

سبک نگرش



مراقبت از خطرهایی که ذهن را تهدید می کند

موریانه‌های ذهنتان را سمپاشی کنید!

مرضیه پاهیری

ماجرای قتل بایک خرمدین به دست والدینش که این روزها به یکی از سوژه‌های خبری داغ تبدیل شده است، بسیاری از ذهن‌ها را درگیر کرد. برخی روانشناسان اظهار نظر کردند که این اتفاق ممکن است به دلایل مختلف در خانواده‌ای اتفاق بیفتد. بایک خرمدین، کارگردان سینما بود که صبح روز یکشنبه ۲۶ دیبهبشت ماه، تکه‌هایی از جسد متله شده‌اش از سطل زباله‌ای در شهرک آکیاتان کشف شد. روز بعد والدین این کارگردان ۴۷ ساله سینما، در حالی که هیچ آثاری از پشیمانی در رفتارشان وجود نداشت، به جرم خود اعتراف کردند. هنوز جامعه در شوک این جنایت بود که پدر بایک خرمدین در شامگاه سه‌شنبه ۲۸ دیبهبشت ماه به دو جنایت دیگر باهمدستی همسرش هم اعتراف کرد و گفت که در سال‌های ۹۰ و ۹۷ داماد و دخترش را هم به شیوه بایک به قتل رسانده و اجسادشان را در نقاط مختلف شهرها کرده‌اند. نحوه پر خورده قاتلان این جنایت ما را به موضوع بسیار مهمی هدایت می‌کند و آن مراقبت از ذهن و نحوه نگرش است. بعضی فاکر می‌کنند همین که مراقب جسمشان باشند کافیهست. همین که مراقب باشند

سرمانخورند، در محیط آلوده پا نگذاردند یا در مقابل وپروس کردناز خود محافظت کنند، کافیهست. واقعیت این است که خود مراقبتی برای ایجاد یک تن سالم لازم است ولی کافی نیست. قبل از داشتن جسم سالم یا بدذهنی سلامت داشت، ذهن را نمی‌شود با الکل و شستن مرتب دست‌ها ضد عفونی کرد و در مقابل ویروس مصومش داشت. باید آن را با آگاهی و دانش سالم نگاه داشت. بیماری جسمی شاید ما را مدتی در درخت خواب اسیر کند و داروهای تلخ در حلقمان کند ولی قابل درمان است و جای نگرانی نیست. چیزی که نگران کننده است، بیماری ذهن است. اگر جریان سیال ذهن که زندگی‌ساز است و راه را بر ما هموار می‌کند، دچار کوچک‌ترین نقصی نشود، می‌تواند آسیب‌های جدی و مهلکی به پیشکره زندگی بزند. اول مثل موربانه به جان ریشه‌های روان می‌افتد سپس شیره جان آرامش را آذره ذره می‌مکد. پس باید موربانه‌های ذهن را سمپاشی کرد. راستی رابطه شما با ذهنتان چطور است؟ تا به حال به احوال ذهن خود تان فکر کرده‌اید؟ به اینکه در آن چه‌ها می‌گذرد؟ کدام درست است و کدام خطرناک؟ با هم روایت چند نفر را درباره ذهن‌های ترسناک می‌خوانیم. آنها هر کدام در مواجهه با ذهن نگرش و واکنش خاص خودشان را دارند.

تنها شدن، آدم‌های عجیب و غریب می‌بینم که می‌خواهند من را از پشت خفه کنند. دلم می‌خواهد شرابا زام بخوابم یا راحت توی خانه رفتوآمد کنم و در تاریکی اتاق بر خودی خود رؤیا بسازم، ولی می‌ترسم مدام باید یکی کنارم باشه. آرزوی منم زودتر بزرگ شوم و بتونم ذهنتان را تحت کنترل دربیارم واز هر چیزی که آزارم می‌دهد، فرار کنم.

علف‌های هرز و فکرهای مخرب ذهنت را هرس کن!

سعیده نظری معتقد است: ذهن خانم‌ها بیش از مردها اهل حسادت کردن است. او می‌گوید: ما اگر چیزی مطابق میلمان نباشد برایش قهقهه می‌سازیم. اگر کسی چیزی بهتر از ما خرید یا زندگی‌اش از ما بهتر بود، انگ مشکوک بودن به او می‌زنیم و زیر بار نمی‌رویم که خودش با تلاش صاحب مال شده است. بعضی زن‌ها نسبت به یکدیگر حساسند. شاید اسمش را بپوشد گذاشت چشم و هم چشمی ولی می‌می‌گویم ذهن حسود، هر چه بقیه دارن من من باید داشته باشم. این ذهن مرز آزار می‌دهد و هر بار مهمانی می‌روم باید خدا خدا کنم چیز تازه‌ای چشمگیر تونگردد. تا حالا چندبار دکور خانه را عوض کرده‌ام ولی باز هم وقتی خانه اقوم ای دوستانه است، ایده‌های جدید توی ذهنم می‌آید. این ذهن آزار دهنده است و اگر کنترل نشود، شیزوره زندگی را به هم می‌ریزد. مدام باید در بند ذهن‌بانی و این خطرناک است. یکی روز می‌شناسم ذهنش کینه‌ای است. هر که سهواً جوابش را ندهد از چشمش می‌افتد و برای تلافی نقشه می‌کشد. ذهنش اهل تلافی کردن است و مدام در تکاپوست تا داشته‌ها دیگران را تلافی کند. این ذهن‌ها با کسی ارتباط برقرار نمی‌کنند و خوششان را برتر می‌دانند. به همه بدبین هستند به نیت خیرشان ظن اشتباه دارند. بعضی ذهن‌ها هم به شدت منفی‌باف هستند. یکی از دوستانم مدام آیه یاس می‌خواند. می‌گوید: نمی‌شود... نمی‌شود... نمی‌تونم... امکان نداره... البته بیشترین آزار از خودش می‌بیند؛ زیرا از انجام هر کاری می‌ترسد و درست به همین دلیل هیچ وقت کار جدیدی شروع نمی‌کند و قدرت ریسک ندارد. او همیشه نیمه خالی لیوان را می‌بیند و هرگز نمی‌تواند جنبه‌های مثبت یک رابطه را درک کند. به همه شک دارد و از شروع می‌ترسد و اغلب در رابطه‌ها دنبال کننده‌است. او وقتی کاری می‌کند، مدام منتظر است تا اتفاق بدی بیفتد و همین موجب رنجش ذهنش می‌شود. خودآزاری تلخی است وقتی تمام در انتظار خداد منفی باشی و اگر هم اتفاق خوبی رخ داد، بگذاری به حساب شانس.

آدم‌هایی مثل دوست من مدام می‌ترسند و یک اضطراب درونی همیشه همرا هشان است که نمی‌گذارد از لحظه‌هایشان لذت ببرند. به نظر من ذهن خصوصی‌ترین جای هر فرد است. حتی عزیزترین و قابل‌اعتمادترین آدم‌ها به آن دسترسی ندارند و درست به همین دلیل نیاز به مراقبت زیادی دارد. اگر ذهن یک فرزند خطرناک باشد مادر نمی‌تواند ذهنش را بخواند و آن را از اشتباه و آزار، پس باید مدام آن را پالایش کرد و علف‌های هرز و فکرهای مخرب را هرس کرد.



بی‌آنکه قدرت اجرا کردنش را داشته باشیم، فرق است بین کسی که دلش می‌خواهد به دیگران کمک کند اما توانش را ندارد، با کسی که مدام توی ذهنش بدجنسی می‌کند و بدخواه دیگران است. خیلی‌ها بدخواه و حسودند ولی تمام عمر مجبور به نقش بازی کردن هستند. بعضی‌ها چشم‌دیند بقیه را نابارد، به ظاهر تورا ستایش می‌کنند ولی توی ذهنتان موهای بلند را قیچی می‌کنند و به صورت زیبایی‌خنجر می‌کشند تا از او برتر نیایی.

همه ما یک ذهن منفی‌باف در درونمان داریم که اگر مراقبش نباشیم، تبدیل به حیوان درنده می‌شود و تمام خوی انسانی مان را می‌ردد و از ما یک حیوان آدم‌نما می‌سازد. از ما یک دیوانه زنجیری می‌سازد که هر کاری از دست ذهنش برمی‌آید. مراقبت از ذهن خیلی مهم است. مهم‌است که فراموشی نگیریم. مهم‌است که مراقب آرایزمر نگرقتن مان باشیم. آرایزمر دشمن فکر و ذهن بشوی و هیچ کدام از عزیزانت را به خاطر نیاوری. حتی خودت را فراموش کنی و در آیینه خودت را نشناسی. ذهن قدرت عجیبی دارد. یکی را مخترع می‌کند، یکی را قاتل و دیگری را...

ترس‌هایی که همیشه همراه ما است

مهنا ناصری از تجربه‌های ترس خود می‌گوید: من زیاد می‌ترسم. مادرم برای کم کردن ترسم هر کاری کرده است. از رفتن پیش روانشناس گرفته تا دسترواستی و قرآنی. ولی هیچ کدام تأثیری نکرد. چیزی که باید عوض می‌شده، ذهن من نبود. من مدام تصویرهای وحشتناک را توی ذهنم می‌بینم. وقتی حمام می‌روم در رابا می‌گذارم و اگر بیدار شوم مادرم خانه نباشد از ترس سسکنه می‌کنم. آنها می‌گویند نگاه دخترتم، چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. تمام آن تصویرها را خودت می‌سازی و هیچ چیز برای ترسیدن وجود ندارد، ولی آنها درک نمی‌کنند که من به محض

نگاه



آسیب‌شناسی ماجرای قتل خرمدین از منظر کارشناسان مرگ به دلیل سبک زندگی متفاوت؟!

شب تلویزیون تماشا کنند و پدر و مادر بخواهند زود بخوابند. انتظار بیش از حد والدین از فرزندان هم در همین حوزه عوامل فرهنگی جای می‌گیرد. گاهی این انتظار بالا سبب می‌شود تا والدین با فرزندان و حتی در مواردی فرزندان هم با والدین خود با زخم‌زبان و کنایه صحبت کنند و عدم موفقیت‌های خود را به دیگری ربط دهند. اینکه والدین عدم موفقیت فرزندان خود را ناشی از بی‌لیاقتی و بی‌عرضگی آنها بدانند و دست به تحقیرشان بزنند یا فرزندان هم والدینشان را افرادی بی‌عرضه خطاب کنند، از این دست موارد است.

به گفته این مدرس دانشگاه، تفاوت در شیوه گذراندن اوقات فراغت متفاوت والدین و فرزندان در خانواده هم گاهی می‌تواند موجب دلخوری طرفین و بروز مشکلات و بحث‌های درون خانوادگی شود.

وی در تشریح مسائل مربوط به عوامل روانشناختی نیز گفت: افسردگی سبب کاهش سطح تحمل افراد شده و در نتیجه آن پر خاشگبری افزایش می‌یابد. افزایش سطح خشونت در بخشی از جامعه ما بسیار بالاست و متأسفانه در فیلم‌های تلویزیونی هم کمتر به حرف‌های مهرورانه و محبت بین طرفین پرداخته می‌شود. در سطح بیرون هم ما شاهدیم که افراد با خشونت با هم رفتار می‌کنند. پس وقتی آستانه تحمل‌ها پایین آمده و اختلالات روانی افزایش پیدا کرده است، ما باید در انتظار مشکلات زیادی در روابط بین فردی باشیم.

این استاد دانشگاه کاهش اعتماد اجتماعی و کاهش اعتماد خانوادگی نسبت به یکدیگر را سبب کاهش تاب‌آوری روانی افراد در محیط خانواده برشمرده گفت: این موارد در نهایت منجر به بیماری‌های روحی و روانی و حتی جسمی خواهد شد.

دکتر مریم جواهریان، روانشناس سلامت و استاد دانشگاه نیز به نقل از رکتنا با بیان اینکه تحلیل‌های متعدد روانشناسی در این رابطه ارائه شده، به اختلال شخصیت پدر یکدیگر، اعتماد اجتماعی و ویژگی‌های اختلال روانی وی را تشریح کرد.

جواهریان در تشریح اختلال روانی پدر بایک خرمدین گفت: اختلال شخصیت خودشیفته بدخیم، اصطلاحی است که توسط کریبرک به کار برده شده است. این افراد دارای ویژگی‌های اختلال شخصیت خودشیفته همه‌راه با شناختی (سایکوپات) و پارانویید هستند. ویژگی‌های این اختلال عبارت‌اند از:
۱- خودمحوری: این افراد انسیب به دیگران برتر می‌بینند و محق می‌دانند و رفتار دال بر خودخواهی و تکبر دارند. باید توجه داشت که این نفس متورم در هر موضعی می‌تواند خودنمایی کند.

۲- خودمحوری: این افراد اعتقادات خود را واقعیت بی‌شک و تردیدی می‌دانند و بسیار تمایل دارند تا در مورد هر بار یک رخدادی، خود را انسیب به دیگران برتر می‌بینند و محق می‌دانند و رفتار دال بر خودخواهی و تکبر دارند. باید توجه داشت که این نفس متورم در هر موضعی می‌تواند خودنمایی کند.

۳- تمایلات ضد اجتماعی و سادستی: این افراد از درد و ننج دیگران لذت می‌برند، الگوی رفتار کاملاً پر خاشگرنه و خصمانه دارند و آسیب، قتل و تجاوز در آنان وجود دارد.

۴- فقدان همدلی و همدلی: فقدان وجدان و احساس گناه و ویژگی‌های خودشیفته‌های بدخیم است که آنان هیچ وقت احساس پشیمانی نمی‌کنند و اینگونه است که می‌توانند بارها رفتارهای خود را تکرار کنند. در مورد پدر بایک خرمدین نیز به وضوح عدم پشیمانی در سخنان پدر بایک، تکرار قتل‌های سابقان و ادعای این موضوع با تحقیقاتی که از همسایگان صورت گرفته، مشخص می‌سازد که هیچ کدام از صحبت‌های وی تأیید نشده‌است.

در پی قتل بایک خرمدین توسط پدرش و اعتراف او به دیگر قتل‌های خانوادگی، برخی کارشناسان در گفت‌وگو با رسانه‌ها به کالبدشکافی موضوع از ابعاد روانشناسی و آسیب‌شناسی اجتماعی پرداختند که در ادامه نگاهی به دو مورد از آنها خواهیم داشت.

وی ادامه داد: در این شرایط وظیفه جامعه‌شناسان و آسیب‌شناسان، شناسایی متغیرهای اجتماعی و بررسی دامنه اثر گذاری هر یک از این موارد است. باید دید چه عواملی سبب شده تا یک پدر و مادر فرزندان خود را به قتل برسانند و آنان را به شکلی فجیع مثله و در خیابان‌رها کنند. اینها موارد مهمی است که نباید مورد غفلت واقع شود.

این آسیب‌شناس چنین رفتارهایی را به متنازات کردن سرطان در بدن انسان تعبیر کرد و گفت: این قبیل رفتارها ناشی از انباشت چندین متغیر و بروز ناگهانی آن است. وی به امار قتل‌های خانوادگی در کشور اشاره کرد و گفت: ما شاهد آن هستیم که طبق اعلام منابع رسمی نظیر پلیس و دستگاه قضایی سهم‌زایی از قتل‌ها مربوط به قتل‌های خانوادگی است. این موضوع رنگ خطری جدی برای سلامت کانون خانواده محسوب می‌شود و باید نهاد‌های حمایتگر از این کانون وارد عمل شوند تا همچنان خانواده به عنوان محیطی امن و قابل اطمینان و محلی برای امنیت و آرامش اعضای خانواده باشد. کارکرد مشکلات و سختی‌ها به آن پناه ببرند و دیگر اعضا تمام امکانات و توشان را بر حل این معضل به کار می‌گیرند. بنابراین نباید اجازه داد که خانواده دچار تضعیف شود.

علیراهه در ادامه به تشریح عوامل مؤثر بر پیدایش و وقوع قتل‌های خانوادگی پرداخت و نخستین موارد را عوامل فرهنگی دانست و گفت: این عوامل شامل مواردی مانند شکاف نسلی، تضاد و تقابل ارزش‌های اعضای خانواده و... است. در واقع زمانی که افراد یک خانواده مجبور می‌شوند در زمانی طولانی و طی چندین سال با یکدیگر زندگی کنند باید به ارزش‌ها و باورهای یکدیگر هم احترام بگذارند، اما اگر به این امر توجه نشود، شکاف نسلی میان اعضای خانواده زیاد شده و طولانی شدن مدت زندگی فرزندان یا والدینشان حتی می‌تواند این شکاف را به مرحله تضاد آشتی‌ناپذیر برساند.

این آسیب‌شناس ادامه داد: در برخی از این موارد توصیه می‌شود که فرزندان استقلال خود از خانواده را به از دواج و تشکیل خانواده مشروط نکنند و اگر همچنان با سنین بالا با خانواده خود زندگی می‌کنند و سبب مشکلات هم شده‌اند، محیط زندگی خود را از هم جدا کنند. علیراهه افزود: تضاد سبک زندگی است و انتخاب سبکی متفاوت از خانواده می‌تواند مشکلاتی را ایجاد کند، مثلاً اینکه شاید جوانان بخواهند تا نیمه



پدیده‌های آسیب‌های اجتماعی دارای متغیرهای گوناگونی است که هر کدام از این متغیرها قاطعه‌ای از پازل جنایات سوء اجتماعی را تشکیل می‌دهد. در واقع می‌توان اینطور گفت که گاهی چند متغیر و قرار گرفتن آنها در کنار یکدیگر است که منجر به وقوع جنایتی نظیر آنچه در پرونده خانواده خرمدین شاهد بودیم، می‌شود