

سبک خودشناسی



مهارت‌هایی برای کنترل هیجانات

هیجان شما نیاز به تنظیم دارد!

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

ما انسان‌ها به‌خاطر انسان‌بودنمان گاه و بیگاه آماده این هس‌تیم که اس‌سیر احساسات شویم. هیجانات هجوم می‌آورند و در چشم‌برهم‌زدنی ما را در‌ای انجام رفتاری ناپه‌نجار، گروگان می‌گیرند. ش‌ری ون‌دا یک، متخصص رفتار درمانی، برای موا‌جهه‌با این احساسات و رهایی‌از آنها‌ز روش «فشار درمانی دیالکتیکی» استفاده ویراساس این روش، راهنمایی عملی و گام‌به‌گام تجویز می‌کند.

شما دچار بدتنظیمی هیجانی هستی‌د

اکثر افراد همچنان که بزرگ می‌شوند، یاد نمی‌گیرند هیجاناتشان را چگونه مدیریت کنند، اما رویکردهایی که برخی افراد اتخاذ می‌کنند ناسالم و ناکارآمدند. نظریه زیست‌ی اجتماعی، برگرفته از روشی به نام رفتار درمانی دیالکتیکی (دی‌بی‌تی)، این نظریاتی است که توضیح می‌دهد چرا چنین اتفاقی رخ می‌دهد. طبق این نظریه، برخی افراد باس‌طخ بالاتری از حساسیت هیجانی به دنیا می‌ایند. پاسخ‌های هیجانی آنها شدیدتر است، به‌زمان بیشتری نیاز دارند تا با آن احساسات کنار بیایند و عموماً با رنج هیجانی بیشتری درگیرند. به‌ویژه برخی کودکان در محیطی رشد می‌کنند که بی‌اعتبارسازی دائمی را تجربه می‌نمایند. آنها مرتباً این پیام را دریافت می‌کنند که یک جای کارشان می‌لنگد. دیگران آنها را به‌خاطر هیجانات، افکار و ادراکات حس‌سی که تجربه می‌کنند، تنبیه می‌کنند یا به تجربه‌هایشان اطمینان نمی‌کنند. کودکی که حساسیت هیجانی بالایی دارد، اگر در محیطی پرورش یابد که در آن مدام بی‌اعتبار شود، به‌شدت مستعد بدتنظیمی هیجانی می‌شود. تمرکز رفتار درمانی دیالکتیکی به آموزش مهارت‌هایی است که افراد با استفاده از آنها می‌توانند هیجاناتشان را مؤثرتر کنترل کنند.

هیجاناتان را بیشتر بشناسید

برای آنکه در طولانی‌مدت هیجاناتان را مؤثرتر مدیریت کنید، باید به هیجاناتان و همه اجزای تشکیل‌دهنده آن آگاه‌تر شوید. افراد حساسی که در محیط‌هایی بزرگ شده‌اند که احساساتشان دائماً در آن محیط‌ها بی‌اعتبار شده است غالباً می‌آموزند به تجارب هیجانی گذشته یا گرفتاری‌ها اعتنا یا بی‌اعتقاد باشند و تلاش می‌کنند از آن تجارب پر‌هیز یا فرار کنند. همین امر موجب می‌شود در نا‌مگذاری در‌ست هیجانات دچار مشکل شوند. در حقیقت، هر که مستعد بدتنظیمی هیجانی است در تشخیص احساسات خود به آن ح‌مت می‌افتد و بنابراین در «سرکستگی» هیجانی به سر می‌برد. آیا وقتی «پرشناسید»، حالتان «بد» است یا «سر‌حال» نیستی‌د، می‌توانید به‌واقع تشخیص دهید چه احساسی دارید؟ اگر در تشخیص احساسات‌تان مشکل دارید، دفعه بعد که دست‌خوش هیجان شدید، حتی اگر شدت آن زیاد نی‌ود، سوالات زیر را از خود پرسید:

- چه حادثه یا محرکی سبب شد چنین احساسی داشته باشی‌د؟ داشتی‌به چه چیز واکنش نشان می‌دادی‌د؟ (درستی یا نادرستی واکنشتان را قضاوت نکنید. فقط واکنشتان را توصیف کنید)
- درباره آن موقعیت چه فکر می‌کردی‌د؟ آنچه در حال وقوع بود را چ‌طور تفسیر می‌کردی‌د؟ آیا در افکار‌تان ردیابی از قضاوت، پیش‌فرض گرفتن یا تعجیل در نتیجه‌گیری می‌بینی‌د؟
- چه تغییراتی در بدنتان احساس کردی‌د؟ برای مثال، تنش یا گرفتگی در برخی قسمت‌های خاص؟ تغییر در نفس کشیدن، سرعت ضربان قلب یا تغییر دمای بدن؟
- واکنش بدنتان چه بود؟ زبان بدنتان، حالت بدنتان و حالت چهره‌تان را توصیف کنید.
- چه میلی در بدنتان احساس کردی‌د؟ می‌خواستید فریاد بزنید یا اشیاء را پرتاب کنید؟ آیا میل داشتی‌د از تماس چشمی پرهیزید؟ آیا میل داشتی‌د از موقعیتی که در آن قرار داشتی‌د بگری‌زد یا از آن اجتناب کنید؟
- اقدامات‌تان چه بود؟ آیا به هیچ‌یک از این میلی‌ها عمل کردی‌د؟ آیا کار دیگری انجام دادی‌د؟
- انجام این تمرین‌ها کمک‌تان می‌کند توانایی شما برای نا‌مگذاری هیجاناتان افزایش یابد. هر زمان که

سوالات بالا را از خود پرسیدی‌د، می‌توانید امتحان کنید و از خود پرسیدید آیا هیجاناتان در یکی از این چهار دسته می‌گن‌جند یا خیر: عصبانی، ناراحت، خوشحال و ترسیده. در صحت با مراجع‌تان، از این واژگان به‌عنوان نقطه شروعی برای تشخیص هیجانات پایه استفاده می‌کنم، اما به تدریج می‌توانید ریز‌تر شوید؛ فهرست هیجانات نیز می‌تواند کمک‌کار باشد. ممکن است از خود پرسیدید چرا چنین کاری تا بدین اندازه اهمیت دارد، اما همان‌طور که دن سیگل، در مانگر امریکایی می‌گوید اگر نتوانید نامش نهی‌د، نمی‌توانید رامش کنید. به‌محض اینکه هیجاناتان را شناختی‌د، راحت‌تر دست به انتخاب می‌زنید که با آن چه کنید. اولین گام اعتبار دهی به هیجاناتان است. در ادامه نگاهی به این مهارت می‌اندازیم.

به هیجاناتان اعتبار دهید

باید به‌خاطر داشته باشیم هیجانات، خوب و بد یا درست و نادرست نیستند، آنها فقط هستند. با در نظر داشتن همه شرایط، هرچه احساس می‌کنیم، همان چیزی است که باید احساس کنیم؛ البته آنچه می‌تواند درست یا نادرست باشد، در یافت‌ها و تعبیر‌های ما از اموری است که رخ می‌دهند.

لحظه‌ای تأمل کنید و به احساساتی که تجربه می‌کنید فکر کنید: آیا تصور می‌کنید «باید» چنین احساسی داشته باشی‌د؟ راستی، اطمینان حاصل کنید هیجانات‌تان را با رفتار‌ها اشتباه نمی‌گیرید. برای مثال، خشمگین بودن (هیجان) بسیار متفاوت است با فریاد کشیدن هنگام خشم (رفتار). به‌محض اینکه



تشخیص دادید خودتان را برای تجربه کدام هیجان قضاوت می‌کنید، ببینید آیا می‌توانید آن هیجان را به پیام‌هایی از تباط‌د دهید که درباره آن احساس دریافت کرده‌اید؛ برای مثال «از کجا یاد گرفتی‌د ناراحت‌بودن عیب است؟» پس از آن کمی فکر کنید و ببینید به جای آنکه خودتان را به‌خاطر تجربه آن احساس قضاوت کنید، چگونه می‌توانید به خودتان اعتبار دهید. هیجانات‌تان اعتبار دهید:

خشمگینم... عیبی ندار‌د اگر الان خشمگینم... طبیعی است الان خشمگین باشم چون... یا توجه به محیطی که در آن بزرگ شدم، طبیعی است مشکلات خلقی داشته باشم... سپس اعتبار دهی را بارها بارها تمرین کنید. گفت‌وگو با خود، عموماً به‌سختی دست‌خوش تغییر می‌شود چون مکانیسمی خودکار است و به‌شدت با وجودمان عین شده است. بنابراین عبارات اعتبار‌دهنده را روی کاغذ بنویسید یا در تلفن همراه‌تان یادداشت کنید تا همیشه آنها را به همراه داشته باشی‌د. سعی کنید یک یا دو بار در روز آنها را بخوانی‌د. در گذر زمان باید متوجه شوید افکار‌تان درباره احساسات‌تان تغییر کرده است. باید متوجه شوید که دیگر هیجانات‌تان را با آغوشی گشو‌دتر می‌پذیری‌د و به‌خاطر احساساتی که تجربه می‌کنید کمتر خودتان را قضاوت می‌کنید.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۴۷۱

د

ذهن خردمندان همان رویکرد متعادلی است که تمایل داریم اغلب به آن دسترسی داشته باشیم، اما فهم این مسئله مهم است که ذهن منطقی و هیجانی نیز کمک‌کار هستند و نباید تلاش کنیم از دستشان رها شویم. گاهی نیاز داریم بدون آنکه هیجانات مانع شوند، منطقی فکر کنیم. هیجان‌ان‌مان نیز به همین اندازه هدفی را دنبال می‌کنند و اگر چه گاهی رنج آورند، اما می‌توانند کمک‌مان کنند و ما را به دیگران پیوند دهند. ذهن هیجانی‌مان احساسات خوشایند را نیز در بر می‌گیرد که مطمئناً می‌خواهیم فرصت تجربه آنها را از دست دهیم. اما اغلب نیاز داریم برای دسترسی به ذهن خردمندان هوشیارانه‌تر عمل کنیم. راستی، اگر تصور داشتن ذهن خردمند به نظر تان بیگانه می‌آید، آسوده‌خاطر باشید که شما هم یکی دارید. همه‌ما داریم. به احساس‌شدیدی فکر کنید که اخیراً تجربه کرده‌اید و به شما فشار آورده است کاری انجام دهید، اما از میل‌ان‌جسام آن کار پیروی نکر‌جید، برای مثال، به‌جای آنکه در رختخواب بمانی‌د و به محل کار‌تان زنگ بزنید و بگویید بیمار ی‌د، خودتان را مجبور کردی‌د از جا برخیزی‌د و دوش بگیری‌د، یا زمانی که تمایل داشتی‌د شلاق عصبانیت‌تان را بر سر کسی فرود آوری‌د، زبان در دهان نگه داشتی‌د و تمام سعی‌تان را به کار گرفت‌ی تا قضاوت نکنی‌د. اینها نمونه فعالیت‌هایی هستند که با تکیه بر ذهن خردمندان انجام می‌دهی‌د، به این ترتیب هیجان را محسوس می‌کنی‌د، اما اجازت نمی‌دهی‌د کنترل‌تان کند. یک راه برای فراخواندن ذهن خردمند آن است که تصور کنید با بحران مواجهی‌د. این بحران هر چه می‌خواهد باشد، مثلاً شاید شما و شریک عاطفی‌تان آفت‌زد یا یکدیگر مشاجره می‌کنید که باید به جدایی فکر می‌کنید یا کار‌تان را به‌تازگی از دست داده‌اید یا به‌تازگی خبر بدی درباره عزیز شید‌اید. اکنون فردی را تصور کنید که می‌شناسی‌د و جسم خرد است؛ این فرد ممکن است یکی از افرادی باشد که هم‌اکنون در زندگی‌تان حضور دارد یا فردی که در گذشته در زندگی‌تان بوده است یا فردی که به دنبالش هستی‌د، مانند یک فرد معروف یا فردی در اطرافیات‌تان. سپس چشمان‌تان را ببندی‌د، تصور کنید آن فرد در این موقعیت دشوار به شما چه می‌گوید و به خود‌تان چند دقیقه فرصت دهید و به آن توصیه فکر کنید. این تجربه را با تمام وجود و به‌بهترین شکلی که می‌توانی‌د احساس کنید کلمات و لحن صدای او را بشنوی‌د.

د

هدفی را دنبال می‌کنند و اگر چه گاهی رنج آورند، اما می‌توانند کمک‌مان کنند و ما را به دیگران پیوند دهند. ذهن هیجانی‌مان احساسات خوشایند را نیز در بر می‌گیرد که مطمئناً می‌خواهیم فرصت تجربه آنها را از دست دهیم. اما اغلب نیاز داریم برای دسترسی به ذهن خردمندان هوشیارانه‌تر عمل کنیم. راستی، اگر تصور داشتن ذهن خردمند به نظر تان بیگانه می‌آید، آسوده‌خاطر باشید که شما هم یکی دارید. همه‌ما داریم. به احساس‌شدیدی فکر کنید که اخیراً تجربه کرده‌اید و به شما فشار آورده است کاری انجام دهید، اما از میل‌ان‌جسام آن کار پیروی نکر‌جید، برای مثال، به‌جای آنکه در رختخواب بمانی‌د و به محل کار‌تان زنگ بزنید و بگویید بیمار ی‌د، خودتان را مجبور کردی‌د از جا برخیزی‌د و دوش بگیری‌د، یا زمانی که تمایل داشتی‌د شلاق عصبانیت‌تان را بر سر کسی فرود آوری‌د، زبان در دهان نگه داشتی‌د و تمام سعی‌تان را به کار گرفت‌ی تا قضاوت نکنی‌د. اینها نمونه فعالیت‌هایی هستند که با تکیه بر ذهن خردمندان انجام می‌دهی‌د، به این ترتیب هیجان را محسوس می‌کنی‌د، اما اجازت نمی‌دهی‌د کنترل‌تان کند. یک راه برای فراخواندن ذهن خردمند آن است که تصور کنید با بحران مواجهی‌د. این بحران هر چه می‌خواهد باشد، مثلاً شاید شما و شریک عاطفی‌تان آفت‌زد یا یکدیگر مشاجره می‌کنید که باید به جدایی فکر می‌کنید یا کار‌تان را به‌تازگی از دست داده‌اید یا به‌تازگی خبر بدی درباره عزیز شید‌اید. اکنون فردی را تصور کنید که می‌شناسی‌د و جسم خرد است؛ این فرد ممکن است یکی از افرادی باشد که هم‌اکنون در زندگی‌تان حضور دارد یا فردی که در گذشته در زندگی‌تان بوده است یا فردی که به دنبالش هستی‌د، مانند یک فرد معروف یا فردی در اطرافیات‌تان. سپس چشمان‌تان را ببندی‌د، تصور کنید آن فرد در این موقعیت دشوار به شما چه می‌گوید و به خود‌تان چند دقیقه فرصت دهید و به آن توصیه فکر کنید. این تجربه را با تمام وجود و به‌بهترین شکلی که می‌توانی‌د احساس کنید کلمات و لحن صدای او را بشنوی‌د.

به جدایی فکر می‌کنید یا کار‌تان را به‌تازگی از دست داده‌اید یا به‌تازگی خبر بدی درباره عزیز شید‌اید. اکنون فردی را تصور کنید که می‌شناسی‌د و جسم خرد است؛ این فرد ممکن است یکی از افرادی باشد که هم‌اکنون در زندگی‌تان حضور دارد یا فردی که در گذشته در زندگی‌تان بوده است یا فردی که به دنبالش هستی‌د، مانند یک فرد معروف یا فردی در اطرافیات‌تان. سپس چشمان‌تان را ببندی‌د، تصور کنید آن فرد در این موقعیت دشوار به شما چه می‌گوید و به خود‌تان چند دقیقه فرصت دهید و به آن توصیه فکر کنید. این تجربه را با تمام وجود و به‌بهترین شکلی که می‌توانی‌د احساس کنید کلمات و لحن صدای او را بشنوی‌د.

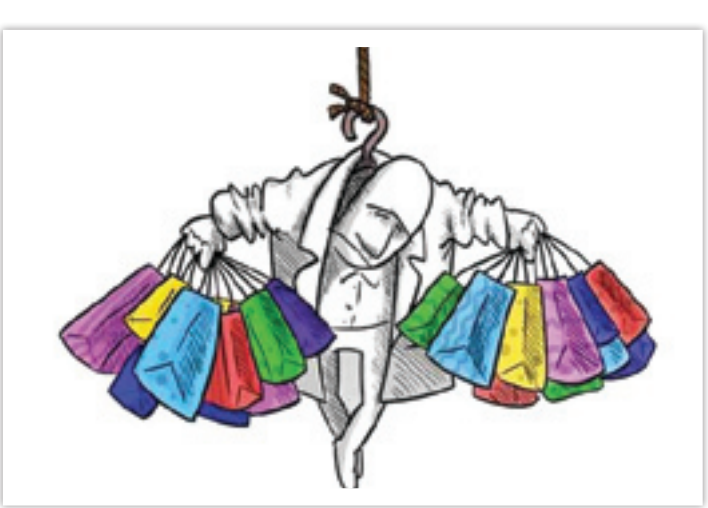
گرفتن موضع غیر قضاوتی

واژه «تنبیل» یک قضاوت است. معمولاً وقتی قضاوت می‌کنیم رنج هیجانی بیشتری برای خودمان تولید می‌کنیم. هدف از تمرین غیر قضاوتی بودن، حذف واژگان قضاوتی و جایگزین کردن آنها با واقعیت‌های یک موقعیت (برای مثال، «همه کار‌هایی را که می‌خواستیم امروز انجام بدهم، انجام ندادم») و با هیجانات واقعی‌مان است (مانند «از دست خودم کلافه‌ام»)

بنابراین این کار را امتحان کنید: همین تمرینی را که با هم انجام دادیم، انجام دهید. اما این بار از کلمات متفاوت و غیر قضاوتی استفاده کنید. به جای «هن و او؟» (قضاوت) به کلمات زیر فکر کنید جای خالی را با هیجانی پر کنید که بیش از همه مناسب احساس است (توجه کنید هیجانات قضاوتی نیستند، آنها احساسات ما را به یک موقعیت نشان می‌دهند): «همه کار‌هایی را که می‌خواستم امروز انجام بدهم، انجام ن‌دادم و احساس... می‌کنم (برای مثال «گناه» یا «حساس می‌کنم از دست خودم کلافه‌ام»)، تکرار کنید. ببینید این تمرین، نا‌مگذاری هیجانات و توجه به آنها در بدنتان، چه احساسی دارد. آیا بین تجربه بار اول، بیان عبارات قضاوتی و تجربه بار دوم، بیان عبارات غیر قضاوتی، تفاوتی احساس کردی‌د؟ اگر بله، این تفاوت چه بود؟ اگر تفاوتی احساس نکردی‌د شاید بدین دلیل است که واژه‌ها تأثیری در شما نداشتند، اما جای امیدواری است که می‌توانید ببینید این تمرین چه تفاوت‌هایی دارد: اغلب افراد واکنش هیجانی شدیدی‌تری به عبارات قضاوتی «هن تنبیل» تجربه می‌کنند. قضاوتی نبودن، مانند عبارت دوم، بدین معنا نیست که هیجانات را حذف کنید، اما بدین معنا هم نیست که هیزم به آتش هیجانات بریزید. این همان نکته غیر قضاوتی بودن است. با گذشت زمان، به قضاوت‌ها آگاه‌تر و هوشیار‌تر می‌شوید و بیشتر قادر خواهید بود تغییرشان دهید. همین امر کمک‌تان می‌کند هیجانات را مؤثرتر مدیریت کنید.

نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان نوشته: ش‌ری ون‌دایک ترجمه: فاطمه زیلکانی / مرجع: سایکی

سبک رفتار



مُد‌گرایی خوب، مُد‌گرایی بد

شکل خودت باش!

■ سیدامیر حسین حسینی

امروزه با وجود گسترش شبکه‌های اجتماعی و در معرض قرار دادن حریم خصوصی زندگی‌ها، دنبال کردن سلبریتی‌ها و هنرمندان مختلف نسبت به گذشته شاهد رواج زیاد مد‌گرایی هستیم. البته مد‌گرایی از دیرباز در جوامع بشری بوده ولی با گذشت زمان شکل آن تغییر کرده است. از جمله موارد مد‌گرایی می‌توان الگوبرداری از نوع پوشش، مدل تلفن همراه، مدل مو، طرفداری از برند خاص و استفاده از مدل خاصی از زینت‌آلات غیر ضروری را بر شمرد. جوانان با رشد و رواج ابزار ارتباط جمعی و فناوری‌های جدید رایانه‌ای ارتباطات وسیعی با جوامع و فرهنگ‌های مختلف یافته‌اند، شناخت درست ارزش‌ها، باورها و انتخاب هنجار‌های صحیح و پسندیده پیچیده‌تر و سخت‌تر شده و چه بسا زمینه‌های موجود سبب شده است بعضی جوانان به ناهنجاری‌ها روی آورند. بی‌تردید دنبال کردن مدهای بیگانه در جنبه‌های مختلف اجتماعی، روانشناختی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و... آسیب‌ها و ضرر‌هایی را به دنبال دارد.

بحران هویت بخش بزرگی از آسیب روحی و روانی مد‌گرایی است، زیرا افراد مد‌گرا هویت ثابت و پایداری ندارند. احساس شک و تردید، کاهش انرژی عاطفی و روانی، اضطراب و استرس و فقدان اراده و اختیار از جمله آثار روحی روانی پیروی از مد و مد‌گرایی غیر اصولی و نامناسب است. برخی از گرایش‌های منحرف اعتقادی به واسطه نوع پوشش خاص، آرایش نامناسب و موسیقی ناهنجار، تفکرات انحرافی خود را منتشر و تبلیغ می‌کنند و اگر مردم جامعه به ویژه جوانان و نوجوانان نسبت به این موضوع شناخت و آگاهی لازم را نداشته باشند، به آسانی با پیروی از نوع پوشش و آرایش این گروه‌ها، متماثل شده و با گذشت زمان از تفکرات و اعتقادات آنها نیز پیروی خواهند کرد و مصداق سخن پیامبر خدا (ص) می‌شوند که می‌فرمایند: «هر که به گروهی تشبه جوید، از آنهاست.»

در اعتقاد گروه‌های شیطان پرستی، شیطان به عنوان قدرت غالب در جهان است و اگر فردی بخواهد در جهان خوب زندگی کند، باید همراه با شیطان باشد! حتی معتقدند راه خدا از طریق ارتباط با شیطان می‌گذرد!

تبعیت افراطی از مد و مدل‌های آسیب‌زنده فرهنگی که با خروج فرآیند توبلسی و زیبایی‌دوستی از حالت معقول و متعادل به سمت افراط و تفریط است، موجب انحطاط اخلاقی می‌شود. بدیهی است انحراف در این فرآیند به دلیل نداشتن نقطه اتکای معنوی، سبب آلوده شدن افراد به صفات ناپسندی همچون فخر و شوی، زیاده‌خواهی، اسراف، تجمل‌گرایی، خودنمایی، طمع، خودستایی و... خواهد شد. به‌طور طبیعی و غریزی زینت، آرایش و جلوه‌گری در جامعه، کشش و جاذبه جنسی ایجاد می‌کند و منجر به افزایش گرایش جنس مخالف به یکدیگر و حتی متأسفانه سبب گرایش گروه‌های همجنس‌گرا می‌شود. ویژگی شاخص پوشاکی که با نام مد و مد‌گرایی به جوانان عرضه می‌شود، تنگ، چسبان یا کوتاه بودن آنهاست. پوشاک تنگ و پرنما به ویژه در آستانه بلوغ و نوجوانی هم در دختران و هم در پسران از لحاظ تحریک امیال غریزی و افزایش هوس شهوانی دو نقش متفاوت دارد: اغلب افراد واکنش هیجانی شدیدی‌تری به عبارات (مخصوصاً در نواحی کمر و شکم) یک اثر تحریک موضعی از خود بر جای می‌گذارد که تمایلات شهوانی را در نوجوانان بیدار و تقویت می‌کند. از

د

تبعیت افراطی از مد و مدل‌های آسیب‌زنده فرهنگی که با خروج فرآیند توبلبی و زیبایی‌دوستی از حالت معقول و متعادل به سمت افراط و تفریط است، موجب انحطاط اخلاقی می‌شود. بدیهی است انحراف در این فرآیند به دلیل نداشتن نقطه اتکای معنوی، سبب آلوده شدن افراد به صفات ناپسندی همچون فخر و شوی، زیاده‌خواهی، اسراف، تجمل‌گرایی، خودنمایی، طمع، خودستایی و... خواهد شد.

نظف بیرونی نیز لباس‌های تنگ، بدن نما یا کوتاه در سنین بلوغ و نوجوانی می‌تواند نگاه‌ها را به سمت خود جلب و شرایط انحرافات جنسی را در مخاطب فراهم کند. بسیاری از افراد مضاف در داشتن محدودیت زمانی و اقتصادی دارای محدودیت عاطفی، ذهنی، روانی و... نیز هستند. بنابراین باید با مدیریت صحیح همچون تحصیل، روابط زناشویی، خانوادگی، شغلی و... صرف کنیم. به کارگیری افراطی در یک بُعد خاص و نامناسب، باعث افت تحصیلی، کاهش مهرورزی، ناسازگاری در روابط بین فردی و کاهش خلاقیت و باطنیع باعث نزول احساس حرمت نفس و ارزش‌مندی و ناموفقیت فرد در حیطه‌های مختلف زندگی می‌شود، بین موفقیت (در ابعاد مختلف زندگی) و احساس ارزشمندی، رابطه معناداری وجود دارد.

اشخاصی که بیش از حد دنبال مد هستند به ویژه در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نظیر اینستاگرام، به توجّه و جلب نظر سایرین اهمیت بسیاری می‌دهند. این افراد در زندگی برای اینکه در نظر دیگران ارزشمند جلوه کنند، حاضرند برای جلب توجه دیگران، تجربه خویش را نادیده بگیرند و ارزش‌ها و عقاید دیگران را بپذیرند و در واقع به این طریق به شرایط آنها تن دهند. به همین دلیل نیز دچار اضطراب می‌شوند. افراد مد‌گرا در ظاهر با اختیار خود مد را انتخاب می‌کنند، اما در حقیقت، اختیاری در انتخاب نوع پوشش و مد ندارند و مطیع مدسازان و تبلیغ‌کنندگان مد در فضای مجازی هستند و از هر چیزی که تبدیل به مد شد، چه زشت چه زیبا پیروی می‌کنند، طوری که اگر لباس یا مدل مویی تغییر کرد و مد تازه‌ای وارد بازار شد، این افراد حاضر نیستند از مدل‌های گذشته استفاده نمایند، حتی اگر مدهای قبلی انتخاب عیب‌بند و غریبی که بر خسی جوانان و تیب‌های کور‌کرانه از فرهنگ‌های بی‌هویت در جامعه استفاده می‌کنند، پرازنده یک جوان ایرانی نیست و هرگز این نوع مد‌گرایی آثار مثبتی نخواهد داشت. ولی چنانچه پیروی از مد به صورت آگاهانه باشد پیامدهای مثبتی با خود به دنبال دارد. مد و مد‌گرایی اگر بر مبنای اصول و چارچوب‌های فرهنگی، دینی، اسلامی و ایرانی باشد رفتار پسندیده‌ای است و حتی به جامعه نشاط و طراوت می‌بخشد. مهم این است که هویت خودمان را حفظ کنیم و شکل خودمان باشیم.

نقش رسانه‌ها در برجسته کردن آثار مثبت مد‌گرایی حائز اهمیت است، رسانه‌ها با جلوگیری از بازتاب رفتار‌های ناهنجار و نادرست که بر مبنای ارزش‌های اجتماعی نیستند، می‌توانند با مد‌گرایی منفی مقابله کنند. تولیدکنندگان خارجی برای خلق و ایجاد بازار مصرف به تبلیغ مد می‌پردازند. همان‌طور که می‌دانیم طبیعت و غریزه جوانی در دختران و پسران ایجاد می‌کند به این سمت و سو گرایش پیدا کند. این تبلیغات در حد معقول و متعادل قابل قبول است اما افراط در آن یک ضد ارزش محسوب می‌شود. تماشای ماهواره، شبکه‌های اجتماعی مجازی، مزون‌ها، بازارهای تجملی، تبلیغات گسترده انواع مد در ایجاد تمایل و گرایش انسان به ویژه نوجوانان و جوانان نقش اساسی دارد که باید با برنامه‌ریزی صحیح، آموزش درست از مقطع پایه و ابتدایی، آشناسازی جوانان با پیامدهای منفی مد‌گرایی به ویژه مدهای بیگانه، از آسیب‌های روحی روانی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی مد‌گرایی در جامعه جلوگیری کرد.