

واکاوی روان‌شناسانه خاموشی «قلقلی»

ویدئویی از «شهرام لامسی» که مورد بی‌مهری مادرش قرار گرفته، پربازدید شده؛ چگونه زخم‌های کودکی سرنوشت ما را شکل می‌دهد؟

زهرا متقی‌شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

به تازگی ویدئویی از «شهرام لامسی» بازیگر شخصیت محبوب «قلقلی» در فضای مجازی دست به دست شد؛ همان پسرک صداوسیما که بیش از چند دهه با پانتومیم و شیرین‌کاری‌های کودکانه‌اش نسل‌ها را خنداند. او در این ویدئو از بی‌مهری‌ها و سختی‌هایی گفت که از سوی مادر تجربه کرده بود: «من به دنیا آمدم و پسر شدم. مادرم از همان لحظه با من قهر کرد و به من شیر نداد چون خیلی دوست داشت که دختر داشته باشد. همسایه‌ها و صاحبخانه به من قندآب می‌دادند که زنده بمانم. در ۱۴ سالگی، پدر و مادرم از هم جدا شدند. پدرم زن گرفت و ماهی ۱۵ تومان بابت خرجی من به مادرم می‌داد اما مادرم این پول را خرج خودش می‌کرد. بعدها هم من را از خانه بیرون کرد و مجبور بودم شب‌ها در ژیان دوستم بخوابم». این صحبت‌ها دوباره یک بحث قدیمی را زنده کرد: چگونه زخم‌های کودکی می‌توانند سرنوشت هنری و شخصی ما را شکل دهند؟

پانتومیم قلقلی چیزی فراتر از شوخی کودکانه بود

از نگاه روان‌شناسی دلبستگی (Bowlby)، اولین سال‌های زندگی، صحنه تمرین اعتماد و عشق بی‌قید و شرط است. اگر کودک در این سال‌ها بی‌مهری یا بی‌توجهی ببیند، نخستین زخم روانی‌اش «نادیده گرفته‌شدن» است؛ یعنی این حس که «صدای من ارزش شنیده شدن ندارد». کودک برای بقا، راه‌های دیگری می‌سازد: یا سکوت و کناره‌گیری، یا جست‌وجوی راه‌های غیرکلامی برای جلب توجه. این جاست که نقش «قلقلی» معنایی نمادین پیدا می‌کند. پسری که صدایی ندارد و ناچار است با حرکات و ژست‌ها حرف بزند، انعکاسی از همین تجربه کودکی است: وقتی صدا شنیده نشود، بدن به فریاد بدل می‌شود. پانتومیم قلقلی چیزی فراتر از شوخی کودکانه بود؛ او تصویری ناخودآگاه از کودکی خودش را روی صحنه می‌آورد.

طنز یکی از «مکانیسم‌های دفاعی» روان است

از دیدگاه روانکاوی، طنز و خنده یکی از «مکانیسم‌های دفاعی» روان است. رنج‌ها در قالب کمدی نرم و قابل تحمل می‌شوند. لامسی با کاراکتری بی‌صدا، اما پرتحرک، توانست زخم شخصی‌اش را به خنده جمعی بدل کند. او با همان چیزی که در خانه کودکی‌اش محروم مانده بود (یعنی شنیده شدن) به محبوب‌ترین چهره کودکانه دهه شصتی‌های تلویزیون بدل شد. این تضاد جالب مادری که او را نشنید، اما میلیون‌ها کودک در سراسر ایران به او گوش دادند موجب شد که او اگرچه در خانه خاموش ماند اما در حافظه جمعی پرصدا بماند.

قلقلی از دل زخم سرمایه ساخت

نقش «قلقلی» برای شهرام لامسی مصداق همین معنایی بود که روان‌شناسان اگزیستانسیال مثل ویکتور فرانکل می‌گویند که انسان می‌تواند با معنا دادن به رنج، از دل زخم سرمایه بسازد، او درد بی‌مهری را به نمادی از شادی بدل کرد که اگرچه برای خودش بازآفرینی دردناک، اما برای نسل‌ها تجربه‌ای شیرین بوده و هست. سرگذشت «قلقلی» به ما یادآوری می‌کند که پشت نقاب خنده، گاهی کودکی ایستاده که روزی شنیده نشده است.

به تصویر کشیدن رنجِ نادیده‌گرفتن

شاید را ماندگاری چنین کاراکتری هم همین باشد: او بخشی از رنج مشترک همه ما را با بازی می‌کرد؛ رنجِ نادیده گرفتن و آرزوی ساده شنیده شدن. بی‌مهری و بی‌توجهی مادر، به‌ویژه در سال‌های اولیه رشد، یکی از عمیق‌ترین زخم‌های روانی است. کودک نیازمند انعکاس عاطفی و پذیرش بی‌قید و شرط است تا حس ارزشمندی و اعتمادبه‌نفسش شکل بگیرد. وقتی مادر این انعکاس را ندهد، کودک معمولا با احساس نادیده گرفته‌شدن و بی‌صدایی درونی بزرگ می‌شود. در چنین وضعی، کودک یاد می‌گیرد که نیازها و خواسته‌هایش یا شنیده نمی‌شوند یا ارزش بیان ندارند. در نهایت، می‌توان گفت شهرام لامسی با ایفای نقش قلقلی، سکوت زخم‌خورده کودکی‌اش را به صدای جمعی یک نسل تبدیل کرد. او شاید در خانه بی‌محبت ماند، اما در حافظه جمعی ایرانیان، به محبوب‌ترین «پسرک بی‌صدا» بدل شد.



انسان مانند زمین در زمستان برای رسیدن به خوشبختی در بهار باید سختی بکشد

از هوش مصنوعی بپرس



نمی‌توانم بی‌خیال استفاده از اینستاگرام شوم

هر بار که وارد اینستاگرام می‌شوم، با خودم قرار می‌گذارم در نهایت ۱۰ دقیقه برای تنوع و رفع خستگی چند کلیپ ببینم؛ اما پس از کمی تماشا، دیگر نمی‌توانم بی‌خیالش شوم و به خودم که می‌آیم می‌بینم زمان زیادی گذشته، کارهایم عقب افتاده و حتی دستم از شدت استفاده طولانی مدت درد گرفته است. راهکار چیست؟

مسئله‌ای که مطرح کردید، تجربه رایج بسیاری از افراد در دنیای امروز است. شبکه‌های اجتماعی مانند اینستاگرام بر پایه طراحی «گیرایی» و ایجاد حلقه‌های پاداش فوری ساخته شده‌اند؛ به این معنا که هر ویدئو یا تصویر، محرکی برای ترشح دوپامین در مغز فراهم می‌کند. همین لذت کوتاه‌مدت باعث می‌شود زمان بگذرد بی‌آن که حس کنید و مغز مدام درخواست «یک ویدئوی دیگر» داشته باشد. این چرخه، علاوه بر اتلاف وقت، پیامدهای دیگری هم دارد:

کاهش تمرکز: پریدن مداوم بین محرک‌ها تمرکز را مختل می‌کند.

فرسودگی جسمی: درد انگشت، مچ یا گردن از پیامدهای استفاده طولانی و بی‌وقفه است.

کاهش کیفیت خواب و انرژی: اگر استفاده تا شب یا نزدیک زمان خواب ادامه یابد، الگوی خواب تحت تأثیر نور صفحه و تحریک ذهنی برهم می‌خورد.

برای مدیریت این وضعیت، چند راهکار عملی پیشنهاد می‌کنم:

زمان‌بندی سخت‌گیرانه با کمک ابزار: تنها به نیت خود کنترلی اکتفا نکنید. از قابلیت «زمان‌سنج استفاده» یا اپ‌های محدودکننده زمان استفاده کنید تا پس از مدت مشخص، برنامه به‌طور خودکار قفل شود.

تعیین جایگزین لذت‌بخش: قبل از ورود به اینستاگرام، برای تنوع یا رفع خستگی، گزینه جذاب و کوتاه دیگری تعیین کنید (مثلاً موسیقی کوتاه، چند حرکت کششی، مطالعه یک صفحه کتاب). این جایگزین باعث می‌شود مغز تنها «شبکه اجتماعی» را به‌عنوان تفریح نخورد.

تغییر محیط فیزیکی: به جای استفاده در تخت یا پشت میز کار، این کار را در مکانی که نشانه «اتمام» دارد انجام دهید؛ مثلاً روی صندلی خاصی بنشینید و بعد از پایان، آن‌جا را ترک کنید.

آگاهی از هزینه پنهان: قبل از باز کردن برنامه، یک یادداشت کوچک روبه‌روی خود بگذارید: «هر دقیقه اضافی = فلان کار عقب می‌افتد». آگاه‌سازی لحظه‌ای قدرت بازدارنده خوبی دارد.

رسیدگی به فشار جسمی: درد دست یا انگشت نشانه هشدار است. استراحت فعال، کشش کوتاه و استفاده از پایه یا نگه دارنده گوشی فشار را کاهش می‌دهد.

در نهایت، هدف حذف کامل لذت نیست، بلکه بازگرداندن کنترل به خودتان است. وقتی احساس کنید شما زمان را مدیریت می‌کنید، نه اینستاگرام، هم آرامش بیشتری دارید، هم بهره‌وری‌تان بالا می‌رود.

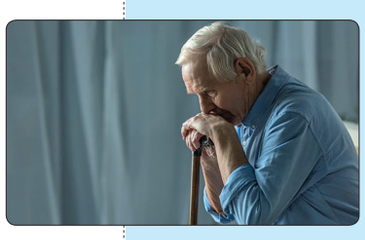
روان شناسی

افزایش هورمون‌های استرس به‌خاطر ننوشیدن آب کافی

همه می‌دانیم نوشیدن آب برای داشتن انرژی، کنترل اشتها و پوست شفاف مفید است اما پژوهش جدیدی نشان می‌دهد هیدراته بودن بدن نقش عمیق‌تری در سلامت روان دارد. آب مصرفی روی واکنش هورمونی بدن به استرس تأثیر می‌گذارد، به کنترل کورتیزول کمک می‌کند و در نتیجه خطر بیماری‌های جدی را کاهش می‌دهد. این مطالعه برای اولین بار نشان داد میزان آب بدن روی واکنش کورتیزول به استرس تأثیر دارد. محققان دانشگاه جان مورز لیورپول بررسی کردند که آیا میزان آب مصرفی بر سطح هورمون‌های استرس تأثیر می‌گذارد یا خیر. آن‌ها دریافتند افرادی که کمتر آب می‌نوشند، در مواجهه با استرس، پاسخ کورتیزول قوی‌تری نشان می‌دهند. کورتیزول، هورمون اصلی استرس بدن است و افزایش بیش از حد آن با خطر بالاتر بیماری قلبی، دیابت و افسردگی مرتبط است. در این مطالعه، از یک پایگاه داده سلامت بریتانیا، ۱۰۰ بزرگسال سالم ۱۸ تا ۳۵ ساله بررسی شدند و محققان ۳۲ نفر را انتخاب کردند که مقدار مصرف آبشان خیلی کم یا خیلی زیاد بود.

نکته ها

۶ نشانه ابتلا به اختلال بیش‌فعالی در ۵۰ سالگی



۱- وسط حرف دیگران پریدن
۲- شلختگی
۳- بی‌علاقگی به فعالیت‌های طولانی
۴- پرتحرکی مثل راه رفتن بی‌دلیل
۵- بلند شدن الکی و بی‌دلیل
۶- رعایت نکردن نوبت و صف

موفقیت

بی‌انگیزگی مسری است؟

برای موفق شدن در هر کاری ابتدا باید آن کار را شروع کنیم و برای شروع کردن یک کار باید انگیزه داشته باشیم. اما آیا انگیزه یک پدیده درونی و خلقی است یا باید از محیط بیرونی آن را کسب کرد؟ چرا برخی آدم‌ها در کل بیشتر از دیگران انگیزه دارند و برخی دیگر به ظاهر هیچ انگیزه و ذوقی برای شروع هیچ کاری ندارند؟ حالا سوال این است که ما چرا بی‌انگیزه می‌شویم و چطور می‌توانیم به خودمان و بقیه انگیزه بدهیم؟ یا راهی برای انگیزه‌بخشی به فعالیت‌هایی که باب طبع و میلمان نیستند، وجود دارد؟ در ادامه این مطلب مرتبط به این سوالات پاسخ می‌دهیم.

بی‌انگیزگی و ناامیدی پسرعموی همدیگرند

یکی از علت‌هایی که آدم‌ها دست به هیچ کاری نمی‌زنند و فقط یک گوشه می‌نشینند و گذر عمر را تماشا می‌کنند، بی‌انگیزگی است. آدم بی‌انگیزه اساسا حوصله دست زدن به هیچ کاری را ندارد و در جواب همه آن‌هایی که به او اعتراض می‌کنند که «عزیزم، پاشو یه تکونی به خودت بده!» فقط جواب می‌دهد «که چی بشه؟ ولش کن! حال داری!» بی‌انگیزگی و ناامیدی پسرعموی همدیگرند. وقتی ما امید به تغییر را از دست می‌دهیم و فکر می‌کنیم نمی‌توانیم کاری برای خودمان و زندگی‌مان انجام بدهیم، بی‌انگیزه می‌شویم. بی‌انگیزه‌ها از اول زندگی‌شان بی‌انگیزه نبوده‌اند. بعضی از آن‌ها یک کار را با شور و شوق فراوان شروع کرده‌اند، اما هر بار که به یک مانع برخورد کرده‌اند، بخشی از انگیزه‌شان را از دست داده‌اند و دست آخر هم به جایی رسیده‌اند که قید انجام کار را زده‌اند و با خودشان گفته‌اند که «چه فایده‌ای داره؟ ولش کن بابا!» بد نیست همین جا بگویم که بی‌انگیزگی یک بیماری مسری است. فقط کافی است که چند آدم بی‌انگیزه دور و بر خودتان جمع کنید تا شما هم بعد از یک مدت به نقطه‌ای برسید که برای انجام هر کاری مدام بگویید «ولش کن! که چی بشه!» به این ترتیب یک دفعه چشم باز می‌کنید و می‌بینید که وسط یک عالم آدم نشسته‌اید که امیدشان برای تغییر را از دست داده‌اند و نه فقط به همین وضعی که در آن زندگی می‌کنند، رضایت داده‌اند، بلکه خیلی سرسختانه دنبال دفاع از آن یا به قول خودمان حفظ وضع موجود هستند.

از دنیای روان شناسی

آسیب آزار زبانی به‌اندازه آزار جسمی به کودکان

پژوهشی جدید نشان می‌دهد که آزار کلامی در دوران کودکی تاثیری بسیار مخرب‌تر از آن دارد که پیشتر تصور می‌شد؛ تا آن جا که ممکن است زخم‌هایی ماندگار و پنهان بر سلامت روان به‌جا بگذارد. پژوهشگران هشدار می‌دهند که این نوع خشونت، به‌رغم شیوع گسترده‌اش، هنوز به‌درستی جدی گرفته نمی‌شود و نیازمند توجهی فوری و عمیق‌تر از پیش است. طبق پژوهش جدیدی که در مجله پزشکی «بریتانیا اوپن» منتشر شده است آزار کلامی در دوران کودکی ممکن است تاثیری برابر یا حتی شدیدتر از آزار جسمی بر سلامت روان داشته باشد. یافته‌های این پژوهش که بر اساس داده‌های بیش از ۲۰ هزار بزرگسال در انگلستان و ولز انجام شده است، هشدار می‌دهد که خشونت کلامی اگرچه نامرئی و بی‌اثر به نظر می‌رسد، ممکن است زخم‌هایی عمیق و پایدار بر روان کودکان به‌جا بگذارد. به گزارش سی‌ان‌ان، نتایج این پژوهش نشان داد افرادی که در کودکی با آزار جسمی مواجه بوده‌اند، در بزرگسالی ۵۰ درصد بیش از دیگران در معرض مشکلات سلامت روان قرار دارند، در حالی که این عدد برای افرادی که آزار کلامی دیده‌اند، به ۶۰ درصد می‌رسد. این تفاوت اندک اما معنادار نقش نادیده گرفته‌شده آزار کلامی را برجسته می‌کند. همچنین مشخص شد که شیوع آزار جسمی در انگلستان و ولز از حدود ۲۰ درصد در میان متولدان ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۹ به ۱۰ درصد در میان متولدان سال ۲۰۰۰ به بعد رسیده، اما در همین بازه زمانی، آزار کلامی افزایش یافته است.

زخم‌های به‌جامانده از زبان

دکتر مارک بلیس، نویسنده اصلی مقاله، تاکید می‌کند که آزار کلامی در کودکی می‌تواند به اندازه آزار جسمی موجب آسیب‌های روانی مزمن شود. دکتر شنتاداب، استاد همه‌گیرشناسی اشاره می‌کند که به‌رغم کاهش خشونت فیزیکی در جهان، آزار کلامی همچنان رو به افزایش است، اما در بسیاری موارد جدی گرفته نمی‌شود و در سایه باقی می‌ماند. به گفته دکتر آندریا دنس، استاد روان‌پزشکی کودک در کالج سلطنتی لندن، آزار کلامی همیشه به‌وضوح قابل تشخیص نیست. اما معمولا رفتارهایی مانند سرزنش، تحقیر، تهدید، توهین، نکوهش، مقایسه‌های آزاردهنده و ترساندن کودک را شامل می‌شود. عباراتی مانند «تو همیشه اشتباه می‌کنی»، «تو احمقی» یا «ارزشی نداری»، تاثیری ماندگار و ویرانگر بر روان کودک می‌گذارند. داب توضیح می‌دهد که کودکان تفکر عینی دارند و حرف‌هایی را که می‌شنوند واقعیت تلقی می‌کنند. بنابراین، سخنان تحقیرآمیز مستقیما در شکل‌گیری هویت و اعتمادبه‌نفس آن‌ها نقش دارد.

اتاق مشاوره

شوهرم در رسیدگی به بچه‌ها ابدا کمک نمی‌کند

مادری هستم با ۳ فرزند. یکی یک ساله، دیگری ۵ و بزرگ‌ترین‌شان هم ۸ ساله است. شوهرم هر وقت می‌رسد خانه، می‌گوید خسته‌ام. کلا ۵ ساعت از روز در خانه است. ابدا در رسیدگی به بچه‌ها به من کمک نمی‌کند. راهنمایی کنید.

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، دغدغه تربیتی شما در خصوص فرزندان هم قابل درک و هم قابل تحسین است. این که بار تربیتی سه فرزند را به تنهایی به دوش می‌کشید، مشکلی منحصر به شخص شما نیست، بلکه یک معضل در حوزه تربیت فرزند است که در بیشتر خانواده‌های امروزی مشهود است. پدران به دلیل مشغله کاری و تامین نیازهای اولیه خانواده، چشم را به روی نیازهای ثانویه (انسانی) فرزندان و همسر خود بسته‌اند و خیلی از مادران به تنهایی بار مسئولیت تربیتی و تحصیلی فرزندان را به دوش می‌کشند. این کم‌رنگ شدن نقش تربیتی پدران در خانواده باید به عنوان یک چالش خانوادگی و تربیتی در کانون توجه کارشناسان حوزه خانواده قرار گیرد و راه‌حل کاربردی ارائه دهند تا پدران بتوانند به جایگاه تربیتی خود برگردند.

۳ دلیل احتمالی مشکل شما

در خصوص سوال و گلایه شما مادر گرامی، اطلاعات کافی نداریم که آیا واقعا نیاز شدید مالی است که پدر در شبانه‌روز ۱۹ ساعت باید کار کند؟ یا این که برای پدر، کار اولویت اول است و خانواده اولویت دوم که این تفکر بسیار غیرمنطقی است. شاید هم مشکل این است که پدر، تربیت فرزند را جزو وظایف خود نمی‌داند و همه بار تربیتی و تحصیلی فرزندان را جزو تکالیف مادر می‌داند. طبیعتا راهکار پیشنهادی باید براساس مشخص شدن پاسخ این سوال‌ها باشد.

تعیین زمان‌بندی برای نگهداری از فرزند

در یک فرصت مناسب با شوهرتان درباره نقش مهم او در تربیت فرزندان صحبت کنید. بهتر است ضمن درک شرایط همسرتان در صورت داشتن مشکلات مالی، از او بخواهید برای نگهداری فرزندان به برنامه‌ای که از قبل مشخص شده و دو طرف درباره‌اش به توافق رسیده‌اید، پایبند باشد. به نظر می‌رسد به جای غر زدن و اعتراض‌های مداوم، بهره بردن از چنین راهکارهای عملی مفید باشد.

این نکات را به شوهرتان بگویید

این روزها شاهد هستیم که اگر در تربیت یا وضعیت تحصیلی فرزندان، نارسایی یا ضعفی مشاهده می‌شود، برخی پدران به راحتی انگشت اتهام کم‌کاری را به سوی مادران می‌گیرند و خود را کاملا کنار گود تصور می‌کنند. این شیوه سبک زندگی، استرس مادران را که از حد اکثر توان خود استفاده می‌کنند و نقش تربیتی پدر را هم به دوش می‌کشند، افزایش می‌دهد و کوفتگی عصبی حاد گریبان گیر این گونه مادران می‌شود. دادن چنین اطلاعاتی به همسرتان، می‌تواند او را در خصوص نقش مهم‌اش در تربیت فرزندان آگاه‌تر کند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*بچه‌های الان خیلی زرنگ شدن و دیگه از این چیزهای الکی نمی‌ترسن که بگی الان هاپو میاد می‌خورتت! نسل جدید رو دست کم نگیرید.

*شکر پنهان مواد خوراکی و دیابت خیلی موضوع جدی و پردردسریه. باید جدی گرفته بشه.

*کار این آقای پستچی بی‌نظیر بود و دلیلش اینه که حال خودش بابت کارش خوبه. اگر حال یک نفر بابت کارش خوب باشه، مسئولیت‌پذیرتر و متعهدتر خواهد بود.