

آرت بال

شماره ششم | مرداد ماه ۱۴۰۲ | رایگان | ۲۷ صفحه

Artbaal August 2023



اعتیاد به عنوان واکنش ناکارآمد

سوگ و محبوس ماندن در سیاه چاله

اریک برن و قصه درمانی

Art and Addiction

درمان پر خوری هیجانی

چرا اعتیاد به رابطه مشکل ساز است؟

فلسفه من نام فرمانروایی

در اوایل قرن بیستم روانشناسی نقطه شروع خود را بیماری قرار داد ولی، امروزه این نقطه به سلامتی تغییر یافته است و روانشناسان به دنبال راههایی برای خوشبخت زیستن مردم و پیشگیری از ابتلا به اختلالات روانی هستند اما، آیا مشاهدات ما در جامعه این مساله را تایید می کند؟ آیا تلاش یک گروه برای خوشبخت زیستن انسان ها کافی است؟ حتما نه. در به وجود آوردن مشکلات امروز، همه ما دخیل بوده ایم
پس، در درمانش هم همه باید بکوشیم.

یکی از مسائلی که متاسفانه جامعه امروز درگیر آن است، اعتیاد می باشد. تا جاییکه دانش من اجازه می دهد هیچ مشکلی نیست که نتیجه بلافصل آن ابتلا به مواد مخدر باشد. در اعتیاد، انسان اول به خودش ضربه می زند. سؤالی که اینجا مطرح می شود این است که انسان به کجا می رسد که حاضر می شود چنین ضربه هایی به خود بزند؟ آیا به راستی هیچ کار دیگری از او ساخته نیست؟ در سطح پایین تر آسیب هایی که نوجوانان به خود وارد می کنند را هم می توان در نظر داشت مثل خراش انداختن روی بدن با تیغ در حدی که خون جاری شود که به آن خون بازی می گویند. ارتباط با خود و دیگران تا کجا نزول کرده که به جای کلام از این مسایل استفاده می شود؟ بخش فشار اقتصادی و مالی موضوع بحث ما و در حیطه تخصص من نیست. ما در مورد افرادی صحبت می کنیم که خودخواسته تن به این اعمال می دهند. پیش از ادامه لازم است خاطر نشان کنم که ما

به اعتیاد به عنوان یک واکنش ناکارآمد به مسائلی که اتفاق افتاده، نگاه می کنیم. می دانید که در سال های اخیر، به اعتیاد به عنوان بیماری می نگرند. در مکاتب مختلف روانشناسی به ویژه در روانکاوی، لکان می گوید علائم بیماری زبان گویای بیمارند. لازم است در اینجا یادآوری کنم که درمان هایی که رفع علامت می کنند، درمان نیستند چون با علامتی متفاوت دوباره مراجع برمی گردد. تغییر نام یک اختلال به معنی درمان آن اختلال نیست. اگر ما اعتیاد را به عنوان بیماری در نظر بگیریم، آن هم جایگزین کلام است و می خواهد مطلبی را به ما بگوید. به نظر من بهترین کار در این زمان این است که به حرف این افراد گوش دهیم. به آنها اجازه دهیم که بدون ترس حرفشان را بزنند. آنقدر بگویند تا بالاخره سرخ های دلیل این کارشان برای خودشان روشن شود تا ما هم بتوانیم به دید درستی در مورد یک انسان دردمند برسیم. باید دقت کنیم که نمی توان دلایل یک فرد را تعمیم داد به کل جامعه ولی هسته مشترک بین این افراد سخن و کلام نگفته و نشنیده است.

قبل از خواندن ادامه متن، فکر کنید

شما در چه صورتی نمی توانید حرفتان را بزنید؟

شاید مهم ترین دلایل اینها باشند که یا گفتن یک حرف، عواقب وخیمی دارد و یا می دانید که باید آن حرف را چگونه بیان کنید چون هنوز ماهیت امر خیلی برایتان روشن نیست.

خوب، حالا اگر نتوانید حرفتان را بزنید، چه حالی پیدا می کنید؟ واکنش اکثریت یا عصبانیت است و یا احساس عجز و درماندگی. در مواقعی که احساس عصبانیت یا درماندگی می کنید، چه می کنید؟ در اینجا واکنش تا حدی به این بستگی دارد که کجا نتوانستید حرفتان را بزنید؟ در خانه؟ جمع دوستان؟ در کلاس درس؟ بسته به این امر ممکن است واکنش های متفاوتی نشان دهید، اعتیاد هم نمونه ای از این واکنش ها است ولی، واکنش ناکارآمد و ناپخته. مجال حرف زدن بسیار محدود است. حتی در بیشتر مواقع ما دایره واژگانمان برای بیان احساسمان محدود است. گاه به دلیل ضعف و محدودیت زبانی نمی توانیم نیازمان و احساسمان را بیان کنیم. در یک کلام ما رابطه سرراستی با خودمان و به تبع با دیگران نمی توانیم برقرار کنیم. ما درست حرف زدن را یاد نگرفته ایم. منظورم از درست حرف زدن روشن و صادقانه حرف زدن است بدون پیچیدگی و ابهام. گاه ما خود را در لفاف این پیچیدگی و ابهام می پیچیم و خود را نمی شنویم و نمی بینیم. در این مواقع راحت است که عنان اختیار خود را در دست دیگری بگذاریم. مثال پیش پا افتاده این مساله این است که با اشتیاق فراوان آزمون های خودشناسی را پر می کنیم که از ما به ما بگویند چرا که ما قادر نیستیم از خود به خود بگوییم. وقتی نتایج این آزمون ها را می خوانیم یا می شنویم، خوشحال و متعجب می شویم که من دقیقا همین طوری هستم! دست کم سعی کنیم از ابزار کارآمدتری استفاده کنیم که خودمان بهتر بشناسیم.

اعتیاد واکنش ناکارآمدی است که کلام را قطع می کند. پیش از آنکه افراد به چنین مرحله ای برسند سعی کنیم خودمان و دیگران را به درستی بشنویم و ببینیم. گاهی ما به وسیله بازخوردی که از دیگران دریافت می کنیم خودمان را، می شناسیم. پس، بیشتر حواسمان باشد که چه بازخوردی از افراد به خودشان بازتاب می دهیم.

دکتر الناز زاهد



نشانی

اعتیاد به عنوان واکنش ناکارآمد	۲
سوگ و محبوس ماندن در سیاه چاله آن	۶
چگونه هنر به شما اجازه می دهد تا غم و اندوه را ابراز کنید؟	۸
ارتقا سلامت فردی و گروهی	۹
درمان پرخوری هیجانی	۱۰
چرا اعتیاد به رابطه مشکل ساز است؟	۱۲
نظریه اریک برن در مورد قصه درمانی: قسمت دوم	۱۵
اعتیاد به فضای مجازی	۱۸
علائم اعتیاد به فضای مجازی و راه های درمان آن	۱۹
Art and Addiction	۲۲
ارتباط با آرت بال	۲۷



سوگ

و محبوس ماندن در سیاه چاله آن

زندگی پاشنه آشیلش را نشانه گرفته بود. دیگر تاب و توانی نداشت. همیشه به او گفته بودند که روزگار با همه غم‌ها و مشکلاتش ننوانسته بود او را از پای در بیاورد. قوی بود و استوار و در برابر طوفان‌های دهشتناک ایستاده بود... اما اینبار نه ...

زندگی آنچنان وجودش را نشانه گرفته بود که نفسی برایش باقی نگذاشته بود. نه خودش را می‌شناخت و نه عزیزان دیگرش را ... سال‌ها بود طعم زندگی را نچشیده بود؛ در تک‌تک ثانیه‌هایی که می‌گذشت، پلان‌ها یکی پس از دیگری از جلوی پرده چشمان گود افتاده و از حدقه بیرون آمده‌اش عبور می‌کردند و مدام باز می‌گشتند. می‌ترسید چشم‌هایش را ببندد و دیگر تمام خاطرات برای همیشه همچون او که رفته بودند محو شوند. و او بماند و درد بستن چشمانش... موسیقی مورد علاقه او را از گرامافون قدیمی‌اش می‌شنید ... و آنجا که شجریان زمزمه می‌کرد «رفت آن سوار کولی با خود تو را نبرده، شب مانده است و با شب تاریکی‌ای فشرده ...» به پهنای صورتش‌های‌های می‌گریست... خاطراتش



را هر روز از جای جای خانه اش به آرامی برمیداشت، با دستمال نم دار و مرطوبی غبار سیاهی را پاک می کرد، کنارشان می نشست، خودش را همچون مجسمه ای که یک آن از ضربه ای فرو بپاشد با هجوم تلی از یادگاری ها و خاطرات ویران می کرد و دوباره تکه ها را ذره ذره به هم می چسباند ... اما هر بار تکه هایی از وجودش گم می شد و برای همیشه ناپدید می شد... او تکه پاره ای بود که به اجبار ذراتش کنار هم قرار گرفته بودند ... تمام وجودش لنگ میزد ...

سوگ امتداد عشق است. ما کسی را که دوست داشته ایم از دست داده ایم و همین عشق و از دست دادن در واقعیت باعث رنج مضاعف ما می شود. انگار غم های گذشته در برابر چنین فقدانی سر تعظیم فرود می آورند و میدان برای تلی از احساسات و زخم های عمیقی که فرد بازمانده بر تن می کند، خالی می کنند و راه حل التیام این رنج، بازیابی مجدد عشق از دست رفته است. اندوه یک تجربه اجتناب پذیر و چند بعدی بشری در مواجهه با مرگ عزیزان است که شامل مجموعه ای از واکنش های عاطفی، شناختی، رفتاری و جسمانی می شود. این نوع غم و اندوه شامل طیف وسیعی از احساسات و رفتارهای می شود که فرد در طول فرایند سوگواری تجربه می کند. بیشتر افراد داغ دیده با فقدان پیش آمده سازگار می شوند، اما پژوهش ها بیان کرده اند که بین ۲ تا ۱۰ درصد از جمعیت در فرایند سوگواری دچار مشکلاتی می شوند که به آن «غم ناکارآمد» گفته می شود. در غم و اندوه ناکارآمد، فرد احساسات شوک، انکار، خشم، تنهایی و ویران شدن را بیشتر از پیش تجربه می کند، در گذشته عزیز از دست رفته خود را غرق می کند و نشخوارهای فکری و احساس گناه او را رها نمی کند. از فکر کردن مدام به گذشته و خاطرات عزیز از دست رفته دست بر

نمی دارد، مدام خودش را با یادگاری های او درگیر می کند، به شدت دچار خشم نسبت است زیرا رفته و او را تنها گذاشته است، از دیگران به شدت دوری می کند و نمی تواند روابط سازگاران ای برقرار کند. فرد بازمانده تا جاییکه امکان دارد وظایف و فعالیت های روزمره خود را کنار می گذارد، بنابراین مجموع این احساسات و رفتارهای ناکارآمد برای فرد بازمانده حس پوچی و بی هویتی به همراه خواهد داشت. در این شرایط کمک گرفتن از یک فرد متخصص به منظور عبور از این مسیر سخت و طاقت فرسا برای رسیدن به زندگی سازگاران با وجود غم و اندوه پیش آمده ضروری است.

الکلیسم و اندوه

بسیاری از مردم برای مقابله با شکست به الکل روی می آورند. برای برخی، دوره غم و اندوه با سوء مصرف الکل همراه می شود. برای دیگرانی که در غم و اندوه هستند، سوءمصرف الکل همچنان در طول زمان تشدید می شود. وقتی افراد برای اجتناب یا سرکوب احساس غم و اندوه می نوشند، الکلیسم می تواند ایجاد شود و بسیار شدید شود. اندوه اگر احساس و ابراز نشود حل نمی شود. عدم تکمیل فرآیند سوگواری از طریق مصرف الکل و سایر مواد مخدر تنها سرپوشی موقتی است که می تواند باعث غم و اندوه بیشتر و انباشته شده تر شده و بعد از هر دست دادن جدید درد و زخم روانشناختی که فرد تجربه می کند، بیشتر شود.



چگونه هنر به شما اجازه می دهد تا غم و اندوه را ابراز کنید؟

اندوه از طریق حرکت، کلام نوشتاری، آهنگ، موسیقی، رقص، نقاشی، طراحی و ژورنال نویسی و سایر روش ها بیان می شود. هنر درمانی به روح سوگوار اجازه می دهد تا غم و اندوه را به گونه ای بیان کند که کلمات نمی توانند. هنگامی که توصیف تأثیرات فقدان عمیق بر قلب و روح شما چالش برانگیز است، هنر درمانی می تواند به شما کمک کند تا عمیق ترین غم و اندوه شما آزاده بیان شود. هدف هنر درمانی ایجاد تغییر و رشد در سفر غم و اندوه فرد داغ دیده است. این شکل از کاوش، امکان بیان و ارتباط بدون توسل به کلمات را فراهم می کند. این می تواند با ترسیم تصویری از درونی ترین افکار و احساسات، فرد را قادر سازد ماهیت و میزان رنج خود را ببیند.

تکنیک های پیشنهادی

- می توانید با استفاده از برخی از عکس های مورد علاقه تان از خاطراتی که به اشتراک گذاشته اید، کتاب رنگ آمیزی شخصی سازی شده برای عزیزانتان بسازید. این نوع کتاب رنگ آمیزی می تواند اثر درمانی داشته باشد زیرا در روزهایی که به خصوص آسیب پذیر هستید، آن خاطرات را زنده می کنید. عمل رنگ آمیزی در خاطرات شما دریچه هایی از احساسات را باز می کند و به شما کمک می کند تا با عبور از غم و اندوه خود بهبود پیدا کنید. کتاب های رنگ آمیزی غم نیز هدایای زیبایی را به دیگرانی که از همان فقدان رنج می برند، می سازد. می توانید خلاقیت تان را با یکدیگر به اشتراک بگذارید و یاد عزیزانتان را گرامی بدارید.

- روش های دیگری به غیر از استفاده از رنگ و نقاشی نیز وجود دارد که می توانید آنها را امتحان کنید: نوشتن در مورد احساس خود، بدون نگرانی در مورد دستور زبان یا قضاوت شدن، ثبت خاطرات مورد علاقه خود با عزیزتان، نوشتن نامه ای برای عزیزتان و ...

نویسنده: نفیسه قاسم پور

ارشد مشاوره توانبخشی

دانشگاه علوم توانبخشی و سلامت اجتماعی

آزمونگر هوش بینه و هنردرمانگر کودکان



References :

-Understanding Grief and Loss Following Death, by Sandra J. Bailey, Ph.D., CFLE, Family & Human Development Specialist; and Rebecca Koltz, Ph.D., NCC, LCPC, Assistant Professor, Department of Health & Human Development

-Medically reviewed by Bethany Juby, PsyD — By Sandra Silva Casabianca and Emma Dibdin on June



خانم دکتر پریسا همایون پور

دکتری روانشناسی سلامت و رواندرمانگر

در شرایط فعلی که تعداد زیادی از افراد جامعه برای فرار از مشکلات خود به عوامل بیرونی پناه می‌برند، متخصصان روانشناسی سلامت مانند فرشته‌های نجات به کمک افراد می‌آیند و با هدف ارتقا سلامت فردی و گروهی راهکارهای متفاوتی ارائه می‌دهند.

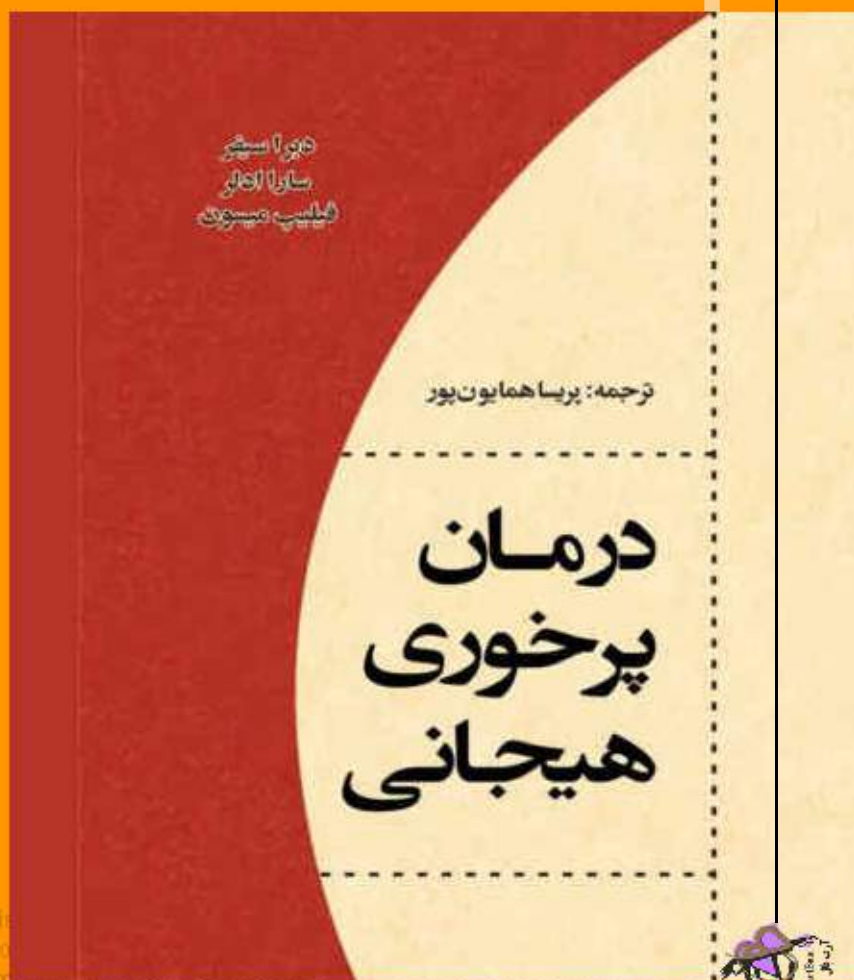
یکی از این راه‌های فرار، پر خوری هیجانی می‌باشد که دکتر همایون پور با مشاوره‌های تخصصی و همچنین کتابی که در این زمینه دارند، به شما کمک می‌کنند با خواسته‌های خود آشنا شوید و از تکرار رفتارهای تکرار شونده جلوگیری کنید.

صحبت‌های ایشان را در کانال آپارات آرت بال می‌توانید مشاهده کنید: [Aparat.com/artbaal](https://www.aparat.com/artbaal)

نقشه راه

ارزش‌های زندگی همچون فانوس دریایی روشن‌کننده مسیر شما در رسیدن به اهداف است. اهداف‌تان را زیرمجموعه ارزش‌هایتان ببرید، نه غایت و کمال زندگی‌تان. به عنوان مثال کاهش وزن را هدف و سلامتی را ارزش قرار دهید. پس کاهش وزن برای رسیدن به سلامتی هیچگاه پایان نمی‌پذیرد. اینگونه دلزدگی از رژیم، ورزش یا هر مسیری که برای رسیدن به هدف باید پیمایید، ایجاد نمی‌شود. هم‌اکنون ارزش‌های مهم زندگی‌تان را فهرست کنید و دسته‌بندی نمایید. سه اولویت اصلی ارزش‌هایتان را بنویسید و هدف‌هایتان را بر اساس آنها در زیرمجموعه مناسب قرار دهید.

اکنون آماده‌ایم با کمک ذهن خردمند (آموزش‌های ذهن آگاهی - آفرینش آرامش) به اهداف‌مان سر و سامان دهیم و برای رسیدن به آنها برنامه ریزی کنیم.



visi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci
tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip
ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum
iure dolor in hendrerit in vulputate velit esse
molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat
nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio
dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delectu
augue duis dolore feugait nulla facilisi.
Nam ipsum dolor sit amet, consectetur adipisci
ng elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt
ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.
Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci
tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip
ex ea commodo consequat.

delenit augue duis
Lorem ipsum dolor
cing elit, sed diam
dunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volut
pat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud
exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut
aliquip ex ea commodo consequat.
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipisci
ng elit, sed diam nonummy nibh euismod tinci
dunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volut
pat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud
exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut
aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel
eum iure dolor in hendrerit in vulputate velit esse
molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat
nulla facilisis at vero eros et
odio dignissim qui blandi
delenit augue duis
Lorem ipsum dolor

hendrerit in vulputate velit esse molestie con
sequat, vel illum dolore eu feugiat nulla faci
at vero eros et accumsan et iusto odio digni
sim qui blandit praesent luptatum zzril dele
augue duis dolore feugait nulla facilisi.
Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur
adipiscing elit, sed diam nonummy nibh eu
mod tincidunt ut laoreet dolore magna aliq
erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veni
quis nostrud exerci tation ullamcorper sus
lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo con
sequat.



TO
REACH

THE

TOP

WE

STAND

ON

THE

BOOKS

WE'VE

READ.

چرا اعتیاد به رابطه مشکل ساز است ؟



یکی از اتفاقات خوبی که در زندگی همه، یا دست کم بخش زیادی از زندگی شما می افتد و مجموعه ای از احساسات خوب را به وجود می آورد، یافتن یک شریک، شروع و ساختن یک زندگی تازه است. بودن در رابطه طیفی از احساسات و تجربیات مثبت، از عشق و امنیت گرفته تا شادی و خوش بینی به آینده را با خود به همراه می آورد. به همین خاطر، به راحتی می توان فهمید که چرا افراد به دنبال این حس خوب حاصل از شروع رابطه ای تازه می روند. همان حسی که بعد از حضور یک شریک عاطفی در زندگی تان شکل می گیرد.

اما با توجه به اینکه ملاقات با فردی جدید و شروع رابطه، احساسی شبیه به رسیدن به وصال را در شما به وجود می آورد، آیا امکان اعتیاد به روابط وجود دارد؟ آیا وابستگی به یک رابطه را می توان اعتیاد دانست؟

دکتر آلیسون نرنبر (Dr. Alyson Nerenberg)

روانشناس و نویسنده کتاب «عشق کامل وجود ندارد، سرفصل مهم این کتاب با نام: از بین بردن توهم روابط بی عیب و نقص» می باشد و در این کتاب به تعریف اعتیاد به رابطه به این شکل اشاره شده:

اعتیاد به رابطه را می توان یک الگوی غیر ارادی و ناسالم از دلبستگی به شخصی دیگر در جست و جوی عشق رمانتیک برای گرفتن مهر تأیید بر احساسات خود ارزشمندی و درمان احساس ناامنی تعریف کرد.

از نظر محققان این موضوع: اعتیاد به رابطه عاطفی، یک نوع اختلال رفتاری است. اشخاصی که بیمارگونه به یک رابطه پیوند می خورند، با انجام رفتارهای خارج از



استاندارد، خود را در معرض آسیب‌های متعدد قرار می‌دهند و به سختی می‌توانند، از آن خارج شوند. چرا این اتفاق می‌افتد؟
عشق می‌تواند درست مثل یک ماده مخدر یک سری تغییرات قابل توجه طوفانی در شیمی مغز شما به وجود آورد. این یکی از دلایلی است که متخصصان می‌گویند ممکن است افراد به تدریج به یک رابطه، اعتیاد پیدا کنند.

به طور خاص، انتقال‌دهنده‌های عصبی مانند دوپامین، اکسی‌توسین، وازوپرسین و سروتونین، احساس لذت، اعتماد و نزدیکی در شما ایجاد می‌کنند. و اینها شبیه همان هورمون‌های مرتبط با اعتیاد هستند. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۶ نشان داد که احساسات عاشقانه شدید، مناطقی از سیستم پاداش مغز یعنی همان مناطق درگیر در اعتیاد به مواد مخدر را فعال می‌کنند. در نتیجه، محققان شباهت‌هایی را میان شکل تأثیر عشق و مواد اعتیادآور بر وضعیت روحی و عاطفی افراد کشف نمودند.

اعتیاد به رابطه می‌تواند به اشکال گوناگون بر سلامت و شادی شما تأثیر منفی بگذارد. مثلاً توجه بیش از اندازه به رابطه به این معنی است که شما ممکن است از سایر بخش‌های مهم زندگی‌تان مانند شغل، زندگی شخصی و خانوادگی، دوستی‌ها، خواب، حفظ یک رژیم غذایی سالم، ورزش کافی و شیوه درست و همیشگی زندگی‌تان غافل شوید. مسئله دیگر این است که ترس از جدایی و تنها ماندن در افرادی که به رابطه وابستگی شدید و اعتیاد پیدا کرده‌اند، احتمال نادیده گرفتن زنگ خطرها و ماندن در روابط اشتباه را بالا می‌برد. وقتی شما بیش از حد درگیر ماجراهای شریک زندگی و عاطفی‌تان هستید ممکن است از نشانه‌های سوءاستفاده یا بدرفتاری وی در رابطه غافل بمانید. همچنین ممکن است حتی بعد از رفتارهای آزاردهنده‌اش بیشتر مستعد ماندن در آن رابطه شوید. یا متوجه شوید که رفتار خود را تغییر داده‌اید و دائم محتاطانه رفتار می‌کنید تا خواسته‌ها و انتظارات غیر واقعی شریک زندگی‌تان را برآورده کنید. همه اینها می‌تواند آسیب جدی به سلامت جسمی، عاطفی و روانی شما وارد کند و هویت اصلی و خود آگاهی‌تان را به خطر بیندازد.

مترجم: آزاده اتحاد
جمع آوری: آتوسا دلاوری





بررسی دیدگاه نظریه تحلیل رفتار متقابل اریک برن در مورد قصه درمانی

قسمت دوم

اولین و مهمترین مفهومی که اریک برن (Eric Bern) به روان پزشکی معرفی کرد در این جمله کوتاه گنجانده شده است: "هر فردی شاهزاده و شاهزاده خانوم به دنیا می آید، تا زمانی که والدینش او را به قورباغه تبدیل می کنند." برن از کلماتی استفاده می کرد که برای بیشتر مردم به آسانی قابل فهم باشد. او متوجه شد که افراد به سه روش کاملا متفاوت رفتار می کنند. این سه حالت را والد، بالغ و کودک نامید. تحلیل پیش نویس را می توان تئوری تصمیم گیری Decision theory نامید. این تئوری بر این عقیده است که فرد در کودکی یا اوایل نوجوانی به طور خود انتخابگرانه ای طرح هایی برای زندگیش می ریزد که بر بقیه زندگی تاثیر می گذارد و آنها قابل پیش بینی می کند. او معتقد بود که اختلالات افراد بیشتر پیش نویس هستند تا اینکه بیماری باشند. او گفت:

"بهتر است نمایش را تمام کنیم و نمایش بهتری بر روی صحنه بیاوریم."
حالت من کودک Child ego state: این حالت در همه افراد وجود دارد. ارزش کودک را نباید دست کم گرفت. کودک با ارزش ترین حالت من است. بخشی از من است که می تواند از وجود خود لذت ببرد و منبع خودانگیختگی، تمایلات جنسی، تغییرات خلاقانه و انگیزه اصلی شادمانی و لذت است.

حالت من بالغ Adult ego state: بالغ طی دوران ودکی به تدریج و در نتیجه تعامل شخص با جهان بیرون رشد می کند. بالغ مانند یک کامپیوتر داده ها را جمع آوری، پردازش و پیش بینی می کند.

حالت من والد Parent ego state: از رفتار درون اندازی شده والدین ایجاد می شود. والد امانت دار ارزش ها و سنت هاست.

هر فردی همواره تنها در یکی از این سه حالت من قرار دارد. مفهوم دیگری که بسیار حائز اهمیت است، آلودگی Contamination است. این پدیده با حالت من بالغ مشخص می شود که برخی از عقایدی که ریشه در والد یا کودک را دارد همچون حقیقت در نظر می گیرد. پیش نویس های زندگی مانند تراژدی دراماتیک از اصول ارسطویی درام تبعیت می کنند. طبق گفته ارسطو، یک تراژدی خوب دارای سه بخش پیش درآمد، نقطه اوج و مصیبت پایانی است. پیش درآمد در زندگی شخص کودکی اوست و بازیگران اصلی، او والدینش می باشند. نقطه اوج دوره بزرگسالی فرد است که در برابر پیش نویس تلاش و تقلا می کند. خطای تراژیک Hamaita یعنی فرد با رفتارش می خواهد که به نتیجه معینی برسد ولی دقیقا مخالف آن را به انجام می رساند. پیش نویس یک طرح زندگی است. طرحی که خدایان برای او تصمیم نگرفته اند. اما سرچشمه آن را می تواند در اوایل زندگی فرد پیدا کرد. پیش نویس هدایتگر رفتارهای فرد از اواخر کودکی تا تمام زندگی می باشد و تعیین کننده خطوط اساسی و کلی زندگی فرد است.

دنیای افسانه های پریان سرنخ مفیدی از شخصیت مان را به ما ارائه میدهند. در افسانه های پریان هم جادوگر بد و غول داریم هم جادوگر خوب، فرشته مادر یا حمایتگری نرینه، این می تواند عامل مهمی در شکل گیری شخصیت کودک باشد. والد حمایتگر به کودک اجازه می دهد خودش باشد آزادانه صحبت کند، حرکت کند و کشف کند. از طرف دیگر والدینی غمگین و پر تنش جایی برای کودک درون خود نمی یابند تا بتوانند کودک فرزند خود را حمایت کنند. در این حالت حالت من والد در فرزند از کودک درون والدین شکل می گیرد و ما آن را جادوگر، الکترو، کودک دیوانه یا والد خوکی می نامیم.

در خانه ای که والد پدر و مادر مسئول پرورش فرزند نیست بلکه

والدین دروغی Pseudo parent که در واقع حالت من کودک آنهاست کودک را رشد می دهد منجر به ایجاد و بسط پیش نویس در کودک خردسال می شوند.

بازدارنده ها یا به زبان افسانه های پریان، نفرین Curse ممنوعیت یا بازداری رفتار آزادانه کودک است. بازدارنده بازتاب کننده ترس ها، خواسته ها خشم و تمایلات کودک در والدین می باشد. برخی از بازدارنده ها دامنه محدودی دارند مانند آواز نخوان، بلند نهند ... و برخی

دیگر دامنه وسیعی دارند مانند شاد نباش، فکر نکن، کاری انجام نده و... برخی بازدارنده ها تاثیراتی مخرب و بلند مدت دارند و برخی دیگر نه. نظریه تحلیل رفتار متقابل به خوبی کارکرد افسانه ها را در روان ما نشان می دهد. با

شناخت عمیق قصه ها و همینطور فهمین درک و پیام قصه می توان کودک را از جادوها و نفرین ها رهانید. می توان کودک درون کودک را به بیرون کشید تا کودک طبیعی در آنها رشد کند.

تحلیل جادو زیر شاخه ای از تحلیل رفتار متقابل است. والد حمایتگر دارای جادوی خوب و والد خوکی دارای جادوی بد است. با استفاده از قصه درمانی می توان بر روند افکار ناخودآگاه و پیش نویس های غلط خط کشید و از نو پیش نویسی دلخواه به دور از جادوی بد و نفرین نوشت و جادویی نیک بر زندگی حاکم کرد.

نویسنده: مهدیه مخملیان فر

منبع: پیش نویس های زندگی، استینر، بابایی زاد، سجادی نسب ۱۳۹۵



فضای مجازی ما را سرگرم می‌کند، امکان ارتباط راه دور را بهمان می‌دهد، احساس همدردی را در ما برمی‌انگیزاند، گاهی در گذر از بیماری بهمان کمک می‌کند و مهم‌تر از همه می‌تواند برایمان تبدیل به بنگاه اقتصادی شود. این وجه مثبت این پدیده است. در وجه منفی‌اش، قفل شدن جلو صفحه‌ی نمایش و جدا ماندن از دنیا و دوستان واقعی و سیر در جهانی دیگر است؛ یک نوع فرار است. و فرار همیشه خطرناک است. و پرسش مهمی که در اینجا مطرح می‌شود، این است که اگر فضای مجازی از دنیای واقعی مفرح‌تر است، چرا باید به واقعیت بازگشت؟

اعتیاد به فضای مجازی



علائم اعتیاد به فضای مجازی

معتادان به فضای مجازی معمولاً تلاش می‌کنند اعتیادشان را پنهان کنند، اما یک سری نشانه‌های رفتاری و روحی در اینها وجود دارد مثل چرخیدن در فضای مجازی در ساعات غیر معمول، برافروختگی، ناتوانی در جدایی از فضای مجازی، اختلال در خواب و خوراک، استرس و... که آنها را لو می‌دهد. نشانه‌های اعتیاد به فضای مجازی را می‌توان در این افراد مشاهده کرد:

افرادی که زمان زیادی را در فکر به شبکه‌های اجتماعی یا برنامه‌ریزی برای استفاده از آن می‌گذرانند
با حضور در فضای مجازی درد و غم خود را فراموش می‌کنند
از درس و کار و زندگی می‌افتند
میل و نیاز شدیدی به حضور روزافزون در فضای مجازی در خود احساس می‌کنند
علاقه به معاشرت و حضور در فضاهای اجتماعی حقیقی را از دست می‌دهند
سلامت خود را نادیده می‌گیرند
متوجه گذر زمان نمی‌شوند
به سختی می‌توانند روی چیزی تمرکز کنند
فعالیت فیزیکی‌شان کاهش می‌یابد
دچار پرخوری یا کم‌خوری می‌شوند
در صورت نبود اینترنت و حضور در شبکه‌های اجتماعی در خود
اضطراب پریشانی یا خشم احساس می‌کنند
در حین رانندگی یا مکالمه با دیگران شبکه‌های اجتماعی و پیام‌رسان‌ها
را چک می‌کنند
به دیگران درباره‌ی میزان حضور خود در فضای مجازی دروغ می‌گویند
از دوستان و خانواده دوری می‌گزینند
بابت عدم موفقیت در زندگی‌شان دچار ترس و استرس هستند

اینها تنها پاره‌ای از
نشانه‌های اعتیاد به فضای
مجازی است؛ اگر اینها در
خودتان مشاهده می‌کنید،
بهتر است هر چه سریع‌تر به
فکر درمان بيفتید.



راه‌های درمان اعتیاد به فضای مجازی

برای درمان اعتیاد به فضای مجازی باید استراتژی‌های سم‌زدایی دیجیتالی را به کار گرفت که به آسانی باعث می‌شود شما از میزان حضور در فضای مجازی بکاهید؛ مثل بستن صدای نوتیفیکیشن‌ها، محدود کردن خود به چک کردن هر سی دقیقه یا یک ساعت یکبار موبایل، دور ماندن از موبایل موقع غذا، تفریح، معاشرت با دیگران، تماشای فیلم و...

سیستم آموزشی می‌تواند بیشترین کمک را به حل این بحران بکند. سواد دیجیتالی و آگاهی نسبت به اثرات اعتیاد به فضای مجازی باید در دستور کار سیستم‌های آموزشی و کاری قرار بگیرند. برای عده‌ی معدودی از افراد درمان اعتیاد به فضای مجازی واجب است. اما هدف درمان این شکل از اعتیاد، بر خلاف سایر اعتیادها، باید کنترل مصرف باشد، نه ترک کامل آن. چرا که ترک استفاده از گوشی‌های هوشمندی که به اینترنت وصل می‌شوند، تقریباً غیرممکن است. موفق‌ترین راه درمان اعتیاد به فضای مجازی رفتار درمانی شناختی است که در واقع از طریق صحبت و کمک به تغییر طرز تفکر و رفتار او انجام می‌شود.

عکس‌های فیلتر و روتوش شده در شبکه‌های اجتماعی اعتماد به نفس را دچار خدشه می‌کند و در آنها اختلال غذایی به وجود می‌آورد. با اینکه بسیاری می‌دانند کاربران بهترین عکس‌ها و لحظاتشان را در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک می‌گذارند، باز هم نمی‌توانند از مقایسه‌ی خود با آنها فارغ شوند. وجود و شیوع استانداردهای غیرواقعی زیبایی و راه‌های کذایی رسیدن به موفقیت در فضای مجازی بر نگاه نوجوانان نسبت به اندام و ظاهر خود تأثیر منفی می‌گذارد. نیاز به دریافت لایک و توجه در شبکه‌های اجتماعی نه تنها باعث می‌شود که نوجوانان ظاهر خود را، گاه به شکل برگشت‌ناپذیر، تغییر دهند، بلکه باعث می‌شود تصمیمات خطرناک بگیرند، مثل پذیرفتن یک چالش پرخطر در شبکه‌های اجتماعی یا مشارکت در رفتارهای منفی.

رقابت برای دریافت توجه و لایک می‌تواند منجر به زورگویی یا قلدری مجازی هم شود. پست کردن عکس دیگری بدون کسب رضایت از او هم نوعی از قلدری مجازی است که در سال‌های اخیر رایج شده است. این کمک‌کننده باشد.

منبع : Etiad.org



Meet
Muse



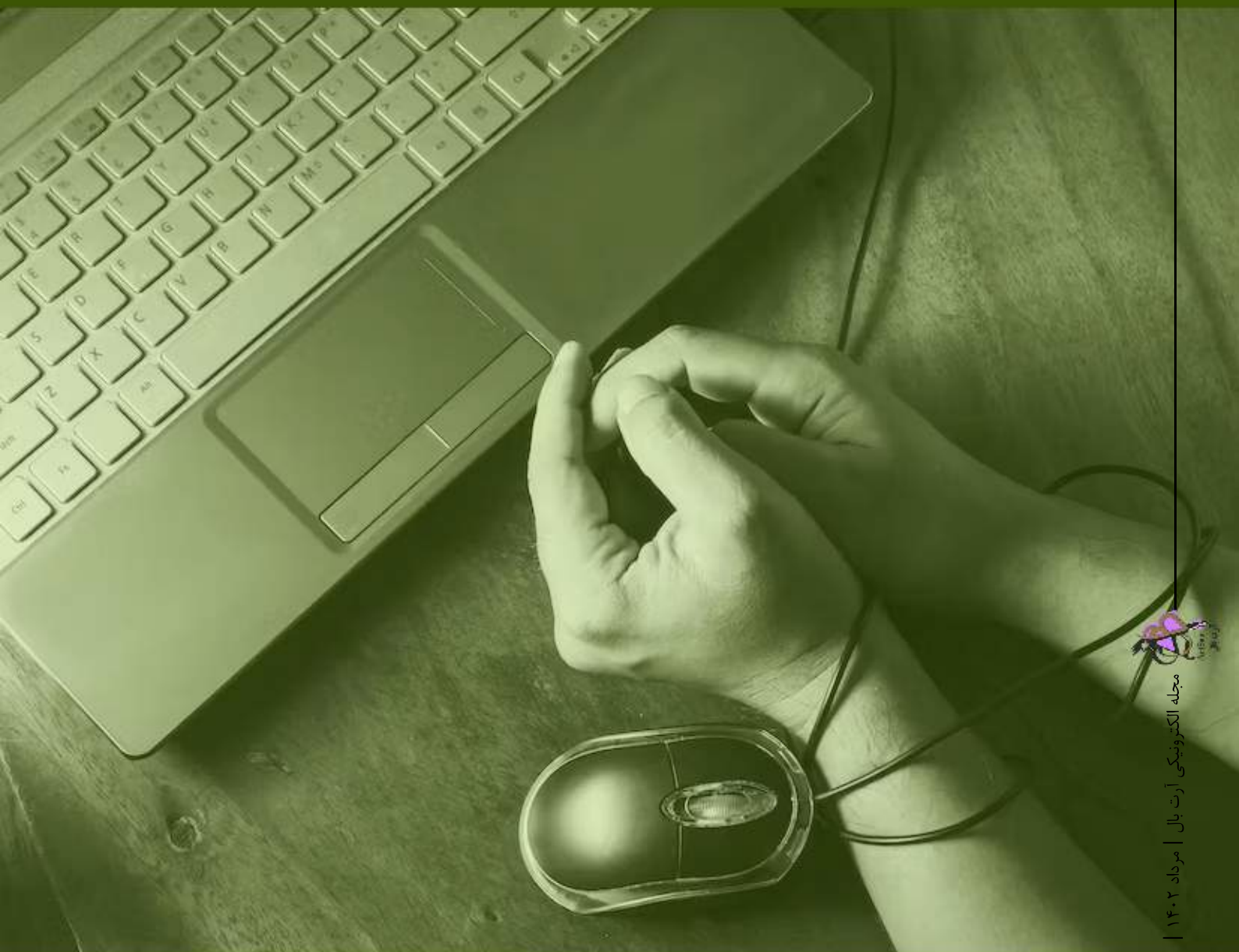


Art and Addiction

Sioned Bryant
August 2021

Etiam ipsum dicit ad eam, conpessio
adpessio, ad, sed de amorem semper
spicillat ut labora et pectus magna allia
ut enim ad murem veritatis, que amplexu
supplicatio affectus labora. Non ut pectus ad
ad amplexu conpessio. Quia dicit non
dicit ut representat in voluptate velle dicit
villum, dicit ad fugat dicit dicitur.
Etiam ad ad amplexu, conpessio non
prohibet, sunt ad amplexu qui officia dicitur
dicitur pectus ad ad labora.

Addiction is a word filled with stigmatisation and misconception. Despite substance abuse and addiction being the leading public health problem of our time and the huge economic impact resultant from medical costs and lost productivity, there is little attention and focus from medical and public health groups. From the perception that addiction is a social problem (requiring law enforcement) to the bias and prejudice that blame the afflicted, there are a variety of reasons why this is the case. Preventing addiction and substance abuse is not only about developing the way it is treated but more importantly challenging and changing the way it is viewed. This is where the power of art and creative expression steps in to be the most valuable of tools in the human repertoire.



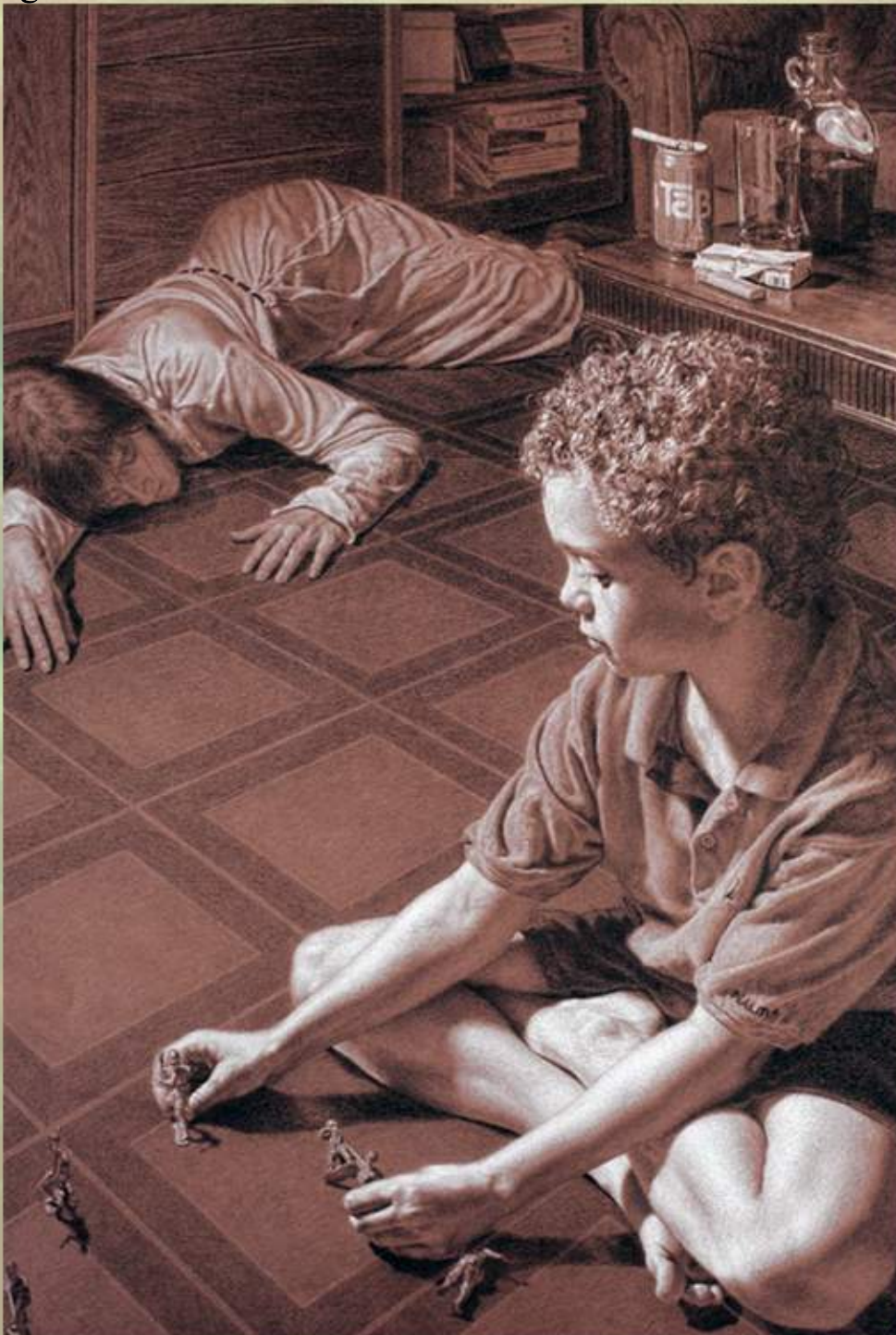
Recovery by Pedro de Valdivia 2008

This powerful image 'Recovery' by Pedro de Valdivia is a beautiful and visual representation of the psychological journey embodying addiction and recovery. The heart symbolises the soul, personality, and intuition that are at the core of human existence. A figure can be seen walking a tightrope, reaching for the heart, and hanging precariously above the psychological entrapment of drug addiction. De Valdivia found that art allowed him to express his harsh reality and inner turmoil and allowed him to transcend and rise above the prison that the drugs had created.



Toy Soldier by Deborah Feller 2006

Deborah Feller was an addiction professional between 1976 and 1989 and then practiced as a private psychotherapist from then forth. Feller also holds a Master of Arts in the History of Art and Archaeology as well as a Master of Fine Arts. Combining science, art and a wealth of professional experience, Feller uses art to portray the narrative of the childhood neglect and abuse that is a consequence of drug and alcohol abuse. In the 'Toy Soldier', a young boy can be seen playing with his toy soldiers whilst his mother lies passed out drunk on the floor. This image powerfully captures the isolation and neglect that a child must endure when living in the home of someone suffering with the disease of addiction.



River of Tears by Carmen Beecher 2008

Carmen Beecher is a fine artist based in Florida. Although not suffering from the disease of addiction herself, Beecher witnessed her father's battle. A battle that was lost when her father took his own life. In the 'River of Tears', the crow represents death whilst the bottle resembles spilt blood. Submerged in the blood are images of the deceased loved ones, the ones left behind to deal with pain and sorrow. This portrayal depicts how addiction is not an individual disease but affects all those who surround it and live beside it.



مجله الکترونیکی آرت بال
شماره شش
مرداد ماه ۱۴۰۲
رایگان

مدیر مسئول: شقایق بالندری
شماره ثبت برند: ۴۳۸۲۲۹
شناسه اتحادیه: ۰۴۶۸۰۷۲۲۷۳
سایت: Artbaal.ir
ایمیل: Artbaal.ir@gmail.com
شماره تلفن: ۰۲۱۲۲۰۹۳۹۳۲
موبایل: ۰۹۰۵۵۵۰۰۵۰۰



کلیه مطالب این مجله الکترونیکی نوشته و جمع آوری شده توسط تیم آرت بال می باشد و استفاده از مطالب بدون ذکر نام آرت بال مجاز نمی باشد.
برند آرت بال یک برند رسمی و ثبت شده می باشد که پیگرد قانونی را برای سوء استفاده کنندگان از این نام به دنبال خواهد داشت.

صفحات آرت بال:

اطلاع رسانی تلگرام Artbaal اینستاگرام کودکان Artbaal.Kids
اینستاگرام بزرگسالان Artbaal اینستاگرام سالمندان Artbaal.ir

با تشکر فراوان از نویسندگان خوب و همیشگی آرت بال
و همچنین همکاران این شماره

خانم دکتر پریسا همایون پور
خانم نفیسه قاسم پور
خانم مینا قادر زاده
خانم مرضیه جعفری

