



سیده جمیله هاشمنیا
دانشجوی دکتری علوم قرآنی و حدیث

کوثر

چه تصویر ذهنی‌ای از خود دارید؟

آیا می‌دانید «انگاره» یا نقاشی ذهنی هر فرد از خود یا دیگری یا از هر پدیده‌ای در جهان چه تأثیری می‌تواند بر تفکر، رفتار و سرنوشت او داشته باشد؟ آیا می‌دانید چرا امروزه ایجاد تغییرات متعدد در ظاهر و به تعبیری «زیبایی» و «جذابیت» ذهن بسیاری از دختران و زنان جامعه را به خود مشغول کرده است؟

ابتدا مفهوم انگاره را مقداری توضیح می‌دهیم. انگاره که می‌توان معادل آن را در زبان انگلیسی image دانست، در واقع «صورت ذهنی دارای قدرت» یا نقاشی ذهنی زشت یا زیبا از چیزی است که به جای آن در ذهن فرد نشسته. مثلاً اگر فردی بر اساس قصه‌هایی که در دوران کودکی خود شنیده پرستار را همچون فرشته‌ای مهربان شناخته است، آنگاه هر زمان نام پرستار را می‌شنود، به طور ناخودآگاه تصویر یک فرشته در ذهنش نقش می‌بندد. به همین ترتیب، می‌توان مثال‌هایی را ذکر کرد که حاکی از نقاشی ذهنی فرد از کسی یا چیزی در ذهن اوست. مثلاً مهمان یعنی حبیب خدا یا شاعر یعنی سعدی. حال می‌توان چنین گفت که هرگاه نقاشی ذهنی فردی از خود یا دیگری یک شیء باشد و به جای شخصیت انسانی، او را یک شیء ببیند تا به انکار شخصیتش بینجامد، آنگاه دچار شیء‌انگاری در برابر خود یا دیگری شده است، مانند تصویرسازی رئیس یک سازمان از کارمندان خود به عنوان پیچ و مهره (ابزارانگاری)، تصویرسازی فرزندان از پدر خود به مثابه ابزار تأمین نیازهای مالی (خودپردازانگاری) و تصویرسازی زن از خود به مثابه ابزار جنسی (خودشیء‌انگاری جنسی).

به گفته دو پژوهشگر به نام‌های آنت تالمون و کارنی گینزبرگ، خودشیء‌انگاری فرایند یا حالتی است که در آن، شخص احساس فردیت خود را که می‌تواند بیانگر احساس هویت انسانی در او باشد، از دست می‌دهد.

خودشیء‌انگاری ترکیبی است نسبتاً جدید و همان گونه که از اجزای آن پیداست، به معنای آن است که شخص بدن و جسم خود را همچون شیئی تصور کند که همواره باید ظاهر آن را ارزیابی کند و مطابق ایده‌آل‌های فرهنگ متغیر جامعه، شکل یا تغییر دهد. (منظور از شیء ماده بی‌جان معادل object در زبان انگلیسی است.) این تعبیر در فلسفه و روان‌شناسی به این معناست که فرد بیش از دیدگاه سوم شخص درباره بدن خود می‌اندیشد و آن را ارزیابی می‌کند، به عبارت دیگر، سؤالش این است: «من چگونه به نظر می‌رسم؟»

وی کمتر به دیدگاه اول شخص توجه می‌کند که قاعدتاً تأکید آن باید بر صفات اول شخص و «غیرظاهری» و یا ممتاز وجود او باشد تا سؤالش به طور مثال این باشد: «من چه احساسی دارم؟» این وضعیت شناختی در زنان بیش از مردان مشاهده شده است (فردریکسون، زمینه روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد، ۱۳۹۱).

عوامل درونی و بیرونی مختلفی ممکن است سبب ایجاد خودشیء‌انگاری در زنان شود که خانواده و جامعه نقش چشمگیری در این زمینه دارند و در آینده بدان خواهیم پرداخت. مهم‌ترین پیامدهای خودشیء‌انگاری از منظر روان‌شناسی عبارت‌اند از: افراط در پایش بدن، شرم از بدن، اختلالات تغذیه، نارضایتی از بدن، تضعیف عزت نفس و افسردگی.

در چنین حالتی فرد برای جبران کمبودهایی که در چهره و بدن خود احساس می‌کند، به واکنش‌هایی مثل انجام آرایش‌های متعدد، اعمال جراحی زیبایی مختلف، ورزش بدن‌سازی به شکل افراطی، آشکارسازی اندام با پوشیدن لباس‌های به اصطلاح اندامی و... می‌پردازد. چنین اعمالی به شکل افراطی سبب می‌شود زنان از هویت اصیل و توانمندی‌های ذهنی و عملی خود و در واقع از هدف‌والای انسانیت که رسیدن و رساندن به رشد و کمالات عقلی و اخلاقی ایشان است بازمانند و خود را غرق در ظواهری سازند که پایدار نیست و جز مدت کوتاهی در اختیارشان نخواهد بود. بدین ترتیب، انگاره و تصویر ذهنی فرد از خود می‌تواند این گونه بر سرنوشت فرد اثرگذار باشد.



سمانه سلطانی
فعال فرهنگی

مهتاب

مراسم عزاداری و محلی برای نگهداری کودکان

وارد فضای عمل شده‌اند و توانسته‌اند با تمهیدات مختلفی که اندیشیده‌اند در عمل بستری فراهم کنند که هم مادر و هم کودک بتوانند از فضای عزاداری سیدالشهدا^(ع) بهره ببرند. با خود فکر می‌کنم شاید دلیل موفقیت این امر این است که خود بانوان و مادران مدیریت و اجرای این پروژه را بر عهده گرفته‌اند، پروژه‌ای که شاید کوچک و بدیهی به نظر برسد اما از نظر من موفقیت بسیار بزرگی است زیرا توانسته است مادر و کودک را کنار هم داشته باشد و در عین حال آرامش مادر نیز با توجه به سرگرم و شاد بودن کودک حفظ شده است. باید توجه داشت که کودکان معمولاً موقعیت را به شکل یک کل و در تمامیت آن احساس می‌کنند ممکن است آن موقعیت را شادی بخش یا مصیبت‌بار، دوستانه یا خصمانه، تهدیدآمیز یا نویدبخش حس کنند. در واقع، کودکان ابتدا کل را در نظر می‌گیرند و سپس اجزای سازنده آن را تشخیص می‌دهند. بنابراین با توجه به نگاه کل‌نگر کودک وقتی ما بتوانیم بستری را فراهم کنیم که کودک در کنار مادر در مراسم فرهنگی و مذهبی حضور داشته باشد، محیط را برای او امن کرده و موجبات رشد فکری او را فراهم آورده‌ایم.

ظهر عاشورا و ساعت ۱۱ است. به حیاط بزرگی وارد می‌شوم که با پارچه‌های سبزرنگ مسقف شده است. جلوتر می‌روم. بانوانی با خوش‌رویی خوشامد می‌گویند و راه را نشان می‌دهند. در همان نگاه اول تعجب می‌کنم که با اینکه فضا مخصوص عزاداری بانوان است، خبری از سر و صدای بچه‌های کوچک نیست. کمی جلوتر وارد فضای سرپوشیده می‌شوم. فضا پر از بچه‌های قد و نیم‌قد است که هرکدام دور هم و در نزدیکی مادرانشان نشسته‌اند و سرگرم با اسباب‌بازی‌هایی هستند که در عین سادگی، عجیب توانسته‌اند آن‌ها را شاد کند. اینجا همه حواسشان به بچه‌هاست تا شاد و سرگرم باشند. چقدر بچه‌ها اینجا حالشان خوب است. در عین حال که کنار مادرانشان هستند، توانسته‌اند هم‌بازی‌های جدید پیدا کنند و سرگرم شوند.

این تجربه حضور من در یکی از هیئت‌های مشهد آن هم در ظهر عاشورا است، روزی که شاید به نظر برسد به علت شور مراسم و حجم عزاداری جای بچه نباشد اما در اینجا تأکید بر حضور کودکان در کنار مادران است، تأکیدهایی که در آن تنها به وعظ و خطابه اکتفا نشده و خود خانم‌ها



عالمه سادات هاشمی
مدرس حوزه دانشگاه

پرتو

سبک زندگی برگرفته از زیارت عاشورا

دسته جمعی می‌گوینم: «اینی سلم لمن سالمکم و حرب لمن حاربکم». این فراز باید از خطوط اصلی فکری و رفتاری یک مسلمان باشد؛ اینکه بیاموزیم با همه افرادی که با آن‌ها ارتباط داریم چه در خانواده اعم از پدر و مادر و همسر و فرزند چه در اجتماع، یک نقطه مشترک معنوی داریم و آن حب حسین^(ع) است. پس با کسی که با حسین^(ع) در صلح و دوستی و آشتی است، در صلح باشیم و خیرش را بخواهیم. به او دروغ نگوئیم و فریبش ندهیم. با او نرم‌خو باشیم و مهربانانه رفتار کنیم. دردش را درد خودمان بدانیم و برای رفعش تلاش کنیم. همچون حسین^(ع) برای برپا داشتن شعائر اسلامی قیام کنیم و از مواضع به حق خود کوتاه نیابیم. بی‌تفاوت نباشیم و برای سعادت جامعه بکوشیم. مانند حسین^(ع) به حق الناس حساس باشیم و مال مردم را مال خود نبینیم. مصلحت‌اندیش و عافیت‌طلب نباشیم و جز حق نگوئیم و جز حق نخواهیم. دمدمی مزاج نباشیم و بر اصولمان پافشاری کنیم و در پایان، باور کنیم هیچ مرام و دینی چنین الگوهای غنی و زنده‌ای برای معرفی و نهادینه‌سازی سبک زندگی صحیح ندارد، الگوهایی که ما به شدت از آن‌ها غافل مانده‌ایم و هر روز بیش از روز قبل چوب این غفلت را می‌خوریم.

یکی از دعاها و جملاتی که این روزها خیلی با آن مأنوسیم و تکرار می‌کنیم این فراز زیارت عاشورا است که «اللهم اجعل محیای محیا محمد و آل محمد و مماتی ممات محمد و آل محمد». می‌گویند محیا با حیات فرق دارد، همین‌طور ممات با موت. حیات یعنی زندگی و محیا یعنی سبک زندگی. سبک زندگی از اصطلاحاتی است که در چنددهه اخیر در علم جامعه‌شناسی مطرح و پژوهش‌های فراوانی درباره آن انجام شده است. اکنون سخن بر سر این اصطلاح غربی یعنی لایفاستایل نیست. سخن بر سر «محیا» است: سبک زندگی محمدی، سبک زندگی علوی، سبک زندگی حسینی و در یک کلام سبک زندگی اسلامی. اکنون سؤال این است که آیا ما تا حالا به زیارت عاشورا با این دید، نگاه کرده‌ایم؟ آیا تاکنون توانسته‌ایم از لایه‌لای خطوط نورانی آن، الگوهای سبک زندگی را استخراج کنیم؟ آیا زیارت عاشورا را همچون دارویی شفابخش به خورد جامعه و خانواده داده‌ایم؟ بی‌شک آموزه‌های ناب این زیارت می‌تواند راه‌گشا و حل‌کننده بسیاری از معضلات و مشکلات خانوادگی و اجتماعی باشد. مثلاً در فراز کلیدی زیارت عاشورا که دو بار در آن تکرار شده است تا به خوبی بر روح و جان مخاطب بنشیند، با نوای