

یک بیماری حاد چشمی!

چشم چرانی جزو اختلالات جنسی است و نیاز به روان درمانی و دارودرمانی دارد

معصومه متین نژاد! سرتان توی گوشی تلفن همراهتان است که متوجه سنگینی نگاهی می شوید. اشتباه نکرده اید شخصی از لایه لای جمعیت در حال دید زدن تان است. قدری خودتان را جمع و جور می کنید تا از تیرس نگاهش خارج شوید ولی ظاهراً این قصه ادامه دارد و تا زمانی که از اتوبوس پیاده می شوید باید بی صدا این شرایط را تحمل کنید. بیشتر خانم ها تجربه چنین اتفاق هایی را داشته اند. نگاه هایی که آن ها را به شدت معذب می کند. انگار طرف با نگاهش چیزی را در درون آن ها پال پال و از آن هامی دزدد. واقعیت این است که بیشتر افراد تعریفی برای آن ندارند و فقط حس آزاردهنده اش را متوجه می شوند. در عرف به این عمل چشم چرانی و به این افراد چشم چران می گویند. موضوعی که مرد ها بیشتر از زن ها درگیر آن هستند و سوژه امروز گزارش ما نیز هست: آنچه می خواهیم با کمک دکتر علی کاظمی دولتی، روان شناس و مشاور خانواده نیز به آن بپردازیم و قدری درباره آن با شما صحبت کنیم.

هر دیدزدنی چشم چرانی نیست

اینکه به راحتی به هر مشکلی برچسب اختلال بزنیم کار درستی نیست. وقتی صحبت از چشم چرانی به عنوان یک اختلال می کنیم، مشخصه هایی دارد که باید براساس آن تعریف شود. برای نمونه وقتی خانمی با پوشش نامتعارف در جامعه می چرخد و همه نگاه ها را به سمت خودش جلب می کند، نمی توان به همه این تماشاگران حتی اگر نگاه هوس آلود داشته باشند، برچسب چشم چران زد. اینجا مشکل از آن زن است. نه تماشاگران او یا چند جوانی که دورهم جمع می شوند و با نگاهشان او را دنبال می کنند یا حتی به او متلکی می اندازند. هیچ کدام از این افراد هم اختلال چشم چرانی ندارند. هرچند رفتارشان ناشایست و بیمارگونه است. همچنین نمی توان افرادی را که عادت «ژل زدن» به دیگران دارند در دسته چشم چران ها قرار داد.

چشم چران ها را بشناسیم

چشم چرانی با نظربازی جزو اختلالات جنسی محسوب می شود. برای همین به آن تماشاگری جنسی هم می گویند. این افراد ویژگی های خاصی دارند که آن ها را از دیگران متفاوت می کند.

برنامه ریزی می کنند

افراد چشم چران برای دیدزدن هایشان برنامه دارند. برای نمونه برنامه ریزی می کنند سه شبیه ها به سینما یا پارک بروند آن هم در ساعت هایی که افراد زیادی رفت و آمد دارند. برنامه ای که اختلالی در زندگی آن ها ایجاد می کند.

کوتاه مدت نیست

چشم چرانی این افراد محدود به زمان کوتاهی نمی شود و پیوستگی زمانی دارد. دست کم شش ماه طول می کشد. برای نمونه اگر این اتفاق فقط در سفر آن ها به جایی مانند ساحل دریا بیفتد و بعد هم به دست فراموشی سپرده شود، این دیدزدن ها دیگر اختلال چشم چرانی نیست.

بیماری شان رشد می کند

اختلال چشم چرانی معمولاً از سن بلوغ شروع می شود و در گذر زمان رشد می کند. برای نمونه اگر فرد در گذشته یک ساعت از وقتش را در هفته صرف این کار می کرد، الان این اتلاف وقت به دو یا سه ساعت رسیده است.

اعتیاد پیدا می کنند

این افراد درست مانند معتادان توانایی ترک رفتارشان را ندارند و اگر به هر دلیلی در برنامه شان اختلالی ایجاد شود، غمگین و افسرده می شوند. برای نمونه برنامه کاری شان به هم می خورد و مجبورند شیفت کاری بمانند.

تنوع خواه هستند

این افراد پس از مدتی به یک موضوع، یک آدم و یک مکان بسنده نمی کنند و تنوع طلب می شوند. برای نمونه به جز دیدن پنهانی تعویض لباس دیگران به روابط جنسی آن ها هم علاقه مند می شوند.

خود را تجهیز می کنند

این افراد گاهی با تغییر مکان و محل زندگی، خود را به سوژه شان نزد یک می کنند. همچنین با تهیه ابزار آلات و تجهیزاتی برای این کار مانند دوربین شکاری یا فیلم برداری سعی می کنند تسلط خود را روی سوژه بیشتر کنند.

خود را تجهیز می کنند

این افراد گاهی با تغییر مکان و محل زندگی، خود را به سوژه شان نزد یک می کنند. همچنین با تهیه ابزار آلات و تجهیزاتی برای این کار مانند دوربین شکاری یا فیلم برداری سعی می کنند تسلط خود را روی سوژه بیشتر کنند.

زنان > مردان

مردان بیش از زنان اقدام به تماشاگری جنسی و تبدیل افکار خود به واقعیت می کنند.

چگونه به حذف چشم چرانی در جامعه کمک کنیم؟

توجه و حذف علت هایی که سبب بروز اختلال چشم چرانی در فردی می شود، می تواند تا حد زیادی به پیشگیری از بروز این اختلال کمک کند. برای نمونه:

والدین نباید به اسم رابطه والد و فرزندی و محرم بودن، خیلی از قید و بند ها را کنار بگذارند، مانند داشتن پوشش مناسب در برابر بچه ها. حتی اگر هم جنس با آن ها باشند، جدا کردن اتاق خواب بچه ها از کودکی، ممنوعیت ورود بچه ها به اتاق خواب والدین یا حمام نکردن بچه ها از سن خاصی با والد غیرهم جنس.

یکی از کارکرد های توصیه به داشتن پوشش مناسب در جامعه، حذف زمینه گناه، به ویژه گناه های چشمی است. بنابراین برای اینکه زمینه و سوسه بیشتر این افراد بیمار را در جامعه فراهم نکنیم، باید به سمت پاکیزه کردن فضای اجتماعی به ویژه محیط هایی برویم که اختلاط زن و مرد در آن ها بیشتر است.

فراهم کردن زمینه شرعی و قانونی برای پاسخگویی به میل جنسی در جامعه، نکته دیگری است که والدین و مسئولان امر باید به آن فکر کنند. بالا رفتن سن ازدواج یا بهانه هایی مانند تحصیل، شغل و نداشتن درآمد بدون فکر کردن به پاسخگویی به این میل غریزی، یعنی نگاه تک بعدی به انسان. از این رو باید منتظر پیامدهای بعدی آن هم بود، مانند روی آوردن جوانان و نوجوانان به خودارضایی، چشم چرانی در جامعه، دوستی های بدون ضابطه و ازدواج های سفید.

چشم چران ها آسیب زار هستند؟

چشم چران ها معمولاً خطرناک نیستند، چون سعی نمی کنند به فرد قربانی نزدیک شوند و با او رابطه جنسی برقرار کنند. بلکه فقط قصد برانگیختگی جنسی از راه غرق شدن در افکار و خیالات جنسی خودشان را دارند. با این حال اگر چشم چرانی با مشکل دیگری مانند سادیسم همراه باشد، می تواند برای قربانیان این اختلال مشکل ساز شود.

چشم چرانی درمانی هم دارد؟

چشم چرانی افزون بر اینکه امنیت روانی جامعه را خدشه دار می کند، وقت و انرژی زیادی را هم از فرد چشم چران می گیرد و زندگی اش را مختل و بسیاری از انحراف های جنسی را در او پایه ریزی می کند. در عوض برای او کلی حسرت و اندوه از خواستن ها و نتوانستن ها بر جا می گذارد. از این رو باید به فکر درمان سرعیش بود. نکته مهم و تأمل برانگیز آن هم این است که فرد بدون کمک گرفتن از یک متخصص مجرب در این زمینه نمی تواند از شر بیماری خلاص شود. چون اختلال چشم چرانی در دسته اختلالات جنسی قرار دارد و فرد هم زمان با رنج بردن از آن، لذت هم می برد. بنابراین نخستین گام برای درمان این اختلال مراجعه به یک روان شناس یا روان درمانگر است. در گام بعدی روان درمانگر در کنار مشاوره و روان درمانی هایی که دارد برای او دارودرمانی هم تجویز می کند. مانند داروهایی که سطح افسردگی را کاهش می دهند. بعد هم به فرد توصیه می شود بر میزان مشغله ای که دارد، بیفزاید تا فرصت کمتری برای فکر کردن و پرداختن به چشم چرانی هایش داشته باشد. شرکت در دوره های گروه درمانی هم کمک می کند تا افزون بر اینکه اعتماد به نفس فرد افزایش می یابد، از تجربه افرادی شبیه به خودش نیز برای راحت سپری کردن مسیر درمان کمک بگیرد.

تماشاگری جنسی < نمایشگری جنسی

برخی مطالعات نشان می دهد مبتلایان به اختلال تماشاگری جنسی معمولاً به اختلال نمایشگری جنسی هم مبتلا هستند.



کنجکاوی های کودکان، نه اختلال!

کنجکاوی درباره فعالیت های جنسی بخشی از فرایند رشد در کودکان است و نمی توان آن را اختلال تماشاگری جنسی در کودکان محسوب کرد.

چرا برخی چشم چرانی می کنند؟

چشم چرانی می تواند به علت های مختلفی در فرد ایجاد شده باشد و این وظیفه یک درمانگر است که آن را ریشه یابی کند. برای نمونه می توان به این موارد اشاره کرد.

دیدن یک رابطه جنسی در کودکی، مانند رابطه پدر و مادر یا برهنه دیدن محارم مانند خواهر.

لذت بردن بدون هزینه، رابطه و تعهد به دیگری.

دیدن فیلم های پورن در کودکی یا بزرگسالی.

عزت نفس و اعتماد به نفس پایین در روابط و تعاملات اجتماعی.

مورد سوء استفاده و آزارگری جنسی قرار گرفتن در سن کم.

میل جنسی بیش از اندازه و مشغولیت ذهنی زیاد درباره مسائل جنسی.

مراقبت از سلامت جنسی کودکان

و آموزش در این زمینه وظیفه دیگری است که والدین بر عهده دارند. نکته تأمل برانگیز ما چرا اینجاست که برخلاف تصور عمومی جامعه، پسر ها هم به اندازه دختر ها نیاز به این آموزش ها و خود مراقبتی ها دارند. کارشناسان حوزه سلامت روان علت بسیاری از انحرافات جنسی در مردان را سوء استفاده ها و آزارگری های جنسی در آن ها در دوران کودکی می دانند که در غفلت کامل والدین نشان رقم خورده است.

مشغول بودن به فعالیت های

معنوی مانند مقید کردن خود به خواندن نماز و قرآن، گرفتن روزه، شرکت در مجالس دینی یا گرفتن ذکر در طول روز سبب می شود ذهن ما هم از سوسه های گناه آلود فاصله بگیرد و هم جهت پیدا کند تا کمتر به سمت رفتار های پرخطری مانند چشم چرانی برود. واقعیت این است که این مشغله ها مستقیم و جدان فرد را در زمان ارتکاب به گناه هدف می گیرند و شبیه پابند نامرئی عمل می کنند.

دسترسی آزاد و بدون نظارت کودکان به فضای مجازی و تماشای فیلم های پورن در کودکی زنگ خطر بزرگی برای ابتلای آن ها به انواع انحرافات اخلاقی است. بنابراین والدین عزیز نباید تا پیش از رسیدن بچه ها به بلوغ عقلی کامل، خیلی راحت از کنار چنین موضوع هایی بگذرند. دیدن فیلم های پورن حتی در بزرگسالی آثار مخرب زیادی دارد و سبب انحرافات جنسی و شخصیتی در افراد می شود، مانند حس سرخوردگی، ناتوانی جنسی، خودارضایی و زود انزال و رفتن به سمت روابط جنسی خشن و افسار گسیخته.

اگر میل جنسی در فردی زیاد و کنترل نشده باشد، حتماً نیاز به مراجعه به یک روان درمانگر دارد. ولی برای مشغله زیاد ذهنی در این باره باید به سمت خود مراقبتی و پیشگیری رفت. یعنی مشغله های ذهنی مانند مطالعه کتاب یا دیدن فیلم های خوب را بیشتر کرد و برای بودن با دوستان خوب و در محیط خانواده بیشتر وقت گذاشت. والدین برای برگردن وقت فرزندان نوجوانشان هدفمند برنامه ریزی کنند. مانند دنبال کردن حرفه ای یک رشته ورزشی یا یاد گرفتن یک مهارت شغلی. خلاصه کلام اینکه مهم است در هر سنی از بطلات و بیکاری برهیزر کنیم.

آموزش های دینی در خانواده نقش مهمی در شکل گیری شخصیت هر فرد دارد. بچه ای که از کودکی آموزش ببیند باید مراقب نگاه هایش در جامعه به ویژه به جنس مخالف باشد و به این درک برسد که چشم چرانی گناه محسوب می شود و ناخشنودی خداوند را به همراه دارد. دلیل محکم تری برای کنترل نگاه هایش خواهد داشت. اگر او این آموزش را هم ببیند که کنترل نگاه سبب رشد معنوی و کمالات شخصیتی زیادی در او خواهد شد، میل بیشتری به این خود مراقبتی های چشمی پیدا می کند. برای این منظور هم بهترین وسیله آموزشی استفاده از داستان ها و حکمت ها در این زمینه است که خدا را شکر تعداد شان در فرهنگ دینی و ملی ما ایرانیان کم نیست.



دکتر علی کاظمی دولتی روانشناس:

مردان بیش از زنان اقدام به تماشاگری جنسی و تبدیل افکار خود به واقعیت می کنند، از این رو چشم چرانی را می توان یک بیماری مردانه دانست.