

زندگی پشت نقاب دورویی

درباره نفاق و ریاکاری که روابط فردی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار می دهد

الهام ظریفیان ا قدیمی ها درباره اش گفته اند: «با گرگ دنبه می خوره، با جویان گریه می کنه». این حکایت بسیاری از ماست، مایی که کم و بیش، هر روز بر چهره خود نقاب می زنیم. در خانه، در مدرسه، در محل کار، نفاق و دورویی درست مانند یک ویروس به جان روابطمان افتاده است. دختری که به خاطر ترس از خانواده، جلوروی آن ها چادر می پوشد، اما به محض آنکه از خانه دور شد، چادرش را تنوی کیفش می گذارد، مغازه داری که در کیفیت جنسش قسم حضرت عباس (ع) می خورد، اما با گران فروشی و کم فروشی از اعتماد مشتریانش سوء استفاده می کند، مردی که جلوی خانواده همسرش خود را فردی متدین و خانواده دوست معرفی می کند، اما هر آخر هفته بساط رفیق بازی اش جمع نمی شود، همه نمونه هایی از آن هایی هستند که به نقاب زدن و حتی نقاب های متعدد زدن خو گرفته اند. خودمان هم کم بی نقاب نیستیم. وقتی عکسمان را با کلی فیلتر در فضای مجازی به اشتراک می گذاریم، وقتی قربان صدقه همکارمان می رویم، اما در دل او را احقم خطاب می کنیم و در حال استفاده کردن از همان نقاب ها هستیم، بی آنکه بدانیم این نقاب ها چه تأثیری بر زندگی و روابط و کسب و کارمان می گذارند. در این مطلب با همراهی دکتر حسین سلیمان پور، روان شناس نگاهی به این رفتار رایج و ریشه ها و تأثیرات آن انداخته ایم. در ادامه راهکارهایی عملی برای رهایی از این خصیصه منفی ارائه کرده ایم.

چرا ریاکاری می کنیم؟

فشارهای اجتماعی

فشارهای اجتماعی، مقایسه دائم با دیگران، حس ناکافی بودن و کم ارزشی نیز از دیگر عوامل مهم در بروز این رفتارهای ریاکارانه است. فرد ممکن است برای حفظ جایگاه خود، دست به رفتارهای فریبنده بزند، حتی اگر درونش، احساس ناراحتی و نارضایتی داشته باشد.

تربیت غلط

از طرف دیگر، عوامل فرهنگی و تربیتی هم نقش مهمی دارند. اگر در خانواده یا مدرسه، ارزش صداقت و راستگویی چندان به چشم نخورد یا ناپایده گرفته شود، افراد کم کم یاد می گیرند که باید به هر قیمتی ظاهر دیگری از خودشان نشان دهند. در این مسیر، فرهنگ جامعه و میزان پذیرش یا سرزنش، تعیین کننده است. وقتی در محیط های آموزشی یا خانواده، صداقت ارزش نداشته باشد، بچه ها و جوانان به جای پایبندی به حقیقت، با پیش فرض «مصلحت سنجی» رشد می کنند.

نیاز به تأیید

اگر بخواهیم نگاهی عمیق تربیندازیم، ریشه این رفتارها یعنی نفاق و ریاکاری، در اعماق روان آدمی جای دارد. یکی از مهم ترین عوامل، نیاز شدید انسان به پذیرفته شدن است، نیاز به تأیید دیگران، حتی اگر قرار باشد، در این مسیر، حقیقت کنار رود. شاید یکی از دلایل ترس از تنهایی، تحقیر یا تنهایی ماندن باشد. انسان در دل خود، گاهی احساس ناامنی دارد و برای حفظ جایگاه خود، راه آسان تری را انتخاب می کند و از روی نفع و نیت های پلید، نقاب می زند.

نفاق و دورویی چیست؟

در بسیاری از موارد، نفاق به معنای پنهان کردن حقیقت است. یعنی فرد در حال بازی کردن نقش های مختلف است و حقیقت وجود خودش را پنهان می کند. فرد نفاق پیشه، در ظاهر ممکن است مهربان و خوش برخورد باشد، ولی در باطن، اهداف خود را دنبال کند و گاهی به هر وسیله ای دست بزند تا به منافعتش برسد. در واقع، این افراد بر اساس مصلحت، ظاهری دیگر و باطنی دیگر دارند.

ریاکاری چه بلایی به سرمان می آورد؟

اثرات فردی

در سطح فردی، کسی که در درون یا خودش صادق نیست، دچار اضطراب دائمی، استرس و احساس اطمینان نداشتن می شود. همواره درگیر حفظ چهره ای است که خودش هم دیگر نمی داند واقعی اش کجاست. این وضعیت، آرامش را از بین می برد و انسان را درگیر دایره ای بسته می کند که نمی تواند از آن بیرون بیاید.

اثرات اجتماعی

در سطح جمعی، وقتی میزان نفاق و دورویی بالا می رود، اعتماد عمومی در جامعه کاهش می یابد. روابط بر پایه دروغ و فریب شکل می گیرند و در نتیجه، اعتماد متقابل فرو می ریزد. وقتی جامعه ای بر پایه بی اعتمادی و فریب بنا شود، پیشرفت و توسعه آن سخت و حتی ناممکن می شود و فرد و اجتماع هر دو در مسیر زوال قرار می گیرند.

چطور از ریاکاری پیشگیری کنیم؟

پرسش مهم این است که، وقتی نفاق و ریاکاری عموماً پدید می آید، چه راه هایی برای مقابله و پیشگیری وجود دارد؟ در ادامه چند راهکار معرفی می شود

تقویت صداقت

یکی از مهم ترین راه ها، تقویت صداقت و شفافیت است. باید در هر سطحی، ارزش صداقت را نهادینه کنیم و در زندگی روزمره، تلاش کنیم حقیقت را بیان کنیم، حتی اگر سخت باشد. باید این آموزش را در خانواده ها، مدارس و مراکز فرهنگی تکرار کنیم.

پذیرفتن سلايق متعدد

فرهنگی که تفاوت ها را محترم می شمارد، از رفتارهای فریب آمیز دوری می کند. احترام گذاشتن به دیدگاه ها و شخصیت های مختلف و پرهیز از درگیر شدن در بازی های قدرت، نوید آینده ای سالم تر بدون نقاب را خواهد داد.

اصلاح عادت های رفتاری

اصلاح عادت های رفتاری، اقدامی ضروری است. اگر در خود یا در اطرافیانمان علائم نفاق دیدیم، باید دست به اصلاح خود بزنیم، بی آنکه به دیگران برجسب بزنیم. تمرین صداقت، درک بهتر احساسات دیگران و برخورد با صبر و گذشت، کلید عبور از این مسیر است. در مقابل افراد ریاکار، باید با احترام و ظرافت رفتار کنیم و سعی کنیم فضای اعتماد و گفت و گو را برقرار کنیم.

تقویت عزت نفس

پذیرش کامل خود و دیگران و کنار گذاشتن حس رقابت ناسالم، می تواند از بروز دورویی جلوگیری کند. همچنین، پرورش اعتماد به نفس، آرامش درونی و رضایت از زندگی، نقش مهمی در جلوگیری از تمایل به فریب و دروغ پردازی دارد.

پیشگیری در کودکان و نسل آینده

پیشگیری از نفاق و ریاکاری در کودکان، بهترین راه است. خانواده ها نقش اصلی را در این زمینه دارند. والدین باید الگوی صداقت، احترام و راستگویی باشند، چون کودکان این ویژگی ها را از بزرگ ترهای اطراف خود یاد می گیرند. آموزش مهارت های اجتماعی، بازی های آموزشی و داستان هایی که ارزش های انسانی را ترویج می کنند، می توانند در پرورش نسل سالم مؤثر باشند.

تیمین چه نقشی در سلامتی دارد؟



امیرمقدم | تیمین یا ویتامین ب ۱ یکی از ویتامین های گروه ب است که نقش مهمی در سوخت و ساز، رشد، تکامل و عملکرد سلول ها دارد و به بدن کمک می کند غذایی را که می خوریم، به انرژی تبدیل کند.

میزان تیمین مورد نیاز روزانه

سن	میزان نیاز روزانه
تولد تا ۶ ماهگی	۲/۰ میلی گرم
۷ تا ۱۲ ماهه	۳/۰ میلی گرم
۱ تا ۳ سال	۵/۰ میلی گرم
۴ تا ۸ سال	۶/۰ میلی گرم
۹ تا ۱۳ سال	۹/۰ میلی گرم
دختران ۱۴-۱۸ سال	۱ میلی گرم
پسران ۱۴-۱۸ سال	۲/۱ میلی گرم
خانم ها	۱/۱ میلی گرم
آقایان	۲/۱ میلی گرم
بارداری و شیردهی	۴/۱ میلی گرم

غذاهای دارای تیمین

تیمین به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و بعضی غذاها هم با این ویتامین غنی شده اند. مایه های توأمین مقدار توصیه شده تیمین را با مصرف این مواد غذایی تأمین کنیم.

- غلات کامل
- نان، ماکارونی و برنج غنی شده
- گوشت و ماهی
- حبوبات مانند لوبیای سیاه و سویا
- آجیل

نکته: حرارت دادن غذاهای دارای تیمین، سبب کاهش میزان آن می شود و از آنجایی که این ویتامین محلول در آب است، مقدار زیادی از آن با دور ریختن آب پخت و پزها از بین می رود.

افراد در معرض کمبود تیمین

بیشتر مائیمین را به اندازه کافی از غذاهای مصرفی دریافت می کنیم، از این رو کمبود آن در بدن نادر است. با وجود این، گروه های خاصی در معرض خطر دریافت ناکافی این ویتامین از رژیم غذایی، جذب کم یا دفع بیش از حد آن هستند؛ مانند:

- افرادی که از رژیم های غنی از برنج و غلات فرآوری شده استفاده می کنند؛ مانند برنج سفید و غلات تصفیه شده.
- سالمندان و الکلی ها
- افراد مبتلا به ویروس نقص ایمنی بدن یا ایدز
- دیابتی ها
- افرادی که سابقه جراحی کاهش وزن داشته اند

نشانه های کمبود کوتاه مدت تیمین

- کاهش وزن
- بی اشتها بی
- گیجی
- از دست دادن حافظه کوتاه مدت
- ضعف عضلانی
- نشانه های قلبی عروقی

نشانه های کمبود بلند مدت تیمین

بیماری بری بری با نشانه هایی مانند سوزن سوزن شدن و بی حسی دست ها و پاها، تحلیل عضلات و ضعیف شدن و کاهش های طبیعی بدن

تأثیر تیمین بر سلامتی

نتایج پژوهش های محققان نشان می دهد که کمبود تیمین با احتمال ابتلا به برخی بیماری ها مانند دیابت، آلزایمر و نارسایی های قلبی ارتباط دارد. با وجود این، رابطه ای بین مقدار اضافی تیمین در بدن با احتمال ابتلا به بیماری ها پیدا نشده است؛ چون بدن این توانایی را دارد که مقدار اضافی تیمین دریافتی را با ادرار دفع کند.

تداخل تیمین با داروها و دیگر مکمل ها

بعضی داروها می توانند سطح تیمین را در بدن کم کنند؛ مانند «فوروزماید»؛ دارویی که برای کنترل فشارخون بالا استفاده می شود و «فلورواوراسیل»؛ دارویی که در رژیم شیمی درمانی استفاده می شود. از این رولازم است که پیش از مصرف چنین داروهایی با یک داروساز یا پزشک معالج مشورت شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما



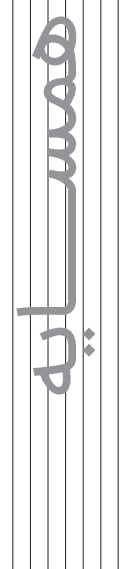
همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰ | پیام رسان: ۰۲۱۰۴۶۵۸۰۶۰



شماره ۲۱
شماره ۲۱
شماره ۲۱

شماره ۲۱
شماره ۲۱
شماره ۲۱



دکتر حسین سلیمان پور، روان شناس، از نفاق و ریاکاری در کودکان، بهترین راه است. والدین باید الگوی صداقت، احترام و راستگویی باشند، چون کودکان این ویژگی ها را از بزرگ ترهای اطراف خود یاد می گیرند



به سوی جامعه ای بی نقاب

نفاق، دورویی و ریاکاری، در ظاهر ممکن است به نفع کسی باشد، اما در حقیقت، هر چه که باشد، بی نهایت به ضرر فرد و جامعه است. کلید این مشکل در شناخت و آگاهی است؛ شناختن باید همراه با اصلاح و رشد شخصیتی باشد تا بتوانیم جامعه ای سالم تر، شفاف تر و معتبر تر بسازیم. وظیفه ماست که با ترویج صداقت و شفافیت، آینده ای بهتر بسازیم و الگویی مناسب برای نسل های آینده باشیم.