

بسیاری از افراد برای آرامش غارهای تنهایی برای خود ساخته‌اند که گاهی سازنده است و گاهی مخرب

هیروت سازنده است یا مخرب؟

عزت‌گزینی آرامش‌جویانه در شکل افراطی خود به اعتیاد و نوعی رفتار اجباری تبدیل می‌شود و به این ترتیب آرامش را از فرد می‌گیرد و گاهی باعث فروپاشی زندگی او می‌شود

“

برای مهار درغلتیدن در سرشایی هیروت، علاوه بر روش کنترل جدولی که شرح دادم، در حالت پیشرفته و مهارنشدن باید داروهایی تجویز شود که سطح سروتونین مغز را بالا ببرد، مثل کلومین پرامین، فلوواکسامین یا سرتالین. افزایش سروتونین در مغز باعث مهار رفتارهای وسواسی می‌شود. در حالت هیروتی سیستم پاداش مغز فعال می‌شود و هر قدر به این هیروت‌ها بیشتر پرداخته شود، سیستم پاداش مغز دوپامین و نوراپی نفرین یا همان هورمون‌های نشاط بیشتری ترشح می‌کند و هر چه به این سیستم‌ها بها داده نشود، این سیستم‌ها تحریک نمی‌شوند و مدار پاداش در فرد فعال نمی‌شود؛ عکس آن هم صادق است. وقتی هیروت به شکل قمار اجباری در بیاید، باید جلوی آن گرفته شود. اجبار، همراهی و فشار همسر و سایر اعضای خانواده کنار دریافت مشاوره از متخصص و کارشناس در این مرحله به کمک می‌آید. رفتار درمانی و شناخت درمانی هم نقش مهمی در درمان فرد ایفا می‌کند. با این روش فرد می‌تواند بفهمد، شادی‌هایی که از این طریق در او ایجاد می‌شوند، اگر در سطح کنترل شده نباشد، زودگذر و غیرواقعی یا حتی مخرب و برهم‌زننده روال زندگی طبیعی هستند.

برای هیروت حتما نباید تنها بود. فرقه‌ها و کیش‌ها در واقع غارهای جمعی هستند که افراد به واسطه افکار یا باورهای یا همفکران خود در آن فرو می‌روند و از جریان طبیعی زندگی فاصله می‌گیرند. افراد با علائق مشترک از دیدگاه‌های افراطی گرفته تا جمع‌آوری پرند و عتیقه یا فرش و لباس دور هم جمع می‌شوند و تشکیل کیش یا فرقه می‌دهند.

اگر هیروت تنها سرگرمی باشد، مانند کتاب خواندن یا جمع‌آوری تمبر برای زندگی فرد سازنده است، اما اگر حالت هیروتی گسترده و مهارناپذیر شود که خیلی وقت‌ها این اتفاق در سایه ناکامی‌های زناشویی و طلاق‌های واقعی یا عاطفی اتفاق می‌افتد، نقش ویرانگری پیدای می‌کند و خود می‌تواند باعث ناکامی‌های بیشتر شود. ■



دست دادن شغل یا کارکرد خود قرار می‌گیرد، به مرحله وسواس و اجبار وارد شده است. می‌توان از راه‌هایی غیردروایی عادات وسواس‌گونه فرد را مهار کرد. یکی از روش‌ها این است که جدولی تنظیم شود و به فرد میزان و لخرجی‌های خارج از اندازه یا اوقاتی را که برای فلان هیروت صرف می‌کند، تذکر داده شود. شیوه زندگی یکی از عوامل مهم در بروز این حالات است. نقشه راهی که در زندگی تنظیم شده، یکی از عوامل درگیر شدن افراد با گوشه‌های عزلی است که برای خود می‌سازند.

سن و جنس

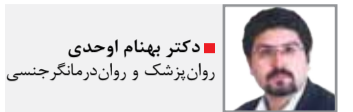
در مجردهای بالای ۴۰ سال حالت هیروتی افزایش پیدا می‌کند و اگر تغییری در زندگی ایجاد نشود، گاهی تا زمان مرگ ادامه می‌یابد. شهرهای بزرگ شناخته‌شده، اما تنها زندگی کردن ممکن است زمینه‌ساز هیروت شود یا آن را تشدید کند یا هیچ ارتباطی با آن نداشته باشد. برخی افراد توان تشکیل زندگی مشترک و قبول مسوولیت‌های آن را در خود نمی‌بینند یا نمی‌توانند کسی را پیدا کنند که با شیوه زندگی هیروتی آنها کنار بیاید.

مهارپذیر آن که سمت و سوی سازنده‌ای داشته باشد، می‌تواند به کمک تعدیل حال و هوای روانی فرد بیاید.

مرز هیروت و سرگرمی

بسیاری از رفتارهایی که نام بر دم، نوعی سرگرمی برای آدم‌ها هستند، اما اگر از حد تعادل خارج و به رفتارهای اجباری تبدیل شوند که دیگر فرد کنترل بر آنها نداشته باشد و نتواند اثر مالی یا غیرمالی آنها را بر زندگی مهار کند، دیگر حکم سرگرمی ندارند و باید برای کنترل کردن آنها چاره‌ای پیدا کرد. هیروتی که باعث اختلال در زندگی فرد نشود، سرگرمی و سودمند است و کارکرد مثبت دارد، اما اگر امیال و عادات فرد را کنترل کند، فرد به مرحله هیروت غیرکارکردی و ویرانگر و اعتیادرسیده است. در این مرحله که دیگر عادات و سرگرمی‌ها مشکل‌آفرین و بیمارگونه پیدا می‌کنند و کارایی به صورت جدی پایین می‌آید، بهتر است فرد به حال خود رها نشود؛ مداخله اطرافیان می‌تواند موثر باشد، مثلاً کسی که قرار است برای کاری سفر برود، اما این سفر بی‌دلیل ۴ هفته طول می‌کشد و فرد در خطر از

عزت مکانی برای فرار از این تنهایی، اما بسیار دیده شده این عزت‌گزینی آرامش‌جویانه خود به اعتیاد و نوعی رفتار اجباری تبدیل می‌شود و به این ترتیب آرامش را از فرد می‌گیرد و گاهی باعث فروپاشی زندگی او می‌شود. گاهی عوامل ایجادکننده هیروت مواد مخدر، مشروبات الکلی، سکس یا حتی کار هستند. افرادی را داریم که اعتیاد به کار دارند و محیط کاری را کنج عزت خود می‌دانند. این احساس تنهایی گاهی حتی وقتی انسان ازدواج کرده سراغش می‌آید. انسان تنها فکر می‌کند همزبانی ندارد و کسی با او همدلی نمی‌کند. معمولاً در این حالت ردهای برخی مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب یا مشکلات شخصیتی را هم می‌توان دید. بعضی مانند شخصیت‌های اسکیزوئید (عزت‌طلب) از این تنهایی لذت می‌برند، اما برای عده‌ای دیگر مانند شخصیت وابسته یا شخصیت مردم‌گریز پرهیزمدار این تنهایی زجرآور می‌شود. فرورفتن به عالم هیروت کمک می‌کند از افکار و فضای روزمره جدا شویم، مثلاً کسانی که هیروت کتاب دارند، ضمن مطالعه به هیچ چیز جز آن کتاب فکر نمی‌کنند و در واقع شکل متعادل و



دکتر بهنام اوحدی
روان‌پزشک و روان‌درمانگر جنسی

هیروت بر وزن جبروت و ملکوت واژه‌ای است که از فرهنگ مصرف حشیش و بنگ در فرهنگ ما نمود یافته و برجسته شده و بیانگر عالم وهم و خیالی است که فرد به آن پناه می‌برد و با آن زندگی می‌کند. در این عالم حس خلسه و آرامش به فرد دست می‌دهد. بسیاری از آدم‌ها در زندگی مواد مصرف نمی‌کنند اما هیروت‌های خودساخته دارند. این هیروت‌ها عالم‌های درونگرایانه‌ای خاص است که فرد به آنها پناه می‌برد. فرد در این عالم‌های خودساخته احساس آرامش می‌کند و از واقعیت‌های دردناک و تلخ اطراف خود و زندگی روزمره می‌گریزد.

شاید به افرادی برخورد کرده باشید که این عالم‌ها را برای خود ساخته‌اند. در این هیروت‌ها گاهی زندگی شکل قمار به خود می‌گیرد و از حد معقول خارج می‌شود. از فرد گرفتار هیروت به فراخور وضعیت کارهای عجیب و غریب‌سرمی‌زند، مثلاً قناری‌ها، تسبیح‌ها، اشیای عتیقه کراف چند ۱۰ میلیونی می‌خرد یا روزها از خلوت خود بیرون نمی‌آید یا خود را آنقدر در کار یا درس غرق می‌کند که دیگر کار منطبق خود را از دست می‌دهد. هیروتی‌ها معمولاً کلکسیونر یا جمع‌کننده کالکشن‌ها هستند اما این حال و هوا تنوع زیادی دارد. گاهی کسانی هستند که با کوله‌پشتی و دست‌خالی راه سفر را پیش می‌گیرند، در طول سفر هر کاری پیش بیاید برای گذران زندگی انجام می‌دهند، اگر لازم باشد در رستوران‌ها ظرف می‌شویند یا چند روزی کارگری می‌کنند. کفتر بازی، آکواریوم بازی و تمبر بازی اگر از حد متعادل خود بگذرد و فرد را یکسره در خود فرو ببرد و از جهان بیرون جداش کند، در واقع به هیروت تبدیل می‌شود. خیلی از این اشیاء ممکن است حتی مفید هم نباشند. طیف هیروتی‌ها آنقدر گسترده است که نمی‌توان همه را نام برد. این روزها افرادی را می‌بینیم که زندگی خود را یکسره وقف حیوانات بی‌سرپرست خیابان کرده‌اند یا کارشان گردآوری فیلم و تماشای آنهاست. همه اینها برای فرار از زندگی، هیروتی برای خود ساخته‌اند و آرامش را در آنجا می‌جویند.

آرامشی که اعتیاد می‌شود

ریشه هیروت‌سازی در واقع تنهایی است و کنج

فیلم‌های هیروتی

مادام بوواری (فیلم ۲۰۱۴)

«مادام بوواری» (Madame Bovary) یک فیلم درام است که در سال ۲۰۱۵ میلادی ساخته شد. از بازیگران آن می‌توان به ایزابلا میلر، لورا کارمایکل، میا واشیکوفسکا، پل جیاماتی، و ریس ایفنز اشاره کرد. این فیلم جدیدترین اقتباس از رمان گوستاو فلور، نویسنده معروف فرانسوی، با همین نام است. فلور این کتاب را در سال ۱۸۵۷ میلادی نوشت، اما موضوع آن که تا به حال الهام‌بخش ساخت چند فیلم با همین نام بوده، هنوز مخاطبان زیادی را به خود جلب می‌کند. براساس داستان، امای بلندپرواز و خیال‌پرداز که هنوز ۱۸ ساله نشده، به واسطه پدر کشاورز خود با دکتر بوواری ازدواج می‌کند. او که سودای زندگی دیگری را دارد، خیلی زود می‌فهمد در شهرستان کوچک محل اقامت شوهرش جایز برای رویاهای او نیست و از زندگی ملالت‌بار خود دلزده می‌شود. شوهر نیز هرچند صادقانه زنش را دوست دارد، متوجه ملال روانی او نیست و در ساعت‌های درازی که اما در باغ خانه‌شان بی‌هدف می‌چرخد، دکتر فلور گرم مداوای بیماران خود است. امای سرخورده سخت مجذوب دو مرد می‌شود که تصور می‌کند می‌تواند رویاهایش را محقق کند. بخش اعظمی از داستان حول اختلاف میان ایده‌آل‌های خیالی بافانه و جاه‌طلبانه اما و واقعیت‌های زندگی روستایی او می‌چرخد، اما این دو عشق در نهایت فرجام تلخی دارند و بدیهی‌های قابل توجهی برایش می‌آورند که سرانجام باعث می‌شود اما اقدام به خودکشی کند.

افسانه ۱۹۰۰

افسانه ۱۹۰۰ (به انگلیسی: The Legend of ۱۹۰۰؛ نام اصلی به ایتالیایی: La Leggenda del Pianista sull'Oceano) فیلمی به کارگردانی جوزپه تورناتوره است که در سال ۱۹۹۸ میلادی با بازیگری تیم راث ساخته شد. این فیلم بر پایه نمایشنامه تک‌گویی نووچنتو اثر لئاناردو باریکو ساخته شده است. فیلم داستان یکی از کارکنان کشتی است که کودکی را در کشتی پیدا می‌کند و او را به فرزندی قبول می‌کند. کودک در آغاز سال ۱۹۰۰ پیدا شده و اسم او را ۱۹۰۰ می‌گذارند. کودک بزرگ می‌شود اما پدرخوانده‌اش در حادثه‌ای داخل موتورخانه کشتی جان خود را از دست می‌دهد. ۱۹۰۰ بعدها به یک نوازنده بزرگ پیانو تبدیل می‌شود، طوری که آوازه کارهایش به بیرون از کشتی هم می‌رسد. در ادامه، او در کشتی دختری را می‌بیند و به نوعی عاشق او می‌شود، یک بار هم می‌خواهد از کشتی به خاطر آن دختر پیاده شود و به دیدن او برود اما باز هم منصرف می‌شود. سرانجام کشتی نابود می‌شود و می‌خواهند کشتی را منفجر کنند و از بین ببرند، دوست قدیمی او می‌آید و می‌گوید یک نفر در آن کشتی هست. داخل کشتی می‌رود و ۱۹۰۰ را پیدا می‌کند. صحبت‌های زیادی بین ۱۹۰۰ و دوستش رد و بدل می‌شود و در نهایت ۱۹۰۰ در کشتی می‌ماند و کشتی منفجر می‌شود. ۱۹۰۰ در همان کشتی که در آن به دنیا آمده و زندگی کرده بود، جان خود را از دست می‌دهد.

سوته‌دلان

موضوع این فیلم داستان یک خانواده قدیمی تهران را بیان می‌کند که در آن جشید منیایخی به‌عنوان برادر بزرگ خانواده سرپرستی خانواده را بر عهده دارد و بهروز و ثوقی برادر کوچک‌تر که دچار اختلالات ذهنی است نیز در این خانواده زندگی می‌کند. او مورد عنایت برادر بزرگ‌تر خود است. این فیلم مانند سایر فیلم‌های علی حاتمی بر مبنای موضوعات اخلاقی است و سعی در اصلاح نگرش‌های غلط جامعه ایران در زمینه‌های مختلف اخلاقی دارد. به‌عنوان مثال برادر بزرگ‌تر (حبیب) در این فیلم، شخصی درستکار و از خود گذشته است، اما در این خصوصیات طریق افراط را پیش گرفته و آنقدر به برادر کوچک‌تر خود (مجید) پرداخته که دیگران را از یاد برده و حتی در طول فیلم دیده می‌شود که این همه توجه او به مجید به ضرر مجید تمام می‌شود. زمانی حبیب متوجه افراط و تفریط خود می‌شود که کار از کار گذشته است.

حبیب آقا به واسطه دوستی دوافروش و شخصی موسوم به دکتر (جهانگیر فروهر) زنی به نام اقدس (شهره آغداشلو) با گذشته‌ای نه‌چندان پاک را به خانه می‌آورد و مجید و اقدس مهر یکدیگر را به دل می‌گیرند و بدرغم مخالفت حبیب آقا، ازدواج و در خانه‌ای دورافتاده زندگی می‌کنند. مجید از زبان حبیب آقا از گذشته اقدس مطلع و حالش وخیم می‌شود و از حبیب آقا می‌خواهد او را به امامزاده برساند. مجید در میانه راه از اسب می‌افتد و می‌میرد. حبیب در پایان فیلم جمله‌ای به این شکل می‌گوید: «همه عمر دیر رسیدیم.»

