

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



خالکوبی چیست

خالکوبی یا (تاتو) به عمل ایجاد نقوش دائمی یا با ماندگاری طولانی بر روی پوست گفته می‌شود. خالکوبی در ایران بیشتر نزد زنان، پهلوانان و اوباش جاهل مرسوم بوده است. (ورزش در سبک سنتی ومدرن وپست مدرن)

برخی افراد برای بیان عقیده ای یا تقلید از شخص معینی و یا جلب توجه خالکوبی می‌کنند. این کار خطرهای زیادی دارد. خالکوبی یا تاتو یعنی وارد کردن ذرات رنگی از راه سوزن زدن بداخل پوست است. امروزه تاتو یا همان خالکوبی محبوبیت خاصی بین جوانان پیدا کرده است، ۲۵ درصد ۱۸ تا ۳۰ ساله ها حداقل یک بار خالکوبی داشته اند و پیش بینی می شود این میزان در چند سال آینده به ۴۰ درصد برسد. ۶۵ درصد افرادی که خالکوبی انجام می دهند زنان هستند

دکتر اولیور دورستاپف عضو انجمن متخصصان پوست و زیبایی آلمان با تایید این مساله علت آن را سریع تر تجزیه شدن رنگ های طبیعی و نداشتن ساختمان شیمیایی ثابت می داند که مواد مضر را وارد جریان خون فرد می کنند ودچار بیماری های ایدز، هپاتیت نوع دو، بیماری های پوستی و التهابی، عفونت، زگیل، زرده زخم سل، عوارض گرانالوم جسم خارجی، عوارض ریوی، انتقال میکروباکتری خطرابتلا به سرطان، بیماریهای کبدی، کلیوی...

علل روانی خالکوبی و تاتو



1- اختلالات روانی نظیر اختلال شخصیتی ضد

اجتماعی، سوء استفاده از مواد و الکل ، اختلال

شخصیتی مرزی اغلب با تاتو در ارتباط هستند. یافتن تاتو بر روی بدن پرستار و مربیان ورزشی یک اختلال شخصیتی روانی پنهان آگاه می سازد.

2- تاتو بر روی بدن با تعداد زیادی شریک جنسی داشتن و میزان بالایی روابط جنسی در ارتباط است. (در اروپا و آمریکا برخی گروه های نامتعارف اجتماعی همچون همجنس گرایان، رپ ها و نیز گروه های اجتماعی عصیانگر، خالکوبی های مخصوصی بر صورت و گردن و دست های خود انجام می دهند)

3- افرادی که تاتو انجام می دهند نسبت به بقیه خطر پذیر تر می باشند ، و مستعد سیگار کشیدن و مصرف مواد مخدر (حشیش) هستند.

4- میان تاتو و برخی از اختلالهای روانی همچون، افسردگی، اختلالات مربوط به خورد و خوراک، اختلال شخصیتی مرزی = (عدم توانایی در کنترل احساسات ، رفتار و روابط بی ثبات) ، روان رنجور خویی = (بودن در حالت اضطراب ، ترس، دمدمی مزاج، احساس گناه ، حسادت، خشم) ارتباط وجود دارد.



5- تاتو بدن را تغییر می دهد و همچون آرایش کردن این حس درونی شما که چیزی از قلم افتاده و باید جبران شود را برآورده می سازد و در نتیجه احساس

بهتری به شما می دهد نشان دادن رشد شخصیت فرد و نشانی از تصمیم‌گیری فرد برای خود و بدن خود

6- مردم به دلایل متعددی تاتو انجام می دهند: برای توجه گرفتن، ابراز خود، آزادی هنری، سرکشی و نافرمانی کردن، نمایش تصویری داستان شخصی، تداعی سنت های مرسوم، انگیزه ی جنسی، اعتیاد، گرفتن هویت با يك گروه خاص، تکانشگری از روی مستی (رفتار از روی هوس آبی) و برای نشان دادن فردیت، شجاعت و منحصر به فرد بودن خود و یا عضویت در گروه خاص

7- امروزه همچون گذشته فرصت برقراری ارتباط با یکدیگر را نداریم ، ارتباط الکترونیکی هیچ گاه جایگزین ارتباط رودررو نیست، بنابراین جای تعجب نیست که افراد از طریق تاتو بر روی بدن خود با هم ارتباط برقرار می کنند، چرا که می توانند خود را بیان کنند



8-برخی از افراد برای این که گرایش های همجنس گراییانه ، عقده های خود کوچک بینی را پنهان کنند و یا حتی سر پیچی خود را نسبت به قدرت حاکم ابراز کنند

(رفتارهای طغیان گراییانه) اقدام به تاتو کردن بدن خود می کنند.

9-افرادی که تاتو های مذهبی بر روی بدن خود انجام می دهند، نسبت به آن نماد ها بسیار خرافاتی هستند.

10-برخی از طرح های تاتو با فعالیت های جنایی در ارتباط است.

11-افراد مذهبی به ندرت از تاتو های مذهبی بر روی بدن خود استفاده می کنند.

-افکار وسواسی والد(کنترل و فشار زیاد) .



12- تحقیقات دانشگاه آکسفورد نشان می دهد

که افرادی که تاتو بر روی بدن انجام می دهند ، در کودکی مورد آزار جنسی قرار گرفته اند.

13- همان تحقیقات نشان می دهد که افرادی که

تاتو دارند بیشتر از اختلال شخصیتی ضد اجتماعی رنج می برند.

14- انجام خالکوبی غالباً مربوط به دوره جوانی است، اصولاً جوانانی

که با بحران هویت مواجهند برای ابراز هویت و نیاز اجتماعی شدن به

این پدیده روی می آورند، به طوری که وقتی فرد احساس بی هویت

بودن می کند و تمایل دارد به نوعی خودی نشان بدهد تا از این طریق

بسیار یا بخشی از کمبودها و نواقص شخصیتی خود را که در طول

زندگی یا در دوره خاصی از زندگی با آن درگیر بوده است، جبران کند.

خالکوبی به صورت تصاویر شلوغ و پیچیده و گاه عجیب و غریب

روی نقاط مختلف بدن نقش می بندد نمونه ای از این رفتارهاست.

15- ایجاد ضربه های عاطفی و تلخ

16- تحت تاثیر دوستان قرار گرفتن و گرایش به مد و ایجاد پرستیژ



17- عدم موفقیت در زندگی اجتماعی یا دستیابی به فرصت های مناسب شغلی است. « و عدم وجود فرصت های برابر شغلی، فاصله طبقاتی و تضعیف طبقه متوسط می تواند در بروز رفتارهای متفاوت تاثیرگذار باشد.

18- از دیدگاه فردی و مسائل روانشناختی نیز خالکوبی به نوعی وسیله ای برای بروز خود و بیان خواسته ها و رشد شخصیتی نوجوان و جوان است که می تواند با استقلال و به تنهایی برای خود و بدن خود تصمیم گیری کند.

19- این مساله همچنین علامتی برای توجه به خود و عشق به خویشتن است که موجب می شود فرد تنش را به اثری هنرمندانه تبدیل کند **سندرم هیسترونیوونیک (خودنمایشی)** ، برعکس برخی از روان شناسان بر این باورند این عمل می تواند، نتیجه تنفر علیه خویش و اعتراض به جسم خود نیز باشد اما به نظر می رسد علت اصلی آن چیزی بیشتر از میل به زخمی کردن و خط خطی کردن خود باشد **شخصیت « مازوخیسم » (خودآزاری)** .



20- محدودیت های بیشتر اجتماعی و فردی
این افراد که می خواهند از هر فرصت و امکان جدیدی برای ارائه تصویری متفاوت از خود و وسیله ای برای دیده شدن بهره برند.

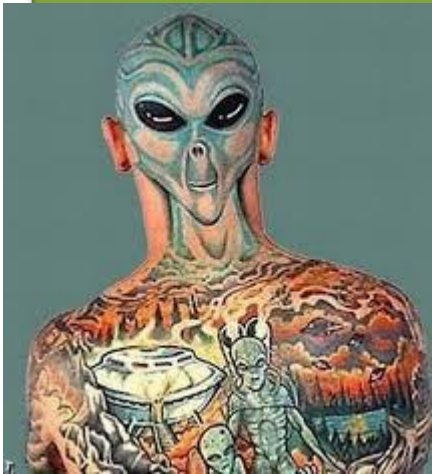
21- نداشتن آموزش و مهارت های ارتباطی در جامعه ما نیز از جمله عواملی است که باعث شده برخی از زنان از ساده ترین راه ها استفاده کنند و خلاء شخصیتی خود را پر کنند. و به طور کلی انسان نیاز به مطرح شدن دارد و سهم نوجوانان و جوانان در این «نیاز به حضور» بیشتر است

22- زنان به علل مختلف بیش از دیگر اقشار در جست و جو احقاق حقوق خود و راه های دیده شدن هستند اگر این امکان به صورت صحیح برایشان فراهم نشود به رفتارهای متفاوت و بعضاً ناهنجار روی می آورند.

23- از سوی دیگر در جوامع در حال رشد به دلیل فروریختگی های فرهنگی و تزلزل پذیری ارزش ها و هنجارهای ملی، شرعی و عرفی بروز پدیده ای از این دست و تبدیل شدن آنها به مشکل و معضلی در روح و روان فرد و جامعه، دسترس پذیرتر است.

برخی بر این باور هستند که اگر خالکوبی مورد علاقه آنها نبود آن را پاک می کنند در حالیکه پاک کردن نیاز به هزینه های بسیار زیاد دارد و رنج و درد آن سه برابر خالکوبی است و به درستی نیز انجام نمی گیرد و باید با لیزر پاک شود که مستلزم هزینه هایی حدود پنج تا ده میلیون تومان است، یا توسط اسید پاک شود که دردهای فراوانی دارد و حتی منجر به آسیب های پوستی می شود.

بیشتر خانم ها نقش های فانتزی مثل میوه، گربه و «میکی ماوس» روی بدن های خود خالکوبی می کنند و برخی مردان و جوانان نیز نقوشی مثل مار و عقرب بر بدن های خود حک می کنند که ریشه در عصبی بودن آنها دارد.



راهکارها

1- ایجاد جام گفتگو (اصلاح روابط و روش گفتگو)

2- افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس و خودباوری

3- دوگونه تامل درباره خود

الف. خود اندیشی و تعمق درباره ی خود عقلانی ، دارای اثر و نتیجه ی مثبت، توجه و تمرکز بر روی خود، ایجاد شادی ، پذیرش. ب. نشخوار ذهنی در مورد خود دارای اثر و نتیجه ی منفی ، بارها و بارها تکرار می شود، توجه به خود که باعث اضطراب می شود.

4- ایجاد تشویق و الگوسازی (رونالدو. تاتومی کنم تا خون دهم)

5-زدودن افكار سمى در ضمير ناخودآگاه(كنترل لحظه به لحظه خود)

6-ايجاد بودن معنى دار. امروز چگونه خودم را اثبات مى كنم

7-تفاوت خودكار آمدى و خودپنداره

8-86400دلار(86400ثانيه هرروز استفاده مى كنيم)

9-معرفى مركب خودمانند يك نمايشگاه ماشين عمل كنيد

10-حل اختلاف به روشى ديگر(پذيرش خطا. دعوت به

آرامش. ابراز محبت. قانون شرمندگى. حل مسئله به روش ديگر

11-معرفى 3 زمان آدمهاى كه در گذشته زندگى مى كنند، حال

و آينده

- پیشنهاد اول : بسیار ساده است . اگر خواهان سرور و سعادت هستید از هر آنچه کشنده شادی است ، اجتناب کنید .
- پیشنهاد دوم : در مورد یکی از بدترین عاداتی است که شادی را نابود می کند : عادت فکر کردن به امور منفی و صحبت کردن در مورد آنها .
- پیشنهاد سوم : قلب خود را از عشق لبریز کنید . عشق به خدا ، هموعان ، حیوانات ، پرندگان ، طبیعت و خودتان .
- پیشنهاد چهارم : هیچگاه حتی یک لحظه بیکار نباشید و وقتتان را به بطالت نگذارید

• پیشنهاد پنجم : در هر کسی خوبی ها را ببینید . هیچ کس نیست که از خوبی بی بهره باشد . خوبی های دیگران را ببینید و از بدی هایشان بگذرید .

• پیشنهاد ششم : کارها را به بهترین وجه انجام دهید .

• پیشنهاد هفتم : سرور باشید نه برده . سرور وقایع ، احساسات متلاطم و توفنده ، امیال و خواسته های خود باشید نه برده آنها .

• پیشنهاد هشتم : رها کنید . گاهی اوقات برای مدت زمان مشخصی مشکلات را رها کنید و کوشش کنید از زاویه دیگری به آنها نگاه کنید

• تغییر احساس از بد به خوب . نصب برچسب (من هستم ، من توانمند ، من بی نظیرم من شاهکار خلقتم ، من خلاقم)

با آرزوی موفقیت برای شما

رضا باظری

<http://rezanazeri.ir>