

هر آنچه باید درباره مازوخیسم بدانید

مازوخیسم نوعی اختلال روانی بسیار رایج است.

به گزارش سایت خبری پرسون، یکی از انواع اختلالات روانی مازوخیسم میباشد. آزارخواستن، خودآزاری، خودتنبیهی، دردطلبی، احساس گناه بدون دلیل، و دهها احساس و عمل دیگر که با دردکشیدن همراهاند همگی ممکن است از نشانههای مازوخیسم باشند. اگر شما هم حتی یکی از این علائم را دارید، پیشنهاد می‌کنیم تا انتهای مطلب با ما همراه باشید.

برای درک بهتر خودآگاه‌بودن خودآزاری، چند مثال رایج را باهم مرور می‌کنیم:

فردی را در نظر بگیرید که برای دیده‌شدن در شبکه‌های اجتماعی، کارهای عجیب و بعضاً دور از شأن انسانی می‌کند. با این کار، خودش را در معرض انتقادات شدید و توهین مردم قرار می‌دهد که بسیار آزاردهنده‌اند. منتها شنیدن توهین آن شخص را راضی می‌کند و حتی ممکن است برایش لذت‌بخش باشد.

روز خیلی خوبی را در نظر بگیرید که به شما خوش گذشته و همه‌چیز به‌خوبی پیش رفته است. منتها احساس گناه می‌کنید و مدام منتظر اتفاقی بد هستید. احساس گناه ناشی از اتفاقی خوب به این معنی است که شما خودتان را لایق خوشی نمی‌دانید؛ زیرا کسانی وجود دارند که وضعیت زندگی خیلی بدی دارند و با وجود آنها، شما حق ندارید خوش باشید. به این ترتیب، شما احساس می‌کنید آدم خوبی هستید که به بقیه هم فکر می‌کنید. همین فکر شما را راضی می‌کند.

فرض کنید پروژه‌ای مهم در دست دارید و باید تا ۲ هفته آینده آن را تحویل دهید. به‌راحتی می‌توانید با انجام روزی ۲ ساعت کار، این پروژه را به بهترین شکل آماده کنید. منتها آن را تا روز آخر رها می‌کنید. به‌اصطلاح، کارتان را برای «دقیقه ۹۰» می‌گذارید. در این صورت، خودتان را در معرض استرسی بسیار شدید قرار داده‌اید و مدام خودسرزنی می‌کنید. در این مورد، شما با خودسرزنی احساس رضایت می‌کنید. همین احساس رضایت انگیزه‌ای می‌شود تا شما بالاخره پروژه را انجام دهید.

دلیل فیزیولوژیکی مازوخیسم

شاید با خود فکر کنید که چگونه ممکن است یک فرد از درد کشیدن لذت ببرد و حتی ارضا شود. دانشمندان این مساله را از نظر بیولوژیکی مورد بررسی قرار داده‌اند. زمانی که یک فرد مبتلا به مازوخیسم در معرض درد شدید قرار می‌گیرد، بدن در واکنش به آن و برای محافظت از درد، هورمون اندروفین که مربوط به حس لذت است را ترشح می‌کند و در واقع همان اتفاقی می‌افتد که افراد پس از مصرف مورفین تجربه می‌کنند.

تفاوت بین مازوخیسم و سادیسم چیست؟

مازوخیست کسی است که وقتی مورد هجوم درد و آسیب دیگران قرار می‌گیرد، احساس لذت می‌کند اما دقیقاً در نقطه مقابل مازوخیسم، سادیسم قرار دارد که شخص از اینکه فردی را مورد اذیت قرار می‌دهد، احساس لذت می‌کند.

نشانه‌هایی از رایج‌ترین علائم مازوخیسم چیست؟

۱. ناتوانی در رد کردن درخواست‌های دیگران

یکی از نشانه‌های مازوخیسم این است که فرد توانایی نه‌گفتن ندارد، زیرا گمان می‌کند این کار دور از معرفت و دوستی است. فرد حاضر می‌شود برای رضایت بقیه خودش را در شرایط سخت قرار دهد و به درخواست‌های آنها تن دهد. هرچند فرد در این شرایط به‌سختی می‌افتد، این کار ناخودآگاه به او احساس رضایت می‌دهد؛ زیرا دیگران او را تصدیق خواهند کرد.

۲. تلاش بیش‌ازحد برای بهتربودن

ورزش‌کردن به‌صورت افراطی، رژیم‌های غذایی خیلی سخت، کاهش ساعات خواب، و زیاده‌روی در مطالعه ممکن است نشانه‌های مازوخیسم باشند. گاهی فرد خودش را وادار می‌کند کارهایی را انجام دهد که برایش آزاردهنده‌اند؛ فقط به این خاطر که تصور می‌کند برای بهترشدن باید آنها را انجام دهد.

۳. تنبلی بیش‌ازحد

تنبلی کردن گاهی خوب است و به شما فرصت بازپروری افکارتان را می‌دهد. منتها اگر این تنبلی باعث می‌شود تمام کارهایتان به لحظه آخر موکول شود، احتمالاً نشانه‌هایی از مازوخیسم در شما وجود دارد. ممکن است شما به صورت ناخودآگاه می‌خواهید با این کار احساس استرس و خودتنبیهی را (که هر دو از ویژگی‌های مازوخیسم هستند) در خودتان بیدار کنید تا به رضایت برسید.

۴. ماندن در رابطه‌های آزاردهنده

روابط آزاردهنده، چه فقط دوستی باشند و چه عاطفی، روابط مشکل‌داری‌اند. اینکه شخصی تمایل داشته باشد در چنین رابطه‌هایی بماند یا فقط چنین رابطه‌هایی را انتخاب کند، نشان‌دهنده مازوخیسم است. اگر باید همیشه برای جلب توجه شریک عاطفی خود بسیار تلاش کنید، اگر شریک عاطفی شما بارها به شما خیانت کرده و هنوز رابطه را حفظ کرده‌اید، اگر بارها مورد بی‌احترامی، اهانت و آسیب فیزیکی شریک عاطفی خودتان قرار گرفته‌اید و همچنان پایند آن رابطه هستید، احتمالاً به نوع شدیدتری از مازوخیزم مبتلا هستید.

۵. احساس گناه بدون دلیل

افراد مبتلا به مازوخیسم بدون اینکه دلیلی داشته باشند مدام احساس گناه می‌کنند. وقتی هدیه‌ای می‌گیرند، احساس می‌کنند لایق آن نیستند. وقتی از آنها تعریف می‌شود، نمی‌پذیرند و وقتی احساس خوش‌حالی می‌کنند، منتظر اتفاقی بد هستند. همه اینها به خاطر احساس گناهی است که همیشه و بدون دلیل همراه آنها است؛ انگار جرمی مرتکب شده‌اند، ولی نمی‌دانند چه جرمی!