

کاتیک ناوی کسکی تر دبیت ناسنامی ئم. نووسر: گیلان محمد

لککیندویک ل هکار زانستیپکانی «نخشی بـ ناوبا نگیوون»،
زیانکانی و گای گانانوی بـ خ
نووسر: گیلان محمد

برواری نووسین: ۲۷ ی ئابی ۲۰۲۶

جری بابت: وتاری زانستی – کسماییتی
کلیلوشکان: پرستینی کسایپتیی ناسراوکان، بـ ناوبا نگیوون،
پیوئندی نوانخایی، تـ ندروستی دـروونی، تـ کسماییتیپکان

ئاگاداری پزیشکی: من پزیشک نیم؛ ئم وتار شیکردنویکی
زانباریی و جی تشخیص و اوژری پسپیی دـروونی ناگریتوو، ئگـر
ئم نیشانان کارینگریپکی قورس لـسر زیان دروست کرد، پیوستـ
لـلاین پسپییکی تـ ندروستی دـروونیپوو هـسـنگانـدن بـکـرتـ.

دستپیک: کاتیک ستایش دبیت زیندان

هـموومان کـسـکـمان هـی ک کارینگری لـسـرمان داناو؛
گـرانـیبـژک ک ل کاتی خـمدا دـنگی پـنا بوو، نووسـرک ک
وشـکانی گـایـکی نووی بـ بیرکردنـومان کردوو تـوو، یان
وـرزـشـوانـک ک فـری کردووین دواي هـر کـوتـنـک هـستـینـوو. ئـم
بـشـک لـ سروشتی مـرف: حـزکردن، فـربوون و هاوبـشی هـست.

بـم هـندک جار ستایش لـ سنووری خـی تـدپـت، ئو کاتـی
بیرکردنـوو لـ کـسـکی ناسراو دبیت شتـکی بـکـتایی، ئو کاتـی
زامـندی خـک لـسر تـ کسماییپتییکان دبیت پیووری بـهای
خـمان، و ئو کاتـی ژیانـی ژانـ لـ پـناوی ناوی کـسـکی تـوو
دـستـبـردار دـکرت؛ ئیدی باس لـ «فانـکی دـسـز» ناکـین، بـکو لـ
پیوئندیکی نابـرامبـر و زیانـبـخش دـدوین.

لـ توژینـوو دـروونیپکانـدا ئـم دیاردـی بـ پرستینی
کـسـایـتیی ناسراوکان یان celebrity worship ناسراو. وشـی
«نخشی بـ ناوبا نگیوون» لـ گفتوگی ژانـدا بـکاردت، بـم
نابـت بـ هـ وک ناوی نـخشیپکی فـرمیی سـربـخـ دابـرت.
پرستینی کـسـایـتیی ناسراوکان لـ توژینـووکانـدا زیاتـر وک

په کها ته یې کی د روونی و ک م م ای ته د بینر ته؛ تشخیص ته نه ا به ئ و ک شان یې د کر ته ک به استی ه یې، وک وسواسی-ناچار کی، د اوک، د ته نگي یان به کار ه نهانی ک ش دار و ی ئین ته ر نه ته. په ل نکردنی جیهانی نه خ شی ک ان، ICD-11، ستانداردی جیهانی زانیاریې تشخیصی کانه؛ به یې د به ته و ش یې کی گفتوگ یې ل ل گ گ تشخیص کی پزشکی ته ک ته نه کر ته.

ل ل زکردن و به وسواس: ستی پ یو ندی
تو ژین و و کان ئ م پ یو ندی به نردبان ک د چو نن، نهک به د خ کی ته نه.

ه موو ک س ک ک ه ون ر م ن د ک به د ی ته نه خ ش نیې؛ خ ی گ ر نگ ئ و یې ک ئ یا ئ م پ یو ندی د ست ل ل ژیان د دات یان نا.

است چن د رد ک و ته؟ کی د به ته نیشانی م ترسی؟
ک م م ای ته — کات به س ر بردن به دوا د ا چوون به کار کانی ک س ناسراو ک و گفتوگ کردن ل ل گ گ ها و یان کات ک ه موو گفتوگ و ناسین ک م م ای ته یی کان ته نه ل ل س ر ئ و ک س به ته تایب ته — توند بیرکردن و ی ز ر، ه ستی نزدیکی تایب ته و گوما نکردن به و ی «ئ و ته نها ک س ک ک ک ته م د گات» کات ک بیر کان ک ن تر ن کر ا و و خ و، خو نندن، کار یان پ یو ندی نر یک کان ته ک د د ن

سنوور به ز ن — پات ل ل ژیک ناماد بوون به شکاندنی یاسا، خ ر جکردنی زیاتر ل ل توانای دارایی، یان ه و د ان به ته کدانی سنووری ژیانی ک س ناسراو ک کات ک زیان به خ یان ک سانی تر د گات، فتار کان د بند ه ش، چاود ر ی نه نی یان کردار کی نایاسایی ئ م جیاوازیې گ ر نگ، چونک ناوانی ه ر ح ز کی ئاسایی به «نه خ ش ی» خ ی ج ر ک ل ل ست م کردن به س ر ک س ک دا. ک ش ک ل ل خ ش ویستیې ک دا نیې؛ ل ل و د ای ک م ر ف خ ی ل ل نا و ئ و خ ش ویستیې دا ون بکات.

ه کار زانستیې کان: به چی م ش ک د چ ته نا و ئ م باز نه یې؟

۱. پ یو ندی نه وان خ ی ای و ه ستی نزدیکی ساخت
ک س ناسراو ک ز ر جار است و خ ق س ل ل گ گ بینر ناکات، به م به گ گ ی ش ش و د خ نه ته، د گ ریت، ه و ای ژیانی د گواز ته و و و ک س کی ئاشنا د رد ک و ته. ئ م ج ر پ یو ندی یی ک لای نه به پ یو ندی نه وان خ ی ای ناود بر ته. به م ش ک، دوو بار بوون و ی د نگ و و نه و چیر ک کان د توان ته ه ستی ئاشنایی و نزدیکی دروست بکات، به به ئ و ی پ یو ندی کی است قین ی دوولای نه ه به ته.

کاتک کسک ل ژیا نی است قیندا هستی ب ت نهایی، ن بینراوی
یان نا پسر ندکراوی دکات، ئم پ یو ندیی ساخت ی د توانت ب
ماو ی یک شو نی هاو یی تی بگرت و. بام ئ و ئارامیی ئ گ ر
ببت جگر و ی پ یو ندیی است قیندا کان، ک ش ک قوو تر دکات.

۲. ک مبوونی متما ن ب خ و براوردکردنی خ ب و نی بریق دار
ک س ناسراو کان زرجار ب و نی ه بژردراو، ووناککراو و
دستکاری کراو پیشان د درن؛ بیدر بام ژیا نی ناوخی خی ب
ه موو ترس و شکستی کانی و د بیدت. ل ودا براوردکردن کی
ناداد پ رو ران دروست د بت: «ئ و ه موو شت کی ه ی، من هیچم
نی.» تو ژین و ی کی گ ورت تر ل س ر گ ورت سا ان پ یو ندیی کی
لاواز بام برد وامی ن وان پرستینی زری ک سای تی ناسراو کان
و نرمبوونی متما ن ب خی د زیو ت و.
ئم ب مانای ه کاری است و خ نی؛ ک س ک ب متما نی نرم
د کرت زیاتر پ نابرت ب جیهانی ک س کی ناسراو، یان ئ و
پرستین براوردکردن کی زیاد بکات.

۳. ت ک م ای تی کان و بازنای پاداشت
ت ک م ای تی کان ت نها شو نی بیننی ناوی ک س کی ناسراو
نین؛ سیست می پ شنیا رکردنیان ه موو ئ و شتانی ک س یری د کین،
لایک د کین یان ل د و ستین دوو بار ب مان د ه ن ت و. ب و
شو ی، ی ک قیدی د بت د یان قیدی، و د یان قیدی د بت
ب ش ک ل ناسنامی ژان مان. تو ژین و ی کی ل س ر ۴۳۷ گنج و
گ ورت سا پ یو ندیی کی ن وان ئاستی ب رزی پرستینی ک سای تی
ناسراو کان و ب کار ه نانی ک ش دار و ی ئینت رنت د زیو ت و؛
بام چونک تو ژین و ک ل ی ک کاتدا کراو، ناتوانت بت
کامیان ه کاری کامیان.

۴. خ یا کردنی ز و ه اتن ل واقع
ه ند ک کس ب خ یا کردن پ ناد ب ب ئ و ی ل فشار، ت نهایی
یان شکستی ژان دووریک و ن و. ئ گ ر خ یا کان زر فراوان بن و
ل خوندن، کار یان پ یو ندیی کان جی بگرن، ل تو ژین و کاندا
ب maladaptive daydreaming ناود برن. ه مان تو ژین و ی پ شو
نیشانی داو ک ئم ج ر خ یا کردن و ویستی ب ناوبا نگوون ل گ
پرستینی زری ک سای تی ناسراو کان پ یو ندیان ه ی. بام
ئم ش پ ویستی ب ه س نگان دنی تاک ک سی ه ی، ن ک لیبل کی خ را.

5. قه ناغی تهمان و ژینگه‌ی کهمایه‌تی

له قه ناغی گهنجیدا ناسنام هشتا له دروستبووندایه. مرقف ده‌پرسی: «من کهم؟ چی ده‌وهم؟ چهن ده‌بم به کهمکی گرنه؟» له و کاته‌دا کهم ناسراوه‌که ده‌توانه‌ت به‌ته و‌هنه‌ی ئاوات، نه‌ک ته‌نها کهمکی خه‌شویست. ته‌ژینه‌وه‌کان ئاماژه به‌وه ده‌که‌ن که ئاستی په‌رستینه کهم‌سایه‌تییه ناسراوه‌کان به گشته له تهمانه گهنج‌کاندا زیاتره و له‌گه‌گه زیاده‌وونی تهمان که‌مکه داد‌به‌زته؛ به‌هم جیاوازی تاک‌کان زهر گرنه‌گرن له ههر یاسایه‌کی گشته. [5]

کاریه‌رییه خراپه‌کان له‌سه‌ر تاک

په‌رستینه زهر به شه‌وه‌یه‌کی جادویی مرقف ناکوژته و ههموه فنه‌کیش ته‌وشی زیان نابته. که‌شه‌که له‌وه‌دا ده‌رده‌که‌وته که ئه‌و په‌یوه‌ندییه له‌گه‌گه که‌شه‌یه‌کی تری ده‌روونی ته‌که‌ته ده‌ته یان خه‌ی ده‌ته سه‌رچاوه‌ی ته‌که‌چوون. به‌گه‌گه زانسته‌یه‌کان په‌یوه‌ندییه‌کی لاواز به‌هم دووباره‌بووه‌وه‌یان له‌گه‌گه نیشانه‌کانی ده‌ته‌نگی و ده‌ته‌اوکه، فشار ده‌روونییه‌کان، نزمبوونی متمان به‌خه، که‌مبوونی ده‌خه‌شیی ژیان و خه‌یا‌که‌ردنی ناهاسایی نیشان داوه. [4] [5]

هوار کاریه‌رییه‌کانی که ده‌کرته به‌یهنه‌ن

ده‌روونی ده‌ته‌اوکه، ده‌ته‌نگی، به‌رکه‌ردنه‌وه‌ی دووباره، هه‌ستی په‌وچی و وابسته‌بوون به ته‌زام‌ندیی که‌سانی ته‌ر خه‌و و جه‌سته دره‌نگه‌وتهن به به‌دواداچوونی هه‌وا، مانه‌دووبوونی ته‌ژانه و سه‌رنج‌دانه‌دانی جه‌سته‌یی په‌یوه‌ندییه‌کان دوورکه‌وته‌وه له خه‌زان و هه‌اوه، به‌باوه‌ی به په‌یوه‌ندیی استه‌قینه و هه‌ستی به‌راورد‌کردنی هه‌میشه‌یی دارایی و سنوور خه‌رکه‌ردنی نا‌ته‌که، که‌ینه‌ی شته به‌په‌ویست، چاوده‌ریی زهر و شکاندنی سنووری که‌سه‌ی ناسراوه

ناسنام ته‌وه‌ی مرقف خه‌ی به ناوی که‌سه‌کی ته‌ر بناسه‌ته و به‌های خه‌ی ته‌نها به نه‌یکبوونه‌وه له و که‌سه‌وه به‌په‌وته. ته‌وه‌ی زهر جار له به‌رمان ده‌چته ته‌وه‌یه که مه‌ترسی ته‌نها «زهر سه‌یرکردن» نییه. مه‌ترسی سه‌ره‌کی له‌ده‌ستدانی که‌نتره و له‌ده‌ستدانی ژیان ته‌ته.

کاته‌که ههموه خه‌ونه‌کانه ته‌بنه خه‌ونه‌کانی که‌سه‌کی ته‌ر، ته به هه‌واشی له ژیان ته‌ته ده‌کشه‌یته‌وه.

نیشانه‌کانی په‌ویستی به یارمه‌تی

ته‌که‌ره‌یه‌کی یان چه‌ند دانه له‌م نیشانه‌ن به ماوه‌یه‌کی دره‌ژ به‌رده‌وام بووه، باش له‌گه‌گه ده‌رووناس یان په‌زیشکی ده‌روونی قسه به‌کرته:

- 1 کټنټرول کړدنی بیرکړدن وټ لټ کټسټ ناسراو کټ نامومکین وټ بټش کټ زټری وټټر دټ بات.
- 2 بټدواداچوون کټ خټو، خوټندن، کار، عبادت، پټیوټندی خټزانی یان ژیان کټ مټټایټی تټکدټ دات.
- 3 کټسټ کټ هټوټی کټ مکرډن وټ دټ دات، بټټام دووبار وټ بټهټزتر دټ گټټټوټ.
- 4 بټ نزیکوون وټ یان پشتیوانی کړدن لټ کټسټ کی ناسراو، پارټی زټر خټرج دټ کرټ یان سنووری یاسایی وټ کټسی دټ شکټ نرټ.
- 5 کټسټ کټ هټست دټ کات بټ بټ وټ کټسټ هیچ بټهایټ کی نیی، یان لټ دوورکټ وټټ وټ وټ کټسټ تووشی تټکچوونی زټر دټ بټت.

چارټسټر: مټ بټست کوژانډن وټی حټز نیی، گټټانډن وټی هاوسټ نگیی چارټسټر کی تایبټ وټ یټکسان بټ «نټخټشی بټناوبانگبوون» نیی، چونکټ ئټم ناوټ بټ خټی تشخیص کی فټرمی نیی. یټکټم هټنگاو ئټوټی پټسپټټک بزانت لټ پشت ئټم پټیوټندی دا چټی هټی: تټنهایی؟ دټټاوکټ؟ دټټنگی؟ نزمبوونی مټمان بټ خټ؟ وسواس وټ ناچار؟ یان بټکارهټنانی کټشدار وټی تټټ کټ مټټایټ تیټکان؟

ئټگر بیر وټ فتارټکان شټوټی وسواسی-ناچارټکیان هټ بټت، چارټسټری هټټسوکټوټی — بیرکاری، بټ تایبټتی exposure and response prevention، لټ چارټسټر سټرټایپټ بټ گټدارټکانی OCD —. لټم گټایټ دا بټ هاوکاری چارټسټرکار، کټسټ کټ بټ هټوټی وټوټوټی هاټنډرټکانی دټ بټت وټ وټ فټردټ بټت بټ ئټنجامدانی وټ فتاری ناچارټکی دټټاوکټ کی بټټوټ بټت. ئټم دټ بټت لټټر چاودټری پټسپټټ بکرټ، نټک بټ تاقیکړدن وټی توند وټ بټلاندانان لټ ماټ وټ. [2] [6]

لټ هټنډک دټخی قورسدا، پزیشک دټتوانټ دټرمان هټټیټرټ؛ بټټام دټرمانی دټرټټنگی، لټوانټ SSRI، بټ خټی چارټسټری «حټزکړدن بټ کټسټ کی ناسراو» نیی. تټنها کاتټک بټکارډټ کټ پزیشک نټخټشی کی پټیوټندیډار وټک OCD یان دټټنگی تشخیص دټت. هیچ دټرمانټک نابټت بټخټایټی دټست پټبکرټ یان بوټستټ نرټ. [2] [3] [6]

لټ گټ چارټسټری پټسپټی، هټنگاو وټ ژانټکان دټتوانن بازنټ کټ لاواز بکرټ: کټ مکرډن وټی ئاگاداریټکان وټ نټیفیکټیشنټکان، دانانی کاتټکی دیاریکراو بټ بټکارهټنانی تټټکان، نټهټشټنی مټ بایل لټ ژووری خټوټن، تټمارکړدن وټ کاتانټی کټ پټنادټ بټین بټ شاش، وټ گټان وټ بټ پټیوټندیټ استټقینټکان، وټرزش، خوټندن وټ کارټکی

بمانا. ئم هئاوان چارسارى تىواو نىن، بىلام دىرفات بى
دروستکردن وى كى نترى دروست دىكن.

خزان و هاوكانىش نابىت كىسم تووشبوو كى بى گاتى يان
سووكايتى وىلام بدن. وتنى «تى شىتيت» تىها شرمزارى زياد
دىكات و كىسم كى زياتر دىخاتى ناو جىهانى شاش. وىلامى دروست
ئووى: «دىبىنم ئم چىندى كارىگارى لىسرت هى؛ با يارمىتى
پسپى بدن وى.» ئىگىر هى شى زىانگى ياندن بى خى يان كىسم كى
تر، يان تى كچوونى قورس هى بوو، دىبىت بى خىرايى پىيوئى بى
فريا كى وتنى وى ناو خى يان نىكترىن ناوئى پىزىشى بىكرىت.

كى تايى: بى ناو بانگبوون چارسارى نىيى بى نىبىنراوى
لى بندى تدا، زىرك لى و كىسانى كى بى شىوئى كى زىر
بى ناو بانگبوون دىخوازن، تىها ناوى كىسم كى تر ناوت؛ ئىوان
دىيان وىت خى يان بىبىنرىن، گوئىان لىبىگىرت و هىست بىن زىان
ماناى هى. ئم خواستى كى مرىيى، بىلام هى كى لى و دىست
پىدىكات كى مرق بىهاى خى بى دىستى جىماوئى يان ئىلگىرىتمىك
دىسپىرت.

كىسم ناسراو كى دىتوانىت ووناكىيىك بىت لى دوور وى، بىلام نابىت
بىبىت خىرك كى تى لىسارى حسابى خىت بى دىورى ئى و بسوئىت. ئى وى
پىويست چارسارى بىكرىت، خىزكردن نىيى؛ وىبوونى خى لى ناو
خىزكردندا. گىان وى بى خى لى و سات وى دىست پىدىكات كى مرق
پىرسىت: «ئىگىر ئى و ناو لى شاش نىما، من چىم هى؟» و وىلام كى
بى هىواشى، بى كار و بى يارمىتى دروست بىكات.

--

سارچا وىكان

World Health Organization, ICD-11: International [1]
Classification of Diseases, 11th Revision

American Psychiatric Association, What Are Obsessive- [2]
Compulsive and Related Disorders.

.NHS, Treatment: Obsessive Compulsive Disorder [3]

Zsila, Á., McCutcheon, L. E., & Demetrovics, Z. (2018), [4]
The association of celebrity worship with problematic Internet

use, maladaptive daydreaming, and desire for fame, *Journal of Behavioral Addictions*, 7(3), 654–664

Zsila, Á., Orosz, G., McCutcheon, L. E., & Demetrovics, Z. [5] (2021), Individual Differences in the Association Between Celebrity Worship and Subjective Well-Being, *Frontiers in Psychology*, 12

Van Noppen, B., Sassano-Higgins, S., Appasani, R., & Sapp, [6] F. (2021), Cognitive-Behavioral Therapy for Obsessive-Compulsive Disorder: 2021 Update, *Focus*, 19(4), 430–443