

عادت‌هایی که نباید از نقی، ارسطو و بهتاش یاد بگیرید

پنهان کاری، دروغ‌گویی‌های متعدد اعضای خانواده، تضعیف جایگاه والدین، تکیه کلام‌های گزنده و... نباید در خزانه رفتاری بزرگ‌سالان تقویت شود



نگار فیضی آبادی | کارشناس ارشد شناسایی بالینی

محوری

طبق نظر سنجی‌ها، سری ششم سریال پایتخت توانسته است در صد زیادی از مخاطبان را با خودش همراه کند. به بهانه پربازدید بودن پایتخت در روزهای قرنطینه از زاویه روان‌شناسی به ابعاد گوناگون سریال می‌پردازیم. البته که می‌توانیم چشم‌مان را بر تمام نقاط ضعف این سریال بیندیم و صرفاً آن را تحسین کنیم اما نگاه سیاه‌وسفید در هر زمینه‌ای ناکارآمد است. در پایتخت شش می‌بینیم که پسر بزرگ خانواده، نقش مادرش را برسمیت نمی‌شناسد و معمولاً با او محترمانه صحبت نمی‌کند. بهتاش به دلیل عصبانیت، سرش را به دیوار می‌کوبد و به ارسطو لگد می‌زند. در این سریال درباره مواد مخدر به‌راحتی صحبت می‌شود و خاص‌تر اینکه صحنه خشونت‌باری نمایش داده می‌شود که بهیود به دلیل سندروم دست‌بی‌قرار، دوبار ارسطو را از گردن روی دستش می‌گیرد! یکی از آسیب‌های نمایش خشونت در تلویزیون این است که مخاطب یاد می‌گیرد به‌جای تجربه هیجان‌هایش، آن‌ها را به‌طور افراطی تخلیه کند! یعنی اگر عصبانی است، به‌جای پردازش شناختی و هیجانی، آن را در لحظه، با شدیدترین حالت ممکن تخلیه کند. اگر خشمگین است، طعنه بزند، برخورد تهاجمی داشته باشد و...

■ آسیب‌های ترویج شوخی‌های پر خاشگرانه

در سری جدید پایتخت، بارها شاهد شوخی‌های پر خاشگرانه هستیم. دست انداختن دیگران، توهین، تمسخر، آزار کلامی و جسمی، جزو شوخی‌های پر خاشگرانه هستند.



ممکن است این سکانس‌ها باعث خنده شوند اما چنین خنده‌ای به قیمت بی‌احترامی به شخصیت افراد تمام می‌شود. حالا طیف زیادی از مخاطبان، شاهد پیام‌های کلامی و غیر کلامی خشونت‌بار هستند. رسانه در جایگاه یک الگو، می‌تواند باعث ترویج یا بازداری برخی از رفتارها شود. تکرار شوخی‌های پر خاشگرانه در سریال، اصل «بازداری دایی» را تقویت می‌کند؛ یعنی زمانی که فرد، کاری را انجام می‌دهد بدون آن که با پیامد نامطلوب آن مواجه شود. در این صورت، ترس بیننده از انجام همان رفتار، کم‌یا خنثی می‌شود. بنابراین مخاطبی که کنایه‌های بی‌شمار شخصیت‌ها را می‌شنود، احتمالاً با خودش

فرهنگ‌سازی تلویزیون بر ایتان جدی نیست، به این مثل دقت کنید که سال‌ها پیش، دعای برره‌ای در روستای خیالی برره، باعث شد تا برخی دانش‌آموزان با تقلید از همین دعوا، در مدرسه به همدیگر آسیب بزنند! عادت به پنهان‌کاری و دروغ‌گویی اعضای خانواده، تیغ زدن دیگران توسط بهتاش، مصرف و جابه‌جایی مواد هم تعدادی از مثال‌هایی هستند که نشان می‌دهند شاهد صدها رفتار در تلویزیون هستیم. بنابراین ممکن است کودکان و نوجوانان با تماشای پایتخت، به‌جای فراگیری هنجارهای کارآمد، رفتارهای ناسالم را درونی کنند و رفتارهای هنجار شکنانه هم در خزانه رفتاری بزرگ‌سالان، تقویت شود.

■ عادت‌هایی که سم ارتباط هستند

تکیه کلام‌ها، به دلیل ساده و کوتاه بودنشان می‌توانند در مکالمه‌های روزمره، به‌طور تکراری استفاده شوند و تأثیر بگذارند. رفتار کنایه‌آمیز و تکیه کلام‌های گزنده، به‌مرور زمان تبدیل به عادت می‌شوند؛ در نتیجه افراد بدون هیچ پردازش ذهنی از آن‌ها در ارتباط‌شان استفاده می‌کنند. یکی از نیازهای طبیعی در هر ارتباطی، نیاز به «احترام» است.

عادت‌های ناسالمی مثل کنایه زدن، باعث می‌شود نتوانیم نیاز مخاطبان را به رسمیت بشناسیم و با آن‌ها به شکل مستقیم حرف بزنیم. ممکن است بی‌احترامی را معادل صمیمیت بگیریم و با ارجاع اشتباه به سریال و گفتن این جمله که «تو حبسی‌ام، کسی که حبس رفته همیشه به‌ساک آماده گوشه خونه داره!»، کار کرد خوبی در جامعه دارد؟ صحنه خشونت‌بار خفه شدن ارسطو، چه تأثیری روی بچه‌ها دارد؟ اگر نقش

سنجی با والدین

چگونه تأثیرات منفی سریال‌ها را کاهش دهیم؟

قبل از هر چیز باید توجه داشت نوجوان‌ها که در مسیر الگوبرداری، تندتر از بقیه حرکت می‌کنند را نمی‌توان با رفتارهای قهرآمیز از تماشای محتواهای مختلف آن‌هم در تلویزیون منع کرد اما کار ساده و مهمی مثل «گفت‌وگو»، کمک می‌کند تا بتوانید به‌دور از هر تعصبی، درباره یک مجموعه تلویزیونی حرف بزنید. تمرین خوبی است که با حرف زدن، سعی کنیم از حالت یک بیننده منفعل، به مخاطب فعالی تبدیل شویم که توانایی ارزیابی دارد. بعد از پایان سریال، از فرزندان بپرسید که چه هیجانی دارد، درباره دیالوگ‌ها چه نظری دارد، اگر قرار بود او نویسنده سریال باشد چه چیزهایی را تغییر می‌داد؟ راه دیگر این است که ارتباط خودتان را با سازندگان مجموعه‌های تلویزیونی حفظ کنید و در شبکه‌های اجتماعی، حتماً به آن‌ها بازخورد دهید. شما به‌عنوان بیننده حق دارید نظراتان را بگویید و کمک کنید برنامه‌سازان، با بازنگری‌های مفید، کار خودشان را اصلاح کنند.



روز شروع ورزش‌های خانگی

یک برنامه‌ریزی داشته باشید تا حداقل برای نیم ساعت هم که شده در روز، چند حرکت ورزشی ساده مانند دراز نشست، شلای سوئدی، مرکات کششی و... را در خانه به همراه دیگر اعضای خانواده انجام دهید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۶۰

* امیدوارم در سال جدید، کرونا از زندگی همه زندگی‌سلامی‌ها رخت‌ببند و دوباره صفحاتتون پر بشه از خبرهای شاد و مطالب خوشحال‌کننده.
* مطلب «نانوایی» کافی‌شاپ، ستوران و فست‌فود را به‌خانه بیاورید! که در صفحه سلامت چاپ شد، کاربردی بود و در روزهای تعطیلات نوروز، اساسی به کار خانواده‌ها آمد.
* هر ۶ کمیک نوروزی صفحه خانواده، جالب و خواندنی بود.
* در تصویرسازی روز برنامه‌ریزی برای تعطیلات نوروزی در ستون قرار و مدار، عکس خریدن ایکس باکس روز دین که این روزها قیمتش سربه فلک کشیده! نمایش یک بازی ارون‌تر معرفی می‌کردین.
* از تمام مردمی که در این روزها در خانه مانده‌اند تا قدم مهمی برای سلامت‌ماندن دیگران بردارند، باید تشکر ویژه کرد.
* مطلب «چرا ستاهم چیز انمی گوید تا راحت شود؟!» که در صفحه خانواده چاپ شد، باعث شد تا به‌شخصه همدردی بیشتر با چنین افرادی داشته باشم. البته با هم بازی رستا در سریال دل برای من اصلاً قابل درک نیست. یک بازی خسته‌کننده و روی اعصاب.

بانوان



سرگرمی‌های خانگی

مدارها نقش پرننگی در استفاده مفید تر و البته هیجان‌انگیز تر بچه‌ها در استفاده از اوقات فراغت‌شان در این روزهای خانه‌نشینی دارند

■ بازی «دور یا نزدیک» هم جذاب است

در این بازی شیء مشخص شده‌ای را انتخاب می‌کنید و آن را در نقطه‌ای مخفی می‌کنید. زمانی که بچه‌ها برای یافتن شیء گم شده وارد اتاق می‌شوند، شما باید بگویید او به شیء نزدیک شده یا دور. می‌توانید این کار را با به صدا درآوردن یک شیء دیگر انجام دهید. مثلاً به در اتاق ضربه بزنید. ضربه‌های محکم یعنی به شیء مخفی شده نزدیک شده‌ای و ضربه‌های آرام و کم صدا یعنی از شیء دور شدی.

■ من چی هستم؟

«من چی هستم؟» دیگر بازی متناسب روزهای خانه‌نشینی است. روی یک کاغذ کوچک نام حیوان، شخص معروف، شیء یا هر چیز دیگری که به نظرتان خوب می‌آید بنویسید و روی پیشانی کودک‌تان بچسبانید. این بازی شبیه بازی ۲۰ سوالی است و کودک باید با پرسیدن سؤالاتی که پاسخ بلی یا خیر دارند، تشخیص بدهد نام چه چیزی روی پیشانی‌اش چسبانده شده است.

الهام حبشی

ماندن در خانه، آن‌هم برای طولانی مدت یکی از عذاب‌آورترین اتفاقاتی است که ممکن است برای آدم‌های اجتماعی و اهل رفت و آمد روی دهد. بچه‌های پرنرژی و اجتماعی تر هم مثل بزرگ‌ترها از خانه‌نشینی خوش‌شان نمی‌آید و حوصله‌شان سر خواهد رفت. قرنطینه خانگی به اندازه‌ای کش آمده که ناروا است اگر از بچه‌ها بخواهیم تمام وقت آزادشان را با خواندن کتاب و فیلم پر کنند. بچه‌ها به نشاط و جنب‌وجوش بیش‌تری نیاز دارند و مادرها نقش پرننگی در نحوه استفاده مفید تر و البته هیجان‌انگیز تر از این اوقات فراغت دارند؛ از همین رو تصمیم گرفتیم در ستون بانوان امروز چند بازی و سرگرمی ساده که می‌شود بدون هیچ هزینه‌ای در منزل اجرایشان کرد را به شما پیشنهاد دهیم تا کمی از کسالت خانه‌نشینی دور شوید.

■ یافتن تغییرات ۲ تصویر!

سرگرم کردن بچه‌ها کار ساده‌ای است و می‌شود با هر حرکت کوچکی آن‌ها را به وجد آورد؛ این شما هستید که باید برای سرگرم کردن آن‌ها دل و وقت بگذارید. بازی «یافتن تغییرات در دو تصویر» را که می‌شناسید؟ همین کار را به صورت عملی و واقعی در منزل‌تان اجرا کنید. از بچه‌ها بخواهید برای چند دقیقه به جزئیات اتاق دقت کنند و سپس برای لحظاتی اتاق را ترک

در این روزهای قرنطینه خانگی زودتر از ۳ شب خوابیم نمی‌برد!



در این روزها به‌خاطر تعطیلات و قرنطینه خانگی، همه زمان روز را در خانه هستیم و برنامه خوابیم بهم ریخته است. شب‌ها تا ساعت ۲ یا ۳ بیدارم و صبح‌ها هم زودتر از ۱۲ یا ۱۳ نمی‌توانم از خواب بیدار شوم. قدیم این‌طور نبودم. چه کار کنم که ساعت ۱۲ خوابم ببرد تا حداکثر ساعت ۸ صبح، بیدار شوم و به کارهایم برسم؟



احترام اسماعیل‌زاده | روان‌شناس عمومی

مشاوره فردی

با سلام خدمت شما مخاطب گرامی و تبریک سال جدید خدمت شما. به نظر می‌رسد از شرایط حاضر به‌خاطر قرنطینه کلافه شده‌اید و احساس می‌کنید برنامه زندگی‌تان بهم ریخته است. اتفاقی که طبیعی است و اگر به درستی توسط خودتان مدیریت نشود، یک سری پیامدها خواهد داشت. در ادامه به بررسی این مسئله می‌پردازم.

■ برای صبح‌هایتان برنامه‌ریزی کنید

در اولین قدم باید به برنامه‌ریزی فکر کنید. ساعت خواب و بیداری برای خودتان تعریف کنید و ساعت کوک کنید تا بتوانید سر ساعت بیدار شوید. در روزهای اول سخت است ولی کم‌کم عادت می‌کنید. در مورد این موضوع فکر کنید که قبل از شرایط قرنطینه چه کارهایی انجام می‌دادید و الان کدام یک از آن کارها را می‌شود انجام داد و چه کارهایی را نمی‌توان انجام داد. باید مقداری خلایقیت به خرج دهید و برای خود برنامه‌ای داشته باشید که چه کارهایی را دوست دارید و می‌توانید در اوایل صبح انجام دهید. در واقع روز خود را با برنامه‌ریزی

آدمی بدشانس‌تر از من روی زمین نیست، چه کنم؟!

خانمی هستم ۲۴ ساله. به معنای واقعی کلمه، بدشانس هستم چه در مسائل کوچک و چه مسائل خیلی بزرگ. هر کاری را که شروع می‌کنم، با دردسرهایی مواجه می‌شود که تصورش برای دیگران، بسیار سخت است! آدمی بدشانس‌تر از من روی زمین نیست. سوالم این است که آیا از نظر علم روان‌شناسی، شانس و اقبال واقعاً وجود دارد؟ لطفاً کمی درباره‌اش توضیح دهید.



نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکترای روان‌شناسی بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، این که این سوال در ذهن شما ایجاد شده، واقعاً جای خوشحالی دارد و بدان معناست که شما آمادگی تغییر تفکر در این باره را در خود به‌وجود آورده‌اید. در ادامه نکاتی مطرح خواهد شد که برای دستیابی به این هدف، کمک‌تان خواهد کرد.

■ خوش‌شانسی امری اتفاقی نیست!

در بین مردم، داشتن شانس امری اتفاقی و بدون علت است اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، متوجه می‌شویم هیچ چیز در این جهان اتفاقی نیست. خوش‌اقبال

■ موفقیت‌های دیگران را به خوش‌شانسی‌شان نسبت ندهید

نکته مهم دیگر این که افرادی که دلیل موفقیت دیگران را شانس و اقبال می‌دانند، مسئولیت اجرای اعمال خود را نمی‌پذیرند. شکل گرفتن روحیه راحت‌طلبی در میان جامعه و نسبت دادن موفقیت

■ کندی تا این مشکل حل شود.

■ نگذارید عادت‌های بد ریشه‌دار شود

هر چقدر برنامه منظم‌تری داشته باشید، هم‌حال شما بهتر می‌شود و هم ساعات خواب و بیداری‌تان نظم می‌گیرد. از این برنامه تبعیت کنید و مطمئن باشید مشکل شما حل می‌شود. در ضمن و در این روزها باید مراقب باشید که بعضی رفتارها و عادت‌های اشتباه در شما ریشه‌دار نشود. بالاخره دیر یا زود شرایط تغییر خواهد کرد و نباید این روزها طوری زندگی کنید که باز گشت به‌روال عادی زندگی، برای شما دردسرساز شود.

■ به جای شانس بگویید، احتمال

توصیه می‌کنم از این پس به جای واژه شانس از واژه احتمال استفاده کنید. همان‌طور که می‌دانید، احتمالات در همه عالم بشری وجود دارد و اگر ما تمام تلاش خود را روی مدیریت ذهن بگذاریم، خودمان میزان احتمالات را درباره زندگی شخصی افزایش می‌دهیم.

به‌طور مثال، فرض کنیم که احتمال تصادف در هنگام عبور از خیابان یک در ۸۰۰ است. اگر ما در هنگام رد شدن از خیابان دقت و تمرکز کافی داشته باشیم و به سمت راست و چپ نگاه کنیم و... احتمال یک در ۸۰۰ می‌تواند به صفر برسد. پس در نتیجه ما به جای نگاه به خوش‌شانسی و بدشانسی، می‌توانیم استفاده مناسبی از احتمالات داشته باشیم تا نگاه واقع‌بینانه‌تری به این ماجرا در ذهن شکل بگیرد.