

تفریح سگی!

به بهانه جمع شدن جمعیتی قابل توجه برای تماشای دعوی ۲ سگ به عنوان تفریح

از خصوصیات یک تفریح سالم گفتیم



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه



«انسان ها برای تفریح چه کارها که نمی کنن. این جا گلگاه در استان مازندران هست و جمعیت قابل توجهی جمع شدند که دعوی دو تا سگ رو ببینن و بعضی ها هم روی اون شرط بندی کنن! سگ ها قبل از مسابقه و آسیب رسوندن به هم وزن کنشی میشن که تو وزن های متناسب با هم مسابقه بدن (تا این حد عدالت که سگی با سنگین وزن تر از خودش نجنبه). این تعداد تماشاچی برای این که آسیب دیدن سگ ها رو ببینن و لذت ببرن واقعا جای تعجب داره»، مدیر عامل خبرگزاری قوه قضاییه در تویییتی با انتشار چند عکس این توضیحات را نوشته که در شبکه های اجتماعی هم پربازدید شد اما سوالی که مطرح می شود این است که چرا برخی انسان ها به این گونه رویدادها به عنوان تفریح جذب می شوند؟

تماشای خشونت، تفریحی با سابقه!

سابقه تماشای خشونت و نبرد به عنوان تفریح به دوران باستان بازمی گردد. مشهورترین نمونه آن جنگ گلا دیاتورها در امپراتوری روم باستان است، جایی که هزاران نفر برای تماشای نبرد دو گلا دیاتور که ممکن بود به مرگ یکی یا هر دو حریف منجر شود، در سالن های بزرگ جمع می شدند. این گونه آرها (سالن های نمایش بزرگ مشابه کلایوم شهر روم) در تمام شهرهای بزرگ امپراتوری روم وجود داشته است. بعد از آن می توان سابقه جنگ خروس ها (خروس جنگی) را در کشور خودمان مثال زد. به نژادها، متوجه این راز شگفت انگیز نشده بودند.

روش اشتباه برای پاسخ به نیاز پر خاشگری

اما سوالی که مطرح می شود این است که چرا برخی از انسان ها به این گونه رویدادها جذب می شوند و به آن ها به عنوان تفریح نگاه می کنند؟ پاسخ در غریزه خشم و پر خاشگری ذاتی انسان است. تماشای رویدادهای خشن، به صورت نیابتی نیاز پر خاشگری افراد را ارضای می کند. البته این گونه از ارضای نیاز، ارضای نیابتی، روش پخته ای نیست. روش سازنده تر آن می تواند شرکت در رویدادهای رقابتی باشد. مسابقات ورزشی رقابتی سالم یار قابت در المپیا دهای علمی.

ناکامی، مهم ترین عامل پر خاشگری

هر چه شرایط زندگی سخت تر باشد، نیاز به پر خاشگری بیشتر می شود. مهم ترین دلیل پر خاشگری، ناکامی است. پس هر چه افراد ناکام تر باشند نیاز آن ها به تخلیه پر خاشگری بیشتر است. معمولاً افرادی که در جامعه دچار ناکامی می شوند قدرت و ثروت کافی برای نشان دادن واقعی خشم خود را ندارند، معمولاً از طبقات محروم جامعه هستند، در نتیجه نیاز به چیزی دارند که بتوانند دروی آن اعمال قدرت و خشم خود را تخلیه کنند. حیوانات یا در قدیم برده ها، از در دسترس ترین گزینه ها هستند زیرا توان دفاع از خود را ندارند. پس تماشای رویدادهایی مانند جنگ سگ ها احساس برتری، تسلط و آسودگی در آن ها ایجاد می کند.

تفریح سالم چیست؟

در مجموع یکی از مهم ترین اهداف فعالیت های تفریحی، ارضای نیازهایی است که در زندگی روزمره تامین نمی شود. برای همین افرادی که شغل پر استرسی دارند، برای تفریح دنبال فعالیت های آرامش بخش مانند رفتن

به سواحل دریا هستند و آن ها که زندگی روزمره خالی از هیجان دارند به دنبال فعالیت های پر هیجان تر مانند قایق رانی در رودخانه خوشان یا بانجی جامپینگ و ... در تعطیلات هستند. حال در همین چار چوب می توان تفریح سالم را به صورت فعالیتی که یک نیاز طبیعی را به گونه ای پخته و سالم ارضا کند، تعریف کرد. مثلاً نیاز به پر خاشگری را می توان در رقابت ورزشی ارضا کرد یا به صورت تماشای آزار حیوانات یا به صورت آزار و پر خاشگری کلامی به رهگذران به خصوص زنان. گفته شد که تفریح سالم روشی پخته برای رفع نیاز هاست، اما دقیقاً چه رفتاری پخته است؟

اولین خصوصیت یک رفتار پخته آسیب نزدن به خود و دیگران برای رفع نیاز است. حال چه آسیب واضح مثل وارد کردن صدمه جسمی و روحی به دیگران در همان لحظه یا آسیب بلند مدت مثل آثار مخرب مصرف الکل و دخانیات برای خود فرد. دومین خصوصیت، رفع واقعی نیاز توسط آن رفتار است؛ برخی رفتارها به جای رفع عطش، انسان را بیشتر تشنه می کند. مثل اقدام به کتک کاری برای رفع پر خاشگری. هر چه بیشتر پر خاشگری نشان بدهیم، نیاز به آن کاهش که نمی یابد بلکه به مرور بیشتر هم می شود. خوردن آب شور برای رفع تشنگی یک رفتار پخته نیست در حالی که تحمل تشنگی در زمان نبود آب آشامیدنی بهتر و موثر تر از نوشیدن آب شور است.

سومین خصوصیت، یادگیری است. تفریح پخته باعث یادگیری می شود. یعنی تجربه ای به انسان اضافه می کند. بازی یک کودک با اسباب بازی تجربه لازم برای بزرگ شدن را فراهم می کند و به او در باره دنیای پیرامون خود آموزش می دهد. پس عملی مثل غیبت کردن ممکن است باعث رفع نیاز کنجکاوی شود اما یادگیری و تجربه ای در آن وجود ندارد. اما یاد گرفتن یک هنر مانند نقاشی، نجاری، سفالگری و ... برای رفع کنجکاوی و نیاز به یادگیری انسان عمل و تفریحی سالم محسوب می شود.

تکنه پایانی

شناخت خود و نیاز های خود و یافتن راهی سالم، پخته و مسئولانه برای رفع آن نیاز ها در زندگی روزمره و زمان های تفریح برای یک زندگی سالم از اهمیت اساسی برخوردار است.

قرار و مدار

روز چیدمان خلاقانه سفره

امروز خلاقیتتون رو به کار بگیرید تا سفره نهار یا شامتون رو متفاوت تر از همیشه تزئین کنید. هم باعث میشه مال فودتون بهتر بشه، هم بقیه اعضای خانواده که دور اون سفره برای میل کردن غذا باهاشون جمع میشین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۶۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* گفت و گو با خانمی که در حوزه صنایع دستی مشغول کار است، یکی از کار های خوب شماست. صنایع دستی کشور مان وضعیت خوبی ندار دو باید زودتر برای احیایش فکری کرد. متأسفانه هیچ فردی حواش به این موضوع نیست.

* در صفحه سلامت به غذای کله گنجشکی گفتین غذای ساده در حالی که تو دستور پختش هم گوشت می خواد و هم مرغ. اون ۴۰۰ گرم گوشت! احتمالاً شما به شیشلیک هم میگین غذای معمولی. درسته؟

* مطلب «روز مرد برای شوهرم چی بخرم؟» در صفحه خانواده به خصوص سه تا از پیشنهادهاش برای من خیلی جالب و متفاوت بود. خدا کنه ز نم ببینم و برام یکی از اون سه تارو بخوره. اون سه تا: هندز فری بلوتوتی، تردمیل و کتاب مان.

* این پارچه بافی هایی که در صفحه اول زندگی سلام کار شده، بیشتر شبیه نقاشی های بچه هاست.

* کارداشیان این همه بچه داره از شوهرش، تازه فهمیده طرف دو قطبیه! زن ها کلاً موجوداتی پیچیده هستن.

* چرا در ستون ما و شما مثل گذشته، شعر های سروده مخاطبان را چاپ نمی کنید؟

* سوالات ستون سین جیم در باره ایران شناسی در صفحه سالنندان بسیار سخت بود. من به زحمت، فقط توانستم به سوال اول، پاسخ صحیح بدهم.

در باره مسائل خصوصی خود و همسر شان نیز با خانواده صحبت نمی کنند و نمی توانند حد و مرزی را در روابط شان مشخص کنند. برای حل این مشکل، باید حد و مرز های تان را با خانواده همسر مشخص کنید و به همسر تان اطلاع دهید. ۳- یکی دیگر از دلایل وابستگی زن به خانواده، این است که اعتماد به نفس لازم را برای همسری ندارد. برای این زنان، زندگی کنار همسر بسیار سخت تر از زندگی کنار خانواده است. به همین دلیل آن هانی توانند از عهده مسئولیت های خود بر بیایند و از ترس تحقیر یا شکست، به خانواده پناه می برند. تشویق و تمجید از همسر تان، راهکار حل این مشکل است.

۴- برخی از زنان نیز به دلیل ناراضی و مشکلات همسر شان، ترجیح می دهند زمان بیشتری را با خانواده خود بگذرانند و کمتر در کنار همسر شان باشند. ممکن است تصور آنان از ازدواج و شوهر، با آن چه که اتفاق افتاده، فاصله داشته و این مسئله باعث سر خوردگی شان شده باشد. در این صورت هم شما باید رفتار های تان را بررسی و در صورت نیاز، اصلاح کنید.

و سر که سفید است که برای از بین بردن لکه زرد روی پارچه سفید بسیار مفید است. آب و سر که را به مقدار مساوی با هم مخلوط و لباس تان را در آن خیس کنید و پس از نیم ساعت کاملاً آب کشی و در هوای آزاد خشک کنید.

• **بکینگ پودر** | با چهار قاشق غذاخوری بکینگ پودر و ۱/۴ فنجان آب گرم خمیر درست کنید. خمیر را روی لکه های زرد عرق لباس قرار دهید و بگذارید کاملاً به داخل لباس نفوذ کند، در حدود ۲ ساعت بعد وقتی که خمیر خشک شد، لباس را آب کشی کنید.

بنابر این شاید این مسئله با مدیریت شما، قابل حل باشد.

• **اگر این وابستگی دو طرفه است...**

نکته دیگر این که، احتمالاً این وابستگی همسر تان به والدین اش دو طرفه باشد یعنی همسر شما بعد از ازدواج، نیاز شدید به پدر و مادر راهم چنان حس می کند. این اتفاق چهار عامل دارد که با کشف آن، می توانید راهکار مناسب را برای حل مشکل به کار گیرید.

۱- برخی از زنان، به خصوص زنانی که کمتر در اجتماع حضور دارند، وابستگی شدیدی به خانواده خود دارند زیرا نتوانسته اند وابستگی ها و تعلقاتی را با افرادی غیر از خانواده خود برقرار کنند. بنابر این شرایطی را فراهم کنید تا همسر تان با آشنایان یا دوستانش، کم و بیش ارتباط داشته باشد.

۲- برخی از خانواده ها، به دلیل سبک های تربیتی یا شرایط فرهنگی، فرزندان وابسته به خانواده تربیت می کنند. فرزندان این خانواده ها در تصمیم گیری استقلال ندارند و قدرت استدلال و منطق آن ها کم است. این افراد حتی

مسواک به روی لکه بمالید و اجازه دهید یک ساعت روی آن بماند. پس از خشک شدن، لباس را با آب سرد بشویید و در آفتاب خشک کنید.

• **مایع ظرفشویی** | به نسبت یک به ۲ از مایع ظرفشویی و آب اکسیژنه تر کیب کنید و لباس را به مدت یک ساعت در محلول قرار دهید.

• **نمک** | مقداری نمک را در آب داغ حل کنید و با اسفنج روی لکه ها بمالید یا قسمت لک شده را یک ساعت در آن قرار دهید تا لکه ها از بین برود.

• **سرکه** | روش دیگر استفاده از محلول آب

پدر خانم هر صبح برای او پیام صبح بخیر می فرستد!

نزدیک به یک سال از ازدواج می گذرد. پدر و مادر خانم هر شب و هر صبح به او پیام شب بخیر و صبح بخیر در تلگرام، واتس اپ یا ... می دهند و این قضیه برایم خوشایند نیست، راهکار چیست؟



دکتر سیدعلی ظریفی | روان شناس

مخاطب گرامی، قبل از هر چیز باید یک نکته را مدنظر داشته باشید که همسر شما فرزند چندم خانواده است و آیا پدر و مادر او با فرزند دیگر شان هم همین رفتار را دارند یا خیر؟ گاهی اوقات وابستگی بیش از حد والدین به فرزندان شان باعث می شود دست به رفتاری بزنند که باعث آزدگی شود مثل تماس های پی در پی، رفت و آمدهای فراوان، سرکشی های نابه جا و ... تمام این رفتارها باعث نابسامانی خانواده دختر یا پسر شان می شود اما تکرار خواهد شد. با این حال در پیامک شما، معلوم

ترفندهای پاک کردن لکه عرق از روی لباس

مازال مرادی | روزنامه نگار

یکی از مواردی که هنگام شستن لباس ها برای خانم ها در دسر ساز می شود، لکه های مانده از عرق روی لباس است. این لکه ها به راحتی و با شستن ساده در ماشین لباس شویی از بین نمی رود و معمولاً بسیار سر سخت است. در این مطلب، در دسترس ترین لکه برهای عرق از روی لباس و راه های پاک کردن آن را به شما معرفی می کنیم که در ادامه خواهید خواند.

• **جوش شیرین** | برای از بین بردن لکه های عرق از روی لباس و همچنین بوی بدن آن ها از جوش شیرین استفاده کنید. برای این منظور

مخلوط لکه بری از چهار قاشق غذاخوری جوش شیرین و یک لیوان آب تهیه کنید. سپس این مخلوط خمیری شکل را با یک

آبنا

یک هدیه خوب برای بچه ها
www.abnabaatiha.ir



زندگی سلام •
دوشنبه •
۴ اسفند ۱۳۹۹ •
شماره ۱۸۲۵

خانواده و مشاوره

