امام صادق(ع) می فرمایند: هر گاه رسول خدا(ص) می خواستند بخوابند، مسواک می زدند و به رختخواب می رفتند و به پهلوی راست شان می خوابیدند و دست راست شان را زیر گونه راست می نهادند.

برگرفته از مفاتیح الحیاة، فصل خواب و بیداری

تحلیل روان شناختی برنامه متفاوت «نگی که نگفتی» شبکه دو

نقدهایی شیرین برای کاهش آسیب‌های اجتماعی، فرهنگی

کاوه قادری، دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی دانشگاه علامه طباطبایی تهران- امروزه رسانه های جمعی به ویژه برنامه های تلویزیونی، تاثیر گسترده ای بر نگرش ها، باورها و جهت گیری های فکری و رفتاری شهروندان دارند. در این میان سیاست گذاران اجتماعی و فرهنگی نیز با علم به این مسئله، توجه ویژه ای به ترویج الگوهای مطلوب فرهنگی، تقویت سبک زندگی سالم و اقناع اجتماعی دارند. بعد از سال ها ارائه و بحث در حوزه آسیب ها در قالب برنامه های کارشناس محور، به تازگی برنامه ای از شبکه ۲ شروع شده که تم و فضای متفاوتی دارد. تاکنون تنبلی، دروغ گفتن، زود قضاوت کردن دیگران و ده ها موضوع فردی و اجتماعی دیگر، در این برنامه به شیوه متفاوتی بررسی و از آن استقبال شده است. برای بررسی میزان موفقیت و اثرگذاری این برنامه، باید دانست که ایجاد اقناع و رسوخ به درون ذهن آدمیان، فنون و ابزاری دارد که باید دید این برنامه تا چه حد واجد این ویژگی هاست.

توضیحاتی کوتاه درباره برنامه

برنامه «نگی که نگفتی؟» به تهیه کنندگی «مجتبی احمدی» و با اجرای «ژیلا صادقی» از شنبه تا سه شنبه ساعت ۲۱ تا ۲۱:۳۰ پخش می شود و تلاش می کند در قالب طنز و با لحنی شاد و مفرح، به نقد موضوعات جامعه در حوزه های مختلف بپردازد. این برنامه هرچند بیانی طنز دارد اما به مسائل جدی جامعه همچون روابط اجتماعی، فضای مجازی، اوقات فراغت و ... می پردازد و تلاش می کند به صورت غیر مستقیم، پیام های اخلاقی به مخاطبش بدهد.

تاثیر پیام دوسویه نسبت به یک سویه

قبل از هر چیز باید دانست که یکی از مهم ترین ویژگی های تغییر افکار مخاطبان، «انتقال دوسویه یک پیام و اجتناب از روش های خطی» است. در برهه ای از تاریخ ارتباطات، پیام دهندگان از بالا به مخاطبان خود می نگریستند، روش ها غیر تعاملی بود و مخاطب، موجودی نارس تلقی می شد که باید پخته و توانا شود. در شیوه های جدید چنین نیست و کارشناسان می کوشند تا مخاطب را از دیدگاه های گوناگون بررسی کنند. بنابراین تحلیل مخاطبان، ارزیابی آن ها و در نهایت مخاطب شناسی از مهم ترین عناصر اقناع به شمار می آید. حالا باید دید مخاطب کیست؟ چه آگاهی هایی دارد؟ عقاید و باورهایش چیست؟ و چگونه می توان به درون ذهن او راه یافت؟ در واقع می توان گفت که مشارکت مخاطبان در فرایند انتقال پیام، کاری ضروری است. زمانی که مخاطبان به نقطه ای کور یا بسته می رسند، باید امکان پرسش یابند. یکی از مزایای پیام دوسویه نسبت به پیام یک سویه این است که پیام دوسویه در مقاوم ساختن در برابر کوشش های اقناعی بعدی، مؤثرتر است.

در این برنامه دیگر مخاطب فردی ناآگاه و کج رفتار نیست که با اجرا کنندگان برنامه تفاوت داشته باشد بلکه بخشی از یک مای کلی است و با هوشیاری از مشکلات موجود با زبانی انتقادی به خود خرده می گیرد و این خرده ها هم امری خشک، زننده و نابودگر نیست

در این برنامه مخاطب غریبه نیست

با این مقدمه، در قسمت هایی از این برنامه که روی آنتن رفته به خوبی می توان مشاهده کرد برای دوسویگی پیام و اجتناب از روش خطی گام برداشته شده است. در این برنامه مخاطبان در معرض توضیحات چارچوب بندی شده کارشناسان قرار نگرفته اند و افرادی غریبه انگاشته نشده اند بلکه به شکلی ساده و در فضایی صمیمانه در ارتباطی تعاملی، سعی شده ناهنجاری های رفتاری و اجتماعی بیان شود. در این زمینه توانمندی مجری تحسین برانگیز است و ابراز هیجانی که در اجرای برنامه نشان می دهد، مقاومت منفی مخاطب را کم کرده است. در برنامه «نگی که نگفتی» دیگر مخاطب فردی ناآگاه و کج رفتار نیست که با اجرا کنندگان برنامه تفاوت داشته باشد بلکه بخشی از یک مای کلی است و با هوشیاری از مشکلات موجود با زبانی انتقادی به خود خرده می گیرد و این خرده ها هم امری خشک، زننده و نابودگر نیست که دارای تم پرخاشگرانه باشد بلکه زبانی نرم و صمیمی دارد که گاهی با خنده و نقد کردن خود همراه است.

مشارکت مخاطبان را برانگیخته است

در مباحث جدید ارتباطات، دیگر سخن از مخاطب به عنوان «ابژه» و فرستنده پیام به عنوان «سوبژه» نیست. ابژه و سوبژه جای خود را در برهه های ارتباطی با یکدیگر مبادله می کنند. فرستنده پیام، خود جزئی از گردونه ارتباطی است. به عنوان مثال بعد از پخش قسمت تنبلی این برنامه، شاهد ارسال ویدئوهایی درباره موضوع مورد بحث برنامه از شهرهای مختلف ایران بودیم و این موضوع تاییدی است بر مشارکتی بودن و حس مشارکت مخاطبان در این خرده گیری های اجتماعی که قابل تحسین و نشان از موفقیت برنامه است.

بیان طنز آسیب ها، تاثیر گذاری بیشتری دارد

یکی دیگر از موارد موفقیت در اقناع سازی مخاطبان این است که گوینده بداند در کدام فضای ذهنی، بیشترین شانس ورود را دارد. به همین منظور نظریه قطره چکانی بر آماده سازی فضای ذهنی و سپس انتقال آرام و قطره قطره اندیشه تاکید دارد. بنابراین ارسال کننده پیام باید بکوشد به جای انتقال پیامی آماده، چنان ذهن را برانگیزاند که شنونده خود به نتیجه یا پیام مد نظر برسد که به آن زایندگی یا مامایی و زایش درونی نیز اطلاق می کنند. در این باره نیز استندآپ کمدی نگی که نگفتی، اگر چه زمان کوتاهی را برای پخش به خود اختصاص داده است اما به خوبی می توان در قالب طنز ردی از حرکت قدم به قدم موضوعات را دید که با نمایش ها و اجراهای اغراق گونه، ذهن مخاطب را آماده دریافت نقد اساسی می کند. اگر چه این نقد به مای مشترک است اما چون در قالب طنز و با زبانی لطیف ارائه می شود، مقاومت کمتری ایجاد می کند. دلیل این مسئله را می توان در پدیده شوخی (Humour) به عنوان یک مکانیسم دفاعی روان شناختی دید که در عین مواجه کردن فرد با مشکلات و تعارضات درونی و بین فردی، میزان کمتری از اضطراب و اجتناب را سبب می شود. به همین دلیل زبان طنز از سوی مخاطب پذیرندگی بیشتری دارد.

در پایان و در یک ارزیابی کلی به نظر می رسد تماشای این برنامه با توجه به توضیحات مطرح شده، در بلند مدت نقش قابل توجهی در کاهش آسیب های اجتماعی و فرهنگی ایفا می کند و تا کنون برای تحقق اهدافش تا حد قابل قبولی موفق بوده است.

پیامک‌های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی ما در تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹۹

خدا پدر و مادرتون رو بیامرزه با این بخش «من و کودکم» که چهارشنبه ها چاپ می کنید. چه جالب که میشه با نور آینه، ریختن حبوبات روی سینی و شکل ساختن با اون ها، برج سازی با سطل و خراب کردنش با توپ و ... کلی بچه رو سرگرم کرد. دست تون درد نکنه. عالی بود.

جوانی هستم ۲۵ ساله. سه سال است ازدواج کردم. مشکلات مان یک ماه بعد از عقدمان شروع شد و تا امروز بارها به کلانتری و دادگاه رفته ایم. هرچند همه می گویند طلاق بگیر و بی خیال این زندگی بشو ولی من تصمیم گرفتم ادامه بدهم و تا آخرش بروم، حرف مردم هم برایم اهمیتی ندارد. من با همه این شرایط، خانمم را دوست دارم. فقط از شما می خواهم راهنمایی ام کنید چرا که فردی بسیار پرخاشگر، عصبانی، دودل، شکاک و دهن بین هستم.

خانمی هستم ۴۶ ساله. شوهرم خیلی با بچه ها و خودم، بداخلاق است. هرچه پا به سن می گذارد هم بدتر می شود. معتاد هم هست. وضع مالی اش خوب است. دو پسر ۲۶ و ۱۹ ساله دارم. هیچ کمکی به من و بچه هایم نمی کند. خسیس است. بارها تصمیم به طلاق گرفتم ولی به خاطر بچه ها این کار را نکردم. تهمت هم به من زیاد می زند. نمی دانم چه کار کنم؟

۱۸ ساله ام و مدام بی دلیل استرس دارم. از کاه، کوه می سازم. چطوری می توانم آرامش خودم را حفظ کنم؟

دختری ۱۶ ساله ام. هنگام درس خواندن، برادرانم، اذیت و سر و صدا می کنند و نمی توانم خوب درس بخوانم اما به دلیل طرز فکر خانواده ام، اجازه رفتن به کتابخانه را ندارم.

ما یک رسم قدیمی داریم. از ۱۰ سال پیش، ماهی یک بار به خانه پدر بزرگ و مادربزرگم می رویم و همه خواهر و برادرها هم به گونه ای برنامه ریزی می کنند که حتما به این دورهمی بیایند. دیدم چند نفر از خوشی های زندگی شان در این ستون گفتند، این هم خوشی زندگی من و خواهر و برادرهایم.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

شوهرم در حضور بچه ها مواد مصرف می کند

شوهرم اعتیاد دارد. دو پسر ۱۷ و هفت ساله دارم. شوهرم در حضور بچه ها مواد مصرف می کند حتی خانه اقوامش هم که می رویم، بساط مواد کشیدن را پهن می کنند. اصلا به ما احترام نمی گذارند. بیشتر بستگانش معتادند.

رضا یعقوبی
روان‌شناس بالینی

با سلام خدمت شما مخاطب گرامی. «اعتیاد» یا بهتر بگوییم «بیماری اعتیاد» به دلیل سوء مصرف یک ماده ایجاد می شود و با تغییراتی که در سلول های مغزی به وجود می آورد باعث بروز دو نشانه مهم در فرد معتاد می شود.

اعتیاد را بشناسید

اولین نشانه این است که فرد مصرف کننده بعد از مدتی برای این که به همان نتیجه مطلوب یا لذت اولیه از مصرف خود برسد، باید مصرفش را افزایش دهد یا ماده دیگری را همراه آن مصرف کند. دومین نشانه این است که اگر فرد معتاد بعد از مدتی مصرف، تصمیم به ترک آن ماده بگیرد، دچار علایم بسیار ناراحت کننده ای مانند بی خوابی، سردرد، استخوان درد، اضطراب و ... می شود که تحمل این علایم برایش بسیار سخت و طاقت فرساست و ممکن است به راحتی دچار لغزش و عود یعنی بازگشت تمام عیار به مصرف شود. بنابراین شناخت ماهیت اعتیاد برای شما بانوی گرامی از همه چیز مهم تر است. اگر این بیماری را نشناسید، برای برخورد با آن دچار ضعف و درماندگی خواهید شد. در ادامه پیشنهادهایی را برای شما در نظر گرفتیم.

رفت و آمدها را کنترل کنید

رفت و آمد خودتان را با افرادی که مواد مصرف و بساط پهن می کنند، محدود کنید. مهم نیست که فامیل هستند یا خیر. به هر حال شما و فرزندان تان نباید در محیطی قرار بگیرید که عده ای در مقابل تان به مصرف مواد می پردازند. به خصوص فرزندان تان که می توانند این رفتار را یاد بگیرند یا به دلیل مصرف اطرافیان، این موضوع برایشان طبیعی جلوه کند و فکر کنند که مصرف مواد یک رفتار عادی در جامعه است. مشکل شما، تنها همسرتان نیست! شما با گروهی از افراد سروکار دارید که مصرف کننده هستند. این اتفاق نشان می دهد که محیط شما، محیط آلوده ای است و باید بسیار مراقب خود و فرزندانتان باشید.

رابطه تان را با شوهرتان تقویت کنید

برای ترک اعتیاد همسرتان به کلینیک ترک اعتیاد مراجعه کنید یا از شوهرتان بخواهید مدتی در کمپ بستری شود که البته این موضوع نیاز به پشتوانه ای قوی دارد هم از نظر مالی و هم احساس امنیت تا اگر او را به کمپ فرستادید، بعدا دچار مشکل نشوید.

فراموش نکنید این وظیفه و تخصص شما نیست که بیماری اعتیاد را درمان کنید اما می توانید به همسرتان کمک کنید تا انگیزه لازم را برای شروع و ادامه آن به دست آورد. به فکر بهبود ارتباط با همسرتان باشید. این کمک می کند حرف همدیگر را بهتر درک کنید و به خواسته های شما بیشتر اهمیت بدهد.

عکس تزئینی است

بر ترس خود غلبه کنید

اگر احساس می کنید در برخورد با همسرتان دچار ترس و اضطراب می شوید، باید ابتدا این ترس ها را بشناسید و مهارت خودتان را برای جرئت مندی و ابراز وجود افزایش دهید. به همسرتان اجازه مصرف مواد مخدر در حضور فرزندان در محیط خانه را ندهید. برای این کار باید توانایی خود را برای برخورد با رفتارهای همسرتان افزایش دهید. اگر همسر شما به خودش اجازه می دهد که هر رفتاری را که دلش می خواهد انجام دهد، یعنی نظر شما برایش چندان مهم نیست و احتمالا او شما را فردی ضعیف می پندارد. شما باید حق و حقوق خودتان به عنوان یک زن را در جامعه بشناسید و بدانید که قانون حامی شماست.

یادداشت

سخنی با نوجوانان و خانواده آنان به بهانه ۸ آبان روز نوجوان

کودکان بزرگ یا بزرگان کوچک؟!

اکرم جمشیدی فر، کارشناس ارشد روان شناسی بالینی از دانشگاه شهید بهشتی- این که نوجوانان را کودکان بزرگ یا بزرگان کوچک دانست، خیلی ساده انگارانه و سطحی است. نوجوانی دوره سخت و پر استرسی است و ویژگی های خاص خودش را دارد. وقتی پای صحبت نوجوان ها می نشینی، به نظر می رسد که بدون اغراق بدترین دوره زندگی شان است: به طور مثال در این دوران، گاهی سرشار از حس های منفی به والدین و خانواده می شوی، کسانی که دوستشان داری ولی انگار قصد کنار آمدن با تو را ندارند و فقط می خواهند محدود و نصیحت کنند، گیج هستی و نمی دانی دوستت کیست، دشمنت کیست؟ در این بین، تغییرات و تحولات ظاهری و فیزیکی به جای خود، باید با یک صورت پر جوش و آکنه هم کنار آمد. باید سعی کنی بین دوستانت خیلی با حال به نظر برسی، رعایت نظم و در چارچوب قرار گرفتن واقعا کار سختی است، کوهی از تکالیف مدرسه داری که به زور و نصفه و نیمه انجام می شوند. درگیر شناختن و پیدا کردن خودت هستی اما شناختن جنس مخالف هم کم کم جذاب می شود. نیاز به پول و آزادی بیشتری احساس می کنی اما راه چاره ای هم نداری. آن چه گفته شد ویژگی های منفی یا نقاط ضعف دوره نوجوانی نیست، چالش هایی است که نه همه، بلکه بسیاری از افراد در سنین حدود ۱۲-۱۸ سالگی، به شکل های مختلف در مسیر زندگی تجربه می کنند؛ شاید بتوان گفت نوجوانی نخستین تجربه در دست گرفتن مستقل فرمان زندگی است. منحرف نشدن و گیر نیفتادن در جاده های فرعی و کم ارزش، مستقیما در گرو انتخاب های خود راننده در طول این مسیر است؛ برای یک نوجوان مسیر پیش رو و آینده، گاه مبهم و تار است به خصوص این که چالش هایی که گفته شد رانندگی را سخت تر می کنند. اما خود کنترلی یک فاکتور مهم است که با آن نوجوان با سلامت بیشتر مسیر اختصاصی خود را خواهد پیمود. همچنین یک نقشه خوان همدل و صمیمی که راننده تازه کار را درک می کند، می تواند مسیر را واضح تر و امن تر کند.

در واقع نیاز به کسی هست که به جای نصیحت کردن، گفت و گوی دو طرفه ای را شکل دهد. در کنار درک وابستگی های یک نوجوان به خانواده، احترام به استقلال طلبی و حتی میدان دادن به آن، یکی دیگر از قوانین همراهی با یک نوجوان است. با توجه به نکات مختصر مطرح شده و به بهانه روز نوجوان، از شما می خواهم که این ایام سازنده و پر طراوت را گرامی بدارید، چه نوجوان هستید و چه نوجوانی را در مسیر رشدش همراهی می کنید.