

قبح زدایی «جواد عزتی» در «زخم کاری»

سیگار روشن کردن‌های «مالکی» در جدیدترین سریال نمایش خانگی، چه تاثیری روی مخاطبانش دارد؟



مصطفی نجمی | پژوهشگر حوزه اعتیاد



در سریال زخم کاری که داستانی پر فراز و نشیب دار د این روزها از شبکه نمایش خانگی پخش می شود، شخصیت مالکی با بازی جواد عزتی یک انتخاب مهم و سخت دارد که در مسیر رسیدن به آن مدام به مشکل می خورد. به همین دلیل در قسمت سوم این سریال، او بارها و بارها با آن فندک شیک و خاص اش، سیگارش را روشن و توجه بیننده را به دودش جلب می کند. اما این کار چه آسیب‌های روان‌شناسانه‌ای دارد؟

قبح زدایی استعمال سیگار توسط سوپر استارها

استعمال سیگار در بسیاری از سریال‌های امروزی به خصوص در سینما و شبکه نمایش خانگی به کاری رایج تبدیل شده است. یکی از مهم‌ترین معایب استعمال ولع انگیز سیگار فراوان در چنین سریال‌هایی، رفع قبح و عادی‌سازی استعمال سیگار در بطن جامعه است به‌ویژه وقتی این سیگار کشیدن توسط بازیگران محبوب و به اصطلاح سوپر استار باشد، آثار منفی آن مضاعف می‌شود. همچنین تماشای این سکانس‌ها، می‌تواند باعث وسوسه نوجوانان و جوانان به انجام

این کار شود و به قول امروزی‌ها، احساس انجام رفتاری با کلاس به آن‌ها دست بدهد.

الگوپذیری که سهل الوصول است

جوانان و نوجوانان با توجه به دوره سنی‌شان به شدت تحت تاثیر افراد مهم‌زندگی خود قرار دارند و از رفتارها و پوشش این افراد تقلید می‌کنند به‌ویژه اگر این شخصیت سینمایی از محبوبیت بالایی برخوردار باشد، الگوپذیری در رفتار و دیگر مسائل مضاعف می‌شود به طوری که نوجوان با ارزشمند دانستن ویژگی‌های شخصیت در فیلم سعی می‌کند که هر چه بیشتر خودش را به آن شبیه‌ان یا باشد!

دود شدن فرایند حل مسئله با استعمال سیگار

«نمی‌دونم باید چه کار کنم؟ خیلی کلافم»، «دیگه قلمم به جایی نمی‌رسه» و...، بارها و بارها این جملات و مشا به آن‌ها را از شخصیت‌های فیلم‌ها شنیده و معمولاً انتظار از شمند دانستن ویژگی‌های شخصیت در فیلم سعی می‌کند که این دیالوگ‌ها داشته ایم. پیام



ضمنی این دیالوگ‌ها و رفتارهای پس از آن که ناشی از استیصال در حل مشکل است، ناخودآگاه این مطلب را به مخاطب به‌ویژه جوانان و نوجوانان منتقل می‌کند که گاهی به منظور رسیدن به آرامش ناشی از مشکلات و سختی‌های زندگی می‌توان به جای استفاده از راهبردهای حل مسئله به سیگار پناه برد یا در سکانس‌هایی که درگیری و تعارض بین شخصیت‌های داستان اتفاق می‌افتد، گاهی شاهد استعمال سیگار توسط شخصیت داستان به منظور رفع آلام ناشی از تعارض هستیم و بدین گونه مهارت‌های حل مسئله، گفت‌وگو و مذاکره همگی در زیر سایه دود سیاه سیگار محو می‌شوند.

نوع نمایش سیگار

قبول داریم که استعمال سیگار جزئی از واقعیت‌های جامعه امروزی ماست و سینما و رسانه هم به منظور تعالی و رشد جامعه باید همراه با واقعیت‌ها گام بردارد، هرچند که این واقعیت تلخ و گزنده باشد. بارها فیلم‌هایی با موضوع اعتیاد ساخته شده که با وجود سیگار کشیدن شخصیت‌های داستان، به دلیل آسیب‌شناسی و نمایش سود زیان استعمال مصرف، جزو آثار فاخری بوده که بسیار به پیشگیری از اعتیاد کمک کرده‌اند. دغدغه فیلم‌سازان در این که بخواهند واقعیت‌های جامعه را نشان بدهند، کاملاً به جاست و استعمال سیگار جزئی از این واقعیت‌هاست ولی پیشنهاد می‌شود در سریال‌هایی که ساخته می‌شود، به ابعاد آسیب‌زبان این پدیده به توجه شود. برای مثال کاراکتری را که همیشه بعد از خشم سیگار می‌کشد و بدین وسیله خود را آرام می‌کند، در برابر فردی قرار دهند که از مهارت‌های حل مسئله و مذاکره استفاده می‌کند تا خود مخاطب در این خصوص قضاوت و راهبردیتر را کشف کند. ضمن این که شکل نشان دادن سیگار کشیدن هم مهم است؛ فندک شیک، پک‌های عمیق و آهسته شدن صحنه، هر کدام می‌تواند در وسوسه کردن مخاطب موثر باشد.

معنا بخشی به «امید» توسط دانمارک

نگاهی روان‌شناسانه به صعود دراماتیک تیم ملی دانمارک به مرحله حذفی یورو ۲۰۲۰ که در ۲ بازی اولش باخته بود اما دست از تلاش بر نداشت



آن نباید از طولانی بودن و موانع پیش‌رو هراس داشته باشیم و مدام به خودمان بگوییم «اما و اگر‌ها» نمی‌گذارند. اتفاقاً این جاست که باید با امید زیاد به موفقیت دست‌اندازها عبور کنیم. مانند بازیکنان تیم دانمارک که اما و اگر‌ها را به حاشیه راندند و ذهن خود را غرق آن‌ها نکردند و بر عکس، تمرکزشان را معطوف و متوجه

اهداف کردند و از همان روزنه کم‌امید برای خودشان یک پیروزی بزرگ رقم زدند. همیشه باید در ذهن مان تابلوهایی را تصور کنیم که این پیام‌ارمنتقل می‌کنند «امیدتان را از دست ندهید» یا «امید داشته باشید». با جرئت می‌توان گفت که «امیدواری» پیشران و موتور محرکه ما برای رسیدن به برنامه‌های زندگی‌مان است، حالا چه این اهداف در

همه در دسرهای بیماری‌ام را در خواستگاری بگویم؟

بهتر است ازدواجی سالم و در کمال صداقت داشته باشید.

صداقت را جدی بگیرید

یکی از شرایط ازدواج سالم «خود خواست» بودن است، یعنی خودمان بخواهیم و انتخاب کنیم و لازم‌ه آن هم آگاهی کامل از شرایط طرف مقابل است. شما باید موقعیت اجتماعی، شغلی، خانوادگی و... را توضیح دهید و همچنین همین توضیح را از طرف مقابل هم بخواهید تا بتوانید با آگاهی تمام هر دو طرف، انتخاب درستی داشته باشید. متأسفانه بعضی از افراد در مراسم خواستگاری به دلیل هیجانات بالا و ترس از دست دادن طرف مقابل، بعضی نکات را

به روشنی توضیح نمی‌دهند یا شخصیت و هویت خود را تغییر می‌دهند اما بعد از گذشت مدتی، نقاب برداشته می‌شود و ممکن است آسیب جدی به رابطه وارد شود. برای همین است که توصیه می‌شود قبل از ازدواج، آشنایی روان‌شناختی البته با اطلاع خانواده و در چارچوب اصول شرعی صورت بگیرد یعنی زوج و خانواده‌های آن‌ها چندین جلسه باهم در ارتباط باشند تا در موقعیت‌های مختلف همدیگر را ببینند و از رایایی کنند.

نحوه بیان موضوع بیماری در خواستگاری

در پیامک‌تان گفته‌اید آیا باید همه در دسرهای بیماری‌ام را در خواستگاری

بگویم؟ خیلی بهتر است از یک روان‌شناس کمک بگیرید تا مهارت جرئت‌ورزی را به شما آموزش دهد. جلسات پیش از ازدواج هم به شما کمک می‌کند در فضایی مطمئن درباره این موضوع با طرف مقابل بحث کنید. با این حال بهتر است همه چیز را در جلسات خواستگاری بازگو و همه مسائل را مطرح کنید چرا که لازم‌ه ازدواج سالم، شناخت و آگاهی کامل از طرف مقابل است. بنابراین موضوع بیماری‌تان را به طور کامل در جلسه خواستگاری به طرف مقابل بگویید. فراموش نکنید اگر می‌خواهید در کنار هم برای سال‌ها احساس راحتی کنید و به دلیل مسائل پنهان، بار سنگین اضطراب را تحمل نکنید، چاره دیگری ندارید.

بانوان

۴ دیدگاه مخرب خانم‌ها درباره شوهرشان

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

بعضی از خانم‌ها قبل از ازدواج یا حتی در شروع زندگی مشترک، دیدگاه‌ها و نظراتی درباره شوهرشان دارند که گاه از تجربه افراد دیگر سرچشمه می‌گیرد و گاه تخیلات و پرورش یافته ذهن خودشان است. گاهی این ایده‌ها و نظرات به بهبود زندگی کمک می‌کند و گاهی برای زندگی مشترک مخرب هستند؛ در ادامه چهار دیدگاه مخرب زنانه در زندگی مشترک را بررسی کرده‌ایم.

۱ مرد‌ها لایق حمایت و توجه نیستند

نمی‌گوییم که همه مرد‌های جهان، آن قدر منطقی و انصاف دارند که همه حمایت‌ها و کمک‌های‌تان را درک کنند و همیشه آن‌ها را در ذهن داشته باشند اما می‌گوییم اگر با مردی شایسته ازدواج کرده باشید، می‌توانید مطمئن باشید که او کوچک‌ترین همدلی‌های شما را می‌بیند و همیشه آن‌ها را در ذهنش نگه می‌دارد.

شوهر خوب، بحث نمی‌کند

بسیاری از خانم‌ها، بحث و دعوا را نقطه پایانی خوشبختی‌شان می‌دانند. خیلی از آن‌ها به دلیل چنین تفکری اختلاف نظرشان را در دل‌شان نگه می‌دارند و می‌خواهند با سکوت‌شان جلوی بحث را بگیرند. یک زوج خوشبخت می‌توانند اختلافات‌شان را به راحتی با هم در میان بگذارند و حتی برای موضوعاتی که ارزش حیاتی برای‌شان دارد، بجنگند و پیروز شوند. یک زوج ایده‌آل روی یک خط صاف پرلیخند زندگی نمی‌کنند. آن‌ها به اختلاف نظر هم بر می‌خورند و گاهی از هم دلخور می‌شوند، اما تفاوت‌شان با دیگران این است که با هوشمندی از پس چنین مسائلی بر می‌آیند و به جای دلخوری‌های بی‌مورد، از این بحث‌ها درس می‌گیرند.

همه مسئولیت‌های زندگی با مرد است

در بسیاری از خانواده‌ها،

قرار و مدار

روز سر زدن به کتابخانه شخصی

چقدر فوبه‌ی که بعضی (روزها، اوقات فراغت‌تون رو به جای تماشای فیلم، بازی با گوشه یا مضور در شبکه‌های اجتماعی با کتاب فوندن پر کنید. امروز یک سری به کتابفونه شخصی‌تون بزنین و یک کتاب رو که تا حالا فرصت نشده بفونین، بردارین و شروع کنین به مطالعه‌اش...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۶۳۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• پرونده زندگی سلام را که در باره یک نوع موسیقی محلی در کشور دوست و همسایه یعنی پاکستان بود، خواندم. بسیار جالب بود. ممنونم از شما.
• سلامی که در صفحه سلامت نوشید به آقایان می‌گوید سلامت‌تان در خطر است، به خانم‌ها نمی‌گوید؟ تنگی نفس، حمله قلبی، تکرر ادرار، سوزش سر دل، مخصوص آقایان است؟

• این همه می‌گن زن و شوهر باید مثل لباس برای هم باشن تا زندگی مشترک موفق‌تری داشته باشن، بعدیک عده می‌رن مشکلات شون رو در شبکه‌های اجتماعی منتشر می‌کنن تا غریبه‌ها بیان و برایشون نسخه پپیچن. هر وقت می‌گن فرهنگ استفاده از شبکه‌های اجتماعی رو نداریم، یک عده ناراحت می‌شن.

• من ویدئوهایی از قوای در شبکه‌های اجتماعی دیده‌بودم و نمی‌دانستم که این موسیقی، این قدر پر طرفدار و ریشه‌دار است. فقط خانواده فتح‌علی خان، ۶۰۰ سال سابقه در این حوزه دارا!

• ضمن عرض تبریک به همه زندگی سلامی‌ها بابت میلاد پر خیر و برکت ام‌کات هشتم (ع)، بهتر بود در زندگی سلام برای میلاد امام‌رضا (ع)، مطالبی درباره سبک زندگی ایشان چاپ‌تأحق همسایگی‌شان را به خوبی ادا می‌کردید.

• درباره مطلب «بالای پیج‌های هم‌فکری» مشکل از ادمن اون پیج‌ها نیست، ما باید یاد بگیریم که به حریم خصوصی خودمون احترام بگذاریم و هر گنه قطعاً دیگران به این موضوع توجه نخواهند کرد.



زندگی سلام • چهارشنبه • ۲ تیر ۱۴۰۰ • شماره ۱۹۱۱

خانواده و مشاوره

