

روز ششم: یک دسر قرمز رنگ حتی یک بسته ژله ساده همراه با یک یادداشت عاشقانه برای افطار تهیه کنید. ساده و عاشقانه.

چالش خوشبختی

نگاهی روان شناختی به سریال «شمعدونی» به بهانه بازپخش آن در ماه مبارک رمضان

زندانی درون در «شمعدونی»

این سریال توانسته است در قالب طنز به درستی این واقعیت را به تصویر بکشد.



خود می بینند. نماد کسانی که در جامعه زندگی می کنند؛ اما قدرت در دیگران را به درستی ندارند. بر خلاف شخصیت های ضد اجتماعی، امثال نعمتیان، به ظاهر بسیار ساده، دوست داشتنی و موجه جلوه می کنند و گویا خودشان نیز از رفتارشان آگاه نیستند؛ اما در واقع رفتارشان کاملاً نابهنجار است.

می کند که با آژانس میانه خوبی ندارد! سریال کمدی و خانوادگی «شمعدونی» بدون این که فکر کند این کار ممکن است برای هوشنگ سخت باشد و اصلاً اگر او مهمان است لااقل تعارف کند که اگر برایتان سخت است، خودم خواهم آمد. از سوی دیگر هنگامی که هوشنگ دوباره با نعمتیان تماس می گیرد، متوجه می شود که پدر و برادر نعمتیان هم در حال آماده شدن برای همراهی با او هستند! نعمتیان هیچ گاه هیجان خاصی از خود نشان نمی دهد و عاطفه یکنواختی دارد. هنگام سفارش غذا چند نوع غذای متنوع سفارش می دهد و بدون توجه به هزینه ای که می تواند برای میزبان داشته باشد، درخواست های خود را مطرح می کند. از سوی دیگر شخصیت دیگر داستان با نام «عطا» همزمان با سفارش غذا متوجه می شود فرزندش؛ ارشیا ناپدید شده است. این اتفاق و کنش های متفاوتی در هریک از نقش های سریال ایجاد می کند؛ اما در این بین یی تفاوتی نعمتیان از گم شدن ارشیا و پاسخ های ابلهانه اش به سوالات عطا، جالب توجه است. نعمتیان در حالی که متوجه رفتن ارشیا و احتمال گم شدنش می شود، باز هم کاملاً طبیعی و خونسرد مانع رفتن وی نمی شود و حتی طوری انمود می کند که کودک کم سن و سالی مانند ارشیا که متوجه شده مادرش در رستوران حضور نخواهد داشت، می تواند به تنهایی به خانه برگردد! نعمتیان کاملاً طبیعی و عاری از هر هنجانی با این مسئله بر خورد می کند و مشغول خوردن غذایش می شود گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است.

تحلیل این بخش از سریال نشان می دهد؛ نعمتیان نماد انسان هایی است که نگاهشان فقط به درون است و گویی زندانی درون خویش اند و همه چیز را از دید

رضا یعقوبی؛ روان شناس بالینی
سریال کمدی و خانوادگی «شمعدونی» که این روزها از شبکه سه سیما باز پخش می شود، در قالب داستان دو خانواده، از مشکلات و ناهنجاری های اجتماعی به ویژه مشکلات شهری و شهروندی در زبان طنز انتقاد می کند. یکی از شخصیت های این سریال با نام مسعود حسینی که بازگر نقش «نعمتیان» است، آسانسورچی یک بیمارستان است که عاشق خواهر شخصیت دیگر این سریال یعنی «هوشنگ» شده است. نعمتیان» شخصیتی ساده و دوست داشتنی است که نماد برخی از افراد در جامعه ماست. در یکی از قسمت های این سریال، هوشنگ که قرار است در یک مهمانی که در رستوران دعوت شده اند، سه نفر دیگر را با خود همراه کند، به ناچار دست به دامان نعمتیان می شود و از او می خواهد که همراهی اش کند. نعمتیان در کمال خونسردی از هوشنگ می خواهد که برای رختن به رستوران به دنبالش برود و ادعا



داده است در کسانی که با اعضای خانواده، خویشاوندان و گروه های اجتماعی ارتباط خوبی دارند، علایم آلزایمر دیرتر از کسانی که گوشه گیر و کم ارتباط هستند، ظاهر می شود.

داشتن نگاه مثبت

وقتی با نگرش مثبت و باتقویت هیجانات مثبت به موضوعات نگاه شود حل مسئله و تحمل مشکلات آسان تر می شود. برای حفظ سلامتی به خوبی های دنیا فکر کنید و با فعالیت ها و افرادی که شما را خوشحال می کنند، وقت بگذرانید.

ارتباط معنوی

مسایل معنوی و روحانی به شما احساس خوبی می دهد، سعی کنید ارتباط خود را با این موضوع حفظ و تقویت کنید زیرا به تخفیف تنهایی، افسردگی و اضطراب در سالمندی کمک می کند یا حتی عامل دفاعی در برابر مشکلات و بیماری های روانی از جمله آلزایمر است. کسانی که اعتقادات مذهبی و معنوی قوی دارند به طور معمول به تبع آن احساس حمایت و راحتی بیشتری می کنند.

قطع کردن فعالیت های بدنی

فعالیت های جسمانی موجب تقویت فعالیت روانی می شود؛ بنابراین این در سر اسر زندگی از



عکس تر نیسی است

به هنر علاقه مند م ولی از آینده شغلی ام می ترسم



جوانی ۱۵ ساله و دانش آموز پایه نهم هستم، امسال هم انتخاب رشته دارم. من به رشته های هنری علاقه مند م، ولی از آینده شغلی ام می ترسم. از طرفی به داروسازی در رشته تجربی هم علاقه دارم اما می ترسم که نتوانم درس رم را ادامه دهم. لطفا کمکم کنید.



صبا اسرفی
مشاور تحصیلی و
دانش آموزه دانشگاه
محقق اردبیلی

دوست عزیز، امسال سال مهمی برای شماست، چرا که با انتخاب رشته خود، تاحدی تکلیف آینده تان را روشن می کنید، پس باید با دقت و به طور همه جانبه تمام شرایط را بررسی کنید و تصمیم بگیرید. عوامل موثر در انتخاب رشته عبارتند از: علاقه، استعداد، امکان ادامه تحصیل، بازار کار، شرایط خانوادگی، امکان قبولی در دانشگاه و ... در هر رشته ای که قصد انتخاب آن را دارید باید تمام این موارد را بررسی کنید.

سخت کوشی و اراده را فراموش نکنید

نکته دیگری که به آن اشاره کردید، بحث مربوط به ترس از ادامه تحصیل است. وضعیت درسی و تحصیلی شما را نمی دانم؛ اما مطمئنا با کمی سخت کوشی و اراده می توانید در این رشته موفق شوید. به نمره های خود در درس مختلف به خصوص ریاضی و علوم توجه کنید، اگر در این درس ها خیلی ضعیف هستید سراغ رشته های دیگر بروید. بهتر است از یک آزمون رغبت سنج نظیر تست رغبت سنج جان هالند نیز استفاده کنید تا دقیق تر رشته مناسب برای شما تعیین شود. امیدوارم بتوانید به انتخاب درستی برسید.

علاقه کافی نیست

علاقه شما به رشته های هنری یا رشته داروسازی به تنهایی نمی تواند ضامن موفقیت شما در این رشته باشد. رشته های هنری، رشته های خوبی هستند اما متأسفانه در کشور ما هنوز جایگاه شایسته خود را پیدا نکرده اند. اگر فردی هستید که صرفاً دوست دارید بر اساس علاقه خود انتخاب رشته کنید، رشته هنری را به شما پیشنهاد می کنم اما اگر بازار کار نیز برایتان مطرح است رشته تجربی گزینه بهتری



عکس تر نیسی است

۱۹ ساله ام و تمام فکر و ذهنم از دواج است



پسری ۱۹ ساله ام. یک سال است که مدام به از دواج فکر می کنم و تمام ذهن و فکرم در گیر از دواج است. با این که سنم کم است نمی خواهم به گناه آلوده شوم. البته به شخص خاصی علاقه مند نیستم، باید چه کار کنم؟



راهله فارسی
مشاور

مخاطب گرامی، شما در سنی قرار دارید که نیاز به داشتن همدوم همراه را خیلی احساس می کنید؛ اما برای از دواج بهتر است شرایطی را داشته باشید. برای این امر، اولین مسئله خواستن است که ظاهر اشما چنین احساسی را در خودش کرده اند؛ اما با توجه به شرایطتان بخشی از این خواسته به علت سن شماست؛ یعنی تغییرات هورمونی هم می تواند بر این تصمیم تاثیر گذار باشد.

چه زمانی برای ازدواج مناسب است؟

۱- وجود بلوغ جسمی و جنسی و بلوغ عقلی و فکری از ابتدایی ترین عوامل شروع هر زندگی مشترک است و افراد خواهان ازدواج، باید به سنی برسند که بتوانند صمیمیت عاطفی و جنسی را در یک رابطه مبتنی بر تعهد تجربه کنند. ۲- برای ازدواج مرد و زن باید از نظر عقلی و ذهنی به چنان رشدی برسند که بتوانند به راحتی از والدین خود جدا شوند. همچنین باید به خود کفایی دوران بزرگسالی برسند و جایگاهی رضایت بخش در بازار کار بیابند. افراد خواهان از دواج، باید بتوانند با افراد در سنین مختلف رابطه دوستانه برقرار کنند و قدرت پذیرش نقش همسر و به تبع آن پدر یا مادر بودن را از ابعاد مختلف روان شناختی و زیستی داشته باشند.

۳- داشتن منبع درآمد و شغل مناسب هم مهم است. برای یک ازدواج موفق و زندگی سعادتمند، مسئله شغل باید جدی گرفته شود. با داشتن کار و شغل، عشق و محبت زوجین در منزل رونق و تداوم می یابد. با وجودی که داشتن شغل و درآمد لازم خوشبختی خانواده است، باید توجه داشت که امکانات مالی به تنهایی نمی تواند حل کننده همه مشکلات یک خانواده و متضمن خوشبختی باشد و اهمیت آن تنها در کنار سایر عوامل ارزیابی می شود.

۴- برای آقایان رفتن به خدمت مقدس سربازی هم مهم است.

کام های تشکیل زندگی مشترک موفق

اگر این مسایلی را که به بالا گفته شد، دارید، در مرحله بعدی می توانید برای تصمیمی که گرفته اید قدم بردارید. اولین قدمی که می توانید بردارید، مطرح کردن خواسته تان با خانواده است و از آن ها بخواهید با توجه به این که سربازی رفته اید و شغل مناسب دارید، برایتان همسری مناسب انتخاب کنند؛ اما بهتر است که قبل از بیان کردن خواسته تان با خانواده، با خودتان خلوت کنید و معیار هایی را که برای یک همسر خوب مدنظر دارید، بررسی کنید. مهم ترین نکته برای پاسخ به این سوال که چه همسری برای من خوب است، این است که به سوال های من کیستم؟ و چه چیزی می خواهم؟ پاسخ دهید. شما زمانی می توانید یک ازدواج موفق و خوب داشته باشید که بدانید ملاک ها و معیار های تان چیست و چگونه فردی هستید. آیا فردی معتقد هستید؟ پس فردی معتقد برای من مناسب است. آیا فردی تفریح گر هستید، پس فردی اهل تفریح باید در کنار تان باشد. آیا فردی احساسی هستید و ... پس از شناخت خود و ملاک های تان، آن ها را با خانواده و دوستان در میان بگذارید و از آن ها بخواهید که فردی را به شما برای ازدواج معرفی کنند و قدم های یک ازدواج مناسب را بردارید.

بیشتر وقت تان را با خانواده بگذرانید

شما همچنین در پیامک تان اعلام کرده اید که نمی خواهید به سمت گناه بروید، دوست دارم به شما بگویم که برای دوری از گناه تا آماده شدن برای ازدواج، بهتر است سعی کنید از تفریحات سالم یا کار هایی مانند ورزش کردن یا زمان خود را با دوستان یا خانواده گذرانند بهره ببرید تا بتوانید کمی از تنهایی خود فاصله بگیرید و خود را برای شرایط ازدواج آماده کنید.

از دنیای روان شناسی

نبود اختلالِ روانی به معنای سلامت روان است؟

هر از گاهی گزارشی از وزارت بهداشت درباره میزان شیوع اختلالات روانی در جامعه منتشر می شود. اما آیا آمار و ارقام ارائه شده در این گزارش ها، به این معناست که آن هایی که اختلالات روانی ندارند، دارای سلامت روان هستند و سوال مهم ترین که آیا بین سلامت روان و لذت بردن از زندگی ارتباطی وجود دارد؟ «سایکونیوز» به نقل از «سپیده دانایی» می نویسد: با چشم پوشی از برخی تمایزات بین دو اصطلاح «بهداشت روان» و «سلامت روان»، یکی از جامع ترین تعاریف سلامت روان، تعریف سازمان جهانی بهداشت است؛ بهداشت و سلامت روان فقط به معنای نداشتن اختلال روانی نیست، بلکه بیشتر به نوعی سلامت ذهنی ارتباط دارد؛ در واقع سلامت روانی در درون مفهوم کلی سلامت قرار دارد و سلامت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های روانی و جسمی. در تعریف دیگری انجمن بهداشت روانی کانادا، سلامت روان را در سه قسمت تعریف کرده است: بخش اول نگرش های مربوط به خود شامل تسلط بر هیجان های خود، آگاهی از ضعف های خود و رضایت از خوشی های خود است. بخش دوم، نگرش های مربوط به دیگران شامل علاقه به دوستی های طولانی و صمیمی، احساس تعلق به یک گروه و احساس مسئولیت در مقابل محیط انسانی و مادی است. بخش سوم نیز نگرش های مربوط به زندگی است که شامل پذیرش مسئولیت ها، ذوق توسعه امکانات و علایق خود، توانایی گرفتن تصمیمات شخصی و ذوق خوب کار کردن است. در واقع این انجمن، سلامت روان را سازگاری با محیط، خود دیگران تعریف می کند؛ بنابراین می توان گفت سلامت روانی صرفاً به معنای نداشتن علامت بیماری نیست، بلکه فرد سالم علاوه بر نداشتن نشانه های اختلال روانی باید بتواند ارتباطات سالمی را با دیگران برقرار کند، واقعیت ها را بپذیرد، خود را با محیط سازگار کند، در استای شکوفا کردن استعداد های خود بکوشد و اهداف خود را به طور منطقی تحقق بخشد. درباره ارتباط بین رضایت و لذت بردن از زندگی و سلامت روان، پژوهشگران نشان داده اند رضایت و لذت بردن از زندگی، یکی از پیش بینی کننده های قوی سلامت روان است. در واقع، افراد دارای رضایت بالا از زندگی، هیجان های مثبت بیشتری را تجربه می کنند، از گذشته و آینده خود و دیگران، رویدادهای مثبت بیشتری را به یاد می آورند و از پیرامون خود ارزیابی بهتری دارند. در حالی که افراد با رضایت پایین، خودشان، گذشته و آینده شان، دیگران و رویدادهای زندگی را نامطلوب ارزیابی و هیجان های منفی بیشتری مثل افسردگی و اضطراب را گزارش می کنند. محققان معتقدند افرادی که از زندگی رضایت بالاتری دارند، از شیوه های مقابله موثر تر و مناسب تری استفاده و عواطف و احساسات مثبت عمیق تری را تجربه می کنند. در کل، رضایت و لذت از زندگی می تواند نشانه سلامت روان باشد.

