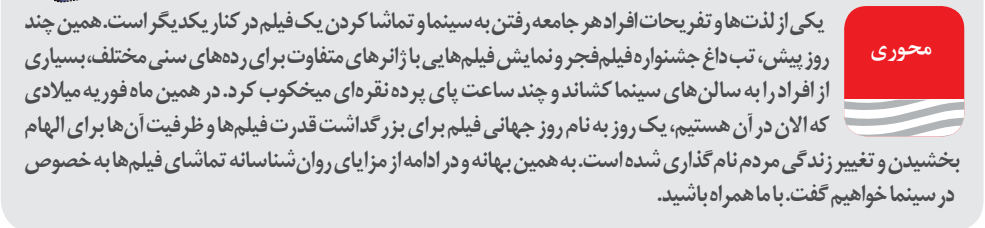




از لحاظ روان شناسی، تماشای فیلم‌های آموزنده در کاهش استرس و افسردگی نقش مهمی دار دو باعث رشد شخصیت افراد می‌شود؛ از دیگر مزایای کمتر گفته‌شده آن گفتیم



یکی از لذت‌ها و تفریحات افراد هر جامعه رفتن به سینما و تماشا کردن یک فیلم در کنار یکدیگر است. همین چند روز پیش، تب داغ جشنواره فیلم فجر و نمایش فیلم‌هایی با ژانرهای متفاوت برای رده‌های سنی مختلف، بسیاری از افراد را به سالن های سینما کشاند و چند ساعت بای پرده نقره‌ای میخکوب کرد. در همین ماه فوریه میلادی که الان در آن هستیم، یک روز به نام روز جهانی فیلم برای بزرگداشت قدرت فیلم‌ها و ظرفیت آن‌ها برای الهام بخشیدن و تغییر زندگی مردم نام گذاری شده است. به همین بهانه و در ادامه از مزایای روان شناسانه تماشای فیلم‌ها به خصوص در سینما خواهیم گفت. با ما همراه باشید.

● کاهش استرس و افسردگی

از آن جا که زندگی افراد با یکدیگر متفاوت است و در زندگی تجربیات مختلفی دارند، ممکن است در برابر دیدن یک فیلم با هم بسیار متاثر شوند یا اشک بریزند یا به صورت خنثی و بی تفاوت عمل کنند یا حتی بخندند و شاد باشند. انجام این رفتار ها به صورت دسته جمعی، از لحاظ روان شناسی در کاهش استرس و افسردگی نقش مهمی دارد و این نوع هم‌پنداری باعث رشد شخصیت افراد می‌شود. همچنین تماشای فیلم‌های آموزنده و موثر در سینما به همه ا دوستان یا اعضای خانواده در کنار بقیه مر دم، می‌تواند در بهبود کلی وضعیت روحی و سلامت روان شما تاثیر گذار باشد.

● اصلاح شدن تفکرات با تماشای فیلم

سینما به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و سرگرم‌کننده‌ترین وسایل

۳ عادت غذایی که نشانه اولیه زوال عقل است

مطالعات نشان داده‌اند که بسیاری از کارهای روزمره مانند مسواک زدن یا نحوه بالا رفتن از پله، می‌توانند نشانه‌هایی از زوال عقل را در مراحل اولیه آشکار کنند. اکنون به نظر می‌رسد که نحوه غذا خوردن هم می‌تواند نشان دهنده که آیا فرد به زوال عقل از نوع پیشانی گیجگاهی مبتلاست یا نه. بر اساس گزارش مرکز زوال عقل بریتانیا (Dementia UK)، این نوع از زوال عقل حدود یک نفر از هر ۳۰ بیمار مبتلا به زوال عقل را درگیر می‌کند. زوال عقل پیشانی گیجگاه اصطلاحی کلی برای نوعی از زوال عقل است که عمدتاً لوب‌های پیشانی و گیجگاهی مغز یعنی بخش‌هایی را که مسئول شخصیت، رفتار، زبان و گفتارند، درگیر می‌کند و بر خلاف سایر انواع زوال عقل، مراحل اولیه آن همیشه با از دست دادن حافظه یا کاهش تمرکز مشخص نمی‌شود؛ بلکه یکی از علائم آن می‌تواند رفتارهای وسواسی یا تکراری باشد که می‌تواند به نحوه غذا خوردن نیز تسری یابد.

● زوال عقل چگونه بر عادات غذایی تاثیر می‌گذارد؟

بر اساس یک مقاله در این زمینه، «زوال عقل پیشانی گیجگاهی با طیف وسیعی از رفتارهای غذایی غیر عادی همراه است، از جمله پر خوری، تمرکز وسواسی روی یک نوع غذا و حتی خوردن اشیای غیر خوراکی». افراد مبتلا به این بیماری ممکن است از خوردن هر غذایی غیر از یک غذای خاص خودداری کنند. برای مثال، در این مقاله از زنی با عنوان «بانوی موز» یاد شده که ماه‌ها قبل از مرگش فقط موز می‌خورد و فقط شیر می‌نوشید و پس از کالبدشکافی مشخص شد که به زوال عقل پیشانی گیجگاهی مبتلا بوده است. علاوه بر این، برخی بیماران ممکن است اشیای غیر خوراکی بخورند یا از بشقاب دیگران غذا بردارند. ماریلنا آیلو، پژوهشگر که در یک بررسی سازمان یافته درباره این نوع از زوال عقل شرکت داشت، می‌گوید: «این رفتار هانه‌تنها از نظر اجتماعی مشکل سازند، بلکه برای سلامتی بیماران هم پیامدهایی دارند، زیرا باعث افزایش وزن می‌شوند. البته پیامدهای این رفتار ها برای تمام بیماران یکسان نیست و بسته به فرد می‌تواند متفاوت باشد. مثلاً برخی دیگر به دلیل محدود کردن رژیم غذایی شان به چند غذای خاص، وزن کم می‌کنند».

● چرا این اتفاق می‌افتد؟

آیلو می‌گوید: «ما مطمئن نیستیم، چون منشأ ناهنجاری در رفتارهای غذایی در اثر زوال عقل پیشانی گیجگاهی احتمالاً به عوامل متعددی

● از انتقال ارزش‌ها تا سامان‌دهی ارتباطات

سینما از سه نظر به جامعه و مردم تاثیر دارد: ۱- انتقال ارزش‌ها و هنجارهای فرهنگی
۲- سامان دهی ارتباط خانواده و فرد با دنیای خارج
۳- تاثیر گذاری بر نهادهای سیاسی و اجتماعی جامعه.
آن چه مهم‌تر است، افزایش ارتباط با دوستان و آشنایان در بستر تماشای فیلم در سینماهاست. به طور مثال، وقتی زن یا شوهری یک فیلم را با هم می‌بینند، پدر یا پسر، مادر یا فرزندش و... شرایطی فراهم می‌شود تا باب گفت‌وگو باز شود و این دستاورد کمی نیست.

● انگیزه‌دهنده و نیروبخش

احتمالاً تجربه کرده‌اید که بعد از مدتی از انجام یک فعالیت، بدن و ذهن خسته شده و نیاز به استراحت پیدا می‌کنید. انجام فعالیت مورد علاقه مانند فیلم دیدن سبب می‌شود تا مدتی استراحت کرده و سپس با انگیزه بیشتر به کار برگردید. در ضمن، اگر شخصیت فیلمی که در حال تماشایش هستید، فردی با انگیزه و جاه طلب باشد، حس تلاش و انگیزه بیشتری را در شما ایجاد خواهد کرد. همچنین امروزه، فیلم‌ها، موضوعات متفاوت و متنوعی را شامل می‌شوند و هر فیلم و سریالی می‌تواند بیانگر یک رویداد اجتماعی خاص باشد. دیدن فیلم به درک بهتر شرایط موجود کمک کرده و دیدافراد جامعه را باتر می‌کند.

● در مان اختلال‌های روانی با تماشای فیلم

وقتی شما فیلمی را در خانه می‌بینید، حتی شاید وسط آن خواب‌تان ببرد و کلاً متوجه موضوعی که کارگردان و نویسنده برای انتقال آن ماه‌ها یا حتی سال‌ها تلاش کرده‌اند، نشوید. اما در سینما این اتفاق خیلی کمتر می‌افتد. به‌طور کلی، تاثیر فیلم دیدن بر زندگی انکارناپذیر است تا جایی که امروزه برخی فیلم‌ها برای مقاصد در مان اختلال‌های روانی تولید می‌شود و در اختیار افراد قرار می‌گیرد؛ فیلم‌هایی برای در مان افسردگی، افزایش امید به زندگی، نگرش مثبت، افزایش موفقیت و راه‌های افزایش موفقیت، افزایش انگیزه ورزشی، تشویق به کاهش وزن، تشویق به ترک اعتیاد انگیزه زندگی خانوادگی تولید شده که نشان دهنده تاثیر آن‌ها بر زندگی افراد است. پرواضح است که نهایت تاثیر گذاری این فیلم‌ها در بستر سینما محقق خواهد شد که مکانی برای فیلم دیدن است و ذهن هم به صورت ناخودآگاه، دقت و ملاحظه بیشتری در آن‌جا برای دریافت مفاهیم دارد. امیدواریم این‌روز‌ها که فیلم‌های تقریباً جذابی در جشنواره فیلم فجر در سینماها اکران شده، شاهد کنار هم قرار گرفتن مردم با شمیم و نتیجه این کنار هم بودن را روز به روز با موفق شدن افراد مشاهده کنیم.

اتاق مشاوره

والدینم از صبح تاشب در حال جروبحث هستند

دختری ۱۹ ساله هستم. یک خانواده ۵ نفره هستیم. والدینم از سال‌ها پیش با یکدیگر خیلی مشکل داشتند و هر سال، شرایطشان بدتر می‌شود. مادام با یکدیگر جر و بحث می‌کنند و علاوه بر اعصاب و روان خودشان، حال ما را هم بد می‌کنند. پدرم بعد از این بحث‌ها، معمولاً قهر می‌کند و علاوه بر من، خواهر اتم هم دیگر با پدرم حرف نمی‌زنند. راهنمایی کنید.

عبدالحسین تریابیان | کارشناس ارشد روان شناسی

مخاطب گرامی، شما حق دارید از وضع موجود به دلیل روابط آشفته والدین‌تان ناراحت باشید. آن‌چه در نتیجه تنش والدین نصیب همه اعضای خانواده می‌شود، ناامنی و ناامیدی است که به شکل‌گیری خانواده‌ای آشفته می‌انجامد. این دقیقاً همان شرایطی است که برای شما و دیگر اعضای خانواده‌تان پیش آمده و باید برای اصلاح آن، دست به کار شوید چون آسیب‌هایش، گریبانگیر همه‌تان خواهد شد.

● آسیب‌شناسی کنید

برای حل وضع نامطلوب و ناامن خانواده که در نتیجه تقابل والدین شکل می‌گیرد، به جای حمایت از پدر یا مادر، بهتر است آسیب‌شناسی کنید و ببینید آیا علت اصلی دعو‌ها، نداشتن مهارت‌های زندگی است یا بیگانگی و ناآگاهی آنان از ایفای نقش‌های خودشان؟ آیا والدین‌تان حداقل‌آشنایی با روان‌شناسی زن و مرد دارند؟ عامل اصلی تنش‌های بین زوج‌ها، می‌تواند رشد نیافتگی عقلانی هر کدام از آن‌ها باشد و دانستن آثار مخرب و آسیب‌های مادام‌العمر تنش‌ها و ناامنی‌ها بر فرزندان، برای آن‌ها لازم است.

● شما نباید با پدر تان قهر کنید

با توجه به نکاتی که در پیام‌ک‌تان مطرح کردید، چند توصیه مهم هم به شما دارم. یکی این که ط‌رف‌داری و قضاوت شما در اختلافات والدین با قهر با هر یک از آنان، نمی‌تواند به آرامش خانواده منجر شود، بنا بر این از این کار خودداری و رابطه خود را با والدین‌تان حفظ کنید. پس در اولین فرصت همه را با بقیه بچه‌ها، شرایطی را فراهم و با پدرتان، آشتی و گفت‌وگو کنید.

● پیشنهادها بتان را با رعایت ادب مطرح کنید

به تنش بین والدین نگاه سیستمی داشته باشید و ایرادهای دو طرف را رصد کنید و متناسب با سن و توان‌تان، به شکلی غیر آمرانه و با رعایت ادب، ریشه اختلاف‌شان را به آنان گوشزد کنید. برای خاتمه دایمی دعو‌اهای مخرب والدین، آنان را تشویق کنید تا در اولین فرصت و با میل خودشان به یک مشاور مراجعه کنند، مشروط بر این که در جلسات مشاوره به فکر محکوم کردن طرف مقابل نباشند، بلکه با این هدف در جلسات حاضر شوند که سعی در شناسایی ایرادهای ارتباطی خود و اصلاح آن داشته باشند.

از دنیای روان شناسی

افزایش ۷۷درصدی خطر مرگ باسر نزدن به خانواده

بر اساس یک مطالعه جدید، افراد مستی که دوستان و خانواده خود را حداقل یک بار در ماه ملاقات می‌کنند کمتر در معرض مرگ قرار می‌گیرند. به گزارش فرارو به نقل از بیزینس اینسایدر، بر اساس مطالعات جدید به نظر می‌رسد تنهایی زندگی کردن خطر مرگ را افزایش می‌دهد. این تحقیقات جدید بر روی نیم میلیون نفر انجام شده و نشان می‌دهد دیدار با خانواده و دوستان حداقل یک بار در ماه با افزایش سن می‌تواند به افراد کمک کند تا عمر طولانی‌تری داشته باشند.

● تاثیر ارتباطات اجتماعی در سن مرگ

موضوع این پژوهش جدید ارتباط میان ملاقات‌نکردن با دوستان یا خانواده و افزایش خطر مرگ بود. در حالی که مطالعات پیشین انزوای اجتماعی را با مرگ زودتر مرتبط کرده بودند، تحقیقات جدید آثار بالقوه انواع مختلف تعامل اجتماعی بر طول عمر را مورد بررسی قرار داد. این مطالعه نشان داد در حالی که همه اشکال تعامل اجتماعی بر افراد تاثیر دارند، دیدار با دوستان و خانواده، شرکت در یک فعالیت گروهی هفتگی و تنها زندگی نکردن بزرگ‌ترین تفاوت‌ها را ایجاد می‌کنند. همیشه فاستر، نویسنده اصلی این مطالعه گفت: «جالب است که باز دیدهای مکرر خطر مرگ را نسبت به تنها یک بار ملاقات در ماه کاهش نمی‌دهد.» تنها

زندگی کردن و منزوی شدن به‌روش‌های دیگر، مانند انجام‌ندادن فعالیت‌های گروهی هفتگی یا ملاقات منظم با خانواده و دوستان با ۷۷درصد بیشتر خطر مرگ مرتبط بود. فاستر ادامه داد: «ما همچنین سعی کردیم بسیاری از عوامل دیگر را هم در نظر بگیریم که می‌توانند این یافته‌ها را توضیح دهند، مانند سن افراد، جنسیت، وضعیت اجتماعی-اقتصادی آن‌ها، سیگاری بودن و موارد دیگر. حتی پس از حذف این عوامل نتایج باز هم نشان دادند که ارتباطات اجتماعی در سن مرگ تاثیر بسیار مهمی می‌گذارد. البته محققان محدودیت‌های مطالعه را هم برجسته کردند و گفتند یافته‌ها ممکن است برای همه صدق نکند.

● تنهایی عامل تضعیف سلامتی

فاستر توضیح داد این مطالعه نمی‌تواند ثابت

کند که فقدان روابط اجتماعی باعث مرگ

می‌شود، اما انزوا تنهایی می‌تواند باعث

تضعیف سلامتی شود. این مطالعه همچنین

کیفیت ارتباطات اجتماعی را اندازه‌گیری

نکرد، بلکه فقط تعداد آن‌ها را اندازه‌گیری

کرد. فاستر درباره پژوهش جدیدش گفت:

«انسان‌ها واقعاً پیچیده هستند و ارتباطات هم

همین‌طور هستند. اقدامات مادر این مطالعه

در مقایسه با توانایی انسان‌ها بسیار خام

است، اما این مطالعه همچنان بسیار دقیق

است و حالا ما شروع به بررسی چگونگی

اهمیت انواع مختلف ارتباطات اجتماعی و مرگ

زود هنگام خواهیم کرد.»

نکته‌ها

۶ اشتباه مرتب با زبان بدن در محیط‌های کاری

۱- استفاده بیش از حد از حرکات دست

۲- ایستادن با دستان داخل جیب

۳- تکیه دادن به دیوار یا مبل

۴- لمس مداوم صورت

۵- لبخند مصنوعی بیش از حد

۶- استفاده زیاد از بالا انداختن شانه‌ها

تربیت فرزند

طلایی‌ترین راهکار افزایش عزت نفس کودکان

گاهی باید به کودکان اجازه داد تا به طور مستقل مسائل و مشکلات خود را حل کنند و شخصاً و به تنهایی با عواقب تصمیمات خود مواجه شوند. به گزارش «یورونیوز»، یک روان‌پزشک درباره عزت نفس کودکان گفت: «والدین اغلب این اشتباه را مرتکب می‌شوند که برای بچه‌ها نشان اصطلاحاً می‌خواهند «سنگ تمام بگذارند» ولی غافل از این که «کودکان ضعیف‌النفس» تربیت می‌کنند. رفتارهایی مانند انجام تکلیف و پروژه کلاسی برای فرزندان‌تان برای کمک به آن‌ها در گرفتن نمره بهتری یا برآوردن خواسته آن‌ها صرفاً برای متوقف کردن عصبانیتشان، تاب‌آوری ذهنی و احساس استقلال کودکان را محدود می‌کند».

خود، عملاً عزت نفس فرزندان خود را می‌دزدید. کم‌این‌که استقامت ذهنی انسان‌ها از طریق ذهن حل‌المسائلی ایجاد می‌شود».

● اتخاذ رویکرد سختگیری از سر خیرخواهی؟

همچنین «توفا کلاین»، روان‌شناس کودک از کالج یارنارد هم می‌گوید که «تاب‌آوری ذهنی کودک مستلزم تنبیه‌های سخت یا اتخاذ رویکرد سختگیری از سر خیرخواهی نیست». کلاین در عین حال این‌را هم خاطر نشان می‌کند که محافظت از کودک‌ها در برابر ناامیدی هم نمی‌تواند به رشد تاب‌آوری آن‌ها کمک کند. در عوض، می‌توانید به فرزندانتان اجازه دهید که شکست‌ها، اشتباهات و سایر لحظات سخت را تجربه کنند و در عین حال به آن‌ها اجازه می‌دهید که بدانند همچنان از آن‌ها حمایت می‌کنید و دوستان دارید.

در صفحه سلامت را اگر بخوریم، قطعاً صورت‌مان جوش می‌زند!
* خبر سرد شدن زوجین بعد از ۲ سال که در صفحه خانواده در باره‌اش نوشتید، جالب بود. زوجین باید فکری به حال این مسئله کنند.

* زندگی سلام. شرایط اقتصادی جوری شده که بعضی پدرها برای خرید مواد اولیه به مشکل خوردند. می‌خواستم این پیام‌را چاپ کنید تا همه در این روزهای آخر سال، بیشتر هوای باباها را داشته باشند.

ما و شما
راه‌نمایی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* تصاویر قلعه‌ای که در صفحه اول

زندگی سلام چاپ شده، خیلی زیبا بود.

چه طبیعت بی‌ظیری داشت.

* چند وقت پیش، دختر یکی از آشناهای

دور ما، به یک پارتی رفته بود و به شدت

مسموم شد. تا یک هفته در کما بود و

شانس آورد که زنده ماند.

* صبحانه مقوی و جذاب با کره خرما



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- اول اسفند ۱۴۰۳
- ۲۰ تیرماه ۱۴۴۶
- ۱۹ فوریه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۳۰

خانواده و مشاوره