



ناراحتی شدید «هادی عامل» بعد از اهدای کفن و آگهی ترحیم‌اش به‌او در یک برنامه تلویزیونی، موجی از واکنش‌های منفی را در پی داشت؛ چرا این مواجهه با مرگ درست نبود؟

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

مرگ‌اندیشی یا مواجهه آگاهانه با مفهوم مرگ، یکی از موضوعاتی محسوب می‌شود که از دیرباز ذهن انسان‌ها را به خود مشغول کرده است. فرهنگ‌ها و ادیان مختلف نگاه‌های متفاوتی به مرگ دارند، اما معمولاً از آن به‌عنوان واقعییتی اجتناب‌ناپذیر یاد می‌شود که درک آن می‌تواند تأثیر عمیقی بر کیفیت زندگی انسان داشته باشد. با این حال، این که آیا چنین مفهومی باید در تمامی موقعیت‌ها و حتی در برنامه‌های سرگرمی مطرح شود، محل بحث است. برنامه‌هایی که در پایان به مهمانان کفن و اعلامیه مرگ هدیه می‌دهند، نمونه‌ای از تلاشی برای مرگ‌اندیشی در فضایی غیرمنتظره هستند. اهدای کفن به «هادی عامل» گزارشگر محبوب و خلاق و با اخلاق مسایقات کشتی در یک برنامه تلویزیونی، انعکاس گسترده‌ای در فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی داشت. این رویکرد نه تنها واکنش‌های متفاوتی را در پی داشته، بلکه به بحث‌هایی درباره زمان و مکان مناسب مرگ‌اندیشی دامن زده است.

• اضطراب و خشم به‌جای آگاهی‌بخشی

مرگ‌اندیشی به معنی تفکر درباره مرگ به‌عنوان بخشی طبیعی از زندگی است. از دید روان‌شناسی، این فرایند می‌تواند دو نتیجه متفاوت داشته باشد: یا باعث رشد شخصی، پذیرش و زندگی آگاهانه‌تر شود یا اضطراب، ترس و نگرانی ایجاد کند. دیدگاه اول در فلسفه‌هایی مانند بودیسم و اگزیستانسیالیسم دیده می‌شود که بر پذیرش مرگ به‌عنوان ابزاری برای معنا دادن به زندگی تأکید دارند. از سوی دیگر، اگر فرد آمادگی روانی یا فرهنگی لازم را نداشته باشد، صحبت از مرگ ممکن است موجب تشدید اضطراب و حتی ایجاد بحران روانی شود. برنامه‌های تلویزیونی که به‌طور ناگهانی موضوع مرگ را مطرح می‌کنند، با این خطر روبه‌رو هستند که مخاطب یا حتی مهمان برنامه را در شرایطی نامطلوب قرار دهند. هدیه دادن کفن و اعلامیه مرگ، هر چند نمادین و با نیت تلنگر زدن باشد، ممکن است به‌جای آگاهی‌بخشی، موجب ناراحتی، اضطراب یا حتی خشم شود.

• آیا مرگ‌اندیشی زمان و مکان خاصی دارد؟

یکی از انتقادهای مطرح به برنامه‌های تلویزیونی از این دست، زمان و مکان نامناسب برای پرداختن به مرگ‌اندیشی است. بسیاری معتقدند که مرگ‌اندیشی نیازمند فضای مناسبی است که در آن فرد فرصت تأمل، بحث و پردازش عاطفی داشته باشد. به‌عنوان مثال، جلسات مشاوره روان‌شناختی، مراسم مذهبی یا کارگاه‌های معنوی می‌توانند مکان‌هایی مناسب برای این موضوع باشند. اما برنامه‌های تلویزیونی، به‌ویژه آن‌هایی که در حوزه سرگرمی یا گفت‌وگوهای عمومی فعالیت می‌کنند، فضایی متفاوت دارند. مخاطبان چنین برنامه‌هایی معمولاً به دنبال آرامش، یادگیری یا تفریح هستند و ممکن است برای مواجهه با موضوعات جدی، به‌ویژه مرگ، آمادگی نداشته باشند. در چنین شرایطی، مرگ‌اندیشی نه‌تنها پیام‌مند نظر را منتقل نمی‌کند، بلکه می‌تواند اثر معکوس داشته باشد.

اتاق مشاوره

• آسیب‌های احتمالی این گونه برنامه‌ها

برنامه‌هایی که به شکلی ناگهانی و غیرمنتظره به مرگ می‌پردازند، ممکن است آسیب‌های مختلفی به‌همراه داشته باشند:

ایجاد اضطراب و ترس | هدیه دادن کفن و اعلامیه مرگ، به‌ویژه در فضایی غیررسمی و عمومی، می‌تواند برای مهمانان و حتی مخاطبان استرس‌آور باشد. این امر به‌ویژه برای افرادی که به‌تازگی عزیزی را از دست داده‌اند، بسیار درناک خواهد بود.

مخالفت با انتظارات فرهنگی | در بسیاری از فرهنگ‌ها از جمله فرهنگ ما ایرانی‌ها، مرگ موضوعی است که باید با احترام و در شرایط خاصی به آن پرداخته شود. رویکرد سبک‌انگارانه یا غیررسمی به مرگ ممکن است به‌عنوان بی‌احترامی تلقی شود.

انتقال نیاقتن پیام اصلی | هدف مرگ‌اندیشی، آگاهی‌بخشی و ایجاد تغییر مثبت در نگرش و رفتار افراد است. اما اگر این موضوع به شکلی نادرست یا غیر حرفه‌ای مطرح شود، ممکن است پیام اصلی در میان واکنش‌های احساسی گم شود.

راهکارها برای پرداختن به مرگ‌اندیشی در رسانه | اگر هدف برنامه‌های تلویزیونی از مطرح کردن مرگ، آگاهی‌بخشی و تلنگر زدن به مخاطبان است، باید این کار را با حساسیت و احترام بیشتری انجام دهند. برخی از پیشنهادها در این زمینه عبارت‌اند از:

۱- ایجاد زمینه مناسب | به جای هدیه دادن کفن یا اعلامیه مرگ، می‌توان از راه‌های غیرمستقیم مانند روایت داستان‌های الهام‌بخش، گفت‌وگو با افراد صاحب‌نظر یا نمایش آثار هنری مرتبط با مرگ استفاده کرد.

۲- تأمین آمادگی روانی | پیش از مطرح کردن موضوع، مجری یا مهمان برنامه می‌تواند مقدمه‌ای کوتاه ارائه دهد تا مخاطبان برای شنیدن موضوع آماده شوند.

۳- احترام به تنوع فرهنگی و شخصیتی | افراد از فرهنگ‌ها و پیشینه‌های مختلف، نگرش‌های متفاوتی به مرگ دارند. لازم است برنامه‌سازان این تفاوت‌ها را در نظر بگیرند.

۴- تعامل با مخاطبان | برنامه‌هایی که به موضوعات حساس می‌پردازند، می‌توانند از طریق نظرسنجی‌ها یا گفت‌وگوهای عمومی بازخورد مخاطبان را جمع‌آوری کنند تا رویکرد خود را بهبود بخشند.

• ابزار قدرتمندی برای معنا دادن به زندگی اما ... | مرگ‌اندیشی می‌تواند ابزار قدرتمندی برای معنا دادن به زندگی و ارتقای رشد شخصی باشد، اما این ابزار باید در زمان و مکان مناسب و با رعایت حساسیت‌های لازم استفاده شود. رسانه‌ها به‌عنوان یکی از تأثیرگذارترین ابزارهای ارتباطی، مسئولیت دارند که در پرداختن به موضوعات حساس مانند مرگ، دقت و احترام را در اولویت قرار دهند. در غیر این صورت به‌جای ایجاد آگاهی، ممکن است به اضطراب، ناراحتی و حتی واکنش‌های منفی منجر شوند.

تربیت فرزند

راهکارهای مدیریت مشاجره فرزندان

در هر خانواده‌ای بین خواهر و برادر بحث و مشاجره وجود دارد. همان گونه که نمی‌شود به کوهنوردی رفت و خاکی نشند، همین‌طور هم نمی‌شود دونفر در یک رابطه، بحث و مشاجره‌ای نداشته باشند. اما همان‌طور که اجازه نمی‌دهیم گرد و خاک کوه بر کوله‌پشتی و لباس‌هایمان بماند، لازم است از روابطمان هم تنش‌زدایی کنیم. به گزارش «ایسنا» در ادامه چند توصیه به والدین برای مدیریت مشاجره بین فرزندان خواهیم داشت.

• رشد در سایه بعضی دعو‌اها بین خواهر و برادرها

در گام اول، استعاره کوله‌پشتی در کوهنوردی را که در ابتدای این مطلب مطرح شد به نوجوان ها بگویید که آن‌ها به تنش‌زدایی رابطه اهمیت دهند. در گام دوم، توجه داشته باشید بعضی دعو‌اها بین خواهر و برادرها باعث رشد نوجوانان می‌شود. با آگاهی از نیاز این خواهر و برادر و علت دعو‌ا والدین می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا راه‌حلی برای این موضوع پیدا شود. البته پیشنهاد می‌شود که والدین خودشان راه حل پیشنهاد ندهند و با سوال از آن‌ها اجازه دهند راه حل را خود فرزندان پیدا کنند. به‌طور مثال در هنگام بروز مشاجره از آن‌ها بپرسند چه کمکی می‌توانید به یکدیگر کنید؟ به این ترتیب والدین کاری می‌کنند که هر دوی آن‌ها متوجه نیاز همدیگر شوند و برای کمک به‌همراهکاری پیدا کنند.

نکته‌ها

۶ تاثیر تلخ اعتیاد بر ارتباطات افراد

- ۱- کاهش اعتماد**
- ۲- افزایش تنش**
- ۳- ایجاد سوءتفاهم**
- ۴- احساس شر و گناه**
- ۵- تخریب روابط عاطفی**
- ۶- افزایش خشونت**

روان شناسی

واقعیت‌هایی هولناک درباره پدیده «غذاهراسی»

غذانیاز دارد، بنابراین چیزی را انتخاب می‌کند که ایمن‌ترین غذا به نظر می‌رسد. «او اشاره می‌کند که فوبیاهای غذایی اغلب با اشتباهی اشتباه گرفته می‌شوند، در حالی که در واقع این جامشکل بر سر اعتماد نداشتن معمولایی موره به غذا» است. او ادامه می‌دهد: «افراد مبتلا به برخی غذاها حس وحشتی بیمار گونه دارند، بدنشان همان‌طور می‌لرزد که اگر عکبوتی به آن داده‌اشود،

• ریشه‌های این فوبیا و در مان آن

این تجربیات ممکن است عبارت باشند از خفگی، واکنش‌های آلرژیک یا آسیب‌های روانی عاطفی [یا اصطلاحاتر و ما] مرتبط با غذا، مانند مجبور شدن به خوردن چیزی در کودکی و سپس احساس تهوع. این ترس‌ها در صورت در مان نشدن می‌توانند در طول زمان گسترش یابند و به یک رژیم غذایی به شدت محدود منجر شوند که ممکن است سلامت فرد را تحت تأثیر قرار دهد. جونز-که روان در مانگر و هیپنوتراپیست بالینی آموزش دیده‌ای است-روش‌های روان شناسی رایج مانند در مان شناختی-رفتاری (سی‌بی‌تی) را با تکنیک‌های مداخله‌ای مانند هیپنوتراپی بالینی، حساسیت‌زدایی و پردازش مجدد با حرکت چشم (EMDR) غذایی شدید معمولاً فقط دو نوع غذا می‌خورند مانند ناگت و چیپس. اگر چه او حتی مردی میان سال را در مان کرده که تمام عمرش فقط نان می‌خورده است. به گفته‌او «اگر مغز باور کند که غذا خطرناک است، اجتناب از آن کاملاً منطقی به نظر می‌رسد. اما مغز می‌داند که بر ای بقا به

«کلردی» از پرتقال وحشت دارد. او که مادر دو فرزند است، نه‌تنه‌ا نمی‌تواند پرتقال را لمس کند، بلکه حتی نمی‌تواند نوز دیکش شود. او که ۳۹ سال دارد، به من می‌گوید: «مسئله فقط بوی آن‌ها نیست. همه چیز است: پوست سفید داخل پرتقال، پوست اصلی و حتی برش‌های آن. من به هر قیمتی از پرتقال دوری می‌کنم». به گزارش «ایندیپندنت»، فوبیاهای غذایی در همه اقشار جامعه به چشم می‌خورند. «کریستوفر پل جونز» متخصص فوبیای غذایی مستقر در لندن و نویسنده کتاب «باترس هایتان روبه‌رو شوید: هفت گام برای غلبه بر فوبیاها و اضطراب» می‌گوید که فوبیای غذایی که به آن «سیوفوبی» هم گفته می‌شود، نوعی ترس یا اضطراب شدید است که با برخی غذاهای خاص تحریک می‌شود. او می‌گوید: «این ترس می‌تواند از دیدن، بویدن یا حتی فکر کردن به غذا ناشی شود.» به گفته او، فوبیاهای غذایی اغلب از تجربیات منفی اولیه ناشی می‌شوند که به «شرطی‌سازی باوفی» معروف‌اند.

• اشتباه گرفتن فوبیاهای غذایی با بی‌اشتهایی

به گفته فلیکس اکونومکایس که متخصص فوبیای غذایی است، بیشتر افراد با فوبیای غذا می‌شید معمولاً فقط دو نوع غذا می‌خورند مانند ناگت و چیپس. اگر چه او حتی مردی میان سال را در مان کرده که تمام عمرش فقط نان می‌خورده است. به گفته‌او «اگر مغز باور کند که غذا خطرناک است، اجتناب از آن کاملاً منطقی به نظر می‌رسد. اما مغز می‌داند که بر ای بقا به

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶

• صفحه اول زندگی سلام رو که درباره «جای خالی بلوغ عاطفی» بود، خندم. از نظر من، کسی که به این بلوغ رسیده، باید اطرافیان‌ش رو به خوبی درک کنه و اهل همدلی باشه.

• با اومدن چت جی‌پی‌تی و هوش مصنوعی، دور هویکی پدیا به سر رسیده دیگه. قطعاً باز دیده‌اش در سال جاری



- زندگی سلام
- شنبه
- ۲۹ دی ۱۴۰۳
- ۱۷ رجب ۱۴۴۶
- ۱۸ ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۳۹۰۵

خانواده و مشاوره