# آسیب‌های شوخی زننده «علی صبوری» با مادربزرگش

**پربازدید شدن ویدئویی از صحبت‌های منشوری یک کمدین در قسمت جدید برنامه «شام ایرانی»، بهانه‌ای شد تا از دلایل ممنوع بودن شوخی با مسائل زناشویی بگوییم**

پرستو عادل‌صدیق | روان‌شناس

محوری

**در دنیای امروز که رسانه و شبکه‌های اجتماعی نقش پررنگی در زندگی‌مان دارند، چیزهایی که ما را می‌خندانند، فقط سلیقه شخصی نیستند. هر شوخی، بیشتر از آن که صرفاً برای خنده باشد، بازتابی از نگاه فرهنگی و ارزشی ماست. وقتی طنز وارد حریم خانواده و روابط خصوصی می‌شود، دیگر نمی‌شود با خیال راحت گفت «فقط یک شوخی بود». گاهی همین خنده‌ها نشانه تغییر نگران کننده‌ای در ذهن و زبان جامعه‌اند که آسیب‌هایش به راحتی قابل مدیریت نیست. در یکی از جدیدترین قسمت‌های برنامه «شام ایرانی»، شوخی‌های «علی صبوری» با موضوعات زناشویی و جایگاه خانواده، واکنش‌های زیادی را در پی داشت. او خطاب به مادربزرگش می‌گوید: «پدربزرگ و مادربزرگ من جزو سازندگان بزرگ هستند، تا می توانستند بچه درست کردند! در ساخت و ساز فعال بودند. پدربزرگم مهندس عمران بوده، یعنی یک کارهایی می‌کرده که فرد دیگری عمرا بتواند انجام بدهد...». شوخی‌هایی که شاید در ظاهر خودمانی بودند، اما به شکلی ناپیدا وارد محدوده‌ای شدند که برای خیلی‌ها مهم و محترم است. این جنس طنزها، به‌جای آن که باعث لبخند شوند، نوعی دلخوری، ناراحتی و حتی احساس بی‌احترامی به همراه دارند.**

**مرزهایی که با شوخی برداشته می‌شوند**

در روان‌شناسی اجتماعی، پدیده‌ای به نام «عادی‌سازی تدریجی» وجود دارد. یعنی وقتی یک موضوع حساس، بارها در قالب طنز تکرار شود، کم‌کم حساسیت ما نسبت به آن از بین می‌رود. شوخی‌های مکرر درباره روابط جنسی، مرز نسل‌ها یا حریم خانواده، ممکن است باعث شود که چیزهایی که زمانی ناپسند یا قبیح تلقی می‌شدند، به‌مرور تبدیل به امری عادی شوند؛ بی‌آن که متوجه شویم از کجا شروع شد.

**حس بد شوخی با نقش‌های پدربزرگ و مادربزرگ‌ها**

فرهنگ ایرانی خانواده‌محور است. در این فرهنگ، مادر، پدر، پدربزرگ و مادربزرگ تنها نقش‌های زیستی ندارند؛ آن‌ها حامل بخشی از حافظه اخلاقی و فرهنگی جامعه‌اند. شوخی با این جایگاه‌ها، اگر از چارچوب خارج شود، بیشتر از آن که خنده‌دار باشد، حس بی‌پناهی به مخاطب می‌دهد. چون طنز، وقتی تکیه‌گاه‌ها را نشانه بگیرد، بیشتر از آن که سبک کند، سنگین می‌کند.

**اثر ماندگار بر ذهن کودک و نوجوان**

کودکان و نوجوانان، اصلی‌ترین مصرف‌کنندگان این محتواها هستند؛ گروهی که هنوز در حال ساختن نگاه‌شان به دنیا و جامعه‌اند. آن‌ها با تماشای این شوخی‌ها، برداشت تازه‌ای از احترام، حیا، مرزهای خانوادگی و روابط پیدا می‌کنند. چون در ابتدای رشد، آموزش از مسیر تقلید شکل می‌گیرد، نه تفکر انتقادی. تأثیر این شوخی‌ها ممکن است فوری به چشم نیاید، اما ذهن کودک آن را ضبط می‌کند، بی‌هیچ فیلتر یا قضاوتی.

**شوخی سالم چه ویژگی‌هایی دارد؟**

هیچ فردی با خنده مخالف نیست. اتفاقاً شوخی سالم یکی از بهترین ابزارهای روانی برای کاهش تنش و ایجاد صمیمیت است. اما مثل هر چیز دیگری، شوخی هم باید مرز داشته باشد. روان‌شناسی می‌گوید یک شوخی خوب این ویژگی‌ها را دارد:

1. احترام به شخصیت و شأن افراد حتی اگر غیرمستقیم باشد.
2. تناسب با فضا و مخاطب؛ آنچه در جمع دوستانه بامزه است، در تلویزیون یا در یک دورهمی عمومی ممکن است توهین‌آمیز باشد.
3. پرهیز از شوخی درباره موضوعات خصوصی، زناشویی یا بدنی که بار روانی و فرهنگی زیادی دارند.
4. ایجاد نشدن احساس تحقیر یا شرم؛ شوخی نباید کسی را پس از خنده، دلخور یا شرمنده کند.

**یادمان باشد...**

گاهی ما به اسم شوخی، چیزهایی را دست کم می‌گیریم که برای بقیه در زندگی مهم و دارای حرمت است. جامعه‌ای که می‌خندد، زنده است؛ اما جامعه‌ای که مرز خنده را نشناسد، ممکن است خودش را دست بیندازد. برای این که بتوانیم هم بخندیم و هم حرمت‌ها را نگه داریم، باید یاد بگیریم کجا شوخی کنیم و کجا نه. خنده اگر حرمت نداشته باشد، دیگر شیرین نیست؛ فقط صدایش بلند است که می‌تواند بسیاری از ارزش‌ها را زیر سوال ببرد.

روان شناسی

# بهترین ورزش برای ذهن چیست؟

بسیاری از برنامه‌های ورزشی فقط با تمرکز بر تقویت جسم و با اهدافی چون سوزاندن کالری، عضله‌سازی یا بهبود انعطاف‌پذیری طراحی می‌شوند، در حالی که مزایای این حرکات تنها عرق کردن نیست و می‌توانند به بهبود وضعیت ذهن و احساسات شما هم کمک کنند. به گزارش سی‌ان‌ان، تحقیقات نشان می‌دهد که فعالیت بدنی مداوم می‌تواند علایم اضطراب و افسردگی را کاهش دهد، عملکردهای اجرایی را بهبود بخشد و کیفیت خواب را که عاملی کلیدی در کنترل احساسات و سلامت روان کلی است، ارتقا دهد. با این حال همه حرکات بدنی در تقویت سلامت روان نقش یکسانی ندارند و نوع حرکت‌ها و نحوه انجام دادنشان هم اهمیت دارد.

**تنفس هدفمند و آگاهانه**

فشار آوردن به خود در یک تمرین با شدت بالا در حالی که فکرتان هزار جای دیگر است، همان فوایدی را که ورزش کردن آگاهانه برای روانتان به ارمغان می‌آورد، نخواهد داشت، زیرا تناسب اندام فقط به تقویت جسم محدود نمی‌شود. برای تناسب اندام واقعی، شما باید در طول ورزش، کاملا در لحظه حضور داشته باشید و به بدنتان توجه کنید. تنفس هدفمند و آگاهانه و تمرین‌هایی که به تقویت سیستم اعصاب کمک می‌کنند، همگی بخش‌هایی مهم از این فرایندند. مغز و بدن از طریق سیستم اعصاب به یکدیگر کاملا متصل‌اند. یکی از عوامل اصلی در این ارتباط عصب واگ است که از ساقه مغز تا دستگاه گوارش کشیده شده است و بر عملکردهایی مانند ضربان قلب، هضم، خلق‌وخو و کنترل احساسات تاثیر می‌گذارد. زمانی که شما با تمرکز و همراه با تنفس عمیق ورزش می‌کنید، عصب واگ که سیستم اعصاب پاراسمپاتیک شما (وضعیت استراحت و بهبودی شما) را فعال می‌کند، تحریک می‌شود. این کار می‌تواند ذهن شما را آرام کند، استرس را کاهش دهد و تمرکز را بهبود بخشد، زیرا بدن شما را از حالت تدافعی «مبارزه یا گریز» خارج و به شما کمک می‌کند به راحتی به حسی آرامش‌بخش برسید.

**تمرین‌های کششی را هدفمندانه اجرا کنید**

تمرین‌های کششی به انعطاف‌پذیری و سلامت مفاصل کمک می‌کنند، با این حال فواید آن‌ها فراتر از این جنبه‌های فیزیکی است. تمرین‌های کششی که همزمان ضربان قلب را هم بالا می‌برند، به تقویت آگاهی بدنی و سیستم عصبی هم کمک می‌کنند.

**با تمرین متعادل و نه خیلی شدید، تاب‌آوری خود را تقویت کنید**

تمرین‌های با شدت بالا فواید خود را دارند، اما انجام دادن بیش از حد آن‌ها می‌تواند باعث افزایش مزمن سطح استرس و اختلال در روند بازیابی بدن شود. برای پشتیبانی از سیستم عصبی خود، تمرین‌های هفتگی‌تان را با جلسات تمرینی با شدت پایین‌تر متعادل کنید. فعالیت‌هایی مانند پیاده‌روی، تحرک بدنی با تمرکز بر تنفس و تمرین‌های قدرتی با وزن بدن به شما کمک می‌کنند فعال بمانید و در عین حال، به تاب‌آوری، کنترل احساسات و پیشگیری از آسیب‌ها هم کمک می‌کنند.

نکته ها

## ۶ دلیل آشفتگی و بی‌قراری ذهن

۱- ناتوانی در مدیریت استرس و نگرانی‌های آینده
۲- مواجهه بیش از حد با اطلاعات
۳- استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی
۴- تجربه‌ها و تعارضات حل نشده
۵- نداشتن ساختار ذهنی
۶- بی‌نظمی در وظایف روزمره

تربیت فرزند

## کدام کودکان به اختلالات اضطرابی مبتلا می‌شوند؟

نتایج یک تحقیق جدید نشان می‌دهد که نشانه‌های خاصی وجود دارد که بیان می‌کنند کودک به اختلال اضطراب مبتلا می‌شود که شامل تمایل به انجام کارها به تنهایی، گریه آسان و احساس غمگینی و بدبختی است. به نقل از هلث، همه این رفتارها با گوشه‌گیری اجتماعی و عاطفی مرتبط است. در مقابل، خجالتی بودن، مطیع بودن یا ترس از شخصیت‌های مقتدر یا به طور کلی افراد دیگر، اختلالات اضطرابی بزرگ‌سالان را پیش‌بینی نمی‌کند.

**مطالعه‌ای روی بیش از هزار کودک**

ناتان مونک، محقق این تحقیق گفت: «اساسا آنچه ما دریافتیم، این است که رفتارهای اضطرابی دوران کودکی مرتبط با انزوای اجتماعی و غمگینی به نظر می‌رسد خطر ابتلا به اختلال اضطرابی در زندگی بعدی را به همراه دارد. در مقابل، به نظر نمی‌رسد رفتارهای مرتبط با ترس‌ها و اضطراب‌های موقعیتی بزرگ‌سالان دارای خطر مشابهی باشد». این مطالعه بیش از ۱۰۰۰ کودک متولد شده در کرایست چرچ نیوزیلند را به مدت بیش از چهار دهه دنبال کرد. نتایج تحقیق به‌طور شگفت‌انگیزی سطوح بالایی از اضطراب را نشان داد و تقریبا نیمی از زنان به همراه کمی بیش از یک چهارم مردان دچار اختلال اضطرابی بودند. دکتر کت دونوان، محقق این تحقیق گفت: این تحقیق اهمیت توسعه فعالانه مهارت‌ها و مهارت‌های اجتماعی در مدیریت احساسات را تقویت می‌کند، به ویژه در ۱۰۰۰ روز اول زندگی کودک، جایی که والدین نقش کلیدی دارند. وی افزود: همه کودکان این منطقه در مرحله خاصی اضطراب را تجربه می‌کنند اما تنها زمانی باعث نگرانی می‌شود که رشد آن‌ها را مختل کند و فرصت‌های یادگیری آموزشی و عاطفی را کاهش دهد.

**کودک مضطرب باید احساساتش را بروز دهد**

دکتر دونوان توصیه‌هایی برای والدین کودکان مضطرب دارد؛ برای والدین و دیگران سخت است که فرزندشان را در پریشانی ببینند اما مهم است که به آن‌ها کمک کرده تا احساسات خود را با قرار گرفتن در موقعیت‌های چالش‌برانگیز بروز دهند و فرصت‌هایی برای قرار گرفتن در آن موقعیت‌ها ایجاد کنند و از آن‌ها اجتناب نکنند. وی تاکید کرد: اگر آنان احساس می‌کنند که مهارت‌های مقابله با برخی رفتارها را ندارند، باید به دنبال دوره‌های حمایت والدین یا حمایت حرفه‌ای باشند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* بسیاری از آقایان درباره خطرات اشعه‌های مضر خورشید بی‌توجه هستند و زدن کرم ضدآفتاب رو هم یک کار زنانه می‌دانند. این مسئله باید فرهنگ‌سازی شود که سرطان پوست، زن و مرد نمی‌شناسد.
* زندگی مشترک مکرون از همه نظر عجیبه. خانمش هم ۲۰ یا ۳۰ سال ازش بزرگ‌تره. الان هم که زدتو گوشش. حرف آخر رو هم مشخصه که همیشه خانمش می‌زنه.
* ستون خط بازی برای بچه‌ها در صفحه سرگرمی سخته. شکلک داشته باشه، از عدد برای بچه ها جذاب‌تره.
* زندگی سلام. بعد از چند روز که هوای مشهد بسیار آلوده بود و چشم‌ها می‌سوخت، بارش بهاری باعث شد هوا تمیز شود. خدا را شکر.

داده تصویری

ارتباط همسران

به جای توی ذوق همسرتان زدن ، به شیوه محبت کردن او احترام بگذارید

از دنیای روان شناسی

## انتقال افسردگی و اضطراب به همسر با بوسیدن او

**این را می‌دانیم که بوسه و تماس نزدیک می‌تواند بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی، تبخال و... را منتقل کند، اما نتیجه مطالعه‌ای جدید در ایران نشان داد که افسردگی و اضطراب هم می‌توانند از طریق بوسه سرایت کنند. افسردگی و اضطراب می‌توانند باعث ترشح هورمون استرس یا کورتیزول شوند؛ آنچه می‌تواند تعادل ظریف میان باکتری‌های موجود در دهان را بر هم بزند و همسران این باکتری‌ها را هنگام بوسیدن به یکدیگر منتقل کنند. تحقیقات پیشین هم نشان داده‌اند که طی یک بوسه ۱۰ ثانیه‌ای، حدود ۸۰ میلیون باکتری بین دو نفر ردوبدل می‌شود. به گزارش نیویورک پست، نویسندگان این پژوهش جدید دریافتند زمانی که یکی از همسران با مشکلات سلامت روان و خواب درگیر بود، شریک سالم او هم ظرف شش ماه دچار علایم مشابهی می‌شد. عامل اصلی باکتری‌ها بودند.**

**بررسی ۲۶۸ زوج ایرانی**

این پژوهشگران در مجله «تحقیقات اکتشافی و فرضیه در پزشکی» نوشتند: «به‌طور مشخص، در زوج‌هایی که یکی از طرفین دچار افسردگی یا اضطراب بود، ترکیب میکروبی دهان (میکروبیوتای دهانی) شریک سالم به‌تدریج شبیه شریک بیمار شد». پژوهشگران در این تحقیق ۲۶۸ زوج ایرانی را که تازه ازدواج کرده بودند، تحت نظر گرفتند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه، پرسشنامه‌هایی را درباره وضعیت روانی خود تکمیل کردند و به منظور اندازه‌گیری کورتیزول و نمونه‌هایی از باکتری‌های دهانی برای تحلیل دی‌ان‌ای، نمونه بزاق دادند.

پژوهشگران گزارش دادند که پس از شش ماه در علایم افسردگی، اضطراب و اختلال خواب همسران سالم ـ به‌ویژه زنان ـ افزایش قابل توجهی دیده شد. البته شدت این علایم به اندازه شریک بیمار شان نبود.

**اثر موج‌وار مشکلات روانی افراد بر عزیزانشان**

البته پژوهشگران به برخی محدودیت‌های این مطالعه، از جمله در نظر نگرفتن بیماری‌های زمینه‌ای ورژیم غذایی که بر باکتری‌های دهان تاثیر می‌گذارد، اشاره کردند. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند که در مطالعات آینده بررسی شود آیا باکتری‌ها در سایر اختلالات روانی و مغزی نیز نقش دارند یا خیر. روان‌درمانگران و پژوهشگران مدت‌هاست که به اثر موج‌وار مشکلات روانی افراد بر عزیزانشان اشاره کرده‌اند. این مطالعه جدید نشان می‌دهد که این تاثیر ممکن است تا حدی ناشی از باکتری‌های مضر دهان باشد. پژوهش‌های دیگری هم نشان داده‌اند که زوج‌ها می‌توانند از جنبه‌های مختلفی مانند ضربان قلب و الگوهای خواب با یکدیگر هم‌استاشوند و حتی با گذر زمان، هورمون‌های استرس و باروری در آن‌ها هم ممکن است هماهنگ‌تر شوند.

اتاق مشاوره

## دختر مورد علاقه‌ام گیج شده است!

**پسری هستم ۳۱ ساله. از پدرم ارث خوبی به من رسیده است. به دختری علاقه‌مند شدم که از وضع خوب مالی‌ام مطلع نیست. مادرم راضی نشد به خواستگاری‌اش بیاید، خودم رفتم. اما حالا مادرم به آن‌ها زنگ زده و گفته که پسرم با این سنش پول توجیبی‌اش را از من می‌گیرد. آن‌ها هم گیج شدند و با این ازدواج مخالف شدند. چه کنم؟**

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره ازدواج

مخاطب گرامی، گفته‌اید مادرم راضی نشد به خواستگاری‌اش بیاید. دلایل مخالفت مادرتان را بدون تعصب بررسی کنید. همه‌والدین به دنبال خوشبختی فرزندان خود هستند و اگر مادر شما با این ازدواج به شدت مخالفت می‌کند، حتما برای خودش دلایل قانع‌کننده‌ای دارد و لازم است که شما به این دلایل توجه داشته باشید و آن‌ها را بدون جهت‌گیری و تعصب داشتن به این خانم ارزیابی کنید. اگر پاسخ قانع‌کننده‌ای برای آن‌ها دارید با مادرتان در میان بگذارید.

**بدون ارث پدری، خودتان را ارزیابی کنید**

به طور طبیعی هر دختری که تصمیم به ازدواج می‌گیرد، همسر آینده‌اش را به عنوان یک تکیه‌گاه مطمئن می‌خواهد و به تبع آن انتظاراتی همچون استقلال مالی، عاطفی، اقتدار و خودکفایی را خواهد داشت. بنابراین لازم است که شما بدون در نظر گرفتن شرایط مالی خانواده خود و ارثیه پدری‌تان ارزیابی کنید تا ببینید که برای پذیرش مسئولیت یک زندگی مشترک و همچنین تامین نیازهای مادی و عاطفی همسرتان بدون حمایت دیگران تا چه اندازه آمادگی دارید.

**درباره شغل‌تان شفاف‌سازی کنید**

در پیامک‌تان فقط به ارث پدری اشاره کرده‌اید و چیزی از شغل‌تان نگفتید. درباره شغل و آینده‌تان به دختر مورد علاقه‌تان و خانواده‌اش توضیح دهید. مطلبی را که مادرتان به خانواده دختر گفته است، اگر درست باشد به عنوان یک عامل خدشه‌دار کردن استقلال شما می‌تواند گزینه مدنظرتان را دلسرد کند چرا که معمولا خانم‌ها روی مستقل بودن همسر آینده شان حساسیت زیادی دارند. بنابراین سعی کنید در این خصوص به آن‌ها اطمینان لازم را بدهید.

**وضعیت مالی‌تان را پنهان نکنید**

هر چقدر که سطح آگاهی شما از موضوعات مطرح‌شده بیشتر باشد، یقینا تصمیمی که خواهید گرفت منطقی‌تر و کم‌خطرتر است و میزان خطا و اشتباهات را کاهش خواهد داد. در ضمن و در خصوص همه موضوعات باید با همسر آینده‌تان صادق باشید. شاید به زعم شما مطرح نکردن موضوع ارثیه پدری باعث جلوگیری از نقش مادیات در تصمیم آن خانم بشود ولی به هر حال در آینده ممکن است متهم به نداشتن صداقت شوید که زنگ خطری برای ادامه زندگی مشترک‌تان خواهد بود.