



مافیا

یک بازی هیجان انگیز اما آسیب زا

پخش مسابقه «مافیا» از شبکه سیلا مت، فرصت خوبی است تا درباره تاثیرات مثبت و منفی این بازی پیشتر پند انیم



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



این شب‌ها ساعت ۲۰ از شبکه سلامت، مسابقه‌ای در حال پخش است که کم و بیش توجه‌ها را به خود جلب کرده است؛ مسابقه مافیا. مسابقه‌ای که بر مبنای یک بازی گروهی بر طرفدار ساخته شده است. بازی مافیا در انگلیسی، گاهی اوقات به نام انسان گرگ‌نما خوانده می‌شود، البته که دلیل خوبی نیز برای این نام‌گذاری وجود دارد چون اعضای مافیا در روز در نقش شهروندانی آرام خود را نشان می‌دهند اما در شب از این لباس خارج می‌شوند و روی دیگر خود را نشان می‌دهند. آن‌ها باید برای برنده شدن، دروغ بگویند و هرچه دروغ‌گوی ماهرتری باشند، شانس برنده شدنشان بیشتر می‌شود و این موضوع یکی از آسیب‌های مهم و غیرقابل انکار این بازی است. با این حال در این مسابقه ادعا می‌شود که از دید روان‌شناسی تاثیرات مثبتی دارد و می‌تواند به ما کمک کند تا برخی مهارت‌های اجتماعی-ارتباطی را در خود تقویت کنیم. نکته‌ای که شاید تا حدودی درست باشد اما ریخته شدن قبح دروغ‌گویی، موضوعی است که نباید در سایه بعضی از این مزایا، مورد بی‌توجهی و غفلت قرار گیرد.

● سازنده این بازی روان‌شناسان بوده‌اند! ایده اولیه بازی مافیا مربوط به کشور روسیه است. این بازی برای اولین بار در حدود ۱۳۳ سال پیش و در بخش روان‌شناسی دانشگاه دولتی مسکو ابداع شده است. با توجه به این تاریخچه، شاید ادعای این که پشت این بازی نکات روان‌شناسی متعددی نیز وجود دارد،

چندان بی‌راهن باشد اما این نکات چه هستند؟

هر چند یک روی سکه این بازی، تلاش برای کشف دروغ است اما روی دیگرش، ترویج دروغ‌گویی و تمرین‌هایی برای بهتر دروغ گفتن است که طبیعتاً از لحاظ اخلاقی و روان‌شناسی توصیه نمی‌شود.

تمرین گوش دادن؛ عملکرد خوب در این

گویی آن‌ها صرفاً نمی‌تواند بر پایه گفتار شان باشد بلکه افراد باید به زبان بدن آن‌ها نیز توجه کنند.

تقویت بیان کلامی: ز ساندن منظور خود در زمانی محدود، کار آسانی نیست. این که بتوانیم منظور خودمان را به شکلی بیان کنیم که دیگران ما را اباور و با ما همراهی کنند یا به شکلی نظر دیگران را تغییر دهیم، نیاز به تمرین دارد.

تقویت قدرت استنتاج: در نظر گرفتن مجموعه‌ای از جزئیات و داشتن یک جمع‌بندی بر مبنای آن‌ها، کاری نیست که بتوان یک شبه در آن قوی شد. این بازی تمرین خوبی در این زمینه نیز محسوب می‌شود.

خودآگاهی: در صورتی که بعد از انجام این بازی، بتوانید عملکرد خود را در آن مرور کنید، به اطلاعات جالبی درباره خود دست خواهید یافت. این که چه اطلاعاتی بیشتر بر قضاوت شما تاثیر داشته؟ چه رفتارهایی از سوی دیگران بیشتر ظن شما را برانگیخته؟ و چه رفتارهایی توانسته شما را گمراه کند؟ توجه به این جزئیات می‌تواند به شما کمک کند تا با شناخت بهتر خود، مانع این شوید که از یک سوراخ دوبار گزیده شوید یا در زندگی، اشتباهات انجام داده‌طی بازی را تکرار کنید.

● هشدار برای مافیا دوستان

درست است که این بازی در کنار سرگرمی، می‌تواند فوایدی را در حوزه مهارت‌های اجتماعی، خودآگاهی و تقویت هوش هیجانی داشته باشد اما توجه داشته باشید که مسلط ظاهر شدن در این بازی، نمی‌تواند تضمین‌کننده موفقیت شما در روابط اجتماعی و در زندگی واقعی باشد. این موضوع نیز دلایل متعددی دارد.

تشخیص دروغ همیشه هم آسان نیست: این بازی می‌تواند به ما کمک کند با توجه بیشتر به بیان غیر کلامی افراد، متوجه دروغ‌گویی آن‌ها شویم اما توجه داشته باشید که تشخیص دروغ‌گویی افراد همیشه سهل نیست. گاهی اوقات بسیار آسان است اما گاهی حتی متخصصان آموزش دیده نیز از عهده آن بر نمی‌آیند. پس توانایی‌های خود را در این زمینه بیش از حد ارزیابی نکنید.

واقعیت دشوار زندگی واقعی را دست کم نگیرید: در زندگی روزمره، مادر گیر هیجانات زیادی هستیم. جنس ناکامی مادر زندگی واقعی با آن چیزی که در این بازی می‌تواند روی دهد، بسیار متفاوت است. ترس و نگرانی از ناکامی و درگیری هیجانی شدید با موضوعات، می‌تواند افراد را اودار به تصمیم‌گیری‌های اشتباه کند و لو این که استاد بازی مافیا باشند. پس حتی اگر استاد این بازی هستید، باز هم متوجه محدودیت‌های خود باشید.

غرق شدن در بازی می‌تواند عوارضی داشته باشد: هر چند انجام این بازی می‌تواند به ما کمک کند تا هر حرفی را به آسانی نپذیریم و در پی شواهد بایبید کننده برای ادعاها باشیم اما توجه داشته باشید انجام این بازی به مدت طولانی و صرف زمان زیاد برای آن، می‌تواند در برخی افراد، شک و بدبینی بی‌جا در خصوص دیگران ایجاد کند. پس اگر سراغ این بازی مهیج می‌روید، محدودیت‌های شخصی خود را در نظر بگیرید و در عین حال از این بازی به قدریک فعالیت سرگرم‌کننده که کمی هم آموزنده است، انتظار داشته باشید نه بیشتر.



تبحر در دروغ‌گویی، آسیب مهم این بازی

اما شاید مهم‌ترین هشدار در خصوص بازی مافیا، بحث دروغ‌گویی و کسب مهارت در آن است. توجه داشته باشید که صرف زمان زیاد برای این بازی می‌تواند به نتیجه ناخوشایند تبحر در دروغ‌گویی منجر شود. این موضوع به‌ویژه در باره نوجوانان باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد.

بعد از فوت پدرم، توقع مادر و خواهرم از من خیلی زیاد است

پسری ۲۵ ساله‌ام که بعد از گرفتن دیلم، وارد بازار کار شدم. تقریباً سرپرست خانوار هستم و باید خرج مادر و خواهرم را بدهم. پدرم فوت کرده، البته حقوقش هنوز هست اما خیلی کم است. در این بین، توقع مادر و خواهرم از من خیلی زیاد است. تمام زندگی‌ام وقف آن‌ها شده و خسته‌ام، خیلی خسته.



دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده



زندگی ما انسان‌ها، چرخه‌ای از تولد تا مرگ است به این معنا که ما دوره‌هایی را در زندگی طبیعی خود طی می‌کنیم و ورود به هر دوره زندگی با تغییراتی همراه است. به عنوان مثال ورود از دوره کودکی به نوجوانی یا از نوجوانی به جوانی، یکی از مهم‌ترین چالش‌های رشدی که باید بتوانیم در زندگی خود را با آن منطبق کنیم، همین تغییراتی است که در گذر از یک مرحله به مرحله دیگر اتفاق می‌افتد و گاهی این تغییرات ناگهانی و اساسی‌تر است، درست مثل زمانی که پدر خانواده فوت می‌کند. با این حال و با توجه به وضعیت تان، چند توصیه به شما دارم.

● تغییرات طبیعی را بپذیرید

با فوت پدرتان زندگی خانوادگی شما نیز تغییراتی یافته و به عبارتی نقش شما در زمینه تأمین مسائل مادی خانواده پررنگ‌تر شده است و حالا شما تک‌پایه‌گاه خواهر و مادرتان شده‌اید و در نبود پدر، نقش شما از پسر خانواده به نقشیه همانند پدر خانواده یافته است. این نقش و مسئولیت را در حد طبیعی بپذیرید. بالاخره مادر و خواهرتان هم روزهای سختی‌رامی گذرانند و نباید در کمک به آن‌ها که به بودن یک مرد در زندگی‌شان نیاز دارند، کوتاهی کنید.

● مسئولیت‌پذیری افراطی نداشته باشید

متأسفانه در این مدت، مادر و خواهر شما تمام بار مسئولیت خانواده را روی دوش شما انداخته‌اند و احتمالاً با استفاده از روش‌هایی مثل ایجاد عذاب وجدان و مسئولیت افراطی و... شما را تحت تاثیر قرار می‌دهند و به لحاظ روحی شما را خسته می‌کنند. حواس‌تان باشد و از این بازی نشوید. شما تا حد توان‌تان می‌توانید مسئولیت بپذیرید و باید به آن‌ها کمک کنید اما مسئولیت‌پذیری بیش از حد شما در قبال مادر و خواهرتان، از دواج شما و ارتباط شما با همسرتان در آینده دچار اشکال خواهد کرد. بنابراین و تا حد ممکن، این مسئله را مدیریت کنید.

● به نیازهای خودتان توجه کنید

علاوه بر توجه به نیازهای مادر و خواهرتان در خدمت‌مقول، توجه به نیازهای خودتان نیز مهم است، در وهله اول به نیازهای خودتان توجه داشته باشید و این به معنای خودخواهی نیست بلکه با این کار به آن‌ها یاد می‌دهید که خودشان هم در باره خود احساس مسئولیت کنند و قرار نیست شما پاسخگوی تمام نیازهای آن‌ها باشید. توصیه آخر هم این که برای کمک به خود و خانواده‌تان برای سازگاری با تغییرات مذکور در نقش‌های جدید خانواده، به یک مشاور خانواده مراجعه کنید.

قرار و مدار

روز نوشتن دغدغه‌ها

همه ما یک سری دغدغه‌ها در زندگی‌مان داریم که هر از چندگاهی به یادشان می‌افتیم و از نرسیدن به آن‌ها نارامت می‌شویم. امروز و در یک فرصت مناسب، به آن‌ها فکر و روی کاغذ فهرست‌شان کنید. این هوری بهتر می‌توانید برای دست‌یابی به آن‌ها برنامه‌ریزی کنید...



بانوان

آموزش ساخت تل موی زیبا و ساده



مادران جوانی که دختران کوچکی دارند، احتمالاً همیشه دنبال گل سریال تل موی تزئینی زیبا برای آن‌ها هستند. شما می‌توانید انواع مختلف گل سریال تل موی رنگ‌های شاد برای دختران‌تان درست کنید.

● وسایل لازم برای تل موی پارچه‌ای

پارچه، تور، نخ، سوزن و قیچی



● روش درست کردن

ابتدا مدل پاپیون تلی را که می‌خواهید درست کنید، روی پارچه‌ای که از وسط تا کر دید بکشید.

این پاپیون می‌تواند با لپه‌های تیزی یا گرد باشد. حالا لپه‌های این پارچه‌ها را که به صورت برعکس روی هم انداخته‌اید، به هم بدوزید و ۲ سانتی‌متر وسط این پارچه را نگه دارید و پارچه را به سمت طرح‌دار آن برگردانید. این الگوی دوخته شده را از وسط گره بزنید تا شبیه پاپیون شود و درز آن وسط گره قرار گیرد. در نهایت به پاپیون، کش توری بدوزید.



منبع: جام نیوز

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۲
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرورنده اولین و تنها خلبان زن بالگرد در کشور، فقط می‌تونم بگم: اقربن به این همه پشتکار.

* این که همکارهای خانم شبانی هم او را آقا سمیرا صدا می‌زنند، واقعا نااحت‌کننده است. کاش ضرورت احترام به زن‌ها در مردها نهاده شده.

* در مطلب صفحه خانواده، واقعا کسی هست از عنکبوت برتر سه؟ این بدبخت که خودش از خودش می‌ترسه، چه جوری جزو هشت فوبیایی رایج دنیا ست؟

* مطلب «قهوه‌خورهای حرفه‌ای بدانند» در صفحه سلامت، جالب بود. ممنون.

* اصرار این خانم برای خلبانی جالب بود، شغلی که بعضی مردها هم از عهده آن بر نمی‌آیند.

* من آدم احساساتی هستم ولی اصلاً از آمپول نمی‌ترسم. مربوط به مطلب شخصیت‌شناسی.

* از دیدن عکس ستون قرار و مدار امروز و آن فردی که عصایش را انداخته بود و به خصوص قلب‌های روی سرش، خیلی ذوق کردم.

* چه اصراری دارید با خانم‌هایی که به زور خودشان را وارد کارهای مردانه می‌کنند تا خودی نشان بدهند، مصاحبه و آن‌ها را معروف کنید؟ این همه زن توانمند داریم که در کارهای زنانه عالی هستند. چرا سراغ آن‌ها نمی‌روید؟

* دخترم مرسانا سه سال داره، بیماری اس‌ام‌آی داره و حالش خیلی بده. داره از دست‌میره و احتیاج به کمک داره. دعا کنین براش.

* **نوراله شهبازی، جهرم**

* زندگی سلامی‌های عزیز، امروز دارم راهی پیاده‌روی اربعین می‌شم و ان‌شاء... نایب الزیاده همه‌تون هستم. شما هم اگر می‌تونین، دنیا رو رها کنین و راهی این سفر بی‌نظیر و پر از معنویت بشید. از ما گفتن بود و التماس دعا.

سعیده مرآغی‌ای



زندگی سلام
دوشنبه
۲۲ مهر ۱۳۹۸
شماره ۱۴۴۱

مشاوره