

جاودانه کردن لحظه‌ها در قاب‌ها

پرونده‌ای درباره مزایای داشتن آلبوم‌های خانوادگی و سرزدن گهگاهی به آن‌ها

که این روزها به فراموشی سپرده شده‌اند



رفعت رحیمزاده | مترجم

پرونده

شاید این روزها عکس گرفتن از هر زمان دیگری ساده‌تر باشد؛ کاری که حتی کودکان هم با یک گوشی تلفن همراه قادر به انجامش هستند اما آیا این تعداد از عکس‌ها که در کسری از ثانیه قابل انتشارند و روزانه به تعداد بسیار زیادی از آن‌ها بر می‌خوریم، معنا و مفهوم وجودی عکس را چنان که در آلبوم‌های عکس قدیمی و خانوادگی‌مان وجود دارد، حفظ کرده است؟ آیا هنوز هم عکس‌ها چنان ارزشمند هستند و باز تاب لحظه‌های خاص زندگی؟ لحظه‌هایی در زندگی همگی ما هست که از یادآوری‌شان حظ می‌بریم. حتی قدیمی‌ترین عکس‌ها، مانند گار کردن لحظاتی خاص از زندگی ما هستند. در پرونده امروز زندگی‌سلام، به اهمیت ثبت لحظات، چاپ عکس و فواید روان‌شناختی داشتن آلبوم‌های خانوادگی از چند منظر گوناگون می‌پردازیم.

چرا گرفتن عکس خانوادگی مهم است؟

وقتی صحبت از عشق به خانواده است، هیچ چیز مهم‌تر از پیوند و هنجاری که در طول سال‌ها در کنار هم تجربه کرده‌اید نخواهد بود. عکس‌های خانوادگی به شما امکان می‌دهند که همواره این پیوند عاطفی را به خود یادآور شوید. عکس‌های خانوادگی اهمیت دارند. شما در کنار هم بوده‌اید؛ از زمان تولد فرزندان تا زمانی که آن‌ها خود صاحب فرزند می‌شوند، و ادامه این مسیر به همین ترتیب ادامه خواهد داشت. عکس‌های سالیانه که به تناوب ثبت می‌شوند، باعث می‌شوند این تغییرات را به یاد آورید و سیر تکامل تدریجی خود و خانواده‌تان را به عنوان یک واحد منسجم متوجه شوید. فراموش کردن ویژگی‌های و روش زندگی‌مان در گذشته با گذشت زمان اتفاق می‌افتد مگر آن‌ها را با کمک دوربین‌ها، جاودانه کنیم. علاوه بر درک تغییرات خانواده در طول زمان، عکس‌ها امکان یادآوری دستاوردها و نقاط عطف زندگی‌مان را نیز فراهم می‌کنند. چه‌راهی بهتر از یادآوری اولین روز مهد کودک یا روز فارغ‌التحصیلی از طریق عکس وجود دارد؟ جشن‌هایی که زمانی برای بزرگداشت موفقیت یکی از اعضای خانواده در کنار هم گرفته‌اید، صمیمیت میان‌تان را دوباره زنده می‌کند و برایتان امکان تجربه مجدد آن هیجان‌ها را فراهم می‌کند. علاوه بر نقاط عطف زندگی، روزهای ساده زندگی نیز در آینده بسیار ارزشمند خواهند بود؛ ثبت لحظاتی چون با هم به پیک‌نیک رفتن، در کنار هم در مسیر رودخانه راه رفتن و هر لحظه شیرینی که در آن خود واقعی‌تان هستید، یک گنجینه برای آینده خواهد بود. خانواده بی‌هیچ هشدار قبلی ممکن است تغییر کند. بچه‌ها به سرعت بزرگ می‌شوند و ممکن است برای تحصیل عازم شهری دیگر شوند، ممکن است عضوی از اعضای خانواده را در آینده‌ای نزدیک کنار خود نداشته باشید و موارد متعدد دیگری از این دست ممکن‌ها! پس هیچ فرصتی را برای ثبت زندگی‌کنار یکدیگر از دست ندهید.

۳ فایده چاپ عکس‌ها و تهیه آلبوم خانوادگی

آلبوم‌های عکس در حفظ خاطرات نقشی مهم دارند و برای آیندگان هستند؛ موهبتی که ممکن است از طریق عکس‌های دیجیتال به دست نیاید. درست است که امروزه نگاه کردن عکس‌ها در آلبوم، فراموش شده به نظر می‌رسد اما لذت گشت و گذار در آلبوم‌های عکس و لمس آن‌ها با کلیک بر یک فایل کامپیوتری یا صفحه گوشی قابل مقایسه نیست. چاپ کردن عکس‌ها و پر کردن آلبوم کار دشواری نیست؛ کافی است در میان فایل‌های دیجیتال عکس‌هایتان، عکس‌های ویژه‌تر را جست‌وجو کنید، آن‌ها را چاپ و آلبوم‌هایتان را با پرچسب‌هایی بر اساس عکس‌های داخل آن دسته‌بندی کنید؛ بر اساس رویدادها، زمان یا مکان عکس‌ها. البته باتوجه به این که امروزه با گسترش اینترنت ثبت عکس‌های فراوان خود را در دستگاه‌های مختلف دیجیتال خود در دسترس دارید؛ ممکن است به لزوم چاپ عکس‌های دیجیتال پی نبریم اما بهتر است باتوجه به دلایلی که در زیر مطرح می‌شود، هر چه زودتر به چاپ عکس‌های ارزشمند خود اقدام کنیم.

۱ داشتن چیز واقعی و رای دنیای مجازی: تا به حال چند مرتبه اقدام به مرتب کردن عکس‌هایتان در گوشی یا رایانه کرده‌اید بدون آن که نگاهی به آن‌ها ببندید و از تماشایشان لذت ببرید؟ این یک رویکرد رایج است. آلبوم‌ها اشتیاقی نوستالژیک برای ورق زدن خاطرات به ارمان می‌آورند که عکس‌های دیجیتال فاقد آن هستند! به علاوه عکس‌هایتان به صورت «بایت و بیت» در معرض خطر حذف همیشگی بایک اشتباه کوچک‌اند. جدای از این، با چاپ عکس صاحب چیزی ملموس می‌شوید که می‌توانید با در دست‌نگه داشتن آن دوباره به خاطره‌های جاری در آن عکس‌ها بازگردید. این فرایند لمس، فعال‌کننده هیجانی خوشایند در مغز ماست که صرفاً از طریق عکس‌های چاپی به دست می‌آید.

۲ حفظ عکس‌ها: فرمت‌هایی مانند JPEG ممکن است در آینده‌ای نزدیک منسوخ شوند یا فقط از طریق دستگاه‌های محدودی قابل خواندن باشند. نگهداری عکس‌ها در آلبوم به ما این اطمینان را می‌دهد که خاطرات‌مان همیشه محفوظ خواهند ماند.

۳ هم‌دهی به می‌شود و هم‌دکوری بیا: یک عکس چاپ‌شده، ابزاری برای آشکارسازی تلاش، خلاقیت و هنر شما در عکاسی است. برخلاف پیکسل‌ها در عکس‌های دیجیتال، عکس‌های چاپی بخش‌هایی ملموس از جنس ذات هنر دارند و می‌توانند هدیه‌ای ارزشمند برای خانواده‌تان در آینده باشند؛ یک دکور زیبا برای دیوار خانه‌تان. نکته آخر این که، هیچ‌گاه از داشتن آلبوم‌های عکس فیزیکی پشیمان نخواهید شد پس از همین امروز دست به کار شوید.

منابع: Masterevent.com, Designaglow.com, Dailymail.co.uk, Aleksandrwhiting.com

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۲۱ اردیبهشت ۱۳۹۹
۲۶ رمضان ۱۴۴۱ • ۲۰ می ۲۰۲۰
شماره ۲۰۳۸۴

۱۶۰۴

بلندپروازی به سبک

نوید محمدزاده مفید است؟!

آخرین ویدئوی صفحه شخصی این بازیگر صحبت‌هایش درباره اهمیت خودباوری برای رسیدن به موفقیت است که موافقان و مخالفانی دارد

نرگس عزیزی | کارشناسی ارشد مشاوره

«محمدزاده» در پاسخ به «جیرانی» درباره این که آیا انتظار چنین شهرتی را که الان داری داشتی، می‌گوید: «خیلی بیشتر. خیلی بلند پرواز هستم و خیلی بیشتر از این روهم می‌بینم و امیدوارم این ویژگی‌رو هم حفظ کنم. من بچه‌بودم می‌رفتم جلوی آینه، بیانیه سیم‌رغ گرفتیم و تمرین می‌کردم. درباره موفقیت فیلم اید و یک‌روز، هم، مطمئن بودم این اتفاق بر اش میفته. سرفروشم می‌دونستم فروش میره... اصلاً به این فکر نکنند که کی میشه؟ به خاطر این که همیشه. این قدر خوشگل می‌چینه. من ایمان دارم به جیدمانی که خدا انجام می‌دهد. خودش خوشگل می‌چیند، برای من خیلی خوب چیده.» این جملات بخشی از گفت‌وگوی «نوید محمدزاده» در سال ۹۵ است که او به‌تازگی در اینستاگرام شخصی‌اش به اشتراک گذاشته است. بسیاری از این صحبت‌ها استقبال کرده‌اند اما برخی هم با نگاهی انتقادی این صحبت‌ها را زیر سؤال برده‌اند. اما واقعاً چقدر باید این صحبت‌ها را جدی گرفت و کدام بخش‌های آن نیاز به تامل بیشتری دارد؟

تجسم رویاها و واقعاً مفید است؟

محمدزاده در این ویدئو از خاطره سال‌های قبل خود می‌گوید. وقتی که در عالم بچگی جلوی آینه می‌رفته و بیانیه سیم‌رغ گرفتن خود را تمرین می‌کرده است. اما آیا این رویا داشتن و تجسم رویای خود به این شکل، واقعاً مفید است؟ به دلیل تبلیغات نادرست برخی افراد فعال در حوزه شبه‌روانشناسی، بسیاری از افراد در مقابل چنین کارهایی جبهه‌گیری زیادی دارند. البته تا حدی حق هم با آن‌هاست. صرف داشتن یک رویا و تجسم آن به خودی خود نه تنها فایده‌ای ندارد که می‌تواند عوارضی هم به دنبال داشته باشد. اما در عین حال همین کار، گاهی می‌تواند کاملاً موثر باشد، اما چطور؟ یکی از روش‌های حفظ انگیزه درونی و تلاش برای رسیدن به هدف، تجسم موفقیت‌هاست. این تصویرسازی‌ها می‌تواند حتی به تقویت قدرت اراده هم منجر شود. البته به شرطی که فرد هم‌زمان تلاش برای رسیدن به هدف را دست‌کم نگیرد.

بخش دوم صحبت‌های نوید محمدزاده در این ویدئو اما بیشتر معطوف به دو مفهوم توکل بر خدا و رضاست. اوصحبت‌ایمان به چیدمان خدای کند؛ این که خدا خیلی خوب همه چیز را می‌چیند و نیازی نیست که دایم نگران باشیم که پس چه زمانی نوبت به موفقیت ما می‌رسد. البته نوید محمدزاده در چنین برداشتی از مسیری که طی کرده و اتفاقاتی که برایش افتاده، تنها نیست. بسیاری از افراد چنین تجربه‌ای را بارها در زندگی خود داشته‌اند که وقتی به مسیری که آمده‌اند، نگاه می‌کنند، متوجه می‌شوند با وجود پستی‌ها و بلندی‌ها اما انگار اتفاقات زندگی‌شان به بهترین شکل ممکن در کنار هم چیده شده است. اما به رغم فراگیری چنین برداشتی و این که حتی بسیاری از ما همین الان هم، در بررسی روزهای قبل زندگی خود، چنین برداشتی داریم اما وقتی نوبت به تفسیر اتفاقات زمان حال‌مان می‌رسد، کمتر به چنین جمع‌بندی می‌رسیم. تردید در باره این که اتفاقاتی که الان در حال

ایمان به چیدمان خدا

بیشتر معطوف به دو مفهوم توکل بر خدا و رضاست. اوصحبت‌ایمان به چیدمان خدای کند؛ این که خدا خیلی خوب همه چیز را می‌چیند و نیازی نیست که دایم نگران باشیم که پس چه زمانی نوبت به موفقیت ما می‌رسد. البته نوید محمدزاده در چنین برداشتی از مسیری که طی کرده و اتفاقاتی که برایش افتاده، تنها نیست. بسیاری از افراد چنین تجربه‌ای را بارها در زندگی خود داشته‌اند که وقتی به مسیری که آمده‌اند، نگاه می‌کنند، متوجه می‌شوند با وجود پستی‌ها و بلندی‌ها اما انگار اتفاقات زندگی‌شان به بهترین شکل ممکن در کنار هم چیده شده است. اما به رغم فراگیری چنین برداشتی و این که حتی بسیاری از ما همین الان هم، در بررسی روزهای قبل زندگی خود، چنین برداشتی داریم اما وقتی نوبت به تفسیر اتفاقات زمان حال‌مان می‌رسد، کمتر به چنین جمع‌بندی می‌رسیم. تردید در باره این که اتفاقاتی که الان در حال

تاثیر گذشت زمان روی برداشت‌مان از زندگی

مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهد برخی هیجانات مانند غصه می‌توانند برای زمانی طولانی‌تر مارا درگیر خود نگه دارند اما در مقابل هیجاناتی چون شرم، تعجب، ترس، انزجار، آزرده‌گی و تسکین پیدا کردن، طول عمر کمتری دارند و در زمانی کوتاه می‌توانند اهمیت خود را از دست دهند. البته هیجانات هر چه باشند و هر چقدر هم شدید و قوی باشند، به هر صورت در گذر زمان، شدت‌شان کمتر خواهد شد. باتوجه به این نکته عجیب نیست که در طول زمان، برداشت‌ما درباره اتفاقات زندگی دستخوش تغییر می‌شود، چرا که با کم‌رنگ شدن نقش هیجانات، ما فرصت پیدا می‌کنیم تفسیری جدیدتر از ماجرا به دست بیاوریم. البته که در گذر زمان در کنار تغییر در نقش هیجانات، اتفاقات دیگر زندگی در تفسیر شناختی ما از آن رویداد هم تغییراتی ایجاد می‌کند.

نکته پایانی

پس اگر در روزهای دشوار زندگی خود به سر می‌برید، از این که نمی‌توانید بخشی از صحبت‌های نوید محمدزاده را باور کنید، تعجب نکنید اما اگر می‌خواهید در آینده، حسرت گذشته‌انخورید، بخش‌اندایی حرف‌های او درباره خودباوری را جدی بگیرید و با امید به آینده به تلاش خود ادامه دهید.



بالسکن این
کیور کد
این کلیپ را
تماشا کنید

مزایای روان‌شناسانه ثبت و تماشای عکس‌های خانوادگی

لذتی ساده در گشت و گذار میان عکس‌های قدیمی و نگاه هر چند اجمالی به گذشته وجود دارد. از منظر روان‌شناسی فواید نگهداری و رجوع به عکس‌های قدیمی چیست؟

شمارا شاد می‌کنند: اغلب ما رجوع به گذشته دیدی منفی داریم

و به طور طبیعی خاطرات بدمان را به یاد می‌آوریم. این یک حس غریزی در ما برای اجتناب از چیزهایی است که حس خوبی به ما نمی‌دهند. باین حال مدام به این فکر کردن که «چه چیزی در زندگی‌ام اشتباه بوده است؟»، می‌تواند هر روزتان را خراب کند. عکس‌ها این قدرت را دارند که به شما راه‌سست داشتن نگاه مثبت‌تری به گذشته هدایت کنند. حفظ و مرور روزهای خوب گذشته در قالب روشنی که همیشه جلیوتان باشد یعنی عکس‌ها، شمارا برای زندگی شادتر و شاکرتر نگاه می‌دارد.

کمک می‌کنند نگاه‌های نو پیدا کنید: هیچ چیز به اندازه سفر کردن دیدمان را به زندگی وسعت نمی‌دهد. عکس‌ها حتی از سوژه‌های بسیار ساده؛ مثلاً یک حیاط یا فوتبال بازی کردن بچه‌ها، می‌توانند چنین سفری تلقی شوند؛ عکس‌های مختلف از سوژه‌های یکسان نشان می‌دهند که جهان و پدیده‌هایش به چه اشکال متفاوتی قابل درک هستند.

باعث افزایش خلاقیت‌تان می‌شوند: گرفتن یک عکس جدید هر چند روی یک بار از اعضای خانواده‌تان، شمارا باز زندگی در تعامل نگاه می‌دارد و از کسالت ناشی از روزمرگی می‌رهاند. عکس گرفتن باعث می‌شود حس کنید در حال انجام کاری نو و خلاقانه هستید.

باعث اعتماد به نفس کودکان می‌شوند: یکی از جنبه‌های پنهان اما قدرتمند عکس‌های خانوادگی، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در کودکان است. این که کودک، خود را جزئی از واحد منسجم خانواده ببیند در تقویت حس ارزشمندی او کمک‌کننده است و عکس‌های کودک در میان خانواده، چنین امکانی را فراهم می‌کنند. در واقع عکس‌های خانوادگی به کودک یادآور می‌شوند که می‌تواند روی خانواده به عنوان مکانی امن که در آن تحت محافظت است، حساب باز کند. کودک از طریق عکس‌ها به نسب خود و منحصر به فرد بودن خانواده‌شان پی می‌برد؛ جالب است بدانید به گفته محققان در این زمینه، عکس‌های دیجیتال فاقد چنین تأثیری هستند. از این منظر عکس‌های خانوادگی حتماً باید در خانه در معرض دید کودک باشند و هر روز او را از داشتن خانواده به عنوان محیطی امن که در آن مورد عشق و محافظت است، مطمئن کنند. چنین کودکانی با حس اعتماد به نفس و تعلق بیشتری رشد می‌کنند. در ضمن دیدن چنین عکس‌هایی برای کودکان بخشی از فرایند رشد اجتماعی‌ان‌هاست؛ این که بدانند از کجا آمده‌اند و با چه افرادی نسبت دارند.