

# ترفندهای متقاعد کردن بی‌ماسک‌ها



**دکتر مهدی سوداوری** | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

خطر موج پنجم کرونا از هر زمان دیگری بیشتر احساس می‌شود. در این بین، دکتر ایرج حری‌چی، معاون کل وزارت بهداشت روز گذشته گفته: «رعایت دستور العمل‌های بهداشتی در کشور ۶۵ درصد کاهش یافته است یعنی این که ۶۵ درصد مردم ماسک نمی‌زنند و فاصله‌گذاری را رعایت نمی‌کنند.» (منبع خبر: خبرگزاری صداوسیما). این روزها افراد زیادی از جمله همکار، دوست، فامیل، راننده تاکسی اینترنتی، فروشندو... هستند که ماسک نمی‌زنند. سوال این است که چطور خیلی ساده‌روان از آن‌ها خواهش کنیم که پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند تا ترغیب به این کار بشوند و کمترین جبهه‌گیری را در مقابل این درخواست داشته باشند.

## روش‌های متفاوتی برای افراد مختلف وجود دارد

برای هر نوع از متقاعدسازی، چند موضوع اهمیت دارد: باور فعلی شخص، اعتبار گوینده و نحوه بیان. بسیاری از افراد صرفاً از ماسک‌زدن و رعایت اصول بهداشتی خسته شده‌اند، بخشی از آن‌ها به ویژه نوجوانان و جوانان خطر را دست کم می‌گیرند و توجهی به آن نمی‌کنند بخشی از مردم کرونا را باور ندارند یا به درمان‌ها و دستور العمل‌های غیر علمی باور دارند. قاعدتاً برای متقاعدسازی هر دسته از این افراد روش‌های متفاوتی وجود دارد.

## مسئولیت‌پذیری افراد را برانگیزید

نوجوانان بیشتر تحت‌تاثیر گروه هستند و مهم‌ترین ترس آن‌ها مسخره شدن توسط همسالان است. پس تنها در صورتی که کل گروه دوستان زدن ماسک را قبول کنند، فرد هم تحت فشار گروه پیروی خواهد کرد. جمله‌بندی حاوی پیام مسئولیت‌پذیری و مهم‌بودن، مانند شما نسل نوجوان و جوان به خاطر دانش بیشتر باید الگوی جامعه باشید، می‌تواند برای نوجوانان اثرگذار باشد. یادمان باشد که این گروه‌سنی مقاومت زیادی در برابر دستورات مقامات و والدین یا هر نماد اقتدار دیگر دارند. پس هیچ وقت از جملاتی مانند: «وقتی وزارت بهداشت میگه

ماسک بزنین، پس باید زدن، نباید استفاده کرد.

## اهمیت سلامتی خانواده‌شان را به آن‌ها یادآوری کنید

برای بخش خسته‌شده از ماسک‌زدن که معمولاً میان سالان هستند و به خاطر کرونا مشکلات اقتصادی شدید هم پیدا کرده‌اند، توصیه‌های خانواده‌محور تأثیرگذارتر است. متأسفانه حس جمعی لازم برای جامعه در کشور ما تضعیف شده پس افراد به پيامی حاوی نقش اجتماعی و مسئولیت در قبال دیگران پاسخ نخواهند داد. پاسخ بگویید: «لطفاً به خاطر سلامتی اعضای خانواده‌تان که با شما زندگی می‌کنند، ماسک‌تان را بزنید.»

## با این دسته از افراد، جروبحث نکنید

دسته سوم که منکران کرونا هستند و باور دارند دولت‌ها برای کنترل مردم به دروغ کرونا را بهانه کرده‌اند، متأسفانه با دلایل منطقی توهم توطئه خود را کنار نخواهند گذاشت. بهترین توصیه این است که کلاً از این دسته آدم‌ها دوری کنید. آن‌ها جهان را صرافدار توهمات خودتفسیری می‌کنند و به راحتی به دیگران آسیب خواهند زد چون فکر می‌کنند فقط آن‌ها می‌دانند و بقیه غافل هستند. حال اگر از آن‌ها بپرسی که اگر کرونا توطئه گروه‌های خاص و پرنفوذ در جهان است، او چطور از این توطئه آگاه شده؟ مثلاً سران کشورهای پر قدرت یا بیل گیتس و دیگر ثروتمندان شخصاً با او تماس گرفته و اطلاعات محرمانه را به او داده‌اند؟! پاسخ او به جای این که معطوف به منطق سوال شما باشد، شمارا به بی‌سوادی و کم‌فهمی متهم خواهد کرد.

## نکته پایانی

در نهایت، در شرایط فعلی جامعه ما، بهترین کار این است که مراقب خود و خانواده مان باشیم. بیماری رو درپایستی دار نیست، اگر راننده تاکسی ماسک زده است و به تذکر شما اهمیت نمی‌دهد به راحتی خودرو را عوض کنید. افراد شاغل در مشاغل خدماتی مثل بانک، صریح از مشتریان بخواهند که ماسک بزنند تا خدمات به آن‌ها ارائه شود. ناراحت شدن طرف مقابل، بهتر از خدای ناکرده بیمار شدن شما و عزیزان‌تان است.

## اتاق مشاوره

## شوهرم با دوستانش بیشتر از بودن با من خوشحال است

گفت و گو به یک حد تعادل برسید.

## بر اساس حدس و گمان‌ها بتان تصمیم نگیرید

شمار در پیامک خود به دو نکته اشاره کرده‌اید؛ یکی این که شوهرتان از بودن با دوستانش بیشتر لذت می‌برد و دیگری مهم نبودن شمار زندگی‌اش. همان‌طور که خودتان بیان کرده‌اید، فکر می‌کنید که این‌گونه است ولی مطمئن نیستید. بنابراین سعی کنید از حدس و گمان در تصمیمات مهم و سرزشت ساز زندگی استفاده نکنید و دغدغه‌های خودتان را با شوهرتان مطرح کنید تا خودش به آن‌ها پاسخ دهد.

## به تفاوت‌های فردی توجه کنید

شمار در متن پیامک‌تان به برخی از ویژگی‌های شخصیتی همسرتان از جمله کم‌روبی و انزوا اشاره ولی فراموش کرده‌اید که انسان‌ها و به ویژه دو جنس مخالف با هم فرق دارند و هیچ دوفردی را نمی‌توان پیدا کرد که دقیقاً مثل هم فکر و رفتار کنند. بنابراین توصیه می‌کنم قبل از این که بخواهید شوهرتان را محکوم به ایراد و نقص کنید، به او حق بدهید که مانند شما فکر نکند چرا که او یک انسان با ویژگی‌های منحصر به خودش و با یک سابقه تربیتی و پرورش متفاوت از خانواده شماست. اگر در زمینه رفتاری خاص با شوهرتان اختلاف سلیقه دارید، بهتر است به جای این که سعی در تغییر صد درصدی وی داشته باشید، با

**اجاره‌ای کوچک** محسوب می‌شود. این تخت‌ها فضای بسیار مناسبی برای طبقه بندی و نظم‌دهی پوشاک یا سایر لوازم مثل لوازم تحریر بچه‌ها، کتاب‌ها و... برای‌تان به وجود می‌آورد.

**میزهای پاختختی** میزهای پاختختی یکی از مهم‌ترین لوازم هر اتاق خوابی محسوب می‌شود که می‌تواند به لوازم و وسایل شما نظم و ترتیب ببخشد پس به دلیل کوچک بودن خانه‌های اجاره‌ای خود این عنصر مهم و کاربردی را از دکوراسیون خانه اجاره‌ای خود حذف نکنید.

## پشت پرده قمه‌کشی هلیا

به بهانه پربازدید شدن ویدئوی دعوی‌شدید چند دختر نوجوان از ریشه‌های احتمالی چنین اتفاقاتی مانند جذب گروه‌های پرخطر شدن، بی‌توجهی خانواده‌ها و... گفتیم

زهرا وافر | کارشناس ارشد روان‌شناسی



به احتمال زیاد، شما هم ویدئوی دعوی‌شدید چند دختر نوجوان و سپس قمه‌کشی یکی از آن‌ها به نام هلیا را که از پربازدیدترین ویدئوهای ۴۸ ساعت گذشته در شبکه‌های اجتماعی است، دیده‌اید. در این مطلب می‌خواهیم، نگاهی روان‌شناسی به این اتفاق داشته باشیم و بگوییم چه چیزی باعث می‌شود شاهد رفتارهای خشن و پرخطری در نوجوانان دهه هشتادی باشیم؟

## ۲ پای تغییر فیز یولوژیکی در میان است

در دوره نوجوانی، شاهد دو تغییر فیزیولوژیکی عمده در مغز تمامی نوجوانان هستیم که رفتارهای آن‌ها را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و می‌تواند در صورت ناآگاهی خودشان از این ماجرا و بی‌اعتنایی اطرافیان، به ایجاد خطر و مشکل در زندگی نوجوان منجر شود.

اول این که نورون‌ها یا سلول‌های عصبی مغز در نوجوانی نسبت به انتقال دهنده‌های عصبی تحریکی، حساس‌تر می‌شوند. در نتیجه نوجوان هیجان‌ها را به شکل «شدیدتر» تجربه می‌کند. یک محرک استرس‌زا، موجب اضطراب شدیدتری در او می‌شود، در ست همان‌طور که یک برخورد ناراحت‌کننده، او را بیش‌تر و شدیدتر از یک فرد بزرگسال شگمگین و عصبانی می‌کند. به همین ترتیب، یک نوجوان دچار احساسات عاشقانه شدیدتر و مکرری هم خواهد شد.

مسئله دوم، این است که شبکه کنترل شناختی

پیشانی در مغز نوجوان در این دوره هنوز به رشد کامل خود نرسیده است. این بخش از مغز به ما انسان‌ها کمک می‌کند تا آینده‌نگری داشته باشیم، عواقب رفتارهای خود را پیش‌بینی کنیم، هیجان‌های خود را با داری کنیم و کنترل و برنامه ریزی داشته باشیم. وقتی این دو مسئله را کنار هم می‌گذاریم، یعنی شدت یافتن هیجان‌ها و ضعف مغز در کنترل و مدیریت و پیش‌بینی عواقب، نتیجه این می‌شود که نوجوان بسیار مستعد رفتارهای تکانشی همچون دوستی‌های پرخطر، خشم‌های انفجاری، دعوای مکرر، مصرف مواد، قمه‌کشیدن در خیابان و... را از خودش نشان می‌دهد.

## دلیلرایش دختران به رفتارهای پرخطر

برخی از دختران به دلیل تغییرات نامتوازن هورمونی و الگوبرداری از اطرافیان، در این دوره گرایش به رفتارهای

## قرار و مدار

## روز تمیز کردن بوفه‌ها

یکی از قسمت‌های فونه که معمولاً از تمیز کردن شون غافل میشیتم و کرد و فاک زیادی هم روی وسایلش میشینه، بوفه‌ها و ظروف تزئینی داخلشه. امروز برین سراغ بوفه فونه‌تون، هم فودش رو تمیز کنین و هم وسایل داخلش رو.

## ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
و تلگرام ۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶۰۹

❖ همه این جراحی‌های زیبایی عجیب که در صفحه اول زندگی‌سلام‌زدین، یک طرف، اون زبان‌ماری‌ک طرف! آخه چرا یک آدم باید این کار رو با خودش بکنه؟ چرا!!!!!!

❖ در باره مطلب «۷ عارضه‌زیادنشستن» در صفحه سلامت، می‌خواستم بگویم که کار منده چاره‌ای ندارن به جز سوختن و ساختن با این آسیب‌ها. به‌ویژه که این روزها، سرمون هم خیلی شلوغ و میک‌لحظه‌هم نمی‌تونیم از پشت میز مون بلندشیم.

❖ فردی که با عمل‌های جراحی متعدد خودش رو شبیه سوپرمن کرده، خیلی تغییر کرده. از تو هم می‌کوبید و می‌ساخت، نباید این همه تغییر می‌کرد!

❖ در باره مطلب صفحه خانواده می‌خواستم بگم شناخت خواستگار در این دوره روزمانه، نشدنی است. به‌ویژه با وجود شبکه‌های اجتماعی.

❖ از قیمت‌های عمل‌های جراحی زیبایی در دنیا و مقایسه‌ش با ایران هم، گزاشی در زندگی‌سلام کار کنید. به‌تازگی در ایران که خیلی گرون شده.

❖ جالب‌ترین قسمت پرونده زندگی‌سلام در باره عمل‌های زیبایی دیوانوار، اون بخشی بود که در باره محبوب‌ترین عمل‌های زیبایی بین زن‌ها مردها نوشته بودین.

❖ چاپ مطالبی مانند: «۴ کلید طلایی برای تبدیل شادی به عادت در زندگی» جذاب است اما شدنی نیست. این قدر مشکلات زیاد شده که دیگه با حلوا حلوا گفتن، دهان‌ها شیرین نمی‌شود.



زندگی‌سلام  
سه‌شنبه  
۲۲ تیر ۱۴۰۰  
شماره ۱۹۲۸

## خانواده و مشاوره

