



تبلیغ خاص یک شبکه رادیویی در روزهای کرونایی برای ترساندن مردم و رعایت پروتکل‌ها آسیب‌هایش بیشتر است یا تاثیر گذاری اش؟

مخوری

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

«هم اکنون به آژیر قرمز توجه کنید (صدای آژیر قرمز که با دآور خاطرات تلخ و شرایط استرس‌زاست، پخش می‌شود)، هموطن عزیز توجه کنید که کشور ما در وضعیت قرمز کرونایی است، در خانه‌ها بمانید و پروتکل‌ها را رعایت کنید»، این تبلیغ خاص چند وقتی است که از شبکه رادیویی آوا پخش می‌شود. در این که نیاز به فرهنگ‌سازی در این روزها که آمار مبتلایان به کرونا دوباره صعودی شده برای در خانه ماندن و رعایت پروتکل‌های بهداشتی ضروری است، شکی نیست اما آیا با ترساندن و ایجاد نگرانی به‌ویژه در کودکان می‌توان به این مهم دست یافت؟ همچنین شاهد زیرنویس کردن تمام‌وقت تعداد در گذشته‌ها و مبتلایان کرونا از برنامه تلویزیونی این رادیو هستیم. واقعیت این است که یکی از ابزارهای اصلی سیاست‌گذاران بخش سلامت در ایران و بسیاری از کشورهای دیگر برای تشویق مردم به رعایت دستورالعمل‌ها و پروتکل‌ها ایجاد ترس و نگرانی از کرونا بوده و هست، اما این ترساندن چقدر کارایی دارد؟ آیا این که با وجود این همه اخبار ترسناک از وضعیت شیوع کرونا باز هم رعایت دستورالعمل‌ها چندان بالا نیست، نشان‌دهنده ایرادی مختص ما ایرانی‌هاست یا داستان چیز دیگری است؟

راهبردی با قدمت چندین دهه
استفاده از ابزار ترس و نگرانی برای تشویق مردم به رعایت برخی دستورالعمل‌ها و دوری از رفتارهای پرخطر، قدمتی با چندین دهه دارد. در این بین دو مورد در سطح جهان بیش از بقیه مشهور هستند. مورد اول بحث HIV یا ایدز است و مورد دوم سیگار کشیدن. در کشور ما امامی توانیم موضوع اعتیاد را هم به آن اضافه کنیم. بسته‌های سیگار با پیام‌ها و تصاویری که یادآوری می‌کنند سیگار کشیدن

داده تصویری

جملاتی که گفتن‌شان مردم را از شما فراری می‌دهد

قبلاً باید فکرشو می‌کردی

اگر فلان کارو می‌کردی قیافته‌ات بهتر می‌شد

چطوری می‌تونی تو همچین جایی زندگی کنی؟

هیچ کاری رو درست انجام نمیدی

واسه چی همیشه خسته و ناراحتی؟

همه‌ش این قدر حقوق می‌گیری؟



مخالفت با جاذبه جنسی در ورزش

در باره اقدام ژیمناست‌های زن آلمانی در المپیک در اعتراض به نگاه‌های جنسیتی

منبع: washingtonpost.com

نگاه اول وجود زنان در این نوع تبلیغات برای شما خوشایند باشد و حتی ذهن شما را به سمت برابری نقش زن و مرد در صنعت تبلیغات ببرد اما در واقع این گونه نیست. با کمی دقت خواهید فهمید که چرا سهم زنان نسبت به مردان در تبلیغات بیشتر است. این نوع نگاه مصداق اصلی نابرابری

کافی است سری به سایت‌ها و مجله‌های مختلف مد، زیبایی، خودرو و لوازم منزل بزنید. یا حتی به صورت کاملاً تصادفی یک تبلیغ در هر زمینه‌ای را در فضای مجازی دنبال کنید. تصویر مشتری که در بیشتر این‌ها خواهید دید، وجودی زن به عنوان نقش اصلی داستان است. شاید در

نه فقط در ایران، که مردم همه کشورها، ترجیح می‌دهند بعد از مدتی تحت فشار ترس و نگران بودن، دست به هر کاری بزنند تا خودشان را از دست فشار ناشی از ترس و نگرانی خلاص کنند. یکی از شایع‌ترین واکنش‌ها در این شرایط، انکار شدت خطر است. در باره کرونا بخشی از کاهش رعایت دستورالعمل‌ها و نژدن ماسک و سفر رفتن و... در واقع به همین موضوع بر می‌گردد. از طرفی بررسی‌ها نشان می‌دهد هر چه رسانه‌ها و مقامات رسمی بیشتر سعی در ایجاد ترس داشته باشند، در طول زمان تعداد افرادی که حرف مسئولان را موبوطاً انکار کرده یا زیر سوال می‌برند، افزایش می‌یابد چرا که وقتی حرف ترسناک زیاد تکرار شود، افراد برای کم کردن فشار ناشی از این حرف‌های ترسناک، کم‌کم اصل حرف را زیر سوال می‌برند، اما شاید برای شما سوال باشد که خب پس در این شرایط چطور می‌توانیم مردم را به رعایت دستورالعمل‌ها تشویق کنیم؟

نگران باشید اما به اندازه

مطالعات روان‌شناسی نشان می‌دهد ترس و نگرانی زیادی می‌تواند احساس خودمختاری در افراد را از بین ببرد و تفکر منطقی را هم با مشکلاتی روبه‌رو کند. اما اگر نگرانی در سطح متوسط و قابل تحمل باشد و همراه با آن راهکارهایی برای مدیریت موقعیت در اختیار افراد قرار بگیرد، وضعیت متفاوت خواهد بود. کرونا و خطر ناشی از آن موضوعی واقعی است. این که نگران ابتلا به آن باشیم، نه فقط ایرادی ندارد که نشانه بلوغ ماست. اما اگر قرار باشد دایم اخبار ترسناک را دنبال کنیم، از نظر روانی تحلیل می‌رویم و احتمال رفتارهای غیرمنطقی و حتی لجبازی در ما می‌تواند افزایش یابد. با توجه به این موارد، دست کم تا وقتی سیاست‌گذاران در رسانه‌هایی چون صدا و سیما، برخی سایت‌ها و البته ستاد کرونا، متوجه اشتباه خود در زمینه تکیه بیش از حد بر راهبرد ترساندن شوند، شما مراقبت از خودتان را فراموش نکنید. برای این منظور بهتر است میزان پیگیری اخبار مربوط به آمار و وضعیت کرونا را در روز محدود نگه دارید و در کنار آن توصیه‌های متخصصان را تنها از رسانه‌های معتبر پیگیری کنید. توصیه‌هایی که به شما یادآوری می‌کنند حتی اگر واکنس نزده باشید، باز هم راه‌هایی معتبر و کارآمد و البته نه چندان دشوار برای پیشگیری از ابتلا به کرونا در اختیار شما قرار دارد؛ مواردی چون ماسک و فاصله‌گذاری اجتماعی. مثلاً رادیو آوا به عنوان شبکه‌ای که باید حال خوب به ما بدهد و با برنامه‌های جذاب و سرگرم‌کننده باعث شود تا از در خانه ماندن لذت ببریم و برای مان سخت نباشد، نباید برعکس عمل کند.

اتاق مشاوره

قرار و مدار

روز خرید شانه توجیبی

مرتب بودن موها باعث میشه تا خیلی آدم فوش تیپ‌تری به مساب بیاین. امروز برای فوتوتون یک شانه تومیبی بفرین تا از این به بعد، همیشه همراهتون باشه و هر زمان که احساس کردین نیاز، به باه‌اش موها تون رو مرتب کنین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* پرونده دیروز زندگی سلام به گذشته‌ها پرتم کرد. ر استش نزدیک ۲۰ ساله در شهری زندگی می‌کنم که از خانواده‌ام دورم. با خواندن صفحه‌تون، خیلی دلم بر اشون تنگ شد به‌ویژه خاله‌هام. * با این که الان سیرم ولی وقتی تیت «روغن انداختن قورمه سبزی» در صفحه سلامت رو دیدم، دهنم آب افتاد و دوباره گرسنم شد. * بیچاره نسل بعدی که بیشتر شون نه عمو دارن، نه عمه، نه دایی و نه خاله. آخه زندگی بدون این‌ها، خیلی از شیرینیش کم میشه. به‌ویژه خاله و عمه که محبت شون بیشتره. * احساس می‌کنم جذابیت زندگی سلام برای من نسبت به قدیم کم شده است. در باره طب سنتی، مشکلات جنسی جوانان، از دواج و راهکارهای پول درآوردن، بیشتر مطلب زنین. ممنون. * جالبه که روز جهانی خاله، عمه، عمو و دایی داریم اما روز پسر نداریم. خخخ. * زندگی سلام، از اول کرونا دیگه خونه هیچ کدام از فامیل‌ها به جز پدر و مادرم نرفتم. دعا کنین زودتر همه واکنس بزیم تا مثل قدیم بتوانیم دور هم جمع بشیم. * بیشتر پیامک‌هایی که در صفحه خانواده توسط مشاوران به آن‌ها پاسخ داده می‌شود، علیه مردان است و انگار همه تقصیرها در مشکلات زندگی مشترک گردن ما شوهرهاست. همین جور ی زن‌ها این ذهنیت رو دارن، شما تقویتش نکنین.

خانم تحقیر می‌کند و می‌گوید به دل نگیر

از جابه‌جایی نقش استفاده کنید

از همسر تان بخواهید که اگر در موقعیتی مشابه با موقعیت شما قرار گیرد، چه واکنشی نشان می‌دهد، چه رفتاری را در پیش می‌گیرد، چه احساساتی را تجربه خواهد کرد؟ در چه صورت و تحت چه شرایطی احساس بهتری دارد و حاضر به بخشش شما خواهد شد یا به عبارتی چه فرایندی باید طی می‌شد تا او بتواند شما را ببخشد؟

مواظب باشید مقابله به مثل نکنید

بسیاری مواقع به ذهن تان خطوری می‌کند که بگذار من هم با او همین رفتار را داشته باشم تا او بفهمد که این موضوع چقدر می‌تواند دردناک باشد و به عبارتی متوجه شود که رفتارش چقدر می‌تواند آسیب‌زا باشد. بسیاری مواقع افرادی که متخصص نیستند و به عبارتی از دوستان و نزدیکان تان هستند هم ممکن است این پیشنهاد را به شما بدهند، اما مواظب باشید این رفتار از سوی شما می‌تواند رابطه تان را به یک میدان نبرد و جنگ واقعی تبدیل کند.

از مشاور خانواده کمک بگیرید

تمامی مواردی که مطرح شد، می‌توانند فقط یک راهنمایی باشند با مراجعه به مشاور خانواده به همراه همسر تان و ارائه توضیحات جامع‌تر نتیجه بهتری خواهید گرفت.

مردی ۳۷ ساله هستم که در ۲۵ سالگی ازدواج کردم. در این سال‌ها، همیشه احترام خانم را نگه داشتم، به‌ویژه در جمع‌های فامیلی و غریبه. امنی دائم چرا او اصرار دارد که من را پیش دیگران و خانواده‌اش تحقیر کند. بعدش هم می‌گوید منظوری نداشتم، توبه دل نگیر و... چه کنم؟ چطور به او بگویم که از این رفتارش بد می‌آید که دیگر این کار را تکرار نکند.

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مراقبت از رابطه زن و شوهری به شکل‌های مختلفی می‌تواند اتفاق بیفتد؛ احترام گذاشتن و ایجاد جایگاه و شان برای همسرمان نزد دیگران، خانواده خود و خودش یکی از این اشکال (مراقبت از رابطه) است. بسیاری از مواقع اما اتفاقی می‌افتد که این رعایت کردن و احترام یک طرفه است و متقابل اتفاق نمی‌افتد. موضوعی که در سوال شما مخاطب عزیز به آن اشاره شده است. برای پاسخگویی به سوال شما به اطلاعات بیشتری نیاز است؛ با این حال چند توصیه به شما دارم.

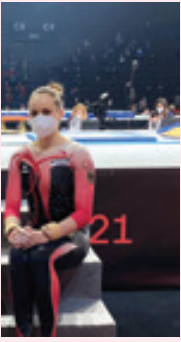
اگر رفتار مخرب تکرار شد...

اگر با بیان احساساتی که داشتید، رفتار مخرب و آسیب‌زای خانم تان همچنان تکرار شد، نباید با عذرخواهی موضوع کاملاً فیصله پیدا کند زیرا این موضوع به ایجاد یک چرخه ارتباطی تعاملی منفی و معیوب می‌انجامد که به تکرار رفتار مذکور در موقعیت‌های آینده می‌انجامد و موجبات رنجش و دلخوری شما را ایجاد خواهد کرد. پس بدون این که جنگ کلامی و لفظی با همسر تان داشته باشید به لحاظ رفتاری و عاطفی نشان دهید که این موضوع درون شما هنوز حل نشده است و شما در ناشی از آن را به شکل‌های خشم، غم، شرم و... دارید تجربه می‌کنید. بگذارید همسر تان به‌خاطر اشتباهش اندکی تلاش کند.

چند وقتی است که موج «نه به نگاه جنسیتی به بدن زنان» در سراسر دنیا فراگیر شده و خوشبختانه هم اکنون ما شاهد بروز اثرات آن در بین ورزشکاران زن در مسابقات جهانی نظیر المپیک هستیم. تیم ژیمناستیک زنان آلمان در مسابقات المپیک ۲۰۲۰ توکیو با لباسی تقریباً پوشیده شرکت کرده است. به گفته فدراسیون ژیمناستیک آلمان این اقدام ورزشکاران زن به منظور مخالفت با «جاذبه جنسی در ورزش ژیمناستیک» است. زنان تیم ملی ژیمناستیک آلمان با این کار خود می‌خواهند

و داشتن دید ابزاری و جنسیتی به صورت، زیبایی و شکل بدن زن است. باید گفت این دید جنسیتی و نگاه ابزار گونه به زیبایی زن، فقط مختص به تبلیغات یا سایت‌های مد و زیبایی و فضای مجازی نیست متأسفانه این دید به فضاهای بالاتری چون مسابقات ورزشی و المپیک هم کشیده شده است و سال‌های سال است در مسابقاتی نظیر ژیمناستیک، نوع لباس طراحی شده برای زنان به سمتی پیش‌رفته که پوشش آن‌ها مخاطب بیشتری جذب کند یا حتی زاویه دوربین هم در مسابقاتی نظیر والیبال ساحلی زنان در مقایسه با مسابقات مردان کاملاً متفاوت است و همان نگاه جنسیت‌زده‌امی توان به وضوح در آن دید.

به همه دنیا بگویند زن مختص به زیبایی ظاهری، بدنی و جنسی اش نیست و دید مردم را نسبت به ورزش ژیمناستیک عوض کنند. این اقدام اعتراضی علیه «نگاه جنسیت‌زده» در تعیین پوشش ورزشکاران زن در این رشته بوده و نشان می‌دهد که دید زنان در این رشته بوده و به مقوله زیبایی تغییر کرده و دیگر دوست ندارند کسی آن‌ها را مجبور به زیبا بودن کند و با تعیین پوشش‌های نامتعارف ذات ورزش را تحت تاثیر قرار دهد و برای زیبایی ظاهری آن‌ها مخاطب جذب کند.



زندگی سلام
سه شنبه
۵ مرداد ۱۴۰۰
شماره ۱۹۳۸

خانواده و مشاوره

