

ردپای سندروم آینه در توهم خوش تیپی!

یک پژوهش جدید ثابت کرده در این که ما خودمان را در آینه جذاب تر از واقعیت می بینیم اما از بعضی عکس های مان خوش مان نمی آید، عوامل روانی دخالت پررنگی دارند

فرنگیس یاقونی | مترجم

نتایج یک پژوهش نشان داده که هر شخصی خودش را در آینه پنج برابر جذاب تر و زیبا تر از واقعیت می بیند. بعد از انتشار این آمار، روان شناسان دانشگاه تورنتو کانادا برای پاسخ به این سوال که آیا وقتی در آینه نگاه می کنید، مغزتان شما را فریب می دهد؟ تحقیقات شان را آغاز و به تازگی نتایج آن را منتشر کردند. در ابتدای این مقاله نوشته شده: «حتما برای شما هم پیش آمده است که در آینه نگاه و با خود فکر کنید چقدر زیبا شده اید. سپس از خودتان در همان زاویه یک عکس می گیرید و بلافاصله آن را پاک می کنید زیرا آن عکس را دوست ندارید و از آن خوش تان نیامده است. علت آن چیست؟ آیا فریب مغز ماست؟ با ما همراه باشید تا توضیح دهیم که چرا ما در آینه زیبا تر به نظر می رسیم!»

احاطه شده توسط آینه ها

ما در طول روز با آینه ها احاطه شده ایم؛ در سرویس بهداشتی، پشت فرمان، در حمام، وقتی لباس می پوشیم یا برای بررسی ظاهر خود قبل از این که از خانه بیرون برویم. خلاصه ما در دنیای امروز با آینه ها احاطه شده ایم. در پاسخ به این سوال که آیا وقتی در آینه نگاه می کنید، مغزتان شما را فریب می دهد؟، باید بگوییم بله! وقتی در آینه نگاه می کنیم، مغز ما را فریب می دهد. هرچه زمان بیشتری را صرف نگاه کردن به خود در آینه کنیم، مغز ما بیشتر تصویری از خودمان می سازد که واقعی نیست.

نارضایتی از عکس همانند نارضایتی از صدا

احساس نارضایتی در باره عکس دقیقا همان حسی است که اغلب در باره صدای ضبط شده خودمان هم داریم. بسیاری از ما با شنیدن صدای ضبط شده خودمان بسیار تعجب می کنیم. به نظرمان آن صدا دروغین،

به عنوان یک مادر در شرایط سختی قرار گرفته ام و نیاز به راهنمایی شما دارم. یک فرزند ۸ ماهه دارم. مشکل من و پدرش این است که اگر او چیزی بخواهد و به او ندهیم یا بر خلاف میلش کاری انجام دهیم، در حد مرگ گریه و نفس اش را حبس می کند به حدی که صورتش کبود می شود و ما نگران سلامتی اش می شویم و دست و پای مان را کم می کنیم. نمی دانم باید به همه خواسته هایش جواب مثبت بدهیم یا این روش در آینده برای مان در دسرساز خواهد شد. چه کنیم؟

دکتر نجمه عابدی شرقی | روان شناس بالینی در انستیتوروان پزشکی

مادر گرامسی، با توجه به نکاتی که در پیامک تان مطرح کردید باید بگویم که بیشتر اوقات، حبس نفس کودک علت پزشکی ندارد و کودک آن را از کسی یاد نگرفته است بلکه وقتی به یکی از خواسته های کودک که «نه» گفته شده و شروع به گریه کرده و شما به او توجه نکرده اید، این اتفاق افتاده است و او یاد

نشان می دهد و از آن جایی که هیچ چیزی انسانی متقارن نیست، این اولین چیزی است که وقتی به عکس نگاه می کنیم، تفاوتش به چشم مان می آید. عکس را می توان از متنوع ترین زوایا و فاصله ها گرفت. این کار می تواند ویژگی هایی را که در انعکاس روزمره از خودمان مورد توجه قرار نمی گیرند، تقویت یا پررنگ کند. همین موضوع می تواند در باره انواع مختلف نور در زمان گرفتن عکس یا میزان تمرکز روی قسمت های خاصی از صورت یا بدن اتفاق بیفتد. علاوه بر این، عکس ثبت یک لحظه است که می تواند به ژست های غیرمنتظره منجر شود، از چشمان بسته شده یا یک لحظه پلک زدن که حتی شخص از آن آگاه نیست، گرفته تا یک حالت خنده دار در چهره که در عکس ثبت می شود اما در آینه به چشم نمی آید. گذشته از همه این ویژگی های عکاسی، در این موضوع که ما اغلب خودمان را در عکس ها دوست نداریم، عوامل روانی هم دخالت دارد، مثلا این واقعیت که به طور کلی، ما فکر می کنیم خوش تیپ تر از آن چیزی هستیم که واقعا هستیم. مطالعه ای جدید توسط دانشگاه تورنتو کانادا انجام و نتایج آن در یک مجله تخصصی منتشر شده که این موضوع را تایید می کند.

انتخاب تر پره های رتوش شده به جای تصویر واقعی خود در این آزمایش پرتره های



تفاوت تصویر واقعی و رتوش شده

مختلفی از فرد را به او نشان می دادند و می خواستند تصویری را انتخاب کند که بیشتر شبیه خودش است و در اغلب موارد افراد پرتره های رتوش شده را به عنوان تصویر واقعی خودشان انتخاب می کردند. تحقیق دیگری هم سال گذشته میلادی در این باره انجام شده بود. این تحقیق توسط محققان استرالیایی روی ۱۳۰ دانش آموز صورت گرفت. محققان ابتدا از دانش آموزان عکاسی کردند و بعد از آن ها خواستند عکس واقعی خودشان را از میان عکس ها انتخاب کنند. سپس از افرادی که دانش آموزان حاضر در آزمایش را نمی شناختند آن ها را فقط از طریق یک ویدئوی یک دقیقه ای دیده بودند سوال کردند و نتیجه بسیار شگفت آور بود. غریبه ها عکس های دقیق تر و بدون رتوش را انتخاب می کردند.

نکته نهایی

این مشکل یعنی این که ما خودمان را در آینه جذاب تر از واقعیت می بینیم و از بعضی عکس های مان خوش مان نمی آید، در علم روان شناسی به عنوان «سندروم آینه» شناخته می شود که ردپای مسائل روانی در آن پررنگ است. ابتلا به این سندروم به این دلیل است که در آینه راحت تر از دیدن نقص فرضی جلوگیری می شود، چیزی که در یک عکس شاید غیر ممکن باشد. نتایج این پژوهش پاسخی به این سوال است که چرا در آینه، خودمان را خوش تیپ تر می دانیم اما از عکس های مان خوش مان نمی آید.

منبع: neurotray.com

نسخه جنجالی واشتباه ضدخیانت «جنیفر لوپز»

«لوپز» و «افلک» قرار رسمی گذاشتند که هر طرف خیانت کرد باید ۵ میلیون دلار به شریک زندگی خود جریمه بپردازد!

دکتر الناز علوی | متخصص روان شناسی

چهره ها

ماتاسفانه بعضی از زندگی های مشترک به دلیل خیانت از هم می پاشد اما خیانت طبیعی نیست و نباید آن را عادی جلوه داد. به یاد داشته باشید که اگر به شما خیانت شد، مقصر نیستید اما در این اتفاق تلخ سهمیم هستیم و باید سهم خود را در خیانت بشناسید. در این بین به تازگی، «جنیفر لوپز» و «افلک» دو سلبریتی معروف آمریکایی یک بند ضد خیانت را امضا کردند که باعث جنجال در شبکه های اجتماعی آمریکا شد. برای جلوگیری از هرگونه خیانت، این دو نفر قراردادی با غرامت پنج میلیون دلاری در صورت خیانت امضا کردند. در صورتی که «افلک» به «لوپز» خیانت کند یا برعکس، طرف خیانتکار باید پنج میلیون دلار (تقریبا ۱۵۰ میلیارد تومان) به شریک زندگی خود جریمه بپردازد، اما آیا این راهکار برای جلوگیری از خیانت، کاربردی محسوب می شود؟

چرا این بند ضد خیانت موثر نیست؟

تنها چیزی که می تواند یک رابطه را از خیانت حفظ کند، تعهد داشتن دو طرف، صحبت درباره نیازها و توجه به چند نکته مهم است که نباید مورد غفلت زن و شوهر قرار بگیرد. این که زوجی مانند «جنیفر لوپز» و شوهرش بخواهند از یکدیگر چنین ضمانت های مالی را بگیرند تا طرف مقابل برای خیانت کردن وسوسه نشود، فقط باعث می شود فرد خیانتکار روش های آشکار نکردن را یاد بگیرد و حواس خود را جمع تر کند که لو نرود! در نتیجه این نسخه و چنین بندهای ضد خیانتی، موثر واقع نخواهد شد و راه های واکسینه کردن زندگی مشترک از دست این اتفاق هولناک، مسیر دیگری است که در ادامه به چند مورد از آن ها اشاره خواهد شد.

چلب توجه یکد یگر، مهم تر از ۵ میلیون دلار!

اولین روش جلوگیری از خیانت همسران این است که به یکدیگر اولویت بدهند. اگر به جای توجه به همسران، وقت خود را همیشه با دوستان، جلوی تلویزیون و ... صرف می کنید، باید در رفتارهای تان تجدید نظر کنید. در صورتی که احساس می کنید در زندگی مشترک به شما توجه کافی نمی شود، در این باره با همسران صحبت کنید. درباره رفتاری که انتظار دارید همسران با جنس مخالف داشته باشد، چارچوب های خود را مشخص کنید تا همسران در باره ملاحظات و نگرانی های شما، اطلاع کافی داشته باشد. در این مواقع با یکدیگر رک و صریح باشید. همسران باید به حدی در کنار شما احساس امنیت داشته باشد که بتواند درونی ترین افکارش را با شما در میان بگذارد. همدلی و صداقت می تواند به درک بهتر و برطرف کردن نیازهای یکدیگر کمک کند. همچنین به جنبه های زناشویی زندگی مشترک خود توجه کنید. در یک رابطه سالم، برطرف کردن نیازهای جنسی اهمیت دارد. اگر به دلیل کمبود توجه از سمت همسر، علاقه تان به او کمتر شده نباید اجازه بدهید که این مشکل، ریشه دار شود. سعی کنید توجه یکدیگر را جلب کنید چرا که دستیابی به این موضوع از قرار دادهای پنج میلیون دلاری، مؤثرتر است. برای پیشگیری از خیانت از مشاوره هم کمک بگیرید. مشاوره زوج درمانی فقط برای زوج هایی نیست که درگیر خیانت شده اند بلکه این جلسات به شما کمک می کند رابطه تان را ارزیابی کنید و ارتباط بهتری با هم داشته باشید

زندگی سالم تر و صمیمانه تری را تجربه کنید.

۵ پنجشنبه ۳۱ شهریور در صفحه سرگرمی و در توضیح معما باید می نوشتی ۷۱ نفر از ۸۲ نفر.

۵ کشور مون درگیر این همه مشکلات شده، بعد شمار در صفحه خانواده و مشاوره در باره رسیدن به آرزوها نوشتین. از نظر خودتون، زشت نیست؟ آرزویی هم برای من جوان مانده؟

۵ چاپ صفحه جوانه هفته پیش که در باره باز شدن مدارس بود تا شنبه هفته بعد، من یک روز هم مدرسه نرفتم چون همه اش تعطیل بوده. دوباره همون مطالب رو چاپ کنین.

۵ تیم ملی در برابر او گوئه فقط با شانس و سیوهای بیرو پیروز شد. الکی توقعات رو از این تیم که بازیکن هاش یا به دنبال عوض کردن مربی هستن یا استوری گذاشتن، بالانبرین. این خط، اینم نشون.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

۵ در باره مطلب «غافلگیرکننده ترین نتایج یوزهای ایرانی»، به جز بازی با آمریکا، بقیه شون یا بازی دوستانه بودن یا نتیجه مهم و تاثیر گذاری نداشتن، مثل مساوی برابر برتغال اگر به صعود ختم می شد، غافلگیری می شدیم نه وقتی حذف شدیم.

۵ در باره اتاق مشاوره ای که گفته: «دوست دوران دبستانم، بدجور تورو از آب درآمد»، باید در حدی به دوست اعتماد کرد که اگر بعد دشمنت شد، نگران و ناراحت نشوی.

۵ آقای کی روش، من یکی از مخالفان برگشتن شما به تیم ملی ایران بودم اما در بازی بارو گوئه به صعود از گروه مون امیدوار شدم. موفق باشی.

برگ سبز خودرو و سواری پراید صبا مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۱۴۷- ۵۸ به شماره موتور ۲۸۳۶۸۵۴ به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۸۹۴۱۵۵۷ بنام زهره اخیاری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۸۷/۱۴۰۱/۱۴۰۱

خرید و فروش آسان در نیازمندیهای خراسان

مدرک تحصیلی کارشناسی حسابداری به شماره ۴۴۹۰ بنام سید محمد ترابی داغیان فرزند سید محمود به شماره ملی ۰۷۶۸۳۰۴۰۸۶ از دانشگاه حکیم نطنزی شهرستان قوچان مفقود گردیده و فاقد اعتبار است. ۱۳۸۷/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز چک ۵5میدل ۱۴۰۱ مشکلی متالیک به شماره انتظامی ایران ۴۲-۶۶۷-۱۱ شماره شاسی NAKSHV۶۲۴NB۱۰۶۱۹۸ شماره موتور HFC۴GC۱۶DNT۴۰۴۲۶۰ بنام بهاره صالح زهی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۸۷/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو سواری بزو مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۸۴۱ ه ۶۸ ایران ۷۴ شماره موتور 124K0493233 و شماره شاسی NAAMO۱CA7EH478807 بنام محسن پرند اورمقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۳۸۷/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز و کارت خودرو پراید ۱۱۱ سفید مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۴-۲۷۴ سی ۲۳ به شماره موتور ۴۰۲۰۹۲۸ به شماره شاسی ۱۴۲۲۲۹۰۲۵۰۹۸۳ بنام علی نبی حسن آباد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۸۷/۱۴۰۱/۱۴۰۱

پاسپورت عراقی اینجناب علی احمد الطلیف الاسدی مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. ۱۳۸۷/۱۴۰۱/۱۴۰۱

بروانه دفتر مهندسی طراحی ساختمان به شماره ۷۷۹ به مسئولیت الهام سقایی مفقود شده است و فاقد اعتباری می باشد. ۱۳۸۷/۱۴۰۱/۱۴۰۱

پاسپورت عراقی اینجناب ابراهیم مانع مقنن مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. ۱۳۸۷/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز و سند کمپانی خودروی بزو پارس سفید رنگ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۲۵-۲۳ و شماره موتور ۲۴۸۹۲۸۴۲۲۹۷ و شماره شاسی NAAN21CA9BK441772 مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۸۷/۱۴۰۱/۱۴۰۱

برگ سبز و سند کمپانی خودروی ام جی مدل ۲۰۱۲ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۷۷-۱۸ و شماره موتور ۱۸K۴GB۰۱۰۰۳۳۰۱۲ به شماره شاسی LSJW۲۶G۹۸CS۹۹۳۱۰۵ بنام زهره اسدیری کفاش مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۸۷/۱۴۰۱/۱۴۰۱



زندگی سلام • چهارشنبه • مهر ۱۴۰۱ • شماره ۲۲۶۲

خانواده و مشاوره