



صد بقیه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

تحلیل فیلم



«وارش» که در زبان مازنی و گیلکی به معنای باران است و برای نام دختر به کار گرفته می‌شود، نام یک مجموعه تلویزیونی تاریخی-درام-عاشقانه ایرانی است که هم‌اکنون هر شب از شبکه ۳ پخش می‌شود. «الهام طه‌پوری» باز یگر نقش‌وارش، به تازگی در گفت‌وگویی درباره شخصیت نقش اول این سریال گفته: «وارش ویژگی‌های

● سریالی امیدبخش برای زنان سرپرست خانوار

این سریال در کنار نقدهایی که به داستانش وارد است، می‌تواند برای زنان سرپرست خانوار درس‌های زیادی داشته‌و امیدبخش باشد. در این سریال دیدیم که‌وارش خیلی زود و در جوانی، بیوه شد و در سوگواری فقدان همسرش، فرزندش را به دنیا آورد و خوشحالی که بایدا به دنیا آوردن فرزندش به دست می‌آورد، نجشید. سپس او تبدیل به مادری افسرده و بی‌پناه شد که از حمایت مالی و عاطفی شوهر برای فرزندپروری بی‌نصيب ماند اما تصمیم گرفت تا برای خوشبختی اش بجنگد و حداقل زود، تسلیم سختی‌های روزگار نشود. حکایت وارش حکایت خیلی از زنان سرپرست خانوار است که به تنهایی با مشکلات زندگی کنار می‌آیند و برای فرزندان خود هم پدر هستند و هم مادر. هر چند که به طور طبیعی در سیستم خانواده پدر با به جان خریدن

آیا گلر پرسپولیس حافظه خود را باز می‌یابد؟

فراموشی موقت که برای «امیرحسین بیات» بعد از مصدومیت از ناحیه سر اتفاق افتاده، موضوعی است که اتفاق نظر جامعی بین روان‌شناسان و متخصصان اعصاب بر سر چرایی اش وجود ندارد



● حتی یک ضربه آرام به سر هم می‌تواند باعث فراموشی موقت شود

ضربه به سر و به دنبال آن اختلال در حافظه و فراموشی یکی از آسیب‌های شایع بین‌ورزشکاران برخی رشته‌های ورزشی از جمله فوتبال است. البته برای بروز فراموشی بعد از ضربه به سر، لازم نیست ضربه بسیار شدید باشد، حتی در ضربات ملایم نیز ممکن است مقداری اختلال در حافظه بروز کند. خوشبختانه مطالعات نشان می‌دهد در غالب مواقع این فراموشی امری موقتی است و در گذر زمان بهبود حاصل می‌شود. در مطالعه دانشگاه اوهایو در

۲۰۰۷، متخصصان در بررسی

چند نوبته حافظه ورزشکارانی که آسیب به سر را تجربه کرده بودند، دریافتند هر چند اختلال در حافظه تازو سوم پس از سانحه، بسیار شایع است اما بعد از هفت روز غالب این افراد دیگر اختلالی در حافظه را تجربه نمی‌کنند.

● دلایل فراموشی جزئیات یک سانحه پر استرس

گاهی اوقات اما فراموشی پس از یک سانحه، هیچ دلیل فیزیولوژیکی ندارد و فرد پس از تجربه

حادثه‌ای پر استرس ممکن است متوجه شود که در به یاد آوردن جزئیات مربوط به سانحه، مشکل دارد. به عنوان مثال بسیاری از افراد پس از یک تصادف رانندگی، ولو این که هیچ ضربه‌ای به سرشان وارد نشده باشد، ممکن است نتوانند جزئیات تصادف را به یاد بیاورند. البته اتفاق نظر جامعی بین روان‌شناسان و متخصصان علوم اعصاب بر سر این که دقیقاً چرا چنین اتفاقی می‌افتد، وجود ندارد. اما به صورت کلی این طور فرض می‌شود که فراموشی جزئیات یک سانحه پر استرس به تطابق فرد کمک می‌کند و کارکردی مهم در سیستم شناختی-هیجانی فرد دارد.

● گلر جوان پرسپولیس خوب می‌شود؟

در این که ضربه به سر، بخشی از ماجراییی است که برای این دروازه‌بان جوان پیش آمده، بحثی نیست اما با توجه به سن کم و کم تجربه بودن امیرحسین، شاید بتوانیم از تاثیر عامل روان‌شناختی نیز در تشدید وضعیت او صحبت کنیم. هر چه هست امیدواریم طی روزهای آینده اخبار مربوط به بهبود او زودتر منتشر شود و بتوانیم او را دوباره در زمین فوتبال ببینیم.

بانوان

به از دواج گرفت و این بار سنت شکنی و خودش در یک فرصت مناسب از «امیرمحمد» خواستگاری کرد. این تصمیم در شرایط ذکر شده، بهترین تصمیم او بود.

● از دواج بعد از فوت همسر، نشانه بی‌وفایی نیست زندگی حق هر زن و مرد تک‌والدی است و این متأسفانه در نگاه عامیانه به خصوص در باره زنانی که همسرشان را از دست داده‌اند، کمتر پذیرفته شده است و با مفاهیم ارزشمندی همچون وفاداری به اشتباه به هم گره خورده که اگر از دواج مجدد داشته باشند، به همسر خود بی‌وفا یا به فکر خودشان بوده‌اند. این تصورات نادرست بسیاری از زنان و مردان تک‌والد را از زندگی دوباره محروم می‌کند.

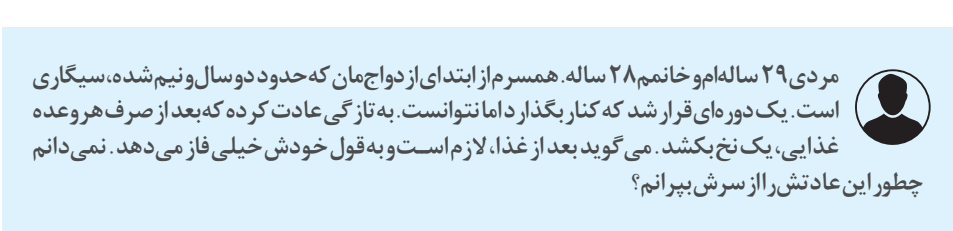
● تصمیم درست وارش برای از دواج نکردن با تراب وارش در زندگی مجدد با امیرمحمد دو شانس داشت و آن تامین شرایط مالی و عاطفی، هر دو با هم از سوی امیرمحمد بود که البته پس از کشته شدن امیرمحمد، این ماجرا به سرانجام نرسید. سپس شاهد پیشنهاد تراب به از دواج با وارش بودیم که این زن، او را به خاطر داشتن همسر و دو فرزند نپذیرفت و این درخواست او را وقیحانه خواند. او می‌دانست که وقتی تراب رعایت حال همسر اول خود را نمی‌کند، نمی‌تواند در تامین نیازهای عاطفی او هم کامل باشد. این اتفاق، به خوبی روایت‌گر برخی از خیانت‌های زوج‌هایی است که در زیر یک سقف با همسر خود هستند، در حالی که دل در گرو دیگری دارند. برخی زنان بر خلاف «وارش» به این رفتار مردان بی‌وفا و هوسران دامن می‌زنند و قانون یک خانواده را با بی‌مهری از هم می‌پاشند. این در حالی است که اگر نارضایتی در زندگی وجود دارد، راه‌حل‌های بسیاری همچون کمک گرفتن از مشاوران، فراگیری مهارت‌های زندگی، صبوری و... وجود دارد. وارش در این داستان حاضر به از دواج مجدد با امیرمحمد شد که همسرش را از دست داده بود و می‌توانست مایه آرامش وی و فرزندش شود اما درخواست از دواج با تراب به عنوان همسر دوم را نپذیرفت تا مایه آشوب ذهنی همسر و فرزندان او نشود و با وجود مشکلات مالی به تنهایی فرزندانش را به ثمر رساند.

مدیریت نکردن این مقایسه باعث شد تا او در دوره‌ای از زندگی اش، رفتارهایی عصبی‌نشان دهد.

● زنان تک‌والد باید سخت‌رو و مسئولیت‌پذیر باشند

در روان‌شناسی زنان تک‌والد به آن‌ها توصیه می‌شود که با داشتن ویژگی‌هایی همچون سخت‌رویی، مسئولیت‌پذیری و صمیمیت عاطفی بالا به پرورش فرزندان خود با وجود مشکلات زیاد و بدون داشتن همراهی همسر در کنار خود بپردازند. در این بین، شخصیت مورد تحلیل مایعنی وارش پس از زلزله و مرگ همسر «امیرمحمد»، یک‌بار دیگر تصمیم

خانمم بعد از صرف هر وعده غذایی باید سیگار بکشد!



صورت تصمیم به ترک سیگار، این علایم ناخوشایند ترک، شدت بیشتری پیدا می‌کند و در این مرحله است که نقش شما به عنوان یک حامی بسیار پررنگ می‌شود. به شما پیشنهاد می‌شود که در صورت روبه‌رو شدن با این علایم (مانند زودرنجی، پرخاشگری، تعارضات بین فردی)، به این مسئله بیندیشید که این رفتارهای نامناسب همسر شما جزء طبیعی فرایند ترک است و شما می‌توانید با نگاهی همدلانه در این مسیر به او کمک کنید.

● ترک ناگهانی بهتر است یا تدریجی؟

هر گونه تصمیم ناگهانی در مسیر ترک سیگار (مثلاً از امروز دیگر سیگار نمی‌کشم) با توجه به وابستگی فرد به نیکوتین محکوم به شکست است. در ضمن، کشیدن سیگار پس از ترک الزاماً نشانه شکست در ترک نیست. افراد سیگاری در مسیر ترک سیگار با راه‌ها و بارها دلتنگ سیگار می‌شوند و همیشه سعی می‌کنند که با این ولع مقابله کنند و ولی گاهی تسلیم این ولع می‌شوند و به سیگار پناه می‌برند. اما به واقع این برگشت را نمی‌توان همیشه به معنای شکست قلمداد کرد چرا که تجربه بسیاری از افرادی که از سیگار رهایی یافته‌اند نشان می‌دهد که این افراد نیز در مقاطعی از فرایند در مان چنین بازگشت‌هایی را تجربه کرده‌اند.

● همسر تان به سیگار بعد از غذا، شرطی شده

همان‌طور که در سوال تان پیدا است، همسر تان به سیگار کشیدن بعد از غذا شرطی شده است. یعنی لذت غذا خوردن و سیگار کشیدن را به هم مربوط می‌داند. شما به عنوان همسر می‌توانید که با این ولع مقابله کنید و روی با هم کلام شدن با وی بعد از غذا به عنوان جانشین سیگار به همسر تان در مقابله با این ولع کمک کنید. روان‌شناسان این حوزه نیز با فونونی مانند توجه بر گردانی و شرطی زدایی (ایجاد بیزاری)، به شما در این راه کمک می‌کنند. به عنوان نکته پایانی، پیشنهاد می‌شود که در صورت تعارضات بین فردی احتمالی با همسر تان علاوه بر رعایت مسائل مطرح‌شده، برای حل وفصل این تعارضات با کمک یک زوج درمانگر اقدام کنید چرا که نوع ارتباط شما با همسر تان تاثیر مستقیمی در فرایند در مان دارد.

قرار و مدار

روز دعا کردن برای دیگران

همه ما در فامیل یا دوستان اطراف‌مون، کسانی رو می‌شناسیم که گرفتاری‌هایی دارن و گره‌هایی تو زندگی‌شون و بسود داره. اگر فودمون به دلایلی، نمی‌تونیم کمک‌شون کنیم، فیل‌فوبه‌کن امروز بعد از اقامه نمازتون به یادشون باشین و برای حل مشکلات‌شون دعا کنین.

از دنیای روان شناسی

توصیه جالب روان‌شناسان روی خودتان پتبوکشید!

فرنیگیس یاقوتی | مترجم

منبع: webmd.com

قدیم در بیشتر خانه‌ها لحاف‌ها و پتوهای سنگین و بزرگی وجود داشت، لحاف‌ها و پتوهایی که وقتی روی خودتان می‌کشیدید سنگینی آن‌ها را کاملاً حس می‌کردید اما پتوهای جدید، معمولاً سبک هستند. حالا شاید برایتان جالب باشد که بدانید تحقیقات اخیر روان‌شناسی ثابت کرده که هر چه پتویی که هنگام خواب از آن استفاده می‌کنیم بر روی خودمان می‌کشیم، سنگین‌تر باشد به انسان احساس آرامش بیشتری می‌دهد و باعث کاهش اضطراب و بی‌خوابی می‌شود. در این بین، شما باید وزن پتوی خود را متناسب با وزن خودتان انتخاب کنید.

● تحقیقات چه می‌گوید؟

تحقیقاتی که در این زمینه صورت گرفته، جامعه‌آمار ی زیادی را پوشش نمی‌دهد اما همین آمارهای محدود که توسط محققان سوئدی در سال ۲۰۱۸ صورت گرفته است نشان از تاثیر سنگینی پتو بر کیفیت خواب دارد. محققان به مدت دو هفته از ۳۱ زن و مرد د چهار بی‌خوابی بودند، خواستند که از پتوی سنگین استفاده کنند و نکته قابل توجه بعد از دو هفته این بود که آن‌ها خواب راحت‌تر و اضطراب کمتری را تجربه می‌کردند. بیشتر آن‌ها بیان می‌کردند که پتوی سنگین به آن‌ها حس امنیت و راحتی می‌دهد و باعث کاهش اضطراب و استرس آن‌ها می‌شود. مدیر موسسه پزشکی کالیفرنیا با اشاره به تحقیقات صورت گرفته در سوئد اظهار می‌کند: «پتوی سنگین مانند یک دستگاه ماساژ عمل می‌کند و علاوه بر بزرگ سالان روی کودکان با مشکلات خواب یا کودکانی که اوتیسم دارند، تاثیر مثبت دارد. در ضمن چنین پتوهایی باعث کاهش دردهای عضلانی مزمن در فرد می‌شود اما باید این موضوع را نیز مدنظر داشت که عوامل دیگری در کیفیت خواب فرد تاثیر دارد مثلاً این که اتاق خواب فقط مخصوص خواب با دمای مناسب باشد و نور اتاق زیاد نباشد.»

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹۹
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● درباره اوام از دواج در ۸۰ سالگی» می‌خواستیم بگم که تا چند سال پیش، جوان باید یک سال توصف وام از دواج می‌موندن، الان چون جوانی از دواج نمی‌کنه، تو کمتر از شش ماه به یک مرد ۸۰ ساله هم وام دادن، زیانیست؟ ● در پرونده میدان‌ها به فلکه‌پارک هم اشاره می‌کردین که الان نیست و مردم مشهد خاطرات زیادی از ش دارن. ● در صورت امکان از عکس ستون «پیرس تابگم» در صفحه نوجوان، ر مزگشایی کنید تا ما هم منظور تون رو بفهمیم! ● مرتضی، ۱۴ ساله ● جوانم و خواهش می‌کنم که به جای معروف‌ترین میدان‌های دنیا از شرایط سخت زندگی جوانان مطلب چاپ کنین. جامعه از بیکاری، از دواج نکردن، انحرافات اخلاقی، نامردی و... پر شده بعد شما در باره میدان مطلب می‌زنید، چرا به داد ما جوان‌ها نمی‌رسید؟ ● پیرا هن فردی که در عکس بزرگ صفحه سلامت می‌بینیم، عجیب و غریب و کثیف است. ● در باره مطلب چاپ شده در صفحه خانواده با موضوع «چگونه می‌توانم هم‌مادر باشم هم خودم؟»، مهم‌ترین راهکار این است که زنان به خانه‌داری برگردند نه این که همه دنبال شاغل شدن باشند. ● آفرین بر امیر جلال الدین خچماق که برای رونق اقتصادی یزد، حداقل یک میدان در دست کرد ولی دولت فعلی از همین اندازه تلاش هم دریغ کرده‌است! ● درباره اون آقایی که در ۸۰ سالگی از دواج کرده باید بگم که بله، زندگی یعنی این!! از قدیم گفتن دوداز کنده بلند میشه. منم بعد از بازنشستیگم، همین کار رو می‌کنم. ● مطالب صفحه اول زندگی سلام خواندنی‌ترین مطالب روزنامه است، به خصوص که در آن حرف‌های قلبیه سلمیه ندار د، اطلاعات عمومی را بالا می‌برد، مخاطبش مردم هستند و عکس‌هایش هم معمولاً جذاب است.



زندگی‌سلام ●
دوشنبه ●
۹ دی ۱۳۹۸ ●
شماره ۱۵۰۱ ●

مشاوره