

روانشناسی

تلویزیون و هشدارهایی که نادیده گرفته می شوند

| محمد مهدی شریعت باقری | روانشناس |

باید در نحوه بیان و ترتیب اخبار تجدید نظر شود. وقتی ۱۵ دقیقه اخبار تلویزیون را دنبال می کنیم، می بینیم که پراز جنبه های مایوس کننده است. نباید با اخبار مان در نظر دیگر کشورها این طور القاء شود که ما به دنبال خوشونت هستیم، حال آن که نه دین ما این خوشونت را می پذیرد و نه اخلاق آن را تأیید می کند. متأسفانه در این موضوع کار نشده یا کارهای صورت گرفته کم بوده است. ما در بحث امر به معروف و نهی از منکر می دانیم که وقتی می خواهیم از یک فرد انتقاد کنیم، باید زمینه اقدام فراهم باشد تا تأثر بخشی آن را ببینیم. در این زمینه باید ابتدا موارد مثبت را دید و القای مثبت نگری یا مثبت اندیشی کرد. نباید در یک بخش خبری ۱۰ دقیقه ای همه خبرها بد باشند. می توانیم اول مواردی را پیش کنیم که امید، خودباوری و توانمندی ها را به نمایش می گذارد و بعد در کنار این مسائل، به موضوعاتی مثل جنگ غزه هم بپردازیم. در این صورت تأثیر مطالب بیشتر می شود.

اگر می خواهیم افسرد را تحت تأثیر قرار دهیم و تهییج کنیم، با در نظر داشتن این نکات می توان تأثیر بیشتری هم داشت. خود من این موضوع را دیده ام که وقتی خبرهای نازا حث کننده پشت سرهم بخش می شوند، ذهن افراد گنجایش آن را ندارد. نمی توانند نگاه کنند. بنابراین تصمیم می گیرند تلویزیون را خاموش کنند.

در باره بخش صحنه های خشن از تلویزیون نیز باید گفت، چنانچه قرار است موارد اینچنینی پخش شود، باید از قبل اعلام و اخطارهایی روی آنتن بفرستیم که خانواده ها در جریان باشند و در آن اعلام شود تماشای این فیلم به کودکان و افراد آسیب پذیر توصیه نمی شود.

این هشدارها مرسوم است و رسانه های ما باید



آنها را رعایت کنند. اما نکته کلی این است که در مجموع نباید برنامه های رادیو و تلویزیون بیشتر به موارد منفی یا اخبار و اطلاعاتی که ناامیدی به همراه دارد، بپردازند یا با نمایش صحنه هایی که قسولوت و خشونت در آن زیاد است، همراه باشد. حتی باید نحوه نگارش و پسر دازش فیلم هایی که اجتماعی است و می خواهد معضلات و دردهای اجتماعی را بیان کند، حتماً نظر یک روانشناس انجام شود. اگر در صداوسیما یک فرد متخصص حضور داشته باشد تا برنامه ها را جدا از مسائل ارشادی از این نظر بازبینی کند، بسیار مناسب است.

در روانشناسی بخش مفصلی وجود دارد در باره کودکان و یادگیری های تقلیدی و مشاهده ای آنها خصوصاً با الگوها همانند سازی کنند. بر روی ما نشان می دهد بچه ها با یادگیری مشاهده ای از برنامه های تلویزیونی تقلید می کنند. در برخی از فیلم ها شخصیت داستان طوری پردازش می شود که کودک یا نوجوان کاملاً خود را در مقام قهرمان می بیند و اگر ساخت فیلم طوری باشد که مخاطب نتواند قهرمان را پردازش کند و بفهمد چیه مثبت دارد یا منفی، آن فیلم اثرات مخرب دارد.

نکته بعدی این است که بالا بردن اضطراب در بچه ها به روحیه آنها آسیب جدی وارد می کند و آنها را برای انجام بزه و جرم، حتی در سطح خیلی کم، آماده می کند و اگر این برنامه ها تکرار شوند، بچه ها عادت می کنند. قبح این کارها را ایشان از بین می رود و بعد از آن کودکان می توانند به راحتی به اقدامات خلاف دست بزنند. در همه جای دنیا به مقوله روانشناسی تبلیغات توجه می شود و کارشناس مربوطه تشریح می کند که اثر بخشی هر برنامه چه موقع بیشتر است. متأسفانه ایران در این زمینه کمتر کار کرده است. حتی اگر فیلم یا مطلبی به معرض نمایش گذاشته شده، بد نیست در زمان نمایش یا پس از آن، روانشناسان آن را از منظر روانشناسی نقد کنند. اینکه گروه هایی از مخاطبان به فیلم ها یا سریال های خشن علاقه دارند و چگونه می توان بین این علاقه و عوارض منفی که این برنامه ها برای برخی مخاطبان به دنبال دارند، توازن برقرار کرد؟ پرسشی است که در جواب می توان گفت، باید در هر زمانه ای وجدان عمومی جامعه را در نظر و با توجه به شرایط خاص تصمیم گرفت. اگر جامعه آمادگی ندارد، نباید فیلم ها و سریال های خاصی پخش کرد. به عنوان مثال در ماه رمضان، افراد روحیه حساس و لطیفی پیدا می کنند. در این دوره باید علاوه بر این که فیلم ها محتوای خاصی دارند، به روحیه حساس مخاطبان هم توجه کرد. به نظر من زمینه هایی که به طور کلی جامعه را به سمت پرخاشگری سوق می دهد و قبح این مسائل را از بین می برد، در هر جامعه ای آسیب زا است. لازم نیست لزوماً صحنه های خاصی به نمایش درآید. در مورد نمایش فیلم ها و سریال ها هم لازم است اگر فیلم یا سریالی تم خاصی دارد، حتماً پیش از پخش آن، هشدارهای لازم به مخاطبان داده شود. حداقل کاری که باید انجام شود این است که در ابتدای برنامه، در کادری به بینندگان هشدار داده شود که این فیلم به کودکان، آسیب دیدگان و... توصیه نمی شود.



به تأخیر انداختن دوران پیری با غذای سالم و ورزش

یک رژیم غذایی مناسب و درست، از هر دارویی بهتر عمل می کند و بدن را از مبتلا شدن به بیماری ها محافظت می کند؛ ضمن این که

پیری را متوقف می کند. برخی با تزریق بوتاکس می خواهند از پیری فرار کنند اما این بهترین راه نیست؛ تأثیر رژیم غذایی برای سلامت و جوان ماندن بیشتر و غیر قابل انکار است.

هیچ چیز به غیر از یک غذای سالم، رژیم غذایی سالم و ورزش نمی تواند شما را از بیماری های پیری نجات دهد.

میوه، سبزیجات، روغن زیتون، کاهو، ماست، نان سبوس دار، آب و شکلات باعث طول عمر می شوند؛ مواد غذایی برای سلامت ماندن از هر دارویی مؤثرتر است. مطالعات نشان می دهد، در هر وعده غذایی باید سبزیجات و میوه مصرف شود چون محافظ بزرگی در برابر بیماری های قلبی - عروقی و سرطان است. اکثر انسان ها در سنین بالاتر باید بیشتر مراقب سلامت خود باشند و چه بهتر این مراقبت از سنین پایین آغاز شود تا در پیری کمتر دچار مشکل و بیماری شوید؛ هنوز در نشده از همین حالا می توانید با یک رژیم غذایی درست از بدن خود محافظت کنید و از مرگ زودرس جلوگیری کنید.

غذاهایی که باعث طول عمر می شوند:

میوه

کارشناسان توصیه می کنند پنج وعده میوه و

سبزیجات در روز الزامی است؛ ۳۰۰ گرم میوه و ۵۰۰ تا ۷۰۰ گرم سبزیجات باید در غذای روزانه گنجانده شود.

یک سیب بزرگ یا یک گلابی حدوداً ۲۵۰ گرم است، ۱۲ توت فرنگی یا یک مشت گیلاس حدود ۱۵۰ گرم می شود.

پس روزی یک عدد میوه در صبح یا بعد از ظهر به عنوان یک میان وعده فراموش نشود.

سوپ سبزیجات
سوپ بخش زیادی از ویتامین های سبزیجات را برای بدن فراهم می کند؛

در کنار یک سوپ می توانید ماهی پخته شده یا گوشت و مرغ پخته همراه با یک سالاد کاهو و پنیر بخورید. بهتر است روزی یکبار سوپ سبزیجات بخورید؛ می توانید در زمستان به دلیل سرما سوپ را گرم و در تابستان سوپ خنک بخورید؛ در غیر این صورت سبزیجات منجمد طبیعی بخورید اما این در صورتی است که وقتی برای درست کردن غذای تازه نداشته باشید.

سیر و روغن زیتون

«جین کلان» ۱۲۲ سال عمر کرد؛ جین هیچوقت در غذای روزانه روغن زیتون و سیر را ترک نکرده بود؛ امروزه ثابت شده است

با سالاد بخورید تا یک غذای کامل میل کرده باشید.

ماست

ماست از فاسد شدن روده جلوگیری می کند و نقش مهمی در جلوگیری از پیری دارد؛ ماست در تنظیم سیستم ایمنی بدن و نقش آن در باکتری های روده کاملاً مشخص است؛ ماست با داشتن لاکتوباسیلوس بولگاریسوس و استرپتوکوکوس ترموفیلوس محافظ فلور روده است.

ماست موجب ایمن سازی بدن می شود؛ ضمن این که دارای کلسیم است و از پوکی استخوان جلوگیری می کند؛ ۶۰ سالگی حتماً باید با هر وعده غذا ماست خورد.

نان سبوس دار

نان سبوس دار سرشار از فیبر است و نقش مهمی در متوقف کردن پیری و خطر مرگ زودرس دارد؛ همچنین دارای کربوهیدرات های مورد نیاز برای همه سنین است و متعادل کننده رژیم غذایی است؛ نان سبوس دار غنی از بذر کتان است و دارای امگا ۳ است.

آب

در سنین بالا نوشیدن آب الزامی است.

شکلات

شکلات مملو از آنتی اکسیدان است؛ کاکائو غنی از فلاونوئیدهای محافظ است؛ شکلات شادابی آور است و احساس لذت به شما می دهد.

ماهی چرب، ماهی ساردین، خال

مخالی، ماهی تن، ماهی آزاد و... غنی از امگا ۳ هستند و حداقل سه بار در هفته باید خورده شود.

کاهو حاوی امگا ۳ است و بهتر است ماهی را

خوابیدن، صحیح و به اندازه کار کردن و به

اندازه خوردن است.

در صحیح خوابیدن، وقتی به بغل می خوابیم ضخامت بالش باید به اندازه ای باشد که گردن به صورت افقی قرار گیرد.

نخستین علامت آرتروز، محدودیت در حرکت است. در این حالت چابکی افراد محدود می شود و انعطاف حرکتی کاهش می یابد.

مهم ترین علامت در آرتروز، درد است که باعث مراجعه بیمار به پزشک می شود.

علائم عصبی از دیگر علامت های آرتروز است. آرتروز گردن وقتی است که در «ام. آر. آی» بیمار، فقط کجی و موجی مهره های گردن نشان داده می شود، بنابراین در بیماری دیسکی ناشی از کم آبی یا تنگی کانال نخاعی، فرد بیمار دیگر دچار آرتروز نیست.

یکی از علل ایجاد آرتروز نوع شغل است. بدن افراد نباید بیشتر از ۱۵ دقیقه در یک حالت ثابت بماند.

ستون مهره ها در روز چهار هزار بار و در سال حدود یک میلیون بار باید در حرکت باشند. بنابراین باید حالت خود را بارها تغییر دهند. اگر بدن به مدت طولانی در یک حالت باشد به یک قسمت ستون مهره ها فشار بیشتری وارد و این موضوع باعث درد می شود.

اهمیت شیوه زندگی در جوانی و تأثیرات آن در زمان پیری افسراد را نمی توان نادیده گرفت.

افراد در جوانی باید به اندازه و به طور صحیح از بدن خود کار بکشند و از زندگی لذت ببرند.

صحیح نشستن، صحیح ایستادن، صحیح

پژوهش

خطر افسردگی در کمین کاربران بی هدف فیسبوک

پژوهش صورت گرفته توسط پژوهشگران اتریشی نشان می دهد، استفاده مداوم و بی وقفه از فیسبوک با بروز حس تنهایی و افسردگی در ارتباط است.

اگر فکرمی کنید در زمان استفاده از «فیسبوک» در حال وقت تلف کردن هستید یا این کار یک فعالیت بی معناست، اما هنوز نمی توانید از آن چشم پوشی کنید، خطر ابتلا به افسردگی را جدی بگیرید!

در حالی که شبکه های اجتماعی برای کمک به برقراری مستمر ارتباط با دیگران طراحی شده اند، عواقب استفاده مداوم از آنها با کاهش رضایت از نیازهای روانی پایه و تضعیف خلق و خوی فرد همراه است.

مطالعه صورت گرفته توسط روانشناسان اتریشی نشان می دهد، ارتباط تنگاتنگی بین بروز افسردگی و استفاده مداوم از فیسبوک وجود دارد.

این مطالعه در سه مرحله انجام شد. در مرحله نخست، پژوهشگران حالات روحی ۱۲۳ کاربر فعال فیسبوک در آلمان را مورد ارزیابی قرار دادند؛ علائمی از تنهایی و افسردگی در اکثر افراد پس از چند ساعت حضور در فیسبوک مشاهده شد.



در مرحله دوم ۲۶۳ نفر از کاربران خدمات ترک مکانیکی آزمون به مدت چند ساعت از فیسبوک استفاده کردند که در این گروه از افراد نیز تضعیف خلق و خو و بروز حالات تنهایی مشاهده شد.

در مرحله آخر مطالعه وضع شادایی یا غم ۱۰۱ کاربر فعال در زمان استفاده از فیسبوک بررسی شد که نتایج به دست آمده حاکی از حس تنهایی و غم در اکثر کاربران این شبکه اجتماعی بود. نتایج این مطالعه در مجله Computers in Human Behavior منتشر شده است.

مطالعه

تأثیر خوابیدن نوزاد روی پوست حیوانات در پیشگیری از بروز آسم

مطالعه صورت گرفته توسط محققان آلمانی نشان می دهد، خطر ابتلا به آسم و آلرژی در نوزادانی که در ماهه ای اولیه زندگی روی پوست حیوانات می خوابند، در سال های بعد به شدت کاهش می یابد.



مطالعه صورت گرفته در اوایل سال جاری میلادی نشان داد چیدن محصولات از زمین های کشاورزی، نگهداری حیوانات خانگی و بوسیدن اعضای خانواده از بهترین راه ها برای مقابله با آلرژی های مختلف از جمله آسم محسوب می شود.

محققان مرکز تحقیقات هلم هولتس در مونیخ در یک مطالعه جدید، تأثیر خوابیدن نوزاد روی پوست حیوانات در پیشگیری از بروز آلرژی و آسم را مورد ارزیابی قرار دادند.

در این مطالعه ۲۴۴۱ نوزاد سالم آلمانی را تا ۱۰ سالگی تحت نظر قرار گرفتند که ۵۵ درصد آنها در سه ماه نخست زندگی روی پوست حیوانات خوابیدند.

نتایج به دست آمده نشان می دهد، خوابیدن نوزاد در سه ماه نخست زندگی روی فرش تهیه شده از پشم گوسفند، خطر ابتلای کودک به آسم تا ۶۱ درصد و تا ۷۹ درصد تا ۱۰ سالگی را ۴۱ درصد کاهش می دهد.

دکتر «کریستینا تیشر» سرپرست تیم تحقیقاتی تأکید کرد: مطالعات قبلی نشان می دهد، میکروب های موجود در محیط های روستایی می توانند به محافظت از بدن در برابر ابتلا به آلرژی های مختلف کمک کنند؛ میکروب های موجود در پوست حیوانات - مشابه میکروب های محیط روستایی - از طریق تقویت سیستم ایمنی بدن، منجر به محافظت از بدن در برابر ابتلا به آسم و آلرژی می شوند. نتایج این مطالعه در کنفره بین المللی جامعه متخصصان ریه اروپا (ERS) در مونیخ ارائه شد.