کافه کتاب

شخصیت سازی با ناظم: دیسیپلین شخصی

نویسنده: کورتیس لئون
مترجم: پوراندخت رمدانی
انتشارات شعشعاد

پیام آشنا: کتاب شخصیت سازی با ناظم: دیسیپلین شخصی، نوشتهٔ کورتیس لئون، نویسنده و روانشناس آمریکایی، دربردارندهٔ اطلاعات و پیشنهادهای کاربردی است که به شما کمک خواهد کرد نظم شخصی تان را افزایش دهید و قله‌های موفقیت را در زندگی فتح کنید.

دربارهٔ کتاب شخصیت سازی با ناظم: دیسیپلین شخصی:

صدی ما در زندگی دارای اهدافی هستیم و امیدواریم که به آن‌ها دست پیدا کنیم. متأسفانه اغلب ما مهارت دیسیپلین شخصی را آن‌قدر که لازم است در خود پرورش نداده‌ایم تا به ما کمک کند چیزی را دنبال کنیم که هدفمان را به واقعیت نزدیک‌تر می‌کند. گاهی اشتیاق خود را از دست داده و تنها به انجام کارهایی ادامه داده‌ایم که در انتها به هدفمان منتهی می‌شوند.

فکرش را بکنید؛ هر بار با آغاز سال جدید هر کدام از ما تصمیمات متفاوتی برای زندگی‌اش می‌گیرد، به امید آنکه تا پایان این سال جنبه‌های مختلفی از زندگی‌اش را دستخوش تغییر کرده باشد. ما هر سال را با شوق و هیجان زیادی شروع می‌کنیم و امیدواریم تا پایان آن سال آدمان متفاوتی شده باشیم، اگرچه این اتفاق برای همه پیش نمی‌آید زیرا با گذر زمان اشتیاق و تعزممان را نسبت به هدفی که در سر داریم از دست می‌دهیم.

کتاب شخصیت سازی با ناظم: دیسیپلین شخصی (Self Discipline Mindset) مهارت انضباط شخصی را در حد یک استاد به شما آموزش خواهد داد؛ هدف از آموزه‌های این کتاب راهنما، جلوگیری از حواس‌پرتی‌هایی است که مانع دستیابی به هدف و پیشرفت انضباطی شما می‌شود. از این موقعیت فوق‌العاده نهایت استفاده را ببرید و از همین لحظه سعی کنید دیسیپلین درونی‌تان را فعال کنید.

یکی از اهداف کورتیس لئون (Curtis Leone) اثبات این فرضیه است که انضباط شخصی یک ویژگی ذاتی نیست؛ در حقیقت او معتقد است برای داشتن نظم در زندگی باید هدفی وجود داشته باشد، مقصودی که به آن چشم دوخته باشید و خود را وقف آن کنید. اگر اهداف بلندمدت زندگی‌تان را نمی‌شناسید و درک صحیحی از چیگالهی که در آن هستید، ندارید شما نیازمند آن هستید که نظم را وارد زندگی‌تان کنید. زمانی که به آخرین صفحه‌ی این کتاب برسید، داشتن دیسیپلین شخصی از هر زمان دیگری برایتان راحت‌تر خواهد بود؛ دیگر سختی و چالشی در دیسیپلین شخصی‌تان نخواهید یافت و به‌دنبال هرآنچه که شوق آن را دارید خواهید رفت.

کتاب شخصیت سازی با ناظم: دیسیپلین شخصی به چه کسانی پیشنهاد می‌شود؟

تمامی علاقه‌مندان کتاب‌های انگیزشی یا رویکردهای کاربردی را به خواندن این اثر الهام‌بخش دعوت می‌کنیم.

در بخشی از کتاب شخصیت سازی با ناظم: دیسیپلین شخصی می‌خوانیم:

نبرد تروییل را تصور کنید؛ نبردی که در آن ارتش سیصدنفری اسپارتان بر یک میلیون نفر مرد پارسی که سپاه‌ران خشایارشاه بودند چیره شد. از نظر آماری و منطقی، همه‌چیز درمورد این نبرد علیه یونانیان بود که با این تعداد سرباز اندک بر سر خاک وطن خود می‌جنگیدند. به‌نظر می‌رسید بهترین انتخاب از باشد که سرزمین را تسلیم کنند، تجدید قوا کرده و دوباره حمله کنند. تروییل یکی از دو مسیری بود که ارتش عظیم پارس را به یونان می‌رساند. سرداران ارتش موافقت کردند که مسیرهای آرتمیزیوم و تروییل باید صحنه‌ی نبردی استراتژیک برای پیروزی باشد.

ارتش اسپارتا به‌خوبی بر این واقعیت واقف بود که باید از سیل عظیم ارتش پارس که به سواحل یونان هجوم آورده بودند جلوگیری کند. اما تصمیم بر آن شد که در خط ساحلی باریکی که به دره‌ای جهنم معروف بود مستقر شود.

به‌جای داشتن این طرز فکر که ارتش آن‌ها بسیار عظیم‌تر از ارتش ماست، و هیچ راهی برای پیروزی وجود ندارد؛ ارتش اسپارتا با این طرز فکر به صحنه‌ی نبرد وارد شد که با گرفتن آرایش جنگی صحیح و اعتماد به سربازان‌اش نه‌تنها می‌توانیم از سرزمین خود دفاع کنیم؛ بلکه پیروزی از آن ما خواهد بود.

نقشه‌ی پادشاه اسپارتان درمورد محلی که می‌خواستند ارتش دشمن را به آن بکشانند و دوره کنند، نه‌تنها عملی و واقع‌گرایانه بود؛ بلکه با زیرپای‌های مؤثر توانست احتمال پیروزی سربازان را بالا ببرد. با سوق دادن ارتش پایان‌ناپذیر پارس به‌سمت خط باریک ساحلی، ارتش اسپارتا تاکتیک‌ها و حرکت‌های احتمالی ارتش دشمن را محدود کردند؛ از خودگذشتگی و نظمی که به جوانان تمدن اسپارتا آموزش داده شده بود، سربازان این ارتش را به سرسخت‌ترین و بااترین نیروی جنگی آن دوران بدل کرده بود. آخرین دسته از سربازان ارتش اسپارتان که به‌سختی به صدنفر می‌رسید تا دوروز مقاومت کرد، درحالی که آمار و احتمالات بر ضد این مردان جنگ بود. در آخرین روز از نبرد، فردی نفوذی اهل اسپارا تا مسیر گذر چوپان‌ها را به ارتش دشمن او داد و خشایارشاه توانست تعدادی از سربازان پارس را به خط مرزی اسپارتان برساند و از پشت حمله کند. حمله‌ی دشمن از جناح پشت بالاخره توانست ایستادگی افسانه‌ای سربازان یونان را در هم شکند.

باوجودشکست سهمگینی که در نبرد تروییل متوجه یونانیان شد، لیونیداس پادشاه یونان برای مردان ارتشی درحال آموزش خود وقت خرید و شیخون‌هایی بر ارتش پارس زده شد که طی یک سال تمام ارتش خشایارشاه را تا آخرین مرد زندهی جنگی از خاک یونان بیرون کشاند. یونانیان به پیروزی دلخواه خود رسیدند اما چیزی را از ارتش‌های ارتش سختکوش آنها کم نشد؛ این مقوله درمورد نقاط ضعف و ناکامی‌های ما نیز صدق می‌کند. همه‌ی آنسان‌ها در زندگی با ناکامی‌ها و شکست‌هایی مواجه می‌شوند، اما با نگرش موفق می‌توانیم دیدگاهمان را بر چشم‌انداز وسیع‌تری متمرکز کنیم؛ برنده شدن در نبرد زندگی!

اجرای ۲۳ پروژه مطالعاتی و مرمت تاریخی در البرز

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز اعلام کرد ۲۳ پروژه مطالعاتی و مرمت آثار تاریخی طی سال ۱۴۰۳ در این استان اجرا شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی اداره کل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی البرز، نادر زنتالی روز شنبه با اشاره به اینکه تمام پروژه‌ها با همکاری تیم‌های تخصصی و با هدف صیانت از میراث گران‌بهای تاریخی استان اجرا شده‌اند، گفت: از مهم‌ترین این اقدامات می‌توان به مرمت کاخ‌موزه نقاشی کاخ سلیمانیه، مرمت پل تاریخی شاه‌عباسی کرج با پیشرفت ۹۰ درصدی، کاوش باستان‌شناختی در محوطه تپه ازیکی، مرمت کاهدال کاوش‌های یافت‌شده در محوطه ازیکی اشاره کرد.

وی ادامه داد: همچنین پنج‌سای مادی بلاغی تپه ازیکی بهسازی مسیر دسترسی، احداث سرویس‌های بهداشتی و نماز خانه در محوطه ازیکی با پیشرفت ۵۰ درصدی، مرمت دیواره آسیب‌دیده کلاوسرای یتگی امام، انجام عملیات مرمتی در ماه مرواید شامل سقف سیتمه، تجهیز دوربین‌های حفاظتی کاخ، انجام مطالعات بافت تاریخی اشتهارد، مرمت بافت تاریخی برغان - ورده، تکمیل زیرساخت گردشگری روستای زیدشت، تجهیز آسیاب مهدی‌آباد نظر آباد، مرمت امامزاده هارون جوستان در طالقان، مرمت بخشی از مسجد جامع اشتهارد، انجام مطالعات بنا و مرمت گنبدخانه امامزاده سلیمان(ع) اشتهارد با پیشرفت ۲۰ درصدی، مطالعات مرمت احمد و محمود ماهدشت و بخشی از دیگر اقدامات است.

مدیرکل میراث فرهنگی البرز گفت: در سال ۱۴۰۳، یک موزه صنعتی خصوصی (گازسو) در استان راه‌اندازی شد و حفاظت و مرمت ۵۰ شی، تاریخی و ثبت ۳۰ شیء در سامانه جامع آثار فرهنگی انجام شد. سال گذشته، ۲ کاخ‌موزه سلیمانیه و مروارید به سیستم‌های الکترونیکی و حفاظتی مجهز شده‌اند و ۴۲۷ مورد استعلام مربوط به آثار تاریخی پاسخ داده شده است.

زنتالی تشکیل بیش از ۲۰۰ جلسه مرتبط با شوراهای فنی، شورای ثبت و کمیسیون‌های تخصصی را از دیگر محورهای فعالیت معاونت میراث فرهنگی در سال گذشته عنوان کرد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی استان البرز افزود: همچنین در راستای نشست با انجمن‌ها و تفاهم با تشکل‌ها و بخش خصوصی، انجمن خیرین میراث فرهنگی تشکیل شد و با انجمن‌های مختلف حوزه میراث فرهنگی از جمله انجمن البرز پژوهی و مجموعه‌داران استان تعاملاتی صورت گرفت.

وی گفت: هدف ما حفظ هویت تاریخی البرز و توسعه زیرساخت‌های گردشگری در کنار حفاظت علمی از بناهای بارزش تاریخی است.

زنتالی بیان کرد: تبث هفت اثر نامفموس شامل آش جو تتوری، آش ترش، آش آرد به سری خورش ترشابک، آیین سلام، آیین خونه به‌خونه و مهارت ساخت ساز چنگ و دو اثر طبیعی شامل آبشار شرشر بند واقع در شمال روستای آغشت و درخت کهتسال چنار در مسجد روستای خور در فهرست میراث ملی و همچنین انجام مطالعات و حفاظت از درخت کهتسال حصار از اقدامات ارزشمند در حوزه میراث فرهنگی در سال ۱۴۰۳ است.

بیش از دو هزار و ۳۰۰ ناشر برای شرکت در بخش‌های مختلف نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران

درخواست بیش از ۲۳۰۰ ناشر برای حضور در نمایشگاه کتاب تهران

ثبت‌نام کردند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ستاد خبری سی‌وششمین دوره نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران، با پایان مهلت ثبت‌نام ناشران برای حضور در دو بخش فیزیکی و مجازی این رویداد بزرگ فرهنگی، بیش از دو هزار و ۳۰۰ ناشر برای حضور در این رویداد ثبت‌نام کردند.

بر این اساس تعداد هزار و ۶۲۶ ناشر در بخش حضوری نمایشگاه کتاب، تقاضای خود را به ثبت رساندند. همچنین در بخش مجازی دو هزار و ۳۶۰ ناشر برای حضور اعلام آمادگی کردهاند که بعد از بررسی‌های اولیه، وضعیت هر یک از ناشران برای حضور در بخش حضوری و مجازی به آنها اعلام خواهد شد. سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران از ۱۷ تا ۲۷ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴ با شعار «خوانیم برای ایران» در محل مصلای امام خمینی(ره) برگزار خواهد شد.

درخواست کمک از مردم و سازمان‌ها در حوزه مد و لباس

دبیر شورای فرهنگ عمومی کشور، گفت: در حوزه مد و لباس به شدت به همراهی و کمک مردم و سازمان‌های مردم‌نهاد نیازمندیم. سازمان‌های مردم نهاد باید پای کار بیایند تا بتوانیم به اهداف و مقصود نهایی برسیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی کشور، قادر آشتا در دیدار با مسئولان اندیشکده امام علی(ع) که صبح روز شنبه ۳۰ فروردین در محل دبیرخانه شورای فرهنگ عمومی کشور با حضور سردار افشار - رئیس اندیشکده امام علی(ع) و مدیران گروه‌ها و تیم پژوهشی اندیشکده برگزار شد، گفت: کارگروه ساماندهی مد و لباس بر اساس قانون شکل گرفته و نقش و مسئولیت هر دستگاه و سازمان در حوزه مد و لباس در آن به صراحت مشخص شده است.

دبیر شورای فرهنگ عمومی کشور، گفت: در حوزه مد و لباس به شدت به همراهی و کمک مردم و سازمان‌های مردم‌نهاد نیازمندیم. سازمان‌های مردم نهاد باید پای کار بیایند تا بتوانیم به اهداف و مقصود نهایی برسیم.

آشنا با اشاره به کلستی‌ها در ایده پردازی و طراحی‌های متناسب در حوزه پوشاک، مد و لباس بیان کرد: در این حوزه، نیازمند ایده و طراحی‌های متناسب بر اساس نیازمندی و تقاضاهای موجود در بازار هستیم. ایده‌ها و طراحی‌ها به هر میزان که با فرهنگ، تمدن همسو باشد و در نهایت متناسب با بودجه مردم باشد، قطعا از اقبال بیشتری در جامعه برخوردار خواهد شد و به تولید انبوه خواهد رسید.

آشنا با اشاره به اینکه در حوزه اقتصادی مد و لباس، اظهار کرد: علاوه بر حوزه اقتصادی مد و لباس باید به حوزه فرهنگی آن نیز توجه خاص و ویژه داشته باشیم تا بتوانیم به سمت تولید محصولاتی برویم که متناسب با فرهنگ و هویت ایرانی و اسلامی است.

او با اشاره به اینکه در دنیا فرهنگ به دو شکل تخصصی و عمومی اداره می‌شود، ادامه داد: حوزه تخصصی آن تواست به نهادهای مردمی سپرده شده و دولت‌ها تنها نقش تسهیل‌گری و حمایتی دارند و حوزه عمومی آن توسط دولت اداره می‌شود. بنابراین در حوزه مد و لباس نیز ما باید به سمتی برویم که از ظرفیت نهادهای مردمی به شکل متناسب و حداکثری استفاده کنیم و دولت باید بستر متناسب را برای تولید کنندگان در جهت تولید پوشاک فاخر ایرانی و اسلامی مهیا کند.

دبیر شورای فرهنگ عمومی کشور در ادامه با اشاره به ظرفیت شوراهای فرهنگ عمومی در سطح کشور، گفت: بیش از ۹ هزار نخبه علمی فرهنگی و سیاسی در شوراهای فرهنگ عمومی سطح کشور فعال هستند این یک شبکه وسیع و دامنه داری است که فعالیت‌ها را دنبال می‌کند. بنابراین از این شبکه می‌توانیم برای پشتیبانی، حمایت و هدایت اهداف مورد نظر در بحث مد و لباس به‌ویژه پوشاک عفیفانه استفاده کنیم. بسیج نیز بر اساس شبکه گسترده‌ای که دارد، در این حوزه می‌تواند نقش قابل توجهی از خود برجای بگذارد.

مشاور وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی با اشاره به "جهاد تبیین" افزود: مقام معظم رهبری تاکید جدی بر "جهاد تبیین" دارند لذا بر ما تکلیف است و همه ما مسئول پی‌گیری آن هستیم. علی‌رغم فشارهای اقتصادی، خوشبختانه در اکثر حوزه‌ها در مقایسه با سایر کشورها رتبه‌های بالاتری داریم. باید از این سرمایه اجتماعی به شکل مطلوب بهره ببریم.

در این جلسه پیشنهاداتی از قبیل نحوه دسترسی مردم به پوشاک عفیفانه، راه اندازی سکوهای فروش لباس و پوشاک و جذب سرمایه‌های مردمی و سرمایه‌گذاری در تولید آن مورد بحث و تبادل نظر قرار گرفت.

تاریکخانه نمایش خانگی؛ نسل جدید در اسارت محتوای سیاه!

نمایش مکرر خشونت در شبکه نمایش خانگی، سلامت روان جامعه را تهدید کرده و باعث عادی‌سازی رفتارهای آسیب‌زننده، به‌ویژه در نوجوانان می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، تصور کنید یک خانواده ایرانی، بعد از یک روز کاری کنار هم نشسته‌اند تا سانحتی را با دیدن یک فیلم یا سریال خانگی بگذرانند. کودک یا نوجوان خانواده هم همراه آن‌هاست. اما در طول فیلم، با صحنه‌هایی از خشونت، قدرت‌نمایی‌های غیرقانونی، زندگی‌هایی مواجه می‌شود که شخصیت‌های متفی در آن، ثروتمند یا در جامعه با نفوذند.

در انتهای فیلم، پدر یا مادر از فرزندشان می‌پرسند: «بزرگ شدی می‌خوای چیکار بشی؟» و پاسخ کودک شوکه‌شان می‌کند: «می‌خوام خلافکار شم! چون هم زور دارم هم پول!»

این جمله، اگرچه شاید در ابتدا به شوخی گفته شود، اما حقیقتی تلخ را نمایان می‌کند که نشان از گم‌گشتگی کودک دارد.

در سال‌های اخیر، جامعه ایران با مجموعه‌ای از رویدادهای پرفشار و ضربه‌های روانی متوالی مواجه بوده است. بحران‌های اقتصادی، تا آرامی‌های اجتماعی، فقدان امنیت روانی و آینده مبهم برای بسیاری از مردم، نوعی خستگی عمیق ذهنی و روانی در لایه‌های مختلف جامعه ایجاد کرده است و ظهور و گسترش پلتفرم‌های شبکه نمایش خانگی با محتوایی متوکیه به خشونت، قتل و تجاوز، نه تنها مرهمی برای زخم‌ها نبوده، بلکه به عاملی برای تشدید اختلالات روانی و اضطراب عمومی بدل شده است.

همچنین فریده عامری با اشاره به نفوذ بالای الگوهای رفتاری در رسانه‌ها گفت: هر شریانی که جامعه با فشارهای اقتصادی، اجتماعی و روانی روبه‌روست، رسانه‌ها به‌جای کاهش این فشارها یا عادی‌سازی خشونت، قتل و تجاوز، سلامت روان جامعه به‌ویژه نوجوانان را تهدید می‌کنند.

وی افزود: نوجوانان الگوی رفتاری خود را از آنچه می‌بینند، می‌گیرند نه از آنچه به آن‌ها گفته می‌شود. وقتی در سریال‌ها و فیلم‌ها، شخصیت‌های محبوب برای حل مشکلات‌شان به خشونت، تجاوز یا خودکشی متوسل می‌شوند، این پیام ناهنجار به ذهن نوجوان نقش می‌بندد و ممکن است در شرایط بحرانی آن را تقلید کند.

آموزش مهارت‌های زندگی- راهکار مقابله با آسیب‌های روانی

عامری تأکید کرد: در سال‌های اخیر جای خالی پدر و مادر به عنوان الگوی رفتاری، با محتواهای مجازی و شبکه‌های خانگی پر شده است. مسئولان فرهنگی باید نسبت به نظارت دقیق بر محتوای رسانه‌ی و تولید الگوهای سالم و مثبت، در فیلم‌ها و سریال‌ها اقدام کنند.

وی در پایان با تأکید بر لزوم آموزش مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری روانی در مدارس و خانواده‌ها، گفت: نمی‌توان تنها با نصیحت یا آموزش تئوری جلوی این آسیب‌ها را گرفت و باید رفتار درست را به نوجوان نشان داد، نه فقط گفت.»

بر اساس این گزارش، در این شرایط، نقش الگوهای رفتاری در رسانه‌ها به‌ویژه سریال‌ها و فیلم‌های تلویزیونی از اهمیت بسیاری برخوردار است. نوجوانان بیشتر از آنکه به نصیحت‌های شفاهی توجه کنند، رفتارهایی را که در رسانه‌ها مشاهده می‌کنند، به‌عنوان الگویی برای خود می‌پذیرند. بنابراین، مسئولان فرهنگی باید نسبت به نظارت دقیق بر محتوای تولیدشده و همچنین معرفی الگوهای سالم و مثبت، در رسانه‌ها اقدام کنند تا تأثیرات منفی آن بر سلامت روان نوجوانان به حداقل برسد.

تحلیل آن چنانی ندارد و تصویری که در ذهنش می‌ماند، ظاهر بزرگ و بی‌رق شخصیت‌هاست. نه قضاوت اخلاقی، نه پیام تربیتی.

سریال «پایتخت»؛ نمونه‌ای موفق از نمایش خانواده‌ایرانی‌واقعی

در این میان، نمی‌توان از سریالی مثل پایتخت نام نبرد؛ مجموعه‌ای که با تکیه بر طنز، مهربانی، روابط واقعی خانوادگی و سبک زندگی طبقه متوسط ایرانی، توانسته نه‌تنها مخاطب میلیونی جذب کند، بلکه برای مدتی فضا را از غلبه تلخی‌ها نجات دهد.

پایتخت نشان داد که نیازی نیست برای جذب مخاطب، جامعه را غرق در خشونت و زشتی نشان دهد. مردم با خنده‌ای از ته دل، اشک‌هایی از همدلی، و سکانس‌هایی از عشق خانوادگی همراه شدند. چون واقعیتی که می‌دیدند برایشان آشنا و باورپذیر بود.

برخلاف برخی کارگردانان که گمان می‌کنند تنها راه دیده‌شدن، روایت خشونت و بحران است، پایتخت ثابت کرد که با زبان طنز و روابط سالم هم می‌توان بر دل مخاطب نشست.

چرای خالی خانواده در تصویرسازی‌های امروز

امروز در بسیاری از سریال‌های خانگی، خانواده یا حضوری کمرنگ دارد، یا به شکل متفی و ناسالم به تصویر کشیده می‌شود. جایی که گفتگو، پشتیبانی و تربیت سالم دیده نمی‌شود. پر شده با بی‌اعتمادی، دروغ، طمع و خشونت.

ما نیاز به بازگشت به روایت‌هایی داریم که خانواده را دوباره الگو کنند. نه افرادی با عامل بحران. باید محتوایی تولید شود که کودک بعد از دیدنش بگوید: «می‌خوام معلم بشم... پزشک بشم... مثل اون پدر مهربونه‌شم...»

خشونت در رسانه‌ها؛ عادی‌سازی رفتارهای آسیب‌زننده

این محتواها نه تنها سلامت روان مخاطبان را تهدید می‌کنند، بلکه با تکرار عناصری همچون خشونت، دچار بی‌حسی اخلاقی و عادی‌سازی رفتارهای خشونت‌آمیز در جامعه می‌شوند. در این شرایط، الگوهای رفتاری که از طریق رسانه‌ها منتقل می‌شوند، تأثیرات عمیقی بر نسل‌های جدید دارند و می‌توانند به شکل‌های مختلفی نظیر خشم، افسردگی، خودآزاری و در مواردی حتی خودکشی بروز پیدا کنند.

الگوی رفتاری؛ مهم‌تر از هر گفتار تربیتی

نوجوانان، آن‌گونه که روان‌شناسان می‌گویند، بیشتر از آنکه به نصیحت گوش دهند، از رفتار الگو می‌گیرند. وقتی در قاب تصویر، شخصیتی محبوب یا کاریزماتیک با خشونت به خواسته‌هایش می‌رسد یا در مواجهه با محرومیت‌های عاطفی و اجتماعی به آسیب‌زنی به خود یا دیگران روی می‌آورد، ناخودآگاه این رفتار به «مرادحل» تبدیل می‌شود.

عادی‌سازی دردناک خشونت

بخش بزرگی از مشکل در تکرار بی‌وقفه صحنه‌هایی‌ست که باید هشدار باشند، اما به سرگرمی تبدیل شده‌اند. به تعبیر برخی کارشناسان، «قفل روانی» که باید در مواجهه با خشونت فعال شود، بعتی همان عذاب وجدان، حس ترس یا ناخوشایندی به مرور زمان از کار می‌افتد. انسان، با دیدن مکرر خشونت، دچار «بی‌حسی اخلاقی» می‌شود.

تولید کنندگان باید نسبت به تأثیرات روانی آثار خود حساس‌تر باشند. بلکه آموزش عمومی سواد رسانه‌ای به مخاطبان نیز یک ضرورت فوری است. همچنین می‌توان با توسعه محتوای ایمیدشن، روایت‌های همدلانه و داستان‌هایی با رویکرد ترمیمی، زمینه را برای بازسازی روحی جامعه فراهم آورد.

بی‌حسی اخلاقی و کاهش همدلی؛ پیامدهای نمایش خشونت

تکرار این مضامین، به‌ویژه در قالب تصویری و با جزئیات بالا، می‌تواند سبب «بی‌حسی اخلاقی» و نوعی «عادی‌سازی خشونت» در جامعه شود و این مسئله به‌ویژه در شرایطی نگران‌کننده‌تر است که گروه زیادی از مخاطبان این محتواها را نوجوانان و جوانانی تشکیل می‌دهند که ذهن و شخصیت‌شان هنوز در حال شکل‌گیری است.

از سوی دیگر، نبود نظارت مؤثر و هدفمند بر محتوای تولیدشده در این پلتفرم‌ها باعث شده تا مرز میان روایت هنری و بهره‌برداری تجاری از شوک و ترس، از بین برود. تماشای مکرر چنین صحنه‌هایی می‌تواند باعث افزایش تحریک‌پذیری عصبی، اختلال خواب، کاهش همدلی، و حتی افسردگی پنهان شود. در جامعه‌ای که بیش از هر چیز به مراقبت روانی نیاز دارد، چنین روایت‌هایی می‌توانند به چرخه‌ای از فرسودگی روانی دامن بزنند.

برای پیگیری عواقب و راه‌های جلوگیری از این موضوع با میترا زمانی، روان‌پزشک و پژوهشگر سلامت جمعی و فریده عامری متخصص روانشناسی بالینی و مشاور خانواده به گفتگو پرداختیم.

میترا زمانی، روان‌پزشک و پژوهشگر سلامت جمعی گفت: «در بسیاری از مراجعاتی که دچار اضطراب یا حملات پتیک هستند، وقتی از علل بیرونی می‌پرسیم، متوجه می‌شویم بخشی از آن ناشی از مصرف بی‌رویه محتوای تصویری پرتنش است. مغز انسان وقتی مدام در معرض خشونت است، دیگر تفاوتی میان واقعی و نمایشی قائل نمی‌شود.

به گفته وی، از طرفی، نبود نظام نظارت محتوایی هدفمند و عدم رعایت رده‌بندی سنی باعث شده نوجوانان نیز به سادگی در معرض این صحنه‌ها قرار بگیرند و در هر سنی ظرفیت مخدوشی برای درک و هضم مفاهیم سنگین دارد.»

در سال‌های اخیر، جامعه ایران با مجموعه‌ای از رویدادهای پرفشار و ضربه‌های روانی متوالی مواجه بوده است. بحران‌های اقتصادی، تا آرامی‌های اجتماعی، فقدان امنیت روانی و آینده مبهم برای بسیاری از مردم،

نوعی خستگی عمیق ذهنی و روانی در لایه‌های مختلف جامعه ایجاد کرده است و ظهور و گسترش پلتفرم‌های شبکه نمایش خانگی با محتوایی آمیخته به خشونت، قتل و تجاوز، نه تنها مرهمی برای زخم‌ها نبوده، بلکه به عاملی برای تشدید اختلالات روانی و اضطراب عمومی بدل شده است.

همچنین فریده عامری با اشاره به نفوذ بالای الگوهای رفتاری در رسانه‌ها گفت: هر شریانی که جامعه با فشارهای اقتصادی، اجتماعی و روانی روبه‌روست، رسانه‌ها به‌جای کاهش این فشارها یا عادی‌سازی خشونت، قتل و تجاوز، سلامت روان جامعه به‌ویژه نوجوانان را تهدید می‌کنند.

وی افزود: نوجوانان الگوی رفتاری خود را از آنچه می‌بینند، می‌گیرند نه از آنچه به آن‌ها گفته می‌شود. وقتی در سریال‌ها و فیلم‌ها، شخصیت‌های محبوب برای حل مشکلات‌شان به خشونت، تجاوز یا خودکشی متوسل می‌شوند، این پیام ناهنجار به ذهن نوجوان نقش می‌بندد و ممکن است در شرایط بحرانی آن را تقلید کند.

آموزش مهارت‌های زندگی- راهکار مقابله با آسیب‌های روانی

عامری تأکید کرد: در سال‌های اخیر جای خالی پدر و مادر به عنوان الگوی رفتاری، با محتواهای مجازی و شبکه‌های خانگی پر شده است. مسئولان فرهنگی باید نسبت به نظارت دقیق بر محتوای رسانه‌ی و تولید الگوهای سالم و مثبت، در فیلم‌ها و سریال‌ها اقدام کنند.

وی در پایان با تأکید بر لزوم آموزش مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری روانی در مدارس و خانواده‌ها، گفت: نمی‌توان تنها با نصیحت یا آموزش تئوری جلوی این آسیب‌ها را گرفت و باید رفتار درست را به نوجوان نشان داد، نه فقط گفت.»

بر اساس این گزارش، در این شرایط، نقش الگوهای رفتاری در رسانه‌ها به‌ویژه سریال‌ها و فیلم‌های تلویزیونی از اهمیت بسیاری برخوردار است. نوجوانان بیشتر از آنکه به نصیحت‌های شفاهی توجه کنند، رفتارهایی را که در رسانه‌ها مشاهده می‌کنند، به‌عنوان الگویی برای خود می‌پذیرند. بنابراین، مسئولان فرهنگی باید نسبت به نظارت دقیق بر محتوای تولیدشده و همچنین معرفی الگوهای سالم و مثبت، در رسانه‌ها اقدام کنند تا تأثیرات منفی آن بر سلامت روان نوجوانان به حداقل برسد.

کوتاه از فرهنگ

تمدید دوباره مهلت ارسال آثار به سیزدهمین جشنواره مد و لباس فجر

دبیرخانه سیزدهمین جشنواره بین‌المللی مد و لباس فجر اعلام کرد: مهلت ارسال آثار به این رویداد تا تاریخ ۵ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴ تمدید شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سیزدهمین جشنواره مد و لباس فجر، بنا به درخواست‌های مکرر متقاضیان مهلت ارسال اثر به این رویداد که پیشتر تا پایان فروردین تمدید شده بود بار دیگر تا پنجم اردیبهشت تمدید شد. این زمان نهایی و غیرقابل تمدید است.

دبیرخانه جشنواره سیزدهم مد و لباس فجر از علاقه‌مندان به شرکت در این جشنواره که تا کنون به هر دلیل موفق به ثبت نام نشده‌اند، دعوت کرد تا برای کسب اطلاعات بیشتر به نشانی iranmode.farhang.gov.ir مراجعه کنند.

سیزدهمین جشنواره بین‌المللی مد و لباس فجر ۱۷ تا ۲۴ خردادماه ۱۴۰۴ برگزار می‌شود.

یادداشت اختصاصی

مرا معلم عشق تو شاعری آموخت

سعدی: تخلص شاعرانهٔ شیخ مصلح الدین شیخ عبدالله شیرازی، یکی از بزرگ‌ترین ستارگان آسمان ادب و از جملهٔ سه تن از پیامبران شعر فارسی است. اهل ادب به او لقب استاد سخن، پادشاه سخن، شیخ اجلّ و حتی به‌طور مطلق، استاد داده‌اند. آنچه که مسلم است سعدی درأوایل قرن هفتم هجری، در دورهٔ حکمفرمایی اتابک سعد زنگی و بین سال های ۶۰۶ تا ۶۱۵ هجری، در شیراز به دنیا آمده است. اجدادوی عالمان دینی بودند و سعدی بیشتر از برکت فرهنگ شایسته ای که پدرش داشت، از همان اوان کودکی از آموزش و تربیت دقیقی برخوردار گشت. وی غالبا محبت و ارشاد خردمندانهٔ پدر را در آثار خود یادآور می شود.

همه قبیلهٔ من عالمان دین بودند
مرا معلم عشق تو شاعری آموخت

پدرش هنگامی که او نوجوان بود، درگذشت و مادرش در تربیت فرزند همان راه پدر را ادامه داد. تحصیلات مقدماتی را در شیراز آغاز کرد؛ اما به گفتهٔ خود در کتاب گلستان، با حملهٔ ترکان و تند باد هجوم مغولان، تحصیلاش ناتمام ماند و به بغداد رفت و در آنجا به ادامهٔ تحصیل در مدرسه معروف نظامیه پرداخت. نظامیهٔ بغداد در آن زمان مدرسه ای بود که در آن علوم دینی از جمله صرف و نحو عربی، قرآن، فقه، حدیث، اصول، طب، فلسفه و نجوم تدریس می شد؛ به طوریکه تاثیر این تعلیمات در سرتاسر آثار سعدی، مشاهده می شود. سعدی پس از اتمام تحصیلات خود، به سیر و سفر در شهرهای مختلف می پردازد و به قول خود در اقصای عالم می گردد و از هر گوشه ای تمتعی برمی گیرد. او پس از سفرهای دور و دراز که حدود سی سال و به روایتی چهل سال طول کشیده است، سرانجام در سال ۶۵۵ هجری به شیراز مراجعت کرده است و در عین وابستگی به دربار اتابکان فارس و مدح پادشاهان آن سلسله و نیز ستایش عده ای از رجال دیگر، گوشه نشینی و اعتکاف را برمی گزیند. البته از تجارب بسیاری که درسفرهایش اندوخته بود، مواعظی برای پادشاهان و رعایا، شاگردان و ستایندگان می فرستاد و به نوبهٔ خویش از خیراندیشی، هدایا و معاشی که آنان برای او فراهم می کردند، بهره مند می گشت. سعدی در این دوره سرایندهٔ اشعار غنایی اعم از غزلیات و مدایح تعلیمی در قالب قصیده بوده است که در آن سرآن و بزرگان را پند می دهد و وقایع جاری را تفسیر می کند؛ به هر حال عمر سعدی در شیراز به نظم قصاید وغزلیات و تالیف رسالات مختلف او به وعظ و تذکیر می گذشت. در این دوره یکبار به مکه سفر کرد و از راه تبریز به شیراز بازگشت. سعدی بعد ازعمری به ظاهر طولانی در ۲۷ ذی الحجه سال ۶۹۱ هجری قمری در شیراز درگذشت و در همان خانقاهی که زندگی می کرد، به خاک سپرده شد.

سعدی؛ بی تردید پس از فردوسی، بزرگ ترین شاعری است که آسمان ادب فارسی را به نور خیره کنندهٔ خویش، روشن ساخت. زبان استادانهٔ فصیح او زبان دل و عشق و محبت و نشانهٔ تمام عیار آدمیت؛ به همان معنی کاملی است که خود بیان کرده است. او در سال ۶۵۵ هجری قمری سعدی نامه یا یوستان را به نظم آورد و در سال ۶۵۶ گلستان را تالیف کرد. از این دو کتاب با عنوان کتاب های اخلاقی یاد می شود؛ علاوه بر اینها، قصاید و غزلیات و قطعات و ترجیع بند و رباعیات و قصاید عربی دارد که همه را در کلیات او جمع کرده اند. عمدهٔ مهارت او در غزل عاشقانه و در این حیطه بی نظیر است. گلستان، شاهکار نثر او، در نهایت کمال و زیبایی است. سعدی از شاعران نیکبختی است که در زمان حیات خود، شهرت فراوانی داشت؛ آنچنانچه خود گفته است:

هفت کشور نمی کند امروز
بی مقالات سعدی، آنجمنی

آثار او حتی در هندوستان، آسیای صغیر و آسیای میانه به زبان فارسی ترجمه و در دسترس مخاطبانش قرار داشت. او نخستین شاعر ایرانی است که آثارش به یکی از زبان‌های اروپایی ترجمه شده است.

به هر روی، سعدی شاعر قرن های متمادی و شاعر لحظه های خوش و دوستداشتنی است. حکایات واشعارش نه تنها مکتوب؛ بلکه طی صدها