

دیده شدن به چه قیمتی؟!

نظر یک روان شناس درباره انگیزه بازیگران از پوشیدن لباس هایی نامتعارف در جشنواره فیلم فجر



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

سی و هفتمین جشنواره فیلم فجر هم به پایان رسید. شاید بیشتر از هر چیز دیگری، پوشش عجیب بعضی بازیگران در این جشنواره به چشم آمد. همان طور که به احتمال زیاد خودتان هم دیده اید؛ پیج ها و کانال های زیادی در شبکه های اجتماعی، چندین پیست با کنار هم قرار دادن عکس های تعدادی از بازیگران جشنواره فجر امسال منتشر کردند و در توضیح اش نوشتند: «خوش پوشی را از که آموختی؟ از هنرمندان ایرانی در فرش قرمز جشنواره فجر!». آن چه واضح است این است که بعضی از بازیگران سعی کردند با لباس های عجیب و نامتعارف شان، شش دانه حواس ها را به نام خودشان جلب و نام شان را در ذهن ها ثبت کنند. لباس هایی که باعث تعجب همگان شد و یک سوال را در ذهن مخاطب شکل داد: «یا این همه جلب توجه لازم است و به چه دلیل، بازیگران دنبال این میزان از جلب توجه هستند؟»

سوزه روز

میل به دیده شدن طبیعی است اما...

میل به توجه و دیده شدن، یک نیاز طبیعی است که در همه انسان ها وجود دارد اما نکته مهم این است که یک نیاز طبیعی را چگونه بر طرف می کنید؟ نمی شود انکار کرد که خیلی از بازیگر ها، دوست دارند که بیشتر و بیشتر دیده شوند اما این که خودشان را چطور در کانون توجه ها قرار می دهند، قابل تامل است. بخشی از شیوه بر آورده شدن این نیاز به فضای فرهنگی جشنواره فیلم فجر مربوط می شود. اگر پوشش های مضحک و... در بزرگ ترین جشن سینمای ایران تبدیل به یک عُرف شود، بعضی بازیگران هم سعی می کنند طبق همین قاعده پیش بروند و گوی سبقت را از بقیه بر بایند تا این بار خودشان به جای بقیه، در قاب تصویر عکاسان جا بگیرند و توجه بیشتری را به خودشان جلب کنند.

به این ۳ سوال پاسخ دهید

با این حال، به نظر می رسد که عامل اصلی دیدن چنین پوشش هایی در جشنواره، شخصیت و منش بازیگران است که تعیین می کند چه انتخابی داشته باشند. قرار نیست

شخصیت آن ها را اقصاوت کنیم اما لازم است بازیگرانی که در این جشنواره پوشش های غیر متعارف و پر حاشیه داشتند، به این سوال ها پاسخ بدهند:

• آیا بیشتر اوقات سعی می کنید با وضعیت ظاهری تان، جلب توجه کنید؟

• اگر در مرکز توجه نباشید، احساس ناراحتی می کنید؟

• معمولاً با جلب توجه، احساس امنیت می کنید؟

اگر به هر سه سؤال، پاسخ «بله» می دهید، بهتر است از فرصت جشنواره فیلم فجر استفاده کنید و کمی، خود آگاهی تان را افزایش دهید و کشف کنید چرا مایل هستید به هر قیمتی (حتی با مسخره شدن)، نگاه ها را به سمت خودتان برگردانید.

وقتی احساس ارزشمندی درونی نداریم

معمولاً بازیگرانی که لباس پر حاشیه دارند، در جواب منتقدان می گویند: «آیا الان مشکل جامعه، لباس های ماست؟». خیر اما حتماً لباس متظاهرانه بعضی هایتان «بخشی» از مشکل است. هنرمند باید بتواند استعدادش



را در قالب هنری جامعه پسند، نشان بدهد و هر چقدر دستش خالی باشد به راه های ساده ای مثل تیپ های نامتعارف رو می آورد. جالب است که گاهی این لباس ها را بیشتر به تن بازیگرانی می بینیم که تازه وارد هستند و حرف و هنر کمتری

برای ارائه دارند. تلاش افراطی برای دیده شدن روی فرش قرمز یک جشنواره، می تواند ناشی از احساس خود کم بینی، ضعف، چشم و هم چشمی، رقابت با دیگران ... باشد. توصیه ما به این بازیگر ها، تقویت عزت نفس (احساس ارزشمندی درونی) است تا مجبور نباشند با پوشش های خاص، جلب توجه کنند.

لباس ساده «مریلا زارعی» نشان از عزت نفس اوست

همان طور که بازیگر ها با نقش هایشان درباره سلیقه و عقیده شان با ما حرف می زنند، با انتخاب لباس شان هم پیام هایی را به ما منتقل می کنند. لباس ساده «مریلا زارعی» که با استقبال کاربران شبکه های اجتماعی هم رو به رو شد، این پیام را به مخاطب می دهد که او نیاز ندارد برای دیده شدن به شکل اغراق آمیزی، خودی نشان بدهد. «زارعی»، سادگی را ترجیح می دهد و تلاش نمی کند با تیپ پر زرق و برق، خودش را یک بازیگر خاص معرفی کند. هر چقدر عزت نفس یک بازیگر بیشتر باشد و از درون احساس امنیت بیشتری کند، روی فرش قرمز هم معقول تر و جامعه پسندتر ظاهر می شود.



تنها مشکل خواستگارم، کچل بودن اوست!

پسری ۲۶ ساله به خواستگاری من که ۲۰ سال دارم، آمده و در موارد بسیاری با او و خانواده اش هم کفو هستیم. بیخشد این طور می گویم ولی تنها مسئله من کچل بودن خواستگارم است. احساس می کنم که در آینده به همین دلیل نتوانم با او در جمع های فامیلی و دوستانه شرکت کنم. به نظر تان مسئله مهمی است یا به مرور زمان نظرم عوض خواهد شد؟



مهسا جعفری نسب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

دوباره دیدن آن ها کتم و سعی در تغییر طرف مقابل برای نزدیک شدن به باور های خود داشته باشم. متفاهم را به معنای تغییر تفاوت ها معنای کنیم ولی این به این مفهوم نیست که با هر شرایطی طرف مقابل را قبول کنیم و بعد سعی در تغییر وی داشته باشیم. بنابراین تکلیف تان را قبل از شروع زندگی مشترک درباره ظاهر همسر تان مشخص کنید تا در آینده، مشکلی برای تان به وجود نیاید.



• ملاک ها ی تان برای انتخاب همسر را اولویت بندی کنید

سوال سوم هم این است که «ملاک های من در انتخاب همسر چیست؟» در این سوال بسیار دقت داشته باشید. قرار نیست که خیلی ایده آلی به موضوع نگاه کنیم ولی بهتر است بر اساس ایده آل های ذهنی خود ملاک هایمان را بنویسیم و از بین این موارد مهم ترین و منطقی ترین ها را مشخص کنیم. سپس در بین خواستگاران ابتدا به مهم ترین ها بپردازیم. این موضوع از آن جا که دارای اهمیت است که در زندگی مشترک هر گاه به مشکلی برخوردیم، بدانیم که من همسر مرا به علت داشتن این مورد انتخاب کردم پس اگر به عنوان مثال فلان ویژگی را ندارد و خصوصیت دیگری دارد که برای من اولویت دارد و به من احساس آرامش می دهد، این خود باعث تحکیم روابط می شود. به عنوان جمع بندی و بعد از پاسخ دادن به این سوالات است که شما می توانید درباره مهم بودن ظاهر همسر تان به یک جمع بندی درست و اصولی برسید.



زندگی سلام
سه شنبه
۲۳ بهمن ۱۳۹۷
شماره ۱۲۵۸

خانواده مشاوره

سه شنبه ها
از دنیای روان شناسی
معمولاً یکی از بچه ها برای پدر و مادر عزیز تر است!
فرنگیس یاقوتی مترجم
huffpost.com: منبع

«مهم نیست که پدر و مادر های گویند که ما بین بچه هایمان فرق نمی گذاریم چرا که به تازگی نتایج یک تحقیق روان شناسانه و معتبر نشان می دهد که همیشه یکی از بچه ها برای پدر و مادر ها عزیز تر است!» این متن که به تازگی در سایت ها و شبکه های اجتماعی به خصوص در اینستاگرام دست به دست می شود، نکات تکمیلی دارد که شما را به خواندن شان از سایت منتشر کننده آن (huffingtonpost.fr) دعوت می کنیم.

• نحوه انجام این تحقیق

این تحقیق روی ۳۸۴ خانواده که فرزندان با فاصله چهار سال دارند، صورت گرفته و نتیجه به این شکل بوده است که ۷۴ درصد مادران و ۷۰ درصد پدران در مقابل یکی از فرزندان خود رفتار و برخورد بهتری دارند. قبل از انجام این تحقیق به نظر می رسد که فرزندان بزرگ تر و اول خانواده به دلیل قدرت از نظر سنی و جسمی و این که بیشترین زمان را با والدین گذرانده اند، کمتر مورد توجه والدین هستند و بچه های آخر بیشتر محبوب پدر و مادر هستند اما بعد از انجام یک سری تحقیقات مشخص شد که این نظریه، غلط بود و عمومیت زیادی نداشت.

• برداشت اشتباه اما رایج فرزندان

نتیجه دیگر این تحقیقات این بود که بدون توجه به این که فرد، فرزند اول یا آخر خانواده است فکر می کند که خواهر یا برادرش بیشتر مورد توجه پدر و مادر قرار می گیرد و او مظلوم واقع می شود.

پیامک های شما

لطفاً سلات خود «سن» بران تعیمات نقل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود را در «مد» (مدن اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی با مادر تلگرام
و پیام رسانی های داخلی

شماره
۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
۲۰۰۹۹۹

📩 مطالبی که درباره شایعات اشتباه و اصلاح آن و همین طور روان شناسی بر خورد ها چاپ می کنید، به نظرم خیلی خوب و پسندیده است. با تشکر از زحمات تان.

📩 مادری ۳۱ ساله هستم و پسری ۴ ساله دارم که به عروسک علاقه مند است. در زمانی هم که با بچه های فامیل دور هم جمع می شوند، بیشتر در جمع دختر ها است. به نظر شما این رفتار اشکالی دارد؟ چطور باید با او رفتار کنم؟

🔵 پسری ۲۰ ساله ام و دانشجوی کامپیوتر. به تعریف عشق شبیه آن چیزی که در فیلم ها می بینیم، اعتقاد زیادی دارم یعنی باور دارم که همسر آینده ام را اتفاقی خواهم دید و نباید از دستش بدهم. به همین دلیل، هر روز فکر می کنم که شاید فلان همکلاسی ام همان دختر باشد اما بعد منصرف می شوم. به طور کلی با دیدن هر دختر، ذهنم به سمت ازدواج با او می رود. چطور از دست این احساس، خلاص شوم؟

📩 پسری ۱۳ ساله ام که دانش آموز متوسطی از لحاظ تحصیلی محسوب می شوم ولی عصبی بودم هم خودم را اذیت می کند و هم دیگران را من آزرده می شوند. چه کار کنم؟