



## نگاهی روان شناسانه به سریال مناسبتی شبکه ۲ که تماشايش به جوانان توصیه می شود

# درس های زندگی کلاس استاد «دل دار»!



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



عشق و انتقام، یک سوژه اجتماعی جذاب به نظر می رسد که سریال مناسبتی شبکه ۲ به آن پرداخته است. «دل دار»، سریالی است که شش ماه مبارک، مهمان لحظات بعد از افطار مردم شده است. این سریال چند زوج عاشق دارد و دو نفر که قرار است انتقام بگیرند. در این میان هم یک جوان ایرانی مشغول طراحی اپلیکیشن است برای این که در دفتر پدرش کار نکند و روی پای خودش بایستد و آن یکی هم سعی دارد ماهی سرایش را نگه دارد تا کارگرانش از نان خوردن نینفتند. با این حال، خط اصلی داستان درباره «آرش، جوان نخبه دانشگاهی است که به دلیل بیماری مادرش دانشگاه را رها کرده و بعد از چند ماه و بر اثر اتفاقی، عشق دوران دانشگاهش یعنی رونا را می بیند و...». شغل و ازدواج به عنوان دو انتخاب مهم جوان ها، سوژه های دل دار هستند و این فیلم مانند یک استاد، درس های زیادی برای جوانان دارد. این که شخصیت ها چطور درباره این انتخاب ها تصمیم می گیرند، بهانه ای شد تا درباره آن ها بنویسم.

اما هرگز سراغ توضیح و گفت و گو نمی روند و یک علامت سوال بزرگ در ذهن پسر یا دخترشان باقی می گذارند.

● **توانایی نه گفتن و پذیرش نه شنیدن**  
خیلی های مان طرفدار «نه گفتن» هستیم. معمولاً معتقدیم آدم ها باید بتوانند شفاف درباره درخواستشان حرف بزنند و اگر با پیشنهادی موافق نیستند، صریح و محترمان «نه» بگویند. اما آیا فقط نه گفتن، توانایی است؟ «نه شنیدن» هم نیاز به ظرفیت و پذیرش دارد که البته بعضی ها به مذاقشان خوش نمی آید از کسی نه بشنوند. رونا، پیشنهاد همسر سابقش برای ازدواج مجدد را رد می کند و قاطعانه نه می گوید. پذیرش این «نه» برای کامیار آن قدر سنگین است که بعد از آن، سراغ تعقیب، مزاحمت و رفتارهای پر خاشگرانه می رود. روزهایی که تلاش می کنیم به دیگران بفهمانیم ما هم حق داریم نه

● **مهارت گفت و گو، راه گشای قفل ها**  
آرش می خواهد بارونا ازدواج کند اما مادرش به دلیل مطلقه بودن دختر و اختلاف طبقاتی دو خانواده، با این ازدواج مخالف است. مادر که گمان می کند با یک میانبر می تواند مانع ازدواج پسرش شود، پیش پدر رونا می رود و از او می خواهد که نگذار دین دو نفر به هم برسند. کمک گرفتن از شخص دوم یا سوم، راهی است که خیلی وقت ها از آن مثل یک حل المسائل استفاده می کنیم اما غافل از این که «گفت و گو» می تواند راه گشای باشد. مهارت گفت و گو، کمک می کند افراد درباره نیازها، احساسات و درخواست های شان صحبت کنند اما آیا مادر، این فضا را برای خودش و پسرش فراهم می کند یا ترجیح می دهد با یک نه محکم و توضیح سطحی درباره دلیل مخالفتش، از این ازدواج جلوگیری کند؟ درست شبیه خانواده هایی که به دلایل مختلف با ازدواج فرزندان، موافق نیستند

## خواهر ۶ ساله ام باعث دعوا بین من و مادر م می شود!

دختری چهارده ساله ام. خواهری شش ساله دارم که همیشه باعث دعوا بین من و مادر م می شود. مثلاً می گوید من به مادر م فحش داده ام! مادر م هم حرف های خواهر م را باور می کند. من هم تمرکز م را از دست می دهم. در ضمن کل فامیل از کارهای خواهر م کلافه اند. هر جا که می رود، کلی خراب کاری می کند. راهنمای ام کنید.



دوران کودکی را می گذرانند. نیازهای شما ممکن است در مواردی با یکدیگر در تعارض قرار بگیرد. فرض شما نیاز به فضای خصوصی خودتان را دارید در حالی که خواهرتان با سر و صدای زیاد سعی در جلب توجه شما یا دیگر اعضای خانواده دارد.

● **نیازهای خواهرتان را جدی بگیرید**  
نکته مهم این است که بدانید همان قدر که نیازهای شما مهم هستند، نیازهای خواهر و دیگر اعضای خانواده هم مهم اند. خوب است که بروی بهبود مهارت های گفت و گو کردن خود تمرین کنید. این که بتوانید خواسته های خود را به دور از پر خاشگری و زور به دیگران بیان کنید. سعی کنید فضایی برای گفت و گو با مادرتان ایجاد کنید و در آن به دور از هر گونه بهد گوئی از خواهرتان درباره نیازها و خواسته های تان با مادر صحبت کنید و حتما به او نشان دهید که چقدر قدر دان زحمتش هستید. در آخر خوب است که از همکاری رونا روان شناس من برای بهبود روابطتان کمک حرفه ای بگیرید.

## بعد از فوت والدینم، خیلی ترسو شده ام!

۲۹ ساله ام و دارای مدرک تحصیلی دیپلم. سر کار م می روم. پدر و مادر م را از دست دادم. بعد از آن تنها و افسرده شدم. چه کار کنم؟ تازگی خیلی ترسو شده ام و اعتماد به نفسم هم پایین آمده است.



احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی



توصیه هایی برای حل مشکلات تان  
هم اکنون نیاز دارید روی توانمندی های خود کار و آن ها را قوی کنید. توانمندی های شما به افزایش اعتماد به نفس تان کمک می کند. نیاز است برای کم شدن ترس های تان با آن ها مواجه شوید و آن ها را به تدریج بر طرف کنید. انجام این کارها به مرور احساس شما را بهتر می کند. درباره افسردگی تان باید ارزیابی عمیق تری توسط یک روان شناس بالینی یا روان پزشک انجام شود. شاید نیاز باشد مدتی از دارو استفاده و در کنار آن مشاوره های روان شناختی دریافت کنید تا خلق تان بهتر شود. درباره کم شدن احساس تنهایی به این فکر کنید که برای آن چه کارهایی می توانید انجام دهید. به طور مثال این که مشغول کار هستید، خیلی کمک کننده است و لی به نظر کافی نمی رسد و نیاز است کارهای بیشتری انجام دهید.

افراد را برای درمان رنج ناشی از جدایی و تاب آوری در برابر سختی های زندگی به شکل تخصصی کمک کند.

● **تحلیل درست شکست های زندگی**  
پدر رونا با ازدواج مجدد او مخالف است چون دخترش قبلاً ازدواج ناموفقی داشته است. شاید عادت داشته باشیم بعد از هر شکست، یک برچسب «بازنده» به پیشانی خودمان یا دیگران بزنییم و فراموش کنیم که فقط دیکته نانوشته است که غلط ندارد. ترس از شکست و اشتباه، سد بزرگی است تا برای تجربه های جدید، اقدام نکنیم. اگر بتوانیم هر شکستی را به درستی تحلیل کنیم، هنر مندی به خرج داده ایم؛ نه این که به خاطر ترس افرای از تصمیم گیری های جدید اجتناب کنیم. البته ناگفته نماند که شکست ها برای بعضی افراد، حکم خاطره را دارند تا تجربه ا بنابر این بی محابا، واکنش های افرای نشان می دهند و اشتباهات گذشته شان را تکرار می کنند. چه اجتناب و چه تصمیم گیری های تکراری و اشتباه، می تواند فرد را با آسیب های هیجانی مواجه کند. ازدواج مجدد بعد از طلاق، برای برخی هایک وحشت تمام عیار است و مایل هستند برای همیشه با ازدواج، خداحافظی کنند. پشت هر ترس و اجتنابی، دلیلی وجود دارد که اگر از آن آگاه شوید، می توانید با اطمینان، شروع دوباره ای را رقم بزنید.

ور شکستگی را مین در گذشته، هنوز برای پدرش یک خسارت و فاجعه به حساب می آید. ر ا مین مدام می گوید که یک بار ور شکسته شده است و قرار نیست این اتفاق دوباره تکرار شود. او گزاره درستی را مطرح می کند اما درباره جزئیاتش حرفی نمی زند. تا وقتی فارغ از سر زنجشگری ها، بتوانیم از خودمان بپرسیم «چطور شد که شکست خورد دیم؟»، باز هم تکرارشان می کنیم. به هر حال، نه طلاق و نه ور شکستگی، پایان راه نیستند و می توان بعد از یک بازبینی صحیح، از نو ادامه داد.



## ۵ فایده روان شناسانه شعر خواندن

شعر یعنی نکته ظریف و باریک و شاعر فردی است که راجع به نکات ظریف و باریک دور و بر ما حساس است. شاعران شاید فیلسوفانی باشند که به جای این که برای بیان تأملات و مکاشفات خود از اصطلاحات پیچیده استفاده کنند، از مواد دور و بر خود استفاده می کنند. اما واقعاً چرا باید شعر خواند؟ حقیقت این است که برای خواندن شعر خیلی نیازی به دلیل نیست. به گزارش عصر ایران، با این حال می توان فواید و دلایل زیادی برای شعر خواندن شمرد که در ادامه به پنج مورد از آن ها اشاره می شود.



۱ **آدم از شعر لذت می برد** حقیقت این است که ما انسان ها خیلی از کارها را برای این انجام می دهیم که لذت بخش هستند. شاید هر کس از ما بپرسد که چرا کار مدنظر را انجام می دهی، در جواب برای او دلالی بیایوریم. اما این دلایل حقیقتاً نوعی لاپوشانی است بر این واقعیت که ما از آن کار لذت می بریم. واقعاً چرا باید لذت بردن را پنهان کنیم؟! آدم با خواندن شعر لذت می برد. هیچ دلیلی هم شاید نتوان برای آن شمرد.

۲ **دیدن جهان از دریچه دیگران** جهان با همه اجزایش شاید به جای این که جامد باشد، مایعی باشد که می تواند به شکل مظلوفش در آید. چرا باید همیشه مقایسه و پدیده ها را به یک شکل خواند و دید؟! شاعران نگاه جزم و جمود گرفته ما به جهان را با ذکاوت و ظرافت به چالش می کشند و به ما تذکر می دهند که می توان به گونه دیگر هم دید و نگریست. دلایل زیادی وجود دارد که به شما می گوید چگونه شعر کمک می کند جهان بهتری را در خواست کنیم.

۳ **شعر زبان و روان آدمی را تلطیف می کند** واقعاً تا به حال به سخنرانی های افرادی که با شاعران گذشته ما آشنایی دارند گوش نداده اید که چقدر دلنشین سخن می گویند. طوری که آدمی می تواند ساعت ها به صحبت های آن ها گوش دهد. بدون این که به ذهنش فشار بیاید. واقعاً تصور می کنید که زبانی به این شیرینی از یک روان لطیف نشئت نمی گیرد؟!

۴ **شعر راهکارهای فلسفی است** به زبان ساده امگر می شود کسی تا به حال از خودش نپرسیده باشد که چرا

۵ **زنده است و هدف جهان چیست؟** معنای زندگی چیست و چرا باید آن را زیست؟ احتمالاً همه ما فارسی زبانان نام خیام را شنیده ایم. شاعرانی مانند عمر خیام به جای این که در قالب کتاب های فلسفی با اصطلاحات پیچیده اندیشه های خود را درباره معنا و مفهوم زندگی بیان کنند، با زبان ساده مردم کوچه و بازار حرف می زنند. حقیقتاً یک مشت نظریه فلسفی که فقط افراد خاصی آن را می فهمند، به چه دردی خورد وقتی دردی از بشر دوانمی کنند و او را در پاسخ بنیادی ترین پرسش های زندگی اش یاری نمی کنند.

۵ **شعر قدرت بیان آدم را بالا می برد** انسان در زندگی امروز خیلی از زور بازوی خود استفاده نمی کند. برای همین برای این که دچار ضعف عضلانی نشویم خود را مجبور به تحرک می کنیم. چگونه؟ با ورزش کردن. دایره واژگان خیلی از ما خیلی وسیع است. اما وقتی از یک خزینه استفاده نشود، می گنجد. به همین راحتی. شاید ما نتوانیم در زندگی روزمره خیلی از این لغات را به کار ببریم اما می توانیم ذهنمان را تمرین دهیم که با آن لغات غریبه نشود.



زندگی سلام  
دوشنبه  
۱۳۸۸ دیهشت  
شماره ۱۳۳۶

دوشنبه ها  
خطرات یک مشاور

## سفره هایی که غذای کم هم در آن ها زیاد می آید!

دکتر امیرالایق

روان پزشک

این هفته از مشکلات متفاوت یک دختر و پسر ۴ ساله خواهید خواند که والدین شان را به در دسر انداخته اند و خانواده ای که واقعا خانواده هستند!

### حرف زن با اشک!

آرام، کودکی ۴ ساله است اما آرامش ندارد، جیغ می زند، فریادی می کشد و گاهی خودش با اطرافیانش را می زند. در صحبت کردن مشکل دارد و اطرافیان منظور حرف هایش را نمی فهمند. همین مسئله او را اصبانی می کند. به مادرش می گویم: «برای آن که حال روز را آرام در یک کنید، به روز هایی فکر کنید که خواسته اید مطلبی را به کسی بفهمانید اما از انجام اش ناتوان بوده اید. چه قدر به شما سخت گذشته؟» نگاهم می کند، جواب نمی دهد اما یک حلقه اشک دور چشمانش به اندازه یک کتاب با من حرف می زند. دنیای رابطه ها دنیای عجیبی است. گاهی یک جمله را به صد زبان می گویی، داد می زنی، فریاد می کشی، خودت را به در دیوار می زنی اما مفهوم نمی رسد که نمی رسد. گاهی هم اصلاً انگار قرار نیست کلمه ای رها شود. نگاهی، لبخندی، شاید هم اشکی دنیادنیاء و از هر جایه جامی کند.

### از در اکولا افسانه نسا زیم!

«از خوابیدن می ترسه، در برابر خواب مقاومت می کنه». این ها جملاتی بود که مادر محمد درباره او گفت. محمد چهار ساله است و اضطراب شدید دارد، خوابش خوب نیست و شب ها از کابوس بیدار می شود. از او پرسیدم، چرا از خواب می ترسد و او گفت: «چون شبی در اکولا میاد به خوابم». پرسیدم: «در اکولا چه شکلیه؟» او گفت: «شکل بابامه!» آثار سوختگی روی بازو و کمر محمد به من گفت در دنیایی زندگی می کنیم که در اکولا هایش راست را سبز نور خورشید راه می روند و خون می مکند و ما همچنان از در اکولا افسانه می سازیم.

### خانواده ما دلسوز هم هستند

زن و مرد هر دو مسن هستند و برای پسر ۲۰ ساله شان مراجعه کرده اند. علیرضا ناتوانی ذهنی و جسمی دارد. جته اش در شت است اما به ظاهر نحیف والدین اش نگاه می کنم و می پرسم: «نگهداری از علیرضا باید سخت باشد». هر دو با لبخند می گویند: «نه چندان». پدر توضیح می دهد، دو پسر و یک دختر دیگر دارند که هر کدام در قبال علیرضا احساس مسئولیت زیادی دارند. جمله جالبی آخر حرف هایش گفت: «ما از اون خانواده هایی هستیم که غذای کم تو سفره مون زیاد میاد». گفتم اولین بار است این جمله را می شنوم، خواستم بیشتر بگویم. با لحن آرامی گفت: «ما دلسوز همیم. غذا کم باشه هر کسی منتظره لقمه به بقیه برسه، این قدر تعلل می کنه تا آخرش اضافه میاد. یک لحظه قفسه های خالی رو، پوشک، دستمال کاغذی و... بعضی مغازه ها در همین چند وقت پیش جلوی چشمم رژه رفت. پس گر کار این جاست که ما مدت هاست دلسوز هم نیستیم. غذای ما کم می آید چون مدت هاست حس نمی کنیم از یک خانواده ایم.

سؤالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام ران های داخلی به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۶۵۷۶ ارسال کنید.