



مازوخیسم به روایت سریال دل

عامل ناکامی‌های رستا، آرش، نکیسا، رابی و... در سریال «دل»، اختلال روان‌شناسانه یکی از نزدیکان‌شان است که در مان نشده است

فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

«دل»، عاشقانه‌ای لاچکری است که هفته‌هاست در بستر شبکه نمایش عرضه می‌شود و قسمت‌های پایانی خود را سپری می‌کند. انتشار قسمت‌های این سریال در روزهای چهارشنبه هر هفته است. بهرغم همه انتقادات تقریباً درستی که به سریال وارد است از جمله ریتم بسیار کند، تبلیغات زیاد و سبک‌زدگی غیرقابل باور و غیرمشابه با روتین زندگی مردم، در این مطلب قصد داریم شخصیت «آوا»، خواهرخوانده رستا را ارزیابی کنیم.

❖ **اشتباه مادر «آوا» در شکل‌گیری یک باور**
نقش آوا در سریال کم‌رنگ‌آغاز و به‌تدریج پررنگ‌تر می‌شود و مخاطب می‌داند قرار است پرونده ویژه‌ای

به خواهر متخاصم می‌دهد. در یکی از قسمت‌های گذشته با فلش بکی به کودکی آوا، متوجه می‌شویم که او طی یک حادثه اتفاقی پدرش را در کودکی از دست می‌دهد و برای این حادثه هولناک خودش را مقصر می‌داند. البته که رفتار مادر طی دوران سوگ و افسردگی وی در پی فوت همسرش، آوا را به ورطه تنهایی و عزلت می‌کشاند و این باور اشتباه در آوا تقویت می‌شود که برای این سانحه، شایسته شماتت اطرافیان است پس شروع به رفتارهای مازوخیستی می‌کند.

❖ **چرا «آوا» یک مازوخیسم است؟**
مازوخیسم یا خودآزاری، اختلالی است که فرد با خود رفتارهای مخربی دارد یعنی با آسیب عمدی و قصد صدمه به خود، موجب آزار جسمی به خود می‌شود. صدمه به خود می‌تواند پیام‌ها و دلایلی داشته باشد که عبارتند از: ۱- متوجه ساختن دیگران از وجود یک مشکل برای فرد، ۲- توجیه کردن احساس رنج و عذاب فردی، ۳- به دست آوردن حس کنترل، ۴- بیان احساس شرم و تنفر از خود، ۵- به دست آوردن حس آرامش و آسودگی خاطر، ۶- مدیریت احساساتی غیرقابل قبول مانند خشم، ۷- مجازات خود، ۸- اعتراض و... افراد مازوخیست (خودآزار) اغلب در احساساتی عمیق مانند حس ناتوانی، نداشتن گزینه‌ای برای انتخاب یا حس گرفتار بودن غرق هستند. این اختلال ممکن است از تجربیاتی ناخوشایند در گذشته و رویدادی آسیب‌ناشی شود. در خصوص شخصیت آوا نیز این مسئله صدق می‌کند. آوا پس از رویداد استرس‌زایی همچون فقدان پدر و مشاهده سوگ مادر به شدت احساس ناتوانی و تنفر از خود می‌کند و طولانی شدن دوران سوگ مادر و به‌انزو کشاندن دخترش، به غرق شدن او در احساس نداشتن حامی دامن می‌زند.

❖ **جلسات روان‌درمانی «آوا» باید ادامه می‌یافت**
در ادامه داستان و در پی شکل‌گیری آشنایی خسرو با مادر آوا، کارگردان‌ها با این نکته مواجه می‌کند که دلجویی ناهید (مادر آوا) از دختر خسرو (که در زندان به سر می‌برد) بیش از پیش سبب می‌شود وی خودش را با رستا مقایسه کند و خود را برای مرگ پدر مقصر و سزاوار بی‌توجهی و حتی مجازات بداند. آن‌طور که از قصه بر می‌آید، آوا در پی جلسات روان‌درمانی، ازدواج مادرش با خسرو و قرار گرفتن در کانون خانوادگی به تدریج وضعیت بهتری را تجربه می‌کند تا این که در بزرگ‌سالی در یک مثلث عشقی قرار می‌گیرد.

❖ **این داستان با چاشنی اغراق همراه است**
آوا، خواهر خوانده خود را که به‌تازگی از نامزدش جدا شده و دوران سختی را می‌گذراند، برای کار به آرش (رئیس خود) که از قضا مورد علاقه پنهانی آواست، معرفی می‌کند و در پی معرفی، اتفاقی ناگوار برای آوا رخ می‌دهد، علاقه رستا و آرش به یکدیگر. تلاش‌های آوا برای منصرف کردن این دو نفر به ثمر نمی‌رسد و آوا دوباره پس از سال‌ها در معرض رویدادی استرس‌زا قرار می‌گیرد (از دست دادن فرد مورد علاقه‌اش). احساس می‌کند همچون دوران کودکی دوباره مورد بدرفتاری قرار گرفته، درک نمی‌شود و در این ماجرا هیچ فردی را حامی خود نمی‌یابد. در این گیر و دار عاطفی، آوا به عنوان آخرین گزینه سراغ شاگرد پدر خوانده‌اش یعنی نکیسا می‌رود که می‌داند از سال‌های دور علاقه‌ای پنهانی به رستا داشته اما هرگز جرئت و عرصه‌ای برای ابراز نداشته است. اگر چه داستان با چاشنی اغراق همراه است اما آن‌چه به تصویر کشیده می‌شود، سناریوی عجیب و غریبی است که آوا برای برهم زدن ازدواج خواهرش با آرش می‌چیند. کارگردان با اغراق بسیار نقشه آوا را با همه موانع ناخواسته‌ای که سر راهش پیش می‌آید، از جمله بازگشت رابی دختر خاله‌اش (که از کودکی شیفته آرش بوده)، سکنه خسرو و بی‌بدن مادر آوا از نقشه شوم دخترش که در قسمت‌های پایانی اتفاق افتاد، پیش می‌برد اما به‌طور کلی، این قدر اغراق در باره عوارض یک اختلال روان‌شناسی، منطقی نیست و از منظر روان‌شناسی قابل قبول به نظر نمی‌رسد.

❖ **تلاش آوا برای فرار از تکرار تجربه فقدان**
آوا در حین پیش بردن نقشه پلید خود، دوباره دچار تکرار و بازسازی قصه کودکی‌اش می‌شود. یک بار تجربه تلخ فقدان را داشته است و این بار نمی‌خواهد دوباره از دست دادن عزیزتری را تجربه کند. آوا دچار شرایط سختی است که برای بیان، درک و متعالف کردن احساساتش همه جانبه درگیر است. در چنین شرایطی احساس کرحتی می‌کند، از خود و جهان اطرافش دور می‌شود اما با تمام قوا بلند می‌شود و نمی‌خواهد این بار بازنده شود. از سویی، رنج و عذابی که به خاطر آسیب‌زدن به زندگی خواهر خوانده‌اش در او به وجود آمده، سبب می‌شود با صدمه به خود و تحمل درد فیزیکی حواسش را از دردهای روانی نهان خود پرت یا کمک‌کند بر احساسات شرم و خشمش کنترل داشته باشد. به همین دلیل مایس از مورد تجاوز قرار گرفته شدن رستا، شاهد آسیب‌زدن آوا به جسم خود در سکاس‌هایی از سریال هستیم.

قرار و مدار

روز بررسی محتویات یخچال و فریزر

بعضی خوراکی‌ها تو گوشه و کنار یا کشوهای یخچال و فریزر هستن که تاریخ انقضاشون گذشته یا فراب شدن.

امروز هم یخچال و هم فریزر فونه تون رو یک بررسی بکنین و علاوه بر تمیز کردن از سلامت چیزهایی که داخلش هم مطمئن بشین.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من دهه شصتی هستم و با همه این فیلم‌هایی که عکس‌شان را در زندگی سلام دیروز چاپ کردید، خاطره دارم. به خصوص زی‌زی گولو و قصه‌های مجید. * در مطلب «شخصیت‌شناسی با کمک کنترل تلویزیون» در صفحه خانواده، نگفتید افرادی مثل پدر من که فقط شبکه خبر رو می‌بینن، چه ویژگی‌هایی دارن! این از همه مهم‌تر بود و همه در گیرش هستن! خخخ.

* این‌که در این شرایط اقتصادی در زندگی سلام در باره بچه‌دار شدن مطلب می‌زنید، نشان می‌دهد یا خیلی پولدار و مرفه‌بی در هستید یا در مریخ زندگی می‌کنید....

* علی‌شادمان همان بچه‌ای است که در فیلم میم مثل مادر بازی کرده؟ چقدر جالب! کاش در یک پرونده، با او هم صحبت کنین. پسر با استعدادی به نظر می‌رسد. * چرا ایده‌های ساختنی با وسایل ساده در ستون بانوان کم‌یاب شده؟

* عنوان مطلب «خطر انتقال کرونا در مدرسه» که در صفحه سلامت چاپ شده، اشتباه است و بیشتر ترسناک به نظر می‌رسد تا آموزشی. باید تیترو می‌زدید: «در کدام قسمت‌های مدرسه خطر ابتلا به کرونا بیشتر است؟» * بهترین آهنگ زندگی من تیش قلب توست و قشنگ‌ترین روزم روز شکفتنت. پسر عزیزم، مهدی جان ۲۲ شهریور تولد ۱۸ سالگی ات مبارک.

از طرف مادر تاکرم حسینی

شبکه مجازی مادران حقیقی

با ترفندهای راه‌اندازی گروه‌های مجازی مادرانه برای تبادل تجربیات و آگاه‌سازی آشنا شوید

فانطمه قاسمی | مترجم

منبع: Weboperator-motherly

امروزه همان‌قدر که دغدغه‌های فرزندپروری، سلامت مادر و کودک، مقوله بیچیده بارداری، تغذیه و باید و نبایدهای مادری روز به روز مورد توجه قرار می‌گیرد به همان نسبت نیاز به بودن در فضاهای مجازی و تبادل تجربیات بین مادران و کودک هم بیشتر احساس می‌شود. بنابراین شما به راحتی می‌توانید با به کارگیری ترفندهای زیر برای راه‌اندازی یک شبکه اجتماعی مفید مرتبط با امور مادرانه با حضور کودکان در فضای مجازی، در انتقال تجربیات صحیح و محتوای سالم بین اعضا پیشقدم شوید. داشتن یک گروه مجازی موفق، مستلزم برنامه‌ریزی و چارت دقیقی پیش از راه‌اندازی است که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

۱ انتخاب نام و عکس مناسب
هنگام راه‌اندازی یک گروه مجازی، انتخاب اسم گروه و مشخصات با توضیح مناسب، اهمیت بسیاری دارد. نام باید مرتبط با هدف و محتوای گروه، راحت و در ذهن ماندگار باشد و با جست و جو، سریع در صدر نتایج قرار بگیرد. بد نیست نامی موقت تعیین کنید و انتخاب نام اصلی را در میان مادران گروه به مسابقه بگذارید و رای‌گیری کنید.

۲ طبقه‌بندی مطالب
نوع مطالب درج شده در فضا را با کلمات کلیدی مثل فرزندپروری، سلامت، پوشش، تغذیه، تجربه مخاطب، سرگرمی و... با هشتگی در انتهای مطلب مشخص کنید تا جست و جو در مطالب برای شما و دوستان‌تان آسان‌تر شود.

۳ استفاده از تخصص و مهارت مادران گروه
از مادران گروه بخواهید تجربه‌ها، عکس‌های تولیدات، نظرات و پیشنهادهای خود را با شما و اعضای دیگر در میان بگذارند. البته مراقب باشید به این وسیله اطلاعات غلط رد و بدل نشود؛ حتماً از صحت اطلاعات و مطالب مطمئن شوید. می‌توان از توانایی و مهارت مادران برای پیشبرد اهداف گروه بهره برد مثلاً یک مادر روان‌شناس، آموزگار، پزشک

۴ خلاصیت برای فعالیت بیشتر مادران در گروه
برای مشارکت بیشتر اعضا مسابقه‌های ساده و مرتبط برگزار کنید مثلاً با برگزاری مسابقه نقاشی، دست‌سازهای خانگی، مشاعر یا آشپزی مادر و کودک فضای رقابتی سالم و سرگرم‌کننده‌ای در گروه ایجاد کنید. از خودفرزندان بخواهید در گروه مشارکت داشته باشند و ایده‌ها و نظرات خود را به راحتی بگویند؛ این کار هم برای آن‌ها هیجان‌انگیز است و هم حس اعتماد به نفس می‌دهد. یا در این روزهای کرونایی برای مناسبت‌های مختلف از مادران و کودکان بخواهید فضایی را متناسب با مناسبت مدنظر بچینند و تصویر فضا را برای گروه ارسال کنند.

۵ منظم بودن
برای ساعتی که می‌خواهید گروه فعال باشد برنامه‌ریزی کنید و در چند نوبت مختلف شبانه‌روز برنامه داشته باشید که همه اعضا بنا به ساعات کاری و مشغولیت‌های‌شان بتوانند در گروه مشارکت داشته باشند.



خانمم کاری به جز انتقاد کردن از من بلد نیست!

اثبات جرئت‌مندی خود، دعوایی راه‌پیندا ده که تأیید انتقاد از طرف شما، می‌تواند از این وضعیت پیشگیری کند. «بله حق باتوست، من فراموش کردم به تو بگویم باز هم دیر به خانه می‌آیم»، «بله، حق باتوست، من به‌توراستش را انگفتم». وقتی تصدیق می‌کنید آن را طعنه‌آمیز نگویید. «بله، درسته» این جمله شاید شبیه موافقت به نظر برسد؛ اما به‌طور پنهان، پیام دیگری را منتقل می‌کند. سعی نکنید عذرخواهی کنید یا برای رفتار تان دلیلی بتراشید.

❖ **از تکنیک منحرف کردن کمک‌بگیرید**
وقتی همسر تان به‌منظور تخریب و تحقیر از شما انتقاد می‌کند، منحرف کردن، راهکار مفیدی است. چندنفر وجود دارد که از طریق آن می‌توانید منتقد خود را خلع سلاح کنید.

الف- واکنش جرئت‌مند: رفتار جرئت‌مندی یعنی تأیید فرد منتقد، بدون حمله به او و مخالفت با او بدون عصبانی شدن.

ب- به تأخیر انداختن جرئت‌مندانه پاسخ: مثلاً: تو چیزهای زیادی گفتی و من برای خلاصه

مردی ۲۴ ساله هستم. خانمم زبان بسیار تندی دارد. هر وقت سر یک مسئله‌ای از دست من عصبانی می‌شود، مهلت دفاع کردن به من نمی‌دهد. جوری رفتار می‌کند که گاهی اوقات به این جمع‌بندی می‌رسم کاری به جز انتقاد کردن از من بلد نیست. چه کنم؟

نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

مخاطب گرامی، چقدر خوب که به فکر اصلاح رفتار در زندگی مشترک تان هستید و برخلاف دیگر پیام‌هایی که به‌دست مای‌رسد، حرفی از طلاق و... نزنید. وقتی همسر شما عصبانی است، از شما انتقاد خواهد کرد، این انتقادها شمارا راحت می‌کند و احساسی شبیه طردشدن به وجود می‌آورد. خواه این انتقاد درست و به‌جا باشد یا کاملاً اشتباه، در هر صورت ممکن است احساس کنید که او در باره شما بد قضاوت و به‌شمار پرخاش کرده است. اما با انتقاد چگونه برخورد کنیم؟ راهکارهای متعددی برای مواجهه با انتقاد همسر تان وجود دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

مشاوره زوجین



زندگی سلام •
چهارشنبه •
۱۹ شهریور ۱۳۹۹ •
شماره ۱۶۹۰ •

خانواده و مشاوره

