

# اشتباهات مسعود، مهتاب، وحید و دیگران!

رفتارهای شخصیت‌های سریال «افرا»، پربیننده‌ترین مجموعه این شب‌های تلویزیون نکاتی روانشناختی دارد که می‌تواند مایه عبرت مخاطبانش باشد



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس



این روزها شاهد پخش سریالی از شبکه یک سیما هستیم که ضمن پرداختن به مشکلات محیط‌پاتان، اشارهای هم به مناسبات خانوادگی دارد. در سریال «افرا» که هر شب ساعت ۲۲:۱۵ روی آنتن می‌رود، مسعود و مهتاب در آستانه طلاق هستند، حاج محمود فروزش برای آزادی پسرش دست به هر کاری می‌زند، مانده داغدار پیمان است که تصمیم به ازدواج با او داشته، وحید فقط به دنبال انتقام است به هر قیمتی و... در این بین، نظرسنجی مرکز تحقیقات درباره سریال‌های سیما در نیمه دوم شهریور ۱۴۰۰ نشان می‌دهد، مجموعه تلویزیونی «افرا» از شبکه یک با ۴۳/۸ درصد مخاطب و کسب رضایت «در حد زیاد» ۸۶/۲ درصد پربیننده‌تر از دیگر مجموعه‌های تلویزیونی در صدر سریال‌های سیما قرار گرفته است. (منبع خبر: خبرگزاری صداوسیما). رفتارهای شخصیت‌های سریال «افرا»، پربیننده‌ترین مجموعه تلویزیونی این شب‌ها می‌تواند مایه عبرت برای مخاطبانش باشد، به همین دلیل در ادامه نگاهی روان‌شناسانه به رفتار شخصیت‌های این سریال خواهیم داشت.

کاش به تاثیرات روان‌شناختی سریال‌ها توجه شود

قبل از ورود به موضوع اصلی، لازم است اشاره کنم هر چند ممکن است از نگاه هنری، ماهیت درام یکی از تکنیک‌های جذب مخاطب محسوب شود ولی از رویکرد روان‌شناختی، این استفاده به عنوان یکی از جنبه‌های تاثیرگذار بر مخاطب جای بحث دارد. در بحث پرداختن به موضوعات خانوادگی به دلیل پیچیدگی‌های خاص این حوزه و زوایای مختلف روان‌شناختی حاکم بر آن، این نیاز همواره وجود دارد که باز خوردهای مثبت و منفی آن بیشتر مدنظر قرار گیرد. حضور نداشتن کارشناس مسائل روان‌شناختی و توجه به پیچیدگی‌های جامعه‌شناسی به عنوان یکی از خلأ‌های موجود در فرایند تولید محتوا همواره مدنظر کارشناسان بوده و شایسته است مسئولان مربوط تولید کنندگان مجموعه‌های تلویزیونی و سینمایی به آن توجه بیشتری داشته باشند چرا که عاقبت این شخصیت‌ها

پدر مسعود همه چیز دان و مغرور

یکی از افرادی که در این اثر به عنوان فرد همه چیز دان مورد توجه قرار گرفته، مهدی سلطانی در نقش حاج محمود فروزش است. او در تمام لحظات فیلم، نوعی غرور و نگاه آمرانه را در ادبیات و رفتارش به نمایش می‌گذارد و در مناسبات خانوادگی حق تصمیم‌گیری برای همه اعضای خانواده را نزد خود محفوظ می‌داند. او از نقش‌پدروی بزرگ خاندان بودن، فقط همین قدر فهمیده که باید همه اعضای خانواده‌اش و حتی عروسش بدون هیچ اظهارنظری، به قربان‌گوی او باشند. اتفاقی که به مرور باعث فاصله گرفتن او از دخترش، پسرش، عروسش و... شده است. باید توجه داشت که تاثیر تماشای این نقش می‌تواند به مثابه یک

## با کوچک‌ترین جرعه‌ای از کوره در می‌روم

خانمی هستم که از شرایط زندگی فعلی‌ام، خیلی ناراضی‌ام. از متاهل شدنم پشیمان شدم اما به خاطر بچه‌هایم، در این زندگی ماندم و دوری‌شان برایم سخت است. به طلاق هم فکر کردم. همین مسئله باعث شده تا فشار روانی زیادی رویم باشد و با کوچک‌ترین جرعه‌ای از کوره در می‌روم. راهی برای بازگرداندن آرامش به زندگی‌ام وجود دارد؟

دکتر رضا یغمایی | روان‌شناس بالینی



مخاطب گرامی، دقیقاً چه مشکلی باعث شده به طلاق فکر کنید؟ پاسخ به این سوال و یافتن راهکارهایی برای مدیریت آن، کمک زیادی به شما برای بهتر شدن زندگی‌تان خواهد کرد بنابراین قبل از هر چیز از شما می‌خواهم که به این سوال فکر کنید. حدس ما این است که مشکلاتی را در



بانوان

## مادرها و افزایش سازگاری فرزندان

منبع: thepragmaticparent.com

مهسا کسنوی | روزنامه‌نگار

اگر شما هم چند فرزند داشته باشید، می‌دانید که حفظ آرامش در خانه شما یک چالش بزرگ است. یک دقیقه، بچه‌ها با هم خیلی خوب کنار می‌آیند و یک دقیقه دیگر به طرف یکدیگر لگو می‌اندازند، جیغ می‌کشند و دعوا می‌کنند. بعضی از روان‌شناسان علت این دعوای تلاش برای جلب توجه مادر و پدر می‌دانند. مدیریت این فضا به علت گذراندن زمان بیشتر با بچه‌ها معمولاً بر عهده مادر خانواده است. به همین دلیل و در ادامه، نکاتی درباره افزایش سازگاری فرزندان خطاب به مادرها مطرح خواهد شد.

فاصله‌سنی| بچه‌های با فاصله‌سنی کمتر بیشتر از بچه‌های با فاصله‌سنی زیاد با یکدیگر جر و بحث یا حتی دعوا می‌کنند. شخصیت| میزان شباهت یا تفاوت شخصیتی بچه‌ها در میزان تنش بین آن‌ها بسیار موثر است. جنسیت| بچه‌های همجنس ممکن است علائق یکسانی داشته باشند یا با

فاکتورهای موثر بر ارتباط خوب

خواب و برادرها

نکته‌ای که درباره رقابت و کشمکش بین خواب و برادر وجود دارد، این است که یک بخش طبیعی از بزرگ شدن محسوب می‌شود. آن‌ها با این روش استقلال خود را اعلام می‌کنند. البته عوامل دیگری هم بر نحوه سازگاری فرزندان شما با یکدیگر موثر است.

تیغ دولبه باشد و در عین حال که از یک سو ممکن است، برداشت‌های عبرت‌آموز برای برخی از مخاطبان داشته باشد، به همان اندازه می‌تواند الگوبرداری شود که در این حالت، در دسرساز خواهد شد.

مسعود و مهتاب | تعارض‌های حل‌نشده بسیار

اولین نکته در زندگی مهتاب و مسعود که فقط ثبت شناسنامه‌ای طلاق‌شان مانده در صورتی که مهتاب باردار است، نوع ازدواج‌شان است که فارغ از اجباری بودن یا نبودن آن، چالش‌های زیادی تحت‌الوای رعایت نکردن اصل کفویت در زندگی آنان ایجاد کرده است. به‌طور طبیعی نادیده گرفتن برخی از معیارهای انتخاب همسر، اشتباهه‌ها ارزیابی میزان تفاهم و توجه نکردن به مواردی از قبیل نوع نگرش به زندگی، اهداف و برنامه‌ها، سلاقی، انتظارا و دغدغه‌ها باعث بروز تعارض در زندگی مشترک آن‌ها شده است. این تعارضات اگر در حالی ایجاد شود که زوج‌ها مهارت‌های لازم را در زمینه‌های گفت‌وگو و حل مسئله نداشته باشند، پیچیده‌تر و غیرنرخ‌تری می‌شود.

نبردان به هر اهلک‌های علمی حل اختلافات این زوج نادیده گرفتن مهارت‌آموزی یکی از ضعف‌های قابل ذکر در این سریال است که تحت‌تاثیر مشکلات درگیری‌های خواسته و ناخواسته فردی، اجتماعی و قانونی آنان قرار گرفته است.

وحید | ناشناختی با مهارت‌های زندگی

«پژمان بازغی» در این سریال نقش وحید را بازی می‌کند، شخصیتی که شاید مخاطب

می‌کند، کمتر امیدش را از دست می‌دهد.

یادگیری مهارت‌های زندگی باعث آرامش می‌شود

یادگیری مهارت‌های زندگی کمک زیادی به شما می‌کند؛ گفتید با کوچک‌ترین جرعه‌ای از کوره در می‌روید، بنابراین باید مهارت کنترل خشم را بیاموزید. یکی از راه‌های این است که فهرستی از عواملی که خشم‌تان را بر می‌انگیزد، تهیه کنید. وقتی بدانید از چه چیزی عصبانی می‌شوید، خود را برای مقابله با آن بهتر آماده می‌کنید. همچنین مهارت حل مسئله به شما کمک می‌کند مشکلات را به دید مسئله ببینید و به دلیل وجود این مسائل خودتان را سرزنش نکنید بلکه به دنبال راه‌حل باشید. آموزش کامل این مهارت‌ها در این سطور نمی‌گنجد اما می‌توانید به روش‌های مختلف مثل خواندن کتاب یا مراجعه به روان‌شناس آن‌ها را فرا بگیرید تا بتوانید آرامش را به زندگی‌تان برگردانید.

عکس‌ها و فیلم‌های قدیمی را نگاه کنید| با نگاه کردن به عکس‌ها و فیلم‌های قدیمی به فرزندان خود یادآوری کنید که چقدر می‌توانند با هم خوش بگذرانند و یکدیگر را دوست داشته باشند. مقایسه ممنوعه| به هر قیمتی از مقایسه فرزندان خود بپرهیزید. وقتی بچه‌ها احساس کنند والدین‌شان آن‌ها را رتبه‌بندی می‌کنند، احساس کمبود می‌کنند و باعث می‌شود بین روابط خواهر و برادری خود دیوار بکشند. صحبت کنید| حتماً نباید یک رویداد عجیب و غریب باشد تا در باره آن با بچه‌های خود حرف بزنید، شما می‌توانید در باره خواندن یک کتاب یا هر موضوعی که به آن علاقه دارند صحبت کنید. این کار تا حد زیادی به آن‌ها کمک می‌کند تا مجبور نباشند حرف‌های خود را در قالب مشاجره خواهر و برادری بیان کنند.

قرار و مدار

روز بررسی دکمه‌های لباس‌ها

پیراهن، شلوار و... اگر دکمه‌ها بشون شل شده باشه، هر لحظه ممکنه جدا بشه. امروز دکمه‌های لباس‌ها تون رو بررسی کنین و اون‌هایی رو که نیاز به دوختن دوباره داره، با یک نخ و سوزن برین سراغ بشون و مطمئن‌کنین...

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
وتلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* باور نمی‌شه که با قیمت ۲۲ بازیکن حاضر در بازی سیتی و پاری سن ژرمن، می‌شه ۴۴۰ هزار تاپراید خرید! یعنی به هر بازیکن ۲۰ هزار تاپراید می‌رسه! \* خانمی ۶۸ ساله ام، صفحه مثبت شصت را هر روز می‌خوانم. بهتر بود در روز جهانی سالمند، به فرزندان هم توصیه می‌کردین که بیشتر حواس‌شون به ما باشه. \* در باره پرونده «خالق مونالیزای هزاره سوم» می‌خواستیم بگم که خیلی مطلب جالبی بود. افراد موفق در حوزه‌های هنری در جهان را هم در صفحه اول زندگی‌سلام معرفی کنید.

\* علایم چاپ شده در مطلب «علایم سکنه قلبی یک ماه قبل از وقوع»، دقیقاً شبیه علایم کروناست! خستگی، تنگی نفس، در دقغه سینه و...

\* درباره بهرام افشاری، بازیگر سریال پایتخت و زندگی گذشته‌اش در زندگی‌سلام، باز هم مطلب کار کنین. \* اون مرد بستنی به دست، پالتانی نبود؟ تلگرام که پر شد از اون عکس و هیچ‌جا هم تکذیبش نکردن. \* انتشار مطالبی همچون «منوی خرید با پول گران‌ترین تقابل تاریخ» در روزنامه‌ها و رسانه‌های کشور، باعث می‌شه قیمت بازیکنان داخلی بیشتر و بیشتر بشه اما کیفیت‌شون، هیچ تغییری نکنه. الان بازیکن معروف با دستمزد سالانه زیر ۱۰ میلیارد تومان داریم آیا؟ \* در ستون قرار و مدار پیشنهاد داین که شعر بخونیم. شعر خوندن، دل خوش می‌خواد که نداریم، شما دارین؟

## ۱۰ نکته کوتاه

## درباره فرهنگ تماس تلفنی

فرهنگ  
شهروندی

چند دهه است تلفن ثابت و نزدیک به ۲۰ سال است که تلفن همراه در ایران همگانی شده است اما هنوز هم برخی از ملاحظات ساده‌ای را رعایت نمی‌کنیم که اسباب رنجش است. برای تماس تلفنی و یادگیری فرهنگ استفاده از این وسیله پرکاربرد به ۱۰ نکته‌ای که در این مطلب به آن اشاره خواهد شد، توجه کنید.



۱- وقتی برای اولین بار با کسی تماس می‌گیریم، خوب است که اول پیام بدییم و خودمان را معرفی کنیم و بگوییم امکان تماس گرفتن هست؟ من به شخصه شماره‌های ناشناس را پاسخ نمی‌دهم.

۲- وقتی با کسی تماس می‌گیریم و جواب نمی‌دهد، به او پیام بدییم، خودمان را معرفی کنیم و بنویسیم در صورت امکان با ما تماس بگیرد. ۳- این روزها به دلایل مختلف امکان دارد شماره تماس ما در گوشی دیگران پاک شود، اگر زنگ می‌زنیم و طرف مقابل ما را نمی‌شناسد نگوئیم: بی‌معرفت! دیگه مارو فراموش کردی! نارقیق! دوستای تازه پیدا کردی و... به جای این حرف‌ها عذر طرف مقابل را بپذیریم و حرف‌مان را بزنیم چون هیچ بعید نیست فردا شماره‌های گوشی خودمان پاک شود.

۴- عمر شوخی‌هایی مثل «اگه گفتی من کی هستم؟!»، «نه! کمی بیشتر فکر کن بین صدام و منی شناسی و...» به سر آمده، مردم اعصاب و حوصله این تست هوش‌ها را ندارند یا ممکن است در یک موقعیت نامناسب باشند. بعد از سلام و علیک خودمان را معرفی کنیم. خلاص!

۵- ما از وضعیت کاری، روحی و موقعیت طرف مقابل خبر نداریم، وقتی تماس می‌گیریم بعد از معرفی خودمان بپرسیم «الان امکان صحبت کردن را دارید یا نه؟»



زندگی‌سلام  
شنبه  
۱۰ مهر ۱۴۰۰  
شماره ۱۹۸۷

خانواده و مشاوره

