



تأثیرات تماشای فیلم‌های تلخ به بهانه پخش سریال‌های «سایه بان» و «محکومین»

# تزریق سریالی غم در جامعه!

رسول راجزی اصفهانی، دانشجو دکتری روان‌شناسی از دانشگاه علامه طباطبائی



بهترین زمان برای دیدن سریال در کنار اعضای خانواده، ساعت ۹ شب به بعد است که در بیشتر خانواده‌ها این امکان محقق می‌شود تا اعضای خانواده در کنار یکدیگر بنشینند و با هم خوش بگذرانند. این روزها سریال «سایه بان» هر شب در ساعت ۲۱:۳۰ از شبکه دو و سریال «محکومین» هر شب در ساعت ۲۲:۱۵ از شبکه یک پخش می‌شوند. دو سریالی که بی‌نهایت تلخ و پر از اتفاقات ناراحت‌کننده است به حدی که انسان دوست دارد بعد از دیدن هر قسمت، به حال یکی از شخصیت‌های فیلم گریه کند و زار بزند! به همین بهانه، نگاهی روان‌شناسانه خواهیم داشت به دلایل تمایل تهیه‌کنندگان ایرانی به ساخت چنین سریال‌هایی و تأثیرات روان‌شناسانه این سریال‌ها بر روی روان مردم.

#### ● تولید غم به بهانه سرگرمی!

برنامه‌های تلویزیونی به عنوان پر مخاطب‌ترین رسانه ارتباط جمعی از جمله عواملی هستند که در شکل‌گیری هنجارها و ویژگی‌های فرهنگی جامعه نقش به‌سزایی ایفا می‌کنند و در صدر پر بیننده‌ترین و تأثیرگذارترین این برنامه‌ها، سریال‌ها و مجموعه‌های تلویزیونی هستند. آن چه امروز دغدغه صاحب‌نظران علوم اجتماعی و رفتاری است، نوع پیام و الگوهای ارائه شده در این گونه سریال‌هاست که در حکم نهادهای اثرگذار و غیررسمی آموزشی نقش ایفا می‌کنند.

## با خودم بلند حرف می‌زنم!



پسری ۱۶ ساله‌ام. مشکلم این است که با خودم حرف می‌زنم. حتی بعضی وقت‌ها این قدر بلند که دیگران هم می‌شنوند یعنی خودم را به دو نفر تبدیل می‌کنم! یکی سوال می‌کند و دیگری جواب می‌دهد! لطفا کمک کنید.



احترام اسماعیل زاده  
روانشناس  
عمومی

مخاطب گرامی، به نظر می‌رسد این موضوع شمارا نگران کرده است. در ادامه، موضوع شمارا بیشتر بررسی می‌کنیم و به دلایل حرف‌زدن با خودتان می‌پردازیم. واضح است دانستن این دلایل، راه‌ار برای حل این مشکل هموار می‌کند.

#### ● آیا حرف‌زدن با خود، بیماری است؟

حتماً دیده‌اید بعضی‌ها با خود حرف می‌زنند، می‌خندند و با فرد خیالی خود مشاجره می‌کنند اما با دیدن این‌گونه افراد، سوالی که به ذهن‌خطر می‌کند این است که مسئله چیست؟ شاید بتوان حرف‌زدن کودکان با خود را به نوعی بازی کودکانه یا تلاش آنان برای پیدا کردن شخصیت خود دانست اما بروز این رفتار در بزرگ‌سالان، می‌تواند نشان‌دهنده پریشان‌ذهنی آنان باشد. علل بروز این رفتار می‌تواند فشارهای ناشی از مشکلات اقتصادی و اختلافات خانوادگی باشد که افراد را به جایی می‌رساند که برای جبران اعتماد به نفس از دست‌رفته، با خود حرف می‌زنند و با آوردن دلیل و بحث در باره آن، فرد خیالی‌شان را قانع می‌سازند. حرف‌زدن با خود بیماری نیست و اغلب افراد این تجربه را در طول عمرشان برای یک بار دارند. حرف‌زدن با خود در افراد مزبور، قدرت ادراک و تفکر، کنترل بر رفتارها و فرایند یادگیری را تقویت می‌کند. در جامعه امروز، اضطراب ناشی از مشکلات اجتماعی و فردی در محیط کار، مدرسه و خانه باعث بروز این رفتار در افراد می‌شود.

- **اعتماد به نفس تان را بالا ببرید**
- **گوشه‌گیر نباشید**

معمولاً افراد انزواطلب، گوشه‌گیر و کسانی که تعاملات اجتماعی آنان محدود است و در جمع اغلب سکوت می‌کنند، با خود حرف می‌زنند و به «خودگفتن» مبتلا می‌شوند. حاصل بی‌تفاوتی‌های دیگران و نداشتن اعتماد فرد به آنان، باعث می‌شود وی نتواند ارتباط اجتماعی مطلوبی برقرار کند و دوستی برای خود برگزیند که میل به اجتماعی بودن وی را پاسخ دهد و دغدغه‌های ذهنی خود را با او در میان‌گذارد. زمانی که فرد مصحبتی ندارد که بتواند با او درد دل کند، ناگزیر با خود حرف می‌زند و از این طریق، برای تقابل با مشکلات آینده تمرین می‌کند. شما مخاطب گرامی، توجه داشته باشید این موارد دلایل احتمالی است و موضوع شما نیاز است بیشتر ارزیابی بالینی شود.

#### مشاوره زوج



## شوهرم وقت زیادی را با دوستانش می‌گذراند



شوهرم رفیق باز است ووقت زیادی را با دوستانش می‌گذراند. به نیازهای عاطفی من هیچ توجهی ندارد. خودش هم می‌گوید هیچ جذباتی برایش ندارم. بود و نبود و رفت و آمدم برایش اصلا اهمیتی ندارد و فقط به خاطر فرزندم پای این زندگی نشستام. چه کار کنم؟



بنفشه دولت‌آبادی  
مشاور خانواده

مخاطب گرامی، ابتدا درباره مسئله رفیق‌بازی همسران چند موضوع اساسی باید بررسی شود. چرا همسران وقت زیادی را با دوستانش سپری می‌کند؟ علت این که دیگر شما برایش جذاب نیستید، چیست؟ چرا همسران دوری از خانواده‌را ترجیح می‌دهد و آیا از ابتدای ازدواج ارتباط با دوستانش را شروع کرده یا قبل از ازدواج هم این‌گونه بوده است؟ این‌ها سوالاتی است که باید بررسی شود و شما و همسران مهارت‌های زندگی مشترک را آموزش ببینید.

#### ● ارتباط‌تان را قوی‌تر کنید

علاقه‌نیازها و توانمندی‌های همسران را بشناسید. مهارت‌ایجاد ارتباط در زندگی بسیار آسان است. فقط کافی است ویژگی‌های مشترک خود و همسران را شناسایی کنید و بر اساس نیازها و اولویت‌های همسران آن‌ها را طبقه‌بندی کنید و شیوه‌ای جدید در ارتباط خود مشخص کنید. در ادامه راهکارهایی را برای ارتباط موثرتر به شما پیشنهاد می‌کنیم که وضعیت فعلی زندگی‌تان را بهبود بخشد. به نظر می‌رسد که مشکل اصلی شما با توجه به این نکات، قابل حل است.

#### ● جذابیت‌های باهم بودن را زیاد کنید

انرژی‌تان را صرف حذف دوستان و نکنید بلکه جذابیت‌های دو نفره و باهم بودن را آن قدر زیاد کنید تا او ترجیح دهد روابط متاهلی داشته باشد. بیشتر با شما باشد یا در خانواده وقت بگذارد. دنبال علاقه‌های مشترک و وقت‌گذرانی‌های مشترک باشید و به دنبال رفع کمبودها و انتظارات هم باشید. شاید خواسته همسران همین است.

#### علاقه

زندگی خود می‌افتند و در آخر احساس خوشحالی بیشتری تجربه می‌کنند. نتایج پژوهشی دیگر نشان می‌دهد که تماشای یک فیلم تراژیک، موجب ترشح مسکن‌های طبیعی از جمله آندروفین در بدن می‌شود که باعث افزایش آستانه درد شده و افراد درد را کمتر درک خواهند کرد. این افراد با دیدن افراد مظلوم همذات‌پنداری کرده و به دلیل مهر و محبتی که در دل‌شان هست، احساس همدلی و کمک به هم‌نوع در آن‌ها افزایش می‌یابد.

#### ● آسیب‌های روان‌شناختی دیدن سریال‌های غمناک

با این وجود نمی‌توان گفت که ساختن و تماشا کردن سریال‌های ناراحت‌کننده، تأثیر سازنده‌ای بر افراد می‌گذارد چرا که تحقیقات گفته شده‌ا‌ولا در فرهنگ متفاوتی از فرهنگ ایران انجام شده و دوم در باره فیلم‌های سینمایی هستند و برای سریال‌های طولانی تلویزیونی قابل‌تعمیم نیستند. بنابراین در ادامه به بررسی تأثیرات مخرب به تماشا در آوردن اندوه در جامعه می‌پردازیم.

#### ● ورود ویروس مهلک «غم» به بدن

مفهوم سرایت هیجانی (emotional contagion) در روان‌شناسی اشاره دارد به این که هیجانات در میان افراد یک جامعه مانند یک ویروس قوی پخش می‌شوند، به این معنی که افراد هیجان و احساسی را که توسط رسانه پخش می‌شود به طور ناخوشیار دریافت می‌کنند و حتی به دیگران نیز انتقال می‌دهند. درواقع ما هر آن چه بکاریم را درو خواهیم کرد. اگر فیلم‌های ناراحت‌کننده و غمناک پخش شود، افراد بیشتر این هیجانات را در زندگی شخصی خود تجربه خواهند کرد و برعکس اگر در سریال‌ها احساس

#### ● روابط دوستانه همسر تان را خانوادگی کنید

بهر است با دوستان همسران را رابطه خانوادگی برقرار کنید و به نوعی شما هم در رفت و آمد با او و دوستان متاهلش شریک شده و او را در روابط خود با دوستان متاهلش وارد کنید که به نوعی هم ارتباط با دوستانش حفظ شود هم شما در این ارتباط‌ها حضور داشته باشید و علاقه‌های مشترک هم احترام گذاشته باشید.

#### ● موانع نداشتن ارتباط‌تان را شناسایی کنید

مهارت ایجاد تعادل بین امور زندگی موضوعی بسیار مهم است. حضور شما در کنار همسران و همراهی با او دارای اهمیت ویژه‌ای است. این مشکل زمانی حل خواهد شد که شما همه‌ا همسران باشید نه در مقابل او. برای ایجاد ارتباط موثرتر موانع را شناسایی کنید. شاید نداشتن اطلاعات کافی، نداشتن برنامه‌ریزی برای زندگی، مسئولیت‌پذیری پایین و توجه نداشتن به علاقه‌های مشترک در به هم‌زدن این ارتباط‌ها دلیل باشد.

#### ● با همسر تان دوست باشید

با همسران صحبت کنید. سعی کنید تفریحات ساده لذت بخش را برای خود و همسران فراهم کنید تا از مشکلات روزانه و افکار نگران‌کننده رهایی یابید. اما هوشیار باشید چنان‌چه دوستان همسران افرادی مطمئن از نظر اخلاقی نیستند و شما نگران سلامت همسران هستید پیشنهاد می‌شود از بزرگ‌ترها کمک بخواهید به همسران مهارت‌های زندگی مشترک را دوباره آموزش دهند تا از مهارت و مدیریت بزرگ‌ترها هم آگاهی یابد.

#### ● ترویج به انجام کارهای خلاف

وقتی کودکان از حضور در بیمارستان یا دیدن دکتر ترس دارند، در واقع آن‌ها از مکان بیمارستان یا شخص دکتر نمی‌ترسند بلکه از درد ناشی از آمپول که قبلاً آن را تجربه کردند، واهمه دارند. حال کودک هنگام دیدن دکتر یا استشمام بوی الکحل موجود در بیمارستان دردی را که قبلاً تجربه کرده‌تداعی می‌کند. به این‌پدیده در روان‌شناسی رفتارگرایی «شرطی‌سازی» می‌گویند. یکی از توجیه‌های تولیدکنندگان سریال‌های غمگین این است که آن‌ها می‌خواهند معنویت و رفتارهای خوب افراد مظلوم فیلم‌های خود را به موفقیت نهایی آن‌ها شرطی‌سازی کنند و لی در عمل از آن

جایی که پیروزی افراد خوش طینت و ستم‌دیده در انتهای فیلم به صورت بسیار کوتاه در قسمت پایانی نشان داده می‌شود (یا اصلاً نشان داده نمی‌شود)، نتیجه برعکس می‌شود. از آن‌جایی که نقش‌های مثبت فیلم‌ها افراد فقیر و بی‌پول هستند و نقش‌های منفی اصولاً ثروتمند و پولدار، بنابراین مردم با دیدن این‌گونه فیلم‌ها به صورت کاملاً ناخوشیارانه رفتارهای مخرب مانند شرارت، دروغ، جنایت، پرخاشگری، خیانت و... را با ماشین خوب، پول، لذت، رفاه، لباس‌های شیک و... تداعی می‌کنند.

حضرت محمد (ص) می‌فرماید: رحمت خدا بر کسی که شریک و همکارش را بر نیکی‌هایش کمک کند.

بر گرفته از منابع الحیاء، فصل شهروندان



#### ● بی‌انگیزه شدن برای خوب بودن

از سوی دیگر رفتارهای خوب از جمله صداقت، انسان دوستی، تلاش، اخلاقیات و... را با بدبختی و فلاکت، بی‌پولی و فقر، زجر، گریه و... تداعی می‌کنند و میان آن‌ها رابطه برقرار می‌کنند. به زبان ساده‌تر فرد نوجوان با دیدن سیگار کشیدن یک هنرپیشه در نقش فرد پولدار در ماشین و... بین آن‌ها ارتباط برقرار می‌کند و به احتمال زیاد بدون آن‌که بفهمد به سمت سیگار کشیدن می‌رود. از طرف دیگر هنگامی که داستان سریال به طور مثال، یک رفتار اخلاقی مدارانه را با فلاکت و زجرهای هنرپیشه فیلم پیوند می‌دهد، مخاطب نوجوان دیگر کمتر تمایلی به آن پیدا می‌کند. بنابراین به خانواده‌ها اکیدا توصیه می‌شود سریال‌هایی که مشخصات گفته شده را دارند به هیچ وجه در حضور کودکان و نوجوانان تماشا نکنند.

#### ● سخنی خطاب به تولیدکنندگان سریال‌های غمناک

اگر فکر می‌کنید سریال‌های غمناک بیننده بیشتری دارند در اشتباهید. ممکن است سریال‌هایی با چنین مضمونی قبلاً تولید شده و بیننده زیادی داشته ولی دلیل آن می‌تواند ناچاری خانواده‌ها و نبود گزینه‌های دیگر باشد. به این نکته دقت کنید که اگر این سریال‌ها هم‌زمان با مجموعه‌های کمدی و شادی آور همچون خندوانه یا لیسانسه‌ها پخش شود، ممکن است به طور کامل بیننده خود را از دست بدهند. پس به راحتی می‌توان نتیجه گرفت که مردم بیشتر دوست دارند شادی ببینند تا غم.

#### چهارشنبه‌ها، من و کودک کم

### بازی کتاب باز شدن!

الهام یوسفی

همه مادر و پدرها دوست دارند بچه‌های‌شان با کتاب و کتاب‌خوانی رابطه خوبی داشته باشند اما علاقه مند کردن کودک به کتاب خواندن هم روش مخصوص خودش را دارد. معمولی‌ترین و اثرگذارترین روش، آن است که شما خودتان کتاب خوان باشید و کتاب‌دستان بگیرید. همه بچه‌ها به‌ویژه در سال‌های پیش از دبستان از والدین خود تقلید می‌کنند. خریدن کتاب‌های خوب و مناسب با تصاویر جذاب و شعرهای زیبا هم می‌تواند کمک‌کننده باشد. خواندن قصه شب هم بخشی از جریان ارتباط کودک با کتاب است اما در کنار همه این‌ها برای آشنایی بیشتر بچه‌هایی که سن‌شان بالای چهار سال است، پیشنهاد دیگری داریم. به هم کتاب بسازید!

#### ● اصول ساخت کتاب!

گام‌های ساختن یک کتاب دست‌ساز زیبا عبارت است از: اول از همه به کودک‌تان بگویید که قرار است باهم یک کتاب ویژه بسازیم. از او بخواهید برای این کتاب یک داستان تعریف کند. داستان می‌تواند ساخته ذهن خودش یا بخشی از کتابی باشد که او دوست دارد. در ساختن داستان به او کمک کنید. کاغذ سفید، قیچی، مداد و مداد رنگی تهیه کنید. کاغذها را به شکل دفتر به هم بچسبانید. می‌توانید از برگه‌های A4 استفاده کنید، از وسط آن‌ها را تا بزنید و با بانج کاموا نازک به هم بدوزید. اگر کودک مدرسه می‌رود و می‌تواند بنویسد از او بخواهید در یک برگ، داستان کتاب و در برگ مقابل نقاشی مربوط به همان بخش را بکشد و رنگ کند. حتی اگر مال بود می‌توانید تصویر و متن را به تقلید از برخی کتاب‌ها در یک صفحه، با قاصه، بنویسید و بکشید. در همه مدت کنار او باشید و به او کمک کنید جزئیات داستان‌ش را به صورت تصویر در آورد و از این همکاری لذت برد. اگر کودک فقط دوست داشت نقاشی‌ها را بکشد، خودتان داستان را برایش بنویسید. حال وقت انتخاب اسم و طرح جلد است. برای کتاب یک اسم انتخاب کنید و نقاشی روی جلد را با هم بکشید و رنگ کنید. عنوان نویسنده و تصویر گرا هم روی جلد بنویسید. حالا کودک شما یک کتاب دست‌ساز دارد که برای او و شما منحصر به فردترین کتاب دنیاست. آن را در قفسه کتاب‌های‌تان بگذارید تا به دیگران نشان دهید چرا که کودک به تایدود تشویق نیازمند است.

#### ● مزایای روان‌شناسانه این بازی

استعداد قصه‌گویی و تصویرگری را در کودک آشکار می‌کند و پرورش می‌دهد. بازی کردن در کنار لذت همکاری و خلق یک اثر مشترک، باعث رشد توانمندی او می‌شود. کودک یاد می‌گیرد به صورت هدفمند قصه بگوید و نقاشی کند و می‌آموزد که چگونه یک داستان نوشته شده با کلمات را در قالب تصاویر نقاشی شده، به دیگران نشان دهد. به صورت نمادین، مراحل ساختن یک کتاب را یاد می‌گیرد و ارزش کتاب‌هایش را بهتر می‌فهمد. حالا شما می‌توانید توقع داشته باشید که از کتاب‌هایش بهتر نتیجه‌داری کند. این کار باعث افزایش اعتماد به نفس او می‌شود چون در حقیقت یک کار هنری و ادبی تولید کرده‌است. شما می‌توانید کشف کنید آیا او قصه‌گوی بهتری است یا نقاشی‌های بهتری می‌کشد و در پیشرفت در هر یک از این مسیرها به او کمک کنید.