



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 نیفتند. 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 خاشکرا نه 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 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 می شود!



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



ریحانه نوذریان | کارشناس ارشد روان شناسی



به نظر می رسد شما فکر می کنید که کنترل رابطه شما و مادرتان از دست شما خارج شده و هیچ کاری هم از دست تان بر نمی آید. مادرتان هم بنابه دلایلی تنها حرف های خواهرتان را باور می کند. درواقع چنین موقعیتی، موقعیت بسیار ناراحت کننده و آزار دهنده ای است و هیچ فردی با داشتن چنین افکاری نمی تواند احساس خشنودی داشته باشد. در ادامه توصیه هایی به شما داریم.

### احساس تان را مدیریت کنید

آن چه که شما نیاز دارید، مهارت کنترل خشم و حل مسئله است؛ این که بتوانید زمانی که از دست کارهای خواهرتان عصبانی و کلافه شده اید، احساس تان را مدیریت کنید و رفتاری به دور از پر خاشگری داشته باشید. شما در سنین نوجوانی هستید و خواهرتان هنوز

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



۲۹ ساله ام و دارای مدرک تحصیلی دیپلم. سرکار می روم. پدر و مادر مرا 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



اولین موضوعی که در پیامک تان مطرح کرده اید، از دست دادن پدر و مادرتان است و درکی می کنم از دست دادن پدر و مادر سخت است. شما نگفته اید از فوت آنان چندوقت می گذرد. احتمالاً احساس تنهایی و افسردگی بعد از فوت آنان ایجاد یابیشتر شده که این کاملاً طبیعی است ولی اگر یک سال از فوت آنان گذشته و همچنان احساس خلق شما تغییر نکرده، مهم است که به آن بپردازید و آن را حل و فصل کنید. توجه کنید که احساس های شما مانند حلقه های زنجیر به هم متصل است و در پی هم می آید. همان طور که گفتید احساس تنهایی، افسردگی و ترس می که در شما به وجود آمده باعث شده است تا اعتماد به نفس تان هم پایین بیاید.

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

### 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، هنرمندی 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 بنا بر 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 امین 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 در باره جزئیاتش حرفی نمی زند. تا وقتی فارغ از سر زنجیری ها، نتوانیم از خودمان بپرسیم «چطور شد که شکست خور دیم؟»، باز هم تکرار شان 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.



زنده است و هدف جهان چیست؟ معنای زندگی چیست و چرا باید آن را زیست؟ احتملاً 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 خور دقتی دردی از بشر دوانمی کنند و او را در پاسخ بنیادی ترین پرسش های زندگی اش یاری نمی کنند.

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.

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 دلایلی بیاوریم. 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 مفاهیم 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 لطیف می کند و 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 را هکارهای فلسفی است به زبان ساده امگر می شود کسی تا به حال از خودش نپرسیده باشد که چرا

### خطرات یک مشاور

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

دکتر المیرا لایق

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 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 عصبانی 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 دنیادنی وازه را جابه جایی 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. 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 تر 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.

## ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سؤالات خود را به شماره ۲۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام ران های داخلی به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.