

نمک سریال های لاکچری روی زخم مشکلات مردم

ایجاد حسرت و حس نا کامی در جامعه به خصوص در میان قشر جوان با نشان دادن خانه های لو کس، خودروهای میلیاردی و عروسی های آنچنانی در سریال های «مانکن»، «دل» و «کرگدن»

نگار فیضی آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

پرونده
بارزترین نقطه مشترک سریال هایی که این روزها از شبکه نمایش خانگی پخش می شود، زندگی لاکچری خانواده هایی است که با سبک زندگی مردم عادی جامعه، فاصله زیادی دارد. فرقی هم نمی کند که بیننده سریال «دل» باشید یا «مانکن»، حتی «کرگدن»

هم هرچند کمتر اما از نشان دادن چنین سکانس هایی پرهیز نکرده است. البته که این ماجرا مربوط به امروز نیست و بیننده های سریال های «رقص روی شیشه»، «عاشقانه»، «هنگ آبی» و «منوعه» که در چند سال اخیر پخش شدند، این مورد را تجربه کرده اند. خانه های ویلا یی، خودروهای گران، آرایش های اغراق شده، لباس ها و زیورآلات مجلل و... از عناصر ثابت این سریال هاست که حتی تصور داشتن چنین زندگی برای مخاطب عام، ناممکن است. در پرونده امروز، علاوه بر نگاهی به زندگی لاکچری در این فیلم ها، به چند سوال مهم از منظر روان شناسی هم پاسخ خواهیم داد: تماشای سریال های لاکچری که مانند

نمکی روی زخم مشکلات مردم در شرایط

فعلی است، چه تأثیری بر روان مان دارد؟ آن ها را ببینیم یا نه؟

حسرت خوردن و ایجاد حس نا کامی در جامعه به خصوص در جوانان بعد از تماشای این فیلم ها، چرا و چطور باید مدیریت شود؟ و....

سریال من لاکچری تر است!

انگار در بین تهیه کنندگان سریال های مانکن، دل و تا حدودی کرگدن رقابتی برای نشان دادن زندگی های اشرافی شکل گرفته است

سریال «دل» که به تازگی راهی شبکه نمایش خانگی شده است، در ۷۲ ساعت ابتدایی انتشار در نمایش خانگی، رکورد تماشای آنلاین را شکست و با ثبت ۱۳ میلیون و ۴۴۰ هزار دقیقه توانست به پر مخاطب ترین سریال شبکه نمایش خانگی در سه روز اول انتشار تبدیل شود. سریال مانکن در این رده بندی، سوم است. در سریال «دل» مخارج یک عروسی ۸۵۰ میلیون تومان نشان داده می شود. در ادامه به چند نمونه از به تصویر کشیدن چنین موضوعاتی در این سریال های پر درازیم.

❖ **مانکن** | لاکچری بازی در حد تیم ملی!

شاید بتوان ادعا کرد این سریال، مرز های لاکچری بازی در سریال های ایرانی را جابه جا کرده است. از همان قسمت های ابتدایی با زنی به نام کتایون همراه شدیم که اسخر رویا خانهاش، نشان دهنده ثروت هنگفت او بود! او ریاست یک مجموعه بزرگ مد و لباس را بر عهده دارد، مدل تربیت و به صورت غیر قانونی به کشورهای دیگر صادر می کند. به لحاظ ظاهری هم پوششی متفاوت از مردم عادی دارد. او دوستش افسون، لباس های گران قیمت می پوشند و در همه ساعات روز، آرایش های آنچنانی دارند. در خور ذکر است خودروی کتایون در این سریال، یک مرسدس بنز ۰ ۸۵۰ است که حدود یک و نیم میلیارد تومان قیمت دارد. بعد از گذشت چند قسمت هم با فردی به نام اخگر آشنا شدیم که ثروتش در کنار داشتن قدرت، باعث شده بود هیچ چیزی برایش نشدنی نباشد!

❖ **کرگدن** | زنی که جزیره خصوصی دارد!

هر چند بعد از تماشای هفت قسمت از این سریال، هنوز گره های زیادی در باره داستان آن وجود دارد اما با زنی به نام «نوشه» روبه روی می شویم که مدیرعامل یک شرکت تبلیغاتی است و ثروت فراوانی دارد! او در کنار داشتن خانه آن چنانی و خودروی لوکس و... حتی در یکی از قسمت ها برای قرار گذاشتن با یک فرد، او را قایق شخصی به جایی شبیه جزیره شخصی اش دعوت می کند که مهمان توسط قایق بعد از مسیری تقریباً طولانی به آن جامی رسد. گیسو، دختر دیگری در این فیلم است که مادر بسیار پولداری دارد! او هر روز با معلم خصوصی ورزش اش تمرین می کند! اتاق خصوصی اش شبیه یک سوئیت است. جالب تر این که مدل ماشین گیسو یک توپو تا ۱۶ کروز لوکس است که قیمتش بین ۰ ۸ میلیون تا یک میلیارد تومان است.

❖ **دل** | خرج کردن یک میلیارد در یک شب!

دل، یک ملودرام است که در آن آرش با بازی حامد بهداد و رستا با نقش آفرینی ساره بیات، یکدیگر را دوست دارند و پس از فراز و نشیب فراوان به روز عروسی خود می رسند اما ناگهان عروس، گم می شود! نشان دادن خانه ای فوق لاکچری که قرار است آرش و رستا در آن زندگی مشترک شان را شروع کنند، از همان قسمت ابتدایی نشان داد این سریال هم در نمایش زندگی اشرافی، مسیر مانکن را خواهد رفت. مسیر طولانی که از در ورودی خانه تا یکی از اتاق ها با گلبرگ های قرمز زیر پای تازه عروس ترین شده، چکی که بین داماد و پدرش رد و بدل می شود به مبلغ هشت میلیارد و پانصد میلیون ریال فقط برای هزینه های تالار، تالاری که دکور، خوراکی هایش و... همه نشان از لاکچری بودن آن است فقط گوشه ای از نمایش سبک زندگی اشرافی در این سریال است که تا به حال تنها سه قسمت آن پخش شده است.

سریال های لاکچری را ببینیم یا نه؟!

در شرایط اقتصادی فعلی با وجود این همه فاصله بین ما و آدم های این سریال ها، تماشای این سریال ها آسیب ز است

سریال هایی مثل مانکن، دل و کرگدن، راهی شبکه نمایش خانگی شده اند و سبک زندگی اشرافی را به مخاطبان نشان می دهند. مخاطب هایی که ممکن است در شرایط اقتصادی فعلی، از خودشان بپرسند با وجود این همه فاصله بین ما و آدم های این سریال ها، آیا لزومی دارد آن ها را ببینیم؟

❖ **آسیب های تماشای زندگی های لاکچری بر روان ما**

شاید بعد از تماشای چنین سریال هایی، با خودتان بگویید «ما کجا و آن ها کجا! اما اشکال این جمله چیست؟ وقتی درباره «خود» حرف می زنیم، باید به دو بخش «خود واقعی» و «خود ایده آل» توجه کنیم. جامعه می تواند در شکل دهی تصویر خود ایده آل، نقش مهمی داشته باشد. مصداقش هم آثار نمایشی اشرافی هستند که یک زندگی کاملاً آرمانی را نشان می دهند. هر قدر فاصله بین خود واقعی و خود ایده آل مان زیاد شود، دچار اضطراب می شویم و هیجان های منفی هم شدت می گیرند. در این حالت سعی می کنیم با ساز و کار های مختلف، از احساس پوچی، اجتناب و از خودمان مراقبت کنیم. این مشکل وجود دارد که در تله خودگویی های منفی بیفتیم. یعنی در مقایسه با شخصیت های پولدار فیلم ها، مدام با خودمان بگوییم «من خوب نیستم چون کامل نیستم». احساس حقارت، تخریب عزت نفس و ناامیدی، تعدادی از آسیب های مقایسه های افراطی است. بعضی از مخاطب ها، بعد از تماشای آثار اشرافی، سعی می کنند سبک زندگی شان را مبتنی بر ارزش های مالی بنا کنند تا از این طریق، بر احساس حقارت شان چیره شوند.

❖ **دیدن یا ندیدن، بستگی به خودتان دارد**

با این حال، دیدن یا ندیدن این مجموعه ها، بستگی به انتخاب آگاهانه و اولویت بندی های شخصی شما دارد. اگر کسی، بر نامه ریزی کرده باشد که تا ماه آینده، یک مهارت جدید یاد بگیرد، ترجیح می دهد سه ساعت از وقتش را به جای دیدن این سریال ها، به مهارت آموزی اختصاص دهد. حتی برای سرگرم شدن هم می شود به گزینه های خلاقانه تر و مفیدتری فکر کرد، نه سریالی که منتقدان بسیاری دارد و در بخش های مختلف هنری، ضعیف عمل کرده است.

❖ **مصرف کننده منفعل نباشید**

با این حال، انتخاب با شماست که یک مصرف کننده منفعل باشید یا مخاطب آگاه و فعالی که حاضر نیست به پول، زمان و انرژی اش چوب حراج بزند! مخاطب آگاه، هرگز خودش را محکوم به انتخاب گزینه های دم دستی نمی داند؛ بلکه این توانمندی را دارد که به کمک تفکر انتقادی، محتوای نمایشی را زیر سوال ببرد و فقط برای چیز هایی وقت بگذارد که واقعا ارزشمند هستند.

تب زندگی لاکچری در خانواده ها را سرد کنیم!

اگر همراه کودک و فرزند نوجوانتان پای این سریال ها می نشینید، باید چند نکته مهم را مدنظر قرار دهید

به عنوان والدین، این جمله معروف افراموش نکنید که «صدای عمل شما بلندتر از صدای فریادتان است».

نمی توانید همزمان با دیدن سریال های لوکس،

دل تان بلرز و حسرت بخورید و در عین حال بخواهید یک زندگی کم هزینه و رضایت بخش را به فرزندتان یاد دهید؟ زیرا کودکان و نوجوان ها، به خوبی متوجه

این روزها، «لاکچری» فقط یک هشتگ نیست بلکه تبدیل به یک طبقه اجتماعی، سبک زندگی و حتی ارزش مهم شده است اما لازم است از خودمان بپرسیم سبک زندگی شده است، برای چه کسی ارزشمند قلمداد می شود؟ برای من یا برای آن ها؟ افراد با هویت های بالغ تر و مستقل تر می توانند فارغ از ملاک های بیرونی، برای خودشان زندگی با کیفیتی را بسازند. حتی اگر اجزای مختلف جامعه مثل فضای مجازی، سلبریتی ها، فیلم و سریال ها، لوکس گرایی را یک ارزش تعیین کرده باشند، افراد پخته تر خودشان را ناچار به پذیرش نمی دانند.

❖ **فاعل زندگی خودتان باشید**

هر قدر اجازه بدهیم دیگران، به شکل مستقیم یا غیر مستقیم برای زندگی مان تصمیم بگیرند، احساس افعالیت «خودمان را از دست می دهیم، نبود فاعلیت، باعث می شود حس ناامیدی در ما غلبان پیدا کند و کم کم دچار خلق افسرده یا اختلال افسردگی شویم زیرا با خودمان می گوییم «از دست من که کاری بر نمی آید، این دیگران هستند که تعیین می کنند من باید چه چیزی را دوست داشته باشم و...». بنابراین نیاز است ارزش های درونی و منحصر به فرد خودمان را به رسمیت بشناسیم. در این صورت، وقتی فرش قرمزی از گلبرگ ها راز بر پای تاز، عروس سریال دل می بینیم، احساس حقارت نمی کنیم زیرا ارزش های ما چیز های دیگری هستند و خودمان سناریوی زندگی مان را نوشته ایم، نه نویسنده یک سریال با حامیان مالی میلیاردی مهم! این است باور داشته باشیم که قرار است ما زندگی مان را شکل بدهیم، نه کلیشه های ناکارآمد سریال ها.

❖ **در ستایش کافی بودن**

تجماتل یعنی برآورده کردن افراطی و غیر ضروری یک نیاز به طور کامل و بی نقص. مثلاً می شود با هزینه مقرون به صرفه یک عروسی را برگزار کرد. مراسم کم خرجی که شما را به زحمت اضافه نیندازد کافی است اما کافی، برای لاکچری دوست ما معنادار د. آن ها دنبال کامل ترین ها و بهترین ها هستند. راستی آیا زندگی واقعی آن قدر ارضا کننده است که بتوانیم همیشه تمام نیازهایمان را کامل برطرف کنیم؟ افراد پخته و سالم، خواهان شرایط بهتر هستند و برای رسیدن به خواسته هایشان هم تلاش می کنند. در عین حال بعد از رسیدن، احساس رضایت می کنند. احساس مثبتی که ممکن است لاکچری بازها از آن بی بهره باشند. درست مثل شخصیت کنی در سریال مانکن که به نظر می رسد پشت آن همه امکانات سنگر گرفته است تا از شخصیت شکننده اش



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۲ دی ۱۳۹۸

۲۶ ربیع الثانی ۱۴۴۱ • ۲۳ دسامبر ۲۰۱۹

شماره ۲۰۲۷۴

۱۴۹۵

چند روش برای خواب راحت

بی خوابی اختلالی فراگیر است که برخی از ما به اشتباه برای درمانش به مصرف دارو، رومی آوریم

۲

ظاهر تان با دیگران حرف می زند!

نتایج تحقیقی جدید نشان می دهد که لباس یک فرد توسط دیگران برای شناخت شخصیت او در چند میلی ثانیه از بایی می شود

۳

تاثیرات بازی های رایانه ای

بر کودکان و نوجوانان

۳

کودک | معرفی شغل آقای قتاد

۴

زندگی لاکچری بدون احساس رضایت نمی آرد

اگر بعد از تماشای این سریال ها حسرت زندگی آن ها را خوردید، باید این هیجانات منفی را مدیریت کنید

محافظت کند. (اگرچه این مفهوم به درستی به مخاطب انتقال پیدا نمی کند و بیشتر اموال او به رخ بیننده کشیده می شود).

❖ **راه هایی برای حسرت نخوردن!**

قدم اول این است که شرایط خودتان را با موقعیت بازیگرو فضای سریال ها مقایسه نکنید زیرا مقایسه و نتیجه گیری منفی، نوعی خودتخریبی است اما برای مدیریت هیجان های ناخوشایند در برابر نمایش لوکس گرایی در آثار نمایشی، لازم است کارهایی انجام دهید که برخی از آن ها را با هم مرور می کنیم.

شاید «پول» برای لاکچری بازها مهم ترین ابزار کسب اعتبار و جایگاه اجتماعی باشد و معنای زندگی شان هم در لوکس گرایی خلاصه شود اما افراد رشیدیافته، می توانند به شکل متوازی، ارزش های مختلف را در زندگی محقق کنند. همدلی با دیگران، مهارت آموزی، معنویت و... فقط تعدادی از ارزش های مهم دنیا هستند و رسیدگی به آن ها کمک می کند تا در نهایت یک زندگی رضایت بخش و معنادار را بسازیم.

از طرف دیگر، ما می توانیم با چند راه مؤثر، خودمان را در برابر موج لاکچری در جامعه مجهز کنیم. خودآگاهی (آگاهی از ظرفیت ها و کمبودهای شخصی)، امکان رشد رابر ایمان فراهم می کند. فهرست کردن داشته ها (سرمایه هایی مثل دوستان خوب، سلامتی، خلاقیت، منابع مالی و...)، کمک می کند تا احساس حقارت کمتری داشته باشیم.

از همه مهم تر این است که سعی کنیم با خودمان مهربان باشیم. شفقت به خود، یک مفهوم روان شناختی است که در بزنگاه های حیاتی به کار ما می آید. دیدگاه مشفقانه، اجازه نمی دهد خودمان را به خاطر کاستی هایمان سرزنش و تخریب کنیم بلکه می توانیم نقص ها را به عنوان یک واقعیت انسانی بپذیریم و برای تغییر آن ها اقدام کنیم. ما معمولاً با عزیزان مان مهربان تر رفتار می کنیم اما در ارتباط با کمبودهای شخصی، سخت گیرانه واکنش نشان می دهیم.

نکته دیگر، تقویت عزت نفس است. عزت نفس یعنی حتی باوجود کاستی هایمان، احساس ارزشمندی کنیم. این مؤلفه روان شناختی، بخش های مختلفی دارد که یکی از آن ها مربوط به هدف گذاری است. مثلاً هر بار که سراغ اهداف بسیار بزرگ بروید و شکست بخورید، عزت نفس تان را کم رنگ می کنید. تلاش برای رسیدن به یک زندگی لاکچری، یعنی خدشه دار کردن عزت نفس. حتماً برای خودتان اهدافی چالش برانگیز در نظر بگیرید اما اهدافی که در دسترس باشند.

شود. کمک کنید تا بچه ها با مفهوم کافی بودن و حس رضایت آشنا شوند. همین که با امکانات فعلی، خوشحال باشند کافی است. در کنار همه این موارد، سعی کنید فیلم های سرگرم کننده ای را دنبال کنید که برای فرزندان تان مفید باشند و نه لوکس و لاکچری! هر چند شاید بگویید که در این روزها، گزینه ای در بین سریال های ایرانی وجود ندارد که لاکچری نباشد و حق هم با شماست.