

مردان کاملاً مریخی، زنان زمینی



درباره سرپال خوش محتوای «در انتهای شب» که سراغ چالش‌های سبک زندگی زوج‌های جوان رفته اما از یک اشکال مهم رنج می‌برد یعنی ارائه تصویری اغراق شده از تعامل و تقابل زن و شوهر

سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

محوری

مدت‌ها بود که سینما و تلویزیون ما فقط و فقط در پی جذب مخاطب به ساده‌ترین اشکالش بود و برای همین در محتوایش سهمی برای تصویر کشیدن درونیات پیچیده آدم‌ها، رنج‌ها و مشکلات‌شان وجود نداشت. گاهی فیلم‌هایی در سینما تولید می‌شد که در عین داشتن محتوایی عمیق و فرمی قابل اعتنا، از برقراری ارتباط با بدنه مخاطب و نور انداختن روی مشکلات زندگی آدم‌ها برای طیف فراگیری از مخاطبان عاجز بودند و لذا جریان‌ساز نمی‌شدند. اما چند وقتی است که شبکه نمایش خانگی با آثاری چون «افعی تهران» و حالا «در انتهای شب» هم در جذب مخاطب موفق است، هم مخاطب را به کاوشی جدی می‌برد در اعماق رنج و احساسات شخصیت‌ها و روابط انسانی‌شان، سریالی که به‌رغم نکات مثبت، در ارائه تصویری کامل از زنان و مردان جامعه ضعف‌هایی هم دارد.

❖ **رویاهایی که فراموش شدند**

«در انتهای شب» راوی قصه زوج کمابیش میان‌سال‌ی است که روزگاری در کسوت استادو دانشجوی رشته نقاشی در دانشگاه دلباخته هم شدند، با عشق و رویاهای زیاد زندگی‌شان را شروع کردند و پس از ۱۰ سال واقعیت‌های زندگی، شیرینی روزهای اول را پس زده و همه چیز در اوج تلخ‌کامی است. زن که یک مدیر فرهنگی میان‌رده است و باتلاش زیاد و مدیریت زندگی توانسته خانه‌ای در حاشیه شهر به نام پسرش بخرد، از مشکلات فرزند و بی‌مسئولیتی شوهرش به ستوه آمده و ناگهان طغیان می‌کند تا طلاق بگیرد. مرد می‌پذیرد و چالش‌های تازه‌ای در روابط آن‌ها شکل می‌گیرد. مرد به سرعت دلباخته زنی در همسایگی‌شان می‌شود و زن کماکان نگران امتحانات بچه، اقساط خانه و... است.

❖ **آغاز یک راه خوب**

در انتهای شب» ساخته آیدا پناهنده اثری دغدغه‌مند است که روی سبک زندگی شهری طبقه متوسط در شرایط اقتصادی نابه‌سامان متمرکز شده. شریلی که باعث شده آن‌ها رویاهای‌شان را فراموش کنند و برای اداره حادقلی زندگی چنان

روان شناسی

چرا برخی در روز تولدشان احساس خوبی ندارند؟

آیا تا به حال پیش آمده است که با نزدیک شدن روز تولدتان احساس ترس، اندوه یا سردرگمی سراغ‌تان بیاید؟ اگر چنین است، شما تنها نیستید. متخصصان می‌گویند دلایلی وجود دارد که مغز شما در چنین روز شادی، احساس ناراحتی و اندوه کند. «ناثاناس تروچیلو» روان‌شناس به «یاهو لایف» می‌گوید: «روزهای تولد می‌توانند به لحاظ عاطفی و احساسی پیچیده باشند چون مدام گذر زمان و راهی را که نمی‌توانیم بازگردیم، یادآور می‌شوند. اگر سال‌هایی که گذشته با انتظارات جامعه از موفقیت مطابق نباشند، ما آن‌ها را عمر تلف‌شده یا زمان از دست‌رفته می‌بینیم.» چنین است که روان‌شناسان به پدیده‌ای به نام «اندوه روز تولد» پرداخته و به عوامل پشت پرده‌ای که در بروز آن نقش دارند، اشاره کرده‌اند.

❖ **چه چیز باعث «اندوه روز تولد» می‌شود؟**

در ایجاد احساس ناامیدی، باغم و اندوه در روز تولد عوامل متعددی می‌توانند نقش داشته باشند، از جمله ترس از پیری، انتقاد و مقایسه، توقعات بسیار زیاد، صدمات روحی و از دست دادن. «یشل لنو» روان‌شناس می‌گوید روز تولد معمولاً کسانی را که «در برابر پیری و تغییر مقاومت می‌کنند»، بیشتر آزار می‌دهد. «کانچی ویجسکارا» روان‌شناس دیگر، می‌گوید مردم اغلب خود را از درجه لنز انتقادی می‌بینند و منتقد درونی‌شان را بیدار می‌کنند. همین باعث می‌شود تا بین آن چه می‌خواستند به دست بیاورند و آنچه واقعاً به دست آورده‌اند، شکافی عمیق ببینند و احساس بی‌کفایتی کنند. در هفگ مقایسه خود با دیگران که با ظهور شبکه‌های اجتماعی شدت یافته است، باعث می‌شود خود را با افراد همسن و سالان مقایسه کنید و اگر احساس کنید از او کمتر موفقید، در روز تولدتان مضطرب شوید.

❖ **چگونه با اندوه روز تولد مبارزه کنیم؟**

برای از بین بردن این حس ناخوشایند لازم نیست کارهای عجیبی بکنید. گاه انجام چند کار ساده هم می‌تواند حال و هوایتان را عوض کند. اگر در زادروزتان احساس اندوه و غم دارید، آن را انکار نکنید، بلکه این احساس را بپذیرید و با آن کنار بیایید چون فشار آوردن به خود برای تغییر روحیه، نتیجه معکوس می‌دهد. همچنین می‌توانید به کمک دو یا چند دوست جشن بسیار ساده‌ای داشته باشید. یابین که در این روز به‌تمرین ذهن آگاهی بپردازید، پیاده‌روی کنید و روز را کمی آرام‌تر سپری کنید. شکرگزاری برای آن چه دارید و شفقت با خود و خوددوستی از دیگر مواردی است که کمک می‌کند تا روز بهتری را پشت سر بگذارید. مهربان بودن با خود و کمی نفس تازه کردن در مسیر پرشتاب زندگی از جمله مواردی است که می‌تواند اندوه روز تولد را کمی کنار بند.

۴ اثر قابل توجه شبکه‌های اجتماعی بر عزت نفس

۱- **مقایسه‌های اجتماعی**
دیدن تصاویر و پست‌های دیگران که به نظر می‌رسد زندگی کامل و بدون نقصی دارند، می‌تواند باعث شود افراد احساس کنند که زندگی آن‌ها به اندازه کافی خوب نیست. این مقایسه‌های مکرر می‌تواند به احساس نا کافی بودن و کاهش عزت نفس منجر شود.

۲- **نیاز به تایید اجتماعی**
بسیاری از افراد برای دریافت تایید اجتماعی و توجه بیشتر، به تعدا د لایک‌ها، نظرات و فالوئر ها اهمیت زیادی می‌دهند. این وابستگی به تایید خارجی می‌تواند

حالا بعد از «افعی تهران» که از معدود سریال‌های ایرانی در حوزه روان شناسی بود، با «در انتهای شب» تا حدودی سراغ حوزه سبک زندگی یک خانواده واقعی ایرانی و چالش‌هایش رفتیم.

❖ **چطور این مسیر را بهبود دهیم؟**

لازمه این که بتوانیم اولین تجربه‌ها را سمت بهترین تجربه‌ها ببریم آن است که برخوردی واقعی با چنین آثاری داشته باشیم. ذوق زندگی ما از تماشای یک اثر دغدغه‌مند قابل درک است اما به‌رغم اذعان به دستاوردهای فنی سریال که موضوع چنین مطلبی نیست، نمی‌توانیم منکر اشکالات محتوایی اثر و تصویر ناقصی که از زنان و مردان ایرانی ارائه می‌دهد شویم؛ تصویری که چون دقیق نیست شاید نتواند راه حل درست را نشان دهد. در سریال بازی طرفیم که کمی از موهایش سفید شده، همیشه خسته و ناراحت است، بار همه مشکلات را تنهایی به دوش می‌کشد و کاملاً کم آورده. زنی که پدرش که ۳۰ سال در سینما بوده اجازه نداده دخترش هنرپیشه شود و او هم رشته نقاشی را انتخاب کرده است. زنی که واقعی است اما بخش زیادی از زنان جامعه را که بین این همه تلخی باز هم بلخند می‌زنند، شاد هستند و با نشاط به جنگ مشکلات می‌روند نمایندگی نمی‌کند.

❖ **مردان کاملاً مریخی**

در مقابل شخصیت زن سریال که تماماً قربانی است و از هر طرف محاصره شده، مردی را می‌بینیم که معتقد است چون از دواج کرده از شد حرف‌های بازمانده برای همین حالا سر خورده است و چندان توجهی به زندگی و آینده ندارد، فقط می‌خواهد امروز را سپری کند. مردی که نیازهای روحی و جسمی همسرش را نادیده گرفته و فقط و فقط خودش را دیده. مردان دیگر سریال وضع بهتری ندارند، مدیری در شهرداری که متظاهر است و رفتار شعاری دارد. پدری که در ظاهر روشنفکر است اما بی احترامی می‌کند، سیلی می‌زند و نمی‌تواند دیالوگی با دخترش برقرار کند.

❖ **مردان روشنفکر نما و...**

دو مرد هنرمند دیگر سریال هر دو کمابیش باسمه‌ای هستند، یکی شبیه جوانان فیلم‌های دهه هفتادی که اهل عشق و عاشقی در دانشگاه بودند و یک‌هو بعد از طلاق هم‌کلاسی‌اش در دانشگاه به خودش اجازه داده به اون نزدیک شود. دیگری نقاشی معروف که فکر پول است و طلاق رفقاییش برایش ذره‌ای اهمیت ندارد. در این شهر زشت که روی زندگی آدم‌ها سایه انداخته، شخصیت مرد سریال به پیرایش شهر اهمیت می‌دهد اما از خانواده‌اش غافل شده و راحت دل به دیگری می‌دهد. انگار هیچ مردی خوب نیست و تمام خانم‌ها یکسره رنج کشیده. برای همین می‌گوییم این تصویر باید اصلاح شود تا این سری آثار دغدغه‌مند اثر گذاری بیشتری داشته باشند. هر چند ذکر این نکته هم خالی از لطف نیست که آن چه گفتیم تا پایان قسمت پنجم موضوعیت دارد و شاید در قسمت‌های بعدی این روند تعدیل شود.

اتاق مشاوره

پسر تنوع طلبم از خرید اسباب بازی سیر نمی‌شود

پسری ۵ ساله دارم که بی‌نهایت تنوع طلب است. از خرید اسباب بازی سیر نمی‌شود و هر روز می‌گوید که برای یک اسباب بازی بخر. هر چقدر هم می‌خرم، یک ساعت بازی می‌کند، دلش را می‌زند. چه کنم؟



فریده زاهدی محبوب | روان‌شناس بالینی



مخاطب گرامی، این مشکل بسیاری از والدین است. در ادامه چند راهکار برای مدیریت درخواست‌های خرید اسباب بازی کودک آورده شده است.

❖ **دلیل نخریدن اسباب بازی را برایش توضیح دهید**

وقتی فرزندتان درخواست اسباب بازی می‌کند، به او گوش دهید و نشان دهید که درخواستش را درک کرده‌اید. این کار باعث می‌شود که او احساس کند شما به او توجه می‌کنید. اگر تصمیم گرفتید که درخواست او را رد کنید، دلیل آن را به‌طور مختصر توضیح دهید. مثلاً بگویید: «ما الان بر نامه‌ای برای خرید اسباب بازی نداریم.»

❖ **فهرست آرزوها ایجاد کنید**

یک فهرست از اسباب بازی‌هایی که فرزندتان می‌خواهد تهیه کنید و به او بگویید که می‌تواند هر چند وقت یک‌بار یکی از آن‌ها را انتخاب کند. این کار به او کمک می‌کند تا ارزش صبر و انتظار را بیاموزد. همین جاتوصیه می‌شود یک سیستم پاداش برای رفتارهای خوب و انجام وظایف تعیین کنید. فرزندتان می‌تواند با جمع‌آوری امتیاز ها، اسباب بازی جدیدی را به دست آورد.

❖ **اسباب بازی‌های کمتری در دسترس فرزندتان بگذارید**

تعداد اسباب بازی‌هایی را که در دسترس فرزندتان است، محدود کنید. این کار باعث می‌شود که او بیشتر از اسباب بازی‌های موجود استفاده کند

داده تصویری



تفکر کارآمد

چرا گاهی باید به دیدگاه‌مان شک کنیم؟

سیدسوز ناسادانی | روزنامه‌نگار و محققیت

در سلسله مطالب «تفکر کارآمد» که در چهارده بخش تقدیم‌تان شد و از سایت روزنامه هم قابل دسترسی است، این موضوع را مرور کردیم که چطور می‌توانیم تفکرمان را از قالب‌های همیشگی که بسیاری اوقات مملو از خطای شناختی است و ما را به انتخاب درستی نمی‌رساند، ارتقا دهیم و کارآمد کنیم. در این مطلب که آخرین بخش این سری مطالب است، به حلقه آخر این زنجیر یعنی «تفکر شک‌گرایانه» می‌پردازیم.

❖ **ذهنی که خطا می‌کند**

یکی از متفاوت‌ترین کارهایی که در راستای یادگیری تفکر مؤثر می‌توانیم انجام دهیم این است که هر لحظه تصور کنیم ممکن است اشتباه کرده باشیم. یک متفکر خوب قبل از هر چیز باید تا میزان بسیار زیادی شکاک باشد. هر لحظه باید به خودمان یادآوری کنیم که ذهن انسان تا چه اندازه غیر قابل اطمینان باشد. مغز ما تمایل فاحشی به تعبیر و تفاسیر اشتباه دارد، در برابر درد مان، مکان و فاصله خطا می‌کند و همین‌طور سوگیری‌ها و علاقه‌مندی‌ها باعث می‌شود گاهی بی‌دلیل از چیزی متنفر باشیم و با دلایل اشتباه یک چیز را بپذیریم.

❖ **اولین گام برای به‌روزی از ذهن**

ما اولین قدم به سوی ذکاوت مؤثر را زمانی بر می داریم که بتوانیم تشخیص دهیم مغزمان از چه راه‌هایی انکار می‌کند، دروغ می‌گوید، قرائتی می‌کند و... موضوعی که برای هر کسی حال و هوای متمایزی هم دارد. اما خیلی از زمینه‌ها برای همه یکسان است. به‌طور مثال همیشه هنگام تصمیم‌های مهم، مطمئن شوید که غذا

نکته‌ها

یک شوهر «قوی» چه ویژگی‌هایی دارد؟

۱- **انسجام رفتاری دارد**

۲- **همدلی نشان می‌دهد**

۳- **خطا پیش را گردن می‌گیرد**

۴- **تمرین می‌کند شنونده فعال باشد**

۵- **در سختی‌ها تاب‌آوری نشان می‌دهد**

۶- **رویکرد مثبت خود را حفظ می‌کند**

۷- **به همسرش احترام می‌گذارد**

۸- **قابل انکاست**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* نکات خانم کارشناس درباره نیازهای اصلی رای اولی‌ها، حرف حسابی بود که شنیده نمی‌شود. به‌خصوص همان مباحث تحصیلی مثل کنکور و دانشگاه و... که نیاز به تحول بنیادین و اساسی دارد. * جوانه، من نمی‌خوام تو تابستون برم کلاس، فقط می‌خوام بازی کنم و استراحت. واقعا سال سختی رو گذروندم و دیگه حوصله یادگیری و کلاس رو ندارم. مربوط به مطلب «تایستان را با این کلاس‌ها بگذران!».

* نکات خانم کارشناس درباره نیازهای اصلی رای اولی‌ها، حرف حسابی بود که شنیده نمی‌شود. به‌خصوص همان مباحث تحصیلی مثل کنکور و دانشگاه و... که نیاز به تحول بنیادین و اساسی دارد. * جوانه، من نمی‌خوام تو تابستون برم کلاس، فقط می‌خوام بازی کنم و استراحت. واقعا سال سختی رو گذروندم و دیگه حوصله یادگیری و کلاس رو ندارم. مربوط به مطلب «تایستان را با این کلاس‌ها بگذران!».

* ۴ میلیون رای اولی داریم؟ عدد بالاییه



- زندگی سلام
- یک شبیه
- ۳ تیر ۱۴۰۳
- ۱۶ دی الحجه ۱۴۴۵
- ۲۳ ژوئن ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۳۹

خانواده و مشاوره

قسمت چهاردهم