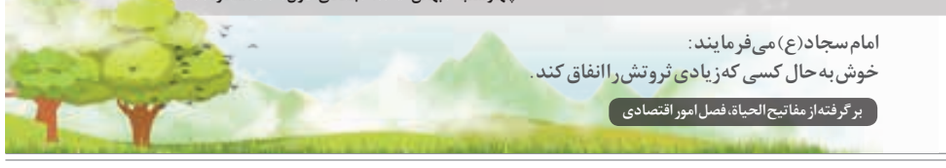

امام سجاد(ع) می‌فرمایند:
خوش به حال کسی که زیادی ثروتش را انفاق کند.

برگرفته از مفاتیح‌الحیاة، فصل امور اقتصادی

مزایای روان‌شناسانه اعتراض نکردن چهره‌ها و سازمان‌ها به شوخی‌های سریال «لیسانسه‌ها»

# تشکر «باجنبه‌ها»!

دکتر مهدی سودآوری، روان‌شناس

**سریال «لیسانسه‌ها» که در نبود سریال طنز، یک تنه جور بیشتر شبکه‌های صدا و سیما را می‌کشید، به قدم آخر رسید. آن چه در این سریال بیشتر به چشم می‌آمد، شوخی‌های بازیگران با چهره‌ها و سازمان‌ها بود. شوخی‌هایی با «احسان علیخانی»، «علی مسعودی»، «امیرمهدی ژوله»، «علی ضیا»، «فریدون آسرایی»، «رضا صادقی» و شاید از همه بیشتر با نیروی انتظامی و خط قرمزهای صدا و سیما. با این حال، بیشتر این افراد و سازمان‌ها نه تنها از این شوخی‌ها ناراحت نشدند بلکه از کارگردان و بازیگران این سریال، تشکر هم کردند. درحالی که در بسیاری از سریال‌های طنز دیگر، رفتارهایی بر خلاف این رویکرد را شاهد بودیم. شاید سریال «در حاشیه» مهران مدیری و اعتراضات صنفی که با آن‌ها شوخی شده بود، بارزترین مثال در این باره باشد.**

### تشکری که جای شگفتی دارد!

تشکر امیرحسین رستمی و سروش صحت از افرادی که در سریال لیسانسه‌ها با آن‌ها شوخی شده بود و با روی گشوده پذیرفتند، در کشوری مانند ایران که سابقه طولانی در طنز و هزل دارد، باید جای شگفتی داشته باشد! بخش قابل توجهی از ادبیات کلاسیک ایران را حکایات طنزآمیز تشکیل می‌دهند. به طور مثال حتی در دربار پادشاهانی چون محمود غزنوی هم تلخک‌هایی بودند که به زبان گزنده طنز از پادشاه انتقاد می‌کردند اما امروزه در جامعه ما تحمل حتی شوخی هم، بسیار پایین آمده است.

### چرایی کم تحمل شدن افراد و سازمان‌ها

معمولا هنگام پخش سریال‌های کمدی، اشخاص، صنوف و نهادها از تولیدکنندگان بابت مسخره کردن آن‌ها شکایت می‌کنند. گویی هر شوخی، توهین مستقیم به آن شخص یا سازمان است. اما چرا چنین برداشتی توسط بعضی افراد یا سازمان‌ها اتفاق می‌افتد؟

### انتقادپذیر نیستند چون...

مهم‌ترین عامل کم بودن تحمل افراد و سازمان‌ها، انتقادناپذیری آن‌هاست. افرادی که انتقادپذیر نیستند، هرگونه اشاره، حتی غیرمستقیم به ضعف عملکرد خود را توهین تلقی می‌کنند و آشفته می‌شوند. این انتقادناپذیری باعث سانسور انتقادها و در نتیجه بهبود نیافتن عملکرد شخص یا سازمان می‌شود که در طول زمان به مشکلات بزرگ‌تری منجر خواهد شد. از سوی دیگر، این انتقادناپذیری به همه‌گیر شدن برخی تخلفات باز می‌گردد. زمانی که تقریبا بیشتر افراد شاغل در یک صنف یا بیشتر کارمندان یک سازمان دچار قانون‌گریزی باشند، قاعدتا هر اشاره کوچکی به آن موضوع را کاملا شخصی تلقی می‌کنند و آشفته خاطر می‌شوند. از سوی دیگر، فردی که تلاش دارد وظیفه خود را به نحو احسن انجام دهد، هرگز از شوخی با شغل، صنف یا سازمان خود ناراحت نخواهد شد چون از دید او، یک شرایط غیرواقعی به تصویر کشیده شده است.

### هویت‌شان رشد نیافته است

عامل دوم کاهش تحمل افراد در برابر طنز، رشد ناکافی هویت آن‌هاست. هویت به تعریفی که هر شخصی از خود دارد، گفته می‌شود. در حالت طبیعی عوامل بسیاری مانند مذهب، ملیت، خانواده، شغل، جنسیت و... در شکل‌گیری این هویت نقش دارند. حال اگر هویت فردی به یک یا دو مورد از موارد فوق وابستگی مطلق داشته باشد، با کوچک‌ترین شوخی یا انتقادی که در آن باره می‌شود، حس می‌کند به شخص او توهین شده و شخصیت اش زیر سوال رفته است. برای مثال وقتی فردی بخش اعظم شخصیت، هویت و احترام خود را از پزشک بودن یا استاد دانشگاه بودن دریافت می‌کند، پس از شوخی با این مشاغل، احساس می‌کند احترامش زیر سوال رفته زیرا به دنبال ایجاد قداست برای آن شغل است تا احترام خود را افزایش دهد.

### طنزپردازی بهترین راه انتقاد اجتماعی

باید آگاه بود که شوخی و طنز، یک راه سالم برای خروج از اضطراب‌ها و ناکامی‌های درون ناخودآگاه افراد است. افرادی که از رشد شخصیتی بیشتر و بالاتری برخوردار هستند، معمولا افرادی شوخ طبع می‌شوند و مشکلات روزمره را به شوخی می‌گیرند تا از زهر آن‌ها بکاهند. افرادی که شوخ طبعی بیشتری دارند، معمولا از سلامت روان بهتری نیز برخوردارند. البته این جا باید بین شوخی با شرایط و مسخره کردن دیگران تفاوت قائل شد. مسخره کردن چهره، لهجه، خانواده و... و خصوصیات ثابت و غیر انتخابی افراد، ناشی از عقده حقارت فرد مسخره کننده است. در یک اجتماع نیز طنزپردازی یکی از مهم‌ترین راه‌های انتقاد اجتماعی است. طنز خوب، یک شرایط غیر منطقی رایج را بزرگ می‌کند و با حذف عوامل جانبی دخیل در ایجاد آن موقعیت، غیرمنطقی بودن آن را به رخ می‌کشد. اگر سازمان‌ها و افراد اجازه انتقاد از خود را بدهند، به طور قطع راه بهبود عملکرد را طی خواهند کرد.

### مردم تفاوت شوخی و انتقاد را می‌فهمند

بیشتر مردم و بینندگان، تفاوت شوخی با شرایط واقعی و تفاوت بین یک تیپ نمایشی در یک سریال را با یک شخصیت حقیقی در زندگی واقعی تشخیص می‌دهند زیرا بیشتر کاراکترهای استفاده شده در سریال‌های کمدی، یک تیپ هستند نه یک شخصیت کامل و واقعی. به طور مثال هنگامی که یک پلیس دست و پا چلفتی به تصویر کشیده می‌شود، صرفا تیپ بی‌دست و پا بودن به تصویر کشیده شده است نه یک فرد واقعی. این همان چیزی است که عده‌ای تصور می‌کنند، مردم نمی‌فهمند و نباید شخصیت بی‌نظیر و با استعدادی چون «سروان نعیمی» در لیسانسه‌ها بازی کند!

### ۲ ضرورت پخش سریال‌های طنز از صداوسیما

تولید هر چه بیشتر سریال‌های کمدی، دو نتیجه مهم نیز برای صدا و سیما دارد. اولین آن‌ها جذب مخاطب بیشتر برای خود است زیرا مردم معمولا علاقه بیشتری به دیدن برنامه‌های کمدی دارند تا حداقل به مدت یک ساعت از مشکلات واقعی زندگی فرار کنند و ذهن خود را استراحت بدهند. از سوی دیگر، زمانی که مردم مشکلات و انتقادات روزمره خود را به زبان کمدی از صدا و سیما مشاهده می‌کنند، اعتماد آن‌ها به رسانه ملی افزایش پیدا می‌کند و آن را یک رسانه بی‌طرف خواهند دانست.

## قدرت ریسک پذیری‌ام خیلی پایین است



**پسری ۲۴ ساله‌ام. وسواسم زیاد شده است. برای گرفتن هر تصمیمی چه کوچک و چه بزرگ، زمان زیادی می‌گذارم و سرانجام تصمیم می‌گیرم آن کار را انجام ندهم. قدرت ریسک پذیری‌ام به شدت کاهش یافته است.**

عبدالحسین ترابیان
روان‌شناس

این که شما مشکل خود را مطرح کردید و دنبال حل مسئله هستید، علامت این است که وضع موجود برایتان قابل تحمل نیست و قصد برون‌رفت از وضع ناراحت کننده موجود و رسیدن به شرایط روحی-روانی مطلوب را دارید.

### دلیل اصلی نداشتن توانایی تصمیم‌گیری

انسان وقتی توانایی تصمیم‌گیری ندارد، نشانه آشکاری از ضعف روحی است که در این شرایط فرد دچار تعارض می‌شود. تعارض اختلالی است که تهدید کننده سلامت روان است. در این مواقع ضرورت دارد هر چه سریع‌تر، مشکل را برطرف کنید و در این شرایط دشوار، به مدت طولانی توقف نکنید. وقتی تعارضات، توان تصمیم‌گیری ما را سلب کند، حالت درماندگی پیدا می‌کنیم و فرد درمانده در اقیانوس زندگی، حالت شناور و بلاتکلیفی دارد و ضمن از دست دادن فرصت‌های تکرار نشدنی، به سمت خود درماندگی می‌رود که در این حالت شخص با احساس خود درماندگی بیشتر و علنی‌تر، خود را ناشایست و نالایق برای ادامه زندگی و حل مشکلات پیرامونی می‌داند و سایه ناامنی بر زندگی‌اش گسترده‌تر می‌شود. اگر درمان و خروج از خود درماندگی در برنامه شخص نباشد، می‌تواند به خود درماندگی آموخته شده مبتلا شود و در این مرحله، افراد ممکن است به سمت رفتارهای پرخطر کشیده شوند. حتما شنیده‌اید که می‌گویند، هیچ دودی بدون آتش نیست. مشکلات روحی هم بدون زمینه و دلیل روشن، عارض نمی‌شوند بنابراین با نگاه سیستمی به محیط زندگی، کار و محیط اجتماعی خود، دنبال شناسایی محرک‌های زاید محیطی باشید چون بدون دلیل، آمادگی روحی انسان افت نمی‌کند و دچار درماندگی نمی‌شود.

### نگاه‌تان به مشکلات را عوض کنید

اگر احتمالا دچار شکست یا ناکامی در زندگی شده‌اید و نتوانسته‌اید حوادث احتمالی را که برای هر فردی می‌تواند اتفاق بیفتد، مدیریت کنید و پشت دیوار ناکامی متوقف شده‌اید، این توقف‌ها می‌تواند تهدید کننده سلامت روان باشد.

### عزت نفستان را بالا ببرید

اگر فردی به مدت طولانی توسط اطرافیان تحقیر، تهدید و سرزنش شود به تدریج عزت نفس و از جمله خودپذیری و به تبع آن خودباوری او کاهش می‌یابد و در این جور روانی نامطلوب، ممکن است فرد خود را لایق و توانمند نداند و تحت تاثیر القائات منفی اطرافیان به تدریج خود فرد هم دچار خود هیپنوتیزمی منفی شود و خود را ناتوان و بدون صلاحیت بشناسد. در پایان فراموش نکنید که اراده انسان بهترین حربه علیه افکار مزاحم و درماندگی‌هاست که باید جرئت‌مندانه به کار گرفته شود.

## متاهلم و به دختری علاقه دارم



**۲۳ ساله‌ام و زن و بچه دارم. به دختری علاقه دارم که او نیز به من علاقه دارد ولی به دلیل این که زن و بچه دارم، دودل است با من ازدواج کند یا نه. راهنمایی‌ام کنید.**

فائزه سجادی
روان‌شناس عمومی

مخاطب گرامی، سوالی که پرسیدید جای بحث زیادی دارد. نکته مهمی که در این جا مطرح می‌شود، این است که شما چطور با داشتن همسر، با دختر دیگری رابطه برقرار کردید و چگونه این رابطه این قدر عمیق شد که به فکر ازدواج دوم افتادید در حالی که تنها ۲۳ سال دارید!

### صورت مسئله را پاک نکنید

حدسی که من در این زمینه می‌زنم این است که شاید از روابط‌تان با همسر فعلی‌تان راضی نیستید و در این باره یادنگرفتید که مهارت حل مسئله داشته باشید و به جای حل مسئله یا مشکلی که در زندگی داشتید، می‌خواهید با آوردن مسئله دیگری به زندگی مشکل را پاک کنید. همان طور که گفتم اگر بخواهید از دواج دوم داشته باشید، خیلی بر مسائل و مشکلات‌تان افزوده می‌شود. یکی از آن‌ها این است که آیا همسر اول‌تان را راضی به از دواج دوم‌تان هستید یا نه؟ درباره فرزندان‌تان و چگونگی نگهداری آن‌ها تا به حال فکر کرده‌اید که چه بر سر آینده آن‌ها خواهد آمد؟ گفته‌اید علاقه شما و دختر مورد علاقه‌تان دو طرفه است و تنها دودلی‌های او مانع این ازدواج است. واضح است اگر اسم این علاقه را عشق بگذاریم باید دانست که عشق به هیچ وجه برای خوشبختی کافی نیست و باید موقعیت و شرایط را هم در نظر بگیریم.

### تکلیف همسر اول‌تان چیست؟

با توجه به این که از همسر اول‌تان فرزند دارید و هیچ نکته‌ای درباره مشکلات احتمالی که با ایشان دارید، نگفته‌اید، از شما می‌خواهم برای حل این مسائل در زندگی مشترک‌تان تلاش کنید. با این حال و قبل از هر تصمیمی باید درباره خانم اول‌تان، موضوعات را یا حل کنید یا خاتمه دهید. فقط به خودتان فکر نکنید. شرایط مناسب زندگی را برای فرزندان‌تان فراهم کنید و توجه داشته باشید که این تصمیم شما چه مشکلاتی برای کودک‌تان به وجود خواهد آورد.

### این ازدواج به صلاح‌تان است؟

در این مرحله می‌توانید فکر کنید ازدواج شما با این خانم به صلاح شما و زندگی‌تان هست یا نه؟ در این باره برای دست یابی به راه حل، راهکار صحیح این است که اولویت‌هایتان را در نظر بگیرید یعنی ببینید کدام مورد برای شما دارای ارزش و اعتبار بیشتری است. به طور مثال اگر فرزندان‌تان برایتان اولویت نخست را دارند، باید کلا قید ازدواج دوم را بزنید یا اگر مسائل مالی، خانوادگی و اجتماعی برای شما اولویت دارند، در این صورت هم باید قید ازدواج دوم را بزنید. تنها در صورتی می‌توانید به ازدواج دوم فکر کنید که آن قدر در گیری عاطفی و احساسی با این خانم پیدا کردید که دیگر هیچ چیزی برای شما در اولویت نیست به جز ازدواج با ایشان! در این صورت شما دچار عشق بیمارگونه شدید که حتما باید با یک روان شناس صحبت کنید.