



برگ برنده  
«ماه عسل»

قبل از هر چیز باید مشخص کنیم که چرا این بر نامه تا این حد مخاطب جذب کرده است. عوامل زیادی از جمله زمان پخش مناسب، زنده بودن بر نامه و کیفیت فنی و ظاهر مجری آن یعنی «احسان علیخانی» به موفقیت این بر نامه موثر است ولی مهم ترین برگ برنده این بر نامه تمرکز بر هیجانات و عواطف انسانی و به طور وسیع هیجانات منفی است. ما ایرانیان از لحاظ روان شناسی فردی که در می پیچشیم احساس محسوب می شود و شوهر هر بر نامه ای که بتواند به خوبی غم یا شادی ما را تحریک بیشتری خواهد داشت با مخاطب بیشتری جذب خواهد کرد.

به جای غمگین شدن،  
اندوهگین شوید

بگذارد یا در ابتدا به تفاوت دو مفهوم مهم غم و اندوه بپردازیم. غم یک هیجان منفی است و بیشتر با ناراحتی و غصه پیوند می‌خورد و از مشخصه‌های اختلالات افسردگی است و هر چه تلویزیون بیشتر بر ترویج این نوع هیجان اقدام کند، تأثیرات مخرب بیشتری بر پیروجه جامعه‌واردمی‌کند. متأسفانه برنامه ماه مسلسل در مواقعی با تمرکز بیش از حد در نمایش زندگی و لحظات غم‌بار و سیاه مردم، باعث افزایش احتمال بروز ناراحتی و افسردگی در جامعه‌می‌شود. جامعه‌نگین نه تنها در روان‌شناسی بلکه در ادبیات فرهنگی و مذهبی ما هم بسیار نکوهیده است. مفهوم دیگری که باید به آن بپردازیم، اندوه و غم و غصه متفاوت است. اندوه همان غم ناب است که افراد را به فکر فرومی‌برد، آگاهی را افزایش می‌دهد و باعث رشد شخصیت و نشاط قلبی می‌شود. در ادبیات عرفانی و مذهبی ما هم به ملال و اندوهی که دی‌منجر می‌شود، سفارش شده است.

## آثار تماشای مسیر موفقیت مهمانان ماه عسل

بسیاری از داستان‌های مردم در برنامه ماه عسل با یک اندوه عمیق شروع می‌شود و در مسیر سلوک در نهایت بهر سنگاری و شادی می‌رسد. مردم با دیدن این روایت‌های معنوی می‌توانند به فکر فرو روند؛ در احوالات خود تعمق کنند و داستان زندگی خود را از زاویه‌ای جدید نگاه کنند. از طرف دیگر مفهوم روایت در روان‌شناسی بحث جدید و مهمی است که برای درمان‌ناایمات ذهنی و روانی دین روایت‌های زندگی مردم در برنامه ماه عسل این امکان را فراهم می‌کند که افراد سائل مطرح شده توسط مهمان‌ها بر برنامه رویه و شوند و چه از لحاظ توفیق‌ند و بتوانند روایتی تازه برای زندگی شخصی خود بنویسند.

## بیننده باهوش ماه عسل کیست؟

بیننده باهوش این برنامه پر مخاطب، درگیر نمی شود ولی اندوهگین می شود. این یعنی که فر فر غرق در لحظات غم بار و سطحی پر نامه نمی شود و به عمق موضوع توجه می کند، به فکر فرو می رود و سعی می کند درس بگیرد. البته افراد باهوش نباید لحظه ای غمناک هموطنی خود را از دست می دهند که ممکن است گریه به هم بکنند اما توجه اصلی آن ها به این نکته است که مهمان ها با مشکلات خود مبارزه کرده اند، چه چیز باعث تغییر آن ها شده است. در نهایت تئمنفی این گونه پر نامه که جنبه تبلیغاتی دارند، نشوند و به معانی مستتر آن روان ساختی موجب رشد شخصیتی خود می شوند و هم از معرفت و پیشینه که بر قلبی خوشحال می شوند و به آرامش روانی می رسند.

## ماه عسل مفید است یا مخرب؟

با توجه به همه نکات مطرح شده تا این جای مطلب، نمی توان گفت بر نامه ماه عسل به طور قطع مفید یا مضر است. مسلماً ایرادهای منفی و نکات مثبت زیادی در این بر نامه تلویزیونی وجود دارد ولی با دید چشمه هار انشتات و جور دیگر دید. به عنوان یک روان شناس توصیه می کنم اگر احساس می کنید بعد از شما ایجاد نشده و فقط چشمان تان خیس شده، کانال تلویزیون دیدن این بر نامه چشمان تان نمناک شده ولی باز دوری بد، دوباره دیدن آن لذت نبرد.



رسول راجزی اصفهانی | دانشجوی دکتری روان شناسی دانشگاه علامه طباطبائی

فزارش

بیش از یک دهه از بخش پر نامه تلویزیونی پر بیننده «ماه عسل» که در طول ماه مبارک رمضان و در لحظات قبل افطار مهمان خانه‌های مردم می‌شود، می‌گذرد. با توجه به حجم وسیع بینندگان و بار عاطفی و هیجانی این پر نامه لازم است که تحلیل‌های روان شناختی و جامعه‌شناسی از جنبه‌های مختلفی تأثیرات چنین مجموعه‌هایی را نقد و بررسی کنند. در این مقاله به تأثیرات مثبت و منفی روان شناختی این پر نامه می‌پردازیم و همچنین نکاتی از پر بینندگان را با هوش مشخص و در نهایت توصیه می‌کنیم که کسانی باید این پر نامه را ببینند و دیدن این پر نامه برای چه افرادی مناسب نیست.

مدام فکر می‌کنم قرار است یک نفر بمیرد!



دختری ۱۹ ساله و پشت کنکوری هستم که سال اول کنکورم، مدام منتظر بودم اتفاق بدی بیفتد تا من کنکور را خراب کنم که البته اتفاقات بدی هم افتاد و کنکور را خراب کردم. الان هم که برای کنکور امسال می خوانم، مدام فکر می کنم قرار است یک نفر بگیرد و یا چون به تا زگی مراسم عروسی داشتم، قرار است یک نفر تصادف کند و بمیرد تا آن عروسی به کام همه مان تلخ شود. هر روز صبح با عذاب و چنان به خانواده نگاه می کنم. خسته شدم.

تلخی است که به شما توصیه می‌کنم به صورت حضوری  
با یک روان‌شناس در این باره صحبت کنید و به کمک  
وی به ریشه‌های شکل‌گیری و نحوه حل آن بپردازید.  
امیدوارم توضیحاتی که در ادامه مطرح می‌شود، در این  
مسیر به شما کمک کند.

**ریشه این انتظار کجاست؟**  
به این سوال فکر کنید که انتظار رخ دادن اتفاقات بد در سال کنکور شما، از کجا نشئت می‌گیرد؟ آیا

فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناس بالینی

مشاوره فردی

انتظار اتفاقات بدون راحت کننده به اندازه و گاهی بیشتر از خود آن اتفاقات برای مادر درناک و مهلک هستند. تجربه انتظار بدبینانه طولانی مدت برای اتفاقات سختی که پیش بینی دقیقی از زمان و چگونگی وقوع آن ها نداریم، تجربه

## 📍 دو خطای شناختی مهم

راوا کاوی کنید که انتظار بروز اتفاقات دردناکی همچون تصادف و فوت عزیزان و به تبع آن، خراب کردن کنکورتان، رویکرد همیشگی شما در تفسیر وقایع پیرامون و پیش بینی رویدادهاست یا راهی است که ناخودآگاه شما برای فرار از درس خواندن انتخاب کرده اید؟

**پیشگویی:** گاهی افراد بدون دلیل کافی، آینده را پیش بینی می کنند و منتظر آن هستند که اتفاق ناگواری برای خود یا اطرافیان شان بیفتد. مانند: «ما گویا امتحان را خراب می کنی»، «اسمال فکر خلاق ناگواری می افند». به عنوان فکر جایگزین به خود یادآوری کنید که هنوز شاهد محکمی برای وقوع اتفاقاتی که منتظرش هستید، ندارید و اما چه به فکرتان رسیده، بیشتر فکر شماست تا مستنداتی که محکم می آید. به خودباور شوید که نمی توانید.

عامل محرکی در گذشته سبب شکل گیری چنین انتظاری شده است؟ به طور کلی، شما درباره بیشتر رویدادهای دنیا پیش بینی خوش بینانه، واقع بینانه یا بدبینانه ای دارید؟

## تفسیر کردن رویدادها بر اساس باورهای شناخته

باورهای شناختی، فرض‌های هر فردی هستند که نه تنها برای تعیین نحوه‌ی واکنش ما در قبال دیگران، بلکه برای تأمین چارچوبی جهت درک موقعیت‌ها و زندگی استفاده می‌شود. بر اساس این فرض‌ها و باورهای ما، وقایع دنیا را تفسیر می‌کنیم. به طور مثال یکی از باورهای شناختی برخی افراد، این است که «آینده نامید کننده است». بنابر این این افراد رویدادهای پیرامونی را بر مبنای باورهای شناختی خود تفسیر منفی و نامید کننده بودن آینده تفسیر می‌کنند و معنای ما، دهند. با خودتان این موضوع

بدون مدرک، آینده‌ر ایش بینی کنید. پیش از نتیجه گیری سریع به مقدار کافی بیندیشید. به ارتباط منطقی بین مسائل فکر کنید: به عنوان مثال صرف این که به تازگی مراسم عروسی داشته اید، نمی تواند دلیل، برای تصادف یا مرگ عزیزان باشد.

**فاجعه سازی:** در فاجعه سازی، فرد اتفاقات بدی را که برای او افتاده است یا آن که گمان می کند شاید بیفتد، بسیار بدتر از آنچه واقعاً هست درک می کند. مثلاً فکر کند «اگر بمبیرم بهتر است تا آن که در کنکور قبول نشوم». به عنوان یک جراح جاییگین از خودتان پرسید که آیا به در سوره نهای منی این موضوع بیش از اندازه اغراق نمی کنم؟ با خودتان بگویید: «به این واقعه تنها به اندازه واقعی اش اهمیت می دهم». به سرت است که اتفاقات بدی در سبب قایل افتاده اما با واقعه با بدی است که من تصور می کنم و می تواند همه جانبه کنکور را تحت تاثیر قرار دهد»



پیتزا اُو آک

غذاهای فانتزی  
کتناکی، پیش غذا

پینگ رایگان

شعبه ۱: بهار، چمنار، سنبل چمنار  
مجتمع شهر، آسمان پارس

تلفن سفارشات: ۳۷۰۵۶۹۱۲

شعبه ۲: میدان تختی

بیسن آپارتمان ۱۹۰۱

تلفن سفارشات: ۳۷۲۳۸۰۰۴

۳۷۲۳۸۰۰۶

ZHOORAKPIZZA

دفتر اطلاعات و پرسشها: ۰۹۱۵۳۵۹۱۶۶



مشهد فلسطین پتک پلاک ۷۵

تلفن تماس: ۰۹۱۵۵۱۵۱۴۴۴-۴۸۶۲۸۰۳۷

ع/۹۷۰۳۹۱۶۹

## عینک آیریس

اپتومتریست محسن فرهی  
 بیش از ۳۰ سال سابقه در  
 تجویز عینک، درمان تبلی  
 چشم، رفع انحرافات غیر  
 فلجی کودکان

### تشریفات

## یکناپونندگان

پا بیش از ۱۰ سال تجربه کاری

مجری بورس در زمینه برگزاری مجالس عروسی در  
 تمامی تالارها و باغها با بهترین کیفیت و تست قبل از  
 مراسم ۴ مدل غذا و ۴ مدل میوه و شیرینی و کیک  
 ۳ بسته و مراسمات تشریفاتی فقط و فقط نوری...؟؟؟

تلفن: ۷۹-۴۷۱۶۳۷۸ / ۴۷۱۶۴۴۴۴۷۲۸-۰۹۱۵۶۴۴۴۴۷۲۸

مشهد-بلوار فرنی-فرنی ۳۱، برج جلدان، ورودی اداری ۱۵ طبقه ۴  
 ع/۹۷۰۳۹۱۶۹

لحاف، ملحفه و پارچه  
نوزاد و نوجوان، پتو  
تشک، بالش، حوله  
آشپزخانه و لوازم دکوری

۴۴ سال سابقه

40%  
OFF

30%  
OFF

بنجر اه سبایک - بین این سنا ۱۴ و ۱۶  
نماینده انحصاری لایکو در مشهد



لایکو®

laico\_mashhad  
laico\_mashhad

تلفن: ۰۵۱۲۸۴۸۱۲۰  
۰۵۱۲۲۲۲۲۳۰

## صفحه ویژه تخفیفات

**پذیرش انحصاری آگهی: ۰۹۱۰۵۵۰۱۷۸۳**

**تلفن مشاور و راهنما: ۰۹۳۳۱۱۵۳۷۵۵**