

امام باقر (ع) می فرمایند: سریع ترین دعایی که به اجابت می رسد دعای برادر برای برادرش در غیاب اوست.

بر گرفته از مفاتیح الحیاة، فصل هم کیشان

گفت و گو



«رویا جاوید نیا» درباره رفتار هایش به عنوان مادر «آرمان» در سریال «سایه بان» می گوید

باید به مهشید حق داد

مازیار حکاک

یکی از نقش های مهم و تاثیر گذار سریال «سایه بان»، نقش «مهشید» مادر «آرمان» است که برای فرزندش تصمیم می گیرد وسعی دارد او را از مسیر ی که برای خودش انتخاب کرده است، منصرف کند. درباره این نقش با «رویا جاویدنیا» بازیگر آن هم کلام شدیم که این گفت و گونکات جالب و خواندنی داشت، پس با ما همراه باشید.

● اصل مخالفت مهشید را منطقی می دانید؟

من معتقدم او کار عجیبی نمی کند چرا که پسرش و دختر برادرش قبلا همدیگر را دوست داشتند، حالا خانواده دختر را ضعی شده اند و برادر مهشید از او می خواهد کاری کند که این دو نفر به هم برسند. به نظر موقتی از بیرون به شخصیت مهشید نگاه می کنید به او حق می دهید! البته به نظر من بخشی از شخصیت مهشید دیکتاتور است و می خواهد خودش تصمیم بگیرد چرا که می داند چطور می تواند مشکلش را حل کند. فکر می کند مشکلس، مشکل کل خانواده است و طبیعی هم هست که این طور فکر کند چرا که شوهرش بدهی بالا ورده است و حالا او باید یکی تنه مشکلات را حل کند. بهترین کسی هم که می تواند مشکلات آن ها را حل کند، برادر اوست که او هم به شرطی گره از کار او باز و به خواهرش کمک می کند که این وصلت انجام شود.

● شما معتقدید باید به مهشید حق داد؟

بله، با توجه به نکاتی که گفتم، باید به او حق داد. تنها چیزی که می تواند او را نجات دهد همین وصلت است برای همین به هر شکلی شده، تلاش می کند پسرش را از صرافات ازدواج با کسی که دوستش دار، ببندد و او به سمت دختر دایی اش سوق بدهد، کسی که سابقا هم او را دوست داشته است. ازدواج آرمان و سارا، بهره ای برای مهشید ندارد، آرمان ازدواج می کند و می رود بی زندگی اش و مهشید می ماند و دنیایی از مشکلات که او را له می کنند. مخالفتش به نظر من منطقی است که درباره پسرش و سوسه می شود این کار را بکنند و او را به ازدواج یا دختر دایی اش ترغیب کند.

● خودتان شخصا اگر جای آرمان بودید، خواسته مادر را می پذیرفتید؟

نه من اگر خودم را جای او بگذارم معلوم است که دلم می خواهد کار خودم را بکنم. در واقع مهشید آرمان را در یک معذوریت فرزند- مادری قرار می دهد. سعی می کند وجدان او را درگیر کند و بعد در ادامه سربال اتفاقی می افتد که این موضوع برای آرمان هم پر رنگ تر می شود. خیلی سخت است که آدم از خواسته عاطفی و عشقی اش بگذرد، من خودم به آرمان حق می دهم اگر نپذیرد.

● فکر می کنید این مادر می توانست شیوه ای دیگر را در پیش بگیرد؟

نه. تقریبا همه راه ها را امتحان می کند تا فرزندش را منصرف کند. از خراب کردن خانواده سارا گرفته تا همان معذوریت هایی که پسرش را در آن موقعیت قرار می دهد.

● به نظر خود شما، مهشید آدم بدی است یا نقشش منفی است؟

من این نقش را منفی نمی دانم و به نظر من خیلی واقعی است. من حتی آدمی مثل مهشید را هم آدم بدی نمی دانم و او را کسی می بینم که لایه های مختلفی دارد. این که دل به دل بچه اش نمی دهد لزوما آدم بی عاطفه ای نیست. بین بدجنس و خوب بودن لایه های زیادی وجود دارد. مثل سفید و سیاه است، آدم های این دورنگ را می بینند ولی رنگ های دیگری هم در این میان هست. به مخاطب حق می دهم مهشید را آدم بدی بدانند حتی دختر خودم هم همین حس را دارد ولی مردمی که این سریال را می بینند باید هوشمندانه تر نگاه کنند، چون این فرد شخصیت پیچیده ای دارد و شرایطش در تصمیم گیری هایش بسیار موثر است.

● شاید خیلی از خانواده ها به دنبال منصرف کردن فرزندشان از بعضی تصمیم ها باشند. به نظر تان از چه راهی می توانند وارد شوند؟

من همیشه در زندگی واقعی خودم، گفت و گور ا بهترین راه برای حل مشکل می دانم. با این که گاهی اوقات مخاطب شما جوان تر است، تجربه کمتری دارد و حتی طاقت شنیدن هم ندارد بازم گفت و گور پیشنهاد می کنم. خودم دختر جوانی دارم و وقتی شما جوانی در خانه دارید باید حواس تان بیشتر جمع باشد و همیشه در حال گفت و گو باشید. بحث غر زدن و دعوا کردن نیست، شما مجبورید گفت و گو کنید تا حرف شما را حداقل بشنود. پیشنهاد من این است آدم بزرگ ها به عنوان والدین، اولابچه هایشان را بساو و قانیا با آن ها گفت و گو کنند. قرار نیست آن ها مثل ما زندگی کنند، آن ها باید شکل خودشان زندگی کنند آن هم با راهنمایی های ما نه با دخالت های ما. بازور و اجبار هیچ هدفی به منزل نمی رسد.

زندگی در دور های مختلف یکی از تاثیرات آن است. آرمان پدرش را دوست دارد اما نمی تواند کمک خاصی در این شرایط از او دریافت کند چون مادر ناراضی است و حقی برای مشورت به پدر نمی دهد. پرواضح است که در این شرایط آرمان از داشتن همزمان والدین و بهره گیری و مشار کت آن ها در این تصمیم مهم زندگی اش، محروم است و همین مسئله باعث اشتباهات جدی او شده است.

● اشتباه مهشید در راهنمایی دختر

در این داستان خانواده ها به لحاظ فکری، فرهنگی و اقتصادی با همدیگر تشابهی ندار ند اما خانواده دختر بی حاشیه هستند و سالم زندگی کرده اند که این خود نکته مهمی است. در چنین شرایطی همان طور که مهشید با نامزد پسرش صحبت کرد و از تفاوت ها گفت، لازم بود که آر ام تر و بدون القای احساس برتری، گفت و گویی صورت می گرفت تا دختر بتواند در نهایت واقع بینی، شرایط پیش روی خود را ببیند و آن موقع تصمیم منطقی را بگیرد. این تفاوت ها جدی است و مادر حق دارد نگران شود و تذکر دهد و اگر با عقل و درایت، این مسائل در زندگی مدیریت نشود، می تواند زندگی را به ناکامی برساند.

● فقط ثروت مهم نیست

مهشید مادری است که به ازدواج هم تعصبی و هم اقتصادی نگاه می کند. او ترجیح می دهد پسرش حتما با دختر دایی اش ازدواج کند تا به خانواده برادرش نزدیک شود چرا که خانواده برادرش بسیار ثروتمند هستند و نه تنها ایندند زندگی خودش و تنها پسرش تا ابد تا مین می شود بلکه تمام قرض ها و بدهی های شوهرش هم پرداخت می شود. اواز بالا به اطر افایشان نگاه می کند و او افرادی را که به لحاظ اقتصادی ضعیف هستند، به دیده تحقیر می نگرد طوری که مر اسم بله بران را ترک می کند. با این حال، مادر است و حتما خیر پسرش را می خواهد. در همین جا باید اشاره کرد که بعضی مادران به اشتباه تصور می کنند از دواج هایی دوام پیدا می کنند که زن و شوهر به لحاظ فکری، فرهنگی، احساسی نیاز به عقل دارد. در واقع نه مهشید و نه آرمان، هیچ کدام به شکل درستی به این مسئله واکنش نشان نداده اند.

● بی توجهی به نقش تاثیر گذار پدر

نکته دیگر این که جدا از زندگی کردن مادر و پدر از هم مشکلاتی را برای آرمان ایجاد کرده که سر درگم بودن و بلا تکلیفی در تصمیم گیری ها و برنامه های



واکاوی روان شناسانه رفتار های مادر «آرمان» که در سریال «سایه بان» با ازدواج پسرش مخالف است

اشتباه پشت اشتباه!

فریبا البرز - کارشناس ارشد مشاوره خانواده

سریال «سایه بان» که این روزها از شنبه تا پنج شنبه ساعت ۲۱:۳۰ از شبکه ۲ پخش می شود، داستان زندگی پسر ی (آرمان) است که مادرش (مهشید) به دلایلی با ازدواج او و دختر مورد علاقه اش مخالف است و از شیوه های خاصی برای ابراز این مخالفت استفاده می کند. تماشای این حد از مخالفت و سنگ اندازی در راه ازدواج پسر ی با دختر مورد علاقه اش از قاب تلویزیون، اعصاب خرد کن است. بیایید نگاهی روان شناسانه به این مادر داشته باشیم و ببینیم چرا نمی تواند از تباط مناسبی با پسرش برقرار کند تا با کمک او بهترین تصمیم را بگیرد.



شوهرش زندگی می کند و پسرش را پیش خود نگه داشته البته برادر ثروتمندش آن ها را حمایت مالی کرده است. این مادر اگر چه با ازدواج پسرش با آن دختر مخالف است اما طی جلسه ای خصوصی با آن دختر از نزدیک صحبت می کند و نمونه هایی از احساسی تصمیم گرفتن پسرش را امتد کر می شود. به طور مثال این که با تمام علاقه و پیشرفتی که در والیبال داشته، آن را رها کرده است. به دختر می گوید که چقدر با یکدیگر متفاوت هستند و اگر چه در نگاه اول آن چه بیننده بر داشت می کند، مخالف صریح این مادر است اما در لایه لای آن می توان تلنگری برای هوشیار کردن دختران دید که

● دختری که علاقه ان فکر نمی کند

«مهشید» اگر چه به شوهرش علاقه مند بوده اما به دلیل اختلاف های فکری و فرهنگی ... سال هاست که بدون طلاق گرفتن، جدا از

آیا درس خواندن برای کنکور دیر شده است؟



دختری هستم که امسال کنکور دارم ولی نمی دانم چرا اصلا تمایلی به درس خواندن ندارم. از تابستان تا کنون در س نخوانده ام، با این که برای خودم برنامه ریزی می کنم که بخوانم اما نمی توانم. آیا هنوز می توانم شروع کنم یا خیلی دیر شده است؟



فرزانه عطاران مشاور

اگر اطلاعاتی درباره رشته تحصیلی خود (ریاضی، انسانی یا تجربی) می دادید، بهتر و دقیق تر می توانستیم شما را راهنمایی کنیم. با این حال چند نکته را باید مدنظر قرار دهید.

● حد اکثر استفاده از ا زمان باقی مانده کنکند

در پاسخ به سوال تان درباره این که برای خواندن مطالب مورد نیاز در کنکور سال آینده، دیر شده یا نه، باید گفت با توجه به زمان باقی مانده تا کنکور سراسری که حدود هفت ماه است، اگر تا الان به صورت جدی مطالعه نکرده اید، نگران نباشید اما از این به بعد سعی کنید از وقت خود حداکثر بهره را ببرید. رسیدن به هدف تان با برنامه ریزی ممکن خواهد بود که در ادامه، پیشنهاد هایی در همین باره ارائه می شود.

● در آزمون آزمایشی شرکت نکنید

همین ابتدا بگویم برای دانش آموزی در وضعیت شما هم اکنون پیشنهاد می شود که در هیچ آزمون آزمایشی شرکت نکنید زیرا با توجه به این که به سرفصل های آن نمی رسید و در نتیجه در صد خوبی کسب نخواهید کرد، بیشتر دچار استرس و ناامیدی می شوید.

● شیوه مطالعه درس های حفظی و محاسبه ای

مباحث و دروسی را که ماهیت حفظی

ارتباط

با صفحه خانواده ومشاوره

سئالات خود را به شماره ۰۹۹۹۲۰۰ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس (@ZendegiiSalam) یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

مشاوره فردی



در ۹۰ درصد خواب هایم در حال فرارم!



پسری ۲۸ ساله ام. در ۹۰ درصد خواب هایم در حال فرار از دست یک حیوانت ولی انگار دست و پایام خیلی سنگین است و به سختی فرار می کنم و این خیلی حس بدی به من می دهد، هم وقتی در خوابم و هم وقتی از خواب بیدار می شوم. به نظر خودم مشکلی از لحاظ افسردگی ندارم و آدم شادی هستم. دوست دارم تنها زندگی کنم. برای پیشرفتم زیاد کار می کنم اما زندگی که دوست دارم هنوز به دست نیآور دام.

واقعاً حس بد و شرایط نا راحت کننده ای است که هنگام خواب در حال فرار از دست حیوانات باشید و در عین حال دست و پای شما سنگین باشند و به سختی فرار کنید. توضیحاتی که شما درباره خواب های تان می دهید، خیلی شبیه فلج خواب است. فلج خواب زمانی اتفاق می افتد که فرد هنگام خواب، هوشیاری خود را به دست می آورد ولی نمی تواند دست و پای خود را حرکت دهد. دیدن این نوع خواب طبیعی است و تقریبا از هر ۱۰ نفر، چهار نفر آن را تجربه می کنند اما این که در ۹۰ درصد خواب های تان این مشکل وجود دارد که باعث آزار شما می شود، جای بررسی دقیق تر دارد.

● عوامل زمینه ساز این مشکل

دلایل مختلفی برای این نوع خواب ها وجود دارد که می توان اختلالات خواب مانند کم خوابی و بی نظمی در زمان های خواب و بیداری، استرس و اضطراب روزانه، افسردگی، وقوع حوادث و اتفاقات آزار دهنده در دوران کودکی، عوامل ژنتیکی، گرفتگی عضلات پا و بدن و مصرف بعضی از دارو ها را نام برد. البته برای بررسی بیشتر بهتر است به یک روان شناس مراجعه کنید.

● ۴ راهکار حل مشکل

۱- برنامه هفتگی از الگوی خواب تان تهیه کنید: یک بر گه بردارید و روی آن یک جدول رسم کنید. ساعات خواب، بیداری و این که آیا دوباره این خواب ها را دیده اید یا نه و همچنین تعداد بیدار شدن نیمه شب تان را یادداشت کنید. با این کار شما متوجه الگوی



نجمه عابدی شرق دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی در استنبول روان پزشکی