



# بلای بلاگری «فریبا»

سریال شبانه شبکه ۳ باورود به دنیای زاننه و به نمایش گذاشتن دنیای پر آشوب مجازی و ارائه آگاهی‌های مناسب، در پیچه تازه‌ای را به سوی آگاه‌سازی اجتماعی نسل جوان گشوده است

بنفشه دولت آبادی | روان در مانگر و مشاور خانواده

محوری

مجموعه تلویزیونی «فریبا» به دلیل ویژگی‌ها و نگاه متفاوت از بعد معضلات آسیب‌شناسی و واقع‌گرایی اجتماعی توانسته در نظر و سلیقه مخاطبان میلیونی تلویزیون جایگاه قابل قبولی کسب کند. سریال فریبا هر شب ساعت ۲۰: ۴۵ از شبکه سه پخش می‌شود و داستان زنی به نام «فریبا» را روایت می‌کند که در دنیای پر زرق و برق فضای مجازی در دام شهرت اسیر شده است. اما پشت این شهرت توهم‌زا، حقایق پیچیده‌ای از چالش‌های روانی، اجتماعی و اخلاقی پنهان است. سریالی که با ورود به دنیای زاننه و گذشته شخصیت فریبا و نمایش تهاجم فرهنگی و به نمایش گذاشتن دنیای پر آشوب مجازی و ارائه آگاهی‌های مناسب اجتماعی و روشنگرانه، درهای تازه‌ای را به سوی آگاه‌سازی اجتماعی نسل جوان گشوده است. به همین بهانه و در ادامه به واکاوی روان‌شناسانه سریال «فریبا» و شخصیت اصلی آن خواهیم پرداخت.

## دنیای پر از آشوب و هیجان مجازی

«فریبا» به عنوان یک سریال پر مخاطب زن محور، نمایش پشت‌و روی فعالیت‌های افراد و گروه‌های سالم و ناسالم در فضای مجازی و تاثیرات آن بر خانواده و جامعه و نقش نیروهای مدیریتی، بازدارنده و هدایتگر در کمک به حل و فصل مشکلات نشست گرفته از دنیای پر از آشوب و هیجان مجازی را عهده‌دار شده است. البته به ارائه آگاهی‌های مناسب در زمینه آسیب‌های اجتماعی، نگاهی روشنگرانه دارد و به دست‌های پنهان و آشکار در فضای مجازی که مصداق دنیای پر هرج و مرج امروز است، اشاره می‌کند.

## از دنیای روان شناسی

## سرطان در کمین آدم‌های کینه‌ای

همه ما در مقطعی از زندگی، آن قدر نسبت به فرد یا افرادی کینه داشته‌ایم که روی خلق و خو، خواب یا حتی سلامتی ما تاثیر گذار بوده است. با این حال برای بسیاری از ما رها کردن آسیب‌های گذشته دشوار است، اما تنها تعداد کمی از ما متوجه می‌شوند که رنجش بیش از حد می‌تواند چه تاثیر مخربی بر سلامتی بگذارد. به گزارش تایمز آف ایندیانا، بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۲۳ انجام شد، کینه‌ورزی می‌تواند منجر به بروز استرس مزمن، فشار خون بالا، ضعف ایمنی و حتی افزایش خطر بروز بیماری‌های شدید مانند بیماری‌های قلبی و سرطان شود. از طرف دیگر، تمرین بخشش با بهبود سلامت روان، کاهش استرس و حتی سیستم ایمنی قوی‌تر مرتبط است. در این مطلب به همه چیزهایی اشاره می‌کنیم که باید درباره تاثیر کینه توزی بر سلامتی بدانیم و این که چگونه بخشش می‌تواند ابزاری قدرتمند برای بهبودی باشد.

## خطرات پنهان کینه‌ورزی برای سلامت جسم و روان

وقتی کینه و رنجش از افراد را در دل خود حفظ می‌کنیم، بدن ما آن را به عنوان منبع دائمی استرس می‌گیرد. این امر باعث ترشح هورمون‌های استرس مانند کورتیزول و آدرنالین می‌شود که می‌تواند برای بدن بسیار مضر باشد. استرس مزمن با این موارد مرتبط است:

**عملکرد ضعیف سیستم ایمنی:** در زمان خشم ناشی از کینه و رنجش توانایی بدن برای مبارزه با عفونت‌ها و بیماری‌ها کاهش می‌یابد.

**خطر بیشتر ابتلا به بیماری قلبی:** خشم و عصبانیت می‌تواند به فشار خون بالا و مشکلات قلبی کمک کند.

**افزایش التهاب:** عدم بخشش می‌تواند باعث التهاب طولانی مدت شود که با بیماری‌هایی مانند دیابت، آرتریت و حتی سرطان مرتبط است.

**مسائل مربوط به سلامت روان:** عصبانیت مداوم می‌تواند منجر به افسردگی، اضطراب و خستگی عاطفی شود.

## مشکل داشتن ۶۱ درصد سرطانی‌ها با بخشش

نتایج پژوهشی توسط دکتر مایکل بری که نویسنده «پروژه بخشش» است، نشان



می‌دهد که بیش از ۶۱ درصد از بیماران سرطانی مشکلات جدی در زمینه بخشش دارند، این امر نشان دهنده ارتباط بالقوه بین زخم‌های عاطفی و پیشرفت بیماری است. بخشش فقط یک عمل عاطفی نیست، بلکه فواید فیزیکی ملموسی دارد. وقتی تصمیم می‌گیریم خشم و عصبانیت را کنار بگذاریم، بدن ما پاسخ مثبت می‌دهد. در این قسمت نتایج بخشش بر سلامت کلی را شرح می‌دهیم:

## کاهش استرس | بخشش، با کاهش تولید هورمون استرس، به بدن اجازه می‌دهد آرام شود و بهبود یابد.

## سلامت بهتر قلب | بخشش مشکلات ضربان قلب و فشار خون را کم می‌کند و باعث کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

**سیستم ایمنی قوی‌تر |** بخشش عملکرد ایمنی را بهبود می‌بخشد و به بدن کمک می‌کند با بیماری‌ها و عفونت‌ها با موفقیت بیشتری مبارزه کند.

**بهبود سلامت روان |** بخشش اضطراب را کاهش می‌دهد، علائم افسردگی را کم و آرامش درونی ایجاد می‌کند.

**پیوند های قوی‌تر |** بخشش پیوندهای اجتماعی و شخصی را افزایش می‌دهد و در نتیجه سلامت عمومی را بهبود می‌بخشد.

اینفلونسر را به تصویر می‌کشد که در حال تلاش برای تعادل بین زندگی شخصی و حرفه‌ای خود است اما دچار اختلال نمایشی شده و شهرت و محبوبیتش باعث ایجاد مشکلات زیادی در زندگی خانوادگی و دوستانه‌اش می‌شود.

## ضرورت توجه به کودکان توسط مادر

بخش دیگری از داستان سریال «فریبا» به سبک زندگی اشاره دارد. بسیاری از آسیب‌هایی که امروزه جامعه و حتی بانوان را تهدید می‌کند، نشئت گرفته از سبک زندگی است که در فضای مجازی متأسفانه در برخی از آحاد جامعه رایج شده است. بخش اصلی این سریال در باره شخصیت فریبا به عنوان مادر است که نشان می‌دهد تا چه حد دغدغه فرزندش را دارد و روی این موضوع حساسیت نشان می‌دهد.

در واقع به والدین آگاه‌سازی می‌شود با همه شرایط تا چه حد باید نسبت به فرزند خود مسئولیت داشته باشید، زیرا قطعاً بی‌توجهی و فراموشی در این رابطه ممکن است در آینده آسیب‌های ناخوشایندی را برای فرزندان این گونه خانواده‌ها به همراه داشته باشد. اگر از دریچه دیگر به زندگی فریبا نگاهی بیندازیم، عدم پذیرش و ترس از تعهد و مسئولیت به فرزندش و حتی عدم باورپذیری او به عنوان یک مادر با داشتن زندگی توهمی و غیر واقعی قطعاً همخوانی ندارد. البته افزایش داشتن فرزند و زندگی حقیقی‌اش و کم شدن آمار مخاطبانش پذیرش این موضوع را برایش غیرممکن کرده و در باره تعهد نسبت به فرزندش بلا تکلیف مانده است.

## چالش‌های متفاوت شبکه‌های اجتماعی بر زندگی افراد

اگر جامع و کلی‌تر بگوییم، سایر شخصیت‌های این مجموعه هم تحت‌تاثیر فضای مجازی اند و این مجموعه تلویزیونی در یک نگاه جامع در قالب یک داستان عاشقانه فرضی و خیالی مخاطبان خود را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و با چالش‌های متفاوت شبکه‌های اجتماعی بر جنبه‌های مختلف زندگی افراد آشنا می‌کند. زندگی خصوصی و فردی فریبا به عنوان شخصیت اصلی این سریال و اینفلونسر است که اتفاقاً درآمد بالایی از حضور و فعالیت در فضای مجازی دارد، متأسراً از این فضا ست و در پیوند با این شرایط فراز و فرودهایی رخ می‌دهد که زندگی شخصی او را هم دچار آسیب و نوسان کرده است. بنابراین چون فریبا در مدیریت این شرایط، عملکرد درست و قابل قبولی ندارد، نه تنها زندگی خودش، بلکه زندگی یک زوج دیگر را هم که در آستانه ازدواج هستند به خطر انداخته است.

## اتاق مشاوره

## پسر ۱۱ ساله‌ام برای صحبت با من گارد منفی دارد

پسری ۱۱ ساله دارم. من پدرش هستم. دوست دارم بیشتر با او صحبت کنم و گرم بگیرم اما گارد منفی دارد. مدام با پای تلویزیون است یا گوشی یا درس و مشق. چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مخاطب گرامی، گفته‌اید او مدام با پای تلویزیون است یا گوشی و ... توجه داشته باشید در این دوره نوجوان به دنبال یافتن هویت خویش، در مسیر شکل دادن به شخصیتی متکی به خود گام برمی‌دارد. بنابراین، شناخت جنبه‌های مهم جسمانی-روانی، اجتماعی، عقلانی و اخلاقی نوجوانان این توانایی را به نوجوان و اطرافیان او می‌دهد تا شبویه صحیح بر خود با تغییرات جسمی روانی به وجود آمده را بداند و تا حدی از بروز ناسازگاری‌های خاص این دوران جلوگیری کنند. برای استقلال و اتکالی به خود می‌کوشد، به مطالعه و گوش کردن به رادیو و تماشا فیلم تمایل بیشتری دارد، به افرادی که او را دوست دارند و احترام می‌گذارند بیشتر اظهار علاقه می‌کند و ... بنابراین رفتارهای نوجوانان تا حدودی طبیعی است.

## نیازهای پسران پاسخ دهید

پسران از صحبت کردن با شما خوشش نمی‌آید. نوجوان گاهی با والدینش به مجادله و مناقشه می‌پردازد و نمی‌خواهد عقاید آن‌ها را بپذیرد. می‌کوشد مقام و منزلت خاصی بین دوستان و همسالانش کسب کند، رفتار و خصایل اجتماعی او ظاهر می‌شوند، علیه بعضی از آداب و رسوم اجتماعی قیام می‌کند و از این کارش لذت می‌برد و دوست دارد که بیشتر اوقات خود را با همسالانش بگذراند. اما اگر می‌خواهید با او دوست شوید باید به نیازهایش پاسخ دهید که عبارت اند از: ۱- نیاز به محبت (از طرف اطرافیان)، ۲- نیاز به تعلق خاطر (به گروه‌ها)، ۳- نیاز به موفقیت (در زندگی و تحصیل) و ۴- نیاز به پیشرفت شدن (احساس ارزشمندی).

## همدانه در کنارش باشید

امیدوارم با مطالعه خصایص نوجوانی و آگاهی از آن‌ها کمتر خود را سرزنش کنید و سعی در درک و پذیرش دنیای نوجوانان داشته باشید و از نیازهای نوجوانی برای نزدیک شدن به او کمک بگیرید. به جای این که بگویید او در برابر شما گارد گرفته با رایج‌ترین مشکلات نوجوان‌ها آشنا شوید تا اگر پسران با آن‌ها درگیر است برای مدیریت‌شان، همدانه در کنارش باشید.

## از تفریحات کمک بگیرید

همچنین شما به عنوان پدر لازم است برای تفریحات با پسران گفت‌وگو کنید و از او بپرسید دوست داری که آخر هفته را چطور با هم بگذرانیم و برای بودن با او برنامه‌ریزی کنید. در خلال تفریحات و شادی و دوست بودن با او، حرف‌های او را بشنوید و از دغدغه‌هایش مطلع شوید.

## موفقیت

## مزایای روانی خلاصی از وسایل اضافی

خلاصی از وسایل اضافی خانه، نه تنها محیط زندگی‌تان را مرتب کرده و سروسامان می‌دهد، بلکه باعث می‌شود احساس آرامش و شادی کنید و روی احساسات‌تان کنترل بیشتری داشته باشید. به گزارش «خبرآنلاین»، از آثار مهم این اقدام می‌توان به چند مورد مهم اشاره کرد.

## کاهش استرس و اضطراب

محیط زندگی نامرتب عامل استرس و اضطراب فراوانی برای بیشتر مردم است. در تحقیقی مشخص شد، افرادی که خانه‌شان مرتب است، خانه خود را دوست داشته و احساس کاملاً مثبتی به آن دارند. همین موضوع باعث می‌شود که ذهن‌شان آرام‌و از اضطراب‌هایشان کاسته شود.

## قدرت تمرکز بهتر

وقتی محیط زندگی، شلوغ و همه چیز پر از کهنه باشد ذهن به‌طور ناخودآگاه به جزئیات و آشفتگی‌های موجود توجه می‌کند. این وضعیت باعث می‌شود قدرت نتواند روی کارهای مهم و دشوار خود تمرکز کند. در واقع انرژی مغز برای پردازش اطلاعات اضافی و آشفتگی‌هایی که در اطرافش وجود دارد، هدر می‌رود و از بهرهوری در انجام کارها کم می‌شود. بنابراین با مرتب شدن خانه، توانایی تمرکز هم بیشتر می‌شود.

## عزت نفس بیشتر

دور ریختن وسایل اضافی و مرتب شدن محیط زندگی، تاثیر مهمی روی عزت‌نفس فرد دارد و او احساس کنترل بیشتری روی زندگی خود خواهد داشت.

## نکته‌ها

## ۶ آسیب تجربه کمبود محبت در کودکی

- ۱- مشکل در برقراری روابط نزدیک
- ۲- تمایل بیش از حد به استقلال
- ۳- سطوح بالاتر استرس و اضطراب
- ۴- دشواری در ابراز محبت
- ۵- حساسیت بالا به ارتباطات غیر کلامی
- ۶- فرار از تغییر

## زوجین

## ۳ دروغ ساده که عشق را نابود می‌کند

دروغ‌گویی بیشتر به عنوان بالاترین خیانت در یک رابطه تلقی می‌شود اما مخرب‌ترین دروغ‌ها همیشه آن‌هایی نیستند که به راحتی قابل تشخیص باشند. این فریب‌های پنهان و نامحسوس می‌توانند به آرامی پایه‌های اعتماد را از بین ببرند و حتی مهم‌ترین روابط را به نابودی بکشانند. به گزارش «یورونیوز»، دکتر جفری برنستین، روان‌شناس در یادداشتی برای نشریه «روان‌شناسی امروز» سه مورد از بزرگ‌ترین دروغ‌هایی که روابط صمیمانه را نابود می‌کنند، همراه با سناریوهایی که نشان می‌دهند چگونه این دروغ‌ها می‌توانند به دل شکستگی منجر شوند، بررسی کرده است.

## من خوبم | دروغ «من خوبم» یک قاتل خاموش در روابط است.

این دروغ برای جلوگیری از مواجهه یا حفظ آرامش استفاده می‌شود، اما فاصله‌ای عمیق بین شریک‌ها ایجاد می‌کند. با انکار احساسات واقعی خود، فرصت را از شریکتان می‌گیرید تا از شما حمایت در کتان کند. ظاهر این که همه چیز «خوب» است تنها انفجار اجتناب‌ناپذیر احساسات سرکوب‌شده را به تأخیر می‌اندازد که در نهایت بروز می‌کند و با عواقب مخرب همراه است. صمیمیت واقعی نیازمند آسیب‌پذیری است و این به معنای صادق بودن در باره زمانی است که اوضاع خوب نیست.

**موضوع مهمی نیست | کم‌اهمیت نشان دادن احساسات خود یا رفتارهای شریک زندگی‌تان، دروغ دیگری است که می‌تواند به شدت به یک رابطه آسیب بزند. زمانی که موضوعی واقعاً شمار آزار می‌دهد اما به خودتان می‌گویید «موضوع مهمی نیست»، این کار باعث می‌شود مسائل حل نشده باقی بمانند و به مرور زمان به**

## ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷

\* درود بر این نگهبان بیمارستان. خیلی لذت بردم که بیماران رو در کم می‌کنه. وقتی یکی از اطرفیان آدم مریضه، اصلاً تمرکز و اعصاب نداره. فشار روانی زیادی روشه. \* مطلب صفحه سلامت مورخ ۵ اسفند در باره «شاه‌نشین‌های آلودگی» جالب

این احساس باعث تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس در او می‌شود.

## ارتباط بهتر با اعضای خانواده و دوستان

وقتی خانه‌تان شلوغ و به هم ریخته باشد، ممکن است اعضای دیگر خانواده این وضعیت را نتوانند تحمل کنند و با شما درگیر جر بحث شوند. بنابراین با دور ریختن وسایل اضافی و مرتب نگه داشتن خانه می‌توانید ارتباط خوبی با خانواده‌تان داشته باشید. در ضمن وقتی خانه‌تان مرتب باشد، دوستان‌تان را راحت‌تر دعوت می‌کنید.

## احساس بهتر به زندگی

هرچه خانه پر از وسایل مختلف و البته بدون استفاده باشد، احتمال تجمع گردوغبار، کپک و قارچ وجود دارد که معمولاً موجب بیماری‌های آسم و حساسیت می‌شود. مرتب نگه داشتن خانه و رها شدن از وسایل بی‌مصرف اضافی، شمارا از این بیماری‌ها دور نگه می‌دارد. با دور ریختن وسایل اضافی، حال عمومی و سبک زندگی‌تان را خوب کرده و احساس بهتری به زندگی خواهید داشت.



- زندگی‌سلام
- دوشنبه
- ۶ اسفند ۱۴۰۳
- ۲۵ تیرماه ۱۴۴۶
- ۲۳ فوریه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۱۴

## خانواده و مشاوره