

زندگی آرام در سایه شادمانی

این روزها برنامه‌های روان‌شناسی با عناوین مختلف از صدا و سیما پخش می‌شود. یکی از آنها برنامه «سایه‌بان آرامش» است که هر روز از ساعت 13 به مدت 45 دقیقه از رادیو سلامت روی موج FM ردیف 102 مگا هرتز پخش می‌شود.

پشت صحنه برنامه رادیویی سایه‌بان آرامش

زندگی آرام در سایه شادمانی

جام جم آنلاین: این روزها برنامه‌های روان‌شناسی با عناوین مختلف از صدا و سیما پخش می‌شود. یکی از آنها برنامه «سایه‌بان آرامش» است که هر روز از ساعت 13 به مدت 45 دقیقه از رادیو سلامت روی موج FM ردیف 102 مگا هرتز پخش می‌شود.

سیما غفاری، تهیه‌کننده برنامه سایه‌بان آرامش - که از سال 80 وارد سازمان صدا و سیما شده است - می‌گوید: حدود پنج سالی است تهیه‌کننده هستیم. کار برنامه‌سازی را از رادیو تهران شروع کردم. هم‌اکنون یک سال است در رادیو سلامت فعالیت می‌کنم.

غفاری درباره این برنامه - که از اواسط آبان امسال روی آنتن رادیو سلامت رفته - می‌گوید سایه‌بان آرامش تلاش دارد از زوایای گوناگون به مباحث روان‌شناسی نگاه کند.

به همین منظور با همکاری تیم اتاق فکر که متشکل از مشاور، سردبیر و کارشناسان این حوزه است، به بررسی و تحلیل موضوعاتی مانند شاد زیستن، دوست داشتن خود، غرور، قدردانی و تشکر کردن از دیگران... می‌پردازیم.

هدف ما در این برنامه، القای حس شادی و نشاط به مخاطبان به صورت علمی و کاربردی است، زیرا دانش بشری با استفاده از روش‌های کاربردی و نوین در پی برآورده کردن نیازهای انسانی و رسیدن به مدارج متعالی در زندگی است.

برنامه سایه‌بان آرامش در سه روز اول هفته با همکاری و مشاوره پریسا گل‌کاریان، دانشجوی دکتری مشاوره خانواده ارائه می‌شود.

پریسا گل‌کاریان هدف برنامه را چنین بیان می‌کند: در این برنامه می‌کوشیم مثبت‌نگری را به مخاطبان برنامه بیاموزیم. در واقع محتوای برنامه براساس روان‌شناسی مثبت تعریف شده است و به جای آسیب‌شناسی و مشکل‌مداری سعی داریم مثبت‌اندیشی و چگونه شاد زیستن، مورد ارزیابی و بررسی قرار گیرد.

راهکارهای ساده و قابل دسترسی برای شاد کردن دیگران و در نتیجه شاد زیستن فردی و خانوادگی معرفی می‌شود تا از دغدغه‌های فکری و استرس‌های مخاطب کاسته شود زیرا در برنامه‌های گوناگون به افسردگی و ناراحتی‌های روحی و روانی بسیار پرداخته شده، ولی تیم برنامه‌ساز برنامه سایه‌بان آرامش تلاش می‌کند در مورد مسائلی بحث کند که کمتر به آنها در برنامه‌های گفت‌وگومحور توجه شده است.

در سه روز دیگر هفته، مینالسادات خضری - که دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی است - کار مشاوره و سردبیری برنامه را به عهده دارد.

خضری می‌گوید: سال 72 به عنوان نویسنده، کار خود را از رادیو تهران در سازمان صدا و سیما شروع کردم و همزمان با فعالیت رادیو سلامت به این رادیو آمدم.

وی درباره برنامه سایه‌بان آرامش می‌افزاید: سعی داریم برنامه‌ای روان و ساده از لحاظ علمی برای گروه سنی جوانان و بزرگسالان ارائه کنیم. برای نیل به این هدف هر جایی که فردی حضور داشته باشد، از خانواده که کوچک‌ترین و بنیادی‌ترین بخش هر جامعه‌ای است تا مراکز شهری و روستایی و به طور کلی اجتماعی را که در آن زندگی می‌کنیم، مد نظر قرار می‌دهیم.

در زمان پخش از کلام علمی، جذاب و شیوای کارشناسان برنامه برای رسیدن به اهدافمان بهره می‌بریم تا از این طریق، مسائل کاربردی و پیشگیرانه مطرح شود، زیرا هدف برنامه بازگو کردن بیماری‌های روحی و روانی نیست، بلکه معرفی الگوهای سالم و پرداختن به بحث آرامش از چشم‌اندازی زیباست؛ مثلاً یکی از مباحث، چگونگی کنترل خشم و استرس است.

بیان شادی با زبانی ساده

دکتر جلیل فتح‌آبادی، عضو هیات علمی گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی و یکی از کارشناسان برنامه اظهار می‌کند: توجه به ابعاد مختلف سلامت در جامعه یکی از اصول کارشناسی این برنامه است. در بحث سلامت روانی خانواده و در پی آن جامعه که بسیار اهمیت دارد، با کمک دیگر همکاران تلاش داریم به موضوعات روحی و روانی به گونه‌ای متفاوت بپردازیم، زیرا بازنمایی مسائل و مشکلات خانواده‌ها در فضایی شاد و مفرح رویکرد بهتری دارد.

شادکامی و شاد زیستن نقش بسزایی در سلامت روان دارد، اما شاد زیستن دارای روش‌هایی است که به آموزش نیاز دارد.

در برنامه سایه‌بان آرامش راه‌حل‌های کاربردی برای پیشگیری از ناهنجاری‌ها و رسیدن به شادی و شغف با زبانی ساده در محیطی شاد مطرح می‌شود. در واقع به صورت غیرمستقیم در برنامه دانش‌افزایی داریم.

وجود مشکل در زندگی، امری طبیعی و اجتناب‌ناپذیر است. افرادی که در رویارویی با مشکلات دستپاچه نمی‌شوند و از راه‌حل‌های منطقی برای برطرف کردن مشکلات و مسائل خود استفاده می‌کنند، انسان‌های آرامی هستند.

دکتر فتح‌آبادی در پایان به این نکته اشاره می‌کند: همان‌قدر که توجه به مسائل جسمی اهمیت دارد، مسائل روحی و روانی نیز دارای اهمیت هستند.

مثبت‌اندیشی

دکتر بدری‌السادات بهرامی، دکترای روان‌شناسی سلامت دارد و حدود 10 سال است از طریق برنامه‌های مختلف تلویزیونی و رادیویی به بررسی مسائل روان‌شناسی در حوزه سلامت روان می‌پردازد.

دکتر بهرامی معتقد است: چون مخاطبان این برنامه، عموم مردم هستند و بیشتر گروه‌های سنی و اقشار جامعه را در بر می‌گیرد، مفاهیم علمی باید با ساده‌ترین زبان و کاربردی‌ترین شکل ارائه شود، چون مخاطبان برنامه از همه گروه‌های سنی هستند، پس برای رسیدن به اهداف اصلی برنامه که مبتنی بر شاد زیستن و نگرش مثبت در زندگی است، توجه به خانواده و انسجام خانوادگی بسیار مهم و لازم به نظر می‌رسد.

اعضای خانواده منسجم با وجود تفاوت‌های جنسی، سنی، فکری و شخصیتی‌شان همدیگر را دوست دارند و همدل و یک‌زبان هستند. دیگر افراد خانواده از خانه‌گریزان نیستند و خانه برایشان خوابگاه نیست، بلکه مکانی امن و آرامش بخش است. در چنین شرایطی، افراد خانواده از با هم بودن لذت می‌برند و به جای این که تفاوت‌ها باعث تفرقه و تشتت بنیان خانواده شود، به شکوفایی، وحدت و انسجام اعضای خانواده منجر می‌شود.

دیگر کارشناس برنامه سعیده فرضی، دانشجوی دوره دکترای روان‌شناسی سلامت است.

وی می‌گوید: در این برنامه به مسائل و موضوعات به شکلی نو نگاه می‌کنیم. فقط به نقاط ضعف و منفی نمی‌نگریم بلکه نقاط مثبت مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. سعی می‌کنیم به گونه‌ای شیرین و قابل لمس با مخاطب صحبت کنیم. برای نمونه از استرس‌های خوب و مثبت می‌گوییم.

در برنامه سایه‌بان آرامش راه‌حل‌های کاربردی برای پیشگیری از ناهنجاری‌ها و رسیدن به شادی و شغف با زبانی ساده در محیطی شاد مطرح می‌شود

از سعیده فرضی پرسیدم استرس خوب چه استرسی است. در جواب می‌گوید: استرسی که باعث پیشرفت شود و مسئولیت‌پذیری ما را در مقابل خود و محیط پیرامون ما افزایش دهد، استرس خوب است. در واقع نگرانی‌هایی که با برنامه‌ریزی به سراغ ما می‌آید. (همچون نگرانی‌های ناشی از امتحان دادن) اگر ما برای امتحان مورد نظر، برنامه‌ریزی مناسب و اطلاعات علمی کافی داشته باشیم، این استرس مثبت به ما کمک می‌کند برای قبولی در آن بیشتر درس بخوانیم و تلاش کنیم در نهایت نتیجه مطلوبی به دست آوریم... مثبت‌اندیشی، قشنگ نگرستن و کاربردی اندیشیدن یک هنر است.

پروین ناظمی، روان‌شناس و مدرس دانشگاه که یکی دیگر از کارشناسان برنامه است، می‌گوید: در برنامه سایه‌بان آرامش به بررسی رفتارها و ارتباط افراد خانواده می‌پردازیم. اما به این رفتارها از جنبه تنبیه و انضباطی نگاه نمی‌کنیم، بلکه تلاش می‌شود به رفتارها و ارتباطات صحیح و عاطفی خانواده توجه شود تا با مستحکم شدن روابط عاطفی، شادی و شاد زیستن کنار یکدیگر را تجربه کنیم.

در چنین شرایطی، خانواده یگانه پایگاه امن و آرامش بخشی برای اعضای خانواده می‌شود و در پی آن گذشت، مهربانی، همدلی، یک رنگی و مودت را می‌توان مشاهده کرد که در نتیجه جامعه‌ای سالم و فعال خواهیم داشت. همچنین آمار بزهکاری نیز کاهش می‌یابد، زیرا بنیان و اساس هر جامعه‌ای بر خانواده استوار است.

انرژی مثبت بدهیم

مجری برنامه، معصومه نوازنی می‌گوید: 18 سال سابقه کار دارم و هشت سال است در رادیو سلامت فعالیت می‌کنم. سال 85 گوینده برتر (برنامه شکوفه‌های سلامت) رادیو سلامت شدم. در حال حاضر تمام فعالیت‌م در رادیو سلامت است. برنامه ایستگاه بامدادی و صبح و زندگی را نیز اجرا می‌کنم.

او درباره اجرای برنامه‌های رادیویی می‌افزاید: صدای گوینده باید نویدبخش باشد تا مخاطب برنامه از او انرژی مثبت بگیرد، همچنین بر موضوعات حیطة کاری خود اشراف داشته باشد. گوینده براساس برنامه‌ای که اجرا می‌کند، با مردم ارتباط برقرار می‌کند. پس با توجه به نوع و محتوای برنامه همچنین رده سنی مخاطب، خود را با برنامه تطبیق می‌دهد.

گوینده باید در لحظه اجرا، مسائل شخصی خود را فراموش کند و تمام دغدغه او اجرای برنامه باشد. در ضمن باید با مهمان یا کارشناس برنامه، خود را هماهنگ کند.

نوازنی در پایان می‌گوید: این برنامه با ریتم تند و شادش متفاوت از دیگر برنامه‌ها به مسائل و مشکلات جامعه نگاه می‌کند و سعی می‌کنیم شادی را به یکدیگر هدیه دهیم.

سیما پویا