

نکاتی در باره تماشای فیلم هایی با شوخی های ۱۸+ به همراه کودکان

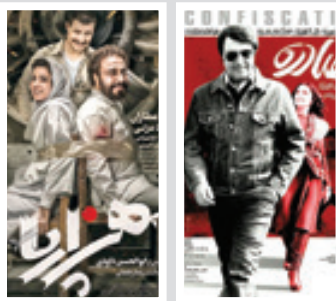
هیچ توضیحی درباره جزئیات شوخی ها ندهید

احترام اسماعیل زاده روان شناس عمومی

یکی از فیلم هایی که هم اکنون روی پرده سینماهای کشور در حال اکران است و پرفروش ترین فیلم تاریخ سینمای ایران هم شده، «هزارپا» است. فیلمی سرشار از ارجاعات جنسی که بعضی هادر کنار بازی خوب «رضا عطاران» و «جواد عزتی»، استفاده زیاد از همین عبارت هایی را که برداشت های جنسی از آن ها می شود، دلیل این حداز استقبال مخاطبان را دادند. قبل ازاین فیلم هم، شوخی های ۱۸+ کمترین های خنداننده شو که از تلویزیون پخش می شد، به همراه فیلم های سینمایی پرفروشی همچون «مصادره» و «طبقه حساس»، یک سوال مهم برای خانواده ها ایجاد کرد. پرسشی که در این خاطر می شوداین است که خانواده هایی که با بچه هادر حال تماشا می کنند، باید در لحظه خندیدن دیگران به این عبارت هاچه عکس العملی نشان دهند؟ همچنین وقتی بچه ها سوال می کننداین جمله یعنی چه و چرا همه می خندند، چه جوابی باید به آن ها بدهیم؟

❖ **کاش این فیلم ها، رده سنی داشته باشد**: اولین نکته مهم و حائز اهمیت این است که هر فیلمی مناسب هر رده سنی نیست و شاید بیشترین نقد به این فیلم ها، این باشد که مشخص نشده برای چه رده سنی مناسب است و متأسفانه ه سوم هم نیست که برای فیلم های طنز، رده سنی مشخص شود. بااین حال، چند توصیه به خانواده ها برای پاسخ به سوالات مطرح شده داریم.

❖ **توضیحات تان برای کودک قابل فهم باشد**: در قدم اول می توانید با توجه به مرحله رشد کودک، به پرسش های او پاسخ دهید. هر چه سن او کمتر باشد،



پیش آمده بگویید و یادآوری کنید که یادت هست به آن اتفاق چقدر خندیدی در حالی که بقیه نخندیدند، بنابراین این شوخی هم برای ما آدم بزرگ ها خنده دار بود. در این شرایط از ورود به جزئیات بپرهیزید. وقتی جوابی می دهید باید منتظر واکنش بچه باشید. اگر حس کردید دچار تناقض یا پیچیدگی شده یا موضوع را به زمان دیگر موکول کنید یا از او بخواهید برای شما توضیح دهد. به این شکل می توانید بفهمید کجای سوال برایش ایهام دارد.

❖ **ماجرا برای نوجوانان فرق می کند**: به بچه های بالای سن ۱۲ سال چون قدرت انتزاع، تجزیه و تحلیل دارند، می توان شوخی هایی را که برای بزرگ سالان معنای خاص دارد، کمی بیشتر توضیح داد. نوجوانان معنای کنایه و تمثیل، تعبیر، تفسیر، استعاره، ضرب المثل و فرضه سازی را در کمی کنند پس می توان درباره ارتباط زن و مرد و چیزهایی که برای آن ها جذاب است، توضیح دادو گفت که در این فیلم با این مفاهیم و جملات شوخی می شود تا برای بیننده جالب و خنده دار باشد. مثلاً کمی در باره عشق و این گونه مسائل گفت تا کنجکاوی نوجوان درباره شوخی فیلم، مدیریت و کمتر برانگیخته شود.

نداشته هایتان مورد ملامت و سرزنش قرار دهید، رها کنید. فکر کردن در این زمینه انرژی زیادی از شما می گیرد. می توانید این انرژی را در به دوش گرفتن بار مسئولیت زندگی تان صرف کنید. در ضمن با این کار، اگر سرزنش های تان فقط جنبه منفی داشته باشد و فقط نقش دیگران را در شکست های تان بینید، هیچ وقت زمان به بررسی خودتان نخواهد رسید.

نباید همیشه چهره نقادانه به خودم بگیرم

سعی نکنید همیشه از کسانی که با شما تفاوت دارند انتقاد کنید. همه ما با یکدیگر تفاوت داریم اما در این زمینه ها مشترک هستیم؛ می خواهیم شاد باشیم، از سوی دیگران را درک شویم، دوست داشته شویم و دوستدار دیگران باشیم. پس ابزارهایی را که دیگران برای رسیدن به این هدف انتخاب می کنند قضاوت نکنیم.

نباید از زندگی بترسم

ترس چیزی نیست جز یک احساس و هیجان که آن را در ذهن خود می پرورانیم. به عبارت دیگر ترس وجود واقعی ندارد بلکه ما آن را خلق می کنیم. ترس فقط در ذهن ما وجود دارد. اگر نوع احساس درونی مان را اصلاح کنیم، اتفاقی که در بیرون می افتند روند طبیعی خودشان را طی خواهند کرد. مارک تواین نویسنده انگلیسی سخن جالبی در این زمینه دارد، او می گوید: «من در زندگی سختی های زیادی را تحمل کرده ام در حالی که تعداد کمی از این سختی ها واقعاً رخ داده اند.» چیزی که تواین می خواهد بگوید این است که بسیاری از سختی های زندگی اشن فقط در ذهن او وجود داشته اند.

نباید همیشه عذر و بهانه بیاورم

همه عذر و بهانه هایی را که معمولاً می تراشید در جبهه ای قرار دهید و آن را دور ببندازید چون نیازی به آن ها ندارید. بارها اتفاق افتاده است که ما خودمان را با عذر و بهانه هایمان محدود کرده ایم. به جای این که رشد کنیم و سطح خودمان وزندگی مان را ارتقا بدهیم، در دروغ هایی که به خودمان می گوئیم گیر افتاده ایم؛ مدام عذر و بهانه می تراشیم در حالی که ۹۹/۹ درصد این عذر و بهانه ها واقعی نیستند و نباید مانع موفقیت های بیشتر ما شوند.

❖ **نباید بر اساس نظر دیگران زندگی کنیم** بسیاری از افراد در شرایطی زندگی می کنند که زندگی شان متعلق به خودشان نیست. آن ها سعی می کنند طبق آن چه که به نظر دیگران درست است، زندگی کنند. فرهنگی که بسیاری از مادر آن زندگی می کنیم، راه را برای هنجارهایی هموار می کند که باعث می شود ما صدای درونی خودمان را نشنویم و در نتیجه کنترل زندگی را از دست بدهیم. با گذشت زمان کم کم فراموش می کنیم که چه چیزهایی ما را خوشحال می کند و موافقا از زندگی چه می خواهیم. اجازه ندهید عوامل دیگر شمارا از مسیری که در آن حرکت می کنید منحرف سازند.

نباید در مقابل تغییر مقاومت کنیم

بسیاری از ما بارها خواسته ایم در زندگی مان تغییر ایجاد کنیم اما نتوانسته ایم و در نهایت همه چیز و همه کس را مقصر دانسته ایم جز خودمان. تغییرات را به ما کمک می کنند تا قدم به قدم به جلو حرکت کنیم و شرایط زندگی خودمان را اطرافیان مان را بهبود ببخشیم. شاید همه تغییرات جنبه مثبت نداشته باشند اما چیزی که ما باید خودمان را به آن عادت دهیم مدیریت مقاومت در برابر تغییر است، این که سعی کنیم تغییرات مثبت را بپذیریم و با آن ها مقابله نکنیم.



آشنایی با رایج ترین باورهایی که باعث ناراحتی ورنج درونی مان می شوند

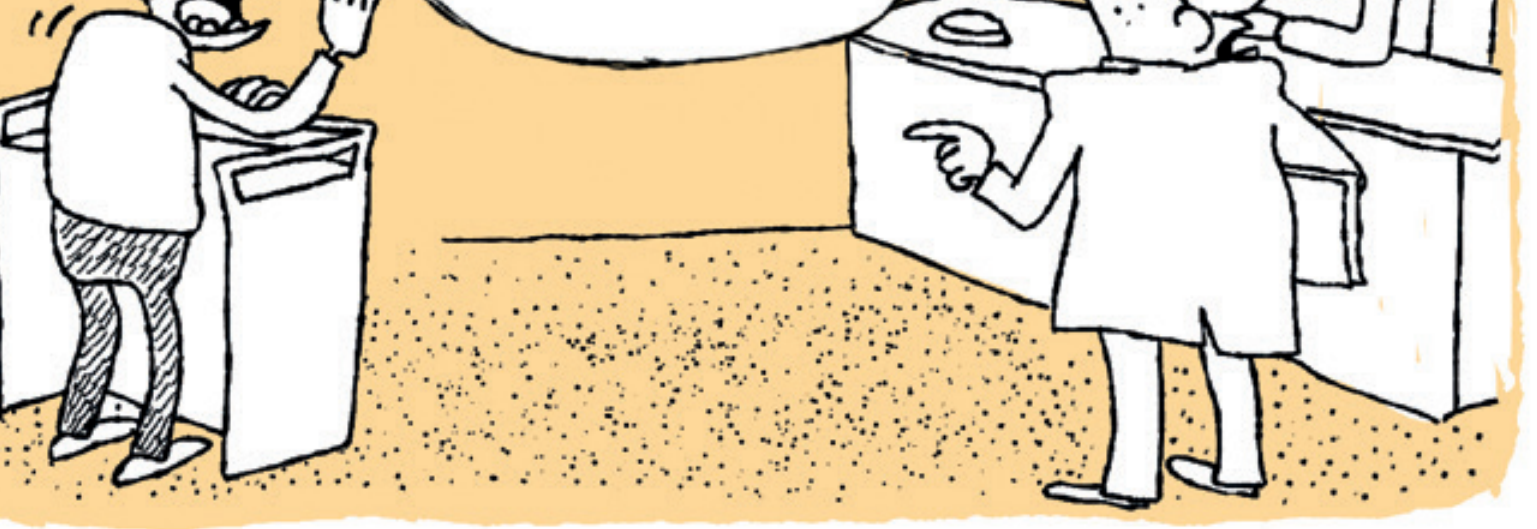
۹ اعتراف حال خوب کن!

منبع: bu-bumail.com

یاسمین مشرف | مترجم



ترجمه
در زندگی همه ما عوامل زیادی وجود دارند که باعث بروز تنش، در دورنج در درون مان می شوند و ما به جای آن که خودمان را از شر این عوامل خلاص کنیم، مصرانه درون مان حفظ شان می کنیم و گاهی آن ها را بخشی از قسمت و تقدیر خودمان می دانیم. شاید زمان آن باشد که برخی از موضوعاتی را که کمکی به ما نمی کنند اما ما در طول سال ها عمر مان درونی شان کرده ایم، رها کنیم و آن وقت حس خوبی را که از این تغییرات در ما ایجاد می شود، تجربه کنیم. بباید به درست بودن ۹ موردی که در ادامه مطرح می شود، اعتراف کنیم تا حال ما بهتر شود.



همیشه حق با من نیست

به طور طبیعی همه ما دوست داریم همیشه حق با ما باشد. این طرز فکر باعث می شود این حقیقت را که ما هم ممکن است اشتباه کنیم، قبول نداشته باشیم. ما از نظر خودمان همیشه در ست می گوئیم و چنین دیدگاهی بسیاری از مواقع به قیمت به هم خوردن روابط مان با دیگران یا ایجاد استرس و ناراحتی برای خودمان یا آن ها تمام می شود، شرایطی که به هیچ وجه ارزشش را ندارد. هر زمان که وارد

۲

سعی کنید این تمایل که همه آن چه را در اطراف تان می گذرد - کسانی که در اطراف تان هستند، موقعیت ها و شرایطی که پیش می آید و اتفاقاتی که می افتد - در کنترل داشته باشید، کنار بگذارید. شاید شما هیچ وقت نتوانید یک

شرایط اقتصادی خاص را پیش بینی کنید یا رفتار های فردی که در خیابان یا شما بر خور دی خواهد داشت. این میزان از تلاش برای در کنترل داشتن همه چیز در زمانی که اتفاقی پیش بینی نشده می افتد، مشکلاتی را برای شما ایجاد می کند.

همیشه لازم نیست که شاکی باشم

این که همیشه از افراد، شرایط و موقعیت ها شاکی باشید شما را ناراحت و افسرده می کند اما به خاطر داشته

۳

همیشه لازم نیست که شاکی باشید. این که همیشه از افراد، شرایط و موقعیت ها شاکی باشید شما را ناراحت و افسرده می کند اما به خاطر داشته

پسر نمی تواند از دختر مورد علاقه اش دل بکند

خانمی لیسانس و کارمند هستم. پسر ۱۷ ساله دارم که تقریباً هفت ماهی است با دختری ۱۵ ساله رابطه مجازی دارند و چند بار هم ملاقات داشته اند ولی بعد از مشاوره، فراد شد به دلایل یک سری اختلافات سنی، خانوادگی و ... از هم جدا شوند. با این که به تازگی تماس هایشان با هم کم شده ولی علاقه سبب شده که نتوانند کاملاً این ارتباط را قطع کنند و از هم دل بکنند. لطفا راهنمایی کنید چگونه این موضوع خاتمه پیدا کند؟



عبدالحسین تریاییان | کارشناس ارشد روان شناسی

مادر گر امی، از جمله مشغله های جدی والدین، نگرانی از ارتباط فرزند نوجوان یا جوان شان با جنس مخالف است و متأسفانه فضای مجازی به شدت این نگرانی را تشدید کرده و رابطه والدین و فرزندان را تحت تأثیر خود قرار داده است.



این از دواج تاریخ مصرف کوتاهی دارد

درخصوص سوال شما، آن چه به وضوح مشهود است و مشاوره به آن اشاره کرده این است که این رابطه ناگانه، کاملاً احساسی و سخت شکننده خواهد بود و دو طرف علی رغم میل پاتنی خود و بیشتر برای حفظ و تداوم رابطه از ا دواج صحبت کرده اند. باید توجه داشت که اگر هم این گونه ارتباطات مجازی نامتعارف که دو طرف حداقل تناسب سنی، فرهنگی، اعتقادی و ... را ندارند به ا دواج بینجامد، به دلیل مخالف بودن والدین اولایا این گونه ا دواج ها خودخواهانه نامیده می شود و نتایجاً در بیشتر اوقات تاریخ مصرف کوتاهی دارد!

برخورد پر خاشاکرانه نداشته باشید

توجه داشته باشید که در این گونه ارتباطات هیجانی، نگاه عقلانی کم رنگ و اخطارها و تذکرات دلسوزانه والدین از طرف فرزند شنیده نمی شود و با این استدلال غلط که (ما می خواهیم با هم زندگی کنیم و والدین حق مداخله ندارند!) به رابطه خود ادامه می دهند و در این شرایط تقابل و بن بست، برخی والدین دلسوز فرزند را طرد و از خود می رانند و عملاً و را بیشتر به سوی طرف مقابل سوق می دهند که این سبک برخورد با خطای فرزند از نوع پر خاشاکرانه بوده و به هیچ وجه توصیه نمی شود.

با سبک فرزند پروری جرئت مندانه آشنا شوید

به طور کلی به والدین توصیه می شود که در صورت مواجهه شدن با ارتباط نامتعارف و احساسی فرزندشان با جنس مخالف و

خیلی ناراحتم از این که بچه دومم دوباره پسر است

بچه اولم پسر بود. خیلی دوست داشتم که دومی دختر باشد. پس از رقتن به سونوگرافی فمیدم، دومی، باز هم پسر است. درست است که حسم را جلوی دیگران بروز نمی دهم ولی خیلی ناراحتم. شوهرم هم دختر می خواست. چه جوری خودم را آرام کنم؟



مهسا جعفری نسب | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



با سلام خدمت شما مادر گر امی. بحث شیرین فرزندآوری در فرهنگ مایکی از مهم ترین مباحث در هر خانواده ای است که متأسفانه با فرهنگ های اشتباه و باورهای غلط برخی از خانواده های ایرانی این بحث را به ورطه تلخی در بعضی موارد سوق می دهد که در دسر ساز هم می شود. این که بچه دختر باشد یا پسر و استرس های مربوط به آن که کم و بیش از قدیم هم وجود داشته است، یکی از این باورهای غلط است.

تفاوت های فرزند دختر و پسر در ذهن شما

این که شما چرا به این موضوع علاقه مند هستید که دختر داشته باشید و همسر تان هم به این موضوع علاقه مند است، شاید به طور های هر انسان و فرهنگ هر خانواده بر گردد. نمایش عناصر یک سامانه است که به جای استفاده از تصاویر واقعی با استفاده از نمادهای کلی و به صورت ذهنی ترسیم می شود؛ داشتن یک فرزند دختر را با نماد زیبایی و لباس های متنوع، موهای بلند، شیرین صحبت کردن دختر و ... و پسر را نماد سیطنت و یکنواختی می دانید؛ به همین دلیل وقتی برای سونوگرافی فرزند دوم خود با این مسئله روبه رو شدید، احساس ناراحتی کر دیدو با این که نمی دانید آیا این موضوع باید باعث ناراحتی شما شود یا خیر، دچار سرگردگی شده اید و راه را برای حل منطقی مسئله بر خود بسته اید.

❖ **هم پسر و هم دختر شیرینی های خودشان را دارند**
تمامی باور های خود و اطرافیان تان را چه مثبت چه