



از خود پیگانگی به سبک «استخری»

انتشار تصویری از جشن هالووین یک باز یگرو خانواده اش که با انتقاد کاربران شبکه های اجتماعی روبه روشد از منظر روان شناسی قابل بررسی است

چهره ها

دکتر نگین اخوین | روان شناس تربیتی

انتشار تصویری از شاهرخ استخری و خانواده اش که با تیپ عجیب، جشن هالووین را در حاشیه تولد دخترش بر گزار و آن ها را در شبکه های اجتماعی منتشر کردند، با انتقادهایی روبه رو شد. او که چند سالی است از دنیای بازیگری فاصله گرفته و در شبکه های اجتماعی به فعالیت های تبلیغاتی مشغول است؛ در مجموعه های تلویزیونی دلنوازان، ماه و پلنگ، سوگند و دلدادگان ... بازی کرده است. ماجرای حضور پر رنگ او و خانواده اش در شبکه های اجتماعی به چند سال پیش برمی گردد. همسر شاهرخ استخری که حالا دیگر یک بلاگر معروف شده، فردی است که ابتدا شاهرخ استخری هیچ عکسی از او منتشر نمی کرد و می گفت که مخالف این کار است ولی به یک باره در نقش یک بلاگر اینستاگرامی حاضر شد! در ادامه، نگاهی روان شناسانه به برگزاری این جشن غربی توسط او خواهیم داشت.

جشنی که هیچ سنخیتی با فرهنگ ما ندارد

هالووین یکی از جشن های سنتی غرب است که مر اسفند آن در شب ۱۳۱ کتبر هر سال بر گزار می شود و افراد در این شب لباس های عجیب و غیر مر رسوم می پوشند و بیشتر در

اتاق مشاوره

راز رسیدن به پیشرفت های بزرگ



یک تکه یخ مکعب شکل را روی میز مقابل تان تصور کنید. دمای اتاق به چهار درجه زیر صفر می رسد؛ به طوری که یخ دهن تان دیده می شود. دما به تدریج افزایش می یابد؛ منفی چهار، منفی سه و ... تکه یخ همچنان روی میز قرار دارد. دما باز هم پایین تر می رود؛ منفی دو، منفی یک، منفی نیم درجه، اما هنوز اتفاق خاصی رخ نداده است. دما که به صفر درجه می رسد، روند ذوب شدن یخ شروع می شود. یک درجه تغییر دما که به ظاهر چندان محسوس نیست موجب تغییر قابل ملاحظه ای شده است ... هر پیشرفتی حاصل یک رشته از رفتار های پیش از آن به شمار می رود. همان ها موجب ایجاد زمینه ای می شوند که به نوبه خود پیش از زمینه یک تغییر مهم است. این فرمول در همه عرصه ها مصداق دارد ... ذاتی که شما مرز ضروری را پشت سر نگذارید و به اقدام جدیدی دست نزده باشید عادت ها باعث ایجاد هیچ گونه تغییری نمی شوند. در مراحل ابتدایی و میانی مسیر همه کوشش ها، کوه سر خوردگی در انتظار انسان است ... مؤثر ترین نتیجه ها همیشه در ظاهر می شوند.

بر گرفته از کتاب «عادت های اتمی»، اثر جیمز کلیور ترجمه علیرضا غلامی، نشر آیتپاسا

دستیابی به اهداف

چرا نباید اهداف تان را به دیگران بگویید؟ (قسمت یازدهم)



سید مرتضی حوراجی

قبلاً از موانع دستیابی به اهداف گفتیم و نوشتیم که قبل از حرکت باید موانع را از پیش رو برداشت. یکی از این موانع که کمتر به آن اشاره شده و توجه به آن در همین ابتدای حرکت بسیار مهم است، بیان کردن اهداف به دیگران است. هیچ لزومی ندارد بستان، دوستان و همکاران تان بدانند که شما چه اهدافی در سر دارید و به دنبال چه خواسته هایی هستید. بیان کردن اهداف به دیگران، شور و شوق شما را کم می کند. گویی بخشی از انرژی شما به شکل انرژی صوتی تخلیه می شود. در صورتی که شما باید با تمرکز روی هدف تمام انرژی تان را صرف تلاش برای رسیدن به آن کنید. نکته دیگر این که گاهی وقتی شما تصمیم ها و نیت های تان را به دیگران می گوئید، مورد حسدات افراد تنگ نظر که نمی توانند پیشرفت و موفقیت و بر خورداری شما را ببینند، واقع می شود که همین می تواند برایتان در دراز مدت مضر باشد. نکته دیگر این که گاهی شما هدف تان را برای دیگران می گوئید و آن ها که خودشان پر از ترس ها، تردید ها و باور های محدود کننده هستند، چنین القای کنند که شما نمی توانید و نمی شود و این ممکن است اعتماد به نفس و احساس توانستن را در شما سست کند و حتی سبب انصراف

ها لووینی در بعضی از شیرینی فروشی ها، آتلیه های عکاسی، سالن های آرایشی و حتی فروشگاه های لوازم تولد از این فرصت استفاده کردند و به تبلیغات گسترده در این خصوص پرداختند. هالووین جشنی است که همانند کریسمس و ولنتاین هیچ سنخیتی با آداب و رسوم ایرانی ندارد.

بیماری از خود پیگانگی

از دید روان شناسی علت گرایش و رغبت برخی جوانان و بزرگ سالان به این گونه مراسم غربی، نوعی بیماری از خود پیگانگی است و متأسفانه بعضی از ما دچار یک بیماری از خود پیگانگی شده ایم و نسبت به خود مان بیگانه و غریبه هستیم که این موضوع باعث می شود پیروی از غریبه و بیگانه برای ارتقا در جامعه ما افتخار باشد. ما ایرانی هستیم و باید به این موضوع باور داشته باشیم که دارای فرهنگ غنی هستیم.

این جشن ها، آسیب های اجتماعی دارد

میراث تاریخی و فرهنگی کشور ما سرشار از آیین هایی است که بازیابی گره خورده و ما نباید سراغ فرهنگ کشور هایی برویم که در مقابل فرهنگ کشور مان چیز قابل عرضه ای ندارند. این در ناک و ناخوشایند است که برگزاری چنین مراسم غربی همچون هالووین، ولنتاین و ... به مرور زمان جایگزین جشن های کهن و اصیل ایرانی شده و رسوم اصیل ایرانی فراموش شوند و دچار پیامدها و آسیب های اجتماعی متعددی در جامعه باشیم.

تصور اشتباهی که در ذهن کودکان شکل می گیرد

نکته دیگر این که انتشار چنین عکس هایی در شبکه های اجتماعی به ویژه توسط اینفلوئنسر ها، هر چند رایج شده و قابل کنترل هم نیست چون برای شان دستاورد مالی دارد. اما از بعضی چهره های سرشناس، توقع دیگری می رود. چیزی که کاربران شبکه های اجتماعی درباره این تصاویر به آن اشاره کردند، این است که بعضی پدر و مادر ها ممکن است شرم منده بچه هایشان شوند چون آن کودکان تصور می کنند گرفتن چنین جشن هایی توسط والدین شان، نشانه کم توجهی پدر و مادر شان به آن هاست در صورتی که اصلاً این طور نیست. همه ما باید علاوه بر دقت به درست یا اشتباه بودن رفتار مان، حواس مان به پیامدهای اجتماعی آن هم باشد.

۱۵ سال سوالات به صفحه خانواده پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹ تلگرام: ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

پسر نوجوانم برای گرفتن پول توجیبی بیشتر به من بی احترامی می کند

با نظر سیستم خانواده. حسن این کار در این است که نوجوان بهتر متوجه رفتار اشتباه خود می شود و به احتمال زیاد، دیگر این کار را تکرار نخواهد کرد.

دوره نوجوانی را بشناسید

حواس تان به تحریک پذیری و میل به ابراز وجود فرزندان باشد زیرا او در دوره نوجوانی است و لازم است که بر خورد تان به شکل کاملاً نرم صورت گیرد. توضیحات شما در پیام تان، نشان می دهد که با ویژگی های دوران نوجوانی آشنا نیستید و این مسئله را باید با مطالعه بیشتر و کمک گرفتن از یک مشاور، حل کنید.

مدیریت پول توجیبی را به او آموزش دهید

در بسیاری مواقع اتفاق می افتد که ما به دلیل این که خود مان سختی های بسیاری در زندگی کشیده ایم و به بسیاری از آرزو های مان نرسیده ایم، بیش از حد به فرزندان مان کمک و محبت می کنیم و تلاش داریم تمام امکانات زندگی را برای آن ها فراهم کنیم. با این کار به دنبال این هستیم تا تمام آرزو های خود را از طریق فرزندان مان و در وجود آنان بر آورده کنیم. این کار به ایجاد روحیه تنبلی، بی مسئولیتی و طلبکاری در فرزند منجر می شود زیرا همه چیز را در لحظه و فوری می خواهد. در این حالت فرزند با کوچک ترین ناکامی تحریک می شود، واکنش نابه جان شان می دهد و تحمل شکست را نخواهد داشت. پس بگذاریم در مواقع، فرزند انمان ناکامی را تجربه کنند و برای تأمین چیز هایی که لازم دارند خودشان هم تلاش کنند تا در آینده استقلال بیشتری را تجربه کنند. توصیه می کنم در یک فرصت مناسب با او گفت و گو کنید و قرار بگذارید که قسمتی از هزینه مد نظر را خودش از پول توجیبی ... تأمین کند.



شما از پیگیری هدف خود، اما به عنوان نکته آخر و مهم نگفته پیداست آن جا که شما قصد کمک گرفتن یا مشورت خواستن از افراد امین و با صلاحیت را دارید بیان اهداف و برنامه ها نه تنها مانعی ندارد بلکه ضرورت دارد؛ بنابراین هر جا که ضرورت دارد و عقل حکم می کند خواسته های خود را به دیگری می گوئیم و هر جا که ضرورتی ندارد آن را در سینه خود نگه می داریم که سینه خردمند مخزن اسرار اوست.

برگ سبز خودرو کامیونت ون نیسان رنگ آبی - روغنی مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۴۳۳-۹۶ به شماره موتور ۳۷۴۷۹۵ به شماره شاسی ۱۰۶۱۰۷۶ بنام سید مهدی اهنگ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۸۶/۰۴/۱۲۰۵۹

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۲ مدل ۹۶ به شماره انتظامی ایران ۲۴-۴۴۱-۴۳ به شماره موتور M13/5841055 به شماره شاسی NAS421100H1223143 بنام زهرا اسداللهی طر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۸۷/۰۳/۲۳۲۲۷

چون آقای محمدرضا تازیکی مالک کامیون باری جوبی بنز تپال ۱۲/۱۹۲۱ ۵۲ رنگ سبز روغنی مدل ۱۳۶۴ به شماره انتظامی ۴۲-۱۷۸-۷۵ دارای شماره موتور ۳۳۵۹۱۰۱۰۶۶۹۵۴ به شماره شاسی ۳۴۹۳۲۱۱۶۵۶۷۰ به علت فقدان سند کمپانی تقاضای صدور الفتنی نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۵ روز از تاریخ نشر آگهی با در دست داشتن مدارک کافی به دفتر شرکت ایران خودرو دیزل واقع در تهران یک کیلومتر ۸ جاده قدیم ساوه مراجعه نماید بدینهی است پس از اتمام مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد کرد.

سالمنند

علایم و درمان فوبیا در سالمندان

فوبیا یک ترس غیر واقعی است که می تواند نسبت به هر چیزی مانند حیوان، اشیاء، انسان، رفتار و ... باشد. به طور کلی شخصی که فوبیا دارد معمولاً از چیزی که موجب هراس آن می شود دوری می کند. پیری هراسی و خواب هراسی از فوبیا های رایج در بین افراد سالمند است. پیری هراسی ترسی غیر طبیعی ناشی از مرگ و نیستی است و در خواب هراسی سالمندان فکر می کنند که اتفاق غیر قابل پیش بینی قرار است در زمان خوابیدن برای آن ها بیفتد.

علایم فوبیا در سالمندان

حالت تهوع، سرگیجه و سبکی سر، لرزش دست و پا، توانایی نداشتن در ایستادن، خشکی دهان، فشار خون بالا، مشکل گوارشی، تعریق زیاد، احساس خفگی، گرفتگی قفسه سینه، توانایی نداشتن در تکلم و افزایش ضربان قلب.

درمان فوبیا در سالمندان

تکنیک خودیاری | این تکنیک

بر گرفته از زیمد

داده تصویری

مزایای روان شناسانه

منظم بودن



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

میشه ۱۰ هزار بار!

* آقایی که گفته می ترسم در اولین جلسه خواستگاری، سوتی بدی بدهم، باید مشاورتون بشم می گفت بره و ببینه که چی کار کرده که می ترسه لو بره.

* درباره داده تصویری با تیتیر ۶ عامل آسیب رسان به بدن، من فقط ورزش زیاد رو انجام نمیدم! البته ورزش کم رو هم انجام نمیدم! خخخ!

* یک پرونده در زندگی سلام درباره هواپیمای جدید امکانات بسیار عجیب و جالبی هم که دارن، کار کنین. موفق باشین. * من در آرزوی خرید ماشین هستم، نویسندگان زندگی سلام به دنبال معرفی خفن ترین اکسسوری های خودرویی!

* من قدیم یک پی کی داشتم، با ۱۰ هزار تومن، یک عالمه بهش لوازم جانبی خوشگل و جذاب اضافه کردم و خیلی خاطرات خوبی از ش دارم. الان پژو پارس دارم اما این قدر وسایل جانبی خودروی گرون شده که هیچ کاریش نمی تونم بکنم. * در صفحه سرگرمی بازی ریاضی چاپ می کردید که یکی از بازی های مورد علاقه اعضای خانواده ما بود ولی متأسفانه چند وقتی است چاپ نمی شود. * ترندهای لاغری بدون رژیم که در صفحه سلامت چاپ کردین، هیچ کدام شون کاربردی نیست. این روش ها، هیچ کدام باعث کم شدن یک گرم از وزن هم نمیشه.

* ۲۰۰ میلیون بدیم یک کارواش سیار بخیریم؟ هر روز بریم کارواش، روزی ۲۰ تومن هم بدیم،

آگهی مزایده (نوبت اول)

شهرداری بردسکن در نظر دارد

غرفه ها و مکان باسکول

واقع در میدان دام را از طریق مزایده

عمومی به متقاضیان

واجد شرایط و اگذار نماید.

لذا جهت اخذ اطلاعات بیشتر به سایت

شهرداری مراجعه نمایید.

آدرس سایت: www.Bardaskan.ir

تلفن تماس: ۰۵۱-۵۵۴۲۲۱۶۶

محمد حسین مدیح - شهردار بردسکن

۱۴۰۰/۰۳/۲۳

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی

به طور فوق العاده

شرکت مهر ایران نیشابور به شماره ثبت

۶۶۲ و شناسه ملی ۱۰۸۶۲۰۴۹۴۰۲

از کلیه سهامداران محترم دعوت بعمل می آید در جلسه فوق الذکر که در روز پنجشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۸/۲۰ ساعت ۱۰ صبح در محل جاده نیشابور مشهد یک کیلومتر ۲ جنب شرکت بینالود برگزار می گردد حضور بهم رسانند. دستورات جلسه: انتخاب مدیران، انتخاب بازرس، انتخاب روزنامه

هیئت مدیره شرکت مهر ایران نیشابور

۱۴۰۰/۰۳/۲۳