



باکودکان

واکاوی روان‌شناسانه فیلم‌سینمایی «yesday» که پدرومادری تصمیم می گیرند به‌جای «نه» گفتن، برای یک‌روز به همه در خواست‌های ۳ فرزندشان «بله» بگویند



دکتر ساحل گرامی روان‌شناس کودک

محوری

استفاده از افعال منفی مانند دست نزن، نرو، فلان کار رو نکن و ... و به‌طور کلی «نه» گفتن، بدون شک رایج‌ترین کلمات مورد استفاده والدین در ارتباط با فرزندان‌شان است. فیلم کم‌دی و خانوادگی «روز بله» که نسخه دوبله‌شده آن در شبکه نمایش خانگی توزیع شده، به همین موضوع پرداخته است. در این فیلم، خانم و آقای «تورس» پدر و مادر سه فرزند کودک و نوجوان هستند که به‌واسطه چالش‌های پیش آمده، روزی متفاوت با قوانینی متفاوت برای خودشان تعریف می‌کنند. در این روز هیجان انگیز و پرچالش، پدر و مادر موظف هستند به هر آن چه که فرزندان‌شان در خواست می‌کنند، «بله» بگویند. این نسخه تریبیتی از منظر روان‌شناسی، نکات قابل توجهی دارد.

❖ **چرایی انتخاب‌روزی به‌عنوان «روز بله»**
در ابتدای این فیلم، معلم مدرسه سه بچه خانواده «تورس» به متوجه رفتار مشابهی از فرزندان این خانواده در قبال

آن‌ها دارد. او معمولاً قوانین ویژه و خاصی برای بچه‌ها مشخص می‌کند. این مسئله منجر به بروز چالش و ناراحتی بچه‌ها در طول شبانه‌روز در قبال مادرشان می‌شود. اما پدرشان با آسان گرفتن و آرامش خاطر بیشتر، با بچه‌ها همراه تر است و گاهی با بچه‌ها قانون‌های مادر را زیر پا می‌گذارد. بعد از تذکر معلم، خانم «تورس» تصمیم می‌گیردروزی را با عنوان «روز بله» ترتیب دهد و در آن روز، هرآن چه بچه‌ها می‌خواهند، اجرا شود و هیچ مخالفتی از جانب والدین دریافت نکنند.

❖ **از فرزند پروری سنتی تا فرزند پروری مدرن**
تا اوایل دهه هفتاد شیوه فرزندپروری غالب در جامعه، فرزندپروری سنتی با چاشنی والد سالاری بوده و از فرزندان چیزی جز اطاعت خواسته نمی‌شد. به‌عبارت دیگر معیار والدین برای بچه خوب و صالح، میزان اطاعت و فرمانبرداری او بود. در این نوع از فرزندپروری قوانین سفت و سخت بوده، اجازه زیر سوال بردن قوانین داده نشده و دادن گزینه امتیاز به کودک به منزله نوعی شکست و بی‌قدرتی تلقی می‌شد. اما از دهه هشتاد با افزایش استفاده از اینترنت و فراگیر شدن کتاب‌ها و اطلاعات روان‌شناسی به تدریج والدین به سمت فرزندپروری مدرن حرکت کردند.

❖ **به‌بن‌بست رسیدن در رفتار با فرزند با «نه» نگفتن**
در نتیجه این شیوه بسیاری از والدین امتیازات بی‌شماری به فرزندانشان خود دادند، به آن‌ها «نه» نگفتند و قریب به اتفاق خانواده‌ها به سمت فرزندسالاری رفتند. اما به اندازه فرزندپروری سنتی، نازپروردگی، تحمل‌نداشتن نه‌شنیدن، این نوع از تربیت کودکان هم آسیب‌زاست. نازپروردگی، تحمل‌نداشتن نه‌شنیدن، ناتوانی در صبر کردن همه و همه باعث شدو والدین در سال‌های بعد از هفت‌سالگی فرزند به شدت دچار مشکل شوند و در رفتار با فرزند خود به بن‌بست برسند. در این میان ممکن بود یکی از والدین قوانین سخت‌تری نسبت به دیگری داشته باشد که

همین می‌توانست منجر به شکاف بین والدین و سوق دادن فرزند به سمت والد سهل‌گیرتر شود. این همان اتفاقی است که دقیقاً در فیلم «روز بله» شاهد آن بودیم.

مقایسه خودم با دوستانم مثل خوره به جانم افتاده است

می‌تواند این باشد که «در زندگی همه چیز منصفانه است» یا این که «اتفاق‌های خوب، فقط برای آدم‌های خوب پیش می‌آید» و ... این‌ها اگر چه می‌تواند به‌عنوان یک ارزش باشد و در مسیر احقاقی آن می‌توان تلاش کرد اما همیشه این‌طور نیست. به عنوان مثال اگر باور کسی این باشد که اتفاق‌های خوب برای آدم‌های خوب پیش می‌آیند زمانی که تلاش می‌کنند و به‌دلیلی متناسب با تلاشش پاسخ نمی‌گیرد، طبق آن باور به این نتیجه می‌رسد پس اگر برای من اتفاق خوبی نیفتاده، حتماً من خوب نبودم و به‌جای تلاش بیشتر خود را سز نش می‌کنم یا با عصبانیت از دیگران، دست از تلاش برمی‌دارم. از این رو مهم است که با تعمق بیشتر، باورهای شخصی خودتان را درباره زندگی بهتر بشناسید و در صورتی که با واقعیت فاصله‌دارد، برای واقع‌بینانه‌تر کردن این باور هاتلاش کنید.

❖ **اهداف‌تان را واقع‌بینانه تنظیم کنید**
علاوه بر این توجه داشته باشید که شما در شروع مسیر رشد هستید و فرصت برای رسیدن به امکانات بهتر و ساختن زندگی به سبک دلخواه را دارید البته در صورتی که اهداف واقع‌بینانه و متناسب با زندگی خود داشته باشید و در این مسیر تلاش کنید. به‌طور قطع، مسیر شما نسبت به کسی که امکانات بیشتری در اختیار دارد، دشوارتر

❖ **نکات درس‌آموز فیلم «روز بله»**

بیننده فیلم «روز بله» در پایان چالش‌هایی که در فیلم برای خانواده تورس اتفاق افتاد، متوجه خواهد شد علاوه بر این که پدر و مادر به اشتباهات خود در مواجهه با بچه‌ها و انتخاب الگوی تربیتی نامناسب پی بردند، بچه‌ها هم با موفقیت در اجرای برنامه‌های دلخواهی که عموماً از جانب مادرشان منع می‌شد متوجه پیامدهای منفی و زیانبار آن‌ها شدند.

❖ **اما چاره کار در چیست؟**

اگر فرزندان شما از قوانین سخت و تغییرناپذیر شما به‌ستوه آمده‌و به‌والد دیگر اگرایش بیشتری پیدا کرده‌اند یا حضور در خانه مادر بزرگ، اقوام نزدیک و دوستان‌شان را به‌ماندن در خانه ترجیح می‌دهند یا چنان چه اطرافیان نامت‌به شما گوشزد می‌کنند که به فرزندتان راحت‌تر بگیرید، وقت آن رسیده است که در قوانین خود تجدید نظر جدی کنید. کافی است یک‌روز را برای شمرن مقدار دستورات و بکن‌نکن‌ها اختصاص دهید. فهرستی تهیه کنید و موارد غیر ضروری را خط‌زنید چرا که شما دستورات را مرتب صادر می‌کنید ولی از سمت کودک اطاعتی صورت نمی‌گیرد. پس با این کار فقط حرف خود را بی‌اعتبار می‌کنید و کودک بیشتر از قبل از شما فاصله می‌گیرد. در عوض روی حدود سه چهار مورد از قوانین خود کاملاً مصمم بایستید و قطعانه از کودک بخواهید که آن را رعایت کند و در صورت پایبندنبودن به قوانین مدنظر با پیامد آن‌ها (محرومیت از وسیله یا فعالیت مورد علاقه) روبه‌رو شود. متأسفانه والدین مضطرب و کنترل‌گر با قبول مسئولیت همه کارها، هشدار دادن مداوم و نیاز افراطی به مراقبت از کودکان باعث می‌شوند کودکان دچار اضطراب شوند، به‌صورت پنهانی فعالیت منع شده را انجام دهند یا به سمت نافرمانی علنی پیش بروند. پس هر از گاهی به فرزند خود اجازه دهید کارهای مدنظر خود را به‌شرط (خطرناک نبودن برای خود و جامعه) انجام دهد و در یک فضای ایمن با پیامد منفی آن روبه‌رو شود. دقت داشته باشید قرار نیست بعد از مواجهه با پیامد رفتار و پشیمانی کودک، او را سز نش کنید. تجربه کردن در فضایی امن و تحت نظر والدین باعث می‌شود کودک ونوجوان از حالت تدافعی با شما خارج شوند، ارتباط شما نزدیک‌تر شود و برای موارد بعدی بیشتر با شما مشورت و از شما نظر خواهی کند.

است اما این سختی و دشواری به معنی نرسیدن نیست.

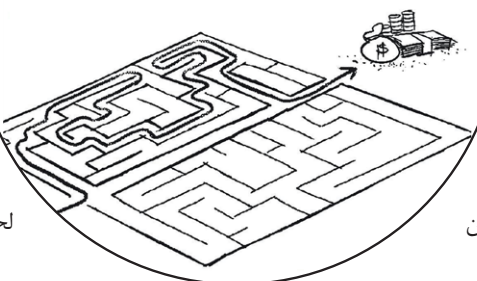
ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی‌سلام</p> <p>پیامک ۰۹۹۹۹۹۹۲۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۴۹۵۷۶</p>

❖ عکس صفحه اول زندگی‌سلام درباره بازگشت سبز بعد از عمل جراحی، خیلی حس خوبی بهم داد. به امید شفا و بهبودی همه بیماران.

❖ درباره مطلب «چرا فوتبال می‌بینیم؟» در صفحه جوانه، می‌خواستم بگم اگر با «اسکو» رفته بودیم به جام جهانی، حتی به‌ولز هم می‌باختم. تجربه کی‌روش باعث شد تا لحظه آخر، شانس صعود

فتونکته

اشتباه به معنی تاخیر در رسیدن به اهداف است نه شکست و نرسیدن



آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن جامعه سر دفتران و دفتر یاران و پرسنل دفاتر اسناد رسمی خراسان – در حال تصفیه

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن جامعه سر دفتران و دفتر یاران و پرسنل دفاتر اسناد رسمی استان خراسان – در حال تصفیه رأس ساعت ۱۰ روز جمعه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ در محل پروژه واقع در بلوار نماز- نماز ۲۸ پروژه نگارش برگزاری می شود از کلیه اعضاء محترم دعوت می شود باهمراه داشتن برگ سهام یا کارت عضویت جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور بهم رسانند. اعضاء محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مذکور مقدور نمی باشد می توانند حق رأی خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند در اینصورت تعداد آراء و کالتهی هر عضو حداکثر سه رأی و هر فرد غیر عضو تنها یک رأی خواهد بود و اعضاء متقاضی اعطای نمایندگی به همراه وکیل مورد نظر باید از ساعت ۱۰ الی ۱۳:۳۰ روزهای دوشنبه و چهارشنبه و شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۱ و ۱۴۰۱/۰۹/۲۲ و ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ به محل دفتر تعاونی واقع در بلوار نماز-نماز ۲۸مجمع مسکونی نگارش مراجعه تا پس از تایید وکالتنامه مزبور توسط مقام مجاز برگه ورود به مجمع برای فرد صادر گردد ضمناً برگزاری مجمع به صورت حضوری واعضای متقاضی عضویت در هیئت تصفیه از تاریخ نشراگهی می توانند جهت تکمیل فرم تاقبل از برگزاری مجمع به دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند. **دستور جلسه**

۱-استماع گزارش هیئت تصفیه و ناظر

۲- طرح در خواست استعفا ی دونفر از اعضای هیئت تصفیه

۳- انتخاب دونفر عضو جهت ترمیم هیئت تصفیه برای مدت باقی مانده

۴-تصویب صورتهای مالی سال ۹۸و ۹۹و ۱۴۰۰ هیئت تصفیه

۵-تعیین حق الزحمه هیئت تصفیه

۶-تصویب حقوق وپاداش مدت تصدی هیئت مدیره اسبق شرکت تعاونی

۷-تصویب بودجه پیشنهادی هیئت تصفیه

۸-تعیین تکلیف اعضای بد حکار شرکت تعاونی

۹- فروش دارائیهای اماراد تعاونی

هیئت تصفیه شرکت تعاونی مسکن جامعه سر دفتران و دفتر یاران و پرسنل دفاتر اسناد رسمی خراسان

۰۱۴۰۱۹۷۶۳/۲

ترفندهای فعال کردن دکمه «تمرکز» مغز!

موفقیت

داشتن تلاش و پشتکار برای موفقیت در هر زمینه‌ای لازم است اما بالا بردن کیفیت عملکرد، علاوه بر افزایش سرعت رسیدن به موفقیت، باعث رفتارهای هوشمندانه‌تر هم می‌شود. اتخاذ استراتژی‌های بلندمدت برای داشتن تمرکز بیشتر می‌تواند میزان بهره‌وری ما را در کار و زندگی بالا ببرد. در ادامه به ترفندهای روان‌شناسانه برای روشن کردن دکمه «تمرکز» مغز اشاره خواهد شد.



و میز کار اثر مستقیمی روی وضعیت ذهنی شما دارد و تمرکز را برای شما دشوار می‌کند. مرتب کردن محیط پیرامون یا میز کار تاثیر زیادی روی توانایی‌های شناختی ما دارد. به هم‌ریختگی بیش از حد محیط به عنوان یک عامل حواس‌پرتی، ظرفیت مغز را برای تمرکز و پردازش اطلاعات محدود می‌کند.

۴ عجله‌نکنید

همه ما مقصر فرسوده کردن بدن خودمان در اثر کار زیاد هستیم. اگر شما هم مانند بسیاری از افراد مسئولیت‌های زیادی در فهرست انجام کارهایتان دارید، بدانید عجله کردن کمکی به شما نمی‌کند. برای پیشبرد موثر کارهایی که نیاز به اتمام آن‌ها دارید، تا جایی که می‌توانید صبر کنید، آگاهانه و آهسته عمل کنید تا نه فقط جلوی اشتباهات احتمالی را بگیرید بلکه بتوانید توانایی متمرکز ماندن را تقویت کنید. برای نوشتن این مطلب از «فرادید» کمک گرفته شده است

داشته باشیم. بدشناسی رو پای کیفیت کی‌روش ننویسیم.
❖ روزنامه خراسان، چهارشنبه ۱۶ آذر، صفحه سرگرمی، سودکوک، جدول ۲ خیلی سخت است. طوری طراحی کنید که بتوانیم حل کنیم بدون کمک گرفتن از حل جدول و معما، منمشترک.
❖ **ماوشما:** خیلی از مخاطبان هم طی چند وقت اخیر از ساده بودن سودوکو گلایه داشتند، مابه تناوب سعی می‌کنیم سلیقه همه بزرگواران را لحاظ کنیم. باتشکر
❖ بعد از خوندن «نقشه‌نگاه بیماران صعب‌العلاج» حالم گرفته شد. مطلب تلخ‌انگیز.
❖ می‌دونین مواد لازم برای کیک هویج و کدو حلوائی که مخصوص عصرهای سرد پاییزی، چندتاست؟! خودتون شمردین؟! ۱۷ تا! خایله و برای آدم انگیزه‌نمی‌مونه که بخواد درشتش کنه. ❖ پرورنده ۲۰۲۲ بهروایت نشنال جئوگرافیک، بعضی عکس‌ها کوچیک بودو جزئیاتش به خوبی دیده نمی‌شد. نیاز به دره‌بین داشت که من نداشتم.
❖ زندگی‌سلام! ۲۳۳۳ شدنت پیشاپیش مبارک!

❖ تو قسمت سوالات اطلاعات عمومی سوال ۴ روز سه‌شنبه نوشتید کدام شرکت خودرو سازی، بعد تو جواب‌ها اسم خودرو نوشتید! واقعا که!

❖ در مطلب زبان بدن در صفحه خانواده، می‌خواستم بگم مایه همشهری داشتیم هر وقت از ش تعریف می‌کردی و خجالت می‌کشید، با دست چپ پشت کلاه‌شو می‌خاروند، بعد دستاش رو تو هم قفل می‌کرد. فقط برای این گفتم که بگم ما چه چیزها از این روزگار دیدیم. ممنون.

برک سبز و سند کمیتهای موتور سیکلت پیشنهاد مدل ۸۸

رنگ قرمز به شماره انتظامی ۷۶۱-۲۱۳۸۲ به شماره موتور NEG09۵86۷۲ و شماره تنه NEG۰۰۱25۴۸8۱۱

شماره ۴۰۷۵۸۴۱

شماره موتور 4461۱52

بنام سید حمید رضوی مفقود و فاقد اعتبار است

۰۱۴۰۱۹۷۷۵۵/۲

برک سبز و سند کمیتهای موتور سیکلت پیشنهاد مدل ۸۷

به شماره انتظامی ۱۱۲-۳۶۱۹۴۴

شماره شاسی L157284

شماره موتور 4461۱52

بنام سید حمید رضوی مفقود و فاقد اعتبار است

۰۱۴۰۱۹۷۷۵۵/۲

سند کمیتهای، برک سبز و کارت خودرو برابرد ۱۳۱۵۳

مشکی مدل ۹۰ شماره انتظامی ایران ۲۶-۵۵۸۲

شماره موتور ۴۰۷۵۸۴۱

شماره شاسی S14۱2290۷56۷49

بنام رما نوا مفقود و فاقد اعتبار است

۰۱۴۰۱۹۷۵۷/۲

سند کمیتهای، برک سبز و کارت خودرو برابرد ۱۳۱۵۳

مشکی مدل ۹۰ شماره انتظامی ایران ۲۶-۵۵۸۲

شماره موتور ۴۰۷۵۸۴۱

شماره شاسی S14۱2290۷56۷49

بنام رما نوا مفقود و فاقد اعتبار است

۰۱۴۰۱۹۷۵۷/۲



زندگی‌سلام
شنبه
۱۹ آذر ۱۴۰۱
شماره ۲۳۳۲

خانواده و مشاوره