



پاسخی به توجیهات بعضی والدین که اقدام خوب در جه‌بندی سنی فیلم‌ها را بی ثمر خواهد کرد

## خُب تو فیلم هم نبینه، بیرون که می‌بینه!



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



اواسط اردیبهشت امسال، دستورالعمل جدید در جه‌بندی سنی فیلم‌ها در ایران توسط سازمان سینمایی ابلاغ شد. طبق این دستورالعمل جدای از فیلم‌هایی که مناسب تمام سنین تشخیص داده می‌شود، باقی فیلم‌ها به چهار دسته تقسیم می‌شوند: فیلم‌های نامناسب برای زیر ۹ سال، نامناسب برای زیر ۱۲ سال، نامناسب برای زیر ۱۵ سال و در نهایت نامناسب برای زیر ۱۸ سال. در این دستورالعمل نکات مثبتی دیده می‌شود که در صورتی که به طور کامل اجرا شود، می‌تواند گاهی مثبت با هدف پیشگیری از آسیب‌های احتمالی به کودکان و نوجوانان ناشی از تماشای فیلم‌های نامناسب باشد. اما تاثیر این قوانین زمانی کامل می‌شود که همراهی خانواده‌ها را با خود به همراه داشته باشد. تجربه نشان داده که متأسفانه برخی خانواده‌ها با توجیهاتی که برای خودشان مطرح می‌کنند، به این راهنمایی‌هایی توجهی می‌کنند که نتیجه‌اش کم رنگ شدن این تصمیم به جا و خوب سازمان سینمایی خواهد بود. اگر شما هم جزو والدینی هستید که به این رده‌بندی سنی تعیین شده برای فیلم‌هایی تفاوت بوده‌اید و احتمالاً خواهید بود، خواندن این مطلب به شما توصیه می‌شود.

### «حالا مگه زندگی واقعی چقدر قشنگه؟!» یا «خُب تو فیلم هم نبینه، بیرون که می‌بینه!»

بله، زندگی در بسیاری از موارد، صحنه‌های ناراحت‌کننده، غم‌انگیز و دلخراش دارد. ما هم توان محافظت از فرزندانمان را در قبال تمام این موارد نداریم اما آیا این به آن معناست که اگر فرزندانمان را به شکلی انتخابی در معرض آسیب‌هایی اضافه‌تر بگذاریم، اشکالی ندارد؟ در عین حال که شنیدن الفاظ ناشایست در میانه نزاع خیابانی، به قدر شنیدن الفاظ ناشایست در میانه یک فیلم، تاثیر منفی نخواهد داشت. چرا که در زمان دیدن فیلم، میزان توجه کودک به این موقعیت و آوازه‌های رد و بدل شده بسیار بیشتر است و از طرفی همراهی شما با او در تماشای فیلم به نوعی تایید کلی مسئله محسوب می‌شود.

### «حالا یک فیلمه دیگه» یا «خوبه حالا کیفیت ساخت فیلم‌ها خیلی هم خوب نیست!»

بله، درست است کیفیت برخی فیلم‌ها خوب نیست و برای ما به عنوان بزرگ سالانی که تجربه تماشای فیلم‌های متعددی را هم در زندگی داشته‌ایم، تشخیص این موضوع اصلاً دشوار نیست اما آیا داستان در باره کودکان نیز به همین سادگی است؟ کودکان به قدر ما تجربه تماشای فیلم ندارند، تفکیک واقعیت از خیال برای آن‌ها به‌ویژه در سنین پایین دشوار و حتی محال است، از دید یک کودک ک دیستانی دیدن سس گوجه پاشیده شده روی صورت یک فرد در فیلم به قدر دیدن پاشیده شدن خون، هراس‌آور است، ولو این که برای ما به عنوان یک بزرگ سال تشخیص این دو به راحتی آب خوردن باشد. بر این اساس توصیه می‌شود بر مبنای تصورات و قوه

تمیز خود به انتخاب فیلم‌ها دست نزنید بلکه به توصیه متخصصان در این زمینه گوش دهید.

### «الان نبینه، ۲ سال دیگه که بالاخره می‌بینه!»

وضعیت شناختی کودکان از سنی به سن دیگر متفاوت است. سرعت تغییر در ساختار و عملکرد مغز در این سال‌ها از سویی و کسب مهارت‌های شناختی متنوع آن‌ها در دوران کودکی از سویی دیگر، باعث شده تا در این دوره حتی تغییرات در بازه زمانی یک ساله نیز چشمگیر و قابل توجه باشد. توجه کنید که سنین پیشنهادی، با توجه به در نظر گرفتن عوامل متعدد در رشد شناختی، عاطفی، کلامی و جسمی کودک است و بر این مبنای توصیه می‌شود آن‌ها را جدی بگیرید و به دنبال نشانه‌هایی برای استئنا کردن فرزند خود از آن نباشید.

### «اگه نبینه، بیشتر عقه‌های میشه!»

تاثیر تشویق همسالان برای تماشای یک فیلم که در چهار چوب قوانین و در سینماهای کشور اکران می‌شود موضوعی جدی است که در بیشتر اوقات نیز از دوره نوجوانی شروع می‌شود. واقعیت این است که تصمیم‌گیری برای مواردی که کودک ما تحت تاثیر جو همسالانش، تمایل شدیدی به تماشای یک فیلم دارد، باید موردی صورت بگیرد. در بسیاری از مواقع می‌توان با کمک توضیح درباره دلیل مخالفت تا حد زیادی همراهی فرزند را جلب کرد اما گاهی اوقات ممکن است اصرار فرزند ما ادامه پیدا کند. در این شرایط اگر برآورد ما این است که تماشا نکردن فیلم می‌تواند به خیال‌پردازی‌های اغراق‌آمیز حول فیلم منجر شود و عوارض دیگری پیدا کند، شاید بهتر باشد به عنوان یک مورد استثنا، فرزندمان را برای تماشای فیلم همراهی کنیم. البته فراموش نکنید که بعد از تماشای فیلمی که نکات منفی در گفتار، رفتار یا ظاهر بازیگران دارد، لازم است به عنوان والد با فرزندان به گفت‌وگو بنشینید.

دوشنبه‌ها

خاطرات یک مشاور

## انسانی که سیراب نمی‌شود!

دکتر المیرا لایق

روان‌پزشک

این هفته از دروس‌های کلاغی خواهید خواند که برای بچه‌ها کادومی آورد تا پدری که بعد از مرگ پسرش، آرام و قرار ندارد.

### مشکل از تنوع دنیای بیرون نیست!



ورنگ و شکل متنوع یکی را انتخاب کند. نگاهی معمولی کرد و گفت: «اینا قدیمی شده، برقیشو بخر.» مشکل از تنوع دنیای بیرون نیست، مشکل از جهان درون آدم‌هاست که هیچ چیزی سیرابش نمی‌کند.

### بعد مرگ پسر یک چیزی کم دارم!

سه سال قبل برای اولین بار به من مراجعه کرد. آن موقع تازه پسرش را از دست داده بود. در تمام این سه سال ما هر دو، سه ماه یک بار ویزیت داریم. او هر بار یک گذار کوچک به گذشته و فرزندش دارد. در آخرین ویزیت‌مان بعد از این گذار همیشگی با اندوه به من گفت: «می‌دونید با رفتش به چیزی از من گم شد، ناپدید شد، بعد از اون من به چیزی کم دارم.» دنیای آدم‌ها دنیای عجیبی است. بعضی‌ها آن قدر با وجودت عجین می‌شوند که دیگر مرزی بین خودت و آن‌ها نمی‌بینی. انگار با تو نفس می‌کشند، با تو می‌خوابند یا با تو بیدار می‌شوند اما... اما آن وقتی که تنها سفر می‌کنند، به خودت می‌آیی و می‌بینی جایی میان دلت خالی است. تازه می‌فهمی یکی داشته در تو، تو را زندگی می‌کرده. یکی که جایش هیچ وقت پر نمی‌شود.

من و خواهرم در کودکی علاقه‌ای به مسواک زدن نداشتیم. مادرم برای آن که ما را تشویق به مسواک زدن کند، هر از گاهی مسواکی با رنگ جدید می‌خرید و صبح می‌گفت: «بچه‌ها، کلاغه به جایزه براتون آورده». آن وقت‌ها اوج تنوع مسواک‌ها در ۳ تا ۴ رنگ بود: آبی، قرمز، سفید و به ندرت سبز. طولی نکشید که رنگ‌ها تکراری شدند و کار به آنجا کشید که یک بار وقتی مادرم گفت: «بچه‌ها پاشید کلاغه کادو آورده» من بدون باز کردن چشمم به خواهرم گفتم که بخواب، حتما دوباره مسواک آورده. چند روز پیش برای تقلید از سیستم پاداش مادرم از پسرم خواستم میان انبوهی از مسواک‌ها با طرح

## خانم از داشتن روابط زناشویی با من امتناع می‌کند!

+۱۸

مردی ۵۰ ساله هستم. ۲۰ سال است که ازدواج کردم. میزان تحصیلاتم دیپلم است و هم‌سرم ۱۵ سال از من کوچک‌تر است. احساس می‌کنم مرا دوست ندارد. همه امکانات زندگی برایش مهیاست اما از داشتن روابط زناشویی با من امتناع می‌کند و علتش را نمی‌گوید. چندبار تصمیم گرفتم جدا شوم ولی به خاطر فرزندمان صرف‌نظر کردم. گاهی وقت‌ها به سرم می‌زنند دنبال روابط خارج از عرف و خیابانی بروم. لطفا راهنمایم کنید.



راه حل‌تان روابط خارج از عرف نیست جدایی یا روابط خارج از عرف گرچه این مشکل را به ظاهر ممکن است رفع کند اما با آسیب به دیگر زمینه‌های زندگی مشکلات جدی‌تری برای آن‌ها ایجاد می‌کند.

زمینه‌های سردی را برطرف کنید سعی کنید با بهبود روابط عاطفی خود زمینه‌های سردی همسران را تا حدی برطرف کنید. اطلاعات و مهارت‌های خود را در روابط زناشویی افزایش دهید تا زمینه‌های تمایل و علاقه‌مندی بیشتر همسران را فراهم کنید. در ضمن مقاومت همسران را در این روابط با اصلاح اشکالات خود برطرف کنید. بهتر است در همه این موارد از کارشناس و مشاور خانواده کمک بگیرید.

علل مختلفی مطرح شده که از جمله آن: بیماری‌های روحی و روانی مانند افسردگی، اضطراب، وسواس، بیماری‌های جسمی مثل دیابت، بیماری‌های هورمونی، بارداری، شخصیت متخاصم یا تندخو و بی‌علاقگی به شریک زندگی است. البته این علت معمولاً مربوط به اول ازدواج و روزهای ابتدایی زندگی مشترک است نه بعد از گذشت ۲۰ سال از زندگی مشترک. ما نمی‌دانیم این مشکل از چه زمانی در زندگی شما شروع شده و شما چه راهکارهایی برای بهبود روابط زناشویی خود انجام داده‌اید اما به نظر دوراه حل پیشنهادی شما یعنی «جدایی و روابط خارج از زندگی مشترک» نشان‌دهنده احساس خستگی و درماندگی شما در مقابل این مشکل است.

زهره حسینی | مشاور



روابط زناشویی یکی از عوامل موثر بر ایجاد روابط عاطفی پایدار بین زوج است و معمولاً از نظر زوج در مانگران، نشانه و نمادی از کل فضای زندگی مشترک محسوب می‌شود به این معنا که رضایت از روابط زناشویی، تقریباً نشان‌دهنده رضایت نسبی در دیگر زمینه‌های زندگی مشترک است. بنابراین احتمالاً شما در زمینه‌های دیگر زندگی با همسران هم دچار مشکلاتی هستید.

علل سردی زوجین درباره چربی بی‌میلی و سردی زوجین

## ۲۱ ساله‌ام و پشت کنکوری و خیلی حواس پرت!

کرده‌اید که بی‌نتیجه بوده وقت خود را از دست داده‌اید. حال راه چاره چیست؟

از یک دفتر چه یادداشت کمک بگیرد برای خلاصی از دست این افکار می‌توانید همیشه با خود دفترچه یادداشت کوچکی به همراه داشته باشید، با یادآوری افکار آن‌ها را در دفترچه خود ثبت و فکر کردن به آن‌ها به زمان دیگری موکول کنید. شایان ذکر است که برای تمرکز بر مسائل مهم زندگی بهتر است برنامه واقع‌بینانه‌ای از آینده خود برای مثال حدود پنج ساله تعیین کنید تا کم‌کم بتوانید از سردرگمی درآید و ذهن خود را درگیر افکار پیچیده نکنید.

دختری ۲۱ ساله‌ام و پشت کنکوری. خیلی حواسم پرت است. بیشتر مواقع به چیزهای بی‌اهمیت و کم ارزش فکر می‌کنم. تنبل نیستم اما خیلی توانایی برنامه‌ریزی و انجامش را ندارم.



شدن در رشته دانشگاهی مورد علاقه‌تان بوده است و حتی خواهد بود. این که چرا عوامل دیگری حواس شما را پرت می‌کنند، به این دلیل است که طی انجام هدف خود برای قبول شدن در کنکور، برای کارهای علاقه‌مندی‌های دیگر خود برنامه‌ریزی نکرده‌اید و اقدامات لازم را انجام نداده‌اید. همین باعث می‌شود تا وقتی به خودتان می‌آید، متوجه شوید چندین ساعت پیچیده به چیزهایی فکر



مهسا جعفری نسب | روان‌شناس

اولویت‌بندی کارهایی از مهم‌ترین اقداماتی است که هر فرد باید در طول زندگی خود به آن بیندیشد و برای انجام هر کدام از آن‌ها، برنامه‌ریزی کند. برای شما مخاطب عزیز طبق اظهارات خودتان، اولویت اول، کنکور و قبول



## ۶ توصیه برای تمرکز کردن در حد «ای کیوسان»!

۳

برای تمام افکار مان و کارهایی که باید انجام دهیم، فهرستی تهیه کنیم تا وظایف روزانه‌مان به ترتیب با خودمانی روی کاغذ، خودشان را به ما نشان دهند

۲

هرگاه روز از میانه گذشت برای ذهن پر مشغله‌مان، دمنوش آرامش دم کنیم به این صورت که باور داشته باشیم دمی استراحت بعد از احساس خستگی، شروع بهتری را برای مان رقم خواهد زد

۱

از خودمان توقع برداشتن چندین و چند هندوانه یا دو دست را نداشته باشیم و در حد توان مان وظایفی را که به ما پیشنهاد می‌شود قبول کنیم

۴

اگر ضرب المثل «کار نیکو کردن از پر کردن است» را به خاطر داشته باشیم باید بدانیم استمرار در هر کار موجب کسب تجربه می‌شود و دیر رسیدن به هدف نباید تمرکز مان را برهم بزنند

۵

ساعتی در هفته را به خاطر ذهن مان به کتاب خوانی بگذرانیم، جدول حل کنیم و از هر دو نیم کره مغز مان، آن قدر کار بکشیم تا احساس مفید بودن کنیم

۶

ذهن انسان هم مانند هر وسیله دیگری به آچار کشی نیاز دارد و هیچ چیز مانند خواب خوب و به موقع، ذهن را پربازده‌تر و شاداب‌تر نمی‌کند



سپیده پور حسینی  
روان‌شناس

