

## پدر ۶۵ و مادر ۵۵ ساله ام مدام می گویند که حوصله نداریم



دختری ۳۰ ساله ام و دو برادر ۳۶ و ۳۸ ساله دارم. پدر و مادرم تقریباً پنج سال است که با ازدواج من و برادرهایم، تنها زندگی می کنند. چند وقتی است که به نظرم مثل گذشته، سراسر حال نیستند. پدرم ۶۵ و مادرم ۵۵ ساله هستند. قدیم که مادر خانه ششان بودیم، خیلی اهل تفریح و بیرون رفتن بودند ولی الان مدام می گویند که خسته ایم، حوصله نداریم و ... آیا دچار افسردگی شده اند؟



راهله فارسی | مشاور



مخاطب گرامی، اولامی خواهیم به شما تبریک بگویم که این قدر فرزندی حساس و پیگیر هستید. ما هم توصیه هایی به شما داریم که به کمک تان خواهد آمد.

آن ها را با هم سن هایشان مقایسه کنید باتوجه به سن پدر و مادر تان که مطرح کردید، آن ها هم اکنون وارد سن کهن سالی یا سالمندی شده اند اما زمانی که شما در خانه آن ها بودید، والدین تان در سن میان سالی بودند و تغییراتی که مطرح کردید تا حدودی طبیعی است. به طور مثال، مادر شما با توجه به سنش وارد مرحله یائسگی شده و ممکن است این مسئله باعث بی حوصلگی های مادر تان باشد. بنابراین نگران نباشید و سعی کنید برای بهتر درک کردن شان، آن ها را با هم سن هایشان مقایسه کنید نه با گذشته ای که شما از آن ها در ذهن دارید.

ویژگی های دوران سالمندی از نظر سن تقویمی، وقتی سن از ۶۰ سالگی بگذرد دیگر دوران میان سالی تمام شده و وارد کهن سالی می شویم. دوران سالمندی دارای برخی ویژگی های جسمی، اجتماعی و روانی است: ۱- یکی از این ویژگی ها، کاهش نسبی قوای جسمی است به طوری که با بالا رفتن سن، نیروی جسمی فرد رو به کاهش می گذارد. ۲- ویژگی دیگر بازنشستگی، دور شدن از موقعیت های شغلی گذشته است که کاهش مسئولیت های مرتبط با شغل و در نتیجه کاهش ارتباطات اجتماعی فرد را به همراه دارد. ۳- از دیگر ویژگی هانتاهایی یا احساس تنهایی است.

به نیازهای سالمندان توجه کنید شما باید از نیازهای سالمندان که در چند دسته، تقسیم بندی می شوند آگاهی داشته باشید تا به صورت اصولی تری به والدین تان برای مدیریت دوره سنی که در آن هستند، کمک کنید. این نیازها عبارتند از: ۱- احتیاجات عاطفی هموار وجود داشته و به همان ترتیبی که سن افراد بالاتر می رود، نیازها نیز افزایش می یابد. ۲- احتیاجات معیشتی شامل خوراک، پوشاک، مسکن و بهداشت می شود. ۳- احتیاج به تفریح را هم دست کم نگیرید و بهترین تفریحات پیشنهادی برای سالمندان شامل مطالعه کتاب و روزنامه، گشت و گذار در فضای سبز، معاشرت و گفت و گوا با دوستان، تماشای فیلم، نشستن روی نیمکت و تماشای خیابان و عبور و مرور مردم به خصوص تماشای کودکان هنگام بازی است. ۴- احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی هم مهم است. افسردگی بیشتر در میان سالمندانی وجود دارد که تنها زندگی می کنند و علاوه بر آن دچار ناراحتی های جسمانی نیز هستند. بعضی از آن هایش از یک بار در ماه تماس دیگری با فرزندانشان خودداری دارند.

حال روحی والدین تان را درک کنید باتوجه به توضیحات مطرح شده، بخشی از کارهایی که شما می توانید برای والدین تان انجام دهید این است که حال روحی شان را درک و شرایط را برای بهتر شدن زندگی شان مهیا کنید. در پایان تاکید می کنم که ویژگی های دوران سالمندی و نیاز هایشان به شما در راستای رسیدن به هدف تان کمک زیادی خواهد کرد.



[...]

## بانگاهی به کارنامه جواد خیابانی، باید پذیرفت که او فردی بسیار با مسئولیت، با ظرفیت توانمند و در عین حال احساسی است که همین مورد آخر باعث شده گاهی لغزش های کلامی داشته باشد

در لحظه را مختل کند و باعث ایجاد لغزش کلامی شود. افرادی که زیادی احساساتی هستند وقتی در شغلی قرار بگیرند که با هیجانات زیاد همراه است، ممکن است لغزش بیشتری در کلام داشته باشند. به همین دلیل بسیاری از گزارشگران فوتبال باید سعی کنند تا از تمام ظرفیت هیجانی خود برای گزارش استفاده نکنند و تا حدودی احساسات خود را کنترل کنند تا اوضاع از دست شان خارج نشود.

نباید هیجانات «خیابانی» سرکوب شود همچنین باید مراقب بود که کنترل کردن احساسات منجر به سرکوب آن نشود چرا که می تواند مانند یک بمب در زمان نامناسب منفجر شود. به همین دلیل پیشنهاد می شود افرادی که فکر می کنند هیجانات زیاد یا سرکوب شده ای دارند، فرصتی برای پرداختن به آن در فضای مناسب ایجاد کنند.

دلیل دوست داشتنی بودن «خیابانی» با وجود این افرادی که هیجانات خود را به راحتی بروز می دهند، می توانند افراد بسیار دوست داشتنی باشند زیرا معمولاً افراد روراست و صادقی هستند که از دیدگاه عموم مردم ویژگی های دوست داشتنی و جذابی است. با این توضیحات باید دلیل این که گزارش های او روی اعصاب نیست و سوتی هایش مخاطب را پس نمی زند، برای تان مشخص شده باشد.

## دلایل روان شناسانه لغزش های کلامی «جواد خیابانی» که انگار تمام نشدنی است

# داشتن شخصیتی هیجانی، عامل سوتی های «خیابانی»!



دکتر رضا یعقوبی | روان شناس سلامت



آن دسته از فوتبال دوستانی که اولین قسمت از برنامه فوتبال آسیایی را از شبکه ورزش تماشا کردند، برای لحظاتی به دلیل سوال عجیب «جواد خیابانی» که مجری این برنامه بود از مهمان اش یعنی «حسین کلانی» پیش کسوت فوتبال، شوکه شدند و از تعجب موهای سرشان سیخ شد! شاید این ادعا که تعدادی از تماشاگران و طرفداران فوتبال با شنیدن این خبر که گزارشگر یک بازی یا مجری یک برنامه ورزشی جواد خیابانی است، کمترین انتظارشان شنیدن جمله ای قصار و عجیب و البته دست اول از او در آن برنامه یا گزارش بازی باشد. در ادامه بعد از مرور ماجرای سوتی عجیب خیابانی در اولین قسمت برنامه فوتبال آسیایی و یادآوری باحال ترین سوتی های او، نظر یک روان شناس را درباره این رفتارهای او خواهید خواند.

سوتی عجیب خیابانی در فوتبال آسیایی در قسمتی از برنامه فوتبال آسیایی، «حسین کلانی» گفت: «خب، علی پروین از همه ما کوچک تر است. «خیابانی وسط حرف او پرید و گفت: «آن موقع هم سنش از شما کوچک تر بود؟» و کلانی هم با تعجب جواب داد: «بله! ...». واضح است که وقتی یک انسان اکنون، سنش از فردی دیگر کمتر باشد در گذشته هم کمتر بوده است! با این حال و همان طور که انتظار هم می رفت، کلیپ این قسمت از برنامه در مدت کوتاهی به یکی از پربازدیدترین کلیپ ها در شبکه های اجتماعی تبدیل شد و دست مایه طنز و شوخی های بسیاری قرار گرفت. چندواکنش طنز به این ماجرا در شبکه های اجتماعی با این عنوان: «شاهکار جواد خیابانی برای حسن ختام سال ۲۰۱۸، عالی و قابل قبول بود (شکلك خنده)»، «جواد بمونی برامون»، «خوب شد نگفت چرا اون موقع هم کوچک تر بوده؟» و ...

مروری کوتاه بر چند جمله قصار و عجیب خیابانی هر چند اگر کمی طرفدار فوتبال باشید، جملاتی را که در ادامه خواهید خواند به صورت زنده شنیده اید اما یادآوری شان برای توضیح روان شناس در باره تکرار چنین رفتاری توسط او، ضروری است. البته برای دقایقی، خنده را هم مهمان صورت تان خواهد کرد که مزیت قابل توجهی است. معروف ترین این سوتی ها و جملات قصار عجیب عبارتند از: «داور در سوت خودش می زنه!»، «بذارید به صراحت بگم که دو دقیقه وقت به پایان مسابقه باقی مونده!»، «باران هم به شدت در ورزشگاه می وزه!»، «نود ثانیه، از الان بشمارید تا مسابقه تموم شه!»، «خوب الان دو تیم باید هر کدام ۵ ثانیه بزنن. باید بگم که

همه ما دچار لغزش کلامی می شویم اما ...

با توجه به توضیحات ارائه شده و نگاهی به کارنامه جواد خیابانی، باید پذیرفت که او فردی بسیار با مسئولیت، با ظرفیت در برابر شوخی ها، توانمند و در عین حال احساسی است که همین مورد آخر باعث شده گاهی لغزش های کلامی داشته باشد. منظور از لغزش های کلامی در زبان عامیانه همان «سوتی دادن» یا به قول شما سخنان قصار عجیب و غریب است. همه ما در طول زندگی دچار این لغزش های کلامی می شویم ولی این مسئله برای افرادی که در رسانه کار می کنند بسیار بیشتر به چشم می آید چرا که مخاطبان زیادی دارند و بیشتر دیده می شوند.

نگاهی علمی به این ماجرا داشته باشید وقتی فردی دچار لغزش کلامی می شود، می توان فرضیه های زیادی مطرح کرد. به طور مثال ساده ترین فرضیه این است که او را فردی ساده لوح خطاب کنیم یا حتی او را فردی جسور تلقی کنیم که حرف های غیر عادی می زند اما برای پرداختن به این موضوع باید نگاهی دقیق تر داشته باشیم. ما نمی توانیم افراد را

**مرکز آموزش تخصصی رسانه**

همراه با اعطای مدرک معتبر و قابل ترجمه

**آغاز ثبت نام مستانه**

ثبت نام حضوری  
مشهد: بلوار شهیدمظفری (سازمان آب)  
صادقی ۱۸ - شماره ۲۵  
تلفن: ۳۷۰۰۹۲۲۵

ثبت نام اینترنتی  
www.edu-kh.ir

دپارتمان	دوره	مدرس	تعداد جلسات	شبهه (هزار تومان)	روز	ساعت
گرافیک	فتوشاپ مقدماتی تا پیشرفته	علیرضا عشقی	۳۰	۲۷۵	شنبه	۱۴-۱۸
	ایندیزاین	علی کنویسی	۳۰	۲۶۰	پنجشنبه	۱۶-۲۰
	ایلوستریتور	فواد آرام	۳۰	۲۷۰	شنبه	۱۴-۱۸
	تایپوگرافی و لوگوی فارسی	مهدی درویشی	۱۰	۲۹۰	یکشنبه و چهارشنبه	۱۸-۲۰
روزنامه نگاری	خبرنویسی مقدماتی	امیرحسین بزدان پناه	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه شنبه	۱۵-۱۷
	روزنامه نگاری فشارگرا	مجیدرضا فکری	۱۰	۲۰۵	دوشنبه و چهارشنبه	۱۴-۱۶
	تولید نشریه	سیدمصطفی صابری	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه شنبه	۱۵-۱۷
	یادداشت مطبوعاتی	علیرضا رضاخواه	۱۰	۲۰۵	یکشنبه و سه شنبه	۱۸-۲۰
عکاسی	مبانی عکاسی	مهدی پیرسلیمی	۱۰	۲۲۵	شنبه و دوشنبه	۱۸-۲۰
	ویرایش حرفه ای عکس	رسول امین زاده	۱۰	۲۵۵	دوشنبه و چهارشنبه	۱۸-۲۰
	نویز برداری چهره	علی حسینیان	۱۰	۲۸۵	دوشنبه	۲۰-۲۴
	درک عکس	مهدی فاضل	۱۰	۲۲۵	پنجشنبه	۱۴-۱۸
داستان نویسی	عکس پیشرفته	محمد رضا چای فروش	۱۲	۲۹۰	شنبه	۲۰-۲۴
	عکس مبتدی تا پیشرفته	فرامرز عامل بردار	۱۰	۲۲۵	یکشنبه و سه شنبه	۱۶-۲۰
	ترکیب بندی در عکس	نوشین وفادار	۱۰	۲۹۰	یکشنبه	۱۸-۲۰
	داوره پیشرفته عناصر داستان	فرحان توری	۱۰	۲۲۰	چهارشنبه	۱۶-۱۸
کار تون و انیمیشن	طراحی پایه	بهناز پویا	۱۰	۲۹۰	یکشنبه و چهارشنبه	۱۶-۱۹
	مدل سازی در مکس	حمید محمدزاده	۱۰	۳۴۵	یکشنبه	۱۴-۱۶
	انیمیت در مایا	احمد علمدار	۱۰	۳۴۵	شنبه	۱۸-۲۰
	افتر افکت	سیدمهدی حسینی	۱۰	۲۹۰	دوشنبه	۱۰-۱۲
دوبله و گویندگی	پریمر استاپ موشن از عروسک تا انیمیت	سیدمجتبی موسوی جزایری	۱۲	۵۹۰	دوشنبه	۱۲-۱۴
	فن بیان و ارتباط موثر	علی زکریایی	۱۴	۳۹۰	شنبه	۱۴-۱۶
	مجری گری مقدماتی	مرتضی ملتجی	۱۰	۳۴۵	چهارشنبه	۱۸-۲۰
	مبانی گویندگی رادیو	علی زکریایی	۱۴	۳۹۰	دوشنبه	۱۴-۱۶
داستان نویسی	دوبله مقدماتی	مجید داوودی	۱۰	۳۴۵	یکشنبه	۱۶-۲۰
	تئوری موسیقی (سلفژ)	میترا اسکری	۱۰	۳۴۵	دوشنبه	۱۴-۱۶
	مسابازی و مقدمات آواز (خاتمه)	میترا اسکری	۱۰	۳۵۵	دوشنبه	۱۴-۱۶
	دوره مقدماتی عناصر داستان	هادی تقی زاده	۱۰	۲۰۰	پنجشنبه	۱۴-۱۶
داستان نویسی	فکراسازی و پلات در ادبیات داستانی	هادی تقی زاده	۱۰	۲۲۰	پنجشنبه	۱۶-۱۸
	دوره مقدماتی عناصر داستان	علی موسی زاده	۱۰	۲۰۰	شنبه	۱۶-۱۸
	تکنیک های دیالوگ نویسی	علی موسی زاده	۱۰	۲۲۰	چهارشنبه	۱۶-۱۸
	دوره پیشرفته عناصر داستان	فرحان توری	۱۰	۲۲۰	چهارشنبه	۱۶-۱۸