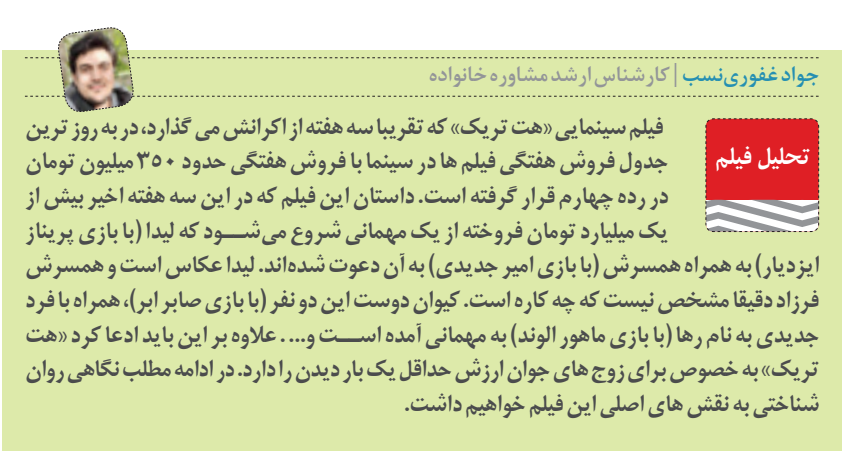




نگاهی روان‌شناختی به فیلم خانوادگی «هت تریک» که بیش از یک میلیارد در ۳ هفته فروخته‌است

عاقبت دروغ گفتن در زندگی مشترک



جواد غفوری‌نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

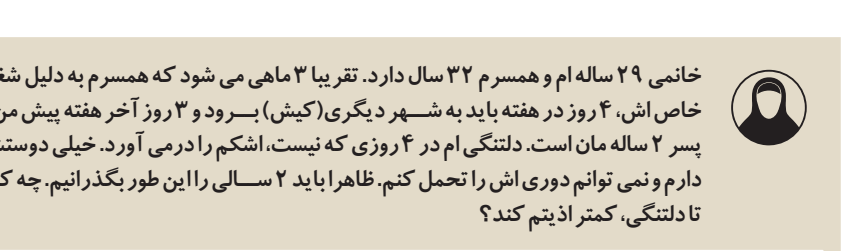


فیلم سینمایی «هت تریک» که تقریباً سه هفته از اکرانش می‌گذارد، در به روز ترین جدول فروش هفتگی فیلم‌ها در سینما با فروش هفتگی حدود ۳۵۰ میلیون تومان در رده چهارم قرار گرفته‌است. داستان این فیلم که در این سه هفته اخیر بیش از یک میلیارد تومان فروخته از یک مهمانی شروع می‌شود که لیدا (با بازی پریناز ایزدیار) به همراه همسرش (با بازی امیر جدیدی) به آن دعوت شده‌اند. لیدا عکاس است و همسرش فرزاد دقیقاً مشخص نیست که چه کاره است. کیوان دوست این دو نفر (با بازی صابر ابر)، همراه با فرد جدیدی به نام رها (با بازی ماهور الوند) به مهمانی آمده‌است و... علاوه بر این باید ادعا کرد «هت تریک» به خصوص برای زوج‌های جوان ارزش حداقل یک بار دیدن را دارد. در ادامه مطلب نگاهی روان‌شناختی به نقش‌های اصلی این فیلم خواهیم داشت.

آشنایی‌های قبل از ازدواج به شناخت ختم می‌شود

آن طور که بر می‌آید، موضوع اصلی داستان این فیلم حول دوزوج می‌چرخد. «لیدا» و «فرزاد» که زن و شوهر هستند و «کیوان» و «رها» که احتمالاً قصد ازدواج دارند. از این‌واژه «احتمالاً» منظوری دارم که در ادامه بیان خواهیم کرد. از سکانس‌های اول این‌طور برداشت می‌شود که «لیدا» در باره فرزاد نگرانی‌هایی دارد و مدام حواسش به فرزاد است که دارد چه کاری می‌کند اما از لیدا و کیوان ناپس از تصادف و رفتن

دلنگی‌هایم برای شوهرم اشکم را در می‌آورد!



خانمی ۲۹ ساله او همسر ۳۲ سال دارد. تقریباً ۳ ماهی می‌شود که همسر به دلیل شغل خاص، ۴ روز در هفته باید به شهر دیگری (کیش) برود و ۳ روز آخر هفته پیش من و پسر ۲ ساله مان است. دلنگتی ام در ۴ روزی که نیست، اشکم را در می‌آورد. خیلی دوستش دارم و نمی‌توانم دوری‌اش را تحمل کنم. ظاهر باید ۲ سالگی را این‌طور بگذرانیم. چه کنم تا دلنگتی، کمتر اذیتم کند؟



صد بقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی



خواهر گرامی با توجه به این‌که با شرایط کاری جدید همسرتان و در نبود چهارروزه او که ممکن است تادو سال طول بکشد، ابراز دلنگتی داشتید ابتدا دو سوال از شما دارم تا بتوانم بهتر و اصولی‌تر شما را راهنمایی کنم. آیا شما فرد وابسته‌ای هستید یا مستقل؟ بر نامه یا اهدافی داشته‌اید که به دلیل ازدواج و کارهای خانه و ورود فرزند به زندگی‌آن‌ها ربه تعویق انداخته باشید؟ لطفاً به این دو سوال پاسخ دهید تا شاید خودتان تا حدودی متوجه مشکل‌تان بشوید و سپس دنبال راهکار هایی برای مدیریت شرایط‌تان باشید.

• ابراز دلنگتی‌تان را مدبریت کنید

توجه داشته باشید که با شرایط اقتصادی فعلی جامعه و بیکاری، همین‌که شوهرتان شغل مناسبی دارد، جای شکر دارد و صبر و شکیبایی شما مایه دلگرمی و خاطر جمعی او در مدت دوری از شماست. ابراز دلنگتی مداوم شما پیشتر موجب پریشانی‌تان و دل‌نگرانی همسرتان و در نتیجه تمرکز نداشتن او در کار و سخت گذشتن زمان می‌شود. در ادامه برای شما توصیه‌هایی دارم تا در نبود ایشان خودتان را مشغول کنید تا کمتر احساس دلنگتی کنید.

• برای اوقات فراغت‌تان برنامه‌ریزی کنید

باتوجه به‌سوالی که ابتدا در خصوص اهداف از شما داشتیم، اگر فرد وابسته‌ای هستید سعی کنید در این مدت روی توانمندی‌هایتان کار کنید و خودمستقل درون‌تان را فعال و برای تمام اوقات خود برنامه‌ریزی کنید و البته مر اقب کوچولوی خود باشید و همیشه در راس برنامه‌هایتان او را در نظر بگیرید چرا که تا سه سالگی سن شکل‌گیری دلبستگی کودک است و به مر اقب واحدی چون مادر در کنارش نیاز دارد که همیشه پاسخ‌گوی نیازهایش باشد.

لیدا: مضطرب، هیجانی، فقدان قدرت درک همه‌جانبه

اولین و بارزترین ویژگی در لیدا، هیجانی بودن اوست. در واقع لیدا نمی‌تواند بر هیجانانش، چه منفی و چه مثبت، کنترل‌ی داشته باشد. او در برابر هر رفتار فرزاد و اکنش شدید نشان می‌دهد. شاید همین روحیه لیدا و میل او به کنترل کردن منجر به این شده که فرزاد در تلاش باشد به هر شکل ممکن خودش را به او اثبات کند. مسئله دوم این‌که این ویژگی لیدا فضایی را ایجاد کرده که فرزاد نتوانسته در باره انتخاب‌های اشتباه لیدا در خصوص علایق اش اظهار نظر کند. یک روی سکه رفتارهای فرزاد اثبات خودش است. روی دیگر آن، عصبانگری است که فرزاد در برابر لیدا دارد و از سلطه او بر امور زندگی ناراحت است. مسئله‌ای که در انتها به این ختم می‌شود که فرزاد در حضور دیگران لیدار ا به بی‌استعدادی متهم می‌کند.

کیوان و رها: عاقبت آشنایی‌های نامناسب

کیوان و رها با هم آشنا شده‌اند و رفتارهای آن‌ها تا حدی نشان می‌دهد که می‌خواهند با هم ازدواج کنند اما بروز دو چالش مهم در رابطه این دو نفر موجب شد که اصل رابطه و چرایی آن زیر سؤال برود. لورفتن این واقعیت که رها بر خلاف آن چه به کیوان گفته بود، ازدواج اولش نیست و فرزند دارد و بر ملا شدن برنامه کیوان برای مهاجرت از ایران. این اتفاق‌ها هر دو نفر را در چالشی قرار می‌دهد که بی‌صداقتی یکدیگر را به رخ می‌کشند اما آن چه در بطن این اتفاق نهفته است، این است که اساساً کیوان و رها برنامه‌مدون و مشخصی در خصوص آینده‌شان با یکدیگر دارند. اگر نه که این رابطه محکوم به شکست است اما اگر دارند، پس چرا رها برای گفتن واقعیت به کیوان این قدر تعلل می‌کند و در مقابل اگر کیوان می‌خواهد مهاجرت کند چرا رابطه‌ای عاطفی را با رها شروع کرده‌است؟

برای حفظ روابطمان دروغ نگوییم

آن چه به عنوان عامل مشکل ساز اصلی در رابطه این زوج‌ها مشاهده می‌شود، بی‌صداقتی و دروغ است. در واقع این فیلم می‌خواهد این نکته را به مخاطب گوشزد کند که دروغ، مخرب هر گونه رابطه‌ای است؛ چه یک رابطه زناشویی قانونی و چه یک رابطه که قرار است به ازدواج ختم شود، چه این دروغ مصلحتی باشد و چه منفعت طلبانه، شاید باید پارافراتر بگذارم و به شما توصیه کنم که بیابید برای حفظ هر رابطه‌ای دروغ نگوییم! رابطه با همسر، والدین، دوستان، همکاران و...

۲ درس از دلایل نمایش خیره‌کننده این روزهای «سردار آزمون» در زیت روسیه

حاشیه کمتر، موفقیت بیشتر!



نگر س عزیز ی | کارشناس ارشد مشاوره



پنجمین گل در پنجمین بازی متوالی «سردار آزمون» در زیت نشان داد که سران این باشگاه، دست روی مهره درستی در خریدهای زمستان گذاشته‌اند تا تیم‌شان را برای رسیدن به قهرمانی داخلی و درخشش در اروپا تقویت کنند. در این بین، حساب رسمی لیگ اروپا در تونیتر هم نتوانست از کنار موضوع درخشش این مهاجم بی‌توجه بگذرد و با انتشار

پستی به تمجید او پرداخت. با این حال و در فوتبال حرفه‌ای این روزها، موفقیت صرفاً بر مبنای تکنیک‌های فردی به دست نمی‌آید و وضعیت روانی فرد نقش تعیین‌کننده در این خصوص دارد. این روزها برای اثبات این گزاره می‌توانیم عملکرد مهاجم تیم ملی کشورمان را مثال بزنیم. بازیکنی که در طول جام جهانی و جام ملت‌های آسیا انتقادهای زیادی به عملکرد او وارد بود، این روزها در تیم جدید خود عملکرد خیلی خوبی به نمایش گذاشته‌است اما جدای از تعداد گل‌ها به نظر می‌رسد عملکرد سردار آزمون در زمینه دیگری نیز با تغییراتی همراه بوده‌است. تغییراتی که می‌تواند جزو عوامل موفقیت بسیاری هر فردی در

• مزایای تمرکز بر عملکرد

به جای توجه به حاشیه‌ها

دوستان‌دار فوتبال به یاد دارند که طی جام ملت‌های آسیا و البته جام جهانی، «آزمون» حاشیه‌های فراوانی را تجربه کرد. نحوه تعامل او با هواداران، آن‌ان قدر به شکلی غلط پیش رفت که او در انتهای جام جهانی اعلام کرد که دیگر تمایلی به بازی برای تیم ملی ندارد اما این روزها برخلاف آن زمان، اگر سری به صفحه اینستاگرام آزمون بزنید، متوجه می‌شوید که اوضاع بسیار آرام‌تر از قبل شده‌است البته در این بین نمی‌توان دور بودن سردار از ایران را نادیده گرفت؛ این‌که انتقادها این‌روزها در باره او

کمتر هیجانی و بیشتر مبتنی بر عملکرد واقعی اوست اما در عین حال به نظر می‌رسد آزمون نیز آرام آرام دارد بیاد می‌گیرد در برخی موقعیت‌ها در جواب منتقدان سکوت کند و به جای جواب دادن‌های تکانشی، تمرکزش را بر بازی‌هایش



- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- ۲۲ اسفند ۱۳۹۷
- شماره ۱۲۸۳

خانواده مشاوره

چهارشنبه‌ها

خانه تکانی

فوت و فن‌های خانه تکانی در دقیقه ۹۰!



راحله عجم‌اکرامی

طراح و ایده‌پرداز در زمینه دکوراسیون داخلی

زمان زیادی تا سال تحویل باقی‌نمانده‌است و بعضی از ما دغدغه کارهای باقی‌مانده مربوط به نظافت در منزل را داریم. روزهای چهارشنبه چند هفته‌اخیرودر همین ستون «خانه‌تکانی»، ترفندهایی را به شما معرفی کردیم تا برای خانه‌تکانی بهتر به شما کمک‌ی کرده باشیم. با این حال، اگر هنوز دست به کار نشده‌اید، نگران نباشید. در ادامه برای شما فوت و فن‌هایی را برای دقیقه ۹۰ در نظر گرفته‌ایم تا خانه‌تان به بهترین شکل ممکن برای شروع سال جدید، تمیز و آراسته شده باشد.

• شفاف‌تر شدن رنگ‌قالی

اگر فرصت نکرده‌اید که فرش‌های خود را به قالی‌شویی بفرستید، به شما توصیه می‌کنیم که تقاله چای به صورت مرتوب به همراه نمک را تر کبب کنید و روی قسمت‌های لکه دار فرش خود بریزید. پس از خشک شدن، آن‌ها را جارو کنید تا شاهد شفافیت آن باشید. در ضمن اگر قالی‌های شما در طی گذر زمان به دلیل شست‌وشوی زیاد نازک شده‌است و مدام جمع می‌شوند، می‌توانید با استفاده از نوارهای مخصوص دور تا دور آن را روی زمین ثابت کنید.

• نظافت آشپزخانه

بعد از شست‌وشوی ظرف‌ها، سینک را با کمک مایع ضد عفونی‌کننده و در کمتر از یک دقیقه برق ببندازید. از نظافت وسایل پخت و پز غافل نشوید. آخرین باری که از مایکروفر و توستر استفاده می‌کنید به یاد داشته باشید که به نظافت آن بپردازید تا چربی‌های اضافه وقت شمار ا برای نظافت دقیق‌تر نگیرد.

• تمیز کاری اتاق خواب

در این مدت باقی‌مانده، برای این‌که کار نظافت اتاق خواب‌زمان زیادی را از شما نگیرد صبح‌ها حتماً روتختی اتاق خواب را مرتب و وسایل اضافه را جابه‌جا کنید تا با جمع شدن البسه تمیز و کثیف کار نظافت منزل شما به دقایق آخر نیتقد و در س‌ر ساز نشود.

• یک توصیه هم به آن‌ها که خانه‌تکانی کرده‌اند

در پایان به شما توصیه می‌کنیم خودتان را زیاد خسته نکنید. اگر کار خانه‌تکانی شما تمام شده، حالا فقط باید روز آخر را برای یک جمع‌آوری و تمیز کاری مختصر اختصاص دهید. اگر بخواهید هر روز این فرایند را دنبال کنید به غیر از این‌که به سلامت خود و وسایل منزل‌تان آسیب وارد می‌کنید کار دیگری نکرده‌اید. امید است بهار ۹۸ سرشار از سلامتی و تندرستی برای همه شما، دوستان و همراهان همیشگی باشد.

• ثمره دیده شدن تلاش‌ها

البته اگر قرار باشد به کم شدن حاشیه‌های او اشاره کنیم، نمی‌توانیم نقش مربیان و مدیران تیم را فراموش کنیم. واقعیت این است که این روزها نحوه حمایت مدیران این تیم از آزمون و پوشش دادن موفقیت‌های او در صفحه اینستاگرام این باشگاه می‌تواند برای بسیاری از مربیان و حتی والدین، آموزنده باشد. این اصلی اثبات شده‌است که وقتی افراد متوجه شوند، تلاش‌هایشان دیده می‌شود، تلاش خود را افزایش می‌دهند. این نکته‌ای است که می‌تواند برای مدیران و

والدین

درس‌آموز باشد و

آن‌ها باید بدانند که اگر تلاش

کارمندان و فرزندان‌شان را ببینند و به موقع زبان به تمجید بکشایند، ثمره‌اش چیزی جز تماشای موفقیت آن‌ها نخواهد بود.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت عمران و مسکن شرق ایران وابسته به بنیاد

مستضعفان و جانبازان شرکت سهامی خاص

به شماره ثبت ۵۲۱۱۷۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۴۸۶۹۹

به موجب ماده ۲۲۵ قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت عمران و مسکن شرق ایران وابسته به بنیاد مستضعفان و جانبازان (سهامی خاص-در حال تصفیه) دعوت می‌شود با در دست داشتن مستندات طلب خود از تاریخ انتشار اولین نوبت این آگهی به مدت ۶ ماه به آدرس تهران، خیابان گاندی، کوچه چهارم،پلاک ۳ مراجعه نمایند.

بدیهی است پس از انقضای مدت مذکور هیچگونه ادعایی از این بابت مسموع نخواهد بود

هیات تصفیه شرکت عمران و مسکن شرق ایران

وابسته به بنیاد مستضعفان و جانبازان

۹۷/۱۸۲۰۷۶