

قبل از ۲۰ سالگی بخوانید!

اوایل دهه سوم زندگی، همزمان است با ورود به دور های با نیاز ها و مسئولیت های جدید که مدیریت شان نیاز به فراگیری یک سری مهارت ها دارد

🔗 زمان کشف استعدادتان روبه پایان است اولین مهارتی که یک فرد تا قبل از ۲۰ سالگی بدون شک باید یاد بگیرد، این است که بتواند استعداد خود را تشخیص دهد و زمینه تحصیلی و شغلی خود را متناسب با استعداد و علاقه اش انتخاب کند. اما شناسایی استعدادها چگونه صورت می گیرد ؟ تعریف ساده استعداد: «مهارتی را کشف کنیم که بتوانیم سریع تر و با زحمت کمتری نسبت به دیگران فرا بگیریم.» برای شناسایی استعدادها چندین راه وجود دارد که در این جا به چند مورد اشاره می کنیم: ۱- به موسسات و مشاوران دارای صلاحیت مراجعه و طی یک فرایند علمی بررسی کنید در چه حوزه هایی استعداد دارید. ۲- خاطرات دوران کودکی و نوجوانی خود را بررسی کنید و ببینید در بین هسمن و سال های خود، در چه زمینه ای توانایی بیشتری داشته اید که بتوانید آن را به زمینه ای برای کسب درآمد تبدیل کنید. آیا کشف استعداد در این شرایط اقتصادی فایده ای دارد ؟ ممکن است خیلی از والدین و افراد با خواندن مطالبی در خصوص این که استعداد خود را چگونه کشف کنیم، این سوال برای شان به وجود آمده باشد که در شرایط اقتصادی فعلی، حال اگر من توانستم استعداد خود را کشف کنم، چه اهمیتی دارد ؟ آیا باز کار به این استعداد من اهمیت خواهد داد ؟ در این باره باید گفت وقتی یک استعداد خود را رشد و توسعه بدهید، به مهارتی تبدیل می شود که می تواند برای شما امتیازاتی را به همراه داشته باشد اما داشتن استعدادی خاص در یک زمینه، در دنیای رقابتی امروز منجر به تمایز شما از دیگران نمی شود زیرا هر مهارتی که داشته باشید، افراد بسیاری هستند که دقیقاً مهارتهایی شبیه شما دارند. به همین علت علاوه بر استعداد خاص، باید مهارتهایی متناظر با آن استعداد را در خود پرورش دهید تا بتوانید نسبت به دیگران مزیتی رقابتی برای ورود به دنیای کسب و کار داشته باشید. برای این موضوع، از اصطلاح سبب مهارت ها استفاده می کنیم. این که در سبب خود چه مهارتهایی را باید یگتجانید نیاز به مطلبی جداگانه دارد زیرا هر نظریه پردازی بر اساس گمان خود مهارت های متفاوتی را مطرح می کند اما به نظر می رسد برای شروع، خوب است به فهرست ده گانه مهارت های زندگی که توسط سازمان بهداشت جهانی ارائه شده است، نگاهی بیندازید و توسعه این مهارت ها در زندگی خود را در اولویت قرار دهید.

🔗 نقشه زندگی خود را ترسیم کنید

در خصوص اهمیت هدف گذاری مطلب زیاد شنیده و خوانده اید و قصد نداریم در این جا تکرار مکررات داشته باشیم اما یکی از مهارتهایی که قبل از ورود به دهه سوم زندگی بهتر است بیاموزید، این است که بتوانید برخی از اتفاقات مهم زندگی خود را در طول ۱۰ سال آینده مشخص کنید که قرار است

چیزمانی اتفاق بیفتد. مثلاً دانشگاه چه زمانی تمام شود؟ آیا ادامه تحصیل می دهید یا می خواهید وارد بازار کار شوید؟ آقا پسر ها چه زمانی می خواهند سربازی بروند؟ در چه محیط شغلی می خواهید مشغول کار شوید؟ چه زمانی می خواهید ازدواج کنید؟ چه زمانی می خواهید صاحب فرزند شوید؟ و سواالاتی از این دست.

به جای رفتن نزد مشاور، فلافل بخوریم؟!

به بهانه دور بین مخفی بر نامه «سلام، صبح بخیر» که در آن یک مشاور، پول دادن به مشاورها برای درمان را غیر ضروری می داند



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

برنامه صبحگاهی «سلام، صبح بخیر» که از شبکه ۳ پخش می شود، یک بخش دور بین مخفی دارد که در آن بازیگری در نقش مسافر کش سوالات جالبی را از مردم می کند. در برنامه صبح سه شنبه راننده یا گالایه به مسافران اش می گوید که «دلَم گرفته است! چه کار کنیم؟ برم پیش مشاور؟» یکی از مسافران جواب می دهد: «نه چرا بری پیش مشاور؟ خودت بهترین مشاور»... مسافر دیگری هم که خودش را مشاور و تحصیل کرده این حوزه معرفی می کند، می گوید: «من خودم مشاور هستم و بهت میگم که مشاورها با استفاده از دردلهای ما پول در می آورند. به جای این که به مشاور پول بدهی، رایگان برو پیش کسی که دوستش داری، باهاش حرف بزنی یا با همون پول برو رستوران، مثلاً فلافل بخور و به خودت جایزه بده تا حالت خوب بشه». در ادامه چند نکته درباره این ادعا و طرز تفکر باید گفته شود.

🔗 توصیه این روان شناس غیر حرفه ای است

اگر طبق گفته یکی از مسافرها که ادعا کرده خودش هم مشاور است، روان شناس و مشاور به افراد توصیه کند که خودشان به تنهایی تمام مشکلات روانی شان را حل کنند، غیر حرفه ای عمل کرده زیرا برای یک روان شناس باخلاق، بهبود اصولی مراجعانش اولویت دارد و هرگز راضی نیست مردم از راه خود درمانی های آسیب زنده به بیراهه بروند. آیا این فراداصل در باره علت ایجاد این مشکل از راننده تاکسی، چیزی پرسیده؟ آیا پرسیده که چند وقت است با این مشکل دست و پنجه نرم می کند؟ طبیعتاً نه! نکته مهم این است که یک روان شناس از شنیدن مشکلات مراجعانش خوشحال نمی شود بلکه از بهبودی آن ها حس رضایت پیدا می کند، حالا اگر مشاور ی چنین ادعایی کرده، اشتباه بوده و در ادامه به نا کارآمد بودن این طرز فکر اشاره خواهیم کرد.

🔗 وقتی همه ما روان شناس خودمان هستیم!

حتماً این جمله را شنیده و گفته اید که «من خودم دکتر خودم هستم!» حال جمله «من خودم روان شناس خودم هستم!» نیز قرار است از توانمندی افراد در حوزه روان شناسی هم رونمایی کند. اگر این حرف به معنی «خودمراقبتی» و «پیشگیری اولیه» باشد، اتفاق خوبی است اما بعدی می دانم؛ زیرا ممکن است صاحبان چنین باوری، با مشکلات و تعارض های حل نشده زیادی دست و پنجه نرم کنند. با این حال اما حاضر نیستند بعد از بروز مشکل به متخصص حرفه ای مراجعه کنند. بنابراین نه خبری از پیشگیری بوده و

دوستان شوهرم مدام برایش عکس های

نامناسب می فرستند!

از دوستان شوهرم شکایت دارم که مدام برای شوهرم عکس های نامناسب می فرستند و می خواهند او را در دام روابط خارج از خانواده بیندازند. نتیجه اش را هم نمی دانم. خواب و خوراک ندارم و حیرانم. چه کار کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان شناس



ضمن درک نگرانی شما و ارج نهادن به تلاش تان برای حفظ زندگی مشترک خود، هر چند شایسته بود اطلاعاتی از قبیل سن، تحصیلات و شغل همسر تان و نیز مدت زندگی مشترک تان و ... را قید می کردید اما چند توصیه به شما دارم. البته قبل از آن باید بگویم منطقی بودن شک تان درباره شوهر تان و دوستانش باید بررسی شود. شما جایی گفته اید از نتیجه خبر ندارید ولی در جایی دیگر گفته اید که می خواهید او را در دام بیندازند! بنابراین قبل از هر چیز باید از صحیح بودن ادعایتان مطمئن شوید.

🔗 مهارت نه گفتن را در شوهر تان تقویت کنید

بهتر است به جای کنترل شوهر تان از طریق حذف منابع بیرونی، به دنبال راهکارهای فراگیری مهارت نه گفتن و همچنین تقویت خویشتن داری برای شوهر تان باشید زیرا منابع اطلاعاتی و وسوسه های بیرون از خانواده در زمینه های مختلف وجود دارد و قطعاً شما امکان حفاظت از شوهر تان در برابر همه آن ها ندارید بنابراین اگر به شوهر تان کمک کنید به مرحله ای برسد که خودش در مقابل این موارد مقاومت کند، آن گاه نیازی نیست همواره نگران اشتباهات او باشید.

🔗 روحیات شوهر تان را بیشتر بشناسید

یکی از رزم های موفقیت زوج ها، شناخت مناسب از روحیات، سلاقی و نیاز های طرف مقابل است. اگر می خواهید همسر تان به هیچ فردی جز شما فکر نکند، بهتر است ابتدا خودتان و سپس همسر تان را خوب بشناسید و از فائز ی های و هنی وی آگاه شوید. در این صورت می توانید برای رفع نیاز ها و خواسته های وی اقدام کنید و تا حد ممکن آن ها را پوشش دهید.

🔗 تفکر راهبردی در زندگی داشته باشید

تفکر راهبردی همچنان که از نامش پیداست، قرار است شیوه ای بهتر برای فکر کردن را به ما بیاموزد و به ما کمک کند منابع خود را بهتر ببینیم و ارزیابی کنیم و بتوانیم از فرصت هایی که در محیط مان وجود دارد، بیشتر تین بهره ببریم. برخی از آیتم های تفکر راهبردی عبارتند از:

۱- مدیریت زمان: یکی از مهم ترین موانع راهبردی فکر کردن و راهبردی عمل کردن، نداشتن زمان است. ما آن قدر در روزمرگی ها و حجم زیاد کار ها و فعالیت ها غرق می شویم که زمانی برای فکر کردن در مقیاس های بزرگ تر و بلند مدت تر پیدا نمی کنیم. وقتی در طول روز مجموعه ای از کار های روزمره ما را درگیر خود می کند، نمی توانیم به اهداف بلند مدت تر فکر کنیم. بنابراین برای داشتن تفکر استراتژیک در اولین قدم، باید بتوانید اهداف بلند مدت، میان مدت و کوتاه مدت خود را در بستر زمان مشخص و برای رسیدن به آن ها برنامه ریزی کنید.

۲- داشتن اولویت بندی: وقتی در زندگی همه چیز برای شما اهمیت داشته باشد، مانند این است که هیچ چیز برای شما اهمیت ندارد. قبل از شروع برنامه ریزی، اولویت های خود را مشخص کنید.

۳- همسو کردن فعالیت ها: در زندگی فردی، همسو بودن به این معناست که فعالیت های مختلف ما باید به تقویت یکدیگر کمک کنند یا لاقلاً یکدیگر را تضعیف نکنند.

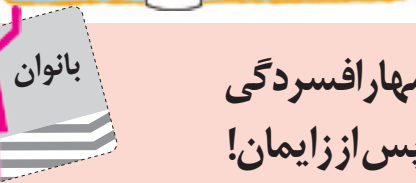
۴- داشتن شاخص های مناسب: اگر در زندگی خود می خواهید بهبودی را احساس کنید، لازم است بتوانید از اعداد و ارقام و شاخص های درست و مفید استفاده کنید، در غیر این صورت هیچ وقت نمی توانید معیار درستی از پیشرفت خود را به دست آورید. مثلاً اگر هدف بهبود سلامتی خود را در نظر دارید، به جای این که بگویید من می خواهم روز شکار شوم، بگویید من می خواهم در روز ۱۰ دقیقه ورزش کنم و به مرور آن را به روزی ۳۰ دقیقه برسانم.

۵- شفاف بودن جهت کلی حرکت: تا ندانیم مقصد کلی کجاست و مسیر کلی حرکت چگونه است، گرفتار پیچ و خم های روزمره زندگی می شویم. بدون چشم انداز، کار زندگی مانند قطار شهر بازی می شود یعنی اوج و فرود ترس و هیجان و لذت دار اما در نهایت در همان نقطه اولیه پیاده می شویم.

قرار و مدار

روز درست کردن دوغ خانگی

امروز کمی ماست و آب رو در یک لیوان یا پارچ مخلوط کنین و هم بزنین، بعدش دافلش کل ممردی فشک و نصف بریزین و نیم ساعت قبل یا یک ساعت بعد از غدامیل کنین...



مهارت افسردگی

پس از زایمان!

فرنگیس یاقوتی | مترجم

آیا می دانستید مادرانی که فرزند پسر به دنیا می آورند، بیشتر دچار افسردگی پس از زایمان می شوند؟ محققان دانشگاه کنت انگلیس در اواخر سال ۱۸ تا ۲۰ بابررسی ۲۹۶ خانم بعد از زایمان و تحقیق در این زمینه، بیان می کنند که احتمال بروز افسردگی پس از زایمان در مادرانی که فرزند آن ها پسر است در مقایسه با آن هایی که فرزند آن ها دختر است، ۷۱ تا ۷۹ درصد بیشتر است و همچنین زنانی که تجربه زایمان سختی را دارند نسبت به کسانی که زایمان راحتی دارند، ۱۰ برابر بیشتر احتمال بروز افسردگی پس از زایمان در آن ها وجود دارد.
بنابر این بر اساس تحقیقات، به دنیا آوردن فرزند پسر یا داشتن زایمان سخت از عوامل ابتلا به افسردگی پس از زایمان است. خانم هایی که یکی از این دو فاکتور را دارند باید مراقب سلامتی خود بعد از زایمان باشند تا در صورت نیاز از مشاور یا پزشک متخصص کمک بگیرند. علاوه بر موارد ذکر شده، تحقیقات نشان می دهد زنانی که پیش از مینه استرس و اضطراب داشته اند، ممکن است افسردگی پس از زایمان شدیدتری را تجربه کنند.
مورد توجه و حمایت بودن پس از زایمان، یک عامل کمک کننده است تا زنان بتوانند افسردگی پس از زایمان را در وجودشان کم رنگ کنند. افسردگی و اندوه در هفته های اول پس از زایمان قابل کنترل است و زنان با برخورداری از حمایت و کمک اطرافیان، می توانند این افسردگی را به حداقل میزان خود در آن زمان برسانند.

🔗 توصیه برای مقابله با افسردگی پس از زایمان

۱- از اطرافیان تان کمک بگیرید. ۲- از خودتان انتظارات واقع بینانه داشته باشید. ۳- قدم بزنید و هر از گاهی از خانه بیرون بروید و این بیرون رفتن را مثل یک زنگ تفریح برای خودتان نگه دارید. ۴- از قبل انتظار روز های خوب و بدر داشته باشید. ۵- رژیم غذایی مناسب را رعایت و از خوردن مواد کافئین دار خودداری کنید. ۶- زمان هایی را مخصوص خود و همسر تان نگه دارید و برای یکدیگر وقت بگذارید. ۷- با دوستان و اقوام خود در ارتباط باشید. ۸- وقتی نوزادتان می خوابد، شما هم سعی کنید با او sciencedaily.com منبع: بخوابید.

ما و شما

راه را تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹۹۹
و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ ریختن پول بیت المال در جیب این بازیکن های خارجی که به اندازه سر سوزنی باعث پیشرفت فوتبال کشورمان نمی شوند، اگر خیانت نیست، چیست؟ کاش آقای تاج اطلاعات بدهد و تمام قسمت های «ما چقدر ضرر کردیم؟» در پرونده زندگی سلام را تکذیب کند. ❖ دختر هافرشته، سنگ صبور پدر، یار و یاور مادر، چشمه محبت، دریای نجابت، معنی بخش وجود بشر، ستون زندگی و پرورشگاه انسان هستند. بعد آن پسر ۱۲ ساله با چنین ادبیات سخنی در باره شان سخن گفته، وای بر ما. ❖ هیچ دلیلی وجود ندارد که فکر کنیم تنفر بین دخترها و پسر ها در حال بیشتر شدن است. حتی به نظر من نسل جدید با پذیرش جایگاه دختران در جامعه بیشتر به مساوات بین دو جنس احترام می دارن. ❖ درباره مطلب انواع ماساژ در صفحه سلامت، مراکز معتبر و قیمت شان را هم بزنید. ❖ در روز هایی که پرسپولیس نیاز به آرامش دارد تا مانند سه فصل گذشته، خودش را پیدا کند و قهرمان شود، چرا به دنبال تخریب و حاشیه سازی هستیم؟ یعنی شما از کالدرن که سابقه نایب قهرمانی آسیا را دارد، بیشتر می فهمید که چه بازیکنی فیکس باشد و چه بازیکنی نه؟ اسم هم نزدیک تا نویسنده را بنشاسیم. ❖ درباره انشای پسر بچه ۱۲ ساله می خواستم بگم طبیعی است! پسر اوقتی بچه اند، از دختر اخوش شون نیماذ. خخخ. ❖ خامن من هم به شدت درگیر مشکل چشم و هم چشمی با جاری اش است. صفحه خانواده را گذاشتم روی میز تا حتما بخواند. امیدوارم اصلاح شود. هر چند بیشتر، خودش به دلیل این مشکل اذیت می شود نه من.



زندگی سلام
چهارشنبه
اول آبان ۱۳۹۸
شماره ۱۴۴۸

مشاوره