



رستگاری در جوانی

روز جوان فرصت مناسبی است تا بهانه‌ای شد تا از مهارت‌های ضروری برای همه جوانان به‌ویژه آن‌هایی که نگران آینده شغلی‌شان هستند، حرف بزنیم



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



امروز یعنی یازدهمین روز از ماه مبارک شعبان، سالروز میلاد حضرت علی اکبر (ع) است و در تقویم‌ها روز جوان نام گذاری شده است. به مناسبت این روز می‌خواهیم به شش مهارت ضروری برای جوانان اشاره کنیم. البته مهارت‌هایی که انتظار می‌رود افراد در دوره جوانی خود و پیش از آن بیاموزند، زیاد است اما با توجه به اهمیت اشتغال برای بسیاری از جوانان، تمرکز ما در این مطلب بر مهارت‌هایی است که می‌تواند به جوانان کمک کند تا با دروس‌های کمتر شغلی پیدا کنند و البته در آن موفق شوند.

۱ کار گروهی

برای تبدیل شدن به عضو مفید و فعال یک گروه باید با چه خرده‌مهارت‌هایی آشنایی داشت؟ برقراری ارتباط چشمی با دیگران، توانایی درک احساسات دیگران و حدس افکار و برداشت افراد دیگر از موضوعات، از جمله خرده‌مهارت‌هایی است که افراد باید در این زمینه بر آن‌ها مسلط باشند.

۲ برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

برای این که افراد بتوانند در این زمینه موفق باشند، باید با چند خرده‌مهارت آشنا و آن‌ها را به قدر کافی تمرین کرده باشند. مهارت اولویت‌بندی فعالیت‌ها به شکلی کارآمد، طراحی فهرست کارهای در دست اقدام و استفاده در ست از این فهرست از جمله این خرده‌مهارت‌ها هستند.

۳ داشتن تجربه عملی

پیدا کردن اولین کار و داشتن تجربه عملی!؟

۴ مدیریت استرس

این مهارت هر چند به پیدا کردن کار کمک می‌کند اما در کنار آن احتمال ادامه دادن حرفه را هم افزایش داده و در عین حال در زندگی شخصی هم اهمیت زیادی دارد. برای افراد شاغل اهمیت زیادی دارد که بتوانند تعادلی بین زندگی شخصی و حرفه خود ایجاد کنند. تهیه فهرست کارهای در دست اقدام در این مورد هم اهمیت زیادی دارد، در کنار آن نقش حمایت اجتماعی را هم در نظر بگیرید و در نهایت فهرستی

ویژگی‌های یک اسباب‌بازی مناسب

در گزینش اسباب‌بازی برای کودک باید دقت شود چرا که در شکل دادن تمایلات عاطفی و روانی او نقش مهمی ایفا می‌کند

راضیه قلی‌زاده

متخصصان کودک معتقدند که اسباب‌بازی، ابزار کودکان برای بازی و راهنمای احساسات آنان است و جزء جدایی‌ناپذیر زندگی آنان به شمار می‌آید. اسباب‌بازی عمده‌ترین ابزار تأثیرگذار در شکل دادن به شخصیت کودکان است. نقش شخصیت‌هایی که کودک هنگام بازی ایفا می‌کند، در احساسات و حالاتش تأثیر می‌گذارد. به طور مثال، صفاتی همچون پر خاشاگری، شجاعت، ترسو بودن، سنگدلی و بی‌رحمی به وسیله بازی‌ها و نیز اسباب‌بازی در کودک تقویت می‌شود. مادرها در این بین نقش قابل توجهی دارند چرا که معمولاً نظر نهایی درباره خرید اسباب‌بازی برای کودک را، آن‌ها می‌دهند. در ادامه، چند نکته در همین باره مطرح خواهد شد.

چرا اسباب‌بازی مهم است؟

ژان پیازره روان‌شناس سوئیسی معتقد بود در گزینش اسباب‌بازی برای کودک باید دقت شود چرا که در شکل دادن تمایلات عاطفی و روانی او نقش مهمی ایفا می‌کند و چنان چه در انتخاب آن‌ها توجه کافی نشود، تمایلات کودکان ناخواسته به گونه‌ای شکل می‌گیرد که هرگز تصور آن نمی‌رفت. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که ابزارهای خشنوت بر انگیز مانند پنجه‌بوکس، تفنگ، نارنجک در بازی کودک می‌تواند به گرایش بیشتر کودکان به پر خاشاگری بینجامد.

تفاوت قائل نشدن کودکان

بین واقعیت و بازی

دکتر بنیامین اسپاک، روان‌پزشک کودکان می‌نویسد: «انجام دادن بازی‌های جنگی یکی از مراحل رشد پسرها (یا دخترها) نیست و مادران می‌توانند در صورت تمایل از بازی‌های پر خاشاگرانه و تهاجمی فرزندشان جلوگیری کنند. اگر پسر بچه‌ای از من بخواهد که تفنگی برای او بخرم یا مهربانی و تبسم به او بخواهم گفت من حتی دوست ندارم او با اسلحه خیالی به سوی دوستانش شلیک کند و او باید بیاموزد چگونه با مردم رفتاری دوستانه و انسانی داشته باشد. به او خواهیم گفت که می‌تواند اسباب‌بازی دیگری به عنوان هدیه از من بخواهد. اگر بینیم انتخاب اسباب‌بازی تصمیم نهایی خود اوست یا فرد دیگری برای او تهیه کرده مانع او نخواهیم شد. او همواره تذکر ماریا به یاد

خواهد داشت و تذکر ما نباید به شکل اجبار باشد و فقط جنبه راهنمایی دارد. کودکان همیشه نمی‌توانند میان سرگرمی، بازی و واقعیت تفاوت قائل شوند و این امکان وجود دارد که بازی‌هایشان رفته رفته ابعاد جدی و خطرناکی به خود بگیرد.»

آثار مثبت بعضی از اسباب‌بازی‌های تهاجمی!

با این حال باید توجه داشت که آثار مخرب این اسباب‌بازی‌های بیشتر از آثار مثبتی است که در ادامه به آن اشاره می‌شود. آثار مثبت و سازنده اسباب‌بازی‌هایی مثل نارنجک یا تفنگ و... عبارتند از:

* برای بروز احساسات منفی و نامطلوب و خشم کودک می‌تواند مفید باشد.

* اگر به الگوها و قهرمانان مثبت

(چه در واقعیت چه در فیلم‌ها) و نقش

سازنده آن‌ها در عدالت توجه و تأکید شود می‌تواند روحیه میهن‌پرستی و دفاع از کشور را در کودکان تقویت کند.

کلام آخر

از والدین آگاه خواسته شده که در تهیه اسباب بازی برای فرزندانشان جانب اعتدال را داشته باشند و علاوه بر اسباب‌بازی‌های فکری و آموزشی اسباب‌بازی‌هایی تهیه کنند که به اندازه کافی نیروی تخیل، همکاری، تعاون، نقش‌مردوزن را نیز پرورش دهد.

قرار و مدار

روز تماس گرفتن با بچه‌های فامیل

همین الان گوشی‌رو بردارین و تماسی با بچه‌های کوپیک فامیل مثل هوا هزاره یا برادرزاده یا... بگیرین و برای چند دقیقه‌ای باهاشون به صورت تصویری یا صوتی صحبت کنین. اگر میشه یک جوت هم براشون بگین تا یکم مال و هواشون تو این روزها که مدام تو فونه‌اند، عوض بشه

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* شاد کردن مردم به هر قیمتی اصلاً درست نیست. بخش سریال پایتخت بدین شکل اصلاً جایز نبود. فیلمی کاملاً بدون محتوا و سرشار از رفتارهای زشت.

* چرا صفحات سلامت و خانواده زندگی‌سلام حذف شده؟ کودک و نوجوان هم نداریم دیگه؟ چرا صفحات خوب زندگی‌سلام در سایت خراسان واپ نیست؟

ما و شما: روز گذشته زندگی‌سلام، صفحات ۸، ۹ و ۱۰ در صفحات کشوری بود که در آن‌شيو سایت روزنامه در دسترس است. از امروز هم، دوباره به عنوان ضمیمه منتشر خواهد شد.

* درباره خبر توقف تولید قرص رانیتیدین در دنیا که در صفحه سلامت به آن اشاره شده، من سال‌هاست که استفاده‌می‌کنم و به خوبی مشکل معده‌ام را حل کرده‌بود.

امیدوارم حداقل جایگزین خوبی برای آن ساخته شود.

* مطلب صفحه خانواده و مشاوره درباره سریال برپینده شبکه یک، کاملاً مقاله درستی است. زشت‌ترین صحنه‌اش هم کتک خوردن یک پدر از پسرش بود، بهبود از بهتاش هر چند که مثلاً در خواب‌نقی بود ولی نشان داده شد.

* مطلب ناسازگارترین نوشیدنی‌ها برای مصرف قرص در صفحه سلامت خوب بود.

* درباره اتاق مشاوره با موضوع: آدمی بدشانس‌تر از من روی زمین نیست، چه کنم؟! باید عرض کنم که قرار بود در سال جدید بعد از چهار سال دنبال کار بودن برای یک شرکت با درآمد عالی، شروع به کار کنم و گفتن به خاطر کرونا اطلاع‌آنانوی کنسل. حالا به نظرت کی بدشانسه؟



بانوان

چرا بعضی‌هایمان مثل نقل و نبات دروغ می‌گوییم؟

۱ حاضر به پذیرش ویژگی‌های ناخوشایندمان نیستیم

۲ چون در برابر تغییر مقاومت می‌کنیم

۳ می‌خواهیم از روابطمان محافظت کنیم

نگار فیض‌آبادی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

شوهرم اصلاً با من مشورت نمی‌کند

همسر در زمان تصمیم‌گیری برای مسائل درشت و کوچک در زندگی، اصلاً با من مشورت نمی‌کند. من دیپلم دارم و او کارشناسی ارشد. تصور می‌کند که از من خیلی بیشتر می‌فهمد ولی این طور نیست. من ۳۱ ساله و شوهرم ۴۱ ساله است. احساس بی‌فایده بودن در این زندگی دارم. چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

با سلام و عرض تبریک عید نوروز خدمت شما خواهر گرامی، برای جلب اعتماد همسران در قدم اول باید اعتماد به نفس خودتان را تقویت کنید. در ادامه چند توصیه برای شما دارم.

به دنبال کسب مهارت‌های جدید باشید
ابتدا توانمندی و مهارت‌های خودتان را تقویت کنید. به دنبال کسب مهارت‌های جدید باشید مثل یادگیری

مهارت گفت‌وگو و فن بیان را بیاموزید

عوامل تأثیرگذار بر سخن به نکات ظریفی در کلام و زبان بدن نیاز دارد بنابراین در پی کسب آن نکات باشید. خلاصه این مهارت‌ها عبارتند از: آغاز صحیح مکالمه (جلب توجه شنونده)، استفاده از واژه‌هایی متناسب با موقعیت ارتباط (موضوع صحبت، پایگاه اجتماعی طرف گفت‌وگو و موقعیت زمانی و مکانی گفت‌وگو)، کاربرد مناسب عوامل فرازبانی مانند سرعت، شدت (بلندی و کوتاهی صدا)، مکث و زیروبی صدا، کاربرد صحیح نشانه‌های غیرکلامی (حرکت بدن و ژست‌های چهره)، رعایت نوبت در سخن گفتن، استفاده مناسب از خرده‌مهارت توضیح دادن، استفاده مناسب از مهارت پرسیدن و...