

روز سبز دهم: امروز از خاطرات خنده دار مشترک‌تان حرف بزنید. چه اشکالی دارد امشب شما استندآپ کمدی در خانه برگزار کنید؟ اگر همسرتان خاطره خنده داری در ذهنش برای تعریف کردن ندارد، شما از قبل چندین خاطره را آماده کنید.

چالش خوشبختی



از چه سنی و چگونه به کودک پول توجیبی بدهیم؟

رضا یعقوبی؛ روانشناس بالینی؛ آشنا کردن کودک کان با پول و زمان مناسب پول توجیبی دادن به آن‌ها، یکی از موارد مهمی است که والدین باید با آگاهی و رفتاری مناسب نسبت به آن اقدام کنند. سبوالات زیادی در این زمینه وجود دارد مبنی بر این که از چه زمانی باید به فرزندمان پول بدهیم؟ چطور آن را مدیریت کنیم؟ هر چند وقت یک بار به او پول بدهیم و تا چه اندازه می‌توانیم پول در اختیارش بگذاریم. برای رسیدن به اطلاعاتی در این زمینه توصیه‌های «رضا یعقوبی» روان‌شناس بالینی» را در ادامه بخوانید.

از چه زمانی می‌توان به کودک کان پول توجیبی داد؟

کودکان وقتی با مفاهیم شمارش، پول، قیمت، مقایسه کردن و ارزش گذاری اشیاءآشنای می‌شوند، می‌توانندپول توجیبی دریافت کنند. زمانی که کودک تشخیص دهد در ازای پرداخت مبلغ مشخصی پول می‌تواند کالایخدمات مشخصی دریافت کند، آن‌گاه از این پول به‌عنوان پاداش نیز می‌توان برایش استفاده کرد؛ مثلاً برای انجام کار و فعالیتی که باعث موفقیت چشمگیر یا پیشرفت بزرگی برای او شده باشد. آنان در ابتدای زندگی می‌توانندتشخیص دهند که مثلاً دو هزار تومان دو برابر هزار تومان ارزش دارد و مقایسه کردن برایشان سخت است. برای این کار ابتدا باید کودک را با مفهوم شمارش و مقدار آشنا کنید؛ مثلاً کودک بتواند پول را بشمارد؛ اما برای شروع می‌توانید مقدار اندک و مشخصی از پول را برای خرید چیز خاصی در اختیار کودک قرار دهید؛ مثلاً هزار تومان برای خرید.

چقدر پول توجیبی مناسب است؟

از ۶ سالگی به بعد می‌توان به کودک کان پول توجیبی داد؛ اما به مقدار اندک و برای خرید چیزهایی که با اجازه پدر و مادر باشد؛ مثلاً اولین پولی که به فرزندتان می‌دهید می‌تواند برای خرید بستنی باشد. شما دقیقاً همان مبلغ را به فرزندتان می‌دهید و همراه او برای خرید به مغازه می‌روید. اجازه می‌دهید پول را به فروشنده بدهد و بستنی را تحویل بگیرد. وقتی که کودک بزرگ‌تر شد؛ مثلاً در سن ۸ سالگی می‌توانید مخارج کودک را برای مدتی محاسبه کنید و مبلغی را به صورت از مابقی در اختیارش قرار دهید تا خودش آن را مدیریت کند. در ابتدا کمکش کنید و راهکارهایی ارائه دهید؛ مثلاً راهنمایی‌اش کنید. روال کار بر این است که کودک تا سن ده سالگی از طریق تقویت‌کننده‌های غیر نقدی مانند: ژتون، جدول ستاره و... به خواسته‌های خود می‌رسند؛ برای مثال کودک به ازای رفتارهای خوش‌ستاره می‌گیرد و با جمع شدن این ستاره‌ها آنچه را که می‌خواهد برایش تهیه می‌کنند. یعنی آنجا ستاره یا ژتون حکم پول را دارد؛ اما پولی

هر کار می‌کنیم برادر م‌سر کار نمی‌رود

برادری ۲۳ ساله دارم که مدرک سیکل دارد و سرباز فراری است. پدر و مادرم هر کار می‌کنند سر کار نمی‌رود. اگر هم برود کارش را وسط روز رها می‌کند و به خانه می‌آید و تا ظهر می‌خوابد و بعد از ظهر به خیابان می‌رود. من نگران‌ش هستم. در خانه ما همه شاغل هستیم ولی پدرم سال‌هاست که به علت بیماری سر کار نمی‌رود. وضع مالی مان هم خوب نیست. راهنمایی ام کنید چطور به برادر م کمک کنم.



رضا یعقوبی

روان‌شناس بالینی

به این نکته توجه کنید: «برادر شما سر کار نمی‌رود، اگر هم برود کارش را وسط روز رها می‌کند.» در این حالت چه انتظاری می‌توان داشت؟! راه گریز برادر شما، داشتن نقطه امنی به نام «خانه پدر» است که می‌داند اگر سر کار هم نرود جایی برای خوردن و خوابیدن دارد و تا وقتی که این خانه امن برای او فراهم است، اجباری برای رفتن به سر کار نخواهد داشت. فرار کردنش از خدمت هم به همین دلیل است چون نیازی به کار و داشتن کارت پایان خدمت احساس نمی‌کند. اگر این احساس به قدر کافی قوی باشد باعث می‌شود تا از روی نیاز به دنبال کار برود و چون به‌طور معمول بیشتر کارها به کارت پایان خدمت نیاز دارد، مجبور می‌شود برای گرفتن کارت اقدام کند و خدمتش را به پایان برساند. با این حال، نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، می‌تواند در حل این مسئله به شما کمک کند.

از راه گفت و گو وارد شوید

با برادر تان در باره عواقب کارهایش صحبت و پیامدهای رفتن سر کار، غیبت از خدمت و سایر کارهایش را به او گوشزد کنید. به‌او بگویید که صلاح او را می‌خواهید و قصد دارید به عنوان خواهر کمکش کنید. اگر توجه نکرد سعی کنید از تکنیک‌های دیگر مثل قانون گذاری استفاده کنید.

قانون گذاری یعنی چی؟

قانون گذاری کنید؛ برای مثال اگر قرار است برادر تان در آن خانه باشد، باید بداند که به قول

در آمدم کفاف زندگی ام را نمی‌دهد

۳۷ ساله، دیپلمه و دارای شغل آزاد هستم. همسرم از خانواده‌ای هم سطح خودمان فقط با والدینی جوان‌تر است و یک فرزند دارم. در مغازه‌ای کار و ماهیانه یک میلیون تومان دریافت می‌کنم که کفاف زندگی‌ام را نمی‌دهد. کارهای فنی زیادی از دستم برمی‌آید ولی دست به هر کاری می‌زنم و به هر جا مراجعه می‌کنم، درآمدمش دستم را نمی‌گیرد و آخرش با ضرر جدا می‌شوم. همه جا از کار و اخلاقم تعریف می‌کنند ولی آخرش من می‌مانم و دست‌های خالی. مدتی هم در تاکسی تلفنی کار کردم ولی فایده‌ای نداشت.



دکتر مهدی سوداوری

روان‌شناس

متأسفانه در متن سوال، اشاره‌ای به علت ناکامی‌های خود نکرده‌اید تا بتوان راهی برای غلبه بر آن پیشنهاد کرد؛ اما چند توصیه مهم درباره شروع کار خدمت‌تان بیان می‌شود.

پرهیز از تغییر شغل زیاد

از این شاخه به آن شاخه پریدن باعث تقسیم افکار و انرژی شما می‌شود و در نتیجه در هیچ یک از مشاغل موفق نخواهید شد. صبر داشته باشید. تفاوت غذای خوب و بد در میزان زمان و دقتی است که برای طبخ آن صرف شده‌است. ناکامی نباید باعث دلزدگی شما شود. اشتباه، ناکامی، زبان مالی و... همه بخشی از فرایند موفقیت هستند. به جای تغییر شغل، ببینید چه عاملی باعث ناکامی شده و آن را اصلاح کنید.

برنامه‌ریزی کنید

هیچ گاه بی‌گدار به آب نزنید. قبل از شروع هر کاری، کمی فکر و برنامه‌ریزی کنید. مشکلات احتمالی را پیش‌بینی کنید و راه حلی برای آن ببندید. با دیگران و به‌خصوص افراد خبره مشورت کنید. همسر خود را در فرایند تصمیم‌گیری دخیل کنید. حتماً با او مشورت کنید تا در انجام آن کار، حمایت کامل او را داشته‌باشید. حمایت زنان، دل‌داری، آرامش دادن و تقویت روحیه در موفقیت مردان بسیار موثر است.

در صورت نبود موافقت صد در صد همسر تان، همراه اولین مشکلات، گلايه‌های ایشان هم آغاز خواهد شد و هیچ فردی توان مقابله با دو سمت را نخواهد داشت!

در پایان می‌توانید از طرح کارورزی وزارت کار که به تازگی آغاز شده برای مهارت‌آموزی بیشتر در یک شغل استفاده کنید.

آمادگی روزهای قبل از کنکور

تا کنکور

صبا اشرفی؛ مشاور تحصیلی، دانش‌آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

تنها چندروز تا کنکور باقی مانده‌است. هر چه لازم بوده در این مدت خوانده‌و فراگرفته‌اید اکنون فقط زمان آرامش بخشی به خود است. چند توصیه برای شما تا با آرامش خیال بیشتری بتوانید در این آزمون شرکت کنید.

۱- اعتماد به نفس داشته‌باشید؛ اعتماد به نفس عبارت است از: احساس اطمینان نسبت به خود. این که مطمئن باشید شما سعی خود را کرده‌اید، مطالب را خوانده‌اید و اکنون از مقداری آمادگی برخوردار هستید، اما مشکل از آن جانشی می‌شود که بسیاری از مادر ذهن‌مان، خود را با دیگرانی مقایسه می‌کنیم که هیچ اطلاعی از وضعیت آن‌ها نداریم؛ «من موفق نمی‌شوم چون دیگران خیلی بیشتر از من مطالعه کرده‌اند یا تا فلاتی هست امکان ندارد من زتبه‌بیایم»! این افکار منفی و بی‌اساس را از خود دور کنید. شما و دیگران هیچ‌کمی دانی‌در کنکور چه پیش خواهد آمد. پس بدون توجه به نتیجه، تلاش خود را بکنید و به خود ایمان داشته‌باشید. اعتماد به نفس سر جلسه کنکور حتی می‌تواند کار نیمه‌تمام را به پایان برساند.

۲- خوب بخوابید: در شب‌های باقی‌مانده شام سبکی بخورید تا راحت‌تر بخوابید و در وعده‌های روزانه هم، غذاهای حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده مثل نان، برنج و سبب‌زمینی نخورید؛ چرا که انرژی این مواد در طول روز به‌تدریج آزاد شده و توانایی ذهنی را گسترش می‌دهد. از تمرین و مطالعه در شب‌های باقی‌مانده تا کنکور پرهیز کنید؛ چون با برهم‌زدن سیستم‌بدنی شما، استرس مضاعفی را به‌شکه عصبی وارد می‌کند و این واکنش به صورت خستگی و احساس دلهره بیش از حد، به اختلال در حافظه و یادگیری منجر می‌شود.

۳- زیاد فکر و خیال نکنید: «کاش بیشتر و بهتر می‌خواندم» یا «اگر قبول نشوم چه اتفاقی خواهد افتاد»... فکر کردن به گذشته و آینده دیگر هیچ فایده‌ای ندارد و تنها باعث کاهش کارایی شما خواهد شد. اکنون و لحظه را دریابید تا موفقیت خود را تضمین کنید.

۴- مرور دروس حدی دارد: در روزهای پایانی از مرور مطالب خوانده‌شده، خودداری کنید. باید با بستن دن، دانسته‌های خود را محک بزنید و با فعالیت بدنی به خود آرامش دهید. نیم‌ساعت از وقت خود را به ورزش‌هایی همچون پیاده‌روی، نرمش یا شنا اختصاص دهید و در این روزها هیچ وعده غذایی را از برنامه خود حذف نکنید.

۵- مقابله با فراموشی: احساس فراموشی دروس قبل از آزمون طبیعی است؛ به‌طور معمول در دقایق اول شروع آزمون این حالات ظاهر می‌شود و پس از آن از بین می‌رود. یکی از دلایل توفیق‌دکاوطلب نسبت به داوطلب دیگر، آرامش داشتن در جلسه امتحان است و خود داوطلب بهتر از هر کس دیگر می‌تواند عوامل آرامش‌زا را شناسایی و در کنترل چنین فضایی نقش اصلی را ایفا کند. مهم‌ترین عامل در استقرار آرامش روحی و روانی برای داوطلب، ذکر خداوند متعال و توکل به اوست.

نکات کنی

در شب‌وروز قبل از کنکور به‌هیچ‌وجه مطالعه نکنید، تا ۷۲ ساعت قبل از کنکور فقط به صورت گذر انکات علامت‌زده شده را مرور کنید. شب آزمون حتماً دوش آب ولرم (مایله سرد) بگیرید و حدود ساعت ۱۰ تا ۱۱ شب به رختخواب بروید. یادتان باشد برنامه مطالعاتی، کم‌خوابی و به‌خصوص صحبت با رقبای سیستم عصبی شما را به هم می‌ریزد. شب کنکور شام سبک ولی در عسرو قبل یک عصرانه مقوی میل کنید. در روز کنکور چند شکلات یا حبه‌قند همراه داشته‌باشید تا در سر جلسه با فاصله زمانی میل کنید. کارت ورود به جلسه و وسایل مورد نیاز فراموش نشود و یک ساعت قبل از شروع آزمون، در محل جلسه حضور داشته‌باشید. رمز موفقیت شما در این آزمون بزرگ، آرامش و توکل بر خداست. موفق باشید.