

روزی و هشتم: هدیه کوچکی برای همسرتان بخرید و آن را از طرف کودکنتان به وی هدیه کنید. اگر فرزند ندارید هم مهم نیست آن را از طرف فرزند داشته تان به او هدیه دهید.

واقعیت ها و ضرورت های انتخاب رشته دانشگاه

حسینی- این روزها، روزهای مهمی برای دانش آموزانی است که خود را برای ورود به دانشگاه و ادامه تحصیل آماده می کنند. نتایج کنکور اعلام شده و زمان انتخاب رشته دانشگاهی فرا رسیده است. دانش آموزان و خانواده هایشان بیش از هر زمان دیگری احساس می کنند به مشورت و اطلاعات ضروری برای انتخاب درست و موثر رشته دانشگاهی نیاز دارند. خوشبختانه چندین سال است مشاوران تحصیلی آگاه و متخصص در این زمینه، بسترهای لازم برای ارائه مشاوره به دانش آموزان و خانواده هایشان را فراهم کرده اند. در این بین بسیار ضروری است افراد دقت کافی داشته باشند تا با مراجعه به مشاوران متعدد و آگاه، رشته خود را انتخاب کنند. در ادامه، یادداشت دکتر «حمید پورشریفی»، دانشیار روان شناسی سلامت دانشگاه علوم بهز یستی و توان بخشی را که با دغدغه به دام افتادن افراد در تله تبلیغات پر سر و صدا در این زمینه نوشته شده است، می خوانیم.

«اگر نیاز مالی یا بی دقتی رسانه ملی با کمبود آگاهی داوطلبان کنکور همراه شود: * ادعاها در باره انتخاب رشته، واقعیت پیداشته خواهد شد؛ داوطلبان کنکور، مدعیان را بر روان شناسان و مشاوران مسئول ترجیح خواهند داد.

ادعاها:

در شبکه دو رسانه ملی در یک برنامه زنده و پر مخاطب، فردی با عنوان «برترین متخصص انتخاب رشته کنکور سراسری صدا و سیما»، چنین گفته است: «همچنان نیمی از موفقیت نهایی در گرو موضوع بسیار مهمی به نام انتخاب رشته است. من چندی پیش کارنامه ای را نشان دادم که فردی با رتبه ۲۵ هزار از منطقه دو در رشته پرستاری دانشگاه روزه قبول شده بود. بسیاری از افراد به من مراجعه کردند که ما سال گذشته رتبه مان ۱۱ هزار بود و همین پرستاری روزه را هم انتخاب کردیم ولی قبول نشدیم. من می خوام بگم که آن ها در انتخاب رشته اشتباه کردند. انتخاب رشته یک تکنیکه، تجربه لازم داره، روش های خاص خودش رو داره. نگران نباشید اگر هم تا الان خوب درس نخوندید، بدونید همچنان یک فرصت وجود داره. سخنان فوق و شبیه آن، صرفا یک ادعاست. ادعایی که برای هر فرد واقف به تفکر نقد و آشنابه اصول انتخاب رشته، علامت های سوالی ایجاد می کند.

واقعیت ها:

* انتخاب رشته مهم است ولی نه این که ۵۰ درصد از موفقیت نهایی در گرو آن باشد.

همه خواستگارها را با خواستگار قبلی ام مقایسه می کنم



دختری ۲۳ ساله هستم، چند سالی است به یکی از همکلاسی هایم در دانشگاه علاقه مند هستم. پس از اقدام به خواستگاری ایشان متوجه شدم تفاوت فرهنگی خانواده ها زیاد است. اکنون خواستگاری دارم که مورد تایید خانواده ام است؛ اما هنوز فکر و خیال همکلاسی ام با من است و همه را با او مقایسه می کنم.



آغاز زندگی مشترک کنیا؛ مند گرفتن تصمیمی شفاف و قطعی است. لازمه چنین تصمیم گیری این است که شمارد باره مسائل مختلفی با خود به توافق رسیده باشید. در صورتی که با خودتان، معیارهای انتخابی تان و هدفی که از آغاز این مسیر دارید، یکدل نشده باشید، قادر نخواهید بود چالش های زندگی مشترک را پشت سر بگذارید و با افزودن یک مسئله جدید به مسائلتان بیش از پیش دچار سردرگمی خواهید شد.

به سطحی از قطعیت دست یابید

گفته اید که خودتان متوجه شده اید با همکلاسی تان و خانواده ایشان از لحاظ فرهنگی تفاوت زیادی دارید. در صورتی که در باره این موضوع به خوبی مطمئن هستید، می توانید از همین نقطه شروع کنید. می توانید تفاوت هایی را که مشاهده کرده اید، بررسی کنید. به این موضوع فکر کنید که این تفاوت ها چه تأثیری بر شخصیت این فرد به صورت بنیادی گذاشته است و در صورتی که در نقش همسر تان ظاهر شود طی یک زندگی مشترک چه تأثیری می تواند بر زندگی تان بگذارد. به خود یادآور شوید که چگونه قادر خواهید بود با وجود این تفاوت ها نقش هماهنگی با ایشان را در باره فرزندانتان ایفا کنید. در واقع لازم است که آینده تان با این فرد را از نمای دور تر و با رویکردی بلندمدت بررسی و بر این موضوع مشکلات ناشی از آن تمرکز کنید. به طور معمول ذهن در مواردین چنینی به صورت تک بعدی عمل می کند و تنها نکات مثبت فرد مقابل و خاطرات خوشایند را مرور می کند. گاهی تا آنجا پیش می رود که گویی آن فرد هیچ خصیصه ناخوشایندی نداشته است. حال آن که چنین تصویری به دور از واقعیت است. تصویر ذهنی تان را بر بررسی همه جانبه موضوع تعدیل کنید



فرزند ۶ ماهه ام با گر به سیاه می شود و نفس نمی کشد!



مادر فرزند ۶ ماهه هستم. کودکم وقتی چیزی می خواهد و به او نمی دهیم یا بر خلاف میلش کاری انجام می دهیم، ناگهان گریه شدیدی می کند و بعد کودک می کشد و نفس نمی کشد. خیلی شرایط سختی است. در این اوقات دست و پایم را گم می کنم و واقعا نمی دانم چه کار کنم و بیشتر اوقات به خواسته او جواب می دهم ولی این کار ادامه دارد و دفعه بعد، بدتر می شود. واقعا نمی دانم چه کار کنم، لطفا راهنمایی ام کنید.



نجمه عابدی شرق
دانشجوی دکتری
روانشناسی
پالیتی در استیتو
روان پزشکی

شاید برای شما هم اتفاق افتاده باشد که با صحنه ای روبه رو شده اید که در آن کودک گریه شدیدی می کند، کبود می شود و چشم هایش به سمت بالای چرخد و شما سفیدی دشمنان او را می بینید و برای چند لحظه بیهوش می شود. این تجربه بسیار وحشتناک است. پدر و مادر و اطرافیان کودک دست و پای خود را گم می کنند، به صورت کودک آب می پاشند و روش هایی را که اطرافیان در آن لحظه می گویند، به کار می گیرند. اما علت این مشکل چیست و در این موقعیت چه کاری باید انجام داد؟

توجه جلب می کند!

بیشتر اوقات، حبس نفس کودک علت پزشکی ندارد و کودک آن را از کسی یاد نگرفته است بلکه وقتی به یکی از خواسته های کودک نه گفته شده و شروع به گریه کرده و شما به او توجه نکرده اید، این اتفاق افتاده است و او اید می گیرد که این کار را تکرار کند، چون راهی است که به خوبی می تواند توجه اطرافیان را جلب کند و به خواسته خود برسد.

راهکارها

اگر برای شما هم این مشکل پیش آمد، راهکارهای زیر را به کار ببرید. * **بازیشک خود صحبت کنید.** اگر چه حبس نفس به ندرت می تواند مشکل پزشکی باشد، اما بهتر است قبل از هر اقدامی به پزشک مراجعه و مشکل را با او مطرح کنید. گاهی ممکن است علت کبود شدن کودک مشکل تنفسی یا قلبی او باشد. بعد از این که از سلامت کودک خود مطمئن شدید، برای حل مشکل خود کارهای زیر را انجام دهید. * **یک محل امن در منزل خود پیدا کنید.** مکانی را انتخاب کنید که احتمال خطر برای کودک کم باشد؛ برای مثال روی فرش، مناسب تر از تخت خواب است؛ چون امکان دارد کودک غلت بزند و از روی آن بیفتد. * **سعی کنید به رفتار کودک به طور کلی توجه نکنید.** زمانی که کودک نفسش را حبس کرد اصلا به او توجه نکنید، کودک

چهارشنبه ها: از دنیای روان شناسی مشکلات استفاده بی رویه از فناوری

مشکلات استفاده بی رویه از فناوری

افرادی که به میزان زیاد از گوشی های هوشمند استفاده می کنند، ممکن است درگیر مشکلات شخصی و اجتماعی و همچنین مشکلات مربوط به محل کار شوند. در مطالعه ای، شرکت کنندگانی که خود را نسبت به گوشی های هوشمند معتاد یا افراطی می دانستند، شواهدی مبنی بر افسردگی، انزوا ی اجتماعی، اضطراب اجتماعی، کم رویی و عزت نفس پایین از خود نشان داده اند. مجله علمی «ایلیاد» به نقل از «اسحاق واقفی»، دانشیار دانشگاه «بینگهمتون»، دانشگاه ایالتی نیویورک می نویسد: «گوشی های هوشمند به ابزاری تبدیل شده اند که رضایت کوتاه مدت، سریع و آنی را فراهم می کنند و بسیار تحریک کننده هستند. نورو ن های مغز ما شروع به عمل می کنند و «دوپامین» از آدو در طول زمان باعث می شود ما میل به رضایت آنی داشته باشیم. این فرایند همچنین با کاهش توجه و تمرکز و خستگی همراه است.» اصطلاح «اعتیاد به تکنولوژی» اشاره به رفتارهای مرتبط با وابستگی به شبکه های اجتماعی، پیامک دادن های بیش از حد، خرید های اینترنتی، شرط بندی آنلاین، بازی های تصویری، پورنوگرافی آنلاین و به طور کل همه استفاده های گوشی های هوشمند دارد. در مطالعه ای، پژوهشگران ۱۸۲ دانشجو را بررسی کردند و از آن ها خواستند استفاده های روزانه خود از گوشی هوشمند را گزارش کنند. بر اساس آنالیز پاسخ خود را دانشجویان، پژوهشگران آن ها را در یکی از این گروه ها دسته بندی کردند؛ کم استفاده، استفاده منظم، به شدت درگیر، افراطی و معتاد. هفت درصد دانشجویان در دسته معتاد و ۱۲ درصد آن ها در دسته افراطی قرار گرفتند. دانشجویانی که در هر یک از این دو دسته قرار گرفته اند، دارای مشکلات شخصی و اجتماعی و مشکلات مربوط به محل کار خود بوده اند؛ چرا که نیاز اجباری داشته اند به گوشی های خود دسترسی دائمی داشته باشند. این مطالعه نشان داده است که زنان بیشتر در معرض اعتیاد قرار دارند. واقفی می گوید: «در حالی که افراد کمی خود را معتاد می دانند، ولی من پیش بینی می کنم همچنان که فناوری پیشرفت می کند، اعتیاد به آن نیز بیشتر می شود و سازندگان اپلیکیشن ها، بازی ها و گجت ها در گیر فناوری خواهند بود». دانشمندان معتقدند اگر شما به طور مداوم گوشی خود را بدون این که زنگ خورده باشد بررسی می کنید یا اگر در نبود گوشی تان ترس وجودتان را فرا می گیرد، بهتر است دنبال کمک های حرفه ای باشید. به علاوه به گفته محققان اگر شما فناوری را راهی برای فرار از مشکلات و احساس آرامش در قبال تنهایی، احساس گناه، اضطراب و افسردگی می دانید و اتفاقات رخ داده در فضای حقیقی را به علت اتفاقات فضای مجازی نادیده می گیرید، بهتر است دنبال کمک های حرفه ای باشید.

