

# بچه‌ام چه‌کاره بشه خوبه؟!

هر قدر رشته تحصیلی یا شغل مد نظر

شما، بیشتر با استعداد، توانایی شخصیت و ارزش‌های فردی فرزندتان سازگار باشد، آینده موفق‌تری در انتظارش خواهد بود

دکتر آذین نقی‌پور | روان‌شناس صنعتی و سازمانی



همه والدین می‌خواهند فرزندان موفق داشته باشند که به آن‌ها افتخار کنند اما واقعا والدین موفقیت فرزندان خویش را در چه چیزی می‌بینند؟! خیلی از آن‌ها دوست دارند فرزندان‌شان آرزوهای برآورده نشده خودشان را محقق و شغلی را انتخاب کنند که از نظر اجتماعی و اقتصادی در جایگاه بالایی قرار گرفته باشد. به همین سبب از فرزندان خود انتظار دارند بدون توجه به علاقه یا استعدادهایشان، رشته‌هایی را برای ادامه تحصیل انتخاب کنند که به زعم آن‌ها آینده‌شان را تأمین می‌کند که از معروف‌ترین آن‌ها، رشته‌های پزشکی و دندان پزشکی است. بسیاری از کودکان و نوجوانان به جای آن‌که بهترین دوران زندگی خویش را صرف فعالیت‌های لذت‌بخش کنند، تحت فشار والدین، مدرسه و جامعه در حال درس خواندن و شرکت در کلاس‌های تقویتی هستند. حتی بعد از سال‌ها تلاش، در نهایت به دلیل ناراضی بودن، مجبور به انتخاب رشته‌ای می‌شوند که هیچ علاقه‌ای به آن ندارند و در نهایت بسیاری از آن‌ها در بزرگسالی والدین خود را سرزنش می‌کنند که چرا آن‌ها را مجبور به این انتخاب اشتباه کرده‌اند. اما واقعا از کجا باید بدانیم فرزندان ما در چه رشته و شغلی به موفقیت می‌رسند؟ برای جواب دادن به این سوال و قبل از تصمیم‌گیری درباره آینده تحصیلی و شغلی فرزندانمان، باید تناسب و همخوانی‌های زیر را در نظر بگیریم.

#### ● تناسب شغل با هوش و استعداد

در گذشته یک نمره کلی برای هوش وجود داشت اما با گذر زمان معلوم شد که افراد می‌توانند در زمینه‌های مختلفی باهوش و با استعداد باشند. یکی از معروف‌ترین نظریه‌ها در این زمینه، نظریه گاردنر است. وی در نظریه‌اش به هشت نوع هوش اشاره می‌کند که عبارتند از: هوش زبانی، هوش منطقی-ریاضی، هوش فضایی، هوش بدنی-جنبشی، هوش موسیقی، هوش طبیعت‌گرا، هوش بین‌فردی و هوش درون‌فردی. با این که همه افراد، سطحی از هر کدام از این هوش‌ها را دارند، ممکن است نمره یک یا چندتا از این هوش‌ها در آن‌ها بیشتر باشد. بنابراین، بهترین کار برای این که متوجه شوید کودک شما در چه کاری بیشتر موفق

## پدر دختر در مراسم خواستگاری تحقیرم کرد

وضع مالی خانواده من متوسط است و خدوم هم کارمند هستم. در آمدزبادی ندارم. چند وقت پیش به خواستگاری دختری رفتم که وضع مالی‌شان خیلی خوب بود. پدرش بعد از شنیدن توضیحات من درباره شرایطم، گفت که در سطح آن‌ها نیستیم و تحقیرم کرد. بعد از آن ما جرا، تمایلی برای رفتن به خواستگاری ندارم.



دکتر رضا یعقوبی | روان‌شناس سلامت



مخاطب گرامی، یکی از ملاک‌های مهم در ازدواج یک پسر، جلب رضایت پدر دختر است و به طور قطع، نظر و رضایت ایشان در ازدواج نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. گویا شنیدن این جمله از زبان ایشان درباره این که در سطح آن‌ها نیستید، احساس بسیار درناک و تحقیرکننده‌ای برای شما به همراه داشته است اما این که چرا بعد از آن اتفاق، دیگر نتوانستید از دواج کنید و همیشه در فکر این مسئله باقی



## دکوراسیون جذاب منزل با کمک وسایل رنگی‌رنگی

مازال مرادی

این روزها ناچاریم زمان بیشتری در منزل باشیم. به همین دلیل ضروری است محیط منزل را با استفاده بیشتر از رنگ‌ها، دلنشین و شاد کنیم تا اعضای خانواده لذت بیشتری از ماندن در خانه ببرند و کمتر حوصله‌شان سر برود. در ادامه یک سریترفند ساده، کم خرج و کاربردی برای شما داریم تا رنگ‌ها را مهمان خانه‌تان کنید. با ما باشید.

#### ● دکوراسیون رنگی‌رنگی در فضای نشیمن

شاید در نگاه اول استفاده ازچیدمان رنگی در فضای نشیمن منزل کار سختی به نظر بیاید چون تغییر مبلمان و وسایل شاید به راحتی امکان پذیر نباشد ولی با استفاده از کوسن‌های رنگی در طرح و مدل‌های مختلف اولین قدم را برای رنگی‌سازی منزل برداشته‌اید. قدم بعدی استفاده از شال مبل است. استفاده از شال مبل روشی بسیار ساده و ارزان است که با کمی خلاقیت و به کارگرفتن سلیقه، بهترین نتیجه را برای شما خواهد داشت. استفاده از شال‌های رنگی متناسب با رنگ مبل و چیدمان منزل می‌تواند جذابیت‌های

#### ● داشتن اتاق خواب رنگارنگ

ترکیب رنگی جدید و متفاوت علاوه بر



به سختی دستخوش تغییر می‌شود. بنابراین نمی‌توانیم مثلا انتظار داشته باشیم فردی که درون گراست، شغل بازاریابی را به خوبی انجام دهد، زیراپیش‌نیاز آن شغل، تعامل فراوان با دیگران است و فرد درون گرا از ارتباطات زیاد با افراد مختلف در طول روز، گریزان است یا فردی که شخصیت هنری دارد، صبح تا شب پشت کامپیوتر، برنامه‌نویسی کند و از این شغل رضایت داشته باشد. نظریه تصمیم‌گیری تحصیلی – شغلی هالند، یکی از بهترین نظریه‌ها در زمینه همخوانی شغل و شخصیت است. بر اساس این نظریه، افراد جامعه را می‌توان از نظر شخصیتی در یکی از شش تیپ واقع گرا، جست‌وجوگر، هنری، اجتماعی، متهور و قرار دادی طبقه‌بندی کرد. معمولا این تست شخصیت را در مدارس از دانش‌آموزان می‌گیرند.



#### ● علاقه در انسان مثل بنزین در خودرو است

شور، اشتیاق و علاقه در هر کاری باعث ایجاد انگیزه برای انجام دادن آن کار می‌شود. اگر انسان را به خودرو و تشبیه کنیم، علاقه در فرد مثل بنزین برای خودرو است. اگر بنزین در خودرو وجود نداشته باشد، حتی اگر گران‌ترین خودروی دنیا را هم داشته باشیم که از نظر فنی هیچ نقصی نداشته باشد، خودرو حرکت نمی‌کند. به عنوان مثال اگر کودکمان ریاضی بالایی داشته باشد اما به ریاضی خواندن علاقه نداشته باشد، وادار کردن

این احساسات حرف بنزین تا علاوه بر این که بار هیجانی این احساس را کاهش می‌دهید، برای تنظیم آن نیز اقدام لازم انجام شود. این که شما در چه سطحی هستید، بیشتر به نگرش‌تان درباره خودتان مربوط می‌شود نه صرفا نظری که دیگران درباره شما دارند، پس به جای تمرکز زیاد بر حرفی که شنیده‌اید، به فکر ایجاد یک نگرش منطقی درباره خودتان باشید.

#### ● فرصت‌های ازدواج را از دست ندهید

به فرصت‌های دیگر زندگی‌تان امکان بروز دهید. پس از آن که فرصت کافی به حل مشکل‌تان اختصاص دادید و تا حد قابل قبولی از بار عاطفی این مشکل کاستید، می‌توانید برای رفتن به خواستگاری برنامه‌ریزی کنید و فرصت‌های دیگر زندگی‌تان را از دست ندهید. واقعیت این است که شما در موقعیت سنی خودتان باید به نیازهایتان، به شیوه صحیح پاسخ دهید. پس بهتر است به جای سرکوب کامل نیاز می‌مانند ازدواج، به فکر پرداختن صحیح به آن باشید.

باشد. می‌توانید با خرید پارچه‌های رنگی ارزان هم رومیزی جذاب و خوش رنگی برای میزناهار خوری انتخاب و هم دستگیره‌ها و پیش‌بند آشپزخانه را عوض کنید.

#### ● حمام هم رنگی رنگی شود

برای قرار دادن انواع وسایل مورد نیاز نظیر حوله، شوینده‌ها و... می‌توانید از شلف دیواری در فضای دکوراسیون حمام استفاده کنید. شلف‌های دیواری می‌توانند به فضای دکوراسیون حمام نظم و ترتیب خاصی ببخشند به‌ویژه اگر با حوله‌های رنگی و زیبا تزئین شوند.

#### ● دکوراسیون اتاق کودک

اتاق کودک به خودی خود همیشه رنگی و جذاب است ولی اگر بخواهید تغییری در اتاق فرزندتان بدهید می‌توانید با آویزان کردن عروسک‌ها از دیوار و کار دست‌هایی که فرزندتان درست کرده است فضا را برای مدتی تغییر دهید. با چسباندن نقاشی‌های فرزندتان به دیوار اتاق هم هنر او را تایید می‌کنید هم حس بهتری به فرزندتان می‌دهید.



او به شرکت در المپیا دریاضی نمی‌تواند موفقیت او را در آینده تضمین کند، زیرا به محض آن‌که فشارها از روی او برداشته شود یا آن‌را ولی می‌کند یا بی‌علاقگی آن را دنبال می‌کند.

#### ● تناسب شغل با توانایی جسمی و روانی

برای شروع یک رشته، کودک باید از نظر روحی و فیزیکی، توان انجام وظایف و تمرینات مورد نیاز را داشته باشد. مثلا انتخاب رشته بسکتبال برای کودکی که قد بسیار کوتاهی دارد، گزینه نامناسبی است یا فردی که از نظر روحی و روانی فرد حساس و زودنجی است، شاید انتخاب شغل و کالت، برای او از نظر روانی آسیب‌رسان باشد.

#### ● تناسب شغل با ارزش‌های فردی

ارزش‌های هر کودک بسته به محیط خانوادگی و فرهنگی که در آن متولد شده و رشد یافته، متفاوت است. این ارزش‌ها می‌توانند به دست آوردن موقعیت اجتماعی خوب، داشتن شغل خوب با درآمد بالا، تلاش برای بهتر کردن شرایط اجتماعی و سیاسی، کمک کردن به نیازمندان و... باشد. این مهم است که والدین به کودکان خویش کمک کنند تا ارزش‌های مورد قبولی را برای خود در زندگی انتخاب کنند. به عنوان مثال اگر ارزش‌های یک کودک حول کمک به دیگران است، می‌تواند مشاغل خدمت‌رسان مانند روان‌شناسی یا پرستاری را انتخاب کند.

#### ● کودکان را در کلاس‌های مختلف ثبت‌نام نکنید

بنابر این باید این موضوع را در نظر بگیریم که هر کودک، ویژگی‌ها و خصوصیات منحصر به فرد خود را دارد و زمانی می‌تواند آینده شغلی موفق داشته باشد که شغل او با استعداد، توانایی، شخصیت و ارزش‌های فردی او سازگار باشد و علاقه کافی برای انجام دادن آن شغل را داشته باشد. هر قدر این همخوانی بیشتر باشد، احتمال موفقیت وی در آینده بیشتر است. بنابراین به جای آن‌که وقت و انرژی کودک‌کان خویش را با ثبت‌نام کردن بی‌برنامه در کلاس‌های مختلف هدر دهید و آن‌ها را وادار کنید در کلاس‌هایی شرکت کنند که شما فکر می‌کنید برای آینده‌شان خوب است، آن‌ها را به یکی از مراکز مختلف استعدادیابی ببرید تا با دادن تست‌های مختلف و مصاحبه با روان‌شناس، مشخص شود که هوش، استعداد و علاقه‌شان در چه زمینه‌ای است.

قرار و مدار

#### انجام خریدهای سالمندان

**اگر همسایه، آشنا یا پدر و مادر تون سالمند هستن، تلاش کنین دویاسه روز در هفته برای انجام فریدهاشون وقت بخارین تا اونا در این روزهای کرونایی، کمتر از فونه بیرون بیان و سلامتی‌شون به خطر نیفته...**



ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

✳ در باره پرورنده زندگی سلام، می‌خواستم بگم که شغل‌های زیادی با پیشرفت فناوری نابود شدن، بیکش همین قفل‌سازی سنتیه که واقعا کم هنر بوده. هر چند الان امن‌ترین قفل‌ها، قفل‌های کامپیوتری هستند. ✳ جالب است که عوارض مصرف خودسرانه آرترومایسین که در صفحه سلامت به آن‌ها اشاره کردید، دقیقا همان علایم کروناست! ✳ کاش درباره قیمت این قفل‌ها هم از استاد کوچکی می‌پرسیدید؟ و این که درآمد استاد از این راه در این روزها، چقدر است؟ اصلا چرخ زندگی‌اش می‌چرخد؟ ✳ مطلب پشتکار رواندو با استعداد مسی؟ و مثال کارشناس درباره شباهت استعداد و پشتکار به یک مسابقه دو، تامل برانگیز بود. ممنون. ✳ در باره مطلب صفحه خانواده، یاید بگم که مسی یک عجوبه به تمام معناست و رونالدو هیچ وقت نخواهد توانست از لحاظ تاکتیکی و بازی‌روان و زیبا به گرد پای لیونل برسد. ✳ حیف این قفل‌های خوشگل و زیبا نیست که نصب بشن روی درها و بعدش دزدها با پتک بزنن و تبدیل به خاکشیرشون بکنن! ✳ پدر و مادر عزیزم، می‌دونیم که شما زندگی سلام‌وستون ما و شمارو می‌خونین. پس به وسعت قلب کوچک‌مان دوست‌تان داریم. یادتان باشد که قلب‌هر کس زندگی اوست. دوست‌تان داریم.

از طرف دختر و پسر تان: عاطفه و امیر عباس اکبری

## تصمیم‌گیری در شرایط استرسی

به بهانه پربازدید شدن ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی از خنمی که بعد از کنترل ترسش، با یک خرس سلفی می‌گیرد، از واکنش اصولی در لحظات حساس گفته‌ایم

تصمیم‌گیری در لحظات سخت، دشوار است اما...

تصمیم‌گیری در لحظات سخت، دشوار است اما...

تصمیم‌گیری در لحظات سخت، دشوار است اما...

#### ● تصمیم‌گیری در لحظات سخت، دشوار است اما...

همه ما شرایط استرس‌زا را تجربه کرده‌ایم. استرس را به‌عنوان اضطراب ناشی از رویدادها و مسئولیت‌هایی می‌شناسیم که فراتر از توانایی‌هایمان باشد. درواقع با وجود محرک‌های استرس‌زا (استرسورها) تعادل مابه هم می‌ریزد؛ پدیهی است که تصمیم‌گیری هم سخت می‌شود. گاهی در سفری دلچسب، با حمله یک حیوان وحشی مواجه می‌شویم و گاهی هم در خانه با همسر، فرزند یا والدین‌مان طوری به مشکل بر می‌خوریم که نمی‌دانیم چطور باید آن‌را حل کنیم. به نظر می‌رسد تصمیم‌گیری در لحظه‌های سخت، کار دشواری باشد اما اگر اطلاعات‌مان را بالا ببریم، چطور؟

#### ● برای تغییر کردن به خودمان امید واهی ندهیم!

انسان، موجودی است زیستی، روانی، فرهنگی و اجتماعی. وقتی از تغییر صحبت می‌کنیم، باید بدانیم منظورمان در کدام بخش است؟ آیا قرار است به کمک دانش، تعدادی از رفتارهای کوچک روزمره را ویرایش کنیم یا روابط پیچیده‌مان را؟ بخشی از برنامه‌ریزی فیزیولوژیکی بدن ما به عهدن‌ده‌ن‌هاست. مثلاً بعضی افراد از نظر ژنتیکی، اضطراب بیشتری را تجربه می‌کنند و از نظر جسمی و روانی، بیشتر مواقع برانگیخته هستند. یعنی با کوچک‌ترین محرکی، فوری واکنش شدیدی را نشان می‌دهند. امروز می‌دانیم که ما می‌توانیم مفاهیم جدیدی را یاد بگیریم و شیوه برخوردمان با مسائل را (تأحدی) اصلاح کنیم. اما بهتر است به خودمان امید واهی ندهیم. زیرا با توجه به نوع ژنتیک و شرایط روان شناختی‌مان (ظرفیت هیجانی، تجارب گذشته و...) کار زیادی از دست اطلاعات بر نمی‌آید. شوخی خنده‌داری است اگر از یک چشم‌پزشک که مشکل قرنیه‌دار، انتظار داشته باشیم بدون درمان اساسی و صرفاً به پشتوانه اطلاعاتش مداوا شود! پس در حوزه‌روانی هم گاهی



زندگی سلام  
یکشنبه  
۵ مرداد ۱۳۹۹  
شماره ۱۶۵۴

خانواده و مشاوره

