

مشاغل کاذب نوجوانان روی اعصاب «گوار دیولا»

سر مربی منچستر سیتی بعد از مشاهده پسر بچه‌هایی که قصد داشتند با گرفتن امضا از او، اجناس و لباس‌ها یشان را با قیمت گران تری بفروشند، عصبانی شد و گفت به جای این کار، در سر بخون لعنتی، با علاقه نوجوانان به پول در آور دن چه کنیم؟



دکتر ساحل گرامی | روان شناس

محوری

یکی از اتفاقی‌هایی که ما به خصوص در این ۱۰ ساله اخیر بیشتر شاهد آن هستیم، علاقه نوجوانان برای ورود به بازار کار است. تقریبا تا قبل از آن، بیشتر شاهد این بود که نوجوان‌ها صبر می کردند که دوره دانش آموزی‌شان تمام میشد حتی چه بسا دوره دانشجویی‌شان هم به پایان برسد و بعد سعی می کردند وارد بازار کار بشوند. اما تغییریاتی که در این نسل اتفاق افتاده، ما الان داریم می‌بینیم که در سن پایین تر این ورود به بازار کار در گل فروشی‌ها، کافه‌ها، کتاب فروشی‌ها، کارهای فنی و ... دارد، اتفاقی می افتد. به تازگی، ویدئویی از «پپ گوار دیولا» در همین باره پربازدید شده است. سرمربی منچستر سیتی بعد از مشاهده پسر بچه‌هایی که قصد داشتند با گرفتن امضا از او اجناس و لباس‌ها یشان را باقیمت گران تری بفروشند، عصبانی شد و خطاب به یکی از آن‌ها گفت: «ایا می خواهید زندگیتان را با این کار بچرخانید؟ رویاهای تو جیه؟ بگو چه چیزی رو تو ی رویاهات می بینی، دوست من؟ در سر بخون، لعنتی، در سر بخون.» هر چند رفتار این نوجوانان به معنای متداولش کار محسوب نمی شود و نوعی در آمدزایی از کاری کاذب است اما در ادامه چند نکته درباره این دیدگاه «پپ» مطرح خواهیم کرد.

❖ سیاه‌وسفیدهای ورود به بازار کار در نوجوانی

این اتفاق یعنی ورود به بازار کار در نوجوانی از یک طرف خیلی خوب است، یعنی تجربه‌هایی که بچه‌ها در این سن پیدا می کنند، ارتباط با آدم‌های مختلف، مدیریت مالی، بالا رفتن احساس مسئولیت و ... خیلی خوب است. اما از آن طرف، ممکن است به این نتیجه برسند تا همین جا که مادر سر خواندیم، کافی است. همچنین تصور کنند از این مرحله به بعد زندگی، صرفا با ورود به دنیای کار به موفقیتی که مدنظرشان هست، دست پیدا می کنند و دیگر اصلا نیاز هم نیست که در س ر ادامه بدهند و اینجاست که خانواده‌ها دچار چالش می شوند.

❖ پول در آوردن از راه‌هایی که مهارت محور نیست

یک سری از شغل‌ها هم هست که این وسط به وجود آمد،

روان شناسی

والدین پسرشان را بیشتر دوست دارد یا دخترشان؟

پژوهشی جدید نشان داده است والدین فارغ از آنچه به فرزندانشان می گویند، واقعا یک فرزند محبوب دارند. به گزارش نشریه تلگراف، بر اساس یافته‌های این پژوهش که در مجله «پژوهشنامه روان‌شناسی» منتشر شده است، احتمال موردعلاقه بودن دختران ۱۱ درصد بیش از پسران است. همچنین، فرزندان منظم و مسئولیت‌پذیر به احتمال زیاد نور چشمی پدر و مادر خواهند بود.

❖ بررسی ۳۰ پژوهش گوناگون

دانشمندان داده‌های ۳۰ پژوهش گوناگون در مورد نژدیک به ۲۰ هزار نفر از بررسی کردند تا ارتباط میان فرق گذاشتن والدین و ویژگی‌های فرزندان را بیابند. آن‌ها ویژگی‌های شخصیتی فرزندان— برون‌گرایی، سازگاری، پذیرندگی، وظیفه‌شناسی، و روان‌رنجوری—و همچنین خصوصیات والدین را بررسی کردند. نتایج نشان داد که دختران، در مقیاس کلی و جهانی، بیش از پسران محبوب‌والدین اند.

❖ ترجیح دادن دختران نسبت به پسران

به نوشته دانشمندان، والدین گفته‌اند که دختران را اندکی بیش از پسران ترجیح می‌دهند، اما فرزندان هیچ حس تفاوتی گزارش نکرده‌اند؛ به این معنا که دختران احساس نمی‌کنند بیش از پسران مورد توجه‌اند، یا بالعکس. پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که تربیت دختران ممکن است آسان‌تر از پسران باشد و این می‌تواند باعث اندکی تبعیض شود. با این حال، تفاوت بسیار ناچیز است و داده‌ها نشان می‌دهند فرزندان متوجه این موضوع نمی‌شوند.

❖ فرزندان سازگار محبوب‌تر هستند

یافته‌های این پژوهش همچنین حاکی از آن است کودکانی که در سازگاری و وظیفه‌شناسی امتیاز بالایی کسب کرده بودند، بیشتر احتمال داشت محبوب والدین باشند. پژوهشگران نوشتند: «فرزندان سازگار ممکن است در مواجهه

کرد که بچه چر انمی خواهد به مدرسه برود. خیلی وقت‌ها بچه‌هایی که مشکلاتی مانند بیش‌فعالی و عدم تمرکز دارند، اختلال‌شان تشخیص داده نشده و این‌ها به نیمه‌رها کردن کارها عادت می‌کنند. همین اتفاق باعث شکست تحصیلی‌شان شده‌و از درس خواندن فاصله می‌گیرند. این‌ها نمی‌توانند درس و مدرسه را ادامه بدهند چون هیچ دستاوردی در مدرسه برای خودشان متصور نیستند. گاهی وقت‌ها پای مشکلات مالی در میان است، گاهی وقت‌ها قلدری‌هایی هست که در مدرسه انجام می‌شود و بچه‌ها رادل زده می‌کند. بعضی اوقات هم مشکل معلم یا محیط مدرسه یا کادر آموزشی است که برای کودک جذابیت ندارد. بنابراین اول از همه باید این بی‌علاقگی را ریشه‌یابی کنیم.

❖ به جای گارد گرفتن، برنامه نوجوان را ببینیم

امازمانی که نوجوانی به والدینش می‌گوید که دیگر علاقه‌ای به مدرسه نداشته و می‌خواهد وارد بازار کار شود، به جای این که سریع گارد بگیرند، عصبانی بشوند، مثل «پپ گوار دیولا» بگویند که «در سر بخون، لعنتی، در سر بخون» و ... باید ببیند که حرف حساب بچه چیست و اگر نمی‌خواهد درس بخواند، چه طرح و برنامه‌ای دیگری دارد. آبی می‌خواهد یک مهارتی را یاد بگیرد یا کمک‌آن مهارت پول در بیاورد یا هدف مشخصی ندارد. اگر می‌بینید که فرزندتان، برنامه‌ای در نظر گرفته، می‌توان امیدوار بود که حداقل یک نقشه‌راهی برای خودش در زندگی دارد. اما معمولا ما در محیط‌های کلینیکی می‌بینیم که بچه‌ها، ایده‌های خیلی غیرمنطقی در سرشان هست و اصلانمی‌دانند که به فرض مثلا یوتیوبر شدن یا ورود به بازار خرید و فروش ارزهای دیجیتال، چه سرانجامی خواهند داشت چون چنین چیزهایی یک مقطعی روی بورس است و آینده‌اش مشخص نیست. به‌طور مثال، ممکن است در چند سال آینده این کارها از اعتبار ساقط شود و بچه‌هایی که سال‌های طولایی عمرشان را از دست داده‌اند، زیان بزرگی خواهند دید که به راحتی قابل جبران نیست.

❖ با کار پاروقت اما مهارت محور موافقت کنید

با این حال، ترجیح این است که وقتی بچه‌ای چنین موضوعی را مطرح می‌کند و خیلی اشتیاقی دارد، والدین تا حد امکان با انجام کارهای پاروقت موافقت کنند. مثلا به او بگویند موافقت که کار را به صورت پاره وقت ادامه بدهد ولی تحت هر شرایطی در سش را هم باید بخواند. در این شرایط ما انتظار نداریم درسی که بچه می‌خواند حتما با تمرکز کامل باشد و نمرات بالایی بگیرد اما حتی الاکان بچه را باید در محیط آموزشی نگه داریم. در این حالت، بالاخره یک مدرک تحصیلی خواهد گرفت و در کنارش یک سری مهارت آموزی‌ها را کسب خواهد کرد و آن اعتماد به نفسی که مد نظرش هست را به دست خواهد آورد. اما با هم نباید با فعالیت نوجوانان در شغل‌های کاذب که در نهایت به یادگیری مهارتی منجر نمی‌شود، موافقت کرد.

اتاق مشاوره

بچه‌ها یم تلاش نمی‌کنند و فقط غر می‌زنند

خانمی ۴۸ ساله‌ام. ۲ پسر و یک دختر دارم. آن‌ها، ۲۱ و ۲۴ و ۲۹ ساله هستند. شوهرم ۳ سال پیش فوت کرد و بازنش برای هر کدام یک آپارتمان خریدم اما خیلی ناامید هستم. مدام غر می‌زنند. تلاش نمی‌کنند و می‌گویند ازدواج هم نمی‌کنیم، راهنمایی کنید.



فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، آن‌طور که از پیام شما تصور می‌شود، فرزندان پرتوقعی دارید و این رفتار موجب نرجش شما شده است. بهتر است به علل این پرتوقعی‌ها و راه‌های روبه‌رو شدن با این رفتار بپردازیم.

❖ افراط در حمایت از بچه‌ها نکنید

این رفتاری که امروز موجب ناراحتی شما شده است، رفتار تولید شده اخیر نیست! این گونه فرزندان عموما از کودکی والدینی داشته‌اند که محبت‌ها و حمایت‌های افراطی نسبت به فرزندان خود داشته‌اند. کاملا درست است که وظیفه والدین کمک به کودک‌ان خود می‌باشد اما همین کار هم جدو اندازه خاص خودش را می‌طلبد چرا که افراط در هر کاری اشتباه است. به نظر می‌رسد که این حمایت‌ها از سمت شما حتی تا مرحله خرید خانه برای آن‌ها رسیده است. خرید مسکن کار بسیار خوبی است چرا که مشخص است آینده‌نگر هستید. اما مراقب بودن‌ها فقط از سمت شما نباید باشد؛ آن‌ها برای زندگی شخصی‌شان چه کارهایی کرده‌اند؟

❖ به خودتان حس گناه نهید

قبل از هر کاری به خودتان مسلط باشید و دچار احساس گناه یا ناامیدی نشوید. شما همسر تان را از دست داده‌اید و کسی را ندارید که از نزدیک این شرایط را ببیند و شمارا درک کند و همدل و همراه شما باشد. این به لحاظ روحی شرایط سختی را برایتان رقم زده است. ابتدا باید حال خودتان را بهتر کنید. می‌توانید با معاشرت با افرادی

موفقیت

تقویت حافظه با تمرین‌های ۲ دقیقه‌ای

در روزهایی که فناوری‌های ارتباطی سطح تمرکز آدم‌ها را به واسطه نمایش تند تصاویر متنوع با بین آورده و کم‌تر کسی میل به خواندن خطوط و بندهای طولانی دارد؛ برخی شاید به دنبال راهکاری برای حل این مسئله و افزایش دامنه تمرکز و توجه‌شان باشند. به گزارش راهنما تو، هر چه باشد یکی از دلایل موفقیت آدم‌ها، مدتی است که می‌توانند روی یک موضوع تمرکز کنند. به همین دلیل در این مقاله راهنما تو می‌خواهیم شیوه‌هایی را به شما پیشنهاد بدیم که اگر هر روز ۲ دقیقه به مدت ۳۰ روز برای آن‌ها وقت بگذارید، می‌توانید شاهد تغییریاتی در میزان توجه و تمرکز تان باشید.

❶ فلش‌بک به خاطرات گذشته

سعی کنید جزئیات آخرین کتاب یا مقاله‌ای که خواندید را به خاطر بیاورید. ۴ دقیقه وقت بگذارید و صحنه‌ها را

تصویرسازی کنید یا نکات کلیدی را بلند با خودتان تکرار کنید، این کار به تقویت توجه و تمرکز تان کمک می‌کند.

❷ بازی با کلمات ایک‌واژه تصادفی را

انتخاب کنید و سعی کنید به واژگان مرتبط با آن فکر کنید. مثلا، «سیب» می‌تواند منجر به تولید واژگانی مثل میوه، درخت و کیب پای سیب شود. این کار

تفکر خلاقانه و پیوندهای حافظه را تقویت می‌کند و بنابراین از سلامت شناختی شما حمایت می‌کند.

❸ اشیاء را پیدا کنید! ایک‌اتاق را به

مدت ۳۰ ثانیه از نظر بگذرانید، چشم‌هایتان را ببندید و فهرست اشیایی که مشاهده کردید را به خاطر بیاورید. این کار توجه شما به جزئیات و به خاطر آوردن

خاطرات را تقویت می‌کند.

❹ ریاضی ذهنی! سعی کنید مسائل

ریاضی از جمله ضرب و جمع را به صورت ذهنی انجام دهید. سعی کنید نه

نکته‌ها

روش برای شجاع تر شدن در تصمیم گیری‌ها

- عجله نداشته باشید**
- احتمال شکست را بپذیرید**
- انتظارات بالا را رها کنید**
- یاد بگیرید که حتی در سختی‌ها بمانید**
- رو به جلو حرکت کنید**

بهداشت خواب

کشف یک روش ساده و سریع برای به خواب رفتن

خانه‌ای آشنا غیر از خانه خودتان مانند خانه مادر بزرگ را با همه جزئیات و میلمان تصور کنید و در آن قدم‌بزنید و از این اتاق به آن اتاق بروید تا سریع‌تر بخوابید! به گزارش نیویورک پست، مطالعه سال ۲۰۰۲ دانشگاه آکسفورد نشان داد که تجسم واقعا کمک می‌کند سریع‌تر بخوابیم.

❖ ترغند «گشت و گذار در خانه»

محققان از ۴۱ فرد مبتلا به بی‌خوابی خواستند تا روش‌های مختلف حواس‌پرتهی را امتحان کنند. «امیلی کسلر» با ترغند «گشت و گذار در خانه»، روشی برای آرام کردن افکار

پرشتاب طراحی کرده‌است که کمک می‌کند تا به خواب بروید. او در ویدیوی تیک‌تاک می‌گوید: «اگر به خواب رفتن برایتان دشوار است، روش عجیب و غریبی را با شما در میان می‌گذارم که شاید بی‌معنی به نظر برسد، اما به خدوم کسانی که به آن‌ها گفته‌ام کمک کرده است.» این ویدئو پس از انتشار فراگیر شده دو میلیون بازدید کننده داشته است.

❖ این روش چطور کار می‌کند؟

«کسلر» می‌گوید، پس از این که در تختخواب قرار گرفتید چند نفس عمیق و آرام شروع بکشید. تحقیقات نشان می‌دهد که تنفس عمیق، به دلیل فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتی، بدن را آرام می‌کند و باعث تولید هورمون ملاتونین می‌شود که در به

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۳۴۹۴۵۶۶ و تلگرام ۰۹۳۵۳۴۹۴۵۶۶

❖ من حالم بد شد که یک نفر آدم‌س جویده شده‌الکس فرگوسن رو خریده! حالا توپ و لباس بازیکن‌ها جذابه ولی آخه آدم‌س جویده شده که زشته.

❖ من از بوی سیگار خیلی بدم میاد. از بچگی بدم می‌آمد. این که دود دست دوم بالای جان غیر سیگاری‌ها می‌شود و ضررش به ما می‌رسد، فاجعه است.



- زندگی سلام
- ساخته
- ۲ بهمن ۱۴۰۳
- ۲۰۳۶۶۶
- ۲۱ ژانویه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۰۸

خانواده و مشاوره

