

خودمانی با جوانان امروزی

روز جهانی جوان فرصت خوبی است تا یک روان شناسی از تجربیاتش در جلسات مشاوره با جوانان و اصلی ترین مشکلات شان بگوید



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه



به مناسبت ۱۲ آگوست «مصادف با ۲۱ مرداد» که روز جهانی جوانان است، از من خواسته شد نکاتی روان شناسانه و کاربردی برای آن ها بنویسم تا مسیر هموار تری برای زندگی بهتر در انتظار جوانان قرار گیرد. در ابتدا به بسیاری از حرف هایی که به نظر م لازم و کارشناسی شده بود، فکر کردم اما بعد اوا یل ۲۰ سالگی خودم را به یاد آوردم که شنیدن نصیحت، لحظات خوشایندی برایم نبود. پس ترجیح دادم صرفا به بیان چند تجربه از خودم و صحبت های مراجعان جوانم در جلسات مشاوره بپسنده و باقی را به خود جوانان واگذار کنم چون آن ها بهتر از هر فرد دیگری می دانند چه چیز ایشان بهتر است.

خودشناسی، مهارتی ضروری

اولین موضوعی که برای من و بسیاری از جوانان مهم است، پاسخ به این سوال خواهد بود که من که هستم؟ اصلا به چه دلیلی به دنیا آمده ام و هدف از این زندگی چیست؟ تازمانی که خود را شناسیم از هیچ چیز رضایت نخواهیم داشت. خودشناسی نیاز به انرژی و تلاشی دارد که فقط از یک جوان برمی آید.

پذیرید که بزرگ شده اید

دومین چیزی که ذهن بیشتر جوانان را به خود معطوف می کند، قبول مسئولیت هادر زندگی شان است. برخی جوانان می گویند گلایه های بسیاری از خانواده ام دارم و آن ها را مسئول و بانی مشکلات خودم می دانم. این مشکل تازمانی وجود دارد که جوان به این نتیجه برسد که

چطور مانند فینالیست های عصر جدید استعدادم را کشف کنم؟!

۱۹ ساله ام و این شب و روزها، هر وقت برنامه «عصر جدید» را می بینم، خیلی ذهنم مشغول این می شود که چطور مانند فینالیست های برنامه عصر جدید استعداد خودم را کشف کنم؟ نمی دانم واقعا چه استعدادی دارم و در چه زمینه ای موفق تر خواهم شد؟



مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی



چالش استعدادیابی و تشخیص استعدادها، موضوعی است که حتی برای بسیاری از افراد ۲۵ سال به بالا هم تاکنون حل نشده باقی مانده و چه بسا تا سنین بالاتر نیز این چالش برای شان ادامه داشته باشد. در خور ذکر است کمک مشاور و انجام یکسری آزمون ها، می تواند در این مسیر به شما کمک زیادی کند اما استعدادیابی و شناسایی استعدادها در نهایت توسط خودتان انجام می شود. شاید ساعاتی خلوت کردن، مرور خاطرات، به یاد آوردن فعالیت هایی که دوست دارید و مواردی که از آن ها لذت نمی برید، برای شناسایی استعدادهایتان نیز مفید و اثر بخش باشد. با این حال، چند توصیه به شما دارم.

❶ علاقه، استعداد و توانمندی، ۳ مفهوم متفاوت

اولین نکته ای که باید در زمینه شناخت استعدادها مدنظر داشته باشید، این است که علاقه، استعداد و توانمندی سه مفهوم کاملا متفاوت هستند. کار های زیادی وجود دارد که ممکن است به آن ها علاقه مند باشید اما بعد از مدتی تلاش متوجه شوید در آن زمینه استعداد کافی ندارید. مثلا با دیدن مسی را رونالدو به فوتبال علاقه مند شوید اما استعداد کافی در آن زمینه نداشته باشید. چه بسا استعداد های زیادی داشته باشید اما به دلیل برنامه ریزی نامناسب، صرف نکردن انرژی و زمان یا نداشتن حمایت محیط به توانمندی تبدیل نشده باشند. مثلا در نویسندگی یا شاعری، دارای استعداد باشید اما به دلیل حمایت نکردن خانواده، نتوانسته باشید این استعداد را به مهارت یا توانمندی تبدیل کنید. حتی چه بسیار توانمندی هایی که با ضر و زور و فشار و تحمیل و تمرین، به دست آورده اید اما

درست زندگی کنم. این که بعضی ها قوانین راهنمایی و رانندگی را رعایت نمی کنند، تقلب می کنند، سر دیگران کلاه می گذارند و... مجوزی برای من نیست. دریافتم اگر خودم را تغییر بدهم به مرور جهان تغییر خواهد کرد و آن جابود که دست از غرزدن و گلایه کردن از مشکلات برداشتم و با خود گفتم سوال این نیست که کشورم برای من چه کرده است بلکه موضوع مهم، این است که من برای کشورم چه کرده ام؟ آیا برای آسیب نرزن به محیط زیست کشورم یا شهرم کاری کرده ام؟ و آیا وظایف خود را در باره دیگران و شغلم درست انجام داده ام؟ و...

استقلال مالی یا قدرت تصمیم گیری؟!

یکی از مشکلات اصلی جوانان در زمان انتخاب رشته و بعدش هم انتخاب شغل، خودش را نشان می دهد. بگذارید در این جا تجربه شخصی ام را بگویم که نکات قابل تاملی دارد. حدود ۲۲ تا ۲۳ سالگی مهم ترین سوال ذهنم این بود که چه مسیری را باید بروم؟ اضطراب غریبی دار دان دور آن همانند این روزها که به دلیل اعلام نتایج کنکور، جوانان زیادی را در گیر خودش کرده است. در آن سال هافکرمی کردم استقلال یعنی فقط استقلال مالی. همین که دستم در جیب خودم باشد، کافی است. اگر چه استقلال مالی بسیار مهم است اما بعدتر فهمیدم که مهم تر از آن، توان تصمیم گیری برای زندگی و آینده خودم است. آن قدر به خودم و انتخاب هایم مطمئن باشم که انتقاد دیگران دودلم نکند و زمانی که بعد از

دانش آموختگی از دانشگاه فنی مهندسی قصد کردم روان شناسی بخوانم به اهمیت این موضوع پی بردم. جو خانواده و جامعه مخالف این تغییر ۱۸۰ درجه ای بود اما من مطمئن بودم قرار نیست به خاطر حرف دیگران یک عمر کاری را انجام بدهم که دوست ندارم و نهایتا یک مهندس متوسط باشم. دیدم اگر به دنبال علاقه خودم بروم، شانس بیشتری برای پیشرفت دارم. بسیاری از ما با توجه به باور عمومی که برخی رشته ها و مشاغل را با کلاس و پول سازی داند، بدون توجه به علایق و توانمندی های خود، انتخاب مسیر می کنیم اما در هر شغلی، جامعه بهترین ها و افراد درجه یک را می شناسد و بر اساس آن ها قضاوت می کند.

عاقبت احساس بی نیازی به مشورت

عامل دیگری که به بسیاری از جوانان امروزی ضر به می زند؛ غرور بی جای همه توانی و همه چیز دانی است. غرور و حفظ احترام خود بسیار مهم است اما اگر باتوهم بی نقص بودن همراه شود، محصولی بس ناخوشایند تولید خواهد کرد. روابط عاطفی، از دواج، همسر داری، فرزند پروری، خودشناسی، موفقیت شغلی و... همه نیازمند آموزش و تمرین است پس هرزمانی حس کردید از مشورت بادیگران بی نیاز هستید، بدانید همان جا اولین نقطه آسیب پذیری و شکست شماست. آموزش دیدن و مشاوره دریافت کردن در امور مهم زندگی مانند انتخاب شغل، از دواج و... بسیار اهمیت دارد و هزینه اشتباه را کاهش می دهد. این را هم بدانید که دوران جوانی شور و هیجانی دارد که مانع از توجه به مشکلات سلامت جسمی و روحی می شود که متأسفانه آثارش در سنین بالاتر مشخص می شود. بنابراین برای سلامت جسم و روح خود تلاش کنید. غمگین بودن، افسرده بودن و... نشان دهنده خاص بودن و جذاب بودن کسی نیست فقط مشکلاتی هستند که باید توسط متخصص درمان شوند.

رمز موفقیت، تلاش و توکل است

نکته آخر هم این که مهم ترین موضوع در زندگی، شاد بودن و لذت بردن از تلاش است. هیچ موفقیتی، هیچ مدرکی و هیچ در آمد هنگفتی در نهایت مانع از احساس پوچی و بی معنا بودن زندگی نخواهد شد، فقط و فقط خوشند بودن و رضایت از تلاش خود مهم است و بس. نتیجه هیچ کاری در کنترل ما نیست چرا که دیگران هم روی آن تاثیر می گذارند، شرایط اقتصادی و سیاسی کشور در بحث کار و در آمد، و روحیات و سبک تربیتی طرف مقابل در از دواج همه و همه در نتیجه نهایی موثر است پس مهم ترین موضوع رضایت از تلاش خودمان است. ماتلاش مان را خواهیم کرد و نتیجه را به خداوند واگذار می کنیم. آن وقت است که موفقیت در انتظار مان خواهد بود.

«دوستت دارم» های غیر کلامی!

خوشید خبر آبادی

پس از سال ها، یکی از دوستان قدیمی ام را دیدم. محل کار همسرش به شهر ما منتقل شده بود و خانواده کوچک شان تصمیم گرفته بودند در شهر جدید. شرایط متفاوتی را تجربه کنند. نکته جالب برای من رابطه بین این زوج پس از سال ها زندگی مشترک بود. خانم و آقایاسپار محترمانه و عاشقانه با همدیگر رفتار می کردند. مشخص بود رابطه دو طرفه محکمی برقرار است که بعد از ۱۰ سال زندگی مشترک، این میزان خوشبختی به چشم می آید. مطمئنا هیچ گاه این عشق و محبت نمی توانست با تلاش یک نفر به تنهایی به دست بیاید. در زمان کوتاهی که این خانم را دیدم، توانستم از تجربه اش برای برقراری این رابطه خوب بپرسم و ببینم او به عنوان یک سمت قضیه، چطور با همسرش رفتار کرده است. او رمز خوشبختی را دوست دارم های غیر کلامی دانست و گفت در کنار گفتن «دوستت دارم»، یک سری رفتارهاست که اثبات آن به شوهر خوشبختی به بار می آورد.

❶ به او احترام می گذارم

همیشه و هر کجا چه کنار خانواده هایمان یا دوستانمان و مخصوصا کنار فرزندمان باشیم، به او احترام می گذارم. می خواهم بدانند جایگاه او برای من فراتر از هر نقشی است. او برای من بسیار قابل احترام است. با این که گاهی از دست او ناراحت یا حتی عصبانی شده ام اما تلاش کرده ایم مشکلات را در خلوت خودمان حل کنیم.

❷ بختن غذای محبوب او

زمانی که غذای مورد علاقه اش را می پزم انگار کودک درونش زنده می شود، آن قدر شادی چشمانش خوشحال کننده است که می گویم کاش زودتر این کار را کرده بودم.

❸ خلاقیت به خرج می دهم

همیشه دوستت دارم ها را زبانی به او نمی گویم. گاهی یک یادداشت کوتاه روی کیف محل کارش می گذارم. گاهی به او ایمیل می زنم و یک خاطره خوشایند دو نفره را برایش یادآوری می کنم. حتی گاهی یک شاخه گل هم برایش می گذارم. همیشه قرار نیست مردها برای ما گل بخرند.

❹ می گذارم گاهی تنها باشد

زمان هایی هست که آدم ها نیاز به این دارند که فارغ از دغدغه ها و مسئولیت های زناشویی یا حتی

قرار و مدار

روز درست کردن موشک کاغذی!

امروز با به کاغذ پلانه به یاد بپگی هات موشک درست کن... بعدم پرتش کن و ببین پروازش

هطوری؟ فوب میره
یا فوری سقوطا
می کنه؟ هم
نوستالژی بازیه
و هم اگر بدینش
به یک بهه، مس
شوپی رو به اون هم
هدیه دادین...

تصویر ساز: ندا طاهری

کسب و کار

۶ نابود گر تمرکز در محیط های کاری!



دکتر آذین تقی پور

روان شناس صنعتی و سازمانی

آیا چند وقتی است که در کارتان زیاد سوتی می دهید؟ آیا تمرکز خود را برای انجام دادن وظایف شغلی از دست داده اید؟ آیا هنگامی که همکار یا رئیس تان با شما حرف می زند، فکر تان جای دیگری است؟ اگر پاسخ شما به همه این موارد مثبت است، به احتمال زیاد دچار اختلال نداشتن تمرکز در محل کار شده اید که در ادامه به شش دلیل آن اشاره می کنم.

۱- **عوامل محیطی:** شرایطی مانند شلوغی، نور نا کافی، گرمایا سرمای بیش از حد در محیط کار می تواند تمرکز را برای افراد سخت کند.

۲- **عوامل شغلی:** نارضایتی از شغل، مشاخره دایمی با ارباب رجوع یا همکاران، بر عهده گرفتن وظایف بیش از توان خود یا انجام دادن همزمان چند کار از جمله عوامل شغلی است که تمرکز را از بین می برد.

۳- **سبک زندگی نادرست:** خواب نا کافی، گر سنگی و نداشتن تحرک از جمله مهم ترین عوامل اثر گذار در حواس پرتی است.

۴- **مصرف دارو:** برخی داروها از قبیل داروهای خواب آور، مسکن های مخدر، داروهای ضد صرع، ضد افسردگی و... باعث کاهش تمرکز می شوند.

۵- **اختلالات خلقی:** از مهم ترین علل نداشتن تمرکز در محیط کار می توان به اضطراب یا افسردگی اشاره کرد. علل اضطراب و افسردگی هر چه که باشد (مشکلات خانوادگی، بیماری، مالی و شغلی)، تاثیر مستقیمی روی عملکردهای ذهنی و شناختی از جمله توجه، تمرکز، حافظه، پردازش اطلاعات و... دارد.

۶- **اختلال بیش فعالی در بزرگ سالان:** اگر هیچ کدام از دلایل ذکر شده در باره شما صدق نمی کند، احتمال دارد به اختلال کم توجهی- بیش فعالی مبتلا باشید. این اختلال معمولا از کودکی شروع می شود. از جمله علایم آن می توان به اجتناب از کارهای پرتمرکز، فرافکنی کارها، کم صبری و بی حوصلگی، مشکل در شروع، سازمان دهی و اتمام وظایف، یادآوری جزئیات، ناتوانی در مدیریت زمان و تصمیم گیری اشاره کرد.

اگر با اصلاح کردن سبک زندگی و حذف عوامل محیطی و شغلی محل مربوط به کار، در تمرکز شما تغییری ایجاد نشد، بهتر است به یک روان پزشک یا روان شناس مراجعه کنید تا با توجه به نوع مشکل شما، برنامه های درمانی مختلفی از جمله جلسات روان درمانی، مصرف دارو یا استفاده از درمان های تکنولوژیک مانند نوروفیدبک را که ممکن است برای شما تجویز شود، پیشنهاد دهد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۹۸۵۷۶۳۹۴۳۰۹۳

* لوور یا لویر یا لوپریا یاد آن اتفاق تاریخی در مجلس به خیر. هنوز هم وقتی یادم می آید، خنده ام می گیرد. * تعداد آثار ایرانی موجود در لوور بیش از ۲۵۰۰ عدد است و شما نوشته اید ۲۵۰.

ماوشما: با عرض پوزش از شما عدد ۲۵۰۰ صحیح است و متأسفانه این اشکال به دلایل فنی در لحظات آخر رخ داده. * درباره قسمت آشپزی می خواستم بگم سالاد ایتالیایی که توش پنیر پیتزا انباشه، ایتالیایی نیست!

* نویسنده مطلب تهیه رنگ موی طبیعی، می دانید که مو بسیار حساس است و اگر بسوزد، مدت ها طول می کشد تازیرمیم شود. لطفا به جای معرفی چنین چیزهایی، رنگ موهای مار کدار امتحان پس داده را معرفی کنید. * فقط ۲۵۰ اثر ایرانی؟ به قیبه اعداد پرورنده تان هم شک دارم. واقعاً نمی چند اثر ایرانی در لوور وجود دارد؟

* اشتباهات زبان بدن را بیشتر چاپ کنید. هم جذاب است و هم پرمخاطب. من یک بازاریاب هستم و مطلب تان را کامل خواندم و کار بردی بود. **شهریاری، مشهد** * پدری هشتم ۵۹ ساله. وضع مالی مان خوب نیست. یادداشت خانم عزیز را به سختی خواندم چون سواد درست و حسابی ندارم. بعدش به سپرم دادم که دو سال بعد کنکور داو گرفتیم دیدی که مسیر موفق شدن همه یک جور نیست. قبول نکرد البته.



زندگی سلام
یک شنبه
۲۰ مرداد ۱۳۹۸
شماره ۱۳۹۲

خانواده مشاوره