



## ۶ توصیه شغلی برای روزهای تعطیلی

اگر به واسطه کرونا در آمدتان کاهش یافته یا خسارت مالی زیادی دیده اید، چند راهکار پیشنهادی برایتان آماده کرده ایم

**دکتر آذین تقی پور** روان شناس صنعتی و سازمانی

**مشاوره شغلی**

با شیوع کرونا در سراسر جهان، به تدریج پیامدهای منفی این ویروس بر اقتصاد کشورها آشکارتر و خسارت های بسیاری به کسب و کارهای کوچک و بزرگ وارد شده است. طبق آمار منتشر شده در روزنامه دنیای اقتصاد، مشاغل مربوط به خدمات گردشگری، باشگاه های ورزشی و تالارهای پذیرایی با ۱۰۰ درصد کاهش فعالیت، بیشترین تاثیرپذیری از شیوع ویروس کرونا را داشته اند و پس از آن به ترتیب مراکز فروش غذا، لبنیات و آرایشگاه های زنانه با ۹۰ درصد، آجیل و خشکبار، شیرینی فروشی و رستوران ها با ۸۰ درصد و مغازه های فروش پوشاک و لوازم خانگی با ۷۰ درصد، بیشترین خسارت مالی را از شرایط موجود متحمل شده اند. بنابراین اگر به واسطه کرونا در آمدتان کاهش یافته یا خسارت مالی زیادی دیده اید، توصیه ها و راهکارهایی که در ادامه مطرح می شود، می تواند کمک کننده باشد.

اگر مغازه دار هستید یا شرکت خدماتی دارید و مشتریان را و رباب رجوع های شما کمتر شده اند، می توانید به دنبال راه هایی باشید تا از طریق آن بتوانید با توجه به شرایط موجود، فروش خویش را بیشتر کنید. برای شروع، تمام راهکارهایی را که به ذهن تان می رسد، فهرست و مزایا و معایب هر کدام را بررسی و در نهایت با توجه به امکانات موجود،

## دسته بازی روبندار زمین!

«اختلال بازی های دیجیتال» که سال ۲۰۱۸ به عنوان یک بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت به رسمیت شناخته شد، این روزها در حال فراگیرتر شدن است

**دکتر پرستو امیری** متخصص روان شناسی سلامت

**سوزه روز**

در شرایطی که سیاست قرنطینه خانگی توسط میلیون ها یحتی میلیارد نفر در سراسر جهان اجرا می شود، طبق آمارهای رسمی فروش این بازی ها را به میزان چشمگیری در کشورهای مختلف دنیا افزایش قابل توجهی داده است (منبع خبر: اقتصادنیوز). در کشور ما هم کاربران بازار از ابتدای اسفندماه ۹۸ تا ۱۵ فروردین امسال، ۱۰۷ میلیون بار، بازی داندو یا بهرورسانی کردند که نسبت به میانگین هفتگی سال ۹۸، ۷۲ درصد افزایش داشت. اتفاقی که نتیجه اش، فراگیر شدن اختلال بازی های دیجیتال خواهد بود که سال ۲۰۱۸ به عنوان یک بیماری توسط سازمان جهانی بهداشت به رسمیت شناخته شد. اما از کجا بفهمیم دچار این اختلال شده ایم؟

### معنادار بازی شدی یا نه؟

به گفته سخنگوی سازمان بهداشت جهانی، مشخصه الگوی رفتاری مربوط به بازی های دیجیتالی یابودنوبی، ضعف اراده و اختیار و اولویت دادن به بازی در قیاس با فعالیت های دیگر است به حدی که با وجود پیامدهای منفی آن، بازی بر دیگر فعالیت ها و علایق در مقدم باشد. همچنین در دستور العمل اولیه تشخیصی بیان شده که فرد باید حداقل یک سال «اشتغال غیر عادی ذهنی» بازی داشته باشد. بنابراین اگر شما اشتغال ذهنی غیر عادی با بازی ها دارید و به رغم میل تان نمی توانید

دست از بازی بکشید و با این که می دانید کارهای مهم تری دارید مدام به سمت آن ها کشیده می شوید، احتمالا در دام این اعتیاد گرفتار شده اید.

### راهکارهای ترک اعتیاد

به بازی های دیجیتالی در قدم اول باید بپذیرید که یک مشکل جدی

## پسر ۱۴ ساله ام در قرنطینه خانگی، فالوئر پیج مدل های زن شده!

**پسری ۱۴ ساله دارم که به تازگی متوجه شدم در چندین پیج که عکس دختران و زنان مدل را منتشر می کنند، عضو شده و فالوئر آن هاست. از زمان شروع تعطیلات مدارس و قرنطینه خانگی، این مشکل به وجود آمده و قبل از آن این طور نبود. متأسفانه بعضی از عکس هایی را که نامناسب است، لایک هم می کند. نمی دانم گوشی اش را از او بگیرم یا ... ممکن است که راهنمایی ام کنید؟**

**عبدالحسین تریان** | کارشناس ارشد روان شناسی

### گوشی اش را از او بگیرد

در پیامک تان گفته اید که نمی دانم گوشی اش را از او بگیرم یا ... به طور کلی، والدین با فناوری های مدرن و فضای مجازی به سه شیوه برخورد می کنند: ۱- سبک مستبدانه که نوجوان را در یک قرنطینه شدید به منظور دسترسی نداشتن به فضای مجازی قرار می دهند که برای نوجوان امروز توصیه نمی شود زیرا ممکن است او از طریق دوستان و غیره این

قرنطینه را دور بزند. ۲- سبک سهل گیرانه را برخی والدین در پیش می گیرند و نوجوان را کاملاً آزاد و مختار قرار می دهند که آزادانه و بدون نظارت و محدودیتی غرق در فضای مجازی شود. واضح است که بیشتر قربانیان فضای مجازی، محصول این سبک تربیتی هستند. ۳- سبک مقتدرانه حد وسط دو سبک قبلی است که نه قرنطینه حاد در آن وجود دارد و نه راه سازی حاد بلکه والدین با جرئت و با حفظ ارتباط موثر با نوجوان در حراست و حفظ اصول

اگر خدمات آموزشی انجام می دهید، می توانید آموزش های خویش را به صورت آنلاین و گروهی برگزار کنید. به عنوان مثال اگر باشگاهی دارید که کلاس بدنسازی همیشه در ساعت های معینی برگزار می شد، می توانید همان ساعت و به صورت گروهی توسط نرم افزارهای گفت و گوی گروهی، کلاس را برگزار و با هم ورزش کنید.

زمانی که می خواهید در کسب و کار خود خلاقیت و نوآوری جدید ایجاد کنید، بهتر است این کار را با مشورت افراد خبره و مشاوران کسب و کار انجام دهید و به صورت یک باره هزینه زیادی خرج نکنید زیرا ممکن است با توجه به نبود ثبات شرایط اقتصادی جهانی به علت ویروس کرونا، کسب و کارتان نگیرد و شما خسارت مالی زیادی را متحمل شوید. برای مثال تحویل درب منزل ممکن است برای سوپرمارکت ها جواب بدهد اما برای لوازم ماشین سودده نباشد.

یکی از مشاغلی که می تواند از موقعیت قرنطینه، بهترین بهره مندی را داشته باشد، فریلنسینگ یا آزادکاری است. آزادکاری فریلنسر، افرادی هستند که در حوزه خاصی مانند طراحی سایت، نقاشی، حسابداری، مشاوره مالی، عکاسی، خطاطی و ... مهارت و توانایی خاصی دارند و به صورت شخصی و آزادانه پروژه می گیرند، انجام می دهند و برای کارفرما می فرستند و الزاماً استخدام جایی نیستند. اگر تخصص خاصی دارید، می توانید به سایت های مختلفی که برای فریلنسرها پروژه فراهم می کنند، مراجعه و در آن با توجه به مهارت خودتان، ثبت نام کنید تا شما را به کارفرمایان لینک کنند و از این راه، درآمدزایی کنید.

نکته آخر هم این که اگر صاحب کسب و کاری بوده اید که تقریباً ورشکسته شده اید و این روزها مجبورید در خانه بمانید، اول از همه این را بدانید که تنها نیستید و بسیاری از مردم مشاغل در سراسر جهان متضرر شده اند. چاره ای نیست جز این که وقت خود را صرف تحقیق روی مشاغل مختلف و از آن برای راه اندازی کسب و کار جدید یا از نو شروع کردن کسب و کار خودتان، برنامه ریزی کنید.

بانوان

## از احساسات برام بگو کوچولو!

آزادی در بیان احساسات یک مهارت است که مادرها با بیان یک سری عبارت ها باید این ویژگی را در کودکان تقویت کنند

**رفعت رحیم پور** | مترجم

**Theconversation.com**

آزادی در بیان حس، یک مهارت است و کودکانی که از این مهارت برخوردارند، دوستان بیشتر و عملکرد بهتری دارند. نکاتی که در ادامه مطرح می شود، در ایجاد این مهارت در فرزندان مؤثرند. یک راه مؤثر در فرایند بیان احساس توسط کودک، صحبت کردن او با مادرش درباره آن هاست. در این مواقع شما به عنوان یک مادر می توانید با بیان پنج عبارت در پاسخ به کودک خود، به تقویت مهارت بیان احساس او کمک کنید.

۱ آن چه حس می کنی، قابل پذیرش است: کودکان و نوجوانان درباره طبیعی بودن حس شان نگرانند. این نگرانی ناشی از نیاز به پذیرفته شدن ابتدا در خانواده و در مراحل بعدی رشد، در گروه همسالان است. به فرزندان اطمینان دهید که احساس او صرف نظر از قضاوت ما پذیرفتنی است و نگرانی او را کاهش دهید.

۲ آن چه حس می کنی تا اید ادامه نخواهد یافت: فرزند خود را درباره این که هر حسی آغاز و پایانی دارد، آگاه و از این طریق به او کمک کنید تا با احساسات خود، به خصوص حس های منفی که به نوبه خود بستر رفتارهای آسیب زا هستند، کنار بیاید.

۳ اجازه نده که حس تو را کنترل کند: «تعدیل حسی» که با تغییر روش در فکر کردن به احساسات به دست می آید، اقدامی مؤثر در کنترل حس است. این موقعیت هانیستند که موجب ایجاد حسی خاص می شوند بلکه ارزیابی شما از موقعیت ها مولد احساسات تان هستند؛ چیزی که کاملاً تحت کنترل شماست. موقعیت های می توانند یک آزمون در یادپذیرش تلقی شوند یا فرصتی برای یادگیری. با آگاهی دادن به فرزند خود در این خصوص، به او کمک کنید تا مواجهه بهتری با حسش داشته باشد.

۴ نامی برای احساسات انتخاب کن: اگر از فرزندان بخواهید که نامی برای حسش برگزینند، مواجهه بهتری با آن خواهد داشت. مطالعاتی در این زمینه مؤید آن است که با نام گذاری حس های منفی چون خشم و ناراحتی، بخش مرتبط به احساسات در مغز کمتر فعال می شود و بدین طریق شدت پاسخ ما به آن ها را کاهش می دهد و به بهتر شدن حال مان کمک می کند.

۵ بیا درباره حسست صحبت کنیم: کودک باید واسطه ای را میان حس و رفتار که نتیجه چگونگی حس است، درک کند. با چنین درکی، کودکان می توانند به رفتار خود نظم بدهند؛ مثلاً اگر کودک بداند زمانی که عصبانی است یا با برادرش دعوا می کند، تمایل به رفتارهای پر خاشگرانه دارد، دوباره که چنین حسی پیدا کند، به سلاح (نظم بخشی) و کنترل خود مجهز است و از چنین رفتارهایی خودداری می کند.

نکته: به طور کلی هر آن چه بشما و فرزندان کمک کند تا درباره احساسات خود گفت و گو کنید، گامی مثبت است. با چنین گفت و گوهایی، پیام عشق به فرزندان می دهید و به او حس قدرتمند بودن می بخشید.

### قرار و مدار

### روز پختن شیرینی خانگی

امروز با کمک بقیه اعضای خانواده، شیرینی های مختلف به آماده کردن مواد یک شیرینی فونگی و پختن اون. هم مرامل آماده سازی و هم فوندنش، لمظات فونبی رو برا تون در کنار همدیگه رقم می زنم. در ضمن، پیشاپیش عید نیمه شعبان هم مبارک.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* مصاحبه تان در صفحه نوجوان با بازیگر نقش بهروز در سریال پایتخت خیلی خوب بود. چقدر خوب که از شما نپرسیدید که پرسوئولسیسه یا استقلال چون تو این مدت، همه شیده بودن! اخخ!

\* در ستون «ایموجی شعر» که در صفحه اول زندگی سلام چاپ شده، من مفهوم ایموجی های شمار یک رو این جوری حدس زدم و به نظر می تونه دو تا جواب داشته باشه: «دست و چشم و قلبت تو حلقم!» «اشتباهه؟» خخخ. دهن تون آسفالت با عکس صفحه یک تون! آخه سلمان خان داره با موز هویپما رو ساقط می کنه؟ ته فیلم هندی بود.

\* یک سوال از مسئول صفحه سلامت دارم. وقتی بهترین قرص ها برای پایین آوردن تب وجود دارد که در یک ثانیه، تب را پایین می آورد چرا باید بدانی که ریحان، تب بر هم هست؟ مهم است و آقا؟

\* از مطالب خوب صفحه آنتی کرونا تشکر می کنم، به خصوص مطلب برای در مان سرفه چه کنیم.

\* وای که چقدر مطلب تصویری با تیتیر «عبارت ممنوعه در زمان همدلی» دقیق و عالی بود. هر وقت با کسی درد دل کردم، قطعاً یکی یاد تو اون عبارت ها رو بهم گفته.

\* تازمانی که از دواج ها به صورت اصولی انجام نشه، طلاق در کمین زندگی زن و شوهر هاست. طلاق کرونایی و غیر کرونایی هم نداره به نظر من.

\* تیپ این پسر بچه تو سریال پایتخت عالیه! عاشق شلوارش شدم، ۲۰ تا جیب داره.

زندگی سلام  
چهارشنبه  
۲۰ فروردین ۱۳۹۹  
شماره ۱۵۶۹

## خانواده و مشاوره

۳