

# زخم کاری کرونا بر نوجوانان

پژوهشگران آلمانی می گویند کووید ۱۹ بیش از همه روان نوجوانان را متاثر کرده، والدین باید چه کنند؟



سیدمهرا جلیلی هاشمی | مترجم و روان شناس



منبع: frontiersin.org



محوری

تقریباً دو سال پیش بود که ناگهان همه چیز تغییر کرد! یک اتفاق به ظاهر کوچک، آن چنان تأثیرات بزرگی بر زندگی همه ما گذاشت که تا یک ماه قبل از آن حتی فکرش را هم نمی کردیم. بر اساس یک پژوهش اینترنتی که توسط محققان آلمانی روی هشت هزار نفر انجام شده، بعد از شیوع کرونا فشارهای روانی و افسردگی شدید در میان مردم به شدت افزایش یافته است. طبق نتایج به دست آمده از این تحقیقات، نوجوانان بیشتر از کودکان، دوری از دوستان و همسالان، بگو بخندها و شیطنت ها و مهم تر از آن تحت نظارت ۲۴ ساعه والدین قرار گرفتن بود. حالا باید آن ها بیشتر اوقات در خانه بمانند، با تلفن همراه و نوت بوک درس بخوانند، از طریق صفحات مجازی با دوستان شان صحبت کنند، مرتب دستان شان را بشویند و چیزهای دیگر. در ادامه چند توصیه به والدینی که فرزند نوجوان دارند، خواهیم داشت.

🔗 نتایج این تغییر سبک زندگی بر نوجوانان

در پژوهش مطرح شده، ۴/ ۴۰ درصد مصاحبه شوندگان گفته اند که وضعیت شخصی خود را استرس زامی ببینند. همچنان ۶/ ۲۲ درصد گفته اند که خود را تنها احساس می کنند. این آمار در بین نوجوانان، با فاصله معناداری بیشتر بوده است. علاوه بر این، کرونا باعث چند تغییر دیگر هم شده است:
\* اعتیاد به تلفن همراه که آثار آن در زندگی نوجوانان شامل بد خوابی، از دست دادن تمرکز و... شد.

## ۵روز پیش عقد کردیم و خانمم با من گرم نمی گیرد



پنج روز پیش با خانمم عقد کردیم. من ۲۳ ساله هستم. نمی دانم چرا با من گرم نمی گیرد. صحبت هم کردم، تا الان که فایده نداشته است. می خواهم با من صمیمی تر شود. لطفا راهنمایی ام کنید.

هدی زاهد | کارشناس ارشد روان شناسی



مشاوره زوجین

کتر از یک هفته از شروع زندگی مشترک شما گذشته است و از متن پیامتان این طور استنباط می شود که انتظار دارید طرف یک هفته که از مدت عقدتان می گذرد، همه چیز بر وفق مرداتان شود که منطقی نیست، کمی صبور باشید و تحمل کنید و توجه داشته باشید که با عملی کردن توصیه هایی که در ادامه این مطلب گفته می شود، می توانید در کنار همسرتان با آرامش زندگی کنید.

🔗 عشقتان را ابراز کنید

گفته اید دوست دارید همسرتان با شما بیشتر صمیمی شود. علاوه بر این که تکرار می کنم یک هفته زمان بسیار کمی برای نتیجه گیری در باره چنین مسائلی است به شما توصیه می کنم با تمامی وجود در کنار او و با باشید. وقتی او با شما کار دارد یا با شما حرف می زند یا به هر دلیل دیگری به توجه شما نیاز دارد، مشغول هیچ کار دیگری نباشید، تلویزیون تماشا نکنید، روزنامه نخوانید و با گوشی همراه خود سرگرم نباشید و تمام توجه خود را فقط صرف او کنید. فراموش نکنید توجه شما به این شیوه به همسرتان می گوید که وی برای شما مهم است و شما برای او ارزش قائل هستید و به طور طبیعی، او هم بیشتر با شما گرم خواهد گرفت. همچنین عشق خودتان را بر زبان بیاورید. هر زن و مردی نیاز دارد جمله «دوست دارم» را هر روز به دفعات بشنود. این دو کلمه سحرآمیز، یعنی «دوست دارم» و «به تو افتخار می کنم» را بارها و بارها، دوباره و دوباره به همسرتان بگویید. او از شنیدن این کلمات هرگز خسته نمی شود و نتیجه اش صمیمیت بیشتر او با شما خواهد بود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* تمام شغل هایی که در صفحه اول زندگی سلام معرفی می کنیم، ۱۰ تا ۴۰ یا ۵۰ میلیون در ماه درآمد دارند! با صاحب شغل هایی که با ۳ میلیون تومان درآمد، ماه شان را می گذرانند، صحبت کنیم، این ها ابرمرد هستند.

\* در باره مطلب «شیردنگ: زیبایی کمتر دیده شده»، می خواستم بگم از صنایع دستی طر قبه شان دیز هم گزارش تهیه کنید. ممنون.
\* من از دوران دانشگاه با بازی فیفا آشنا شدم. اون زمان فیفا ۱۲، بود. با بچه ها کل کل زیادی داشتیم. الان که شاغل هستم در بازار آزاد،

توصیه می شود.

۱ ارائه اطلاعات مثبت مرتبط با اپیدمی کرونا با فرزندان خود درباره کرونا و اتفاقات پس از آن صحبت کنید. در این باره که آیا این مسئله جنبه های مثبتی هم در زندگی افراد دارد می توان از بعد مثبتی هم به آن نگاه کرد یا نه؟ در این مواقع تلاش نکنید که گوینده باشید، بلکه در این باره بحث و گفت و گو کنید تا به نتایج درستی برسید.

۲ آموزش روش های مواجهه با اضطراب آموزش روش های مدیریت استرس می تواند به از بین بردن مشکلات مربوط به سلامت روان در نوجوانان کمک کند. برای سنجش میزان استرس فرزندان می توانید چند سوال را مطرح کنید: در زمانی که احساس استرس می کنی، چه می کنی و چقدر راجع به واکنش صحیح در هنگام استرس اطلاعات داری؟ در باره فشار روانی و رفتار های ناشی از فشار روانی چه چیزهایی می دانی؟ با این پرسش ها می توان مقیاسی از میزان استرس فرزند نوجوان را به دست آورد. سعی کنید به فرزندان بفهمانید نباید از تجربه چنین احساساتی بترسد و سعی در سرکوب رهایی از آن ها داشته باشد بلکه باید آموزش ببیند که رفتار ناشی از این احساسات را کنترل کند و در مواقع بروز احساسات رفتار صحیحی داشته باشد.

۳ تلاش برای احساس مفید بودن به نوجوان خود آموزش دهید در این شرایط چه کار هایی را می تواند برای کمک به دیگران و اطرافیان انجام دهد، مانند خرید کردن برای اشخاص ساخورد که امکان بیرون رفتن از خانه را ندارند و... باعث آرام کردن خود و احساس کنترل بر محیط می شود.

۴ آموزش رفتار ها و عادات مثبت انجام برنامه هایی برای کنترل دقیق بر انجام رفتار و توانایی تفکیک احساس از رفتار و انجام رفتار صحیح، آموزش مهارت های خود کنترلی، خود مراقبتی و... که البته نیاز است تا مدارس و صداوسیما در این دوران و دوران پسا کرونا تهیه بچگ ها و برنامه هایی مراقبتی و آموزشی در این زمینه را برای دانش آموزان در دستور کار خود قرار دهند.

۵ کم کردن انتظارات از نوجوانان به خصوص در باره مسائل تحصیلی با تغییرات شرایط تحصیلی در دوران کرونا قطعاً نشستن چند ساعت مقابل سیستم و درس خواندن برای بچه ها سخت است. پس کمی از انتظاراتتان را نسبت به آن ها کم کنید و اجازه دهید کمی راحت باشند و از خانه ماندن لذت ببرند تا باروان سالم تر، مطالعه مفیدتری داشته باشند.



## درس بزرگی که بازی پرسپولیس والهلال برای زندگی شغلی، خانوادگی و تحصیلی ما دارد معجزه عشق و غیرت همیشگی نیست

سیدسورنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

سؤزه روز

سال قبل که پرسپولیس با عبور از تیم های بزرگی مثل السد و النصر به فینال رفت عباس قانع فریاد می کشید: «عشق کار خودش رو کرد... عشق کار خودش رو کرد» اما شنیه شب، تقریباً همان کادرفنی و بازیکنان با همان عشق و انگیزه مقابل الهلال شکست سنگینی خوردند. پرسپولیس تیم بزرگی است، قهرمان پنج دوره فوتبال ایران و فینالیست دو دوره از سه دوره اخیر لیگ قهرمانان آسیا، اما واقعیت این است که مشکلات جدی مدیریتی و زیرساختی این تیم، مدت هاست که زیر سایه نتایج خوش قرار گرفته و نادیده گرفته شده است. تیمی که بازیکنان و کادرفنی اش با مشکلات همزمان با تیم های رقیب می جنگند و به عشق هوادار پیش می روند اما واقعیت فوتبال این است که معجزه عشق و غیرت همیشگی نیست. اگر قرار باشد پرسپولیس همیشه با روحیه جنگندگی و به خاطر هوادار تیم های متمول آسیایی را شکست دهد دیگر اسم تکرار این اتفاق را معجزه نمی توان گذاشت چون ویژگی معجزه خاص بودن و نادر بودن آن است. در دنیایی که بر معجزه بنا

اصلا وقت ندارم ولی بازی را خیلی دوست داشتم.

\* سلام. لطفا در صفحه سلامت به این سوال من پاسخ بدهید. مادر من بیماری فشار خون کنترل نشده بیماری صرع دارد. مراکز واکسن و پزشک گفتند که واکسن نزد. چه کنیم؟

\* دلیل و توجیه تان برای چاپ مطالبی علیه خانواده شوهر در صفحه خانواده و مشاوره چیست؟ آیا در دست است که تیر بزرگ در صفحه بز نیم که آیا خوبی به طایفه شوهر نتیجه عکس می دهد؟ خیلی زشته این کار.

ما و شما: مادر صفحه مشاوره به سوالات مخاطبان پاسخ می دهیم و چیزی که مخاطب می پرسد به منزه موضوع مانیتس.
\* در باره مطلب ۸ کاری که باید تا قبل از ۲۰ سالگی انجام دهید»، مهم ترین آن ها همان کشف شغل مورد علاقه است. آینده فرد به این تصمیم بستگی دارد.

شده برنامه ریزی، توجه به مزیت های نسبی خودی و نقاط ضعف رقبا بی معنی می شود. اگر قرار باشد تیمی با داشتن تدارکات و ساختار درست تیمی، مدیریت صحیح و آلیز حریف، همیشه مقابل عشق و انگیزه رقیب بازنده باشد دیگر فوتبال روز دنیا در این نقطه نبود و همه چیز مثل ۱۰۰ سال قبل اداره می شد. ما هم در زندگی شخصی و خانوادگی و شغلی فکر می کنیم با امید و انگیزه می توان همه موانع را از پیش رو برداشت اما این طور نیست. پرسپولیس فقط به خاطر نداشتن پول مقابل الهلال شکست نخورد، مدیریت و ساختار و آنالیز ضعیف تر را هم واگذار کرد. آنالیزور پرسپولیس تا چند روز قبل در کنار اسکوچر رقبای تیم ملی را آنالیز می کرد و با همان روحیه رفاقتی با کریم باقری از اردوی تیم ملی به اردوی پرسپولیس آمدند تا دوباره تلاش بتوانند مقابل امکانات و برنامه ریزی پیروز باشند که نشد. خلاصه این که تفاوت دو تیم را فقط انگیزه ها و ناامندی ساقی بازیکنان تعیین نمی کند و نباید از باخت پرسپولیس مقابل الهلال شو که شد همان طور که نباید در زندگی وقتی روند درستی را تعریف نکردیم از نرسیدن به هدف متعجب شویم. این روندها هستند که تعیین کننده نتایج هستند نه رویاها و امیدها.

برگ سبز، کارت و بیمه نامه خودرو پیکان وانت مدل ۶۳ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۱۴۹ م ۴۲ به شماره موتور ۱۵۱۶۳۲۴۴۱۰ و شماره شاسی ۱۵۱۵۵۶۸۹ بنام محمود باقانی کناره مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۲۰۰۴۰۸۲۱/م

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت وسپا تیپ ۲۰۰۵ مدل ۱۲۸۰ به شماره انتظامی ۴۵۴۱۴-۵۱۶ به شماره موتور ۷۴۰۰۸۹EVT۰۱۰۰۸۹ به شماره شاسی ۰۰۱۰۰۲۷ بنام محمد جواد گنجایی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۲۰۰۴۰۸۵۶/م

اینجناب فائزه جاهد خیاط مالک خودرو سواری رانا تیپ TUS مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۷۴-۴۶۳ به شماره شاسی ۵۰۷۵۳NAAU۰۱FEXET۰۵۰۲۳۸ و شماره موتور ۱۶۳۲۰۰۴۹۰۲۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی (سفید) تقاضای رونوشت المثنی نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۲۰۰۴۰۹۴۳/م



قدیم سفر رزو و بلیت و هتل نداشت، قدیم سفر پول و امکانات نمی خواست، یک دل خوش می خواست و یک جمع پایه، فلاسک، خربزه، کلمن و تر جیچایک وانت که خوب کاب بده. دلخوشی های ساده ای که قدرشون و ندونستیم و حالا دلتنگشون هستیم. کاش تودنیای پر زرق و برق که همه چیز باید از فیلتر اینستاگرام بگذره، دنبال خوشی های بی ریا باشیم که چشم پرکن نباشن اما حال دلمون رو آفتابی و پرنور کنن.

سالمدان

## ۱۰ تکنیک تقویت حافظه در سالمندی

۱- از سوال کردن و گفتن این که «موضوعی را فراموش کرده اید» نترسید و خجالت نکشید.

۲- وسایلی را که همیشه از آن استفاده می کنید (مثل عینک و کلید)، در یک جای مشخص بگذارید.

۳- هر روز به اخبار رادیو یا تلویزیون که دلخواه شماست و برایتان دلپره آور نیست، گوش بدهید و آن را برای دیگران بازگو کنید.

۴- هر روز یک مطلب جدید یاد بگیرید و کتاب یا روزنامه بخوانید.

۵- در جمع دوستان از خاطرات گذشته تعریف کنید. از آلبوم عکس های قدیمی برای یادآوری افراد و خاطرات آن ها کمک بگیرید.

۶- برای بچه ها یا نوه هایتان قصه بگویید یا با آن ها شطرنج و بازی های فکری بازی کنید.

۷- تاریخ های مهم مثل تولد بچه ها و نوه ها، سالگرد ها، روزی که نوبت دکتر دارید، مهلت پرداخت قبض و... را در یک تقویم بنویسید.

۸- یک دفترچه یادداشت یا وایت برد کوچک کنار تلفن تان بگذارید و همان زمان که پیغامی به شما دادند و کاری از شما خواستند، بلافاصله آن را یادداشت کنید.

۹- هرگز وعده صبحانه را ترک نکنید. مصرف کربوهیدرات، پروتئین و کره، حافظه کوتاه مدت را تقویت می کند.

۱۰- برای تقویت حافظه تان مصرف قند، نمک و چربی را کم و مصرف میوه و سبزی تازه را زیاد کنید.

دستیابی به اهداف

### چند هدف داشته باشیم؟ (قسمت سوم)



سیدمجتبی حورایی

روز گذشته گفتیم که هدف باید دقیق، روشن و البته نوشته شده باشد. نکته دیگری که در این بحث مطرح است، تعداد هدف های انتخابی است. سوال این جاست آیا می توانیم برای خود ده ها هدف را در نظر بگیریم؟ پاسخ به طور قطع منفی است چرا که یکی از علت های دست نیافتن به اهداف، همین تعداد آن هاست. شما می توانید حدود سه تا پنج هدف در هر مقطع زمانی انتخاب و به مرور زمان که هر کدام از آن ها به لطف الهی تحقق یافت، هدف دیگری را جایگزین کنید اما سوال دیگری که بلافاصله مطرح می شود این است که با توجه به این ها چرا ما فقط روی یک هدف متمرکز نشویم؟ باید بگوییم که داشتن فقط یک هدف، دست کم به دو دلیل اشتباه است: اول این که انسان موجودی

چند بعدی است. به عنوان مثال ممکن است یک نفر تمام همت و تمرکز خود را روی موفقیت

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ نوک مدادی مدل ۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۲۶۲ د ۸۹ به شماره موتور ۴۱۵۹۵۴۷ به شماره شاسی ۰۹۳۳۲۷۰۹۳۴۱۲۲۹۰ بنام محسن پاک فطرت مفقود و فاقد اعتبار است ۱۲۰۰۴۰۷۵۸/م

برگ سبز و کارت خودرو پیکان وانت ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۵۱۶-۴۵۴۱۴ م ۴۸ ایران ۱۲ به شماره موتور ۲۵۱۳۹۱۱۲۸۵۰۳۵۱۳۹۰ و شماره شاسی ۰۰۱۰۰۲۷ به نام محمد جواد زحمتکش مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۲۰۰۴۰۷۳۲/م

اینجناب رضا شاهی مالک خودرو پژو ۴۰۵ رنگ بژ مدل ۸۳ به شماره انتظامی ۱۲-۶۶۸-۸۸ به شماره شاسی ۰۸۲۰۷۲۴۹۰ و شماره موتور ۷۴۰۰۲۷۳۲۰۰۴۹۰۲۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و کارت تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۲۰۰۴۰۹۴۴/م



زندگی سلام  
دوشنبه  
۱۴۰۰ مهر  
شماره ۱۹۹۸

خانواده و مشاوره

۳