



از بنایی باید پرتابازی در پرسپولیس

«شهاب زاهدی»، مهاجم جدید پرسپولیس گفته پدر بنا بوده و من هم تا ۱۷ سالگی با او کار می کردم؛ مسیر موفقیت او از چند جنبه درس آموز است

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس

محوری

مهاجم جدید سرخ‌پوشان که طرفداران این تیم، امیدز یادی به درخشش و گلزنی‌اش در لیگ‌برتر و جام باشگاه‌های آسیا دارند، مسیر متفاوتی را تا امروز طی کرده است. او بعد از حضور در لیگ های کره جنوبی، ایسلند، اوکراین و مجارستان سرانجام در آستانه جام ملت‌های آسیا تصمیم گرفت بعد از ۷سال بار دیگر به ایران و پرسپولیس باز گردد. جالب است بدانید که مهاجم ۲۷ساله سرخ‌پوشان در لیگ بیست‌وسوم و در سایت معتبر ترانسفرمارکت، ۷۵۰هزار دلار ارزش گذاری شده و بعد از کتغانی زادگان، مهرداد محمدی، ترابی، نورافکن، مغاللو... در رده نهم بازیکنان گران لیگ‌برتر به حساب می‌آید. او به تازگی در مصاحبه‌ای از نقش پدرش در این مسیر گفته که برای خانواده‌های ضعیف از لحاظ مالی، نکات درس آموزی دارد.

پدرم بابنایی، مسیر موفقیت‌م راهموار کرد
«شهاب زاهدی» در این گفت‌وگو که در شبکه‌های اجتماعی هم پربازدید شده، می‌گوید: «بابام خیلی فوتبالی دوست بودو خیلی هم تلاش می‌کرد تا علاقه‌اش به فوتبالی باعث بشه در این رشته به جایگاهی برسه اما به‌خاطر شرایط خانوادگی اش، از این مسیر خیلی دور شدولی این علاقه‌اش به‌صورت ژنتیکی به‌من منتقل شدو مسیری که پدرم هموار کرد و فداکاری‌های مادرم باعث شد تا بتوانم به‌جامعه فوتبالی در کشور اضافه شوم. پدرم بنا بود من خودم هم تا ۱۶ تا ۱۷ سالگی هم‌زمان با درس و فوتبالی با او کار می‌کردم. آن‌زمان می‌خواستم در آمدی

وقتی تلفن همراه

زندگی مشترک را به خطر می‌اندازد

نتایج یک تحقیق روی ۷۱۲زوج‌نشان می‌دهد اگر یکی از آن‌ها صحبت‌نفر دیگر را به دلیل نگاه کردن به تلفن همراه قطع کند، باعث کاهش رضایت از زندگی مشترک می‌شود

از دنیای روان‌شناسی

پژوهشگران دریافته‌اند کم‌محلی کردن به شریک زندگی در نتیجه نگاه کردن به تلفن همراه، نتایج زیانباری را برای زندگی زوج‌ها به همراه دارد. امروزه با فراگیر شدن تلفن‌های همراه، نگاه کردن به صفحه نمایش گوشی هوشمند و احيانا خواندن پیام‌ها یا پست‌های شبکه‌های اجتماعی به عادی رايج برای بسیاری از افراد تبدیل شده است، اما محققان می‌گویند این عادت می‌تواند نتایجی زبان‌آور برای زندگی مشترک در پی داشته باشد. در ادامه به پیامدهای این موضوع اشاره می‌کنیم:

کاهش رضایت از زندگی مشترک | به گزارش «یورونیوز» یافته‌های یک تحقیق که در ترکیه انجام شده است نشان می‌دهد، زوج‌های متاهلی که به‌طور منظم درگیر نگاه کردن به موبایل هایشان هستند، نسبت به زوج‌هایی که این کار را نمی‌کنند، رضایت کمتری از ازدواج خود دارند. اختراع تلفن‌های هوشمند منجر به ظهور رفتارهایی شده است که قبلاً در نژاد بشر سابقه نداشته است. برای مثال در تاریخچه حضور انسان در کره زمین هرگز گزارش نشده بود که عموم مردم این چنین همواره به یک دستگاه خارجی چسبیده باشند.
انزوای بیشتر جامعه‌شناسان پیشتر دریافته بودند که به‌وجود آمدن این عادت نوین، باعث ایجاد تغییرات در رفتار انسان ها شده است. با وجود گوشی‌های همراه، برخی از مردم کمتر احساس تنهایی می‌کنند چرا که همیشه «وصل هستند»، در حالی که بقیه بیشتر احساس انزوا می‌کنند زیرا به‌نظر می‌رسد هیچ‌وقت به‌طور مستقیم با کسی در ارتباط نیستند. در سال‌های اخیر یک واژه جدید نیز برای توصیف حالات تازه در باره استفاده از تلفن همراه ابداع شده است. کلمه «فوبینگ» یا «کم‌محلی کردن به خاطر گوشی همراه» (که در انگلیسی از ترکیب دو واژه snubbing و phone ساخته شده است) حالتی را توصیف می‌کند که در آن یک فرد صحبت خود با دیگران را قطع می‌کند تا به صفحه گوشی همراه خود نگاه کند یا پیامکی را جواب دهد.
نادیده گرفته شدن | محققان روی ۷۱۲زوج‌متشکل از زن و مرد که میانگین سنی ۳۷سال داشتند، تحقیق کردند. آنان دریافتند زوج‌هایی که در خانه خود بیشتر شاهد «فوبینگ» بودند، رضایت کمتری از زندگی متاهلی خود داشتند. پژوهشگران می‌گویند چنین یافته‌ای منطقی است چرا که افراد معمولاً وقتی نادیده گرفته می‌شوند، واکنش خوبی نشان نمی‌دهند. به گفته آنان این مشکل البته راه‌چاره آسانی دارد: زوج‌های متاهل می‌توانند سعی کنند تلفن‌های خود را بیشتر خاموش نگه دارند یا حداقل کمتر آن‌ها را در دست بگیرند.

هیچ تلاشی نمی‌کنند و در چرخه تکرار فرو می‌روند و می‌پذیرند که قرار نیست تغییری در آن ایجاد شود.

گروه دیگر از سازوکار جبران افرای استفاده می‌کنند. به این معنی که به شدت برای تغییر آن تلاش می‌کنند، یعنی خیلی خوب درس می‌خوانند با از همان سن کم شروع به کار و برای خود درآمزی می‌کنند.

دسته سوم متأسفانه از سازوکار اجتناب استفاده می‌کنند، یعنی ترجیح می‌دهند که خیلی به این موضوع فکر نکنند و خود را با مواد مخدر، الکل، وقت‌گذرانی بیپوده‌با دویستان یا اشتباهات پرآسب دیگر مشغول می‌کنند تا بهانه‌ای برای فکر کردن به این مسئله پیدا نکنند.

رفتار اصولی والدین درگیر مشکلات اقتصادی

با نوجوان‌شان
حال به‌عنوان خانواده‌ای که در این شرایط به‌سر می‌برو فرزند نوجوان دارد، چه باید کرد؟ باید از همان ابتدا برای بچه‌ها جا بیندازید که این وضعیت فعلی قرار نیست سرنوشته تمام عمر آن‌ها را تعیین کند. هیچ‌گاه خود را قربانی شرایط معرفی نکنید. اگر در گذشته اشتباهات یا قصوری داشته‌اید که به این شرایط بدامن زده است، به‌اجزئیات کامل ولی تاحدی برای بچه‌ها تعریف کنید تا آن‌ها هم بدانند که امکان تغییر شرایط حتی برای شما هم وجود داشته است. البته توجه داشته‌باشید که قرار نیست این به‌خودسرز نشی یا قضاوت از سمت بچه‌ها منجر شود. متأسفانه تعداد زیادی از خانواده‌ها به شدت خود را قربانی شرایط و تقدیر معرفی و به‌شیوه تسلیم با این سبک زندگی برخورد می‌کنند و در نتیجه فرزندان هم به این نتیجه می‌رسند که امکان تغییر شرایط غیرممکن است. نکته مهم این است که فرزند شما از او به دید متفاوت‌تری پیدا کند و مثال‌های بیشتری از افرادی را ببیند که با وجود شرایط بد، توانسته‌اند خود را از آن شرایط بیرون بکشند.

غلط نوجوانان از اهمیت پشتکار و یادگیری مهارت
نکته بعدی این که نسل جوان، بیشتر به دنبال این هستند که با کمترین تلاش و پشتکار به خواسته‌های خود برسند، در نتیجه برای شروع کار اقدام نمی‌کنند یا مرتباً این شاخه به آن شاخه می‌پرند در حالی که هر مز موفقیت فارغ از نوع کار، داشتن پشتکار و به دست آوردن مهارت است. این می‌تواند از یک گجکاری تا رشته ورزشی متفاوت باشد. انتظار بازدهی مالی سریع باعث می‌شود به سرعت دست از کار بکشیم و کار دیگری را شروع کنیم. در حالی که تحمل سختی بیشتر برای یک دوره موقتی می‌تواند در آینده سود مالی بیشتری را تضمین کند، به همین دلیل بسیاری از مدیران موفق یا افراد مشهور در زمینه ورزش و هنر، سال‌ها به سختی کار کرده‌بار درس خوانده و در نهایت توانسته‌اند شرایط ایده‌آل خود را ایجاد کنند.

نیروهای زیر دستم می‌گویند که به اختلال دوقطبی مبتلا شده‌ام

دختری ۲۸ساله هستم و ۲سال است که مدیر بخش مالی شرکت مان هستم. به تازگی تعدادی از کارکنان و نیروهای زیر دستم در نامه‌ای به مدیر شرکت نوشتند که من دچار اختلال دوقطبی هستم و رفتارهای خوبی با آن‌ها ندارم! تا امروز اصلاً اسم این اختلال را نشنیده بودم. مدیر مان گفته باید به یک روان‌شناس مراجعه کنم تا او نظر بدهد. نظر شما چیست و می‌شود از علایم اصلی این اختلال بگویید؟

دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره شغلی

مخاطب گرامی، درباره سوال شما دو نکته مهم وجود دارد. اولین و مهم‌ترین آن‌ها استفاده از اصطلاحات و اسامی اختلالات روان‌شناختی برای برچسب زدن و تخریب دیگران است. معنی عام کلمات یا معنی تخصصی آن‌ها بسیار متفاوت است. بیشتر کسانی که از کلمات و برچسب‌هایی چون دوقطبی، افسرده و... برای دیگران استفاده می‌کنند حتی معنی تخصصی آن‌ها را نمی‌دانند. در این حالت متأسفانه انگ اجتماعی مشکلات روان‌شناختی مدنظر است. در واقع با برچسب دیوانه می‌خواهند رقیب را از میدان به در کنند.

باورهای اشتباه درباره اختلال دوقطبی
بخش دوم درباره خود اختلال دوقطبی است. اختلال دوقطبی از دو مرحله افسردگی شدید و در مقابل آن، شدیدی تشکیل شده است. در مرحله شدیدی فرد کم‌خواب یا بی‌خواب می‌شود. ممکن است دچار توهم مثل دیدن یا شنیدن چیزهایی شود که وجود ندارند. فعالیت فیزیکی شدید و هیجان طلبی زیاد دارد. در مقابل در مرحله افسردگی، دچار افسردگی شدید می‌شود. معمولاً چرخش قطب‌ها چند ماهی طول می‌کشد و این گونه نیست که بر خلاف باور اشتباه و رایج، یک روز در مرحله افسردگی و فردا در مرحله شدیدی باشد.

مدیرتان باید این نکات را بداند
آن چه در میان مردم دو قطبی نام گرفته، تغییر خلق است. کسی که یک روز شاد و پر انرژی و روز بعد بداخلاق و بی‌حوصله است، به برچسب دوقطبی می‌خورد، در حالی که اختلال دوقطبی واقعی جزو اختلالات شدید محسوب می‌شود که بعید است کسی با داشتن آن و بدون مصرف دارو بتواند شغل خود را انجام دهد، به خصوص مشاغل پر جزئیاتی مثل امور مالی و حسابداری که دقت و تمرکز فراوان لازم دارند. متأسفانه تا زمانی که مشکلات سلامت روان دارای انگ اجتماعی باشند، این اتفاقات پیش خواهد آمد و اطلاع مدیرتان از این ماجرا، ضروری به نظر می‌رسد. با این حال، مراجعه به مشاور به منظور بررسی دقیق‌تر به شما کمک زیادی برای داشتن روانی سالم‌تر خواهد کرد.

جنجال زل زدن به سیگاری‌ها در هنگ کنگ

آیا روش دولت هنگ کنگ که از مردم خواسته همگی به‌صورت سیگاری‌ها زل بزنند، به‌ترک کردن آن‌ها منجر خواهد شد؟

مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد

سوزه روز

شیوه دولت هنگ‌کنگ برای کاهش افراد سیگاری در کشورش، جنجال‌برانگیز شده و واکنش‌های متفاوتی در پی داشته است. گفته می‌شود دولت هنگ‌کنگ از مردم خواسته هر جایی که یک نفر را دیدند که سیگار می‌کشد، همگی با هم به صورت او زل بزنند و سرشان را به نشانه تاسف تکان بدهند تا افراد سیگاری شرمگین شوند و سیگار را ترک کنند، اما آیا این روش، شمر است؟

ضرورت مخالف بودن بیشتر افراد جامعه با سیگار
اولا تأثیر گذاری این که همه افراد زل بزنند تا فرد سیگاری بابت رفتارش احساس شرم کند، در هر فرهنگ و محیط اجتماعی با دیگری فرق می‌کند. اصلی‌ترین لازمه‌اش هم این است که همه افراد آن جامعه، این رفتار یعنی سیگار کشیدن را یک رفتار غلط بدانند. می‌دانیم که در یک سری کشورها، سیگار کشیدن جزویکی از حقوق شهروندی محسوب می‌شود و اتحاد جامعه چنین نظری ندارند که ناهنجار است. بنابراین برای اجرایی کردن چنین طرحی در قدم اول باید حداقل بیشتر افراد جامعه چنین نگاهی را به سیگار داشته باشند که ما آماری از این ماجرا در هنگ‌کنگ نداریم.

برای پیشگیری خوب است اما ترک، نه
نکته‌ای که در این مسئله مهم‌تر است، این است که چنین رفتاری یعنی زل زدن به سیگاری‌ها در کوتاه‌مدت برای ترک سیگار موثر نیست. البته برای پیشگیری از این که یک فرد سیگاری بشود، موثر است. وقتی فردی می‌بیند افراد جامعه به او زل می‌زنند، به‌خصوص اگر کودک یا نوجوانی این صحنه را ببیند، متوجه می‌شود که این کار از نظر افراد جامعه ناپسند است. افراد در این رده سنی به دنبال کسب تأیید نظر دیگران هستند و این رفتار در تضاد با تأیید طلبی است بنابراین در پیشگیری از سیگار کشیدن و اعتیاد قطعاً موثر است، اما این که کسی به خاطر چنین رفتاری از طرف دیگران، سیگار را ترک کند، دور از انتظار است و تأثیر آن زیاد نیست.

به شیوه‌های موثرتر هم باید فکر کرد
دولت‌ها در بحث سیگار در جهان چون درآمذایی دارد، به‌سراغ شیوه‌های کارآمدتر نمی‌روند. فرض کنید که دسترسی به سیگار سخت باشد یا در مغازه‌ها قابل رویت نباشد و...، این خودش تأثیر گذارتر است. به‌طور کلی هر قدر بتوانیم استعمال سیگار را به فضای مخفی بکشانیم، احتمال این که افراد بیشتری درگیر بشوند، کمتر می‌شود. دیدن سیگار کشیدن یک نفر در انتظار عمومی، این رفتار را رایج می‌کند. همچنین وقتی کسی در حال ترک سیگار است اما در مکان‌های عمومی سیگاری‌های زیادی را می‌بیند، ترک کردن برایش سخت می‌شود و این رفتار یعنی زل زدن به سیگاری‌ها می‌تواند به افرادی که در حال ترک هستند، کمک کند.

این آسیب‌اش هم قابل تامل است
این نکته را هم در انتها بگویم که این زل زدن، می‌تواند یک آسیب هم داشته باشد، این که کنجکاو ی یک سری از نوجوان‌ها را بیشتر کند که این سیگار چیست که توجه همه را جلب می‌کند، این موضوع ممکن است بخشی از آسیب این ماجرا باشد اما نمی‌توان به خاطر این آسیب از مزایای آن گذشت. یک تئوری علمی هم که از این طرح حمایت می‌کند، همان از بین بردن محرک‌های پیشایند است که اگر نوجوان و جوان این صحنه‌های سیگار کشیدن را کمتر ببیند، احتمال سیگاری شدنش کمتر خواهد شد.

موفقیت

۷ روش برای ابراز علاقه به کودک‌تان

۱- برای فرزندتان یادداشت محبت‌آمیز بگذارید

۲- زمانی که به‌او سلام یا با او خداحافظی می‌کنید، در آغوشش بگیرید

۳- با هم شام بخورید

۴- درباره یک فیلم یا کتاب، نظرش را بگذارید

۵- برای بازی با کودک‌تان وقت بگذارید

۶- هر روز یکی از خصوصیات خوب کودک‌تان را به‌او گوشزد کنید

۷- تمام توجه خود را موقع صحبت به کودک‌تان معطوف کنید

بپرید

ما و شما

راه‌اتباطی بازندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

گذشتین اسر کاریه؟
* افسردگی پاییزی شنیده بودیم ولی افسردگی تابستانی رو نه. فقط دیگه افسردگی بهاری رو اضافه نکنین چون فصل به اون زیبایی و باحالی، نمی‌شه باعث افسردگی بشه.
پرونده صفحه اول زندگی سلام درباره «صفر تا صد رو حیات یک ژاپنی» نکات بسیار جالبی داشت. مثلاً این که خوابیدن روی زمین برای‌شان یک ارزش است و درگیر تجملات در زندگی نشدند، برای من جالب بود.
آمار مصرف الکل توسط دانش‌آموزان تکان‌دهنده بود. من خیلی نگران آینده هستم، امیدوارم هرچه زودتر برای این نسل و نیازهایش فکری بکنند.
در زندگی سلام، درباره رودخانه فرات بنویسید، از کدام کشورها عبور می‌کنه؟ پولش چقدر است و معنای آن چیست؟

ما و شما
راه‌اتباطی بازندگی سلام پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

متأسفانه در مطلب‌تان درباره ژاپن، فقط یک طرفه به قاضی رفتید و از احساس افسردگی و آمار بالای خودکشی در این کشور، هیچ چیزی ننوشتید. آمار هادر این بار، بسیار تلخ است.
ماوشما: همان‌طور که در ابتدای مطلب هم اشاره شد این پرونده متمرکز روی موضوع زمینه‌های اجتماعی پیشرفت ژاپن بود. مواردی را که فرمودید در پرونده‌های قبلی بررسی کردیم.
داداش، کی الان ورزش می‌کنه که لازم باشه نباید‌های قبل از اون رو رعایت کنه؟ خخخ. مربوط به مطلب صفحه سلامت.
ستون اسم‌فایل در صفحه سرگرمی اگر قرار است به تعداد حروف خانه‌ها دقت نکنیم، چراخانه



زندگی‌سلام
سه‌شنبه
۳ مرداد ۱۴۰۲
۷ محرم ۱۴۴۵
۲۵ جولای ۲۰۲۳
شماره ۲۴۸۹

خانواده و مشاوره