

# منوی مهارت‌های شغلی

روز جهانی مهارت جوانان که هدفش تجهیز آن‌ها به ترفندهایی برای اشتغال، کار شنا بسته و کار آفرینی است، بهانه‌ای شد تا از اصلی‌ترین مهارت‌های این زمینه بگوئیم

دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری



اشتغال یکی از اصلی‌ترین دغدغه‌های جوانان امروزی و خانواده‌های‌شان است. فردا یعنی ۱۵ جولای روز جهانی مهارت جوانان است. هدف از نام‌گذاری این روز، تجلیل از اهمیت استراتژیک تجهیز جوانان به مهارت‌هایی برای اشتغال، کار شنا بسته و کار آفرینی عنوان شده است. در ادامه به اصلی‌ترین مهارت‌هایی که جوانان برای اشتغال و کار آفرینی باید یاد بگیرند، اشاره خواهد شد.

### ۱ ایجاد اشتغال فردی

کار آفرینی مهارتی مهم برای جوانان امروزی است. دنیای مشاغل از ۸۰،۷۰ سال پیش به شدت تغییر کرده است. زمانی پسر پیشه‌پرایی می‌گرفت و دختر از مادر خانه‌داری می‌آموخت.

مشاغل هم محدوده به کشاورزی، دامداری، آهنگری، نجاری، مغازه‌داری و... بود. بعدها با گسترش شهرنشینی و نظام‌داری، بیشتر افراد کارمند دولت شدند. معلم، نظامی، کارمند بانک، ثبت احوال و... در این دوران مشاغل تخصصی مثل مهندس، وکیل و... خیلی گسترش نداشت اما در ۱۰ یا ۱۵ سال اخیر به‌خاطر تغییرات اجتماعی، اقتصادی و تکنولوژی دوباره همه چیز تغییر کرده است. دیگر چیزی به‌عنوان استخدام تقریباً وجود ندارد. دولت در حال کوچک‌سازی است و کارخانجات بزرگ مثل ذوب‌آهن و فولاد دیگر اشباع شده‌اند. دنیای دیجیتال هم فضای کسب و کار را درگرون کرده است. در این فضا، مهارت کار آفرینی و ایجاد اشتغال فردی ضروری است. متناسفانه نظام آموزش ما در مدارس و دانشگاه‌ها هنوز طبق مفاهیم شغلی ۵۰ سال قبل اقدام به آموزش می‌کنند و جای خالی مهارت‌آموزی به شدت حس

می‌شود. در این سال‌ها سازمان فنی و حرفه‌ای به تنهایی سعی کرده این کمبود را با ارائه آموزش‌های مهارت محور مثل آشپزی،

آرایشگری، نجاری، برق، مکانیک خودرو و... پر کند اما خلاً مهارت‌های پایه شغلی همچنان حس می‌شود.

### ۲ مهارت‌های پایه شغلی

یادگیری مهارت‌های پایه شغلی برای همه افراد لازم و ضروری هستند. مهم‌ترین این مهارت‌ها شامل سواد مالی، نحوه مدیریت مالی کسب و کار، آشنایی با نظام بانکی، مالیات، تامین اجتماعی، حسابداری، قیمت تمام شده خدمات و... می‌شود. بسیاری از کسانی که مشاغل حرفه‌ای شخصی دارند، مثل آرایشگاه و تعمیرگاه خودرو در این سال‌ها به‌خاطر ناآشنایی با قوانین مالیاتی مشمول جریمه قرار از مالیات شده‌اند، در حالی که طرف قصد فرار مالیاتی نداشته و فقط از نحوه تنظیم اظهار نامه مالیاتی و زمان آن بی اطلاع بوده است.

### ۳ بازار شناسی و نحوه تبلیغ

مهارت بعدی، بازار شناسی است؛ یعنی بازار هدف خدمات و محصولات ما دقیقاً چه کسانی هستند؟ با چه مشخصات اجتماعی

اقتصادی؟ نحوه تبلیغ و دسترسی مابه مشتریان بالقوه کدام است؟ زمانی صاحبان کسب و کارها باپخش تراکت به تبلیغ می‌پرداختند اما سال‌هاست که این شیوه تبلیغ فراگیر بودن داشتن جامعه هدف مشخص دیگر کارآمد نیست. زمان انحصار خدمات هم گذشته است، زمانی در یک شهر تعداد کسانی که خدماتی را ارائه می‌دادند بسیار محدود بود اما الان در هر تخصص و شغلی تعداد بسیار بالاست و رقابت سنگین، پس باید آگاهانه تبلیغ کرد.

### ۴ خلاقیت در کسب و کار

مهارت پایه بعدی، مهارت خلاقیت است. دیگر ارائه خدمات سنتی و قدیمی برای نسل جدید جذابیتی ندارد. هر کسی باید بتواند در حرفه خود تغییراتی ایجاد کند تا بتواند در رقابت باقی بماند.

### ۵ کار گروهی و تیم‌سازی

کار تیمی و تیم‌سازی، مهارت بعدی است. دیگر هیچ فردی نمی‌تواند تمام کارها را خودش انجام دهد. ایجاد همکاری با دیگران بسیار مهم و اساسی است. باید بتوانیم از ظرفیت دیگران در ارتقای شغلی خود استفاده کنیم.

### ۶ آشنایی با کاربردهای شبکه‌های اجتماعی

مهارت آشنایی با شبکه‌های اجتماعی و کاربردهایش هم در این زمانه به شدت اهمیت دارد. بیشتر افراد در فضای مجازی دنبال خدمات مورد نیاز خود هستند. حتی خدمات سوپر مارکتی هم به دنیای مجازی وارد شده و تبدیل رقیبی جدی برای سوپر مارکت‌های محلی شده است.

### ۷ کار آفرینی

در آخر، خودمهارت کار آفرینی هم باید مورد توجه قرار بگیرد. بیشتر افراد فکر می‌کنند ایجاد شغل مساوی با کار آفرینی است در حالی که تاسیس یک کسب و کار شخصی به معنای کار آفرینی نیست. کار آفرینی به ارائه یک محصول یا خدمات جدید اطلاق می‌شود. یعنی اگر شما مهارت آرایشگری، تعمیر خودرو، نجاری و... دارید و یک کسب و کار برای خود یا چند نفر دیگر ایجاد کرده‌اید، کار آفرین محسوب نمی‌شوید. شما ایجاد اشتغال کرده‌اید. اگر بتوانیم یک نیاز پنهان جامعه را شناسایی و خدمات یا محصولی را که در کشور وجود ندارد ارائه کنیم، مشمول کار آفرینی می‌شود. تاکسی‌های اینترنتی یک نمونه بارز کار آفرینی در ایران هستند. کار آفرینی باید در زمینه تخصصی فرد اتفاق بیفتد. یعنی فردی با تجربه شغلی خود، خلأ یک نوع محصول یا خدمات را احساس و اقدام به ارائه آن می‌کند. در ایران، بومی‌سازی کسب و کارهای خارجی هم هست. یعنی یک فرصت مضاعف برای نمونه برداری از کسب و کارهای خارجی فراهم است.

#### اتاق مشاوره

## رفتار خانم.م با من نسبت به بقیه ۱۸۰ درجه فرق می کند

شوهری ۴۸ ساله هستم. رفتار خانم.م با من نسبت به بقیه ۱۸۰ درجه فرق می کند. با همه خوش برخورد است به جز من. تقریبا ۳ سال می شود که این طوری شده است. احترامم را هم نگه نمی ندارد اما من دوستش دارم. چه کنم؟



رضاز بیایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره زوجین

باشد. البته به دلیل وجود روابط نسبتاً خوب همسران با دیگران که در پیام‌تان به آن اشاره کرده‌اید، این امر بعد است ولی باز هم نیاز به مصاحبه بالینی دارند که در صورت تایید، دارودرمانی و روان‌درمانی چاره کار خواهد بود.

#### از یک گفت‌وگوی موثر کمک‌بگیرید

اگر این تغییر منش در همسر شما فقط از سه سال قبل طبق ادعای خودتان شروع شده و قبلاً هیچ مشکلی نداشتید که به نظر بنده بعد است، وجود اختلافات ناآشوبی جدی بین شما می‌تواند یکی دیگر از علل باشد. فرض بنده این است که احتمالاً شما از سال‌ها قبل آشننگی‌هایی در رابطه خود داشته‌اید اما در دو سال گذشته به دلایل مختلف عیان‌تر و قدری خشن‌تر خود را نشان داده‌است و همسران هم در این امر مصمم‌تر ابراز وجود می‌کنند در صورتی که این همان آتش زیر خاکستر سال‌ها پیش است. بنابراین قبل از هر چیزی باید رفتارهای خودتان و اتفاقات چندسال اخیر را بارها و بارها تحلیل کنید تا به جمع‌بندی برسید. در این مسیر می‌توانید از همسرانی هم در یک موقعیت مناسب که حال هر دو نفرتان خوب باشد، کمک بگیرید و با او یک گفت‌وگوی موثر داشته باشید.

#### تربیت فرزند

## چرا باید به قول‌هایی که به کودک‌تان می‌دهید، عمل کنید؟

قول‌های ساده‌ای که گاهی ما با عجله به کودک‌مان می‌دهیم و بعد آن را زیر پا می‌گذاریم ممکن است برای ما هیچ معنایی نداشته باشد، اما برای بچه‌ها پیمان این معنا را دارد که «شما برای مادر و پدر‌تان مهم نیستید!». به گزارش «ایرنا»، همه ما به‌عنوان والد تلاش می‌کنیم تا عمل به وعده‌ها را به کودک‌مان بیاموزیم، اما گاهی اوقات خودمان در انجام آن کوتاهی می‌کنیم. وقتی به فرزندتان می‌گویید فردا بعد از مدرسه برای او بستنی می‌خرید یا اگر قبل از ظهر تکالیفش را انجام دهد، او را به خانه‌یکی از دوستانش می‌برید و بعد بنا به دلایل مختلف قول‌تان را عملی نمی‌کنید، از نظر فرزندتان شما دروغ‌گو هستید.

#### الگوی نامناسبی نباشید

والدین الگوهایی برای فرزندان خود هستند و زمانی که آن‌ها به وعده‌های خود عمل می‌کنند، ممکن است فرزندآن هم به‌پیروی از این الگو فکر کنند؛ اما زمانی که شما به قول‌هایتان عمل نمی‌کنید فرزندتان ممکن است فکر کند که «اگر مادر یا پدرم به قول خود عمل نمی‌کند، چرا من باید به قول‌هایم عمل کنم؟» قطعاً هیچ والدی نمی‌خواهد فرزندنی عهدشکن تربیت کند اما وقتی ما

بدراحتی قول‌هایمان را زیرپای می‌گذاریم، با این کار بچه‌هایمان را به سمت انجام دقیقاً همان کار سوق می‌دهیم. وقتی به قول خود عمل می‌کنیم، این به فرزندانمان کمک می‌کند احساس امنیت کنند و بین ما اعتماد ایجاد می‌کند. هنگامی که این اعتماد مورد خیانت قرار می‌گیرد، فرزندآن ما احساس ناامیدی می‌کنند. در نهایت، آن‌ها ممکن است اعتماد خود را نسبت به ما و آن‌چه ما می‌گوییم از دست بدهند، زیرا می‌بینند که وعده‌های ما عملی نمی‌شود.

#### بدون فکر به فرزندتان قول ندهید

بهرتر است والدین در شرایط نا سازگاری کودک و وقتی او برای رسیدن به

#### نکته‌ها

## ۸ ترفند برای تقویت مهارت گوش‌دادن فعال

- تماس چشمی برقرار کنید.
- سوال بپرسید.
- واکنش نشان دهید.
- صحبت‌طر مقابل را قطع نکنید.
- تنها روی کلمات تمرکز نکنید.
- حرف‌تان را خلاصه کنید.
- احساسات خود را مدیریت کنید.
- همدلی نشان دهید.

#### ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹۹۹۹ و تلگرام ۹۲۵۴۳۴۹۵۷۶

\* بهتر نبود به جای «نعمتی» از محسن چاوشی یا علی دایی بنویسید که تا حالا به نظر، صد‌ها زندانی آزاد کردند؟

\* خطر تب‌دنگی چه قدر جدیه؟ این که می‌گن مثل کرونا یک اپیدمی می‌شه، جدیه یا الکیه؟

\* زندگی سلام، به نظرت می‌شه انگلیس با کاپیتان شون «هری کین» قهرمان یورو بشه چون جای یک قهرمانی یورو در کارنامه «هری کین» خالیه. من خیلی این بازیکن رو دوست دارم و امیدوارم قهرمان بشه.

\* «علی نعمتی» یکی از بازیکنان بدون حاشیه فوتبال کشورمان است و باید به این بازیکنان توجه بیشتری شود.

\* باور ش‌سخته که چایی، بهترین نوشیدنی برای سلامت قلب باشه.

نمی‌دونم چرا این خبر رو باور نمی‌کنم! مربوط به صفحه سلامت.

\* این جمله خانم بختیاری که گفته به جای دوست‌دارم، به ماها بگیرن و اریز شد، یک جور توهین به خودم خانم‌ها هم هست. بیشتر خانم‌ها اصلاً پولکی نیستن.



- زندگی سلام
- یک شبه
- ۲۴ تیر ۱۴۰۳
- ۸ محرم ۱۴۴۶
- ۱۴ جولای ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۵۶

### خانواده و مشاوره

خوابسته‌اش گریه می‌کند یا جیغ می‌زند، قولی به کودک ندهند و با او همدلی و صحبت کنند تا هیجان خود را کنترل کند. گاهی اوقات پیش می‌آید که در شرایط دشوار والدین بدون فکر قبلی به فرزندشان قولی می‌دهند که از انجام آن مطمئن نیستند؛ اما این مسئله به شدت اعتماد کودک به والدین را کاهش می‌دهد.

#### قول دادن به کودک برای کنترل رفتار او؟

گاهی رفتار کودک به گونه‌ای است که از کنترل والدین خارج می‌شود و والدین را مجبور می‌کند تا قولی بدهند که فقط شرایط را آرام کنند اما از عملی کردن آن قول ناتوان هستند، در این شرایط کودک دچار سر درگمی و ناامیدی می‌شود. برخی مواقع هم شرایط عمل کردن به قول تغییر می‌کند و والدین موقعیت انجام به قول خود را از دست می‌دهند. بهتر است در چنین شرایط دشواری والدین به جای قول دادن به کودک برای کنترل رفتار، او را از محیط خارج کنند و زمانی که کودک آرامش گرفت، شرایط و قوانین را برای او با جملاتی ساده و کوتاه توضیح دهند.

