



به تازگی پژوهشکده آمار اعلام کرده بیش از ۳۴ درصد دانش آموختگان اصلا به دنبال کار نیستند



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه



پژوهشکده آمار ایران به تازگی و در بررسی‌هایش به این نتیجه رسیده که حدود ۳۴ درصد دانش آموختگان دانشگاهی از نظر اقتصادی غیرفعال هستند که البته از بین آن‌ها، ۷۱ درصدشان را زنان و ۲۹ درصدشان را مردان تشکیل می‌دهند. براساس این اطلاعات ۶۲ درصد دانش آموختگان غیرفعال در مقطع کارشناسی، ۳۳ درصد کاردانی و ۶ درصد کارشناسی ارشد و دکترا هستند. منبع خبر: اقتصاد آنلاین. در این مطلب نگاهی روان‌شناختی به دلایل روانی خواهیم داشت درباره مردان دانش آموخته دانشگاه‌ها که اصلا به دنبال کار نیستند. واضح است که طبق سنت رایج در ایران، مردان تامین‌کننده اصلی مالی خانواده محسوب می‌شوند و از آنان انتظار می‌رود فارغ از میزان ثروت خانوادگی و پدر خود، حتماً شغلی داشته باشند. با توجه به این فشار فرهنگی، بسیار قابل توجه است که ۳۰ درصد مردان هیچ‌گاه دنبال شغل نیستند!

شغل فقط برای کسب درآمد نیست
بیشتر افراد شغل را صرفاً منبع درآمد و پول قلمداد می‌کنند بنابراین زمانی که از نظر مالی نیازی ندارند، از نظرشان دلیلی هم برای کار کردن وجود ندارد در حالی که شغل بخشی از هویت انسان و ابزاری برای معنا دادن به زندگی هم هست. فرد بدون شغل، قطعاً از نظر رشد هویت، دچار مشکل شده است. هویت شغلی بخش مهمی از سلامت روان افراد است. شغل یک راه برای رفع نیازهای جامعه

۶ نکته درباره اختلاف نظر با پدر یا مادر بزرگ‌ها در تربیت فرزند

در زندگی شلوغ امروزی، بسیاری از والدین بسته به شرایط‌شان، فرصت کافی برای گذراندن وقت با فرزند خود را ندارند. در این شرایط اغلب اوقات فرزند زان زمانی از شبانه‌روز یا روزهایی از هفته را نزد پدر بزرگ و مادر بزرگ خود به‌سر می‌برند و طبیعی است که تحت تأثیر تربیت و پرورش آن‌ها قرار می‌گیرند. اگر روش انتخابی ما برای تربیت فرزندمان مان با نظر پدر و مادر هایمان یکی نبوده، چه کار کنیم؟ با چند راهکار آشنا شوید تا ضمن احترام به آن‌ها و تجربیات‌شان، روش مخصوص خودتان را ادامه دهید.

۱. مرزهای تربیتی خود را به‌صورت واضح مشخص کنید

پدر بزرگ، گزینه‌های پرورش‌شی و تربیتی شما را کاملاً متوجه شده‌اند؛ این که کودک شما باید چه‌مانی بخوابد و بیدار شود، از چه غذاهایی اجتناب کند و حتی موارد انضباطی و رفتاری را که برای‌تان مهم است تا فرزندتان رعایت کند، به آن‌ها بگویید. اگر چه ممکن است آن‌ها لزوماً موافق نباشند اما باید بدانند این دقیقاً راهی است که شما می‌خواهید برای تربیت فرزندتان طی کنید. البته و قطعاً به راهنمایی‌هایشان فکر کنید تا بهترین تصمیم را بگیرید.

۲. روی خوش داشته باشید: آن‌ها می‌ایند مدام درباره جزئیات نظر بدهند

بزرگ‌ها جزئیات نظر بدهند و شما را راهنمایی کنند؛ از کوره در نرید در عوض با روی خوش و احترام پاسخ‌گوی آن‌ها باشید. مثلاً گفتن این جمله که «خیلی ممنون از راهنمایی‌تان. حتماً درباره آن فکر می‌کنم» یک واکنش خوب به این ماجراست. در ضمن در برابر توصیه‌های آن‌ها که بدون شک ناشی از طبیعت پدر و مادری و خیرخواهی آن‌هاست، حالت تدافعی نگیرید.

۳. با همسر تان هم‌سو باشید: در مسائل تربیتی فرزندتان با همسر تان به توافق‌هایی

برسید و در برابر عقاید اطرافیان هم‌نظر باشید و حرف‌تان یکی باشد. هر دو با هم درباره این توافق‌ها، اطرافیان را آگاه‌ت کنید همیشه به حمایت‌شان نیاز دارید. با این حال، زمانی که تمام تلاش‌تان را می‌کنید تا خود را فرزند تابع قوانین و مقرراتی باشد، ممکن است پدر و مادر تان از روی مهربانی بی‌موقع، همه برنامه‌های تربیتی شما را به هم



حتی یک روز کار نکرده است، انتظار دارید یک شب به مردی مسئولیت‌پذیر و کاری تبدیل شود؟! تحصیلات به معنای هویت شغلی نیست. پس فردی که صرفاً در س خوانده است، احتمالاً این گونه نیست که حتماً توان پذیرش مسئولیت شغلی را داشته باشد.

افسردگی و اضطراب در مان نشده هم مشکل‌زاست
عامل بعدی، شرایط سلامت روان افراد است. ایران جزو پنج کشوری است که در سلامت عمومی، مقوله سلامت روان را نیز مدنظر قرار داده است و قانون تاسیس وزارت بهداشت، وظیفه ارتقای سلامت جسم و روان را جزو وظایف اولیه آن وزارت قرار داده اما متأسفانه در عمل، بخش سلامت روان مغفول مانده است. رواج بیماری‌هایی مانند افسردگی، اضطراب و غم در جامعه و نبودن سیستمی برای در مان، جوان‌ها را در شرایطی قرار داده است که عملاً توان فعالیت شغلی ندارند. در برخی آمارها افسردگی عامل اصلی از کار انداختن حدود ۳۰ درصد از قوای کاری کشور دانسته شده است.

۵. ناامیدی که سرانجامی ندارد

عامل بعدی، ناامیدی از شرایط است. بعضی افراد در جامعه ما از آینده ناامید شده‌اند و می‌گویند «چه کار بکنی و چنه، در هر حال به هیچ جایی نخواهی رسید و حتی توان تامین اولیه زندگی را نخواهی داشت» پس دلیلی برای کار کردن وجود ندارد. واضح است که در همین شرایط، جوان‌های زیادی هستند که با اخلاقیات و کارآفرینی، گلیم خودشان را از آب بیرون کشیده‌اند و بهانه آوردن برای کار نکردن، سرانجامی نخواهد داشت.

۵. با مهارت‌های ورود به دنیای کار آشنا شوید

دلیل آخری آن می‌توان توسعه نیافتن مهارت‌های لازم برای ورود به دنیای کاری دانست. برای ورود موفق آمیز به هر شغلی، مهارت‌های پایه‌ای مورد نیاز است مانند مهارت در مصاحبه استخدامی، مهارت در بیان و ارائه توانایی‌ها، نحوه شغل‌یابی موثر و... که متأسفانه هیچ کدام در هیچ مقطع تحصیلی آموزش داده نمی‌شود. بیشتر والدین هم این مهارت‌ها را بلد نیستند که به فرزند زان خود بیاموزند زیرا در زمان آن‌ها شرایط اجتماعی کاملاً متفاوت و صرفاً داشتن یک مدرک تحصیلی برای استخدام در بدنه دولت کافی بود. در ضمن، مهارت‌های مورد نیاز بخش خصوصی یا مهارت‌های مورد نیاز برای کارآفرینی هم کاملاً متفاوت از شرایط مورد نیاز برای کارمندی است. وقتی مهارت‌های پایه شغل‌یابی آموزش داده نمی‌شود، افراد بعد از مدتی سرخورده می‌شوند و کلاً از خیر آن خواهند گذشت که آمارهای جدید، وجود چنین مشکلی را تأیید کرده است.

دخترم قبل از خواب، موهایش را لاخ لاخ می‌کند!

دختر چهار ساله‌ام قبل از خواب یا هنگام تماشای کارتون، به صورت ناخودآگاه موهای سرش را دانه دانه می‌کند، طوری که بعد از ۵ دقیقه، دست‌هایش پر از مو می‌شود. آیا راه‌حلی هست، غیر از کوتاه کردن موهایش؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

زندگی کودک مثل به دنیا آمدن فرزند جدید، جابه‌جایی اتاق کودک و جدا شدنش از والدین و... اگر این عامل را پیدا کردید، در قدم بعدی برای مدیریت آن، برنامه‌ریزی کنید تا آسیب‌هایش را کاهش دهید.

۵. از فعالیتهای هنری کمک بگیرید

در کنار پرهیز از دیدن تصاویر و فیلم‌های خشن و بازی‌های رایانه‌ای خشنونت‌آمیز، از انجام فعالیت‌های هنری که انگشتان کودک‌تان را درگیر می‌کند مثل خمیربازی و بعضی فعالیت‌های ورزشی کمک بگیرید. در ضمن توصیه می‌شود دستان کودک مبتلا به وسواس کنند موارا ماساژ دهید، به‌ویژه موقع خواب و انجام فعالیت‌های هنری تا ریشه اصلی این اختلال که استرس است، از بین برود.

۵. بگذارید تا ناخن‌هایش را بلند کند

کمی بلند نگه داشتن ناخن‌ها تا عمل کنند موبرای دخترتان سخت‌تر شود هم به شما توصیه می‌شود. در ضمن تشویق فرزند به این که موبرای زیبایی است و خرید شانه و کیف زیبا به انتخاب خود فرزند و همراه کردن این آینه و شانه با وی تا مرتب خود را در آینه ببیند و متوجه شود که موبرای زیبایی است، توصیه می‌شود. در این خصوص از دیگر اقدامات مشابه غافل نشوید. درگیر کردن کودک در فعالیت‌های گروهی با همسالانی که با آنان روابط خوبی دارد هم در ترک این عادت موثر خواهد بود.

۵. از روش معکوس کردن عادت کمک بگیرید

روش معکوس کردن عادت این است که هر وقت فرد می‌خواهد دستان خود را به سمت موهایش برای کندن ببرد، انگشتان خود را مشت یا باز در چسب به انگشتان، شربلی را ایجاد کند تا موقع نزدیک شدن دست به مو، هوشیار شود و از این عمل دست بکشد. نکته آخر هم این که توصیه‌های بالا را انجام دهید و میزان کاهش انجام عمل را در کودک بررسی کنید و ببینید کدام رفتار شما این عمل را کاهش می‌دهد و همان را توسعه دهید.

قرار و مدار

روز تماس گرفتن با اقوام

امروز و در یک فرصت مناسب با یکی از اقوام تون که چند وقت نددینش، تماس بگیرین و اموالش رو بپرسین.

شاید مشکلی داشته باشه و بتونین ملش کنین. فلامنه فامیل باید مواشش به فامیلش باشه دیگه...



از دنیای روان شناسی

رابطه لحن تحکمی والدین و همراهی فرزند نوجوان

اختلاف نظر والدین با فرزند نوجوان و مقاومت او در برابر نظرات و پیشنهادهای والدین، می‌تواند فضای خانه را متشنج کند و مشکلات متعددی را به دنبال داشته باشد. اما در مقابل فرزند نوجوان خود چطور صحبت کنیم که از تشنج کم شود و احتمال همراهی او افزایش پیدا کند؟

۵. نحوه انجام این پژوهش

به تازگی نتایج پژوهشی منتشر شده که می‌تواند راهنمای خوبی در این زمینه باشد. در این مطالعه که توسط پژوهشگران دانشگاه کار دیفر روی بیش از هزار نوجوان ۱۴ و ۱۵ ساله و مادران آن‌ها انجام شد، پژوهشگران نقش لحن مادران در زمان صحبت با فرزند نوجوان‌شان را بررسی کردند. برای این منظور یک سری جملات یکسان که حاوی درخواست‌هایی از نوجوانان بود، به مادران داده شد. هر مادر لازم بود تا ۳۰ جمله را در موقعیت‌های مختلف به فرزندش بگوید، در برخی موقعیت‌ها لحن مادر، لحن مثبت و حمایت‌گرانه بود و در برخی موقعیت‌ها مادر درخواست‌ها را با لحن تحکمی و کنترل‌گرانه بیان می‌کرد. در چند نوبت نیز از نوجوانان درباره احساسات‌شان بعد از شنیدن درخواست مادر، نظر سنجی شد. در کنار آن میزان همراهی نوجوانان با درخواست‌های مادر از رزایی و سپس نتایج بررسی شد.

۵. وقتی لحن مادرها، تحکمی باشد

نتایج این پژوهش نشان داد زمانی که لحن مادر تحکمی است، نوجوان احساسات منفی بیشتری را تجربه و میزان همراهی‌اش به شکل محسوسی کاهش پیدا می‌کند. در مقابل، لحن مثبت مادر به همراهی بیشتر نوجوان منجر می‌شود و نوجوان نیز تنش کمتری را نیز تجربه می‌کند. پژوهشگران این مطالعه معتقدند توجه به لحن در خواست‌ها در زمان تعامل با نوجوانان، موضوعی است که نه فقط والدین که لازم است اولیای مدرسه نیز به آن توجه داشته باشند. در خور ذکر است نتایج این پژوهش مهر امسال در نشریه Developmental Psychology منتشر شده است.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹
وتلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* من هم یک معلم و غبطه خوردم به این خانم‌هایی که وقت‌شان را به خوبی مدیریت می‌کنند تا با انجام چنین کارهایی، ذخیره‌ای نیکو برای دنیا و آخرت‌شان فراهم کنند.
* ماجرای خانم دونده آفریقایی از منظر این که زندگی اش را بعد از مادر شدن به آن خوبی مدیریت کرده، برایم جالب بود.
* چه عجب یک بار همه پیامک‌های مردم رو چاپ کردین و ستون «ما و شما» رو به خاطر ستون «بانوان»، کوچک نکردین.
* زندگی سلام هم گیر داده به زن‌های سیاه‌پوست! اون از پرسنس آفریقایی، اینم از دونده آفریقایی!
* درود بر این معلم‌های اهوازی و هدف بزرگ منشانه‌ای که انتخاب کرده‌اند.
* خوش به حال خانم‌هایی که وقت آزاد برای انجام کارهای خیرخواهانه دارند. من کارمندم و باید دو شیفت کار کنم اما دوست داشتم در حد توانم به این بچه‌های سرطانی بی‌گناه کمک کنم. آن‌هایی که کاری از دست‌شان بر می‌آید، کم کاری نکنند.
* زندگی سلام، با این پرسنس آفریقایی دوباره هم مصاحبه کن و ارزش پیرس واکنش مردم بعد از معروف شدنش چی بوده؟ به خصوص پسرهای ایرانی.
* کاش در روز جهانی معلم به حقوق معلم‌ها به خصوص بازنشسته‌ها اشاره می‌کردید تا مشکل‌شان حل شود.



زندگی سلام
یک شنبه
۱۴ مهر ۱۳۹۸
شماره ۱۴۳۶

مشاوره