

مروری بر ۶ مهارت روان شناختی که مجمع جهانی اقتصاد برای موفقیت شغلی اعلام کرده است

برترین شاغل باش!

گروه خانواده و مشاوره



رسیدن به درآمد بیشتر و داشتن احساس رضایت شغلی از آرزوهای انسان های امروزی است. ما ساعت های زیادی از روز را سر کار هستیم و موفقیت در شغل مان نه تنها به درآمد بیشتر ختم خواهد شد بلکه باعث می شود احساس رضایت بیشتری از زندگی مان داشته باشیم. حالا این پرسش پیش می آید که به چه مهارت هایی احتیاج داریم تا بتوانیم در این زمینه موفق تر شویم؟ به گزارش برترین ها و به تازگی، مجمع جهانی اقتصاد بر اساس نظر سنجی از مدیران ارشد منابع انسانی در شرکت های پیشتاز جهان، گزارشی را منتشر کرده که در آن به شش مهارتی که برای موفقیت در هر شغلی باید آموخت و به کار گرفت، اشاره کرده است.

۱- انعطاف پذیری شناختی

انعطاف پذیری شناختی به طور کلی به این معناست که ژیمناستیک کاری ذهنی باشید. اگر فرض کنید که مغز شما ز مین ژیمناستیک است و تمام ابزار های مختلف (حلقه ها، میله ها و چوب ها) را به عنوان روش های مختلف تفکر تصور کنید (مغز خلاق، مغز ریاضیاتی، مغز تفکر انتقادی و...)، انعطاف پذیری شناختی این است که چقدر سریع و راحت می توانید بین روش های مختلف فکر خود را جابه جا و حرکت کنید. هر چه منعطف تر باشید، راحت تر می توانید الگوهای جدید را ببینید و ارتباطی منحصر به فرد بین ایده ها ایجاد کنید. خب ما چگونه باید اندام شناختی خود را منعطف کنیم؟ با آموختن موضوعات جدید و به ویژه، آموختن روش های جدیدی از فکر کردن. اگر شما از نوع افراد خلاق نیستید، سعی کنید حضور در یک کلاس هنری را امتحان کنید. اگر آدم خلاق هستید ولی وقتی کلماتی مثل «بازار های مالی» یا «اقتصاد» را می شنوید سر تان را می خارائید، خود را موظف به خواندن مجلات اقتصادی کنید. علاقه های خود را گسترش دهید، خارج از کنج راحتی خود پا بگذارید و از افرادی که دیدگاه های شما درباره جهان را به چالش می کشند استقبال کنید. حرفه شما (و مغز شما) برای این موضوع ممنون شما خواهد بود.

۲- خلاقیت

با انبوه محصولات جدید، فناوری های جدید و روش های جدید کار کردن، کارکنان لازم است که خلاق تر شوند تا بتوانند از این تغییرات بهره ببرند. پیش بینی می شود که خلاقیت، تبدیل به مهارتی کلیدی تر در آینده شود بنابراین پیش از این که بر چسب «غیر خلاق» را به خود تان بزنید، به یاد داشته باشید که خلاقیت فقط حوزه تخصصی افراد هنری مثل موسیقی دان ها و نویسندگان نیست. اگر بتوانید اطلاعات ظاهر اپرا کننده و نامر تبطرا به یکدیگر ارتباط دهید و تمام ایده ها را در کنار هم قرار دهید تا چیزی، جدید، رامنفری کنید، پس شما آدمی خلاق هستید. مشکل اصلی در فرایند خلاقیت، ماهیت طبیعی غیر فرایندی آن است. هیچ راه یکسان و مشخصی برای حل خلاقانه یک مشکل وجود ندارد. با وجود این، روش هایی هست که با تمرین کنجگاو ووبیان ایده های خود به صورت پیوسته، می توانید خلاقیت درون خود را بروز دهید.

۳- همکاری با دیگران

هماهنگی و همکاری در هر محیط کاری حائز اهمیت است و خوشبختانه انسان ها هنوز هم در انجام کارها بهتر از روایات ها هستند. تعامل انسانی در محیط کار شامل تولید تیمی می شود و کارکنان از نقاط قوت یکدیگر بهره می برند و به صورت منعطف با تغییرات سازگاری پیدا می کنند. چنین تعامل غیر روتینی در مرکز برتری انسان ها بر ماشین ها قرار دارد. همکاری و هماهنگی با دیگران شامل مهارت های ارتباطی قوی، آگاهی نسبت به نقاط قوت و ضعف دیگران و توانایی کار کردن با انواع مختلفی از شخصیت ها می شود.

۴- حل مسائل پیچیده

یکی از مطلوب ترین مهارت های مورد نیاز برای پیشرفت شغلی، توانایی حل مسائل پیچیده است. این توانایی در گزارش مجمع جهانی اقتصاد به این شکل تعریف شده است: «ظرفیت حل مشکلات جدید و ناواضح در شرایط پیچیده دنیای واقعی» ولی این جمله واقعا به چه معناست؟ به طور خلاصه، یعنی قابلیت از تجاعی ذهنی برای حل مسائلی که تاکنون با آن ها مواجه نشده ایم و توانایی حل آن ها در محیطی که به سرعت در حال تغییر است و هر لحظه پیچیده تر می شود. داشتن مهارت های قوی در حل مسائل پیچیده یعنی توانایی دیدن کمی بزرگ تر، توجه به جزئیات حساس و ایجاد تغییرات به منظور به وجود آوردن تفاوت به سمت پیشرفت. این مهارتی ذاتی نیست که همه با آن متولد شده باشند بلکه آدم ها در طول زمان آن را کسب می کنند و بر اساس پایه ای قوی از تفکر انتقادی به وجود می آید.

۶- مذاکره

حالا که روایات ها در حال تبدیل شدن به نیروی کار هستند و اتوماسیون سازی شغل های بسیار رایج شده است، مهارت های اجتماعی در آینده مهم تر از همیشه خواهد بود. چرا؟ چون که حداقل در دوره کنونی، ما در تعاملات اجتماعی و مذاکرات بسیار بهتر از روایات ها هستیم. حتی افرادی که در شغل های کاملاً فنی مشغول به کار هستند، به زودی از آن ها انتظار خواهد رفت که مهارت های بین فردی بسیار بهتری از خود نشان دهند و توانایی مذاکره با همکاران، مدیران، مشتریان و تیم ها در بالای فهرست مهارت های مورد انتظار قرار خواهد داشت.



- زندگی سالم
- سه شنبه
- ۲۹ خرداد ۱۳۹۷
- شماره ۱۰۶۷

خانواده و مشاوره



سه شنبه ها
از دنیای روان شناسی

کاهش ۷ نمره ای IQ هر نسل نسبت به نسل قبل!

به احتمال زیاد باورتان نمی شود که هر نسل نسبت به نسل قبلی، خنگ تر می شود! یک تصور رایج وجود دارد که بچه های امروزی نسبت به بچه های دوره قبلی شان، خیلی زرنگ تر هستند اما نتایج جدیدترین و علمی ترین تحقیقات، نشان دهنده چیز دیگری است. به گزارش ایسنا و به نقل از دیلی میل، مطالعات جدید محققان آمریکایی نشان می دهد پس از جنگ جهانی دوم، میزان ضریب هوشی (IQ) جوانان کاهش یافته است. فاز ابتدایی مطالعات دانشمندان آمریکایی نشان می دهد میزان ضریب هوشی (IQ) جوانانی که از سال ۱۹۷۵ میلادی به بعد متولد شده اند، حدود ۷ نمره در هر نسل کاهش یافته است. «اثر فلین» نامی است که به افزایش قابل توجه و مداوم امتیازات آزمون هوش در بسیاری از مناطق جهان داده شده است و این کاهش میزان ضریب هوش پس از بررسی «اثر فلین» ۷۰ تا ۷۰ سال گذشته به نمره آمد که نشان داد در هر دهه، ۳ نمره از میانگین ضریب هوشی کاسته شده است. در این مطالعات ۷۳۰ هزار مرد از سال های ۱۹۷۰ تا ۲۰۱۷ میلادی مورد ارزیابی قرار گرفتند. در این بین، محققان معتقدند خوردن ماهی موجب بهبود حافظه کودکان می شود و همچنین به خواب راحت تر آن ها کمک می کند. ضریب هوشی کودکان ۱۱ تا ۱۱ سال که حداقل یک بار در هفته ماهی می خوردند، نسبت به بقیه که به ندرت ماهی می خوردند، ۵ نمره بالاتر است. نتایج این پژوهش در مجله "United States of America Journal" منتشر شد.

[...]

در بازی که ستاره های بی شمار آرژانتینی در زمین بودند که ارزش ریالی هر کدام شان با چندین تیم حاضر در جام جهانی برابر می کند، این دروازه بان ایسلند بود که برترین بازیکن میدان شد. اما او کیست و آیا از همان اولین سال های حضورش در فوتبال، بهترین بود یا مسیر پیشرفت او با دیگران متفاوت است؟



زندگی عجیب دروازه بان شگفتی ساز ایسلند که پناستی مسی را سوزاند

عاقبت ۴۱ سال تلاش و صبر!

مجید حسین زاده



برترین بازیکن بازی دیدنی و جذاب آرژانتین در برابر ایسلند که کمتر طرفدار فوتبالی نتیجه مساوی برابری آن متصور بود، فردی نبود جز دروازه بان تیم ملی ایسلند. در بازی که ستاره های بی شمار آرژانتینی در زمین بودند که ارزش ریالی هر کدام شان با چندین تیم حاضر در جام جهانی برابر می کند، این «هانس هالدرسون» بود که برترین بازیکن میدان شد. اما او کیست و آیا از همان اولین سال های حضورش در فوتبال، بهترین بود یا مسیر پیشرفت او با دیگران متفاوت است؟

شروع دوباره در ۲۷ سالگی!

شاید خیلی ها معتقد باشند که ۲۷ سالگی، سن بالایی برای شروع حرفه ای فوتبال باشد اما «هانس» که همیشه به درخشش در فوتبال امیدوار بود، هیچ گاه کفش هایش را نپایخت و سال ۲۰۰۹ برای اولین بار با یک تیم لیگ برتری در ایسلند قرارداد بست و سه سال بعد به تیم ملی کشورش دعوت شد. دروازه ایسلند در جام جهانی ۲۰۱۴، یورو ۲۰۱۶ و حالا هم جام جهانی ۲۰۱۸ به «هانس» سپرده شد. او با ایسلند در یورو ۲۰۱۶ شگفتی ساز شد و با حذف انگلیس به مرحله نیمه نهایی رسید اما مقابل فرانسه با دریافت پنچ گل، تحقیر شد اما این بار به جای خداحافظی تصمیم گرفت تا با تلاش بیشتری به کارش ادامه دهد. حالا و این روزها «هالدرسون» ۱۴ سال بعد از آن اشتباه فاحش و تصمیم به خداحافظی از فوتبال با مهار پناستی مسی، نه تنها بهترین بازیکن آن بازی شد که بر سر زبان ها افتاده است و تحسین بسیاری را به خاطر ۹ سیو موفق در این بازی، برانگیخته است.

فیلم سازی به جای دروازه بان!

سال ها گذشت اما او هیچ گاه به موفقیت قابل قبولی دست نیافت. «هالدرسون» تا سال ۲۰۰۹ به طور

باز خوردهای چاپ مطلب «عشق از نگاه کودک ها»

چرا پاسخ بچه های ایرانی این جور بود؟!



بعد از ترند شدن یک ویدیوی خارجی که از بچه های سه تا شش ساله درباره مفهوم عشق پرسیده بود، در صفحه مشاوره دبیروز به سراغ بچه های ایرانی رفتیم تا مفهوم عشق را از نظر آن ها بدانیم. بچه های سه تا شش ساله ایرانی برخلاف بچه های خارجی، تا حد زیادی عشق را به معنای از دواج و روابط دختر و پسر می دانستند. چاپ این مطلب در صفحه خانواده و مشاوره روز گذشته و پاسخ های کودکان ایرانی و خارجی با باز خوردهایی از سمت مردم روان شناسان همراه شد. در ادامه چند پیامک و نظر یک روان شناس را در این باره خواهید دید.

پیامک

* نگاه بچه های خارجی به عشق قشنگ تر بود. از نظر بچه های ما، عشق فقط زن و شوهری است مثلاً برای آن ها عشق به طبیعت بی معناست.

* وای! چرا پاسخ بچه های ایرانی این جور بود.



کرده ام رو بدم به فردی که دوستش دارم نیاز داره.

نظر روان شناس



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس

مطلب چاپ شده در صفحه مشاوره روزنامه خراسان با عنوان عشق از نگاه بچه ها شاید راه گشودن یکی از مهم ترین گره های اجتماعی ایران امروز باشد. با نگاهی گذرا به مطالب شبکه های اجتماعی، در می یابیم مهم ترین دغدغه جوانان، از دواج کردن بر اساس یک رابطه، مانع است. بیشتر بست ها حاکی از شکست عشقی، فراق بار یا تنهایی وی یار بودن است اما اصلاً چرا رابطه مانع است تا این حد اهمیت پیدا کرده که گویا بود نبود آن مرز بین خوشبختی و بدبختی است؟ پاسخ کودکان ایرانی سه تا شش ساله درباره عشق که در روزنامه خراسان چاپ شده است، شاید گویای دلایل این امر باشد. تقریباً در بیشتر این پاسخ ها، عشق برابر از دواج دانسته شده است. در حالی که در پاسخ کودکان غربی بیشتر جنبه های رفتاری عشق مانند همکاری، تقسیم کردن اشیاء و خوراکی ها، کمک رسانی و... بیان شده است. گویی کودکان ایرانی صرفاً عشق را در دواج معنا می کنند و انواع دیگر عشق مانند عشق به دوستان، خانواده، فرزند، والدین و طبیعت برای آن ها معنا ندارد. از این جواب ها استنباط می شود که به کودکان ایرانی آموخته شده است که فقط در یک رابطه، مانع می تواند عشق را تجربه کند اما جای خالی رفتار های ابراز کننده عشق، مثل توجه، احترام و مهربانی، هم احساس می شود. اگر چه یک کار ژورنالیستی جای یک پژوهش علمی را پر نمی کند اما می توان نتیجه گرفت نیاز به تغییر رویه در آموزش عشق به کودکان داریم.