



۲ مهارتی که وزیر کشاورزی در کنار رفتار قابل تقدیرش بابت حضور در بین مردم باید بلد می بود

گوش کردن فعالانه وهمدلی



نگار فیض آبادی | کارشناس ارشد روان شناسی

این روزها و هر از چند گاهی، ویدئوهایی از گفت و گوی وزیران با مردم در شبکه های اجتماعی به اشتراک گذاشته می شود. حضور مسئولان در بین مردم، یک غنیمت بزرگ است و نباید آن را دست کم گرفت. اگر بخواهیم غیرمنصفانه به وزیران نگاه کنیم، خطا کرده ایم. صبور آقای جنتی، وزیر کشاورزی در برخورد با پیرمرد طبعی مهم است اما همان نگاه منصفانه به ما می گوید اگر نقدی هست باید بگوییم تا مدیران اصلاحش کنند. این حضور، آداب خاص خودش را دارد و اگر مسئولی آن را نادیده بگیرد، حتما برایش در دسر می شود. قیلا هم خیلی ها از وزیر بهداشت انتقاد کردند و جمله «خودت بمال» را در پاسخ به مردی که هزینه فیزیوتراپی را نداشت، تلخ و نا به جا دانستند. نقدها نشان می دهد که یک چیزی سر جای خودش نبوده است. درست مثل گفت و گوی وزیر کشاورزی با پیرمردی که ویدئویش در فضای مجازی دست به دست می شود.



گوش دادن باید فعالانه باشد
باتوجه به ویدئوی منتشر شده، انگار وزیر کشاورزی با مهارت گوش دادن فعالانه آشنا نیست. همین جاست که تفاوت شنیدن و گوش کردن، مشخص می شود. شنیدن، یک فرایند فیزیولوژیک است اما گوش کردن یک مهارت روان شناختی است. در گوش کردن فعالانه (گوش کردن مؤثر)، به ادراک عمیق تری نیاز است. در گوش کردن فعالانه، شما به جای این که حین صحبت فرد به جواب خودتان فکر کنید، بیشتر تمرکزتان را صرف توجه به پیام های کلامی و غیر کلامی (زبان بدن) گوینده می کنید. بنابراین، سوءتفاهم ها کمتر و حرف هایتان درک می شوند و کیفیت ارتباط، هم ارتقا پیدا می کند چون شنونده سعی می کند باعلاقه به صحبت ها گوش کند. در نتیجه، گوینده ترغیب می شود که از حرف دلش، پرده بردارد. گفتن کلمه های مثل «خب، او هم، بله، درسته، داشتی می گفتی، ادامه بده...» و حتی سکوت به موقع، می تواند گوینده را به گفتن بیشتر، تشویق کند. به نظر می رسد آن چه باعث شده مردم در فضای مجازی، این قدر به این موضوع واکنش نشان بدهند، همین لحن خشک و جدی آقای وزیر بوده و «خب» گفتن هایش، این فکر را در ذهن مخاطب تداعی می کند که چقدر او بی تفاوت و سرد است!

مهارت همدلی، یک مهارت کارآمد
همدلی، یک مهارت کارآمد است که کمک

نگاهی روان شناسانه به توپ جمع کن شدن پسر نوجوان «توتی» اسطور ه تیم ملی فوتبال ایتالیا

فرصت تلاش در مشاغل سطح پایین

را از فرزندان نگیرید



دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

پسر «فرانچسکو توتی» در بازی اخیرم ایتالیا در «سری آ»، توپ جمع کن بوده است. بله، درست خواندید! عکسی از پسر اسطور ه درم در حال توپ جمع کنی بازی اخیر «آ.اس.رم» شکار شده است. این رفتار توتی از منظر سبک فرزندپروری، قابل تأمل است به خصوص که او از این اتفاق ابراز رضایت و شادمانی کرده است.

آیا، فرانچسکو توتی، را می شناسید؟ هر چند اگر فوتبالی هم نباشید، نام این اسطور ه ایتالیایی به گوش تان خورده است اما قبل از خواندن ادامه مطلب باید بدانید که او برنده کفش طلای اروپا در سال ۲۰۰۷ است. پنج بار بازیکن سال ایتالیا شده، دوبار آقای گلی سری آ و یک قهرمانی با ایتالیا در جام جهانی ۲۰۰۶، گواهی از افتخارات زیاد اوست. همچنین توتی هم اکنون با این که از دنیای فوتبال خداحافظی کرده اما دومین گل زن برتر تاریخ سری آ است. حالا پسر همین توتی، اسطور ه تیم های رم و ایتالیا در جریان پیروزی ۴-۱ آ.اس. رم مقابل سمپدوریا، یکی از توپ جمع کن های پشت دروازه بوده که لحظه خوشحالی او پس از گل پاتریک شیک به سمپدوریا، توجه ها را به خودش جلب کرده است.

فرصتی که نباید از فرزند آن گرفت: شاید به نظر عجیب بیاید که پسری با موقعیت اجتماعی بالا و ثروت بسیار پدر، چنین کار معمولی را انجام دهد. شاید مطابق با استاندارد ما ایرانی ها عبارت معروف زن خوب، پسری با این موقعیت حتی سراغ چنین کارهایی هم نیاید ولی رسم و شیوه زندگی افراد مشهور و ثروتمند در خارج از ایران کاملاً متفاوت است. شاید برایتان جالب باشد که بدانید خیلی از ثروتمندان در غرب ترجیح می دهند یک زندگی کاملاً معمولی برای فرزند آن خود در نظر بگیرند و بخش اعظم ثروت خود را در راه های بشردوستانه صرف می کنند تا بدین طریق فرصت تلاش و درآمدی را از فرزند آن شان نگیرند. شاید غیرعقلانی یا خیلی شعاری باشد ولی این قضیه از دیدگاه روان شناسی کاملاً تایید شده است.

تلاش برای کسب ثروت توسط بچه پولدار ها ما به خجالت نیست: انسانی را در نظر بگیرید که همیشه تمامی امکانات در اختیارش است. همیشه از دید بالا به دیگر انسان ها نگرسته و هرگز در د انسان های به اصطلاح معمولی را درک نکرده است. این انسان چگونه می تواند فرد دلسوزی برای جامعه اش باشد؟ در حقیقت با چنین راه و شیوه ای نه تنها خود فرد را بلکه جامعه را از داشتن فردی مفید محروم کرده ایم. با پیش بینی چنین مسائلی تعدادی از افراد ثروتمند از گفتن این که ثروت خود را در اختیار فرزند آن خود قرار نمی دهند، ابایی ندارند. برای آن ها کار کردن در مشاغل سطح پایین و تلاش برای کسب ثروت نه تنها مایه خجالت نیست بلکه امتیاز محسوب می شود.

اصلاح این فرهنگ را از خودمان شروع کنیم: بیایید قضیه را از دید دیگری ببینیم. چند نفر از ما در هنگام دانشجویی کار کرده ایم؟ کارهایی نیمه وقت و فقط درآمدی در حد هزینه های روزمره داشته باشد؟ اگر صادقانه پاسخ دهیم بیشتر ما ترجیح می دهیم در وقت تنهانشا شریف دانشجوی بودن را داشته باشیم هزینه های تحصیل مان توسط خانواده تامین شود، در صورتی که در غرب به این شکل نیست. به محض رسیدن به سن قانونی، شخص شروع به کارهای نیمه وقت می کند و کار کردن در کافه و ستوران یا انجام کارهای پاره وقت مانند پرستاری از کودک و سالمندان خیلی طبیعی است. فرق زیادی ندارد که پدرتان کارمند، مغازه دار، فوتبالیست، بازیگر یا تاجر باشد، شما موظف به کار کردن و درآمد آوردن خرج روزمره تان هستید. شاید مشکل ریشه ای تر از این حرف هاست. شاید ریشه در کارگری و تنبلی ما دارد و مسئله ن های به اصطلاح خوب، تنها نمادی زشت از ضعف فرهنگی ماست. شاید وقت آن رسیده که اصلاح فرهنگ را از خودمان شروع و این ضعف را قبول کنیم و برای یک بار هم که شده دیگری را مقصر قلمداد نکنیم.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (رنگ شنبه ها - چهارشنبه ها)

۴ نکته درباره بحران کمبود مهندس در آینده



دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و استاد دانشگاه

سرپرست معاونت آموزش متوسطه وزارت آموزش و پرورش در جدیدترین مصاحبه اش گفته که کاهش محسوس در ورودی رشته ریاضی دبیرستان ها اتفاق افتاده است و بارها خطر کاهش گرایش به رشته ریاضی را گوشزد و اعلام کرده که آینده مهندسی در خطر است و به زودی با بحران کمبود مهندس روبه رو خواهیم شد (منبع: ایسنا). این موضوع را می توان از چند زاویه بررسی کرد.



آینده نگر ی که وجود ندارد:

اولین چیزی که به ذهن خطور می کند، کمبود فارغ التحصیلان مهندسی در آینده است. از آن جا که دانش آموزان در ابتدای سال دهم اقدام به انتخاب رشته می کنند اما خروجی نهایی آن حداقل ۱۰ سال آینده مشخص می شود. با این حال، بیشتر دانش آموزان والدین آن ها باتوجه به بازار کار فعلی رشته ها اقدام به انتخاب می کنند، در حالی که شرایط ده سال آینده متفاوت خواهد بود. کمبودهایی که امروز وجود دارد تا ده سال آینده پابرجا نخواهند بود. پس زمانی که کشور باید آمادگی جهش تکنولوژیک را داشته باشد، احتمالاً با کاهش شدید مهندس روبه رو خواهیم بود. آن هم به دلیل آن که فعلاً بازار کار جذابی برای مهندسان وجود ندارد.

بی توجهی که به علاقه و استعداد می شود: عارضه بعدی انتخاب رشته برحسب بازار کار انتخاب رشته برحسب علاقه و استعداد افراد. کشور ما نیاز به فارغ التحصیلان متوسط در هیچ رشته ای ندار بلکه محتاج دانش آموختگان درجه یک است. برای افراد عالی همیشه کار و درآمد وجود دارد.

مهندس هایی که در شغل های دیگر به خلق ترند: موضوع بعدی موفقیت بیشتر دانشجویان با تحصیلات در رشته های مهندسی برای فعالیت در شغل های دیگر است. آمار نشان می دهد، افرادی که دیپلم ریاضی یا تحصیلات مهندسی دارند اما وارد رشته های کاری هنر و علوم انسانی یا بازار کار آزاد می شوند، موفق تر خواهند بود زیرا دروس رشته ریاضی ذهن را اخلاق ترمی کند و تفکر انتزاعی را پرورش می دهد. بنابراین اگر به هر دلیلی، فارغ التحصیل های رشته مهندسی در حوزه های کاری مرتبط با تحصیلات شان مشغول به کار نشوند، به



پیامک های شما

لطفا در سؤالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید. ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

شماره پیامک ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
راه ارتباطی مادر تلگرام و پیام رسان های داخلی ۲۰۰۹۹۹

لذت بردم از خواندن ستون «خاطرات یک مشاور»، عاشقانه های یک خواهر و برادر پنج و سه ساله، عالی بود و سرشار از حس خوب. خودم مادر یک دختر و پسر ۱۰ و پنج ساله هستم که در اخبار کاری و مهریانی هایشان با هم و در کنار هم هستند.

۲۰ سال از زندگی مشترک مان می گذرد و دارای چهار فرزند هستم. کنار هم احساس خوشبختی می کنیم. همسر ما دارای خصوصیات خوب زیادی است و ۴۳ ساله است. حدود چند سال است که خیلی از اوقاتش را در قهوه خانه و کنار دوستان سپری می کند. ابتدا کمتر و الان حتی روزی سه ساله، عالی بود می کنم راهنمایی ام کنید چون دوست ندارم همسر م بعدا پسر هایم که الان ۷ و ۳ ساله هستند، این مسیر را بروند و وقت، عمر و سلامتی شان به هدر برود و به خطر بیفتد.

من هم این ترس و اضطرابی که در ستون آثار مشاوره چاپ کردید، تجربه کردم. منظورم فوتبالی را درست دادن پدر و مادر است. در نوجوانی این حس را داشتم و حالا خوشبختانه از بین رفته. هر چند فضای محدودی در روزنامه برای توضیح و بررسی این مسائل وجود دارد اما خیلی روشن و کاربردی راهنمایی کردید. ممنون.

دختری ۱۷ ساله هستم و یک برادر و یک برادر دارم. مشکل من این است که پدرم، مادام با مادرم قهر می کند و خیلی وقت ها به مدت پنج ماه یا بیشتر هم این قهر طول می کشد. تا بلو است که به خاطر ما در کنار مادر ما مانده است. البته اخلاقش با من و خواهرم خوب است. من می توانم کمکی به رابطه شان بکنم؟ حرف های مادرم هم تا حدودی حق است. پدرم ۵۵ ساله و مادرم ۴۸ ساله است.

پسر چهار ساله ام خیلی خجالتی است و الان کلاس خلافت می رود. با فردی خود نمی زند و در کلاس شعر نمی خواند. نمی دالم چرا؟ یا دیگران زود دوست نمی شود. قبلا که مهد می رفت، خوب بود اما به تازگی می گوید که دوست ندارم به مهد بروم. او به من که پدرش هستم، خیلی وابسته است. لطفا راهنمایی کنید.

به جای سرزنش و برهسب پسباندن، وظیفه اش را یادآوری کنید



چگونه پسر ۱۸ ساله ام را مجبور به خوردن صبحانه کنم؟

پدری ۵۰ ساله ام. یک پسر و دو دختر دارم. پسر بزرگم که اکنون کلاس ۱۲ است، خیلی کم و به ندرت صبحانه می خورد. من و مادرش نگران او و سلامتش هستیم. چگونه او را وادار به خوردن صبحانه کنیم؟ هر چه مطلب علمی به او نشان می دهیم، بی فایده است و می گوید میل ندارم.



عبدالحسین تریان | کارشناس ارشد روان شناسی

پدر گرامی، دغدغه شما در خصوص صبحانه نخوردن فرزند نوجوان تان به جا و قابل درک است و همه کارشناسان تغذیه، خوردن صبحانه را ضروری ترین وعده غذایی می دانند. احتمالاً شنیده اید که در فرهنگ ما می گویند که صبحانه اثر را خودت بخور، ناهار تا را با دوست و شامت را به دشمنت بده!

اهمیت صبحانه خوردن بر فردی پوشیده نیست
در ضمن، محصلی که بدون صبحانه به مدرسه می رود، ساعت ۱۰ تا ۱۱ صبح، دچار کاهش قند خون می شود و تمرکز وی برای یاد دادن و فراگیری نخواهد داشت. همچنین در این ساعات وی بی حوصله می شود و ممکن است پرخاشگری هم داشته باشد. با این حال و آن چه بیشتر در سوال شما جای بحث و تأمل دارد، مدل تربیتی و نگاه شما به مقوله تربیت فرزند است چرا که فرزند ۱۸ ساله و کلاس دوازدهمی شما در آستانه کنکور و ورود به دانشگاه است و شما به عنوان والدین حتی نگران صبحانه نخوردن او هم هستید؟ احتمالاً در دیگر زمینه های زندگی خصوصاً نوجوان هم همین دخالت و نگرانی ها کم و بیش وجود دارد.

