

۷ توصیه برای شروع دوباره بعد از بیکار شدن

مترجم: فاطمه قاسمی
 منبع: work.chron

شرایط اقتصادی کشور به گونه‌ای است که احتمال اخراج شدن از یک شرکت یا اداره نسبت به گذشته بیشتر شده است. در این بین، بعضی افراد هم تصمیم به تغییر شغل شان می‌گیرند تا شاید بتوانند درآمد بیشتری کسب کنند. با این حال افراد به هر دلیل که بیکار شوند، علاوه بر مشکلاتی که برای پیدا کردن کار جدید در برابر خود دارند، احتمالاً دچار افسردگی بیکاری و از دست دادن اعتماد به نفس خود می‌شوند. برای بیشتر این افراد، کار کردن بخشی از هویت آن هاست تا ناخودآسته شخصیت آن‌ها با کارشان تعریف می‌شود؛ از دست دادن کار با دیگران و به هم ریختن نظم روزانه زندگی و معمولاً عملکرد رفتاری بیکارها در برابری با این شقوق متفاوت است. در ادامه به چند راهکار برای تقویت اعتماد به نفس شما در این شرایط اشاره می‌کنیم.



۱ به دنبال ایجاد حاشیه نباشید
تغییر خودخواسته شغل یا بیکار شدن به هر دلیل و ترک محل کار به تنهایی، چالشی بزرگ و سخت است. حداقل برای جلوگیری از آسیب به احساسات دیگر همکاران و از همه مهم تر به منظور احترام احساسات از رشتن خودتان، یک خداحافظی یا انرژی مثبت و با امید به آینده بهتر داشته باشید.

۲ با احساسات بدتان مقابله کنید
پذیرش این شرایط جدید و مقابله با احساس بد آن، بسیار دشوار است اما با انکار خشم، ناراحتی، افسردگی و از دست دادن اعتماد به نفس، شرایط را سخت تر می‌کنیم. برای گذر از این احساس تلخ و پذیرش موقعیت آمیز شرایط جدید، با احساسات خود روبرو است باشید.

۳ از تنهایی و انزادوری کنید
از دست دادن شغل گاهی به معنای از دست دادن گروهی از دوستان و همکاران است. ارتباط خود را با آن‌ها حفظ کنید. در باره اتفاقی پیش آمده با نزدیکان خود صحبت کنید و از این فرصت پیش آمده برای صرف زمان بیشتر در جمع خانواده نهایت استفاده را بکنید. هر شخص در طول زندگی خود حداقل یک فعالیت مورد علاقه همچون نقاشی، سفر، یک رشته ورزشی خاص و ... دارد اما احتمالاً هرگز زمان کافی برای انجام آن نداشته است؛ بنابراین برای دوری از احساس بد شرایط پیش آمده و به عنوان یک فرصت ناب، از این موقعیت استفاده کنید و تا پیدا کردن شغل جدید به فعالیت مورد علاقه خود بپردازید.

۴ به توانایی های خود اعتماد کنید
اجازه ندهید خشم و ناراحتی بعد از بیکاری، ناخوایسته زمان شما را برای شروعی نو هدر دهد. برای مقابله با این ناکامی انرژی خود را روی افکار مثبت قرار دهید تا رسیدن به موفقیت های آینده، راحت تر باشد. سطح اعتماد شما به خود و توانایی هایتان بر عملکرد زندگی شما تأثیر گذار خواهد بود. بپذیرید که اگر جامعه و در مثالی کوچک تر کارخانه، شرکت و ...، توان استفاده از نیروی کار شما را به هر دلیلی ندارد، این به دلیل ضعف شما نیست، مثبت باشید و به شرایط جدید به چشم یک فرصت نگاه کنید.

۵ برای خود ایجاد انگیزه کنید
یک شبکه ارتباطی با دوستان، افراد حرفه‌ای، همکاران قدیمی و هر فردی که می‌تواند در پیدا کردن کار جدید برای شما سوهمند باشد ایجاد کنید. با از دست دادن کار، این احساس بر شما غلبه می‌کند که گویی شما تنها فرد بیکار روی زمین هستید و خود را خوار نخواهد بود. نیاز به این افرادی که شرایط یکسانی با شما دارند و در جست و جوی کار هستند در ارتباط باشید. این کار شما را تسلا می‌دهد.

۶ رزومه کاری تان را کامل تر کنید
در فاصله زمانی بیکاری تا پیدا کردن شغل جدید، بر کسب مهارت های تازه مثل یادگیری یک نوع نرم افزار جدید که احتمالاً در پیدا کردن کار بهتر موثر خواهد بود، تمرکز کنید و رزومه شغلی خود را از نظر حرفه‌ای به روز رسانی و کامل تر کنید؛ شاید در این مسیر با افراد جدید آشنا شوید و آن‌ها خود پله ترقی شما را بیاید اگر دن یک فرصت شغلی جدید باشند.

۷ حتماً ورزش کنید
ورزش منظم، بهترین روش برای آرداسازی اندورفین‌ها و افزایش قدرت جسمانی است. مطمئن باشید با بیشتر شدن توانایی جسمانی، اعتماد به نفس و اعتماد به توانایی هایتان به همان نسبت افزایش می‌یابد.

یک توصیه به خانواده افراد بیکار
بر انتباه اگر در خانواده تا یک فرد بیکار دارید، لطفاً و متماً این روزها حمایتگر او باشید و او همردی کنید. چالش سخت او را برای پذیرش شرایط جدید در ک کنید و مدام توانایی های حرفه‌ای اش را به او تان کنید. او را سرزنش نکند حتی اگر حق با شماست. به هر کشتن خطاهایش در این شرایط راه حل درستی نیست.

مروری بر تاریخچه تعریف سواد از نظر «یونسکو» و راهکارهای بهبود زندگی بر اساس دانسته هایمان

زنبور بی عسل نباشیم!

سومین تعریف

اضافه شدن ۱۲ نوع سواد

سازمان ملل در دهه دوم قرن ۲۱، باز هم در مفهوم سواد تغییر ایجاد کرد. در این تعریف سوم کلا ماهیت سواد تغییر یافت. مهارت هایی اعلام شد که داشتن این توانایی ها و مهارت ها مصداق با سواد بودن قرار گرفت. بدین ترتیب شخصی که در یک رشته دانشگاهی موفق به دریافت مدرک دکترا می شود، حدود ۵ درصد با سواد است. این مهارت ها عبارت اند از:

- ۱- سواد عاطفی:** توانایی برقراری روابط عاطفی با خانواده و دوستان.
- ۲- سواد ارتباطی:** توانایی برقراری ارتباط مناسب با دیگران و دانستن آداب اجتماعی.
- ۳- سواد مالی:** توانایی مدیریت مالی خانواده، دانستن روش های پس انداز و توازن دخل و خرج.
- ۴- سواد رسانه‌ای:** این که فرد بداند کدام رسانه معتبر و کدام نامعتبر است.
- ۵- سواد تربیتی:** توانایی تربیت فرزندان به نحو شایسته.
- ۶- سواد رسانه‌ای:** دانستن مهارت و کنترل بیماری ها.
- ۸- سواد نژادی و قومی:** شناخت نژادها و قومیت ها بر اساس احترام و تبعیض گذاشتن.
- ۹- سواد بوم شناختی:** دانستن راه های حفاظت از محیط زیست.
- ۱۰- سواد تحلیلی:** توانایی شناخت، ارزشیابی و تحلیل نظریه های مختلف و ایجاد استدلال های منطقی بدون تعصب و پیش فرض.
- ۱۱- سواد انرژی:** توانایی مدیریت مصرف انرژی.
- ۱۲- سواد علمی:** علاوه بر سواد دانشگاهی، توانایی بحث یا حل و فصل مسائل با راهکارهای علمی و عقلانی مناسب. از آن جا که با سواد بودن به یادگیری این مهارت ها وابسته شد، قاعدتاً سیستم آموزشی کشور ها هم باید متناسب با این مهارت ها تغییر رویه می داد که متأسفانه فعلاً سیستم آموزشی کشور ما، هنوز هیچ تغییری در زمینه آموزش مهارت های فوق نکرده است.

جدیدترین تعریف

علم با عمل معنا می شود

با این حال و به تازگی «یونسکو» یک بار دیگر در تعریف سواد تغییر ایجاد کرد. در این تعریف جدید، توانایی ایجاد تغییر، ملاک با سواد قرار گرفته است یعنی شخصی با سواد تلقی می شود که بتواند با استفاده از خواننده ها و آموخته های خود، تغییری در زندگی خود ایجاد کند. در واقع این تعریف مکمل تعریف قبلی است زیرا صرفاً دانستن یک موضوع به معنای عمل به آن نیست. در صورتی که مهارت ها و دانش آموخته شده باعث ایجاد تغییر معنادر زندگی شود، آن گاه می توان گفت این فرد انسانی با سواد است.



ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (دوشنبه ها - پنجشنبه ها)

ارتباط همسران به جای یادآوری فاطرات بد گذشته، استثنائات را یادآوری و تشویق کنید



حالم با دیدن پسر مورد علاقه ام در فامیل بد می شود!

دختری ۱۶ ساله هستم. از سه سال پیش به پسری که از خودم چهار تا پنج سال بزرگ تر و فامیل هم هست، دل بستم و مدتی ارتباط پیامکی داشتیم که خیلی هم طول نکشید و گفت این کار درست نیست در صورتی که می دانم حرفش بر خلاف شخصیت و طرز فکرش است. سعی کردم فراموشش کنم ولی هر بار در جمع های خانوادگی می بینمش، حالم بد می شود. چه طور باید حسن متقابلش را بفهمم؟ گاهی به من خیلی توجه می کند. پدر ندارد، وضعیت مالی مشابهی داریم ولی فرهنگ مشابه نداریم. به نظر تان باید او را فراموش کنم؟

رضا یبایی روان شناس

مشاوره ازدواج
شکل گیری روابط عاطفی در سن ۱۳ سالگی از سوی شما با پسر ۱۷ یا ۱۸ ساله از فامیل به نظر زود هنگام بوده و اگر از سوی شما تعریف عشق و سرگرمی و تفریح دارد. در ضمن تصمیمات و کنش های این سن چه در شما و چه در طرف مقابل تان به شدت هیجان مدارانه و متغیر است تا مدبرانه و با ثبات و همین است که سرکار از عبارت «می دانم حرفش بر خلاف شخصیت و طرز فکرش است» استفاده می کنید.

نگاه مدبرانه بر داشته باشید نه خود محورانه
پذیرش آن چه طرح شد در گام نخست، زمینه را فراهم خواهد کرد تا به موضوع نگاه مدبرانه داشته باشید نه صرفاً خود محورانه. تصمیق بین زوج به هیچ وجه ختم آن به این بستگی دارد که تعریف درست و منطقی از رابطه داشته باشید.

برای مثال اگر برای شما مسجل شود که پسر فقط قصد دوستی و تفریح داشته و ذهن شما را مشغول خود کرده که تمایل دارید به هر نحوی که شده از رنجش این همه فکری حاصل خلاص شوید. اولاً باید به این اعتقاد و باور برسید که از دواج در سن و شرایط شما و وی، چندان حدی نیست و گاه محال و در ثانی بعد است پسر در سن وی توان از دواج با شما داشته باشد.

به او وابسته شدید

بنا بر پیامک تان و به احتمال زیاد به پسر مورد علاقه تان دو یا چند هویت یا شخصیت متمایز هستند و شما را می بیند که آن ها را در موقعیت های مختلف بروز می دهند. دوره هایی از یاد دودگی بدون علت و قبیل زوال حافظه برای چند ساعت یا چند روز در هفته هم می تواند نشانه هایی از وجود این اختلال در فرد باشد.



عکس از اینترنت

دکتر مهدی سوداوری روان شناس

گزارش
به تازگی سازمان آموزشی، علمی و فرهنگی ملل متحد، تعریف جدیدی از باسواد ی ارائه داده است.

تعریفی که به سرعت در شبکه های اجتماعی منتشر شد و روی خروجی خبرگزاری ها قرار گرفت. شاید برای تان جالب باشد که بدانید مفهوم سواد در قرن گذشته، تغییرات بسیاری کرده است و این چهارمین تعریف سواد است که توسط یونسکو به صورت رسمی اعلام می شود. به طور خلاصه و طبق این تعریف، با سواد کسی است که بتواند از خواننده ها و دانسته های خود تغییری در زندگی خود ایجاد کند. در ادامه و بعد از مروری کوتاه بر تعاریف سواد از ابتدا تا امروز، نکاتی درباره ایجاد تغییر در زندگی بر اساس دانسته ها و راهکارهای دست یابی به این مهم، مطرح خواهیم کرد.

اولین تعریف

توانایی خواندن و نوشتن

اولین تعریفی که از سواد در اوایل قرن بیستم ارائه شد، صرفاً به توانایی خواندن و نوشتن زبان مادری معطوف بود. طبق این تعریف، فردی با سواد محسوب می شد که توانایی خواندن و نوشتن زبان مادری خود را داشته باشد.

دومین تعریف

اضافه شدن یاد داشتن رایانه و یک زبان خارجی

در اواخر قرن بیستم، سازمان ملل تعریف دومی از سواد را ارائه کرد. در این تعریف جدید، علاوه بر توانایی خواندن و نوشتن زبان مادری، توانایی استفاده از رایانه و یاد داشتن یک زبان خارجی هم اضافه شد. بدین ترتیب به افرادی که توان خواندن و نوشتن، استفاده از رایانه و صحبت و درک مطلب به یک زبان خارجی را داشتند، با سواد گفته شد. قاعدتاً طبق این تعریف بسیاری از دانشجویان و دانش آموختگان دانشگاهی کشور ما بیسواد محسوب می شوند چون دانش زبان خارجی بیشتر افراد کم است.

یک شبیه ها

یک داستان، یک بیکاری

او خودش را انکار می کرد!

سپیده پور حسین روان شناس

باور کردنش سخت بود. این که یک نفر در روز روشن جلوی چشم همه فک و فامیل شاید به دلیل احساس خطر، حتی خود واقعی اش را انکار کرد. «پنهان» پسر خاله ام بود و تقریباً در بیبهشت هر سال که به ماسوله می رفتم، بیشتر از زمان های دیگر سال با او بوده ام از نزدیک رفتارهایش را می دیدم. یاد هست که چندین بار، خودش را انکار می کرد! به طور مثال، می گفت که من سهراب هستم و به زودی برای بازی در یک سریال اکشن باید به هالیوود بروم! با این حال و هر چند او این حرف ها را جدی می گفت اما من و بقیه فامیل، طوری از کنار موضوع می گذشتیم که حتی آن را فراموش هم می کردیم. انگار هم او هم ما به این رفتارش عادت کرده بودیم. بعد از مرگ پدر و خواهر کوچک ترش در یک تصادف جاده ای، حال او وخیم تر و این مشکل به یک معضل تبدیل شد. حالا و این روزها، او دیگر به جز حرف هایی که می زد و به سرعت انکارشان می کرد، گاهی حتی خنسبت، سن، شخصیت و خانواده اش را انکار می کرد. برای مثال و در یکی از عجیب ترین خاطراتم، همین چند روز پیش بود که با چشم های خودم دیدم که ساعت ها در اتاقش نشسته بود و جلوی آینه با صدای دخترانه، زلف های گندمی اش را بند بند به هم گرم می زد! عجیب تر این که وقتی «پنهان» در همان حالت، من را دید نه تنها از رفتارش دست برنداشت که در برابر چشم های گرد شده من از تعجب و سپس خنده ام با تصور این که رفتارش یک شوخی بیش نیست، نزدیم آمد و خیلی جدی گفت که اسمش قریب است و می خواهد دوست خوبی برای من باشد! پنهان با بیشتر شدن سنش، حال و روزش عجیب و غریب تر هم می شد. حالا دیگر طوری شده بود که روزهای متوالی می گذشت و من هر بار با تصویری جدا از آن چیزی که از پنهان درون ذهنم ساخته بودم، با او روبرو می شدم.

اختلال مسخ شخصیت

افراد مبتلا به این اختلال، دچار تجزیه هویت و مسخ واقعیت می شوند. این افراد دارای دو یا چند هویت یا شخصیت متمایز هستند که آن ها را در موقعیت های مختلف بروز می دهند. دوره هایی از یاد دودگی بدون علت و قبیل زوال حافظه برای چند ساعت یا چند روز در هفته هم می تواند نشانه هایی از وجود این اختلال در فرد باشد.