

امروز فهرستی تهیه کنیم از کارهای خوبی که می‌توانستیم در هفته گذشته انجام دهیم ولی از آن‌ها غافل شده ایم. چه احساسی داریم؟ بهتر نیست دنبال فرصتی برای جبران آن‌ها باشیم؟

پیشنهاد
امروز

زندگی و کار



چگونه آسیب‌های دوشغله‌بودن را کاهش دهیم

فرزانه شهریار دوست، روان‌شناس بالینی، دانش آموزخسته دانشگاه علامه طباطبایی

دوشغله‌وجودداردمی‌کاهدوآسیب‌های کمتری‌به‌کل‌خانواده‌وامی‌شود. **مدیریت‌دخل‌وخرج:** تغییرسبک‌زندگی‌خانواده‌هاوتجملاتی‌شدن‌نوع‌زندگی،‌سبب‌شده‌بسیاری‌از افرادباهدف‌کسب‌درآمد‌بالتر،‌ساعات‌بیشتری‌را‌در‌محیط‌های‌کاری‌بگذرانندتا بین‌آشنایان‌خودزندگی‌سرامدی‌داشته‌باشند،‌درحالی‌که‌گاهی‌آسیب‌هایی‌که‌دو شغله‌بودن‌به‌زندگی‌تحمیل‌می‌کندمانند‌نداشتن‌وقت‌و‌انرژی‌لازم‌برای‌اوقات‌ فراغت‌و‌تعامل‌باسایر‌اعضای‌خانواده‌وتربیت‌فرزندانش‌در‌مقابل‌برخی‌دستاوردهای‌درآمد‌بیشتر،‌مهم‌تراست؛‌بنابراین‌توجه‌کردن‌به‌قناعت،‌دوری‌از‌تجملات‌و‌کاستن‌از‌هزینه‌های‌غیرضروری‌زندگی‌در‌کاهش‌ساعات‌کاری‌فردوشغله‌وپیامدهای‌منفی‌ناشی‌از‌دوشغله‌بودن‌موثر‌خواهد‌بود.

افزایش کیفیت‌زمان‌حضور‌در‌منزل:

ازآن‌جا‌که‌بتوجه‌به‌شرایط‌زندگی،‌گاهی‌پذیرش‌شغل‌دوم‌اجتناب‌ناپذیراست،‌باید‌تمام‌اعضای‌خانواده‌از‌اندک‌زمان‌حضور‌در‌منزل‌بیشترین‌استفاده‌را‌برندوتلاش‌کننداز‌تبدیل‌شدن‌خانه‌به‌محلی‌صرف‌فرا‌برای‌خواب‌جلو‌گیری‌کنندو‌در‌ساعات‌حضور‌در‌منزل‌با‌پرو رنگ‌کردن‌تعاملات‌بین‌اعضای‌خانواده،‌رسیدگی‌به‌امور‌تربیتی‌فرزندانش‌و‌ایجاد‌فضایی‌امن،‌به‌تجدید‌قو‌یاور‌اند‌و‌مالی‌خانواده‌به‌کار‌گرفته‌شود؛‌بنابراین‌از‌فشار‌مضاعف‌جسمی‌وروانی‌که‌بر‌فرد‌جبران‌کنند.

دوشغله‌بودن‌پدیده‌رایج‌و‌انکار‌ناپذیری‌در‌عصر‌ماست‌که‌هم‌می‌تواند‌برای‌فرد‌فرصت‌ساز‌باشدوهم‌درسرساز.‌شناخت‌پیامدهای‌مثبت‌و‌منفی‌دوشغله‌بودن‌در‌کاهش‌آسیب‌های‌ناشی‌از‌آن‌کمک‌کننده‌خواهد‌بود.

دوشغله‌بودن؛‌فرصت‌ساز‌و‌فرصت‌سوز

دوشغله‌بودن‌فرصت‌های‌مثبتی‌مانند‌بهبودی‌اوضاع‌معیشتی،‌آرامش‌ذهنی‌و‌بازرسازی‌جایگاه‌اجتماعی‌فرد‌وتهدیدهایی‌مانند‌تعارض‌نقش‌ها،‌مورد‌سرزنش‌قرار‌گرفتن‌و‌خستگی‌جسمی‌وروانی‌را‌در‌پی‌خواهد‌داشت‌و‌بر‌روابط‌و‌مناسبات‌خانوادگی‌تاثیر‌گذار‌خواهد‌بود.‌باتوجه‌به‌اوضاع‌معیشتی‌و‌مخارج‌زندگی‌در‌دنایا‌امروز،‌گاهی‌دوشغله‌بودن‌افراد‌اجتناب‌ناپذیر‌به‌نظر‌می‌رسد.‌با‌وجود‌این،‌توجه‌به‌برخی‌مسائل،‌آسیب‌های‌دوشغله‌بودن‌را‌تاحدی‌کاهش‌خواهد‌داد.

کمک‌کردن‌سایر‌اعضای‌خانواده‌در‌تامین‌مخارج‌زندگی:

شرایط‌جدیدزندگی‌امروز‌سبب‌شده‌درآمد‌یک‌نفر‌به‌تنهایی‌برای‌کل‌خانواده‌کافی‌ن‌باشد‌و‌وی‌به‌ناچار‌به‌شغل‌دوم‌رو‌بیاورد.‌افزایش‌تعداد‌شاغلان‌خانواده‌به‌بیش‌از‌یک‌نفر‌و‌فعالیت‌فرزندانش‌در‌بازار‌کار‌باعث‌می‌شود‌ما‌حصول‌درآمد‌مجموع‌افراد‌خانواده‌برای‌تامین‌هزینه‌های‌زندگی‌و‌بهبود‌اوضاع‌مالی‌خانواده‌به‌کار‌گرفته‌شود؛‌بنابراین‌از‌فشار‌مضاعف‌جسمی‌وروانی‌که‌بر‌فرد

توصیه‌های طلایی برای تعامل با ۶ نوع همکار بد در فضاهای کاری

از لجوج تا عقل کل دانستن خود



به‌سر‌آن‌همکار‌نگذارید‌اما‌اگر‌می‌بینید‌از‌جمله‌آن‌افرادی‌است‌که‌عقاید‌ایده‌های‌شمارا‌گرفته‌و‌به‌اسم‌خود‌جامی‌زند،‌دیگر‌باید‌دست‌به‌کار‌شوید.

همکاری‌که‌لجوج‌است

این‌فرد‌کسی‌است‌که‌دوست‌دارد‌همیشه‌عقاید‌و‌ایده‌های‌خودش‌اجرا‌شود‌و‌با‌عقاید‌دیگران‌کاری‌ندارد‌حتی‌اگر‌غیر‌کار‌بردی‌بودن‌یا‌بی‌تاثیر‌بودن‌ایده‌هایش‌برای‌همه‌مشخص‌باشد،‌باز‌هم‌معتقد‌است‌که‌راه‌روش‌کاری‌خودش‌از‌همه‌بهتر‌است. **شیوهر‌فتار‌با‌او:**‌بهترین‌چیز‌در‌چنین‌فردی‌این‌است‌که‌اگر‌ایده‌هایش‌قابل‌اجرا‌نیستند،‌شکستش‌اورا‌متوجه‌خواهد‌کرد.‌به‌این‌دلیل‌بگذارید‌کار‌خودرا‌انجام‌دهد‌تا‌نتیجه‌اش‌را‌ببیند.‌سعی‌کنید‌با‌آرامش،‌عقاید‌و‌ایده‌های‌دیگر‌را‌برایش‌توضیح‌دهید،‌همیشه‌به‌حالت‌کلی‌صحبت‌کنید‌و‌حرف‌هایتان‌حالت‌امری‌نداشته‌باشد.

شما‌هم‌نظراتتان‌را‌بیان‌کنید.‌آن‌فردی‌که‌حرف‌هایش‌معقول‌تر‌باشد‌همیشه‌برنده‌خواهد‌شد.‌در‌جایی‌که‌لازم‌است‌موافقت‌یا‌مخالفت‌کنید‌و‌همیشه‌خونسردی‌تان‌را‌حفظ‌کنید.

همکاری‌که‌همیشه‌«من‌م‌منم»‌می‌کند

این‌فرد‌کسی‌است‌که‌همیشه‌در‌حال‌بزر‌گمایی‌خودش‌است‌و‌اعتقاد‌دارد‌که‌همیشه‌همه‌چیز‌حول‌و‌حوش‌نیاز‌های‌او‌می‌چرخد.‌او‌خود‌را‌صاحب‌همه‌چیز‌می‌داند،‌چه‌مستحق‌آن‌باشد‌چه‌نا‌باشد.‌این‌مسئله‌در‌کار‌های‌گروهی‌نم‌ود‌بیشتری‌دارد.‌او‌همیشه‌اعتقاد‌دارد‌که‌مشکلات‌او‌همواره‌بزرگ‌ترین‌هستند‌و‌از‌مشکلات‌دیگران‌بسیار‌مهم‌تر‌است. **شیوهر‌فتار‌با‌او:**‌برای‌بر‌خورد‌با‌این‌فرد‌نیاز‌مند‌کمی‌تلاش‌بیشتر‌هستید.‌باید‌سعی‌کنید‌که‌مدیر‌شرکت‌یا‌اداره‌تان‌را‌از‌توانایی‌ها‌و‌لیاقت‌های‌خودتان‌آگاه‌کنید،‌به‌خصوص‌در‌پروژه‌های‌گروهی.‌زیاد‌هم‌سر

از‌مخالفت‌های‌کوچک‌گرفته‌تا‌رقابت‌ها‌و‌چشم‌و‌هم‌چشمی‌ها.‌همه‌می‌دانیم‌که‌افراد‌مخالف‌مان‌چطور‌در‌محل‌کار‌بر‌ما‌تاثیر‌می‌گذارند‌اما‌حتی‌در‌موارد‌شدیدتر،‌همیشه‌راهی‌برای‌بر‌خورد‌با‌آن‌همکار‌ناساز‌گار‌هم‌وجود‌دارد.‌به‌گزارش‌سایت‌«مردمان»‌اگر‌مجبور‌ید‌در‌محل‌کار‌با‌افراد‌مختلف‌با‌شخصیت‌های‌متفاوت‌و‌نامناسب‌تعامل‌داشته‌باشید،‌از‌نکاتی‌که‌مطرح‌می‌شود،‌استفاده‌کنید.

همکاری‌که‌خودش‌را‌عقل‌کل‌می‌داند

همه‌ما‌فرد‌مدعی‌عقل‌کل‌بودن‌رامی‌شناسیم.‌او‌فردی‌است‌که‌هیچ‌وقت‌نمی‌تواند‌انتقادهای‌سازنده‌را‌پذیرد،‌حال‌به‌هر‌شکلی‌که‌شما‌این‌انتقادرا‌انجام‌داده‌باشید.‌او‌اعتقاد‌دارد‌که‌راه‌روش‌خودش‌همیشه‌صحیح‌است‌و‌هر‌چیزی‌که‌شما‌یا‌سایر‌همکاران‌بگوئید‌نظر‌اورا‌تغییر‌نخواهد‌داد.

شیوهر‌فتار‌با‌او:‌بهترین‌راه‌فتار‌با‌چنین‌افرادی‌این‌است‌که‌قبل‌از‌گفتن‌اشکالاتش،‌از‌او‌تعریف‌و‌تحمید‌کنید.‌اول‌از‌خودتان‌انتقاد‌کنید‌و‌آن‌را‌به‌او‌هم‌داده‌باشید.‌او‌اعتقاد‌دارد‌که‌کلمات‌تدافعی‌مانند‌هیچ‌وقت‌و‌همیشه‌را‌فرو‌شو‌ش‌کنید‌و‌خیلی‌کلی‌صحبت‌کنید.‌به‌جای‌کلمه‌«تو!»‌از‌کلمه‌«ما»‌استفاده‌کنید.‌سعی‌کنید‌این‌کار‌را‌همیشه‌رودر‌روی‌فرد‌انجام‌دهید‌نه‌با‌ایمیل‌یا‌پیشت‌تلفن.‌با‌این‌کار‌از‌بروز‌سوء‌تفاهات‌جلو‌گیری‌خواهید‌کرد.

همکاری‌که‌مداوم‌بحث‌می‌کند

این‌افراد‌کسانی‌هستند‌که‌دوست‌دارند‌حتی‌در‌باره‌بدیهی‌ترین‌و‌معقول‌ترین‌مسائل‌هم‌بحث‌کنند‌فقط‌به‌این‌دلیل‌که‌صدایشان‌شنیده‌شود. **شیوهر‌فتار‌با‌او:**‌ممکن‌است‌وسوسه‌شوید‌که‌اورا‌سر‌جایش‌بنشاندید‌اما‌بهترین‌رفتاری‌که‌با‌چنین‌فردی‌می‌توانید‌داشته‌باشید‌این‌است‌که‌بگذارید‌حرف‌هایش‌تمام‌شود.‌بین‌صحبتش‌نبرید.‌بگذارید‌هر‌چه‌می‌خواهد‌بگوید.‌وقتی‌صحبت‌هایش‌تمام‌شد،

پیامک‌های‌شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های شما بدهند نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam **۲۰۰۹۹۹**

*دختری ۲۳ ساله و فوق دیپلم هستم. خواهرم چهار ماه عقد بوده و حالا در طلاق می گیر، برای من هم خواستگاری می آید. می ترسم موضوع طلاق خواهرم را بگویم و خواستگار انم منصرف فر شوند. چه کار کنم؟

دوست عزیز؛ متأسفیم که خواهرتان در حال جد شدن است؛ اما آن چه شمارا انگران کرده است، نوعی تفکر غیر منطقی است. شما فردی مستقل از خواهرتان هستید و اگر جدایی وی به صورت معقول و به دلایل منطقی و آخرین راه حل بوده است، شرایط خانواده برای دیگران نیز قابل درک است. خواستگاران شما مسئول انتخاب خودشان هستند و برای این انتخاب تحقیقات لازم را انجام می دهند و به طور طبیعی و منطقی باید این کار را بکنند. اگر شما بر حق بوده باشید از چه نگران هستید؟ نکته دیگر این که موضوع جدایی خواهرتان در شمار مسائلی نیست که در همان ابتدای خواستگاری ضرور تا مطرح شود و پس از انجام مراحل اولیه و به دست آوردن شناخت نسبی دو طرف برای دریافت اطلاعات بیشتر از خانواده ها این موضوع نیز مطرح می شود. در نظر داشته باشید کسی که به خواستگاری شما می آید باید تا حدی از منطق، انصاف و اخلاق بر خوردار باشد و اهل قضاوت عجولانه یا بدون داشتن استدلال کافی نباشد. اگر کسی تنها یا شنیدن خبر جدایی خواهرتان منصرف نشود، احتمال این که پختگی فکری و شخصیتی لازم نداشته باشد، وجود دارد. در این صورت شما باید درباره انتخاب این شخص تأمل و درنگ بیشتری به خرج دهید؛ بنابراین نگرانی فعلی شما غیر منطقی است و ممکن است ناشی از نگرانی احتمال جدایی و تکرار تجربه خواهرتان باشد که به این صورت خود را نشان می دهد.

*دختری هستم ۱۴ ساله. دوست دارم مانند بقیه دوستانم آزاد باشم یعنی با دوستانم به جشن تولد یا بیرون بروم؛ اما پدر و مادرم این اجازه را به من نمی دهند. در ضمن به شدت با شبکه های مجازی مخالف هستند و من دور از چشم آن ها به شبکه های مجازی روی آورده ام. مدرسه که تمام می شود من خیلی تنهامی شوم. دیگر طاقت ندارم. در ضمن وضع مالی مان هم خوب نیست. لطفاً راهنمایی ام کنید.



شوهرم به دلیل بچه دار نشدن طلاق می خواهد

همسر من پنج ماه است به دلایل واهی نه نفعه ام را پرداخت می کند نه تکلیف من را مشخص می کند. بعد از ۱۱ سال زندگی به علت بچه دار نشدن می گوید تو خانم خوبی هستی اما ما نفاهم نداریم پس چهبیزات را بر دار و برو. شما به من بگوئید تقصیر من چیست؟ بعد از ۱۱ سال کار و زحمت در خانه و اجتماع با دست خالی و ۳۰ میلیون بدهی وام به بانک من چه کنم؟

یکی از نکات مهمی که در زندگی زناشویی شما و پوزۀ شوهرتان باید بنادیند این است که فرزندانوری و تولید مثل یکی از اهداف از دواج است و اهداف دیگری مثل رسیدن به آرامش، تامین نیازهای جسمی و روانی و... نیز برای این امر وجود دارد و به صرف محقق نشدن یکی از این اهداف نمی توان اصل آن را زیر سوال برد. اگر در مدت ۱۱ سال زندگی

همسرم از رابطه با من لذت نمی برد

مردی هستم ۳۷ ساله با مدرک تحصیلی دیپلم و شغل آزاد. همسرم ۲۳ساله و با مدرک تحصیلی سیکل است. چهار سال است که خانه داریم؛ مشکلم این است که همسرم در رابطه زناشویی لذت نمی برد و به اجبار است و من هم به دلیل همین قضیه میل و رغبتی ندارم و برایم عذاب آور است و لذتی نمی برم. آیا راهی هست؟ مشکل دیگرم این است که از زندگی ام خسته شدم و تنهایی را بیشتر دوست دارم و خیلی بی حالم و دوست دارم جدا شوم و همسرم مدام با من تماس می گیرد. چه کار کنم؟ لطفاً راهنمایی ام کنید.

چند مشکل در قضایی که مطرح کردید، می بینم. نخست مهم است که زمان شروع و تشدید مشکلات را بدانید؛ زیرا به شما کمک می کند از چه زمانی و با چه تغییر یا فشاری مشکل برای شما یا همسرتان باید به اطلاع تان برسانم که لذت بردن از رابطه زناشویی تابع خلقیات افراد و نیز میزان صمیمیت است. حتی رسیدن به اوج لذت جنسی در مردان با زنان متفاوت است. در مردان تحریک جنسی و برانگیختگی فیزیولوژیک برای ارگاسم کافی است، ولی برای زنان احساس دوست داشته شدن و عشق ورزی حتماً باید همراه با برانگیختگی جنسی باشد و گر نه این حالت برایشان اتفاق نمی افتد. بنابراین توصیه می کنم با توجه به فشارهایی که بر شما وارد آمده و به هم ریختن روحیات خود، هر دو به روان پزشک مراجعه کنید. سعی کنید به اندازه کافی به رابطه

به درمان بیند شید
توجه داشته باشید که طلاق و جدایی به این راحتی نیست؛ این که همسر شما بگوید چه چیز به ات را بر دار و برو صرفاً یک حرف است چون با توجه به راهکارهای قانونی ایشان نمی تواند چنین حکمی صادر کند اما این که فقط به دلیل بچه دار نشدن ممکن است تصمیم به جدایی گرفته باشد، باید ببینیم چه اقدامات و تلاش هایی صورت گرفته است. اگر اقدامات پزشکی لازم را انجام نداده اید، نوعی فرار از مشکلات و پاک کردن صورت مسئله است و پیشنهاد می کنم در یک جلسه صمیمی در باره این موضوع صحبت کنید و این موضوع را هم به یاد داشته باشید که هم اکنون دولت نیز تسهیلات و بژۀ های برای زوج های نابارور در نظر گرفته است و هزینه های آن مانند سال های گذشته نیست و شما می توانید با جدیت هر اصل درمانی و فرزنددار شدن را پیگیری کنید.

به فرزندخواندگی فکر کنید

در مراکز و به پزشکی کودکان زیادی هستند که سرپرست ندارند و شما می توانید با مراجعه به یکی از مراکز مخصوص نگهداری این اطفال، یکی از آن ها را به فرزند ی قبول کنید و ضمن انجام کاری خدایسندانه، هزینه به هدفتان برسید. متذکر می شوم که اگر نتوانستید بنا به هر دلیلی زندگی مشترک خود را حفظ کنید، با مشاوره خانواده و یک کارشناس حقوقی از حق و حقوق خود، آگاهی یابید.

می ترسم به خاطر حواس پرتی از کارم اخراج شوم

پسری ۲۲ ساله، مجرد، دانشجو و خدمت سربازی نر فته ام. چند وقتی است که دچار حواس پرتی شده ام و همیشه فکرم جای دیگری است؛ مثلاً در خانه که هستم فکرم در دانشگاه است و در دانشگاه فکرم جای دیگری است. این ترم مشروط شدم، خودم هیچ سرما به ای ندارم، فعلاً در جایی مشغول به کار هستم که ماهانه ۵۰۰ هزار تومان حقوق می گیرم. به دلیل همان حواس پرتی می ترسم کارم را از دست بدهم. نمی دانم بروم خدمت سربازی یا نه؟ به هیچ فردی، هیچ چیزی و هیچ کاری علاقه زیادی ندارم، قبلاً این طوری نبودم. اگر بروم خدمت اوضاع برایم بهتر می شود؟

مخاطب گرامی هدف و هدف گذاری از جمله مشکلاتی است که به زندگی جهت و معنا می دهد. با انجام بررسی از تمام مشکلاتی که در پیامک تان مطرح کردید و از صحبت های شما این گونه متوجه شدم که هدف زندگی خود را گم کرده اید؛ زیرا داشتن هدف، بهترین راه حل برای مشکلاتی است که نوشته اید. برای هدف گذاری اصولی به راهکارهایی که در ادامه می گویم، توجه کنید.



نسیم احمدی
روان‌شناس بالینی

توصیه هایی برای هدفمند شدن زندگی تان

گفته اید به هیچ چیزی علاقه ندارید. با این حال، تمام خواسته ها و مواردی که دوست دارید در زندگی داشته باشید، بنویسید. مهم نیست خواسته هایتان بزرگ باشد یا کوچک در این مرحله فقط بنویسید. در ادامه، اهداف و خواسته هایتان را اولویت بندی کنید یعنی به ترتیب بزرگ ترین و مهم ترین خواسته تان، فهرست تان را ریز بنویسید کنید. همچنین تمام راه حل هایی را که برای به انجام رسانیدن خواسته تان به ذهن تان می رسد، بنویسید و اصلاً به درست یا غلط بودن راه حل فکر نکنید. در این مرحله راه حل های شدنی و مناسب را با تفکر یا مشورت کردن با متخصصان برای انجام کار انتخاب کنید و در نهایت آن ها را عملی کنید.

رزم افزایش تمرکز

در پیامک تان اشاره کرده اید که نداشتن تمرکز باعث می شود نتوانید در هیچ یک از کارهایتان موفق باشید. ذهن انسان طوری نیست که بتواند با هر چر و مرج های فضای اطراف خود به راحتی مقابله کند چون هر یک از حواس هر لحظه محرک خاصی را دریافت می کند و همین باعث نبود تمرکز می شود. رزم افزایش تمرکز این است که اجازه ندهید افکار بی ربط به ذهنتان در سوخ کنند. وقتی این افکار به ذهن تان می آید به آن ها توجه نکنید و برای تمرکز بر کار خود بیشتر تلاش کنید. در ضمن در ابتدای هر روز، کارهای روزانه تان را بر نامه ریزی کنید؛ زیرا از مان بندی و برنامه ریزی مناسب برای انجام کار هایتان باعث ایجاد تعادل بین وقت کار و تفریح و نیز آرامش ذهن می شود.

این مرحله از زندگی تان را بگذرانید

در پاسخ به این سوال شما که پرسیده بودید سربازی بروید یا نه؟ باید گفت که سربازی رفتن یک مرحله از زندگی شماست که با اتمام این مرحله یک قدم مهم به جلو بر خواهید داشت. پس بهتر است هر چه زودتر شرایط را فراهم کنید و این مرحله از زندگی تان را نیز بگذرانید.