

امروز با یکی از احساسات منفی مان روبه رو شویم، اگر بدون علت از کسی خوشمان نمی آید با روی خوش با او برخورد کنیم، اگر از کسی می ترسیم، او را ببینیم، اگر از حرف زدن در جمع دلپره داریم، حرف بز نیم حتی اگر صدا و دستان لرزید، امروز شهامت این رویاوی را داشته باشیم.

پیشنهاد امروز

زندگی و کار



عوامل استرس شغلی در محیط کار

فرزانه شهریار دوست، روان شناس بالینی دانش موخته دانشگاه علامه طباطبائی

پدیده استرس شغلی، از مسائل مهم در سازمان ها و محیط کار است که سلامت جسمی و روانی نیروی کار را به خطر می اندازد و هزینه سنگینی را به سازمان و نهاد مربوطه وارد می کند. در مطلب گذشته درباره نشانه های جسمی، روانی و رفتاری استرس شغلی صحبت کردیم. شما شغل خود را در شمار مشاغل پر استرس می دانید یا مشاغل کم استرس؟ چه عاملی را مسبب استرس و ایجاد فشار روانی در یک شغل می دانید؟ آگاهی از عواملی که سبب استرس زایی یک شغل برای فرد شاغل می شود، به اجتناب از چنین شرایطی کمک می کند.

عوامل استرس در محیط کار:

ابهام نقش: هنگامی که فرد آگاهی دقیقی از نقش محوله و وظایفش ندارد یا اطلاعات لازم برای انجام آن شغل، نارسا و گمراه کننده است، نمی تواند به خوبی انتظارات را برآورده کند در نتیجه دچار کاهش انگیزه، کاهش اعتماد به نفس، استرس و ناراضیاتی از شغل می شود.

ناسازگاری و تعارض نقش: شاید شما هم تجربه کرده باشید که تصویری که از یک شغل خاص قبل از به دست آوردن آن داشته اید با واقعیتی که پس از کسب آن در ک کرده اید بسیار متفاوت بوده است. اگر شخص در محیط کار خود با وظایف و مسئولیت هایی مواجه شود که واقعا به آن علاقه ای ندارد یا تصور قبلی که در ذهنش از کار ها داشته با واقعیت یکی نباشد و یا در شرایطی قرار گیرد که خواسته ها و انتظاراتی را باید برآورده کند که در تعارض با هم هستند، در معرض فشار و استرس قرار خواهد گرفت.

ویژگی های شغل: برخی از جنبه های یک شغل در ایجاد استرس شغلی بی تاثیر نیست. به عنوان نمونه، آهنگ سرعت کار (این که لازم است کار را با چه سرعتی انجام دهید)، تراکم کاری، شیفت های خسته کننده، جوسازمانی، روابط مافوق و زیر دستان و ارتباطات میان همکاران می تواند در استرس آور بودن یک شغل نقش داشته باشد.

به میزان استرس شغلی خود نمره دهید!

باتوجه به نشانه های جسمی، روانی و رفتاری استرس شغلی، استرس شغلی خود را ارزیابی کنید؛ در صورتی که خود را دچار استرس شغلی می دانید، با توجه به عوامل بالا، عواملی را که فکر می کنید در ایجاد استرس شما نقش داشته اند، فهرست کنید. برآورد کنید استرس شغلی شما چه میزان بر کارایی و بهره وری شما در محیط کار و کیفیت زندگی تان تأثیر داشته است. هفته آینده در باره راه های غلبه بر استرس شغلی سخن خواهیم گفت.

من و دخترم نمی توانیم در جمع صحبت کنیم

خانمی هستم ۴۰ ساله، کارمند با مدرک کارشناسی. در امور شخصی و کاری نسبتاً موفق هستم. مشکل این است که در جمع راحت نمی توانم صحبت کنم. ضربان قلبم تند می شود. به خصوص در جلسات رسمی و اداری. از این موضوع خیلی ناراحتم. حتی دخترم هم همین مشکل را دارد. لطفا راهنمایی ام کنید.



زهرا وفاپلی جهان
روانشناس عمومی
دانشگاه موخته

بیشتر مردم در موقعیت های خاص اجتماعی مانند صحبت در جمع یا ورود به یک مکان مملو از افراد ناآشنا، دچار خجالت و دستپاچگی شده و مضطرب می شوند که این نوع ترس همگانی بیناگر اضطراب اجتماعی نیست. در صورتی که این اضطراب سبب شود از موقعیت اجتماعی اجتناب کنید و چهره برافروخته، ارزش بدن، خشکی دهان، تیک عصبی، افزایش ضربان قلب، تعریق وودست، احساس سرگیجه و حالت تهوع، درد شکم، سردرد، تنفس سریع و کم عمق را تجربه کنید و روی عملکرد اجتماعی تان تأثیر بگذارد، می توان گفت اضطراب اجتماعی دارید.

روش های درمان اضطراب اجتماعی

تکنیک های غلبه بر اضطراب را به کار بگیرید؛ از قبیل: ۱- ریلکس کردن عضلات، تنفس عمیق و آهسته، مدیتیشن و تصویرسازی ذهنی. ۲- خود را در معرض عامل هراس آور قرار دادن. زیرا به مرور که با عامل هراس آور مواجه می شوید ترس شما از آن عامل کاهش می یابد. ۳- استفاده از داروهای آرامش بخش و ضد افسردگی زیر نظر روان پزشک متخصص. ۴- مشارکت در فعالیت هایی که اعتماد به نفس و حس امنیت فرد را افزایش می دهد. ۵- به چالش کشیدن افکار نامعقول و مثبت اندیشی.

افکار خود و دخترتان را به چالش بکشید

مخاطب گرامی، بهتر است گاهی روی افکار تان تأمل کنید. افکار تان را به چالش بکشید. اضطراب، احساسی است که بعد از افکار شما می آید. در زمان اضطراب به چه چیزهایی فکر می کنید. چند درصد یقین دارید آن افکار درست است. چه افکاری را می توانید جایگزین افکار منفی تان کنید. بعد از این که از افکار جایگزین استفاده کردید متوجه کاهش اضطراب خودتان می شوید. ابتدا افکار روی احساس تأثیر می گذارد و سپس احساس روی جسمتان و سبب می شود ضربان قلب شما تند شود و بعد رفتار تان این است که نمی توانید راحت صحبت کنید. پس افکار تان را به چالش بکشید و سعی کنید یاد بگیرید در موقعیت های اجتماعی به افکار تان توجه کنید. احتمالاً دخترتان از شما الگوبرداری کرده است و او هم شخصیت مضطربی دارد. شما و دخترتان بهتر است تمرینات مذکور را انجام دهید. در ابتدای انجام تمرینات اضطراب زیادی خواهید داشت اما بعد از مدتی اضطراب شما کاهش می یابد.



بایبند. متأسفانه حتی پس از رهایی از وابستگی جسمانی به مواد، وابستگی روانی تا مدت ها و شاید همیشه با فرد مصرف کننده باقی بماند. بنابر این حتما نیازمند گروه های حمایتی مثل NA هستید. نکته آخر این که به خاطر داشته باشید ترک مواد کار دشواری است و نیازمند عزم جدی است. اگر برایتان پیش آمد که دوباره مصرف کنید، آن را به معنای یک لغزش در نظر بگیرید و امید خود را برای ترک آن دست ندهید.

کمک می کند فرد مقابل، راحت تر با این مسئله کنار بیاید.

۲- بعد از این که احساس کردید در همه این جنبه ها مسئله ای ندارید، می توانید باره بیماری تان اطلاعات دهید؛ برای مثال این گونه به طرف مقابل بگویید که می خواهید درباره یک بیماری صحبت کنید که از ۵ سالگی با من همراه بوده و خدا را شکر مانع زندگی عادی من نشده است و نمی شود و بعد در باره بیماری صرغ توضیحاتی بدهید. اگر سوالات دیگری در این زمینه داشتند، می توانید به ایشان بگویید پزشک معالج شما چه فردی است و می توانند هر سوالی دارند با ایشان صحبت کنند تا خیال شان راحت شود. ۳- تکرانی در این زمینه که به دلیل این بیماری نمی توانید از دواج خوبی داشته باشید کاملاً یک باور غلط است. احتمال دارد اگر شما در مرحله اول این موضوع را مطرح می کردید، این بیماری را بزرگ جلوه می دادید و فرد مقابل از دو جنبه می ترسید، یکی خطرناک بودن بیماری و دوم ازنی بودن آن که اگر شما اطلاعات کامل بدهید، دیگر نگرانی خاصی وجود نخواهد داشت.



دوست دارم تریاک و شیره مصرف نکنم!

جوانی هستم ۳۰ ساله متاهل و دارای دو فرزند. شاغلم و به تر یاک و شیره اعتیاد دارم. خیلی دوست دارم مصرف نکنم ولی نمی توانم. راهنمایی ام کنید.



اسدا... اکبری
روانشناس بالینی
و خانواده در مانگر
دانش موخته
دانشگاه شهید بهشتی
asadakbari.com

اولین مر حله برای ترک مواد، همین آگاهی است؛ آگاهی از این که مصرف مواد شما را در چه موقعیتی قرار داده است و ادامه آن برای شما، چه پیامدهایی خواهد داشت. اما این آگاهی شرط لازم است نه شرط کافی. مصرف مواد مخدر پس از مدتی شبیه به نیاز های جسمانی می شود و بیشتر افراد ر ا مانند نیاز های اولیه خود احساس می کنند. در واقع مواد تأثیری بر ساختار مغز می گذارد که مصرف نکردن آن، شما را مانند فردی گرسنه، بی تاب و عصبی می کند. این امر به دلیل وابستگی جسمانی شما به مواد است. اما خبر خوب این که این

در خواستگاری با شنیدن بیماری ام جواب منفی می دهند

جوانی هستم ۳۰ ساله، مجرد و دارای شغل آزاد. از لحاظ مالی وضعیت خوبی دارم. منزل و سرمایه دار ولی متأسفانه از ۵ سالگی دچار بیماری صرغ از نوع خفیف هستم که اگر قرص هایم را به طور مرتب نخورم، امکان دارد در ۴ الی ۵ سال یک بار دچار حمله صرغ در خواب بشوم. متأسفانه برای خواستگاری و امر خیر که می روم همین که واقعیت را می گویم طرف بشنیم می شود. آیا می توانم تشکیل زندگی بدهم یا خیر؟



راهله فارسی
مشاور

خوشحالم که شما در این سن به این موقعیت های خوب مالی و کاری رسیده اید. این نشان می دهد که شما فردی مستقل و موفق هستید و این برای خیلی از دختر ها گزینه مهمی است. با توجه به توانمندی هایی که به دست آوردید، می توان گفت که با توجه به اظهارات خودتان، بیماری شما بسیار خفیف است و مانعی برای پیشرفت شما و زندگی عادی تان محسوب نمی شود اما کی و چه زمانی بیماری خود را در خواستگاری مطرح کنید نکته بسیار مهمی است که در ادامه برای شما می گویم تا با بهره بردن از این شیوه، بتوانید یک از دواج خوب و موفق داشته باشید.

مر احل مطرح کردن بیماری در خواستگاری

۱- بهتر است در لحظات اولیه خواستگاری فقط تمرکز خود را روی شناخت طرف مقابل تا آن بگذاردید و درباره گذشته و بیماری خود و مسائل حاشیه ای صحبتی نکنید. مسائلی همچون: میزان مذهبی بودن، مسائل عاطفی خودتان و روابط خانوادگی تان، خواسته های بین زن و شوهر، سبک برخورد با مشکلات پیش رو و... را بررسی کنید. سپس اعتماد به نفس خود را حفظ کنید و بدانید مطمئن باشید که صرغ، اختلالی است که با مراعات کردن برخی چیز ها خوب می شود و قابل کنترل است. تمام این مسائل

ما بزرگ شده ایم. شاید بزرگ شدن برای خیلی از ما لذت بخش بوده باشد. شاید هم به تعبیر برخی بابت این قد کشیدن زیادی تاوان داده باشیم و حالا دلمان هوای بازگشت به بچگی مان را کرده باشد. به گزارش «خبر آنلاین» هر چه که هست بزرگ شدن، دوران بزرگسالی و به قول بچه ها آدم بزرگ بودن هم تجربیات خودش را دارد. آنچه اکنون پیش روی شماست شاخص ترین ویژگی های بزرگسال بودن است که شاید برخی از آن ها خیلی هم به مذاق ما خوش نیاید اما موفقیت در سایه توجه به آن ها به دست می آید.

هیچ چیز تغییر نمی کند اگر شما نخواهید

همیشه وقتی در افاق آینده تان یک فرصت قرار می گیرد، عبارت بالا را با خودتان تکرار کنید. حالا این فرصت می تواند یک پروژه، یک موقعیت شغلی یا یک موقعیت خرید آپارتمان یا حتی از دواج باشد. اگر شما اتفاق متفاوتی را در زندگی تان می خواهید باید خودتان را به بیفتید، بیرون بروید و آن را جست و جو کنید. خب شاید هم بتوانید صبر کنید و همه چیز را به بخت و اقبال بسپارید. در این صورت اصلاً بعید نیست که بر حسب شانس فرصتی از آسمان پیش پایتان بیفتد اما می دانید ممکن است این صبر کردن چند سال زمان ببرد؟ پس بهتر است خودمان اقدام کنیم.

همه چیز موقتی است!

شما در دوران بزرگسالی به این واقعیت مهم پی خواهید برد که همه چیز موقتی است. شما به طور موقت در این سنی که هستید می مانید، حتی خانه ای که زندگی

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های 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

*توصیه های موفقیت تحصیلی در زمان محدود خیلی عالی بود.
سپاس گزارم، سارا، مشهد

*پسری ۲۱ ساله و دانشجو ی مقطع کار دانی هستم. دانشگاه هم بعد از ظهر است و شیفیت صبح در یک عکاسی مشغول به کارم. دوست دوران بچگی ام چند وقت پیش از دواج کرد حالا خواه خاتم خود را به من معرفی کرده است که طرف مقابل یک سال از من کوچک تر است و همه شرایط را دارد. من هم دلم می خواهد با دوستم باجناق شوم تا رفاقتمان همچنان بماند. ولی ته دلم می دانم شرایطش را ندارم چون نه شغل ثابتی دارم نه سربازی رفته ام. لطفا راهنمایی ام کنید فکر می شد ت مشغول است.

دوست عزیز! احساسات تان را درک می کنیم و کاملاً به شما حق می دهیم که فکر تان مشغول باشد. در سنی هستید که نیاز به از دواج در شما بسیار زیاد است؛ به خصوص که در معرض پیشنهاد از دواج از طرف دوست مورد اعتماد تان هم قرار گرفته اید. اما همان طور که از پیام تان بر می آید، احساسات بر شما غلبه کرده است و منطق تان با توجه به شرایطتان، شما را از از دواج منع می کند. به هر حال می دانید که در امر از دواج باید هم به عقل استناد کرد و هم احساسات را در نظر گرفت و توجه تنها به یک بُعد ما را دچار مشکل می کند. برای امر مهم از دواج، داشتن حداقلی از شرایط، الزامی است که نبود آن ها فرد را با آسیب های جدی مواجه می سازد. بلوغ فکری و شخصیتی، پختگی هیجانی، بلوغ اقتصادی و... از جمله این موارد است. باتوجه به سستان هنوز انتظار نمی رود که شغل مناسب یابس انداز کافی برای از دواج داشته باشید و خدمت سربازی شما هم انجام نشده است و مشغول به تحصیل هستید، در مجموع احساس می شود هنوز شرایط لازم و کافی را برای از دواج ندارید، با وجود این امر ما اطلاعات کاملی از تمام شرایطتان نداریم که شاید با وجود برخی شرایط بتوانید با تکیه به پشتوانه خانواده، از دواج کنید؛ بنابراین در این زمینه نمی توانیم توصیه ای کنیم و تنها با توجه به اطلاعات مندرج در پیامتان پیشنهاد می کنیم سعی کنید به امور عقلی و منطقی تان در این بجهوه غلبه احساسات میدان بیشتری بدهید تا خدای نکرده دچار آسیب و مشکل نشوید.