

امروز از خودت تشکر کن که در بسیاری از شرایط توانستی رفتار، کلام و اخلاق خوبی داشته باشی و از خداوند بخواه این موقعیت ها را در زندگی ات افزایش دهد.

پیشنهاد  
امروز

#### کار و زندگی



#### شنش اشتباه رایج در برخورد با همکاران

فرزانه شهریار دوست: روان شناس بالینی  
دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

داشتن همکارانی که از نظر شخصیتی به ما شبیه باشند، فوق العاده است؛ اما به ندرت این اتفاق رخ می دهد. چون انتخاب همکار مانند انتخاب دوست نیست و معمولاً برخلاف انتخاب دوست، هیچ کس همه همکارانش را خودش انتخاب نمی کند. برخی از همکاران شما ممکن است افرادی باشند که به دوستان خوب و همیشگی شما تبدیل شوند، اما عده ای از آن ها نیز رفتارهای آزاردهنده ای داشته باشند. توجه به اشتباهات زیر در برخورد با همکاران موثر خواهد بود.

**\* دهن بینی:** معاشرت با همکاران اگر چه امری مناسب است اما باید توجه داشت ورود به بحث های غیر ضروری، تلاش برای سر در آوردن از اسرار و جزئیات زندگی دیگران و صحبت کردن با افرادی که عادت به بدگویی از دیگر همکاران و شایعه پراکنی دارند و پذیرش حرف های آنان، روابط کاری ما را مختل می کند.

**\* ورود به حریم شخصی افراد:** احترام به حریم شخصی افراد در همه محیط ها ضروری است؛ محیط کار نیز از این قاعده مستثنی نیست. گوش دادن به مکالمات تلفنی همکار، زیر چشمی نگاه کردن به صفحه مانیتور او و زیر نظر گرفتن رفتارهای همکاران، اعتمادآنان را نسبت به ما سلب خواهد کرد.

**\* نداشتن روحیه همکاری:** نبود روحیه همکاری، کناره گیری از کارهای گروهی و مخالفت با تصمیمات جمعی، نه تنها به وجهه کاری ما آسیب می زند بلکه احساس ناخوشایندی در باره ما به دیگر همکاران می دهد.

**\* رعایت نکردن ادب و احترام:** شوخ طبعی در محیط کار اگر چه ممکن است در بازدهی ما تاثیر داشته باشد و گذشت ز مان را تسریع کند، اما به یاد داشته باشیم تعریف خاطرات یا جوک های نامناسب، بی توجهی به این که در چه موقعیتی و با چه کسی شوخی می کنیم، تصور ناخوشایندی از ما نزد همکاران ایجاد خواهد کرد.

**\* بی توجهی به تفاوت سبک زندگی و سلاقی:** همکاری کردن با افرادی که از نظر عقیدتی، سبک زندگی، فرهنگی و... شبیه ما هستند، راحت تر است اما این بدان معنی نیست که همه افراد باید یکی باشند. احترام نگذاشتن به عقاید و سلاقی همکاران و تحمیل دیدگاه های سیاسی و اجتماعی خود تا کنید بر این که نظرات مادرست است، فضای محیط کار را متشنج می کند.

**\* داشتن احساس مالکیت:** احتمالاً شما هم در محیط کار با افرادی روبه رو شده اید که احساس مالکیت زیادی دارند، از حس تملک به نهاد مربوطه گرفته تا احساس مالک بودن نسبت به پستی که دارند و حتی مالکیت نسبت به اشیاء و لوازم محیط کار. توجه داشته باشید هیچ چیز حتی داشتن یک کار بیشتر نسبت به دیگر همکاران، مجوزی برای داشتن حس تملک نیست.

#### هر چه التماس می کنم همسر سابقم بر نمی گردد



**۵۲** ساله با مدرک دیپلم و کارمند هستم. درآمدم بد نیست. دو فرزند پسر ۲۴ و ۲۰ ساله دارم. همسر ۴۳ ساله، دیپلم و با در آمدی خوب بود. حدود سه سال است جدا شده ایم. من خیلی دوستش دارم ولی هر چه التماس می کنم به زندگی بر نمی گردد. به دلیل اوضاع اقتصادی من جدا شده است. لطفا راهنمایی کنید چه کار کنم بر گردد.



حسین محرابی مشاور

شماره پیامک خود گفته اید که همسر تان به دلیل اوضاع اقتصادی شما جدا شده است ولی واقعیت این است که با بیش از ۲۰ سال زندگی مشترک آن هم در شرایطی که خود همسر تان هم در آمد مناسبی داشته، بعید به نظر می رسد که تنها به دلیل مشکلات مالی از شما جدا شده باشد. از طرف دیگر باتوجه به این که حق طلاق با مرد است و شما نیز ادعان کرده اید که در آمدتان بد نیست پس احتمالاً دلایل دیگری نیز برای این مسئله وجود داشته است و تا زمانی که آن علت ها در زندگی شما باشد، تلاش شما برای بازگشت وی، بی نتیجه خواهد بود و حتی اگر برگرد هم زندگی تان دوام زیادی نخواهد داشت.

##### عوامل طلاق تان را حذف کنید

قبل از هر چیز باید دلایل اصلی طلاق همسر تان را به طور دقیق و مشخص بررسی و تحلیل و سعی کنید بعد از شناسایی آن ها برای هر کدام راه حل منطقی و عقلی پیدا کنید. به نحوی که وقتی از همسر قبلی تان درخواست رجوع می کنید هیچ کدام از عواملی که قبلاً به دلیل آن ها زندگی مشترک تان از هم پاشیده و وجود نداشته باشد.

##### انتظارات همسر سابقتان را بررسی کنید

توجه داشته باشید که زن و شوهر زمانی از ادامه زندگی ناامید می شوند که شرایط برایشان دشوار شود و انتظارانشان برآورده نشود و این امر احتمالاً در باره مادر فرزندان شما نیز صادق است؛ بنابراین بهتر است انتظارات وی را در زندگی قبلی خود بررسی و تا حد امکان سعی کنید زمینه تحقق آن ها را فراهم کنید و در این باره به او اطمینان لازم را بدهید.

##### تغییر ایجاد کنید

همان طور که ذکر شد، مادامی که وضعیت زندگی شما طبق روال سابق باشد به ادامه زندگی مشترک با وی امید ی نداشته باشید؛ بنابراین اگر به دنبال جبران اشتباهات گذشته خود هستید همسر تان در زندگی هسنتید، اولین گام، ایجاد تغییرات لازم در اندیشه و رفتار است و بر این اساس هر عاملی که در گذشته باعث ایجاد کدورت و دلخوری بین شما و همسر تان می شده است را تغییر دهید. همچنین بعد از انجام موارد مذکور و دادن اطمینان کافی در باره آن ها به همسر سابق تان، می توانید از کمک یک روانشناس و مشاور خانواده استفاده کنید.

## چطور دوباره اعتماد خانواده ام را به دست بیاورم؟



دختری ۱۸ساله هستم و سال دیگر کنکور دارم. تقریباً یک سال قبل با پسری آشنا شدم و با اوارتباط داشتم خانواده ام فهمیدند و دیگر به من اعتماد ندارند به طوری که نمی توانم تنها جایی بروم، مدتی گوشش ام را گرفتند اما الان گوشش را اختیارم است. قبول دارم اشتباه کردم احساس گناه می کنم می خواهم گذشته ام را جبران کنم و اعتماد خانواده ام را دوباره جلب کنم. لطفا راهنمایی ام کنید.



هادی غلام محمدی دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه شهید چمران

یکی از مهم ترین نکاتی که در خانواده باید به آن توجه کرد اعتماد و اعتماد سازی است. اعتماد باید بین تک تک اعضای خانواده نهاده شده؛ زیرا اگر اعتماد نباشد بین اعضای خانواده همدلی هم نخواهد بود و اگر همدلی نباشد زنجیره های به هم پیوسته خانواده از هم می پاشد. توجه داشته باشید اگر چه اشتباه شما باعث ایجاد این بی اعتمادی شده است ولی مهم این است که متوجه اشتباه خود شده اید و به دنبال جبران هستید.

**\* بازگرداندن اعتماد از دست رفته به زمان نیاز دارد** پس در وهله اول آرامش خود را حفظ کنید، عجله نکنید و به خود و خانواده تان فرصت

## درباره حجابم دچار تردید شده ام



دختری هستم ۱۲ساله که بسیار به حجابم اهمیت می دهم. چند وقت است که حسابی از چادرم دلزده شده ام و نه می توانم ترکش کنم و نه می توانم با آن کنار بیایم. لطفا کمک کنید.

اهمیت دادن به حجاب در سن شما بسیار با ارزش و قابل تحسین است و البته تردید شما در این زمینه نگران کننده نیست. معمولاً در سن شما هنوز خیلی از ارزش ها شکل ثابت و پایداری ندارد و نوجوان معمولاً در انتخاب ارزش ها، پایدندی و وفاداری به آن ها دچار فراز و نشیب زیادی می شود تا جایی که یک روز طرفدار یک پوشش یا الگو است و روز دیگر نسبت به آن دچار تردید می شود. بهتر است برای حل مسئله خود، به چند نکته توجه کنید.



زهره حسینی مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

همه افراد به دوست داشتن و دوست داشته شدن نیاز دارند. این نیاز روحی، چنان قوتی را در ذهن و روان جوان بر می انگیزد که به دوش کشیدن مسئولیت بزرگی چون زندگی مشترک را برای او سهل و آسان می کند؛ اما به راستی رمز موفقیت در انتخاب همسر چیست؟ بی تردید زندگی مشترک موفق در سایه انتخاب موفق شکل می گیرد؛ اما بسیاری از جوانان در این مرحله دچار اشتباه می شوند و زندگی خود را به بیراهه می کشانند. به گزارش «جام آنلاین»، در ادامه به چهار مورد از معیارهایی که جوانان به آن ها کمتر توجه می کنند، می پردازیم.

##### فربظواهر را نخورید

این روزها بسیاری از دختران و پسران و حتی

##### به امید اصلاح پیش نروید

به امیدتغییر دادن فرد مقابل، هرگز تن به ازدواج ندهید. چه بسا دختران و پسرانی که در طول زندگی مشترک، به کرات چوب این اشتباهشان را خورده اند. بهتر است این حقیقت را بپذیرید که فردمقابل شما یک انسان است و انسان هم موجودی انتخابگر است که تلاش می کند باتوجه به باور ها و عقاید خویش در زندگی اش دست به گزینش بزند. از سوی دیگر، هر فردی در شرایط فرهنگی، خانوادگی و اجتماعی منحصر به فرد خویش رشد و پرورش یافته است که تنها عمری را با آن سلاقی و باور های شخصی و خانوادگی زندگی کرده، بلکه تا حدود زیادی شخصیت او تحت تأثیر این عوامل شکل گرفته است پس تغییر دادن همسر و شکل دادن آن به گونه دلخواه، اندیشه ای خام است که برخی از افراد به آن باور دارند. بهتر است بپذیرید انتخاب در ازدواج اینک و اکنون است به این معنا که قبل از ازدواج آنچه را که از شخصیت، رفتار، اخلاق، خانواده، فرهنگ، مذهب و... طرف مقابل می بینید باید به همان میزانی که هست بپذیرید و بدانید که باید با همین شرایط او در زندگی مشترک شوید و در این مقوله نیز هرگز نباید به امیدتغییر باشید. با این اوصاف، شایسته است همسری را انتخاب کنید که پیش از ازدواج بتوانید تمامیت وجود او، رفتار ها و عقایدش را بپذیرید و هر گز به فکر تغییر او نباشید.

##### خلاف جهت مسیر شناختن طرف مقابل نروید

معمولاً امروزه جوانان ترجیح می دهند با فردی که قرار ازدواج گذاشته اند، ارتباط بیشتری داشته باشند تا بتوانند به شناخت بیشتر و عمیق تری از هم دست یابند و معمولاً نیز ارتباطاتشان تلفنی، دیدار در کافی شاپ یا رفتن به رستوران در آخر هفته است. این در حالی است که این روش شناخت، کاملاً ناقص است و تنها شما را با «بعد» کافی شاپ» یا به عبارتی «بعد»(تفریحی» آن فرد آشنا می کند که حتی باعث می شود شخصیت مجازی آن فرد بیش از شخصیت حقیقی اش نمایان و جلوه گر شود و بی گمان این حد از شناخت برای تصمیم مهمی چون ازدواج کافی نیست. به خاطر داشته باشید، احتمال شکست در ازدواجی که بر اساس شناخت کافی انجام نگیرد، بسیار بالاست.