

امروز خوب فکر کنیم، آیا تحلیل ها و قضاوت هایی که درباره دیگران به اطرافیان ارائه می کنیم، واقعی، منصفانه و انسانی است یا از مسائل شخصی و کاستی های روانی خودمان نشأت می گیرد؟!

پیشنهاد

امروز

کار و زندگی



باهمکار بد چه کنم؟

این هفته: همکاران حسود!

فرزانه شهریار دوست؛ روانشناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

وجود همکاران مشکل ساز می تواند محیط کار را برای ما به جهنمی واقعی و ساعات کاری را به اوقات عذاب مبدل کند! همکار مشکل ساز می تواند یک همکار قلدر و زورگو، یک همکار انتقادگر، یک همکار حسود و یا یک همکار زیرآب زن باشد. حتما شما در محیط کار خود با یکی از این همکاران چالش آفرین روبه رو شده اید و شاید تا به حال تلاش هایی برای خنثی کردن چالش هایی که آنان ایجاد می کنند، کرده باشید. ممکن است گاهی موفق بوده و گاهی تلاش های شما به در بسته خورده باشد و ناامید شده باشید. ما قصد داریم در هفته های پیش رو درباره همکاران مشکل ساز و نحوه مواجهه با آن ها در محیط کار صحبت کنیم.

همکار حسود:

همکاران حسود، شمارا به عنوان یک «همکار» ببینند نه یک «رقیب کاری»؛ خودتان نیز باید همین دیدگاه را داشته باشید. زمانی که همکاران یکدیگر را به عنوان همکار بپذیرند، از حس حسادت و دشمنی شان کاسته خواهد شد و در کنار یکدیگر برای پیشبرد کار ها تلاش خواهند کرد. **از همکاران حسود تمجید کنید.** گاهی ریشه حسدورزی همکاران این است که از احساس حقارت رنج می برند یا اعتماد به نفس خوبی ندارند و فکر می کنند در محیط کار پیشرفت خوبی نداشته اند، بنابراین به همکاری که بهتر از آن ها کارها را انجام می دهد، حسادت می کنند. پیشرفت های کاری همکاران حسود را نادیده بگیرید و با تحسین موفقیت های آنان، انگیزه بیشتری برای انجام بهتر کارها به آن ها دهید. **همکار حسود را تاقئه جدا یافته نکنید.** این که همکاران آنان احساس کنند شما آن ها را زد، متواضع و فروتن باشید؛ حتی اگر وجوه اشتراک اندکی بین شما و همکار حسود است، آن ها را بیاپید و بر آن ها تمرکز کنید. اگر فرد حسود خود را از سایر همکاران جدا ببیند، آتش حسادت وی برافروخته خواهد شد.

فکر می کنم دیگران مرا نمی خواهند

پسری هستم ۲۰ ساله. نمی دانم چرا همیشه احساس تنهایی می کنم و فکر می کنم کسی من را نمی خواهد.



احترام اسماعیل زاده روان شناس عمومی

تنهایی با دردهای روحی شدید همراه است و اگر شما این دردها را تجربه می کنید، در شرایط سختی قرار دارید و لی با تشخیص ریشه تنهایی تان می توانید آن را از بین ببرید. خود آگاهی به شما کمک می کند تا با تنهایی درونتان مواجه شوید و آن را تغییر دهید. بیاپید مسئله شما را بیشتر بررسی کنیم.

بررسی روان شناسانه مشکل تان

پذیرش این احساس تنهایی اولین قدم برای تغییر است که برداشته اید. قدم بعدی این است که ببینید تنها بودن چقدر انتخاب خودتان بوده است و در حال حاضر چقدر تمایل دارید برای شاد بودن تغییری در شیوه زندگی تان ایجاد کنید. پس خوب است که فعالیت های روزانه تان را بازبینی کنید و ببینید چه کارهایی شما را در تنهایی فرو می برد چه چه فعالیت هایی به شما کمک می کند از تنهایی درآیید.

توصیه هایی برای رهایی از تنهایی

البته ممکن است شما فردا آرامش طلبی باشید و از جمع چندان خوشتان نیاید، اما این آرامش طلبی فقط زمانی شمارا دچار مشکل می کند که در این لحظات درباره مسائل ناراحت کننده فکر کنید. زندگی کردن با تجربیات گذشته مثل طرد شدن از طرف دیگران یا توجه نکردن آن ها به شما، می تواند منشاء این ناراحتی و تنهایی باشد. خلاء عاطفی را که به واسطه این تجربیات تلخ ایجاد می شود، می توانید با درس هایی که از این تجربیات گرفته اید پر کنید؛ برای مثال اگر در کودکی، بی توجهی والدین نسبت به خودتان را تجربه کرده اید یا توجه بیشتر به دیگران می توانید آن را اصلاح کنید. اگر خود شما به دیگران توجه و محبت کنید، این کار از رزشمند شما قدردانی اطرافیان را نیز برمی انگیزد و تنهایی خود به خود از بین می رود. همچنین می توانید برای انجام کارهای مختلف داوطلب شوید تا هیچ گاه فرصت فکر کردن به تنهایی نداشته باشید. با این کار هم به دیگران کمک می کنید و هم به خودتان.

از بودن در جمع ترسید

در درون تمام افراد درون گراتر سی ناخودآگاه نسبت به قرار گرفتن در محیط های اجتماعی وجود دارد. به شما پیشنهاد می کنیم این ترس ها را دور ببرید. برای اینکه فردی اجتماعی باشید باید حریص خصوصی خود را محدود کنید و زیاد خود را در پله تنهایی تان محصور نکنید. اگر یک بار دست به این کار بزنید، تکرار آن برای تان راحت تر خواهد شد.

برادرم سرباز فراری است!



برادری ۲۳ ساله دارم که سیکل دارد و سرباز فراری است. پدر و مادر هر چه اصرار می کنند سر کار نمی رود! اگر هم برود کارش را وسط روز رها می کند، به خانه می آید و تا ظهر می خوابد و بعد از ظهر به خیابان می رود، من نگرانش هستم. در خانه ما همه شاغل هستیم به جز پدرم که چند سال است به علت بیماری سر کار نمی رود. وضع مالی ما خوب نیست، راهنمایی کنید چطور به برادرم کمک کنم؟

فرار از سربازی او منجر شده است؟ و سوال های زیادی دگری که برای بررسی دقیق نیاز به پاسخ است. بهتر است در این شرایط برادر تان را تشویق کنید از یک متخصص روانشناسی بالینی کمک بگیرید تا مسئله و مشکل وی از دید و دنیای روانی خودش مطرح شود و وقتی موضوع کاملاً روشن شد بهترین کمک را خواهد گرفت.

یکی از مسائلی که در بررسی مشکل برادر تان مهم است این است که این نوع رفتارها از کی شروع شده و آیا قبل از سربازی رفتن هم این رفتارها را نشان می داده یا خیر؛ مثلاً در دوران مدرسه هم فرار می کرده یا نسبت به مدرسه رفتن بی میل بوده است؟ علت ادامه ندادن تحصیلیش چه بوده و... یا در محل خدمتش مسائلی رخ داده که به



مانده نیازی فر دانشجو دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهز یستی و توانبخشی



همسر من را در سفرهای شغلی همراهی نمی کند و قصد از دواج دارم

من ۳۳ ساله و دارای مدرک کارشناسی هستم. به دلیل شرایط شغلی از شنبه تا چهارشنبه در شهرهای مختلف مشغول به کارم ولی متأسفانه همسر من با توجه به این که هیچ کاری هم ندارد، من را همراهی نمی کند. لازم است بگویم کار من در شهر های مختلف بیشتر از ۲ سال طول می کشد و همسر هم کارشناس و ۳۳ ساله هستند. من به دلیل نیازهایی که دارم تمایل دارم طی این مدت در شهری که هستم ازدواج {موقت} کنم. راهنمایی ام کنید.

و گفت و گو درباره تفاوت باهره ببرید.

نفع من مهم تر است یا نفع رابطه مان؟

لازم است که بر اساس مصاحت رابطه مان تصمیم بگیریم. وقتی یکی از زوج ها یا هر دوی به جای انتخاب راه مشترک، راه خود و مصاحت خودش را در پیش می گیرد، بسیاری به دامن رابطه های اشتباه و خارج از حلقه از دواج می افتند و متأسفانه از دواجی که صرفاً با هدف ارضای نیازهای جنسی صورت می گیرد به احتمال زیاد از دواج موققی نخواهد بود. همان طور که بارها اشاره کرده ایم، ازدواج یک رابطه درمانی نیست بلکه رابطه ای میمپانه است.

گزینه های دیگر روی میز کدامند؟

با توجه به اینکه اشاره کرده اید همسر تان با وجود اینکه کاری ندارند، شمارا همراهی نمی کنند؛ ممکن است ازدواج موقت شیوه ای برای تنبیه همسر تان به دلیل همراهی نکردن وی با شما باشد؟ آیا همسر تان با این موضوع موافق است؟ محاسن کوتاه مدت این از دواج هار فعی نیاز است اما آسیب های دراز مدت آن بر شما

از پیامک تان به نظر می رسد که به دلیل شرایط کاری و همراهی نکردن همسر تان، قصد ازدواج موقت دارید اما دودل هستید.

مشکل تان را این گونه بررسی کنید

اصولاً افراد می گویند متهم اصلی همسر شان است و اگر او تغییر کند، زندگی بهتر خواهد شد اما آیا به راستی می دانید که همسر تان از چه چیزی واهمه دارد، که شمارا همراهی نمی کند؟ یگانه راه کنار آمدن با اختلاف نظر ها به کارگیری عادات مهرآمیز به ویژه گفت و گوی فعال درباره تفاوت هاست. ما به طور دقیق و مشخص می دانیم که همسر مان باید برای بهبود زندگی مشترک کمان چه کارهایی انجام دهد ولی از این نکته مهم غافلیم که ما هم وظایفی در قبال او زندگی مان داریم و اگر قرار است بهبودی صورت گیرد لازم است که ما نیز تغییر کنیم. عادات مخرب شامل انتقادگری، سرزنش، شکایت، غرزدن، تهدید، تنبیه و... برای کنترل دیگری است به جای آن ها از عادت های مهرآمیزی همچون حمایت، تشویق، گوش دادن، پذیرش، اعتماد، احترام

خانداده و مشاوره

ZENDEGI-SALAM

اصول محک صداقت، سلامت عاطفی و میل به رشد طرف مقابل تان در جلسات خواستگاری

۹ سوالی که باید از همسر آینده تان پرسید

بارها اتفاق می افتد که دختر یا پسر جوانی می پرسد: «باید دنبال چه ویژگی هایی در همسر آینده ام باشیم؟ می دانم عشق به تنهایی کافی نیست اما نمی دانم ویژگی های همسر مناسب چیست؟». به گزارش سایت «سلامت نیوز»، شناخت ویژگی های طرف مقابل و پی بردن به اینکه آیا او شخصیتی بالغ دارد یا نه، به شما کمک می کند با احتمال بالایی تعیین کنید که آیا ازدواج تان با او موفقیت آمیز خواهد بود یا خیر. در این بین و برای رسیدن به این هدف، باید طرح سوالات درست را یاد بگیرید.

۲ سوال برای محک میل به رشد

یکی از ویژگی های مهم شخصیت بالغ که آمادگی ازدواج و بر عهده گرفتن مسئولیت زندگی متاهلی را دارد، میل به رشد و ارتقای شخصی است، این موضوع یعنی علاقه به یادگیری و ارتقاد ابعاد فردی، ارتباطی، اعطاف پذیری و قبول اینکه «می دانم کامل نیستم و در ازدواج ممکن است باضعف هایم روبه رو شوم، اما می خواهم در مسیر ازدواج شد کتمو بهتر شوم». زمانی که شما و همسر تان متعهد به یادگیری مداوم باشید، اگر هم رابطه تان دچار مشکل شود، می دانید که می توانید آن عبور یا با توجه به نیاز، تغییری در رفتار یا شیوه زندگی تان ایجاد کنید تا مشکل حل شود. بنابراین این ویژگی یعنی «میل به یادگیری و تغییر» را باید در ابتدای رابطه ارزیابی کنید. سوالاتی که می توانید پرسید تا این ویژگی را در همسر آینده تان ارزیابی کنید عبارتند از:
۱- فکر می کنید از کودکی تا کنون چه نقطه ضعف هایی داشته اید؟ چه کارهایی برای رفع آن ها انجام داده اید و چقدر در تغییر شان موفق بوده اید؟ به نظر تان در بزرگسالی هم می شود تغییر کرد؟
۲- اگر رابطه تان دچار بحران شود، به طور معمول چه کار می کنید؟ (با این سوال متوجه می شوید که آیا نسبت به یادگیری پذیرنده است یا نه). آیا حشش می کنید یا رابطه را تمام می کنید؟ چه راهکار هایی برای حل مشکلات تان دارید؟

۳- ظرف ۵ سال آینده مایلید چه تغییری در زندگی تان ایجاد کنید؟ دوست دارید چه ویژگی هایی را در خودتان بهبود دهید و چه خصوصیاتی را برتر نگر کنید؟ **نکته مهم:** در نظر بگیرید، این سوالات را به گونه ای

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 همه را 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

❖ در همسایگی من، خانواده ای مؤمن و آبرومند اما با وضع مالی ضعیف زندگی می کنند و دختر محجبه و باسواد ای هم دارند، اما در یغ از یک خواستگار! ما را چه شده است؟

❖ دختری ۳۵ ساله هستم. پسری ۲۴ ساله از من خواستگاری کرده است. او اعتیاد دارد اما به خاطر من تصمیم گرفته به کمپ ترک اعتیاد مراجعه و ترک کند. راهنمایی ام کنید. خیلی خوش اخلاق است. دو ماه است که او را می شناسم. پدر و مادرش هم معتادند.

آشنایی دو ماهه با پسری که ۱۱ سال از شما کوچک تر و معتاد است و اعتیاد در خانواده آن ها وجود دارد! آیا شما برای ازدواج تان معیار های مشخصی دارید؟ آیا درباره اهمیت تناسب طرفین و عوامل تأثیر گذار بر ازدواج درستی و مناسب مطالعه می کنید؟ به نظر می رسد پاسخ اقناع کننده ای برای پرسش های فوق نداشته باشید؛ زیرا در همین نگاه اول کاملاً مشخص است که چند مسئله مهم و اساسی در این باره وجود دارد که مخاطره چنین ازدواجی را افزایش می دهد. نخست فاصله سنی شصامت دوره های متفاوتی که هر کدام تان در حال سپری کردن آن هستند، نیاز شما به همدم و همسر با توجه به این که از سن معمول ازدواج اندکی عبور کرده اید، شمارا به رابطه ای کشانده است که تناسبی در آن به چشم نمی خورد. پسر جوانی که معتاد است و طی دو ماه آشنایی به خاطر شما می خواهد اعتیادش را ترک کند! بارها در این صفحه نوشته ایم که این گونه هیجانات و قول و قرارها اصلاً ثبات ندارند و این تغییر کردن ها به خاطر طرف مقابل تنها ناشی از هیجان عشقی سطحی و زود گذر است. خود مسئله اعتیاد که متأسفانه در خانواده فرد مورد نظر شما وجود دارد، مانع بزرگی برای ازدواج است. تنها در مواردی که فرد به طور کامل قبلاً اعتیاد خود را ترک و مشاوره های لازم را دریافت کرده است با ملاحظه شرایط می تواند برای ازدواج در نظر گرفته شود. به شدت شمارا از افتادن به ورطه ای که جز آسیب و شیمیانی برایتان عاقبتی نخواهد داشت، بر حذر می داریم و توصیه می کنیم برای شناخت بیشتر خودتان و بررسی ابعاد روانی تان و غلبه بر چنین هیجاناتی با مشاور مجرب و متعهد مشورت کنید.

