

از امروز در خیابان حواسمان به دیگران هم باشد، شاید سالمندی به کمک ما نیاز داشته باشد یا کودکی برای عبور از خیابان یا کسی که بار سنگینی را حمل می کندو...

پیشنهاد امروز

کار و زندگی

باهمکار بد چه کنیم؟!

این قسمت: امان از همکار زیر آب زن!

فرزانه شهریار دوست، روان شناس بالینی دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

همکار خوب تکلیفش با ما مشخص است! همکاری است که قابل اعتماد است و در روابط کاری با او دچار نگرانی و دلهره خاصی نیستیم. در ادامه نحوه بر خورد با همکاران بد، این هفته قصد داریم درباره همکاران «زیر آب زن» صحبت کنیم. حتما شما هم در فضای کار با افرادی روبه رو شده اید که باعث آزارتان شده اند اما این آزار به صورت مستقیم نبوده است. افرادی که تعدادشان شاید در محیط کار کم باشد اما حضورشان سبب رنجش ما می شود، چراکه با اغراق کردن در اشتباهات ما یا ادعاهای خلاف درباره ما، اعتبار کاری ما را نزد سایرین زیر سوال می برند.

اول از خودتان بپرسید

شاید این باور عمومی وجود داشته باشد که در همه محیط های کاری، افراد زیر آب زنی وجود دارند که باید چهارچشمی مراقیشان بود! این باور کلیشه ای نباید به بدبینی ما نسبت به همکاران مان منجر شود؛ بنابراین ابتدا لازم است از خودتان بپرسید که تصور شما درباره زیر آب زنی همکارتان ناشی از بدبینی نسبت به اوست یا واقعا همکارتان نیت بدی دارد و در صدد آسیب رساندن به اعتبار شماست.

دلیل زیر آب زنی همکاران را کشف کنید

بررسی کنید که دلیل زیر آب زنی همکارتان چیست؛ سپس بر اساس دلیل اصلی اقدام کنید؛ برای مثال، بسیاری از افراد زیر آب

زن از فقدان اعتماد به نفس رنج می برند؛

بنابراین زیر آب زن، واکنش منفعلانه ای در پاسخ به فقدان اعتماد به نفس در محیط کار است.

روابط کاری خود با مافوق ها را تقویت کنید

شاید بر خور د کاملا مستقیم شما با فرد زیر آب زن تبعات خاصی برایتان داشته

دختر مورد علاقه ام بد حجاب است

پسری هستم ۲۵ ساله با شغل حرفه ای پیرایش. چند سال است با دختری آشنا شدم و رابطه باطنون رابطه بسیار مطلوبی در چهارچوب شرع داشته ایم اما خانواده او به اعتیاد گرایش دارند. من با این که دوست دارم همسرم محجبه و عقیقه باشد، او بالعکس بد حجاب است و در کی از حرف های من ندارد. ما عاشق هم هستیم و خانواده هایمان اطلاع دارند، خواهش می کنم راهنمایی کنید.

برادر گرامی، ارتباط بین دو جنس مخالف به مدت چند سال باعث ایجاد وابستگی می شود و هر دو نفر پس از مدتی به یکدیگر عادت می کنند و قادر به خروج از رابطه نیستند. از طرفی هم به دلیل آشنایی با خلق و خو و مشکلات یکدیگر از اقدام به ازدواج می هراسند. با توجه به اطلاعات موجود در پیامک به نظر می رسد در چنین فر هنگی و اعتقادی همخوانی و هماهنگی لازم وجود ندارد.



زهره حسینی مشاور و دانش آموزه طباطبایی

چگونگی وا کاوی مسئله اعتیاد

اینکه خانواده دختر مورد علاقه تان به اعتیاد گرایش دارند، به طور قطع زمینه ساز آسیب ها و مشکلاتی خواهد بود؛ بنابراین بهتر است با ارزیابی دقیق، مشکلات احتمالی ناشی از این مسئله را پیش بینی کرده و سپس در برابر هر مشکلی که هم اکنون وجود دارد یا احتمالا در آینده، زندگی شما را تحت تاثیر قرار می دهد راه حل های خود را بیان کنید و از این طریق پس از بررسی توان خود در صدد مقابله با این مشکل برآیید؛ برای مثال با اطلاع دقیقی از میزان اعتیاد، نوع اعتیاد، نحوه مصرف (یا استعمال مواد مخفی است یا علنی و در جمع می باشد) و پیامدهای آن در این خانواده (از نظر بار مالی، آسیب های اخلاقی و عاطفی) ببینیدشید چقدر ممکن است شما و همسرتان درگیر این مسئله شوید؟ اطلاعات در ست و دقیقی در باره این مسئله کسب کنید و در نهایت با جمع بندی حجم مشکلات و راه حل های احتمالی خود، به نظر قطعی درباره اهمیت این مسئله در زندگی مشترک دست یابید.

چگونگی وا کاوی مسئله حجاب

در مسئله حجاب و نوع پوشش هم با یکدیگر تفاهم ندارید و البته در ک ذهنی مشترکی هم از این مسئله بین شما و ایشان وجود ندارد. مسائل اعتقادی از دو بعد قابل بررسی است: یکی بعد نظری و دیگری بعد عملی. بعضی افراد از بعد نظری حجاب را قبول دارند اما در عمل به حجاب تقید خاصی ندارند اما افرادی هم هستند که هیچ گونه اعتقادی به حجاب ندارند و به طور عملی هم قید و بندی در این زمینه ندارند؛ بنابراین در فردی که نگرش مثبت و پذیرنده ای به حجاب ندارد احتمال ایجاد تغییرات به سختی امکان پذیر است. در نهایت توصیه می شود هر چه زودتر به بررسی دقیق تر مشکلات و موانع موجود در این باره با ایشان پرداخته و تصمیم خود را مبنی بر پذیرفتن یا پذیرش وی قطعی و با پر هیز از طولانی شدن این ارتباط برای کاهش آسیب های وابستگی و عاطفی این رابطه تلاش کنید.

را انجام دهید. فهرستی از تمام کارهایی که می تواند حس خوبی در شما یا خانواده تان ایجاد کند تهیه کنید. سپس، هر گزینه را با توجه به قابلیت دستر سی و عملی بودن آن بررسی کنید. پس از شناسایی گزینه های عملی و امکان پذیر – با توجه به شرایط زندگی تان – سعی کنید برای عملی کردن این گزینه ها برنامه ریزی کنید. در نهایت، به برنامه خود پایبند باشید و سعی کنید شرایط لذت بردن از زندگی را خودتان فراهم سازید. اگر در برنامه تان موفق نبودید ناامید نشوید و با ایجاد تغییراتی در برنامه دوباره تلاش کنید.



ایجاد شود خودش برای این هدف تلاش خواهد کرد.

باز خود را مثبت به وی دهید: همان طور که شروع هر حر کتی به انگیزه نیاز دارد، برای ادامه یافتن و تکرار آن نیز باید باز خود دهای مثبت به او داده شود تا احساس رضایتمندی را برای وی به همراه داشته باشد.

توافق کنید: نکته ای که لازم بوده در ابتدای دو اوجان با هم به توافق برسید ولی متأسفانه این کار را نکرده اید، مسئله اشتغال و درآمد، خرج منزل و هزینه های مالی است که توصیه می کنم در این رابطه به توفاقت لازم برسید. **جدایی نباید مد نظر تان باشد**: درباره مسئله جدایی باید عرض کنم که طلاق به هیچ عنوان نباید اولین راهکار و اولین گزینه مد نظر شما باشد از طرف دیگر ادامه دادن یک زندگی به بهانه وجود فرزند نیز خیلی منطقی و علمی نیست چون زمانی که یک مادر پاپدر خودش آ امش و امنیت نداشته باشد نمی تواند این هار به فرزند ان خود هدیه کند.

خانمی ۴۵ ساله و خانه دار هستم. ۱۶ سال از شوهرم کوچک تر،م اوو خانواده اش بدبین هستند. شوهرم اهل گردش و مسافرت و پیشرفت نیست. در اثر فشار های روحی دو بار سخته کردم و پسر ۱۸ ساله ام دچار افت شدید درسی شده است. چه کار کنم؟

زمینه محدودیت هایی داشته باشید؛ اما هر همسر تان و خانواده ایشان نمی توانم شما را راهنمایی کنم چون کاملاً متوجه مشکلات نشدم؛ اما درباره نداشتن تفریح و سر گرمی پیشنهاد می کنم تنها به همسر تان متکی نباشید؛ البته متوجه هستم که به دلیل بدبینی ایشان ممکن است که در این

شوهرم سر هیچ کاری بند نمی آید

خانمی ۳۳ ساله و کارمند هستم. ۱۰ سال است که ازدواج کرده ام. شوهری تنبل دارم. چند کار با موقعیت های بسیار خوبی برایش پیدا کردم ولی سر هیچ کاری بند نمی آید. چه کار کنم؟ چندین بار قصد جدایی داشتم ولی فرزندم آسیب می بیند. چه کار کنم؟ لطفا راهنمایی ام کنید.

مخاطب گرامی، ای کاش وضعیت اشتغال خود و همسر تان را در ابتدای ازدواج بیان می کردید. همان طور که می دانید شروع و ادامه هر کاری، علاوه بر مواردی مانند هدف، برنامه، توانمندی و... به انگیزه های مناسب نیاز دارد؛ بنابراین شما قبل از این که بخواهید به دنبال پیدا کردن شغل برای شوهر تان باشید بهتر است شرایطی را فراهم کنید که خودش به دنبال کار باشد. با این حال، چند نکته را خدمت تان عرض می کنم.

علت یابی کنید: همان طور که ذکر شد برای شروع و تداوم هر کاری باید عوامل و شرایط زیادی مهیا باشد و اگر شوهر شما ماند کاری زیادی در کار هاندارد باید بررسی کنید که آیا علت فردی و شخصی مانع ادامه می شود یا شرایط محیطی و کاری. فقط در این صورت است که می توانید راه حل در ست و منطقی برای از میان بردن این علت هاپیدا کنید. **از نظر روحی و روانی شوهر تان را آماده کنید**: شما اگر بدون آمادگی قبلی بخواهید شوهر تان را مجبور به انجام کاری کنید، به طور قطع حس خوبی از آن کار به وی دست نمی دهد بنابراین همواره با نا ارحتی و کج خلقی رفتار خواهد کرد.



نجمه طهماسبی دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی



حسین محرابی مشاور

آشنایی با فر هنگ های مختلف

یکی از مهم ترین و ارزنده ترین تجربه هایی که دانشگاه در اختیار ما می گذارد، آن است که افرادی با زبان ها، لهجه ها، آداب و رسوم، مذاهب و فر هنگ های متفاوت در کنار یکدیگر برای مدت طولانی به تحصیل، معاشرت و زندگی می پردازند. این در حالی است که شاید بسیاری از دانشجویان فرصت آشنایی با افرادی غیر از همشهریان خود را پیش از ورود به دانشگاه، پیدا نکرده بودند. چنین تجربه ای در زندگی هر شخصی بسیار تأثیر گذار است و می تواند باعث پختگی و رشد بیشتر شما شود.

زندگی گروهی و پذیرش دیگران

در سال های جوانی، زندگی اجتماعی با همسالان، فرصتی برای اندوختن تجربه های اجتماعی است. چه تجربه ای که از تعامل با هم اتاقی خود به دست می آورید، از تمامی آنچه در کلاس های درس می آموزید، کاربردی تر



به طور معمول تحمل شرایط خاص زندگی دانشجویی بعد از گذشت مدت زمانی از شروع سال تحصیلی به خصوص برای دانشجویانی که برای اولین بار از خانواده دور شده اند، سخت و طاقت فرسا می شود. در این شرایط باید توجه داشت که هر چند زندگی دانشجویی به دلایل مختلفی همچنان انگیز است اما این هیجان واقعاً آینده شما را می سازد و بسیار برایتان مفید خواهد بود. به گزارش ماهنامه «سپیده دانایی» زندگی دانشجویی و دانشگاه، در عین داشتن فشار های روانی، بسیار لذت بخش و هیجان انگیز است. این محیط به ما تجربیات جدیدی می دهد که ممکن است در مراحل بعدی زندگی ما مؤثر باشد. اکنون برخی از این تجربه ها را با هم مرور می کنیم.

عکس: سید علی حسینی