

امروز به خواسته‌هایتان توجهی دوباره داشته باشید. از دنیا چه می‌خواهید؟ خواسته‌هایتان را به‌طور دقیق بشناسید و برنامه‌ای جدی برای رسیدن به آن‌ها طرح کنید.

کار و زندگی

چه کسانی در شغل خود ارتقای می‌یابند؟

فرزانه شهریار دوست‌روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

بیشتر ما این تجربه را در مجموعه‌های کاری خود داشته‌ایم که یک نفر از همکاران ارتقای شغلی پیدا می‌کند و در کار خود ترفیع می‌یابد. ممکن است گاهی از خود پرسیده باشیم چرا در محیطی که تعداد زیادی نیرو مشغول به کارند، تنها افراد معدود و خاصی در شغل خود ترفیع می‌یابند؟ حتی شاید متعجب شده باشیم و این سوال در ذهن مان ایجاد شده باشد که چرا با وجود توانمندی‌های برابر یا حتی بیشتر ما و سایر همکاران از شخص ارتقا یافته، این اتفاق برای ما رخ نمی‌دهد؟ در هفته‌های پیش‌رو در باره ویژگی‌های افرادی صحبت خواهیم کرد که در شغل خود ارتقای می‌یابند.

*** مهره‌های کلیدی:**

به‌طور تقریبی در همه مجموعه‌های کاری، به‌جز مدیر یا مدیران ارشد، حداقل یک نفر وجود دارد که حکم مهره کلیدی را دارد؛ کسی که در مجموعه می‌شود روی توانمندی‌ها و کارهایش حساب کرد، پیش‌بینی‌های خوبی می‌کند، در مواقع ناسازگاری‌ها و چالش‌ها رفتار به‌جایی اتخاذ می‌کند، مشکلات احتمالی پیش‌رو مجموعه یا سازمان را به‌موقع یادآور می‌شود و به‌طور کلی، کسی است که مدیران روی حرف او حساب می‌کنند.

*** انجام کارهای داوطلبانه:**

انجام کارهای داوطلبانه در کنار وظایف محوله، یکی از کارهایی است که زمینه‌ساز ارتقای شغلی می‌شود. با انجام فعالیت‌های داوطلبانه، دیگران به‌سایر مهارت‌های شما پی می‌برند و متوجه می‌شوند در زمینه‌های دیگر هم می‌توانید حل‌کننده مشکلات باشید. از سوی دیگر، این کار علاقه‌مندی و توجه ویژه شما را به سازمان و مجموعه یادآور می‌شود.

*** دوست داشتن همکاران خود:**

به‌طور معمول افرادی که ترفیع شغلی می‌گیرند، کسانی هستند که روابط مناسبی با سایر همکاران دارند، با آن‌ها یک‌رنگ و صمیمی هستند و خود را تافته جدا یافته فرض نمی‌کنند. بنابراین از داشتن روابط خشک با اطرافیان در محیط کار بپرهیزد، به‌نیازهای همکاران خود اهمیت دهید و امور را به‌شکل خشک و غیر قابل اعتنا انجام ندهید.

*** خواستار ایجاد تغییر در زندگی شغلی خود:**

افرادی که ارتقای می‌یابند، کسانی هستند که مدت‌هاست خواستار تغییر در کار خود به دنبال افزایش مهارت‌های مرتبط با کار خود می‌باشند. مدیر یک مجموعه کسی را برای ترفیع شغلی در نظر می‌گیرد که پیشرفت و افزایش محسوسی در مهارت‌های شغلی خود داشته باشد و در زمان افزایش فعالیت‌های سازمان، شروع و یک پروژه جدید یا کار نویی که سایر کارکنان تمایل چندانی به آن ندارند، آمادگی خود را برای انجام کارها بر از می‌دارد.

نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.



عکس از توییتر است

رافقط خانوادهٔ همسر تان ندانید، با این طرز تلقی، همسر تان را از مسئله جدایی کنید؛ در حالی که مشکل ویژگی‌های همسر تان است که دوست دارد در خدمت خانواده خود باشد، با آن‌ها معاشرت کند و مواردی که فرمودید. این مسئله عوض هم نخواهد شد. شاید کم شود ولی از بین نخواهد رفت. از بین رفتن آن همان و از هم پاشیدن زندگی شما همان. چون این مسئله جزئی از همسر تان است و از طرفی جزء دوم مشکل، شما هستید، یعنی آن ویژگی شما که به این مسئله حساس است یا این که از همسر انتظار دارد او لویت را به خود و همسر خود بدهد نه خانواده اولیه و مطمئن باشید این ویژگی شما هم هیچ وقت از بین نخواهد رفت؛ چون برای شما ارزشمند و باروهای شما گره خورده است و قرار هم نیست از بین برود، ولی می‌تواند کم شود و این برای زندگی شما خوب است؛ بنابراین به شما و همسر تان توصیه می‌کنم تحت نظر یک مشاور خانواده با همدیگر گفت و گو کنید و بخش‌هایی از مسئله ارتباط خودم به خانواده اول یا رسیدگی بیشتر به خانواده فعلی را حل و فصل کنید. مشورت با روانپزشک را هم برای شما توصیه می‌کنم تا در صورت نیاز دارو مصرف کنید.

این که شما مورد بی‌مهری قرار گرفته اید، شرایط ناراحت کننده‌ای است و طبیعی است هر کس‌ای جای شما باشد احساس خشم و ناراحتی را تجربه خواهد کرد؛ اما ابتدا توصیه می‌کنم به خودتان نگاه کنید که سهم و نقش شما در شکل گرفتن این مسئله چیست. به‌طور معمول مسائل ارتباطی آدم‌ها تاگی ندارند و اگر در روابط خود به گذشته نگاه کنید با هم شاهد موارد مشابهی خواهید بود. اگر این مسئله اینقدر طولانی مدت است که پر زندگی شما سایه انداخته است، احتمالاً حل نشدنی است؛ بنابراین فکر این را که همسر تان در مسئله کاملاً مطابق میل شما رفتار کند، از سرتان بیرون کنید. چه بسا اگر از همسر تان بپرسیم، او هم همین مسئله را از زاویه خودش مشکل از دواج‌تان تلقی خواهد کرد. شاید بپرسید این تسلیم است؟ یا شاید بپرسید چه فایده‌ای دارد این طرز به مسئله نگاه کنیم؟ ولی من به شما می‌گویم که هیچ فرد متاهلی نیست که در زندگی ناآشوبی خود مشکلاتی این گونه نداشته باشد. پس، همه این مشکلات را دارند. ولی تفاوت افراد در برخورد با این مشکلات است که آن‌ها را موفق یا ناموفق می‌کند. اولاً این که مشکل



عکس از توییتر است

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م با پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.



عکس از توییتر است

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.



منلح میرزایی

روانشناس بالینی از

استیتوژن پوزن‌شکی

شوهرم نادرست بودن کارهایش را قبول نمی‌کند

شوهرم وقتی عصبانی می‌شود، فحش و ناسزا می‌گوید و وسایل را پرت می‌کند. من فقط سکوت می‌کنم و چیزی نمی‌گویم. دچار ناراحتی اعصاب شده‌ام. خودش هم قبول نمی‌کند که کار نادرستی انجام می‌دهد. فقط می‌گوید تقصیر شماست که مرا عصبانی کرده‌اید. برای کوچک‌ترین کاری پر خاش می‌کند. لطفا راهنمایی ام کنید با دو فرزند چه کار کنم؟



عکس از توییتر است

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.



رضا یعقوبی

روان‌شناس بالینی

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

اگر به خاطر پسر ۱۹ ساله‌ام نبود، طلاق گرفته بودم. حاصل عمری نجابت و قناعت این شد که نه ارزشی دارم و نه محبتی دیدم. خانواده همسر م پول ما بهترین جای شهر زندگی می‌کنند. شوهرم دائم در اختیار خانواده‌اش است، مخفیانه به خانه‌شان می‌رود. همیشه من پیشنهاد می‌دهم به آن‌ها سر بز نیم‌ام وقتی می‌رویم، بی‌عزتی می‌بینم. نه اهل دعوت هستند و نه اهل تلفن‌زدن. اینقدر نفوذ دارند که ۵ سال است نگذاشته‌اند، سفر برویم. نه تفریح داشته‌ایم و نه پیشرفت کردیم. از بس توی خانه بودم و کارهای خانه را کردم و غصه خودم دو بار سخته کردم.

شناسایی پر خاشگری انفعالی و نشانه‌های آن

خشم پنهان

« الیه توانا

وقتی در باره پر خاشگری صحبت می‌کنیم، به‌طور معمول ذهنمان به سمت داد و بیداد و فحش و ناسزا و کتک‌کاری می‌رود؛ چون می‌دانیم پر خاشگری یعنی رفتاری آگاهانه و عامدانه برای آسیب رساندن به دیگری. بعضی‌ها اما وقتی از دست کسی ناراحت یا عصبانی می‌شوند، سر طرف مقابل داد نمی‌زنند؛ اهل بز بزن و مشاجره نیستند؛ حرف بد هم از دهانشان بیرون نمی‌آید. پر خاشگرها –همان‌ها که داد می‌زنند و فحش می‌دهند و اگر لازم باشد دست به یقه هم می‌شوند– تکلیفشان معلوم است؛ یعنی هم خودشان و هم بقیه می‌دانند که پر خاشگرند و برای همین راحت‌تر می‌توانند برای پر خاشگری‌شان چاره‌ای بیاندیشند. اما آن دسته دوم که درباره‌شان حرف زدیم، چطور؟ منظورم آن‌هایی است که در ظاهر رفتار پر خاشگرانه‌ای بروز نمی‌دهند. شاید این افراد واقعا مدیریت خشم بلد باشند و اهل گفت‌وگو باشند و در زمان مناسب مشکلاتشان را حل کنند. که باید بهشان تبریک گفت، اما شاید هم پر خاشگرهایی با ظاهر آرام و خشمی درونی باشند؛ این افراد، یعنی پر خاشگرهای منفعل، معمولا از پر خاشگر بودنشان خبر ندارند – یا انکارش می‌کنند– و طبیعتا کارشان برای حل مشکل پر خاشگری و تبعات آن سخت‌تر خواهد بود. اما پر خاشگری انفعالی دقیقا یعنی چه؟

مطلوب خودشان انجام می‌دهند، صرف نظر از این که تاریخ و قرارها چگونه تنظیم شده است.

فراموش کردن انجام کار، دریغ کردن از منابع یا اطلاعات، انحصاری کردن کار، انکار کردن مسئولیت شخصی، بهانه‌تراشی، سرزنش کردن و مقصر جلوه دادن، زیر پا گذاشتن توافق، به‌پایان نرساندن کار، مقاومت در انجام کار، لجابت در انجام کار، ناکارآمدی و تکمیل نکردن کار، از دیگر نشانه‌های خشونت در انجام وظایف است.

خشونت نسبت به دیگران از طریق تنبیه خود

۱) پر خاشگرهای منفعل، توانایی پذیرش مسئولیت ندارند. یک راه برای شانه‌خالی کردن از مسئولیت، بازی در نقش قربانی است. بازی در نقش قربانی به این افراد کمک می‌کند تا شرایط همیشه به نفعشان باشد.

۲) پر خاشگرهای منفعل وقتی شرایط به نفعشان نیست یا ناراحت و خشمگین هستند، به راحتی بیمار می‌شوند. آن‌ها با مریض شدن‌های مصلحتی و گاهی حتی آسیب‌رساندن‌های عمدی به خودشان، مسبب ناراحتی‌شان را مجازات می‌کنند. نبود موفقیت عمدی، غلو کردن در باره وضعیت سلامت یا خیال‌پردازی در این زمینه، وابستگی، اعتیاد، لطمه‌زدن به خود، ضعف نشان دادن عمدی برای دریافت دلسوزی و محبت دیگران، از دیگر نشانه‌های خشونت از طریق تنبیه کردن خود است.

خشونت ارتباطی

۱) پر خاشگرهای منفعل، به‌طور معمول خشمشان را پنهان می‌کنند تا زمانی که به‌شکلی بسیار آزاردهنده‌تر آن را بروز کنند. آن‌ها هم چنین از پنهان کردن خشم، به‌عنوان راهی برای کنترل دیگران استفاده می‌کنند. ۲) پر خاشگرهای منفعل، به‌راحتی و به دفعات قهر می‌کنند و وقتی هم که درباره علت ناراحتی‌شان می‌پرسید، می‌گویند مسئله مهمی نیست. این رفتار، موقعیتی را فراهم می‌کند که فرد همه چیز را تحت کنترل خودش قرار دهد، چون اوست که می‌تواند با قهر کردن یا نکردن شرایط را با روحیات خودش منطبق کند.

سکوت کردن، بی‌توجهی، از پشت خنجر زدن، دورویی، بدگویی، طعن و کنایه و غیر مستقیم لطمه زدن به وجهه طرف مقابل یا چیزی که برای او مهم است، از دیگر نشانه‌های خشونت ارتباطی است.

خشونت در انجام وظایف

۱) پر خاشگرهای منفعل، با کار شکنی و صدمه زدن به مجموعه‌ای که در آن کار می‌کنند، از ظلمی که واقعا اتفاق افتاده یا خیال می‌کنند اتفاق افتاده، انتقام می‌گیرند.

۲) پر خاشگرهای منفعل، به‌طور معمول انجام کارها را به تأخیر می‌اندازند. این افراد همیشه کارها را با برنامه

