

**روز چهارم:** گذر اندن حداقل دو ساعت وقت در کنار همسر برای تماشای یک فیلم یا یک برنامه تلویزیونی بعد از افطار همراه با یک بشقاب میوه و یک بغل لیخند.

**چالش خوشبختی**

# شما چه نوع مدیری هستید؟! چه نوع مدیری دارید؟

سایر افراد ملزم به اجرای تصمیمات فردی آن ها هستند.

**مدیران آسان گیر:** مدیرانی هستند که انفرادی تصمیم گیری می کنند؛ اما کارکنان در اجرای آن تصمیمات تا حدی آزادی عمل دارند.

**\*مدیر آزاد:**

مدیر آزاد، مدیری است که به طور معمول در حیطه های کاری کارکنان خود مداخله نمی کند و خود کارکنان حوزه های کاری شان را مدیریت می کنند. این شیوه مدیریتی به طور معمول به دلیل کنار رفتن نقش مدیریتی مدیر و وقوع ناهماهنگی بین بخش های مختلف، کارایی ضعیفی دارد.

**\*مدیر پدرانه:**

مدیر پدرانه شکل تعدیل شده مدیر مستبد است؛ چنین مدیری به ایجاد انگیزه و رغبت در بین کارکنان خود توجه دارد و این انگیزه را از طریق توجه کردن به نیازها و احتیاجات آنان ایجاد می کند. اگرچه این سبک مدیریت به طور معمول از بالا به پایین است، اما باز خورد های کارکنان به مدیر مورد تشویق و توجه قرار خواهد گرفت. باز خوردی که کارکنان به چنین مدیری می دهند، سبب دلگرمی او خواهد شد.

**\*مدیر قدرت طلب:**

مدیر قدرت طلب ممکن است شخصیتی مستبد یا پیشرفت طلب یا از ادمنش داشته باشد. مدیر قدرت طلب با شخصیت مستبد، قدرت طلبی خود را با اعمال زور و روش های تویبخی و تنبیهی بروز می دهد. مدیر قدرت طلب با شخصیت آزادمنش قدرت طلبی خود را با اعمال زور نمایان نمی کند، بلکه بیشتر با

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

زمانی که افراد مدیر مجموعه ای می شوند، ترکیبی از خصایص ذاتی، شیوه های تربیتی و عادات خود را همراه خویش وارد سبک مدیریتی شان می کنند که این ویژگی ها در موفقیت یا موفق نبودن مدیریت شان تاثیر به سزایی دارد. شما فکر می کنید به عنوان یک مدیر چه میزان بر کارکنان خود نفوذ دارید؟ حدس می زنید تصور کارکنان تان از شما به عنوان یک مدیر چه باشد و چه میزان از شیوه مدیریتی شما رضایت داشته باشند؟ به عنوان یک شاغل، سبک مدیریتی مافوق خود را چگونه ارزیابی می کنید؟ آگاهی از سبک های مختلف شخصیتی مدیران به شناخت رفتارهای آنان کمک بسیاری خواهد کرد.

**\*مدیر مستبد:**

یکی از انواع شخصیت هایی که زمانی که مدیر می شوند، مواجهه با آن ها بسیار سخت است، شخصیت های خود کامه هستند. مدیرانی که به طور معمول تصمیمات کاری را انفرادی می گیرند، با تصمیمات جمعی بیگانه هستند و نیروی انسانی و کارمندان خود را در تصمیم گیری ها مشارکت نمی دهند، انتقاد از آنان به طور معمول با عواقب خوبی همراه نیست اما خودشان بیشتر اوقات بی رحمانه از کارکنان خود انتقاد می کنند، خطاهای نیروهای مجموعه خود را نادیده نمی گیرند و بر رعایت مقررات کاری و نظم، تاکید ویژه ای دارند. مدیران مستبد از جمله مدیرانی هستند که ناراضیاتی شغلی زیادی بین کارکنان آن ها وجود دارد.

**مدیران مستبد دو دسته اند:**

**مدیران دستوری:** مدیرانی که به تنهایی تصمیم می گیرند و

چیدمان



رازهایی برای چیدمان زیبای خانه از زبان عکاسان معماری

بسیاری از افراد دوست دارند چیدمان خانه شان بی نظیر باشد تا نه تنها خود، بلکه مهمان هایشان نیز از آن لذت ببرند. از این رو اگر بودجه کافی برای استخدام طراح داخلی نداشته باشند، احتمالاً به سراغ مقاله ها یا مجلات این حوزه می روند تا با ایده گرفتن از آن ها، تغییرات لازم را در محل زندگی شان ایجاد کنند. در همین راستا شاید بد نباشد بدانید که اصولا عکاسان از چه ایده هایی برای طراحی فضای داخلی استفاده می کنند و چگونه به بهترین شکل ممکن، زیبایی های موجود در خانه را به تصویر می کشند.

**حرفه ای رفتار کنید:** وقتی از چندین عکاس درباره این که چگونه یک اتاق را بسیار زیبا و خاص به تصویر می کشند سوال پرسیده شد، همه آن ها متفق القول پاسخ دادند که این مسئله به بودجه یا سبک خاصی ارتباط ندارد و درست بر عکس، هر چه شخصی تر و متفاوت تر باشد، زیباتر به نظر خواهد رسید.

**سبک مورد علاقه خود را کشف کنید:** یکی از عکاسان مشهور در حوزه طراحی داخلی اعتقاد دارد پیش از این که مطابق مد پیش رفته و هر آنچه را در بازار موجود است خریداری کنید و به خانه بیاورید، سلیقه و سبک مورد علاقه خود را کشف کنید. به این ترتیب حتی قادر خواهید بود چندین سبک مختلف را با یکدیگر ترکیب و استایل ویژه خود را اعمال کنید.

**با گیاهان به زندگی روح ببخشید:** در کمتر عکسی از طراحی های داخلی می توانید شاهد حضور نداشتن گل و گیاه باشید. گیاهان روح و طراوت ویژه ای به فضا می بخشند و سبزی و زیبایی آن ها به عکس نیز حس زندگی می دهد. ساده ترین کاری که می توانید در این راستا انجام دهید استفاده از گلدان های آپارتمانی است تا همانند یک اثر هنری در گوشه خانه و همچنین عکس بدرخش.

**هنگامی که شک دارید، ایتِم بزرگ تر را انتخاب کنید:** از عکاس های زیادی درباره بدترین اشتباه چیدمانی سوال پرسیده شد و هر کدام پاسخ های مختلفی ارائه دادند اما یک هنرمند اظهار داشت که پاسخ این سوال ساده است: وقتی یک قابلیچه کوچک برای یک اتاق بزرگ خریداری می کنید. در مقوله عکاسی این مسئله کاملاً مشهود است که وقتی وسیله ای کوچک تر از آن اندازه ای است که باید باشد، تصویرش نیز خوب نمی شود و هیچ کاری برای آن نمی توان انجام داد.

**به طور تقریبی نامحسوس از مُد استفاده کنید:** هنگامی که احساس می کنید طراحی شما ثابت و خشن به نظر می رسد، می توانید به میزان بسیار کمی گرایش های سال را به آن اضافه کنید. به طور مثال، تاباندن نور ضعیف صورتی یا استفاده از وسایل کوچکی که بتوان به راحتی آن ها را کنار گذاشت.

**از تفاوت ها استقبال کنید:** توجه به تفاوت هایکی از اصول اساسی در زیباسازی فضا به شمار می رود که بافت، رنگ و سبک را شامل می شود. لازم نیست همه وسایل اتاق کاملاً شیک و یکدست باشد، گاهی بد نیست یک ایتِم مجزا و کاملاً متنوع و شاید حتی زشت در گوشه ای از دکور قرار داده شود. به این ترتیب زیبایی های موجود بیشتر به چشم می آیند. همچنین بد نیست در میان وسایل مدرن و شیک، چند گزینه کوچک و قدیمی نیز گنجانده شود.

## همسر م سر کوفت مال از دست رفته ام را به من می زند

مردی ۴۳ ساله هستم. در کسب و کاری یک بار شکست خورده‌ام و در حال حاضر راننده‌ام و مستاجر. همسر م گاهی سر کوفت مال از دست رفته ام را به من می زند. فشار اقتصادی زیادی را تحمل می کنم، هر کاری را می‌خواهم شروع کنم، همسر م می گوید یک بار انجام دادی بس است. بیشتر اوقات آرزوی مرگ دارم و هیچ امیدی به آینده ندارم. دو فرزند دارم، مدر کم سیکل است. همسر م هم همین طور. لطفا راهنمایی ام کنید.



خویشستن، از دست دادن اعتماد به نفس لازم، احساس بی ارزشی، احساس گناه و احساس طردشدن از طرف خانواده و احساس ناامیدی است که مجموعه ای از این علایم می تواند فرد را به سمت اختلالات افسردگی و اضطرابی سوق دهد؛ پس برای گذر از این دوره لازم است در کنار برنامه های کاری و مالی، برای افزایش فعالیت های لذت بخش برنامه ریزی داشته باشید؛ برای مثال: رفت و آمد با اقوام، فعالیت های ورزشی (پیاده روی، شنا، ...)، رفتن به سینما و ... به طور معمول خانواده ها بعد از تجربه ور شکستگی مالی، میزان معایب کمتری دارد، انتخاب کنید. در نهایت باز هم برای اطمینان بیشتر و کسب اطلاعات در آن زمینه از فرد صاحب نظری مشورت بگیرید.

**فعالیت های لذت بخش فراموش نشود**

از اثرات روانی ور شکستگی، فشار روانی، استرس، اضطراب زیاد، بی خوابی یا پر خوابی، زود از کوره در رفتن، نداشتن رضایت از

ور شکستگی مالی یکی از موارد مهمی است که نه تنها روی خود فرد بلکه روی تمام اعضای خانواده اثر منفی می گذارد و فشار های مالی و تغییر و وضعیت معیشت خانواده ارتباط مستقیمی با مسائل روحی و روانی افراد دارد. همان طور که از گفته های شما مشخص است این اتفاق بار روانی زیادی برای شما و همسر تان یا حتی فرزندانتان داشته است. هر دوی شما احساس ناامیدی و تنش دارید هر چند که این فشار ممکن است روی شما که خود را مسئول تغییر اوضاع می دانید، بیشتر باشد؛ اما نکته مثبت که در وضعیت مالی تان وجود دارد این است که با وجود ور شکستگی، بیکار نشده اید و منبع درآمدی برای خودتان دارید.

## پدرم با فامیل هایمان قهر کرده است!

دختری هستم ۲۰ ساله، پدرم ۶ سال است با خاله ها و دایی هایم قهر کرده است. ارث و میراثی هم در کار نبوده اما نمی گذارد مادرم خانواده اش را ببیند در صورتی که ما هیچ چیزی کم نداریم. حالا ۳ ماه است با فامیل خودش هم قهر کرده است. رفتارش در خانه خوب است اما ما ناراحتیم، مادرم نگران است. کمکمان کنید.



با سلام دوست عزیز، قطع ارتباط پدر شما با خویشاوندان (طرف مادری و پدری) ممکن است دلایل متعددی داشته باشد، با توجه به این که می گوید پدر در خانه ارتباط خوبی با اعضای خانواده دارد، در صورتی که تغییری در شخصیت ایشان نسبت به قبل از قطع ارتباط با خویشاوندان مشاهده نشده، بهتر است:
\* با پدرتان صحبت کنید و از علت قطع ارتباط ایشان با خویشاوندان آگاه شوید. با ایشان بحث و جدل نکنید و تلاش کنید محیط خانواده را آرام نگه دارید.
\* به حقوق و جایگاه اعضای خانواده و نقش آن ها در تصمیم گیری های مربوط به زمینه هایی مانند ارتباط با دوستان و خویشاوندان، احترام بگذارید.
\* با خویشاوندان در باره مسائل خانوادگی و خصوصی زندگی صحبت نکنید؛ چون این کار سبب می شود آن ها در امور خانوادگی شما مداخله کنند و در باره خصوصی ترین مسائل زندگی خانوادگی شما نظر بدهند، برای مثال در صورتی که پدر یا مادر تان از هم به خویشاوندان گلاجه کنند و مدام پای آن ها را در مسائل خانوادگی وسط بکشند باعث می شود، خویشاوندان با اطلاعات

