

رسول خدا (ص) می فرماید: در روز قیامت، برترین مقام و منزلت نزد خداوند از آن کسانی است که در دنیا بیش از دیگران به خیرخواهی و موعظه دیگران بپردازند.

برگرفته از: سفایح الحیاة، فصل نظام اجتماعی

اوست، دست نمی یابد. داشتن خصوصیات شخصیتی معین و لازم برای یک شغل، از عوامل زمینه ساز موفقیت در آن شغل خواهد بود.

● شمارا بهر چه کاری ساختند؟!

به طور کلی همیشه افراد مختلفی از تیپ های شخصیتی متفاوتی دریک شغل هستندنمی توان دقیقا اظهار کرد تنها تیپ های شخصیتی خاصی در شغلی موفق می شوند اما با توجه به اهمیت به حداقل رسیدن تضاد بین ویژگی های شخصیتی و الزامات شغلی، پیشنهاد می کنیم با در نظر گرفتن تیپ شخصیتی تان، موضوعاتی را که در ادامه مطرح می شود، در ترجیحات شغلی خود مدنظر قرار دهید:

- اگر شمار زمره شخصیت های کاوشگر، متفکر، کنجگاو، نوآور، مبدع و تحلیل کننده هستید، احتمالا محیط ها و برخی سیستم های اداری که وظایف روزمره از پیش تعریف شده ای دارند، برای شما ساخته نشده اند.
- اگر شخصیت شما فعال، پر جنب و جوش و پر توان است، بهتر است بی خیال کارهای پشت میز نشینی یا مشاغل کسالت آور شوید! فروشنده گی، روابط عمومی، کارهای اجرایی و... احتمالا بیشتر برای شما ساخته شده اند.
- اگر در دسته افرادی هستید که منظم و مقید به رعایت مقررات و جزئیات هستند، بهتر است از کارهایی که نظم خاص و از پیش تعیین شده ای بر آن ها حاکم نیست، اجتناب کنید. مشاغلی مانند امور بانکی، بایگانی، حسابداری، منشی و... مناسب شخصیت های مقید به رعایت مقررات هستند.

- اگر دیگران شمارا اشخصیتی هنری ارزیابی می کنند، احتمالا برای مشاغلی که محیط کاری انعطاف ناپذیر و سیستماتیک دارند و باید در چارچوب غیر قابل تغییری کار کنید، چندان مناسب نیستند.

- اگر بیشتر اهل کارهای عملی هستید و از ساختن، خلق کردن و تولید بیشتر از کارهای دیگر لذت می برید، مشاغلی که عمل گرا هستند مانند باغبانی، کشاورزی، مونتاژ کاری، نجاری و... بیشتر باتیپ شخصیتی شما سازگار است.
- اگر دارای شخصیت گرم گیر، صمیمی، دوستانه و معاشرتی هستید، احتمالا در مشاغلی که با مردم چندان گرم برخورد نمی شود، رضایتمندی زیادی نخواهید داشت و در مشاغل یاورانه و با دغدغه های اجتماعی، موفق تر خواهید بود.



چه شخصیت هایی در چه شغل هایی موفق می شوند؟

فرزانه شهریار دوست، روان شناس بالینی دانش اموخته دانشگاه علامه طباطبائی



در روزگاری که بیکاری و رکود باعث ایجاد مشکلاتی برای مردم شده است، افرادی هستند که با انتخاب آگاهانه شغل، زمینه های موفقیت خودشان را فراهم می کنند. انتخاب شغل هایی که با شخصیت تان سازگاری بیشتری دارد، موفقیت بیشتری را به دنبال دارد که در این مطلب به آن ها اشاره خواهد شد. اما رایج ترین اظهار نظر های مردم برای انتخاب شغل عبارتند از:

- من فقط کار پشت میز نشینی می خواهم!
- ترجیح می دهم در محل کار آقا بالا سر نداشته باشم! رئیس خودم باشم و بس!
- کار فقط کاری که فعالیت بدنی زیادی نخواهد!
- از کاری که مجبور باشم صبح زود بیدار شوم، بیزارم!
- فقط اگر استخدام باشم و حقوق ثابتی داشته باشم، خیالم راحت است!

شوهرم مدام سر کوفت می زند



خانمی ۲۴ ساله ام و یک فرزند پسر دارم. همسر خیلی بد دهان است و موقع دعوا به خانواده ام بسیار توهین می کند و همه اش سر کوفت می زند. البته خانواده خودش هم این طوری هستند اما من نمی توانم تحمل کنم.



فریبا البرز
کارشناس ارشد
مشاوره خانواده

واقعیت این است که خشم، هیجان طبیعی است که همه ما آن را در زندگی تجربه می کنیم اما زمانی که بارها اتفاق بیفتد نحوه ابراز آن مناسب نباشد، می تواند به یک حس ویرانگر تبدیل شود و پیامدهای ناگواری را برای فرد خشمگین و اطرافیانش رقم بزند. مخاطب عزیز، به نظر می رسد مشکل شوهر شما در کنترل خشم و چگونگی مدیریت آن است.

● علل پر خاشگری شوهر تان

یکی از مهم ترین علل اصلی پر خاشگری، ناکامی در تأمین نیازهاست. فرد زمانی که نیازهایش از جمله نیاز به محبت، توجه یا احترام برآورده نشود، احساس ناکامی می کند و همین می تواند زمینه ساز بروز پر خاشگری شود. عده ای هم به مرور یاد می گیرند که با فحاشی و خشونت، خواسته هایشان اجابت می شود.

● رفتار مناسب در برابر همسر پر خاشگر

در قدم اول، عوامل ایجاد کننده عصبانیت همسر تان را بشناسید و رفتار خودتان را طوری تنظیم کنید که اولاً از بروز تنش پیشگیری شود و ثانیاً در زمان بروز تنش، زمینه کاهش آن را فراهم کنید. از خودتان بپرسید سهم من در به وجود آمدن عصبانیت و بد دهانی شوهرم چقدر است؟ در واقع چه چیزی هایی را رعایت نمی کنید که موجب درگیری بیشتر می شود؟ به طور مثال نابلدی در نحوه گفت و گو، ادامه دادن بحث در مواقع پر هیجان، انتقام غیر منصفانه و...

● تاثیر تناسب داشتن شخصیت با شغل افراد

هر فردی که به مرحله انتخاب شغل می رسد، ترجیحات شغلی خاصی همچون مصادیق فوق برای وی موضوعیت می یابد. گاهی اصرار و تاکید فرد در یافتن یک نوع شغل خاص آن قدر ادامه می یابد که حتی به بیکاری و منجر می شود. مسئله ای که بسیاری از مواقع به آن بی توجهی می شود، تناسب شخصیت فرد شاغل با شغل اوست. لزوماً کار کارمندی و استخدامی برای همه تیپ های شخصیتی مناسب نیست، حتی اگر شخص علاقه مند به دریافت حقوق ثابت باشد یا علاقه مند به کار در یک محیط آرام به دور از باب رجوع، اما شخصیتی برون گرا و پر هیاهو داشته باشد این کار برایش، آزار دهنده خواهد بود.

۱- افزایش رضایت شغلی:

فرض کنید شخصی دارای توان جسمانی بالا، روحیه پر خاشگرانه و مهارت های فنی و عملی است. اگر بخواهید از بین دو شغل مکانیکی و پژوهشگری یکی را برای او انتخاب کنید، انتخاب شما چیست؟ احتمالا پاسخ خواهید داد مکانیکی برای او مناسب تر خواهد بود و رضایتمندی بیشتری خواهد داشت که در دست است. اگر شخصیت افراد نوع شغل آن ها بیشترین تناسب را با هم داشته باشد، احتمالا رضایتمندی بیشتری را به همراه خواهد داشت و متضمن موفقیت فرد شاغل در کارش خواهد بود.

● ● ●

یکی از راه های کاهش فرسودگی شغلی:

یکی از راه های کاهش فرسودگی شغلی، پذیرش شغلی است که شرایط و الزامات آن با خصایص شخصیتی فرد بیشترین سنخیت را داشته باشد. به عنوان مثال یک شخص برون گرا و مایل به ارتباطات گسترده، در شغل فروشنده گی که با مردم در تعامل است، فرسودگی شغلی کمتری نسبت به شغل بایگانی که با مدارک و پرونده ها سرو کار دارد، خواهد داشت.

۳- افزایش موفقیت شغلی:

شاید شما هم با این موضوع مواجه شده باشید که شخصی با همه توانمندی های مطلوب، هوش مناسب و تخصص کافی، به موفقیتی که شایسته



نمی توانم بازی های موبایل را ترک کنم!



پسری ۱۵ ساله ام. یک بازی روی گوشی نصب کرده ام و نمی توانم آن را ترک کنم! واقعا نمی شود! گاهی روزانه ۱۱ تا ۱۲ ساعت بازی می کنم! هر چه می خواهم ترکش کنم، نمی شود! لطفا راهنمایم کنید. می ترسم از درس خواندن بیفتم.



عبدالحسین ترابیان
کارشناس ارشد
روان شناسی

دوست گرامی، از این که از وضع موجود دور رفتار نا آگاهانه خود در استفاده افراطی از گوشی خسته شده اید و نگران درس خود هستید، به شما تبریک می گویم و لی این کافی نیست. آگاه باشید که ۸۰ نوع اعتیاد داریم و اعتیاد یعنی وابستگی و عموماً افرادی که عزت نفس پایینی دارند، وابسته یا معتاد می شوند. اگر برای ترک این وابستگی ها که به سرعت افزایش می یابد، فکر اساسی نشود شاید فرد دیگر دلسوزان گوش می دهد و با این زندگی اولویت اول می شود و فرد معتاد هر روز از مسئولیت ها و نقش های ضروری زندگی فاصله می گیرد و بیشتر در اعتیاد خود غوطه ور می شود!

● آرزوی ترک به تنهایی کافی نیست

احتمالاً شما هم به آسیب های جبران ناپذیر اعتیاد به فضای مجازی و گوشی واقف شده اید و حتماً مثل دیگر افراد وابسته و قربانی این اعتیاد قرن ۲۱، آرزوی ترک وابستگی به گوشی و غیره را دارید ولی این آرزو داشتن کافی نیست و آرزوی نجات یافتن مشکل را حل نمی کند بلکه بیشتر از این تعارض (جاذب_دافع) که گرفتار شده اید، رنج می برید. یعنی هم علاقه مند و وابسته به بازی های خاص شده اید و هم هنگام بازی احساس گناه به دلیل فرصت سوزی و انجام ندادن تکالیف خود دارید و از طرفی نگرانی والدین و تذکرات مکرر آن ها، شرایط روحی نامطلوبی برای فرد وابسته فراهم می کند.

● توصیه هایی برای راهی از این وابستگی

برای راهی از این وابستگی، اولین شرط این است که به معنی واقعی از وضع موجود خود خسته و دلگیر شده باشید و تا به عمق آسیب های بی شمار

یک شنبه ها: دختر و نه

دلخوشی ها کم نیست!

فرنگیس یاقوتی

هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می شوید، این که چطور چشمان تان را باز کنید، فقط و فقط به خودتان و مغزتان بستگی دارد. شما می توانید به سختی و با یک دنیا غر از جاپتان بلند شوید و حتی صبحانه هم نخورید و تا آخر

روز اخم هایتان را باز نکنید یا این که بایک لیخنند نگاه شکر گزارانه منتظر یک روز فوق العاده باشید و به خودتان یادآوری کنید که امروز بهترین فرصت برای پخش کردن عشق و انرژی مثبت در خانه و بین عزیزانمان است و برای خودتان و عزیزان تان صبحانه آماده کنید و تا آخر روز لیخنند گرم رب لب داشته باشید.

بعضی از روزها را باید با کارهای حال خوب کن دخترانه شروع کنید. کارهایی که با همه کوچک بودن شان باعث پخش شدن لیخنند و حال خوب می شوند. به طور مثال می توانید امروز سری به کمی لباس های تان بزنید و از خلاقیت تان استفاده و یک تغییر روی لباس هایتان ایجاد کنید. برای شروع از لباس هایی استفاده کنید که در خانه می پوشید. به طور مثال، روی آن ها می توانید تکه دوزی کنید یا به طور مثال دور بقیه با استیکر یک لباس ساده، مروراید بدوزید یا یک تی شرت قدیمی را تبدیل به یک کوسن کنید یا حتی با مازیک مخصوص پارچه می توانید روی لباس یار و میز یا هر چیز

پارچه ای، جملات انرژی بخش و مثبت بنویسید و اجازه دهید چشم تان دایم به این جملات بیفتد. به طور قطع دیدن جملاتی مثل «امروز بهترین روز خداست» یا «امن قدرت انجام هر تغییری را دارم» یا «خدا یا هر آن بار شکر ت» در ناخود آگاه شما تاثیر مثبت می گذارد.

خلاصه این که هزار و یک کار کوچک اما خلاقانه می توانید انجام دهید تا احساس مقید بودن و خوشحالی سر تا سر خودتان را افزایش دهید و روز را از یک روز معمولی به یک روز ساده اما تاثیر گذار تبدیل کنید. موضوع مهم درباره انجام این کارها این است که همه این ها را در کنار هم باعث می شود، حس بهتری به خودتان و زندگی تان داشته باشید و این احساس خوب باعث جذب اتفاق های بزرگ تر و بهتری می شود. فقط کافی است یک بار و یک روز، این شیوه را امتحان کنید.