



نکاتی قابل تامل که همه مدیران و کارمندان باید درباره محیط کاری شان بدانند

۶ ویژگی محیط کاری ناسالم

مشاوره شغلی

همه افراد شاغل، ساعت‌های زیادی از روز را در محل کارشان سپری می کنند. اگر این محیط، شرایط استاندارد نداشته باشد، به مرور بر روحیه و خلق و خوی کارمندان تاثیر می گذارد و حتی در خانه هم برای شان مشکلاتی را ایجاد خواهد کرد. هر چند این روزها پیدا کردن کار مناسب، بسیار سخت شده است اما شناخت ویژگی های محیط کاری ناسالم، سه پیام مهم برای همه مدیران و کارمندان در پی دارد. نخست این که مدیران می توانند با شناخت این ویژگی های ناسالم، برای بهبود شرایط قدم های جدی بردارند، دوم کارمندان در صورت امکان به دنبال محیط کاری دیگری خواهند رفت و سوم این که، همه برای تغییر شرایط، تلاش خودشان را به کار خواهند گرفت. بعضی از این ویژگی ها، قابل اصلاح شدن است البته اگر مدیرتان بخواهد! با این حال، فرقی نمی کند که شما کارمند یک اداره، شرکت یا فروشگاه بزرگ باشید. احساس این که نظرات شما هیچ اهمیتی ندارند، احساس ترس از استنباه کردن و قرار داشتن در محیطی ترسناک و تهدیدآمیز، شرایط قابل تحملی برای یک محیط کاری رویه رشد نیست. اگر شما هر روز پس از برگشتن به خانه، درباره محیط کار خود نق پزیند، زمان آن فرا رسیده است که درک کنید با باید محل کارتان اصلاح شود یا این که در اسرع وقت، آن جا را ترک کنید. مطمئن نیستید؟ به گزارش ماهنامه «معیشت» و در ادامه، شش راهکار مطمئن برای پی بردن به نامناسب بودن محیط کار مطرح می شود.

۱- رئیس تان به شدت کنترل گراست

اگر رئیس شما به طرز عجیب و غریبی شما را کنترل می کند، محل کارتان برای شما خفقان آور و تحمل ناپذیر است زیرا او می خواهد همه تصمیم گیری ها را کنترل کند. او به اعضای گروه اطمینان ندارد و هیچ فردی را جانشین

دختری مجردم و احساس سربار بودن می کنم

دختری مجردم که باوجود استقلال مالی، با رفتارهای سرد پدر و مادرم احساس سربار بودن می کنم. پدرم جواب سلام را نمی دهد. کاش می دانست واژه پدر برای یک دختر یعنی سرر بناه. به داشتن خانواده، به شدت احساس تنهایی و بی پناهی می کنم.

راهله فارسی | مشاور

مشاوره فردی

هر چه رابط در خانواده گرم تر و نزدیک تر باشد، افراد آن خانواده احساس بهتری دارند و این طور که شما مطرح کردید، این فضای گرم در خانواده شما وجود ندارد. چند توصیه به شما، حال و وضعیت تان را بهتر خواهد کرد.

علت دلخوری پدرتان را جویا شوید

توجه داشته باشید چیزی که یک خانواده را پویا و زنده می کند، تعامل و گفت و گو با بقیه اعضاست. بهتر است شما این رفتار را در خانواده تان ایجاد کنید. به طور مثال، از پدر علت این سلام نکردن و دلخوری را جویا شوید چرا که حتما دلیلی برای این کارشان دارند. اولین مهارتی که باید برای ارتباط بهتر و تعامل با پدر و مادر تان یاد بگیرید، گفت و گو کردن اصولی است. این که از آن ها بخواهید علت سرد بودن شان را بیان کنند و علت بی توجهی شان را بگویند و در مقابل شما هم حس های منفی را که در آن فضا دریافت می کنید بیان کنید، نیاز به آشنایی با مهارت گفت و گو دارد. در قدم اول، زمان و مکان مناسبی را برای این کار انتخاب کنید. موقعی که آن ها درگیر و مشغول کاری هستند، زمان مناسبی برای این گفت و گوها نیست. بهترین زمان، موقع استراحت یا قدم زدن با آن ها در پارک است. برای شروع می توانید بپرسید: «می تونیم با هم یک صحبتی داشته باشیم؟» یا این که «می خوام چند دقیقه باهاتون صحبت کنم. کی برای شما مناسب تره؟»

۲- افراد مدام یکدیگر را سرزنش می کنند

در فرهنگ ما همیشه به ما گفته اند: «از هر دستی بدهی، از همان دست پس می گیری». در ادارات بسیار مشاهده می کنیم که کارمندان بقیه را سرزنش می کنند. پس اگر ما هم این کار را انجام می دهیم، باید منتظر باشیم بقیه هم همین رفتار را با ما داشته باشند. پس اگر در محل کار با این وضعیت مواجه اید و شما هم در این معرکه گرفتار شده اید، بهترین واکنش این است که خود را از این جو بیرون بکشید و سعی کنید موضوع را شخصی نکنید، با تمام تلاش به کارتان ادامه دهید، واقعیت را بگویند و هر کاری را که انجام دادید، به صورت مستند ثبت کنید.

۳- نمی توانید به دیگران اعتماد کنید

در محیطی سرشار از بی اعتمادی و دوز و کلک، جایی که هر یک از کارکنان، دیگری را در نزد مدیر تخریب می کند، بروز دادن اطلاعات و شفاف کار کردن ناممکن است. در این محیط رقابتی ناسالم، امنیت شغلی را نمی توان پیش بینی کرد. اعتماد به همکاران خطرناک است زیرا آن ها ممکن است دشمن شما باشند. در این

۴- شایعه پراکنی بیداد می کند

شما می دانید چه کسانی به این کار علاقه دارند؟ کارمندانی که حس می کنند، لیاقت بیشتری دارند یا از کارشان ناراضی اند یا آن هایی که سیری نزولی داشته اند. این افراد به سرعت به شایعات دامن می زنند و در تصمیم گیری های نادرست، به سرعت رهبری جمع را به دست می گیرند. این افراد ویروس خود را به بقیه کارکنان نیز منتقل و از دیگران استفاده ابرازی می کنند و نیز درباره افراد تاز ه وارد، حس بدی به شما القای کنند.

۵- چاپلوس ها در محیط کارتان موفق ترند

آیاتا کنون دیده اید برخی افراد برای کسب محبوبیت به شدت نزد مدیران چاپلوسی و پاچه خواری می کنند؟ شما چنین افرادی را خوب می شناسید. آن ها از راه در ست منحرف می شوند و پار از حدود مرز خود فراتر می گذارند.

بازتاب



نظر مخاطبان درباره مطلب «فتوشاپ زندگی مشترک»

گروه خانواده و مشاوره

مطلب «واکاوی روان شناسانه ابراز علاقه عمومی زوج ها به یکدیگر در اینستاگرام» با تیتیر «فتوشاپ زندگی مشترک» که روز پنج شنبه در صفحه خانواده و مشاوره چاپ شد، باز نشر قابل توجهی در سایت ها و فضا های مجازی داشت و در کنارش باز خورد پیاپی زیادی هم بین مخاطبان روزنامه داشت. بخشی از پیامک های شما مخاطبان عزیز را که برای روابط عمومی روزنامه ارسال شده است، در کنار بخشی از نظرات کاربران سایت «آخرین خبر»، تقدیم شما می کنیم.

نظرات مردم

«مشکل روزنامه خراسان با خوشحالی های مردم چیست؟ تا بolest که شما خوشحال می شوید که اینستاگرام هم فیلتر شود، درسته؟» مشاور کاملاً درست نوشته و من تاییدیه اش هستم! دنبال کردن خوشبختی های فانتزی دیگران باعث شد من به تدریج بدون این که خودم متوجه شوم، مشکل افسردگی پیدا کنم و اگر خواهرم به موقع به دادم نمی رسید و من رو پیش روان شناس نمی برد، احتمالاً زندگی ام به جدایی می رسید چون نسبت به شوهرم خیلی دلسرد شده بودم.

«من هم تمام این توضیحات را قبول دارم و واقعا

یکشنبه
یک داستان، یک بیماری

سپیده پورحسین
روان شناس

گريزان از جمع!

برادرم همه اوقات فراغتش را در خانه بود. دو ویژگی بارز او، سکوت و آرامش بود که جزو جدانشدنی شخصیت اش محسوب می شد. «بهزاد» بیشتر بعدازظهرهایی که خانه بود، در اتاقک زیر شیروانی به موسیقی سنتی گوش می داد. حاضر بود هر روز همه کارهای خانه را به بهترین نحو انجام بدهد اما حتی تا سر کوچه برای خرید نان نرود. پدرم همیشه از او شاکی بود و سعی می کرد با تحقیر یا مسخره کردنش جلوی دوست و آشنا به یک نوعی «بهزاد» را تحریک به فعالیت و آداب و معاشرت بیشتر با دیگران کند اما من هیچ وقت این اخلاق پدر را دوست نداشتم چرا که همین رفتار در مدت کوتاهی باعث شده بود تا «بهزاد» حتی روزهای آخر هفته را هم که همه خانواده دورهم جمع می شدیم، از اتاقش بیرون نیاید. از نظر من «بهزاد» نه خجالتی بود، نه تنبل و نه بی عرضه. اتفاقاً او پسر بسیار کار بلد و ماهری بود اما از کارهایی که به هر نوعی، به برقراری ارتباط با افراد بیرون از خانه یا به حداقل معاشرت روزمره احتیاج داشت، دوری می کرد.

طوفکی مادرم با این که برخلاف عقاید باطنی اش بود، بارها سعی می کرد وقتی «ملیحه»، دختر همسایه برای کارهای خیاطی به خانه ما می آمد، «بهزاد» را مجبور به بیرون آمدن از اتاقش کند تا به نوعی با «بهزاد» سر صحبت درباره ازدواج را باز کند اما «بهزاد» آن قدر سرخ و سفید می شد و تپش قلب می گرفت که مامان از ادامه دادن این ماجرا پشیمان می شد. این روزها، «بهزاد» در آستانه ورود به ۳۰ سالگی است اما آن قدر توی غار تنهایی اش فرو رفته که کمتر آشنا و فامیلی، چهره «بهزاد» را حتی به یاد می آورد!

اختلال شخصیت دوری جو

ویژگی های بارز افرادی که به این اختلال شخصیتی دچار می شوند، عبارت است از: تا وقتی مطمئن نشوند که دیگران دوستانشان دارند با آن ها معاشرت نمی کنند، اهل ریسک نیستند، از نظر خودشان فردی نالایق در تصور مردم هستند و مدام ترس از شرمندگی و مسخره شدن دارند.

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

مشاوره تخصصی پیش از ازدواج

برپسا باغانی کارشناس ارشد بالینی

مشاوره طلاق، زوج، افسردگی

اضطراب و اختلالات روانی

فلسطین ۱۲ – پلاک ۲،
خانه علوم روانشناسی ۳۷۶۶۷۳۵۱