

امروز به پوشش مان دقت کنیم و تلاش کنیم که هر روز آراسته و مرتب باشیم.

پیشنهاد
امروز

کار و زندگی

با همکار بد چه کنم؟!

این قسمت: همکار تنبل

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

احتمالا شما هم در محل کار خود همکاری دارید که در ساعات کاری مدام در حال چک کردن پیام های تلگرام یا چرخیدن در اینستاگرام هستند! یا صبحانه خور د نشان خیلی طول می کشد! یا همواره آن ها را در حال راه رفتن و تماشای شخصی مشاهده می کنید! و یا در حال چرخیدن در سایت های مختلف و خواندن آخرین قیمت طلا، سکه، دلار و ... هستند! آن ها همان کسانی هستند که احتمالا با نام «از زیر کار در رو» یاد می شوند و همکاران خود را حسابی حرص می دهند.

کار های مربوط به همکار تنبیلان را انجام دهید و سخت آزرده شده اید. به یاد داشته باشید که از انجام وظایف همکار تنبیلان تا حد امکان خودداری کنید؛ چرا که بر عهده گرفتن وظایف او، تنبیلی وی را تقویت خواهد کرد. در صورتی که با او در حال انجام فعالیت یا پروژه مشترکی هستید وظایف مرتبط با او را برایش یادآوری کرده و تاخیر هایش را گوشزد کنید. اگر در چنین فعالیت مشترکی همکار تان در انجام وظایفش تعلل ورزید، گزارش مربوط به کار های خودتان را به اطلاع مافوق تان برسانید تا مدیران آگاه شود که شما فعالیت های مربوط به سهم خود را انجام داده اید.

در صورت تغییر نکردن، موضوع را با مافوق خود مطرح کنید
در انجام این کار بایددقت کافی داشته باشید. شما نباید موضوع را طوری برای مافوق خود مطرح کنید که زیر آبنزن به نظر برسد! با ذکر مثال های بارز توضیح دهید که چگونه انجام نشدن وظایف همکار تنبل تان بر کار کرد شما تاثیر گذاشته است. توجه داشته باشید که مشکل تان را منطقی بیان کنید و همدلی خود را برای رفع مشکل با هدف پیشبرد کارهای مجموعه کاری تان نشان دهید.

شوهر شوخم اجازه نمی دهد بروم خانه پدر بد اخلاقم!

زنی هستم ۲۷ساله، فوق دیپلم خانه دارم و همسرم ۳۰ساله و دیپلم است و شغل آزاد دارد. پنج ماه از عروسی مان می گذرد و زندگی مستقل مان را شروع کرده ایم. از ابتدای عقد، چون همسرم آدم شوخ طبع و پدرم آدم سخت گیر و بد اخلاقی بود، دچار مشکل شدیم و رفت و آمدهای همسرم کم و کمتر شد، هر چه می گفتم اخلاق پدرم همیشه این طور بوده، باور نمی کرد. پدرم به جشن عروسی ام نیامد و این اختلافات بیشتر شد. الان پنج ماه است که همسرم نه اجازه می دهد بروم خانه پدرم و نه تلفنی با او صحبت کنم، هر وقت هم حرفی می زنم که دلم تنگ شده، دعوایمان می شود، نمی دانم چه کار کنم؟

شما اخلاق پدرتان را بهتر می دانید و توانسته اید او را با همه این شرایط بپذیرید ولی این لزوما به معنای این نیست که همسرتان هم بتواند بپذیرد، بنابراین از همسرتان این انتظار را نداشته باشید که او را به طور کامل و به زودی بپذیرد. از نظر من، شما بهتر است جانب همسرتان را بگیرید و این هم برای شما خوب است، هم برای همسرتان و هم حتی برای پدرتان! چون در هر صورت اگر در این ازدواج خدای نا کرده شکست هم بخورید، پدرتان ممکن است باز شما را به دلیل این ازدواج و انتخاب سرزنش کند. لذا بهتر است به فکر خودتان و زندگی تان باشید و گاهی آدم ها را با مسائل شخصی خودشان به حال خود رها کنید. شما نمی توانید پدرتان را تغییر دهید، نهایت تلاش شما این بوده که او را با سخت گیری هایش پذیرفته اید و این یعنی تمام کار. حالا با اصرار به همسرتان برای کنار آمدن با او و اخلاقیات انعطاف ناپذیرش زندگی تان را خراب نکنید. فراموش نکنید که اگر همسرتان شما را منع می کند، می خواهید میزان وفاداری و پشتیبانی شما را بسنجد و این را حتی نشانه ای از تعهد شما به خود بداند! اگر به این شکل با او کنار بیایید و ثابت کنید که پشتیبان همسرتان هستید، احتمال دارد کم کم آرام تر شود و با پدرتان هم کنار بیاید، اما این در صورتی است که خیرالش از جانب شما و حمایت تان راحت باشد. توصیه من این است که با وساطت فردی بزرگتر از خانواده خود یا همسرتان، زمینه ای ایجاد کنید که آشنی صورت گیرد. همسرتان هم باید روی این مسئله کار کند که به خاطر شما و زندگی خودش، از کنار نامایمات پدرتان با گذشت رد شود، ولی این تصمیم و زمان آن را به عهده خودش بگذارد. لطفا توصیه من را فراموش نکنید!! از هر جنبه به مسئله نگاه کنید بهتر است تا قبل از رفع کدورت با وساطت بزرگان، در عین احترام به خانواده خودتان، به همسرتان اصرار نکنید که خواسته شما را قبول کند. صبور باشید و به ایشان به اندازه کافی حق و وقت بدهید!



مصلح میرزایی
روانشناس بالینی از
انستیتو روان پزشکی
تهران



وی رو به بهبودی رود و در پی آن فشار تکلم و جدال های آزار دهنده مادر و مادر بزرگ کاهش یابد و محیط خانه آرام تر و قابل تحمل تر شود.

از کمک های پدر تان غافل نشوید

موضوع دیگری که می تواند منبع خیر باشد پدر بزرگوار تان است. به احتمال زیاد وی آنچه را که بیان شد به یقین می داند و به آن عمل می کند. رفتار به ظاهر خنثی و بی اعتنایی وی گاهی نشان از صبر و خویشتنداری وی دارد نه آنچه شما تصور می کنید پس تلاش کنید پدر را با مهر دخترانه خود مورد ملاحظت بیشتری قرار دهید تا هم خودتان از آن بهره مند شوید و هم موجب دلگرمی عاطفی شما به گذراندن اوقات نسبتا خوش تر و آرامتری در کنار خانواده شود. به امید روز های بهتری برای شما.

مادرم ناراحتی اعصاب دارد



رضا زیبایی
روان شناس بالینی

دختری ۱۷ ساله ام، مادرم ناراحتی اعصاب دارد. مدام حرف می زند و با من و مادر بزرگم دعوا و جیغ و داد می کند. مادر بزرگم ناراحتی مادرم را در ک نمی کند و بیشتر سر به سر مادرم می گذارد به طوری که حرف ها و جیغ و دادهای مادرم در سرم می پیچد و مانع درس خواندنم می شود و با صدای بلند به زمین و زمان بد و بیراه می گویم. گریه می کنم و خودم را می زنم، پدرم دیگر حاضر به دلداری من نیست و با مادرم صحبت نمی کند. هیچ فردی حاضر به همکاری نیست. نه مادرم قرض های روان پزشک را می خورد نه پدرم رفتارهای مادرم را کنترل می کند و نه مادر بزرگم دست از کار هایش برمی دارد.

توصیف شما از شرایط کاملا مبتنی بر کنترل و تغییر رفتار اعضای خانواده خود است و همین امر موجب سردرگمی و احساس در ماندگی شما شده است. شما ناخواسته در شرایط حاضر قرار گرفته اید اما بدون آگاهی موجب احساس ناامیدی در خود شده اید. شما فقط به طور نسبی می توانید رفتار خود را کنترل کنید و تغییر دهید تا چه رسد به کنترل و تغییر یا بهبود رفتار دیگران که امری بسیار دشوار و گاه ناشدنی است.

ابتدا شرایط و حاشیه هایش را درک کنید

مادر گرامی شما دچار آزر دگی روان است و تقریبا بر رفتار و کلام خود کنترل ی ندارد، در صورتی که شما از وی طلب رفتار و منشی در ست و در خور انتظار دارید و این امر درباره مادر بزرگتان هم به دلیل سن بالا و شرایط خاصی ذهنی و رفتاری ایشان مصداق دارد. در نتیجه تلاش شما برای بهبود رفتار آن ها به جایی نمی رسد و فقط شما خسته تر و در مانده تر می شوید پس اگر می خواهید در همین شرایط از حداقل های پدشاد روانی برخوردار شوید، باید ابتدا آنچه را که گفته شد، در ک و سپس باور کنید که کنش شما تاثیر بسیار ناچیزی بر رفتار والدین محترم و سالخورده تان دارد و آن وقت است که آرام می گیرید و از جدال با آن ها دست بر می دارید.

دو توصیه برای بهتر شدن شرایط تان

شاید شما بگویید که وقتی آن ها با کلام و رفتارشان باعث رجش من می شوند، دیگر ربطی به رفتار من ندارد و من هم انسانم و ناراحت می شوم. پاسخ و راه حل شما این است که اول بپذیرید که آن ها در بیشتر مواقع واقعا قصد آزار شما را ندارند بلکه فکر می کنند خیر خواه فرزندان نوه شان هستند؛ اما بر داشت شما چیز دیگری است که متاسفانه موجب عصبی شدن و پرخاش به آن ها می شود، پرخاشی که نشان دهنده تذکر شدیدالحن شما مبنی بر کنترل و تغییر رفتار والدین تان است که حالا متوجه شدید نه تنها تغییری صورت نمی گیرد بلکه موجب آزر دگی متقابل می شود. دوم این که اگر واقعا مادر عزیزتان بیمار تشخیص داده شده است یا تمهیدات زیر کانه باید موجب مصرف دارو از سوی وی شوید؛ برای مثال دارو را همراه با نوشیدنی و غذایشان بدهید، یا ممکن است وی از فردی در خانواده یا دوستان و همسایگان حرف شنوی داشته و داروی خود را مصرف کند و تمهیداتی از این قبیل تا در نهایت حال

آشنایی با یک مدل از دواج که به احتمال زیاد آینده تان را تباه می کند

جست و جوی همسر در اینترنت!؟

است، حتی دوستی و مهر و محبت و همسر آینده خود را هم می خواهد از طریق اینترنت و در کمترین زمان ممکن پیدا کند اما متاسفانه فراموش کرده برای داشتن عشق و علاقه عمیق به فردی که قرار است شریک و همدن زندگی اش شود، به وقت و زمانی کافی نیاز دارد.

بررسی دو وعده سایت ها و شبکه های همسریابی

هر فردی برای انتخاب همسر مناسب باید روی ویژگی های شخصیتی و ارزش های فرد مورد نظر متمرکز شود و مناسب ترین فرد را انتخاب کند. سایت های همسریابی به کاربران خود وعده دو اقدام مهم را می دهند: اول این که به افراد کمک می کنند تا گزینه های بسیاری برای انتخاب داشته باشند و دوم این

در دنیای مدرن و پر سرعت امروز، بعضی از افراد از طریق اینترنت، سایت ها و شبکه های اجتماعی همسریابی، شریک زندگی خود را جست و جوی می کنند و این خواهند کرد که زمانی به پیار دلخواه برسند. این نوع آشنایی، بسیار آسان است اما آیا می توان با این روش به عشق واقعی و با دوام دست یافت و آیا از دواج هایی که بر پایه آشنایی اینترنتی و از طریق سایت ها و شبکه های اجتماعی همسریابی صورت می گیرد، پایدار خواهد بود؟ به گزارش «جام جم آنلاین»، برای رسیدن به پاسخ معقول باید مفهوم عشق واقعی و عمیق و همچنین زندگی پایدار بین زن و مرد را بررسی کرد و این که آیا در قرار های اینترنتی چنین مهر و محبتی پیدا می شود؟

علت رواج ازدواج اینترنتی

یکی از دلایل رایج شدن ازدواج های اینترنتی این است که روش معرفی سنتی که قبلا افرادی، خانواده های دختر و پسر را به یکدیگر معرفی می کردند، بسیار کم شده است. در شهر های کوچک هنوز این روش رواج دارد اما در شهر های بزرگ این اتفاق کمتر می افتد. برخی کارشناسان هم علت افزایش علاقه به آشنایی اینترنتی را سرعت موجود در دنیای امروز می دانند. در حقیقت، سرعت فضای مجازی و سایبری بسیار بیشتر از فضای واقعی است و انسان امروز، به سرعت با قرار گرفتن در برابر سیل دائمی از اتفاقات در جامعه سایبری معناد می شود و از این که برای کار و فعالیت زندگی وقت بگذارد، بیزار است. او که به دنبال تغییرات با سرعت زیاد

پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند، نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

❖ دختری ۱۲ ساله دارم که تمایلی به خواندن نماز ندارد، در صورتی که خودم و پدرش نماز می خوانیم، تشویقش کردم، ولی آخر وقت می خواند، اگر هم قضا شود، برایش مهم نیست.

❖ پسری هستم ۱۴ ساله که در پایه نهم در س می خوانم. خانواده ام از همه لحاظ متوسط هستند. مشکل این است که نمی دانم باید چه رشته ای را بخوانم و نمی دانم علاقه و استعدادم در کدام شغل است. خواهش می کنم راه حلی بدهید چون بی هدفم.

خوشبختانه اهمیت داشتن هدف و برنامه ریزی در زندگی را برای رسیدن به خواسته هایت می دانی. این که نمی دانی چه راه های بخوانی به همان مسئله نداشتن هدف برمی گردد. این که علاقه و استعدادت را نمی شناسی هم می تواند علت های مختلفی داشته باشد، برخی افراد که احساس می کنند به موضوعات مختلفی علاقه مندند و می توانند در آن ها موفق باشند، دچار سردرگمی می شوند که علاقه و استعدادشان در کدام زمینه است یا احساس می کنند استعدادهایی را در خود شناسایی کرده اند ولی نمی دانند از بین آن ها کدام یک را باید انتخاب کنند و کدام راه درست است و احتمالات دیگری که در این بین وجود دارد. به نظر می رسد برای زندگی و انتخاب هایت به معیار هایی نیاز داری تا تورا از بلاتکلیفی و سردرگمی نجات بدهد، احتمالاً در خانواده، کسی نیست که بتواند راهنمایی به سستی به تو بدهد و با شناختی که از زندگی کردن با تو به دست آورده است، بتواند کمک مؤثری به تو بکند. مانیز چون اطلاعات دقیق و جزئی نداریم، نمی توانیم در باره این که احتمالاً چه رشته های تحصیلی برای ات مناسب است، نظری بدهیم؛ بهتر است با مشاور ی مجرب و توانمند مشورت کنی تا اول شناخت خوبی از خودت به دست بیاوری. آزمون روان شناختی بسیار ساده ای هم وجود دارد که اگر آن را انجام دهی تصویر خوبی از تمایلات درونی و استعداد هایت به تو نشان می دهد که می تواند روشن کننده خوبی برای مسیر پیش روی تو باشد. یکی از این آزمون ها به نام (MBIT) به راحتی قابل دسترسی است و می تواند کمک کننده باشد، البته با مراجعه به مشاور می توانی اطلاعات عمیق تری از خودت به دست بیاوری که برای سال های آینده هم خیلی به دردت بخورد. موفق باشی.