

امروز یک خود کار و دفتر چه متفاوت و قشنگ بر ای خودت بخر و به خودت قول بده با آن فقط اتفاقات قشنگ زندگی ات را بنویسی. فکر می کنم استفاده زیاد از این دفتر چه و خود کار قشنگ را دوست داشته باشی .

پیشنهاد امروز

کار و زندگی



باهمکار بد چه کنم؟

این قسمت: کنترل گر نباشیم!

فرزانه شهریار دوست: روان شناس بالینی از دانشگاه علامه طباطبایی

شاید شما هم در محل کار خود با همکاری مواجه شده باشید که دلش می خواهد همه همکاران را کنترل کند! یا مدبری داشته باشید که می خواهد سایرین دقیقا به شیوه ای که او ترجیح می دهد فکر کنند و کارها را پیش ببرند؛ متلاسمی می کند شما را با کنترل گری وادار کند در محیط کار با افراد خاصی مراده داشته باشید یا از هر فکر، تصمیم و رفتار شما ایراد می گیرد و تلاش می کند خودش بر همه امور سلطه داشته باشد. شاید خودتان مدیر یا صاحب کاری باشید که ناخواسته رفتارهای کنترل گرانه بر سایر همکاران اعمال می کنید. کنترل کردن دیگران اگر چه یک خشونت فیزیکی یا تهدید نیست؛ اما تاثیر بدی بر روح و روان آن ها می گذارد.

ایجاد احساس گناه در کار کنان، رابطه مافوق- زیردستی وامدار کردن طرف مقابل، از دیگر ابزارهای کنترل کردن هستند. به یاد داشته باشید کنترل کردن جزء به جزء کارها و فعالیت های زیردستان یا همکاران، زیر نظر گرفتن تماس های تلفنی یا ار سال و دریافت ایمیل ها، اگر چه تهدید نیست؛ اما به روابط کاری شمارنگ بی اعتمادی می دهدو احساس تحت کنترل بودن را به آن ها القا خواهد کرد.

اعتمادشان را دوباره به دست آورید

اگر فکری می کنید روابط کاری شما با برخی از کار کنان باهمکاران تان بر اثر کنترل گری بیش از حد شما مخدوش شده است ووقت آن رسیده که تغییری ایجاد کنید، تلاش کنید اعتماد آن ها را دوباره به دست آورید و روابط

کاری جدیدی بسازید. اگر چه این کار به دلیل سابقه شما و کنترل بیش از حد در گذشته قدری دشوار به نظر می رسد؛ اما ماشدنی است.

انتقاد کردن مداوم را کنار بگذارید

برخی افراد کنترل کننده تصور می کنند انتقاد از دیگران حتی در باره جزئی ترین کارها، نوعی آگاه سازی افراد است و به پیشرفت آن ها کمک خواهد کرد؛ این در حالی است که نخستین گام در کنترل گری، ابراز انتقادهای متوالی می گویند «این انتقادات چیز خیلی مهمی نیستند و نباید دیگران به خودشان بگیرند و ناراحت شوند»؛ به یاد داشته باشید انتقادها هر اندازه هم کوچک باشند، در صورت دائمی بودن، نوعی زیر سوال بردن شخصیت کارمند یا همکار شما خواهد بود و تاثیر منفی با خود به همراه دارد.

منت نگذارید!

در یک رابطه کاری سالم منت گذاشتن افرادی است که به اهدافشان پایبند هستند، شما نیز تلاش خواهید کرد تا شبیه آنان شوید

نوعی کنترل گری به حساب می آید.



شهرم ناسزا می گوید و من سکوت می کنم!

شهرم وقتی عصبانی می شود فحش و ناسزا می دهد و وسایل را پرت می کند، من فقط سکوت می کنم و چیزی نمی گویم، دچار ناراحتی اعصاب شده ام، خودش هم قبول نمی کند که کار نادرستی انجام می دهد. فقط می گوید تقصیر شماست که مرا عصبانی کرده اید! برای کوچک ترین کاری پر خاش می کند. لطفا راهنمایی ام کنید با دو فرزند چه کار کنم؟

نمود می توانید بار عایت چند نکته شرایط را مساعدتر کنید:
۱- هنگامی که خسته است یا درگیری فکری دارد در باره موضوع یا خواسته ای مثل درخواست پول صحبت نکنید.
۲- هنگامی که نیاز به استراحت دارد محیط خانه را در آرایش نگه دارید.
۳- هنگام عصبانیت از لحاظ فیزیکی از او فاصله بگیرید؛ مثلا خودتان را با کارهای آشپزخانه مشغول کنید.
۴- مردها و وقتی عصبانی می شوند بر خلاف زن ها به زمان بیشتری برای کم شدن و از بین رفتن عصبانیت نیاز دارند، یک خانم می تواند در عرض ۲۰ دقیقه عصبانیت خود را مهار کند اما این کار در مردها گاهی حتی تا ۲۴ ساعت هم طول می کشد؛ پس اگر دیدید تا آرام شدن همسرتان زمان زیادی نیاز است، خونسردی خودتان را حفظ کنید.
۵- هنگام عصبانیت بهتر است کودکان را از اتاق خودشان هدایت کنید تا شاهد پر خاشگری پدرشان نباشند.
۶- برای حفظ آرامش خودتان هم بهتر است به ورزش بپردازید و در کلاس هایی که علاقه مند هستید، شرکت کنید.



عکس ژوئینی است



مانده نیازی فر دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



را به آن ها بدهید.

✱ تاجایی که می توانید دشمنان یک رابطه رضایت بخش را که شامل سرزنش کردن، توهین و تحقیر کردن، نصیحت مداوم، مقایسه کردن، تحکم بدون استدلال، نفرتن و تهدید کردن و محروم کردن از محبت می باشد روابط تان شناسایی و سعی کنید آن ها را به حداقل برسانید.

✱ از آنجایی که یکی از نیازهای اصلی جوانان، داشتن استقلال در تعیین مسیر زندگی شان است و هر نوع نصیحت و دستور، از جانب افراد باتجربه را تهدید می باشد این نیازشان قلمداد می کنند؛ بنابراین به جای اینکه در دام جنگ قدرت و اثبات وجود گرفتار شوید، بهتر است به این نیاز آن ها احترام بگذارید و بهتر است در مواردی که تصمیماتشان با نتایج خطرناکی همراه است قبل از هر گونه ابراز نظر یا نصیحت، ابتدا نظر آن ها را در باره اثرات کوتاه مدت و طولانی مدت تصمیم شان ببرسید و اجازه دهید خودشان به نتایجی که در ذهن شماست، برسند. در صورتی که از این راه به نتیجه نرسید، می توانید آن ها را تشویق کنید که به یک متخصص سلامت روان مراجعه کنند.

✱ در زمان نیاز فرزندانتان (چه به لحاظ عاطفی و چه مالی) و در صورت تمایل شان در دسترس آن ها باشید.
✱ بیان عواطف و احساسات مثبت تان را افزایش دهید. به فرزندانتان بگویید که چقدر آن ها را دوست دارید، چقدر سلامت و آرامش آن ها برای شما مهم است، چقدر به وجودشان افتخار می کنید و... در صورتی که این نوع صحبت های شفاف بخش با در آغوش کشیدن، بوسیدن، نگاه محبت آمیز، نوازش کردن و لیچند زن همراه شوند تاثیرشان به شدت بیشتر می شود.

بچه هایمان با من و پدرشان دوست نیستند



زنی ۴۹ ساله هستم که فرزنداند در سنین مختلف به سر می برند. من و پدرشان که بسیار به اصول مذهبی مفید هستیم، همیشه سعی می کنیم با آن ها دوست باشیم ولی آن ها هر روز از ما بیشتر فاصله می گیرند و حرف هایشان را به ما نمی زنند. دخترم که اصلا هیچ علاقه ای به صحبت کردن با ما ندارد و دوست دارد خیلی امروزی بگردد. نمی دانم مشکل کجاست. می دانم که آن ها به نسل امروز تعلق دارند و می خواهم در کشان کنم ولی آن ها اصلا با من و پدرشان دوست نیستند.



از آنجایی که سن فرزند در مسائل تربیتی مهم است و شما این موضوع را در سواتان قید نکرده اید، پاسخ به پرسش شما به صورت کلی ذکر می شود.

قبل از صحبت در باره روش های نزدیک شدن به فرزندتان لازم است به این نکته مهم توجه کنید که روابط فرزندان با والدین نمی تواند مشابه روابط دوستانه آن ها با هم سن و سال هایشان باشد چون والدین از نظر سن، مسئولیت ها و حقوق و تجربیات با فرزندانشان تفاوت دارند. روابط والدین با فرزندآن یک ارتباط تعریف شده و منحصر به فر دست که ویژگی های خاص خودش را دارد و به طور کلی در دو ویژگی «اقتدار» یا «نفوذ و محبت» خلاصه می شود. وجود این دو ویژگی در کل دوران رشد فرزندآن ضروری است، هر چند ویژگی اقتدار والدین با افزایش سن فرزندآن باید به سمت مشاور یا راهنما تغییر کند. برای اینکه بتوانید با فرزندانتان نفوذ و قدرت لازم را داشته باشید، لازم است ابتدا یک رابطه خوب و صمیمانه را با آن ها شکل دهید که شما مادر دلسوز به خوبی متوجه آن شده اید.

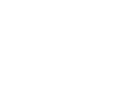
حال برای رسیدن به این نوع رابطه، پیشنهادهایی ارائه می شود:

✱ توجه داشته باشید این روش ها تاثیراتشان را در طولانی مدت نشان می دهند و این یعنی نباید ناامید شوید و دیگر این که انجام آن ها باید همیشگی باشد تا بتواند تاثیر گذار باشند.

✱ نسبت به جنبه های مهم زندگی فرزندانتان مثل کار، دوستان و علایق و سرگرمی هایشان، با پرسش از آن ها علاقه و اشتیاق نشان دهید و آن ها را در جاهایی که خوب عمل کرده، پیشرفتی داشته یا مودبانه رفتار کرده اند، تشویق کنید تا از این طریق احساس با ارزش بودن



افاتیجی دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی



ایحساسات تلخ و در دناکی دارید و می فهمیم چقدر به شما سخت می گذرد. کسی که تا این اندازه به او علاقه داشته اید با شخص دیگری ازدواج کرده و این بسیار دردناک است. ارتباطی ۵ ساله عمق وابستگی تان را بیشتر کرده است؛ بنابراین باید به خودتان فرصت بد دهید، مدت زمانی طول بر طرف شود. برای این که این دوران را راحت تر بگذرانید، توصیه هایی می کنیم و از شما می خواهیم حتما به آن ها عمل کنید: زیاد تنها نمانید، ورزش به خصوص شنا و پیاده روی کنید. هر یادگاری، عکس، موسیقی و هر چیزی که شما را به یاد او می اندازد، به صورت جدی از بین ببرید. وی حالا در تعهد اخلاقی و شرعی شخصی دیگر است. ما حال شما را درک می کنیم اما پیذیرد که دیگر نمی توانید به وی با شرایط و احساسات قبلی بنگرید. سعی کنید حلقه ارتباطات اجتماعی تان را گسترش دهید. این کار، کمک بزرگی به شما می کند. از خودتان توقع نداشته باشید که خیلی زود حالتان خوب شود. سعی کنید شناختی یکپارچه از وی داشته باشید، یعنی در نظر گرفتن او به عنوان فردی بدون عیب و ایدئال حالتان را بدتر می کند، بهتر است به خاطر بیاورید که وی نیز نقاط ضعف و نقایصی داشته است. اگر خیلی دچار گریه های بی اختیار، به هم ریختگی های شدید و حال بد هستید، بهتر است با یک روان شناس بالینی صحبت کنید تا در صورت نیاز شما را به روان پزشک ار جاع دهد و مدتی با تجویز دارویی سبک و مؤثر، گذشت این مرحله را برای شما آسان تر کند.

خودتان را باور داشته باشید

برای تقویت اراده باید خودتان را باور داشته باشید و در مقابل عادت های بد مقاومت کنید. نیروی «من می خواهم» که در قسمت زیرین و میانی قشر جلوی مغز قرار دارد، فرد را به پیگیری اهداف و خواسته هایش ترغیب می کند. این نیرو به شما یادآوری می کند که واقعا چه می خواهید. هر چه این نیرو قوی تر باشد، بانگیزه بیشتری اهداف خود را دنبال کرده و در برابر وسوسه ها مقاومت می کنید. برای شروع، توجه به ۴ نکته کمک می کند انرژی کافی برای بخش جلویی مغزتان را فراهم کند و کارکرد این بخش از مغزتان را به حداکثر برسانید.

۱. به اندازه کافی بخوابید

به لطف خواب کافی، قشر جلوی مغز بهتر می تواند جلوی تصمیم تان را برای لذت های آنی بگیرد. تا به حال دقت کرده اید که پس از یک شب کم خوابی چه راحت حواس تان از کارها پرت می شود؟ در حقیقت زمانی که کمتر از ۸ ساعت بخوابید، بخش هایی از مغزتان که مسئول اراده تان است، خاموش می شود. در این مواقع «ضعف اراده» باعث می شود نتوانید کارهای خود را به درستی انجام دهید و اهداف تان را دنبال کنید.

۲- تکنیک های آرامش بخشی را انجام دهید

این تکنیک ها بخش هایی از مغز را که مسئول اراده اند، تقویت می کند. این کار، بخش های مغز ایزر گتر می کند و باعث ارتباط بهتر این بخش ها با بخش هایی می شود که در کنترل تصمیمات در نقش دارند. حتی روزانه ده

اراده تان را نیز تقویت کنید.

۵. کارهای مهم تر را اول انجام دهید

صبح هاپس از یک خواب کامل، عضله اراده تان بیشترین قدرتش را دارد. با استفاده از خود کنترل در طول روز، ذخیره خود کنترل ی تان کاهش می یابد. بهتر است کارهای مهم تر ادر ساعات ابتدایی صبح به انجام برسانید.

۶. بعضی کارها را به عادت تبدیل کنید

بعضی کارها باید در زندگی به عادت تبدیل شود و دیگر برای انجام آن ها، اراده تان را صرف نکنید؛ با این روش می توانید اراده را برای کارهای دیگری ذخیره کنید. در این راه فقط کافی است کاری را به طور منظم انجام دهید تا به عادت تبدیل شود.

۷. تمرین اراده

بر اساس مطالعات یک هفته ای که بر روی دانش آموزان صورت گرفت، آن دسته از گیاهان و غذاهایی با شاخص گلاسیسی پایین (غذاهایی که پس از مصرف به آرامی موجب تغییر قند خون می شوند) نیز می تواند به عملکرد مغز کمک کند. عوامل دیگری هم وجود دارند که می توانند در این راه به شما کمک کنند. جان تیرنی نویسنده کتاب «قدرت اراده» می گوید: اراده یز مانند عضلات با استفاده کردن از آن، قوی تر می شود. ولی امکان دارد در اثر

استفاده نیز خسته شود. هر چیزی که نیاز به خود کنترل داشته باشد، عضله اراده تان را خسته می کند. در نتیجه در چالش های پیش رو، خود کنترل ی کمتری خواهید داشت. مانند یک عضله واقعی می توانید

۸. محیط اطراف تان را تغییر دهید

اگر چیزی مدام شمارا وسوسه کند، اراده تان را ضعیف می کند. در مطالعه ای یک دسته از دانش آموزان را مجبور کردند برابری خودن کیک شکلاتی مقاومت کنند. از