

پیشنهاد امروز

امروز، همان روزی است که منتظرش بودی و می خواستی یکی از بهترین و مهم ترین روزهای زندگی ات باشد! کار مهم مورد نظر ت را در این روز انجام بده!

کار و زندگی



توصیه هایی برای دریافت ارتقای شغلی

فرزانه شهر یار دوست؛ روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

احتمالا برای شما هم اتفاق افتاده است که در محیط کار باوجود توانمندی های شما و برخی همکاران، فرد دیگری از همکاران ترفیع شغلی می یابد. شاید این پرسشش همواره در ذهن تان مرور شده باشد که چرا فلانی؟! مگر فلانی چه برتری خاصی در انجام کارها نسبت به ما دارد؟! سابقه کاری ما که بسیار بیشتر از اوست! به یاد داشته باشیم تنها مهارت های شغلی سبب ارتقا نخواهد شد، بلکه مجموعه ای از ویژگی های شخصیتی، رفتارها و توانمندی های شغلی موجب ترفیع شغلی فرد می شود.

داشتن اهداف بلندپروازانه:

افرادی که در حال انجام فعالیت ها ووظایف روزانه خود هستند؛ اما همزمان اهداف بلندپروازانه ای در ذهن می پرورانند، گزینه های محتمل تری برای ارتقای شغلی هستند. چنین اشخاصی قادرند علاوه بر تمرکز بروظایف کنونی، بر اهداف بلندمدت خود نیز تمرکز کنند.

مشکل گشایودن:

خواسته یا ناخواسته، هر محیط کاری، دارای مشکلات خاص خود می باشد. حتی اگر شما فرد مشکل آفرینی نباشید، مشکلات سراغ شما می آیند و گریبان تان را می گیرند! وجه تمایز افرادی که ارتقای شغلی می یابند، این است که قادرند در چاله مشکلات نیفتند، به خوبی مشکلات را تجزیه و تحلیل و از ایجاد چالش برای مجموعه شان بپرهیز کنند.

داشتن ایده ها و افکار بزرگ و خوب:

برخی از افراد تمام زمان کاری خود را به انجام کارهای معمولی و تکراری ووظایف تعریف شده اختصاص نمی دهند؛ بلکه



➡ به طور کلی منفی باف ها:

بدبین هستند.

از کاه، کوه می سازند!

انسان های منفی گرا از کاه، کوه می سازند و از مواجهه و درگیر شدن با مشکلات گریزان هستند. این گونه افراد بر این تفکر هستند که مشکلات بسیار زیادی بر سر آن ها آور شده و برای همین دائم با خود کلنجار می روند.

ناراحت از گذشته، بدبین به آینده

این افراد به طور معمول از گذشته شکایت دارند، خاطرات بد و ناخوشایند را بسیار به یاد می آورند، نسبت به حال، ناراضی و در باره آینده هم بدبین هستند. منتظر اتفاقات خوبی نیستند و همه چیز در نظر آن ها ناامید کننده است.

تقصیر دیگری است!

این گونه افراد در راه رسیدن به اهداف و خواسته های خود در صورت مواجه شدن با کوچک ترین موانع، دست از سعی و تلاش برداشته و دیگران را عامل مهمی در ناگامی ها و شکست های خود می دانند.

منتقد جماعت هستند!

انسان های بانگرش منفی، اغلب نسبت به اطرافیان خودنگاه انتقادی دارند و با نظرات دیگران حتی اگر منطقی هم باشد، مخالفت می ورزند و در ارتباطات اجتماعی خود به افراد

توصیه هایی برای دست یابی به مثبت اندیشی

تا دیر نشده نگرش خودت را عوض کن!

➕ مثبت اندیش باش تا کامروا باشی!

دنیای امروز به گونه ای شده که از مشکلات و افکار منفی پر است و غم، اندوه، حرص و ترس مدام محاصره کرده اند؛ اما چیزهای مثبت و شادی آور زیادی هم وجود دارند که تعادل را در میزان غم و شادی، برای ما برقرار می کنند؛ اما همان طور که مشخص است افرادی که با نگرش مثبت به مشکلات خود می نگرند در مقایسه با دیگران بسیار بیشتر از زندگی خود لذت می برند. با این وجود چگونه می توان از شر این افکار منفی خلاص شد تا در صورتی که گرفتار آن هستیم از زندگی خود لذت ببریم؟

«شهریار دوست» راهکارهایی را خواهد گفت که با کمک آن ها می توانیم نگرش خود را تغییر دهیم و با مثبت اندیشی به زندگی ایده آل برسیم.

زمینه های منفی گرای را کاوش کنید

ابتدا باید افکار و شریطی که احساسات ناخوشایندی را برای شما به همراه می آورند شناسایی کنید، زیرا این افکار به طور عمیق بر احساسات و رفتارهای منفی تان تأثیر می گذارند.

شواهد نقض برای افکار منفی خود بیاورید

زمانی که افکار منفی و باورهای بدبینانه در باره موضوعات و رویدادهای مختلف دارید، سعی کنید برای بدبینی و منفی نگری خود، شواهد نقض بیاورید؛ شواهدی که افکار و باورهای شما را رد کند. در ابتدای این تمرین، بیشتر شواهدی که به نظر تان می رسد، از افکار منفی و بدبینی شما حمایت خواهد کرد، اما ناامید نشوید و بیشتر تلاش کنید. از خود پرسید چه حقیقتی

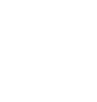
خانواده، خواهر مردارک نمی کنند



پسری ۲۳ساله و دانشجو هستم. به دلیل طلاق والدینم از خواهر کوچک ترم –که ۱۵سال دارد– دورم. پدرم چون توان اداره خانواده اش را نداشت، ۷سال پیش دوباره ازدواج کرد. خواهرم با خانواده مشکل دارد و با پسری رابطه تلفنی برقرار کرده است. دروغ می گوید و پرخاشگر است. از طرف خانواده هم درک نمی شود. چه کار کنم؟



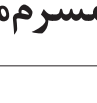
عرض سلام خدمت شما خواهر شما با توجه به مشکلاتی که در خانواده دارد و با توجه به شرایط سنی اش، در شرایط بحرانی به سر می برد و نیازمند پذیرش و درک، آموزش و نظارت دقیق می باشد. مسئولیت فراهم کردن محیطی امن که در آن به این سه نیاز خواهر شما پاسخ داده شود به عهده والدین شماست، والدین شما به آگاهی از اثرات زیان بار عملکرد و تصمیم هایشان بر خواهرتان و در نهایت بر خودشان نیاز دارند تا انگیزه لازم را برای درخواست کمک از روان شناس یا مشاور داشته باشند. شما در چه اول لازم است از توانمندی ها و محدودیت هایتان برای کمک به خواهرتان آگاه شوید تا در دام مسئولیت پذیری افراطی و در نتیجه دچار شدن به احساسات ناامیدی، بی کفایتی، احساس گناه و نیز مداخلات اشتباه از سر دلسوزی گرفتار نشوید. باتوجه به درخواستان پیشنهادهای زیر توصیه می شود:



الا قیابچی دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی



پسیده سلطان محمدلو دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی



سیدهد سلطان محمدلو دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی

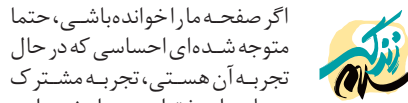
پیامک های شما

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 ما درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را دربراره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

❖ جوانی هستم ۲۵ساله. نزدیک یک سال است که به فکر ازدواج افتاده ام ولی متأسفانه هنوز فردی هم کفو خودم را پیدا نکردم. کسی هم دیگر به فکر ازدواج جوانان نیست!

❖ دختری هستم ۱۶ساله و در حال تحصیل. خانواده ام نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه ما درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را دربراره فرد مقابل خود) بنویسید. لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.



اگر صفحه ما را خوانده باشی، حتما متوجه شده ای احساسی که در حال تجربه آن هستی، تجربه مشترک بسیاری از دختران و پسران نوجوان و نشان دهنده امری طبیعی است. هیجانات در این سن، غلبه می کنند و متأسفانه به برخی نوجوانان، به دلیل این که منشاء و علت آن را نمی دانند در دام این هیجانات می افتند و بر اساس آن تصمیمات مهمی برای زندگی شان می گیرند. در حالی که این احساسات و هیجان ها مانند گار نیستند و آن وقت، آغاز مشکلات است. چند ماه یا پسری که دوره نوجوانی اش به پایان رسیده، ارتباط داشتنی و به طور قطعی از این حیث که یک عامل مهم هم هست، تناسبی بین شما دو نفر وجود ندارد. دختر خوب! این که با ما مشورت کرده ای نشان می دهد که دوست داری مسائلت را با درایت و پختگی حل کنی؛ پس تلاش کن از این مرحله هم به سلامتی عبور کنی. اگر کمی با ویژگی های دوره بلوغ و نوجوانی آشنا شوی، در می یابی که تغییراتی در هورمون ها و در جسم تو ایجاد و باعث می شود تمایلات به جنس مخالف افزایش پیدا کند؛ ولی این به آن معنا نیست که همه چیز برای ازدواج مهیاست. بهتر است وقت های تنهایی و خلوت زیادی داشته باشی، به ورزش روی بیاوری و در مدرسه، حتماً دانش آموز فعالی در فوق برنامه ها باشی (تا جایی که به زندگی و درست آسیمی نرساند). این کارها کمک می کند فکر این فرد از سر تو بیرون برود و از این سن و سال فوق العاده ای که در آن به سر می بری، بهترین استفاده ها را بکنی.

پسری ۲۳ساله و دانشجو هستم. به دلیل طلاق والدینم از خواهر کوچک ترم –که ۱۵سال دارد– دورم. پدرم چون توان اداره خانواده اش را نداشت، ۷سال پیش دوباره ازدواج کرد. خواهرم با خانواده مشکل دارد و با پسری رابطه تلفنی برقرار کرده است. دروغ می گوید و پرخاشگر است. از طرف خانواده هم درک نمی شود. چه کار کنم؟

❖ فارغ از تمام مشکلاتی که ممکن است با والدین تان داشته باشید، با نیت کمک به خواهرتان، نگرانی ها، افکار و احساسات تان را با والدین تان در میان بگذارید و جویای نگرانی های آن ها نیز باشید. قطعاً والدین تان نیز نگران مشکلاتی هستند که برای خواهرتان ممکن است پیش بیاید؛ اما شاید نمی دانند رفتار مناسب چه رفتاری است. بنابراین از آن ها بخواهید برای این موضوع به متخصصان روانشناس یا مشاور مراجعه کنند.

❖ به عنوان یک برادر می توانید از طریق تماس های مداوم، هدیه خریدن، گوش شنوا بودن، قضاوت و سرزنش نکردن، اطمینان دادن به او که در کنارش هستید و از او حمایت می کنید، کمک کردن به او برای دیدن عواقب طولانی مدت رفتار هایش، گفتن نگرانی ها و احساسات تان نسبت به او و بیان مستمر باتوجه به درخواستان پیشنهادهای زیر توصیه به نقشمس به او کمک کنید.



برویم همه مشکلات حل می شود»، باید کنار گذاشت. مسئله دوم هم دخالت های اطرافیان است که به طور معمول، باعث حل مشکلات نشده و حتی باعث بیشتر شدن آن می شود و این هم به پختگی و دوطرف نیاز دارد که اجازه ندهند اطرافیان در مسائل خصوصی زندگی شان دخالت کنند؛ بنابراین یکی از موضوعاتی که در جلسات مشاوره باید حتماً درباره اش صحبت کنید بحث دخالت اطرافیان و نحوه برخورد شما و همسر تان با این مسئله است. اکیدا توصیه می کنم که به سرعت هیچ تصمیمی نگیرید و حتماً مشاوره حضوری داشته باشید.

خانمم خوشرو نیست



جوانی هستم ۲۸ساله. بعد از مدت ها که اصلا در فکر ازدواج نبودم، بالاخره با دختری ۱۷ساله ازدواج کردم. به دلیل اخلاقش، گاهی دچار تردید می شوم. خیلی بهانه گیر است. وقتی می گویم جایی برویم به بهانه های مختلف از آمدن طفره می رود و اگر هم بیاید، خیلی خوشرو نیست، گاهی فکر می کنم از من فرار می کند. لطفا راهنمایی ام کنید.



زهرا و فابی جهان روان شناس عمومی

مخاطب گرامی! اخلاق همسر تان مورد تأیید شما نیست؛ اما درباره این موضوع، توضیح کاملی نداده اید که شروع بد رفتاری همسر تان از چه زمانی بوده است؟ آیا ایشان در ازدواج با شما، خودشان انتخاب گر بودند یا به دلیل بافتاری خانواده شان با شما ازدواج کرده اند؟ آیا انتظارات ایشان را خود بیندید. پس بهتر است درباره چنین موضوعی با مشاور یا روانشناس عمومی

می خواهید بروید، مورد پسند ایشان است؟ آیا شما به جایی که ایشان می خواهند، می روید یا هر بار بهانه ای می آورید و نمی روید؟ شما باید دلیل بد اخلاقی همسر تان را برآی خودتان مشخص کنید تا بتوانید به ایشان کمک کنید تا خوش رفتار باشند مطابق میل شما رفتار کنند. گاهی دلیل بد رفتاری و بد اخلاقی همسر، می تواند این باشد که شما نتوانسته اید به نیازهای عاطفی ایشان پاسخ مناسبی بدهید.

زبان عشق همسر تان را بیابید

در بسیاری از موارد، زوجین تلاش خود را برای ارضای نیاز عاطفی همسرشان می کنند و روشی را که برای این موضوع انتخاب می کنند از نظر خودشان صحیح است اما مورد قبول همسرشان نمی باشد و رضایت او را در پی ندارد. ۵۰ زبان برای ابراز عشق وجود دارد که عبارت است از: کلامی، تماس فیزیکی، هدیه دادن، وقت گذراندن و خدمت کردن. هر فردی زبان عشق متفاوتی با دیگری دارد و در روابط زوجین، اگر زوج با همسرش با توجه به زبان عشق مورد پسند خودش رفتار کند، سبب نارضایتی همسرش می شود البته در صورتی که زبان عشق شان متفاوت باشد بدین معنی که بهتر است با توجه به زبان عشق همسر تان عمل کنید نه زبان عشقی که مقبول خودتان است.

چند توصیه

❖ با همسر تان درباره نکات منفی خودتان صحبت کنید و سعی در رفع آن ها داشته باشید.
❖ با همسر تان درباره جاهایی که می روید و نوع برخوردتان به احتمال زیاد با رعایت نکات فوق و افزایش رضایتمندی رفتار تان داشته باشید.
❖ سعی کنید جاهایی که ایشان مدنظرشان است، همراه ایشان بروید و رضایت ایشان را افزایش دهید.
❖ به احتمال زیاد با رعایت نکات فوق و افزایش رضایتمندی همسر تان، رفتار ایشان تعدیل خواهد شد. در صورتی که رفتار ایشان قبل از ازدواج هم همین گونه بوده است حتماً به روانشناس مراجعه کنید.