

امروز اصلا اجازه نده فکر مسائل گذشته بر تو غلبه کند، امروز باید حالت خیلی خوب باشد. اجازه نده افکار منفی به سراغت بیاید.

**پیشنهاد امروز**

#### زندگی و کار



#### اولین روز کاری، یک روز سر نوشت ساز

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

اولین روز کاری، یک روز مهم و شاید تا حدی سر نوشت ساز است؛ روزی که می‌تواند پراسترس ترین یا خاطره انگیز ترین روز کاری شما به شمار آید. آگاهی و آمادگی هر چه بیشتر برای چنین روزی، کلید موفقیت شما در سپری شدن هر چه بهتر این روز است.

##### از آموزش‌های روزهای اول کار غافل نشوید

ممکن است قبل از آغاز به کارتان، چند جلسه آموزشی یا آزمایشی سپری کرده باشید. تنها به آن جلسات آموزشی تکیه نکنید، ممکن است لازم باشد همان روز اول در یک یا چند جلسه آموزشی یا توجیهی دیگر شرکت کنید. به آموزش‌های این جلسات دقت کافی داشته باشید.

**وظایف خود را خوب به خاطر بسپارید**  
اگر در اولین روز کاری، کارها و وظایف زیادی برایتان تعریف شد، دستپاچه نشوید. در تقویم گوشی همراه خود یادآور هایی را تنظیم کنید یا یک دفترچه یادداشت بر چسبی روی میز کار قرار دهید یا بر چسب هایی در گوشه سیستم خود بچسبانید.

##### صبور باشید

در پایان به یاد داشته باشید که شغل جدیدیک تجربه تازه است و رفع استرس اولین روزهای کاری، همچون هر تغییر دیگری، نیازمند صبر است. صبور باشید و به نقش «زمان» در کاهش این استرس باور داشته باشید. هفته آینده در باره نحوه تعامل با همکاران در اولین روزهای کاری صحبت خواهیم کرد.



##### ورود به شغل جدید، یک «تغییر» است!

اولین مسئله‌ای که باید در نظر بگیریم این است که اصولا هر تغییری در زندگی، استرس خاص خود را برای فرد به همراه دارد و ورود به یک شغل جدید از این قاعده مستثنا نیست؛ بنابراین توجه به این نکته ضروری است که شروع یک شغل جدید، ورود به محیط جدید با وظایف جدید و همکاران ناآشنا را به عنوان یک تغییر تازه که احتمالا با سطح قابل توجهی از اضطراب همراه است، بپذیریم و به جای ناراحتی از وجود چنین استرسی، آن را پذیرفته و از طریق راهکارهای درست و منطقی، در صدد کاهش آن باشیم.

##### آمادگی بیشتر؛ استرس کمتر

دومین نکته قابل توجه، دانستن این امر است که هر چه آگاهی ما از مسئله‌ای بیشتر باشد و ابهام‌ها کاهش یابد، آمادگی بیشتری برای مواجهه با آن خواهیم داشت و استرس کمتری را تجربه خواهیم کرد. بنابراین تا حد امکان، قبل از اولین روز کاری اطلاعات خود را در باره محیط کار جدید، مقررات، سیاست‌های کاری محل کار جدید، شرح وظایف‌تان و... افزایش دهید تا در روز اول کاری نسبت به فضای جدید بیگانه نباشید.



## چرا همه آدم‌ها به دنیا از دیدی متفاوت نگاه می‌کنند؟



چرا یک کلمه خاص ممکن است باعث آزار یک نفر شود؛ ولی تاثیری روی دیگران نداشته باشد؟ چرا ممکن است یک نفر به نظر شما جذاب و به نظر بقیه زشت بیاید؟ سبایت «مردمان» با طرح این پرسش‌ها می‌نویسد: مطمئنا شما هم با ما هم عقیده هستید که هر فرد از زاویه‌ای متفاوت به دنیا نگاه می‌کند. با این که بیشتر آدم‌ها از این حقیقت آگاه‌اند، باز هم احساس سردرگمی می‌کنند چون دقیقاً نمی‌دانند دلیل این تفاوت نگرش چیست.

این مقاله به این سر در گمی شما پایان می‌دهد و کمک‌تان می‌کند دیگران را بهتر درک کنید.

##### چرا آدم‌ها دنیا را متفاوت می‌بینند؟

۱- **آدم‌ها روی اشتباهات خودشان متمرکز هستند.**

بیشتر کسانی که مشکل اعتماد به نفس دارند از این واقعیت آگاه نیستند که افراد خیلی بیشتری از اشتباهات دیگران روی اشتباهات و کمبودهای خودشان متمرکز هستند. مردی که فکر می‌کند قد کوتاه است، قد کوتاه یا بلند بودن مردهای دیگر بیشتر به چشمش می‌آید تا لاغر یا چاق بودن آن‌ها. درحالی که یک مرد قد بلند چاق نگران تصور یک مرد قد کوتاه لاغر در باره خودش است در حالی که آن دیگری بیشتر روی قد اولی تمرکز دارد نه وزنش. این واقعیت به تنهایی برای این که کنار آدم‌های دیگر احساس راحتی و اعتماد به نفس کنید، کافی است.

۲- **آدم‌ها انعکاسی از ترس‌های خودشان را می‌بینند.**

دختری که از گر به‌ها می‌ترسد ممکن است تصور کند هر چیزی که تکان بخورد، گر به است تا وقتی که به آن نگاه کند و متوجه شود که این‌طور نیست. این مشکل درک و دریافت در پر خور د آدم‌ها با همدیگر هم اتفاق می‌افتد. کسانی که قبلا به آن‌ها خیانت شده، در پر خور با دیگران به‌طور معمول

#### همسر م می گوید از اول تورانمی خواستم



**مردی ۳۵ساله هستم که همسری ۲۸ساله و دو فرزند پسر دارم. مدتی است خانم من سر ناسازگاری برداشته است و از هر لحاظ که فکر کنید به من بی‌توجهی می‌کند و می‌گوید من تو را از اول نمی‌خواستم، حالا هم نمی‌خواهم. به روان‌شناس بالینی متخصص مغز و اعصاب مراجعه کردیم، تشخیص دادند افسرده شده و به او دارو دادند؛ ولی باز هم اوضاع فرق نکرده است. راهنمایی‌ام کنید.**



مصلح میرزایی

روانشناس بالینی

دانش‌آموخته

انستیتوروان‌پزشکی

افسردگی همسر تان را در نمی‌کنم، ولی افسردگی علت این نیست که همسر تان می‌گوید شمارا نمی‌خواهم یا از ابتدایمی خواسته‌ام. در افسردگی به‌طور معمول فرد افسرده به مسائل زندگی بی‌تفاوت می‌شود؛ یعنی چیزهایی که قبلا برایش مهم، باارزش و خوشایند بودند، اکنون دیگر آن‌گونه نیستند. ولی آن‌طور که از صحبت شما استنباط می‌کنم؛ همسر تان از شما ناراحت یا خشمگین است نه این که نسبت به شما بی‌تفاوت باشد. اگر پزشک تشخیص داده که افسرده است، باید دوره درمان تمام‌شود؛ تا فرد تفرقه‌فته به عملکرد زندگی طبیعی خود برگردد و به‌طور معمول این کار به سرعت انجام نمی‌شود؛ ولی به شما توصیه می‌کنم به مسئله جور دیگری نگاه کنید؛ از این فکر بیرون بیایید که همسر م مشکلی دارد و او را از پذیرش یک یاروان‌شناسی بپر م‌تا به او کمک کند.

##### مسئله به هر دوی شما ربط دارد

مسئله شما یک مسئله ارتباطی است؛ و هر دو باید برای حل آن قدم بردارید. همسر شما به‌تدریج بر

اثر ارتباط مخدوش و ناراحت‌کننده، دچار حالت دل‌سردی و بی‌توجهی شده است. در واقع شما هم نتوانسته‌اید آنچه اکنون از همسر تان طلب می‌کنید، به او بدهید. شما از او توجه یا محبت می‌خواهید و علاقه به شما زندگی‌اش؛ ولی آیا برای تحقق نیازها و رویاهای زندگی او قدم برداشته‌اید؟ آیا هیچ‌وقت نتوانسته‌اید به دنیای درونی او وارد شوید و آرزوهایش را کشف کنید. همه انسان‌ها به احترام او دوست داشته شدن نیاز دارند و قلب یک از دواج موفق، این است که با وجود کم و کاستی‌های همسر تان، خوبی‌ها و نقاط قوت وی در نظر شما بر نقاط ضعف او بیچرید. مطمئن باشید همسر تان بی‌دلیل یا حتی به علت افسردگی نیست که به شما بی‌توجهی می‌کند. نیازهای ارتباطی و عاطفی هستند که اگر به درستی تامین نشوند، موجب ناراضی‌تان ناشویی می‌شوند. پیشنهاد من این است که با کمک یک روان‌شناس یا مشاور مجرب در زمینه مسائل زناشویی؛ روی رابطه‌تان کار کنید. درمان دارویی را هم فعلا تحت نظر روانپزشک (اعصاب و روان) و نه پزشک مغز و اعصاب ادامه دهید.



**۲۳ساله هستم و شاغل. طرف مقابلم، پسری ۳۱ساله و شاغل است. مدت زیادی است که با هم با هدف ازدواج در رارتباطیم. با توجه به جدایی پدر و مادرش، او خرج برادر و گاهی مادرش را تامین می‌کند. طی این مدت طولانی ارتباطمان، رفتارهای افرای او ا در خرج کردن برای برادرش دیدم. من برای زندگی به پشتیبان نیاز دارم. او برای مهریه من ۱۴سکه پیشنهاد کرده است. چه کنم؟**



ماتده نیازی فر

دانشجوی دکتری

روانشناسی بالینی

دانشگاه علوم

بهریستی و توانبخشی

وقتی دو فرد تصمیم به شروع زندگی مشترک و ازدواج می‌گیرند، مانند هر قرار دادی که طرفین در باره جزئیات قرار داد با هم گفت‌وگو و مذاکره می‌کنند، در از دواج هم لازم و ضروری است که در باره جزئی‌ترین مسائل صحبت شود. مواردی که نیاز به صحبت دار از این قبیل می‌باشند:

##### نگرش تان نسبت به ازدواج و زندگی بعد از آن

باید هر کدام از شما در باره این موضوع صحبت کنید و اینکه از نظر هر کدام‌تان مرزها بعد از ازدواج چگونه باید باشد؛ مثلا در باره نوع رفت‌وآمدها... همچنین مکان زندگی، چون ممکن است فردی این مسئله برایش مهم باشد که نزدیک خانواده‌اش زندگی کند.

##### انتظار تان از طرف مقابل

یعنی شما از طرف‌تان به عنوان شوهر چه انتظاریابی دارید و بالعکس او از شما چه توقعاتی دارد، انتظارات باید واضح و شفاف باشد، از کلی گویی دوری کنید؛ مانند صداقت، وفاداری و... چون هر کدام از این کلیات برای افراد معنای متفاوتی دارد، در اینجا می‌توانید در باره اینکه انتظار دارید

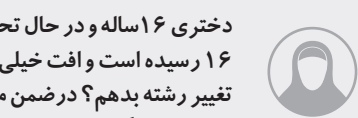


عکس ژنیتی است

محیطی یا خانواده‌ای، کمبود توجه و تمرکز یا نداشتن مطالعه اصولی دروس. پس ابتدا سعی کنید علت این افت تحصیلی را شناسایی و آن را بر طرف کنید و در صورت طرف نشدن آن می‌توانید به تغییر رشته اقدام کنید. با توجه به علاقه‌ای که به رشته تجربی دارید می‌توانید با کمی تلاش بیشتر به موفقیت‌های قبلی ناآل شوید؛ اما سعی کنید واقع بین‌تر برخورد کرده و با خود رور است باشید، اگر این رشته به انتظار ات شما همخوانی ندارد، بهتر است نسبت به تغییر آن اقدام کنید. پیشنهاد می‌کنم به یک مشاور تحصیلی مراجعه و تست رغبت‌سنج «جان‌هالند» را اجرا کنید تا به‌طور دقیق مشخص شود که چه رشته‌ای برای شما مناسب‌تر است. موفق باشید.

**دختری ۱۶ساله و در حال تحصیل در پایه دهم در رشته تجربی هستم که معدل م از ۱۹/۵ به ۱۶رسیده است و افت خیلی شدیدی داشته‌ام. آیا به نظر شما، رشته تجربی را ادامه دهم یا تغییر رشته بدهم؟ در ضمن من از روی علاقه وارد این رشته شدم و گر نه استعدادم در رشته انسانی بود. اگر لزوم بر تغییر رشته باشد، رشته زبان در اولویت علاقه‌ام قرار دارد.**

علاقه در هر امری و نیز در انتخاب رشته مهم است؛ اما باید دانست که در انتخاب رشته، تنها علاقه را نباید مدنظر قرار داد. برای انتخاب رشته علاوه بر علاقه، چند عامل دیگر نیز مهم است؛ از جمله: استعداد، امکان ادامه تحصیل در رشته انتخابی، بازار کار آن رشته، شرایط خانوادگی، امکان قبولی یا ریسک قبولی در کنکور و... در نتیجه، انتخاب رشته، یک انتخاب چند عاملی است که باید به همه اجزای



سیا اشرفی ورجوی

مشاور تحصیلی

دانش‌آموخته دانشگاه

محقق اردبیلی

\* جوانی هستم ۲۵ساله. نزدیک یک سال است که به فکر ازدواج افتاده‌ام؛ ولی متأسفانه هنوز فردی هم کفو خودم پیدا نکرده‌ام. کسی هم دیگر به فکر ازدواج جوانان نیست!



در سن ازدواج هستید و حق شماست که در کنار خود همدل و همفکری داشته باشید. حتما از همه شرایط ازدواج پر خور اید و پیش نیازهای لازم را برای این موضوع رعایت کرده‌اید. با توجه به شرایط امروز جامعه، یک سال دنبال فرد مورد نظر گشتن شاید چندان زمان زیادی نباشد اگر چه که امر ازدواج باید از پیچیدگی‌ها و دشواری‌هایش رها شود تا یافتن فرد مورد نظر برای ازدواج بسیار راحت‌تر و آسان‌تر انجام بگیرد. ما نمی‌دانیم شما چه راه‌هایی را برای این کار پیموده‌اید؛ اما یکی از احتمالات این است که شاید معیارهای مورد نظر تان چندان واقعی نباشد و ایدال گراییانه به ماجرا نگاه می‌کنید. اگر این حدس درست باشد، باید یک بار دیگر به معیارها و ویژگی‌های مورد نظر تان نگاه‌آو‌ها را اولویت‌بندی کنید و نگاهی واقعی‌بینانه داشته باشید. در این راستا بسیار مهم است که باور داشته باشید هر فردی را که برای این امر انتخاب بکنید به حکم انسان بودنش حتما نقاط ضعفی دارد که شاید چندان خوشایند شما نباشد، همان‌طور که در شما نیز ویژگی‌هایی وجود دارد که ممکن است اطرافیان تان دل‌خوشی از آن‌ها نداشته باشند. اگر به این باور رسید نگاه واقع‌بینانه‌تری به اطرافیان و افرادی که با آن‌ها آشنا می‌شوید، خواهید داشت که خود گام بزرگی برای پذیرفتن افراد برای همراهی در زندگی مشترک است. از سوی دیگر از دیگران (افراد) فهمیده، عاقل و قابل اعتماد) برای شناسایی و یافتن فرد مورد نظر کمک بگیرید. کسی که شناخت کافی و کامل از شما، روحیات و ویژگی‌هایتان داشته باشد و نزدیک‌ترین و مناسب‌ترین فرد را به شما معرفی کند. توجه داشته باشید این که احساس کنیم دیگران وظیفه دارند برای ما کاری بکنند، تفکری است که در بسیاری از بزنگاه‌های زندگی به ضررمان است و مانعی جدی برای رسیدن به اهداف و رشد ما تلقی می‌شود.

#### معدل م از ۱۹/۵ به ۱۶رسیده!



سیا اشرفی ورجوی

مشاور تحصیلی

دانش‌آموخته دانشگاه

محقق اردبیلی