



## سخنی با آن‌ها که فشار کاری‌شان را بریده یا در محیط کار احساسی روزمرگی می‌کنند

# دوام آوردن در یک شغل به شیوه «آلن دلون»!



ترکیس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

### محوری

**فشار کاری و احساس روزمرگی بابت شغلی که هر روز باید ساعت‌های زیادی را با آن سپری کنیم از آن دسته مشکلاتی است که اگر اعصاب فولادین هم داشته باشیم، ذوب خواهیم شد. همین چند وقت پیش بود که «آلن دلون» بازیگر مشهور فرانسوی در زمان دریافت جایزه در جشنواره کن، حرف از دوام آوردن در یک حرفه زد. او گفت: «وقتی کار بازیگری را آغاز کردم، به من می‌گفتند آن چه در این کار از همه سخت‌تر است دوام آوردن در آن است و من ۶۲ سال دوام آوردم.» واقعیت این است که نه فقط در بازیگری که این روزها در بیشتر مشاغل، دوام آوردن کاری به مراتب دشوارتر از پیدا کردن شغل در قدم اول است چرا که در بسیاری از موقعیت‌های شغلی، فشار و استرسی که افراد باید روزانه تحمل کنند، زیاد است و از طرفی مسیر پیشرفت و ارتقا هم در غالب اوقات نه تنها هموار نیست که حتی برای بسیاری از افراد در دسترس هم نیست. در چنین وضعیتی گاهی افراد به فکر بیرون آمدن از کار می‌افتند. گاهی نیز ممکن است بدون انگیزه و با فشاری مضاعف به کار خود ادامه دهند؛ انتخابی که عوارض زیادی برای جسم و روان آن‌ها دارد. در چنین حالی اما انتخاب سومی هم هست؛ ادامه دادن این کار و دوام آوردن در آن بدون تحمل فشاری بیش از حد. انتخابی که اصلا آسان نیست اما با توجه به برخی نکات قطعاً ممکن است.**

### دست روی دست نگذارید

داشته باشید. استفاده از روش‌های موقعیت‌های شغلی بسیاری از ما، آینده مشخص و قطعی ندارد. معلوم نیست که در پایان سال قرار است سود کنیم یا این که ممکن است اوضاع بدتر شود. تحمل این وضعیت کار آسانی نیست. برای مدیریت بهتر این وضعیت فهرستی از نگرانی‌های خود تهیه و مهم‌ترین آن‌ها را مشخص کنید. سپس ایده‌های تان را برای مقابله با مهم‌ترین نگرانی یادداشت و خود را ملزم به اجرای یکی از این ایده‌ها در اولین فرصت کنید. توجه داشته باشید که توجه نکردن به عوامل نگرانی خود می‌تواند به تشدید آن منجر شود.

### راه‌های آرام شدن خود را کشف کنید

اگر می‌خواهید در کار خود موفق شوید و به ویژه در یک حرفه پر تنش باقی بمانید، باید توانایی آرام کردن خود را

## ۲۱ ساله‌ام و به دلیل داشتن نگرانی از آینده‌ام خواب ندارم!

به تازگی جشن تولد ۲۱ سالگی‌ام را گرفته‌ام در حالی که تقریباً یک سال از سر بازی‌ام مانده است. مشکلات من روحی است، به‌طور مثال کم‌رویی. این روزها به دلیل داشتن نگرانی شدید از آینده‌ام دچار افسردگی شده‌ام و خواب ندارم. در دوران کودکی، شاگرد اول کلاس بودم اما حالا دیلم ردی هستم.



نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی

### مشاوره فردی

میزان افسردگی تان با شرایطی که از مشکلات تان مطرح کردید بالاست و خودتان به تنهایی نمی‌توانید از پس آن برآید و اگر از روان‌شناس و روان‌پزشک کمک بگیرید، روند درمان تان بسیار طولانی خواهد شد. بسیاری از مردم به اشتباه فکر می‌کنند که این بیماری خود به خود با گذشت زمان برطرف می‌شود در صورتی که این گونه نیست بنابراین شما می‌خواهم به فکر درمان باشید. با این حال، چند توصیه برای شما دارم.

### برنامه‌ای واقع‌گرایانه برای خود در نظر بگیرید

تندرید و از خودتان انتظار زیادی نداشته باشید. هر کاری را به صورت طبیعی انجام دهید و برنامه‌ای در حد توان خود تنظیم کنید چرا که هر شکست باعث می‌شود تا میزان افسردگی تان حادثر شود. همچنین توصیه می‌شود در

### از شوخ‌طبعی غافل نشوید

بسیاری از ما بخشی از تنش‌های محیط کار را شاید بتوانیم کاهش دهیم اما حذف یا کاهش بخش زیادی از این عوامل تنش، ممکن است از توان ما خارج باشد. در این شرایط یکی از راه‌های خوب برای کم کردن عوارض این فشارها، بهره‌بردن از شوخ‌طبعی است.

### از شغل خود توقع زیادی نداشته باشید

موقعیت‌های شغلی قرار نیست برای تان هم درآمد داشته باشند و هم به پیدا کردن دوستان صمیمی منجر شوند و هم به زندگی تان معنا و مفهوم ببخشند. از محیط کاری و همکاران تان به اندازه توقع داشته باشید تا سرخورده نشوید.

### برخورد همکاران را به پای بد بودن آن‌ها نگذارید

مهارت همدلی را در خود تقویت و برخورد‌های همکاران را با دید همدلانه نظاره کنید. زمانی که تلاش کنید برخورد‌ها و رفتارهای همکاران تان را از دریچه دید آن‌ها تفسیر کنید، بهتر می‌توانید با رفتارهای ناخوشایند آن‌ها کنار بیایید و فشار کمتری را تحمل کنید.

### تفریح را فراموش نکنید

همه ما به زمان‌هایی برای تفریح نیاز داریم اما هر فردی که تنش بیشتری در محیط کارش دارد، نیاز بیشتری به تفریح منظم خواهد داشت. این موضوع را دست کم نگیرید و در برنامه روزانه و هفتگی خود، زمان‌هایی را برای انجام فعالیت‌هایی لذت‌بخش اختصاص دهید.

### صریح و قاطع خواسته‌های خود را بیان کنید

مهارت ابراز وجود و جرئت‌ورزی را تمرین کنید. ناتوانی در بیان خواسته‌ها و نیازهای یکی از مسائلی است که محیط کار را برای ما ناخوشایند یا غیرقابل تحمل می‌کند. تلاش کنید بتوانید صراحت و قاطعیت در بیان خواسته‌های تان را تمرین کنید تا ناچار نباشید آن‌ها را سانسور کنید.

### بخش‌های سازنده محیط را شناسایی کنید

هر محیطی به‌رغم مشکلات، می‌تواند مزیت‌هایی نیز برای ما داشته باشد. تلاش کنید بخش‌هایی از محیط کاری تان که به تقویت مهارت‌ها در شما منجر شده است یا می‌تواند برخی توانایی‌ها را در شما شکوفا کند، پیدا کنید و از آن‌ها بهره‌گیری کنید.

### امید به آینده را در خود پرورش دهید

اگر قرار باشد به آینده با ترس فراوان نگاه کنید و امیدی به بهبود نداشته باشید، توان ماندن در بهترین شغل‌ها را نیز نخواهید داشت. پس سعی کنید با توجه به نکات مثبتی که در اطراف تان وجود دارد، امید را در خود زنده نگه دارید و ترس تان از آینده را کاهش دهید.

### ارزش خودتان را بدانید

شاید کاری که الان مشغول آن هستید، ایده‌آل نباشد اما فراموش نکنید که کار کردن نشانه بلوغ، تعهد و مسئولیت‌پذیری افراد است. پس حتی در سخت‌ترین شرایط نیز این ویژگی‌های مثبت را که در شما وجود دارد، فراموش نکنید و به خودتان بابت آن‌ها افتخار کنید.



### بانوان

چگونه می‌توان برای درمان این اختلال اقدام کرد؟

دفتر چه یادداشت روزانه داشته باشید و فهرستی از بارزترین رفتارهای مربوط به این اختلال و تعداد دفعات انجام هر یک در شبانه‌روز را یادداشت کنید تا کم کردن آن برای تان راحت‌تر شود. عادت‌هایی مانند نگاه کردن در آینه، بررسی مدام پوست خود، مقایسه کردن خود با افراد معروف در مجله، رسانه‌های اجتماعی و صحبت درباره ظاهر خود با دیگران را یادداشت کنید. این کار راهی مطمئن برای بیان ترس، خشم و دیگر احساسات درونی شماست.

فعال‌تر باشید و فهرستی از فعالیت‌های روزمره و ثابت داشته باشید. فعالیت بدنی مثل شنا، پیاده‌روی و باغبانی، مطالعه و هر آن‌چه باعث لذت شما می‌شود به کاهش بسیاری از علائم اختلال خودرشت‌پنداری، از جمله اضطراب و افسردگی کمک می‌کند.



### فکر می‌کنی که زشتی؟

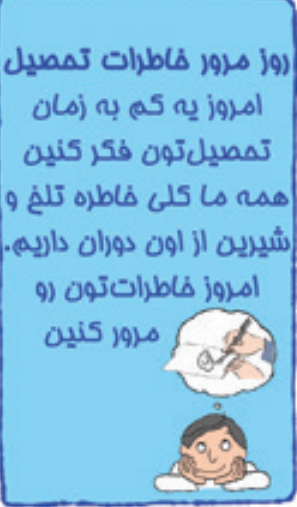


فاطمه قاسمی مترجم

تا به حال شده مانی که آماده رفتن به مهمانی می‌شوید یا در حال آرایش هستید، از ظاهر خود متنفر باشید؟ یا به طور مثال، همواره در حال مقایسه خود با دیگران باشید یا به عکس مدل‌ها و افراد معروف با حسرت نگاه کنید؟ بعضی افراد هستند که پی‌درپی به دنبال نقایص خود در آینه می‌گردند و هر بار به دنبال گرفتن تایید دیگران برای ظاهر خود هستند. دانشمندان این وسواس را به نوعی اختلال خودرشت‌پنداری یا «بادی دیسمورفیک» می‌نامند. سندرومی که فرد به صورت افراطی در باره بخشی از ظاهر خود دچار حساسیت می‌شود تا جایی که

این افکار وسواسی باعث اختلال در زندگی فرد می‌شود و او را اجتماع‌گریز و بدون اعتماد به نفس می‌کند. افرادی که از این اختلال رنج می‌برند و از ظاهر خود بسیار ناراضی هستند به جراحی‌های پلاستیک و آرایش‌های افراطی روی می‌آورند و معمولاً نتیجه کار ناراضی‌اند و تأثیر این تغییرات روی روان آن‌ها موقتی است.

### قرار و مدار



### خاطرات یک مشاور

### مَرده و زخمش!

دکتر المیرا لایق روان‌پزشک

چانه و کف دست‌هایش زخمی هستند. می‌پرسم: «چی شده؟» با همان هیجان کودکانه بر ایسم تعریف می‌کند: «خانم دکتر با پسر عمه‌مون رفته بودیم بالای کوه... رفتم اون بالا بالاهاش اما دیدگه نتونستیم بیایم پایین»، مادرش به کمکش می‌آید: «شپ‌اش تند بوده...» او اما هیجان زده می‌گوید: «اگه اون بالامی موندیم یا گرگ می‌خورد دمون یا عقاب می‌برد دمون! منم دستامو باز کردم و گفتم: آه... دودیم پایین...» بایک‌زست حق به جانب به زخم‌های کف دستش نگاه می‌کند، به من نشان می‌دهد و می‌گوید: «مَرده‌وز خمش!» شبی که دند داشت، پایین آمدن از بالا رفتن هم سخت‌تر است. چه زمان‌هایی که از زخمی شدن ترسیده‌ایم، آن‌قدر که بالای صخره‌ای ایستاده‌ایم تا یا گرگ ما را ببلعد یا عقاب ببر دمان اما نه جرئت باز کردن دست‌ها را داشته‌ایم نه دیدن آن بالا. این بار که دست‌هایم را باز کردم و یک آه بلند گفتم، حتماً به زخم‌هایم خواهم گفت: «مَرده‌وز خمش!»

### ما و شما

راه‌ار تباطی باز زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۳۲۳۹۴۵۷۶

\* چاپ مطلب فوت‌وفن‌های کلکسیونر شدن با شرایط اقتصادی امروز توجیهی نداشت. مردم برای خرج‌های اولیه مشکل دارند و عمر پول‌شان به این کارها برسد.

\* مصاحبه‌تان با دختر سیل زده خوزستانی جالب بود. حواس تان بیشتر به مردم مناطق سیل زده باشد و مراقب باشید که پرداختن و توجه به مشکلات‌شان فراموش نشود.

\* پیشنهاد می‌کنم در زندگی سلام ستونی را برای آشنایی ما با علامت‌های اختصاری که روی لباس‌ها یا ظرف‌های پلاستیکی و... چاپ شده است، اختصاص دهید. خیلی‌ها از مفهوم آن علایم چیزی نمی‌دانند.

\* یک تیر، سال‌روز ز مینی شدن بهترین مادر دنیا را به زنی که سرپرستی‌ام را بیش از ۲۰ سال بر عهده گرفته، تبریک می‌گویم. شاید مادر واقعی‌ام نباشی اما قطعاً مادر واقعی‌ام هستی. تولدت مبارک.

عباس رضایی

<b>دپارتمان دوبله و گویندگی</b> Dubbing & Voice Acting Department مدیر دپارتمان: محمدرضا لیبیب	<b>برنامه‌سازی رادیویی</b> مصطفی اعلمی یکشنبه ۱۶-۲۰ جلسه - ۴۱۰ هزار تومان	<b>دوبله (مقدماتی)</b> مجید داوودی یکشنبه ۱۶-۱۹ جلسه - ۳۸۰ هزار تومان	<b>مجری‌گری (مقدماتی)</b> مرتضی ملتجی سه‌شنبه ۱۶-۱۸ جلسه - ۲۳۵ هزار تومان	<b>صداسازی و مقدمات آواز</b> میلاد قنبری ۳ جلسه عمومی پنجشنبه ۱۴-۱۶ ۷ جلسه خصوصی نیم ساعته ۶۰۰ هزار تومان	<b>اعطای مدرک مورد تایید وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی</b>
	<b>دوبله کودک و نوجوان</b> فرزانه امیدوار شنبه ۱۸-۲۰ جلسه - ۲۳۰ هزار تومان	<b>فن بیان و ارتباط موثر</b> علی زکریایی مقدماتی: شنبه ۱۶-۱۶ جلسه - ۴۵۰ هزار تومان پیشرفته: شنبه ۱۶-۱۸ جلسه - ۴۵۰ هزار تومان	<b>آشنایی بانرم افزارهای صدابرداری</b> حجت تقدیمی سه‌شنبه ۱۸-۲۰ جلسه - ۲۰۰ هزار تومان	<b>گویندگی رادیو</b> علی زکریایی دوشنبه ۱۶-۱۶ جلسه - ۴۵۰ هزار تومان پیشرفته: دوشنبه ۱۶-۱۸ جلسه - ۴۵۰ هزار تومان	
	<b>ثبت‌نام ترم تابستان</b>				
	ثبت نام حضوری و تلفنی: مشهد   بلوار شهید صادقی (سازمان آب)   صادقی ۱۸ - شماره ۲۵   تلفن: ۰۹۲۳۵۰۳۷۰۰   ساعت پاسخگویی: ۱۸-۱۰   ثبت نام اینترنتی: <a href="http://www.edu-kh.ir">www.edu-kh.ir</a>				