



چه نوع مدیری، چه رفتاری؟

رئیس‌ها به ۴ دسته تقسیم می‌شوند و نحوه تعامل هرست با هر کدام از آن‌ها یکی از رموز اصلی پیشرفت شغلی است

یاسمین مشرف | مترجم

مشاوره شغلی

اگر شاغل باشید، محل کار مکانی است که شما زمان زیادی از زندگی خود را در آن می‌گذرانید، پنج یا شش روز از هفته و ساعات قابل توجهی از روز. بنابراین فضا و حال و هوای محل کار برای شما اهمیت دارد و تاثیر زیادی بر روحیه‌تان در زندگی برای احساس خوشبختی خواهد داشت. بخش عمده‌ای از این حال و هوا محصول نحوه کار و عملکرد مدیر یا رئیس مجموعه است و داشتن شناخت در ست از نوع شخصیت او و برقراری ارتباط مناسب با رئیس در هر کاری، می‌تواند تاثیر زیادی بر فضای محیط کار داشته باشد. اگر دانستن این که چه نوع رئیسی دارید و چگونه می‌توانید بهترین رابطه کاری را با او برقرار کنید برای تان اهمیت دارد، با ما همراه باشید.

رئیس متمرکزی کار صریح است و اهل تمجید نیست!

تمام توجه رئیس متمرکز روی کار به دستوردها و نتایج معطوف است. این نوع رئیس دوست دارد که مدام دست به اقدام بزند و افراد را مشغول کار ببیند. او علاقه زیادی به ایجاد یک محیط کار دلپذیر و روابط گرم بین کارمندان ندارد. بسیار صریح است و شما معمولاً تعریف و تمجیدی از او نمی‌شنوید. اگر افرادی که زیر دست این نوع رئیس کار می‌کنند به اهداف مد نظر دست پیدا نکنند یا زمان زیادی را صرف تصمیم‌گیری کنند، او معمولاً از کوره در می‌رود. برای این رئیس مهم‌ترین چیز این است که به سرعت به سمت اهداف حرکت کنید، به نتیجه برسید و او در اس یک گروه کارآمد قرار داشته باشد.

نحوه تعامل با چنین مدیری

تعامل با رئیس متمرکز روی کار، بسیار آسان است زیرا انتظارات او از کارکنانش بسیار قابل پیش‌بینی است. شما باید در زودترین زمان ممکن کارها را انجام بدهید و نه تنها در زمینه کاری بلکه هنگام صحبت کردن با او سرعت و اختصار را رعایت کنید و مستقیم سر اصل مطلب بروید. اگر تا به حال در انجام کارهای تان روی کمک رئیس حساب می‌کردید، باید سعی کنید بعد از این خودتان انجام کارها را به عهده بگیرید زیرا چنین رئیسی علاقه‌ای به این نوع همکاری ندارد. سعی نکنید اقتدار او را به چالش بکشید بلکه صرفاً باید آن‌چرا که از شما انتظار دارد، انجام بدهید چرا که با این روش مورد احترام او قدردانی او قرار خواهید گرفت.

نحوه تعامل با چنین مدیری

برای کار با رئیسی که سرشار از انرژی است، باید خودتان را با روحیه او تطبیق بدهید. این بدان معنی است که باید سخت کار کنید اما فقط به کار توجه نداشته باشید. با رئیس تان رابطه دوستانه برقرار کنید، از ایده‌هایش هیجان زده شوید و اگر ایده‌های خوبی نیستند، سعی نکنید این موضوع را در جلسات عمومی به او بگویید بلکه این کار را شخصاً و با احتیاط انجام بدهید. به خوبی برنامه‌ریزی کنید و وظایف خود را به صورت دقیق و بدون

خطا انجام بدهید. در آخر این که از رئیس تان به طور علنی تمجید کنید، او عاشق این کار است!

رئیس دقیق

کمال‌گراست و از اشتباه بیزار!

رئیس دقیق از کیفیت و دقت در کار قدردانی می‌کند. او می‌خواهد همه چیز را منظم و سازمان‌دهی شده ببیند. رئیس دقیق دوست دارد قبل از تصمیم‌گیری، تمام اطلاعات موجود درباره یک موضوع خاص را به دست بیاورد. معمولاً رئیس دقیق سرعت و کنش بسیار کندی دارد و بیشتر از دیگر رئیسه‌ها نگران اشتباهات است. این نوع رئیس ممکن است به عنوان یک فرد جدی، پربازده و سرسخت شناخته شود اما در بین همه این‌ها، ویژگی اصلی رئیس دقیق، کمال‌گرایی است.

نحوه تعامل با چنین مدیری

هیچ گاه سعی نکنید یک رئیس دقیق را شگفت‌زده کنید. همیشه برای سوالات عمیق درباره موضوع مورد بحث با او آماده باشید؛ در غیر این صورت رئیس به ایده‌های شما شک خواهد کرد و آن‌ها را دور خواهد ریخت. به‌روند کار این رئیس احترام بگذارید، از سرعت کاری تان بکاهید و از انتقادات رئیس درباره خودتان آزرده‌نشوید بلکه از آن‌ها درس بیاموزید و تکرارشان نکنید.

رئیس هماهنگ‌کننده

دنبال توافق است و استرسی نیست!

رئیس هماهنگ‌کننده از افراد، روابط، ثبات و البته هماهنگی قدردانی می‌کند. رویکرد مورد توجه این رئیس این است که با کارمندان در باره کارهای انجام شده به توافق برسد زیرا از نظر او این تنها راه کار کردن به عنوان یک گروه است. او بسیار نگران کیفیت کار است اما به استرس و مشکلاتی که پیش می‌آید واکنش نشان نمی‌دهد. این نوع رئیس زیاد موافق ایجاد تغییر در روندهای کاری و اصلاح آن‌ها نیست.

نحوه تعامل با چنین مدیری

اگر با این نوع رئیس همکاری دارید، می‌توانید چند کار انجام دهید: رئیس کنید به صورت گروهی کار کنید، حتی اگر نیازی به کمک دیگران نداشته باشید و به این طریق به رئیس تان نشان بدهید به تنهایی کار نمی‌کنید؛ او عاشق این کار است. می‌توانید با احتیاط درباره چیزهایی که شمارا آزار می‌دهد با این نوع رئیس صحبت کنید. مطمئن شوید درخواست‌هایی که از او دارید ثبات شرکت را تضعیف نمی‌کند. از آن جایی که وی بیشتر خواهان حمایت است تا خواهان ارائه پیشنهاد، سعی کنید به او در تصمیم‌گیری‌هایش کمک کنید.

خوشگل نبودن شوهرم

شادی را از زندگی مان گرفته!

از شوهرم راضی‌ام چون اخلاق خوبی دارد اما مشکل زندگی مان از خود من است. ۲۶ ساله‌ام و شوهرم ۳۰ ساله. مشکلی که دارم، شادی را از زندگی‌ام گرفته. شوهرم خوشگل نیست برای همین وقتی در جمع دوستانم می‌رویم، به من می‌گویند، تو خودت خیلی قشنگ‌تری یا چقدر بدشانسی که بچه‌هایت به پدرشان رفتند از لحاظ زیبایی. واقعاً روی من فشار است، چه کار کنم؟



صد بقیه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

زیبایی یک معیار بی‌ثبات است

البته به بحث زیبایی در مشاوره پیش از ازدواج به لحاظ درجه اهمیت آن برای دوطرف و متناسب بودن این مسئله در انتخاب‌شان، بها داده می‌شود اما همواره افرادی‌یاد درجه بالاتر از لحاظ زیبایی این نکته را یادآور می‌شوند که زیبایی تحت تاثیر عوامل محیطی بسیاری دچار نقصان می‌شود و آیا طرف مقابل باز هم حاضر است با ما زندگی کند؟ بنابراین زوجین باید به معیارهای با ثبات مثل تناسب تیپ شخصیتی و حسن خلق برای موفقیت در زندگی مشترک‌شان امتیاز بدهند نه یک سری معیارهای بی‌ثبات که هر لحظه ممکن است دستخوش تغییرات اساسی بشود.

محاسن شوهر تان را فهرست کنید

بنابراین توصیه می‌کنم فهرستی از محاسن همسر تان را تهیه کنید و به آن چه باعث دوام زندگی مشترک تان و دلچسپی شماست، بیشتر بها دهید تا معیار بی‌ثباتی چون زیبایی. از آن بالاتر به سلامت روح و جسم شوهر تان فکر کنید و این که صاحب‌زندان سالم هستید و ان شاء... با تربیتی صحیح، افرادی موثر و مفید برای جامعه خواهید بود. تا کید می‌کنم که راه‌حل مشکل شمار قدم اول این است که به داشته‌های تان فکر کنید و آن‌چه را اهمیت زیادی ندارد از ذهن خود دور کنید تا از خوشبختی خود لذت ببرید نه این که درگیر حرف‌های این و آن بشوید و ذهن تان را مخدوش کنید.

مشاوره زوجین

رضایت داشتن از زندگی یک عامل ذهنی و نگرشی است که تحت تاثیر عوامل زیادی قرار دارد و متأسفانه برخی مواقع از ارزیابی و حرف‌های بی‌فکرو گاهی غرض‌ورزانه اطرافیان متأثر می‌گیرد. شما به قول خودتان از اخلاق همسر تان رضایت دارید و این مسئله تا به حال شمارا آزار نمی‌داده ولی با صحبت دوستان تان حالا درباره زیبایی شوهر تان حس خوبی ندارید. در ادامه چند توصیه به شما دارم تا واقع بینانه‌تر به این ماجرا نگاه و حس تان را به زندگی مشترک تان، بهتر و دلنشین‌تر کنید.

خودتان را جای شوهر تان بگذارید!

خواهر گرامی، تا به حال فکر کرده‌اید که شما مر حله انتخاب را رد کرده‌و حالا صاحب فرزند هستید و دیگر باید برای بقای زندگی و بهتر شدن شرایط فکر کنید نه چیز دیگری. در جلسات مشاوره خانواده به افراد مشابه شما، یک نکته را یادآوری می‌کنم و آن هم این که اگر پس از انتخاب همسر بر اثر یک حادثه یا به خاطر یک بیماری، مشکلی در سلامت و زیبایی شما یا همسر تان ایجاد شد، چه عکس‌العملی خواهید داشت و انتظار دارید همسر تان به چنین اتفاقی چه واکنشی داشته باشد؟ در این مسئله از شما می‌خواهم که خودتان را جای شوهر تان بگذارید تا بتوانید نگرش اصولی‌تری به این ماجرا داشته باشید.

قرار و مدار

روز خوردن فلفل تند!

این روزها که فلفل سبز توی بیشتر میوه فروش‌ها هست، این بار به بسته‌تندش (و هم بغیر و همراه غذا بفور. از لحاظ سلامتی هم توصیه شده که گاهی یک کم فلفل تند بفوریم. هم تنوع و هم شاید اصلاً فوش‌تون بیاد ازش...

تصویر ساز: ندا طاهری

بانوان

۶ ترفند برای بزرگ‌تر

دیده شدن خانه کوچک‌تان!

یکی از مسائلی که بعضی از بانوان با آن درگیر هستند، کوچک بودن فضای منزل است. اگر شما هم یکی از ساکنان خانه‌های کوچک آپارتمانی هستید، می‌توانید با رعایت نکاتی که در ادامه این مطلب ذکر شده، منزل خود را بزرگ‌تر جلوه دهید.

۱ از کاغذ یو‌آر‌اِه کمک بگیرید: بهتر است برای سقف، رنگی در نظر بگیرید که کمی تیره‌تر از رنگ دیوارها باشد زیرا این کار باعث می‌شود فضا بزرگ‌تر به نظر بیاید. استفاده از کاغذ یو‌آر‌اِه برای استفاده در اتاق‌های کوچک مناسب است زیرا ارتفاع و عمق فضا را افزایش می‌دهد.

۲ پایه‌میل‌های تان باید دیده‌شود: صندلی‌ها و کاناپه‌های بدون دسته بهترین گزینه برای فضاهای کوچک هستند زیرا اضا را بازتر جلوه می‌دهند. همچنین مبلی‌هایی که پایه‌های آن‌ها در معرض دید هستند، وسعت دید بیشتری به اتاق شما می‌بخشند.

۳ پرده باید تاروی زمین بیاید: پرده را از سقف تاروی زمین بگیرید تا ارتفاع‌اش بیشتر به نظر بیاید یا از لاک‌می‌بیشتر بگیرید تا چوب‌پرده پنهان شود. پرده‌های بلند با رنگ‌های خنثی با ایجاد انحراف بصری سقف شمارا بلندتر از قبل نشان می‌دهد.

۴ همه‌خانه‌افرش نکنید: از فرش‌های کوچک‌تر برای فضای داخلی استفاده کنید که تمام سطح کف را انبوشانند. اگر کف فضای شما مو‌زاییک است، می‌توانید از موکت‌های بدون طرح یا بافت عمودی شکل و رنگ خنثی استفاده کنید. اگر دیوارهای آپارتمان تان تیره است، سعی کنید رنگ فرش را همیشه مقداری روشن‌تر از آن انتخاب کنید.

۵ یک آینه بزرگ در خانه نصب کنید: اشیای دکوری خود را شیشه‌ای، آینه‌دار و براق انتخاب کنید تا نور را منعکس کنند. استفاده از آینه بزرگ یکی از قدیمی‌ترین ترفندهای بزرگ‌نمایی فضا است.

۶ از فضای کوچک، بهینه‌تر استفاده کنید: یکی از مواردی که خیلی خوب در آپارتمان‌های کوچک برای بزرگ‌تر دیده شدن شان جواب می‌دهد، استفاده از قفسه‌های طاقچه‌ای است. استفاده از وسایل چندکاره (به‌طور مثال تخت‌های جک‌دار و میزهای تاشو) در خانه‌های کوچک یکی از بهترین ترفندها برای استفاده بهینه از فضای کوچک خانه است.

منابع: چیدانه، زیبایی‌ست، چطور

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* منم شنیده بودم که قراره او اخر شهریور زمین نابود بشه ولی این قدر خبر الکی توشیکه‌های اجتماعی دیده بودم، فکرمی‌کردم که این هم الکی‌وهی ظاهر خیلی هم علمی و جدی بود!

* با این ویژگی‌هایی که شما برای لاغر شدن باخوابیدن گفتید، همون ورزش و نخوردن راحت‌تره که! حتماً فلان ساعت بخواب....

* مهسا، ۱۹ ساله، ۹۸ کیلو * آیا عکس چاپ شده از برخورد یک سنگ با زمین در زندگی سلام واقعی بود؟ خیلی ترسناک بود. * مرجان * تیترا * زمین مقصر است * در پرورنده تان اشتباه بود. بهتر بود که می‌گفتید، زمین بدشانس است که یک سیارک در مدارش قرار می‌گیرد.

* در صفحه سلامت تیترا زدن که با خوابیدن هم لاغرمی شویم، بعد عکس دمبل را گذاشتید. توضیح بدین چرا؟ * زندگی سلام که درباره هر مسئله‌ای اظهار نظر می‌کند، آیا مطلبی درباره دختر آبی نخواهد داشت؟ * جوانی ۲۴ ساله‌ام، عاشق فیلم. مثلاً همین «هت‌تریک» را که در صفحه خانواده درباره‌اش نوشته‌اید، دوبار دیدم. درباره سریال «ستایش» هم بنویسید که کش دار و بیخود است.

* همین‌کم بود که بگین ریشه ناباروری مردان در دوران کودکی است تا عروس‌ها، پدر و مادر شوهر‌ها را مقصر بچه‌دار نشدن پسرشان بدانند.

* فرشته قشنگ زندگی‌مون، ویانای عزیز. تولدت بهترین‌روز عمر منو. امیدواریم همیشه سلامت و تندرست باشی. **مامان سمانه و بابا علی از بیرجند**



زندگی‌سلام • یک شنبه • ۲۲ شهریور ۱۳۹۸ • شماره ۱۴۱۸

خانواده مشاوره