مشاوره

رفتارهایی که ما را در محیط کار نالایق جلوه می‌دهد

بعضی از ما برای درست انجام دادن وظایف‌مان در محل کار، تلاش‌مان را می‌کنیم اما عاداتی داریم که ما را غیر حرفه‌ای نشان می‌دهد

پردیس بختیاری | مترجم

ترجمه

هر محیطی رفتار متناسب با خود را می‌طلبد و افرادی موفق هستند که در خانه، محل کار، مهمانی‌ها و ... اصولی‌ترین برخوردها را با اطرافیان‌شان داشته باشند. برای کسانی که در محیط‌های اداری کار می‌کنند، گاهی اوقات دشوار است که بر تمام رفتارهای خود تسلط داشته باشند و این باعث می‌شود بعضی مواقع آن‌ها در دید همکاران و حتی رئیس خود تبدیل به یک کارمند نالایق و غیرحرفه‌ای شوند. اگر نمی‌خواهید دید اطرافیان‌تان در محیط کار به شما تغییر کند، از رایج‌ترین عادات غیرحرفه‌ای‌ها که در ادامه مطرح خواهد شد، دوری کنید.

۱ میز کارتان خالی است

به میز کارتان نگاه کنید. آیا میزتان خالی است؟ اگر روی میزتان خودکار، کاغذ، برچسب یا تقویم ندارید، این طور به نظر می‌رسد که به کارتان اهمیت نمی‌دهید. شاید واقعیت طور دیگری باشد اما در ظاهر، ماجرا جور دیگری به نظر می‌رسد. شما ساعات زیادی پشت میز کارتان هستید، پس چرا آن فضا را برای خود لذت‌بخش نمی‌کنید؟ هیچ عیبی ندارد، عکس‌ها و وسایل مورد علاقه‌تان را روی میز کارتان بچینید، جملات تاثیرگذار و کارهای اولویت‌دار تان را روی برچسب بنویسید و آن را به مانیتورتان بچسبانید تا دیگران هم ببینند که به محیط کارتان اهمیت می‌دهید.

۲ درست لباس نمی‌پوشید

اگر به لباس افراد در محل کار از گذشته تاکنون نگاه کرده باشید، خواهید دید که لباس‌ها رفته رفته فرم رسمی خود را از دست داده و حالتی غیررسمی به خود گرفته‌اند. دیگر در همه ادارات و برای همه کارمندان، اجباری در پوشیدن کت و شلوارهای رسمی نیست و در بعضی شرکت‌ها یا ادارات، شلوار جین و تی‌شرت جایگزین آن شده است. این طرز لباس پوشیدن تا حدودی از رسمیت محیط کار و تاثیری که شما می‌توانید بر دیگران بگذارید، می‌کاهد. پس سعی کنید به ظاهرتان در محیط کار اهمیت دهید. یک استایل نیمه‌رسمی می‌تواند بهترین گزینه برای شما باشد.

۳ برای اشتباهات‌تان بهانه می‌آورید

اگر در محیط کار اشتباهی را مرتکب شده‌اید، آن را بپذیرید. هیچ مدیری دوست ندارد با کارمندی که مدام برای اشتباهات یا کوتاهی‌هایش بهانه می‌آورد، همکاری کند. از آن جا که هیچ فردی کامل نیست، اگر اشتباهی کردید، به جای بهانه‌گیری آن را بپذیرید و در صدد جبرانش برآیید.

۴ زود کارتان را تعطیل می‌کنید

اگر شما یک یا دو بار محیط کارتان را زودتر ترک کنید، ایرادی ندارد اما اگر این کار تبدیل به عادت شود، تاثیر منفی بر کارتان خواهد گذاشت. مثلا اگر می‌خواهید فرزندتان را هفته‌ای یک بار از مدرسه بردارید و مجبورید محیط کارتان را زودتر ترک کنید، این موضوع را با مدیرتان در میان بگذارید اما اگر اغلب اوقات این کار را انجام می‌دهید، این تصور در ذهن دیگران ایجاد می‌شود که برای کارتان ارزش قائل نیستید.

۵ پشت سر مدیر و همکاران‌تان غیبت می‌کنید

محیط کار فضای خوبی برای غیبت نیست، حتی اگر با همکاران‌تان بسیار صمیمی هستید. کسی چه می‌داند، شاید هنگام غیبت کردن ناگهان کسی صدای شما را بشنود یا این که حرف‌هایتان دهان به دهان بچرخد و در نهایت به ضرر شما تمام شود. بنابراین بهتر است در محیط کار هم دور غیبت را خط بکشید.

۶ مدام با تلفن حرف می‌زنید

ما کاری به تماس‌های ضروری شما نداریم اما اگر در محیط کار با همسر، دوست یا اقوام‌تان ساعت‌ها حرف می‌زنید و مدام گوشی به دست هستید، باید بگوییم که راه را اشتباه می‌روید. اگر می‌خواهید دیگران در محیط کار به شما اعتماد کنند، بهتر است این عادت را از خود دور کنید. تماس‌های شخصی برای زمان‌های شخصی است پس آن را به بعد از زمان کاری موکول کنید.

۷ وقت‌شناس نیستید

کسی از شما انتظار ندارد همیشه و همه روزهای سال به موقع سر کار حاضر شوید. ممکن است یک روز ترافیک سنگین باشد یا روز دیگر حال‌تان خوب نباشد، در این شرایط دیر آمدن اشکالی ندارد اما اگر این رفتار مدام تکرار شود، برایتان دردسر ساز خواهد شد. خلاصه کلام که این کار را هم باید مدیریت کنید تا یک شاغل حرفه‌ای به نظر بیایید.

۸ سر میزتان غذا می‌خورید

شاید فکر کنید خوردن غذا سر میز کار نشان‌دهنده مسئولیت‌پذیری و وفاداری شما به کارتان است اما واقعیت این است که این رفتار بی‌ادبی به حساب می‌آید. افرادی که در اطراف شما هستند، نه دوست دارند که صدای غذا جویدن شما را بشنوند و نه از بوی غذایتان لذت می‌برند! در واقع این رفتار شما برای کسانی که می‌خواهند روی کارشان تمرکز کنند، آزاردهنده است. از این رو بهتر است ظرف غذایتان را برادرید و آن را در آشپزخانه، سلف سرویس یا هر محل دیگری که برای غذاخوردن در نظر گرفته شده میل کنید. زمان غذا فرصتی است که شما به خودتان استراحت دهید بنابراین از این فرصت استفاده و غذایتان را در محل مناسبش صرف کنید.

۹ در چت شکلک می‌فرستید

هنگام چت با همکاران یا مدیرتان از فرستادن شکلک خودداری کنید. حتی اگر طرف مقابل‌تان آن‌ها را برای شما ارسال کرد، شما جواب او را با شکلک ندهید. اگر چه فرستادن شکلک به جای نوشتن متن، کاری ساده و سریع‌تر است اما ممکن است موجب سوءتفاهم شود. علاوه بر آن، گزینه خوبی برای برقراری ارتباط در محیط‌های کاری حرفه‌ای نیست.

معیارهای عاشقی قابل پخش است آقای «غلامی»!

«عادل غلامی» در برنامه «فرمول یک» درباره این که معیارت برای عاشقی چه بوده؟ گفت: قابل پخش نیست! پاسخی که نشان‌دهنده درک نادرست او از عشق است

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

چهره ها

والیبالیست کشورمان که به عنوان مهمان در برنامه «فرمول یک» حاضر شده بود، در پاسخ به یکی از سوال‌های «ضیا» درباره این که معیارت برای عاشقی چه بوده؟ مکث طولانی کرد، خندید و گفت که قابل پخش نیست! پاسخی که در شبکه‌های اجتماعی هم پربازدید شد. حالا سوالی که ممکن است ایجاد شود، این است که آیا معیارهای عاشقی قابل بیان است یا خیر؟ آیا چنین سوال‌هایی، خصوصی محسوب می‌شود؟ اصلا آیا واکنش «عادل غلامی» به این سوال درست بود و نشان از درک درست او از عشق واقعی دارد یا خیر؟ در ادامه و برای پاسخ دادن به این سوالات، نکاتی درباره عشق، معیارهای آن و این که آیا این معیارها قابل بیان هستند یا خیر؟ مطرح خواهیم کرد.

با اسکن این کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید

عشق، یک موضوع اسرارآمیز نیست!

به‌طور کلی روان‌شناسان و سایر کسانی که درباره عشق به بررسی و تحقیق پرداخته‌اند، تعاریف مختلفی از آن ارائه کرده‌اند. با این حال، معمولا عشق را تمایلی شدید و مدت‌دار برای پیوند با دیگری توصیف می‌کنند که حالتی از برانگیختگی عمیق فیزیولوژیک است. در این بین، انسان‌ها معمولا از معیارهای ناخودآگاه خودآگاه نیستند و به همین دلیل عشق را به‌عنوان یک موضوع اسرارآمیز توصیف می‌کنند که از هیچ قانون و قاعده‌ای پیروی نمی‌کند اما واقعیت این است که وقتی ما متوجه معیارهای ضمیر ناخودآگاه‌مان شویم، آن‌گاه می‌فهمیم چرا فقط عاشق افراد خاصی می‌شویم نه همه. این معیارها همچون چک لیستی در ذهن هر فرد وجود دارد و هر قدر ردیف‌های این چک لیست از موارد جزئی و ظاهری بیشتری پر شده باشد، آن‌گاه صحبت کردن درباره آن سخت‌تر می‌شود.

معیارهای عشق قابل پخش است مگر این که...

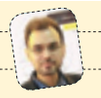
برخی افراد تصور می‌کنند عشق واقعی، عشقی است که مانند فیلم‌ها و رمان‌ها در اولین نگاه قلب فرد از جا کنده شود ولی باید توجه داشت که این عشق واقعی نیست و ممکن است دوام آن به اندازه همان دقایق دیده شده در ویدئو یا فیلم باشد. یکی از نکاتی که می‌توان به بهانه پاسخ «غلامی» مطرح کرد، این است که معیارهای کلی و عمومی یک عشق واقعی چیزی نیست که قابل بیان و پخش نباشد مگر این که تعریف ما از عشق واقعی نادرست باشد یا عشق‌های ظاهری و شهوانی و پوچ و خیال‌انگیز را به جای عشق واقعی منظور کرده باشیم.

عشق واقعی فقط دوست داشتن نیست

گاهی ممکن است عشق واقعی با کشش و جاذبه جنسی اشتباه گرفته شود یا این که عشق واقعی فقط در دوست داشتن خلاصه شود در حالی عشق واقعی با کشش‌ها و جاذبه‌های جنسی کاملا متفاوت است. جالب است بدانید عشق واقعی در ابتدا می‌تواند بدون هیچ کشش و میل جنسی ایجاد شود و جالب‌تر این که بالاترین جاذبه‌های جنسی هم بدون وجود عشق، نافرجام خواهند ماند. نکته دیگری که می‌توان به آن اشاره کرد، این است که بدانیم عشق واقعی فقط دوست داشتن نیست بلکه چیزی فراتر از آن است. مواردی همچون حس مسئولیت، حس حمایت‌گری، دیدن خوشبختی خود در خوشبختی معشوق و گذشت در برابر اشتباه‌های قابل بخشش طرف عشقی و... چیزی نیست که قابل بیان نباشد.

چرا نباید آمار اخیر رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان را جدی گرفت؟

آمارهای تکان‌دهنده از وضعیت رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان در سال ۹۱ و ادعای شبکه‌های اجتماعی درباره فاجعه‌بار بودن شرایط نوجوانان امروزی، به چند دین دلیل معتبر نیست



دکتر مهدی سودآوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

شبکه های اجتماعی

در چند روز اخیر آماری بر گرفته از پژوهشی مربوط به سال ۱۳۹۱ درباره رفتارهای پرخطر دانش‌آموزان دختر و پسر در فضای مجازی پربازدید و در توضیح جدول آماری، این سوال مطرح شده است که وقتی هفت سال پیش اوضاع تا به این حد فاجعه‌آمیز بوده، امروز اوضاع چگونه است؟ آمارهایی که نه منبع درست و حسابی دارد و نه روش تحقیق آن مشخص است اما بسیاری از کانال‌ها و پیج‌ها با انتشار آن در شبکه‌های اجتماعی، نگرانی‌های مردم و به خصوص والدین را افزایش می‌دهند. در این بین باید به چند نکته درباره سواد رسانه‌ای، اصولی‌ترین عکس‌العمل در برابر مشاهده چنین پست‌هایی و بررسی آمار ارائه شده در این پژوهش از نظر علمی اشاره کنیم.

سواد رسانه‌ای را جدی بگیریم

سواد رسانه‌ای به معنای شناخت رسانه‌های معتبر و تمیز آن‌ها از رسانه‌های نامعتبر است. زمانی تنها رسانه‌های در دسترس، رسانه‌های چاپی مثل روزنامه، مجله و رسانه‌های دیداری-شنیداری مانند رادیو و تلویزیون بود اما امروز شبکه‌های اجتماعی این امکان را ایجاد کرده‌اند که هر شخصی از اتاق خانه خود، تبدیل به رسانه شود. به همین دلیل، امروزه تشخیص خبر و تحلیل درست و غلط آن به شدت مشکل شده است و نیاز به مهارت بالایی دارد. همین موضوع باعث شده بخش زیادی از مطالب منتشر شده در شبکه‌های اجتماعی غیر معتبر باشند. حال چگونه می‌توان مطلب معتبر را از غیر معتبر تشخیص داد؟ نکته اول، هر مطلب معتبری، دارای منبع قابل دستیابی است. نکته دوم، رعایت بی‌طرفی در متن نوشته شده است. خبر و تفسیر خبر دو چیز متفاوت هستند پس پست‌هایی با محتوای جهت‌دار احتمالا غیر معتبر هستند. نکته بعدی، مشخص بودن راوی اصلی است. وقتی پستی دست به دست می‌شود و معلوم نیست چه کسی اولین بار آن را نوشته، معمولا غیر معتبر است. در ضمن، معمولا پست‌هایی که قضاوت صریح دارند، به احتمال فراوان بی‌پایه و اساس هستند. یک بار دیگر به پستی که درباره آن صحبت می‌کنیم، نگاهی بیندازید. تقریبا همه ویژگی‌های یک خبر غیر معتبر را دارد اما این تمام دلیل ما برای نگران کننده نبودن این تحقیق نیست.

این آمار، اصلا قابلیت تعمیم به جامعه را ندارد

با یک جست‌وجوی ساده در اینترنت به این نتیجه می‌رسیم که نشریه و مقاله ذکر شده وجود دارد اما با کمی دقت در شیوه انجام این پژوهش، مشخص می‌شود اصلا قابلیت تعمیم به جامعه را ندارد. این که هر فردی برود از صد نفر از همسایه‌های خود درباره دستمزد آن‌ها سوال کند، متوسط حقوق دریافتی جامعه را نشان نخواهد داد. در تحقیق مورد بحث، طبق ادعای خود پژوهشگر، او به سراغ مدارس رفته و هنگام خروج دانش‌آموزان پرسش‌نامه‌ها را به آن‌ها داده است. طبق تجربه، فقط دانش‌آموزانی که دنبال هیجان هستند در بیرون مدرسه دور فرد غریبه‌ای جمع می‌شوند و دانش‌آموزان عادی و آرام بدون توجه به همهمه به راه خود ادامه می‌دهند. پس حتی اگر فرض کنیم افراد صادقانه به پرسش‌ها پاسخ داده‌اند که البته فرض قابل قبولی نیست، باز هم از همه دانش‌آموزان پرسش نشده است. در ضمن، پژوهشگران برای کاهش احتمال صداقت نداشتن افراد در پاسخ به پرسش‌نامه، معمولا بیش از یک بار یک تحقیق را تکرار می‌کنند و اگر نتایج آن چند تحقیق مشابه بود، آن‌گاه به عنوان واقعیت پذیرفته می‌شود. قاعدتا سنجش فقط هزار نفر در کلان شهر تهران آن هم با شرایطی که گفته شد، قابل تعمیم به کل جامعه نیست. هر چند شکی نیست که بعضی از این مشکلات و آسیب‌های اجتماعی، واقعا وجود دارند و برای حل آن باید به صورت جدی سازمان‌های فرهنگی و والدین برنامه‌ریزی کنند اما مهم است که در این مسیر، دچار سیاه‌نمایی و بدبینی غیرواقعی نشویم.

بعد از ۵۰ بار خواستگاری رفتن، مادرم هنوز می‌گوید صبر کن!

بعد از این که تقریبا در یک سال، ۵۰ بار خواستگاری رفتم، حالا یک نفر را پسندیدم که تقریبا ۹۰ درصد ملاک‌های مد نظر من را دارد اما مادرم می‌گوید تو هنوز ۲۴ ساله هستی و کمی دیگر صبر کن، شاید فرد بهتری برایت پیدا شود. می‌ترسم بعد از این همه صبر، این گزینه خوب را از دست بدهم اما مادرم می‌گوید دختر زیاد است، نگران نباش. چه کنم؟

حسین شرافتی | روان‌شناس

مشاوره ازدواج

ازدواج یکی از دشوارترین تصمیم‌ها و انتخاب‌هایی است که افراد در زندگی دارند. تشکیل خانواده و ازدواج، نخستین و مهم‌ترین مرحله در چرخه زندگی است که در آن شریک زندگی فرد انتخاب می‌شود و معمولا موفقیت در دیگر مراحل زندگی به موفقیت در این مرحله بستگی زیادی دارد. در خصوص ازدواج باید تمام جوانب را در نظر گرفت. باتوجه به شرایط‌تان که در پیامک مطرح کردید، چند توصیه به شما داریم.

هر جایی خواستگاری نروید

اگر شما برای انتخاب همسر مناسب یک سری ملاک‌های مشخص داشته باشید، نیازی نیست به خواستگاری همه گزینه‌های پیشنهادی بروید چرا که بعضی اوقات در بررسی اولیه مشخص می‌شود طرف مقابل، هیچ کدام از ملاک‌های اصلی شما را ندارد. به نظر می‌رسد هنوز در این باره به جمع‌بندی نرسیده‌اید یا حداقل به این مسئله مهم بی‌توجه هستید. خواستگاری‌های طولانی، متعدد و فرسایشی گاهی باعث مقایسه بی‌دلیل بین گزینه‌ها می‌شود و انرژی خانواده‌ها را می‌گیرد و به جای توجه به ملاک‌ها و معیارها، این مصادیق هستند که نقش عمده را ایفا می‌کنند که تصمیم اشتباهی است.

کمال‌گرایی را کنار بگذارید

با توجه به این که شما در یک سال، ۵۰ بار خواستگاری رفتید، به احتمال زیاد نشان از انتخاب معیارها و ملاک‌های سخت‌گیرانه‌ای در خصوص انتخاب همسر توسط شما یا مادرتان دارد که هیچ کدام از این افراد نتوانسته‌اند خواسته‌های شما را به طور کامل تامین کنند. در انتخاب همسر آینده، معیارهای واقع‌بینانه‌ای را برای خود مشخص کنید تا بتوانید فردی مناسب را انتخاب کنید. در ضمن، آن‌ها را با مادرتان هم بررسی کنید تا ایشان هم در گیر بررسی ملاک‌های سخت‌گیرانه نشود. معیارهایتان برای ازدواج نباید دارای جزئیات بی‌شمار باشد زیرا وقتی انتظار دارید طرف مقابل با تک تک ملاک‌هایتان همخوانی داشته باشد، ازدواج به تعویق خواهد افتاد.

شاید آمادگی از دواج را ندارید

در قسمتی از پیامک‌تان اشاره کردید که مادرتان گفته‌اند هنوز ۲۴ ساله هستید و صبر کنید شاید فرد بهتری برایتان پیدا شود. شاید مادرتان با شناختی که از شما دارد، حدس می‌زند هنوز آمادگی از دواج را ندارید. یک بار دیگر پیش نیازهای ازدواج را در خودتان بررسی کنید و این اطمینان را به مادرتان بدهید که توانایی اداره یک زندگی مشترک را دارید. آیا در زندگی آینده‌تان به بحث تمایزیافتگی توجه دارید؟ یعنی شما می‌توانید خود را از وابستگی به خانواده اصلی (پدر و مادر) متمایز کنید و مستقل باشید یا برنامه‌تان این است که بعد از ازدواج هم ۱۰۰ درصد به والدین‌تان وابسته بمانید؟ در این بین، وجود ارتباط خوب و اثربخش بین فرزندان و والدین مثمر است. باید در یک فضای مناسب با مادرتان درباره دلایل انتخاب‌تان و مناسب بودن طرف مقابل صحبت کنید تا تصمیم نهایی را بگیرید. اگر همه شرایط مناسب باشد، صبر برای یافتن فردی بهتر جایز به نظر نمی‌رسد.

قرار و مدار

روز بررسی روغن خودرو

خودرو هم مانند بسیاری از وسایل دیگه نیاز به مراقبت داره و اگه حواس‌تون بهش نباشه، یه روزی شما رو کنار خیابان علاف می‌کنه! امروز کاپوت خودروتون رو بالا بزنین و آب و روغنش رو بررسی کنین تا با خیال راحت‌تری ازش استفاده کنین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* «یک قلب شکسته، یک دانشجوی پریشون»، تیتر مناسبی برای پرونده شکست عشقی بود. من با این مشکل درگیر شدم و کاش دانشجوها جدی بگیرند این مطلب را.
* درباره مطلب وعده‌های عجیب و غریب دانش‌آموزان برای انتخابات شورای دانش‌آموزی در صفحه خانواده، باید به این موضوع اشاره می‌کردید که بعضی مسئولان ما هم به همین شیوه رای می‌آورند و بچه‌ها از آن‌ها الگو می‌گیرند.
* خانمی می‌گفت در زندگی سلام طرز تهیه پیتزا را چاپ کردید. کاش طرز تهیه کوفته تبریزی را آموزش می‌دادید. ما بهترین غذاها را در کشور خود داریم و قدر نمی‌دانیم.
* تصویرسازی‌های آقای خسروانجم در صفحه کاناپه، خیلی جالب بود. لطفا بیشتر از ایشان، کارتون بزنید.
* پاسخ‌های مشاور به سه سوال درباره شکست عشقی، واقعا جالب بود. ممنون. **مرجان**
* با تشکر از این که در صفحه خانواده به این موضوع فراگیر پرداختید (پیامدهای رعایت نکردن حریم محرم و نامحرم برای افراد متاهل) اما با کمال احترام به نظر کارشناس، دلایل ایشان کافی نبود چون بعضی آقایان مثل شوهر خود من، برایش بهترین همسر هم باشی باز هم سمت نامحرم می‌رود.
* سالروز تولد همسر عزیزم سرکار خانم مهندس اعظم قاسمی را به ایشان و خانواده محترم تبریک می‌گویم و آرزوی سلامت و موفقیت روز افزون برای ایشان از خداوند متعال خواستارم. **کاظم نکویی**