

عوامل بیکاری که در مغزتان لانه کرده!

در حالی که نرخ بیکاری در پاییز امسال ۱/۲ درصد کاهش یافته اما هنوز حدود ۳ میلیون بیکار در کشور داریم و یک سری عوامل روان شناسی در این زمینه دخیل است

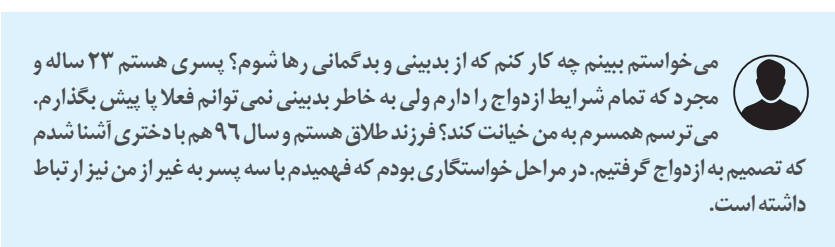


نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



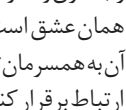
جدیدترین اطلاعات سایت مرکز آمار کشور نشان می دهد که نرخ بیکاری در پاییز امسال به ۱۰۶/۱ رسیده که نسبت به پاییز سال گذشته، ۱/۲ درصد کاهش داشته است. همچنین از جمعیت حدود ۲/۹ میلیون نفری بیکار در ایران، حدود ۱/۲ میلیون نفر دانش آموخته آموزش عالی هستند. (منبع: ایسنا) در این بین پیدا کردن یک «کار خوب»، قدم اول برای سر کار رفتن برای بسیاری از جوان هاست. در واقع کمال گرا غالباً استانداردهای متعدد بر تپ با کار دارند و گزینههای زیادی را به عنوان کارهای سطح پایین در نظر می گیرند و در نتیجه به هیچ عنوان حاضر نیستند که سراغ آن ها بروند. این استانداردها می تواند بر تپ با میزان دریافتی، نوع محیط کار، ساعت کاری، نوع ارتباط با مدیران، وضعیت رابطه با همکاران و ... باشد. اگر شما نیز به واسطه استانداردهای متعددی که در ذهن دارید تا به امروز نتوانسته اید سر کار بروید یا بعد از شروع به کار، خیلی زود دلزده و ناراحت از کار بیرون آمده اید، بهتر است با ما همراه باشید.

دختر مورد علاقه ام با ۳ پسر دیگر ارتباط داشت!



دکتر هادی غلام محمدی | مشاور خانواده

می خواستم ببینم چه کار کنم که از بدبینی و بدگمانی رها شوم؟ پسری هجتم ۲۳ ساله و مجرد که تمام شرایط ازدواج را دارم ولی به خاطر بدبینی نمی توانم فعلاً با پیش بگذارم. می ترسم همسرم به من خیانت کند؟ فرزند طلاق هجتم و سال ۹۶ هم با دختری آشنا شدم که تصمیم به ازدواج گرفتیم. در مراحل خواستگاری بودم که فهمیدم با سه پسر به غیر از من نیز ارتباط داشته است.



سه پایه اساسی در زندگی مشترک وجود دارد که هر یک از آن ها، کارکردهای خاص خود را دارد و نبود هر کدام از آن ها در زندگی مشترک باعث آسیب به کلیت و پایداری رابطه زن و شوهری خواهد شد. پایه اول تمایل یا همان عشق است که باعث می شود ما با استفاده از آن به همسرمان تمایل داشته باشیم و بخواهیم با وی ارتباط برقرار کنیم و احساس خوبی از بودن در کنارش داشته باشیم. پایه دوم صمیمیت است که باعث نزدیکی و احساس دوست داشتن و دوست داشته شدن می شود و در نتیجه از بودن در کنار همسرمان خوشحال خواهیم بود. پایه سوم، تعهد است که وجود آن عامل ایجاد اعتماد در زوج هاست و باعث می شود که رابطه چار چوب داشته باشد. البته نکته این است که مسئله شما پیدا کردن همسر متعهد نیست بلکه شما دچار طر حواره شک و بدبینی هستید و به عبارتی ترس دارید که نکند همسر آینده ام به من خیانت کند و این ترس و افکار منفی باعث می شود که شما احساس راحتی نداشته باشید و از دواج پتر سید. با این مقدمه، چند توصیه به شما دارم.

❶ مشکل تان را حل ساده‌ای ندارد

نکته مهم این است که شک و بدبینی با آن شکلی که بیان کردید، بارانهایمی و راه حل های ساده قابل حل نیست و نیاز به مشاوره و در مان دارد. این بدبینی و شک ریشه در افکار و باورهای منفی شما دارد و هر چند خودتان می دانید و در باره این شک آگاهی و

برای جویندگان کار کمال گرا استانداردهای شخصی تان را هرس کنید

گفتن این که در شرایطی قرار داریم که اقتصادمان، کودی چند ساله دار و البته تعداد متقاضیان کار در برخی حوزه هایش از موقعیت های شغلی است، توصیف امیدوار کننده ای نیست اما متأسفانه واقعیتی است که وجود دارد و ما ناچاریم تا حداقل در کوتاه مدت آن را بپذیریم و برنامه ریزی های شخصی مان را متناسب با آن پیش ببریم. بر این مبنا اگر به دنبال کار هستید بهتر است به دو نکته توجه کنید.

استانداردهای ذهنی خود در باره شغل مطلوب تان را فهرست کنید؛ میزان درآمد، وضعیت قرار داد، ساعت کار، نوع همکاران، وضعیت مدیریت، موقعیت مکانی و ... بعد از تهیه این فهرست، مواردی را که ضروری هستند از مواردی که

برای ناراضی ها از موقعیت شغلی شان، عادت مقایسه را به بند بکشید

یکی از مهم ترین مصائب افراد کمال گرا، توانایی عجیب آن ها در مقایسه خود با دیگران است! آن ها داریم در دوستان، آشنایان و همکلاسی هایم گردن دو افرادی را پیدا می کنند که در موقعیت بهتری قرار دارند و در حله بعد، خود را به واسطه این افراد سرزنش می کنند. اگر جزو این گروه از افراد هستید به چند نکته توجه کنید.

اگر می خواهید خودتان را با دیگران مقایسه کنید، این کار را در بازه های طولانی تر انجام دهید مثلاً پنج ساله، چرا که تجربه نشان داده در بسیاری از موارد در بازه های طولانی تر افراد رشد متناسب تری با تلاش های خود می توانند کسب کنند.

اگر مدام به استعفا فکر می کنید، راهبردهایی برای بقا در شرایط دشوار

کار تان را دوست ندارید، پیش از این که به فکر استعفا بیفتید، بهتر است چند روش دیگر را امتحان کنید. شاید این روش ها بتواند به شما کمک کند هم با این شرایط بهتر کنار بیایید و هم از این موقعیت نتایج خوبی استخراج کنید. این تلاش برای ماندن در یک موقعیت شغلی نه چندان مطلوب، از آن نظر است که به شرط مدیریت فشار، مایمی توانیم در شرایط دشوار، رشد قابل توجهی کنیم.

خودگویی منفی را متوقف کنید و به دیگران نیز اجازه ندهید در باره کارهایتان زیاد صحبت کنند و نظر دهند. اگر هم ناچار از شنیدن دیدگاه های انتقادی هستید، از بگو مگو خودداری کنید، چرا که خود این بگو مگوها و تلاش ها برای قانع کردن اطرافیان، خود منبع مهیی برای استرس و فشار است.

اگر از سر ناچاری سر کار می روید، به فکر نجات خود باشید

اگر کسی گفت: «گرسنگی نگشیده ای و گر نه ماندن در کاری که مطلوب نیست، هیچ عارضه ای ندارد!»، حرفش را باور نکنید چرا که برخلاف این ادعا، ماندن در کاری که به رغم تمام اقدامات، با ناراحتی سر آن حاضر می شویم، در طولانی مدت عوارض جدی بر سلامت روان ما خواهد داشت اما در این وضعیت چه می توان کرد؟ وقتی ناچارید سر کاری بروید که مطلوب نیست به نوعی از انجام آن احساس بی ارزشی می کنید، سعی کنید بخش های دیگر زندگی تان را غنی تر کنید. با دوستان تان

مطلوب هستند جدا کنید. به عنوان مثال ممکن است برای شما نزدیک بودن محل کار، مطلوب باشد اما ضروری نیست اما در مقابل ساعت کاری مشخص برای شما یک ضرورت باشد و در صورت سیال بودن آن، امکان همکاری برایتان به هیچ عنوان میسر نباشد. اگر تازه کار هستید و در مرحله قبل تعداد استانداردهای ذهنی تان بیش از پنج، شش مورد است، ادامه مطلب را با دقت بیشتری بخوانید چرا که به نظر می رسد شما از جمله افراد کمال گرایی هستید که با داشتن استانداردهای متعدد مانع حرکت خود می شوند و حتی به فرض این که سر کار هم بروید، احتمال استعفا ی شما بالاست.

۲

ابتدا در باره مسیری که این افراد موفق رفته اند، اطلاعات بیشتری کسب کنید و بعد خودتان را شکست خورده فرض کنید. در بسیاری از موارد، این افراد خود با گذر از مسیری پر پیچ و خم به این نقطه رسیده اند.

تک بعدی دست به مقایسه نزنید. توجه کنید که هر موفقیتی بهایی دارد. گاهی ما فراموش می کنیم فردی که در کنار ما به موفقیت شغلی قابل توجهی رسیده، در زندگی خانوادگی اش چه بهایی داده یا حتی سلامتی اش با چه مخاطراتی روبه ر و شده است.

۲

اگر از قضاوت دیگران وحشت دارید، حداقل در کوتاه مدت می توانید وضعیت کاری خودتان را برای دیگران بازگو نکنید. البته برای طولانی مدت این وضعیت توصیه نمی شود چرا که مخفی کاری در طولانی مدت اضطراب و فشار روانی را افزایش می دهد.

یکی از توصیه های همیشگی در قبال مشکلات غیر قابل حل، مدیریت عوارض مشکلات است. به عنوان مثال مدیر تان شخصیتی عیب جواست، از شوخ طبعی برای کم کردن عوارض بدهدنی او استفاده کنید یا دست به قلم ببرید و در این مورد بنویسید. این نوشتن، مشکل بددعنی مدیر تان را حل نمی کند اما به آرامش بیشتر شما کمک خواهد کرد.

برنامه بگذارید، مهارت جدیدی یادگیرید و اطلاعات خودتان را در یک حوزه جدید افزایش دهید. این فعالیت ها به خود شما پیام بسیار مهمی می دهد؛ این که از رشد و دوست داشتنی هستید!

۲

خواندن کتاب از جمله فعالیت هایی است که به شدت در این شرایط توصیه می شود، چرا که به دانش شما می افزاید، خیال پردازی شما را تحریک می کند و البته طبق یافته های محققان دانشگاه تورنتو به افزایش هوش هیجانی شما منجر شود.



حال و هوای خانه را عوض کن

پیشنهاد هایی ساده و کاربردی برای شاد نگه داشتن

محیط خانه که خانم ها معمولاً از آن ها

کمک نمی گیرند



مهسا کسنوی

داشتن یک محیط پر نشاط در منزل برای هر مادری کاری مشکل به نظر می رسد. بسیاری از خانم ها برای شاد نگه داشتن محیط خانه دست به هر کاری می زنند اما نتیجه آن چنانی نمی گیرند. آن ها دکوراسیون منزل را عوض می کنند، وسایل جدید و بارنگ شاد می خرند یا بسیاری هزینه های گزاف دیگری می کنند اما آن طور که باید، شادی را در خانه شان نمی بینند! در این مطلب برای شما چند راهکار برای عوض کردن حال و هوای منزل بدون هیچ خرج اضافی را ارائه می کنیم.

❶ **بوی خوش عود:** یک عود بایک بوی خاص انتخاب و هر روز آن را در خانه روشن کنید. با این کار به اعضای خانواده این حس را منتقل می کنید که این بو مختص به محل زندگی آن هاست و بچه ها با استشمام این بو، به یاد خانواده و محیط امن منزل می افتند و تعلق خاطر شان به خانه و خانواده بیشتر می شود. تعلق خاطری که حتما شادی را هم با خود به همراه خواهد آورد.

❷ **زمانی برای دیدن فیلم:** هیچ چیز مثل دیدن یک فیلم یا برنامه تلویزیونی خوب، اعضای خانواده را به هم نزدیک نمی کند. یک زمان مشخص تعیین کنید و دور هم فیلم های روز دنیا را ببینید یا می توانید یک برنامه تلویزیونی را در نظر بگیرید و تمام اعضای خانواده را موظف کنید سر آن ساعت در کنار یکدیگر به تماشای تلویزیون بنشینند.

❸ **کتاب خوانی دست جمعی:** داشتن کتابخانه در فضای منزل روحیه افراد خانواده را عوض خواهد کرد. همچنین اگر بتوانید دور هم جمع شوید و کتاب بخوانید یا دربار یک کتاب خاص که در ماه پیش خوانده اید، صحبت کنید و نظر ات خود را

قرار و مدار

روز عوض کردن عکس پروفایل

امروز یک عکس جدید از فوتون بگیرین یا

سریع بزنین و یک تصویر جدید از موضوع مورد

علاقه تون (طبیعت، ورزش،

عشق ...) برای عکس

پروفایل تون پیدا کنین.

گاهی یک تغییر

کوچک، مس

خوبی بهتون

میده...

از دنیای روان شناسی

کودکان کتاب خوان، پولدار تر خواهند شد!

به تازگی محققان ایتالیایی در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده اند که کودکانی که بیشتر کتاب می خوانند در سال های آینده ز ندگی خود درآمد بیشتری کسب می کنند. بر اساس یافته های محققان دانشگاه پاوودای ایتالیا به نظر می رسد این کودکان در آینده قدرت اقتصادی بیشتری دارند و از ذهن خلاقانه تری برخوردار هستند. به گزارش خبرگزاری کتاب ایران (ایبنا) به نقل از تلگراف، محققان تخمین زدند که آموزش و تحصیلات تأثیر بسیاری بر رفتار و طرز برخورد کودکان در بزرگ سالی دارد. افراد برای انجام کار خود به درستی یافتن فرصت های بهتر شغلی نیاز به شانس ندارند. داشتن فرصت های مناسب شغلی مستلزم دارا بودن سواد انجام کار در یک رشته خاص و دانش کلی سخن گفتن، طرز برخورد و اخلاق کاری فرد است. در این تحقیق تمایزی بین افرادی که در مناطق شهری زیسته اند با ساکنان مناطق روستایی ایجاد شده است و این سؤال مشترک از آن ها انجام شد که تا ۱۰ سالگی چه کتاب هایی را خوانده اند. در مقایسه، افراد کتاب خوان فرصت های شغلی بهتری نسبت به بقیه خواهند داشت. شاید دلیل اهمیت کتاب خوانی این است که سبب می شود کودکان ترغیب به خواندن بهتر در س های شان در مدرسه شوند. از طرف دیگر وجود کتاب در یک خانه نشانه خوب بودن شرایط اجتماعی و اقتصادی خانه است. بیشتر مطالعاتی انجام شده بود که در مجله روان شناسی پدیا تریکس منتشر شد که نشان داد، خواندن کتاب با صدای بلند مزیت های بسیار زیادی هم برای کودکان و هم برای والدین آن ها دارد. نتایج این مطالعه نشان داد که خواندن کتاب با صدای بلند منجر به تقویت حس مهر بانی والدین، بهبود کیفیت روابط آن ها با کودکان شان و حتی کاهش استرس و افسردگی در والدین می شود. همچنین منجر به تقویت مهارت های شناختی ذهن کودکان از جمله توانایی تفکر، توانایی حل مسئله و توانایی تصمیم گیری می شود و مشکلات رفتاری آن ها را کاهش می دهد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

زندگی سلام: مخاطبان گرامی، در صورت تمایل نام، نام خانوادگی و سن تان را در پیامک های ارسال برای زندگی سلام قید بفرمایید تا نظرات تان به نام خودتان چاپ شود.

❶ آفرین به کمیل قاسمی و چهره های معروف دیگری که بدون سرو صدا به مناطق سیل زده رفتند تا به هموطنان مان کمک کنند. **سعید شاهین فر، ۲۸ ساله** ❷ در باره مطلبی با موضوع آوی پدرو نالدو باید بگم پرداختن به موضوعاتی از این دست که سلبریتی ها از وسایل ساده استفاده می کنند یا جشن ساده می گیرند، وقت تلف کردن و ساده انگاری است! دقیقاً نیت رونالدو همین بوده که سر تاسریدار باره اش گفته بشه.

❸ زندگی سلام؛ از تو بعید است که در مطلب خواندنی «برترینان های جهان»، لوش ایرانی را به نام ارمنستان معرفی می کنی و به آن کشور نسبت می دهی؟! تو دیگه چرا این خبط و خطا ر اتکار می کنی؟! **ماوشما:** همان طور که در ابتدای مطلب گفته شد محتوا برگردانی از مطلب سی ان ان بود. ❹ نمی دانم باید به کی بگم، آخه این قدر وقت مایی ارزش است که به دنبال جمع آوری یک چنین مطالبی برویم. مثلاً مطلب روز شنبه ۲۸ دی زندگی سلام در باره عجیب ترین مسابقات دنیا. به من تو چه؟ چقدر این ها به درد زندگی می خورد؟ چه دردی دوامی کند. وای خدا، می خواهم سر مر ا به دیوار بکوبم.

❺ در باره حضور چهار کشتی گیر قهرمان جهان در سیستان باید بگم که کشتی یکی از بارشبه ترین رشته های ورزشی کشور ما و دیاست که باید به ورزشکارانش، لقب پهلوان داد. ورزشکارهایی که منش شان، فقط به فکر پول بودن و بردن یک بازی نیست.

❻ پدر بزرگ عزیزم، تولدت مبارک و ممنون که حواست به همه نوه هایست و هر چند روز یک بار، به ما زنگ می زنی.

رها سهروردی، بشرویه



زندگی سلام
دوشنبه
۳۰ دی ۱۳۹۸
شماره ۱۵۱۹

خانواده و مشاوره