معجزه یک احوالپرسی ساده با همکاران

دلایل مختلفی وجود دارد که شما را مصمم می کند تا روز کاری تان را با جویا شدن از حال همکاران تان آغاز کنید چه از این کار لذت ببرید، چه نبرید!

فاطمه قاسمی | مترجم
منبع: business-insider، thehappinessfirm

مشاوره شغلی

«سام سامرز» استاد و محقق روان شناسی اجتماعی در دانشگاه «تافتز» ماساچوست، در مقاله‌ای که به تازگی در سایت معتبر «روان شناسی امروز» منتشر شده، ثابت می کند که گاهی تعاملات رفتاری کوچک با همکاران، آثار شگفت‌انگیزی در ادامه روز و انجام بهتر کار دارد و محیط کار را برای فرد و همکارانش، دلنشین تر می کند. در مشاغلی که با ارباب رجوع سر و کار دارد، هرچه کارمندان لبخند بیشتری بر لب داشته باشند، به همان نسبت رضایت بالای مشتری را به همراه خواهد داشت. شاید عادت به احوالپرسی روزانه با همکاران آن هم سر صبح، در ابتدا کمی سخت به نظر برسد اما مطمئن باشید خیلی زود با واکنش خوب اطرافیان تان روبه‌رو می شوید و این کار به یک عادت دلپذیر تبدیل می‌شود. دلایل مختلفی وجود دارد که شما را مصمم می کند تا هر روز صبح را با احوالپرسی کوتاه از تک تک همکاران تان آغاز کنید، چه از این کار لذت ببرید، چه نبرید!

باعث پیشرفت تان در کار می‌شود

یکی از نخستین کلماتی که کودک یاد می گیرد تا در زمان دیدن دیگران بگوید، سلام کردن است. استفاده از کلمات کوچک اما تاثیر گذار دیگری همچون روز بخیر، لطفا، سپاس گزارم، خسته نباشید، خداقوت، لطف کردید و... به راحتی می تواند روابط کاری را به سمت پیشرفت سوق دهد و این امکان را به شما می دهد تا قبل از شیرجه مستقیم به سمت کار، چند دقیقه‌ای جویای حال اطرافیانتان در محل کار باشید. پس برای گفتن آن همراه با لبخند زدن، فکر نکنید که کار شاقی انجام می دهید!

در چالش‌های کاری به دادتان می‌رسند

از آن جا که در محیط کار وقت زیادی را با همکاران تان سپری می کنید، از فرصت‌های کوچکی که به دست می‌آورید برای برقراری ارتباط استفاده کنید. سعی کنید به آن‌ها بفهمانید که برای‌شان ارزش قائل هستید، درک‌شان می کنید و برای‌تان اهمیت دارند. باور کنید بعد از مدتی احساس خواهید کرد که بیشتر از قبل دوست‌شان دارید. سلام کردن با لبخند و توجه، ساده‌ترین روش برای برداشتن موانع سر راه یک ارتباط متکی بر دوستی است. این تعاملات مثبت منجر به روابط شادتری می‌شود و در چالش‌های کاری به دادمان می‌رسد.

فضای کاری راحت‌تری را برای‌تان مهیا می کند

اگر همه افراد با هر رده‌ای در محیط کار احوالپرس هم باشند، همه کارکنان احساس خوب «برابری» را تجربه می کنند. احوالپرسی محبوب‌ترین روش برقراری احساس همبستگی در این گروه‌هاست. مثلا مدیران با اطلاع از اوضاع کارمندان‌شان، روش کاری آن‌ها را به شکل قابل توجهی بهبود می بخشند و باعث می‌شوند که افراد احساس ارزشمند بودن و همبستگی بیشتری در مشکلات معمول و احتمالی محیط کارشان داشته باشند.

به دیگران انگیزه می‌دهید

ما انسان‌ها به طور ذاتی مایلیم به اطرافیان‌مان تعلق خاطر داشته باشیم، این احساس در محیط کار هم وجود دارد. وقتی افراد به کاری که مشغولش هستند، تعلق خاطر داشته باشند و احساس کنند که دیده می‌شوند، با انگیزه، تعهد و کارایی بیشتری کار می کنند و امکان موفقیت بیشتری در مسئولیتی که به عهده‌شان است، خواهند داشت. پس غرورتان را کنار بگذارید و بی توجه به بالادست یا زیردست بودن‌تان، روز دیگران را با لبخند و احوالپرسی بسازید. آدم‌ها در هر زمان و در همه حال قدر این خوش و بش‌های روزانه را می‌دانند. بازخورد مثبت این کار به‌خصوص اگر روز بدی را سپری کرده باشید، خیلی زود خواهید دید.

به فرد دوست‌داشتنی محیط کارتان تبدیل می‌شوید

این که همه می‌خواهند در یک محیط کاری به خاطر ویژگی‌های مثبت‌شان شناخته شوند، انکارناپذیر است. اگر در حین کار از کمک همکارتان بهره بردید، قدردانی‌تان را صمیمانه نشان دهید و نه تصنعی، تحسین‌شان کنید، فرقی نمی کند آن همکار رئیس‌تان باشد یا همکار بخش خدمات، همه مشتاق هستند که دیگران قدر کارشان را بدانند. جمله «از کمکی که به من کردید، سپاس گزارم» راه گشایی است به سوی روابط خوب کاری. بازی با این کلمات مثبت، به راحتی می‌تواند شاخصه مثبت شخصیتی شما در محیط کار باشد و همکاران‌تان شما را با این ویژگی احترام برانگیز بشناسند. امتحان کنید تا بازخوردش را خودتان ببینید.

از سوء تفاهم‌های احتمالی محیط کار می کاهد

از آن جایی که این روزها مردم عادت و حوصله سلام و احوالپرسی روزانه را ندارند، در برابر صمیمیت ناگهانی شما خلع سلاح می‌شوند. به واسطه شناختی که از احوالپرسی همکاران‌تان به خصوص آن‌هایی که نسبت به شما تازه کارترند، به دست می‌آورید آن‌ها را بهتر درک خواهید کرد و ارتباط کاری بهتری را برقرار می کنید. در برخی موارد به راحتی می‌توانید با کسانی که زیاد آب‌تان با آن‌ها در یک جوی نمی‌رود، روابط بهتری داشته باشید و در شرایط بحران از وجودشان به نفع خود استفاده کنید.

هیچ هزینه‌ای ندارد!

برای یک سلام و احوالپرسی ساده سر صبحی قرار نیست هزینه‌ای متحمل شوید، پس در گفتن اش به دیگران دریغ نکنید. یک «حالتان چطور است؟» ساده یا «چه کمکی از دست من بر می‌آید؟» کوتاه می‌تواند در هر شغلی که هستید معجزه کند. فقط این نکته را فراموش نکنید که زمان احوالپرسی زمان شنیدن نظر طرف مقابل است نه موقع به وسط کشیدن اختلاف نظرها و متقاعد کردن هم.

قرار و مدار

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*نقاشی بچه‌ها در صفحه کودک رو خیلی کوچیک چاپ می کنین و اصلا هیچ چیزیش دیده نمیشه. چاپ نکنین، بهتره.

*در صفحه سلامت نوشتید که ویروس کرونا سه روز روی موی سر فعال است. این دیگه واقعا خیلی ترسناکه! یعنی به جز صورت، به موهامون هم نباید از این به بعد دست بزنیم.

*مطلب «جناب فیفا، فکری به حال ما کن» در پرونده زندگی سلام، دقیقا حرف ما طرفداران استقلال است که در این سال‌ها، وقت و بی‌وقت از تصمیمات اشتباه البته بهتره بگم، تصمیمات مرگبار داوری ضربه خوردیم.

*دلم خیلی برای فوتبال تنگ شده بود و از زندگی سلام ممنونم که در پرونده امروزش، مطالبی جالب درباره این قانون جدید داشت. امیدوارم که لیگ زودتر شروع بشه.

*آخه من چه جور فوتبالی هستم که تا حالا اسم قانون عجیب بوسمن، به گوشم نخورده بود؟ از خودم ناامید شدم!

*بابت پیشنهادتان برای بازی رایانه‌ای با کودکان در صفحه خانواده، باید بگم که من امروز با پسرم بازی کردم و خیلی خوب بود. بقیه پدر و مادرها هم دست به دسته بازی بزنن تا بچه هاشون رو بهتر درک کنن.

*عروسک گردان لقمه که در صفحه نوجوان با هاش مصاحبه کردین، من توی شبکه‌های اجتماعی زیاد دیدم. واقعا کارهاش جالبه.

آموزش دلداری دادن به شیوه دختربچه اصفهانی

استفاده به موقع از کلمات، هوش هیجانی بالا، خودافشاگری و... درس‌هایی است که باید از ویدئوی پربازدید دختربچه اصفهانی یاد بگیریم

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

شبکه های اجتماعی

شاید شما هم ویدئوی دختربچه اصفهانی را دیده باشید. ویدئویی که در آن دختربچه‌ای با لهجه شیرین اصفهانی در حال صحبت با مادربزرگش است. ظاهرا پدربزرگ دختر به تازگی به واسطه کرونا فوت کرده و او حالا دارد با مادربزرگ صحبت می کند تا او را آرام سازد. این دختربچه به مادربزرگش می گوید: «مامان جون، همه‌مون غصه‌مون شد، کی غصه‌اش نشد؟ حتی داداش، حتی من، حتی همه، حتی دیوارها، حتی عقربه‌های ساعت. مامان جون، هیچ کی نمی تونه این جا گریه نکنه...». این ویدئو در فضای مجازی بازدید زیادی داشته اما چه عواملی باعث شده تا این صحبت‌ها این قدر شیرین و دلپذیر باشند؟

بیان کلامی قوی: سن این دختر به درستی مشخص نیست اما چیزی که مشخص است، دامنه واژگان او گسترده است و خیلی خوب می‌تواند با حرف زدن منظور خود را برساند.

بیان غیر کلامی قوی: این دختر در زمان صحبت به خوبی از حرکات دست و صورت خود استفاده می کند. توجه داشته باشید که طبق نظر متخصصان حداقل حدود ۵۰ درصد انتقال پیام، توسط همین بخش غیر کلامی منتقل می‌شود.

پذیرش احساسات فرد مقابل: دختربچه در چند نوبت به مادربزرگش این اطمینان را می‌دهد که ناراحتی او به جاست و نه فقط او که همه از این پیشامد ناراحت هستند. به رسمیت شناختن احساسات فرد مقابل، یکی از اولین قدم‌ها در همدلی است که این دختر به خوبی آن را به نمایش گذاشته است.

خودافشاگری: دختربچه ابایی از بیان ناراحتی خود ندارد. او به روشنی اعتراف می کند که او هم ناراحت است. خودافشاگری در این جا باز هم یکی از ابزارهایی است که در خدمت همدلی قرار گرفته و کمک می کند تا مادربزرگ به خوبی متوجه همدلی نوه‌اش بشود.

معنادهی جدید به اتفاق: دختربچه تلاش می کند تا تفسیری لطیف‌تر از فوت پدربزرگ برای مادربزرگ ترسیم کند. معنادهی به حوادث یکی از ابزارهایی است که می‌تواند به پذیرش سریع‌تر آن‌ها منجر شود و میزان ناراحتی و فشار حاصل از آن‌ها را کاهش دهد.

از این نکته مهم غافل نشوید

هر چند تماشای این ویدئو جالب است اما شاید بهتر باشد یک نکته را در نظر داشته باشیم. کودکان به صورت کلی قرار نیست وظیفه تسلی دادن به بزرگ‌ترها و حمایت عاطفی-روانی آن‌ها را بر دوش داشته باشند زیرا هر قدر هم که آن‌ها از نظر عاطفی پخته باشند، باز هم بسیار آسیب‌پذیرند. پس در نتیجه با تماشای این ویدئو، مراقب باشید که فرزندتان را ناخواسته به انجام چنین نقشی وادار نسازید. شاید بهتر باشد بعد از تماشای این ویدئو از خود بپرسیم ما چطور می‌توانیم هوش هیجانی فرزندمان را تقویت کنیم؟ برای این کار پیشنهاد ما مراجعه به کتاب‌های معتبر در این زمینه و مقالات چاپ شده در همین صفحه خانواده و مشاوره است که از طریق آرشیو سایت روزنامه خراسان در دسترس است. همچنین کتاب پرورش هوش هیجانی در کودکان، نوشته جان گاتمن از انتشارات رشد گزینه خوبی برای شروع در این زمینه است.

با اسکن این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید

نمی توانم با هیچ فردی درباره مشکلم حرف بزنم

مردی ۳۲ ساله‌ام و از لحاظ اقتصادی، افتضاح. در کودکی به من تعرض شده و نمی توانم با هیچ فردی در این باره حرف بزنم. پول هم ندارم که به مشاوره بروم. از خودم بدم می‌آید. از مردهای دیگر می ترسم.

رضا زیبایی | روان‌شناس عمومی

مشاوره فردی

اتفاقات دوران کودکی بی‌تردید آثار پیوسته‌ای بر نگرش‌های دوره‌های بعدی زندگی فرد می گذارد اما ما همیشه محصول گذشته خود نیستیم چرا که فرایند زندگی، پویا و در حال حرکت است. با این حال چندین راهبرد درمانی با توجه به شرایط خاص شما وجود دارد. با توجه به شرایط خاصی که بیان کرده‌اید، پیشنهاد اول من کمک گرفتن از دارو درمانی برای تنظیم شیمی خون و افزایش خلق است البته اگر توان مالی شما اجازه دهد.

کاری کنید تا احساس مفید بودن داشته باشید

کمک به فرد برای افزایش احساس مفید بودن و واقعیت‌سنجی بهتر، اصلی‌ترین شیوه روان‌شناسان در برخورد با افرادی شبیه شماست. برای مثال اشاره کردید که از لحاظ مالی ضعیف هستید و توان مراجعه به روان‌شناس را ندارید. پس باید به کمک یک دوست با تجربه و گاه شبکه دوستان خود و در حد توان و حوصله کنونی خود کاری را در پیش بگیرید. حتی از یک کارگر ساده شدن شروع کنید و اگر هم کار کنونی کفاف مخارج شما را نمی‌دهد، تلاش کنید مهارت خود را در حرفه مورد علاقه‌تان افزایش دهید تا به عنوان کارگر متخصص درآمد بهتری داشته باشید. در خور ذکر است که این فقط یک پیشنهاد است و ممکن است اصلا مناسب احوال و شرایط شما نباشد ولی روش کار بر همین منوال است که شخص شما باید با پشتکار و پیگیری، میزان احساس مفید بودن مبتنی بر تولید درآمد را افزایش دهید و نکته بسیار مهم مسیر این است که تمرکز ذهنی‌تان را معطوف بر خلاقیت و تلاش خود کنید نه نگرش‌های غلط قبلی که به عنوان مثال، فایده‌ای ندارد، من نمی‌توانم، کلا آدم بدشانسی هستم، به درد نمی خورم و....

نگرش‌هایتان را تغییر دهید

در پیامک‌تان گفته‌اید که فعلا توان مراجعه به روان‌شناس را ندارید. بنابراین بهتر است از منابعی که در ادامه مطرح می‌شود برای تغییر نگرش‌های خود به ناچار بهره‌مند شوید: ۱- دریافت خدمات مشاوره از صدای مشاور سازمان بهزیستی (شماره تلفن ۱۴۸۰). ۲- مطالعه کتاب‌هایی با موضوع‌های تفکر مثبت و زندگی‌نامه کارآفرینان موفق ایرانی و خارجی. ۳- پرهیز از دوستان ناباب که دایم شما را به اتلاف وقت و ناامیدی سوق می‌دهند یا احیانا به سمت مصرف انواع روان گردان.

از توصیه‌هایمان تعجب کردید؟

شاید متعجب شوید که راهکار مسئله خاص شما، چرا سر از جای دیگری درآورد؟ بله، این موضوع برمی گردد به کیفیت زندگی شما و هر چه کیفیت زندگی کنونی تان افزایش یابد، زندگی گذشته شما بی اثرتر و کم‌رنگ‌تر خواهد شد. در این فرصت اندک تلاش شد برخی راهبردهای متناسب با شرایط شما طرح شود.

بانوان

اسکرپ‌بوک‌های رنگی را چرا و چگونه بسازیم؟

زینب طباطبایی

بیشتر ما خانم‌ها در کودکی و نوجوانی دفتر خاطره‌های متنوعی داشتیم که یا دوستان‌مان در آن خاطره می‌نوشتند یا با کارت‌ها و عکس‌های مختلف آن‌ها را تزیین می کردیم. امروزه به این مدل خاطره بازی با کارت و عکس‌های رنگی رنگی «اسکرپ‌بوک» می گویند. در واقع اسکرپ‌بوک دفتری است که ترکیب شده از آلبوم عکس و دفتر یادداشت.

چرا باید اسکرپ‌بوک داشته باشیم؟

اسکرپ بوک‌ها جای خوبی برای ثبت خاطره‌های شاد یا حتی رویاهای ما هستند. وقتی خاطره‌های گذشته را مرور می کنید، امکان دارد همه خاطره‌ها به صورت کامل ظاهر نشود. اگر دفترچه خاطرات داشته باشید، خاطره‌ها بهتر ماندگار می‌شوند. حالا تصور کنید وقتی یک دفترچه خاطره مصور داشته باشید که از ابتدا همه خاطره‌ها با عکس و جزئیات در آن ثبت شده باشد، خاطره‌ها همیشه زنده و پویا خواهند ماند.

اصول درست کردن اسکرپ‌بوک

اسکرپ بوک‌ها کاربردهای مختلفی دارند و برای موقعیت‌های مختلف می‌شود از این کارت‌های رنگی و دفترچه‌های مصور درست کنیم. با به کارگیری کمی خلاقیت می‌توانیم کلی ایده برای اسکرپ بوک‌های خودمان داشته باشیم. برای درست کردن اسکرپ بوک باید به موقعیت‌های مهم زندگی‌تان، علاقه‌مندی‌های‌تان و در کل مواردی که برای‌تان مهم است، توجه کنید. برای هر کدام از موقعیت‌ها، دفترچه جدا درست کنید. لازم نیست همه در یک دفترچه باشد. در ادامه چند ایده برای شما آماده کرده‌ایم.

۱- اسکرپ‌بوک زن و شوهری: از اول خواستگاری، مراسم عقد، تفریح‌های دو نفره و... می‌توانید اسکرپ بوک‌های دلخواه‌تان را درست کنید و از دیدن آن‌ها لذت ببرید.

۲- اسکرپ‌بوک تولد فرزند: در این دفترچه مصور می‌توانید از اولین سونوگرافی، عکس به دنیا آمدن فرزند دلبندتان و... در موقعیت‌های مختلف استفاده کنید.

۳- اسکرپ‌بوک مدرسه: خاطره‌ها از کلاس اولی شدن فرزندتان تا دانش آموختگی را برایش ثبت کنید. ثبت این خاطره‌ها و دادن این دفتر به فرزندتان می‌تواند یک غافلگیری بزرگ برای او باشد.

۴- اسکرپ‌بوک سفر: تجربه‌های خوش سفر، موقعیت‌هایی که برای تفریح و سرگرمی در سفر ایجاد می‌شود و... همه می‌توانند جذاب و ثبت شدنی باشند.

ساخت کارت کیک تولد با کمک کاغذ اسکرپ‌بوک

در ادامه مطلب می‌خواهیم روش درست کردن کارت کیک تولد با استفاده از کاغذ اسکرپ‌بوک را به شما آموزش دهیم.

لوازم مورد نیاز: کاغذ اسکرپ‌بوک، مقوا (در صورت نیاز)، چند رنگ مقوا یا چند طرح کاغذ اسکرپ‌بوک، چسب، قیچی

مراحل ساخت: در ابتدا یکی از طرح‌های کاغذ اسکرپ‌بوک را برای بدنه کارت در نظر بگیرید. بعد کاغذ را به شکل مستطیلی ببرید که وقتی از وسط تا می کنید به یک کارت مربعی تبدیل شود. سپس از تکه‌های مقواهای رنگی یا کاغذهای اسکرپ‌بوک، یک مربع کوچک ببرید و چند تا تکه مستطیل بلند. بعد این تکه‌ها را مثل یک کیک چند طبقه روی هم بچسبانید. حالا کیک را روی کارت بچسبانید. کارت تبریک تولد رنگی آماده شد.

در تهیه این مطلب از منابع مختلفی مثل سایت «رنگی رنگی» استفاده شده است.