

دو همکار داریم که سر یک ماجرای کاری، به شدت با هم اختلاف پیدا کردند والان حدود شش ماه است که سایه یکدیگر را با تیر می زنند. در تمام این مدت، با هم قهر بودند. چطور می توانیم برای آشتی دادن آن ها پا پیش بگذارم که برای خودم دردسر نشود. هر دو مرد هستند و ۳۵ تا ۴۰ ساله، من هم مرد هستم و ۲۵ ساله.



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

مخاطب گرمی، موضوع روابط بین فردی در محیط کار بسیار مهم است زیرا جو شرایط کاری را آسان یا سخت می کند. این که شما به این موارد حساس هستید، بسیار عالی است. معمولاً این گونه رفتارهایی که در پیامک نان مطرح کرده اید، ذیل مفهوم «رفتار شهروندی سازمانی» قرار می گیر ند یعنی فرد خود را عضوی از سازمان می داندو برای بهتر شدن شرایط تلاش خود را فراتر از وظایف سازمانی، انجام می دهد. اما چند توصیه به شما:

• شرایط گفتوگور افرام کنید

بهترین راه برای میانجی گری، ایجاد شرایط گفت وگویی منصفانه و برابر طرفین است. معمولاً در این گونه دلخوری ها، قهر کردن باعث بیان نشدن احساسات و افکار می شودو شرایط را پیچیده تر می کند. متأسفانه قهر کردن یک رفتار مخرب بسیار رایج است. مثلاً می توانید طرفین را بیرون از محیط کار به صرف قهوه یا چای دعوت و آن ها را با یکدیگر روبه رو کنید تا بتوانند با هم گفت وگو کنند.

• صحبت ها را احساسی کنید

بهتر است شما طرف کسی را انگیزیدو صرفاً بیا بیان این که هر دو طرف آن قدر عاقل و بالغ و فهمیده هستند که به تنهایی مشکلات شان را حل کنند، فقط ر زمینه دیدار را فراهم کنید. معمولاً آقایان از بیان احساس خود اجتناب می کنندو به بیان وقایع می پردازند. در گفتوگو شما به عنوان تسهیل گر بهتر است صحبت را به سمت احساسات سوق دهید زیرا با تکرار حوادث منتهی به قهر معمولاً چیزی عاید نمی شود مگر این که سیرو ترتیب وقایع از دیدگاه هر طرف متفاوت باشد. به طور مثال، فرد الف در پاسخ به سوال فرد دیگری حرفی زده است ولی فرد ب چون از نقش سوال کننده بی خبر است، از فرد الف دلگیر شده است. در این حالت بیان وقایع از دید هر طرف، می تواند باعث حل اختلاف شود.

• اطلاعات خود را درباره میانجی گری سازمانی بالا ببرید

در انتها به شما بابت تلاش و دلسوزی تان نسبت به اطرافیان تبریک می گویم و پیشنهاد می کنم مطالب مربوط به میانجی گری سازمانی را مطالعه کنید. سازمان های جدید به سمتی حرکت می کنند که مشاغل جدیدی مانند میانجی گری برای حل اختلافات کارمندی ایجاد می شوند. هر چه سازمان ها به سمت کار تیمی حرکت کنند، نقش تسهیل کننده ها و میانجی ها در سازمان پرنگتر می شود. با توجه به جوانی شما و علاقه تان به این امور می توانید فرصت های شغلی متعددی در این زمینه بر ای خود مهیا کنید.

حمله قلبی یا حتی مرگ هستند. این موضوع می تواند برای همه افراد استرسزا باشد زیرا شاید بسیاری از ما هنوز وارد دوره سالمندی نشده باشیم اما به هر حال عزیزی را در این گروه سنی داریم و این خود می تواند باعث اضطراب ما شود.

گرما در عین حال باعث تغییراتی در سبک زندگی ما می شودو این موضوع می تواند میزان تنش در زندگی را هم افزایش دهد. به عنوان مثال در فصول گرم سال، به صورت معمول ما بیشتر از خانه خارج می شویم و تمایل به حضور در فضاهای باز داریم. تعامل بیشتر با دیگران به ویژه برای افرادی که مهارت های اجتماعی آن ها چندان قوی نیست، خود می تواند عامل تنش زای دیگری باشد.

• گروه های پرخطر در برابر عوارض روان شناختی گرما

اما برخی افراد در روزهای گرم سال ممکن است وضعیت بدتری را تجربه کنند. افرادی با سابقه اختلالات خلقی مانند افسردگی، افراد با سابقه سوء مصرف موادو افرادی که افت شناختی دارند، در روزهای گرم سال، در معرض خطر بیشتری هستندو ممکن است بیشتر احساس ناتوانی، تنش و استرس را تجربه کنند. در عین حال برخی داروهای روان پزشکی زمانی که بدن کم آب می شود، باعث بروز برخی عوارض می شوند. با توجه به این نکته لازم است افرادی که در حال مصرف داروهای روان پزشکی هستند، این روزها حواس شان به میزان مصرف آب و مایعات باشد و از قرار گرفتن برای ساعات طولانی در هوای گرم، تا حد امکان اجتناب کنند.

• چند پیشنهاد برای روزهای گرم تابستانی

اصلی ترین موضوع قرار نگرفتن در محیط گرم برای ساعات طولانی است. اما واقعیت این است که این راهکار برای همه ما در طول روز ممکن است قابل اجرا نباشد. پس سعی کنید به چند موضوع دیگر دقت کنید.


آب خوردن را جدی بگیرید! کم آبی غیر از عوارضی که بر جسم شما دارد، می تواند برخی عوارض روان شناختی را هم تشدید کند، پس خوردن مایعات را در این روزها جدی بگیرید.
حضور در فضای سبز را فراموش نکنید! مطالعه مشترکی بین محققان ایتالیایی و انگلیسی نشان می دهد در روزهای گرم سال، حضور در فضای سبز می تواند میزان فشار و استرس گرما را کاهش دهدو عوارض روان شناختی آن را کم کند. پس اگر در مشاغلی هستید که امکان حضور در فضاهای بسته با کولر را ندارید، در طول روز زمانی را برای حضور در فضاهای سبز (برای استراحت کوتاه) اختصاص دهید. البته با توجه به شیوع کرونا رعایت نکات بهداشتی را در این زمان ها فراموش نکنید.

گردن خود را خنک کنید! مطالعه محققان سنگاپوری در سال ۲۰۱۴ نشان می دهد خنک کردن گردن حتی زمانی که بدن به صورت عمومی گرم است، می تواند به کمک فرد بیایدو عملکرد او را در برخی فعالیت های شناختی بهبود بخشد. این بهبود عملکرد، بیشتر در فعالیت های شناختی پیچیده دیده شده است.



عوارض روانی گرمای هوا

آیا ممکن است احساس کلافگی، زوداز کوره در رفتن و... از تاثیرات افزایش دما روی روان مان باشد؟



نگین عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

این تجربه مشترک بسیاری از ماست؛ روزهای گرم سال کلافه ایم، زود از کوره در می رویم و ممکن است احساس کنیم به محیط اطراف خود کمی بدبین هستیم، اما آیا واقعاً گرما باعث این تغییرات است؟ اصلاً گرمای هوا به چه شکل هایی ممکن است حال و روز ما را تغییر دهد؟ و اگر این طور است چطور می توانیم میزان عوارض گرما را کاهش دهیم؟


• تاثیرات مستقیم گرمای بر وضعیت روانی ما

بررسی ها نشان می دهد گرما می تواند بر وضعیت روانی ما تاثیرات منفی داشته باشد. در گرما اغلب افراد تحریک پذیر می شوند و توان تمرکز در آن ها کاهش می یابد. در عین حال سطح اضطراب هم در فرد افزایش می یابد. بررسی محققان دانشگاه کالیفرنیا نشان می دهد در روزهای بسیار گرم، حدود ۴ درصد نواحی بین فردی و نزاع های گروهی هم حدود ۱۴ درصد افزایش می یابد. در کشور ما هم البته طبق آمار پزشکی قانونی، میزان نزاع ها در فصل تابستان افزایش می یابد. بسیاری از متخصصان یکی از دلایل این موضوع را تحریک پذیری بالاتر افراد در هوای گرم می دانند.

بررسی ها نشان می دهد در فصل تابستان خلق افراد هم تحت تاثیر قرار می گیرد. در یک بررسی در آمریکا و مکزیک محققان حدود ۶۰۰ میلیون تعامل از طریق شبکه های اجتماعی را بررسی کردند. آن ها متوجه شدند در ماه های گرم سال، عبارات منفی و افسرده کننده بیشتر توسط افراد استفاده می شود.

صدرای خوش بین و محسن خجالتی

آن چه در نقاشی های آقا صدر ۸۱ ساله و آقا محسن ۷ ساله نمی بینید



دکتر فریده ناصری | روان شناس بالینی

چگونگی استفاده از رنگ ها و شکلی که به کمک آن ها روی کاغذ کشیده می شود، یکی از مهم ترین ملاک ها و معیار های سنجش شخصیت و شناخت روان کودک کان است. تحلیل در نقاشی را در ادامه بخوانید، شاید بعضی آیتم ها پیش شبیه نقاشی های فرزند شما بود. هر چند روانکاوی یک نقاشی کودکانه نیاز به تخصص دارد اما مطالعه این مطالب خالی از لطف نیست. امیدواریم در فرصت های بعدی نقاشی فرزند شما را تحلیل کنیم.

آنالیز نقاشی آقا صدر ۸۱ ساله



۱- آقا صدر، خوش سلیقه، پرنرژی و با اعتماد به نفس بالاست. او هوش محیطی و هوش عاطفی بالایی دارد و حواسش به همه چیز هست.
۲- درخت، ممبین زندگی، قدرت و تمایل او به رشد است.

شکوهمند ترسیم می شودو نشان می دهد که حضور مادر در خانه، امنیت و آرامش بیشتری به آقا صدر امی دهد.

۵- پرنده هایی که در نقاشی می بینیم، ممبین آرزوهای زیاد آقا صدر است، احتمالاً مشغول شدن در چندین شغل برای آینده مدنظرش است که دوست دارد کم کم در باره اش تجربه کسب و اطلاعاتش را بیشتر کند. این وظیفه والدین اش است که سوال های پسر عزیزشان را جواب دهند تا بهترین انتخاب را برای شغل آینده اش داشته باشد.
۶- رنگ سبز که تا نصف خانه و نیمه درخت بالا آمده، نیاز به جلب توجه و میل به محبوبیت را در صدر انشان می دهد. از سوی دیگر معرف داشتن اراده، پایداری و سرسختی در اوست. این را هم بدانید، رنگ پرقالی که در نقاشی اش دیده می شود، میل به موفقیت، شادی، نشاط و پویایی را در آقا صدر ابیان می کند.

سخنی با والدین آقا صدر! لطفاً بگذارید کودکان، کودکی کنند. والدین آقا صدر، اگر نگذارید که کودکان کودکی کنند، در نوجوانی یا جوانی دلش می خواهد کودکی را دوباره تجربه کند، آن جاست که والدین انتظارا ت و توقعات شان بالا می رودو فرزند در ادامه راه، سرخورده و دچار مشکل می شود. پدر گرمای لطفاً وقتی که در خانه هستید، زمان بیشتری برای فرزندتان بگذارید، به دور از ناراحتی، خستگی، عصبانیت، سخت گرفتن و گوشی در دست گرفتن.

• به جای ترک محل، دنبال راه حل باشید

در ابتدای صحبت های این خانم گفته می شود که اگر همسریا نامزد شما در روزهای ابتدایی آشنایی دیر به قرار رسید، چنین کنید و چنان کنید! در مشاوره های از دواج به زوجین توصیه می شود خوش قولی و سروقت رسیدن طرف مقابل را در نظر داشته باشند ولی نکته ای که این جاجوود دارد، این است که در صورت تکرار این مسئله و بروز آن در موقعیت های مختلف می توان آن را به صورت یک مشکل نگاه کرد. راه حل مناسب برای این مشکل نه ترک محل در همان لحظه بلکه بازگویی این مسئله در یک موقعیت مناسب است. برای مثال بگویید: «من از دیر رسیدن تونرا احت می شوم چون فکر می کنم به من وقت اهمیت نمی دهی.»

• **هیچ وقت در زندگی مشترک، خود را به نشنیدن نزنید**
دربار این مسئله که اگر مردی از خانمش بخواد بخود روی خانم جایی بروندو توصیه به این که خود را به نشنیدن نزنید، الا هیچ وقت در زمان درخواست های همسر، خود را به نشنیدن نزنید. در ضمن، چرا خود را آوردن باید تو همین به خانم محسوب شود؟ در چنین مواقعی، خوب است که چند لحظه با خود تامل و به این



۵- کوه های نوک تیز، معرف مشکلات کودک و موانعی هستند که سر راه او وجود دارد وندو حواس دیگران به آن ها نیست. البته گاهی خبر از این می دهند که سازو کار دفاعی او، لجبازی و عصبانیت است.

۶- رنگ زرد که در نقاشی استفاده شده، ممبین نیاز به شادی است. او دوست دارد پدر به عنوان منبع قدرت، ساعات بیشتری در خانه حضور داشته باشد. به طور کلی، استفاده از رنگ های سرد (مثل آبی، سبز و قهوه ای) گرایش به درون گرایی وند و کم رویی را نشان می دهد.

۷- خانه ای بسیار کوچک با آدمک ها، باز هم نشان دهنده اعتماد به نفس پایین است. درخت هم به عنوان نماد زندگی و محور مرکزی شخصیت تلقی می شود. هر اندازه درختی که ترسیم می شود، کوچک تر باشد، کودک بیشتر خود را کوچک می پندار یعنی کم پروست و عزت نفس پایینی دارد.
۸- ترسیم خطی که تنه درخت را از شاخسار جدا کرده، معمولاً هنگام ورود بچه ها به دوران ابتدایی مشاهده می شود. در این دوره، کودک به شدت سرکوبی با اجبار آموزشگاهی را احساس می کند.

سخنی با والدین آقا محسن: به فرزندتان مسئولیت دهید. از دادن مسئولیت های کوچک که در توانش باشد، شروع کنید تا اعتماد به نفس و استقلال بیشتری کسب کند. آقا محسن، انرژی بسیار زیادی دارد که حتماً باید این انرژی هیجانی، تخلیه شود مثلاً با پر کردن اوقات فراغت با کلاس های ورزشی. در ضمن و به هیچ وجه، او را با خواهر و برادر و همسالانش مقایسه نکنید.

ما و شما

• این که عنایت از غ بعد از داشتن سه پیشنهاد کاری به فکر بیکاری بچه های روستای شان است، خیلی زیباست ونشون می ده که جوانمرده.

• کارتون اجباری شدن ماسک در ادارات که در صفحه کار کوپ چاپ شده، عالی بود.
• آقا کمال، دیگه مثل قدیم سر حال و جذاب نیستی، گرونی ها بالاخره روی تو هم فشار آوری ده پایبر شدی؟

• اون همه صفحه به اسم عنایت از غ ساخته شده و همه شون زدن که تنها صفحه رسمی عنایت هستن! واقعاً یک عده فقط به دنبال سوء استفاده از احساسات مردم هستن.

• سرگرمی صفحه نوجوان، به خصوص اون یکی که در باره ساعت بود خیلی مسخره بود. در حد کودکان بود! نوجوان ها رو دستکم گرفتید ها.