



## آشتی با ریسک‌های شغلی

## سازش زیاد، ترس، نداشتن جاه‌طلبی و... باعث می‌شود تا بسیاری از افراد از ریسک اصولی در شغل‌شان و مزایای آن بی‌بهره بمانند

فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

ریسک عبارت است از وضعیتی که مستلزم قرار گرفتن در معرض خطر است. آن چه مردم در باره ریسک‌پذیری و موفقیتی می‌گویند، عمدتاً نادرست است. زندگی قرار نیست کسل‌کننده و پر از شیشمانی باشد. «اگر آن سال کارم را توسعه می‌دادم...» یا «اگر برای آن شغل دیگر درخواست داده بودم...» عباراتی هستند که حتماً از اطرافیان‌مان شنیده‌ایم، افرادی که از ریسک‌فراری هستند، رویاهای خود را دنبال نکرده‌اند و احساس ندامت می‌کنند. یک جمله معروف در باره ریسک کردن وجود دارد که می‌گوید: «ریسک نکردن در دنیای امروز، خودش ریسک بزرگی است!». مادر این مطلب به ۵ ویژگی عمده افرادی که در شغل خود حاضر به ریسک کردن نیستند، اشاره می‌کنیم اما قبل از آن باید به یک نکته مهم بپردازیم.

### چرا باید ریسک کنیم؟

همه ما ذاتاً به میزانی ریسک‌پذیر هستیم. وقتی از ریسک‌پذیری بالا یا پایین خودمان یاد دیگری صحبت می‌کنیم، در باره یک ویژگی شخصیتی حرف می‌زنیم. اگر هر یک از مادر زمان کودکی ریسک‌پذیر نبودیم، الان نمی‌توانستیم حتی راه‌پرویم، پیشت‌ف‌ما انسان‌ها در گرویدیش خطر‌ها و ریسک‌پذیری است البته که باید اصولی و کارشناسی شده باشد. بنابراین از پیشیمانی و افسوس بترسید نه از شکست و استقبال از ریسک.

### ۵ ویژگی فراری‌ها از ریسک

خوشبختی در انتظار کسانی است که شجاعت رسیدن به آن را دارند، اما چه ویژگی‌هایی باعث می‌شود تا فکر ریسک کردن به ذهن‌مان خطور نکند؟

## سازش زیاد، انطباق، گاهی همچون یک دشمن افراد را در «حدوسط» نگه می‌دارد. در مقاله‌ای به این موضوع پرداخته شد و پاسخ‌های گروهی از مردان به

## دخترم می‌گوید کاش عمو پورنگ پدر من بود!

پدری هستم ۳۱ ساله. دویچه ۷ و ۴ ساله دارم. هر وقت برای‌شان چیزی می‌خرم، می‌گویند تو بهترین پدر دنیا هستی اما هر وقت یک چیزی را نمی‌خرم، به من می‌گویند که تو را دوست نداریم و پدر خوبی نیستی. چند روز پیش هم دخترم به من گفت که کاش عمو پورنگ به جای تو پدر من بود! در برابر این رفتارهای بچه‌هایم چه کنم؟

دکتر فریده ناصری | روان‌شناس کودک

پدر گرامی برای سنینی که فرزندان شما قرار دارند یعنی کودکی، روان‌شناسان معتقدند استقامت ۱۰۰

درصدی صرف‌در برابر خواسته‌های کودک‌ان برای خرید آن چه که دیده‌اند، توصیه نمی‌شود و ممکن است در کوتاه مدت و همچنین بلند

## علت مخالفت‌تان را به کودک‌تان بگویید

در مواقعی که کودک‌تان هنگام خرید خواسته‌ای دارد، ابتدا خواسته او را گوش کنید و فوراً

تصمیم می‌گیرند در دنیای امن خودشان زندگی کنند. با قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار بد در رسانه‌ها، جای شگفتی نیست که چرا بیشتر مردم جهان از انجام هر کاری وحشت دارند. با بودن در حالت ایمن، بسیاری از مردم دیدگاهی بدبینانه به موفقیت دارند. «من خیلی پیر هستم و بهتر است در جای خود بمانم»، «تجربه زیادی ندارم، فایده‌ای ندار د دنبال شغل دیگری بگردم»، این کلیشه سنتی و قدیمی: «اگر شکست بخورم چه می‌شود؟»، نکته‌ای که افرادی که از این عبارات استفاده می‌کنند، متوجه نمی‌شوند این است که هیچ فردی بدون ریسک کردن در موفقیت قابل توجهی نمی‌رسد.

**ترس از شکست** | این ترس در رأس فهرستی است که مانع از رویاهای بزرگ و در نهایت اقدام افراد به ریسک می‌شود، امید را از بین می‌برد و حقارت را تشویق می‌کند. حقارت، تنگ‌نظری را تقویت می‌کند و باعث ایجاد چهل و نگرانی می‌شود. نتیجه نهایی چیست؟ نابودی و ویرانی؛ چرا که احساس می‌کنیم نمی‌توانیم رویاهای خود را محقق کنیم. به علاوه، ترس از انتقاد، انگیزه فرد را برای رسیدن به موفقیت فلج می‌کند.

**نداشتن جاه‌طلبی و ابتکار** | فقدان جاه‌طلبی عبارت است از رضایت‌دادن به چیزی کمتر از آن چه واقعاً می‌خواهید. افتادن مردم در این دام، طبیعی و عادی به نظر می‌رسد. در همین حال، فقدان ابتکار، فرد را ناتوان از اقدام می‌کند. برای این افراد، انگیزه گرفتن برای امتحان کردن چیزهای جدید دشوار است. با پرسیدن این دو سوال ساده، فهرستی صادقانه از خودتان تهیه کنید. ۱- آیا میل شدید و قطعی برای این خواسته دارم؟ (این می‌تواند یک شغل جدید، کسب و کار نو یا یک خانه جدید باشد). ۲- آیا برنامه‌های مشخصی در باره چگونگی رسیدن به خواسته‌ام تنظیم کرده‌ام؟ اگر پاسخ شما به مورد مطرح‌شده ۲ بله نیست، اکیداً به شما پیشنهاد می‌کنم که در خصوص تبدیل پاسخ‌تان به بله، وقت بگذارید.

**نداشتن انگیزه** | بی‌انگیزگی انسان را در سرزمینی که هیچ چیز و هیچ فردی مهم نیست، رها می‌کند. شما از زندگی نهایت لذت را نمی‌برید. عمیقاً به خود بنگرید و آن چه اقبال در زندگی شما را خوشحال می‌کند، بیابید. خود را در حال انجام این کار مجسم و آن را به هدف شماره یک خود تبدیل کنید. از امروز به بعد، به هدف شماره یک خود فکر کنید که باعث می‌شود هر روز صبح با هیجان از رختخواب بیرون بپردازید.

مخالفت نکنید. اگر مخالف بودید و قصد داشتید به خواسته او عمل نکنید، علت مخالفت‌تان را با او در میان بگذارید. بعد از این که علت مخالفت‌تان را گفتید با کودک و ارب بحث نشوید. سعی نکنید با گفتن علت‌های مختلف او را قانع کنید، این کار به بحث و تنش بیشتر با کودک منجر می‌شود. همچنین در این مواقع نباید تسلیم سرو صدا و قهقشق کردن کودک‌تان بشوید. اگر این رفتار تکرار می‌شود، می‌توانید از قبل با کودک‌تان قرار بگذارید که در صورت تکرار آن خرید را ادامه نمی‌دهید یا به عنوان تنبیه کودک را از یک فعالیت مورد علاقه‌اش محروم کنید.

## روحیه تشکر را در فرزندان‌تان تقویت کنید

گفته‌اید هر وقت برای‌شان چیزی می‌خرم، می‌گویند تو بهترین پدر دنیا هستی. این نشان می‌دهد که خوشبختانه روحیه سپاسگزاری

## کشف رابطه مولفه‌های شخصیتی و حال خوب

فرنگیس یاقوتی | مترجم

نتایج یک تحقیق در حوزه شخصیت‌شناسی، از رموز و راه‌های داشتن زندگی شادتر و حال خوب پرده برداشته است. گروهی از پژوهشگران از دانشگاه دیکن در استرالیا به دنبال پاسخ به این س‌وال بودند که کدام مولفه‌های شخصیتی با رضایت و حال خوب افراد بیشترین رابطه را دارند. به عبارت دیگر، آیا ویژگی‌های خاصی در شخصیت افراد و وجود دارد که باعث شادی و رضایت آن‌ها از زندگی شود؟

## پژوهشی روی ۳۳۰ هزار نفر

محققان این پژوهش با جمع‌آوری مقالاتی که در باره ابعاد شخصیتی و تاثیر آن‌ها بر رضایت افراد از زندگی صورت گرفته بود، تحلیلی روی داده‌های جمع‌آوری شده انجام دادند. آن‌ها داده‌های بیش از ۳۳۰ هزار نفر را در بیش از ۴۰۰ مطالعه مختلف بین‌المللی ترکیب کردند تا به نتایج قابل اعتمادتری دست پیدا کنند.

### رضایت بیشتر از زندگی با وظیفه‌شناسی و برون‌گرایی

دکتر «جرومی آنگلیم»، محقق ارشد در دانشکده روان‌شناسی دانشگاه دیکن، ویژگی‌های شخصیتی که بیشترین ارتباط را با رضایت و حال خوب افراد دارد، با توجه به نتایج این پژوهش توضیح داده است. به عنوان مثال، او می‌گوید که روان‌رنجوری بزرگ‌ترین دلیل رضایت کمتر از زندگی و رفاه پایین است در حالی که برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی قوی‌ترین محرک‌های رفاه مثبت و داشتن حال خوب هستند. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که برون‌گرایی (اهل معاشرت و اجتماعی بودن) و وجدان‌گرایی (اهل مسئولیت‌پذیری، اهل قول و عمل بودن و هدف داشتن) از بین ویژگی‌های شخصیتی بیشترین رابطه را با حال خوب و رضایت افراد داشتند. دکتر «آنگلیم» در باره مفهوم شادی هم صحبت و اشاره کرده است که این مفهوم بیش از این است که فقط پیرسیم کسی خوشحال است یا نه؟ بلکه باید ببینیم که آیا هر شخصی مسیری برای رسیدن به شادی خود دارد یا خیر. همچنین به این نکته اشاره کرده است که متفاوت بودن شخصیت‌های مختلف باعث می‌شود که روش‌های مختلفی برای رسیدن به شادی داشته باشند. به طور خلاصه، این پژوهش نشان داد که آدم‌هایی که اهل معاشرت، پرا انرژی، خوش صحبت و اهل تجربه چیزهای جدید و همچنین افرادی که مسئولیت‌پذیر، دقیق، عمیق و هدفمند هستند، احتمالاً احساس خوشبختی و رضایت بیشتری از زندگی دارند. شایان ذکر است، نتایج این پژوهش به تازگی در مجله Psychological Bulletin منتشر شده است.

منبع: deakin.edu.au

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۳۹۴۵۷۶ به شماره ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

\*من از بچگی نوارهای استاد ارغب مصطفی غلوش را گوش می‌دادم و تلاوت‌هایش، آرامش خاصی به من می‌داد، اما استاد مصطفی اسماعیل، خیلی یکنواخت تلاوت می‌کند.

\*مربوط به زندگی سلام. من و خانمم بازنشسته هستیم. زندگی فرازونشیب داره، با چنگ و دندان نگذاشتیم توسط آشنایان تخریب بشه. کلیدش گذشت و بخشش بود.

\*جمعیت جوانان ایرانی ۲۱ میلیون شده؟ چرا مسئولان از این فرصت بی‌نظیر و توان و انگیزه جوانان برای کاهش مشکلات سرزمین‌مان استفاده نمی‌کنند؟ خیف و بدبینیست.

\*در زندگی سلام، از نهج البلاغه هم بنویسید. به خصوص از بخش حکمت‌ها و شرح آن‌ها که تلنگرهای بسیاری برای همگان دارد.

**سند برآید ۱۲۲ سفید رنگ مدل ۱۳۹۰** به شماره موتور: ۹0۱۷p1w0059077 و شماره شاسی: ۵420090059077 به نام حمید یزدانی فرزند احمد به شماره ملی: ۰۹۴۱۱۲۸۶۶۰ به شماره پلاک ایران ۳۸۱\_۴۲ و ۶۳ منقود گردیده و فاقد اعتبار است.
تاریخ: ۱۳۹۰/۰۲/۲۵

**آگهی تجدید مزایده غرفه باغ ملی جهت اجاره به مدت ۳ سال**

**موضوع – شهرداری قاین** در نظر دارد به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهردارها غرفه باغ ملی را بصورت سه ساله به اجاره واگذار نماید برگزاری مزایده صرفاً از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت(www.setadiran.ir) می باشد و کلیه مراحل فرآیند مزایده شامل خرید و دریافت اسناد مزایده ، پرداخت تضمین شرکت در مزایده (ودیعه) ، ارسال پیشنهاد قیمت و اطلاع از وضعیت برنده بودن مزایده گران محترم از این طریق امکان پذیر می باشد

**شرایط تجدید مزایده بصورت اجاره:**

۱- کلیه افراد و حقیقی و حقوقی می‌توانند در مهلت مقرر به سامانه ستاد مراجعه و اسناد لازم را دریافت نمایند

۲- ارائه سپرده شرکت در مزایده مبلغ ۵درصد از مبلغ پایه (۷/۱۸۲/۰۰۰ریال) می‌باشد که شرکت کنندگان می‌بایست مبلغ ذکر شده را به حساب سپرده شهرداری قاین به شماره ۰۳۱۵۸۵۰۰۳ نزد بانک ملی واریز و یا به همین مبلغ یک فقره ضمانت نامه بانکی یا چک بین بانکی) شرکت در مزایده تهیه و در سامانه ستاد بارگذاری نمایند و در هنگام برنده شدن اصل فیش را به شهرداری ارائه نمایند .

۳- مبلغ پایه اجاره سال اول ماهیانه مبلغ ۳/۰۰۰/۰۰۰ریال و سالیهای دوم و سوم هر ساله ۳۰٪ افزایش می یابد.

۴- دریافت اسناد مزایده از طریق سامانه ستاد تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۱ لغایت ۱۴۰۲/۰۱/۲۰امی باشد.

۵- آخرین مهلت بارگذاری اسناد در سامانه ستاد تا پایان وقت اداری روز یکشنبه ۱۴۰۲/۰۲/۱۰می باشد.

۶- زمان بازگشایی پاکات مزایده ساعت ۸ صبح روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۲/۱۱در محل شهرداری خواهد بود

۷- شهرداری در رد یا قبول هر یک از پیشنهادات مختار است.

۸-در صورت امتناع از انعقاد پیمان؛سپرده برنده یا برندگان مزایده به نفع شهرداری ضبط خواهد شد

۹- متقاضیان میبایست تمام اسناد و مدارک لازم را پس از مطالعه همگی را امضاء نموده و سپس در سامانه بارگذاری نمایند و نیازی به ارائه به شهرداری نمیباشد

۱۰- متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۹۱۵۹۶۵۶۰۰۳ (حاجی نژاد) واحد املاک شهرداری تماس حاصل ی به آدرس اینترنتی سامانه ستاد **www.setadiran.ir** جهت دریافت اسناد مراجعه فرمایند.

**شهردار قاین –یداله غلام پور**

شناسه آگهی: ۱۴۷۸۳۸۶

۱۳۹۰/۰۲/۲۵



زندگی سلام  
سه شنبه  
۲۹ فروردین ۱۴۰۲  
۲۷ رمضان ۱۴۴۴  
۱۸ آوریل ۲۰۲۳  
شماره ۲۴۱۱

## خانواده و مشاوره