روی مُخ همکارت نرو

روز جهانی «همکار بداخلاق» فرصت خوبی است که ویژگی‌های یک آدم روی مخ در محیط کار را مرور کنیم

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

محوری

بسیاری از ما بیشترین ساعات روز را به‌جای بودن در کنار خانواده در محل کار هستیم و برای همین داشتن همکارانی که ما را درک کنند، در کنار آن‌ها حال خوبی داشته باشیم تا بتوانیم کارها را بهتر انجام دهیم و بدون ناراحتی به منزل برویم و کنار خانواده باشیم بسیار مهم است. یک همکار بد که با رفتارهایش روی مخ ماست می‌تواند هم عملکرد کاری ما را خراب کند و بهره‌وری‌مان را پایین بیاورد، هم باعث شود با حال بدی به خانه برویم. شاید هر کدام از ما فکر کنیم همکار خوبی هستیم. اما بد نیست بدانید روز ۲۸ اکتبر روز جهانی همکار بداخلاق است و این مناسبت می‌خواهد توجه همه را به این موضوع جلب کند که چطور در محل کار باعث آزار دیگران نشویم و اگر هم همکار بدی داریم چطور با او رفتار کنیم. از آن‌جا که تعریف بداخلاقی می‌تواند شامل مصادیق زیادی باشد در این مطلب ما جرا را جور دیگری دیدیم و می‌خواهیم بدانیم چه کسانی در محل کار «روی مخ» محسوب می‌شوند.

۱ خودرای‌ها| شاید فکر کنید در محل کار مودب هستید، به دیگران بی‌احترامی نمی‌کنید و با حوصله به حرف همه گوش می‌دهید اما بد نیست بدانید همین که خودرای باشید کافی است تا روی مخ دیگران باشید.

۲ خودشیفته‌ها| خودرای بودن یکی از عواقب خودشیفته بودن است؛ اما خودشیفتگی به این ختم نمی‌شود. آدم خودشیفته کار خودش را از همه بهتر می‌داند. خودش را مرکز عالم تصور می‌کند. عملکرد بقیه را کوچک جلوه می‌دهد و به هر کاری متوسل می‌شود تا خودش را بهتر جلوه دهد.

۳ انتقادناپذیرها| ممکن است خودشیفته نباشید اما در عین حال در بزنگاه‌های حساس حرف بقیه را قبول نکنید و تصور کنید هر کسی انتقاد می‌کند با شما زاویه دارد و می‌خواهد تخریب‌تان کند.

۴ دسیسه‌گرها| برخی افراد بیشتر انرژی‌شان را روی این می‌گذارند که برای بهتر شدن شرایط کاری و مالی برای خودشان طراحی داشته باشند. آن‌ها مدام در محل کار خبر می‌برند و می‌آورند و به این شکل روی مخ بقیه می‌روند حتی اگر خیلی شیک رفتار کنند.

۵ بدون‌همدلی| فکر کنید فرزند همکارتان مریض شده و از شما می‌خواهد به کارهای او برسید تا بتواند فرزندش را به دکتر ببرد. اگر همدلی نداشته باشید و مشکلات دیگران را مربوط به خودشان بدانید همکار خوبی نخواهید بود.

۶ تکروها| برخی افراد علاقه دارند کارها را یک‌نفره انجام دهند و به کار تیمی توجهی نمی‌کنند. تکروها اخلاق کار تیمی را رعایت نمی‌کنند و به دلایل زیادی باعث رنجش دیگران می‌شوند.

۷ رفتارهای محفلی| اگر در یک محیط کاری فقط با همکاران خاصی که در بخش خودتان هستند مراوده داشته باشید و اهمیت بدهید باعث سوءتفاهم‌های زیادی می‌شوید. رفتارهای جزیره‌ای به ساختار یک سازمان لطمه می‌زند و از اخلاق حرفه‌ای دور است.

۸ خودشیرین‌ها| برخی دوست دارند در محیط کار جوری رفتار کنند که به چشم بیایند اما نه با عملکرد حرفه‌ای و شغلی، بلکه با خودشیرینی‌هایی که در چهارچوب وظایف‌شان نیست.

۹ غرغروها| برخی دیگر از آدم‌های روی مخ در محیط کار کسانی هستند که در هر شرایط غر می‌زنند و مدام بدترین شرایط را متصور می‌شوند. این افراد به کل انرژی بقیه را تخریب می‌کنند.

۱۰ شوخی‌های بی‌جا| شوخی در محیط کار چیز بدی نیست مشروط بر این که چهارچوب‌های خاصی متناسب با شرایط، ویژگی شخصیتی و رفتاری طرف مقابل و مخاطبان شوخی رعایت شود.

۱۱ سربارها| برخی هستند که در محیط کار سربار دیگران می‌شوند و از رفتار خوب همکاران‌شان سوءاستفاده می‌کنند. کارهای این افراد همیشه روی دوش دیگران است و برای همین روی مخ هستند.

۱۲ متوقع‌ها| خودشیرینی کار خوبی نیست؛ اما چنان چه یک نفر با اشتباهات مکرر، رفتارهای اشتباه و برخوردهای نامناسب سازمان را به مخاطره بیندازد، بیانش با مدیران کار غلطی نیست و اگر فرد متوقع باشد که دیگران همیشه چشم‌شان را روی اشتباهاتش ببندند رفتار سازمانی درستی ندارد.

۱۳ نامرتب‌ها و موارد مشابه| برخی با ظاهر غیرآراسته در محیط کار حاضر می‌شوند، همیشه کسل و خواب‌آلود هستند، سروصدا می‌کنند، خوراکی‌هایی با بوی عجیب می‌آورند و سر موضوعات سیاسی و فوتبال با دیگران بحث می‌کنند، در یک کلام طوری رفتار می‌کنند انگار بقیه در آن محیط نیستند. این افراد هم بدجوری روی مخ هستند.

اما چه کنیم؟

شیوه برخورد با همکاری که بداخلاق است بستگی به شرایط آن فرد، جایگاه و سنش و نوع رفتارش دارد، اما به‌طور کل بد نیست چند نکته را بدانیم: ۱. احساسات‌تان را محترمانه و واضح بیان کنید. ۲. روی رفتارهای مثبت آن فرد هم تمرکز کنید و ببینید کفه ترازو به کدام طرف سنگین‌تر است. شاید شما بدبین هستید. ۳. اگر تلاش‌تان را کردید و فکر می‌کنید امکان تغییر آن فرد نیست تیپ شخصیتی و رفتارش را تا جای ممکن بپذیرید. ۴. در صورت سخت شدن شرایط، موضوع را با مسئول‌تان در میان بگذارید. ۵. روابط را تا حد لزوم کاهش دهید. ۶. سعی کنید رفتار خوبی داشته باشید و به‌جای مقابله، الگوی جذابی باشید.

شبکه های اجتماعی

انجام کارهای غیرممکن با سمینارهای انگیزشی؟

گردش مالی ۱۲ میلیاردی یک همایش انگیزشی با حضور ۲۵۰۰ نفر در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شد

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

رسیدن به اهداف و انجام دادن کارهای غیرممکن، یکی از خواسته‌های همه انسان‌هاست. به تازگی تصویری از یک سمینار انگیزشی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که هزینه آن، نفری ۵ میلیون تومان بوده است. گفته می‌شود ۲۵۰۰ نفر در این همایش شرکت کردند که به‌عبارتی می‌شود ۱۲ میلیارد و ۵۰۰ میلیون تومان! اما چرا شرکت در این سمینارها، فایده چندانی ندارد؟

پاسخی اشتباه به نیاز موفق‌شدن

بهتر است ابتدا به این موضوع بپردازیم که علت واقعی علاقه‌مندی برگزارکنندگان به برگزاری چنین دوره‌هایی و استقبال مردم از این برنامه‌ها چیست و این همایش‌ها قرار است به کدام نیاز ما پاسخ دهند؟ در شرایطی که مشکلات زندگی افزایش و به تبع آن میزان کامیابی مردم برای دست‌یابی به موفقیت کاهش یافته، طبیعی است که وقتی فردی عنوان وسوسه‌برانگیز موفقیت آن هم با سرعتی بسیار کم را در تبلیغات مشاهده می‌کند، به سراغ آن می‌رود چرا که قرار است این برنامه‌ها نیاز به موفقیت را که یکی از نیازهای اصلی انسان است، پاسخ دهد و خط بطلانی بر ناکامی‌های از پیش تجربه‌شده فرد بکشد.

تبلیغ رسیدن به اهداف بدون در نظر گرفتن بسترهای لازم

صرفا تمرکز کردن بر اهداف برای رسیدن به موفقیت‌های بزرگ، نهادینه کردن باورهای مبتنی بر توانستن برای رسیدن به پیروزی‌های دلخواه بدون در نظر گرفتن بسترهای لازم و اتکا به شانس و اقبال برای رسیدن به موفقیت، از جمله باورهایی هستند که ممکن است در خلال این همایش‌ها به‌عنوان شیوه‌های خاص برای کسب موفقیت تبلیغ شوند. آن‌چه در این بین ممکن است کم‌رنگ و حتی خدشه‌دار شود، باور فرد به روحیه کار و تلاش و صبر برای عبور از شرایط سخت به‌عنوان مهم‌ترین عوامل کسب موفقیت است.

احساس ناکامی پس از نرسیدن به موفقیت

مهم‌ترین پیامد چنین همایش‌هایی که بر رسیدن به موفقیت در مدتی کوتاه پس از گذراندن مراحل آسانی تاکید می‌کنند، احساس ناکامی است. برخلاف تصور عمومی و آن‌چه که در تبلیغات این برنامه‌ها بر آن تاکید می‌شود که شرکت در این همایش‌ها ضرری ندارد و شما با شرکت در آن‌ها چیزی را از دست نخواهید داد، مهم‌ترین عارضه منفی چنین برنامه‌هایی، احساس غمگینی و ناکامی است که بر اثر نرسیدن به موفقیت‌های چشمگیری که فرد با شرکت در آن همایش‌ها توقع دست‌یابی به آن‌ها را دارد، بروی تحمیل می‌شود.

موضوعی کلان‌تر از چند دستورالعمل ساده

رازهای موفقیت، تنها ۳ پله تا کامیابی و قورباغه‌ات را قورت بده و... مفاهیم جذابی هستند که برای عموم مردم اهمیت دارند اما یادمان نرود یادگیری همه این‌ها در کلاس‌های چندساعته و حتی چندروزه ممکن نیست. دست‌یابی واقعی به چنین مسائلی، گاهی بسیار کلان‌تر و عمیق‌تر از دستورالعمل‌های ساده است که روان‌شناسی بازاری به آن می‌پردازد.

نکته ها

۱۱ درس مهم زندگی که باید پیش از بزرگ‌شدن فرزندتان به او بیاموزید

۱ – از این که به اشتباهت اذعان کنی، فرار نکن.
۲ – نگذار دیگران به جایت تصمیم بگیرند.
۳ – نه گفتن را یاد بگیر.
۴ – خودت را به کلیشه‌ها محدود نکن.
۵ – از کمک خواستن خجالت نکش.
۶ – برای دوست داشتن دیگران عجله نکن.
۷ – کسب دانش را بی‌فایده ندان.
۸ – همیشه خانواده‌ات را در اولویت بگذار.
۹ – چیزی نگو که بعدها به خاطرش خجالت بکشی.
۱۰ – لزومی ندارد که شغلت حتماً معتبر و متشخص باشد ولی باید آن را دوست داشته باشی و در آن متخصص شوی.
۱۱ – یاد بگیر که بودجه‌ات را مدیریت کنی و پس‌انداز داشته باشی.

اتاق مشاوره

از قهر کردن‌های شوهرم خسته شده‌ام

چهار سال پیش با شوهرم عقد کردیم. من ۲۵ سال دارم و او ۲۹ ساله است. قرار است ۲ ماه دیگر به خانه خودمان برویم. مشکل من این است که بعد از این چند سال، هنوز دایم در حال جروبحث هستیم و انگار تمامی ندارد. او زود قهر می‌کند و خسته‌ام کرده است. یکدیگر را دوست داریم اما با قهرهایش چه کنم؟

راهله فارسی | مشاور

زوجین

مخاطب گرامی، گفته‌اید ۴ سال پیش عقد کردید؛ بنابراین دوران عقد شما طولانی شده و خود این زمان طولانی باعث می‌شود که حرف‌هایی بین شما رد و بدل شود که باعث ناراحتی شما و همسرتان شده و متاسفانه همسرتان، آن‌طور که مطرح کردید از رفتار اشتباه قهر کردن استفاده می‌کند. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

قهر همسرتان را کاهش دهید

قهر کردن شوهرتان رفتاری کنترل کننده است و یکی از روش‌هایی که می‌شود قهر همسرتان را کاهش دهید، تغییر رفتار خودتان است؛ یعنی واکنشی که هر دفعه نشان می‌دهید را انجام ندهید. در قدم اول برای برطرف کردن قهر همسرتان باید دلیل را بیابید و بعد برای رفع آن اقدام کنید. یکی از دلایلی که افراد قهر می‌کنند، الگوبرداری از خانواده است؛ یعنی یکی از والدین آن‌ها چنین رفتاری دارد و به نتایج خوبی می‌رسد. شاید هم او قهر کردن را آموخته برای این که نظر اطرافیان را جلب کند.

این گونه با شوهرتان حرف بزنید

گفته‌اید دایم در حال جروبحث هستیم و انگار تمامی ندارد. اولین مهارت مناسب برای یک ارتباط خوب، گوش کردن فعال است یعنی ما وسط حرف طرف مقابل نمی‌پریم، تا زمانی که فرد صحبتش تمام نشده صحبت او را قطع نمی‌کنیم و قبل از تمام‌شدن صحبت او جواب آماده نمی‌کنیم بلکه اجازه می‌دهیم صحبت او تمام شود و بعد به او می‌گوییم: «من از صحبت تو این گونه متوجه شدم که منظورت این بود، آیا درست متوجه شدم؟»

چرا قهر کردن در ارتباط اتفاق می‌افتد؟

گفته‌اید با قهرهای شوهرم چه کنم؟ احتمال دارد شیوه گفت‌وگوی ما طوری باشد که طرف مقابل روش قهر کردن را انتخاب می‌کند. در ادامه با ۴ رفتار مخرب در زندگی مشترک که به قهر ختم می‌شود، اشاره می‌کنم: ۱- زیر سوال بردن شخصیت همسر در گفت‌وگوها، ۲- اهانت، طعنه‌زدن و مسخره کردن که باعث نفرت می‌شود، ۳- حالت تدافعی یا دفاع کردن ناحق از رفتار اشتباه، ۴- کارشکنی که قهر کردن یکی از رفتارهای کارشکنانه است و چون من این گونه احساس می‌کنم که همسرم من را نمی‌فهمد پس با او حرفی نمی‌زنم یا دیرتر به خانه می‌روم چون حوصله انتقاد و توهین را ندارم. نکته پایانی این که قبل از رفتن به خانه خودتان باید برای بهبود روابط‌تان سعی و از یک مشاور کمک بگیرید.

از دنیای روان شناسی

تولید واکسنی برای ترک کوکائین و کراک

دانشمندان برزیلی از ایجاد روش درمانی جدید برای اعتیاد و تولید یک واکسن ضد کوکائین و کراک خبر داده‌اند. این پژوهش در دانشگاه فدرال میناژرایس برزیل صورت می‌گیرد و پروژه این واکسن که «کالیکس کوکا» نام دارد هفته گذشته برنده ۵۰۰ هزار یورویی جایزه بهترین پروژه پزشکی آمریکای لاتین شد. این جایزه که توسط شرکت داروسازی یوروفارما تامین می‌شود به سرمایه‌گذاری بیشتر در این پروژه اختصاص یافته است. دکتر فردریکو گارسیا که مسئول هماهنگی تیم پژوهشگران است، افراد در حال ترک را هدف اصلی این واکسن می‌داند و می‌گوید: «واکسن ضد کوکائین و کرک باید در چهارچوب روش‌های درمانی اجتماعی، پزشکی و روان‌شناختی سنتی استفاده شود و به تنهایی کمک کافی به معتادان نخواهد کرد. از سوی دیگر باید در نظر داشت که این واکسن از آثار دیگر مواد مخدر بر بدن از جمله تاثیرات کوکائین بر قلب و عروق یا کبد جلوگیری نمی‌کند». آزمایش‌های جاری بر این نمونه واکسن در موش‌ها همچنین نتایج خوبی در محافظت از جنین‌ها از تاثیر مواد مخدر داشته است، به طوری که پژوهشگران امیدوارند بتوانند از این محصول برای کمک به زنان معتاد باردار هم استفاده کنند. این واکسن اکنون به مرحله آزمایش نهایی بر انسان رسیده است. در صورتی که نتایج آزمایش‌ها بر انسان رضایت‌بخش باشد، این واکسن در انتظار دریافت مجوز استفاده عملی در کمک به درمان اعتیاد خواهد بود.

منبع: یورونیوز

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* از توضیحات زندگی سلام درباره کالابرگ ممنونم. فقط سوالم اینه که آیا لازم بود دولت چنین طرحی رو اجرا کنه که این قدر پیچیده باشه!

* جوانه، ما باباها هزار تا مشکل داری، این وسط آموزش پول توجیبی گرفتن از باباها چیه که تو صفحه‌ات میزنی. یک کم به نفع ماها هم کار کن دیگه!

* سرگرمی که برای کودکان در پنج‌شنبه ۴ آبان چاپ کردین، برای بزرگسالان سخت بود، کودکان که جای خود دارن!

* درباره مطلب «ضدآفتاب، کرمی برای همه فصل‌ها»، من شنیدم که عینک ضدآفتابی رو هم باید در همه فصل‌ها استفاده کرد و فقط مخصوص بهار و تابستان نیست.

* الان دقیقا مشخص هست که ما چقدر خرید کنم، دولت بهمون تخفیف می‌ده؟ من این بخشش رو نفهمیدم.

ماوشما: به ازای هر کدام از اعضای خانواده حداقل معادل ۲۰۰ هزار تومان از سبد کالایی تعیین شده بخرید تا مشمول بخش تشویقی شوید.

* حقایقی که درباره باران در صفحه جوانه چاپ شده، جالب بود. به خصوص طول عمر باران در جهان.

* ایستگاه پاییزی شیرگاه بسیار زیبا و دلبرانه بود. آدم هوس می‌کنه چند روز بره اون جا و به دور از گوشی و... استراحت کنه تا آرامش داشته باشه.

* نکاتی که برای مشخص شدن دهک خانواده و کد دستوری که میزان اعتبار کالابرگ مشخص می‌شه رو نمی‌دونستم. ممنون که اطلاع‌رسانی کردی.

برگ سبز و کارت موتورسیکلت ترنا ۱۵۰ سی سی مشکی رنگ بشماره انتظامی ۷۷۳/۶۲۱۳۲ و شماره موتور ۲۹۵۴۷۱۳ و شماره شاسی ۱۳۰D۸۹۰۰/۸۱ به نام **عباس قاسمیان** مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۱۰۴۴

برگ سبز پیکان وانت ۱۶۰۰ آی مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۴۲ - ۸۵۱ ص ۳۶ و شماره موتور ۱۱۲۸۵۰۴۴۲۲۹ و شماره شاسی ۱۳۱۰۱۵۵۱ به نام **کبری احمدی** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۴۱۰۷۵

برگ سبز وانت نیسان مدل ۸۲ به ش پلاک ۱۲-۸۲۳د۹۲ به ش موتور ۲۰۱۳۱۰ به ش شاسی D01366 بنام **یحیی خوش خرام یامی** مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۰۵۰

پلاک موتورسیکلت هرمز مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۶۹۸۹۸-۱۱۳ و شماره موتور ۵۲۱۱۷۹۱۶ و شماره تنه ۸۹۱۱۶ به نام **حمید صبح خیز کوزه کنان** مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۱۰۹۳

مفقودی برگ سبز موتورسیکلت هیرمن مدل ۱۳۸۸ به نام **حامد درویشی** به شماره انتظامی ۷۶۱ایران ۷۴۱۸۸ به شماره موتور ۳۳۳۵۲۱۵۶ و شماره تنه ۱۲۵C۸۸۶۴۵۷۰ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۴۱۱۰۱

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۷۹ رنگ سفید شیری روغنی به ش پلاک ایران ۱۲-۶۵۷ط ۹۵ به ش موتور ۱۹۲۲۶۸ به ش شاسی S14122796665865 بنام **مجید علیزاده** مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۰۶۳

برگ سبز موتورسیکلت پیشرو پیروز ۷۰ مدل ۱۳۹۴ به شماره انتظامی ۳۹۵۱۷ ایران ۶۱۴ و شماره موتور ۰۰۰۷۱۷ شماره شاسی ۹۴۸۰۴۲۹ به نام **احمد مظلوم جعفرآبادی** مفقود و فاقد اعتبار است. ۴۱۱۱۱

برگ سبز سواری پژو پارس مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ۲۶ ۲۴۸د۲۵ به شماره شاسی NAAN11FFYMK113387 شماره موتور ۱۳۹B۰۱۹۷۷۸۴ منعلق به **علی زکریائی** به کدملی ۰۶۷۰۶۳۲۶۴۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۰۲۸

کارت و سند کمپانی و برگ سبز تویوتا لند کروز مدل ۲۰۰۷ به شماره پلاک ۴۲-۶۸۹س۱۵ به ش موتور 1FZ۰۷۵۶۸۱۰ به ش شاسی JTEHJ۰۹J۵۷۵۱۷۵۷۰۵ بنام **سید مجید حسینی نسب** مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۰۶۲

برگ سبز ثیبا مدل ۹۷ به شماره پلاک ایران ۶۵۹س۴۲ به ش موتور M۱۵۸۶۴۷۷۶ به ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰J۵۸۱۲۱۷۶ بنام **مریم رشید ریگی** مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۰۵۸

برگ سبز و سند کمپانی پیکان مدل ۸۵ به ش پلاک ۷۴-۴۷۴ص۹۵ به ش موتور ۱۱۴۸۵۰۱۵۵۱۸ به ش شاسی ۳۱۶۰۰۸۶۸ بنام **امید خوش خرام یامی** مفقود و فاقد اعتبار است ۴۱۰۴۷

برگ سبز سواری سایپا مدل ۱۴۰۲ به نام **امیرحسین فیضی** به شماره انتظامی ایران ۸۵۹.۳۶ی ۹۱ به شماره موتور M۱۵۰۹۹۷۶۳۶۷ و شماره شاسی NAS۸۵۱۱۰۰P۵۸۳۵۷۰۰ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۴۱۱۰۰