



خطر مرزهای روابط کاری آقایان و خانم ها

ارتباط و صحبت کردن با همکار جنس مخالف جزو امور اجتناب ناپذیر در محیط های کاری است اما اگر یک سری اصول در آن ها رعایت نشود، در دسر های جبران ناپذیری برای طرفین ایجاد خواهد کرد

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

یکی از مسائلی که بین بعضی زنان و مردان شاغل کمتر مورد توجه قرار می گیرد، تنظیم رفتار و گفتار و حدود آن به عنوان افرادی است که دارای مسئولیت های اجتماعی مشترک هستند و در فضا هایی مشترک کار می کنند. جامعه متشکل از اجتماع زنان و مردان است و روابط میان آن ها از لوازم لاینفک زندگی اجتماعی محسوب می شود. طبیعتا جدایی صدر صد و غیر منطقی جامعه زنان از مردان امکان پذیر نیست و توصیه هم نمی شود. با این حال برای این روابط، خط قرمز هایی در نظر گرفته شده است که این حدود، محرومیت نیست بلکه فرصتی است که با رعایت آن از سوی زنان و مردان، زندگی و محیط اجتماعی سالم تری خواهیم داشت.

● **آسیب های عادت کردن به حضور در کنار هم**

ارتباط کاری با جنس مخالف با سخن گفتن با او و...، حدود مرز هایی دارد که در صورت عمل به آن ها، از ایجاد افزایش یک سری معضلات اخلاقی پیشگیری خواهد شد. اولین نکته این است که رعایت این حدو حدود مهم است و نباید عادت حضور در کنار هم در محیط کاری قبج این رفتار ها را به واسطه صمیمیت بشکنند. صحبت کردن با همکار جنس مخالف جزو امور اجتناب ناپذیر در محیط های کاری است اما این ضرورت گاهی چنان مورد بی مبالائی قرار می گیرد که بعد از مدتی این گپ و گفت به مسیر های دیگری کشیده شده و مرز های آن را فراموش می کنند.

● **رسمی و کوتاه صحبت کنید**
توصیه بعدی این است که سعی کنید در تمام مکالمات خود

ترند خانه داری

اشتباهاتی که خانه رادر تابستان گرم می کند

نتایج تحقیقات نشان می دهد که بیش از نیمی از خانه ها در طول تابستان بیش از حد گرم می شوند و بحران بهداشتی فوری برای ساکنان ایجاد می کنند. هم اکنون افزایش گرما عواقب شدیدی به همراه دارد، به طوری که تخمین زده شده ۳۹۸۵ مرگ ناشی از گرما در سال ۲۰۲۲ ثبت شده که بالاترین رقم در هر سال مشخص بوده است. به گزارش «ایسنا» و با در نظر گرفتن این موضوع، در ادامه اشتباهات رایجی که مردم هنگام تلاشی برای خنک کردن خانه هایشان مرتکب می شوند و در عوض آنچه باید انجام دهند، بیان شده است.

۱ نادیده گرفتن تهویه طبیعی
ممکن است فکر کنید منطقی است که پنجره ها و در های خانه خود را همیشه بسته نگه دارید تا از ورود هوای گرم به آن جلوگیری کنید، اما این راهکار در واقع می تواند گرمای بیش از حد در خانه شما ایجاد کند.
راه حل
در طول ماه های تابستان کمی زودتر از خواب بیدار شوید؛ صبح ها و شب های خنک با باز کردن پنجره ها و در ها به گردش هوای تازه و خنک شدن محیط زندگی خود کمک کنید.
اگر پنجره ها در دو طرف مقابل باز شوند، می توانند نسیمی ایجاد کنند که به طور طبیعی خانه شما را خنک می کند. مهم است که به خاطر داشته باشید برای حفظ هوای خنک در داخل و خارج شدن گرما، پنجره ها و پرده های خود را در گرم ترین زمان روز ببندید.

۲ استفاده ناکارآمد از پنکه
استفاده از پنکه یکی از رایج ترین روش هایی است که مردم سعی می کنند در تابستان با آن محیط خود را خنک نگه دارند و نمی توانند

روش بسیار موثری باشد، اما مردم اغلب از آن به اشتباه استفاده می کنند یا آن رادر اتاق های خالی رها می کنند.
راه حل
تهویه ها فقط افراد و نه اتاق ها را خنک می کنند به این دلیل که آن ها فقط هوا را در اتاق به گردش درمی آورند و نسیم دلپذیری تولید می کنند.
بنابراین، باید مطمئن شوید که پنکه ها فقط زمانی روشن شوند که در اتاق هستید تا نسیم را احساس کنید.
۳ آشپزی
استفاده از اجاق ها و سایر وسایل مولد گرما در گرم ترین بخش روز می تواند دمای داخل خانه را افزایش دهد و آشپز خانه شما را در طول موج گرمای تابستان تقریبا غیر قابل تحمل کند.
راه حل
تنها کاری که برای جلوگیری از این مشکل باید انجام دهید این است که غذا را صبح زود یا اواخر عصر که دمای هوا بسیار سردتر است بپزید. همچنین به حداقل رساندن استفاده از سایر وسایل مولد گرما، مانند ماشین ظرفشویی و خشک کن، در گرم ترین زمان روز می تواند بسیار مفید باشد.

که یک فرد مجرد نیاز های خاص آن دوران است، به مشکلات و دل بستگی های اشتباه منجر می شود. به همین دلیل، رفتار یک فرد متاهل باید متفاوت از دوران مجردی باشد. شاید رفتار های نامناسب یا شوخی های یک نفر را به شخصیت او نسبت دهند ولی فردی که متعهد شده است، دیگر به هیچ وجه نباید از این دست شوخی ها با جنس مخالف داشته باشد یا پاسخ شوخی های ناچارا بدهد.

● **ساختن دوباره حرمت ها خیلی سخت است**

اگر فکر می کنید ارتباط صمیمی با همکاران جنس مخالف تان اشکالی ندارد، کاملا در اشتباهید. همه افراد بالغ می دانند که رفتار های نامناسب ممکن است به کجا ختم شود. اشتباه های ساده در این مسیر می تواند باعث شود مرز باریکی که با همکار تان دارید از بین برود و دوباره ساختن آن ها کار بسیار سخت و شاید نشدنی باشد.

● **نه خیلی سرد نه خیلی صمیمی**

رفتار صحیح با جنس مخالف در محل کار و کنترل رابطه کاری مانند راه رفتن روی لوله تیغ است. همکاران شما شخصیت های متفاوتی دارند که باید بر اساس آن ها رفتار کنید. تعادل را رعایت کنید یعنی رفتار تان نه خیلی سرد و ناخوشایند باشد نه خیلی صمیمی که برایتان مشکل ساز شود.

● **سخنی در گوشی با متاهل ها**

همان طور که گفتیم، شما اگر متاهل هستید، باید بیشتر از دیگران مراقب این موضوع باشید. همچنین باید کمی سیاست به خرج بدهید به طوری که همکاران تان متوجه حضور همسر شما شوند تا رفتار ها تنظیم شده تر شود و متوجه شوند که شما دارای اصالت خانوادگی هستید و آن ها اجازه هر گونه رفتاری با شما ندارند. مثلا حلقه از دواج به دست تان باشد، هر از گاهی با همسر تان تماس بگیرید، از همسر تان بخواهید هر از گاهی دنبال تان بیاید یا شما دنبال او بروید. همه این کار ها را به گونه ای انجام دهید که همکاران همسر تان متوجه تهدد شما بشوند.

● **منجر شدن رفتار های اشتباه به سوءبرداشت های عاشقانه**

در برخی موارد نا آگاهی برخی افراد و صمیمیت بیجا، خرید هدیه های بدون دلیل، ابراز علاقه، توجه بیش از حد به جزئیات زندگی شخصی طرف مقابل، ارتباط در محیط های خارج از کار و... باعث سوء برداشت همکار و موجب شکل گرفتن دل بستگی و صمیمیت در رابطه می شود به دنبال آن درخواست ادامه روابط در خارج از محیط کاری که بار ها از دور و دور شاهدان این ماجرا ها در باره آسیب های آن نکات مهمی را نقل کرده اند.

اتاق مشاوره

پسر مورد علاقه ام کلا با خانواده اش قطع ارتباط کرده است

عاشق پسری شدم که سال هاست در خانه مجردی زندگی می کنده و دلایل داشتن اختلاف نظر های زیاد با خانواده اش، کلا با آن ها قطع ارتباط کرده است. خانواده ام مخالفتانند و می گویند پسری که با خانواده اش نساخته، پای تو هم نخواهد ایستاد. ولی این پسر سختی زیادی کشیده و من را برای ادامه زندگی اش انتخاب کرده و من در کش می کنم. چه کنم؟

دکتر زهرا فابی جهان | متخصص روان شناسی

نقش خانواده در دواج بسیار پر اهمیت است و هرگز قابل حذف نیست. چند توصیه به شما دارم.

● **دچار این خطای بزرگ نشوید**
گفته اید پسر مورد علاقه تان کلا با خانواده اش قطع ارتباط کرده است. در دواج علاوه بر تناسب اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، اعتقادی و... اصالت خانوادگی باید مورد توجه قرار بگیرد. خانواده ها در پیوند دختر و پسر قابل حذف نیستند و اگر دختر و پسر اظهار کنند که در حین و پس از دواج خانواده نقشی در موفقیت دواج ندارد، دچار خطای بزرگی شده اند. تغییر دادن سبک زندگی و عادات و روش هایی که از کودکی در ذهن یک فرد شکل گرفته کاری بسیار دشوار است. حتی اگر فردی مدعی شود که از سبک زندگی خانواده اش خوشش نمی آید باز جایی در ناخود آگاه او مبنای رفتار و قضاوت همان چیزی است که از خانواده اش آموخته است.

اثرات خانواده در شخصیت افراد را نمی توان نادیده گرفت
حالا سوال این است که آیا از دواج با فردی که اختلافات شدید با خانواده اش داشته و آن ها

تفکر کار آمد

بلایی که موفقیت سر اولویت های زندگی ما می آورد

سید سوزنا ساداتی | روزنامه نگار موفقیت

همه ما موفقیت را دوست داریم، تلاش می کنیم در حوزه های مختلف زندگی موفق باشیم و احساس می کنیم یک موفقیت بزرگ، زمینه را برای موفقیت های بعدی فراهم می کند؛ اما از آسیب های غافلیم. آسیب هایی که مهم ترینش می تواند «بارادوکس موفقیت» باشد که در این مطلب به آن می پردازیم.

● **وقتی در دام موفقیت می افتیم**

خیلی وقت ها ما تلاش زیادی می کنیم، گام های بزرگی برمی داریم و بالاخره در یک زمینه به موفقیت می رسیم، اما به جای آن که در همان زمینه بالاترین بهره وری مان را داشته باشیم و سعی کنیم تخصصی به یک کار بپردازیم برای تکرار لذت موفقیت، سراغ کار های دیگر می رویم. وقتی مادر یک زمینه بهترین باشیم، کار ها را با دقت زیاد و البته به صورت غریزی انجام می دهیم. اما اگر بخواهیم همزمانش کار هایی در زمینه های دیگر انجام دهیم به مرور همان کاری را که در آن موفق بودیم هم در دست انجام نمی دهیم. اما این نکات چهره پلئی به تفکر کارآمد دارد؟

● **کار در دست یا کار زیاد؟**

اگر اولویت های مان را تعیین نکنیم دیگران برای ما تعیین می کنند، به خصوص اگر به مهارت ناه گفتن» هم مسلط نباشیم. نتیجه این می شود که رئیس، همکاران، خانواده و... که احساس می کنند ما در یک زمینه موفق هستیم و پس در کل آدم توانمندی هستیم برای موضوعات دیگر سراغمان می آیند و مدام کار های مختلف از ما می خواهند. آن جاست که فکر می کنیم «کار در دست» یعنی «کار زیاد»، در حالی که یک فرد موفق باید مثل مته روی یک نقطه تمرکز کند. **وقت داری، اولویت نداری!**
آدم موفق کسی که اولویت بندی ندارد مدام با برنامه های زیاد، پروژه های متنوع، جلسات حوصله سر بر کش می آید و در نهایت کم می آورد. آن وقت است که می گوید: «توان ندارم، وقت ندارم، حتی برای کار های ضروری». در حالی که وقت دارد اما اولویت بندی ندارد. این طور می شود که از کار و مهارت و هدف اصلی اش عقب می ماند. یک بخش مهم از «تفکر کارآمد» آن است که هر انتخابی در مسیر زندگی مان را با اهداف، مهارت ها و ماموریتی که در زندگی داریم بسنجیم تا به خاطر چیز های کوچک و بی ارزش که بیشتر اوقات توسط دیگران به ما تحمیل می شود از اولویت های مهم مان عقب نمانیم.

نکته ها

۶ راهکار طلایی برای احیای رابطه عاطفی سرد شده



- در روابط خود تغییرات سالم ایجاد کنید
- به یکدیگر زمان بدهید
- لازم است یکدیگر را تایید و تشویق کنید
- به خواسته ها و آرزوهای همسر تان احترام بگذارید
- ناامیدی را کنار بگذارید
- در فراز و نشیب های رابطه تان، نقش خود را تعیین کنید

از دنیای روان شناسی

رابطه استرس شغلی واز دست دادن حافظه

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، افرادی که از نظر جسمی تحت فشار روحی و روانی قرار دارند ممکن است در معرض خطر بیشتری برای از دست دادن حافظه قرار گیرند. به گزارش دیلی میل، محققان دانشگاه ایالتی کلرادو یاد نظر گرفتن تعدادی از افراد و پرسش و پاسخ از آن ها به نوعی استرس بسیار خاص مربوط می شود. از طریق نظر سنجی در مورد دשל های اخیر افراد مشخص شد افرادی که مشاغل استر سزا دارند در معرض خطر ضعیف شدن حافظه در دوران پیری هستند.

ما و شما

نتایج یک بررسی جدید نشان می دهد، افرادی که از نظر جسمی تحت فشار روحی و روانی قرار دارند ممکن است در معرض خطر بیشتری برای از دست دادن حافظه قرار گیرند. به گزارش دیلی میل، محققان دانشگاه ایالتی کلرادو یاد نظر گرفتن تعدادی از افراد و پرسش و پاسخ از آن ها به نوعی استرس بسیار خاص مربوط می شود. از طریق نظر سنجی در مورد دשל های اخیر افراد مشخص شد افرادی که مشاغل استر سزا دارند در معرض خطر ضعیف شدن حافظه در دوران پیری هستند.

● **ان متولی جمع کردن این سگ ها کدوم ار گانه؟**
باید یک ار گانی بر عهده بگیره و مشکل رو حل کنه دیگه. جان باختن ۴ کودک کافی نیست؟

● **برای بار صدمه**، از خانم هایی که شوهر شون دست بدن زن داره احتمال آسیب جسمی میدن، می خوام که به اون زندگی ادامه دن چون جان شون در خطره.

● **آقای «عباس محمدی»**، کاش اشاره می کردی که علاقه بر سگ های ولگرد، سگ خانگی که بعضی افراد میان تو پارک و راه می کنن، اون ها آلودگی دارن. به خصوص ادرار و مدفوع شون روی چمن هایی که بهجه بازی می کنن.



- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۳۰ خرداد ۱۴۰۳
- ۱۲ ذی الحجه ۱۴۴۵
- ۱۹ ژوئن ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۳۶

خانواده و مشاوره