

امروز چند دقیقه پرده های اتاق را کنار بزن، پنجره را باز و به بیرون نگاه کن، حتی اگر مقابلت فقط دیوار یک خانه قرار دارد، فکر کن زندگی خارج از این چهار چوب دارای چه چیز هایی است؟

**پیشنهاد
امروز**



آید: نیرو حسینی تصویر سازی: سعید مرادی

گوشی تان گم می شود و شارژ تمام می کند و...؟ اگر آدمی هستید که نمی توان رویش حساب کرد، این ویژگی در دوستی یک نقطه ضعف برای شماست. همچنین اگر کسی هستید که دائم از این و آن کمک می خواهید، ولی هرگز حاضر به کمک به کسی نیستید، این هم یک نقطه ضعف دیگر است که هیچ کس نمی خواهد در دوستش وجود داشته باشد.

۱۰ همیشه نیمه خالی لیوان را مبینید

بدبینی ویژگی جذابی نیست. اگر دائم بایدید ناامیدانه و منفی به همه چیز نگاه می کنید، سعی کنید دیدگاهتان را عوض کنید. هیچ کس دلش نمی خواهد با آدمی دوست باشد که به جای لذت بردن از جنبه های مثبت زندگی، دائم در حال آه و ناله از جنبه های منفی است.

مسائل مختلف. یادتان نرود که همیشه صداقت بهترین سیاست است.

۸ مبادی آداب نیستید

اگر فردی هستید که بارفتارها و سخنان بی ادبانه با گستاخانه، دوستان تان را در جمع خجالت زده می کنید، همین حالا این عادت را کنار بگذارید. هیچ کس دلش نمی خواهد اطراف چنین آدمی باشد. همیشه اوقاتی پیش می آید که با کسی موافق نیستید یا شاهد صحنه ای هستید که برایتان خوشایند نیست، ولی این دلیل نمی شود برای آن قشقرق راه ببندازید، چون در این صورت مردم فقط رفتار ناخوشایند شما را می بینند و نمی توانند اشکال کار را از دیدگاه شما ببینند.

۹ قابل اعتماد نیستید. ولی به دیگران وابسته اید

آیا وقتی دوستان تان به کمک شما احتیاج دارند آماده کمک هستید؟ یا از آن آدم هایی هستید که تا دوستی برای در خواست کمک یا راهنمایی به شما زنگ می زند،

دیگران آن طور که باید و شاید به شما اهمیت نمی دهند و به آن اندازه ای که توقع دارید به شما توجه نمی کنند، یک آدم نجسب به تمام معنا هستید؛ مثلا وقتی دوتا از دوستان تان بدون شما بیرون می روند، برای آن ها واقعا مسئله مهمی نیست، ولی برای شما هست. باین موضوع کنار بیایید، آن ها هنوز دوستان شما هستند، اما زندگی آن ها وقتی شما در کنارشان نیستید هم جریان دارد.

۶ رئیس بازی در مآورید

در گروه دوستانه همیشه همه به یک اندازه سهم دارند. اگر شما یکی از آن افرادی هستید که همه تصمیم ها را می گیرید، احساس می کنید دائم باید دستور بدهید و سعی می کنید کارهای دیگران را کنترل کنید، باید بدانید این رفتار تان هیچ جذابیتی ندارد.

۷ صادق نیستید

وقتی صحبت از دوستی و گسترش روابط می شود یکی از مهم ترین ویژگی هایی که به ذهن می رسد، صداقت است. بیشتر افرادی که رفتار ناخوشایندی دارند، به طور معمول صادق نیستند، در باره همه چیز دروغ می بافند: از کوچک ترین سوآلی که از آن ها پرسیده می شود گرفته تا احساس شان در باره

۱۰ کاری که شما را از چشم بقیه می اندازد

پیا از چشم نیفتی!

هر کسی دلش می خواهد جذاب و مهربان به نظر برسد تا بتواند در جامعه دوستان بیشتری داشته باشد؛ اما چند عادت و رفتار اشتباه وجود دارد که بدون اینکه خودتان متوجه شوید، جذایت را از شما می گیرد و شما را از چشم ها می اندازد. برخی از این رفتارها را به شما معرفی می کنیم؛ اگر هر یک از آن ها را در خودتان یافتید، فوراً آن را کنار بگذارید. به گزارش سایت «چطور» بعد از ترک این رفتارها خواهید دید که حلقه دوستان شما به تدریج بزرگ تر می شود.

۱ فقط به فکر خودتان هستید

خیلی ها بدون اینکه خودشان بدانند این ویژگی را دارند. فقط بر خودشان تمرکز می کنند، فقط در باره خودشان حرف می زنند و اهمیتی نمی دهند که دیگران چه حرفی برای گفتن دارند. در این حالت، فکر می کنید خودتان تنها آدمی هستید که اهمیت دارد. اگر این ویژگی در شما وجود دارد، و قتش است خودتان را تغییر دهید. هیچ کس دلش نمی خواهد با آدمی که فقط به فکر خودش است دوست باشد.

۲ بر زیبایی ظاهری تمرکز میکنید و باطن را نمی بینید

منشاء زیبایی حقیقی درون قلب و روح است. ظاهر فیزیکی شما مهم ترین ویژگی شما نیست. بعضی از افرادی که رفتار ناخوشایندی دارند، فکر می کنند زیبایی ظاهری تنها چیزی است که اهمیت دارد. به اینه نگاه و سعی کنید عمق وجودتان را ببینید. آدمی که در پس سیمای بیرونی شما وجود دارد، ممکن است به آن زیبایی که فکر می کنید نباشد، پس ظاهر بینی را کنار بگذارید و سعی کنید طرز تفکرتان را عوض کنید.

همسرم در کم نمی کند خسته ام، مریضم

همسر بیش از حد به من شک دارد و سر چیزهای بی مورد با من بحث می کند؛ یعنی شب موقع خواب آنقدر با من بحث می کند که من با بحث او خوابم می گیرد. می داند من خسته ام، می داند مریضم و استرس کاری دارم؛ ولی در کم نمی کند. نزدیک یک سال است که از دواج کرده ایم یک بار به من نگفته عزیزم! خسته نباشی یا یک کلمه محبت آمیز دیگر. البته این را هم بگویم که من سر سبگار کشیدم به او دروغ گفته ام.

قدم اول در برقراری یک رابطه مؤثر در زندگی همسران این است که هر یک از آن ها نسبت به انتظارات و حساسیت های یکدیگر آگاه باشند. یعنی بدانند که چه موضوعاتی باعث بحث و درگیری و به وجود آمدن تعارض میان آنها می شود؛ بنابراین فضایی ایجاد کنید تا تعارض ها و حساسیت های شما و همسرتان برای یکدیگر روشن و مسئله مورد نگرانی همسرتان واضح شود. سعی کنید درک کنید که دلیل این شک و تردیدها چه چیزی است؟ آیا تجاربوی در زندگی نشان داده اند که نباید به همسرش اعتماد کنند؟ آیا رفتار و طرز برخورد شما طوری بوده که این باور را در وی به وجود آورده است که باید به شما شک داشته باشد؟ آیا نگران از دست دادن شماست؟ آیا این یک سبک رفتاری است که احساس می کند می تواند زندگی اش را تحت کنترل داشته باشد؟

در قدم بعدی فضای کافی برای بیان این تردیدها و دلایل آن به همسرتان بدهید. بسیاری از اوقات دلیل ناراضیاتی و شک همسران این است که به گفتگوی کافی با یکدیگر نمی پردازند و احساس می کنند همسرشان اهمیت کافی برای آن ها قائل نیست. بسیار مهم است که همسران وقت خالصی از روز یا هفته را به این کار اختصاص دهند و برنامه ای ثابت برای حل مسائل بین خودشان داشته باشند. مطرح کردن مسائل در یک زمان و مکان نامناسب (مثلاً زمان خواب و خستگی) ممکن است شک و تردیدها را افزایش دهد.

دقت کنید که نگرش شما در باره مسائلی که همسرتان مطرح می کند، چگونه است. از دید شما ممکن است حرف های وی جزئی وی بی اهمیت باشد؛ اما دقت کنید این مسائل به اندازه ای برای وی مهم بوده که مدام به دنبال فرصتی برای بیان آنها بوده است.

اگر چه ممکن است برای شما بسیار سخت باشد؛ اما سعی کنید با عصبانیت یا نادیده انگاری به صحبت ها و نگرانی های همسرتان واکنش نشان ندهید. این امر ممکن است موجب ناراحتی و افزایش تردیدها ی او شود؛ بنابراین مراقب روحیه خود و همسرتان در جریان این بحث ها باشید.

تلاش کنید که ابهام در فعالیت هایتان را کاهش دهید. در ست است که هر فردی نیاز دارد استقلال و فضای خصوصی خود را داشته باشد؛ اما سعی کنید در مواردی که ممکن است نگرانی وی افزایش یابد، حساسیت ها را افزایش ندهید. برخی همسران در باره برنامه های کاری و تفریحی خود به یکدیگر اطلاع نمی دهند و یکدیگر را در جریان زندگی خود قرار نمی دهند. دقت کنید که آگاهی و مشارکت مناسب هر یک از طرفین در برنامه های دیگری، احساس اتحاد و پیوستگی زوجین را افزایش می دهد و نبود آگاهی کامل، به این منجر می شود که دیگری احساس کند از زندگی مشترک کنار گذاشته شده است.

توجه او را به چیزهایی جلب کنید که نشانگر اهمیت شما به زندگی با اوست. تلاش کنید در کنار شک و تردیدها، خوبی های شما را ببیند و در باره علاقه خود به او زندگی با او صحبت کنید.

در صورتی که احساس می کنید مشکلات بین فردی شما در اثر شک و تردیدهای همسرتان بیش از موارد ذکر شده در بالا می باشد برای بررسی دقیق تر و حل مشکل به یک روانشناس مراجعه کنید.

نمی توانم مثل گذشته شاد باشم

چند سالی است همسرم را از دست داده ام و هر چه سعی می کنم مثل گذشته آدم شادی باشم تا تأثیر منفی روی فرزندم نداشته باشم، نمی توانم و احساس می کنم اعتماد به نفس خیلی کم شده است، چه باید بکنم؟ موقع صحبت در جمع های عمومی تر زبان و ذهنم قفل می شود و نمی توانم روی حرف هایم تمرکز کنم و حرف هایم را فراموش می کنم. لطفا راهنمایی ام کنید.

از دست دادن همسر جزویکی از پراسر ترین اتفاقات است و ممکن است طی کردن مراحل سوگ در آن، مدتی طول بکشد؛ اما با توجه به اینکه اشاره کرده اید چند سالی از این اتفاق می گذر دو شما هنوز نتوانسته اید با این شرایط



مانده نیازی فر دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تلاش هایم نشان نمی دهد در ریاضی استعداد دارم

پسری ۱۷ ساله ام، خیلی خیلی در زندگی ام تلاش می کنم، خیلی هایم گویند استعداد زیادی در زمینه ریاضیات دارم اما تلاش هایم این را نشان نمی دهد، از این تلاش های بی ثمر خسته شدم، چه کنم؟

قبل از پاسخ گویی به شما تبریک می گویم بابت روحیه پر تلاشی که دارید، قطعاً با این روحیه می توانید به تمام خواسته ها و اهداف خود برسید؛ اما در خصوص سوال مطرح شده؛ دوست عزیز، به هیچ عنوان نباید گفته دیگران معیار ارزیابی شما از خودتان باشد، چرا که دیگران از دیدگاه خودشان و بر اساس ظاهر امر در باره شما قضاوت می کنند و با استعداد، روحیه، توانایی و... شما آشنا نیستند. تنها فردی که می داند شما در چه مینه ای توانمند هستید خود شما هستید. خودتان باید با بررسی دقیق دریابید که در چه زمینه ای استعداد دارید.

به دو نکته اهمیت بدهید

توصیه می کنم در این بررسی به دو نکته اهمیت دهید: اول این که در س ریاضی به خودی خود در س محاسباتی و پیچیده ای است و این که تلاش شما به آن حدی که می خواهید

زندگی و کار



چرا کارکنان خوب استعفا می دهند؟!

فرزانه شهریار دوست: روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

شاید در محیط کار شما هم اتفاق افتاده باشد که نیرویی که تکیه گاهی برای مجموعه کاری و از افراد کارآمد بین کارکنان است، ناگهان استعفا داده و شغل خود را رها می کند. برای نمونه فروشنده ای که در یک فروشگاه بزرگ از اهرم های مهم و تاثیر گذار در بالا رفتن میزان فروش است یا کارمندی که از کارمندان نمونه و مؤثر شرکت است، ناگهان تصمیم به جدایی از مجموعه می گیرد. این اتفاق می تواند در هر مجموعه کاری، فارغ از کوچک یا بزرگ بودن آن رخ دهد؛ اما بررسی می که برای مدیران آن مجموعه مطرح است این است که چرا چنین مسئله ای اتفاق می افتد و چگونه می توان از بروز چنین اتفاقاتی اجتناب کرد.

۱. بیگاری نکشید!

اولین عاملی که سبب فراری دادن نیروهای کارآمد می شود، بیگاری کشیدن از آن هاست. اگر شما جزو مدیرانی هستید که وجود نیروهای پرتلاش و کارا شمارا سوسه می کند که از آن ها بیشتر کار بکشید، دیر یا زود شاهد عاقبت تلخ آن خواهید بود. وقتی از کارمندان خوب خود بیش از حد توقع کارکردن دارید، علاوه بر اینکه بهروری آن ها افت خواهد کرد، به تدریج تفکر بیگاری کشیدن از آن ها در ذهن شان شکل خواهد گرفت و زودتر از آنچه تصورش را بکنید، استعفا خواهند داد؛ بنابراین اگر قصد دارید کار آن ها را افزایش دهید لازم است شرایط موجود را تغییر داده و با افزایش دستمزد، پرداخت تشویقی یا ارتقای پست و... آن ها را به کارشان دلگرم و حس وفاداری شان به کار را تقویت کنید.

۲. به تعهدات و وعده های خود پایبند بمانید

بدقولی و عمل نکردن به وعده هایی که به کارمندان خود داده اید، می تواند زنگ خطری برای دلسرد شدن نیروها محسوب شود، چرا که علاوه بر ایجاد حس ناراضی شغلی، دیگر شمارا به عنوان یک فرد قابل اعتماد نمی شناسند و یا خود می گویند وقتی رئیس به وعده های خود عمل نکند، از دیگران چه انتظاری می توان داشت.

۳. محدودیت های بیجا ایجاد نکنید

ذات آدمی با محدودیت مشکل دارد و تمایل به پس زدن آن دارد. اگر در مجموعه کاری خود، محدودیت های نامتناسب و سخت گیرانه ای وضع کنید، کارمندان با پشتکار خود را دلزده و ناخرسند خواهید کرد. محدودیت های نامناسب در باره ورود و خروج، خوردن در ساعت کاری، تماس تلفنی، مراجعه آشنایان به شما و... می تواند از جمله قوانین سخت گیرانه تلقی شود. هفته آینده در باره دیگر عواملی که به از دست دادن نیروهای مؤثر یک مجموعه کاری منجر می شود، صحبت خواهیم کرد.

