سخن روز

وقتی سرانجام به این نتیجه رسیدم که رسیدن به نتیجه ای ارزشمند است، دست به کار می شوم و بارها و بارها راه های مختلف را امتحان می کنم تا به خواسته ام برسم.
توماس ادیسون

خودشناسی قبل از شروع کسب وکار

خودت را با ذره بین نگاه کن!

فرزانه شهریار دوست، روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

*** شغل جدیدی شروع کرده اید اما دوام چندانی ندارد و آن را پایان می دهید.**
*** کسب و کار جدیدی راه انداخته اید؛ اما خیلی زود به اختلافات داخلی منتهی می شود.**
*** مدام در مغازه خود به این فکر می کنید که چرا مردم چیزی را که به طور منطقی باید بخرند، نمی خرند و چیزی را که به طور منطقی نباید بخرند، می خرند؟**
*** کار جدیدی را آغاز کرده اید اما قبل از آن که آن را به نقطه مطلوب برسانید، به فکر راه اندازی کار دیگری می افتید.**
*** در دوران تحصیل فکر می کردید با وجود دانش و تخصصی که دارید قطعا فرد موثری در محیط کار آینده خود خواهید شد، اما اکنون خود را فرد چندان تاثیر گذاری در محل کار نمی یابید.**
*** از خود می پرسید چرا من مدیرم را نمی فهمم؟ چرا همکارم من را نمی فهمد؟**

احتمالا مثال هایی شبیه به نمونه های فوق، برای شما اتفاق افتاده است و شاید به ریشه این مسئله فکر کرده باشید و این سوال در ذهن تان شکل گرفته باشد که چرا با وجود تحصیلات عالی، تخصص در حرفه خود، مهارت بالا و... در کار خود موفق نبوده اید.

خودشناسی؛ قرار دادن خود زیر ذره بین

اگر کسب و کارتان آن طور که دلتان می خواهد پیش نمی رود، به این مسئله توجه کنید در صورتی که دشمن درونی وجود نداشته باشد، دشمنان بیرونی نمی توانند به شما آسیب برسانند. نداشتن شناخت از خود، یکی از همان دشمنان درونی است که می تواند در مسیر موفقیت شما در شروع یک کار یا ادامه موفقیت آمیز آن خلل ایجاد کند.

تصمیم گیری برای شغل آینده

اولین گام دانش آموختگان پس از پایان تحصیلات، تصمیم گیری درباره آینده کاری است. برای گرفتن چنین تصمیمی به شناخت بیشتر از خودتان نیازمندید؛ شناختی که خودتان از خودتان (و نه دیگران از شما) به دست می آورید. لازم است برای شناخت بهتر خود به علایق و تجربه های لذت بخش خود از انجام کارهای مختلف فکر کنید. طی دوران تحصیل از چه نوع فعالیت هایی لذت می برده اید؟ مهارت ها، نقاط مثبت و منفی خود را بشناسید و در نهایت به این فکر کنید که چه چیزی شما را بر سر ذوق می آورد؟
انتخاب کاری که متناسب شماست و شروع کسب و کاری درست، نیازمند خودشناسی است.

نقطه آغاز کسب و کار درست

اگر شما نقاط قوت خود را بشناسید و بدانید که از انجام چه کاری لذت می برید و از انجام چه اموری بیزار هستید، قطعا مشکلات احتمالی موجود در کسب و کارتان را آسان تر حل خواهید کرد. بسیاری از افراد در حل مشکل بقیه افراد موفق هستند اما در حل مشکلات کسب و کار خود شکست می خورند! بسیاری از این شاخه به آن شاخه پریدن ها، تغییر شغل های مداوم و امتحان های نادرست شغلی از این مسئله ناشی می شود که هنوز خودمان را درست نشناخته ایم.
علاوه بر این، شما در یک کسب و کار نادرست، خوشحال نخواهید بود.

تقویت اعتماد به نفس برای پیشبرد کار

زمانی که شما به راه اندازی کاری جدید اقدام و برای عده ای دیگر کارآفرینی می کنید، نقش مهم تری پیدا می کنید. شناخت درست و دقیق خود، باعث افزایش اعتماد به نفس شما می شود و اعتماد به نفس، کلید رهبری یک کسب و کار است. اگر شما موسس یک فروشگاه جدید هستید، به یاد داشته باشید ایجاد کسب و کار و پیشبرد آن نیازمند مدیری آگاه است تا بتواند بازار را در دست بگیرد، مشتریان را به سوی فروشگاه جذب کند، باعث ایجاد انگیزه در تیمش شود و مشکلات غیر قابل پیش بینی احتمالی را حل کند.

دانستن ضعف ها؛ محرک پیشرفت

شما به عنوان یک فرد شاغل دوست دارید به طور مستمر کار خود را بهبود بخشید. دانستن نقاط ضعف، عادات بد و اشتباهات پر تکرار، سبب می شود با شناخت بیشتری اولویت های کاری خود را انتخاب کنید و برنامه ریزی کاری بهتری داشته باشید.

انتخاب بهتر تیم همکاران

زمانی که از خودشناخت دقیقی داشته باشید و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید، می توانید افرادی را برای همکاری انتخاب کنید که نقاط ضعف شما را پوشش دهند و شما را تقویت کنند. بسیاری از شکست های کاری به دلیل انتخاب نادرست تیم است. ساخت یک تیم کاری مجرب، نیازمند این است که بدانید چه چیزهایی را نمی دانید.

تصویر ساز: سعید مرادی

یک شنبه ها درنگی با روان شناسان

مزلو و دیدگاه خودشکوفایی انسان

افسانه آخانی؛ دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

مزلو در سال ۱۹۳۲ در منهتن نیویورک متولد شد. وی شاگرد تیچنر در دانشگاه کرنل بود، علاقه زیادی به رفتارگرایی واتسون داشت و در دانشگاه ویسکانسین با هارلو همکاری می کرد. دکترای خود را در سال ۱۹۳۴ دریافت کرد، به دانشگاه کلمبیا رفت و دستیار پژوهشی ثرندایک شد. وی در زندگی خود با روان شناسان اروپایی از جمله اریک فروم، کارن هورنای، مکس ورتهایمر و کورت گلدشتاین آشنا شد، همچنین تحت تاثیر آدلر قرار گرفت. مزلو در ۳۸ سالگی به بیماری عجیبی مبتلا شد که وی را ضعیف و فرسوده کرد. در این مدت که برنامه کاری سبک تری داشت به مطالعه زندگی نامه افراد خودشکوفا پرداخت. وی دچار بیماری قلبی بود که تشخیص داده نشده بود و چند سال بعد در اثر آن درگذشت. مزلو به فلسفه علم انسانگرا و کل نگر معتقد بود و نیازهای مختلف را انگیزه رفتارهای انسان می دانست. این نیازها می توانند به صورت سلسله مراتبی ترتیب یابند. زمانی که نیازی برطرف می شود، نیروی خود را از دست می دهد و بعد نیاز دیگری جای آن را می گیرد. نیازهای سطح پایین باید قبل از نیازهای سطح بالاتر ارضا یا حداقل نسبتا ارضا شده باشند. سلسله مراتب نیازها به ترتیب شامل نیازهای فیزیولوژیکی (غذا، آب، حفظ دمای بدن و غیره)، نیازهای ایمنی (امنیت جسمانی، ثبات، وابستگی، محافظت و رهایی از نیروهای تهدید کننده)، نیازهای محبت و تعلق پذیری (میل به دوستی، میل به همسر و فرزندان، نیاز به تعلق داشتن به خانواده، این نیاز جنبه هایی از میل و تماس جنسی را در بر می گیرد)، نیازهای احترام (بر دو نوع است: وجهه و عزت نفس. وجهه به معنای ادراک مقام، تایید یا شهرتی است که فرد در نظر دیگران کسب می کند. در حالی که عزت نفس میل به استقامت، پیشرفت، بسندگی و شایستگی است)، نیازهای خودشکوفایی (به کمال رساندن خود، تحقق بخشیدن به همه استعدادها و میل به خلاق شدن به تمام معنا) است. نیازهای سطح بالا در مقیاس نوع پیدایشی و تکاملی (مثلا نیاز خودشکوفایی فقط متعلق به انسان هاست) و همچنین در روند رشد فرد، بعدا پدیدار می شوند. قبل از این که نیازهای سطح بالای کودکان فعال شود، باید به نیازهای سطح پایین آن ها رسیدگی کرد. مزلو معتقد است ارضای نیازهای اساسی برای سلامت جسمانی و روانی افراد ضروری است و در صورتی که نتوانیم آن ها را برآورده سازیم به بیماری منجر می شود. مزلو پژوهش های بسیاری درباره افراد خودشکوفا انجام داد و ویژگی های آن ها را مشخص کرد. او علاوه بر توصیف ارزش های افراد خودشکوفا، پرسش نامه ای برای بررسی میزان خودشکوفایی فراهم کرد و بر این اساس، نوعی روان درمانی را مطرح کرد که هدف آن برخوردار شدن درمان جویان از ارزش های هستی است.

تا حالا با هیچ دختری ارتباط نداشتم

پسری هستم ۲۲ ساله و دانشجو که تا حالا با هیچ دختری نه رابطه داشتم و نه حرف زدم. چهار، پنج ماه است که از دختری در دانشگاه خوشم آمده اما نمی دانم دختر خوبی است یا نه؟ به نماینده شان گفتم به دختر خانم بگویند من قصد ازدواج دارم و نیتم پاک است و اجازه آشنایی بدهند؛ اما دختر خانم گفتند که قصد ازدواج ندارم و به ازدواج فکر هم نمی کنم. من الان چه کار کنم؟ صبر کردن سخت است، حرف زدن با دختر منظورم ارتباط داشتن با دختر است؛ من تا حالا هیچ ارتباطی با هیچ دختری نداشتم.

تینا امیری
روان شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

برای ایجاد یک رابطه موفق (ازدواج)، ضروری است دو طرف اهداف مشترکی را دنبال کنند و در صورتی که این اهداف یکسان نباشد، تشکیل رابطه باعث ایجاد آسیب های احتمالی برای هر دو طرف خواهد شد. از سوی دیگر علاقه مندی، عاملی مهم برای شکل گیری ازدواج است؛ اما تنها عامل نیست. در بیشتر اوقات حتی لازم است دلایل ایجاد علاقه به خوبی بررسی شود؛ چرا که ممکن است احساس کشش و تمایل، خاستگاه مستدل و عقلانی نداشته باشد. به خاطر داشته باشید ایجاد علاقه با شدت نامناسب و پیش از به وجود آمدن شناخت، مانعی بر سر راه انتخاب صحیح ایجاد می کند. شما در دوره سنی قرار دارید که کنجکاوی و تمایل به برقراری رابطه با جنس مخالف از ویژگی های آن است؛ بنابراین لازم است در این باره اهداف و اولویت های خود را مشخص کنید تا بتوانید با دیدی مشخص و واضح به این مسئله نگاه کنید و قادر به تشخیص صحیح در موقعیت های مختلف باشید. باید به سوالاتی از این قبیل پاسخ دهید: «هدف شما از آشنایی با جنس مخالف چیست؟» و چه نوع رابطه و آشنایی اهداف شما را محقق می سازد؟»، «مزایا و معایب برقراری رابطه در شکل دوستی و ازدواج چیست؟»

برقراری روابط پیش از ازدواج

برقراری روابط پیش از ازدواج با اهداف مختلفی انجام می شود. گاه این ارتباط با هدف آشنایی برای ازدواج شکل می گیرد. در این صورت لازم است که پیش از اقدام به چنین ارتباطاتی کاملا از معیارها و اولویت های خود درباره همسر آینده خویش آگاه باشید و در این باره به قطعیتی مناسب دست پیدا کنید. در صورتی که این پیش نیاز فراهم شده باشد با مطلع کردن خانواده ها، زمینه آشنایی و شناخت فراهم می شود. توصیه می شود برای دست یابی به شناخت جامع تر و جلوگیری از تشخیص اشتباه و گرفتن تصمیم های احساسی، در این مرحله از مشاوره پیش از ازدواج بهره مند شوید.
برخی ارتباطات با اهدافی غیر از ازدواج شکل می گیرد. به طور معمول به این دلیل که این افراد چشم انداز مشخصی از ارتباطات خود ندارند و از سوی دیگر به شناخت مناسبی از خود هم دست پیدا نکرده اند، این روابط به آسیب های مختلفی در این افراد منجر می شود. وابستگی عاطفی ایجاد شده در این ارتباطات شخص را به ادامه رابطه وادار می کند در حالی که ممکن است ارتباط شکل گرفته از ویژگی های رابطه مناسب و سازنده برخوردار نباشد. گاهی افراد با این اشتباه که روابط دوستی، روابط پایداری نخواهد بود، به ویژگی های شخصیتی و رفتاری شخص مقابل خود توجه مناسبی نمی کنند غافل از این که برقراری این ارتباط می تواند شخص را همان قدر درگیر خود کند که یک رابطه بلندمدت. مشکل دیگری که ممکن است در برقراری ارتباطات با چنین نگرشی ایجاد شود، وابستگی عاطفی است که در نهایت باعث می شود فرد به ازدواج با شخص مقابل خود بیندیشد. در حالی که در ابتدا چنین قصدی نداشته و فرد در ابتدای ارتباط به معیارهای شخص مد نظر و تناسب آن معیارها با اولویت های مناسب خود، توجهی نکرده است. این مسئله می تواند در آینده، ارتباط را با مشکل روبه رو کند. بنابراین به طور کلی توجه داشته باشید برقراری ارتباط، بدون دقت و بررسی کافی و صرفا به دلایل هیجانی می تواند شما را با مشکل مواجه کند. پیش از هر چیز لازم است به شناخت کافی از خود، اهداف و انتظاراتتان از ارتباط، ازدواج و ویژگی های مناسب شخص مد نظرتان دست یابید و شخصی را انتخاب کنید که با آن معیارها همسو باشد.

پدر و مادرم در مهمانی ها به هم بی احترامی می کنند

پدر و مادرم حدود ۵۰ سال دارند و در مهمانی ها و دورهمی ها به هم بی احترامی می کنند. من و خواهر و برادرانم چندین بار با آن ها صحبت کرده ایم و از آن ها خواسته ایم در حضور دیگران، احترام یکدیگر را حفظ کنند اما فایده ای ندارد.

سوسن قهرمانی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

مشاهده بحث های والدین در بین جمع، علاوه بر ناراحت کننده بودن می تواند برای فرزندان استرس آور نیز باشد، چون شما نمی دانید که در مهمانی بعدی بحث والدین بر سر چه چیزی خواهد بود. شما در نظر دارید رفتار والدین تان را تغییر دهید؛ اما موضوع ناراحت کننده این است که هیچ کس نمی تواند به طور صد در صد مطمئن باشد که بتواند رفتار فرد دیگری را تغییر دهد؛ بنابراین تا زمانی که خودشان درباره نحوه برخوردشان به نتیجه مناسب نرسند، هیچ ضمانتی برای تغییر رفتارشان وجود ندارد. با این حال می توانید کارهایی را انجام دهید تا آن ها درک کنند که رفتارشان چه تأثیر ناراحت کننده ای بر شما دارد.

چند توصیه

توجه کنید که دلیل این برخوردها چیست؟ آیا یک سبک و الگوی رفتاری است یا برخی اوقات در هنگام عصبانیت والدین رخ می دهد؟ در صورتی که این الگو از زمان های قدیم وجود داشته باشد و به دلایلی مثل نارضایتی از زندگی با یکدیگر یا دوست نداشتن یکدیگر رخ دهد، حل این مسئله باید با مشورت یک متخصص روان شناسی در زمینه روابط زوج صورت گیرد و کاری که شما می توانید انجام دهید این است که آن ها را تشویق به مراجعه به یک روان شناس کنید.
در صورتی که این نوع برخورد فقط در مواقعی رخ می دهد که والدین شما از یکدیگر ناگهان عصبانی و دلخور می شوند، ممکن است به این معنی باشد که آن ها مهارت حل تعارض یا مدیریت خشم خود را به درستی ندارند. در این صورت لازم است مهارت های لازم را با کمک یک متخصص فرا بگیرند. می توانید کتاب هایی درباره مهارت های زناشویی به آن ها پیشنهاد دهید.

نکاتی که باید رعایت کنید

- برای کاهش این نوع برخورد والدینتان به نکاتی توجه کنید: هرگز آن ها را در جمع سرزنش نکنید.
- در محیط های نزدیک خانوادگی و زمانی که برخورد بدی با یکدیگر دارند، سعی کنید دسته جمعی به برخورد با رفتارشان نپردازید. گاهی بروز این بحث ها در جمع با جلب توجه اطرافیان، موجب تقویت این رفتارها می شود. زمان مناسبی را برای صحبت با آن ها انتخاب کنید.
- برای والدین خود توضیح دهید وقتی آن ها به چنین برخوردی در میان جمع می پردازند، این نوع رفتار چه تاثیری بر شما دارد.
- برای تاثیر گذاری صحبت هایتان باید ارتباط موثری با آن ها برقرار کنید؛ بنابراین از به کار بردن عبارت هایی که خشم یا ناراحتی آن ها را برمی انگیزد، خودداری کنید.
- در گام اول، سعی کنید آن چه را که مشاهده کردید از دیدگاه خودتان بگویید و احساس ناراحتی تان را بیان کنید؛ برای مثال «گاهی می بینم در جمع از یکدیگر ناراحت هستید و با جمله هایی با یکدیگر صحبت می کنید که ناراحتتان می کند». بعد از آن فکرهای خود را درباره این بحث ها به آن ها بگویید: «وقتی شما با یکدیگر این گونه برخورد می کنید، دقیقاً نمی دانم علت آن چیست، اما فکر می کنم خیلی از هم ناراحت و عصبانی هستید». بعد از بیان افکار و دیدگاه خود، درباره احساسی توضیح دهید که در آن لحظه پیدا می کنید.
- سعی کنید در بیان احساس خود صادق باشید و آن ها را سرزنش نکنید مثلا «در این مواقع من خیلی استرس می گیرم و مدام نگران هستم که...». سپس انتظارتان را از آن ها بیان کنید. سعی کنید این انتظار واقع بینانه باشد. برای مثال این که آن ها هیچ وقت با یکدیگر بحث نکنند، انتظاری غیر واقع بینانه است اما این که از آن ها بخواهید عصبانیتشان را در محیط خصوصی به یکدیگر ابراز کنند یا تعداد این برخوردها را در جمع کاهش دهند، انتظاری واقع بینانه است.

دقت کنید که در دعوایشان به دام نیفتید

اگر در زمان صحبت با شما هنوز مطالبی درباره نوع برخوردها وجود داشت احتمالاً به این معناست که آن ها هنوز عصبانی هستند و به کمک تخصصی در این زمینه نیاز دارند. ممکن است والدین از پیشنهادتان استقبال نکنند و برخورد خود را مناسب بدانند. چنین واکنشی ممکن است موجب احساس غم و ناامیدی در شما شود اما توجه کنید که در مقابل این واکنش ها عصبانی نشوید. سعی کنید درک کنید چرا آن ها مدام با یکدیگر بحث دارند. اگر چه آن ها افرادی هستند که سن بالاتری دارند اما ممکن است در زندگی شان اشتباهاتی داشته باشند که تا زمانی که تلاش هدفمندی برای آن انجام ندهند، حل نشود. صحبت کردن شما با پدر و مادرتان این شانس را به آن ها خواهد داد تا درباره مشکلات و نحوه حل آن ها فکر کنند. اگر امکان صحبت با هر دو والد وجود ندارد، والدی را برای صحبت انتخاب کنید که احساس می کنید پذیراتر است و امکان تاثیر صحبت ها یا قبول کمک گرفتن از یک روان شناس برای او راحت تر است. در این باره تغییر در رفتار یکی از والدین می تواند موجب تغییر رفتار والد دیگر شود. در نهایت به خاطر داشته باشید این تقصیر شما نیست که والدین با یکدیگر برخورد خوبی ندارند. آن ها انسان هستند و محدودیت های خاص خود را دارند.

یک شنبه ها: دخترونه

سن دلی تان را کم کنید!

فرنگیس یاقوتی- همه ما یک سن شناسنامه ای و یک سن دلی داریم. هر چقدر حال دلمان بهتر باشد، سن دلی مان هم کمتر می شود. آیا تا به حال به این فکر کرده اید که سن دلی و شناسنامه ای شما چقدر با هم تفاوت دارد؟ پیشنهاد ما این است که خودتان را درگیر سن شناسنامه ای تان نکنید و فقط به حال دلتان توجه کنید.

وقتی برای خودتان

همه ما در زندگی نقش های متعددی داریم. گاهی دختریم، گاهی همسریم، گاهی مادریم و گاهی یک دوستیم! اما در این بین، موضوع بسیار مهم این است که داشتن نقش های مختلف نباید باعث شود که ما آن قدر درگیر وظایفمان در آن نقش ها شویم که به طور کلی خودمان را فراموش کنیم. پیشنهاد این هفته این است که کمی بیشتر برای خودتان وقت بگذارید و فراموش نکنید زمانی شما در نقش هایتان موفق هستید که بتوانید خودتان را دوست بدارید و برای خودتان و علایقتان احترام قائل شوید.

اولین گام

اولین گام برای دوست داشتن خودتان این است که حال دلتان خوب و دل انگیز باشد. پس همین امروز فهرستی از کارهایی که حال دلتان را خوب می کند و باعث می شود سن دلی شما کمتر شود تهیه کنید، به تک تک موارد آن دقت و بعد به این فکر کنید که چند وقت است دنبال علایق تان نرفته اید؟ مثلا در فهرست تان می توانید از کتاب خواندن یا موسیقی گوش دادن یا تنهایی قدم زدن یا با عشق آشپزی کردن به عنوان دلایل حال خوب کن نام ببرید. وقتی فهرست تان را کامل کردید آن را داخل کیفتان بگذارید و هر از گاهی به آن نگاه کنید و تغییرات آن را بنویسید و کارهای دوست داشتنی را که انجام داده اید، علامت بگذارید و تاریخ را بنویسید. برای خودتان بازه زمانی در نظر بگیرید و سعی کنید تمام موارد را در آن بازه زمانی انجام دهید؛ مثلا بعد از یک ماه با نگاه کردن به فهرست تان لبخند بزنید و پر از حس خوب و انرژی مثبت شوید.

یک ماه هوای خودتان را داشته باشید

در دنیای ماشینی، این روزها چیزی که بسیار اهمیت دارد این است که اگر ما حواسمان به خودمان و حال دلمان نباشد زندگی را باخته ایم! انجام همه این کارهای کوچک و به ظاهر بی اهمیت، می تواند باعث افزایش احساس خوشحالی در شما شود. لطفا فراموش نکنید کیفیت زندگی شما به حال دلتان بستگی دارد پس برای یک ماه کمی بیشتر تلاش کنید و کمی بیشتر هوای خودتان را داشته باشید.

ارتباط با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به آدرس کانال زندگی سلام (@ZendegiiSalam) ارسال کنید.
لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید..ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید