



توصیه هایی برای مدیریت دوران پس از شکست در کسب و کار

پس از ورشکستگی!

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

همه چیز از آن جا شروع می شود که روزی به خودتان می آید و متوجه می شوید کار از کار گذشته است، هیچ شوخی در کار نیست، هر قدر که برای نفی آن تلاش کنید، امکان پذیر نیست و شما در کارتان شکست خورده اید. بنابراین یا شرکتی در آستانه ورشکستگی دارید یا مغازه ای با سوددهی منفی یا شاید هم موسسه ای با حقوق معوق چند ماهه کارکنان و طلبکاران بسیار و... اتفاق ساده و قابل اغماضی نیست و این موضوع شروع یک مسیر جدید است؛ مسیری که می تواند با دلهره، شماتت دیگران، سرزنش های درونی، ناامیدی و حتی افسردگی همراه باشد. با این حال، شکست در کار اتمام بازی نیست، تقریباً می توان ادعا کرد شاغلی که در کسب و کار خود هیچ شکستی نخورده، احتمالاً دست به ریسک بزرگی نزده است. قرار نیست این تجربه تلخ در دنیای کسب و کار پایان راه کاری شما باشد. برای پیمودن آسان تر تجربه تلخ پس از شکست شغلی، توصیه هایی برای تان داریم که در ادامه خواهید خواند.



پیامک های شما

لطفا در سئالات 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

راه ارتباطی مادر تلگرام
@zendegiisalam
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵

شماره پیامک
۲۰۰۰۹۹۹

مطلب برر سنی رفتار های مادر از مان در سریال پر بیننده سایه بان، خیلی به درد من خورد. برابرم سوال بود که رفتار های مادرش خیلی بداست یا نه که جوابم را گرفتم. سه ماه بعد از ازدوایم، دایی زنم از من ۳۲ میلیون تومان کلاهبرداری کرد، همسرم هم به عنوان شاهد همکاری نکرد. ۴ سال گذشته و من هنوز روی آرامش ندیده ام. حکم جلب برابرم آمدو هیچ کدام از افراد خانواده ام از من حمایت نکردند. الان در فکر طلاق هستم.

۲۲ ساله ام. دچار یک عادت زشت بودم و مدتی موفق به ترکش شدم اما دوباره به سمتش رفتم، این موضوع باعث شده احساس خیلی بدی در باره خودم داشته باشم.

پسری دارم که هنوز سه سالش نشده، فحش های بدی یاد گرفته است و دایم تکرارشان می کند. از این که در جمع بگوید، خجالت می کشم حتی بعضی وقت ها سعی می کنم در مهمانی ها شرکت نکنم. گاهی هم اطرافیان کاری می کنند که تکرار کندو به اومی خندند. حتی شده برای کلمه ای که می گوید، جایگزین پیدامی کنم ولی فایده ای ندارد. با این که دوست ندارم، چند باری هم تنبیه اش کرده ام اما فایده ای نداشته است. پسری ۱۶ ساله ام. مشکل این است که با خودم حرف می زنم حتی بعضی وقت ها این قدر بلند که دیگران هم می شنوند یعنی خودم را به دو نفر تبدیل می کنم! یکی سوال می کند و دیگری جواب می دهد. کمکم کنید.

شوهرم هر روز دوست دارد با او رابطه زناشویی داشته باشم، به دلیل همین موضوع باهم دعوا می کنیم.

پسری ۲۷ ساله ام و به تازگی از دواج کرده ام. روزهای خوبی را سپری می کنم و به خاطر انتخاب آگاهانه ام که با کمک والدینم ممکن شد، خدا را شاکرم.

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

دخترم به جنس مخالف بی اعتماد است

دختری ۲۳ ساله و دانشجوی رشته کارشناسی هتلداری دارم. تک فرزند است و وضعیت اقتصادی خوبی داریم. در سن ۱۹ سالگی به دلیل رابطه نامشروع همسرش در دوران عقد جدا و به جنس مخالف بی اعتماد شده است. چه کنم ؟

افکار خود را بازسازی کنید

زمانی که احساس می کنید زندگی تان پر از احساس بی اعتمادی به اطرافیان تان است، لحظه ای توقف کنید. گذشته تان را کنار بگذارید و به آدم هایی فکر کنید که به شما نیاز دارند. این افراد منتظر شما هستند تا زندگی شان را بهبود بخشند. شما می توانید به یک زندگی فارغ از همه افکار جان تازه ای بدید. بر احساس های منفی خود غلبه کنید و نگذارید شکست و بی وفایی در زندگی گذشته تان شما را تحت تاثیر خود قرار دهد.

جامع تر تحقیق کنید

شناخت خود را از طرف مقابل بالا ببرید. درباره عادت های شخصی او تحقیق کنید. آیا تا به حال به آن چه گفته، عمل کرده است؟ رفتارش مطابق الگوهای اجتماعی است؟ روابط خانوادگی اش چگونه است یا بیرون از دایره خانواده، دیگران را چ به این شخص چه نظری دارند. فراموش نکنید افرادی که از آن ها معلومات می گیرید باید افرادی صادق باشند.

تضمین ۱۰۰ درصدی یک رابطه مقدور نیست

شما هرگز نمی توانید موفقیت صد در صدی یک رابطه را تضمین کنید نه برای خود و نه دیگران. این بدان معنی نیست که احتیاط لازم را نکنید و بگویید چون نمی توانم موفقیت یک رابطه جدید را تضمین کنم، پس چاره ای جز خطر کردن ندارم! موضوع این است اگر شما بخواهید بدون پذیرش اندکی خطر به پیش بروید، برایتان بسیار مشکل است دوباره قادر به انتخاب همسر زندگی برای خود شوید.

شناخت خود را از طرف مقابل بیشتر کنید

باتوجه به ازدواج زود هنگام شما در گذشته و یک تجربه ناموفق، پیشنهاد می شود جلسات خواستگاری تان نسبت به حالت عادی بیشتر باشد و با طرف مقابل راجع به مسائل گوناگون گفت و گو کنید و رفتارش را در طول دیدارها در نظر داشته باشید. معمولاً خانم ها حس الهام گیری خوبی دارند که اگر به گونه دقیقی از آن استفاده کنند متوجه می شوند طرف مقابل با آن ها صادق است یا فریب می کند.

از یک روان درماتر کمک بگیرید

اگر بی اعتمادی شما شدید است به ویژه اگر تجارب خیانت و بی وفایی همسر تان در گذشته آسیب جدی به شما زده است، از شما نمی خواهیم به تنهایی با آن روبه رو شوید. در صورت امکان بدون این که دنبال متهم و مقصر بگردید از درمانگری صاحب صلاحیت برای تغییر این وضعیت کمک بگیرید.

خطرات یک مشاور

شربت آب لیمو رو بچسب!

دکتر المیرا لایق، روان پزشک

شکرانه های حال خوب

دختری ۲۵ ساله که با تشخیص اختلال دوقطبی، سه سال است تحت در مان من است، به طور منظم ماهی یک بار مراجعه می کند. کارش بافندگی با قلاب است و در طرح ها و رنگ های مختلف لیف می بافد. هر بار که می آید و حالش خوب است، یک لیف به من هدیه می دهد. وقت هایی که بیماری عود کرده دست و دلش به کار نمی رود، دست خالی می آید. آخرین باری که با لیف زد و بنفش وارد مطب شدند من مشتاقانه هدیه ام را گرفتم، به من گفت: «چه خوب که دوست دارید. دکتر فلانی از من نگرفته و گفته استفاده ای ندارم.» به او گفتم: «در یک سال گذشته ۱۲ لیف به من داده ای و این یعنی که یک سال است تولدت به کار می رود. می دانی این لیف ها برای من نشانه های زیبایی هستند. نشانی از این که «حال تو خوب است». وقتی می رود با خودم فکر می کنم همه آدم ها وقتی حال شان خوب است، نشانه ای دارند. پدرم جعبه ابزارش را مرتب می کند، مادرم کلم پلومی پزد و.... باید این نشانه ها را پیدا کنم، ببینم و لذت ببرم به شکرانه این که بکی حالش خوب است.

معجزه کلمات

باتر س به شوهرش نگاه کرد و بعد به من گفت: «می دونید دکتر، مدت ها است اسم من شده «میگما». لیخنزد دم و پرسیدم چطور؟ گفت: «همسر هر کاری با من داره به جای اون که اسمم رو صدا کنه، میگما، میگما... فلان یا میگما.. بهمان». بعد از اتمام مشاوره با خودم فکر می کردم خیلی از ما ز معجزه کلمات غافلیم و همه ما از این «میگما» ها زیاد داریم. چند بار عزیز ی رو با پسوند عزیزم، جانم یا یا میم مالکیت صدا کردیم؟ چقدر واژه های قشنگ، دنیای آدم ها را قشنگ تر می کند و ما را به هم نزدیک تر.

بهبانهای لذت بردن از زندگی

از دوستان قدیمی ام است اما به قول خودش ترجیح داده در مطب به دیدنم باید تا جدی با هم حرف بزنیم. این طور شروع می کند: «چیزی برای لذت بردن ندارم. دورو بر من، هیچ چیز دوست داشتنی نیست که حس کنم به من شوق زندگی می دهد.» منشی ام با دو لیوان شربت آب لیموی خنک وارد شد. اولین جرعه ای که خورد، شروع کرد که به به عجب شربت آب لیموی خنکی. من عاشق شربت آب لیمو هستم و چقدر چسبید و.... گفتم: «صبر کن! پیاده شو با هم برویم. می بینم یک چیز دوست داشتنی در زندگی ات هست.» می خندد و می گوید: «اگر منظور شربت آب لیمو است، بله هست.» می گویم: «دقیقا منظورم همینه.» در حالی که خنده اش را به سختی کنترل می کند، می گوید: «اگر این طوری، جای دار چینی و پولکی رو هم بهش اضافه کن. همچنین موسیقی، شعر، گل و...» به عادت قدیم می زنم به بازویش و می گویم: «برای لذت بردن دنبال چیزهای بزرگ نگرد، شربت آب لیمو رو بچسب».

...