

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

خواستگار معتاد است اما می گوید بعد از ازدواج ترک می کند، جواب مثبت بدهم؟

عقلانی ترین توصیه این است که این امید به ترک کردن اعتیادش را از خود دور کنید. افرادر هیچ مسئله ای نباید با امید به تغییر همسر بعد از ازدواج، زندگی مشترکشان را شروع کنند. اگر آن طور نیست که می خواهید، با او ازدواج نکنید و دست به یک انتخاب پرخطر نزنید.

فهمیه میرزایی، کارشناس ارشد روان شناسی

کارمند نمونه شو!

ریشه بسیاری از مشکلات در محیط های کاری، نبود تعامل سازنده بین کارمندان و مدیران است؛ به بهانه روز کارمند چند توصیه به آن ها برای مدیریت این ماجرا داریم



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان شناسی

ریشه بسیاری از مشکلات در محیط های کاری، نبود تعامل سازنده بین کارمندان و مدیران است. واضح است که اگر این مسئله به درستی مدیریت شود، همدلی در محیط های کاری به اوج خواهد رسید و همه از این که ساعاتی زیادی از روز را در کار هم سپری می کنند، احساس بهتری خواهند داشت. همچنین یک کارمند می تواند در چنین شرایطی، تمام ظرفیت های خود را به مرحله بروز برساند و تبدیل به یک کارمند نمونه و موفق شود. ۴ شهر یور به عنوان روز کارمند نام گذاری شده، به همین بهانه و در ادامه به یک سری معیارها که برای گفت و گو و تعامل سازنده بین مدیران و کارمندان می تواند موثر باشد و کارمندان کمتر به آن ها توجه می کنند، اشاره خواهیم کرد.



ویژگی های شخصیتی مدیران را کشف کنید

همان طور که می دانید هر شخصی ترجیحات خاصی برای تعامل دارد. برخی مدیران برای شان اهمیت ندارد که در اتاقشان باز باشد یا کارمندان در هنگام کار مدیر برای موارد فوری به آن ها مراجعه کنند، در حالی که برخی مدیران ترجیح می دهند نیروهای شان برای صحبت با آن ها از قبل به آن ها پیام دهند یا طبق قرار قبلی به آن ها مراجعه کنند. موقع شناسی هم اهمیت ویژه ای دارد. شما باید برای گفت و گو با رئیس خود زمانی را انتخاب کنید که وی فشار روانی کمتری داشته باشد.

۲ در بیان مشکلات، فقط غر نزنید

اگر برای بیان مشکلی به مدیرتان مراجعه می کنید، تا حد امکان راه حل آن را هم با خود به همراه داشته باشید و فقط برای غر زدن به آن جانورید. این نشان می دهد که شما چقدر در کار خود فعال و مسلط هستید. وقتی شما توجه رئیس تان را به مشکلی جلب می کنید، با ارائه راه حل نشان می دهید که مسئله تحت کنترل تان قرار دارد و اثبات می کنید شما توانمندی های لازم برای پیشرفت در مجموعه تان را دارید.

۳ در خواست های تان را شفاف بیان کنید

باتوجه به این که بیشتر مدیران پر مشغله هستند و حوصله و زمان کافی برای این ندارند که به صحبت های شما گوش دهند یا این که اطلاعات بسیار زیادی از سابقه ماجرا که گاهی نامرتب و به نظر می رسد از سوی شما دریافت کنند، توصیه می کنیم که در خواست و ترجیح خود را شفاف بیان کنید تا مدیر در زمان کمتری به نتیجه گیری در باره آن برسد.

۴ ظرفیت های تان را نشان دهید

این نکته را مدنظر داشته باشید که شما به دلیل خاصی استخدام شده اید؛ کیفیت کار، تجارب و شخصیت تان. بنابراین از این نترسید که ارزش و اعتبار خود را به مجموعه تان نشان دهید. ممکن است تصور کنید مدیران مایل هستند که کارکنان صرفا با آن ها موافقت کنند اما در حقیقت مدیران ترجیح می دهند کارکنان علاوه بر موافقت با آن ها، واقعیت ها و چالش های مربوط به شغل شان را که نیازمند توضیح است، ارائه دهند. کارمندی باشید که همیشه با واقعیت ها، اطمینان و پیشنهاد های مستدل سخن می گوید تا به نتیجه منجر شود، در این صورت مدیرتان به شما اعتماد ویژه ای خواهد کرد.

ما و شما
راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹۹

* جالبه دماوند که من به عنوان یک ایرانی تا حالا اصلا نرفتم، این قدر زیاد گردشگر خارجی داره که این پیرمرد از صحبت با اون ها، زبان انگلیسی یاد گرفته.

* جوانه. در مطلب «شناسایی روان انسان به کمک آمار و احتمالات»، از این تست های شخصیت شناسی ایرانی هم باید از خانم می کندواز آن چه می گوید، چه می خواهد، می تواند شکاف نسلی را تا حدودی از بین ببرد. بنابراین دخترتان را درک کنید تا هم تشویق شود به نظرات شما در این باره با همان شور و شوق گوش دهد و هم تصمیمی که در نهایت گرفته می شود، مقبول هر دوی شما باشد.

۶ ساله ام خوشحال شدم و درست هم حلش کرد.

* با سلام. در صفحه اول زندگی سلام مورخ ۲۷ مرداد در مطلب «خودم را شبیه جانی دپ» نمی دانم، به بدل دیبالا اشاره نشده. سپاس.

* بهتر بود در پرونده «دماوند با چاشنی زبان انگلیسی»، کیو آر کد ویدئوی مربوط به این پیرمرد را هم که ظاهرا به زبان انگلیسی حرف می زده، چاپ می کردین. مثلاً من چون ویدئو را ندیده بودم، مطلب را انخواندم و برام جالب نبود.

* تصاویر چاپ شده از دیو سپید پای در بند در صفحه اول زندگی سلام بسیار زیبا و خیره کننده بود. در باره دیگر کوه های کشور مان هم بنویسید.

* در زمان خواندن بخش «امن ترین خزنه های جهان»، در صفحه جوانه، مدام یاد سرقاز صندوق امانات بانک ملی می افتادم! خخخ!

در نظر گرفته شده است اما خیلی کم پیش می آید که فروشنده یا خود بچه ها به آن پایبند باشند و در نتیجه وسوسه بازی های هیجان انگیز تر و جدید همواره غالب و همین برای کودک و خانواده در دسرساز می شود. این جاست که اهمیت نظارت والدین و این که باید حداقل دغدغه ای در این حوزه داشته باشند، مشخص تر می شود.

۳ آسیب خطرناک انجام این بازی ها

۱- ایجاد ترس در کودکان محتوای خشونت آمیز و ترسناک این بازی ها می تواند انواع ترس ها را در بچه ها و نوجوانان ایجاد کند. به همین دلیل دچار ترس از تاریکی، گروگان گیری و انواع موجودات خیالی می شوند. چنان که روزانه در کلینیک های روان شناسی شاهد چنین مراجع هایی هستیم.

۲- الگوپذیری منفی از این بازی ها دسته ای دیگر از بچه ها با الگوگیری از خشونت این بازی ها، رفتار های مشابه را با اطرافیان اجرا می کنند و ناخواسته به جای حل مسائل با روش های منطقی، به روش های هیجانی روی آوردند و در کنترل خشم خود ناتوان می شوند. به طور مثال این رفتار های خشن و نامناسب را روی برادر، دوست یا ... انجام می دهند که نگران کننده به نظر می رسد.

۳- آشنا شدن کودک با مسائل بزرگ سالان چیزی که ممکن است والدین در بازی های دیجیتال به آن دقت نکنند، محتوای جنسی و تصاویری است که با فرهنگ خانواده سازگار نیست و می تواند بچه ها را زودتر از سن مقرر با چنین مسائلی روبه رو کند.

والدین باید چه کنند؟

باتوجه به نکات مطرح شده در باره آسیب های انجام بازی هایی با محتوای بسیار خشن، دارای صحنه های جنسی، تشویق به قمار یا پول و ... توسط کودکان، توصیه می شود در گام اول والدین به محدوده سنی بازی ها توجه داشته باشند و قاطعانه در برابر اصرار های بچه ها برای بازی های بزرگ تر از سن ایستادگی کنند. در گام بعدی، حداقل در روز های اول خرید هر بازی، والدین نظارت کامل بر صحنه ها و تصاویر داشته باشند و ترجیحا، بچه ها بازی ها را در محیطی باز و خارج از اتاق انجام دهند یا والدین و بزرگ ترها به صورت مستمر سرکشی داشته باشند. حتی توصیه می شود که خود پدر یا مادر، بازی را یک بار انجام دهند تا با محیط و فضای گیم پلی آن آشنا شوند. بهتر است گاهی خودشان بعد از یاد گرفتن بازی بتوانند برای دقایقی کنار فرزندشان بنشینند و علاوه بر تقویت ارتباط عاطفی، بر آن بازی و محتوایش نظارت دقیق تری داشته باشند.

منوعه ها را به کودکان بگویید

به عنوان مهم ترین نکته، توجه داشته باشید فارغ از بازی های ایرانی یا خارجی، نظارت را فراموش نکنید. به کودکان در باره ممنوعیت رفتن به صفحه گفت و گو با اشخاص دیگر حاضر در بازی، نفرستادن هر گونه عکس از خود و اطلاع دادن به بزرگ ترها در صورت مواجهه با چنین اشخاصی هشدار دهید تا از ایجاد مشکلات بعدی پیشگیری شود.



دخترم اصرار دارد

تا قبل از مراسم خواستگاری اش، مو بکارم

می کنند. زمانی که بچه ها و والدین نمی توانند با یکدیگر به توافق برسند این وضعیت آن ها را به حالت ناامیدی سوق می دهد و دلخوری به وجود می آورد. بنابراین بایدواکنشی داشته باشید که این مسئله، رابطه شمارا قطع نکند و باعث دلخوری جدی نشود.

از پیشرفت فناوری لذت ببرید

پدر و مادرها به دلیل مسئولیت های بزرگ سالی و استرس ناشی از زندگی کاری، معمولاً به خودشان کمتر توجه می کنند، خود را خسته تر از آن می بینند که به ظاهرشان برسند و به قول شما به جوانان می گویند: «من را وارد این بازی نکن.» اما من می خواهم به شما بگویم که با توجه به پیشرفت های فناوری و اجتماعی در قرن ۲۰ و ۲۱، سبک زندگی مردم خیلی متفاوت شده و حداقل این که شاید بتوان به عنوان یک پیشنهاد، در خواست دخترتان را بررسی کنید و سپس تصمیم نهایی را بگیرید. بالاخره جوانی دوره ای است که طی آن افراد بیشتر از محیط خود متأثر می شوند و این در خواست دخترتان هم به همین دلیل است.

نظرات تان را به دخترتان بگویید

حال باید چه کرد؟ در این مواقع شما باید به فرزندتان اجازه دهید بدون دخالت صحبت کنند و به آن چه می گویند با دقت گوش دهید. گوش دادن به افکار و احساسات فرزندتان به آن ها این تصور را می دهد که شما به آن چه می خواهند یا احساس می کنند، اهمیت می دهید. گوش دادن به درک بهتر منجر می شود. قرار دادن خود در موقعیت فرزندتان و تلاش برای درک آن چه او فکر می کند از آن چه می گوید، چه می خواهد، می تواند شکاف نسلی را تا حدودی از بین ببرد. بنابراین دخترتان را درک کنید تا هم تشویق شود به نظرات شما در این باره با همان شور و شوق گوش دهد و هم تصمیمی که در نهایت گرفته می شود، مقبول هر دوی شما باشد.



دام بازی های رایانه ای خشن

برای کودکان

بازی های رایانه ای در صورت تناسب با سن کودک و مدیریت میزان بازی می توانند غیر از سرگرمی مفید هم باشند؛ اما بی توجهی به رده سنی و محتوا باعث می شود انجام شان پر آسیب باشد



دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

محوری

بیش از دو دهه است که بازی های دیجیتال، راه خود را به خانه های ما باز کرده است اما هیچ گاه مانند آن چه امروزه شاهد آن هستیم، وابستگی و جذابیت برای کودکان و نوجوانان به همراه نداشته است. بازی های رایانه ای اگر متناسب با سن، روحیات و نیاز کودک انتخاب شود و میزان استفاده از آن مدیریت شده باشد می تواند برای فرزندان شما نتایج بسیار مثبتی داشته باشد، اما به طور معمول این اتفاق نمی افتد و بی توجهی بعضی والدین به محتوا و مدل این بازی ها باعث شده تا آسیب های روانی زیاد و جبران ناپذیری در کمین کودکان باشد. دام گیم پلی های بسیار خشن با محتوای جنسی و البته تبلیغ قمار با پول، بیش از هر زمان دیگری در قالب بازی های رایانه ای باعث انحراف کودکان خواهد شد. در این بین، نقش والدین و ضرورت توجه و نظارت شان بسیار پر رنگ است و نباید از آن غفلت شود.

چرایی اعتیاد کودکان به این بازی ها

بازی های رایانه ای با تحریک کردن قسمت پاداش و لذت مغز، باعث سرخوشی در فرد می شود. بنابراین هر بار کودک برای دست یافتن به آن لذت مورد نیاز، بیشتر به سمت این بازی ها کشیده می شود و نحوه وابستگی به انواع دیجیتال، سازو کاری مانند اعتیاد به انواع موادمخدر دارد. این وابستگی و الگوی منفی خطر ازبایدی برای روان کودکان خواهد داشت.

محتوای نامناسب در ظاهر امن و سرگرم کننده

در دو سال گذشته به دلیل شرایط کرونا و خانه نشینی اجباری بچه ها، این وابستگی بیش از قبل شد و والدین خرسند بودند که حداقل با این وسایل حوصله بچه ها کمتر سر می رود و می توانند

قهر، ابزاری

برای کنترل دیگران؟

سیدسورنا ساداتی | روان زنگار موقعیت

قهر کردن یک نوع اختلال شخصیتی و نوعی بیماری روانی است که فرد باتکیه بر آن از روبرویی با مشکلاتش می گریزد و سعی می کند طرف مقابل را تنبیه کند. کسانی که زیاد قهر می کنند، افرادی هستند که تصور می کنند بهترین کار برای تسلط روی افراد، این است که آن ها را تحت کنترل در آورند. البته این شیوه بر خود، خودخواهانه به نظر می رسد چون بدین ترتیب فرصت حرف زدن را از طرف مقابل هم سلب می کنند. قهر کردن یکی از اختلالات شخصیت نابالغ است که ممکن است ریشه در کودکی فرد داشته باشد. این افراد معمولاً مراحل موقت و ناکارآمدی مثل قهر کردن را به شیوه های صحیح حل مشکلات ترجیح می دهند. قهر، حاصل رفتار توام با خشم افراد درون گرا، کم جرئت، منفعل، پرخاشگر، خجالتی و پرتوقع است. این افراد به دلیل نبود بلوغ شخصیت در ابراز احساساتشان ناتوان هستند. قهر، رفتاری برای بیان اعتراض است و از جانب کسانی که بیماری رفتاری دارند، انجام می شود. برای بر خورد با کسانی که به صورت مداوم قهر می کنند، مهم ترین نکته این است که نباید به آن ها برای قهرشان جایزه داد و رفتار غلط شان را تقویت کرد.

بر گرفته از ژوان

انتخاب مریم احمدپور شهری مالک خودرو 190 مدل ۸۹ رنگ خاکستری به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۷۴۰۶۹ به شماره موتور ۰۹۵۰۳۵۳۲۲۱۰۷۷ و شماره شاسی NAAL8RDA054314 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز و کارت خودرو)، تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۰۹/۱۲

سند کمپانی و برگ سبز خودرو لیفان X60 مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۹۱۵۸۱۵ ب ۶۷ شماره شاسی NAKSG4316DB103879 شماره موتور LFB479Q121102833 بنام جواد شیخ الاسلامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۰۹/۱۲

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سراتو مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲ ب ۵۹۸۱۹ شماره شاسی NAKSG21200J1046045 شماره موتور G4KD/HH589175 بنام جواد شیخ الاسلامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۰۹/۱۲

برگ سبز خودرو سواری پژو ۱۴۰۵ GLX مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۱۲ ب ۵۵۱۰۷۴ د ۱۳ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۱۵۹۳۵ به شماره شاسی NAAMI1CAZAK971109 بنام جواد شیخ الاسلامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۰۹/۱۲

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو باری نیل بی ۸۰۸/۲۶ مدل ۱۳۷۰ به شماره پلاک ۴۲۲ ع ۶۵ ایران ۳۲ شماره موتور ۰۳۴۹۱۰۱۲۳۱۹۹ و شماره شاسی ۱۱۷۱۵۱۶۴۰۵۶ بنام آقای علی اکبر حسن زاده مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۰۹/۱۲