

روز چهلم: آخرین روز چالش را با شام زیبایی تمام کنیدو نظر همسر تان را درباره این چهل روز ببرید. به او یادآوری کنید این چهل روز فقط برای این بود که هر دو نفر تان احساس خوشبختی بیشتری کنید.

چالش خوشبختی

بهداشت روانی را در محیط کار رعایت کنید!

مجبور بودن به این کار، باید زمان خاصی را به آن اختصاص دهید؛ برای مثال زمانی که فرزندتان به خواب رفتند.
* استانداردهای معقولی برای خود در نظر بگیریدو از خود انتظارات کمال گرایانه در انجام کارها نداشته باشید.

عمیق، بلند شدن از پشت میز و قدری راه رفتن و صحبت کردن با همکاران مثبت نمونه هایی از استراحت هستند.
* به درخواست های غیرمنطقی مانند اضافه کاری های زیاد، محترمانه «نه» بگویید.

* تلاش کنید کار را کمتر به خانه ببرید. در صورت

است. ترس از دست دادن شغل، نداشتن ارتقای شغلی، مشارکت نداشتن همکاران در کارهای تیمی و تمسخر از سوی همکاران، می تواند آسیب جدی به بهداشت روانی فرد وارد کند.

استرس های محیط کار:

همه مشاغل حتی مشاغلی که ظاهر آسانی دارند دارای لحظاتی نفس گیر و پرتنش، مسئولیت و توقع برآوردن انتظارات است. طولانی شدن استرس های شغلی و فشارهای کاری در نهایت به خستگی شدید و فرسودگی روانی فرد منجر خواهد شد.

توصیه هایی برای ارتقای بهداشت روانی در محیط کار:

مدبران بخواهند:

* کارهای اضافه اکم کنید؛ اصلاح و بهبود فرایندهای کاری راهکاری مناسب برای جلوگیری از کارهای اضافه و دوباره کاری است. در این زمینه با کارکنان خود مشورت کنید.

* به کارکنان خود اجازه و فرصت «نه گفتن» برای انجام اضافه کاری بدهید، به شری که وقفه ای در کارهای مجموعه به وجود نیاید.

* کارکنان خود را بر سر دوراهی «کار یا زندگی» قرار ندهید. نباید کارکنان را برای انتخاب بین پیشرفت شغلی و رسیدگی به خانواده تحت فشار بگذارید، یا این که آن هار اوادار کنید از ادامه تحصیل صرف نظر کنند. بلکه باید راهکارها و شاخص های ارتقای شغلی به نحوی طراحی شود که به زندگی خصوصی کارکنان صدمه ای وارد نکند؛ مثلاً اگر انجام برخی امور در خانه ممکن است و فرد ترجیح می دهد در منزل وظایف خود را انجام دهد، بتواند به جای اجبار به ماندن در محل کار و اضافه کاری، در خانه به امور کاری خود رسیدگی کند.
* مأموریت ها و شیفت های خارج از ساعت کاری را به حداقل برسانید.

کارکنان بخواهند:

* در ساعات کاری به ذهن خود استراحت دهید. نفس

آن اشاره می کنیم.

از بهداشت روانی در محیط کار چه می دانید؟

بهداشت روانی در محیط کار یعنی مقاومت در مقابل پودایش مشکلات روانی و اختلالات رفتاری در کارکنان یک مجموعه و سالم سازی فضای روانی کار به نحوی که:

* هیچ یک از کارکنان مجموعه به دلیل عوامل موجود در آن دچار اختلال روانی نشوند.

* همه کارکنان از این که در آن مجموعه مشغول به کار هستند، احساس رضایت کنند و علاقه مند باشند کار خود را در آن جا ادامه دهند.

* هریک از کارکنان سازمان درباره خود، مافوق، همکاران خود و به طور کلی نسبت به جهان اطراف و به خصوص به جایگاه خود در مجموعه کاری شان احساس مثبتی داشته باشند.

عوامل موثر بر بهداشت روانی شاغلان:

تعادل بین کار و زندگی:

زمانی که افراد احساس کنند نقش های مختلف آن ها در محیط کار و خانواده با یکدیگر تداخل دارند و حتی مزاحم یکدیگر هستند، بین کار و زندگی خود احساس تعارض می کنند. احساس تعارض بین کار و خانواده، علاوه بر آسیب به کارکرد شخص در محیط کار و خانه، بر سلامت روانی وی تاثیر می گذارد. نبود تعادل بین نقش های فرد در خانواده و محیط کار در صورت تداوم، بهداشت روانی فرد را به خطر انداخته و موجب کاهش کارایی، احساس در ماندگی، کاهش رضایت شغلی و کاهش تعهد شغلی می شود.

نبود تبعیض و نقض حقوق دیگران:

تبعیض، نقض حقوق دیگران و برچسب زنی در هر محیطی مانعی جدی برای داشتن سلامت روانی مناسب است. محیط کار نیز از این قاعده مستثنایست. تبعیض، سم مهلکی برای یک مجموعه کاری به شمار می آید و زمینه ساز بروز بسیاری از مشکلات روانی

فرزانه شهریار دوست، روان شناس بالینی، دانش آموز خنده دانشگاه علامه طباطبائی

وقتی از سلامت کارکنان در محیط کار سخن گفته می شود، بیشتر عوامل جسمی و فیزیکی که در محیط کار بر سلامت کارکنان موثر است به ذهن مان متبادر می شود. عواملی همچون آلودگی



یک شنبه ها: درنگی باروان شناسان

ویلیام گلاسر؛ مبتکر

«واقعیت درمانی»

سوسن قهرمانی؛ دانشجوی دکتری روان شناسی بالینی

ویلیام گلاسر (۲۰۱۳-۱۹۲۵)روانپزشکی آمریکایی است که به عنوان نظریه پرداز و در مانگر شهرت فراوانی دارد. مشهورترین نظریه وی، «نظریه انتخاب» است. او معتقد است انسان ها از قدرت انتخاب شخصی برخوردارند و در برابر این انتخاب ها مسئولیت دارند. گلاسر پنج نیاز اساسی را در انسان شناسایی کرده که شامل «نیاز به بقا»، «نیاز به عشق و احساس تعلق»، «نیاز به قدرت (موفقیت، ارزشمندی، شهرت)»، «نیاز به آزادی و استقلال» و «نیاز به تفریح» است. او معتقد است ما انسان ها همواره برای برآوردن این نیازها در تلاش هستیم و انتخاب ها و رفتارهای ما در راستای برآورده کردن این نیازها هدایت می شود.

گلاسر با دیدگاه بیماری شناختی نسبت به مشکلات انسان مخالف و معتقد است «بیماری روانی» نامیدن مشکلات انسانی اشتباه است. این عقیده ناشی از دیدگاه او درباره «قدرت انتخاب انسان» و «مسئولیت پذیری» نسبت به رفتارها و واکنش های اوست. روش درمانی او با عنوان «واقعیت درمانی» شناخته می شود.

برخی از وجوه این درمان شامل موارد زیر است:

* تنها فردی که ما می توانیم او را کنترل کنیم، خودمان هستیم.

* ما می توانیم به دیگران اطلاعات دهیم؛ اما نمی توانیم آنها را مجبور کنیم، همان چیزی باشد که ما می خواهیم.

* مزمن ترین مشکلات روان شناختی، مشکلات ارتباطی است.

* آن چه در گذشته اتفاق افتاده، فقط در ارتباط با زمان حال است که منبایدا می کند.

* همه رفتارهای ما انتخاب شده و شامل فکر، عمل، احساس و فیزیولوژی هستند.

* هر یک از ما یک دنیای کیفی داریم. این دنیای کیفی، دنیای روابط ما با دیگران است که خودمان آن ها را انتخاب کرده ایم.



آرزو دارم پدرم یک بار نواز ششم کند

دختری ۲۵ ساله. تنها دختر خانواده با چند برادر. از وقتی به خاطر می آورم پدرم هیچ وقت به من ابراز احساسات و محبت نکرده است، نه به من و نه به برادر هایم. می دانم ته دلش همه ما را دوست دارد ولی این نیاز را همیشه احساس می کنم. بارها به دلیل همین کمبود پاسرهای مختلف آشنا و جذب آن ها شده ام. آرزو دارم یک بار پدرم نواز ششم کند اما هنوز این آرزو برآورده نشده است. پدرم حتی وقتی از کنار من رد می شود، خودش را جمع و جور می کند مبدا دستش به دسم بخورد!



ساره قربانی دانشجوی دکتری روانشناسی بالینی در انستیتو روان پزشکی

با سلام خدمت شما دوست عزیز. این طور که به نظر می رسد، مسئله اصلی شما نداشتن رابطه نزدیک با پدرتان است. در ابتدا لازم است بدانید دلیل این رفتار پدرتان چیست تا برای هر یک راهکار مناسبی پیدا کنید. از جمله این دلایل می تواند این باشد که پدر شما بیم دارند ابراز احساساتشان موجب کاسته شدن اقتدارشان در رابطه با فرزندان شود یا این که نقش خود را صرفاً تامین نیازهای زیستی فرزندان می دانند و وظیفه محبت به فرزندان را وظیفه مادر می دانند و فکر کنند ابراز احساسات به صورت مستقیم برای یک مرد مناسب نیست یا ممکن است اصلاً یاد نگرفته باشند که چگونه باید احساساتشان را بروز دهند.

اولین کار، پذیرش است

اولین کاری که بهتر است در مواجهه با این شرایط انجام دهید، پذیرش این رفتار پدر است. سعی کنید درهای هیجانی و حس خشم خود را تسکین دهید و از عزت نفس تان حفاظت کنید. چون به هر حال شما فقط می توانید تئورهای خودتان کنترل داشته باشید و رفتار پدرتان یا هر فرد دیگری دست شما نیست.

توصیه هایی برای کاهش فاصله با پدر

علاوه بر این، پس از بررسی دلایل رفتار پدرتان متناسب با هر یک، شما می توانید با ایجاد تغییراتی در رفتار خود درواکنش های معمول پدرتان تغییراتی ایجاد کنید هر چند باید صبور باشید چون مدت زمان طولانی شما و پدرتان الگوی رفتاری خاصی باهم داشته اید و تغییر آن برای هر دو می تواند دشوار باشد. در این جا به چند مورد از کارهایی که می توانید برای کاهش فاصله با پدرتان انجام



بعد از دوسال از تباط با خانم مطلقه با او ازدواج کنم؟



با خانم مطلقه ای مثل خودم آشنا شده ام و حدود دو سال است که با او به صورت شرعی ارتباط دارم. تا حدودی به یکدیگر وابستگی عاطفی داریم. آیا این فرد، برای ازدواج مناسب است؟



تینا امیری روانشناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

مسئله قابل تامل درباره موقعیتی که شما در آن قرار دارید، ازدواج قبلی است که هم شما و هم فرد مورد نظرتان تجربه آن را از سر گذرانده اید. این که فردی در گذشته از دواج ناموفق داشته باشد به خودی خود، حائز نکته مثبت یا منفی نیست. اما توصیه می شود موارد ذکر شده را در نظر بگیرید:

طلاق خود را علت بایی کنید

فارغ از هر گونه سرزنشگری و بدون این که به دنبال مقصر بگردید، به این مسئله فکر کنید که چرا از دواج سابقتان به طلاق انجامید. تلاش کنید سهم خود را در این باره بیابید. هدف از این کار شناسایی دلایل حقیقی که باعث شد از دواج اولتان به سرانجام نرسد و کاستی های خود و همسر سابقتان است. در عین حال بسیار مهم است که همسر سابقتان را به طور کامل، عامل اصلی این جدایی ندانید و بگوئید سهم خود را نیز در این اتفاق با آگاهی از کاستی های خود بپذیرید.

کاستی ها را بر طرف سازید

پس از شناسایی نقاط ضعفتان که به جدایی در ازدواج سابقتان منجر شد، بگوئید آن ها را بر طرف سازید. در صورتی که احساس کردید به تنهایی قادر به انجام این کار نیستید، می توانید از یک روان شناس کمک بگیرید. از سوی دیگر با شناسایی اولویت های مهمی که در انتخاب همسر سابقتان درباره آنان غفلت کرده بودید، سعی کنید به آن ها در این انتخاب توجه کنید. دقت کنید این کار را به صورتی معقول انجام دهید و همسر سابقتان را یکسره سیاه نبینید بلکه با بررسی صحیح و به دور از احساسات، معیارهای مناسبی برای انتخاب همسر در نظر بگیرید و از تجربیات منجر به طلاقتان در این زمینه بهره مند شوید.

پرونده ازدواج سابقتان را کاملاً ببندید

مطمئن شوید به صورت بیرونی یا ذهنی باز ازدواج سابقتان در گیر نیستید. بسیار مهم است که شما از لحاظ ذهنی آمادگی ورود به زندگی مشترک جدیدی را داشته باشید و شریک جدید زندگی تان را با همسر سابق خود مقایسه یا زندگی جدیدتان را لحظه به لحظه به زندگی سابقتان قیاس نکنید. برای دستیابی به این مهم، لازم است احساسات خود را در باره ازدواج سابقتان حل و فصل کنید.

آگاهانه انتخاب کنید

* از آن جا که فرد مد نظرتان نیز سابقه جدایی داشته، لازم است ایشان نیز مراحل یاد شده را پشت سر بگذارد. بدین ترتیب می توانید از تکرار اشتباهات گذشته جلوگیری و در این باره با یکدیگر صحبت کنید؛ اما دقت داشته باشید یکدیگر را قضاوت و سرزنش نکنید.

* معیارهای مناسبی را برای ارزیابی فرد مد نظرتان در نظر بگیرید. ازدواج، تصمیمی پر اهمیت است و نیاز است شما از انتخاب خود تا حد زیادی مطمئن باشید. فقط به این دلیل که در کنار فرد دیگری اوقات آرامی را می گذرانید، نمی تواند دلیل جامعی برای ازدواج با او باشد. اما اگر سایر معیارهای مناسب نیز در کنار این معیار برآورده شود، شما می توانید تصمیم صحیحی بگیرید. * در صورتی که طی کردن مراحل گفته شده را دشوار یافتید، از مشاوره پیش از ازدواج نیز بهره مند شوید.