۸ جمله‌ای که نباید در محل کارتان بگویید

منصفانه نیست، وقت ندارم و مشکلی نیست!

یاسمین مشرف | مترجم
منبع: msn.com

مشاوره شغلی

به کار بردن عبارت های نامناسب چه در محل کار باشد، چه در خانه یا مدرسه و دانشگاه، می تواند جلوه نامطلوبی از شخصیت ما را به نمایش بگذارد. مسلما حذف چنین عبارت هایی که تاثیرات خوبی روی اطرافیان مان نمی گذارند، نتایج مثبتی در بر خواهد داشت. در ادامه این مطلب با چند عبارتی که نباید آن ها را در محل کار استفاده کنید، آشنا خواهید شد.

۱ سعی خودم را می کنم

به جای استفاده از این عبارت آبکی و حاکی از اراده ای سست، اعتماد همکاران تان به خودتان را با مشخص ساختن شفاف انتظارات تان افزایش دهید. بگذارید برای تان مثالی کاربردی بزنم. به جای عبارت نامناسب «سعی می کنم انجامش بدهم» از عبارت مناسب «نمی توانم گزارش را امروز بنویسم اما تا فردا بعدازظهر تحویلش می دهم» استفاده کنید.

۲ الان وقت ندارم

حتی اگر واقعا این طور باشد، باید بدانیم که هیچ فردی دوست ندارد نسبت به چیز یا فرد دیگری کم اهمیت تر دیده شود. برای تقویت روابط مثبت و انتقال همدلی بهتر است بگوییم، «خوشحال می شوم درباره این موضوع بعد از جلسه صبح من صحبت کنیم. می توانم ساعت ۲ بعدازظهر برای این منظور در خدمت تان باشم». در مجموع باید تلاش کنید تا ذهن همکاران تان نسبت به شما منفی نشود.

۳ منتظر خبرتان هستم

اضافه کردن این جمله در انتهای یک پیامک، ایمیل کاری یا حتی تماس تلفنی با همکار دیگرتان کار آسانی است اما این عبارت بیشتر از آن که فعالانه باشد، منفعلانه است. اگر می خواهید نتیجه خوبی بگیرید، باید سعی کنید که سر رشته کار را خودتان به دست داشته باشید. به طور مثال به جای عبارت نامناسب «چه ساعتی می توانید بیایید؟ منتظر خبرتان هستم»، از این عبارت مناسب کمک بگیرید، «چهارشنبه ساعت یک تا ۳ بعدازظهر وقت دارم. احتراما کدام ساعت برای شما مناسب تر است؟»

۴ کوتاهی از من نبود

این که هر زمان اشتباهی در محل کارمان رخ می دهد، انگشت اتهام را به سمت دیگران بگیریم تا خودمان را تبرئه کنیم به طور قطع کار درستی نیست. به جای این کار، درباره چیزهایی که خارج از حیطه کنترل شما بوده است باید صادق باشید. حقایق را به شکلی حرفه ای مطرح و تصمیم نهایی را به رئیس تان واگذار کنید اما این تصور که هیچ وقت اشتباهی از شما سر نمی زند، غیر معقول است. رئیس و دیگر همکاران تان باید مهارت پذیرش اشتباه را در رفتارهای شما ببینند.

۵ منصفانه نیست

رعایت نشدن عدالت در محیط های کاری، کم و بیش اتفاق می افتد و تا حدودی هم اجتناب ناپذیر است. با این حال به جای تندی و اخم و تخم کردن، ناراحتی تان را به یک اقدام مفید تبدیل کنید. از حقایق به جای احساسات برای استدلال درباره مورد این که حق با شماست، استفاده کنید. به طور مثال به جای عبارت نامناسب «این منصفانه نیست که او به جای من به کنفرانس برود»، از عبارت مناسب «من ۲۰ ساعت روی این سخنرانی کار کرده ام و تسلط خوبی برای صحبت کردن در این زمینه دارم بنابراین رفتنم به کنفرانس منطقی تر است» استفاه کنید.

۶ شاید به نظر احمقانه بیاید اما ...

همه ما در جلسات کاری زیادی شرکت می کنیم و گاهی باید درباره یک موضوع، نظرمان را صریحا اعلام کنیم. استفاده از عبارت هایی همچون «شاید به نظر احمقانه بیاید اما ...» قبل از این که شنوندگان خودشان نظرات شما را ارزیابی کنند، عینک منفی روی چشم آن ها می گذارد. به جای این که خودتان را تخریب کنید، تمرین کنید تا با اطمینان بیشتری درباره ایده هایتان سخن بگویید. عبارت مناسب «ایده ای که من برای جلسه بعدی مان دارم با کارهایی که معمولا انجام می دهیم کمی متفاوت است اما فکر می کنم بتوانیم از این طریق به نتایج تازه ای برسیم» یک شروع خیلی خوب برای دادن نظری متفاوت است که توجه بقیه را هم جلب خواهد کرد.

۷ مشکلی نیست

حتی اگر به کار بردن این عبارت بی ضرر باشد، ممکن است این تصور را در همکارانتان ایجاد کند که کاری که انجام می دهید کمی مشکل ساز است. عبارت هایی مانند «با کمال میل» یا «خوشحال می شوم این کار را انجام بدهم»، گزینه های بهتری برای قبول انجام یک کار هستند. حالا که شما لطف می کنید و کاری را برای دیگران انجام می دهید، چرا حس خوبی هم به آن ها هدیه نمی دهید؟

۸ منطقی به نظر می رسد؟

این سوال باعث می شود به نظر برسد که زیاد از خودتان مطمئن نیستید. می توانید از عبارت هایی مثل «اگر نکته ای در این باره به ذهن تان می رسد، مطرح کنید» یا «شما چه نظری در این باره دارید؟» که همان معنی را می دهند و اعتماد به نفس بیشتری را هم می رسانند، استفاده کنید.

سه شنبه ها
از دنیای روان شناسی

۲ ساعت درون انسان برای پیش بینی آینده!

همه ما درباره آینده مان پیش بینی هایی داریم. در این بین، محققان دانشگاه برکلی کالیفرنیا با توجه به نتایج جدیدترین تحقیقات شان دریافته اند که مغز انسان دو ساعت داخلی دارد که آینده را فوری پیش بینی می کند. به گزارش خبرآنلاین و بر اساس این تحقیقات، سیستم عصبی ما به صورت میلی ثانیه ای دست به پیش بینی آینده می زند. با این حال، یکی از ساعت ها مبتنی بر تجربیات گذشته است و دیگری بسته به ریتم و تصور انسان از آینده کار می کند اما هر دو در کنار هم برای تعیین حرکت ما در جهان بسیار مهم هستند.

نکاتی درباره این ۲ ساعت درون انسان!

این ساعت های درونی به انسان اجازه می دهد تا به طور مثال روی پدال شتاب دهنده (گاز) در یک لحظه قبل از وقوع فشار داده شود (به طور مثال قبل از سبز شدن چراغ چهارراه) و «زمان سنج شناختی» نیز اجازه می دهد تا بدانیم دقیقاً کی باید برای خواندن خط بعدی آهنگ در زمان گوش دادن به آن، خود را آماده کنیم. تلاش برای یافتن صحت وقت در افراد مبتلا به پارکینسون باعث کشف این موضوع توسط دانشمندان آمریکایی شد تا بفهمند که بدن انسان دو ساعت درونی دارد. «عاصف برسکا» عضو گروه تحقیق می گوید: «مطالعه ما نشان می دهد، زمان بندی یک فرایند یکپارچه نیست اما دو راه متمایز وجود دارد که بر اساس آن پیش بینی زمانی انجام می شود و البته این بستگی به قسمت های مختلف مغز هر فرد دارد.» نتایج این تحقیق که در مجله PNAS چاپ شده نشان می دهد که چگونه مغز ما قبل از حرکت همه چیز را محاسبه می کند و این سیستم نه تنها زمان موجود را در نظر می گیرد، بلکه آینده را نیز لحاظ می کند.

همسرم با اخلاقم مشکل دارد!

مدت سه ماهی می شود که همسرم با من قهر کرده و در طول این مدت به جز چند دیدار کوتاه ارتباط مان قطع بود. مشاوره هم رفتیم ولی نتیجه ای نداشت. اوایل که قهر کرده بود با خانواده به دنبالش رفتیم با گل و شیرینی ولی شرط های غیر متعارف گذاشت. دو دلیل همسرم برای طلاق این هاست: اول این که می گوید صحبت هایمان را با خانواده ات مطرح می کنی که نمی خواهم بدانند و دوم این که با اخلاقم مشکل دارد و خیلی زود رنج و احساساتی است. الان دیگر برای ادامه زندگی به من اعتماد ندارد و اطمینانش صفر شده است. چه کنم؟

بنفشه دولت آبادی | روان درمانگر و مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب محترم، در خصوص قهر بین زوجین ابتدا باید بگوییم همه ما در زندگی اجتماعی و مشترک در موقعیت هایی قرار می گیریم که شرایط مطابق میل مان نیست و در چنین مواقعی، هر فردی با توجه به ویژگی های شخصیتی و نوع برداشت خود از مسائل، واکنش خاص خود را خواهد داشت. در این بین، عده ای ترجیح می دهند سکوت کنند تا زمان مناسبی پیدا شود و بعضی افراد هم قهر می کنند. فراموش نکنیم همه ما هر روشی را که انتخاب کنیم، می خواهیم به نوعی مسئله را حل و در واقع با این کار از خود دفاع کنیم یا به حس بهتری برسیم. در خصوص قهر بین شما و همسرتان و دلخوری هایی که به وجود آمده، ترجیح داده می شود که شیوه مناسبی را برای حل این مسئله پیدا کنید و تا ریشه کدورت ها عمیق تر نشده راه حلی برای آن بیابید. در ادامه به شما مخاطب گرامی راه حل هایی را پیشنهاد می کنیم که امیدواریم موثر واقع شود.

خانواده تان را درگیر مشکلات تان نکنید

بهترین کار برای پیشگیری از قهر کردن های همسرتان این است که هر دوی شما، سلایق و ویژگی هایی را که باعث کدورت طرف مقابل می شود، بپذیرید و به هیچ وجه خانواده های تان را وارد مشکلات خود نکنید یعنی این که با توجه به حساسیت همسرتان، بهتر است خانواده تان را وارد مشکل خود نکنید. گله و شکایت هایی که از همسرتان در مقابل خانواده تان می کنید بی شک باعث می شود بیشتر از همسرتان ناراحت شوند و شناخت نادرستی از او پیدا کنند و کلاً دیدشان نسبت به همسرتان تغییر کند. این مسئله به جای این که مشکل حل شود بیشتر به آن دامن می زند.

او را به خانه برگردانید

فراموش نکنید که بازگشت همسرتان به خانه به چگونگی برخورد و درایت شما بستگی دارد. نباید به گونه ای عمل کنید که او باز هم فکر کند رفتارهای اشتباه شما تکرار می شود. از همسرتان بخواهید توقعات خود را بیان کند. شرط ها و توقعاتی که از همسرتان توضیح دادید، همگی بستگی به طرز رفتار شما دارد. مثلا با توجه به حساسیت و زودرنج بودن رفتار وی بهتر است کمی صبور باشید و با درایت این رفتارها را مدیریت کنید.

اشتباهات تان را بپذیرید

یاد بگیرید که تغییر کنید و اشتباهات تان را بپذیرید. همه ما انسان ها اشتباه می کنیم. در ما دکمه ای برای خاموشی خشم، حسادت و نگرانی وجود ندارد پس خودتان را برای کامل نبودن سرزنش نکنید. به جای ناامیدی کافی است به تنهایی جلسه ای را برای صحبت با همسرتان مهیا کنید. اشتباهات خود را یادآوری کنید ولی یادتان باشد نشانه ای از خواهش و عجز و التماس در رفتارتان ایجاد نکنید. سخت است اما راه برگشت وجود دارد. کافی است همسرتان متوجه شود که شما می خواهید تغییر کنید و این نشانه خوبی است.

فوبیای عجیبی که این روزها در شبکه های اجتماعی با آن خیلی شوخی می شود

فرار از طلا!

مسلم رومیانی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

شبکه های اجتماعی

یکی از پربازدیدترین پست های طنز شبکه های اجتماعی در چند روز اخیر، عکس طلا با این کپشن است: «ترس از طلا را آوروفوبیا می نامند. افرادی که به آوروفوبیا مبتلا هستند، در صورت دیدن طلا دچار حمله عصبی می‌شوند! باید قبول کرد که این گرانی های اخیر طلا یک کاری کرده که بخواهی یا نخواهی، بیشتر آقایان آوروفوبیا گرفتن! (شکلک خنده)». در ادامه نگاهی روان شناسانه به واقعی بودن با نبودن این اختلال از نظر روان شناسی خواهیم داشت و چند نکته درباره فوبیا و ریشه های ابتلا به آن خواهید خواند.

اختلال آوروفوبیا واقعی است

شاید اگر فردی به شما بگوید که با دیدن طلا دچار حمله عصبی می شود و حتی پا به فرار می گذارد، برایتان غیر قابل باور باشد اما چنین چیزی واقعیت دارد و افرادی وجود دارند که با دیدن طلا، دچار حمله عصبی می شوند. برای این که بهتر متوجه این ماجرا شوید، در ادامه و ابتدا باید نگاهی به اختلال هراس داشته باشیم که از این جا به بعد آن را با اسم فوبیا خواهید شناخت. سپس درباره ریشه های دچار شدن به اختلال فوبیا خواهید خواند.

تعریف دقیق فوبیا چیست؟

طبق آخرین ویرایش آماری اختلالات روانی DSM5، فوبیا به ترس شدید از یک شیء یا یک موقعیت خاص مانند پرواز با هواپیما، ارتفاع، ترس از حیوانات و حتی آمپول یا مشاهده خون و طلا گفته می شود. باید توجه داشت که موقعیت یا شیء فوبیک، تقریبا همیشه باعث ترس یا اضطراب بلافاصله ای می شود و فرد تمام تلاش خود را به کار می گیرد تا از شیء یا موقعیت فوبیک اجتناب یا این شیء یا موقعیت فوبیک را با ترس و اضطراب زیاد تحمل کند. فوبیا معمولا دایمی است یا حداقل بیشتر از شش ماه طول می کشد.

ریشه فوبیا در چیست؟

بیشتر متخصصان معتقدند که ترس و فوبی هایی که شدید هستند، ریشه ژنتیکی دارند. یعنی افرادی حتما در سابقه خانوادگی این علایم را داشته اند اما یک سری از روان شناس ها مانند رفتارگراها معتقدند که لزوما ژنتیکی نیست و ممکن است یاد گرفته شده باشد؛ مثلا اتفاقی برای فرد در دوران بچگی افتاده و او ترسیده است. پس آن ترس در ذهن اش می ماند و هر اتفاق مشابهی برایش بیفتد، همان خاطره و ترس اولیه زنده و تداعی می شود. عوامل مختلفی می توانند باعث ایجاد فوبی شوند. در دو سوم افراد مبتلا به فوبی یکی از منسوبین درجه یک آن ها مبتلا به فوبی از همان نوع است. یکی دیگر از عوامل ایجاد کننده فوبی شرطی شدن است. اگر فرد در موقعیتی قرار گیرد که دچار ترس شود، احتمال دارد در آینده در خصوص آن موقعیت خاص دچار فوبی شود. یکی دیگر از علل زمینه ساز فوبی الگوبرداری یا سرمشق گیری است. افراد ممکن است ترس از برخی موضوعات را از اطرافیان خود یاد گرفته باشند. گاهی هم والدین با داستان ها یا صحبت های خود ممکن است کودک را از موقعیت خاص یا فرد خاصی بترسانند که تمام این عوامل می توانند زمینه ساز بروز فوبی شوند. در پایان باید بدانید که در علم روان شناسی، ترس از طلا را آوروفوبیا (Aurophobia) می نامند. افرادی که به آوروفوبیا مبتلا هستند در صورت دیدن طلا دچار حمله عصبی می شوند و فرار می کنند.

پیامک‌های شما

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 و ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید.

راه ارتباطی ما در تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹۹

پسری ۲۶ ساله به خواستگاری من که ۲۰ سال دارم، آمده و از بسیاری جهات با او و خانواده اش هم کفو هستیم. ببخشید این طور می گویم ولی تنها مشکل من، کچل بودن اوست. احساس می کنم که در آینده به همین دلیل، نتوانم با او در جمع های فامیلی و دوستانه شرکت کنم. به نظرتان مسئله مهمی است یا به مرور نظرم عوض خواهد شد؟

مادری ۳۸ ساله ام و شوهرم سه سال پیش در یک تصادف رانندگی فوت کرد. پسری ۱۲ ساله دارم. به تازگی متوجه شده ام که با دوستانش در راه برگشت از مدرسه، سیگار می کشد. هر چه به او می گویم این کار عاقبت ندارد، اصلا قبول نمی کند که سیگار می کشد! می گوید من توهم دارم در حالی که همیشه بوی سیگار می دهد. البته چند بار کیف و جیب هایش را گشتم ولی سیگار پیدا نکردم. می گوید دوستانم می کشند ولی من نمی کشم. می دانم دروغ می گوید. چه کنم؟