

با همکاران بدبو چه کنیم؟!



دکتر آذین تقی پور

روان شناس صنعتی و سازمانی

فصل گرما در پیش است و یکی از مهم ترین مشکلاتی که در محیط های کاری به وجود می آید، بوی نامطبوع بدن همکاران است. هیچ چیز بدتر از این نیست که به خاطر بوی بد همکاران نتوانید با او حرف بزنید. اگر این همکار بدبو، هم اتاقی شما هم باشد که تحمل شرایط به مراتب سخت تر می شود. در فرهنگ ما، صحبت کردن درباره این مسائل به اشتباه، توهین تلقی می شود و در بیشتر موارد ما کاری نمی کنیم جز تحمل کردن و حرص خوردن. در ادامه هشت راهکار به شما ارائه می کنیم تا بتوانید بر این مشکل غلبه کنید.

۱- بهتر است برای شروع، روش های غیر مستقیم را انتخاب کنید. یکی از بهترین روش ها این است که در مناسبتی مانند دروز تولد او، یک مجموعه وسایل بهداشتی (از جمله مام، اسپری بدن، ادکلن و...) برایش هدیه بگیرید یا اگر دهان همکاران بومی دهد، می توانید به وی آدامس یا قرص نعناعی تعارف کنید. احتمالا خودش متوجه منظور شما خواهد شد.

۲- اگر در سازمان بزرگی کار می کنید و دوره های آموزشی متفاوتی برای شما برگزار می کنند، می توانید به مسئول آموزش سازمان پیشنهاد کنید که کارگاه مهارت های ارتقای بهداشت فردی برای کل کارکنان برگزار یا بروشوری در این زمینه تهیه کند و آن را در اختیار کلیه نیروها قرار دهد.

۳- می توانید به مدیر پیشنهاد

بدهید تا در جلسه دورهای که با کارکنان برگزار می کند درباره این موضوع صحبت کند و از افراد بخواهد تجاربشان را با یکدیگر در میان بگذارند و راجع به راه حل ها صحبت کنند.

۴- اگر روش های غیر مستقیم فایده نداشت، بهتر است که به صورت مستقیم این موضوع را با همکار بدبوی خود در میان بگذارید. توجه داشته باشید این موضوعی است که ممکن است باعث رنجش فراوان شود، پس بهتر است به شیوه کاملاً محترمانه ای بیان شود.

۵- بهتر است خودتان را جای همکارتان بگذارید و ببینید که دیگران از چه جملاتی استفاده می کردند، شما از آن ها ناراحت نمی شدید. بنابراین از همان جملات برای همکار بدبوی خویش استفاده کنید.

۶- بهتر است که در ابتدا کمی از وی تعریف کنید. به عنوان مثال به وی بگویید: شما فرد وظیفه شناسی هستید و عضو کلیدی تیم ما محسوب می شوید و....

۷- بهتر است این تذکر را در محلی آرام و خلوت به وی بدهید که مطمئن باشید همکار دیگری حرف های شما را نمی شنود تا باعث خجالت و سرافکندگی همکاران نشود.

۸- در پایان هم باید بدانید که بهتر است در آخرین روز هفته و آخرین ساعات کاری به وی بگویید تا همکاران فرصت کافی برای فکر کردن روی حرف های شما را داشته باشد.



تماس با تلفن ۱۲۳، اورژانس اجتماعی و درخواست کمک و راهنمایی از آن ها، اگر ضرب و شتم شدید بوده اما توان مالی برای شکایت یا حمایت خانواده خود را ندارید، توصیه می شود حتماً با این شماره تماس بگیرید.

مراجعه به بزرگان منطقه زندگی خود مانند دهیار یا امام جماعت مسجد محل و در خواست کمک.

مراجعه به مشاور خانواده یا روان شناس در گام اول و سپس درخواست از همسر برای مراجعه؛ برای مواردی که همسر ابراز پشیمانی می کند و تمایل به تغییر دارد، مناسب است.

اقدام برای شکایت قانونی، مراجعه به کلانتری و تنظیم شکایت و سپس پزشکی قانونی برای معاینه؛ در مواردی که ضرب و شتم شدید بوده و منجر به آسیب جسمی شده، در اولین فرصت این کار را انجام دهید.



مشخص شده است، اطلاع خانواده ها به ویژه خانواده زن از بد رفتاری همسر و حمایتی که آن ها می توانند از دخترشان در این موقعیت داشته باشند، یکی از عواملی است که می تواند از بروز مجدد خشونت جلوگیری کند. پس سکوت را کنار بگذارید، در این باره صحبت کنید و از آن ها کمک بخواهید.

اگر می خواهید سکوت خود را بشکنید
اگر قربانی خشونت خانگی هستید و نمی خواهید سکوت کنید به گزینه های مختلف فکر و گزینه ای را انتخاب کنید که برای شما و از دواج شما بیشترین منفعت را دارد. به صورت کلی توصیه می شود انجام اقدام قانونی را جز در مواردی که ضرب و شتم شدید بوده، به عنوان اولین گزینه در نظر نگیرید، چرا که شانس تغییر همسر را به شدت کاهش می دهد.

صحبت با یکی از اعضای خانواده همسر و درخواست از او برای صحبت با همسر؛ برای مواردی که رابطه همسر با خانواده خودش خوب است روی این گزینه می توان بیشتر حساب کرد.

صحبت با یکی از اعضای خانواده خود در خواست از او برای صحبت با همسر؛ از خانواده خود بخواهید در ابتدا به صورت فردی با او صحبت کنند تا این گفت و گو شکل قشون کشی به خود نگیرد.

«یک لحظه کنترلش را از دست داده و دیگر تکرار نمی شود!»

چنین نتیجه گیری صدر صد غلط نیست اما متأسفانه باید گفت که طبق تجربه زنان دیگر، در غالب موارد غلط است و همسری که شروع به تکت زدن می کند به احتمال زیاد این رفتار را باز هم تکرار خواهد کرد. حالا می رسید که از کجای می توانید پیش بینی کنید که باز هم تکرار خواهد شد؟ پاسخ این است که رفتار او با دیگران، به ویژه اعضای خانواده اش می تواند نشانه خوبی باشد. اگر در روابط دیگر هم درگیر می شود یا برعکس اگر در رابطه با دیگران به شکلی دایمی قربانی زورگویی واقع می شود، بیشتر مراقب باشید. یادتان باشد کسی که توان برقراری رابطه برابر و متوازن با دیگران را ندارد، احتمال این که باز دست به خشونت بزند در او بالاست.

«بالاخره تو همه زندگی ها از این موارد هست!»

درست است که اختلاف و بروز مشکل بین همسران در همه زندگی ها وجود دارد اما یادتان باشد این به آن معنا نیست که انجام هر رفتاری در زمان بروز مشکل، پذیرفتنی است. برخی رفتارها حتی اگر شیوع بالایی هم داشته باشند، باز هم پذیرفتنی نیستند و نباید در قبال آن ها سکوت کرد؛ تکت زدن همسر یا انواع دیگر خشونت علیه او یکی از همین موارد است که گاهی جان یک انسان را به خطر می اندازد و این موضوع به هیچ وجه قابل چشم پوشی نیست.

«آبروی خانواده ام می رود!»

ترس از آبروریزی، یکی دیگر از رایج ترین عوامل سکوت زنان در برابر خشونت همسران است اما شاید بد نباشد بدانید در مطالعات داخل ایران



نرگس عزیزی | مشاوره خانواده

تحلیل حوادث

شاید شما هم خبر مردی که به واسطه وجود برخی مشکلات روی زنش تینر ریخته و او را به آتش کشیده بود در صفحه حوادث روزنامه خراسان خوانده باشید. خبری تکان دهنده و قابل تأمل. قابل تأمل از آن رو که این زن بعد از بهبود نسبی در بیمارستان در دادگاه اظهار کرد پیش از این هم همسرش او را چند باری تکت زده اما او شکایتی نکرده بود. البته این خانم در سکوت کردن در مقابل خشونت تنها نیست چرا که بررسی ها و پژوهش های متعدد در کشورهای مختلف جهان نشان می دهد که خانم ها به بهانه های مختلف ممکن است در مقابل خشونت همسر سکوت کنند و به عبارتی دیگر، هیچ واکنشی برای اصلاح رفتار شوهرشان انجام ندهند. در ادامه این مطلب، نگاهی انداخته ایم به برخی بهانه های رایج و اشتباهی که خانم ها به سکوت در برابر خشونت سوق می دهد.

«می دانم این زدنش از سر علاقه است!»

کتک زدن تنها نشانه و راهکار ابراز علاقه توسط افراد نپخته و مشکل دار است. در واقع وقتی فردی توان ابراز علاقه به شکل انسانی بالغ را ندارد، احتمال دارد به دنبال کنترل کردن بیمارگونه فرد مقابل و به نوعی تصاحب او برود. یادتان باشد سکوت شما در قبال بد رفتاری همسر بهر شد او منجر نخواهد شد و او به سراغ گزینه های در ست ابراز علاقه نخواهد رفت. پس به خاطر علاقه ای که بین شما وجود دارد، سکوت نکنید و برای تغییر این رفتار اشتباه، از یک مشاور کمک بگیرید یا در باره این مشکل و راهکارهای حل آن، بیشتر مطالعه کنید.

(یک شنبه ها - چهارشنبه ها)

دختری ۱۸ ساله ام و مدام در خانه حوصله ام سر می رود

دختری ۱۸ ساله هستم، ترک تحصیل کرده ام و این موضوع خیلی ناراحت می کند که دوستانم به مدرسه می روند و سرشان گرم یک کاری است ولی من نمی روم و مدام در خانه حوصله ام سر می رود. کلافه شده ام. لطفاً راهنمایی کنید؟



رامین ایزدینا | کارشناس ارشد روان شناسی

برای تان خواهد داشت.

چند نکته را لازم است که با توجه به نکات مطرح شده در پیام تان در نظر بگیرید.

خودتان را مقایسه نکنید
اول این که خودتان را با خود مقایسه کنید نه با دیگران. در باره این که می گوید دوستانم مدرسه می روند و مشغول درس خواندن هستند ولی من مدرسه نمی روم و این موضوع ناراحت می کند، باید توجه داشته باشید که ترک تحصیل شما، حتماً و لزوماً یک انتخاب بوده که شما انجام داده اید و این مسئله با انتخاب دوستان شما که مدرسه رفتن است، قابل قیاس نیست. پس می توانید به انتخاب خود احترام بگذارید و مسئولیت انتخابتان را بپذیرید و مرتب به خود گوشزد کنید که من این را انتخاب کردم و این دلخواه من بوده است و لازم است به واسطه این انتخاب احساس خود را خوب نگه دارید. البته اگر به این نتیجه رسیدید که انتخابتان برای ترک تحصیل اشتباه بوده است، طبیعتاً راه برگشت باز است و فقط ممکن است سختی های بیشتری داشته باشد (مثلاً مدرسه شبانه بروید و...) بنابراین جلوی ضرر را هر چه زودتر بگیرید، منفعت

چرا به علاقتان نمی پردازید؟
دومین نکته درباره این که می گوید در خانه حوصله ام سر می رود؛ می توانید بر اساس علاقه و توانمندی های خود فهرستی تهیه کنید و از آن فهرست یک فعالیت را انتخاب و شروع به انجام دادن آن کار کنید. مثلاً شما به کار هنری یا ورزش علاقه دارید، پس برنامه ریزی می کنید و در چند گام که شامل انتخاب آن فعالیت مدنظر، راه های رسیدن به آن، ارزیابی سود و زیان آن، اقدام عملی و انجام آن فعالیت است، می پردازید. در این صورت می بینید که حس و حال و روحیه تان تغییر می کند و احساس مفید بودن می کنید.

کلافه شدن فقط وقتتان را هدر می دهد
نکته آخر هم این که هر فردی در این عالم، وظیفه و رسالتی دارد و وظیفه شما قطعاً با دوستان تان متفاوت است. بنابراین با انجام رسالت خود در زندگی می توانید شادابی و آرامش را تجربه کنید. بنابراین کلافه شدن فقط وقت شما را هدر می دهد و موفقیت را از دسترس تان دور خواهد کرد و نباید به خاطر این بهانه، دست از تلاش بردارید.



به بهانه ویدئوی با مزه در خواست دختر ۲ ساله «شیلا خداداد» از مادرش برای ریمل زدن

کاش اجازه نمی دادید خانم «خداداد»!



صدیقه معدنی | روان شناس کودک

چهره ها

انتشار ویدئوی کوتاهی از «ساتین سرکارات» که هنوز دو سال و نیم اش نشده و به مادرش «شیلا خداداد» می گوید: «اجازه میدی که به چشمم ریمل بزنم؟» در صفحه شخصی این بازیگر و چندین پیج و کانال در شبکه های اجتماعی باز نشر شده است. دلیل پربازدید شدن این ویدئو، علاقه جالب این دختر بچه به آرایش کردن و شیرین زبانی هایش برای رسیدن به این هدف است! با این حال، «شیلا خداداد» هم در پاسخ به دخترش، خیلی سریع «بله» را می گوید، پاسخ مثبتی که شاید کمتر به آسیب های آن توجه شده باشد. در این بین، باید دانست که آسیب های روانی این ماجرا به هیچ وجه کمتر از آسیب های جسمانی آن نخواهد بود که در ادامه و به همین بهانه، نکاتی در این باره مطرح خواهد شد.

تضعیف اعتماد به نفس دختر بچه ها



با اسکن این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید

برسند، دیگر نمی توانند در اجتماع بدون آرایش حضور یابند. همچنین میل به نشان دادن خود به صورت هر چه زیباتر، باعث افسردگی ناشی از زیبا نبودن و بروز عارضه های پوستی به خصوص در سنین کم می شود و این دستاوردش های تربیتی غلط والدین در کودکی فرزندان نشان است.

والدین بچه های علاقه مند به آرایش بخوانند
با توجه به آسیب های مطرح شده، بهتر است این رفتارها را در مواجهه با کودکانی که تمایل زیادی به آرایش پیدا کرده اند، انجام دهید.

۱- از بیان هر کلام تند و کوبنده پرهیز کنید. اگر می خواهید دخترتان به جای استفاده از لوازم آرایش به دنبال زیبایی های دیگری باشد، سعی در تقویت اعتماد به نفس فرزندان داشته باشید.

۲- زیبایی های ظاهری و باطنی او را تشویق کنید و این عبارات مثبت را به دخترتان هدیه کنید: «از این که امروز در جمع خوب و مودبانه صحبت کردی، به تو افتخار می کنم»، «همیشه فوق العاده زیبا هستی» و....

۳- وسایل ارتباط جمعی مثل تلویزیون، کتاب ها و مان ها، مجلات، فیلم ها، سایت ها و حتی بازی های رایانه ای، گاهی کودک را تحریک به آرایش می کنند. بنابراین لازم است والدین قبل از تهیه آن برای فرزندانشان از محتوا و آثارش آگاه باشند.

۴- در حضور کودکان خود آرایشی کمتری داشته باشید و برای او توضیح دهید که این کار مخصوص بزرگترهاست و برای سلامتی او مضر است.

۵- لوازم آرایشی کودکانه ای برای آن ها بخرید که بیشتر جنبه سرگرمی دارند. در صورت علاقه کودک به استفاده از وسایل آرایشی، به کودک تان پیامی در این باره بدهید که استفاده از کرم یا مرطوب کننده ها به جای لاک برای برق شدن ناخن از او لاین استفاده کند و....