

۸ جمله ای که نباید در محل کارتان بگویید

## منصفانه نیست، وقت ندارم و مشکلی نیست!



یاسمین مشرف | مترجم

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. مسلماً حذف چنین عبارت هایی که تأثیرات 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 آیکی و حاکمی از اراده ای سست، اعتماد همکاران تان به خودتان را با مشخص ساختن شفاف انتظارات تان افزایش دهید. بگذارید برای تان مثالی کار بردی بزنم. به جای عبارت نامناسب «سعی می کنم انجامش بدهم» از عبارت مناسب «نمی توانم گزارش را امروز بنویسم اما تا فردا بعداز ظهر تحویلش می دهم» استفاده کنید.

### ۲ الان وقت ندارم

حتی اگر واقعا این طور باشد، باید بدانیم که هیچ فردی دوست ندار د نسبت به چیز یا فرد دیگری کم اهمیت تر دیده شود. برای

تقویت روابط مثبت و انتقال همدلی بهتر است بگوییم، «خوشحال می شوم در باره این موضوع بعد از جلسه صبح من صحبت کنیم. می توانم ساعت ۲ بعداز ظهر برای این منظور در خدمت تان باشم». در مجموع باید تلاش کنید تا ذهن همکاران تان نسبت به شما منفی نشود.

### ۳ منتظر خبر تان هستم

اضافه کردن این جمله در انتهای یک پیامک، ایمیل کاری یا حتی تماس تلفنی با همکار دیگر تان 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 خبر تان هستم»، از این عبارت مناسب کمک بگیرید، «چهارشنبه ساعت یک تا ۳ بعداز ظهر وقت دارم. احتراماً کدام ساعت برای شما مناسب تر است؟»

### ۴ کوتاهی از من نبود

این که هر زمان اشتباهی در محل کار مان 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، در باره 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 در باره 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 رفتم به کنفرانس منطقی تر است» استفاده کنید.

### ۶ شاید به نظر احمقانه بیاید اما...

همه ما در جلسات کاری زیادی شرکت می کنیم و گاهی باید در باره یک موضوع، نظر مان را صریحاً اعلام کنیم. استفاده از عبارت هایی همچون «شاید به نظر احمقانه بیاید اما... قبل از این که شنوندگان خودشان نظرات شمارا از زیبایی کنند، عینک منفی روی چشم آن ها می گذارد. به جای این که خودتان را تخریب کنید، تمرین کنید تا با اطمینان بیشتری در باره ایده هایتان سخن بگویید. عبارت مناسب «ایده ای که من برای جلسه بعدی مان دارم با کارهایی که معمولاً 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.

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



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

### اختلال آورو فوبیا واقعی است

شاید اگر فردی به شما بگوید که با دیدن طلا دچار حمله عصبی می شود و حتی یا 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 یا هواپیما، ارتفاع، ترس از حیوانات و حتی آمپول یا مشاهده خون و طلا گفته می شود. باید توجه داشت که موقعیت باشیء فوبیک، تقریباً 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 معمولاً 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 رفتار گراها معتقدند که لزوماً ژنتیکی نیست و ممکن است یاد گرفته شده باشد؛ مثلاً 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 در چه 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 آورو فوبیا (Aurophobia) می نامند. افرادی که به آورو فوبیا مبتلا هستند در صورت دیدن طلا دچار حمله عصبی می شوند و فرار می کنند.



سه شنبه ۱۱ دی ۱۳۹۷ شماره ۱۲۲۴

### ۲ ساعت درون انسان برای پیش بینی آینده!

همه ما در باره 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 ریتیم و تصور انسان از آینده کار می کند اما هر دو در کنار هم برای تعیین حرکت مادر 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 دهند (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 و 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 دوره 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.

### پیامک های شما

لطفاً 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.

شماره پیامک ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵  
و پیام رسان های داخلی ۲۰۰۹۹۹

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 نظر تان 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، اصلاً 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؟