

ماهنامه مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت سال نهم شماره ۱۲۱ اردیبهشت و خرداد ۹۷



ماهنامه زیر و بم زندگی

صاحب امتیاز: مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

مدیر مسئول: علیرضا کندرانی

سردبیر و ویراستار: سمانه ملکی

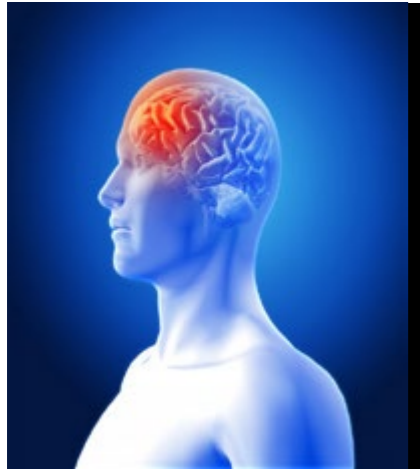
ماهنامه زیر و بم زندگی آماده دریافت مقالات شما جهت درج در این نشریه می باشد

فهرست مطالب

۳	نشانه های قابل اعتماد در برابر همسران غیر قابل اعتماد
۵	تلنگر
۶	اندکی تأمل
۷	حکایت زیبا
۹	پرسش و پاسخ
۱۱	استفاده از شبکه های اجتماعی و ابتلا به افسردگی
۱۳	اختلال پدوفیلیک
۱۶	معرفی کتاب
۱۷	واقعیت ازدواجهای معاصر
۱۹	کدام صفات عملکرد شغلی را پیش بینی می کند

استفاده از مطالب این ماهنامه با ذکر منبع مجاز است

نشانه های قابل اعتماد در برابر همسران غیر قابل اعتماد



۴- غریزه را نادیده نگیرید

مغز شما در قضاوت مردم بهتر از آنچه فکر می کنید عمل می کند. مطالعه ۲۰۱۴ توسط دانشگاه روانشناسی دانشگاه نیویورک نشان داد که اکثر افراد می توانند با اطمینان از طریق چهره فرد، اعتماد به نفس را اندازه گیری کنند. مغز قادر است تا سرخ های اجتماعی و فیزیکی را که شما در سطح آگاهانه لازم نیست شناسایی کنید، استفاده کند. اگر غریزه شما می گوید چیزی اشتباه است، احتمالاً یک دلیل وجود دارد.



۳- روابط گذشته

هنگامی که یک شخص سابقه روابط بلند مدت، در حوزه کسب و کار و شخصی را دارد، نشان می دهد که توانایی ایجاد اعتماد دارد. اگر موفق به انجام تعهدات خود نشدید، در نگهداشتن شبکه دوستان به مشکل بر می خورید. یک تحقیق انجام شده توسط روانشناسان نشان داد که ۹۰ درصد از افرادی که معتقدند دارای سطح بالایی از تعهد هستند، در زمانهایی از چارچوب های اخلاقی خود خارج شده و روابط دوستانه خود را از دست داده اند.



۲- وقایع عاطفی

ممکن است تغییری در رفتار جنسی یا فیزیکی نشانگر عدم اطمینان باشد. مانند نیاز به عدم پاسخگویی به همسر یا بلعکس توجه بیش از حد به همسر که حس ترس از دست دادن یا بیش از حد در معرض توجه بودن را به شریک زندگی منتقل می کند. به طور ساده، اگر یک شریک شروع به صمیمیت بیش از حد کند، شما باید تعجب کنید که چرا؟ محرک این احساس ناگهانی و هدیه چیست؟ اگر کاری انجام نداده اید متفاوت است، چه چیزی تغییر کرده است؟

۵- رفتار ریسک پذیری

تحقیق انجام شده در سال ۲۰۰۷ توسط محققان دربرکلی نشان می دهد که رفتار ریسک پذیری می تواند نشانه عدم اعتماد باشد. پژوهشگران فراتحلیل پژوهشی در خصوص پیش آمدها و عواقب اعتماد را انجام دادند و ارتباطی میان رفتارهای کلیدی مانند ریسک پذیری و ارزش اعتماد پیدا کردند. اساساً، این محققان دریافتند که صفات خاصی وجود دارد که شاخص های خوبی از اعتماد یا عدم اعتماد در روابط

نشانه های منفی

- ۱- ریسک پذیری بالا
 - ۲- شهروند ضعیف واقع شدن
 - ۳- عدم تولید عملکرد مثبت در زندگی اجتماعی
- نشانه های مثبت
- ۱- انسجام و یکپارچگی در زندگی
 - ۲- خیر خواهی



۱- پیش بینی روانشناختی

دانشمندان معتقدند که انسانها به سرزنش و احساس گناه واکنش نشان می دهند. هدف از استفاده ناخودگاه و حتی آگاهانه به عنوان یک تاکتیک از این روشها احتمالاً برای فرار از موضوع اصلی است. به عنوان مثال: اگر یک شریک به طور ناگهانی در مورد رفتارهای همسرش او را متهم به گول زدن و یا بیش از حد معاشقه می کند، ممکن است سعی در پنهان کردن چیزی داشته باشد.

چند نمونه طرح ریزی روانی ناخودآگاه را بشناسیم:

- ❑ **انکار:** فرد به رغم شواهد واضح، هرگونه تخطی از هر نوعی را انکار می کنند.
- ❑ **تحریف:** فرد منفی را به مثبت تبدیل می کنند. من این کار را برای محافظت از شما انجام دادم.
- ❑ **تهاجم منفعل:** من دیوانه نیستم، بیاستدلال نکنیم و یا هرچیزی که پاسخ های تهاجمی دارد.
- ❑ **سرکوب:** موضوعاتی که فرد را مضطرب می کند و او را به سمت دروغ سوق می دهد. من این کار را به یاد نمی آورم
- ❑ **تقسیم:** جدا شدن از چیزهایی که اتفاق می افتد.

چه چیز باعث غیرقابل اعتماد

بودن و یا تقلب کردن یک شریک می شود؟ این سوال مهمی است که چندین دهه پژوهشگران برای آن جوابی مشخص نیافتند. به عنوان مثال، ممکن است شما وسوسه شوید که خیانت در ازدواج را به عنوان یک شاخص نشان دهید اما در وهله اول ناراضیتی زمینه ساز است.

دانشمندان طی پژوهشی دریافتند که ۵۶ درصد از مردان و ۳۴ درصد زنان که ادعا می کنند از زندگی زوجی خود راضی هستند، در حقیقت اینطور نیست. اگر شما نمی توانید سرخ های آشکار مانند شریک ناراضی را در زندگی بیابید، چگونه می توانید بگویید، چه کسی ارزش اعتماد شما را دارد؟ این یک مفهوم پیچیده است، اما نشانه هایی وجود دارد که مشخص می کنند، مشکلی در زندگی زوجین وجود دارد.

هریک از نشانه های زیر به تنهایی می توانند مشکل ساز باشند، حال اگر تعداد این نشانه ها در یک رابطه بیشتر شود احتمال خیانت و بی اعتمادی بالا خواهد رفت.



بچه که بودم

وقتی کار اشتباهی میکردم

مادرم میگفت

« اشکال نداره حالا چیکار کنیم تا درست بشه »

اما مادر دوستم بهش میگفت «خاک برسرت یه کار درست نمی تونی انجام بدی»

امروز هر دو بزرگسال و بالغیم. وقتی اتفاق بدی می افته اولین فکری که به ذهنم میاد «خب چیکار کنم؟» و با حداقل اضطراب و عصبانیت مشکل رو حل میکنم. اما دوستم با مواجه شدن با اتفاقات بد عصبانی میشه و میگه «خاک بر سر من که نمی تونم یه کار درست انجام بدم،

چرا من اینقدر بدبختم؟»

حرفهای امروز ما و احساسی که به فرزندمان می دهیم تبدیل به صدای درونی فرزندمان خواهد شد.

مراقب باشیم چه پیامی برای همه عمر به فرزندمان می دهیم

آگاه باشید و برای فرزندان خود بهترین پیامها را به یادگار بگذارید



روزی هنگامی که فرزندان بزرگ شوند فضای منزلتان خالی از نقاشی های کودکانه خواهد شد؛

دیگر اثری از شکلک های خندان بر روی دیوارهای خانه، حک کردن اسامی بر روی پارچه ی دسته ی مبل ها و طرح های لرزان انگشتی بر روی شیشه های بخار گرفته ی پنجره های خانه، وجود نخواهد داشت.

روزی هنگامی که فرزندان بزرگ شوند دیگر اثری از هسته های میوه ها در زیر تخت ها وجود نخواهد داشت.

در آن روز می توانید مدادی را بر روی میز برای یادداشت کردن پیدا کنید و شیرینی داخل یخچال باقی خواهد ماند.

روزی هنگامی که فرزندان بزرگ شوند می توانید برای خود غذاهای بخارپز به جای ساندویچ هات داگ یا همبرگر درست کنید.

می توانید زیر نور شمع غذا بخورید بدون آنکه نگران دعوی فرزندان برای فوت کردن شمع ها باشید.

روزی هنگامی که فرزندان بزرگ شوند زندگیتان متفاوت خواهد شد آنها آشیانه تان را ترک خواهند کرد و خانه تان آرام... ساکت... خالی و تنها خواهید شد .

در آن زمان است که به جای چشم انتظاری برای فرارسیدن «روزی» ؛

دیروزها را مرور خواهید کرد... یعنی در آن روزها ؛ دلتنگ امروزتان خواهید شد...

پس امروزتان را با آنها عاشقانه زندگی کنید...

الهی_قمشه_ای

حکایت زیبا

روزی معلم کلاس پنجم به دانش آموزانش گفت: «من همه شما را دوست دارم» ولی او در واقع این احساس را نسبت به یکی از دانش آموزان که تیدی نام داشت، نداشت. لباسهای این دانش آموز همواره کثیف بودند، وضعیت درسی او ضعیف بود و گوشه گیر بود. این قضاوت او بر اساس عملکرد تیدی در طول سال تحصیلی بود. با بقیه بچه ها بازی نمی کرد و لباسهایش چرکین بودند. تیدی بقدری افسرده و درس نخوان بود که معلمش از تصحیح اوراق امتحانی اش و گذاشتن علامت در برگه اش با خودکار قرمز و یادداشت عبارت «نیاز به تلاش بیش تر دارد» احساس لذت می کرد. روزی مدیر آموزشگاه از این معلم درخواست کرد که پرونده تیدی را بررسی کند. معلم کلاس اول درباره اونوشته بود «تیدی کودک باهوشی است که تکالیفش را با دقت و بطور منظمی انجام می دهد». معلم کلاس دوم نوشته بود «تیدی دانش آموز دوست داشتنی در بین همکلاسیهای خودش است ولی بعلت بیماری سرطان مادرش خیلی ناراحت است». اما معلم کلاس سوم نوشته بود «مرگ مادر تیدی تاثیر زیادی بر او داشت. او تمام سعی خود را کرد ولی پدرش توجهی به او نکرد و اگر در این راستا کاری انجام ندهیم بزودی شرایط زندگی در منزل، بر او تاثیر منفی می گذارد». در حالیکه معلم کلاس چهارم نوشته بود «تیدی دانش آموزی گوشه گیرست که علاقه به درس خواندن ندارد و در کلاس دوستی ندارد و موقع تدریس می خوابد». اینجا بود که معلمش، خانم تامسون به مشکل دانش آموز پی برد و شرمنده شد. این احساس شرمندگی موقعی بیش تر شد که دانش آموزان برای جشن تولد معلمشان هرکدام هدیه ای با ارزش در بسته بندی بسیار زیبا تقدیم معلمشان کردند و هدیه تیدی در یک پلاستیک مچاله شده بود. خانم تامسون با ناراحتی هدیه تیدی را باز کرد. در این موقع صدای خنده تمسخر آمیز شاگردان کلاس را فرا گرفت. هدیه او گردنبندی بود که جای خالی چند نگین افتاده آن به چشم می خورد و شیشه عطری که سه ربع آن خالی بود. اما هنگامی که خانم تامسون آن گردنبند را به گردن آویخت و مقداری از آن عطر را به لباس خود زد و با گرمی و محبت از تیدی تشکر کرد، صدای خنده دانش آموزان قطع شد. در آن روز تیدی بعد از مدرسه به خانه نرفت و منتظر معلمش ماند و با دیدنش به او گفت: «امروز شما بوی مادرم را می دهی». در این هنگام اشک خانم تامسون از دیدگانش جاری شد زیرا تیدی شیشه عطری را به او هدیه داده بود که مادرش استفاده می کرد و بوی مادرش را در معلمش استشمام می کرد،

بعد خانم تامسون توجه خاص و ویژه ای به تیدی می کرد و کم کم استعداد و نبوغ آن پسرک یتیم دوباره شکوفا شد و در پایان سال تحصیلی شاگرد ممتاز کلاسش شد. پس از آن تامسون دست نوشته ای را مقابل درب منزلش پیدا کرد که در آن نوشته شده بود «شما بهترین معلمی هستی که من تا الان داشته ام». خانم معلم در جواب او نوشت که تو خوب بودن را به من آموختی. بعد از چند سال خانم تامسون از دریافت دعوت نامه ای که از او برای حضور در جشن فارغ التحصیلی دانشجویان رشته پزشکی دعوت کرده بودند و در پایان آن با عنوان «پسرت تیدی» امضاء شده بود، شگفت زده شد! او در آن جشن در حالیکه آن گردنبند را به گردن داشت و بوی آن عطر از بدنش به مشام می رسید، حاضر شد. آیا میدانید تیدی که بود؟

تیدی استوارد یکی از مشهورترین پزشکان جهان و مالک مرکز استوارد برای درمان کودکان مبتلا به سرطان است.



سوال

باسلام پسر ۷ سال دارد. خیلی ترسو است به تنهایی در اتاقش بازی نمی کند، دستشویی نمی رود. حتی برایش توضیح دادم و نشان دادم که هر چه در روز است همان هم در شب وجود دارد. به او بارها گفتم که من و پدرش کنارش هستیم ولی اصلا اثری نداشته است. چگونه ترس او را کم کنیم



جواب:

ترس یکی از هیجانهای اصلی انسانی است و وجود ترس نشان دهنده احساس نا امنی در کودک است که می تواند ناشی از نوع زندگی ما باشد. زندگی نا منظم، وجود والدینی که رابطه کاملی با فرزندان ندارند (فقط حضور فیزیکی در کنار فرزندانشان دارند ذهنشان جای دیگر است و حس و حال خوبی هم ندارند)، شرایط غیر قابل پیش بینی و سیستم تغذیه نامناسب این احساس پایه را تشدید می کند. برای بهبود این هیجان باید امنیت او را تامین کنید و موثرترین راه در ایجاد امنیت در دسترس بودن - پاسخگو بودن برای فرزندان و حتی همسران برای یکدیگر است و به نیازهای اساسی کودک به موقع پاسخگو باشید تا حضور و حمایت روانی شما را احساس کند.

سوال

دخترم ۶ ساله است تقریباً از سال گذشته متوجه شدم که دوست دارد با دستگاه تناسلیش بازی کند. اوایل به این فکر می کردم که اقتضای سنش است و اهمیت نمی دادم و سوالاتش را با خونسردی پاسخ می دادم. ولی در حال حاضر فکر می کنم این رفتار بیش از حد شده است. حتی احساس می کنم دچار خود ارضائی شده است. چند بار به صورت غیر مستقیم عصبانی شدم و او هم متوجه شد. اما نگرانی من در این موضوع همچنان وجود دارد. لطفا راهنمایی بفرمایید



جواب:

بهتر است کودک را از لحاظ پزشکی بررسی کنید. بعضی از کودکان به علت عفونت یا قارچ در ناحیه تناسلی دچار مشکل می شوند. واژه خود ارضائی در کودکان معمولاً کاربرد ندارد و کودک یا از طرق یادگیری عینی (فیلم - برنامه کودک و ...) و یا از طریق یادگیری از همسالان در مهد کودک، به این کار روی می آورند و در اکثر مواقع این عمل بر پایه کنجکاوی است تا بر اساس حس لذت جنسی. کودکی که خود ارضایی می کند وقتی صدایش می کنید دست از کار می کشد. استرس و اضطراب کودک را کاهش دهید. چرا که کودکان احساس های منفی را از طریق خود ارضایی دفع میکنند. کودکان در اوقات تنهایی بیشتر به این کار روی می آورند چون بیشتر کنجکاوند. بهتر است کودک را تنها نگذارید و به او فعالیت هایی بدهید که با دست انجام می شود. مثلاً خمیر بازی، نقاشی و ...

کودک رو به آغوش بگیرید و به او بگویید که چقدر دوستش دارید و سعی کنید وقتی مشغول این کار است حواسش را پرت کنید با او بازی کنید و در دنیای بازی با او حرف بزنید تا اضطراب ها و دغدغه هایش را با شما در قالب بازی مطرح نماید. تحت هیچ شرایطی عصبی نشوید.



نتیجه بررسی‌ها این بود که احتمال ابتلا به سطوح بالاتر افسردگی در افرادی که کاربر و بازدیدکننده شبکه‌های اجتماعی بیشتری بودند، ۳/۱ برابر و احتمال ابتلا به علائم اضطراب در این افراد ۳/۳ برابر کسانی بود که از تعداد کمتری رسانه‌های اجتماعی آنلاین استفاده کرده بودند.

این مقاله تحت عنوان استفاده از بسترهای رسانه اجتماعی متعدد و علائم افسردگی و اضطراب در مجله علمی Computers in Human Behaviour منتشر شد.



استفاده از شبکه‌های اجتماعی و ابتلا به افسردگی

محققان دانشگاه پیتسبورگ در آمریکا اعلام کردند که استفاده از چندین شبکه اجتماعی مجازی ارتباط قابل توجهی با افزایش خطر ابتلا به افسردگی دارد.

امروزه رسانه‌های اجتماعی مجازی جایگاه مهمی در زندگی مردم سراسر جهان دارند و کاربران زمان زیادی را برای استفاده از این شبکه‌ها صرف می‌کنند.

اما مطالعه تازه محققان یادآوری می‌کند که استفاده از رسانه‌های اجتماعی متعدد می‌تواند سلامت روان را در معرض خطر بیشتری قرار دهد.

نتایج این مطالعه نشان می‌دهد افرادی که از هفت بستر اجتماعی آنلاین یا بیشتر استفاده می‌کنند، در قیاس با سایرین که کاربر حداکثر دو بستر اجتماعی هستند، سه برابر بیشتر در معرض خطر فزاینده ابتلا به افسردگی و اضطراب قرار دارند.

محققان برای این مطالعه، علائم افسردگی و اضطراب با استفاده از یک سیستم علمی را در هزار و ۷۸۷ جوان ۱۹ تا ۳۲ ساله اندازه گرفتند و همچنین تعداد شبکه‌ها و وب سایت‌های اجتماعی مورد بازدید آنها از جمله فیس بوک، یوتیوب، توییتر، گوگل پلاس، اینستاگرام، تلگرام، واتساپ و... را یادداشت کردند.

در این تحقیق همچنین علاوه بر ثبت فاکتورهایی از جمله سن، جنسیت، تاهل و درآمد خانواده، کل زمانی که هر یک از کاربران در شبکه‌های اجتماعی مجازی صرف می‌کردند، مورد بررسی قرار گرفت.

اختلال پدوفیلیک چیست؟

این اختلال در کسانی دیده میشود که نسبت به کودکان نابالغ، معمولاً کمتر از ۱۳ سال، علاقه ی جنسی نشان می دهند. برای اینکه فردی مبتلا به این اختلال تشخیص داده شود باید حداقل ۱۶ ساله بوده و ۵ سال از قربانی خود بزرگتر باشد. در واقع خصوصیت اصلی این اختلال جذب شدن به سوی کودکان است. توجه داشته باشید که اختلال پدوفیلیک با سوءاستفاده ی جنسی از کودکان فرق دارد. چون لزوماً کسی که با کودکان عمل جنسی انجام می دهد اختلال پدوفیلیک که یک اختلال روانی است، ندارد بلکه بعنوان یک فرد مجرم از فرصتی که تصادفی در اختیارش قرار گرفته بلافاصله بهره می گیرد و به کودکی که صرفاً در دسترسش قرار دارد، تجاوز یا از او سوءاستفاده ی جنسی می کند

اما کسانی که اختلال پدوفیلیک دارند به طور مستمر حداقل در یک دوره ی ۶ ماهه، از کودکان نابالغ یا تازه بالغ شده، در مقایسه با افرادی که از لحاظ فیزیکی کاملاً بالغ اند، به یک اندازه یا بیشتر تحریک جنسی می شوند. فرد مبتلا به اختلال روانی پدوفیلیک بر طبق امیال جنسی خود رفتار کرده و یک فرد ناراضی را قربانی عمل خویش می کند، یا دچار خیالپردازی هایی از این نوع است. فرد بیمار پس از اقدام به عمل جنسی با قربانی احساس پشیمانی ندارد. از آنجایی که عموماً قربانیان، مبتلایان به اختلال پدوفیلیک، کودکان هستند لذا لزوم توجه والدین به آموزش برای محافظت از کودکان را باید ضروری دانست.

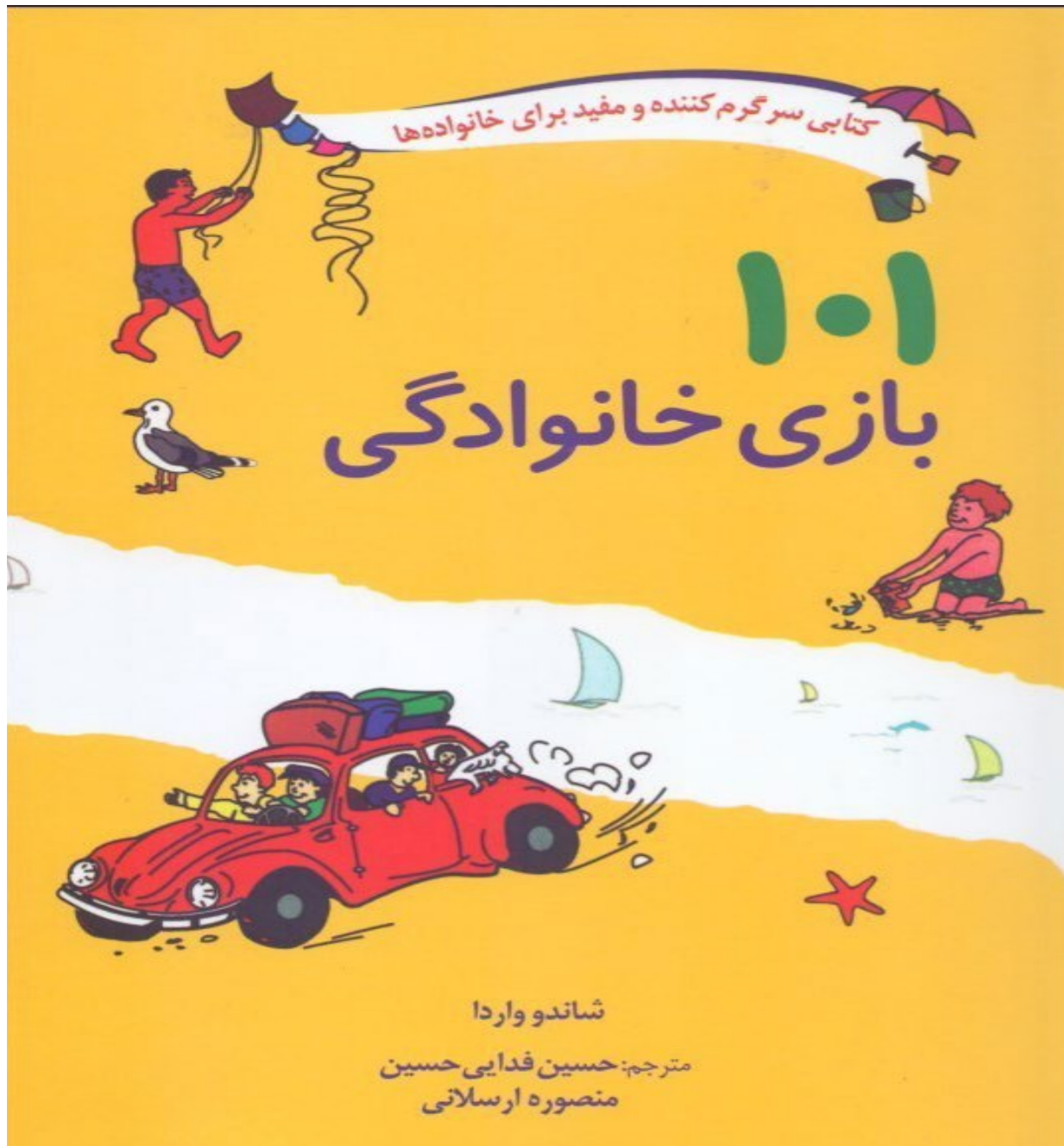


آموزش به کودکان

- اکثر افراد مبتلا به اختلال پدوفیلیک قربانیان را به طرف خود جلب می کنند، آنها را تنها گیر می اندازند و معمولاً هدف خود را به این ترتیب انجام می دهند؛
- انتخاب یک کودک ساده و آسیب پذیر، که براحتی ترغیب و تشویق شود و بعد از سوءاستفاده، صدایش در نیاید.
- استفاده از مشوق های غیرجنسی، مثل خریدن اسباب بازی یا خوراکی یا زبان بازی در برخورد های اولیه.
- گفتگوی تدریجی درباره ی موضوعات جنسی.
- و پیشرفت از نوازش های غیرجنسی به نوازش ها و لمس کردن های جنسی برای حساسیت زدایی و عادت دادن کودک به آنها.
- بعد از سوءاستفاده، پدوفیل از اقتدار خود بعنوان یک بزرگسال استفاده می کند و کودک را به سکوت درباره ی رفتار مشترک، وا می دارد

Pedophilia

- از حدود ۳ سالگی جاهای خصوصی کودک را به او آموزش دهید؛ نیازی به نام بردن نیست مثلاً بگویید وقتی به استخر میروی قسمتهایی از بدنت که زیر مایو، است جاهای خصوصی توست.
- به کودک بیاموزید هیچکس به جز والدین و گاهی پزشک حق نگاه کردن و لمس کردن جاهای خصوصی تو را ندارد.
- به کودکان بیاموزید که تو هم هیچوقت اجازه نداری جاهای خصوصی دیگران را تماشا یا لمس کنی.
- به کودکان بیاموزید که اجازه ندارد خوراکی یا کادویی بدون اطلاع شما از دیگران قبول کند.
- به کودکان یاد دهید اگر فردی زن یا مرد، نا آشنا یا آشنا (حتی یکی از بستگان، فامیل، پرستارش، معلم، راننده ی سرویسش یا هر شخص آشنای دیگری)، به او پیشنهاد رفتن به جاهای خلوت، نگاه کردن و لمس کردن جاهای خصوصی را داد بگویید «نه» و بلافاصله از آن شخص دور شود.



نویسنده: شاندو واردا

مترجم: حسین فدایی حسین ، منصوره ارسلانی

کتاب ۱۰۱ بازی خانوادگی بازی‌هایی را در چند فصل از تمام جهان گرد هم آورده که شامل موارد زیر می‌باشد: بازی‌هایی در مسافرت، بازی‌هایی در ساحل، بازی‌هایی در خانه، بازی‌هایی در تعطیلات، شکل و قالب‌های شنی و بازی‌هایی در جشن تولد. این بازی‌های لذت‌بخش به والدین و کودکان کمک می‌کند تا بیشتر در کنار هم باشند. در حالی که بازی‌ها سبب رهاسازی افراد از کارهای روزانه و باعث سرگرمی و شادی می‌شوند، مهارت‌های جدیدی را هم برای مواجهه با موقعیت‌های غیرمنتظره زندگی می‌آموزند. تمام بازی‌ها همراه با دستورالعمل‌های ساده‌ای برای اجرا و ارائه شکل‌های پیشنهادی است. سن مناسب، تعداد افراد گروه، پیشنهادات جانبی و میزان سادگی و دشواری بازی‌ها نیز به صورت روشن، مشخص شده است.

- به کودک بگویید هر کسی که پیشنهادهای بالا را با تو مطرح کند انسان بسیار بدی است، حتی اگر با تو خیلی مهربان باشد.

- به کودکان یاد دهید در صورتی که با پیشنهادهای بالا مواجه شد فوراً به والدین اطلاع دهد و از تهدیدها نترسد، به او اطمینان دهید که شما در هر صورت رازدار و حامی او هستید. - اگر برای کودکان اتفاقی افتاد واکنش هیجانی نشان ندهید، آرامش خود را حفظ کرده و کودک را برای معاینات لازم به متخصص نشان دهید، و برای رفتار صحیح در این موارد، و همچنین کاهش مشکلات روانی پس از سانحه، از روانپزشک و روانشناس کمک بگیرید.

- با تمام آموزش‌ها باز، هم ممکن است کودک پس از قربانی شدن توسط یک بیمار جنسی، اتفاق را از ترس یا از روی نگرانی بازگو نکند، توجه داشته باشید که تغییرات رفتاری ناگهانی و بدون دلیل کودک را، جدی بگیرید؛ مثلاً تغییر ناگهانی در خلق و خوی کودک (گوشه گیر شدن و غمگینی)، تغییر در اشتیاق کودک یا خواب (کابوس‌های شبانه یا ترس از خوابیدن در اتاقش در حالی که قبلاً اینگونه نبوده)، اینکه کودک ناگهان اعلام می‌کند که نمی‌خواهد به مدرسه برود، یا فلان شخص خاص را دیگر، نمی‌خواهد ببیند.

مشکلات جسمانی مثلاً تغییر در راه رفتن یا نشستن کودک، وجود آثار ضربه کبودی یا جراحت بر بدن کودک را پیگیری کنید.

- همیشه سعی کنید خودتان وظیفه‌ی نگهداری و مراقبت از کودکان را انجام دهید و تا حد امکان از واگذار کردن این مسئولیت به دیگران امتناع کنید.

منبع: روانشناسی کودک .. علیرضا تبریزی

کرم گفت: «آره، ولی تو دیگه مروارید سیاه و درخشان من نیستی. خداحافظ.»
 کرم از شاخه بید بالا رفت و آنقدر به حال خودش گریه کرد تا خوابش برد.
 یک شب گرم و مهتابی، کرم از خواب بیدار شد...
 آسمان عوض شده بود، درخت ها عوض شده بودند، همه چیز عوض شده بود...
 اما علاقه او به بچه قورباغه تغییر نکرده بود. با این که بچه قورباغه زیر قولش زده بود، اما او تصمیم گرفت ببخشدش.
 بال هایش را خشک کرد. بال بال زد و پایین رفت تا بچه قورباغه را پیدا کند.
 آنجا که درخت بید به آب می رسد، یک قورباغه روی یک برگ گل سوسن نشسته بود.
 پروانه گفت: «بخشید شما مروارید...»
 ولی قبل از اینکه بتواند بگوید: «...سیاه و درخشانم را ندیدید؟»
 قورباغه جهید بالا و او را بلعید و درسته قورتش داد.
 و حالا قورباغه آنجا منتظر است...
 ...با شیفتگی به رنگین کمان زیبایش فکر می کند...
 نمی داند که کجا رفت



هیچ زوجی برای جدا شدن با هم ازدواج نمی کنند، ولی واقعیت این است که بسیاری از ازدواج های ما به طلاق رسمی و عاطفی منجر میشود.

ها عدم توجه و عدم آگاهی از
 صرف، بر اساس احساسات
 در اینگونه موارد به واقع
 خودی خود بد نیستند ولی
 است. داستان زیر که بر
 است شاید تمثیلی ساده از



یکی از مهمترین علل این طلاق
 تفاوت ها و تصمیم گیری
 و هیجانات غیرعمقی است.
 هیچکدام از زوجین به
 همتایی آنان سوال برانگیز
 گرفته از «جی آنه ویلیس»
 اینگونه ازدواج ها باشد:

آنجا که درخت بید به آب می رسد، یک بچه قورباغه و یک کرم همدیگر را دیدند، آن ها توی
 چشم های ریز هم نگاه کردند... و عاشق هم شدند.
 کرم، رنگین کمان زیبای بچه قورباغه شد و بچه قورباغه، مروارید سیاه و درخشان کرم...
 بچه قورباغه گفت: «من عاشق سر تا پای تو هستم»
 کرم گفت: «من هم عاشق سر تا پای تو هستم. قول بده که هیچ وقت تغییر نمی کنی»
 بچه قورباغه گفت: «قول می دهم.»
 ولی بچه قورباغه نتوانست سر قولش بماند. او تغییر کرد. درست مثل هوا که تغییر می کند.
 دفعه بعد که آنها همدیگر را دیدند، بچه قورباغه دو تا پا درآورده بود.
 کرم گفت: «تو زیر قولت زدی.»
 بچه قورباغه التماس کرد: «من را ببخش دست خودم نبود... من این پاها را نمی خواهم... من
 فقط رنگین کمان زیبای خودم را می خواهم.»
 کرم گفت: «من هم مروارید سیاه و درخشان خودم را می خواهم. قول بده که دیگه تغییر
 نمی کنی.»
 بچه قورباغه گفت: «قول می دهم.»
 ولی مثل عوض شدن فصل ها، دفعه بعد که آنها همدیگر را دیدند، بچه قورباغه هم تغییر کرده
 بود. دو تا دست درآورده بود.
 کرم گریه کرد: «این دفعه دوم است که زیر قولت زدی.»
 بچه قورباغه التماس کرد: «من را ببخش. دست خودم نبود. من این دست ها را نمی خواهم...
 من فقط رنگین کمان زیبای خودم را می خواهم.»
 کرم گفت: «و من هم مروارید سیاه و درخشان خودم را... این دفعه آخر است که می بخشمت.»
 ولی بچه قورباغه نتوانست سر قولش بماند. او تغییر کرد. درست مثل دنیا که تغییر می کند.
 دفعه بعد که آن ها همدیگر را دیدند، او دم نداشت.
 کرم گفت: «تو سه بار زیر قولت زدی و حالا هم دیگه دل من را شکستی.»

کدام صفات عملکرد شغلی را پیش بینی می کند؟



به جای ویژگی های شخصیتی، پیش بینی کننده های قوی تری برای عملکرد خوب کاری وجود دارند که می توان به تمایل به داوطلب شدن، تلاش فراوان، همکاری در کار تیمی، پیروی از قوانین و رویه ها، حمایت از اهداف سازمانی اشاره کرد.

سالهاست که روانشناسان به توانایی شناختی و توان مغز به عنوان پیش بینی کننده عملکرد شغلی توجه کرده اند. افراد باهوش بیشتر در مسیر موفقیت قرار می گیرند. اما هوش فقط بخشی از داستان است. دیگر عوامل مهم در عملکرد شغلی؛ خلاقیت، رهبری، اصالت، حضور و همکاری که مربوط به شخصیت است، نه هوش

وقتی روانشناسان تلاش می کنند تا مشخص کنند چه چیزی در شخصیت وجود دارد، آنها به «پنج عامل مهم» توجه می کنند: آیا فرد برونگرا است؟ آیا فرد قابل قبول است؟ آیا فرد وظیفه شناس است؟ آیا فرد از لحاظ عاطفی پایدار هستند؟ آیا فرد برای تجربه های جدید پذیرش دارند؟



یک تیم تحقیقاتی استدلال می کنند که با وجدان بودن یعنی: مسئولیت پذیری، اعتماد، سازماندهی و تعهد که موجب موفقیت عمومی می شود. اما استفاده از وجدان به عنوان یک استاندارد عملکرد شغلی، برای تمام مشاغل کارایی ندارد. وجدان در برخی از مشاغل خلاق، به عنوان مسئولیت تعریف می شود.

برخی تحقیقات نشان می دهد که در مشاغل وجدان پیش بینی کننده واقع بینانه و معمولی برای میزان کارایی ایست، اما برای موفقیت در شغل های تحقیقاتی، هنری و اجتماعی که نیازمند نوآوری، خلاقیت و خودپنداره هستند می تواند مانع موفقیت باشد. مهارت های بین فردی، پیش بینی کننده دیگری از کارایی شغلی هستند. جهت گیری برخی مشاغل به سمت کار گروهی و خدماتی است و ارزیابی مهارت های بین فردی به طور فزاینده ای مهم می باشد. روانشناسان معتقدند: آنچه را که آنان «عملکرد پایه ای» می نامند، باعث کارایی خوب یک شغل می شود.

مفهوم عملکرد بدین معنی است که کارها فراتر از عملکرد ساده شغلی است و داوطلب شدن، تلاش فراوان، همکاری در کار تیمی، پیروی از قوانین و رویه ها و حمایت از اهداف سازمان را شامل می شود.

برای آنکه بدانید عملکرد خوبی در کار دارید، توجه کنید که آیا شخصیت شما مطابق با شغلتان می باشد؟

شایستگی به تنهایی کافی نیست.

