

بررسی شخصیتی که در کسب و کار بسیار مفید عمل می کند

او یک «موتور محرک» است



انگیزه در دیگران برای انجام کار و انرژی بخشیدن به گروه و فرح ساختن آن از مزیت های شخصیت های محرک در محیط های کاری است. در مجموع افراد دارای تیپ شخصیتی محرک قادرند همراهی آرمان گرا و خوش مشرب باشند. برای این افراد بسیار مهم است که اگر طرف دیگر رابطه شخصیتی تأثیرگذار است، در جهت حفظ میزانی از تعهد یا ثبات در رابطه خود تلاش کنند. حل کردن مشکلات با خونسردی و تحلیل منطقی وضعیتی پرتنش اتفاقاتی است که می توانید از نیرویی با این ویژگی شخصیتی بخواهید و به نتیجه مورد نظر برسید.

معایب محرک ها در کسب و کار

افراد با شخصیت محرک در محیط کاری، هر چند بسیار کمک کننده بوده و حضورشان الزامی است اما برخی ویژگی های رفتاری نیز در آن ها وجود دارد که ممکن است به لطماتی منجر شود. ویژگی هایی مانند خوش بین بودن

دیگران تمایل به ترک کردن دارند، شهامت آن را ندارند که به آن ادامه دهند. نقاط ضعف بالقوه آن ها ممکن است بحث و جدل کردن باشد و به احساسات افراد توهین کنند. این افراد در محیط کار از هر تعاملی با دیگران لذت می برند، مردم را سریع می شناسند و به آن ها کمک می کنند تا در جمع های جدید احساس راحتی کنند. همچنین پس از دیدار کردن با کسی، به راحتی با او ارتباطی دوستانه شکل می دهند، دیگران را در دوره می ها سرگرم می کنند و از چالش برقراری ارتباط با بقیه لذت می برند. اولویت دادن به معاشرت های شخصی و روابط، آسان سازی فرایند هم فکری گروه برای یافتن راه حل های مشکلات، تشویق های کلامی بسیار در زمان توانمندسازی دیگران، برقراری ارتباط به صورت خودجوش و به لحاظ احساسی معنادار، ابتکار عمل فوری بر اساس حسی درونی، استفاده از زمان بندی های منعطف و رویکردهای تغییرپذیر در مدیریت زمان، شناخت چگونگی ایجاد



گزارش

در هر محیط کاری چندین تیپ شخصیتی کلیدی وجود دارند که کارها را جلو می برند؛ کافی است به رفتار، نقش خودتان و همکارانتان در محیط کار دقت کنید تا متوجه این شخصیت های جالب شوید. اگر شناخت درستی از شخصیت کاری خود و همکارانتان داشته باشید نه تنها می توانید در انجام وظایف خود موفق تر باشید بلکه حتی ممکن است شغل بهتری انتخاب کنید. برای اولین بار مریلت بلین، دانشمند بزرگ حوزه منابع انسانی ثابت کرد که در هر محیط و تیم کاری، ۹ نوع شخصیت وجود دارد که ترکیب و هماهنگی این شخصیت ها در کنار هم باعث می شود چرخ های یک کسب و کار بچرخند؛ از خلاق ترین افراد که موتور محرک یک شرکت هستند تا تمام کننده ها، همگی شخصیت های متفاوتی هستند که روزانه با آن ها سرو کار داریم. در این بین شخصیت محرک یکی از چالشی ترین و البته مهم ترین شخصیت ها در کسب و کار است که حضورش در پیشبرد اهداف یک ساز و کار الزامی است.

ویژگی های تیپ شخصیتی محرک

هر کهن الگوی شخصیتی دارای نقاط قوت و ضعف است. این نقاط اغلب در محیط کاری تشدید می شوند؛ جایی که ما بیش تر اوقات با گروهی بزرگ از افراد با پیشینه و نظام های ارزشی بسیار متفاوت روبه رو می شویم. افرادی که در سنجش مدل DISC دارای تیپ شخصیتی محرک (Motivator) هستند پراشتیاق، سرزنده و خوش مشرب اند. آن ها معمولاً هنگام صحبت با تعامل با دیگران رفتاری آرام و عادی دارند، همچنین از ایجاد منظم روابط جدید با دیگران لذت می برند. افراد دارای شخصیت موتور محرک تیم را برای پیشرفت به چالش می کشند. آن ها افرادی پویا و معمولاً برون گرا هستند که از تحریک دیگران، زیر سؤال بردن هنجارها و یافتن بهترین رویکردها برای حل مشکلات لذت می برند. فرد دارای موتور محرک کسی است که همه چیز را به حرکت در می آورد تا مطمئن شود که همه چیز در نظر گرفته شده و تیم از کار در نمی رود. شکل دهنده ها اغلب موانع را به عنوان چالش های هیجان انگیز می بینند و زمانی که

نگاهی به طر حواره «محرومیت هیجانی»



تابه حال این احساس به شما دست داده که گویی همیشه تنها، بی پناه یا ناراحت هستید؟ یا حس کرده اید که هیچ کس شما را درک نمی کند و احساسات را نمی فهمد؟ درصد زیادی از آدم ها کم و بیش این احساسات را تجربه می کنند و یک حال غم و ناراحتی یا افسردگی درونشان ایجاد می شود. شاید وجود این حس در برخی موقعیت های زندگی طبیعی باشد و برای هر فردی اتفاق بیفتد اما زیاد شدن این احساس و تجربیات افراطی ناشی از آن می تواند زندگی فرد را به سمت نابودی ببرد. شاید بتوان حس افراطی و بیش از حد برآورده نشدن نیاز از سوی دیگران را به عنوان محرومیت هیجانی شناخت. طر حواره محرومیت هیجانی همان احساسی است که افراد فکر می کنند به اندازه کافی محبت و عشق دیگران را دریافت نمی کنند. در طر حواره اشاره شده، افراد احساس می کنند اطرافیان شان به آن ها اهمیت نمی دهند و هیچ کس درکشان نمی کند. این افراد، آدم هایی سرد و بی محبت هستند و احساس خشم، خیانت، تنهایی و رنجش دارند. این احساس و حال بد، آن ها را از اطرافیان دورتر و کمبودشان را قطعی می کند. تشخیص طر حواره ها مثل طر حواره محرومیت هیجانی کاری بسیار سخت و تخصصی است و نباید نگاه سطحی به پروسه های درمان طر حواره داشته باشیم. نکته جالب درباره طر حواره مذکور این است که به رغم شایع بودن، عده بسیار زیادی از درون خود اطلاع ندارند و اغلب با احساسات مبهم و کلی مثل ناراحتی، غم و اندوه یا افسردگی به درمانگر مراجعه می کنند. این طر حواره به صورتی خودش را بروز می دهد که انگار فرد، گمشده ای دارد و در زندگی به دنبال آن می گردد. این تجربه مجموعه ای از احساس غم، تنهایی و بی پناهی به فرد می دهد. افرادی که با طر حواره محرومیت هیجانی روبه رو هستند اغلب نمی دانند مشکل درونیشان چیست و احساساتی که تجربه می کنند از کجانشأت می گیرد. آن ها عموماً با حس مبهم افسردگی، ناراحتی و اندوه مواجه هستند، احساس پوچی و بی معنایی و محرومیت از توجه را درون خود دارند و این احساسات همواره با آن هاست. از آنجا که تمایل خود را برای دریافت محبت، توجه، حمایت و همدلی ابراز نمی کنند، به طور طبیعی این احساسات را نیز از سوی دیگران دریافت نمی کنند. طر حواره درمانی روش درمانی خاصی در روانشناسی است که می بایست به کمک یک متخصص و کارآزموده به کار گرفته شود. در این روش درمانی بهتر است به توصیه های درمانگر خود توجه کنید و براساس آنچه او در روند بهبود شما ضروری می داند حرکت کنید. درمان طر حواره محرومیت هیجانی مانند بسیاری از طر حواره های دیگر، نیازمند استمرار، مداومت و نظم است. بنابراین به خاطر داشته باشید که شرکت منظم در جلسات درمان و صبور بودن برای رسیدن به نتیجه مطلوب در این مسیر بسیار مهم است.

یک قلعه شگفت انگیز



از دیرباز ساخت دژ و قلعه برای مقابله با حمله احتمالی دشمنان در سرتاسر جغرافیای پهناور ایران از شمال تا جنوب و شرق تا غرب، رواج داشته است. اکنون ویرانه هایی از این بناهای دفاعی گاه در دل جنگل ها و گاهی بر روی قله کوه ها به یادگار مانده است. در میان آن ها، می توان به قلعه های «ساروی سمنان» به جا مانده از دوران باستان اشاره کرد؛ قلعه ای که روزهای پرمیجانی را پشت سر گذاشته و هنوز هم سرپاست. ۱۰ کیلومتری شمال شرقی سمنان در محلی به نام کلاته سارو که چشمه سار زیبایی است، بر فراز دو رشته کوه، آثار دو قلعه مستحکم و پرابهت به چشم می خورد و همین دسترسی سخت و تقریباً غیرممکن به این دو بنای دفاعی، این قلعه ها را تسخیرناپذیر کرده است. قلعه شمالی یا ساروی کوچک بر اثر گذشت زمان و بروز سوانح طبیعی و کندوکاوهای سودجویان برای یافتن گنج تا حدودی تخریب شده است. قلعه جنوبی یا ساروی بزرگ رویه روی قلعه شمالی در ارتفاع و قله کوه دیگر قرار دارد. قلعه جنوبی یا ساروی بزرگ بر روی قله کوه بلندتر و رویه روی ساروی کوچک قرار دارد و شبیه دژ گرد کوه دامغان بنا شده است. به ظاهر ساختمان از سه طبقه تشکیل شده و چنین به نظر می رسد که طبقه اول مربوط به اصطبل، طبقه دوم محل سکونت رعایا و خانواده آنان بوده و طبقه سوم که دارای معبد، حمام و آبدارخانه بوده و بارگاه نام داشته، محل سکونت سربازان مدافع و بزرگان قلعه بوده است. وقتی از پایین کوه به قله و بنای محکم قلعه می نگری حیرت زده می شوی که چگونه و با چه امکاناتی مصالح برای ساخت به بالای کوه منتقل شده و اصلاً چگونه آب آشامیدنی در زمانی که فناوری وجود نداشته به قله کوه منتقل می شده است. وقتی به بالای کوه می رسی ایست و شگوه بنا را احساس خواهی کرد و باز افکار زیادی ذهنت را مورد هجوم قرار می دهند: چه بنای محکمی که بعد از گذشت سالیان دراز و همسایگی با برف، باران و سرما هنوز پابرجاست. با دقت بیشتر قلعه کوچکی را در قله کوه دیگر اما در سیطره دید این قلعه می بینی و این سؤال به ذهن خطور می کند این دو قلعه چگونه با یکدیگر در ارتباط بودند. تاریخ بنای اولیه قلعه های سارو منسوب به دوره های پیشدادیان و کیانیان است اما در زمان های مختلف چون دوره اشکانیان و اسپهبدان طبرستان، از پایگاه های مهم این دوران بوده و مورد استفاده قرار می گرفته است. همچنین به مدت دو قرن مرکز تجمع افراد فعال فرقه باطنیان یا اسماعیلیان بوده است. در قرن شش و هفت هجری در ایالت قومن، از کانون های مهم اسماعیلیان در ایران، بیش از ۱۵۰ قلعه در اختیار این فرقه بوده که هریک از این قلعه ها را یک کنخدا و همه قلعه های آن ایالت را یک نفر محتشم که به منزله حاکم بزرگ بوده زیر نظر داشته است. اکثر قلعه های سارو امکان بازدید عموم را دارند و بازدیدکنندگان می توانند از زیبایی و تاریخچه این سازه های باستانی بهره مند شوند.

منطقه جهان نما - گلستان



زادبوم

من فهمیده ام که...

راه حل صحیح موفقیت این است که اشتیاق شما به پیروزی بیشتر از ترس شما از شکست باشد

رواق

نانوای دوره قاجار - ۱۲۵۸



یادنگاره

گذرگاه کهنسالی



مسمومیت دارویی در سالمندان



بیشتر افراد سالمند و سالخورده به دلیل کپهولت سن و یا داشتن بیماری خاص مانند فشارخون، بیماری قلبی و یا سرطان لازم است به طور مکرر از دارو استفاده کنند. اگر مصرف داروها بدون آگاهی و هم زمان باشد ممکن است باعث تداخل و در نتیجه مسمومیت دارویی شود. در صورتی که تداخل دارویی در سالمندان اتفاق بیفتد مشکلاتی را به وجود می آورد و حتی شاید باعث مرگ آن ها شود. سالمندان نسبت به افراد دیگر در جامعه بیشتر دارو مصرف می کنند، به علاوه افزایش سن می تواند منجر به بروز تغییراتی شود که استفاده از اقلام غیردارویی مانند تمیزکننده و محصولات آرایشی را در این قشر پرخطر کند. از جمله این تغییرات می توان به کاهش حس بینایی، چشایی و حافظه اشاره کرد. همچنین مصرف بسیاری از داروهای معمول منجر به بروز عوارضی مانند گیجی می شود که می تواند عاملی برای بروز اشتباه در مصرف دارو و افزایش شیوع مسمومیت دارویی در سالمندان باشد.

استفاده هم زمان از انواع داروها سالمندان را بیشتر در معرض خطر تداخل و مسمومیت دارویی قرار می دهد و عارضه هایی را برای آن ها به وجود می آورد. اگر در منزل سالمند دارید و به نگهداری از او مشغول هستید باید به وضعیت مصرف داروها خیلی دقت کنید. از آنجا که اغلب افراد سالمند به فراموشی و آلزایمر مبتلا هستند ممکن است دوز تکراری مصرف کنند و یا به دلیل ضعف بینایی داروی اشتباه بخورند. استفاده از داروهای بقیه اعضای خانواده و یا خوردن داروهایی که مصرف خوراکی ندارند هم باعث مسمومیت می شود. از طرفی با افزایش سن تغییرات فیزیولوژی در بدن اتفاق می افتد و در نتیجه عملکرد در کلیه و کبد کاهش پیدا کرده و در فرد سالمند توانایی متابولیزه کردن دارو کاهش پیدا می کند. افراد

سالمندی که دچار بیماری سرطان هستند و باید شیمی درمانی انجام دهند احتمال مسمومیت بیشتری دارند. تغییرات ادراکی و شناختی، از دست دادن کنترل دفع ادرار و مدفوع، تغییر در اشتها، تغییر در فعالیت یا انرژی و زمین خوردن مکرر برخی از عوارض مسمومیت دارویی در سالمندان است که با مشاهده این علائم باید آن را جدی گرفت و درصدد رفع مشکل برآمد. در صورتی که این علائم بروز باید فرد سالمند باید سریعاً به پزشک مراجعه کند و تمام داروهای مصرفی خود را به همراه داشته باشد تا پزشک از تجویز داروهای مشابه و یا داروهایی که با یکدیگر تداخل دارند خودداری کند. توصیه می شود این عزیزان حتماً توسط متخصص طب سالمندی ویزیت شوند تا با بهره مندی از دانش ویژه این متخصصان بحث مسمومیت دارویی به حداقل برسد. به یاد داشته باشید که بدن افراد سالمند و پیر بسیار حساس است و تنها کاری که تا زمان رسیدن اورژانس می توان انجام داد این است که مراقب علائم فرد باشید. اگر این امکان برای شما وجود دارد در طول این مدت با یک پزشک یا پرستار در تماس باشید و تغییرات هر نشانه را به پزشک بگویید. چنانچه بیمار حال عمومی خوب و توانایی حرکت دارد او را به درمانگاه یا بیمارستان ببرید و اطلاعات لازم برای اینکه در مسمومیت چه قرصی بخوریم را دریافت کنید. برای پیشگیری از مسمومیت دارویی نیز راهکارایی وجود دارد که بسیار مفید است. برای مثال سعی کنید دارو توسط یک فرد به سالمند داده شود و تعداد ناظران بر روند دارودرمانی را کاهش دهید. همچنین از وسایل کمکی که مصرف داروها را یادآوری می کند مانند جعبه های تقسیمی استفاده کنید. همین طور از مصرف خودسرانه داروها به شدت خودداری کنید. سعی کنید داروها را بشناسید و از پزشک در مورد نحوه ادامه درمان، در صورت فراموش کردن دوز دارویی بپرسید. داروها را در بسته بندی اولیه آن ها نگهداری کنید تا در صورت مصرف اشتباهی، قادر باشید اطلاعات لازم را در اختیار پزشکان قرار دهید.