

# راه و رسم مخالفت سازنده با مدیر



## گزارش

**رابطه هر فرد با مدیر خود در هر جایگاه شغلی یکی از مهم‌ترین روابط در طول زندگی به شمار می‌رود، به‌طوری که اگر روابط انسانی را در جدولی رتبه‌بندی کنیم، بعد از رابطه با خانواده، اقوام و دوستان صمیمی، می‌توانیم ارتباط با رئیس و همکاران را در رده‌های بعدی اولویت قرار دهیم. اما ویژگی‌های یک ارتباط سازنده با مدیر چیست و در چه شرایطی این امکان فراهم می‌شود که بدون تملق، پنهان کاری، ترس و نگرانی بتوانیم نظرات خود را با مدیرمان در میان گذاشته و حتی در مواقعی با او مخالفت کنیم؟ پاسخ به این سؤال سختی‌هایی دارد که به جنس رابطه رئیس-مروئوسی بازمی‌گردد. از دیرباز، این رابطه چهار چوبی ویژه داشته که مرز عبور یا عدم عبور از آن بسیار باریک است.**

بدون شک هر کارمندی علاقه‌مند است که رابطه خوبی با رئیس خود داشته باشد و بتواند حس تحسین را در وی برانگیزد. اینکه تنها تلاش کنیم مدیر خود را راضی نگه داریم و با او کنار بیاییم، موجب فرسایشی شدن روند این رابطه شده و تأثیرات متفاوتی روی نحوه کارکرد ما ایجاد می‌کند. پس ایجاد رابطه‌ای متعالی و دوطرفه، با نتیجه نهایی پیشرفت کاری، نیازمند دانش رفتاری و سازمانی ویژه‌ای است. در اینجا به برخی از ویژگی‌های آن اشاره خواهیم کرد. به‌ویژه نحوه صحیح ارائه نظرات مخالف و یا «نه» گفتن به درخواست رئیس. مخالفت‌هایی که نیاز است در راستای محافظت از خودتان و گرفتن حق خود، انجام دهید، اما به‌دلیل فضای سنگین رابطه با مدیر از انجام آن عاجز هستید.

## تغییر باور؛ گام مهم ابتدایی

بی‌تردید باقی ماندن یا نماندن شما در شغلی که دارید، جزء اختیارات رئیس شماست و این واقعیت ممکن است در بسیاری اوقات، مانع ابراز اعتراض و مخالفت شما شود. ترس از دست‌دادن شغل به‌خاطر ارائه نظر مخالف، در ذهن شما وجود دارد، اما در

گام نخست باید تلاش کنید این باور را از ذهن خود دور بریزید. این نکته را بدانید که مخالفت کردن با رئیس، به‌معنای خودکشی شغلی نیست. اگر این باور را بپذیرید و درک درستی از آن پیدا کنید، به‌زودی متوجه می‌شوید که اتفاقاً مدیران با اعتماد‌به‌نفس، دوست دارند کارمندانشان در بعضی موارد با ارائه دلایل منطقی، با آن‌ها مخالفت کنند. یک مدیر موفق و روشن‌فکر که رخدادهای شغلی را در خدمت بهینه‌سازی کسب‌وکارش به کار می‌گیرد و تنها هدفش بازدهی مثبت شغلی است، اعتقاد دارد که از طریق بیان رأی مخالف کارمندان، ایده‌های بهتری مطرح شده و گاهی مشکلات به‌وجود آمده، بهتر حل می‌شوند. پس تردید نکنید که مخالفت با رئیس و بیان نقطه‌نظرات، همیشه مخرب نبوده و در بسیاری از موارد موجب ایجاد روابط مثبت و سازنده و همچنین، رشد و توسعه کسب‌وکارتان می‌شود. این نکته را یاد کنید که امکان ندارد در هر شرایطی با تمامی تصمیمات یا انتخاب‌های مدیر خود موافقت کامل داشته باشید. به هر حال مسئله‌ای به وجود خواهد آمد که مجبورتان می‌کند به مخالفت بپردازید. پس در ابتدا باید باور



کنید که این امر قرار نیست شما را از کار بیکار کند و به‌قربان گویی و حمایت کردن از تمام ایده‌های رئیس برای ارتقای شغل شما، نه‌تنها چندان کارساز نیست، بلکه اثرات مخرب به همراه خواهد داشت.

## انتخاب استراتژی صحیح و مؤثر

رویکرد شما هنگام مخالفت با مدیرتان بسیار مهم است. رویکردی مؤدبانه، ضمن رعایت ملاحظات لازم، همیشه بهتر از رویکردی پر خاشاک و همراه با پافشاری است. اگر مدارکی آماده کنید که گفته شما را در بیان نقطه‌نظرتان تأیید کند، مخالفت شما مؤثرتر خواهد بود. تحقیق و بررسی در مورد حوزه‌ای که مخالفت شما به آن مربوط است، جمع‌آوری اطلاعات در مورد تجربه شرکت‌های دیگر و مشورت با افراد خبره‌ای که در این حوزه می‌شناسید، کارهایی هستند که باید پیش از صحبت کردن با رئیس خود انجام دهید. داشتن کارمندی که اطلاعات مورد نیاز، دیگر این‌طور به نظر نمی‌رسد که نظر شخصی خود را بر نظر او ترجیح داده‌اید. استراتژی دیگر این است که از فردی معتمد استفاده کنید. برای مثال اگر حرف همکاران تأثیر بهتری بر مدیرتان می‌گذارد

## لنگرگاه

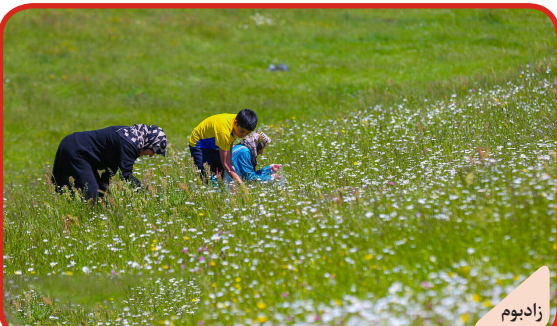
## یادگاری از عصر ساسانیان



در جاده‌ای که مسافران را از شهر کرمانشاه به شهر همدان می‌برد، پایه‌های پلی نمایان می‌شود که نامش «پل خسرو» است؛ یک اثر باستانی خیره‌کننده و عظیم که از ساختارهای بزرگ دوره ساسانی محسوب می‌شود. پلی که به‌افتخار خسروشاه ساسانی به نام پل خسرو، نام‌گذاری شده است. این پل در جنوب غربی شهر بیستون و در ۱۷۰ متری جاده کرمانشاه- همدان، در شهرستان هرسین، رودخانه گاماسیاب در استان کرمانشاه قرار دارد. بست‌های فلزی پل، چگونگی تراش خوردگی سنگ‌ها و دیگر نشانه‌هایی که امضای استادان معماری روزگار باستان است، باستان‌شناسان را به این نتیجه رسانده که این سازه را در روزگار ساسانیان ساخته‌اند. این پل با طولی برابر ۸۰ هزار متر و عرض ۴۲۰

سانتی‌متر، بین آثار شگفت‌انگیز دوره ساسانی قرار دارد. پایه‌های پل خسرو نه‌گانه است؛ هر پایه شش‌ضلعی و از سه بخش ساخته شده است. در دو سوی سازه، آب‌شکن‌هایی مثلثی شکل دیده می‌شوند. پایه‌ها، همان‌گونه که گفتیم، از سنگ‌های تراش خورده ساخته شده‌اند و درون آن‌ها را قله‌وسنگ و ملاط پر کرده‌اند. بدین‌گونه پایه‌هایی استوار پدیدآمده که با وجود خرابی دهانه‌ها و نمای پل، همچنان پابرجاست. پل خسرو نه‌تنها جاذبه‌ای تاریخی به‌شمار می‌رود، بلکه به‌عنوان یادگاری از مسیر حرکت سپاهیان اسلام به جنگ نهاوند نیز اهمیت دارد. این پل تنها محوری بود که اعراب در راستای حرکتشان به‌سمت نهاوند از آن بهره‌برداری کردند. از زمان حکومت صفویه، پل خسرو آسیب‌های زیادی دید، به‌گونه‌ای که در نهایت ناقص و غیرقابل استفاده شد. به همین دلیل، در این دوران، پل نادرآباد بابل شاه‌عباسی جایگزین پل خسرو شد. پل خسرو به‌عنوان شاهکاری از دوران باستانی و تاریخی که در قلب جاده باستانی بیستون به سماج قرار دارد، از جاذبه‌های برجسته منطقه است. این پل همچنین شاهدهی بر تاریخ و فرهنگ ایران باستان است که در همه ابعادش، ارزش بررسی و مطالعه دارد. پل‌هایی که در روزگار ساسانیان در گستره ایران ساخته شده‌اند، در زیبایی و استواری کم‌نظیر هستند. فراوانی و آرایش هنری این سازه‌های ساسانی را باید دستاورد هنر معماری ایرانیان دانست. پایداری مصالح سازه‌های ساسانی نیز درخور توجه است. در نگاهی گسترده‌تر می‌توان بیشترین سازه‌های دوره ساسانی را در استان‌های کنونی لرستان، خوزستان، ایلام، فارس و کرمانشاه دید. پل‌ها را در جاهایی می‌ساختند که از دید نظامی و بازرگانی اهمیت داشت. پل خسرو یک نمونه از چنین دقتی است. این پل در مجموعه‌ای جای گرفته که کوه بیستون با نقش نگاره‌های کم‌مانند آن، دیده می‌شود و جایی نمادین و برجسته در دوره ساسانی بوده است. پل خسرو در اسفندماه سال ۱۳۸۰، در شمار آثار ملی ایران ثبت شده است. اگر به شهر کرمانشاه سفر کردید، بازدید از این پل تاریخی و زیبا را از دست ندهید.

## جنگل‌های فندقلو، اردیبل



زادبوم



رواق

## من فهمیده‌ام که...

انسان آزاد صادقانه زندگی می‌کند، نه فریبکارانه. فقط انسان‌های آزاد برای یکدیگر مفیدند و می‌توانند یک دوستی واقعی را شکل دهند.

## فیدل کاسترو در بندر مورمانسک روسیه، ۱۹۶۳



یادنگاره

## گذرگاه کهنسالی



## در پناه موسیقی

موسیقی در تمام سنین باعث بهبود روحیه افراد می‌شود. موسیقی یادآور خاطرات، لحظات خوش و اتفاقات مهم زندگی است که ضمن کاهش استرس، آرامش و بهره‌وری بیشتر را برای افراد به ارمغان می‌آورد. از نخستین روزهای آغاز تمدن بشری، موسیقی و قدرت موسیقی برای انسان آشکار شده است. پس از جنگ جهانی دوم، یک روش روان‌شناسی جدید به وجود آمد که به آن «موسیقی درمانی» می‌گویند. تأثیرات موسیقی در دوران سالمندی دوچندان می‌شود، چرا که ممکن است فرد سالمند به دلیل افزایش سن، کم‌توانی جسمی، بیماری و مواردی از این قبیل، نتواند مانند گذشته و دوران جوانی به فعالیت‌هایی با تحرک زیاد بپردازد. این مسئله ممکن است منجر به افسردگی او شود، اما موسیقی می‌تواند باعث کاهش استرس و تنش ناشی از افزایش سن در سالمندان شده و منجر به آرامش ذهنی در آن‌ها شود. در واقع درهم‌تنیدگی زندگی با موسیقی با افزایش سن نه‌تنها کاهش نمی‌یابد، بلکه پررنگ‌تر می‌شود. در همین راستا به گفته کارشناسان، فواید موسیقی و استفاده از موسیقی درمانی برای سالمندان یکی از روش‌هایی است که می‌تواند بسیار مفید و مؤثر باشد. در واقع یکی از راهکارهای درمانی که به بهبود روحیه و سلامت جسمی سالمندان بدون استفاده از دارو کمک می‌کند، همین روش است. موسیقی درمانی برای سالمندان به‌ویژه در سال‌های اخیر بسیار موردتوجه قرار گرفته است. انواع متنوع موسیقی با مزایای گسترده و در موقعیت‌های مختلف، تأثیر عمیقی بر سلامت سالمندان داشته است. هدف کلی موسیقی درمانی دستیابی به اهدافی است که نیازهای فرد را برآورده می‌کند. برای مثال بهبود عملکرد حرکتی، مهارت‌های اجتماعی، احساسات، هماهنگی، ابراز وجود و رشد شخصی جزو این اهداف محسوب می‌شود. هر یک از اهداف مذکور، تأثیر مستقیمی بر سلامت سالمند می‌گذارد. این روش موجب عملکرد بهتر «نوروپلاستیسیته» می‌شود. این بخش ضمن بهبود کلی کیفیت زندگی، عملکرهای فیزیکی سالمند را تقویت می‌کند. از جمله مزایای دیگر آن می‌توان به تأثیر جادویی موسیقی در تقویت حافظه سالمندان اشاره کرد. گوش دادن به موسیقی در برانگیختن احساسات و عواطف قهرمان زندگی ما نقش بسیار مهمی داشته و باعث تحریک قوای شناختی ذهن و مغز می‌شود. گوش دادن به موسیقی کلاسیک یا موسیقی‌هایی که سالمند مبتلا به آلزایمر با آن‌ها خاطره داشته، باعث باز یابی و مرور خاطرات گذشته، حتی به‌صورت گذرا و کوتاه‌مدت شده و همین امر تقویت حافظه را به‌دنبال دارد. موسیقی غذای روح است که روان و مغز فرد سالمند را تغذیه از آن به آرامش می‌رسد. از طرفی برای سالمندانی که به‌تنهایی زندگی می‌کنند یا دچار انزوا و افسردگی شده‌اند، موسیقی یک برگ برنده است؛ چرا که می‌تواند در عین سرگرم کردن فرد سالمند از انزوا و یأس در او جلوگیری کند. شرکت در کلاس‌های موسیقی و یا حتی تبادل نظر در مورد آهنگ‌های موردعلاقه می‌تواند عامل پیونددهنده سالمندان با یکدیگر باشد. همچنین گسترش روابط اجتماعی و تحکیم روابط خانوادگی فرد سالمند از اثرات بهره‌گیری از موسیقی مناسب است. مطالعات نشان می‌دهد که موسیقی درمانی می‌تواند در زمان بهبود افسردگی حاد سالمندان کمک‌کننده باشد. افراد سالمندی که تحت موسیقی درمانی همراه با درمان‌های استاندارد افسردگی (مانند گفتاردرمانی) قرار می‌گیرند، نسبت به افرادی که فقط درمان استاندارد را دریافت می‌کنند، فرایند بهبود مناسب‌تری دارند. شنیدن موسیقی همچنین می‌تواند موجب ترشح دوپامین شود. دوپامین هورمونی است که احساس لذت را در افراد ایجاد می‌کند. علاوه بر این هنگام گوش دادن به موسیقی اندورفین نیز ترشح می‌شود. اندورفین همان هورمونی است که می‌تواند خلق‌وخوی فرد را تغییر داده و درد را تسکین دهد.

ما به‌عنوان مراقب می‌توانیم در انتخاب موسیقی مناسب، به کهن سالان اطرافمان کمک کنیم. به‌عنوان مثال می‌توانیم برای آن‌ها موسیقی‌هایی انتخاب کنیم که انگیزشی و آمیخته با حس سرزندگی و شادابی باشد، حس‌وحال لذت‌بخش ایام جوانی را برای او تداعی کند تا از طریق آن فرد سالمند، به‌مرور خاطرات خوشایند گذشته‌اش بپردازد.