

بابی حوصلگی نجنگید، در آغوشش بکشید

ملال شاید روشی باشد تا به خود بگوییم ز مان مان را آن طور که باید خوب نمی گذرانیم، باید کاری لذت بخش تر انجام دهیم، کاری مفید تر یا رضایت بخش تر



ماز این مسائل بیشتر می شودو این در دناک است. این شریطلی است که در آن گیر افتاده ایم، در وضعیت انگیزش شدیدی که نه می توانیم در آن دخیل باشیم و نه می توانیم از آن دوری کنیم. اگر واقعاً باید به پرواز برسیم، چون مثلاً زندگی یا رسیدن به معشوق مان به آن وابسته است، کمتر احساس مال می کنیم(هرچند بیشتر مضطرب و آزرده می شویم) ولی اگر حق انتخاب داشتیم که در خانه بمانیم یا به سفر برویم، مال مان بیشتر می شود. بدین ترتیب، ملال نتیجه عکس نیاز یا ضرورتی است که در ک شده. شاید در مراسم ختم یکی از اقوام دور احساس ملال کنیم ولی در ختم پدر و مادر یا فرزندان نه.

❖ **واقعاً چرا این قدر از ملال بد مان می آید؟**
تا این جا که همه چیز خوب است، اما واقعاً چرا این قدر از ملال بدمان می آید؟ فیلسوف آلمانی قرن نوزدهم، آرتور شوپنهاور، استدلال می کرد که اگر زندگی ذاتاً رضایت بخش بود، اصلاً چیزی به اسم ملال وجود نداشت. پس، ملال شاهدهی است بر بی معنایی زندگی بعضی از ما و از احساسات بدی پرده برمی دارد که اغلب، با م مشغول شدن به یک فعالیت یا درگیر شدن با احساساتی مخالف، بر آن سرپوش می گذاریم. این اتفاق ریشه همان حالت تدافعی جنون آمیز است، حالتی که مهتر ترین خصیصه اش این است که از ورود احساس نومیدی و در ماندگی به ذهن خود آگاه پیشگیری کند و با احساسات

نیل بر تن، نجمه رمضانلی مترجم



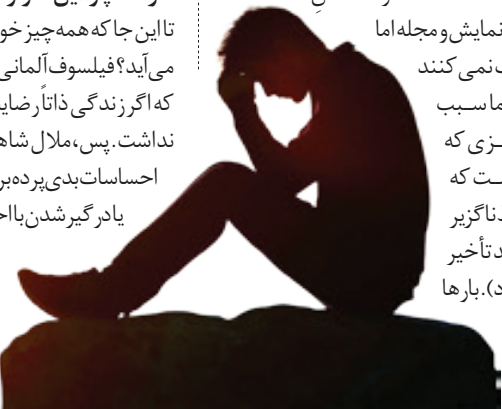
وقتی چند ماه انتظار کشیده اید تا تعطیلات فرا برسد و راهی سفر شوید، کافی است اتفاقی بیفتد و به دلیل آن معطل شوید یا کلا قید سفر رفتن را بزنید. چه حسی پیدا می کنید؟ به این سر خوردگی دقیقاً می گویند «ملال». انگیزه ای درو تان هست اما پاسخ در خوری به آن داده نمی شود. همه از این احساس فراری اند. صنعت سر گرمی که راهی است برای فرار از ملال، سالانه ۲٫۶ تریلیون دلار هزینه می تراشد. نیل بر تن می گوید این کارهایی فایده است. به جای مبارزه با ملال، باید خودمان را در آن غرق کنیم.

❖ **ملال دقیقاً به چه معناست؟**

ملال وضعیت عمیقاً نامطلوبی است برای انگیزشی که را ضانته. در وضعیتی که به جای نا امید شدن بر انگیزخته می شویم اما بنابه هر دلیلی این بر انگیزختگی مابی پاسخ می ماند و جهتی پیدا نمی کند. این دلیل شاید درونی باشد – اغلب نبود تخیل، انگیزه یا تمرکز – یا بیرونی مثل این که در صفت یا انگیزه های محیطی وجود نداشته باشد. دوست داریم کاری دلنشین انجام دهیم اما می بینیم نمی توانیم و مهم تر این که با افزایش آگاهی از این ناتوانی سرخورد می شویم.

❖ **بررسی دقیق تر آناتومی ملال**

بیابید آناتومی ملال را دقیق تر بررسی کنیم. چرا این قدر اعصاب مان خرد می شود اگر پرواز مان دیر کند و در سالن انتظار بنشینیم؟ چون در وضعیت انگیزش شدید هستیم و منتظریم به زودی به محیطی جدید و جذاب وارد شویم. در ست است، اطراف سالن انتظار پر است از مغاز و صفحه نمایش و مجله اما واقعاً هیچ کدام شان ما را جذب نمی کنند و تنها با ایجاد حواس پرتی در ما سبب تشدید ملال می شوند. چیزی که اوضاع را بدتر می کند این است که کنترل ی بر اوضاع نداریم، شرایط ناگزیر و پیش بینی ناپذیر است (شاید تا آخر بیشتر باشد و حتی پرواز لغو شود). بارها و بارها، صفحه نمایش گوشی را چک می کنیم و کم آگاهی



برای شاد بودن در سال جدید، این رفتارها را رها کنید

و بغض های قدیمی برای مدت طولانی می تواند برای سلامت فیزیکی و روانی تان سمی باشد. الان که در آستانه شروع یک سال جدید هستید فرصت بسیار خوبی است تا سعی کنید این بار قدیمی و سنگین را پایین بگذارید.

❖ **این که دیگران در باره شما چه فکری می کنند!**
شما خودتان باید ارزش های تان را بشناسید و به آن ها ایمان داشته باشید و قضاوت بقیه را رها کنید. اعتماد به نفس داشته باشید و اجازه ندهید فکر و نظر هر کسی که از راه می رسد شمارا متزلزل کند. واقعیت این است که حتی اگر شما اشتباه بزرگی هم مرتکب شوید دنیا به پایان نمی رسد و شما مجبور نیستید جوری زندگی کنید که همه دوست تان داشته باشند. به اندک حامیانی که از جان و دل دوست تان دارند، به شما احترام می گذارند و خوبی تان را می خواهند ایمان داشته باشید و بقیه را به حال خود بگذارید.

❖ **این طرز فکر که «باید وقتش برسد»!**
اگر می بینید سال هاست منتظر جور شدن شرایط هستید تا اقدامی کنید، پس باید رور است باشید و یک بار تکلیف تان را پیش خودتان روشن کنید: «بالاخره چه زمانی وقتش است؟!». شریطلی که شما منتظرش هستید ممکن است هرگز نرسد، پس رهایش کنید.

❖ **این طرز فکر که باید هیچانات منفی خود را سرکوب کنید!**
سرکوب و پنهان کردن احساسات یک مکانیسم دفاعی است که وادار مان می کند از موقعیت هایی که این احساسات منفی را در ما برانگیخته می کنند اجتناب کنیم. همه این تنش های درونی دیر یا زود، آشفتنه و در هم تنیده، سر بر خواهند بود. شما با بروز این هیجانات ناراحت کننده، پیش یک نفر دیگر یا دست کم پیش خودتان، قادر خواهید بود آن ها را بشناسید و کنترل شان کنید.

❖ **کمال گرایی!**
همیشه کمال گرایی با طرز فکر صفر یا صدی همراه است. اگر کمال گرا باشید عقیده دارید یا باید کاری را صد در صد در ست انجام بدهید یا این که اصلاً انجامش ندهید.

توصیه هایی که ارائه دادیم همگی می توانند چالش برانگیز باشند، اما ارزش این را دارند که برای شان تلاش کنید و لذت از زندگی و شادی تان را افزایش بدهید.



راه های افزایش بهره وری هنگام دور کاری

مهرشادر جیبی



ویروس همه گیر کرونا، مردم کشور های زیادی را مشغول به خود کرده است. متأسفانه این ویروس در کشور ما هم فراگیر شده، عده ای خود را در خانه قرنطینه کرده اند، اما این قرنطینه کردن به این معنی نیست که باید دست از کار خود بکشند. در این مطلب قصد داریم چند نکته برای دور کاری در منزل را بگوییم تا بهتر بتوانید وقت و کار های خود را مدیریت کنید و همزمان، از ویروس کرونا هم در امان بمانید.

❶ **کار در ساعات همیشگی!**
بهتر است در همان ساعاتی که هر روز سر کار بودید، در خانه هم کار کنید. برای لطمه نخوردن به کارهایتان، توصیه می کنیم از همان ساعتی که همیشه به سر کار می رفتید، بیدار شوید و شروع و تا ساعتی که معمولاً از دفتر کار خود خارج می شدید، کار کنید.

❷ **گوش یه زنگ باشید!**
در طول ساعات کاری خود باید سعی کنید همیشه برای صحبت با همکاران یا مشتریان خود، آماده باشید. اگر چه دیگر خبری از جلسه های حضوری نیست، اما شاید لازم باشد جلسه ای با همکاران خود در اسکایپ داشته باشید! یا این که لازم باشد تلفن مشتریان خود را جواب دهید. چون در منزل کار می کنید، به این معنی نیست که فرار است در ساعات کاری به مسائل دیگر مشغول باشید؛ بلکه در عوض باید گوش به زنگ باشید تا از چیزی عقب نیفتید.

❸ **محیط کار در منزل خود را بهینه کنید!**
اگر شما هم یک بار کار از منزل را امتحان کرده باشید، حتماً برایتان پیش آمده که روز هایی اصلاً حوصله کار کردن ندارید. یا در محیط منزل آن قدر حواس پرتی برای شما وجود دارد که نمی توانید روی وظایف کاری خود تمرکز کنید. در همین زمینه، پیشنهاد می کنیم به گونه ای میز کار برای خودتان در منزل بسازید که از هر گونه حواس پرتی به دور باشد. حتی اگر لازم است میزتان را جابه جا کنید، از این کار دریغ نکنید؛ نباید اجازه دهید موارد کم اهمیت، جلوی تمرکز شما را بگیرد.

❹ **از قصد با همکاران خود مکالمه داشته باشید!**
اگر ارتباط خود را به کل با همکاران قطع کنید و با آن ها صحبت نکنید، احتمالاً در حین کار کردن هم تمرکز خود را از دست می دهید. سعی کنید یک گروه با همکاران خود بسازید و آن جا با یکدیگر مکالمه کنید و حتی در باره کار هم صحبت کنید. این موضوع باعث می شود تمرکز بیشتری روی کار های خود داشته باشید. ❺ **با پیژامه کار نکنید!**
این مورد آخر شاید کمی خنده دار به نظر برسد، اما واقعیت این است که کار کردن با پیژامه می تواند روی بهره وری شما تأثیر منفی بگذارد. اگر لباس های رسمی تری بپوشید، در واقع به ذهن خود این سیگنال را می دهید که «حالا وقت کار کردن است». البته منظور این نیست که با کت و سلوار پشت کامپیوتر بنشینید، اما همین که لباس کار کردن شما با لباسی که از خواب بیدار می شوید فرق داشته باشد، خودش کمک شایانی است به این که حسابی روی کار های خود تمرکز کنید.



زیبا و الهام بخش

رنگین کمان به خودی خود زیبا و الهام بخش است اما رنگین کمانی که در تصویری ببینید پدیده نادری است که در دل ابرهایی زیبا ایجاد شده و تصویری دل انگیز و روح بخش را ایجاد کرده است.



بیشتر کودکان امروزی می خواهند یوتیوبر شوند و نه فضانورد

پر درآمدترین فضانورد حدود ۱۲۰ هزار دلار درآمد دارد اما سال گذشته پر درآمدترین یوتیوبر ۲۲/۵ میلیون دلار به حساب بانکی اش واریز شد

طبق گفته آدار ُمَدیریت کارکنان ایالات متحده آمریکا، پر درآمدترین فضانوردان ممکن است حدود ۱۲۰ هزار دلار در سال درآمد داشته باشند. سال گذشته پر درآمدترین یوتیوبر ۲۲/۵ میلیون دلار به حساب بانکی اش واریز کرد و بر خلاف فضانوردان، که باید سال هاترین سخت را از سر بگذرانند، یوتیوبری که در پول غلت می زند همسرن وسال این کودکان است. فضانوردان، ممکن است سازگار شدن با این تغییر دشوار باشد، اما ما باید بیشتر از رویاهایی که کودکان در سر می پروراندن، از واقعیت هایی آگاه باشیم که آن ها هنگام فکر کردن به شغل های آینده شان در نظر می گیرند. کودکان ساعت ها وقت صرف رسانه هایی می کنند که یوتیوبر های مورد علاقه شان در آن هافتش اصلی را ایفا می کنند، یوتیوبر هایی که ماشین های سریع می رانند و در خانه های مجلل زندگی می کنند.

البته احتمالش بسیار کم است که این کودکان بتوانند از طریق کسب شهرت با ویدئوهای آنلاین ثروتمند شوند، هر چند کسانی موفق شده اند این کار را بکنند. گلت می گوید: «تعداد اندکی از تولید کنندگان محتوا توانسته اند واقعاً از این راه امرار معاش کنند، در حالی که بقیه زندگی را با زحمت سر می کنند و اغلب خسته و سرخورده می شوند».

پس وقتی این روایت ها را می خوانید، مسئله را طور دیگری مطرح کنید. موفق ترین این افراد می توانند برای توده ها سرگرمی تولید کنند و در این راه درآمد بسیار زیادی کسب می کنند. آنان می توانند ماشین های پرسرعت بخرند و دور دنیا سفر کنند. می توانند خوش بگذرانند. آخرین مأموریت فضایی که در آن سفینه ای فضایی و دارای سرنشین روی جرمی خارج از سطح زمین فرود آمد، زمانی رخ داد که مادر بزرگ ها و پدربزرگ ها همسن بچه های امروزی بودند. در چنین دنیایی، چرا بچه های امروز نخواهند یوتیوبر شوند؟



به گزارش «عصر ایران» به نقل از «ترجمان علوم انسانی»، کریس استوکل – واکر در اف. دی. بیلو. دی نوشت: به طور خلاصه، ستارگان رسانه های اجتماعی سلبریتی های نسل جوان اند، این جایگاه را در سال ۱۹۶۹ فضانوردان داشتند. در یک تحقیق جدید از بچه ها پرسیدند در آینده می خواهند چه کاره شوند؟ محبوب ترین شغل در میان بچه های آمریکایی و بریتانیایی، این بود که در یوتیوب ستاره شوند. این نتایج خیلی ها را ناراحت کرد چون گویا بچه ها دیگر حتی آرزو ندارند به کاشفانی بزرگ یا دانشمندانی دوران ساز تبدیل شوند. مصرف گرایی افسار گسیخته و زندگی زیبا پر ستانه مجازی چشم و گوش آن ها را هم پر کرده است. همه بچه ها در دوره ای از زندگی شان دوست دارند فضانورد شوند. زندگی شان را میان اجرام کیهانی سپری کنند، بستنی فضانوردی بخورند، کره زمین را ببینند که مثل مرم سبز و آبی به آرامی زیر کپسول فضایی شان می چرخد، اما پژهشی جدید نشان می دهد در بریتانیا و آمریکا تعداد کودکانی که می خواهند ستاره یوتیوب شوند بسیار بیشتر از کودکانی است که می خواهند فضانورد شوند. در این دو کشور، حدود سه کودک از هر ۱۰ کودک گفتند که وقتی بزرگ شدند می خواهند یوتیوبر شوند، در مقابل، فقط یک کودک از هر ۱۰ کودک در روای ستاره ها بود.

برخی با این مسئله مثل سند محکومیت جامعه برخورد کرده اند، سندی تکان دهنده که نشان می دهد کودکانی که در قرن بیستم یکم پرورش یافته اند ماجراجویی و رویاهای شان را از دست داده اند، چیزهایی که کودکان نسل انفجار جمعیت در دهه ۱۹۶۰ داشتند، اما در واقعیت، این مسئله نشان می دهد که کودکان احق نیستند و در ست مثل کسانی که می خواهند فضانورد شوند فکرها ی بزرگی در سر می پروراند.

عکس هفته