لذت از زندگی پیشرفت در کار

نکاتی ساده و کاربردی برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی که برای همه آدم‌ها مفید است

سید سورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

موفقیت

بیشتر ما در پاسخ به این سوال که زندگی اولویت ماست یا کار، قطعاً زندگی خانوادگی و روابط دوستانه را انتخاب می کنیم و می گوییم کار در اولویت بعدی است اما در مقام عمل جور دیگری رفتار می کنیم و به‌طور ناخواسته به کار اهمیت بیشتری می‌دهیم و بابت این قضیه هم چالش‌های درونی داریم و حتی ممکن است وارد تنش‌هایی با خانواده شویم. در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

منظور از تعادل بین کار و زندگی چیست؟

ایجاد تعادل بین کار و زندگی بسیار دشوار است. البته کار هم بخشی از زندگی است اما وقتی حرف از تعادل بین کار و زندگی می‌زنیم منظورمان این است که زندگی شخصی، خانوادگی، روابط دوستانه یا علایق مثل کار فرهنگی، هنری و اجتماعی فدای کار نشود و برعکس. چون گاهی برای عده‌ای هم توجه به گردش و تفریح با خانواده، مطالعه و تماشای فیلم و... چنان اولویتی دارد که یک موقعیت شغلی خوب، پیشرفت در آن و تامین معاش را تحت تاثیر قرار می‌دهد اما با مهارت‌هایی می‌توانیم این تعادل را برقرار کنیم تا هم از زندگی لذت ببریم هم در شغل‌مان پیشرفت کنیم. نکاتی مثل:

۱ حذف فشار خودساخته | بسیاری از نگرانی‌های ما برای کار آن چنان که فکر می کنیم جدی نیست و صرفاً فشارهای خودساخته‌ای است که می‌توانیم حذف کنیم. در بسیاری از مواقع رئیس، رقیب، ارباب رجوع و... کار بیشتری به ما تحمیل نمی کنند و این ما هستیم که دوست داریم بعد از ساعت کاری هم همه چیز را تحت کنترل داشته باشیم یا حتی ساعت بیشتری را سر کار باشیم.

۲ تعیین مرزها | مرزهارا مشخص کنیم و به آن پایبند باشیم. نمی‌شود در محل کار بیشتر از حد معمول و در مواقع غیرضروری هم تماس خانواده یا دوستان را جواب دهیم و بعد از کار و در منزل و حتی گاهی در سفر مدام به تماس همکاران جواب دهیم. بازه‌های زمانی را که می‌خواهیم کاملا در کنار خانواده باشیم با همکاران در میان بگذاریم و از آن‌ها بخواهیم در چنین مواقعی فقط و فقط برای موارد ضروری تماس بگیرند. در ضمن به آن‌ها اعتماد کنیم و آزادی عمل بدهیم تا برای هر کاری با ما تماس نگیرند. در نهایت موارد خیلی استثنا را هم تا جایی که رویه نشود پاسخ و به خانواده با لحن خوب توضیح دهیم.

۳ دزدان زمان را بشناسیم | خیلی از ما چه وقتی در محل کار هستیم چه خارج از محل کار اجازه می‌دهیم از وقتمان دزدی شود، برای همین کار می‌ماند برای منزل و گاهی اداره زندگی می‌افتد در زمان کاری. اینترنت، شبکه‌های اجتماعی، وبگردی بی‌هدف، چک کردن مداوم قیمت‌هایی مثل مسکن یا طلا، پیگیری اخبار ورزشی و... نمونه‌های از این سارقان زمان هستند که برنامه‌ریزی ما را مخدوش می کنند.

۴ مهارت‌های جانبی یاد بگیریم | برای این که از کار دلزده نشویم باید در کنار کار یک سری مهارت و سرگرمی تعریف کنیم. برویم سراغ کلاس‌های ساده خطاطی، عکاسی، ورزش‌های نشاط‌آور و...

۵ قلق تفریح با همکاران | خیلی از ما زمان زیادی در روز را با همکارانمان می‌گذرانیم و در نهایت با آن‌ها رفیق می‌شویم. اما مشکل وقتی ایجاد می‌شود که حین تفریح با همکاران به خصوص زمانی که خانواده‌ها هم حضور دارند مدام بخواهیم بحث‌های کاری را هم پیش بکشیم.

۶ حضور به‌موقع و منظم در محل کار | ذهن ما مانند عضله عمل می کند، با هر اقدام موفقی ورزیده‌تر می‌شود. بنابراین مهم است که هر روز یک شروع خوب داشته باشیم تا در ادامه بتوانیم یک روند را پایه‌ریزی کنیم و بهترین شروع این است که اولین گام در برنامه روزانه یعنی بیدار شدن در ساعت مشخصی را که بهتر است صبح زود باشد، جدی بگیریم تا ذهن شرطی شود و بداند که می‌تواند به بقیه برنامه روزانه عمل کند. اگر دیر سر کار حاضر شویم همه کارها به تعویق می‌افتد و ریتم زندگی مختل می‌شود بنابراین نمی‌توانیم به‌موقع هم به خانه برگردیم.

۷ ارزیابی داشته باشیم | باید در طول روز و برای عمل به برنامه‌ها هشدارهای ساعتی داشته باشیم و در طول هفته، ماه و... هم مدام برنامه‌ریزی‌ها و میزان موفق بودن آن‌ها را بررسی کنیم. نه مدلی از برنامه‌ریزی را داشته باشیم که اجرای آن دشوار باشد، نه توقع داشته باشیم که صددرصد برنامه اجرایی شود. باید در برنامه انعطاف داشت. گاهی لازم است براساس شرایط، کمی از برنامه را تغییر داد تا به کار رسید، گاهی هم برعکس.

۸ انتظارات شفاف | اما لازمه یک برنامه‌ریزی اصولی این است که انتظارات خودمان از کار و زندگی را بدانیم، انتظارات شفاف رئیس و همکاران را بدانیم و از همه مهم‌تر بدانیم خانواده ما چه انتظاراتی دارد. براساس همین تعاریف باید به اولویت‌ها برسیم و برنامه‌ریزی کنیم. نمی‌شود یک جلسه مهم را به خاطر جشن دندونی پسر دختر خاله همسر لغو کرد یا برای یک کار کوچک که همکاران ما از عهده‌اش برمی‌آیند، دیدار با پسردایی را که از خارج آمده و می‌خواهد زود برگردد، لغو کنیم.

۹ هنر نه گفتن | اگر می‌خواهید تعادل را بین کار و زندگی برقرار کنید، باید هنر نه گفتن را بلد باشید. کاری که به شما مربوط نیست، کاری که خارج از وقت است یا مهمانی غیرضروری و... هرچیزی که ممکن است تعادل زندگی شما را برهم بزند بدون خجالت، ترس یا احساس گناه رد کنید. اما در یک حدی جا برای اتفاقات غیرمنتظره باز بگذارید به شرط این که رویه نشوند. اگر انجام یک کار در شرکت، آینده شغلی شما را به خطر می‌اندازد و عواقب مالی شدیدی برای شما دارد، نمی‌شود چون خانواده در اولویت است آن را نپذیرید اما به خوبی و با حوصله دلیل اضافه کاری‌تان را به خانواده توضیح دهید.

مشاوره فردی

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

این روزها که قیمت‌ها دوباره روند صعودی گرفته، به شدت نگران آینده تنها پسرم هستم که ۸ سال سن دارد. خیلی به این مسئله فکر می کنم و اعصابم خرد است. به همین دلیل با همکار و حتی خانواده‌ام هم این روزها رفتار خوبی ندارم.

نگران آینده پسر ۸ ساله‌ام هستم

زمانی که به خاطر اتفاقاتی پیش بینی نشده و البته خارج از حوزه اختیارات ما مثل صعود قیمت‌ها، احساس ناامنی اقتصادی سراغ ما می‌آید به تبع این احساس، ناامیدی نیز گریبان گیر ما خواهد شد. پیامد این دو احساس یعنی ناامنی و ناامیدی، افکار مزاحمی است که ذهن ما را مشغول می کند و باعث بی‌قراری عصبی می‌شود. این بی قراری‌ها، همان طور که شما در پیامک‌تان اشاره کردید به رابطه ما با خانواده و همکاران‌مان آسیب می‌رساند و مهم‌تر این که باعث کاهش تلاش و نوعی درماندگی و بلاتکلیفی می‌شود. اما شما در چنین وضعیتی باید چه کنید؟

افکار مزاحم را مدیریت کنید

ناامنی‌های اقتصادی بیشتر روی افرادی آثار مخرب دارند که از آمادگی روحی مطلوب یا عزت نفس بالایی برخوردار نباشند. در این حالت فرد دچار ذهنیت منفی می‌شود که بر کارکرد وی نیز تاثیر نامناسبی خواهد گذاشت. نداشتن آمادگی روحی باعث می‌شود اکنون و آینده را تیره و تار ببینید و برای آینده کودک هشت ساله‌تان هم سخت نگران شوید. در این که شرایط اقتصادی کشور ایده‌آل نیست، شکی نداریم اما فکر کردن به بدترین پیش بینی‌ها چه فایده‌ای برای‌تان خواهد داشت؟ بنابراین و در قدم اول باید افکار مزاحم‌تان را مدیریت کنید.

شما اضطراب بالایی دارید

افرادی که عزت نفس بالاتری دارند، افکار مزاحم و هیجانات منفی را مدیریت می کنند و اوضاع نمی‌تواند در رفتار و کارکرد روزانه‌شان اختلال جدی ایجاد کند. طبق آن چه در پیامک‌تان مطرح کردید، به نظر می‌رسد شما مخاطب گرامی اضطراب بالایی دارید و این اضطراب علاوه بر این که باعث رنج و نگرانی خودتان شده، به خانواده نیز منتقل و باعث سلب رضایت حداقلی از زندگی‌تان شده است.

به آینده پسرتان فکر نکنید

شما به جای این که نگران آینده پسر هشت ساله‌تان باشید، باید به فکر تقویت عزت نفس و ارتقای تاب‌آوری خود باشید تا تحت تاثیر نوسانات اقتصادی کمتر دچار درماندگی شوید. همچنین شاید با کمک گرفتن از راه‌حل‌هایی بتوانید از همین حالا برای آینده او، برنامه‌ریزی اقتصادی انجام بدهید. نکته مهم این است که باور داشته باشید غصه خوردن و نگرانی زمانی فایده دارد که به گرفتن تصمیم‌هایی برای بهتر شدن ختم شود. برای این منظور چند نکته یادآوری می‌شود:

۱- سعی کنید کمتر اخبار منفی را پیگیری کنید و شنونده دوستان منفی باف خود باشید. تا حد امکان با دوستان مثبت اندیش و امیدوارتان تعامل داشته باشید.

۲- در زمینه عزت نفس حتما مطالعه مستمر داشته باشید و فراموش نکنید که با عزت نفس بالا می‌توان بر افکار مزاحم و اضطراب غلبه کرد و رضایت بیشتری از زندگی حتی با توجه به نوسانات بازار داشت.

۳- به اطرافیان خود توجه کنید که چگونه مشکلات اقتصادی را مدیریت و از توان سازگاری خود استفاده می کنند. مشکلات اقتصادی مدنظر شما منحصر به فرد نیست بلکه همه جامعه را هدف گرفته است. وقتی مشکلی همگانی است قطعا تاب‌آوری انسان متاثر از دیگران افزایش می‌یابد.

۴- برای رهایی از افت روحی و اضطراب روزانه، به طور مستمر ورزش کنید چون تقویت آمادگی جسمی باعث آمادگی بیشتر روحی و غلبه بر افسردگی می‌شود. به جای هر گونه نگرانی اقتصادی برای پسرتان در تقویت عزت نفس خود و فرزندتان کوشا باشید که عزت نفس همانند گنجی است که می‌توانیم در فرزندان‌مان پرورش دهیم تا آینده موفق‌تری در انتظارشان باشد.

ارتباط های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

همسران | **زمان پیشنهاد دادن ایده دیگران به همسرتان برای انجام آن، مراقب کلماتی که به کار می‌برید، باشید.**

متن: نرگس عزیزی

قرار و مدار

روز فرستادن پیام دلگرم‌کننده به کرونایی‌ها

این روزها تقریبا همه ما در اطرافیانمون، چند نفری رو می‌شناسیم که مبتلا به کرونا شدن. این افراد به خاطر مشکلات قرنطینه و... فشار زیادی رو روی خودشون احساس می‌کنن بنابراین امروز یک پیام دلگرم کننده برای بالا رفتن روحیه در مسیر شکست کرونا براشون بفرستین

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*نکته‌ای در پرونده زندگی سلام درباره سوئد نظرم را جلب کرد. ما تو ایران چیزی به نام «فیکا» برای استراحت در ساعت اداری نداریم اما ساعت مفید کاری تو ادارا تمون دو ساعته. فیکا رو هم بذاریم کلا کارمندها نرن سر کار بهتره دیگه و آبرومندانه‌تر.

*کاش این پیشنهاد فوتبال دیدن با پسرها رو که در ستون بانوان درباره‌اش نوشتید، مادر من هم ببینه و این قدر گیر نده که چرا فوتبال می‌بینی و عمرت رو هدر میدی.

علیرضا، ۱۴ ساله

*واقعا باور کردنی نیست که سوئد، بیش از ۹۵ هزار تا دریاچه داره. از اون باور نکردنی‌تر اینه که این همه دریاچه فقط ۹ درصد مساحت سوئد رو شامل شده.

*در صفحه سلامت نوشتید که کوتاه کردن مو سرعت رشد آن را افزایش نمی‌دهد اما من رشد موهام کم بود، به پیشنهاد مادر بزرگم چند بار موهام رو از ته زدم و الان رشدشون خیلی بیشتر شده.

*ما فقط در یک زمینه از سوئد جلوتریم و اون حذف پول نقده! سوئد گفته از سال ۲۰۲۳ دیگه پول نقد استفاده نمیشه تو کشورش، ما از اول سال به خاطر کرونا دیگه کسی پول نقد استفاده نمی کنه. همه کارت میکشن.

*جوانه عزیز، سلام. ممنون بابت معرفی کتاب‌ها و فیلم‌های خوب در صفحه‌تون. عالی و آموزنده هستن و الگو می‌گیرم.

بانوان

اصول حذف آثار سوختگی اتو روی لباس

مارال مرادی

همیشه امکان برطرف کردن لکه‌های سوختگی از روی لباس وجود ندارد اما برای سوختگی‌های خفیف (به خصوص روی پارچه‌هایی مثل پنبه یا کتان) روش‌هایی هست. برای پاک کردن لکه سوختگی با اتو، دو راهکار ساده و قابل اجرا را معرفی می کنیم و در ادامه چند توصیه طلایی هم در همین باره خواهیم داشت.

۱ پارچه را با آب لیموی تازه بشویید

برای شروع، سعی کنید آب لیموی تازه را روی لباس خود بریزید تا لکه سوختگی را خیس کنید. لباس را در یک ظرف آب داغ بگذارید و اجازه دهید به مدت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه در داخل ظرف باقی بماند. سپس لباس را از ظرف بیرون بیاورید و مانند حالت عادی خشک کنید. برای بی خطر بودن، این روش را برای پارچه‌هایی که قابلیت استفاده از سفید کننده را ندارند، مانند ابریشم یا پشم، امتحان نکنید. اگر چه آب لیمو در مقایسه با سفید کننده بسیار ملایم است اما برخی منابع گزارش می‌دهند که می‌تواند صدمات جزئی به این نوع پارچه‌ها وارد کند.

۲ پارچه را با سرکه سفید بشویید

یک ترفند دیگر برای از بین بردن لکه سوختگی روی لباس، خیس کردن یک اسفنج یا دستمال در سرکه سفید و مالش دادن آن روی لکه سوختگی است. اجازه دهید تا پارچه به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه با سرکه مرطوب شود و سپس آن را با آب سرد بشویید. به شکل عادی پارچه را خشک کنید. تنها از سرکه سفید برای این منظور استفاده کنید هرگز از انواع سرکه برای این کار استفاده نکنید زیرا این سرکه‌ها می‌توانند باعث ایجاد لکه‌های جدید روی لباس شوند که پاک کردن آن‌ها دشوار است.

بعد از ایجاد لکه سوختگی چه کنیم؟

به سرعت عمل کنید: مانند بسیاری از انواع متداول لکه‌های پارچه، پاک کردن لکه‌های سوختگی با اتو وقتی فورا بعد از اتفاق افتادن انجام شود، تاثیرگذارترین حالت خواهد بود.

پارچه را در آب گرم بشویید: برای آماده کردن پارچه یا لباس، فورا آن را در زیر آب بگیرید. این کار به دو منظور انجام می‌شود. ابتدا، پارچه را آماده می‌کند تا ماده شوینده لباس شویی را که در مرحله بعد برای برطرف کردن لکه لباس استفاده می‌کنید، جذب کند. دوم این که هر گونه لکه‌های شل سوختگی را از بین می‌برد و نشان می‌دهد که در واقع شدت لکه سوختگی تا چه اندازه بد است.

ماده شوینده لباس شویی را روی لکه مالش دهید: با استفاده از انگشتان، مواد شوینده معمولی لباس را به آرامی روی لکه سوختگی مالش دهید. مواد شوینده مایع برای این کار بهترین هستند، زیرا می‌تواند بین الیاف محکم پارچه‌ای نفوذ کند تا لکه‌ها را در سطح میکروسکوپی برطرف کند. با وجود این، اگر ابتدا ماده شوینده پودری را با کمی آب مخلوط کنید تا خمیر نرمی تشکیل شود، برای این کار (و دیگر موارد پاک کردن لکه‌ها) می‌توانید از این مواد نیز استفاده کنید.

لباس را در آب با سفید کننده خیس کنید: اگر پارچه‌های لباس شما از موادی تشکیل شده که استفاده از سفید کننده برای آن بی خطر است، می‌توانید از قبل لباس را بیشتر آماده کنید و اجازه دهید تا حدود ۱۵ دقیقه در محلول آب و سفید کننده خیس شود.

پارچه را در ماشین لباس شویی قرار دهید: وقتی مراحل آماده‌سازی لباس خاتمه پیدا کرد، آن را در ماشین لباس شویی بگذارید و از دور طبیعی ماشین لباس شویی استفاده کنید.

لباس را در بیرون آویزان کنید تا با نور مستقیم خورشید خشک شود: پرتوهای نور خورشید برای کم رنگ‌تر کردن هر لکه‌ای و غیر قابل رویت شدن لکه‌ها از جمله لکه‌های سوختگی مناسب هستند. لباس خود را برای یک روز یا بیش از یک روز در مقابل نور آفتاب قرار ندهید. با گذشت زمان، نور خورشید می‌تواند به تدریج پارچه را ضعیف‌تر و آن را بیشتر مستعد آسیب کند و باعث می‌شود تا رنگ درخشان آن ناپدید شود.