سخن روز

هدر دادن زمان، خودکشی حقیقی است.

«یونگ»

تعادل بین کار و زندگی از حرف تا عمل

بیشتر افراد درک درستی از اصطلاح «تعادل میان کار و زندگی» ندارند. برخی از آن ها، استرس و فشارهای کاری را به خانه می آورند و برخی دیگر فکر می کنند نباید کلمه ای از کار در خانه مطرح شود و کار و زندگی را کاملا از هم جدا می دانند؛ اما در واقع، شخصیت خود را به دو قسمت تقسیم می کنند.

برخی به صورت ناخودآگاه کار را در مقابل زندگی شخصی قرار می دهند و آن را مقدم می دانند.

برخی دیگر وقتی سر کار هستند، احساس می کنند از زندگی عقب مانده اند، آن ها کار را همچون شیطانی می بینند که برای شکنجه دادن آن ها به وجود آمده است؛ اگر شما هر چیزی را که مربوط به کارتان است منفی و زجرآور می دانید، زندگی تان تحت فشار انتظارات غیرواقعی از لذت قرار دارد و تعادلی بین کار و زندگی تان وجود ندارد.

الگوهای توزیع تعادل

برای ایجاد تعادل میان زندگی و کار، بهتر است در جنبه های مثبت و منفی هر دو تجدیدنظر کنیم. ابتدا به الگوهای توزیع تعادل میان افراد مختلف می پردازیم.

الگوی اول: بیشتر افراد در این دسته قرار می گیرند. این ها افرادی هستند که تمام تلاش خود را می کنند تا خستگی های کاری خود را در خانه جبران کنند.

اگر در زمان کار، حس بدی دارید و مدام تحت فشار این حس هستید و با پایان ساعت کاری این احساس از بین می رود، عملکردتان در کار پایین می آید و حس ناخوشایندتان به مرور افزایش می یابد. این افراد برای رهایی از این حس ناخوشایند، به زمان هایی تکیه می کنند که سر کار نیستند. آن ها در کارشان کوتاهی می کنند تا به زندگی شخصی خود برسند.

تمام توجه و حواسشان در محل کار به زندگی شخصی، تفریحات و خوش گذرانی معطوف است تا حس ناخوشایند کار را از بین ببرند.

تعادل بین کار و زندگی برای بیشتر افراد

زندگی	کار
+++++++	———

الگوی دوم: دسته دوم نقطه مقابل افراد دسته اول هستند. این اشخاص تمامی وقت خود را صرف کار می کنند. حتی زمانی که در حال استراحت هستند به کار می اندیشند و زندگی شخصی را فدای کار می کنند. این دسته از افراد به احتمال زیاد در کار موفق اما در زندگی شخصی بازنده هستند.

بررسی زندگی تان در محل کار، اوقات فراغت و روابط خود استفاده کنید و ببینید آیا آن ها با یکدیگر همخوانی دارند؟ در این چار چوب جدید تنها تعادل مهم نیست؛ بلکه همسویی آن ها هم اهمیت دارد.

موارد زیر باعث روشن شدن برخی مسائل برای شما خواهد شد:

***برخی از جنبه های کار شما زجرآور نیست**: نگاهی دوباره به کار خود بیندازید، متوجه خواهید شد کارتان سرشار از نکات مثبت است؛ مثلا خلاقیت برای شما اهمیت ویژه ای دارد، کارتان این امکان را می دهد تا خلاقیت خود را بروز بدهید.

***مسائل مهم کاری شبیه مسائل مهم زندگی است**: برای مثال در زندگی برای «دوستی» ارزش بسیاری قائل هستید، کار این فرصت را به شما می دهد تا دایره دوستانتان را گسترش دهید. ارزش های شما در تمامی تعاملاتتان رعایت می شود و باعث ایجاد یک پارچگی و اتحاد بین کار و زندگی تان خواهد شد.

***کار و زندگی پشتیبان هم هستند**: برای مثال همان سخاوتی را که در مواجهه با دوستانتان از خود نشان می دهید اگر در محل کار در مقابل ارباب رجوع هم نشان دهید، بدون شک در کار پیشرفت می کنید یا اگر همان تلاشی را که در حل مشکلات کاری تان دارید، در حل مسائل زندگی هم به کار ببرید، در زندگی احساس خوشبختی بیشتری خواهید کرد.

مهم آن است که شما در یک سمت (زندگی یا کار) احساس خود را سرکوب نکنید و در سمت دیگر، آن را به صورت غیرقابل کنترل مثل دو الگوی اول و دوم نمایش ندهید. اجازه دهید هر دو جنبه های مثبت و منفی خود را به طور همزمان به شما نشان دهد. یک الگوی واقع گرایانه برای تعادل بین کار و زندگی به صورت زیر است:

تعادل بین کار و زندگی برای بیشتر افراد

زندگی	کار
-+-+-+	+-+-+-

***زندگی بدون اضطراب**: حال که با استفاده از راهکارهای جدید از تعادل به همسویی بین کار و زندگی رسیدید، می توانید شرایط فعلی خود را بهبود ببخشید؛ برای مثال می توانید شرایط زجرآور کاری خود را با به یادآوردن نکات مثبت آن به شرایط خوشایند تبدیل کنید. اگر در کارتان هیچ نقطه مثبتی پیدا نمی کنید، بهتر است تلاش کنید کاری باب میلتان پیدا کنید.

اگر به کارتان اعتیاد پیدا کردید و مدام در حال کار هستید، بهتر است به خود یادآوری کنید که هدف از کار، رسیدن به زندگی بهتر است نه آن که زندگی کنید تا کار کنید. در این شرایط بهتر است به مرخصی اجباری بروید. مدتی از محیط کار دور باشید، به مسافرت بروید و در زمانی که در مرخصی نیستید ساعاتی را به تفریحات مورد علاقه تان اختصاص دهید و به هیچ عنوان از آن ساعات، برای کار استفاده نکنید.

مترجم: نازنین تاتاری
منبع: لایف هک

تعادل بین کار و زندگی برای بیشتر افراد

زندگی	کار
———	+++++++

راه حلی ساده برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی

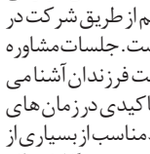
یک راه حل ساده برای ۹۵ درصد دیگر وجود دارد تا به شرایط تعادل واقع بینانه بین کار و زندگی برسند. در ابتدا بهتر است کار و زندگی خود را به صورت یک کل واحد در نظر بگیرید. رقابتی را که در ذهن خود بین این دو به وجود آورده اید، از بین ببرید و احساستان را نسبت به هر دو، متعادل کنید؛ یعنی حس شکنجه ای را که کار به شما می دهد، بهبود ببخشید. مشاهده خواهید کرد که انرژی مثبت به آرامی در شما افزایش می یابد.

برای از بین بردن حس ناخوشایند در محل کار، از خود بپرسید برای چه کار می کنم؟ کار در زندگی من چه معنایی دارد؟ جواب این سوال به شما کمک می کند تا برای آینده خود برنامه ریزی بهتری داشته باشید و حس یک پارچگی بین کار و زندگی ایجاد کنید. اکنون از برنامه خود برای

یادداشت شفاهی

والدین و رفتارهای تحمیلی

مجید ابهری؛ آسیب شناس و رفتارشناس اجتماعی



والدین، اصلی ترین الگوهای رفتاری و اولین مربیان تربیتی فرزندان هستند؛ بنابراین باید قبل از فرزندآوری، مهارت فرزندپروری را یاد بگیرند. والدین باید بدانند نسل جوان هر رفتاری را که باب میل خودش نباشد، تحمیلی توصیف می کند در حالی که رفتار تحمیلی، ویژگی هایی دارد که اگر این ویژگی ها را به خوبی ندانیم، به دلیل این که بار رفتارهای غیرتحمیلی، مرزی ضعیف دارد، ممکن است این دور از اشتباه بگیریم و در نتیجه آثار نامناسبی داشته باشد.

برخی از رفتارهای والدین از سوی فرزندان این گونه تصور می شود که چون همراه با فشار و تاکید بوده، تحمیلی است، در حالی که این طور نیست و تنها به این دلیل که والدین نگران فرزندان خود هستند، بر آن تاکید بیشتری دارند. رفتارهای والدین همچون نهی کردن فرزندان از کشیدن سیگار، ترک اعتیاد، دوستی نکردن با افراد خلافکار و بزهکار و موضوعاتی از این دست، هیچ گاه تحمیلی نیست، اما اگر تاکید والدین برای انتخاب رشته در دانشگاه آن هم بدون در نظر گرفتن استعداد فرزند یا آینده شغلی او باشد، می توان بخشی از آن را تحمیلی دانست. رفتارهای تحمیلی والدین معیارهایی دارد، به طور کلی، رفتار معقول والدین در موضوعاتی همچون جامعه، دین و فرهنگ به هیچ عنوان تحمیلی محسوب نمی شود؛ اما اگر غیر از این باشد، تحمیلی است. یکی از عواملی که فرزندان رفتارهای والدین خود را تحمیلی توصیف می کنند، ضعف تربیتی آن هاست، بنابراین، به همین منظور، توجه به تربیت درست فرزندان و آشنایی آن ها با بایدها و نبایدهای خانواده از مهم ترین شروط و اصول مباحث تربیتی است که والدین باید به آن توجه ویژه ای داشته باشند. به والدین توصیه می شود از نگاه بالا به پایین یا رئیس - کارمندی در جایگاه پدر و مادر به فرزند، به طور جدی خودداری کنند و مهم تر این که، الگوهای مناسب و عملی برای فرزندان خود باشند. با توجه به این که نسل جدید با نسل قدیم تفاوت های قابل توجهی دارد؛ بنابراین لازم است والدین با ویژگی های نسل جدید بیشتر آشنا شوند که این مهم از طریق شرکت در جلسات مشاوره و روان شناسی امکان پذیر است. جلسات مشاوره علاوه بر این که والدین را با نحوه تربیت درست فرزندان آشنا می کند، به آن ها استفاده مناسب از ابزارهای تاکیدی در زمان های لازم را آموزش می دهد تا فرزندان را در شرایط مناسب از بسیاری از فعالیت ها نهی کنند؛ البته نباید به راحتی از این موضوع گذشت که رفتارهای تحمیلی والدین بر فرزندان نیز نتایج خوبی ندارد، چون به زندگی آن ها لطمه می زند، علاوه بر این، فعالیت های فرزندان را نه تنها با موفقیت همراه نمی کند بلکه میزان شکست فرزندان، نداشتن اعتماد به نفس و ناامیدی شان را افزایش می دهد.

خودم را قبول ندارم!

دختری ۳۰ ساله‌ام و موقعیت اجتماعی نسبتا خوبی دارم. از وقتی به خاطر دارم همه من را برای ارتباطات خوبی که داشتم، اعتماد به نفسم، موفقیت‌های اجتماعی‌ام و... تحسین می کردند اما من هیچ وقت به خودم اعتماد ندارم یعنی خودم را قبول ندارم، من از آن دسته آدم‌هایی هستم که در ظاهر خیلی موفق جلوه می کنم، ولی خودم می‌دانم از نظر محتوایی و علمی چقدر ضعیفم. به دوستانم که نگاه می کنم می‌بینم نصف من هم نه کتاب خوانده‌اند نه اطلاعات دارند ولی همه جا موفق ترند؛ مثلا جمله‌ای را که از کسی شنیده‌اند، در جلساتی که با حضور کارشناسان برگزار می‌شود چنان مطرح می کنند که انگار خودشان کشف بزرگی انجام داده‌اند ولی من جایز نمی‌دانم در حضور استادان اظهار فضل کنم. همین موضوع باعث شده احساس عقب ماندگی کنم و خودم را قبول نداشته باشم و احساس خیلی بدی دارم. خیلی ناراحتم.

امین طهماسبی
روان شناس بالینی دانش آموخته دانشگاه شهید بهشتی

به دلیل گستردگی مسائل اطلاعاتی و علمی، تقریبا هر فردی که در این زمینه فعالیت می کند ممکن است احساس ضعف اطلاعاتی را تجربه کند که البته این احساس می تواند گاهی موجب پیشرفت و تلاش بیشتر شود. از این رو به جای این که ضعف اطلاعاتی را یک شکست در نظر بگیرید، می توانید آن را با افکار مثبت تر جایگزین کنید. در ادامه راهبردهایی را برای افزایش میزان رضایت از خود، بیان می کنیم.

تکیه بر اعتماد به نفس به عنوان عامل رضایت از خود، اشتباه است: به دلیل نوسان بسیار زیاد اعتماد به نفس حتی در طول یک روز، تکیه بر آن می تواند گمراه کننده باشد و فرد را آشفته کند که بالاخره درباره خود چه احساسی دارد؛ برای مثال وقتی خلق یا روحیه افراد پایین است یا استرس دارند، اعتماد به نفس کاهش می یابد، از این رو طبیعی است که همه افراد گاهی کاهش اعتماد به نفس را تجربه کنند.

کارهایی را که به درستی انجام داده‌اید، یادداشت کنید: یکی از راهبردهایی که می توان برای افزایش میزان رضایت از خود به کار برد این است که مهارت‌های خود را یادداشت کنید، مانند کارهایی که به درستی انجام داده‌اید یا مشکلاتی که توانسته‌اید با صبر یا تلاش بر آن‌ها غلبه کنید. این کار موجب می‌شود به خودتان یادآوری کنید همان گونه که بر مشکلات گذشته فایق آمده‌اید، می توانید در آینده نیز بر مشکلات غلبه کنید. تقریبا همه افراد مهارت‌ها یا توانایی‌های باارزشی دارند؛ برای مثال در همین توضیحات کوتاه شما، چندین توانایی و مهارت ارزشمند وجود دارد از جمله دست یافتن به موقعیت اجتماعی خوب، ارتباط اجتماعی مثبت و علاقه به کسب اطلاعات و مسائل علمی.

خود را با دیگران مقایسه نکنید: مقایسه کردن خود با دیگران هیچ گاه موفقیت آمیز نخواهد بود؛ بلکه به کاهش خلق و روحیه و افزایش درماندگی منجر می‌شود. از این رو وقتی مقایسه کردن شرایط فعلی با شرایط بهتر کمک کننده است که درباره شرایط خودمان باشد به عبارت دیگر با در نظر گرفتن استعدادها، توانایی‌ها و مهارت‌های واقعی ما باشد و آن‌ها را آرمانی سازی نکنیم.

برای کسب موفقیت عمل کنید: یکی از مهم‌ترین عواملی که موجب افزایش رضایت از خود می‌شود، موفقیت‌های کسب شده است. در حقیقت این موفقیت است که موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود نه بالعکس. با در نظر گرفتن استعدادهای خود برای کسب موفقیت تلاش کنید.

از مسائل اطلاعاتی خود به صورت کاربردی استفاده کنید: بزرگ‌ترین فایده کسب علم، استفاده از آن است. طبیعی است وقتی اطلاعات و علم فرد کارایی نداشته باشد، میزان رضایت از خود کاهش می‌یابد. استفاده از آن‌ها را اظهار فضل ندانید زیرا هیچ کسی با دیدن ظاهر شما به علم شما پی نخواهد برد. با در میان گذاشتن اطلاعات خود نه تنها آن‌ها را گسترش می‌دهید بلکه می‌توانید ایرادهای آن‌ها را هم با اظهار نظر دیگران اصلاح کنید.

بیکارم، حتی هزار تومان پس انداز ندارم!

نمی دانم از کجا شروع کنم! پسری ۲۳ ساله هستم، مشکل من بیکاری است و مطمئنم مشکل خیلی از جوان‌هاست. مدرک من دیپلم است. سه سال است از خدمت‌سربازی آمده‌ام و تاکنون یک هزار تومانی هم پس‌انداز نکرده‌ام. شهرمان اقتصاد جالبی ندارد و دوست دارم به تهران بروم برای کار ولی از غربت و تنهایی می‌ترسم و به همین علت در شهر غریب تن به کار نداده‌ام. می‌خواستم از کارگری شروع کنم اما مدام از کار در می‌رفتم، گفتم من مال این کار نیستم. خدا می‌داند چه فشاری را دارم تحمل می کنم، از طرفی دختری را دوست دارم که مدام برایش خواستگار می‌آید.

زهرا بهرامی
روان شناس بالینی از دانشگاه علامه طباطبایی

دوست گرامی سلام.

اجازه بدهید از ویژگی های مثبت شما شروع کنیم. اول اتمام خدمت سربازی، دوم علاقه به تشکیل زندگی مشترک، سوم علاقه فراوان به پیشرفت کردن و چهارم علاقه شما به مطالعه که اگر چنین نبود مطالب ما را نمی خواندید و سوالتان را نمی فرستادید؛ اما در این میان، چند نکته قابل تامل است.

بحث کمبود انرژی است!

انرژی، غذای حرکت است. این که شما خانمی را دوست دارید اما باز هم نمی توانید کاری که شروع کرده اید را ادامه دهید، یعنی انرژی کافی برای تحمل شرایط سخت کاری ندارید. احساس می کنید نباید آن را ادامه بدهید و وقت تلف کنید و باید راه های بهتری برای کسب درآمد پیدا کنید. این ها افکاری است که به احتمال بسیار در ذهن شما مدام تکرار و مانع از پایداری شما در کار می شود. قطعا همان طور که شما نیاز مند احساس توانمند بودن و پیشرفت کردن هستید، دیگر انسان ها هم همین خواسته را دارند. برخی به این خواسته دست پیدا می کنند و برخی دیگر شیوه مناسب رسیدن به آن را پیدا نمی کنند.

اولین قدم، ورود به بازار کار است

اولین قدم برای رسیدن به موفقیت، ورود به بازار کار است. اگر وارد بازار کار نشوید چطور ممکن است بتوانید راه مناسب خود را برای کسب درآمد پیدا کنید؟

هر کار درستی که اکنون می توانید به سراغ آن بروید، ناجی خواهد بود. اگر آن را دوست ندارید، سعی کنید از آن پلی بسازید برای رسیدن به شرایط و شغلی بهتر نه این که آن را رها کنید و از بیکار ماندن کلافه شوید. به شکل موقت به آن نگاه کنید. یعنی تصور نکنید تا پایان عمر در این وضعیت خواهید ماند، اگر بدانید هر کاری که انجام می دهید، تجربه ای ارزشمند برای آینده شماست، سختی و ناخوشایندی آن تعدیل خواهد شد. کار را یاد بگیرید و مطمئن باشید روزی در شغلی بسیار بهتر، به کارتان خواهد آمد و البته لذت یادگرفتن باعث می شود راحت تر با آن کنار بیایید.

به نحوه رفتار و کار کردن افراد موفق دقت کنید نه داشته هایشان.

چرا برنامه ریزی نکنید؟!

آن چه شما از انجامش طفره می روید، اگر چه سخت است؛ اما چنان چه با برنامه ریزی به سراغش بروید برای شما مسیر رسیدن به سکوی موفقیت را هموار می کند. برنامه ریزی کنید و با صرفه جویی، سرمایه ای اندک برای کاری دیگر فراهم کنید؛ برای مثال سعی کنید در یک ماه هر آن چه هزینه می کنید، یادداشت کنید؛ ثبت هزینه ها روی کاغذ، حقایق بسیاری را درباره نحوه پس انداز درآمدتان به شما نشان خواهد داد.

این توصیه ها را جدی بگیرید!

حتما پیش از رفتن به سراغ شغل جدید، تمام جوانب آن را بسنجید و با خرد خودتان از دارایی به دست آورده تان حفاظت کنید. به راحتی به دیگران اعتماد نکنید. با دوستان و خویشاوندان رو در بایستی نداشته نباشید. در یک کلام، خودتان را به دیگران نسپارید. اگر تصمیم به مهاجرت به شهری بزرگ تر دارید، کسب تجربه در بازار کار شهر خودتان، می تواند کمک بزرگی به شما باشد. هم با محیط کار آشنا خواهید شد و هم حفاظت از خود را تا حدودی می آموزید؛ اما در کنار تمام این نکات، باید به خودتان کمک کنید تا روحیه ای شاداب به دست بیاورید. بدون داشتن انرژی، سختی این راه را نمی توان تحمل کرد، ورزش کردن حتی یک پیاده روی ساده، تماشای فیلم های کمدی، مطالعه، انجام کارهای فنی و هنری مانند تعمیر یک میز یا رنگ زدن یک دیوار یا هر فعالیت دیگری که به شما احساس مفید بودن بدهد، انرژی شما را اندک اندک بیشتر می کند. صبر کنید و در کنار این صبر، افکار «نمی توانم» و «نمی شود» را دور نگه دارید.

آخرین نکته

آخرین نکته این که شما می توانید به طریقی موجه از نظر دخترخانمی که فرمودید درباره خودتان مطلع شوید و سپس برنامه ریزی کنید؛ اما در نهایت همسر، شریک همه روزهای زندگی شماست. چه روزهای شیرین و چه روزهای تلخ و سخت.

دوشنبه ها: چیدمان

چگونه میز رایانه را بچینیم؟

نشستن پشت مانیتور یا چیدن وسایل روی میز رایانه، راه و رسمی دارد که اگر درست اجرا نشود، ممکن است به کار بر آسیب وارد کند.

طرز چیدن وسایل

سطح انتهایی میز کار، جایگاه اشیایی مثل مانیتور، عکس، ساعت، گلدان، جای مداد و خودکار و بلندگوست. سطح میانی میز محل اشیایی است که گاهی از آن‌ها استفاده می‌شود؛ مثل تلفن، ماشین حساب و... سطح جلویی میز محل وسایلی است که همواره کاربرد دارند؛ مثل صفحه کلید، ماوس و ماوس پد. میزهایی که صفحات جداگانه‌ای برای صفحه کلید و ماوس دارند، زیاد مناسب کار نیستند.

نحوه قرار گرفتن مانیتور

مانیتور باید روبه‌روی صورت باشد تا بتوان بالاترین نقطه آن را مشاهده کرد؛ یعنی چشم کاربر به موازات بالاترین قسمت مانیتور باشد. فاصله مانیتور از چشم هم بین ۴۰ تا ۷۰ سانتی متر باشد.

نحوه قرار گرفتن صفحه کلید

صفحه کلید باید دقیقا روی میز و روبه‌روی مانیتور باشد. در این حالت زاویه بین بازو و ساعد نباید از ۹۰ درجه تجاوز کند. هر دو مچ باید کاملا به موازات هم روی صفحه کلید به نحوی قرار گیرند که هریک نیمی از صفحه کلید را پوشش دهند. جمع شدن مچ دست به سمت داخل یا خارج اصولی نیست. زاویه داشتن کف دست نسبت به مچ باعث آسیب می‌شود. بسیاری از کاربران پایه‌های زیر صفحه کلید را باز می کنند تا به آن زاویه دهند که بدترین حالت برای مچ دست است.

صندلی رایانه

خیلی‌ها از صندلی‌های معمولی بهره می‌برند. این موضوع وقتی خطرناک می‌شود که از صندلی چوبی و صندلی غیرمتحرک استفاده کنید. حتی با منطق اقتصادی هم این کار به صرفه نیست چون ممکن است در آینده به بیماری‌های مفصلی و حرکتی دچار شوید. توصیه می‌شود میز و صندلی مخصوص تهیه کنید تا از بروز بیماری‌های ناشی از کار با رایانه جلوگیری شود. ویژگی صندلی مناسب عبارت است از:

- متحرک، دوار و با پایه چرخ‌دار باشد.
- ارتفاع صندلی بر اساس قد قابل تغییر باشد.
- صندلی بر اساس وزن شما، مفصل‌هایی داشته باشد که بتواند حرکات‌تان را تنظیم کند.
- پشتی صندلی باید طوری باشد که از بروز کمردرد و دردهای مفصلی جلوگیری کند.
- محل نشستن آن از جنسی باشد که سُر نخورید.
- حداقل چهارپایه باشد (هرچه بیشتر، بهتر) و قابلیت چرخش ۳۶۰ درجه‌ای داشته باشد.

تنظیم صندلی رایانه

روبه‌روی صندلی بایستید، زانوها با محل نشستن در یک راستا باشد. روی صندلی بنشینید. قسمت داخلی زانو با لبه صندلی باید به اندازه یک مشت جمع شده کار بر فاصله داشته باشد. زانو باید زاویه‌ای حدود ۹۰ درجه داشته باشد. تکیه‌گاه یا پشتی باید به نحوی تنظیم شود که دقیقا قسمت انحنای اتو رفتگی کمر را پر کند.

منبع: برترین‌ها