سخن روز

انسان های ناموفق به کارهایی می پردازند که رفع کننده تنش ها و ناراحتی هاست، در حالی که افراد موفق به کارهایی می پردازند که آن ها را به هدفشان می رساند.
دنیس ویتلی

توصیه هایی برای مدیریت زمان در محل کار

مدیر زمانت باش!

فرزانه شهریار دوست؛ روان شناس بالینی، دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

شاید شما جزو شاغلانی باشید که احساس می کنید کارهایتان زیاد ولی وقت تان کم است یا احساس می کنید با وجود تلاش و زحمت بسیار، موفق به انجام همه کارهایتان نمی شوید و به طور مرتب از کارهایتان عقب می افتید یا ممکن است عقب افتادن کارها، سبب استرس دایمی شما و در نهایت احساس کاهش کارایی تان در محیط کار شود. زمان، ارزشمندترین منبعی است که هر فردی در اختیار دارد، منبعی مفید و در عین حال در دسترس. با این حال، این که نمی دانیم این منبع قابل دسترس چه زمانی به پایان می رسد، از شگفتی های زمان است. به همین دلیل استفاده عاقلانه و منطقی از زمان و مدیریت آن برای کسب موفقیت در همه جنبه های زندگی از جمله کار، اهمیت ویژه ای می یابد. در ادامه به راهکارهایی برای مدیریت زمان در محل کار اشاره خواهیم کرد.

از مدیریت زمان چه می دانید؟

«وقت طلاست!» این ضرب المثل، رایج ترین اصطلاحی است که در فرهنگ ما درباره مدیریت زمان به کار می رود. مدیریت زمان از توانایی ها و مهارت هایی است که به کنترل بهینه زمان منجر می شود. مدیریت زمان، راهی موثر در راستای صرفه جویی در وقت و مهار کردن آن برای دستیابی به موفقیت بیشتر است. به طور خلاصه مدیریت زمان در قالب یک فرمول ارائه می شود:

واکنش مناسب در مقابل ضایع کنندگان وقت + برنامه ریزی زمانی منظم و هماهنگ = مدیریت زمان

چرا مدیریت زمان؟

به طور کلی افرادی که در محیط کار، زمان خود را به درستی مدیریت می کنند و وقت شناس هستند، به طور معمول محبوب تر، موفق تر و معتبرترند و در پیشبرد اهداف مجموعه کمک کننده تر خواهند بود. از سوی دیگر، افرادی که به حضور و انجام کار سر وقت مقرر اهمیت نمی دهند، از درجه اعتبار خود می کاهند.

مهارت های مدیریت زمان در محیط کار:

زمان خود را تقسیم بندی کنید
در برنامه سالانه، ماهانه، هفتگی و روزانه خود همه وظایف و فعالیت هایی را که باید انجام شود، بگنجانید؛ بودجه بندی زمان سبب می شود زمان کاری خود را تنها به انجام چند کار محدود نکنید.

برنامه زمانی خود را واقع بینانه بچینید/ برنامه کاری خود را متناسب با توان خود و به طور واقع بینانه ای تنظیم کنید. چیدن برنامه سنگین و غیرواقع بینانه، علاوه بر این که انرژی شما را کاهش می دهد، در صورت انجام نشدن، شما را مایوس و دلزده خواهد کرد. از طرفی تنظیم برنامه ای سبک که کمتر از میزان توانمندی شما باشد، سبب می شود بسیاری از فعالیت هایی که توان انجام آن ها را دارید، بر زمین بماند و نارضایتی مافوق و حتی خودتان را به همراه داشته باشد.

از سارقان زمان دوری کنید!
در هر محیط کاری انجام برخی امور وقت شما را سرقت می کند: وب گردی، استفاده زیاد از گوشی همراه، طولانی شدن تماس های تلفنی کاری و... علاوه بر این که میزان زیادی از وقت مفید شما را از بین خواهد برد، وجهه نامناسبی از شما در نزد دیگران خواهد ساخت.

برنامه های خود را پلکانی تنظیم کنید/ برای مدیریت بهتر زمان، بهتر است در برنامه کاری خود، از فعالیت های سبک و کوچک آغاز و به تدریج برنامه را سنگین تر کنید.

از زیاده گویی اجتناب کنید/ یکی از مواردی که در مدیریت زمان بیشتر نادیده گرفته می شود، اجتناب از صحبت های غیرضروری است. اگر چه ارتباط اثربخش با همکاران و مافوق لازم است اما اجازه ندهید صحبت های خارج از موضوع، پرداختن به حواشی، انتقادهای بی اثر و مکرر و گپ های طولانی با همکاران، وقت مفید شما را بیهوده تلف کند.

منظم باشید/ داشتن نظم و انضباط کاری تا حد بسیاری به مدیریت زمان کمک خواهد کرد. وقت شناسی، نگهداری منظم فایل های مورد نیاز، تفکیک فایل ها و وسایل مرتبط و غیر مرتبط، دور ریختن کاغذهای غیرضروری و حذف فایل های ناکارآمد و قرار دادن وسایل در سرجای خود، سبب می شود وقت بسیاری که صرف جست وجوی موارد مورد نیاز می کنید، به حداقل برسد. برای ایجاد عادت نظم، از ابزارهایی مانند تقویم رومیزی، کاغذهای یادداشت، اپلیکیشن های موبایلی و نرم افزارهای رایانه ای می توان استفاده کرد.

مالک درونی کار باشید/ اگر شما جزو افرادی هستید که فقط زمانی که مدیرتان بر شما نظارت می کند کار می کنید، تمرین کنید برای خود کار کنید. تعهد کاری واقعی از درون فرد آغاز می شود؛ بنابراین اگر خود را مسئول و متعهد به کاری بدانید، قطعا زمان خود را بهتر مدیریت می کنید و خطا و اشتباه کمتری در کار مرتکب می شوید.

یک شنبه ها: درنگی با روان شناسان

آدلر، روان شناسی فردنگر

تینا امیری؛ روان شناس بالینی، دانش آموخته انستیتو روان پزشکی

آلفرد آدلر، بنیان گذار روان شناسی فردنگر، در اتریش متولد شد و نظریاتش بر روان شناسان پس از وی تاثیرات چشمگیری داشت. او نیروی برانگیزاننده انسان را تلاش برای برتری و موفقیت می دانست؛ چون به وجود احساس حقارت همگانی در انسان ها قائل بود که ناشی از ضعف و ناتوانی جسمانی در ابتدای دوران کودکی است. هر کسی زندگی خود را با ضعف های جسمانی اش شروع می کند که از نظر آدلر احساس حقارت را فعال می کند. او این احساس حقارت را نوعی موهبت می دانست که اگر به درستی هدایت شود، زمینه ساز موفقیت های آینده فرد است.

از نظر وی، اگر افراد در دوران کودکی محبت و امنیت را تجربه کنند، در جبران احساس حقارت ابتدایی خود خواهند توانست هدفی را تعیین کنند که عمدتا هوشیارانه و به روشنی قابل درک است و مهم تر آن که تلاش ایشان در راستای موفقیت برای کل بشریت است نه صرفا تفوق و برتری شخصی. آدلر این مفهوم را «علاقه اجتماعی» نامید و آن را بارزترین ویژگی انسان سالم قلمداد کرد. از نظر او افراد سالم از لحاظ روان شناختی برخلاف آنانی که برای نفع شخصی شان تلاش می کنند، به هدف هایی فراتر از خود می اندیشند، به دیگران بدون انتظار پاداش کمک می کنند و موفقیت را به قیمت زیان دیگران به دست نمی آورند. البته از خود هم غافل نمی شوند و برای پیشبرد اهدافشان تلاش می کنند. اصطلاح علاقه اجتماعی در واقع به احساس وحدت با کل بشریت اشاره دارد. آدلر معتقد بود سبک زندگی فرد که مجموعه ای است از هدف، خودپنداره، احساس فرد به دیگران و نگرشش به دنیا حاصل تعامل وراثت، محیط و نیروی خلاق فرد است و به او کمک می کند بتواند به هدف نهایی اش دست یابد.

از نظر آدلر با آن که هدف نهایی فرد ثابت است اما الزاما سبک زندگی انسان دارای سلامت روان شناختی، انعطاف ناپذیر نخواهد بود. این افراد سبک زندگی غنی و تغییرپذیر و روش های متعددی برای موفق شدن دارند و در صورت نیاز می توانند گزینه های تازه ای انتخاب کنند، در حالی که افرادی که از لحاظ روان شناختی سالم نیستند، ممکن است از انتخاب راه های جدید برای پاسخ به محیط بازبمانند. با آن که از نظر آدلر، محیط و وراثت در شکل گیری شخصیت فرد دخیل است؛ اما هر فرد با نیروی خلاق خود برای ایجاد سبک زندگی اش آزاد است؛ به عبارت دیگر افراد در قبال این که چه کسی هستند و چگونه رفتار می کنند، مسئول اند. آدلر به ترتیب تولد افراد نیز توجهی ویژه داشت. از نظر او افراد بسته به ترتیب تولدشان در بین خواهران و برادرانشان می توانند نگرشی متفاوت به دنیا و خود داشته باشند و برخی صفات احتمالی را پرورش دهند.

می ترسم پسرم روحیات دخترانه پیدا کند

خانمی ۳۴ ساله هستم که چهار سال است متارکه کرده ام و پسری ۹ ساله دارم. به دلیل شرایطی که دارم، بیشتر با خانم ها رفت و آمد می کنم و این معاشرت مداوم با خانم ها روی اخلاق و رفتار پسرم تاثیر می گذارد و احساس می کنم روحیات دخترانه پیدا کرده است. هنوز مطمئن نیستم ولی نگران این موضوع هستم که پسرم الگوی مردانه در زندگی اش ندارد، چون من برادر هم ندارم که پسرم با او معاشرت کند.

رضا زیبایی
روان شناس بالینی

نگرانی که مطرح کردید در واقع مسئله بسیاری از تک والدی هاست و نکته مهم این جاست که اگر فرزند شما دختر هم بود، باز این نگرانی یا به اصطلاح خلاء نبود والد پدر مسبب نقیصه های هیجانی، رفتاری و حتی نگرشی و اخلاقی در فرزند دختر نیز می شد و در واقع فرزند دختر و پسر به هر دو والد به یک اندازه نیاز تربیتی دارند.

الگوی مردانه فراهم کنید!

بخش مردانه شخصیت پسر شما به خصوص تا نوجوانی به شدت تشنه الگوگیری و تقلید از پدر، برادر بزرگ تر یا حتی عمو و دایی و دیگر مردان فامیل نزدیک خود است و در صورت نبود مهره اصلی یعنی پدر و بعد برادر بزرگ تر، چاره ای نیست که والد سرپرست شرایطی را فراهم کند تا به طور نامحسوس فرزندش با الگوهای مردانه مقبول همنشینی و همراهی زمانی و مکانی داشته باشد. برای مثال برادر خود شما (دایی) یکی از این گزینه هاست یا پسر دایی بزرگ تر که رفتار و منش وی مقبول شماست و در نهایت در صورت نبود این گزینه، انتخاب معلم مرد برای ادامه تحصیل در دبستان، رفت و آمد بیشتر با خانواده هایی که پسران همسن یا حداکثر با تفاوت سنی دو سال دارند، انتخاب کلاس های ورزشی خاص مردان از جمله فوتبال که از جدیت و شور مردانه بیشتری برخوردار است، انتخاب بازی های ایرانی یا کتاب داستان هایی با مضامین دنیای پرهیاهو و قدری جدی تر مردانه که داستان های تدوین شده قرآنی، شاهنامه و مثنوی برای کودکان بهترین است و بازی های رایانه ای که چندین سری از داستان های مذکور در آن کار شده است، می تواند بهترین راهکار باشد.

یک نکته مهم درباره نگرانی تان

موضوع دیگری که دانستن آن ضروری است، رابطه جدی و محکم و رفتار متناسب با جنس و جنسیت ذاتی فرد است. شما هر چقدر هم پسری را در محیطی زنانه تربیت کنید، هرگز نمی توانید فطرت، رفتار و منش مردانه وی را تغییر دهید و اگر در برخی مهارت ها، قدری تفاوت دارد بعد از سن نوجوانی و کسب استقلال و ورود به دنیای جوانان همسن خود، شروع به ترمیم آن ها خواهد کرد، پس نگرانی شما به جاست ولی نه چندان جدی و مطلق. پس تلاش تان حول این محور باشد که با تمهیدات مختلف، به همراهی و همزیستی بیشتر الگوهای مردانه برای فرزند خود همت گمارید و به هیچ وجه نگران نباشید که پسر شما رفتاری دخترانه را کسب خواهد کرد که این امر محال است.

رفتارهایی که شما باید به پسرتان بیاموزید

و نکته مهم دیگر این که فرزند شما درست همان قدر که مشتاق تجربه و یادگیری رفتارهای مردانه است به همان مقدار مشتاق شناخت ظرافت های رفتار با زنان نیز هست که در این جا نقش شما مهم و کلیدی است. ظرافت های رفتار با یک کدبانو و دوشیزه را شاید مادر بهتر بتواند به پسر کوچک امروز و نوجوان فردای خود آموزش دهد، این که زنان جوان در موقعیت های سرد و گرم روزگار چه انتظاری از مرد جوان همسفرشان و به نوعی همسرشان دارند را به شیوه های مختلف می توان با داستان و تمثیل یا حتی اگر خاطرات خوشی از پدرش دارید، برای وی باز گو کنید. از فیلم ها و پویانمایی های پر مغز و هنرمندانه داخلی و خارجی که در این باره ساخته شده است هم غافل نشوید چرا که یکی از اصلی ترین علایق بچه هاست و به خصوص با توان بالای القا و تلقین بسیار حائز اهمیت اند، پس در انتخاب این که فرزند شما چه ببیند یا حتی در آینده نزدیک چه بشنود، زیرک باشید و از هم اکنون وی را با دنیای جدی هنرهای اصیل از جمله ادبیات، سینما و موسیقی آشنا کنید. به امید این که در کنار نقش ظریف مادرانه، در حد توان تان نقش کریمانه و پدرانه یک مرد را نیز به پسرتان نشان دهید.

عکس تزئینی است

یک شنبه ها: ترجمه

پرسش و پاسخ با کارشناسان: این قسمت اختلالات خواب

اختلالات خواب چیست؟

اختلالات خواب شامل مشکلات مربوط به کیفیت، زمان و میزان خواب است که در عملکرد، اختلال ایجاد می کند و باعث آشفتگی در طول روز می شود. این اختلالات انواع متفاوتی دارد اما از بین همه آن ها بی خوابی شایع تر است.

من قصد دارم با دکتر خود صحبت کنم تا داروهایی برایم تجویز کند که بتوانم بخوابم. اما نگرانم که به دارو وابسته شوم. آیا خودم می توانم داروهای خواب آور بدون نیاز به نسخه را مصرف کنم؟

بهتر است به جای مصرف دارو، درباره سبک زندگی که الگوی خواب شما را بهبود می بخشد و در عین حال به آن آسیب نمی زند، اطلاعاتی کسب کنید.

بیشتر داروهای خواب آور بدون نیاز به نسخه شامل آنتی هیستامین می شود که ممکن است شما را خواب آلود و در حافظه و توجه شما اختلال ایجاد کند.

آیا درباره اختلالات خواب متخصصی وجود دارد که بتوان به او رجوع کرد؟

بله، به متخصصان خواب باید در مواقعی مانند این ها رجوع کرد: خواب آلودگی قابل توجه در طول روز، بی خوابی مزمن و مداوم، اختلالات رفتاری در طول خواب و ارزیابی اختلالات خواب مرتبط با تنفس.

من به طور کلی، هر شب هشت یا هشت و نیم ساعت می خوابم اما همچنان در طول روز احساس خواب آلودگی دارم، چطور می توانم بفهمم آیا مشکلی وجود دارد یا خیر؟

بی خوابی مزمن روزانه می تواند ناتوان کننده یا حتی خطرناک باشد. این بی خوابی ممکن است از عوامل مختلفی ناشی شود از جمله: خوددرمانی با داروهای محرک یا کندساز، خواب ناکافی شبانه، اختلالات خواب مرتبط با تنفس. اما اگر این میزان از خواب آلودگی زیاد و افراطی باشد، باید متخصص خواب آن را ارزیابی کند.

همسر ۷۶ ساله ام به تازگی خیلی می خوابد (حداقل ۹ ساعت در شب می خوابد و چرت های روزانه هم دارد). چه چیزی باعث این موضوع شده و من چه کاری می توانم انجام دهم؟

خواب زیادی در شب یا در طول روز به خصوص در افراد مسن، نیازمند ارزیابی پزشکی و روانی - اجتماعی است تا بتوان مسائل بالقوه پزشکی درمان شدنی را یافت.

برخی از این مسائل شامل این موارد می شود: اختلالات خواب مرتبط با تنفس، زوال عقل، افسردگی و عوارض برخی داروها.

من شنیده ام چرت زدن می تواند مفید باشد. آیا چرت زدن های کوتاه در طول روز توصیه می شود؟

چرت زدن های ۳۰ دقیقه ای بعد از ظهر می تواند باعث تجدید قوا شود بدون این که در خواب شبانه خللی ایجاد کند.

مترجم: مریم بابایی فرد؛ روان شناس، دانش آموخته دانشگاه خوارزمی
منبع: انجمن روان پزشکی آمریکا APA