

ماهنامه اقتصادی اجتماعی

کیان بهبود

سال چهارم | فروردین ۱۴۰۳ | شماره ۴۰

یادداشت سردبیر

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم برای رهایی از افسردگی انجام دهیم، مراقبت از خود است.

مراقبت از خود هنگام یافتن انگیزه مهم است. حتی یک روز بیشتر زنده ماندن با افسردگی یک کار بزرگ و شایسته قدردانی است.

از مقایسه دستاوردهای خود با دیگران بپرهیزید، زمانی را برای مراقبت از خود اختصاص دهید،

بر سلامت روان خود تمرکز کنید و خود را با ابزارها و طرز فکر مناسب برای یافتن بهره‌وری مسلح کنید. به یاد داشته باشید، آنچه در برابر آن مقاومت می‌کنید ادامه خواهد داشت.

تلاش برای ایجاد انگیزه در مواجهه با افسردگی به طور بالقوه می‌تواند افسردگی را قوی‌تر کند.

در عوض، آنچه را که در حال حاضر احساس می‌کنید بپذیرید.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
دکتر احمد رضا قنبری

سردبیر: فاطمه قنبری

طراح و صفحه‌آرا: مرضیه پهلوانی نژاد

روابط عمومی: زینب یزدی پور

آدرس:

اصفهان، خیابان بزرگمهر،
روبه‌روی بیمارستان صدوقی،
جنب ساختمان میرداماد،
کوچه طاووسی (۳۵)،
مجتمع پزشکی طاووس،
طبقه اول، واحد ۲

ارتباط با مدیر مسئول: ۰۹۱۳۱۱۸۱۲۸۹

تلفن پذیرش آگهی: ۰۳۱۳۲۶۵۸۹۱۵

www.kianbehboodnews.ir
www.shadkaman.com

@shadkaman.ir

@seemorghetavana

فهرست

استقلال مالی / ۴



سرمایه‌گذاری / ۶



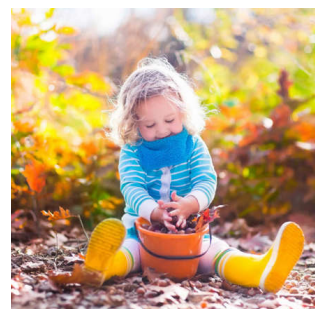
مشاغل پر استرس / ۱۰



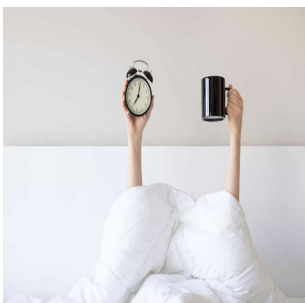
دورکاری و مزایای آن / ۱۶



درس‌های مهمی که کودکان به ما می‌آموزند / ۲۲



مزایا و معایب سحرخیزی / ۲۹





استقلال مالی

با این حال بسیاری از افراد به استقلال مالی نمی‌رسند، زیرا خود را در بدهی‌های بسیار غرق می‌کنند.

در این مقاله، به معرفی عاداتی می‌پردازیم که به شما کمک می‌کند زندگی خود را در مسیر استقلال مالی قرار دهید.

برای خود هدف مشخص کنید

استقلال مالی برای شما چه معنایی دارد؟ همه تمایل دارند که به استقلال مالی برسند، اما افراد کمی ذهنیت مشخصی درباره آن دارند. برای رسیدن به استقلال مالی نیاز است که اهداف مشخصی را تعیین کنید، همچنین مبالغ باید تعیین شده باشد. هرچه هدف دقیق‌تر باشد، احتمال دستیابی به آن بیشتر است.

چه تعدادی از افراد به سراغ شغل موردعلاقه خود می‌روند؟ چه تعدادی در مشاغلی کار می‌کنند که از آن متنفرند، اما چاره‌ای به جز ادامه آن ندارند؟ در اکثر موارد این نداشتن استقلال مالی است که ما را مجبور می‌کند کارهایی را انجام دهیم که دوست نداریم.

داشتن پس‌انداز، سرمایه و پول نقد کافی برای گذران زندگی به شیوه دلخواه این مشکل را حل می‌کند. استقلال مالی به این معناست که شما برای ادامه زندگی خود پول کافی را در اختیار دارید. بنابراین می‌توانید خود را بازنشست کنید یا به سراغ شغل موردعلاقه خود بروید.

وضعیت مالی خود را بررسی کنید

به این سه سوال جواب دهید.

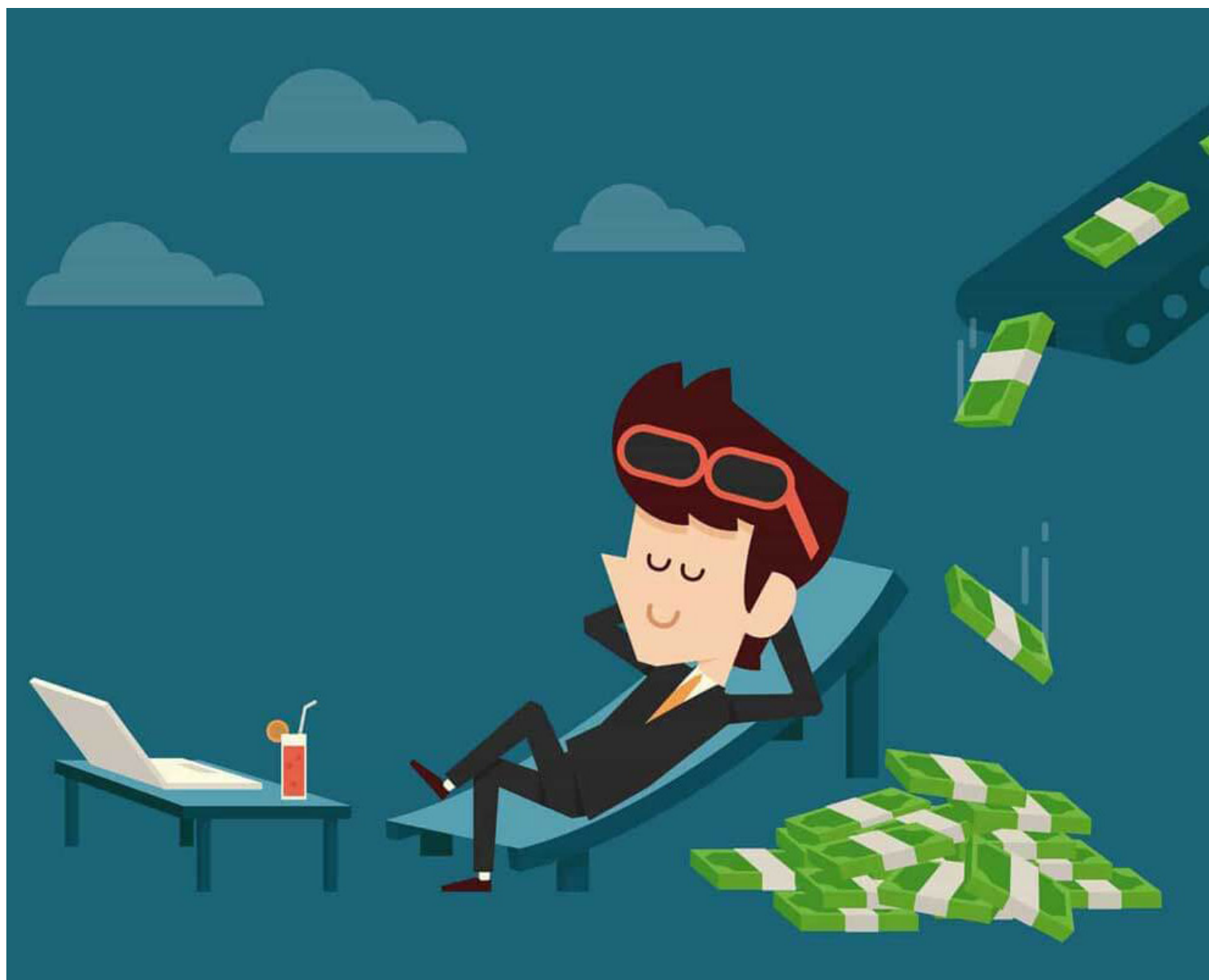
سبک زندگی ایده‌آل شما چگونه است؟

پس از تعیین اهداف مالی، نیاز است که بدانید چه مقدار پول وارد زندگی شما می‌شود. این شامل درآمدهای فعال و غیرفعال است که دارید. برای این کار درآمد ناخالص یک سال خود را محاسبه کنید. این به شما کمک می‌کند تصویر واضحی از ورودی مالی خود داشته باشید.

چقدر باید در حساب بانکی شما پول باشد تا به این سبک زندگی برسید؟

تا چه سنی می‌توانید این مبلغ را پس‌انداز کنید؟

پس از پاسخ به این سه سوال، این برگه را در جایی قرار دهید که صورت‌حساب‌های مالی شما وجود دارد.



بودجه بندی

سرمایه گذاری کنید

هرچقدر هم مراقب دخل و خرجتان باشید، نمی‌توانید در مقابل عواملی از جمله تورم و بحران‌های مالی ناگهانی خود را ایمن کنید. بنابراین بهترین راه انتخاب یک روش سرمایه‌گذاری برای حفظ ارزش پولتان است.

اگر هرماه مقداری از درآمد خود را پس‌انداز کنید، در پایان سال مبلغ اندکی در حساب خود دارید، اما اگر همین پول را سرمایه‌گذاری کنید، در پایان سال چندبرابر مبلغ اولیه سرمایه دارید.

برای هر ماه هزینه‌های ثابتی هست که باید پرداخت شود. با این حال گاهی افراد ولخرجی‌های اضافی می‌کنند که باعث می‌شود مسیر رسیدن به استقلال مالی دشوار شود. برای پیشگیری از این ولخرجی‌ها، شما نیاز به بودجه‌بندی دارید.

هزینه‌های ثابت هرماه به علاوه هزینه‌های ضروری را در نظر بگیرید و تلاش کنید بیشتر از این مبلغ خرج نکنید. داشتن یک دفترچه خروجی مالی می‌تواند در این راه به شما کمک کند. یک دفترچه بردارید و همه مخارجی را که در طول یک روز انجام داده‌اید در آن یادداشت کنید. در پایان ماه متوجه می‌شوید که چه خرج‌هایی داشته‌اید و چقدر از آن‌ها بیهوده بودند.





سرمایه‌گذاری در بازارهای مالی

بازارهای مالی سال‌های زیادی است که سرمایه‌های افراد را به خود جذب کرده‌اند. بورس، فارکس و ارز دیجیتال از جمله بازارهای مالی است که می‌توان در آن سرمایه‌گذاری کرد.

بورس

سرمایه‌گذاری در بورس به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم انجام می‌شود. در روش مستقیم، فرد با خرید سهام یک شرکت اقدام به سرمایه‌گذاری می‌کند. این روش به دانش و مهارت نیازمند است و ریسک بالایی دارد. در روش غیرمستقیم فرد از طریق واسطه‌هایی مانند صندوق‌های سرمایه‌گذاری یا اوراق بهادار اقدام به سرمایه‌گذاری می‌کند. این روش کم‌ریسک است و نیازی به مهارت ندارد.

سرمایه‌گذاری

سرمایه‌گذاری اختصاص پول به چیزی با انتظار سود و منفعت از آن در آینده است. هدف در سرمایه‌گذاری کسب سود بیشتر است، که در آینده تحقق می‌پذیرد. با این حال سرمایه‌گذاری همیشه با کسب سود همراه نیست و گاهی ضررهای هنگفتی به سرمایه‌گذار می‌زند. در این مقاله با انواع سرمایه‌گذاری و قواعد و ویژگی‌های هر کدام آشنا می‌شویم.

انواع سرمایه‌گذاری

سرمایه‌گذاری اشکال مختلفی دارد و به دو صورت مستقیم و غیرمستقیم انجام می‌شود. اشکال مختلف سرمایه‌گذاری را بررسی می‌کنیم.

بازار ارزهای خارجی از دیگر روش‌های سرمایه‌گذاری است. بازار فارکس یکی از بزرگترین بازارهای جهانی خرید و فروش ارز است. این روش با حجم بالای معاملات روزانه، مکان مناسبی برای کسب درآمد از سرمایه‌گذاری است.

ورود به بازار فارکس همانند بورس، نیاز به اطلاعات در مورد ارزها و دانش معاملاتی دارد. همچنین معامله در این بازار با ریسک همراه است.

همانند فارکس، بازار ارز دیجیتال یکی از دیگر اشکال سرمایه‌گذاری است که با ریسک بیشتری نسبت به بازار فارکس همراه است. ارزهای دیجیتال مانند بیتکوین، اتریوم و سایر ارزها در سال‌های اخیر رشد چشمگیری داشته‌اند و فرصت سرمایه‌گذاری جذابی را فراهم کرده‌اند.

این بازار نیز نیاز به دانش کافی و مهارت و همچنین صبر و بردباری زیادی دارد. مدیریت احساسات، شناخت بازار و روندها و کنترل هیجانات از الزاماتی است که برای حضور در این بازار به آن نیاز دارید.



سرمایه‌گذاری در املاک و مستغلات

اجاره

از دیگر اشکال سرمایه‌گذاری در املاک اجاره خانه و آپارتمان است که یک منبع درآمد پایدار و ماهیانه است.

این یکی دیگر از اشکال سرمایه‌گذاری است که از دیرباز رواج دارد. این نوع سرمایه‌گذاری یکی از مطمئن‌ترین و کم‌ریسک‌ترین اشکال سرمایه‌گذاری است. انواع سرمایه‌گذاری در املاک عبارت است از:

خرید و فروش ملک

رایج‌ترین شیوه سرمایه‌گذاری در املاک خرید و فروش خانه است. همچنین بازسازی خانه‌های قدیمی و فروش آن در زمره این روش قرار می‌گیرد.





استرس در زندگی کاری

استرس یکی از احساسات رایج در زندگی روزمره ماست که در سایر جنبه‌ها مثل شغل و روابط نیز وجود دارد. همه ما روزهای سخت و پر استرس کاری را تجربه کرده‌ایم، اما برخی مشاغل نسبت به سایرین استرس بیشتری دارند.

استرس می‌تواند نقش مولد و مفیدی در زندگی کاری ما ایفا کند. هنگامی که استرس دارید، توجه بیشتری به سررسیدها می‌کنید و برنامه خود را جدی‌تر دنبال می‌کنید. مشکل زمانی آغاز می‌شود که میزان استرس از سطح عادی بالاتر باشد. اینجاست که باید برای سلامتی خود هم که شده، به فکر راه چاره باشید.

چه مشاغلی پر استرس هستند؟ چگونه با استرس شغلی مقابله کنیم؟

ویژگی مشاغل پر استرس

وجود ویژگی‌ها و شرایط خاص در یک حرفه آن را به یک شغل پر استرس تبدیل می‌کند. عواملی مانند ضرب‌الاجل‌ها، رقابت و سبک مدیریت از این دست است. برخی از ویژگی‌های یک شغل پر استرس عبارت است از:

مسئولیت زیاد

مشاغلی که از نظر جسمی یا احساسی مسئولیت زیادی را می‌طلبند، از مشاغل پر استرس هستند. مانند مشاغلی که با جان افراد سر و کار دارند.

مشاغل پر خطر

قرار گرفتن در معرض خطر یا آسیب از دیگر عواملی است که یک شغل را استرس‌زا می‌کند.

مشاغلی که با ارتفاعات سر و کار دارند از این دسته است.

مشاغل پر استرس

مقداری استرس می‌تواند به ما انگیزه ببخشد و بهره‌وری ما را افزایش دهد. این استرس زیاد است که مشکل‌آفرین است. استرس می‌تواند روی سیستم ایمنی بدن تاثیر منفی بگذارد و مقاومت در برابر بیماری‌ها را پایین بیاورد.

افراد شاغل زمان زیادی از روز را به شغل خود اختصاص می‌دهند. داشتن یک شغل پر استرس به این معناست که شما ساعات زیادی را در معرض استرس شدید هستید. در واقع شغل بدون استرس وجود ندارد، اما برخی مشاغل نسبت به سایرین پر استرس هستند.

سبک مدیریت جزئی نگر

مدیران وسواسی و خرده فرمایش‌های آن‌ها از دیگر عوامل استرس‌زا در مشاغل هستند. کارمندی که حس می‌کند مدیر به او اعتمادی ندارد، با استرس بالایی دست و پنجه نرم می‌کند.

محیط کار

حقوق کم، عدم امکان پیشرفت در شغل، عوامل ایجاد حواس پرتی در محیط کار، نبود بازخورد و تشویق از دیگر عوامل استرس‌زا هستند.



پرستار بخش اورژانس

روان‌درمانگر

محیط اورژانس یک محیط استرس‌زاست و نیاز به روحیه قوی و مقاوم دارد. یک اشتباه یا تعلل می‌تواند فاجعه بیافریند و از این جهت فشار زیادی روی پرستاران اورژانس وجود دارد.

متخصص بیهوشی

یکی از پر استرس‌ترین شغل‌ها متخصص بیهوشی است. کار متخصص بیهوشی این است که بیمار را تحت شرایط کنترل‌شده بیهوش کند و پس از عمل به هوش بیاورد. متاسفانه گاهی به خاطر اثرات نامطلوب برخی از داروها، بیمار به هوش نمی‌آید.

شاید پس از نام بردن از دو شغل بالا اشاره به این شغل عجیب باشد، اما روان‌درمانگران نیز شغل پر استرسی دارند. روان‌درمانگر باید به طور پیوسته گوش‌شنوای مراجعان خود باشد، این به مرور او را فرسوده می‌کند. بعلاوه روان‌درمانگران با موقعیت‌های حساسی مواجه می‌شوند که آنچه می‌گویند باید با دقت بالایی انتخاب شود، وگرنه شرایط مراجع را بدتر می‌کند.

خبرنگار

شاید حضور خبرنگار در این لیست تعجب شما را برانگیزد، اما این شغل یکی از مشاغل پر استرس در دنیاست. ساعات طولانی کار، درآمد اندک، خطرات شغل و انتظارات زیاد آن‌ها را در معرض استرس زیادی قرار می‌دهد.



آتش نشان

برنامه نویسی

آتش نشانان شغل بسیار حساسی دارند که برای اجرای آن نیاز به سرعت بالا و عملکرد سریع است. به همین دلیل این قشر تحت استرس زیادی هستند.

کد نویسی، طراحی وبسایت و برنامه نویسی از شغل‌هایی است که استرس چندانی به فرد وارد نمی‌کنند. با وجود اینکه این شغل‌ها نیز ضرب‌الاجل‌های مخصوص به خود را دارند، به اندازه مشاغل کادر درمان حیاتی نیستند.



افسران پلیس

دیتا اینتری

پلیس بودن یکی از پر استرس‌ترین مشاغل دنیاست. این شغل درآمد اندکی دارد ولی به شدت پرخطر است.

دیتا اینتری یا متخصص ورود داده‌ها شغلی است که ممکن است برای بسیاری از افراد کسل‌کننده باشد. با این وجود، اشتباه در ورود داده‌ها جان کسی را نمی‌گیرد.

مشاغل کم استرس

در مقابل مشاغل پر استرسی که خواندیم، دسته‌ی دیگری از مشاغل وجود دارند که کم استرس هستند. این مشاغل سطح درگیری و استرس کمتری دارند و گزینه مناسبی برای یک زندگی شغلی بدون استرس هستند.

کار درمانگر

این شغل از شاخه‌های توان‌بخشی است. کاردرمانگر تلاش می‌کند راه‌هایی برای سهولت زندگی افراد ناتوان پیدا کند.

مدیریت استرس در محل کار

هر شغلی به میزانی استرس را در خود دارد، بنابراین نیاز است که بیاموزید که استرس را مدیریت کنید. به راهکارهایی که در زیر برای شما قرار داده‌ایم دقت کنید.

مدیریت زمان

همیشه فکر می‌کنیم وقت کمی برای انجام کارهایی که روی سرمان ریخته است داریم، و این استرس ما را بیشتر می‌کند. بنابراین اگر یاد بگیرید زمان خود را مدیریت کنید، استرس شما به حد زیادی کاهش می‌یابد.

این شغل از کم استرس‌ترین شغل‌های مربوط به حوزه درمان است.

کتابداری

اگر از عاشقان کتاب هستید، چه شغلی بهتر از کتابداری! برای دوستداران کتاب کار در محیطی احاطه‌شده با کتاب رویایی و جذاب است. کتابدار سازماندهی قفسه‌ها، آرشیوها و کتاب‌ها را انجام می‌دهد و از جمله کم استرس‌ترین شغل‌هاست.

متخصص ارتودنسی

اصلاح فرم دندان و فک و مرتب کردن دندان‌ها کاری است که یک متخصص ارتودنسی انجام می‌دهد. این شغل به نسبت دندان‌پزشکی آسان‌تر است و استرس کمتری دارد.



سخن پایانی

استرس بخش جدایی‌ناپذیری از زندگی روزمره ماست. چه در زندگی شغلی و چه در خانه و زندگی شخصی، موقعیت‌هایی وجود دارد که استرس را در بالاترین میزان خود احساس می‌کنید. با آموختن تکنیک‌های کاهش استرس می‌توانید اثرات استرس بر جسم و روان خود را تا حد زیادی کنترل کنید. به یاد داشته باشید که سلامتی شما مهمترین چیز است و هیچ چیزی نمی‌تواند جایگزین آن شود.

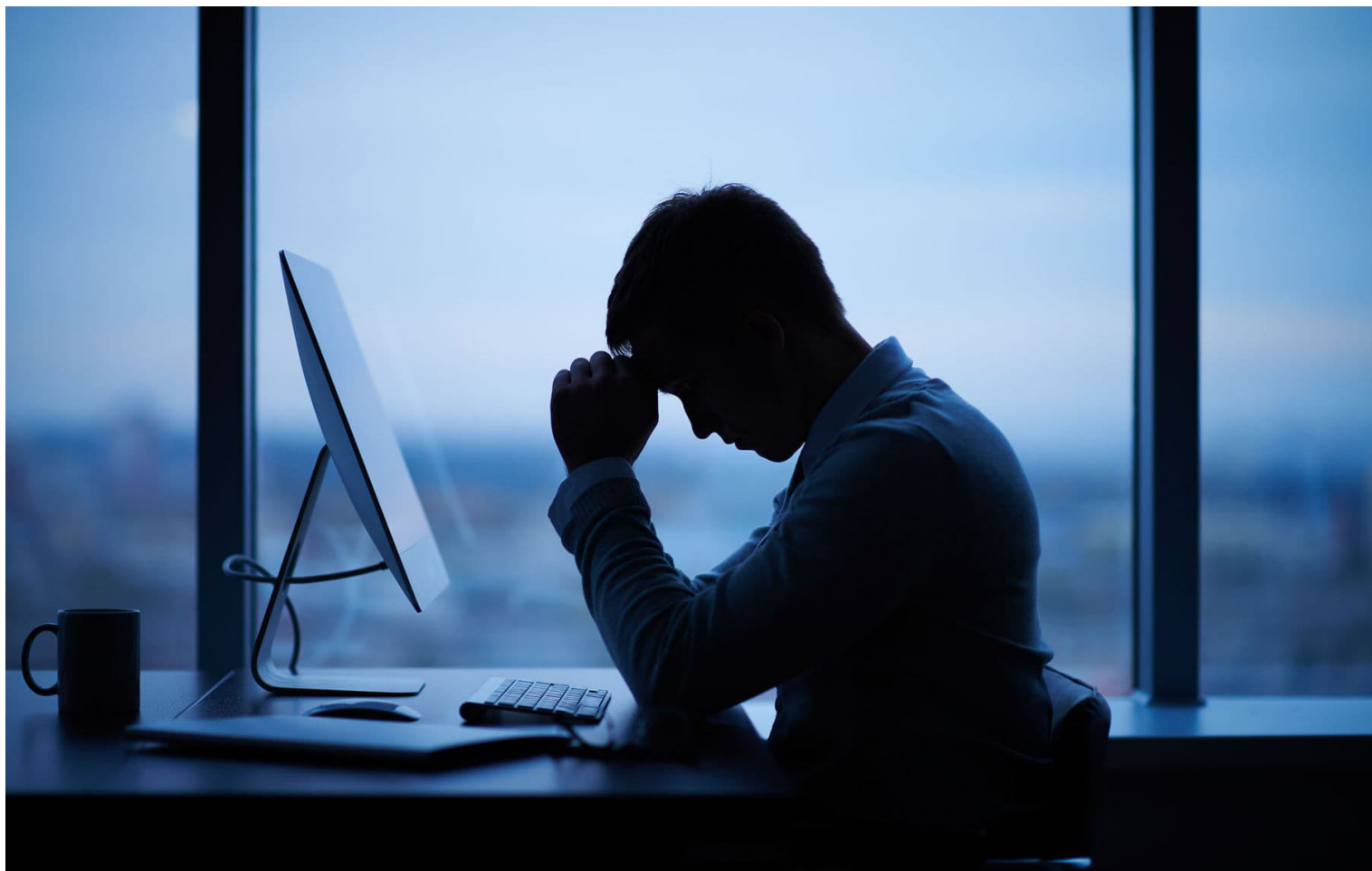
منبع

www.businessnewsdaily.com

برای اینکه از زمان خود بیشترین استفاده را ببرید، نیاز به اولویت‌بندی کارهای خود دارید. چه چیزی مهم و در اولویت است؟ اولین کاری که باید انجام دهید چیست؟ چه کاری آنقدر مهم نیست و می‌توان از آن صرف‌نظر کرد؟

استراحت

حتی اگر در یکی از مشاغل پر استرس مشغول به کار هستید، نیاز است که زمانی را برای استراحت قرار دهید. کار پیوسته و بدون استراحت، بدن شما را در وضعیت خستگی دائم قرار می‌دهد و این خود استرس شما را بیشتر می‌کند.





دور کاری

در سال‌های اخیر به ویژه پس از پاندمی کرونا و ویروس، دنیا به اهمیت دور کاری پی برد. کار در خانه در سال‌های اخیر رواج بسیاری یافت و بسیاری از مشاغل شروع به برون‌سپاری برخی از فعالیت‌های خود کردند. دور کاری محبوبیت زیادی بین افراد دارد، و همچنین مزایای زیادی دارد. بسیاری از افراد ترجیح می‌دهند در محیط امن و راحت خانه به انجام کار مورد علاقه خود بپردازند. با این حال، این سبک کار مشکلات خاص خود را دارد که اگر به آن‌ها توجه نکنید، روز کاری سختی را برای شما رقم می‌زند. بیایید به نگاهی به مزایا و معایب این سبک کاری بیندازیم.

دور کاری چیست؟

به هر کاری که در محیط خانه و خارج از محیط اداره انجام می‌شود دور کاری می‌گویند. به عبارتی دیگر، انجام وظایف شغلی بدون حضور در محل کار دور کاری محسوب می‌شود.

دور کاری انواع مختلفی دارد. برخی از افراد به صورت پروژه‌ای با سایت‌های مختلف فریلنسری کار می‌کنند. برخی دیگر کارمند یک شرکت یا اداره هستند، اما در خانه کار می‌کنند. گاهی افراد مجبورند برای گزارش‌های ماهانه یا هفتگی به شرکت مراجعه کنند، اما به حضور دائمی آن‌ها نیازی نیست.

مزایا و معایب کار در خانه

دورکاری برای هر دو قشر کارمند و کارفرما دارای مزایا و معایبی است. بسته به نوع شرکت و کاری که به کارمند محول می‌شود، این مزایا و معایب می‌تواند متفاوت باشد. در زیر به بررسی برخی از این موارد می‌پردازیم.

مزایای دورکاری

محیط خانه یک فضای راحت و دنج به دور از شلوغی‌های ادارات و دنیای بیرون است. واضح است که در این فضا کارمندان احساس راحتی و آرامش بیشتری دارند. بنابراین عجیب نیست که بسیاری از کارمندان دورکاری را ترجیح می‌دهند. مزایای کار در خانه برای کارمندان عبارتند از:

کاهش حواس‌پرتی

برخی از محیط‌های کاری به‌شدت شلوغ و مستعد حواس‌پرتی هستند. این شرایط برای همه خوشایند نیست. هستند افرادی که مشکلی با کار کردن در محیط‌های شلوغ ندارند، اما برای برخی دیگر تمرکز روی وظایف و مسئولیت‌های محول‌شده بسیار سخت است.

محیط خانه نسبت به محل کار حواس‌پرتی کمتری دارد و به فرد کمک می‌کند تمرکز بیشتری روی کار خود داشته باشد.



انعطاف پذیری

هنگامی که خانه تبدیل به محل کار شود، این هزینه حذف می‌شود.

معایب دورکاری

علاوه بر مزایایی که گفته شد، این شیوه کاری معایبی نیز دارد. کارمندانی که دورکاری را انتخاب می‌کنند با چالش‌های متعددی روبه‌رو می‌شوند. برخی از این چالش‌ها عبارت است از:

حواس پرتی در خانه

درست است که نسبت به اداره، محیط خانه از آرامش بیشتری برخوردار است، با این حال خانه نیز حواس پرتی‌های خود را دارد. کودکان، مهمانی‌های خانوادگی، اختلافات و تنش‌های میان اعضای خانواده می‌تواند کار در خانه را دشوار کند.

بهره‌وری افراد در زمان‌های مختلف شبانه‌روز متفاوت است، با این حال، دنیا توسط قوانین آدم‌های صبح اداره می‌شود. آدم صبح (**Morning Person**) کسی است که با کار کردن در صبح راحت‌تر است. در مقابل، آدم شب (**Evening person**) وجود دارد که از نیمه‌های روز تازه باتری بدنش به کار می‌افتد. برای دسته دوم، کار کردن از خانه یک موهبت است، زیرا دیگر مجبور نیستند صبح زود از خواب بیدار شوند.

صرفه جویی در مخارج

چه بخواهید با اتومبیل شخصی خود به محل کار بروید یا از اتوبوس/مترو استفاده کنید، هزینه‌ای را برای رفت و آمد پرداخت می‌کنید.



کار بیش از حد

نکاتی برای تجربه بهتر کار از خانه

انعطاف ساعت‌های کاری و نبود تایم کاری مشخص باعث می‌شود افراد بیش از حد کار کنند. کار بیش از حد علاوه بر خستگی و فرسودگی شغلی، باعث کاهش بهره‌وری در روزهای بعدی می‌شود.

با همه مزایا و معایبی که گفته شد، کار از خانه یک گزینه مطلوب برای بسیاری از افراد است. بنابراین برای اینکه بتوانید به بهترین نحو وظایف خود را انجام دهید، نیاز به رعایت اصول خاصی دارید. در این بخش به شما نکاتی را یادآور می‌شویم که با رعایت آن می‌توانید بهره‌وری خود را در محیط خانه حفظ کنید.

برهم خوردن تعادل

کار کردن از خانه باعث می‌شود ارتباط بیشتری با اعضای خانواده داشته باشید، زیرا از خانه خارج نمی‌شوید. با این حال، نبود ساعت مشخص برای فعالیت‌های کاری می‌تواند باعث شود تعادل بین کار و زندگی شما بهم بخورد. نیاز است که مرزی میان ساعات کار و زندگی شخصی خود مشخص کنید و زمان‌هایی را برای خانواده بگذارید.

روز خود را برنامه‌ریزی کنید

یک برنامه مشخص برای تمام کارهایی که باید در طول روز انجام بدهید و زمان موردنیاز هر کدام داشته باشید. اولویت‌های خود را مشخص کنید و در زمان‌های اولیه روز به انجام کارهای مهم بپردازید. تلاش کنید به برنامه وفادار بمانید تا از تلبارشیدن کارها بر روی هم جلوگیری کنید.



دفتر کار خانگی داشته باشید

یک مکان آرام و منظم را به عنوان فضای کاری خود انتخاب کنید. این فضا باید دور از عوامل حواس پرتی مانند تلویزیون باشد. همچنین از اعضای خانواده بخواهید در زمانی که کار می‌کنید مزاحم شما نشوند.

مکانی را انتخاب کنید که دارای تهویه مناسب و نور کافی است. میز و صندلی مناسبی را انتخاب کنید و تلاش کنید میز خود را منظم نگه دارید. وسایل اضافی و غیرمرتبط با کار در اتاق نباشد.

به خود استراحت بدهید

کار کردن بی‌وقفه بهره‌وری شما را کاهش می‌دهد و نتیجه‌ای جز خستگی و کار بیشتر برای شما ندارد. بین ساعت‌های کاری به خود استراحت دهید و دقایقی را از فضای کاری خود فاصله بگیرید.

از شبکه‌های اجتماعی دور بمانید

در زمان انجام وظایف کاری خود، سعی کنید از شبکه‌های اجتماعی دوری کنید. نوتیفیکیشن‌ها را خاموش کنید و تلفن همراه خود را دور از دسترس قرار دهید. رعایت این موارد می‌تواند تمرکز شما را افزایش دهد.



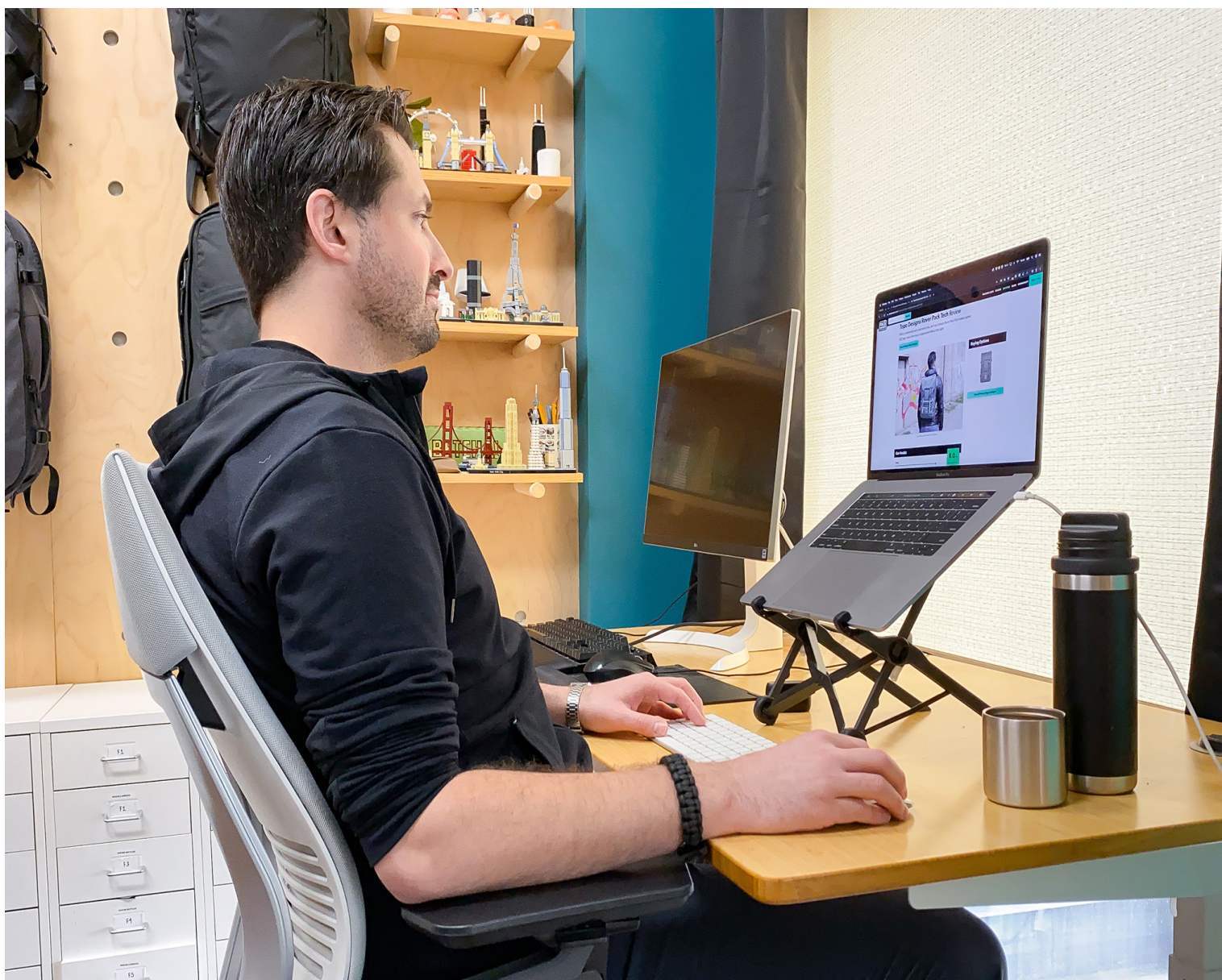
در پایان

امروزه کارفرمایان بسیاری از دورکاری و برون‌سپاری کارها استقبال می‌کنند و ترجیح می‌دهند کارمندانشان از خانه کار کنند. کاهش هزینه‌های مربوط به محل کار و افزایش بهره‌وری از دلایل اصلی این ترجیح است. در نهایت همه‌چیز به انتخاب کارمندان و مدیران بستگی دارد که شیوه کار از خانه را برای شرکت خود اجرا کنند.

منبع

Indeed

دورکاری با همه مزایا و معایب خود، یک انتخاب مناسب برای افرادی است که از محیط‌های شلوغ اداری خسته شده‌اند و راحتی و آرامش خانه را ترجیح می‌دهند. اگر شما نیز به کار از خانه علاقه‌مند هستید، می‌توانید با رعایت اصولی که گفته شد، خانه خود را به یک دفتر کار تبدیل کنید.





برای کودک هر روز یک روز جدید و یک شروع تازه است، در حالی که بزرگسالان روزها را پیوسته و در دنباله یکدیگر تلقی می‌کنند. کارهایی که نتوانسته‌ایم امروز انجام دهیم را به دنبال خود به فردا می‌کشانیم.

خلاق بودن

کودکان زمان زیادی را صرف شناخت و خلق چیزها می‌کنند. کودک تلاش می‌کند دنیای اطراف خود را کشف کند و ادراک به دست آمده را به شیوه خود ابراز کند. با بزرگتر شدن، فعالیت‌های فرد به سمت کارهای از پیش تعیین شده می‌روند.

درس‌های مهمی که کودکان به ما می‌آموزند

کودکان معمولاً دست کم گرفته می‌شوند، زیرا که تصور می‌کنیم نسبت به بزرگسالان دانش و تجربه کمتری دارند. آن‌ها در سنین آغازین زندگی هستند و از بسیاری از پستی و بلندی‌های زندگی بی‌خبرند. با این حال چیزهای زیادی وجود دارد که یک بزرگسال می‌تواند از کودکان بیاموزد.

هر روز یک شروع تازه

درک کودکان از زمان با ما متفاوت است. برای آن‌ها یک روز به اندازه یک ابدیت طول می‌کشد. شاید گاهی به این فکر کرده باشید که در کودکی روزها طولانی‌تر به نظر می‌آمدند و احساس می‌کردید زمان بیشتری داشتید.

خندیدن هر روزه

کودکان توانایی شگفت‌انگیزی برای یافتن چیزهایی برای خندیدن به آن در زندگی روزمره دارند. آن‌ها می‌توانند چیزهایی را خنده‌دار تلقی کنند که بزرگسالان حتی متوجه آن نمی‌شوند.

خنده یک واکنش عالی برای تولید سروتونین در بدن و کاهش احساس درد و افسردگی است. خنده با شادی و حال خوب رابطه مستقیمی دارد و دیدن جنبه‌های خنده‌دار زندگی، راهی عالی برای نزدیک‌شدن به خوب زندگی کردن است.

بهتر است زمانی را برای خلق چیزی داشته باشیم، چه یک نقاشی باشد، چه یک داستان کوتاه یا یک مجسمه خمیری. در حین انجام این کار، ذهن خود را آزاد کنید و خود را در کار غرق کنید، درست مانند کودکی که این کار را انجام می‌دهد.

شجاعت ابراز

کودکان به طور معمول شجاع‌تر از بزرگسالان هستند، به خصوص در ابراز احساسات و هیجانات خود. هرچند استثنا هم وجود دارد. بارها دیده‌اید کودکانی که با صدای بلند آواز می‌خوانند، برای دوستان خود نمایش بازی می‌کنند، هیجانات خود را ابراز می‌کنند. بزرگسالان تعلل بیشتری در انجام بسیاری از کارها دارند. همچنین در بیان احساسات و هیجانات خود نسبت به کودکان خوددارتر عمل می‌کنند.



فعالیت در طبیعت

بازی و جنب و جوش یکی از فعالیت‌های معمول برای کودکان تلقی می‌شود. بسیاری از بچه‌ها زمان زیادی را به دویدن، بازی کردن و گشت و گذار با دوستان خود می‌گذرانند.

با این حال در بزرگسالی، دویدن و بازی در پارک و فضای سبز جای خود را به ورزش در باشگاه‌های ورزشی می‌دهد.

دوست یابی

برای کودکان یافتن دوست بسیار راحت‌تر از بزرگسالان است. کودکان به راحتی به افراد همسن خود نزدیک می‌شوند و با گفتن ساده‌ترین جملات، دوستی‌های عمیقی را شکل می‌دهند. می‌توان گفت کودکان در پذیرش دوست بسیار بازتر عمل می‌کنند و قضاوت‌ها و ناامنی‌های بزرگسالان را ندارند.

به عنوان یک بزرگسال، باید درک کنید که همه چیزهایی برای ارائه به عنوان یک دوست دارند، پس گارد خود را پایین بیاورید و تا جایی که می‌توانید روابط دوستانه بیشتری شکل دهید.



قهرمان داستان خود باش

وقتی کودکان داستانی از اتفاقی که در مدرسه یا در مسیر برایشان افتاده را تعریف می‌کنند، معمولا خود قهرمان آن داستان هستند. کودکان نمی‌ترسند که خودپسند یا از خودراضی به نظر برسند.

در مقابل، بزرگسالان تمایل دارند که این گزینه تعریف از خود را سرکوب کنند تا از خودراضی به نظر نیایند. همه ما قهرمان زندگی خود هستیم.

جای زخم را نشان بده

برای کودکان، آسیب‌های جسمی و زخم‌ها نشانه ضعف نیست، بلکه نشانی از پیروزی و بقاست. کودکان علاقه زیادی به نشان دادن جای زخم خود دارند و آن را با غرور به دوستان خود نشان می‌دهند.

بالعکس، بزرگسالان تمایل دارند زخم‌های خود، چه روحی چه جسمی را پنهان کنند. ابراز اینکه آسیب دیده‌اید یک رفتار سالم است و اغلب باعث می‌شود وزن زیادی از روی شما برداشته شود.



آزمون و خطا

با افزایش سن افراد محتاط‌تر می‌شوند و کمتر به سراغ امتحان چیزهای جدید می‌روند. ترس از ناشناخته‌ها بیشتر می‌شود و فرد تمایل دارد در محیط کوچک و امن خود باقی بماند.

کودکان تمایل زیادی به تجربه و آزمایش چیزهای مختلف دارند. آن‌ها هر چیزی را لمس می‌کنند، کارهای مختلف را امتحان می‌کنند و گاهی حتی به کارهای دیوانه‌واری اقدام می‌کنند!

گاهی رویکردی مانند کودک اتخاذ کنید و به ماجراجویی دیوانه‌وار در چیزی ناشناخته اقدام کنید. مطمئن باشید که احساس هیجان و نشاط خواهید داشت.

توجه به جزئیات

برای کودک دنیا پر از شگفتی است. کوچکترین چیزها در زندگی می‌تواند او را به وجد بیاورد. کودکان دنیا را رنگی‌تر از ما می‌بینند، زیرا به جزئیات توجه می‌کنند.

زندگی بزرگسالی غرق شدن در استرس مسائل روزمره است. همین ما را از شگفتی‌های اطرافمان باز می‌دارد.



ابراز احساسات

کودکان در بیان احساسات بسیار راحت هستند. هر زمانی که بخواهند گریه می‌کنند و اگر خوشحال باشند می‌خندند. آن‌ها ترسی از ابراز احساسات خود ندارند.

در بزرگسالی، جامعه به ما می‌آموزد که برخی از احساسات باید پنهان شوند. بسیاری از بزرگسالان گریه را نشان ضعف می‌دانند و تمایل دارند آن را در خفا انجام دهند. در حالی که شیوه سالم‌تر ابراز احساسات است.

درخواست کمک اشکالی ندارد

وقتی کودکان نمی‌دانند چگونه کاری را انجام دهند، به راحتی درخواست کمک می‌کنند. آن‌ها ابایی از اینکه نشان دهند به دیگران نیاز دارند ندارند. در مقابل، بزرگسالان ترجیح می‌دهند خود با چیزی دست و پنجه نرم کنند تا درخواست کمک کنند.

هیچکس همه چیز را نمی‌داند و چنین انتظاری هم نمی‌رود. درخواست کمک اشکالی ندارد و همچنین از تلف شدن زمان شما و مشکلات دیگر جلوگیری می‌کند.



در هنگام تصمیم‌گیری کودکان اعتماد بیشتری به غرایز خود دارند. بزرگسالان تمایل دارند در تصمیم‌گیری منفعت و ضرر را بررسی کنند، در حالی که کودکان به سادگی به سمت چیزی که دوست دارند می‌روند.

قهر و دعوای کودکان زمان کوتاه‌تری نسبت به بزرگسالان دارد. کودک با دوستش دعوا می‌کند، چند دقیقه‌ای با او حرف نمی‌زند و سپس پشیمان می‌شود، و لحظه‌ای بعد آن را کاملاً فراموش کرده است.

بزرگسالان کینه شدیدتری نسبت به کودکان دارند. بخشش برای بزرگسالان بسیار سخت‌تر است، اما باید یاد بگیریم ببخشیم. هنگامی که آن را امتحان کنید، از اینکه چقدر آسوده خواهید شد متعجب می‌شوید.

منبع

HuffPost





شلوغ امروزه جایی ندارد. به چند مورد از مزایای بیدار شدن در صبح زود نگاهی بیندازیم.

مثبت‌اندیشی

افراد سحرخیز معمولاً انرژی بیشتری دارند، که این افراد شب زنده‌دار را در هنگام صبح آزار می‌دهد. افراد سحرخیز زود به رختخواب می‌روند و زود از خواب برمی‌خیزند، بنابراین خواب و استراحت کافی دارند. به همین دلیل در ساعات اولیه صبح انرژی زیادی دارند.

توانایی حل مسئله

افراد سحرخیز انرژی بیشتری دارند، بنابراین در حل مشکلات و چالش‌ها بهتر عمل می‌کنند. همچنین مثبت‌اندیشی به آن‌ها کمک می‌کند مقاومت بیشتری داشته باشند و میدان را خالی نکنند.

مزایا و معایب سحرخیزی

سحرخیزی عنصری است که جامعه آن را ستایش می‌کند. افراد سحرخیز معمولاً به عنوان افرادی منظم و قابل‌احترام شناخته می‌شوند. آن‌ها تمام روز را برای انجام کارهای خود وقت دارند و زمانی را نیز در کنار دوستان و خانواده سپری می‌کنند. همچنین نسبت به افراد شب زنده‌دار سلامت جسمی بیشتری دارند. با همه این فواید، سحرخیزی نیز مضرات خود را دارد. در این مقاله نگاهی به جنبه‌های مثبت و منفی صبح زود بیدار شدن می‌اندازیم.

مزایای سحرخیزی

جامعه برای افراد سحرخیز طراحی شده است و آن‌ها زمان بیشتری را برای تطبیق و اجرای برنامه‌های خود دارند. سحرخیزی فرصت و امکان انجام کارهایی را فراهم می‌کند که در زندگی

نمرات بالاتر

در مطالعات انجام‌شده، دانش‌آموزان و دانشجویان سحرخیز نمرات بالاتری نسبت به همتایان خود گرفتند. دلیل این امر این است که این افراد برنامه‌ریزی و مدیریت زمان بهتری دارند و تا دیروقت بیدار نمی‌مانند.

بهره‌وری

سحرخیزی به شما این امکان را می‌دهد که زودتر از سایرین کار را شروع کنید، به همین دلیل عوامل حواس‌پرتی تا حدود زیادی کاهش می‌یابد. همچنین شما زمان بیشتری برای انجام کارها در اختیار دارید.

سلامت روان

استراحت کافی در شب نقش مهمی در سلامت روان و کاهش افسردگی دارد. بنابراین جای تعجب نیست که افراد سحرخیز وضعیت روحی روانی بهتری دارند.

سلامت جسمی

افراد سحرخیز به طور معمول زودتر به خواب می‌روند و چرخه طبیعی مناسب برای خواب را رعایت می‌کنند. حفظ این چرخه برای سلامت مغز و جسم ضروری است. همچنین این افراد خواب عمیق‌تری دارند و در صبح احساس خستگی را تجربه نمی‌کنند.



رژیم غذایی سالم

تعادل بهتر کار و زندگی

دیر بیدار شدن از خواب معمولاً با حذف صبحانه برای عجله در رسیدن به محیط کار همراه است. افراد سحرخیز نیازی به عجله ندارند و می‌توانند با آرامش کامل صبحانه صرف کنند، در نتیجه رژیم غذایی سالم‌تری نسبت به افراد شب‌زنده‌دار دارند.

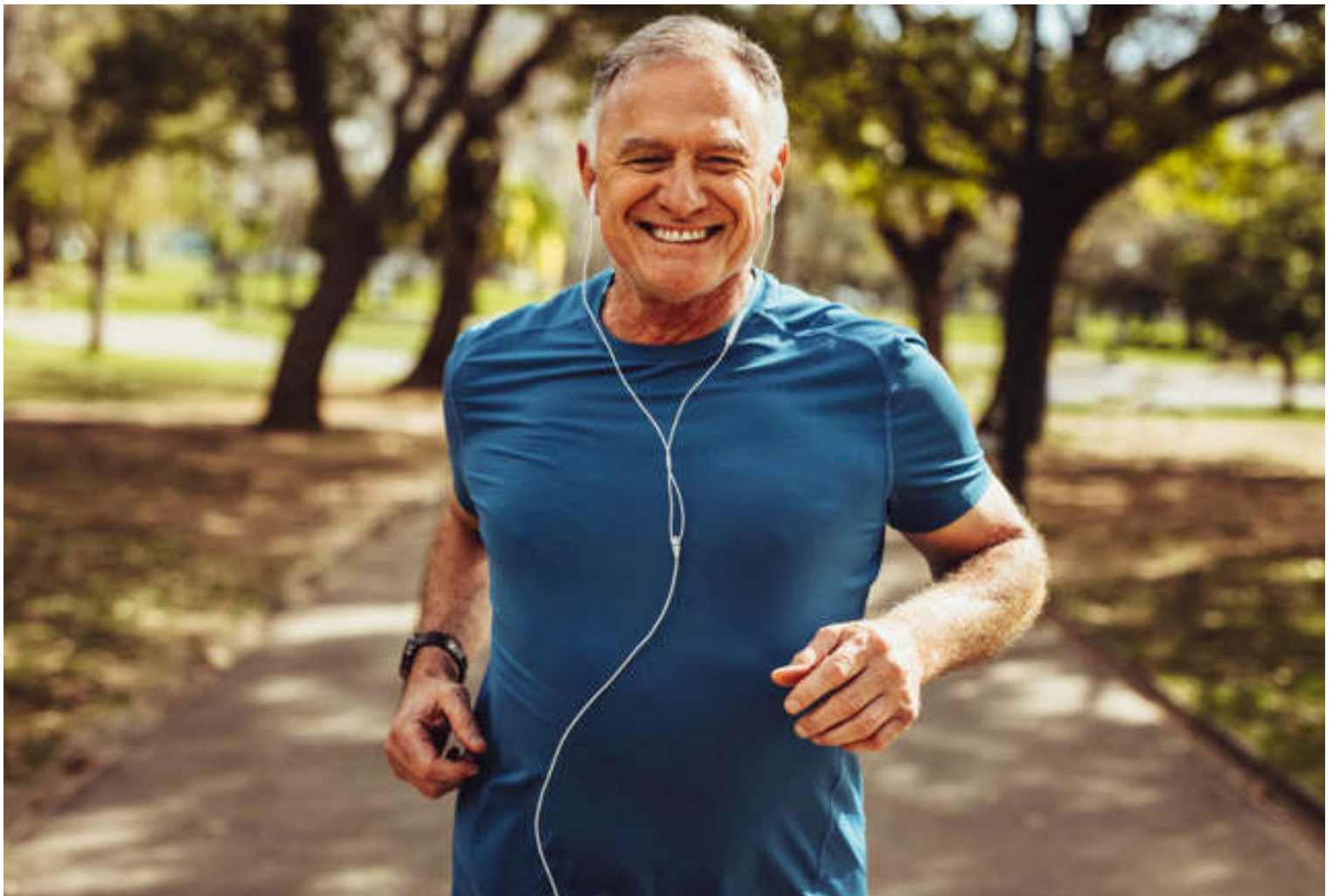
از آنجایی که افراد سحرخیز زمان بیشتری را برای انجام کارهای خود دارند، بهتر می‌توانند زمانی را برای وقت‌گذرانی با خانواده خود کنار بگذارند. افراد سحرخیز تعادل بیشتری میان کار و زندگی خود ایجاد می‌کنند.

زمان برای ورزش

افراد سحرخیز زمانی برای انجام حرکات کششی و یک ورزش سبک در صبح دارند. این به مرور باعث کالری‌سوزی و ساخت یک بدن سالم‌تر و زیباتر می‌شود.

آرامش بیشتر

بیدار شدن در صبح زود به افراد این فرصت را می‌دهد که از سکوت و آرامش صبح لذت ببرند. افراد سحرخیز وقت بیشتری برای انجام کارهای روزمره دارند بنابراین عجله‌ای ندارند و با آرامش بیشتر زندگی می‌کنند.



معایب سحرخیزی

بله. سحرخیزی نیز معایب خود را دارد. بیا بیدار نگاهی به چیزهایی که با صبح زود بیدار شدن از دست می‌دهید بیندازیم.

افت انرژی

با سپری شدن روز، در حالی که انرژی افراد سحرخیز به آرامی افت پیدا می‌کند، این افراد شب‌زنده‌دار هستند که آرام‌آرام انرژی بیشتری دریافت می‌کنند. در میانه روز انرژی افراد سحرخیز کمتر می‌شود و ممکن است بدخلق و عصبی شوند.

معاشرت کمتر

افراد سحرخیز تمایل دارند شب‌ها زودتر بخوابند، بنابراین ممکن است بسیاری از شب‌نشینی یا جمع‌های خانوادگی که تا دیروقت ادامه می‌یابند را از دست بدهند. به مرور این به معاشرت کمتر منجر می‌شود.

ساعت بدن متفاوت

افراد سحرخیز حتی در آخر هفته و روزهای تعطیل صبح زود بیدار می‌شوند، زیرا بدن به این زمان عادت کرده است. مهم نیست که چقدر خسته‌اند، بدن آن‌ها در زمان مشخصی بیدار می‌شود.



انتظار بیش از حد

افراد سحرخیز زمان بیشتری دارند و سخت تر کار می کنند، این می تواند باعث شود افراد انتظاری بیش از حد توان آن ها داشته باشند.

خلاف طبیعت بدن

بدن هر کسی متفاوت است و این یک واقعیت است که هر یک از ما زمانی از شبانه روز را به بهترین حالت کار می کنیم. برخی از افراد بهره‌وری بیشتری در هنگام بعدازظهر یا شب دارند، بنابراین اجبار بدن به سحرخیزی کاری از پیش نمی برد.

اختلال در خواب شبانه

برای افراد سحرخیز روز طولانی تر است، زیرا که آن ها زود بیدار شدند. به همین دلیل در اواسط روز احساس کسالت و بدخلقی آن ها را آزار می دهد و ممکن است برای رفع آن چرتی بزنند. این چرت بعدازظهر در روند خواب شبانه آن ها اختلال ایجاد می کند.

کمبود خواب

این مورد بستگی به شغل افراد دارد. برخی از مشاغل تا دیروقت کار می کنند و سحرخیزی می تواند به آن ها آسیب بزند، زیرا خواب کافی ندارند.



شناخت الگوی خواب خود

اگر مطمئن نیستید که یک فرد سحرخیز هستید یا یک جغد شب زنده‌دار، نیاز است که الگوی خواب خود را بشناسید. برای این کار در یک روز تعطیل ساعت زنگ‌دار خود را خاموش کنید. سپس زمانی که به طور طبیعی به خواب می‌روید و زمانی که به طور طبیعی از خواب بیدار می‌شوید را محاسبه کنید.

چیزی که مهم است کیفیت خواب شماست. خواب خوب نقش مهمی در سلامت روح و جسم شما دارد و از ایجاد استرس‌های بسیاری جلوگیری می‌کند.

همچنین به یاد داشته باشید که با افزایش سن الگوی خواب شما دچار تغییر می‌شود. با ورود به میانسالی تبدیل به یک فرد سحرخیز می‌شوید.

منبع

Healthline

