

پرتو جفتابی



چند دقیقه به قیافه اول صبح‌تان فکر کنید. آیا رنگ پریده و اخمو هستید یا شاد و سرشار از انرژی؟ آیا از آمدن یک صبح جدید خوشحال می‌شوید یا در دل آرزو می‌کنید ای کاش زمان بیشتری برای خوابیدن داشتید؟ حال و هوای اول صبح، می‌تواند اوضاع کل روزتان را تحت‌تأثیر قرار دهد؛ پس مهم است که روز خود را کاملاً پُرانرژی و سرشار از حس خوب شروع کنید و بتوانید تا پایان شب، این حال خوب را در وجودتان نگه دارید. صبح که می‌رسد، زندگی آنقدر شتاب می‌گیرد که همه فکر می‌کنند غیرممکن است بتوانند در این زندگی شلوغ، به رؤیاهای‌شان برسند. صبح‌ها که از خواب بیدار می‌شوید، بخصوص اگر یک شغل تمام‌وقت نیز داشته باشید یا دارای فرزند باشید، مطمئن می‌شوید که رسیدن به رؤیاهای دور از ذهن است. اما این‌طور نیست. اگر نتوانید صبح که از خواب بیدار می‌شوید زمان خودتان را به‌درستی و به‌طور هدفمند، مدیریت کنید تا به آنچه می‌خواهید جامه عمل بپوشانید، زمان‌تان در لابه‌لای شلوغی زندگی گم می‌شود. شروع یک روز تازه و با انرژی وایسته به صبح آن روز است. اگر صبح را با انرژی و خوشحالی شروع کرده‌اید، پس تا پایان وقت شاد خواهید بود. اما اگر صبح را با کسلی و خستگی شروع کنید، انتظار نداشته باشید ادامه آن فرح‌بخش باشد. برای شروع یک روز تازه و خوب باید کارهایی انجام دهید که حال دل را بهتر سازد. کارهای بسیار ساده و کوچکی که شادی‌بخش هستند. از خوشحالی‌های کوچک اطرافتان ساده نگذرد تا زندگی به کام‌تان باشد. روح و جسم شما مکمل یکدیگرند، از هر دوی آن‌ها غافل نشوید. بهترین برنامه صبحگاهی آن است که برای شما مفید باشد. چه سحرخیز باشید و چه دیر بیدار شوید، داشتن یک برنامه روتین می‌تواند پایه‌ای برای صبح‌های شادتر و پربارتر باشد. علاوه بر تقویت سلامتی، یک روال روزانه سالم می‌تواند برای سلامت روان شما معجزه کند. در این حالت قبل از شروع روز کاری، احساس انرژی و شادی بیشتری خواهید داشت.

کنار گذاشتن عادت شب‌زنده‌داری

طبق تحقیقات انجام‌شده در ایالات متحده آمریکا، در حدود ۴۰ میلیون آمریکایی، با بیماری‌های ناشی از کم‌خوابی دست‌وپنجه نرم می‌کنند. در حدود ۶۰ درصد

رمز و رازهای یک صبح ایده‌آل



بعد از بیدار شدن

بزرگسالان و ۶۴ درصد کودکان با یک یا چند مشکل ناشی از کم‌خوابی درگیر هستند. این مشکلات بر کارآمد بودن آن‌ها در طول روز اثرات منفی می‌گذارد. برای شروع صبح به‌صورت کاملاً سرحال و پُرانرژی، باید از شب قبل شروع کنید؛ یعنی کمتر تلویزیون تماشا کنید، کمتر در شبکه‌های اجتماعی بچرخید و زودتر به رختخواب بروید. خوابیدن قبل از نیمه‌شب باعث می‌شود بهتر بخواهید و زودتر از خواب بیدار شوید. این زود خوابیدن و زود بیدار شدن فواید دیگری نیز دارد. برای مثال به سلامت عقل شما کمک می‌کند، احتمال افسردگی را کمتر می‌کند و باعث می‌شود بعد از بیدار شدن آرامش بیشتری داشته باشید. وقتی صبح زود بیدار می‌شوید، دیگر نگران جاماندن از اتوبوس یا دیررسیدن به محل کارتان نیستید و می‌توانید در آرامش، برای خودتان وقت بگذارید. در بهترین حالت حوالی ساعت ۱۱ بخواهید و ساعت خود را برای بیدار شدن بین ۵ تا ۶ صبح کوک کنید.

صبح زود، خودتان را به آن قلم و کاغذ برسانید و یک لیست از کارهایی که قرار است در طول روز انجام دهید را یادداشت کنید. البته نیازی نیست وقت زیادی برای نوشتن این لیست صرف کنید، بلکه تنها ۳ الی ۱۰ دقیقه در روز کافی است. دوست دارید هیجان و انرژی را به برنامه اول صبح‌تان بیاورید؟ پس شروع به ورزش کنید. انتخاب ورزش مناسب، به سلیقه و روحیات شما بستگی دارد. می‌توانید کمی نرمش‌های کششی انجام دهید، یوگا کنید، برقصید یا کفش‌های‌تان را بپوشید و برای دویدن به بیرون از منزل بروید. ورزش همراه یک آهنگ انگیزشی، باک انگیزه شما را پر می‌کند و حسایی روی بهتر شدن حال‌تان در محیط کار و روز پیش‌رو، تأثیر مثبت می‌گذارد.

صبحانه سالم، رمز پیروزی

در پزشکی بر خوردن صبحانه بسیار تأکید شده است. مهم‌ترین وعده غذایی، صبحانه است. درست کردن صبحانه مورد علاقه‌تان باعث می‌شود پُرانرژی باشید و روزتان را عالی شروع کنید. یک روز کاری پربار با داشتن سوخت مناسب برای ذهن و بدن شروع می‌شود. خودتان را با یک صبحانه سالم و مغذی سیر کنید. قهوه یا چای مورد علاقه خود را بنوشید، اما اقلام سالم‌تری مانند اسموتی میوه، بلغور جو دوسر یا یک ساندویچ ساده را نیز در صبحانه‌تان بگنجانید. با تهیه وعده غذایی از شب قبل در زمان صرفه‌جویی کنید تا بتوانید در کمتر از ۱۵ دقیقه صبحانه خود را آماده کنید.

دوری از استرس

هیچ‌کس صبح پر استرس را دوست ندارد. برای تمرکز کامل روی وظایف و اهداف روز، باید در لحظه زندگی کنید و نگران چیزی در گذشته یا آینده نباشید. استرس بزرگ‌ترین قاتل بهره‌وری است. عجله برای انجام کارها در صبح قطعاً به ایجاد استرس منجر خواهد شد. در عوض، برای آماده کردن وسایل، صبحانه یا وسایل ترمینی خود از شب قبل وقت بگذارید تا بتوانید صبح خود را اداره کنید. در حالی که ممکن است صبح برای همه متفاوت به‌نظر برسد، یک روال صبحگاهی عالی، پایه و اساس یک روز کاری پربار را تشکیل می‌دهد. تنظیم یک برنامه صبحگاهی برای موفقیت شادی را تقویت کرده، به تکمیل لیست کارها برای پروژه‌های‌تان کمک می‌کند و حجم کاری شما را متعادل می‌سازد.

لنگرگاه

بوستانی باقی‌مانده از قاجار

«بوستان ناجی» واقع در شهر یزد علاوه بر جاذبه تاریخی خود، به‌دلیل داشتن امکانات رفاهی برای مسافران و گردشگران، محلی مناسب جهت بازدید و استراحت محسوب می‌شود. این عمارت و باغ جزء املاک فردی به نام ناجی بوده که پس



از اهدا به شهرداری به‌صورت بوستان بازسازی شده است. باغ‌های صدری، حافظی، نمیر، علی‌نقی‌خان در تفت، تیتو و حمص بافق، پهلوان‌پور و دکتر ملک‌زاده در مهریز، دولت‌آباد، رواب، شاه‌عباسی، عبدالرحیم‌خان، مشیر، شاه‌عباسی و خان در یزد از جمله باغ‌های تاریخی شهر خشتی یزد به‌شمار می‌روند. ب

وستان ناجی با عمارتی در وسط آن، به‌عنوان یکی از جاذبه‌های قدیمی یزد خوندنمایی می‌کند. این بنا دارای چهار بخش اصلی است؛ یک بخش تالاری که بادگیر در آن قرار دارد، بخش دیگر اتاق‌های باغ ناجی را دربر می‌گیرد، همچنین در بخش شرقی این باغ زیبا کوشک و در بخش غربی یک اتاق مرکزی جای گرفته است.

جالب اینکه بداندید اتاق‌های بوستان ناجی یزد پنج باب است که همگی در همکف این بنا قرار دارند. در واقع تمامی بخش‌های عمارت ناجی به جز بخش شمالی، شامل زیرزمین است.

بوستان ناجی از زمره باغ‌های یزد در دوران قاجار است که در نجف‌آباد یزد و در مسیر قنات نجف‌آباد دیده می‌شود. باغ ناجی پس از اهدا به شهرداری در هیئت یک بوستان بازسازی شده و اکنون مهابی بازدید گردشگران است.

کاروبار

نظریه آدامز چیست؟

انگیزش کارکنان و افزایش رضایت آن‌ها مسئله مهمی برای سازمان‌ها و کسب‌وکارهاست. بی‌انگیزگی کارکنان پیامدهای مختلفی از جمله کاهش بهره‌وری، افزایش قطع همکاری و مهم‌تر از همه ضعف عملکرد و سود سازمان را به‌دنبال می‌آورد. ابزارهای مختلفی برای افزایش انگیزه کارکنان وجود دارد. در سال ۱۹۶۳، یک روانشناس آمریکایی به نام جان استیسی آدامز، نظریه برابری آدامز را ارائه کرد. این نظریه درباره تعادل بین تلاش کارکنان (ورودی) و پاداشی صحبت می‌کند که برای آن دریافت می‌کنند (خروجی). ورودی معادله، پشتکار، مهارت‌ها و علاقه را دربر می‌گیرد. خروجی می‌تواند شکل‌های مختلفی مانند حقوق، به رسمیت شناختن و دامنه مسئولیت داشته باشد. تعادل مناسب بین ورودی و خروجی موجب رضایت کارکنان و در نتیجه افزایش انگیزه و افزایش بهره‌وری بیشتر می‌شود. نظریه آدامز بعد از گذشت بیش از ۵۰ سال، هنوز هم کاربردی است. درک این نظریه برای سازمان‌ها اهمیت زیادی دارد؛ زیرا به ایجاد ساختار سازمانی اثربخش کمک می‌کند. در ساختار اثربخش، کارکنان تشویق به انجام متعهدانه و مشتاقانه وظایف می‌شوند. این نظریه تأثیر برخی عناصر نامحسوس را بر رویکرد کارکنان به شغل‌شان و چگونگی انجام آن تأیید می‌کند. به عقیده آدامز اگر کارکنان احساس کنند که آورده‌شان بیشتر از دریافتی‌شان است، انگیزه‌شان را از دست می‌دهند.



راهکار

یادگیری مهارت خودکنترلی

معمولاً با شنیدن واژه «خودکنترلی» یاد توقف کارهایی می‌افتیم که دوست‌شان نداریم. گاهی این واژه ما را یاد پرهیز از مصرف غذای ناسالم می‌اندازد و گاهی تصور می‌کنیم موضوع بحث مهار احساساتی نظیر خشم است. باین‌حال، مفهوم خودکنترلی موضوعاتی فراتر از این‌ها را شامل می‌شود. مردم برای توصیف خودکنترلی از واژه‌های مختلفی استفاده می‌کنند. فرقی نمی‌کند آن را نظم بخشیدن بنامیم یا عزم راسخ و پشتکار و اراده، در هر صورت همه یک معنا را تداعی می‌کنند. برخی محققان معتقدند که ژنتیک در خودکنترلی نقش دارد و در عین حال مهارتی است که می‌توانید با کمی تمرین به آن دست پیدا کنید. همه ما کمی مهارت خودکنترلی را داریم، هر چند این مهارت در افراد و موقعیت‌های مختلف متفاوت است. با چند راهکار ساده می‌توانیم این مهارت را در خود تقویت کنیم یا به حد متعادلی برسانیم. ابتدا باید یاد بگیریم افکار خود را کنترل کنیم. رسیدن به آرامش درونی بهترین روش برای کنترل رفتارهاست. مدیتیشن، تمرین تنفس عمیق و تقویت تمرکز راهکارهایی فوق‌العاده برای تمرین آرامش به‌شمار می‌روند. با رسیدن به چنین آرامشی، هنگام وقوع رویدادهای استرس‌زا واکنش‌های متفکرانه و معقولی خواهید داشت. رسیدن به خودکنترلی بدون برنامه‌ریزی کاری دشوار است. در نهایت، یاد می‌گیریم که می‌توانید احساسات ناخوشایند را کنترل کنیم و نیازی نیست که به تمام خواسته‌های درونی خود برسیم.



معند فیروزه - نیشابور



زادبوم

من فمیده‌ام که...

پیشرفت کوچک روزانه، در طولانی مدت منجر به نتایج خیره‌کننده خواهد شد.

رواق



روزی خوش انقلاب اسلامی



یادنگاره