

تعادل بین کار و زندگی؛ مسئله این است

بسیاری از ما همواره در تلاش برای دستیابی به موفقیت در زندگی هستیم؛ این در حالی است که بخش چشمگیری از ساعات روزانه خود را در دفتر کارمان سپری می کنیم و اهداف شخصی و رفاه عمومی خود را مورد غفلت قرار می دهیم. با چنین شرایطی دستیابی به تعادل در کار و زندگی تقریباً غیرممکن می شود. گاهی اوقات، برای بسیاری از کارمندان امروزی این احساس پیش می آید که کل زندگی شان پیرامون اتفاقات محل کار شان می چرخد. اگر شما هم جزو این افراد هستید ممکن است

گزارش



البته رعایت این اصل وابسته به موضوعاتی است که نباید از نظر دور شود. رعایت تعادل بین کار و زندگی و عدم افراط در کار اثرات جسمی و روحی بسیار زیادی دارد و دامنه آن به قدری وسیع است که انتظار می رود سازمان ها توجه ویژه ای به این مسئله داشته باشند. متأسفانه گاهی میل به پیشرفت فردی یا سازمانی باعث می شود چشم های مان فقط واژه موفقیت را ببینند و دیگر هیچ. با تمام وجودمان به سمت پله های موفقیت حرکت می کنیم، اما حواس مان نیست که در راه رسیدن به خواسته ها و اهداف مان (چه فردی و چه سازمانی) چه چیزهایی را فدا می کنیم.

طرح چند سؤال کلیدی

تعادل بین کار و زندگی تلاشی آگاهانه برای جدا کردن زندگی کاری از زندگی شخصی است. پس باید مراقب باشید و اجازه ندهید اولی برای دومی تعیین تکلیف کند. این عبارت در ظاهر ساده به نظر می رسد، با این حال احتمال دارد از شما خواسته شود انواع کارهای حرفه ای را در ساعات مختلفی انجام دهید. درست است این زندگی شماست و این شما هستید که تصمیم می گیرید آیا از انجام این نوع فداکاری ها و تعهدات راضی هستید یا خیر؟ اما به یاد داشته باشید که فقط یک زندگی دارید و چیزهای بسیار بیشتری از یادداشت ها و پیش بینی درآمد در آن وجود دارد. ریسک های مالی، جلسات متعدد و قرار ملاقات های مهم، بخشی از برنامه کاری یک کارآفرین محسوب می شود. به همین دلیل زندگی به سبک و سیاق کارآفرینان، فرازونشیب های بسیاری دارد و از جایی به بعد حفظ تعادل میان زندگی و کار برای آن ها تبدیل به چالش بزرگی می شود. به طوری که فقط عده اندکی قادرند این تناسب را حفظ کنند.



از آنجا که همیشه احتمال وقوع رویدادهای غیرمنتظره وجود دارد، نمی توان انتظار داشت رابطه میان زندگی و کار، یک رابطه کاملاً متعادل و متوازن باشد. طرح یک یا چند سؤال در ابتدای مسیر ایجاد تعادل به شما کمک خواهد کرد که اولین گام ها را در این مسیر به درستی بردارید. اما چه سؤالاتی را باید برای خود مطرح کنید. برای مثال از خودتان بپرسید وظایف و مسئولیت شما در زندگی چیست؟ آن ها را بنویسید و براساس اولویت های خودتان مرتب کنید. خانواده، دوستان، شغل، تفریحات و هر چیز دیگری را از مهم ترین تا کم اهمیت ترین یادداشت کنید. یا این پرسش که اولویت های اصلی زندگی شما چه چیزهایی هستند؟ برای پاسخ به این مورد باید کاملاً با خودتان صادق باشید. مثلاً اگر به

تازگی با شخصی آشنا شده اید، با اینکه رابطه جدید برای شما حائز اهمیت است اما چون هنوز از کیفیت آن مطمئن نیستید نباید اولیتی بالاتر از شغل خود برایش در نظر بگیرید. با رتبه بندی اولویت های خود، برای مسائل مهم کاری و شخصی، وقت کافی خواهید داشت.

کمال گرایی، خواسته مدیران خودبین

وجود رؤسای خودبین و ایده آلیست که می خواهند مسیرهای چندساله را یک شبه بپیمایند، موجب فشار مضاعف بر پرسنل می شود. اگر بخواهیم به این قضیه مثبت نگاه کنیم با کارفرمایانی مواجه می شویم که با پاداش و تعریف و تمجید کارمندان را ترغیب به فعالیت

راهکار

وقتی از مرگ می ترسم

افراد زیادی ممکن است از مرگ بترسند و با فکر کردن به این مقوله احساس بدی را تجربه کنند. این احساس نه چندان خوب به مرگ امری طبیعی به نظر می رسد؛ چرا که انسان همواره میل به زندگی و زنده بودن دارد. احساس ترس نسبت به از دست دادن جان چیزی است که گاهی اوقات می تواند ذهن افراد را درگیر کرده و باعث ایجاد استرس در آن ها شود. ترس از مرگ در روانشناسی نمونه ای از انواع هراس است که در آن افراد اشتغال ذهنی زیادی با احساس مرگ پیدا کرده و از مردن می ترسند. افراد مبتلا به «تاناتوفوبیا»، بیش از حد و به شکلی افراطی به مرگ و از دست دادن جان شان فکر می کنند. در این شرایط شاید حساسیت زیادی را نسبت به خود تجربه کنند که باعث ایجاد مشکل در عملکرد روزانه می شود. تاناتوفوبیا یا همان ترس از مرگ نوعی اختلال هراسی یا فوبیاست که شامل ترس شدید از مرگ یا فرایند آن می شود. تاناتوفوبیا را «اضطراب مرگ» نیز می نامند. این هراس می تواند منجر به تجربه احساس اضطراب شدید در مورد مرگ ناگهانی خود فرد یا تجربه روند مرگ شود. کسانی که دچار تاناتوفوبیا هستند، درگیر افکار مربوط به مرگ خواهند شد که حس شدید وحشت، اضطراب، ترس یا افسردگی را در آن ها ایجاد می کند. مبتلایان معمولاً از مکان ها یا موقعیت هایی که خطرناک به نظر می رسد اجتناب کرده و در مورد مسائل مربوط به سلامتی خود دچار وسواس ترس از مرگ می شوند. تاناتوفوبیا یا اضطراب مرگ علائمی دارد که بر سلامت جسمی و روانی افراد تأثیر می گذارد. نشانه های هراس بعد از مواجه شدن با مرگ از طریق برنامه های تلویزیونی، خبر مرگ فردی دیگر و خواندن مطلبی درباره آن بروز پیدا می کند. یکی از راهکارهای غلبه بر اضطراب فوق و درمان استرس و اضطراب، رضایت داشتن و لذت بردن از زندگی است. رضایت و لذت از کوچک ترین چیزهای زندگی، موجب یک زندگی خوب و سعادتمند خواهد شد. بنابراین سعی کنید با خانواده و دوستان و نزدیکان خود روابط صمیمانه ای داشته باشید. با این روش تاناتوفوبیا کاهش خواهد یافت. در زندگی برای خود اهدافی قرار دهید. تلاش برای رسیدن به این هدف ها، باعث ایجاد انگیزه می شود. همچنین کوشیدن و رسیدن به این اهداف از پیش تعیین شده احساس رضایت فرد از خودش را چندبرابر افزایش می دهد. گاهی صحبت کردن با اطرافیان می تواند در بسیاری از مسائل راهگشا باشد. پیشنهاد می کنیم درباره ترس از مرگ با دیگران صحبت کنید و نظرات آن ها را بشنوید. حرف زدن درباره افکار باعث می شود بهتر بتوان درباره آن ها تصمیم گیری کرد.



لنگرگاه

سرزمین شن های طلایی ایران



«کویر مصر» یکی از جاهای دیدنی در استان اصفهان است و یکی از زیباترین جلوه های طبیعت ایران و جزو محبوب ترین مقاصد طبیعت گردان و کویرنوردان محسوب می شود. این کویر زیبا، توسط رشته کوه هایی از جانب غرب، جنوب غرب و جنوب شرق محاصره شده که بخشی از سلسله جبال کوه های قلات مرکزی ایران به حساب می آید. کویر مصر در گودال هایی طبیعی در کوپه های این کوه، تپه های ماسه ای زیبایی را تشکیل داده که هدف گردشگری و کویرنوردی قرار گرفته است. مردم مصر در سال های اخیر و بخصوص در ایام گردشگری، بیشتر به مشاغل مربوط به اسکان و خدمات به مسافران مصر می پردازند. شهرت کویر مصر زندگی آنان را تغییر داده؛ چرا که پیش از این اهالی بیشتر به کشاورزی و دامداری مشغول بودند و در کنار کاشت زعفران و گندم، به پرورش شتر نیز اشتغال داشتند. کویر مصر در نزدیکی روستایی به همین نام در ۵۵ کیلومتری خور، در میانه راه دامغان به نائین و اصفهان واقع شده است. خانه های روستا در اوج سادگی و درست مانند خانه های سایر نقاط کویری ایران ساخته شده اند؛ دیوارهای کاه گلی، سقف های گنبدی و درهای چوبی که هر کدام هماهنگی خاصی با طبیعت کویر دارند. در کنار هر خانه، طویله کوچکی قرار دارد که ساکنان در آن ها بوقلمون و بز و گاهی شتر نگهداری می کنند. زمان مناسب بازدید از کویر مصر مانند هر مکان کویری گرم و خشک دیگری که در آن دمای نامساعد و گرمای فصل تابستان بسیار آزاردهنده می شود، فصل زمستان و بهار است. شما می توانید در بازه زمانی آبان ماه تا اردیبهشت ماه، در روستای مصر اقامتی خوش را با هوایی معتدل داشته باشید. البته با توجه به اقتضای آب و هوای کویر، در ساعات پایانی روز و شب ها هوا سرد می شود که بهتر است لباس گرم را فراموش نکنید. رمل ها از جاذبه های دیدنی و بی نظیر کویر مصر هستند که تماشای وسعت این اشکال خاص و ماسه ای می تواند بسیار با ارزش باشد. همچنین از نقاط دیدنی روستای مصر، نیزار مصر است که در ۶ کیلومتری این روستا قرار گرفته و چشم انداز شگفت انگیزی دارد. ترکیب نیزارها با شن ها و گیاهان اطراف آن منظره خیلی زیبا و منحصر به فردی را به نمایش می گذارد. فاصله کویر مصر تا تهران، ۶۴۲ کیلومتر است. برای حرکت از تهران تا کویر مصر حدود ۹ تا ۱۰ ساعت رانندگی در پیش دارید که باید از بزرگراه امام رضا به سمت سمتان و دامغان بروید. از دامغان راهی معلمان و جندق می شوید تا در نهایت از طریق جاده ای خاکی خود را به روستای مصر برسانید. اگر خودروی شاسی بلند دارید، می توانید از جاده خاکی سمتان -معلمان استفاده کنید که کوتاه تر است.

مرداب دریوک- مازندران



زادبوم



من فهمیده ام که...

فرصت های کوچک همواره
مقدمه ای برای موفقیت های بزرگ
محسوب می شود

رواق



یادنگاره

سربازان در شهر ساری- ۱۳۲۲

گذرگاه کهنسالی



کبد چرب

اختلالی در دوران سالمندی



یکی از بیماری های شایع در دوران پیری، کبد چرب است. کبد دومین اندام بزرگ بدن و از ارگان های اصلی پاک کننده سموم به حساب می آید. مسئولیت های کبد می تواند برای این عضو در درسی ایجاد کرده و آن را سمی کند. اگر کبد سمی شود، سطح سمی بودن کلی بدن افزایش می یابد. کبد نه ناسالم کبد به راحتی قربانی بیماری های جدی می شود. در زندگی مدرن سلامت کبد از اهمیت زیادی برخوردار است؛ زیرا مواد شیمیایی مضر و سموم به راحتی از طریق هوا، غذا، آب و داروها قابلیت یافتن به سیستم داخلی بدن انسان را دارند، به طوری که کبد را سنگین کرده و آن را ناسالم و مسموم می کنند. کبد مवाद غذایی را متابولیزه کرده و مواد شیمیایی تولید می کند و همچنین سم زدایی از مواد دفع شده را انجام می دهد. اگر این اندام مملو از مواد غذایی و نوشیدنی باشد که حاوی سطح بالایی از سم هستند، در این صورت سموم در خود اندام تجمع می یابند. مقدار کمی چربی در کبد طبیعی است، اما اگر مقدار چربی بیش از ۵ تا ۱۰ درصد وزن کبد را تشکیل دهد، ممکن است فرد از کبد چرب رنج ببرد. کبد چرب در سالمندان زمانی اتفاق می افتد که فرد کالری و چربی بیشتری نسبت به حدی که کبد توانایی پردازش آن را دارد دریافت کند. در نتیجه، چربی ها در سلول های کبدی جمع می شوند و کبد را مستعد آسیب می کنند. در برخی موارد، این بیماری ها می توانند منجر به عوارض جدی از جمله اسکار و التهاب شوند. عواملی همچون چاقی، دیابت، مصرف بیش از حد الکل و ژنتیک به تشدید مشکل کبد چرب در سالمندان می انجامند. به منظور پیشگیری از این مشکل، سالمندان می بایست به تغذیه سالم توجه کنند، ورزش منظم داشته باشند، مصرف الکل را قطع کنند و در صورت وجود دیابت یا چاقی، به مراقبت های پزشکی مناسب دست یابند. اختلال کبد چرب غیرالکلی (NAFLD) به دلیل سایر بیماری ها مانند اضافه وزن یا دیابت ایجاد می شود. این مورد شایع ترین علت اختلال مزمن کبد چرب در جهان است. افرادی که به اندازه ۷۵ درصد وزن اضافه دارند به احتمال زیاد به این بیماری دچار می شوند. مهم ترین نکته این است که کبد چرب در سالمندان را به عنوان یک مشکل جدی بهداشتی در نظر بگیریم. بیماری باید توسط تیم پزشکی مناسب مدیریت شود تا تعداد موارد ناشی از این مشکل افزایش نیابد و سلامتی سالمندان حفظ شود. علائم رایج بیماری کبد چرب شامل احساس تپش قلب، خستگی، افزایش وزن، تورم شکمی، افزایش اندازه کبد، درد شکمی در قسمت بالا، تغییرات در رنگ پوست به صورت زردی، کاهش اشتها، اختلالات در مزاج و افزایش دردهای عضلانی و مفصلی هستند. نشانه های این بیماری ممکن است در مراحل مختلف متفاوت باشند و در برخی افراد به طور ظاهری نمایان نشوند. از آنجا که بیماری کبد چرب می تواند پیشرفت کرده و به مشکلات جدی کبدی منجر شود، تشخیص و مداخله زودهنگام با اقداماتی چون تغییرات در رژیم غذایی، وزن کم کردن و در صورت نیاز، درمان های دارویی بسیار حائز اهمیت است. درمان کبد چرب در سالمندان به روش های چندگانه انجام می شود. تغییرات در رژیم غذایی با کاهش مصرف چربی های اشباع شده و چندهای ساده و افزایش مصرف میوه ها، سبزیجات، مواد غذایی با فیبر و مواد معدنی مفید واقع می شود. کنترل وزن و انجام فعالیت های ورزشی منظم، بهبود عوامل همراه مانند دیابت و فشارخون و مصرف داروهای تجویز شده توسط پزشک از جمله راه های درمانی است. همچنین، پیگیری منظم با مراجعه به پزشک و انجام آزمون های تشخیصی جهت ارزیابی و کنترل وضعیت کبد و پیشرفت درمان اهمیت دارد.