

باید و نبایدهای مسیر پیشرفت در «دورکاری»

امروزه فناوری‌های نوین، امکان انجام کار حرفه‌ای را با روش‌های غیرمرسوم امکان‌پذیر کرده‌اند. این امر به‌طور چشمگیری موجب تکامل بازار کار شده است. بسیاری از شرکت‌ها متوجه مزایای دورکاری شده‌اند؛ از همین‌رو، امکان دارد شمار مشاغل انعطاف‌پذیر همچنان گسترش یابد. دورکاری نوعی از مشاغل را دربر می‌گیرد که خارج از محیط اداری سنتی انجام می‌شوند. به‌طور معمول، این روش کار در

گزارش



راه توسعه بسته نیست

اگرچه ممکن است دور کار باشید، همچنان امکان توسعه و پیشرفت شغل‌تان را دارید. اگر به توسعه رهبری خود متعهد هستید، حتی بدون حضور در کنار اعضای تیم و مدیرتان، می‌توانید به‌سادگی درباره پروژه‌های کاری، نحوه تقویت همکاری بین تیم‌های مختلف و چگونگی نشان دادن توانایی‌ها به تیم‌ها و مدیرتان قابلیت خود را ثابت کنید. ما معتقدیم، برای ارائه دستاوردها و موفقیت‌های‌تان به حضور فیزیکی در محل کار نیازی ندارد. اینجا پیشنهاداتی داریم درباره‌ی که در زمان دورکاری، چطور تأثیرگذار بوده و درست به چشم بیایید. بدیهی است که هنگام دورکاری، اولین قدم تنظیم یک روال مناسب برای کارآمد ماندن در مسیر کاری به حساب می‌آید، به شکلی که با استفاده از تعاملات مجازی، نقش شما در جریان‌های کسب‌وکار به درستی ایفا شود.

یادگیری ارتباطات دیجیتالی الزامی است

در شرایط دورکاری، روابط دیجیتالی به نقطه عطفی در ارتباطات تبدیل شده است. در برخی مشاغل لازم است طی روز بارها و بارها ایمیل‌ها و پیام‌هایی رد و بدل کنید. باید با تقویت مهارت‌های نوشتاری در خود، حداقل اشتباهات را در این مسیر ارتباطی داشته باشید. گاهی برخی اشتباهات قابل اغماض هستند ولی ضعف‌های نوشتاری در شرایطی که بسیاری از کارها به صورت پیام رد و بدل می‌شوند، می‌تواند قابل چشم‌پوشی نیستند. برای بهبود مهارت‌های نوشتاری چند نکته مهم را مورد توجه قرار دهید؛ باید در ارسال ایمیل یا ارسال پیام، به نکاتی توجه داشته باشید. ابتدا از شخصی بخواهید متن نوشته شده شما را بخواند. می‌توانید متن ایمیل را برای یکی از همکاران خود ارسال کنید تا آن را ویرایش کند. کوتاه، مختصر و مفید بنویسید. متن باید شفاف و روشن باشد تا

ایجاد سوتفاهم نکند و درست فهمیده شود. سؤالات خود را به‌صورت واضح مطرح کنید. وقتی درخواستی دارید باید دقیقاً در متن مکتوب مشخص کنید چه سؤال یا نیازی دارید تا مخاطب سردرگم نشود.

روحیه مشارکت را حفظ کنید

کار کردن خارج از محیط کاری شرایط خاصی دارد. اگر دورکار هستید، باید بدانید که در واقع به تنهایی کار نمی‌کنید. در دورانی که قرار است از خانه کارها را انجام دهید، بسیار اهمیت دارد که روابط خود را با دیگر افراد بهبود دهید. با این روش می‌توانید خود را بیشتر به افراد مهم شرکت ثابت کنید. هنگام کار در خانه به رئیس و مدیر خود نشان دهید که به خوبی با دیگر افراد شرکت، برای پیشبرد اهداف همکاری می‌کنید و رابطه موفق و خوبی با آن‌ها دارید. در صورت دورکاری می‌توانید حتی



بیشتر با اعضای تیم مشارکت داشته باشید. سعی‌تان بر این باشد که به‌طور متقابل با اعضای تیم کار کنید تا دیدگاه‌ها، مهارت‌ها و مشارکت‌های مختلفی را در پروژه‌ها و ابتکارات به دست آورید. در شرایط دورکاری، ممکن است کیلومترها دورتر از دفتر کار و در حال گوش دادن به موسیقی روی کاناپه کار کنید. اگر می‌خواهید در کار خودتان حتی در شرایط دورکاری به رشد برسید، همواره در حال یادگیری باشید.

رویکرد استراتژیک داشته باشید

در شرایط اینچنینی بیش از هر زمان دیگری فرصت مطالعه دارید. مهارت‌های جدیدی یاد بگیرید. با مطالعه کتاب‌های مرتبط با شغل خود می‌توانید مطالب جدیدی بیاموزید. پس از مطالعه هر کتاب، اطلاعاتی که یاد گرفته‌اید را با مدیریت به اشتراک بگذارید. در جلسه‌ای آنلاین همه آنچه

خانه یا راه دور نیز نامیده می‌شود. در مفهوم دورکاری کارکنان می‌توانند بدون آنکه نیاز باشد هر روز به دفتر رسمی کارشان رفت‌وآمد داشته باشند، پروژه‌ها و کارها را با موفقیت انجام دهند. دورکاری جنبه‌های مثبت و منفی بسیاری دارد. گاهی اوقات افراد دورکار، نگران می‌شوند که آیا می‌توانند در موقعیت شغلی خود رشد کنند؟ آیا مدیر مجموعه پیشرفت‌های آن‌ها را در کار می‌بیند یا دور از چشم مدیریت نمی‌توان آمیدی به ارتقا و پیشرفت شغلی داشت؟

فراگرفته‌اید را با به دیگران هم بیاموزید یا در گروه‌های کاری شرکت و مجموعه‌تان به اشتراک بگذارید. با انجام همکاری‌های مشترک، به هم‌تیمی‌های خود پیام می‌دهید که برای ایده‌های آن‌ها ارزش قائلید و برای رسیدن به هدف مشترکی در سازمان، تلاش‌ود را به کار گرفته‌اید. در بخش‌های مختلف با کمک تخصص، مهارت‌ها و نظرات خود ارزش‌گذاری کنید. حتی هنگامی که از شما خواسته نشده یا انجام آن را انتظار ندارند. هنگام کار روی پروژه‌ای تیمی، با تحقیق یا ارسال نکات قبل از جلسه تیمی یا طوفان فکری، یک قدم جلو بروید. با پذیرش این مراحل فعالانه به تیم و مدیرتان می‌گویید که تمایل دارید بیش از انتظار، نقش‌ها و وظایف را بپذیرید. کمی کار اضافی در دورکاری، تأثیر مثبت بسیاری دارد؛ به‌ویژه، هنگامی که می‌خواهید خود را به‌عنوان رهبری در درون سازمان یا تیم قرار دهید. به رئیس و اعضای تیم‌تان انتقال دهید که با علاقه و بیشتر تلاش خواهید کرد؛ این تلاش‌ها حتی هنگام دورکاری، می‌تواند بر رشد شما در جایگاه شغلی فعلی‌تان و به‌عنوان یک رهبر، تأثیر مثبتی داشته باشد.

نسبت به کار تخصصی خود، رویکرد استراتژیک‌تری داشته باشید. استراتژیک‌تر شدن کمک می‌کند تا هوشمندانه کار کنید، نه سخت‌تر. توسعه یک استراتژی تأثیرگذار، یعنی اینکه بپرسیم «چه کاری» را باید به‌صورت متفاوتی انجام دهیم و به دنبال راه‌حل‌های آن باشیم. برای تقویت مهارت‌های استراتژیک خود در دورکاری، زمان کمتری را به حل مشکلات و زمان بیشتری را به تعیین مشکلاتی که گروه باید حل کند، اختصاص دهید.

در نهایت این‌که به‌صورت عملی ثابت کنید که وقت بیشتری روی کار می‌گذارید. این ویژگی اصلی مدیران بزرگ است. اگر می‌خواهید در رده‌های مدیریتی به کار خود ادامه دهید، زمان بیشتری را با جدیت به کار اختصاص دهید. می‌توانید به راحتی به مدیریت و سایر اعضای تیم بفهمانید که وقتی در محل کار حضور ندارید، دغدغه کار کردن دارید و موضوعات کاری برای‌تان از اهمیت زیادی برخوردار است.

لنگرگاه

تنگه‌ای تماشایی در دل صخره‌ها



تنگه معروف به «تنگه داستان» در فاصله ۱۰ کیلومتری شهر مجن و ۴۵ کیلومتری شهرستان شاهرود و در منطقه دشن تلی و اسپیدخاک شهر مجن قرار دارد. در این تنگه دو کوه «تنگ اسمال» و «تنگ داستان» و بقایای قلعه‌ای به نام «کافر قلعه» در بلندترین نقطه کوه «تنگ داستان» به چشم می‌خورد. علاوه بر وجود آبشارهای دیگر در مسیر رودخانه، تنگه فوق با سه آبشار - یکی در ابتدای آن و دو آبشار دیگر در بالادست - این منطقه در استان سمنان را «منطقه نمونه گردشگری» کرده است. آبشار زیبا و با عظمتی در میان تنگه‌ای به نام داستان با ارتفاع ۱۲ متر در بین دو سنگ عظیم‌الجنه جاری است. طول تنگه در حدود ۲ کیلومتر و عرض تقریبی آن ۵ متر برآورد می‌شود. در مسیر رودخانه آبشارهای دیگری با ارتفاع ۵ تا ۱۰ متری دیده می‌شود که جریان آن در میان تنگه بسیار جذاب است. به دلیل قرار گرفتن این ناحیه در یک منطقه کوهستانی و در ارتفاع حدود ۲۰۰۰ متری از سطح دریا، آب‌وهوا و اقلیم منطقه در فصول بهار و تابستان و اوایل پاییز بسیار مساعد است. تنگه داستان در حقیقت سه آبشار دارد؛ آبشار اول که در ابتدای تنگه و در معرض دید همگان قرار گرفته و دو آبشار دیگر در امتداد آن در بالادست و در چشم‌انداز زیبای تنگ رستم واقع شده‌اند.

فضای تنگه آبشار حالتی شگفت‌انگیز دارد و مکان مناسبی برای صخره‌نوردی محسوب می‌شود و با آبی خروشان و طبیعتی زیبا، در دل کوهی سربلند با نام تنگ داستان، جا خوش کرده است. آبشار تنگه به اندازه‌ای تماشایی است که چیزی از دیگر آبشارهای ایران کم ندارد. آبشار تنگه داستان، آبشاری با امکانات رفاهی چشمگیر است که آبشاردوست‌ها قدر آن را می‌دانند. این آبشار از رودخانه‌ای خروشان سرچشمه می‌گیرد. رودخانه‌ای که از آن صحبت می‌کنیم در طول مسیر خود چندین آبشار دیگر را هم تشکیل داده، در نتیجه اگر اهل آبشارگردی هستید و از گشت‌وگذار در طبیعت سیر نمی‌شوید، آبشار تنگه داستان را حتماً به برنامه سفر خود اضافه کنید. جالب است بدانید شهر مجن در منطقه‌ای کوهستانی واقع شده و قرار گرفتن آن در دل کوه‌های سربه‌فلک کشیده باعث شده تا مسیر رسیدن به مجن، بن‌بست باشد. به همین دلیل فقط از طریق جاده‌ای آسفالت می‌توانید به مجن برسید. این جاده با شهرهای شاهرود و گرگان ارتباط دارد. حتماً متوجه شده‌اید که برای رسیدن به آبشار تنگه، باید شهر مجن در استان سمنان را در پیش بگیرید. وقتی به سمنان رسیدید، راه شاهرود را دنبال کنید و در شمال غربی شهر راهی جاده مجن شوید. آبشار تنگه را حدود ۱۰ کیلومتر دورتر از شهر مجن می‌بینید.

راهکار

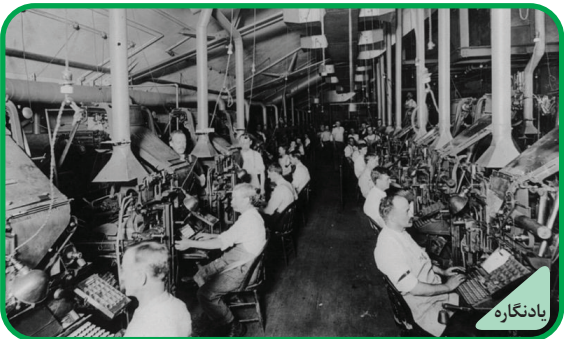
راه درمان «صدابیزاری»



دنیا پر از سروصداست. این صداها برای برخی افراد خوشایند، برای عده‌ای آزاردهنده و برای برخی به‌شدت اعصاب خردکن است. شاید شما هم با شنیدن صداها ی روزمره واکنش احساسی اغراق‌آمیزی در خودتان دیده باشید، اما به نظر نمی‌رسد همان صداها دیگران را آزار دهد. این وضعیتی است که در «صدابیزاری» یعنی بی‌زاری یا نفرت شدید از صداها ی خاص اتفاق می‌افتد. بیابید به شکل دقیق‌تر ببینیم چه چیزی رخ می‌دهد و فرد چه علائم و احساساتی را مشاهده می‌کند. صدابیزاری یا میسوفونیا نوعی اختلال است که در آن یک‌سری صداها باعث واکنش‌های احساسی یا فیزیولوژیکی می‌شوند که از نظر دیگران واکنش‌های غیرمعمولی به نظر می‌رسند. کسانی که دچار صدابیزاری هستند آن را به عنوان «وقتی صدایی تورا به مرز جنون می‌رساند» توصیف می‌کنند. واکنش‌های آن‌ها می‌تواند

از عصبانیت و اذیت شدن گرفته تا وحشت و نیاز به فرار متغیر باشد. این اختلال را گاهی سندرم حساسیت صدای گزینشی می‌نامند. افراد مبتلا به صدابیزاری غالباً گزارش می‌کنند که با صداها ی دهانی، یعنی سروصدایی که شخص هنگام غذا خوردن، نفس کشیدن یا حتی جویدن ایجاد می‌کند تحریک می‌شوند. صداها ی نامطلوب دیگر شامل صدای برخورد انگشت به صفحه کلید یا ضربه زدن به چیزی با انگشت‌ها، یا صدای حرکت برف پاک‌کن خودروست. گاهی اوقات یک حرکت تکراری کوچک علت تحریک شخص می‌شود، مثلاً کسی که اصطلاحاً وول می‌خورد، به شمانه می‌زند یا پاش را می‌جنباند. همچنین افراد مبتلا به صدابیزاری اغلب به محرک‌های بصری همراه صداها واکنش نشان می‌دهند و احتمال دارد به حرکات تکراری واکنش‌های شدیدی داشته باشند. محققان بیان می‌کنند که شاید مغز مبتلایان به صدابیزاری در زمینه فیلتر کردن صدا مشکل داشته باشد و اینکه یکی از ویژگی‌های «صداها ی میسوفونیک» یا صداها ی آزاردهنده برای مبتلایان به صدابیزاری، تکراری بودن آن‌هاست. این تکرار دیگر مشکلات پردازش شنوایی را در آن‌ها تشدید می‌کند. اختلال فوق می‌تواند در زندگی اجتماعی شخص محدودیت ایجاد کند. برخی افراد مبتلا به صدابیزاری، هنگام رفتن به مکان‌ها یا موقعیت‌هایی که صداها ی محرک در آن‌ها وجود دارد، پیشاپیش دچار اضطراب می‌شوند؛ موردی که اضطراب پیش‌نگرانه نامیده می‌شود. مثلاً شخص ممکن است از رستوران رفتن خودداری کند یا جدا از همسر، خانواده و دوستانش غذا بخورد. همچنین شخص مبتلا به صدابیزاری به مرور زمان به محرک‌های بصری نیز واکنش نشان می‌دهد. دیدن چیزی که شخص می‌داند ممکن است صدای آزاردهنده‌ای ایجاد کند، می‌تواند واکنش خاصی به دنبال داشته باشد. این اختلال زندگی روزمره را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، اما شما می‌توانید با یادگیری آن را مدیریت کنید. درمان اغلب شامل رویکرد چندوجهی است که در آن ترکیبی از صدارمانی توسط شنوایی‌شناسان و مشاوره‌ای که روی راهبردهای مقابله‌ای تأکید می‌کند، به کار گرفته می‌شود. از روش‌های مفید، استفاده از دستگاهی شبیه سمعک است که صدایی شبیه به آبشار در گوش ایجاد می‌کند. این صدا ذهن شما را از صداها ی محرک منحرف کرده و واکنش‌ها را کاهش می‌دهد. گفتاردرمانی نیز از دیگر درمان‌های استفاده‌شده برای اختلال مذکور محسوب می‌شود.

عکس از چاپخانه‌ای قدیمی - ۱۹۱۰



یادنگاره

من فهمیده‌ام که...

اگر مغز خود را به کار بگیرید، عظمتی زندگی‌ام را فراخواهد گرفت که هرگز در رؤیا هم آن را ندیده بودم.

رواق



زادبوم

تالاب شادگان - خوزستان



گذرگاه کهنسالی



خطر گرم‌زدگی در کمین سالمندان

همه‌ساله با فرارسیدن فصول گرم تعداد زیادی از سالمندان بر اثر عوارض ناشی از کمبود آب بدن دچار اختلال می‌شوند. تحقیقات نشان داده‌اند

که افراد سالمند گرمای زیاد هوا را خوب احساس نمی‌کنند. حتی زمانی که آب از دست می‌دهند، تمایلی به خوردن آب ندارند. تمامی این عوامل به این معنی است که گرمای شدید مشکلات بهداشتی جدی برای سالمندان به وجود می‌آورد و خطر مرگ را در آنان بالا می‌برد. بدن سالمندان به دلیل تعریق پایین، مقاومت کمتری در مقابل گرما دارد و آنان را در معرض حملات قلبی و سکته مغزی قرار می‌دهد.

با چند راهکار ساده می‌توان از سالمندان در مقابل گرما محافظت کرد. توانایی بدن در مقابله با آثار دمای بالا، رطوبت شدید و گرمای آفتاب با افزایش سن کاهش می‌یابد. علاوه بر این افراد سالمند بیش

از سایرین در معرض ابتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند دیابت و بیماری‌های ریوی قرار دارند. این امر ممکن است توانایی آن‌ها را در سازگاری با موج گرما کاهش دهد. به همین دلیل توجه به پیامدهای نامطلوب گرما بر سالمندان و پیشگیری از بروز آن‌ها به‌ویژه در ماه‌های گرم سال امری ضروری است. از طرفی زمانی که بدن در معرض حرارت و گرما قرار

می‌گیرد، جریان خون پوست افزایش می‌یابد و این امر سبب می‌شود که بدن عرق کند و خنک شود. به مرور زمان و با افزایش سن، بدن کم‌وبیش این قابلیت را از دست می‌دهد. هنگامی که سالمندان در معرض هوای گرم قرار می‌گیرند، جریان خون پوست زیاد نمی‌شود و گرما دمای درونی بدن را بالا می‌برد. افزایش دمای درونی بدن احتمال حملات قلبی و سکته مغزی را به با می‌آورد. طبق تحقیقات استفاده از مکمل‌های اسیدفولیک در افراد سالمند باعث اتساع رگ‌های خونی و افزایش جریان خون می‌شود و توان بدن برای تحمل گرما را افزایش می‌دهد. فولیک اسید نوعی ویتامین (B) است. کمبود این ویتامین یکی از مهم‌ترین علل بروز کم‌خونی به شمار می‌رود. این مکمل نقش مهمی در ساخت سلول‌های بدن، بخصوص سلول‌های قرمز خونی دارد. اسفناج، لوبیاسبز،

نخودفرنگی، جگر، قلمو و سیب‌زمینی سرشاز از فولیک اسید هستند. سالمندان بالای ۶۰ سال به طور عمومی بیش از سایرین خطر کم‌آبی را تجربه می‌کنند. کمبود آب در بدن می‌تواند منجر به احساس ضعف، حالت تهوع، سرگیجه و از دست دادن تعادل شود. اقامت در محیط‌های خنک، بستن پرده‌ها و استفاده از سیستم‌تهویه مطبوع در طول روزهای گرم کاهش دمای بدن سالمندان را در پی دارد. همچنین استفاده از حمام آب سرد یا قراردادن پاها در ظرف آب سرد و استفاده از حوله‌های خیس برای کاهش دمای بدن کاراست.

سالمندان نباید در روزهای گرم از منزل خارج شوند و بهتر است رسیدگی به امور روزانه مانند خرید یا امور بانکی را به اعضای خانواده یا دوستان سپارند. هنگامی که افراد در سنین پیری با شدت گرما مواجه می‌شوند، به احتمال زیاد نیاز فوری به مراقبت‌های پزشکی دارند. اما بخش اورژانس بیمارستان به‌ویژه در روزهای گرم، سالمندان را در حاشیه خطر قرار می‌دهد. بنابراین دائماً افراد سالمند را تحت نظر

بگیرید و در صورت وجود علائم اولیه گرم‌زدگی به سرعت با پزشک مشورت کنید تا امکان اقدام پیشگیرانه پیش از وخامت اوضاع، فراهم شود. برای سالمندانی که تنها زندگی می‌کنند، موج گرما خطرآفرین محسوب می‌شود. به همین خاطر در ایام گرم سال مدام به سالمندان سر بزنید و تلاش کنید آن‌ها را در کنار سایر اعضای خانواده در یک محل خنک نگه دارید. یکی از مهم‌ترین تهدیدهای سلامتی سالمندان و سایر افراد در تابستان گرم‌زدگی است. گرم‌زدگی به حالتی گفته می‌شود که دمای بدن بر اثر گرما به ۴۰ درجه

سانتیگراد یا بیشتر افزایش یابد. این‌ عارضه بر اثر قرار گرفتن طولانی‌مدت در گرما و نور آفتاب یا فعالیت بدنی شدید اتفاق می‌افتد. گرم‌زدگی یک حالت اورژانسی است و باید به سرعت درمان شود؛ چراکه منجر به آسیب‌های جبران‌ناپذیر به مغز، قلب، کلیه‌ها و عضلات می‌شود. گرم‌زدگی در صورت عدم درمان و کاهش دمای بدن می‌تواند به مرگ بینجامد. در مجموع اینکه باید توجه داشت وجود وسایل خنک‌کننده و تهویه مناسب در منزل، عدم استفاده از الکل و نوشیدنی‌های کافئین‌دار، استفاده از لباس‌های نخی با رنگ سفید و گشاد و استفاده از کلاه‌های لهدار و عینک‌های آفتابی از مهم‌ترین راهکارهایی است که سالمندان را در برابر گرم‌زدگی محافظت می‌کند.