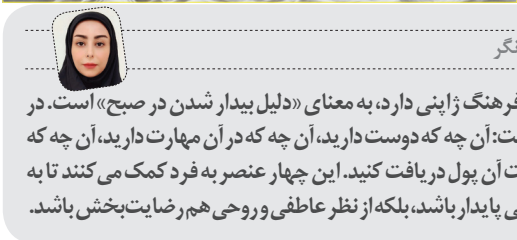


## فرمولی متفاوت برای تعادل در زندگی

مفهوم «ایکیگای» به یک رویکرد اشاره دارد که هدف آن پیدا کردن تعادلی میان لذت، مهارت، نیازهای جامعه و منابع درآمدی است



دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت و روان در مانگر

مفهوم «ایکیگای» (Ikigai) که ریشه در فرهنگ ژاپنی دارد، به معنای «دلیل بیدار شدن در صبح» است. در واقع، ایکیگای تلاقی چهار عنصر اصلی است: آن چه که دوست دارید، آن چه که در آن مهارت دارید، آن چه که دنیا به آن نیاز دارد و آن چه که می توانید بابت آن پول دریافت کنید. این چهار عنصر به فرد کمک می کنند تا به تعادلی در زندگی برسند که نه تنها از نظر مالی پایدار باشد، بلکه از نظر عاطفی و روحی هم رضایت بخش باشد.

محوری

### ۴ عنصر ایجاد تعادل

ایکیگای به چهار بخش یا عنصر تقسیم می شود که هر کدام نقشی اساسی در تعریف زندگی معنادار دارند. این عناصر به طور خلاصه شامل این موارد هستند:

**آن چه که دوست دارید (علاقه):** علاقه ها و اشتیاق های شما بخش مهمی از ایکیگای را تشکیل می دهند. این عنصر بر اساس چیزهایی است که شما از انجام آن ها لذت می برید و شما را به اشتیاق می کشد. زمانی که فعالیت های شما با علاقه های شما همخوانی داشته باشد، حس رضایت بیشتری از

زندگی خواهید داشت.

**آن چه که در آن مهارت دارید (تخصص):** مهارت ها و توانمندی هایی که به طور طبیعی در آن ها برتر هستید، دومین بخش از ایکیگای است. در این جا اهمیت دارد که شما در فعالیت هایی که انجام می دهید، تسلط و مهارت کافی داشته باشید تا به نتایج مطلوب برسید.

**آن چه که دنیا به آن نیاز دارد (رسالت):** ایکیگای تنها به منافع فردی محدود نمی شود، بلکه به نیازهای جامعه توجه دارد. کاری که انجام می دهید، باید در خدمت دیگران و

## پسر ۵ ساله ام از خجالت با دیگران صحبت نمی کند

قضایات دیگران است و معمولاً در محیط های ناآشنا یا در ارتباط با افرادی که نمی شناسد، احساس ناامنی بیشتری دارد.

**خجالتی بودن فرزندتان در آینده به شما بستگی دارد** گفته اید نگران آینده فرزندم هستم. این که فرزند شما در بزرگسالی هم فردی خجالتی باشد یا خیر، رابطه مستقیمی با ارتباط شما با او دارد. اگر شما والد کنترلگری هستید و امر و نهی شما زیاد است و قاعده و قوانین سختگیرانه ای دارید بدانید که اعتماد به نفس و احساس ارزشمندی در فرزندتان به خوبی رشد نخواهد کرد. اگر شما والد کمال گرایی هستید، بدانید که خجالتی بودن با کمال گرایی بسیار مرتبط است و ترس از بد به نظر رسیدن، ترس از اشتباه کردن و ترس از مسخره شدن در



پسری ۵ ساله دارم. وقتی یک غریبه می بیند، خیلی خجالتی می شود و حتی سلام آن فرد را جواب نمی دهد. با آشناها این طور نیست. چه کنم؟ نگران آینده اش هستم.



اعظم اردشیری لردجانی | کارشناس ارشد مشاوره



مخاطب گرایی، خجالتی بودن بیش از هر چیز ناشی از خودپنداره منفی یا احساس ناخوشایندی است که کودک نسبت به خود دارد و به همین دلیل همیشه نگران ارزیابی یا

رفع نیازهای اجتماعی باشد. این بخش نشان می دهد که چگونه می توانید از توانایی های خود برای کمک به دیگران و بهبود جهان استفاده کنید.

**آن چه که بابت آن می توانید درآمد کسب کنید (حرفه):** بخش آخر ایکیگای به پایداری مالی اشاره دارد. بدون داشتن منبعی برای درآمد، هر چند که فعالیت شما معنادار و لذت بخش باشد، نمی تواند به صورت پایدار ادامه یابد. در نتیجه، این عنصر به تأمین مالی زندگی اشاره دارد که یکی از مهم ترین جنبه های ایکیگای محسوب می شود.

### اهمیت خودشناسی در زندگی روزمره

پیدا کردن ایکیگای نیازمند تعمق و خودشناسی است. این فرایند به سرعت اتفاق نمی افتد و ممکن است زمان بر باشد. برخی افراد از طریق آزمون و خطا و تجربه های مختلف، به تدریج ایکیگای خود را پیدا می کنند. برای شروع، می توان با پرسیدن چند سوال اساسی به جست و جوی ایکیگای پرداخت: چه کارهایی من را خوشحال می کند؟ در چه فعالیت هایی مهارت دارم؟ چگونه می توانم به دیگران کمک کنم؟ چه فعالیت هایی می توانند منبع درآمد من باشند؟ پاسخ به این سوالات می تواند راهنمایی اولیه برای یافتن ایکیگای باشد. ایکیگای فلسفه ای است که به ما می آموزد، زندگی معنادار تنها با دنبال کردن علاقه های شخصی یا صرفاً کسب درآمد به دست نمی آید، بلکه نیازمند تعادلی میان این دو خدمت به دیگران است. این فلسفه به ویژه در فرهنگ ژاپن نشان داده که چگونه می توان با داشتن هدفی در زندگی، حتی در سنین بالا، شادی و سلامت را حفظ کرد. با یافتن ایکیگای، نه تنها می توانیم زندگی رضایت بخشی داشته باشیم، بلکه می توانیم به بهبود جامعه و جهان پیرامون خود کمک کنیم. اگر بتوانید در چهار عنصر ایکیگای به تعادل و انطباق برسید، هر روز صبح دلیلی خواهید داشت برای بیدار شدن و زندگی کردن.

کودکانی که والدین کمال گرادرند، اغلب مشاهده می شود.

### از اشتباهاتش چشم پوشی کنید

بنابر این لازم است تلاش های او را بیشتر ببینید. از سرزنش کردن بپرهیزید و از اشتباهاتش چشم پوشی کرد و راه حل در دست را با آرامش و بازی به او یاد دهید. او را در یک کلاس ورزش گروهی ثبت نام کنید تا ملزم به برقراری ارتباط و همکاری با همسالان خود شود. مکان هایی را برای تفریح و بازی کودک تان انتخاب کنید که شلوغ باشد، مانند زمین بازی پارک ها، سینما ... تفریحات شخصی خود را از تفریحاتی که برای کودک تان مناسب است، جدا کنید، مثلاً بریدن کودکان به مراکز خرید برای ساعات طولانی، نه تنها برایشان دلپذیر نیست، بلکه نسبت به تفریحات کودکانه از پویایی و ارزش رشدی کمتری برخوردار است.

### شبکه های اجتماعی

## قرار گرفتن در شرایط استرسی برای مدیریت بیش فعالی؟

پژوهشی جدید نشان داده برخی افراد مبتلا به اختلال کم توجهی - بیش فعالی در دوره های پراسترس، علائم کمتری از این اختلال را نشان می دهند. بر اساس گزارش گاردین، «مگی سیبلی»، روان شناس بالینی و استاد روان پزشکی دانشگاه واشنگتن و نویسنده اصلی این پژوهش، ابتدا تصمیم گرفته بود در باید امکان بهبودی بزرگ سالان مبتلا به ADHD وجود دارد یا خیر. سیبلی فکر می کرد افراد درگیر با ADHD بیشترین تسکین را در دوره های کم استرس تجربه می کنند. البته او به نتایج دیگری دست پیدا کرد.

### نحوه انجام این پژوهش

مگی سیبلی در پژوهش قبلی خود که ۲۰۲۲ منتشر شد، مجموعه داده های مؤسسه ملی سلامت روان آمریکا را تجزیه و تحلیل کرد؛ این مجموعه داده های مربوط به ۶۰۰۰ فرد مبتلا به ADHD بود و در آن سابق افراد طی ۱۶ سال، از دوران کودکی بررسی شده است. اکنون سیبلی در پژوهش جدید خود دوباره به همان مجموعه داده ها بازگشت تا بفهمد چه شر ایطی ممکن است منجر به تسکین علائم ADHD شود. بر اساس نتایج این پژوهش «سیبلی» سازوکار

### نکته ها

## بزرگ ترین دروغ ها درباره عشق که شاید باور کرده باشید



عشق در نگاه اول جروبحث کردن نشانه عدم عشق نیست  
عشق بدون اعتماد ممکن است  
عشق همیشه یکسان نمی ماند  
عشق باید همیشه شما را خوشحال تر کند

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

\* زنده باد قهرمان سپهر اعتماد پور. چقدر خوب که شما به این ورزش ها و ورزشکاران کمتر شناخته شده می پردازید. کاش به جای پروبال دادن به فوتبال و فوتبالیست ها، باز هم باین چنین قهرمانانی صحبت کنید.  
\* کاش در مطلب دانه هایی کوچک با فوایدی

بزرگ، درباره زیاده روی نکردن در خوردن این دانه ها هم می نوشتید. افرادر هر چیزی مضراست.  
\* واقعا افراد دیگر، مخصوصا در خیابان نباید در تربیت کردن فرزند دیگران دخالت کنند. من همیشه از دیدن این صحنه ها حرص می خورم.  
\* در صفحه طنز و سرگرمی بیشتر درباره قطعی گاز و برق بنویسید. واقعا شورش را در آورده اند!

## تیم آتش نشانان مجتمع فولاد قائنات در سومین المپیاد علمی و عملیاتی آتش نشانان طرح های فولادی شرکت ملی فولاد ایران به عنوان تیم برتر انتخاب شد

**به گزارش روابط عمومی مجتمع فولاد قائنات** این المپیاد ورزشی علمی در تاریخ های ۱۵ و ۱۶ آبان ماه با شرکت هفت تیم و با حضور داوران برجسته و میهمانان کشوری، استانی و شهرستانی در مجتمع فولاد قائنات برگزار شد.

در این المپیاد تیم هایی از مجتمع فولاد قائنات، مجتمع فولاد میانه، مجتمع فولاد غدیر نی ریز، شرکت فولاد سپید دشت چهارمحال و بختیاری، شرکت صنعت فولاد شادگان، شرکت احیاء استیل فولاد بافت و شرکت فولاد سبزوآر به مدت دو روز به صورت علمی - عملیاتی در رشته های حمل و انتقال مصدوم، عملیات ترکیبی صعود و فرود از موانع، اتاق دود، تشک حریق، پل معلق و... با همدیگر به رقابت پرداختند.

که پس از دو روز رقابت و آموزش های فشرده و تبادل تجربیات هیئت داوران در مراسمی که در محل دانشگاه بزرگمهر قائن برگزار شد در رشته آزمون علمی آقای سامان امیری زاده از آتش نشانان مجتمع فولاد بافت کرمان عنوان مقام اول آزمون علمی و تیم مجتمع فولاد قائنات مقام اول، تیم فولاد سبزوآر مقام دوم و تیم مجتمع فولاد غدیر نی ریز به مقام سوم مسابقات عملیاتی انتخاب شدند که با اهدای لوح تقدیر و جوایز نقدی از تیم های برتر تجلیل شد.

**مدیر مجتمع فولاد قائنات** نیز ضمن خوش آمدگویی به میهمانان و تشکر از دست اندرکاران امر برگزاری این المپیاد ارزشی افزود: تمامی زیرساخت های مورد نیاز برگزاری المپیاد ظرف کمتر از ۲۰ روز توسط همکاران فراهم شده که از همه عزیزان و دست اندرکاران قدردانی و تشکر می کنم.

عبدی ضمن تشکر از ابتکار و تدبیر بسیار ارزنده شرکت ملی فولاد ایران گفت: از ۳ سال پیش با هدف افزایش ضریب ایمنی واحدهای فولادی، ایجاد همدلی، دوستی، تبادل تجربیات و ارتقای روحیه آتش نشانان این المپیادها برگزار که الحمدالله سومین المپیاد نصیب مجتمع فولاد قائنات شده است.

**عبدی گفت:** این رویداد ارزشمند یک نقطه عطف و سرآغازی باشد برای افزایش دوستی ها و در رقابت ها و مسابقات بحث مقام مطرح نیست بلکه ایجاد رفاقت و همدلی مطرح و یک بهانه ای شد که از این طریق از خدمات ارزشمند شما تجلیل شود.

**مدیرعامل مجتمع فولاد قائنات اظهار داشت:** امیدواریم که توانسته باشیم میزبانی شایسته برای میهمانان گرایی بوده باشیم و خاطره خوش و به یاد ماندنی از این سفر داشته باشند. **دکتر اسحاقی نماینده مردم قاینات** و زیرکوه در مراسم اختتامیه طی سخنانی ضمن تشکر از مدیرعامل و مجموعه مدیران و کارگران مجتمع فولاد قائنات در جهت فراهم نمودن زمینه برگزاری این المپیاد ارزشمند گفت: آتش نشانان دل به آتش می زنند و به خاطر حفظ جان و مال هموطنان می سوزند که دیگران نسوزند.

**اسحاقی افزود:** خداوند ایمان قوی به شما آتش نشانان عطا فرموده است و خانواده های شما عزیزان از شما بیشتر دل به آتش می زنند لذا همه باید قدردان تلاش های طاقت

