



فرنگیس یاقوتی | مترجم

محوری

چالش‌های زیادی ممکن است در محیط کار به وجود آیند. از احساس خستگی ناشی از حجم بالای کار گرفته تا عوامل مختلفی که می‌توانند منجر به استرس شوند. برای کارمندان، مسائلی این چنین می‌توانند تبدیل به چالش‌هایی مهم و موثر در کیفیت و بهره‌وری کاری‌شان شوند. رئیس سابق سازمان بهره‌وری کشور گفته: «میزان رشد بهره‌وری نیروی انسانی دستگاه‌های دولتی، عمومی و خصوصی کشور حدود منفی یک درصد است» (منبع ایرنا). در این مطلب به بررسی برخی از چالش‌های رایج در محیط کار می‌پردازیم و اقدامات و ایده‌هایی را ارائه می‌دهیم تا این چالش‌ها به مشکلات قابل حل تبدیل شوند و کارمندان قادر به بهره‌مندی بیشتر از زمان و انرژی خود باشند.

۱ آموزش نا کافی

فقدان آموزش منجر به مشکلات متعددی در محل کار می‌شود. آموزش ضعیف یک چالش مهم در محل کار است که می‌تواند منجر به افزایش ناامیدی شود؛ زیرا کارکنان نمی‌دانند که برای بهبود عملکرد یا برتری در نقش خود چه کاری را باید انجام دهند.

راه‌حل: مهم است که آموزش را یک سرمایه‌گذاری بدانیم. هنگامی که آموزش را به بخش بزرگی از فرهنگ خود تبدیل می‌کنید، با افزایش کارایی و بهره‌وری هزینه‌های ناشی از آموزش به شما با می‌گردد.

۲ نداشتن انعطاف‌پذیری در برنامه

مردم زندگی پیچیده‌ای دارند که ممکن است با روزها و ساعات کاری تناسب نداشته باشد. عدم انعطاف‌پذیری برنامه می‌تواند منجر به استرس شود و توانایی کارگران و کارمندان شما برای انجام کار تاثیر منفی بگذارد.

راه‌حل: ا زمان‌بندی‌های انعطاف‌پذیر ممکن است پیچیده به نظر برسد اما با نرم‌افزار زمان‌بندی، مدیریت آن‌ها در واقع

چند نوع عاشق وجود دارد؟

محققان در دانشگاه ملی استرالیا در یک مطالعه نوآورانه در یافته‌اند که افراد به شکل‌های بسیار متفاوتی عاشق می‌شوند. پژوهشگران در تحقیق خود با بررسی روابط عاطفی ۸۰۹ جوان، چهار نوع اصلی از عاشقان را شناسایی کرده‌اند که بازتاب‌دهنده شدت عشق، میزان رابطه زناشویی و سطح تعهد در روابط عاشقانه است. به گزارش «یورونیوز»، این مطالعه که بر اساس داده‌های «پیمایش جهانی عشق عاشقانه»، بزرگ‌ترین داده‌پایه در جهان درباره تجربه عشق و مانتیک، انجام شده است شرکت‌کنندگان از ۳۳ کشور با پیش‌زمینه‌های فرهنگی گوناگون شرکت داشتند.

🔗 از عاشقان ملایم تا شدید

به گفته محققان، نتایج نشان داد چهار نوع عمده از عاشقان وجود دارند:

۱- عاشقان معتدل: بزرگ‌ترین گروه را عاشقان «معتدل» با فراوانی بیش از ۴۰ درصد از شرکت‌کنندگان تشکیل دادند. آن‌ها شدت عاطفی پایین، افکار و سواسی کم درباره شریک عاطفی، تعهد نسبتاً بالا و تعداد رابطه زناشویی متوسطی دارند. آدام بوده، پژوهشگر در مقطع دکترا در دانشگاه ملی استرالی و سرپرست این تحقیق، در این باره می‌گوید: «این گروه، معمولی‌ترین و رایج‌ترین نوع عاشق است. اکثر آن‌ها مرد هستند و رفتارشان در محدوده نرمال قرار دارد.»

۲- عاشقان پرحرارت: کمترین تعداد شرکت‌کنندگان (حدود ۹.۶ درصد) در گروه «عاشقان پر حرارت» قرار گرفتند که شاخص‌ترین ویژگی آن‌ها، تعداد بسیار زیاد رابطه زناشویی است. به گفته آقای «بوده»، این گروه همچنین بیشترین تمایل به سفر، مصرف بیشتر سیگار و هزینه‌کرد بالاتر از معمول را نشان دادند.

۳- عاشقان شدید: حدود ۲۹ درصد از شرکت‌کنندگان در گروه «عاشقان شدید» قرار گرفتند. این افراد بالاترین نمرات را در همه شاخص‌ها داشتند: شدت عشق، افکار و سواسی، تعهد و تعدد رابطه زناشویی. آقای بود توضیح می‌دهد: «این‌ها همان‌هایی هستند که دیوانه‌وار عاشق می‌شوند. بیشتر آن‌ها زن هستند (۶۰ درصد) و بسیاری حتی قبل از آغاز رابطه، عاشق طرف مقابل شده‌اند.» وی می‌افزاید: «جالب اینکه این

از عواملی مانند حقوق، زمان مرخصی، اهداف و پاداش‌ها ایجاد کنید و بخواهید که آن‌ها را به ترتیب اهمیت رتبه‌بندی کنند.

نداشتن ارتباط

کمبود ارتباط یک مشکل رایج در محل کار است. ارتباطات ضعیف به بهره‌وری آسیب می‌رساند و منجر به خطاهای بیشتری می‌شود.

راه‌حل: تشویق ارتباطات باز باید یکی از نقش‌های اصلی یک مدیر باشد.

مسائل مربوط به اعتماد

مسائل مربوط به اعتماد می‌تواند یکی از سخت‌ترین چالش‌ها باشد. این به این دلیل است که اعتماد عموماً در طی یک دوره زمانی از بین می‌رود و بازگرداندن آن زمان می‌برد.

راه‌حل: یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای از بین بردن اعتماد، نداشتن ارتباط است. کارمندان شما نمی‌توانند ذهن یکدیگر را بخوانند؛ بنابراین زمانی که اطلاعات مورد نیاز خود را دریافت نمی‌کنند، خودشان شروع به پرس کردن جاهای خالی می‌کنند و اغلب به از بین رفتن اعتماد می‌انجامد.

قدر دانی و تشکر نکردن

طبیعی است که مردم بخواهند به خاطر کار سخت و تلاشی که انجام می‌دهند از آن‌ها قدر دانی شود. وقتی شخصی کار بزرگی انجام می‌دهد، فرصتی عالی برای تقویت روحیه و ایجاد اعتماد است، پس آن را از دست ندهید.

راه‌حل: در هر ماه جوایزی برای کارمندان تهیه کنید و نقاط عطف مانند تولدها و سالگردهای کاری را به یاد داشته باشید.

مشکلات بین کارکنان

درگیری بین کارکنان ممکن است اتفاق بیفتد، این بخشی از زندگی است. مردم نظرات متفاوتی دارند و این چیز خوبی است، اما نحوه مدیریت این موضوع بسیار مهم است.

راه‌حل: اشما می‌توانید با ترویج کار گروهی، تشویق به بازخورد، پرداختن به نگرش‌های منفی و پرسش در مورد بزرگ‌ترین چالش‌ها در کار، می‌توانید محیط هماهنگ‌تری ایجاد کنید.

نداشتن امکان رشد

همه افراد در زندگی اهدافی دارند. کارمندان هم می‌خواهند در حرفه خود پیشرفت کنند و چالش‌های جدیدی را در محل کار انجام دهند. اگر این امکان در محل کار وجود نداشته باشد و فرد احساس در جازدن کند این می‌تواند به یکی از چالش‌ها منجر شود.

راه‌حل: یک نقشه پیشرفت شغلی تنظیم کنید که فرصت‌های موجود را به کارکنان نشان دهد. در مورد معیارهایی که برای افزایش حقوق باید رعایت شود، بحث کنید و به کارکنان خود کمک و مسیر شغلی خود را برنامهریزی کنید.

اتاق مشاوره

نگران وابستگی‌ام به سیگار بعد از ترک اعتیادم هستم

یک مرد متاهل هستم که فرزند هم دارم. از نوجوانی سیگار می‌کشیدم. چند سال پیش، کاملاً اتفاقی به ترک یک معناد شدم. اول تفریحی می‌کشیدم اما بعد، ترک آن برایم نشدنی شد. حالا به هر سختی بود، ترک کردم البته با کمک قرص B۲. نگران وابسته بودنم به قرص و از همه مهم‌تر سیگار هستم. راهنمایی کنید.



رضازیبایی | روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، کاهش وابستگی به قرص B۲ به متأسفانه یکی از شایع‌ترین

اعتیادهای جایگزین مشقات تریاک است، نیاز به دو درمان مکمل دارویی و روان درمانی دارد که باید زیر نظر دو متخصص روان پزشک و روان شناس بالینی انجام شود. بنابراین حتماً به کمک متخصص برای ترک B۲ اقدام کنید.

🔗 از گروه معتادان گمنام کمک بگیرید

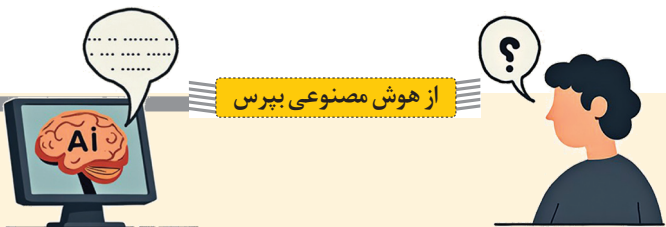
یکی از روش‌های تجربی و کارآمد مورد علاقه افراد معتاد، شرکت مستمر و برنامه‌ریزی شده در گروه درمانی معتبر و بین‌المللی «معتادان گمنام NA» است که از سال‌های دور، کارآمدی آن اثبات شده است. البته نیاز به پشتکار و انگیزه کافی برای شرکت مستمر و متابعت کافی از قوانین و مقررات گروه و حامی (پشتیبان) انتخاب شده خودتان را دارد. شایان ذکر است که محوریت کار گروه NA تغییر سبک فکری و در نهایت سبک زندگی شماست که یکی از تبعات آن، ترک است. خوشبختانه افرادی که به شما در این مسیر کمک می‌کنند، راه‌بلد و زخم‌خورده اعتیاد قبلی خود بوده‌اند و این موضوع موجب می‌شود دریافت

دقیق و درستی از شرایط شما داشته باشند و در ثانی مسیر کامل و بی‌نقصی را برای ترک اعتیاد شما ترسیم کنند.

🔗 از مشکلات فرار نکنید

سوال اصلی در باره شما این است که چرا مصرف تفریحی‌تان تبدیل به دائم‌شد و اصلاً چرا چنین تفریحی را برگزیدید؟ تفاوت منش و شخصیت شما در قیاس با افراد دیگر که برعکس شما عمل می‌کنند، چیست؟ پاسخ سوالات یاد شده در باره شما تعیین‌کننده جدی مسیر درمان یا متأسفانه ادامه اعتیاد شما خواهد بود. متأسفانه برای ترک ماده تخریدی، شما نیاز دارید با مسئله روبه‌رو شوید و تنش حل و فصل آن را به جان بخرید و با تخرید و فراموشی از تنش‌های طبیعی زندگی فرار کنید و به نشئگی غیر طبیعی و مخرب و در نهایت تنش‌زای مواد پناه آورید. در نهایت فقط یک نفر است که می‌تواند شمارا ترک دهد و آن فرد در درون خود شماست. مسیرهای ترک و آدم‌هایی که حامی شما هستند، فقط به شما کمک می‌کنند خود درونی‌تان را ببینید و از او بیشتر متابعت کنید. این شما هستید که بر بستر ناامیدی یا امید و میل به زندگی مفید، تصمیم به بودن یا دود شدن می‌گیرید.

از هوش مصنوعی بی‌رس



موقع درس خواندن در بهار خواب‌آلود می‌شوم

دانشجو هستم و بیشتر وقت‌ها، به‌خصوص در فصل بهار وقتی سراغ مطالعه درس‌هایم روم به‌سرعت خسته و خواب‌آلود می‌شوم. چه کار کنم؟

خواب‌آلودگی هنگام مطالعه، به‌خصوص در فصل بهار، یک مشکل رایج است که بسیاری از دانشجویان با آن روبه‌رو هستند. هوای معتدل، تغییر چرخه خواب در بهار، و گاهی سبک زندگی نادرست، عواملی هستند که می‌توانند تمرکز و هوشیاری شما را کاهش دهند. برای غلبه بر این حالت، می‌توانید از ترکیبی از استراتژی‌های ساده و کاربردی استفاده کنید:

۱- سبک مطالعه خود را تغییر دهید: گاهی یکنواخت بودن شیوه مطالعه باعث خستگی ذهنی و جسمی می‌شود. روش‌های متنوعی مثل خلاصه‌نویسی، استفاده از فلش‌کارت، یا مرور مطالب به صورت گروهی می‌تواند مطالعه شما را جذاب‌تر کند. وقتی ذهن درگیر فعالیت‌های متنوع می‌شود، احتمال خستگی کاهش می‌یابد.

۲- محیط مطالعه را هوشمندانه تنظیم کنید: محیط مطالعه نقش مهمی در هوشیاری شما دارد. سعی کنید در فضایی با نور طبیعی کافی و هوای تازه درس بخوانید. گاهی باز کردن پنجره یا مطالعه در فضایی مثل کتابخانه یا پارک می‌تواند تنوع و تازگی‌ای ایجاد کند که ذهن را بیدار نگه دارد. علاوه بر این، از نشستن طولانی مدت پرهیز کنید. هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه یک بار از جای‌تان بلند شوید، کمی حرکت کنید و حرکات کششی انجام دهید تا جریان خون در بدن بهبود یابد و احساس خواب‌آلودگی کاهش پیدا کند.

۳- خواب و تغذیه خود را تنظیم کنید: فصل بهار معمولاً باعث تغییر در چرخه خواب می‌شود. اگر شب‌ها دیر می‌خوابید یا خواب کافی ندارید، این عامل می‌تواند نقش کلیدی در خواب‌آلودگی شما داشته باشد. برای تنظیم خواب: * هر شب در یک زمان مشخص بخواهید و صبح‌ها در زمان مشخص بیدار شوید. * از استفاده از گوشی موبایل یا لپ‌تاپ قبل از خواب اجتناب کنید تا مغزتان آرام شود. * در مورد تغذیه، از وعده‌های غذایی سنگین و پرکربوهیدرات قبل از مطالعه پرهیز کنید. مواد غذایی سبک و انرژی‌بخش مثل میوه‌ها، آجیل و آب کافی در طول روز مصرف کنید.

۴- تکنیک پومودورو را امتحان کنید: پومودورو یکی از روش‌های کارآمد برای بهبود تمرکز است. در این روش، ۲۵ دقیقه بی‌وقفه مطالعه می‌کنید، سپس ۵ دقیقه استراحت می‌کنید. این وقفه‌ها هم ذهن را هوشیار نگه می‌دارند و هم از یکنواختی مطالعه می‌کاهند.

۵- ساعت مطالعاتی خود را بهینه‌سازی کنید: بسیاری از افراد در ساعات اولیه صبح یا بعدازظهر بیشترین هوشیاری را دارند. اگر در بهار احساس می‌کنید که ظهرها خواب‌آلود هستید، برنامه مطالعه خود را طوری تنظیم کنید که در این ساعات به فعالیت‌های سبک‌تر یا مرور اختصاص یابد و مطالعه عمیق را به ساعاتی که ذهن شفاف‌تر است منتقل کنید.

نکته‌ها

۵ راهکار روان‌شناسی برای رفتار بالغانه



- ۱- افکار و اهداف خود را با تمام دنیا در میان نگذارید
- ۲- نگرشی مثبت به زندگی داشته باشید
- ۳- کمتر واکنش نشان دهید
- ۴- حتی در شرایط چالش‌برانگیز، آرام و خونسرد باشید
- ۵- در جمع افراد موفق و همفکر باشید

از دنیای روان‌شناسی

اثبات نقش محیط اجتماعی در صداقت کودکان

نتایج یک تحقیق جدید انجام شده توسط دانشگاه آکسفورد نشان داده که برنامه‌های مشاوره و راهنمایی در دوران کودکی، می‌تواند تاثیر زیادی در شکل‌گیری صداقت و راستگویی آن‌ها در سنین بالاتر داشته باشد. به گزارش ایسنا، این تحقیق که با عنوان «قابلیت انعطاف‌پذیری اولویت‌ها» در مجله ژورنال اکونومیک منتشر شده، نشان می‌دهد که اولویت‌ها برای بیان حقیقت همیشه ویژگی‌های ثابتی نیستند؛ بلکه می‌تواند با تعاملات اجتماعی مثبت شکل گرفته و بینش جدیدی در مورد چگونگی رشد رفتارهای اخلاقی ارائه دهد.

کودکانی که به‌طور تصادفی در این برنامه یک ساله حضور پیدا کردند در مقایسه با آن‌هایی که این کار را انجام ندادند، به‌طور قابل‌توجهی کمتر در آزمایش‌ها دروغ می‌گفتند. این یافته مهم، تاثیر طولانی مدت نقش محیط اجتماعی در شکل دادن صداقت را برجسته می‌کند.

🔗 صداقت یک ویژگی ثابت نیست

پروفسور آلبر در این باره توضیح داد: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که صداقت یک ویژگی ثابت نیست. با حمایت اجتماعی مناسب، می‌توانیم رفتار صادقانه‌ای را پرورش دهیم که در طول زمان پایدار بماند.» جالب اینجاست که این تاثیرات برای کودکانی که از محیط‌های خانوادگی کمتر حمایت‌کننده بودند، قوی‌تر بود. کودکانی که والدین‌شان صمیمیت یا اعتماد کمتری از خود نشان دادند بیشتر از این مداخله سود بردند و این نشان می‌دهد که مربیان به‌عنوان الگوهای رفتاری، نقش مهمی در ارائه‌یثبات و تشویق مورد نیاز برای رشد اخلاقی عمل می‌کنند.

🔗 نتایج شگفت‌انگیز این تحقیق

پروفسور یوهانس آبلر، استاد دانشکده اقتصاد دانشگاه آکسفورد، این تحقیق را روی تعدادی از کودکان آلمانی با پیش زمینه‌های اجتماعی – اقتصادی پایین انجام داد. در این تحقیق، مربیان یک برنامه آموزشی یک ساله را روی کودکان اجرا کردند تا تاثیر آن مشخص شود. در دنیایی که به‌طور فزاینده‌ای نگران اطلاعات نادرست و کاهش اعتماد بین انسان‌هاست، یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که الگوها می‌توانند صداقت را افزایش و همچنین کاهش دهد. مربیان، کودکان را در فعالیت‌هایی مانند آشپزی، ورزش و هنر درگیر می‌کردند و یک محیط اجتماعی حمایت‌کننده در خارج از فضای خانواده برای آن‌ها ایجاد می‌کردند. میزان صداقت این کودکان چهار سال بعد با استفاده از آزمایش‌های رفتاری که حقیقت گفتن را در یک محیط کنترل شده اندازه‌گیری می‌کرد، ارزیابی شد. یافته‌های این تحقیق شگفت‌انگیز بود:

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام
پیامک: ۰۹۰۰۹۹۹۹ | تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* برای من که ۵ سال پیش در کنکور، فیزیک رو منفی ۱۷ در صد زدم، حرف از کوانتوم و قوانین علمی فیزیک نزنین.
* عکس شربت گل‌بنبر که که در صفحه سلامت چاپ شده، خیلی زیبا بود. به قول

شما، شبیه کهکشان بود برای مهمونی‌ها می‌شه درست کرد تا مهمان سوپر اریز بشه.
* توجه زندگی سلام به علم و کاربردهای آن، تحسین برانگیز است. مربوط به مطلب «کوانتوم، جادوی بی‌انتهای علم»، * برای خانم کوثری، نسخه داین که از ازدواج به خاطر مادر شدن می‌ترسه. من به خاطر هزینه‌هاش می‌ترسم، نسخه درمانی تون چه؟