

سه‌شنبه ۲۶ بهمن ۱۳۹۵ • ۱۶ جمادی‌الاول ۱۴۲۸ • ۱۴ فوریه ۲۰۱۷

خشونت و خطرات آن برای سلامت جسمی و روانی

الهام شیخ*

خشونت رفتاری است که در آن فرد یا گروه با استفاده از اعمال تهاجمی یا غیر تهاجمی می خواهند حرف یا نیت خود را پیش ببرند و دیگران را در شرایطی قرار می دهند که بر خلاف خواست خودشان است و از طریق زور و تحمیل می خواهند به مرادو مقصد خود برسند.براساس تئوری انتخاب خشم و ابراز پرخاشگری برای فردی که آن را انتخاب می کند، کنش های موثری دارد. خشم یعنی کنترل خودت را از دست ده تا کنترل دیگران را به دست بگیری.»

خشونت می تواند از دعوا و زود خورد بین فرد، تا جنگ و نسل کشی بین ملت ها که میتواند نتیجه آن کشته شدن افراد بیشماری باشدگسترده شود.گاهی اوقات خشونت بر اثر خشم و عصبانیت بوجود می اید. عصبانیت واکنشی طبیعی است که در برابر مسائل و اتفاقات روزمره بروز پیدا می کند و در واقع این احساس به طور درست و صحیح در برابر موقعیت هایی که تهدید به حساب می آیند اتفاق می افتد و راهی است برای نجات دادن و یا حفظ کردن فرد از یک نگرانی یا اضطری که در حال وقوع است.

اثار بیرونی خشم وعصبانیت را می توان در حالات صورت و بدن و رفتارهای تهاجمی و…در حضور عام مشاهده کرد. اگر این رفتار مدیریت نشود و خشم و هیجانات ناشی از آن کنترل نشود می تواند عواقب و خطرات بسیاری برای فرد و جامعه داشته باشد.

پس خشم و عصبانیت در انسان یک احساس سالم و طبیعی و به شمار میروند و زمانی به شکل مشکل به آن نگاه می کنیم که کنترل رفتاری و عقلانی روی آن صورت نگیرد. بنابراین درجامعه افراد نمی توانند نسبت به رفتارهای خشونت آمیز خیال باشند چون موضوعی شخصی نیست که به ادراک اعضا علی نباشدنداشته باشد و گاهی افراد بی گناه و نزدیکان هستند که قربانی اعمال خشونت بار می شوند پس بی تفاوتی به این رفتارها عواقب و آسیب های بسیاری به جامعه وارد می کند.

انواع خشونت

•خشونت مستقیم: خشونتی است که می شود آشکار و مستقیم آن را مشاهده کرد. مثل زد و خورد ، تهدید و ارباب، جنگ، شکنجه ،قتل و…

•خشونت غیر مستقیم: خشونتی است که نمی توان به صورت آشکار و مستقیم آن را مشاهده نمود ولی اثر آن را می توان دید و احساس کرد مثل ایجاد بی اعتمادی، کینه و کدورت ، پشت سر حرف زدن، بی تفاوتی و همکاری نکردن، شیطنت و…

•خشونت جنسی: این نوع خشونت می تواند در محیط زندگی خصوصی خانودگی و زناشویی اتفاق بیفتد و به هر گونه رفتار غیر اجتماعی گفته می شود که از لمس کردن تا تجاوز را شامل می شود. خشونت روانی : امروزه خشونت روانی هم از سوی مردان و هم از سوی زنان به کار برده می شودولی از آنجا که خشونت روانی به ویژه بر زنان به صورت انتقاد نزارو ، تحقیر ، تمسخر، توهین و فحاشی،متلک،تهدیدهای مداوم به ملاق یا ازدواج مجدد که شرافت و آبرو و اعتماد به نفس زن را از خدشده شد می کند تاثیر می گذارد، در مدت زمان طولانی پیامدهای جبران ناپذیری وارد میکنندو گاه به یک آسیب اجتماعی تبدیل می شود.

ریشه یابی خشونت

•خانواده بنیادی ترین نهاد در جامعه است که با آرامش دادن به اعضای خود باعث می شود تا آنها احساس امنیت کنند و مهم ترین پایگاهی است که محیطی را فراهم می آورد تا اعضا در آن بتوانند نیازهای طبیعی و جنسی خود را



ارضا کنند. خانواده از دیرباز موثرترین و استوارترین نهاد نگهداری خصوصیات فرهنگی ، و عاطفی برای انتقال آنها به نسل های بعدی است.

زمانی خشونت در بستر جامعه رشد میکند که خشونت در خانواده وجود داشته باشد. خشونت رفتاری کنشهایی است و این رو توجه به رشد و تربیت کودکان از اهمیت ویژه ای برخوردار می شود زیرا در سه بسیاری از رفتارهای خشونت آمیز در دوره کودکی است که گاهی با آزار و اذیت و آسیب رساندن به خواهر و برادر کوچک تر ویا شکستن و خراب کردن اسباب بازیها پدیدار می گردد.کودکاتی که مدیریت وکنترل خشم و عصبانیت خود را یاد نگرفته اند،رفتارهای خشونت آمیز خود را در آزار رساندن به حیوانات نیز نشان می دهند.در این زمینه باید کودکان را یاری کرد تا یاد بگیرند برای حل اختلافات و مشکلات خشونت راه درست و مناسبی نیست.

شناخت منشاء رفتارهای خشونت آمیز در دوران کودکی و نوجوانی

توهین کردن به کودکان ، تحقیر کردن آنها و زیر سوال بردن شخصیشان ، تقویت خودکم بینی ، تبعیض و مقایسه های بی جا ، کم لطفی و بی مهری نسبت به خواسته های آنها ، تحقیر توانمندی های کودکان در برابر کودکان دیگر ، از بین بردن عزت نفس در آنها به وسیله نسبت دادن القاب زننده و وجود بعضی رویدادها و خاطرات تلخ در کودکی و رفتارهای خشونت آمیز والدین می تواند منشاء رفتارهای خشونت آمیز در دوران جوانی شود. وجود خشونت در خانواده باعث نا امنی و اضطراب در اعضای آن می شود و پیامدهای آن می تواند بیماری های جسمانی، رشد ندادن پدیده قتل های خانوادگی ، همسر کشی و کودک آزاری باشد.کودکان رشد یافته در چنین محیط های خانوادگی زودتر از سن خود به بلوغ می رسند و هیجگاه لذت دوران کودکی را نمی چشند، آنها رفتارهای خشونت آمیز را در خود می پرورانند و گاهی اوقات انتقام سرخوردگی ها با ناکامی ها و نداشتنه های خود را در قالب این رفتارهای خشونت آمیز می گنجانند.کودکاتی که توسط هر دو والد خود در محیط عاطفی مناسب بزرگ شده اند احتمال کمی دارد که به فرد خشنی تبدیل شوند.

طبق تحقیقات یک کودک در طول سال های اولیه رشد خود نیاز دارد با والدینش رابطه عاطفی داشته باشد و کودکانی که نیازهای عاطفی خود را از پدر و مادر دریافت نمی کنند به منابع دیگر برای پر کردن این کمبود روی می آورند و در سال های بعد جذب گروه ها و دار و دسته ها می شوند.در نوجوانی که توسط عصبانیت و ستیزه جویی بااستی می تواند شدت بالای اضطراب، استرس ، غمگینی، خستگی رادید.

آنها خیلی بیشتر از نوجوانانی که دارای پهداشت روانی هستند با اختلافات تنذیه ای روبرو هستند و به کشیدن استرس یکی از رایجترین مشکلاتی است که همه افراد با آن مواجه هستند . همه ما به نوعی در طول روز استرس را تجربه می کنیم و این تبدیل به بخشی جدا ناپذیر از زندگی روزمره ما شده است . تغییر سبک زندگی ، گسترش عوامل تنش زا ، فشارهای روانی و محیطی ، حوادث غیر مترقبه ، مرگ عزیزان ، شکست و بسیاری از موقعیت های دیگر در ایجاد استرس نقش دارند . با اینکه ما نمی توانیم منابع استرس را از بین ببریم یا کنترل چندانی در آنها داشته باشیم ، اما با شناخت آن و اتخاذ راه هایی می توان به مقابله موثر و آرام با آن پرداخته و تا حد زیادی تاثیرات منفی و ناخوشایند حاصل از آن را کاهش داد.استرس با سلامت جسمی و روانی و عملکرد مناسب ارتباط دارد . مقدار کم آن تاثیری مثبت بر بهبود کارایی دارد ولی اگر مقدار آن از حدی فراتر برود سلامتی فرد می خطرناک شده و عملکرد مناسب وی را مختل می کند .

استرس به عنوان یکی از مهمترین عوامل پیدایش و شکل گیری بیماری های مختلف جسمانی و روانی می تواند آثار زیانباری بر جای بگذارد . ناراحتی های قلبی و پوسیتی ، ناراحتی دستگاه گوارش ، دستگاه ایمنی بدن ، بیماری هایی چون زخم معده ، دیابت و سرطان از تاثیرات فیزیولوژیکی آن به شمار می آیند . از تاثیرات روانشناختی هم می توان به احساس فشار و تنیدگی ، تنش های جسمانی و روان شناختی ، تعارض و کشمکش درونی ، اضطراب و افسردگی اشاره کرد .

یکی از موثرترین و مطلوب ترین راه های تعدیل

همسرانی که برای تامین معاش به سختی کار میکنند و بعضی ها حتی در دو شیفت به کار مشغول هستند وقت این را ندارند که از نظر روحی آرام و خونسرد باشند و نمی توانند ارتباط گرم ، عاطفی و صمیمی با یکدیگر برقرار کنند.تحقیقات نشان داده که بیکاری نیز جزو اولین و مهم ترین آسیب های اجتماعی است و عامل اصلی پرخاشگری نیز به حساب می آید.

اختلافات اجتماعی

خانواده،جامعه و فرد تشکیل مثلی را می دهند که اختلافات رفتاری در بین هر یک از ضلع های این مثلث باعث بروز مشکلات بسیاری می شود. اعتیاد یکی از عوامل بروز خشونت در محیط خانوادگی است و مواد مخدر می توان جزو شایع ترین نا هنجاری ها دانست، کسی که اعتیاد داشته باشد مشکل بتواند پیوندهای محکم عاطفی، وفاداری و تعهد داشته باشد. ارتکاب به جرم فرد معتاد به علت ضعف در روابط هر روز بیشتر می شود خانواده و جامعه امنیشان دچار مخاطره می شود. فرد خشن و پرخاشگر هیچ وقت خانواده و جامعه امنیشان دچار مخاطره می شود. فرد خشن و پرخاشگر هیچ وقت نمی تواند معتمد جامعه باشد زیرا خشونت های خانودگی یک نوع بی اعتمادی نسبت به افراد در انسان به وجود می آورد. اگر کسی در محیط کارش دچار ناکامی شود ویا در کاری شکست بخورد نمی تواند به منبع ناکامی خود پرخاشگری کند پس این عمل را نسبت به اطرافیان خود انجام می دهد.

خشونت در تلویزیون

رسانه ها اغلب تصاویراستفاده ازخشونت را به عنوان یک وسیله توجیه شده برای حل مشکلات و اختلافات نشان می دهند و کودکان به راحتی تحت تاثیر صحنه های تلویزیون و بازی های ویدئویی قرار می گیرند.آمارهاشان می دهد که هر کودک تا سن ۱۸سالگی به طور متوسط شاهد تماشای ۲۰۰هزار صحنه خشونت آمیز از طریق تلویزیون است. از آنجا که تلویزیون را میتوان تنها سرگرمی در دسترس خانواده ها برشمرد باید نکاتی جدید تربیت فرزند به گونه ای شده که والدین افرادی خودشیفته را تحویل جامعه می دهند.این افرادی این که با حقایق جامعه رو در رو میشوند دچار افسردگی میشوند که عاقبت منجر به پرخاشگری در محیط اجتماعی می گردد. میزان و سطح سازگاری در بین مردم به دلایل مختلف اجتماعی و فرهنگی پایین آمده است.

یکی از نمایان ترین خشونت ها در

جوامع امروزی خشونت علیه زنان است. طبق یافته های تحقیقاتی در ایران نیز مانند سایر جوامع جهان خشونت علیه زنان مشکل آفرین شده است. زمانی که معرض خشونت هستند انواع مختلف سوء رفتار را در زندگی فردی و اجتماعی خود تحمل می کنند. تحصیلات عالی،بارداری ، و عدم استقلال مالی و کسب در آمد زنان را از این قاعده مستثنی نمی کند و در مواردی حتی زنان تحصیلکرده و دارای استقلال مالی بهای بیشتری بابت خشونت می پردازند.در شرح حالی که پزشکی قانونی از زنان قربانی خشونت می برد نتیجه می توان گرفت که مردهای همسر آزار اکثرا شخصیتی پرخاشگر دارند و از حسادتی بیمارگونه واقراط در مواد مخدر و نوشیدنی های الکلی رنج می برند. هم چنین این مردان در دوران کودکی تجربه خشونت های خانوادگی را داشته اند .*

خشونت علیه کودکان

خشونت پدر ومادر نسبت به هم گاهی اوقات گریبان فرزندان را هم می گیرد و آنها قربانی محیط خشونت آمیز خانوادگی می شوند. کودکانی که در چنین خانواده ای رشد کنند و شخصیشان شکل بگیرد خشونت را یاد می گیرند و می آموزند که هرگاه رفتار و گفتار کسی باب میلشان نبود او را مورد

روانای سلامت جسمی و روانی

آزار و اذیت قرار دهند.
بررسی علل خشونت در ایران

•تاب آوری اجتماعی مفهوم جدیدی است در روانشناسی که از مولفه های سلامت اجتماعی است. جامعه ما به دلایل مختلف ، تاب آوری اجتماعی اش پایین آمده است. یکی از دلایل آن می تواند افزایش مهاجرت به شهرها باشد و این در حالی است که روستائیشینان شهری که به شهرها هجوم آورده اند آموزش شهر نشینی ندیده اند.پس مهاجرت عاملی برای کاهش تاب آوری اجتماعی است.

•دلایل دیگر اینکه خانواده نقش خود را در ایجاد آرامش از دست داده است. خانواده قبلا مکان آرامش و تخلیه هیجان بود ولی به دلیل افزایش نیازهای اقتصادی، بالا رفتن استفاده از اینترنت و غیره خانواده کارایی خود را در ایجاد آرامش از دست داده و نمی تواندنقش قبلی را داشته باشد. پس افراد به شرایط عصی، عصبانیت خود را از خانه به جامعه و از جامعه به خانه انتقال نی دهند.

•عامل دیگر ازدحام جمعیت است. مثلا در ساعات شلوغ روز در ایستگاه های وسایل نقلیه عمومی مسافران فرصت ورود و خروج به هم نمی دهند و با پرخاش و عصبانیت به هم برخورد می کنند.پس وقتی فرد زمینه را تهدید آمیز ببیند ذهن دچار اضافه بار می شود و این عامل به دلیل ازدحام در شهرهای شلوغ پدیدار می شود.

•عامل دیگر گم نامی و بی خانمان ها هستند. در شهرهای شلوغ مردم یکدیگر را نمی شناسند و شناخته نمی شوند چون نظارت و کنترلی روی آنها نیست مسائلی مثل فحش دادن یا یکدیگر ، متلک گفتن ، پیچیدن ماشین ها جلو یکدیگردر اتوبان ها، خط انداختن روی اتومبیل هارفتارهای مخیر و آسیب رسان،رفتارهای هانجرناز و مغایر شهروندی و… از نشانه های این موضوع است.

عوامل روانی و شخصیتی هم در خشونت و پرخاشگری نقش دارند. سبک جدید تربیت فرزند به گونه ای شده که والدین افرادی خودشیفته را تحویل جامعه می کنند.این افرادی این که با حقایق جامعه رو در رو میشوند دچار افسردگی میشوند که عاقبت منجر به پرخاشگری در محیط اجتماعی می گردد. میزان و سطح سازگاری در بین مردم به دلایل مختلف اجتماعی و فرهنگی پایین آمده است.

•عامل دیگر الگوهای اجتماعی و عامل سلامت اجتماعی است. مثلا در الگوهای اجتماعی افراد یاد گرفته اند اگر داد بزنند حرفشان پیش می رود و این از طریق الگو برداری کسب کرده اند. در عوامل سلامت اجتماعی روانشناسان ۶۰ مولفه همچون اعتیاد، بحران اجتماعی ، طلاق عاطفی ، بحران شادی ، آلودگی محیط زیست، بیکاری، وعواها و نزاع های خیابانی را به عنوان متغیرهای سلامت اجتماعی محسوب کرده اند. هر چه استانداردهای اجتماعی در جامعه کاهش پیدا کند میزان خشونت و عصبانیت اجتماعی بالا می رود.

در آخر باید گفت اگر خیلی زود فکری به حال خشونت نکنیم،با معضل و مستثنائی که رو به خواهیم شد. اگر میخواهیم کاری بکنیم باید سرمایه گذاری و برنامه بریزی کنیم. اگر برنامه ای را استراتژ بنزیم درچشم اندازی ۱۰ساله نتایج آن را می توان مشاهده کرد.امروز خانواده ها به جای اینکه محل امن باشند محل خشونت گردیده است و این معضل به طور جدی وجود دارد. و ساده ترین راه اجتماعی سازی مردم است.
روانشناس بالینی

•روانشناس بالینی

•روانشناس بالینی



و متعاقبا در پی این رضایت ذهنیت مثبت و حس توانایی بیشتر برای مقابله با چالش ها خواهند کرد .

سعی کنید گروهی ورزش کنید
ورزش کردن در جمع انرژی خاصی به شما می بخشد و از اینکه در یک جمع صمیمی هستید و باخوردهای مثبتی از دیگران می گیرید شما را در حالت روانی خوشایندی قرار می دهد این کار باعث لذت بیشتر شما و اثر بخشی بیشتر فعالیت ورزشی تان می شود . همچنین سعی کنید هفته ای یکبار برای ورزش هایی مانند: کوه نوردی ، قایق رانی و یخپاها روی به طبیعت و کوهستان بروید و از آرامش و مناظر زیبای آن نیز بهره مند شوید . می توانید این برنامه ها را با گروهی از دوستانتان برگزار کنید . وقتی در جمع خانواده ودوستان قرار میگیرید تا حدی از تنش های فردی و روحی تان کاسته می شود . این حمایت های عاطفی و اجتماعی شما را در مقابله با مشکلات مقاومتم و جسورتر می کند .
عواملی را که باعث کاهش انگیزه شما برای ورزش می شود را شناسایی کرده و اجازه ندهید این مواقع به شما غلبه کنند . برنامه ورزشی تان را با انگیزه دنبال کنید و سعی کنید روی فواید و تاثیرات مثبت آن تمرکز کنید .

***روانشناس بالینی**

امتیاز عرصه‌ای است برای تبادل افکار و اندیشه های شما. بدیهی است ما در این صفحات می‌توانیم آینه تمام نمای دیدگاه‌های مکتوب شما در قالب مقاله، یادداشت و گزارش باشیم.

این کوچکترین قدمی است که می‌تواند برای شما تجربه ای ارزشمند و رایگان منسوب شود و برای ما، گامی در جهت اعتلای اهداف مطبوعاتی که همانا همگامی با مردم خوب و اندیشمندان است.

نگاه

افراد موفق چطور استرس خود را مهار می کنند؟

استرس مداوم مانعی است که متأسفانه بسیاری از کارآفرینان جوان را در همان ابتدای مسیر زمین می‌زند. افراد تازه‌کار معمولا به‌طور عجیبی از شکست می‌هراسند و فکر می‌کنند در صورت شکست، هیچ شانس دیگری برای ادامه‌ی مسیر نخواهند داشت. این افراد چون نمی‌توانند استرس خود را مهار کنند، در تصمیم‌گیری‌ها دچار اشتباه و آفت بپرووری می‌شوند. این در حالی است که افراد موفق سرشارن،ساز، از جمله استیو جابز و ریچارد برانسون نیز با استرس خیلی زیادی در مسیر موفقیت‌شان روبه‌رو بودند، اما توانستند بر این استرس غلبه کنند و کسب‌وکار خود را به ثمر برسانند. پس در ادامه با ما همراه باشید تا یاد بگیرید افراد موفق چطور با استرس مواجه می‌شوند.

۱. همیشه تقاضای کمک می‌کنند

ریچارد برانسون در کتاب «راه و رسم ویرجین» معتقد است که باید قبل از گفتن «انجامش نمی‌دیم» یا «انجامش می‌دیم»، ایده‌ی خود را با بسیاری از افراد مطرح کنید.بسیاری از کارآفرینان و اهالی کسب‌وکار در مواقع کمک خواستن از دیگران، یک اشتباه بزرگ مرتکب می‌شوند و آن اینکه فکر می‌کنند پروژه در دست انجام را باید خودشان به تنهایی پیش ببرند. این در حالی است که نمی‌توانید انتظار داشته باشید خودتان یکتنه از یک س‌همه‌ی وظایف فریباید. قطعاً شما در تمامی حوزه‌ها کارشناسان نیستید!؛ پس وظایفی را که در حوزه‌ی تخصصی‌تان نیستند به افراد کاردارن بسپارید. اگر قرار باشد همه‌ی وظایف یک پروژه را خودتان تک‌تفره انجام دهید، نتیجه‌ای جز استرس نخواهد داشت و خیلی از امور را هم نمی‌توانید به‌درستی سر و سامان دهید.افراد موفق برای وظایف مختلف، کارشناسان همان حوزه را استخدام می‌کنند. به این ترتیب، نه تنها می‌توانید کسب‌وکارتان را پیروزمندانه جلو ببرید، بلکه مطمئن خواهید شد که تمامی امور طبق برنامه پیش می‌روند. پس اگر به انجام کاری مطمئن نیستید، حتما از یک یا چند نفر دیگر مشورت بگیرید. حتی اگر به انجام کاری مطمئن هستید، از مشورت کردن با دیگران غافل نشوید. البته توجه داشته باشید که از افراد متخصص مشورت بگیرید تا دوباره مجبور به صرف زمان برای تحقیق در مورد درستی یا نادرستی مشورت‌های انجام شده نشوید.

۲. تجارب خود را به اشتراک می‌گذارند

رمن زندگی این است که بتوانید تأمل کنید، بتوانید خودتان را بشناسید، بتوانید قبل از اینکه واکنش بدون فکر نشان دهید یک لحظه درنگ کنید. سفر دگرگونی شما از آنجایی کلید می‌خورد که بتوانید خودتان را حقیقتا بشناسید.

— دیپاک چوپرا

حتما از خودتان می‌پرسید که اصلا چرا باید تجارب‌تان را در اختیار دیگران بگذارید. مهم‌ترین دلیل آن، شنیدن بازخورد سایر کارشناسان درباره‌ی تجارب‌تان است. احتمالا این افراد نیز تجارب خودشان را با شما در میان خواهند گذاشت. مطمئنا متعجب می‌شوید وقتی ببینید که با بسیاری از این افراد، تجارب مشترک دارید و مسیر آغازین کسب‌وکارتان چه قدر به هم شبیه بوده است. به کمک این راهکار عالی می‌توانید چیزهای جدید زیادی یاد بگیرید و اشتباهاتی را که دیگران مرتکب شده‌اند تکرار نکنید. بسیاری از افراد موفق برای تخلیه‌ی فشار و استرسی که دائما متحمل می‌شوند، به وبلاگ‌نویسی روی می‌آورند. وقتی افکار و تجرب تجارب شکست‌های‌تان را به اشتراک می‌گذارید، نه تنها از بلاخوردن‌های سایر کارشناسان بهره‌مند می‌شوید، بلکه مقداری از استرس‌تان را نیز تخلیه خواهید کرد. همچنین وقتی ماجراهای کارآفرینی خود را ثبت می‌کنید، خیلی راحت‌تر می‌توانید به تجارب گذشته‌تان رجوع کنید و از آنها درس بگیرید. هر شب قبل از رفتن به رختخواب، روزی را که پشت سر گذاشته‌اید بررسی کنید و همه‌ی اتفاقات را بنویسید. در پایان هر ماه، یک پست در وبلاگ‌تان بگذارید تا بتوانید یک ماهی را که از سر گذشته‌اید ارزیابی کنید و از این طریق به افراد تازه‌کار نیز کمک کرده باشید. به این ترتیب چون می‌توانید روی کل مسیر کسب‌وکارتان تأمل کنید، با بهره‌وری مطلوب‌تری پیش خواهید رفت.

۳. همیشه در حال یادگیری هستند

یادگیری

مهم نیست در چه سنی هستید و یا چه شغلی دارید، یادگیری فرآیندی است که تا پایان عمر ادامه دارد. دانش یک ابزار ارزشمند و ی‌فردت در دنیای کسب‌وکار محسوب می‌شود. پس اگر قصد موفقیت دارید، این نصیحت ابدی را آویزید گوش‌تان کنید و هرگز از فراگیری دانش غافل نشوید.

وقتی تلاش می‌کنید چیزهای جدید یاد بگیرید، راحت‌تر با چالش‌ها مواجه می‌شوید و می‌توانید سریع‌تر تصمیم بگیرید. شاید به وبلاگ‌نویسی علاقه‌مند باشید اما این کار در پیشرفت کسب‌وکارتان ضرورتی نداشته باشد، با این حال چرا نباید وبلاگ‌نویسی را یاد بگیرید؟ قبل از هر چیزی باید با سیستم مدیریت محتوای وردپرس (WordPress) آشنا شوید و تجربه‌ی وبلاگ‌نویسی خود را از طریق این پلتفرم ساده اما خوش‌دست آغاز کنید. علاقه‌مندی به موضوعات جدید کمک می‌کند در زندگی از مسیرتان منحرف نشوید، چرا که هیچ دانشی بی‌صرف یا غیرضروری نیست. اما حواس‌تان باشد که هرگز در انجام وظایف‌تان کوتاهی نکنید و در تحقق نتایجی که انتظار می‌رود حاصل وظایف‌تان را رقم بزنید، کوشا باشید.

۴. از گجت‌ها استفاده بهینه می‌برند

گوشی هوشمند

گجت‌ها یا همان ابزارکارها برای این ساخته شده‌اند که در انجام وظایف روزمره کمک‌تان کنند. پس باید یاد بگیرید که چگونه با این ابزارها کار کنید و از قابلیت‌های‌شان نهایت استفاده را ببرید. مثلا قابلیت گوشی هوشمند فقط این نیست که در شبکه‌های اجتماعی به‌چرخید یا عکس سلفی بگیرید. با گوشی‌های هوشمند می‌توانید برنامه‌ریزی‌های خیلی دقیق انجام دهید و زندگی منظم‌تری داشته باشید. همچنین می‌توانید بدون اینکه به بانک بروید یا به لپ‌تاپ نیاز داشته باشید، اپلیکیشن بانک مورد نظرتان را دانلود کنید و تراکنش‌های خود را به آسانی و با سرعت از طریق موبایل انجام دهید.اپلیکیشن‌های کاربردی زیادی برای گوشی‌های هوشمند و رایانه‌های شخصی در دسترس هستند که به صرفه‌جویی در وقت‌تان می‌کنند. حتی می‌توانید پیام‌ها را که به موبایل‌تان ارسال می‌شوند روی لپ‌تاپ دریافت کنید. اگر شغل‌تان به گونه‌ای است که بیشتر با لپ‌تاپ سر و کار دارید، حتما برای‌تان خیلی راحت‌تر خواهد بود که حساب‌های بانکی، برنامه‌های زمانی یا ایمیل‌های خود را از روی لپ‌تاپ مدیریت کنید.

۵. انگیزه‌های خود را می‌شناسند

انگیزه پیشرفت

این شنگینی کار نیست که شما را از پای درمی‌آورد، بلکه روش انجام کار است.

— لو هولتز

برای اینکه دچار استرس نشوید و با بهره‌وری بالا پیش بروید، باید عوامل انگیزشی‌ای که موجب پیمودن مسیرتان می‌شود را شناسایی کنید. بعضی‌ها از هدف نهایی انگیزه می‌گیرند، اما بعضی دیگر که تاب تحمل سختی‌های زیاد را ندارند، انگیزه‌ی خود را در اقدامات ساده‌تر پیدا می‌کنند. هیچ‌کس نمی‌تواند به شما بگوید که برای ادامه‌ی مسیر به چه انگیزه‌ای نیاز دارید، بلکه خودتان باید انگیزه‌تان را با سماجت به خرج دادن و تسلیم نشدن پیدا کنید. والت دیزنی به دلیل نداشتن خلاقیات، از کار در روزنامه‌ی معروف کانزاس سیتی ایستار اخراج شد. بعدها کسب‌وکارهای مختلفی راه انداخت که به ورشکستگی ختم شدند. اما در نهایت، مسیر تحقق هدفش را پیدا کرد و از همه مهم‌تر اینکه هرگز شکست نمی‌شد. او در تمام طول مسیر با انگیزه باقی ماند و دست از هدفش نکشید. در هر کاری انگیزه نقش به‌سزایی دارد. پس هر چیزی را که فکر می‌کنید به شما انگیزه می‌دهد و در آن لحظه خوشحال تان می‌کند، انجامش دهید. و روی مهارت‌های ایجاد انگیزه در خود کار کنید.

۶ ساعات کاری مشخص دارند

ساعات کاری

باید بین زندگی شخصی و کاری خود تفکیک قائل شوید. واقعیت این است که اگر تمام‌وقت مشغول کار باشید، نمی‌توانید کل روز را با بهره‌وری بالا کار کنید و همه‌ی وظایف‌تان را با موفقیت به سرانجام برسانید. وقتی ساعات کاری مشخص داشته باشید، سعی خواهید کرد حداکثر انرژی خود را در آن بازه‌ی زمانی وقت به انجام وظایف‌تان اختصاص دهید. اما اگر تمام‌وقت کار کنید، نتیجه‌ی مطلوبی نخواهید گرفت. پیامد اضافه‌کاری مداوم این است که کسی به پُراسترس نخواهید شد و برای روز بعد دادگی کافی را نخواهید داشت. برای اینکه بتوانید با بهره‌وری بالا کار کنید، به خوشحالی نیاز دارید و چه راهی بهتر از اینکه بعد از ساعات کاری با خانواده و دوستان‌تان وقت بگذرانید!

خیلی وقت‌ها ایده‌های ناب زمانی به ذهن خطور می‌کنند که در فکرشان نیستید. پس زندگی شخصی خود را فدای کار بیش از حد نکنید. برای خانواده‌تان هم وقت بگذارید، مسافرت‌تان را از تفریحات مورد علاقه‌تان لذت نبرید.

۷. آرامش خود را حفظ می‌کنند

حفظ آرامش

«گفته می‌شود خلق‌و‌خوی افراد با افزایش سن رو به بهبودی می‌رود. یعنی اینکه یاد می‌گیرید با مردم بهتر کنار بیایید و خوش‌قلب‌تر و مایحبت‌تر باشید. اما همیشه این‌طور نیست. من سعی می‌کنم آرامشم را حفظ کنم، اما گاهی اوقات بهترین کاری که می‌شود انجام داد این است که خودتان را از مهلکه بیرون بکشید و یک چَرت حسابی بزنید.»

— رابرت دووال

باید یاد بگیرید چطور می‌توانید به آرامش برسید و افکار منفی را از خودتان دور کنید. بعضی‌ها برای

اینکه با سر استرس خلاص شوند، به فعالیت جسمی مانند آهسته هودین یا با دستگاه نیاز دارند. بعضی دیگر برای اینکه به آرامش روانی برسند، تمرینات یوگا انجام می‌دهند. خیلی خوب است که یاد بگیرید در محل کارتان نفس عمیق بکشید و خودتان را آرام کنید. اگر استرس‌تان را مهار نشده باقی بگذارید، بعید است بتوانید با بهره‌وری بالا کار کنید. پس برای اینکه مغلوب استرس نشوید، نکاتی را که از این مطلب آموختید در مسیر کسب‌وکارتان اعمال کنید و همچنین اگر روش‌های دیگری می‌شناسید در بخش نظرات با ما در میان بگذارید.