



نگاهی روان‌شناسانه به اصطلاح «al desko» که درباره ناهار خوردن کارمندان پشت میز کارشان است

# هشدار؛ پشت میز کارت ناهار نخور!



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

مشاوره شغلی

اصطلاح «ال دسکو» سال ۲۰۱۴ وارد لغت نامه آکسفورد شده است و به وضعیتی اشاره دارد که کارمندی ناهارش را پشت میز کارش می‌خورد. «ال دسکو» اصطلاح طنزآویز محسوب می‌شود؛ ترکیبی از عبارت desk به معنای میز در زبان انگلیسی و اصطلاح al fresco

## زمانی برای رفع خستگی

اگر شما از جمله کارمندانی هستید که ساعات طولانی ناچار از نشستن پشت میز و کار بار بارانه هستید، دوری از خوردن ناهار پشت میز کار می‌تواند برای شما فواید متعددی داشته باشد. اول آن که صرف بلند شدن از پشت میز، راه رفتن و قرار گرفتن در موقعیتی دیگر می‌تواند خستگی جسمانی شما را کاهش دهد. این تحرک کوتاه مدت می‌تواند مانع از درد گردن، کمر درد و البته سوزش چشم به واسطه تماشای طولانی مدت صفحه رایانه شود و در عین حال به بهبود گردش خون نیز کمک کند. در کنار آن می‌توانید مسائل مربوط به بهداشت محیط و خوردن ناهار در فضایی تمیزتر را هم در نظر بگیرید. در نهایت هم همان طور که خودتان شاید تا به حال تجربه کرده باشید، جا به جا شدن در محیط می‌تواند خستگی ذهنی

شمارا کاهش دهد.

**نکته:** اگر می‌خواهید حداکثر استفاده از زمان ناهار را ببرید و واقعاً خستگی در کنید، تا حد امکان از گوشی تلفن خود در این زمان استفاده نکنید تا چشم‌های شما بتوانند کمی بیشتر استراحت کنند.

## آشنایی بیشتر با همکاران

وقتی افراد در قالب عضوی از یک تیم بزرگ‌تر کار می‌کنند، نزدیک شدن به دیگر اعضای تیم و شناخت روحیات و علایق همدیگر می‌تواند نقش مهمی در افزایش بهره‌وری داشته باشد. به واسطه همین واقعیت نیز این روزها تعداد شرکت‌ها و موسسه‌هایی که برای کارکنان خود برنامه‌های تفریحی دسته‌جمعی خارج از ساعت اداری در نظر می‌گیرند، بیشتر از قبل

کارمندانی که باید در گروه کار کنند

کارمندان پشت میز نشین

## پسرمدام مدل موهایش را شبیه بازیکنان و بازیگران خارجی می‌زند!



پسری دارم که در و دیوارهای اتاقش پر از عکس فوتبالیست‌ها و بازیگران ایرانی و خارجی است. ۱۵ ساله و عضو تیم نوجوانان یک باشگاه فوتبال نیز است. مشکل ما این است که مدام مدل موهایش را شبیه این بازیکنان و بازیگران به خصوص خارجی می‌زند و می‌گوید که این طوری خوش تیپ‌ترم. علاوه بر این که از لحاظ فرهنگی کار مناسبی نیست، گاهی از راه رفتن در کنارش خجالت می‌کشم. چه کنیم؟



حسین محرابی | دانشجوی دکتری روان‌شناسی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، این که در قبال خانواده خود احساس مسئولیت می‌کنید و دغدغه ناهنجاری‌های فرهنگی را نیز دارید، مایه خرسندی است و جای تقدیر دارد. درباره این موضوع چند نکته را در ادامه مطرح می‌کنیم و امیدواریم تا حدودی به کاهش نگرانی شما کمک کند.

## پسران در دوره هویت‌یابی است

یکی از مسائل مهم دوره نوجوانی مسئله هویت‌یابی است و می‌توان گفت از زمانی که نوجوان متوجه قیافه خود در آینه می‌شود و از خود می‌پرسد: «من چه کسی هستم؟» آغاز می‌شود. او از هیچ‌کس بودن می‌هراسد و سرکشی و نافرمانی او با والدین، تلاش و کشمکش برای یافتن هویت خویش است. موفق نبودن یک نوجوان در شکل دادن به هویت فردی خود اعم از این که به علت تجارب نامطلوب کودکی باشد یا شرایط نامساعد فعلی، بحران ایجاد می‌کند که بحران هویت یا گم‌گشتگی نام دارد. در هنگام بحران هویت، نوجوان دچار تضادها و کشمکش‌های ضد و نقیض می‌شود، به پدر و مادر خود علاقه دارد و از طرفی به خاطر امر و نهی‌های مکرر، از آن‌ها تنفر هم دارد، هم از نظر اقتصادی و عاطفی وابسته به آنان است و هم می‌خواهد مستقل عمل کند و با آن‌ها مخالفت می‌کند. این تضادهای درونی به رفتارهای ضد و نقیض می‌انجامد و نوجوان را به شدت دچار اضطراب و ناراحتی ذهنی می‌کند.

## درباره دوره نوجوانی اطلاعات کسب کنید

آشنایی با مسائل و مشکلاتی که در واقع زیرساز

## الگوی مناسب به او معرفی کنید

حس حمایت‌گری خود را به فرزندتان منتقل کنید تا بتواند به شما نزدیک شود و اعتماد کند. در ضمن از ایجاد درگیری و جنجال به شدت پرهیز کنید. تهدید، تمسخر و اجبار در این دوره باعث بدتر شدن اوضاع و لجبازی نوجوان می‌شود. اگر هم فرد یا افرادی در دوستان یا آشنایان‌تان به عنوان فرد موفق وجود دارد، ویژگی‌های آن‌ها را به پسران گوشزد کنید تا الگوهای موفق هم به او معرفی کرده باشید.

## افزایش خلاقیت و ایده‌پردازی

این روزها کارهایی که نیازمند خلاقیت هستند، دیگر استثنا محسوب نمی‌شوند. در کنار خلاقیت، تمرکز بالا و داشتن حد اکثر کارایی، از دیگر ویژگی‌هایی هستند که کارفرماها در محیط‌های مختلف به دنبال آن

کارمندان نیازمند خلاقیت

هستند. اگر حوزه کاری شما، نیازمند چنین قابلیت‌هایی است، پس لزوم جدا شدن از میز و صرف ناهار در محیطی دیگر را جدی بگیرید. جدای از استراحت مغز شما در این زمان، رد و بدل کردن افکار و ایده‌ها با همکاران می‌تواند به ذهن شما این فرصت را بدهد که بعد از این زمان، بهتر و متمرکزتر کار کند.

**نکته:** یکی از بهانه‌های اصلی برای دور زدن ساعت ناهار، سنگینی‌پس از ناهار است. این بهانه واقعی است و ریشه در محدودیت‌های جسمی ما دارد؛ بدن ما نمی‌تواند زمانی که دستگاه گوارش به صورتی مفصل درگیر هضم غذاست، وظایف شناختی خود را به خوبی پیش ببرد. اما راه حل قطعا در حذف کلی ناهار نیست چرا که در این صورت شما انرژی کافی برای ساعات بعد از ظهر را نخواهید داشت. در عوض، سعی کنید ناهار سبک و کم‌حجم انتخاب کنید. نوشیدنی گازدار همراه غذا نخورید و از غذاهای چرب اجتناب کنید. با رعایت چنین مواردی می‌توانید مطمئن باشید که روزنه نشاط بخشی ناهار بیش از کسل‌کنندگی آن خواهد بود.

## کاهش تنش و فشار

یکی از حوزه‌های کاری خسته‌کننده و البته پر تنش، پاسخ‌گویی به ارباب رجوع چه به صورت حضوری و چه تلفنی است. اگر شرح وظایف شما شامل چنین مواردی است، ساعت ناهار را به هیچ عنوان دست‌کم نگیرید و برای صرف ناهار در خارج از اتاق کاری‌تان و با همراهی یکی دو نفر از همکاران خود بیشتر تلاش کنید. هر چند در باره نقش تعاملات اجتماعی در کاهش استرس تفاوت‌هایی بین زنان و مردان وجود دارد و به عنوان مثال زنان بیشتر تمایل دارند با هم صحبتی با دیگران، اضطراب‌شان را کاهش دهند اما حتی در میان آقایان نیز، کمی کم‌زدن بایک همکار و رد و بدل کردن چند شوخی می‌تواند آرامش بخش باشد. **نکته:** یادتان باشد زمان ناهار، وقت استراحت و آرامش پیدا کردن است، موضوعات حساس و حاشیه‌دار بهتر است در این زمان مطرح نشوند چرا که کوتاهی زمان، هم فرصت پرداخت در دست به آن‌ها را کاهش می‌دهد و هم این که می‌تواند خود به افزایش اضطراب و تنش در شما دامن بزند.

کارمندان پاسخ‌گوبه ارباب رجوع

نگاهی به ویدئوی خندیدن مردم به ادعای بهترین بازیکن دنیا بودن «رونالدو» در سال ۲۰۰۷

## مرز غرور و خودباوری باریک است!



فرزانه شهریار دوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

شبکه‌های اجتماعی



این کد را اسکن کنید تا بتوانید این کلیپ را تماشا کنید

فوتبال کیسه؟»، می‌گوید: «من» و حاضران در ویدئو به او و ادعایش می‌خندند. سوالی که شاید برای ما پیش بیاید، این است که آیا چنین نگاهی به خود و توانمندی‌هایمان درست است و باعث پیشرفت می‌شود یا غرور؟

## رابطه موفقیت و اعتماد به نفس

بیشتر افرادی که از دید جامعه موفق به نظر می‌رسند، کسانی هستند که عمدتاً خودشان را باور دارند و از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند. سوالی که شاید برای شما مطرح شود این است که آیا موفقیت افراد موفق سبب اعتماد به نفس بالایشان می‌شود یا اعتماد به نفس بالا باعث موفقیت می‌شود؟ یک انسان با اعتماد به نفس سالم و طبیعی می‌تواند احساس خوبی به خود داشته باشد، ارزش خود را بداند، قابلیت‌ها، مهارت‌ها، نقاط قوت و ضعفش را بشناسد و در نهایت از موفقیت‌هایش احساس غرور و رضایت کند. اما کسی که اعتماد به نفس ضعیفی دارد، احساس می‌کند مورد قبول و علاقه هیچ فردی نیست و نمی‌تواند هیچ کاری را درست انجام دهد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که موفقیت افراد موفق سبب افزایش اعتماد به نفس‌شان نشده بلکه روحیه خودباوری این افراد، آن‌ها را به سمت موفقیت سوق داده است.

## شک، نمره نداشتن خودباوری

هنگامی که افراد از موفقیت‌های آینده‌شان با قاطعیت صحبت می‌کنند، برای بسیاری از ما مضحک به نظر می‌رسد اما واقعیت این است که چنین افرادی با ایمان به توانمندی‌هایشان از موفقیت‌های خود حرف می‌زنند و شکی ندارند که پیش‌بینی‌شان به وقوع می‌پیوندد. شک، محصول باور نداشتن خود است. وقتی شما خودتان را باور ندارید، چطور می‌توان انتظار داشت کسی به شما، ایده‌ها و توانایی‌هایتان ایمان داشته باشد؟ لازمه غلبه بر چالش‌های جدید، داشتن اعتماد به نفس و خودباوری است.

## قاطعیت‌آری؛ تنها چمه

توجه داشته باشید که داشتن روحیه پر خاشگبری و

تهاجمی نشان دهنده اعتماد به نفس نیست بلکه زورگویی شما را نشان می‌دهد! هنگامی که خودتان را باور نداشته باشید، به راحتی و بدون این که بخواهید، دست به قدری می‌زنید و دیگران را تهدید می‌کنید. سعی کنید در اظهار نظر‌های خود، بدون این که تهاجمی عمل کنید و شخصیت دیگران را زیر سوال ببرید، قاطعانه سخن گفتن را تمرین کنید.

## مرز باریک غرور و خودباوری

گاهی اعتماد به نفس افراد موفق شانه به شانه غرور می‌زند و در چشم ما افراد مغروری به نظر می‌رسند. بین غرور و اعتماد

به نفس مرز معینی وجود دارد؛ غرور زمانی است که شما درباره خودتان دست به بزرگ‌نمایی بزنید. در حالی که اعتماد به نفس، به معنای باور داشتن به توانایی خود در انجام کارهاست. به عبارت دیگر اعتماد به نفس از طریق تلاش فراوان به دست می‌آید و کسانی که این ویژگی را دارند، افرادی خودآگاه هستند. به یاد داشته باشید هنگامی که اعتماد به نفس شما از توانایی‌تان فراتر رود، دچار خود بزرگ بینی خواهید شد. شالوده اعتماد به نفس حقیقی بر پایه واقعیت‌هاست در حالی که شالوده غرور ممکن است فراتر از واقعیت‌ها و توانایی‌ها باشد.



زندگی‌سلام  
سه‌شنبه  
۱۴ اسفند ۱۳۹۷  
شماره ۱۲۷۶

خانواده مشاوره

## رابطه سن کودکان و آسیب پذیری‌شان از طلاق والدین

در سال ۲۰۰۰ میلادی یکی از بزرگ‌ترین پروژه‌های تحقیقاتی در انگلیس، (معروف به پروژه ام‌سی‌اس) شروع شد. طی این پروژه نزدیک به ۱۹ هزار کودک، انتخاب شدند و از آن زمان تا به امروز، هر سال وضعیت این افراد در ابعاد مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. به تازگی نتایج بخشی از این بررسی‌ها منتشر شده است. بخشی که نشان می‌دهد کودکان در کدام گروه‌های سنی، نسبت به طلاق والدین خود آسیب‌پذیری بیشتری دارند.

## نحوه انجام این پژوهش

محققان دانشگاه کالج لندن از اطلاعات مربوط به شش هزار و ۲۴۵ شرکت‌کننده در پروژه «ام‌سی‌اس» استفاده کردند و وضعیت این افراد را در بازه‌های زمانی، سه، پنج، هفت، ۱۱ و ۱۴ سالگی مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها به صورت ویژه در پی مقایسه دو گروه با هم بودند؛ بچه‌هایی که والدین آن‌ها طی این سال‌ها از همدیگر جدا شده‌اند و آن‌هایی که جدا نشده‌اند. سپس شیوع مشکلات و اختلالات روانی در این دو گروه را با همدیگر مقایسه کردند. برای این منظور کودکان از نظر مشکلاتی چون اختلالات اضطرابی، خلقی و مشکلات رفتاری مانند نافرمانی مورد بررسی قرار گرفتند.

## کودکان ۷ تا ۱۴ ساله بیشترین آسیب‌را می‌بینند

از مجموع این کودکان، حدود ۲۰ درصدشان شاهد جدایی والدین در این بازه زمانی بودند. در این مطالعه پژوهشگران مشاهده کردند زمانی که کودکان ۷ تا ۱۴ ساله هستند و والدین‌شان از هم جدا می‌شوند، میزان اختلالات رفتاری در آن‌ها در طول رشد نسبت به کودکان دیگر افزایشی ندارد. اما اگر جدا شدن والدین زمانی باشد که فرزندان‌شان بین ۷ تا ۱۴ سال دارند، داستان شکل متفاوتی به خود می‌گیرد. برای این گروه از کودکان در مقایسه با کودکان دیگر، ۱۶ درصد بیشتر اختلالات هیجانی و ۸ درصد بیشتر مشکلات رفتاری گزارش شده است.

## اما این تفاوت ناشی از چیست؟

درباره دلایل این موضوع چند گمان وجود دارد. یکی آسیب‌پذیری بیشتر بچه‌ها به دلیل جدایی والدین در گروه سنی ۷ تا ۱۴ سال است. اما موضوع دیگری می‌تواند به میزان انتظار والدین از فرزندان‌شان در زمان جدایی آن‌ها بازگردد. به نظر می‌رسد در گروه سنی پایین‌تر والدین بیشتر ملاحظه کودکان را می‌کنند و توقع زیادی برای همراهی فرزندان‌شان ندارند اما با افزایش سن، توقع والدین از فرزندان افزایش می‌یابد. همین افزایش توقع می‌تواند باعث نادیده گرفتن نیازهای کودکان و بی‌پاسخ ماندن آن‌ها شود.

عکس کریس رونالدو مربوط به ۱۲ سال قبل است

۹