

اعتیاد به کار؛ بلایی که عمرمان را می‌گیرد



بی‌توجه؛ خیلی از ما آدم‌هایی را اطراف خود می‌شناسیم که تمام روز و حتی شب وقتی خواب‌اند، درگیر کارند. کسانی که به سرعت میز شام خانوادگی را ترک می‌کنند تا به یک تلفن کاری جواب دهند، کسانی که قدرت نه گفتن به کارهایی را که به آن‌ها پیشنهاد می‌شود – حتی با وجود اطمینان از نداشتن وقت کافی – برای انجام کار پیشنهادشده– ندارند. کسانی که لزوماً با این‌که همیشه هم درحال انجام کارند، اشخاص ثروتمندی نیستند؛ اما به نظر می‌رسد که دست‌های آن‌ها به میز کار قفل شده است، افرادی بدون آرامش و تقریباً همیشه مشوش. عوارض اعتیاد به کار به صورت کلی در دو دسته است:

• عوارض با نشانه‌های فیزیولوژیک مانند سردرد و خستگی و سوء‌هاضمه و تیک‌های عصبی؛
• عوارض روانسی و رفتاری مانند زود از کوره دررفتن، بی‌خوابی، بیش‌فعالی، فراموشکاری و خستگی.
مسئله اساسی اینجاست که معنادان به کار کمتر از همکاران خود که با روش سالم‌تر کار می‌کنند، بازدهی دارند. کار زیاد باعث می‌شود که فرد سال‌ها به مشاوران و گروه‌های حمایتی دیگر نیاز داشته باشد و این اعتیاد حتی می‌تواند کشنده باشد. در اوایل ماه اکتبر امسال، دولت ژاپن اعلام کرد که یک پنجم ژاپنی‌هایی که زیاد کار می‌کنند، در خطر مرگ ناشی از کار زیادند.

علائم هشداردهنده

سوال اصلی این است: از کجا می‌توان تشخیص داد که فرد دچار اعتیاد به کار شده است؟ براساس تحقیقی که در دانشگاه برکن انجام شد، برای اعتیاد به کار هفت نشانه اصلی وجود دارد که عبارت است از:
• به این فکر می‌کنید که چطور می‌توانید وقت برای خودتان خالی کنید که بیشتر به کار بپردازید.
• بیشتر از آنچه که باید وقت برای کار کردن می‌گذارید.
• به این‌منظور کار می‌کنید که احساس گناه، اضطراب، ناچاری و افسردگی تان کم شود.

احساسات کودکان را درک کنید



اهمیت دارد.

کودکان به محبت و مهربانی نیاز دارند. به آن‌ها لبخند بزنید، آن‌ها را در آغوش گرفته و بوسید و به آن‌ها بگویید که عاشق آن‌ها هستید. تماس‌ها و جملات عاشقانه شما به آن‌ها احساس امنیت و عشق می‌دهد. کودکان نیاز دارند که مطمئن شوند شما احساسات و اشتباهات آن‌ها را درک کرده و بدون هیچ قید و شرطی آن‌ها را دوست دارید. به عنوان مثال به فرزندتان بگویید: «می‌دونم که تو شیر را روی زمین ریخته‌ای، اما از قصد نکردی.» یا «اشکال نداره که داری گریه می‌کنی، چون دوست داره از این جا میره.» زمانی که عقاید، احساسات و آرزوهای کودک خود را قبول کنید، به آن‌ها احساس احترام و

ماسک خیار برای پر شدن و سفت

شدن پوست

ماسک خیار و آلوئه ورا

ماسک خیار باعث نرمی و آبرسانی به پوست صورت می‌شود. خیار خاصیت پاک‌کنندگی و خنک‌کنندگی دارد و پوست را نرم می‌کند. استفاده از ماسک خیار و آلوئه ورا به ویژه برای رفع جوش‌های پوستی، کاهش استرس، آفتاب‌سوختگی و رفع التهاب پوست مفید است.

ماسک خیار و کره بادام

اضافه کردن کره بادام به ماسک خیار باعث می‌شود این ماسک پوست صورت را نرم و لطیف کند.

ماسک خیار به همراه عسل، آب لیمو و موز

این ماسک خیار به پوست آب فوق‌العاده زیادی

• سبایرین در محیط کار به شما گفته‌اند که کار را کنار بگذارید، اما شما گوش نمی‌کنید و همچنان به کار خودتان ادامه می‌دهید.
• اگر شما را از کار کردن منع کنند، دچار استرس می‌شوید.
• عادات، تفریحات و تمرینات خودتان را به دلیل کار کنار گذاشته اید و کار اولویت شماست.
• به اندازه‌ای زیاد کار می‌کنید که این وضعیت می‌تواند سلامتی تان را به مخاطره بیندازد.

در صورتی که فرد از هفت نشانه پنج‌نشانه را داشته باشد، یعنی معتاد به کار است و نیاز دارد تا به سرعت به درمان خود بپردازد.

داروی اعتیاد به کار

• خودتان را در اولویت قرار بدهید: بدون خواب، خوراک و تحرک مناسب، سلامتی شما به خطر خواهد افتاد. پس برای خودتان برنامه ریزی کنید و برای وعده‌های منظم غذایی، خواب منظم و ورزش جایگاه مهمی قائل شوید. به این فکر کنید سلامتی نعمتی است که در صورت از دست رفتن جبران‌پذیر نیست.

• برای گوشی همراه، لپ‌تاپ و دیگر وسایل ارتباطی تان مرز بگذارید. همکارانتان را توجیه کنید که بعد از ساعت کاری نمی‌توانید پاسخگوی تماس‌های کاری باشید.

• دست‌از چندکاره بودن بردارید: آیا شما هم از کسانی هستید که چون نمی‌توانند یک لحظه بی‌کار باشند، خودشان را با صد‌چور کار برابط و بی‌ربط مشغول می‌کنند؟ کار مهمی که می‌توانید بکنید آن است که کارهای را اولویت بندی کنید و فقط روی چند کار انگشت شمار تمرکز کنید؛ برای مثال وقتی با همسرتان شام می‌خورید، فقط شام بخورید.

• موفقیت را دوباره برای خودتان تعریف کنید: موفقیت از نظر شما چگونه است؟ آیا فکر می‌کنید که اگر در کارتان نمره بیست بگیرید، آدم موفق به حساب نخواهید آمد؟ اگر این‌طور است، پس شما یک فرد کمال‌گرایید و باید آن‌کاهی را که از موفقیت ساخته‌اید بکوچک و از نو بسازید.

دفعه بعد، بهتر این کار را انجام میدی»، باعث می‌شود که کودک دلگرم شده، خودش را باور کند و احساس خوش‌بینی در او ایجاد شود. کودک نیاز به اعتماد به نفس مثبت دارد. شما با کلمات، رفتار و لبخندتان باعث می‌شوید که کودک تصویری از خودش خلق کند. کودکان به شدت نیاز دارند که احساس کنند ارزشمند می‌باشند. به عنوان والدین باید از اعتماد به نفس کودک خود به گونه‌ای حمایت کنید تا کودک درباره خودش احساس خوبی داشته باشد. بنابراین، با کودک خود ارتباطی مثبت داشته باشید و در انتخاب کلمات و رفتار خود دقت کنید.

برای داشتن ارتباطی مثبت:

از انتقاد اجتناب کنید. به عنوان مثال، نگویید«درست بازی نمی‌کنی». این کلمات به تصور کودک از خود لطمه خواهد زد.

مقایسه نکنید. اگر به کودک بگویید «چرا مثل برادرت نمره خوب نمی‌گیری»، باعث می‌شوید که

به کودک احساس بی‌کفایتی دست دهد.

از گفتن صفت‌های منفی خودداری کنید. اگر به کودک کلماتی مانند سلخته، بد یا تبیل بگویید، به کودک احساس بی‌ارزش بودن دست خواهد داد. از گفتن عبارات منفی خودداری کنید. زمانی که والدین می‌گویند «چند بار بهت گفتم که این کار رو نکن»، به کودک احساس ضعف و ناکامی دست خواهد داد.

فریاد زدن بر سر کودک یا کتک زدن وی نیز باعث می‌شوند که به کودک احساس بی‌ارزش بودن دست دهد.

زمانی که شما در کنار کودک خود بوده و با مهربانی و محبت با او رفتار کنید، کودک با احساس عشق و امنیت رشد و پرورش پیدا خواهد کرد.

می‌رساند، پوست را احیا و تغذیه می‌کند.

ماسک خیار و سفیده تخم مرغ با نعنا

سفیده تخم مرغ باعث سفت شدن پوست می‌شود. نعنا پوست را پاکسازی و احیا می‌کند و آبرسانی به پوست انجام می‌دهد. پس از استفاده از این ماسک پوست شما درخشان، نرم و سالم خواهد بود.

ماسک خیار بدون هیچ ماده دیگری

می‌توانید از خیار به تنهایی به عنوان ماسک استفاده کنید؛این‌اذا خیار را چند ساعت در فریزر قرار دهید تا خوب سرد شود، سپس می‌توانید خیار را قطعه‌قطعه یا رنده کنید و روی پوست خود قرار دهید.

خیار رنده شده را به آرامی در تمام بخش‌های صورت خود، به جز اطرف چشم‌هایتان، پخش کنید و به مدت ۳۰ دقیقه صبر کنید. پس از آن صورت خود را با آب سرد بشویید و حتماً بعد از خشک کردن صورت با حوله نرم و تمیز مرطوب‌کننده استفاده کنید.

۱۰

مراحل جرم‌گیری دوش حمام



تیبان: سردوشی حمام یکی از وسایلی که به دلیل تماس همیشگی با آب، جرم و رسوب بسیاری دارد. در این مطلب به شما می‌گوییم که با سرکه چگونه به راحتی می‌توانید سردوشی حمام را رسوب‌زدایی و جرم‌گیری کنید.

وسایل مورد نیاز برای جرم‌گیری و رسوب‌زدایی سردوشی حمام

کیسه پلاستیکی ، به اندازه‌ای که سردوشی داخل آن قرار گیرد

نخ یا ریسمان برای گره زدن

سرکه سفید مقطر

مسواک قدیمی

پارچه نرم، مانند پارچه‌های میکروفایبر

مراحل جرم‌گیری و رسوب‌زدایی سردوشی حمام

سرکه را درون کیسه پلاستیکی بریزید. کیسه را بیش از حد پر نکنید، زیرا هنگام قرار دادن دوش ممکن از سر ریز شود.

کیسه را زیر سردوشی قرار داده و آرامی در کیسه‌ها باز کنید، سردوشی را کاملاً داخل سرکه قرار دهید.

در کیسه‌ها بسته و آن را به دوش‌گره بزنید، دقت کنید که قبل از گره زدن کیسه از دستتان نیافتد. در این مرحله می‌توانید از اعضای خانواده کمک بگیرید .

اجازه دهید سردوشی، حدود ۳۰ دقیقه یا بیشتر داخل سرکه بماند، هرچه رسوب بیشتری دارد باید بیشتر داخل سرکه بماند.

اگر سردوشی از جنس برنج می‌باشد یا دارای روکش نیکل یا طلا است بعد ۱۵ تا ۳۰ دقیقه آن را در بیاورید.

با یک دست، کیسه را نگه‌داشته و با دست دیگر و با دقت زیاد گره را باز کنید. مراقب باشید که سرکه به صورت و چشم‌های شما پاشیده نشود.

با این کار تمامی باقی‌مانده‌ها، از دوش خارج می‌شود و به خوبی دوش پاکیزه‌مگردد. به کمک مسواک قدیمی درزها و لبه‌ها را بخوبی تمیز کنید. این‌سکار را تا زمانی که باقی‌مانده‌ها از بین می‌روند ادامه دهید.

مجدداً شیر آب را باز کرده تا مابقی رسوبات و جرم‌ها خارج شود، اینکار تا زمانی که هیچ رسوبی باقی‌نماند ادامه دهید.

به کمک یک پارچه نرم مثل پارچه‌های میکروفایبر، سطح و درزهای سردوشی را خشک کنید تا هیچ رطوبتی باقی‌نماند.

نکته: اگر سردوشی حمام‌باز می‌شود می‌توانید آن را باز کرده و در ظرف حاوی سرکه قرار دهید.

دکوراسیون تان را متناسب فصل تغییر دهید

تیبان: روزهای پایانی سال سرشار از لحظات ویژه است. در روزهایی که همه به نوعی درگیر هستند، خانم‌های خانه‌دار هم مشغول خانه‌کنائی و خریدند تا به بهترین نحو به استقبال بهار بروند. مهم‌ترین نشانه رسیدن نوروز هم حس و حال حضور شکوفه‌های بهاری در نقطه نقطه شهر است و چه چیزی بهتر از گل! برای اینکه در روزهای آغاز سال دکوراسیون متفاوتی داشته باشید، نیازی نیست حتماً به دنبال خرید وسایل خاص و گران‌قیمت باشید. کافی است مهم‌ترین نشانه حضور بهار را که همان گل‌های رنگارنگ است به منزل بیاورید. از کنار انرژی مثبت حضور گل و گیاه نمی‌توان به سادگی گذشت چرا که رنگهای موجود در گل‌ها تأثیر شگفت‌انگیزی در نشاط وروحیه آنها ایفا می‌کند.

استفاده از نور طبیعی و رنگ‌های روشن

تا حد امکان بگذارید نور طبیعی به درون خانه بیاید. پرده‌ها را سبک‌تر انتخاب کنید و رنگ‌های روشن‌تر را نیز برای مبلمان و تزئینات در نظر بگیرید.شکی نیست که رنگ‌های خالص و درخشان رنگ‌هایی بهاری‌اند. با استفاده از آلمان‌های تزئینی رنگین، محیط خانه را با نشاط سازید. چندگل‌دان کوچک رنگی، چند ظرف دکوراتیو یا هر آلمان تزئینی دیگری می‌تواند فضا را شاداب سازد.

استفاده از گل‌دان‌های بزرگ

برای پرنرگ‌تر کردن حس سرزندگی بهار، از گل‌دان‌های بزرگ و گیاهان پهن برگ استفاده کنید. یک گل‌دان زیبا با چند برگ نخل، یا موز یا هر گیاه ساده دیگری براحتی احساس طراوت را منتقل خواهد کرد. با نگهداری صحیح این گل‌دان‌ها ماه‌ها زیبایی را به خانه شما می‌آوردند.

پذیرایی

همان‌طور که از نام این فضا پیداست سالن پذیرایی فضایی برای حضور مهمان است. برای اینکه در ایام عید یک میزبان متفاوت باشید، باید دکوراسیون متفاوتی هم داشته باشید. دکوراسیونی خاص تنها به معنای داشتن مبلمانی خاصی، دکوری جذاب و کریستال‌هایی گران‌قیمت نیست. حضور دائمی چند شاخه گل روی میز، خوش سلیقه بودن شما را به رخ می‌کشد. برای سالن پذیرایی به راحتی می‌توانید رنگ گل‌ها را با فضای خانه هماهنگ کنید یا حتی برای جلوه بیشتر از تضاد رنگی کمک بگیرید.

آشپزخانه

اگر پنجره آشپزخانه شما به یک حیاط پرگل یا یک طبیعت زیبا باز می‌شود، خوشا به سعادت تان، بسیاری از طراحان از حضور چنین پنجره‌ای در آشپزخانه به خوبی بهره می‌برند وسینک ظرفشویی را جایی قرار می‌دهند که رو به طبیعتی آرامش بخش باشد. مسلمان در خانه‌های آپارتمانی چنین امکانی وجود ندارد. پس چه کار باید کرد؟ بهترین‌جا برای قرار دادن گل‌دان گل، میز ناهارخوری یا کانتر آشپزخانه است. برای این قسمت از گل‌هایی با ساقه‌های کوتاه‌تر استفاده کنید تا زمانی که دور میز ناهارخوری می‌نشینید، زاویه دید شما را مختل نکند. تقریباً در تمام فضاهای خانه می‌توان از گل و گل‌دان استفاده کرد. در کتابخانه، آشپزخانه، پذیرایی، نشیمن و حتی در فضایی مثل دستشویی و حمام می‌توان گل قرار داد.

اتاق خواب

اگر اتاق شما، مشرف به تراس است، مشکلی برای نگهداری از گل ندارید ولی اگر از گل در فضای اتاق استفاده می‌کنید، گذاشتن تنها چند شاخه گل روی میز کنار تخت کفایت می‌کند. گل‌ها با توجه به رنگ و بویی که دارند فضای اتاق را راماتیکی می‌کنند؛ البته اگر به عطر گل‌ها حساسیت دارید، فکر حضور گل‌ها در محدوده فضای خواب را از ذهن بیرون کنید. گل‌دانی متفاوت انتخاب کنید. گل‌دان کریستال همیشه اولین گزینه‌ای است که به ذهن می‌رسد. پس بهتر است برای سالی جدید به گزینه‌های دیگری هم فکر کنید. برای خرید یک گل‌دان متفاوت فقط به کمی جسارت احتیاج دارید. ترکیب گل‌های رنگی با شاخ و برگ‌های ظریف در گل‌دان‌هایی با اشکال هندسی متفاوت برای هر دکوراسیونی جورانه و جذاب به نظر می‌رسد. گل‌دان‌های شیشه‌ای شفاف، بهترین گزینه برای انواع گل‌های طبیعی است. به این دلیل که کیفیت آب در داخل این گل‌دان‌ها به بهترین نحو قابل دیدن و کنترل است. از سوی دیگر گل‌دان‌های شیشه‌ای به علت سطح صاف و صیقلی، بهتر و سریع‌تر تمیز می‌شوند. به دلیل استفاده از آب لوله‌کشی، امکان رسوب املاح در جداره گل‌دان وجود دارد؛ البته این رسوب را با سرکه می‌توان از بین برد.