

وقتی میزکار ویژگی‌های شخصیتی ما را الو می‌دهد



شادفر

خیلی پیراه نیست که میزکار می تواند شخصیت افراد را نشان بدهد. اینکه ما مایل هستیم چه وسایلی روی میزمان باشد یا نباشد، سطح میزمان شلوغ و نامرتب باشد یا منظم، ویژگی هایی که در هر فردی بافرد دیگر متفاوت است. از همین روروان شناسان بر این باورند که افراد به طور ناخودآگاه با میزکارشان رازهایی درباره خودشان را الو می دهند. هرچند تفسیر این واکنش ها حکم قطعی نیست و در واقع فقط تا حدودی بیانگر ویژگی های شخصیتی افراد است.

یادداشت های زیاد

اگر میزکارتان پر از یادداشت های رنگی برای یادآوری کارهایی است که باید انجام دهید، نشان می دهد شما از نوشتن کارهایتان و حذف شدن کارهای انجام شده لذت می برید. یعنی علاقه زیادی به فهرست کردن دارید. ولی افکار تان کمی پراکنده است.

ضد عفونی کننده دست

جذب مواردی مانند کارد در مرکز درمانی و مطب پزشکان، داشتن مواد و دستمال های ضد عفونی کننده روز میزکار عادی نیست. با این کار به همکارانتان نشان می دهید که خیلی مراقب سلامت خود هستید. از طرفی آن ها هم ممکن است تصور کنند برای هر مسئله ای دلوایی می شوید و شخص انعطاف پذیری نیستید.

ساعت رومیزی

برنامه ریزی برای شما اهمیت زیادی دارد. در حالی که این روزها بیشتر افراد از روی رایانه، تلفن همراه یا ساعت مچی خود زمان را می بینند، گذاشتن ساعت روی میز نشان می دهد موضوع زمان برای شما خیلی حیاتی است.

گلدان گل تازه

گل های روی میزکارتان نشان می دهد شخص شادی هستید و به زیبا بودن فضاهای شخصی خود اهمیت می دهید. افزون بر این نشان دهنده آن است که شخص آرامی هستید و مایلید که دیگران هم در محل کار شما احساس راحتی کنند، چون طبیعت برای بیشتر آدم ها آرامش بخش است.

جایزه و تندیس

شخص هدف محوری هستید. بعضی افراد بر این باورند که شغل آن ها و میزان موفقیتشان در آن نقش مهمی در توصیف آن ها از خودشان دارد. با به نمایش گذاشتن جوایز خود به دیگران نشان می دهید که شخصی سخت کوش و بسیار موفق هستید. با این حال نباید تعداد این جوایز روی میزکار زیاد باشد در غیر این صورت به نظر می رسد درباره خودتان اغراق می کنید.

جمله های الهام بخش

داشتن یک تقویم کوچک با جملات انگیزشی یا چند تصویر الهام بخش ایده خوبی است. ولی اگر میزکارتان پر از آن ها باشد، شما را شخصی نگران و بدون اعتماد به نفس نشان می دهد که منتظر هستید نیروی هستی از راه برسد و شما را نجات دهد.

عکس خانوادگی

اهمیت زیادی برای روابط خود قائل هستید. اگر میزکارتان مملو از عکس های خانواده یا دوستانتان باشد همکارانتان تصور می کنند علاقه ای به محل کارتان ندارید و ترجیح می دهید هر جایی جز آنجا باشید. در مقابل اگر هیچ عکسی از خانواده یا دوستان روی میزکارتان ندارید یعنی بر این باورید که محل کار جای امور کاری و خانه محل امور شخصی است، به همین دلیل تنها وسایلی را روی میز کار خود می گذارید که مرتبط با شغلان است.

لیوان شخصی با متن کنایه آمیز

جمله های طنزآمیز روی لیوان هایدون آنکه توضیحی درباره خود بدهید اطلاعات زیادی را درباره شما بیان می کنند. اگر جمله روی لیوانتان به خط قرمز هانزدیک باشد، یعنی می خواهید نشان دهید که دوست دارید فقط کمی خارج از چارچوب ها رفتار کنید.

میز کار خالی

وقتی فضای میزکارتان را خالی و باز نگه می دارید، این مسأله نشان می دهد که ترجیح می دهید اطلاعاتی که در مورد کار و خودتان به دیگران می دهید را تحت کنترل داشته باشید. به علاوه ممکن است به این معنی باشد که شخص حساسی هستید و حواستان به راحتی پرت می شود، بنابراین برای آنکه بتوانید به خوبی کار کنید چیزهایی که ممکن است حواستان را پرت کند را به حداقل می رسانید.

اگر میز کار نامنظمی دارید

نامنظم بودن میزکار نشان دهنده بی نظمی در نگرش به کار و زندگی است و به همین دلیل به نظر می رسد مغلوب این آشفتگی شده اید. این تعریف تا حدودی درست است، اما این همه ابعاد شخصیت شما نیست. شواهدی وجود دارد که نشان می دهد کسانی که میزکار نامنظمی دارند، تفکرات مرسوم درباره چارچوب ها برای آن ها اهمیتی ندارد و این افراد نگرش ذهنی خاص خود نسبت به فرایند کار را بسیار مهم تر از نظم و ترتیب میزکارشان می دانند.

میز بسیار منظم

علاقه زیادی به نظم و مقررات دارید. شما زمانی بهترین عملکرد را دارید که مقررات و انتظارات مشخصی وجود داشته باشد. با این حال توجه داشته باشید که این مسئله نشان می دهد شما می خواهید ظاهری بی نقص از خود به دیگران ارائه دهید و در برابر تغییرات سرسخت هستید، بنابراین مراقب باشید که علاقه شما به نظم و ترتیب به انعطاف ناپذیر بودن شما تعبیر نشود.

وسایل بازی و سرگرمی

از نظر ذهنی شخص کنجکاوی هستید. همه ما در طول ساعات کاری به یک استراحت ذهنی کوتاه نیاز داریم و اگر شیوه شما برای این کار، یک بازی یا پازل است، نشان می دهد که از کار با ذهن خود به روش های مختلف و یادگیری چیز های جدید لذت می برید.

میز پر از کاغذ

طرز فکر متفاوتی دارید. بعضی معتقدند خالی بودن میز نشان دهنده خالی بودن ذهن است و به همین دلیل ترجیح می دهند هر چیزی که با آن کار می کنند را جلو چشمانشان بگذارند. این افراد نامنظم به نظر می رسند، ولی اغلب از سیستم ذهنی خاص خود برخوردارند و جای دقیق هر چیزی را می دانند.

باجگیری از آلودگی

دود رسیدگی کردن به کارهای عقب مانده در روزهای تعطیل به چشم دانش آموزان می رود

سمیرا شاهیان | آلودگی هوا اتفاقی است که در این سال ها و روزها دلیل بیشتر تعطیلی های مدارس و اداره ها را پیوست آن می کنند. اتفاق نگران کننده ای که در کلان شهرها سلامتی شهروندان را تهدید می کند و رو به افزایش هم هست در این مدت چند روزی مدرسه ها به همین دلیل تعطیل شدند. ولی اینکه آیا خانواده ها هم به دلیل همین تعطیلی بیشتر به سلامت خود و دانش آموزانش توجه کرده اند یا خیر دغدغه ای است که ذهن ها را به خود مشغول می کند. یکی از دغدغه های خانواده ها در روزهای آلودگی هوا این است که چگونه از خودشان و فرزندانشان مراقبت کنند. اما تصمیم های درستی نمی گیرند و بیشتر کارهایی می کنند که نباید. از همین رو امروز به چند مصداق در خصوص تصمیم های اشتباهی اشاره می کنیم که برخی خانواده ها در روزهای آلودگی هوا می گیرند و در ادامه پیشنهادهایی برای سرگرم شدن در خانه و به سلامت گذراندن روزهای آلودگی هوا داریم.

آلودگی هوا و وعده پارک!

شب، پیش از خواب، مادر به دو فرزندش یادآوری می کند که وسایل مدرسه و کیف هایشان را آماده کنند تا صبح برای رفتن به مدرسه مشکلی نداشته باشند. صبح که بچه ها می خواهند راهی شوند، مادر اتفاقی پیام فوری گروه مجازی آموزشگاه را می بیند که اعلام شده به دلیل آلودگی هوا مدرسه ها تعطیل است. بچه ها تا این خبر را می شنوند از ذوق کوله پشتی هایشان را بالا می اندازند و خوشحالی می کنند، مادر که خودش هم کارمند است و باید فکری برای تنها نماندن بچه ها کند دوباره دست به گوشی می شود که ببیند تعطیلی به اداره ها هم رسیده یا خیر. با یک تماس متوجه می شود شدت آلودگی هوا زیاد است و او هم امروز باید در خانه بماند. تعطیلی غیرمنتظره هر سه نفر را شادمان می کند. ولی از آنجا که مادر کسری خواب دارد و فقط با یک وعده می تواند بچه ها را آرام کند تا به خوابش برسد به آن ها می گوید اگر اجازه بدهید یکی دو ساعت با خیال راحت بخوابم، امروز به پارکی که دوست دارید می رویم. گویی آلودگی هوا فقط در مدرسه ها و اداره ها زارد هنده است.

تعطیلی و دورهمی خانوادگی!

«نمی شد یکم زودتر اعلام می کردند هوا آلوده است تا آدم بتونه برای این تعطیلی درست برنامه ریزی کنه!» اشکال نداره هنوزم فرصت هست. ساعت ۱۰ اول خونه مامان جون جمع می شیم و بعدش باهم اسنپ می گیریم و می ریم کوهسنگی. ناهار رو هم تویکی از پیتزا فروشی های همون دوروبر می خوریم، دو سه هفته ای می شود که خواهران به خاطر مدرسه بچه هایشان مدام این هفته و آن هفته می کنند تا فرصتی برای دورهمی آخر فصلشان فراهم شود. به محض اینکه صبح خبر استانی اعلام می کند به دلیل آلودگی هوا، مدرسه ها تعطیل است انگار دل به دلشان راه دارد و هر چهار نفرشان دست به گوشی می شوند. یکی یکی خواهرهای یکدیگر را خبردار می کنند تا در خانه مادر حضور به هم رسانند. اصلا هم برای هیچ کدامشان این سؤال پیش نمی آید که چرا تعطیلی اعلام کرده اند. فقط به این موضوع خوشحال کننده فکر می کنند که می توانند دست بچه ها را بگیرند و بیرون بروند و بنزین بیشتر بسوزانند.

غنیمت بودن وقت در روزهای آلوده!

پدر خانواده شغل آزاد دارد. صبح که آماده می شود تا فرزندش را به مدرسه برساند، در راه از آلودگی هوا و خودرو می شنود مدرسه ها به دلیل آلودگی هوا تعطیل است. فوری فرمان را می چرخاند و راهش را به سمت تعمیرگاه های خود روک می کند. کلی کار عقب مانده دارد. چند وقتی است که صبح ها نمی رسد به تعمیرگاه و دوستش برود که ایراد های فنی ماشین را برطرف کند. فرصت را غنیمت می شمارد و با فرزندش به تعمیرگاه می رود. کار ماشین تا ظهر طول می کشد و در همه این چند ساعت پسر ۱۰ ساله اش هم در خیابان با بچه های دیگر فوتبال بازی می کند. گویی آلودگی هوا فقط در مدرسه ها و اداره ها زارد هنده است.

خوراکی هایی برای روزهای آلوده

● خوردن روزانه میوه هایی مانند سیب به دلیل پکتین موجود در آن سبب می شود با سرب ناشی از آلودگی هوا دچار مسمومیت نشوید.

● مصرف سیر و پیاز هم به سلامت شما کمک می کند. سیر و پیاز خاصیت آنتی بیوتیکی دارند و باعث می شوند عفونت های ناشی از آلودگی هوا در بدن شما از بین بروند.

● سعی کنید دور غذاهای چرب و سرخ کردنی و غذاهای فست فودی را هم خط بکشید. این غذاها تلاش های شما برای مراقب از خود و فرزندانتان در برابر آلودگی را بی اثر می کنند.

● در طول آلودگی هوا توصیه می شود شیر، ماست، دوغ و سایر محصولات لبنی را بیشتر مصرف کنید. لبنیات حاوی فسفر، منیزیم و کلسیم هستند که به شما کمک می کنند با اثرات آلودگی هوا بر بدن تان مقابله کنید.

● کلسیم و آهن نیز مانع جذب سرب می شوند و از شمارد برابر آلودگی هوا مراقبت می کنند. به علاوه پروتئین موجود در شیر نیز باعث جذب نشدن سرب می شود.

پیشنهاد های پاک برای روزهای آلوده

● انجام دادن بازی های رومیزی، از منج که ساده ترین و در دسترس ترین بازی است تا بازی هایی مانند پانتومیم، همچنین بازی های کم هزینه کاغذی مثل اسم فامیل، کلمات چند نقطه ای، سه به سه قطار و

● رسیدگی به گیاهان که می تواند به تصفیه هوای خانه هم کمک کند. اگر باغچه ندارید، می توانید از فلاورباکس های گلدار یا گلدان های گل آپارتمانی استفاده کنید.

● کاشتن گل یا قلمه زدن گیاهان به همراه کودکان. با آن ها از ضرورت حفظ و مراقبت از محیط زیست و اهمیت گیاهان در پاکیزگی هوا هم می توانید صحبت کنید.

● ساختن اوربگامی هم یک پیشنهاد خلاقانه است. اوربگامی به بالا بردن دقت و تمرکز، کمک به هماهنگی چشم و دست و افزایش خلاقیت و صبر در کودکان کمک می کند. اوربگامی هنر ساختن کاردستی با تا کردن کاغذ و بدون نیاز به قیچی و چسب است. بنابراین از ساختن کاردستی با چسب و چیزهای ریز هم کم در دستر است. الگوهای بسیاری از این هنر در فضای مجازی موجود است که می توانید آن ها را با فرزندتان بسازید و لذت ببرید.

● تماشا کردن فیلم ها و پویانمایی هایی که مناسب سن فرزندتان هستند، نقاشی کردن، ساختن جورچین و کتاب خواندن نیز می توانند گزینه های خوبی برای سرگرم شدن در کنار خانواده باشند.

● می توانید از فرصت بودن در کنار فرزندانتان استفاده کنید، با هم کیک بپزید و با شیر که برای روزهای آلوده مناسب است، میل کنید یا یک سالاد میوه با سیب درست کرده و هنگام تماشا ی فیلم با هم بخورید. درست کردن ماست خانگی هم کار سختی نیست و می تواند برای بچه ها جالب باشد.

