

سنور هكاني كار كردن- ژيان

پيشه كي

زوريك لهو كه سانهي له پيشه ي بابه خپيداندا كار دهكمن، به پيشه گهره كاني چاوديري-تندر وستيشه وه، هملكي زور ددهن بو داناني چهند سنورنيك له نيوان كار و ژياني تايه تنياندا. خواست له سر خزمهتگوزاريه كان له كاتر مير ه ي دواي نيوره ودا تهواو ناييت و ناشتوانرني چاره سر كردني هه موو لهو بارو دوخه سه ختانه بكرني كه رو به رو ي پيشه گهر يكي بابه خپيدان ده نيته وه. دهكرني وا ههست بكهيت شتيكي سرو شتييه بو چهند كاتر مير يكي دريژ كار بكهيت يا خود بهر دهوام بير له كار هكت بكه يته وه له دواي گهر انهوت بو ماله وه. زوريك له خه لك له پيشه ي بابه خپيداندا بو به نه م جوړه كاره دهكمن چونكه ههست دهكمن بانگه يشت يا خود نهركي كه و كار هكه نامانچ به ژيانيان ده به خشيته. نه م ههستي ماندارييه دهتوانني به شدار يكي گرنه گ بيت له ههستي دلخو شيمان به هاوسوزيدا. به لام له گهل لهو شدا، به بي سنوري باش كه دهرفهتي پشوودان به جهسته و ميشكمان بدات، كار كردني زور و خسته كاري ههستوسوزمان به شيويهكي بينسور دهكرني به نرنيي كار بكا ته سر جهسته و ميشك و پهيوه ندييه كانمان.

مه بهست له داناني سنور به دهسته ينياني هاوسهنگييه له نيوان پابه ندييه كانمان به كار و خيزان و هاوري كانمانه وه، له گهل پابه ندييمان به خودي خو مانه وه. له ريگه ي پاراستني توري پالشي تي كو مه لايه تنيان وسر چاوه كه سييه كانمانه وه به شيويهكي تندر وست، وهك پاترييهكي تهواو شه حنكراو، نه مه بو ارمان ده دات له كاتي كار كردندا له هه موو كات زياتر سر نه چمان چر بكهينه وه و پرله وزه و چالاك بين و وامان لندهكات بتوانين بابه خي ريك و ناياب دابين بكهين، به بي سوتاني دهروني. له ههفته يه كدا 168 كاتر مير هه يه: ني مه پنيسته چوني ته ي دابه ش كردني نه م كاته له نيوان پنيوستي كار و پنيوستي كو مه لايه تي و نايه تييدا دباري بكهين بو لهوي بتوانين به شيويهكي تندر وست به نيينه وه. دهكرني هاوسهنگي ژياني تندر وست له ريزه وي ژيانندا بگورني، ههرو هك نهرك/رو له كات له سر كار دهگورين، و ههرو هك باري خيزاني و پابه نديونه كات دهگورين. رووداوه تايه تييه كاننيش، وهك نه خو شيهك يا خود له ده ستداني كه سيكي تري نزيك، دهكرني به شيويهكي كاتي هاوسهنگييه كهت بگورن، ههرو هك دهكرني پنيوست به ته رخا نكردني كاتي زياتر بو بابه خ به خودان هه نيته و وزه ي كه مترت هه نيته كه بتوانني له سر كار ناراسته ي بكهيت. نه مه ناساييه. رووداوه پيشه گهر ييه كاننيش دهكرني به شيويهكي كاتي شوني هاوسهنگييه كهت بگورن، وهك قهيران يا خود كار ه ساتيك كه قورسايي كار هكت زياد بكا ت. گرنه بهر امبهس هاوسهنگييمان و بهر امبهس لهوش هوشيار بين كه چون كاري تي دهكرني، بو لهوي كاتي رووداوه سه خته كه چاره سر بو بتوانين ناگادار بين له پنيوستي گهر انه وه بو سنوره تندر وسته كانمان.

له ريگه ي پاراستني توري پالشي تي كو مه لايه تنيان وسر چاوه كه سييه كانمانه وه به شيويهكي تندر وست، وهك پاترييهكي تهواو شه حنكراو، نه مه بو ارمان ده دات له كاتي كار كردندا له هه موو كات زياتر سر نه چمان چر بكهينه وه و پرله وزه و چالاك بين و وامان لندهكات بتوانين بابه خي ريك و ناياب دابين بكهين، به بي سوتاني دهروني.

ههنگاه كان

سنور هكان له كار كردندا

دهكرني داناني سنوره كان له ناو شوني كار هكدا زحه مت نيته، به تايه تي كاتي ده بينني هاو پيشه كات نه مه به باشي نه چمان نادهن. ته نه مت دهكرني كلتوريكي "پالهوانني" يا خود خو به خت كردن و فشار له خوكردن تا خالي كو تاي هه نيته بو به دهسته ينياني سه رنج و ريز. داكوكي له خوكردن پنيوستي به بو ترييه، ورنه گه وا ههست بكهيت خو په رست يان ته نه مت لاوازيشيت. گرنه له بيرت نيته گلوييك كه به مامناو ه ندي به لام به بهر دهوامي كار دهكات به سوودنر و كاري گهر تره له يهكي كه به گه شوايهي كار دهكات و دواتر دهكوژي ته وه. بابه خ به خودان پيچه رانه ي خو په رستي يا خود لاوازيه: دهتوانني باشتر بين خزمهتگوزاري به ريخراوه كهت و هاو پيشه كات و نهوانه ي بابه خيان پنده ده نيته بگه نيته نه گهر سنوري باش

دابنييت وناگاداري خوت بيت بو ئهوهى بتوانيت كارمكمت به شيوهيهكى بهردهوام وپاريزراو ئه انجام بدهيت. بو ئهوهى ئه مه بكهيت، پيوسته كاتيك پيوست بوو بلئي نهخير. ئه مه دمكرت شيوهى وتى نهخير وهر بگريت بهرامبهر كار كردن ياخود ئهركى زياده كه بارگران بكن، ياخود دانانى چمندا كاتيكى ديار له رۆژ/هفتهدا كه تتييدا چيكي ئيمهيل ياخود موبيلهكمت نهكهيت (تهنانهت دهنانيت لهم كاتاندا وهلاميكى توتوماتيكيش كارا بكهيت). ئه مه ههروهها دهكرت ئه شو شيوهيهش لهخوبگريت كه بهراستى كاتى مؤلتهكمت بهكار بهييت و دلنيا بيتهوه لهوهى لهماوهى ئه م كاتاندا به تهراوتهى له كار دادهبرييت بو ئهوهى بتوانيت به شيوهيهك بگهريتهوه بو كار كردن كه دووباره چالاک بوويتهوه.

گرنگه لهبيرت بيت گلوپيک که به مامناوهندی بهلام به بهردهوامى کار دهکات بهسودتر وکاربگهتره له بهکيک که به گهشايهى کار دهکات ودواتر دهکوژيتهوه.

سنورهکان له مالهوه

رنگه له هه مان كاتدا تو نه توانيت ئه و پيشه وه ره ی چاوديري تهندروستى و هاوسه ر/دايك يان باوك/ مندا ل/خوشك يان برا/ هاوړييه بيت كه خوت دتهويت. كاتى وا ههيه كه پيوسته بهشى زياترى وزه وتوانستى هوشهكى وهستبيت بچيت بو كارمكمت، وهنديك كاتى تريس پيوسته ئهوانه زياتر له زيانى تايهتتى خوتدا ناراسته بكرين. كاتيك كه پيوسته زياتر سه رنجى كارمكمت بدهيت، به شيوهيهكى روون ئه مه بگهيهه به خوشهويستان وتوره كومه لايهتتبهكمت. پلاننيك دابني بو ئه شو ئهركانهى مالهوت كه پيوستت به يارمهتى دهبيت بو ئهوهى ئه انجاميان بدهيت لهم كاتاندا، و، ئه گه ر دهكرت، هيلكارببهكى كات بده به خوشهويستانت بو ئهوهى بزانت كه دهتوانن چاودروان بن هاوسهنگيهكمت بو بگهريتهوه و بچيتهوه سه ر بارى ئاسايى خوت. دهكرت ئه وه يارمهتيدر بيت كه پلان دابنييت بو وهرگرنتى چمندا رۆژيک مؤلته لهواى كوتايى ماويهك له كار كردنى چروپر، ئه گه ر توانيت پيشيني ئه مه بكهيت، بو ئهوهى بتوانيت كاتيكى تايهت لهگه ل خوشهويستانت بو بهدستهتيانهوهى هاوسهنگى بهسه ر بهريت. ههروهها گرنگشه كه كاتى تايهتت ههبيت بو دابنيكردنى پيوستيهكانى خوت بو بوون به كارگوزاريكى چاوديري-تهندروستى و ئه نداميكى كاريگه رى خيزان. ئه مه به واتاي ناسينه وه و قبولكردن ودابنيكردنى كات بو پيوستيه و ئه نجامدانى راهيئان به شيوهيهكى ريك. له هه مان كاتدا به واتاي ناسينه وه و قبولكردن ودابنيكردنى كات بو پيوستيه سوزداريى و روهيهكانيش ديت: ئه شو چالاكيانهى زياتت دهولمه مند دهكمن، بهسه ريردى كات له دهروه له سر وشتدا، ئه نجامدانى راهيئانه روهيهكمت (ئه گه ر بهكيك لهوانهت ههيه)، وتيكله ليوون لهگه ل ده رچهيهكى حه وانه وهى داينه راندا وهك گوڤگرتن ياخود ژه نيني مۇسيفا، خويندنه وه ياخود نوسين، وي نه كيشان، بينا كردن، باخه وانى، هتد. گرنگه هه نديجار خوت و پيوستيهكانت بخه يته پيشه وه؛ ئه مه بهشنيكى بنچينه يى مانه وته به شيوهيهكى تهندروست.

سنورهکان له نيوان كار و مالهوهدا

بار (مهزاج) ي پيشه يى چاوديري-تهندروستى ئيمه (كاريگه ر، پرسه رنج، ناسوزداريى) له كار كردندا به باشى سوودمان پي دهگه يه نيت، به لام زوربه ي كات له زيانى تايهتتيماندا هينده بهكه لك نيه و تهنانهت دهكرت بيته هوى دروستبوونى گرژيى له پهيوهنديههكانيشماندا. بو يارمهتيدانى ئه وهى ميشك وجهستت له "بارى كار كردن" مه بچيته سه ر "بارى تايهتتى" گرنگه سنوورى هنيامى له نيوان كار كردن و مالهوهدا دروست بكهيت. ئه مه وهك دروستكردنى كليلنى كار هبايى وايه له ميشكندا: دهنانيت كليلى گلوپيک بهيئنه پيش چاوت، كه تيادا دهنانيت كهسايهتتى پيشه گه رى چاوديري-تهندروستى خوت "ههلبكهيت" له دهستپيكي كارمكمتدا و "بيكوژينيتهوه" له كوتايى رۆژى كارمكمتدا كاتيك دهگه يتهوه مالهوه. ئه م رهفتاره هيماليانه ئاماژه ي نا-ئاگايانه دهني رن بو ميشك وجهستت كه كاتى ئه وه هاتوه گوړانكارببهك بكهيت. بو ئه نجامدانى ئه مه بنياتنانى نهريتيك يارمهتيدر دهبيت كه ئه نجامى بدهيت كاتيك دهستهكمت به كار كردن و نهريتيكى تريس كه له كوتاييدا ئه نجامى بدهيت. گرنگه به شيوهيهكى ريك كار بهم نهريئانه بكهيت بو هاوسهنگ كردنى ميشك وجهستت.

هۆکاره گرنهگهکانی نه‌ریتی سنووریک بریتین له:

به مه‌به‌سته‌وه راهینان بکه

- سه‌رنج بده له کاتی راهینانکردنی نه‌ریتی سنوورمکه‌ندا و ههر کردو‌مه‌یک به مه‌به‌ستیکی روونه‌وه بۆ واز هینان له کارمکه‌ت نه‌نجام بده. بۆ نمونه، کاتیگ شونیی کارمکه‌ت قوفل ده‌که‌یت، به خه‌یال به‌شینه‌یه‌کی سه‌لامه‌ت (که‌سه‌یه‌تی پیشه‌یه‌یت) و هک پیشه‌یه‌یه‌کی چاودیزی-تهندروستی له ناخندا هه‌لبه‌گریت تا ئه‌ کاته‌ی له روژی داهاتوودا پنیوستت بئی ده‌یه‌ته‌وه. یاخود کاتیگ جله‌کانت ده‌گوریت، به‌خه‌یال (که‌سه‌یه‌تی پیشه‌یه‌یت) و هک پیشه‌یه‌یه‌کی چاودیزی-تهندروستی لایه‌یه‌یت (دایکه‌یه‌یت) و له شونیی‌کدا دایه‌یه‌یت، دواتر (که‌سه‌یه‌تی تابه‌یه‌تی خۆت) بکه‌یه‌ته‌ به‌رت. یاخود کاتیگ هه‌مام ده‌که‌یت، به‌خه‌یال هه‌موو ئه‌زموونه‌کانی روژمه‌که له له‌مه‌ت بشۆرینه‌وه و ده‌ری بکه‌یت.

گه‌شه بده به خوویه‌کی "هۆکاری بزۆینه‌ر"

- خووی هۆکاری بزۆینه‌ر بریتیه له ره‌فتار یان کردو‌مه‌یه‌ک که نه‌نجامی بده‌یت هه‌ر کاتیگ له کارمکه‌ت ده‌ر چوویت یاخود هاته‌یه‌ته‌وه ماله‌وه. ئه‌مه ده‌کریت هینده‌ی قوفله‌کردنی شونیی کارمکه‌ت یاخود کردو‌مه‌ی ده‌رگای ماله‌مه‌ت ساده بئیت یاخود ده‌کریت ئالۆزتر بئیت و هک ئه‌وه‌ی هه‌موو روژیک به هه‌مان رینگادا بۆ ماله‌وه به‌یه‌چ برۆیت/تۆتۆ موبیل لی بخوریت یاخود خوارده‌یه‌ی کوپنیک قاوه یان چا یان شه‌یه‌ت راسته‌وخۆ دوا‌ی گه‌یه‌شتنت بۆ ماله‌وه.



چهند هه‌سته‌وه‌ر له توانادایه به‌کاری به‌ینه، به‌تایه‌تی ده‌نگ، ده‌ستلێدان/جووله و پۆنکردن

- ده‌کریت نموونه‌یه‌ک بریتی بئیت له گوئیگر تن له گۆرانییه‌کی دیاریکراو کاتیگ له نیوان کار و ماله‌مه‌دا دئیت و ده‌رویت، یاخود راسته‌وخۆ که ده‌گه‌یه‌ته‌وه ماله‌وه، جل گۆرین یاخود ته‌نه‌ت هه‌مام‌کر دئیک کاتیگ ده‌گه‌یه‌ته‌وه ماله‌وه، و به‌کاره‌ینانی سابوون یان بۆن یان بخور دئیک که بۆنێکی ئارامکهر موه یاخود ئارامکهر موه‌ی هه‌یه‌یت بۆت.

سنوورمه‌کان کاتیگ له ماله‌وه کارده‌که‌یت

کارکردن له ماله‌وه چهند ئالنه‌گارییه‌ک بۆ پاراستنی سنوورمه‌کان له‌نیوان کار و ژیا‌نی تابه‌یه‌تییدا ده‌هه‌ینه‌ته ئاروه. تو ئیستا له هه‌مان ئه‌وه پانتایه‌یه‌دا کار ده‌که‌یت که تئیدا ده‌ژیت، و ره‌نگه پنیوست بئیت له ماوه‌ی روژمه‌که‌دا له نیوان بار (مه‌زاج)ی کار وباری تابه‌یه‌تییدا زیاتر له جاران جیگۆرکی بکه‌یت.

ئه‌م کردارانه‌ی خوارمه‌وه یارمه‌تیده‌رن له دامه‌زراندنی سنووری تهندروست له ژینگه‌ی له‌ماله‌ومه‌وه‌کارکردندا:

<p>باشتره نه‌گه‌ر ئه‌مه ژووریکی جیا بئیت له ماله‌مه‌ندا، به‌لام نه‌گه‌ر ئه‌وه ناگونجیت، سووچیک ریکه‌خه که هه‌موو که‌سه‌ته‌کانی کارمه‌تی تئیدا بئیت و به‌شی زۆری کارمه‌کانتی تئیدا نه‌نجام بده‌یت. ئه‌مه یارمه‌تیده‌ر ده‌یه‌ت له دانانی سنووری شونیی که له نیوان ژیا‌نی کارکردن و تابه‌یه‌تییدا.</p>	 <p>شونییکی کارکردنی ده‌ستنیشانکراو دیاری بکه</p>
<p>گۆرینی جله‌کانت یارمه‌تیت ده‌دات بجیه‌ته ناو زه‌یه‌یه‌تی کارکردنه‌وه و گۆرینی له کۆتایی روژمه‌که‌دا یارمه‌تیت ده‌دات بجیه‌ته‌وه ناو زه‌یه‌یه‌تی ماله‌وه. ئه‌مه یارمه‌تیده‌ر ده‌یه‌ت له دانانی سنووریکی ده‌روونیی له نیوان ژیا‌نی کارکردن و ماله‌مه‌دا.</p>	 <p>هه‌لبه‌ده خۆت بگۆریت بۆ کارکردن</p>
<p>روژمه‌ت ریکه‌خه بۆ چهند پارچه‌یه‌کی گه‌وره‌ی چهند کاتژمیریکی دیاریکراو بۆ کارکردن و بۆ چالاکیه‌کانی تری ماله‌وه. سنوور بۆ کاتژمیره‌کانی کرکردنت دابنێ بۆ ئه‌وه‌ی ۲۴ کاتژمیر له روژیکدا کار نه‌که‌یت. پلانی پشوو، به ناخوارده‌یه‌وه (دوور له میزی کارمه‌ت)، بۆ کاتی کۆمه‌لایه‌تی و تابه‌یه‌تی هه‌ردوکیان دابنێ. ئه‌مه یارمه‌تیده‌ر ده‌یه‌ت له دانانی سنووری کات له نیوان ژیا‌نی کارکردن و تابه‌یه‌تییدا.</p>	 <p>روژیکێک دابه‌مه‌زێنه</p>

<p>نەریتهکانی سنوور ئەنجام بدە</p> 	<p>رەنگە کارێکی پراکتیکی نەبێت کە هەموو جارێک نەریتییکی سنوور ئەنجام بدەیت، بەلام با خۆی بچووک یاخود چەند شتیکی بچووکت هەبێت کە بە خۆتی دەلێت کاتیک خۆت دەگۆریت، بۆ نمونە: "من ئێستا دایک/باوکیکم" کاتیک لە پانتایی کارەکتەرە دەچیت بۆ پانتاییە تایبەتیەکتە، یاخود "من ئێستا پیشەوەرێکی چاودێری-تەندروستییم" کاتیک لە پانتاییە تایبەتیەکتەرە دەچیت بۆ ناو پانتایی کارەکتەر. ئەمە یارمەتیدەر دەبێت لە دانانی سنووری دەروونی لە نێوان ژێانی کارکردن و تایبەتییدا.</p>
<p>یاسای روون و هاوبەشکراو دابمەزرێنە</p> 	<p>ئەگەر لەگەڵ کەسانی تردا دەژیت، گفتووگۆ بکە و یاسای روون و هاوبەشکراو بۆ کات و شوێنی کارکردن دیاری بکە بۆ رێگری لە هەوی کارەکتەر پێ بێرن. ئەمە یارمەتیدەر دەبێت لە دانانی سنووری کۆمەڵایەتی لە نێوان کارکردن و ژێانی تایبەتییدا.</p>
<p>رۆتینیکی بۆ دابەشکردنی نەرکەکانی مالهۆه لەگەڵ کەسانی تری ناو مالهۆهتدا دروست بکە</p> 	<p>ئەمە یارمەتیدەر دەبێت لە دابەشکردنە مالهۆه لە هەوی کە بەرپر سيار یتیبه کانت روون و دەتوانیت بە شتوویەکی گونجاو و باش کاتیان بۆ دابننیت. کاتی کارکردن لە کاتیکدا پلان بکە کە نەرکی مائی کەمترت هەبێ، و نەرکەکانی مالمشت لە کاتیکدا کە چالاکی کاری بەپههت نیه. ئەمە یارمەتیدەر دەبێت لە دانانی سنووری کات لە نێوان کارکردن و ژێانی تایبەتییدا.</p>
<p>ئامانجی راستیەقینە بۆ خۆت دابنێ</p> 	<p>ئامانجی بچووک و بەدەستەینراو لەبارە ی کارەکتەرە، هەروەها ئامانجی بچووک و بەدەستەینراو لەبارە ی ژێانی تایبەتیەتەرە کە تەریکیان لەسەر ئەو پر سياره بیت ناخۆ "ئەمڕۆ من دەتوانم چی بەدەستەینم؟" یارمەتیدەر دەین لە بنیاتنانی هەستی بەئەنجامگهاندندا. ئامانجی جیاجیا بۆ هەر بوارێک (کارکردن، کۆمەڵایەتی، بەدەستەینانی تایبەتی) یارمەتیدەر دەبێت لە دانانی سنووری دەروونی لە نێوان کارکردن و ژێانی تایبەتییدا.</p>

چەند ئامۆژگاریک

- ✓ لەبیرتبییت کە دانان و پاراستنی سنوورەکانی کارکردن و ژێانی تایبەتییت بریتیه لە پرۆسەیک. هەندئ کات ئەمە ناسانتر و هەندئ کاتی تریش قورستر دەبیت، و ئەوش تەواو شتیکی ناساییه.
- ✓ ئەو شتانە ی کە بەلاتەرە گرن گرن بیانەینەرە پیشەرە و پلانیا بۆ دابنێ.
- ✓ کات بە خۆت بدە بۆ ئەو ی تەنها لەم ساتەدا بژیت؛ نەک سەر قالمبیت بە هەر نەرکیکی ترەو یخود لەم جیگایەیانەرە بۆ ئەو ی تریان تر رابکەیت.
- ✓ بایهخ-بەخۆدان، بە بەکار هینانی هەنگاوی ئەنجامدراوی بچووک، ئەنجام بدە، بۆ ئەو ی بتوانیت بە شتوویەکی ریک و چەندبارە ئەنجامیان بدەیت.

سەرچاوه کان و خۆتدنه وه ی زیاتر

1. How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets [١٠ نمونه + فۆرمەکانی کارکردن]. Joaquín Selva, Bc.S., Psychologist. <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
2. Work and Personal Life Boundary Management: Boundary Strength, Work/Personal Life Balance, and the Segmentation-Integration Continuum. [سنوورەکان، و هاوسەنگی نێوان کار و ژێانی تایبەتی، و زنجیرە ی دابەشبوون و یەکتەر تەواوکردن.] Journal of

Occupational Health Psychology, November, 2007.
<https://www.researchgate.net/publication/5893241>