

سنوورین کار-ژیان

پیشه کی



گه له ک که سین کو کار دکهن د پیشه یین چافدیر پی دا، ههروهسا تایبه تمه ندین چافدیریا ته ندروستی، بزاف دکهن ژبو دانانا سنووران دناف بهینا کار پی خو دا و ژیان خو یا تایبهت دا. پیدفیبووون ب خرمه نگو زاریا ب دویمایهک نا هیئت ل ده مژمیر 5 ی شهف و مه حاله کو هه دوخه کی قورسی دکه فیهته بهرامبهر تایبه تمه ندین چافدیر پی بهیته چاره سه رکن. دبیت ههست پی نورمال بیت نه گهر نهف کهسه بو ده مژمیر پی درتیز کاربکهت یان بهردهوام بیت لسهر هزرکرنی د کار پی دا، پشتی فه گهر پی بو مالی. گه له ک کهس د فی پیشا چافدیر پی دا بی جوره کاری دکهن ژیهر کو ههست دکهن نهفه گزیه که بو وان یان نارمانجه که، و کو نهف کاره رامانه کی د دهته ژیان وان. نهف ههستی رامانی دبیت هه ریکاره کی گرنه بیت بو ههستکرنه ما ب پارزیبوونی لسهر کاری مه پی چافدیر پی. سه ره رای فی چه ندی، پی هه بوونا سنوورین باش یین کو ده رفه ته کی د دهته لهش و میسکین مه بو بیهنه دانی، دبیت کار تیکرنه که نه پی بهیته کرن لسهر لهشین مه، میسکین مه و په یوه ندین مه، ژ ده رنه نجای کاری مه پی زنده و وه به رهینانا مه یا عاتیفی یا پی سنوور.

مه بهست ژ دامه زانندا سنووران بدهستفه ئینانا به لانسه کی یه دناف بهینا نه رکین مه یین کاری، یین خیزانی و هه فالان، و یین مه بخو. ب رتیا پاراستنا ساخلمه توری پشته فانی جفاکی و سامانین تایه تین خو، وه ک پاتریه کا پر ژ وزی، نهف چه نده شیانی د دهته مه بیینه خودان باشترین دیقته و وزه د کاری خو دا، و ههروهسا شیانی د دهته مه بو دابینکرنه بهردهوام یا چافدیریکرنه کا کوالیتی بهرز، پی کو ژ کار بکه فین. د نیک حه فتی دا 168 ده مژمیر پی هه یین: پیدفیه نه م چاوانیا دابه شکرنا فی ده می دناف بهینا کاری، پیدفیب جفاکی و یین تایهت دهستنیسان که یین، دا کو نه م ب مین ساخلمه. دبیت به لانس ژیان ته یا ساخلمه یا گوهور بیت ب درتیزا هیا ژیان ته، و لگه ل گوهورینا رولین ته یین کاری، و لگه ل گوهورینا دوخ و نه رکین ته یین خیزانی. هه لکه فتین تایهت، وه ک نساخبوونی یان ژ ده ستدانا کهسه کی نریک، دبیت بشیوه کی ده می به لانس ته بگوهورن، ژیهر کو دبیت تو پیدفی ته رخانکرنه پتر ده می بی بو چافدانا خو و ته کیمتر وزه هه بیت بو کارکرنین د کاری خو دا. نهفه تشته کی نورماله. دبیت هه لکه فتین پیشه پی ههروهسا به لانس مه ب شیوه کی ده می بگوهورن، وه ک دروستبوونا فهیرانان یان کاره ساتام یین کو دبیت باری مه پی کاری گرانتر لی بکه ن. یا گرنه که مه ناگه ژ به لانس خو هه بیت و چاوا کار تیکرن لسهر دبیت، دا کو نه م یین ناگه هین لسهر پیدفیبوونا مه ب فه گهریانی بو سنوورین خو یین ساخلمه ل ده ما چاره سه ربوونا وی هه لکه فتا گران.

مه بهست ژ دامه زانندا سنووران بدهستفه ئینانا به لانسه کی یه دناف بهینا نه رکین مه یین کاری، یین خیزانی و هه فالان، و یین مه بخو. ب رتیا پاراستنا ساخلمه توری پشته فانی جفاکی و سامانین تایه تین خو، وه ک پاتریه کا پر ژ وزی، نهف چه نده شیانی د دهته مه بیینه خودان باشترین دیقته و وزه د کاری خو دا، و ههروهسا شیانی د دهته مه بو دابینکرنه بهردهوام یا چافدیریکرنه کا کوالیتی بهرز، پی کو ژ کار بکه فین.

پینگاف



سنوور ل کاری

دبیت دانانا سنووران ل جهی کاری یا ب زه حمت بیت، ب تایه تی ل ده ما دبیبی کو هه فکارین ته ژ فی تشتی ناکه ن. دبیت ههروهسا که لتوره کی "قاره مانی" پی، یان خو گوریکرنی و پالدا نا سنوورین خو هه بیت د کاری دا، ژبو بدهستفه ئینانا پویته پیکرنی و ریژی. پشته فانیکرنه خو زیه کی پی دفتیت، و دبیت ل ده ما فی پشته فانیکرنی مروف ههست ب خو به رستی و هه تا بیه پی پی ژی بکه ت. یا گرنه ل بیرا مه بیت کو نه هه چرایی ب شیوه کی ناسایی روونا هیی د ده ت، لی ب بهردهوامی، زور بمفاتره ژ خرایه کی دی کو گه شتر روونا هیی بدهت و پاشی بمریت. چافدیریا خو به رفه فانی خو به رستی یان بیه پی پی یه: تو د کاری باشترین خرمه نگو زاریا خو بو ریخراو خو، هه فکارین خو و نه و که سین تو خه می ژی د خوی دابین بکه ی، نه گهر تو سنوورین باش دامه زربنی و چافدیریا خو بکه ی دا کو ب کاری کاری خو بشیوه کی نه گور و بهردهوام بکه ی. بو کرنا فی چه ندی، یا پیدفیه بیژی نه خیر، ل ده ما تو پیدفی بوی بیژی. دبیت نهف چه نده ب شیوه کی بیت وه ک بیژی نه خیر بو کار یان نه رکین زنده تر یین کو دی باری ته گرانکهن، یان وه ک دهستنیسانکرنه ده مین دیارکری د روژی/حه فتی دا کو تیدا تو به ری خو ناده یه ئیمیلان یان ته له فونی (ههروهسا تو د کاری به رسفه کا ئوتوماتیکی به ره هف که ی بو ئیمیل و ته له فونی د فان ده مان دا). ههروهسا دبیت نهف چه نده ب وی شیوه ی بیت کو تو د راستی

دا ده می پشوویتن خو بکار بینی و پشتراستی ژ قه تاندنا په یوه نندیا خو ژ کاری د فی ده می دا، دا کو تو ب کاری فه گه ری بو کاری خو ب وزه یه کا نویکری.

یا گرنکه ل بیرا مه بیت کو نه ه چرای ب شیوه کی ناسای روونا هی د ده ت، ل ب بهره وای، زور بمفاتره ژ خرایه کی دی کو گه شتر روونا هی بده ت و پاشی بمریت.

سنوور ل مائی

دبیت یا ب ساناهی نه بیت بیه تایبه تمه ندی چافدیریا ته ندروستی بی ته دفتیت بیی و د هه مان ده ما دا ببیه هه فزین/سه میان/زاروک/خیشک/برا/هه فال. دی هنده ک دم هه بن کو تیدا پترینا وزه یا ته و شیانین ته یین دهروونی و عاتیفی دفتیت بهره ف کاری ته فه بن، و هنده ک دم یین دی کو تیدا دفتیت پتر ناسته ی ژیا نا ته یا تایبه ت بن. ل ده ما پیدفی دبی پتر دیقچه تی بدانیه سهر کاری خو، فی چه ندی ب شیوازه کی روون دهریره بو نزیکیتن خو و تورا خو یا جفاکی. نه خسه کی دروستکه بو وان نه رکیتن سهر ته ل مائی یین کو دی تو پیدفی هاریکاری بی بو واب د نوکه دا، و نه گه ر بگونجیت، ریزه دیروکه کی بده نزیکیتن خو بو وی ده می نه وی نه و د کارن تیدا پیشبینی بکه ن به لانس ته فه گهریت بو شیوی خو بی ناسای. د بیت یا بمفا بیت نه گه ر روژین بیهنه فدانی بو خو بدانی پشتی بدویماهی که اتنا کاری ته بی گران، نه گه ر نه ف چه نده بهیته پیشبینی کرن، دا کو ده مه کی خووش لکه ل نزیکیتن خو ب بورینی و به لانس خو دیسان بده ستفه بیی. ههروه سا یا پیدفییه تو ده مه کی تایبه ت بو خو ژی ته رخان که ی دا پیدفیین خو یین تایبه ت دایینکه ی، دا کو کارمهنده کی چافدیریا ته ندروستی و نه ندامه کی خیزانی بی کاریگه ر بی. نه فه رامانا تیگه هشتن، قه بولکرن و دروستکرنا ده می دده ت بو پیدفیین خو یین سایکولوژی: تیر نفستن، خوارنا بمفا و راهینانکرنا بهره وای. ههروه سا رامانا تیگه هشتن، قه بولکرن و دروستکرنا ده می دده ت بو پیدفیین ته یین عاتیفی و روحانی: چالاکیین ده وله مه ندکه ر بو ژیا نا ته، بوراندنا ده می ل دهرفه دنافا سروشتی دا، پیگیریکرن ب کارین خو یین روحانی (نه گه ر ته هه بن)، و خو گردان ب ژنده ره کی داهینه ر فه وه ک گو هلیکرن یان ژه نینا موزیک، خواندن یان نفیسین، نیگارکیشی، نفاکرن، باخچه فانی، هتد. هنده ک جارن یا گرنکه نه وله ویه ت و گرنگی بو خو و پیدفیین خو بدانی؛ نه فه به شه کی هه ره گرنکه ژ پاراستنا ساخله میا خو.

سنوورین ناف بهینا کاری و مائی

دوخی مه بی تایبه تمه ندی چافدیریا ته ندروستی (کاریگه ر، ب دیقچه ت، نه هه سته وهر) باش هاریکاریا مه دکهن ل کاری، بی گه له ک جارن نه ب وی ته مه تی یا بمفایه د ژیا نا مه دا یا تایبه ت، و خو دبیت توندی په پیداکه ت د په یوه نندین مه دا. ژبو هاریکاریکرنا میشک و له شین مه دوخی خو بگوهورن ژ "دوخی کاری" بو "دوخی تایبه ت"، یا گرنکه سنوورین هیمای دروستکه یین دناف بهینا کاری و مائی. نه فه وه کی وی چه ندی تو سویجه کی گرتده ی د میشکی خو دا: تو د کاری سویجه کی روونا هی بینیه پیشچافین خو، کو ب رتیا وی تو د کاری که سایه تیا خو یا تایبه تمه ندی چافدیریا ته ندروستی "هلکه ی" ل ده سپیکا روژی ل کاری خو، و ب "ته مریی" ل دویمایا روژا خو یا کاری، ل ده می فه دگه ری بو مائی. نه ف کارین هیمای سیگنالین بنه هشی دهنیرن بو میشک و له شی ته کو دم هات دوخ بهیته گوهورین. بو نه نجامدانا فی چه ندی، یا گرنکه تو ریورسه مه کی نفاکه ی کو تو بی رابی ل ده می ده سپیکرنا ته بو کاری ته، و ریورسه مه کی دی نفاکه ی و بی رابی ل دویمایکی. یا گرنکه تو راهینانی لسه ر فان ریورسه ما بکه ی ب شیوه کی بهره وای ژبو عه یارکرنا میشک و له شی خو.

فاکته رین گرنک د ریورسه مین سنووران دا نه فین لخوا ری نه:

هندي د شياندا بېت پترين هژمارا ههستين خو بين جاسته يي بكار بينه، ب تايه تي دهنگ، دهسكرن/لقين و بيهن

○ نمونهك دبېت گوهدار بكارنا سترانهكا تايهت بېت لدهما گهسكركنا ته ناق بهينا كاري و مائي، يان نيكسهر ل دهما گههشتنا ته بو مال، تو رابي ب گهورينا جلوبه رگين خو، يان ژي سرين خو بشوي ل دهما گههشتنا ته بو مال، و بكار نينانا سابوون يان قولونهكا تايهت، كو بيهنهكا رمحهكسر يان نارامكسر د دمه ته.

په ره پيدائي ب عاده ته كا "ناز رينه" ده

○ عاده تا ناز رينه كار كه يان رهفتار كه تو د كه ي ههر جار كه تو ژ كاري دهر كه ي يان دهنيه د مائي فه دبېت نه فه تشته كي ناسان بېت و مك كليلدانا دهر كه ه ي نو قيسا خو يان فه كركنا دهر كه ه ي مالا خو، يان ژي دبېت تشته كي نالوز تر بېت و مك بريغه چوونئ/هاژووتنا ترومبيلئ لسهر هه مان جاده هه مي روژا، يان فه خارنا ته بو په رداغه كي قه هوئ يان چاپي يان شه ربه تي نيكسهر ل دمه تي دكه هيه مائي.

راهي تائي ب نيهت بكه

○ بي ناگه هيه ل دمه تي راهي تانكرنا ته بو رپور سمين سنووري بين ته، و ههر كاري بكه ب نيهت كه رپورن بو په ردا نا كاري. بو نمونه، ل دهما كليلدانا ته بو نو قيسا خو، بينه پيشچاقين خو كو تو بي كسايه تيا خو يا تايه تماندنئ چاقديريا تهندرستي ب هيمني ده نييه د نو قيسه فه تا دووباره روژا پاشتر پندي دبېي. يان ل دمه تي گهورينا ته بو جلوبه رگين خو، بينه پيشچاقين خو كو تو بي كسايه تيا خو يا تايه تماندنئ چاقديريا تهندرستي ژبه ر خو د بئخي و د دانبه به ر ره خه كي، و پاشي كسايه تيا خو يا تايهت دكه به به ر خو. يان لدهما سهر شويشتني، و سا بينه پيشچاقين خو كو تو بي گشت سهر هاتيين خو بين كاري بين وي روژي ژ له شي خو د شوي و د هاقديريه دير.

سنوور ل دمه ي كار كرنئ ژ مال

ل دمه ي كار كرنئ ژ مال، هندهك ناسته نكين هه ين به رامبه ر پاراستنا سنوورين دناف به ينا كاري و ژيانا تايهت. نو كه تو بي كار دكه ي د هه مان جه دا نه وي تو لي د ژي، و دبېت تو پندي بي كو دناف به ينا دوخي كاري و دوخي تايهت دا گه له ك به يي و بچي د ديژا هيا روژي دا.

نه ف كارين ل خواري بين بمفانه بو دامه زراندا سنوورين ساخلم د ژينگه هه كا كاري-ژ-مال دا:

<p>دئ باشتر بېت نه گهر نه ف جهه ژووره كا جودا بېت د خانوي ته فه، لي نه گهر نه ف چه نده نه يا دروست بو، گوشه كي ته رخانه كه كو تي دا گشت كه ره ستين ته بين كاري بن و تي دا به هرا پترا كاري خو بكه ي. نه ف چه نده دئ هاريكاري ته كه ت سنووره كي جهي بداني دناف به ينا كاري خو و ژيانا خو يا تايهت دا.</p>	<p>جهه كي ته رخانه كاري بو كاري ده ستني شانكه </p>
<p>گهورينا جلوبه رگين خو دئ هاريكاري ته كه ت بكه فيه دنافا هه شمه نديا كاري دا، و دووباره گهورينا جلوبه رگين خول دويمه ايا روژي دئ هاريكاري ته كه ت بكه في دنافا هه شمه نديا مائي دا. نه ف چه نده هاريكاري دكه ت د دانانا سنووره كي سايكولوژي دا دناف به ينا كاري ته و ژيانا ته يا تايهت دا.</p>	<p>هه ولبده جلوبه رگين كاري بكه به به ر خو </p>
<p>روژا خو ريكي بيخه و بكه كومين دهم ژميرا بين ته رخانه كاري بو كاري و چالاكيين دي بين مائي. دهم ژميرين خو بين كاري سنوورداركه دا كو ۲۴ دهم ژميرا د روژي دا كار نه كه ي. و سا پيلاني بو خو بدانه ته بيه نه فان هه بن، هه ره سا دم بو خارنا ژما (دويري ميژا خو)، و لگه ل دمه ين جفا كي و بين تايهت. نه ف چه نده هاريكاري دكه ت د دانانا سنووره كي دمه ي دا دناف به ينا كاري ته و ژيانا ته يا تايهت دا.</p>	<p>روتي نه كي دروست بكه </p>

<p>دبیت راهپنا نکرنا رپوره سمپن سنور تشته کي پراکتیکی نه بیت ههر جاره کا تو دکه ی، لی بلا ته هنده ک عاده تین بجیک هه بن یان هنده ک تشتین کو تو دپژیه خوک ده می گوهورینی، وه ک بو نمونه: "نوکه نه ز سه میانم" ل ده می تو رادی ژ جهی خو یی کاری بو جهه کي تایهت، یان "نوکه نه ز تایهت تمه ندی چافدی ریا ته ندروستی مه" ل ده می تو رادی ژ جهی خو یی تایهت دیسا بو جهی کاری. نه ف چه نده هاریکاری دکهت د دانانا سنوره کي سایکولوژی دا دناف بهینا کاری ته و ژیا نا ته یا تایهت دا.</p>	<p>راهپنا یی بکه لسه رپوره سمپن سنووری </p>
<p>نه گهر تو لگه ل هنده ک که سپن دی بژی، یاسایین هه فپشک و روون گفتوگو بکه و بدانه، سه بارهت دم و جهی خو یی کاری، دا کو ریکی بگری ل تیکدانی. نه ف چه نده هاریکاری دکهت د دانانا سنوره کي جفاکی دا دناف بهینا کاری ته و ژیا نا ته یا تایهت دا.</p>	<p>یاسایین روون و هه فپشک دامه زینه </p>
<p>نه فقه چه نده دی هاریکاری دکهت د دوو پاتکرنا وی چه ندی دا کو بهرپرسیاره تپین ته یین روون و کو تو د کاری ده می بو وان ته رخان که ی ب شیوه کي گونجای. پیلانا ده می خو یی کارکرنی بدانه لده می کیمتر کاروبارین مالی هه بن، و پیلانی بدانه بو کاروبارین مالی ل ده می ته چ چالاکیین ب له ز یین کاری نه بن. نه ف چه نده هاریکاری دکهت د دانانا سنوره کي ده می دا دناف بهینا کاری ته و ژیا نا ته یا تایهت دا.</p>	<p>روتینه کي دامه زینه بو پشکرنا کاروبارین نافی مالی لگه ل که سپن دی د مالی دا </p>
<p>نارمانجین بجیک یین کو دبیت بهینه نه نجامدان، یین گریدای ب کاری ته فه، و ههروه سا نارمانجین بجیک یین کو دبیت بهینه نه نجامدان، یین گریدای ب ژیا نا ته یا تایهت فه، کو یین دقیقه تدای بن لسه "نه ز دکارم چ نه نجام دم نه فرو؟" هاریکاری ته دکه ن بو نفاکرنا ههسته کي کارنه نجامدانی. جوداهی کرن دناف بهینا بوارین نارمانجان دا (کاری، جفاکی، نه نجامدانا تایهت) هاریکاری دکهت د دانانا سنوره کي سایکولوژی دا دناف بهینا کاری ته و ژیا نا ته یا تایهت دا.</p>	<p>نارمانجین راستین بو خو بدانه </p>

ناموزگاری

- ✓ ل بیرا ته بیت کو دانان و پاراستنا سنورین خو یین کار و ژیا نا خو یا تایهت پروسه یه کي. هنده ک ده مین ههین کو تیدا نه ف چه نده دی ناسانتر بیت و د هنده ک ده مین دی دا دی زحمه تتر بیت، و نه ف چه نده ب ته مامه تی تشته کي نورماله.
- ✓ نه وه لویه تی بده وان تشتین تو د نرخیی و پیلانی بو دانی.
- ✓ ده می بده خو کو تی د ده می نوکه دا بی؛ نه بی مژیل بی ب چ نه رکان فه یان هاتن و چوونی بکه ی ژ جهه کي بو یی دی.
- ✓ راهپنا یی بکه لسه رپوره سمپن، ب رییا بکارینانا یینگافین بجیک یین کو کار لسه وان بهیته کرن، دا کو ب کاری ب شیوه کي بهر ده وام کار لسه بکه ی.

ژنده ران و خویندنه کا کیرتر

1. How to Set Healthy Boundaries: 10 Examples + PDF Worksheets. 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. [هیزا] ریغبرنا سنورین کاری و ژیا نا تایهت: هیزا] Journal of Occupational Health Psychology, November, 2007. <https://www.researchgate.net/publication/5893241>