خانواده و مشاوره

عکس تزیینی است

۵ نابودگر استرس شغلی

مواجهه با عوامل استرس‌زا در محیط‌های کاری و ناآشنایی با راهکارهای مدیریت آن، منجر به افزایش اضطراب، خستگی یا تحریک‌پذیری می‌شود

فرنگیس یاقوتی | مترجم
منبع: lifehack.org

محوری

همه افراد استرس را در طول روز تجربه می‌کنند. بسیاری از مشاغل به‌طور پیش فرض فشار بیشتری نسبت به دیگر حرفه‌ها در افراد ایجاد می‌کنند. به عنوان مثال، یک پزشک اورژانس باید سریع تصمیم بگیرد و هر تصمیمی که می‌گیرد ممکن است به معنای واقعی کلمه درباره مرگ یا زندگی یک نفر باشد. بنابراین، استرس در محل کار لزوما چیز بدی نیست و البته امکان فرار از آن هم به طور ۱۰۰ درصدی وجود ندارد. مواجهه با عوامل استرس‌زا در محیط‌های کاری مانند مشکلات با مدیر یا همکارها، فشارهای مالی و ... منجر به افزایش اضطراب، خستگی یا تحریک‌پذیری می‌شود اما چگونه با استرس کاری به روشی سالم کنار بیاییم؟

۵ مقصر استرس‌زا شدن محیط‌های کاری

عوامل زیادی وجود دارد که باعث ایجاد استرس در محیط کار می‌شود. مهم‌ترین آن‌ها که برای بیشتر افراد در محیط‌های کاری اتفاق افتاده، عبارتند از:

۱ نداشتن ساختار | محیط‌های کاری بدون رتبه‌بندی یا سلسله مراتب مشخص، بدون نمودار سازمانی، می‌تواند استرس‌زا باشد. این که فرد نداند کجا ایستاده است و چه مسیری را برای موفقیت و پیشرفت باید طی کند، می‌تواند منبع بزرگی برای تحمل استرس در محیط کاری باشد.

۲ فرهنگ‌های سمی | شایعه‌پراکنی، رقابت غیراخلاقی بین همکاران و رفتارهای تحقیرآمیز تنها نمونه‌هایی از فرهنگی است که حتی اگر فعالانه نباشد، دست کم منفعلانه برای افراد استرس ایجاد می‌کند.

۳ مدیر ضعیف یا مشکل‌ساز | رئیسی که یک مدیر کاربلد برای کارمندانش نیست یا یک خودشیفته که سعی می‌کند خود را به دیگران تحمیل کند، باعث ایجاد استرس در محیط شغلی خواهد شد.

۴ نداشتن چشم‌انداز روشن | یک شرکت بدون استراتژی یا بدون چشم‌انداز روشن می‌تواند استرس شدیدی برای کارمندانش ایجاد کند. تغییرات مداوم بدون هیچ توجیهی، لغو کارها یا حتی کل پروژه‌ها در آخرین لحظه و جایگزینی آن‌ها با موارد دیگر، همه این‌ها نشانه‌هایی از نداشتن وجود برنامه واقعی است. چه چیزی استرس‌زاتر از دلبستگی به شرکتی است که برنامه‌ای ندارد؟

۵ بی‌ثباتی مالی | زمانی که یک شرکت یا یک صنعت از نظر مالی آسیب می‌بیند، این امر بر رفاه کارکنانش تاثیر می‌گذارد. بی‌نظمی در پرداخت‌ها هم می‌تواند باعث استرس شوند، حتی زمانی که در نهایت کسی کل مبلغ توافق شده را دریافت کند.

راهکارهای کاهش استرس کاری

واضح است که کار کردن در محیط‌های پراسترس، روان فرد را به هم می‌ریزد و کارایی او را به‌شدت کاهش خواهد داد. برای بعضی افراد، امکان تغییر شغل به هیچ‌وجه وجود ندارد یا تصمیم‌شان به فعالیت در همان شغل است. بنابراین در ادامه به چند راهکار ساده و عملی اشاره خواهد شد که می‌تواند به کاهش استرس کاری کمک کند.

۱ شوک جسمی | وقتی خود را در یک حالت استرسی می‌یابیم که نمی‌توانیم از آن خارج شویم، ممکن است یک شوک جسمی دقیقا همان چیزی باشد که برای حرکت به جلو به آن نیاز داریم. شستن دست‌هایمان با آب سرد (حتی آب یخ زده) و همچنین صورت در صورت امکان می‌تواند به کاهش فشار سریع کمک کند تا بتوانیم دوباره به وضوح فکر کنیم.

۲ صحبت درباره استرس کاری | از صحبت کردن درباره استرس کاری خود نترسید. شما نباید آن را نادیده بگیرید. دوستان یا همکاران شما باید سیستم پشتیبانی شما باشند و مجبور نیستید به تنهایی از پس چالش‌های خود برآیید. کمک گرفتن از مشاور هم در همین زمینه، به شما کمک زیادی خواهد کرد. گاهی اوقات حتی حرف زدن و گفتن آن چه به آن فکر می‌کنیم، کافی است تا احساس بهتری داشته باشیم.

۳ برنامه‌ریزی دقیق | اگر فردی هستید که استرس زیادی در محیط کاری خود تجربه می‌کنید، پس باید برنامه روتینی ایجاد کنید که وظایف شغلی شما را مشخص کند. همچنین داشتن یک برنامه‌ریزی دقیق برای انجام کارها بعد از فهرست کردن‌شان، یکی از ایده‌های کاربردی و مناسب برای رهایی از استرس کاری است.

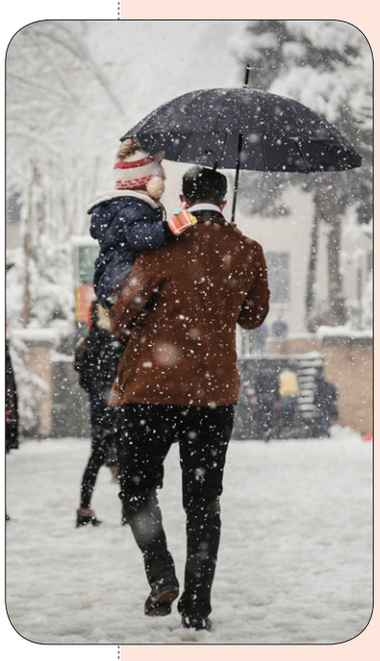
۴ استراحت دادن به مغز | ورزش، انجام کارهای مورد علاقه یا گوش دادن به موسیقی آرامش‌بخش برای چند دقیقه کوتاه در ساعت اداری، باعث استراحت دادن به مغز شده و استرس شما را به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. تعداد زیادی موسیقی رایگان آنلاین وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند تا استرس کاری خود را کاهش دهید. بعضی از آن‌ها با صداهای پس‌زمینه آرامش‌بخش مانند باران یا باد همراه هستند تا احساس آرامش بیشتری کنید. برای ورزش هم چیزی که به طور کلی برای بیشتر مردم بسیار مفید است، قدم زدن است زیرا به نوعی مغز را وادار به پاک‌سازی و راه‌اندازی مجدد می‌کند.

۵ درک خودمان و شرایط | نکات زیادی وجود دارد که باید برای مدیریت استرس کاری بدانیم اما مهم‌ترینش این است که کمی روی جنبه روان‌شناختی موضوع تمرکز کنیم یعنی خودمان و شرایط را درک کنیم. سرزنش خودمان فقط باعث افزایش استرس کاری و بالا رفتن احتمال خطا می‌شود.

هماهنگ کردن رنگ‌ها برای تیپ زمستانی مردانه

پوشاک

یکی از سوال‌هایی که ممکن است برای بعضی آقایان پیش بیاید، این است که برای داشتن تیپ زمستانی آراسته، کدام رنگ‌ها را با هم هماهنگ کنیم؟ قواعدی برای ترکیب رنگ لباس‌ها وجود دارد که بد نیست موقع پوشیدن یا خرید لباس به آن‌ها دقت کنید.



استفاده از رنگ‌های مکمل

وقتی بخواهید دو رنگ مختلف را با هم بپوشید، بهترین انتخاب، پوشیدن رنگ‌های مکمل است. این رنگ‌ها در چرخه رنگ، درست در مقابل هم قرار دارند. اگر در فصل زمستان بیشتر لباس‌های شما از طیف رنگ قهوه‌ای است، می‌توانید به عنوان رنگ مکمل، کمی رنگ سبز به استایل خود اضافه کنید. برای این که شادابی و جذابیت استایل شما بیشتر شود می‌توانید از نارنجی و انواع زرد هم استفاده کنید. این رنگ‌ها با انواع آبی هم به‌خوبی هماهنگ می‌شود.

انتخاب رنگ برای لباس‌های رویی

در فصل زمستان معمولا لایه‌لایه لباس می‌پوشیم و استایل ما ترکیبی از چندین لباس مختلف است. لباس‌های اصلی یعنی شلوار و بلوز یا پیراهن، لباس‌های اصلی و زیرین محسوب می‌شوند. برای لباس‌های رویی مثلا پافر، ژاکت و کاپشن و سوییشرت رنگ‌های متنوع را انتخاب کنید. لباس‌های پایه را می‌توانید از رنگ‌های خنثی و تیره انتخاب کنید. یعنی اگر قرار است فقط یک رنگ به استایل خود اضافه کنید، بهتر است که آن رنگ برای لباس‌های رویی باشد.

رنگ‌های روشن در زمستان

رنگ‌های روشن برای فصل‌های سرد سال هم مناسب‌اند. معمولا این باور اشتباه وجود دارد که رنگ روشن فقط برای تابستان است. اگر دوست دارید در زمستان از رنگ‌های روشن استفاده کنید سعی کنید لباس‌هایی بخرید که پارچه آن‌ها دارای بافت خاصی باشند که ظاهر لباس از سادگی دربیاید.

ترکیب خاکستری و شتری

یکی از ترکیب رنگ‌های جذاب برای زمستان ترکیب خاکستری و رنگ شتری، نخودی، مازویی و طیفی از همین رنگ‌های مشابه است. این ترکیب برای موقعیت‌هایی که کمی غیررسمی‌تر هستند انتخاب خوبی است، ولی حالت خودمانی ظاهر شما را هم حفظ می‌کند. ترکیب رنگ‌های جدید که قبلا آن را امتحان نکرده‌اید می‌تواند حال‌وهوای دیگری به ظاهر شما بدهد و رنگ‌هایی را کشف کنید که حسابی به شما می‌آیند، ولی همیشه از آن فراری بودید.

هماهنگ کردن خاکستری و رنگ شرابی

این دو رنگ با هم هماهنگی جذابی دارند و در دسته رنگ‌های تیره‌ای قرار دارند که یکدیگر را به تعادل می‌رسانند. بهتر است که رنگ شرابی را برای بالاتنه و لباس‌هایی مثل کت و سوییشرت انتخاب کنید و آن را همراه با یک شلوار خاکستری بپوشید. ترکیب این دو رنگ برای لباس‌های چهارخانه زمستانی هم زیباست.

جمع‌بندی

زمستان فصل خوبی است تا با رنگ‌ها آشتی و از آن‌ها در استایل خود استفاده کنید. خوشبختانه رنگ‌های زمستانی زیاد روشن نیستند و اگر تا به حال از رنگ در استایل مردانه استفاده نکرده‌اید، می‌توانید با خیال راحت از این رنگ‌ها شروع کنید.

برای نوشتن این مطلب از «دیجی کالا مگ» کمک گرفته شده است.

فتونکته

در عقدم و خواهر ۸ ساله‌ام خیلی کنجکاوی می‌کند

۲۴ ساله هستم و به تازگی عقد کردم. یک خواهر ۸ ساله دارم. هر زمان که شوهرم به خانه ما می‌آید، خواهر کوچک‌ترم خیلی کنجکاوی می‌کند. مثلا یکهو می‌آید به اتاقی که ما مشغول صحبت هستیم، مدام در اتاق را می‌زند و بعدش سوالات الکی از من می‌پرسد. باید با خواهرم چه رفتاری داشته باشم؟ دعوایش کنم؟ چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره خانواده

به نظر می‌رسد خواهر کوچک‌تر با عقدتان و بیشتر شدن توجه شما و دیگر اعضای خانواده به شوهرتان، حس می‌کند دیگر مرکز توجه شما نیست. کودکان به محبت و توجه خیلی نیاز دارند و برای ارضای این نیاز خود کارهای متفاوتی می‌کنند که برای همگان آشناترین این کارها، همان رفتارهای عجیب برای جلب‌توجه است. کارهایی که دوست دارد همه او را ببینند و واکنش داشته باشند. به خصوص در جایی که کودک حس کند بقیه او را نمی‌بینند و دست کم گرفته‌اند.

پرخاشگری شرایط را بدتر می‌کند

پرسیده‌اید که با خواهرم چه رفتاری داشته باشم؟ دعوایش کنم؟ در پاسخ باید بگویم درباره مسئله شما، بهتر است رفتارهایی در پیش بگیرید که ناخواسته توجه‌طلبی کودک را بدتر نکند. مثلا اگر شروع به رفتارهای بد می‌کند مثل درزدن‌های الکی به اتاق، فریادزدن، پرتاب کردن وسایل و ...، شما سعی کنید خودرا کنترل کنید و پرخاشگری نکنید. گاهی بی‌توجه باشید و در کنار آن به رفتارهای مثبت او توجه کنید و واکنش نشان دهید.

علاقه‌تان به خواهرتان را ثابت کنید

این روزها سعی کنید که عبارت‌های محبت‌آمیز بیشتری به خواهرتان بگویید. مثلا من تورا دوست دارم، به تو افتخار می‌کنم و ... . القای حس دوست داشتن به خواهرتان حالت خوبی در او ایجاد و رفته رفته حس تعلق پیدا می‌کند. همچنین با شوهرتان صحبت کنید و اجازه دهید که شما را درک و کمک کند. او می‌تواند گاهی هدیه‌ای کوچک برای کودک تهیه کند تا خواهر شما او را به عنوان یک فرد مهربان بشناسد نه کسی که مزاحم شده و خواهرش را غصب کرده است!

مسئولیت‌های کوچک به خواهرتان بسپارید

گفته‌اید خواهر کوچک‌ترم یکهو می‌آید به اتاقی که ما مشغول صحبت هستیم، مدام در اتاق را می‌زند و ... . شما می‌توانید یک سری مسئولیت‌های کوچک به او بسپارید تا این شرایط دردسرساز نشود. مثلا وقتی همسرتان می‌آید، چند دقیقه با حضور خواهرتان به اتاق بروید، سپس در بیرون از اتاق کار ساده‌ای به او محول کنید که برایش دوست داشتنی هم باشد. به هر حال زمان بندی را برایش توضیح دهید که مثلا کل این ساعات قرار نیست تو پیش ما باشی و ... . مثلا به او بگویید، وقتی تکالیفت را نوشتی، صدایم بزن تا بیایم و به تو دیکته بگویم.

از والدین‌تان کمک بگیرید

والدین شما مسئولیت مهمی در این شرایط دارند و اصل تمرکز و دقت روی رفتارهای کودک با آن‌هاست. بنابراین از والدین در این راه کمک بگیرید. مراقب باشید به ارتباط شما و همسرتان خدشه‌ای وارد نشود و این طور به نظر نرسد که اولویت شما خواهرتان است. همچنین در زمان‌هایی که همسرتان پیش شما نیست، آن قدر تمام وقت خود را به خواهرتان ندهید که وقتی شوهرتان می‌آید، تحمل نکند و دایم بخواهد که کنارتان باشد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* تصاویری که در مطلب «باشکوه‌ترین معماری مساجد جهان» چاپ‌شده، بیشتر ذهن انسان رو به سمت مسائل مادی می‌بره تا معنویت. آدم وقتی بره این مساجد، محو در و دیوار می‌شه و یادش می‌ره برای نیایش رفته مسجد! مسجدهای قدیمی به نظرم آرامش خیلی بیشتری دارند.
* رنگ متفاوت دنیا برای افسرده‌ها، خیلی تلخ بود. شاید به همین دلیل باشه که بعضی‌هاشون همیشه ناراحت هستن چون دیگه جهان براشون هیچ زیبایی نداره.
* درباره مطلب صفحه سلامت با عنوان «تهدیدهایی برای سلامت مردان»، باید به آلودگی هوا هم اشاره می‌شد. مردها ساعت زیادی از روز رو بیرون خونه هستن و آلودگی هوا، زمینه‌ساز بسیاری از بیماری‌ها برای‌شان خواهد شد.
* فقط معماری مسجد آلمان و استرالیا و قطر خاص بود. بقیه‌شون خیلی تفاوتی با بقیه مسجدها نداشت.
* در زندگی سلام از مهاجرت به کشورهای دیگر بنویسید. مثلا مهاجرت از آلمان به فرانسه یا از اسپانیا به سوئیس و ... . چرا تصمیم به مهاجرت می‌گیرند؟
* هر وقت نسکافه می‌خورم، سردرد می‌شوم. برعکس همه که می‌گویند قهوه و نسکافه می‌خورن که سردردشون خوب بشه. چرا من این جوری‌ام؟
* پدرهای قدیم اصلا بازی با بچه رو نمی‌دونستن که چی هست. حالا مشاورها چه همه مزایا براش فهرست کردن. مربوط به مطلب «کارکردهای ناشناخته بازی با کودکان» در صفحه خانواده.
* آیا تا به حال به سس قره‌قروت فکر کرده‌اید؟

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول

شرکت تعاونی خدمات فنی مهندسی و مشاوره ای کارکنان صنعت نفت خراسان به شماره ثبت ۱۲۴۱۸ جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول راس ساعت ۱۴ روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۱۱/۵ در محل مسجد امام حسن عسگری (ع) واقع در خیابان آبکوه جنب پمپ بنزین سعد آباد برگزار می گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می شود جهت تصمیم گیری نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند. اعضای محترمی که امکان حضور آنها در جلسه مذکور مقدور نمی باشد می توانند رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی در یکی از روزهای دوم و سوم و چهارم بهمن ماه ۱۴۰۱ از ساعت ۹ صبح لغایت ۱۲ ظهر در حضور یکی از اعضا هیئت مدیره در طبقه همکف منطقه شرکت ملی پخش فراورده های نفتی واقع در خیابان جانباز تنظیم و تحویل نمایند.

تعداد رای وکالتی هر عضو حداکثر سه رای و هر فرد غیر عضو تنها یک رای خواهد بود.

دستور جلسه :

۱ - گزارش هیئت مدیره و بازرسین
۲ - تصویب صورت های مالی شرکت ۱۳۹۸ الی ۱۴۰۰
۳ - تصویب بودجه پیشنهادی شرکت سالهای ۱۳۹۹ الی ۱۴۰۲
۴ - انتخاب اعضاء هیئت مدیره و بازرسین
۵ - تصمیم گیری در خصوص تقسیم سود سنوات گذشته
۶ - تصمیم گیری در خصوص باقیمانده پول حاصل از فروش جایگاه
۷ - تصمیم گیری در خصوص ۵۰٪ ساختمان اداری تجاری مربوط به تعاونی

در ضمن همکارانی که کاندیدای اعضای هیئت مدیره و بازرسین می باشند می توانند تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۰۵ به شماره های ۰۹۱۵۹۸۰۹۳۷۰ فرهمند و ۰۹۱۵۳۱۰۳۲۱۸ لؤلؤ آمادگی خود را اعلام نمایند.

هیئت مدیره

۱۴۰۱۰۰۱۶۰۵/ل

آگهی مزایده

موقوفه مزار مولانا در نظر دارد ۱۲ ساعت آب و اراضی متعلقه از مدار ۱۶ سهم پلاک ۲۵۰ اصلی ریگستان واقع در شهرستان تایباد را از طریق برگزاری مزایده به مدت دو سال به اجاره واگذار نماید.

تاریخ برگزاری مزایده: ۱۴۰۱/۱۱/۰۱

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن **۵۴۵۳۰۱۰۰** تماس حاصل نمایید.

اداره اوقاف و امورخیریه شهرستان تایباد

۱۴۰۱۰۰۱۶۳۵/ش

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۴۰۱۶۰۳۰۶۰۰۹۰۰۰۶۴۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک چناران تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای هاشم مهدی زاده فرزند غلامحسین بشماره شناسنامه ۱۶۳۲ صادره از مشهد دریک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۰۰۰۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۵ اصلی واقع دراراضی گاوترنا خراسان رضوی بخش ۷ حوزه ثبت ملک چناران ازمحل مالکیت علی اصغر عبدی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند.بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول :۱۴۰۱/۱۰/۱۴
تاریخ انتشار نوبت دوم :۱۴۰۱/۱۱/۰۱
مرتضی ولایتی-رئیس ثبت اسناد واملاک چناران

۱۴۰۱۰۰۱۶۵۶/ش

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمپانی)وکارت اتومبیل سواری پراید هاچ بک سی دی۵ مدل ۱۳۷۴ به رنگ سفید به شماره پلاک ایران ۳۲-۷۴۶ه۴۴ وشماره موتور ۰۰۸۱۶۲۵۴ و شماره شاسی S1442274108850به نام خانم هاجر کاره مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۱۶۳۱/ش

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت پیشتاز مدل ۸۶ **به شماره انتظامی ۷۷۲ایران ۶۸۳۶۳ شماره موتور** 0700849 **و شماره تنه** NEG125A8630358 بنام علیرضا پاکدامن مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۰۰۱۴۳۳/ف

برگ سبز خودرو و سواری سایپامدل ۹۲ به شماره پلاک ایران ۳۲-۹۶۸ق۶۴ وشماره موتور ۴۹۵۷۷۶۷ وشماره شاسی NAS411100D3613989به نام محمود خواجوی مفقود شده وفاقد اعتبار است.۱۴۰۱۰۰۱۶۴۱/ش