کارگاه زندگی

چگونه دچار فرسودگی شغلی نشویم؟

فرسودگی شغلی حالتی از فرسودگی جسمی، عاطفی و ذهنی است که در اثر استرس طولانی‌مدت، کار بیش از حد یا نامناسب ایجاد می‌شود. فرسودگی در کار، شکلی از استرس مزمن و شدید است که می‌تواند به شکل‌های مختلف و آزاردهنده از جمله احساس خستگی، بدبینی و احساس شکست مداوم ظاهر شود. محققان دریافته‌اند که پاداش ناکافی، یکی از اصلی‌ترین دلایلی است که باعث ایجاد فرسودگی شغلی در افراد می‌شود. در صورتی که برای موفقیت‌های کوچک و بزرگ خود ارزش کافی قائل نشوید، ممکن است در سایر جنبه‌های زندگی نیز فرسودگی را تجربه کنید. فشار کاری می‌تواند به‌طور مستقیم و غیرمستقیم بر فرسودگی شغلی تاثیر بگذارد. تاثیرات مستقیم مثل حجم کاری بالا و غیرقابل کنترل، مشکلات زمان‌بندی و خستگی ناشی از عدم استراحت هستند. فردی که دچار فرسودگی شده، نیاز دارد تا تغییراتی در محیط کاری خود ایجاد کند. اقداماتی که کمک می‌کند تا استرس خود را مدیریت کنید نیز می‌تواند کارساز باشد. راهکارهای خودمراقبتی مانند رژیم غذایی سالم، ورزش‌کردن و ایجاد عادات خواب سالم هم به درمان فرسودگی شغلی و کاهش اثرات آن کمک خواهد کرد. بهبودی از شرایطی مانند فرسودگی شغلی یکشبه اتفاق نمی‌افتد. به هر حال فرسودگی شغلی نوعی پاسخ به عوامل پرفشار موجود در محیط کار است و اگر این موضوع پیگیری نشود، می‌تواند به اختلال در عملکرد فرد در زندگی روزانه منجر شود.



درنگ

استخاره برای ازدواج



یکی از مواردی که بسیار مورد توجه جوانان قرارگرفته استخاره با قرآن برای ازدواج است. ازدواج یکی از مراحل سخت زندگی هر دختر و پسری است، زیرا باید برای مدت‌زمان زیادی با فردی که او را آن‌قدرها هم نمی‌شناسد زندگی کند. مشکلات سر راه عشق و ازدواج همه را سردرگم کرده و در این میان استخاره و طلب خیر از خداوند مرسوم شده است. بسیاری از طلاب و روحانیون برای امر ازدواج استخاره نمی‌گیرند، چون اغلب دختر و پسرها بدون رعایت آداب استخاره، عجله در انجام این عمل دارند یا آن‌که پس از دادن قول ازدواج به طرف مقابل و در موعد برگزاری جشن عروسی که تمام مقدمات انجام شده تصمیم به استخاره می‌گیرند که این نوع استخاره سبب تضییع حقوق طرف مقابل شده و جایز نیست. شایسته است انسان در اموری که می‌خواهد راجع به آنها تصمیم بگیرد، ابتدا تأمل و دقت کرده یا با افراد باتجربه و مورد اطمینان مشورت کند و درصورتی‌که با این کارها تحیر او برطرف نشد، پیش از هرگونه اقدامی استخاره کند. باید توجه داشت استخاره مربوط به جایی است که انسان نه با علم و عقل خود بتواند راه را تشخیص دهد و نه از طریق مشاوره. استخاره اگر برای انجام اموراتی که هنوز هیچ تعقلی در مورد آن نکرده‌ایم و بدون فکر و مشورت و دعا انجام شود مورد پسند دین نیست و حکمت الهی این را اقتضا نمی‌کند و این موضوعی است که اغلب دختر و پسرهای در آستانه ازدواج، بدون رعایت این پیش‌زمینه اقدام به استخاره می‌کنند که صحیح نیست. در کاری که می‌توان با عقل و مشورت و علم به آن رسید، استخاره جایگاهی ندارد. بنابراین اگر شخص به مرز تحیر و سرگردانی رسید آن‌گاه باید به استخاره رو آورد.



حاجت به استخاره

در اموری که تعقلی در مورد آن نشده و مشورتی هم صورت نگرفته استخاره مورد پسند دین نیست و حکمت الهی نیز آن را اقتضا نمی‌کند



فاخره بهبهانی
گروه جامعه

همیشه در مورد مسائل دینی، شبهات و ابهامات زیادی مطرح است. در روایات و احادیث دینی استخاره بهترین روش نجات از سردرگمی، تردید و دودلی و راه رهایی از ماندن بر سر دوراهی انتخاب است که البته برای بسیاری از افراد موضوعی بسیار پرابهام و پرسؤال است؛ این‌که واقعا می‌توان به استخاره اعتماد کرد؟ چگونه باید استخاره کنیم؟ اگر جواب استخاره بد آمد چه کنیم؟ استخاره‌های آنلاین قابل قبول است؟ برای امر مهم ازدواج، استخاره‌کردن صحیح است؟ و....

استخاره یک معنی لغوی دارد و به معنای طلب خیر کردن از پروردگار است. در روایات آمده است که همیشه استخاره کنید و کارها را بدون طلب خیرکردن از خداوند انجام ندهید. یعنی باید دعا و به خدا توکل کنیم و از او بخواهیم تا در آن کار موفق باشیم و بهترین‌ها را برایمان مقدر کند. خیرخواستن از صاحب همه خوبی‌ها یک نوع دعاست اما استخاره مرسوم، یک نوع راه‌حل برای کسانی است که در برخی مواقع خیر و صلاح کار خود را نمی‌دانند و به گرفتن استخاره متوسل می‌شوند. سیدمحسن منصوری، کارشناس علوم دینی سطح ۳ حوزه علمیه قم در گفت‌وگو با جام‌جم می‌گوید: بعد از دعا و طلب خیر و مشورت در امور درصورتی‌که برای انجام کاری به نتیجه درستی رسیدید با توکل به خدا آن را انجام دهید اما اگر احتمالا برای انجام آن کار نتیجه مطلوبی حاصل نمی‌شود بازهم با توکل بر خدا آن اقدام را ترک کنید. ولی مواقعی است که پس از دعا و مشورت و به‌کارگرفتن عقل و منطق و سعی و تلاش در پیداکردن بهترین انتخاب، مردد و دودل هستید و نمی‌دانید انجام کاری به صلاح است یا به ضرر، پس می‌توانید استخاره کنید که کار خوب و درستی است. استخاره یک راه برون‌رفت شرعی از یک دودلی و نجات از تحیر است. در کارهای خیر که در آنها حیرت وجود ندارد، استخاره لازم نیست.

چگونه استخاره کنیم؟

برای خیلی از امورات و کارهای مهم یا معمولی می‌توان استخاره کرد. منصوری می‌گوید: در روایات آمده است در مواقعی که نیاز به استخاره دارید، پس از دعا و تعقل و مشورت با انجام آدابی خاص صفحات شریف قرآن را باز کنید و براساس آیه مورد نظر اگر بشارت‌دهنده است آن کار را انجام دهید و اگر اخطاردهنده بوده و توبیخ و عذابی مطرح است از آن صرف‌نظر کنید. استخاره با قرآن، دعا و آدابی دارد. این کار را می‌توانید با تسبیح و نماز نیز انجام دهید. در کتاب‌های دینی و مفاتیح‌الجنان و سایت‌های مذهبی معتبر روش‌های استخاره‌کردن توضیح داده شده است.

آداب استخاره

هرچند سیره مؤمنان برای استخاره، رجوع به عالمان دین و مؤمنان وارسته و صاحبان فضیلت و اشخاص با نفس است ولی اولیای دین معمولا طریقه استخاره را به مردم یاد می‌داده‌اند که خود انجام دهند. منصوری می‌گوید: استخاره آداب و مستحباتی دارد و بهتر است به زبان عربی و رو به قبله و با وضو انجام شود و در صورت امکان انگشتر عقیقی به انگشت باشد و چون هرکسی این شرایط را نمی‌تواند رعایت کند و با خلوص نیت به استخاره بپردازد، بهتر می‌دانند یک فرد روحانی، عالم معنوی و آگاه به این آداب و امورات استخاره را انجام دهد.

صحت و سقم استخاره آنلاین

امروزه با توجه به نسل جدید تلفن‌های همراه و رایانه و اینترنت که تقریبا همیشه در دسترس هستند و همچنین برنامه‌نویسی و بسیاری از نرم‌افزارها و سایت‌های اینترنتی، افراد می‌توانند تنها با چند کلیک برای نتیجه کار و امر مهمی که در ذهن دارند استخاره بگیرند. اما برای برخی این سؤال پیش می‌آید که آیا به نتایج استخاره‌های آنلاین می‌توان استناد کرد؟ منصوری می‌گوید: استخاره‌های آنلاین در سایت‌ها و فضای مجازی خیلی قابل اعتماد نیستند، مگر این‌که آن سایت مجاز باشد و آداب استخاره را رعایت کند و اگر فردی دسترسی به استخاره به روش غیرآنلاین ندارد، می‌تواند از برخی سایت‌های قابل اعتماد استخاره که مورد تایید و متصل به دفاتر علما هستند استفاده کند.

خوب یا بد بودن استخاره

مفهوم خوب‌آمدن استخاره این نیست که استخاره‌کننده در انجام آن کار حتما به نتیجه مطلوب خود می‌رسد، بلکه به این معناست که آن تصمیم یا کار درمجموع به صلاح اوست.

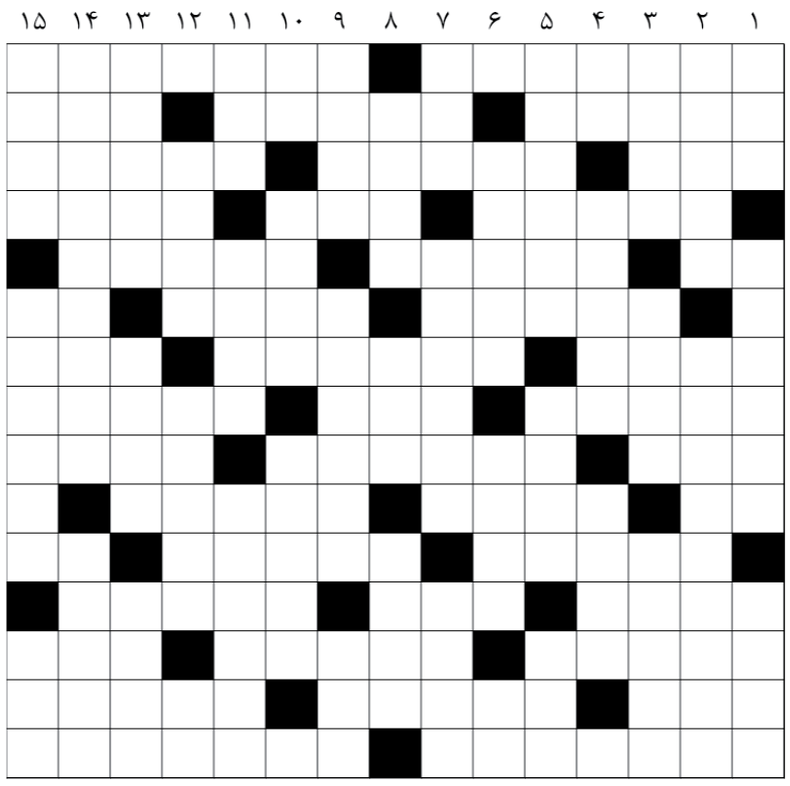
منصوری با اشاره به این‌که اگر استخاره منفی بود باید آن کار ترک شود، می‌گوید: البته ترک آن اقدام واجب شرعی نیست اما باید به جواب استخاره احترام گذاشت و ممکن است انجام کار مورد نظر، آثار منفی داشته باشد. اگر استخاره خوب نیامد، نباید نگران بود، چون خیر هرچه باشد به دست پروردگار است و اگر نمی‌خواهید به جواب استخاره پایبند باشید، هرگز دست به استخاره نزنید و تصمیم خود را نهایی کنید.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۷۹۸
جدول عادی

افقی: ۱) خوشحالی و سرور ـ رفع خستگی ۲) جملگی ـ خیابان مشجر ـ پس‌غذا ۳) از ملزومات ماهیگیری ـ یار سلامان ـ گردهمایی ۴) کارآگاه معروف با سبیل مخصوص ـ قابلمه بزرگ ـ جلادهنده کفش ۵) حرف فاصله ـ سیاه‌زخم ـ مجموعه تلویزیونی به نویسندگی و کارگردانی حسن فتحی با بازی حسین یاری ۶) پرجنب‌وجوش ـ چهاول ـ جدید ۷) بدون آستر ـ پرت شدن از بالا به پایین ـ زمان بی‌آغاز ۸) امیدوار ـ گازی با بوی تند و زننده ـ صندوق حمل جسد ۹) سنگ چاقو تیزکنی ـ پی‌درپی ـ خندان ۱۰) انتها ـ چهارپا ـ از لایه‌های درونی زمین ۱۱) ارتفاع ـ بزرگ‌ترین استان ایران ـ مذکر ۱۲) احترام ـ گریستن ـ به‌تازگی ۱۳) بدهکار ـ شور و غوغا ـ ابزاری برای سوراخ‌کردن ۱۴) خاطر ـ حالت انقباض غیرارادی عضله دیافراگم ـ نیروی جاذبه ۱۵) شیره برگ و ساقه گیاه خارشتر ـ نقص عضو داشتن.

عمودی: ۱) انگشت ابهام ـ فقیر و بی‌چیز ـ غیرت ۲) رنگ سبز پرچم المپیک نماد این قاره است ـ حقه‌باز ۳) دوا ـ نمونه و سرمشق ـ تکیه‌دادن ۴) شخص ـ نمایان ـ سازمان پیمان مرکزی ۵) کوهی در ترکیه ـ دارای طول زمانی ـ نژاد، تبار ۶) حصیر ـ توبه‌کننده ـ چه کسی ۷) دارای اخلاق و رفتار خشک ـ اثر مشهور صادق هدایت ـ بالش روی کاناپه ۸) گلی زینتی ـ خروس مازندرانی ـ خربزه نارس ۹) سزاوارتر ـ چپاول‌کننده ـ خیال ۱۰) نیم ساعت! ـ فراخ ـ دستمال ۱۱) هر نوع سبزی خوردنی ـ نفت دریای شمال ـ از برنامه‌های جاودانه موسیقی سنتی در رادیو ایران ۱۲) دوستی ـ شناکردن ـ چهره ۱۳) خانه دوم کارمند ـ دمل چرکی ـ فالگیر ۱۴) پدر فقید غزل نوین ادبیات ایران ـ نوعی خواهر و برادر ۱۵) چاشنی متنوع غذایی ـ وسیله اندازه‌گیری اختلاف پتانسیل ـ عددی یک رقمی.



جدول ویژه

افقی: ۱) هماهنگ ـ کسی که برنج می‌کارد ۲) از زینت‌آلات زنانه ـ جمع مزیت ـ تمدن قدیمی در بین‌النهرین ۳) میوه بهشتی ـ منسوب به یمن ـ رمانی از ساموئل بکت، نویسنده ایرلندی ۴) کدخدا ـ شدیدترین ـ شاعر اصفهانی ۵) تلخ ـ بشر ـ رفت‌وآمد زیاد ۶) سرخ‌رنگ ـ رشته باریک و دراز ـ شهر مدفن دهخدا ۷) مجموعه شعری سروده فروغ فرخزاد ـ کنایه از شخص اخمو و بدخلق است ـ موجود خیالی ۸) شهری در فارس ـ مراقب ـ ظرف دوجداره برای نگهداری مایعات ۹) کودک ـ پاکیزه ـ اشاره ۱۰) بندگی ـ باران تند و شدید ـ حلقه‌های فلزی به هم پیوسته ۱۱) کتاب زرتشت ـ اهل تاجیکستان ـ عود ۱۲) ستارگان ـ چه بسیار ـ آگاه و مطلع ۱۳) بخشی از رویان دانه ـ درختی جنگلی ـ منقار پرنده ۱۴) جگر سفید ـ درخشندگی ـ مأمور تشریفات صفوی ۱۵) کتاب ابوریحان بیرونی در ریاضیات و نجوم ـ جاندار تک سلولی آب‌های شیرین.

عمودی: ۱) دلسردی ـ کوتاه‌تر از مسیر اصلی ـ شهری در هند ۲) رمان محمود دولت‌آبادی ـ سال اول از سال‌های ترکی ۳) گیاه نخ‌ریسی ـ کلیپس ـ زیبایی ۴) تخم مرغ انگلیسی ـ واحد اندازه‌گیری گرما ـ از هفت قلم آرایش قدیم ۵) از رشته‌های ورزش قایقرانی ـ از فروع دین ـ برنج پخته نرم ۶) غیر خدا ـ خراب و ویران ـ قدم یکپا ۷) پرنده‌ای از راسته شکاریان ـ سردار کارتاژ ـ ساز و برگ زین اسب ۸) نسوان ـ مخترع لگاریتم ـ آبله سوختگی ۹) معادل فارسی امکان ـ گیاه بدون دانه ـ غذای مریض ۱۰) E ـ سلام ـ پرنده‌ای سبکبال ۱۱) از الفبای فارسی ـ آگاه ـ رمان مشهور شارلوت برونته ۱۲) مایع نشاسته ـ سگ فضانورد شوروی ـ پسوند شباهت ۱۳) تخته سنگ پهن ـ برقرار ـ کوهان شتر ۱۴) گردشگری در طبیعت ـ قبر غیرمسلمان ۱۵) پشت سر هم ـ نام مادر حضرت موسی(ع) ـ به صورت عمده.

حل جدول عادی ۶۷۹۷

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	س	ه	و	■	ب	خ	ش	ی	د	ن	■	ت	ر	ن	م
۲	ت	ف	ا	خ	ر	■	م	خ	ا	ل	ف	ت	■	س	ا
۳	ر	ت	ی	ل	■	پ	س	ی	ن	■	ن	ر	م	ا	ل
۴	گ	س	■	ق	ب	ل	ی	■	ک	ن	ا	ی	ه	■	ی
۵	■	ف	ت	ر	ا	■	ی	و	ی	و	■	م	ر	ح	ب
۶	س	م	م	ی	■	م	س	ل	ک	■	م	ر	ح	ب	ا
۷	ک	و	ت	ا	ه	■	ا	ن	ت	ر	ی	ک	■	ی	ن
۸	ا	ر	و	س	■	ک	ی	و	ش	و	■	ا	ر	ز	ش
۹	ن	ا	■	ب	د	ل	ک	ا	ر	■	ا	م	ا	ر	ت
۱۰	■	ی	ر	ق	ا	ن	■	خ	ف	ا	ش	■	ک	س	ر
۱۱	ن	ی	ا	■	ش	گ	ف	ت	■	ت	ب	د	ی	ل	■
۱۲	ی	■	م	ل	ا	ی	ر	■	ش	ا	ل	ی	■	ا	ش
۱۳	ر	ا	ه	و	ی	ک	■	ن	ا	■	ی	ت	ی	■	ی
۱۴	ن	ص	■	ب	ل	و	ب	ر	ی	■	ت	ر	ش	ر	و
۱۵	ک	ی	ا	ه	■	ر	ا	م	ش	گ	ر	■	م	ن	ع

حل جدول ویژه ۶۷۹۷

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ن	ب	ش	■	م	ن	ا	ف	ا	ت	■	ا	ن	ک	م
۲	ز	ا	م	ا	ک	■	و	ر	ز	ی	د	ه	■	و	ت
۳	ا	چ	ا	ر	■	ص	ی	ح	ه	■	م	ت	ه	ن	ع
۴	ر	ن	■	چ	م	ا	ز	■	ا	س	پ	ر	م	■	ه
۵	■	ک	د	ا	ی	ی	■	س	ر	ن	خ	■	■	ب	د
۶	س	و	ر	■	ا	م	و	ر	■	ا	ت	و	س	ا	■
۷	م	د	ف	و	ن	ا	■	ا	م	ر	ی	ک	ا	■	و
۸	ا	ن	ش	ا	■	و	ر	س	ا	ی	■	ز	ی	و	س
۹	ک	■	د	ک	ا	ر	و	ت	ن	■	ش	ر	ا	ی	ط
۱۰	■	ا	ک	س	ی	د	■	ا	ش	و	ب	■	س	م	ی
۱۱	م	ن	ا	■	ک	ا	ی	ن	■	ب	ر	ت	ر	ی	■
۱۲	ت	■	ف	ر	ا	ن	ک	■	ب	ا	و	ر	■	■	م
۱۳	ر	ا	ه	و	ی	■	ت	ر	ی	ل	■	ک	ع	ب	ه
۱۴	ن	ن	■	س	و	س	ن	ب	ر	■	م	ی	ق	ا	ت
۱۵	م	ی	ک	و	■	ب	ه	ا	م	ی	ن	■	ب	ن	ر

آرنا
Arna
آگهی اعطای نمایندگی
شرکت پارمیس تجارت آرنا تولیدکننده پوشاک بانوان و آقایان با سابقه درخشان در تامین البسه فروشگاهی، لباس فرم اداری، مهندسی، خلبانی، تشریفات و بیمارستانی برای اعطای نمایندگی از متقاضیان واجد شرایط دعوت به همکاری می‌نماید.
پوشاک بانوان و آقایان
شما هم می‌توانید بخشی از خانواده بزرگ آرنا باشید.
آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی
تامین لباس فرم سازمان خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید.
جهت آگاهی از شرایط نمایندگی
با شماره موبایل ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و یا تلفن ۰۲۱ ۸۸۳۴ ۹۶۲۷
تماس حاصل فرمایید.



وجدان‌های بیدار در شهر حساس به آب
با آب شرب..... نمی‌شویند

به هنگام خانه تکانی به روش‌های کاهش اتلاف آب بیاندیشیم
شستن فرش‌ها و پرده‌ها را به خشکشویی و قالیشویی بسپارید تا از آب تصفیه شده استفاده نشود.
برای تمیز کردن بالکن از آب تصفیه شده به عنوان جارو استفاده نکنید.
قبل از اقدام به شستشوی هر چیزی از خود بپرسیم که آیا ضروری است یا فقط از روی عادت اقدام به شستن می‌کنیم.
برای شستشو برنامه داشته باشید، اقلام هم جنس را می‌توان در کنار هم با میزان آب کمتری تمیز کرد.