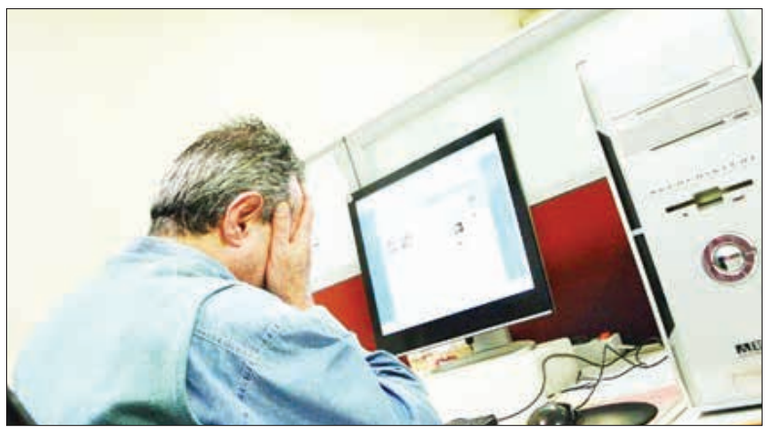
خراسان جنوبی روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی خراسان جنوبی

در گفت وگو با یک روان شناس واکاوی شد

ما و استرس های شغلی



پناهنده- شناخت و مقابله با شرایط استرس آور از موضوعاتی است که آن طور که باید در محیط های کاری جدی گرفته نمی شود، این در حالی است که این شرایط به گفته یک کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی می تواند منجر به بروز مشکلات جسمی، روانی و رفتاری در کارکنان شود.

بر این اساس «راحله شهریاری» در گفت وگو با «خراسان جنوبی» فاکتورهای استرس آور در محیط کار را به پنج گروه عمده تقسیم می کند که یکی از موارد آن محیط فیزیکی کار مثل میزان سر و صدا، وضعیت دما، نور محل کار و ... است.

او در ادامه از ماهیت خود شغل به عنوان فاکتور دیگری نام می برد و در این زمینه می گوید: شغل هایی که با خلاقیت یا آموزش به دیگران همراه است با رضایت بیشتری مواجه است و در مقابل در شغل های یدی، میزان رضایتمندی کمتر است.

او در ادامه به شرایط زمانی کار هم به عنوان یک عامل استرس آور اشاره و اضافه می کند: ساعات کاری، شب کار بودن، نوبت کاری و ... در میزان استرس وارد شده بر فرد مؤثر است. وی همچنین نقش کارکنان را در استرس گرفتن از محیط کار تاثیر گذار می داند و ادامه می دهد: میزان دخالت افراد در کاری که انجام می دهند و تصمیماتی که گرفته می شود در این زمینه اهمیت دارد. وی در نهایت بر نقش عوامل سازمانی در محیط کاری هم تاکید می کند که به گفته وی شامل ثابت بودن شغل، آموزش حین کار و هدفمندی است.

به گفته این کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی وجود هریک از شرایط استرس آور در محیط کار می تواند منجر به بروز مشکلات جسمی مثل فشار خون بالا، بیماری های مزمن جسمی و اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب، پرخاشگری یا اختلال در خواب شود.

وی همچنین به مشکلات رفتاری ناشی از محیط های کاری استرس آور در کارمندان اشاره می کند که کار ضعیف، کارگریزی را شامل می شود.

• کارفرما

این روان شناس برای مقابله با پیامدهای منفی استرس های شغلی به کارفرمایان توصیه می کند: با برگزاری دوره های آموزشی برای ارتقای مهارت هایی مثل کنترل خشم، غلبه بر استرس، ارتباطات بین فردی و... تلاش کنند.

تلاش برای اضطراب آور نبودن محیط کار و ایجاد جو صمیمیت و احترام متقابل در محیط کار و همچنین فراهم کردن فرصت های برابر شغلی برای کارکنان از دیگر تاکیدهای این روان شناس به منظور کنترل شرایط استرس آور محیط کار است.

وی همچنین بر پرهیز از تعیین زمان های نامتناسب با حجم کار و دادن آزادی عمل به افراد در حدی که بتوانند تغییراتی در شرایط محیط کار ایجاد کنند، تاکید می کند.

• کارکنان

البته این روان شناس پیشنهادات و راهکارهایی هم برای کارکنان ارائه می دهد که یادگیری مهارت های کنترل خشم، غلبه بر استرس، ارتباطات بین فردی و جرئت مندی که باعث افزایش میزان تطابق آن ها با محیط کار می شود، از مهم ترین آن هاست.

وی در پایان این نکته را هم مورد تاکید قرار می دهد که اضطراب، افسردگی، خستگی، عجله و شوخی در هنگام کار از علل اصلی بروز حوادث ناشی از کار است.

نی نی کده

والدین کوچولوهای عینکی بخوانند

اگر از والدین آن دسته کودکانی هستید که نیاز به عینک دارند ولی به دلایل مختلفی از زدن عینک سرباز می زنند برای پایان دادن به این دغدغه تان توصیه های «نی نی سایت» را جدی بگیرید.

به کودکتان بگویید با عینک بسیار زیباتر است و برایش مثال هایی از بازیگران، آهنگسازان و افراد موفق و مشهوری که از عینک استفاده می کنند، بزنید و به او بگویید او تنها کسی نیست که عینک خواهد داشت. توصیه دیگر این است که به او تاکید کنید با استفاده از عینک کارایی اش در مدرسه بالاتر می رود، همچنین ضمن آموزش نگهداری مناسب عینک؛ برایش عینکی زیبا و جذاب بخرید و اجازه دهید فریم عینکش را خودش انتخاب کند.

اگر فرزندتان با این توضیحات، تشویق و حمایت شما همچنان بابت عینک زدن شکایت دارد با معلم او صحبت کنید. صحبت و تذکر معلم برای دانش آموزان در این زمینه مؤثر است.

سلامتکده

تصوری اشتباه از جایگزین های قند

بر خلاف تصور، مصرف زیاد خرما و کشمش همراه چای سلامت را تهدید می کند. «بجدی» یک کارشناس تغذیه با تاکید بر محدود کردن خرید قند و شکر و مصرف آن همراه چای گفت: برخی تصور می کنند مصرف بالای خرما یا کشمش به جای قند اشکالی ندارد، غافل از این که مصرف بی رویه این مواد غذایی مثل قند می تواند کالری زیادی به بدن وارد کند.

وی همچنین توصیه کرد: در صورت تمایل به مصرف شیرینی، انواع بدون خامه، کم چرب و دارای شیرینی کم با اندازه کوچک خریداری و استفاده شود.

قطع خون ریزی بینی با غرغره آب سرد

غرغره آب سرد از راهکارهای موثر برای قطع شدن خون ریزی بینی است. یک کارشناس بهداشت با اشاره به برخی تصورات غلط برای بند آمدن خون ریزی بینی گفت: برخی برای قطع شدن خون ریزی بینی سرشان را بالا می گیرند یا پنبه ای آغشته به آب لیمو را در بینی خود می گذارند در حالی که این اقدام ها تاثیری در بند آمدن خون از بینی ندارد.

«اسکندری» بهترین راهکار برای قطع شدن خون ریزی بینی را فشار دادن قسمت غضروفی و بافت نرم بینی به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه و غرغره آب سرد دانست.

چی بپزم ؟

بیف استروگانف

بیف استروگانف از غذاهای راحت و بی دردسری است که به گزارش «ایران کوک» به راحتی می توان آن را وارد برنامه غذایی کرد.

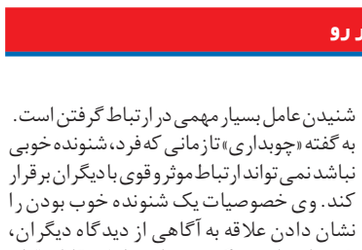
• مواد لازم:

گوشت: ۳۰۰ گرم، قارچ: ۱۰۰ گرم، خامه: ۲۰۰ گرم، پیاز: ۲ عدد، آرد: یک قاشق غذاخوری، شیر: یک دوم لیوان، چیپس خلالی، نمک و فلفل سیاه: به مقدار لازم

• طرز تهیه:

پیازهای خرد شده را در روغن تفت دهید، گوشت را به اندازه های کوچک و نازک خرد کرده و به پیاز اضافه کنید و تا زمانی که رنگ گوشت تغییر کند تفت دهید، سپس ۲ لیوان آب به آن اضافه کنید و بگذارید گوشت با حرارت ملایم بپزد و آب آن کشیده شود، در این مرحله قارچ های خرد شده را اضافه کرده و با حرارت متوسط تفت دهید و سپس مخلوط شیر، آرد، نمک و فلفل سیاه را اضافه کنید و پس از کمی تفت دادن قابلمه را از روی حرارت بردارید.

در آخرین مرحله موادرا با خامه مخلوط کنید و در ظرف بکشید و با چیپس خلالی تزیین و سرو کنید.



بازیافت

درست کردن سبد با روزنامه باطله

با خلاقیت و هنر می توانید از روزنامه های باطله وسایل کاربردی برای خود درست کنید.

وسایل مورد نیاز: جعبه مقوایی، روزنامه باطله، رنگ اکریلیک یا اسپری رنگی، چسب چوب، اسپری فیکس کننده، پارچه، روبان، قلم مو، چسب مایع، قیچی

تعدادی روزنامه باطله بردارید و آن ها را به صورت نوارهای باریک و چندلا برش دهید.

نوارها را روی جعبه مقوایی به صورت افقی نصب و بقیه برش های روزنامه را به صورت عمودی و به حالت حصیری یکی در میان از بین نوارهای افقی رد کنید پس از اتمام حصیر کاغذیتان، روی آن را با قلم موچسب چوب بزنید و با اسپری روزنامه های چسب خورده را رنگ کنید و در مرحله بعد با اسپری فیکس کننده تمام سطح رنگی را اسپری کنید تا هنگام دستمال کشیدن رنگ آن پاک نشود.

با کمی خلاقیت می توانید درون جعبه را با پارچه های رنگی زیبا و هماهنگ با رنگ سبد بپوشانید و با روبان های رنگی یا گیپوری سبد و پارچه را تزیین کنید.

رو در رو

خوب بشنوید

شنیدن از فاکتورهای مهم در مهارت های ارتباطی است.

به گفته یک روان شناس بر خلاف تصور برخی که مهارت بی نظیر در صحبت کردن را تنها عامل موفقیت در برقراری ارتباط با دیگران می دانند، شنیدن عامل بسیار مهمی در ارتباط گرفتن است.

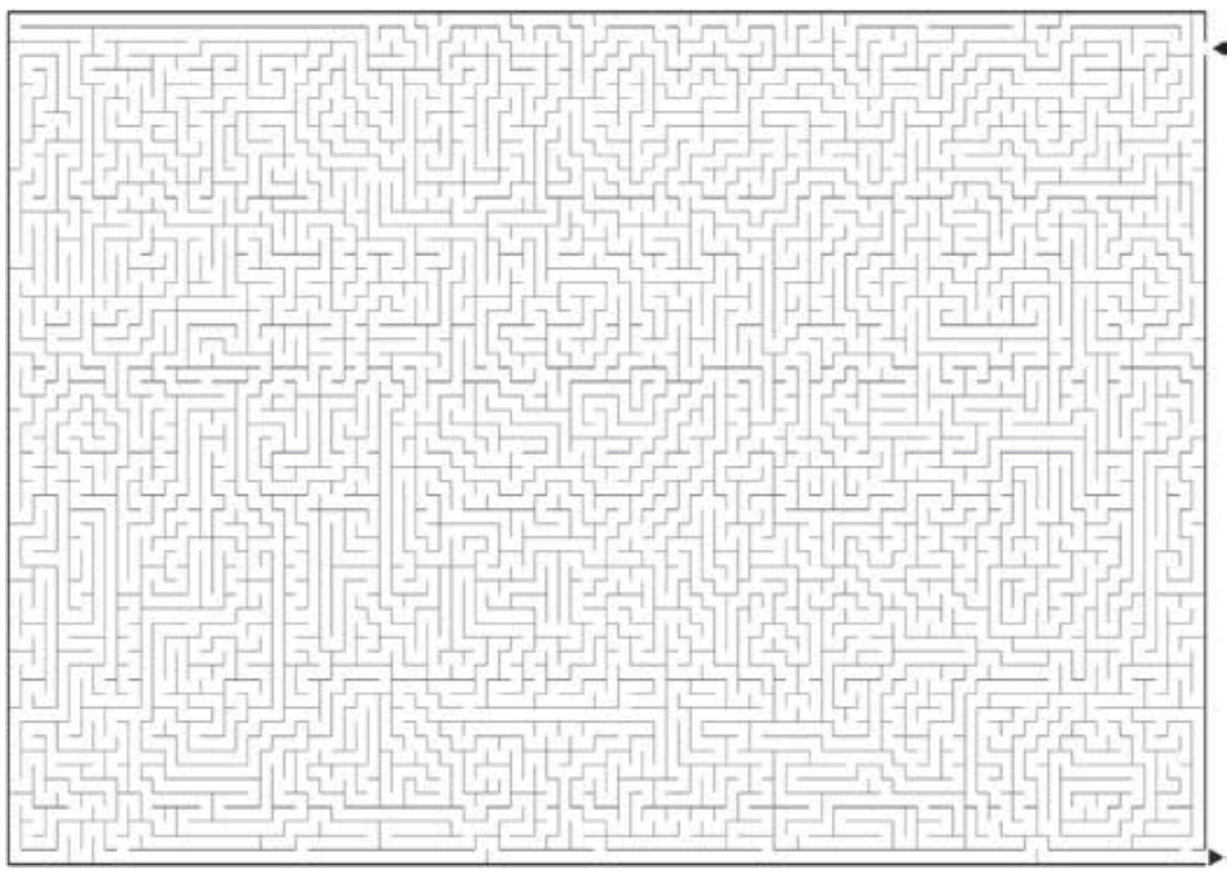
به گفته «چوبداری» تا زمانی که فرد، شنونده خوبی نباشد نمی تواند ارتباط موثر و قوی با دیگران برقرار کند. وی خصوصیات یک شنونده خوب بودن را نشان دادن علاقه به آگاهی از دیدگاه دیگران، خودداری از پرت کردن حواس طرف مقابل، قطع نکردن حرف مخاطب و همچنین قضاوت نکردن تا پایان صحبت های طرف مقابل برشمرد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۶/۷/۲۶]

نقش یاب مارپیچ

یک شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط



فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.

سودوکو

هر روز

• قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

		۲	۵	۱				
	۵		۳			۷	۴	
	۱							۸
							۱	۳
								۲
۸								
۳	۹						۲	
۱							۹	
				۶	۷	۸		

زمان پیشنهادی ۲۰ دقیقه — ساده

		۱			۷			
					۱	۹	۲	
				۶				
۸					۳			۷
۷	۹					۴	۳	
۵			۲					۱
				۹				
	۳	۶	۱					
			۸			۶		

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

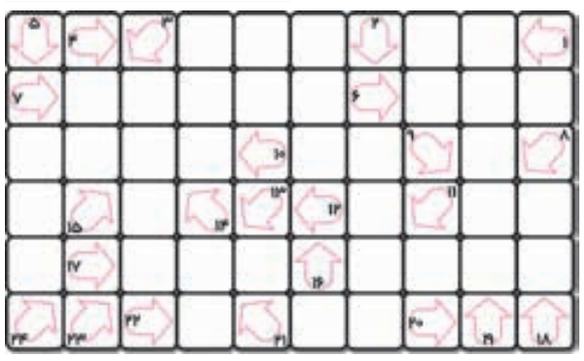
			۹			۷		
		۷				۵		
۸	۵			۲			۳	
			۵		۷			۱
		۱		۶		۴		
۶			۲		۸			
	۳			۹			۷	۲
		۹				۶		
		۵			۳			

جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

• قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخش چند حرف دارد.



واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده

۱-(۷ حرفی) یکی از بزرگ ترین مهاجمان تاریخ فوتبال است که سال ۱۹۹۴ به همراه برزیل قهرمان جام جهانی و بهترین بازیکن مسابقات شد.

۲-(۶ حرفی) این شخص اتریشی-آمریکایی را معروف ترین ورزشکار زیبایی اندام دنیا می دانند که هفت بار قهرمان مسابقات «مستر المپیا» شد.

۳-(۳ حرفی) متخصص در تکنیک و صنعت

۴-(۳ حرفی) ترمیم پارگی فرش

۵-(۵ حرفی) زمینی در وسط دریا

۶-(۴ حرفی) خواب خوش

۷-(۶ حرفی) این ادویه به واسطه ویژگی های ضد التهاب، گوارشی و آنتی اکسیدانی اش شناخته شده است.

۸-(۴ حرفی) در مثل با پنیر در تضاد است

۹-(۳ حرفی) هیچ گاه برای شست و شوی موها آب را بیش از اندازه ..... نکنید چون باعث افزایش میزان سبوم (چربی) تولید شده در کف سر می شود.

۱۰-(۴ حرفی) هنگامی که مصرف نمک را محدود می کنید برای طعم و عطر بخشیدن به غذا می توانید از مقدار کمی از این ادویه مفید استفاده کنید.

۱۱-(۳ حرفی) لقب «ادسون آرانتس دوناسیمنته»، فوتبالیست افسانه ای برزیل که حضور در عرصه سیاست را تجربه کرده است.

۱۲-(۲ حرفی) اگر هر روز به مقدار کافی بنوشیم و خود را به خوردن غذاهای سالم عادت دهیم، اکسیژن راحت تر به سلول های بدنمان می رسد.

۱۳-(۳ حرفی) برای این که موهایتان دیرتر چرب شود، ..... خود را هر هفته حداقل یک بار بشویید.

۱۴-(۴ حرفی) دانه سفید رنگ پرمصرف ایرانی

۱۵-(۴ حرفی) شست و شوی روزانه موها باعث تمیز شدن ظاهری موها می شود اما برای سلامت موها مفید نیست، چون باعث ترشح هر چه بیشتر ..... می شود و در نهایت به موها آسیب می رساند.

۱۶-(۴ حرفی) کنارهٔ دریا

۱۷-(۵ حرفی) برنامه رایانه ای اخلالگر

۱۸-(۶ حرفی) مکار

۱۹-(۶ حرفی) فیلم عکاسی

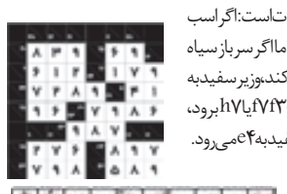
۲۰-(۳ حرفی) از مزه ها

۲۱-(۴ حرفی) برای نواختن ویولن به کار می رود

۲۲-(۴ حرفی) این نوع فلفل با ویژگی های ضد التهابی و آنتی اکسیدانی است و از بافت ها در برابر آثار منفی رادیکال های آزاد محافظت می کند.

۲۳-(۳ حرفی) سرازیری

۲۴-(۴ حرفی) برگردن پزشک ببینید

پاسخ ها

رخ سفید راست به h۵ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر اسب سیاه چپ به b۶ یا c۷ برود اسب سفید به c۷ می رود. اما اگر سرباز سیاه ردیف c پیشروی کند یا شاه سیاه به اسب سفید حمله کند، وزیر سفید به c۴ می رود. اگر فیل سیاه به d۴ برود یا اسب سیاه به یکی از خانه های e۴ f۷ f۳ یا h۷ برود، اسب سفید به f۴ می رود. اگر هم سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد وزیر سفید به e۴ می رود.