

تله های زندگی یا طرحواره ها منشاء رفتارها، احساس و نوع تفکر تکرارشونده افراد در زمان حال هستند. این الگوها اغلب در دوران کودکی یا نوجوانی افراد شکل گرفته اند و اگر اصلاح نشوند دائم در کل زندگی شخص تکرار خواهند شد. تجربه احساسات تلخ و گاهی آزاردهنده تا حدودی برای تمامی انسان ها طبیعی است. بااین حال ممکن است افرادی خود را به صورت مکرر و مداوم در معرض

تله ای

به نام رهاشدگی

«جام جم» اهمیت سلامت روان در محیط های کاری را بررسی می کند

سلامت روان؛ کلید بهره وری در محیط کار



محیط کار و به عهده گرفتن مشاغل اظهار می کند: «مطالعات نشان می دهند که هرچه سلامت روان فرد بالاتر باشد، موفقیت او در زندگی کاری نیز بیشتر خواهد بود. برعکس، هرچه سلامت روان فرد کمتر باشد، کارایی، توانایی و عملکرد او کاهش می یابد.» وی ادامه می دهد: «انسان ها به سه دسته سالم، نرمال و مبتلا به اختلال یا بیمار تقسیم می شوند. در تعریف سلامت روان آمده است که هرگاه یک نفر در زندگی عادی اش به انواع اختلالات روانی دچار نباشد، به گونه ای که این اختلالات مانع از انجام فعالیت های روزمره، شغل و روابط عاطفی اش نشوند، می توان او را

فردی سالم تلقی کرد.»

این جامعه شناس می افزاید: «به طور مثال همه ما به هر حال در جانی از غم، خشم و اضطراب راتجربه می کنیم اما وقتی که میزان این اضطراب، افسردگی و وسواس فکری به حدی بالا رود که زندگی طبیعی ما را تحت تاثیر قرار دهد و کارکرد های مان را پایین آورد و توانمندی های مان و ارتباط ما با دیگران را دچار خدشه کند، از سلامت روان دور شده ایم و به سمت اختلال سوق پیدا کرده ایم.»

شریفی یزدی خاطرنشان می کند: «برخی افراد سالم هستند اما در برخی ویژگی ها برجسته تر دیده می شوند، به این معنا که اختلالی ندارند. در

مقابل، افرادی هم وجود دارند که اختلالات کامل راتجربه می کنند.»

شکل گیری اختلالات روانی در هشت سال اول زندگی

وی در پاسخ به این پرسش که اختلال روان از چه سنی در افراد شکل می گیرد، توضیح می دهد: «تقریباً بخش بیشتر اختلالات روان در شش سال تا هشت سال اول زندگی پایه گذاری می شود و در سال های بعد زندگی می تواند افزایش یاکاهش یابد.»

این جامعه شناس خاطرنشان می کند: «انسان

بگذارند. گاهی این تفکر آنچنان در او پیرنگ است که انتظار این را دارد فردی از نزدیکانش را به علت مرگ از دست بدهد. این طرحواره در دوران کودکی می تواند به دلایل متفاوتی مانند برآورده نشدن نیازها در کودکی، ارتباط ناسالم و نا کافی باوالدین، مشکلات زندگی... و ایجاد شود. شاید طرحواره درمانی، یکی از روش های درمانی بسیار موثر بر الگوهای ذهنی غلط است.

هرچه بزرگ تر می شود، با ورود به اجتماع و به ویژه بازار کار، شرایط روانی اش تأثیر بیشتری خواهد داشت. به عنوان مثال، اگر مشکلات روانی به حدی باشد که ویژگی های آن به وضوح نمایان شود اما به اختلال تبدیل نشده باشد، تأثیر منفی قابل توجهی بر شغل و حرفه اش نخواهد گذاشت.»

شریفی یزدی ادامه می دهد: «اما اگر مشکلات روانی فرد به سمت اختلال رود، یعنی به عبارتی به بیماری روانی تبدیل شود و علائم بالینی مورد نظر متخصصان را نشان دهد، بی شک میزان زیادی از کارایی ما در حوزه تخصصی حرفه ای کارمان کم خواهد شد.»

وی اظهار می کند: «وقتی این زنجیره را کنار هم قرار

دهید و در یک جامعه تعداد کسانی که این اختلال

را بیشتر دارند، فراوان تر باشد به همان اندازه

میزان کارایی در کل جامعه کمتر خواهد شد.»

تأثیر سلامت روان بر کار سایرین

این جامعه شناس درباره تأثیر افرادی که از سلامت روان برخوردار نیستند بر عملکرد دیگران در یک محیط شغلی یا سازمانی می گوید: «به طور طبیعی، این موضوع به جایگاه افراد بستگی دارد؛ هرچه یک نفر در یک محیط شغلی جایگاه بالاتری داشته باشد، تأثیر بیشتری بر سازمان با دستگاه و همچنین بر سایر افراد خواهد گذاشت.»

شریفی یزدی معتقد است: «اختلال روان اثر منفی عمیق تری را برای یک سازمان یا محیط شغلی به جا خواهد گذاشت. به همین دلیل همیشه توصیه ما این است که وقتی برای مجموعه ای یا یک تیم سرپرست یا یک مربی انتخاب می شود، بی شک باید این فرد تست سلامت روان بدهد و بعد اجازه دهیم که در جایگاه مورد نظر قرار گیرد.»

وی تأکید می کند: «این مسأله که تست سلامت روان هنگام استخدام در کشور ما

نادیده گرفته می شود، جای تامل دارد. به این

معنا که افرادی به دلیل تخصص یا روابط خود در موقعیت های بالای سازمانی قرار می گیرند، درحالی که ممکن است از ابتدایی ترین اصول سلامت روان برخوردار نباشند. این موضوع می تواند به طور منفی بر تعداد بیشتری از افراد در جامعه تأثیر بگذارد.»

فرد بدون سلامت روان باعث بی انگیزگی شغلی همکاران می شود

این جامعه شناس در پاسخ به این پرسش که افراد بدون سلامت روان تا چه میزان می توانند باعث بی انگیزگی شغلی در سایر همکاران خود شوند، عنوان می کند: «قاعده شایسته سازی اصلا

برای همین موضوع است؛ یعنی وقتی که ما یک

نفر که توانمندی کافی روحی و روانی ندارد را در

جایگاه های مهم قرار ندهیم.»

شریفی یزدی ادامه می دهد: «زمانی که فردی قرار

است در یک موقعیت شغلی قرار گیرد، ابتدا باید

به تخصص، دانش، تجربه و تحصیلات او توجه

شود. در مرحله بعدی، توسعه روحی و روانی او نیز

اهمیت دارد؛ یعنی باید بررسی شود که آیا فرد برای

این جایگاه مناسب است و آیا توانایی پذیرش این

مسئولیت را دارد یا خیر.»

وی می افزاید: «بی شک فردی که از نظر روانی

سلامت لازم را ندارد به افرادی که با او چه به صورت

هم عرض و چه در مراتب پایین تر همکاری می کنند،

آرام آرام نوعی ناامیدی و افسردگی می دهد.»

این جامعه شناس بیان می کند: «یک انسان

بیمار و ناتوان از نظر روحی و روانی با دستوراتی

که می دهد و تصمیم هایی که می گیرد و نوع

برخوردی که با همراهان

و زیردستان خود انجام

می دهد، حتما آنها را به

سمت بی انگیزگی شغلی و

کاری سوق می دهد.»



متن کامل

مشکلات روان چه زمانی ارتباطات را دچار خدشه می کند؟

این روزها بسیاری از افراد را می بینیم که به دلیل رفتارهای نامناسب همکاران، دچار دلزدگی و بی انگیزگی در محیط کار شده اند. چنین فضایی مانع از رشد، پیشرفت و توسعه فردی و سازمانی می شود. افرادی که در سمت های تأثیرگذار قرار دارند، گاهی براساس ذهنیات خود رفتارهای نامناسبی بروز می دهند که سازمان را به سمت نتایج نامطلوب هدایت می کند. در این راستا، علیرضا شریفی یزدی، جامعه شناس در گفت وگوبا روزنامه جام جم درباره تاثیر سلامت روان افراد در

طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۱۱

جدول عادی

افتی: ۱) اولین فیلم رنگی سینمایی ایران -نوشیدنی ها- گمانه ۲) کنترل دقیق -قرار دادن- برای بیان درد و آزرذگی به کار می رود ۳) فلز قرآنی- سیاره سوزان- عداوت ۴) پشتیبان- قطعی برای کتاب ۵) زمین آذری- ویتنام قدیم- استانی در شرق عراق- مخفف گاه ۶) عبث- بی یاک، دلیر ۷) گندمگون- پایتخت آلبانی- زن و شوهر ۸) چهارگر راه خدا- زن زیبای بهشتی- اهل نیست ۹) کلمه هشدار- دزد ناشی به آنجای زندا- قابل مشاهده ۱۰) روز گذشته- کامل و بدون نقص بودن ۱۱) یک و دو- مکان ملاقات- انبازان - ۱۲) نام قدیم شهر آبادان- ظرفیت شیمیایی ۱۳) درپچه کنار کاربراتور خودرو - پیش امضا- صدای گریه ۱۴) چاشنی غذایی- خلأ- وضعیت روحی ۱۵) درخت تسبیح- شاعر معروف دوره سامانیان- تجربه شده.

عمودی: ۱) مدرک لازم برای رانندگی- بنفش کم رنگ ۲) اسب آزموده - جانماز دیروز عرب ۳) پرنده ای وحشی و حلال گوشت- فیلمی ساخته داریوش مهرجویی. لشکر ۴) سنگ آسیاب شکلی هندسی- رقیبان ۵) پیش پرداخت- طراح صحنه ۶) شادابی- رها- کجاست ۷) ضمیر متکلم و حده- شعر ستایش- نوعی قلم رسم ۸) آوازه- پدر علم تاریخ- تیری که با کمان اندازند ۹) رسانه شنیداری -آسودگی- از اعمال حج ۱۰) ناپسند- پناهگاه- ناشایست ۱۱) کشور هفتادودو ملت- کیفر ۱۲) باد موافق کشتی- آرزوها- زیارت خانه خدا ۱۳) پشتیبان- شغل

حل جدول عادی ۶۹۱۰

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

حل جدول ویژه ۶۹۱۰

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

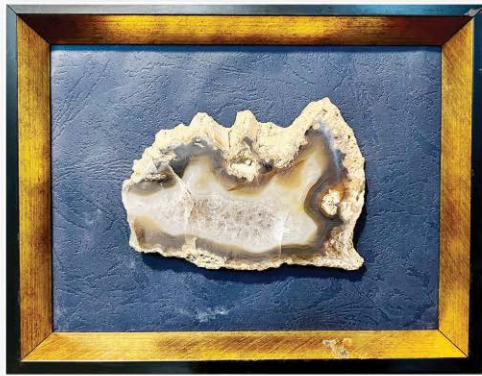
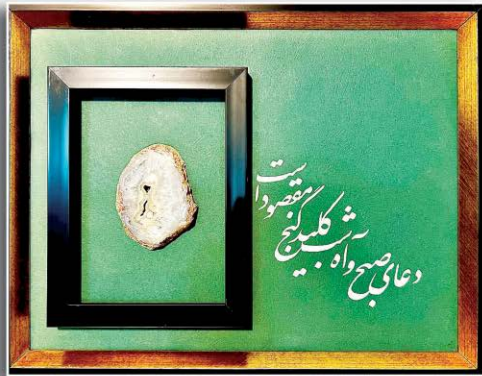
-بخش معرفی عناوین کتاب ۴) نشان ویژه نظامی - گدای سمج ۵) مظهر سبکی- فیلسوف آلمانی قرن هجدهم- رنگین کمان- تکرار حرفی ۶) از فرقه های مسیحیت- ناخوشایند بودن ۷) دستمزد -اولین پادشاه آراگون- جام ورزشی ۸) زن گندمگون- سازه ای برای حصارکشی -گاوبندی ۹) زیرانداز خواب- دیباگرام - عظمت ۱۰) حواری خائن - از شدت خنده بی حال شدن ۱۱) نوعی عکاسی تبلیغاتی- بیروت- دلداده مجنون - ناراست ۱۲) شبکه اتوبوسرانی شهری-

فتنه انگیزی ۱۳) چشمه ای در بهشت -کسب وکار- از قبایل قدیمی عرب ۱۴) قایق بزرگ موتوری- پرگار- بندری در اروگوئه ۱۵) فیلم درام ورزشی به کارگردانی بن افلک- تمام کردن- بد-هکار. **عمودی:** ۱) دانه های موجود در سلول های سب گياه که عمل فتوسنتز را انجام می دهند- دجارت ۲) شاه پیشدادی و ملقب به جم- از مذاهب اسلام ۳) عبادت کننده - اورنگ - اسلحه ای سرد ۴) دیدنی فوتبال- منشی- میانه ۵) چشمه زندگی جاودانه- نزدیک ترین کهکشان مارپیچی به کهکشان راه شیری ۶) درویش- قابله- پوستین ۷) گل ته حوض - بسندگی - دستورات شرعی ۸) برگه - بزرگ ترین دوزیست جهان- مالک ۹) دین ها- مأمور تشریفات صفوی- نصیب ۱۰) ضمیری انگلیسی- سرگیجه- رادار ۱۱) رمانی نوشته محمود کیانوش - گرایش به فرهنگ یونان باستان ۱۲) صدای خنده بلند- رمانی نوشته سینکلر لوئیس آمریکایی- نام ترکی ۱۳) گل شب بو- مدرسه بزرگسالان - مسابقه انومبیلرانی ۱۴) سری بو-موب- ایراد- از شهرهای مهم ژاپن ۱۵) نوشته شده- کارگردان فیلم درام روان شناختی فرشتگان آسمانی.

آکهی اعطای نمایندگی فروش محصولات آرنا جم

شرکت آرنا جم تائیسرکننده هدایا تبلیغاتی

با استفاده از گوهر سنگ ها در قالب تابلو عقیق و سایر محصولات متنوع تبلیغاتی



تأمین هدایای تبلیغاتی خاص خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید

آماده عقد قرار داد با سازمان ها و شرکت های دولتی و خصوصی

برای خرید و سفارش محصولات با شماره های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۹۶۲۷۰۲۱۸۸۳۴ تماس حاصل فرمایید.

سیستان و بلوچستان پایتخت پرورش میگو



سیستان و بلوچستان دارای ظرفیت های فراوانی برای توسعه در اختیار دارد که دیگر نمی توان از آن به استان محروم یاد کرد. این استان ظرفیت های کم نظیری را به لحاظ آبی پروری ایجاد کرده است که می تواند محور توسعه منطقه و حتی ملی قلمداد شود. سیستان و بلوچستان از پهناورترین استان های کشور در جنوب شرق ایران با ظرفیت های بالقوه به دلیل شرایط خاص جغرافیایی، اقلیمی و مجاورت با دریای عمان و اقیانوس هند یکی از مستعدترین مناطق برای فعالیت های شیلاتی کشور است. قرارگرفتن این استان در مجاورت دریای عمان ظرفیت ویژه ای را برای ایجاد مزارع پرورش میگو ایجاد کرده است، دسترسی به آب های آزاد و توانایی پرورش گونه های خاص دریایی این امکان را به سیستان و بلوچستان می دهد تا از این ظرفیت برای تغذیه بازارهای مصرف داخلی و صادرات به بازارهای خارجی استفاده کند. سواحل مکران با برخورداری از آب و هوای مساعد و اراضی قابل کشت از گواتر تا زرا باد، امکان تولید ۶۰ هزار تن معادل کل تولید میگو کشور را دارد. معاون آبی پروری اداره کل شیلات سیستان و بلوچستان اعلام نمود: این استان دارای ۴۲ هزار هکتار اراضی مستعد پرورش میگو است. هم اکنون سطح زیر کشت میگوی کشور حدود ۲۰ هزار هکتار است که با توجه به پتانسیل سواحل کشور به خصوص سواحل سیستان و بلوچستان قابلیت افزایش ۲ برابری زیر کشت -۴۲ هزار هکتار- در افزایش سطح کشت وجود دارد. با توجه به سطح زیر کشت و میزان برداشت میگو، میانگین برداشت میگو در

هر هکتار حدود ۲/۵ تن است. هم اکنون ارزش صادراتی میگوی پرورشی حدود ۱۵۰ میلیون دلار است که این میزان طی یک برنامه میان مدت ۵ تا ۱۰ ساله می تواند به حدود دوبرابر برسد. مناطق پسابندر، گواتر کنارک و چابهار به عنوان نقاط مهم اقتصادی و آبی پروری، صید و صیادی در جنوب سیستان و بلوچستان محسوب می شود و به دلیل شرایط خاص جغرافیایی، اقلیمی و مجاورت با دریای عمان یکی از مستعدترین مناطق برای فعالیت های شیلاتی کشور است. پرورش میگو یکی از ظرفیت های بالقوه این استان است که می طلبد با برنامه ریزی دقیق و توجه به سرمایه داران از این ظرفیت غنی استفاده درست و جامع شود. نوار ساحلی جنوب سیستان و بلوچستان و موقعیت جغرافیایی منطقه و نیز وجود دریای عمان و شرایط اقلیمی، ظرفیت های کم نظیری را به لحاظ آبی پروری ایجاد کرده است که این ویژگی ها می تواند شیلات و توسعه آبی پروری را محور توسعه منطقه به لحاظ ایجاد اشتغال، تولید غذا و توسعه اجتماعی و امنیتی در سطح منطقه ای و حتی ملی قلمداد کرد. وجود منابع آب های شور، سواحل طولانی، و اقلیم مناسب، سیستان و بلوچستان را به یکی از مستعدترین مناطق کشور برای پرورش آبزیان تبدیل کرده است. توسعه پرورش میگو در سیستان و بلوچستان تأثیر مستقیمی بر ایجاد اشتغال و بهبود معیشت مردم منطقه دارد. این صنعت، فرصت های شغلی گسترده ای را در حوزه های تولید، فرآوری، حمل و نقل و صادرات ایجاد کرده است.