

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۲ - طلوع آفتاب: ۶:۳۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۲ - اذان مغرب: ۱۹:۳۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۳	▲ ۳۰	▲ ۳۹	▲ ۴۳	▲ ۴۱	▲ ۴۲
▼ ۳۲	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۳۱	▼ ۳۱

کودک و نوجوان

استرس شغلی؛ سندرومی که گریبان اغلب افراد شاغل را گرفته است



استرس شغلی، یکی از بحران های اغلب افراد شاغل است که برای آن ها نگرانی های مزمن را به دنبال دارد.

یکی از تکالیف روانی - اجتماعی زندگی انسان ها، کار یا شغل است و به عبارت بهتر افراد باید در حوزه شغلی خود موضع خاصی را اتخاذ کنند و این موضوع ابعاد دیگری را در بر می گیرد که از آن جمله می توان به رضایت شغلی، فرسودگی شغلی، خودپنداره شغلی، اعتماد به کار، انگیزش شغلی، استرس شغلی و بیکاری اشاره کرد. این موارد نشان می دهند که نباید به شغل تنها به عنوان منبع درآمد نگاه کرد، چراکه بیشتر اوقات زندگی افراد در حیطه کاری آن ها می گذرد و این واقعیت را می توان در ساعات کاری آن ها و زمان هایی که با خانواده شان می گذرانند مشاهده کرد، به طوری که با نگاهی به زندگی امروز افراد می توان دریافت که آن ها بیشترین زمان های مفید خود را صرف شغل شان می کنند تا اینکه بخواهند با خانواده خود سپری کنند.

اگرچه برخی از مطالعات نشان می دهند که مداخلات رفتار درمانی شناختی استاندارد در درمان نشانه های شغلی شغلی که مبتلا به سندروم استرس شغلی هستند، موثر است، اما این مداخلات برای افرادی که از نشانه های مبهم، گنگ و پیشپیدای رنج می برند راهگشا نیست و افراد زیادی هستند که به دلیل مشکلات ناشی از استرس شغلی خود به مراکز خدمات روانشناسی بالینی سلامت شغلی مراجعه می کنند.

برخی از کارشناسان بر این باور هستند که افراد، مشاغل خود را بر مبنای صفت، ارزش ها و ترجیحات خود و در اصل، بر مبنای شخصیت شان انتخاب می کنند.

شاغل معنادار کار

معنادار بودن به کار را می توان نوعی "اعتقاد" تعریف کرد که در حوزه کار نمایان شده است و باعث اختلال چشمگیری در طول عمر فرد می شود و شاغلان معنادار به کار، معمولاً مستعد فرسودگی شغلی و عزت نفس پایین هستند و ممکن است در زندگی این افراد مشکلاتی به وجود آید، زیرا احتمال دارد که شریک زندگی شان به دلیل دسترس نبودن و ناتوانی فرد مقابل خود در برقراری تعادل بین کار و زندگی خانوادگی، خسته شوند و این موضوع می تواند منجر به ناهماهنگی زناشویی و در نهایت، طلاق شود.

فرد شاغل سخت کنترل گر

افرادی که سخت درگیر کنترل کردن دیگران هستند به افرادی که کارمند یا در حقیقت، زیر دست آن ها هستند کمتر اجازه خودمختاری و استقلال می دهند و برای آن ها دشوار است که امور را به دیگران واگذار کنند یا اجازه دهند که فردی در نبود آن ها تصمیم گیری کند و در واقع، این افراد هنگام پیگیری کارها به دیگران اعتماد نمی کنند و می خواهند که از جزء جزء و تمامی ابعاد روند پیشرفت هر کاری اطلاع پیدا کنند و این افراد در مقام مدیریت، ممکن است که با زورگویی استرس چشمگیری به افراد زیر دست خود وارد کنند و در حقیقت، رفتارهای آن ها حتی باعث کاهش بهره روز سازمانی می شود.

اگر افرادی که جزء شاغلان سخت کنترل گر هستند، در جایگاه و مقامی قرار گیرند که دست

آن ها برای اجرای کنترل گری باز باشد و پاسخگویی هیچ فردی نباشند، تبدیل به "دیوانگان کنترل" می شوند که این افراد با وجود اینکه قدرت را در اختیار دارند، اما همچنان در موقعیت خود احساس ناامنی می کنند و برای اینکه بتوانند دیگران را کنترل کنند و مسلطه گری داشته باشند به اطمینان خاطر مداوم و بی وقفه نیاز دارند.

اگر شاغلان سخت کنترل گر مورد انتقاد قرار گیرند و یا از آن ها ایراد گرفته شود، باور هایشان به دلیل کمبودهای درونی که دارند فعال می شود و ممکن است این رفتار دیگران را نشانه کمبود داشتن آن ها بدخواه و حسود بودنشان بدانند و این نوع رفتار را تهدیدی محض برای قدرت خود به حساب آورند و بر این باور هستند که در یک مبارزه مستقیم با این افراد هستند که باید آن ها را شکست دهند، به عزت نفس دلیل، ممکن است تلاش کنند که به منظور کاهش اعتماد به نفس آن ها و غلبه روانشناسانه بر آن ها، در مقابل این افراد دست به اعمال آزار گرانه ای بزنند که اگر این اعمال نتایج دلخواه را برای فرد شیفته کنترل به همراه نداشته باشد ممکن است برای اینکه به قدرت و کنترل دست پیدا کند، به تدابیر آزار گرانه شدیدتری روی آورد و همکاری آن را نیز ترغیب کند تا فرد قربانی را مورد آزار و اذیت قرار دهند.

شناخت دیگری از سرکشی که نامحسوس تر است، دست زدن به رفتارهای منفعل - پرخاشگرانه است که چنین افرادی در ظاهر خود را مطیع نشان می دهند اما به صورت پنهانی، دست به کارهایی می زنند و یا رفتارهایی از خود نشان می دهند که تیشه به ریشه مجموعه خود می زنند و همین موضوع باعث می شود که پاسخ های منفی از سوی همکاران خود دریافت کنند و در حالت شدیدتر، این افراد ممکن است فرد مافوق خود را به دردمر بیندازند و با ایجاد وقفه در سازمان و مجموعه کاری خود، دست به "خرابکاری" بزنند.

شاغل کم آموز

دو سبک مقابله ای اجتنابی عمده وجود دارد که با کم آموزی رابطه دارند که یکی شکست گریزی و دیگری موفقیت گریزی هستند؛ به طوری که افراد شکست گریز، از ناکامی در حوزه هایی مانند شغل، مقام، درآمد و دستاورد تحصیلی در مقایسه با همکاران خود هراس دارند و به همین دلیل هم تمایلی ندارند که به خاطر بهبود وضعیت خود، با دیگران رقابت کنند.

شکس گریزها ممکن است تقریباً باهوش باشند و ادعا کنند که نمی خواهند وقت خود را در این شغل هدر دهند، چراکه لیاقتشان بیشتر از این هاست و به نظر می رسد که آن ها نمی توانند برای بهبود

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۲۸۴ - ۴۴۴۲۴۹۶۹
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۰۰
eghtesadekish@yahoo.com

فرماندار شهرستان سیریک عنوان کرد: عملیات ساخت سه طرح عمرانی در سیریک



اقتصاد کیش - احمد جمالدینی، فرماندار شهرستان سیریک گفت: ساخت سه طرح بهداشتی - درمانی و آموزشی با سرمایه گذاری بنیاد مستضعفان در شهرستان سیریک آغاز شد. جمالدینی گفت: ساختمان ۲۲۰ متر مربعی آزمایشگاه مرکزی شهرستان سیریک نیز دیگر طرحی است که ساخت آن آغاز شده است. فرماندار شهرستان سیریک گفت: هزینه ساخت این سه طرح عمرانی ۷ میلیارد تومان است. او گفت: این مدارس هر کدام در

سه شنبه ۲ شهریور ۱۴۰۰، ۱۵ محرم ۱۴۴۳، ۲۴ آگوست ۲۰۲۱، شماره ۳۷۹۶ (۱۱۸۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای ارتباط موفق:

ارتباط رو در رو برقرار کنید

بیشتر به ارتباط رو در رو و حضوری با همکاران و مقامات مافوق روی بیاورید و روی انتقال پیام از طریق تابلو اعلانات، یادداشت، ایمیل یا هر شکل ارتباطی نوشتاری دیگر تکیه نکنید. در مکالمه ی رودر رو، اعتماد بهتر و سریع تر ایجاد می شود.

آموزش آشپزی

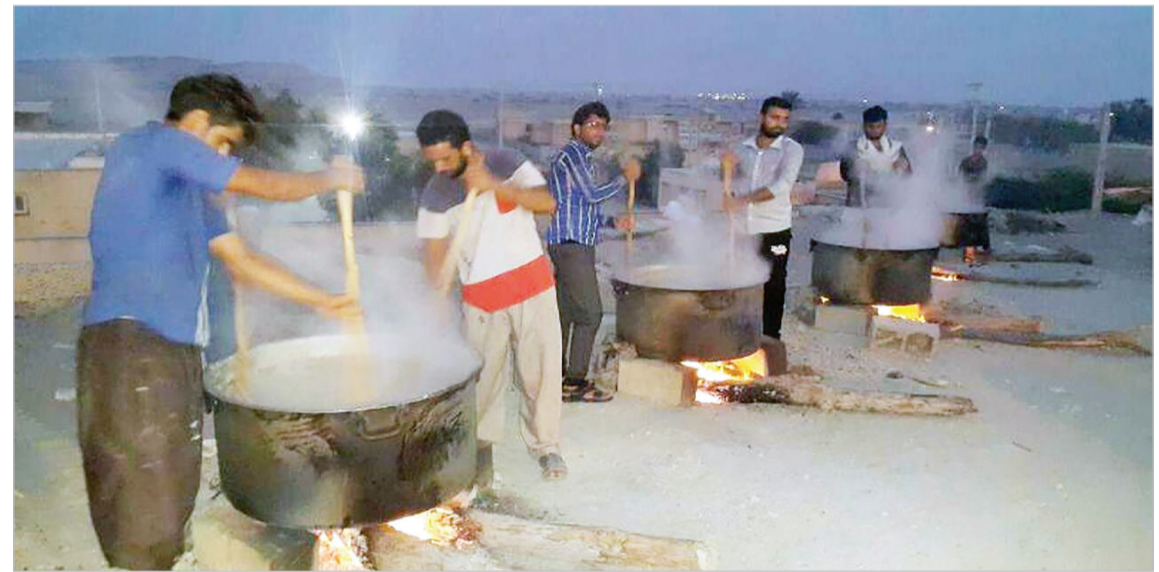
تاکو؛ غذای پرطرفدار مکزیک



مواد لازم:
خامه ترش کم چرب: ۲/۱ فنجان
آب لیمو ترش: ۲ قاشق
نمک: به مقدار لازم
فلفل سیاه: به مقدار لازم
فلفل سبز: ۱ عدد
کلم قرمز خرد شده: ۳/۱ عدد
پیاز کوچک اسلایس شده: ۴ عدد
روغن زیتون: ۲ قاشق
ماهی تیلایاقبله شده: ۵۰۰ گرم

نان تریلا: ۸ عدد
گشنیز خرد شده: ۲/۱ فنجان
طرز تهیه:
۱. یک کاسه بزرگ بردارید و در آن خامه ترش و آبلیمو ترش بریزید و باهم مخلوط کنید. به آن هانمک و فلفل اضافه کرده و نیمی از مواد را در کاسه های دیگر بریزید.
۲. نصف یک عدد فلفل سبز را خرد کرده و همراه با پیاز و کلم قرمز داخل یکی از کاسه های حاوی مواد اولیه ریخته و باهم حسابی مخلوط کنید.
۳. در یک تابه مقداری روغن زیتون ریخته و آن را روی حرارت ملایم داغ کنید.
۴. نصف دیگر فلفل سبز را در آن خرد کنید. تکه های ماهی را در نمک و فلفل مزه دار کنید.

عکس روز



پخت یک تن حلیم نذری در سیریک

پذیرش دانشجو در رشته دستکاری مشاغل حقوقی

در مقطع کاردانی و خدمات ثبتی و دفاتر اسناد رسمی

در مقطع کارشناسی دانشگاه جامع علمی کاربردی مرکز کیش

دانشگاه جامع علمی کاربردی

دانشگاه جامع علمی کاربردی مرکز کیش

دانشگاه جامع علمی کاربردی مرکز کیش با عنوان متولی نظام آموزش عالی مهارتی در منطقه در راستای تربیت نیروی ماهر در رشته های شغل محور در حوزه مشاغل حقوقی بعنوان یکی از رشته های اساسی با گرایش تخصصی دستکاری مشاغل حقوقی در مقطع کاردانی و گرایش تخصصی خدمات ثبتی و دفاتر اسناد رسمی در مقطع کارشناسی دانشجو می پذیرد. بدیهی است فارغ التحصیلان این رشته تحصیلی پس از اخذ مدرک کارشناسی در مشاغل حقوقی از جمله قضاوت، وکالت، سردفتری، مشاوره حقوقی و سایر مشاغل مرتبط دارای فرصت شغلی هستند لذا علاقمندان به اینگونه مشاغل، می توانند از این فرصت ثبت نام استفاده نموده در زمان تعیین شده اقدام به ثبت نام نمایند.

لازم به ذکر است جوانان عزیز جزیره کیش می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص این رشته و سایر رشته های مهارتی به وب سایت دانشگاه (Kish.uast.ac.ir) مراجعه نمایند.

دانشگاه جامع علمی کاربردی مرکز کیش

کاریکاتور

محتشم کاشانی

چو دی ز عشق من آگه شد و شناخت مرا
به اولین نگاه از شرم آب ساخت مرا
به یک نگاه مرا گرم شوق ساخت ولی
در انتظار نگاه دگر گداخت مرا
ولی چنگ بیم رگ جانم آشکار سپرد
ولی چنان که نفهمید کس نواخت مرا
ز عاقبت شده بودم تمام نقد حضور
به حبله برد دل عشق یاز و باخت مرا
سواد اعظم اقلیم عاقبت بودم
خراب ساخت سواری به نیم تاخت مرا
من از بهشت فراغت شدم به دوزخ عشق
که هرگز از خنکی آن هوا نساخت مرا
به دردمندی من کیست محتشم که الم
به اهل درده نه برداخت تا شناخت مرا

نکته

اولین گام انسان به سوی موفقیت زمانی است که از اسارت در محیطی که در آن برای اولین بار خودش را شناخته دست بردارد.

"مارک کین"

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه