

پرتوجفتایی

روزنامهنگار

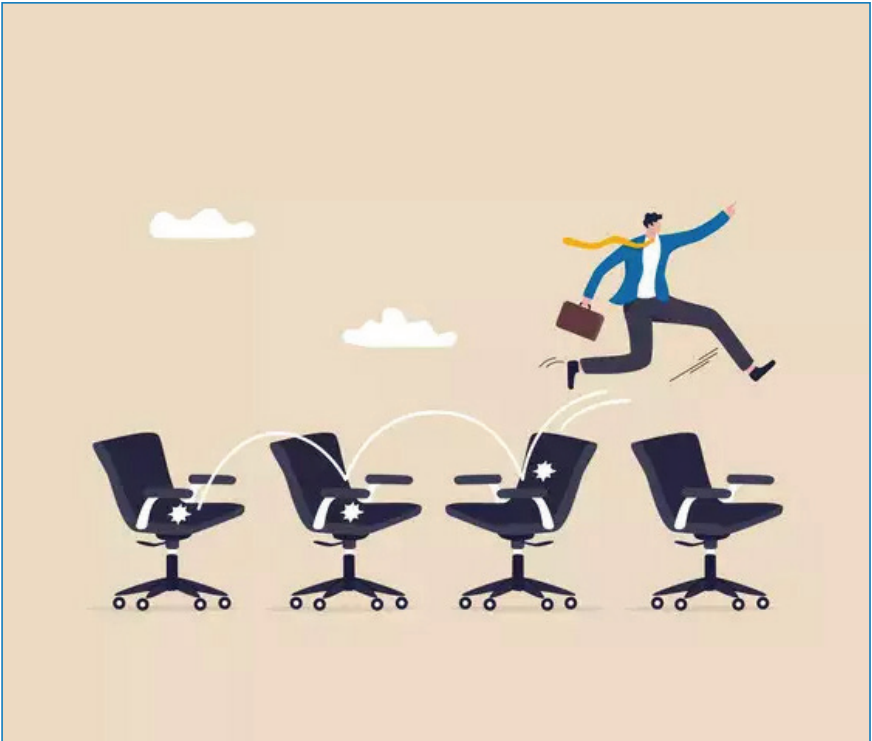
رضایت شغلی یکی از مهم‌ترین بخش‌ها در زندگی بسیاری از ماست؛ چراکه ساعت‌های زیادی را در محیط کار می‌گذرانیم. داشتن شغل مناسب باعث برآورده شدن نیازهای اجتماعی، جسمی و روانی فرد می‌شود. در سال‌های اخیر اشتغال به فرایندی پیچیده تبدیل شده و بین نیازهای بازار کار و تعداد متقاضیان تناسبی وجود ندارد. اما در این اوضاع چاره‌ای جز پیدا کردن شغل مناسب نیست تا بتوانید علاوه بر امرار معاش پاسخگوی نیازهای اساسی خود نیز باشید. به‌همین علت انتخاب شغل مناسب نیازمند خودشناسی دقیق، شناخت مشاغل مختلف و برقراری تناسب بین این دو است. از طرفی شغل هر فرد بخشی از هویت و جایگاه اجتماعی‌اش را شکل می‌دهد. همه افراد در طول زندگی خود با چالش اشتغال و انتخاب درست و مهم شغل روبه‌رو می‌شوند. «تغییر شغل» یکی از این چالش‌هاست. امری که برای خیلی‌ها تصمیم آسانی نیست؛ چراکه تغییری مهم و تأثیرگذار به‌شمار می‌رود. باین‌حال، هر ساله شماری از افراد شاغل تصمیم می‌گیرند که شغل خود را تغییر دهند یا به‌سازمان جدیدی بروند، بخصوص آن‌هایی که در بخش خصوصی کار می‌کنند. ممکن است تغییر مکرر شغل افراد به دلایلی از جمله خستگی از شغل و یا دلایل مالی و عدم رضایت شغلی باشد. در درصد بالایی از تغییر شغل‌ها مسائل مالی و اقتصادی دخیل هستند. گاهی نارضایتی شغلی به‌واسطه دلایل کوچکی همچون یکنواختی در زندگی و عدم پیشرفت اتفاق می‌افتد. می‌توانید برای کاهش نارضایتی شغلی خود، این مشکلات را شناسایی کرده و نسبت به رفع آن‌ها اقدام کنید.

احتمالاً شما نیز حرف‌ها و مشاوره‌های بسیاری از اطرافیان درباره تغییر شغل شنیده‌اید. توصیه‌هایی مانند «هرگز پیش از دوسال تجربه شغل خود را ترک نکن» یا «تغییر شغل باعث پسرقت و عقب‌افتادن می‌شود». اما پیش از هر تصمیمی در جهت تغییر شغل بهتر است ابتدا خودتان تحقیق‌های لازم را انجام دهید و سپس برای مشورت سراغ افرادی بروید که منطقی فکر می‌کنند و نظری بدون جهت‌گیری به شما ارائه می‌دهند. سؤال اول این است که اصلاً چه زمانی باید به فکر تغییر شغل بود؟

فرارسیدن زمان تغییر

در گام نخست باید توجه کنید که وقتی احساس کردید شغل فعلی شما دیگر به رشدتان کمکی نمی‌کند، زمان تغییر فرارسیده است. البته نباید همان ابتدا سراغ تغییر

مزایا و معایب تغییر شغل



شغل بروید. همان‌طور که گفته شد، چنین تغییری بزرگی نیاز به تأمل دارد. ابتدا سعی کنید در شغل فعلی تغییری ایجاد کنید. مثلاً شاید انتقال از یک بخش به بخش دیگر همان چیزی باشد که نیاز دارید. اگر همه این راه‌ها را رفته‌اید و همچنان حس می‌کنید که در شغل فعلی دیگر فضایی برای رشد شما وجود ندارد، باید به تغییر شغل فکر کنید. گاهی اوقات ما به همه اهداف شغلی‌ای که برای خود در نظر گرفته بودیم، می‌رسیم. مثلاً بازیکن فوتبالی را در نظر بگیرید که به تمام دستاوردهای ممکن در حرفه خود دست یافته است. شاید اکنون زمان بازنشست شدن او و ورود به حوزه دیگری مثل مربیگری باشد. اگر در چنین شرایطی هستید، به تغییر شغل فکر کنید. همچنین اگر مدتی است کارها را به تأخیر

تغییر اولویت‌ها پس از گذشت مدتی وجود دارد. ممکن است قصد از دواج یا مهاجرت داشته باشید یا حتی بچه‌دار شوید و خیلی از دلایل دیگر که در صورت مواجهه با هر کدام از آن‌ها گزینه تغییر شغل می‌تواند برای بهبود کیفیت و شرایط زندگی مؤثر باشد.

پیامدهای یک تصمیم

اگر از تصمیم خود برای تغییر شغل مطمئن شده‌اید احتمالاً می‌خواهید آن را با نزدیکان خود به اشتراک بگذارید. احتمال زیادی وجود دارد که آن‌ها از تصمیم شما استقبال نکنند؛ چراکه بسیاری از مردم ترسی پنهان در مورد تغییر دارند. ممکن است با برخی واکنش‌های منفی روبه‌رو شوید. همچنین چالش‌هایی پس از تغییر شغل خواهید داشت. مثلاً اینکه وقتی برای اولین بار وارد کار جدیدی می‌شوید، هیچ‌وقت انتظار نداشته باشید رئیس‌تان مانند کارفرمایی که چند سال برایش کار کرده‌اید با شما رفتار کند. در اکثر اوقات در کار جدید، باید دوباره حداکثر تلاش خود را در ابتدای مسیر انجام دهید تا کارفرما بتواند توانایی‌های شما را ببیند و به شما اعتماد کند. بنابراین، یکی از معایب تغییر شغل و رفتن به کار جدید این است که باید از خودتان مایه بگذارید تا در کار جدید شما را همانی که هستید ببینند. همچنین وقتی قصد تغییر شغل دارید و می‌خواهید کار جدیدی را شروع کنید، صاحب همان کار از شما یک فرصت یک یا چندماهه برای گذراندن دوره کارآموزی می‌خواهد تا بتوانید مهارت‌های لازم را کسب کنید و در این مدت حقوق پایین‌تری را به شما پیشنهاد خواهد داد. این می‌تواند یک عیب اساسی برای تغییر شغل باشد. خیلی وقت‌ها، به‌خاطر هزینه‌های زندگی نمی‌توانیم در شغل جدید با درآمد کم ادامه دهیم و در خرج و مخارج زندگی خود می‌مانیم.

در مجموع اینکه یکی از مهم‌ترین کارهای شما در مسیر زندگی انتخاب شغلی است که با روحیات شما سازگار باشد و از انجام آن لذت ببرید. اگر شرایط کاری بهتری را در جای دیگری می‌بینید و یا در کار فعلی خود پیشرفتی که باید را مشاهده نمی‌کنید، شاید زمان آن رسیده به فکر تغییر شغل خود باشید. امروزه به‌دلیل افزایش بیکاری و اوضاع بد اقتصادی، یافتن شغل مناسب خیلی دشوار است، اما باید توجه داشت که در هر شرایطی نمی‌توان یک شغل را ادامه داد. حتی زمانی که مشکل جدی هم وجود نداشته باشد باید باز هم به ارزیابی اهداف کاری پرداخت.

لنگرگاه

نئور در دل یک طبیعت بکر

برای بسیاری از طبیعت‌دوستان بازدید از بکرترین جاذبه‌های طبیعی مانند «دریاچه نئور» هجیان انگیز است. دریاچه نئور با قرارگیری در نزدیکی شهرهایی مانند اردبیل و خلخال، نسبت به سایر جاذبه‌های اطراف آن کمتر شناخته شده است. این دریاچه



زیبا در دامنه کوه‌های تالش قرار گرفته و برای اتراق در طبیعت، محیطی دلچسب دارد. دریاچه نئور در شمال غربی ایران و حفاصل استان‌های گیلان و اردبیل قرار دارد. این دریاچه در میان کوه‌های بلند جای گرفته و به همین دلیل، منطقه‌ای سردسیر و پر بارش است. گردشگران بسیاری در طول سال در سفر به استان‌های گیلان و اردبیل از دریاچه نئور بازدید می‌کنند. در سفر به دریاچه نئور، از تماشای زیبایی‌های اطراف آن غافلگیر خواهید شد. اگر از علاقه‌مندان به طبیعت‌گردی در نقاط بکر و دست‌نخورده هستید، بازدید از این دریاچه دیدنی می‌تواند خاطره‌ای مانا برای شما بسازد. این دریاچه در اصل دو بخش جدا از هم دارد که در فصل بهار و با آب‌شدن برف کوهستان‌ها، به‌هم می‌پیوندند و دریاچه نئور شکل می‌گیرد. عمق قسمت‌های مختلف دریاچه نئور در بهار بین ۵ تا ۱۳ متر تغییر می‌کند. بخش کوچک‌تر این دریاچه در حدود ۴۰ هکتار و قسمت بزرگ‌تر نزدیک به ۱۸۰ هکتار مساحت دارد. برای رسیدن به دریاچه نئور باید به مسیری پرپیچ‌وخم در دامنه کوهستان تالش وارد شوید. با بالا رفتن از کوه‌های تالش به این دریاچه می‌رسید. این منطقه مورد توجه علاقه‌مندان به کوهنوردی و طبیعت‌گردی است؛ زیرا مسیر دریاچه تا بیلال سوباتان جزو بهترین مسیرهای طبیعت‌گردی ایران به شمار می‌رود.

فوهای مهاجر - تالاب سرخ‌رود

زادبوم



من فهمیده‌ام که...

موفقیت‌هایی که نصیب افراد صبور می‌شود، همان‌هایی هستند که توسط افراد عجول رها شده‌اند.

رواق

کاروبار

آشنایی با کارت ویزیت دیجیتال

تابه‌حال کارت ویزیت فروشگاه‌های را گم کرده‌اید؟ یا در موقعیتی قرار گرفته‌اید که یک مشتری بالقوه ببینید و کارت ویزیت همراه‌تان نباشد؟ کارت ویزیت دیجیتال را دقیقاً برای رفع این مشکل طراحی کرده‌اند. کارت ویزیت کاغذی در دسرهای زیادی دارد؛

از تغییرات سمت شغلی افراد و اشتباهات تایپی گرفته تا فرایند پرهزینه چاپ و آسبایی که به محیط‌زیست می‌زند، اما کارت ویزیت دیجیتالی این مشکلات را ندارد. شما می‌توانید کارت ویزیت‌تان را راحت و سریع بسازید و کسب‌وکار خود را به جذاب‌ترین شکل نمایش دهید. این کارت ویزیت‌ها هرگز گم نمی‌شوند، مقرون‌به‌صرفه‌اند و اطلاعات بیشتری در اختیار مخاطبان می‌گذارند. کارت ویزیت دیجیتال روشی عالی است که با آن می‌توانید اطلاعات خود و شماره تماس‌تان را با دیگران به اشتراک بگذارید. در این روش هم مثل کارت ویزیت فیزیکی نام، عنوان شغلی، نام شرکت، اطلاعات تماس و آدرس وب‌سایت خود را به دیگران نشان می‌دهید، اما تمام این مشخصات در بستر دیجیتال ارائه می‌شوند. برای مدیریت هزینه کسب‌وکار‌تان هم باید بدانید کارت‌های ویزیت دیجیتالی مقرون‌به‌صرفه است؛ چراکه می‌توانید بارها از آن استفاده کنید و گم نمی‌شوند. به‌روزرسانی اطلاعاتش نیز ساده است و می‌تواند مشتری را مستقیم به صفحه اصلی وب‌سایت یا شبکه‌های اجتماعی شما وصل کند. علاوه بر این، آسیب کمتری به محیط‌زیست می‌زند. امروزه کارت‌های ویزیت دیجیتال انواع مختلفی دارند. این کارت‌ها کاربرد یکسانی دارند، اما در جزئیات با هم متفاوت‌اند.



راهکار

هر روز یک آموزش تازه

اگر هر روز چیز جدیدی یاد بگیرید، زندگی برای ما خسته‌کننده نخواهد بود. امکانات و فرصت‌های زیادی برای یادگیری وجود دارند. کتاب‌ها، پادکست‌ها، سخنرانی‌ها و برنامه‌های آموزشی. اما اگر ذهنیت درستی نداشته باشیم و بپذیری اطلاعات و مهارت‌های جدید نیابیم، نمی‌توانیم

از این منابع استفاده کنیم. مهم‌ترین مزیت یادگیری چیزهای جدید کسب دیدگاهی گسترده‌تر و بازتر است. یادگیری همیشگی برای سلامتی نیز فواید زیادی دارد. مثلاً موجب پیشگیری از زوال عقل در سنین بالا، داشتن احساس خوب به خود و افزایش شادی می‌شود. اشتباه بخشی از فرایند یادگیری است. باید به هر اشتباهی که مرتکب می‌شوید، به چشم فرصتی برای گسترش دانش خود نگاه کنید. روتین‌های روزانه صرف انرژی ذهنی را کاهش می‌دهند و شما را از کسب دیدگاه‌ها و تجربه‌های جدید دور می‌کنند. پس روتین خود را تغییر دهید. از چیزهای کوچک شروع کنید مانند انتخاب مسیری جدید برای رسیدن به محل کار یا رفتن به رستورانی که تازه باز شده است. باین کارها می‌توانید از خلبان خود کار ذهن خود خارج شوید. با گذشت زمان راحت‌تر می‌توانید چیزهای جدید را آموش کنید. در نهایت با قرار دادن خود در معرض ایده‌های مختلف و امتحان کردن کارهای جدید مانند کلاس‌های ورزشی، شنیدن پادکست‌ها و رفتن به رستوران‌های متفاوت عادت یادگیری روزانه را در خود پرورش می‌دهید. با یادگیری هر مهارت یا دانش جدید در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود پیشرفت می‌کنید. حس کنجکاوی و اشنایی‌تان به یادگیری برای اطرافیان ارزشمند است. وقتی یادگیری و کسب دانش و مهارت به عادت می‌شود، هر روز بهتر از روز قبل خواهید بود و از زندگی خود لذت بیشتری می‌برید.



فوتبال بازی کردن سربازان در جنگ جهانی - ۱۹۱۴



یادنگاره

گذرگاه کهنسالی



چاقی

معضل سالمندان کم‌تحرک

اگرچه چاقی می‌تواند در هر سنی رخ دهد، اما افراد مسن بیشتر در معرض خطر هستند. سالمندان نسبت به سایر افراد در برابر انواع مختلف بیماری‌ها آسیب‌پذیرترند و چاقی وضعیت آن‌ها را بدتر می‌کند. چاقی یکی از بزرگ‌ترین مشکلات سلامتی در سطح جهان است. اگرچه بیشتر افراد پرخوری را تنها علت چاقی می‌دانند، باین‌حال باید بدانید که غذا تنها دلیل افزایش وزن بدن به‌ویژه در افراد مسن نیست. دلیل چاقی کاملاً از نظر ژنتیکی تأیید نشده، اما دارای یک جزء ژنتیکی قوی است. تحقیقات نشان می‌دهد که تقریباً سه‌چهارم خطر اضافه‌وزن را می‌توان به عوامل ارثی نسبت داد، در حالی که تنها یک‌سوم از عوامل محیطی منجر به چاقی می‌شوند. از طرفی سبک زندگی بی‌تحرک به‌شدت با افزایش وزن و چاقی مرتبط است. سالمندانی که سبک زندگی کم‌تحرکی دارند نسبت به افراد فعال کارتری کمتری می‌سوزانند. بی‌تحرکی همچنین با بیماری‌های مزمنی که خطر مرگ‌ومیر را افزایش می‌دهد، از جمله فشارخون بالا، دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی و سرطان مرتبط است. اگر چاقی به‌موقع در مان نشود خطراتی برای سالمند شما به‌وجود می‌آورد. در چنین شرایطی سالمندان مبتلا به چاقی ممکن است با مشکلات جدی سلامتی مواجه شوند و پس از مدتی این مشکل می‌تواند به بیماری‌های کشنده‌ای تبدیل شود. برای همین می‌گویند چاقی یک بیماری نیست بلکه مادر هر بیماری است. چاقی به‌خصوص در افراد سالمند منجر به بروز دیابت نوع (۲) می‌شود، سالمندان چاق بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. در برخی مواقع، چاقی می‌تواند نارسایی قلبی ایجاد کند، بدن چاق به خون بیشتری برای تأمین اکسیژن و سایر مواد مغذی ضروری نیاز دارد. از این رو چاقی باعث افزایش فشارخون می‌شود، احتمال اینکه سالمندان چاق بی‌خوابی و سایر اختلالات مرتبط با خواب را تجربه کنند بیشتر است. طبق برخی از مطالعات چاقی به‌طور مستقیم با خواب‌آلودگی و خستگی روز ارتباط دارد. از همه خطرناک‌تر اینکه هنگامی که چاقی غیرعادی افزایش می‌یابد، می‌تواند سرطان را به‌همراه بیاورد. به گفته کارشناسان، سلول‌های چربی می‌توانند بر فرایندهای بدن که رشد سلول‌های سرطانی را تنظیم می‌کنند، تأثیر بگذارند. چاقی می‌تواند سلامت سالمندان را در معرض خطر جدی قرار دهد، بنابراین پیشگیری به‌موقع از آن ضروری است. با افزایش وزن سالمندان، اهمیت تغذیه برای سالمندان نیز دوچندان می‌شود. یکی از دلایل مهم چاقی، عادات غذایی ناسالم است. بنابراین برای جلوگیری از این امر، سالمندان باید به غذای خود توجه ویژه‌ای داشته باشند و غذاهای سالم و مقوی بخورند. سالمندان باید روزانه حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنند. با انجام منظم تمرینات بدنی می‌توان به راحتی از خطر چاقی جلوگیری کرد. ورزش نه‌تنها به سالمندان کمک می‌کند تا چاق نشوند، بلکه کمک می‌کند تا بدنی سالم و متناسب داشته باشند. در کنار تمرینات بدنی، سالمندان باید تمرینات ذهنی منظم را نیز انجام دهند. تمرینات ذهنی کلید یک سبک زندگی سالم و مشوق سالمندان برای چابکی و هوشیاری ذهن و آرامش است. از طرفی همه افراد باید ۶ تا ۸ ساعت بخوابند. خواب به بدن انسان زمان لازم برای تجدید قوا و انرژی مجدد می‌دهد و همچنین از چاقی جلوگیری می‌کند. همچنین مدیریتش با کاهش افسردگی، رسیدن به تمرکز بهتر در زندگی و چندین مزیت شگفت‌انگیز برای سلامتی همراه است. بد نیست بدانید که مدیریتش روشی مؤثر برای کاهش وزن و تغییر عادات غذایی است. بنابراین در کنار ورزش، سالمندان باید حداقل ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در روز مدیریتش کنند.

افراد سالمند به‌دلیل آسیب‌پذیر بودن در برابر انواع بیماری‌ها باید تغذیه و رژیم غذایی ویژه‌تری نسبت به بقیه داشته باشند. این موضوع در مورد سالمندان چاق اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. یک پرستار سالمند حرفه‌ای می‌تواند با داشتن نظارت بر تغذیه سالم و رژیم غذایی سالمند و با استفاده از ورزش و برنامه‌های کاهش وزن به کاهش چاقی در سالمند شما کمک کند.