

## پرتوجتایی



روزنامه‌نگار

بررسی فاکتورهایی که شما را به کسب و کارتان علاقه‌مند می‌کند

# درس‌های شغلی که دوست ندارم...



شنبه صبح از خواب بیدار می‌شوید تا خود را برای یک هفته کاری جدید آماده کنید. بهتر است قبل از کفش پوشیدن و از خانه بیرون رفتن، نگاهی به خود در آینه بیندازید. انرژی کافی و شادابی در چهره‌تان موج می‌زند یا دمغ و بی‌حوصله‌اید؟ تفاوتی ندارد شغل شما چیست؛ معلم هستید یا مدیر یک شرکت، راننده تاکسی یا نانوا، مهندس یا آرایشگر. فارغ از حرفه‌ای که از آن کسب درآمد می‌کنید، پاسخ به سؤالی که جلوی آینه به خود خواهید داد، همه‌چیز را روشن خواهد کرد. یا شما از کارتان لذت می‌برید و به آن علاقه‌مند هستید یا از کارتان متنفرید. پس اگر روز اول هفته حال‌تان خوب نیست و با اکراهی محل کار می‌شوید، قطعاً یک جای کار می‌لنگد. شما بیش از یک‌سوم زمان زندگی خود را مشغول کار کردن هستید و تنفر و بی‌میلی نسبت به شغلی که دارید یک فاجعه است که باید آن را جدی بگیرید.

این یک توصیه جدی است که باید خیلی زود دست‌به‌کار شوید. یا راهکاری بیابید که به شغل‌تان علاقه‌مند شوید یا مسیرتان را تغییر دهید. ماندن در عذاب‌ی دائمی جسم و روح شما را به‌طور موزی فرسوده خواهد کرد و آسیب‌های ناشی از آن کیفیت زندگی‌تان را به خطر خواهد انداخت. با ما در این مطلب همراه شوید تا راهکارهایی در راستای آشتی با شغل‌تان را پیش پای شما قرار دهیم.

## به یک سؤال اساسی پاسخ دهید

در گام نخست باید خود را با این سؤال مواجه کنید: «چرا کارم را دوست ندارم؟» حتماً دلایل زیادی وجود دارد که موجب این احساس بد در شما شده است. دلایلی که یاریشه‌قدیمی دارد یا به تازگی سر از خاک درآورده و درگیرتان کرده است. مثلاً تصور می‌کنید که به‌میزان زحمتی که می‌کشید و وقت، انرژی و تخصصی که خرج می‌کنید، دستمزد دریافت نمی‌کنید و این موضوع شما را به مرز ناامیدی رسانده است.

دلیل دیگر این است که شغل شما با تحصیلاتی که در آن مدرک گرفته‌اید، هم‌خوانی ندارد. گاهی نیز اعتقاد به بی‌معنا بودن و بی‌فایده بودن کاری که مشغول آن هستید شما را دلزده می‌کند. شاید به محیط کاری و همکاران خود را دوست ندارید، کارتان سخت و طاقت‌فراسست و صدها و صدها دلیل دیگر که باید حتماً آن را بیابید و ریشه‌یابی کنید.

## علائق‌تان را در شغل فعلی بگنجانید

چرا در شغلی که آن را دوست نداشته‌اید باقی مانده‌اید؟ در واقع باید به این سؤال پاسخ دهید که چه عاملی موجب شده که مجبور باشید همچنان به کاری که محبوب‌تان نیست ادامه دهید. برای مثال تأمین نیاز خود و خانواده در کنار رسیدن به مراحل بالاتر از جمله رایج‌ترین دلیل‌هاست. بدون شک مرور روزانه کمک می‌کند تا آن‌ها را به‌صورت سؤال درآورید. برای مثال پرسش (چرا من وارد این حرفه شدم؟) گزینه کاملاً مناسبی خواهد بود.

به هر میزان که دلایل بیشتر و درست‌تری داشته باشید، انگیزه بالاتری را نیز تجربه خواهید کرد. به همین خاطر هر روز قبل از شروع کار خود، این پرسش را مطرح کنید.

در این رابطه توجه داشته باشید که برای موارد مورد علاقه خود باید اولویت‌بندی داشته باشید. برای مثال یادگیری یک مهارت مرتبط با کارتان، بدون شک اهمیتی فراتر از سایر موارد خواهد داشت. به همین خاطر بدون فکر و برنامه‌ریزی در این رابطه اقدامی را انجام ندهید.

## فضای محیطی کار را تغییر دهید

به میز کار خود رسیدگی کنید و آن را از یکنواختی دربیابید. از شر لوازم بی‌مصرف مثل کاغذهای اضافی، کتاب‌های خسته‌کننده، روزنامه‌های باطله و... خلاص شوید. می‌توانید عکس افرادی که دوست دارید را روی میز بگذارید یا یک خودکار و دفتر یادداشت جدید بخرید. تغییری در محیط کار ایجاد کنید تا انرژی بگیرید. این تغییر می‌تواند بسیار جزئی باشد. مهم تأثیری است که روی شما خواهد گذاشت. هیچ‌کس به اندازه خودتان از روحیاتی که دارید شناخت ندارد.

با ایجاد ارتباط مثبت با فضای کاری، هر روز کارکرد خود را بهبود خواهید بخشید و رفته‌رفته انگیزه و علاقه به شغلی که دارید در شما بیشتر خواهد شد. همچنین هر فردی باید سرگرمی‌هایی برای خود داشته باشد تا در برابر فشار کار، ناامید نشود. برای این موضوع نمی‌توان گزینه‌ای همگانی تعیین کرد و همه افسراد باید با توجه به علایق خود در این رابطه تصمیم‌گیری کنند.

مثلاً ممکن است فردی تمایل داشته باشد که پس از پایان کار خود، به باشگاه بیلارد برود و فردی دیگر انجام بازی رایانه‌ای را بهترین گزینه تلقی کند. برای همین خود را محکوم به رعایت برنامه فرد دیگری نکنید و سرگرمی مطلوب خود را بیابید.

## از تغییر شغل نترسید

گاهی اوقات آنچنان سخت نیست که بفهمید یک محیط کاری بیش از اینکه مفید باشد برای شما مضر است. هر راهی که به ذهن‌تان رسیده و به شما توصیه شده را امتحان کرده‌اید و همچنان کورسویی از انگیزه و اشتیاق در شما روشن نشده است. پس راهی ندارید که با خودتان روراست بوده و به‌طور جدی به تغییر شغل فکر کنید. ایجاد تغییر کاری عملی بسیار شجاعانه است، اما باید ریسک کنید و خطرات موجود را بپذیرید. چرا که هیچ‌چیز مهم‌تر از مراقبت از خودتان نیست. ادامه حضور در شغلی که از آن متنفرید شما را دچار فروپاشی روانی و آسیب‌های جسمی می‌کند. پس کمربندها را محکم کنید و به‌سوی تغییر شغل دور بزنید.

به‌طور کامل در مورد کار خود فکر کنید و اینکه چه بخشی از آن را دوست دارید و چه بخش‌هایی را دوست ندارید. هیچ چیز برای این لیست خیلی بزرگ یا کوچک نیست. سپس، توضیحات شغل رؤیایی خود را معرفی کنید. اگر می‌توانستید شغل دیگری انتخاب کنید، آن چه شغلی بود؟ درباره آن با سرپرست خود صحبت کنید، تا بتوانید این وظایف را بخشی از کار روزمره خود قرار دهید. اگر هم‌پوشانی وجود نداشته باشد، می‌توانید به فرصت‌های انتقال در کار خود نگاه کنید. همچنین به این موضوع توجه داشته باشید که یادگیری مهارت تازه یا تقویت مهارت‌های پیشین، انگیزه شما را افزایش می‌دهد. یادگیری مداوم چیزهای جدید، جزو گزینه‌های بسیار تأثیرگذار محسوب می‌شود.

## لنگرگاه

## بهشت‌گمشده چهارمحال



«دشت شیمبار» که به بهشت گمشده خوزستان نیز شهرت دارد، منطقه‌ای است حفاظت‌شده و خوش‌منظره، واقع در صدکیلومتری مسجد سلیمان، در مرز میانی استان‌های چهارمحال و بختیاری و خوزستان.

این منطقه با مناظر رؤیایی،

طبیعت تماشایی و تعدد و تنوع بسیار بالای گونه‌های گیاهی و جانوری توانسته به یکی از اماکن دیدنی کشورمان مبدل شود و مورد توجه طبیعت‌دوستان قرار گیرد.

این دشت از طبیعت خارق‌العاده و مسحورکننده‌ای برخوردار بوده و مناظر بکر و شگفت‌انگیز فراوانی را در خود جای داده است.

این مکان زیستگاه جانوران گوناگون و محل رشد و پرورش برخی از گونه‌های گیاهی کمیاب و گیاهان دارویی شفا بخش است. دشت شیمبار از جنگل‌های انبوه و سرسبزی تشکیل شده است؛ مناطقی که طیف وسیعی از درختان و گیاهان متنوع را در خود جای داده‌اند.

از درختان بادام و بلوط گرفته تا انواع و اقسام چارچ و مرکبات و تنوع گیاهی این منطقه بر زیبایی بی‌حدو حصر آن افزوده است. بازدید از دشت شیمبار رایگان است و هیچ هزینه‌ای برای شما نخواهد داشت؛ اما از آنجایی که این دشت جزو مناطق حفاظت‌شده کشورمان به‌شمار می‌رود، برای بازدید از آن باید حتماً جواز و برگ عبور به همراه داشته باشید.

ناگفته نماند که برای تماشای زیبایی‌های بی‌حدو حصر این منطقه باید دست‌کم شش ساعت از زمان خود را به برای گشت‌وگذار در این دشت سرسبز و تماشایی اختصاص دهید.

جشنواره گل‌های لاله - کوی صنعتی اراک



زادبوم

## کاروبار

## ماست‌بندی را مجازی کنید!



کافی است مهارت‌ی دربارہ ماست‌بندی و تولید لبنیات فراگیرید تا با هزینه اندک و گذراندن دوره‌های آموزشی کوتاه، یک «ماست‌بندی» خانگی راه بیندازید و کسب و کاری برای خودتان دست‌وپا کنید. هرچند دهه اخیر با تأسیس و ایجاد

کارخانه‌های بزرگ تولید لبنیات و تولید محصولات پاستوریزه، لبنیات صنعتی در بازار مشتریان زیادی پیدا کرده، اما با توجه با ذائقه سخت‌پسند ایرانی‌ها هنوز هم ماست، دوغ، خامه، کره و پنیر سنتی طرفداران پروپاقرص خود را دارد. پس می‌توانید با خرید شیر و یادگیری نحوه تبدیل این ماده پرخاصیت به انواع و اقسام لبنیات، مشتریان خود را بیابید و خیلی زود به درآمدزایی برسید. برای آغاز به کار تولید لبنیات سنتی یا در اصطلاح ماست‌بندی به سرمایه‌ای بین ۱۵ تا ۲۰ میلیون تومان نیاز دارید. حواس‌تان باشد بحث بازارپایی و تبلیغات را جدی بگیرید و تلاش کنید با ارائه کیفیت خوب مشتریان خود را دائمی کنید. باید ایسن را بدانید که تولید لبنیات به‌دلیل تاریخ انقضای کوتاه‌مدت این محصولات ممکن است در ابتدا به سوددهی موردنظر نرسد، اما اگر به مهارت کافی دست پیدا کرده و اصول بهداشتی و حرفه‌ای را تمام و کمال رعایت کنید، قطعاً می‌توانید رفته‌رفته به درآمد کافی برسید. خلاقیت در بسته‌بندی و نحوه ارسال کالا برای مشتریان امر بسیار مهمی است که می‌تواند در بازار رقابتی امروز کسب و کارتان را متمایز کند و موجب معروف شدن برند شخصی محصولات شما شود. پس بحث ایده و خلاقیت را پس از کیفیت تولید، در رده دوم اولویت‌های مهم قرار دهید.

## دگردیسی

## سنتی به اعتبار رنگ



«رنگ‌رزی» در ایران قدمتی دیرینه دارد. حرفه‌ای که ایرانیان از سالیان دور به آن مشغول بوده‌اند. رنگ‌های درخشان و دلپذیر کاشی‌ها و فرش‌های سنتی ایرانی بهترین نشانه از ذوق و سلیقه مردمان ایران‌زمین در تهیه انواع رنگ‌ها و طریقه به کار بردن آن‌هاست.

رنگ‌رزی سنتی قالی ایران، به‌علت داشتن بخشی از همین دانش نهفته و به کار بردن مهارت‌ها و شگردهای قدیمی در ارائه رنگ‌های زیبا و دلپذیر، امروز نیز به‌رغم ورود انواع رنگ‌های شیمیایی به داخل کشور، عامل تفکیک‌ناپذیر از ساختار و ترکیب کلی هنر صنعت فرش ایران است. در این میان اما برای رنگ‌آمیزی کاشی‌های بیشتر از شیوه‌های مدرن بهره گرفته می‌شود و کمتر می‌توان رنگ‌رزی‌ای را مشاهده کرد که از روش‌های سنتی برای رنگ کردن کاشی‌ها و سنگ‌های زینتی استفاده کند.

ظرف (پاتیل) یا حمامی که عملیات رنگ‌رزی و دندان کردن در آن صورت می‌گیرد، ترازو، تومومتر، همزن چوبی، نمک‌های فلزی، انواع مختلف و ترکیبی اسیدها، مواد قلیایی، ظروف شیشه‌ای مدرج و آب، ابزارهای هستند که رنگ‌رها از آن برای حرفه خود استفاده می‌کردند. در کارگاه‌ها، «رنگ‌رزی» در پاتیل‌های بزرگ مسی انجام می‌شد که حرارت این پاتیل‌ها به‌وسیله شعله آتش تأمین شده بود. پشم‌ها به‌صورت رسیده نشده یا کلاف نخ وارد این پاتیل‌ها و رنگ‌آمیزی می‌شدند. «رنگ‌رزی» سنتی که سال‌ها یکی از ویژگی‌های قالی ایران و باعث شهرت و اعتبار جهانی آن بوده، این روزها جای خود را به شیوه‌های صنعتی داده و شیوه سنتی آن رو به انقراض است.

مرحله ساخت کشتی تانک‌در کارخانه کشتی‌سازی - ایرلند شمالی سال ۱۹۱۰



یادنگاره

## من فهمیده‌ام که...

اگر یک ساعت زودتر بیدار شوم، جلوی هدر رفتن ساعت‌های زیادی از زندگی‌ام را خواهم گرفت.

رواق

## برگی از ادبیات



## خوشبختی چه رنگی دارد؟

«حالا مسافره‌ای زینب‌سادات چهارتا شده بودند.» دنبال کدام باید می‌گشت؟ کجا باید می‌رفت؟ چرا یکی‌یکی او را ترک می‌کردند؟ چرا دیگر نمی‌توانست صبح‌ها که چشم‌هایش را باز می‌کند، سمفونی کلاغ‌ها را بشنود؟ چرا دیگر نمی‌تواند کلاغی را ببیند؟ چرا به جای خبرهای خوش، خبرهایی به او می‌رسد که اگر جانش را می‌گرفتند راحت‌تر بود؟ فاطمه با بقیه فرق داشت. پاره‌ای از جگرش بود. تمام امید و زندگی‌اش بود. اگر او هم می‌رفت، زینب‌سادات ثانیهای طاقت‌نمی‌آورد. خیلی وقت بود یادش رفته بود که خوشبختی چه رنگی دارد؛ از وقتی از بغل مادرش جدا شده بود تا به الان که فاطمه رفته بود و زینب حال خودش را نمی‌فهمید. گاهی وقت‌ها در فکر و خیالش همه را دور هم جمع می‌کرد. با همه حرف می‌زد و گله و شکایت می‌کرد که چرا با او این معامله را می‌کنند؟ بیشتر از همه از پدر گله داشت که او را از مادرش جدا کرده بود. هر بار از عمو نقی علتش را می‌پرسید، پیرمرد جز آه کشیدن و سکوت چیزی تحویلش نمی‌داد. پدرش قول داده بود که کنار سقاخانه صحن اسماعیل طلا منتظرش خواهد بود. زینب بار آخری که به مشهد رفته بود، به تمام خادم‌های صحن اسماعیل طلا سپرده بود که اگر سیدی را دیدند که دنبال لیلی‌اش می‌گردد، آدرس لیلی را به سید بدهند. لیلی یقین داشت پدرش را کنار سقاخانه پیدا خواهد کرد. ترس، خستگی، تنهایی و غربت از پا درش آورده بود. چشمانش را بست. چیزی نمانده بود که روی زمین بیفتد. دستش را به دستگیره در گرفت. همین و بقیه به‌سرعت به‌سمت زینب دویدند. زینب به نشانه سکوت دست روی بینی‌اش گذاشت و از همه خواست که ساکت باشند. صدای قدم‌هایی از دور شنیده می‌شد که به خانه نزدیک و نزدیک‌تر می‌شد. جلوی در که رسید، نفس در سینه همه حبس شد. حوا چشمانش را بست و دست روی قلبش گذاشت. همین مچ اعظم را گرفته بود و فشار می‌داد. اشک در چشمان منیره حلقه زد. چیزی نمانده بود که همه از ترس قالب تهی کنند که صدای قدم‌ها، آهسته از خانه دور شد و همه نفس راحتی کشیدند.

از کتاب «لیلی ۱۰۰۳» نوشته زینب امامی‌نیا

## گذرگاه کهنسالی



## تماشای تلویزیون را محدود کنید

احتمال دارد شما در حال حاضر جزو بازنشستگانی باشید که بیشتر زمان‌تان را صرف تماشای تلویزیون می‌کنید و مابقی زمان‌تان را غر می‌زنید که چه زندگی کسل‌کننده و بی‌معنایی. نگران نباشید، درمانی برای این بی‌حوصلگی و کسل بودن‌تان وجود دارد. خبر خوب این است که خودتان می‌توانید مشکل را حل کنید. اگر می‌خواهید بر بی‌حوصلگی‌تان غلبه کنید باید منشأ پیدایش آن را بیابید. مطمئن باشید که تنها یک منشأ وجود دارد. اگر هنوز هم متوجه منظور ما نشده‌اید به این جمله «توماس دیلان» توجه کنید: «یک عاملی باعث بی‌حوصلگی من شده است و من فکر می‌کنم آن عامل خودم هستم.» تماشای تلویزیون می‌تواند یکی از انتخاب‌های شما باشد که البته انتخاب مناسبی برای گذراندن سال‌های بازنشستگی نیست. اما «تماشای تلویزیون چه اشکالی دارد؟» پاسخ این است که تماشای یکی دو ساعت در روز هیچ اشکالی ندارد اما دلایل زیادی وجود دارد که شما بیشتر از این زمان نباید تلویزیون تماشا کنید. اگر در دوران بازنشستگی هستید و مدام مشغول تلویزیون دیدن، دقیقاً مانند این است که خود را در چاله‌ای که خودتان حفر کرده‌اید محصور کنید. بهتر است این عادت را با عادت‌های بهتر مانند ورزش کردن، نقاشی کردن، یادگیری یک مهارت تازه، بازی با نوه‌ها و... جایگزین کنید. پژوهش‌ها و بررسی‌ها نشان می‌دهد که داشتن یک دوران بازنشستگی شاد و موفق با میزان تماشای تلویزیون رابطه معکوس دارد. فعالیت‌های رضایت‌بخش‌تر انگیزه و خلاقیت بیشتری می‌طلبدند و باید برای‌شان زحمت کشیدمی‌کنند.