

### ۱۰ کار اشتباهی که ۱۰ دقیقه اول کار خود انجام می دهید

چند دقیقه نخست کار تاثیر بسیار زیادی روی ادامه دادن ۸ ساعت کاری و کار مفید شما می گذارد. اگر سرفوت به محل کار خود نرسید یا با انبوهی از ایمیل مواجه شوید تمرکز خود از اذیت می دهید و بدون انگیزه بقیه ساعات را می گذرانید.

به گزارش خبرگزاری خبر آنلاین، تحقیقاتی در این زمینه انجام شده است و ۱۰ تا از رایج ترین اشتباهاتی که در ۱۰ دقیقه اول کار کارمندان انجام می دهند را نام بردیم.

#### ۱. دیر رسیدن

شما ممکن است قبل از این که حتی ساعت کاری تان شروع شود با یک روند اشتباه روز خود را شروع کرده باشید. تحقیقات نشان داده است که رئیس ها به کارمندانی که دیرتر به محل کار می آیند بیشتر توجه می کنند و حتی آنهایی که زمان بیشتری را در محل کار خود سپری کنندحقوق کمتری به آن ها تعلق پیدا می کند.

#### ۲. سلام نکردن به همکاران

با صحبت کردن و معاشرت کردن با همکارانتان می توانید روز خوب و دلنشینی برای خود و همکاران ایجاد کنید. اگر شما رئیس نباشید و کارمند عادی شرکت باشید و سلام و احوال پرسی با کارمندان دیگر نداشته باشید، در کار خود مطرح نخواهید شد.

#### ۳. نوشیدن قهوه

کارکنان کمی که صبح از خواب پا می شوند و یک لیوان قهوه نمی خورید حتما هنگامی که به دفتر برسید اولین کاری که می کنید یک لیوان قهوه یا چای می نوشید. ولی تحقیقات نشان می دهد که بهترین زمان برای نوشیدن قهوه بعد از ساعت ۹:۳۰ صبح

#### ۴. نوشتن ایمیل

وقتیه که پشت میز خود می نشینید اولین موضوعی که با آن روبه رو می شوید با انبوهی از ایمیل و مسیج هایی است که در طول شب به شما داده است مواجه می شوید و وقت زیادی را باید صرف آن کنید. ولی تحقیقات نشان می دهد که ۱۰ دقیقه اول کار خود را فقط سریع به ایمیل ها نگاه کردن و اگر مطلب مهمی دیده شد برای بقیه روز برنامه ریزی کردن صرف کنید و در طول روز زمان های که سر تان خلوت تر شد ایمیل های خود را چک کنید.

#### ۵. به محل کار خود بدون برنامه ریزی کاری از قبل وارد رفتن

قبل از آنکه به کار خود شروع کنید باید حتما یک برنامه فرضی در ذهن خود داشته باشید که این برنامه شامل نوشتن کار های روزانه تان اولویت بندی کردن آن ها می شود. تقویم خود را چک کنید و ببینید که

در روز مشخصی چه کار هایی را انجام داده و چه مسئله هایی مانده و باید انجام دهید.

#### ۶. کار های آسان را اول انجام دادن

هرچه از زمان کاری شما بگذرد انرژی تان کمتر می شود و پس نباید اول کار های آسان را انجام دهید و در زمان خستگی کار های مشکل و سخت تان را موکول کنید .

#### ۷. همزمان چندکار را انجام دادن

چون اول صبح انرژی زیادی دارید شاید حس کنید می توانید چندین کار را انجام دهید ولی چند کار را در یک زمان انجام دادن به کیفیت کار تاثیر می گذارد شاید کمیت بالا باشد ولی کیفیت به همان اندازه پایین می آید.

#### ۸. در افکار منفی غوطه ور شدن

شاید شب قبل با خانواده دعوی تان شده باشد یا اتفاق منفی برایتان افتاده باشد ولی نباید این مسئله را به کار خود وارد کنید و با انرژی منفی وارد محل کار تان شوید.

#### ۹. جلسه داشتن

جلسات دارد و برای ماندن و نوشتن بگذارید. جلسات باید زمانی باشد که همراه با خستگی رفع کردن باشد و کم انرژی باشد. زمان های پر انرژی و اصلی برای کار های دیگر بگذارید.

#### ۱۰. روزمرگی را رعایت نکره اید

اگر در روز خود وقت تان را برای فکر کردن و تصمیم گرفتن راجع به اینکه چه کاری را اول انجام دهد و رویتنی در کار خود نداشته باشید بیشتر وقت خود را تلف خواهید کرد. روزمرگی به مغز انسان آزادی می دهد که به موضوعی که واقعا اهمیت دارد بپردازد.



### چرا به نام خدا؟!

منوچهر حبیبی



بر طبق برآوردها، نزدیک به یک میلیارد و پانصد میلیون مسلمان در سراسر دنیا زندگی می کنند که حداقل این مسلمانان همانند پیروان دیگر، به سه اصل یکتایی پروردگار، رسالت پیامبر و کتاب آسمانی (قرآن) معتقد و پای بند می باشند. یعنی یک مسلمان، پذیرفته است و باور دارد که جهان را یک خدای دانا و حکیم و توانا آفریده است و جز او خدایی نیست (لا اله الا الله) و با هر زبان و به هر رنگ و نژادی که باشد او را بزرگ و توانمند (الله اکبر) می خوانند و در حمد و ستایش او، زبان را قاصر و عاجز می دانند، به عشق و اعتماد به پیامبر بزرگ واقعا باور دارد و نام مبارکش را بر زبان می آورد و از وی الهام می گیرد. بر زندگی آن حضرت و آنچه در دوران حیات و رسالتش گذشته در حد یک مسلمان معتقد اشرف دارد و برای حفظ دستاوردهایش تلاش می کند. و اما یکی دیگر از نشانه های یک مسلمان، آشنایی با کلام و خواست پروردگار از طریق آشنایی با کتاب آسمانی (قرآن) است. به راستی وقتی پای دینداری و پای بندی به اسلام به وسط می آید، آیا ملاکی جز اعتقاد راسخ به پروردگار یکتا، پیامبر(ص) و قرآن (کلام الله) می تواند پیوند بین مسلمانان را در سراسر دنیا مستحکم و نزدیک کند؟ آیا همین سه اصل کافی نیست که مسلمانان اگر برادر وار زندگی نمی کنند، حداقل به جان یکدیگر نچینند و دشمنان قسم خورده هم نباشند؟

شاید این روزها که توجهات، کسی از خاورمیانه و جنگ در برخی کشورهای منطقه دور شده، نقش گروه های افراطی و تروریستی و برخی حکام در برادر کشی دینی و مذهبی کم رنگ گردیده باشد، ولی نخستین و اصلی ترین هدف از آنچه رخ می دهد، مسلمان ستیزی با مذهب گرای است. اما چرا به نام خدا، چرا با پرچم هولناکی که با نام پیامبر خدا(ص) و... منقش شده و چرا با عدم پای بندی به کلام پروردگار و نادیده گرفتن جایگاه وحدت آفرین قرآن میان مسلمانان، آدم ها را اسیر و در بند می کنند و می کشند؟



آیا هر آنکه شعار الله اکبر سر داد مسلمان است؟ هر آنکه پرچم سیاه یا شعار لا اله الا الله ... بر دوش کشید، مسلمان است؟ آیا هر

آنکس که کتاب آسمانی را بر سر گذاشت و بر آن دست کشید و بوسید، مسلمان است؟ اگر مسلمان است و می خواهد مسلمانی کند و در راه گسترش اسلام بکوشد، بر این باور هم هست که خداوند سبحان، اجازه انتحار و خودکشی و سر بردن آدم ها را به کسی نداده است.

اگر می خواهد با غیر مسلمان بجنگد، آیا می داند که در هیچ کجای قرآن به رد ادیان (غیر تحریف شده) الهی اشاره یا تأکید نشده است؟ اگر الگوی او پیامبر بزرگوار اسلام است و می خواهد بر پیروان آن حضرت بیفزاید، آیا می داند ایشان دلها را تسخیر کرد و اگر جنگ هایی هم در دوران رسالتش رخ داد، برای دفاع از دین و شرف انسان های مؤمن و معتقد بود؟

کجای این مکتب گفته شده که حاکم و پادشاهان خدا را به خود ندهند. بمرسد و بپریند که بیایند و اهل تسنن و شیعیان را به خاک و خون کشیده اند، آتانی که در پاریس، مردم بی گناه و بی دفاع و غیر نظامی را قتل عام نمودند و آتانی که در مالی و در پایتخت آن کشور با کوما، شماری را به گروگان گرفتند و عده ای را کشتند، با برپایی کدام دادگاه عادلانه و با کدام دلیل و مدرک، رأی به ارتداد مسلمانان و مرگ غیرمسلمانان داده و می دهند؟

واقعا با فریاد زدن نام با عظمت و آرامش دهنده پروردگار (الله اکبر) مسلمانی شان را به رخ می کشند، یا این کار می خواهند جایگاه عزت مسلمانان را به چالش بکشند؟ آیا جز عنقه گشایی، آیا جز تحریب چهره مسلمانان و به ویژه آوارگان، از جنگ های مذهبی شان کاری انجام داده اند؟

آیا این ترس و خوف و این وضعیت ناگوار، جز اینکه موجب سرکوب مسلمانان و غیر مسلمانان در برخی کشورها توسط حاکمین زورگ و اختناق بیشتر می شود، ثمره ای به دنبال دارد؟ پس به نام خدا در مقابل پروردگار و رسولش و کلام و کتابش نایستند...

کجای این مکتب گفته شده که حاکم و پادشاهان خدا را به خود ندهند. بمرسد و بپریند که بیایند و اهل تسنن و شیعیان را به خاک و خون کشیده اند، آتانی که در پاریس، مردم بی گناه و بی دفاع و غیر نظامی را قتل عام نمودند و آتانی که در مالی و در پایتخت آن کشور با کوما، شماری را به گروگان گرفتند و عده ای را کشتند، با برپایی کدام دادگاه عادلانه و با کدام دلیل و مدرک، رأی به ارتداد مسلمانان و مرگ غیرمسلمانان داده و می دهند؟

واقعا با فریاد زدن نام با عظمت و آرامش دهنده پروردگار (الله اکبر) مسلمانی شان را به رخ می کشند، یا این کار می خواهند جایگاه عزت مسلمانان را به چالش بکشند؟

آیا جز عنقه گشایی، آیا جز تحریب چهره مسلمانان و به ویژه آوارگان، از جنگ های مذهبی شان کاری انجام داده اند؟

آیا این ترس و خوف و این وضعیت ناگوار، جز اینکه موجب سرکوب مسلمانان و غیر مسلمانان در برخی کشورها توسط حاکمین زورگ و اختناق بیشتر می شود، ثمره ای به دنبال دارد؟

پس به نام خدا در مقابل پروردگار و رسولش و کلام و کتابش نایستند...



جز اینکه موجب سرکوب مسلمانان و غیر مسلمانان در برخی کشورها توسط حاکمین زورگ و اختناق بیشتر می شود، ثمره ای به دنبال دارد؟

پس به نام خدا در مقابل پروردگار و رسولش و کلام و کتابش نایستند...

### دربازدید اعضای کمیسیون عمران شورا از منطقه ۹ عنوان شد: از پتانسیلهای موجود در منطقه ۹ استفاده بهینه خواهد شد

در مراسم بازدید اعضای کمیسیون عمران شورای شهر شیراز پروژه های شهرداری منطقه ۹ مورد بررسی و بازدید قرار گرفت.

به گزارش روابط عمومی شهرداری منطقه ۹ شیراز: مهندس محمدیان رئیس کمیسیون عمران شورای شهر شیراز طی بازدید از منطقه با اعلام رضایت از وضعیت پیاده سازی و اجرای پروژه ها



گفت: شهرداری منطقه ۹ در جنوبی ترین نقطه شهر شیراز است و با اجرا شدن معابر جدید و اراضی تازه تفکیک که در آن ساخت و ساز صورت گرفته حاکمیت شهری و نظم شهری را قبل از ساخت و ساز در خود ایجاد کرده. این عضو فعال شورای شهر افزود: در مباحث پروژه های عمرانی بدلیل اینکه محدوده منطقه ۹ شهرداری در ضلع جنوبی کمربندی قرار گرفته است نیاز به اجرای پروژه های زیر بنایی در این محدوده بسیار بالا بود که با احداث پل سجادیه و میاندو مشکل ارتباطی دو سوی رودخانه حل شده و با تأکید شورا و پیگیری شهرداری عملیات اجرایی پارک ۲۰۰ هکتاری چنار راهدار حاشیه رودخانه چنار راهدار به طول ۱۷ کیلومتر آغاز شد، که فاز اول این پروژه عظیم در چند ماه آینده قابل بهره برداری می باشد و هر ساله می بایستی حداقل ۳۰ هکتار از این پروژه اجرایی گردد تا در برنامه ۷ یا ۶ سال آینده این پارک در اختیار عموم مردم قرار بگیرد. محمدیان افزود: یکی از مباحثی که در شهرداری منطقه ۹ با آن مواجه هستیم خطرناک کمربندی است: با توجه به ریزنی هایی که با اداره راه و شهرسازی داشته ایم مقدر شد بر روی محور کمربندی سه تقاطع توسط اداره راه و شهرسازی شروع و ۳ تقاطع دیگر را شهرداری اجرایی کند. وی افزود: از کارهای مثبت دیگری که در محدوده منطقه ۹ اتفاق افتاده است احداث دو فرهنگسرا است که فرهنگسرای پرتو با دارا بودن زمین چمن مصنوعی و یک زمین والیبال قبل از پایان سال به بهره برداری خواهد رسید و طی برنامه ریزی انجام شده فرهنگسرای قرزاتگان نیز که یکی از بزرگترین فرهنگسراهای شهر شیراز است با حدود ۳۵۰۰ متر مربع زیر بنا در سال ۹۵ آماده بهره برداری مردم منطقه خواهد بود. وی افزود: از دیگر فعالیت هایی که کمیسیون عمران پیگیری شده و توسط منطقه ۹ اجرایی خواهد شد اجرای ۲ سالن روم باست که یک مورد آن در پارک کشتکاران شهرک مهدی آباد و دیگری در تفرجگاه بزرگ چنار راهدار انجام خواهد شد. در ادامه مهندس احمدزاده شهردار منطقه ۹ در حاشیه این

### مدیرعامل شرکت توزیع برق شیراز: ۶ میلیارد تومان هزینه داشت مقاوم سازی شبکه برق شیراز،

سرویس خبری/مریم زارع خفری: مدیرعامل شرکت توزیع برق شیراز از هزینه ۶ میلیارد تومانی برای مقاوم سازی شبکه برق شیراز خبر داد. صحرائیان در حاشیه این بازدید به خبرنگاران گفت: اقتصاد مقاومتی تنها راه برون رفت از مشکلات موجود در جامعه است و نباید اجرای آن را کاری سخت و ناممکن دانست. گاهی با یک اقدام ابتکاری کوچک می توان صرفه جویی های ارزی زیادی داشت و با کوچک کردن بدنه سازمان و اشتغال فعال آن را اجرا کرد. صحرائیان افزود: ما برای حل مشکلات در جامعه نیاز به افرادی داریم که بر روی حل مسئله تمرکز شوند و از حاشیه هادوری کنند اما متاسفانه می بینیم علت اصلی برخی از مشکلات همین توجه به موضوعات انحرافی و پاک کردن صورت مسائل است. وی ادامه داد: بارش برف شدید سال ۹۲ شیراز و مشکلات زیادی که به دنبال آن در شهر ایجاد شد، سبب گردید ما با برنامه ریزی و هماهنگی بیشتری برای ماه های بارندگی آماده شویم به طوری که در همین بارش اخیر با وجود بیش از ۱۰۰ میلی متر بارندگی در گلستان، قطعی برقی نداشته باشیم. صحرائیان افزود: در حال حاضر حدود شش میلیارد تومان در جهت مقاوم سازی شبکه هزینه شده که نتیجه این کار نیز در بارندگی اخیر شیراز تا نبود هیچ گونه مشکل در شبکه توزیع برق مشاهده شد. مدیرعامل شرکت توزیع برق شهرستان شیراز افزود: ۷۰ پست فرسوده در شهر شیراز وجود دارد که ۵۰ پست بازسازی شده و مابقی با همکاری دستگاه های دیگر به زودی انجام می شود که هزینه هر پست نیز ۱۵۰ میلیون تومان است.



وی ادامه داد: این پست های فرسوده اگر بازسازی نشوند مشکلات متعددی را به وجود می آورند و خاموشی های زیادی را ایجاد می کنند. فارس از نظر بازسازی پست های فرسوده در کشور توبه اول را دارا می توان با همکاری

صحراییان در این باره گفت: شیراز ۱۲ تیم متخصص، بیشترین گروه تعمیراتی خط گرم را کشور دارد که بالاترین استانداردهای جهانی در حال انجام مأموریت هستند و در ۹۷ درصد از مأموریت ها از این تکنولوژی استفاده می شود. در این تکنولوژی افرادی که برق منطقه قطع شود، عملیات تعمیر یا بازسازی روی سیم دارای برق انجام می شود. صحرائیان تأکید کرد: این گونه فعالیت ها باعث شده که خاموشی از ۱.۵ به شش دهم درصد کاهش یابد. وی در خصوص وضعیت آموزشی نیز گفت: با تعاملی که با سازمان فنی و حرفه ای داشته ایم و استفاده از کسر پنج در هزار از محل قرارداد پیمانکاران موفق شدیم دومین مرکز آموزش فنی و حرفه ای در کشور راه اندازی کنیم و طی هفت سال گذشته دو هزار نفر آموزش دیده و بیش از ۹۰ درصد جذب شرکت ها شده اند.

### در پنج ساله گذشته اتفاق افتاد؛ ۳ هزار مراجعه به مرکز آسیبهای اجتماعی با موضوع کودک آزاری

حمایت از آنها قوانینی وضع شده که رعایت آن برای همه الزامی است. به گفته مدیر کل بهزیستی فارس در طی ۵ سال گذشته ۳ هزار نفر به مراکز آسیبهای اجتماعی بهزیستی برای مسئله کودک آزاری و خشونت مراجع کرده اند. موسوی در این باره گفت: برای حل این مشکل در کنار پیگیری قانونی باید رویکرد پیشگیری، آگاه سازی و آموزش به خانواده ها و کسانی که به هر نحو با بچه ها سر و کار دارند را پیش گرفت و قوانین حمایتی از کودکان را افزایش داد. از این رو مهد کودک ها یکی از بهترین مکان آموزشی برای آشنایی با حقوق

### خوشبخت در نشست هم اندیشی سازمان مدیریت پسماند

با شهرداری منطقه ۴: پاکبانان سفيران آموزش شهرداری هستند



مدیر عامل سازمان مدیریت پسماند شهرداری شیراز در نشست هم اندیشی این سازمان با شهردار و مسئولین شهرداری منطقه ۴ به این سخن از امام خمینی (ره) اشاره کرد که فرمودند: بیخ یقیناً از برکات و انفاص جلیه خداوند متعال بود که بر ملت ایران ارزانی شد. وی سپس مساحت خدماتی این سازمان در منطقه ۴ را حدود ۵۷۳ هکتار عنوان کرد و گفت: ۲۵۰ نفر پرسنل اعم از پاکبان و کارگر جمع آوری پسماند، کار نظافت و جمع آوری حدود ۱۵۰ تن پسماند در روز را در این منطقه انجام می دهند. خوشبخت هدف از این برنامه ها که بنا بر به دستور شهردار محترم شیراز تشکیل می شود هم اندیشی و بیان مسایلی که در حوزه خدمات شهری مطرح می باشد دانست و افزود: پاکبانان این سازمان در هر منطقه سفیران آموزش شهروندی هستند که می توانند علاوه بر انتقال مشکلات موجود در هر محل، پیام های شهرداری را نیز به شهروندان انتقال دهند.

در ادامه شهردار منطقه ۴، راه آرامش را ادامه دادن راه شهدا، بسیجیان و رزمندگان دانست و گفت: اگر شهدا هم اکنون در میان ما بودند یقین بدانید که راه خدمتگزار به مردم را بر می گزیدند. رئیس زاده ادامه داد: عزت شهرداری منوط به وجود پاکبانان زحمتکش است که شهر را پاک نگه می دارند چرا که اگر شهرداری انواع خدمات را به شهروندان ارائه دهد اما شهر پاک نباشد، ارزشمند نخواهد بود. وی در ادامه ضمن بر شمردن بعضی از مشکلات اجرایی موجود نقش پاکبانان محل را در اطلاع رسانی این موارد به شهرداری منطقه، مهم ارزیابی نمود.

به گزارش روابط عمومی سازمان مدیریت پسماند این نشست پس از برگزاری جلسه با مناطق یک تا ۳ به عنوان چهارمین نشست پانزدهمین ارزشمند در هماهنگی سازمان مدیریت پسماند با مناطق شهرداری به کار خود پایان داد. سرویس خبری/مریم زارع خفری: همایش پیشگیری از سوء رفتار با کودکان با حضور مدیر کل بهزیستی فارس و جمعی از کارشناسان و مربیان مهد های کودک برگزار شد. موسوی مدیر کل بهزیستی فارس گفت: برخی از والدین فکر می کنند کودکان سرمایه و ملک آنها هستند و هر طور بخواهند می توانند با آنها رفتار کنند و کسی نباید در این زمینه در کارشان دخالت کنند. در صورتی که این گونه نیست و در اسلام و قوانین کشور نیز چنین حقی برای آنها قائل نشده اند. وی ادامه داد: کودکان آسیب پذیرترین قشر جامعه هستند از این رو برای