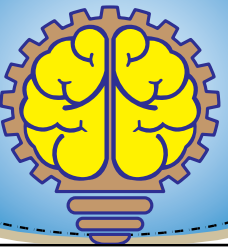


# ضرب المثل های جهان

کسی که گوسفند را می جوید، گرگ را پیدا خواهد کرد.

● ضرب المثل فرانسوی ●

## اندیشه



## رضایت شغلی و ترک خدمت در بین کارکنان

فخرالسادات محمدی- مدیردبستان شهدای هسته ای-۲ ناحیه ۲ آموزش و پرورش سال تحصیلی ۹۵-۹۴



خدمت شناسایی شود. رضایت شغلی باعث ایجاد علاقه انگیزه همکاری بیشتر و عدم تمایل به تغییر شغل و همچنین تمرکز لازم جهت ارائه سرویس مطلوب در دستگاه ذیربط می باشد که در پیشبرد اهداف یک سازمان نقش بسزایی دارد. در نهایت اگر در محل کار خود به اطراف نگاه کنیم، ممکن است از خود پرسیم: چه تعداد از همکاران ما واقعا از محیط کار خود و کاری که انجام می دهند رضایت دارند و لذت می برند. اگر واقع بینانه به این موضوع نگاه کنیم می توان گفت در بسیاری از سازمانها وضعیت چندان مطلوب به نظر نمی رسد. احساس بی عدالتی در رضایت شغلی افراد اثرات مخربی بر روحیه همکاری دارد؛ چرا که اهتمام نیروی انسانی و انگیزش کارمند را تحت تاثیر خود قرار می دهد. بی توجهی و بی عدالتی و توزیع ناعادلانه دستاوردها روحیه کارمند را تضعیف کرده و انگیزه تلاش، فعالیت و همکاری آن را تنزل می دهد. بطور اساسی رضایت شغلی عبارت است از: حد احساسات و نگرشهای مثبت که افراد نسبت به شغل خود دارند. وقتی یک شخص می گوید دارای رضایت شغلی بالایی است، این بدان مفهوم است که او واقعا شغلش را دوست دارد و احساس خوبی درباره کارش دارد و برای شغلش ارزش بالایی قائل است. نتایج تحقیقات نشان می دهد که او واقعا شغلش را، دوست و احساس خوبی درباره کارش دارد و برای شغلش ارزش زیادی قائل است. نتایج تحقیقات نشان می دهد که کارکنان با رضایت شغلی بالاتر از نظر فیزیکی بدنی و توان ذهنی در وضعیت خوبی به سر می برند، یا رضایت شغلی، مجموعه ای از احساسات و باورهایی است که افراد در مورد مشاغل کفونی خود دارند. (جورج.م. جنیفر و جوز.ر. درک و هدایت رفتار سازمانی، ۱۹۹۹، ص ۷۴) رضایت شغلی یکی از عوامل مهم در موفقیت شغلی است، عاملی که موجب افزایش کارایی و نیز احساس رضایت فردی می گردد. (عبدالله شفیع آبادی، ص ۱۲۳)

باتوجه به مطالب مزبور، می توان گفت: رضایت شغلی یعنی احساس خرسندی و خشنودی که فرد از کار خود

می کند، لذتی که از آن می برد و در پی آن به شغل خود دلگرمی و وابستگی پیدا می کند. رضایت شغلی حالتی مطبوع و خوشایند، عاطفی و مثبت که حاصل از رضایت از شغل است، می باشد، مفهومی دارای ابعاد، جنبه ها و عوامل گوناگون که باید مجموعه آن ها را در نظر گرفت. از جمله این عوامل، می توان به صفات کارگر و کارمند، نوع کار، محیط کار و روابط انسانی کار اشاره نمود. می توان گفت که برای گذر از مدیریت سنتی و حفظ بقای سازمان، مدیران در روشهای مدیریتی خود باید تغییرات عمیق و اساسی ایجاد نمایند. تغییر در نگرش به نیروی انسانی می تواند نتیجه خوبی برای مدیران حاصل نماید. به این معنا عوامل سازمانی (حقوق و دستمزد، ترفیعات، خط مشی های سازمانی) عوامل محیطی و عوامل فردی (سطح بلوغ، نوع نگرش، سطح نیازهای فردی و غیره) در نظر گرفته شود که تمامی مسائل مورد بحث در هر سازمان به منابع انسانی بر می گردد. نگاه به نیروی انسانی به عنوان سرمایه انسانی از موفقیت های سازمان است که بر اساس آمار سالهای اخیر عدم رضایت و ترک خدمت کارکنان برگرفته از حجم بیش از حدکار، ناسازگویی در محیط کار، درخواست نتیجه کار در مدت زمان بسیار محدود و خارج از توان و اضافه کاری اجباری می باشد. در نهایت می توان اشاره کرد دو مورد قابل توجه است اول اینکه بیشترین نشانه ها به سمت مدیران می باشد و دوم اینکه محور اصلی منابع انسانی و مدیریت بر این سرمایه انسانی است. به عبارتی مدیران وقتی می توانند به موفقیت دست یابند که ابتدا به نیروی انسانی خود توجه کنند بعد به کار. پیشنهادات: تجدیدنظر در نظام پرداخت ها و جبران خدمات طراحی نظام ارزیابی عملکرد رسیدگی دقیق و پایش مستمر با توجه به سطح نیازهای کارکنان متناسب با قابلیت های فردی و ویژگی های شغلی توجه به موضوعات افزایش تعهد شغلی و سازمانی در بین کارکنان مطالعه واقعی اثرات رفتار سازمانی بر نحوه کارکرد و توسعه فرهنگ سازمانی



۱- مدیر باید با کارکنان خود ارتباط داشته باشد چون کارکنان نقش سازنده ای در مدرسه دارند و نباید آنها را به عنوان یک ابزار شناخت. یکی از هنرهای مدیران خوب گوش دادن به درد دل کارکنان است و اینکه نظرات آنها را بخواهند. ارتباط با کارکنان امری حیاتی و ضروری در اداره ی مدرسه است. ۲- مدیر باید مشکلات کارمندان و دانش آموزان خود را در حد امکان شناسایی نموده و در جهت رفع و ارائه راه های مناسب برای حل مشکلات آنان بکوشد. ۳- یک مدیر باید به نظرات و دیدگاه های کارمندان خود اهمیت بدهد. ۴- مدیر باید کارکنان را در امور مدرسه مشارکت دهد. ۵- شناسایی کارکنان خلاق ۶- ایجاد انگیزه در میان کارکنان مدرسه ۷- مدیر باید ابتکار عمل داشته باشد. یک مدیر باید در ایجاد ارتباط با همکاران مهارت خاصی داشته باشد. مدیر خوب دارای ارتباط خوب می باشد و ارتباط خود باعث ایجاد محیطی خوب و پویا می شود. مدیران جهت پیشرفت کار خود باید این مورد را در راس کار خود قرار بدهند. کار مدیر نباید به صورت انفرادی باشد بلکه باید بتواند گروهی و با همکاری و هماهنگی معلمان خود اقدامات خود را پیش ببرد. باید سعی خود را به کار ببرد و با مدیریت صحیح و کار گروهی، ساختن گروهی یکنواخت و یکدست، ایجاد فضای مناسب جهت استفاده از این سیستم، استفاده بهینه از آنها و پیاده کردن برنامه ها نهایت تلاش و کوشش خود را بنماید.

## نحوه صحیح عملکرد مدیر برای اینکه به هدف مطلوب خود برسد

مژگان افشاری نفر- دبستان شهدای هسته ای ۲- ناحیه ۲ شیروز سال تحصیلی ۹۵-۹۴

مدیر باید در عین حال که با کارکنان مدرسه مشورت و نظرخواهی می کند و تصمیمی که می گیرد، ثابت قدم باشد و پس از اتخاذ تصمیم بر اثر اظهارنظر گروهی دیگر به سادگی نظر خود را عوض نکند این چنین باعث بی برنامه گی و بی نظمی می شوند.

### مدیران انسان دوست و پسندیده

این قبیل مدیران در کارایی مدارس بسیار مفید هستند و این قبیل مدیران قابل اطمینان، دوستدار قانون، خلاق و کارآمد، دارای نظم و انضباط هستند. افراد خلاق را می ستایند و با دیگران با احترام برخورد می کنند، زیباپسند و دوست داشتنی هستند و برای کارکنان خود به هیچ وجه خسته کننده نیستند. این مدیران باعث شکوفایی استعدادها شده و نقش بسزایی در مدرسه دارند.

### وظایف مدیران در امر آموزش و یادگیری

۱- برای تسهیل و پیشبرد امر آموزش و یادگیری باید امور زیر در سرلوحه ی کار مدیر قرار گیرد: الف) برنامه ریزی (ب) سازماندهی (ج) کنترل (د) نظارت (ه) هدایت (و) رهبری (ز) امور مالی (ژ) مشارکت ۲- ارتباط متقابل میان مدرسه و اجتماع هدف این ارتباط ایجاد اعتماد بین اولیای مدرسه است. از یک طرف نیازها و نظرات اولیا و در مقابل شناسایی این نیازها و تلاش در جهت پیشرفت تحصیلی دانش آموزان، تشکیل جلسات با اولیا و یا تشکیل انجمن اولیا و مربیان یکی از اقداماتی است که به پیشبرد این هدف کمک می کند. ۳- تهیه مدارک و امکانات و تجهیزات

### مدیر و ارتباط آن با روان شناسی

مدیر در واقع مدیریت یک مکان مهم را به عهده دارد. مدرسه مثل یک کارخانه انسان سازی است. مدیر با انسان سر و کار دارد و مدیر باید بتواند با همه ی اعضا در مدرسه اعم از دانش آموز، معلم، خدمتگزار و اولیا ارتباط برقرار کند مثلا مدیر باید بتواند اطلاعاتی هر چند محدود در خصوص دانش آموزی که پرخاشگری، دروغگویی، خیال پردازی می کند داشته باشد یا بتواند مشکلات معلم خود را شناسایی و درک کند و در صورت امکان تلاش خود را در رفع مشکلات او به کار گیرد.

## سلامت

### بهترین جایگزین برای هوس مواد غذایی شیرین!



بعضی افراد وقتی می خواهند مصرف قندها را در رژیم غذایی شان کاهش دهند، خیلی افراطی رفتار می کنند. این افراد حتی مصرف میوه ها را هم کاملا قطع می کنند، در حالی که چنین کاری اصلا لازم و مفید نیست. در واقع، میوه ها می توانند سلاح مخفی و برگ برنده انسان ها باشند، دقیقا در مواقعی که هوس خوراکی های شیرین فرد را تحت فشار قرار می دهد. میوه ها در کنار مواد مغذی مهمی که ارائه می کنند، فیبر زیادی دارند و به همین دلیل است که سطح قند خون را پایدار نگه می دارند، در حالی که خوراکی های شیرین دیگر اصلا چنین توانایی خاصی را ندارند. حذف کردن کامل همه مواد غذایی شیرین، به خصوص برای کسانی که ذاتا به طعم شیرین تمایل دارند، واقعا سخت و مضر است. این افراد هنوز هم می توانند طعم مواد غذایی شیرین را بچشند، فقط باید راه درست را انتخاب کنند. مقداری میوه مثل موز همراه با شیر نارگیل و کمی خامه، می تواند میان وعده مناسبی برای این افراد باشد که هم شیرین است و هم ضرر ندارد. می توان تا سه وعده مصرفی در روز از چنین ترکیبات سالمی استفاده کرد. ضمنا توصیه متخصصان این است که اصلا از میوه های خشک شده استفاده نکنند، چون حاوی قند زیادی هستند و سرعیا فرد را به سمت پرخوری می کشانند.

## کدام میوه ها بیشترین قند را دارند؟



میوه ها گروه غذایی هستند که استفاده شان برای افراد دیابتی یا کسانی که کم کربوهیدرات استفاده می کنند گنجه کننده است. رژیم های غذایی متعادل در برخی موارد با هم متفاوتند، برخی بر اساس شاخص قند خون هستند و برخی تنها بر اساس میزان کربوهیدرات. در ادامه لیستی از میوه ها در اختیارتان قرار می دهیم که در آن بر اساس مقدار کربوهیدرات طبقه بندی شده اند. شاید شنیده باشید که می گویند نباید نگران قند موجود در میوه ها بود، چون یکی از موارد طبیعی موجود در آن است. در واقع نگران بودن یا نبودن به مواردی بستگی دارد. مسلما میوه ها سرشار از مواد مغذی هستند و اگر قرار است قند دریافت کنید بهترین کار جذب آن به همراه مقدار زیادی ماده مغذی است. از سوی دیگر، بدن برخی بهتر از دیگران قند را کنترل می کند و اگر شما از افرادی هستید که به رژیم های کم کربوهیدرات خوب پاسخ می دهید، پس باید مراقب باشید. اگر برایتان امکانش وجود دارد گلوکز خونتان را چک کنید تا ببینید هر میوه (یا غذا) چه تاثیری

## ۴ خوراکی که پیری را به تعویق می اندازند

پیری فرآیندی طبیعی است که برای همه اتفاق می افتد اما مصرف برخی غذاهای خاص می تواند این فرآیند را به تعویق بیندازد.

### روغن زیتون

روغن زیتون منبع خوبی از اسیدهای چرب اشباع نشده و امگا ۳ است. روغن زیتون چربی های سالمی را دارد که بدن به آن نیاز خواهد داشت. روغن زیتون منبع عالی از پلی فنول هایی است که آنتی اکسیدان هایی قوی هستند و برای تعادل رادیکال های آزاد ضروری اند.

### ماست

ماست منبعی عالی از پروتئین و کلسیم است. این خوراکی به حفظ تراکم استخوان و ماهیچه ها کمک می کند. همچنین بیلیون ها باکتری خوب فراهم می کند که برای عملکرد دستگاه گوارش مفید است. این باکتری ها به تجزیه ی غذا و حذف مواد سمی بدن کمک می کنند. مطمئن شوید حداقل در طول روز دو وعده ماست مصرف داشته باشید و آن را در دمای اتاق نگاه دارید.

### بروکلی

بروکلی منبع خوبی از ویتامین C است و فیبرهای غذایی خوبی دارد. این خوراکی در دسته های گیاهان سبز در خانواده ی کلم قرار دارد. بروکلی غنی از بتاکاروتن و سلنیوم می باشد و مواد آن بروکلی را تبدیل به غذایی عالی کرده اند.

### شکلات تلخ

شکلات تلخ با مقدار زیاد کاکائوی خود می تواند بسیار برای شما مفید باشد. این ماده دارای مواد معدنی ای مانند آهن، مس، منیزیم، منگنز، پتاسیم، فسفر، روی و سلنیوم می باشد. همچنین منبع عالی از آنتی اکسیدان هایی است که به پیشگیری از آسیب بر اثر رادیکال های آزاد کمک می کنند. دانه های کاکائو که شکلات تلخ از آن ساخته می شود مقدار زیادی فلاونول های آنتی اکسیدان دارد که به کاهش التهاب در پوست که بر اثر اشعه ی uv ایجاد شده باشد کمک می کند.



## ۱۰ تاثیر شگفت انگیز پیاز که دکتر را از شما دور می کند



پیاز خام فواید بسیاری برای سلامت دارد. با مصرف پیاز می توانید انواع متفاوت بیماری ها را از خود دور کنید.

### ترکیبات طبیعی موجود در پیاز خام

یک پیمانه پیاز خرد شده تقریباً دارای:

- ۰ گرم چربی
- ۱۵ گرم کربوهیدرات
- ۶۴ کالری
- ۰ گرم کلسترول
- ۳ گرم فیبر
- ۷ گرم قند

۱۰ درصد یا بیشتر از نیاز روزانه به ویتامین C، ویتامین B-۶ و منگنز دارای مقدار کمی کلسیم، آهن، فولات، منیزیم، فسفر، پتاسیم و سولفور

### خواص بی نظیر پیاز خام

پیاز خام تولید کلسترول بد را کاهش داده و قلب را سالم نگه می دارد. ویتامین C در کنار فیتوکیکال های دیگر موجود در پیاز به ایمنی بدن کمک می کند. کوارسیتین، ترکیبی قدرتمند در پیاز است که نقش مهمی در پیشگیری از سرطان دارد، خصوصاً سرطان معده و سرطان های روده ی بزرگ. کرومیوم که در ریشه ی سبزیجات وجود دارد نیز می تواند به تنظیم قند خون کمک کند. ترکیب آب پیاز و عسل برای درمان تب، سرماخوردگی، آلرژی و... موثر است.

برای توقف کردن یا کاهش خونریزی بینی مقداری پیاز خام را بریده و آن را زیر بینی خود نگه داشته و نفس بکشید. فولات موجود در پیاز به افسردگی، مشکلات خواب و اشتها کمک می کند.

ویتامین C به تشکیل کلاژن هایی که مسئول پوست و سلامت مو هستند کمک می کند.

### فواید پیاز

خواص ضدباکتری و ضد التهابی پیاز ثابت شده است. تحقیقات نشان داده اند پیاز تازه ی خام برده شده خاصیت ضد باکتری دارد نه پیزی که برای یک یا دو روز خرد شده مقابل هوا مانده باشد. جویدن پیاز خام سلامت دهانی را بهبود می بخشد، البته ممکن است دهانتان بدبو شود. پیاز به حذف باکتری هایی که عامل فساد دندان و بیماری های لثه هستند کمک می کند.