



تاریخ	۲۳
مرداد	
۱۳۹۸	
چهارشنبه	

سخن بزرگان

هیچ کس نمی‌تواند ما را بهتر از خودمان فریب دهد.

گفته

صفحه	۵
شماره	
۲۵۸۶	
سال	
بیست‌ونجم	

گوناگون



چند راهکار برای بالا بردن سرعت عمل

علاوه بر توانایی سرعت عمل بالا از فاکتورهای بسیار مهم برای کارایی بالای شخص در زمینه‌های مختلف از جمله شغل، تحصیل و... محسوب می‌شود. در این قسمت از بیتوته به ارائه راهکارهایی جهت بالا بردن سرعت عمل پرداخته‌ایم.

سرعت عمل

امروزه سرعت از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و این در طراحی و تکنولوژی‌های روز نیز تأثیر بسزایی داشته است. دوست داریم سریع رانندگی کنیم و همین باعث طراحی خودروهای سریع شده، دوست داریم سریع به مقصد برسیم و مهندسان هواپیماهای مافوق صوت را طراحی کردند و ساختند. دوست داریم سرعت ارتباطاتمان بیشتر شود، پس مهندسان سخت‌افزار و الکترونیک روی سرعت رایانه‌ها و اینترنت کار می‌کنند و هر روز نتایج جدیدی حاصل می‌شود. مغز ما سرعت را دوست دارد، چون می‌خواهد انرژی کمتری صرف کند. داشتن سرعت عمل و انجام به‌موقع کارهای روزانه از اهمیت بالایی برخوردار است. هرچه بتوانیم سریع‌تر کارهای روزانه را انجام دهیم موفق‌تر خواهیم بود؛ البته این در صورتی مفید است که کیفیت انجام کار را نیز حفظ کنیم.

توجه به ماهیت کارها

اول اینکه باید بدانیم کدام کارها در دسته کارهای لازم برای سرعت بخشیدن قرار می‌گیرند، آیا از آن دسته کارهایی نیستند که نباید سریع انجام شوند؟ آیا کاری است که سرعت عمل به بهتر انجام شدن آن کمک می‌کند؟ آیا سریع انجام شدن آن یک کار باعث می‌شود که در زمان و منابع‌مان صرفه‌جویی کنیم یا خیر؟ سوالات زیادی هست که باید پرسید، ولی نگران نباشید، سرعت فرآیندهای ذهنی ما آن‌قدر بالا است که در مدت زمان خیلی کوتاهی پاسخ این سوالات را پیدا می‌کند. در واقع خیلی وقت‌ها این سوالات را در ضمیر ناخودآگاهمان

که حالت بهینه دارد. ساعات ابتدایی شروع به کار را به مواردی که ضروری هستند اختصاص دهید و مواردی مثل قراردادی کاری و تماس با مشتریان را در نیمه‌های روز انجام دهید.

بین کارها، کار دیگری انجام ندهید

برای همه به کرات پیش‌آمده که چندین کار را باهم انجام دهند به این خیال که می‌توانند همه را همزمان پیش ببرند. درست است که در ظاهر می‌توانید چندین کار را با هم انجام دهید، ولی در عمل سرعت انجام تمام این کارها کاهش پیدا می‌کند. این کار باعث می‌شود تمرکز شما روی کارها کمتر شود.



انگیزه خود را تقویت کنید

هرچه انگیزه انسان قوی‌تر باشد، سرعت عمل او بیشتر می‌شود. از خودتان بپرسید که چرا این کار را انجام می‌دهید؟ و چه امتیازاتی برای شما دارد؟ برای کارهای کسل‌کننده نیز می‌توانید خلاقانه عمل کنید، می‌توانید با خودتان قرار بگذارید که در صورت انجام این کار از فلان پاداش بهره‌مند خواهید شد.

استفاده از ابزارها

گاهی اوقات استفاده از نرم‌افزار و ابزارهای مختلف می‌تواند در سریع‌تر انجام دادن کارها به شما کمک کند. همچنین می‌توانید با ارتقا دادن ابزارهای در حال استفاده سرعت عمل آن را بالا ببرید.

تبعات تبلیغات زودهنگام انتخاباتی

دربخش - مدیر موسسه مشاوره شغلی و کاریابی هستی



تبلیغات و فعالیت‌های انتخاباتی زودهنگام، آفتی پیش روی انتخابات است. هم‌اکنون خیز بلندی برای کسب کرسی بهارستان برداشته‌اند.

بر این اساس برخی از کاندیدای که زودتر از موعد حضور خود در انتخابات مجلس را اعلام کردند در حالی این روزها سخت مشغول دلبری در وایبر و تلگرام و واتس‌آپ هستند و از برنامه‌هایشان برای عمران و آبادانی می‌گویند که مسئولین بارها درخصوص تبلیغات زودهنگام هشدار داده‌اند، البته مسئولین شهرستان هنوز که هنوز سکوت کرده‌اند و گویا اصلاً نمی‌خواهند که حتی تذکر می‌دهند.

برگزاری نشست‌های خانگی و شبانه توسط برخی نامزدهای احتمالی نیز در حال انجام است و نتایج این نشست‌ها را در رفتارها و فعالیت‌های روزمره آنها به‌راحتی می‌توان تشخیص داد.

در این‌بین نمایندگان کهنه‌کار و کاندیداهایی که در دوره‌های قبلی از سوی شورای نگهبان رد صلاحیت یا عدم احراز شده‌اند نیز دوباره به هوای حضور دوباره در بین کاندیداهای احتمالی همچنین افرادی به چشم می‌خورند که خانه ملت، به تاب و تاج افتاده و در حال تبلیغ خود هستند. در ادوار گذشته حضور موفق و یا ناکام داشتند تا حدودی خود را پیروز انتخابات می‌پندارند و تبلیغات خود را به زبان انتخابات مگوکول کرده و فعالیت زیادی ندارند.

در همین زمینه چندی پیش وزیر کشور و استاندار فارس در این خصوص بیان داشتند: تبلیغ انتخاباتی زودهنگام اگر از طرف فردی که می‌خواهد نامزد شود، باشد، تخلف است.

عبدالرضا رحمانی فضلی درباره تبلیغات در فضای مجازی هم افزود: تبلیغ زودهنگام در فضای مجازی و غیرمجازی و شبکه‌های اجتماعی تخلف است. این در حالی است که برخی از

کاندیدای احتمالی انتخابات مجلس در سال ۹۸ به‌صورت گسترده به شبکه‌های اجتماعی روی آورده‌اند و علاوه بر فعالیت در فیس‌بوک در شبکه‌های اجتماعی موبایلی واتس‌آپ و وایبر نیز فعالیت‌هایی سازمان‌یافته و هدفمند انجام می‌دهند.

اما در این میان تبلیغاتی با طعم تخریب جناح مخالف به چشم می‌خورد که نشان می‌دهد سیاست‌یون نوعی بداخلاقی را در پیش گرفته‌اند و حاضرند از هر روشی برای رسیدن به صندلی‌های سبز بهارستان بهره بگیرند.

البته مقام معظم رهبری پیش‌ازاین درباره فعالیت زودهنگام انتخاباتی فرموده‌اند: «این فعالیت‌های زودهنگام انتخاباتی موجب منحرف شدن ذهن‌ها از مسائل اصلی، مشغول کردن افراد به یکدیگر و برخی بدگویی‌ها می‌شود و این، به ضرر مصالح کشور است.»

آنچه از تعریف قوه مقننه و مهم‌ترین وظایف آن در قانون برداشت می‌شود، قانون‌گذاری مهم‌ترین و برجسته‌ترین وظیفه مجلس و نمایندگان حاضر در آن است که به نظر می‌رسد رجال سیاسی باید بیش از هر شخصی در مقابل قانون سر خم کرده و ناظر به اجرای درست آن باشند.

ماده ۵۶ قانون انتخابات مجلس شورای اسلامی می‌گوید: «فعالیت تبلیغات انتخاباتی نامزدهای نمایندگان هشت روز قبل از روز اخذ رأی مرحله اول و دوم آغاز و تا بیست‌وچهار ساعت پیش از اخذ رأی ادامه خواهد داشت.»

ماده ۵۹ این قانون نیز درخصوص تبلیغات انتخاباتی اشاره کرده است که انجام هرگونه فعالیت تبلیغاتی «از تاریخ اعلام رسمی اسامی نامزدها» برای نامزدهای نمایندگی مجلس از صداوسیما و میز خطابه نماز جمعه و سایر رسانه‌ها ممنوع است. این در حالی است که برخی از

وسایل و سایر امکانات وزارتخانه‌ها، ادارات، شرکت‌های دولتی، مؤسسات وابسته به دولت، شهرداری‌ها، شرکت‌ها و سازمان‌های وابسته به آن‌ها و نهادها و مؤسساتی که از بودجه عمومی استفاده می‌کنند و همچنین در اختیار گذاشتن وسایل و امکانات مزبور ممنوع بوده و مرتکب مجرم شناخته می‌شود.

بهرتر است بدانیم که ایجاد کارخانجات تولیدی، عزل و نصب مدیران دستگاه‌های اجرایی، ارائه خدمات از قبیل آب، جاده، برق، گاز، تلفن و... از وظایف قوه مجریه و نماینده عالی دولت در شهرستان یا استان است و نمایندگان مجلس موظف به نظارت بر اجرای این امور در منطقه و کشور هستند و حق دخالت در اجرای آنان را ندارند و نباید اسیر شعارهای افرادی شویم که شعارهایشان در حدود اختیارشان نیست.

وضعیت در شهرستان کازرون متفاوت است و حال و هوای انتخابات به‌خصوص مجلس شورای اسلامی در این شهرستان بیشتر از آنکه حزبی و جناحی باشد رنگ و بوی قومیت و قبیله‌ای دارد.

اما سؤال اینجاست که چرا مسئولان مربوطه حتی برای این افراد تذکر هم نمی‌دهند و میدان را برای آنها آزاد گذاشته‌اند تا هر تخلفی را که دلشان بخواهد انجام بدهند.

طبعی است که نماینده و یا کاندیدایی که برخلاف قانون، تبلیغات انتخاباتی زودهنگام را آغاز کرده به‌طورقطع نمی‌تواند قانون‌گذار خوبی در مجلس شورای اسلامی باشد چراکه وی حتی قبل از ورود به مجلس مرتکب تخلف شده است.

ویزگی جدانشدنی از انسان است که همیشه حسرت چیزی که ندارد را می‌خورد. شما در هر شرایطی که باشید می‌توانید متناسب با آن مفید واقع شوید.

خیال‌های محال در ذهن خود نپیروانید

خیال‌بافی یک نوع تفکر هیجانی و احساسی است که اگر کنترل شده نباشد، می‌تواند تا ناآگاه‌آباد هم پیش رود. زمانی که شما در خیال‌بافی‌هایتان خود را درجایی تصور می‌کنید که به واقعیت پیوستن آن ناممکن است و با توانایی‌ها و شرایط شما اختلاف بسیاری دارد، یعنی شما به هیچ‌گونه وعده سرخمرن داده‌اید؛ و پس از مدتی رسیدن که هیچ زمانی که می‌بینید به آن نزدیک هم نمی‌شوید احساس نالایی و بی‌کفایتی در شما ایجاد می‌کند.

بندهای وابستگی تان را باره کنید

فردی که به شخص یا هر چیزی وابستگی دارد در بند اوست و این گونه می‌پندارد که بدون او نمی‌تواند ادامه دهد. باید بگویم این‌یک عادت است و شما روی پای خودتان ایستادن را اصلاً امتحان نکرده‌اید که بتوانید بر توانایی‌هایتان باور پیدا کنید. ... بلکه... سختی‌های خودش را در ابتدا دارد ولی این سختی‌ها نشان از ناممکن بودن آن و یا بی‌کفایتی شما نیست. شما با سعی و تلاش و همچنین کسب تجربه و مهارت می‌توانید خودکفا شوید همان‌گونه که شخصی که در بند او هستید زمانی این روند را طی کرده است. فردی که اعتقاد دارد نیز همین حکم را دارد. او به مواد عادت کرده و فکر می‌کند دیگر بدون آن قادر به ادامه دادن نیست.

ببینی باریک‌تری داشتم، قابل‌اعتمادتر و خوشحالت‌تر به نظر می‌رسیدم! اگر فقط درآدم فلان تومان بیشتر بود زندگی خوبی داشتم! اگر فقط می‌توانستم عین B باشم از خودم راضی بودم! اما زندگی واقعی بر اساس این اگرها نمی‌چرخد؛ بسویاری از چیزهایی که باعث ایجاد احساس حقارت در ما می‌شوند در واقع ساخته ذهن خود ما هستند. شاید با یک بینی باریک‌تر، زیباتر به نظر برسید ولی اگر از مقایسه خود با دیگران دست بردارید و با تکبیر به ظرفیت‌های خود واقعی‌تان مسیر زندگی را به جاده مطمئن‌تری هدایت کنید، رضایت خاطر بیشتری خواهید داشت و در دام خودکم‌بینی گرفتار نخواهید شد.

تفاوت بودن همیشه هم به معنای ضعف نیست

اگر اکثر اطرافیان‌تان مجرد هستند و در حال ادامه تحصیل، تفریح و... اما شما متأهل و در حال آسپزی، نظافت و... یا بالکس، همه اطافیان ازدواج کردند و شما زندگی خود را بدون چهارچوب و هدف می‌دانید و این تفاوت احساس بی‌کفایتی شما را عامل می‌شود، اگر کسی در چهل‌سالگی (یا حتی هشتادسالگی!) هنوز ازدواج‌نکرده باشد یا فرزند و جایگاه خاص اجتماعی نداشته باشد شکست‌خورده نیست. هرچند گاهی هم انتظارات والدین و اطرافیان ممکن است افراد را تحت تأثیر قرار بدهد و مثلاً لحظه‌ای با خود فکر کنید: «ای‌وای خدای من! ۴۵ سالم شد باید همسر و فرزند داشته باشم. باید الان در فلان جایگاه شغلی می‌بودم، من باید آن‌طور که بقیه مردم هستند باشم». باید بگویم این یک

سالم‌تر باشیم که بتواند ما را رشد دهد و در جهت بهبود قرار بگیریم.

راهکارهای مقابله با احساس بی‌کفایتی

به افکار تان نظم بدهید

درست فکر کنید و ببینید این احساس بی‌کفایتی ناشی از چیست؛ و یا اگر در مقایسه خود با دیگران احساس بی‌کفایتی می‌کنید، فکر کنید دقیقاً در چه زمینه‌ای نسبت به آنها احساس کمبود می‌کنید. افراد پولدار، خوش‌ظاهر، تحصیل کرده، فضلا و دانشمندان و... بعدازاین روشن‌سازی است که می‌توانید به ذهنتان نظم داده و برای موفقیت خود برنامه داشته و آن را عملی کنید.

داشتن مهارت

هر مهارتی که هر فردی پیدا می‌کند، در واقع راه ارتباطی خود را با اطرافیان پیدا کرده است و به‌واسطه مهارت داشتن می‌تواند خود را بیشتر از قبل و بهتر از قبل در شرایط مناسب‌تری نمایش دهد و این احساس آرامش و بالندگی را تجربه کند. داشتن مهارت و علم و هر چیزی که به‌صورت تخصصی در فردی رشد پیدا کند و آن را کسب کند، اعتمادبه‌نفس را بالا می‌برد و فرد در انجام عمل مثبتی قرار می‌گیرد.

بودن در رفتار و اعمال مثبت باعث می‌شود خود تخریبی و دوست‌نداشتن خود به همان میزان کم شود؛ بنابراین تمام اتفاقات مثبتی که یک فرد برای ابراز وجود خود نیاز دارد، در داشتن یک مهارت نهفته است و می‌تواند دلیلی برای رشد بیشتر و احساس بهتر باشد.

راهکارهایی برای مقابله با احساس بی‌کفایتی

به نمایش مضحک «دیگری بودن» پایان دهید

زمانی که شما سعی در ظاهرسازی خود، بیشتر و یا حتی خلاف آن چیزی که هستید دارید، در خلوت خود آن فاکتورها در حکم کمبود برای شما ظاهر می‌شود. درصورتی که ممکن اصلاً زومی به خصوصیات دیگری را داشتن نباشد و شخصیت شما چه‌بسیا محبوب‌تر باشد، اما شما با ظاهرسازی خود را درگیر یک جنگ درونی بزرگ می‌کنید که نه می‌توانید شخصیت حقیقی خود را ارتقا دهید و نه واقعاً بشوید آنی که فقط در ظاهر نشان می‌دهید.

دست از مقایسه خود با دیگران و خودکم‌بینی بردارید

داستان جوچه اردک زشت «هانس کریستین اندرسون» را به خاطر بیابورید. پادتان هست که قوی کوچک (جوچه اردک زشت) به‌عنوان یک اردک احساس شکست می‌کرد؛ چرا؟ چون او واقعاً یک اردک نبود پس چطور می‌توانست در کالبدی که واقعاً نیست موفق باشد. خودکم‌بینی طعمه خود را در دام «تفکر همه‌پایه» گرفتار می‌کند. اگر فقط

گاهی در دستیابی به اهداف و خواسته‌هایتان ممکن است چندان موفق نبوده و نتوانید آن‌طور که می‌خواهید به خواسته‌هایتان برسید. بسیار پیش می‌آید که به علت ناتوانی در انجام یک کار احساس گناه کرده و خود را مقصر بدانید. احساس بی‌کفایتی و ناتوانی بخشی از وجود انسان است که از آغاز حیات با او بوده است. چگونه با احساس بی‌کفایتی خود کنار بیاییم؟ چطور مانع از تخریب اعتمادبه‌نفس با احساس بی‌کفایتی که دارم شوم؟ و... این‌ها سوالاتی است که در ادامه به پاسخ آن پرداخته‌ایم. این بخش از بیتوته را دنبال کنید.

عامل ایجاد احساس بی‌کفایتی

بی‌کفایتی در لغت به معنای احساسی است از بی‌عرضگی و نالایی. احساس بی‌کفایتی احساسی درونی است که عامل آن اغلب به کودکی فرد بازمی‌گردد. وقتی والدین ارزش کودک را وابسته به عملکرد او می‌دانند زمینه بروز این احساس پدید می‌آید. در این شرایط ذهن کودک احتمالاً عملکردش را معادل دوست‌داشتنی بودنش می‌پندارد و از آنجایی که کامل و بی‌عیب و نقص بودن برای هیچ‌کس میسر نیست چنین فردی مستعد احساس بی‌کفایتی است.

بی‌کفایتی یک احساس است و نه یک واقعیت

بی‌کفایتی یک احساس است و نه یک واقعیت؛ بنابراین ما می‌توانیم با تغییر در احساسات خود، مثبت بودن و انگیزه دادن به خود و غلبه بر تفکرات منفی و مخرب در احساس بی‌کفایتی نیز تغییر ایجاد کنیم. به همین روال در ذهن و روان خود به دنبال راهی برای تجربه احساسات خوشایندتر

آگهی فقدان سند مالکیت بخش هفت فارس شهرستان کازرون

چون آقای منوچهر عبدالله پورشرازی فرزند غلامحسین با تسلیم دو برگ استشهادهی که در دفتر اسناد رسمی ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به یک سهم مشاع به استثنای ثمن اعیانی آن از هشت سهم سهام شش‌دانگ پلاک ۹۵/۲۹۴ واقع در قطعه ۴ بخش ۷ فارس کازرون که به موجب سند قطعی شماره ۵۸۶- ۱۳۸۰/۱۰/۲۳ دفتر ۱۱۶ کازرون در سهم مالکیت وی قرار گرفته که در دفتر ۲۰ صفحه ۱۵۴ به شماره ثبت ۸۶ به نام آقای منوچهر عبدالله پور شرازی ثبت و سند مالکیت به شماره جایی ۲۴۴۷۸۳ صادر گردیده که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است. مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد نظر معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسد و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۵/۲۲

۸/۵۱۷ / ۳۵۳ / الف
داود انصاری - رییس اداره ثبت اسناد و املاک کازرون

دادنامه

درخصوص دادخواست مجتبی قیصرانی و ایران صمیمی با وکالت سعید بهروز و ناصر جمشیدی به طرفیت فردین میرغفاری و محسن سرکاری دایر بر تخلیه دو باب مغازه به دلیل عدم پرداخت اجاره بها و تعدی و تفریط نسبت به مغازه و خسارت دادرسی با توجه به مجموع محتویات پرونده و سند مالکیت و با توجه به ارسال برگ اظهارنامه و قرارداد اجاره مغازه فی مابین طرفین و با عنایت به نظریه کارشناسی که مغازه مورد تعدی و تفریط قرار گرفته است به دلیل تعطیلی طولانی و با توجه به خواسته خواهانها که خواندگان از سال ۱۳۸۱ لغایت ۱۳۹۷ اجاره بها را نپرداخته اند و با عنایت به نظریه مشورتی اعضاء مشورتی به شرح صورت جلسه مورخه ۱۳۹۷/۴/۱۲ و نظر به اینکه خواندگان علیرغم ابلاغ قانونی و رعایت انتظار کافی در جلسات رسیدگی شورا حاضر نشدند و در مقابل دعوی خواهان دفاعی به عمل نیاورده اند لذا دعوی خواهان ها را وارد تشخیص و مستندا به مواد ۹ قانون شورا و بند ۸ ماده ۱۴۵ قانون روابط موجر و مستاجر و مواد ۹۵۱ و ۹۵۲ قانون مدنی حکم به تخلیه عین مستأجره و پرداخت هزینه دادرسی و حق الوکاله و کلا و خسارت تأخیر تأدیه از زمان ارایه دادخواست لغایت یوم الوصول در حق خواهان ها صادر و اعلام میگردد رأی صادره غیابی و ظرف مدت ۲۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی و ۲۰ روز بعد قابل تجدیدنظر خواهی در محاکم عمومی حقوقی کازرون می باشد. ۸/۵۱۶ / ۳۵۱ / الف

قاضی شعبه ششم شورای حل اختلاف کازرون

آگهی ابلاغ اتهام

آقای سلمان عبداللهی فرزند عیسی به شماره شناسنامه ۳۹۶۶ متولد ۱۳۵۳/۱۱/۱۲ در اجرای تبصره ۲ ماده قانون رسیدگی به تخلفات اداری مصوب ۱۳۷۲ برای دریافت برگ ابلاغ اتهام شماره ۱۵/۲۸/۸۰۱ مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۲ که از سوی هیئت بدوی رسیدگی به تخلفات اداری کارمندان آموزش و پرورش به امور اداری آموزش و پرورش شهرستان لامرد ارسال شده، مراجعه نمایید.

در صورت عدم مراجعه پس از یک ماه از تاریخ انتشار این آگهی اقدامات قانونی اعمال خواهد شد.

۳۱۳۳۵ / ۷/۰۵۱ / الف
 شناسه آگهی: ۵۶۵۶۲۶
احمدانصاری - مدیر آموزش و پرورش شهرستان لامرد