

**هنگام کسالت و بی اشتها بی اصرار در غذا خوردن نکنید، چرا که قوای بدن در حال دفاع و مهار بیماری است.**

مریم نواب‌زاده پزشک و محقق طب اسلامی گفت: بیشتر غذاها بر مزاج‌های چهار گانه که اصل اساسی طب اسلامی است، اثرات متفاوت دارند، لذا شناخت طبع «سردی و گرمی» جزء نخستین مرحله خودشناسی است.وی افزود: هر چه بیشتر مواد مورد نیاز بدن خود را از منابع گیاهی تأمین کنیم، سالم‌تر بوده و عمر طولانی‌تری خواهیم داشت. مواد زائد محصولات حیوانی به سختی و کندی از بدن دفع می‌شوند.

نواب‌زاده با بیان اینکه گوشت تنها به مقدار نیاز برای بدن انسان لازم است، اما اصراف در آن باعث بیماری‌های عروقی، نقرس و درد مفاصل می‌شود، گفت: بهتر است بیشتر از غذاهای گیاهی و بخارپز بویژه در سنین بالا استفاده شود. وی ادامه داد: برای بر طرف کردن تشنگی از آب یخ استفاده نکنید، زیرا اختلاف زیاد درجه حرارت باعث صدمه به کبد و معده می‌شود.پزشک و محقق طب اسلامی گفت: بهتر است از آب خنک بدون یخ همراه با آب یک عدد لیمو ترش تازه استفاده و به آرامی و جرعه جرعه نوشیده شود.نواب‌زاده تصریح کرد: خوردن کاکائو در چپه‌ها مانع جذب کلسیم و در نتیجه مانع رشد آنها می‌شود و حتی آنها را مستعد دیابت می‌کند. همچنین باعث بیش‌فعالی، بی‌اشتهایی و سوداوی شدن آنها می‌شود.وی افزود: معده و بدن غذای ساده را ابراحتی هضم و جذب می‌کند، پس در هر وعده غذا، غذاهای متنوع میل نکنید و به یک نوع غذا بسنده کنید.

این پزشک و محقق طب اسلامی با بیان اینکه قبل از سیر شدن کامل از غذا خوردن دست بکشید، خاطر نشان کرد: فواید این کار کنترل وزن، کاهش ریفلاکس یا ترش کردن معده و عمر طولانی‌تر است. وی نواب‌زاده یاد آور شد: در مجامع علمی اثبات شده هر چه دست‌نگاه گوارش کمتر کار کند عمر طولانی‌تر می‌شود.

### تن آرامی در ۹ ماه انتظار

**طبق یک مطالعه جدید انجام یوگا می‌تواند به کاهش علائم افسردگی در زنان باردار کمک کند.**

در این مطالعه نتواند داد میزان افسردگی را که مبتلا به افسردگی زمان بارداری بودند به مدت ۱۰ هفته در کلاس‌های یوگا شرکت دادند و آنها را تشویق کردند تا در منزل هم ورزش یوگا ادامه دهند.

این مطالعه نتواند نشان میزان افسردگی این زنان بعد از شروع یوگا کاهش یافت و هرچه آنها ورزش یوگا را بیشتر انجام می‌دادند بهبودی علائم در آنها بیشتر و آشکارتر می‌شد.درمان‌های فعلی توصیه شده برای افسردگی زمان بارداری در زنان استفاده از داروهای ضدافسردگی و جلسات روان درمانی است که استفاده از آنها ممکن است مورد قبول همه بیماران نباشد، به همین علت استفاده از ورزش یوگا کمک خوبی به این بیماران است.

### پنجشنبه

- ۱۳ دیهشت‌ماه ۱۳۹۴
- ۲۴ آگسب ۱۳۳۶
- ۲۳ آوریسل ۲۰۱۵
- سال بیست و یکم
- شماره ۵۹۱۲

## زندگی

### پنجره‌های بسته عشق

### زوجین نباید روی

### حساسیت‌های هم‌انگشت‌بگذارند

### زیر این کار باعث آسیب رسیدن

### به ارتباط دو طرفه می‌شود.



## آداب آرزو کردن در گفت و گو با ۲ کارشناس

# پیشکش هزارستاره بر بلندای آرزوهای تو



هیأت علمی دانشگاه به نظر می‌رسد بخشی از انتخاب‌های افراد به‌میزان انرژی درک شده آنها از دیگران باز می‌گردد. به این ترتیب میدانی از روابط احساسی و اجتماعی را با دیگران قائل می‌شوند. علاوه بر این در آموزه‌های دینی هم مبنای بر این است که هر فردی، مانند آینه عمل می‌کند، چرا که آدمی این شکل از آرزو کردن خرده‌ای نیست، زیرا بواسطه آن انگیزه‌ای برای زندگی ایجاد می‌شود.»

دکتر مریم فرضی، روان شناس بالینی و سرپرست و مدرس دانشگاه با بیان این جملات افزود: فرد بدون آرزو، نسبت به محیط اطراف خود بی‌تفاوت است، در حالی که آدمی به همین آرزوها زنده است و آرزو داشتن یعنی فرد پذیرفته که زندگی در جریان است و باید با پویایی و امید در مسیر پیش رو گام بردارد.

به گفته وی زمانی آرزوهای زیبایی لازم را دارند که در توانمندی‌های افراد منطبق باشند، منوط بر اینکه فرد ظرفیت و توانمندی‌های خود را بشناسد. در همین ارتباط، وقتی خودشناسی میسر شود، برنامه‌ریزی‌های‌جان می‌گیرند و تلاش برای رسیدن به هدف در راستای برنامه‌ریزی صورت می‌گیرد که همه این مراحل جزئی از آرزوهای افراد به شمار می‌آیند.

### انعکاس صفات‌خدایی

از یک سو تحلیل روابط بین فردی به آن سوسو طیف ارتباط و اینکه چه کسی در آن سوسو طیف قرار دارد باز می‌گردد، چراکه مواجهه افراد با دیگران بر اساس این اصل استوار است که از فرد مقابل تا چندانه انرژی مثبت دریافت می‌کند تا خواسته‌های خود را برآورده کند. بر همین اساس فرد بر مبنای یکسری از روش‌ها گام بر می‌دارد و از طریق بودن با دیگران به تعقیب اهدافش می‌پردازد. به عقیده دکتر علی اصغر عباسی اسفنجیر، آسیب شناس اجتماعی و عضو

تمرکز به رویکرد آیین

سان بودن، این نوید را به افراد می‌دهد که اگر رفتار و کنش مثبتی به کار گیرند، انعکاس دهنده مثبت خواهند بود درست مانند شمعی که با روشنای اش منطقه محدود اطراف خود را روشن می‌کند و در این بین آنهایی که به شمع نزدیک هستند بهره‌مند می‌شوند، اما مادامی که بر تعداد شمع‌ها افزوده نشود، همه شمع‌ها نور یکدیگر را کامل نمی‌کنند و روشنایی بیشتری به محیط نبخشند، درست مانند همان اتفاقی که در روابط اجتماعی میان افراد رقم می‌خورد اما متوجه آن نیستند

**خیرخواهی درشب آرزوها**

این راپارها و پارها شنیده‌ایم که اگر برای دیگران خوبی و نیکی بخواهیم، خداوند زودتر سما را به خواسته‌ها و خوبی‌ها پیوند می‌زند، اما این شنیده‌ها، توجه علمی نیز دارند که می‌توان در این راستا به قانون رابطه مستقیم اشاره کرد. به گفته دکتر مریم فرضی، زندگی بیرونی همه افراد بازتاب زندگی درونی آنهاست و میان طرز تفکر و احساس درونی و عملکرد بیرونی افراد رابطه مستقیم وجود دارد.

وقتی صحبت از تفکر و احساسات درونی می‌شود به نوعی می‌پذیریم که تمام درونیات از طریق هیجانات به محیط اطراف منتقل می‌شود به اینگونه که خیرخواهی مثبت یا منفی به سمت ما باز می‌گردد، به این دلیل است که در انرژی مشابه یکدیگر را جذب می‌کنند.وقتی در شب آرزوها، کسی برای دیگری بد می‌خواهد، این خواسته نشأت گرفته از حس حسادت اوست، چراکه نمی‌تواند توانمندی و جایگاه دیگری را درک کند و این نتیجه تبدیل هیجان خشم به انرژی و ماده در فضا منتشر می‌شود.

دکتر عباسی در ادامه به این نکته اشاره کرد که از بعد معنوی و اجتماعی، آنچه را ما برای دیگران می‌خواهیم بر

دکتر مهدی بیاتی – روانشناس – گفت: لازم است ما همسر خود را همان‌گونه که هست بپذیریم. پذیرش باعث ایجاد احساس همدلی و هم‌زمانی می‌شود. این‌روانشناس تأکید کرد: باید باور کنیم هر فرد چارچوب‌های کاملاً فردی دارد که نباید وارد آن شویم، اما برخی زوجین ازدواج را با تملک صدر، صد طرف مقابل اشتباه می‌گیرند. تکرار رفتارهای نادرست موجب سردی رابطه زوجین می‌شود و حس همدلی میان آنان را از بین می‌برد.وی اضافه کرد: فقدان همدلی میان زوجین موجب پناه بردن آنان به شبکه‌هایی مانند وایپر، واتس‌آپ و لاین می‌شود تا این طریق نیازهای عاطفی خود را برآورده کنند. وروود به این شبکه‌ها ممکن است با آسیب‌هایی همراه باشد، چرا که روز به روز از ارتباط مثبت زوجین با یکدیگر کاسته می‌شود.این روانشناس با بیان اینکه هر فرد دارای چهار پنجره از نظر روانی و شخصیتی است، گفت: پنجره اول، بسیار سری است و شامل ارتباط انسانی با خدا می‌شود. پنجره دوم، مرحله بسیار محرمانه است که فرد با یکی، دو نفر دیگر همدلی نزدیکی دارد. پنجره سوم، پنجره آشکار است که شامل رفتار فردی می‌شود و پنجره چهارم، مرحله رفتاری است و براساس آن فرد با دیگران ارتباط کاملاً مشخصی برقرار می‌کند.

بیاتی در پایان با بیان اینکه انسان به سمت افرادی که حرف‌های او را گوش می‌دهد و تحقیر و نقذش نمی‌کند، کشش پیدا می‌کند و این کار در برقراری ارتباط مؤثر و نزدیک مهم‌است افزود: متأسفانه برخی مردان اجازه صحبت به همسرانشان نمی‌دهند و با تحقیرش، او را به کنج عزت می‌رانند. زن به علت برآورده نشدن نیازهای عاطفی و روانی خود ممکن است به فضاهای مجازی گرایش پیدا کند و دچار آسیب شود.

### اشاره

### بیماری زایی

### جوجه‌های رنگی



◀ نازیلا کلامی- دامپزشک|

با گرم شدن هوا بساط فروشنده‌های جوجه رنگی در خیابان‌های شهر پهن می‌شود. آنها تعداد زیادی جوجه چند روزه را که در شرایطی کاملاً غیر بهداشتی نگهداری می‌شوند درون جبهه‌های مقوایی قرار داده به فروش می‌رسانند. مستتری جوجه‌های رنگی اغلب کودکان هستند بسیاری از والدین نیز با‌اصرار آنها و برای مهار شیطنت‌ها و بهانه‌گیری کودکان مجبور به خرید این جوجه‌ها می‌شوند. نگهداری این جوجه‌ها بعداز خرید مسأله‌ای است که هیچگاه اهمیتی به آن داده نمی‌شود بطوری که کودکان این جوجه‌ها را در آپارتمان نگهداری می‌کنند و به این ترتیب زمینه انتقال بیماری و انگل به اعضای خانواده را فراهم می‌کنند. جوجه‌هایی که در کنار خیابان و توسط دست فروشان عرضه می‌شوند، جوجه‌های نر مرغ‌های تخم‌گذاری هستند که چون نگهداری یا آنها برای مرغدار صنعتی به صرفه نیست، توسط کارگران مرغداری یا دست فروشان به صورت غیرمجاز عرضه می‌شوند. این نوع جوجه‌ها از نوع گوشتی و یا تخم‌گذار نیستند و به همین دلیل عمر زیادی ندارند و اغلب به خاطر شرایط بد نگهداری و همچنین بیماری می‌میرند.



شرایط نگهداری و همچنین از تخم بیرون آمدن این نوع جوجه‌ها نیز با یکدیگر متفاوت است. بطور مثال جوجه‌هایی که در مرغداری‌های شمال کشور به دنیا می‌آیند واکنشینه شدن شان اجوجه‌هایی که در مرغداری‌های قزوین متولد می‌شوند، متفاوت است. بسته به نوع منطقه باید واکنسن‌های خاصی به جوجه‌هایی که گوشتی و یا تخم‌گذار هستند تزریق شود. رنگی هم کسه به این جوجه‌ها زده می‌شود جزو رنگ‌های غیرمجاز است. معمولاً این جوجه‌ها زنده نمی‌مانند و خیلی زود می‌میرند. بنابراین علاوه بر این که ممکن است این جوجه‌ها آلودگی‌هایی را به انسان منتقل کنند، از نظر روانی هم ممکن است مرگ آنها کودکان را دچار افسردگی کند.

بیماری‌های مشترک که بین پرندگان و انسانها ممکن است از طریق جوجه‌های رنگی نیز به انسان منتقل شود. آنفلوآنزای نوع A یکی از این نوع بیماری‌ها است و در صورتی که فضای یک مرغاری به ویروس این بیماری آلوده باشد جوجه‌هایی که در آنجا متولد می‌شوند نیز ناقل این بیماری خواهند شد. همچنین بیماری «سالمونلوز» از جمله بیماریهای عفونی است که از جوجه به انسان منتقل می‌شود.

این بیماری، مشترک میان انسان و پرنده است و باکتری آن در دستگاه گوارش، پوست و موی بسیاری از حیوانات وجود دارد. کودکان به دلیل علاقه زیاد به جوجه‌ها گاهی در کنار آنها غذا می‌خورند. آنها را می‌بوسند و پس از آن بدون شستن دست غذا می‌خورند. این در حالی است که در اثر آلوده شدن غذا یا لباس کودکان به این باکتری احتمال به دلیل علاقه زیاد به جوجه‌ها گاهی در کنار آنها غذا می‌خورند. آنها را می‌بوسند و پس از آن بدون شستن دست غذا می‌خورند. این در حالی است که در اثر آلوده شدن غذا یا لباس کودکان به این باکتری احتمال به دلیل علاقه زیاد به جوجه‌ها گاهی در کنار آنها غذا می‌خورند. آنها را می‌بوسند و پس از آن بدون شستن دست غذا می‌خورند. این در حالی است که در اثر آلوده شدن غذا یا لباس کودکان به این باکتری احتمال

### سکو

### افزایش وزن منجر به فشار خون بالاست

یک متخصص کلیه نسبت به ارتباط چاقی و اضافه وزن با فشار خون و همچنین ابتلا به بیماری‌های کلیوی هشدار داد.

دکتر فرخ‌لقمان احمدی با اشاره به اینکه نوع عادت‌های غذایی و فعالیت‌های فیزیکی در خطر مرگ و میر مداخله‌گر هستند، گفت: درمان‌های غیر دارویی برای کاهش فشارخون خطر مهم‌تری را نیز کاهش می‌دهد.وی افزود: برای درمان فشار خون نمی‌توان روی ژنتیک و نژاد مانور داد، چرا که این عوامل از ویژگی‌های ذاتی هستند اما می‌توان فاکتورهای محیطی را اساس درمان فشارخون قرار داد.

این عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، با بیان اینکه اکثر مطالعات درمانی فشارخون، جوامع را با تغییر رژیم غذایی اصلاح کرده‌اند، خاطر نشان کرد: این مطالعات ثابت می‌کند با کاهش وزن، کاهش مصرف نمک و الکل و استعمال نکردن دخانیات فشارخون به حداقل می‌رسد؛ این در حالیست که در ۶۵درصد مبتلایان به فشار خون از اضافه وزن رنج می‌برند.احمدی با اشاره به اینکه افزایش فعالیت‌های ورزشی منظم از عوامل مؤثر برای کاهش اضافه وزن است، تصریح کرد: با توجه به پیشی گرفتن زندگی بی‌تحرك توسط جوامع امروزی، انجام کار معمول روزانه با نشاط و فعالیت‌های بیشتر می‌تواند از جمله اقدامات اولیه به سوی کاهش اضافه وزن باشد؛ چرا که ورزش منظم به مدت نیم ساعت در روز می‌تواند منجر به کاهش خطر فشارخون شود. این متخصص کلیه در پایان با اشاره به اینکه کاهش اختلال شناختی در افراد مسن از جمله اهمیت ورزش در تمامی گروه‌های سنی است، یادآور شد: کاهش حساسیت به انسولین، ایجاد تغییرات در مراحل التهابی و عروقی و پیشگیری از فشارخون به دنبال ورزش منظم روزانه است که اهمیت ورزش در سلامت افراد جامعه را مشخص می‌کند.

دیگران خواهان خوبی باشیم تا بعدها نه از خداوند دور شویم و نه احساس کنیم که خداوند فراموش مان کرده است.

به زبان آوردن جملاتی مثل چرامن اینقدر بدشانس هستم، چرا در کارهایم پیشرفت نمی‌کنم، چرا به محض اینکه پا به دریا می‌گذارم دریا خشک می‌شود و گلایسه‌هایی از این دست که با بیان اینها، تمام تصویرات کوتاهی‌های خود را به گردن دیگران می‌اندازد و حاصل آنچه دست پیدا نکرده است را در دیگران جست و جوم می‌کند. در حالی که از نداشتن برنامه‌ریزی، به کارگیری بسیاری از فاکتورهای نادرست، افکار، باور و دیدگاه‌ها و زمینه اعتقادی فرد نشتات می‌گیرد که به شکل هیجانات بروز پیدا می‌کند و در نهایت به فرد باز می‌گردد.

**پایان دادن به احساسات آشفته**

در فضای اجتماعی، میدان‌های ایجاد شده و اینکه خیلی احساسی یا خشن، ناگوار و ناراحت کننده باشند تحت تأثیر گفتار و کردار افراد هستند. حسادت صفتی است که ساختار روابط بین فردی را تضعیف یا مخدوش می‌کند. کسی که به فعل یا داشته‌فرد دیگری حسادت می‌کند، باید به خاطر داشته باشد که برخی فعل‌ها و فکر‌ها منطقی هم افزایی و وجود خواهد داشت. یعنی هر کاشد تر از هر کسی دریافت می‌کند و کمترین آسیبی که پذیرای آن می‌شود این است که بواسطه باورهای منفی دریافت شده، درونش آشفته خواهد شد. علاوه بر این چرخ دنده‌های فکر منفی فرد را وارد فضای کشاکش، پرخاش و ناراحتی می‌کند که این نتیجه طبیعی یک فعل و انفعال و کنش و واکنش بین فردی است.

دکتر عباسی اسفنجیر در پایان با اشاره به اینکه طبیعی است چنین احساساتی به سراغ افراد بیاید، مگر اینکه کسی پیدا شود دور خود فکر می‌کشد و از تباطات خود با دیگران را مخدوش کند، کما اینکه چنین اقدامی ششونی نیست، زیرا انسان موجودی اجتماعی است که به نیازهایش در فرجه پاسخ داده می‌شود، گفت: تمرکز به رویکرد آیین

سان بودن، این نوید را به افراد می‌دهد که اگر رفتار و کنش مثبتی به کار گیرند، انعکاس دهنده مثبت خواهند بود درست مانند شمعی که با روشنای اش منطقه محدود اطراف خود را روشن می‌کند و در این بین آنهایی که به شمع نزدیک هستند بهره‌مند می‌شوند، اما مادامی که بر تعداد شمع‌ها افزوده شود، همه شمع‌ها نور یکدیگر را کامل نمی‌کنند و روشنایی بیشتری به محیط می‌بخشند، درست مانند همان اتفاقی که در روابط اجتماعی میان افراد رقم می‌خورد اما گذشته از این، قانونی به نام کارما یا بازگشت وجود دارد و جملاتی که به کرات شنیده‌ایم (آدمی تنها آنچه را که می‌دهد باز می‌ستاند، از هر دستی بدهی از همان دست می‌گیری، هر کسیان درود عاقبت کار که کشت) مصداق همین قانون است. پس حواس‌مان باشد، هم برای خود خوبی بخواهیم و هم برای

مسنولیت پذیری در راستای هدف، توانمندی ایجاد می‌کند. افرادی توانمند به حساب می‌آیند که به قابلیت‌های خود متکی باشند و در این راستا اهدافی را بر می‌گزینند که برای آن برنامه می‌چینند و تلاش می‌کنند تا برنامه‌ریزی‌ها درست از آب درآید و البته مسئولیتش را می‌پذیرند. دکتر فرضی به عنوان روان شناس بالینی و سلامت، خاطر نشان کرد: چنین افرادی همیشه خیر خواه دیگران هستند. بنابراین اگر کسی که خوبی‌ها به سمت آنها باز گردد، زیرا سرشار از انرژی‌های مثبت هستند که این انرژی‌ها در عملکردشان نمود پیدا می‌کند و پس از آن، البته قانون رابطه مستقیم پدیدار می‌شود.

گذشته از این، قانونی به نام کارما یا بازگشت وجود دارد و جملاتی که به کرات شنیده‌ایم (آدمی تنها آنچه را که می‌دهد باز می‌ستاند، از هر دستی بدهی از همان دست می‌گیری، هر کسیان درود عاقبت کار که کشت) مصداق همین قانون است. پس حواس‌مان باشد، هم برای خود خوبی بخواهیم و هم برای

### آیا تاکنون با رئیس خود درباره دلایل نارضایتی شغلی

**و اینکه آیا آمیدی به تغییر این شرایط هست، صحبت کرده‌اید؟**

البته این نسخه همیشه جواب نمی‌دهد. در برخی موارد، نوع کار و فرهنگ آن، یا شما کارتان را دوست و رئیس‌تان هم برای شما حکم کابوسی دارد که می‌خواهید از شر او خلاص شوید یا شاید اصلاً قصد داشته باشید کار کاملاً متفاوتی را تجربه کنید.

اما در برخی موارد، صحبت کردن با رئیس، کار گستاخ است. به عنوان مثال، اگر محل کارتان شما را خسته می‌کند، از رئیس‌تان پرسید آیا این امکان هست که دور کاری کنید یا تنها چند روز در هفته در محل کار خود حاضر شوید؟ یا آیا این امکان هست که ساعات اوج کاری خود را تغییر دهید؟ اگر قسمتی از کار، کیفیت زندگی شما را تحت تأثیر قرار داده، او بپرسید که آیا این امکان هست که زمان کمتری را به آن اختصاص دهید؟ شاید پاسخ او منفی باشد، خدارا چه دیدید، شاید هم موافقت کرد؛ اما چیزی که واضح است این است که تا زمانی که سؤال نکنید، نمی‌دانید پاسخ او چیست.

اغلب، افراد با خود فکر می‌کنند شاید پاسخ منفی باشد، بنابراین، هرگز از رئیس خود سؤالی نمی‌پرسند. اما وقتی با رئیس خود در این باره صحبت می‌کنند، تازه متوجه می‌شوند که چقدر مدیرشان مشتاقانه با این درخواست آنها برخورد کرده و به این تغییرات اهمیت می‌دهد. البته بازم تأکید می‌کنیم که همیشه این‌طور نیست، اما همیشه پرسیدن بهتر از نپرسیدن است.

## فرمول تغییر شغل

بسیاری از افراد، وقتی که از شغل قبلی خود استعفا می‌دهند، تازه این حقیقت را متوجه می‌شوند که دیگر خیلی دیر شده است. در بسیاری از موارد، تا زمانی که شغل جدیدی را پیدا نکرده‌اید، نباید شغل خود را ترک کنید.

هر وقت کنیزد درباره تصمیمات بعدی شغلی خود واقع‌بین باشید و برای آنها یک دلیل مناسب تعریف کنید؛ بدین ترتیب می‌توانید توقعات خود را مدیریت کرده و تصمیمات صحیحی را در زمان مقتضی بگیرید.

**تا به حال درباره مزایای شغل فعلی خود که بسختی می‌توان در شغل جدید آنها را یافت، فکر کرده‌اید؟**

به‌عنوان مثال، اگر مسیر رفت‌وآمد شما به محل کار خیلی کوتاه است، یا تعطیلات کاری زیادی دارید، یا این امکان را دارید که هر وقت خواستید دور کاری یا حقوقی بالاتر از بازار کار دارید، واقع بین باشید و با خود فکر کنید که آیا می‌توانید در کار جدید خود هم این مزایا را داشته باشید؟ اصلاً آیا این مزایا برای شما اهمیت دارد؟

بعضی وقتی افراد با خود دو‌تسا چهارتا می‌کنند، ترجیح می‌دهند به‌جای کار کردن با یک رئیس سختگیر، همان شغل قبلی را با مزایای بهتر حفظ کنند. اما در برخی موارد آنها ترجیح می‌دهند در قبال کم شدن اندکی از حقوق و مزایای خود، در عوض، زمان بیشتری را برای کار کردن در یک فضای متفاوت، اختصاص دهند. حال تصمیم با خودتان است، فقط درباره آنچه بیشتر برایتان اهمیت و ارزش دارد، متفکرانه و واقع‌بینانه تصمیم بگیرید.

## ترک شغل، مانند یک شمشیر دولبه است؛ از یک سو

**می‌توان آن را اقدامی خردمندانه و زیرکانه قلمداد کرد که باعث می‌شود به موقعیت شغلی بهتری دست یابیم، و از طرفی هم می‌تواند یک تصمیم عجولانه یا بی‌روا باشد که در آینده باعث پشیمانی شود.**

به گزارش یواس نیوز، افراد وقتی تصمیم می‌گیرند از شغلشان کناره‌گیری کنند یا دست به تغییر آن بزنند، معمولاً با تردی‌های بسیاری روبه‌رو می‌شوند؛ در این گزارش، به پنج سؤالی اشاره می‌شود که حتماً باید قبل از ترک شغل از خودتان بپرسید تا مطمئن شوید آیا تصمیم صحیحی گرفته‌اید یا خیر.

**آیا تصمیمی که گرفته‌اید، از روی احساس است؟**

بسیاری از افراد، وقتی تصمیم به ترک شغل خود می‌گیرند، لطماتی تجربه می‌کنند که در آن به نقطه‌ای از استیصال می‌رسند که فکرشان دیگر کار نمی‌کند، بنابراین دست به تصمیم‌های احساسی می‌زنند. بیشتر اوقات این احساس گذراست. بنابراین، اگر این احساس جدید است، چند هفته به خودتان اجازه دهید تا ببینید که آیا این حس گذراست یا خیر؟ اگر بعد از گذشت این مدت همچنان احساس کردید که باید شغلتان را ترک کنید، می‌توانید فاطعه‌ها و با خیال راحت تصمیم بگیرید. اما سعی کنید چنین تصمیمات مهمی را در دست در همان لحظه یا تنها پس از گذشت یک هفته نگیرید.

**چه مدت از فعالیت‌تان در شغل کنونی می‌گذرد؟**

اگر عادت دارید که ظرف کمتر از دو‌سال ترک شغل کنید، این موضوع ممکن است کار فرمای بعدی شما را نگران کند که