

استخدام

نیازمندیهای صبح تهران

قبول آگهی تلفنی : ۰۸/۱۵ صبح تا ۶ بعد از ظهر

۲۱				
کارگر ساده با جای خواب و غذا (با شرایط خوب) د. خانه غیر سیکاری نویازمندیم	تعدادی کارگر ساده و ماهر خوبه ۱۲۰ هزاریون به بالا ۷۷۵۸۰۴۰۳۰۰۰	کارگر ساده شهرستانی زیره اسال با جای خواب و غذا جهت رستوران نیازمندی (رسانای)	کارگر ساده و پیک موتووری چوت کار در تهره غذا شیازندیم	مجموعه سروواران های چوت کار در تهره غذا شنبه تا شنبه
۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	کارگر ساده	تعدادی کارگر ساده جهت کار در کابین	کارگر ساده جهت کار در فود بازاردهم خواهی آزاد	استخدام یک نفر خانم زنجیره ای از تعدادی کارگر ساده سروواران
کارگر ساده و آمده ساز فست فود با آمده ساز و زده ۱۲۰ - تسلیم ۲ - پیش ۰۹۳۶۶۱۳۶۵۳۷	کارگر ساده چوت با غذا	کارگر ساده چوت کار در فودهای سیگاری مجرد جهت کار در فودهای سیگاری مددوده دادن	باشد از تعدادی امور منزل با جای خواب پیغامبرت تمام وقت	ظلاطفی خانم چوت باشگاه ورزش آذربایجان (
				محدوده و شیبک نیازمندیم ۰۲۳۳۹۱۰۵۷۹

هفت پیشنهاد به آن هایی که همیشه دلشوره دارند

دلشوره در علم روانشناسی به اصطلاح «اضطراب» نامیده می شود. اضطراب یک حس مبهم و ناشناخته ای است که افراد احساس می کنند که بر لحظه ای امکان دارد اتفاق خاصی برای خود و یا اطرافیانی که برای آنها بسیار با ارزش و عزیز هستند، بیفتد. اما دقیقاً نمی دانند که جه حسی داشته و چه انفاقی قرار است بینکنند!

اضطراب مسئله ای است که امروزه می شود آن را به عنوان «آنفلاتزی فرن» نامید. اکثر افراد دچار دلشوره و اضطراب تأثیر می گیرند و هر روز آن را تجربه می کنند.

اگر اضطراب و دلشوره دغراشید و یا بدلت آن زیاد باشد، نیاز به درمان های رفتاری و شناختی دارد که افراد باید حتماً به مشاور و یا متخصصین مراجعه کنند؛ اما اگر مدت و مقدار آن کم باشد، می توانند اکثار منفی را تخلیه کرده و با یک سری تکنیک ها، دلشوره را از بین بپورند. مانند:

۱- تخلیه کردن افکار بد از طریق بیان کردن، نوشت و ضبط کودن

یکی از تکنیک هایی که تجربه می گردند این است که افراد با خودشان خلوت کنند و تمام افکاری که در ذهن خود دارند را به بیرون ببرند و با صدای بلند آنها را تکرار کنند و یا این افکار را بخط کرده و با بر روی گذاشتن آنها می شود از آنها خود با خیر شوند تا بیشتر خود را شناخته و بتوانند افکاری که باعث اضطراب و دلشوره آنها می شود را از ذهن خود تخلیه کنند.

البته این روش برای آن افرادی که سوسان فکری دارند، کار ساز نیست؛ زیرا این افراد از گفتن برخی مسائل و افکار شرم و عجز هستند و دانش فکر شان منغول است و دلشوره و اضطراب شدیدی را در طی روز تجربه می کنند.

۲- صحبت کردن با دوست و هدم

صحبت کردن، گفت و گو، نشست و پرخاست با افرادی که همدل و هم راز و هم چنین افرادی که می توانند افراد ماضی و دارای دلشوره را درک کنند، در گاهش اضطراب اشان بسیار موثر است. هر انسانی برای این که حروف های درونی خود را به بیرون تخلیه و درد و دل کند به یک دوست صمیمی احتیاج دارد.

۳- مطالعه کتاب، فیلم و اشعاری که جنبه مثبت گرامی دارد

مطالعه کتاب های روانشناسی می تواند در روحیه ای افراد ماضی را در بازار توزیع می شود و این به این افراد کم زیاد کنند. همین طور خواندن اشعار و دیدن فیلم های مثبت به انسان آرامش قلب می دهد.

۴- یاد خدا و معنویات

روی آوردن به یک قدرت بزرگ تر و الهی انسان را از تنهایی در می آورد و او بر این باور است که کسی هست که او را از سختی و گرفتاری نجات دهد. یاد خدا و روی آوردن به معنویات در حد زیادی می تواند برای افراد ماضی اطمینان بخش باشد.

۵- انجام ورزش برای آرامش عضله

افراد ماضی باید بدن خود را لیکنکن و در معرض آرامش قرار داده و ذهن خود را متمرکز کنند. دیدن سی دهه ریلکسیشن کن به وفور در بازار توزیع می شود و با ورزش های یوگا و تمرین کردن ورزش های آرام بخش عضله ها تا حدودی دلشوره را از بین می برد.

۶- دیدن مناظر زیبا و طبیعی

افراد ماضی را ساکن رفاقت رفتن و یا دیدن مناظر زیبا و طبیعی می توانند دلشوره و اضطراب را تا حدی از خودشان دور کنند و به آرامش برسند.

۷- استفاده از دارو با تجویز روانیزشک

استفاده از دارو برای درمان، باید با تجویز روانیزشک صورت گیرد و افراد باید خودسوانه از دارو استفاده کنند. برخی از افراد هم زمانی که دکتر برای آنها دارو تجویز می کنند آن را مصرف نمی کنند و این باور غلط را دارند که امکان دارد این داروها اعتیاد آور و باستینگی ایجاد کنند. در هر صورت افراد و تقویت اصلاح جایز نیست. با رها تجربه ثابت کرده است که برخی از افراد با مصرف دارو، اضطراب و دلشوره را برای همیشه از خود دور می کنند.

برگرفته از : مجله شادگامی و موقفیت

پیشنهاد و انتقاد خود در مورد اطلاعات عمومی های راهنمای همشهری به <http://rahnama.com> بپرسید.

۱- هفت پیشنهاد به آن هایی که همیشه دلشوره دارند	۲- صحبت کردن با دوست و هدم	۳- مطالعه کتاب، فیلم و اشعاری که جنبه مثبت گرامی دارد	۴- یاد خدا و معنویات	۵- انجام ورزش برای آرامش عضله	۶- استفاده از دارو با تجویز روانیزشک
۷- مجموعه سروواران های چوت کار در تهره غذا شنبه تا شنبه	۸- خانم چوت از امور منزل و نکهداری از کوک	۹- کارگر ساده و پیک موتووری چوت کار در فود	۱۰- کارگر ساده شهرستانی زیره اسال با جای خواب و غذا	۱۱- کارگر ساده و پیک موتووری چوت کار در فود	۱۲- کارگر ساده و پیک موتووری چوت کار در فود
۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱
۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱	۰۹۱۳۶۹۰۸۸۲۱

