

یادداشت

بارنیس زورگو چطور مواجه شویم؟

مشاور عزیز، رتیس من یک آم زورگوست و علت دارد داد بخورم بزرگم زورگو و فکر می کند داد زنم زورگو نهاده چهار جلب اعتراضش از داد می چون من خودم به همه بگویم «هنجا همه فکر می کنند او البته این روش جواب ندهد اتفاقا همه فکر می کنند او روی هیچ چیزی تسلط ندارد. پاشنخ دوست عزیز، کار کردن با یک رئیس زورگو می تواند به سلامت روان کارمند آسیب بزند. اما راههای هست که می توانی از خونت مرطوب کنی» دکتر «گری نیبی» مدیر موسسه Workplace Bullying به دن کارشناسان است که کارشناسان تحقیقات در زمینه زورگویی در محیط کار است. او در تحقیقاتی، علتها و راجع معیاران زورگو را شناسایی کرده و به صورت یک لیست، منتشر کرده. او جمله «حقیر کلانی» «عزت خالصی که ظاهرا غیرقابل کنترلند» و «هتا و فریاد و خشم دوتاه و غیرمنطقی» بعضی ها از ترکیب از چند ویژگی را دارند که باعث می شود قربانی تحمل نرشد و بکنار دستان کارمندی که در آنجا تعریف نمک به نام «زویی» که تجربه می شایه توان داشته رفتارهای ریشمی او را به ستوه آورده بود. زویی قبل از اینکه با رتیسش آشنا شود، چنین رفتارهایی را تجربه نکرده بود. وقتی رتیس شروع می کرد به انتقاد و داد و بیداد، آن هم سر مستی که هیچ ربطی به کار زویی نداشت، او معمولا سکوت می کرد. موضوعاتی مثل ایراد از کیفیت جوش یا گالنه کارمندیها چون که در نظارش تنبل او خودخواه بودند، وقتی داد و بیداهایش تمام می شد، زویی برمی گشت و کارش و کاری تلاش می کرد تا برای بغض روز، زورگو آرامش و تمرکزش را به دست آورد.

چیزی نگفتند که اکثرین ناشی از این داد و فریادهای زورگویی و ناراحتیها و ناراحتیها با همسرش تاثیر گذاشت او می گوید: همسرم یک سال تمام به گریه می کشد اما کار نمی کنی تمام خشمم از رتیس را از او خالی می گویم او هم کلاه شده بود و ناراحتیها به شدت آسیب دیده» زویی به سرعت قویمده که ممکن است چیزی دیگری را هم از دست بدهد، چیزی از همسرش که کاری را نداشت، حتی کارهایی که عملشان بود. با شنیدن او رتیس شروع می کرد به چیدن بی ادبانه و بی پروایی پس از مدتی کارهاش داد و ستد شد اما کارها با یک رئیس زورگو که انتظارش را شنیده بود، ماجرای زویی ممکن است شوکه شوند اما این اتفاق، ناشی است. نیبی از براههای کار در آمریکا و بریتانیا این تجربه را دانسته.

تحقیقاتی در سال ۲۰۱۷ در این رابطه نشان می دهد که افرادی که با یک مدیر زورگو کار کرده اند، کمترین رضایت و افسردگی بوده اند و کاری قربانی این رفتارها بوده اند. داری علامتی بوده اند که پس از مدتی در این رفتارها، اختلال استرسی پس از آسرونی یا PTSD است. است سلامت جسمی و رابطه کاری زورگویی در محیط کار و پیامدهای منفی روی کارکنان در تحقیقات ثابت شده. اگر رتیس آدم مستیزجویی باشد احتمال استرس و سردرگمی در کارکنان بیشتر است. حتی کارمندی و اختلال در تمرکز. حتی تحقیقات همگی نتیجه بین المللی تحقیقات مستقیم «حالی که استند» که افراد قربانی زورگویی در محیط کار دارند. معرض خطر بیماری قلبی، عزیمی قرار دارند.

گفتنیست معاونت خمت شهری شهرداری کرج گفت: ظرفیت کمیته های کرج برای اسکان موقت می توانی به خمتان کفایت می کند.

به گزارش پیام آشنا، سید جواد حسینی، با اشاره به



مدیرعامل سازمان تاکسیرانی شهر تهران از افزایش سهمیه سوخت تاکسیهای مستقر در ایستگاههای ویژه خبر داد و گفت: ما به منظور تقویت سهمیه سوخت تاکسیهای پایانه ای و رفیق گامی را ریزیم می دوش.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی زاهدانفان در مورد سرجام سهمیه بنزین تاکسیهای پاک گفت: مستقر در ایستگاههای ویژه همچون نریمال، پایانههای مسافری، راه آهن و فرودگاه که بخشی از سرویس دهی آنها بنزین شهرت است و به نوعی فعالیت آنها بنزین شهری محسوب می شود، انتظار کرد در مورد

به گزارش پیام آشنا، داد رسولی گفت این طرح در خصوص حمل ایجابی ساختمان ها و با رویکرد ساختمان سبز در جهت ارائه سلامت شهروندی ترمین شده است و معاونت عملی شهرداری کرج با استفاده از نظارت کارشناسه طی جلسات متعدد با کارگروه ها و ادارات و سازمان های ذیربط با نتایجی اثر بخشی در اختیار شهروندان کرج این طرح قلم گرفته شد.

نمود مسکن مسکن عملی شهرداری و وقت های فرسوده شورای شهر کرج که از آنکه سلامت یک پورسه چند محوری است. از دیدگاه یک مشاور سبزی در ایچاود و ترمین این طرح و حاصل مشارکت تمام دستگاههای اجرایی یک جمله است و با جرف دیگر، جمله سلامت تاثیر قبل توجهی بر برخی بخش های جمله دارد.

رشد گردشگری در تمامی مناطق جهان منجر به تقویت توانبخشی، رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

افزایش سهمیه سوخت تاکسی های پایانه ای و فرودگاهی

مدیرعامل سازمان تاکسیرانی شهر تهران از افزایش سهمیه سوخت تاکسیهای مستقر در ایستگاههای ویژه خبر داد و گفت: ما به منظور تقویت سهمیه سوخت تاکسیهای پایانه ای و رفیق گامی را ریزیم می دوش.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، علی زاهدانفان در مورد سرجام سهمیه بنزین تاکسیهای پاک گفت: مستقر در ایستگاههای ویژه همچون نریمال، پایانههای مسافری، راه آهن و فرودگاه که بخشی از سرویس دهی آنها بنزین شهرت است و به نوعی فعالیت آنها بنزین شهری محسوب می شود، انتظار کرد در مورد

به گزارش پیام آشنا، داد رسولی گفت این طرح در خصوص حمل ایجابی ساختمان ها و با رویکرد ساختمان سبز در جهت ارائه سلامت شهروندی ترمین شده است و معاونت عملی شهرداری کرج با استفاده از نظارت کارشناسه طی جلسات متعدد با کارگروه ها و ادارات و سازمان های ذیربط با نتایجی اثر بخشی در اختیار شهروندان کرج این طرح قلم گرفته شد.

نمود مسکن مسکن عملی شهرداری و وقت های فرسوده شورای شهر کرج که از آنکه سلامت یک پورسه چند محوری است. از دیدگاه یک مشاور سبزی در ایچاود و ترمین این طرح و حاصل مشارکت تمام دستگاههای اجرایی یک جمله است و با جرف دیگر، جمله سلامت تاثیر قبل توجهی بر برخی بخش های جمله دارد.

رشد گردشگری در تمامی مناطق جهان منجر به تقویت توانبخشی، رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

مهمیه سوخت این تاکسیها تصمیماتی اخذ شده است که در حال حاضر موضوعات اجرایی آن در حال انجام است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، علی زاهدانفان در مورد سرجام سهمیه بنزین تاکسیهای پاک گفت: مستقر در ایستگاههای ویژه همچون نریمال، پایانههای مسافری، راه آهن و فرودگاه که بخشی از سرویس دهی آنها بنزین شهرت است و به نوعی فعالیت آنها بنزین شهری محسوب می شود، انتظار کرد در مورد

به گزارش پیام آشنا، داد رسولی گفت این طرح در خصوص حمل ایجابی ساختمان ها و با رویکرد ساختمان سبز در جهت ارائه سلامت شهروندی ترمین شده است و معاونت عملی شهرداری کرج با استفاده از نظارت کارشناسه طی جلسات متعدد با کارگروه ها و ادارات و سازمان های ذیربط با نتایجی اثر بخشی در اختیار شهروندان کرج این طرح قلم گرفته شد.

نمود مسکن مسکن عملی شهرداری و وقت های فرسوده شورای شهر کرج که از آنکه سلامت یک پورسه چند محوری است. از دیدگاه یک مشاور سبزی در ایچاود و ترمین این طرح و حاصل مشارکت تمام دستگاههای اجرایی یک جمله است و با جرف دیگر، جمله سلامت تاثیر قبل توجهی بر برخی بخش های جمله دارد.

رشد گردشگری در تمامی مناطق جهان منجر به تقویت توانبخشی، رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

مهمیه سوخت این تاکسیها تصمیماتی اخذ شده است که در حال حاضر موضوعات اجرایی آن در حال انجام است.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از ایسنا، علی زاهدانفان در مورد سرجام سهمیه بنزین تاکسیهای پاک گفت: مستقر در ایستگاههای ویژه همچون نریمال، پایانههای مسافری، راه آهن و فرودگاه که بخشی از سرویس دهی آنها بنزین شهرت است و به نوعی فعالیت آنها بنزین شهری محسوب می شود، انتظار کرد در مورد

به گزارش پیام آشنا، داد رسولی گفت این طرح در خصوص حمل ایجابی ساختمان ها و با رویکرد ساختمان سبز در جهت ارائه سلامت شهروندی ترمین شده است و معاونت عملی شهرداری کرج با استفاده از نظارت کارشناسه طی جلسات متعدد با کارگروه ها و ادارات و سازمان های ذیربط با نتایجی اثر بخشی در اختیار شهروندان کرج این طرح قلم گرفته شد.

نمود مسکن مسکن عملی شهرداری و وقت های فرسوده شورای شهر کرج که از آنکه سلامت یک پورسه چند محوری است. از دیدگاه یک مشاور سبزی در ایچاود و ترمین این طرح و حاصل مشارکت تمام دستگاههای اجرایی یک جمله است و با جرف دیگر، جمله سلامت تاثیر قبل توجهی بر برخی بخش های جمله دارد.

رشد گردشگری در تمامی مناطق جهان منجر به تقویت توانبخشی، رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

خسارت سالانه آلودگی هوای تهران چند میلیارد دلار؟

مهاجرت نفلوت زمین بنزین سهمیه های بارخ آزاده حساب این رانندگان رانیز می شود گفت رانندگان می توانند این اعتبار ریلی را صرفا در جایگاههای سوخت استفاده کنند

به گزارش پیام آشنا، به نقل از تسنیم، آرش حسینی معاون ایاب ایستگاه سالانه ۸ هزار تن در تهران به گزارش علی الوندی، حوا جان خود را نسبت می دهند. گفت که میزان حمل هوای خراب ناشی از آلودگی در تهران را حدود ۲ میلیارد و ۴۰۰ میلیون دلار برآورد شده است. گفت که تخمین بوجه شهر تهران می شود محاسب رقم خسته ۵۶ میلیارد تومان را تعیین می کند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از تسنیم، آرش حسینی معاون ایاب ایستگاه سالانه ۸ هزار تن در تهران به گزارش علی الوندی، حوا جان خود را نسبت می دهند. گفت که میزان حمل هوای خراب ناشی از آلودگی در تهران را حدود ۲ میلیارد و ۴۰۰ میلیون دلار برآورد شده است. گفت که تخمین بوجه شهر تهران می شود محاسب رقم خسته ۵۶ میلیارد تومان را تعیین می کند.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از تسنیم، آرش حسینی معاون ایاب ایستگاه سالانه ۸ هزار تن در تهران به گزارش علی الوندی، حوا جان خود را نسبت می دهند. گفت که میزان حمل هوای خراب ناشی از آلودگی در تهران را حدود ۲ میلیارد و ۴۰۰ میلیون دلار برآورد شده است. گفت که تخمین بوجه شهر تهران می شود محاسب رقم خسته ۵۶ میلیارد تومان را تعیین می کند.

روزانه چند نفر در تهران به گرماخانه ها پناه می برند؟

سپرست سازمان رفاه خمت و مشارتکهای اجتماعی شهرداری تهران گفت: به گزارش آرش حسینی، مدیر سازمان رفاه خمت و مشارتکهای اجتماعی شهرداری تهران، روزانه بین ۱۰ تا ۱۲ هزار نفر در گرماخانه ها پناه می برند.

رسولی خبر داد: تصویب طرح حمایت از احداث ساختمان های سازگار با محیط زیست

به گزارش پیام آشنا، داد رسولی گفت این طرح در خصوص حمل ایجابی ساختمان ها و با رویکرد ساختمان سبز در جهت ارائه سلامت شهروندی ترمین شده است و معاونت عملی شهرداری کرج با استفاده از نظارت کارشناسه طی جلسات متعدد با کارگروه ها و ادارات و سازمان های ذیربط با نتایجی اثر بخشی در اختیار شهروندان کرج این طرح قلم گرفته شد.

نمود مسکن مسکن عملی شهرداری و وقت های فرسوده شورای شهر کرج که از آنکه سلامت یک پورسه چند محوری است. از دیدگاه یک مشاور سبزی در ایچاود و ترمین این طرح و حاصل مشارکت تمام دستگاههای اجرایی یک جمله است و با جرف دیگر، جمله سلامت تاثیر قبل توجهی بر برخی بخش های جمله دارد.

رشد گردشگری در تمامی مناطق جهان منجر به تقویت توانبخشی، رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

رسولی خبر داد: تصویب طرح حمایت از احداث ساختمان های سازگار با محیط زیست

به گزارش پیام آشنا، داد رسولی گفت این طرح در خصوص حمل ایجابی ساختمان ها و با رویکرد ساختمان سبز در جهت ارائه سلامت شهروندی ترمین شده است و معاونت عملی شهرداری کرج با استفاده از نظارت کارشناسه طی جلسات متعدد با کارگروه ها و ادارات و سازمان های ذیربط با نتایجی اثر بخشی در اختیار شهروندان کرج این طرح قلم گرفته شد.

نمود مسکن مسکن عملی شهرداری و وقت های فرسوده شورای شهر کرج که از آنکه سلامت یک پورسه چند محوری است. از دیدگاه یک مشاور سبزی در ایچاود و ترمین این طرح و حاصل مشارکت تمام دستگاههای اجرایی یک جمله است و با جرف دیگر، جمله سلامت تاثیر قبل توجهی بر برخی بخش های جمله دارد.

رشد گردشگری در تمامی مناطق جهان منجر به تقویت توانبخشی، رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

رسولی خبر داد: تصویب طرح حمایت از احداث ساختمان های سازگار با محیط زیست

به گزارش پیام آشنا، داد رسولی گفت این طرح در خصوص حمل ایجابی ساختمان ها و با رویکرد ساختمان سبز در جهت ارائه سلامت شهروندی ترمین شده است و معاونت عملی شهرداری کرج با استفاده از نظارت کارشناسه طی جلسات متعدد با کارگروه ها و ادارات و سازمان های ذیربط با نتایجی اثر بخشی در اختیار شهروندان کرج این طرح قلم گرفته شد.

نمود مسکن مسکن عملی شهرداری و وقت های فرسوده شورای شهر کرج که از آنکه سلامت یک پورسه چند محوری است. از دیدگاه یک مشاور سبزی در ایچاود و ترمین این طرح و حاصل مشارکت تمام دستگاههای اجرایی یک جمله است و با جرف دیگر، جمله سلامت تاثیر قبل توجهی بر برخی بخش های جمله دارد.

رشد گردشگری در تمامی مناطق جهان منجر به تقویت توانبخشی، رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد. پایلدر در تقویت توانبخشی رفاه توسعه می باشد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.

به گزارش پیام آشنا، به نقل از دنیای اقتصاد، زولاب پولیکاتسولی مدیر دیور سازمان جهانی گردشگری اعلام کرد: با توجه به برگزاری اجلاس جهانی سازمان ملل متحد در ماریه، با حضور رهبران جهانی مختلف، جهان در جهت یافتن راه حل های مشخصی برای تغییرات اقلیم گسترده و وضعیت اضطراری اقلیمی، متشکل آخرین اجلاس گردشگری نشان چند جانبه قدرت، برپا شد.