

اسناد نامزد وزرا...

نظر داشت تخصص و توانایی کاری به نامزد وزرای کابینه رای بدهد. آقای اکرام می گوید، احتمالاً امروز رئیس جمهور اشرف غنی با هیئت اداری ولسی چرکه ملاقات نمائید که به گفته وی پس از آن ملاقات اعضای کابینه به ولسی چرکه معرفی می گردد. بر اساس فرمان رئیس جمهور روز دوشنبه ۲۵ وزیر کابینه حکومت وحدت ملی همراه با رئیس عمومی امنیت ملی و رئیس د افغانستان بانک معرفی شدند. در همین حال برخی از تحلیلگران سیاسی می گویند، زمانیکه کابینه از سوی حکومت اعلان گردیده بود باید اسناد آنها در اختیار اعضای شورای ملی قرار می گرفت.

دمو سیریت یک تن از این تحلیلگران به رادیو آزادی گفت، تاخیر در فرستادن اسناد زمینه را برای فساد و معاملات شخصی نامزد وزیران فراهم می سازد: «به نظر من چرا تا به حال اسناد را برای هیئت اداری ولسی چرکه نفرستاده اند، آنها می خواهند که هر تیم وزیر خود را برای یُست که کاندید شده کامیاب نمایند و حتی پول بدهند از راه فساد اسناد استفاده بکنند و هر رای وکیل را به پول بخرند تا هر تیم وزیر را که معرفی کرده برای کابینه آینده افغانستان، آن رای اعتماد بدست آرد.»

این اظهارات در حالی مطرح می گردد که گفته می شود برخی از نامزد وزرا کمیابن های شان را برای دریافت رای اعتماد از ولسی چرکه آغاز کرده اند. اینکه آیا نامزد وزرای تازه معرفی شده رای اعتماد را از ولسی چرکه بدست می آورند یا نه، با گذشته زمان معلوم می گردد اما کارشناسان تاکید می ورزند که اگر ولسی چرکه در زمان رای دادن به نامزد وزرا معیار ها را در نظر نگیرد دیگر مردم به ولسی چرکه و حکومت اعتماد نمی کند. (رادیوآزادی)

دانش می خواهند در...

سیاه داعش را بلند کرده و در چندین منطقه بیرق های طالبان را پایین آورده است. گزارش ها حاکی است که در هلمند تاکنون ۱۹ تا ۲۰ نفر درجنگ بین طالبان و داعش کشته شده اند. حاجی مسعود رئیس شورای ولایتی هلمند به رسانه تایمز گفته است که ملا رؤف ماهانه حدود ۵۰۰ دالر امریکایی به جنگجویانش پرداخت می کند.

والی نیمروز در مورد سابقه ملا رؤف به اوسوینتد پرسس گفته است که وی قوماندان سابق طالبان غیر سال های ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۱ بوده است. ملا رؤف بعد از حمله امریکا به افغانستان دستگیر و در گوانتنامو زندانی می شود. وی در سال ۲۰۰۷ میلادی از زندان آزاد و دوباره به صفوف طالبان در افغانستان می پیوندد.

او به حیث والی نام نهاد هلمند معرفی می شود اما بعداز مسافرتش به پاکستان از صفوف طالبان جدا می شود.

از انجایی که ملا رؤف مزد مناسبی به نیروهای تحت امرش می دهد طالبان ا زجنگجویان شان خواسته اند که از تماس با او خود داری کنند. (مرکزی)

پاکتان میخواهد فعالیت...

ملی افغانستان نیز بارها این گروه را مسئول حملات مرگبار انتحاری و انفجاری در این کشور دانسته است. در گذشته مقامات ارشد امریکایی از جمله ریساالار مایک مولن، رئیس پیشین ستاد مشترک ارتش آمریکا، سازمان اطلاعات پاکستان در متهم کرده بود که از شبکه حقانی حمایت می کند. به گفته این مقام آمریکایی، سازمان اطلاعاتی پاکستان موسوم به آی اس آی، به طراحی حمله سنبله سال ۱۳۹۰ به سفارت آمریکا در کابل کمک کرده است. (بی بی سی)

در هرات ۵۷ جنت...

این افراد از خانواده های افغان می خواهند تا دست از مصارف گزاف عروسی بردارند، تا جوانان افغان به خاطر تدارک مصارف عروسی شان به کشورهای ایران و پاکستان سرگردان نشوند.

عکف وثیقی یک آگاه اموردینی درهرات می گوید:

«برگزاری عروسی های دسته جمعی از یک سوء جلوی مصارف گزاف را می گیرد، ازسوی دیگر تاجران را انگیزی می دهد، تا دراین گونه برنامه ها جوانان را کمک کنند.»

درچند سال اخیرنهادهای مختلف خیریه اقامتات مشابه را درولایات مختلف افغانستان انجام داده است.

تنها «موسسه خیریه امام جواد» ازسه سال به این سوء سه مراسم عروسی گروهی را درولایات هرات و بلخ انجام داده است. (رادپوآزادی)

یازداشت پنج مظنون...

پاکستان به تکرار یک دیگر را به پناه دادن به گروههای شورشی متهم کرده اند. حکومت افغانستان از کشور همسایهاش خواسته است که رهبری طالبان موسوم به شورای کویته را به میز مذاکره بگذاند و زندانیان طالبان افغان را به کابل تسلیم کند. حکومت پاکستان ادعای مشابه دارد و میگوید که مولانا فضل الله، رهبر تحریک طالبان پاکستان در مناطق شرقی افغانستان به سمر میبرد، اسلام آباد مدعی است که حمله بر مکتب در پشاور از سوی تحریک طالبان در داخل افغانستان ریزی شده بود.

یک روز پس از حمله به مکتب در پشاور، جنرال راحل شریف لوی دستریز پاکستان به کابل سفر کرد و با رئیس جمهور غنی ملاقات کرد. بعد از این دبدار رئیس جمهور غنی در یک اعلامیه گفت: «زمان آن فرا رسیده است که افغانستان و پاکستان صادفانه باهم کار کنند و به صورت مشترک اقدامهای موثری علیه تروریسم و افرراط گرایب انجام دهند.»

به گزارش اعلامیه ریاست جمهوری افغانستان، جنرال شریف در این سفر گفته بود که افغانستان و پاکستان برای جلوگیری از همجوون حملات باید به صورت مشترک کار کنند و اقدامهای جدی روی دست گیرند.

عرفان شهزاد، تحلیلگر مسایل امنیتی در انستیتوت مطالعات سیاسی در اسلام آباه گفت که تلاش پاکستان برای تعامل با افغانستان در مسایل مربوط به تروریسم نشان دهنده جدیت پاکستان در محو تروریسم برای نخستین بار بعد از حادثه یازدهم سپتمبر ۲۰۰۱ است.» شهزاد گفت: «ما خواهیم دید که این اقدام چه تاثیری بر آینده منطقه دارد. در هر صورت، این یک اقدام سمبولیک بسیار قوی است.»

در عین زمان یک مقام استخباراتی افغانستان به «دی پی‌ای» گفت که

گفتگوها در مورد تبادلنه مظنونان به حمله پشاور با مظنونان حمله ماه نوامبر در ولایت نیکبکی افغانستان جریان دارد. در حمله ماه نوامبر در جریان مسابقه والیبالی بیش از ۵۰ تن کشته شدند. سازمان استخبارات افغانستان شبکه حقانی، گروه متعهد طالبان را مسئول این حمله عنوان کرده بود. مقام استخبارات افغانستان گفت که از پاکستان خواسته شده است تا مظنونان بازداشت شده را به کابل تسلیم کند. (دویچه وله)

فابریکات تولیدی در ...

را برای جراب باقی آماده نموده است گفته های سردار را تایید کرده و می گوید خودش نیز ضرر زیادی را متقبل شده است:

« یک قسمت از فابریکه را که کارگاه چپس پزی، پایر و دیگر چیز ها در آن تولید می کردیم فعلاً غیر فعال است و ماشین های آنرا کاملاً جمع کرده ایم.» قرار گزارش ها در پارک صنعتی پلچرخسی کابل از جمله یک هزار و شصت و نه فابریکه، اکنون ۳۸۱ فابریکه در بخش های مختلف تولیدی در این پارک فعالیت دارند.

جنگ و درگیری های داخلی در دهک هفتاد عامل اصلی شکست فابریکات تولیدی در افغانستان خوانده شده است. اما در سیزده سال گذشته نیز به این مساله درست پرداخته نشده و برای احیا و حمایت فابریکه داران توجه درست صورت نگرفت.

در سال گذشته مسوولان اتاق تجارت و صنایع از مسدود شدن بیش از یک هزار فابریکه تولیدی در افغانستان ابراز نگرانی کرده و خواهان رسیده گی به این مشکل گردیدند.

حالا اتحادیه صنعت کاران افغانستان نیز از این مساله نگران است، وضعیت فابریکات تولیدی را چندان خوب نمی

دانند.

عبدالجبار صافی معاون این اتحادیه در صحبت با رادیو آزادی در مورد چنین

گفت: « سرمایه گذاری تا ۴۰ فیصد کم شده، تولیدات و کارگر را هم ما از دست داده ایم.»

آقای صافی تاکید می کند که باید حکومت یالیسی اقتصادی خود را هر چه زود تر اعلام کرده و برای حمایت از سرمایه گذاران اقدام نماید در غیر آن سرمایه گذاری دیگر هم کاهش خواهد یافت.

در این حال شماری از کارگران که در حالت بیکاری بسر می برند می گویند، مشکلات شان بیشتر شده و نان شب و

روز شان را به مشکل پیدا می کنند: « جنگلگ کار بود، فابریکه نساجی گلبهار فعال بود، در نساجی بگرامی حدود ۶۰ هزار کارگر شب و روز کار می کرد.» «اصلاً هیچ کار و پار نیکند، مدت یازده ماه می شود که من خودم بیکار استم.» آنان تقاضا دارند که حکومت باید برای تعیین سرنوشته افراد بیکار شده و فعال سازی فابریکات تولیدی اقدام نماید.

از سوی هم گزارش های وجود دارند که برخی از سرمایه گذاران خارجی که در چند سال گذشته در افغانستان فعالیت

داشته نند نیز سرمایه های شان را بیرون کشیده و منتظر بهتر شدن وضعیت در این کشور می باشند.

اداره حمایت از سرمایه گذاری یا ایسا یکی از ادارت مسوول در بخش ایجاد پارک های صنعتی و توزیع زمین به سرمایه گذاران در افغانستان است. مسوولان این اداره می گویند، در حال حاضر نزدیک به ده پارک صنعتی وجود داشته و بیش از ۲۶۰۰ فابریکه در افغانستان فعالیت دارند.

ولی الله افخار در صحبت با رادیو آزادی برخی مشکلات در بخش فابریکه داران را تایید می کند اما می گوید تلاش های برای حل آن ادامه دارد.

وی می گوید اکنون نیز پیشنهادهات را برای دادن امتیاز به فابریکه داران و سرمایه گذاران به حکومت وحدت ملی

ارایه کرده اند. « یالیسی جدید حکومت معرفی نشده اما پیشنهاده ما به رهبری حکومت این

است که باید امتیازات را برای سرمایه گذاران در نظر بگیرد، این امتیازات

افغانستان

تشکیل می دهند.

در سال‌های اخیر محدودیت‌هایی در باره تحصیل شهروندان خارجی و

فرزندان آنها در مکاتب ایران وضع شده بود و اتباع خارجی از جمله افغان‌ها و عراقی‌ها نمی‌توانستند در مکاتب تحصیل کنند.

در نزدیک به چهار دهه گذشته ایران میزبان میلیون‌ها مهاجر افغان بوده است و هر از گاهی موضوع بندرفقاری با افغان‌های مقیم ایران خبرساز می‌شود.

(بی بی سی)

زنان درولایت خوست...

و احتمال دارد که برخی از پردان و یا برادران که قتل می‌کنند: دربدل آن دختر و یا خواهر شان را می‌دهند و خانواده هایی هم هستند که دختران و خواهران شان را در سن کم یا در بدل پول زیاد به شوهر می‌دهند.»

از سوی هم، مولوی شاه محمد، رئیس شورای علمای درولایت خوست می‌گوید:« ما ازعلما در خوست می‌خواهیم که این یک رسم نادرست است و باید برای پایان دادن به آن از راه منبر تلاش کنند و باید مردم را از پیامد های منفی، بد دادن دختران و یا ازدواج در سن کم آگاه سازند.»

رئیس زنان ولایت خوست می‌افزاید که خشونت‌ها در برابر زنان دراین ولایت، درسال ۲۰۱۴ میلادی درمقایسه به سال‌های گذشته تا ۲۰ درصد کاهش یافته است. (طلوع نیوز)

۳۳ ماین روب سازمان...

مشغول فعالیت است. این سازمان گفته، که آنها به خاطر حفاظت از جان و مال مردم، درمناطق جنگزده فعالیت های

منظم و وسیعی داشته‌ اند.

در خبرنگامه همچنین آمده است که وجود کارمندان ماین‌روبی سازمان ملل و فعالیت بیشتر آنها در افغانستان همچنان ضروراست، زیرا اکثرمناطق

این کشور، هنوز هم پر مواد های جنگی

منعجر نشده مانند مابن است.

مایا به عنوان یکی از بزرگترین سازمان ماین‌روبی در جهان یک سازمان پیشروستانه و غیر نظامی است که تا کنون ۲۳۰۰۰ منطقه در سراسر جهان را

از وجود ماین پاکسازی نموده و حدود ۸۰فیصد مردم مناطق یاد شده را از خطر ماین نجات داده است.

مایا گفته است که به کمک های انسان دوستانه‌ی شان در سراسر جهان ادامه

می دهد و با تمام کشور های جهان در بخش ماین‌روبی به شمول افغانستان کار خواهد نمود. (مرکز)

هدر رفتن ۵۰۰ هزار...

تخریب گردیده است.

به گزارش دفترجان ساپکو: «هرچند

ممکن است این پروژه به هدف نیک

راه اندازی شده باشد، اما این واقعیت

که افغان‌ها مجبور شدند آن را تخریب

کنند و از نو بسازند، نه تنها مایه خجالت

است بلکه مهتر از آن، هدر دادن پول

مالیه‌دهندگان امریکایی است.»

یافته‌های این اداره نظارتی نشان می‌دهد که مقام‌های امریکایی از جریان کار شرکت ساختمانی «قسمت الله نصرت» در جریان ساختن این ساختمان نظارت مناسب نکرده و این شرکت افغانی را در پاسخجویی ننگشانه است. در گزارش گفته شده است که این شرکت برخلاف آنچه در قرارداد ذکر شده است، از خشت غیراستندرد استفاده کرده است. این تازه ترین گزارش از سلسله گزارش‌های بازررس کل ایالات متحده امریکا برای بازسازی افغانستان از هدر رفتن گسترده منابع و اجزای ضعیف پروژه‌هایی به ارزش میلیاردها دالر در سراسر افغانستان است.

مقام‌های امریکایی در پایگاه عملیاتی «شنگ» در ولایت لوگر افغانستان در ماه می ۲۰۱۲ برای ساخت این مرکز آموزش پولیس در ولایت میدان وردک شرکت «قسمت الله نصرت» داده بودند. در اکتوبر همان سال زمانی که کار ساخت این مرکز به اتمام رسید، همه این پول یکبارگی در پرداخت شده است. در گزارش «سیگار» آمده است که این مرکز مطابق شرایط ذکر شده و قرارداد، ساخته نشده است و تحلیل‌های ما نشان می‌دهد که چهار

ماه بعد از تحویل این پروژه به حکومت ایالات متحده امریکا، دیوارهای آن بر اثر رخته کردن آب متلاشی شده و فرو ریخته است.»

در گزارش آمده است که شرکت افغانی در سقف این ساختمان از چغل و اسفالت کار نگرفته و آن را طوری میزان

نکرده است که آب آن از طریق ناپودان خارج شود. همچنان در ساخت آن از خشت‌های کوچک کم مقاومت استفاده

شده است.

گزارش افزوده است: «خشت‌های آن

غالباً از ریگ ساخته شده و مقدار

بسیار کم گل داشته‌ اند و این کمبود

گل مناسب باعث شده است که با رخته

کردن آن، خشت‌ها بشکنند.»

سرانجام مقام‌های امریکایی تصمیم

گرفته‌ اند که این ساختمان غیرمضمون

است و باید کاملاً بازسازی گردد. در

گزارش گفته شده است که شرکت

ساختمانی مربوط به ابتدا تعمیر آن را

طرح برزی کرده اما آماده بازسازی کامل

آن نبوده است.

به این دلیل حکومت افغانستان این

ساختمان را تخریب کرده و فعلاً آن را

دوباره می‌سازد.

اداره «سیگار» از فرماندهی مرکزی

ایالات متحده امریکا خواسته است که

تا جای ممکن پول‌های مصرف شده

را پس بگیرد و توضیح دهد که چرا

این ساختمان براساس شرایط قرارداد

ساخته نشده و اقدام‌های انضباطی علیه

مقام‌های ساختمانی اتخاذ کنند.

فرماندهی مرکزی ایالات متحده امریکا

با پذیرش این توصیه‌ها، گفته است در

نظر دارد اقدام‌های اصلاحی را روی

دست بگیرد. ساپکو هشدار داده است

که بعد از خروج نیروهای بین‌المللی،

پیگیری و نظارت از پروژه‌های بازسازی

مشکل خواهد بود. (دویچه وله)

د سولې په اړه د ...

یوه کس په دې نظر پوښتنه کې ویلي دي: «په هره سیمه کې غیر مسوول وسله وال کسان شتون لري، چې هغوی سوله نه غواړي، ځکه په دې صورت کې دوی خپل سیمه ییز قدرت له لاسه ورکوي، په همدې خاطر دوی د خلکو تر منځ جگړې رامنځته کوي، دا یو تریخ حقیقت دي چې سوله نټوکی.»

یو بل کدون کوونکي د ښې وژنې او

ټولنیزې پراختیا په اړه وویل: «خوانان

د روانو جگړو د اوږ لرمې دي، خوانان

وزگار دي، ځکه نو ددغه ډول ډلو ټپلو

کې ژر ګومارل کیږي.»

په دغې څیزنه کې ځیړونکو د خلکو

له نظریاتو څخه لس موارد د سولې

د تامین لپاره وړاندیز کړي دي. دوی

په دودونو اډارو غښتلي کول، د خلکو

د حقوقو ټولنه پاملرنه، د قانون پلي کول او

د تعاونیت سیستم له منځه وړل، د شخړو

حقوقو-ټه پاملرنه او د سولې په برخه

کې ورتنه ونډه ورکول، د پوهنیز نظام

پیاوړی کول او خوانانو-ټه د کار پیدا

کول، دسولې په اړه پوهې کسې د خلکو

اطمینان حاصلول، ټولنیزه او اقتصادي

پراختیا او د سیمه ییزو لاجو حلولو او د

سولې د تخریبونکو کسانو په لرې کولو

سره سوله به هیواد کې راتلې شي.»

(مرکز)

د افغان او ناتو ...

افغان امنیتي ځواکونو له تېرو دوو اونیو راهیسې کله چې د ناتو جگړه ییز ماموریت پای ته ورسېد، د افغانستان د خپلواکې دفاع لپاره متحې پدوېلي دي، چې د ناتو روز به د ملاتړ په توګه ورسره وي.

میدان وردک

د ملي امنیت په یوه بل خبرې

راغلي، د کابل په سوېل لوېدیځ میدان

وردګو ولایت کې له چاودېدونکو توکو

یو ډک موټر ښکړ کول شوي دي.

ملي امنیت وايي، دغه موټر په کابل

کې چاودلو ته چمتو شوي و، چې په

نور یې یو کس نیول شوي هم دي.

کابل د نورو ولایتونو پرته لښکر ارامه

دي، خو ترې چاپېره لوګر، کاپیسا او

میدان وردک، ولایتونو-ټه یې لارې

پراېنسي دي، چې د حکومت وسله

وال مخالفان له همدې لارو په کابل

کې برېدونو ته خپل کسان لېږدوي.

(بي بي سي)

چرا کود کان و جوانان می خواهند حمله

انتحاری انجام دهند؟

یک و نیم ماه آموزش های انتحاری را از سوی یک‌مدرس پاکستانی فرا گرفته است:

«به من گفتند، در کابل همه کافر استند، وقتی که خود را انتحار کنی به جنت می رویی و در جنت آرام می باشی، بسیار خوش هستم که بازداشت شدم، حداقل

از مرگ نجات یافتم، برای انتحار کردن دو ریعت را به ما داده بودند، یکی آن نزد من بود و دیگری نزد رفیق ام که در

دور تر از من ایستاده بود که اگر دل من نشود که انتحار کنم، او دکمه را فشار

دهد.»

بلال که هنوز در جمع اطفال به شمار

می آید، در حالیکه اشک بر چشمانش

نمایان بود هم چنان گفت که پشت مادر

و پدر اش بسیار دق شده است.

از وی پرسیدیم که آیا اگر موفق به

انجام حمله انتحاری می شد و در آن

مادر و پدر را همراه و خواهر یکی از

هموطنانش کشته می شد، چه احساسی

می داشت؟

بلال در پاسخ به این سوال گفت:اینکه

فریب پیوستن ما مخالفین مسلح را

خورده بود، پشیمان است.(رادپوآزادی)

صحت سلامت

۵ راهکار برای رفع خستگی روزانه



خستگی یکی از ویژگی‌های بارز انسان‌های امروزی است. مشکلات و گرفتاری‌هایی که ما در طول روز با آنها درگیر هستیم، باعث می‌شود که خیلی زود احساس خستگی کنیم؛ اما این احساس بیشتر وقت‌ها جسمی نیست بلکه روحی است. ما در این نوشتار به بیان پنج روش ساده می‌پردازیم که می‌تواند خستگی را طی مدت کوتاهی از ما دور کند و انرژی ما را باز گرداند.

سلامت جسم و روان:

در ابتدا باید ببینیم جسم ما سالم است یا نه؟! اگر کارهای روزانه‌مان زیاد است و وقت کافی برای استراحت نداریم یا اگر مجبوریم با عجله صبحانه بخوریم یا اصلاً اشتهاهی به خوردن صبحانه نداریم یا این که به اندازه کافی آب نمی‌نوشیم و ورزش نمی‌کنیم، این دیگر نیازی به علم پزشکی ندارد؛ زیرا هر کسی می‌داند که در چنین موقعیتی فرد باید در سبک زندگی خود تجدید نظر کند.

به این ترتیب، بهترین کار این است که در غذا خوردن، استراحت کردن، کار کردن ... تعادل را رعایت کنیم؛ اگر تعادل هم فابده‌ای نداشت و خستگی ما طرف نشد، آن وقت باید به پزشک مراجعه کنیم؛ زیرا بعضی از بیماری‌ها مثل کم‌خونی یا کم‌کاری تیروئید می‌تواند سبب ایجاد احساس خستگی در فرد شود.

خودشناسی:

همه انسان‌ها در بعضی از ساعات روز، قدرت و توانایی‌شان بیشتر از ساعات دیگر است؛ بنابراین همیشه سعی کنیم انجام کارهای سخت را در زمانی اختصاص دهیم که سرشار از انرژی هستیم. مثلاً، بعضی از مردم سحرخیزند و هنگام ظهر خسته می‌شوند و دیگر تاب و توان چندانی برای کار کردن ندارند و بسیاری دیگر عصرها، بیشترین و مفیدترین بازده کاری را دارند. بنابراین خودتان را خسته نکنید، اوقاتی را که انرژی بیشتری برای کار کردن دارید، شناسایی کرده و بر اساس آن برنامه‌ریزی کنید.

وسیع کردن افق دید:

ممکن است علت بسیاری از خستگی‌های ما ناشی از احساس ملال و غم و اندوه باشد. برای مثال، وقتی مشغول کاری هستیم که مورد علاقه‌مانست، مدت‌ها با تلاش و کوشش آن کار را انجام می‌دهیم بدون این که احساس خستگی و کسالت کنیم یا درگیر احساس ملال و غم و اندوه شویم؛ زیرا وجود علاقه در کار از جمله عواملی است که خستگی را از بین می‌برد و به نیروی کار و زندگی، حلی می‌افزاید؛ اما وقتی به کاری می‌پردازیم که مطلوب و دلخواه ما نیست، خیلی زود خسته و افسارده می‌شویم.

حالا این سوال مطرح می‌شود که چگونه می‌توانیم به کار خود علاقه‌مند شویم؟! راهش این است که همیشه مثبت بیندیشیم. برای مثال، با خود

بگوئیم، من کار، مدیر و همکارانم را دوست دارم، من از حقوق و مزایای

کاری خود راضی هستیم و ...

البته باید به این نکته توجه داشته باشیم که بسیاری از بی‌علاقگی‌ها ممکن است به خاطر خود کار نباشند، بلکه به خاطر محیط کار باشد. پس محیط

کار را به میل دلخواه و مطلوب خود درآوریم. مثلاً، برای اتاق کار خود یک

گلستان گل تهیه کنیم یا یک باغچه کوچک با گل‌های رنگارنگ یا خواندن

گرما و تهویه اتاق را هم در نظر بگیریم یا کتاب‌هایی در ارتباط با شغلمان

مطالعه کنیم، زیرا خواندن یک کتاب خوب می‌تواند دیدگاه ما را نسبت به