# استوری‌های دزدی

اسما صابری | روان‌شناس و نوروتراپیست

محوری

**به نظر شما کانال تلگرامی که محتوای آن بخش‌هایی از زندگی دیگران البته بدون چهره است و ما را ترغیب می کند تا آن‌ها را به عنوان استوری در پیج شخصی‌مان منتشر کنیم، چه کمکی می‌تواند به ما بکند؟ کانالی که محتوای آن، عکس‌هایی از شبگردی، نوشیدنی، تولد، عاشقانه، مهمانی، دست‌هایی که زیر سرم رفته یا حتی عکس‌هایی از میزهای غذایی است که به شکل شیکی چیده شده‌اند. اما چرا برخی افراد برای نشان دادن زندگی خود و اشتراک آن لحظات با دیگران از محتوای آن کانال که تکه‌هایی از زندگی دیگران است، استفاده می کنند؟ یا بهتر است این طور سوال کنیم که چرا برای نشان دادن خود از تکه‌های زندگی دیگران استفاده می کنند؟ همچنین از آسیب‌های این اتفاق خواهیم گفت.**

**وقتی خود واقعی‌مان را دوست نداریم**

با توجه به سوالاتی که در قسمت ابتدایی این مطلب مطرح شد، حتما موضوع اعتماد به نفس در ذهن شما هم جرقه زده است. در واقع بعضی افراد چون آن چه را که هستند، دوست ندارند از چنین عکس‌هایی برای نشان دادن خود استفاده می کنند! برای مثال عکس گذاشتن از صبحانه‌ای لاکچری که تکه‌ای از زندگی دیگران است، به جای عکس گذاشتن از صبحانه‌ای معمولی که برای خودشان است، تصمیمی است که دنبال کنندگان چنین کانال‌هایی در شبکه‌های اجتماعی می گیرند.

**این حجم از نیاز به جلب توجه، زنگ خطر است**

همه انسان‌ها با توجه به گذشته و شرایط فعلی‌شان به میزانی از توجه نیاز دارند اما اگر این توجه خواستن شبیه میکروفنی باشد که بر سر دیگران بانگ می‌زند که به من توجه کنید یعنی فرد باید درباره‌اش فکر و علتش را در جلسه درمان با متخصص، ریشه‌یابی کند. این که افرادی از عکس دست‌های سرم‌زده دیگران برای جلب توجه مخاطبان خود استفاده می کنند یعنی حاضرند برای جلب توجه دست به هر کاری بزنند و این یک زنگ خطر است.

**آسیب زدن به هویت‌مان و کاهش اعتماد به‌نفس**

با استفاده از اشتراک گذاری زندگی دیگران به جای زندگی واقعی خودمان، ویترینی می سازیم که دیگران ما را با آن می شناسند که اتفاقا باید بدانید این ویترین دیر یا زود برای ما خسته کننده خواهد شد زیرا هر بار که دیگران ما را با آن ویترین شناسایی می کنند، صدایی از درون ما را سرزنش خواهد کرد که تو آن چه که نشان می‌دهی، نیستی! این به روند کاهش اعتماد به نفس ما سرعت خواهد بخشید و پس از مدتی هویت ما تکه‌های شکسته و نامشخصی خواهد بود که بسیار آشفته‌اند و در نهایت ممکن است نشانه‌هایی از افسردگی ظاهر شود.

**احساس ناتوانی و مانعی برای رشد**

هر بار که برای نشان دادن خود از چنین عکس‌هایی استفاده می کنیم، خود واقعی‌مان را بیشتر از بین خواهیم برد. دقیقا شبیه غرق شدن یک انسان در یک اقیانوس بزرگ. همه ما برای ادامه دادن نیاز به یک هویت کامل داریم، هویتی که شنا کند تا به ساحل برسد و کم کم مسیر رشد را در پیش بگیرد اما وقتی هر بار خودمان را نادیده می گیریم و شبیه دیگری رفتار می کنیم، هر لحظه بیشتر از قبل، احساس ناتوانی خواهیم کرد. همچنین باید بدانید فردی که احساس ناتوانی و سرزنش درونی دارد، رشد نخواهد کرد. انسان سالم کسی است که می داند ضعف‌هایی دارد اما خود را دوست دارد و همین نور امید درونی جایی برای رشد او باز خواهد کرد.

**کور شدن خلاقیت**

مدل زندگی هر فردی شبیه اثر انگشت اوست و هویت او را نشان می دهد. وقتی به صدای درون و خود درونی‌مان توجه نمی کنیم، کم کم از او فاصله می گیریم و خلاقیت‌مان را هم از دست خواهیم داد. شبیه پارچه‌ای که زخم‌هایش با پارچه دیگری وصله شده و به کل تغییر شکل داده است. در صورتی که ما انسان‌ها توانمندی این را داریم که زخم‌هایمان را تیمار کنیم و از لابه‌لای همان‌ها جوانه بزنیم. در نهایت قابل ذکر است که اگر هر یک از ما به تنهایی یا با کمک یک متخصص به خود درون‌مان بیشتر توجه کنیم و گوش شنوایی باشیم تا او (خود‌مان) را بشنویم، حتما مشکلات این چنینی پیش نخواهد آمد و فضایی برای رشد بهتر و زندگی با کیفیت‌تری خواهیم ساخت.

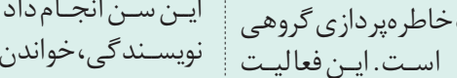
# خیانت سیگار به سلامت روانی دانشجویان

از دنیای روان شناسی

**مطالعات گوناگون تاثیر سیگار بر بیماری‌های مختلف جسمی از جمله بیماری‌های قلبی و ریوی و انواع سرطان‌ها را تایید کرده‌اند. در همین راستا، مطالعات جدید محققان آمریکایی نشان می‌دهد سیگار علاوه بر خطرات جسمی، سلامت روانی را هم تحت تاثیر قرار می‌دهد و با احتمال ابتلا به چندین مورد از اختلالات روانی، مرتبط است. در ادامه به نتایج یک پژوهش روی بیش از دو هزار دانشجوی سیگاری و غیرسیگاری که توسط محققان دانشگاه میشیگان انجام شده، اشاره خواهد شد.**

**باور اشتباه دانشجویان برای سیگار کشیدن**

افراد به خصوص دانشجویان بر اساس یک باور اشتباه مبنی بر این که استعمال دخانیات به رفع استرس و تنش عصبی آن‌ها کمک می کند، به مصرف آن رو می‌آورند اما به صورت ناخودآگاه به سیگار و نیکوتین موجود در آن اعتیاد پیدا می کنند و همین وابستگی، به تدریج حس لذت را به اعتیاد سوق می‌دهد. بنابراین باید توجه شود که بر خلاف تصور دانشجویان، مصرف دخانیات منجر به آرامش نمی شود. افرادی که به مصرف سیگار اعتیاد پیدا می کنند، بیشتر از سایر افراد به مصرف مواد مخدر محرک تمایل نشان می دهند. دلیل آن هم مقاوم‌شدن بدن به ماده اعتیادزای سیگار و کشش آن‌ها برای کسب لذت و آرامش بیشتر است.



**افزایش ۳ برابری افسردگی در دانشجویان سیگاری**

نتایج این مطالعه جدید که توسط محققان دانشگاه میشیگان با بررسی بیش از دو هزار دانشجوی سیگاری و غیرسیگاری انجام شده، نشان می‌دهد میزان افسردگی در دانشجویان سیگاری دو تا سه برابر بیشتر از دانشجویان غیرسیگاری است. ادامه این مطالعه نشان می‌دهد فارغ از سوابق اقتصادی و سیاسی، دانشجویان سیگاری نمره سلامت روانی پایین‌تری دارند که شامل نشاط کمتر و عملکرد اجتماعی ضعیف‌تر می‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد سیگار کشیدن در دوران دانشجویی با افسردگی مرتبط است اما درباره میزان تاثیرات منفی آن، نیاز به تحقیقات بیشتری احساس می‌شود.

در ادامه این گزارش آمده است که سیگار عامل اصلی سرطان ریه و سیستم تنفسی است و احتمال سرطان‌های کبد، روده بزرگ، لب، بینی، سینوس‌ها، حنجره، حلق، مری، معده، پانکراس، کلیه، رحم، دهانه رحم، تخمدان، روده بزرگ، کبد و لوسمی را افزایش می‌دهد. بر اساس گزارش انجمن سرطان آمریکا، مصرف دخانیات عامل یک مرگ از هر پنج مورد است. نتایج این مطالعه در نشریه PLOS ONE منتشر شده است.

# ۷ توصیه به سالمندان برای افزایش امید

+۶۰

**۱ خاطره‌گویی**| یکی از روش‌هایی که در خانه، سرای سالمندان یا فضاهای دیگری که افراد مسن در آن جا جمع می‌شوند می‌توان انجام داد، خاطره‌پردازی گروهی است. این فعالیت می‌تواند باعث به وجود آمدن حس مفید بودن و افزایش امید در زندگی این عزیزان شود.

**۲ برنامه فعالیت روزانه**| افزایش امید در سالمندان زمانی اتفاق می‌افتد که آن‌ها برنامه فعالیت روزانه داشته باشند و روزهای خود را به بطالت سپری نکنند.

**۳ ورزش بدنی**| سالمندان هر قدر بدن قوی‌تر و سالم‌تری داشته باشند امیدشان به زندگی هم بیشتر می‌شود. یکی از سالم‌ترین ورزش‌ها برای سالمندان رفتن به استخر و شنا کردن است. این ورزش فشار زیادی به مفصل‌ها و استخوان‌ها وارد نمی‌کند ولی در عوض باعث بهبود عملکرد قلب و عضلات می‌شود.

**۴ ورزش ذهنی**| ذهن برای نیرومندتر شدن و از دست ندادن توان پردازش و نگهداری اطلاعات نیاز دارد تا به صورت منظم در معرض تمرین قرار گیرد. تمرین‌هایی که می‌توان در این سن انجام داد درست کردن پازل، نویسندگی، خواندن کتاب و بازی شطرنج است.

**۵ غذای سالم**| تغذیه بر روح و روان سالمندان تاثیر زیادی دارد. یکی از بهترین رژیم‌های غذایی که باعث افزایش طول عمر و زیاد شدن حس خوشبختی در سالمندان می‌شود، رژیم غذایی سرشار از سبزیجات، میوه‌ها و ماهی است.

**۶ تعیین هدف**| یکی از روش‌های افزایش امید سالمندان تعیین اهدافی است که به کمک آن احساس اعتماد به نفس آن‌ها افزایش یابد. اهداف باید کوچک و راحت باشد. این هدف‌ها می‌توانند در زمینه‌های کاری، ورزشی و خانوادگی باشند.

**۷ استفاده از فناوری**| امکانات اینترنتی به سالمندان کمک می کند تا در مواقع لزوم با دیگران تماس بگیرند و احساس تنهایی نکنند. تماس تصویری یکی از امکانات خوب گوشی‌های هوشمند امروزی است که روحیه سالمندانی را که دور از خانواده زندگی می کنند، افزایش می‌دهد.

منبع: زیمد

بریده کتاب

# بعد از ۹ ماه آشنایی فهمیدم دختر مورد علاقه‌ام شوهر دارد

**به‌دلیل شکست عشقی که چند وقت پیش خوردم، نگاهم به ازدواج تغییر کرده است. شهریور ۹۹ با دختری در فضای مجازی به قصد ازدواج آشنا شدم. او در یکی از شهرهای نزدیک زندگی می کرد. بعد از ۹ ماه و هشت بار دیدار حضوری با زیرکی فهمیدم که متاهل و قصدش از آشنایی با من، فقط خوش گذرانی بوده است. حالا به همه خانم‌ها بی‌اعتماد شده ام. چه کنم این شکاکی‌ام برای ازدواج از بین برود؟**

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره ازدواج

طبق گفته‌های خودتان در جایی که نیت و هدف درستی را پیگیری می کردید هر چند روش‌تان یعنی آشنایی در فضای مجازی درست نبوده، با یک دروغ جدی از فردی که اعتماد داشته‌اید، روبه‌رو شدید. این اتفاق منجر به از بین رفتن اعتماد شما به سایر دختران شده است. چقدر خوب که با زیرکی متوجه ماجرا شده و این رابطه را قطع کرده‌اید چون قطعا برای شما و آن خانم، دردسرهای زیادی ایجاد می کرد و حالا با تجربه‌ای که دارید از چنین روابطی که در آن هویت افراد واقعی نیست دوری می کنید. اما چند توصیه به شما برای حل مشکل شکاک‌شدن‌تان:

**مشکل ذهن شما، سیاه و سفید دیدن است**

یک مشکل جدی در ذهن شما به وجود آمده است و آن چیزی نیست غیر از سیاه و سفید دیدن. شما الان به حالتی رسیده‌اید که خانم‌ها را به دو گروه مطلقا غیرقابل اعتماد و قابل اعتماد تقسیم می کنید. به جای آن می‌توانید در ذهن خودتان یک طیف رسم کنید و به آدم‌ها از یک تا ۱۰ نمره قابل اعتماد بودن بدهید.

**از ازدواج فرار نکنید**

شما از یک خانم به اصطلاح رو دست خورده‌اید و منجر به این شده که کلا دور از دواج را خط قرمز بکشید. برادر گرامی شما یک رابطه مجازی در یک شهرستان دیگر داشتید که باعث شده بود به حد کافی همدیگر را نبینید و شناخت درست شکل نگیرد. قرار نیست دوباره از این قسم اتفاق‌ها بیفتد. البته این بار لازم است زمان بیشتری را صبر کنید و برای ازدواج با فرد مناسب از خانواده و افراد معتمد کمک بگیرید.

**فاجعه‌سازی نکنید**

شما شکست عشقی خوردید و این اتفاق تلخی است. بنا بر آن چه در پیامک‌تان نوشتید، این روزها مستعد این شده‌اید که فقط نیمه خالی لیوان را ببینید. همین که از این مشکل‌تان آگاه باشید، باعث می‌شود کمتر منفی‌بافی کنید و از این اتفاق، فاجعه‌سازی نکنید. فرصت‌های ازدواج را جدی بگیرید و با مشاور یا یک دوست خوب در ارتباط باشید.

با این کار می‌توانید راه دوباره اعتماد سالم داشتن به افراد را پیدا کنید.

**ما و شما**

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*خواندن مطلب «تولیدی مهربانی با کم‌توانان پرتلاش»، خیلی حالم رو خوب کرد و این که بعضی‌ها چقدر آدم‌های درست و حسابی هستن که حتی به فکر بچه‌های معلول ذهنی هم هستن.

*چاپ مطلبی درباره تاریخچه بستنی در این روزهای سرد، نباید در صفحه جوانه اتفاق می‌افتاد. الان فصل معرفی تاریخچه خوراکی‌های گرم است نه سرد.

*عکس سمت راست صفحه سرگرمی در روز پنج شنبه را که دیدم، با خودم گفتم اگر درباره خوردن انگشت کوچیکه به پایه مبل باشه، دیگر صفحه سرگرمی را نخواهم خواند که خوشبختانه پیش‌بینی‌ام اشتباه بود و به موضوع دیگری اشاره کردین.

*خواهشمندم یک نظرخواهی از خوانندگان درباره ستون تیتر خند، تاپخند و حکایت داشته باشید. اگر ۵ درصد خوانندگان دوست داشتند، به چاپ ادامه بدین. ممنون.

*درباره مطلب «اختلالات روانی ۱۰ ساله بعد از سقط جنین‌های خودخواسته»، باید به گران بودن وسایل پیشگیری و تاثیراتش بر افزایش چنین آمارهایی اشاره می کردین. متاسفانه هیچ نظارتی هم بر این حوزه وجود ندارد.

*آقای مهربانی، مطمئن باش یک بار که بیام تهران، حضوری میام که کارگاه ورزشیت رو از نزدیک ببینم.

*درباره مطلب صید مدال سال‌ها پس از سوت پایان، خیلی جالب بود که بعد از این همه سال، چهارتا مدال به کشورمون اضافه شده! چرا اعلام نتایج دوپینگ این قدر طول کشیده؟ نمی شد یک هفته بعد از پایان مسابقات اعلام کنن؟

**آگهی فقدان سند مالکیت**

نظر به اینکه آقای امید عاقبتی فرزند در محمد به وکالت از ورثه مرحوم سید جعفر سیدکابلی به استناد دو برگ استشهادیه گواهی شده منضم به تقاضای کتبی به شماره ۹۸/۱۱/۲۳_۱۶۰۰۳۶۷۸ جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه کرده و مدعی است سند مالکیت شش دانگ یک باب منزل مسکونی با پلاک ۸۷۶۲ فرعی از چهار اصلی واقع در بخش ۱۶ مشهد - سرخس که متعلق به ایشان می باشد و دراثر سهل انگاری مفقود گردیده است ،لذا با بررسی دفتر املاک مشخص گردید:سند مالکیت اصلی شش دانگ یک باب منزل با پلاک ۸۷۶۲ فرعی از چهار اصلی بشماره سریال ۷۶۳۵۲۷ به نام سید جعفر سید کابلی فرزند سید شاه صادر و تسلیم گردیده است دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد.لذا به استناد تبصره یک اصلاحی ماده ۱۲۰آیین نامه قانون ثبت مراتب یک نوبت آگهی و متذکر میگرددو هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود است بایستی ظرف مدت ۱۰روز از تاریخ انتشار این آگهی اعتراض کتبی خود را به پیوست اصل سند مالکیت یا سند معامله رسمی به این اداره تسلیم نماید بدیهی است در صورت عدم وصول اعتراض درمهلت مقرر و یا وصول اعتراض بدون ارائه سند مالکیت یا سند معامله رسمی نسبت به صدور سند مالکیت المثنی و تسلیم آن به متقاضی اقدام خواهد شد.تاریخ انتشار ۲۰ /۰۹ / ۱۴۰۰

**حجت بصیرت زاده** ۱۴۰۰۵۱۲۲۶/ش
**مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سرخس**

برگ سبز موتورسیکلت پرواز مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۶۵-۸۵۶۳۴ به شماره موتور ۱۵۶FMI۰۱۱۴۸۴۷ به شماره شاسی N۲N***۱۲۵R۹۰۱۷۰۵۲ بنام جلیل صفائی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۱۱۰۸/م

**برگ‌سبزوسند سواری پراید ۱۴۱** نقره ای مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ۳۹۲ ه ۳۶ایران ۳۲ به شماره موتور1604996و شاسی S1482285167833 به نام رضا برآبادی به کدملی ۰۹۱۹۵۳۲۱۷۹ مفقود واز درجه اعتبار ساقط است . ۱۴۰۰۵۱۲۲۷/ش

سند کمپانی و برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۶۶ و ۳۶ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۲۰۳۳۷۴ به شماره شاسی NAAN۰۱CAXAE۶۶۷۴۳۵ بنام حمید سلطان تویه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۱۲۹۱/م

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی سفید روغنی مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۹۳۲ه ۹۸ به شماره موتور ۲۴۴۶۶۲۸ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۴۷۳۹۵۵ بنام سیدمحمدرضا مقصود مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۰۵۱۱۶۵/م

**سند کمپانی و برگ سبز خودرو ال ۹۰مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۱۴۴ ق ۵۷ ایران ۴۲ به شماره موتور** K۴MA۶۹۰W۰۵۴۰۵۸ **به شماره شاسی** NAPLSRALD۰۱۰۹۶۰۸۸ **بنام نسیمه فضل الدین مفقود و فاقد اعتبار است** ۱۴۰۰۵۱۲۸۷/م