

## قرمان شدن به شرط وظیفه شناسی

اسما صابری | نورو تراپیست و کارشناس ارشد روان شناسی

**محوری**

توپ به اوت می‌رود. توپ جمع کم بازی، هر بار و بدون خسته شدن از انجام وظیفه‌ای که به او سپرده شده، تمام تلاشش را می‌کند که در کمترین زمان ممکن، توپ را به بازیکن برساند تا بازی از تسو تاب نیفتد و هیجان تماشاگران بیشتر شود. یکی از همین بارها، توپی که او به سرعت به دست بازیکن تانهاهم در بازی اخیرش در لیگبر تر انگلیس می‌رساند، توسط مهاجمو ستاره تیم ملی این کشور یعنی «هری کین» تبدیل به گل می‌شود. سرمربی تانهاهم در همان لحظه خودش را به این توپ جمع کم می‌رساند و از او تشکر می‌کند. بعدش هم به خنکن تیم رفته و مورد تمجید کاپیتان و دیگر بازیکنان قرار می‌گیرد. به بهانه پربازدید شدن ویدئویی از ماچر در شبکه‌های اجتماعی با این توضیح: «توپ جمع کم می‌باشی اگر کار و خوب و درست انجام بدی و وظیفه‌شناس باشی تبدیل به قهرمان می‌شی»؛ در درس‌هایی خواهیم گفت که این ماجرا می‌تواند برای همه ما البته والدین دانشته باشد.

● باور داشتن به اهمیت کاری که به ما سپرده شده است

تاثیر دارد. اگر هر فرد به عنوان عضو از یک تیم به شغلش و جایگاهش، علاقه و باور داشته باشد که می‌تواند در نتیجه کار تاثیر بسزایی داشته باشد، فوق‌العاده خواهد بود. شما سیستم یک

پدر و مادر ۶۳ ساله ام، انگار از همه چیز فراری شدند!

پدر و مادری دارم که یکپو خبیلی بی حوصله شدند. انکار حوصله هیچ فرد و هیچ جایی را ندارند. هر دو ۶۳ ساله هستند. ما سه بچه هستیم که همگی ازدواج کردیم. بعد از آن که ما از خانه‌شان رفتیم، انگار از همه چیز فراری شدند! نمی‌دانم اما شاید افسرده شده باشند. کاری از دست من برمی‌آید؟

**آن‌ها بودند، والدین‌ان در سن میان‌سالی بودند و تغییراتی که مطرح کردید تا حدودی طبیعی است.** به‌طور مثال، مادر شما با توجه به سنش وارد مرحله یائسگی شده و ممکن است این مسئله دلیل بی‌حوصلگی‌های مادرتان باشد بنابراین نگران نباشید و سعی کنید برای بهتر کردن کارشان، آن‌ها را با هم سرهايشان مقایسه کنید نه با گذشته‌ای که شما از آن‌ها در ذهن دارید.

**ویژگی‌های سالمند را بشناسید**

دوران سالمندی دارای برخی ویژگی‌های



**آهله فارسی | مشاور**

**چقدر خوشحال کننده است که این قدر فرزندی حساس و پیگیر هستی.**

**گفته‌اید آیا کاری از دست من بر می‌آید، باید بگویم بله و توصیه‌هایی به شما دارم که به کمک‌تان خواهد آمد.**

**تغییرات والدین‌ان طبیعی است**

پدر و مادر تان هم اکنون وارد دوره کهن سالی یا سالمندی شده‌اند اما زمانی که شما در خانه

**مشاوره خانواده**

پدر و مادر تان هم اکنون وارد دوره کهن سالی یا سالمندی شده‌اند اما زمانی که شما در خانه

ساعت را در نظر بگیرید که مادر ظاهر فقط شاهد ۲ عقربه هستیم اما کوچک ترین پیچ و مهره ها یا چرخ دنده های موتور اگر به درستی کار نکنند، ساعت از ماهیت خود خارج می شود و کار کرد خود را از دست می دهد.

🌐 احساس جاماندن در زندگی، ممنوع

خیلی وقت‌ها فردا دیوالدین (برای فرزندان) شغلی را در نظر داشتند مثلاً پزشکی، دندان پزشکی، مهندسی و... که اگر فرد به این شغل نرسد، احساس می‌کند از قطار زندگی جا مانده است. در صورتی که مادر این دنیا تلاش کننده هستیم و بخشی از مسیر را باید به کسی که این جهان را آفریده محول کنیم. او ما را در جای درست خودمان قرار می‌دهد. شاید فردی که تلاش داشته پزشکی شک شود روزی در جایگاه شغلی دیگر قرار بگیرد و سالتش همان باشد که این دنیا. لطفاً اگر به شغل رویایی مان رسیدن پیدا نکردیم، فکر نکنیم از قطار زندگی جا مانیم، به چرای خودمان بزنیم. ما در این جایگاه روزانه می‌توانیم وظیفه‌شناسی مان را در هر شغل و جایگاهی که هستیم، برپا بکنیم.

از یادگیری برای تاثیر گذاری غافل نشویم

باور داشته باشیم در هر جایگاه شغلی هستیم، مهم و تاثیر گذاریم. اگر هر فرد در جایگاه خودش هر روز بخشی از انرژی اش را صرف آموزش کند و ببیند که افراد دیگر در سراسر جهان در همان جایگاه شغلی توانستند چه تاثیری بگذارند، باور پدید می آید که هر که در جایگاه درست و مهمی قرار گرفته است، امتیاز داریم برای هر تجربه کاری آموزش ببینیم. آموزشی مداوم در طول سال هایی که در آن زندگی می گذریم. آموزش ما به ما اعتماد به نفس می دهد که به تاثیر خوبی ببریم.

🔗 به توانمندی‌هایمان ایمان داشته باشیم

مهم نیست که هریک از ما در چه جایگاه شغلی قرار داریم مهم این است که هر کاری را با کیفیت خوبی انجام دهیم. بارها شاهد این بودیم که رستوران‌هایی در سطح شهر خالی بودند رستوران‌هایی هم هستند که برای آن‌ها نیاز به روز و رزق نیست. این در همه جایگاه‌های شغلی هست. وقتی فرد در جایگاه شغلی خودش ایمان داشته باشد که کارش را با بهترین کیفیت دارد انجام می‌دهد ناخودآگاه در روانش پله‌هایی بالا می‌رود که هر لحظه بیشتر از قبل به او احساس ارزشمندی می‌دهد و همین حس او را به سمت پرتی هدایت می‌کند.

۱- احتیاجات عاطفی همواره وجود دارد و به همان ترتیبی که سن افراد بالاتر می‌رود، نیازهایش هم افزایش می‌یابد. ۲- احتیاجات معیشتی شامل خوراک، پوشاک، مسکن و بهداشت می‌شود. ۳- احتیاج به تفریح را هم دست کم بگیریم بهترین تفریحات پیشنهادی برای سالمندان شامل مطالعه کتاب، روزنامه، گشت و گذار در فضای سبز، معاشرت و گفت و گو با دوستان، تماشای فیلم، نشستن روی نیمکت و تماشای خیابان و عبور و مرور مردم به خصوص تماشای کودکان هنگام بازی است. ۴- احتیاج به شرکت در زندگی اجتماعی هم مهم است. افسردگی بیشتر در میان سالمندانی وجود دارد که تنها زندگی می‌کنند و علاوه بر آن دچار ناراحتی‌های جسمانی می‌هستند. بعضی از آنها بیش از یک بار در ماه تماس دیگری با فرزندان خود دارند که این روال هم توسط شما و دو فرزند دیگر، شاید نیاز به اصلاح داشته باشد.

# رابطه عشق و خوشبختی پیچیده تر شد!

مروری بر نتایج جذاب یک پژوهش ۵۰ ساله روی ۷۵۰۰ نفر برای پاسخ دادن به این سوال که آیا با عاشق تر شدن الزاماً خوشبخت‌تر خواهیم شد؟

فرنگیس یاقوتی | مترجم

منبع: tandfonline.com

**از دنیای روان شناسی**

داشتن عشق در زندگی چیز بسیار ارزشمندی است اما سوال مهم این است که آیا داشتن عشق و عاشق شدن به معنی تضمین خوشبختی و رضایت از زندگی است؟ در تحقیقی جالب و جذاب که در دانشگاه میشیگان روی افراد زیادی انجام شده و نتایج آن در نشرگاه علمی «مجله روان شناسی مثبت» چاپ شده است، تلاش شده تا رابطه عاشق شدن و خوشبختی در زندگی کشف شود.

🔵 نحوه انجام این پژوهش و نتایج آن

تأثیر تجربه بر عشق بر احساس خوشبختی از ابتدا مورد توجه محققان بوده و طی سالیان گذشته بارها به صورت مقطعی بررسی شده است اما به دلیل نبود بررسی همه جانبه در اغلب تحقیقات گذشته این نتایج اعلام می شد که افراد بعد از تجربه عشق، نسبت به دیگر گروه ها شادتر هستند اما امروزه این موضوع دیگر گریاه و اساسی ندارد. این بین، مطالعات طولی نسبتاً کمتری درباره چگونگی تأثیر زندگی مشترک و وجود عشق بر رفاه ذهنی انجام شده است. علاوه بر این، مطالعاتی که کل تاریخچه زندگی مشترک یک فرد را بررسی می کند، نادر است اما جامع ترین تحقیق از سال ۱۹۶۸ روی ۵۸۳۲ زن و مرد از هشت ملیت مختلف (۶۸/۷٪ سفیدپوست و قفقازی، ۲۸/۹٪ سیاهپوست و آفریقایی آمریکایی، ۱/۷٪ اسپانیایی آمریکایی و مکزیکی و کوبایی و ۰/۷٪ غیره) انجام شده است. در این تحقیق که طی ۵۰ سال انجام شده، افراد به سه گروه تقسیم شدند: گروه اول شامل متاهل هایی که عشق را تجربه و عاشق شدن از دواج کر دارند، گروه دوم شامل متاهل هایی

که بدون عاشق شدن از دواج کردند و گروه سوم، افرادی که در تمام طول عمر خود مجرد بودند. سالانه از این افراد درباره میزان احساس خوشبختی و شادی و رضایت از زندگی، سوال و نتایج بررسی می شود. حالا نتایج اولیه آن، به صورت خیلی مختصر منتشر شده است: «پس از بررسی های فراوان می توان این نتیجه را اعلام کرد که میزان رضایت و احساس خوشبختی از زندگی در سال های آخر زندگی در این سه گروه، تفاوت معناداری باهم ندارد و بیشتر از تجربه عاشق شدن یا نشدن، به مسائل دیگری مربوط است.» نتایج تکمیلی این پژوهش در آینده منتشر خواهد شد.

حسد می‌زد من اون قدری هم که فکر می‌کنیم،  
لاکچری و پولدار نباشن.

\* در مطلب صفحه سلامت در باره شیر ساده‌ی  
طعم‌دار، بچه‌ها من یا شیر نمی‌خورن فقط باید  
طعم‌دار باشد. بنظر شما شیر نخورد بهتر است  
یا طعم‌دار باشد؟

\* من یک دهه هفتادی هستم و تقریباً همه  
این چیزهایی رو که معرفی کردین، دیدم و  
خیلی‌ها مثل منم لیزر، آتاری دستی، دایال آپ  
فایپی و.... و... داشتم.

\* مایه تأسف است که در کشور ما با این  
فرهنگ، سالانه ۳۲ هزار میلیارد تومان برای  
آرایش هزینه‌شود. فرض کنیم همین پول برای  
خرید کتاب صرف می‌شد، چقدر آگاهی مردم  
بالاتر می‌رفت؟

\* یادش بخیر. قدیم با چه چیزهای ساده‌ای  
خوش بودیم. الان برای پسر من کنسول خریدم،  
باز شاکیه که چرا فلان چیز رو نمی‌خری  
مربوط به مطلب «خطراتی که بچه‌های  
امروزی نخواهند داشت».

\* بعضی‌ها بایاقت پدر شدن ندارند. آخه یک  
لحظه فکر نمی‌کنه شاید بچه بیفته از روی  
صندوق عقب؟ و اقرار پدای ناآگاهی‌های  
و قبحانه در بازی با جان این کودک دیده‌می  
شه.

**ما و شما**

راه‌ارتباطی بازندگی سلام  
پیامک ۲۰۰۹۹۹۷۴۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* بادیدن پرونده امرورزندگی سلام، رفتیم به ۳۰۴۰ سال پیش. چه جوری عکس هاشون رو پیدا کردین؟ خیلی باحال بود.

\* اطلاعاتی که دربارہ وسایل بلاگرها و آنباکسینگ هاشون... در گفتوگو بابایی از زندیکان یک بار نوشته بودید، خیلی جالب بود. من که تا حالا ننشیده بودم دیدن

روانه نظام مهندسی دفتر فنی مهندسی  
شماره ۴۶۷ اینجانب حمید فروزان مهر  
مفقود و فاقد اعتبار است.

**برگ سبز و سند خودرو لیفان ۶۲۰ بنام علی ساهور**  
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۹۹ ق ۸۶  
و شماره موتور LFB479Q140902096  
و شماره شاسی NAKNF4220EB124437  
**مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱/۰۵/۰۱ پ/

کارت ماشین و برگ سبز توپوتا راوفر ۲۵۰۰ مشکی  
۲۰۱۴ به شماره انتظامی ۳۶-۳۹۷۲۶۳  
شماره موتور 2ARE929902 شماره شاسی  
JTMDFA4E3D10465 بنام زهره ملک اسفندیاری

پاسپورت عراقی بنام مشعل غنی محمدرضا  
محمی الدین مفقود شده و فاقد اعتبار است از  
یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق  
تحويل نماید.

از داد به شماره ۴۱۵۳ مورخ ۱۳۷۸/۰۶/۰۱ و  
 ساحتیه قرار داد شماره ۴۷۱۲ مورخ ۱۳۸۷/۰۶/۱۳  
 بوط به قطعه زمین شماره ۲۴ از بلوک ۳۰ محله ۹  
 دوس با کد نوسازی ۲۴-۳۰-۹-۱ مفقود گردیده و  
 متبر ندارد.  
 ۱۴۰۱۸۵۶۱۶/ش

**مند مالکیت (برگ کمانی)، سبز و کارتر یک دستگاه**  
**به مدد کانستور بر** داخلی ماموت تپ- TK533  
برمان ۱۳۹۱ به رنگ یک ایرونی به شماره پلاک  
۸۸۴۹۱۷۲۳۸ و شماره شاسی  
NACTKT33XC120386 به نام نوروز فری در مقفود  
هده و واقف اعتبار می باشد. چنانچه هر شخصی  
در مورد خودروی مذکور داشته باشد می تواند  
رفی ۱۵ اردیبهشت سال ۱۳۹۱ به دست داشتن مدارک  
شک حقوقی شرکت ماموت واقع در شهر کرج  
۵۰۰ کیلومتر بعد از پل هوایی کردان مراجعه نماید.

مدرک فارغ التحصیلی اینجانب پیام حسینی فرزندعلی اشرف به ش  
نامشماره ۳۲۲۰۰۶۵۰۹ و کد ملی ۳۲۲۰۰۶۵۰۹ صادره از پایه  
مقطع کاردانی رشته عکاسی خبری صادره از دانشگاه خبرنگاران  
مشهد مفقود گردیده و فاقد اعتبار قانونی است. از یابنده تقاضا  
شود اصل مدرک را به دانشگاه آموزش علمی کاربردی خبرنگاران  
نمائی مشهد- اندیشه ۹- پلاک ۱۶ ارسال نماید  
۱۴۰۱/۱۵/۲۳

**سند کمپانی و برگ سبز خودرو براید ۱۱۱**  
مدل ۹۸ به شماره پلاک ایران ۷۴-۸۳۹ و ۵۲ به  
شماره موتور M13/6243380 به شماره شاسی  
NAS431100K1050368 بنام مهدیه صفاری زرنندی  
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۵۶۴۲/م

**آهکی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی زعفرانکاران خراسان شماره ثبت ۱۰ شناسه ملی ۰۰۲۲۴۰۰۲۸۰۰۰۱**

جلسه مجمع عمومی شرکت تعاونی زعفرانکاران خراسان ساعت ۱۰ یکشنبه مورخه ۱۴۰۱/۰۹/۱۶ در محل ساختمان مقره سید اسماعیل بهستان تشکیل می گردد لذا از کلیه سهامداران دعوت می شود با در دست داشتن دفترچه عضویت در جلسه حضور یابند و یا کiel / نماینده خود را کتباً معرفی نمایند ضمناً یادآور می شود که تعداد آرا و کالتی هر عضو حداکثر ۳ نفر و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود و اعضای منتفای اعطای حق عضویت به هیات مدیره نمایند خود طرف مدت ۷ روز از تاریخ نشر آهکی در محل دفتر شرکت تعاونی حاضر تا پس از اخراج هیوت و تایید و کالت، بر گه ورود به مجمع را دریافت دارند.

**استور جلسه:**

۱-۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس  
۲- طرح و تصویب صورتهای مالی ۱۴۰۰ شرکت  
۳- تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱  
۴- انتخاب ۳ عضو اصلی و ۳ عضو علی البدل برای باقیمانده مدت تصدی هیئت مدیره  
۵- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل  
۶- طرح هر مورد مرتبط با شرکت تعاونی که در صلاحیت مجمع باشد.  
۷- توضیح: اولیایان بازرس هیئت مدیره و بازرس اصلی که تاریخ نشر آهکی طرف مدت ۷ روز جهت ثبت ام و امه الکه مدارک لازم به دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند.

**تاریخ مدعوت شرکت**

۱۳۹۵-۰۹-۱۸/ش

**آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده (نوبت دوم)**

**مجمع عمومی ۱۴۰۱/۰۶/۳۰ شماره ثبت ۸۶۵ تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۰۶/۸**

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی تولید و مصرف کارخانۀ کارخانه قند شیرین در روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۳۰ در سالن اجتماعات کارخانۀ کارخانه قند شیرین با دستور جلسه ذیل تشکیل می گردد. از کلیه اعضا یا نمایندگان کارگزاری مجتمعت دعوت می شود اراش ساعت مقرر در جلسه مجمع عمومی شرکت فرمایند. **ترتیب جلسه:** ۱- گزارش مدیرعامل ۲- گزارش بازرس ۳- طرح صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۷ الی ۱۴۰۰ ۴- طرح پیش بینی بودجه ۱۴۰۱ ۵- انتخاب هیئت مدیره اصلی و علی البدل برای مدت ۶ سال ۶- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای یک سال **تذکره:** ۱- داوطلبان ثبت نام میسرند به بازرسید باید واجد شرایط شماره ۸۵ قانون ثبت تعاونی ها محاکم طرف مدت فروروز تاریخ انتشار آگهی نسبت به تکمیل فرم داوطلبی اقدام و یا امضاء مدارک ذیل به دفتر شرکت تعاونی مراجعه نمایند. ۲- در صورتی که حضور عضو در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر یا نماینده نام لاتخاذ نماید و اگر نماینده در این صورت به عضو علاوه برای خود تا تاریخ ۱۴۰۱/۰۶/۳۰ با وکالت و غیر عضو فقط حق رای با وکالت می تواند داشته باشد. ۳- معترضات اعضای نمایندگی می بایست به هر دو مورد مراجعه نمایند خود تاریخ رای ۱۴۰۱/۰۶/۸ یا ۱۴۰۱/۰۶/۱۷ الی ۱۴۰۱/۰۶/۳۰ محل کارخانه قند شیرین (دفتر تعاونی) از ساعت ۱۰ الی ۱۰:۳۰ با همرا داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اخذ فرود به مجمع به دفتر شرکت مراجعه نمایند.

**تسهیل مدیره شرکت**

۱۳۹۶، ۱۳۹۵، ۹

سند کمپانی خودرو سواری پراید جی تی ایکس آی  
مدل ۱۳۸۶ رنگ نقره ای - متالیک به شماره  
ظامی ۲۶-۶۶۳-۵۱ به شماره موتور ۱۸۵۰۳۶۲  
به شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۶۲۹۹۴۲۲ بنام بهناز  
ریحانی مفقود شده و فاقد اعتبار است  
۱۴۰۱/۰۱/۱۸۵۶۰۰

سند کمپانی و برگ سبز و برگ و کالت خودرو  
پراید ۱۳۱ SE به شماره انتظامی ایران ۷۴-۴۹۸  
س ۴۳ به شماره موتور ۵۱۰۱۱۶۴ به شماره شاسی  
NAS411100E1016586 بنام مهدی کرمانی  
مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۵/۵۲



## آگهی مزایده

### دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام در نظر دارد ساختمان فروشگاه خود را به شرح ذیل به صورت اجاره وگذار نماید.

| ردیف | مکان              | نوع ملک                        | متراژ عرصه (مترمربع) | متراژ ایوان (مترمربع) | قیمت پایه (ریال) |
|------|-------------------|--------------------------------|----------------------|-----------------------|------------------|
| ۱    | خیابان شهید بهشتی | ساختمان فروشگاه چپ مرکز مشاوره | ۱۸۰                  | ۱۸۰                   | ۹۰۰/۰۰۰/۰۰۰      |

### شرایط مزایده:

- ۱- مبلغ خرید اسناد مزایده ۱۰۰۰۰۰۰ ریال (صد هزار تومان) می باشد که متقاضی می بایست مبلغ را به شماره حساب ۹۷۴۰۰-۱۵۸۶ بانک صادرات تربت جام واریز و به دبیرخانه واقع در ستاد انتخاباتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام (کیلومتر ۳جاده مشهد)، جهت خرید اسناد و رویت مکان مراجعه نماید.
- ۲- مهلت تحویل اسناد شرکت در مزایده ۱۰ روز از فردای تاریخ انتشار آگهی در روزنامه تا ساعات ۱۱ صبح روز چهارم تعطیل (پنجشنبه جمعه) می باشد. شماره تماس ۰۲۲۲-۵۲۵۱۰، داخلی ۱۰۲ و ۹۱۵۸۶۴۰۰ (آقای غفیری)
- ۳- محل تحویل پاکت: دانشگاه آزاد اسلامی واحد تربت جام - اتاق ۲۱- حراست
- ۴- میزان تقسیم شرکت در مزایده: %۵ قیمت پایه اجاره ملک مربوطه می باشد. که این مبلغ باید طی رسید بانکی چکانتیه به حساب شماره ۹۷۴۰۰-۱۵۸۶ بانک صادرات تربت جام واریز و به ضمیمه مدارک ارسال گردد.
- ۵- هزینه کارشناسی و درج آگهی به عهده برنده مزایده می باشد.
- ۶- به پیشنهادی که کمتر از قیمت کارشناسی باشد ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۷- با رعایت تشریفات قانونی، احراز صلاحیت برنده مزایده توسط دانشگاه انجام می پذیرد.

- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۱۴۰۱ شهریور
- شماره ۲۲۴۱

خانواده و مشاوره

3