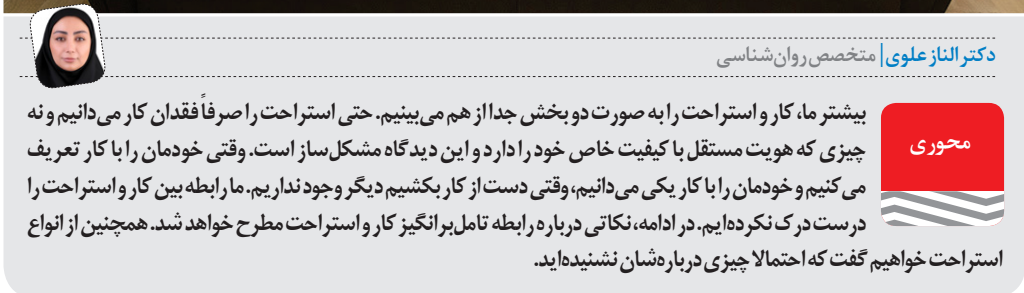


۷ نوع استراحت ضروری اما ناشناخته

انسان امروزی برای آرامش، کسب انرژی و افزایش بهره‌وری به استراحت عاطفی، خلاقانه، اجتماعی و... نیاز دارد



دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

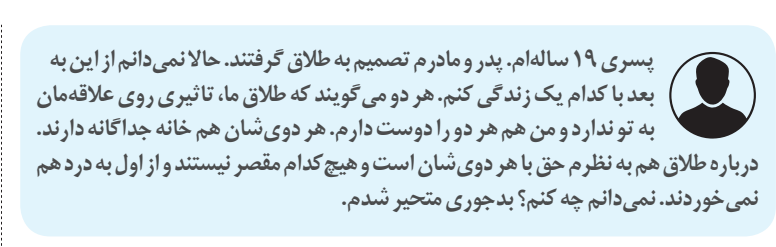
بیشتر ما، کار و استراحت را به صورت دو بخش جدا از هم می‌بینیم. حتی استراحت را صرفاً فقدان کار می‌دانیم و نه چیزی که هویت مستقل با کیفیت خاص خود را دارد و این دیدگاه مشکل‌ساز است. وقتی خودمان را با کار تعریف می‌کنیم و خودمان را با کار یکی می‌دانیم، وقتی دست از کار بکنیم دیگر وجود نداریم. ما رابطه بین کار و استراحت را درست درک نکرده‌ایم. در ادامه، نکاتی در باره رابطه تامل‌برانگیز کار و استراحت مطرح خواهد شد. همچنین از انواع استراحت خواهیم گفت که احتمالاً چیزی در باره‌شان نشنیده‌اید.

کار و استراحت قطب متضاد نیستند

شما نمی‌توانید بدون حرف زدن از استراحت درباره کار صحبت کنید. نوشتن درباره یکی از آن‌ها مانند این است که داستان عاشقانه‌ای بنویسید و فقط از یکی از دو طرف رابطه نام ببرید. استراحت دشمن کار نیست، شریک آن است. آن‌ها مکمل هم هستند. علاوه بر این، اگر خوب استراحت نکنید، نمی‌توانید خوب کار کنید. استراحت مناسب در عین این که انرژی افراد را باز یابی می‌کند، به آن‌ها مجال تفکر می‌دهد. در عین حال، حین استراحت بخش ناشناخته مغز که فرایند خلاقیت را هدایت می‌کند، به کارش ادامه می‌دهد. بنابراین، کار و استراحت مثل سیاه و سفید یا خیر و شر، قطب‌های مخالف هم نیستند؛ این دو بیشتر دو نقطه مختلف روی موج زندگی هستند. هیچ یک از این دو بدون دیگری نمی‌تواند وجود داشته باشد. ما این موضوع را دست کم می‌گیریم که استراحت جدی و خوب چقدر می‌تواند بر ایمان مفید باشد و اگر جدی استراحت کنیم، می‌توانیم بیشتر کار کنیم.

شما نمی‌توانید بدون حرف زدن از استراحت درباره کار صحبت کنید. نوشتن درباره یکی از آن‌ها مانند این است که داستان عاشقانه‌ای بنویسید و فقط از یکی از دو طرف رابطه نام ببرید. استراحت دشمن کار نیست، شریک آن است. آن‌ها مکمل هم هستند. علاوه بر این، اگر خوب استراحت نکنید، نمی‌توانید خوب کار کنید. استراحت مناسب در عین این که انرژی افراد را باز یابی می‌کند، به آن‌ها مجال تفکر می‌دهد. در عین حال، حین استراحت بخش ناشناخته مغز که فرایند خلاقیت را هدایت می‌کند، به کارش ادامه می‌دهد. بنابراین، کار و استراحت مثل سیاه و سفید یا خیر و شر، قطب‌های مخالف هم نیستند؛ این دو بیشتر دو نقطه مختلف روی موج زندگی هستند. هیچ یک از این دو بدون دیگری نمی‌تواند وجود داشته باشد. ما این موضوع را دست کم می‌گیریم که استراحت جدی و خوب چقدر می‌تواند بر ایمان مفید باشد و اگر جدی استراحت کنیم، می‌توانیم بیشتر کار کنیم.

بعد از طلاق والدینم با کدام یک زندگی کنم؟



زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

پسری ۱۹ ساله‌ام. پدر و مادرم تصمیم به طلاق گرفتند. حال‌نمی‌دانم از این به بعد با کدام یک زندگی کنم. هر دو می‌گویند که طلاق ما، تأثیری روی علاقه‌مان به تو ندارد و من هم هر دو را دوست دارم. هر دوی‌شان هم خانه جداگانه دارند. درباره طلاق هم به نظر من حق با هر دوی‌شان است و هیچ کدام مقصر نیستند و از اول به درد هم نمی‌خوردند. نمی‌دانم چه کنم؟ بدجوری متحیر شدم.

مشاوره خانواده

متأسفانه در فرایند طلاق والدین، فرزندان دچار آسیب‌هایی می‌شوند که یکی از آن‌ها تصمیم‌گیری درباره انتخاب یک والد برای ادامه زندگی است.

قضاوت‌تان قابل تحسین است
مخاطب محترم، این میزان قضاوت منصفانه در باره دادن حق به پدر و مادر تان که هر دو

آگهی مزایده انومیل

به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۱۴۰۱/۰۰۲۲۵ به دستگاه سواری پروید جی تی ایکس ای دارای رنگ سفید روغنی مدل ۱۳۸۸ و به شماره سند انتظامی (ایران ۴۲-۹۱۹ ط ۷۸) متعلق به آقای حامد چکنه که طبق نظر کارشناسی رسمی به مبلغ پانصد میلیون ریال معادل ۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ (تومان) ارزیابی شده، از ساعت ۹ الی ۱۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۷ روز شنبه در اداره ثبت اسناد و املاک چناران واقع در چهارراه دولت از طریق مزایده به فروش می‌رسد.

الف- مشخصات ظاهری و فنی در زمان بازدید:

۱- بعضی از قطعات اتاق خودرو رنگ و لایک میبایشد.

۲- در حال حاضر قسمت بالای کلاف بچ و نیمه جلوی گلگیر چلو راست نیاز به صافکاری و رنگ آمیزی دارد.

۳- باید پر رو رو دور تاور اتاق عملیات صافکاری و رنگ آمیزی جزئی انجام پذیرد.

۴- بدلیل در اختیار نبودن سونچ خودرو بررسی وضعیت فنی آن میسر نگردید و کارشناسی بر پایه سلامت فنی صورت گرفته است.

۵- کیفیت لاستیک‌ها در حدود ۴/۴۰ میبایشد

۶- شیشه‌ها آینه‌ها و جلو داشبورد سالم بوده و تودوزی نیاز به بازسازی دارد.

۷- هزینه های مربوط به حمل و نگهداری در پارکینگ بیمه شخص ثالث و جریمه دیرکرد آن اخذ عدم خلافی راهنمایی و رانندگی و هزینه های اداری مربوط به مزایده لحاظ نشده که پس از تحویل و تحاسبه دقیق آنها بایستی از مبلغ برآورد کسر گردد.

مزایده از مبلغ پانصد میلیون ریال معادل (۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰ تومان) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می‌شد و کلیه هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول خواهد شد. ضمناً چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.

مرغی ولایتی-حریس ثبت اسناد و املاک چناران

۱۴۰۱/۱۱/۱۷/ش

اماکنات هم هر دو نفر شان خانه جداگانه دارند، پس بهتر است به بررسی شرایط دیگری ببر دازید که بتوانید تصمیم گیری بهتری انجام دهید. مثلاً شرایطی مانند نزدیکی منزل هر کدام به محل کار یا تحصیل شما یا این که نیاز مندی کدام والد به شما برای همراهی مسیر بعد از طلاق بیشتر است؟ چون هیچ اطلاعاتی از زندگی و شرایط شما نداریم، نیاز است این موارد توسط خود شما بررسی شود. در مجموع نیاز مند بررسی یک سری ملاک‌ها از بعد اخلاقی، اعتقادی، مالی... هستید تا با قدرت انتخاب خود به تصمیمی برسید که کمترین آسیب به خودتان و دیگری وارد شود یعنی با توجه به مجموع این شرایط با کدام والد چالش کمتر و رضایت بیشتری خواهید داشت؟

در گیر جانبداری و محکوم کردن نشوید

نکته مهم در این زمینه، نحوه ارتباط خود شما با هر کدام از والدین پس از جدایی است. از

آگهی فقدان سند مالکیت

آقای محمدرضا جلال زایی با ارایه دو برگ استشهادیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامیت ۲۵۰۰سهم مشاع از ۲۷۵۰ سهم مشاع از شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۱۵۰۰۰ متر مربع به پلاک ۱۰۵ فرعی از ۱۴۴۵اصلی بخش ۷ چناران به علت اسباب گمش مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ذیل دفتر ۲۶۹ صفحه ۲ به نام مالک مذکور ثبت و سند مالکیت به شماره سرال ۱۳۱۵۱۶ صادر و تسلیم گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر میگردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می باشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارایه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.

۱۴۰۱/۱۱/۱۷/ش

مرغی ولایتی-حریس اداره ثبت اسناد و املاک چناران

خود را کاهش دهید و کمی آرامش داشته باشید. همچنین بهتر است یک دفتر یادداشت کنار تختخواب داشته باشید تا هر موضوعی را که باعث در گیری ذهنی شما و بیدار ماندن تان می‌شود، در آن جا یادداشت کنید تا بعداً به آن‌ها بپردازید.

۳ استراحت حسی | سومین نوع استراحت مورد نیاز ما استراحت حسی است. چراغ‌های روشن، صفحه‌های رایانه، سرو صدای پس زمینه و مکالمات گروهی چه در محیط کار و چه در فضاهای آنلاین می‌توانند حواس ما را بیش از حد تحریک و خسته کنند. برای حل این مشکل هم می‌توان چند کار ساده انجام داد. مثلاً چشمانتان را هر چند وقت یک بار در طول روز برای یک دقیقه ببندید یا این که در پایان روز وسایل الکترونیکی و ارتباطی را از خودتان دور کنید. استراحت‌های حسی می‌توانند بخشی از آسیب‌های روحی وارد شده به بدن از جمله مشکل تحریک بیش از حد حواس را جبران کنند.

۴ استراحت خلاقانه | چهارمین نوع استراحت، استراحت خلاقانه است. این نوع استراحت به‌ویژه برای کسانی مهم است که باید مشکلات را حل یا ایده‌های جدید طرح کنند. استراحت خلاقانه حس «حیرت و شگفتی» را در درون ما بیدار می‌کند. گاهی به فضاهای باز و روشن در خارج از خانه، حتی پارک یا حیاطی کوچک در اطرافتان بروید و به خودتان فرصت دهید تا زیبایی‌ها را ببینید و یک استراحت خلاقانه داشته باشید، اما استراحت خلاقانه صرفاً لذت بردن از طبیعت نیست؛ لذت بردن از یک اثر هنری یا قرار دادن تصاویری از جاهایی که دوست دارید و الهام بخش شما هستند در محل کار تان هم می‌تواند مفید باشد.

۵ استراحت عاطفی | وقت و مکانی را صرف بیان آزادانه احساسات خود کنید. آن کاری را انجام دهید که خودتان از آن لذت می‌برید نه آن چه را دیگران دوست دارند. برای داشتن استراحت عاطفی باید شجاعت داشت. فردی که آرامش عاطفی دارد، در پاسخ به این پرسش که «امروز چطور بود؟» بدون ظاهر سازی به راحتی پاسخ می‌دهد که «خیلی خوب نبود» و سپس برخی مشکلاتی را که در روز داشته با دیگران به اشتراک می‌گذارد. به عبارت دیگر، همه ما به زمان و فضایی نیاز داریم تا دست از ظاهر سازی برداریم و گاهی احساسات خود را در کوبه آن توجه کنیم.

۶ استراحت اجتماعی | اگر به استراحت عاطفی نیاز دارید، احتمالاً کسری استراحت اجتماعی هم دارید. این زمانی اتفاق می‌افتد که ما نتوانیم بین روابطی که به ما انرژی می‌دهد و روابطی که ما را خسته می‌کند و انرژی ما را می‌گیرد، تمایز قائل شویم. برای استراحت اجتماعی بهتر است با افراد مثبت و حمایت‌کننده همدم شوید حتی اگر این تعاملات به شکل مجازی باشد.

۷ استراحت معنوی | آخرین نوع استراحت، استراحت معنوی است. یعنی توانایی ارتباطی فراطر از ارتباط فیزیکی و داشتن یک احساس عمیق تعلق، عشق، پذیرش و داشتن هدف در زندگی. برای این نوع استراحت، اعمال عبادی را بیشتر از همیشه در برنامه روزانه خودتان بگذارید و به چیزی ارزشمندتر از امور روزمره مشغول شوید.

ارسال سوالات به صفحه خانواده پیامک ۳۰۰۰۹۹۹ تلفن ۰۹۵۵۳۴۹۵۷۶

جمله‌موارد مهم این است که قرار نیست شما با هر والدی که زندگی می‌کنید، منبع خبری یا اطلاعاتی برای والد دیگر باشید یعنی از همان ابتدا بهتر است قوانینی ساده و قابل اجرا برای هر دو بیان کنید تا بعد از این هم آسیب کمتری به هر سه نفر وارد شود. چون شما کانال ارتباطی این دو هستید ممکن است روی رفت‌وآمدها یا جزئیات زندگی دیگری از طریق شما به کسب اطلاعات بپردازند. تلاش کنید با هر والدی که زندگی می‌کنید، برای دیگری به معنای هم تیمی نباشید و اطلاعاتی بین شما و این والد اتفاق نیفتد. مثلاً جانبداری از یکی و محکوم کردن دیگری غالباً برای خود شما و والد دیگر فشارزا خواهد بود.

۱۰ احتما با والد ارتباط داشته باشید

کارت و برگ سبز پراید نقره ای مدل ۸۶ به شماره انتظامی ۱۱۶ ایران ۴۵۲ ج ۴۸ شماره شاسی S1412286083814 شماره موتور 1925947 بنام معصومه منیعتا مفقود و فاقد اعتبار است، ری

برگ سبز و کارت انومیل سواری پراید ۱۳۱

سایپامدل ۱۳۹۶ به رنگ مشکی متالیک به شماره پلاک ایران ۳۲-۲۷۲-۶۸۵ و شماره موتور M135985690 و شماره شاسی 411100H1057455 به نام میکائیل خواجه حسینی پشته یی مفقود شده و فاقد اعتبار است.

۱۴۰۱/۱۱/۱۷/ش

مرغی ولایتی-حریس اداره ثبت اسناد و املاک چناران

خطر غرهای زنان برای سلامت مردان؟

نتایج تحقیق روی ۱۰ هزار زوج دانمارکی طی ۱۰ سال، از رابطه غرزدن مدام زنان با فوت شوهرها حکایت دارد



تأثیر استرس روی رابطه زوج‌ها

به گفته محققان دانمارکی، این اثر به حدی قوی است که می‌تواند عامل مرگ هزاران نفر در سال باشد. یعنی عامل مرگ حدود ۳۱۵ نفر به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر در سال در کشوری مانند دانمارک می‌تواند ناشی از خواسته‌ها، نگرانی‌ها و غرهای همسران باشد! با این حال، به نظر می‌رسد که زنان در مقابل غرزدن مصون هستند و این موضوع تأثیر کمی بر میزان مرگ‌ومیر در آن‌ها دارد. استرس به کیفیت رابطه زوج‌ها در زندگی مشترک آسیب می‌رساند، سلامتی را تهدید می‌کند، خطر بیماری قلبی و سکنه را افزایش می‌دهد و باعث عادات بدی مانند خوردن غذاهای ناسالم و ورزش نکردن می‌شود. به گفته محققان، مردان با شنیدن غرهای همسرشان هورمون کورتیزول بیشتری ترشح می‌کنند و این هورمون باعث پایین آمدن سطح سلامت فرد می‌شود.

تأثیر غرهای زنان روی شوهرهای شاغل کمتر است

جالب است که بدانید مردانی که در معرض نگرانی‌ها و غرهای همسرشان قرار می‌گیرند، اگر شاغل باشند، تأثیر غرها در آن‌ها کمتر است. یعنی مردانی که بیکار و اغلب در معرض شنیدن غرهای همسرشان هستند، میزان مرگ و میر بیشتری را نشان می‌دهند. بر اساس این بررسی، «اثر ترکیبی غرها و نگرانی‌های مکرر از طرف شریک زندگی و بیکاری می‌تواند به ۴۶۲ مرگ به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر در سال منجر شود. مطالعات قبلی نشان داده‌اند که از دواج برای سلامتی مفید است و این یکی از اولین مطالعاتی است که دیدگاه مخالف ارائه می‌دهد که البته ردپای یک رفتار اشتباه از سمت یکی از زوج‌ها در آن برنگرگ است و نمی‌توان این موضوع را به کلیت از دواج ربط داد.

بریده کتاب

از بین تمام افسوس‌هایی که دم مرگ شنیده‌ایم، هیچ کدام این‌گونه نبوده است که ای کاش وقت بیشتری را در محل کار گذرانده بودم...

برگرفته از کتاب «خودآگاهی لحظه به لحظه» دکتر روبین خالیز

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۳۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۵۵۳۴۹۵۷۶

*گذشته، جذاب بود.

*جوانه؛ با یک موسیقی دان و یک خواننده هم مصاحبه کن. من به نظرم صدام خوبه. جدا خوبه. باید کجا برم تست بدم؟ البته داداشم مخالفه و می‌گه صدات به درد دعوا کردن می‌خوره فقط، نه خوانندگی.

*نویسنده محترم زندگی سلام در مورخ ۳۰ دی. علم کیلویی چنده الان؟ دلت خوشه‌ها.

تشر

از معلم عزیزم در مدرسه... که به عکس معلم سال گذشته‌ام، مهربان است و با حوصله به سوالات‌مان پاسخ می‌دهد و مدام ما را از نمره انضباط نمی‌ترساند، ممنونم.

*صفحه اول زندگی سلام که درباره مواردی بود که علم در جریان تکامل و پیشرفتش را روی شانه‌های تحیل



زندگی سلام یک شنبه ۱۴۰۱ ۵۴ شماره ۲۳۳۵

خانواده و مشاوره