

پرسش و پاسخ های ۱۰ ثانیه ای

مشکل بزرگ من این است که غی توانم خشم را کنترل کنم و مواقع عصبانیت چیزهایی می گویم که بعدش پشیمان می شوم. هر قدر هم تلاش می کنم، خوب نمی شم.

احتمالا نگرش های غیرواقعی بینانه و به دنبال آن، انتظارات غیرواقعی درباره خودتان، دیگران و زندگی دارید. وقتی انتظار اتان ناکام می ماند، خشمگین و سرخورده خواهید شد. هر بار عصبی می شوید، قبل از هرواکنش از خودتان بپرسید: چه انتظاری داشتم که ناکام مانده؟

فهیمة میرزایی، کارشناس ارشد روان شناسی

افکار می توانند سبب دردهای جسمانی شوند؟

از دنیای روان شناسی

در آزمایشی که توسط تیمی از محققان دانشگاه اوهایو و میشیگان انجام شد، از ۱۷ نفر خواسته شد تا جعبه هایی سبک وزن را جابه جا کنند، درحالی که پیش از این به آن ها گفته شده بود جعبه ها سنگین است و باید از گردن و کمر خود در حین انجام این کار مراقبت کنند. محققان دریافتند این باورهای متضاد واقعا سبب درد فیزیکی در ناحیه کمر و گردن شد. اگرچه این مطالعه کوچک است اما می تواند زمینه ساز پژوهش های مهمی در آینده شود.

● درد شامل یک تعامل پیچیده میان ذهن و بدن است

تشخیص عوامل استرس زای روانی اجتماعی به ویژه ناهماهنگی های شناختی که به سلامتی افراد آسیب می رساند، از اهمیت بالایی برخوردار است. محققان در این مطالعه دریافتند درد شامل یک تعامل پیچیده میان ذهن و بدن است. با این حال درک این نکته دهه ها طول کشید. درحقیقت برای اولین بار دانشمندان در دهه ۱۹۸۰ دریافتند که درد جسمانی یک نتیجه زیستی –روانی –اجتماعی است. به بیانی دیگر، درد ترکیبی استرس های فیزیکی، اجتماعی و روانی است به این معنا که می تواند از فشار فیزیکی همراه با استرس مالی و بیماری های روانی بروز کند.

● تاثیرات دور از انتظار فشار های روانی و اجتماعی

در طول آزمایش، مرتب به داوطلبان گفته می شد که وظیفه خود در حمل جعبه را به شیوه ای نامطلوب انجام می دهند. پیش از شروع آزمایش، سنسور هایی به بدن این افراد متصل شده بود تا تغییرات به خوبی ثبت شود.

هنگامی که داده های به دست آمده تحلیل شد، محققان دریافتند فشار روی ستون فقرات پس از آن که افراد باز خورد منفی شنیدند، ۲۰ تا ۳۰ درصد افزایش یافته

است. این درحالی بود که افراد در ابتدای کار احساس توانایی بیشتری داشتند. «ویلیام ماراس»، محقق بیومکانیک در دانشگاه ایالتی اوهایو گفت: «این افزایش فشار تنها در شرایطی رخ داد که وزن جسم بلند شده توسط داوطلبان واقعا کم بود. می توانید تصور کنید در شرایط استرس زا چه فشاری به ستون فقرات می آید که در نهایت منجر به درد شدید می شود؟» محققان نتیجه گرفتند استرس های روانی –اجتماعی مکرر ممکن است فشار بیشتری بر ستون فقرات وارد کند که به درد منجر می شود. داده ها نشان می دهد در سال ۲۰۲۰ نزدیک به ۶۲۰ میلیون نفر در سراسر جهان از کمر درد رنج بردند. این مسئله بر توانایی آن ها برای کار، حرکت، مسافرت یا مراقبت از خود یا دیگران تاثیر می گذارد. انتظار است این رقم تا سال ۲۰۵۰ به بیش از ۸۰۰ میلیون نفر برسد. به نظر می رسد درک ابعاد روانی –اجتماعی درد در کاهش ارقام مذکور بسیار کمک کننده باشد زیرا با این آزمایش ساده دانشمندان در قدم اول دریافتند یکی از علل کمر درد مزمن فشار های روانی و اجتماعی است.

برای نوشتن این مطلب از «دِیجیتال تو» کمک گرفته شده است

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹

● اطراف مشهد جاهای دیدنی زیادی داره که اگر مردم باهاشون آشنا بشن، هر تعطیلاتی که می شه، لازم نیست برن شمال. مربوط به پرونده «کنگ، جایی شبیه رویا» ● در نمونه ای که برای «ستون چی شده؟» نوشتن، آخه کی موقع دیدن پیامک واریز حقوق، قیافه اش اون جوری می شه؟ همه از خوشحالی، بال در میان نه این که گریه کنن. ● در صفحه سلامت از بیماری دیابت که معمولا پنهان هم هست و یکهوفرد

● برادرسرهای زیادی مواجه می کنین، بنویسین. ● کلبه های سنگی در شهر «آلبرولو» ایتالیا، بازمو عجیب بودن. اگر زندگی در این خونه ها مدیشه، انگار برگشتیم به هزاران سال قبل. ● یاورش سخته که ۲ نفر از ایتالیا برای دیدن کنگ در استان خراسان رضوی، اومدن این جاومن به عنوان یک مشهدی، هنوز نفقم کنگ روز نزدیک ببینم. همه چیز این دنیا، برعکسه انگار.

● دانیال دایی داودا اینا، روزهای پنج شنبه اذیت نمی شی هم توفصفه جوانه می نویسی وهم توفصفه سرگرمی؟ اگر می خوی، شماره بدم، زنگ بزنی با بام مشت و مالت بدم. ● درباره مطلب «۹۰ درصدی های عصبی موقع تمیز کاری» در صفحه خانواده، بیشتر مردها هستند که موقع تمیز کاری عصبانی می شوندو خانم ها این طور نیستند. در واقع خانم ها ز تمیزی، لذت هم می برند.

برگ سبز خودرو برابرد جی تی ایکس آی به شماره پلاک ایران ۴۲-۷۸۵۴۲۸ و شماره موتور 3527852 و شماره شاسی S1412289509046 به نام علی اصغر اسمعیلی مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۰۹۹۲/۱

برگ سبز خودروی کامیونت ون به شماره پلاک ایران ۸۹۳-۳۳ ل ایران ۲۶ به شماره موتور 224746544Z و شماره شاسی NAZPL140BH0481484 به نام ابراهیم ربانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار اسقاطی می باشد. ۱۳۰۲۰۰۹۹۴/۱

برگ سبز، کارت خودرو و سند کمپانی نیسان وانت مدل ۱۴۰۱ رنگ آبی با شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۴۱۰۷۴۱ س۲۶ و شماره شاسی NAZPL140TN0659592 و شماره موتور M24885124M به نام مرضیه ایزدی مفقود و فاقد اعتبار میباشد. ۱۳۰۲۰۰۹۰۰۵/۱

برگ سبز موتور سیکلت نوس نوپ CG1۲۵ مدل ۱۳۸۷ به شماره موتور 32100766 و شماره تنه NCA#0125T8723851 و شماره پلاک ۷۶۷-۸۲۹۶۵ به نام علیرضا رهی مفقود شده و اعتبار ندارد. ۱۳۰۲۰۰۸۹۶/۱

مادربرا در مجبور به جدازندگی کردن از هم نشاییم. رئیس کل دادگستری استان گلستان پس از شنیدن درخواست این نوجوان به دادستان مرکز استان مأموریت داد تا با دعوت از مادر و پدر این نوجوان و استفاده از راهکارهای قانونی، آرزوی او را که بزرگ شدن در کنار برادر کوچکش است برآورده کند.

● غم بزرگ دوری از خواهر و برادر

هر چقدر هم درباره طلاق مثبت فکر کنیم و زندگی در آرامش درحضور یکی از والدین را به زندگی پر از آشوب ولی با هر دو والد ترجیح دهیم ولی همچنان طلاق می تواند تاثیرات منفی خود را در زندگی کودک به جا بگذارد. یکی از مشکلاتی که کمتر به آن پرداخته می شود سر نوشت کودکانی است که بین والدین خود همانند غنایم جنگی تقسیم می شوند و فرزند آن علاوه بر دوری از والد دیگر گاهی غم بزرگ تری را تجربه می کنند که دوری از خواهر یا برادر خود است.

● مزایای بزرگ شدن بچه ها در کنار یکدیگر

یکی از نکات مثبتی که بودن بچه ها در کنار یکدیگر دارد حس تقسیم احساسات مثبت و منفی با یکدیگر و در نتیجه تاب آوری بیشتر هنگام بروز مشکلات و اختلافات در زندگی است. متأسفانه در بیشتر اوقات در خانواده هایی که بیش از یک فرزند دارند به دلیل مشکلات مالی یا قانونی والدین مجبور می شوند بچه ها را بین خود تقسیم کنند و متأسفانه گاهی خواهر یا برادر به همراه والد دیگر ساکن شهر دیگری می شود و اوضاع را از این هم سخت تر می کند.

● حس آمیخته با دل تنگی و طرد شدگی

احساسی که کودکان در این موارد تجربه می کنند حس آمیخته با دل تنگی و طرد شدگی است. دل تنگی برای خواهر یا برادری که با او بازی می کرد، بر سروسبایل دعوای کرد ولی همچنان اولین کسی بود که برای به اشتراک گذاشتن احساسات خوب و بد به او پناه می برد و حس طرد از این نظر که والد دیگر، خواهر یا برادر را به او ترجیح داده و او مجبور است با والد دیگر زندگی کند، درحالی که به آن ها بیشتر خوش می گذرد.

● ضرورت ملاقات حضوری فرزندان بعد از طلاق

در چنین شرایطی توصیه می شود حتما والدین دلیل و منطق خود را به بچه ها توضیح بدهند. از احساس منفی و اجبار خود برای این کار بگویند و تا حد امکان سعی کنند فرزندان ملاقات های حضوری بیشتری داشته باشند. تماس های تلفنی روز وانه و به اشتراک گذاشتن اتفاقات روزمره می تواند احساس مثبتی در فرزندان ایجاد کند. اگر این امکان وجود دارد که والدین فرزند دیگر را اکثرا خود داشته باشند هر از گاهی این کار را انجام دهند تا حس طرد شدن بچه ها از بین برود و آن ها فکر نکنند که والد دیگر، خواهر یا برادر آن ها را ترجیح داده و او را نمی خواهد.



تقسیم پرآسیب بچه های طلاق

بین والدین

التماسی تأمل بر انگیز یک نوجوان گلستانی از رئیس کل دادگستری استان شان

به یکی از آسیب های کمتر شناخته شده جدایی والدین اشاره دارد



دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک

محوری

تأثیرات منفی جدا شدن والدین از یکدیگر به خصوص برای کودکان به یک یا دو مورد محدود نمی شود. به تازگی ماجرای یک نوجوان ۱۲ ساله که با مراجعه به دفتر عالی ترین مقام قضایی استان گلستان درخواست تأمل بر انگیزی را مطرح کرده، خبر ساز شده است. این نوجوان با زبانی بسیار ساده و التماس گونه درخواست خود را مطرح می کند و خطاب به رئیس کل دادگستری می گوید که «می خواهم در کنار برادر بزرگ شوم.» (منبع خبر: ایسنا). در ادامه، از این درخواست خواهیم گفت که از منظر روان شناسی چند نکته مهم دارد.

● آرزو دارم در کنار برادر بزرگ شوم

کوچک ترین مراجعه کننده رئیس کل دادگستری گلستان با بیان این که برادر ۸ ساله اش در خانه ای دیگر با دیگر از والدین خود زندگی می کند، ادامه می دهد: «مادر و پدرش از هم جدا شده اند و هر کدام حضانت یکی از دو برادر را پذیرفته اند.» او ادامه داده: «آرزو دارم که در کنار برادرش باشد با او بزرگ شود، با او بازی کند و با هم به مدرسه بروند ولی توافق والدین در زمان جدایی همه آرزویش را نقش بر آب کرده است.» این نوجوان

خواهر خانمم وقت و بی وقت به خانه ما می آید

مشاوره زوجین

منزل ما و منزل باجنایم ۳ کوچه فاصله دارد. مشکلی که دارم این است که وقت و بی وقت، خواهر زنم به خانه ما می آید تا با خواهرش حرف بزند. به خانمم اعتراض می کنم، می گوید نمی توانم به خواهرم چیزی بگویم چون رو بهایش لطیف است و زود ناراحت می شود. می خواهم خودم با باجنایم حرف بزنم، نظر شما چیست؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

برادر گرامی، در عین حال که اطلاعات زیادی در باره سن و سال و این که چند سال است باجنایم شده اند، و کیفیت رابطه شما با باجنایم تا ن به ما نداده اید ولی در ادامه نکاتی را خدمت شما عرض می کنم که امیدوارم برای مدیریت این مشکل، به کارتان بیاید.

● شما این موضوع را با باجنایم تا ن مطرح نکنید

گفته اید که می خواهم خودم با باجنایم

این رفتار خواهرش در ست نیست و ایشان هم بپذیرد، بدون شک خودش راه درست کنترل این رفت و آمدها را پیدا می کند و نیازی نیست که مستقیم به خواهرش بگوید که رفت و آمدش را کم کند. بلکه می تواند از وی درخواست کند که قبل از تشریف فرمایی، هماهنگ کند و در فرایند هماهنگی گاهی بنابه دلایلی که می تواند مطرح کند، عذرخواهی کند و بهانه بیاورد و بدین ترتیب سعی کند که رفت و آمد خواهرش را با توجه به توافق که باهم می کنید، مدیریت کند. اگر همسرتان بتواند این موضوع را از طریق برخورد های ضمنی به طور غیر مستقیم اما محترمانه به خواهرش منتقل کند قطعاً دلخوری زیادی را ایجاد نخواهد کرد. به عنوان مثال اگر ایشان در زمان نامناسب به منزل شما بیایند و همسرتان یا خوش رو بی کامل همچون سایر وقت ها از وی استقبال

برگ سبز خودرو سواری چانگ کان مدل 2013 سفید صدقی به شماره انتظامی ۱36 ایران 68۵7957 شماره موتور J1478QEAEC4P113451 شماره شاسی LS5A2GE2FA955694 بنام راضیه رزاز زاده طوسی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۰۲۰۰۹۰۰/۱

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم و مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مسکن شماره ۲ سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری مشهد به شماره ثبت ۵۷۱۱۱

به اطلاع اعضاء محترم می رساند جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت سوم در روز جمعه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۰ ساعت ۱۰ صبح و مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم در ساعت ۱۱ در محل بلوار نماز ۱۶ سازمان آتش نشانی تشکیل می گردد. ضمناً چنانچه حضور عضوی در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند قی المجلس رای خود را به دیگری واگذار نموده که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود تا ۳ رای با و کالت و غیر عضو فقط یک رای می تواند داشته باشد .

دستور جلسه :

مجمع عمومی فوق العاده :

۱- تعیین گیری در خصوص انحلال شرکت ۲- تعیین مکان تصفیه

مجمع عمومی عادی سالیانه :

انتخاب هیأت تصفیه و ناظر برای مدت ۲ سال

هیأت مدیره

آقای امین آل س دارای کد ملی ۰۶۸۱۸۲۴۹۰۵ متولد پنجورد فرزند محمد اظهار میدارد که دانشنامه پایان تحصیلات مقطع کارشناسی ارشد ایشان مفقود شده است. لذا به موجب این آگهی دانشنامه مذکور ابطال می شود. از یابنده تقاضا می شود مدرک فوق را از طریق پست به نشانی مشهد- پردیس دانشگاه فردوسی مشهد- مدیریت امور آموزشی- اتاق ۲۰۴ ارسال و یا در صورت امکان تحویل نماید. ۱۳۰۲۰۰۱۲۸۹/۱

انجمناب حمید عباسی شهرسازنگ مالک خودرو کامیون کشنده دانگ تانگ به شماره انتظامی ۵۲ ایران ۱۹۴ ع ۲۷ به شماره بدنه NADG3DV2XCH612541 شماره بدنه LSLE3753087675730

به علت فقدان اسامه فرشود (شود فروش و فاکتور) تقاضای رونوشت اتنتی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد طرف مدت ۱۰ روز به شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان خراسان جنوبی واقع در محصوبه سابت اداری مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقر اقدام خواهد شد.

۱۳۰۲۰۰۸۹۸/۱

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارگران آلومینیوم سازی اراک به شماره ثبت ۲۶۴

بنابر تصمیم هیئت مدیره، جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم شرکت تعاونی مصرف کارگران آلومینیوم سازی اراک (راس ساعت ۱۵:۳۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۴/۱۵ در محل سالن همایش دهکده مقاومت) شهربازی طوفان سابق) واقع در جاده خمریان، ابتدای جاده روستای انجیرک تشکیل می شود. بدینوسیله از عموم سهامداران محترم دعوت می شود در جلسه مزبور حضور بهم رسانیده با نمایندگان خود را کتباً معرفی نمایند. وکالت دهنده و وکالت گیرنده حداکثر تا ۴۸ ساعت قبل از تشکیل مجمع بایستی به دفتر شرکت تعاونی مراجعه و فرم وکالت را تکمیل و تحویل دهند. **توضیحات:**برابر ماده ۱۹ آیین نامه نحوه تشکیل مجامع عمومی تعداد آراء و کالتهی هر عضو حداکثر سه رای و هر شخص غیر عضو تنها یک رای خواهد بود. **دستورات جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه نوبت دوم:** ۱- فراتر گزارش کتبی هیئت مدیره و بازرسان مربوط به سال های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ و ۲۰۱۴۰۰- طرح و تصویب صورت های مالی منتهی به سال های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ و ۲۰۱۴۰۰- اتخاذ تصمیم درخصوص نحوه تقسیم سود سال های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ و ۲۰۱۴۰۰- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۵۱۴۰۲- انتخاب روزنامه اصلی و علی البدل جهت درج آگهی های شرکت؛ ۶- انتخاب هیئت مدیره و بازرسان. جدید به لحاظ اتمام مدت مأموریت؛ ۷- تصمیم گیری درخصوص عضوگیری جدید؛

هیات مدیره شرکت تعاونی مصرف کارگران آلومینیوم سازی اراک

۱۳۰۲۰۰۹۰۲/۱