

# اما واگرهای

# استوری فلسفی «بیرو»



**دروازه بان تیم ملی کشور مان بعد از مصدومیت در یک استوری پر باز دید نوشته که مشکلات اورا قوی تر می کند؛ آیا چنین چیزی، واقعا شد نی است؟ چطور؟**



دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

**مشکلات و رنج، بخشی جدایی ناپذیر از زندگی است، اما اگر بتوان از همین مشکلات برای قوی تر شدن بهره برد، هم انگیزه انسان را برای چنگیدن بالا می برد و هم، دیگر تسلیم شدن جایی پیدانی کند.** «علیرضا بیرانوند» دروازه بان ملی پوش باشگاه پرسپولیس روزهای سختی را سپری می کند. او در جدال با زبکستان در دیدار فینال کافا، پس از برخورد با بازیکنان خودی، دچار شکستگی فک شد و مجبور است چند هفته ای را دور از میداین سپری کند. او با گذاشتن یک استوری جدید که رنگ و بوی فلسفی دارد، نوشته: «تمام سختی هایی که در زندگی داشته ام، همه مشکلات و موانع، مرا قوی تر کرده است». اما آیا واقعا چالش های زندگی ما را قوی تر می کند و چه کار کنیم که مشکلات زندگی ما به قوی تر شدن مان ختم شود؟



## توقع داشتن زندگی بدون رنج غیر منطقی است

این که انتظار داشته باشیم زندگی بدون رنج باشد، غیر منطقی است. حتی گاهی همین رنج به زندگی معنا می دهد و لذت را هم تعریف می کند. بدون سیاهی، سفیدی معنا ندارد. بدون رنج هم شادی معنا ندارد، اما بر خلاف گفته روان شناسی زرد که رنج کشیدن را عامل موفقیت و برتری می داند و باعث پختگی می شود، هیچ برتری در رنج کشیدن نیست. بدون تعارف باید بگوییم که ای کاش این مشکلات در دهرادر زندگی رخ نمی داد.

## پیدا کردن راه حل مشکلات باعث رشد می شود

اما نحوه حل مشکل یا نحوه خروج از رنج، عامل برتری و فضیلت است چون می تواند باعث رشد شود. اگر شما در مواجهه با چالش های زندگی بتوانید راه حلی برای مشکلات پیدا کنید، اگر بتوانید با وجود رنج و مشکلات پیش بروید و ناامید نشوید،

# ۱۶ مهارتی که کاشی در مدرسه به ما می آموختند

**درس و دانشگاه خوب است اما وقتی وارد بازار کار و زندگی می شوید، می بینید که مهارت های زیادی لازم دارید تا به یک آدم موفق تبدیل شوید یا به آرامش و خوشبختی بیشتری در زندگی برسید. برخی از این مهارت ها عبارتند از:**

- توانایی فروش و مذاکره
- توانایی انتقال آن چه فکر و احساس می کنید
- توانایی سکوت، گوش دادن و یاد گیری از دیگران
- توانایی سازگاری، بداهه سازی و غلبه بر موانع
- توانایی خواندن، درک کردن و حفظ کردن
- توانایی دل کنند
- توانایی مدیریت زمان به طور موثر
- توانایی مثبت ماندن و خوش بینی
- توانایی درک احساسات دیگران
- توانایی صحبت در مقابل مخاطبان زیاد
- توانایی ادامه تلاش حتی پس از شکست
- توانایی خود تحلیلی
- توانایی درخواست کمک
- توانایی تسلط بر افکار خود
- توانایی های نوشتاری برای متقاعد کردن و تاثیر گذاری بر دیگران
- توانایی تصمیم گیری بر اساس واقعیات نه بر اساس احساسات.



اینجانب مجتبی مظلومی را د مالک پژو پارس به شماره انتظامی ۲۳۵۲۸و ۱۲ ایران ۱۲ شماره شاسی NAANO1CA19K751382و شماره موتور ۰۰۳۳۶۲۹۰ و شماره شاسی۱۱۶۱۹۶NAANO1CA19K۷51382و شماره انتظامی ۵۳۸ و ۲۳ ایران ۱۲ و شماری موتور ۰۰۷۸۹۷NAANO1CA19K۷51382و شماره شاسی ۱۱۹۸۸۳ به نام مجتبی مظلومی را د مفقود و فاقد اعتبار است.

۱۳۰۲/۲۱-۹۱۲/

**برگ سبز و کارت خودرو زانیا نقره ای مدل ۸۳**  
به شماره انتظامی ۸۲و ۱۷۶۷ ایران ۴۲ و شماره موتور ۰۰۳۳۶۲۹۰ و شماره شاسی۱۱۶۱۹۶NAANO1CA19K۷51382و شماره انتظامی ۵۳۸ و ۲۳ ایران ۱۲ و شماری موتور ۰۰۷۸۹۷NAANO1CA19K۷51382و شماره شاسی ۱۱۹۸۸۳ به نام مجتبی مظلومی را د مفقود و فاقد اعتبار است.

**برگ سبز پژو سواری پارس شماره انتظامی ۵۳۸ و ۲۳ ایران ۱۲ و شماری موتور ۰۰۷۸۹۷NAANO1CA19K۷51382و شماره شاسی ۱۱۹۸۸۳ به نام مجتبی مظلومی را د مفقود و فاقد اعتبار است.**

۱۳۰۲/۲۱-۹۱۲/

**سند کیمیا، برگ سبز و کارت خودرو برابرد مدل ۸۵**  
به شماره پلاک ۷۴-۵۶۷۰۷۷ و شماره موتور ۷۷ و شماره شاسی ۱۴۲۲۸۷۷ به شماره شاسی ۹۱۴۱۲۲۸۵۷۸۹۳۸۸و نام علی اکبر قربانی مفقود و فاقد اعتبار است

**مدارک برگ سبز خودرو برابرد مدل ۸۴**  
به شماره پلاک ۱۷۴ ایران ۱۴ و ۱۶۷ به شماره موتور ۰۱۱۱۹۸۸۳ و شماره شاسی ۱۷و ۱۴۲۲۸۴۴۹۲۶و نام رضا رنجبر در سرخ مفقود و فاقد اعتبار است

۱۳۰۲/۲۱-۹۳۲/

آسیب دیدن است. بی حس شدن، بی احساس شدن، بی تفاوت شدن و... قوی تر شدن نیست، فقط پوست کلفت شدن است. این که رنج بکشید، عمیقاً در در احساس کنید اما باز هم راهی برای برون رفت بیابید، ارزشمند است. این یادگیری باعث می شود که آدم قوی تر شوید. پس این که از حوادث و سختی ها استقبال کنیم و وظیفه خود بدانیم که این رنج را تاب بیاوریم، چون قوی هستیم یا باید قوی تر شویم، درست نیست، اما اگر زندگی مشکل ورنجی پیش پای ما گذاشت، باید بتوانیم راهی بیابیم برای کاهش در دور رنج، این کاهش در دور رنج است که آموزنده و ارزشمند است و باعث رشد ما خواهد شد.

## پذیرش مشکل به معنای تسلیم شدن نیست

یک نکته هم درباره پذیرش مشکلات این است که به معنای تسلیم شدن نیست. به این معناست که شرایط را باید به صورت معقول، نه خیلی بدبینانه و نه خیلی خوشبینانه، بررسی کرد. و راهکارهایی برای کاهش اثرات منفی آن ها پیشنهاد کرد. بنابراین پس از غصه خوردن برای مشکل پیش آمده، نوبت بررسی راهکارهای موجود است. بیکار نشستن و به خودو دیگران ایراد گرفتن هیچ مشکلی را حل نمی کند. در این مرحله باید از پرسیدن سوال خطرناک «چرا من؟» به شدت اجتناب کرد. وقتی به دنبال یافتن دلیل برای مشکلات خود هستید، انرژی روانی خود را هدر می دهید. پس چون شما انسان خوبی هستید قرار نیست هیچ مشکلی برای شما پیش نیاید. با این فکر که این مشکل فقط برای من پیش آمده است، انگیزه های خود را خاموش نکنید. همان گونه که از کلمه اتفاق پیداست، چیزی است که به صورت تصادفی بروز کرده است.

## موفقیت اجباری

یک انگیزه بسیار قوی برای موفقیت، اجبار است! اگر یک خرس شما را تعقیب کند با سرعتی خواهید دوید که حتی تصور هم نمی کنید! چون تفاوت بین موفقیت و شکست، مرگ و زندگی است! اگر بتوانیم رسیدن یا ترسیدن به هدف

را به گونه ای به شیر ایط مرگ و زندگی تشبیه کنیم، تفاوت بین همه با هیچ، این اجبار باعث می شود که مغز تمام قوای خود را برای انجام آن کار به خدمت بگیرد اما دیدگاه شد شد، نشد نشد، معمولاً به جایی ختم نمی شود.

## شوهرم دایم اعصابم را خط خطی می کند

وضع مالی شوهرم از چند سال پیش خراب شد. تقریباً از همان زمان، دایم اعصابم را به هم می ریزد و خط خطی می کند. کلاً با من تند صحبت می کند و گاهی صدایش را بالا می برد. این شرایط باعث شده که من هم زود عصبی شوم و گاهی، خشمم را بر اسطرافیانم خالی کنم. راهنمایی ام کنید.



دکتر حسین شرافاتی | روان شناس

منفعل و به مرور پر خاشگر می شوند. هر چه همسران خواسته های خود را شفاف تر به یکدیگر بیان کنند، احتمال این که به خواسته خود برسند، بیشتر است.

## شوهرتان را درک کنید

منظورم از این توصیه این نیست که شوهرتان حق دارد صدایش را در زندگی با شما بلند کند اما درک شما از او، طغیان خشمش را کمتر می کند. در ضمن شنونده خوبی باشید. همان طور که در ابتدای پیامک اعلام کردید، وضع مالی بد باعث پر خاشگری همسران شده است پس در کنار وی برای حل مشکل تلاش کنید تا زندگی شیرین تری در انتظارتان باشد.

## خشم شوهرتان را خنثی کنید

نگذارید همسرتان در گیر خشم خود شود. اگر دیدید عصبانی است، او را تنها بگذارید. اگر فکر می کنید مسئله خاصی باعث عصبانیت همسران می شود، از طرح آن موضوعات اجتناب کنید. عصبانیت به آسیب های فیزیکی و عاطفی می انجامد که به افسردگی ختم خواهد شد. گاهی از تکنیک فعال سازی رفتاری از قبیل ورزش و تفریح با همسر و دوستان برای خوب شدن حال تان بهره ببرید. با همسر تان مذاکره و گفت و گو و طوری رفتار کنید که ایشان با شما احساس راحتی کند. می توانید انفجار خشم همسران را با برقراری ارتباطی درست با وی خنثی کنید. گفت و گو با همسر تان به هیچ وجه او را ناراحت نخواهد کرد. در ضمن لازم است هر دو نفر بدانید از دیگری چه می خواهید و انتظارتان از او چیست؟ در نهایت برای بهبود رابطه تان از یک زوج در مانگر متخصص کمک بگیرید.

## گواهی میشود

**فاکتور اتاق به شماره ۹۸۱۲۳۱۱۰۸**  
**و به شماره شاسی NAAMO1CE6HK121896**  
**مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد**

**کارت خودروی وات پیکان مدل ۱۳۹۰**  
رنگ سفید شیری به شماره موتور ۱490046853و شماره شاسی ۱0و ۱0A4BG252610 و شماره پلاک ایران ۳۲۰۲۲ ب ۵۸۳۰۲۲ و نام ولی محمد اسماعیلی میاندھی فرزند موسی به شماره ملی ۰۸۴۹۶۵۶۰۹۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

# پسر یا دختر؛ کدام یک زودتر والدین را پیر می کنند؟

## از دنیای روان شناسی



در حوزه والدین، مطالعات بی شماری تأثیر فرزندان را بر زندگی والدین شان بررسی کرده اند. با این حال، یک مطالعه جدید، پدیده ای جذاب و غیر منتظره را آشکار کرده است: تأثیر پسر یا دختر دار شدن بر پیروی مادران و پدران. تحقیقات قبلی به ارتباط احتمالی بین تعداد پسران یک مادر و سلامت طولانی مدت او اشاره کرده است، به ویژه درباره زوال عقل. برای کاوش عمیق تر در این زمینه، محققان یک تحقیق جامع درباره پیروی والدین انجام دادند.

## پژوهش روی بیش از ۱۳ هزار نفر

این مطالعه بیش از ۱۳ هزار بزرگ سال ۵۰ ساله و مسن تر را بررسی کرد. محققان همچنین عوامل اجتماعی مختلف را در طول زندگی شرکت کنندگان در نظر گرفتند. این مطالعه بینش های ارزشمندی را درباره تأثیر بالقوه داشتن حداقل یک پسر بر عملکرد شناختی والدین ارائه می دهد و جنبه جالب پیروی انسان را روشن می کند. دانشمندان بر شرکت کنندگانی تمرکز کردند که حداقل یک فرزند داشتند. تجزیه و تحلیل شامل نمونه ای از والدین بود که ۸۲/۳ درصد آن ها حداقل یک پسر داشتند و ۱/۶ از پاسخ دهندگان زن بودند اما پسر یا دختر؛ کدام یک زودتر والدین را پیر می کنند؟

## تأثیر پسر دار شدن بر پیروی والدین

یافته های مطالعه به شدت بر این ایده تأکید می کند که پسر داشتن با اثرات منفی طولانی مدت بر عملکرد شناختی والدین مرتبط است. اگر چه دانشمندان به طور کامل درک نمی کنند که چگونه این اتفاق می افتد، نتایج نشان می دهد که دلایل آن بیشتر در باره نحوه تعامل خانواده ها است تا عوامل بیولوژیکی. با کمال تعجب، الگوهای مشابهی بین مادران و پدران وجود داشت که نشان می داد تأثیر پسر دار شدن بر پیروی والدین به یک جنسیت خاص محدود نمی شود. این بدان معنی است که نحوه تعامل اعضای خانواده و روابط درون خانواده تأثیر زیادی بر چالش هایی که والدین در طول زمان با آن مواجه می شوند دارد. تحقیقات بیشتری برای درک بهتر عوامل اجتماعی خاص مورد نیاز است و درک کاملی از این که چگونه پسر این اثرات منفی طولانی مدت را بر والدین می گذارد.

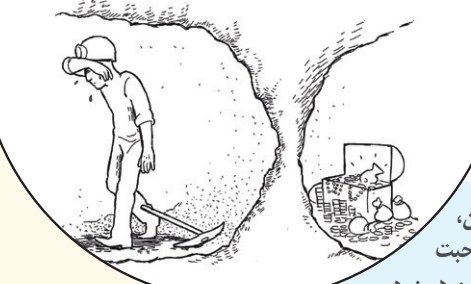
## خانواده هایی که دارای چند پسر هستند

این مطالعه نشان داد والدینی که حداقل یک پسر داشتند، در مقایسه با والدینی که هیچ پسر ی نداشتند، توانایی هایشان زودتر روبه زوال می رفت. علاوه بر این، نتایج نشان داد که والدین دارای چند پسر در مقایسه با والدینی که فقط دختر داشتند، کاهش توانایی سریع تری داشتند. به عبارت ساده، داشتن پسر با کاهش سریع تر عملکرد شناختی والدین همراه بود.

برای نوشتن این مطلب از «روزیاتو» کمک گرفته شده است

## بهترین زمان برای دست نشستن از تلاش اتمام کار است

## نه وقتی که خستگی جسمی و روحی دارید



## ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام  
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* ارزش مدال طلای آقای پاکدامن برای شمشیر بازی کشور مون خیلی بالاست ولی با گرفتن مدال که نمی شه بگیریم، امپراتوری کره های هارونابود کرد. کره در شمشیر بازی، خیلی قویه  
\* در باره مطلب «۲ سلاح در برابر نور خورشید»، می خواستم بگم که نور خورشید باعث تامین ویتامین دی بدن هم می شود.  
\* برای سفر با زبرد ربابی تایتان، نفری ۱۲ میلیارد دادن که ۵ نفر شون می شه ۶۰ میلیارد تومن. بعد مایک سفر خارج از کشور نمی تو نیم بریم و می گیم ۳۰ میلیون زیاده و نمی ارزه!

\* از این که ورز شکارهای ایرانی در مسابقات جهانی می درخشدند و حق خودشان را می گیرند، خوشحال می شوم. به امید موفقیت تیم ملی فوتبال در جام ملت های آسیا.  
\* آخه آقای دکتر چرا باید دست بز ن داشته باشه؟ یک نفر نبوده که بهش یادیده که با همسرش باید چه جور رفتار کنه؟  
\* یکی از فامیل های من ماتو همین رشته شمشیر بازی، چند سال پیش فعالیت می کرد. چند وقت پیش که در باره اش صحبت می کرد، می گفت قیمت شمشیر زیر ۱۵ میلیون نیست.  
\* اروپایی ها از کشتی تایتانیک که سال ۱۹۱۲ میلادی غرق شده، هنوز دارن کره اش روی می گیرن و پول در میان. عجب آدم هایی هستن.

**آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی مشاور نیروی خراسان (منیران) به شماره ثبت ۷۶۵۹ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۳۴۵۵۵ (نوبت اول)**

جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت مهندسی مشاور نیروی خراسان (منیران)، ساعت ۱۰ صبح روز پنج شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۹ در محل قانونی شرکت واقع در بزرگراه سردار شهید حاج قاسم سلیمانی (شهید کلانتری سابق) – ابتدای بولوار پیروزی پیروزی ۲/۱ – آلا ۸ – پلاک (۵) تشکیل می شود. از سهامداران محترم دعوت می شود در جلسه مذکور حضور به هم رسانند.  
**دستور کار جلسه:**  
۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی شرکت.  
۲- تصویب ترازنامه و صورت های مالی مربوط به عملکرد سال مالی ۱۴۰۱ و اخذ تصمیم.  
۳- انتخاب اعضاء هیئت مدیره.  
۴- انتخاب بازرسان قانونی اصلی و علی البدل.  
۵- تعیین روزنامه کثیر الانشثار.  
**هیئت مدیره**

اینجانب مالک موتور سیکلت شباب ۱۳۰ به شماره انتظامی ۷۷۷/۶۸۸۶۴ و شماره موتور ۱۳۳۸۸۰ و شاسی ۰۱۰۴۳ رنگ ابی به علت فقدان سند کیمانی تقاضای المثنی را نموده ام. چنانچه هر کس ادعایی در خصوص موتور مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی شرکت شباب خودرو روز واقع در تهران خیابان تخراسان پلاک ۲۰۴ مراجعه نماید.  
بدیهی است پس از اتمام زمان مذکور طبق مقررات اقدام می شود.

۱۳۰۲/۲۱-۹۱۵/

## دعوتنامه تشکیل مجمع عمومی عادی نوبت دوم

شرکت در حال تصفیه انتظامی لاله کوچان تاریخ ۱۹/۰۴/۱۴۰۲ در محل ساختمان شرکت واقع در خیابان مولوی ۳۲۳ بر گزار می گردد. از کلیه اعضا محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در جلسه حضور بهم رسانند.  
۱- گزارش هیئت تصفیه  
۲- تعیین تکلیف زمینهای خریداری شده وکل دارائی شرکت  
۳- انتخاب سه نفر هیئت تصفیه و یک نفر ناظر  
۴- حدود اختیارات به هیئت تصفیه  
**مدیر اجرایی شرکت در حال تصفیه**

۱۳۰۲/۲۱-۹۱۹/



زندگی سلام  
دوشنبه  
۵ تیر ۱۴۰۲  
۷۷۷/الحجه ۱۴۴۴  
۲۶ ژوئن ۲۰۲۳  
شماره ۲۴۶۵

## خانواده و مشاوره

