

تصمیم ۳۳ دقیقه‌ای و تحسین برانگیز ایرانی‌ها

وزیر ارشاد گفته که سرانه مطالعه هر ایرانی ۳۳ دقیقه است؛ در این دقیق چه چیزهایی عایدمان می‌شود؟



دکتر بوستوامیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

توصیه به مطالعه و کتاب‌خواندن، همیشه یکی از دغدغه‌های اهالی فرهنگ بوده است تا جامعه‌ای پویاتر داشته باشیم. به تازگی، وزیر ارشاد گفته: «پیمایش‌های معتبر ما نشان می‌دهد که میزان مطالعه در کشور نسبت به سال گذشته در وضعیت بسیار بهتری است. اکنون میزان مطالعه هر یک نفر بدون احتساب کتاب‌های آموزشی و ادعیه، ۳۳ دقیقه برآورد شده است.» (منبع خبر: عصر ایران) درست است که این میزان در مقایسه با آمار مطلوب فاصله زیادی دارد اما همین مطالعه حداقلی هم می‌تواند دستاوردهای زیادی برای افراد داشته باشد. در ادامه، به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌کنیم.



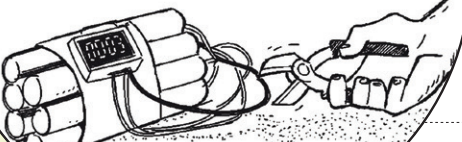
● **نشستن سر کلاس بزرگ‌ترین اندیشمندان**
آگاهی، نجات‌بخش است. شاید بتوان گفت آگاهی مهم‌ترین و بارزترین چیزی است که کتاب به ما می‌دهد. این آگاهی بخشی می‌تواند در سطوح مختلف رخ دهد، از عمیق‌ترین لایه‌های شخصیتی تا افزایش اطلاعات عمومی. بزرگی گفته است خواندن کتاب خوب مانند گفت‌وگو با بهترین ذهن‌های قرن‌های گذشته است و به درستی انگار با خواندن کتاب، سر کلاس بزرگ‌ترین اندیشمندان نشسته ایم و سخنان آنان را می‌شنویم.

● **شکوفایی خلاقیت**
کتاب‌خواندن، در دست‌مانند کاری که ورزش با بدن می‌کند، مغز ما را ورزیده می‌کند. فعالیت مغز، تمرکز و حافظه را تقویت می‌کند و می‌تواند از افت کارکردهای شناختی و آلزایمر در سنین بالا جلوگیری کند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند کتاب‌خواندن، مهارت‌های حل مسئله، برنامه‌ریزی، خلاقیت و تفکر نقاد را که از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی هستند، در ما تقویت می‌کند. کتاب‌خواندن با افزایش دایره‌واژگان و تسلط بر ادبیات، موجب تقویت مهارت‌های کلامی و ارتباطی با آدم‌های مختلف می‌شود. همچنین هنگام کتاب‌خواندن، با همانندسازی و همدل شدن با شخصیت‌های کتاب، درک ما از افراد، افکار، احساسات، مشکلات و جهان بینی‌شان افزایش می‌یابد و همدلی ما تقویت می‌شود.

● **کسب تجربه‌های گران‌بها**
مادر زندگی زمان و توانایی محدودی داریم و نمی‌توانیم تمام چیزهایی را که می‌خواهیم مستقیم تجربه کنیم، مانمی‌توانیم زندگی‌های مختلف را کاملاً تجربه کنیم و کتاب این فرصت را در اختیار ما می‌گذارد که چندین و چند زندگی را به طور غیرمستقیم تجربه کنیم. با کتاب در زمان و مکان سفر می‌کنیم. می‌توانیم با انسان‌ها و زندگی‌های گوناگون آشنا شویم و مانند یک جهانگرد، پخته و با تجربه شویم. در ضمن، کتاب خواندن یک تفریح سالم، لذت‌بخش و تقریباً کم‌هزینه است. اعضای خانواده و به ویژه همسران می‌توانند با یکدیگر کتاب بخوانند و درباره آن گفت‌وگو کنند. این کار به صمیمیت بین آن‌ها بسیار کمک می‌کند.

فتونکته

موفقیت‌های بزرگ مستلزم خطرها و تصمیم‌های بزرگ هستند



نکته‌ها

۱۲ جمله که خانم‌تان را خوشحال می‌کند

- ۱- قدر همه کارهایی را که برایم می‌کنی می‌دانم
- ۲- چه کاری می‌توانم برایت بکنم؟
- ۳- می‌دانم دوست نداری این کار را بکنی، بگذار من انجام بدهم
- ۴- برو کمی برای خودت وقت بگذار؛ لیاقتش را داری
- ۵- در این لباس عالی به نظر می‌رسی.
- ۶- به خاطر این که همسر با مادر خوبی هستی از تو ممنونم
- ۷- خیلی خوش شانسیم که پیدایت کردم
- ۸- تو انتخاب کن، که امروز چه کار کنیم
- ۹- چقدر امروز خوشگل شدی
- ۱۰- به تو افتخار می‌کنم
- ۱۱- دست بخت مثل همیشه خیلی خوشمزه بود
- ۱۲- دوباره هم فقط با تو از دواج می‌کنم



ما و شما

* رعایت اصول بشقاب غذایی که این خانم کارشناس تغذیه پیشنهاد داده، خیلی سخته. یک سومش باید سبزیجات باشه؟ مگر ما گیاه‌خوار هستیم؟
* الان دخترها همه جور ورزش انجام می‌دن، زن بهر داری هم روش. هر چند برای سلامتی شون خوب نیست.
* سینی صبحانه ۵۰ تومنی اصلاً جای پیدا نمی‌شه. من چند روز پیش، یک املت خوردم ۴۵ تومن. املت تنها بدون نوشیدنی.
* در زندگی سلام از افرادی که اهدای عضو انجام می‌دهند و باعث نجات جان چندین نفر می‌شوند، چیزی بنویسید. باید یاد چنین افرادی را زنده نگه داشت. ممنون.

* دلیل اصلی محبوبیت این سینی‌های غذا، تمایل شدید انسان به خوردن و اینه که دوست داره همه چیز روداشته باشه. نتیجه‌اش هم این می‌شه که یک دره از هر چیزی می‌خوره و بقیه‌اش اسراف می‌شه.
* اگر کسی فهمید ماجرای مهران غفوریان چیه، به ما هم بگه. ببینیم شخصی بوده یا نه؟ جذاب شد ماجرا چون خیلی تندوتر سناک نوشته.
* در صفحه سلامت از نشانه‌های ضعیف بودن روده نوشتین. درباره راه‌های تقویت روده‌ها

کارت هوشمند خودرو و امیرحسین مظاهری با کد ملی ۰۰۱۴۴۰۷۰۶۱ و شماره شناسنامه ۰۰۱۴۴۰۷۰۶۱ فرزند حسین، خودرو پژو پارس سفید مدل ۱۳۸۹ شماره پلاک ۵۷ م ۵۹۳ ایران ۷۴ با شماره شاسی NAANO1CA2AE679465 و شماره موتور ۱۳۴۸۹۹۰۳۰۰۱۳ به نام امیرحسین مظاهری در تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۱۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و کارت خودرو سواری پراید صبا مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۲۳-۲۳ به شماره موتور ۱۸۷۴۱۶۱ و شماره شاسی ۵۱۴۱۲۲۸۶۰۴۷۰۳۷ بنام جلیل نگهبان باش محله مفقود شده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز سمند مدل ۱۳۸۵ به شماره موتور ۱۲۴۸۵۱۶۸۷۵۸ و شماره شاسی ۱۷۶۳۹۹۸۲ به شماره پلاک ایران ۷۴-۳۵۱ ج ۲۸ به نام مجید قبادی جوزان مفقود و فاقد اعتبار است.

بخنک، فرار و... بسیار شایع است. مشکل در شروع خواب هم به واسطه افکار اضطرابی از مشخصات این بیماری است.
● **برچسب‌های ناجوانمر دانه به مبتلایان این اختلال**
برچسب‌هایی چون ترسو، بی‌اراده، تنبل، بی‌برنامه و... از برچسب‌های رایجی است که دیگران به مبتلایان به اضطراب فراگیر می‌زنند چون از دیدن آن‌ها، فرد توان اتمام کارها را ندارد، کارها را به تعویق می‌اندازد، از شروع کارهای جدید می‌ترسد و... اما در واقع اضطراب شدید فلج‌کننده باعث تمام این‌ها شده است. گویی از کسی که پایش شکسته و به شدت درد می‌کند، بخواهید در مار اتن بدود و سپس به دلیل تمام نکردن آن، او را سرزنش کنید!

● **از اضطراب فراگیر تا افسردگی حاد**
دقت کنیم که در بسیاری از موارد اضطراب به افسردگی و حتی نوع حادثش هم منجر می‌شود، چون فرد حس بی‌کفایتی و بی‌عرضه بودن خواهد کرد که به افسردگی منجر می‌شود. اضطراب فراگیر باعث افزایش حواس در برابر خطرات احتمالی و همچنین خستگی ذهنی و جسمی شدید در فرد می‌شود. اختلال اضطراب فراگیریکی از اختلالات رایج سلامت روان است اما به دلیل مراجعه دیر هنگام افراد برای درمان معمولاً در تشخیص داده می‌شود. اگر شما هم علامت‌های مطرح شده را دارید، حتماً به متخصص روان درمائی مراجعه کنید چون این اختلال قابل درمان است.

● **درمان این اختلال با دارو، کوتاه مدت است**
بهترین درمان برای اضطراب فراگیر روان درمائی تحلیلی و انواع درمان‌های شناختی است. در شرایط حاد دارو درمانی با ضد اضطراب‌ها هم توصیه می‌شود. اما باید توجه داشت که دارو فقط برای یک دوره کوتاه مدت قابل مصرف است. کسانی که سال‌ها از ضد اضطراب‌ها یا آرام‌بخش‌ها استفاده می‌کنند، عملاً دچار نوعی اعتیاد به این داروها شده‌اند. در صورت درمان نشدن اختلال اضطراب فراگیر، احتمال سوء مصرف مواد مخدر و... برای ایجاد آرامش یا خواب، بسیار زیاد است. بر خلاف تصور عمومی روان درمائی برای اختلال اضطراب فراگیر بسیار موثر است. طبق یک قاعده سرانگشتی، اضطراب‌های مرگ، معنای زندگی، ترس از عقوبت و سرزنش، ناتوانی و شکست و... از اصلی‌ترین اضطراب‌ها و ریشه‌های اصلی اختلال اضطراب فراگیر هستند که هر کدام از ریشه خاص خود سرچشمه گرفته و به مرور رشد کرده‌اند.



ریشه‌دارترین نوع اضطراب



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

اختلال اضطراب GAD چیست
از علایم آن و راه‌های درمانش
چه چیزهایی باید بدانیم؟



● **علائم افراد مبتلا به این اختلال**
افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر مدام منتظر یک فاجعه هستند و نمی‌توانند نگرانی خود را در باره امور مختلف مثل سلامتی، پول، خانواده، شغل و تحصیل کنترل کنند. ترس، نگرانی و وحشت جزئی از حالت روزمره افراد مبتلاست. در این افراد اضطراب چنان بر تفکر آن‌ها مسلط شده که در انجام کارهای روزمره و روابط اجتماعی دچار مشکل هستند. گاهی ممکن است با فکر کردن به کارهای روزانه دچار اضطراب شوم و این کاملاً طبیعی است. اما فرد مبتلا به GAD توانایی کنترل نگرانی و اضطرابش را ندارد. او احساس می‌کند که کنترل همه چیز از دستش خارج شده است.

● **چرانی فهمیم اضطراب داریم؟!**
حس نداشتن کنترل و آسیب‌پذیری از مهم‌ترین زیربنای اختلال اضطراب فراگیر است. تفاوت اضطراب و استرس در منبع است. استرس منبع و دلیل مشخص دارد اما اضطراب بدون هیچ دلیل واضحی شکل می‌گیرد. برای همین معمولاً افراد مبتلا توان بیان دلیل اضطراب خود را ندارند و فقط می‌دانند که دل‌شان شور می‌زند!

● **پیامدهای اضطراب فراگیر**
مهم‌ترین پیامد اضطراب فراگیر، اضطراب شدید روزمره است تا حدی که فرد حتی گاهی از انجام امور روزمره هم ناتوان می‌شود زیرا اضطراب آن قدر شدید است که فرد ترجیح می‌دهد از آن فعالیت اجتناب کند و کاری انجام ندهد. اختلال در خواب بسیار شایع است. کابوس دیدن، کابوس‌هایی مانند سقوط از بلندی،



رفیق‌های دخترم مشکوک و اهل رفتارهای پرخطر هستند

شوهرم تقریباً ۲۰ سال پیش فوت کرد. دخترم ۲۲ ساله و تک‌فرزند است. چند وقتی است که به دوست‌هایش مشکوک شده‌ام. به حرف‌ها و نصیحت‌های دلسوزانه من هم گوش نمی‌دهد. از روی استوری‌هایش فهمیدم که دوست‌هایش اهل رفتارهای پرخطر، روابط نامناسب، پارتی رفتن و... هستند. نگرانش هستم. دختر بدی نیست و احترام من را نگه می‌دارد. چه کنم؟



زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

۴ دلیل گوش نکردن دخترتان به نصیحت‌های شما

این که فرزندتان به شما بی‌احترامی نمی‌کند، نقطه قوت رابطه مادر و دختری مسئله‌از نگاه مادرانه شما قابل درک است. معمولاً فرزندان کی که تک سرپرست بزرگ می‌شوند، همواره این دغدغه در مادر یا پدر وجود دارد که آیا مسئولیت خود را به خوبی انجام داده‌ام؟ آیا فرزندم در آینده مشکلی نخواهد داشت؟ و... در ادامه با توجه به نکاتی که در پیامک‌تان مطرح کردید، چند توصیه به شما دارم.

تربیت فرزند
مخاطب گرامی، کاملاً حق دارید نگران آینده دخترتان باشید و این مسئله از نگاه مادرانه شما قابل درک است. معمولاً فرزندان کی که تک سرپرست بزرگ می‌شوند، همواره این دغدغه در مادر یا پدر وجود دارد که آیا مسئولیت خود را به خوبی انجام داده‌ام؟ آیا فرزندم در آینده مشکلی نخواهد داشت؟ و... در ادامه با توجه به نکاتی که در پیامک‌تان مطرح کردید، چند توصیه به شما دارم.

اگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول شرکت تعاونی مسکن المهدی در گز ثبت ۱۱۷

جلسه مجمع در ساعت ۱۶ مورخ ۱۴۰۲/۵/۳ در محل مسجد امام علی (ع) واقع در بلوار امام رضا (ع) جنب اداره ثبت اسناد با دستور جلسه ذکر شده تشکیل می‌گردد از اعضای تعاونی دعوت می‌شود با به همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در این جلسه حضور بهم رسانند دستور جلسه مجمع

- ۱- تصمیم گیری در خصوص عرصه مسکن به استان قدس رضوی و تعیین تکلیف در خصوص نحوه پرداخت حقوق مربوطه
- ۲- تصمیم گیری در چگونگی قرعه کشی قطعه‌ها برای اعضا و سهامدار و شرکت تعاونی
- ۳- تصمیم گیری در خصوص پرداخت پاداش به هیئت مدیره
- ۴- تصمیم گیری در خصوص نحوه تخصیص قطعه‌ها به اعضای غایب و چگونگی انتقال سند به اعضا غایب
- ۵- عندالزوم سایر تصمیمات در خصوص شرکت تعاونی و طرح نهضت ملی مسکن
- ۶- تصمیم گیری برای قطعه‌های مازاد اضافه مسکونی و تجاری و تجاری مسکونی (که اول برای آماده سازی سهم شرکت اقدام و برای مازاد) اعضا محترم می‌توانند حق رای و حضور خود در مجمع مورخه ۱۴۰۲/۵/۳ به موجب وکالت نامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند دراین صورت هر عضو علاوه برای خود حداکثر تا ۳ رای با وکالت و غیر عضو فقط یک رای و کالتی می‌تواند داشته باشد هر یک از اعضا می‌توانند جهت اخذ برگه ورود به جلسه مجمع و اعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسائی معتبر از تاریخ انتشار اگهی دعوت مجمع به مدت ۳ روز ساعت ۹ تا به محل دفتر شرکت مراجعه نمایند. مجمع نوبت دوم ۳۱ مردادماه

هیئت مدیره شرکت تعاونی مسکن المهدی درگز

اینجانب فهمیه منظری کهنه آواز مالک را نا سفید مدل ۱۴۰۰ به شماره انتظامی ۱۷۴ ایران ۴۸۴۲۶۵ به شماره شاسی NA4U01FE4MT288127 و شماره موتور 172B0069576 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.

فراخوان سرمایه گذاری منطقه نمونه گردشگری سد فریمان

شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۰۶/۱۹۶۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۳/۱۶ شورای اسلامی شهر فریمان نسبت به سرمایه گذاری در منطقه نمونه گردشگری سد فریمان در فضاهای اقامتی، رستوران، شهر بازی با استفاده از توان بخش خصوصی اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان می‌توانند پیشنهادات خود را مبنی بر نحوه توافق و مشارکت به صورت مکتوب تا تاریخ ۱۴۰۲/۰۴/۲۷ به واحد سرمایه گذاری شهرداری تحویل نمایند.

صفحه آرای

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد

۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰
layout@khorasannews.com

برگ سبز خودرو سواری تیبا مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۳۶-۱۸۷-۳۲ به شماره موتور ۸۱۵/۸۳۲۹۰۲۲ و شماره شاسی ۵۵۵۸۰۰۵۵۷۰۹۵۵۸ بنام ندا جعفری زاوه مفقود شده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سواری پراید ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۳۲-۱۴۴-۸۷ به شماره موتور ۲۸۱۷۱۸۶ و شماره شاسی ۵۱۴۸۲۲۸۸۶۱۴۵ بنام معصومه سادات میری یوسفخانی مفقود شده و فاقد اعتبار است.