



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



طی چند سال اخیر روش های جدید و متفاوتی برای کاهش اضطراب و تنش روزانه بسه بازار معرفی شده اند؛ از دفاتر رنگ آمیزی برای بزرگ سالان تا پتوهایی با وزن

گاهی موثر و گاهی مضر!

بررسی نظر متخصصان درباره میزان تاثیر ۴ محصول پرطرفدار مانند «اسپینر» و «اسلایم» بر کاهش اضطراب

۱- دفترهای رنگ آمیزی

اولین دفاتر رنگ آمیزی برای بزرگ سالان با هدف کمک به آن ها برای کاهش اضطراب و کسب آرامش حدود هفت سال (سال ۲۰۱۲) پیش منتشر شد. استقبال از این دفاتر آن قدر زیاد بود که در ۲۰۱۵ دو دفتر از این سبک جزو پر فروش ترین کتاب های سال در سایت آمازون شدند البته استقبال از این دفتر ها نتیجه ای جانبی نیز داشت و «فایر کاستل» تولید کننده معروف مدادرنگی در سال ۲۰۱۶ اعلام کرد که نیاز بازار به مدادرنگی به قدری افزایش یافته که او توان پاسخ گویی به این نیاز را ندارد. علاوه بر بازار مدادرنگی، بازار مرتبط با اپلیکیشن های رنگ آمیزی نیز بخش دیگری بود که به واسطه این محبوبیت در سال های اخیر رشد زیادی یافته است.

متخصصان چه می گویند؟

تمرکز بر فعالیتی چون رنگ آمیزی برای بسیاری از افراد آرامش بخش است، این واقعیتی است که نمی توان آن را انکار کرد. بر این مبنا در برخی موقعیت ها استفاده از این روش مناسب است. موقعیت هایی که فرد ناچار از تحمل میزان زیادی از استرس است مانند روز های قبل و بعد از عمل های جراحی، بیماری یا حتی شب امتحان، می توان از چنین روشی برای کاهش استرس کمک گرفت اما در مقابل برای موقعیت هایی که فرد می تواند نقش فعال تری بر عهده داشته باشد، استفاده از این روش توصیه نمی شود چون باعث کاهش توانمندی فرد خواهد شد.



۲- اسپینر

این اسباب بازی های چرخان در سال ۲۰۱۷ میلادی به بازار معرفی شده و به سرعت محبوبیت زیادی پیدا کردند. بسیاری این اسباب بازی را از جهاتی مشابه بویو در نظر می گیرند؛ وسیله ای که اساس آن بر چرخش قرار گرفته و افراد قرار است با تلاشی اندک آن را بچرخانند و از این فعالیت احساس آرامش کنند. محبوبیت این وسیله در عرض چند ماه اوج گرفت. البته بعد از چند ماه این اسباب بازی با کاهش فروش مواجه شد و الان دیگر آن محبوبیت استثنایی را ندارد اما هنوز در بازار، مشتری خودش را دارد.



متخصصان چه می گویند؟

ادعاها درباره این سری محصولات زیاد است. از کاهش استرس و اضطراب تا کمک به ترک سیگار، افزایش تمرکز و البته کاهش علایم اختلال بیش فعالی. شاید بحث برانگیز ترین ادعا در این دسته کمک به کاهش علایم اختلال بیش فعالی از طریق افزایش تمرکز بود، ادعایی که نه تنها تا به امروز نتوانسته تایید شود که در یک مطالعه در دانشگاه بین المللی فلوریدا که در سال ۲۰۱۸ انجام شده است، مشخص شد که استفاده از این وسیله می تواند قدرت تمرکز در کودکان بیش فعال را کاهش دهد! اما آیا این وسیله می تواند به کاهش اضطراب منجر شود؟ در این باره نیز واکنش بسیار متفاوت است، برخی این چرخانند را آرامش بخش گزارش کرده و برخی هیچ تاثیری از آن ندیده اند.

۳- پتوهای سنگین

این پتوها پیش از این به عنوان محصولی کمکی برای کودکان در طیف اوتیسم استفاده می شد اما در سال ۲۰۱۷، روان شناسی اهل لهستان به فکر تولید پتوهای سنگین با قیمت مناسب و برای مخاطبان گسترده تری افتاد. این پتوها به صورت معمول بین دوتا ۱۰ کیلو وزن دارند. در انتخاب این پتوها توصیه می شود افراد از پتویی با وزنی معادل حدود ۱۰ درصد وزن خود، استفاده کنند.

متخصصان چه می گویند؟

فروشنده گان این محصولات مدعی اند استفاده از این پتوها باعث بهبود خواب در افراد در چند گروه از افراد می شود؛ افرادی که از بی خوابی رنج می برند، افراد افسرده و البته افرادی که مضطرب هستند. تا به امروز غالب مطالعاتی که در این زمینه انجام شده است، توسط تولید کنندگان این نوع از پتوها بوده و بر این مبنا اعتبار زیادی نمی توان برای آن ها در نظر گرفت. اما مطالعات در زمینه های دیگر نشان می دهد احساس فشار این پتوها شبیه احساس در آغوش گرفته شدن است و از این نظر می تواند احساس خوشایندی ایجاد می کند. در عین حال گاهی اوقات برای افرادی که از دردهای مزمن رنج می برند، خوابیدن در شکلی ثابت به صورتی که فرد امکان جابه جایی نداشته باشد، می تواند کمک کننده باشد. این پتوها تا به امروز برای موقعیت هایی چون کشیدن دندان عقل استفاده شده و در کنترل اضطراب مفید گزارش شده است.



۴- خمیر جادویی یا اسلایم

تاریخچه اسلایم به دهه هفتاد میلادی باز می گردد اما می توان از کشف دوباره آن در سال ۲۰۱۷ صحبت کرد. استقبال از این محصول در این سال آن قدر زیاد شد که طبق ادعای برخی سایت ها، در بازار آمریکا، برای مدتی کمبود چسب (یکی از مواد تشکیل دهنده اصلی یکی از انواع آن) پیش آمد. در ۲۰۱۷ یکی از کلیدواژه های اصلی جست و جوشده در گوگل نیز روش ساخت اسلایم بود. البته این اواخر درباره سلامت این محصول و این که برخی از انواع آن سمی است، خبرهای زیادی منتشر شده اما به هر صورت هنوز هم این محصول فروش قابل توجهی دارد.



متخصصان چه می گویند؟

طرفداران خمیر جادویی مدعی هستند که بازی با آن، اضطراب را کم می کند. درباره آرامش بخش بودن بازی با اسلایم می توان به دو نکته اشاره کرد؛ اول این که حرکت دست افراد مضطرب به صورت معمول زیاد است و بر این مبنا بازی کردن با چیزی نرم توسط دست ها می تواند احساس خوشایندی در این افراد ایجاد کند. از سوی دیگر بسیاری از این خمیر ها معطر هستند و مطالعات نیز از تاثیر مثبت رایحه های خوشبو بر کاهش اضطراب حکایت دارند. بر این اساس شاید چندان عجیب نیست که افراد از بازی کردن با این خمیر ها لذت می برند اما به رغم همه این موارد، نباید فراموش کرد که این تاثیر موقت است و تنها در کوتاه مدت کمک رسان است.

دوشنبه ها

خطرات یک مشاور

زندگی غوغا دارد!

دکتر المیرا لایق

روان پزشک

این هفته از مادری خواهید خواند که بعد از ۱۰ سال، بچه دار شده است و نظرات جالب و متفاوت دو دانش آموز در باره معلم مشترک شان!

آخرین خواب آرام مادر و نوزاد!

به قسمت مشاوره بخش زنان برای مادری که تازه زایمان کرده و از بیماران سابق خودم بوده، وارد شدم. چهار سال قبل بود که پیشم آمد، افسرده از این که ۱۰ سال است بچه دار نمی شود. با بهبود خلقش در مان را شروع کرد. چندین عمل جراحی، چندین بار لقاح خارج رحم، تزریقات دردناک، نوسانات روحی ناشی از مصرف داروهای هورمونی... بالای سرشان می رسم، مادر و کودک آرام خوابیده اند. به چهره قرمز رنگ نوزادی نگاه می کنم که بی خبر از داستان تولدش خوابیده. مادر بزرگ مهربان به من می گوید که الان دختر مو بیدار می کنم. می گویم: «نیازی نیست، من دوباره بعدا می آیم.» از در که بیرون می روم با خودم نجوا می کنم: «بگذار هر دو بخوابند، شاید این آخرین خواب آرام هر دو باشد، زندگی غوغا دارد...»

معلمی که هم خوب است و هم بی اعصاب!

امروز دو مراجع از یک مدرسه و یک معلم داشتم. هر دو بانامه ای از معلم که تحرک و جنب و جوش شان مخل کلاس درس است. اول. یاسر را دیدم. می گفت: «معلم مون اعصاب نداره. با من بده، همه رو اذیت می کنه، فقط منو می بینه تو کلاس! منو دوست نداره، مدرسه خوب نیس و از کلاس مون خوشم نمیداد...» امیر بعد از او آمد. خوشحال بود و می گفت: «خانم مون گفته تو خیلی خوبی، برو دکت که خوب تر بشی، خانم مون همه حواش به منه، همه اش میگه امیر، امیر...» این قد مدرسه خوبه، عاشق خانم مونم... تازه وقتی مادرش گفت که معلم از تو شاکی است با خونسردی گفت: «من و خانم مون با هم شوخی داریم!» آسمان همه همان است و چشم همه همین، باور کنیم یا نه، سهم هر کدام از ما از آسمان به وسعت پنجره نگاه مان بسته است.

خواستگارم که زن و بچه دار خیلی پیگیر است که عقد داریم کنیم!



۲۹ ساله هستم، یک پسر شش ساله دارم و چند سالی می شود که از شوهرم جدا شده ام. خواستگاری دارم ۴۰ ساله که زن و فرزند دارد. یازده ماه است که او را می شناسم و چند بار عقد موقت کرده ایم ولی او خیلی پیگیر است برای عقد دائم با این که قطعاً برایش در درس رازی می شود. چه کنم؟

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی



خواهر گرامی، معمولاً تصمیم گیری زمانی به درستی انجام می شود که فرد از امتیازات و آسیب های انتخاب خود آگاه باشد که البته برای رسیدن به این هدف فرایند احساسات و هیجانات خود را مدیریت کند و از تصمیم گیری در زمان هایی که به شدت خوشحال و شاد است یا هیجانات منفی مثل غم، خشم، نفرت، ترس و... در او برانگیخته شده، بپرهیزد. به نظر می رسد آگاهی شما در این مقطع از پیامدهای تصمیم فرد مقابل تان بیشتر از اوست. آن طور که از پیامک شما فهمیده می شود، او مسئولیت یک زندگی مشترک دیگر را هم بر عهده دار داما علت پیله شدنش برای عقد دائم را نمی دانیم.

تصمیم طرف مقابل تان عاقلانه نیست اگر به علت وجود مشکلات زناشویی است که

خب به احتمال زیاد راه حل درستی انتخاب نشده بلکه این تصمیم به تشدید و پیچیده شدن مشکلات او منجر خواهد شد. البته ممکن است یک علت دیگر تلاش برای از دست ندادن شما و حفظ ارتباط با شما باشد که باز هم تصمیمی احساسی است و عاقلانه نیست. در ضمن دلیل شما هم برای عقد موقت با این مرد نیاز به بررسی ویژه دارد. به هر حال در این زمینه و با هر علتی، چند توصیه به شما دارم که در ادامه مطلب مطرح می کنم.

آگاهانه وارد زندگی با «همسر مشترک» شوید!

به زمان هایی که او اصرار بر این تصمیم دارد، دقت بیشتری کنید. بیشتر افرادی که با وجود داشتن زن و فرزند تصمیم به ازدواج مجدد دارند، معمولاً در موقعیت های احساسی و هیجانی (چه مثبت، چه منفی) بوده که بعداً

با ظهور و بروز مشکلات از اقدام خود پشیمان

و با سوء مدیریت باعث آشفتنگی هر دو زندگی می شوند. زمانی که او در شرایط مناسب و آرامی است، به بررسی امتیازات و آسیب های این تصمیم بپردازید و از میزان خردوری و ازدواج آگاهانه اش مطلع شوید. قطعاً فردی که به آسیب های این تصمیم آگاه است، برای مشکلات احتمالی، راه حل و راهکارهای مناسب و منطقی می یابد که دارای بیشترین فایده و کمترین ضرر برای خود و دیگران باشد، در حالی که افراد هیجانی غالباً بدون فکر و از روی احساسات زود گذر دست به تصمیم گیری می زنند و در مقابل افرادی که به آن پیامدهای احتمالی منفی را یادآوری می کنند پاسخ های کلی و مبهم می دهند و از دادن راهکارهای قابل فهم و اجرایی طفره می روند. در نهایت مخاطب عزیز در این تصمیم گیری شما هم مسئول پیامدهای این انتخاب هستید چون «بله» گفتن شما و موافقت تان با این موضوع، یعنی شریک شدن در کل پیامدهای مثبت و منفی آن! پس بهتر است از هر گونه تصمیم گیری شتابزده به صرف اصرار طرف مقابل برای ازدواج قطعی بپرهیزید و با آگاهی و اطلاعات بیشتر وارد زندگی با «همسر مشترک» شوید.

۶ راهکار تضمینی برای عملی کردن برنامه ریزی!

سپیده پور حسین
روان شناس

۱

برنامه ریزی هایمان را روی کاغذ بیاوریم تا چشم هایمان مدام با آن ها در تماس باشند چرا که از قدیم هم گفته اند که از یاد برود هر آن که از دیده رود!

۲

اصلی ترین کیسولی که برای عملی شدن برنامه ریزی هایتان باید هر یک دقیقه، یک بار آن را به خورد ذهن تان بدهید، باور به این عبارت است که: «من می توانم!».

۳

تلاش برای ریختن برنامه ریزی بی نقص، مانند کوبیدن آب در هاون است؛ بنابراین درباره برنامه ریزی های تان، زیادی فکر و خیال نبافید که باید حتماً بی نقص و کامل باشند.

۴

در زمان عملی کردن برنامه ریزی هایمان، قرار نیست با یک دست چند هندوانه را برداریم بلکه باید یک کار را به درستی هر چه بهتر انجام بدهیم پس برای برنامه ریزی هایتان اولویت بندی کنید.

۵

وقتی برنامه ریزی برای اجرای کردن تصمیم بزرگی در سر تان در حال تولد است، فقط و فقط برای کار برنامه ریزید و از چاشنی استراحت هم کمک بگیرید.

۶

به جای این که مدام به خودتان بگویید: «کار را که کردم، آن که تمام کرد»، بگویید: «کار را که کردم که شروع کرده»، تا زمانی که قدم اول را برندارید، هیچ برنامه ریزی عملی نخواهد شد.

آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹

شرکت کشت و صنعت بهاران گلپهار خراسان (سهامی عام)

به شماره ثبت ۱۱۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۱۸۹۲۸۹۴

بدین وسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت می شود جهت دریافت کارت ورود به جلسه مجمع، مورخ ۲۰ و ۲۱ تیر ماه ۱۳۹۸ با ارائه اصل کارت ملی برای اشخاص حقیقی، و کالنامه رسمی برای نمایندگان سهامداران و معرفی نامه برای اشخاص حقوقی به آدرس بلوار سجاد، بهارستان ۲ ساختمان بارناوا پلاک ۴ طبقه ۳ از ساعت ۹ صبح الی ۱۶ مراجعه فرمایند. همچنین مجمع ساعت ۵ صبح مورخ ۱۳۹۸/۰۴/۰۹ در محل کیلومتر ۱۶ جاده قوچان بعد از نیروگاه توس (شرکت صنایع مهابت خراسان) برگزار خواهد گردید.

- دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس قانونی شرکت در خصوص عملکرد سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹
- بررسی و تصویب ترازنامه و صورت سود و زیان سال مالی منتهی به ۱۳۹۷/۱۲/۲۹
- انتخاب اعضای هیات مدیره ۴- انتخاب حسابرس و بازرس اصلی و علی البدل برای سال مالی منتهی به ۱۳۹۸/۱۲/۲۹
- انتخاب تصمیم در خصوص تقسیم سود ۶- تعیین پاداش و حق حضور اعضاء، هیات مدیره ۷- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار و محلی جهت درج آگهی های شرکت
- تصویب معاملات موضوع ماده ۱۲۹ قانون تجارت ۹- سایر موارد در صلاحیت مجمع

هیات مدیره شرکت کشت و صنعت بهاران گلپهار خراسان (سهامی عام)