

مقابله با استرس

اعظم جهانیش - مربی امور تربیتی شهرستان نی ریژ

هنگامی که صحبت از دوران کودکی و نوجوانی می شود دوره‌ای پر از خوشحالی به ذهن می آید. ولی واقعیت این است که بسیاری از کودکان و نوجوانان بنا به دلایل مختلف خوشی زیادی از این دوران تجربه نمی کنند. دوره نوجوانی دوره‌ای است که مشکلات سلامت روان افزایش می یابد. نکته ی مهم آن است که این موضوع در کلیه طبقات اجتماعی و اقتصادی صادق است. در واقع نوجوانان خانواده‌های مرفه نیز همان مشکلاتی را که نوجوانان خانواده‌های فقیر دارند را تجربه می کنند.

مشکلات بهداشت روان باعث می شود در دوره ی نوجوانی نه تنها آمار مشکلات بهداشتی، بلکه آمار آسیب های روانی- اجتماعی هم به طرز شدیدی افزایش یابد. این در حالی است که با آموزش مهارت های خاص می توان از بروز چنین مشکلاتی پیشگیری کرد. یکی از این مهارت‌های مهم، مهارت مقابله با استرس است. ناتوانی کودکان و نوجوانان در برخورد صحیح با این استرس ها باعث می شود تا به آسیب‌های جسمانی و روانی -اجتماعی متعددی مبتلا شوند به همین دلیل ضروری است تا والدین با این پدیده آشنا شده و نحوه ی برخورد صحیح با آن را بیاموزند و به فرزندان کمک کنند تا بهتر بتوانند با استرس های زندگی خودبرخورد کنند.

ماهیت استرس

استرس به معنی دلشوره، نگرانی و اضطراب نیست. بلکه استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید. هر جا که تغییری در زندگی رخ دهد استرس ایجاد می شود زیرا شرایط زندگی تغییر کرده و فرد باید دوباره با شرایط جدید در زندگی خود سازگار شود. این سازگار شدن با شرایط جدید در زندگی، هم به جسم و هم به روان فرد فشار می آورد و باعث می شود فرد دوره ی سختی را طی کند.

اثرات روانی استرس

یکی از بیماری‌های روانی که با استرس ارتباط دارد، افسردگی است. اگر چه درمان افسردگی پیچیده و سخت نیست ولی بسیاری از مردم اصلا متوجه نمی شوند که به این بیماری مبتلا شده اند. تحقیقات نشان می دهند:

-افسردگی، باعث اعتیاد، بروز افکار خودکشی و اقدام به آن، بز هکاری، بی بند و باری و بی توجهی به قوانین، به خصوص در دوران نوجوانی می شود. همچنین افسردگی باعث افت تحصیلی و ترک تحصیل می شود و دانش آموزانی که ترک تحصیل کنند در خطر معناد شدن قرار می گیرند.

استرس ها انواع مختلفی دارند و به گروه‌های مختلف طبقه بندی می‌شوند:

استرس های فاجعه آمیز یا شدید

حوادثی مانند سیل، زلزله، آتش سوزی، تصادفات و... پدیده‌هایی از این قبیل باعث تغییرات بسیار شدیدی در زندگی فرد می شوند. این حوادث اگر چه قدرت تخریبی شدیدی بر انسان دارند ولی به ندرت اتفاق می افتند.

استرس های معمول زندگی:

استرس هایی مانند رفتن به مدرسه، امتحان، اشتغال، ازدواج، سوگوار شدن، بیماری و... این استرس ها در زندگی همه ی انسان ها رخ می دهد و معمولا همه ی افراد در طی زندگی خود این استرس ها را تجربه می کنند.

البته همه ی این استرس ها منفی و ناخوشایند نیست. مانند اختلاف و مشاجره ی والدین، طلاق، بیماری و... بلکه انسانها در زندگی با استرس های خوشایند و مثبت مانند ازدواج، قبولی در کنکور، پیدا کردن کار و... روبرو می شوند.

عواملی که می توانند اثرات زیان بار استرس ها را کاهش دهند :

حمایت اجتماعی:افرادی که ارتباطات و روابط اجتماعی زیادی دارند و از ارتباطات و معاشرت های خودراضی هستند کمتر تحت تاثیر استرس قرار می گیرند. به همین دلیل در دین اسلام بسیاری از آیین ها و مراسم مذهبی به صورت گروهی اجرا می شوند و به انجام اعمالی مانند: نماز جماعت، نماز جمعه، صله ی رحم و استفاده از شور و مشورت تأکید فراوان شده است.

مهارت مقابله:

منظور از مقابله، کوششها و تلاشهایی است که فرد انجام می دهد تا استرس را از میان بردارد، برطرف کند، به حداقل برساند و یا تحمل کند. مقابله گاه به صورت انجام کار، فعالیت و اقدام خاصی (مقابله ی مسئله مدار) و گاه به صورت انجام فعالیت های ذهنی و درون روانی (مقابله ی هیجان مدار) است.

در اکثر موارد ضروری و لازم است هر دو نوع مقابله با هم مورد استفاده قرار گیرند.

مقابله ی مسئله مدار :

در این نوع مقابله فرد سعی می کند کاری انجام دهد تا استرس را از میان بردارد، کاهش دهد یا تحمل کند. که عبارت‌اند از:

-اقدام به عمل نمودن

- فعالیت خاصی انجام دادن

-راهنمایی گرفتن

-مشورت کردن

-مطالعه کردن

- استفاده از روش حل مسئله

-فکر کردن

مقابله ی هیجان مدار :

در این نوع مقابله، فرد کار خاصی انجام نمی دهد فقط سعی می کند خود را آرام سازد و ناراحتی خود را کاهش دهد. مانند: دعا کردن، نذر کردن، توکل به ذات یگانه ی خدا، صبر کردن، تخلیه و ابراز احساسات (به طور سالم) مانند: گریه کردن و مثبت اندیشی.

این نوع مقابله ی سالم اگر با مقابله ی مسئله مدار همراه باشد بسیار کمک کننده است و باعث می شود که فرد با آرامش وطمأنینه، تصمیم درست را اتخاذ کند.
همه‌ی افراد بشر با استرس روبرو می شوند. زندگی بدون استرس یعنی مرگ. آنچه مهم است این است که افراد در مواقع استرس یاد بگیرند که از مقابله‌های سالم استفاده کنند. در واقع مشکل زا بودن یک استرس بستگی به مقابله‌های فرد دارد.

برای مقاومت و کاهش اثرات زیان بار استرس لازم است فعالیت‌های زیر را انجام دهید :

-به اندازه ی کافی بخوابید.

-مراقب تغذیه‌ی خود باشید.

-ورزش کنید.

-سعی کنید دید گاه مثبتی به زندگی داشته باشید.

-اهدای خود را تعیین کنید.

-انتظارات خود را کاهش دهید.

-اعتقادات مذهبی و معنوی را در خود رشد دهید.

-در روز چند بار به خود استراحت دهید.

اندیشه

نقش حالت بدنی در روحیه و احساسات

نویسنده : **عباس خادم‌الحسینی**

قبل از هر توضیحی می‌خواهم یک خاطره از دوران نوجوانی ام برای تان تعریف کنم:

سال‌ها پیش وقتی که من یک دانش آموز دبیرستانی بودم، روزی به علت کاری که داشتم (شاید هم از روی تنبلی و شیطنت) تصمیم گرفتم دو ساعت آخر را در مدرسه نمانم و به هر شکلی که شده به قول معروف جیم شوم. برای این کار، خودم را به مرضی و بیحالی زدم. سرم را روی دستم گذاشتم و ادای مریض‌ها را در آوردم، چهره‌ای افسرده و بیحال به خود گرفتم، صدایم را تغییر دادم و اگر از من می‌خواستند که بایستم یا راه بروم، خمیده و شل و ول این کار را انجام می‌دادم.

یک ساعتی را به همین حال گذراندم تا بالاخره مسئولین مدرسه راضی شدند که این دانش آموز مریض را جهت استراحت و بهبودی به خانه بفرستند.

وقتی مجوز رفتن به خانه‌را گرفتم و پایم را از مدرسه بیرون گذاشتم گمان می‌کنید چه حالی داشتم؟ فکر می‌کنید خوشحال و پیروز از این‌که به مقصود خود رسیده بودم و موفق شده بودم مسئولین مدرسه‌را گول بزنم به هوا بریدم و با شادی و شور و شوق تا در خانه دویدم؟ جالب این‌جاست که اصلا این‌طور نبود.

شاید باورتان نشوداگر بگویم من واقعاً مریض شده بودم. از بس حال و روز یک فرد بیمار را به خود گرفته بودم و کاری کرده بودم که بیحالی و کسالت در چهره، صدا و رفتارم مشهود باشد، واقعاً احساس مرضی، بیحالی، کسالت و افسردگی می‌کردم.

آیا تا به حال برای شما هم پیش آمده که خودتان را به مرضی زده باشید؟ در این‌گونه مواقع فرد متقلب، خودش را بیحال و وارفته نشان می‌دهد، شل و ول رفتار می‌کند و چهره‌ای افسرده و بیمار گونه به خود می‌گیرد. نکته‌ی قابل تأمل اینجاست که چنین فردی (درست مثل خاطره‌ی نوجوانی من) بعد از این‌که فیلم بازی کردنش تمام شد واقعاً بی‌انرژی، کسل و بی‌روحیه خواهد بود.

روزی در یکی از سمینارهایم این‌خاطره‌را تعریف کردم. خانم منسی دست بلند کرد و گفت که او نیز چنین تجربه‌ای را دارد. وقتی تقاضا کردم تا تجربه‌اش را با ما در میان بگذارد گفت: «نوه‌ی کوچکی دارم که از بین بازی‌های کودکانه‌دکتر بازی‌را خیلی دوست داردو همیشه‌از من درخواست می‌کند تا باهم دکتر بازی کنیم. بدین‌صورت که‌او می‌شوددکتر و من نقش مرضی‌را بازی می‌کنم که‌سر درد‌دارد عجیب اینجاست که‌بعد‌از هر بازی، واقعاً سردرد می‌گیرم.»

علت چنین اتفاقاتی در تأثیر پذیری ذهن و جسم از یکدیگر خلاصه‌ی می‌شود. دکتر هری آلدر در کتاب NLP در ۲۱روز می‌گوید: «ذهن و جسم هر دو به یک سیستم تلقق دارند و بر یکدیگر تأثیر متقابل می‌گذارند. شما می‌توانید با تغییر رفتارهای خود بر ذهن تان تأثیر بگذارید و با تغییر ذهنیت خود بر اندام تان تأثیر گذار باشید.»

آیا تا به حال متوجه تأثیر حالت فیزیکی و جسمی خود بر روحیه و احساسات تان شده‌اید؟ آیا می‌دانید هر گونه تغییر مثبت در جسم و حالت فیزیکی بدن، بلافاصله احساس فرد در راستای بهتر شدن تغییر خواهد داد

آگهی نوبتی سه ماهه چهارم سال ۱۳۸۹ واقعات در بخش های ۱۵ و ۱۶ فارس ، شهرستان اقلید و سرحد چهار دانگه

برابر مقررات ماده ۱۲ قانون ثبت و ماده ۵۹ آیین نامه اصلاحی قانون مجبور اشخاصیکه نسبت به املاک مجهول‌المالک در قطعات ۳ و ۴ پخش ۱۵ فارس شهرستان اقلید و قطعات یک و دو پخش ۱۶ فارس سرحد چهاردانگه که از اول تیرماه لغایت آخر شهریورماه و یا قبلاً درخواست ثبت نموده‌اند و آگهی آنها از قلم اقتاده و منتشر نگردیده با ذکر نام و نام خانوادگی مالک و شماره فرعی و اصلی ملک و مساحت و محل وقوع ملک جهت اطلاع عموم بشرح ذیل آگهی می‌شود.

۷۶۹۵/۴- آقای مهدی باقری شش‌دانگ یکباب خانه نیمه تمام به مساحت ۱۴۹ مترمربع در مزرعه بروک خیابان ساحلی کوچه شهید محمد حسین ابوالحسنی

۷۶۳۷/۳- خانم منیره کریمی شش‌دانگ یکباب ساختمان نیمه تمام به مساحت ۲۰۵ مترمربع در مزرعه دو دانگه خیابان شهید محمد باقر کوثری ۷۷۱۷/۱- خانم آذردخت تدین شش‌دانگ یکباب خانه دو طبقه به مساحت ۱۶۴ مترمربع در مزرعه دو دانگه خیابان محمد منتظری کوچه تل حاج نوروزی

۷۷۷۶/۱- آقای حمزه ویسی شش‌دانگ قسمتی از یکباب ساختمان دو طبقه به مساحت ۲/۳۰ مترمربع در محله زنبیه کوچه شهید کوثری ۸۱۴۰- موقوفه آسیاب قاضی به تصدی بر وقف اداره اوقاف و امور خیریه اقلید در موازی ۷۵ دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب ساختمان سرویس بهداشتی و انبار به مساحت ۷۲ مترمربع در محله عصار خیابان دکتر توحدی

۸۱۵۳/۱- آقای محمدعلی قادری شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۷۰ مترمربع در محله شیخی‌ها خیابان سعدی کوچه شهیدان کوثری ۸۲۲۲/۳- آقای حسین کریمی و محمدعلی کریمی و محمد کریمی هر یک موازی دو دانگ مشاع از شش‌دانگ یکباب ساختمان سه طبقه به مساحت ۱۸۲/۲ مترمربع در مزرعه دو دانگه خیابان شهید محمد منتظری کوچه شهید خامی

۸۷۹۷/۵- آقای عبدالرسول نجفی و خانم زهرا سادات موسوی نژاد بالمناصفه شش‌دانگ یک قطعه زمین محصور به مساحت ۱۹۵/۲۵ مترمربع در مزرعه بزبند بلوار کشاورز

۱۰۲۵۹- سید ابراهیم سیدی ابرقوثی و خانم مهری بیگناه بالمناصفه شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۱۸۱/۵۰ متر مربع در محله الیاسان تل داودیها کوچه حسین

۱۰۳۹۱- آقای محمدعلی قربانی شش‌دانگ یکباب خانه به مساحت ۲۷۲/۵۰ مترمربع در خیابان معلم کوچه مسجد جامع ۱۰۳۹۲- خانم مهین دخت شریفی شش‌دانگ یکباب خانه قدیمی و مخروبه به مساحت ۱۲۵/۲۰ مترمربع در محله باغنو خیابان فاطمیه خیابان ۲۰ متری ۱۰۳۹۳- خانم مهین دخت شریفی شش دانگ یکباب خانه مخروبه به مساحت ۳۳۶ مترمربع در محله باغنو خیابان فاطمیه جنب مسجدالرضا ۱۰۳۹۴- آقای عبدالعلی نیکیوی شش‌دانگ یکباب خانه مخروبه به مساحت ۲۲۰/۸۰ مترمربع در کوی گل سفیده خیابان هجرت ۱۰۳۹۵- آقای مجید شریفی و خانم سلما محمدی بالمناصفه شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۳۹/۵ مترمربع در محله باغنو خیابان فاطمیه جنب مسجدالرضا

۱۰۳۹۷- آقای نجف صفری شش‌دانگ یکباب خانه مخروبه به مساحت ۶۳۳ مترمربع در محله باغستان خیابان امام خمینی کوچه شهید جعفری ۱۰۳۹۹- آقای عبدالله گشتاسبی شش‌دانگ یکباب ساختمان دو طبقه به مساحت ۳۴۴ مترمربع در محله ارجمان بلوار شریعتی کوچه موعود ۲

۱۰۴۰۱- آقای محمدحسن نیکیوی شش‌دانگ یک قطعه زمین به مساحت ۳۹ مترمربع در مزرعه کت نو بلوار استاد مطهری خیابان ولیعصر(عج) لذا طبق ماده ۱۶ قانون ثبت و ماده ۸۶اصلاحی آیین‌نامه هر کس نسبت به رقبات بالا وخواهی داردو یا قبل از انتشار این آگهی اقدامه دعوی نموده و در دادگاه مطرح است می‌تواند وخواهی خود را یا گواهی مشعر بر طرح دعوی طرف مدت ۹۰روز از تاریخ انتشاراین آگهی (۱۳۹۰/۷/۱) به اداره ثبت اسناد و املاک اقلید تسلیم نماید و سپس معترض بایستی ظرف یک‌ماه از تاریخ تسلیم اعتراض به اداره ثبت دادخواست خودرا به مرجع ذی صلاح قضایی تقدیم و گواهی تقدیم دادخواست اخذ و به اداره ثبت اسناد و املاک تحویل نماید در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی با ارائه گواهی عدم تقدیم دادخواست اداره ثبت اسناد و املاک اقلید بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه می‌دهد تحدید حدود پلاک‌های فوق با رعایت مواد ۱۴ و ۱۵قانون ثبت بعداً به ترتیب شماره‌به عمل خواهد آمد اعتراض مجاورین به حدود و حقوق ارتفاقی طبق ماده ۴ قانون ثبت در موقع تحدید حدود پذیرفته خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۰/۷/۱ شماره: ۹۰/۳/۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۰/۳/۱ شماره: ۹۰/۳/۱

شماره: ۹۰/۳/۱م الف شماره: ۴۶- ۹۰/۱/۷

رضا رحیمی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان اقلید

آگهی تاسیس شرکت	
شرکت خدمات آزمایشگاهی سخت آزمایش فارس با مسئولیت محدوددر تاریخ ۹۰/۷/۲۰ذیل شماره ۱۶۴۰ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۸۷۰۹۱این اداره ثبت و در تاریخ فوق امضا ذیل ثبت تکمیل شده خلاصه شرکت نامه آن به شرح زیر آگهی می گردد	
۱-موضوع شرکت: انجام آزمایشات مربوط به خصوصیات فنی بتون-میلگرداز جنس آهن، تجزیه شیمیایی خاک، آب، گیاه- آزمایشگاه مکانیک خاک- آزمایشات مربوط به مقاومت مصالح، جوش، سازه، آزمایشات مربوط به حوزه ژئوتکنیک، مشاوره در امور مربوط به خاک و آبیاری- طراحی شبکه های زهکنی و آبیاری- حفاری چاه پس از اخذ مجوزهای لازم و رعایت قوانین کشور.	
۲- مرکز اصلی و نشانی شرکت: کارزون خیابان حافظ جنوبی سی متری کانال که پستی ۷۳۱۸۶۶۴۴۰-۳ سرمایه شرکت مبلغ یک میلیون ریال نقدی که صد در صد آن پرداخت شده و متعلق است به هاشم محمدزاده شیرازی دارای بانصذ هزار ریال سهم الشرکه و مرضیه بهاری دارای بانصذ هزار ریال سهم الشرکه می باشند.	
۴- مدیران شرکت و دارندگان حق امضا: هاشم محمدزاده شیرازی به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره و مرضیه بهاری به سمت رئیس هیات مدیره و حق امضا کلیه اسنادو اوراق رسمی و بهادار و تعهد آوری مالی و بانکی از قبیل چک، سفته ،برات، قراردادهای عقود اسلامی با امضا هاشم محمدزاده شیرازی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و نامه های اداری و عادی با امضا هاشم محمدزاده شیرازی همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.	
شماره: ۸/۱۶۹م الف شماره: ۴۱۳۲-۹۰/۲/۲۵	
محمدرضا دهقانی - رئیس ثبت اسناد کارزون	

۹۰/۲/۱۹۹

آگهی تاسیس شرکت

شرکت خدمات آزمایشگاهی سخت آزمایش فارس با مسئولیت محدوددر تاریخ ۹۰/۷/۲۰ذیل شماره ۱۶۴۰ و شناسه ملی ۱۰۹۸۰۱۸۷۰۹۱این اداره ثبت و در تاریخ فوق امضا ذیل ثبت تکمیل شده خلاصه شرکت نامه آن به شرح زیر آگهی می گردد

۱-موضوع شرکت: انجام آزمایشات مربوط به خصوصیات فنی بتون-میلگرداز جنس آهن، تجزیه شیمیایی خاک، آب، گیاه- آزمایشگاه مکانیک خاک- آزمایشات مربوط به مقاومت مصالح، جوش، سازه، آزمایشات مربوط به حوزه ژئوتکنیک، مشاوره در امور مربوط به خاک و آبیاری- طراحی شبکه های زهکنی و آبیاری- حفاری چاه پس از اخذ مجوزهای لازم و رعایت قوانین کشور.

۲- مرکز اصلی و نشانی شرکت: کارزون خیابان حافظ جنوبی سی متری کانال که پستی ۷۳۱۸۶۶۴۴۰-۳ سرمایه شرکت مبلغ یک میلیون ریال نقدی که صد در صد آن پرداخت شده و متعلق است به هاشم محمدزاده شیرازی دارای بانصذ هزار ریال سهم الشرکه و مرضیه بهاری دارای بانصذ هزار ریال سهم الشرکه می باشند.
۴- مدیران شرکت و دارندگان حق امضا: هاشم محمدزاده شیرازی به سمت مدیر عامل و عضو هیات مدیره و مرضیه بهاری به سمت رئیس هیات مدیره و حق امضا کلیه اسنادو اوراق رسمی و بهادار و تعهد آوری مالی و بانکی از قبیل چک، سفته ،برات، قراردادهای عقود اسلامی با امضا هاشم محمدزاده شیرازی همراه با مهر شرکت معتبر می باشد و نامه های اداری و عادی با امضا هاشم محمدزاده شیرازی همراه با مهر شرکت معتبر خواهد بود.

شماره: ۸/۱۶۹م الف شماره: ۴۱۳۲-۹۰/۲/۲۵

شماره: ۹۰/۳/۱م الف شماره: ۴۶- ۹۰/۱/۷

رضا رحیمی-رئیس اداره ثبت اسناد و املاک خرم پید

آگهی صدور سند مالکیت المثنی بخش ۱۴ فارس

نظر به اینکه آقای علی طیبی زاده با تسلیم دو برگ استنهادیه مدعی است که یک جلد سند مالکیت مربوط به شش‌دانگ یکبابخانه به مساحت ۴۷۶/۱۶متر مربع تحت پلاک ۱۸/۳۳۴ واقع در قطعه یک قنقری علیا بخش ۱۴فارس مزرعه نافکان(دلونظر) که در صفحه ۴۸۱ذیل ثبت ۴۸۶۰دFTER ۲۱به نام نامبرده صادر و تسلیم گردیده که بر اثر اسباب کشی و جابه جایی مفقود گردیده است.

لذا طبق تبصره یک‌ماده ۱۲۰آیین‌نامه قانون ثبت یک‌نوبت آگهی می‌شود تا هر کس نسبت به مالکیت مورد آگهی معامله‌ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز از تاریخ انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خودرا ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله مربوطه تسلیم نماید بدیهي است چنانچه ظرف مدت مقرر اعتراضی واصل نگردد یا در صورت اعتراضی واصل نگردد یا در صورت اعتراضی واصل نگردد اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.

تاریخ انتشار: ۹۰/۳/۱ شماره: ۹۰/۱/۲۲۴-۹۰/۲/۲۵

صفر علی کارگر - رئیس ثبت اسناد و املاک خرم پید

۹۰/۱/۱۶۶

صفر علی کارگر - رئیس ثبت اسناد و املاک خرم پید