

یافته‌ها

یک پیشنهاد آرامبخش؛

برای مقابله با استرس هایتان بنویسید!

بنویسید!

پریسا جمدی / گروه ترجمه
news@naslefarda.net

یادداشت نویسی یکی از رایج ترین و بهترین روش ها برای کنترل استرس است. یادداشت نویسی روشی لذت بخش و ساده برای کاهش اضطراب، کاهش پریشانی و افزایش آرامش است. به روش های مختلفی می توانید این کار را انجام دهید و هیچگونه محدودیتی وجود ندارد. زمانی که احساس می کنید دچار استرس شدید هستید می توانید شروع به یادداشت نویسی کنید، می توانید این کار را هرروز، یا حتی چند بار در هفته بسته به نیاز روحی خودتان انجام دهید و از روشی استفاده کنید که با آن بیشتر احساس راحتی می کنید.

زمانی که اضطراب کنترل نشود ممکن است منجر به استرس و نشخوار فکری شود؛ با یادداشت نویسی می توانید تا حد زیادی استرس واحساسات اضطرابی خود را کاهش دهید.بعلاوه، زمانی که یادداشت می کنید می توانید بهتر بر روی مشکل اضطرابتان تمرکز کرده و آن را به حداقل برسانید.یادداشت نویسی روشی عالی برای بررسی و تغییر افکار مضطرب و نشخوارکننده به افکار توانمند و کنش محور می باشد.

یادداشت نویسی برای به چالش کشیدن افکار مضطرب کننده

با یادداشت نویسی می توانید افکار منفی و مضطرب کننده خود را روی کاغذ آورده و آنها را به چالش بکشید و به فکر رفع آنها باشید. در ادامه شیوه یادداشت نویسی برای کاهش اضطراب را آموزش خواهیم داد.

نگرانی هایتان را بنویسید

با یادداشت روزانه ۵ تا ۱۵ دقیقه شروع کنید.
انقدر یادداشت کنید تا دیگر احساس کنید که هرچه در ذهنتان بوده را روی کاغذ آوردهاید. مشکلات اخیر خود را بنویسید.بدانیکه اضطراب و استرس همیشه ناشی از اتفاقات در حال وقوع نیست. گاهی ترس و نگرانی از اتفاقاتی است که قرار است آینده رخ دهد.

در مورد اتفاقات اخیر بنویسید و ذکر کنید که فکر در مورد اتفاقاتی که ممکن است در آینده رخ دهد باعث اضطرابتان شده است. همین درک (که برای اتفاقی که هنوز نیفتاده نباید نگران بود) ممکن است خودش باعث کاهش استرس شود.

نوشته هایتان را دوباره بخوانید و فکر کنید
همانطور که نوشته ها و دلایل اضطرابتان را مرور می کنید، فکر می کنید ببینید آیا می تواند همه چیز متفاوت از آنچه نوشته اید باشد؟ آیا می توانید برای تغییر شرایط یا تغییر حال تان کاری انجام دهید؟! این سؤالات را از خوتان پرس کنید؛ واقعا چقدر احتمال وقوع این اتفاق وجود دارد؟ از کجا مطمئن می اگر آن چیزی که از آن می ترسید رخ دهد، آیا ممکن است احساسات منفی آن کمتر از آنچه که فکر می کردید باشد؟ از کجا معلوم شاید هم خنثی یا حتی مثبت باشد! آیا می توان شرایط یا به نفع یک نتیجه مثبت تغییر داد؟ آیا می توان تغییری ایجاد کرد که نتیجه بهتر داشته باشد؟ با به چالش کشیدن افکار تان به تسکین احساس اضطراب و استرس در خود کمک کنید. اینگونه می توانید خیلی راحت تر با افکار منفی راجع به اتفاقات احتمالی کنار بیایید و می توانید اینگونه فکر کنید که شاید هم اتفاقی که از آن ترس دارید رخ ندهد یا حتی اگر رخ دهد انقدرها هم بد نباشد!

جور دیگری فکر کنید

سعی کنید برای مقابله با هر ترس و نگرانی که دارید حداقل یک راه حل (ترجیحا بیشتی بنویسید، مثلا سعی جور دیگری به موضوع فکر کنید. به احتمالات جدید فکر کنید. تمام این موارد را در کنار ترس هایی که در حال حاضر در سرتان دارید، یادداشت کنید.

نقاط قوتتان را به یاد بیارید

در مورد بزرگترین چالش هایی که پشت سر گذاشته اید و بر آنها پیروز شده اید فکر کنید. اینگونه می توانید به این فکر کنید که شما همان آدم قوی هستید، پس شاید هنوز هم بتوانید با مشکلات جدید مبارزه کنید و از پس شان بر بیایید. از مشکلات گذشته تان درس بگیرید و ببینید حال برای مقابله با مشکلات جدید چه روش هایی را می توانید بر گزینید.

فکر کردن در مورد نقاط قوت و بهترین لحظاتمآن می تواند به ما کمک کند که بدانیم در عین سختی کشیدن در شرایط خاص، می توانیم از پس شان بر بیاییم. حتی در این میان ممکن است نقاط قوت جدیدی در خودتان پیدا کنید که از آنها آگاهی نداشتید.

منبع:
https://www.verywellmind.com/journaling-a-great-tool-for-coping-with-anxiety-3144672

تأکید شهردار بر توقف مازوت سوزی در اصفهان؛

مدیریت شهری در جایگاه تصمیم نیست یک مطالبه گر است

شهردار اصفهان با بیان اینکه مهم ترین علت آلایندگی در این روزها مصرف مازوت است، گفت: مردم به شکل های مختلف از متولیان درخواست کرده اند که حداقل در شرایط اضطرار مصرف مازوت متوقف شود، متولیان نیز باید شرایط مردم اصفهان را درک کنند.
علی قاسم زاده با بیان اینکه این روزها اصفهان شرایط سختی را از حیث زیست محیطی تجربه می کند، اظهار کرد: علیرغم باران در پایان

شود، متولیان نیز باید شرایط مردم اصفهان را درک کنند.قاسم زاده با بیان اینکه مدیریت شهری در جایگاهی نیست که بتواند تصمیم بگیرد، تأکید کرد: ما به عنوان یک مطالبه گر و از زبان مردم مطالبه آن ها را مطرح می کنیم،وی با بیان اینکه اعلام شده اگر در مصرف برق می شود، گفت: از مردم نیز درخواست می شود در مصرف برق و گاز صرفه جویی کنند و جلوی بهانه استفاده از سوخت مازوت فراهم می شود، مصرف مازوت در نیروگاه برای تولید برق است و اگر مدیریت مصرف را انجام دهیم، شاید بتوان صرف سوخت نیروگاه را از مازوت به گاز تغییر داد و مشکل برطرف شود.



سمنه شنبه ۲۰ دی ۱۴۰۱
سال سی و دوم | شماره ۶۹۸۷
۱۰ ژانویه ۲۰۲۳ | ۱۷ جمادی الثانی ۱۴۴۴

NasleFarda.net

naslefardanews

naslfarda

جامعه
Society

پیگیری خودرو محور شدن چهارباغ؛ از شایعه تا واقعیت!

وقتی همه در موضع تردید و تکذیب هستند



در این باره دار، چرا که محکم و مطمئن می گوید: در صورتی که قرار باشد مجدداً این خیابان ماشین رو شود فاجعه ای در انتظار چهارباغ است. دکتر اسماعیل کهرم، مشاور رئیس سابق سازمان حفاظت محیط زیست در امور محیط طبیعی، بوم شناس و فعال محیط زیست با تأکید بر اینکه چهارباغ نه تنها در ایران بلکه در جهان بی همسان است در قشنگو با نسل فردا گفته من نمی دانم این شایعه را چه افرادی ترویج داده اند! اما حتی اگر در حد شایعه هم باشد خیانتی به اصفهان و ایران کرده اند. به اعتقاد کهرم اگر این شایعه تبدیل به واقعیت شود اثرات جبران ناپذیری به دنبال خواهد داشت و در طی مهر و موم های آینده چهارباغ دیگر ماهیتی نخواهد داشت.

پرده آخر: خدا کند بای خودرو و به چهارباغ باز نشود

تا اینجا گزارش و گفتوگوها می توان این نتیجه را گرفت که باز شدن پای ماشین ها به خیابان چهارباغ عباسی نه تأثیری در کاهش ترافیک اصفهان دارد و نه می تواند این گذر را کند یا تبدیل به گذری فرهنگی کند چه بسا که تردد خودروها به گفته کهرم می تواند ماهیت این مسکان را نیز از بین ببرد، تنها می ماند یک موضوع و آن مسائل تئاترهای خیابانی، فروش وسایل فرهنگی مانند گرامافون و غیره که زمانی موجب حفظ وجهه فرهنگی این مکان شده بود، با پیاده راه شدن در سال های اخیر باتوق اغذیه فروشی ها و فروشگاه های تجهیزات جانبی موبایل و لباس و پوشاک شده است، و می گویند: قرار بود با پیاده راه شدن گذر فرهنگی چهارباغ شاهد رشد موسیقی خیابانی، تئاتر خیابانی، کتاب فروشی و... باشیم، اما این اتفاق همچنان نیفتاده و به جای آن فراوانی اغذیه فروشی ها و دورریز مواد غذایی این گذر را تبدیل به باتوق سنگ و موش و گربه کرده است. به گفته رضا صالحی اصل موضوع این است که گذر چهارباغ عباسی چه ماشین رو باشد چه پیاده رو باقی بماند، طبیعی است که

تیروهای نظامی و انتظامی بسرای ایجاد امنیت در فضای شهر اقدام می کنند، نور صالحی همچنین در گفتگوی اختصاصی با خبرنگاری از بیماری های ایلات متحده (CDC) پیشگیری از بیماری های ایلات متحده (CDC) در شرایط فعلی، زیرسویه ایلات متحده است و همین مسئله، آن را به واریانت غالب در این کشور تبدیل می کند. پس از ایالات متحده، این واریانت در سراسر اروپا، استرالیا و بخش هایی از آسیای جنوب شرقی گزارش شده است. در بریتانیا، در حال حاضر تنها حدود ۴ درصد موارد ابتلا به کووید، مربوط به این واریانت است؛ اما امکان افزایش آن وجود دارد. همچنین آمارها (تا اواسط دسامبر) حاکی از این است که از هر ۲۵ مورد کووید در بریتانیا یک مورد XBB ۱.۵ بوده است. از آن پس امنیت بهداشتی بریتانیا قرار است هفته آینده گزارشی پیرامون شیوع این واریانت در بریتانیا منتشر کند.

نگرانی های پزشکی پیرامون شیوع XBB ۱.۵ چقدر است؟
پروفسور بار کلی تأکید می کند که در رابطه با بریتانیا آنچنان جای نگرانی نیست زیرا هیچ نشانه ای وجود ندارد که ثابت کند XBB ۱.۵، سد محافظتی واکسن در برابر بیماری شدید را شکست دهد. او نگران تأثیر بالقوه این واریانت بر گروه های آسیب پذیر است؛ افرادی که سیستم ایمنی ضعیفی دارند و یا کسانی که واکسن دریافت نکرده اند، بیشتتر در معرض خطر قرار دارند. گفته می شود نگرانی ها بیشتر در رابطه با کشورهایی مانند چین است. پروفسور دیوید همین، از دانشکده بهداشت لندن، می گوید: «این می بایست اطلاعات بالینی را در مورد اقدام مبتلا، صورت شفاف به اشتراک بگذارد تا مشخص شود عملکرد ویروس در یک جمعیت غیر ایمن چگونه است.»



مقام، نزد نپردرگار دارای جایگاه و درجه ای رفیع هستند، طبق وعده صادق الهی، اجر و منزلت شما نیز کم تر از آنان نیست و بی شک، صبر و بردباری تان، اجر عظیم دارد. رحمتی به مسئولیت امروز جامعه در قبال خانواده شهیدان نیز اشاره کرد و گفت: همانطور که خانواده های معزز شهیدان فرزندان، همسران و دیگر عزیزانشان را با افتخار تقدیم دین، قرآن و وطن کردند و این کار را مایه افتخار خود دانستند، وظیفه و تکلیف همه ما نیز، علاوه بر حفظ کرامت و احترام این خانواده ها، کوشش همه جانبه برای تدوام راه و ارمان های این عزیزانی است که سربازان جانفدای وطن بودند.

مشهد

قائم مقام تولیت آستان قدس رضوی در دیدار با خانواده ۵ شهیدی دفاع مقدس مطرح کرد،

ضرورت جهاد تبیین برای آشنایی نسل امروز با الگوهای صبر و استقامت

مشابه شما را داشته و دارن، باید به عنوان الگوی عملی صبر، مقاومت و استقامت به دختران این مرتز و بوم معرفی شسوند، چرا که زندگی تان سرشار از تجربه هایی است که می توان از آن درس گرفت. قائم مقام تولیت آستان قدس رضوی ادامه داد: بخشی از جهاد تبیین، که مطالبه رهبر معظم انقلاب اسلامی است، تبیین زندگی الهام بخش خانواده های شهید، به ویژه مادران و همسران بزرگوار شهیدان است که باید نسل امروز و دهه هشتادی ها و نودی ها با آن آشنا شسوند. رحمتی افزود: طبیعی است که نسل امروز، درک کاملی از سال های دفاع مقدس و مجاهدت خانواده های بزرگوار شهیدان نداشته باشند به همین دلیل همه ما باید

اهتمام بیشتری در تبیین این مسئله داشته باشیم و پیوند بین نسلی در کشورمان را تقویت کنیم. قائم مقام تولیت آستان قدس رضوی همچنین با اشاره به ایام سالگرد شهادت سر دار سلسیمانی اظهار کرد: حاج قاسم عزیز، یک نمونه موفق برای ایجاد پیوند نسلی در کشور بود و اهتمام ویژه ایشان به این موضوع و تلاش که برای حفظ همه گروه ها و سلاقی داشتند، باید الگوی ما باشد و مسیری که آن شهید بزرگوار دنبال کرده بود را ادامه دهیم. قائم مقام تولیت آستان قدس رضوی، خطاب به خانواده شهیدان کارگر عزیزی و غفار دوست گفت: همانطور که این شهیدان والا

چندی پیش به مناسبت

روز تکریم مسادران و

همسران شهیدا، قائم مقام

تولیت آستان قدس رضوی با «مریم کارگر عزیزی»، که ۵ عضو خانواده او

در دوران دفاع مقدس به شهادت رسیده اند، دیدار کرد.

مریم کارگر عزیزی ششاید تنها بانوی ایرانی باشد که ۵ عضو خانواده او،

شهید راه اسلام و انقلاب هستند. شهیدمحمد کارگر عزیزی، پدر و حسین

سیس، همسر و فرزندش محمدعلی و قربانعلی غفاری دوست نیز در همین

مسیر قدم گذاشتند و همگی به شهادت رسیدند تا مریم کارگر عزیزی،

هم فرزند و خواهر شهید باشد، هم همسر و مادر شهید. مالک رحمتی،

قائم مقام تولیت آستان قدس رضوی در دیدار با این بانوی شاخص دفاع

مقدس، ایشان را الگویی از صبر و مقاومت معرفی و اظهار کرد: خانواده های

معظم شهید، با الگوگیری از حضرت زینب کبری (س)، خالق باشکوه ترین

حماسه های صبر و استقامت شدند و به طور خاص، شما که پدر، دو برادر،

همسر و فرزندان را در این راه از دست داده و صبوری کرده اید، الگویی

شاخص هستید. رحمتی افزود: زندگی شما و دیگر بانوانی که ویژگی های