



شاه‌کلیدهای موفقیت در سال ۱۴۰۳

روز‌های ابتدایی سال بهترین فرصت برنامهریزی برای رسیدن به اهداف است

از تفاوت برنامهریزی بلندمدت و کوتاه‌مدت در این مسیر گفتیم

دکتر اناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

برنامهریزی برای زندگی چه‌روزه باشد و چه برای درازمدت، نقشه‌راهی برای زندگی شماست که کمک می‌کند آن چه را که برایتان مهم است، اولویت‌بندی کنید، بر اساس اولویت‌هایتان تصمیم‌گیری‌پد و به سمت زندگی بهتری که می‌خواهید، حرکت کنید. برنامه زندگی یک سند زنده است که نیاز به توجه دوره‌ای دارد تا اطمینان حاصل شود که زندگی شما را به درستی به سمت پیشرفت هدایت می‌کند. ایجاد یک برنامه زندگی می‌تواند به شما کمک کند تا کنترل بیشتری بر زندگی خود داشته باشید و آن را پرثمرتر کنید. در روزهای ابتدایی سال ۱۴۰۳ از ضرورت و شاه‌کلیدهای برنامهریزی برای دستیابی به اهداف گفتیم.

تاثیر شگرف برنامهریزی بر تصمیم‌های بهتر

اهمیت برنامهریزی در مدیریت زمان برای دستیابی به اهداف بر هیچ فردی پوشیده نیست. در راستای این که برنامهریزی چه فوایدی دارد، سخن بسیار است اما باید گفت برنامهریزی باعث می‌شود زمانی که با تصمیم‌گیری مواجه می‌شوید، گزینه‌های خود را با ارزش‌هایتان بسنجید و گزینه‌ای را انتخاب کنید که به بهترین وجه با اولویت‌های شما همسو می‌شود یا شمارا در مسیر انتخابی‌تان به جلو می‌برد. اهمیت برنامهریزی در زندگی این است که کمک می‌کند تا به وضوح تصمیم‌گیری‌د که چه چیزی مناسب شماست.

از دنیای روان‌شناسی

چرا زنان بیشتر از مردان در ترک سیگار شکست می‌خورند؟

دانشمندان آمریکایی به کشف عجیبی دست یافته‌اند که نشان می‌دهد زنان بیشتر از مردان به سیگار کشیدن اعتیاد پیدا می‌کنند. با وجود این که محققان دانشگاه کنتاکی در یافتند تعداد مردان سیگاری از زنان سیگاری در آمریکا بیشتر است، اما اعتیاد زنان به سیگار بیشتر است. طبق گزارش سی‌دی‌سی، تقریباً از هر ۱۰۰ مرد بالغ آمریکایی ۱۳ نفر سیگار می‌کشند؛ این تعداد در هر ۱۰۰ زن بالغ حدود ۱۰ نفر است.

حساس تر بودن مغز زنان نسبت به آثار نیکوتین

یافته‌های این پژوهش جدید نشان می‌دهند که استروژن، هورمون جنسی زنانه، می‌تواند مغز را در انسب به آثار نیکوتین موجود در سیگار حساس‌تر کند در نتیجه احتمال بیشتری برای اعتیاد به سیگار در زنان وجود دارد. سالی پاوس، دانشجوی دکترای زیست‌شناسی مولکولی در کالج پزشکی کنتاکی در لکسینگتون در این باره گفته است: «مطالعات نشان می‌دهند که احتمال اعتیاد به نیکوتین در زنان بیشتر از مردان بوده و معمولاً زنان در ترک سیگار موفقیت کمتری دارند.»

دلایل میل به مصرف نیکوتین در زنان

پاوس که هبری این تحقیق را بر عهده داشته، تلاش کرده تا دلایل وجود این اختلاف جنسیتی را کشف کند. او تحقیقات خود را در نشست سالانه انجمن بیوشیمی و بیولوژی مولکولی آمریکا ارائه کرده است. مردان مقداری استروژن در بدن خود دارند. اما بدن زنان این هورمون را در سلوح بسیار بالاتری تولید می‌کند که میزان آن ترشح آن در ۲۸ روز در طول مراحل چرخه قاعدگی تغییر می‌کند. پاوس در مطالعه جدید خود کشف کرده که استروژن اثر پروتئین‌هایی به نام اولفاکتومدین‌ها را که بر پاسخ لذت مغز به نیکوتین تاثیر گذار هستند، افزایش می‌دهد. هورمون استروژن، اولفاکتومدین‌ها را فعال می‌کند. سپس این پروتئین‌ها بخشی از مغز را که به اعتیاد و پاداش مرتبط است، فعال می‌کنند و باعث میل به مصرف نیکوتین در زنان می‌شوند. مصرف نیکوتین منجر به کاهش مقدار اولفاکتومدین‌ها می‌شود و این اثر ممکن است با کاهش مقدار استروژن همراه باشد. این تحقیق نشان داد که افزایش استروژن، برای مثال در زمان تخمک گذاری، منجر به افزایش اولفاکتومدین‌ها در بدن می‌شود.

۳- بالا بردن کیفیت زندگی خود را در اولویت قرار دهید.
۴- ارزش‌های خود را شناسایی کنید.
۵- اهداف کوتاه و بلندمدت تعیین کنید.
۶- یک طرح برای اقدام با جزئیات را ترسیم کنید.

چگونه برنامهریزی کوتاه‌مدت را یاد بگیریم؟

تعیین اولویت‌ها در ابتدا باید وظایف خود را بر اساس اهمیت و فوریت آن‌ها، مرتب کنید. بهتر است به وظایف با فوریت بیشتر، اولویت دهید و سپس به وظایف دیگر بپردازید.

استفاده از فهرست‌های کاری یا ایجاد یک فهرست کاری، می‌تواند وظایف خود را به راحتی مدیریت کنید و به ترتیب اولویت، آن‌ها را انجام دهید.

تعیین زمان برای هر کار را با تعیین زمان مشخصی برای هر وظیفه، می‌توانید به بهترین شکل از زمان خود استفاده کنید و به اهداف خود نزدیک‌تر شوید.

اهداف بلند مدت چیست؟

آیاتا به حال به این فکر کرده‌اید که زندگی شما در ۱۰۵ سال آینده چگونه خواهد بود؟ آیا همان کارهایی را که امروز انجام می‌دهید، انجام خواهید داد؟ آیا برای تصور آینده از طریق اهداف بلندمدت وقت گذاشته‌اید؟ وقتی صحبت از آینده می‌شود، فقط سه احتمال وجود دارد. یا همان خواهد بود، بدتر یا بهتر از حال. اگر می‌خواهید بهتر باشد، پس آگاهی و عمل به نحوه برنامهریزی بلندمدت، بهترین راه برای اطمینان از رسیدن به جایی است که می‌خواهید. خاصیت اهداف بلند مدت این است که شما را از سرگردانی نجات می‌دهد. برای اهداف بلند مدت هم باید اولویت‌ها را مشخص کرد و سپس برای رسیدن به آن‌ها یک بازه زمانی معقول در نظر گرفت.

تفاوت برنامهریزی بلندمدت و کوتاه‌مدت

پرتنگ‌ترین تفاوت، مدت زمانی است که برای هر کدام از آن‌ها صرف می‌شود. در حالی که برنامهریزی کوتاه مدت شامل فرایندهایی است که ۱۲ ماه یا کمتر طول می‌کشد، برنامهریزی بلند مدت همان طور که از نام آن پیداست طولانی‌تر و چند ساله است. تفاوت دیگر پیچیدگی آن‌هاست، برنامهریزی بلندمدت پیچیده‌تر و شامل مراحل بیشتری است. برخلاف آن، برنامهریزی کوتاه‌مدت اغلب کاملاً ساده است. اهداف کوتاه‌مدت معمولاً به عنوان نقاط عطفی عمل می‌کند که شما را به هدف و برنامهریزی بلند مدت خود می‌رساند بنابراین برای موفقیت در زندگی باید از اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت تواناا با هم کمک گرفت.

اتاق مشاوره

دختر مورد علاقه‌ام در ک نمی‌کند که عاشقش شدم

به دختری ۲۵ ساله علاقه‌مند شدم. من ۲ سال از او بزرگ‌تر هستم. همه شرایط ازدواج را دارم. او را پسندیدم ولی این دختر می‌گوید که فعلاً قصد ازدواج ندارد. یک بار به او گفتم که دنبال گزینه بهتری برای ازدواج هستی، خیلی شاک می‌شد. نمی‌دانم چه کنم؟ من عاشقش شدم ولی او من را درک نمی‌کند.

فربیا البرز | مشاور خانواده

مشاوره از دواج

طبق گفته‌های خود، عاشق دختری هستید و شرایط ازدواج را دارید اما او فعلاً قصد ازدواج ندارد. مطمئناً در این موقعیت احساس شکست و سرخوردگی و حتی افسردگی به سراغ شما آمده و حس و حال ناراحت‌کننده‌ای دارید. اگر او به اندازه شما به این ازدواج راغب نیست، دلایل متفاوتی می‌تواند داشته باشد که شاید الزاماً وجود نفر دیگر نباشد. نگاه متفاوت به زندگی یکی از این دلایل است. شاید او در خلال این رابطه متوجه شده که دیدگاهش با شما فرق دارد. ممکن است شرایط خانوادگی خودش را با شما متفاوت دیده، شاید هنوز خود را آماده تشکیل زندگی ندیده یا برای ادامه زندگی اهداف دیگری غیر از ازدواج در سر دارد.

سعی کنید واقعیت را بپذیرید

هر دلیلی که داشته باشد به خود آن فرد مربوط است و شما باید سعی کنید واقعیت را بپذیرید و

تربیت فرزند

چگونگی صحبت با کودکان درباره ابتلای والدین به سرطان

زمانی که یک پدر یا مادر به بیماری‌های صعب‌العلاجی مانند سرطان مبتلا می‌شود، توضیح آن به فرزندانش کار ساده‌ای نیست. روان‌شناسان کودک و متخصصان پزشکی می‌گویند والدین در چنین گفت‌وگوهایی باید صداقت داشته باشند؛ زیرا ترسیم مسیر و خبر داشتن از آن چه در پیش است، به کاهش استرس کودکان کمک می‌کند. به گزارش «اینDEPENDنت فارسی»، الیزابت فارل، مددکار اجتماعی بالینی ارشد در موسسه سرطان دانا فاربر، می‌گوید: «کودکان متوجه می‌شوند که چیزی در خانه تغییر کرده است و اغلب هنگامی که پاسخی دریافت نمی‌کنند، بیشتر نگران می‌شوند».

هر چه زود تر بگویید

کارشناسان می‌گویند والدین می‌توانند تا مشخص شدن برنامه درمان برای مطلع کردن بچه‌ها صبر کنند اما هر چه زودتر بگویند بهتر است زیرا کودکان احتمالاً متوجه می‌شوند که مشکلی پیش آمده است. به گفته فارل، والدین می‌توانند با توضیح دادن عوارض شیمی درمانی مانند ریزش مو یا جراحی که نیازمند بستری شدن در بیمارستان است، کودکان را برای آن چه در راه است، آماده کنند.

توضیحات متفاوت به کودکان مختلف

کارشناسان پزشکی خاطرنشان می‌کنند که والدین منطقیاً باید با هر فرزند، بسته به سن و درک او، گفت‌وگو کنند. مثلاً کودکان سه ساله و کمتر برای درک سرطان بسیار کوچک‌اند اما تغییر در روال زندگی روزمره را متوجه می‌شوند. آن‌ها متوجه می‌شوند که زندگی‌شان به دلیل غیبت یا توانایی والدین در مراقبت کردن از آن‌ها مختل می‌شود. بنابراین سایر بزرگ سالان باید وارد عمل شوند تا با جبران این فقدان، به کم کردن استرس کودکان کمک کنند. کودکان کمی بزرگ‌تر به رغم ناآگاهی از واقعیت سرطان، معنای بیماری را می‌دانند. کودکان ۴ تا ۶ ساله در این سن نیازمند کسب اطمینان و حمایت‌اند و احتیاج دارند هرگاه می‌رزد، رها شوند.»

نکته‌ها

۶ نشانه افرادی که دوست خوبی برای شما نیستند

- بیش از آن چه می‌دهد، می‌گیرد
- برای انتقاد از شما «صداقت بی‌رحمانه‌ای» دارد
- به باز خورد‌ها پاسخ خوبی نمی‌دهد
- به قدرت آغاز کننده‌ا ارتباط است
- «نه، را نمی‌پذیرد
- علاقه‌ای به رشد شما ندارد

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* درباره پرورنده «کلاهبرداری با فروش آنلاین کلت کمری»، می‌خواستیم بکم که یک جوان ممکنه این تبلیغ‌ها رو ببینه در فضای مجازی و وسوسه بشه اسلحه یا پول تقلبی بخره، بعدشم که ازش کلاهبرداری می‌شه و دستش به هیچ جایی بند نیست.
* مطالب «آیا خاک‌بازی برای سیستم ایمنی کودکان مفید است؟» جالب بود.

یکی از بازی‌های بچه‌های قدیمی، گِل بازی تو باغچه جلوی خونه‌شون بود.
* زنان متاهل در کشور ما مظلوم هستند. چه خانه‌دار باشند و چه شاغل، فرصت ورزش ندارند. مربوط به مطلب «کاهش خط افسردگی در زنان متاهل با ورزش» در صفحه خانواده.

* چه خبره توفضای مجازی؟ هر خلاقی انجام می‌شه متأسفانه. آدم واقعا می‌ترسه از شنیدن این چیزا.
* آقای دانیال دابی او داواینا، شما هم قبول داری که ۲۵۰ هزار تومن شدن ویزیت پزشک عمومی مسخره است؟

برگ سبز، سند کمپانی و کارت موتورسیکلت انکتورز مدل ۱۴۰۱ **به شش پلاک ۷۷۸-۹۵۸۱۱** بام مهدی انفتخاری که ش موتور ۹۴۱۲۰۱۷۵۵۵۶۰۰ به شش تنه بنام محمدسعید عمران مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۱۰۹۴

برگ سبز و کارت سوخت خودرو پراید ۱۶۱۳۵ سفید مدل ۱۳۹۰ **ش انتظامی ایران ۴۲-۷۱۱ و ۳۶** ش شاسی ۹۱۶۴۶۳۰۲۱۳۹۰۴کش موتور ۴۱۵۱۵۴۲ بنام احمد نخعی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۶۱۱۲۷

سند کمپانی و برگ سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۸/۱ مدل ۱۳۹۰ **ش انتظامی ایران ۴۶-۴۶۱-۱۴** و ش شاسی ۲۴۴۴۰۰۸۳۰۰ به ش موتور ۴۶۱۲۴۸۳۰۰۴۶۲۱ بنام عبدالناصر مصطفی پور مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۱۱۶۸

آگهی مزایده اموال بلا استفاده شرکت تولیدی رضا نخ

شرکت تولیدی رضا نخ در نظر دارد بخشی از اموال بلااستفاده خود را که در انبار این شرکت موجود می‌باشد همسرا به مقداری ضایعات استیل آلومینیوم آهن و مس به فروش برساند.

لیست اموال:
لوازم آشپزخانه شامل دیگ و قابلمه و سبید واجاق گاز
دستگاه صوتی پیچینگ به همراه بلندگوهای مختلف
کله چراغ های خیابانی، پروژکتور و قاپهای مهتابی همراه با تراس
لوازم تاسیساتی شامل سه راهی و فلنج و لرزه گیر و ...
انواع موتورهای الکتریکی، بردهای الکترونیکی مستعمل

«جهت کسب اطلاع از زمان بازدید و نحوه شرکت در مزایده لطفاً از طریق پیام رسان ای‌تا و پیامک به شماره ۰۹۱۲۲۶۶۸۵ درخواست خود را حداکثر تا تاریخ ۱۳۰۲/۰۱/۲۰ ارسال فرمائید.



- زندگی سلام
- یک شبیه
- ۱۹ فروردین ۱۴۰۳
- ۲۷ رمضان ۱۴۴۵
- ۱۷ آوریل ۲۰۲۴
- شماره ۲۶۸۱

خانواده و مشاوره