

نفس عمیق

تنفس در هوای حسین ۴

کاروان خاندان امام حسین (ع) که به‌سوی کوفه رهسپار می‌شود، غم در دل شیعیان می‌نشیند و عزای روز عاشورا از اول محرم در دل خانه می‌کند. شب اول محرم که می‌شود طبق سنت گذشتگان شهر سیاهپوش می‌شود و نوای عزای خاندان رسول خدا از همه جا به گوش می‌رسد. تکیه‌ها برپا می‌شوند و دیگ‌های نذری از انبار‌ها بیرون می‌آیند.

بارسیدن به روزهای محرم و عزاداری برای سیدالشهدا(ع) فارغ از اینکه به مجالس و هیئت‌ها می‌رویم یا خیر، دغدغه بسیاری از خانواده‌ها این است که حال و هوا و فضای خانه را چطور برای این ایام آماده کنند.

اگر قرار باشد ماه محرم تغییر مثبتی در سبک زندگی ما ایجاد کند، خوب است از خانه و خانواده خودمان شروع کنیم. می‌شود با کارهای خیلی ساده فضای خانه را برای ایام شهادت سید و سالار شهیدان آماده کنیم و فیض کامل را از این ایام به همراه خانواده ببریم. اگر دوست داریم مهر امام‌حسین(ع) و خاندان مهربانشان بر دل کوچک فرزندانمان بنشیند و سرمایه‌های عمر زندگی‌شان باشد، بهتر است فرصت همراهی به آنها را در این مسیر بدهیم. می‌شود کودکان را در انتخاب وسایل عزاداری شریک کنیم و گام به گام فرصت دیدن و تنفس در این فضا را در اختیارشان قرار دهیم.

■ می‌شود یک دیوار مخصوص از خانه را سیاهپوش کنیم که جلوی چشم همه باشد؛ مثل زدن یک پرچم کوچک «یا حسین(ع)» یا یک کتیبه ساده بالای تلویزیون که معمولا مرکز توجه همه‌ال خانه است.

■ می‌شود وعده‌های غذایی را که به اندازه جمع خانواده‌گی مان می‌زییم هر روز به نیت نذری برای یکی از شهدای کربلا درست کنیم و دور هم بخوریم. این کار کمک می‌کند بچه‌ها احساس کنند که این روز با روزهای دیگر متفاوت است.

■ می‌شود زیارت عاشورا را در کنار اعضای خانواده و در زمان مشخصی بخوانیم و یک هیئت کوچک خانگی برپا کنیم. آخرش هم دور همی یک شربت یا چای نذری بین خودمان بخش کنیم. اگر هم بچه‌ها سؤال داشتند یا زبان ساده برایشان توضیح بدهیم و با کمک شعر و قصه از زندگی امام حسین(ع) و شهدای کربلا تعریف کنیم.

■ می‌شود نذری بیزیم؛ لازم نیست حتما نذری خیلی بزرگ بیزیم اما همین که سعی کنیم سهم کوچکی در این کار قشنگ داشته باشیم کافی است. حتی می‌شود با همسایه‌ها صحبت کنیم و در پارکینگ یا حیاط ساختمان نذری اشتراکی بیزیم بعد هم باحضور بچه‌ها بین نیازمندان و اعضای ساختمان بخش کنیم.

■ می‌شود گاهی نوحه‌های آرام در خانه بگناییم و همینطور که کارهای روزانه‌مان را انجام می‌دهیم به یاد امام حسین(ع) باشیم و فضای خانه را سوگوار حضرت کنیم.

■ حواسمان باشد در هر کار کوچک یا بزرگ حتماً در نظر بگیریم و کاری نکنیم تا همسایه‌ها به‌خصوص افرادی که بیمار دارند در این ایام آسیب بینند که همه‌اجر سوگاری و عزاداری از بین می‌رود.

دیدار یار نامتناسب، جهنم است

نگاهی به تأثیر مصاحبت با افراد منفی‌باف بر زندگی مان

گزارش

این روزها، افکار منفی در زندگی همه افراد دیده می‌شود، شاید یکی از دلایل این اتفاق تغییر سبک زندگی از سنتی به مدرن و روبه‌رو شدن با انواع و اقسام مشکلاتی است که لازمه زندگی‌های جدید هستند. وجود افکار منفی مرتبط با زندگی، فرزندان، والدین، شغل و پیش از همه نگرانی‌های مالی یا ناشی از اتفاق‌های غیرمترقبه است که بسیار آزاردهنده است و در زندگی روزانه به‌صورت ترس، دلشوره و اضطراب بروز پیدا می‌کند. افکاری که برخی مواقع کنترل کردنشان سخت می‌شود.

سیدحسین موسوی چلک، رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران، می‌گوید: گاهی اوقات افرادی در اطرافمان وجود دارد که انسان‌های منفی‌بافی هستند. یکی از دلایل منفی‌بافی در این افراد می‌تواند نگرانی نسبت به آینده باشد. همچنین نمی‌توانیم نقش رفتار اعضای خانواده، دوستان و همکاران و افرادی که در محیط‌های مختلف با آنها مرادده داریم را در بروز این منفی‌بافی نادیده بگیریم. در کنار این مسئله افرادی که در هر زمینه‌ای به اهدافشان نرسیده‌اند نیز می‌توانند به‌دلیل شکستی که خورده‌اند، افکار منفی را به دیگران منتقل کنند چرا که تصور می‌کنند چون آنها در رسیدن به هدفشان شکست خورده‌اند دیگران نیز نمی‌توانند این مسیر را طی کنند.

افکار منفی در کجا ریشه دارند؟

افکار منفی در ذهن افراد شکل می‌گیرد و به مرور بر زندگی آنها تأثیر می‌گذارد. گاهی این تأثیر به‌قدری زیاد است که ممکن است زندگی معمولی آنها را دچار اختلال کند. ترس، شکست خوردن در کار، شک کردن به دیگران، شک کردن به توانایی خود، افسردگی و... می‌تواند از علل به‌وجود آمدن افکار منفی باشند؛ افکاری که افراد به جای ریشه‌یابی و غلبه بر آن، سعی می‌کنند آنها را در ذهن خود مخفی کنند. اطرافیان و نزدیکانی هم که منفی‌باف هستند، نخستین تأثیری که در زندگی دیگران می‌گذرانند این است که امید آنها را به زندگی بهتر ناامید می‌کنند و همین مسئله زندگی آنها را تحت‌الشعاع خود قرار می‌دهد. آنطور که موسوی چلک می‌گوید: انتشار بذر ناامیدی در زندگی دیگران باعث ایجاد یک ترس مزمن و اضطراب در افراد شده و باعث می‌شود تا آنها یوبایی لازم را برای ادامه زندگی نداشته باشند و نتوانند به اهدافشان دست پیدا کنند. به همین دلیل است که گفته می‌شود ارتباط با افراد منفی‌باف باعث می‌شود که سلامت روان اطرافیان آنها تحت‌الشعاع نوع نگاهشان به زندگی قرار بگیرد و افرادی که با منفی‌باف‌ها در ارتباط هستند، معمولا تمرکز خود را برای انجام کارهای‌شان از دست می‌دهند و نمی‌توانند به اهدافشان دست پیدا کنند.

افراد سمی را دور کنید

از قدیم به دوری و دوستی توصیه شده است. دوری از افراد منفی‌باف می‌تواند راهکار خوبی برای فرار از این معضل باشد. افرادی که ما را از بیرون تماشا می‌کنند بهترین قاضی برای رفتار ما هستند. گاهی در مقابله با افراد منفی‌باف بهتر است از دیگران هم کمک بگیریم؛ افرادی که بتوانند دوستانه نقطه ضعف‌های مان را در مواجهه با افراد منفی‌باف برای مان گوشزد کنند. رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران معتقد است دوری از افراد منفی‌باف یکی از بهترین راه‌ها برای فرار از شر افکار

ایست به منفی‌بافی

جایگزین کردن افکار مثبت به جای افکار منفی یکی از راهکارهایی است که برای مقابله با منفی‌بافی پیشنهاد می‌شود. این کار می‌تواند استرس ناشی از افکار منفی و تحریک‌پذیری را نیز کم کند؛ زمانی که نگرانی منجر به هجوم افکار منفی در فرد می‌شود می‌تواند عوارض منفی را به‌ذنبال داشته باشد. اگر به هر دلیل نتوانیم این افکار منفی را مدیریت کنیم یکی از راه‌ها این است که سراغ متخصصان و مشاوران و روانشناسان برویم.

من در میان جمع

اگر دچار افکار منفی شده‌اید بهتر است خود را به این مسئله عادت دهید که کم‌کم با بروز نشانه‌هایی از این افکار، ذهن خود را به جای دیگر معطوف کنید تا کم‌کم حواس‌تان از این افکار پرت شود. در عین حال می‌توانید به‌فردی که دچار مشکل شده کمک کنید و در حد وسع خود مقداری از مشکلات او را رفع کنید حتی این کار را می‌توانید بسا گوش دادن به درد دل‌های آن فرد انجام دهید و به او کمک کنید تا حس بهتری نسبت به خود پیدا کند.



روشنا

کشتی نجات حسین ۴

از راه سایر ایتمه هم می‌توان به مقصد رسید ولی راه امام‌حسین(ع) خیلی سریع، انسان را به نتیجه می‌رساند. چون کشتی امام‌حسین(ع) در آسمان‌های غیب خیلی سریع راه می‌رود. هر کس در سیر معنوی خود حرکتش را از آن حضرت آغاز کند خیلی زود به مقصد می‌رسد.

وقتی ذکر امام حسین(ع) را کردید، به اندازه پر مگس که این چشم‌تان تر شود، خداوند در هیچ‌کس نمی‌گذارد درهای از گناه باقی بماند الا اینکه می‌بخشد. نمی‌دانم قلبات راحت می‌شود وقتی گریه می‌آفتی یا نه؟ هیچ تجربه کردی برای امام حسین(ع) گریه می‌آفتی، دیگر ذهنت هیچ جان نیست، جای آلوده نیست. روز عاشورا به افراد یک پرونده نسو می‌دهند. یعنی این فرد آمرزیده شده است. عزیز ماست. از اول هم عزیز بود منتهی پرونده‌اش نامرتب بود تا آمد پهلوی حضرت، پرونده اولیه‌اش از بین رفت، دیگر در فکر معصیت نبود. هم‌هانش در فکر فرمان بردن و شهادت بود. خداوند ما را ثابت بدارد و از حضرت حر بپره بگیریم. جری یعنی آزاد، آزاده بود. طوبای محبت، مجموعه سخنرانی‌های حاج اسماعیل دلایی

باغ گل

آرالیای مسافری از اسکاتلند

آرالیای گیاهی متعلق به اسکاتلند است که ریشه‌های قوی دارد و برگ‌هایش قهوه‌ای رنگ است. این گیاه در فضای مرطوب مثل حمام، خوشحال تر است. اما اگر نمی‌خواهید آن را در محیط مرطوب قرار دهید، باید برگ‌های آن را مرتباً آب‌پاشی کنید. با وجود این آرالیای می‌تواند در دمای معمولی خانه (۱۸ الی ۲۹ سانتی‌گراد) به‌خوبی رشد کند اما مواظب باشید که در معرض هوای سرد قرار نگیرد چرا که با رسیدن دما به زیر ۱۵ درجه، برگ‌های گیاه شروع به آسیب دیدن می‌کنند.

آرالیای دوست دارد در نور زیاد ولی غیرمستقیم خورشید غرق شود؛ توصیه ما به شما این است که آن را در نزدیکی پنجره‌های نورگیر قرار دهید، به‌طوری که نور خورشید را به‌خوبی دریافت کرده و در عین حال هرگز تحت تابش آشنه‌های مستقیم قرار نگیرد. مرطوب ماندن تقریبی خاک گیاه مسئله مهمی برای آن است پس در هر بار آبدهی تا جایی که گیاه آب بدهد که تمام خاک خیس شود و اضافه آن از زیر گلدان خارج شود. برای نوبت بعدی آبیاری حدود یک هفته صبر کنید تا خاک گیاه کمی خشک شود سپس می‌توانید مجدداً به گیاه آب بدهید.



شرکت توسعه بازاریابی و فروش ماد با وکالت از بانک ملت



در نظر دارد املاک مشروح ذیل با شرایط ویژه از طریق مزایده عمومی شماره ۱۴۰۱/۱۰۱۰۵/۲۳ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۳ میبایشد. پیشتر و همچنین دریافت اسناد مزایده از تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۳ لغایت ۱۴۰۱/۰۵/۲۳ ساعت ۱۸:۳۰ الی ۱۵:۰۰ به آدرس ذیل مراجعه فرمایند.

آخرین مهلت تحویل اسناد مزایده تا ساعت ۱۵ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۳ میبایشد.

- ضمناً جلسه‌های گشایش پاکت و قرانته پیشنهادت واصله ساعت ۱۴ چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۶ در محل دفتر مرکزی شرکت برگزار می‌گردد.
- شرکت در قبول یا رد یک یا کلیه پیشنهادت مختار خواهد بود.
- توضیحات:

الف) در فروشهای نقدی شرایط پرداخت بصورت ۴۰٪ پیش پرداخت و ۴۰٪ حداکثر ۲ ماه بعد (هم‌زمان با تحویل ملک در املاک غیر متصرف دار) و ۲۰٪ هنگام تنظیم سند در دفتر خانه میبایشد.

ب) در صورت تیکه متقاضی شریک مشاع / مالک / ر آهن باشد :

۱) در فروشهای نقدی شرایط پرداخت بصورت ۲۰٪ (۲۰٪ معامله) هم‌زمان با تنظیم مایعه‌نامه) ۶۰٪ بصورت (۶۰٪ بصورت) ۲۰٪ حداکثر دو ماه بعد (هم‌زمان با تحویل ملک در املاک غیر متصرف دار) و ۲۰٪ هنگام تنظیم سند در دفتر خانه میبایشد.

ردیف	کد شناسه	کاربری	متراژ (متر مربع)		قیمت پایه	مبلغ با احتساب تخفیف	شرایط فروش	آدرس	توضیحات
			عرصه	اعیان					
۱	۱۶۲۲	تجاری	۱۵۳/۸۰	قدرالسهم	۲۴۵,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۰۰۰	نقد	تهران - شهران - خیابان یکم شهران - پلاک ۵۶ - محل سابق شعبه بانک	با وضعیت موجود (متراژ عرصه ۵۱۰ متر مربع و مساحت عرصه پس از اصلاح ۵۰۸/۸۸ متر مربع میبایشد.)
۲	۵۴۳۷	تجاری	۳۶۷/۷۸	قدرالسهم	۲۸۶,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۲۸,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	نقد	تهران شمال میدان رسالت - خ رسالت بسمت غرب جنب تالار نمونه پلاک ۸۶۹ جدید و ۳۹۰ قدیم	با وضعیت موجود (ملک شامل ۱۶۱/۸۰ مترمربع همکف تجاری ۱۷۴/۳۰ مترمربع زیرزمین اول انبار تجاری ۳۱/۶۸ مترمربع زیرزمین دوم انبار می‌باشد مساحت زمین ۱۸۲ مترمربع و پس از اصلاحی ۱۷۳/۶۶ مترمربع است. - مساحت اعیانی طبق پاناکار ۱۷۲/۷۰ همکف تجاری ۱۸۲/۷۰ زیرزمین تجاری ۴۵ مترمربع انباری و تاسیسات زیر زمین که با متراژ سند مغایرت دارد در هنگام تخریب و فاسد دیوار و فنس میباشد و تنها در مرز غربی و شرقی آن دیوارهایی با آجر خریداری می‌باشد. - انتقال ملک بصورت وکالتی می‌باشد.)
۳	۳۰۵۶۸۳	صنعتی	۲۷۸۳۴/۹۴	۹۶۸۴	۱,۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۰۰۰	نقد و اقساط	کرخ زرکان نو نرسیده به پل راه آهن جنب کارخانه تراورس بتنی	شرایط پرداخت ۲۵ درصد نقد ، ۲۵ درصد ۲ ماه بعد، الباقی ۳۶ ماهه با نرخ ۱۸ درصد می‌باشد. - با وضعیت موجود - فاقد ماشین آلات - متراژ اعیان تقریبی می‌باشد. (کلیه تاسیسات بصورت مشاع و با هماهنگی مدیریت مجتمع قابلیت بهره برداری دارد- کل تاسیسات از جمله پست برق و گاز و چاه آب مصرفی خارج از محدوده تملک بانک قرار دارد - ملک دارای اتاق نگهبانی در درب ورودی است که در مالکیت بانک قرار ندارد... طبق اعلام کارشناس مرز شمالی و جنوبی مجتمع با قطعات ۲ و ۴ مشخص نشده و فاقد دیوار و فنس میباشد و تنها در مرز غربی و شرقی آن دیوارهایی با آجر یا روکش سیمان و نرده فلزی محصور شده و باستاند و مقایسه تصاویر ماهواره‌ای در سالهای ۲۰۰۳ و ۲۰۱۸ ملک موصوف از سمت غرب دارای عقب نشینی بوده که تعیین میزان دقیق آن نیاز به نقشه برداری دارد و میزان اصلاحی در پاناکار نیز درج نشده - کاربری فراشهری و دارای فعالیت صنعتی و تولیدی بوده - ارزش قدرالسهم انتصابات متعاقباً توسط کارشناسان اعلام گردیده و خریدار می‌بایست بصورت نقد پرداخت نماید.)
استان خوزستان آدرس و تلفن دفتر نمایندگی: اهواز خ سلمان فارسی ساختمان بانک ملت طبقه دوم دفتر سروستی شرکت ماد واحد جنوب غرب تلفن: ۰۶۱-۳۲۲۷۰۶۵-۳۲۲۷۰۰۴۱-۰۶۱									
ردیف	کد شناسه	کاربری	متراژ (متر مربع)		قیمت پایه	مبلغ با احتساب تخفیف	شرایط فروش	آدرس	توضیحات
			عرصه	اعیان					
۴	۳۰۴۲۶۳	مسکونی	۱۹۱	۲۸۲	۲۱,۹۳۲,۰۰۰,۰۰۰	۰۰۰	نقد	بهبهان - خیابان شهید ایقان - کوی پلیس - کوچه میلاد - پشت دبیرستان شهید صیاد شیرازی	با وضعیت موجود - دارای متصرف مسئولیت رفع تصرف و هزینه‌ها و کلیه بدهی‌ها بعد از خریدار می‌باشد. (ملک دارای زیربنای ۱۶۰ مترمربع و نیم طبقه ۳۳ مترمربع و طبقه اول ۸۹ مترمربع می‌باشد)
۵	۳۰۶۰۶۳	تجاری	۱۶/۳۷	قدرالسهم	۵۴۶,۱۰۰,۰۰۰	۴۳۶,۸۸۰,۰۰۰	نقد	آبادان خیابان دبستان - نبش امام - پاساژ سیدضیا پلاک ۵۷	با وضعیت موجود - دارای متصرف مسئولیت رفع تصرف و هزینه‌ها و کلیه بدهی‌ها بعد از خریدار می‌باشد. (صرفاً براساس مالکیت عرصه و اعیان)
۶	۳۰۶۹۰۵	مسکونی	۳۱۲/۵	۵۰	۵,۳۱۰,۹۳۰,۰۰۰	۴,۲۴۸,۷۴۴,۰۰۰	نقد	اهواز - کوی مشعلی - بلوار شریعتی جنوبی بین نور و مسجدی	با وضعیت موجود - ملک مشاعی (سهم بانک ۲۱/۴۸ سهم مشاع از ۱۰۰ سهم شش‌دانگ عرصه و اعیان) - دارای متصرف مسئولیت رفع تصرف و هزینه‌ها و کلیه بدهی‌ها بعد از خریدار می‌باشد.
۷	۳۰۶۹۳۶	مسکونی	۲۱۱/۴۵	قدرالسهم	۹,۰۱۱,۹۱۴,۴۲۰	۷,۲۰۹,۵۲۱,۵۳۶	نقد	اهواز - کیان آباد - خیابان شهید وهابی خیابان ۱۸ متری دوم - پلاک ۱۴۰	با وضعیت موجود - ملک مشاعی (سهم بانک ۲۷/۶۷ سهم از ۱۰۰ سهم شش‌دانگ) - دارای متصرف مسئولیت رفع تصرف و هزینه‌ها و کلیه بدهی‌ها بعد از خریدار می‌باشد. (رعایت ۵ متر پخ در هنگام تخریب و تجدید بنا الزامیست.)
۸	۳۰۷۰۵۲	مسکونی	۲۰۰/۶۵	۱۳۳	۴,۰۶۷,۰۲۷,۳۵۵	۳,۲۵۳,۶۲۹,۸۸۴	نقد	اندیمشک - بلوار جواد ملکی - نبش خیابان ذبیح اله فلاوند پلاک ۱۴۳	با وضعیت موجود - ملک مشاعی (سهم بانک ۶۰۵۹ سهم مشاع از ۱۲۷۷۶ سهم شش‌دانگ عرصه و اعیان) - دارای متصرف مسئولیت رفع تصرف و هزینه‌ها و کلیه بدهی‌ها بعد از خریدار می‌باشد. (با توجه به استعلام از اداره ثبت اسناد کاربری ملک طبق طرح تفصیلی بصورت مسکونی با تراکم زیاد اعلام گردید.)

آدرس دفتر مرکزی: تهران بزرگراه آفریقا، نرسیده به چهارراه جهان کودک، کوچه ژوبین پلاک ۵ - کد پستی: ۱۵۱۸۶۳۵۵۱۱