خانواده و مشاوره

دانشجوی حسابداری هستم و حوصله انجام هیچ کاری را ندارم

مشاوره فردی

پسری ۲۰ ساله و دانشجوی رشته حسابداری هستم. لطفا به من کمک کنید چون واقعا خسته شدم و فکر می کنم افسردگی شدید گرفتم. چند وقت است که حوصله انجام هیچ کاری را ندارم حتی چیزهای حیاتی و معمولی. درباره مشکلاتم که فکر می کنم، وسوسه خودکشی و این جور چیزها به ذهنم می رسد و ظرفیت کاری ام خیلی کم شده است.

هدی معتمد الصنایعی
روان شناس بالینی

افسردگی یکی از مشکلات شایع در افراد است. علایم افسردگی عبارت اند از: از دست دادن علاقه به کارهایی که قبلا علاقه مند بوده اید، احساس غم، ناامیدی، تحریک پذیری (زود عصبانی شدن) و گاهی احساس گناه، تغییر در عادات خواب (کم خوابی یا خواب زیاد)، تغییر در اشتها و از بین رفتن کیفیت زندگی. همان طور که گفته اید افت در عملکرد زندگی و در موارد شدید افسردگی (افسردگی اساسی) متاسفانه باعث بروز افکار ناخوشایندی می شود که بهتر است هرچه سریع تر برای کمک و گرفتن درمان حرفه ای اقدام کنید.

دلیل بی تمایلی تان به انجام کارهایتان

شما باید بدانید افسردگی یک غول بزرگ است که به دست و پای شما می چسبد و شما حوصله انجام کاری را ندارید. در واقع افسردگی یک حالت بزرگ اجتناب است در برابر هر گونه فعالیت و افراد برای فرار از هیجانات منفی غم، ناامیدی و اضطراب ترجیح می دهند هیچ کاری نکنند و تنها کار آن ها فکر کردن و چسبیدن به افکار منفی است. این افکار منفی آن قدر واقعی در نظر جلوه می کند که انگار با آن ها یکی شده است و واقعیت دارد.

میزان افسردگی تان را حادتر نکنید

زمانی که افسردگی به شما غلبه می کند و شما هم از هر گونه فعالیت اجتناب می کنید، افسردگی بیشتر در شما رشد می کند. به این مثال توجه کنید: «زنگ در خانه شما را می زنند و شما وقتی در را باز می کنید، یک ببر کوچک زیبا می بینید و او را به خانه تان می آورید. هر بار که ببر گرسنه می شود، شما یک تکه گوشت قرمز کوچک به او می دهید اما به مرور زمان که ببر بزرگ می شود، گوشت بیشتری هم می خواهد و در نهایت ببر آن قدر بزرگ می شود که خود شما را می خورد! افسردگی هم این گونه است. هر بار که شما از هر گونه فعالیتی اجتناب می کنید، در واقع افسردگی بزرگ تر می شود و شما هم هر بار با اجتناب خود گوشت بزرگ تری به افسردگی خود می دهید. پس کاری که شما باید انجام دهید، فعالیت است. بهتر است از کارهای خیلی کوچک شروع کنید مثل رفتن به کوه یا خریدن یک هدیه کوچک برای خودتان و....

باز هم می خواهم به شما تذکر دهم که با توجه به اظهارات تان، افسردگی شما جدی به نظر می رسد و بهتر است هرچه سریع تر از درمان های حرفه ای کمک بگیرید.

درس هایی از رموز موفقیت زندگی مشترک مهمان متفاوت برنامه «حالا خورشید»

احترام متقابل، عشق متقابل می آورد!

جواد غفوری نسب | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

ویدئوی راننده تاکسی نمونه کشور که با حضور در برنامه «حالا خورشید» تماس تلفنی جالبی با همسرش داشت، مورد استقبال کاربران شبکه های اجتماعی قرار گرفت. ابراهیم دهباشی زاده، ۶۳ بهار از عمرش گذشته و ۴۲ سال است که با تاکسی رانندگی می کند. شبکه های اجتماعی برای ویدئوی صحبت رشید پور با همسر این راننده، این چنین عنوانی را برگزیده اند: «تماس تلفنی مهمان امروز برنامه حالا خورشید با همسرش می تواند یک کلاس آموزش زندگی مشترک باشد. تماشای این سه دقیقه را از دست ندهید...» در ادامه نگاهی به این مکالمه تلفنی و راهکارهای بالا بردن رضایت از زندگی مشترک تا سال های پیری خواهیم داشت.

بسه دیگه، خجالتم نده!

همسر راننده نمونه کشور در تماس تلفنی با رشیدپور گفت: «خدای من شاهده که ابراهیم بهترین مرد دنیاست، پاک ترین مرد دنیاست، مردی که غیبت نمی کنه. ۵۰ سال است که با هم ازدواج کردیم ولی تا به حال یک حرف بد از دهن این مرد نشنیدم.» این صحبت ها باواکنش دهباشی زاده مواجه می شد که مدام می گفت: «بسه دیگه»، «خجالتم نده» و.... خانم کیایی در قسمت دیگری از صحبت هایش گفت: «اختلاف بین هر زن و شوهری طبیعی است اما من تا به حال رفتار بدی از این مرد ندیده ام. این بهترین نعمت است که نصیب من شده.» رشیدپور هم در پایان این مکالمه تلفنی به خانم کیایی گفت: «شما دکترای انسانیت دارید.»

زوج های جوان از دهباشی زاده یاد بگیرند!

«حال خوب»! اولین چیزی که به ذهن هر بیننده این ویدئو دست می دهد، همین است. سوالی که همواره در ذهن تمام زوج های جوان وجود دارد و مبنای بسیاری از راهبردها و تصمیم های آن ها در زندگی مشترک است، این است که آینده رابطه چگونه خواهد بود؟ آیا می توان خود را در کنار همسرمان پس از ۴۰ یا ۵۰ سال زندگی مشترک، خوشبخت تصور کنیم؟ در آن زمان چگونه زندگی می کنیم؟ چگونه همدیگر را دوست خواهیم داشت؟ چگونه درباره خودمان و همسرمان صحبت خواهیم کرد؟ بخش امیدوار کننده ماجرا این است که برای خوشحال بودن و داشتن رضایت زناشویی در سال های پیری، راهکارهای بسیاری وجود دارد اما بخش تأمل برانگیز این است که برای استفاده از این راهکارها باید هر چه زودتر شروع کنید و زمان را از دست ندهید. البته اگر می خواهید که زندگی مشترک تان مانند دهباشی زاده شود!

زندگی مشترک مانند یک انسان است

اگر تصور کنیم که زندگی مشترک مانند یک انسان است، درک مسئله آسان تر خواهد بود. به عبارت دیگر زندگی مشترک متولد می شود، کودکی دارد، بیمار می شود، تجربه اندوزی برایش ضروری است و باید مراقبش بود و تغذیه اش کرد تا رشد کند. در صورت مراقبت صحیح و دلسوزی برای رابطه است که می توان رسیدن آن به ۵۰ سالگی و حتی بیشتر را تضمین کرد. سن رابطه شما و همسرتان چقدر است؟ آیا به سلامتی و تغذیه اش توجه می کنید؟ آیا رشد می کند؟ صحبت های همسر دهباشی زاده نشان دهنده توجه دقیق آن ها به این مسائل است که حالا و این روزها، ثمره اش را می چشند.

احترام متقابل، اعتماد متقابل، عشق متقابل

اگر بخواهیم در خصوص باید های یک زندگی مشترک صحبت کنیم، نیاز به ساعت ها آموزش و مطالعه تعداد زیادی جلد کتاب داریم اما به طور کلی می توان گفت، بقا و رشد یک زندگی مشترک منوط به این است که در زن و شوهر دیدگاه متقابل به یکدیگر وجود داشته باشد. به عبارت دیگر باید جریان عواطف و احساسات و حتی نگرش منطقی بین زن و شوهر دوطرفه باشد. نکته مهم دیگر، دیدگاه افراد به زندگی مشترک است. این مسئله تعیین کننده این است که هر کدام از دو طرف با همدیگر چه رفتاری داشته باشند و در دراز مدت این نگرش ها در زن و شوهر ایجاد احساس اعتماد به همسر می کند. عشق متقابل در واقع حاصل نگرش مثبتی است که زن و شوهر در خلال تجربیات همدیگر از زندگی مشترک به دست می آورند. عشق برای یک رابطه در حکم تغذیه آن است. هر چه عشق بیشتر باشد، رابطه غنی تر است. اما چه نوع عشقی؟ در واقع عشق بر خلاف باور بیشتر افراد، صرفا یک هیجان نیست. بخشی از عشق را هیجان افراد تشکیل می دهد. در حقیقت عشق بیانگر دیدگاه عاطفی و عقلانی ما به همسرمان است. برای همین است که اگر زن و شوهر صرفا برای هم ابراز احساسات داشته باشند اما در عمل و سبک زندگی، احترام و اعتماد را به هم هدیه ندهند، دیگر نمی توان توقع داشت این عشق موجب رشد زندگی مشترک شود. از شما درخواست دارم که یک بار دیگر این ویدئو را ببینید تا از اهمیت ابراز احساسات همسر این راننده که تاثیراتش در صورت دهباشی زاده به وضوح دیده می شود، آگاه شوید.

شبکه های اجتماعی

درباره یک پست عجیب و خبرساز که رکورد لایک اینستاگرام را شکست

تخم مرغِ سلبریتی!

الهه توانا | روزنامه نگار

یک تخم مرغ، این روزها به مشهورترین ستاره فضای مجازی تبدیل شده است؛ اکانت world_record_egg در اینستاگرام، عکس ساده ای از یک تخم مرغ در پس زمینه ای سفید گذاشته و این متن را پست کرده است: «بیایید با هم رکورد جهانی بیشترین لایک را در اینستاگرام ثبت کنیم و رکورد «کایلی جنر» با ۱۸ میلیون لایک را بشکنیم». ادمین صفحه هیچ نام و نشانی از خودش به جا نگذاشته و از انگیزه و هدفش چیزی نگفته است؛ اگرچه ظاهرا دنبال کم کردن روی یک سلبریتی اینستاگرامی است ولی به نظر می رسد هدفِ اصلی این کار، به مضحکه کشیدنِ سازوکارِ جلب توجه در اینستاگرام است؛ اگر یک سلبریتی همچون کایلی جنر، می تواند با گذاشتن عکسی از دستِ دخترش، ۱۸ میلیون لایک بگیرد؛ اگر یک آدمِ بی استعداد می تواند با آپلود کردن ویدئوی مسخره بازی برای خودش طرفدار جمع کند؛ اگر هر کسی می تواند در فضای مجازی به راحتی آب خوردن، توی چشم بیاید و پول در بیاورد، چرا یک تخم مرغ نتواند؟ تخم مرغ مشهور تا لحظه نوشتن این یادداشت، ۵/۵ میلیون فالوئر از سراسرِ دنیا جمع کرده و بیش از ۳۹ میلیون لایک گرفته است؛ رکوردی که هیچ سلبریتی و اینفلوئنسری موفق به شکستن اش نشده. سلبریتی جدید فضای مجازی، همچنین توانسته است «تیک آبی، VerifiedBadge» بگیرد؛ همان امکانی که اینستاگرام در اختیار افراد مشهور قرار می دهد تا صفحه شان از صفحات جعلی متمایز شود. حالا اگر واژه تخم مرغ را در اینترنت جست وجو کنید، قبل از اطلاعاتِ زیست شناختی و تغذیه ای با صفحه اینستاگرامی مواجه می شوید که از لحاظ تعداد مخاطب و هوادار، نه تنها تفاوتی با صفحه مدل ها و هنرپیشه ها و ورزشکارها ندارد که از آن ها جلو هم زده است. سرنوشت تخم مرغِ جهانی، معلوم نیست؛ شاید گرداننده صفحه بعد از مدتی شروع کند به تبلیغ گرفتن و پول درآوردن یا شاید معلوم شود هدفش آن قدرها هم که ما فکر می کردیم زیرکانه نبوده و فقط می خواسته است حالِ جنر را بگیرد. با این همه از این به بعد اگر کسی به تعداد فالوئرهایش بنازد و عدد لایک هایش را به رخ بکشد، یاد تخم مرغِ بی زبان و بی هنری می افتیم که در عرض چند روز رکورد شکست؛ از این به بعد، احتمالا کمتر تحت تأثیر اعتبار مجازیِ آدم ها قرار خواهیم گرفت و کمتر برای دیده و تشویق شدن در فضای مجازی، حرص خواهیم خورد؛ البته امیدوارم این طور باشد.

زنجیره کاملی از خدمات پیش از چاپ، چاپ و پس از چاپ در یکجا:
سی تی پی و لیتوگرافی (زینک)، چاپ شیت افست پنج رنگ، چهاررنگ، و دو رنگ (با دستگاه‌های مدرن XL، کوموری و اسپیدمستر هایدلبرگ) ، چاپ رول (۳ دستگاه مان رولند هیت‌ست و کلد ست ۷۵ و یونیست ۶۰)، چاپ دیجیتال، لترپرس، قالب‌زنی، شماره زنی، برشکاری (یک طرفه و سه طرفه)، جعبه چسبانی، ترتیب اتومات، مجله زنی تمام اتوماتیک، منگنه زنی و منگنه لوپ، چسب گرم طلاکوب، شرینک و بسته بندی، یووی و یووی موضعی، سلفون حرارتی و چسبی، امباس تاکنی، جلد ساخت ماشینی، هارد باکس، پانچ و فنر و...
طرح زمستانه
با امتیازات شگفت‌انگیز برای برندهای تجاری و تولیدکنندگان کالای ایرانی
و آفرهای ویژه برای مشتریان جدید:
- ۲۰ درصد تخفیف خدمات برای اولین سفارش
- یک ست اداری رایگان برای سفارشات بیش از ۲۵ میلیون ریال
- ۴ برگ زینک رایگان
شهر چاپ خراسان
۷۰ سال سابقه در صنعت چاپ
پاسخگویی و خروج کار بصورت شبانه روزی و ۲۴ ساعته
امکان خروجی منحصر بفرد dpi600 با دستگاه XL
موقعیت مکانی مناسب در مرکز شهر
استفاده از مرغوب ترین مواد مصرفی
گردش کار سیستماتیک و نرم افزاری
امنیت اطلاعات و محصولات
آدرس: بلوار سازمان آب، بین شهید صادق ۱۸ و ۲۰
ارتباط با ما:
۳۷۰۰۹۷۱۶ - ۲۰
@shahrechapekhorasan