

شبکه‌های مجازی را که رصد می‌کنید، مملو از اخبار ناگوار در جهان امروزند؛ به قول معروف خیلی سرد می‌خواهد که در برابر امواج منفی و هراس‌آوری که اطرافمان را فرا گرفته‌اند، آرام و امیدوار باقی بمانیم. با این حال تنها راه ادامه دادن و نتیجه گرفتن مدیریت افکار و حفظ آرامش و پویایی‌مان است. این مهم میسر نخواهد شد مگر اینکه مهارت‌های مثبت‌اندیشی را در خود تقویت کنیم. هزاران روانشناس در سراسر جهان بر سسر این موضوع متفق‌القولند که ذهن خود آگاه ما می‌تواند برخی افکار را به واقعیت تبدیل کند، پس مثبت‌اندیشی در زندگی می‌تواند تأثیرات خارق‌العاده‌ای داشته باشد. مثبت‌اندیشی نه تنها سلامت روان ما را تأمین می‌کند، بلکه پزشکان نیز معتقدند که امیدواری می‌تواند سلامت فیزیکی ما را پایدار نگه دارد. از همین رو سست که دین مبین اسلام نیز همواره تأکید به امیدواری و تلاش مومنین دارد.

وقتی افکار منفی از هر طرف به ذهنتان هجوم می‌آورند، اولین قدم برای فراری دادن افکار منفی و حفظ آرامش این است که نفس کشیدن عمیق و به فواصل منظم را پیش بگیرید. دومین گام این است که به یک هنر خلاقانه روی بیاورید تا ذهنتان را آرام کنید؛ آشپزی، بافتنی، نقاشی، خوشنویسی، گل‌سازی، شعر و داستان‌نویسی و… از میان ده‌ها شاخه هنری -فارغ از اینکه چند سال دارید؟- یکی را انتخاب کرده و خود را با آن مانوس بدارید. کتابخوانی و آموختن زبان نیز گزینه‌های مناسب دیگری هستند. ضمناً ورزش روزانه را جدی بگیرید که معجزه می‌کند. وقتی از انجام دادن کاری خوشحال می‌شوید و به انجام آنچه که دوست‌دارید ادامه می‌دهید، احساس نشاط پیدا می‌کنید.

افرادی که بیش از حد تفکر می‌کنند، مخصوصاً خانم‌ها در هنگام استرس و نگرانی، بسیار صحبت می‌کنند و نمی‌توانند جلوی صحبت کردن خود را بگیرند. صحبت کردن در مورد نگرانی‌ها در بیشتر مواقع سبب بدتر شدن اوضاع و شرایط می‌شود. اگر به بیان مسائل نیاز دارید، صحبت‌هایتان را بنویسید و آنها را به وسیله ذهن آگاه خود تجزیه و تحلیل کنید تا با خواندن آنها متوجه می‌بورد بودن بیشتر نگرانی‌ها و افکار منفی شوید.

**بهترین خود را به هستی ارائه دهید**
سری کتاب‌های انگیزشی این روزها در صدر پرروش‌ترین‌های جهان هستند. مردم می‌خواهند هر روز روحیه خود را قوی‌تر کنند تا مدیریت قدرتمندانه زندگی و کارشان را به دست بگیرند. زینب رحمانی یک دانشجوی روانشناسی که خود کتابخانه کوچکی از کتاب‌های انگیزشی در

منزل ایجاد کرده و از فایل‌های سخنرانی روانشناسی بهره فراوان می‌برد، براینان می‌گوید: «روز خود را با لبخند آغاز می‌کنم. برخی مردم در خیابان گسره به ابرو دارند، اما اولین گام برای در افتادن به دامن نور و خوشبختی این است که لبخند بزнім. جهان هنوز هم زیبایی‌های زیادی برای شساد نگه داشتنی ما دارد.»

روی به یکی از مهم‌ترین فاکتورهایی که بیشتر سخنرانان انگیزشی به آن برای تقویت مثبت‌اندیشی تأکید دارند، اشاره کرده و می‌گوید: «هماز خواندن و شکرگزاری از پروردگار متعال را باید سرلوحه اعمال روزانه‌مان قرار داد. همین الان که دارید این گزارش را می‌خوانید، یعنی به حدی آرامش و امکانات دارید که بتوانید یک گوشه دنج بنشینید و مطالعه کنید. به یاد بیاورید که در سراسر جهان بسیاری از نعمت سواد بی‌بهره‌اند، گرسنه‌اند و حتی جایی برای خوابیدن ندارند. به یاد بیاورید خیلی‌ها از نعمت سلامتی برخوردار نیستند، اما خداوند متعال همه این نعمات را تانکون به شما ازانی داشته، پس باید شاکر او باشید و در جهت درست از این نعمات استفاده کنید. جهت درست مثبت‌اندیشی و تلاش، ارائه بهترین نسخه از خودتان به جهان پیرامونتان است. مهم نیست که بهترین‌های جهان باشید، مهم این است در همین لحظه بهترین خود را ارائه دهید و نور و امیدواری ساطع کنید.»

**زندگی یک پازل چندین قطعه‌ای است**
ناکامی‌ها در جهان امروز بسیارند. ناکامی‌های بزرگ که کمر فردی را می‌تواند به راحتی خم کند، اما خدا جواشش به همه ما هست. درست در لحظه‌ای که همه چیز را به او می‌سپاریم، به حریم امن الهی وارد شده و نگرانی‌هایمان رخت برمی‌بینند.

مریم رسولی، یک مشاور براینان می‌گوید: «هر

بار که چیزی از دایره زندگی ما خارج می‌شود، به لاک خود فرو رفته و حتی زبان به گلّه و شکایت می‌گشاییم؛ بی‌توجه به اینکه زندگی‌مان از یک قطعه پازل درست نشده، بلکه چندین و چند قطعه دارد. ما در لحظه، تنها روی از دست رفتن قطعه‌ای از پازل زندگی‌مان زوم می‌کنیم. چند سالی که می‌گذرد و به پشت سرمان نگاه کرده و می‌بینیم، چقدر در نبود و از دست دادن آن قطعه رشد پیدا کرده‌ایم! و اگر آن قطعه می‌بود، هیچ وقتی تلنگری برای خیزش دریافت نمی‌کردیم و موقعیت امروزمان را ندانشتمیم. خدا یک قسمت از زندگی ما را نمی‌بیند، خدا کل زندگی ما را در نظر دارد.»

این مشاور در تکمیل صحبت‌هایش می‌گوید: «فکار ما زندگی ما را دگرگون می‌سازند، پس اجازه ندهید اتفاقات منفی تمام نگاه شما را به

زندگی دربرگیرد و بعد از شناسایی اندیشه‌های منفی خود، یک قدم به عقب برداشته و از خود این سوآلات را بپرسید: آیا شرایط به همان اندازه بد است که من فکر می‌کنم؟ آیا می‌توان به شیوه دیگری به قضایا نگاه کرد؟ از اتفاق‌های پیش آمده چه تجربه‌ای کسب کرده‌ام که در آینده آن را به کار ببرم؟ سپس بعد از مطرح کردن این سوآل‌ها جمله‌های تأکیدی مثبت را تکرار کنید و جمله‌های منفی را به کار نبرید.»

**حذف جملات منفی به مده گفتاردرمانی**
بسیاری از بزرگ‌تراپ‌ها تجربه، جوانان را از گفتن جملات منفی یا عبارات منفی باز می‌دارند. در حالی که ممکن است بسا واکنش تند جوانان بگیرد و به جای آن از عبارات‌ها و جملات مثبت استفاده کند»

## تأثیر مثبت‌اندیشی در موفقیت‌های فردی و اجتماعی



# انعکاس موفقیت با امید و توکل در آینه زندگی

**\* یک روانشناس: هر وقت جملات منفی در ذهن ما وسوسه شد، نباید شک کرد این همان وسوسه شیطان است که نمی‌خواهد بگذارد تحول در ما اتفاق افتاده و دید ما نسبت به زندگی مثبت شود. فراموش نکنیم باید در ابتدای راه تحول آماده مقابله با منفی‌ها و مقاومت‌ها باشیم.**

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

### گزارش روز

خرافات بنویسند. در حالی که تجربه ثابت کرده است، جملات منفی یا عبارات منفی می‌توانند زمین‌ساز وقوع حوادث ناگوار و اتفاقات تلخ باشند. بد است که من فکر می‌کنم؟ آیا می‌توان به شیوه دیگری به قضایا نگاه کرد؟ از اتفاق‌های پیش آمده چه تجربه‌ای کسب کرده‌ام که در آینده آن را به کار ببرم؟ سپس بعد از مطرح کردن این سوآل‌ها جمله‌های تأکیدی مثبت را تکرار کنید و جمله‌های منفی را به کار نبرید.»

**حذف جملات منفی به مده گفتاردرمانی**
بسیاری از بزرگ‌تراپ‌ها تجربه، جوانان را از گفتن جملات منفی یا عبارات منفی باز می‌دارند. در حالی که ممکن است بسا واکنش تند جوانان بگیرد و به جای آن از عبارات‌ها و جملات مثبت استفاده کند»

وی ادامه می‌دهد: «در کودکان آموزش حذف جملات منفی یا عبارات منفی آسان‌تر است و والدین و مربیان موظفند تا به آنها یاد دهند که هر جمله‌ای که بر سسر زبان می‌آورند، می‌تواند در آینده به یک عادت رفتاری مبدل شود. البته این گفته به این معنا نیستت که افراد در بزرگسالی قادر به تغییر شیوه رفتاری و گفتاری خود نیستند؛ بلکه انسان‌ها در هر سنی که باشند، می‌توانند به راحتی شیوه گفتار و جملات و تکیه کلام‌های خود را تغییر دهند و به جای جملات منفی یا عبارات منفی از عبارات‌های مثبت و امیدبخش استفاده کنند.»

**زهر افعال منفی را بگیریم**
وقتی از این سسبنا پیرامون دلیل موفقیتش می‌پرسند، می‌گوید: «۴ ساله بودم که استادم مرا نابهغه خطاب می‌کرد، او به من گفت: هر روز این جمله را چندین بار تکرار کنم: «حافظه من هر روز بهتر و بهتری می‌شود.» به توصیه استاد عمل کردم و هر روز چندین بار این جمله را تکرار می‌کردم، چنانکه باورم می‌شد.

کار به جایی رسید که گذشته دور خود را به یاد آوردم، زمانی را به یاد آوردم که در قنطاق بودم و دنیا را سوراخ سوراخ می‌دیدم. روزی از مادرم در مورد این موضوع سوآل کردم، مادرم در کمال شگفتی گفت: «اری، زمانی که در قنطاق بودی من در حیاط خانه کار می‌کردم و برای اینکه خطری از جانب حیوانات خانگی و حشرات متوجه نشود، آبکش بزرگی را بالای سر تو می‌گذاخدم!»

ابراهیم پرویزیان یک روانشناس براینان توضیح می‌دهد: «بعضی از جملات شاید به خودی خود منفی نباشند، اما کلمات منفی در آنها بکار رفته است. باید توجه کنیم در عبارات تاکیدی مثبت حتی کلمه منفی نیز نباید بکار ببریم، چرا که ضمیر ناخودآگاه به تک تک واژه‌ها توجه می‌کند. برای خود خشنی نکنیم.

ابراهیم پرویزیان یک روانشناس براینان توضیح می‌دهد: «بعضی از جملات شاید به خودی خود منفی نباشند، اما کلمات منفی در آنها بکار رفته است. باید توجه کنیم در عبارات تاکیدی مثبت حتی کلمه منفی نیز نباید بکار ببریم، چرا که ضمیر ناخودآگاه به تک تک واژه‌ها توجه می‌کند. برای خود خشنی نکنیم.

ابراهیم پرویزیان یک روانشناس براینان توضیح می‌دهد: «بعضی از جملات شاید به خودی خود منفی نباشند، اما کلمات منفی در آنها بکار رفته است. باید توجه کنیم در عبارات تاکیدی مثبت حتی کلمه منفی نیز نباید بکار ببریم، چرا که ضمیر ناخودآگاه به تک تک واژه‌ها توجه می‌کند. برای خود خشنی نکنیم.

ابراهیم پرویزیان یک روانشناس براینان توضیح می‌دهد: «بعضی از جملات شاید به خودی خود منفی نباشند، اما کلمات منفی در آنها بکار رفته است. باید توجه کنیم در عبارات تاکیدی مثبت حتی کلمه منفی نیز نباید بکار ببریم، چرا که ضمیر ناخودآگاه به تک تک واژه‌ها توجه می‌کند. برای خود خشنی نکنیم.

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

سید محمدعلی باقری

<b>آگهی تغییرات شرکت آلومینیوم فاز با مسئولیت محدود</b>		
<b>به شماره ثبت ۷۶۳۶ و شناسه ملی ۱۰۱۰۹۲۸۳۷۳</b>		
به استناد صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده مورخ ۱۳۹۷/۹/۷	هادیان به شماره ملی ۰۵۳۴۲۳۱۷۹ دارای ۳۹۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه که خانم سحر هادیان به شماره ملی ۰۵۳۴۷۲۳۱۶۰ دارای ۳۹۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای علیرضا دره باغی به شماره ملی ۰۰۵۰۱۳۸۰۲۲ دارای ۴۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه خانم مینا دره‌باغی به شماره ملی ۰۰۴۱۷۲۲۹۴ دارای ۱۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای علیرضا یساولی شراهی به شماره ملی ۰۵۳۴۵۲۷۹۵۷ دارای ۳۶۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای محمد رضا صفری به شماره ملی ۰۵۳۰۶۹۷۸۳۱ دارای ۲۴۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه آقای مجید صفری به شماره ملی ۰۵۳۳۲۲۷۹۰۴ دارای ۲۰۰۰۰۰۰ ریال سهم الشرکه آقای بهزاد صفری به شماره ملی ۰۵۳۴۲۰۶۳۷۹ دارای ۲۰۰۰۰۰۰۰ ریال سهم‌الشرکه	
<b>سازمان ثبت اسناد و املاک کشور</b>		
<b>اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیر تجاری تهران</b>		

<b>سه هفته یکبار</b>	<b>سه شنبه‌ها</b>	<b>کیمیاکان</b>	<b>ویژه کودکان و نوجوانان</b>
<b>هالمی</b>	<b>ورزشی</b>	<b>داستان</b>	