



## ۵ ویژگی شگفت انگیز افراد جذاب

خیلی ها تصور می کنند شخصیت امری ذاتی ست درحالیکه اینطور نیست، ممکن است شما شوخ طبع و خوش صحبت باشید اما برای جذاب بودن به صفات دیگری نیاز داشته آنها اینطور هستند. شما دوستشان دارید اما نمی دانید چرا. آنها هرروز تلاش می کنند تا ویژگی های مطلوبشان را ارتقاء دهند تا خود واقعییشان را بسازند. نکته مهم این است که شما جذب صفاتی از آنها می شوید که با فرهنگ و خلق و خوی شما ارتباط مستقیمی دارد.

اصلا صفات و ویژگی های شخصیتی شما چیست؟

ویژگی های شخصیتی آنهاکس واضحی از درون افراد است از احساسات آنها و رفتار و افکارشان.

در باور عموم ۵ ویژگی شاخص به عنوان ویژگی های شخصیتی که به مدل ocean مشهور است‌شناخته می شود.

۱- Openness، روشن فکری

۲- Conscientiousness وظیفه شناسی

۳- Extraversion، برون گرایی

۴- Agreeableness، دارای قدرت توافق با افراد

۵- Neuroticism، روحیه احساسی

انسان ها متفاوتند. بعضی آنان درحالیکه بعضی ها فعال. بعضی ها اصلا عصبی نمی شوند اما بعضی ها همیشه نگران اند.

شما با کمک شخصیت آنها می توانید تفاوت هایشان را درک کنید.

ما در اینجا ۵ ویژگی شاخص که نشان دهنده یک شخصیت جذاب است را برای شما بیان می کنیم

۱- شونده ی خوبی باشید

شینین بسپارمهم تر از گوش کردن است. وقتی گوش های شما برای شنیدن فعالیت می کنند مغز هم این فعالیت را انجام می دهد.

مهارت خوب شنیدن به این معنی است که شما این مهارت را هم در حد جا و برای هرکسی خواهید داشت. از دوست و آشنا گرفته تا افراد ناشناس در مترو.

هنگامی که شما با آغوش باز و مشتاقانه به فردی گوش دهید درواقع به صدای قلبش گوش داده اید و این بالاترین احترام به مخاطب است.

گوش کردن باین نگاه که ممکن است تجربیات و اعمال افراد با ما متفاوت باشد مطلوب است و البته نکته مهم بعد، قضاوت نکردن در مورد شنیده هاست. هرچه بیشتر باین ویژگی ها گوش کنید جذاب تر خواهید بود.

۲- صداقت

صداقت یک راه آسان برای دستیابی به موفقیت و شادی در زندگی است. باعث سلامتی روحی و جسمی شما می شود و از دروغ گفتن و فریب دادن شما جلوگیری می کند. صداقت به معنای حفظ گفتن حقیقت نیست بلکه به این معنی است که شما با بقیه رو راست می شوید و با اعتبار به زندگی‌تان ادامه خواهید داد. هرچه بیشتر پیش روید گشاده رو تر خواهید شد و قدرت مواجهه با موانع زندگی را پیدا خواهید کرد.

صداقت قدرت ادراک شما را جلا می دهد و شما را به یک ناظر با کیفیت تبدیل می کند که هر چیزی را از اطراف یا با وضوح می بیند. اعتماد به نفستان بالا می رود و اراده تان قوی می شود و همه این ها منجر به آمدن شادی و نشاط به زندگی تان می شود.

۳- خود کنترلی

به نظر می رسد مفهوم خودکنترلی به تازگی بین مردم باب شده است. اما ویژگی بسیاری ارزشمندی ست. خودکنترلی باعث می شود شما بتوانید احساسات و عکس العمل های خود را کنترل کنید. خیلی ها از تصمیمات احساسی ای که در گذشته گرفته اند احساس پشیمانی می کنند.

به مثقال چیتیان خرج کنید، از کوره در نروید و در برابر اتفاقات زندگی اراده قوی داشته باشید. اینها مواردی از خود کنترلی هستند که هرکسی از عهده اش بر نمی آید اگر خود کنترلی نداشته باشید هنگام آغاز یک فعالیت کاری وقتی فروش خوبی نراید خیلی راحت ناامید خواهید شد. اما بااعتماد به خودتان، موفقیت به سمت شما می آید تا هیچوقت پشیمان نشوید

زمان مناسب و منظم خوابیدن را فراموش نکنید چرا که مانند سوخت برای ویژگی خودکنترلی عمل خواهد کرد. کم خوابی ریشه رفتار های چنگدانه است. توانایی مقابله با ضربات مخرب و روحی زندگی در گرو شناخت نیازها و امیال خودتان است که این توانایی ارتباط مستقیمی با ویژگی خود کنترلی دارد. برای اینکه مهارت بیشتری در خودکنترلی پیدا کنید، خود را در موقعیت های اجتماعی گوناگون قرار دهید تا تقویت شود.

اگر برای از یاد بردن یک رابطه عمیق عاشقانه مشکل دارید یعنی باید خودکنترلی را افزایش دهید. عمق و مدت رابطه مهم نیست اگر خودکنترلی بلد نباشید در درآمدت ممکن است باعث صدمات روحی شما شود.کتاب های ارتباط بدون خشونت و خودت را به فنا نده برای تقویت این ویژگی پیشنهاد می شود.

۴- توانایی درک افراد

توانایی خواندن ذهن افراد به شما درک درستی از تصمیماتتان خواهد داد. این توانایی بعد از درست گوش دادن به مردم و تحلیل موقعیت بدست خواهد آمد. فرض کنید موقعیتی را که کسی عاشقانه شما را دوست دارد ولی شما فکر می کردید که فقط یک دوستی ساده است. این تضاد در شناخت به خاطر عدم درک درست شما از آن دوست است.برای شناخت افراد و احساساتشان باید به آنها توجه کنید که چه کار می کنند و چه می گویند. وقتی این نشانه‌ها را در ذهنتان کنار هم چیدید، درک افراد راحت تر می شود.کتاب آد هم سعی می‌ کنی منبع خوبی برای مطالعه و شناخت افراد است.

۵- خود واقعی تان باشید

اصالت شما در یگانه بودن شمامت. نقص هایتان را بپذیرید و روی بهبود آنها کار کنید. وقتی اینکهوه باشید درچشم همه قابل احترام خواهید بود. نیازی نیست از داشته های دیگران بترسید یا بخواهید جای شخص دیگری زندگی کنید. این زندگی، زندگی شماست.

به عنوان یک موجود زنده شما توانایی ساختن شخصیت خودتان را به هرشکلی که دوست دارید خواهید داشت. انجام دادن یک یا همه موارد عنوان شده بالا، شما را به یک شخصیت تحسین برانگیز تبدیل خواهد کرد. این نشانه ها و عمل به آنها در نهایت باعث ایجاد شادی و آرامش در زندگی تان خواهد شد.

### استاندار خراسان شمالی:

## حوزه کشاورزی و دامپروری نخستین هدفگذاری خراسان شمالی است



استاندار خراسان شمالی با اشاره به مزیت های کشاورزی استان شمالی هدف گذاری نخست استان در حوزه کشاورزی و دامپروری ذکر کرد و گفت: باید این مزیت جایگاه خود را در استان پیدا کند .

محمد رضا حسین نژاد در کارگروه تخصصی کشاورزی، آب، منابع طبیعی و محیط زیست شهرستان اسفراین اظهار داشت: حوزه کشاورزی و دامپروری خراسان شمالی جایگاه خود را به خوبی پیدا کند تا به عنوان قطب کشاورزی در کشور مطرح شود.

وی افزود: افزایش بهره رومی زمین های کشاورزی، نقشه راه مناسب و کمک گرفتن

### راه و شهرسازی استان خبر داد:

## تصرف ۶۰۶۰۰ مترمربع از اراضی ملی استان خراسان شمالی به ارزش تقریبی حدود ۱۷۶ میلیارد ریال

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان شمالی گفت: یگان حفاظت سازمان ملی زمین و مسکن خراسان شمالی بیش از ۶۰۶۰۰ متر مربع از اراضی ملی استان به ارزش بالغ بـ ۱۷۶ میلیارد ریال را رفع تصرف و از چنگال متصرفان آزاد کرده است.

به گزارش اداره ارتباطات و اطلاع رسانی راه و شهرسازی خراسان شمالی، قاسم قاسمی با اعلام این خبر گفت: یگان حفاظت سازمان ملی زمین و

به جزئیات این ۷ مورد گفت: از این ۷ مورد، ۴ مورد

#### رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس:

## کشاورزی برپایه دانش و فناوری موجب خود کفایی می شود

رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس شورای اسلامی گفت: کشاورزی بر پایه علم و دانش و فناوری خودکفایی را به دنبال دارد و حتی کشور را از نفت نیز بی نیاز می کند.

محمدجواد عسگری در جلسه کارگروه تخصصی حوزه کشاورزی، آب منابع طبیعی و محیط زیست

شهرستان اسفراین که با حضور مسوولان کشوری و استانی برگزار شد، اظهار داشت: کشاورزی محور توسعه است و به رشد اقتصادی کمک خواهد کرد. وی افزود: باید با توجه به شعار امسال تولید نیز بر پایه دانش باشد که اثر بخشی در زمینه های مختلف را به دنبال دارد.

عسگری افزود: هم اینک چهار میلیون بهره بردار در سطح کشور وجود دارد که به نوعی ۲۵ درصد اقتصاد را به خود اختصاص داده و منبع مهم اشتغال است.

وی بر سرمایه گذاری در حوزه کشاورزی تاکید کرد و افزود: بعضا سو مدیریت ها سفره مردم را

مسکن خراسان شمالی ضمن جلوگیری از هرگونه تصرف و تعرض اراضی تحویلی دولتی و ملی، در فروردین ماه سال جاری با اجرای ۷ مورد عملیات رفع تصرفات فوری موفق به باز پس گیری حدود ۶۰۶۰۰ مترمربع از اراضی ملی با ارزش تقریبی ۱۷۶ میلیارد ریال شده است.

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان شمالی با اشاره

به جزئیات این ۷ مورد گفت: از این ۷ مورد، ۴ مورد مسکن خراسان شمالی ضمن جلوگیری از هرگونه تصرف و تعرض اراضی تحویلی دولتی و ملی، در فروردین ماه سال جاری با اجرای ۷ مورد عملیات رفع تصرفات فوری در شهرستان شیروان به مساحت ۲۱۰۰ متر مربع به ارزش تقریبی ۱۳ میلیارد ریال و ۱ مورد رفع تعرض فوری شهرستان گرمه به مساحت ۴۷۰۰۰ متر مربع و به ارزش تقریبی ۱۱۷ میلیارد ریال است که در هر ۷ عملیات، نسبت به رفع تصرف کامل اراضی دولتی

کار و فعالیت خود سودی کسب کنند که قیمت گذاری محصولات کشاورزی بحث مهمی است که باید با جدیت به آن پرداخت و تصمیم گیری نباید از بالا به پایین باشد.

وی یکی از دغدغه های حوزه صادرات در بخش

کشاورزی را از دست دادن بازار ها عنوان کرد و گفت: باید تلاش کنیم تا بتوانیم جایگاهی

در این زمینه کسب کنیم چراکه پتانسیل و ظرفیت بسیار بالایی برای صادرات داریم. رئیس کمیسیون کشاورزی مجلس شورای اسلامی در

بخش دیگری از سخنانش بر رفع مشکلات حوزه دامپروری تاکید کرد و افزود: با توجه به گرانی نهاده های دامی و خشکسالی بعضا دامداران اند

که حتی در بانک زنجیکی در آینده دچار مشکل خواهیم شد هم اکنون باید به این تولیدکننده

ها کمک شود.

عسگری بر مهار آب های مرزی، ایجاد گلخانه

از دانشگاه های استان می تواند تحول این حوزه را رقم زند.

حسین نژاد گفت: در بخش صادرات محصولات کشاورزی گمرک هوایی فرودگاه شهر آباد در آینده نزدیک ایجاد می شود که کمک خوبی به صادرات محصولات باغی می کنداستاندار خراسان شمالی با اشاره به طرح انتقال آب هلی مرزی و آزاد

استان افزود: طرح انتقال آبهای مرزی و آزاد سازی آب پشت سد های استان برای حوزه کشاورزی که سبب رونق این حوزه می شود مهم اقدامی است که در سفر رئیس جمهور به استان انجام می شود .

اقدام گردید.

مدیرکل راه و شهرسازی خراسان شمالی در ادامه با اشاره به نقش مردم در پیشگیری از تصرف و حفاظت از اراضی ملی و دولتی این گونه گفت: شهروندان می توانند موارد تصرف، تعرض و دخالت در اراضی دولتی و ملی را ضمن تماس با شماره تلفن گویای ۱۶۵۶ به یگان حفاظت از اراضی گزارش دهند.

### خبر

## موافقت مشروط اعضای شورای شهر بجنورد با فروش کشتارگاه صنعتی شهرداری

اعضای شورای اسلامی شهر بجنورد امروز با کلیات طرح فروش کشتارگاه صنعتی شهرداری موافقت کردند. پنجاهمین جلسه رسمی شورای اسلامی شهر بجنورد امروز در سالن جلسات این مجموعه برگزار شد که در آن اعضای حاضر در جلسه با کلیات طرح فروش کشتارگاه صنتی شهرداری به صورت مشروط موافقت کردند.

زریان ده بودن کشتارگاه برای شهرداری بجنورد، دلیل تصمیم برای فروش این مجموعه است که البته اعضای شورای شهر با آن مشروطا به تبدیل عایدات آن به محلی برای درآمد مولد شهرداری، موافقت کردند.

گفتنی است کشتارگاه بجنورد بیش از ۱۲۰ میلیارد تومان ارزش مالی دارد.

مدتی قبل تعدادی از سرمایه گذاران افغانی الاصل ساکن ایران در بازدید از پروژه ها و فرصت های قابل سرمایه گذاری مرکز استان برای مشارکت اعلام آمادگی کردند.

قرار است شهرداری بجنورد طرح های جایگزین خود از قبیل خرید پارکینگ، احداث پارکینگ و مجموعه خرید در هسته مرکزی شهر وو... را در قالب پیشنهاد به شورای شهر ارسال کندایستا

## ضرورت احیای اعتبارات اجرایی پروژه های حوزه آب و خاک از صندوق توسعه ملی

سرپرست معاونت آب و خاک وزارت جهاد کشاورزی بر ضرورت احیای اعتبارات اجرای پروژه های حوزه آب

و خاک از صندوق توسعه ملی تاکید کرد.

فریبرز عباسی در کارگروه تخصصی حوزه کشاورزی، آب منابع طبیعی و محیط زیست شهرستان اسفراین که با حضور مسئولان کشوری و استانی برگزار شد، اظهار کرد: در گذشته برای اجرای این پروژه ها از محل صندوق توسعه ملی اعتبار اختصاص می یافت که این اعتبارات حذف شد و امیدوار هستیم برای توسعه اجرای این پروژه ها دوباره این اعتبارات از محل صندوق توسعه ملی احیا شود.

به گفته وی این اعتبارات نباید به صورت اسناد باشد. عباسی افزود: تنها ۳۰ درصد اراضی آبی به سامانه های آبیاری نوین مجهز شده است که این میزان در سال های آتی افزایش خواهد یافت.

وی ادامه داد: در سطح کشور ۸ میلیون و ۵۰۰ هزار ۲ میلیارد و ۶۰۰ هزار هکتار شامل حدود ۳۰ درصد آن مجهز به سامانه های آبیاری نوین شده است. عباسی با اشاره به اینکه حدود ۹۰ درصد تولیدات بخش کشاورزی به آب نیاز دارد، ادامه داد: باید بهره وری از منابع آبی را بالا ببریم که در این راستا اقدامات خوبی انجام شده اما کافی نیست.

وی افزود: از حدود ۳۰ سال پیش تاکنون بهره وری آب از ۰.۷ متر مکعب به ۱.۵ متر مکعب رسیده و همچنین راندمان آبیاری نیز بالا رفته است.

عباسی بر ساماندهی آب های مرزی نیز تاکید کرد و گفت: در این خصوص باید برنامه ریزی های لازم را داشته باشیم.

وی در خصوص اعتبارات حوزه آب و خاک در استان خراسان شمالی گفت: در سال گذشته ۴۹ میلیارد تومان ردیف ملی به این حوزه اختصاص یافت که نسبت به سال ۹۹ ، ۳۰ درصد افزایش یافت.

#### نماینده مردم شیروان در مجلس شورای اسلامی:

## راهپیمایی روز قدس به فلسطینیان رو حیه مضاعف می دهد



نماینده مردم شیروان در مجلس شورای اسلامی گفت: راهپیمایی روز قدس به فلسطینیان برای مبارزه رژیم جعلی صهیونیستی رو حیه مضاعف می دهد.

علی جندی گفت و گو با ایسنا در شیروان اظهار کرد: روز قدس که توسط امام راحل نامگذاری شده، خاری در چشم رژیم صهیونیستی است و سبب حفظ آرمان های فلسطین خواهد شد.جندی بیان داشت: روز جهانی قدس اساساً یک حرکت خودجوش از سوی مردم روزه دار است

که برای دفاع از امت فلسطین در صحنه حاضر می شوند.وی افزود: حضور مردم در راهپیمایی روز قدس در حقیقت ادامه انتفاضه فلسطین برای آزادسازی قدس شریف از چنگال صهیونیست های غاصب است.نماینده مردم شیروان در مجلس شورای اسلامی اذعان داشت:

امروز شاهد گذشتگی های رژیم جعلی و کودک کش صهیونیست بوده که به هیچ چیزی پایبندی نیست و انتفاضه مردم فلسطین سرانجام منجر به سرنگونی رژیم صهیونیستی خواهد شد.علی جدی همچنین با برشمردن روز مبارزه با تروریسم گفت: امروز شاهد تروریسم دولتی که مصداق آن امریکای جانیکار بوده، هستییم.وی افزود: جنایت های زیادی از سوی آمریکا علیه بشریت انجام شده که هرگز از حافظه تاریخ و ملت ها پاک نخواهد شد؛ پای این کشور در ریخته شدن خون هزاران نفر باز بوده و این در شرایطی است که سردمداران آن دم از حقوق بشر می زنند.نماینده مردم شیروان در مجلس شورای اسلامی اقدامات رژیم صهیونیستی و آمریکا را علیه بشریت دانست و بر ضرورت حضور پر شور احاد مردم در روز جهانی قدس تاکید کرد.

خبرنگار: غلامرضا مینا



دست فساد را از این حوزه قطع کنیم و باید نظارت ها نیز دقیق تر شود.

وی تصریح کرد: اشکالاتی از گذشته وجود داشته که

به دنبال اصلاح آن هستیم.



روزنامه صبح استان خراسان شمالی

ETEFAGHYEH DAILY NEWSPAPER  
ECONOMIC, POLITICAL NEWSPAPER

# روزنامه

# لیگ یک، هشت هفته زودتر تمام شد!

آخرین خاطر حضور ملوان و مس کرمان در لیگ برتر مربوط به فصل پانزدهم و سیزدهم است و هر دو تیم بیش از پنج سال است که از سطح اول فوتبال ایران فاصله گرفته‌اند.

تقسیم امتیازات در استادیوم باهنر کرمان توسط مس و ملوان تکرار تسلاوی آنها در انزلی بود تا مدعیان اصلی صعود به لیگ برتر چشم به بازی‌های باقیمانده برای پایان این حسرت بدوزند.

ملوان که بعد از سقوط در لیگ پانزدهم به لیگ دسته اول، روزهای تلخ‌تری را به واسطه مشکلات مالی سری می‌کرد، از فصل گذشته مسیر جدیدی را با زوج پژمان نوری و مازیار زارع و البته اسپانسر متحد به این باشگاه دنبال کرد. آنها هرچند در فصل گذشته در مقطعی به عنوان مدعی ظاهر شده بودند و در جام حذفی نیز تا جمع چهار تیم بالا آمدند، اما بیشتر به دنبال برطرف کردن ضعف‌های خود به خصوص در بخش مدیریتی و بدهی‌یار بودند. مسیر ملوان اما در این فصل کاملاً متفاوت پیش رفت. یک سیستم با نظم و برنامه ریزی و با رهبری دو زوج محبوب در انزلی. ماحصل آن هم شکست ناپذیری قوی سپید تا پایان نیم فصل بود و تلاوم صدرنشینی آنها در فاصله هشت هفته مانده به پایان فصل با اختلاف امتیازی قابل توجه.

ملوان که فصل ۹۵ با تفاضل گل نسبت به سیاه‌جامگان راهی لیگ آزادگان شد، با گذشت شش فصل حضور در این سطح، اکنون برای

سرمربی ویستاتوربین از انگیزه شاگردانش برای دستیابی به رتبه تک رقمی تا پایان فصل خبر داد.

ویستاتوربین در نیم فصل عملکرد متفاوتی را در پیش گرفته و با دستیابی به امتیازات مناسب توانسته شرایط خوبی را در جدول به خود اختصاص دهد. آنها طی دیدارهای برگشت رقابت‌ها با تنها یک شکست صعودی قابل توجه داشته‌اند و اکنون به واسطه تفاضل امتیاز در کنار ۵ تیم دیگر، در جایگاه دوازدهم قرار دارند. جایگاهی که می‌تواند با یک نتیجه مطلوب دیگر، آنها را به جمع تک رقمی‌ها نزدیک کند. میلاد بلادی سرمربی ویستاتوربین درباره شرایط تیمش در آستانه دیدار با شهرداری همان می‌گوید: در ابتدا باید از تمامی بازیکنان، اعضای کادرفنی و دیگر نفرات زحمتکش تیم که تا به اینجای فصل کار را به بهترین شکل دنبال کرده‌اند تشکر کنم. تیم من همیشه به بهترین اتفاقات تحت هر شرایطی فکر می‌کند و مسلماً برابر شهرداری همچن هم علیرغم بازی در زمین حریف به دنبال نتیجه‌ای مطلوب خواهیم بودوی ادامه داد: قطعاً از جایگاهی که در آن قرار گرفته‌ایم رضایت نداریم. این عدم رضایت هم در بین بازیکنان و هم

مدیریت وجود دارد. بازیکنان فوق العاده‌ای دارم که به تک تک آنها افتخار می‌کنم. آنها مقابل تیم‌های قدرتمند و مدعی و متمول لیگ توانایی بالای خود را بارها به نمایش گذاشته‌اند و این هدف را طی هشت هفته پایانی هم دنبال خواهند کرد. درست است که در جایگاه دوازدهم جدول قرار داریم اما نگاهی به

تیم‌هایی که بالاتر و حتی پایین‌تر از تیم ویستاتوربین قرار گرفته‌اند نشان می‌دهد که در اولین فصل کار را به خوبی دنبال می‌کنیم. تیم‌هایی که با تکیه بر تجربه و منابع مالی مناسب از حیث امتیازی، شرایط چندان مناسبی ندارند. تیم بر تکیه بر بازیکنان جوان و با تجربه و قراردادهایی خیلی کمتر از تمامی تیم‌های حاضر در لیگ اسمال. از نظر فوتبالی به تیمی قابل احترام تبدیل شده است. همانطور که گفتم به تک تک بازیکنانم افتخار می‌کنم و آنها بارها کیفیت بالاتر خود را نسبت به رقبا نشان داده‌اند و شکی ندارم که در هشت بازی باقیمانده نیز قادر خواهند بود به نتایج خوبی مقابل رقبا دست یافته و جایگاه تک رقمی را به خود اختصاص دهند.بلادی درباره اینکه از نظر امتیازی، تیمش در صورت رقم خوردن برخی اتفاقات شاید

مدیریتی وجود دارد. بازیکنان فوق العاده‌ای دارم که به تک تک آنها افتخار می‌کنم. آنها مقابل تیم‌های قدرتمند و مدعی و متمول لیگ توانایی بالای خود را بارها به نمایش گذاشته‌اند و این هدف را طی هشت هفته پایانی هم دنبال خواهند کرد. درست است که در جایگاه دوازدهم جدول قرار داریم اما نگاهی به

تیم‌هایی که بالاتر و حتی پایین‌تر از تیم ویستاتوربین قرار گرفته‌اند نشان می‌دهد که در اولین فصل کار را به خوبی دنبال می‌کنیم. تیم‌هایی که با تکیه بر تجربه و منابع مالی مناسب از حیث امتیازی، شرایط چندان مناسبی ندارند. تیم بر تکیه بر بازیکنان جوان و با تجربه و قراردادهایی خیلی کمتر از تمامی تیم‌های حاضر در لیگ اسمال. از نظر فوتبالی به تیمی قابل احترام تبدیل شده است. همانطور که گفتم به تک تک بازیکنانم افتخار می‌کنم و آنها بارها کیفیت بالاتر خود را نسبت به رقبا نشان داده‌اند و شکی ندارم که در هشت بازی باقیمانده نیز قادر خواهند بود به نتایج خوبی مقابل رقبا دست یافته و جایگاه تک رقمی را به خود اختصاص دهند.بلادی درباره اینکه از نظر امتیازی، تیمش در صورت رقم خوردن برخی اتفاقات شاید

## بر خورد با مشکلات به بهترین شکل ممکن



هواداران کرمانی که طاقت این شکست را نداشتند جو عجیب و باورنکردنی را روی سکوهای استادیوم باهنر به وجود آوردند و با آتش زدن بخشی از سکوها، باعث نیمه کاره ماندن این بازی شدند

و در نهایت با رای کمیته انضباطی استقلال خوزستان به حضور در لیگ برتر ادامه داد و فصل بعد هم قهرمان لیگ پانزدهم لقب گرفت. روزها، ماه‌ها و سال‌ها گذشت و اکنون بعد از هشت سال، آنها در قامت مدعی صعود بازگشته‌اند. طی این سال‌ها اتفاقات زیادی افتاد اما به نظر می‌رسد قرار است مس روی دستان پسر محبوب

کرمانی‌ها بار دیگر مجوز لیگ برتری شدن را دریافت کند. فرزاد حسین‌خانی کاپیتان چندین ساله مس کرمان بعد از پایان دوران بازی، فصل گذشته کار را در مس نوین کرمان به عنوان سرمربی استارت زد و تا هفته پایانی نیز تیمش مدعی صعود به لیگ دسته اول محسوب می‌شد. او در این فصل با اعتماد مدیران کارخانه و باشگاه، به عنوان سرمربی بومی و قابل اعتماد مس کرمان انتخاب شد و رفته

### بلادی: ما شایسته تک رقمی شدن هستیم

خطر سقوط را هم احساس کند گفتم: من چنین احساسی ندارم. گفتم که به بازیکنانم ایمان دارم. هشت بازی با تیم‌های بالاتشین و مدعی جدول داریم اما وقتی شما در تیمت بازیکنانی مثل عرفان پورحاجمی، رضا جبارنژاد، جحت اسلاهی، رضا شربتی، حمدی‌نژاد، مرتضی نگهداری، مرتضی حسینی، حامد اکبری، عرفان گلشنی، ارسلان دلاوری، حافظ یعقوبی، مسعود غفاری و تک تک نفراتی که در تیم حضور دارند، را دارید همیشه به اتفاقات بزرگ و خوب فکر می‌کنید. قطعاً تا پایان فصل تمامی تیم‌ها به ویستاتوربین احترام خواهند گذاشت و بازیکنانم کیفیت بالای خود را تکرار خواهند کرد تا جایگاه خوبی را کسب کنیم. سرمربی ویستاتوربین در پایان درباره جدال با شهرداری همانند گفت: از حریف شناخت خوبی داریم. فصل گذشته با این تیم در رقابت صعود قرار داشتیم. از کادرفنی قابل احترام و بازیکنان خوبی بهره می‌برند و قطعاً بازی در همان سخت خواهد بود. تمرینات خوبی را پشت سر گذاشتیم و از روحیه بالایی برخوردار هستیم و برای کسب امتیاز در این بازی حاضر خواهیم شد.

روزنامه اقتصادی سیاسی و فرهنگی استان خراسان شمالی

WWW.ETEFAGHYEH.IR

صاحب امتیاز : حسین رفیعی
مدیرمسئول : حسین رفیعی

آدرس دفتر مرکزی: خراسان شمالی، بجنورد بولوار استقلال – نیش چهارراه نگارستان ساختمان نیکان – طبقه سوم

روابط عمومی: ۰۵۳۲۲۵۶۱۱۱
شماره فکس: ۰۵۳۲۲۵۶۱۰۱۸

آدرس دفتر شیروان: خیابان شهید شهید حاج قاسم سلیمانی

نرسیده به حاج قاسم سلیمانی هفتم جنب ثانویی

جواد یزیدی: ۰۹۱۵۹۴۲۴۱

آدرس دفتر جاجریم:خیابان شهید مطهری، بخش مطهری ۳

۰۹۱۵۷۷۶۱۵-۳۲۲۷۶۲۱۱

#### خبر

### حضور تیم ملی کشتی ارمنستان در ۳ جام بین المللی ایران

فدراسیون کشتی ارمنستان برای حضور در ۳ جام بین‌المللی کشتی ایران که طی روزهای آینده در سه شهرهای بهشهر، سرخس و رشت برگزار می‌شود اعلام آمادگی کرد.

در ماه جاری سه جام بین‌المللی در رشته فرنگی در رده‌های سنی نوجوانان و جوانان در کشورمان برگزار می‌شود که تیم ملی کشتی فرنگی ارمنستان در آنها حضور پیدا خواهد کرد.

تیم ارمنستان که اسفند ماه سال گذشته در رده سنی بزرگسالان با نفرات اعزامی به مسابقات قهرمانی اروپا در جام تختی شرکت کرده بود، این بار نیز سه تیم روانه بهشهر، سرخس و رشت خواهد کرد.

مسابقاتی که ارمنی‌ها در آن حضور خواهند داشت به شرح زیر است:

–جام شهید هاشمی‌نژاد ۵ و ۶ می (۱۵ و ۱۶ اردیبهشت)

–جام رحیم علی آبادی ۷ تا ۱۰ می (۱۷ تا ۲۰ اردیبهشت)
در رشته فرنگی با دو کیلو ارفاق وزن در سرخس

–جام شاهد ۱۲ و ۱۳ می (۲۲ و ۲۳ اردیبهشت)
در رشت

### امشب، قرعه کشی رقابت های کاراته قهرمانی بجنورد

با اعلام هیئت کاراته بجنورد یک دوره مسابقات کاراته قهرمانی شهرستان در بخش بانوان و در سبک های کنترلی برگزار می‌گردد که قرعه کشی این رقابت ها امشب صورت می گیرد.

مسئول کمیته برگزاری مسابقات هیئت کاراته بجنورد در گفتگو با خبرنگار ما گفت: مسابقات کاراته قهرمانی شهرستان در دو رده سنی نونهالان و نوجوانان برگزار می گردد که در دو بخش کاتا و کومیته خواهد بود.

مهشید کاینفر افزود: این رقابت ها از ساعت ۱۰ فردا مذکور پیگیری می گردد که مربیان تا روز ساعت ۲۰ روز سه شنبه فرصت ارسال مشخصات کامل شرکت کننده ها را داشتند.

کاینفر اظهار کرد: در این دوره از رقابت ها به مانند دیگر مسابقات برگزاری در دوران کرونا همراه داشتن کارت واکسیناسیون الزامی و از ورود بازیکنان دارای کارت بیمه ورزشی تا معتبر جلوگیری خواهد شد.

در زندگی همه ما برخی مواقع مشکلات بزرگ و سختی ایجاد می شود که باید راهکارهای برخورد با این مشکلات و حل آن ها را بدانیم و بر مشکلات غلبه کنیم.

بهترین راه های برخورد با مشکلات کار و زندگی قطعاً همه ی انسان ها در طول زندگی با مشکلاتی مواجه می شوند؛ حتی ثروتمندترین افراد دنیا هم با چالش های سختی در زندگی رو به رو هستند. زمان هایی هست که این مشکلات به شدت افزایش پیدا می کنند و شما را به درد می آورند و احساس سردرگمی زیاد باعث می شود که در ندانید دقیقاً باید چه مسیری را در پیش بگیرید. در این قسمت از خانواده پلاس نمناک قصد داریم به شما راهکارهایی را معرفی کنیم تا بدانید که با این مشکلات زندگی چگونه باید برخورد کرد. بخش اول:تعیین یک مسیر برای حل مشکلات

**۱. تا جایی که می توانید آرام بمانید**

واکنش خیلی زیاد هنگام مواجهه با یک مشکل کاملاً یک اتفاق طبیعی محسوب می شود اما ممکن است باعث تصمیم گیری غلط شود. پس قبل از این که بخواهید مشکلی را بررسی کنید، اول یاد بگیرید که احساسات و عواطف خود را کنترل کنید، آرامش پیدا کنید تا ذهن شما عملکرد بهتری داشته باشد.

برای به دست آوردن آرامش ابتدا چند نفس عمیق بکشید و بازدم را با تفکر انجام دهید و ضربان قلب خود را آرام کنید و با خودتان تکرار کنید که می توانید از پس این مشکل بربیاید.

**۲. مسؤلیت مشکل را بپذیرید**

همیشه مشکل را شناسایی کنید و مسؤلیت آن را بپذیرید تا بتوانید از راه فعال و هوشمندانه آن ها را برطرف کنید. سعی کنید لیستی از مشکلات را همراه با دلایل شان بنویسید تا آمادگی بیشتری برای رویارویی، پذیرفتن و برخورد با یک مشکل داشته باشید. هر انسانی مسئول مشکلات زندگی خود است. پس نباید از آن ها شانه خالی کنید.

۳. قبل از پاسخ به مشکل، شرایط را ارزیابی کنید اگر احساس کردید با مشکلی مواجه شده اید و مطمئن نیستید که چه چیزی یا چه کسی باعث ایجاد این مشکل شده است، باید زمان بگذارید و به این قضیه فکر کنید. دیگران را برای این مشکل سرزنش نکنید و این مشکلات را در خودتان ارزیابی کنید و برای آن کمی زمان بیشتری اختصاص دهید.

فاکتورهای بیرونی که گاهی اوقات خارج از کنترل هستند را هم بررسی کنید. در کنار آن فاکتور های درونی را هم ببینید و در نظر بگیرید.

مثلاً فاکتور بیرونی یعنی زمانی که ماشین خود را در بیرون از منزل پارک کرده اید و یک نفر با آن تصادف می کند. قطعاً خودتان در ایجاد چنین مشکلاتی هیچ نقضی تصقیری نداشتید و برای جلوگیری

این نگرانی هم جزء همین افکار منفی است که قبل از هر چیزی باید به آن تسلط داشته باشید و آن را کنترل کنید.

**۴. پذیرای تغییرات مثبت باشید**

زمانی که برای حل مشکلات خود به پاخیزید، احتمالاً تغییرات زیادی در زندگی شما رخ می دهند که بسیاری از آن ها تغییر مثبت هستند، پس چنانچه در این بخش از سبک زندگی نمناک عنوان شده است پذیرای این تغییرات باشید و از آن ها استقبال کنید. جنبه مثبت مشکلات خود را ببینید و سعی کنید نسبت به مسائل خوش بین باشید .

نگرانی از تغییرات باعث می شود که توانایی کامل برای حل آن ها را پیدا نکنید و همچنین از کلام مثبت استفاده کنید و همیشه با خودتان تکرار کنید که در مسیر درستی هستید.

**۵. گاهی عقب نشینی ها را بپذیرید**

اگر به طور کاملاً فعال به دنبال حل مشکلات هستید، احتمالاً در این مسیر عقب نشینی های را هم تجربه می کنید. باور داشته باشید که این عقب نشینی ها و مشکلات در مسیر راه هر کسی اتفاق می افتد اما شما باید به رو به جلو باشید. پس نباید خودتان را اسیر این عقب نشینی ها کنید .

فقط چیزهایی را کنترل کنید که توانایی شان را دارید. مثلاً شما هرگز نمی توانید بی ادبی دوستان را کنترل کنید، پس بهتر است خودتان را درگیر آن ها نکنید. به جای آن به فکر اصلاح رفتار خودتان باشید.

**۶. همیشه رو به جلو باشید**

گاهی اوقات مشکلات مدت زمان طولانی تری برای حل و فصل نیاز دارند. پس سعی کنید که همیشه راه حل ها و اهداف خود را مد نظر قرار دهید و رو به جلو حرکت کنید. با یک تفکر مثبت مسیر خود را ادامه دهید و اجازه ندهید که نگرانی ها شما را بی انگیزه کند.

**۷. تعادل برقرار کنید**

دست و پنجه نرم کردن با مشکلات ممکن است از لحاظ فیزیکی و ذهنی شما را ضعیف کند و انرژیان را بگیرد. پس حتماً به خودتان فرصتی برای استراحت و تمرکز روی کار های دیگر هم بدهید. هدف شما باید ایجاد تعادل در زندگی باشد تا بتوانید مشکلات را از راه موثرتری برطرف کنید. پس حتماً در طول روز به خودتان استراحت بدهید، تفریح داشته باشید، پیاده روی را فراموش نکنید، ذهن خود را از مشکلات دور کنید تا بتوانید بعداً

به یاد داشته باشید که منفی نگری توانایی شما را برای حل مشکل سرکوب می کند . پس همیشه یک چارچوب ذهنی مثبت داشته باشید ، چیز های منفی را به مثبت تبدیل کنید تا بتوانید از یک راه موفری مشکلات را برطرف کنید و همچنین می توانید از تجربه های دیگران هم استفاده کنید .

**۲. اجازه دهید که افکار منفی از شما دور شوند**

به یاد داشته باشید که منفی نگری توانایی شما را برای حل مشکل سرکوب می کند . پس همیشه یک چارچوب ذهنی مثبت داشته باشید ، چیز های منفی را به مثبت تبدیل کنید تا بتوانید از یک راه موفری مشکلات را برطرف کنید و همچنین می توانید از تجربه های دیگران هم استفاده کنید .