

عذاب نه شنیدن

علیرضا
صابریان

۲۲۶ | ۲ دقیقه
کلمه زمان مطالعه

در چنین موقعیتی بهترین کار، کاری نکردن است. به خودتان زمان بدهید و وضعیت را بپذیرید؛ نه به عنوان پایان زندگی، بلکه به عنوان بخشی از مسیر.

ساجده علوی

۱۸۰ | ۱ دقیقه
کلمه زمان مطالعه

طرز عجیبی با پیشرفت فناوری عین شده است. محققان در جهت یافتن راهی برای کاهش استرس و اضطراب، آزمایش‌ها و تحقیقات فراوانی انجام داده‌اند. این مطالعات و تحقیقات انجام‌دانی که زمان زیادی را با رایانه یا موبایل می‌گذرانند نشان داد سبب و گذراندن زمانی برای پرورش آن‌ها مثل آبیاری و به راحتی می‌تواند سطح استرس را کاهش دهد. گذراندن اوقات با کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک، باعث کم شدن ریسک و روانی و فشارخون میشود که با احساس آرامش و خیال استفاده از رنگ سبز نیز در محیط اطراف میتواند برای سمان نقش مشابهی داشته باشد. اگر شما هم از استرس و چالش‌های زندگی و احساس می‌کنید فضایی که در آن کار یا زندگی کرده و غدا باور شده است میتوانی از حضور یک گل‌دان کوچک

و زیبا بهره ببرید.

فاطمه
رئيس الساداتي

۴۰۰ | ۲ دقیقه
کلمه | زمان مطالعه

اما گاهی اوقات این درخواست‌ها آن قدر پیش می‌رود که روند زندگی را مختل می‌کند و گاهی ممکن است شما با درخواست‌هایی خطرناک مواجه شوید. در این صورت است که باید راهکارهایی برای گفتن یک نه محکم و قاطع بیابید که بتواند از شما در مقابل افراد زورگو محافظت کند. باور و درک این که گفتن «بله» به دیگران باعث شده که خودمان را فراموش کنیم به ما می‌فهماند که نباید هر کاری را انجام داد.

همیشه بهتر است قبول کنیم و باور داشته باشیم که نمی‌توانیم همه را از خودمان ارضی نگه‌داریم و باز هم هستند کسانی که صدای اعتراض‌شان گوش آسمان را کر می‌کند. قرار دادن همیشگی خواست دیگران به عنوان اولویت اول، به معنای نابودی خودمان آن هم در گذر زمان است چه بسا روزی به خود بپیاییم و ببینیم که دیگر چیزی از خودمان و خواسته‌ها و آرزوهایمان باقی نمانده است.

رویا حقیقی

۲۶۰ | ۲ دقیقه
کلمه | زمان مطالعه

شهر گنجک در زمان مادها مرکز یکی از ایالت‌ها بوده و بعد از حمله اسکندر مقدونی، اهالی آن در اعتراض به دولت مرکزی شورش کردند و برای مدتی به عنوان یک حکومت مستقل شناخته می‌شد. در زمان خسرو انوشیروان ساسانی اهمیت آن به اوج خودش می‌رسد اما بعدها طی حمله هراکلیوس، امپراتور رومی، در جنگ نینوا شهر گنجک سقوط کرد. در زمان ایلخانان هم سازه‌های دیگری مثل یک کاخ تابستانه در آن محل ساخته شد.

در سه کیلومتری غرب این مجموعه کوه مخروطی شکلی وجود دارد که به زندان سلیمان معروف است و درباره ساخت آن هم افسانه‌هایی وجود دارد.

