



در آیین افتتاح پست موقت ۱۳۲ کیلوولت برق کمزان

استاندار هرمزگان دستاوردهای صنعت برق هرمزگان را ستود

■ [علم نظری]

همزمان با ششمین روز از دهه فجر، پست ۱۳۲ کیلو ولت برق کمزان از توابع شهرستان بندرلنگه، با حضور استاندار هرمزگان و جمعی از مسوولان به بهره‌برداری رسید.

استاندارهرمزگان در آیین بهره برداری از این پروژه، ضمن قدردانی از حضور گرم و صمیمی مردم کمزان، گفت: همراهی مردم با نظام سبب دلگرمی مسئولان است و مردم ولایی منطقه کمزان، دین خود را به نظام و انقلاب ثابت کرده اند.

حسین هاشمی‌تختی در ادامه با اشاره به دستاوردهای صنعت برق هرمزگان ، از تلاش ها و مجاهدتهای دست اندرکاران این صنعت، بالاخص برق منطقه ای هرمزگان که با اقدامات خود زمینه ی خدمت رسانی به دورترین و محروم ترین نقاط استان را فراهم کرده و رضایت مردم را رقم زده است، صمیمانه قدردانی کرد و بیان داشت:مردم همیشه همراه ایران اسلامی،همواره قدردان خدمات خالصانه خدمتگزاران خود هستند و در پیوندی ناگسستنی، همراهی مردم در مسائل سیاسی و عمرانی نشانهگر اتحاد و همدلی مردم با انقلاب است و دولت از این همراهی دلگرم است.

به گفته نماینده عالی دولت دراستان هرمزگان، این وفاق و همدلی موجب تقویت انگیزه خدمتگزاران نظام گشته و عزم آنان را در خدمت رسانی به مردم راسخ تر کرده است.مدیرعامل شرکت برق منطقه ای هرمزگان نیز در این آیین ضمن مروری بر دستاوردهای صنعت برق استان در مسیر توسعه ، گفت: در چهار سال اخیر ۵۰ ایستگاه به ظرفیت خطوط برق با ۵۵ درصد به ظرفیت پست های برق استان افزوده شده که این رقم معادل اقدامات ۷۰ سال گذشته است . مهندس عبدالرسول پیشاهنگ افزود: حرکت شتابان توسعه استان و زیربناهای صنعتی و کشاورزی ایجاب می کند که زیرساخت های اصلی صنعت برق نیز همگام با آنها توسعه یابد. وی همچنین با بیان اینکه در پایان برنامه توسعه پنجم ظرفیت شبکه ها و جریان الکتریسته

چرا اینروزها کمتر می خندیم ؟!

می گن: " بخند تا دنیا بهت بخنده "

دنیا که به آخر نرسیده !

■ [زهرای بیگلری]

“ لطف برای شغای خاله ام که مدت سه سال است دچار افسردگی شدید شده است دعا کنید ... چند روز پیش ... که ملجه خانواده (بیپاک دعا) را می خواندم ، این جمله توجه ام را به خود جلب کرد و ناخودآگاه یاد این جمله قشنگ شکسپیرافاندم “
زندگی دریایی است نلیگون از حیاهای بلورین شفق و جمله ای قشنگ تر از آن “ خنده بر هر درد بی درمان دواست ” و این سوالات در ذهنم تداعی شد : چرا اینروزها مردم کمتر می خندند ؟ چرا احساس خوشبختی نمی کنند ؟ چرا ...؟؟؛؟ به نظر شما سیه بندی بنزین و تازگی ها هدفمند کردن یارانه ها چه ربطی به این قضایا دارد ؟

حتما تا به حال عبارت “خنده بر هر درد بی درمان دواست، یا “بخند تا دنیا بهت بخنده” را نه یکبار بلکه شاید چندین بار هم شنیده باشید. اما آیا تا به حال شده که به این عبارت کمی با تأمل و دقت بیشتری بیاندیشید و بعبارتی دیگر ریشه یابی کنید که چرا وقتی انسان ها خودشان اعتراف می کنند که چنین داریبی دارند ولی باز از این دوا استفاده بهینه را نمی برند ! یا اینکه نمی توانند تا دنیا هم به آنها بخندد ! به هر روی در این گزارش شما را به بررسی تاثیرات فرآیندی به نام خنده، در زندگی و اینکه چرا این روزها کمتری خندیم، بپردازیم. اگر موافق هستید با یک لیخند با ما تا انتهای این گزارش همراه باشید.

موج گرانی و دغدغه هایی که لبخند را می زهاید!

رسیدن موج گرانی ها و تشدید فشارهای اقتصادی گریزناپذیر که در این میان بیشترین رنج ها بر مردم مناطق محروم و کم برخوردار وارد می شود ، از عواملی است که سبب عدم فرصت خندیدن را هم نداشته باشد.
درواقع تا وقتی که مردم با دغدغه های اقتصادی درگیرند و تمام روز و شب خود را صرف رفع و یا حداقل کاهش این دغدغه ها می کنند ، شما خود قضاوت کنید آیا دیگر رمقی برای لبخند به زندگی سراسر دغدغه می ماند این نظر آقای شکوهی است که در پاسخ به پرسش ما می گوید :
چرا اینروزها مردم کمتری خندند ؟ می دهد، او بازنشسته یکی از سازمان های دولتی است.
با آقای شکوهی در پارک دولت که برای پیاده روی آمده است ، گفتگو می کنیم . او می گوید :
قدیم ترها خنداندر مردم مثل الان کار سختی نبود ، خنده هایشان ساده و بی ریا بود ومثل آمدهای امروزی لبخند تصنعی بر لب نداشتند، از عبوس بودن و افسردگی که نتیجه این عصر ماشینی است ، خبری نبود. مردم به داشته هایشان قانع بودند ، غصه نداشته هایشان را نمی خوردند و به همین خاطر طعم واقعی خوشبختی را می دانستند اما نسل امروزی تمام عمرش را وقف دغدغه های روزمره اش می کند !

■ آنها خردم می گویم، شاید حق با آقای شکوهی است . ما امروزی ها در مسرت یک “لبخند ساده” می مانیم با این تصور که خوشبختی چیزی جز یک لبخند ساده به زندگی است و تمام عاطفه خود را به این عصر به اصطلاح پیشرفته و تکنولوژی می بازم !!

شهروند دیگری (راننده تاکسی) هم اینگونه پاسخ ما را می دهد :
ای بابا خند دل خوشی دارید ! با این اوضاع اقتصادی و سیه بندی بنزین و حلاله کم هدفمندکردن یارانه ها ، لبخندمون برای چی ? انگار شما از وضعیت این مملکت (اتفاقات اخیر) خبر ندارید ! ... راستش را بخواهید بجای توجهی :
ترجیح دادم سکوت کنم !

مردم ایران افسرده شده‌اند
■ اما فارغ از مقوله مشکلات اقتصادی ، مردم ایران افسرده شده‌اند.هنداری که در چند سال اخیر توسط کارشناسان اجتماعی و روان پزشکان به مسوولان داده شده اما کمتر به آن توجه شده است. در حالی که شعار فدراسیون جهانی سلامت روان در سال ۲۰۰۹ “سلامت روان در مراقبت‌های اولیه است” به گفته ی مدیر کل دفتر بیماران روانی مزمن ، ۸ درصد مردم ایران از افسردگی رنج می برند و ۲۷/۲ درصد بیماران روانی در ایران در روستاها و ۲۱ درصد در مناطق شهری از اختلالات روانی رنج می برند این در حالی است که ۰/۶ درصد از جامعه ایران دچار روان پریشی هستند.

درحال حاضر مشکلات و فشارهای ناشی از کاروفعالیت روزمره واسترس وتنش ها افراد را با مشکلات و بیماری های مختلفی همچون قلب وعروق ، افسردگی،اضطراب و...وبرو کرده است. بنابراین براساس تحقیقات انجام گرفته ثابت شده که خنده درمانی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

می تواند در رفع این نوع بیماری ها و انواع اختلالات و مشکلات روانپزشکی نقش بسیار موثری را ایفا کند و تاثیر مثبتی را روی زندگی افراد، نحوه زندگی و اداره آنها برجای گذارد.

روشنگ “کارمند یک شرکت خصوصی است. او معتقد است “ خنده برای انسان خوب و مفید است. چرا که هر ۵دقیقه خنده به اندازه سه ساعت ورزش محسوب می شود، درحقیقت افراد، خصوصا زنان با خندیدن



"دکتر ملکی : از دلایل دیگر کوتاه شدن زمان خنده ی مردم : پایین آمدن عزت مادیات کمتر عزت نفس بالاتری داشتیم، به داشته هامان قانع بودیم و آنها را هر چند کم میان همه تقسیم می کردیم اما امروزه با داشتن رفاه مالی بیشتر در باطن از داشته هایمان غافلیم؟"

اگر نگاهی به زندگی دور و برمان بیندازیم خواهیم دید که همیشه هر چیزی را که می توانسته به خنده و شادی مان بیفزاید به تاخیر انداختیم و هیچگاه به خانواده و دوستانمان نگفتمیم که چقدر آنها را دوست داریم و آقتدر گرفتار بودیم که حتی وقت نداشتیم این پیغام را برای آنان بفرستیم، و به خودمان می گوئیم که “یکی از این روزها” “آنها روزها” “آنها خواهم فرستاد، فقط فکر کنید ... “یکی از این روزها” ممکن است شما اینجا نباشید که آنرا بفرستید!! پس لطفا این عبارت “یکی از این روزها” را برای همیشه کنار بگذارید و با این باور که هر روز زندگی یک موقعیت خاص است؛ هیچ چیز را برای موقعیت های خاص نگذارید ، به زندگی لبخند بزنید و زمان بیشتری را با خانواده و دوستانتان بگذرانید، غذای مورد علاقه تان را بخورید و جاهایی را که دوست دارید ببینید ، از جام کریستال خود استفاده کنید، بهترین عطر تان را برای روز میبادا نگه ندارید و هر لحظه که دوست دارید از آن استفاده کنید .

منمون ؛

سعی می کنند مقداری از تنش های موجود را از خود دور نمایند و در اینصورت احساس شادی کرده و غم ها را از دل خود بیرون بزنند و به دیگری های زندگی کمتر فکر کنند و با میل و رغبت به انجام کارهای روزمره خود بپردازند.
وی معتقد است: در حال حاضر گرفتاری ها و مشکلات زندگی، مسائل اقتصادی، فشارهای ناشی از کار و تلاش باعث شده که بیشتر زنان به جای خندیدن و تبسم کردن، دچار عصبانیت ها و تنش های مختلف شوند و آسیب ها و عوارض زیادی را در آینده شاهد باشند .

“فرزانه “ یک کارمند جوان (۲۳ ساله) است . او در این رابطه می گوید :
مشغله کاری زیادی دارم ، حوصله محافل جمعی شاد را ندارم و معمولا کم می خندم ...! او معتقد است :
استرس های روزانه، انواع دلهره و تنها بودن از عللی هستند که مانع از خندیدن افراد می شود. بنابراین باید حتی الامکان از عصبانیت ها پرهیز کنیم . بعضی هم در پاسخ به پرسش ما می پرسند “ به چی باید بخندیم؟ ...!! “ به این فکرمی کنم که برخی از ما حتی سعی نمی کنیم که شاد باشیم و حق داشتن یک زندگی شاد را با غرق شدن در دغدغه های روزمره ، از خود دریغ می کنیم و غافلیم از این که خندیدن می تواند زمان پیری را به تعویق انداخته و استرس ها و بیماری ها را کاهش می دهد، وخیلی راحت می توان در مواقعی که خشم به ما روی می کند، با خندیدن و کم توجهی مشکلات را حل کرد.

■ نمی دانم شاید هم حق با این بعضی ها باشد و اگر جامعه ما به گونه ای عمل کند که از فشارها و گرانی و سختی های موجود بکاهد، مردم هم با آرامش بیشتری زندگی خود را سپری می کنند.

خانمی هم درحالیکه لبخند می زند ، در جواب ما می گوید :
مردم خود را درگیر مشکلات زندگی کردند و این روزها بیشتر با مشکلات اقتصادی و گرانی گلاویزند البته این وسط برخی ها با وجود اینکه ممکن است نان شب نداشته باشند اما از زندگی شان لذت می برند ! برعکس برخی متعولین که گاهی خود معترفند “از زندگی هیچ لذتی نمی برند و تنهایی را ترجیح می دهند” .خودش را معرفی نمی کند و ضمن اینکه لبخندی بر لب دارد ، می گوید “معمولا آدم خنده رویی هستم و خداحافظی می کند .

■ اینکه برخی ها با وجود نداشتن نان شب از زندگی شان لذت می برند ! نمی دانم تا چه حد آن را باور دارید اما می دانم که بی نانی را می توان جبران کرد اما روزهای عمر را نه ! شاید هنوز نگاهتان را عوض نکردید و به حرف من برسند بزنید اما زندگی شعار نیست و لذت زیستن چیزی جز تنها زنده بودن است. قبول کن ، من که به آخر نرسیده ، “حالا اگر با من موافقت، لطفا لبخند بزنید.

د کتر ملکی : افراد خوش برخورد هیچگاه تنها نیستند
در گفتگوی تلفنی کوتاه که با دکتر “ لیلی ملکی “ روانشناس، استاد دانشگاه تهران و یکی از مدرسین موسسه تحقیقاتی وزارت نیرو داشتیم، نظر وی را در این رابطه (چرا اینروزها کمتری خندیم؟) جویا شدیم. وی معتقداست: واقعتا این است که هرچه زمان می گذرد، بهانه ای برای خندیدن پیدا نمی کنیم و اگر بهانه ای هم باشد، زمان خنده هایمان نیز کوتاه شده است که بخشی از دلایل آن به مسائل فرهنگی و بخشی



■ **دکتر ملکی - روانشناس ، استاد دانشگاه تهران**

و مدرس موسسه تحقیقاتی وزارت نیرو

نیز به مسائل اقتصادی مربوط می شود که با آنها درگیر هستیم . این روانشناس می گوید :
گاهی می شویم که “خندیدن زیاد خوب نیست چرا که پیامد آن ممکن است یک اتفاق بد باشد - و گاهی هم دلایل شادی هوان پنهان می کنیم با این توجه که با وجود این همه دلگیری و مشکلات که گریبان گیر مردم شده ، ممکن است چشم بخوریم . طوریکه وقتی به هم می رسیم یک بچه غم و ناراحتی برای هم پهن می کنیم و اتفاقات خوب زندگی مان را بازگو نمی کنیم. وی معتقد است از دلایل دیگر کوتاه شدن زمان خنده ی مردم :
پایین آمدن عزت نفس مردم است.
قدیم ترها با داشتن مادیات کمتر عزت نفس بالاتری داشتیم ، به داشته هامان قانع بودیم آنها را هر چند کم میان همه تقسیم می کردیم اما امروزه با داشتن رفاه مالی بیشتر در باطن از داشته هایمان شاد و به آنها قانع نیستیم و دنبال این هستیم که “ کی چی داره ؟! و از آنچه داریم لذت نمی بریم ، در نتیجه عزت نفس پایینی برخورداریم . دکتر ملکی در رابطه با فواید خنده بر جسم و روح انسان می افزاید :
به لحاظ جسمی “خنده “در تشریح بسیاری از هورمونهایی که میل به زندگی را در ما افزایش می دهد، موثر است.
برای مثال کسانی که دچار بیماری سرطان هستند با خندیدن و شاد زیستن می توانند زودتر درمان شده و به زندگی برگردند حتی کسانی که می خندند پوسترهای شاداب تری دارند چرا که “خنده “از اعماق وجود فرد گرفته تا ظاهر او را تسکین می دهد.

وی همچنین بر این اعتقاد است :
اتفاق خنده زمانی است که یک موضوع غیرواقعی رخ می دهد مثل زمانی به زمین خوردن فردی می خندیم . وقتی ما با اخم به موضوعی فکرمی کنیم در واقع به شدت با آن درگیریم که بایستی با “خنده “به روح مان فرصت جبران اشتباه مرتکب شده را بدهیم و با دیدی مثبت به دنبال راه حل آن باشیم چون که مسائل زندگی انقدر مهم نبوده و ارزش آن را ندارند که ما را از شاد بودن باز دارند . این استاد دانشگاه بر این باور است :
زمانی که شاد و سرحال هستیم مغزمان راه حلهای بهتری را ارائه می دهد و درست و بهتر کاری می کند و حتی دیرتر افسرده می شویم و اگر دقت کرده باشید افرادی که خوش برخورد هستند ، هیچگاه تنها نیستند .وی در خاتمه می گوید:
براساس تحقیقات موجود کسانی که در زندگی روزمره خود خندیدن را جایگزین عصبانیت و خشم سازند بیش از سایرین دچار موفقیت های مکرر می شوند و احساس رضایتمندی بیشتری از زندگی خواهند داشت.

لحظه هاتان سراسر شاد و شادی هاتان برقرار !