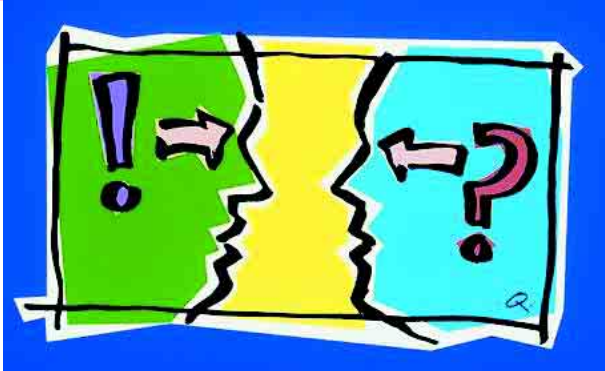




تقویت ادراک و پیش بینی آینده



در ک مستقیم حقایق بدون استدلال امری است واقعی، بلکه می توان بعضی از واقعیت را که در آینده اتفاق خواهند افتاد، از پیش احساس کرد. شکرتهای بزرگ و بنام در سرتاسر دنیا روی این پیش و شبلی در عنوان ابرازی سوده مند و کارآمد در قدرت و صفت سرمایه گذاری می کنند. اما آیا شما قادر هستید به عامه مردم پیامی بیاورید که به این حس درویشان اتفاق پیدا کنند و آن را قبول داشته باشند؟

دکتر «آر کیا امری» در یک کنفرانس مدیریت و شغلی یک صدف جزونی شکل را در میان حصار چرخاند و به آنها نشان داد. او از زبان هیات مدیره خواست تا در مورد شکل جغرافیایی پیچیده جزون به عنوان یک روش برای تغییر حالت دادن ذهن و فکر از حالت عادی و همیشگی یعنی نیمه چپ مغز به نیمه راست مغز مایه که نیمه خلاقیت و تخیل و ابتکار است فکر کنند و مطالعه نمایند. او خاطرنشان کرد تمرینات مربوط به تقویت تفکر و تصمیم فکری هدایت شونده به شرکت کنندگان کمک خواهد کرد تا بتوانند قدرت های خوشنشان را در رابطه با درک مستقیم حقایق در درون خود پیدا کنند و اگر تا بحال این حس درون آنها قفل بوده و از آن استفاده نشده است سعی کنند این قفل را باز کنند. کاملاً واضح است که تمامی موارد ذکر شده در بالا به این معنا نیست که به شما یاد داده شود چگونه باید با ارباب رجوع با امری در محل کارتان رفتار کنید. دکتر امری «روانشناسی و ویرنی تقویت حس و ادراک درونی را به دست می سویی بیوی می دهد تا کارمندان شکرتهای بزرگ و معروف را تشویق کند

مهمسا مقدمی حس و درک و خلاقیت را در درون خود کشف کرد که به واسطه خواب دیدن در سال ۱۹۷۰ این سالها برای او روشن شد. اولین بار او در خواب دید ترمر ماشینی دیگر کار نکرد و ماشین کاملاً تخریب شد اما او بدون اینکه هیچگونه صدمه ای بیند از ماشین بیاد شده و به راه خود ادامه داد. دقیقاً ۳ هفته بعد او گفت: خوابش ماشین را کنترل کرد و خود او نشنا کسی خراش برداشت. در حال حاضر دکتر امری «باتفته های خود در مورد این حس به کارمندان شکرتهای می گوید و آنها را تعلیم می دهد که چگونه نیازهای همکار خود را پیش بینی میکنند با اینکه چگونه زمانهای درست و مناسب برای تغییر اساسی و مهم در زندگی را کشف کنند و این زمانها را پیدا کنند.

دکتر امری یکی از ۱۲ مری تقویت حس ادراک درونی در آمریکا است که با شکرتهای بسیار معتبر و بزرگ مانند AITV و مایکروسافت شروع کار کرده است. او می گوید: این نوع از پیش بینی و خلاقیت اکنون یک ابزار مدیریتی پیشرفته است که می تواند تغییرات سریع و پهنه ای را در شکرتهای به وجود بیاورد و به مدیران احکامهای اقتصادی و مقرون به صرفه ای را برای حل مشکلات آنها نشان می دهد.

برایشان دلیلی قانع کننده مایورید. اما تحقیقات جدید با گذشتن دادن درک علمی از تأثیرات این پدیده و اثر طبیعی و کیفی آن کمک می کند تا این حس (درک مستقیم حقایق بدون استدلال) توجیه شود و قانونی چیرهبینی که به نظر سابق مهم و مشکوک می آید حتی حاضر نیستند که دلار خرج کنند مگر اینکه بتوانند

تا این حس را در درون خود گسترش دهند به منظور اینکه این شکرتهای توانمند به وسیله آن در اقتصاد خود اثر دیگری برای خود پیشی بگردند. شکرتهای غول پیکر و بزرگ صنعتی برای چیزهایی که به نظر سابق مهم و مشکوک می آید حتی حاضر نیستند که دلار خرج کنند مگر اینکه بتوانند

درمان افسردگی با کتابخوانی

یک روانپزشک معتقد است شنیدن و نواختن موسیقی در بهبود مشکل بیماران روانی، خصوصاً مبتلایان به افسردگی و اسکیزوفرنی اثر بسیار مثبتی دارد. دکتر «حسام» روانپزشک و عضو آکادمی روانپزشکان اروپا، گفت: تحقیقات ثابت کرده هنگام گوش کردن به موسیقی، ریشم مغزی بیماران آرام تر شده و عملکرد ذهن آنها بهبود می یابد. وی ادامه داد: اثر یاد شده خصوصاً زمانی بیشترین تأثیر را دارد که فرد شخصاً اقدام به نواختن موسیقی کند و از این میان سازهای آکوستی دارای بالاترین میزان اثر گذاری هستند. این روانپزشک نواختن موسیقی را شیوه ای جهت تخلیه احساسات و هیجانات منفی و همچنین خاطرات ناخوشایند دانست و تصریح کرد: «عکسبرداری از مغز در زمانی که شخص در حال نواختن موسیقی است ملاحظان می دهد امواج مغزی حالت آرام و مشابه حلقه به خود می گیرد و بسیاری از اختلالات مغزی، در همین زمان بهبود می یابند زیرا تمام تمرکز توجه فرد بر روی موسیقی بوده و حالت تلقین منفی به خود از بین می رود. وی برگزاری کارگاههای آموزش موسیقی برای بیماران روانی به خصوص افراد شدیداً افسرده و از راهکارهای مهم در درمانی برشمرده و خاطر نشان کرد: «نیازی نیست این افراد در حد یک استاد آموزش ببینند، بلکه آه آه ای که شخصی توانایی نواختن ساز و فرقراری ارتباط با آن را بیاموزد، کافی است.

تقویت بیشتر در زمان میگرنی

بر اساس یافته های دکتر بیان نامه، زنان مبتلا به میگرن نسبت به سایرین، استرس بیشتری را تجربه می کنند و نگرشهای نا کارآمد آنها نسبت به مردان مبتلا به میگرن بالاتر است. «عزیزما محمدی» کارشناس کارشناس روانشناسی بالینی از دانشگاه علوم پزشکی ایران و گردآورنده این بیان نامه در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، واحد علوم و فنون شامل جنسیت مذکر در فرد مبتلا به میگرن، در این راستا تحقیقاتی بر روی سه گروه ۲۵ بده انجام شد. وی ادامه داد: در این تحقیق سه عامل روانشناسی تجارب زندگی ما را به افسردگی محیط بیرونی مبتدی می کنند. در سه گروه افراد مبتلا به میگرن، صریح و در سه گروه مردان مبتلا به میگرن بین میزان استرسی که افراد تجربه می کنند، نگرشهای نا کارآمد و پاسخهای متقابله ای آنها به کنترل هیجانات همبستگی مثبت و معنی داری وجود دارد. وی افزود: همچنین، نتایج تحقیقات حاکی از آن است که گروه مبتلا به میگرن، بیشتر قادر به کنترل هیجانات هستند، ولی در عین حال نمی توانند با استرس سازگار شوند و دچار مشکلات جسمی همچون سردرد می شوند که قابل کنترل نیست. لازم به ذکر است میگرن جزو بیماریهای روانی محسوب می شود که استرس نقش مهمی را در شکل گیری آن ایفا می کند.

تخفیر و سرزنش؛ باعث انزوای طلبی کودکان است

تخفیر و سرزنش کودکان در محیط خانه و مدرسه، ناتوانی های هوشی و عاطفی و نواقص جسمانی از عوامل اصلی در انزوای طلبی کودکان محسوب می شوند. دکتر «فرید قاضی» روانپزشک فرود: «عموماً به دلیل اینکه کودک مورد تخفیر و توهین و نادیده خود قرار می گیرند نسبت به قابلبهای خود دچار تردید شده و می ترسند که توسط کودکان دیگر پذیرفته نشوند، به همین دلیل به انزوای طلبی و کناره گیری از دوست خود و اطرافیان می پردازند. وی گفت: همچنین، وجود نارسایی هوشی یا نقص جسمی در کودکان سبب می شود تا بقیه کودکان، او را متفاوت از خود دانسته و مورد تمسخر قرار دهند. وی تصریح کرد: گاهی اوقات گوشه گیری کودکان می تواند یک علامتی از بروز یک بیماری عمده روانی باشد که تظاهرات آن در آینده افزایش می یابد. همچنین، بسیاری از روان پریشی ها قبل از آنکه در سنین نوجوانی ظاهر کند در دوران کودکی به شکل رفتارهای غیرعادی از جمله انزوای طلبی ظاهر می کند. دکتر قاضی با اشاره به اینکه شیوع انزوای طلبی در کودکان نسبت زیاد و اکثریت موارد قابل درمان است افزود: نخستین گام برای درمان انزوای طلبی تشخیص صحیح علت آن است که البته گاهی اوقات نیاز مداخله پزشک متخصص می یابد، اما در بیشتر موارد می توان با اصلاح رفتار اولیا و مربیان گوشه گیری کودکان را برطرف کرد. وی درباره شیوه درمان کودکان مزمنی توسط والدین گفت: «والدین می توانند با دادن سؤالیتهای کوچک و تشویق کودکان به انجام کارها در حضور افراد دیگر به خصوص دوستانشان به روند بهبود این اختلال در آنها کمک کنند. وی ادامه داد: لازم است والدین به جای سرزنش و تذکره تقابص کودکان، توانمندی های آنان را بیشتر مدنظر قرار داده و به آنها ابراز شود. در این وسیله کودکان اعتماد به نفس کافی برای حضور در جمع را می یابند.

استرس بیشتر در زنان میگرنی

بر اساس یافته های دکتر بیان نامه، زنان مبتلا به میگرن نسبت به سایرین، استرس بیشتری را تجربه می کنند و نگرشهای نا کارآمد آنها نسبت به مردان مبتلا به میگرن بالاتر است. «عزیزما محمدی» کارشناس کارشناس روانشناسی بالینی از دانشگاه علوم پزشکی ایران و گردآورنده این بیان نامه در گفت و گو با خبرنگار ایسنا، واحد علوم و فنون شامل جنسیت مذکر در فرد مبتلا به میگرن، در این راستا تحقیقاتی بر روی سه گروه ۲۵ بده انجام شد. وی ادامه داد: در این تحقیق سه عامل روانشناسی تجارب زندگی ما را به افسردگی محیط بیرونی مبتدی می کنند. در سه گروه افراد مبتلا به میگرن، صریح و در سه گروه مردان مبتلا به میگرن بین میزان استرسی که افراد تجربه می کنند، نگرشهای نا کارآمد و پاسخهای متقابله ای آنها به کنترل هیجانات همبستگی مثبت و معنی داری وجود دارد. وی افزود: همچنین، نتایج تحقیقات حاکی از آن است که گروه مبتلا به میگرن، بیشتر قادر به کنترل هیجانات هستند، ولی در عین حال نمی توانند با استرس سازگار شوند و دچار مشکلات جسمی همچون سردرد می شوند که قابل کنترل نیست. لازم به ذکر است میگرن جزو بیماریهای روانی محسوب می شود که استرس نقش مهمی را در شکل گیری آن ایفا می کند.

تقویت حافظه در ۲ هفته

یک روانشناس استرالیایی معتقد است، با رعایت یک برنامه چهار قسمتی در عرض دو هفته می توان کارایی ذهن را افزایش داد و این برنامه تا تقویت کرد. دکتر «میراندا ایتنی» روانشناس در این باره می گوید: «این برنامه تنها چهار اصل اساسی دارد که رعایت آنها بسیار حائز اهمیت است. این چهار اصل عبارتند از: در پیش گرفتن رژیم غذایی سالم بدون مصرف غذاهای آماده، انجام مرتب یک فعالیت هوائی (مثل دویدن یا پیاده روی)، انجام تمرینات آرام سازی (مثل رنگرنگی، فعال سازی ذهن) با استفاده از تکنیکهای آموزش هنده ذهن مثل مثل جدول. وی ادامه می دهد: رعایت مرتب این برنامه تنها در عرض دو هفته می تواند تغییرات چشمگیری را در وضعیت حافظه فریادها کرده و او را در حل مسائل ذهنی کمک کند. این روانشناس در نهایت خاطر نشان می کند: به دست یابید در پیش گرفتن چنین روشی، یک راه مؤثر در جلوگیری از آلزایمر نیز هست.

شرکت صنایع خودرو و سازی مدیران در نظر دارد

تعدادی خودروی MVM 110 را با تسهیلات ویژه به کارکنان محترم دولت، بانکها و شرکت های دولتی و اگذار نماید.

مدیران خودرو ایده آل

جهت کسب اطلاعات بیشتر به نمایندگی های مجاز مدیران خودرو در سراسر کشور و سایت WWW.MVM.IR مراجعه فرمایید.

ردیف	شماره	نام	تلفن	آدرس
۱	۰۲۲-۷۷۵۲	تهران	۰۲۲-۶۶۰۴۲۱۵۵-۷	افشاری
۲	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	قوامی
۳	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	میرزایی
۴	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	ملکی
۵	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	طاهری
۶	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	سنتان
۷	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	شیرازی
۸	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	میروحی
۹	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	اسدی اربابی
۱۰	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	اسدی مقدم
۱۱	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	زرین پور
۱۲	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	کرمان
۱۳	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	کرمان
۱۴	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	لاری
۱۵	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	فرهادی فر
۱۶	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	امامی
۱۷	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	شاهد
۱۸	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	یکلری
۱۹	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	خندان
۲۰	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	پژد
۲۱	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	پژد
۲۲	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	شاه دوستی و تاجیک
۲۳	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	عسقلو
۲۴	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	عسقلو
۲۵	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	تهران	۰۲۱-۴۴۴۸۸۱۶	عسقلو

فروش ویژه

پراخت اول	یکماه بعد از ثبت نام	پراخت دوم	مبلغ تسهیلات	نرخ کارمزد	تعداد اقساط	مبلغ قسط ماهیانه	زمان تحویل
۴۰۰۰۰۰۰۰	۲۰۰۰۰۰۰۰	۲۰۰۰۰۰۰۰	۳۵۰۰۰۰۰۰	۱۸٪	۲۴	۱/۷۳۰۰۰۰۰	۱ ماه پس از ثبت نام
۲۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰	۲۰۰۰۰۰۰۰	۳۴۰۰۰۰۰۰	۱۶٪	۲۴	۱/۶۷۰۰۰۰۰	۱ ماه پس از پرداخت دوم
۲۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰	۲۰۰۰۰۰۰۰	۳۴۰۰۰۰۰۰	۱۶٪	۲۴	۱/۶۵۰۰۰۰۰	۲ ماه پس از پرداخت دوم
۲۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰	۲۰۰۰۰۰۰۰	۳۴۰۰۰۰۰۰	۱۳٪	۲۴	۱/۶۳۰۰۰۰۰	۳ ماه پس از پرداخت دوم
۲۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰	۲۰۰۰۰۰۰۰	۳۴۰۰۰۰۰۰	۱۱٪	۲۴	۱/۶۱۰۰۰۰۰	۴ ماه پس از پرداخت دوم
۲۰۰۰۰۰۰۰	۱۰۰۰۰۰۰۰	۲۰۰۰۰۰۰۰	۳۴۰۰۰۰۰۰	۱۰٪	۲۴	۱/۵۸۰۰۰۰۰	۵ ماه پس از پرداخت دوم

کم مصرف ترین خودروی تولیدی کشور

شرکت صنایع خودرو و سازی مدیران در ردیا قبول در خواست تسهیلات و توقف ثبت نام منق خواهد بود.