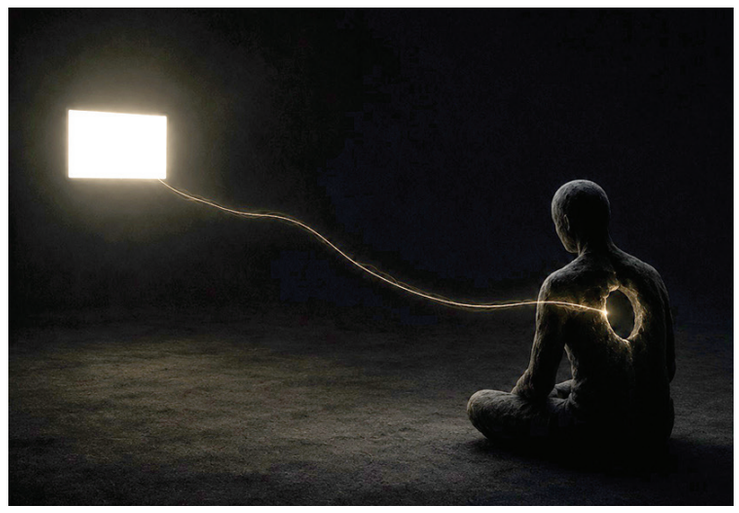
# ترکش‌های عشق به یک سلبریتی

**پژوهش جدید نشان می‌دهد دلبستگی افراطی به سلبریتی‌ها ممکن است بیش از آن که از علاقه سرچشمه بگیرد، ریشه در اضطراب، افسردگی و تجربه‌های تلخ گذشته داشته باشد**



فائزه مهاجر | مترجم

**چرا بعضی افراد تنها طرفدار یک بازیگر، خواننده یا ورزشکار هستند، اما برخی دیگر چنان به یک چهره مشهور دل می‌بندند که زندگی روزمره‌شان تحت تأثیر او قرار می‌گیرد؟ پژوهش تازه‌ای که در نشریه «گزارش‌های روان‌شناسی» منتشر شده، نشان می‌دهد پاسخ این سوال شاید در گذشته افراد و وضعیت سلامت روان آن‌ها نهفته باشد.**

**چرا بعضی افراد به ستاره‌ها وابسته می‌شوند؟**

محققان با بررسی ۳۶۷ دانشجو تلاش کردند ارتباط میان سه عامل را بررسی کنند: تجربیات آسیب‌زای دوران کودکی، سلامت روان و میزان شیفتگی به افراد مشهور. نتایج نشان داد افرادی که نشانه‌های بیشتری از اضطراب، افسردگی و استرس را تجربه می‌کنند، بیش از دیگران در معرض دلبستگی افراطی به چهره‌های مشهور قرار دارند. البته منظور از «تحسین یک سلبریتی» صرفاً علاقه به آثار یک هنرمند یا دنبال کردن اخبار او نیست. روان‌شناسان از نوعی دلبستگی صحبت می‌کنند که در آن فرد به شکلی وسواس‌گونه درگیر زندگی شخصی یک چهره مشهور می‌شود، دایم اخبار او را دنبال می‌کند و احساس می‌کند پیوندی عاطفی با او دارد، در حالی که آن فرد مشهور حتی از وجود او خبر ندارد. این نوع ارتباط یک‌طرفه در روان‌شناسی «رابطه فرااجتماعی» نامیده می‌شود.

**داستان ناتمام زخم‌های کودکی**

یکی از جالب‌ترین یافته‌های پژوهش به دوران کودکی مربوط می‌شود. محققان انتظار داشتند تجربه‌های تلخ کودکی، مانند آزار، غفلت یا زندگی در محیط‌های ناامن، مستقیماً افراد را به سمت شیفتگی افراطی به سلبریتی‌ها سوق دهد، اما نتایج پیچیده‌تر از این بود. آن‌ها دریافتند آسیب‌های دوران کودکی عمدتاً از طریق افزایش مشکلات روانی در بزرگسالی بر این موضوع اثر می‌گذارند. به بیان دیگر، این آسیب‌ها ابتدا احتمال اضطراب، افسردگی و استرس را بالا می‌برند و همین ناراحتی‌های روانی می‌توانند فرد را به سمت دلبستگی شدید به چهره‌های مشهور سوق دهند. در عین حال، پژوهشگران به نتیجه غیرمنتظره‌ای هم رسیدند. در برخی افراد، تجربه‌های دشوار کودکی نه به افزایش شیفتگی به سلبریتی‌ها، بلکه به نوعی فاصله گرفتن عاطفی از دیگران منجر شده بود. به نظر می‌رسد بعضی افراد پس از تجربه آسیب‌های شدید، برای محافظت از خود، از ایجاد دلبستگی‌های عاطفی عمیق، حتی با شخصیت‌های مشهور، اجتناب می‌کنند.

**نقش مهم اضطراب در وابستگی افراطی**

یافته مهم دیگر این بود که «فداکاری افراطی برای دیگران» به تنهایی عامل شیفتگی به سلبریتی‌ها نیست. در نگاه اول به نظر می‌رسید افرادی که نیازهای خود را نادیده می‌گیرند و بیش از حد درگیر خواسته‌های دیگران می‌شوند، بیشتر به ستاره‌ها دل می‌بندند. اما بررسی دقیق‌تر نشان داد عامل اصلی، باز هم سلامت روان است. در واقع اضطراب و افسردگی، حلقه واسط میان این ویژگی‌ها و شیفتگی افراطی به چهره‌های مشهور هستند.

**تنهایی و دلبستگی افراطی**

روان‌شناسان سال‌هاست از مدلی به نام «جذب و اعتیاد» برای توضیح این پدیده استفاده می‌کنند. بر اساس این دیدگاه، علاقه به یک سلبریتی معمولاً با تحسین و سرگرمی آغاز می‌شود اما در برخی افراد، به‌ویژه کسانی که با احساس تنهایی، ضعف هویت یا مشکلات روانی دست‌وپنجه نرم می‌کنند، این علاقه می‌تواند به وابستگی عاطفی شدیدی تبدیل شود. در چنین شرایطی، سلبریتی به نوعی پناهگاه روانی یا جایگزین روابط رضایت‌بخش واقعی تبدیل می‌شود.

**مرز باریک علاقه و وابستگی**

البته پژوهشگران تأکید می‌کنند که علاقه به افراد مشهور ذاتاً ناسالم نیست. بسیاری از نوجوانان و جوانان از شخصیت‌های محبوب خود الهام می‌گیرند و این موضوع بخشی طبیعی از رشد هویت است. مسئله زمانی آغاز می‌شود که این علاقه، جای روابط واقعی را بگیرد یا به منبع اصلی احساس ارزشمندی و تعلق فرد تبدیل شود. شاید مهم‌ترین پیام این پژوهش آن باشد که پشت برخی دلبستگی‌های افراطی به ستاره‌ها، تنها علاقه و سرگرمی وجود ندارد، بلکه این دلبستگی‌ها بازتاب نیازهای عاطفی برآورده‌نشده، رنج‌های قدیمی یا تلاش برای کنار آمدن با اضطراب و تنهایی هستند. در چنین شرایطی، آنچه فرد واقعاً به آن نیاز دارد، نه نزدیک‌تر شدن به یک سلبریتی، بلکه یافتن ارتباط‌های انسانی امن و معنادار در دنیای واقعی است.

اتاق مشاوره

## خانواده‌ام همراهم به خواستگاری، نمی‌آیند

**به دختری علاقه‌مند شده‌ام که از نظر من عالی است. با این که شغل درست و حسابی ندارم دستم در جیب خودم است اما پدرم گفته تا شغل ثابت نداشته باشم، خواستگاری هیچ دختری نمی‌آید. من ۲۱ ساله و او ۱۸ ساله است. لطفا راهنمایی کنید چه کنم.**

مهسا جعفری نسب | روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، قبل از فکر کردن به مشکلاتی که در مسیر رسیدن به دختر مورد علاقه‌تان وجود دارد و شرایطی که ظاهرا هیچ کدام از اعضای خانواده‌تان شما را درک نمی‌کند، لازم است به تفکر درباره اهداف خود برای زندگی آینده و زندگی مشترک‌تان بپردازید. با خود فکر کنید اگر خانواده من هم راضی به این ازدواج و همکاری در جلسات خواستگاری شوند، آیا من ترسیمی از آینده و زندگی مشترک برای خودم دارم که بدانم قرار است با چه برنامه‌ای پیش بروم؟ اگر این برنامه‌ریزی را داشته باشید می‌توانید به توقعاتی که پدر شما و به یقین خانواده همسرتان از شما دارند، جوابی منطقی دهید و با گام‌هایی استوار و بدون احتمال خطر قدم جلو بگذارید و اطمینان داشته باشید که خانواده‌تان، شما را همراهی می‌کنند و اما چند توصیه به شما:

**برنامه‌تان برای مسائل اقتصادی چیست؟**

مسئله مهم، بُعد اقتصادی و دارایی‌های شماست. به هر حال یکی از پایه‌هایی که در زندگی مشترک باید به آن توجه کرد، شغل و دارایی است که برای تامین آرامش زندگی به اندازه خودش لازم است و نباید با بیان حرف‌هایی همچون «عشق خیلی مهم‌تر است» و «با یک لقمه نان و عشق زندگی را می‌چرخانیم» برای آینده زندگی مشترک برنامه‌ریزی کرد. بهتر است قبل از اقدام به ازدواج، برای آینده شغلی و درآمد خود برنامه‌ای بچینید و تا حد امکان به آن دست یابید و سپس با دستی بازتر در راستای تحقق این هدف مهم گام بردارید.

**با خانواده صحبت کنید**

لازم است در پایان این نکته را بیان کنم که اگر از فرد مدنظر شناخت کافی و لازم را پیدا کرده و برای آینده خود برنامه‌ای دقیق و حساب‌شده و معقولانه ریخته‌اید با خانواده صحبت کنید و کمک بخواهید تا بهترین راه را برای شما انتخاب کنند و با مشورت در این راه خطیر قدم بردارید. خانواده شما خواهان خوبی شما هستند و می‌خواهند ازدواج برای شما طعمی شیرین و دلچسب داشته باشد نه طعم تلخ ناکامی‌هایی که شاید به علت یک اشتباه کوچک، تمام زندگی آینده‌تان را در برگیرد و به مخاطره اندازد.

ما و شما

*داستان رائول خیمنز منو یاد خانواده اینا کی و نیکو و ویلیامز میندازه با این تفاوت که اونا در دسر زیادی تجربه کردن تا به این جا برسن اما خب تلاش کردن و الان دوتاشون برای اسپانیا و غنا بازی می کنن.
*اصلا فکرشم اذیت کننده است که رگ هایی که در دست دیده بشه قرمز باشه.
*لطفا جدول و سودوکو رو کم نکنین. صفحه سرگرمی این طوری بیشتر مخاطباشو از دست میده.
*چرا بچه‌ها کتاب نمی خونن؟ غیر از این که شبکه های اجتماعی و بازی ها فراگیر شده کتاب ها هم خیلی گرون شده و خریدش تو شرایط اقتصادی الان سخته. دلیل بعدی این که بچه ها هم به دلیل شرایط اجتماعی الان وقتی نگاه می کنن می بینن دوستاشون با کتاب بیگانه هستن میرن سمت گوشی و...

داده تصویری

## نشانه‌های خستگی عاطفی ناشی از شبکه‌های اجتماعی

**وابستگی به تأیید دیگران**
تعداد لایک‌ها روی احوالتان تأثیر می‌گذارد

**مقایسه خود با دیگران**
حس می‌کنید زندگی دیگران بهتر از زندگی شماست

**مرور بی‌پایان گذشته**
مدام عکس‌ها و خاطرات قدیمی را مرور می‌کنید

**نشخوار فکری**
محتواها ذهن شما را درگیر افکار آزاردهنده می‌کند

**احساس تنهایی بیشتر**
احساس نزدیکی و صمیمیت واقعی کمتر می‌شود

**بی‌خوابی شبانه**
برای چک کردن گوشی ساعت‌ها بیدار می‌مانید

اتاق مشاوره

## پسرم از خرید اسباب‌بازی سیر نمی‌شود!

**پسر ۵ ساله‌ام از خرید اسباب‌بازی سیر نمی‌شود و هر روز می‌گوید که برایم یک اسباب‌بازی بخر. هر چقدر هم می‌خرم، یک ساعت که بازی می‌کند، دلش را می‌زند و دوباره دوست دارد یک اسباب‌بازی جدید برایش بخرم. لطفا راهنمایی کنید چه کنم؟**

زهره حسینی | روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، معمولا اسباب‌بازی نقش مهمی در رشد روانی و جسمی کودکان دارد. غالبا اسباب‌بازی غیر از این که وسیله‌ای برای سرگرمی کودکان است، در رشد ذهنی، افزایش تمرکز، بالا بردن خلاقیت، یادگیری بازی‌های گروهی و موارد دیگر نقش مهمی دارد. بنابراین همیشه داشتن اسباب‌بازی برای رشد و سرگرمی کودکان توسط روان‌شناسان توصیه می‌شود. رعایت یک سری نکات در انتخاب و تهیه اسباب‌بازی مهم است. در ادامه این نکات را با هم مرور می‌کنیم:

**سن کودک** | اسباب‌بازی را متناسب با سن کودک خود انتخاب کنید. خرید اسباب‌بازی بدون در نظر گرفتن سن و توان ذهنی و جسمی کودک موجب احساس دلزدگی و خستگی کودکان می‌شود.

**هدف از خرید** | هدف از تهیه اسباب‌بازی را مشخص کنید. اگر اسباب‌بازی بدون در نظر گرفتن هدف، سن، توانمندی و... برای کودک تهیه شود و صرفا برای راضی کردن کودک و خلاص شدن از بهانه‌گیری‌های او باشد، خود تبدیل به معضلی برای والدین می‌شود و تاثیر منفی در رشد کودک دارد.

**ایجاد محدودیت** | کودکی که با نه شنیدن از والدین دست به رفتار هیجانی و بهانه‌گیری می‌زند یاد نمی‌گیرد که بعضی وقت‌ها ممکن است در مقابل خواسته‌هایش محدودیت وجود داشته باشد. ناکامی و محدودیت در برابر خواسته‌ها به کودک تاب‌آوری و پذیرفتن قوانین و مقررات را یاد می‌دهد و به رشد روحی و روانی او کمک می‌کند. برای خرید اسباب‌بازی محدودیت هزینه و زمان قرار دهید مثلا هر چند هفته یا چند ماه بسته به شرایط قبلی که برایش تهیه می‌کردید این فاصله زمانی را بیشتر کنید.

**تعیین پاداش** | از اسباب‌بازی به عنوان یک پاداش برای ارزشمند شدن کودک استفاده کنید. به عنوان مثال، در مقابل رفتارهایی مانند مسواک زدن یا زود خوابیدن یا هر اصلاح رفتاری برای او پاداش تعیین کنید. مثلا: «اگر ستاره‌هایت به ۱۰ برسد فلان اسباب‌بازی خریداری می‌شود.»

**استفاده از اسباب‌بازی‌های قدیمی** | آگاهی والدین بهتر است با اسباب‌بازی‌هایی که کودک از قبل داشته شروع به بازی کنند تا او تشویق و مشتاق به بازی با آن‌ها شود. در صورت ادامه دار شدن رفتار کودک پیشنهاد می‌شود از مشاور کمک بگیرید.

ترفندها

## ترفندهای ساده برای صرفه‌جویی در مصرف آب

با شروع روزهای گرم سال، مصرف آب در خانه‌ها به شکل قابل توجهی افزایش پیدا می‌کند. دوش‌های طولانی‌تر، آبیاری بیشتر گل و گیاه و باغچه و شست‌وشوی مداوم، همه باعث می‌شود علاوه بر افزایش هزینه‌های خانواده، با مصرف بیشتر چالش کمبود آب را جدی‌تر کنیم، اما اگر به دنبال راهی برای جلوگیری از این اتفاق باشیم چند تغییر کوچک در عادت‌های روزمره ما می‌تواند تفاوت بزرگی ایجاد کند.

*اولین قدم، توجه به «عادت‌های پنهان مصرف» است. بسیاری از ما هنگام مسواک زدن یا شستن ظرف‌ها، شیر آب را باز می‌گذاریم بدون این که متوجه حجم آبی شویم که هدر می‌رود. بستن شیر در زمان‌های غیرضروری ساده‌ترین و مؤثرترین راه کاهش مصرف است.

*در روزهای گرم که بیشتر نیاز به حمام داریم، دوش گرفتن طولانی یکی از اصلی‌ترین عوامل افزایش مصرف آب است. کوتاه کردن زمان دوش حتی به اندازه ۲ یا ۳ دقیقه می‌تواند روزانه چندین لیتر آب را نجات دهد. استفاده از سردوش‌های کم‌مصرف هم کمک می‌کند بدون کاهش کیفیت، مصرف آب کمتر شود.

*آبیاری گیاهان در تابستان اهمیت زیادی دارد. بهتر است آبیاری در ساعات خنک روز، مثل صبح زود یا غروب انجام شود تا تبخیر آب کاهش پیدا کند. همچنین استفاده از روش‌های آبیاری قطره‌ای، به جای آبیاری سطحی، می‌تواند مصرف را به شکل قابل توجهی کاهش دهد.

*در خانه، توجه به نشتی‌ها موضوعی است که اغلب نادیده گرفته می‌شود. یک شیر چکه‌کننده ساده می‌تواند در طول روز حجم زیادی آب هدر دهد. بررسی دوره‌ای لوله‌ها و شیرآلات، یک اقدام کوچک اما بسیار مؤثر است.

*تغییر نگاه به شست‌وشو خیلی مهم است. مثلا به جای شستن خودرو با شیلنگ، می‌توان از سطل آب استفاده کرد. همچنین استفاده از ماشین لباسشویی و ظرفشویی فقط در زمانی که کاملاً پر هستند، باعث می‌شود در مصرف آب صرفه‌جویی قابل توجهی کنیم.

*مهم‌ترین نکته، آموزش این رفتارها به کودکان است. اگر فرزندان از سنین پایین با ارزش آب آشنا شوند، این عادت‌ها به بخشی از سبک زندگی آن‌ها تبدیل خواهد شد. در این روزها که گرما شدت می‌گیرد، هر قطره آب اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک گناباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رأی شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۳۰۰۰۵۲۷ مورخ ۱۴۰۵/۰۲/۲۳ هیأت اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای وحید نامی فرزند اکبر در ششدانگ یک باب ساختمان و زمین متصل به مساحت کل ۶۶۹۴/۱۳ متر مربع قسمتی از پلاک های ۱۰۷۲ فرعی( نسبت به مساحت ۹۰۲/۳۲ متر مربع خریداری مع الواسطه از آقای حسن روشن از سهام ثبتی) و۱۰۸۵ ( فرعی نسبت به مساحت ۸۱/۰۸ متر مربع خریداری مع الواسطه از علیمراد از سهام مجهول) و ۱۰۸۶ فرعی (نسبت به مساحت ۵۷۱۰/۷۳ متر مربع خریداری مع الواسطه از نصیری از سهام مجهول( از ۱۱۶ – اصلی واقع در اراضی رهن بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد محرز گردیده است، لذا به موجب ماده۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی / کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رأی هیأت الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند . معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض ، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت مینماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست.م الف ۷۱۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۷
سید ضیا الدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد
۱۸۸۸۱۷

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی
اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرفات مالکانه بلا معارض برابر رای شماره ۱۷۸ /۱۴۰۵ متقاضی آقای/ خانم عباس اسماعیل پور فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۰۰۲۴۳۲۹۳۹۹۱ صادره از در ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۵۵.۹۴ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۳۳۴ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از حسن مختاری محمدرضا اسماعیل پور به به شناسنامه شماره ۱۳۷۹ کد ملی ۵۷۲۹۳۸۰۲۳۱ برابر رای شماره ۱۴۰۵.۱۸۳ ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۳۸۵.۴۶ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۰ فرعی از ۱۷ اصلی واقع در بخش ۶ شهرستان بردسکن خریداری از مالکیت مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۵.۳۹۸ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۵۶.۵۹ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۰ فرعی از ۱۷ اصلی واقع در بخش ۶ شهرستان بردسکن خریداری از مالکیت مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۵.۱۸۲ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۶۰۱.۳۲ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۰ فرعی از ۱۷ اصلی واقع در بخش ۶ شهرستان بردسکن خریداری از مالکیت مشاعی متقاضی برابر رای شماره ۱۴۰۵.۳۹۹ ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۳۴۷.۳۱ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۰ فرعی از ۱۱ اصلی واقع در بخش ۶ شهرستان بردسکن خریداری از مالکیت فاطمه نوبخت محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف۶۷
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۲۷
غلامرضا گنج بخش رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن
۱۸۸۸۲۱