

**۴ باور غلط و رایج درباره اضطراب**

وقتی حرف از مدیریت اضطراب به میان می‌آید، اغلب آدم‌ها به‌طور غریزی کارهایی انجام می‌دهند که می‌تواند به جای بهتر کردن حال‌شان آن را بدتر کند. در ادامه به برخی از رایج‌ترین اشتباهات در این زمینه اشاره می‌کنیم.

۱. باور دارید که می‌توانید با فکر کردن به اضطراب راهی برای خروج از آن پیدا کنید  
افراد باهوش عادت کرده‌اند که برای برون‌رفت از هر مشکلی به فکر خودشان مراجعه کنند. اما، زمانی که شما به‌شدت مضطرب هستید، گاهی اوقات فکر کردن به موضوعی که باعث اضطراب‌تان شده آن‌قدر مبهم می‌شود که مهم نیست چقدر باهوش باشید، فشار آوردن به مغزتان برای خروج از این وضعیت باعث می‌شود بیش‌تر گیج شوید.

اگر این فکر در شما جوانه بزند که دیگر مثل قبل نمی‌توانید به نیروی تعقل‌تان اعتماد کنید (به‌خصوص اگر معمولاً به هوش‌تان متکی هستید)، احتمالاً اوضاع ترسناک‌تر نیز می‌شود.

به‌جایش: فهرستی از گزینه‌های‌تان تهیه کنید. می‌توانید برای وضوح و شفاف‌سازی اندیشه‌تان از کمک فرد دیگری در تهیه این فهرست استفاده کنید. این فهرست باید شامل گزینه‌هایی باشد که قبلاً به‌عنوان گزینه‌هایی کم‌تر اضطراب‌آور حذف‌شان کرده بودید. با قدری تأمل، می‌توانید بهترین گزینه‌های اضطراب‌آور را از میان همین موارد حذف‌شده پیدا کنید.

۲. باور دارید که راهی «بی‌نقص و عالی» برای برون‌رفت از مسئله وجود دارد  
هر موقع واقعاً مضطرب هستم و نهایتاً تصمیم می‌گیرم درباره این اضطراب با کسی صحبت کنم، در قالب این گفتگوها اغلب متوجه نقص‌هایی در شیوه تفکر می‌شود و سپس از اینکه این‌طور فکر می‌کردم، شرمگین می‌شوم.

تشخیص این نقص‌های درونی چالش‌برانگیز است. برای مثال نقص‌های درونی خود من شامل این تفکرات است: «باید توانایی اینکه به وضوح درباره تمام ابعاد یک موضوع فکر کنم را داشته باشم؛ باید همه راه‌های ممکن را شناسایی کنم. نباید به دیدگاه فرد دیگری نیاز داشته باشم. باید قادر باشم که خودم به تنهایی آن را بررسی کنم.»

به‌جایش: بدانید که ایرادی ندارد در مورد آینده سردرگم باشید. اصلاً واقع‌بینانه نیست که فکر کنید در شیوه تفکر‌تان هیچ جایی برای تعصب‌ها و نقاط کور نباید وجود داشته باشد.

۳. باور دارید که باید همه جنبه‌های دیگر زندگی را تعطیل کنید تا هر آنچه باعث اضطراب‌تان شده است را حل کنید

اضطراب گریبان ما را می‌گیرد. باعث می‌شود حس فوریت در انجام کار داشته باشیم و طوری شویم که نتوانیم چشم‌مان را از مشکل برداریم. اگر اضطراب را از منظر فرگشت بررسی کنیم، آن‌وقت انگذاری آن به این شکل بروی شیوه تفکر و رفتارمان معنی می‌دهد. اگر چیزی که نگرانش هستید شکارچی‌ای است که در دوردست می‌بینید، پس این حس می‌تواند منطقی باشد. درغیراین‌صورت، این حس معنایی ندارد.

اگر به خودتان اجازه بدهید که منبع اضطراب‌تان شما را از پا درآورد؛ آن‌وقت اضطراب سهم بزرگ‌تری از زندگی‌تان را به تصرف خود در خواهد آورد. وقتی حل مشکلی که منبع اضطراب‌تان است تمام انرژی‌تان را به خودش اختصاص می‌دهد، مشکل خودش هم بزرگ و بزرگ‌تر به‌نظر می‌رسد.

به‌جایش: به زندگی ادامه دهید، آنچه برای‌تان ارزشمند است را انجام دهید و روی روابط‌تان سرمایه‌گذاری کنید. این کار کمک می‌کند مشکلی که مضطرب‌تان کرده در چشم‌اندازتان باقی بماند، ارتباط شما را با حامیان‌تان حفظ می‌کند و کمک‌تان می‌کند تا احساس کنید انسانی مفید و شایسته هستید.

۴. اگر متوجه شوید اضطراب‌تان بی‌دلیل بوده است، خودتان را به دلیل واکنش افراطی به آن سرزنش می‌کنید

گاهی اوقات اضطراب حاصل یک بدفهمی است. برای مثال، فکر می‌کنید فردی از دست شما عصبانی است یا ممکن است شما را طرد یا ترک کند، اما نه کسی عصبانی است و نه کسی شما را طرد و ترک می‌کند. چون «اشتباه برداشت کرده‌اید»، احساس حماقت‌می‌کنید.

به‌جایش: بدانید که تقاضا می‌کنید که ما برای‌شان اهمیت قائلم، هشدار می‌دهند. اهمیت قائل بودن برای مورد پذیرش واقع شدن، حمایت شدن و دوست‌داشته شدن- حتی در صورتیکه نرس‌تان می‌مورد باشد- غلط نیست.

**روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران**

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
محمدعلی وکیل‌ی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی  
نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم  
تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰-۸۸۹۹۴۰۹  
فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹  
سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۴۰۴۰۰  
ebtkarnews@gmail.com

سازمان آگهی ها: ۸۸۴۲۲۱۴  
سازمان شهرستان‌ها: ۸۸۲۶۴۶۴-۰۳-۰۹۱۲۳۱۷۵۰۳  
توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۹۳۳۰۰۰  
چاپ: ریحان

چهارشنبه / ۲۶ مرداد ۱۴۰۱ / شماره ۵۱۶۷  
۱۹ محرم ۱۴۴۴ - ۱۷ آگوست ۲۰۲۲

اذان صبح ..... ۴:۵۳  
اذان ظهر ..... ۱۳:۰۸  
اذان مغرب ..... ۲۰:۱۱

**«اپ» تکثار**
**ارتقا سطح امنیت نمایشگرهای تجاری ال‌جی با قابلیت پیشرفته Eavesdropping**

ال جی به منظور فراهم کردن آسودگی خاطر کاربران، در جدیدترین ساینچ های دیجیتال خود از سیستم ضد استراق سمع استفاده می‌کند.

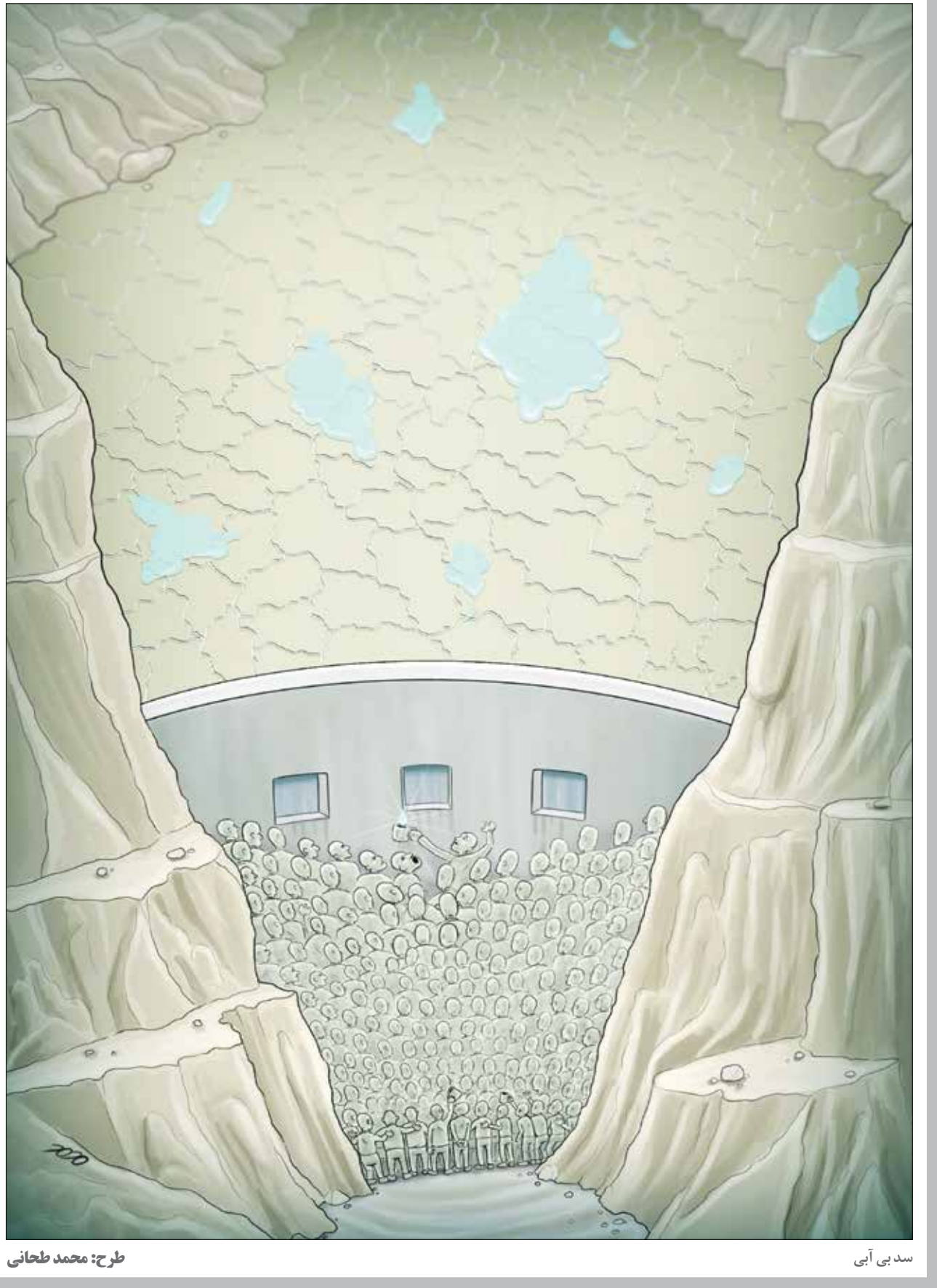
ال جی الکترونیکس (LG) راه‌کاری نوآورانه برای تشخیص استراق سمع را برای نمایشگرهای تجاری خود معرفی می‌کند. در آینده، سیستم امنیتی پیشرفته برای نمایشگرهای پرچم‌دار ال این شرکت، از جمله LG LED All-in-One و همچنین LG MAGNIT و LG LED Magnit و نمایشگرهای ویدیووال‌ها (Video Wall) و نمایشگرهای تجاری UHD که از webOS ۴.۱ پشتیبانی می‌کنند، اعمال خواهد شد.

به همان اندازه که تقاضا برای ساینچ ها در صنایع مختلف گسترش می‌یابد، نیاز به فناوری‌های مرتبط که نیازهای شرکت‌های فعال در بخش‌های مختلف را برآورده کند نیز بیشتر می‌شود. اگرچه نظارت متقابل در هر بخشی مهم است، اما برای برخی از نهادهای مانند شرکت‌ها، سازمان‌های دولتی، نهادهای ملی و ارتش، محرمانگی و حفاظت از اطلاعات شخصی در صدر اولویت‌ها قرار دارد. ال‌جی با همکاری مشترک شرکت ارائه‌دهنده‌ی فناوری امنیتی پیشرفته‌ی GITSN، این نیاز رو به رشد را با نصب برنامه‌ی اختصاصی تشخیص استراق سمع GITSN در نمایشگرهای تجاری هوشمند ال‌جی که از سیستم عامل webOS پشتیبانی می‌کنند، برطرف کرده است.

این قابلیت جدید تشخیص استراق سمع به معض اینکه هر سیگنال غیرعادی را تشخیص دهد، یک نماد هشدار را بر روی صفحه نمایش می‌دهد. این سیستم از آیکون‌های ساده استفاده می‌کند تا حاضرین در تمام طول مدت مطمئن شوند که امنیت تبادل اطلاعات آن‌ها حفظ می‌شود. علاوه بر این، عملکرد جدید مبتنی بر webOS ال‌جی که می‌تواند چندین اتاق را به طور همزمان پوشش دهد، هر نوع سیگنال احتمالی را به طور لحظه‌ای و با دقت بالا تجزیه و تحلیل می‌کند تا بلافاصله به مسئولین هشدارهای لازم را ارائه دهد.

یک کی مون، معاون ارشد و رئیس واحد نمایشگرهای تجاری شرکت راه‌کارهای کسب و کار ال‌جی الکترونیکس، در این رابطه گفته: «جدیدترین راهکار ال‌جی خطرات بالقوه و غیرمنتظره مختلف را شناسایی و فوراً آن را گزارش می‌کند و در عین حال باعث ارتقا سطح امنیت نیز می‌شود.» او همچنین افزود: «ال‌جی به معرفی نمایشگرهای تجاری با وضوح بالا خود ادامه خواهد داد که نه تنها واضح‌ترین رنگ‌ها و شفاف‌ترین تصاویر را تا به امروز نشان می‌دهند، بلکه به کاربران اجازه می‌دهند هنگام استفاده از آنها احساس اطمینان کنند.»

جدیدترین محصول از خانواده‌ی نمایشگرهای تجاری ال‌جی از سه ماهه‌ی سوم سال ۲۰۲۲ در دسترس خواهد بود و ابتدا از بازارهای کلیدی در خاورمیانه و آسیا فروش آن‌ها شروع می‌شود و سپس در سایر بازارها نیز ادامه خواهد یافت.



طرح: محمد طحانی

**دوچ چلنجر کانورتیبل با سقف پارچه‌ای معرفی شد**

از این پس افرادی که دوچ چلنجر پیش‌خرید کرده باشند می‌توانند قبل از تحویل خودرو، آپشن کانورتیبل را سفارش دهند. با این شرایط، مبلغ نسبتاً زیاد ۲۶ هزار دلار به هزینه‌ی خرید اضافه خواهد شد. درحال حاضر، دوچ چلنجر استاندارد (سقف فلزی) با قیمت پایه ۳۳ هزار دلار فروخته می‌شود. به بیان بهتر، حداقل بودجه‌ی لازم برای دوچ چلنجر کانورتیبل، ۵۹ هزار دلار خواهد بود؛ درحالی‌که ۴۴ درصد این هزینه مربوط به سقف پارچه‌ای جمع‌شونده است.

علاقه‌مندان خرید تنها خودروی کروک دوچ، باید حضوراً به یکی از نمایندگی‌های شرکت سازنده مراجعه و یک دستگاه چارج پیش‌خرید کنند. نوع پیش‌رانه و تجهیزات فنی از سری پایه، R/T و R/T اسکلت پک یا SRT هل‌کت برای سفارش نسخه‌ی کانورتیبل تفاوتی ندارند. هزینه‌ی اضافی به مبلغ ۲۶ هزار دلار، علاوه‌بر نصب تجهیزات مرتبط با سقف پارچه‌ای جمع‌شونده؛ شامل ارسال خودرو از محل کارخانه‌ی دوچ در برامپتون کانادا تا کارگاه شرکت تیونینگ درآپ تاپ کاستومز فلوریدا (آمریکا) با فاصله‌ی ۲۳۰۰ کیلومتر) و حمل به محل دلخواه مشتری است. با این شرایط، تمام تجهیزات خودرو و قطعات مربوط به سقف جمع‌شونده، ۵۸ هزار کیلومتر با سه سال گارانتی دوچ خواهد داشت.



برای نخستین‌بار، به‌زودی ماسل‌کار دودر و اسپرت دوچ همراه با سقف جمع‌شونده عرضه می‌شود. این مدل البته مستقیماً توسط شرکت سازنده تولید نخواهد شد و حاصل کار یک گروه تیونینگ خودرو به نام درآپ تاپ کاستومز (Drop Top Customs) خواهد بود که تاییده‌ی رسمی دوچ را کسب کرده است.

**ماشین بازی**

شرکت دوچ، زمان لازم برای ارسال خودرو، نصب قطعات در لپ تاپ کاستومز و تحویل چلنجر کانورتیبل به مشتری را اعلام نکرده است. اگر قیمت دوچ چلنجر SRT هل‌کت ردآی سوپراستوک را به عنوان یک مدل فول آپشن، در حدود ۹۰ هزار دلار تصور کنیم؛ نسخه‌ی کانورتیبل با قیمت ۱۱۶ هزار دلار به دست مصرف‌کننده خواهد رسید و رسماً، گران‌ترین محصول استاندارد ساخت دوچ خواهد بود.

داج چلنجر به انگلیسی یکی از مدل‌های محبوب خودروهای کمپانی دوچ است که از دهه ۱۹۷۰ تاکنون محبوبیت زیادی داشته‌است. دوچ چلنجر نام‌سه مدل متفاوت شرکت دوچ (زیر مجموعه کرایسلر) است؛ که نسل اول آن از ۱۹۷۰ تا ۱۹۷۴، نسل دوم از ۱۹۷۸ تا ۱۹۸۳ و نسل سوم از ۲۰۰۸ تا الان تولید شده‌اند. از نمونه‌های دوچ چلنجر می‌توان مدل‌های چلنجر اس ایکس تی (SXT)، چلنجر آر تی (R/T)، هلکت (Hellcat) و دیمن (Demon) را نام برد.

یکی از قوی‌ترین خودروهای این کارخانه چلنجر دیمن با ۸۴۰ اسب بخار و حدود ۹۰۰ نیوتن بر متر گشتاور است. در چراغ‌های جلوی این ماشین دو عدد هواکش قرار گرفته که تنفس موتور ماشین را بهبود داده و باعث شده ظاهر آن جذاب‌تر و در عین حال ترسناک‌تر شود.

**نوبت دوم**

**آگهی مناقصه عمومی دو مرحله ای**  
**همراه با ارزیابی کیفی به شماره ۲۴-۱۱-۱۴۰۱**

**شماره فراخوان در سامانه ستاد ۰۰۷۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۱۱۶**

- ۱- **نام مناقصه گزار** : شرکت توزیع برق فارس به آدرس شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا تلفن: ۸۰-۰۷۱۳۲۳۱۹۳۲۴۷۴۰
- ۲- **موضوع مناقصه** : مناقصه خرید مولد برق اضطراری (دیزل ژنراتور)
- ۳- **زمان دریافت اسناد مناقصه**: از تاریخ ۱۴۰۱/۰۵/۲۵ لغایت ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۳۰، به مدت ۵ روز کاری
- ۴- **مدارک مورد نیاز جهت تحویل اسناد**: فیش واریزی به مبلغ ۲۲۰۰۰۰ ریال واریز به حساب جاری شماره ۷۴۸۲۷ - ۰۷۸۶۰ بانک تجارت شعبه فلسطین شیراز
- ۵- **آدرس محل تحویل اسناد(پاکت الف):** شیراز خیابان معدل حدفاصل فلسطین و ملاصدرا شرکت توزیع نیروی برق فارس-امور تدارکات : تلفن: ۰۷۱-۳۲۳۱۷۸۶۹
- ۶- **آدرس محل دریافت اسناد** : دسترسی به اسناد مناقصه از طریق سامانه تدارکات دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)، واطلاعات آگهی از طریق شبکه اطلاع رسانی معاملات توانیر به نشانی <https://wamp.tavanir.org.ir/tender/main> . سایت پایگاه ملی مناقصات [www.its.mporg.ir](http://www.its.mporg.ir) و شرکت توزیع نیروی برق استان فارس به آدرس [www.farsedc.ir](http://www.farsedc.ir) امکان پذیر می باشد.
- ۷- **زمان تحویل اسناد** : روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۶ ساعت ۱۰:۰۰
- ۸- **محل برگزاری مناقصه** : شرکت توزیع نیروی برق استان فارس – طبقه چهارم – سالن اجتماعات
- ۹- **زمان بازگشایی پاکات**: پاکت ارزیابی کیفی شرکت های مناقصه گر روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۶/۱۶ ساعت ۱۲:۰۰ با حضور اعضاء کمیسیون مناقصه باز و قرانت می گردد و جهت ارزیابی کیفی مناقصه گران به کمیته فنی بازرگانی ارجاع لازم می شود ودر جلسه ای که تاریخ آن در همین جلسه اعلام می گردد، پاکت های الف و ب شرکت کنندگان در صورت کسب حد نصاب لازم بازگشایی می گردد، به پیشنهادهای فاقد امضاء، مشروط، مخدوش و پیشنهادهائی که بعد از موعد مقرر در بند ۷ آگهی مناقصه واصل شود ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۱۰- ذکر شماره مناقصه روی پاکت الزامی بوده و حضور پیشنهاد دهندگان در جلسه آزاد است.
- ۱۱- **تضمین شرکت در مناقصه**: مبلغ ۰۰۰،۰۰۰،۱۵۰ ریال که به صورت ضمانتنامه معتبر بانکی، اصل فیش واریز وجه نقد به حساب بانکی مجاز، گواهی خالص مطالبات قطعی تایید شده از سوی امور مالی شرکت توزیع فارس می باشد که بایستی در پاکت الف قرار گرفته و همزمان با سایر پاکات از طریق سایت سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) ارسال گردد ضمناً به پیشنهاد های فاقد سپرده، سپرده های مخدوش، سپرده های کمتر از میزان مقرر، چک شخصی، وجه نقد و نظایر آن ترتیب اثر داده نخواهد شد.
- ۱۲- شرکت توزیع برق فارس در رد یا قبول کلیه پیشنهادهات مختار می باشد.
- ۱۳- مناقصه به صورت عمومی و در دو مرحله برگزار می گردد.
- ۱۴- پرداخت کلیه هزینه های کسورات قانونی بعدمه برنده مناقصه می باشد.
- ۱۵- تمام مراحل برگزاری مناقصه از دریافت و تحویل اسناد مناقصه و ارزیابی و اعلام برنده مناقصه از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (به آدرس [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir)) انجام خواهد شد.
- ۱۶- سایر اطلاعات و جزئیات مربوط در اسناد مناقصه مندرج است.(شرکت کنندگان در مناقصه می بایست دو روز قبل از آخرین تاریخ تحویل پاکت ها با مراجعه به سایت توانیر و یا سایت شرکت توزیع برق فارس و یا تماس با امور تدارکات از آخرین اصلاحات احتمالی اسناد مطلع گردند در غیر اینصورت مسئولیت عدم رعایت این بند به عهده مناقصه گران می باشد.)  
شناسه آگهی: ۱۳۶۲۵۵۴
- نوبت اول: ۱۴۰۱/۰۵/۲۵ نوبت دوم: ۱۴۰۱/۰۵/۲۶

**شرکت توزیع برق استان فارس**