گوناگون

مهلت ثبت‌نام در کنکور کارشناسی ارشد ۱۴۰۰ تمدید شد

طبق اعلام سازمان سنجش، فرصت ثبت نام در کنکور کارشناسی ارشد سال ۱۴۰۰ تمدید شد، هزینه ثبت‌نام در این آزمون ۹۰هزار تومان است.

به گزارش پیام آشنا، سازمان سنجش در اطلاعیه‌ای اعلام کرد: به منظور فراهم کردن تسهیلات بیشتر برای افرادی که تا تاریخ ۲۳آذر ۹۹ برای ثبت‌نام در آزمون کارشناسی ارشد ۱۴۰۰ اقدام نکرده‌اند، ترتیبی اتخاذ شد که بتوانند تا روز چهارشنبه ۲۶آذر۹۹ نسبت به ثبت‌نام خود اقدام کنند. متقاضیان ضرورت دارد که در مهلت در نظر گرفته شده و پس از مطالعه دقیق دفترچه راهنمای ثبت‌نام و فراهم کردن مدارک و اطلاعات مورد نیاز، به درگاه اطلاع رسانی سازمان سنجش آموزش کشور به نشانی www.sanjesh.org مراجعه و نسبت به ثبت‌نام در آزمون مذکور اقدام کنند. ضمناً آن دسته از متقاضیانی که قبلاً نسبت به ثبت‌نام اقدام کرده‌اند، می‌توانند در صورت تمایل تا تاریخ فوق، نسبت به مشاهده و ویرایش اطلاعات ثبت‌نامی خود اقدام کنند.

تبعات اجرای طرح بازنشستگی پیش از موعد

اواخر ماه گذشته ۳۹ نماینده مجلس طرحی با عنوان «بازنشستگی پیش از موعد» را تقدیم هیئت رئیسه مجلس کردند. حذف شرط سنی از جمله مختصات مهم این طرح است که بر اساس آن مردان با ۳۵ و زنان با ۳۰ سال سابقه می‌توانند بازنشسته شوند و حقوق ۳۰ روزه دریافت کنند؛ ضمن آنکه تأیید بازنشستگی کارکنان ارتباطی به رئیس یا مدیر دستگاه مربوطه ندارد.

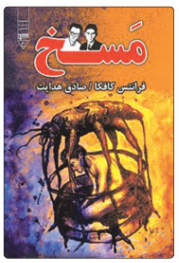
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، نمایندگان امضا کننده طرح مذکور، جوان گرایی و جایگزینی افراد جوان در محیط کار را از جمله مزیت های آن دانسته اند. قرار است این طرح در هفته پیش رو در کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی به بحث و بررسی گذاشته شود. محمدحسن زدا- سرپرست سابق سازمان تامین اجتماعی درباره تبعات و آسیب های پیش روی تصویب و اجرای طرح بازنشستگی پیش از موعد در مجلس شورای اسلامی به ایسنا گفت: بر اساس آنچه در این طرح آمده است مردان با ۳۵ و زنان با ۳۰ سال سابقه بیمه پردازی می توانند بازنشسته شوند. وی افزود: در صندوق‌های بیمه‌گر اجتماعی مانند سازمان تامین اجتماعی، دریافتی‌ها و پرداختی‌ها همانند دو کفه یک ترازو هستند که تعادل میان آن‌ها موجب پایداری صندوق می‌شود. سرپرست سابق سازمان تامین اجتماعی با اشاره به اینکه قانون تامین اجتماعی در ایران در سال ۱۳۵۴ و بر اساس محاسبات اکچوئری به تصویب رسیده و به اجرا درآمد گفت: بر اساس این قانون، برای بازنشستگی با ۳۰ سال سابقه بیمه پردازی و ۵۰ سال سن باید ۳۰ درصد حق بیمه پرداخت شود تا تعادل منابع و مصارف صندوق حفظ شود. زدا ادامه داد: در سال های بعد و با تصویب قانون بیمه بیکاری این میزان حق بیمه به درصد افزایش یافت و با احتساب سهم دولت به ۳۳ درصد رسید. به این معنا که اگر بنا باشد سن و سابقه دچار تغییر شده و کم شود حتماً باید نرخ پرداخت حق بیمه نیز تغییر کند تا تعادل میان منابع و مصارف به هم نخورد. این کارشناس حوزه تامین اجتماعی با تاکید بر ضرورت طراحی سازوکاری به منظور جبران هزینه های اجرای طرح مذکور اظهار کرد: در حال حاضر وضعیت نقدینگی سازمان به گونه ای نیست که اتیوپی از بیمه شدگان به یک باره به جمع دریافت کنندگان خدمات و مستمری بگیر بپیوندند. وی افزود: وقتی یک بیمه شده مرد با ۳۵ سال سابقه و یک بیمه شده زن با ۳۰ سال سابقه بازنشسته می‌شود در واقع به ترتیب پنج و ۱۰ سال کمتر حق بیمه پرداخت می کند. در واقع این فرد به همان میزان حقوق بیشتری دریافت می کند. زدا با بیان اینکه نکته دیگر آنکه چون این طرح مختص کارکنان دولتی است، موجب ایجاد تفاوت و افتراق میان بیمه شدگان دولتی و بیمه شدگان بخش خصوصی می شود. عنوان کرد: اجرای بازنشستگی پیش از موعد بار سنگین هزینه‌ای برای دولت در پی دارد. سرپرست سابق سازمان تامین اجتماعی تصریح کرد: حذف شرط سنی و کاهش سابقه بیمه پردازی می تواند موجب کاهش شدید ضریب پشتیبانی و در نهایت عدم امکان ارائه خدمات به جامعه چند ده میلیونی سازمان تامین اجتماعی شود. تجربه نشان می‌دهد این گونه طرح‌ها و لوایح نه تنها باعث حل مشکل اجتماعی نشده‌اند بلکه فقط باعث کاهش ضریب پشتیبانی سازمان به زیر عدد ۵ شده‌اند.

دوچرخه‌سواری در روزهای بارانی چه اصولی دارد؟

میزان استفاده از دوچرخه بین شهروندان در حال افزایش است اما دوچرخه سواری به ویژه در روزهای بارانی و برفی اصولی دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تسنیم، استفاده از دوچرخه در کلانشهری چون تهران روند رو به رشد خود را آغاز کرده و به تعداد قرابتی که علاقمند به استفاده از این حمل و نقل پاک هستند افزوده میشود. استفاده از این وسیله که در بسیاری از کشورها پرطرفدار است و به خوبی بین مردم جا باز کرده اصولی دارد که راکبان باید به آنها توجه داشته باشند در اخبار قبلی به برخی از این موارد اشاره کرده ایم اما با توجه به قرار داشتن در فصل سرد سال که با بارش باران مواجه میشویم رعایت چند نکته برای دوچرخه سواران ضروری است. در روزهای بارانی و سرد، دوچرخه سواران بهتر است با یا با دیگر کلاهدار و پوشش گرم داشته باشند. در روزهای برفی از زنجیر دوچرخه استفاده کنند. در روزهای بارانی و ابری که دید کمتر است از چراغ دوچرخه استفاده کنند و هنگام دوچرخه سواری حواسشان به گودال های پر آب باشد. همچنین توصیه میشود از لباس بارانی و جوراب ضد آب، کفش دوچرخه سواری یا پوشش و همچنین از دستکش دوچرخه سواری تمام انگشت و تجربیاً مقاوم در برابر آب استفاده کنید. علاوه بر موارد مذکور، دوچرخه سواران باید به لزوم استفاده از کلاه ایمنی هنگام دوچرخه سواری نیز توجه داشته باشند. پژوهشگران انگلیسی با بررسی آمار مراجعات بیمارستانی به این نتیجه رسیدند که ۳۴ درصد دوچرخه‌سواران به رایج‌ترین حادثه دوچرخه‌سواری یعنی ضربه به سر دچار شده‌اند. محققان با توجه به آمار ۳۴ درصدی آسیب سر در دوچرخه‌سواری توصیه کردند که بدون کلاه ایمنی به هیچ وجه دوچرخه سواری نکنید. چرا که کلاه ایمنی جلوی هرگونه ضربه سر را می گیرد. استفاده از کلاه ایمنی برای کودکان دوچرخه‌سوار بسیار باهمیت‌تر است زیرا کالبد جمجمه آنها نسبت به بزرگسالان نرم‌تر و آسیب‌پذیرتر است. درضمن، بیشتر تصادفات نیز در افراد زیر ۱۵ سال رخ می‌دهد.

یک جرعه کتاب



مسخ
نویسنده: فرانتس کافکا
مترجم: صادق هدایت
انتشارات گیوا

پیام آشنا: کتاب مسخ نوشته فرانتس کافکا نویسنده مشهور آلمانی است. مسخ داستان زندگی عجیب گره‌گور سامسا است که روزی از خواب برمی‌خیزد و متوجه می‌شود به سوسکی قهوه‌ای تبدیل شده است. مسخ را صادق هدایت به فارسی ترجمه کرده است. مسخ به گفته بسیاری از منتقدان، کلیدی‌ترین و مهم‌ترین اثر فرانتس کافکا است.

درباره‌ی کتاب مسخ

مسخ داستان فردی به نام گره‌گور است. یک روز صبح گره‌گور هنگامی که از خواب برمی‌خیزد متوجه می‌شود که به سوسکی قهوه‌ای تبدیل شده است. گره‌گور در عوض آنکه از این تغییر حیرت کند آن را به عنوان یک اتفاق ناگوار می‌پذیرد. او تلاش می‌کند همسویی‌اش میان زندگی انسانی‌اش و این مسأله که او سوسکی غول‌پیکر شده ایجاد کند. در عین حال او باید نفرت اعضای خانواده‌اش نسبت به خودش را هم بپذیرد. رفته رفته گره‌گور تبدیل به موجودی منفور در خانواده می‌شود و او می‌خواهد با این وضعیت کنار بیاید.

فرانتس کافکا، خودش از بیگانگی در فضای خانواده و ترس و احساس گناه در برابر پدرش رنج می‌برد. او این مفهوم را به خوبی در مسخ به نمایش گذاشته است. ایمان رمان سورئال به سبکی نمادین وضعیت انسان را در شرایطی که به رومزگرای و زندگی یکنواخت دچار می‌شود به تصویر می‌کشد.

کتاب مسخ را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

مسخ از مهم‌ترین آثار ادبی نوشته‌ی شده قرن معاصر است. مطالعه داستان مسخ برای تمام علاقه‌مندان، لذت‌بخش خواهد بود.

ازدواج ۷۰۰۰ کودک ایرانی و لایحه‌ای که همچنان خاک می خورد

براساس آمار منتشر شده «گزارش وضعیت اجتماعی وفرهنگی ایران» توسط مرکز آمار ایران، در بهار سال جاری بالغ بر ۷۰۰۰ ازدواج دختر بچه ۱۰ تا ۱۴ ساله و یک ازدواج دختر بچه کمتر از ۱۰ سال به ثبت رسیده است. این در حالی است که «لایحه منع ازدواج کودکان زیر ۱۳ سال» چند سالی است که از سوی معاونت امور زنان و خانواده رئیس جمهوری به کمیسیون لوایح دولت ارائه و همچنان در انتظار تصویب است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، اسفند سال ۹۷ بود که معاونت امور زنان و خانواده رئیس جمهوری لایحه حذف تبصره مربوط به ازدواج دختران زیر ۱۳ سال را به دولت ارسال کرد. لایحه‌ای که هدفش مبارزه با کودک همسری و سوء استفاده از کودکان در پوشش ازدواج بود، اما همچنان بعد از گذشت حدود دو سال در انتظار رسیدن به صحن مجلس است.

اگرچه آمار منتشر شده از ازدواج دختران کمتر از ۱۴ سال در بهار ۹۹ نسبت به سه سال گذشته کاهش داشته است اما همین آمار نیز قابل تامل است چراکه طبق نظر کارشناسان، دختر ۱۴ ساله‌ای که از منظر قانون برای انجام امور رسمی و اداری نیازمند اعلام نظر ولی قهری خود است و نمی تواند در انتخابات شرکت کند و یا گواهینامه رانندگی بگیرد، چگونه می‌تواند یک زندگی را اداره کند و وارد زندگی مشترک شود؟

تولد ۳۴۶ نوزاد توسط مادران زیر ۱۵ سال در بهارامسال

مطابق با آمار دیگری که از سوی همین مرکز منتشر شده است، تعداد ۳۴۶ نوزاد در بهار سال جاری متولد شده‌اند که مادران آنها کمتر از ۱۵ سال داشته‌اند و این در حالی است که باید پرسید کودک ۱۵ ساله چگونه می‌تواند برای کودک دیگر مادری کند؟ همچنین به دلیل سن کم این دختران مشکلات جسمانی و روانی حاصل از بارداری و زایمان نیز می‌تواند برای آنها ایجاد می‌شود. این آمار برای دختران ۱۵ تا ۱۹ ساله نیز بالغ بر ۱۶۰۰۰ ولادت بوده است.

سودجویی از کودکان برای دریافت وام ازدواج

مطابق با ماده ۱۰۴۱ قانون مدنی ازدواج دختر زیر ۱۳ سال منوط به کسب اجازه از دادگاه و تعیین مصلحت کودک توسط دادگاه است اما ضعف موجود در این قانون سبب شده است تا همچنان برخی والدین بی‌توجه به دنیای کودکانه دختران، آن‌ها را به ازدواج در می‌آورند. ازدواجی که بعضا با نیت سودجویی آغاز و به خرید و فروش دختران ختم می‌شود. از سوی دیگر نبود دستورالعمل‌های مناسب در جهت گرفتن وام ازدواج سبب شده است تا بسیاری از افراد ازدواج‌های صوری را دستاویز کسب وام کنند و بر آمار کودک همسری بیافزایند.

بر اساس این گزارش، آمار منتشره مرکز آمار ایران بیانگر تعداد ازدواج‌های ثبت شده است. از این رو بیشتر بودن آمار ازدواج دختران زیر ۱۴ سال به دلیل عدم ثبت قانونی بسیاری از ازدواج‌ها دور از انتظار نیست. آمار منتشر شده اهمیت تصویب لایحه منع ازدواج کودکان زیر ۱۳ سال در جهت جلوگیری از کودک همسری را مجددا یادآور می‌شود.

محض اطلاع

ماجرای ارسال پیامک به خودروهای مجاز در طرح کرونایی چیست؟

این روزها برخی شهروندان پیامک‌هایی با عنوان «هالک محترم خودرو به شماره... در راستای اجرای مصوبات ستادملی مقابله با کرونا و محدودیت های خودرو به شماره‌ها در راستای اجرای مصوبات ستادملی مقابله با کرونا و محدودیت های عبوری ایجاد شده، تخلف ثبت شما در محور... در تاریخ... ثبت و در حال بررسی است» ارسال شده که بسیاری از شهروندان نمی‌دانند علت ارسال آن چیست. در اجرای طرح تعطیلی دو هفته از اول آذر ماه برای کنترل شیوع کرونا، عبور و مرور خودروهای غیر بومی در شهرهای بومی که به دلیل شیوع کرونا قرمز و نارنجی بودند، ممنوع شد. براین اساس ۱۵۰ شهر و کلانشهر ایران به مدت دو هفته تعطیل شدند. همچنین در شهرهای قرمز منع تردد از ساعت ۲۱ شب تا ۴ صبح اعمال شد. بر این اساس از اول آذر ماه ۱۵۰ شهر که عمدتاً کلانشهر بودند به مدت دو هفته تعطیل شدند. در شهرهایی که قرمز و نارنجی اعلام شدند فقط خودروهای پلاک بومی شهرها اجازه تردد داشته و بقیه اجازه ورود به آن شهرها را نداشتند. در این طرح دو نوع محدودیت اعمال شد. شهرهایی که قرنطینه بودند که محدودیت های درون شهری و بیرون شهری در آنها اعمال شد. هر شهری محدوده خود را دارد و اگر فردی از شهری خارج شود به شهر دیگر نمی‌تواند وارد شود. افراد خاطی خارج شده از شهرهای نارنجی ۵۰۰ هزار تومان و از شهرهای قرمز یک‌میلیون تومان جریمه شدند. به عنوان مثال فردی که در تهران ساکن است و پلاک بومی هم دارد اما در شهر دیگری مشغول به کار است، اگر وارد شهر نشود مشمول جریمه نمی‌شود اما اگر به شهر دیگر وارد شد جریمه می‌شود. در حالی این طرح در شهرها و کلان شهرها اجرا شد که افرادی که محدودیت های اعمال شده را رعایت کرده بودند و در تعطیلی دو هفته ای تردد یا خودروی خود در شهر نداشتند، پیامکی با این مضمون برای آنها ارسال شد که «هالک محترم خودرو به شماره ... در راستای اجرای مصوبات ستادملی مقابله با کرونا و محدودیت های عبوری ایجاد شده، تخلف ثبت شما در محور... در تاریخ... ثبت و در حال بررسی است» طی چند روز گذشته تعدادی از شهروندان در تماس با ایرنا اعلام کردند که چنین پیامکی دریافت کرده‌اند در حالی که نسبت به اجرای دستورالعمل های بهداشتی تاکید داشته و ترددی در داخل شهر نداشتند چه برسد به اینکه از شهر خارج شده باشند. در حالی که در پیامک ارسالی، اعلام شده که صاحب فلان پلاک در فلان شهر و محور تردد داشته است. این دسته از شهروندان اعلام داشته اند که ارسال این پیامک در عین اینکه صحت ندارد، افراد را دچار سردرگمی می کند که باید جریمه‌ای بپردازند یا نه زیرا در پیامک، اشاره شده موضوع فوق در حال بررسی است.

قانون مخدوش کردن پلاک خودرو

برخی شهروندان گمان می کنند شاید پلاک خودروهای آنها توسط مالکان سایر خودروها مورد سوء استفاده قرار گرفته و به همین دلیل این پیامک ها برای آنها ارسال شده است. به این معنا که افراد خاطی با مخدوش کردن پلاک های خود سبب شده اند تا صاحبان خودروهای دیگر جریمه شوند. این در حالیست که طبق ماده ۷۲۰ قانون مجازات اسلامی هر فردی ارقام و مشخصات پلاک وسایل نقلیه را تغییر دهد یا چنین وسایلی را با علم به تغییر یا تعویض پلاک تقلبی استفاده کند، به حبس از ۶ ماه تا یکسال محکوم می‌شود. بر اساس این ماده قانونی چنانچه فردی پلاک وسیله نقلیه موتوری دیگری را به خودرو خود الصاق کند یا برای آن پلاک تقلبی بکار برد نیز مشمول این مجازات خواهد شد. تغییر غیرقانونی و مخدوش کردن پلاک خودرو از جمله جرائمی است که در سال های اخیر به ویژه در شهرهای بزرگ افزایش یافته است. افرادی که اقدام به این عمل می کنند علاوه بر فرار از قانون، جریمه اعمال غیرقانونی خود را به حساب دیگر شهروندان می‌گذارند، به همین دلیل خلافی هر دو پلاک باید توسط فرد خاطی پرداخت شود. دستکاری و مخدوش کردن غیرقانونی پلاک خودرو در عین آنکه جرم تلقی می‌شود مشکلاتی را نیز برای دیگران ایجاد و حقوق افراد دیگر را ضایع می کند، زیرا اقدام آنها موجب صدور قبض جریمه برای فرد دیگری می‌شود. متخلفان برای فرار از قانون روش‌های مختلفی برای ناخوانایی پلاک استفاده می کنند که می‌توان به پخش روغن‌های تیره بر روی پلاک، گلی و خاکی کردن پلاک، استفاده از اسپری های مخصوص، استفاده از کاورهای پلاستیکی تیره اشاره کرد.

رانندگان وسایل نقلیه مجاز نگران پیامک جریمه‌ایناشند

گرچه پیامک تخلف موجب نگرانی برخی صاحبان خودرو که پروتکل های عبور و مرور را رعایت کردند شده اما سردار سیدکمال هادیافر رئیس پلیس راهور تاجا در این زمینه گفت: نگرانی‌هایی برای دارندگان وسایط نقلیه مجاز مثل پزشکان، پرستاران، کسانی که شیفت شب خدمت می کنند و کسانی که مجبور هستند به شهرها تردد داشته باشند، وجود دارد. به محض اینکه این لیست‌ها توسط فرمانداری ها کامل شود و به راهور ارسال شوند، نسبت به حذف جریمه این افراد اقدام خواهیم کرد و نگران نباشند. وی گفت: پلاک‌های عمومی، پلاک‌های آژانس محلات، تاکسی‌های اینترنتی و تاکسی‌ها را به صورت سیستمی در اختیار داریم و جریمه نشدند اما اگر برای رانندگان این قبیل خودروها پیامک جریمه آمد نگران نباشند و حتماً نسبت به حذف آن اقدام می‌کنیم و نیازی به مراجعه نیست و پلیس در سیستم حذف خواهد کرد. رئیس پلیس راهور تاجا افزود: قرار شده تا بعد از اتمام طرح محدودیت‌های جدید افرادی که آدرس محل سکونتشان با پلاک خودرویشان مطابقت ندارد، نسبت به حذف جریمه شان اقدام کنیم. اما کسانی که با پلاک‌های غیر بومی به شهرهای قرمز و یا نارنجی تردد کرده‌اند غالباً جریمه شده‌اند و نسبت به حذف جریمه اقدام نمی‌شود. هادیافر ادامه داد: از ابتدای اجرای طرح محدودیت‌های تردد در کشور تاکنون براساس آنچه که ستاد ملی مقابله با کرونا ابلاغ کرده است، علی رغم شرایط جوی بد نیروهای پلیس راهور به طور کامل در محورهای شمالی کشور و محورهای متأثر از بارش برف و باران حضور داشته‌اند. رئیس پلیس راهور تاجا گفت: در روزهای اول تاکید کردیم که پیامک‌ها صرفاً برای تذکر هستند و اعمال جریمه انجام ندادیم و این کار در شهرها و راهها انجام شد و تاکید کردیم که همکاران ما در شهرها به صورت دستی جریمه نکنند و دوربین‌ها این مسؤلیت را عهده دار بودند.

دریچه

چقدر از سندرم «ایمپوستر» می دانیم؟

یک روانشناس بالینی گفت: «ایمپوستر» یا سندرم منفی گرا، بیماری است که نه تنها مقاومت و قدرت فرد را در برابر دیگران به چالش می‌کشد بلکه مبتلایان را دچار افسردگی، اضطراب و ناامیدی و درماندگی می‌کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، مریم غفوری نژاد افزود: فرد یا افراد منفی باف، یا به عبارتی دارای اعتماد به نفس پائین به نوعی دچار سندرم ایمپوستر هستند. فرد مبتلا به این سندرم اعتقاد دارد که تمام موفقیت‌هایش برحسب اتفاق و شانس است حتی موفقیت در کسب مدارک تحصیلی یا در زمینه های دیگر را اتفاقی قلمداد می کند. وی اضافه کرد: افرادی که دچار ذهنیت‌های خود ویرانگر شده اند در واقع قدرت و مقاومت آن ها به شدت ضعیف شده و در این شرایط درون‌سازی یا پذیرش موفقیت برای این عده دشوار است. این روانشناس گفت: در سندرم ایمپوستر به دلیل ذهنیت منفی، اعتقاد به توانایی در حل مشکلات و چالش های پیش روی در فرد به شدت کاهش یافته در حالی که فرد با اعتماد به نفس بالا برعکس افراد دارای این بیماری، بهتر می توانند فرصت‌های جدید را شناسایی یا ایجاد و از طرفی خلاقانه فکر و ایده‌پردازی و حتی تحت فشارهای بیرونی و درونی، مقاومت و ایستادگی کنند. غفوری نژاد گفت: افراد دارای ذهنیت خود ویرانگر افرادی با ذهنیت ثابت هستند و این بدان معنی است که این عده بر این باورند توانایی‌های آن‌ها ذاتی و تغییرناپذیر است و هیچ کوششی این ظرفیت را رشد نخواهد داد. در نتیجه از چالش‌ها اجتناب می‌کنند و به راحتی تسلیم می‌شوند. که همه این عوامل منجر به عدم اعتماد به نفس در فرد می‌شود. این روانشناس بالینی افزود: افتادن در دام ذهنیت دیگران، از خصیصه های دیگر افراد مبتلا به سندرم ایمپوستر است که به عنوان تله‌های فکری می توان از آن یاد کرد به نحوی که تله‌های فکری به عنوان الگوهای سفت و سخت باعث می‌شود فرد بیمار اطلاعات مهم و واقعی را از دست دهد.

غفوری نژاد ادامه داد: سناریو سازی به عنوان یک سبک تفکری قدرتمند از جمله تمایلات افراد مبتلا به سندرم ذهن خودویرانگر به شمار می رود. این ذهنیت و تفکر موجب می شود بطور فاجعه آمیزی توانایی فرد برای انجام یک عمل هدفمند از بین برود. وی با تاکید بر اینکه فرد بدبین نه تنها دارای ذهنیت و تفکری آشفته بلکه همواره با اضطراب و استرس در تب و تاب است، گفت: بدبین بودن مدام با افزایش افسردگی، اضطراب، ناامیدی و درماندگی مرتبط است و این عده در ادامه بیماری اتفاقات خوب و موفقیت‌آمیز را به شانس یا چیز دیگری خارج از کنترل خود نسبت می‌دهند. غفوری نژاد افزود: مبتلایان به سندرم ایمپوستر با توجه به ذهنیت منفی که دارند همواره در تفکر انجام یا عدم انجام کاری هستند و در هر دو صورت حق را به خود می دهند و از این رو باید عنوان کرد نحوه تفکر بر احساسات و احساسات بر نحوه عملکرد آن‌ها تاثیر گذار خواهد بود.

راه درمان چیست؟

به گفته بسیاری از متخصصین روانشناس مبتلایان به ایمپوستر یا عده ای که شاید اگر چه همواره مثبت اندیشند اما موفق نمی شوند افکار منفی خود را درباره دیگران متوقف کنند این افراد برای رسیدن به یک آرامش نسبی باید تلاش کنند تا افکار منفی را از ذهن خود دور کرده و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند. عیبجویی از خود را کنار گذارند، خود را با شرایط وفق داده و همواره خود را به بیان جملات مثبت عادت دهند. در صورت تداوم بیماری می توان به کلینیک های مشاوره و متخصصین روانشناس مراجعه کنند.

مینیمال
هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
زندگی آنچه زیستهٔ ایم نیست، بلکه همان چیزی است که در خاطرمان مانده و آن گونه است که به یادش می آوریم تا روایتش کنیم.
- گابریل گارسیا مارکز / زنده ام که روایت کنم
Instagram.com/minimalha

تازه های سلامت

تأثیر مصرف صبحگاهی کشمش برای سلامتی

کشمش دارای مواد مغذی است که مصرف روزانه آن در هنگام صبح به حفظ سلامت عمومی بدن کمک می کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، به گفته کارشناسان تغذیه کشمش دارای مواد مغذی همچون کلسیم، آهن، فیبر خوراکی و آنتی اکسیدان است که وضعیت کلی سلامت را تحت تاثیر قرار می‌دهد و به همین دلیل است که گنجاندن این ماده خوراکی در رژیم غذایی روزانه توصیه می‌شود.

سایت pledgetimes در گزارشی به برخی از خواص مهم کشمش برای سلامتی اشاره کرده است:

- بهبود گوارش و هضم مواد غذایی:
توصیه می‌شود هر روز صبح کمی کشمش مصرف شود تا روند هضم مواد غذایی بهبود یابد. فیبر موجود در این ماده خوراکی اثر ملین دارد و حرکت دودی روده را بهبود می‌دهد. علاوه بر این در درمان مشکلات معده و یبوست موثر است.

- پیشگیری از سرطان:
آنتی اکسیدان‌های موجود در کشمش به محافظت از بدن در برابر فعالیت رادیکال های آزاد که از عوامل سرطان‌زا هستند، کمک می‌کند.

- بهبود بینایی:
کشمش به دلیل دارا بودن ترکیب های غذایی گیاهی پلی فنولیک برای سلامت چشم مفید است. علاوه بر این، آنتی اکسیدان‌ها به گونه‌ای عمل می‌کنند که از چشم در برابر آسیب رادیکال های آزاد محافظت می‌کند.

- بهبود سلامت روان:
کشمش به دلیل داشتن مقدار مناسب آنتی اکسیدان برای سلامت روان نیز مناسب است. مصرف روزانه کشمش به محافظت در برابر مشکلاتی مانند آلزایمر و زوال عقل کمک می‌کند.

- بهبود سلامت قلب:
وجود آهن در کشمش برای قلب مفید است. آهن به جریان خون کمک می کند که برای سیستم قلبی - عروقی مفید است و بهبود سلامت قلب را به همراه دارد.

- کمک به کاهش وزن:
برای افرادی که به دنبال کاهش وزن هستند مصرف این ماده خوراکی کمک کننده است. فروکتوز و گلوکز موجود در کشمش انرژی زیادی در اختیار بدن قرار می‌دهد زیرا در حین ورزش و تمرینات بدنی به شدت به آن نیاز داریم. همچنین فیبر موجود در کشمش به احساس سیری برای طولانی مدت کمک می کند.

- درمان کم خونی:
مقدار قابل توجهی از آهن در کشمش وجود دارد و به همین دلیل مصرف روزانه کشمش در پیشگیری از کمبود آهن بدن و در نتیجه درمان کم خونی مؤثر است.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه ماباشان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می‌شود.

شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸