info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا

شماره ۲۱۲۹
یکشنبه / ۱۳ شهریور / ۱۴۰۱
۷ / صفر / ۱۴۴۴
04 / September / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۲۸-۳۲۵۴۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۴
چاپ: کارگر

برش

می‌خواهم زنده بمانم! روایت عباس معروفی از ۱۸ ماه جنگ با سرطان

«گفتی حالی از خودم بنویسم. حالا دیگر هجده ماه است که از تلن، عدس پلو با پنیر و نیمرو، پسته و... فقط یک خاطره در ذهنم مانده. هجده ماه است به قول پل سلان صبح می‌نوشم و عصر می‌نوشم؛ یک سوپ آبکی که توش دو تا قارچ معلق می‌زند یا شیرموزی که برام می‌فرستند.»

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سال ۱۳۹۹ بود که آقای نویسنده خبر از ابتلایش به سرطان غدد لنفاوی داد. او که این سال‌های سخت را در کشور آلمان سپری می‌کرد، در بیمارستان «شاریته» برلین به چندین عمل جراحی سنگین تن داد و شاید امیدوار بود بر این بیماری که سخت گریبانش را گرفته بود، چیره شود اما نشد. سرانجام قصه عباس معروفی، پنجشنبه ۱۰ شهریورماه ۱۴۰۱ تمام شد و او که ما را در «سال بلوا» با خودش بر سر «پیکر فرهاد» برد و «سمفونی مردگان» را برایمان نواخت، به سرانجام رسید.

اینجا با هم روایت های عباس معروفی را از آن جنگ نابرابر مرور می کنیم:

شنبه از چشم اشک می آمد. اشک هام مال تو!

گفتی از حال خودم بنویسم. حالا دیگر هجده ماه است که از تلن، عدس پلو با پنیر و نیمرو، پسته و... فقط یک خاطره در ذهنم مانده. هجده ماه است به قول پل سلان صبح می‌نوشم و عصر می‌نوشم. یک سوپ آبکی که توش دو تا قارچ معلق می‌زند. یا شیرموزی که برام می‌فرستند. فقط می‌نوشم و می‌نوشم و کدام‌شان نگفته بود: «لذتی در خوردن هست که در نوشیدن نیست»؟

سرطان ویرانگرست و بدتر از آن جراحی‌هاش که بخش‌هایی از بدنت را برداراند، دور بریزند. یک تکه استخوان ساقم را گذاشته‌اند جای فک. نصف زبانم را از انتها برداشته تکه‌ای از ماهیچه رانم پیوند زده‌اند، هفت سانت شاهرگم را کوتاه کرده‌اند، دندان‌هام و بعد هم متاستازی که تومور مغزی شد و از جمجمه‌ام بیرون کشیدند. اگر بزرگواری و مراقبت رفیق‌های نازنینم پروفسور رحمان‌زاده و پزشک خوبم بهمن مصلحی نبود، نمی‌دانم چی می‌شد. وجود فرشتگان به من می‌گوید تو خوش‌اقبال‌ترین آدم این شهری، و زندگی سرشار از امید و زیبایی است. می‌خواهم زنده بمانم، شهرزاد درونم را به‌هوش نگه دارم، داستان بنویسم و بلا از فرزندان مردم بگرداند. دیروز سرملینا بال‌هاش را کشود. بغلش کردم. دست‌های کوچولوش را دور صورتم کامه کرد: «عباس! تو کی خوب میشی؟» گفتم خیلی زود. «یعنی چند تای دیگه بخوابم؟» انگشت‌هاش را روی صورتم شمردم. خندید و بوسم کرد. پس باید خوب شوم. کتاب‌های نیم‌کارهام را تمام کنم و خیلی چیزهای قشنگ دیگر. جوان‌های کشورم، دانشجویان عزیزم که به دیدنم می‌آیند. می‌خواهم زنده بمانم گرچه کم‌کار شده‌ام. نمی‌توانم شبی چهار ساعت یک نفس بنویسم. ولی با ورزش به خانه هدایت می‌روم، کتاب چاپ می‌کنم، می‌خوانم، می‌نویسم. کار می‌کنم و کدام‌شان نگفته بود «لذتی در بیکاری هست که در کار نیست»؟

شنبه از چشمم اشک می‌آمد. یکشنبه مینا نگران نگاهم کرد: «بابا چرا صورتت کج شده؟ زنگ بزن به آقای دکتر.» برای بهمن پیام گذاشتم. گفت: «عباس جون، این به بیماریه به اسم فلج یل. الان میام.» و تا دیروقت شب اینجا ماند. درد ندارم، خسته نیستم، فقط کند شده‌ام. بینایی‌ام دچار اختلال شده. شب‌ها یک چشمم باز می‌ماند و اشک می‌ریزد. لابد پروانه می‌گیرد. شب باز روباه اگزوپری آمد پشت در. براش نان بردم، به آسمان نگاه کردم برای پسرک دست تکان دادم. خندید، گفت: «آبا» گفتم همه اشک هام مال تو!

من هرگز به مرگ فکر نکرده‌ام

من هرگز به مرگ فکر نکرده‌ام. چیزی که ازش هیچ نمی‌دانم چرا باید دائم مرا گرفتار کند؟ هنوز هیچ‌کسی از آن دنیا برنگشته که شکل و شمایل و دلیل حضور تکیر و منکر را برای ما تصویر کند. مرگ و تکیر و منکر بر زمین می‌زنند که آدم‌ها را به میخ و سیخ بکشند: «چی می‌پوشی؟ چی می‌نوشی؟ کجا بودی؟ چرا بودی؟» من می‌دانم که «عقربای هر آیینی شبیه دنیای آن است.» پس به زندگی فکر می‌کنم. جای ۹۸ بخیه‌ی دور گلویم پاک می‌شود، زبانم را باز می‌کنند و من باز دیگر می‌توانم سخن بگویم. غذا بخورم، در آینه به خودم لبخند بزنم، به قول آن دوست افغان: «سر باشد، کلاه پیدا می‌شود.» با بیماری می‌جنگم و هر روز که بیدار می‌شوم یک بار دیگر زندگی را آغاز می‌کنم به خودم می‌گویم «هروز اولین روز از بقیه‌ی زندگی‌توست.»

سال‌ها پیش در کانادا مهمان دانشجویم بودم که مرا برد پیش پدربزرگ سرخپوستش در یک روستای قرن‌های پیش. یکبار وقتی از کلمه خوب یا بد حرف زدم پدربزرگه گفت: «ها این دو تا واژه را در فرهنگمان نداریم. هیچ چیزی لزوما خوب یا بد نیست، تو وقتی به دنیا آمدی زندگیت را گذاشته‌اند توی یک جعبه دادماند، بغلت، همه چیز توش هست و مال توست، هر کار خواستی باهاش بکن؛ عشق، مرگ، خواب، بیماری، زمین، هوا، تلن، آب بیداری، سیب، مار، عقرب، گل، زخم، پروانه.» آنجا زندگی من ورق خورد که با هر چیزی کنار بیایم، بی آن که سر خم کنم یا از جایگاهم فرود آیم. من یک انسانم که در فرهنگ باستانی ما ایرانی‌ها یک رای دارم و با انتخاب آزادانه بهشت و دوزخ خویش را تعیین می‌کنم. جای هشتاد میلیون انسان نیستم؛ حتا جای فرزندم نیستم که براش تصمیم بگیرم. فقط یک رای دارم که سعی می‌کنم خرامش نکنم.

گزارش روز

هر راننده پرخطر ۷ نفر را به کام مرگ می کشاند!

۲ میلیون راننده پرخطر در حال تردد در سطح کشور هستند، این رقم حتی به زیان هم رحمت نمی‌چرخد حالا در حالی که این افراد ۲ هزار و ۵۰۰ راننده سبب مرگ ۱۷ هزار نفر شده‌اند، یعنی هر یک نفر به طور میانگین مسبب مرگ ۷ نفر شده است. این آمار را در حالی سردار هادیافر، رئیس پلیس راهور ارائه می‌دهد که ۷۰ درصد کل فوتی‌های تصادف در جاده‌ها جان خود را از دست می‌دهند و در میان کل تصادفات تنها ۳۴ درصد تصادفات جاده‌ای هستند به طور قطع شدت تصادف در جاده‌ها بیشتر است اما باز هم تناسبی بین آمار وجود ندارد و یک جای کار می‌لنگد. بررسی تخصصی این موضوع به دلیل شدت اهمیت آن امری است که باید بیشتر مورد توجه کارشناسان و متولیان امر قرار گیرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، سرهنگ علیرضا اسماعیلی، کارشناس ارشد ایمنی راه و ترافیک و فرمانده سابق راهور با اشاره به آمار ارائه شده توسط رصد پلیس می‌گوید: در خصوص رانندگان پرخطر و حجم بالای تصادفات در کشور، خلأ قانونی وجود ندارد، بلکه مشکل در اجراست. اگر به اینترنت راهنمایی و رانندگی، بخش صدور گواهینامه مراجعه کنیم، قید شده که هر راننده هنگام درخواست گواهینامه به لحاظ سلامت جسمانی و روانی باید پایش شود، در حال حاضر متأسفانه در بعد سلامت روان، کنترلی انجام نمی‌شود. رانندگان پرخطر بیشتر همان افرادی هستند که سلامت روان ندارند. اگر راننده هنگامی که برای اولین بار می‌خواهد گواهینامه بگیرد یا هنگام تمدید گواهینامه، تست سلامت روان توسط روانپزشکان یا روانشناسان بدهد، مشخص می‌شود که به لحاظ مسائل شخصیتی یا روحی و روانی سلامت کامل دارد یا خیر. بسیاری از رانندگان گواهینامه دارند اما در حوزه رفتاری آسته تحمل بسیار پایینی دارند و به محض اینکه خودروی یک بار پشت سر آنها بوق بزند، تحریک شده و دست به اعمال جنون‌آمیزی می‌زنند.

به گفته این استاد دانشگاه، برخی افراد هستند که به لحاظ ساختار شخصیتی مشکل دارند، باید این افراد توسط تست سلامت، کنترل و فیلتر شوند. پلیس به لحاظ قانونی اختیار انجام این کار را دارد اما ابزار و امکان اجرا ندارد، باید تست روان هر چه سریع‌تر فعال شود و مانند بسیاری از کشورهای توسعه‌یافته سلامت روان رانندگان هم آزمایش شود تا در همان ابتدای امر متخصصان حوزه روان، متوجه شوند که فرد قبل از دریافت گواهینامه دچار اختلالات جدی نباشد. بسیاری از افرادی که مسبب تصادفات خطرآفرین هستند، از تعادل روانی برخوردار نیستند.

حالا باید این سؤال را مطرح کنیم که وقتی با تست روانشناسی، قادر خواهیم بود که فیلترهای منطقی‌تری برای ارائه گواهینامه در دست داشته باشیم، چرا در اجرا تحرکی از سوی مسئولان دیده نمی‌شود. دکتر اسماعیلی در پاسخ به این پرسش می‌گوید: شاید مشکل عمده این است که ما در کشور دوست داریم سیستم ساختاری دولتی در هر کاری ورود کند. این اشتباه است. دولت به بودجه و امکانات نیاز دارد، این در حالی است که در بسیاری از کشورهای دنیا این قبیل امور توسط بخش‌های خصوصی انجام می‌شود. این بخش‌های خصوصی مورد نظر تحت نظارت پلیس قرار دارند ولی غیردولتی هستند. در این مراکز هم انعطاف بیشتری وجود دارد هم امکان اجرا بیشتر است و خیلی از محدودیت‌های سیستم‌های دولتی را ندارند. بیش از ۱۰ سال است این قانون وجود دارد ولی اجرا نمی‌شود. وزارت بهداشت، پلیس و اداره‌های دیگر سبب شده‌اند این قانون مغفول بماند یا اجرای قانون، تعداد این ۲ میلیون راننده پر خطر می‌تواند به ۱۰۰ هزار نفر کاهش پیدا کند. اگر این اتفاق نیفتد به مرور آمار افزایشی تر و وحشتناک‌تر هم می‌شوند.

یکی دیگر از نکات مهم در این میان وجود تخلفاتی است که توسط پلیس رصد می‌شوند اما به دلیل فراوانی نمی‌توان به درستی قوانین را اجرا کرد. به عنوان نمونه، رعایت فاصله طولی میان خودروها که کمتر می‌بینیم توسط رانندگان رعایت شود. این فاصله می‌تواند فرصت عکس‌العمل در صورت ترمز ناگهانی خودروی جلویی را بدهد که عموم تصادفات زنجیره‌ای برای عدم رعایت این فاصله است. اسماعیلی می‌گوید: در صورت وجود فاصله یک تا دو متر و سرعت ۵۰ کیلومتر یا کوچک‌ترین ترمز خودروی جلویی، بالای ۹۰ درصد فرصت تصمیم‌گیری و اقدام مناسب وجود نداشته و تصادف اتفاق می‌افتد. با آموزش و ارتقای فرهنگ رانندگی و رعایت فاصله طولی توسط رانندگان قطعاً آمار تصادفات بویژه در جاده‌ها و اتوبان‌ها پایین می‌آید. در این مورد نمی‌توان انتظار داشت که پلیس فاصله بین خودروها را تک به تک سنجیده و به رانندگان اخطار دهد. زمان آن گذشته که پلیس به صورت فیزیکی و بصری رانندگان را کنترل کند.

نقش عوامل روانی در تصادفات رانندگی

دکتر فرید فدائی، روانپزشک نیز با بیان اینکه رفتار رانندگی، همچون سایر رفتارهای انسان تحت تأثیر عوامل جسمی – روانی و اجتماعی است، توضیح می‌دهد: توانایی دیدن و شنیدن و قدرت بدنی برای رانندگی معمولا بررسی می‌شود اما به عوامل روانی و اجتماعی تاکنون توجه زیادی نشده است. برخی عوامل روانی به مسائل شخصیتی یا نابسامانی‌های روانی مربوط می‌شود. برای نمونه مبتلایان به اختلال شخصیت ضداجتماعی یا مبتلایان به بیماری دوقطبی ممکن است مسائل جدی‌ای در اثر رانندگی نایمن ایجاد کنند. گاهی اوقات در فردی که سابقه مشکلات روانی ندارد، در اثر استرس یا فشار روانی زمینه تصادف رانندگی مهیا می‌شود. از جمله ممکن است با وضعیتی مواجه شویم که با نام «مست شدن به تصادف» شناخته می‌شود. یعنی رفتار فرد به نحوی است که خود را در معرض تصادف قرار می‌دهد. برای نمونه گاهی توجه و تمرکز و زمان واکنش در فرد دچار استرس باعث افزایش احتمال تصادف رانندگی در او می‌شود.

فدائی در ادامه بیان می‌کند: عواملی از قبیل آلودگی هوا، آلودگی صوتی، گرمای شدید و رعایت نکردن مقررات از سوی عابران سبب افزایش تصادفات رانندگی می‌شود اما شاید عمده‌ترین وجه موضوع به تأثیر شخصیت رانندگان برطرز رانندگی آنان مربوط می‌شود. شخصیت‌های ضداجتماعی که قانون‌شکنی عمده‌ترین ویژگی آنهاست، سهم عمده‌ای در حوادث رانندگی دارند. کارهای برنامه‌ریزی نشده و ناگهانی، تحریک‌پذیری و پرخاشگری، بی‌توجهی به امنیت خود و دیگران، بی‌مسئولیتی و بدنشان پشیمانی در برابر اعمال ضداجتماعی خود از مهم‌ترین ویژگی‌های رانندگان ضداجتماعی است.

به گفته این روانپزشک، رانندگانی که شخصیت ضداجتماعی دارند گاهی از چراغ قرمز رد می‌شوند یا ناگهان در میانه چهارراه دور می‌زنند به سرعت از اینکه رانندهای از سر راه آنها کنار نرفته است، عصبانی شده و یا او درگیر می‌شوند. همچنین در اختلال شخصیت مرزی، فرد قادر به کنترل خشم خود نیست. بنابراین مستعد رانندگی پرخطر و ایجاد حوادث رانندگی است. گاهی برای رفع ملال یا سرعت غیرمجاز و ایجاد مخاطره برای دیگران، رانندگی می‌کنند و گاهی اصولاً به قصد خراکاری یا خودکشی سوار بر اتومبیل می‌شوند تا آن را به در و دیوار و خودروهای دیگر بکوبند.

فدائی به اختلال دیگری هم اشاره کرده و می‌افزاید: مبتلایان به اختلال شخصیت نمایشی مایلند با حرکات نمایشی جلب توجه کنند. بنابراین مخاطراتی در رانندگی ایجاد می‌کنند. در دوره شیدایی بیمار دوقطبی، رانندگی سریع‌وبی‌توجهی به امنیت خود و دیگران ملاحظه می‌شود. برخی از بیماران مبتلا به افسردگی شدید، در صورت درمان نشدن، ممکن است از خودرویه عنوان وسیله خودکشی استفاده کنند. برای نمونه خودروی خود را به قعر دره هدایت کنند. موارد متعدد دیگر از رابطه نابسامانی‌های روانی با حوادث رانندگی وجود دارد که اهمیت بررسی روانپزشکی متقاضیان گواهینامه رانندگی و معاینه روانپزشکی رانندگان پرخطر را نشان می‌دهد.

مکث

خواب بهتر و خطر کمتر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی

محققان رابطه بین خطر بیماری قلبی و عروقی و کیفیت خواب را بررسی کردند و دریافتند که بهبود کیفیت خواب با کاهش خطر بیماری‌های قلبی و عروقی مرتبط است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال، محققان اظهار کردند: افزایش آگاهی از کیفیت و کمّیت خواب می‌تواند به کیفیت خواب کمک کند و به‌طور بالقوه خطر بیماری قلبی و عروقی را کاهش دهد.

طبق گزارش انجمن خواب آمریکا ۵۰ تا ۷۰ میلیون بزرگسال در ایالات‌متحده دارای اختلال خواب و از این تعداد، ۲۵ میلیون نفر مبتلا به آپنه انسدادی خواب هستند.

نتایج مطالعات نشان می‌دهد که آپنه انسدادی خواب با چندین بیماری قلبی و عروقی مرتبط است. نتایج تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که الگوهای خواب سالم خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش می‌دهد حتی در میان افرادی که خطر ژنتیکی بالایی دارند.

اکثر مطالعاتی که ارتباط بین کیفیت خواب و خطر بیماری قلبی و عروقی را بررسی می‌کنند بر یک بُعد خواب یعنی مدت زمان خواب یا آینه خواب متمرکز شده‌اند. بنابراین، اثر ترکیبی چند بُعد خواب بر سلامت قلب و عروق مورد مطالعه قرار نگرفته است.

اخیراً محققان مؤسسه ملی بهداشت و تحقیقات پزشکی فرانسه در پاریس، تأثیر مشترک عادات خواب چندگانه را بر بروز بیماری‌های قلبی و عروقی بررسی کردند؛ آنان دریافتند که نمره خواب سالم‌تر با خطر کمتر بیماری قلبی و عروقی و سکته مغزی مرتبط است.

برای این مطالعه، محققان داده‌های جمع‌آوری شده بین سال‌های ۲۰۰۸ و ۲۰۱۱ از ۷۲۰۳ مرد و زن ۵۰ تا ۷۵ ساله را تجزیه‌وتحلیل کردند. همه در ابتدای مطالعه مبتلا به بیماری قلبی نبودند.

هر شرکت‌کننده تحت معاینه فیزیکی و آزمایش‌های مختلف بیولوژیکی قرار گرفت. آنان همچنین اطلاعات مربوط به سبک زندگی و سابقه پزشکی خود را ارائه کردند. و محققان عادات خواب شرکت‌کنندگان را از طریق پرسشنامه ارزیابی کردند.

محققان دریافتند که هر یک امتیاز افزایش در نمره خواب سالم با کاهش ۲۲ درصدی خطر بیماری قلبی و عروقی مطابقت دارد.

اشاره

چگونه بعضی ها همیشه قابل احترامند؟

احترام، میزان ارزشی است که دیگران برای شما می‌گذارند؛ احترام به خودی خود به وجود نمی‌آید و شما برای محترم شمرده شدن باید نگاتی را در رفتارتان رعایت کنید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، احترام میزان ارزش و بهایی است که افراد از سوی دیگران دریافت می‌کنند. احترام خودبه خود ایجاد نمی‌شود و به دست آوردنی است. گرچه گاهی شغل، وضعیت مالی، هوش، استعداد و توانایی افراد موجب افزایش احترام می‌شود اما چیزهای بیشتری برای احترام گذاشتن وجود دارد. اگر خواهان این هستید که در هر موقعیت اجتماعی، مورد احترام واقع شوید و جایگاه شما به عنوان یک انسان محترم حفظ شود، باید به رفتارتان توجه کرده و رفتار مناسبی داشته باشید به نکات قابل توجه آی که منجر به کسب احترام بیشتر می‌شود، اشاره خواهد شد.

به موقع در دسترس هستند

افرادی که احترام دیگران را به خود جذب می‌کنند قابل دسترس و مایل به ارتباط هستند. آنها از برقراری ارتباط با دیگران اجتناب نمی‌کنند بلکه راهی می‌سازند تا با دیگران ارتباط برقرار کنند.

قدردان هستند

برخی افراد آنقدر درگیر زندگی یا فعالیت هایی نیستند که از دیگران تشکر کنند یا یادداشت قدردانی بفرستند به همین دلیل احترام دیگران را از دست می‌دهند اما در این میان افرادی که احترام دیگران را به خود جذب می‌کنند از تلاش ها یا حرکات خوب دیگران سپاسگزارند و درگیر دنیای خودیستند.

پرشور و انرژی هستند

این دسته افراد به جای عقاید دیگران از قلب خود پیروی می‌کنند. آنها بـرای کاری که انجام می‌دهند آنقدر شـوق دارند تا دچار تصورات غلط یا عقاید مرسوم افراد اطراف خود نشوند. آنها به جای اینکه قربانی دنیای اطراف خود باشند به اندازه کافی مستقل‌اند که احساسات و خلاقیت دیگران را تحت تأثیر قرار دهند.

مودب هستند

افرادی که احترام دیگران را به خود جذب می‌کنند درک این را دارند که نیازی به درخواست احترام ندارند و می‌دانند که باید آن را به دست آورند. بنابراین آنها با رویکردی محترمانه با هر کسی که می‌توانند ارتباط برقرار می‌کنند و هیچ کس را متمایز نمی‌کنند و مایلند با هر کسی که می‌بینند محترمانه رفتار کنند.

به انتقادات درست پاسخ می دهند

آن‌ها به هر نظر یا انتقادی که وارد می‌شود با عجله یا عجولانه پاسخ نمی‌دهند و می‌دانند که برای رسیدن به جایگاه بالاتر باید تلاش کنند و در نحوه پاسخ به منتقدان با مخالفان دارند و حتی گاهی اوقات با عدم پاسخگویی به آنها نشان می‌دهند که چقدر باهوش هستند.

به آنچه می گویند عمل می کنند

افرادی که محترم هستند نه چیزی می گویند و نـه کار دیگری انجام می‌دهند. آنها می‌دانند که زندگی شان منعکس کننده چیزی است که موعظه می‌کنند و از طریق اعمال و گفتار خود به دیگران الهام می‌بخشند.

آرامش دارند

افرادی که احترام دیگـران را به خود جذب می کنند وقتی عصبانی هستند هرگز آرامش خود را از دسـت نمی‌دهند و همیشـه خود را بدون توجه به شـرایط آرام نشان می‌دهند. آنها لحن، حالات چهره و زبان بدن خود را کنترل می کنند تا هیچ کس نتواند تشخیص دهد که چقدر از شما عصبانی هستند.

شنونده خوبی هستند

همه افراد به کسـانی که کمتر حرف می زنند و بیشتر گوش می‌دهند احترام بیشتری قائل هستند.

سخت کوش هستند

اگر در کار خود خوب باشید همیشه مورد احترام خواهید بود. اگر از کار فرار کنید دیگران همیشه شما را سرزنش می کنند پس باید سخت کار کنید تا به طور خودکار مورد احترام قرار بگیرید.

اشتباه را می پذیرند

برخی افراد منیت دارند حتی اگر بدانند اشـتباه می کنند هرگز به آن اعتراف نخواهند کرد. چنین افرادی خیلی سـریع احترام خود را از دست می دهند پس اگر می خواهید مورد احترام قرار بگیرید باید لحظه ای که مرتکب اشتباه می شوید اعتراف کنید و همچنین برای اصلاح آن دلوطلب شوید و به دنبال راه حل باشید.

اعتماد به نفس دارند

هرگز خودتان را دسـت کم نگیرید. افراد محترم همیشه اعتماد بنفس دارند و حتی اگر اشتباه کنند روی آن گار می کنند.

ساز گار هستند

آنها فقط با یک عمل منحصر به فرد پیروز نمی شوند و احترام به دست نمی آورند. در عوض آنها برای بهتر شدن تلاش می کنند و برای رسیدن به اهداف بالاتر ادامه می دهند. خواه در ورود به یک حوزه جدید باشد یا به چالش کشیدن خود برای تلاشی متفاوت در حوزه کاری، مطمئن می شوند که خود را به سمت موفقیت بالاتری سوق می دهند.

به موقع حاضر ند فداکاری کنند

افرادی که احترام دیگـران را جذب می کنند تصویر بزرگ تری از شـخصیت خود ندارند و می خواهند کاری مثبت بـرای افراد پیرامون خود انجام دهند و این ممکن اسـت به معنای مسـئولیت پذیری باشد بنابراین شجاعانه رفتار می کنند.

به جای مشکلات بر راه حل ها تمرکز می کنند

آنها دائماً در جسـتجوی پاسخ هایی هسـتند که چگونه خود و اطرافیان را خوشـحال کنند و به جای اینکه نقش قربانی را بازی کنند می دانند که به خودشان بسـنگی دارد که محیط خود را بهبود دهند.

منضبط هستند

این افراد می دانند که متعهد شدن به هر کاری به این معنی اسـت که باید منتظر پاداش باشند و نمی خواهند از مسیرهای غیرقانونی یا کوتاهتر به مقصد خود برسند و در عوض به سراغ چیزی می روند که عالی باشد.

برگه

تنها یک چراغ اسـت که مرا هدایت می‌کند و آن چراغ تجربه است.

پاتریک‌هانری

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۴	۰۶:۴۰	۱۳:۰۴	۱۹:۲۸	۱۹:۴۶

طرفه

اگر زین خاکدان پست
روزی بر پری بینی
که گردون‌ها و گیتی‌هاست
ملک آن جهانی را

پروین‌اعتصامی

طرفه ۲

امروز با حافظ

آن که جز کعبه مقامش نَبُد از یادِ لبت
بر در میکده دیدم که مقیم افتادست!
حافظِ گمشده را با غمَت ای یار عزیز
اتحادیست که در عهد قدیم افتادست

چگونه فضای اینترنت را برای کودکان دانش‌آموز ایمن کنیم؟

رسانه چه خبر

تمدید بارگذاری مدارک در سامانه رتبه‌بندی تابیستم شهریورماه

ایسنا: کارگروه رتبه بندی معلمان با صدور اطلاعیه از تمدید بارگذاری مدارک در سامانه رتبه بندی معلمان تا پایان روز یکشنبه بیستم شهریور ۱۴۰۱ خبر داد. در متن این اطلاعیه آمده است: نظر به درخواست تعداد زیادی از همکاران که به دلیل مسافرت و یا مشکلاتی همچون عدم دسترسی به مدارک و مستندات، موفق به ثبت نام و بارگذاری کامل مدارک در سامانه رتبه بندی معلمان در مهلت مقرر نشده‌اند، مهلت ثبت نام (بدون تفکیک کد ملی) تا پایان روز یکشنبه بیستم شهریور تمدید می‌شود. یادآور می‌شود: همکارانی که ثبت نهایی کرده‌اند اما قصد ویرایش اطلاعات خود را دارند نیز می‌توانند مجددا در مهلت تمدید شده نسبت به اضافه یا کم کردن اطلاعات خود اقدام کنند. در این اطلاعیه تاکید شده که مدیران، برای رفاه همکارانی که امکانات سخت افزاری مناسبی برای تهیه تصویر مدارک و بارگذاری آن‌ها ندارند، امکانات مدرسه را در اختیار این همکاران قرار دهند.

دارو درب منزل کدام بیماران تحویل می‌شود

مهر: رئیس سازمان غذا و دارو از تحویل داروی جانبازان، درب منزل آنان، آن هم به صورت آزمایشی در تهران خبر داد. بهرام دارایی گفت: به صورت آزمایشی با همکاری بنیاد شهید استان تهران برای جانبازان و یدران و مادران شهدا که داروی خاصی مصرف می‌کنند؛ دارو، درب منزل آنان تحویل می‌شود. وی افزود: قرار است پس از بررسی اجرای آزمایشی این طرح و شناسایی نیازها و بسترهای آن، طرح «تحویل دارو درب منزل» به شکل عمومی و همچنین برای بیماران خاص و صعب العلاج در سراسر کشور اجرا شود. رئیس سازمان غذا و دارو ادامه داد: بیمارانی که مشکل نقص ایمنی دارند، بیمارانی که پیوند عضو شده‌اند و داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی مصرف می‌کنند و بیماران هموفیلی که تردد غیرضروری برای آنان خطر دارد، مشمول این طرح می‌شوند.

بیماری‌های لوپوس و ام اس ریسک مشکلات قلبی را افزایش می‌دهند

مدیسن نت: نتایج یک مطالعه بزرگ نشان می دهد که بیماری های خودایمنی احتمال ابتلا به بیماری‌های قلبی را افزایش می‌دهند. بیماری‌های خود ایمنی مانند پسوریازیس، ام اس، لوپوس و دیابت نوع ۱ زمانی رخ می‌دهند که بدن درگیر حمله به اندام‌ها، بافت‌ها، مفاصل یا استخوان‌های خود می‌شود. این مطالعه نشان می‌دهد که این بیماری‌ها ممکن است بیش از سه برابر احتمال ابتلاء به ناراحتی‌های قلبی را افزایش دهند و این خطر به‌ویژه در میان بیماران جوان‌تر بیشتر است. ناتالی کنراد، اپیدمیولوژیست دانشگاه لوون بلژیک و یکی از نویسندگان این مطالعه، گفت: «التهاب مزمن و سیستمیک مشخصه مشترک اکثر مشکلات خودایمنی است و نشان داده شده است که باعث ایجاد طیف وسیعی از مشکلات انعقادی قلب و خون می‌شود». او گفت: «بیماری‌های خودایمنی بر بافت‌های همبند، رگ‌های خونی کوچک و سلول‌های قلب تأثیر می‌گذارند و این مسئله می‌تواند منجر به افزایش خطر بیماری قلبی شود.» عوامل مشترک نیز احتمالاً نقش دارند. کنراد می‌گوید: «ما می‌دانیم که سیگار کشیدن، یک عامل خطر برای برخی بیماری‌های خودایمنی (ام اس یا آرتریت روماتوئید) است و همین امر در مورد چاقی نیز صدق می‌کند». کنراد افزود: «ممکن است عوامل ژنتیکی نیز دخیل باشند.» برای این مطالعه، محققان بیش از ۴۴۶ هزار نفر که به تازگی در بین سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۱۷ و ۱۹ مورد از شایع‌ترین اختلالات خودایمنی مبتلا شده بودند، بررسی کردند. همه آنها تا یک سال بعد از تشخیص بیماری شأن، فاقد بیماری قلبی بودند. محققان نرخ چندین نوع بیماری قلبی را در میان افراد مبتلا به بیماری خودایمنی و بدون این بیماری‌ها مقایسه کردند. نتایج نشان داد افراد مبتلا به بیماری خودایمنی، براساس نوع بیماری خودایمنی شأن، ممکن است ۲۰٪ تا بیش از سه برابر بیشتر از افراد بدون اختلال خود ایمنی در معرض ابتلاء به بیماری قلبی باشند. این مطالعه نشان داد که افزایش خطر بیماری قلبی به ویژه برای افراد مبتلا به بیماری‌های خودایمنی که کمتر از ۵۵ سال سن داشتند، بالا بود.