info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۶۷۳
یکشنبه / ۲ دی / ۱۴۰۳
۲۰ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۶
22 / December / 2024

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۴۳۴۳-۳۲۵۳۴۸۳۸ ، ۰۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

برش

جدیدترین توصیه روانشناسان جهان: قربانی بیشتری نگیرید!

اینکه طلاق همیشه آثار مختلفی بر زندگی افراد موضوع تازه‌ای نیست. اما روانشناسان ضمن تقبیح آن در تلاشند آسیب‌های بعدی را به حداقل برسانند

به گزارش پیام آشنا به نقل از تایناک، اگر به هر حال تصمیم به جدایی از همسر خود گرفته اید و دارای فرزند هستید باید مراقب باشید این تصمیمتان قربانی بیشتری نگیرد. طلاق امروزه در جامعه به یک بحران بزرگ تبدیل شده است. گاه مشکلات اقتصادی عاملی میشود بر جدایی زوج‌ها گاه اختلافات فرهنگی دو نفر و گاه عواملی دیگر. اما مشکل هرچه که باشد، در این میان اگر حواسمان نباشد، فرزندانمان آسیب جدی می بینند. چه بخواهید چه نه، چه با تفکر سنتی به موضوع نگاه کنید چه با تفکری متفاوت، باید بدیهیرد که طلاق یک تغییر بزرگ برای هم‌اعضای خانواده است. تغییری که می‌تواند آسیب‌های جدی به لحاظ روحی برای تک تک افراد خانواده داشته باشد. در این میان اگر صاحب فرزند هستید باید بیشتر مراقب باشید تا آسیب‌های ناشی از جدایی را در آنها به حداقل برسانید. کودکان در سنین مختلف احساسات متفاوتی دارند و اگر بخصوص در سنین پایین تر از آنها غافل شوید ممکن است آسیب‌های جدی ببینند. در این خصوص یک روان درمانگر و یک متخصص در زمینه طلاق در گفتگو با ایندیپندنت توضیح می‌دهد که والدین چگونه می‌توانند به بهترین شکل جدایی خود را به کودکان در هر گروه سنی توضیح دهند تا حس اطمینان و امنیت را به آنها داده و آسیب این تغییر را به حداقل برسانند. آلیسیا لیتون روان درمانگر ازهارلی استریت در این خصوص می گوید که باید توضیحاتی شفاف و متناسب با سن کودک ارائه دهید و در عین حال حس امنیت، محبت و اطمینان خاطر را به آن‌ها منتقل کنید.»

طلاق جهان کودکانتان را به هم می ریزد

همچنین سایا کوندر، متخصص طلاق و جدایی، تأکید می کند که تأثیر طلاق بر کودکان را نمی‌توان نفی کرد. گرفت زیرا هر چیزی که یک کودک با آن آشنا است ممکن است به طور ناگهانی تغییر کند. این موضوع می‌تواند به شدت بر حس امنیت آن‌ها تأثیر بگذارد و موجب اضطراب و ناراحتی شود. همیشه بهتر است در صورت امکان این موضوع را به صورت مشترک به کودکان بگویید و به صورت توضیح دهید که صرف‌نظر از هر اتفاقی، آن‌ها دوست داشتنی هستند. هم نیست که چند ساله باشند. همچنین مهم است که به کودکان گفته شود این جدایی تقصیر آن‌ها نیست. والدین باید درباره چگونگی، زمان و مکان گفتن این موضوع به کودکان و آنچه به آن‌ها گفته می‌شود فکر کنند و اطمینان حاصل کنند که این کار به شیوه‌ای متناسب با سن آن‌ها انجام می‌شود.

اما چگونه این موضوع را با کودکان با توجه به سن آنها مطرح کنیم؟

پیش از شروع مدرسه (سنین سه تا پنج سال)

«آلیسیا لیتون» نویسنده کتاب «کمک‌های اولیه برای ذهن کودک شما» توصیه می کند که کودکان این سن در لحظه زندگی می کنند و ممکن است تصویر کامل طلاق را درک نکنند. بنابراین بهتر است بر آنچه برای آن‌ها مهم‌ترین است، مانند محبت و روال‌های روزانه تمرکز کنید و می گوید از زبان ساده و واضح استفاده کنید. مانند: بابا و مامان می خواهند در خانه‌های متفاوت زندگی کنند. اما هر دو شما را خیلی دوست دارید. این هرگز تغییر نخواهد کرد. کوندر نیز اشاره می کند که یک کودک دو یا سه ساله ممکن است نتواند احساسات خود را مثبت یک کودک بزرگتر بیان کند. بنابراین مهم است که به هر گونه تغییر در رفتار و الگوهای خواب او توجه شود. او می گوید: «برای این گروه سنی بیشتر باید به کودکان اطمینان داد و سؤالات ساده‌ای که ممکن است درباره نبودن پدر و مادر بپرسند، پاسخ داد و اطمینان حاصل کرد که کودکان احساس حمایت و محبت می کنند.» البته این بستگی به شخص کودک دارد و هیچ رویکردی برای همه مناسب نیست.

سال‌های ابتدایی دبستان (سنین شش تا هشت سال)

«آلیسیا لیتون» می گوید: در این سن، کودکان شروع به توجه و درک احساسات می کنند اما ممکن است در بیان احساسات خود مشکل داشته باشند. آن‌ها ممکن است نگران شوند که کاری اشتباه انجام داده‌اند باید مهربان ولی صادق باشید و از پیشتهاد می کند که والدین بهتر است برای کودکان در این سن اینگونه بگویند: بابا و مامان تصمیم گرفته‌اند که دیگر نمی‌توانیم با هم زندگی کنیم. اما هنوز خانواده شما هستیم و همیشه شما را دوست داریم.» کوندر نیز بر این نکته تأکید می کند که کودکان در این گروه سنی نیاز دارند که در مورد تغییراتی مانند جابجایی خانه، تغییر مدرسه و محبوب شدن به پیدا کردن دوستان جدید انعطاف‌پذیر کنند. مهم است که آن‌ها را تحت فشار قرار ندهید. باید زمانی که به اطلاعات نیاز دارند، آنچه را که باید بدانند به آن‌ها بگویید.

سال‌های آخر دبستان تا اوایل نوجوانی (سنین ۹ تا ۱۲ سال)

اینون انفهار دارد کودکان بزرگتر قادر به درک وضعیت هستند. اما ممکن است از تغییرات به طور عمیقی تحت تأثیر قرار گیرند. آن‌ها ممکن است از این که این تغییر چه تأثیری بر زندگی و روال‌های روزانه خود خواهد داشت نگرانی داشته باشند. بنابراین باید جزئیات بیشتری را به طور مثبت توضیح دهید: ما سعی کردیم اوضاع را درست کنیم. اما باور داریم که این بهترین راه برای خوشحال تر شدن همه ماست. کوندر نیز اضافه می کند که چون کودکان در این سن بسیار آگاهتر هستند و متوجه آنچه بین والدینشان اتفاق می‌افتد می‌شوند. شروع به پرسیدن سؤالات مختلف می کنند، زیرا قادر به بیان و ابراز احساسات و خواسته‌های خود هستند و به توضیح بیشتر نیاز دارند تا بفهمند چه اتفاقی در حال وقوع است. در غیر این صورت این مسئله می‌تواند تأثیر منفی بر آن‌ها داشته باشد.

نوجوانان (سنین ۱۳ تا ۱۸ سال)

آلیسیا لیتون می گوید که نوجوانان اغلب به نظر می‌رسد که از نظر عاطفی مقاوم هستند. اما هنوز به شدت از طلاق متاثر می‌شوند. آن‌ها ممکن است نگران تأثیر طلاق بر آینده خود باشند. با روابط را یا انگاهی بدبینانه‌تر تبدیل به بلوغ در حال رشد آن‌ها احترام بگذارید. می‌توانید بگویید: ما این تصمیم را گرفته‌ایم چون باور داریم که این بهترین راه برای خوشبختی همه است. ما اینجا هستیم تا از تو حمایت کنیم و هنوز یک خانواده هستیم. کوندر نیز تأکید می کند که نوجوانان از اختلال‌ها، موقعیت‌ها و جهان‌بینی آگاه هستند و ممکن است احساس گناه کنند. به ویژه اگر باور داشته باشند که منبع اختلافات والدین خود هستند. با رسیدن به سنین نوجوانی، کودکان سؤالات بیشتری خواهند داشت و نظرات خود را با صدای بلندتر بیان خواهند کرد. اما این دوره‌ای از تغییرات است. بنابراین برای والدین مهم است که ثبات را حفظ کرده و تلاش کنند جبهه‌های متحد را حفظ کنند. هنگام گفتن این موضوع، مهم است که واضح بگویید هر دو والدین برای آن‌ها حضور دارند و هرگونه نگرانی در مورد آینده را برطرف کنند.

گزارش روز

یک پیش‌بینی تاریخی

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا: «چه هر مقاومت ایران است؛ هر چه فشار بیاوریدند محکم‌تر می‌شود؛ هر چه جنایت کنید، پرانگیزه‌تر می‌شود و من به شما عرض می کنم، به حول و قوه الهی، گستره مقاومت بیش از گذشته تمام منطقه را فرا خواهد گرفت.» این جملات رهبر معظم انقلاب اسلامی، نه یک تحلیل ساده بلکه یک پیش‌بینی تاریخی و یک راهبرد الهی برای آینده منطقه است. سال‌هاست که ملت‌های منطقه، از فلسطین و لبنان تا سوریه، عراق، یمن و حتی فراسوی مرزهای جغرافیایی غرب آسیا، شاهد رویارویی دشوار با قدرتی بودهاند که با تکیه بر برتری تکنولوژیک و نظامی به جنگ اراده ملت‌ها آمده است اما برخلاف پندار اشغالگران، این ملت‌ها نه‌تنها خم نشدهاند بلکه هر گاه فشار افزایش یافته، انگیزه و ایمان‌شان نیز فزونی گرفته و حلقه مقاومت را گستردتر کردهاند.

اگر به تاریخ تحولات مقاومت نگاه کنیم، برخی مثال‌ها برای ما درس‌های حیاتی به همراه دارند. در سومالی، آمریکا با تکیه بر فناوری پیشرفته و نیروی نظامی مجهز وارد شد و تصور می کرد با اندک رزمندگان محلی که سلاح‌های ساده در دست دارند، به آسانی مقابله خواهد کرد اما ضربات سنگین مقاومت سومالی، بویژه سرنگون کردن بالگردهای آمریکایی «بلک هاوک» و بهره‌برداری از نقاط ضعف دشمن، بسیار کارآمدتر از تجهیزات پیشرفته بدون پشتوانه معنوی است. این ماجرا نه غیرقابل انتظار، آمریکا را ناگزیر کرد با سرشکستگی سومالی را ترک کند. این پیروزی مردم سومالی، درست در زمانی رقم خورد که امپراتوری نظامی آمریکا تصور می کرد در درگیری‌ها با ابزار نظامی حل خواهد کرد.

در لبنان، جایی که ریشه‌های مقاومت اسلامی از دل یک اشغال طولانی و بی‌رحمانه شکل گرفت، ضربه قهرمانانه‌ای که به نیروهای آمریکا و نظامیان فرانسوی وارد آمد، آنان را وادار کرد خاک لبنان را به سرعت ترک کنند. همان ضربه‌ای که بعدها یکی از بنیان‌های شکل‌گیری ساختار مستحکم حزب‌الله شد، نشان داد نه حضور نظامی چندملیتی و نه ادعای حفظ صلح، نمی‌تواند در برابر ایمان و شهادت‌طلبی رزمندگان مقاومت دوام بیاورد. رهبر مقاومت در لبنان، شهید سیدحسن نصرالله نیز به این حقیقت اشاره کرد که مقاومت هر چه تحت فشار بیشتر قرار بگیرد، منسجم‌تر و گسترده‌تر خواهد شد. او معتقد بود قدرت اصلی مقاومت در ایمان، صبر، استقامت و باور عمیق به نصرت الهی نهفته است.

ویتنام یک نمونه دیگر است که درس‌های آن تا امروز در ذهن ملت‌ها زنده است. آمریکا با اتکا به بالگردها، هواپیماهای بمب‌افکن و تجهیزات فوق‌مدرن، وارد جنگی فرسایشی شد و گمان می‌برد اراده یک ملت در برابر این حجم از پیشرفتگی نظامی دوام نخواهد آورد اما «هوشی مین» رهبر مقاومت ویتنام، ضربه برتر را در ساخت اندیشه وارد کرد و معتقد بود که «حمله، بهترین دفاع است». این اصل نه‌تنها در صحنه نبرد نظامی، بلکه در شکل دادن روحیه ملی و گسترش اندیشه مقاومت نیز مصداق داشت. همان‌گونه که رهبر انقلاب اسلامی ایران تأکید دارند، هرچه دشمن فشار بیشتری وارد کند، این فشار به‌مثابه سوختی برای موتور حرکت ملت‌ها عمل می‌کند. شکست آمریکا در ویتنام نه‌تنها یک شکست نظامی، بلکه الگویی برای تمام ملت‌های ستم‌دیده شد که نشان می‌داد برتری فنی و تکنولوژیک، تضمین‌کننده پیروزی نیست.

در افغانستان نیز آمریکا با لشکری از نیروهای مجهز و فناوری پیشرفته وارد شد اما در نهایت پس از ۲ دهه اشغال و هزینه‌های هنگفت، ناچار به ترک این کشور شد. طالبان، با وجود تمام نقدها که نسبت به رفتارها و سیاست‌هایش وجود داشته و دارد، از منظر یک مقاومت بومی، اثبات کرد که هیچ نیروی اشغالگری هرگز نمی‌تواند اراده ملتی را در طولانی‌مدت بشکند. این اتفاق، باز دیگر نشان داد فرمول مقاومت، یعنی ایمان، صبر، استقامت و تاکتیک‌های هوشمندانه، قادر است قوی‌ترین ارتش‌های جهان را به عقب‌نشینی وادار کند.

امروز، سوریه در شرایطی مشابه قرار گرفته است. آمریکا و پادوهای آمریکا با اشغال بخش‌هایی از خاک سوریه، سرقت منابع نفت و گاز، ایجاد پایگاه‌های نظامی مانند پایگاه التنف و حمایت از گروه‌های مزدور، سعی در تضعیف حاکمیت و یکپارچگی سوریه و ایجاد یک منطقه نفوذ برای خود دارند. هدف‌گیری و به چالش کشیدن این پایگاه‌ها، بخشی از فرصت‌های است که تجربه تاریخی مقاومت در اختیار ملت‌ها قرار می‌دهد. همان‌گونه که شهید سیدحسن نصرالله اشاره کرد: «آمریکا امروز همان آمریکای چند دهه پیش نیست.» این سخن، نشان‌دهنده تحلیل عمیق او است از تضعیف تدریجی هیبت آمریکا و از دست رفتن قدرت بازدارندگی آن در برابر ملت‌هایی که درس‌های مقاومت را آموخته‌اند.

سردار شهید سپهبد حاج‌قاسم سلیمانی، فرمانده بی‌نظیر محور مقاومت، شخصیتی بود که در میدان عمل، مسلمانان را تغییر داد، او به همراه همرزمانش در جبهه‌های مختلف از سوریه، عراق، لبنان تا دورترین‌های منطقه، نشان داد با اتکا بر ایمان الهی، وحدت نیروهای مقاومت و تاکتیک‌های هوشمندانه می‌توان تمام محاسبات قدرت‌های استکباری را بر هم زد. شهید سلیمانی بارها تأکید کرد که آمریکا و اسرائیل در برابر اراده ملت‌های منطقه تاب پایداری ندارند. او همواره این باور بود که اگر پایداری، ایمان و توکل به خدا را در کاروار نبرد وارد کنید، دشمن مجبور خواهد شد گام به گام عقب‌بنشیند. این دیدگاه حاج‌قاسم سلیمانی در عمل ثابت شد. هنگامی که نیروهای مقاومت در سوریه و عراق موفق شدند تروریسم داعش را که ابزار آمریکا برای بی‌ثبات‌سازی منطقه بود درهم بشکنند، روشن شد دست برتر با کسانی است که نه فقط به سلاح و مهمات، بلکه به نصرت الهی و همدلی ملت‌های منطقه متکی هستند. جالب آنکه هر چه فشار دشمن بیشتر شد، تعداد انگیزه‌های مقاومت کم نشد، بلکه ریشه‌های آن عمیق‌تر هم شد. فرمانده سلیمانی بر این نکته پای می‌فشرد که خون شهدا، درخت مقاومت را بارورتر می‌کند و نهال‌های تازه‌ای را در سراسر منطقه می‌رویاند.

وقتی رهبر معظم انقلاب، فرمودند: «هر چه فشار بیاورید، مقاومت محکم‌تر می‌شود. گستره مقاومت بیش از گذشته تمام منطقه را فرا خواهد گرفت.» این رهنمود مبتنی بر یک شناخت تاریخی و الهی از ماهیت نبرد مستضعفان و مستکبران است. آمریکا سال‌ها کوشیده است با جنگ روانی، تحریم‌های اقتصادی، عملیات‌های نظامی، ترور فرماندهان مقاومت و حمایت از گروه‌های تروریستی، ملت‌های مقاومت را از پا درآورد. اما نتیجه‌ای که امروز در برابر ما است، گسترش روزافزون ذایره مقاومت است. از لبنان که حزب‌الله همچون دژی مستحکم در برابر صهیونیسم ایستاده تا فلسطین و سوریه و تا عراق که پس از شکست داعش دیگر نمی‌پذیرد حیاط خلوت آمریکایی‌ها باشد، از یمن که زیر بار شدیدترین محاصره و بمباران هلاست ولی نه‌تنها تسلیم نشده، بلکه با موشک‌ها و پهپادهای بومی خود پاسخ می‌دهد، تا ایران که قلب تپنده محور مقاومت و الهام‌بخش همه آزادی‌خواهان است.

آنچه امروز در سراسر منطقه می‌بینیم، تأییدی بر سخن شهید سیدحسن نصرالله است که گفت: «دشمن گمان می‌کند با ایجاد پایگاه‌ها، مزدوران و حمایت از رژیم صهیونیستی، می‌تواند ما را به عقب براند اما هر حمله و هر جنایتی، عزم ما را راسخ‌تر می‌کند». این حقیقت امروز در افکار عمومی جهان نیز رخنه کرده است. دیگر نه‌تنها ملت‌های منطقه، بلکه بسیاری از ملت‌های آزاده جهان، شاهد هستند که آمریکا از یک طرف قدرت بلامنازع به یک قدرتی بدل شده که ناچار است از هر جبهه‌ای با صورتی خونین عقب‌نشینی کند.

اصول کمرنبد دفاعی مقاومت، امروز از نگاه راهبردی فرماندهان و نظریه‌پردازان آن، بر ۴ رکن استوار است: ایمان، هوشیاری، ائتلاف میان ملت‌های مظلوم و ضربه به نقاط آسیب‌پذیر دشمن. مقاومت، به عنوان بهترین شکل دفاع، دیگر نه‌تنها یک تاکتیک نظامی، بلکه یک راهبرد کلی است که در سطحی عمیق‌تر، به اراده ملت‌ها برای تعیین سرنوشت خود تعبیر می‌شود. این اصول، از بیروت تا موگادیشو، از سایگون تا کابل، از دمشق تا بغداد و از صنعا تا تهران به بار نشسته و آکنون الگویی فراگیر از قدرت مردمی در برابر قدرت استکباری را عرضه می‌کند.

رهبر معظم انقلاب اسلامی تأکید دارند که گستره مقاومت سرنوشت محتوم منطقه است. این یک شعار نیست، بلکه حقیقتی است که در لحظه‌لحظه تاریخ نبرد ملت‌ها با استکبار جریان داشته است. اگر آمریکا و قدرت‌های غربی تصور می‌کنند با ایجاد پایگاه‌های بیشتر، گستره مزدوران، یا بهره‌گیری از تمام ترفندهای امنیتی و سیاسی می‌توانند مانع این روند شوند، سخت در اشتباهند.

آمریکا و متحدانش ممکن است تلاش کنند با ابزارهای رسانه‌ای و جنگ روانی، این حقیقت را کمرنگ نشان دهند اما واقعیت میدانی غیرقابل انکارند. اگر آمریکا و متحدانش نپذیرند که دورانی جدید آغاز شده و اصول قدیمی دیگر کارایی ندارند، ناگزیر به تجربه خروج‌های پرهزینه‌تر، شکننده‌تر و خفت‌بارتر خواهند بود.

همه اینها به معنای تحقق وعده الهی است که هر کس در راه خدا استقامت ورزد، خداوند او را یاری خواهد کرد. همین نصرت الهی است که در کلام شهید سلیمانی، رهنمودهای شهید سیدحسن نصرالله و بیانات حکیمانه معلم و استاد آن ۲ شهید والامقام، رهبر معظم انقلاب، پژواک دارد: هر چه فشار بیاورید، ملت‌ها محکم‌تر می‌شوند و گستره مقاومت، همچون موجی خروشان، تمام منطقه را در بر خواهد گرفت.

سلمان مالکی

مکث

دختران آچار به دست

هیچ وقت از اینکه در رشته حقوق تحصیل کردم پشیمان نیستم؛ وقتی هم‌وارد حرفه مکانیکی شدم هیچ‌گاه ناراحت نبودم که کارم یا رشته تحصیلی‌ام مرتبط نیست به نظرم هر آدمی باید وکیل خودش باشد یعنی هر کسی باید آنقدر به قانون اشراف داشته باشد که بتواند به کارهای قانونی خودش تا حدی رسیدگی کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، مسیر زندگی کیانا از وکالت به مکانیکی رسید. سرنوشتی که او را در مسیری قرار داد تا بین کتاب‌های قطور حقوق و آچار و پیچ‌گوشتی یکی را انتخاب کند. او از این مسیر و تصمیم بزرگ زندگی‌اش این گونه می‌گوید: «۷ سال به عنوان کارشناس حقوقی در بخش‌های مختلف از جمله دفتر استاد رسمی و دفتر حقوقی کار کردم همیشه می‌گفتند تو یکی خوبی می‌شوی چون خیلی خوب استدلال می‌کنی، حقوق را دوست دارم چون علنق فضای دادگاه و اتفاقاتی که در آنجا می‌افتد هستم و به همین دلیل هیچ وقت از اینکه در رشته حقوق تحصیل کردم پشیمان نیستم؛ وقتی هم‌وارد حرفه مکانیکی شدم هیچ‌گاه ناراحت نبودم که کارم یا رشته تحصیلی‌ام مرتبط نیست به نظرم هر آدمی باید وکیل خودش باشد یعنی هر کسی باید آنقدر به قانون اشراف داشته باشد که بتواند به کارهای قانونی خودش تا حدی رسیدگی کند. پس از فارغ‌التحصیلی وقتی برای آزمون وکالت آماده می‌شدم از هر فرصتی استفاده می‌کردم تا بتوانم خودم را در مکانیکی، شغلی که از کودکی به آن علاقه داشتم، محک بزنم. قرار شد تا زمان برگزاری آزمون وکالت در مکانیکی مشغول باشم و یاد بگیرم تا بعد از سه ماه تصمیم بزرگ زندگی‌ام را بگیرم. اینکه بیتم می‌توانم در این شغل که شرایط خاصی دارد دوام بیاورم یا اینکه فقط از دور برایم جذاب است. سرانجام به این نتیجه رسیدم مکانیکی برای از هیچان است و این همان چیزی است که به دنبالش بودم، چون هر لحظه‌ای که در تعمیرگاه هستم نکته جدیدی یاد می‌گیرم. به اعتقاد من این حرفه مثل اقیانوس می‌ماند که انتهایش مشخص نیست.»

اولین زنان مکانیک

واکنش کسانی که برای تعمیر ماشین به مکانیکی می‌آیند و دختر آچار به دست را می‌بینند هم جالب است. کیانا از واکنش مردم خاطرات جالبی دارد و می‌گوید: «روزهای اولی که در گاراژ مشغول کار بودیم زن میانسالی با سرعت داخل آمد و نگاه متعادلی به ما کرد. من و نیلوفر گفتیم حتماً می‌خواهد به حضور ما در این فضا اعتراض کند و کتایه بزند که این کار، کار دخترانه نیست و شما به جای آچار باید کفگیر و ملاقه به دست بگیرید. اما برعکس تصورمان با مهربانی گفت: «افرین به غیرت شما دخترها. پسر من که در خانه خواب استاه اما یکی دیگر از روزها وقتی یک رفتند زن برای تعمیر ماشینش به گاراژ آمد با وجود اینکه مطمئن بود ما هم جزو تعمیرکاران هستیم، اما سعی می‌کرد طرف صحبتش با مردان مکانیک گاراژ قرار دهد البته به نظرم در همین چند سال اخیر مشاغل زنانه یا فقط مردانه، دیگر تعریفی ندارد در شغل‌هایی مانند مکانیکی یا پیشرفت فناوری حتی ابزارهایی که به دست می‌گیریم هم نیاز به قدرت مردانه ندارند و همین موضوع باعث شده کار در گاراژ بیشتر از قبل مورد توجه زنان قرار گیرد. زنان زیادی هستند که می‌خواهند مکانیک شوند و چون خیلی‌ها به من و نیلوفر لطف اولین زنان مکانیک دامنلد و ما را می‌شناسند مدام از ما مشاوره می‌گیرند. بسیاری هم پیشنهاد دادهاند این حرفه را آموزش دهیم برای همین تصمیم گرفتیم بخشی از گاراژ را برای آموزش و برگزاری کارگاه‌های تعمیر و مراقبت از خودرو راندازی کنیم. این کارگاه اولیل فقط برای زنان برگزار می‌شد اما با استقبالی که زنان و مردان داشتند تصمیم بر این شد فارغ از جنسیت و سن، این کارگاه‌ها را به دو شکل برگزار کنیم؛ یکی برای افرادی که می‌خواهند مباحث تعمیر و نگهداری ماشین خودشان را یاد بگیرند و یکی برای کسانی که می‌خواهند وارد این حرفه شوند». بر اهمیتی بعد از یاد گرفتن فوت و فن تعمیر ماشین‌های ایرانی است که کیانا می‌گوید: «سعی کردم از روی تجربه خودروهای خارجی گذاشته است به گفته او شرایط کار در گاراژ تعمیرات خودرو سختی‌هایی دارد اما چون عاشق کار است سختی‌ها هم برایش طعم شیرین دارند و می‌گوید: «برای تحقق آرزوی کودکی‌ام همیشه فکر می‌کردم باید به تعمیرگاهی بروم و مدتی شاگردی کنم، چون بیشتر مکانیک‌ها از شاگردمکانیکی شروع کردهاند. در ابتدای کار با نامایمت‌هایی از طرف برخی از مشتری‌ها و همکاران مواجه می‌شدم اما توجهی نمی‌کردم چون انگیزه و اشتیاقم به کار خیلی بیشتر از مشکلات بود».

مکانیک‌ها دلشان در یاست

با رامحدی به ویژگی‌هایی این شغل اشاره می‌کند و معتقد است مکانیکی انسان رامبود می‌کند «کسی که در مکانیکی کار می‌کند در نهایت به انسانی صبور و سازنده تبدیل می‌شود چون مکانیک‌ها صورت مساله را یک نمی‌کنند. بلکه تلاش می‌کنند با صبوری علت مشکل را پیدا کنند و برایش راهکاری بیابند. مکانیک‌ها وقتی کارشان را به خوبی انجام می‌دهند، به خاطر صبوری و ذهن سازنده‌ای که دارند از نتیجه کار لذت می‌برند. معروف است که مکانیک‌ها دل‌شان دریاست. می‌دانم که کمتر دختری تجربه همکاری با مکانیک‌ها را دارد و نمی‌داند مکانیکی و گاراژها برای خلاف ظاهرشان و باور خیلی‌ها فضایی امن دارد و تا در این فضا کار نکنی، نمی‌دانید اکثر کسانی که وارد این حرفه می‌شوند پولدار نیوندند و نیستند اما انسانیت و مردانگی‌شان خیلی زیاد است.»

کسانی که جانمی‌زنند

«وقتی صحبت از شرایط سخت می‌شود، افراد به دو دسته تقسیم می‌شوند؛ افرادی که با آغوش باز آن را می‌پذیرند به آن به چشم یک فرصت تازه نگاه می‌کنند و کسانی که جامی‌زنند و نمی‌توانند خودشان را با شرایط جدید وفق دهند.» این را علی بابایی‌راد، مدیر یا همان ایستای مکانیکی می‌گوید؛ کسی که معتقد است زنان نمی‌توانند فوق و خوبی برای مکانیکی دارند. او می‌گوید: «۱۵ سال می‌شود در این حرفه فعالیت می‌کنم. تا قبل از اینکه کیانا یا راحمدی برای کار به مجموعه ما بیاید، دو مکانیک زن دیگر برای یاد گرفتن مکانیکی اینجا آمدند اما سختی کار را که دیدند دوام نیاوردند اما کیانا هدف دارد این حرفه از قدیم مرداته محسوب می‌شده اما یک جا باید این استرت می‌خورد. به نظرم زن‌ها خوبی خوبی برای این شغل دارند اما به این بستگی دارد که خودشان هم فشارهای کار را بپذیرند و بتوانند به صورت دائم آچار و جعبه‌کس و... را به دست گیرند. این دختر گزینه خوبی برای خودش انتخاب کرده و البته که خیلی از مسائل روی انتخابش تأثیر گذار بود. اما کم نیاورد و موفق شده.»

لوازم چهلی مکانیک‌های ایرانی

تفاوت زیادی بین تعمیر ماشین و تعویض قطعات وجود دارد؛ تفاوتی که باعث شده مکانیک‌های ایرانی به دلیل نداشتن تجربه کافی کارشان را به خوبی انجام می‌دهند. به خاطر صبوری و ذهن سازنده‌ای که دارند از نتیجه کار لذت می‌برند. معروف است که مکانیک‌ها دل‌شان دریاست. می‌دانم که کمتر دختری تجربه همکاری با مکانیک‌ها را دارد و نمی‌داند مکانیکی و گاراژها برای خلاف ظاهرشان و باور خیلی‌ها فضایی امن دارد و تا در این فضا کار نکنی، نمی‌دانید اکثر کسانی که وارد این حرفه می‌شوند پولدار نیوندند و نیستند اما انسانیت و مردانگی‌شان خیلی زیاد است.»

اخرین

امروز با حافظ

به حسن و خُلق و وفا کس به یار ما نرسد
تو را در این سخن، انکار کار ما نرسد
اگر چه حُسن‌فروشان به جلوه آمده‌اند
کسی به حُسن و ملاحت به یارِ ما نرسد

هان مشو نومید چون واقف نه‌ای ز اسرار غیب
باشد اندر پرده حکمت‌های پنهان غم مخور

فیض کاشانی

اوقات شرعی

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۲	۰۷:۱۳	۱۲:۰۶	۱۶:۵۷	۱۷:۱۷

برگه

موفقیت راه ناهمواری است که به بلندی‌های عظمت منتهی می‌شود...

لوسیوس آنائوس سنکا

رسانه چه خبر

الکترونیکی شدن سه فرآیند در ثبت شرکت‌ها تا پایان سال

ایسنا: مدیرکل ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور الکترونیکی شدن سه فرآیند در ثبت شرکت‌ها تا پایان سال خبر داد. ابوالفضل نصیری در این باره گفت: مدیرانِ ثبت شرکت‌ها از سال‌های قبل بر این اعتقاد بودند که بتوانند حضور لوپاب رجوع در ادارات ثبت شرکت‌ها را به حداقل برسانند لذا از سال قبل بیش از ۷ فرآیند الکترونیکی و یک فرایند هوشمند شده است و تا پایان سال هم سه فرآیند دیگر الکترونیکی می‌شود وی افزود: «تلاش داریم که فرایند پست هم که جزو فرآیندهای پیچیده و طولانی کارهای فعالان اقتصادی است به صورت الکترونیکی؛ با امضای الکترونیکی ذیل صورت جلسات شود. نصیری ادامه داد این فرایندها عبارتند از پرداخت الکترونیکی آگهی‌ها، امضای الکترونیکی آگهی‌ها، خودکارسازی ارسال به روزنامه رسمی، نقل و انتقال مالیاتی، پلمب دفاتر الکترونیکی، ثبت دفاتر تجاری، ثبت دفاتر اظهارنامه تجارتی و تعیین نام هوشمند به نام نامیار. مدیرکل ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیرتجاری سازمان ثبت اسناد و املاک کشور درباره فرآیند OTP گفت: فرآیند جدیدی که در دی‌ماه رونمایی خواهیم کرد و برای قوه قضاییه مهم است و جلوی بسیاری از پرونده‌های قضایی را خواهد گرفت. بحث otp و احراز سمت‌های هیات مدیره است و برای تمام افرادی که بخواهند عضو هیئت مدیره یا بازرس در یک شرکت باشند، پیامکی ارسال می‌شود و باید آن را در سامانه کاتب تایید کنند و بعد آن سمت احراز می‌شود و بعداً هیچکس نمی‌تواند ادعا کند که نمی‌دانستم در شرکتی بودم یا نبودم.

اکثر جوانان مبتلا به کووید طولانی طی ۲ سال بهبود می یابند

مدیسین نت: یک مطالعه جدید و اطمینان‌بخش نشان می‌دهد که اکثر کودکان و نوجوانان در عرض چند سال عوارض کووید‌شان از بین می رود. محققان گزارش کردند که حدود ۷۰ درصد از کودکان و نوجوانان مبتلا به کووید طولانی مدت ۲۴ ماه پس از ابتلای اولیه خود از این عارضه بهبود می‌یابند. «ترنس استفنسون» محقق ارشد از دانشگاه کالج لندن، گفت: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که سندرم کووید طولانی پس از دو سال در نوجوانان بهبود می‌یابند.» محققان در یافته‌های پس‌زمینه گفتند: کووید طولانی معمولاً هفته‌ها یا ماه‌ها پس از بهبودی از عفونت اولیه کووید ۱۹ ایجاد می‌شود. به گفته محققان، افراد مبتلا به کووید طولانی معمولاً علائمی مانند خستگی، بی خوابی، تنگی نفس، مه مغزی یا سردرد دارند. این علائم می‌تواند توانایی آنها را برای انجام فعالیت‌های روزانه مختل کند و همچنین می‌تواند بر خلق و خو تأثیر بگذارد. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۲۳۳ جوان در انگلستان را تجزیه و تحلیل کردند که علائم آن‌ها سه ماه پس از مثبت شدن آزمایش کووید ۱۹، معیارهای تشخیصی کووید طولانی مدت را برآورده کردند. دو سال بعد، ۱۶۵ نفر (۷۰٪) از کووید طولانی بهبود یافته بودند. استفنسون در بیانیه خبری کالج گفت: «این خبر خوبی است اما ما قصد داریم تحقیقات بیشتری انجام دهیم تا بهتر بفهمیم که چرا ۶۸ نوجوان بهبود نیافته‌اند.» محققان دریافتند دخترانِ تقریباً دو برابر پسرها پس از دو سال همچنان به سندرم کووید طولانی مبتلا بودند. علاوه بر این، نوجوانان بزرگ‌تر احتمال داشت که از کووید طولانی بهبود یافته باشند.

ارتباط فعالیت‌های تحریک ذهنی در زمان استراحت با سلامت بهتر مغز

رویترز: بر اساس مطالعه محققان استرالیایی، درگیر شدن در فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهنی در زمان استراحت مانند مطالعه می‌تواند برای سلامت مغز مفید باشد. در یک مطالعه جدید، محققان دانشگاه استرالیای جنوبی دریافتند که برخی از فعالیت‌های بدون تحرک یا در حال نشستن برای عملکرد شناختی بهتر از سایرین هستند. محققان گلوهای فعالیت ۲۴ ساعته ۳۶۹ بزرگسال ۶۰ سال و بالاتر را ارزیابی کردند و دریافتند که فعالیت‌های محرک اجتماعی یا ذهنی مانند مطالعه، نواختن آلات موسیقی، کار دستی یا صحبت با دیگران برای حافظه و توانایی‌های فکری مفید است. مشاهده شد که تماشای تلویزیون یا بازی‌های ویدئویی مضر است. محققان گفتند این یافته‌ها می‌تواند به کاهش خطرات اختلال شناختی از جمله زوال عقل کمک کند. «هدیسون مولو»، یکی از نویسندگان این مطالعه گفت: «ما از قبل می‌دانیم که فعالیت بدنی محافظ قوی در برابر خطر زوال عقل است و اگر می‌خواهید سالمت مغز خود را بهبود بخشید قطعاً باید در اولویت قرار گیرد». او توصیه کرد که زمان صرف شده برای تماشای تلویزیون یا بازی را با نیز دقیقه فعالیت بدنی یا فعالیت نشسته شناختی جبران کنید. سازمان جهانی بهداشت تخمین می‌زند که بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل مبتلا هستند و