Payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۸۵۷

سه‌شنبه / ۲۲ مهر / ۱۴۰۴

۲۱ / ربیع الثانی / ۱۴۴۷

14 / October / 2025

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگیان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: زاهده حیدری

نشانی: کرج، بلوار کاوه، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۸۳۸۳-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶-فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷۱۸۰

چاپ: کارگر

امروز با حافظ

گر سنگ از این حدیث بنالد عجب مدار
صاحبدلان حکایت دل خوش ادا کنند
می خور که صد گناه ز اغیار در حجاب
بهتر ز طاعتی که به روی و ریا کنند

فرهنگ

راه عشق از روی عقل از بهر آن بس مشکل ست
کآن نه راه صورت و پای ست کآن راه دل ست

سنایی



اوقات شرعی

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۴۹	۰۶:۱۲	۱۱:۵۱	۱۷:۳۰	۱۷:۴۸

برگه

زندگی کمدی است برای کسی که فکر می‌کند و تراژدی است برای کسی که احساس می‌کند...

ویلیام شکسپیر

گزارش روز

وقتی مردانگی سمی می‌شود!

تصویر جامعه ما از نقش پدری، مردهایی است که کم نمی‌آورند، غافل از این که شرایط سخت اقتصادی و چالش‌های زندگی می‌تواند هر کسی را فرسوده کرده؛ به‌خصوص کسانی را که چندان به خودشان اهمیت نمی‌دهند و ناگهان فروریختن‌شان یک خانواده را درگیر می‌کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان، پشت فرمان، در ترافیک بعدازظهر، به چراغ قرمز خیره مانده است. دست‌ها روی فرمان جا مانده و صدای بوق‌ها از دور به گوش می‌رسد. در ذهنش فهرست طولانی کارهای امروز می‌چرخد: هزینه مهد، قسط خانه، فشار مدیر، مکالمه نیمه‌تمام با همسر و ته همه این‌ها خستگی‌ای که هیچ استراحتی درمانش نمی‌کند. چیزی شبیه سنگینی نامعلوم در قفسه‌سینه‌اش نشسته مدت‌هاست وقتی برای خودش ندارد. آخرین بار که چیزی برای دل خودش خرید، یادش نمی‌آید. اصلاً در این تورم و گرانی خودش اولویتی ندارد. همه از او انتظار دارند «محکم» بماند. انگار مرد بودن یعنی انکار خستگی. اما پشت این چهره آرام، ذهنی نشسته که هر روز کمی بیشتر فرسوده می‌شود؛ همین‌طور که در فکر است خودروهای پشت سر بوق می‌زنند یکی بدوبیراهی می‌گوید اما مرد حوصله پاسخ هم ندارد؛ چنین لحظه‌ای می‌شود فرسودگی، وقتی انتخاب از بین حالت‌های مختلف برایت فرقی ندارد؛ وقتی کم آوردی.



وقتی مردانگی سمی می‌شود

خیلی وقت‌ها تصویری که از مردان می‌سازیم، اشتباه است؛ تصویری که نقش‌های سنگیتی به آدم‌ها تحمیل می‌کند؛ مثل همان عبارت کلیشه‌ای «مرد که گریه نمی‌کند» که از کودکی به پسرها می‌گویند. مردی را تصور کنید که از همان کودکی یادش دادند احساساتش را قورت بدهد. بزرگ‌تر که شد، همان دستورهای ساده به زبانی تازه بازنویسی شدند؛ مثل این که: «مرد که خستگی نمی‌شناسد». این جمله‌ها مثل تابلوهای راهنما در ذهنش ماندند و حالا تبدیل شدند به دیوارهایی ضخیم بین او و خودش. جامعه مرد را بیشتر با توان تحمل می‌سنجد تا با ظرفیت احساسی. در مدرسه، سربازی، محل کار و در نهایت خانواده همه چیز حول مسئولیت‌پذیری می‌چرخد نه مراقبت از خود. هرچند درک نقش اهمیت زیادی دارد اما افراط در تعریف مسئولیت طوری مردان را از خود غافل می‌کند که تمام خانواده هزینه‌اش را می‌دهد. این تعریف اشتباه از جایگاه پدر و مرد خانواده، ریشه همان سکوتی است که در رفتار روزمره مردان وجود دارد. مردهایی که رنج جسمی و روحی‌شان را مخفی می‌کنند. مردانی که احساسات‌شان را می‌بلعند تا قوی به نظر برسند. بی‌آن‌که بدانند همین نادیده گرفتن‌ها آغاز آهسته‌ترین نوع فرسودگی از درون است.

فرسودگی یعنی فراموشی از خود

در روان‌شناسی فرسودگی، فقط به خستگی کاری محدود نیست؛ بیشتر نوعی تحلیل‌رفتن روان است. روان‌شناسان می‌گویند این حالت، حاصل فشار مداوم و ناتوانی در بازیابی انرژی است؛ فرایندی تدریجی که در آن فرد هم‌چنان فعال است اما انگیزه‌ها در او فروپاشیده‌اند. ادامه می‌دهد بدون آن‌که شوقی داشته باشد. در ظاهر ممکن است فقط «بی‌حوصلگی» دیده شود، اما ریشه عمیق‌تر است. فراموشی‌های کوچک زیاد می‌شود. تمرکز افت می‌کند و جمله‌های نیمه‌کاره در گفت‌وگوها زیادند. بدن هم شروع می‌کند به هشدار دادن، مثل سردردهای بی‌دلیل، بی‌خوابی، یا خستگی‌ای که حتی با یک روز استراحت از بین نمی‌رود. یکی از نشانه‌های شاخص، بی‌تفاوتی احساسی است؛ فرد احساس می‌کند میان خود و دیگران دیواری نامرئی کشیده‌شده. کار را انجام می‌دهد، حرف می‌زند، می‌خندد، اما نه از سر میل، بلکه از روی عادت. در بسیاری از مردان، فرسودگی نه با سکوت که با شوخ‌طبعی اقراطی پنهان می‌شود؛ طنز برای این که کسی نفهمد چقدر درون‌شان تهی است. یا برعکس، در قالب پرخاش‌های ناگهانی بروز می‌کند. چون ظرفیت تحمل کوچک‌ترین ناکامی از بین رفته. فرسودگی با افسردگی تفاوت دارد؛ در افسردگی، غم آشکار است، اما در فرسودگی، بی‌احساسی تسلط دارد. آدم هنوز می‌دود، کار می‌کند، حتی موفق به‌نظر می‌رسد، ولی درونش خاموش است؛ چیزی در سکوت ذهن فرو ریخته.

فرسودگی یک قربانی ندارد

فرسودگی فقط خستگی یک نفر نیست. زنجیره‌ای خاموش از فروپاشی‌های کوچک در اطراف او به‌راه می‌افتد. مردی که روزبه‌روز از شوق زندگی تهی‌تر می‌شود، دیگر حضور عاطفی ندارد؛ در خانه هست اما حواسش نیست. پاسخ‌ها کوتاه می‌شوند، سکوت‌ها کش‌دار و محبت بدل به وظیفه‌های مکانیکی. فرزندان، بی‌آن‌که بفهمند اضطراب خاموش پدر را به ارث می‌برند؛ همسر، در میان بی‌تفاوتی یا پرخاش‌های لحظه‌ای، احساس می‌کند تنها مانده. در چنین وضعی، «فرسودگی عاطفی» به شکلی واگیردار عمل می‌کند؛ وقتی مرد نمی‌تواند احساسات خود را ترمیم کند تصمیم‌ها از سر خستگی گرفته می‌شوند، شوخی‌هایی بی‌حوصلگی می‌دهند و هر گفت‌وگو زمینه‌ای است برای سوءتفاهم تازه. در سطح اجتماعی، همین مرد خسته در محل کارش کارایی کمتری دارد، در رانندگی صبور نیست، در روابط دوستانه خاموش‌تر است و چالش وقتی جدی‌تر می‌شود که در موقعیتی دو فرد فرسوده برابر هم قرار بگیرند و...

مسیر پیروزی در جنگ با فرسودگی

بازگشت از فرسودگی با دستورالعمل‌های پیچیده شروع نمی‌شود؛ با یک مکث آغاز می‌شود. مکث برای دیدن خود. آن لحظه‌ای که مرد می‌فهمد ادامه دادن بدون احساس، نوعی زنده‌ماندن بی‌حضور است. نخستین گام، اجازه دادن به خستگی است؛ نشستن، نفس کشیدن و اعتراف به خسته بودن. در گام بعد، استراحت ذهنی معنا پیدا می‌کند؛ نه فقط خوابه که رهایی آگاهانه از اضطراب. گاهی پیاده‌روی طولانی، نوشتن، یا هر فعالیت خلاقانه‌ای که ذهن را از چرخیدن در مدار تکرار بیرون بکشد، می‌تواند نخستین نجات باشد. گفت‌وگوهای بی‌قضاوت با دوستان نزدیک و مراجعه به درمانگر، نه نشانه ضعف که تمرینی برای بازسازی توان تجزیه است و اما بازتعریف مردبودن شاید مهم‌ترین مرحله بهبودی باشد. قوی بودن، یعنی صادق بودن با خود، نه پنهان کردن درد. در این بخش جامعه باید همراهی کند، تعاریف را تغییر بدهیم؛ خانواده‌ها باید بدانند بد نیست گاهی پای دردِدل پدرها بنشینند؛ پدرها را بدون درد و رنج تصور نکنند.

اشاره

چرا قطارها کمربند ایمنی ندارند؟

تابه‌حال فکر کرده‌اید چرا قطارها، برخلاف خودرو و هواپیما، کمربند ایمنی ندارند؟ پشت این تصمیم ظاهراً ساده، دلایل علمی و فنی دقیقی وجود دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، شاید برایتان عجیب باشد که چرا در حالی که خودروها و هواپیماها همگی کمربند ایمنی دارند، در قطارها خبری از آن نیست. اگر اهل سفر با وسایل حمل‌ونقل عمومی باشید، احتمالاً این سؤال برایتان پیش آمده که چرا قطار، یکی از معدود وسایل نقلیه‌ای فاقد کمربند ایمنی است. پاسخ به این پرسش چندلایه است و فقط به هزینه نصب یا بی‌توجهی شرکت‌های ریلی مربوط نمی‌شود.

اول از همه باید بدانیم که تصادف‌های ریلی خیلی کم اتفاق می‌افتند. طبق آمار کمیسیون اروپا در سال ۲۰۱۹، احتمال مرگ مسافران قطار در کشورهای عضو اتحادیه اروپا فقط حدود ۰.۰۹ نفر در هر یک میلیارد کیلومتر سفر است. به زبان ساده‌تر، سفر با قطار تقریباً سه برابر ایمن‌تر از سفر با اتوبوس و حدود ۲۸ برابر ایمن‌تر از سفر با خودرو است. به همین دلیل، قطار یکی از امن‌ترین روش‌های جابه‌جایی در جهان به حساب می‌آید.

در صورت بستن کمربند، فقط توسط بخشی از مسافران، افراد بدون کمربند می‌توانند هنگام برخورد به دیگران یا صندلی‌ها آسیب بزنند و خطر را بیشتر کنند.

اما ماجرا فقط به آمار ختم نمی‌شود. تفاوت اصلی در ماهیت تصادف است. در تصادف‌های خودرویی، کمربند مانع از پرتاب سرنشینان به بیرون خودرو یا برخورد با صندلی جلو می‌شود. اما در قطار، شرایط متفاوت است؛ برخی مسافران نشسته‌اند و برخی ایستاده یا در حال حرکت در واگن هستند. در چنین وضعیتی، اگر عده‌ای کمربند بسته باشند و عده‌ای نه، افراد بدون کمربند ممکن است هنگام برخورد، مانند «جسم پرتاب‌شونده» به دیگران برخورد کنند و خطر را افزایش دهند.

گزارش‌های ایمنی ریلی نشان می‌دهد که طراحی صندلی‌ها در قطارها خود نقش حفاظتی مهمی دارد. در واقع، بیشتر آسیب‌های ثانویه هنگام برخورد ناشی از ضربه بدن مسافر به صندلی جلویی است و همین صندلی‌ها بهترین مانع برای کاهش شدت جراحت‌ها محسوب می‌شوند. بررسی‌ها نشان داده است که کمربند ایمنی در قطارها نمی‌تواند بیشترین سطح حفاظت مطلوب را فراهم کند، زیرا همه مسافران از آن استفاده نمی‌کنند و مسافران بدون کمربند به اجسام متحرک خطرناک تبدیل می‌شوند.

بااین‌حال، تلاش‌هایی برای بررسی استفاده از کمربندهای سه‌نقطه‌ای در قطارها انجام شده است. اما نتایج متناقض بوده‌اند. کسانی که از کمربند استفاده می‌کردند آسیب کمتری می‌دیدند، اما برای افرادی که آن را نبسته بودند، به‌ویژه زنان کوتاه‌قد و نوجوانان، شدت آسیب‌های گردنی افزایش پیدا می‌کرد. به همین دلیل، اجرای این طرح در عمل چندان مؤثر ارزیابی نشد.

حتی اگر فرض کنیم همه مسافران بنشینند و کمربند ببندند، باز هم چالش دیگری وجود دارد: رفتار مسافران و کارکنان. بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند در قطار بتوانند آزادانه راه بروند یا از جای خود بلند شوند و کارکنان قطار نیز نمی‌خواهند مسئول کنترل کمربندها باشند.

همان‌طور که استیون دیت‌مایر، مدیر پیشین تحقیقات در اداره فدرال راه‌آهن آمریکا، گفته است: «هر هیچ نقطه‌ای از جهان، قطارها از کمربند ایمنی استفاده نمی‌کنند. مردم می‌خواهند در قطار آزادی حرکت داشته باشند و این یکی از دلایل محبوبیت سفر ریلی است.» در نتیجه، نبود کمربند ایمنی در قطار نه از روی سهل‌انگاری، بلکه نتیجه بررسی‌های دقیق فنی، رفتاری و آماری است. قطارها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که حتی بدون کمربندنیز، یکی از ایمن‌ترین شیوه‌های سفر در جهان باقی بمانند.



مکث

وقتی روی لینک مخرب کلیک کردید، این ۵ کار را فوراً انجام دهید

آیا می‌دانستید یک کلیک روی لینک مخرب می‌تواند دستگاه شما را در کمتر از ۳۰ ثانیه آلوده کند؟ این ۵ اقدام حیاتی می‌تواند باعث نجات از بحران حملات فیشینگ شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اینتک، در دنیای امروز که حملات فیشینگ با بهره‌گیری از هوش مصنوعی و مهندسی اجتماعی پیشرفته، پیچیده‌تر از همیشه شده‌اند، یک کلیک ناپجا می‌تواند عواقب فاجعه‌باری به همراه داشته باشد.

این حملات می‌توانند بلافاصله پس از کلیک، یا سوءاستفاده از آسیب‌پذیری‌های مرورگر یا سیستم عامل، اقدام به دانلود مخفیانه بدافزار، سرقت نشست (Session)های فعال یا هدایت شما به صفحات جعلی کنند.

واکنش سریع و آگاهانه در دقایق اولیه، کلید جلوگیری از یک نقض امنیتی بزرگ است.

پنج گام طلایی برای نجات از حملات فیشینگ

۱. قطع فوری اتصال به اینترنت

اولین و حیاتی‌ترین قدم، جداسازی دستگاه از شبکه است. برای این کار، کابل شبکه را جدا کنید یا اتصال Wi-Fi و داده همراه را غیرفعال نمایید.

این کار از تکمیل دانلود بدافزار، ارتباط سرور مهاجم با دستگاه شما و سرایت آلودگی به دیگر دستگاه‌های شبکه جلوگیری می‌کند.

۲. اجرای اسکن کامل با آنتی‌ویروس به‌روز

برای شناسایی و خنثی‌سازی تهدیدات احتمالی، یک اسکن عمیق انجام دهید؛ از یک نرم‌افزار آنتی‌ویروس معتبر که پایگاه داده آن به‌روز است، برای اسکن کامل سیستم استفاده کنید.

توجه داشته باشید که اگر نرم‌افزار امنیتی ندارید، برای نصب آن باید دستگاه را به صورت ایمن (مثلاً از طریق شبکه‌ای جداگانه و یا احتیاط) به اینترنت متصل کنید.

۳. تغییر رمزهای عبور حساب‌های مهم

اگر احتمال می‌دهید اطلاعات ورود شما لو رفته باشد، بلافاصله رمزهای عبور را تغییر دهید. رمزعبور حساب‌های حساس مانند ایمیل، بانکداری آنلاین و شبکه‌های اجتماعی را عوض کنید.

همچنین توجه داشته باشید که همیشه از رمزهای عبور قوی و یکتا برای هر حساب استفاده کرده و احراز هویت دو مرحله‌ای (2FA) را هم فعال کنید.

۴. تهیه نسخه پشتیبان از داده‌های حیاتی

قبل از هر اقدامی برای پاک‌سازی پیشرفته، حتماً از اطلاعات مهم خود محافظت کنید. فایل‌های ضروری (مانند اسناد و عکس‌ها) را روی یک حافظه خارجی مستقل (مانند هارد اکسترنال) ذخیره کنید.

هشدار: مطمئن شوید که تنها از فایل‌های شخصی و ضروری نسخه پشتیبان تهیه می‌کنید تا مبادا فایل آلوده را نیز کپی کنید.

۵. نظارت بر حساب‌ها و گزارش‌دهی حادثه

پیامدهای حادثه را ردیابی و آن را به مراجع مربوطه گزارش دهید، یا با کارشناسان و متخصصان مشورت کنید. در این زمینه، فعالیت حساب‌های مالی و آنلاین خود را از نظر هرگونه عمل غیرعادی زیر نظر بگیرید.

گزارش‌دهی: حادثه را به مراکز قانونی (مانند پلیس فتا در ایران)، شرکت یا سرویسی که هویت آن جعل شده و در محیط کار به دپارتمان فناوری اطلاعات سازمان خود گزارش دهید.

توجه داشته باشید که اگر نرم‌افزار امنیتی ندارید، برای نصب آن باید دستگاه را به صورت ایمن (مثلاً از طریق شبکه‌ای جداگانه و یا احتیاط) به اینترنت متصل کنید.