info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۹۵
چهارشنبه / ۶ بهمن / ۱۴۰۰
۲۳ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۲
26 / January / 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: ۲۲۵۲۳۲۳۸-۲۲۵۲۳۲۳۳-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۳۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

مکث

مسافرگیری با ضرب و شتم!

۱۶ نقطه پرمسافر تهران در قرق مسافرکش‌های پلاک شهرستان است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، «موضوع مسافرکشی خودروهای شهرستانی در تهران سوژه تازه‌ای نیست. انواع و اقسام اپلیکیشن‌های سربراه هم کار این قشر از رانندهها را آسان کرده است تا بدون کوچک‌ترین آشنایی با خیابان و بزرگراه‌های پایتخت مسافران تهرانی را جابه‌جا کنند. در چنین شرایطی فعالیت گسترده و پررونق تاکسی‌های اینترنتی هم افراد بیکار و جویای کار شهرها و شهرستان‌های دور و نزدیک را وسوسه می‌کند تا برای مسافرکشی و درآمد چندمیلیون تومانی تخته گاز به سمت تهران بیایند و سواری روی بار همیشه سنگین ترافیک پایتخت بکنارند در کنار مشکلات و مباحث ترافیکی، بحث آسیب‌های اجتماعی هم مطرح است: دوری از خانواده، نداشتن سرپناه و خوابیدن در خودرو، پارک‌ها و دیگر گوشه و کنار شهر و پیدایش شغل‌های کاذبی مانند فروش جای پارک که از جمله پیامدهای اجتماعی این موضوع است و می‌تواند به ظهور و بروز ناهنجاری‌ها و مشکلات و آسیب‌های بزرگتری منجر شود. برای این که به میزان رشد مسافرکش‌های شخصی و به‌ویژه خودروهای پلاک شهرستان در تهران بهتر پی ببریم در یک نمونه کافی است تعداد رانندگان فعال در یکی از تاکسی‌های اینترنتی پرمخاطب را در سال‌های ۹۸ و ۹۹ با یکدیگر مقایسه کنیم. طبق آمار رسمی ارائه‌شده از سوی این شرکت، در سال ۱۳۹۸ تعداد رانندگان ثبت نام شده دو میلیون نفر اعلام شد اما این تعداد در سال ۹۹ با رشد ۵۰۰ هزار نفری به دو میلیون و ۵۰۰ هزار نفر رسید که اغلب آنها در محدوده تهران و کرج فعالیت می‌کردند. جالب‌تر این که فعالیت مسافرکش‌های شهرستانی فقط به کار در تاکسی‌های اینترنتی و سوارکردن مسافران گذری حاشیه خیابان محدود نمی‌شود. بررسی‌های میدانی همشهری و پلیس راهور نشان می‌دهد که بسیاری از مسافرکش‌های شخصی پلاک شهرستان که اغلب با هم فامیل یا همشهری هستند، به‌صورت اکیپ‌های ۱۵-۱۰ نفره، با توسل به زور و زد و خورد با رانندگان، خطوط و مسیرهای پرمسافر را از تاکسی‌ها گرفته و به نفع خودشان مصادره و اشغال کرده‌اند. در این رابطه دست کم می‌شود ۱۶ نقطه از شهر تهران را مثال زد. محدوده ایستگاه‌های متروی میرداماد، فرهنگسرای اشراق، نعمت‌آباد و شهرری، میدان‌های آزادی، راه‌آهن، رازی، صنعت، قدس و نونهاد، چهارراه تهرانپارس، زیر پل سیدخندان، پل مدیریت، پایانه سترگ در منطقه ۱۶، سه‌راه آذری وضلع جنوب میدان بسیج نقاط پرمسافر شهر تهران هستند که به قرق مسافرکش‌های شهرستانی درآمده‌اند.

رانندگان تاکسی و مسافران امنیت جانی ندارند

در سال‌های اخیر ممنوعیت‌ها و محدودیت‌هایی برای فعالیت مسافرکش‌های شخصی از سوی وزارت کشور و پلیس راهور در نظر گرفته شده است؛ مجازات‌هایی مانند جریمه ۳۰ هزار تومانی برای توقف در ایستگاه وسایل حمل‌ونقل عمومی و پایانه‌ها و همچنین جریمه ۳۰ هزار تومانی دیگر برای مسافرگیری این خودروها اعلام شده؛ مجازات‌هایی که به زعم رانندگان تاکسی در اغلب موارد اجرا نمی‌شوند یا دست کم اگر بپذیریم اجرا می‌شوند، بازدارنده و کافی نیستند. سیدامیر هنجن- معاون نظارت و امور مناطق سازمان تاکسیرانی شهر تهران، در این مورد می‌گوید: «حضور گسترده مسافرکش‌های شخصی یکی از معضل‌های شهر تهران در حوزه حمل‌ونقل است که سازمان تاکسیرانی به‌تنهایی نمی‌تواند آن را حل و فصل کند و نیاز به کار جمعی با پلیس راهور و نیروی انتظامی دارد. آن چه مشخص است این که تاکسی‌ها و تمام خودروهایی که مسافر جابه‌جا می‌کنند باید زیر نظر شهرداری آن شهر فعالیت داشته باشند؛ متأسفانه خودروهای مسافرکش شخصی پلاک شهرستان به‌صورت گروهی و اکیپی برخی از نقاط و خطوط شلوغ و پرمسافر را به قرق خودشان درآورده‌اند. آنها با توسل به زور و با ایجاد درگیری نه‌تنها فضا را در چند نقطه شهر از تاکسی‌ها گرفته‌اند که حتی اجازه مسافرگیری به آنها نمی‌دهند. در چند مورد هم درگیری‌هایی رخ داده و رانندگان تاکسی به‌شدت مورد ضرب و شتم قرار گرفته‌اند. حتی یکی، دو مورد با چاقو مصدوم شده بودند. در چنین شرایطی نه‌تنها رانندگان تاکسی امنیت جانی ندارند که حتی امنیت مردم و مسافران در خطر است. به هر حال از این مسافرکش‌های شخصی هیچ اطلاعاتی در دست نیست و اغلب در داخل خودرو با جاهای دیگر می‌خوابند و آدرس مشخصی ندارند و حتی شماره تلفنی از آنها در دسترس نیست. رانندگان تاکسی آزمون‌های مختلفی مانند عدم سوءپیشینه، عدم اعتیاد و امتحان شهرشناسی را پشت سر می‌گذارند و آدرس و تلفن آنها ثبت شده و در سازمان تاکسیرانی پرونده دارند و اگر تخلفی داشته باشند با آنها برخورد انضباطی می‌شود. اگر مسافرکش شخصی تمایل دارد کار کند می‌تواند به سازمان تاکسیرانی مراجعه کرده و با احراز شرایط از جمله نداشتن اعتیاد و عدم سوءپیشینه و دریافت مجوز به صورت قانونی فعالیت کند. یکی از دلایلی که برخی از مسافربران شخصی تمایلی برای دریافت مجوز ندارند همین موضوع است.»

به گفته او البته پلیس راهور همکاری خوبی دارد و طرح‌های مشترکی را هم در این زمینه به اجرا درآمده اما بازدارنده نبوده است. هنجن گفت: «متأسفانه در برخی موارد رانندگان متخلف مقابل پلیس راهور هم می‌ایستند و لازم است تا نیروی انتظامی هم به موضوع ورود کند.»

اینترنتی‌های غیرمجاز

در سال ۹۸ با بلاغیه رسمی وزارت‌های صمت و کشور، فعالیت مسافربرهای اینترنتی غیر بومی در تهران ممنوع شد. یعنی در پایتخت تنها پلاک‌های مربوط به تهران می‌توانند در قالب مسافرکش اینترنتی فعال باشند. این موضوع اما فقط مدت کوتاهی مورد توجه بلندپروازهایی مانند اسنپ و تپسی قرار گرفت تا سال باز موضوع دوباره مطرح شود تا جایی که مجدد اعلام شد پایان آذرماه، پایان کار خودروهای شهرستانی و غیربومی در تهران است. با این حال مشاهدات همشهری نشان می‌دهد که همچنان خودروهای فراوانی با پلاک شهرستان در تهران مشغول مسافرکشی اینترنتی هستند»

خلاء امروز با حافظ

عنقا شکار کس نشود دام باز چین
کانجا همیشه باد به دست است دام را
در بزم دور یک‌دو قدح درکش و برو
یعنی طمع مدار وصال دوام را

خواند

تا دل به یاد آن گل رخسار بستلم
دل وانمی کند چمن دلگشا مرا

واعظ قزوینی

افق تاریخ اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۴۳	۰۷:۱۰	۱۲:۱۸	۱۷:۲۷	۱۷:۴۷

برگه

فقط زمانی کاری را به فردا موکول کن که برایت اهمیت نداشته باشد که بمیری و انجامش نداده باشی.

پابلوپیکاسو

گزارش روز

اندمیک برای کرونا به چه معناست؟

اگرچه هنوز راه درازی برای تعریف مجدد کرونا به عنوان یک بیماری اندمیک در پیش است؛ مقامات بهداشت هشدار می‌دهند حتی اگر کووید۱۹ وارد این منطقه شود، همچنان برای برخی افراد کشنده خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، برخی کشورهای اروپایی از جمله اسپانیا در حال برنامه ریزی آزمایشی برای زمانی هستند که ممکن است درمان کووید۱۹ به عنوان یک بیماری اندمیک درنظر گرفته شود؛ این در حالیست که سازمان جهانی بهداشت و سایر مقامات هشدار داده‌اند که زمان اعلام پایان این پاندمی نزدیک نیست. اندمیک یا بومی به وجود دائمی بیماری یا عامل بیماری‌زا در یک منطقه جغرافیایی یا گروه جمعیتی گفته می‌شود. به عنوان نمونه سرماخوردگی یک بیماری بومی است؛ زیرا همواره عده‌ای از افراد به آن مبتلا هستند.

اندمیک به چه معناست و پیامدهای آن چیست؟

بیماری‌هازمانی اندمیک محسوب می‌شوند که به طور منظم، طبق الگوهای ثابتی و در مناطق خاصی رخ دهند؛ در حالی که پاندمی به یک شیوع جهانی اشاره دارد که باعث انواع غیر قابل پیش‌بینی بیماری شود. به گفته مقامات سازمان جهانی بهداشت، هنوز راه درازی برای تعریف مجدد کرونا به عنوان یک بیماری اندمیک در پیش است؛ هنوز عدم قطعیت زیادی در این مورد وجود دارد و ویروس‌ها به سرعت در حال تکامل هستند.

چه کسی در مورد اینکه کرونا چه زمانی به یک بیماری اندمیک تبدیل می‌شود، تصمیم‌می‌گیرد؟

احتمالاً اغلب کشورهای ثروتمند به نحوه انتشار ویروس داخل مرزهایشان و احتمال ابتلای موارد جدید در این زمینه تصمیم خواهند گرفت. انواع واکسن، دارو و سایر اقدامات موثری که در کشورهای ثروتمند وجود دارد، به آنان کمک می‌کند تا قبل از اینکه ویروس در سطح جهانی تحت کنترل قرار گیرد، آن را مهار کنند.

اعلام پاندمی از نظر فنی به عهده سازمان جهانی بهداشت نیست و بالاترین سطح هشدار آن، اعلام یک وضعیت اضطراری بهداشت در سطح جهانی است و کووید ۱۹ از ماه ژانویه سال ۲۰۲۰ میلادی این وضعیت اضطراری را به وجود آورد. آژانس بهداشت سازمان ملل متحد از آن تاریخ هر سه ماه یکبار یک کمیته تخصصی برای ارزیابی مجدد وضعیت کووید۱۹ تشکیل می‌دهد. احتمالاً زمانی که متخصصان سازمان جهانی بهداشت اعلام کنند کووید۱۹ دیگر واجد شرایط اضطراری جهانی نیست، پایان پاندمی مشخص می‌شود؛ اما معیارهای این تصمیم‌گیری هنوز مشخص نشده است. برخی نظرات نشان می‌دهد اعلام کرونا به عنوان یک اندمیک، بیش از اینکه یک مقوله علمی باشد، بحثی سیاسی است و به تحمل مقامات و شهروندان بستگی دارد.

آیا اندمیک به معنای پایان مشکل است؟

پاسخ این سوال منفی است؛ چراکه بسیاری از بیماری‌ها از جمله سل و ایدز، در مناطقی از جهان اندمیک تلقی می‌شوند، با این حال سالانه جان صدها هزار نفر را می‌گیرند. واژه اندمیک به معنای پایان بیماری نیست؛ بلکه نشان می‌دهد که بیماری برای همیشه حضور دارد.

مقامات بهداشت هشدار می‌دهند حتی اگر کووید۱۹ به یک ویروس تنفسی ثابت مثل آنفلوآنزا تبدیل شود، همچنان برای برخی افراد کشنده خواهد بود.

قابل توجه

خطر سرماخوردگی سراسری

موضوع دیگری که شهر تهران را درگیر کرده است، روند افزایشی بیماری ویروسی در کودکان است که البته بر اساس نتایج بررسی‌های انجام‌شده، همه این مبتلایان درگیر ویروس کرونا نیستند بلکه طبق روال هر سال در این فصل از سال این بیماری در کودکان دیده می‌شود که به دلیل مسائل مربوط به آزمایش، امکان تفکیک همه مبتلایان به امیکرون از آنفلوآنزا وجود ندارد.

به گزارش پیام آشنا، در یادداشتی در روزنامه جام جم آمده‌است: «تعداد مبتلایان به ویروس کرونا در ایران روندی افزایشی دارد. روز گذشته و بر اساس معیارهای قطعی تشخیصی ۵۱۴۴ ابتلا به کووید۱۹- در کشور ثبت شد که ۳۶۲ نفر از آنها در کل کشور بستری شدند. آماری که نشان از یک روند افزایشی با شیب ملایم دارد؛ موضوعی که در شهر تهران هم صدق می‌کند و به دلیل شیوع سویه امیکرون، تعداد مبتلایان در تهران نیز رو به افزایش است. البته لازم به ذکر است که خوشبختانه وضعیت بحرانی نیست و این روند افزایشی فقط در تعداد ابتلا دیده می‌شود و خوشبختانه منجر به روند افزایشی در تعداد بستری‌ها نشده است. طبیعی است که این اتفاق به دلیل غالب‌شدن سویه امیکرون در تهران است و بر اساس گویایی که بررسی کرده‌ایم، نزدیک به ۴۵ تا ۵۰ درصد موارد ابتلا در تهران اُمیکرون است.

افزون بر این، موضوع دیگری که شهر تهران را درگیر کرده است، روند افزایشی بیماری ویروسی در کودکان است که البته بر اساس نتایج بررسی‌های انجام‌شده، همه این مبتلایان درگیر ویروس کرونا نیستند بلکه طبق روال هر سال در این فصل از سال این بیماری در کودکان دیده می‌شود که به دلیل مسائل مربوط به آزمایش، امکان تفکیک همه مبتلایان به امیکرون از آنفلوآنزا وجود ندارد؛ یعنی پیش‌بینی می‌شود که گرفتار موجی از بستری و خدایی‌ناکرده فوتی‌های ناشی از بیماری نخواهیم شد بلکه تعداد مبتلایان به این ویروس که شدت سرایت بالا اما قدرت کمی دارد بیشتر خواهد شد در چنین شرایطی توصیه ما این است که برای پیشگیری از همین پیک کم‌خطر هم با استفاده از دو ماسک معمولی و رعایت پروتکل‌های بهداشتی، اجازه وقوع موج جدیدی از بیماری را ندهیم.

ضمن این که به نظر می‌رسد تشویق هموطنان به تزریق دوز سوم واکسن می‌تواند ما را در رسیدن به این هدف و بازگشت به روند نزولی تعداد مبتلایان این بیماری یاری کند؛ چرا که مشاهدات ما نشان می‌دهد که پوشش گسترده واکسیناسیون سراسری، در رسیدن کشور و تهران به جایگاه فعلی تاثیر بسیار زیادی داشته است».

اشاره

مغز هر چه را بگویید، باور می کند

«از نقطه‌نظر علوم اعصاب، مغز می‌تواند هر آن چه را به آن بگویید، چه درست باشد و چه غلط، باور کند.»

به گزارش پیام آشنا، فرادید نوشت: «می‌اندیشم، پس هستم» برتری قدرت ذهنی بر ماده و داستان معروف «کوموتوب کوچکی که فکر می‌کرد، می‌تواند» این‌ها همه نشان می‌دهند که غلبه عقل‌زبان و ادبیات همه به قدرت اندیشه و ذهن باور دارند.

روانشناسان می‌گویند این خرد متعارف درست است. در واقع انتظاری که شما از خود و جهان‌تان دارید می‌تواند نتیجه تلاش‌های شما را تغییر دهد و این اثر گذاری بسیار بزرگتر از آن چیزی است که می‌پندارید.

روزنان کاپلان-هاچ روانشناس از کالتکیتکات می‌گوید: از نقطه‌نظر علوم اعصاب، مغز می‌تواند هر آن چه به آن بگویید، چه درست باشد و چه غلط، باور کند.

دیوید راسون-نویسنده علوم و نویسنده کتابی با عنوان «اثر انتظار: چطور ذهنیت شما می‌تواند جان‌تان را تغییر دهد»، نشان داده است که این پدیده در زمان‌هایی که ما می‌خواهیم وظایف سنگین و سخت را انجام دهیم، برای ما‌ن منفعت زیادی دارد.

دکتر سالجی گوپتای خبرنگار ارشد پزشکی در سی‌ان‌ان، می‌گوید: ما می‌دانیم که پیوند ذهن -بدن وجود دارد و این اسرارآمیز یا جادویی نیست بلکه نحوه عملکرد آن همین است و می‌تواند فیزیولوژی ما را تغییر دهد.

راسون می‌گوید «فکر کردن» به این که می‌تواند در مسابقه از دیگران پیشی بگیرید یا «فکر کردن» به این که اضطراب از سخنرانی در جمع به شما کمک می‌کند تا اجرای بهتری داشته باشید، در بسیاری از موارد درست از آب درمی‌آید. روانشناسان با این عقیده موافق هستند و می‌گویند تغییر مسیر انتظارات به سمتی که به نفع شما عمل کنند نیازمند خودآگاهی، خودملوزی و تابآوری است.

اینجا به شما شش روش تخصصی را برای ایجاد ذهنیتی که می‌تواند شما را به سمت موفقیت سوق دهد معرفی می‌کنیم:

۱- بدبینی را مهار کنید

اسابلیا سیمون - توماس، مدیر علمی مرکز علمی گود گریتر در دانشگاه برکلی، می‌گوید: انتظارات حتی منفی‌ترین‌ها، به مغز ما کمک می‌کنند تا در دنیایی بسیار پیچیده سیر پیابی کند و این کار را از طریق ساده‌سازی پیش‌بینی‌ها‌مان درباره نتایج موقعیت‌های مختلف در زندگی انجام می‌دهد. او می‌افزاید: این انتظارات منفی در پیش‌بینی و پیشگیری از خطرات به ما هشدار می‌دهند اما برای همه موقعیت‌ها مفید نیستند. این که متعصبانه همیشه در هر موقعیتی احساس خطر کنید، مانع از آن می‌شود که موقعیت‌ها را به درستی ارزیابی کنید و البته اطلاعات نادرست درباره چالش‌ها خودتان می‌توانند موقعی بر سر راه ما باشند. او می‌افزاید: افکار منفی و بدبینانه شما را در موقعیتی قرار می‌دهند که باعث می‌شود نتایج نامطلوب و منفی احتمالی شما را آسیب‌پذیرتر کنند.

۲- خودتان دوست باشید

کاپلان-هاچ می‌گوید: نحوه‌ای که شما با خودتان صحبت می‌کنید بیش‌نیاز ایجاد انتظارات مثبت و دستیابی به پاداش است. یک اصطلاح است که از بازی بیسبال آمده که می‌گوید وقتی بازیکنان بیسبال توپ را می‌گیرند با خودشان می‌گویند که توپ را خارج از حیطه زمین بازی پرتاب خواهند کرد [اتفاقی که در این بازی بسیار هیجان‌انگیز و یک چالش بزرگ است] این اصطلاح در زندگی روزمره به معنی انجام کارها به عالی‌ترین شکل ممکن است. کاپلان-هاچ می‌گوید همه باید مثل بازیکنان بیسبال چنین چیزی را به خودشان بگویند. این جمله را می‌توان در موقعیت‌های مختلفی مثل تغییر رژیم غذایی، آشنایی برای ازدواج، پیشرفت شغلی یا بهبود وضعیت جسمانی به کار برد. اما بعضی اوقات این فکار منفی خودکار به ذهن ما می‌رسند در این موارد کاپلان-هاچ فعالیت‌هایی مثل دعا، مراقبه، یادداشت‌نویسی روزانه و تصویرسازی را توصیه می‌کند تا با اهدافمان و چگونگی فکر کردن‌مان درباره آنها پیوند و اتصال قوی‌تری پیدا کنیم.

۳- ذهنیت‌تان را گسترش دهید

جوآن روزبرک- روانشناس و نویسنده کتابی با عنوان «۹۰۹ ثانیه تا زندگی‌ای که دوستش دارید: چطور احساسات مشکل‌تان را مدیریت کنید تا اعتماد به نفس، تابآوری و اصالت مقدگار را پرورش دهید»، در بخش‌هایی از این کتاب می‌گوید که یک ذهنیت‌ثابت برای امتحان چیزهای جدید و چالش‌برانگیز دارد و آن این است که «می‌خواهم نهایت تلاشم را بکنم و ببینم که تا چه اندازه می‌توانم جلو بروم» او می‌گوید نباید به خودتان سخت بگیرید و فکر کنید که فقط یک نتیجه ناخودآگاه برای هر موقعیتی وجود دارد.

خودتان را برای عواقب احساسی آماده کنید

یک حقیقت ناراحت‌کننده وجود دارد و آن، این که همه افرادی که به دنبال به‌دست‌آوردن چیزهای جدید هستند اغلب جدیدترین بار در مسیر رسیدن به آن شکست می‌خورند. برای این که بتوانید با ذهنیتی خوش‌بینانه چالش‌های جدید را بپذیرید لازم است که خودتان را برای هر نوع پیامد احساسی – که می‌تواند ناشی از برنده یا بازنده شدن باشد – آماده کنید. روزبرک می‌گوید مردم معمولاً از شکست واهمه ندارند بلکه از احساساتی مانند ترس، خشم، احساسات جسمانی مانند سرخ‌شدن گونه‌ها و بالارفتن ضربان قلب، بدترین بخش امتحان چیزهای جدید و ملمعی برای امتحان آنهاست. او می‌افزاید داده نشان می‌دهند که این احساسات بیشتر از ۹۰ ثانیه طول نمی‌کشند. اگر بتوانید خودتان را برای هر احساس ناخوشایندی که ممکن است ایجاد شود آماده کنید، آن‌وقت با آمادگی بیشتری می‌توانید چالش‌ها را بپذیرید و اگر نتایج دلخواه‌تان نبود، تاب‌آوری و مقاومت بیشتری در برابر آن خواهید داشت.

موقعیت تازه را یک چالش و نه تهدید ببینید

سیمون-توماس می‌گوید: ما معمولاً خود و موقع‌مان را به دو طریق مشاهده می‌کنیم: توانایی‌های ما یا ثابت هستند یا می‌توانند رشد کنند و موقع ما یا تهدید هستند یا چالش. او می‌گوید ما باید مرکز توجه‌مان را تغییر دهیم؛ به نحوی که باور پیدا کنیم مهارت‌ها ایستا نیستند بلکه می‌توانند رشد کنند و موقع تهدید نیستند بلکه چالش‌هایی هستند که باید با آنها روبه‌رو شویم. این تغییر ذهنیت می‌تواند موفقیت‌های مراتب بیشتری را برای‌مان به ارمغان آورد. از خودتان بپرسید که آیا این چالشی برای جمع‌آوری منابع در این بازی بسیار هیجان‌انگیز و یک چالش بزرگ است؟ این اصطلاح در زندگی روزمره به معنی انجام کارها به عالی‌ترین شکل ممکن است. کاپلان-هاچ می‌گوید همه باید مثل بازیکنان بیسبال چنین چیزی را به خودشان بگویند. این جمله را می‌توان در موقعیت‌های مختلفی مثل تغییر رژیم غذایی، آشنایی برای ازدواج، پیشرفت شغلی یا بهبود وضعیت جسمانی به کار برد. اما بعضی اوقات این فکار منفی خودکار به ذهن ما می‌رسند در این موارد کاپلان-هاچ فعالیت‌هایی مثل دعا، مراقبه، یادداشت‌نویسی روزانه و تصویرسازی را توصیه می‌کند تا با اهدافمان و چگونگی فکر کردن‌مان درباره آنها پیوند و اتصال قوی‌تری پیدا کنیم.

از احساس ناامیدی و ناراحتی برای کسب اطلاعات استفاده کنید

روزبرک می‌گوید: تحمل احساسات ناخوشایندگی که به دلیل شکست تجربه کرده‌اید می‌تواند یک دستاورد باشد. او به افراد توصیه می‌کند از موفقیت‌های ناقص‌کننده اطلاعات به دست آورند. برای مثال، شاید یاد بگیرید که قبل از برداشتن وزنه پنج کیلویی یا ورزش‌های سه‌گانه باید غذای متنوع‌تری مصرف کنید یا از احساس ناراحتی‌ای که بعد از شکست در یک مصاحبه شغلی تجربه می‌کنید بفهمید که آن شغل چیزی است که واقعاً برای‌تان مهم است یا از احساس ناراحتی‌ای که در روابط دوستی تجربه می‌کنید بفهمید آن دوستان جدیدتان آن قدرها هم به شما احساس خوب نمی‌دهند. روزبرک می‌گوید: چرا باید به این احساسات توجه کنم؟ زیرا احساسات منابعی برای کسب اطلاعات هستند و وقتی با فکر و دلیل منطقی همراه باشند، به شما کمک می‌کنند تا تصمیم‌های بهتری در زندگی بگیرید. کارشناسان می‌گویند: داشتن انتظاراتی که به‌نحوی واقع‌بینانه خوش‌بینانه هستند، مرمانی برای تمام ناامیدی‌ها و شکست‌های زندگی ما نیستند اما آنها ما را بهتر تجهیز می‌کنند تا با بهترین منابع‌مان وارد چالش‌هاشویم.»

تأثیر کرونا بر روحیه مردم

رسانه چه خبر

چرا وام ازدواج در لایحه بودجه ۱۴۰۱ نیامد؟

تسنیم: عضو کمیسیون برنامه‌وبودجه مجلس با اشاره به عدم ذکر وام ازدواج در بودجه ۱۴۰۱، ابراز کرد: در قانون حمایت از جمعیت و جوانی احکام زیادی آمده است و بحث وام ازدواج نیز تکالیفی را متوجه دولت کرده است. شاید استنباط دولت این بوده است که نیازی نیست در بودجه بیاید و ازآنجایی که قانون دائمی داریم دیگر نیازی به تکرار آن نیست. اگر قانون دائمی داشته باشیم شاید نیازی نباشد، اما به هرحال وقتی به بخش هزینه‌ها رسیدیم بررسی می‌کنیم که اگر نیازی به تکرار آن در بودجه باشد حتماً آن را در کمیسیون تلفیق می‌آوریم و اگر ما نیز نیاوریم نمایندگان می‌توانند پیشنهاد دهند و آن را وارد کنند.

اومیکرون در کشور سویه غالب شد

مهر: رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، از غالب شدن سویه اومیکرون در کشور خبر داد و گفت: بین ۲۰ تا ۸۰درصد مبتلایان، به عنوان بیماران خاموش اومیکرون شناخته می‌شوند. ابراهیم قادری، در ارتباط زنده تصویری با شبکه خبر سیما افزود: ۱۰ درصد تست‌ها که مثبت می‌شود، اومیکرون است. وی ادامه داد: علت اینکه هنوز سویه اومیکرون در کشور شدت نگرفته است به دلیل رعایت پروتکل‌های بهداشتی پیک پنجم و واکسیناسیون است. لذا نباید از شرایط موجود غفلت کنیم و اجازه بدهیم وضعیت بدتر شود. قادری افزود: اگر رعایت پروتکل‌ها کم رنگ شود، قطعاً با سمت افزایش موارد اومیکرون در کشور خواهیم رفت و در آن صورت، می‌تواند پیک بعدی مثل پیک قبلی شود. رئیس اداره مراقبت مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت گفت: با توجه به اینکه موارد تست اومیکرون در کشور زیاد نیست، در حدود ۲۰ تا ۸۰درصد موارد ابتلاء با علائم خفیف و یا بدون علائم هستند. وی افزود: کسانی که دوز دوم و سوم را نزده اند، سریع‌تر اقدام کنند تا ایمنی جمعی در کشور ایجاد شود.

واکسیناسیون ۹ تا ۱۲ ساله‌ها آغاز شد

ایرنا: سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع رسانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از آغاز واکسیناسیون کرونا گروه سنی ۹ تا ۱۲ سال از روز سه‌شنبه- پنجم بهمن‌ماه خبر داد. محمد هاشمی افزود: کودکان ۹ تا ۱۱ سال می‌توانند با مراجعه به مراکز واکسیناسیون اقدام به تزریق واکسن‌های پاستوکووک و سینوفارم به داخلواه خود کنند. وی اظهارکرد: این اقدام در جهت ایمن‌شدن این گروه سنی در برابر بیماری کرونا از جمله سویه اومیکرون است و می‌توانند واکسن‌های سینوفارم و پاستوکووک را در ۲ نوبت تزریق کنند.

ارتباط رژیم غذایی مدیترانه ای با کاهش ریسک مرگ در سالمندان

ساینس دیلی: یافته‌های مطالعاتی نشان می دهد پایبندی بیشتر به رژیم غذایی مدیترانه ای طی یک پایش علمی ۲۰ ساله، با مرگ و میر کمتر در بزرگسالان بالای ۶۵ سال مرتبط است. محققان دانشگاه بارسلونا اسپانیا مطالعه‌ای را در طول بیست سال روی ۴۴۲ شرکت کننده بالای ۶۵ سال انجام دادند. پروفسور کریستینا آندرس-لاکوا- سرپرست تیم تحقیق، در این باره می‌گوید: ما شاخصی از بیومارکرهای رژیمی را بر اساس گروه‌های غذایی که بخشی از رژیم غذایی مدیترانه ای هستند، ایجاد کرده و ارتباط آنها را با مرگ و میر ارزیابی کردیم. در طی بیست سال، ۴۲۵ مورد مرگ (۱۳۹ مورد به دلیل بیماری‌های قلبی عروقی و ۸۹ مورد به علت سرطان) وجود داشت. پس از تجزیه و تحلیل مدل‌ها، امتیاز رژیم غذایی مدیترانه ای با استفاده از نشانگرهای زیستی یا همه علل مرگ و رابطه معکوس داشت. این مطالعه استفاده از نشانگرهای زیستی غذایی را برای بهبود ارزیابی تغذیه برای افراد مسن نشان می‌دهد.