

یافته‌ها

چگونه با خودمان مهربان باشیم

چندین راه برای ۲۰ گرفتن زندگی

نسل فردا / گروه تر جمه: دنیا می تواند جایی دشوار و بی‌رحم باشد که می تواند آدم را به زانو در آورده و کاری کند که از زندگی سیر شده و آرزو کنیم کاش فردایی نباشد. و در این دنیا با انگیزه ماندن سخت است. من و شما هر دو می دانیم که زندگی می تواند با سرعت دیوانه‌واری سخت و فشار آور شود. حتی ممکن است احساس کنید که دیگر نمی‌دانید مهربان بودن نسبت به خود چه معنایی دارد. نگران نباشید ما همه چنین تجربه‌ای داشته‌ایم. هفته گذشته خودم را دقیقاً در همان نقطه یافتم. به جای اینکه خودم را بیازم، لیستی از کارهایی که در گذشته برای امید دادن به خودم انجام داده‌ام تهیه کردم. اگر برای این کار آماده هستید، می‌خواهم آن لیست را با شما به اشتراک بگذارم. در اینجا ۱۹ راه وجود دارد که می‌توانید برای مهربان بودن با خود انجام دهید.

۱. با خودتان لذت ببرید: خودتان را با کارهایی مشغول کنید که از انجام دادنشان لذت می‌برید. این همه برای به دست آوردن پول زحمت می‌کشید، بروید و مقداری از آن را خرج کنید. هر چیزی که به شما احساس خوب می‌دهد بخیر.

۲. خودتان را قوی‌تر داشته باشید: وقتی همه چیز بی‌اندازه چالش برانگیز است، گاهی اوقات بهترین اقدام این است که به راحتی به خود ایمان داشته باشید. بخاطر داشته باشید که برای رسیدن به جایی که هستید چه کاری انجام داده‌اید و بدانید که همین اعتقاد شما را به جایی که می‌خواهید بررود می‌رساند.

۳. در مورد خودتان جملات مثبت به کار ببرید: انقدری که نیاز هست به خودتان قوت قلب دهید. با جملاتی مانند «من بهترینم و هر کاری که بخوامم می‌توانم انجام دهم» شروع کنید و با جملاتی مثل «قلبی می‌دانم که این‌ها عین واقعیت» تمام کنید. این کار نه تنها مسیر شما را تغییر می‌دهد بلکه باعث می‌شود که روحیه‌تان نیز به شدت بهبود یابد.

۴. دور خودتان را شلوغ کنید: به دنبال کسانی بگردید که به دنبال توانمند سازی شما هستند و در مورد شما مثبت صحبت می‌کنند.

۵. چرت بزنید: گاهی برای استراحت کوتاه و تازه شدن یک خواب سبک برود.

۶. پیاده‌روی کنید: شاید ساده به نظر برسد، اما پیاده‌روی کنید. به طبیعت بروید و دنیا را ببینید. در حالی که بیرون هستید، بوها را بو بکشید، به صداها گوش دهید و هنگام عبور باد را احساس کنید. برخی از چیزهایی لذت بخش در زندگی اغلب رایگان و به راحتی در دسترس هستند. این یکی از آن‌هاست. و اگر واقعا می‌خواهید خود را درمان کنید، این کار را در زیر باران انجام دهید. از اینکه تا چه اندازه باعث تغییر شما خواهد شد حیرت زده خواهید شد.

۷. مدتی را به گوش دادن به موسیقی سپری کنید: موسیقی زبان جهانی است. تکنولوژی به شما این امکان را می‌دهد که دقیقاً در لحظه‌ای که می‌خواهید آهنگ مورد نظر خود را پخش کنید. از این تکنولوژی به نفع خود استفاده کنید.

۸. یک چیزی بخوانید: اگر موسیقی مورد علاقه شما نیست، مثکلی نیست. مطلبی که دوست دارید بخوانید.

۹. کمک خیر به کمک کنید: رفتارهای خیرخواهانه همیشه حال آدم را بهتر می‌کند. هیچ چیز مثل انجام کار خیر برای دیگری باعث ایجاد احساس خوب نمی‌شود.

۱۰. در آیینه بایستید: به آینه نگاه کنید و از خودتان تعریف و تمجید کنید.

۱۱. تماس با عزیزان و ابر از محبت: به کسی که دوستش دارید رنگ بزنید و به او بگویید که چه قدر برایتان عزیز است.

۱۲. چیز شگفت‌انگیز زندگی خودتان را بشمارید: به همین سادگی! نه بیشتر! فقط ۱۰ تا نه کمتر! نمی‌توانم قول بدم که همه این موارد به دردتان بخورد. اما می‌توانم قول بدم که بعضی از این راه‌ها به دردتان خواهد خورد. پس وقت بزارید و ببینید کدام یک از این موارد به کارتان می‌آید. حالا یک سری اطلاعات دارید و هر زمان راه جدیدی برای دوست داشتن و مهربان بودن با خودتان پیدا کردید، به لیست اطلاعات اضافه کنید.

منبع: <http://motivationgrid.com>

پیوستن صنوف به مرکز هشدار الکترونیک اجباری می‌شود

رئیس پلیس پیشگیری تهران بزرگ از احتمال اجباری شدن پیوستن صنوف به سامانه مرکز هشدار الکترونیک خبر داد. سرهنگ جلیل موقوفه‌ای گفت: سامانه مها سامانه بسیار خوبی است که من توصیه می‌کنم حتماً در مراکز تجاری، اداری، مغازه‌ها و حتی منازل مسکونی مورد استفاده قرار بگیرد. وی با بیان اینکه این سامانه در ارتباط مستقیم با مراکز انتظامی قرار دارد، گفت: ضمانت اجرایی مها بسیار بالاست و در صورت اعلام گزارش موارد مشکوک و مجرمانه اعم از سرقت و ... ماموران در کمترین زمان ممکن در محل حاضر می‌شوند. موقوفه‌ای با بیان اینکه پلیس رسیدگی به تمام موارد مجرمانه و سرقت‌ها را وظیفه خود می‌داند، گفت: در برخی موارد مالکان بعد از وقوع سرقت متوجه سرقت اموال خود شده و با پلیس تماس می‌گیرند، اما با استفاده از سامانه مها حتی اگر مالک یا متصدی در محل نیز حضور نداشته باشد، بلافاصله موضوع به پلیس مخابره خواهد شد.

جامعه Society

یلدا توکلی / گروه جامعه

tavakoli.yalda11@gmail.com

سر نوشت تلخ کودکان کار این بار با مرگ

تلخ رضا تلخ تر شد، رضا همان پسری که چندسال پیش در برنامه ماه عسل گفته بود هیچ وقت، زمان کافی برای آرزو کردن در اختیار نداشته، امروز در سن ۱۸ سالگی خودکشی کرد. رضا در سن ۱۸ سالگی متاسفانه بر اثر خودکشی جان خود را از دست داده است. صحبت‌های رضا سال‌ها پیش در برنامه تلویزیونی ماه عسل مورد توجه بسیاری قرار گرفته بود.. این کودک کار در این برنامه تلویزیونی در پاسخ به سؤال مجری که پرسیده بود "آرزویت چیست؟" گفته بود "از صبح تا شب سر کار بودم وقت نکردم به آرزویم فکر کنم. اگر چه به دلایل و انگیزه خودکشی رضا هنوز اشاره نشده است ولی بسیاری از افراد با توجه به وضعیت می‌عشتی رضا دلیل آن را مشکلات اقتصادی می‌دانند، مشکلاتی که کودکان کار با آن زندگی می‌کنند و رنگی غیر از سیاه و سفید در زندگی‌شان نیست.

کودکان کار کودکی نکرده‌اند
کودکان کار در بزرگسالی دچار مشکلات فراوانی می‌شوند، چرا که کودکی نکرده‌اند، یا بهتر است بگویم کودکی خود را با رنج و درد به خاطر دارند. آن‌ها به دلیل نبود سرپرست در خیابان امنیت هم ندارد. مورد تحقیر، توهین، تعرض و قرار می‌گیرد و کودک‌آزاری جسمی، جنسی، عاطفی و روانی همه را تجربه می‌کند. همه تحلیل‌ها و پژوهش‌ها اشاره‌های مستقیمی به فقر، اعتیاد، مهاجرت و ... به عنوان دلایل به وجود آمدن کودکان کار و خیابان دارند. «عوامل مختلفی همچون عوامل اقتصادی



عکس خبر

آموزش

وزیر آموزش و پرورش؛

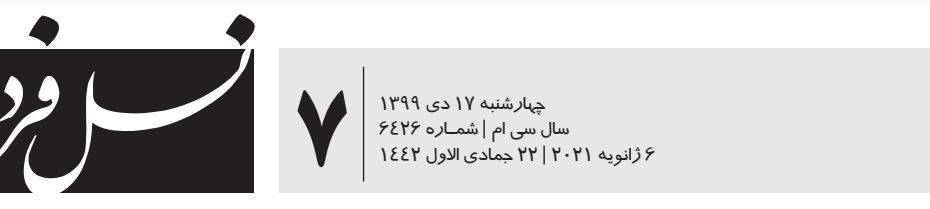
بیش از ۳ میلیون دانش آموز تبلت و گوشی ندارند

تعهد ما با تمامی مدیران مدارس و معلمان در کشور این است که هیچ دانش آموزی از آموزش محروم نباشد. وزیر آموزش و پرورش گفت: در حال حاضر بیش از سه میلیون دانش آموز در کشور فاقد تجهیزات نوین آموزشی هستند. محسن حاجی‌میرزایی در حاشیه سفر به مشهد در جمع خبرنگاران افزود: این به معنای دور ماندن آنان از آموزش نیست بلکه آن‌ها فاقد تجهیزات نوین آموزشی از جمله تبلت و گوشی تلفن همراه هستند. وی با بیان اینکه هیچ دانش آموز محروم از آموزش نداریم ادامه داد: تمام تلاش ما بر این محور است که حتی یک دانش آموز از آموختن و آموزش با کیفیت محروم نباشد. حاجی‌میرزایی ادامه داد: تعهد ما با تمامی مدیران مدارس و معلمان در کشور این است که هیچ دانش آموزی از آموزش محروم نباشد. وی گفت: خبران و نیکوکاران نیز لازم است ما را در تأمین تجهیزات نوین آموزشی برای دانش آموزان نیازمند یاری دهند تا از این برهه نیز گذر کنیم. وزیر آموزش و پرورش افزود: تمامی مدیران مدارس مسؤول هستند که پیگیر نحوه دریافت آموزش‌ها برای هر یک از دانش آموزان باشند.

رئیس کمیته کشوری اپیدمیولوژی کرونا با اشاره به نقش مؤثر طرح محله محور مقابله با کرونا (طرح شهید سلیمانی) در کنترل اپیدمی و قطع زنجیره انتقال بیمـاری، توضیحـاحتی در رابطه با وضعیت اپیدمی کرونا در سال ۲۰۲۱، در صد و احتمال بروز پیک چهارم کرونا در کشور و تأثیر جهش‌های جدید ویروس بر وضعیت اپیدمی ارائه کرد. دکتر حمید سوری استاد اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به تأثیر مثبت اجرای طرح محله محور مقابله با کرونا (طرح شهید سلیمانی) در کاهش محسوس میزان ابتلا، بستری و فوتی‌های ناشی از کرونا، اظهار کرد: به دنبال اجرای این طرح بسیاری از تخت‌های بیمارستانی به خصوص در بخش‌های ویژه از بیماران کرونایی خالی شده است. وی با بیان اینکه رویکرد‌های جدید مقابله با کرونا در کاهش آمار ابتلا و فوتی کرونا مؤثر بوده است، گفت: با تداوم اجرای طرح شهید سلیمانی و رویکرد پیشگیرانه جدید یعنی ردیابی و شناسایی گروه‌های خطر و کانون‌های آلودگی در شیوع بیماری، به مرز پیشگیرانه باشد. حتی اگر واکسن همین فردا به

مرگ‌های ناشی از کرونا دو رقمی شد

تسنیم: سیماسادات لاری سخنگوی وزارت بهداشت گفت: مجموع بیماران کووید ۱۹ در کشور به یک میلیون و ۲۵۵ هزار و ۶۲۰ نفر رسید. لاری از دو رقمی شدن آمار مرگ و میر در کشور خبر داد گفت: ۹۸ بیمار کووید ۱۹ جان خود را از دست دادند و مجموع جان باختگان این بیماری به ۵۵ هزار و ۷۴۸ نفر رسید. وی افزود: خوشبختانه تا کنون یک میلیون و ۲۹ هزار و ۲۸ نفر از بیماران، بهبود یافته و یا از بیمارستان‌ها ترخیص شده‌اند. لاری گفت: ۴۸۲۹ نفر از بیماران مبتلا به کووید ۱۹ در وضعیت شدید این بیماری تحت مراقبت قرار دارند. به گفته‌وی، تا کنون ۷ میلیون و ۸۸۵ هزار و ۴۱۶ آزمایش تشخیص کووید ۱۹ در کشور انجام شده است. لاری ادامه داد: در حال حاضر و بر اساس آخرین تحلیل‌ها، ۴۰ شهرستان ساری، امل، رامسر و سوادکوه شمالی در وضعیت قرمز، ۴۳ شهرستان در وضعیت نارنجی و ۴۰۱ شهرستان در وضعیت زرد قرار دارند.



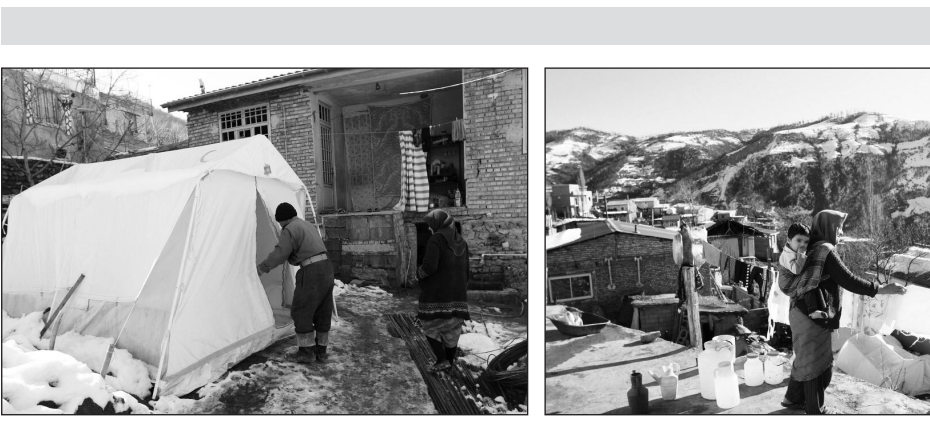
خودکشی رضا، کودک کاری که در برنامه ماه عسل معروف شد

کودک کار بی آرزو

رضا کودک کار: من آرزویی ندارم چرا که هیچگاه وقت نکردم که به آرزویم فکر کنم....



وجود ناپدری و نامادری)، عوامل زیستی و روانی (بحران هویت، بحران بلوغ، فرار از خانه و مدرسه، اعتیاد و بزهکاری که تحت تأثیر عوامل اجتماعی و خانوادگی قرار دارد) و نبود نظارت‌های دولتی در دفاع از حقوق کودکان می‌توانند بر شکل‌گیری پدیده کودکان خیابانی تأثیر داشته باشند.
عدم آشنایی با تبعات منفی کار کودکان در خیابان‌ها
یک جامعه‌شناس در خصوص افزایش



سلامت

وزیر بهداشت؛

کرونا ی انگلیسی به ایران رسید

ایسنا: وزیر بهداشت از کاهش مرگ و میر ناشی از کووید ۱۹ و دو رقمی شدن آمار آن در کشور خبر داد. دکتر سعید نمکی گفت: بعد از مدت‌ها تلاش همکاران امروز به مرگ‌های دو رقمی ناشی از کرونا رسیدیم و به ۹۸ نفر مرگ‌ناشی از کووید -۱۹ رسیدیم. هرچه این‌هم زیاد است و غم انگیز. اما این کاهش حاصل تلاش شبانه روزی همه همکاران من و همه عزیزانی است که طی این مدت ما را یاری کردند. وی همچنین درباره ویروس جهش یافته کرونا گفت: قرار بود اولین مواردی که از هر نوعی از ویروس موتاسیون یافته را مشاهده کردیم، به اطلاع مردم برسایم. متاسفانه اولین مورد کووید ۱۹ موتاسیون یافته انگلیسی را در یک هموطن که از انگلیس آمده بود و بعد از مدت‌ها رصد، پیدا کردیم. وی در یکی از بیمارستان‌های خصوصی بستری بود و پس از بررسی‌های مکرر، تست کووید ۱۹ وی از نوع موتاسیون یافته تأیید شد. وزیر بهداشت گفت: حال این فرد در حال حاضر خوب است و خوشبختانه از آن جایی که روز اول بسیار هوشیار و آگاه بودند، با اینکه با PCR منفی وارد کشور شده بودند، بین همراهان و خانواده‌شان کاملاً خود را ایزوله کرده و هیچ آباب و دُهاب به هیچ جای مشکوک نداشتند، تمام اطرافیان این فرد از بیایی شدند و خوشبختانه رد و نشانی از این ویروس را در نزدیکان و خانواده‌شان پیدا نکردیم. نمکی درباره مورد جهش یافته ویروس در غرب کشور، گفت: این خبر کلاً تأیید نشد و این همکار ما بارها تست شد و بیش از ۲۴۰ نفر هم که با این همکار ما در تماس بودند، چک شدند و خوشبختانه در هیچ یک از آن‌ها ردی از کرونا ی جهش یافته انگلیسی پیدا نشد.

تداوم همکاری‌های همه جانبه ضرورت دارد

پیک سوم اپیدمی در حال خاموشی

دست ما برسد و با ویروس جهش چندبرابری داشته باشد، هیچ‌کدام به معنای باز گشت به زندگی عادی نیست و همچنان باید رفتارهای پیشگیرانه خود را تا زمان خاموشی اپیدمی ادامه دهیم.

پیک سوم اپیدمی در حال خاموشی است

سسوری با بیان اینکه پیک سوم اپیدمی در حال خاموشی است، گفت: طرح شهید سلیمانی را زمانی شروع کردیم که ۴۷۹ فوتی داشتیم و امروز این رقم به ۱۰۰ مورد رسید، بنابراین اگر چه نوسانات جزئی در آمار وجود دارد، اما طی این مدت توانستیم از مرگ پیدمی به اتمام رسیده و دوم اینکه بحث‌های حاشیه‌ای مانند واکسن و جهش ویروس – که البته در جای خود پراهمیت است – نباید بهانه‌ای برای کاهش سطح تلاش‌ها جهت اصلاح رفتار و اقدامات پیشگیرانه باشد. حتی اگر واکسن همین فردا به

منجی

رئیس دانشگاه مذاهب اسلامی:

در بحث منجی و ظهور از چهل و

افراط پرهیز کنیم

ایسنا: رئیس دانشگاه مذاهب اسلامی با بیان این که نیمه شعبان عیدی متعلق به تمام بشریت است، گفت: در بحث منجی و ظهور باید از چهل و افراط و سطحی‌نگری پرهیز کنیم چرا که ریشه تمام مشکلات و نادانی‌ها در چهل و خرافه است.

حجت‌السلام والمسلمین محمدحسین مختاری با بیان این موضوع که بحث ظهور منجی یک مسئله جهانی است و تمام ادیان و مذاهب به نوعی در انتظار ظهور موعود هستند، اظهار کرد: بودایی، یهودی، مسیحی و هر آیین و مذهبی در هر گوشه جهان به هر شکل و باوری که شده منتظر منجی هستند. در جهان اسلام هم هیچ مذهب و گرایش‌ی نیست که به موعود اعتقاد نداشته باشد و تماماً در یک نگاه و به صورت یکپارچه بحث ظهور و منجی را قبول دارند. او خاطر نشان کرد: در اسلام همه مذاهب و گرایش‌ها را در جمله مذهب امامیه همراه سایر ادیان، مذاهب و گرایش‌های دینی به ظهور منجی معتقد هستند و حتی نظر بسیاری از علمای اهل سنت نیز بر این است که منجی عالم بشریت مردی از نسل آخرین پیامبر بزرگوار و آخرین پیام آور صلح و راستی است و وعده حاکمیت دین را بر همه هستی محقق می‌سازد.

رئیس دانشگاه مذاهب اسلامی در ادامه با تأکید بر این موضوع که در رابطه با مهدویت و منجی باید نکاتی را مد نظر داشته باشیم، خاطر نشان کرد: در درجه اول موعودی که در انتظار آن هستیم از تلاله انبیاء و امتداد مسیر خلافت الهی است. موضوع دوم این است که آن موعود در قید حیات است و در قامت کارگردان هستی فیض و رزق الهی را در عالم پخش می‌کند. نکته سوم این است که این منجی متعلق به قوم و آیین خاصی نیست بلکه باران رحمتی است که بر همگان نازل می‌شود و همچون پدری مهربان مایه آرامش بشریت است. چنان‌که خود حضرت مهدی (عج) در بیانی می‌فرماید «من مایهٔ آرامش و امنیت زمینیان هستم، همان‌طور که ستارگان آسمان باعث امنیت آسمان هستند».

مختاری یادآور شد: نیمه شعبان عیدی متعلق به بشریت است. البته علمای جهان اسلام وظیفه خطیری را در این رابطه بر عهده دارند و باید چهره رحمانی حضرت ولی عصر (عج) را به جهانیان معرفی کنند. همه مسا باید همانند حضرت مایه آرامش و امنیت‌بند گان باشیم و مراقب قلم و بیان خود باشیم که ناهواسته و آراش ملت و آحاد جامعه را سلب نکنیم، چون تنها کسانی می‌توانند در رکاب حضرت باشند که مایه آرامش بوده و از بیان مطالب فتنه‌انگیز و بر هم زنده آرامش که باعث سلطه شیطان می‌شود اجتناب کنند. این استاد خارج فقه و اصول حوزه علمیه قم تأکید کرد: ما باید از منجی عالم بشریت درس بگیریم و همواره مایه آرامش باشیم و در حفظ و حیات مسائل روحی و روانی جامعه تلاش کنیم و از آن‌چه باعث ایجاد فتنه و اختلال در جامعه می‌شود و با امنیت روانی جامعه را از بین می‌برد بر حذر باشیم. آن وقت است که ما منتظران واقعی حضرت خواهیم بود.

او ادامه داد: مسئله بعدی این است که امروز باید شرایط ظهور را فراهم کنیم و به نظر بنده این شرایط با ایجاد معرفت و آگاهی بخشی به آحاد جامعه فراهم می‌شود. باید سطح شناخت و معرفت را ارتقا ببخشیم و تمام کسانی که معتقد به ظهور هستند باید از ترویج جهل و نادانی پرهیز کنند چرا که بسیاری از مشکلاتی که متوجه انسان‌ها می‌شود منبعث از جهل، افراط و قسری‌گری و معلول سطحی‌نگری نسبت به معارف دینی است. امروز باید با قلم و بیان خود در قالب‌های مختلف در برابر فتنه‌های بایستیم و علما و اندیشمندان برای تحقق یک جامعه مهدوی در خط مقدم صلح و سازش و برادری و همزیستی مسالمت‌آمیز باشند. رئیس دانشگاه مذاهب اسلامی افزود: نباید اجازه بدهیم افراد ناخیرد بذر نفرت را در میان برادران دینی بگسترانند. اصلاح جامعه با اعجاز صورت نمی‌گیرد، بلکه باید تعالی و تلاش همه‌جانبه عالمان و فرهیختگان در راستای آگاهی‌بخشی به مردم صورت بگیرد و این گونه مردم خود یاری‌کننده حق هستند.

مختاری بیان کرد: در آیه ۱۴۶ سوره آل عمران می‌خوانیم که باید از ضعف و سستی پرهیز کنیم و خداوند با صابران است. برای تحقق ظهور باید از تلاش و غلظایت بهره ببریم و با صبر و حوصله پیام حق را منتشر کنیم. بر این اساس است که می‌توانیم مقدمات ظهور را فراهم کنیم. مکتب اهل بیت (ع) مبتنی بر منطق و دلیل و برهان است و باید در راستای ظهور از خرافات پرهیز کنیم و باید در راستای ظهور از خرافات پرهیز کنیم. او با بیان این که با دانش، علم و تدبیر و بینش گسترده می‌توانیم مقدمات ظهور را فراهم کنیم، گفت: بهتر است به جای بیان خواب و رؤیا با قرآن و سنت به رفع شبهات بپردازیم و ذهن آحاد جامعه و به ویژه نسل جوان را روشن کنیم. برای این امر صاحبان خطابه و به خصوص دانشگاهیان و علما باید در حوزه و دانشگاه متحد شوند.استاد خارج فقه و اصول حوزه علمیه قم تأکید کرد: فرهنگ استکبارستیزی باید در تمام جامعه بشری نهادینه شود و از این طریق است که می‌توانیم از عمق جان و فطرت خود خواهان یک جامعه ایده‌آل، ارزشی و منطبق با عدالت اجتماعی باشیم.