

نوید ایمنی و بهداشت کار

شماره ۲۹

فصلنامه تخصصی نوید ایمنی و بهداشت کار
سال هشتم - شماره ۲۹ - زمستان ۱۴۰۱



لیست مطالب مجله نوید ایمنی شماره ۲۹

- اهرام مصر / ۲
ویژگی‌های پرستار خوب سالمند را بشناسید / ۴
چهار باور نادرست که هنوز آن‌ها را درست می‌دانید / ۶
آیا «آب» قاتل بروس لی بود؟ / ۷
راز مثلث برمودا / ۸
مشاغل سخت و زیان آور را بشناسید / ۱۰
تعامل بین نسلی یک ضرورت / ۱۲
دردسرهای گوش به فرمان بودن / ۱۴

صاحب امتیاز و سردبیر: مهندس غلامرضا چپاری
مدیرمسئول: مهندس مصطفی خدابخشی
مدیر هنری: مسلم پاک‌گهر
صفحه آرا: محبوبه مهران‌فر

اسامی همکاران در این شماره:
دکتر محمد رضا غفارزاده رزاقی - مهندس عاطفه نیتی - مهندس مهدی کمری - مهندس سمانه بابانژاد

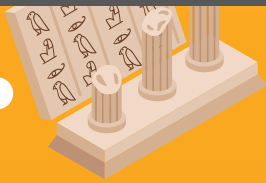
چاپ: کهن

نسخه الکترونیکی شماره‌های قبل فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار را در www.hseqiran.com ببینید.

خوانندگان گرامی می‌توانند نظرات، پیشنهادهای و انتقادات خود را در خصوص مجله و محتوای آن با شماره تلفن‌های مجله در میان بگذارند. همچنین خوانندگان گرامی می‌توانند از طریق همین وب سایت عضو مجله شوند.

فصلنامه نوید ایمنی و بهداشت کار مجله‌ای مستقل است و وابستگی به هیچ سازمان یا موسسه‌ای ندارد. مطالب چاپ شده بیانگر نظر نویسندگان آن‌ها است. به دلیل محدودیت فضا منابع مطالب حذف شده‌اند و چنانچه لازم باشد در دفتر مجله موجوداند. ماهنامه نوید ایمنی و بهداشت کار در رد، اصلاح یا دخل و تصرف مطالب ارسالی آزاد است.

نشانی: تهران - خیابان خوش - نیش بوستان سعدی - پلاک ۶۶۶ - طبقه ۴ - واحد ۵
تلفن: ۶۶۳۸۴۶۰۶ - ۶۶۳۶۳۲۵۵ - ۶۶۳۸۴۶۲۸
نمابر: ۶۶۳۷۵۱۲۹



مطبوعاتی، با هیاهوی زیادی اعلام کرد: «تقریباً به احتمال ۹۰ درصد، شانس وجود یک اتاق مقبره دیگری پشت KV۶۲ وجود دارد.»

باین حال دو سال بعد و با انجام دوبرسی راداری جداگانه، وزیر جدید آثار باستانی اعلام کرد در داخل مقبره اتاق مخفی یا در ب مسدود شده‌ای وجود ندارد. نتایج دقیق این اسکن نهایی برای بررسی‌های مستقل منتشر نشدند. باین حال این بیانیه باعث شد تا مجله نشنال جغرافی، بودجه‌ای که در اختیار پروژه دکتر ریوز قرار داده بود را پس بگیرد. همچنین یک مصرشناس برجسته

که ممکن است ما را به اتاق‌های تشییع جنازه کشف نشده نفرتیتی و شاید به خود او برساند.

در این میان، دولت مصر اجازه به کارگیری رادارهایی برای بررسی داخل زمین را صادر کرد تا بتوانند حفرة‌های زیرزمینی را شناسایی و اسکن کنند. ممدوح الزاماتی وزیر آثار باستانی وقت مصر در یک کنفرانس خبری در قاهره در مارس ۲۰۱۶، با نمایش نتایج اولیه اسکن‌های رادارها از مواردی غیرطبیعی در پشت دیوارهای تزئین شده شمالی و غربی مقبره خبر داد که حاکی از وجود دو فضای خالی و اشیاء فلزی یا ارگانیک در آن مکان بودند. او در آن کنفرانس

اتاق‌های مخفی در اهرام مصر

برای مدت طولانی تصور می‌شد که مقبره کوچکی که ۳۳۰۰ سال پیش ساخته شده و متخصصین آن را بانام KV۶۲ می‌شناختند، در اصل مقبره‌ای بوده که برای جانشین توت‌عنخ‌آمون به نام "آی" ساخته شده بود؛ تا اینکه توت‌عنخ‌آمون به طور ناگهانی و در سن ۱۹ سالگی از دنیا رفت. دکتر ریوز این نظریه را مطرح کرد که در واقع این آرامگاه، پیش ساختن از یک مقبره بزرگ‌تر برای نامادری توت‌عنخ‌آمون و جدا و "نفرتیتی" بوده است. علاوه بر این دکتر ریوز این بحث را مطرح کرد که پشت دیوار شمالی، راهرویی وجود دارد

کشف راز اتاق‌های پنهان اهرام مصر

دکتر ریوز با اشاره به اینکه هر پادشاهی که به مقام می‌رسید، مسئولیت بستن مقبره جد خود را داشت، گفت: «همان‌طور که هوروس اسطوره‌ای، پدر خود او زیر پیرس را دفن کرد، این موضوع حتی بر روی دیوار شمالی مقبره نشان داده شده است، که آی در حال دفن توت‌عنخ‌آمون است. با گذشت بیش از سه هزار سال از دفن توت‌عنخ‌آمون در جنوب مصر و یک قرن پس از کشف مقبره او، مصرشناسان هنوز بر سر این موضوع که این مقبره برای چه کسی ساخته شده و چه چیزی ممکن است در پشت این دیوارها وجود داشته باشد بحث می‌کنند. نیکلاس ریوز ۶۶ ساله که پیش از این، متصدی سابق موزه بریتانیا و موزه هنر متروپولیتن بود، در جولای ۲۰۱۵ این نظریه و سوسه‌انگیز را مطرح کرد که پشت دیوارهای شمالی و غربی در اتاق مقبره پر از گنج توت‌عنخ‌آمون که بانام «پادشاه توت» شناخته می‌شود، اتاق‌های پنهانی متعددی وجود دارند.

EGYPT





دکتر ریوز با وجود این عقب‌گرد، به تحقیقات خود ادامه داد. او در کتاب خود باتام "همه چیز در مورد توت‌عنخ‌آمون؛ ۱۰۰ سال اکتشاف" که بعد از چاپ در سال ۱۹۹۰، به تازگی اصلاح شده و قرار است در ژانویه منتشر شود، با استفاده از اطلاعات به دست آمده توسط تصویربرداری حرارتی، اسکن لیزری، نقشه‌رشد قارچ‌ها و تجزیه و تحلیل کتیبه‌ای، از نظریه خود دفاع می‌کند. شواهد جدید جنجال برانگیز، این باور او که توت‌عنخ‌آمون به طور شتاب‌زده در راهروی جلویی مقبره نفرتیتی به خاک سپرده شده را تقویت کرده است.

حتی بر روی دیوار شمالی مقبره نشان داده شده است، که آبی در حال دفن توت‌عنخ‌آمون است. کاراکانی، استاد هنر و معماری مصر در دانشگاه کالیفرنیا، با اشاره به این سرزمین‌های علمی پرمخاطب گفت: «کارهایی که نیکلاس ریوز انجام داده، بر مبنای شواهد موجود است و تحقیقات او دقیق هستند. اما مصرشناسان اندکی این موضوع را به طور رسمی اعلام می‌کنند، زیرا همگی آن‌ها از این می‌ترسند که امتیاز حفاری و دسترسی به این مقبره‌ها را از دست بدهند. یا اینکه آن‌ها فقط رندانه عمل می‌کنند.»

اعلام کرد: «مانباید به دنبال توهّمات باشیم.» راهی حواس، مسئول سابق آثار باستانی مصر و نویسنده کتاب "پادشاه توت‌عنخ‌آمون: گنجینه‌های مقبره" می‌گوید: «من کاملاً با این نظریه مخالفم. امکان ندارد در مصر باستان، پادشاهی مقبره شخص دیگری را مسدود کند. این کاملاً برخلاف تمام باورها و اعتقادات آن‌هاست. این غیرممکن است!»

دکتر ریوز با اشاره به اینکه هر پادشاهی که به مقام می‌رسید، مسئولیت بستن مقبره جد خود را داشت، گفت: «همان‌طور که هوروس اسطوره‌ای، پدر خود اوزیریس را دفن کرد، این موضوع

نقاشی‌هایی که نظریه ریوز را تقویت می‌کنند

دکتر ریوز در طول سال‌ها، بارها در مقبره، مستقیم تحقیقاتی را انجام داده است. او در سال ۲۰۱۴ پس از بررسی عکس‌های رنگی با وضوح و کیفیت بالا از این مقبره که توسط شرکت Factum Arte (که شرکتی مستقر در مادرید و بولونیای ایتالیا است و تخصص آن هادر ثبت و تکثیر آثار هنری است)، به نظریه خود درباره توت‌عنخ‌آمون رسید.

این عکس‌ها خطوطی را در زیر سطوح گچ کاری شده بر روی دیوارهای نقاشی شده نشان می‌دادند که نشان‌دهنده درگاه‌هایی ناشناخته هستند. او حدس زد که یک درگاه، در قسمت غربی، به انباری باز می‌شود که مربوط به دوران توت‌عنخ‌آمون است و دیگری که یادو طرف اتاق ورودی همسوی شود، به راهرویی باز می‌شود که به همان شکل در امتداد همان اتاق است و تداعی‌کننده فضایی وسیع‌تر به طرف راهروی مقبره ملکه است.

دکتر ریوز گفت: «از ابتدا یا توجه به سوژه موجود بر روی دیوار شمالی این طور به نظر می‌رسید که مقبره بزرگ‌تر، فقط می‌تواند متعلق به نفرتیتی باشد. بر اساس شواهدی که در مکان‌های دیگر موجود است، گمان می‌کنم که اتاق ذخیره‌سازی که در غرب اتاق مقبره وجود دارد، ممکن است محل دفن سایر اعضای گمشده خاندان سلطنتی آمارنا باشد.»

دکتر ریوز گفت: «هیچ دلیلی برای گنجاندن تصویر خاک‌سپاری جد توت‌عنخ‌آمون در مقبره خود او وجود ندارد. در واقع وجود این صحنه نشان می‌دهد که این مقبره متعلق به جد توت‌عنخ‌آمون است و اینکه این شاه جوان، در اتاق بیرونی این فضا دفن شده.»

ریتالو کارلی، مصرشناس دانشگاه برکلی کالیفرنیا گفت که او نظریات جدید و قدیمی دکتر ریوز را با علاقه دنبال کرده است. او می‌گوید: «اگر این نظریات درست باشند، این کشفی شگفت‌انگیز خواهد بود؛ زیرا مقبره نفرتیتی نیز دست‌نخورده خواهد بود. اما شاید اگر قبر دیگری در آنجا وجود داشته باشد، مقبره نفرتیتی نباشد و متعلق به فرد دیگری وابسته به توت باشد. ما به راحتی نمی‌توانیم این موضوع را بفهمیم، مگر اینکه سنگ‌های کف آنجا را حفاری کنیم.»

به گفته دکتر لو کارلی مشکل این کار، پیدا کردن راهی برای سوراخ کردن دیوار تزئین شده شمالی بدون تخریب کردن آن است. او می‌گوید: «به این دلیل است که سایر باستان‌شناسان با این نظریه همسو نیستند.»

تعداد زیادی از همکاران دکتر ریوز نیز با این نظریه موافق نیستند. آیدان دودسون، مصرشناس دانشگاه بریستول گفت: «دکتر ریوز در نظریاتش گویی آب در هاون می‌کوبد. او مدرک روشنی مبنی بر دست‌کاری شدن و تغییر دادن کارتوش‌ها ارائه نکرده و بحث‌هایش درباره شمایل‌نگاری‌های چهره‌های روی دیوارها، توسط هر مصرشناسی که می‌شناسم و واجد شرایط برای نظر دادن است رد شده است.»



سیاست‌های حفظ میراث

دکتر کانی که کتاب او با عنوان "زمانی که زنان بر جهان حکومت می‌کردند"، این بحث را مطرح می‌کند که ممکن است نفرتیتی مادر بزرگ توت بوده باشد. او می‌گوید: «نظریه دکتر ریوز، بسیار ناب و درخشان است. اما در کشور مصر که به شدت سیاسی و ملی‌گراست و از دادن مجوز به دانشمندان غربی که با حزب سیاسی آن‌ها موافق نیستند خودداری می‌کنند، این نظریات به راحتی رد می‌شوند. شاید در پس دیوار شمالی مقبره توت‌عنخ‌آمون چیزی وجود نداشته باشد. اما اگر در پشت این دیوارها چیزی باشد، کشف آن می‌تواند بزرگ‌ترین کشف این هزاره باشد.»

حداقل بخشی از واکنش‌های منفی در مورد نظریات دکتر ریوز را می‌توان در سیاست‌های میراث این کشور ردیابی کرد. از موضوعات داغ میان مصرشناسان امروزی، استعمارزدایی در این حوزه و به کارگیری فراگیر و عادلانه افراد مصری در اکتشافات باستان‌شناسی در این کشور است. دکتر ریوز می‌گوید: «مطمئنم برخی از افراد در مصر نظراتی متفاوت یا نظر من دارند و این کاملاً قابل درک است. مطمئنم باستان‌شناسان در بریتانیا به فرد خارجی که بخواهد بداند چه کسی در Westminister Abbey دفن شده، چپ‌چپ نگاه خواهند کرد. اما تنها علاقه و مسئولیت فکری من به عنوان یک مصرشناس با تحصیلات دانشگاهی، جستجوی شواهد و گزارش صادقانه و اتحاد امکان‌عینی در مورد آنچه می‌بینم است.»

به گفته او، وقتی به این موضوع به طور کلی نگاه می‌کنیم، تدفین نفرتیتی چیزی است که انبوهی از حقایق جدید به آن اشاره می‌کنند و موضوع نفرتیتی و توت‌عنخ‌آمون پرسشی بزرگ و اجتناب‌ناپذیر است. او می‌گوید: «من می‌توانم شک و تردیدهایی که در برخی محافل در مورد نظریه‌های من وجود دارد درک کنم. این قبل از اینکه این مطالب را منتشر کنم، چیزی حدود یک سال را صرف آزمایش و بازهم آزمایش مجدد بر سر آن موضوع کردم تا با خیال راحت آن را به انتشار برسانم.»

روانشناسی

ویژگی‌های پرستار خوب سالمند را بشناسید



به قلم
دکتر فیهمه رضایی
روانشناس

همانطور که می‌دانید سالمندان از لحاظ جسمی و روحی شرایط ویژه‌ای دارند. مثلاً ممکن است بیماری‌هایی چون زوال عقل و آلزایمر داشته باشند و باز از لحاظ جسمی، ضعف شدیدی داشته باشند. همچنین با توجه به اینکه شرایط در این موارد سخت‌تر می‌شود و اینکه سالمند در این شرایط آسیب‌پذیرتر خواهد بود، نیاز به مراقبت و پرستاری از سالمند امری واجب و انکارناپذیر است. گاهی اوقات شرایط سالمند به گونه‌ای است که نیاز به مراقبت دائمی و ۲۴ ساعته دارد. پس یک پرستار خوب سالمند باید در کدرستی از اینکه نیازهای سالمندان چیست داشته باشد. برای پرستاری از سالمندان یا انتخاب آن‌ها باید نکات مهمی را در نظر بگیریم.



پرستار سالمند با تجربه باشد

برای اینکه بتوانید بهترین پرستار سالمند را انتخاب کنید می‌توانید از مراکز خدمات پرستاری کمک بگیرید. سعی کنید قبل از اینکه پرستاری را تأیید کنید، حتماً جلسهای از نیازها و اخلاقیات سالمند خود او را در جریان بگذارید و سپس با طرح سؤالاتی او را ارزیابی کنید. در این مؤسسات پرستاران زبده و ماهر به شما معرفی می‌شود. خدمات و وظایف پرستار سالمند حمام کردن، غذا دادن، کمک در امور روزانه، انجام کارهای پزشکی و مدیریت اقتصادی مربوط به سالمند می‌باشد.

03

از ویژگی‌های مهمی که پرستار سالمند باید داشته باشد، مهربانی و دلسوزی است. چرا که برای یک سالمند حتی انجام کارهای ساده روزمره نیز دشوار است و برای هر فعالیتی ممکن است نیاز به کمک و مساعدت داشته باشند و قطعاً با توجه به روحیات افراد سالمند، رفتار و نحوه برخورد یک پرستار با ایشان بسیار اهمیت دارد چه بسا پرستاری زبده و باتجربه که مهربانی و محبت را به سالمند القا نمی‌کند و او را درک نمی‌کند، موفق نخواهد بود. فرد سالمند از زمانی که متوجه اختلالات یا ضعف‌های خود می‌شود و احساس می‌کند که برای انجام کارهایش وابستگی دارد و به تنهایی نمی‌تواند فعالیت‌های خود را انجام دهد، عموماً دچار عدم اعتماد به نفس یا مورد ترس قرار داشتن یا پوچی و بی‌ارزشی می‌شود. پرستار سالمند خوب باید از ایجاد این احساس جلوگیری کند. وقتی سالمند طی روز در انجام کارهای عادی اش دچار ناتوانی یا سردرگمی می‌شود پرستار سالمند خوب وظیفه دارد با صبوری و بردباری ایشان را درک کند و در آن‌ها اعتماد به نفس ایجاد کند تا احساس کنند هنوز هم مثل سابق قدرت و توانایی دارند و یا احساس کنند که خودشان از پس کارهای خود بر می‌آیند و حال روحی آن‌ها بهبود پیدا کند.

01

صبوری و دقت پرستار سالمند

قرار داشتن سالمند در شرایط جسمی و روحی خاص باعث می‌شود اخلاقیات و ویژگی‌های خاصی داشته باشد که شاید برای یک پرستار کم‌صبر، غیر قابل تحمل باشد. به عنوان مثال ممکن است سالمندی صحبت‌هایش مطلبی را چندین بار تکرار کند یا موضوع بحث را فراموش کند. یا طی روز ممکن است نکته یا کاری را دائماً یادآوری کند یا زیاد سؤال کند و پیگیر مسائل باشد. به خاطر همین ویژگی‌ها میزان صبوری و بردباری سالمند از ویژگی‌های اساسی است که باید داشته باشد. از دیگر ویژگی‌های پرستار سالمند خوب این است که دقیق باشد چرا که ممکن است سالمند به خاطر بیماری‌های جسمی و روحی تحت درمان باشد و داروهای زیادی را مصرف کند. در نتیجه زمان خوردن دارو، یا تنظیم دقیق وعده‌های غذایی، یا زمان مراجعه به پزشک جهت چکاپ شدن‌های ضروری و همچنین نکاتی که در وضع و حال عمومی سالمند دیده می‌شود را باید با دقت زیر نظر داشته باشند. بیماری‌های فشار خون، قند، افسردگی و ... بیماری‌هایی است که روزهانه باید به آن‌ها رسیدگی شود و یا از پیش آمدن حوادثی چون زمین خوردن به خاطر تاریکی محیط، سر خوردن در سرویس بهداشتی افت فشار و ضعف سالمند این‌ها نیز باید تا جای ممکن با دقت جلوگیری کند.

04

05

نکات شخصیتی

همان‌طور که گفته شد سالمندان شرایط و ویژگی‌های خاص و متفاوتی دارند. یک پرستار خوب می‌داند که باید طی مراقبت از سالمندان علاوه بر رعایت احترام، باید رفتاری کاملاً یک‌نواخت و عالی از خود نشان دهد. چرا که نقش مهمی در ارتباط با سالمند داشته و می‌تواند به راحتی روحیه او را تضعیف یا قدرت ببخشد. او نباید هر روز یک رفتاری از خود نشان دهد و ثبات نداشته باشد. او باید بداند هر سالمند یک اخلاقی خاصی دارد و اینکه یک روز ممکن است کاملاً خوشنود و راضی باشد ولی روز بعد ممکن است کاملاً پر خاشاک و عصبانی باشد و این شرایط نباید روی رفتار پرستار تأثیر بگذارد و همیشه باید با صبر و مهربانی و همدلی به سالمند امیدواری دهد و باعث آرامش او شود.

02

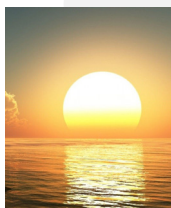
وظایف پرستار خوب

فردی که می‌خواهد پرستار سالمند شود، می‌تواند با مطالعه وسیع چه از طریق دانشگاه چه سایر دوره‌های آموزش پرستاری، مهارت‌های لازم را فراگیرد. همچنین لازم است در مورد سالمندان و ویژگی‌های دوره سالمندی، بیماری‌های آن‌ها، نحوه زندگی و رفتاری و ... کاملاً آشنایی داشته باشد. و اگر فردی در این زمینه تجربه و مهارت لازم را کسب کرده است بهتر است نیز برای بهبود عملکرد خود طی پرستاری از سالمند ابتدا با برنامه‌ریزی برای وظایف خود اولویت قائل شود. ایجاد لیستی از وظایف از ساعت اول تا آخر می‌تواند عملکرد او را بسیار ارتقا دهد. طوریکه هیچ کار واجب و یا غیر ضروری نیز از قلم نیفتد از برنامه‌هایی است که می‌تواند به کارهای یک پرستار سالمند خوب نظم بدهد. برای موارد در مان، مثل زمان آزمایش، زمان آماده شدن جواب آزمایش، زمان مصرف دارو و یا به همراه دوز هر کدام، زمان آخرین ویزیت هر دکتر، زمان تزریق و موارد این چنینی را در یک دفتر به صورت کاملاً مشخص و طبقه‌بندی شده گردآوری کند. تا هم خودش فراموش نکند و هم اگر فرزندان خواستند در جریان درمان والدین خود قرار بگیرند گزارش آماده برای آن‌ها فراهم باشد. زمان تهیه غذا و خوردن آن، زمان خواب و استراحت، پیاده‌روی یا تفریحات دیگر هر چه مکتوب تر و اولویت‌بندی شده باشند پرستار راحت‌تر به وظایف خود می‌رسد. از سایر وظایف پرستار سالمند می‌توان لباس عوض کردن سالمند، حمام بردن، تمیز کردن محیط اطراف، وقت گذاشتن برای صحبت و همدلی با او، اقدامات برای آراستگی و نظافت سالمند، گرفتن فشار یا قند خون، رسیدگی به تفریحات او مثل بیرون بردن یا گذاشتن فیلم و سریال در خانه و وظایفی از این قبیل می‌توان نام برد.

چهار باور نادرست که هنوز آن‌ها را درست می‌دانید

همه چیزهایی را که فکر می‌کردید درست و واقعیت است فراموش کنید. خورشید زرد و آسمان آبی نیست. بلندترین قله جهان در حقیقت از واقعیت آن کوتاه‌تر است. در این گزارش چهار باور نادرست را برای شما بیان می‌کنیم.

02



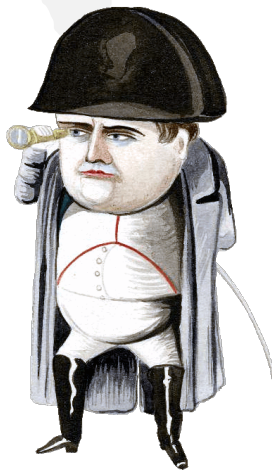
خورشید زرد است

در مرکز منظومه شمسی، خورشید، نزدیک‌ترین ستاره جهان ما قرار دارد. در فاصله ۱۴۹ میلیون کیلومتری (۹۲.۹ میلیون مایل) از زمین، خورشید به رنگ زرد یا نارنجی برای اکثر ما به نظر می‌رسد. اما این گونه نیست. خورشید تمام رنگ‌های نور مرئی را ساطع می‌کند، یعنی در واقع سفید است. با این حال، جو زمین نور آبی را مؤثرتر از نور قرمز پراکنده می‌کند. این کمبود جزئی باعث می‌شود که چشمان ما خورشید به رنگ زرد ببیند. همچنین به همین دلیل است که آسمان در طول روز آبی به نظر می‌رسد، زیرا طول امواج آبی بیش از هر رنگ دیگری پراکنده می‌شوند.

03

ناپلئون کوتاه‌قد بود

ناپلئون بناپارت به چیزهای زیادی مشهور بود. کلاه دوشاخ نمادین او که در نبرد ۱۸۰۰ مارنگو، ایتالیا بر سر داشت، گران‌ترین کلاه فروخته‌شده در حراجی است که در سال ۲۰۱۴ به ارزش ۱.۸ میلیون یورو (۲.۳ میلیون دلار؛ ۱.۵ میلیون پوند) فروخته شد. شمشیری که او در همان نبرد به همراه داشت، گران‌ترین سلاحی است که در حراجی فروخته شده است. تیغه فولادی منحنی امپراتور فرانسه در سال ۲۰۰۷ توسط یک نسل از فرزندانش به قیمت ۴.۸ میلیون یورو (۳.۳ میلیون پوند؛ ۶.۵ میلیون دلار) فروخته شد. با این حال، ناپلئون شاید بیشتر به دلیل کوتاه قد بودن مشهور باشد. اما آیا او واقعاً کوتاه بود؟ علیرغم اینکه او کوتاه‌تر از سر بازانش بود اما قد ۱.۵۷ متر (۵ فوت ۲ اینچ) برای یک مرد فرانسوی قرن نوزدهم متوسط حساب می‌شد نه کوتاه. علاوه بر این، برخی می‌گویند قد ناپلئون هنگام مرگ در واقع نزدیک‌تر ۱.۷ متر (۵ فوت ۷ اینچ) بوده است. این اختلاف به این دلیل است که اینچ فرانسوی قرن نوزدهم (۲.۷۱ سانتی‌متر) بزرگ‌تر از اندازه گیری اینچ فعلی (۲.۵۴ سانتی‌متر) است. با این حال، تردیدها در مورد این موضوع همچنان وجود دارد، زیرا قد ناپلئون در طول تبعیدش به جزیره سنت هلنا که متعلق به بریتانیا بود، ۱.۵۷ متر (۵ فوت ۲ اینچ) اندازه گیری شد، جایی که به احتمال زیاد از یک معیار انگلیسی استفاده کردند.



01

قله اورست بلندترین کوه جهان است

اورست (بانام مستعار ساگار ماتا یا چومولونگما) با ارتفاع ۸۸۴۸ متری (۲۹۰۲۹ فوت) از سطح دریا، بلندترین قله جهان است اما باید بدانید که اورست بلندترین قله جهان نیست. این عنوان متعلق به مائونا کیآ (کوه سفید) در هاوایی ایالات متحده است. ارتفاع آن ۱۰۲۰۵ متر (۳۳۴۸۰ فوت) است؛ گرچه تقریباً ۶۰ درصد آن زیر آب است. این قله ۴۲۰۵ متر (۱۳۷۹۶ فوت) بالاتر از سطح دریا است. البته هنوز بحث‌هایی در مورد اینکه دقیقاً نقطه شروع آن کجاست وجود دارد. در حالی که عمق کف دریا در اطراف سواحل جزیره از ۳۶۵۷-۵۴۸۶ متر متغیر است، عمیق‌ترین نقطه در منطقه محلی، به نام هاوایی دیپ است. در اینجا، کف دریای تا عمق ۶۰۰۰ متر فرومی‌رود که رقمی است که هنگام محاسبه ارتفاع کل مائونا کیآ استفاده می‌شود. بنابراین مائونا کیآ از اورست بلندتر است اما آیا اورست هنوز دورترین قله کوه از مرکز زمین است؟

پاسخ این سؤال هم منفی است.

قله چیمبورازو در رشته کوه آند، علیرغم ارتفاع تنها ۶۳۱۰ متر (۲۰۷۰۲ فوت) از نظر فنی دورترین قله کوه از مرکز زمین است. توضیح بیشتر اینکه زمین یک برآمدگی استوایی خفیف دارد، این به دلیل نیروی گریز از مرکز ایجاد شده توسط چرخش سیاره ما است که آن را به یک کره مایل تبدیل می‌کند. شکلی شبیه به عدس؛ و به این معنی است که چیمبورازو ۶۳۸۴ کیلومتر (۳۹۶۷ مایل) از مرکز زمین فاصله دارد که ۲۱۵۰ متر (۷۰۵۴ فوت) بیشتر از قله اورست است. اما آیا می‌دانستید که اورست را نیز اشتباه تلفظ کرده‌اید؟

این نام از سرهنگ سر جورج اورست (۱۷۹۰-۱۸۶۶)، که نقشه‌بردار کل هند (۱۸۳۰-۱۸۴۳) بود، که نام خود را Eve-resta تلفظ می‌کرد، گرفته شد.



04

صحرای بزرگ آفریقا بزرگ‌ترین صحرای جهان است

بیابان، هر منطقه‌ای است که روز و شب بارندگی یا کم‌باران تجربه می‌کند. با این تعریف، بزرگ‌ترین صحرای جهان صفحه‌یخی قطب جنوب است که تقریباً ۹۸٪ از قطب جنوب (۱۴ میلیون کیلومتر مربع؛ ۵.۴ میلیون مایل مربع) را پوشش می‌دهد. علیرغم اینکه بزرگ‌ترین منبع آب شیرین جهان است، این عنوان را دارد و ۳۰ میلیون کیلومتر مکعب (۷.۲۵ میلیون مایل مکعب) آب یخ‌زده یا ۷۰ درصد کل آب جهان را در خود جای داده است. این صفحه‌یخی همچنین دارای رکورد خشک‌ترین بیابان سرد است و قطب جنوب خشک‌ترین قاره جهان است که میزان بارندگی سالانه آن به ۵۰ میلی‌متر (۲ اینچ) می‌رسد. در حالی که صحرای بزرگ آفریقا، ۹.۱ میلیون کیلومتر مربع؛ ۳.۵ میلیون مایل مربع، به طور متوسط ۱۰۰ تا ۲۵۰ میلی‌متر (۴ تا ۱۰ اینچ) بارندگی را در سال تجربه می‌کند. واقعیتی که شمارا شگفت زده خواهد کرد این است که ورقه‌یخی قطب جنوب سردترین صحرای جهان است. باتوجه به بررسی قطب جنوب بریتانیا، دمای زمستان در سواحل به طور متوسط ۱۰ تا ۳۰ درجه سانتی‌گراد (۱۴ تا ۲۲ درجه فارنهایت) زیر صفر است و می‌تواند به بیش از ۶۰- درجه سانتی‌گراد (۷۶- درجه فارنهایت) کاهش یابد.



ایا «آب» قاتل بروس لی بود؟

«بروس لی، که از او به عنوان بزرگ‌ترین رزمی‌کار سینما در تمام تاریخ یاد می‌شود، به‌طور ناگهانی در روز ۲۰ جولای سال ۱۹۷۳ در سن ۳۲ سالگی درگذشت. معمای مرگ غیرمنتظره او به شکل‌گیری انواعی از تئوری‌های توطئه دامن زده است اما نتایج تحقیقات تازه‌ای در همین مورد نشان می‌دهد که «اژدهای کوچک» احتمالاً بر اثر نوشیدن آب زیاد جان خود را از دست داده است. این فرضیه هنوز اثبات نشده و غیرقطعی است. باین حال این فرضیه ضربه‌ای کنایی به مردی است که کمک کرد فلسفه شرقی با عبارت نمادین «آب باش، دوست من» محبوبیت پیدا کند.



BRUCE LEE

李小龍

خطر زیادی برای ابتلا به هیپوناترمی داشته است» و ممکن است که «نوشیدن هر میزان آب» برایش خطرناک بوده باشد.

برای مثال به گفته همسر لی و پزشکانش این بازیگر از مصرف هر نوع غذای جامدی خودداری کرده بوده و فقط با آب هویج و آب سیب زنده بوده است. این نوع رژیم غذایی که با عنوان «رژیم چای و نان» معروف است، املاح اندکی دارد که می‌توانسته احتمال هیپوناترمی را در او افزایش دهد. هم چنین گزارش شده که این ستاره سینما از مواد ادرارآور استفاده می‌کرده تا سدیم را از بدنش پاک‌سازی و فرم عضله‌هایش را نمایان تر کند. از همه این‌ها که بگذریم، به گفته منابع نزدیک به لی، او «در ماه‌های پایانی عمرش روزی ۱۰-۱۲ بطری ساکی می‌نوشیده است.»

محققان می‌گویند با توجه به همه این عواملی که سبک زندگی لی را توصیف می‌کنند، لی به احتمالی قوی دو ماه قبل از مرگش با علائمی نظیر استفراغ، بی‌هووشی و تشنج، دچار تورم مغزی شده بوده است. اگر چه در آن زمان او از این علائم به‌یاد آوردن پیدا کرده بود و هیپوناترمی در او تشخیص داده نشده بود، نویسندگان مقاله می‌گویند که احتمالاً این علائم از آنچه قرار بوده در آینده نزدیک رخ دهد، خبر داده‌اند.

نویسندگان می‌گویند: «به‌طور خلاصه، لی چندین عامل خطر مستعد کننده هیپوناترمی داشته که ناشی از اختلال در سازوکارهای هموستازی آب است که هم مصرف و هم دفع آب در بدن را تنظیم می‌کنند.»

آن‌ها می‌گویند: «ما این فرضیه را مطرح می‌کنیم که بروس لی به دلیل نوعی از ازکارافتادگی کلیه جان خود را از دست داده که به‌طور مشخص ناتوانی کلیه‌های او در خارج کردن آب کافی از بدن برای متعادل نگه داشتن هموستازی آب بوده است.»

به عبارت دیگر آب‌باش دوست من اما زیاد از حد آب‌نباش!

نویسندگان مقاله برای رسیدن به این نتیجه تمام اطلاعاتی که درباره مرگ او وجود داشت را گردآوری و مرور کردند. برای مثال با قطعیت می‌دانستند که این بازیگر معروف در ساعت ۷:۳۰ دقیقه بعد از ظهر، بعد از استعمال حشیش و نوشیدن آب دچار سرگیجه و سردرد شده است. او سپس یک مسکن به نام Equagesic مصرف می‌کند، اما دو ساعت بعد جسم بی‌جان او پیدا می‌شود.

نتایج کالبدشکافی نشان می‌دهد که مغز او متورم شده و وزن آن به ۱۵۷۵ گرم رسیده که به‌وضوح از میانگین وزن ۱۴۰۰ گرمی مغز بیشتر است. پس در آن زمان نتیجه‌گیری کردند که لی در اثر نوعی از التهاب مغز به نام «ادم مغزی» که احتمالاً نتیجه واکنش شدید به همان مسکن بوده است، جان خود را از دست داده است.

اما نویسندگان مقاله جدید متوجه این نکته شدند که لی بعد از شروع شدن سردرد و سرگیجه مسکن را مصرف کرده که می‌تواند نشان دهنده این باشد که مغز او پیش از آنکه فرصت را مصرف کند شروع به متورم شدن کرده است. بنابراین، آن‌ها می‌گویند «اگر حقیقتاً حساسیت به مسکن علت مرگ باشد، تورم مغزی نمی‌تواند تنها یافته کالبدشکافی باشد.»

محققان می‌نویسند: «ما اکنون پیشنهاد می‌دهیم که بر اساس تحلیل‌هایی که اطلاعات آن در دسترس عموم است، علت مرگ تورم مغزی به علت هیپوناترمی است. به بیان دیگر ما فکر می‌کنیم که ناتوانی کلیه در خارج کردن آب اضافی از بدن بروس لی باعث مرگ او شده است.»

هیپوناترمی زمانی اتفاق می‌افتد که مصرف آب از ظرفیت کلیه برای تصفیه آب موجود در خون بیش‌تر می‌شود. این اتفاق معمولاً زمانی رخ می‌دهد که فرد در یک محدوده زمانی کوتاه آب فراوانی می‌نوشد و در حالی که شواهدی که نشان‌دهنده چنین کاری انجام داده باشد در دست نیست، نویسندگان مقاله می‌گویند که «لی عوامل مستعد کننده

داستانی‌ها

راز مثلث برمودا

مثلث برمودا ناحیه‌ای از اقیانوس است که ظاهر آکشتی‌ها را به طور کامل در خود فرو برده است و انسان‌ها را رانده‌ها را هم مجذوب افسانه‌های خود کرده است. اما آیا داستان‌هایی که از آن نقل می‌شود حقیقت دارند؟ درست در سواحل جنوب شرقی ایالات متحده، پهنه‌ای از اقیانوس وجود دارد که شهرت ترسناکی دارد. خیلی از کشتی‌هایی که از پهنای متلاطم آن عبور کردند بدون هیچ نشانی ناپدید شدند و پروازهایی که بر فراز آن در حرکت بودند از صفحه‌ی رادار محو شدند و دیگر اثری از آن‌ها دیده نشده است. این اتفاقات اسرار آمیز، حدسیات را به دخالت فرازمینی‌ها، آدم‌ربایی توسط بیگانگان و خارج بودن این ناحیه از محدوده‌ی طبیعی واقعیت فیزیکی سوق داده است. تاحدی که می‌گویند مثلث برمودا یک مکان تسخیر شده است. البته این فقط یک نسخه از ماجرا است. مثلث برمودا کانون شماری از ناپدید شدن‌های دریایی و هوایی خبر ساز و اسرار آمیز است. اما اینکه منشأ این فجایع شوم واقعاً چیست، همچنان باشک و تردیدزادی همراه است. در طول این سال‌ها، شماری از افراد در باره‌ی ناپدید شدن کشتی‌ها و هواپیماها در مثلث برمودا توضیحات معتبر علمی ارائه کرده‌اند. اقیانوس جای خطرناکی است و حتی امروزه هم عجیب نیست اگر اوضاع در این نواحی از کنترل خارج شود، چون در آب‌های طوفان زده‌ی اقیانوس اطلس شمالی، هرگز نمی‌توان اطمینان را تضمین کرد.

مثلث برمودا کجاست؟

مثلث برمودا بین میامی، بسن خوان، پوئرتو ریکو (پورتوریکو) و جزیره‌ی برمودا امتداد یافته است و در مجموع صدها هزار مایل مربع در اقیانوس اطلس شمالی را در بر می‌گیرد که ناحیه‌ی بسیار بزرگی است. این ناحیه شاهد ترافیک سنگین کشتی‌هایی است که از ساحل شرقی به خلیج مکزیک در رفت و آمد هستند. مثلث برمودا نامش را سال ۱۹۶۴ از یک مجله‌ی زرد به نام آرگوس (Argosy) گرفت که چند مورد از ناپدید شدن‌های آن منطقه را به هم ربط داده بود. خبر «مثلث کشنده‌ی برمودا» توضیحات دیگری از آن وقایع شرح نداده بود، اگر چه تاکید زیادی بر ماهیت اسرار آمیز آن ناحیه داشت. در مقاله‌ی آن سال به ناپدید شدن سیکلاپ U.S.S در سال ۱۹۱۸ که یک کشتی تدارکاتی نیروی دریایی بود و از دست رفتن پرواز بمب افکن هادر جریان دور تمرینی در سال ۱۹۴۵، همین طور یکی از هواپیماهای جستجو و نجات اعزامی پس از ناپدید شدن آن‌ها اشاره شد. این سوانح و حوادث دیگر، امروزه به بخشی از افسانه‌های مثلث برمودا تبدیل شده‌اند. این داستان‌ها معمولاً در هم آمیخته می‌شوند تا به پدیده‌ی ناپهنگامی اشاره کنند که در زیر سطح اقیانوس اطلس کمین کرده و در انتظار فرصت بلعیدن است. علاوه بر توضیحات ماوراء طبیعی، شماری از توضیحات واقع گرایانه‌تر برای این پدیده در طول این سال‌ها مطرح شده است، از مغناطیس‌های بی‌ثبات گرفته تا حباب‌های خطرناک.



The Scientific Mystery Behind The Bermuda Triangle

آب‌های خطرناک

اخیراً، برخی دانشمندان پیشنهاد کرده‌اند که غرق شدن کشتی هادر مثلث برمودا می‌تواند نتیجه‌ی حباب‌های عظیمی باشد که از ذخایر متان زیر دریا آزاد می‌شود. کف دریای آن ناحیه حاوی محفظه‌های بزرگی از گاز است که ممکن است ناگهان آزاد شوند و اقیانوس را به سوپ کف‌آلودی تبدیل کنند که کشتی‌ها را می‌بلعد. فرایندی مشابه این احتمالاً دلیل شکل‌گیری چاله‌های بسیار بزرگ کف دریا در نزدیک نروژ است. این مکانیسم به‌خودی‌خود منطقی به نظر می‌رسد، اما هیچ مدرکی دال بر رها شدن متان در نواحی اطراف مثلث برمودا وجود ندارد. به گفته‌ی بیل دیلن، زمین‌شناس سازمان زمین‌شناسی ایالات متحده، آخرین باری که چیزی شبیه این در منطقه رخ داده ۱۵۰۰ سال پیش بازمی‌گردد.

توضیح دیگر برای مثلث برمودا، حضور امواج عظیم است. این امواج عظیم به‌صورت ناگهانی شکل می‌گیرند و دوباختی سه‌برابر امواج اطراف اوج می‌گیرند. بنابه گزارش وایس (Vice)، محققان بریتانیایی از مدل‌های آزمایشگاهی و کامپیوتری برای شبیه‌سازی اثرات امواج عظیمی به‌بلندی ۱۰۰ فوت روی کشتی‌ها استفاده کردند. فرضیه‌ی یک محقق این است که کشتی‌های دراز بین دو قله‌ی موج معلق می‌شوند بدون اینکه چیزی از پایین تکیه‌گاه آن‌ها باشد و به همین دلیل به دونیم شکسته می‌شوند. امواج عظیم قطعاً قادر به واژگونی یا درهم‌شکستن کشتی هستند، اما هیچ مدرک قطعی که آن‌ها را با فجایای ناوبری در مثلث برمودا پیوند دهد وجود ندارد. دولت آمریکا مثلث برمودا را به رسمیت نشناخته و این منطقه در هیچ نقشه‌ی رسمی ثبت نشده است. گارد ساحلی و وزارت دفاع نیز هیچ اهمیتی به این منطقه و افسانه‌هایش نمی‌دهند. علاوه بر این، هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد این منطقه بیش از مناطق دیگر جهان شاهد فجایع دریایی و هوانوردی است.

این حقیقت که ناحیه‌ی درون مثلث برمودا به شدت محل عبور و مرور است می‌تواند توجیه‌بخشی از معمای آن باشد. هر منطقه‌ای که کشتی‌های زیادی در آن در رفت و آمد باشند طبعاً نسبت به نواحی کم تردد، شاهد حوادث بیشتری است. افزون بر این، مثلث برمودا منطقه‌ای طوفان خیز است و غرق شدن گهگاه کشتی‌ها در آن عجیب نیست. توضیح رایج دیگر به مغناطیس مربوط می‌شود. قطب شمال مغناطیسی زمین مانند قطب شمال جغرافیایی آن نیست؛ به این معنا که قطب‌نماها معمولاً قطب شمال را به صورت دقیق نشان نمی‌دهند. قطب‌نماها تنها در امتداد خطوط فرضی که شمال جغرافیایی و شمال مغناطیسی بر روی آن به عنوان یک نقطه‌ی واحد فرض شده‌اند، دقیق عمل می‌کنند. یک خط فرضی از Lake Superior تا خلیج مکزیک نزدیک مثلث برمودا کشیده می‌شود. یک فرضیه این است که دریانوردانی که معمولاً عادت دارند تناقض (اختلاف) در خوانش‌های قطب‌نمایشان را توجیه کنند، وقتی به خط فرضی بسیار نزدیک می‌شوند دچار اشتباه شده و به بیراهه کشیده می‌شوند. اشتباهات دریانوردان به علاوه‌ی آب‌های غالباً کم عمق دریای کارائیب سبب به گل نشستن قایق‌ها در آب تل‌های پنهان می‌شود.

فرضیه‌ی دیگر به این نکته اشاره می‌کند که شاید مثلث برمودا کانون ناهنجاری مغناطیسی در مقیاس بزرگ باشد، ناحیه‌ای که در آن خطوط میدان مغناطیسی زمین پیچ‌وتاب خورده‌اند. این مورد نیز می‌تواند سبب اشتباهات جهت‌یابی شود. اما هیچ مدرکی دال بر اینکه مثلث برمودا دارای اختلالات مغناطیسی غیرعادی است وجود ندارد، چیزی که با نگاه کردن به نقشه‌ی مغناطیسی منطقه هم روشن است.



عامل انسانی

به نظر می‌رسد توضیح واقعی مثلث برمودا نه در خود اقیانوس، بلکه در اذهان ما است. اذهان ما معمولاً نسبت به رویدادهای عجیب و غریب تحت تأثیر قرار گرفته و دچار سوگیری می‌شود، در نتیجه نمی‌تواند به درستی اختلافات آماری را توجیه کند. برای مثال، ما وقایعی را که عجیب و استثنایی به نظر می‌رسند بهتر به یاد می‌آوریم، مثل ناپدید شدن یک کشتی بدون هیچ توضیحی، اما خاطره‌ی یک اتفاق بسیار عادی مثل غرق شدن یک کشتی در طوفان را فراموش می‌کنیم. وقتی موضوعی برای ما برجسته می‌شود، ما را دچار سوگیری و متعاقباً توجه بیشتر به خود می‌کند. به این وضعیت «توهم تکرار» می‌گویند. این وضعیت زمانی ایجاد می‌شود که آگاهی افزایش یافته از چیزی این توهم را ایجاد می‌کند که آن چیز بیشتر ظاهر می‌شود. به بیان ساده: توهم تکرار زمانی اتفاق می‌افتد که مفهوم یا چیزی که تازه با آن آشنا شده‌اید را ناگهان همه‌جای ببینید.

فرقی نمی‌کند دلیل واقعی افسانه‌ی مثلث برمودا چه باشد، مهم این است که هیچ مدرکی وجود ندارد که ثابت کند این منطقه خطرناک‌تر از هر جای دیگری در دنیاست. پس فرصت سفر به برمودا را از دست ندهید اما محض احتیاط جلیقه‌ی نجات بپوشید!

مشاغل سخت وزیان آور را بشناسید

مجتبی طهماسبی آشتیانی، سرپرست اداره کل مستمری‌های سازمان تأمین اجتماعی، در گفت‌وگویی که چندی پیش با هفته‌نامه سازمان تأمین اجتماعی (آتیه‌نو) داشته، پیشینه‌بازنشستگی‌های پیش از موعد، علت وضع این قانون و وضعیتی که در دهه‌های گذشته داشته را مرور کرده و گفته است: «بازنشستگی‌های پیش از موعد از جهات متعددی تقسیم‌بندی کرد. یکی از مهم‌ترین تقسیمات بازنشستگی، تقسیم آن به بازنشستگی عادی و پیش از موعد است. عبارت بازنشستگی پیش از موعد در قانون تأمین اجتماعی تعریف نشده، اما با توجه به اینکه قانون‌گذار گاهی در شرایط مورد نیاز برای استحقاق برقراری بازنشستگی، استثنائاتی قائل شده، از این موارد به عنوان بازنشستگی پیش از موعد یاد می‌شود.

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی اعلام کرده بود که در برخی پارامترهای بازنشستگی، چالش‌هایی وجود دارد. به عنوان مثال بیش از ۵۰ درصد بازنشستگی‌ها در تأمین اجتماعی پیش از موعد بوده که این موضوع هزینه‌ها را بالا می‌برد. این ۵۰ درصد شامل چه نوع از بازنشستگی‌های پیش از موعد است؟ بازنشستگی وفق قانون تعیین تأمین اجتماعی اشخاص و همچنین بازنشستگی در مشاغل سخت و زیان‌آور بیشترین سهم را در افزایش تعداد بازنشستگان پیش از موعد طی سال‌های اخیر داشته است. سرپرست اداره کل مستمری‌های سازمان تأمین اجتماعی ادامه داد: امکان واریز کسری حق بیمه در خصوص سنوات پرداخت حق بیمه کمتر از ۱۰ سال با توجه به شرایط سنی و بهره‌مندی از خدمات درمانی در قانون تعیین تکلیف و از سوی دیگر بهره‌مندی از مزایای احتساب هر سال سابقه اشتغال در مشاغل سخت و زیان‌آور به مدت یک و نیم سال و حذف شرط سنی، با استقبال فراوانی مواجه است. طهماسبی اضافه کرد: بر اساس گزارش‌های آماری نرخ بازنشستگی پیش از موعد طی ۱۰ سال اخیر همواره صعودی بوده و آمار بازنشستگان پیش از موعد از ۱۳ درصد در سال ۹۱ به بیش از ۵۱.۵ درصد در سال ۱۴۰۰ رسیده و از سال ۹۹ تعداد بازنشستگان پیش از موعد از بازنشستگان عادی پیشی گرفته است. وی همچنین درباره مشاغل سخت و زیان‌آور و لزوم خارج شدن برخی مشاغل از شمول سخت و زیان‌آوری گفت: مشاغل سخت و زیان‌آور، به مشاغلی اطلاق می‌شود که در آن‌ها عوامل فیزیکی، شیمیایی، مکانیکی و بیولوژیکی محیط کار، غیراستاندارد است و در اثر اشتغال کارگر در آن کار یا آن محل، تنش‌های به مراتب بالاتر از ظرفیت‌های طبیعی جسمی و روانی در او ایجاد شود. نتیجه چنین کارهایی، بیماری‌های شغلی و عوارض ناشی از آن است.

وزارت بهداشت، وزارت کار یا سازمان تأمین اجتماعی، تعیین سخت و زیان‌آور بودن مشاغل در هر کارگاه با بررسی سوابق، انجام بازدید و بررسی شرایط توسط کارشناسان بهداشت حرفه‌ای وزارت بهداشت و بازرسان کار وزارت کار و سپس با تأیید کمیته‌های استانی انجام می‌گیرد گفت: کارفرمایان کارگاه‌هایی که مشاغل آن‌ها به عنوان سخت و زیان‌آور شناخته شده مکلفاند ظرف دو سال از تاریخ ابلاغ تصمیم قطعی کمیته تشخیص و تطبیق مشاغل سخت و زیان‌آور یا شورانست به ایمن‌سازی عوامل و شرایط محیط کار اقدام و نتیجه را کتبا به کمیته‌های مذکور برای بررسی و تأیید گزارش دهند. وی افزود: رسیدگی به مواردی که با اتخاذ تدابیر لازم از مشاغل سخت و زیان‌آور حذف شده از وظایف کمیته‌های بدوی استانی است. در ضمن بر اساس تبصره (۲) ماده (۳) آیین‌نامه اجرایی مشاغل سخت و زیان‌آور، وزارتخانه‌های کار و بهداشت مکلفاند کارگاه‌های مشمول را پس از گذشت مهلت مقرر بازدید و نتیجه را به کمیته بدوی گزارش کنند. سرپرست اداره کل مستمری‌های سازمان تأمین

سرپرست اداره کل مستمری‌های سازمان تأمین اجتماعی ادامه داد: البته به کارگیری تمهیدات فنی، مهندسی، بهداشتی و ایمنی و غیره، می‌توان صفت سخت و زیان‌آور بودن را از برخی مشاغل کاهش داد یا حذف کرد. بر همین اساس، مشاغل سخت و زیان‌آور به دو گروه «الف» و «ب» تقسیم می‌شوند. به موجب قانون تأمین اجتماعی و اصلاحیه‌های مرتبط با موضوع، منظور از گروه «الف»، مشاغلی است که صفت سخت و زیان‌آوری با ماهیت شغل وابستگی دارد، اما می‌توان با به کارگیری تمهیدات بهداشتی، ایمنی و تدابیر مناسب توسط کارفرما، سختی و زیان‌آوری آن‌ها را حذف کرد، اما گروه «ب» شامل مشاغلی است که ماهیتاً سخت و زیان‌آور هستند و با به کارگیری تمهیدات بهداشتی، ایمنی و تدابیر فنی توسط کارفرما، صفت سخت و زیان‌آوری این مشاغل کاهش می‌یابد، اما کماکان سخت و زیان‌آوری آن‌ها حفظ می‌شود.

طهماسبی بایان اینکه تعیین و بررسی مشاغل سخت و زیان‌آور بر عهده کمیته‌های استانی است؛ به این شکل که حسب درخواست کارگر یا کارفرما، تشکیل

الزامات تغییر سن بازنشستگی در ایران

سرپرست اداره کل مستمری‌های سازمان تأمین اجتماعی افزود: افزایش امید زندگی در شرایطی که با اصلاحات سن بازنشستگی همراه نباشد منجر به افزایش تعداد مستمری‌گیران، افزایش مدت مستمری‌گیری، پیامدهای روحی منفی بر بازنشستگانی که توانایی کار دارند و... شده؛ لذا اصلاحات سن بازنشستگی و متناسب‌سازی آن با امید به زندگی راضوری می‌کند. در کشور ما علی‌رغم افزایش امید به زندگی، سن بازنشستگی عادی همچنان بدون تغییر مانده؛ حتی به دلیل تصویب قوانین بازنشستگی پیش از موعد، سن بازنشستگی مؤثر نیز کاهش یافته است.





پیش از موعد در مشاغل سخت و زیان آور، افراد با داشتن حداقل ۲۰ سال متوالی و یا ۲۵ سال متناوب اشتغال در کارهای سخت و زیان آور بدون شرط سنی و همچنین به استناد قانون استفسار به مصوب ۲۹/۶/۱۳۹۰، چنانچه با مجموع سابقه اصلی و ارفاقی (هر سال سابقه اشتغال در کارهای سخت و زیان آور به مدت ۱.۵ سال) حائز شرایط بازنشستگی وفق مقررات ماده (۷۶) و تبصره‌های ذیل آن باشند می‌توانند تقاضای بازنشستگی کنند.

وی در پاسخ به این پرسش که آیا در حال حاضر با توجه به افزایش نرخ امید به زندگی، اجرای بازنشستگی‌های پیش از موعد همچنان ضرورت دارد؟ گفت: سن بازنشستگی به عنوان یک پارامتر مهم طرح‌های بیمه‌ای، در بسیاری از کشورها متناسب با سن امید به زندگی افزایش یافته تا از این طریق هم به پایداری صندوق‌ها کمک شود و هم اثرات مثبت اقتصادی ناشی از آن ظهور یابد.

اجتماعی با اشاره به اینکه همان گونه که ملاحظه می‌کنید جهت احصای مشاغل، کاهش و یا حذف صفت سخت و زیان آور و همچنین ایمن‌سازی و بهسازی محیط کار، تدابیر لازم در قانون پیش‌بینی شده است اظهار کرد: لکن به دلیل عدم وجود ضمانت اجرایی، تکالیف تعیین شده توسط مراجع ذی‌ربط به صورت جامع و کامل محقق نشده و اشکالاتی در زمینه تأیید سختی کار مشاغل در کمیته‌های استانی و همچنین در پیگیری رفع صفت سخت و زیان آور آن‌ها وجود دارد. شرایط و مشمولان بازنشستگی در مشاغل سخت و زیان آور

طهماسبی در ادامه بایان اینکه تشخیص مشاغل سخت و زیان آور بر اساس ضوابط و سیاست‌گذاری‌های شورای عالی حفاظت فنی، در صلاحیت کمیته‌های بدوی و تجدیدنظر استانی است عنوان کرد: در صورت تأیید مشاغل مورد ادعای بیمه‌شده در کمیته‌های مذکور، مطابق قانون بازنشستگی

تبعات اجرای بازنشستگی پیش از موعد برای سازمان تأمین اجتماعی

و همچنین برخی مواد از قوانین کار مرتبط وجود دارد، لکن وجود ضمانت‌های اجرایی و اعمال آن‌ها نیز حائز اهمیت است.

سرپرست اداره کل مستمری‌های سازمان تأمین اجتماعی ادامه داد: لزوم اصلاح شرایطی چون شرط سنی به منظور بهره‌مندی از مزایای قانون اصلاح قانون تبصره (۲) الحاقی ماده (۷۶)، سقف در میزان سنوات ارفاقی، لزوم رعایت دقیق مفاد آیین‌نامه اجرایی به منظور سالم‌سازی محیط مطابق استانداردها و ... که پس از سپری شدن بالغ بر ۲۰ سال از اجرای قانون، هدف قانون‌گذار را که صیانت از نیروی انسانی و سالم‌سازی محیط از طریق کاهش یا حذف صفت سخت و زیان‌آوری بوده را محقق نکرده و باعث افزایش چشمگیر تقاضاهای انفرادی و گروهی شده است؛ لذا موضوع لزوم بازنگری در قانون و آیین‌نامه اجرایی به دفعات در قالب اصلاحات پیشنهادی قانون (اصلاحات پارامتریک)، آیین‌نامه و همچنین با موضوع «طرح توانمندسازی و پایداری سازمان تأمین اجتماعی» مطرح شده است.

طهماسبی اضافه کرد: امیدواریم با توجه به حساسیت موضوع در راستای پیاده‌سازی سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی ابلاغی مقام معظم رهبری، در تدوین برنامه هفتم توسعه و سایر برنامه‌های اجرایی مورد توجه ویژه مسئولان واقع شود.

کار سالمند و جوان مطرح می‌شود؛ لکن به موجب قانون بازنشستگی وفق مشاغل سخت و زیان آور، بیمه‌شدگانی که حداقل ۲۰ سال سابقه کار متوالی و یا ۲۵ سال سابقه کار متناوب و پرداخت حق بیمه در کارهای سخت و زیان آور و بدون شرط سنی می‌توانند درخواست بازنشستگی از سازمان تأمین اجتماعی کنند.

طهماسبی افزود: عدم احتساب سن مقرر جهت اجرای این قانون منجر به بازنشستگی گروه زیادی از متقاضیان در سنین پایین و متعاقباً اشتغال مجدد ایشان بعد از بازنشستگی در همان کارگاه یا دیگر کارگاه‌ها به‌طور غیررسمی می‌شود؛ چرا که این افراد مهارت و دانش لازم برای انجام آن شغل را داشته و ادامه کار به صورت غیررسمی، هزینه کمتری برای کارفرمایان دارد، لکن این امر علاوه بر تحمیل بار مالی ناشی از اجرای قانون به سازمان تأمین اجتماعی، مانع در یافت حق بیمه بعضی از مشاغل که با اشتغال یک فرد جدیدالورود به سازمان واریز می‌شود و کاهش فرصت اشتغال برای جوانان را به دنبال دارد. همچنین این امر، موجب نارضایتی برخی از کارفرمایان که کادر مجرب خود را در زمانی که موقع بهره‌مندی از تجارب آنان است از دست می‌دهند، شد.

وی درباره اصلاح قوانین تأمین اجتماعی در قالب برنامه هفتم توسعه و برنامه اجرایی سیاست‌های کلی تأمین اجتماعی گفت: لزوم بازنگری در قوانین تأمین اجتماعی

طهماسبی تبعات اجرای بازنشستگی پیش از موعد برای سازمان تأمین اجتماعی را نیز برشمرد و اظهار کرد: سنوات بیمه پردازی کمتر یا به عبارتی خروج زودهنگام نیروی کار فعال از بازار کار، دریافت مستمری در مدت زمان طولانی‌تر و همچنین دریافت مبلغ مستمری و مزایای بالاتر (به دلیل بهره‌مندی از سنوات ارفاقی) از طرفی توسعه مشاغل سخت و زیان آور و عدم اجرای تکلیف قانونی در جهت حذف و اصلاح آن‌ها، توازن منابع و مصارف سازمان را برهم زده و از طریق کاهش نسبت پشتیبانی با شیب بالاتر طی سال‌های آتی اثرات نامطلوبی بر پایداری صندوق‌های بازنشستگی خواهد داشت.

وی افزود: در محاسبات اکچوئری، بازنشستگی پیش از موعد، نسبت پشتیبانی سازمان را به میزان چشمگیری کاهش داده که این امر لطمات جبران‌ناپذیری را به سازمان وارد کرده و منافع شرکای اجتماعی سازمان را مورد تهدید قرار خواهد داد.

یکی از دلایلی که برای اعمال بازنشستگی‌های پیش از موعد در زمان تصویب چنین قوانینی ذکر می‌شد، جایگزینی نیروی جوان با نیروهای قدیمی‌تر بود. سرپرست اداره کل مستمری‌های سازمان تأمین اجتماعی درباره تأثیر اجرای این قانون در بلندمدت گفت: این دلیل به دنبال فرض جانشینی بین نیروی

به قلم
 مهرداد آدبایی
 موسسه کودکان نیکوکار موعود پیرانین

تعامل بین نسلی يك ضرورت



در ادامه می‌بحث بر نامه‌های بین نسلی، در این شماره به بررسی بیشتر محتوا، فلسفه و انواع این برنامه‌ها پرداخته شده است. بر اساس تحقیقات انجام شده بر نامه‌های بین نسلی از اوایل دهه ۱۹۷۰ با ایده گرد هم آوردن دو گروه آسیب پذیر، یعنی بسیار جوان و مسن، وجود داشته است. تغییرات جمعیتی و فرهنگی به این ایده کمک کرد که این جمعیت‌ها می‌توانند برای یکدیگر مفید باشند. زیرا کودکان به مربیان و بزرگسالان به انگیزه، هدف و تعامل یادگیران نیاز دارند. در طول سال‌ها، تعداد خانواده‌هایی با دو والدین شاغل افزایش یافته است و پیدا کردن زمان برای گذراندن با فرزندان بسیار دشوار تر شده است. خانواده‌ها نیز به طور فزاینده‌ای از پدر بزرگ و مادر بزرگ دور شده‌اند و حفظ این ارتباط سخت تر شده است. از منظر نظری، بر نامه‌های بین نسلی به طور سنتی مبتنی بر رویکرد طول عمر آریکسون (آریکسون ۱۹۶۳) و نظریه توماس آل پورت (Allport ۱۹۵۴) است. رویکرد طول عمر آریکسون مبتنی بر این دیدگاه است که روابط بین کودکان و افراد مسن برای هر دوی سودمند است. فلسفه بهره‌مندی همه شرکت کنندگان در طرح‌های بین نسلی بر اساس «تئوری مشارکت» بوده و باعث تقویت عزت نفس می‌شود. مفهوم کلیدی این نظریه «مولد» است که آریکسون آن را نیاز اساسی و ذاتی بزرگسالان برای افزایش «توجه از خود به دیگران»؛ انتقال دانش و خرد، و هدایت نسل بعدی می‌داند. مورایاما و همکاران (۲۰۱۵) پیشنهاد کرد که بر نامه‌های بین نسلی می‌توانند با کاهش خطر انزوای اجتماعی و تنهایی و ایجاد حس ارزشمندی بیشتر، مروج سلامت در میان سالمندان باشند. بر اساس نظریه توماس آل پورت (۱۹۵۴)، تماس میان اعضای گروه‌های متفاوت می‌تواند نگرش‌های منفی را کاهش داده و تغییر نگرشی مثبت ایجاد کند.



پروژه‌های متوسط

• سالمندان و جوانان در جامعه با یکدیگر "به‌طور منظم و هفتگی" فعالیت‌های مشترک انجام می‌دهند. به‌عنوان مثال، سالمندان، کودکان و جوانان بازی‌های رومیزی انجام می‌دهند. داستان‌ها و مهارت‌های خود را با یکدیگر به اشتراک می‌گذارند. دانش آموزان هر هفته برای مراقبت در خانه سالمندان داوطلب می‌شوند. دانش آموزان دبیرستان به کمک سالمندان متخصص برنامه درسی انتخاب‌شده در خانه سالمندان مطالعه می‌کنند. هر هفته یک گروه اجتماعی، میزبان یک کلاس آشپزی برنامه‌ریزی شده برای سالمندان و جوانان است.

استقبال قرار گرفته اما گران است. پردیس‌ها و فضاهای دانشگاهی در حال گسترش جوامع بازنشستگی هستند. به‌عنوان بخشی از برنامه‌نویسی، سالمندان می‌توانند کلاس‌های کالج را ممیزی و در سایر فعالیت‌های دانشجویی شرکت کنند. برخی از دانشگاه‌ها در ازای دریافت مشاوره، پشتیبانی فنی و امنیت، دانشجویان را به زندگی رایگان در فضاهای بازنشستگی دعوت می‌کنند. دانشگاه‌ها با توسعه فضاهای بلااستفاده، از درآمد اضافی آن استفاده کرده و در عین حال سالمندان یا قرار گرفتن در یک محیط آموزشی پر جنب‌وجوش و هیجان‌انگیز سود می‌برند.

برنامه‌های بین‌نسلی را می‌توان به‌طور کلی با توجه به هدف موردنظر به چند دسته تقسیم کرد:

افراد سالمندی که از جوانان حمایت می‌کنند یا به آن‌ها خدمت می‌کنند. جوانانی که از افراد سالمند حمایت می‌کنند یا به آن‌ها خدمت می‌کنند. افراد سالمند و جوانی که برای حمایت از جامعه همکاری می‌کنند. افراد سالمند و جوانی که در هدفی مشترک با یکدیگر همکاری می‌کنند.

همچنین، افراد را با توجه به سوابق و پیشینه‌های مشترک درگیر می‌کنند. برخی نیز بر اساس علایق دسته‌بندی می‌شوند. مانند برنامه‌های هنری و اوقات فراغت یا برنامه‌های آموزشی طراحی شده برای توسعه دانش و مهارت‌های آکادمیک یا تغییر روانی اجتماعی مثبت در نگرش در بین نسل‌ها. این برنامه‌ها همین‌طور بر اساس سباز و سطوح فعالیت‌ها و مشارکت‌ها نیز دسته‌بندی می‌گردند. در ادامه به چند نمونه از پروژه‌هایی که به سطوح مختلف مشارکت نیاز دارند، اشاره می‌گردد.



مدل‌های برنامه بین‌نسلی

برخی از برنامه‌های بین‌نسلی کوچک و محلی هستند و برخی دیگر سازمان‌های ملی بزرگ‌تر هستند.

اگرچه هر برنامه ممکن است در طراحی و هدف خود متفاوت باشد، شش مدل اساسی از برنامه‌های بین‌نسلی وجود دارد.

۱. گروه‌هایی از کودکان در سن مدرسه، از یا مراکز روزانه بازدید می‌کنند و در طول دیدارهای خود با یکدیگر در فعالیت‌های سرگرمی مختلف شرکت می‌کنند.

۲. نوجوانان و جوانان دبیرستان با سالمندان مقیم در خانه‌های سالمندان ملاقات می‌کنند تا در فعالیت‌های هدفمند مانند نوشتن نامه به منظور پیشبرد فعالیت‌های اوقات فراغت، پشتیبانی فنی، خرید و سایر کارهای مورد نیاز کمک کنند.

۳. جوانان و سالمندان در پروژه‌های اجتماعی باهم همکاری می‌کنند. به‌عنوان مثال می‌توان به جمع‌آوری کمک‌های مالی، باغبانی در مکان‌های عمومی، خدمات به سالمندان و پروژه‌های مراکز سالمندی اشاره کرد.

۴. برنامه‌های ویژه مشترک میان کودکان در مدارس با افراد سالمند متخصص در حیطه‌های مختلف تا در خواندن و سایر مهارت‌های آموزشی به آنان کمک کنند.

۵. "مدل‌های زندگی مشترک بین‌نسلی" با افراد سالمند که اغلب به‌صورت اشتراکی با خانواده‌ها زندگی می‌کنند. هر خانواده فضای زندگی خود را دارد، اما وعده‌های غذایی و فعالیت‌ها مشترک است. ۶. زندگی سالمندان در دانشگاه‌ها که در حال توسعه بوده و مورد

پروژه‌های کوچک

یک مدرسه و یک مرکز سالمندی در مجاورت یکدیگر قرار دارند. قرار است که این افراد به مدت یک سال تحصیلی با یکدیگر در فعالیت‌های کوچک مشارکت نموده و به طرق مختلف حضوری و مجازی برای ارتباط و شناخت یکدیگر استفاده می‌کنند. به‌عنوان مثال، یک کشاورز بازنشسته داوطلب شده و به کودکان و نوجوانان آموزش کشاورزی و باغبانی در حیاط مدرسه را می‌دهد. گروه سالمندان، میزبان یک رویداد ویژه در مدرسه می‌شوند. سالمندان دعوت می‌شود تا برای کودکان و نوجوانان در کتابخانه کتاب بخوانند. به نوبه خود، کودکان و نوجوانان دعوت می‌شود تا داستان‌ها یا شعرهایی را که سروده‌اند برای سالمندان بخوانند. دانش آموزان تدارک اجرای کنسرت در مرکز سالمندی را می‌بینند. از یک جانباز جنگ دعوت می‌شود تا در مدرسه در مراسم روز یادبود سخنرانی کند. دانش آموزان داوطلب دبیرستانی، با سالمندان نیازمند کمک و مراقبت ویژه، هم به‌صورت حضوری و هم از طریق مکالمات تلفنی یا ایمیل تماس می‌گیرند.



پروژه‌های بزرگ

• به سالمندان این فرصت داده می‌شود تا با یک موسسه آموزشی به‌عنوان معلم برای جوانان نیازمند راهنمایی و آموزش شریک شوند. برنامه‌های آموزشی می‌تواند برای مجرمان جوان، جوانان در معرض خطر ترک تحصیل، کودکان یا جوانان در حال بهبودی از اعتیاد باشد.

• دانشجویان یا جوانان برای انتشار کتاب داستان زندگی سالمندان تلاش می‌کنند. دانش آموزان با سالمندان مصاحبه می‌کنند، داستان می‌نویسند، و برای تدوین یک نشریه بین‌نسلی با یکدیگر همکاری کرده و هر دو نسل می‌توانند به نحو معناداری از آن بهره‌مند شوند.



درباره افراط در رضای نگه داشتن دیگران

دردسرهای گوش به

فرمان بودن

چه افرادی در جلب رضایت دیگران افراط می کنند؟ این کار چه پیامدهایی دارد؟ چه راهکارهایی برای برگشتن به نقطه تعادل مهربانی وجود دارد؟ البته که همه ما دوست داریم مهربان باشیم، در حق دیگران خوبی کنیم و اگر کاری از دستمان برمی آید نادگیری احساس خوبی داشته باشد، دریغ نمی کنیم. اما راستش را بخواهید مرز باریکی بین مهربان بودن و افراط در رضای نگه داشتن دیگران وجود دارد. اگر رضایت دیگران آن قدر به اولویت زندگی ما تبدیل شود که برای جلب نظر آن ها خودمان را نادیده بگیریم، یعنی آن مرز باریک را رد کرده ایم. احساس اضطراب و استرس، نارضایتی درونی، خشم فروخورده و افسردگی پیامدهایی هستند که با افراط در رضای کردن دیگران در انتظار ما خواهد بود. چه افرادی در جلب رضایت دیگران افراط می کنند؟ این کار چه پیامدهایی دارد؟ چه راهکارهایی برای برگشتن به نقطه تعادل مهربانی وجود دارد؟

به قلم

ویداسناعی

روانشناس و روان درمانگر



پیامدهای افراط در جلب رضایت

اگر در شرایط عادی از جلب رضایت عزیزان و اطرافیانمان احساس خوبی را تجربه می‌کنیم، وقتی در دام افراط می‌افتیم احساسات ناخوشایندی در ما به وجود می‌آید. دامنه پیامدهای منفی ناشی از افراط در جلب رضایت دیگران گسترده‌است. تجربه احساس خشم و ناامیدی، یکی از این پیامدهاست. وقتی کاری را نه با میل و اشتیاق، بلکه تنها برای خوشایند دیگری انجام می‌دهیم، به مرور خشم در وجودمان ریشه پیدا می‌کند. بعد از مدتی هم احساس می‌کنیم این فقط ما هستیم که به رضایت دیگران اهمیت می‌دهیم و دیگران هیچ توجهی به ما و نیازهایمان ندارند. در نتیجه ناامید و پشیمان می‌شویم. از طرف دیگر در تلاش همیشگی برای راضی نگه داشتن دیگران، ما اضطراب زیادی را به خودمان تحمیل می‌کنیم. اضطراب اینکه آیا موفق شده‌ایم دیگران را راضی کنیم یا نه، سلامت جسم و روان ما را تهدید می‌کند. در چنین شرایطی مدام در حال رقابت با یک رقیب فرضی هستیم که بیشتر از ما رضایت دیگران را جلب می‌کند. یکی از جدی‌ترین پیامدهای افراط در جلب رضایت اطرافیان، از دست دادن توانایی تصمیم‌گیری و قدرت اراده است. افرادی که تمام انرژی روانی خود را صرف خشنود کردن دیگران می‌کنند، اراده‌ای برای رفتن سراغ خواسته‌های خود نخواهند داشت. چنین افرادی موقع تصمیم‌گیری‌های شخصی، سردرگم می‌شوند و نمی‌دانند چه معیاری برای انتخاب‌هایشان در نظر بگیرند. این موضوع با یک مشکل دیگر هم تشدید می‌شود، وقتی افراد معیارهای شخصی برای خود نداشته باشند، کم‌کم با خودشان غریبه می‌شوند. آن‌ها هیچ تصویری از علایق و نیازهایشان ندارند چون همیشه حواسشان به علایق و نیازهای دیگران بوده‌است. در ادامه این پیامدهای ناخوشایند، بعد از مدتی تلاش شما برای همیشه راضی نگه داشتن افراد، به مشخصه رفتاری شما تبدیل می‌شود و دیگران این رفتار را نه لطف و توجه، بلکه وظیفه شما تصور می‌کنند. کافی است زمانی دست از این زیاده‌روی بردارید تا ببینید همان افراد، ناگهان با چه سرعتی از شما فاصله می‌گیرند. در حقیقت زیاده‌روی در جلب رضایت دیگران، برخلاف تصور اولیه‌ای که داشتید روابط شما مستحکم نمی‌کند بلکه اتفاقاً آن‌ها را تضعیف می‌کند.

ریشه‌های یک رفتار افراطی

ریشه رفتار افراطی برخی افراد برای جلب رضایت دیگران، در بعضی مشکلات و اختلالات روانی پیدامی‌شود. شاید پررنگ‌ترین و متداول‌ترین ضعف این افراد، نداشتن عزت نفس باشد. عزت نفس پایین باعث می‌شود فرد آن قدر که برای دیگران ارزش قائل است، برای خودش نباشد. تأیید گرفتن از دیگران، اولویت اول رفتارهای این افراد است و همین موضوع نشان می‌دهد آن‌ها خودشان را باور ندارند. ترس از دوست‌داشتنی نبودن، ویژگی دیگر افرادی است که به جلب رضایت دیگران اصرار دارند. آن‌ها از ترس اینکه دوست‌داشتنی نباشند یا اطرافیان تنهایشان نگذارند، از هر مخالفتی خودداری می‌کنند. ریشه رفتارهای افراطی بعضی افراد هم، کمال‌گرایی آن‌هاست. بعضی افراد نمی‌توانند بپذیرند که کوچک‌ترین نارضایتی نسبت به رفتارهایشان وجود داشته باشد و به همین دلیل تمام تلاش خود را می‌کنند که همه اطرافیانشان را راضی نگه‌دارند. یکی دیگر از مشکلاتی که به تلاش برای جلب رضایت دیگران ختم می‌شود، داشتن تجربیات ناسالم از گذشته‌است. برخی افراد در گذشته با واکنش‌های تند و آسیب‌زادر برابر خواسته‌هایشان مواجه شده‌اند و برای اینکه آن تجربه دوباره تکرار نشود، دست از ابراز خواسته‌هایشان برمی‌دارند. آن‌ها می‌ترسند که بیان نیازها یا ابراز مخالفت با درخواست دیگران، به توهین و تحقیر منجر شود.

بیشتر رفتارهای مثبت و مفید، وقتی از دایره تعادل خارج شوند، به ضد خودشان تبدیل می‌شوند و دیگر نه تنها مثبت و مفید نخواهند بود بلکه اثرات مخربی به همراه خواهند داشت. جلب رضایت دیگران هم از همین قاعده پیروی می‌کند. تا وقتی این رفتار به شکل متعادل انجام شود، در هر دو طرف احساس خوبی به وجود می‌آورد اما وقتی خواسته‌ها و نیازهای دیگری نسبت به خواسته‌های درونی فرد در اولویت قرار می‌گیرد، زنگ هشدار به صدا درمی‌آید. شاید بقیه یا حتی خود فرد تصور کنند که چنین فردی خیلی مهربان و سازگار است اما در حقیقت او در حال اجرای یک الگوی رفتاری مخرب و آسیب‌زا است. از خودگذشتگی بیش از حد آن‌ها برای اینکه دیگران ناراضی نباشند، این گروه را به افرادی بی تفاوت نسبت به نیازهایشان تبدیل می‌کند. افرادی که به شکل افراطی دنبال راضی نگه داشتن دیگران هستند، نشانه‌های رفتاری مشخصی دارند. آن‌ها توانایی نه گفتن را ندارند و اگر در معادموافقی ابراز مخالفت کنند، حتماً احساس گناه درگیر خواهند بود. چنین افرادی معمولاً وقتی برای رسیدن به کارهای شخصی خود ندارند؛ چرا که سخت درگیر رسیدگی به کارهای دیگرانند. خیلی احتمال دارد که این افراد کاری را که دوست ندارند انجام دهند، چون دیگران آن کار را می‌پسندند، رضایت آن‌ها از خودشان، در گروهی این است که دیگران از آن‌ها راضی باشند. چنین افرادی معمولاً اظهار ناراحتی و نارضایتی نمی‌کنند، تقصیرها را گردن می‌گیرند و با همه موافق هستند.

01

03

02

برگشتن به نقطه تعادل

لازم نیست از فردا به افرادی بی تفاوت نسبت به دیگران تبدیل شوید که هیچ اهمیتی به خشنودی و رضایت دیگران نمی‌دهند. راهکارهایی وجود دارد که کمک می‌کند به نقطه تعادل برگردید و بدون فراموش کردن نیازها و خواسته‌های خود، به دیگران هم اهمیت بدهید. قدم اول این است که باور کنید اگر اولویت شما رضایت خودتان باشد، به این معنا نیست که خودخواهید. در قدم بعدی، حدودمزی برای کمک به دیگران در نظر بگیرید و تلاش کنید به خودتان و دیگران اجازه ندهید که این خط قرمزها را رد کنند. تمرین نه گفتن، قدم بعدی تلاش برای برگشتن به نقطه تعادل است. تمرین کنید که اگر رسیدگی به خواسته دیگران برایتان سخت است یا شما را تحت فشار قرار می‌دهد، با احترام و آرامش جواب منفی بدهید. خودتان را دوست داشته باشید و علاقتان را با شناسیدن تابانید کدام انتخاب‌ها برای خودتان رضایت‌بخش است. اولویت‌هایتان را به خودتان یادآوری کنید و آن‌ها را قربانی اولویت‌های دیگران نکنید. روابطتان را مرور کنید و ببینید آیا همان قدر که برای دیگران وقت می‌گذارید و به نیازهایشان توجه می‌کنید، وقت و توجه دریافت می‌کنید؟ اگر همیشه شما هستید که کوتاه می‌آید و از خواسته‌هایتان به خاطر دیگران گذشت می‌کنید، لازم است در روابط و شکل آن‌ها تجدیدنظر کنید. تلاش کنید به مرور کمک کردن به دیگران را به زمان‌هایی اختصاص دهید که خودتان دوست دارید برای کمک پیش قدم شوید، نه زمان‌هایی که افراد برایتان مشخص می‌کنند. تصمیم‌هایتان را با قاطعیت به دیگران اعلام کنید و دنبال توجیه و دلیل آوردن برای اعلام نظر مخالف خود نباشید. به پیامدهای زیاده‌روی در جلب رضایت دیگران فکر کنید و بدانید که اگر هر چه زودتر این رفتار را اصلاح نکنید، با چالش‌های عمیق‌تری مواجه خواهید شد. بدانید که این تغییرات به آهستگی در شما به وجود می‌آیند و قرار نیست سریع به نتیجه مطلوب برسید، پس صبور باشید و قدم به قدم جلو بروید.

فرم درخواست اشتراک

لطفاً تمامی اطلاعات درخواستی را صحیح و با دقت وارد نمایید.

مشخصات مشترک

نام و نام خانوادگی متقاضی سمت/شغل نام سازمان/شرکت
 زمینه فعالیت نشانی
 کد پستی (ده رقمی) صندوق پستی تلفن همراه
 نامبر پست الکترونیکی Email: آدرس الکترونیکی
 WWW:

مدت و هزینه اشتراک

درخواست اشتراک از شماره ی تا شماره ی تعداد نسخه

هزینه اشتراک

- اشتراک یکساله تهران ۲/۰۰۰/۰۰۰ ریال
 - اشتراک یکساله شهرستان ۲/۵۰۰/۰۰۰ ریال

نحوه واریز هزینه های اشتراک

- کلیه مشترکین می بایست وجه اشتراک خود را به شماره حساب ۴۹۹۵۸۸۹۹۲۰ بانک ملت یا شماره کارت ۶۷۰۹-۶۷۰۹-۳۳۷۹-۶۱۰۴ به نام آقای غلامرضا چهری واریز نمایند و از طریق پست و یا نامبر به شماره ۶۶۳۸۴۶۰۶ فیش واریزی را به امور مشترکین ماهنامه ارسال نمایند و تاریخ واریز را در قسمت مربوط به فرم اشتراک مرقوم فرمایند. بدیهی است به سفارشات که در آن شماره فیش واریزی درج نشده باشد و یا اصل فیش یا نامبر آن به امور مشترکین ماهنامه نرسیده باشد، ترتیب اثر داده نخواهد شد.
 - شما می توانید از طریق کد پیگیری که پس از ثبت به شما داده می شود، در صورت ارسال نشدن ماهنامه حداقل پس از ۱۰ روز کاری با دفتر نوید ایمنی و بهداشت کار تماس حاصل فرمایید.
 - ارسال از طریق پست صورت می گیرد، لذا ممکن است با چند روز تأخیر به دست مشترک برسد.

دعوت به همکاری از مؤلفان و نویسندگان و صاحب نظران

ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» از شما عزیزان و خوانندگان محترم، اساتید و ... دعوت به همکاری می نماید. شما عزیزان می توانید مقالات، مطالب، مباحث علمی و خبری خود (کلیه مباحث HSE) را به سایت مجله ارسال کنید تا با نام خودتان در مجله چاپ شود. نویسندگان و مترجمان محترم (سایر افراد) می توانند آثار خود را به دفتر مجله ارسال دارند تا برای چاپ در نشریه مورد بررسی قرار گیرد. بدیهی است که مقالاتی که تألیفی باشند نسبت به مقالات اقتباسی و مقالات اقتباسی نسبت به مقالات ترجمه دارای اولویت انتخاب خواهند بود. در ارسال مطالب رعایت نکات زیر ضروری است:

۱. ارسال فایل Word مقاله به دفتر مجله الزامی است.
۲. متن فارسی مقالات حداکثر در ۱۰ صفحه با قلم B Nazanin ۱۴ و متن لاتین با قلم Time New Roman تایپ شود.
۳. درج کامل نام و نام خانوادگی مولف، پدیدآورنده، مترجم و ... میزان تحصیلات و رشته تحصیلی، سمت اجرایی، نشانی و تلفن تماس.
۴. ارسال متن اصلی مطالب ترجمه شده.
۵. ارسال عکس های مرتبط با مقاله و جدا از متن و به صورت jpg و با رزولوشن ۳۰۰ dpi بوده و در صورت استفاده از نمودار می بایست نمودار نیز به صورت jpg باشد.
۶. ارسال عکس نویسنده.

ویژگی مقالات

این مجله از مطالب و مقالات علمی-پژوهشی-کاربردی-آموزشی جهت استفاده بهره می گیرد و هیأت تحریریه کلیه مقالات ارائه شده به مجله نوید ایمنی و بهداشت کار را مورد ارزیابی قرار خواهد داد که در صورت تأیید و پس از ویرایش به چاپ خواهد رسید. مسئولیت علمی مقاله به عهده نویسنده است و چاپ آن، الزاماً به معنی تأیید دیدگاه نویسنده یا نویسندگان مقاله نیست. مجله در ویرایش فنی و ادبی مقالات آزاد است. مطالب آرسالی نیز مسترد نخواهد شد.

مشخصات فردی

اینجانب شغل دارای تحصیلات از دانشگاه آمادگی خود را برای همکاری با ماهنامه «نوید ایمنی و بهداشت کار» اعلام می دارم.
 نشانی: تهران، خیابان خوش، نبش بوستان سعدی، پلاک ۶۶۶، طبقه ۴، واحد ۵.
 تلفن های تماس: ۰۶۶۳۸۴۶۰۶-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۸۴۶۲۸-۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱ دورنگار: ۰۶۶۳۷۵۱۲۹-۰۲۱