

## صبر ، فضیلتی که باید از نو بیاموزیم

سیدمحمد مهدی شهیدی

مدرس سواد زندگی

همه ما صبور بودن را می ستاییم و حتی به یکدیگر توصیه می کنیم؛ اما وقتی چراغ راهنمایی سبزی می شود و ماشین جلویی ۳۰ ثانیه دیر تر حرکت کند، غر می زنیم که چقدر لغفتش می دهد؛ اگر در سوپرمارکت فردی با صندوق دار خوش ویش کند یا لطیفه ای تراش بگوید عصبانی می شویم که خرید ما دیر شده است. چند بار زمانی که شماره دوستی را گرفته ایم و سه بار بیشتر بوق خورده تماس را قطع کرده ایم؛ وقتی وبسایت موردنظر تان دیر بالا می آید، چقدر بدویبره ا گرفته اید؟ وقتی در صف صبحگاهی

● روش هایی برای پرورش صبر

روش های روزانه ای برای ایجاد و پرورش صبر وجود دارد. تمرین صبر و شکیبایی در شرایط روزمره، نه تنها زندگی کنونی ما را شادتر می کند، بلکه به هموار کردن راه برای آینده ای رضایت بخش و موفق تر کمک می کند.

در ادامه چند راهبرد پیشنهاد شده از سوی سارا اشنگر، محقق دانشگاه پیلور، ارائه شده است.

۱. وضعیت را تغییر دهید: احساس بی تاب بودن فقط یک واکنش عاطفی خود کار نیست. بی تابی شامل افکار و عقاید آگاهانه نیز می شود. اگر همکار شما در آمدن به جلسه تأخیر داشت، شما می توانید درباره این بی احترامی غر بزنید، یا آن ۱۵ دقیقه اضافی را به فرصتی برای مطالعه تبدیل کنید. صبر با کنترل ما در ارتباط است و تلاش آگاهانه ما برای تنظیم احساساتمان می تواند در تربیت خود کنترلی به ما کمک کند.

۲. ذهن آگاهی را تمرین کنید: کریستین کارتر برای پرورش صبر تمرین ذهن آگاهی را توصیه می کند؛ نفس کشیدن عمیق و توجه به احساسات ناخوشایندی که در آن لحظه دارید، می تواند به شما کمک کند با صبر بیشتری به مشکلات و مسائل پیش آمده پاسخ دهید.

۳. قدر دانی کنید: در مطالعه دیگری، بزرگسالانی که عادت سپاسگزاری داشتند، تحمل تأخیر و صبرشان بیشتر بود. اگر به خاطر آنچه امروز داریم سپاسگزار باشیم، از انتظار کشیدن برای چیزهای بیشتر و شرایط بهتر خسته نمی شویم. ما با قدر دانی از دیگران، طاقت و تحمل خود را برای صبر و رضایت مندی از تأخیر افزایش می دهیم.

۴. توقف کنید: هر وقت که احساس کردید تمایلی دارید که با عجله همه چیز را سریع پیش ببرید، یا می خواهید بلافاصله کارها را انجام دهید نمی توانید منظر منباید تا کارها مسیر طبیعی خود را ادامه دهند، به خود دستور ایست بدهید و توقف کنید. قبل از اقدام به کار یا تصمیم به حرکتی، چند نفس عمیق بکشید. به عنوان مثال، اگر در یک سوپرمارکت یاد در ترافیک سنگین قرار دارید، تصمیم بگیرید که مکث کنید و هیچ کاری نکنید. در این مواقع برخی کارهای دیگر را انجام دهید، به رادیو گوش دهید، یا فقط از تماشای قفسه های خریداران سوپرمارکت لذت ببرید. یادتان باشد بی تاب بودن باعث نمی شود کارها سریع تر پیش بروند، بنابراین گاهی بهترین کار، هیچ کاری نکردن است.

۵. تأخیر را ضایع تر تمرین کنید: پرورش صبر می تواند با افزایش ظرفیت تحمل مسا در انتظار کشیدن توسعه پیدا کند. ایجاد انتظار آگاهانه یا تأخیر بار ضایع، بهترین تمرینی است که در طول روز می توانید در موقعیت های مختلف انجام دهید. وقتی نوبت شما در نانوالی، عابر بانک، پای صندوق خرید، سلف سرویس محل کار، صفا اتوبوس، کشیدن بشقاب سب میز غذا و... است، نوبتتان را با لبخند و رضایت به نفر بعد از خود بدهید.

## شهر

روزنامه شهرامید وزنگی

شماره ۵۵۵ شماره ۱۳۸۸ هجری شمسی ۲۵ شهریور ۱۳۹۸

SHAHRARANNEWS.IR

۴

جامعه

# خاموشی های چراغ خاموش

گزارشی از قطعی های ناگهانی برق، دلایل متناقض آن و خاموشی هایی که زمان دقیق آن ها مشخص نیست

محدثه شوشتری

m.shushtari@shahraranews.ir



گزارش روز

ماجراهای خاموشی های مشهد، بی تشابه به حال چند روز گذشته پایتخت نشینان و ساکنان ۱۰ استان دیگر نیست که ناگهان برق در خیلی از مناطق شهر قطع شد؛ آن هم بدون اطلاع رسانی قبلی به مشترکان خانگی و در ساعات مختلف شبانه روز. صبح سه شنبه، نقاط مختلفی از مشهد خاموش شدند، عصر نوبت مناطق دیگری از شهر بود و بدتر از همه شب بود که ناگهان، چراغ خانه ها خاموش شد و تاریکی همه معابر و منازل برخی از مناطق شهر را گرفت. کوجها و ساختمان های خاموش، همه در تاریکی شب فرو رفتند و غافلگیر شدند از قطع ناگهانی برق.

خاموشی ها حساب و کتاب مشخصی نداشتند، بین ۴۵ دقیقه تا یک ساعت و حتی بیشتر طول کشید تا دوباره برق به خانه ها برگردد. شماره تماس ۱۲۱ اتفاقات برق به دلیل تماس هم زمان بسیاری از شهروندان، در ساعاتی از شب، از دسترس خارج شد و اصلا بوق آزاد یا مشغولی برای پاسخ گویی نداشت.

● سریال خاموشی ها و معمای بدون جواب آن

این خاموشی های از صبح تا شب، کار گروه ها و افراد مختلف را به نوعی مختل کرد؛ آن هایی که در دو نوبت صبح و عصر پای سیستم های رایانه، آماده امتحان یا در حال پاسخ دادن به سؤالات امتحانات پایان ترم بودند، با قطع شدن ناگهانی برق، طعم استرس و سردرگمی را چشیدند، عده ای که پای دستگاه تولیدی و کار بودند، از کار افتادند و حتی خسارت مالی دیدند. شهروندان دیگر هم هر کدام به نوعی، از خاموشی های ناگهانی و بدون اطلاع رسانی آشفته و معترض شدند و کارشان برای ساعتی مختل شد. در این میان حرف و حدیث ها درباره دلایل قطعی این خاموشی های گسترده و سریالی در مشهد و سایر شهرها، فراوان و حتی متناقض بوده است؛ از اظهارات رسمی تا گفته های بی متولیان حوزه برق آن ها را کذب می دانند، هر کدام پشت پرده این خاموشی ها را به گونه ای روایت می کنند.

وزارت نیرو و به عنوان متولی، روی موضوع مدیریت مصرف و افزایش آرمی می کند و دیگر ماجراهای مربوط به خاموشی را رد می کند. در طرف دیگر ماجرا عده ای موضوع آلودگی کلان شهرها و توقف سوزاندن مازوت و دادن برق به نیروگاه ها را مطرح می کنند. دلیل دیگر که حالا چند روزی است بحث داغ رسانه ای هم شده، ورود دستگاه های بیت کوین از چین و کارگران چینی است که در پشت پرده دولت در استخراج ارز دیجیتال کولاک کنند، حتی به بهای خاموشی های گسترده در نقاط مختلف کشور، گفته می شود مصرف ۳۰۰ مگاواتی مزرعه های استخراج بیت کوین، یکی از عوامل مهم قطع شدن برق است.

این مسئله بلافاصله واکنش متولیان حوزه نیرو را برانگیخت و ابودر صالحی، مدیر کل امور بین الملل توانیر، در پاسخ به اینکه آیا رزمرازها عامل قطعی های اخیر برق هستند یا خیر، اعلام کرد: با توجه به میزان مصرف برق در کشور، مصرف مجموع بیت کوین ها عد چندان بزرگی نیست. در عین حال یکی از عواملی که موجب افزایش مصرف برق شده است، مراکز استخراج و مزارز غیر مجاز هستند و تاکنون حدود هزار و ۶۰۰۰۰ غیر مجاز را شناسایی کرده ایم.

محمود واعظی، رئیس دفتر رئیس جمهور هم روز گذشته در دفاع از حاشیه جدیدی که برای عملکرد دولت در استخراج بیت کوین ایجاد شده است، فقط به گفتن این جمله بسنده کرد: «اینکه می گویند دولت بیت کوین استخراج می کند، یک جنفست. حتی رئیس جمهور به وزارت اطلاعات و وزارت کشور دستور دادند که با جدیت مسئله بیت کوین را دنبال کنند.

● برق مجانی نمی خواهیم؛ برق پولی را قطع نکنید در میانه این تأیید و تذکبها و این تناقض گویی ها، اعتراض مردم به روراست نبودن با آن ها و مدیریت نکردن خاموشی ها مطرح است؛ آن چنان که حتی ساده ترین کار را که اطلاع رسانی است، انجام نمی دهند و ناگهان برق را قطع می کنند. برخی از اعتراضات مجازی مردم به سوی دولت این بود که هنوز چند روز بیشتر از وعده علی ربیعی، سخنگوی دولت، و خیر اجرای طرح آب و برق مجانی به دامنه وسیعی از شهروندان، نمی گذرد که این اتفاق افتاده است. حالا اعتراض مردم در شبکه های مجازی همین گفته سخنگوی دولت است که «برق مجانی برای خودتان، همان برق پولی را ناگهان قطع و جیره بندی نکنید!»

روز خاموشی مشهد و ۱۰ استان دیگر جنس گلابه ها از خاموشی برق، در نقاط مختلف کشور، یکی است. مشهدی ها هم مثل پایتخت نشینان که زودتر جیره بندی برق سراغشان رفته بود، از این اتفاق معترض اند؛



## تاریکی و سهم خسارت شرکت برق در تصادفات رانندگی

پلیس راهور: در تصادف هایی که چراغ های خیابان محل تصادف خاموش و دلیل تصادف هم تاریکی باشد، سازمان مربوطه باید خسارت بدهد. به گزارش شهرآر انیوز، سرهنگ احسان مومنی رئیس اداره تصادفات پلیس راهور پایتخت در برنامه تلویزیونی «شهر امن» در خصوص وقوع تصادفات در شب و سهم روشنایی معابر در تصادفات رخ داده اظهار داشت: در شب شاهد تردد کمتری از عابران پیاده، خودروها و موتورسیکلت نسبت به روز هستیم، ولی تقریباً حدود نیمی از تصادفات ما در ساعات شب روی می دهد که آمار بالایی به حساب می آید. وی افزود: برابر آنالیز و بررسی های صورت گرفته تصادفات مشخص شد که حدود ۴۴ درصد از تصادفات منجر به فوت شهر تهران در تاریکی هوا و ساعات شب رخ می دهد. مومنی ادامه داد: یکی از اصول

رانندگی و تصادف نکردن، خوب دیدن و دیده شدن است و وقتی که فاقد روشنایی در سطح معابر هستیم راننده به خوبی نمی تواند وسایل نقلیه دیگر و عابرین را مشاهده کند و گاهی با استفاده از نور بالا باعث تغییر مسیر و انحراف خودروهایی می شود که از روبرو می آیند و یک حادثه را رقم می زند. وی تصریح کرد: کارشناسان پلیس در تصادفاتی که محل تصادف فاقد روشنایی است و دلیل تصادف عدم روشنایی است به سازمان مربوطه سهم می دهیم و سازمان مربوطه باید در مراجع قضایی پاسخگو بوده و جبران خسارت را انجام دهد. مومنی در پایان از عابرین پیاده ای که در شب تردد می کنند خواست از محل های دارای روشنایی کافی تردد کرده و حتماً از لباس های روشن استفاده کنند تا توسط رانندگان دیگر به خوبی دیده شوند.

مجدد امتحانات شدند. این درخواست خانواده ها، واکنش قاسمعلی خدابنده، مدیر کل آموزش و پرورش خراسان رضوی، را به دنبال داشت، تا جایی که اعلام کرد: معلمان امتحانات را در ساعاتی که برق محدوده مدرسه قطع است، برگزار نکنند. همچنین در صورتی که قطعی برق گسترده در یک منطقه باعث شده دانش آموزان مناطقی از مشهد از امتحان جا بمانند، مدیران مدارس باید برای برگزاری مجدد امتحانات، برنامه ریزی کنند.

● خاموشی های ناگهانی، خسارت های جبران نشدنی برق خانگی که ناگهان قطع می شود، غصه شهروندان، لوازم برقی خانه، روشنایی و استفاده از وسایلی است که به برق وابسته است، اما کسب و کارهای کوچک، کارگاه های تولیدی و کسب و کارهای اینترنتی، غصه شان فراتر از این هاست. قطع یک ساعته، حتی کمتر و بیشتر از این زمان، هم باعث می شود کارشان روی زمین بماند و هم خسارت به جیبشان می زند.

دیدن اشک های صاحب چند واحد پرورش بلدرچین و واحدهای گلخانه ای در جریان قطعی برق و بیخ زدن تولیداتشان، فقط یک نمونه از خسارت های مالی به بخش تولید بود که در چند روز گذشته در استان رسانه ای شد. خیلی از واحدها و کارگاه های کوچک تولیدی که به برق اضطراری مجهز نیستند، از قطعی برق می هراسند و بار خسارت های ناگهانی را به دوش می کشند، در صورتی که اگر قطع شدن برق با اطلاع رسانی قبلی صورت بگیرد، راهکار و راه حل برای مدیریت آن و جلوگیری یا کاهش خسارت امکان پذیر است.

## خاموشی های مشهد در دست ما نیست

● برق مشهد زوج و فرد می شود! بخش دیگری از گفت و گوی خبرنگار ما با سخنگوی شرکت توزیع نیروی برق مشهد مربوط به این است که تا کی قرار است سریال خاموشی های مشهد ادامه داشته باشد. وی در پاسخ از جدول زمان بندی قطعی برق در مشهد با زوج و فرد کردن مناطق شهر خبر می دهد و در عین حال به طور شفاف مشهد را به روزهای زوج و این میزان برق قرار است در شبکه صرف کجا شود؛ شاید همان ارزهای بیت کوین اما این را هیچ کدام از مسئولان گردن نمی گیرند. ● گفته کاشی، خاموشی لامپ های معابر و بزرگراه های شهر مشهد نیز از ساعت ۲۳ تا ۴ صبح روز بعد به صورت نوبتی (یک در میان) انجام خواهد شد.

● برق مشهد زوج و فرد می شود! بخش دیگری از گفت و گوی خبرنگار ما با سخنگوی شرکت توزیع نیروی برق مشهد مربوط به این است که تا کی قرار است سریال خاموشی های مشهد ادامه داشته باشد. وی در پاسخ از جدول زمان بندی قطعی برق در مشهد با زوج و فرد کردن مناطق شهر خبر می دهد و در عین حال به طور شفاف مشهد را به روزهای زوج و این میزان برق قرار است در شبکه صرف کجا شود؛ شاید همان ارزهای بیت کوین اما این را هیچ کدام از مسئولان گردن نمی گیرند. ● گفته کاشی، خاموشی لامپ های معابر و بزرگراه های شهر مشهد نیز از ساعت ۲۳ تا ۴ صبح روز بعد به صورت نوبتی (یک در میان) انجام خواهد شد.

● برق مشهد زوج و فرد می شود! بخش دیگری از گفت و گوی خبرنگار ما با سخنگوی شرکت توزیع نیروی برق مشهد مربوط به این است که تا کی قرار است سریال خاموشی های مشهد ادامه داشته باشد. وی در پاسخ از جدول زمان بندی قطعی برق در مشهد با زوج و فرد کردن مناطق شهر خبر می دهد و در عین حال به طور شفاف مشهد را به روزهای زوج و این میزان برق قرار است در شبکه صرف کجا شود؛ شاید همان ارزهای بیت کوین اما این را هیچ کدام از مسئولان گردن نمی گیرند. ● گفته کاشی، خاموشی لامپ های معابر و بزرگراه های شهر مشهد نیز از ساعت ۲۳ تا ۴ صبح روز بعد به صورت نوبتی (یک در میان) انجام خواهد شد.

می توانید جدول قطعی های برق محلات مشهد را در صفحه یک شهر آرای امروز مشاهده کنید

سختگوی شرکت توزیع نیروی برق مشهد: کل مناطق مشهد را به روزهای زوج و فرد تقسیم کرده ایم. در این روزها به نوبت برق مناطق شهر قطع می شوند. ساعت دقیق آن در طول شبانه روز مشخص نیست و فقط روز آن مشخص است؛ لذا شهروندان باید آمادگی داشته باشند. به گفته کاشی، مدت قطعی این خاموشی ها ۴۵ دقیقه تا ۶ دقیقه خواهد بود. در عین حال ممکن است برخی روزها با وجود اعلام قطع شدن برق، این کار صورت نگیرد. این موضوع به میزان مصرف برق بستگی دارد.