

کسی تاب آور به دنیایم آید



تا حالا با آدم هایی برخورد داشته اید که بسیار صبورند و به خوبی هم از پس مشکلات و بحران ها بر می آیند. آدم هایی که سختی و سستی شرایط تأثیری در ثبات قدمی شان ندارد و به جای پسروی، همیشه در حال پیشروی هستند و در نهایت هم موفق می شوند. البته که در مقابل هم کسانی را داریم که با کوچک ترین تبدیلی از پادرمی آیند و به ورطه ور شکستگی می رسند. این مسئله ارتباط مستقیمی با انعطاف پذیری و ویژگی روانی مهمی به نام تاب آوری دارد که امروز می خواهیم درباره آن با هم صحبت کنیم.

منظور از تاب آوری چیست؟

تاب آوری به معنای قدرت مقابله با مشکلات و شرایط سخت زندگی است. توانایی که به ما این امکان را می دهد تا بتوانیم در روپارویی با بحران های محیطی و رویدادهای ناگوار شکست نخوریم و خودمان را ترمیم کنیم. به عبارت دیگر، مفهومی روان شناختی است که می خواهد توضیح بدهد چگونه افراد در موقعیت های غیرمنتظره و ناامیامات زندگی، سلامت روان خود را حفظ و حتی از این سختی ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده می کنند. البته هنگامی که فاجعه از سر بگذرد و نیازهای اولیه آدمی تأمین شود، آنگاه تاب آوری احتمال ظهور می یابد.

تاب آوری آموختنی است

اینکه والدین تاب آور فرزندان تاب آوری هم دارند درست است، ولی این به معنای آن نیست که تاب آوری پدیده ای ذاتی است، بلکه کاملاً آموختنی است، یعنی با تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می شود. بنابراین اگر فکری می کنید که تاب آوری کمی دارید باید آن را تقویت کنید و این مهارت را در خودتان پرورش دهید. برای اینکه ابتدا کمی خودتان را از زبایی کنید و ببینید در برخورد با مسائل و مشکلات چگونه عمل می کنید. آیا از نتیجه عملکرد خودتان راضی هستید؟ ما در مفهوم تاب آوری یاد موضوع مهم روبرو هستیم، نخست اینکه فرد یک حادثه یا رویداد آسیب زا و فشار روستختی را تجربه می کند و دوم اینکه در برابر آن از خود تا چه اندازه انعطاف نشان می دهد؟

چه کسی تاب آور است؟

کسی که توانایی تاب آوری دارد در مقایسه با دیگران دارای ویژگی های متفاوتی است:

- اعتماد به نفس خوبی دارد.
- از شبکه های حمایتی اجتماعی و خانوادگی برخوردار است.
- توانایی حل مسئله دارد.
- مهارت های ارتباطی خوبی دارد.
- مسئولیت شرایط خود را می پذیرد.
- توانایی صحبت کردن در باره مشکلات سخت را دارد.
- توانایی درخواست بموقع و روش در ست کمک گرفتن را دارد.
- به جای فاجعه ساختن از مشکلات و گرفتار شدن در پیامد هایش، به خودش و توانایی هایش اعتماد دارد.

چگونه تاب آور شویم؟

- گفتیم که تاب آوری آکنسای است و باید با تمرین، آن را در خودمان ایجاد کنیم. برای این منظور توصیه می کنیم این تمرین ها را جادی بگیریم.
- شبکه روابط خانوادگی و اجتماعی تان را قدر تمند تر از پیش کنید.
- بحران ها و مشکلات را بزرگ و حل نشدنی نبینید. شاید بتوانیم از مشکلات پیشگیری کنیم ولی می توانیم تفسیر خودمان را از این موقعیت ها تغییر بدهیم.
- برای زندگی تان هدف گذاری کنید. داشتن هدف در زندگی و توانمندی برای هدف گذاری، شاخص مهمی در تاب آوری است. با این کار تلاشتان برای رسیدن به هدف بیشتر می شود.
- در برابر مشکلات قاطعانه اقدام کنید. جزو آن دسته افرادی نباشید که منتظر می مانند تا مشکلات خودشان حل شوند.
- اعتماد به نفس و عزت نفستان را افزایش دهید.
- با تغذیه مناسب و ورزش از سلامت جسمی و روحی تان مراقبت کنید و برای خودتان و علا یقتان وقت بگذارید.

نکته

روز

توصیه های غذایی

شادفر

مصرف غذا ها و نوشیدنی های داغ مانند چای کاملاً مضر است. غذا باید در دمای معتدل و به خنک مصرف شود و این موضوع در روایات اسلامی ما هم توصیه شده است. نتایج مطالعه ای که در ایران انجام شده است، نشان می دهد در افرادی که روزانه بیش از سه فنجان چای داغ با دمای ۶۰ درجه سانتی گراد یا بالاتر می نوشند، خطر ابتلا به سرطان مری ۹۰ درصد افزایش می یابد. توصیه های دیگری درباره غذا وجود دارد از جمله:

- پیش از شروع غذا خوردن، دست ها را با آب و صابون بشویید.
- هفته ای یک بار یخچال را از غذا های مانده تمیز کنید و مواد غذایی را که دیگر نباید خورده شوند، بیرون بریزید.
- غذا باید از میوه و سبزی های فیبر دار غنی باشد زیرا مصرف نکردن سبزیجات عوارض مختلفی ایجاد و زمینه را برای ابتلا به سرطان مری فراهم می کند.
- ممنوعیت مصرف روغن های مانده و روغن هایی که اسید های چرب اشباع شده یا اسید های چرب ترانس بالا دارند برادر بروز سرطان مری مؤثر هستند.
- ضرورت رعایت بهداشت دهان و دندان از عوامل مؤثر پیشگیری از بروز بسیاری بیماری های گوارشی از جمله سرطان مری و معده است.
- غذای گرم باید در دمای ۱۴۰ درجه فارنهایت یا گرم تر و غذای سرد در دمای ۴۰ درجه فارنهایت یا سرد تر نگهداری شود.

درمانگاه

منشأ در های استخوانی: کمبود ویتامین D و کلسیم



● **شهروند:** چرا بیشتر مردم گرفتار دردهای مفصلی به ویژه در ناحیه زانو هستند و تا این حد مشکل پادرد در بین مردم زیاد شده است؟ آیا پزشکی هست که راه های پیشگیری برای جوان های سالم را بگوید؟ آیا راه درمانی برای افرادی مانند من وجود دارد که پاهایم در اوج جوانی از درد صاف نمی شود و زانو هایم قوت ندارد و درد کلافه ام کرده است؟ لطفاً راهنمایی ام کنید.

پادردی که این روزها در بین جوان ها زیاد شده است، ناشی از بی تحرکی، ورزش نکردن، وزن زیاد، تغذیه نامناسب، کم برخوردن بودن از نور آفتاب و... است. البته مسائل روحی و روانی مانند افسردگی، اضطراب و استرس هم در این اتفاق بی تأثیر نیست، بنابراین در صورتی که دردها از نوع روماتیسم نباشد می توان با تغییر سبک زندگی، آن ها را برطرف کرد.

- **شهروند:** چند سال پیش سزارین کردم و از آن زمان مفصل واستخوانم درد می کند، حتی یک پارچ آب را هم که بلند می کنم استخوان دستم به ویژه در ناحیه کتف درد می گیرد. علت چیست؟
- به طور معمول این دردها نمی تواند منشأ از آیمانی داشته باشد. دلیل دردهایتان به احتمال زیاد کمبود ویتامین D و کلسیم است. همچنین بی تحرکی، مسائل روحی و عصبی و تغذیه نادرست می تواند از عوامل ایجاد کننده درد باشد. برای اطمینان بیشتر حتماً به یک متخصص مراجعه کنید.

چراغ خاموش حرکت نکنیم!

درباره ضرورت توجه به سیستم روشنایی وسایل نقلیه که در صورت نقص خطر آفرین هستند

ملیحه ابراهیمی یزدی! وقتی صحبت از رفع عیب خودرو می شود، ذهن خیلی ها به سمت گیر بکس، موتور، جلوبندی و... می رود. غافل از اینکه گاهی اوقات رفع نواقص به ظاهر کوچک از خطر بروز تصادف می کاهد. حتماً بارها یا خودر و هاو موتور سبکلت هایی روبرو و شده اید که در تاریکی دچار نقص سیستم روشنایی هستند. جدا از آن دسته خودرو های فرسوده ای که در شهر تردد می کنند و انگار مدت هاست کسی کار به کارشان ندارد و برنامه ای برای خروج آن هانیست، برخی وسایل نقلیه هستند که با تک چراغ یا چراغ های سوخته و شکسته در حال رفت و آمد در شهر هستند. در این شماره با کمک گرفتن از سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور خراسان رضوی، قصد داریم درباره ضرورت توجه به روشنایی وسایل نقلیه نکاتی را یادآور شویم. اگر پشت فرمان می نشینید چند خطی همراهمان باشید.

سوزه روز

از کاربرد چراغ ها چه می دانید؟

برابر قانون ذیل ماده ۵۵ آیین نامه راهنمایی و رانندگی، وسایل نقلیه موظف اند مجهز به دو چراغ بزرگ با نور سفید یا زرد با قابلیت تبدیل به نور بالا و پایین در دو طرف جلو وسیله نقلیه باشند. همچنین در بند دیگری از این ماده، قانون گذار به نکاتی درباره کاربرد چراغ های وسیله نقلیه موتوروی اشاره کرده است که راننده در هر شرایطی باید در باره موارد زیر اقدام صحیح انجام دهد:

نور چراغ های کوچک جلو و خطر عقب باید در شرایط جوی معمولی از فاصله ۵۰متری دیده شود. توجه: نور چراغ های راهنما و ایست نباید سنی خیره کننده باشند.

۱۵۰ متری

برابر ماده ۵۷ آیین نامه راهنمایی و رانندگی، سامانه روشنایی چراغ های وسیله نقلیه باید طوری تعبیه و تنظیم شود که هر وقت راننده چراغ های جلو و یا چراغ های کمکی را روشن کند، چراغ های عقب نیز هم زمان روشن شود.

۵۰ > یک متر

ارتفاع چراغ های عقب نیز نباید از یک متر بیشتر و از ۵۰ سانتی متر کمتر باشد.

چراغ های مه شکن ۴۰ سانتی متر

ارتفاع دو عدد چراغ ویژه مه با نور زرد در دو طرف قسمت جلو نباید از یک متر بیشتر و از ۴۰ سانتی متر کمتر باشد.

۱۰ متر

نور این چراغ های مه باید طوری تنظیم شود که در طول ۱۰ متر از سطح افقی محل نصب چراغ بالاتر نیاید.

برای اطلاع از وضعیت جاده بخوانید!

ماده ۶۲ آیین نامه راهنمایی و رانندگی تأکید دارد رنگ نور تاب هایی که در سمت جلو نصب می شوند باید زرد باشد و ارتفاعشان بیشتر از ۱،۵ متر و کمتر از ۶۰ سانتی متر نباشد، مگر بلندی وسیله نقلیه از کف زمین کمتر از ۶۰ سانتی متر باشد.

تمام وسایل نقلیه موتوری که در جاده های عمومی عبور می کنند باید دو نور تاب به رنگ قرمز یا شیرنگ قرمز در دو طرف قسمت عقب خود داشته باشند.

نور بالا رانندگی نکنید

حرکت وسیله نقلیه با چراغ نور بالا باعث مشکل دید برای دیگر کاربران ترافیکی اعم از موتور سبکلت سواران، عابران پیاده، دوچرخه سواران و رانندگان وسیله نقلیه می شود. افتادن نور بالا در چشم طرف مقابل تشخیص اجسام، ابعاد وسیله نقلیه روبرو و تشخیص مسیر حرکتی را دچار اشکال می کند و باعث بروز تصادف های رخ به رخ می شود.



بی توجهی به رفع نقص سیستم روشنایی، حاکی از مسئولیت پذیرفتن فردی و اجتماعی نوعی ناهنجاری در رفتارهای ترافیکی است.

این تخلف در شهر توسط پلیس راهور اعمال قانون رابه دنبال دارد. اما در جاده تا برطرف شدن نقص از ادامه حرکت جلوگیری می شود.



استفاده از چراغ های تیرینی بانورهای غیر استاندارد نه تنها باعث مزاحمت دیگر کاربران ترافیکی می شود، بلکه از مصادیق تغییر وضعیت در سیستم روشنایی در وسایل نقلیه به شمار می رود که در موارد خاص مثل استفاده از زنون های قوی بر روی فلاشرها، خود روبرو پارکینگ منتقل می شود و راننده خطی به مقام قضایی تحویل داده می شود.



بعضی رانندگان عادت دارند با چراغ روشن کابین خودروهایی دارند که به آنجا حرکت کنند، در صورتی که کارشناسان حوزه ترافیک بر این باورند که انعکاس نور روی شیشه خودرو باعث کاهش دید و تمرکز راننده می شود.



اگرچه مراکز معاینه فنی نظارت فیزیکی و فنی بر خودروهایی دارند که به آنجا مراجعه می شود اما موقع می رود حساسیت بیشتری به سیستم روشنایی داشته باشند.

۳-

۲۰۰۰۰ مورد

تعداد اعمال قانون وسایط نقلیه دارای نقص در سیستم روشنایی در ۱۰ ماهه ابتدای امسال در مشهد

۱۰

نقص در سیستم روشنایی جزو ۱۰ تخلف بارز در بین مشهدهایست

۶-

نمره منفی نقص فنی مؤثر یا نقص در سامانه سیستم روشنایی در شب برای وسایل نقلیه عمومی و سنگین

۳-

نمره منفی نقص فنی مؤثر یا نقص در سامانه سیستم روشنایی در شب برای وسایل نقلیه شخصی

۷۸۷۵۰ تومان

جریمه کد ۲۰۱۵ با عنوان نقص فنی مؤثر یا نقص در سامانه سیستم روشنایی در شب

۳۱۵۰۰ تومان

جریمه کد ۲۱۱۶ با عنوان نداشتن یا نقص چراغ های جلو، عقب، ترمز یا راهنمای وسیله نقلیه و یا تغییر رنگ چراغ ها

دو چراغ جانبی کوچک با نور زرد یا سفید برای تشخیص عرض جلو وسیله نقلیه در متهی الهه هریک از دو سمت جلو.

دو چراغ جانبی کوچک با نور قرمز برای تشخیص عرض عقب وسیله نقلیه در متهی الهه هریک از دو سمت عقب.

دو چراغ کوچک با نور قرمز برای توقف (چراغ ترمز) در عقب وسیله نقلیه که هم زمان با گرفتن ترمز روشن شده و از فاصله ۳۵متری دیده شود.

یک چراغ کوچک با نور سفید در عقب برای تشخیص شماره پلاک. نور این چراغ باید برای تشخیص شماره پلاک از فاصله ۲۵متری کافی باشد.

دو چراغ کوچک به رنگ سفید یا زرد برای نشان دادن حرکت با دنده عقب (چراغ دنده عقب). این چراغ ها باید طوری نصب شوند که فقط هنگام رانند به عقب روشن شده و خبرگی و تاراحتی برای چشم دیگر رانندگان فراهم نکنند.

دو چراغ راهنمای الکتریکی یا الکترونیکی با نور زرد در دو طرف جلو و دو تای دیگر از آن با رنگ قرمز یا زرد در دو طرف عقب برای اعلام قصد گردش به چپ یا به راست و یا تغییر خط حرکت. نور این چراغ ها در روز باید از فاصله ۳۰۵متری قابل دیدن باشد.

دو چراغ چشمک زن در جلو و دو چراغ چشمک زن در عقب که به طور هم زمان برای اعلام هشدار، احتیاط و یا خطر به رانندگان دیگر به کار برده می شوند.

توجه: وسایل نقلیه سواری باید دارای یک چراغ ترمز در پشت شیشه عقب (چراغ ترمز سوم) باشند.

۳۵ متر

نور پایین با همان چراغ عبور باید به نحوی تنظیم شود که به وسیله آن اشخاص یا اشیاء از فاصله ۳۵متری مشخص شوند.

۱۵۰ متر

نور بالا باید طوری تنظیم شود که به وسیله آن وجود اشخاص یا اشیاء از فاصله ۱۵۰متری تشخیص داده شود.

۷۰ > ۱۳۵

ارتفاع چراغ های جلونیاید از ۱۳۵ سانتی متر بیشتر و از ۷۰ سانتی متر کمتر باشد.

۴۰ > ۱/۵ متر چراغ های کمکی

ارتفاع دو چراغ کمکی با نور سفید در جلونیاید از ۱،۵ متر بیشتر و از ۴۰ سانتی متر کمتر باشد.

چراغ کوچک

برابر ماده ۶۱ آیین نامه راهور دو چراغ کوچک بانور زرد یا سفید روی گلگیر و یا دو طرف سپر نباید خیره کننده باشد. چراغ های کوچک اضافی در جلو و عقب باید از فاصله ۱۵۰ متری دیده شوند.

طرح: مجید صالحی/ شهر آرا