اخبار

رفتار خوب و بد هنرمندان در جامعه تاثیرگذار است

رئیس پلیس پایتخت با اشاره به اینکه رفتار و گفتار هنرمندان می تواند آموزنده باشد، گفت: هنرمندان در جامعه الگو هستند و رفتار خوب و بد آنها تاثیرگذار خواهد بود.سردار حسین رحیمی در دیدار با جمعی از هنرمندان بیان داشت: اعتقاد و باور من بر این است تا پلیس اجتماعی نشود و اعتبار ، مقبولیت و مشروعیت را نزد افکار عمومی به دست نیاورد، نمی تواند ماموریت خود را خوب انجام دهد و این امر زمانی میسر می شود که ارتباطی منظم و منطقی با اقشار مختلف مردم داشته باشد.

وی با تاکید بر اینکه امروز نیروی انتظامی جامعه محوری و مردم مداری را به عنوان دکترین خود انتخاب کرده است، عنوان داشت: در نگاه و منظر پلیس، مردم یکسان هستند ؛ پلیس خود را خادم و خدمتگزار مردم می داند و تنها مخلان نظم و امنیت که به دنبال برهم زدن امنیت و آرامش مردم هستند با سرپنجه قدرت پلیس مواجه خواهند شد.

رئیس پلیس پایتخت با اشاره به اینکه رفتار و گفتار هنرمندان می تواند آموزنده باشد عنوان داشت: هنرمندان در جامعه الگو هستند و رفتار خوب و بد شما تاثیر گذار خواهد بود چرا که هنرمندان در فرهنگ سازی جامعه نقش بزرگ و بی بدلیلی دارند.سردار رحیمی با اشاره به ارتقا سطح کمی و کیفی در ساختار پلیس جمهوری اسلامی ایران، افزود: پلیس ما با پلیس های دیگر اصلا قابل مقایسه نیست بلکه مقتدرترین و مردمی ترین پلیس است.

وی با اشاره به اینکه هدف ما حفظ و گسترش احساس امنیت در جامعه است و بسیاری از مسائل انتظامی را با رویکرد اجتماعی مدیریت می کنیم ، بیان داشت: ما پاک ترین، مقتدرترین، سالم ترین و قدرتمندترین پلیس دنیا را داریم.رئیس پلیس پایتخت با اشاره به اینکه امروز پلیس از نقطه صفر مرزی تا عمق شهرها و روستاها حضوری فعال و موثر دارد، عنوان داشت: پلیس بیشترین حجم ماموریت و پراکندگی را نسبت به همه سازمان ها دارد.

ارائه خدمات درمانی به مصدومان زلزله در بیمارستان‌های تامین اجتماعی

معاون درمان سازمان تامین اجتماعی از ارائه خدمات درمانی مطلوب با تمام توان و ظرفیت به مصدومان زلزله در بیمارستان‌های این سازمان خبر داد.دکتر مهدی درخشان ضمن بیان این خبر اظهار داشت: یک نفر پزشک متخصص جراح مغز و اعصاب به همراه تکنسین جراحی و ست های جراحی از اداره کل درمان تامین اجتماعی تهران به بیمارستان شهدای کرمانشاه اعزام شده اند.وی افزود: همچنین یک دستگاه آمبولانس از استان همدان به بیمارستان شهدای کرمانشاه همراه با یک نفر تکنسین اتاق عمل و ست کرانیوتومی جهت افزایش توان نقل و انتقال مصدومین اعزام شده است.درخشان گفت: با توجه به شرایط پزشکی و صدمات متعدد وارده به یکی از مصدومین بستری در بیمارستان شهدای کرمانشاه و عدم امکان انتقال هوایی بیمار به تهران طبق تشخیص پزشک مستقر در کرمانشاه، هماهنگی های لازم با اداره کل درمان تامین اجتماعی استان تهران جهت اعزام یک دستگاه آمبولانس مجهز به ICU و تجهیز آن به آتل های بادی به منظور انتقال این مصدوم به بیمارستان شهید دکتر فیاض بخش تهران صورت پذیرفت. وی ادامه داد: همچنین یک تخت ICU در بیمارستان شهید دکتر فیاض بخش تهران جهت پذیرش مصدوم مورد اشاره رزرو شده است.معاون درمان سازمان تامین اجتماعی گفت: بر اساس آخرین آمار دریافتی از ارائه خدمات به مصدومین زلزله، ۵۸۰نفر به بیمارستان های شهدا و حضرت معصومه(س) کرمانشاه مراجعه داشته اند و خدمات درمانی مختلف ازجمله سرپایی، بستری و جراحی را دریافت کرده اند.

برای کمک به زلزله زدگان به سازمان و سایت معتبر مراجعه کنید

معاون مبارزه باجعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی ناجاگفت: هر گونه کمک‌های نقدی و غیر نقدی برای کمک به زلزله‌زدگان باید از طریق سازمان مربوطه، شماره حساب رسمی آن و از طریق سایت‌های معتبر اعلام شود. سرهنگ محمدرضا اکبری گفت: برخی افراد سودجو با قرار دادن شماره حساب هایی در شبکه های مجازی و سایت های اجتماعی در خصوص کمک به زلزله زدگان استان کرمانشاه اقدام به کلاهبرداری از شهروندان می کنند.وی با اشاره به اینکه مردم با اطلاع از این موضوع باید از دادن این گونه مبالغ برای کمک پرهیز کنند، افزود: این شماره حساب ها واقعی نیست و افراد سود جو برای منافع خود آنها را اعلام می کنند. معاون مبارزه با جعل و کلاهبرداری پلیس آگاهی ناجا با بیان اینکه این افراد جاعل با سوء استفاده از وضعیت موجود و حس همدردی مردم اقدام به درج شماره حساب های واهی و جعلی می کنند، تصریح کرد: عمدتا این افراد کلاهبردار با هویت های جعلی در بانک ها با افتتاح حساب هایی از این طریق اقدام به جمع آوری وجوه مردم می کنند.وی خاطرنشان کرد: اگر قرار است پولی به حساب زلزله زدگان واریز شود باید از طریق سامانه های سازمان هلال احمر و یا نهادهای متولی اعلام شود.سرهنگ اکبری گفت: اگر کسی اطلاعات و اخباری در شبکه های مجازی دارد و شماره حسابی در این خصوص می بیند می تواند با پلیس ۱۱۰ موضوع را در میان بگذارد که این پلیس نیز قاعدتا آن را برای بررسی به پلیس آگاهی ارجاع می کند. این مقام انتظامی تاکید کرد: هر گونه کمک های نقدی و غیر نقدی مردم شریف کشور ایران به منظور کمک به زلزله زدگان کرمانشاه در هر حوزه ای باید از طریق سازمان مربوطه، شماره حساب رسمی آن و از طریق سایت های واقعی و معتبر اعلام شود.

افزایش قربانیان به ٤٧٤ تن

برقراری بیمه‌بیکاری آسیب‌دیدگان از آذر

سه روز از زلزله غم‌بار غرب کشور می‌گذرد؛ زلزله‌ای که با به دوش کشیدن عدد بزرگ ۷.۳ ریشتری، کمر بسیاری از خانواده‌ها را شکاند و ملت ایران را در سوگ نشاند.

سومین روز زلزله در حالی آغاز شد که ساکنان مناطق زلزله‌زده، شب گذشته را در کنار ویرانه‌های باقی مانده از منازل خود یا سازه‌هایی که ترس ناشی از پس‌لرزه اجازه حضور در داخل آن را نمی‌داد، به صبح رساندند. اکثر این افراد هم‌اکنون در چادرهای توزیع شده یا چادرهای شخصی ساکن شده و برخی دیگر نیز در خودروهای سواری‌شان شب را گذراندند.

امدادرسانی به زلزله‌زدگان و آسیب‌دیدگان ناشی از زلزله همچنان ادامه دارد و تاکنون برابر آخرین آمارها ۹۳۸۸ مجروح از زمان وقوع زلزله تاکنون به بیمارستان‌ها مراجعه کرده‌اند. این در حالیست که تعداد جان‌باختگان تا کنون ۴۷۴ تن اعلام شده است. عملیات آواربرداری و جست‌وجو در مناطق زلزله‌زده تقریبا به اتمام رسیده و عمده ساکنان این مناطق نیز اسکان اضطراری داده شده‌اند.

تیم‌هایی از وزارت بهداشت نیز مسئولیت توزیع کلر برای سالم‌سازی آب آشامیدنی شهروندان مناطق زلزله‌زده را برعهده گرفته و با حضور در شهرها و روستاهای مختلف آموزش‌های لازم را درخصوص استفاده از این محلول به زلزله‌زدگان می‌دهند. روند امدادرسانی گرچه در تمامی مناطق زلزله‌زده در حال انجام است اما به نظر می‌رسد که در روستاها باید توجه بیشتری به زلزله‌زدگان صورت بگیرد.

میزان خرابی‌ها و خسارات جانی در شهر ازگله که کانون زمین‌لرزه بود نیز کمتر از شهرهایی همچون سرپل ذهاب است. یکی از ساکنان ازگله درباره علت این موضوع به خبرنگار ایسنا گفت: در ازگله نیز خرابی بالا بود اما با توجه به اینکه تعدادی از واحدها نوسازی یا مقاوم‌سازی شده بودند، میزان تخریب‌ها کمتر به چشم می‌آید. از سوی دیگر پیش از وقوع زلزله ۷.۳ ریشتری یک زلزله با قدرت حدود ۴.۵ ریشتر این منطقه را لرزانده بود که به دنبال آن تمامی ساکنان این منطقه به خیابان آمده بودند و در همین حین زمین‌لرزه ۷.۳ ریشتری رخ داد که همین موضوع باعث کاهش خسارات جانی ناشی از زلزله شد.

جریان برق گرچه در بسیاری از مناطق زلزله‌زده وصل شده است اما همچنان برخی از نقاط شهری و روستاها فاقد جریان برق هستند. در برخی از این مناطق نیز همچنان جریان آب وصل نشده است.

موج کمک‌های مردمی نیز به مناطق زلزله‌زده رسیده و گروه‌های مختلف مردمی اقدام به توزیع اقلام میان زلزله‌زدگان می‌کنند. این اقلام عمدتا با نظارت یا همراهی نماینده‌ای از نیروهای مسلح میان زلزله‌زدگان توزیع می‌شود. پلیس راه نیز به منظور افزایش سرعت امدادرسانی اقدام به اعمال محدودیت ترافیکی در معابر منتهی به مناطق زلزله‌زده کرده و فرمانده پلیس راه نیز از شهروندان خواسته است تا کمک‌های خود را به جمعت هلال‌احمر استان کرمانشاه تحویل دهند.

ابتلای ۱۰ درصد مردم به دیابت نوع ۲

اضافه وزن ۳۰ میلیون ایرانی

نگرانی از شیوع چاقی در کشور، تبلیغات نادرست درمان چاقی و ناکافی بودن امکان فعالیت بدنی بیشتر در فضاهای شهری از جمله دغدغه‌های مطرح شده در نشست خبری امروز کنگره پیشگیری از چاقی بود.

دکتر مجید ولی زاده با بیان اینکه گسترش چاقی از سال ۱۹۹۰ در دنیا آغاز شده و تمام جهان با آن دست به گریبان هستند، اظهار کرد: در ایران بیش از ۳۰ میلیون نفر وزن غیرطبیعی دارند. این موضوع در کشورهای در حال توسعه بیشتر دیده می‌شود. بیماران چاق دچار مشکلات زیادی مانند آرتروز، درد کمر، پرفشاری خون، دیابت، اختلالات چربی خون و سکته‌های قلبی و مغزی می‌شوند.

وی ادامه داد: چاقی علاوه بر زمینه‌سازی برای بروز بیماری‌های مختلف کیفیت زندگی را نیز پایین می‌آورد. در بسیاری از کشورها چاقی به عنوان بیماری تلقی می‌شود. در ایران ۲۰ درصد کودکان دچار اضافه وزن و چاقی هستند. این آمار در میان پسران بیشتر است، اما در میان افراد بالغ، زنان بیشتر دچار اختلالات وزن می‌شوند. در این میان دسترسی ناکافی به محیط‌های ورزشی و نداشتن زمان کافی از جمله دلایل شیوع بیشتر چاقی در زنان است.

دبیر علمی کنگره پیشگیری از چاقی همچنین بیان کرد: با توجه به هزینه بالای درمان چاقی و کاهش وزن، پیشگیری مقدم بر درمان است. توصیه ما به افرادی که اضافه وزن دارند، فعالیت بیشتر است، اما با وجود آلودگی هوا، حمل و نقل ضعیف عمومی و گران بودن مواد غذایی سالم مشخص است که مردم چه چیزی را انتخاب می‌کنند. به همین دلیل تمام دستگاه‌های مسئول باید در پیشگیری از چاقی جمعیت همکاری کنند. ولی‌زاده با بیان اینکه جراحی برای افرادی که دچار چاقی مفرط هستند، پیشنهاد می‌شود، تصریح کرد: چاقی سه درجه دارد و کمتر از ۱۰ درصد افرادی که دچار چاقی درجه ۳ هستند، نیاز به جراحی دارند. همچنین کمتر از ۱۵ درصد افرادی که دچار چاقی هستند از طریق جراحی مشکل‌شان حل می‌شود.

وی افزود: گاهی رسیدن به وزن ایده‌آل هدف نیز و تنها کاهش وزن پنج تا ۱۰ درصدی مد نظر قرار می‌گیرد. بعد از این میزان کاهش وزن باید ورودی کالری به بدن کاهش پیدا کند. از طرف دیگر کالری ذخیره شده نیز باید بسوزد. گاهی روانشناسان نیز باید به تغییر شیوه زندگی افراد چاق کمک کنند. برای مثال برخی از آنها پرخوری عصبی دارند یا به غذا به چشم تفریح نگاه می‌کنند. تغییر این عادات بسیار دشوار است.دبیر علمی کنگره پیشگیری از چاقی با اشاره به تبلیغ درمان‌های غیراصولی چاقی تصریح کرد: درمان اصلی تغییر شیوه زندگی و رفتار، افزایش تحرک و گاهی دارو است. حفظ کاهش وزن در بیماران چاق بسیار دشوار است و به همین دلیل آنها گاهی به سمت درمان‌های غیراصولی می‌روند.

۱۰ درصد مردم دیابت نوع ۲ دارند

در ادامه این نشست دکتر علی جنگجو - دبیر علمی این کنگره با بیان اینکه آمار چاقی در ایران در حال نزدیک شدن به کشورهای غربی است، اظهار کرد: عادات غذایی ما در حال غربی شدن است و روش‌های سنتی در حال از بین رفتن است. مردم گاهی حجم زیادی غذا می‌خورند و از طرف دیگر دچار بیماری می‌شوند و باید برای آن هزینه کنند. در همه دنیا حمل و نقل عمومی توسعه داده شده و مردم تلاش می‌کنند بیشتر پیاده‌روی کنند، اما آیا در ایران نیز این نوع حمل و نقل و مسیر حرکت دوچرخه دیده شده است. استفاده از ماشین شخصی به معنی نسوزاندن کالری و چاق شدن است. وی ادامه داد: درمان‌های غیراصولی ممکن است آمار جراحی را بالا ببرد. گاهی افرادی که نیازی به جراحی ندارند در مکان‌های غیردانشگاهی جراحی می‌شوند. چاقی یک تهدید است و فرد را در معرض بیماری‌های مختلفی قرار می‌دهد. در حال حاضر عامل اصلی دیابت نوع ۲ که ۱۰ درصد از جامعه را درگیر کرده، اضافه وزن است.دبیر

علمی کنگره پیشگیری از چاقی با اشاره به تحمیل هزینه درمان چاقی به سیستم بیمه‌ای و همچنین خانواده افراد چاق افزود: بیماری‌های قلبی، کبد چرب و آپنه تنفسی (ایست تنفسی) از جمله عوارض چاقی است. اساس درمان این مشکل، پیشگیری است و فقط با اطلاع رسانی میسر می‌شود. جنگجو تصریح کرد: ما به وفور تبلیغ انواع مواد غذایی ناسالم را در کشور می‌بینیم، اما موفق نشده‌ایم جلوی تبلیغ آن را بگیریم؛ در حالیکه عوارض آن را می‌بینیم. مواد غذایی ناسالم در کشور ارزان‌تر، فراوان‌تر و مورد طلب بیشتری هستند. بیماران ما پس از درمان‌های ناموفق به مرکز آکادمیک درمان چاقی رسیده‌اند. یکی از اهداف این کنگره نیز هدایت مردم برای جلوگیری از به دام افتادن استفاده از درمان‌های نادرست است. به گفته وی، توده بدنی افرادعادی بین ۱۸ تا ۲۵ است و بالاتر از ۳۰ نشان دهنده اضافه وزن است. اگر کسی توده بدنی بالای ۴۰ دارد و مشکلی به جز چاقی نداشته باشد، مبتلا به چاقی مرضی است. همچنین کسانی که توده بدنی بالای ۳۵ دارند و به مشکلاتی مانند دیابت، آپنه تنفسی و ... مبتلا شده‌اند نیز در گروه چاقی مرضی تعریف می‌شوند.

اقداماتی برای حفظ محیط زیست در یک قرار سبز

فعالان محیط زیست در قرار سبز هفته سوم آبان ماه اقدامات متنوعی برای حفظ محیط زیست انجام دادند.فعالان محیط زیست در قرار سبز هفته سوم آبان ماه اقدامات متنوعی برای حفظ محیط زیست انجام دادند.در شهر موچش استان کردستان مسابقه نقاشی با موضوع محیط زیست بر روی بنرهای بازیافتی، توسط مهدکودک و پیش دبستانی راهین و انجمن شنه نوژین کردستان با همکاری کانون پرورش فکری در شهر موچش استان کردستان برگزار شد.در شهر رودسر استان گیلان کارگاه آموزشی حفاظت از محیط زیست توسط موسسه محیط زیست آسمانرود رحیم آباد و انجمن حامیان محیط زیست لنگرود در دبستان هدف و شهیده انیس نوری رحیم آباد رودسر انجام شد.

در شهر لنگرود استان گیلان هم اعضای جمعیت دوستداران محیط زیست لنگرود از تالاب کیاکلایه بازدید کردند. همچنین در دبستان فرزانه توسط آموزشیاران جمعیت دوستداران محیط زیست لنگرود در خصوص کاهش تولید و تفکیک زباله از مبداء آموزش هایی داده شد.همچنین در استان گیلان به همت گروهی از اعضای انجمن بوم بانان گیلان، جمع آوری زباله های مسیر حرکت زائرین اربعین حسینی انجام گرفت.

در شهر لاهیجان استان گیلان هم مهد کودک و پیش دبستانی نگاه نو با رویکرد محیط زیستی، مسابقه نقاشی با موضوع دُرنا و حفظ محیط زیست به مناسبت روز جهانی جلوگیری از تخریب محیط زیست در جنگ و درگیری های مسلحانه را برگزار کردند.در شهر رضوانشهر استان گیلان هم کارگاه آموزشی آشنایی با جنگل های هیرکانی توسط موسسه محیط زیستی شقایق های وحشی هیرکانی در شهرستان رضوانشهر برگزار شد.

در منطقه چالابه استان کرمانشاه گرد همایی سازمان های مردم نهاد و فعالان محیط زیست و منابع طبیعی عضو شورای هماهنگی استان کرمانشاه با حضور ۱۰۰ نفر از دلسوزان طبیعت، در منطقه چالابه کرمانشاه جهت جمع آوری بذر بلوط و بررسی آفتهایی که زاگرس را تهدید می کند، برگزار شد.

در شاندیز استان خراسان رضوی به همت انجمن همیاران محیط زیست و حیوانات و همکاری پایگاه بسیج شهید رجایی حوزه ۴ عمار در خصوص فعالیت های محیط زیستی، پاکسازی حاشیه جاده شاندیز با جمع آوری بیش از یک تن زباله انجام شد.در شهر نیشابور استان خراسان رضوی هم پاکسازی معابر در روز اربعین توسط کانون محیط زیست، گردشگری و اقوام دانشکده علوم پزشکی نیشابور انجام شد.

در نورآباد ممسنی استان فارس به همت انجمن حامیان طبیعت زاگرس ممسنی، سیزدهمین سه شنبه بدون خودرو در ممسنی با شعار «پیشگام فرهنگ سازی باشیم» انجام گرفت.در شهر خرم آباد استان لرستان نیز دانش آموزان مجتمع دخترانه سما از نهالستان جناب آقای افشار پدر بلوط ایران بازدید کردند، در ادامه این برنامه کارگاه کاشت بلوط توسط آقای افشار برای دانش آموزان برگزار شد.

در شهر آبدانان استان ایلام به همت انجمن بانوان طبیعت دوست آبدانان جمع آوری در بطری های پلاستیکی توسط دانش آموزان دبستان فاطمه جهت حفاظت از محیط زیست و کمک به نیازمندان انجام شد.در شهر یاسوج استان کهگیلویه و بویراحمد نیز نمایشگاه کاردستی با چوب بستنی در مدرسه دخترانه پویا در شهر یاسوج برگزار شد.

در شهر اردبیل هم به همت کمپین شهر پاک، گلدان هایی در غرفه بازیافت با شعار «اردبیل با اراده تو تغییر می کند» همراه با ارائه توضیحات در مورد نحوه استفاده دوباره از پت هایی که بعد از خالی شدن تبدیل به زباله می شوند و با کمترین میزان آب می توان به عنوان گلدان استفاده کرد، برگزار شد. کمپین شهر پاک اولین بار توسط نهضت سبز زاگرس یاسوج، در کشور شروع به فعالیت کرد.

در منطقه کرخه استان خوزستان پنجمین نشست سازمان های مردم نهاد محیط زیستی شمال خوزستان با حضور نمایندگان ۱۹ انجمن محیط زیستی ۷ شهرستان شمالی خوزستان در پارک ملی کرخه و مرکز تکثیر و پرورش گوزن زرد ایرانی برگزار شد. در این نشست شرکت کنندگان در خصوص ایجاد یک تشکل استانی جهت پیگیری و پرداختن به موضوعات محیط زیستی شمال خوزستان به بحث و تبادل نظر پرداختند.

در شهر مهاباد استان آذربایجان غربی هم همایش دوچرخه سواری همگام با صد و یکمین هفته از کمپین سه شنبه های بدون خودرو با حضور بیش از دویست نفر به همت انجمن ژیانه وه ژینگه مهاباد و با همراهی هیات دوچرخه سواری شهرستان برگزار و در پایان نیز به رسم یاد بود به شرکت کنندگان هدایایی تقدیم شد.

یادداشت

هوش هیجانی و خود آگاهی

آزاده محمودی- روان شناس بالینی

امروزه اهمیت نقش هیجان‌ها در زندگی فردی و اجتماعی و عدم امکان تفکیک منطق و احساس سبب شده است که تسلط داشتن بر مهارت‌های عاطفی هوش هیجانی در سر لوحه مهارت‌های لازم انسانی قرار گیرد. نشان دادن عملکردهای مناسب هیجانی، قاطعیت، ابراز رضایت، خرسندی، پذیرش انتقاد و امثال آن همه شایستگی‌های هیجانی هستند که ارتباط فرد را با دیگران معنادارتر ساخته و از عناصر مهم و تعیین کننده کارآمدی در زندگی فردی و اجتماعی محسوب می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که پایین بودن هوش هیجانی خسارت‌های بسیاری را به دنبال دارد که مواردی همچون افت بهداشت روانی، کاهش شادابی و نشاط در زندگی، افزایش اشتباهات، سهل‌انگاری، تاخیر در فعالیت‌های روزمره، تغییر شغل از نتایج آن است. هوش هیجانی بالا بر مدیریت بر زندگی، کارآمدی و نوآوری افراد اثر مثبت گذارده و امکان بروز خلاقیت را فراهم می‌آورد و هم چنین انگیزه و علاقمندی به کارها ایجاد می‌گردد. افراد در برخورد با بحران‌ها و چالش‌ها می‌توانند بهترین شیوه پاسخ دهی را انتخاب کنند و در مجموع موجبات افزایش رضایت از شغل، زندگی شخصی و ارتباط بین فردی را فراهم می‌آورد.از آنجا که افراد در محیط کار خود نیز هیجانات متعددی را تجربه می‌کنند، مهم است که بتوانند از آنها به طور هوشمندانه‌ای استفاده کنند و آگاهانه اجازه دهند که این هیجانات با هدایت افکار و رفتارهایشان، موجب حصول نتایج مطلوب شوند. به این منظور، آموزش و ماهر ساختن افراد در زمینه روابط بین فردی و مهارت‌های هوش هیجانی موضوعی است که در الویت قرار گرفته است.البته افراد از نظر توانایی‌های خود در هر یک از این حیطه‌ها با یکدیگر تفاوت دارند و ممکن است بعضی اشخاص در برخی از توانایی‌ها مثلا همدلی، کاملا موفق باشند ولی در برخی دیگر از توانایی‌ها، چندان کارآمد نباشند. بدون شک زیر بنای اصلی سطح توانایی ما، عصبی است اما جالب است که مغز به طور چشمگیری شکل‌پذیر است و همواره در حال یادگیری است. بنابراین کاستی‌های افراد در مهارت‌های هوش هیجانی قابل جبران است و آموزش به همراه تمرین و تلاش مناسب می‌تواند آنها را بهبود بخشد.

خود آگاهی

خود آگاهی ،که کلید هوش هیجانی است به معنای آگاهی داشتن از احساسات خود، در زمان بروز آنها است. خود آگاهی یعنی بازشناسی احساسات و تمایلات و عواطف خود، شناخت نقاط ضعف و قوت خود و عوامل بوجود آورنده احساسات است. برای درک و بینش صحیح از خود و اینکه این هیجانات چگونه بر رفتارهای شما و دیگران اثر می‌گذارد، توانایی شناخت احساسات خود، نقش تعیین کننده دارد. افرادی که نسبت به احساسات خود، آگاهی و اطمینان بیشتری دارند بهتر می‌توانند زندگی خویش را هدایت کنند و در واقع هیچ چیز، از شناخت عمیق ترین احساسات خودتان در زمینه کاری که انجام می‌دهید اساسی‌تر نیست. آگاه بودن از احساسات و رفتارهای خود می‌تواند به گونه‌ای بر رفتارها و کنش‌های شما تاثیر بگذارد که نتایج آن به نفعتان باشد. همچنین سایر ویژگی‌های شخصیتی شما را تقویت نموده و به کنترل هیجان‌هایتان کمک کند. هر یک از شما برای تغییر احساسات تند و قدرتمند منفی، نیاز به آگاه بودن از آنها دارید مثلا: فردی را در نظر بگیرید که در ابتدای روز، یک ارباب رجوع خشن او را آزرده خاطر ساخته است، سپس ساعت‌ها پس از آن، تند خویی می‌کند، جایی که اصلا مناسب نیست شروع به پرخاش می‌کند (رانندگی) و بدون هیچ دلیلی از افراد خرده می‌گیرد (خانواده). ممکن است او علت اینکه به تندخویی خود ادامه می‌دهد کاملا بی خبر باشد و حتی اگر کسی او را متوجه این امر کند شگفت زده شده و پاسخ تندی به وی بدهد. اگر این فرد توانایی خود آگاهی داشته باشد می‌تواند مسایل را از نو ارزیابی کند، تصمیم بگیرد و خود را از احساساتی که از صبح بر او چیره شده

رها سازد و نگرش و حالت روانی خود را تغییر دهد یعنی آغاز مدیریت بر هیجان خود که یکی دیگر از مولفه‌های هوش هیجانی است.هر کسی نیاز دارد که درک دقیقی از احساسات خود داشته باشد و برای سازگاری در موقعیت‌های فردی و اجتماعی با روشی صحیح از هیجان‌هایش استفاده کند از سوی دیگر خود-آگاهی مبنای اعتماد به نفس است، افرادی که نسبت به شناخت هیجانات خود اطمینان بیشتری دارند ضعف‌ها و قوت‌های خود را می‌شناسند و ارزیابی واقعی از خود دارند، دارای حس قوی از شایستگی خود هستند لذا بهتر می‌توانند هیجانات خویش را هدایت نموده و در زمینه اتخاذ تصمیمات شخصی، موفق باشند.

خبر کوتاه

برپایی تعدادی موکب جهت طبخ و توزیع غذا میان هموطنان زلزله زده در استان کرمانشاه

رئیس کمیته مشارکت‌های مردمی، اسکان و تغذیه ستاد اربعین حسینی گفت: با همت خیرین و هیات‌های مذهبی تعدادی موکب جهت طبخ و توزیع غذا میان هموطنان زلزله زده در استان کرمانشاه برپا خواهد شد.حسن پلارک ضمن ابراز همدردی با هموطنان زلزله زده افزود: در لبیک به فرمان رهبر معظم انقلاب، به موکب‌های اربعین حسینی فراخوانی ارسال شد تا توان خود را در جهت کمک به مناطق زلزله زده بسیج کنند.رئیس ستاد بازسازی عتبات عالیات تصریح کرد: محبان اهل بیت علیهم السلام و زائران و خادمان اربعین این بار برای کمک به هموطنان زلزله زده با ندای «لبیک یا حسین» وارد میدان خدمت می‌شوند. وی با بیان اینکه هم اکنون در حال ساماندهی خادمان اهل بیت علیهم السلام و موکب‌ها جهت اعزام به کرمانشاه هستیم، افزود: طی روزهای اخیر با همکاری مسئولان استانی، کمک‌هایی توسط موکب‌ها و ستادهای بازسازی عتبات استان‌های ایلام و خوزستان به مناطق زلزله زده ارسال شده است.وی گفت: ستاد بازسازی عتبات خوزستان تا کنون ۵ تریلر کنسرو، ۴ تریلر آب معدنی و ۲۵تن آرد و ستاد بازسازی عتبات ایلام نیز دو محموله شامل آب معدنی، تخم مرغ و سایر اقلام خوراکی را به کرمانشاه ارسال کرده‌اند.وی گفت: ارسال این کمک‌ها در حالی است که بسیاری از خادمان موکب‌ها به تازگی وارد کشور شده یا در حال بازگشت هستند با این حال برای کمک به هموطنان اعلام آمادگی کرده‌اند.پلارک با بیان اینکه طبق اعلام مسئولان اصلی‌ترین نیاز هموطنان در مناطق زلزله‌زده غذا و پتو است گفت: از موکب‌داران نیز خواسته شده تا جمع‌آوری کمک های مردمی در زمینه تامین این نیازها متمرکز باشد.

اعزام یک موکب با ظرفیت اسکان هزار نفر از خوزستان به مناطق زلزله‌زده

رئیس ستاد بازسازی عتبات عالیات استان خوزستان از اعزام یک موکب با ظرفیت اسکان هزار نفر از این استان به مناطق زلزله‌زده جهت ارائه خدمات به هموطنان کرمانشاهی خبر داد.حجت الاسلام و المسلمین سید محمود موسوی با تسلیت به خانواده های داغدیده در زلزله اخیر گفت: موکب اربعین حضرت ابوالفضل‌العباس(ع) از شهر میانرود دزفول جهت ارائه خدمات به هموطنان راهی کرمانشاه شد.وی افزود: عصر روز دوشنبه تجهیزات و اقلام مختلف جمع‌آوری شده از شهر میانرود به کرمانشاه منتقل کردیم و ان شاالله به مدت ۱۰ روز در مناطق زلزله‌زده این موکب خدمات ارائه خواهد کرد. رئیس کمیته مشارکت‌های مردمی، اسکان و تغذیه ستاد اربعین استان خوزستان با بیان اینکه محبان اهل بیت علیهم السلام هواره در اعمال خداپسندانه و کمک به همنوعان پیشتاز هستند افزود: موکب حضرت ابوالفضل‌العباس(ع) برآمده از دل مردم و جوانان عاشورایی بخش مرکزی و بخش چغامیش شهرستان دزفول است و اکنون نیز برپایی این موکب یک حرکت مردمی و خودجوش بوده که توسط همین جوانان برای خدمت‌رسانی به هموطنان آسیب‌دیده در مناطق زلزله‌زده صورت گرفته است.موسوی با تشکر از همه خیرین در خصوص اقلام جمع‌آوری شده گفت: این موکب محل استقرار یک‌هزار نفری جهت استراحتگاه زلزله‌زدگان در دو بخش خواهران و برادران برپا خواهد کرد و نمازخانه‌ای نیز در نظر خواهیم گرفت، همچنین آشپزخانه‌ای جهت پخت به لطف خدا برپا خواهد شد.وی در خصوص اقلام جمع‌آوری شده گفت: ۲۰ هزار کنسرو، ۱۰ هزار بطری آب‌معدنی، ۷ کیسه ۵۰ کیلوگرمی آرد، ۷۰۰ کیلوگرم برنج، ۲ رأس گوسفند، ۱۵۰۰عدد پتـو و ۱۰۰ تخته فـرش ازجمله اقلامی است که توسط این موکب به مناطق زلزله زده ارسال شده است.

کمک‌های دانش آموزی به زلزله‌زدگان غرب کشور

دبیرکل اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان ضمن همدردری با مردم زلزله زده استان کرمانشاه از پایگاه جمع‌آوری کمک‌های دانش آموزی به زلزله‌زدگان غرب کشور خبر داد.دبیر کل اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان با تسلیت به مناسبت جان باختن تعدادی از هموطنان در زلزله غرب کشور و ابراز همدردی با بازماندگان این زلزله از جمع‌آوری کمک‌های دانش آموزی در اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان استان کرمانشاه خبر داد و اظهار داشت: اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان بر اساس لیست اقلام مورد نیاز برای کمک به زلزله زدگان کرمانشاه آماده دریافت کمک‌های مردمی است.

علامتی خاطرنشان کرد: دانش آموزان سراسر کشور متاثر از این فاجعه دردناک هستند و همه آماده کمک به همسالان و مردم زلزله زده استان کرمانشاه هستند از این سو اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان برای کمک به مردم این استان پایگاه جمع‌آوری کمک‌های دانش آموزی را مهیا کرده است.وی با بیان اینکه مردم و دانش آموزان سراسر کشور می‌توانند کمک های نقدی خود را به شماره حساب ۱۸۰۴۳۴۲۳۹۳ بانک تجارت (اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان استان کرمانشاه) واریز کنند و کمک های غیر نقدی خود را می توانند به دفاتر اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان سراسر کشور تحویل دهند.دبیرکل اتحادیه انجمن های اسلامی دانش آموزان با اشاره به ملزومات مورد نیاز زلزله زدگان کرمانشاه تصریح کرد: از آنجا که سایر سازمان ها مسئولیت تحویل ملزومات به مردم زلزله زده استان کرمانشاه را برعهده گرفته اند و از آنجا که دانش آموزان برای کمک به همسالان خود اقدام کردند علاقه مندان می توانند با ارسال لوازم التحریر ، پتو و آب آشامیدنی دانش آموزان استان کرمانشاه را یاری کنند و استان کرمانشاه مسئولیت تحویل این اقلام به دانش آموزان زلزله زده را برعهده گرفته است به امید روزی که هیچ دانش آموزی بی سرپناه نباشد و بتواند در آرامش و رفاه به تحصیل خود بپردازد.