



هوای هم را دارند



ترجمه: علی ملانکه

سپید: دوست واقعی موجود ارزشمندی است که به راحتی پیدا نمی‌شود و نگه‌داری از آن به‌مراتب سخت‌تر از به دست آوردن آن است. پیدا کردن یک دوست خوب به‌ویژه برای افرادی که دچار اختلال در مهارت‌های اجتماعی هستند، بیش از سایرین دشوار است زیرا برای این افراد درک انگیزه‌های دیگران به‌سختی فراهم می‌شود به همین دلیل است که شناختن ویژگی‌های یک دوست واقعی و تمایز گذاری با افرادی که فقط در پی سود و زیان خود هستند، می‌تواند برای بسیاری از این افراد راهگشا باشد. در ادامه ۶ ویژگی یک دوست خوب را می‌خوانید:

۱. یک دوست واقعی قابل اعتماد است

قابل اعتماد بودن یکی از ویژگی‌های مهم یک دوست خوب است زیرا به این معناست که شما درباره این دوست نگرانی ندارید. شما درباره رازهایی که با این دوست در میان می‌گذارید و عکسی که با هم انداخته‌اید، دغدغه‌ای ندارید. شما نگران نیستید که فردا از عکس شما در شبکه‌های اجتماعی به اشتراک بگذارد یا رازتان را از زبان دیگران بشنود. شما درباره وعده‌هایی که یک دوست می‌دهد و از کمک کردن او نگرانی ندارید. بنابراین اگر این فکر در دل شما راه پیدا می‌کند که ممکن است از سوی فردی آسیب ببینید یا در مواقع ضروری از او حمایتی دریافت نکنید، باید بدانید که نمی‌توانید نام دوست را به او اطلاق کنید. دوست خوب، به شما ثابت می‌کند که قابل اتکا و واقعی است و خاطر شما به‌جای نگرانی بابت او، از او جمع است.

۲. دوست واقعی شما را با خودش برابر می‌داند

شما باید در برابر دوستی که همیشه خودش را از شما برتر می‌بیند و احساس ریاست و برتری نسبت به شما دارد، حضوری آگاهانه داشته باشید. یک دوست واقعی هرگز تهدیدی برای شادی و موفقیت شما به شمار نمی‌آید؛ او با شما طوری رفتار می‌کند که شما

احساس می‌کنید عقاید شما با ارزش و شایسته توجه هستند. این برابری خود را در اشکال مختلفی به نمایش می‌گذارد؛ به‌عنوان نمونه در تصمیم‌گیری برای جایی که می‌خواهید بروید و زمانی که می‌خواهید با هم سپری کنید؛ کارهایی که به‌درستی انجام می‌دهید و ستایش از موفقیت‌هایی است که به دست می‌آورید.

۳. دوست واقعی به تصمیم‌های شما احترام می‌گذارد

اگر به دوست خود بگویید که پیش از بیرون رفتن باید کارهایی را انجام دهید، مسلماً او با آن موافق خواهد بود. اگر به او بگویید که از دیدن یک فیلم ترسناک لذت نمی‌برید و به دیدن آن نخواهید رفت، او شما را

درک خواهد کرد. این امر به این خاطر اتفاق می‌افتد که یک دوست واقعی از شما می‌خواهد تصمیم‌هایی را بگیرد که با آن احساس راحتی می‌کند. او هرگز از شما نمی‌خواهد کارهایی را انجام دهد که احساس خوبی نسبت به انجام دادن آن ندارید. البته مواقعی هم وجود دارد که دوستان واقعی از ما می‌خواهند تا چیزهایی را خارج از محدوده آسایش خود انجام دهیم اما اگر احساس کنند که این کار ما را ناخوش می‌کند، روی تغییر دیدگاه خود پافشاری نخواهند کرد.

۴. دوست واقعی فقط خودش را در مرکز توجه قرار نمی‌دهد

بسیاری از ما دوستانی داریم که می‌خواهند خودشان

را در سکوی نخست قرار دهند. اگرچه انتظار اיתارگری محض تا حدودی ناعادلانه خواهد بود اما زمان‌هایی هم وجود دارد که باید از خودگذشتگی در روابط دوستانه دیده شود. دوست واقعی می‌تواند بدون شخصی‌سازی به حرف‌های دوستش گوش دهد. او می‌تواند مشوق دوستش در فعالیت‌هایی همچون بازی بسکتبال، اجرای تئاتر، اجرای کنسرت موسیقی و مانند آن باشد بدون آن‌که نفعی شخصی برای آن در پی داشته باشد. او می‌تواند از دستاوردها و تلاش‌های دوست در زندگی قدرانی کند بدون آنکه نگران باشد که دیگران بیشتر به او توجه می‌کنند. آن‌ها درک می‌کنند که برخی مواقع ممکن است همه‌چیز به نفع دوستش باشد.

۵. دوست واقعی می‌داند چه موقع و چگونه باید عذرخواهی کند

حتی بهترین دوستان سر برخی موارد باهم توافق ندارند و اگر هر یک از طرفین درباره موضع خود، از تعصب خاصی برخوردار باشد، جای تعجب نیست که اختلاف‌نظر بالا خواهد گرفت.

باین حال یک دوست واقعی تمایلی خود به مذاکره را به برنده شدن در بحث ترجیح می‌دهد. شاید در پایان ماجرا هر دو به این نتیجه برسند که هیچ‌کدام محق نبوده‌اند، اما باید این توانایی در شما وجود داشته باشد تا به این تفاهم دست پیدا کنید.

۶. دوست واقعی به شما اجازه می‌دهد خود واقعی‌تان باشید

جای تعجب نیست که دوست شما تمامی علائق، اندیشه‌ها و نظرات شما را دوست نداشته باشد اما یک دوست واقعی با این مسائل مشکلی ندارد و می‌تواند نکات خوبی را در آن‌ها تشخیص دهد. استقبال از تفاوت‌ها می‌تواند به قدرانی از چیزهایی منجر شود که شما را منحصربه‌فرد می‌کند. دوست واقعی تمایلی به تغییر دادن شما ندارد زیرا او شما را به همین شکلی که هستید، دوست دارد. ■

منبع: whereicanbeme

تازه‌ها

تشخیص سرطان ریه از طریق سابقه جستجوی اینترنتی

سپید: دریافت و خواندن پیامی با این مضمون که «احتمال دارد شما مبتلا به سرطان ریه باشید»، پیامی است که می‌تواند در آینده نه چندان دور، به تلفن هوشمند یا لپ‌تاپ افراد ارسال شود. شرکت مایکروسافت به‌تازگی نتایج تحقیقاتی را به یک نرم‌افزار تشخیص احتمال بروز سرطان ریه تبدیل کرده است. این نرم‌افزار می‌تواند در صورت داشتن اطلاعات لازم به فرد هشدار دهد و امکان درمان به‌موقع او را فراهم کند. شرکت مایکروسافت اعلام کرده که از این پس موتور جست‌وجوی بینگ (این موتور جست‌وجو متعلق به مایکروسافت است) با بررسی سوابق جست‌وجوی اینترنتی، محل‌هایی که از روی مسیریاب یا مکان‌نما برای فرد مشخص شده و سابقه سیگاری بودن و دیگر اطلاعاتی که در نرم‌افزارهای مختلف وارد می‌شود، احتمال بروز سرطان ریه در افراد را بررسی می‌کند. این نرم‌افزار می‌تواند با دقت ۳۹ درصد، سرطان ریه را درست تشخیص دهد که این رقم یعنی یک نفر در هر هزار هشدار صادر شده است.

روش دستیابی به این نرم‌افزار به این گونه است که محققان مایکروسافت سوابق افرادی را در شبکه‌های اجتماعی و نرم‌افزاری مختلف اعلام کرده‌اند که به سرطان ریه مبتلا شده‌اند، بررسی می‌کنند و در آن‌ها خط‌مشی مشخص و مشابهی را می‌یابند و این خط‌مشی را به یک هوش مصنوعی تبدیل می‌کنند. در صورتی که دقت این نرم‌افزار به یک تشخیص درست در هر ۱۰۰ هزار برسد، به این معنی است که ۳ درصد از هشدارهای آن درست است و می‌تواند جان افراد را نجات دهد. سرطان ریه از جمله دردناک‌ترین سرطان‌ها و یکی از کشنده‌ترین آنهاست و افراد معمولاً در مراحل نخست آن به دنبال دلیلی برای درد قفسه سینه، تنگی نفس و علائمی مانند آن در اینترنت نمی‌گردند. ■

منبع: BLOOMBERG



تازه‌ها

استرس در مغز دختران و پسران متفاوت عمل می‌کند

سپید: مطالعه دانشگاه استنفورد حاکی از آن است که رخدادهای پراسترس، مغز دختران و پسران را به صورتی متفاوت تحت تاثیر قرار می‌دهد. دخترانی که دچار آسیب روانی می‌شوند، اندازه و حجم بخشی از مغز آن‌ها موسوم به اینسولا کوچک می‌شود، اما در پسران این بخش بزرگ‌تر از معمول می‌شود. همین تفاوت نشان می‌دهد که چرا دختران بیشتر از پسران دچار اختلال استرس پس از حادثه می‌شوند. محققان دریافته‌اند پسران و دختران پس از حوادث بسیار ناراحت‌کننده با ترسناک علائم متفاوتی از خود نشان می‌دهند و در نتیجه باید به طور متفاوت درمان شوند. گروه تحقیقاتی دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد گفت: «دخترانی که دچار اختلالات استرس پس از حادثه می‌شوند، احتمالاً سریع‌تر از معمول بافرایند پیری بخشی از اینسولا مواجه می‌شوند.»

محققان در این مطالعه مغز ۵۹ کودک ۱۷ سال را اسکن کردند. گروهی از این کودکان شامل ۱۴ دختر و ۱۶ پسر استرس‌شدید یا ترسناک تجربه کرده بودند اما دومین گروه متشکل از ۱۵ دختر و ۱۴ پسر چنین تجربه‌ای نداشتند. براساس این پژوهش، همچنین استرس‌های شدید می‌تواند به



بلوغ زودرس در دختران کمک‌کند. این مطالعه در مجله افسردگی و اضطراب منتشر شده است. ■
منبع: HealthDay

خودآزمایی سرطان پستان باید با دقت بیشتری صورت پذیرد

با استفاده از سه انگشت به‌جای یک انگشت می‌توانید بافت‌ها یا توده‌های معمولی را از بافت‌های نامعمول به‌راحتی تشخیص دهید. این وضعیت باعث می‌شود تا بافت پستان تا حد ممکن روی قفسه سینه گسترده شود و در نتیجه به کمترین ارتفاع ممکن برسد. در این حالت لمس کردن کلیه بافت و تشخیص توده‌ها آسان‌تر و دقیق‌تر است.

برای تشخیص دقیق، از سه سطح فشار استفاده کنید. اول با فشار کم، بافت نزدیک به پوست را بررسی کنید. بعد با فشار متوسط بافت درونی را حس کنید و در نهایت با فشار بیشتر، به بررسی بافت نزدیک به قفسه سینه و استخوان‌های دنده بپردازید.

به یاد داشته باشید که یک برآمدگی در احتیای پایینی هر پستان طبیعی است. اول هر نقطه از پستان را با هر سه فشار مورد آزمایش قرار دهید و سپس به سراغ نقطه بعدی بروید. در مرحله بعد بافت‌های اطراف پستان را بررسی کنید. از حرکت‌های دایره‌وار به این منظور بهره بگیرید. پس از آن زیر بغل و غده‌های لنفاوی را در نظر داشته باشید. ■

منبع: HealthDay



سپید: کارشناسان می‌گویند که پنج قدم وجود دارد که زنان باید برای خودآزمایی ماهانه پستان خود بردارند.

لورا کارپر، متخصص جراحی سرطان پستان در دوارته کالیفرنیا می‌گوید: «مهم‌ترین چیز درباره خودآزمایی سرطان پستان، شناخت زنان از پستان خودشان است. بسیاری از زنان، خودشان توده‌ها یا سرطان‌های پستان خود را تشخیص می‌دهند و این امر می‌تواند آغاز گفتگویی مهم با پزشک به‌شمار بیاید.» او در ادامه می‌گوید: «به تفاوت میان پستان‌های خود توجه کنید.

خودآزمایی خوب سرطان پستان باید با توجه به شکل ظاهری و احساسی پستان‌ها صورت پذیرد.

بررسی ظاهری باید در حالت نشسته، ایستاده در جلوی آینه و بدون لباس صورت بگیرد. هر دو پستان را بررسی کنید و در جستجوی توده‌ها باشید، هر گونه تفاوت نامعمول میان هر دو پستان، فرورفتگی، برجستگی، قرمزی یا سایر تغییرات در نوک پستان یا ظاهر غیرعادی آن (فرورفتگی یا بیرون‌زدگی بیش از حد آن) را جدی بگیرید.» در مرحله بعد دست خود را روی باسن قرار دهید و بازوهایتان را به جلو بکشید درحالی‌که به همان تغییراتی

تازه‌ها

یافتن دوست خوب را به فرزندان پیاموزید

سپید: پیدا کردن دوستان خوب، به‌خصوص در دوران مدرسه برای آینده‌کودکان انتخاب مهمی به حساب می‌آید زیرا از یک سو انتخاب دوست خوب، راهی برای موفقیت و پیشرفت او فراهم می‌کند و از سوی دیگر دوست نامناسب می‌تواند راه یادگیری، انحرافات اخلاقی یا اختلال‌های روانی را هموار کند؛ در ادامه به چند نکته در این زمینه اشاره می‌کنیم:

- ❖ به فرزندان خود یاد دهید که دوستان شما باید محترم، آبرومند و پیرو قوانین باشند.
- ❖ والدین خود باید دوستان خوبی برای فرزندان‌شان باشند و از این راه می‌توانند الگویی برای فرزندان خود محسوب شوند.
- ❖ ویژگی دوستان خوب را برای فرزندان تشریح کنید و بر ارزش‌های مثبتی که در خانه به آن‌ها احترام می‌گذارید، تاکید کنید.
- ❖ با کودکانی که احساس می‌کنند تاثیر خوبی روی فرزندان‌تان می‌گذارند، قرار بازی بگذارید و به این ترتیب مقدمات دوستی فرزندان‌تان را با آن‌ها فراهم کنید.
- ❖ روی روابط خوب خود با فرزندان‌تان همچون داشتن صداقت و ارتباط کار کنید. ■

منبع: HealthDay

مشکلات و سوژه‌هایتان را با ما در میان بگذارید

پیامک: ۰۹۱۲ ۹۲۴ ۳۸۴۴
Email: info@sepidonline.ir



پاروز نامه سپید

در تلگرام همراه شوید

<https://telegram.me/sepidonline>