

حوادث

زلزله ۵/۹ ریشتری شمال غرب ایران را لرزاند

بخش اجتماعی– زمین لرزه‌ای به بزرگی ۵.۹ ریشتر در عمق ۸ کیلومتری زمین در ساعت ۲ بامداد، شهر ترک در شهرستان میانه استان آذربایجان شرقی را لرزاند. شهرهای میانه، سراب و ترکمانچای در استان آذربایجان شرقی تحت تاثیر مستقیم این زلزله قرار گرفته‌اند و تاکنون ۷ روستای مناطق زلزله زده بیشترین خسارت را دیده اند و در این میان بیشترین تخریب در روستای ورنکش با تخریب ۲۰ خانه گزارش شده است. همچنین استانهای زنجان، را احساس کرده‌اند. بنا بر گزارش های رسیده، این زمین لرزه با همان شدت در کشور جمهوری آذربایجان نیز احساس شده است. در پی وقوع زلزله در شهرستان میانه، بر طبق اعلام اورژانس، تا لحظه تنظیم خبر ۶ نفر فوت و حدود ۳۸۰ نفر مصدوم شده‌اند که بیشتر مصدومان به صورت سرپایی درمان و ۱۷ نفر از زلزله زده‌ها در بیمارستانها بستری شده‌اند. از ۱۷ نفری که همچنان بستری هستند ۱۵ نفر از اهالی شهرستان میانه، یک‌نفر اهل شهرستان سراب و یک نفر اهل شهرستان اردبیل هستند و تمامی کشته‌شدگان این حادثه نیز از اهالی شهرستان میانه هستند.

بر طبق آخرین اخبار دریافتی، از ۸۰ روستای زلزله زده در آذربایجان شرقی، وضعیت ۷۸ روستا ارزیابی شده که در پی آن خسارت ۵۰۰ واحد مسکونی گزارش شده است. در میان روستاهای خسارت دیده، روستای ورنکش و ورزقان بیشترین خسارت را دیده است. گاز همه مناطق زلزله زده به جز یک روستا وصل شده است.

۳۴ تیم عملیاتی در منطقه برای کمک به خسارت دیدگان فعال هستند. همچنین ریزش کوه در جاده میانه – بستان آبان گزارش شده و مرکز زلزله نگاری وقوع ۵۷ پس لرزه را تاکنون ثبت کرده است.

تعداد جان‌باختگان زلزله آذربایجان شرقی به ۶ نفر رسید
فرمانده انتظامی آذربایجان شرقی گفت: مسئولان بیمارستان فوت یک خانم را به عنوان نفر ششم جان باختگان زلزله تایید کردند. سردار حسین عبدی در بازدید از روستای زلزله زده ورنکش شهرستان میانه در گفت‌وگو با ایسنا اظهار کرد: از ساعات اولیه وقوع زمین لرزه نیروهای انتظامی در محل حضور دارند و امنیت کامل در مناطق زلزله زده برقرار است. وی ادامه داد: جاده های منتهی به مناطق زلزله زده هم باز بوده و هیچ گونه مشکلی وجود ندارد، فقط در محدوده روستای ورنکش محدوده ترافیکی گذاشته شده تا ورود غیر ضروری به روستا انجام نشود.

بخش اجتماعی– جدیدترین تحقیق که بر روی ۵ هزار خواب صورت گرفته نشان می‌دهد خواب‌های ما ممکن است بیش از آن‌چه که تاکنون تصور می‌کردیم بر زندگی ما تأثیر بگذارد و برعکس. یک انسان‌شناس ۵۸ ساله به مدت ۱۱ سال گزارشاتی را از حدود ۵ هزار رویای خود جمع‌آوری کرد. رابرت‌هاس (محقق) با تشخیص نقش‌های رنگی در این رویاها توانست نکات دقیقی را در مورد حالات روحی او پیش‌بینی کند. او دو سال مجزا را که این‌انسان‌شناس در آنها بحران‌هایی را پشت سر گذاشته بود، تشخیص داد و بیننده خواب تأیید کرد که در سال ۱۹۹۷ با یک همکار بر سر مسئله‌ای اداری درگیر شده بود و در سال ۲۰۰۳ با یکی از دوستانش قطع رابطه کرده بود که ضربه عاطفی عمیقی برای او محسوب می‌شد. اما هاس چ‌طور می‌توانست ناآرامی افراد را تشخیص دهد؟ او می‌گوید سرنخ‌ها در رنگ‌ها قرار دارد. رنگمایه‌های غالب در خواب‌های انسان‌شناس، قرمز و سیاه بودند که در مواقع رویارونی با سختی‌ها خود را نشان می‌دادند. هاس می‌گوید: “ما حتی بدون دانستن وقایع زندگی او، حالات عاطفی‌اش را بر اساس خواب‌هایش تشخیص دادیم.”

هاس جزء گروهی از محققان است که با استفاده از فناوری‌های مدرن پزشکی و تحقیقات جدید روان‌شناسی در پی کشف اسرار نهفته در خواب‌ها و نقش خواب دیدن در زندگی انسان هستند. نگاهی بر برخی از آخرین اکتشافات آنها درک جدیدی از زبان رویاها به ما می‌دهد و کمک می‌کند از زمان خوابیدنمان بیشترین بهره را ببریم.

● **چرا خواب می‌بینیم؟**

رویاها راهی برای ارتباط ناخودآگاه با ذهن هوشیار هستند. محققان می‌گویند خواب دیدن در مورد نگرانی‌ها روشی است که مغز توسط آن به ما کمک می‌کند برای رویارویی احتمالی با آنها تمرین داشته باشیم. وقتی در مورد مسائل مبارزه‌طلبانه مثل ایراد سخنرانی یا رقابت ورزشی خواب می‌بینیم، این به ما کمک می‌کند تا در هنگام انجام آن عملکرد بهتری داشته باشیم. عصب‌شناسان به این کشف رسیده‌اند که رویا و خواب

با حرکت سریع چشم (REM) که وقتی روی می‌دهد که در حال خواب دیدن هستیم با قابلیت ما در یادگیری و یادآوری مرتبط است. دکتر روزالین کارترایت روان‌شناس می‌گوید: “رویا نوعی سیستم تنظیم روحیه است.” او دریافته است که خواب‌ها به افراد کمک می‌کنند تا با بلاتکلیفی‌های عاطفی روزانه کنار بیایند. به نظر او “این مثل داشتن یک درمانگر درونی است.” وقتی می‌خواهیم، رویاها تجربیات عاطفی جدید را در کنار خاطرات قدیمی قرار می‌دهند. کارتریت می‌گوید: شاید وقتی بیدار می‌شوید یا خود بگویند عمو هری در خواب من چه کار می‌کرد؟ ۵۰ سال است که ندیدمش!” اما ذهنیات قدیمی و جدید از نظر عاطفی با یکدیگر مرتبط هستند. این ذهن هشیار است که ارتباط میان آنها را حذف می‌کند. در واقع عواطف رویا می‌توانند در درمان بیماریانی که تحت شرایط دشوار زندگی هستند، به درمانگران کمک کنند. کارترایت در یک مطالعه جدید، خواب‌های ۳۰ فردی را که به تازگی طلاق را تجربه کرده بودند در یک دوره ۵ ماهه مورد بررسی قرار داد و احساسات آنها را نسبت به همسر سابقشان سنجید. او به این کشف رسید که افرادی که بیش از همه در خواب‌هایشان از همسرشان عصبانی بودند، شانس بیشتری برای کنار آمدن با طلاق داشتند. او می‌گوید: “گر خواب آنها آرام و دلپذیر بود نشان می‌داد که هنوز توانسته‌اند با مسئله جدائی و طلاق کنار بیایند.” این یافته می‌تواند در تشخیص این‌که آیا فرد نیاز به مشاوره دارد یا توانسته با خواب مشکلاتش را برطرف کند، به درمانگران کمک می‌کند.

● **یک تعبیر، مناسب همه نیست**

هیچ وسیله‌ای وجود ندارد که محققان بتوانند توسط آن به بررسی رویاهای ما در

{اجتماعی}

خواب‌ها به ما چه می‌گویند

حالی‌که خواب هستیم بپردازند. اما دانشمندان در حال یافتن شیوه‌هایی برای تعبیر رویاها پس از بیدار شدن هستند. گفته فروید را در این مورد که خواب‌ها دارای تعبیر یکسان جهانی هستند، فراموش کنید. نسل جدیدی از روان‌شناسان تأکید می‌کنند که سمبل‌های رویا در افراد مختلف، متفاوتند. در یک مطالعه جدید، ژوزف دوکونیک (استاد روان‌شناسی) از ۱۳ داوطلب خواست تا دو فهرست تهیه کنند. یکی از جزئیاتی که از خواب‌های اخیر خود به یاد می‌آوردند، و دیگری از



حوادثی که اخیراً در زندگی آنها روی می‌داد. وقتی از تحلیل‌گران خواسته شد رویای مربوط به هر شرکت‌کننده را تعیین کند، تلاش آنها بی‌نتیجه ماند. دوکونیک به این نتیجه دست یافت که خود فرد بهتر از هر کس دیگری از جمله روان‌کاوان قدیمی می‌تواند رویاهای خود را درک کند. دوکونیک می‌گوید: “هیچ دلیلی مبنی بر وجود سمبل‌های مشترک جهانی وجود ندارد. توصیه من این است که اگر واقعا می‌خواهید خواب‌هایتان را تعبیر کنید، کتاب تعبیر خوابتان را دور بیندازید.

● **رمزگشائی معانی**

امروزه روان‌شناسان فناوری مدرن را برای بررسی مفهوم رویاها به کار می‌گیرند. هاس از یک روش کامپیوتری برای تعبیر رنگ خواب‌ها استفاده می‌کند. او می‌گوید بیش از ۸۰ درصد مردم خواب‌های رنگی می‌بینند؛ اگرچه فقط یک‌چهارم آنها صبح روز بعد این رنگ‌ها را به یاد می‌آورند. هاس حدود ۲۴ هزار رویا را مورد بررسی قرار داد و آنها را در دو پایگاه اطلاعاتی در دانشگاه کالیفرنیا و دانشکده ایالت بریج فهرست کرد. مطالعات او نشان داد برخی رنگ‌ها نشان‌دهنده احساسات خاصی هستند (مثلا قرمز نشانه فعالیت، هیجان و آرزو؛ آبی نشانه آرامش، سکون و هارمونی؛ و سیاه نشانه ترس، اضطراب و تهیدی است).

اما در مورد رنگ‌ها نیز یک تعبیر نمی‌تواند برای همه افراد به کار رود. هر فرد رنگ متفاوتی را برای نشان دادن تداعیات فردی به کار می‌برد. هاس می‌گوید: “استفاده از رنگ شیوه‌ای است که مغز توسط آن احساسات فرد را در خوابش به تصویر می‌کشد.” برخی محققان نیاز به کامپیوتر یا حتی درمانگر برای تعبیر خواب را بی‌اساس می‌دانند. دکتر گیل‌دلانی (روان‌شناس و بنیان‌گذار مؤسسه بین‌المللی مطالعات خواب) معتقد است خود فرد بهترین تعبیرگر خواب خود است. او طرفدار

سال بیست و سوم / شماره ۵۳۳۸

روایات و اساطیر

روش “مصاحبه” در تعبیر رویاهاست؛ روشی که در آن از فرد خواسته می‌شود فهرستی از پرسش‌های ساده را پاسخ دهد تا بتواند درک بهتری از خاطرات خود داشته باشد. یکی از مراجعان دکتر دلانی خانمی بود که در خواب نامزدش را در حال شنا در یک اقیانوس دیده بود. او در بالای آب مانند یک فوک زیبا و دوست داشتنی به نظر می‌رسید، اما زیر آب تبدیل به کوسه‌ای وحشی می‌شد. وقتی از او در مورد شخصیت نامزدش سؤال شد، اذعان کرد که شخصیت او دارای رگ‌های خشن است حقیقتی که این خانم آگاهانه سعی داشت آن را نادیده بگیرد. دلانی می‌گوید: “واضح بود که آن زن در مورد بعد نامطلوب شخصیت نامزدش تردیدهائی داشت. ذهن انسان در حالت خواب بیش از حالت هوشیار قادر به درک اطرافیان است.” او پس از مدت کوتاهی رابطه خود را با نامزدش به هم زد.

● **رویاها چه کاری می‌توانند برای ما بکنند؟**

مدت‌هاست که دانشمندان می‌دانند افراد با “خوابیدن بر مسائل” در خانه یا محل کار می‌توانند، آنها را حل کنند. مسئله همواره این بوده است که چه‌طور خود را برای دیدن راه‌حل‌ها در خواب آماده کنیم. دکتر بارت (استادیار روان‌شناسی مدرسه پزشکی هاروارد) توصیه می‌کند درست قبل از به خواب رفتن، سئوالاتی را به ذهن آورده و در مورد آنها فکر کنید (باید این شغل را قبول کنم؟ باید با این فرد ازدواج کنم؟) و سپس به ناخودآگاه اجازه دهید تا پاسخ را در اختیارتان قرار دهد. بارت می‌گوید: “من هنرمندانی را می‌شناسم که در پی یک الهام بودند و به سادگی طرح آینده خود را در خواب دیده و با دنیائی از ایده‌های جدید از خواب برخاسته بودند. تعداد روزافزونی از افراد در حال یادگیری این روش‌ها برای کنترل رویاهای خود هستند. برخی محققان معتقدند ما می‌توانیم در هنگام خواب

رویاهای خود را هدایت کنیم. اخیراً دکتر استفان لابرژ، روشی ابداع کرده است که در آن ذهن در حالت خواب از طریق “خواب شفاف” هدایت می‌شود و شخص در هنگام خواب می‌داند که دارد خواب می‌بیند. افراد در این حالت می‌توانند ماجراهای خیالی را تجربه کنند مثل پرواز به ماه، سفر در زمان و یا ماجراجئی عاشقانه در کنار ساحل در حالی‌که کاملاً آگاهند که در حال خواب دیدن هستند. طبق گفته لابرژ، افرادی که خواب شفاف می‌بینند از این تجربه برای اهداف گوناگون استفاده می‌کنند: حل مسئله، ایجاد طرح‌های خلاقانه و یا درمان. پاتریشیا کیلین ۵۵ ساله، از خواب شفاف برای هر چیزی استفاده می‌کند؛ از حرف زدن با پدرش که دیگر در این دنیا نیست، تا خوردن یک شکلات. او می‌گوید: “شکلات همیشه در خواب شفاف بیشتر مزه می‌دهد، چون دیگر نگران چاق شدن نیستیم!” پاتریشیا در زندگی واقعی شناگر خوبی نیست، اما وقتی تشخیص می‌دهد که دارد خواب شفاف می‌بیند، اغلب دوست دارد غواصی کند. او در اعماق اقیانوس رویا غواصی می‌کند بدون این‌که نگران تنفس (یا مهارت در شنا کردن) باشد. پاتریشیا می‌گوید: “خواب شفاف تجربه فوق‌العاده‌ای است، از سوی دیگر برای همه افراد آزاد و قابل دسترسی است.” اما کاملاً هم آزاد نیست. اگرچه همه توانائی تجربه خواب شفاف را دارند، اما بدون تعلیمات خاص و یا داشتن استعداد ذاتی به‌ندرت می‌توان به‌صورت پی در پی آن را تجربه کرد. در مؤسسه خواب شفاف از تعلیمات و نیز ابزار گوناگون برای این منظور استفاده می‌شود. رویاهای شما در واقع مانند فیلم‌های شخصی است که در آن ستاره فیلم، کارگردان و نویسنده خود شما هستید و همان‌طور که آخرین تحقیقات نشان می‌دهد، شما بدون نیاز به مربی برجسته‌ترین منتقد نیز هستید؛ بهترین تعبیر کننده خواب شما، خودتان هستید.

آگهی دعوت به منظور شرکت در جلسه انتخابات اتحادیه صنف آلومینیم کاران شهرستان رشت

به استناد ماده ۲۲ قانون نظام صنفی، انتخابات اتحادیه صنف آلومینیم کاران روز یک‌شنبه مورخ ۹۸/۹/۳ از ساعت ۹ صبح الی ۱۲ (ظهر) در محل رشت – پیرسرا – ساختمان آموزش اتاق اصناف برگزار می‌گردد.

خواهشمند است با در دست داشتن مدارک و رعایت نکات ذیل شخصا در جلسه حضور به‌هم رسانید.

۱ – زمان رای‌گیری از ساعت ۹ صبح الی ساعت ۱۲ (ظهر) می‌باشد.

۲ – هریک از افراد صنفی فقط می‌توانند به ۵ نفر از کاندیداهای هیات مدیره و ۱ نفر از کاندیداهای بازرس مورد نظر خود رای دهند.

۳ – تعداد اعضاء اصلی هیات مدیره اتحادیه ۵ نفر و تعداد اعضاء، علی‌البدل اتحادیه ۲ نفر می‌باشد.

۴ – تعداد اعضاء اصلی بازرس اتحادیه ۱ نفر و تعداد اعضاء، علی‌البدل بازرس اتحادیه ۱ نفر می‌باشد.

۵ – در صورتی‌که در ورقه رای بیش از حد مقرر اسم نوشته شده باشد اسامی به ترتیب ردیف و به تعداد کاندیداهای مورد نیاز، معتبر تلقی خواهد شد و زائد بر آن فاقد اعتبار بوده و قرائت نخواهد شد.

۶ – ارایه اصل پروانه کسب معتبر یا تصویر آن همراه با شناسنامه با کارت ملی یا گواهینامه رانندگی و یا کارت عضویت در اتحادیه برای رای دادن ضروری است. ضمنا براساس قانون، هرگونه ارایه وکالت یا نمایندگی جهت رای دادن ممنوع می‌باشد.

۷ – چنانچه هریک از افراد صنفی نسبت به سوء جریان و نحوه انتخابات معترض باشند می‌توانند ظرف ۳ روز کاری مراتب اعتراض خود را کتبا با ذکر دلیل و ارایه مدارک لازم به کمیسیون نظارت بر سازمان‌های صنفی مستقر در سازمان صنعت، معدن و تجارت استان گیلان تسلیم نمایند.

کاندیداهای هیات مدیره به شرح زیر و به ترتیب حروف الفبا عبارتند از:

ردیف	نام و نام خانوادگی	ردیف	نام و نام خانوادگی
۱	بهرام آب بند پاشاکی	۷	رضا فرحی بسته دیمی
۲	عباس اصفهانی	۸	علی اصغر محمدی
۳	احمد حق پرست مژدهی	۹	سعید نظری ایمن آبادی
۴	نصرت اله پورقاسم	۱۰	یحیی نوزاد ماشکی
۵	سید هاشم طباطبائی سدهی	۱۱	محمد یوسفی
۶	اردلان عسکری فرد		
کاندیداهای بازرس به شرح زیر و به ترتیب حروف الفبا عبارتند از:			
۱	متین احمدی گیگاسری		
۲	مائده پور کریمی طبالوندانی		
۳	سید محسن جلال زاده		

هیات اجرایی برگزاری انتخابات اتحادیه‌های صنفی شهرستان رشت

اداره کل ورزش و جوانان استان گیلان

^[1] پیرو آگهی روزهای سه شنبه و پنجشنبه مورخ ۱۳۹۸/۰۸/۱۴ و ۱۳۹۸/۰۸/۱۶ درخصوص مزایده اماکن ورزشی استان، بدین وسیله به

^[2] اطلاع می‌رساند شماره مزایده ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۷ به شماره ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۱۸ و شماره مزایده ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۱۵ نیز به

^[3] شماره ۵۰۹۸۰۰۳۲۷۰۰۰۰۱ و همچنین تعداد اماکن قابل واگذاری شهرستان رشت از ۱۳ مکان به ۱۴ مکان و تعداد اماکن قابل واگذاری

^[4] شهرستان لاهیجان از ۷ مکان به ۶ مکان تغییر یافته است. شایان ذکر است سایر مفاد این آگهی به قوت خود باقی است.