



کمال‌گراها افرادی هستند که هیچ استانداردی را کمتر از کامل و بی‌نقص بودن قبول ندارند. در علم روانشناسی، کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی محسوب می‌شود. به نوعی می‌توان گفت از این ویژگی کمی در همه ما وجود دارد و شاید کسی نباشد که دوست نداشته باشد از هر نظر بی‌عیب و نقص باشد. اما مشکل کمال‌گراها این است که آن‌ها برای ارضای کمال‌گرایی خود فشار و اضطراب زیادی را تحمل می‌کنند که هر مسأله کوچکی را برای آن‌ها تبدیل به مشکلی بزرگ می‌کند چون تصور می‌کنند هر کاری باید به بهترین نحو انجام شود.

تمرکز بسیار بالا روی کار و نگاه انتقادی به جزئیات، نقاط قوت کمال‌گرایی هستند. اما این خصوصیات وجه دیگری هم دارند. افراد کمال‌گرا اغلب در محل کارشان سخت‌تر و بیشتر از همکاران‌شان کار می‌کنند و تا مطمئن نشوند همه چیز درست انجام شده نمی‌توانند کاری را کنار بگذارند. به علاوه، وسواسی که در کنترل همه چیز دارند باعث می‌شود در مقایسه با دیگران مسئولیت‌های بیشتری به عهده بگیرند یا حتی وظایف همکاران‌شان را برای آن‌ها انجام بدهند. این مسأله تأثیر منفی شدیدی بر روابط آن‌ها در خانه و محل کار دارد. بنابراین اگرچه احتمالاً دوست دارید کمال‌گرایی‌تان را در حیطه کاری ارضا کنید، اما برای روابط و سلامت روانی‌تان بهتر است کمال‌گرایی‌تان را تحت کنترل در آورید. به علاوه زمانی که ساعت کاری به پایان رسید، حتماً کارتان را تمام کنید و به خانه بروید.

کمال‌گراها می‌توانند وجه تاریکی هم داشته باشند. استانداردهای بالا و ذات انتقادی آن‌ها این افراد را مستعد خودشیفتگی، ضداجتماعی بودن و شوخ‌طبعی پرخاشگرانه می‌کند. ترکیب این ویژگی‌های شخصیتی با جبهه‌گیری این افراد در برابر هنجارهای اجتماعی، آن‌ها را از نظر دیگران تبدیل به آدم‌هایی ترسناک می‌کند. بهتر مراقبت کنید تا در شخصیت خود کار سادگی نباشد اما اگر احساس می‌کنید دیگران دائماً از شما دوری می‌کنند یا اغلب از شوخ‌طبعی‌تان اظهار ناراحتی می‌کنند، لازم است در نحوه تعامل‌تان با دیگران تجدید نظر کنید.

افراد کمال‌گرا به دلیل تلاش برای برآورده کردن استانداردهایشان فشار بسیار زیادی به خود وارد می‌کنند و این فشار دائمی آن‌ها را بیمار می‌کند. تحقیقات متعدد نشان داده است اضطراب در ابتدا به بیماری قلبی، تضعیف سیستم ایمنی بدن، بالا رفتن ریسک بروز سرطان و دیابت، افزایش وزن و کوتاه شدن طول عمر نقش دارد. علاوه بر این، کمال‌گراها کمتر به دنبال راهی برای کم کردن اضطراب‌شان هستند، به همین دلیل خطری جدی سلامتی آن‌ها را تهدید می‌کند. بنابراین اگر متوجه شده‌اید که زود به زود و به هر دلیل کوچکی بیمار می‌شوید، به پزشک و روان‌درمانگر مراجعه کنید تا بتوانید از بعضی انتظارات‌تان دست بکشید و از خودتان بهتر مراقبت کنید. نگرانی دائمی باعث نظر دیگران درباره خودتان یکی از نشانه‌های کمال‌گرایی است اما این ترس می‌تواند منجر به شکل ناسالمی از وسواس در مورد ظاهر خود شود. کمال‌گراها اغلب بیشتر از دیگران زمان خود را صرف انتخاب لباس، خرید لباس پوشیدن، آرایش کردن و نمایش خود در آینه می‌کنند. اما فقط وقت آن‌ها نیست که تلف می‌شود، بلکه تمرکز روی ظاهر می‌تواند کمال‌گراها را در برابر اختلالات غذایی مثل پرخوری عصبی و بی‌اشتهایی عصبی آسیب‌پذیر کند چون این افراد تلاش دارند همه جنبه‌های بدن خود را تحت کنترل درآورند. بنابراین به جای آنکه دائماً نگران نظر دیگران درباره ظاهر‌تان باشید، اول روی دوست داشتن و بخشیدن خودتان کار کنید.

عوامل زیادی در ابتدا به افسردگی، اضطراب و دیگر اختلالات روحی نقش دارند. اما کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های مهمی است که در احساس ناراحتی و اضطراب مزمن نقش دارد. به علاوه دانشمندان پی برده‌اند که داشتن گرایش‌های کمال‌گرایانه به میزان چشمگیری ریسک خودکشی را در افراد بالا می‌برد. بیماری‌های روحی مسأله بی‌اهمیتی نیستند، بنابراین اگر نشانه‌های افسردگی را دارید، بدون معطلی از متخصصان کمک بگیرید. یکی از بزرگ‌ترین مشکلات کمال‌گراها این است که کمال‌گرایی‌شان همه لذت امور مورد علاقه‌شان (شغل، سرگرمی یا رابطه عاطفی) را از بین می‌برد فکر کردن، تلاش و نگرانی زیاد برای هر مسأله‌ای بدون شک باعث فرسودگی شما می‌شود.

کمال‌گرایی باعث می‌شود نسبت به عملکرد خود ترس و شک داشته باشید و دچار اضطراب شوید، بنابراین بدبین می‌شوید و علاقه‌تان را از دست می‌دهید و این مسأله می‌تواند منجر به احساس فرسودگی در شما شود. شما باید یاد بگیرید با هدف‌گذاری واقع‌بینانه، قبول شکست به عنوان فرصتی برای یادگیری و بخشیدن خود در زمان شکست، با عقاید غیرمنطقی ناشی از کمال‌گرایی‌تان مقابله کنید.

هواوی با موبایل‌های تاشو به نبرد با کامپیوترهای شخصی خواهد رفت

هواوی احتمالاً بیشتر از هر چیز دیگر به خاطر اسمارت فون‌ها و سخت‌افزارهای شبکه‌اش شناخته شده باشد.

با این حال این کمپانی چینی با عرضه دیوایس‌هایی مانند MateBook، شانس خود را در بازار بی‌سی هم امتحان کرده است. حالا هواوی معتقد است که فرم فون‌های کامپیوترهای کنونی که برای ده‌ها سال بدون تغییر باقی مانده، برای همیشه این‌گونه نخواهد ماند. در عوض، هواوی عقیده دارد که آینده در دستان شماس و موبایل‌های هوشمند، جایگزین برای بی‌سی‌ها خواهند بود. ریچارد دیو، مدیرعامل هواوی اخیراً در مصاحبه‌ای با یک نشریه آلمانی گفته است که اتفاق بزرگ بعدی پس از اسمارت‌فون‌ها، مجدداً چیزی به جز اسمارت‌فون‌ها نخواهد بود. او باور دارد که هنوز فضای زیادی دست زدن به ابداعات بیشتر وجود دارد از هوش مصنوعی و واقعیت افزوده گرفته تا موبایل‌هایی با نمایشگر انعطاف‌پذیر و تاشو. یو می گوید موبایل‌های تاشو با حل مشکل نمایشگر کوچک موبایل‌های فعلی که به هیچ وجه برای کار مناسب نیستند، جایگزین کامپیوترهای شخصی خواهند شد. مدیرعامل هواوی همچنین اشاره کرده که برای عرضه چنین دیوایسی به بازار، لازم نیست حتی یک سال منتظر بمانیم. در واقع اگر شایعات صحت داشته باشند، هواوی اواخر امسال یا اوایل سال آتی میلادی از نخستین دیوایس تاشو خود رونمایی می‌کند؛ البته دیوایس معرفی شده احتمالاً محصول نهایی نخواهد بود اما هواوی سخت مشغول رقابت با سامسونگ است تا قادر به عرضه «اولین موبایل تاشو» جهان باشد. در نهایت باید افزود که هواوی در حال تبدیل شدن به یکی از مهم‌ترین کمپانی‌های حوزه تکنولوژی است. حداقل در حال حاضر چینی‌ها توانسته‌اند رتبه دومین تولیدکننده بزرگ موبایل‌های هوشمند را از اپل بریانند و ضمناً برای تبدیل شدن به برترین کمپانی برنامهریزی کرده‌اند. یو می گوید که سهم از بازار اسمارت‌فون‌ها اهمیت برای هواوی ندارد، اما احتمالاً این موضوع صرفاً تا زمانی حقیقت داشته باشد که سهم هواوی از بازار شروع به کاهش چشمگیر کند.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴
فکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: etehademelat@gmail.com / Etehademelat.ir

نگاهی گذرا به حاشیه‌های سردار آزمون در دو سال اخیر:

سردار حاشیه



سردار سه فصل در روبین کاران ماند بعد از آن به صورتی قرضی به روستف رفت. سال گذشته هنگامی که سردار از رستوف جدا شد، همه انتظار داشتند او به یک تیم اروپایی بپیوندد، سردار هم همین انتظار را داشت. اختلاف و روبین کاران به شدت بالا گرفت حتی کار به شکایت در دادگاه بین المللی ورزش هم کشیده شد، اما او نهایتاً در روبین کاران ماندگار شد. این وضعیت بر روحیه سردار تأثیر منفی زیادی گذاشت و او انگیزه خود برای بازی را از دست داد. گفته می‌شود این ماجرا نیز به تصمیم مربی و مدیر برنامه‌های او یعنی قربان بردیف باز می‌گردد. او باعث ماندگاری سردار در روسیه شد. سردار آزمون در کنار بردیف و خلیل آزمون بردیف اهل ترکمنستان است و سابقه بازی در تیم ملی شوروی سابق و مربی‌گری تیم ملی ترکمنستان را دارد. او سالهاست مربی شخصی و مشاور سردار آزمون است. آزمون بارها اعلام کرده است پیشرفت در فوتبال را مدیون این مربی است. شایعات فراوانی پیرامون رابطه حرفه‌ای سردار و بردیف وجود دارد. گفته می‌شود تصمیمی که بردیف بگیرد سردار باید تأیید کند، البته آزمون این شایعه را قویاً تکذیب کرده است.

کرد. به عقیده ناظران سردار نیاز به مشورت با افراد کاران و دلسوز در تصمیمات خود دارد. در گذشته خلیل آزمون پدر سردار در تصمیمات او نقش مهمی داشته است. مشخص نیست خداحافظی سردار از تیم ملی چندتر با مشورت پدرش بوده است. استقبال کم نظیر از سردار در روستای ترکمن نشین راز و جرگلان سردار آزمون ۲۴ ساله، سال گذشته نیز با حاشیه درگیر بود. او تمرکز نداشت. بیشتر وقت خود را برای درگیری با فدراسیون سوارکاری ایران به خاطر مثبت اعلام‌شدن دوینگ اسبش گذاشت. قبل از آن حاشیه‌های مجازی و درگیری با چهره‌های مختلف در شبکه‌های اجتماعی تا مدتها نام او را سر زبان‌ها انداخته بود. ارتباط او با خواننده‌های رپ پناهنده خارج از کشور، داشتن عکاس اختصاصی خانم، حضور در یک میهمانی (عکسی که سردار از او به میهمانی از خود منتشر کرد، حاشیه‌های بسیار زیادی را برای او به وجود آورد) و مسائل اینچنینی روی افول این ستاره تأثیر گذاشت. او در تیم باشگاهی خود یعنی روبین کاران نیز فصل کابوس‌وری را سپری کرد. او صدها دقیقه نوانست گلزنی کند، در حالی‌که بسیاری امیدوار بودند فصل روبیایی را پشت سر بگذارد.

پرتنگی داشت. چند روز پس از آغاز اکران "سریک" سردار آزمون در مسیر ساری به گرگان با خودرو گرانیقیمت خود تصادف کرد و باز هم در در کانون اخبار رسانه‌ها قرار گرفت. تصادف سردار با خودرو پورشه اش در جاده شمال در این میانه ناگهان اتفاق دیگری افتاد تا نام سردار آزمون از رسانه‌ها و محافل ورزشی خارج نشود. کارلوس کی‌روش سرمربی تیم ملی با وجود خداحافظی آزمون در اقدامی عجیب دوباره او را به تیم ملی دعوت کرد. دعوت آزمون به تیم ملی برای بازی تدارکاتی با ازبکستان بود. این اقدام کی‌روش با انتقادات فراوانی روبه‌رو شد. بسیاری معتقد بودند که سرمربی تیم ملی از اصول خود عقب‌نشینی کرده است. همان اصولی که باعث شد بازیکنی همچون مهدی رحمتی را برای همیشه کنار بگذارد. ناظران و کارشناسان فوتبال این تصمیم آزمون را احساسی و غیر قابل قبول دانستند، با این حال سردار بر این تصمیم افاشاری کرد. از سردار آتقدیر بالا گرفت که نهایتاً او پس از بازی‌های ایران اعلام کرد که از تیم ملی خداحافظی می‌کند. تصمیمی غیر منظره که با واکنش‌های فراوانی همراه بود. عده‌ای معتقد بودند خداحافظی سردار جدی نیست و او به زودی به بازی‌های ملی باز می‌گردد. ناظران و کارشناسان فوتبال این تصمیم آزمون را احساسی و غیر قابل قبول دانستند، با این حال سردار بر این تصمیم افاشاری کرد. البته او اعلام کرد این تصمیم به خاطر قلب مادرش تصمیم به خداحافظی از تیم ملی گرفته است. پایان جام جهانی و بازگشت سردار به کشور همزمان شد با اکران مستند "سریک". "سریک" قصه اسبقه‌فهرمانیست که شهرتش را مدیون صاحب سرشناس (سردار آزمون) است. سردار آزمون و پاره افشاری کارگردان "سریک" این مستند ساخته پاره افشاری بازیگر سینماست. با اکران "سریک" سردار آزمون نیز به سینماهای مختلف کشور می‌رفت و با مخاطبان این مستند عکس یادگاری می‌گرفت. به این ترتیب برخلاف روال معمول که با خداحافظی ستاره‌ها از تیم ملی مدتی از آن‌ها خبری نیست، سردار هر روز در رسانه‌ها حضور

یک استیشن شیک و اتوخورده!



پیشرفته ۴ سیلندر از سیستم الکترونیک ۱۲ ولتی استفاده کرده و مدل‌های ۶ سیلندر دارای سیستم ۴۸ ولتی هستند. آئودی ادعا می‌کند این سیستم در دنیای واقعی به کاهش ۰.۷ لیتری مصرف سوخت کمک می‌کند.

آئودی در ماه‌های آینده پیشرفته‌های بنزینی شامل ۴ سیلندر ۲ لیتری تورو با قدرت ۲۴۵ اسب بخار را نیز معرفی خواهد کرد.

در برهه‌ای از زمان، خودروهای استیشن تنها به جنبه فضای کابین و بار توجه نکرده و طراحی‌های جانبی را به نمایش گذاشتند. برندهای لوکس این رویه را کاملاً دنبال کردند و آئودی یکی از خودروسازانی است که باید به خاطر تولید استیشن‌های جذاب کنونی از آن قدردانی کرد.

آئودی A۶ اوانت ۲۰۱۹ یکی از جذاب‌ترین و ناب‌ترین استیشن‌های این روزهای دنیای خودرو است. ما شاهد خودرویی لوکس، خوش‌تیپ و کاربردی هستیم؛ و هم‌اکنون گالری جذاب و گسترده‌ای از این خودرو منتشر شده و ما می‌توانیم تک‌تک جزئیات آن را تحلیل کنیم. A۶ اوانت جدید به لطف قوس‌های چرخ عضلانی، اورهنگ‌های کوتاه و خط سقفی که به‌طور مناسبی به سمت عقب کشیده شده اسپورت‌تر از نسل پیشین دیده می‌شود. ما واقعاً به دنبال مشاهده نسخه اسپورت‌تر R۵۶ اوانت هستیم که قطعاً نمونه‌ای سطح بالاتر خواهد بود.

با انتشار تصاویر جدید، آئودی همچنین طیف پیشرفته‌های این خودرو را تأیید کرده است. A۶ اوانت جدید در اروپا با ۳ پیشرفته تورو قابل سفارش خواهد بود. مدل پایه از پیشرفته ۲ لیتری TDI استفاده می‌کند که قدرت ۲۰۴ اسب بخاری داشته و با نام A۶ اوانت ۴۰ TDI شناخته می‌شود. مدل بعدی TDI ۴۵ کواترو نام داشته و از پیشرفته ۶ سیلندر ۳ لیتری TDI با خروجی ۳۲۱ اسبی استفاده می‌کند. نهایتاً به نسخه ۵۰ TDI کواترو می‌رسیم که قلب تپنده ۳ لیتری متفاوت با قدرت ۲۸۶ اسب بخاری دارد. پیشرفته ۴ سیلندر به گیربکس ۷ سرعته S ترانزیک دوکلاچه متصل بوده در حالی‌که مدل‌های ۶ سیلندر با یک گیربکس ۸ سرعته تیپ ترانزیک مبدل گشتاور همکاری می‌کنند. این نسخه‌ها همچنین به‌صورت استاندارد دارای سیستم چهار چرخ محرک کواترو و دیفرانسیل مرکزی با قفل شونده‌گی خودکار هستند.

مدل‌های ۳ لیتری TDI دارای دیفرانسیل اسپورتنی هستند که به‌صورت فعال اقدام به توزیع گشتاور بین چرخ‌های عقب در زمان عبور از پیچ‌ها می‌کند. اقتصادی‌ترین نمونه این استیشن لوکس مدل A۶ اوانت ۴۰ TDI است که مصرف سوخت ادعایی ۴.۵ تا ۴.۹ لیتری در هر صد کیلومتر دارد.

بهبود رانندگی این خودرو و اکثراً به دلیل تکنولوژی هیبریدی ملایمی است که به‌صورت استاندارد در همه پیشرفته‌ها وجود دارد.

شناسایی فرایندهای عصبی موثر در نادیده گرفتن صدای گام‌ها

پژوهشگران آمریکایی در بررسی اخیر خود، فرایندهای عصبی را که در پی‌توجهی به صدای گام‌ها موثر هستند، شناسایی کردند. به گزارش ایسنا و به نقل از ساینس‌دیلی، گروهی از پژوهشگران موفق شده‌اند فرایندهای عصبی را که موجب بی‌توجهی موثر به صدای گام‌های خود می‌شوند، کشف کنند.

دیوید اسکندر، استاندار مرکز علوم اعصاب دانشگاه نیویورک گفت: مغز برای این که توانایی نادیده گرفتن گام‌ها را داشته باشد، باید خطرات را ذخیره کند و دوباره به یاد بیآورد. این کار، مانند ساخت چهارچوب‌هایی برای رفتارهای تولیدکننده صدا از جمله صحبت کردن و یا نواختن موسیقی محسوب می‌شود. این پژوهش بر درک مستقیم به عنوان وسیله‌ای برای فهم پدیده‌های عصبی بزرگتر از جمله آشکار شدن توانایی بررسی، تشخیص و یادآوری صدای حرکات در رابطه با محیط، تمرکز می‌کند. اسکندر افزود: قابلیت تفکیک صداهای مربوط به حرکت از صداهای محیط اطراف، قابلیتی مهم برای شنوایی طبیعی است؛ اما دلیل این که چگونه مغز می‌تواند صداهای ناشی از حرکات فرد را نادیده بگیرد، ناشناخته است. اسکندر و همکارانش در دانشکده پزشکی دانشگاه دوک، یک

