

**دفتر مرکزی:** تهران، خیابان نجات‌الهی، روبروی خیابان اراک، کوچهٔ ۴، پلاک ۴
**فاکس:** ۰۲۱۸۸۹۰۲۴۴۷
**تلفن:** ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷/۰۲۱۸۸۹۰۵۵۹۳
**پست الکترونیک:** Etehademelat.ir / Info@Etehademelat.ir

‎‎‎  Etehademelat

## افکار پویا

### جذب شغل با حواس پنجگانه

آقایی تمام حواس خود را به کار گرفت تا پیشنهاد شغلی مناسبی دریافت کند. او بیش از هفتاد و پنج موقعیت کاری در عرض سه سال درخواست داده بود اما حتی صاحب یکی از آنها نیز نشده بود. اما بعد، از قوه تصور و احساساتش برای تجسم شغل رویایی اش استفاده کرد. تمام جزئیات اداره اش را در ذهنش بررسی کرد. در رویاهایش دگمه های صفحه کلید کامپیوتر محل کارش را لمس کرد، بوی لیموی موجود در مواد تمیزکننده میز ماهوت کاری شده اش را استشمام کرد. به همکاران خیالپیش فکر کرد. برای هر کدام از همکارانش اسمی انتخاب کرد و با آنها صحبت و ملاقات کرد. حتی طعم غذای ظهرش را در وقت استراحت چشید.

هفته بعد دعوت هایی برای مصاحبه از او شد و بعد برای مصاحبه دوم از او دعوت به عمل آمد و سپس نه یک بلکه دو موقعیت کاری عالی به او پیشنهاد شد. او کاری که بیشتر مورد علاقه اش بود را انتخاب کرد این کار شغل رویایی اش بود.

<span></span>	<span></span>
«هنگامی که به آنچه هست تسلیم شویید و به طور کامل حضور یابید، گذشته نیروی خود را از دست می دهد. آنگاه قلمروی وجود (ملکوت الهی) که توسط ذهن پنهان شده بود، گشوده می شود. ناگهان سکونی عظیم و والا	<span></span>
در درون شما پدید می آید، احساس آرامشی ژرف و بی انتها! درون آن آرامش نشاطی عظیم نهفته است. و درون آن نشاط، عشق نهفته است. و در درونی ترین بخش درون، آن مقدس، آن بی کران، -هم او که نمی توان به نامی خواندش- نهان است.»	<span></span>

در علم تاثیر کلام ، می گویند :
اگر شما بگویید انجام کاری سخت است! سخت می شود.
اگرشما بگویید راحت است! راحت می شود
اگر شما بگویید نمی شود! نمی شود.
شما بگویی می شود ، می شود.
شما اگر بگویید، حالم عالی است ، تمام عوامل متافیزیکی دست به کار می شوند ، تا حال شما عالی شود، اگر شما بگویید زندگی‌ام نمونه است. هستی تمام نیروهای خود را برای نمونه شدن زندگی شما انجام می دهد.
اگرشما بگویید امروز چه روز عالی هست ، می بینی که کائنات چقدر سریع به این فرمان شما جواب مثبت می دهد.
اگر بگویید من گیج هستم، کائنات شما را به سمت حواس پرتی و گیجی می برد. پیامبر فرمودند : از کلام تو بر تو حکم می شود. کسی که کلمات قوی بر زبان جاری کند، نتایج قوی دریافت می کند. کسی که کلمات ضعیف و منفی ارسال کند، نتایج ضعیف دریافت می کند. از همین الان امتحان کنید و شروع کنید ، فقط از کلام مثبت استفاده کنید.

## انسان سالم کیست؟

انسانی که با خودش و با آدم های اطرافش در حال جنگ و ستیز نیست، نتیجتاً حضورش به آدم انرژی می دهد. بیشتر از اینکه انتقادگر باشد، مشوق است. بیشتر از اینکه منفی باشد، مثبت است. بیشتر از اینکه متکبر باشد، متواضع است. بیشتر از اینکه بخواهد خودنمایی کند، دوست دارد در یک فضای اشتراکی، دیگران را ببیند و همینطور خودش هم دیده شود. با انسان سالم، شما بهترین بخش وجودتان بیرون می آید، یعنی از آن دسته آدم هایی نیستند که شما آماده می شوید که با آنها کشتی بگیرید! انسان سالم زیبایی ها را می بیند و به زبان می آورد. انسان سالم خوش خلق است، مزاج و طنز خوبی دارد. انسان سالم همانی است که می بینید، فی البداهه است، خلّاقیت دارد. انسان سالم برخوردش محترمانه است، حرمت شما حفظ می شود، می توانید به او اعتماد کنید و احساس امنی داشته باشید. انسان سالم کنترل نیاز ندارد، تحقیر نیاز ندارد، تسلّط نیاز ندارد. انسان سالم با مجموعه رفتارهایش به شما احساسی را می دهد که در حقیقت شما خود را مثبت تر و بهتر از آنی که هستید می ببیند

## ۱۲ راهکار برای کنترل اضطراب

- برای کاهش اضطراب، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.
- خاصیت شوخ طبعی و بذله‌گویی را در کاهش اضطراب نادیده نگیرید.
- ورزش و تحرک جسمانی، شادابی و نشاط و آمادگی‌های روانی را افزایش می‌دهد.
- اگر مضطرب شدید، سعی کنید به حالت قبل از اضطراب بازگردید تا بتوانید اوضاع را به کنترل خود در آورید.
- یک راه مقابله با اضطراب آن است که به جای تلاش برای کنترل، آن راتجربه کنیم، این یعنی جسارت ورزی.
- آموزش آرمیدگی، روشی سریع برای بازگشت به حالت آرامش است.
- شناخت رفتارهای نشان دهندهی اضطراب، به کنترل آن کمک می‌کند.
- به مدت ۲ دقیقه درموقعیت وحشت‌زا و اضطراب‌زا مقاومت کنید واین مقاومت را گسترش دهید.
- زمان نگرانی خود را محدود کنید و به کارهای خود نظم ورتیب دهید.
- حمله خونسرد باش را با خودتان تکرارکنید.
- برای خود و شخصیت تان ارزش قائل شوید. و گونه ای برخورد رفتار نمایید که به منزلت و جایگاه تان خدشه ای وارد نشود.
- سعی کنید خلّاقیت تان را در راه به توافق رسیدن با دیگران بکار بگیرید

اذان صبح ۴:۰۲
طلوع آفتاب ۵:۴۸
اذان ظهر ۱۳:۰۴
غروب آفتاب ۲۰:۲۳
اذان مغرب ۲۰:۴۱

# اتحاد ملت

**روزنامه**
**سیاسی، اجتماعی، اقتصادی**
**ورزشی، فرهنگی**
**صبح ایران**

صاحب امتیاز: موسسه فرهنگی مطبوعاتی اتحاد ملت ایرانیان
مدیرمسئول: پویا وکیلی
سردبیر:شورای سردبیری
مسئول آی تی:مصطفی بهارلو
مدیر سازمان آگهی‌ها و امور استانها: رها طالبی‌ارذکانی

اتحاد ملت روزنامه‌ای برای آنانکه در مدار موفقیت هستند؛

# ۳۱ راز موفقیت



**راز یازدهم موفقیت در زندگی**

همانطور که کوهنوردی مشکل است اما دیدن منظره‌ای از قله کوه ، بسیار زیباست. در انجام کارهای بزرگ مشکلاتی پیش رویمان وجود دارد که این مشکلات ما را قوی و به سمت موفقیت های بزرگ تر هدایت می کنند.

**راز دوازدهم موفقیت در زندگی**

کارهایی را انجام دهید که برایتان مشکل است زیرا انجام این کارها تلاش و جدیت می خواهد و اراده را قوی می کند .

**راز سیزدهم موفقیت در زندگی**

کارهایتان را با انرژی انجام دهید و با انرژی کامل روی انجام کارهایتان تمرکز کنید سپس خواهید دید کارهایتان شفاف و زیبا خواهند شد.

**راز چهاردهم موفقیت در زندگی**

وقتی می خواهید به انجام کاری بپردازید از خود نپرسیددیگران آن کار را چگونه و با چه روشی انجام داده اند ؟ بلکه تمام تلاش خود را کنید تا کار را درست انجام دهید و در این راه حقایق تازه ای را کشف کنید همانگونه که با کشف حقایق کریستف کلمب به آمریکا رسید و گراهام بل تلفن را اختراع کرد.

**راز پانزدهم موفقیت در زندگی**

کارهایتان را با جان و دل انجام بدهید و انرژی تان روی موانع تمرکز دهید تا بتوانید موانع را از سر راه بردارید.

## گوناگون

سه‌شنبه ۲۱ خرداد ۱۳۹۸ / شماره ۴۳۳
۷ شوال ۱۴۴۰ – ۱۱ ژوئن ۲۰۱۹

داشته باشید آن را بپذیرید .

**راز بیست و دوم موفقیت در زندگی**

حقیقت مانند بادام است و عقاید مانند پوسته بادام ، اگر بخواهید به حقیقت و به مغزبادام برسید باید پوسته اش را بشکافید پس هیچگاه عقاید را با حقایق اشتباه نگیرید.

**راز بیست و سوم موفقیت در زندگی**

قبل از انجام هر کار این سوالات را از خود پرسید آیا آن کار را مهم می دانی؟ آیا انجام این کاربه دیگران کمک می کند؟و بدانید چه احساسی نسبت به انجام آن کار دارید.

**راز بیست و چهارم موفقیت در زندگی**

هنگام احساساتی شدن ، هیچ تصمیم مهمی نگیرید و اول درونتان را آرام کنید . اگر در این زمان تصمیم بگیرید احتمالاً تصمیمتان اشتباه خواهد شد .

**راز بیست و پنجم موفقیت در زندگی**

هنگامی که با مشکلی در انجام کاری روبرو شدید بدانید راه حلی برای این مشکل وجود دارد که باید ذهنتان را روی آن متمرکز کنید.

**راز بیست و ششم موفقیت در زندگی**

از نعمتهایی که زندگی دارید، شاد و شاکر باشید و به خاطر آنچه که ندارید گله مند نباشید.

**راز بیست و هفتم موفقیت در زندگی**

دائماً از دیگران عذرخواهی نکنید ویا این کار توجه دیگران را به اشتباهاتتان جلب نکنید و همواره تلاش کنید بهترین کار را انجام دهید.

**راز بیست و هشتم موفقیت در زندگی**

انجام کارهای خیر به شما قدرت و انرژی و درک بیشتر می دهد و انجام آن کار بیش از هر کس به خودت کمک خواهد کرد.

**راز بیست و نهم موفقیت در زندگی**

برای عمل کردن و تفکر از درونتان راهنمایی و فرمان بگیرید زیرا درک و آگاهی را باید دریافت کنید و نمی توانید خلق کنید.

**راز سی ام موفقیت در زندگی**

هر کاری که درست باشد، انجام آن به نفع تو و دیگران خواهد بود.خداوند بهتر می داند که چه چیز به شما شادی واقعی می بخشد.

**راز سی و یکم موفقیت در زندگی**

مغرور نشوید زیرا غرور عقل را از بین می برد و باعث می شود نتوانید کاری را به درستی انجام دهید.

نکته:

سرعت در انجام کار را در خودتان تقویت کنید و بدانید که افراد سختکوش سریعتر از دیگران عمل می کنند.

در آستانه هفته جهانی سلامت مردان مطرح شد

## هشدار درباره مصرف داروهای بدنسازی



و نیز کاز فرهنگي درخور، باشگاه‌ها و مربیان نیز کارگشا خواهد بود. جنتی سطح دوم مشکلات را مربوط به مشکل تولید اسپرم دانست و افزود: این مشکل می‌تواند به دلایل ژنتیکی، عفونت‌ها، چرخش غدد جنسی، داروها و…باشد. اما سطح سوم مشکلات انتقال اسپرم به دلایل عفونت‌ها، بیماری‌های پروستات، آسیب‌های نخاع و مصرف برخی داروها باشد. وی یک روش جلوگیری مهم از این مشکلات را تشخیص هرجه سریع‌تر مشکلات ناباروری مردان دانست و گفت: هرجه این تشخیص نزدیک به سن بلوغ باشد، درمان راحت‌تر و پاسخ به درمان

اسیدی شدن ریه زمین با افزایش گازهای گلخانه‌ای

## شواهدی برای مرگ مرجان‌های خلیج فارس

جمله مناطقی است که از تنوع مرجانی برخوردار است؛ چراکه مرجان‌ها در عرض‌های نزدیک به استوا بین ۲۸ درجه شمالی و جنوبی تشکیل می‌شوند از این رو خلیج فارس نیز از تنوع مرجانی برخوردار است و این مرجان‌ها در زمینه حیات خلیج فارس نقش مهمی دارند. رئیس پژوهشگاه اقیانوس‌شناسی اضافه کرد: تغییرات اقلیمی و تأثیراتی که فعالیت انسانی بر روی خلیج فارس بر جای می‌گذراند؛ از جمله اسیدی شدن و مواد شیمیایی و برخی از فعالیت‌هایی که همراه با تخریب فیزیکی مرجان‌ها است. مانند کشتیرانی و لنگر کشتی‌ها و کشتی‌های صیادی و می‌تواند زیست مرجان‌ها را به مخاطره بیندازد. ابطنی بیان اینکه مرگ مرجان‌ها در خلیج فارس رخ داده و گزارش‌های مربوط به آن موجود است، یادآور شد: یکی از پدیده‌های مرگ مرجان‌ها سفید شدگی آنها است. گرم شدن تدریجی آب، فعالیت صیادی و توسعه دریایی از جمله عوامل مؤثر در مرگ مرجان‌های خلیج فارس هستند. رئیس پژوهشگاه اقیانوس‌شناسی در پایان اسیدی شدن آب خلیج فارس را یکی از موضوعات قابل پیگیری در گشت‌های تحقیقاتی دریایی این پژوهشگاه نام برد و گفت: تغییرات اکسیژن در خلیج فارس و دریای عمان، آلاینده‌ها و تنوع زیستی از جمله موضوعات مطالعاتی ما در گشت‌های تحقیقاتی است. با بررسی داده‌های به دست آمده در بازه زمانی زیاد می‌توانیم روند تغییرات در این محیط‌های دریایی را پیش کنیم.

وی با تاکید بر اینکه با کاهش PH، آب به سمت اسیدی شدن به پیش می‌رود، خاطر نشان کرد: مقدار PH ممکن است در مدت ۱۰۰ سال به یک دهم PH برسد و این مقدار کم بر تنوع زیستی و زندگی در اقیانوس‌ها به ویژه روی گیاهان و جاندارانی که در ساختار آنها کلسیم وجود دارد، تأثیرات زیادی بگذارد. رئیس پژوهشگاه اقیانوس‌شناسی نمونه این جانداران را صدف‌ها و مرجان‌ها دانست و ادامه داد: از این رو موضوع اسیدی شدن اقیانوس‌ها از جمله موضوعات مهم برای اکوسیستم زمین است و لازم است مطالعات در خصوص آن انجام شود و اقدامات لازم برای پیشگیری و کاهش آن انجام شود. ابطنی، با تاکید بر اینکه اقیانوس‌ها همانند جنگل‌ها ریه‌های زمین به شمار می‌روند، یادآور شد: اقیانوس‌ها نقش تنفس را در کره زمین بر عهده دارند؛ چراکه حدود یک سوم CO۲ که انسان تولید می‌کند توسط انسان‌ها جذب می‌شود. این امر از یک سو میزان CO۲ را کنترل می‌کند و از سوی دیگر تأثیر منفی بر روی آب دریاها و اقیانوس‌ها دارد. وی اسیدی شدن اقیانوس‌ها را یک مساله جهانی دانست و خاطر نشان کرد: همه اقیانوس‌های جهان درگیر مساله اسیدی شدن هستند ولی مقدار آن در مناطقی که فعالیت‌های صنعتی و تولید گازهای گلخانه‌ای و تولید CO۲ زیادی است، می‌تواند بیشتر باشد هر چند که این پدیده در کل اقیانوس منتشر می‌شود. ابطنی، به وضعیت مرجان‌های خلیج فارس اشاره کرد و گفت: خلیج فارس از

محیط وا کنش نشان می‌دهند ضمن آنکه تا نیمی از دی اکسید کربن جو را جذب می‌کنند. نتیجه این واکنش افزایش یون‌های هیدروژن در آب و کاهش یون‌های کربنات است. این واکنش همچنین به کاهش pH تا حدود یک دهم واحد منجر می‌شود و این عدد به معنی اسیدی‌تر شدن آب است. ممکن است رقمی که گفته شد کوچک به نظر برسد اما موجودات زنده‌ای که به یون‌های کربنات وابسته هستند، تأثیر بسیار زیادی از این پدیده می‌گیرند. سطح pH آب در سراسر جهان ثابت نیست. بعضی از نقاط مانند شرق اقیانوس آرام pH پایین‌تری دارند در حالی که منطقه اقیانوس منجمد شمالی دارای pH بالاتری است.

دکتر ابطنی رئیس پژوهشگاه اقیانوس‌شناسی و علوم جوی در گفت‌وگو با ایسنا مطالعه در زمینه اسیدی شدن اقیانوس‌ها را یکی از برنامه‌های اصلی مرکز اقیانوس‌شناسی غرب آسیا دانست و افزود: این مرکز در پژوهشگاه اقیانوس‌شناسی مستقر است و از مراکز نوع ۲ یونسکو به شمار می‌رود.وی موضوع اسیدی شدن اقیانوس‌ها را یک مساله موضوعات مهمی دانست که در مقوله تغییر اقلیم مطرح می‌شود و ادامه داد: انسان و صنایع مقادیر زیادی گاز کربنیک CO۲ را تولید می‌کند، این گازهایی که تولید و وارد چرخه زمین می‌شوند هم در جو اثرگذار است و هم اینکه در آب دریا حل می‌شوند و این امر منجر به کاهش PH آب اقیانوس‌های‌شود.

رئیس پژوهشگاه اقیانوس شناسی و علوم جوی اقیانوس‌ها را همانند جنگل‌ها، ریه زمین توصیف کرد و گفت: در چنین شرایطی با افزایش فعالیت‌های صنعتی، به دلیل افزایش گازهای گلخانه‌ای آب اقیانوس‌ها به سمت اسیدی شدن به پیش می‌روند و ادامه این روند موجب بر هم زدن اکوسیستم زمین خواهد شد.

به گزارش ایسنا، اسیدی شدن اقیانوس‌ها به معنی بروز تغییر در مواد شیمیایی تشکیل دهنده آب‌های اقیانوس‌ها و همچنین دمای آنها به خاطر وجود دی‌اکسید کربن بیش از حد جو است. این تغییر در مواد شیمیایی، pH آب را پایین می‌آورد. pH آب، میزان اسیدی یا باز بودن آب را نشان می‌دهد و میزان آن بین صفر تا ۱۴ است؛ هرجه pH به صفر نزدیک‌تر باشد آب اسیدی‌تر و هرجه به ۱۴ نزدیک‌تر شود، «باز» بودن آب را نشان می‌دهد. در طول ۲۰ سال گذشته، pH اقیانوس‌های جهان در نتیجه انتشار دی اکسید کربن ناشی از فعالیت‌های انسانی به جو رو به کاهش است که این امر عامل بروز مشکلاتی عمده برای موجودات زنده دریایی شده است. گاز دی‌اکسید کربن به طور طبیعی در جو وجود دارد اما غلظت دی اکسید کربن جو از زمان انقلاب صنعتی افزایش یافته است؛ چراکه انسان‌ها در مقایسه با قبل سوخت‌های فسیلی بیشتری را می‌سوزانند. سوخت‌های فسیلی منبع اصلی دی اکسید کربن به شمار می‌رود. ا ین در حالی است که اقیانوس‌ها به طور مداوم با گازهای