

**خبر خوب**

**برگزاری دوره آموزشی مالکیت فکری در ایراندک**

دوره آموزشی مالکیت فکری (شاخه ادبی و هنری با تاکید بر مالکیت ادبی) به صورت مجازی در ایراندک برگزار می‌شود. به گزارش ایستا، دوره آموزشی مالکیت فکری (شاخه ادبی و هنری با تاکید بر مالکیت ادبی) از هفته نخست دی‌ماه ۱۴۰۲، به صورت مجازی در ایراندک برگزار می‌شود. افزودنی است به دانش‌پذیران این دوره گواهینامه پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران اعطا می‌شود. مدرس این دوره دکتر صفر بیگزاده، عضو هیات علمی پژوهشگاه ایراندک و مخاطبان آن پژوهشگران، دانشجویان و عموم علاقه‌مندان هستند. همچنین سرفصل‌های آموزشی این دوره عبارتند از: ایجاد: به موضوعاتی مانند اصالت، تازگی، انواع حقوق مادی و معنوی، و سرقت علمی اختصاص دارد؛ ثبت و ثبت: به ترتیبات شیوه‌های ثبت و ثبت حقوق مالکیت ادبی در نظام‌های ملی و جهانی می‌پردازد؛ اجرا: به شیوه‌های انتقال حقوق مالکیت ادبی و هنری و موضوعات مرتبط با حقوق وابسته (جانبی) اختصاص دارد؛ و پیگرد: به تبیین فرایندهای قضایی حمایت از مالکیت ادبی و هنری. بنا بر اعلام «روابط عمومی پژوهشگاه علوم و فناوری اطلاعات ایران»: مهلت ثبت‌نام در این دوره با ۲۰ درصد تخفیف به مناسبت هفته پژوهش و فناوری تا ۱۵ آذرماه ۱۴۰۲ و در نشانی edu.irandoc.ac.ir است.

**افکار پویا**

آدم‌ها در مقابل تغییر ۴ گروهند:

- ۱- تغییر را می‌سازند؛
- ۲- تغییر را پیش بینی می‌کنند؛
- ۳- با تغییر، تغییر می‌کنند؛
- ۴- در برابر تغییر مقاومت می‌کنند؛

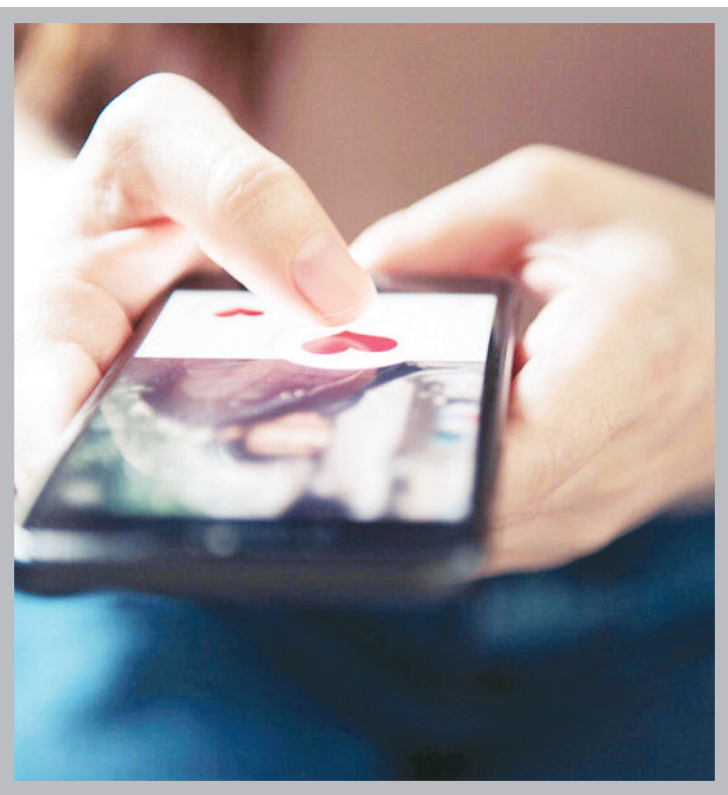
گروه اول کار آفرینان، گروه دوم مدیران، گروه سوم طبقه متوسط، گروه چهارم افراد نادان! همیشه شما انتخاب می‌کنید کدام باشید.

وقتی تو شاکر باشی، غیر ممکن است که منفی گرا باشی. وقتی تو قدردار باشی، غیر ممکن است که خرده گیر و سرزنشگر باشی. وقتی تو شاکر باشی، امکان ندارد دچار احساس اندوه یا هر نوع احساس منفی دیگری بشوی. خیر خوش این است که اگر فعلاً در زندگی ات وضعیتی منفی داری، با شکرگزاری مدت زمان زیادی طول نمی‌کشد که اوضاع دگرگون شود. وضعیت های منفی در یک چشم به هم زدن، مثل یک افسون، محو می‌شود.

آدم‌هایی که باید از آن‌ها فاصله بگیرد...  
\*قضاوت‌کننده‌ها  
این دسته از آدم‌ها کسانی هستند که همیشه در حال انتقاد از زمین و زمان‌اند. آنها از قضاوت کردن دیگران هم خسته نمی‌شوند. آنها سعی می‌کنند شما را مقصر جلوه دهند و تصمیمات شما را زیر سوال ببرند.  
\*خبرچین‌ها  
کسانی که مدام پشت سر بقیه حرف می‌زنند، شایعه درست می‌کنند و یا حتی درباره‌ی مسائل خصوصی دیگران صحبت می‌کنند.  
\*بهبانه‌گیرها  
کسانی که مدام بهانه‌تراشی می‌کنند و تقصیرها را گردن این و آن می‌اندازند. آنها هیچ‌وقت مسئولیت کارهایشان را قبول نمی‌کنند و همیشه انگشت اتهام را به سوی دیگران می‌گیرند.  
\*کنترل‌گرها  
آنها هیچ‌وقت به حرف دیگران اهمیت نمی‌دهند، زیرا دچار این توهم‌اند که خودشان همه‌چیز را به‌درستی می‌دانند و برای هر مشکلی راه‌حل عالی دارند.

# وسوسه ننگه داشتن رابطه آنلاین با شریک عاطفی سابق

## گیر افتادن در مدار آنلاین یک عشق سابق



۱- این کار ممکن است از کنترل خارج شود و به تعقیب زندگی واقعی فرد تبدیل شود دنبال کردن شریک عاطفی سابق در فضای مجازی در شروع اغلب حالت معصومانه‌ای دارد اما این فعالیت ممکن است چرخشی خطرناک داشته باشد و افراد به شکل وسواس‌گونه‌ای به دنبال اطلاعاتی فراتر از آنچه در فضای مجازی وجود دارد بگردند. آنها ممکن است در مکان‌هایی ظاهر شوند که دیگری اغلب اوقات در آنها حضور دارد.

یک مطالعه در سال ۲۰۱۹ تعقیب را به عنوان رفتار تکراری که ترس از آسیب را در قربانی ایجاد می‌کند تعریف کرد که شامل رفتارهایی مانند: نظارت بر زندگی دیگری، تهاجم به زندگی، ارباب و فریب است که اغلب علاوه بر خود فرد خانواده او را نیز شامل می‌شود. این مسئله ممکن است منجر به عواقب گسترده‌ای از جمله تحقیر عمومی و حس دخالته شدید و از دست دادن آرامش در زندگی شود.

۲- فرد توسط سیگنال‌های مختلف گیج می‌شود و احساس گیر افتادن می‌کند لایک (like) کامنت (comment) مشاهده (view) مکرر شخصی که زمانی با او ارتباط نزدیکی داشته‌ایم می‌تواند سیگنال‌های متفاوتی ارسال کند و ما را نسبت به هدف و هدف او گیج کند. ممکن است این فکر به سر آدم بزند که آیا او علاقه‌مند به احیای مجدد رابطه است؟ این سردرگمی می‌تواند از نظر عاطفی برای افراد آزاردهنده باشد. بسیار مهم است که بدانیم این فعالیت‌ها نشان‌دهنده تعهد یا علاقه واقعی نیست. نظارت مداوم شریک عاطفی سابق این تصور را ایجاد می‌کند که او چون همچنان به من اهمیت می‌دهد این کارها را می‌کند اما در واقعیت این حداقل کاری است کسی می‌تواند برای حضور در زندگی دیگری انجام دهد و کمترین حد تلاش را می‌طلبد. جسیبیدن به این امید واهی می‌تواند رشد شخصی و بهبود عاطفی از رابطه پایان یافته را دشوار کند.

آنها ممکن است حاشیه زندگی شما باقی بمانند، گهگاه پست‌های شما را لایک می‌کنند، استوری‌های شما را تماشا می‌کنند، اما هرگز به طور کامل و مشخص ارتباطی با شما ندارند یا اهداف خود را از این کار روشن نمی‌کنند. در زبان انگلیسی به این کار (orbiting) گفته می‌شود که به معنای «به دور چیزی گشتن» یا «دایره‌وار حرکت کردن» است. «دایره‌وار حرکت کردن» است. به گزارش خیرآنلاین، آنها ممکن است حاشیه زندگی شما باقی بمانند، گهگاه پست‌های شما را لایک می‌کنند، استوری‌های شما را تماشا می‌کنند، اما هرگز به طور کامل و مشخص ارتباطی با شما ندارند یا اهداف خود را از این کار روشن نمی‌کنند. در زبان انگلیسی به این کار (orbiting) گفته می‌شود که به معنای «به دور چیزی گشتن» یا «دایره‌وار حرکت کردن» است. چندین انگیزه پشت این کار وجود دارد:

۱- مشکل در رها کردن روابط تمام شده: قطع کامل ارتباط با کسی که نسبت به او حس داشته‌اید یا احیاناً هنوز دارید، از منظر هیجانی بسیار چالش‌برانگیز و دشوار است.

۲- پاداش دوبامینی: بررسی مداوم پروفایل رسانه‌های اجتماعی یک شریک عاطفی سابق می‌تواند دوبامین... که به عنوان هومورن محرک و ایجاد لذت در مغز شناخته می‌شود... را افزایش دهد و فرد را به سمت این کار سوق دهد حتی اگر برای روند بهبودی و گذر از رابطه تمام شده مفید نباشد.

۳- انتخاب آخر داشتن: برخی از افراد این کار را به این دلیل انجام می‌دهند که گزینه بازگشتی برای خود در صورت شکست در سایر روابط داشته باشند.

اگرچه این رفتار ممکن است در ابتدا مضر به نظر نرسد، اما می‌تواند عواقب روان‌شناختی و عاطفی منفی برای هر دو طرف داشته باشد. این رفتار دیجیتال به ظاهر بی‌ضرر می‌تواند از چند جهت آسیب‌رسان شود که در اینجا به سه مورد از آنها اشاره شده است:

۳ نکته درباره گیر افتادن در مدار آنلاین یک عشق سابق

۳- سوگیری تاییدی ممکن است فرد را قانع کند که دیگری هنوز او را دوست دارد سوگیری تاییدی به تمایل افراد به طرفداری از اطلاعاتی اشاره دارد که با انتظارات و باورهای قبلی او همسو باشند. این سوگیری بر انتخاب‌هایی که افراد در مورد اطلاعاتی که به دنبال آن هستند یا از آن اجتناب می‌کنند تأثیر می‌گذارد، پردازش و تفسیر فرد آنها از اطلاعات را شکل می‌دهد و بر نحوه به خاطر سپردن آنها در حافظه تأثیر می‌گذارد. وقتی کسی در فضای مجازی همچنان شما را دنبال می‌کند، ممکن

### محورهای دوره بازآموزی داروسازان و پزشکان عمومی اعلام شد



دبیر انجمن داروسازان ایران، به تشریح محورهای دوره جامع بازآموزی داروسازان و پزشکان عمومی پرداخت. به گزارش خبرگزاری مهر، محمدرضا ذری، با اشاره به اهمیت موضوعات مورد بحث در دوره جامع بازآموزی، گفت: محوریت این دوره بازآموزی، در ارتباط با مسائل روز بیماری‌های دایب و داروها و مکمل‌هایی است که می‌تواند به پیشگیری و کنترل دایب کمک کند.

وی افزود: محور دیگر این دوره بازآموزی، داروهای گیاهی مرتبط با پیشگیری و کنترل دایب است.

ذری ادامه داد: در همین راستا، پنل‌هایی خواهیم داشت که پیرامون

### اینفوگراف

تسهیلات مسکن

تسهیلات خرید مسکن از محل اوراق گواهی حق تقدم

تسهیلات خرید مسکن از محل صندوق پس انداز مسکن یکم

تسهیلات خرید و ساخت واحد مسکونی از محل صندوق پس انداز مسکن یکم به زوجین خانه اولی

تسهیلات خرید و ساخت واحد مسکونی از محل اوراق گواهی حق تقدم به زوجین

تهران ۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ میلیون ریال

سایر مناطق شهری ۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰ میلیون ریال

مرکز استان‌ها و شهرهای بالای ۲۰۰ هزار نفر جمعیت ۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰ میلیون ریال

### داستان مصور

بدون شرح / جمال رحمتی