



زنگنه

شنبه ۶ شهریور ۱۴۰۰ :: شماره ۶۰۱۷

۱۴

اعتماد به نفس
ضروری است مثل هوا

درباره این که اعتماد به نفس چیست تعاریف مختلفی وجود دارد. عده‌ای می‌گویند اعتماد به نفس چیزی نیست جزاً این که افراد به توانمندی‌های خود اعتماد می‌کنند و عده‌ای دیگر بواهداشته باشند و عده‌ای می‌گویند این که انسان خودش را توانمند و ارزشمند بداند. اعتماد به نفس دارد.

این تعاریف گرچه به لحاظ لغوی
برخی اختلافات کوچک دارد و دولی
همه در واقع یک چیز را می‌گویند،
این که مابه عنوان انسان باید
باور کنیم که می‌توانیم.

پیدا سات این احساسات مثبت
برای ادامه حیات ما آدم هاتا چه
حد ضروری است و تا اینها نیاشد
و حقیقتی نیز شکل نمی گیرد. در
میان مان انسان ها اماکسانی که
به هر دلیل با نقصی جسمی به

دنیا آمده یا در طول عمر به آن
دچار شده اند بیش از هر کسی
به احساس ارزشمندی واین که
می توانند، نیاز دارند.

میدشان به زندگی را تقویت کنند و به این باور برستند هیچ مانعی نمی‌تواند جلوی راه موفقیت و پیشرفت آنها را سد کند. رسیدن به این مرحله اما به اندازه آنچه به زبان ادامی شود ساده نیست و کوششی دائمی را می‌طلبد که هم فرد معلوم و هم کسانی که پیرامون وی هستند باید برای تحقق آن تلاش کنند.

محروم رفخار خانواده افراد دارای معلولیت در سرنوشت آنها بسیار تعیین‌کننده است. خانواده‌ای که به دوراز ترجم و دلسوزی برای مستقل شدن عضو توانیاب خود نلاش می‌کند و موانع را از سر راه اوی برمسی دارد، خانواده‌ای است که می‌توان امیدوار به تربیت توانیابی توأم‌مند در آن بود.

همچنین گروه دوستان و همسالانی که همین راه رادر پیش می‌گیرند و به فرد توانیاب کمک می‌کنند تا توانایی‌های خود را بشناسد و پرورش دهد، گروهی است که به تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس در فرد دارای معلولیت کمک می‌کند. اما این همه آنچه لازم است نیست؛ چرا که نمی‌توان نقش جامعه را در این میان نادیده گرفت، جامعه‌ای که وظیفه دارد به فرد توانیاب برای تلاش کردن و ساختن آینده‌ای روشن کمک کند. داشتن روحیه خوب، شاد و تلاشگر در معلولان که به اراده‌ای محکم و قوی مزین باشد، نیاز دارد تا بین سه تکه پازل خوب کنار هم چفت و بست شوند.



گفت و گو با بیتا عادل پور، بانوی دارای معلولیت لرستانی
که با پرورش ماهی به رویاهای دوره کودکی و نوجوانی اش
دست یافته است

ماهی ها بچه های من هستند

به خود مهتم‌می‌شوند در اینجا
بیماری است.

هویج-قیمت

جوادی از تهران:



قیمت هویج به دلیل کرونا و تجویز
بپرداختن به شدت افزایش یافته است
و در بازار میوه و تره بار کیلویی ۳۰ هزار
تومان به فروش رسید. چرا هر بار
این اتفاق برای یکی از محصولات
کشاورزی اخیراً مدهد و تدبی را دارد.

- #اطلاع-رسانی-سفر
داوودی از تهران:
- چرا ۲۴ ساعت قبل از منع تردد، این موضوع اعلام می‌شود تا بسیاری از مردم قبل از شروع منع تردد بار سفر را بینند؟ این موضوع هیچ کمکی به کمک نماید.

#مسافر-مازندران : طیاراً ساری
با وجود منع تردد میان شهرهای قمز،
متاسفانه تردد پلاک‌های غیریومی
در شهرهای استان مازندران بسیار
زیاد است به طوری که مسافران
بدون رعایت پروتکل‌های بهداشتی

	جوایه
ام	در پی درج پیامی در
مر	روز شنبه مورخ ۱۴۰۰/۵/۱۶ با
ش	عنوان «سدمعبربساطگستران
چ	در خیابان هاشمی» مدیر روابط
ه	عمومی شهرداری منطقه ۹ شهر
ای	تهران با ارسال نما بر اعلام
ه	کرد: طی تذکرات لازم به نیروهای
س	معبریان از خیابان مذکور بازدید
م	و همه مواد سه سه معتبر در آدرس
ف	مذکور رفع شد و در دستور
ا	کارگشت مستمر نیروهای
و	معبریان در محدوده ناحیه یک
به	منطقه ۹ قرار گرفت. لازم به ذکر
۵	است نظارت و پیگیری های لازم
۹	توسط ناظر خدمات شهری بر
پر	عملکرد معبریان ان صورت
ش	می پذیرد.