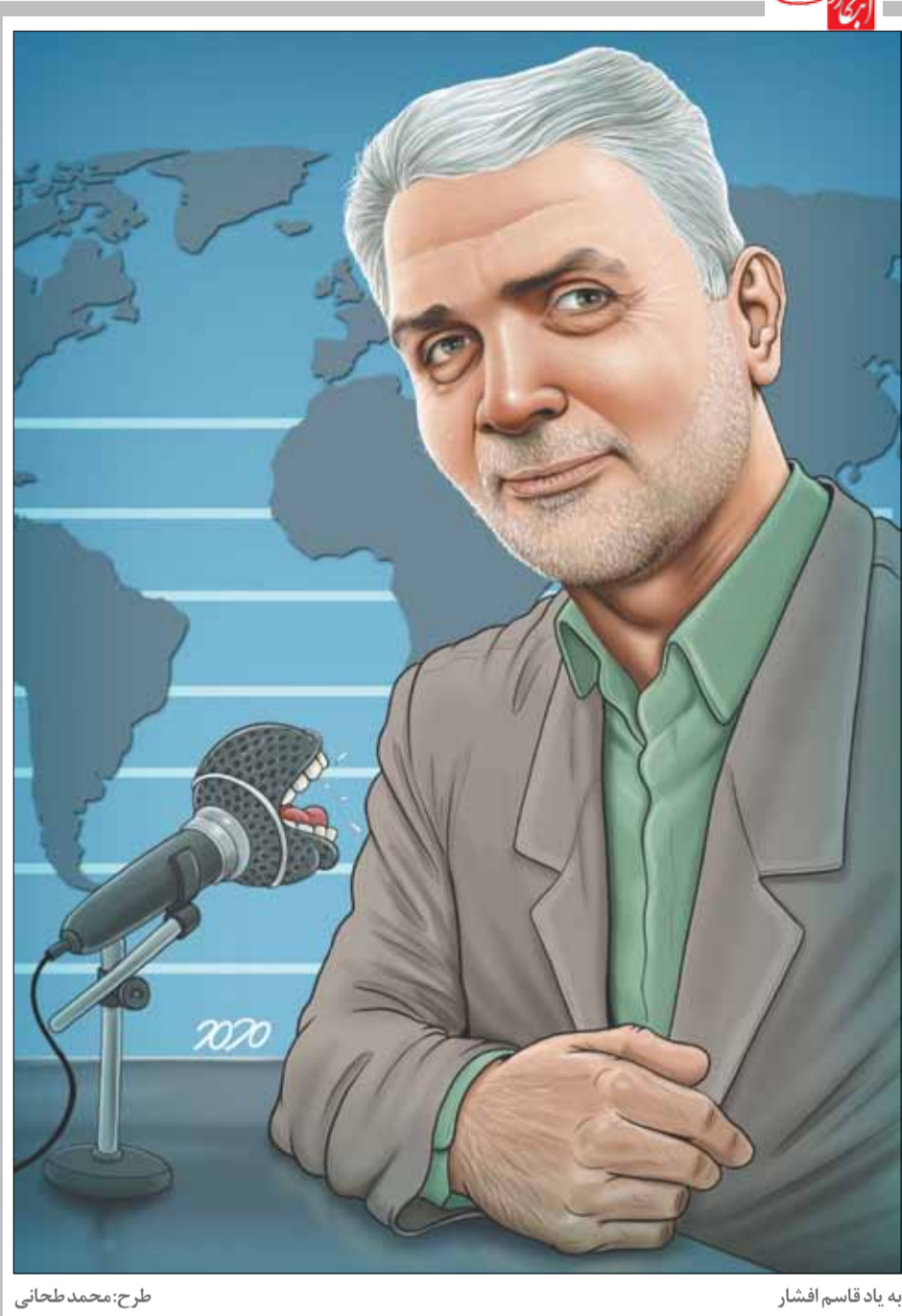




۱ رمضان ۱۴۳۹ - ۱۷ مه ۲۰۱۸
اذان صبح ۴:۱۸
طلوع آفتاب ۵:۵۸
اذان ظهر ۱۳:۰۱
غروب آفتاب ۲۰:۰۳
اذان مغرب ۲۰:۲۲



طرح: محمد طحانی / به یاد قاسم افشار

سبک زندگی

با چند روش ساده «نه» بگویید اما خجالت نکشید



برای بسیاری از افراد «نه» گفتن به دیگران کار بسیار سختی است. ما اغلب از «نه» گفتن می ترسیم، اگرچه این کار شرایط را برای مان ساده تر می کند. زمانی که درخواستی از ما می شود، تلاش می کنیم از به وجود آوردن اختلاف پرهیز کنیم. اما این عادت اغلب باعث اذیت ما می شود و ما را به کارهایی مجبور می کند که مایل به انجامشان نیستیم. همه ما باید توانایی امتناع از انجام خواسته های دیگران را داشته باشیم.

این روش ها به شما یاد می دهد چگونه «نه» بگویید و کماکان رابطه خود را حفظ کنید.

- ۱- تلاش کنید متوجه شوید علت «نه» گفتن تان چه چیزی است
- قبل از برقراری رابطه با دیگران لازم است که متوجه شوید چه چیزی برای تان مهم و چه چیزی بی اهمیت است. برای این کار، فهرستی از افراد چیزها و اتفاقاتی تهیه کنید که مایل هستید وقت تان را به آن ها اختصاص دهید. چون تا زمانی که اولویت های زندگی خود را تعیین نکنید، در تشخیص چیزهایی که زمان تان را باید و نباید صرفشان کنید دچار مشکل خواهید شد. در غیر این صورت، همیشه در مورد درستی کار تان دچار کشمکش درونی خواهید بود.
- ۲- راه دیگری پیشنهاد دهید
- این روش احتمالا ساده ترین راه امتناع است. وقتی خواسته کسی را رد می کنید، به او راه دیگری را پیشنهاد دهید. برای مثال اگر نمی توانید امشب به دیدن دوست تان بروید و مدت زیادی است که او را ندیده اید، به او قول دهید که طی هفته آینده به دیدنش خواهید رفت. مهمترین نکته در این خصوص آن است که تلاش کنید حقیقتا به آن شخص کمک کنید و به دلیل احساس گناه، کاری را انجام ندهید.
- ۳- هم دردی خود را نشان دهید
- اگر نمی توانید به کسی کمک کنید، نشان دهید که به او توجه دارید و متوجه خواسته او هستید. به او بگویید که درک می کنید در موقعیت دشواری قرار دارد و برایش آرزوی موفقیت می کنید. این کار کمک می کند تا آن شخص احساس بهتری داشته باشد و امتناع شما را راحت تر هضم کند.
- ۴- به خواسته دیگران «نه» بگویید، نه خودشان
- به دلیل اینکه سعی دارید رابطه خود را با کسی حفظ کنید، نگران دلخوری او از امتناع خود نباشید. امتناع شما از کمک کردن تنها به معنی آن است که نمی توانید کمک کنید و این مسأله ای شخصی نیست. البته باید مودبانه رفتار کنید، اما لازم است که در زمان «نه» گفتن قاطعانه برخورد کنید. این رفتار باعث می شود دیگران متوجه شوند که واقعا نمی توانید به آن ها کمک کنید.
- ۵- دلیل خود را توضیح دهید
- نمی توانید بدون هیچ توضیحی خواسته دیگران را رد کنید، شخص مقابل انتظار دارد دست کم چند کلمه ای درباره رد درخواستش توضیح دهید. لازم نیست توضیح طولانی و مفصلي بدهید، تنها درباره کلیت دلیل امتناع تان از کمک کردن صحبت کنید. ممکن است برای رفتن به مطب دکتر عجله داشته باشید یا خسته باشید و نیاز به استراحت داشته باشید و یا به دلایلی دیگر مایل به کمک کردن نباشید. با طرف مقابل این صادق باشید.
- ۶- «نه» گفتن را تمرین کنید

تا زمانی که شروع به تمرین «نه» گفتن به افراد مختلف نکنید، تمام دانش تان در این مورد در حد تئوری باقی خواهد ماند. برای شروع می توانید موقعیت های ساده ای را انتخاب کنید که حداقل ریسک را دارند. برای مثال، به پیش خدمت رستورانی «نه» بگویید که به شما پیشنهاد یک دسر می دهد. یا زمانی که در خانه تنها هستید، کلمه «نه» را ده بار تکرار کنید. این کار اعتماد به نفس تان را برای موقعیت های

«آپ» تکار

فیلترینگ به فیلتر شکن ها رسید؛ شدنی یا نشدنی؟

بعد از فیلترینگ تلگرام، استفاده از نرم افزارهای دور زدن پراکسی (فیلتر شکن) بین عموم کاربران رایج شد. آمارهای گوگل پلی نشان داد که بیشترین اپلیکیشن های دانلود شده کاربران ایرانی در این روزها فیلتر شکن های رایگان بوده و این موضوعات تایید می کرد که استفاده از فیلتر شکن در مردم بالا رفته است. اکنون بررسی می کنیم که برای برخی کاربران مطرح می شود این است که آیا واقعا می توان فیلتر شکن ها را هم فیلتر کرد؟

«محمد جرجندی»، کارشناس امنیت اطلاعات در گفت و گوی خود با دیجیاتو می گوید که این کار شدنی است ولی هزینه هایی دارد که هم دولت و هم مردم آن ها را می پردازند. «تجربه فیلترینگ در ایران بسیار طولانی است و روی تک تک پروتکل های وی پی ان ها نظارت خاصی وجود دارد که بستن آن کار سختی نیست. خیلی از کاربران حوصله درگیری های متعدد با فیلتر شکن های گوناگون را ندارند و اختلال در موارد عمومی بین مردم می تواند آنها را آرام آرام به سمت دیگر موارد بکشاند.» از نظر این کارشناس، اینکه جلوی فیلتر شکن ها گرفته شود کار غلطی نیست و باور دارد اینکه اصلا مردم به استفاده از فیلتر شکن ها سوق داده شدند باعث رشد و گسترش آنها بین کاربران شده که جلوگیری از آن در حال حاضر کار سختی است.

جواد دادگر، محقق امنیت اطلاعات نیز معتقد است که برخلاف برخی شایعات این کار کاملا از نظر فنی شدنی است اما از نظر عملیاتی و به طور دائمی مشکل آفرین است. او به دیجیاتو می گوید: «می توان تقریبا بخش عمده ای از فیلتر شکن های رایگان را بست و مشکل و تناخل زیادی هم به وجود نیاید چرا که با توجه به سابقه کشور در چنین اقداماتی چندان هزینه سنگینی برای آنها نخواهد داشت اما چندان موضوع در این بین وجود دارد. برخی از موارد فیلتر شکن ها در صورت بسته شدن می توانند اختلالی در شبکه اینترنت کشور، ارگان ها و سازمان های مختلف به وجود بیاورد و تداوم داشتن آن نیز در درس ساز است.» دادگر باور دارد که این مسدودسازی تا جایی می تواند پیش برود که عموم مردم را درگیر کند و پا را فراتر نهدان در این موضوع می تواند بانک ها و سازمان های فناوری اطلاعات و سامانه های دولتی و ... را تحت تاثیر قرار دهد. این شرکت ها نمی توانند به برخی محتواهای تحریم شده دست یابند و یا حتی

ماشین بازی

خطرات و تلفات سیستم های استارت بدون کلید!

سیستم های استارت بدون کلید یا دکمه ها این روزها کاملا محبوب هستند زیرا به مشتریان اجازه می دهند بدون در دست داشتن کلید به خودرو وارد شده و آن را روشن کنند. این سیستم ها مفید هستند اما می توانند در برخی شرایط کاملا هولناک جلوه کنند.

بنا به گزارش نیویورک تایمز، حداقل ۲۸ آمریکایی به خاطر کلیدهای خودروهایی که بدون کلید به خودرو وارد شده و آن را روشن کردند، دچار آسب مغزی در بیمارستان بستری شدند. در این گزارش آمده که سیستم های استارت بدون کلید (کیلس) هم اکنون تقریبا در نییمی از خودروهای فروخته شده در آمریکا به صورت استاندارد وجود داشته و این ریسک فراموشی برخی رانندگان برای خاموش کردن خودرو در زمان پارک آن ها در گاراژ خانه ها را افزایش می دهد. با توجه به عملکرد نرم و بی صدای پیشرفته های مدرن امروزی، برخی مالکان خودروها خودرو را در گاراژ پارک کرده و به خانه رفته و حتی متوجه روشن بودن خودرو نمی شوند. اگر این موضوع در دوره ای طولانی رخ دهد نهایتا باعث مسمومیت یا گاز مونواکسید کربن خواهد



تازه های علمی

با استفاده از داده های دی.ان.ای افراد

پیش بینی رنگ چشم، پوست و مو ممکن شد



محققان یک سیستم جدید توسعه داده اند که با استفاده از این سیستم جدید تست دی.ان.ای دیگر نیازی به مقایسه داده های قبلی با داده های جدید نیست. به گزارش ایسنا، دانشمندان معمولا رنگ چشم، مو و پوست افراد را بر اساس یک نمونه دی.ان.ای تعیین می کنند. دانشمندان سیستم کیس (Manfred Kayser)، یکی از محققان این مطالعه گفت: سیستم Hiris-Plex-S برای اولین بار با استفاده از ژنتیک افراد می تواند رنگ چشم، پوست و مو افراد را مشخص کند. در حال حاضر این فناوری به صورت رایگان در دسترس همه محققانی که مایل به استفاده از آن هستند، است. این تحقیق در مجله «Forensic Science International Genetics» منتشر شد.

مجازخانه

امیر جدیدی: برنگ و بوی بهار ای فقیر شو
چو باغبان نگذارد که سیب و گل چینی

علی مجاهد:
وقتی که تهران دست ما افتاد

Twitter

خسبی: نوشته رئیس اتحادیه طبایخان از قیمت ۱۱۰ هزار تومنی کله پاچه در ماه رمضان خبر داد! دارن دونه دونه تمام لذت های زندگی رو ازمون میکین.

ماکیلدا: امروز روز جهانی دایناسوره، یعنی شما بین دایناسوری که میلیون ها سال قبل منقرض شده روز داره ولی روز پسر نداریم.

ژنرال: خیلی ظلمه که برای بیست، سی روز صبح زود بیدار شدن و رفتن سر کار فقط یکبار حقوق میدن. تحمل این همه سختی لایق هر روز حقوق گرفتنه.

آقای سنگ: قرار شد دستشون رو دکمه فیلتر نره ولی فیلتر کردن و فیلترشکن رو هم فراره قطع کنن. به مدت دیگه کابل اینترنت رو در میارن و به جا قايم میکنن و خلاص.