

نمی‌شود. با خودم می‌گفتم، نکنند این خاموش شود و آنها هم که اصرار من را دیده‌اند فکر کنند فرار کرده‌ام، بیايند در خانه من را دستگیر کنند و باقی‌مانده آبرویم هم برود! راستش این بزرگترین ترس من بود. مثنی که بعد از ۲۱۰ روز از زندان آزاد شده بومد و به اندازه کافی افسرده و شکسته بومد.
»

▼ عجله و اجباری برای اجرای قانون نیست

قانون در این مورد چه می‌گوید؟
بیشترین قانونی که در این شرایط از سوی وکلا به آن استناد می‌شود، یکی از مصوبات خود قوه‌قضائیه است که تصویب آن به سال ۱۳۶۵ و در شرایط جنگی کشور برمی‌گردد و به‌مصوبه «حفظ جان زندانیان در مناطق جنگی و وضعیت اضطراری» شناخته می‌شود. در این مصوبه آمده که چنانچه وضعیت اضطراری در مناطق جنگی پیش آیدو حفظ جان زندانیان را در مخاطره افکند؛ لازم است دادسراها با بررسی سریع وضع زندانیان حوزه قضایی خود، نسبت به قبول تأمین، تبدیل تأمین و قبول آن، آزادی مشروط، خارج نمودن زندانیان از زندان برای کار در مؤسسات خارج از زندان و اقدامات قانونی نظیر آن اقدام، بر تکبیتن قتل و مجرمین خطرناک را با هماهنگی مسئولان زندان و نیروهای انتظامی و نظامی به اماکن امن یا زندان‌های دیگر شهرستان‌ها منتقل نمایند و چنانچه این نوع اقدامات کارا و کافی نباشد، زندانیان را با اخذ کفیل یا ضامن یا وثیقه متناسب تا رفع اوضاع اضطراری، آزاد نمایندو به‌نحوی که مقتضای حفظ جان زندانیان و حفظ نظم و امنیت عمومی است، عمل کنند.»

البته قوانین دیگری هم برای استناد وجود دارد مثل مواد ۱۹۷ و ۲۰۱ آیین‌نامه اجرایی سازمان زندان‌ها و اقدامات تأمینی و تربیتی کشور، همان موادی که زندانیان منتقل شده از زندان اوین به زندان تهران بزرگ بعد از حمله به اوین در نامه خود به آنها اشاره کرده و در خواست مرخصی کرده بودند. ماده ۱۹۷ می‌گوید: «رئیس قوه‌قضائیه می‌تواند به مناسبت‌های ملی و مذهبی، حداکثر دوبار در سال به زندانیان واجد شرایط مرخصی اعطا کند. سازمان حسب اقتضا جهت اجرای این ماده، پیشنهادات لازم‌را به رئیس قوه‌قضائیه ارائه‌می‌نماید.»

ماده ۲۰۱ اما با این شرایط همخوانی بیشتری دارد و در بخشی از آن آمده: «در مواقع بحرانی و بروز حوادث غیر متبرقه یا شیوع بیماری‌های خطرناک مسری و مانند آن، مراتب جهت اتخاذ تدابیر مقتضی تا رفع حالت ضرورت از سوی رئیس سازمان به رئیس قوه‌قضائیه اعلام می‌شود.» با همه اینها وکلا می‌گویند که در نهایت همه‌چیز به قاضی پرونده و قاضی اجرای احکام مربوط است. راضیه بخشی، یکی از وکلای است که با چنین پرونده‌هایی سر و کار داشته است. او می‌گوید: «سازوکار قضایی در کشور ما به نحوی است که عجله و اجباری برای آنچه در قانون پیش‌بینی شده، وجود ندارد. درواقع قضات و نمایندگان آنها می‌توانند با صلاح‌دید خودشان کاری را که فکر می‌کنند درست‌تر است را انجام دهندو اعتراض به تشخیص آنها خیلی زمان‌بر است؛ مخصوصاً در مواردی که ابهام و خود دارد مثل همین مورد جنگ که اگر چه‌موشک وپهپاد بود اما به‌صورت رسمی اعلام شرایط جنگی نشده بود.»

معصومه صحرایی، وکیل دیگری که موکلانی باپابند الکترونیک دارد هم می‌گوید که تغییر مربوط به محکومان به بستن پابند و محدودیت جابه‌جایی افزایش شعاع مجاز، خیلی سخت و تقریباً غیرممکن به‌نظر می‌رسد: «بنابر این‌مادر شرایط خاص برای گرفتن مرخصی اقدام می‌کنیم و زمان را برای درخواست افزایش شعاع، هدر نمی‌دهیم. درباره مرخصی هم احتمالاً می‌دانید که تا چه اندازه همه‌چیز بستگی به تصمیم قاضی و دادستان دارد. تجربه به من نشان داده که اتفاقاً در مواقع بحرانی، سخت‌تر با مرخصی‌ها موافقت می‌شود؛ چراکه انگار مرجع قضایی احساس می‌کند در چنین مواقعی احتمال سوءاستفاده بیشتر است یا ممکن است اوضاع از کنترل خارج شود. از طرفی، خیلی چیزها هم به کیفیت خدمات واحد قضایی مربوط است. این بین وکلا خیلی مشهور است که فلان واحد قضایی کارها را زودتر و با همراهی بیشتر راه می‌اندازد و فلان واحد قضایی خیر؛ شاید باورش برایتان سخت باشد اما موضوع شهر به شهر هم فرق می‌کند و بعضی شهرها بهتر با زندانی و محکوم راه می‌آیند و بعضی بدتر.»

▼ شرایط هنوز ویژه نیست

بهروز هم یک محکوم مالی از اهالی استان‌های غربی ایران است که با پابند بیرون از زندان زندگی می‌کند. او می‌گوید: «من مشکلات شدید اعصاب دارم، اصلاً برای همین به من پابند دادند. اول قرار بود عدم تحمل کبفر بگیرم چون تابه‌حال دوبار بیمارستان روان بستری شده‌ام اما چون سابقه درگیری داشتم درنهایت گفتند با پابند آزاد باشم که خانواده‌ام مراقبت از من را به‌عهده بگیرند و بتوانم کم‌کم بدهی‌هایم را بپردازم. جنگ که شروع شد حمله‌های اضطرابی من شدت گرفت تا جایی که می‌خواستم باز هم بستری بشوم؛ چون احساس می‌کردم شرایط دارد از کنترل خارج می‌شود اما پزشکم گفت، در شرایط فعلی بهتر است کنار خانواده در جایی باشم که صدای انفجار، پدافند و... نباشد. حالم آنقدر بد شد که می‌خواستیم برویم پیش یکی از بستگان همسرم در مشهد اما هر چقدر تلاش کردیم بیشتر از سه‌روز به من مرخصی ندادند. گفتند سه‌روز کافی است، برو اطراف شهر تا حال و هوایت عوض شود اما حال‌وهوای من اینطوری عوض نشد. واقعاً در این مدت ترجیح می‌دادم زندان باشم که حداقل خانواده‌ام شاهد رنج و عذاب من نباشند، تا همسرم به‌خاطر من گرفتار نباشد اما اطرافیانم قبول نمی‌کردند که بگذارم پابند خاموش شود و منتظر بمانم که ببایند من را ببرند. دولت یک پابند به پای ما می‌بندد و خیال خودش را راحت می‌کند. اینطوری، هم در هزینه‌هایشان صرفه‌جویی می‌شود، هم دیگر مسئولیتی در قبال ما ندارند. دوونیم میلیون پول پیش و ماهی ۹۰۰ هزار تومان اجاره برای این

دستگاه می‌گیرند و حواس‌شان به همه‌چیز هست. از آن طرف هم مسئولیت می‌افتد روی دوش خانواده ما. بارها مراجعه کردم و حتی تهدید کردم که خودم را می‌کشم چون می‌ترسم اتفاقی برای همسرم بیفتد و مقصر من باشم. اما گفتند هنوز شرایط آنقدر ویژه نیست، اگر شرایط ویژه باشد بخشنامه می‌آید. شرایط ویژه دیگر چطوری است؟ اگر جنگ، موشک و پهپاد شرایط ویژه نیست، پس شرایط ویژه چیست؟»

▼ اضطراب آسیب‌پذیری

مریم کریمی، فعال گردشگری که سال گذشته خبر تشکیل پرونده و محکومیت‌اش به جرم ترویج فساد و فحشا منتشر شد، یکی دیگر از کسانی است که حالا پابند دارد. البته او در روزهای جنگ پابند الکترونیک نداشته بلکه درست یک‌روز بعد از آتش‌بس با او تماس گرفته‌اند که برای شروع محکومیت‌اش با پابند مراجعه کند. مریم می‌گوید: «باورم نمی‌شد در چنین شرایطی از من خواسته‌اند که بروم برای گرفتن پابند. معلوم است که پابند اصلاً با زندان قابل مقایسه نیست اما من اصلاً چنین جرمی را قبول نداشتم برای همین حتی همین پابند هم برایم غیر قابل قبول بود. ضمن این که در روزهای اول آتش‌بس اصلاً هیچ کس از تمام‌شدن ماجرا و رفع شدن خطر مطمئن نبود. فکر می‌کردیم هر لحظه ممکن است که دوباره همه‌چیز به‌هم بریزد و شرایط کشور هم طوری بود که این احساس را تقویت می‌کرد.» اومی خندد و ادامه می‌دهد: «با خودمان می‌گفتیم یعنی الان، یک‌روز بعد از آتش‌بس، هیچ کاری واجب‌تر از رذن پابند به ما ندارند؟ انگار واقعاً نداشتند؛ چون وقتی مراجعه کردیم خیلی شلوغ بود. تمام‌مدت با خودم می‌گفتم، خوب شد در دوران جنگ پابند نداشتم چون خانه‌مادرم درست نزدیک فرودگاه مهرآباد است و من باید می‌فتم او را می‌آوردم پیش خودم و اگر پابند داشتم، عملاً چنین کاری ممکن نبود. مدام کارهای مختلفی که مجبور بودم در آن روزها انجام بدهم، یادم می‌آمد و می‌گفتم، خوب شد پابند نداشتم وگرنه چه کار باید می‌کردم در آن وضعیت ناسامان؟ مخصوصاً پابندهایی با این کیفیت نازل که واقعاً دردسرِ خالی هستند.»

این دردسرها، داستان بلندی دارد: «می‌گویند ضداب است که نیست. یعنی شما برای حمام رفتن مشکل دارید اما بدتر از همه موضوع شارژر است. این پابندها بیشتر از شش ساعت شارژر نگه نمی‌دارند؛ یعنی شما چهار بار در ۲۴ ساعت باید آن را به برق مستقیم متصل کنید و همینطور مثل چوب‌خشک کن‌ارش بنشینید که شارژ بشود. از آنجا که اتصال شارژر به پابند، مگنتی است، شما در طول مدتی که شارژ می‌شود نمی‌توانید تکان بخورید؛ چون شارژر از دستگاه جدا می‌شود. اگر هم جدا شود و نفهمید، اقتضاح می‌شود چون دستگاه نشان نمی‌دهد که چقدر شارژ دارد و شما خودتان باید تخمین بزنید. اگر متوجه نباشید و شارژ نشده باشد و بعد خاموش شود، توی دردسر می‌افتید. کیفیت شارژر هم آنقدر بد است که من همان اول چند کابل دیگر هم سفارش دادم که اگر دوباره اوضاع به‌هم ریخت و این کابل خراب شد، پابند خاموش نشود. همان وقتی که پابند را به شما تحویل می‌دهند، می‌گویند که بین ساعت ۶ تا ۸ صبح باید شارژِ این پابند پُر باشد و آنها در مرکز این موضوع را چک می‌کنند. این یعنی عملاً خواب محکوم به فنا می‌رود اما مهمترین

ترس برای من قطعی برق است. در رشت خبری از برنامه قطعی برق نیست و ممکن است در همان زمانی که موعد شارژ کردن پابند است، برق برای چند ساعت برود. حالا تصور کنید که در این شرایط شارژر موبایل‌تان هم کم باشد و گوشی خاموش شود. آن وقت اگر برای چک کردن شما تماس بگیرند هم نمی‌توانید جواب بدهید. اینطوری است که آدم جرأت نمی‌کند از کنار پریز تکان بخورد و هروقت فرصت کند، باید پابند را به شارژ متصل کند. راستش را بخواهید من آنقدر که از این مشکلات اضطراب دارم، از خود جنگ نمی‌ترسم. اساساً آدم ترسوئی نیستم اما این شرایط هم‌زمان با بحران می‌تواند واقعاً شرایط را خیلی سخت و غیر قابل تحمل کند.»

مریم می‌گوید: «من فکر می‌کردم تعداد محکومان با پابند چندان زیاد نباشد، اما انگار اینطور نیست. این را اول ماه وقتی برای پرداخت ماهانه اجاره دستگاه مراجعه کردم فهمیدم؛ چون همه باید حضوری بیایند. روز اول ماه هم باید بیایند، جمعیت واقعاً چشمگیر است. بنابراین تعداد ما آنقدر کم نیست که نسبت به نیازها و شرایطمان بی‌توجهی شود.»

▼ اعلام شده بود که همکاری کنید

تماس مستقیم با مسئولان سازمان زندان‌ها یا اداره مربوط به محکومان پابند الکترونیک برای پرس‌وجو درباره شرایط این گروه از محکومان به نتیجه نمی‌رسد اما یکی از مسئولان سابق سازمان به «هم‌میهن» می‌گوید: «گویا به واحدهای مربوط به محکومان پابنددار اعلام شده بود که با آنها همکاری کنند؛ اما انگار تا هماهنگی‌ها انجام بشود خیلی‌ها دچار مشکل شده‌اند. البته می‌دانید که در این مورد سازمان زندان‌ها کمترین نقش را دارد درواقع اجازه هرگونه تغییر در شرایط محکومان باید با طی روند قانونی و اجازه قاضی و مسئول پرونده صورت بگیرد. روندهای اداری واقعاً زمان‌بر است. از طرفی همه قضات آنطور که باید، همکاری نمی‌کنند یا شرایطی که به‌نظر می‌رسد ویژه است، از نظر آنها چندان خاص و ویژه نیست یا از بروز سوءاستفاده و هر جرم‌رج ناشی از شرایط جنگی بنگران هستند.» او ادامه می‌دهد: «تا جایی که متوجه‌شدم در بعضی از شهرها مثل تهران همکاری بیشتر بوده و از طریق سامانه‌های مخصوص به بسیاری از محکومان اعلام شده که شعاع مجاز حرکت آنها افزایش پیدا کرده است. حتی در مواردی شعاع مجاز حرکت به کل استان افزایش پیدا کرده و در مواردی هم با مرخصی موافقت شده. اما در بعضی از شهرها انگار از این خبرها نبوده. در همین تهران هم بعضی از محکومان هیچ تغییری نداشته‌اند و موفق به افزایش شعاع مجاز یا مرخصی نشده‌اند که به‌نظر می‌رسد مسئول پرونده‌شان اینطور صلاح دیده است.»



آگهی نوبت دوم مزایده عمومی شماره ۱۵۱-۱۴۰۴

شرکت پتروشیمی شازند (سهامی عام) در نظر دارد نسبت به فروش دو دستگاه مازاد طبق قیمت کارشناسی به شرح ذیل براساس شرایط عمومی و خصوصی مزایده اقدام نماید .
لذا از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی دعوت به عمل می‌آید از تاریخ ۱۴۰۴/۰۴/۱۶ لغایت ۱۴۰۴/۰۴/۲۹ بجز تعطیلات رسمی با همراه داشتن اصل و کپی کارت ملی (معرفی نامه معتبر برای نمایندگان حقوقی) جهت خرید اسناد مزایده و بازدید از اقلام ذیل ، به نشانی اراک ، کیلومتر ۲۲ جاده بروجرد، مجتمع پتروشیمی شازند، واحد امور پیمانها و برآورد مراجعه و در صورت نیاز به اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۶۶-۳۲۶۳۳۱۱۶۵ تماس حاصل نمایید.

ردیف	نوع دستگاه	شرح دستگاه	تعداد	قیمت کارشناسی (ریال)
۱	دستگاه چرخ دنده زنی	کارکرده – ساخت کشور چین- دستگاه چرخ دنده زنی شیبینگ - مدل ۷۵۱۳۲- حداکثر قطر ۳۲۰ میلیمتر – حداکثر مد و ل ۶ میلیمتر – سریال نا مبر- ۰۶۵- دستگاه در حال کار است	۱	۵/۵۰۰/۰۰۰/۰۰۰
۲	دستگاه چند کاره پروفیل بر	کار کرده – مدل FICEP - سریال نا مبر ۲۳۰۱۴- یکی از تیغه ها شکسته است	۱	۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰

ب) شرایط مزایده

۱- خرید اسناد مزایده : در مقابل واریز مبلغ ۲/۰۰۰/۰۰۰ (دو میلیون ریال) به حساب سیبا شماره ۰۵۵۷۶۳۷۸۰۰۰۰۰ بانک ملی به نام شرکت پتروشیمی شازند واگذار خواهد شد جهت دریافت شناسه یا شماره تلفن های ۰۹۵-۰۸۶۳۲۶۳۳۱۸۰-۰۸۶۳۲۶۳۳۱۸۰ امور مالی هماهنگی نمایند(وجه واریزی مسترد نخواهد شد) .

۲- تضمین سپرده شرکت در مزایده : واریز ۵٪ مبلغ پیشنهادی به صورت نقدی به حساب صدراالاشاره

۳- پاکت پیشنهاد مالی را تا ساعت ۱۲ روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۳۱ به آدرس : تهران خیابان ولی عصر بالاتر از میرداماد خیابان تابان شماره ۶۸ به دبیرخانه کمیسیون معاملات. تحویل نمایید .

۴- هزینه های انتشار آگهی و ۱۰٪ مالیات بر ارزش افزوده و سایر هزینه های جانبی برعهده برنده مزایده خواهد بود.

۵- پس از مراجعه متقاضی و خرید اسناد مزایده ، هماهنگی لازم جهت بازدید از اقلام فوق در انبار مجتمع پتروشیمی شازند فراهم خواهد شد .

نکته : واریزی کلیه مبالغ اعم خرید اسناد و سپرده شرکت در مزایده و می بایست از حساب اشخاص حقیقی و حقوقی شرکت کننده در مزایده باشد و استفاده از حساب سایر اشخاص حقیقی و حقوقی خودداری گردد.

🔸 شرکت پتروشیمی شازند در رد قبول هر یک یا تمام پیشنهادها در هر مرحله از مزایده بدون ذکر دلیل مختار می باشد.

روابط عمومی و امور بین الملل شرکت پتروشیمی شازند

نگاه روزنامه نگار

اخبار را به اندازه دارو استفاده کنیم

مینا نبئی

روزنامه‌نگار و مدرس مهارت‌های زندگی

حال ایران خوب نیست، حال منطقه خوب نیست، جهان خوب نیست؛ قانون، قانون جنگل است و شیر که نه! این روزها کفتارها، سلاطین همدستان و همدستان جنگل‌اند تا با افروختن آتش جنگ که از ریشه همین جنگل است، تن دنیا را زخمی کنند و به نیش بکشند و خون از جنگال و دهان بی‌رحمان بچکد. آتش جنگ افروخته شده، خانه‌ها ویران شده، افسار زندگی انگار خوب در دست‌مان نیست. بالاتکلیفی روح‌مان را چنگ می‌زند، بازار اهمالکاری‌هایمان گرم‌تر از قبل شده است و حالا با مجوز، زندگی را به شبهه‌های آغاز به‌تعویق می‌اندازیم؛ اما چه کنیم که در این دنیای ناپایدار، کشتی جان‌مان لنگر بیاندازد و بیش از این تعادل‌مان به‌هم‌خورد و با هم از این درد مشترک بکاهیم.

شرایط هنوز ناگوار است. برخی به سوگ عزیزی نشستند و برخی بر ایران همواره در یورش دشمنان داخلی و خارجی و شماری بر ویرانه خانه‌های‌شان بر خاطرات می‌گیرند. جنگ به‌ظاهر تمام شده است، اما آتش جنگ نرم یک‌ریز بر روح‌مان می‌بارد و نمی‌دانیم کی دیگر باره بمب و موشک بر سر‌مان فرو خواهد ریخت؛ درست‌مثل اینکه شطرنج باز دیوانه‌ای بازی را به‌هم‌بریزد، هر لحظه و با هر حرکت اشتباهی ممکن است جهانی قربانی روی دست جهان باقی بماند. در شرایط جنگ و بحران، فشار روانی بسیار است. در چنین موقعیتی مغز ما به شکل واقع‌بینانه‌ای به خطر واکنش نشان می‌دهد. از جمله این واکنش‌ها اضطراب، ترس، نگرانی، خشم و غم است. پس چطور به خود و به‌همدیگر کمک کنیم تا این دوران گذار را با کمترین آسیب طی کنیم؟

گام نخست: پذیرش؛ اصل مهم این است که دنیا، دنیای ناپایداری است. باید خود و دیگران را به آرامش دعوت کنیم و با گفت‌وگوی ذهنی مثبت و سالم به این پذیرش برسیم که هیچ چیز این دنیا پایدار نیست و هیچ جنگی هم تا ابد ادامه نداشته و ندارد؛ پس باید به‌گونه‌ای رفتار کنیم که برای روزهای پس از سختی‌ها جان سالم‌بدر بیریم.

گام دوم: احساسات‌مان را به زبان بیاوریم؛ بدن ما به‌گونه‌ای طراحی شده است که تحمل سرکوب احساسات را ندارد. احساساتی که ابراز نمی‌شوند، پنهان می‌شوند و بدن به شیوه‌های دیگری آن را ابراز می‌کند که مهمترین آن بیماری‌های «روان‌تنی» است. دردهایی که از روح به جسم منتقل می‌شوند؛ سردردها، معده‌دردها، لرزش، درد دست و قلب، ام‌اس و... ما نیاز داریم که از احساسات‌مان سخن بگوییم، ما نیاز داریم که گریه کنیم تا هورمون‌های تسلی‌بخش در بدن‌مان ترشح شود، ما نیاز داریم که در آغوش گرفته شویم و همدلی دریافت کنیم؛ پس باید بتوانیم بدون خجالت درباره احساسات‌مان با نزدیکان‌مان گفت‌وگو کنیم.

گام سوم: بر محدوده اختیارات تمرکز کنیم؛ برای حفظ روال و روتین روزانه تلاش کنیم. یعنی به‌زور هم که شده حمام، آشپزی، احوال‌پرسی از نزدیکان، ورزش، کارهای خیر، خرید و... را انجام دهیم. روال‌های روز‌مره حتی در حد بسیار کم، می‌توانند در بهبود افسردگی ناشی از بحران کمک‌کننده باشد. درست است که ما در ایجاد و اتمام بحران سهمی نداریم، اما امور غیر جبری را می‌توانیم مدیریت کنیم.

گام چهارم: مواجهه با اخبار را محدود کنیم؛ ما سه نوع اطلاعات داریم؛ اخبار، شایعات و تحلیل‌ها. تحلیل‌ها و شایعات را باید به‌کلی کنار بگذاریم و تنها اخبار را از منابع معتبر دنبال کنیم. آن هم برای اینکه بدانیم در کجا ایستاده‌ایم تا بتوانیم هوشیارانه اوضاع را پایش و به‌موقع اقدام کنیم. اخبار داروست. باید به‌اندازه کافی و با دوز مناسب استفاده شود. نمی‌شود هر زمانی که توانستیم، دارو بخوریم.

گام پنجم: تغذیه، خواب و تنفس عمیق؛ حتی اگر روحیه نداریم، اشتها نداریم و نگرانیم هم، باید به بدن خود غذا برسانیم تا سالم‌تر و بهتر عمل کند. خواب کم و دیر هنگام شب، حالت‌های افسردگی را افزایش می‌دهد و به‌هیچ‌وجه با روز خوابی جبران نمی‌شود. حواس‌مان به تنفس‌مان هم باید باشد. تنفس عمیق و ذهن آگاهانه به تن‌آرامی و آرامش ما بسیار کمک می‌کند.

گام ششم: دعا و معنا؛ به دعا و ذکر گفتن پناه ببریم تا آرامش بگیریم و به دنبال ساختن معنایی جدید از دل بحران باشیم؛ مثلاً این‌که در دوره جنگ چقدر دل‌ها به‌هم نزدیک‌تر شد و...

گام هفتم: ذهن و بدن خود را فعال نگه داریم؛ با خواندن حتی سه خط کتاب، گوش‌دادن به موسیقی خوب یا سرگرمی‌های کوچک، بازی‌های ساده، دیدن فیلم‌های کمدی و سرگرم‌کننده می‌شود تمرکز را از روی استرس و نشخوار فکری و افکار منفی برداشت و نیمه پر لیوان این است که بحران‌ها، فشارها، دشواری‌ها و تغییرات، آسورگاران و آزمون‌های زندگی برای محک توانایی‌ها و رشد ما هستند.