info@payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۲۱۰۷

سه‌شنبه / ۱۱ امرداد / ۱۴۰۱

۴ / محرم / ۱۴۴۴

02 / August / 2022

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳

چاپ: کارگر

نکته

هشدار پلیس درباره «tmon55»

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرائم سایبری پلیس فتا با هشدار نسبت به فعالیت‌های مشابه شرکت‌های هرمی در حوزه رمز ارزها از شهروندان خواست که فریب وعده‌هایی نظیر دریافت شدن سرمایه از طریق فعالیت بارخی برنامه‌ها و نرم افزارها نظیر tmon۵۵ را نخورند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، سرهنگ علی‌محمد رجبی، با اشاره به شیوه‌های متعدد کلاهبرداری از شهروندان در فضای مجازی اظهارکرد: در گذشته یکی از شیوه‌های کلاهبرداری از شهروندان ترغیب و دعوت آنان به عضویت در شرکت‌های هرمی بود. در این شرکت‌ها به افراد وعده سودهای فراوانی داده می‌شد و افراد با این تصور که می‌توانند چندین برابر وجه پرداختی خود به این شرکت‌های هرمی را برداشت کرده و اصطلاحا سود کنند، مبالغ هنگفتی را به جیب کلاهبرداران ریخته و در نهایت نیز سرمایه خود را از دست می‌دادند. وی ادامه داد: به تازگی کلاهبرداران سایبری نیز فعالیت مشابه شرکت‌های هرمی در حوزه رمز ارزها را آغاز کرده و از کاربران می‌خواهند که با معرفی افراد جدید به عنوان زیرمجموعه خود با معرفی افراد برای نصب نرم افزار برای خود درآمد کسب کنند. که این موضوع هم یکی از روش‌های کلاهبرداری و سودجویی از کاربران در فضای مجازی است و به هیچ عنوان نباید فریب آن را خورد.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرائم سایبری پلیس فتا ادامه داد: با ظهور ارزهای دیجیتال و گسترش فعالیت کاربران در این زمینه مسیر هم برای افراد کلاهبردار هموارتر شده و روزانه خبرهای زیادی از کلاهبرداری پروژه‌های مختلف به گوش می‌رسد. از مهم‌ترین روش‌های کلاهبرداری در زمینه رمزارزها راه‌اندازی سایت‌های سرمایه گذاری ایجاد توکن‌های بدون آینده و برنامه، ایجاد شبکه‌های هرمی و ... است.

کلاهبرداری بازی چیست؟

رجبی با بیان اینکه این روش کلاهبرداری اصطلاحا «پلازی» نامید می‌شود گفت: تمام این روش از نام «چرلز پانزی» که نخستین بار این روش را در حدود ۱۰۰ سال پیش اجرا کرد برداشته شده است. ترفند پانزی یک روند سرمایه گذاری کلاهبردارانه است که سودهایی را از همان پول سرمایه گذاری شده یا مالی که به وسیله سرمایه گذار بعدی پرداخت شده به سرمایه گذار قبلی پرداخت می‌کند. در واقع در این روش عایدی حاصل شده از سود واقعی به دست آمده توسط سازمان یا شخصی که فعالیت تجاری را انجام می‌دهد پرداخت نمی‌شود. وی ادامه داد: معمولاً کلاهبرداران با ترفند پانزی، سوژه‌های جدید خود را با نمایش سودهایی که دیگر سرمایه گذارها نمی‌توانند پرداخت کنند، فریب می‌دهند. برای حفظ حیات سیستم پانزی و این عایدی و پرداخت سود به سرمایه گذاران باید روند جذب افراد جدید که به شکل هرمی انجام می‌شود، ادامه پیدا کند. اما با توجه به اینکه پرداخت سود واقعی در این سیستم‌ها اندک و حتی ناچیز است، این سیستم خیلی زود و ظرف مدت چند ماه به فروپاشی می‌رسد و در نهایت سرمایه گذاران مجبور به شکایت شده و اصل پول خود را نیز از دست می‌دهند.

هشدار پلیس فتا نسبت به فعالیت شرکت جعلی tmon۵۵

رجبی با بیان اینکه به تازگی شرکتی جعلی تحت عنوان tmon۵۵ وارد این فضا شده است، اظهار کرد: tmon۵۵ سعی دارد خود را وابسته به شرکت معتبر tmon در کره نشان دهد در حالی که بررسی‌ها خلاف این موضوع را ثابت کرده است. این شرکت جعلی حتی برای اعتماد بیشتر کاربران نرم افزاری را نیز طراحی کرده و از کاربران خود می‌خواهد که نسبت به خرید رمز ارز اقدام کرده و به ازای معرفی افراد جدید سود خود را به شکل ارز دیجیتال یا دلار دریافت کنند.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرائم سایبری پلیس فتا با بیان اینکه فعالیت این شرکت کاملاً بر اساس روش کلاهبرداری پانزی است، تصریح کرد: حتی این احتمال وجود دارد که این شرکت از طریق نرم افزارهای نصب شده روی تلفن همراه و سیستم‌های رایانه‌ای کاربران اقدام به هک سیستم آنها کرده و اطلاعات کاربری و محرمانه آنان را نیز مورد سوءاستفاده قرار دهد. ترفند این شرکت جذب سرمایه کاربران از طریق وسوسه کردن آنان به دویرابر شدن دارایی‌شان است.

رجبی با بیان اینکه این شرکت جعلی کلاهبردار از اوایل سال ۲۰۲۲ فعال شده است، گفت: پروژه tmon ۵۵ با ادعای تجارت الکترونیک کسب کارمزد از فروشگاه‌های آنلاین در حال جذب سرمایه و پرداخت سود اغواگرانه به کاربران است و با استفاده از کد ارجاع فریبانی را برای عضویت فریبانی جدید تشویق می‌کند. در حالی که در این روش تنها رأس شرکت اقدام به دریافت مبالغ کرده و دیگران سرمایه خود را از دست می‌دهند. وی با بیان اینکه متاسفانه مواردی از تمایل کاربران ایرانی به سرمایه‌گذاری در این پروژه جعلی دیده شده است، اظهار کرد: این پروژه به خصوص در دو استان آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی مورد توجه برخی کاربران قرار گرفته و آنان با تصور دو برابر شدن سرمایه‌شان اقدام به سرمایه‌گذاری در آن کرده‌اند.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرائم سایبری پلیس فتا ادامه داد: در همین راستا لازم است که اولاً کاربران به هیچ عنوان فریب چنین وعده‌ها و تبلیغاتی را نخورده و وارد این بازار نشوند. اگر هم اقدام به سرمایه‌گذاری در این حوزه کرده‌اند از دعوت افراد دیگر پرهیز کرده و سعی کنند تا مبلغ سرمایه‌گذاری شده را پس گرفته و از ادامه فعالیت پرهیز کنند.

رجبی با تأکید بر اینکه مهم‌ترین راهکار برای مقابله با این شرکت‌ها و روش‌های کلاهبرداری افزایش آگاهی مردم است، گفت: لازم است شهروندان توجه داشته باشند که از سرمایه‌گذاری و فعالیت در هر موضوعی که دانش کافی نسبت به آن را ندارند پرهیز کرده و فریب وعده‌ها و تبلیغات مطرح شده در این خصوص را نخورند.

فال ۳۱ امروز با حافظ

خدا چو صورت ابروی دلگشای تو بست
گشاد کار من اندر کرشمه‌های تو بست
مرا و سرو چمن را به خاک راه نشاند
زمانه تا قصب نرگس قبای تو بست

فرازنگ

غریب کوی تو شد دل
بپرس گه گاهش
چرا که رخت سفر از وطن
برای تو بست

امیرعلیشیر نوایی

اذان اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۴:۳۸	۰۶:۱۵	۱۳:۱۲	۲۰:۰۸	۲۰:۲۸

برگه

امام حسین(ع) فرمود: پروردگارا کسی که از محبّت خود بهره‌مندش نکردی، زیان کرده است.

(بحار الانوار، ج ۹۵ ص ۲۲۶ ح۳)

گزارش روز

مشاوره‌های صوری به نفع طلاق!

مهمترین اقدام مؤثر در جهت تحکیم خانواده و استحکام و جلوگیری از گسست خدمات مشاوره‌ای است که اتفاقا به نحو صحیح در روند رسیدگی قانونی مطالبه حقوق زوجین و بالاخص طلاق قرار گرفته است. اما متأسفانه مشاوره‌های مذکور کاملاً صوری، ناکارآمد و فرمالیته شده است و جز هزینه‌هایی که بر زوجین تحمیل می‌شود، کارایی دیگری ندارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، هفته گذشته حجت‌الاسلام غلامحسین محسنی اژه‌ای- رئیس قوه قضائیه، به مرکز توسعه حل اختلاف و دادگاه‌های خانواده تأکید کرد که «هر دعوای خانوادگی و مسائل مربوط به نفقه و مهریه به نحوی رسیدگی و صورت حکم کنند که خروجی این فرآیند منجر به استحکام خانواده‌ها و اجتناب و جلوگیری از گسست آنها شود. وقتی صحبت از نفقه و مهریه به میان می‌آید، در بیشتر موارد، زوجین تصمیم خود را برای جدایی گرفته‌اند. این موضوع می‌طلبد که با ظرافت بیشتری توسط قضات بررسی شود. به گفته کارشناسان، در بحث نفقه و مهریه پیچ و خم‌هایی وجود دارد که می‌توان با رعایت برخی موارد در دادگاه‌ها، هنگام صدور حکم، مسیر پرونده را به سمتی هدایت کرد تا بنیان خانواده حفظ شود.

سهراب سلیمزاده- وکیل دادگستری با اشاره به اهمیت صحبت‌های رئیس قوه قضائیه در مقوله تحکیم خانواده و جلوگیری از گسست آن می‌گوید: در خصوص دستورات رئیس محترم قوه قضائیه می‌توان گفت که مهمترین اقدام مؤثر در جهت تحکیم خانواده و استحکام و جلوگیری از گسست خدمات مشاوره‌ای است که اتفاقا به نحو صحیح در روند رسیدگی قانونی مطالبه حقوق زوجین و بالاخص طلاق قرار گرفته است. اما متأسفانه مشاوره‌های مذکور کاملاً صوری، ناکارآمد و فرمالیته شده است و جز هزینه‌هایی که بر زوجین تحمیل می‌شود، کارایی دیگری ندارد. به عنوان وکیل دادگستری که بارها در پروسه طلاق زوجین در مرحله‌ای از رسیدگی پرونده به مشاوران مراجعه داشته‌ام با احترام به مجموعه مشاوران خانواده باید بگویم که اقدامات و خدمات مشاوره‌ای تاکافی است. نحوه کار مشاوران اینگونه است که مراجعه‌کننده فرم مربوط را تهیه و تکمیل می‌کند و بعد مشاور بدون کوچک‌ترین سؤال یا اهتمام در منصرف کردن زوجین، فرم مربوط را امضا و به مراجعه‌کننده تحویل می‌دهد. اگر در این فرایند مشاوران وظایف ذاتی و تعریف شده در جهت استحکام خانواده را با برگزاری جلسات واقعی و تخصصی به نحو احسن انجام دهند، بسیاری از گسست‌ها شکل نخواهد گرفت یا بسیاری از جدایی‌ها حاصل نخواهد شد» که گفته او، موضوع مهمی که دامن‌گیر بسیاری از مراجع رسیدگی شده است، بحث آمار است. هر شعبه در ماه تعدادی پرونده ورودی و تعدادی پرونده خروجی دارد، در نهایت باید تعداد پرونده‌های خروجی بیشتر از پرونده‌های ورودی باشد که در اصطلاح با توجه به ورود و خروج پرونده، آمار پرونده‌های شعبه، مثبت یا منفی تلقی می‌شود. بر این اساس لازم به توضیح است که دادگاه‌ها هیچ انگیزه یا توجیهی برای مهلت دادن و اعطای فرصت به زوجین و تشکیل جلسات متعدد برای حل و فصل اختلافات ندارند. اگر بحث آمار از سنجش کمی به سنجش کیفی تغییر کند، یعنی مراجع بالادستی شعبات رسیدگی‌کننده به جای اینکه به آمار پرونده‌های مختومه شده (آرای صادره در جهت محکومیت) توجه کنند، به آمار صلح و سازش و آشتی زوجین توجه کنند. دادگاه‌های رسیدگی‌کننده نیز بدون واهمه از اینکه بابت آمار منفی مؤاخذه خواهند شد، با خیال راحت با تشکیل جلسات متعدد به زوجین فرصت کافی خواهند داد تا اختلافات خود را در آرامش و در بستر زمان حل و فصل کنند. سلیمزاده ادامه می‌دهد: در خصوص نحوه رسیدگی در دعاوی مالی زوجین که قاعدتاً زوجه خواهان حقوق مالی خود است، می‌توان به این نکته اشاره کرد که صدور احکام سنگین مالی و قسط‌های سنگین در سر رسیدهای کوتاه‌مدت می‌تواند فشار مضاعفی بر زوج به عنوان کسی که مکلف به تأمین هزینه‌های زندگی مشترک است، وارد کند. به نظر می‌رسد دادگاه باید در محکومیت‌های مالی زوج، شرایط اقتصادی درآمد زوج و سایر هزینه‌ها را نیز در نظر بگیرد؛ چرا که صدور احکام سنگین مالی ناچارا زوج را به سمت پایان دادن به زندگی مشترک سوق خواهد داد. در صورتی که محکومیت مالی بر مبنای درآمد واقعی، به زوج این امیدواری را خواهد داد که از عهده هزینه‌های زندگی مشترک برخواهد آمد و لاجرم برای حفظ زندگی مشترک تلاش خود را ادامه خواهد داد.

لزوم افزایش مشاوره‌ها

محمد عرفان، حقوقدان و قاضی بازنشسته دادگستری، نیز درباره عوامل استحکام خانواده توضیح می‌دهد: معمولاً بهانه‌هایی از قبیل نبود توافق و تفاهم سرمنشأ هر جدایی است. اما فارغ از واژه‌ها، باید ذیل مفاهیم عمیق‌تری باشیم. چنانچه به عوامل نبود تفاهم مراجعه کنیم، می‌بینیم عامل مختلفی نقش دارند؛ نبود شناخت و آگاهی زوجین، پیشداوری‌ها و فریبکاری‌ها، بی‌مسئولیتی‌ها و بی‌توجهی به اصول اخلاقی می‌توانند بنیان خانواده‌ها را متزلزل کنند و این وظیفه قاضی است که اینجا زوجین را در زمینه این موارد آگاه کند و باید با شناخت متقابل سعی در کاهش مشکلات شود. از عوامل دیگری که سبب می‌شود کفون خانواده در معرض تهدید قرار گیرد، زیر پا گذاشتن اصول اخلاقی است. تقویت باورهای مذهبی و ارتقای سطح اخلاق، همچنین اعتمادسازی و یکرنگ بودن در سطح خانواده می‌تواند زندگی مشترک را حفظ کند. به گفته عرفان، در بحث مشاوره باید به همسران آموزش‌های لازم داده شود. حتما باید به ایشان گفته شود که در روابط زناشویی باید طرفین درک درستی از نیازهای یکدیگر داشته باشند. تا بهداشت روان در خانواده تأمین شده و فرد احساس تأمین نکند، دخالت‌های ناروای اطرافیان هم می‌تواند در تشدید مشکلات همسران مؤثر باشد و زندگی مشترک آنها را به سردی سوق دهد و در نهایت ممکن است جدایی و طلاق را به‌دنبال داشته باشد. از دیگر موارد آسیب‌زا، مسائل اقتصادی و مالی است. باید به همسران بیاموزیم که افعال را در این موارد جمع به کار ببرند. به عنوان نمونه «مال من یا مسأله من» کارایی ندارد و «مال ما و مسأله ما» باید جایگزین شود. نقش قاضی در استحکام و حفظ پیوند خانواده‌ها امری محرز است. از این رو این حقوقدان با اشاره به اهمیت طبیعی بکر که قضات در موضوع طلاق بیان می‌کند: ابتدا باید دلسوز که در زندگی مشترک اصل رضایتمندی طرفین تأمین شود. در بحث نفقه و مهریه چه بسا سادگی‌ستی به فراموشی سپرده شده در عین حال طرفین در طول زندگی طبیعی است که خطاهایی را انجام داده‌اند، نبود عفو و گذشت نیز می‌تواند به جدایی‌ها دامن بزند. عرفان با تأکید بر اهمیت صحبت‌های رئیس قوه قضائیه در حوزه نفقه و مهریه می‌گوید: قطعاً قضات اصل استحکام و حفظ بنیان خانواده را رعایت خواهند کرد، با این همه هر قدر هم که قضات و مشاوران خانواده تلاش کنند، اگر اراده‌ای از طرف زوجین نباشد، امکان حفظ استحکام خانواده وجود نخواهد داشت. زوجین باید بخواهند تا خانواده از هم پاشیده نشود و امکان نبود یک هدف مورد نظر ایجاد شود. هنگامی که زن برای دستیابی به مطالبات خود به مراجع قضایی مراجعه می‌کند، چه‌بسا کارد به استخوان رسیده و ناگزیر از مراجعه به مراجع قضایی بوده و در نهایت مرد است در امرار معاش خود نیز مستأصل شده باشد. نباید این قبیل افراد را سرزنش کرد اما در برخی موارد، بحث فقط زیاده‌طلبی است. در عین حال نمی‌توان در هیچ موردی قضاوت عجولانه‌ای داشت. او ادامه می‌دهد: قاضی باید اصل را بر ایجاد زمینه زندگی مشترک و تقویت بنیان خانواده قرار دهد و اینگونه نباشد که صدور حکم و الزام پرداخت نفقه و مهریه و در نهایت طلاق مد نظر شخص قاضی باشد. در ابتدای امر طرفین باید به سازش دعوت شوند و قاضی می‌تواند در بحث نفقه و مهریه حکم یک میانجی را داشته باشد.

اشاره

یک هیات کارشناسی در وزارت بهداشت ژاپن به منظور پیشگیری از افزایش موارد ابتلا به بیماری

ژاپن واکسن آبله را برای پیشگیری از آبله میمونی تأیید کرد

آبله میمونی، تاییدیه استفاده از یک واکسن آبله تولید شرکت ژاپنی KM Biologics مستقر در شهر «کومامونتو» را صادر کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روزنامه سان دیلی، مقامات این وزارتخانه تاکید کردند: واکسن های آبله تولید این شرکت حدود ۸۵ درصد در پیشگیری از ابتلا به بیماری آبله میمونی موثر هستند

این هیات کارشناسی همچنین تایید کرده است که واکسن فوق برای پیشگیری از این بیماری به ویژه جلوگیری از بروز علائم حاد آن موثر است. وزارت بهداشت ژاپن اعلام کرد بر خلاف کووید ۱۹، انتقال انسان به انسان ویروس آبله میمونی به راحتی اتفاق نمی‌افتد.

قابل توجه

شکل‌هایی از اضطراب که نمی‌شناسید ولی بیچاره‌تان می‌کنند

اگر تاکنون براتان پیش آمده که در هنگام کار کردن حس کردهاید استرس‌تان در حدی است که که در ناحیه شکم وجود گرفتگی‌ها و گرمه‌هایی را حس می‌کنید، تنها نیستید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، تانیشا رنجر- روان‌شناس بالینی از نوادا در آمریکا می‌گوید: «همه اصلی هر اضطرابی یک ترس است.» او می‌افزاید: «اضطراب، ترمز بر آینده و ترس از نرفتن فاجعه است. شما نمی‌توانید روی این حس تلخی بگذارید، زیرا مطمئن نیستید که چه حسی دارید. فقط می‌دانید که این حس هر لحظه ممکن است دردسرساز شود» هافبیست از روان‌درمان گران متفاوت درخواست کرده تا درباره کهن‌الگوهای مرتبط با انجام امور و کارها که ریشه‌شان حس اضطراب است، توضیح دهند. نخستین قدم برای مقابله با نگرانی‌ها دانستن این نکته است که این نگرانی‌ها کجا آمده‌اند.

ببینید کدام ویژگی شخصیتی بیش‌تر از همه شما را توصیف می‌کند:

۱.کمال‌گرایی

کمال‌گرا بودن یکی از رایج‌ترین پاسخ‌هایی است که نامزدهای مصاحبه شغلی به عنوان بزرگ‌ترین نقطه‌ضعف خود به آن اشاره می‌کنند، زیرا داشتن انتظارات بالا از خود و دیگران معمولاً یک ویژگی پذیرفته‌شده تلقی می‌شود اما کمال‌گرایی در حقیقت شکلی از اضطراب است. نیکی لاچرآ-دورو، روان‌شناس، می‌گوید این ویژگی‌ای است که اغلب افراد آن را به اضطراب مرتبط می‌دانند. «کمال‌گرایی به کنترل‌گری مرتبط است - صاحب چیزی بودن یا اگر آن چیز را نمی‌خواهید، کنترل کردن اینکه آن چیز را به چه کسی بدهند. یک پروژه که قرار است تیمی انجام شود. تبدیل به یک پروژه انفرادی می‌شود، زیرا شخصی که دچار کمال‌گرایی است فکر می‌کند به‌بهترین روش ممکن را بلد است و همه فرایند پروژه باید به شکلی که او می‌گوید طی شود».

لاچرآ-دورو می‌گوید: «بسیاری از افرادی که ویژگی‌های کمال‌گرایانه دارند در عمیق‌ترین بخش وجودشان اعتمادبنفس پایین یا ترس از شکست دارند.» آن‌ها با استیصال تلاش می‌کنند شکست نخورند و باور دارند کامل‌بودن تنها راه مقابله با شکست است. این باور دروافع کنایه‌آمیز است، زیرا کمال قابل دسترسی نیست و آن‌ها در راه رسیدن به آن حتماً شکست می‌خورند» اگر باور دارید که کمال‌گرا هستید، خودداری‌تان را تمرین کنید و استانداردهای غیرممکن خودتان را با ارزیابی مجدد به «اندازه کافی خوب» تبدیل کنید.

۲.مهرطلبی

اگر فردی باشید که همیشه برای کمک کردن موافقت می‌کنید، ممکن است در محل کار محبوب دل‌ها شوید، اما این رفتار می‌تواند یک نقطه‌ضعف باشد و باعث شود که کار تیمی به‌جای آنکه منشأ خیر باشد، برای‌تان دردسرساز شود. شانون کارسیلا، روان‌شناس در الینوی، می‌گوید: «شما تبدیل به کارمند رؤیاهای دیگران می‌شوید به تمام درخواست‌هایی که از شما می‌شود جواب مثبت می‌دهید. فلان رویداد را پوشش می‌دهی؟ بله! این پروژه را به فهرست کارهایی که باید انجام شوند، اضافه می‌کنی؟ قطعاً! نافر دانجامش می‌دی؟ مشکلی نیست!» اما اگر فکر می‌کنید حتی زمان‌هایی که انرژی یا وقت ندارید هم به همه درخواست‌ها پاسخ مثبت می‌دهید، قطعاً فردی مهرطلب هستید که سلامت خودش را تا حد زیادی فدای شغلش می‌کند. گارسیا می‌گوید: «مهرطلبی نوعی از اضطراب است. زیرا نشئی از نگرانی‌های فرد درباره این است که دیگران چه فکری درباره‌اش می‌کنند. چه چیزی درباره‌اش می‌گویند و چه کاری در قبالش انجام می‌دهند.»

۳.اهمال‌کاری با پشت‌گوش‌اندازی

اگر انجام پروژه‌ای که مکلف به انجامش هستید شما را وحشتزده کند، شما آن را کنار می‌گذارید و از مواجه شدن با آن خودداری می‌کنید. اما اگر بدانید که دلیل تنش‌هایی که باعث می‌شود از انجام یک کار خودداری کنید، چیست کمک زیادی به شما می‌شود. گارسیا می‌گوید: «اگر از برخی آدم‌ها، مکان‌ها یا برخی وظایف کاری اجتناب می‌کنید احتمال اینکه اضطراب بر شما غلبه کرده باشد، زیاد است. چیزی که همیشه به مراجعانم می‌گویم این است که اضطراب پرهیز و اجتناب را تغذیه می‌کند. پرهیز و اجتناب یک راحل موقتی است. درطولانی‌مدت، این کار حس اضطراب را در شما بدترمی‌کند.»

۴.مدیریت جزءنگر

اضطراب در بعضی از افراد به شکل مدیریت جزئی‌نگر خودش را نشان می‌دهد.

مدیر جزئی‌نگر، مانند یک کمال‌گرا، ممکن است نیاز مبرمی به کنترل کوچک‌ترین جزئیات هر وظیفه‌ای داشته باشد و برایش مهم نیست که این رفتار او باعث شود که همکارانش او را غیرقابل‌تحمل توصیف کنند. رنجر می‌گوید از نظر مدیران جزئی‌نگر، «کار شما آن است که تلاش کنید بر محیط تسلط داشته باشید و اطمینان حاصل کنید در رأس همه امور و مسئول همه امور هستید و در کوچک‌ترین ابعاد کار دستی دارید.» شما فکر می‌کنید: «اگر خودم کار را انجام ندهم، کارها بد انجام می‌شود و دوباره به خودم از جلو داده می‌شود.» رنجر می‌گوید ترس‌های ناشی از مدیریت جزئی‌نگر، برخی اوقات به دوران کودکی بازمی‌گردد که در آن شخص توسط والدینش به مثابه مدیر میانی و سرپرست عمل می‌کرد که معایبش این است که «مسئولیت‌های زیادی داشته اما فاقد قدرت بود. وقتی اوضاع بد پیش‌می‌رفت، حس می‌کردید که تا حد زیادی مقصر شمایید.

وقتی به این شکل بزرگ می‌شوید، هر زمانی سرسوزن حس اضطراب به شما دست می‌دهد، با سرسوزنی حس کنید که کارها خوب پیش نمی‌رود و رشته امور ممکن است از دستتان خارج شود، سعی می‌کنید که محیط را کنترل کنید. زیرا از درون حس وحشت دارید. شما نمی‌توانید چنین چیزی را به عنوان یک بزرگسال تشخیص دهید اما این چیزی است که واقعاً در درون شما دارد اتفاق می‌افتد.»

۵.نخود هر آش

اگر حس می‌کنید که همیشه باید برای دانستن برای‌شان احترام قائل هستند» «باید همه‌چیز را به یک کار خلاصه کنیم: شما می‌توانید فقط یک کارت ساده تولد بفرستید. شما قرار نیست مهمانی بگیرید، جشن تولد برنامه‌ریزی کنید یا برامسم عزاداری را ترتیب دهید. بیایید فقط همان یک کار را انجام دهید و ببینید چه اتفاقی میفتد. زیرا این کار به شما نشان می‌دهد که همچنان تعداد زیادی آدم هستند که شما را نه به خاطر کارهایی که می‌کنید بلکه به خاطر خودتان دوست دارند.» اگر این ویژگی‌های شخصیتی برای‌تان آشناست نه‌ترسید. لاچرآ-دورو می‌گوید: «فکرمی‌کنم درباره ویژگی‌های شخصیتی یک نکته مهم وجود دارد و آن اینکه این ویژگی‌ها روی یک طیف تعریف می‌شوند. ما نمی‌توانیم به دلیل یکی از این ویژگی‌های شخصیتی یا تمایل به یکی از آن‌ها، لزوماً فکر کنیم که این ویژگی‌ها بر رفتار فرد تسلط دارند. اما اگر حس می‌کنید این اضطراب‌های شغلی در شما زیاد است، بهتر است با یک متخصص مشورت کنید.»

رسانه چه خبر

پذیرایی در مراسم عزاداری محرم ممنوع است

بوبد: مرکز سلامت محیط و کار وزارت بهداشت در دستورالعمل مدیریت مهندسی بهداشت محیط در ایام سوگواری سرور شهیدان حضرت اباعبدالله(ع) ویژه محرم و صفر امسال، به برگزار کنندگان مراسم عزاداری توصیه کرد است پذیرایی از عزاداران با نذورات در محل های برگزاری مراسم انجام نشود. در این دستورالعمل آمده است: با توجه به مخاطرات جدی نسبت به توزیع نذورات به شکل سنوات گذشته، توصیه می شود پذیرایی در محل عزاداری انجام نشود و در صورت پذیرایی در محل برگزاری مراسم، اولویت در فضای باز و فضاهای بسته دارای تهویه مناسب و استفاده از ظروف یکبار مصرف دارای مجوز قانونی (ترجیحاً ظروف یکبار مصرف بر پایه گیاهی) است. توزیع نذورات برابر نکات مندرج در دستورالعمل بهداشتی مرتبط با اولویت مواد غذایی خشک و یا خام خواهد بود. در ادامه این دستورالعمل تاکید شده است: در صورت برپایی هر نوع ایستگاه‌های سیاراتی توزیع نذورات و چای (موکب ها، خیمه ها، چادرو...) در تمامی استان‌ها و شهرستان‌ها مدیریت تجمع به نحوی باشد که رعایت فاصله توسط موکب داران و خادمین ایستگاه‌ها کنترل شود.

تبدیل بافت فرسوده تهران به خانه‌های خلاق

مهر: معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری گفت: به کمک شهرداری تهران می توانیم بافت فرسوده را تبدیل به خانه های خلاق کنیم. سورنا ستاری در مراسم انعقاد تفاهم نامه با شهرداری تهران با بیان اینکه مدتی است همکاری نزدیکی با شهرداری تهران داریم گفت: زمینه‌های همکاری در حوزه خانه‌های خلاق، برقی سازی حمل و نقل عمومی و واگن ملی است. وی ادامه داد: برای آنکه موفق به پیاده سازی ایده‌های خود شویم به همکاری با شهرداری احتیاج داریم و شهرداری به عنوان یک شتاب دهنده است و توسعه کارخانه‌های نوآوری در بافت فرسوده اهمیت بسزایی دارد. معاون علمی و فناوری ریاست جمهوری با اشاره به بحث خانه خلاق گفت: طی دو سه سال گذشته بر روی خانه‌های خلاق تمرکز کرده‌ایم و پروژه‌های خوبی پیاده سازی شده است و امیدواریم بتوانیم نمونه‌هایی از آن این خانه‌ها را در تهران پیاده سازی کنیم. وی ادامه داد: تبدیل بافت فرسوده به این مراکز می‌تواند به ایجاد محیط فرهنگی که در حوزه‌های استارت آپی هستند کمک کند.

نظام ثبت پوکی استخوان در کشور ایجاد می‌شود

وزرات بهداشت: مدیر کل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی با اعلام اینکه نظام ثبت پوکی استخوان (استئوپروز) در کشور ایجاد می‌شود، گفت: اختلالات عضلانی، اسکلتی شامل ۱۵۰ بیماری می‌شود و کمردرد علت اصلی ناتوانی افراد در ۱۶۰ کشور جهان است. کوروش اعتمادزاده در نشست کارشناسان برنامه‌های عضلانی، اسکلتی دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در هتل قلب تهران، گفت: افزایش وزن اولین عامل خطر، بیماری‌های شغلی دومین عامل و مصرف دخانیات، اضافه وزن و بیماری های کلیوی عوامل خطر بعدی بیماری های اسکلتی، عضلانی هستند. وی با اشاره به این که پیشگیری و کنترل بیماری‌های عضلانی، اسکلتی (استئوپروز) هم اکنون یکی از سه برنامه‌ی پایلوت دفتر بیماری‌های غیرواگیر در کشور است، افزود: این بیماری از نظر کمیت درگیر کردن افراد جامعه قبل از بیماری دیابت قرار دارد و هرچه سن فرد بالاتر می‌رود درصد ابتلا به بیماری‌های اسکلتی، عضلانی بیشتر می‌شود.

وی ادامه داد: از نظر سال‌های از دست رفته عمر و معلولیت‌ها این بیماری در کشوری مثل استرالیا که دریافت‌های علمی آنجا به نوعی قابل تعمیم به سایر کشورهاست رتبه اول را دارا است. بقول رئیس بیشتر از آقایان در معرض خطر این بیماری قرار دارند. بنابراین در برنامه پایلوت ما زنان بیشتر مورد توجه قرار می گیرند. مدیر کل دفتر مدیریت بیماری‌های غیرواگیر وزارت بهداشت با بیان این که در آمریکا برای مالی سالانه افتادگی بر اثر بیماری های عضلانی، اسکلتی ۱۷۹ میلیارد دلار است، بیان کرد: بیش از دو سوم بیماران از ذواید تشخیص استئوپروز بی اطلاع اند. در کشورهای پردرآمد ۴۴۰ میلیون نفر درگیر عوارض این بیماری بوده و ۱.۷۱ میلیارد نفر در جهان به بیماری های اسکلتی، عضلانی مبتلا هستند. اعتماد افزود: نتایج یک مطالعه علمی در سال ۲۰۱۹ نشان داد از هر سه نفر یک نفر نیاز به بازتوانی و ناتوانی دارد و ۵۷۰ میلیون نفر در دنیا به کمر درد مبتلا هستند. وی در بخش دیگری از سخنانش با اشاره به اهمیت اجرای اسناد دفتر مدیریت بیماری های غیرواگیر توجه به این اسناد در برنامه هفتم توسعه کشور را مورد تأکید قرار داد.