گوناگون

رنگ بندی جدید کرونایی شهرها اعلام شد

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی رنگ‌بندی جدید کرونایی شهرهای کشور را اعلام کرد. بر اساس رنگ‌بندی جدید تعداد شهرهای دارای وضعیت قرمز به ۱۰۲ شهر کاهش یافت.

به گزارش پیام آشنا، سامانه ملک معاونت بهداشت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از خارج شدن ۱۲۴ شهرستان و وارد شدن ۲۶ شهرستان دیگر در وضعیت قرمز کرونا خبر داد.

بر اساس این گزارش، با کاهشی شدن روند بستری در بسیاری از نقاط کشور، از امروز تعداد شهرستان‌های قرمز به ۱۰۲ شهرستان کاهش یافت. علاوه بر ۲۳۵ شهرستان نارنجی و ۱۱۱ شهرستان زرد هستند. با افزایش مبتلایان در سیستان و بلوچستان نیز تعداد شهرستان‌های آبی به صفر رسید.

وزارت بهداشت در این گزارش اعلام کرد: شهرستان‌های دهاقان (اصفهان)، بوشهر، تنگستان و جم (بوشهر)، نهبندان (خراسان جنوبی)، ایذه و باغ‌ملک (خوزستان)، طارم و ماهنشان (زنجان)، خاش، زابل، زاهدان و نیکشهر (سیستان و بلوچستان)، خرامه، خوربید، سپیدان، قیر و کارزین و مرودشت (فارس)، دهگلان و سقز (کردستان)، رودبار جنوب و عنبرآباد (کرمان)، روانسر (کرمانشاه)، باشت (کهگیلویه و بویراحمد)، کردکوی و کلاله (گلستان)، بستک، جاسک و میناب (هرمزگان) از امروز در وضعیت قرمز قرار گرفتند.

بر اساس گزارش قبلی وزارت بهداشت تا روز دوشنبه، ۱۹۸ شهر کشور در وضعیت قرمز، ۱۵۷ شهر در وضعیت نارنجی، ۸۴ شهر در وضعیت زرد و ۹ شهر در وضعیت آبی قرار داشتند که در وضعیت جدید تعداد شهرهای قرمز کاهش یافته اما تعداد شهرهای نارنجی و زرد افزایش یافته است.

واکسن کووبرکت چه زمانی به دست مردم می رسد؟

مدیر اجرایی طرح واکسن "کووایران برکت"، در ارتباط با آخرین روند تولید واکسن کووایران، توضیحاتی ارائه داد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارس، سید رضا مظهری در گفتگو با شبکه خبر، گفت: در فاز سوم کارآزمایی بالینی تزریق واکسن کُوو ایران برکت به ۲۰ هزار نفر داوطلب در استان‌های تهران، کرج، مشهد، اصفهان، بوشهر و شیراز انجام می‌شود. وی، با بیان اینکه پنجم دی ماه ۱۳۹۹ مجوز مطالعات بالینی واکسن کووایران برکت گرفته شده است، افزود: ثبت نام داوطلبان برای فاز سوم از چند هفته پیش و چند برابر ظرفیت اعلام شده است.

مظهری، با بیان اینکه تاکنون ۷۰ هزار نفر ثبت نام کرده اند، ادامه داد: مرحله غربالگری در تمام استان‌ها در حال انجام است.

مدیر اجرایی طرح واکسن کُوو ایران برکت گفت: فاز تولید صنعتی کووِ ایران برکت به ۳ بخش تقسیم شده است. در فاز یک ظرفیت تولید واکسن، ۳ میلیون دوز تا خرداد ۱۴۰۰ در اختیار مردم قرار می‌گیرد و این ظرفیت در تیرماه به ۹ میلیون و در شهریور ماه به ۲۰ میلیون دوز خواهد رسید.

مظهری افزود: به محض دریافت مجوزهای لازم از وزارت بهداشت، بر اساس سیاست‌های این وزارتخانه واکسن در اختیار عموم مردم قرار می‌گیرد.

خطر احتمال انتقال کووید ۱۹ از مادر به نوزاد کم است

خطر انتقال کووید۱۹ از مادر به نوزاد کم است اما بیماری در زنان باردار می تواند موجب بروز زایمان زودهنگام شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، در مطالعه جدید ۲۵۵ نوزاد متولدشده از مادران دارای کووید ۱۹ مثبت در ماه‌اپسوت در سال گذشته مورد بررسی قرار گرفتند.

تنها حدود ۲ درصد از ۸۸ درصد نوزادان تست کووید ۱۹ آن‌ها مثبت شده بود.

اما بیماری شدید کووید ۱۹ در مادران باردار باعث بروز سه چهارم زایمان‌های زودهنگام در گروه مطالعه شده بود.

زایمان زودرس خطر عوارض کوتاه مدت و طولانی مدت در نوزادان، نظیر ناراحتی تنفسی، مشکلات مزمن سلامت و ناتوانی در رشد را افزایش می‌دهد.

دکتر مندی برلین بلفورت-سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی هاروارد در این باره می‌گوید: ما دریافتیم در نوزادان متولدشده از مادران مبتلا به کووید ۱۹، تعداد نوزادانی که تست کرونای شان مثبت بود بسیار کم بود.

به گفته محققان این مطالعه، ما انتظار داشتیم که نحوه زایمان و یا شدت بیماری مادر، خطر ابتلاء نوزاد به کووید ۱۹ را افزایش دهد، اما با تعجب متوجه شدیم که چنین نیست.

شناسایی داروی جدید کاهش روند پیشرفت آلزایمر

نتایج آزمایشات بالینی نشان می دهد از هر ۱۰ بیمار آلزایمری ۷ نفر پس از درمان با داروی تجربی احتمالی، فاقد پلاک های مغزی که مشخصه اصلی آلزایمر است، بودند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، محققان در جدیدترین آزمایشات خود پی بردند داروی Donanemab روند زوال مغزی بیماران مبتلا به آلزایمر را کند می نماید.

دکتر لیانا آپاستولوپا- سرپرست تیم تحقیق از دانشکده پزشکی ایندیانا، در این باره می گوید: داروی Donanemab رسوبات دائمی آمیلوئید، یا پروتئین چسبنده سمی که در مغز افراد مبتلا به آلزایمر تجمع می یابد، را حل می کند.

فاز ۲ مطالعه بالینی شامل ۲۵۷ بیمار بود که نمبی از آنها به مدت یک سال و نیم، هر چهار هفته یکبار داروی درون وریدی Donanemab دریافت می کردند. نیم دیگر دارونما دریافت کرده بودند.

آپاستولوپا در ادامه می‌افزاید: «این دارو در از بین بردن آمیلوئید از مغز بسیار کارآمد بود. به طوری که در پایان آزمایش ٪۷۰ از افرادی که در ابتدا دارای میزان زیاد آمیلوئید در مغزشان بودند، در گروه فاقد آمیلوئید قرار گرفتند. چنین درصدی در مورد سایر داروهایی که آمیلوئید را نیز با موفقیت حذف کرده‌اند، گزارش نشده است. بنابراین این نتیجه بسیار قابل توجه است.»

وی گفت: بیش از نیمی از شرکت کنندگان توانستند درمان را ادامه دهند. نیز روند درمان بسیار خوب بود. تا جایی که دیگر فایده‌ای برای ادامه دادن وجود نداشت زیرا اکنون آنها اساسا آمیلوئید منفی بودند. همچنین محققان بر اساس تست‌های ورزش مغز متوجه شدند روند پیشرفت آلزایمر کند شد. محققان بر انجام تحقیقات بیشتر در فاز ۳ این مطالعه تاکید دارند.

یک جرعه کتاب

چگونه در این دنیای مزخرف، انسان بمانیم
تمرینات مراقبه برای رسیدن به یک زندگی واقعی
نویسنده: تیم دزموند
مترجم: الهه علوی
کتاب کوله پشتی

پیام آشنا- کتاب چگونه در این دنیای مزخرف، انسان بمانیم نوشته تیم دزموند با ترجمه الهه علوی توسط کتاب کوله‌پشتی منتشر شده است. در این کتاب تمرینات مراقبه برای رسیدن به یک زندگی واقعی ارائه داده می‌شود.

درباره کتاب چگونه در این دنیای مزخرف، انسان بمانیم

رنج‌های زیادی در دنیای ما وجود دارد و بهترین راه برای گذراندن زندگی این است که در این جهان از خودمان رد پای مثبت بگذاریم. این انگیزه نیرویی محرکی است در بهتر کردن وضعیت سلامت و زندگی. نویسنده در صومعه بودائیان به مدیتیشن مشغول شد و جنبش‌های اجتماعی به راه انداخت. سازمان خیریه تاسیس کرد و شرکتی نوپا در گوگل تاسیس کرد برای سلامت ذهن. هدف نویسنده از نوشتن این کتاب آن است که هرچه یاد گرفته با دیگران به اشتراک بگذارد و در جهان برای زیبایی تلاش کند.

خواندن کتاب چگونه در این دنیای مزخرف، انسان بمانیم را به چه کسانی پیشنهاد می کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که می‌خواهند زندگی کنند و از زندگی لذت ببرند پیشنهاد می‌کنیم

بخش‌هایی از کتـــاب چگونه در این دنیای مزخرف، انسان بمانیم

می‌توانستم ببینم کدام ویژگی‌های مادرم درون من وجود دارد. می‌توانستم ویژگی‌های مثبت او مانند دل‌وجرئتش و دغدغه‌ش برای برقراری عدالت را درونم ببینم. ویژگی‌های منفی‌اش را هم همین‌طور: مانند اینکه چگونه از مردم کناره‌گیری می‌کند تا به او آسیبی نرسد، اما درونم، هیچ‌چیزی از پدرم نمی‌دیدم، یا شاید هم نمی‌خواستم ببینم. در ذهنم تصور می‌کردم که درختی هستم با ریشه‌های عمیقی در سمت چپ اما هیچ ریشه‌ای در سمت راستم وجود ندارد. می‌دانستم که اشتباه می‌کنم. حداقل زن‌های پدرم در من وجود داشت. من از هرکسی که در خانواده‌ام مادرم‌ام وجود دارد قدبلندتر هستم و هیکلم ورزیده‌تر است و می‌دانستم که پدرم نیز قدبلند و ورزیده است. به‌محض اینکه روی زمین دراز کشیدم احساس ضدونقیض آزاردهنده‌ای به من دست داد. صدایی درونم می‌گفت: «بخش اعظمی از ویژگی‌های فیزیکی‌ات را از پدرت گرفته‌ای. به‌علاوه او شـــخصیت تو را نیز شکل داده. حتی اگر در زندگی‌ات حضور نداشته است.» صدای دیگری فریاد می‌کشـــید: «من هیچ ربطی به پدرم ندارم!»

مینیمال
هایی برای زندگی

تازه های سلامت

کاهش ایمنی بدن ثمره اضطراب و افسردگی ناشی از کرونا

روانشناس بالینی گفت: هرقدر به لحاظ روحی تحت تأثیر کرونا قرار گرفته و دچار افسردگی و اضطراب شویم، این موضوع روی سیستم ایمنی افراد اثر می گذارد و باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن می‌شود.

به گزارش پیام آشنا، حسین بهلولی با بیان اینکه یک سال و سه ماه از شیوع کرونا در کشور می گذرد، افزود: امروز نسبت به گذشته ترس و نگرانی در خصوص این بیماری و آسیب هایش تا حدی کاهش پیدا کرده و همین باعث می شود با بی احتیاطی برخی افراد در انجام پروتکل های بهداشتی، شاهد موج چهارم و پنجم این بیماری باشیم.

وی تصریح کرد: حال در شرایطی هستیم که کرونا جهش پیدا کرده است. در این میان افرادی که پروتکل ها را رعایت می کنند با خبرهای بی در پی در خصوص موج های کرونا، دچار شوک شده و ترس وجودشان را فرا گرفته است. همین باعث می شود پروتکل ها را با وسواس بیشتری رعایت کنند.

بهلولی با بیان اینکه نمی شود تاثیر اخبار را در بروز اضطراب افراد نادیده گرفت، تاکید کرد: این بالا و پایین شـــدن ها و خبرهای بد، به لحاظ روانشناسی برای مردم آسیب زا و باعث به وجود آمدن اختلال اضطرابی شان شده است.

این روانشناس خاطرنشـــان کرد: از طرفی عده ای به خاطر از دست دادن عزیزانشان دچار اختلال سوگ می شوند و همین می تواند تأثیرات منفی در روحیه شان بگذارد.

بهلولی اظهار کرد: نتیجه اضطراب بالای افراد در نتیجه خبرهای بد درخصوص این بیماری یا از دست دادن عزیزانشان یا ترس از ابتلا به این بیماری و منجر به پیک افسردگی در جامعه می شود.

وی در بخش دیگری از صحبت هایش با اشاره به نتایج قرنطینه بر روی روح و روان افراد ادامه داد: بدون شک این موضوع ازنظر خلقی بر روی افراد تاثیر می گذارد و ممکن است دچار افسردگی های کوتاه و بلندمدت شوند.

این روانشناس افزود: برای همین باید با آنها کار شود. برای مثال بهتر است سازوکاری فراهم شود تا افراد مبتلا به کرونا، پس از بهبودی تحت نظر روانشناس، مهارت های شادمانی را یاد بگیرد.

وی اضافه کرد: باید این افراد تخلیه هیجانی شوند، چراکه خیلی از آنها دچار ترس از کرونا شده و بایستی تکنیک های ریلکسی را یاد بگیرند. حتی صحبت کردن فرد بهبود یافته با اطرافیان در جهت تخلیه هیجانی می تواند از میزان اضطراب و استرس وی کم کند.

این روانشـــناس با اهمیت نقش اطرافیان در کاهش اضطراب افراد مبتلا به کرونا، بهبودیافته یا آنها که دچار ترس ابتلا به این بیماری شده اند، گفت: صحبت کردن راجع به این موضوع می تواند به افراد کمک خوبی کند. به همین دلیل اطرافیان مثل دوستان، خانواده، اقوام و... بهترین فرصت است که جویای حال فرد مبتلا یا بهبودیافته از کرونا باشند. یا کمک کنند با صحبت کردن از میزان ترس افراد از ابتلا به این بیماری کمک کنند.

بهلولی تصریح کرد: همین زنگ زدن ساده، تماس تصویری، ایجاد فضای شاد برای فرد مبتلا همه می تواند باعث افزایش روحیه افراد و کاهش اضطراب و استرس شان باشد.

باجامعه همراه باشید

صفحه "جامعه" با رویکردی متفاوت از گذشته با مطالب متنوع در حوزه های جامعه‌شناسی، روانشناسی، سلامت، تغذیه، دکوراسیون، باغبانی، آموزه های قرآنی، معرفی کتاب، مشاوره و مدیریت خانواده، مسائل حقوقی و قضایی و هزاران موضوع جذاب و خواندنی دیگر، میهمان خانه هایتان است.
امید که بتوانیم با همراهی شما یاران همیشگی پیام آشنا در راستای ارتقای سبک زندگی گام برداریم.
نظرات، دیدگاه و انتقادات سازنده خود را با ما در میان بگذارید. از مطالب صاحبان قلم در حوزه های اجتماعی استقبال می شود.
شماره تماس: ۳۲۵۵۳۸۳۸

ابتکار:

با تعلل مجلس فرصت لایحه حمایت از زنان از دست می رود

معاون رئیس جمهوری در امور زنان و خانواده با تاکید بر اینکه نزدیک به سه ماه و نیم از ارسال لایحه حمایت از زنان در برابر خشونت به مجلس شورای اسلامی می گذرد، گفت: این لایحه همچنان معطل مانده و با تعلل مجلس بیم آن می‌رود که فرصت لایحه حمایت از زنان از دست برود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، معصومه ابتکار روز دوشنبه در ششمین نشست آنلاین تشکل‌های حامی زنان آسیب دیده کشور با عنوان «تجربیات موفق تشکل های حامی زنان آسیب دیده در حوزه خانه های امن» با تاکید بر اینکه ماه رمضان بهترین زمان برای تمرین خویشتن داری و تقویت مهارت های زندگی است که می تواند آحاد جامعه را از بسیاری از آسیب های اجتماعی محفوظ بدارد، گفت: مهارت هایی که به کنترل اعضا و جوارح و قلب و ذهن تا دست و زبان و تمام اعمالی که امروز در همه جامع مشکل ایجاد و روابط اجتماعی و خانوادگی را مختل کرده، کمک می کند و باید بتوانیم این مسایل را با فهم نو به نسل جوان بیاموزیم وی افزود: بر همین اساس، از ابتدای دولت دوازدهم تلاش ما حمایت از اورژانس اجتماعی به عنوان بهترین نهاد برای مداخله در آسیب های اجتماعی و خانواده و رفع خشونت بود و از این جهت یکی از کانون های توجه قرار گرفت که امیدواریم این همکاری‌ها نهادینه شود.

معاون رئیس جمهوری با تاکید بر اینکه دولت دوازدهم در بحث رفع خشونت اقدامات خوبی انجام داده است، یادآور شد: لایحه حفظ کرامت و صیانت از زنان در برابر خشونت یکی از اقدامات و لایحه مهمی است که با همکاری قوه قضاییه تنظیم شد. لایحه ای که مورد اجماع دو قوه مجریه و قضاییه و مطالبه عموم مردم و از جهت اهمیت توجه به خشونت علیه زنان مورد توجه رهبر انقلاب بوده است، اما متأسفانه علیرغم اینکه نزدیک به سه ماه و نیم از ارسال آن به مجلس شورای اسلامی می گذرد همچنان معطل مانده و اعلام وصول هم نشده است. ابتکار تاکید کرد: پیگیر این موضوع هستیم تا هر چه زودتر این لایحه به سامان برسد چرا که این لایحه بسیار جامع و روزآمد و کاملا در چارچوب شرع مقدس تنظیم شده و فرصت استثنایی برای کشور است و با تعلل مجلس بیم آن می رود که این فرصت از دست بدهیم. وی، لایحه حمایت از اطفال و نوجوانان که در مجلس قبل تصویب و ابلاغ شد را یکی دیگر از اقدامات مهم دولت تدبیر و امید دانست و خاطرنشان کرد: در حال حاضر درگیر آیین نامه اجرایی این قانون در کمیسیون فرهنگی دولت هستیم و تقاضای اولویت برای آن کرده‌ایم چراکه نگرانیم مراحل دیوان سالاری به طول انجامد و نتوانیم آئین نامه اجرایی آن را داشته باشیم. لایحه پلیس اطفال دیگر اقدامی بود که ابتکار درباره آن گفت: این لایحه هم در دولت تصویب شده و امیدواریم هر چه زودتر به مجلس برود چرا که با این لایحه پلیس اطفال می تواند به موضوعات اطفال ورود کند و قدم مهمی است که البته در قانون حمایت از اطفال و نوجوانان این مهم به عنوان یک تکلیف پیش بینی شده است. وی با یادآوری اینکه در زمینه اصلاح قانون مربوط به مجازات پدر در صورت قتل فرزند هم اتفاقات مهمی افتاده و همکاری خوبی با قوه قضاییه صورت گرفته است، تصریح کرد: لایحه مهمی است که بر اساس آن در صورت وقوع قتل عمد توسط پدر و با تشخیص قاضی، حضانت و ولایت سایر فرزندان از پدر گرفته می شود تا این آسیب به سایر فرزندان سرایت نکند.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری درباره خانه‌های امن بهزیستی هم اظهار کرد: این خانه‌ها شرایط سخت و پر فراز و نشیبی داشتند. اکنون به نقطه‌ای رسیدیم که خانه‌های امن به طور جدی در دستور کار بهزیستی و معاونت امور زنان و خانواده و حمایت قوه قضائیه قرار گرفته است. توان افزایی سازمان‌های مردم نهاد و افزایش تخصص آنها هم همواره در دستور کار معاونت بوده که از جمله آن توان افزایی و افزایش ظرفیت جامعه مدنی بوده است که در آن تشکل‌های دولتی و غیر دولتی به تبادل تجربیات موفق و ناموفق خود و تجزیه و تحلیل آسیب‌ها پرداختند. ابتکار ادامه داد: در نهایت تمام تلاشهایی که برای خانه‌های امن انجام می‌شود، بهترین گزینه بازگشت به خانواده سالم است؛ خانواده‌ای که کارکرد امنیت و حمایت خود را حفظ کرده باشد. لازمه تحقق این امر نیز توجه به مهارت‌های اعضای خانواده است که در این راستا طرح گفتگوی ملی خانواده از جمله اقدامات این معاونت بوده است.

معاون رئیس جمهوری ادامه داد: تعامل بین دستگاهی و بین بخشی که در لایحه حفظ کرامت و حمایت از زنان در برابر خشونت و در قانون حمایت از اطفال و نوجوانان دیده شده است امری بسیار مهم است. خانه‌های امن نیز نیازمند چنین رویکردی هستند تا با دریافت خدمات جمعی دستگاه‌های مختلف فعالیت خود را با کیفیت لازم انجام دهند. خوب است ساز و کار هماهنگی بین بخشی با دستگاه‌ها در راستای رفع مشکلات خانه‌های امن نیز انجام شود.

محض اطلاع

آسیب‌های از خودگذشتگی افراطی؛

افرادی که نمی توانند "نه" بگویند

یک مشـــاور خانواده گفت: از خودگذشتگی غیر منطقی و افراطی، برقراری ارتباط با افراد معتاد و مشکل‌دار و همچنین نداشتن اعتماد به نفس کامل از نشانه افرادی است که دچار تله "ایثار" هستند.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از مهر، کتایون حجتی- کارشناس ارشد علوم تربیتی، اظهار کرد: ایثار داشتن به هم نوع موضوعی اخلاقی و مبین کمال انسانیت و شرافت است ولی گاهی برخی از افراد به دلیل مشکلات پیدا و پنهان خود در گذشته دچار شکل بیمارگونه‌ای از این مسئله می‌شود که در روانشناسی به آن "طرحواره ایثار" می گویند. در واقع این شـــکل افراط گونه ایثار، مربوط به از خود گذشتگی بیش از اندازه فرد برای کمک به دیگران اســـت. وی تصریح کرد: در این طـــرحواره فرد به نیازهای خود در مقابل نیازهای دیگران بی توجه می‌شود. او تا زمانی که نیازهای دیگران را برطرف نکند نمی‌تواند احســـاس آرامش داشته باشد. او از اینکه به خـــودش توجه کند در حالی که دیگران به کمک احتیاج دارند، احساس گناه می‌کند. برای همین سعی می‌کند تا به دیگران کمک کند و این احساس گناه را در درون خود آرام کند.

حجتی ادامـــه داد: فرد دچار این طرحواره، از کمک به دیگران، احســـاس ارزشمندی و اعتماد به نفس می‌کـــند و او وقت اســـتراحت و آرامش خودش می‌گـــذرد و آن زمان را به دیگران اختصاص داده و نیازهای اطرافیـــان را در اولویت قرار می‌دهد. وی با بیان اینکه روابط عاطفی و ازدواج این افراد به شدت تحت تأثیر طرحواره آنها است، افزود: در روابط عاطفی این افراد عاشق کسانی می‌شوند که مشکلات چشم گیری دارند، چون در این صورت است که می‌توانند حس ایثار و از خود گذشتگی شأن را در مورد آنها بیشتر راضی کند. آنها در روابط عاطفی شأن دچار مشکل هستند چون جذب آدم‌های معتاد، معلول، فقیر و یا افراد شکست خورده عاطفی می‌شوند.

این طرحواره درمانگر تاکید کرد: چون در این نوع روابط می‌توانند طرحواره ایثارگری شأن را همچنان ادامه دهند ولی اگر رابطه‌ای بر اساس ایثارگری و خدمت نباشد، آنها سردرگم می‌شوند و نمی‌توانند نقشی را برای خود در زندگی پیدا کنند.

حجتی ابراز کرد: آنها در قبال دیگران احســـاس مسئولیت وســـواس گونه می‌کنند و به اطرافیان سرویس افراطی می‌دهند. در اوج خستگی و کار، اگر شخصی از آنها تقاضایی داشته باشد، نمی‌توانند "نه" بگویند. از اینکه به خواسته دیگران بی توجه باشند، احساس خودخواه بودن می‌کنند. همیشه سنگ صبور اطرافیانشان هستند و همدردی شدیدی با آنها دارند و آنقدر به این کار ادامه می‌دهند تا به ضرر خودشان تمام می‌شود.

این مشـــاور خانواده گفت: بعـــد از مدتی این افراد احساس می‌کنند که از آنها ســـوءاستفاده شده، در صورتی که خودشان تمام موقعیت‌ها را ساخته‌اند تا مورد ســـوءاستفاده قرار بگیرند. آنها از رفتارهای غیر منصفانه دیگران با خود، ناراضی و شاکی می‌شوند. این افراد غالباً دچار مشکلات فیزیکی نظیر معده درد، خستگی مزمن و مشکلات روده‌ای می‌شوند. آنها از طریق این مشـــکلات سعی می‌کنند توجه دیگران را کسب کنند و دیگران را مجبور می‌کنند که به آنها محبت و توجه نشـــان دهند. اما وقتی دیگران توجه و پیشنهاد کمتری برای کمک به این افراد نشان می‌دهند، احساس خشم درونی می‌کنند. حجتی با اشاره به اینکه تله ایثار ریشه در کودکی دارد، افـــزود: زمانی که والدین از فرزند خود، بیش از اندازه انتظار دارند، کودکی تربیت می‌کنند که خود را مدام لازم به رفع انتظارات دیگران می‌کند. انتظارات غیر معقول و بیش از اندازه از یک کودک او را به طرحواره ایثار سوق می‌دهد. به طور نمونه محول کردن کارهای خانه به کودک، اگرچه امری پســـندیده است و ابعاد مســـئولیت پذیری را در وی ایجـــاد می‌کند، اما زمانی که بیش از حد و بی مورد باشد، به فرد آسیب می‌زند. وی گفت: یکی از مهم‌ترین اقدامات پذیرش این واقعیت است که فرد قبول کند که دچار ایثار وسواس گونه شده و روند درمان را بپذیرد، فرد باید به این دلایلی برسد که فداکاری‌ها و از خود گذشـــتگی‌هایش حالتی بیمارگونه و غیرعادی است.

حجتی خاطر نشان کرد: او باید نگاهی دقیق به خود داشـــته باشد و ببیند که کدام یک از خواســـته‌ها و نیازهایش در مسیر فداکاری‌های بی مورد نادیده گرفته شـــده و بی توجه باقی مانده‌اند. در واقع در این مرحله فرد باید خودش را در آغوش بگیرد و با خودش همدردی کند. نوشتن یک نامه و گفتگو با خود می‌تواند شروع خوبی باشد. همچنین فرد باید شروع به ایجاد تغییراتی در رفتارهایش کند. مثلاً از دادن کمک‌ها بیش از حد به دیگران خودداری کند. دریافت کمک از دیگران را تمرین کرده و از همه مهم‌تر توانایی "نه" گفتن را در خودش پرورش دهد.

کلاس‌های مجازی در روزهای پس از شب قدر با تأخیر آغاز می‌شود

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آمـــوزش و پرورش گفت: ساعت فعالیت کلاس‌های مجازی در روزهای پس از شب‌های قدر با دو ساعت تأخیر است.

به گزارش پیام آشـــنا بـــه نقل از تســـنیم، محمدحسین کفراتی- مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش در پاسخ به این پرســـش که آیا آموزش وپرورش بخشنامه‌ای مبنی بر تعیین ساعات فعالیت مدارس در روزهای بعد از شب‌های قدر صادر کرده است، اظهار کـــرد: طبق قانون و مصوبه هیئت دولت در روزهای پس از ایام شبهای قدر مدارس و ادارات با دو ساعت تاخیر کار خود را شروع می‌کنند و باید به این قانون مصوب عمل شود. وی افزود: این موضوع بارها اعلام شده است و اگر مدرسه‌ای توجه نکرده و موضوع رعایت نمی‌شود به صورت موردی به واحد ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات آموزش و پرورش اعلام شـــود و در سامانه ثبت شکایات به آدرس shekayat.meduir ثبت شـــود تا آن را بررســـی کنیم.

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آمـــوزش و پرورش ادامـــه داد: بارها اعلام کردیم، خانواده‌ها تخلفات و مشکلات را از طریق سامانه شکایات اعلام کنند که ثبت آن به دو صورت گزارش مردمی و ثبت شـــکایات است. در گزارش مردمی نیاز به نام و نام خانوادگی شاکی نیست و فقط گزارش و اطلاعات برای بررســـی به ما اعلام می‌شود اما ثبت شکایت باید رسمی باشد و به اسم فرد نیاز است.

کفراتی همچنین گفت: وقتی خانواده‌ها این موضوع را در سامانه شکایات آموزش وپرورش ثبت کردند به صورت موردی از آن را بررســـی کرده و با استان مربوطه صحبت می‌کنیم و تذکر داده می‌شود، اگر نیاز باشد مکاتبه می‌کنیم تا قانون رعایت شود. وی تصریح کرد: این عملکرد مدارس اقدام خوبی نیست و باید به خاطر شـــبهای قدر همراهی کنند. یکی از کارهای تربیتی و پرورشی برای دانش آموزان فعالیت‌های مذهبی و دینی اســـت و باید در این زمینه آنها را همراهی و تشویق کرد. شبهای قدر ایامی است که دانش آموزان علاقه دارند در مراسم شرکت کنند این اقدام تربیتی و ارزشی است و حتما باید مدیران مدارس و همکاران دقت کنند که دانش آموزان را برای حضور در این مراسم کمک کنند.

مدیرکل ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت آموزش و پرورش در پاســـخ به این پرســـش که تاخیر دو ساعته فعالیت مدارس برای کلاس‌های مجازی نیز صادق اســـت؟ متذکر شد: مدرسه در حالت حضوری یا مجازی در نهایت مدرسه است و مدیـــران باید این موضوع را رعایت کنند. ممکن است برخی همکاران به دلیل مسائل و مشکلاتی که دارند زودتر از ســـاعت ۱۰ کلاس‌ها را شـــروع کنند، نیاز است تذکر دهیم. کلاس‌ها با دو ساعت تاخیر آغاز شود و رعایت این مسائل بر همه موارد ارجحیت دارد و باید مسائل اعتقادی و مذهبی را جدی‌تر بگیریم.