info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

# پیام آشنا

شماره ۲۰۱۹
یکشنبه / ۱۵ اسفند / ۱۴۰۰
۳ / شعبان / ۱۴۴۲
06 / March / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان، روبه‌روی ماه‌گستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۴۳-۲۲۵۲۳۲۴۲ -۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۲۴۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

## قابل توجه

### افراد «لجباز» چه ویژگی دارند؟

یک روانشناس مطرح کرد: فرد لجباز اهل بحث کردن و از کوه در رفتن است. این اشخاص بسیار زودرنج، تحریک‌پذیر، پرخاشگر و انتقادناپذیر هستند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از فارس، فرحناز کیان ارثی- روانشناس در برنامه صبح پارسی شبکه جام جم گفت: لجبازی یک مفهوم رفتاری است و زمانی شکل می‌گیرد که فردی اصرار به رفتاری دارد و آن امر را مخالفت روبه‌رو می‌شود. برای مثال پدر خانواده می‌خواهند محدودیتی را برای فرزند خود اعمال کنند و فرزند به خواسته‌های خود اصرار می‌کند. وی ادامه داد: والدین باید نوع محدودیت گذاری صحیح را بیاموزند چرا که فرزندان با قابلیت محدودیت پذیری به دنیا نمی‌آیند. اولین راه یادگیری نحوه صحیح محدودیت گذاری است و بعد از آن نیز تکنیکی با عنوان PLT وجود دارد که امروزه در تمام دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد.

کیان‌ارثی ادامه داد: تکنیک PLT به معنای آن است که والدین باید تکنیک‌های مدیریت رفتار را بیاموزند. تکنیک PLT یک جعبه ابزار رفتاری است که به فرزند پروی کمک می‌کند و والدین از طریق آن می‌توانند یاد بگیرند که چگونه به لجبازی فرزندان خود پاسخ دهند.

این روانشناس متذکر شد برای نوجوانان نیز همانند کودکان الگوی درمانی یکسانی از سوی والدین وجود دارد با این تفاوت که این بار باید هدف خود را رفتار با یک نوجوان بگذارند. مهم‌ترین ابزار برای دوره نوجوانی فرزند پروری دموکراتیک است تا جلوی لجبازی بیشتر گرفته شود.

وی افزود: انسان در هر دوره سنی انتظارات رفتاری مختلفی دارد و در هر سنی محدودیت‌هایی متناسب با آن انتظارات شکل می‌گیرد. برای مثال شاید از یک کودک چهار ساله انتظار برود که خود از قاشق استفاده کند و غذا بخورد و اگر آن کودک برخلاف انتظارات ما غذای خود را میل نکند تعاملی پیش می‌آید که در نهایت منجر به لجبازی می‌شود.

کیان ارثی خاطرنشان کردهما در هر دوره سنی متناسب با رشد و توانمندی کودکان انتظاراتی داریم که در پی آن محدودیت‌هایی نیز شکل می‌گیرند اما نوع انتظارات در سنین مختلف متفاوت است.

این روانشناس گفت: تأکیدی که وجود دارد آن است که والدین باید به ابزارهای رفتاری فکر کنند. معمولاً زمانی که والدین به روانشناس‌ها مراجعه می‌کنند بر روی رفتار کودک خود تمرکز دارند.

وی بیان کرد: والدین باید صورت مسئله را کنار بگذارند و از ابزارهای خود استفاده کنند. به طور کلی هشت ابزار وجود دارد که اولین آن بایدها و نبایدهای کلامی است. لجبازی در بزرگسالان به بحث طرح‌واره‌ها می‌رسد که به معنای چهارچوب‌های نگاه شخص به خود و دیگران است.

کیان ارثی اظهار کرد: ما در بین بزرگسالان این لجبازی‌ها را داریم؛ برای مثال افراد با طرح‌واره استحقاق گمان می‌کنند از دیگران بهتر هستند و دانش بیشتری دارند.

این روان شناس تصریح کرد: این افراد عموماً ذهن بسته‌ای دارند و علت آن نیز این است که این اشخاص از کودکی و نوجوانی با همین طرز تفکر بالا آمده‌اند. اولین کار در مقابل لجبازی افراد در هر سنین تکنیک‌های کلامی است.

وی افزود: زمانی که در مقابل یک فرد لجباز قرار می‌گیریم در تله می‌افتیم و لجبازی با خود یک چرخه معیوب می‌آورد و اولین راه مقابله با آن یادگیری نحوه صحیح صحبت است.

کیان‌ارثی درباره تفاوت لجبازی و اشتیاق گفت: لجبازی از مفهوم شور و اشتیاق داشتن برای مسائل مختلف تفاوت دارد. بسیاری از اتفاق‌های مهم تاریخ به دلیل این اشتیاق به وجود آمده‌اند که متأسفانه در زمان خود از سوی دیگران به عنوان لجبازی دیده شده‌اند.

وی متذکر شد چند فاکتور وجود دارند که نشان‌دهنده لجبازی هستند: فرد لجباز اهل بحث کردن و از کوه در رفتن است. این اشخاص بسیار زودرنج، تحریک‌پذیر، پرخاشگر و انتقادناپذیر هستند.

این روان شناس یادآور شد: این مشخصه‌ها در افرادی که اشتیاق به انجام کاری دارند دیده نمی‌شود. افراد لجباز گاهی تعامل به گینه‌توزی و تلافی کردن نیز دارند اما فرد مشتاق چنین رفتاری ندارد.

کیان ارثی ادامه داد: افراد لجباز تحمل ناکامی را ندارند و بسیار آشفته می‌شوند. در اینجا باید اشاره کنیم که افرادی که شور و اشتیاق انجام کاری را دارند نیز می‌توانند صفت لجبازی را داشته باشند.

وی اضافه کرد: لجبازی می‌تواند به عنوان یک اختلال شناخته شود اما تنها زمانی که این رفتار به صورت مداوم در یک شخص دیده می‌شود. برای مثال کودک به هیچ وجه صحبت‌های والدین خود را قبول ندارد و آنها را همراهی نمی‌کند این عمل همراهی نکردن نافرمانی مقابله‌ای نام دارد.

این روانشناس افزود: اگر این رفتارها چند بار در هفته در کودک و نوجوان دیده شوند می‌توان گفت که لجبازی در آن‌ها به یک اختلال تبدیل شده است. مهم‌ترین کاری که والدین باید در نظر داشته باشند رفتار خود در مقابل لجبازی است.

کیان ارثی خاطرنشان کردهمیشه در مقابل لجبازی باید از ابزارهای فرزند پروری استفاده شود و والدین باید دقت کنند که از لحاظ کلامی چه اشتباهاتی دارند. والدین مسئول هستند که در مقابل فرزندان خود به گونه‌ای رفتار کنند تا لجبازی فرزندان آنها کاهش پیدا کند و به رفتاری سالم تغییر شکل دهد.

## گزارش روز

# چرا تمایل به واکسیناسیون کم شد؟

آمار منتشرشده از میزان واکسیناسیون کرونا نشان می‌دهد که تمایل مردم به تکمیل واکسیناسیون‌شان یعنی تزریق دوز دوم و سوم کاهش پیدا کرده است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از همشهری، بر اساس اعلام وزارت بهداشت، از مجموع افراد واجد شرایط دریافت واکسن (پنج سال به بالا) ۷۴ درصد دوز اول، ۶۴ درصد دوز دوم و ۲۷ درصد دوز سوم را تزریق کرده‌اند. در حالی که مسئولان عنوان می‌کنند زمان واکسیناسیون برخی افراد فرارسیده اما از جمعیت ۴۷ میلیون نفری که سه ماه پیش دو دوز واکسن تزریق کرده و اکنون مشمول تزریق دوز سوم هستند، هنوز ۲۴ میلیون نفر مراجعه نکرده‌اند. حالا پرسشی که مطرح می‌شود این است: دلیل کاهش استقبال از واکسیناسیون چیست؟ این وضعیت در حالی رقم می‌خورد که به تأکید متخصصان، مدیریت پاندمی کووید۱۹ تا تکمیل نشدن واکسیناسیون ۸۵ درصدی در جامعه میسر نخواهد بود. کارشناسان حوزه سلامت معتقدند منتشرشدن نتیجه مطالعه‌های علمی از روند تولید واکسن‌ها و آمار تحلیلی درباره بستری شده‌ها و فوتی‌های واکسن‌زده و نزده کرونا یا گذشت یک سال از واکسیناسیون منجر به تقویت این بی‌رغبتی شده است. در حالی که بر اساس پیگیری‌ها، نوع و تعداد واکسن‌های تزریق شده بیماران به‌ویژه در پیک امیکرون بلافاصله پس از بستری در پرونده آنها درج و به دانشگاه‌های علوم پزشکی ارسال می‌شود اما این که چرا تاکنون این تحلیل‌ها ارائه نشده سوالی است که پاسخی به آن داده نمی‌شود تا بهانه‌های واکسن‌ستیزها و واکسن‌گریزها را برای شانه‌خالی کردن از واکسیناسیون تقویت کند. هر چند که به گفته حمید سوری- استاد اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، یک بررسی اینترنتی سریع از جامعه سه هزار نفری نشان داد که جمعیت واکسن‌زده‌های تحت تأثیر تبهای سازمان‌یافته ضد واکسن کم است و اغلب پاسخ‌دهندگان به دلیل دریافت‌نکردن پاسخ مناسب برای سؤالات‌شان و نبود شفافیت در اطلاع‌رسانی واکسن‌ها تمایلی به واکسن‌زدن ندارند.

البته محمد هاشمی- سرپرست روابط عمومی وزارت بهداشت، تأکید می‌کند که «تأخیر در ارائه آمار نباید ملاک واکسن‌زدن قرار بگیرد؛ چرا که در پیک امیکرون بخش زیادی از بیماری‌های حاد و فوتی‌های اخیر مربوط به کسانی است که نسبت به تزریق واکسن کوتاهی کرده و تزریق‌های وزارت بهداشت را نادیده گرفته‌اند». حالا اما ضرورت انتشار هرچه سریع‌تر مطالعات علمی واکسن‌ها نشانه‌هایی کارشناسان حوزه سلامت که به مطالبه عمومی تبدیل شده است؛ چرا که آنها حتی نمی‌دانند جمعیت هدف واکسیناسیون در کشور با کاهش سن از ۱۲ سال به پنج سال تغییر کرد اما حتی جمعیت هدف بالای ۱۲ سال (۶۸ میلیون نفر) هم تاکنون واکسیناسیون خود را تکمیل نکرده‌اند. بر اساس آخرین آمار اعلام‌شده از سوی وزارت بهداشت تا ظهر دیروز حدود ۶۳ میلیون نفر دوز اول، بیش از ۵۵ میلیون نفر دوز دوم و ۲۳ میلیون نفر هم دوز سوم را تزریق کرده‌اند. این یعنی بیش از پنج میلیون نفر از جمعیت ۱۲ سال به بالا هنوز برای تزریق دوز اول و بیش از هفت میلیون نفر برای تکمیل دو دوز و ۲۴ میلیون نفر هم برای تزریق دوز سوم مراجعه نکرده‌اند. با کاهش آمار روزانه هم در یک هفته گذشته ۲۸۶ هزار و ۶۸۵ واکسن دوز اول (میانگین روزانه ۳۷ هزار دوز)، ۲۶۰ هزار و ۴۴۹ واکسن دوز دوم (میانگین روزانه ۴۱ هزار دوز) و ۶۷۴ هزار و ۲۲۵ واکسن دوز سوم (میانگین روزانه ۱۰۵ هزار دوز) تزریق شده است.

مسعود یونسیان- دبیر کمیته اپیدمیولوژی کرونا، دلیل فاصله آماری بین تزریق واکسن‌ها را منتشرنشدن اطلاعات درباره اثربخشی آنها عنوان می‌کند و می‌گوید: «نتیجه این وضعیت فاصله آماری بین واکسیناسیون دوز دوم از اول شده است. چند میلیون نفر با وجود رسیدن زمان تزریق نوبت دوم هنوز اقدامی برای آن و چند میلیون نفر هم که نوبت دوز سوم آنها رسیده، دوز سوم را تزریق نکرده‌اند.»

حمید سوری- استاد اپیدمیولوژی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، هم این مسئله را تأیید می‌کند: «داده‌های پاندمی کرونا شفاف نیست و به‌صورت انحصاری در اختیار افراد محدودی قرار می‌گیرد. شفاف‌سازی‌ای از نتایج مثبت و عوارض واکسن‌ها نداریم و این در حالی است که نباید برای کنیم که مردم نسبت به توصیه‌های وزارت بهداشت در مقابله با کرونا بی‌اعتماد شوند؛ این اپیدمیولوژیست به بخشی از مسائل مطرح‌شده از سوی افراد پاسخ‌دهنده اشاره می‌کند: مثل «اتفاق نظری بین مسئولان و متخصصان درباره واکسن‌ها نیست.» یا «کسانی که قبلاً واکسن زده‌اند هم کرونا گرفته‌اند.» و «فرار بود با واکسیناسیون کرونا تمام شود اما این اتفاق رخ نداد.» «منتظر می‌مانیم تا ببینیم کسانی که واکسن زده‌اند، چه بر سرشان می‌آید.» «واکسن‌های کرونا مردم را می‌کشد و آنها واقعیت را به مردم نمی‌گویند.» «کشورهای خارجی ما را موش آزمایشگاهی گرده‌اند. برای خودشان واکسن خوب می‌زنند و برای ما واکسن چینی و کوبایی می‌آورند.» به گفته این عضو قرارگاه عملیاتی کرونا در وزارت کشور بر ابتدایی پاسخ‌ندادن دهنده در دریافت نکردن پاسخ مناسب از سوی مردم برای سؤالاتشان است و سوء تعبیر از تأثیر و عوارض جانبی واکسن چنین بی‌اعتنایی‌ای را رقم زده است. «مهم‌ترین اقدام دراین‌باره عمومی متخصصان و مسئولان به همراه آموزش هدفمند و مناسب با شفافیت بیشتر در مورد عوارض واکسن از سوی متخصصان مستقل است که می‌تواند درصد پوشش واکسیناسیون علیه کرونا را در کشور افزایش دهد».

**دستاورد ملموس واکسیناسیون را نادیده نگیریم**

البته محمد هاشمی، سرپرست روابط عمومی وزارت بهداشت، درباره کاهش استقبال از واکسیناسیون و بی‌میلی مردم به تزریق دوز سوم واکسن می‌گوید: «هنوز نوبت تزریق دوز سوم برای برخی از کسانی که دو نوبت واکسن را دریافت کرده‌اند، نرسیده و اصلی‌ترین آنها در زمان مشخص نسبت به تزریق دوز یادآور اقدام کنند. اما توصیه جدی ما مربوط به کسانی است که نسبت به تزریق واکسن دوز اول یا دوم خود کوتاهی می‌کنند. برخی از این افراد تحت تأثیر گروه‌های ضد واکسن قرار دارند و برخی دیگر هم بهانه‌های غیر علمی برای تأخیر در تزریق واکسن دارند.» به گفته هاشمی، امیکرون با توجه به قدرت سرایت‌پذیری بیشتر نسبت به سویه‌های قبلی کرونا، افراد بیشتری را در خطر بیماری قرار داده است: «همین حالا بیشتر کسانی که در بیمارستان بستری‌اند و جان‌شان را از دست می‌دهند، جزو افرادی هستند که واکسن دریافت نکرده یا واکسیناسیون ناقص داشته‌اند مثل این وضعیت هم درگیری بیشتر کودکان با این بیماری در پیک امیکرون بود که به عنوان یکی از گروه‌های پرخطر مطرح‌شدند. واکسیناشدن این گروه‌سنی باعث افزایش مواردِ بیماری میان آنها در پیک ششم شد.» هاشمی فعالیت و تبلیغات ضد واکسن‌ها را بازی خطرناک با سلامت جامعه می‌داند و می‌گوید: «کسانی هم که منتشرنشدن مطالعات را دلیل کاهش رغبت مردم به واکسیناسیون می‌دانند باید اعلام کنند که بر اساس کدام بررسی، با چه گستره آماری در چه تاریخی و چه مولفه‌هایی به این نتیجه رسیده‌اند. مطالعات تحلیلی درباره واکسن‌ها به‌زودی در دسترس قرار می‌گیرد اما دلیل مشخص و مستند این است که بخش قابل توجهی از بستری‌های حاد و فوتی‌ها در پیک اخیر، همان کسانی‌اند که توصیه‌های وزارت بهداشت را نادیده گرفته و نسبت به تکمیل واکسیناسیون اقدام نکرده‌اند. ما بارها تأکید کردیم که ارائه آمار هیچ مشکلی ندارد و ایران جزو کشورهایی است که از ابتدای شیوع کرونا آمار و مستندات به‌روز و دقیق را ارائه کرده است اما متوسفانه در کسانی که با جان مردم بازی می‌کنند، گفت: باید با این قبیل افراد به شدت برخورد شود. رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با اشاره به پیک ششم بیماری کرونا، افزود: آنچه مسلم است در سویه اومیکرون سنین پایین‌تر بیشتر مبتلا شده‌اند و نباید جان بچه‌های خودمان را به خطر بیاندازیم.

## مکث

# افزایش جهانی مبتلایان به آرتروز

آرتروز در دهه‌های اخیر به طور فزاینده‌ای شایع شده است و محققان این مطالعه جدید می‌گویند برای تحت کنترل قرار دادن آن به اقدامات پیشگیرانه نیاز است.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از مدیسن نت، دکتر جیاهوئو لین، یکی از نویسندگان ارشد از دانشگاه یکن در چین، گفت: بار این بیماری بسیار زیاد است. با توجه به افزایش جمعیت، افزایش سن و اپیدمی چاقی، می‌توان انتظار داشت که چنین باری در آینده نزدیک افزایش یابد. به گفته نویسندگان، بیماری مزمن مفصلی که باعث درد، ناتوانی و از دست دادن عملکرد می‌شود، یکی از نگرانی‌های عمده بهداشت عمومی در سراسر جهان است. در این مطالعه، بیش از ۷۰۰۰ محقق از بیش از ۱۶۰ کشور و منطقه حضور داشتند. بررسی‌ها نشان داد که موارد ابتلاء به آرتروز در سراسر جهان از ۲۴۷۵ میلیون در سال ۱۹۹۰ به ۵۷۲۸ میلیون در سال ۲۰۱۹ افزایش یافته است. این افزایش بیش از ۱۱۳ درصد بوده است. نرخ آرتروز مفاصل زانو، لگن و سایر مفاصل افزایش یافته اما نرخ آرتروز دست کاهش یافته است. شیوع آرتروز با افزایش سن افزایش می‌یابد و در زنان بیشتر از مردان بود. همچنین در کشورهای توسعه یافته نرخ ابتلاء به این بیماری بیشتر بود. به گفته محققان: پیشگیری اولیه و ثانویه، از جمله خودداری از اضافه وزن یا چاقی، جلوگیری از آسیب زانو، و اجتناب از فعالیت‌های سنگین مکرر با اعمال بار بر روی مفاصل، اقدامات مؤثری در کاهش موارد این بیماری هستند. علاوه بر این، ورزش درمانی می‌تواند از دست دادن عملکرد را به تأخیر بیندازد و باید به عنوان درمان اصلی برای آرتروز زانو توصیه شود.

## اشاره

# چرا کارمندان به دور کاری در پساکرونا تمایل دارند؟

نتایج مرکز تفرسنجی «پیو» نشان می‌دهد برخلاف دیدگاه اولیه، دیگر شیوع کووید۱۹ دلیل اصلی دورکاری نیست و کارکنان، شرکت‌ها به دلیل مزیت‌ها و فرصت‌های دورکاری مانند ایجاد تعادل میان کار و خانواده، مراقبت از کودکان، صرفه‌جویی در زمان و هزینه تردد، این سبک کار را پس از کرونا نیز ترجیح می‌دهند.

**به گزارش پیام آشنا** به نقل از ایرنا، گزارش‌های رسانه‌ای بسیاری از کسب‌وکارها در جهان ظرفیت خود را برای حضور کارمندان در محیط کار در دوره همه‌گیری کاهش تعادت و حتی برخی از شرکت‌ها ممکن است انتظار داشته‌باشند که پس از دورکارهای متناوب به دلیل فراز و نشیب همه‌گیری کرونا در دو سال اخیر، کارکنانشان به طور کامل باید به دفاتر کار بازگردند اما بسیاری از کارمندان که از محیط خانه عادت کرده‌اند در حالی که همه‌گیری هنوز به پایان نرسیده، به نظر می‌رسد که نگرانی‌های ناشی از شیوع بیماری کووید۱۹، دیگر دلیل اصلی دورکاری نیست، بلکه بسیاری از مردم این مدل کار را فقط به این دلیل انتخاب می‌کنند که دورکاری را دوست دارند. مرکز تحقیقات پیو» (Pew Research Center) به عنوان یک موسسه تفرسنجی آمریکایی مستقر در واشنگتن دی‌سی با انتشار گزارشی به دلایل تمایل کارمندان برای دورکاری به‌جای حضور در محل کار پرداخت و نتیجه گرفت که «دیگر از ویروس به شدت گذشته خبری نیست اما کارکنان شرکت‌ها به دورکاری علاقه نشان داده‌اند و نمی‌خواهند به محل کار بازگردند» و نیز «تعداد افرادی که شیوع بیماری کرونا و تعطیلی‌های ناشی از آن را دلیل اصلی دورکاری می‌دانند در حال کاهش است.»

**چرا اشتیاق به دورکاری افزایش یافته است؟**

نتایج تفرسنجی پیو نشان می‌دهد: ۶ درصد از افرادی که محل کار آنان خارج از خانه و در محیط باز است، ترجیح می‌دهند به محل کار خود نروند. در حالی که ۳۸ درصد می‌گویند که از خانه کار می‌کنند زیرا محل کارشان بسته است یا در دسترس نیست. این درحالی است که گزارش جدید مرکز تحقیقات پیو در اوایل این بیماری همه‌گیر، درست برعکس و حاکی از آن بود که ۴ درصد می‌گفتند که از خانه کار می‌کنند زیرا دفتر کارشان بسته است و ۳۶ درصد گفته بودند، ترجیح می‌دهند در خانه کار کنند. تجزیه و تحلیل پیو بر اساس نتایج تفرسنجی از ۵ هزار و ۸۹۹ بزرگسال شاغل در ایالات‌متحده بود که یک شغل اصلی دارند. تفرسنجی گسترده‌تر ژانویه شامل نتایج به‌دست آمده از پاسخ‌های ۱۰ هزار و ۲۷۷ بزرگسال آمریکایی است که از ۲۴ ژانویه تا ۳۰ ژانویه ۲۰۲۲ حاصل شد. افزون بر آن، ۲۶ درصد از کارمندانی که دفاترشان از قبل باز بود، عنوان کردند که دلیل اصلی آنان برای کار از راه دور در تمام یا بیشتر اوقات فقط این است که این سبک کار را ترجیح می‌دهند در اکتبر ۲۰۲۰ حدود ۶۰ درصد از افراد، همین دلیل را برای دورکاری مطرح می‌کردند. در تفرسنجی ژانویه ۲۰۲۲، کمتر از نیمی از کارکنان یعنی حدود ۴۲ درصد، نگرانی از قرار گرفتن در معرض ویروس کرونا را دلیل کار از خانه دانستند. درحالی که این رقم در اکتبر ۲۰۲۰، شامل ۵۷ درصد بود که در سال جاری میلادی کاهش یافته است. طبق این تفرسنجی، در مقایسه با سال گذشته، تعداد کمتری از کارکنان که کودکان زیر ۱۸ سال داشتند، گفتند مراقبت از کودک یک عامل مهم برای دورکاری آنان است. این میزان در سال ۲۰۲۰، شامل ۴۵ درصد بود که در سال ۲۰۲۲ به ۳۲ درصد کاهش یافته است. جولیانا هوروویتز- دستیار مدیر تحقیقات در مرکز تحقیقاتی پیو و یکی از نویسندگان گزارش جدید اظهار کرد: آنچه می‌بینیم این است که کار از خانه برای مردم مفید بوده است. وی افزود: ما حتی در سال ۲۰۲۰ این موضوع را درک کردیم: زمانی که یک تغییر سریع رخ داد و کارها به سمت دورکاری رفت، در بیشتر موارد مردم فکر می‌کردند که فراهم آوردن آنچه که برای کار از خانه به آن نیاز دارند، ادامه دادن با این روش و همچنین مولد و سازنده بودن تا زمان تعیین شده برایشان آسان است. هوروویتز افزود: ما امروز نیز همچنان شاهد این طرز فکر هستیم و مردم دورکاری را روشی می‌دانند که می‌تواند به آنها در ایجاد تعادل میان کار و خانواده کمک کند. این کاری است که مردم دوست دارند پس از پایان همه‌گیری نیز آن را ادامه دهند.

**فرصت‌ها و تهدیدهای دورکاری**

بر اساس گزارش مربوط به تفرسنجی ژانویه ۲۰۲۲، حدود ۵ درصد از کارکنان ایالات‌متحده که قادر به انجام کار خود از خانه هستند، بیشتر یا تمام وقت خود را از خانه کار می‌کنند. این میزان در اکتبر ۲۰۲۰ حدود ۷ درصد بود. دورکاری ممکن است برای والدینی که وظایف مراقبت از کودک را بر عهده دارند یا برای افرادی که می‌خواهند در هزینه‌های رفت و آمد خود صرفه‌جویی کنند، مفید باشد. پایه‌های تفرسنجی پیو برخی دیگر از نکات مثبت دورکاری را برجسته می‌کند. طبق تفرسنجی یاد شده، ۴ درصد از مردم بر این باورند که دورکاری تعادل میان کار و زندگی شخصی آنان را آسان‌تر کرده، این در حالی که ۱۶ درصد از افرادی که در خانه کار می‌کنند، معتقدند دورکاری حداقل در برخی مواقع کار را سخت‌تر کرده است. این تعادل ممکن است خبر خوبی برای کارکنانی باشد که سعی کرده‌اند هر دو عرصه کار و زندگی را مدیریت کنند. هوروویتز بر اساس تحقیقات دیگری از پیو در این زمینه گفت: ما می‌دانیم که انعطاف‌پذیری و توانایی ایجاد تعادل میان کار و زندگی شخصی، حتی بیشتر از زمان پیش از همه‌گیری، برای کارکنان در اولویت قرار گرفته‌است. همچنین، افرادی که به تازگی دورکار شده‌اند، دست‌کم در برخی مواقع احساس بهروری می‌کنند. ۴۴ درصد از پاسخ‌دهندگان گفتند که «این کار برای آنان آسان‌تر است که کار خود را در خانه انجام دهند.» و درصد اندکی اما با رعایت کمتر ۱۰ درصد گفتند که دورکاری سخت است. همان طور که توسط «فلکس جابز» (FlexJobs) یک بستر آنلاین برای یافتن مشاغل انعطاف‌پذیر نیز اشاره شده، چرا که فضای ساکنتر منجر به افزایش بهروری در کار دورکاری می‌شود. با این حال، ۶۰ درصد از افرادی که در این تفرسنجی شرکت داشتند، گفتند که به دلیل کار در خانه احساس ارتباط کمتری با همکاران خود دارند و تنها ۴ درصد بیان داشتند که ارتباط بیشتری با همکاران خود دارند. هوروویتز خاطرنشان کرد که پیو نپرسید منظور پاسخ‌دهندگان از «ارتباط» چیست و اینکه آیا آنها این سئوال را به عنوان ارتباط شخصی با همکاران تفسیر می‌کنند یا چیز دیگر. در زمینه دیگر نکات منفی حضور در محل کار که خارج از نتایج تفرسنجی می‌توان به آن اشاره کرد، می‌توان به خستگی روحی از نظر شغلی یا وجود مدیریت نه‌چندان از جانب مدیران اشاره کرد. صرف نظر از برخی نکات منفی که با دورکاری همراه است، این تفرسنجی و سایر تفرسنجی‌ها نشان می‌دهد که کارکنان تمایل دارند که طبق همین روش انعطاف‌پذیر به کار خود ادامه دهند و همچنان از مزایای آن بهره ببرند. هوروویتز در پایان افزود: با توجه به آنچه کارکنان در تفرسنجی به ما گفتند، تا زمانی که کارفرمایان اجازه دورکاری را می‌دهند، به نظر واضح است که آنان از این فرصت استفاده می‌کنند زیرا این چیزی است که کارمندان مزایای آن را حس کرده‌اند.

## اوقات شرعی فردا

| اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب |
|---|---|---|---|---|
| ۰۵:۰۵ | ۰۶:۲۸ | ۱۲:۱۷ | ۱۸:۰۶ | ۱۸:۲۴ |

## برگه

وجود موانع، تنها به این معنی است که باید عزم خود را برای رسیدن به هدف‌های ارزشمند، جزم‌تر کنید.

آنتونی رابینز

## خواندنی

نو گل نازنین من تا تو نگاه می‌کنی
لطف بهار عارفان در تو نگاه کردنست

شهریار

## امروز با حافظ

دور دار از خاک و خون دامن، چو بر ما بگذری
کاندر این ره کشته بسیارند، قربان شما
می‌کند حافظ دعایی، بشنو، آمینی، بگو
روزی ما باد لعل شکرافشان شما

ShahraraNews

غذاهایی برای بهبود سلامت
رگ‌ها و جریان خون

## رسانه چه خبر

### طرح نظارت نوروزی بدون تعطیلی در چند شیفت کاری اجرا می‌شود

**ایرنا:** معاون وزیر دادگستری درباره طرح نظارت نوروزی امسال گفت: گشت‌های ویژه تعزیرات حکومتی در ایام نوروز سال ۱۴۰۱ از دیروز آغاز شد و تا ۱۴ فروردین در تمام نقاطی که اداره تعزیرات حکومتی وجود دارد، برقرار است و در چند شیفت کاری بدون تعطیلی اجرا می‌شود. وی ادامه داد: امسال تعامل بسیار خوبی با وزارت صمت، جهاد کشاورزی و اتاق اصناف داریم و توجهی از بستری‌های حاد و فوتی‌ها در پیک اخیر، همان کسانی‌اند که توصیه‌های وزارت بهداشت را نادیده گرفته و نسبت به تکمیل واکسیناسیون اقدام نکرده‌اند. ما بارها تأکید کردیم که ارائه آمار هیچ مشکلی ندارد و ایران جزو کشورهایی است که از ابتدای شیوع کرونا آمار و مستندات به‌روز و دقیق را ارائه کرده است اما متوسفانه در کسانی که با جان مردم بازی می‌کنند، گفت: باید با این قبیل افراد به شدت برخورد شود. رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با اشاره به پیک ششم بیماری کرونا، افزود: آنچه مسلم است در سویه اومیکرون سنین پایین‌تر بیشتر مبتلا شده‌اند و نباید جان بچه‌های خودمان را به خطر بیاندازیم.

### وجود کارت واکسن جعلی را نه تأیید می‌کنم نه تکذیب

**مهر:** رئیس مرکز مدیریت بیماری های واگیر وزارت بهداشت، در واکنش به صدور کارت واکسن های جعلی، توضیحاتی ارائه داد. محمدمهدی گویا، در پاسخ به سوال مجری برنامه شبکه خبر مبنی بر اینکه آیا صدور کارت واکسن‌های جعلی برای کسانی که واکسن نمی‌زنند را تأیید می‌کنید یا خیر، گفت: من تا آنجایی که در جریان هستم، این موضوع را نه تأیید می‌کنم نه تکذیب. وی افزود: این موضوعی است که مقامات انتظامی و امنیتی دنبال می‌کنند. گویا ضمن هشدار به کسانی که با جان مردم بازی می‌کنند، گفت: باید با این قبیل افراد به شدت برخورد شود. رئیس مرکز مدیریت بیماری‌های واگیر وزارت بهداشت، با اشاره به پیک ششم بیماری کرونا، افزود: آنچه مسلم است در سویه اومیکرون سنین پایین‌تر بیشتر مبتلا شده‌اند و نباید جان بچه‌های خودمان را به خطر بیاندازیم.

### واردات کالای اساسی به ۱۷ میلیارد دلار رسید

**ایسنا:** گمرک ایران از واردات ۱۷ میلیارد دلار کالای اساسی در ۱۱ ماهه امسال خبر داد. سیدروح‌الله لطیفی- سخنگوی گمرک ایران، در گزارش جریان واردات و ترخیص کالاهای اساسی در ۱۱ ماهه امسال را تشریح کرد که نشان می‌دهد ۲۷ میلیون و ۶۱۴ هزار و ۳۹۲ تن انواع کالای اساسی به ارزش ۱۷ میلیارد و ۵۳۲ میلیون و ۶۰۹ هزار و ۶۵۹ دلار از گمرک‌ها ترخیص شد که نسبت به مدت مشابه سال قبل، رشد ۲۸ درصدی در وزن و ۶۰ درصدی در ارزش داشته است.

### شناسایی استعدادداش آموزان در مسیر افول!

**تسنیم:** رئیس مرکز ملی پرورش استعدادهای درخشان اجرای طرح شهاب را منوط به همراهی و هماهنگی دستگاههای دخیل در این طرح دانست. اجرای طرح شهاب با هدف شناسایی و هدایت استعدادهای برتر دانش‌آموزان یکی از همان طرح‌هایی است که ذیل اجرای نیم بند سند تحول بنیادین در سال ۱۳۹۴ مطرح شد. طرحی که بعد از اجرای آزمایشی در برخی استان‌ها، از ۶ سال قبل به مرحله اجرای عمومی رسید و بنا بود تا با تداوم این طرح در پایه چهارم ابتدایی اجرایی شده و سپس به پایه‌های تحصیلی بالاتر تسری پیدا کند. البته که چندی پیش یوسف نوری، وزیر آموزش و پرورش درباره اجرای این طرح گفت که نیا داریم تا اجرای این طرح به دوره پیش‌دبستانی برسد. این موضوع در حالی مطرح است که پیشتر هم علیرضا کاظمی سرپرست وزارت آموزش و پرورش گفته بود بنا است تا اجرای طرح شهاب با فرایند هدایت تحصیلی دانش آموزان گره بخورد که روند انتخاب رشته متناسب با توانایی و استعدادهای دانش آموزان انجام شود. با وجود تمام این برنامه‌های روی کاغذ چاخوش کرده برای اجرای طرح شهاب آنچه در شرایط کنونی، به چشم می‌خورد طرحی خاک خورده و مغفول واقع شده است که برنامه عملیاتی برای اجرای آن، به‌ویژه در شرایطی که کرونا مدارس را بیشتر به سمت آموزش مجازی سوق داده است، مشاهده نمی‌شود. طرحی که متولی اصلی آن بنیاد ملی نخبگان است و آموزش و پرورش مجری آن محسوب می‌شود. الهام یاوری- رئیس مرکز ملی پرورش استعدادهای درخشان درباره روند اجرای این طرح در مدارس گفت: طرح شهاب بین چند واحد مختلف مطرح شده است و سیاست گذاری آن برعهده بنیاد ملی نخبگان است. رئیس مرکز ملی پرورش استعدادهای درخشان بیان کرد: اجرای هرچه بهتر این طرح بیش از هرچه، نیازمند هماهنگی و همراهی دستگاه‌های دخیل است که البته تا حد خوبی این هم‌اندیشی‌ها انجام شده است و باید این روند را تداوم ببخشیم.