



صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیر مسئول: محمود حیدری سرمدین پور
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون
کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۰۲۶۳۳۳۳۳۳-۰۲۶۳۳۳۳۳۳
۰۲۶۳۳۳۳۳۳-۰۲۶۳۳۳۳۳۳
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد
اسلامی: ۶۷۸۰
چاپ: کارگر

درمخانه بستند خدایامپند
که در خانه تزویر و ریا بگشایند
حافظ این خرقه که داری تو ببینی فردا
که چه زائر ز زبیرش به دغا بگشایند

من و او تو از میان
برخاست
سر وحدت شد از همه
یکتا
جامی

ان صبح	طلوع آفتاب	ان ظهر	غروب آفتاب	ان مغرب
۵:۲۵	۰۶:۵۳	۱۱:۵۳	۱۶:۵۳	۱۷:۱۳

پهترین راه برای پیش بینی کردن
آینده، ساختن آن است...
آبراهام لینکن

گزارش روز

اصول آموزش و پرورش در تعطیل نشدن مدارس به دلیل آلودگی هوا والدین را دچار تردید کرده که آیا فرزندانشان بهتر است در فضای غیر مجازی با کیفیتی بهتر درس بخوانند یا در خانه از استنشام هوای آلوده دور باشند؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از فارو، کار گروه اضطرار آلودگی هوای تهران، روز شنبه یکم آذرماه، بار تعطیل نشدن مدارس تهران را بر دوش آموزش و پرورش انداخت. اما خود این کارگروه هم، یکشنبه دوم آذر، در جلسه شورای شهر تهران مورد انتقاد قرار گرفت تا جایی که سرانجام مدارس مقطع ابتدایی تا پایان هفته مجازی شدند.

در میان این بسکالی ها، سلامت مردم به ویژه کودکان در محور توجه قرار می گیرد. تهران در وضعیت است که شاخص آلودگی هوا از محدوده نازنجی خارج و به نقطه ای رسیده که هوا برای عموم مردم ناسالم است. بنابراین افکار عمومی بین مع انتقادات به این موضوع می آید. چرا آموزش و پرورش اصرار به دایر بودن مدارس دارد؟

چرا تمام مقاطع را مجازی نمی کنند؟
پسندیدم فعلا نظاره گر آلودگی هوای تهران است. برخی آن ها با تاق گاز تشبیه می کنند. ذرات معلق و آلایندگی که با عیوت به شهر نزدیک و نزدیک تر شده و در دست های نه چندان دور از دیده پنهان می شوند.

وقتی شاخص آلودگی هوای تهران، روز یکشنبه دوم آذر ۱۵۰ اعلام شد، در نقطه ای که پیش تر به وضوح میدان آزادی و برج میلاد دیده می شد، از ۸۰ تکرار می شد را دوباره به کار می بردند. همگر که ما آبتش داریم؟ پیش از کرونا قصبه تعطیلی مدارس پیچیده بود. کلاسی به نام مجازی وجود نداشت و بستر آن هم فراهم نبود. پس از آن اگرچه چالش های کلاس مجازی بر طرف نشده، اما هر مدرسه ای برنامه ای برای ساندن وضعیت پیدا کرد. لایحه سرپور بهم، علی فرادی، سخنگوی وزارت آموزش و پرورش گفت: «مادگی کامل برای آموزش مجازی در شرایط خاص وارد است». یکی از شرایط خاصی همین آلودگی شدید هوای است. شاخص کیفیت هوا (AQI) بیش از ۱۵۰ باشد و این وضعیت دو تا سه روز ادامه پیدا کند، کمیته اضطرار با حضور نمایندگان محیط زیست، استانداری، وزارت بهداشت، آموزش، سازمان

چرا آموزش و پرورش برای تعطیلی مدارس مقاومت می کند؟ دوئل مدارس و والدین به کجا می رسد؟



هوشناسی و صداسیما تشکیل می شود؛ یعنی همان کمیته ای که اول آذرماه تشکیل شد. نکته این است بر اساس ضوابط، تعطیلی مدارس و ادارات هم زمانی اجرا می شود که شاخص آلودگی از ۱۵۰ عبور کند؛ یعنی دقیقاً شبیه به شاخصی که هم اکنون آلودگی هوای تهران را می سنجد.

هزینه سنگین تعطیلی مدارس برای دولت
در مورد اینکه چرا مدارس مجازی نشد و وقتی هم شد فقط شامل مقطع ابتدایی بود، هنوز مسئولین توضیحی ندادند. اما نگاهی به اظهارات پیشین مسئولان آموزش و پرورش می تواند دلایل مخالف این وزارت خانه را تا حدودی توضیح دهد. سخنگوی وزارت آموزش و پرورش فروردین ماه اشاره کرد: «یک روز تعطیلی مدارس حدود هزار میلیارد تومان هزینه دارد و با وجود همه تلاش ها، آموزش مجازی نمی تواند جایگزین مؤثری برای آموزش حضوری محسوب شود». برش این است که اصلی ترین دلیلی که موجب به وجود آمدن این هزینه می شود چیست؟ نیروهای دولتی در وزارت آموزش و پرورش مشغول به فعالیت هستند که هر روز تعطیلی در این بخش، قریب به ۱۰۰۰ میلیارد تومان برای دولت هزینه دارد. در مورد سراسر هزینه ها کمتر صحبت شده و عموماً مسئولین بر روی کیفیت آموزش دانش آموزان مانور می دهند. اما آیا آموزش مهم تر از سلامت دانش آموزان است؟ و چرا پس از گذشت ۳ الی ۴ سال از دوران کرونا که جهان را ملزم به بستن مدارس کلاس مجازی کرد، ایران هنوز آماده نیست؟

چالش مدرسه مجازی؛ زیرساختها فقط روی

و فشار بر سیستم های اضطراری کاهش آلودگی را کم کند.

در سطح دوم، تعطیلی مدارس به معنای کاهش فعالیت های مدرسه ای است. گرمایش، سرمایش و مصرف برق تجهیزات برقی کاهش پیدا می کند. در سطح سوم، سلامت دانش آموزان حفظ می شود؛ در این سطح اثری طولانی مدت بر سلامت جامعه در نظر گرفته می شود. کودکان به دلیل سیستم ایمنی و ریه های در حال رشد حساس تر هستند و قرار گرفتن مداوم در هوای آلوده می تواند منجر به آسم، کاهش عملکرد ریه و مشکلات مزمن سلامتی شود. از این روست که در دسته گروه حساس قرار گرفته و حتی در شرایطی که آلودگی هوا در محدوده نازنجی باشد کارشناسان کودکان را ملزم به ماندن در خانه می کنند. به عبارت دیگر، حتی اگر تعطیلی کوتاه مدت باشد، به نوعی از سلامت نسل آینده حفاظت می شود.

در سطح چهارم نیز مسأله فرهنگ سازی مطرح می شود. در واقع تعطیلی مدارس می تواند آگاهی عمومی نسبت به آلودگی هوا را افزایش دهد. از طرفی دیگر مدارس و آموزش و پرورش بران می شود تا این فرصت را اغتنام کرده و به پرستاری کلاس مجازی سرمایه گذاری کند.

دوئل مدارس و والدین به کجا می رسد؟
والدین نظاره گر تصمیم های آموزش و پرورش است. وقتی حسن عباس زراد دبیر کارگروه کاهش آلودگی هوای استان تهران، تأکید کرد: «آموزش و پرورش در جلسه کارگروه کاهش آلودگی هوای استان به شدت مخالف تعطیلی مدارس بود» والدین به تبعات آلودگی هوای استان فرزندانشان می اندیشیدند.

طبق گزارش WHO، قرار گیری در معرض آلودگی هوای نامی خطر عفونت های ویروسی و باکتریایی را تا ۲۰٪ افزایش دهد. از طرفی دیگر سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند یا آن را بی اقبال نماید و به بیماری های خودایمنی منجر شود. با توجه به این اطلاعات که از نظرها دور نیست، به گفته کارشناسان، والدین بر اعتماد خود به تصمیم گیری های آموزش و پرورش تردید می کنند. این همان تصمیمی است که به زعم برخی کارشناسان سبب ناکامی سیستم آموزشی دولتی کشور در ایجاد فضای قابل اعتماد برای والدین شده. از این روست که همسایگانی روانشناس کودک و نوجوان و مشاور مدرسه به فارو می گویند: «حتیجه این است که والدین ناچار می شوند بیشتر در روش های تربیتی معلمان و تصمیم های مدرسه دخالت کنند و تردید نمی توان ساده به آن ها گفت که ورود نکنید».

برش

می گویند این ۵ بار فرازمینی ها مستقیماً با زمین تماس گرفته اند

ادعاهای اخیر درباره شواهد تماس فرازمینی ها با زمین، بار دیگر بحث درباره احتمال وجود حیات هوشمند در کیهان را داغ کرده است. در طول تاریخ، رویدادهای رمزآلود دانشمندان را به این فکر انداخته اند که شاید ما در جهان تنها نیستیم.

به گزارش پیام آشنا به نقل از گجت نیوز، در سال های اخیر، با انتشار گزارش ها و شهادت های مربوط به اجرام ناشناس پرنده، توجهات به مسئله بیگانگان فضایی افزایش یافته است. این اتفاقات، دانشمندان را بر آن داشته تا در دنبال شواهد ملموسی از تماس های احتمالی باشند.

۱. سیگنال اول: پیامی رادوبویی از عمق فضا
سال ۱۹۷۷ میلادی، تلسکوپ رادوبویی «پیگ ار» دانشگاه ایالتی اوهایو سیگنالی ۳۰ برابری قوی تر از نویز معمولی تشخیص داد. این سیگنال که فقط در یک فرکانس خاص ثبت شد، توسط ستاره شناس جری امان با نوشتن کلمه «هلو!» در کنار داده ها نام گذاری شد. اگر چه برخی آن را نشانه پیام فرازمینی ها دانستند، اما منشأ آن هنوز ناشناخته باقی مانده است.

۲. اوومو! پیام رسان مر موز فرازمینی
در سال ۲۰۱۷ میلادی، جسمی عجیب به نام اوومو (به معنی پیام رسان از دردمند) وارد منظومه شمسی شد. این شیء سیگاری شکل ۱۰ برابری بازتابنده تر از سیارک های عادی بود و شباهتی غیرمنتظره داشت. آوی لوب، اخترفیزیکدان دانشگاه هاروارد، آن را بقایای فناوری فرازمینی ها یا یک فضاییا پیشنهاد کرد، اما دیگر دانشمندان بر منشأ طبیعی آن تأکید کردند.

۳. کشف فسفین در زرهه: نشانه ای از حیات؟
کشف فسفین در جو سیاره زهره در سال ۲۰۲۰ میلادی، امیدها را برای یافتن حیات میکروبی افزایش داد. این ماده که اغلب توسط میکروبها تولید می شود، می تواند نشانه ای از حیات باشد. اما ناسا در مطالعات بعدی موفق به تأیید وجود آن نشد و این کشف را زیر سؤال برد.

۴. انفجارهای رادوبویی سریع: معمای حل نشده
از سال ۲۰۰۷ میلادی، سیگنال های رادوبویی کوتاه و درخشان موسوم به «انفجارهای رادوبویی سریع» (FRBs) شناسایی شدند که در فواصل زمانی مشخص تکرار می شوند. این سیگنال های میلی ثانیه ای دانشمندان را گیج کرده اند. آوی لوب آن ها را بقایای فوری بیگانه گان فضایی نسبت می دهد، در حالی که دیگران منشأ طبیعی را محتمل تر می دانند.

۵. جست و جوی حیات روی مریخ: ادعای جنجالی
در سال ۲۰۱۹ میلادی، گیلبرت لوین، دانشمند ناسا که در پروژه کشف حیات روی مریخ فعالیت می کرد، ادعا کرد کشف حیات را در این سیاره یافته است. اما ناسا و جامعه علمی این ادعا را نیاژمند شواهد فوق العاده قوی تری دانستند و به نقل قول معروف کارل سیکان اشاره کردند که «ادعاهای خارق العاده نیاژمند شواهد خارق العاده هستند».

اشاره

آیا صحبت کردن با خود طبیعی است؟

مشکل روانی باشد که با توهم یا هذیان همراه باشد، مانند بیماری اسکیزوفرنی افراد مبتلا به اسکیزوفرنی ممکن است صدها سال پیشوند که به نظر واقعی می آید و با آنها گفت و گو کنند. در این شرایط، مراجعه به متخصص سلامت روان ضروری است. همچنین اگر خودگویی منفی شدید باشد و باعث کاهش عزت نفس یا انگیزه شود، مشاوره روانشناسی می تواند راهنمایی های مؤثری برای تغییر الگوهای فکر و بهبود سلامت روان ارائه دهد.

جمع بندی
برای اکثر افراد، صحبت با خود یک رفتار طبیعی و مفید است. صحبت با خود می تواند به بهبود عملکرد، تمرکز و مدیریت احساسات کمک کند. این رفتار در کودکان و بزرگسالان رایج است و والدین یا مراقبان نباید نگران آن باشند. تنها در صورتی که با توهم، هذیان یا خودگویی شدید منفی همراه باشد، نیاز به بررسی حرفه ای وجود دارد.

مشکلات دلسرد کننده است و ممکن است عزت نفس و انگیزه را تحت تأثیر قرار دهد. **خودگویی خنثی:** گفتاری که نه مثبت است و نه منفی، معمولاً برای دستور دادن یا هدایت فعالیت های روزانه استفاده می شود. علاوه بر این، خودگویی می تواند به صورت آشکار (با صدای بلند) یا پنهان (در ذهن) باشد. خودگویی آشکار ممکن است توسط دیگران شنیده شود، در حالی که خودگویی پنهان تنها در ذهن فرخ می دهد.

علائم صحبت با خود
دلایل متعددی وجود دارد که باعث می شود افراد با خود صحبت کنند. **پرورش و تنظیم احساسات:** صحبت با خود می تواند به کنترل و مدیریت احساسات کمک کند، مانند کاهش عصبانیت یا اضطراب. **بهبود تمرکز و عملکرد:** خودگویی به فرد کمک می کند تا بهتر روی کارها تمرکز کند، دستورالعمل ها را دنبال کند و مهارت های حل مسئله را بهبود بخشد.

دهد تحقیقات سال ۲۰۱۲ نشان داد که خودگویی می تواند سرعت و دقت افراد را در انجام وظایف جستجوی بصری افزایش دهد. به عبارت دیگر، وقتی کسی به دنبال چیزی در خانه یا فروشگاه است، صحبت کردن با خود می تواند او را کمک کند تا هدف خود را سریع تر پیدا کند. در ورزش و فعالیت های بدنی نیز خودگویی نقش مؤثری دارد. صحبت های انگیزشی یا آموزشی به فرد کمک می کند تا تمرکز و عملکرد خود را افزایش دهد، در حالی که خودگویی منفی ممکن است انگیزه را کاهش دهد یا اثر مطلوب نداشته باشد.

انواع خودگویی
خودگویی را می توان به سه دسته اصلی تقسیم کرد: خودگویی مثبت، شامل جملات تشویق کننده و تقویت کننده، باورهای مثبت درباره خود است و می تواند اضطراب را کاهش دهد و تمرکز و عملکرد را بهبود بخشد. **خودگویی منفی:** شامل انتقاد از خود و

در ذهن فرخ، خود دهد صحبت با خود زمانی رخ می دهد که افراد به دنبال سازماندهی افکار، تمرکز بر کار یا پردازش احساسات خود هستند. تحقیقات نشان داده است که کودکان به ویژه در سنین اولیه، اغلب با خود صحبت می کنند. این رفتار در کودکان طبیعی است و به توسعه زبان، یادگیری دستورالعمل ها و تقویت تمرکز در طول بازی ها و فعالیت های آموزشی کمک می کند. جالب است بدانید که عادت به خودگویی می تواند تا بزرگسالی ادامه پیدا کند و در بسیاری از افراد هیچ مشکلی ایجاد نمی کند.

فواید صحبت با خود
صحبت با خود مزایای متعددی دارد که شامل بهبود عملکرد شناختی، افزایش تمرکز، کاهش اضطراب و کمک به تصمیم گیری می شود. برای مثال، وقتی فرد در حال انجام یک کار پیچیده است یا به دنبال یک شیء گمشده می گردد، خودگویی می تواند فرآیند تفکر را ساختار بندی کند و احتمال خطا را کاهش

صحبت کردن با خود که به آن خودگویی نیز گفته می شود، یکی از رفتارهای رایج انسانی است که در تمام سنین مشاهده می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از تابناک، صحبت کردن با خود که به آن خودگویی نیز گفته می شود، یکی از رفتارهای رایج انسانی است که در تمام سنین مشاهده می شود. برخلاف تصور بسیاری، این رفتار الزماً نشانه ای از اختلال یا مشکل روانی نیست. در واقع، مطالعات علمی نشان می دهند که صحبت با خود می تواند به تمرکز، حل مسئله، پردازش احساسات و حتی بهبود عملکرد در انجام وظایف روزمره کمک کند. در این مقاله به جزئیات صحبت با خود پرداخته ایم.

تعریف صحبت با خود
صحبت با خود به معنای بیان کلامی افکار، احساسات یا دستورالعمل های درونی است. این فرآیند می تواند هم به صورت آشکار، یعنی با صدای بلند، و هم به صورت پنهان،