کوتاکون

تقویت وضعیت معیشتی محیط‌بانان در سال ۱۴۰۴

معاون توسعه مدیریت، حقوقی و امور مجلس سازمان حفاظت محیط‌زیست: امید حاجتی گفت: در راستای اجرای تدابیر معاون رئیس جمهور و رئیس سازمان حفاظت محیط زیست برای تقویت و بهبود وضعیت معیشتی محیط‌بانان، اقدامات قابل ملاحظه‌ای انجام شده است.

وی با اشاره به اهم اقدامات افزود: از تغییرات ایجاد شده در سال ۱۴۰۴ برای بهبود وضعیت تجهیزاتی و معیشتی محیط‌بانان می‌توان به افزایش و رشد ۲۰۰ درصدی جیره روزانه غذایی و افزایش میانگین حدود ۷۰ درصدی اضافه کار برای هر نفر محیط‌بان اشاره کرد.

حاجتی ادامه داد: ایجاد ردیف مستقل در لایحه به منظور پرداخت حق الکشف، تهیه البسه و تجهیزات انفرادی با بهترین کیفیت موجود در بازار و پیش بینی خرید بیش از ۵۰۰ دستگاه خودروی عملیاتی که در دستور کار قرار گرفته است نیز از جمله اقداماتی است که باعث بهبود کیفی ماموریت‌ها و افزایش انگیزه شغلی و سازمانی می‌شود.

معاون سازمان حفاظت محیط زیست ضمن تشکر از حمایت‌های دولت، مجلس همچنین سازمان برنامه و بودجه گفت: امیدواریم با اقدامات صورت گرفته شرایط خدمت ایثارگرایانه محیط بانان در عرصه‌های طبیعی محیط زیست مطلوب‌تر از گذشته پیگیری و انجام شود.

تصویب جزئیات تاثیر قطعی سوابق تحصیلی در کنکور

جزئیات تاثیر قطعی سوابق تحصیلی در سنجش و پذیرش داوطلبان ورود به آموزش عالی، در جلسه فوق العاده شورای عالی آموزش و پرورش که با حضور وزیر آموزش و پرورش، دبیرکل شورای عالی آموزش و پرورش و سایر اعضای آن برگزار شد، به تصویب رسید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، در این جلسه مقرر شد آزمون نهایی برای پایه دهم برگزار نشود و در پایه یازدهم برای ۶ عنوان درسی (جدول زیر) امتحان نهایی برگزار شود. دروس پایه دوازدهم بر اساس مصوبه قبلی شورای عالی آموزش و پرورش بدون تغییر است.

تاریخ اجرای برگزاری امتحانات نهایی پایه یازدهم (۶ درس) پس از هماهنگی با شورای عالی انقلاب فرهنگی اطلاع رسانی خواهد شد.

برای متقاضیان ایجاد سابقه تحصیلی و ترمیم نمره به دو روش عمل می شود: اول اینکه یک سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۳ ترمیم نمره برای اولین مرتبه، به صورت تک درس و یا تمامی دروس مجاز است. دوم متقاضیان ترمیم مجدد نمرات دروس آزمون نهایی پایه دوازدهم در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ و متقاضیان ترمیم نمرات دروس پایه‌های یازدهم و دوازدهم از سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴ به شرط شرکت در آزمون تمامی دروس نهایی پایه مورد نظر، می توانند بدون محدودیت دفعات نسبت به ترمیم نمرات آن پایه اقدام کنند.

نمرات اخذ شده در این آزمون ملاک محاسبه نمره کل سابقه تحصیلی خواهد بود.

تبصره: تصویب شیوه‌نامه اجرایی این مصوبه و نحوه ایجاد سابقه تحصیلی و ترمیم نمرات، برعهده کمیسیون معین شورای عالی آموزش و پرورش خواهد بود.

این مصوبه پس از تایید رئیس جمهور و رئیس شورای عالی آموزش و پرورش برای اجرا به وزارت آموزش و پرورش ابلاغ خواهد شد.

اعضای شورای عالی آموزش و پرورش در این جلسه توصیه کردند امتحانات پایه دهم و بقیه دروس پایه یازدهم به صورت هماهنگ غیرنهایی برگزار شود.

سالم‌ترین نوشیدنی‌ها برای کودکان

به گفته کارشناسان تغذیه شیر ساده، آب و کمی آب سبزیجات همچنان بهترین نوشیدنی‌ها برای کودکان و نوجوانان هستند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، این توصیه مطابق با نظر کارشناسی است که اخیراً بیشنهادهای در مورد نوشیدنی‌های سالم برای کودکان و نوجوانان تا ۱۸ ساله ارائه کردند.

بافل تخصصی که توسط تحقیقات تغذیه سالم، یک برنامه ملی بنیاد «لرایت وود جانسون» تشکیل شده بود - شامل اعضایی از آکادمی تغذیه و رژیم غذایی، آکادمی دندانپزشکی کودکان، آکادمی اطفال و انجمن قلب آمریکا بود.

جای تعجب نیست این پانل توصیه کرده است که آب باید «نوشیدنی اولیه برای رفع نیازهای هیدراتاسیون» باشد.

به گفته کارشناسان، آب لوله کشی ترجیح داده می‌شود زیرا مقرون به صرفه و سازگار با محیط زیست است.

شیر گاو پاستوریزه ساده — ترجیحاً کم چرب یا بدون چربی — نیز به خاطر مواد مغذی ضروری آن توصیه می‌شود.

همچنین این پانل گفت ۱۰۰ درصد آب میوه یا سبزیجات قابل قبول است اما به دلیل محتوای کالری بالا، مصرف آن باید محدود شود.

این پانل همچنین گفت شیرهای گیاهی مانند بادام یا جو دوسر فاقد مواد مغذی کلیدی هستند و فقط در صورت لزوم باید جایگزین لبنیات شوند.

در همین حال تاکید شد که باید از مصرف شیر طعم‌دار و شیرین اجتناب یا آن را محدود کرد.

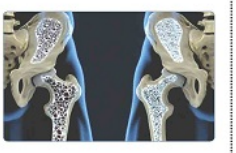
این پانل تخصصی نتیجه گرفته است که نوشیدنی‌های شیرین شده با شکر مانند نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های ورزشی «به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم برای کودکان و نوجوانان توصیه نمی‌شود»

نوشیدنی‌های کافئین‌دار که می‌توانند خواب، سلامت روان و سلامت قلب را مختل کنند نیز توصیه نمی‌شوند.

«می رایلد»، یک متخصص تغذیه کودکان در این باره گفت: انتخاب نوشیدنی‌های سالم برای کودکان به اندازه انتخاب غذاهای سالم حائز اهمیت است.

زنان و خانواده

این زنان بیشتر از سایرین دچار شکستگی استخوان لگن می‌شوند



برخی از افراد به ویژه زنان ممکن است دست به رژیم گیاه خواری بزنند، برخی مطالعه‌ها نشان می‌دهد این گروه بیشتر تحت تاثیر آسیب های استخوانی قرار میپ گیرند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از خبر آنلاین، زنان میانسالی که گوشت نمی‌خورند ممکن است بیشتر از زنانی که به طور منظم گوشت یا ماهی مصرف می کنند دچار شکستگی لگن شوند. محققان گمان می کنند که شاخص توده بدنی (BMI) پایین و کمبود مواد مغذی در این مورد نقش دارند.

یک پژوهش، خطر شکستگی لگن را در میان یک گروه ۲۶ هزار نفره از زنان گیاه‌خوار، ماهی‌خوار و کسانی که هر از گاهی گوشت می‌خورند در مقایسه با زنانی که به‌طور منظم گوشت می‌خورند، ارزیابی کرد. در طی یک دوره‌ی بیست ساله، پژوهشگران ۸۲۲ مورد شکستگی لگن در میان گروهی از زنانی که مورد بررسی قرار گرفته بودند، مشاهده کردند؛ طبق نتیجه‌گیری‌ها، افزایش خطر شکستگی لگن فقط در میان افرادی مشاهده شد که گیاه‌خوار بودند.

یافته‌ها حاکی از این است که افرادی که توده جرمی کمتری دارند در هنگام زمین خوردن، کمبود ماهیچه نسبت به استخوان‌هایشان موجب ضربه دیدن استخوان‌ها می‌شود و زمین خوردن عامل ۹۰ درصد شکستگی‌های لگن است.

گوشت و ماهی منابع بسیار خوبی از چندین ماده مغذی برای سلامت استخوان‌ها از جمله پروتئین، ویتامین B۱۲ و ویتامین D هستند. هرچند این امکان وجود دارد که بیشتر این مواد مغذی را از منابع گیاهی، تخم مرغ و محصولات لبنی دریافت کنید، اما مطالعات قبلی نیز دریافت کمتری از این مواد مغذی را در گیاهخواران نشان داده است.

به گفته محققان، پژوهش‌های بیشتری لازم است تا بررسی شود که آیا نتایج مشابهی در بین مردان هم وجود دارد یا نه.

معاون وزیر بهداشت

دستورالعمل مدیریت بهداشت محیط در ماه رمضان و عید نوروز ۱۴۰۴ ابلاغ شد

معاونت بهداشت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی دستورالعمل مدیریت بهداشت محیط در ماه مبارک رمضان و عید نوروز سال ۱۴۰۴ را به دانشگاه ها و دانشکده‌های علوم پزشکی سراسر کشور ابلاغ کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، در این دستورالعمل با اشاره به تقارن ایام عید نوروز با ماه مبارک رمضان و لزوم تأمین، حفظ و ارتقا سلامت عمومی و پیشگیری از بیمارهای قابل انتقال از عوامل محیطی به ویژه بیماری‌های قابل انتقال از آب و غذا، بر اجرای برنامه تشدید نظارت و کنترل عوامل محیطی در مراکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش مواد غذایی (از قبیل رستوران، قنادی، اغذیه فروشی، شیرینی فروشی) و اماکن عمومی (از قبیل فرودگاه‌ها، ایستگاه‌های راه‌آهن، پایانه‌های مسافربری، بازارهای سرپوشیده، پاساژها و مراکز و اماکن اقامتی، تفریحی و مساجد) تاکید شده است.

بر اساس این دستورالعمل تشدید نظارت و کنترل عوامل محیطی در مراکز تهیه، توزیع، عرضه و فروش مواد غذایی و اماکن عمومی از تاریخ ۱۱ اسفند ماه ۱۴۰۳ تا ۱۵ فروردین سال ۱۴۰۴ از ساعت ۸ صبح تا ۲۰ (با توجه به فعالیت مراکز و اماکن اشاره شده و شرایط هر استان تا ساعت ۲۴ با نظر معاونت بهداشت دانشگاه و دانشکده علوم پزشکی قابل تغییر است) در ساعات اداری، غیر اداری و روزهای تعطیل باید انجام شود.

همچنین برای بررسی و اقدام در شرایط و رویداد خاص از جمله دریافت شکایت و وقوع طغیان بیماری، برنامه آنکال در ستاد معاونت بهداشت و مراکز بهداشت شهرستان‌های تابعه از ساعت ۸ صبح تا ۲۰ روز بعد تدوین و اجرا شود.

در این دستورالعمل برای اجرای مطلوب برنامه، جلب حمایت مدیران ارشد استانی (استاندار) و مدیران کل استانی)، بهره‌گیری از دفاتر خدمات سلامت، پشتیبانی روسای دانشگاه‌ها و دانشکده‌های علوم پزشکی از اجرای برنامه و دستور تأمین نیازهای پشتیبانی بازرسان بهداشت محیط از جمله خودرو، مواد مصرفی، اضافه کاری، محاسبه در کارنامه دریافتی، محاسبه حق آنکال در روزهای اداری یک سوم و در ایام تعطیل و غیر اداری به میزان یک دوم مدت برنامه تدوین شده ضروری ذکر شده است.

مینیمال هایی برای زندگی

مینیمال هایی برای زندگی
ای کاش می دانستم زندگی کرده ام یا نه؟
زندگی می کنم یا نه؟
زندگی خواهم کرد یا نه؟
این همه چیز را ساده می کند.
.
- بکت

تازه های سلامت

نقش یادگیری زبان دوم در به تاخیر انداختن زوال عقل

فعال نگه داشتن ذهن یکی از مهم‌ترین راهکارها برای مبارزه با زوال عقل است و حالا تحقیقات نشان داده‌اند صحبت کردن به زبان دوم هم می‌تواند زوال عقل را به تاخیر بیندازد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایندیپندنت، مطالعات نشان داده‌اند که بازی‌های فکری، جدول حل کردن یا بازل درست کردن همگی می‌توانند در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل موثر باشند. اکنون مطالعه‌ای جدید یک عامل دیگر را نیز به این فهرست افزوده و آن، سخن گفتن به زبان دیگر است.

«تاتالی فیلیپس»، استاد روانشناسی در دانشگاه کنکوردیا در مونترال می‌گوید: شواهد فزاینده نشان می‌دهد، بزرگسالان مسن‌تر که به بیش از یک زبان صحبت می‌کنند، نسبت به سایرین در مقابله با زوال عقل، برتری آشکاری دارند.

متخصصان مدت‌هاست که به ارتباط احتمالی بین دوزبانه بودن و زوال عقل پی برده‌اند چرا که «ایان بیالیستوک»، روانشناس کانادایی و همکارانش در سال ۲۰۰۷ سوابق ۱۸۴ بیمار مبتلا به زوال عقل را بررسی کردند و متوجه شدند کسانی که دوزبانه بودند، علائم بیماری را چهار سال دیرتر از همتایان تک‌زبانه خود نشان دادند.

اما مشخص نبود که آیا عوامل دیگری نیز در این موضوع دخیل هستند یا خیر تا اینکه یک مطالعه در سال ۲۰۱۳ در هند هم این یافته‌ها را تایید کرد و دریافت که افراد دوزبانه صرف‌نظر از شغل، جنسیت، تحصیلات و محل سکونت آنها، علائم زوال عقل را ۴.۵ سال دیرتر از افراد تک‌زبانه نشان دادند.

اینکه دلیل این تاثیر همچنان مشخص نبود تا اینکه متخصصان اخیراً به نتایج جالبی دست یافتند.

فیلیپس و همکارانش با استفاده از تکنیک‌های پیشرفته اسکن مغز، متوجه شدند دوزبانه بودن می‌تواند به سه روش اصلی به جلوگیری از زوال عقل کمک کند:

* اول اینکه ذخایر مغزی را تقویت می‌کند، یعنی مغز برای تحمل آسیب‌ها قبل از اینکه به نقطه بحرانی برسد، توانایی بیشتری پیدا می‌کند.

* دوم به ذخایر شناختی کمک می‌کند که به معنای توانایی مغز برای تطبیق و حفظ عملکرد ذهنی حتی در صورت تغییرات یا آسیب‌های مرتبط با پیری است.

فیلیپس این دو را با هم مقایسه کرد و گفت اگر ذخایر مغزی را با ذخایر شناختی مقایسه کنید مثل مقایسه یک مزیت سخت‌افزاری با یک مزیت نرم‌افزاری است. یعنی ذخایر مغزی مانند سخت‌افزار کامپیوتر است (که کارهای پایه را انجام می‌دهد) و ذخایر شناختی مانند نرم‌افزار است (که به مغز کمک می‌کند تا با تغییرات و مشکلات مقابله کند).

وقتی افراد دو زبانه یک کلمه به زبان یکی از زبان‌ها می‌شنوند، مغزشان بطور خودکار کلمات مشابه در هر دو زبان را به یاد می‌آورد. مثلا کسی که به انگلیسی و فرانسوی مسلط است و کلمه for را می‌شنود، ممکن است ناخودآگاه کلمات forage و forêt (که در فرانسوی به معنای حفاری و جنگل است) را هم به یاد بیاورد.

این کار که ذهن مدام در حال جابه‌جا کردن اطلاعات است، باعث می‌شود که شبکه‌های مغزی که مسئول حافظه و عملکرد مغزند، تقویت شوند. تقویت این شبکه‌ها به مغز کمک می‌کند تا آثار منفی زوال عقل را جبران کند.

* سوم و در نهایت، اینکه دو زبانه بودن باعث می‌شود مغز بهتر بتواند با چالش‌ها مقابله کند و سالم‌تر بماند.

تیم فیلیپس در یافت حجم ناحیه هیپوکامپ، مغز در افراد دوزبانه در مقایسه با افراد تک‌زبانه، هنگام پیشرفت مشکلات شناختی، کمتر کاهش یافت و این موضوع از این جهت جالب است که هیپوکامپ، مرکز زوال نیست، بلکه مرکز حافظه است.

اینکه متخصصان تاکید می کنند اگرچه دوزبانه بودن باعث می‌شود مغز برای مقابله با مشکلات بیماری بهتر عمل کند. این به معنای جلوگیری از زوال عقل نیست بلکه تنها شروع آن را به تاخیر می‌اندازد.

مطالعه فیلیپس در مجله «دوزبانگی: زبان و شناخت» (Bilingualism: Language and Cognition) منتشر شد.

تحقیقات نشان می‌دهد که دو زبانه بودن از سنین کودکی در مقایسه با یادگیری زبان دوم در بزرگسالی در زمینه محافظت در برابر زوال عقل گویاتر است، زیرا تغییر زبان از سنین پایین آغاز شده و به طور مداوم ادامه داشته است. به یاد داشته باشید «هر کاری که برای مغز سخت است، در نهایت برایش مفید است.»

دریچه

تاثیر مطالعه بر زندگی فردی و اجتماعی

ترویج و گسترش فرهنگ مطالعه کتاب‌های مفید، راهی تضمین شده برای دست‌یابی جامعه به دانایی و آگاهیست و موجب توسعه دانش به عنوان آشکارترین وسیله عزت و قدرت یک کشور است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، «کتاب» ابزاری کارآمد برای انتقال دانش و معارف میان نسل‌ها و عنصری بنیادین در شکل‌گیری تمدن بشری است. فرهنگ و تمدن بدون کتاب قابل تصور نخواهد بود. کتاب خوب دریچه‌ای به جهان شگفت انگیز دانش و معرفت است و انسان را برای گام نهادن در مسیر زندگی توانمند می‌سازد.

یکی از بارزترین ویژگی‌ها و مشخصه‌های افراد موفق «مطالعه» است و تعالی و شکوفایی استعدادهای انسان به کمیت و کیفیت مطالعات وی بستگی دارد. به عبارت دیگر راز موفقیت و تعالی را در «مطالعه با کیفیت» باید جست وجو کرد.

«خانواده» نخستین نهادی است که نقش بی بدیل و مهمی در شکل گیری این رفتار مطلوب دارد. کودکانی که در کانون خانواده، مهارت و علاقه به مطالعه را کسب می‌کنند بستر مناسبی برای پیشرفت و سعادت خواهند داشت.

همان اندازه که ایجاد انگیزه رفتاری مبتنی بر مطالعه در کودکان مهم است، مهارت و توانایی شناخت و انتخاب کتاب خوب و مفید نیز تعیین کننده و حائز اهمیت است.

کتاب خوب و استاندارد می‌تواند به رشد فردی و کسب شایستگی‌های کودکان کمک کند که این فرایند محدود به دوران کودکی نیست و در طول زندگی افراد تداوم خواهد داشت.

تاثیر مطالعه بر زندگی فردی و اجتماعی

مطالعه کتابهای خوب در زندگی افراد، اثار و برکات زیادی به همراه خواهد داشت و علاوه بر امکان بهره گیری از تجارب ارزنده انسان‌های موفق، با آراستن فرد به فضایل اخلاقی از بروز آسیب و انحراف جلوگیری می‌کند.

رشد و پرورش مهارتهای زبانی، شناختی، شایستگی‌های اخلاقی و اجتماعی، ایجاد توانایی مواجهه آگاهانه با موقعیت‌ها و مشکلات در زندگی، ارتقای بهداشت روان و سلامت جسم، افزایش دانش و آگاهی نسبت به خود، خدا، جهان خلقت و مردم، تقویت و توسعه مهارت‌های ذهنی و ایجاد زمینه زندگی سالم و سعادتمند از مهمترین تاثیرات مطالعه بر زندگی فرد است.

ترویج و گسترش فرهنگ مطالعه کتاب‌های مفید، راهی تضمین شده برای دست یابی جامعه به دانایی و آگاهی و موجب توسعه دانش به عنوان آشکارترین وسیله عزت و قدرت یک کشور است.

کتاب خوانی علاوه بر آنکه به تثبیت و تقویت هنجارهای اخلاقی، دینی و فرهنگی کمک می‌کند، زمینه ساز رشد تعالی کودکان به عنوان سرمایه‌های انسانی و آینده سازان فردای جامعه است.

قانونمندی و نظم اجتماعی، مسئولیت پذیری، استحکام بخشی به جایگاه و بنیان خانواده، پاسداشت ارزش‌های فرهنگی و... از مهم ترین تاثیرات فرهنگ مطالعه در جامعه خواهد بود.

نابرابری اجتماعی خشونت را در جامعه بالا می‌برد

روانشناس و مشاور با تاکید بر اینکه نابرابری اجتماعی، تبعیض و تحقیر از عوامل افزایش ارتکاب به خشونت است، گفت: اگر فرهنگ‌سازی، آموزش و توانمندسازی در جامعه انجام نشود افراد به خشونت و رفتارهای ناهنجار روی می‌آورند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، محمدرضا ایمانی افزود: جایی که فرد مورد تبعیض، تنبیه یا تحقیر قرار می‌گیرد یا از حقوقی برخوردار نیست و یا امنیتی ندارد و صدایش به جایی نمی‌رسد برای اینکه آنها را جبران کند رفتارهای ضداجتماعی انجام می دهد که به نظر می رسد این عوامل در جامعه در حال افزایش است.

وی ادامه داد: هنگامی که کودکان را تنبیه می کنیم و این تنبیه عادلانه و درست نیست، این کودک در سنین بزرگسالی همین رفتار را در قبال دیگران هم انجام می دهد و دست به خشونت می زند و با رفتارش به دیگران صدمه می زند مگر اینکه این تروما (آسیب) رفع و درمان شده باشد.

وی تصریح کرد: چیزی که اکنون در جامعه می‌بینیم این است که برخی افراد تحت تاثیر نابرابری های اجتماعی، تبعیض، بی عدالتی، بیکاری و ناپایداری اقتصادی به خود اجازه می‌دهند، رفتارهایی نشان بدهند تا نداشته های خود را جبران کنند.

خشونت از تبعات نابرابری اجتماعی است

این روانشناس گفت: بحران های اقتصادی، خود را به شکل های مختلف از جمله خشونت در جامعه نشان می‌دهد و طلاق، خودکشی، فرزندآزاری، همسرآزاری، سرقت و زورگیری از انواع خشونت به شمار می رود.

ایمانی با اشاره به اینکه اعتیاد نیز در حقیقت نوعی خشونت است که فرد در قبال خودش انجام می‌دهد، افزود: مشکلات اجتماعی مانند بازماندگی از تحصیل منجر به نابرابری اجتماعی می‌شود که تحت تاثیر این نابرابری اجتماعی مشکلات فراوانی از جمله خشونت در کشور قرار می گیرد و آسیب های بزرگی در جامعه ایجاد می کند و در نتیجه آن سطح امنیت و احساس امنیت کاهش پیدا می‌کند.

فرد برای جبران نداشته‌های خود دست به خشونت می‌زند

این روانشناس با بیان اینکه اسلس و ریشه خشونت در عدم برخورداری از نیازهای اساسی زندگی است، افزود: جایی که ما احساس از دست دادن می کنیم یا تحت فشار قرار می گیریم، مورد تنبیه قرار می گیریم یا هرجا که کمبودهایی ایجاد می شود تحت تاثیر همه این موارد، گاه رفتارهای غیرارادی، ناپخته و ناآگاهانه جایگزین می‌شود.

ایمانی با اشاره به اینکه اساس خشونت، قدرت و توان نیست بلکه در اینجا بی توانی و نداشتن قدرت، لازم است، تاکید کرد: زمانی فردی دست به خشونت می‌زند که می خواهد به نیازهای درونی خود پاسخ داده و خود را قوی رانشان دهد.

وی ادامه داد: خشونت به انواع مختلف از جمله خشونت کلامی و غیر کلامی و مستقیم و غیرمستقیم تقسیم‌بندی می‌شود و گاهی خشونت، رفتاری است.

خودآگاهی می‌تواند خشونت را کنترل کند

این روانشناس با تاکید بر تاثیر خودآگاهی در کنترل خشونت گفت: مرتکبان خشونت، روی خود کار نکرده اند و فکر می کنند که نداشته‌ها و نرسیدن به حقوق خود را می‌توانند از شیوه‌های مختلف جبران کنند اما در عین حال افرادی هم هستند که برای جبران نابرابری و کمبودهای خود در زندگی، به تحصیل روی آورده و اتفاقا انسان های موفقی می‌شوند.

وی اضافه کرد: برخی افراد در مناطق کم برخوردار، کسب و کارهایی ایجاد می‌کنند که می‌توانند هم برای خود و خانواده و هم برای دیگران، درآمد پایدار ایجاد کنند. اما اکنون این سوال مطرح می شود که چه تعداد از افراد به این خودآگاهی و این انگیختگی بالا دست پیدا کردند که بتوانند به خود و دیگران کمک کنند.

به گفته ایمانی، بخش زیادی از افراد این آگاهی و توان را ندارند و از شیوه‌های تربیتی مناسبی برخوردار نشده‌اند بنابراین به سرقت و قتل روی می آورند و ما شاهد رفتارهای ناصواب اجتماعی بسیاری از این افراد در جامعه هستیم.

کریدور آموزش فرد را از ارتکاب خشونت مصون می‌دارد

این روانشناس و مشاور ادامه داد: ایجاد زیرساخت های رفاهی، آموزش مستمر و فرهنگسازی در راستای توانمندتر کردن افراد در کاهش خشونت در جامعه موثر است. افراد هرچقدر توانمندتر شوند، میزان خشونت در جامعه در درازمدت کمتر می‌شود.

ایمانی افزود: اگر سطح تحصیلات جامعه بالا برود باعث می‌شود افراد با تحصیلات خود به درآمد پایدار برسند و برای کسب درآمد دست به رفتارهای ضداجتماعی مانند سرقت نزنند و باید گفت که اگر افراد در کریدور (مسیر) آموزش قرار بگیرند، تحت تاثیر تعالیم می‌توانند درآمد داشته باشند و امورات خود را بگذرانند.