گوناگون

رشد حدود ۳۰ درصدی صدور مجوز تولید دارو در سال ۱۴۰۲

سرپرست اداره مواد اولیه سازمان غذا و دارو با اشاره به رشد حدود ۳۰ درصدی صدور مجوز تولید دارو در سال ۱۴۰۲ نسبت به سال قبل از آن، گفت: صدور پروانه تاسیس کارخانه‌های ماده اولیه نیز در این مدت ۲۷۱ درصد رشد داشته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سازمان غذا و دارو، حسین شمالی با بیان این مطلب اظهار کرد: تعداد بازدید GMP از خطوط تولیدی مواد اولیه دارویی از ۳۹ مورد به ۸۶ مورد و تعداد خطوط بازدید شده از ۴۵ به ۱۱۰ رسیده که به ترتیب ۱۲۰ و ۱۴۴ درصد رشد داشته‌اند. وی افزود: از خرداد سال گذشته سعی شده علاوه بر افزایش سطح کارشناسان در بررسی کیفی پرونده‌ها، سرعت رسیدگی نیز افزایش یابد؛ بنابراین در سال گذشته صدور مجوز فعالیت تولید (احداث کارخانه تولیدی) از ۱۲ مورد در سال ۱۴۰۱ به ۴۰ مورد در سال جاری رسیده که نشان دهنده رشد ۲۳۳ درصدی است. به گفته وی، در حال حاضر همه کارشناسان فنی اداره مواد اولیه دارای تحصیلات phd هستند و در عین حال کنار افزایش حساسیت‌هایی که روی موضوع کیفیت رسیدگی به پرونده‌ها داشتند، سرعت رسیدگی را هم افزایش دادهاند. شمالی خاطر نشان کرد: صدور مجوز فعالیت تولید (تولید قرارداد)، نیز در مدت زمان ذکر شده از ۸ مورد به ۱۱ مورد رسیده است.

جزئیات بارگذاری اطلاعات سازمان ثبت اسناد در درگاه ملی مجوزها

معاون امور اسناد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور ضمن تشریح جزییات بارگذاری اطلاعات مربوط به این سازمان در درگاه ملی مجوزها، گفت: وضعیت متقاضیان سردفتری در این سامانه کاملا مشخص و به روز است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سید صادق سعادتیان با اشاره به اجرای قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار اظهار داشت: از تیر ماه سال ۱۴۰۲ سامانه سازمان ثبت اسناد و املاک کشور در حوزه اسناد رسمی با بخش مربوط به اجرای این قانون در وزارت امور اقتصادی و دارایی همکاری داشته است وی با اشاره به برگزاری آزمون سردفتری ۱۴۰۱ مطابق با قانون تسهیل صدور مجوزهای کسب و کار افزود: در این آزمون ۲۳۴۷ نفر پذیرش شدند و اطلاعات آنها در سامانه ثبت شده است همچنین نسبت به آن عده‌ای که مطابق قانون و آیین‌نامه اجرایی این قانون بدون کارآموزی ابلاغ سردفتری صادر شده است نیز اطلاعات آنها در سامانه وجود دارد. سعادتیان اضافه کرد: تاکنون چهار مرحله با اختیار کارآموزان صدور احکام برای آنها انجام شده است و در این سامانه دیده می‌شود که این افراد سردفتر هستند همچنین برای آن دسته از افرادی که در دوره کارآموزی به سر می‌برند نیز در سامانه مشخص شده است که چه وضعیتی دارند. علاوه بر این اطلاعات حدود ۴۰۰ تا ۴۰ نفر از کسانی که ابلاغ سردفتری دریافت کردند اما به هر طیلی از ادامه فعالیت بازمانده و انصراف خود را اعلام کردند نیز موجود است و سازمان ثبت اسناد و املاک کشور در ارتباط با سامانه وزارت امور اقتصادی و دارایی کاملاً به روز است. وی با اشاره به اظهارات امیر سیاح مرکز بهبود قضای کسب و کار وزارت اقتصاد که در برنامه میز اقتصادی عنوان کرد که برخی دستگاه‌ها از جمله قوه قضاییه به درگاه ملی مجوزها متصل نشدهاند، گفت: وضعیت متقاضیان سردفتری در درگاه ملی مجوزها کاملاً مشخص و به روز است. معاون امور اسناد سازمان ثبت اسناد و املاک کشور با اشاره به برگزاری آزمون سردفتری ۱۴۰۲ افزود: مستندات مربوط به متقاضیان این آزمون هم در سامانه بارگذاری شده است و در حال حاضر مسئول تدوین دستورالعمل اختیار برای این گروه از متقاضیان سردفتری هستیم. سعادتیان در بخش دیگری از اظهارات خود به برگزاری آزمون سردفتری برای دفاتر ازدواج و طلاق اشاره کرد و گفت: مستندات این افراد نیز در سامانه ثبت شده است و در هفته جاری اختیار نخستین استان برگزار و اطلاعات آنها در درگاه ملی مجوزها به ثبت خواهد رسید.

آرتروز با سردرد شدن هوا تشدید شود

مفاصل فرد مبتلا به آرتریت (آرتروز) زمانی که هوا سردتر می شود شروع به چروک شدن می کنند و با کاهش جیوه سفت و درخشاک می‌شود

به گزارش پیام آشنا به نقل از هلث دی نیوز، کارشناسان می گویند «هوای سرد باعث آرتریت نمی‌شود، اما می تواند آن را بدتر کند. دکتر «ایکو اپیتیموری»، مدیر موقت بخش روماتولوژی موسسه سدرلس سینا در لس آنجلس گفت: «مفاصل ما در آب و هوای معتدل بهترین عملکرد را دارند وقتی هوا سردتر می شود، مایع سینوویال که مانند روغن موتور در مفاصل ما عمل می کند بیشتر شبیه لجن می‌شود». بنیاد آرتریت می گوید دمای سرد همچنین می‌تواند حساسیت فرد به درد را افزایش دهد. گردش خون را کاهش دهد و لیسلم عضلانی را افزایش دهد. اپیتیموری گفت: «افت فشار هوا می‌تواند باعث انبساط مایع‌بحها و تاندون‌ها شود که می‌تواند فشار بیشتری را بر مفصل وارد کند». متخصصان می گویند: اما برخی از اقدامات ساده وجود دارد که افراد مبتلا به آرتریت می توانند برای محافظت از خود در برابر درد مفاصل ناشی از هوای سرد انجام دهند.

* مفصل را گرم نگه دارید. از کلاه، دستکش و روسری استفاده کنید. و از پدهای گرم کننده و پتو برای گرم نگه داشتن در هنگام خواب استفاده کنید. حمام آب گرم همچنین می تواند مفاصل سفت را شکین دهد.
* تحرک داشته باشید. ورزش می تواند مفاصل را شل نگه دارد. ورزی را افزایش دهد و سیل حورهن های احساس خوب را آزاد کند. حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش با شدت متوسط در هفته، شامل دو دور تمرین قدرتی بسیار مفید است.
* حرکت کششی داشته باشید. مطمئن شوید که عضلات خود را به طور منظم کشش می دهید، به خصوص قبل از ورزش. «چ» یا ا بچرخانید. کمی زانو خم کنید و انگشتان و دستها را دراز کنید.
* تغذیه سالم داشته باشید. یک رژیم غذایی خوب می تواند به کاهش التهاب و تقویت سیستم ایمنی و همچنین تقویت استخوان ها کمک کند. مطمئن شوید که به اندازه کافی لبیدهای چرب امگا ۳ که باعث کاهش التهاب می شود و همچنین ویتامین D تقویت کننده استخوان دریافت می کنید.
* وزن مناسب خود را حفظ کنید. هرچه وزن فرد بیشتر باشد، فشار بیشتری بر استخوان ها، مفاصل و بافت ها وارد می شود. کاهش چند کیلو می تواند به کاهش درد و سفتی کمک کند.
* با دقت قدم بردارید. یک زمین ناهموار می تواند باعث درد پایدار شود و حس تعادل فرد می تواند توسط مفاصل آسیب دیده در اثر آرتریت تغییر کند. هنگام برفرفتن دقت کنید و کفش مناسب بپوشید.

این توصیه ها بین افراد متفاوت خواهد بود. لیلی. موری توصیه می کند که هر فرد بررسی کند که هوای سرد چگونه بر مفاصلش تأثیر می گذارد. سپس تغییرات سبک زندگی را دنبال کند تا احساس بهتری داشته باشد.

زنان و خانواده

اعضای فراکسیون زنان مجلس در بیانیه‌ای؛

رژیم صهیونیستی به زودی پاسخ دردناک جنایات خود را خواهید چشید

فراکسیون زنان

اعضای فراکسیون زنان مجلس در بیانیه‌ای تاکید کردند: بی‌شک با همبستگی و وحدت ملت‌های آزاده جهان و آزاده پولادین رزمندگان مقاومت، رژیم صهیونیستی به‌زودی پاسخ دردناک جنایات خود را خواهد چشید.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، اعضای فراکسیون زنان و خانواده مجلس در بیانیه‌ای ضمن عرض تبریک و تسلیت شهادت سید حسن نصرالله دبیر کل حزب‌الله لبنان تاکید کردند که مکتب سید مقاومت ادامه خواهد یافت و باید پاسخ کوبنده‌ای به جنایات رژیم صهیونیستی داده شود.

متن این بیانیه به شرح زیر است:

شهادت بنده صالح خدا، عالم جلیل القدر، فرمانده دلاور جبهه مقاومت، رهبر شجاع و دلاور حزب الله شهید سید حسن نصرالله دبیر کل حزب‌الله لبنان که دهها سال در جهاد فی‌سبیل الله علیه ظلم و ستم رژیم سفاک و کودک‌کش صهیونیستی، دفاع از مظلومان فلسطین و لبنان و تقویت محور مقاومت مجاهدانه ایستاد، برای ما سخت و جانسوز است.

خود در خط مقدم جبهه مقاومت خواهیم ایستاد و ان شاءالله ثمره خون سید، مقاومت و شهیدان مظلوم اما مقتدر فلسطین و لبنان، تقویت پرفروغ تر محور مقاومت، استقامت در راه حق و نابودی باطل و آزادی قدس شریف خواهد بود. بی شک با همبستگی و وحدت ملت های آزاده جهان و ملت های مسلمان و آزاده پولادین رزمندگان مقاومت، رژیم صهیونیستی به‌زودی پاسخ دردناک این جنایات را خواهید چشید و از صحنه روزگار محو خواهد شد. ولینصرن الله من ینصره.

هر چند فیض شهادت آرزوی دیرینه این فرمانده دلاور بود و داغ از دست دادن ایشان مصیبتی جانکاه است اما قطعاً با فقدان این فرمانده پرچم به دست فرمانده دیگری خواهد افتاد و به حول و قوه الهی مکتب مقاومت محکم تر از همیشه ادامه خواهد یافت و دشمن متجاوز و خبیث را نابود خواهد کرد.

رئیس و اعضای فراکسیون زنان و خانواده مجلس شورای اسلامی به نمایندگی از زنان و خانواده های غیرتمند ایرانی و زنان آزاده جهان اعلام می دارند زینب وار در کنار برادران

تازه‌های سلامت

چرا با دیدن خمیازه کشیدن دیگران، خمیازه می کشیم؟

پس از صرف ناهار در محل کار، شما و همکارتان به یک جلسه می‌روید. اول یکی از همکاران شروع به خمیازه کشیدن می کند. سپس دومی و در نهایت نوبت شماست. توضیحات بیولوژیکی زیادی برای این موضوع ارائه شده است، اما اجماع علمی چیست؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیکال اکسپرس، خمیازه یک پدیده جهانی است که در بسیاری از گونه های مهره داران از گرگ تا طوطی و البته انسان از سنین بسیار پایین مشاهده می شود. اما چرا وقتی می بینیم که شخص دیگری این کار را انجام می دهد، خمیازه می کشیم؟

کارشناسان می گویند دلیل اینکه خمیازه برای مدت طولانی در بسیاری از گونه ها وجود داشته است این است که به نظر می رسد یک مکانیسم ضروری بقا باشد. اما هدف واقعی آن چیست؟ چه برای اکسپرن رسانی به مغز، تنظیم دمای بدن یا آرایه یک سیگنال اجتماعی، در فرضیه ها هیچ کمبودی هم در بین عموم مردم و هم در جامعه علمی وجود ندارد.

این ایده رایج که خمیازه کشیدن باعث افزایش اکسیژن رسانی به مغز می شود، تایید نشده است توضیح دیگری نشان می دهد که خمیازه کشیدن به حفظ توجه کمک می کند هرچند باز هم در این مورد اتفاق نظر وجود ندارد.

آنچه مطمئن تر از بقیه فرضیه‌ها به نظر می رسد، ارتباط بین خمیازه کشیدن و ریتم شبانه روزی ساعت بیولوژیکی ما است. اکثر خمیازه ها در حالت استراحت رخ می دهد که عموماً در مراحل بیداری و به خواب رفتن متمرکز است. به طور دقیق تر، زمانی که بدن کمتر هوشیار است، مانند زمانی که برای هضم یک وعده غذایی فعالیت می کند رخ می دهد.

یک وسیله ارتباطی؟

اگرچه دلایل پشت خمیازه کشیدن هنوز تأیید نشده است، اما ماهیت «عری» بودن آن اکتشافات قابل توجهی در رشته های مختلف هم در زیست شناسی و هم در روانشناسی اجتماعی ایجاد می کند.

خمیازه می تواند نقش مهمی در تعاملات اجتماعی ایفا کند. همانطور که در شترمرغ ها مشاهده شد که از آن برای هماهنگ کردن رفتار گروهی استفاده می کنند. در انسان ها آنها اغلب هنگامی که از بیداری به حالت استراحت می روید، رخ می دهند یا برعکس خمیازه می تواند به عنوان سیگنالی باشد که نشان دهنده تغییر در فعالیت یا هوشیاری است و قلمبندن حاصل می کند که همه اعضای گروه در همان زمان هوشیار یا در حال استراحت هستند. ایمنی جمعی را افزایش می دهد و ریتم گروه را حفظ می کند.

با این حال به نظر می رسد که سرایت خمیازه یک ویژگی عمدتاً انسانی است به استثنای چند مورد، مانند شامپانزه ها! این ویژگی این ایده را تقویت می کند که خمیازه کشیدن انسان فراتر از عملکردهای صرفاً فیزیولوژیکی آن، وسیله ای برای ارتباط غیرکلامی است. فرضیه اصلی این است که خمیازه به همگام سازی رفتار گروهی کمک می کند، عملکردی مشابه عملکردی که در شترمرغ ها مشاهده می شود.

در واقع دیدن یا شنیدن خمیازه‌های کسی، به‌ویژه به لطف نورون‌های آینه‌ای، نواحی مغز درگیر در تقلید و همدلی را تحریک می کند. این نورون‌ها با مشاهده رفتارها، فعال می‌شوند - برای مثال زمانی که کودک حرکات والدین خود را دنبال می کند تا بند کفش‌هایش را ببندد. با این حال، مناطق خاصی از مغز که به طور خاص در خمیازه مسری دخیل هستند، بخشی از شبکه های عصبی مرتبط با همدلی و تعامل اجتماعی هستند.

آیا برخی افراد مستعد خمیازه کشیدن مسری هستند؟

به نظر می رسد همدلی نقش کلیدی در مستعد شدن به خمیازه کشیدن مسری ایفا می کند. افراد مبتلا به اختلالات اجتماعی، مانند اوتیسم یا اسکیزوفرنی کمتر پذیرای خمیازه کشیدن از سمت دیگران هستند. تحقیقات حتی نشان می دهد که عوامل خارجی مانند تنفس و دمای بدن به ترتیب می توانند خمیازه مسری را کاهش و افزایش دهند.

همچنین لزوما دیدن خمیازه کسی نیست که باعث واکنش می‌شود، بلکه حضور و تعاملات درون گروه است.

بنابراین اگر متوجه شدید که وقتی همکارتان بعد از ناهار خمیازه می‌کشد، شما هم خمیازه می‌کشید، ممکن است این خمیازه او نیست که شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در عوض، این می تواند به سادگی زمینه مشترک - در این مورد، خواب و غذا خوردن با هم - باشد که این واکنش هماهنگ را تحریک می کند.

با خمیازه‌های زیاد چه کنیم و آیا مراجعه به پزشک لازم است؟

اگر می بینید طی روز زیاد خمیازه می کشید فوراً نتیجه‌گیری نکنید که یک اختلال نورولوژیکی دارید و خودتان نمی دانید. اول با یک سؤال بدیهی شروع کنید: آیا به اندازه کافی می خوابم؟ خواب کافی یعنی ۷ تا ۹ ساعت خواب با کیفیت شبانه.

سپس دومین سوال واضح را از خودتان بپرسید: آیا اغلب استرس دارید؟ اگر چنین است پس خمیازه های شما مسری کشیده می شود. آرام بیشتر مراقب ذهن و روان خود باشید و حتی اگر لازم است به یک درمانگر مراجعه کنید تا روش های کنترل استرس و اضطراب را یاد بگیرید.

یادتان نرود زیاد آب بنوشید؛ زیرا همین طور که گفتیم کم آبی بدن هم می تواند باعث خمیازه های زیاد بشود.

همیشه راه حل هایی وجود دارد، پس تردید نکنید و از پزشک کمک بخواهید. زیاد و پشت سر هم خمیازه کشیدن می تواند آزار دهنده باشد؛ اما این را نیز در نظر بگیرید که پیام بفنتان است که سعی دارد چیزی به شما بگوید و آگاهتان کند.

پزشک

رژیم غذایی MIND موجب حفظ سلامت مغز با افزایش سن می‌شود

هدف اصلی رژیم غذایی MIND کمک به محافظت در برابر کاهش تفکر و حافظه با افزایش سن است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، تحقیقات جدید ادعا می کند که پیروی از رژیم غذایی MIND به مدت ۱۰ سال باعث کاهش کند که قابل توجهی در خطر ابتلا به مشکلات فکری، حافظه و تمرکز می‌شود. دکتر «رابسل سلویر»، سرپرست تیم تحقیق از دانشگاه سینسیناتی، گفت: «با افزایش تعداد افراد مبتلا به زوال عقل به خاطر افزایش جمعیت، یافتن تغییراتی که می‌توانیم برای به تأخیر انداختن یا کند کردن پیشرفت مشکلات شناختی ایجاد کنیم، بسیار مهم است. ما به ویژه علاقه‌مند بودیم ببینیم که آیا رژیم غذایی بر خطر اختلال شناختی در شرکت کنندگان تأثیر می گذارد یا خیر؟»

رژیم چگونه جادوی خود را عمل می کند؟

رژیم غذایی MIND ترکیب رژیم مدیترانه ای و رژیم غذایی DASH است که بر کاهش فشار خون تمرکز دارد.

سلویر گفت: «در میان اجزای رژیم غذایی MIND، ۹ گروه غذایی سالم برای مغز وجود دارد- سبزیجات برگ سبز، سایر سبزیجات، آجیل، انواع توت ها، لوبیا، غلات کامل، غذاهای دریایی، مرغ، روغن زیتون.» سلویر افزود: «اثر همین حال، پنج گروه غذایی ناسالم- گوشت قرمز، کره و مارگارین، پنیر، غذاهای سرخ شده و فست فودها، شیرینی ها- در رژیم غذایی MIND بسیار محدود هستند.»

رژیم غذایی MIND شامل ویژگی‌های کلیدی را دارد که برای کاهش التهاب سیستمیک، تسهیل کاهش وزن، بهبود سلامت میکروبیوم، بهبود مقاومت به انسولین، کاهش چربی‌های خون بالا لازم است. بیش از ۱۴۰۰۰ نفر در این مطالعه شرکت داشتند. در شروع مطالعه و دوباره یک دهه بعد، از شرکت کنندگان در مورد رژیم غذایی آنها سؤال شد و تحت نوار قلب، اندازه گیری فشار خون و آزمایش خون قرار گرفتند. سپس محققان رژیم مهرماه زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوانزا! ویژگی سوش‌های جدید کرونا!

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: واکسن در زمان طلایی تزریق نشود، این احتمال وجود دارد که در زمان اوج بیماری آنفلوانزا! تزریکنی تداشته باشد. وی با اشاره به اینکه واکسن آنفلوانزا! تزریکنی تداشته باشد، گفت: اگر که تا ژوئن برای مهار بیماری آنفلوانزا! تزریکنی تداشته باشد، زمان طلایی تزریق واکسن آنفلوانزا! است؟ چرا که حداقل دو هفته زمان می‌برد که ایمنی فراهم شود. اگر واکسن در زمان طلایی تزریق نشود، این احتمال وجود دارد که در زمان اوج بیماری آنفلوانزا! تزریکنی تداشته باشد. رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با اشاره به سوش جدید کرونا!

ویژگی سوش‌های جدید کرونا!جست؟

رئیس دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: به نظر می‌رسد سوش‌های جدید کرونا!پروس از قدرت «ایمنی گریزی» و «حدکثرتقل» بیشتری برخوردار هستند. در حال حاضر، سوش KP۳. سویه غالب جهانی است و دو «جهش» نسبت سوش‌های گذشته دارد. دو جهش زنی، فرصت بیشتری را برای انتقال در اختیار سوش KP۳ قرار می‌دهد و ایمنی گریزی بیشتری دارد. وی درباره ضرورت رعایت مراقبت‌های بهداشتی گفت: کماکان افراد بالای ۶۵ سال و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم، دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی-عروقی و کسانی که از داروهای نقص سیستم ایمنی استفاده می‌کنند، می‌بایست پروتکل‌های بهداشتی را بیشتر رعایت کنند. اگر فرد بالای ۶۵ سال و افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند آسم، دیابت، چاقی، بیماری‌های قلبی-عروقی و کسانی که از داروهای نقص سیستم ایمنی استفاده می‌کنند حتی به بیماری کروناً مبتلا نشوند، شانس ابتلا به آنفلوانزا و سایر ویروس‌ها را دارند.

ضرورت تزریق واکسن آنفلوانزا برای برخی گروه‌ها

وی افزود: «افراد مبتلا بیان به بیماری‌های زمینه‌ای سالمندان، مبتلایان آسم و بیماری‌های قلبی عروقی می‌بایست واکسن آنفلوانزا را تزریق کنند. اواخر شهریور ماه و هفته‌های آغازین نیست به طور معمول، پیک اول آنفلوانزا از اواسط مهر ماه آغاز می‌شود و به طور معمول تا اواخر آبان ادامه دارد. اگرچه زمان پیک نخست آنفلوانزا از اواسط مهر تا اواخر آبان ماه است اما شاید فراز و فرودهای تلویسی در برخی کشورها داشته باشد. پروس‌ها بیشترین عامل ابتلا به بیماری‌های تنفسی هستند و به ویژه در گروه‌های سنی کودکان و سالمندان شیوع بیشتری دارند. وی افزود: «اما همچنین پیک دوم انفلوآنزای فصلی از اواسط دی ماه آغاز می‌شود. «سین‌سیتیال ویروس‌ها» بسیار شایع هستند و به طور معمول حجم بالاتری از اختلالات تنفسی را فراهم می‌کنند.

سوش‌های جدید خانواده اومیکرون

زالی همچنین در ادامه صحبت‌هایش درباره کرونا!پروس نیز با بیان اینکه اخیراً با سوش‌های جدیدی از خانواده «اومیکرون» در سطح جهانی مواجه هستیم، افزود: «هیوشانی ویروس خانواده اومیکرون با پروس انفلوآنزا و سایر ویروس‌ها می‌تواند سبب بروز مشکلاتی شود. تعداد افراد با نسبت مثبت کرونا و بیماران نیازمند به بستری به دلیل ابتلا به کرونا به تازگی در سطح جهان افزایش یافته است؛ هرچند میزان مرگ‌ومیر ناشی از ابتلا به کرونا مانند اوایل قبلی و سال‌های گذشته نیست، اما نرخ ابتلا به بیماری بیشتر است.

عملکرد والدین سرمنشا درس خواندن‌های افراطی فرزندان

والدین نقش حیاتی در شکل دادن به نگرش فرزندان خود نسبت به آموزش و یادگیری دارند. سرمنشا رفتار بسیاری از دانش آموزانی که نسبت به درس و یادگیری رفتار وسواس گونه‌ای دارند، خواب و خوراک خود را از دست داده و فقط درس میخوانند. رفتار، عقاید و عملکرد والدین است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، برسا، وثوقی -مشاور آموزشی و روان درمانگر - با بیان تعریفی از وسواس به بیان نقش والدین در درس خواندن بیش از حد دانش آموزان پرداخت و گفت: وسواس به طور کل به عملی گفته می‌شود که فرد نسبت به انجام آن در خود اجباری احساس کند. یعنی برای اینکه بخوابد، اضطراب و دلهره‌ای که در او شکل گرفته را کم کند، به انجام کاری به شکل تکرار شونده رو می‌آورد و از طریق انجام آن احساس آرامش می‌کند. حال اگر دانش آموز شما مرتب نوشته هایش را چک میکند و ترس آن را دارد که نکته ای را جا انداخته و یا اشتباه نوشته است یا اینکه دست خط و یا مدل نوشتنش را مدام بررسی میکند که مبادا بدخط نوشته باشد، پاک میکند و از نو مینویسد ما به این رفتارها رفتارهای وسواس گونه میگوییم و نیاز به درمان دارد و حتما باید از یک مشاور کمک گرفته شود و بدون کمک مشاور به راحتی قابل درمان نیست.

این مشاور آموزشی علل زیر را عامل بروز برخی رفتارهای وسواس گونه در دانش آموزان و زیاد درس خواندن دانست.

نداشتن مهارت درس خواندن و خودارزیابی

اگر دانش آموز زیاد نمونه سوال حل می‌کند و با تکنیک بسیاری می‌نویسد الزاما وسواس ندارد، ریشه رفتار او باید مورد بررسی قرار گیرد که او به چه نیتی این کار را انجام می‌دهد. گاهی این ترس را دارد که به درستی درس را یاد نگرفته و مدام نمونه سوال حل میکند. این کار میتواند به علت نداشتن مهارت درس خواندن و نداشتن توان خود ارزیابی باشد و لزوما وسواس در مطالعه ندارد.

جلب رضایت خانواده و معلم

گاهی بچه ها برای جلب رضایت والدین یا معلمشان خیلی تکلیف و مطالعه انجام میدهند. در این شرایط نیز به رفتار آنها نام وسواس نمی گویند. این مسئله بستگی به خانواده یا مدرسه دارد که چه نظام ارزشی را به فرزند و دانش آموز ارائه دادهاند که او فکر میکند موفقیت در گرو تکلیف زیاد نوشتن و زیاد درس خواندن است. در نتیجه روی می آورد به اینکه مدام تکلیف بنویسد و تلید دیگران را از این طریق بدست آورد. پس لزوما زیاد درس خواندن دلیل بر وسواس نیست. اگر بچه مرتب دچار اضطراب و حالت نامطمئن است و پس از بررسی مطمئن شدید که این حالات به خاطر نداشتن مهارتهای مورد نیاز و یا رفتار والدین و مدرسه نیست، میتوان رفتار او را به وسواس نسبت داد.

نقش والدین در خورد درس شدن دانش آموزان

وثوقی سبک تربیتی والدین و مدرسه را عامل زیاد درس خواندن برخی دانش آموزان دانست و گفت: خیلی وقتها دانش آموزان بخصوص دانش آموزان هشتم و نهم درگیر قبولی تیزهوشان می‌شوند. از خود و خوراکشان می‌زنند. شبانه روز درس میخوانند که ما خیلی وقتها شاهد این حالت در دوران کنکور نیز می‌باشیم. این دانش آموزان به این شیوه درس خواندن ادامه میدهند تا بلکه بتوانند به هدف مدنظر تحصیلیشان برسند. این مورد به شکل زیادی وابسته به سبک تربیتی والدین و جو مدرسه است. اینکه ما فرزندمان را در چه مدرسه‌ای ثبت نام میکنیم و مدرسه چه انتظاراتی از یک دانش آموز خوب دارد میتواند در شکل گیری رفتار دانش آموز موثر باشد. باید دید در خانه به این دانش آموز چه ارزشی منتقل شده که درس خواندن برای او ارزش است و موفقیت خود را در گرو درس خواندن میبیند و در نتیجه رفتن به مدرسه تیزهوشان و مدارس این چنینی برایش هدفی بر رنگ میشود. وقتی دانش آموز مدام درس میخواند اضطراب و ترس از عدم موفقیت و نرسیدن به هدف در او بر رنگ می‌شود؛ بنابراین برای درس خواندن بیشتر اضطراب میگیرد. اضطراب درس خواندن باعث می‌شود کیفیت مطالعه او پایین آمده و با وجود تلاش زیاد بازده پایینی داشته باشد و احتمالا به نفس خود را در تحصیل از دست داده و این ناامنی ما منجر به بروز خشم و پرخاشگری در این بچه ها می‌شود. چون احساس میکنند خوب نیست بدرد نمیخورد و از این قبیل احساسات در او شکل میگیرد پس به یاد داشته باشیم که به علاقه فرزندان به مطالعه و تحصیل دقت کرده و او را در مسیرهای مناسب با توشش ثبت نام کنید. وثوقی به والدین توصیه کرد برای کمک به فرزندان خود جهت داشتن سال تحصیلی موفق مولد زیر را رعایت کنند.

موفقیت فقط در گرو تحصیل نیست

زندگی فقط یک بعد نداشته و اگر بخواهیم فرزند موفقی داشته باشیم، موفقیت فقط از طریق تحصیل بدست نمی‌آید. هر چند که تحصیل میتواند یکی از راههای رسیدن به موفقیت باشد. پس اگر در ابعاد مختلف رشد فرزندتان کار کنید میتوانید به او کمک کرده تا فردی روکش را در زمینه های مختلف هدایت کند و در نتیجه فقط در یک بعد خلاصه نشود. همین امر به فرزند شما کمک میکند که اضطرابش کمتر و آرامش بیشتری داشته باشد. نمونه خیلی بزرگ آن در بچه هایی است که ورزش را دنبال میکنند و یا موسیقی تمرین میکنند و خیلی وقت میگذارند اما در درس هم موفق هستند. برای اینکه آنها تمام هم و غمشان درس خواندن نیست. چون زندگی آنها ابعاد مختلف دارد میتوانند یک تایم معقول برای درس خواندن بگذارند و از آن تایم نهایت استفاده را انجام دهند.

دنبال نتیجه و نمره نباشید

حواس والدین باشد که نتیجه گرانبانشند زیرا کم کردن بر روی نمره خاص، هدف ویژه موجب می‌شود که آن هدف دست نیافتنی تر شود. پس اگر از نتیجه گرایی دست بردارید و به پروسه تلاش بچه اهمیت دهیم که بچه تلاش خود را میکند و به میزان متعادل درس میخواند و از خود پشتکار نشان میدهد، این بیشتر به بچه کمک میکند که بچه اعتماد به نفس را از دست ندهد و به آرامی به مسیر خود ادامه دهد و به هدف خود با آرامش نزدیک شود.

فرزندانتان رویاهایی جدا از رویاهای شما دارند

رویاهایتان را به عنوان پدر و مادر در بچه هایتان نبینید. فرزندانتان یک آدم جدا هستند برای خودشان زندگی میکنند و حق دارند به نحوی که دوست دارند زندگی کنند و حق دارند علاقه مندیهای خودشان را دنبال کنند. اگر به بچه ها اجازه دهیم که علاقه مندیهای خودشان را پیگیری کنند، هم به آنها کمک کرده ایم که مسئولیت پذیرتر باشند و هم هدفگذاری بهتر را به آنها آموزش داده ایم. چون آنها به خاطر علاقه بیشتر، تمرکز بیشتر و پیگیری بیشتری می‌کنند. علاقه مندی هاشم فایت موضوع نیست و میتوانند ابعاد مختلف زندگی آنها را رشد دهد. در کنار این علاقه مندیها میتوانند درس را یا یک تایم معقول وارد زندگیشان کنند. به شکلی که حالت افراطی نداشته باشد.

حواستان به خط قرمزهایتان باشد

خیلی وقته شما به عنوان والدین تعریفی که از والد خوب و فرزند خوب در ذهنتان دارید انتباه است. پس به عنوان والدین جمله را در ذهن خودتان اصلاح کنید؛ والد خوب یا فرزند خوب خیلی کسی است که ... ! وقتی این جمله را تکمیل کردید در مورد آن فکر کنید. این نوشته ها در واقع خط قرمزهایتان در زندگی اصلی است و به این معنی است که اگر فرزند من این کارها را نکند فرزند مطلوب یا والد مطلوب نیست. شما باید بررسی کنید؛ بر روی چه چیزهایی تمرکز دارید که موجب شده باری بر روی دوش فرزندتان شود و باعث شود به لحاظ روحی آسیب ببیند. اعتماد به نفسش پایین بیاید و به همان تناسب اضطرابهایش اضافه شده. اگر اضطراب در هر کس یک نمودی دارد، ممکن است به سمت وسواس، نیکهای عصبی، افسردگی و... پیش ببرد.