

موافقت مشروط وزارت بهداشت با جریمه مالی افرادی که ماسک نمی زنند



معاون کل وزارت بهداشت با بیان اینکه این وزارتخانه با اخذ جریمه از افرادی که ماسک نمی زنند، موافق است، گفت: البته حتما باید افرادی که برای تهیه ماسک محدودیت مالی دارند، از قاعده اخذ جریمه مستثنی شوند.

دکتر ایرج حریرچی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره برخی پیشنهادات مبنی بر اخذ جریمه از افرادی که از ماسک استفاده نمی کنند، گفت: در

یک روانشناس اجتماعی با بیان اینکه اگر عالمان دینی و مراجع تقلید انواع نذرها را برای مردم تشریح کنند و به نسبت نیازهای روز جامعه ادای نذرها دگرگون شود، در شرایط کنونی کمک کننده است، گفت: در شرایط فعلی یکی از نذرهای خوب می تواند تهیه انواع لوازم بهداشتی مانند ماسک و توزیع آن میان افرادی که به لحاظ مالی توانایی تهیه اینگونه اقلام را ندارند، باشد.

علیرضا شریفی یزدی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه در اصول اعتقادی ما بن بستنی وجود ندارد، گفت: شاید به سبکی از ابراز احساسات مذهبی مانند قربانی کردن، نذری دادن، طعام و... عادت کرده‌ایم، اما اگر عالمان دینی و مراجع تقلید انواع دیگر نذرها را برای مردم تشریح کنند و به نسبت نیازهای روز جامعه ادای نذرها دگرگون شود، یقیناً می تواند در این شرایط کمک کننده باشد.

وی افزود: در شرایط فعلی یکی از نذرهای بسیار خوب، تهیه انواع لوازم بهداشتی برای پیشگیری از انتقال کرونا و توزیع بین افرادی است که به لحاظ مالی توانایی تهیه اینگونه اقلام را ندارند.

این روانشناس با اشاره به فرمایشات مقام معظم رهبری بیان کرد: همه اینها نشان دهندند آن است که مسئولان تراز اول به صورت جدی در کشور نگران این مسئله هستند، لذا باید در این زمینه مردم نیز همکاری کنند و صرفاً همکاری دولت و ستاد مبارزه با کرونا نمی تواند مسئله را حل کند و ما نیازمند همکاری مردم هستیم.

شریفی یزدی معتقد است که اکنون بحث ترویج این موضوع بر عهده رسانه‌هاست تا به طور مکرر اما صادقانه و شفاف، موضوع نذر سلامت را ترویج دهند.

وی در ادامه گسترش کار خیر را به لحاظ روانشناسی از دو بعد مورد بررسی قرار داد و گفت: مطالعات نشان می دهد زمانی که فردی کار خیری انجام می دهد و به نیازمندی کمک می کند به همان میزان هم سود می برد، اما احساسی که در او ایجاد می شود، موجب ترشح

چگونه استرس خود را در محیط کار مدیریت کنیم؟

یک روانشناس گفت: یکی از چالش‌های جدی افراد شاغل، کاهش چشمگیر بازدهی آن‌ها به علت فشار روانی در کار است.

رضا فریدی مشاور و روانشناس بالینی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره تحمل فشار روانی محیط کار، اظهار کرد: مدیریت بر فشارهای روحی و روانی و به کنترل درآوردن این پدیده سهم اساسی و تأثیرگذار در روند موفقیت شغلی هر فرد دارد، چراکه فشارهای روانی در کار، یکی از چالش‌های جدی افراد شاغل در عصر صنعتی شدن جوامع است و بازدهی فرد را تا حد زیادی کاهش می دهد.

این روانشناس با بیان اینکه فشارهای روانی و شغلی را نباید الزاماً پدیده‌های مخرب به حساب آورد، بیان کرد: فشارها را می توانیم به دو دسته تقسیم بندی کنیم: دسته اول؛ فشارهای خوشایند که مفیدند و نتایج خوبی دارند مثل فشارهایی که در ازدواج به وجود می آیند، اما همراه با شادی و امید هستند و دسته دوم؛ فشارهای مخرب هستند که با فرسایش همراهند و نتایج ناگواری به دنبال دارند، برای مثال وقتی فردی مورد تهاجم محیط و مسائل مختلفی قرار می گیرد و فشار غیر منطقی بیشتر از توان و تحمل وی بر او وارد می شود و از پاسخ درست به آن باز می ماند مسلماً در دراز مدت به جسم و روان او آسیب وارد خواهد شد.

فریدی گفت: اگر بخواهم تعریفی از فشار روانی بدهم باید بگویم که فشار روانی، تنیدگی یا استرس در روانشناسی به معنی فشار و نیرو است و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس را با عامل تنیدگی نامیده می شود. استرس یک فشار روانی و احساسی بیش از حد تحمل فرد است، در واقع استرس زمانی ایجاد می شود که ما نتوانیم با فشارهای کوچک کنار بیایم.

وی ادامه داد: فشار شغلی نیز در واقع فشاری است که از طریق شغل به فرد وارد می شود؛ هر چند فشار شغلی وارد شده به فرد می تواند منابع مختلفی از جمله فشارهای مربوط به شغل، فشار روانی، استرس شغلی را داشته باشد. از جمله فشارهای بیرونی که بر روح و روان فرد تأثیر می گذارد می توان به بحران‌های زندگی مشکلات خانوادگی، مسائل مالی اشاره کرد. گاهی نیز ممکن است فرد شاغل به دلیل موقعیتی که در سازمان یا شرکت و اداره دارد دچار استرس شغلی شود.

این روانشناس با بیان اینکه باید توجه دلشت که استرس در افراد مختلف متفاوت است، اضافه کرد: ممکن است عاملی برای فردی ایجاد استرس کند، اما در فرد دیگر، به هیچ عنوان استرس ایجاد نکند.

چند راهکار برای تحمل فشار روانی در محیط کار

فریدی درباره راهکارهای کنار آمدن با فشار کاری، تصریح کرد: گاهی شرایطی پیش می آید که فشار کاری خیلی زیاد می شود، در این موقع می توانید از راهکارهایی کمک بگیرید. کار خود را وقتی انجام دهید که مجبور هستید نه وقتی مجبور نیستید، تجارت در کوشش‌های ناگهانی و موقتی شکل می گیرد. فارغ از اینکه در حال توسعه یک محصول یا توسعه یک کسب و کار هستید، ساعات طولانی کار و فشارهایی که متحمل می شوید برای همیشه دوام نخواهند داشت. کاملاً عادی است که چندین هفته یا چندین ماه خودتان را با کار زیاد خسته و فرسوده کنید، اما پس از به نتیجه رسیدن آنچه در نظر داشتید، کمی استراحت کنید. اگر مدام و بی وقفه و تحت فشار کار کنید، در واقع برای خودتان مشکل درست می کنید.

وی با اشاره به اینکه رها کردن را بیاموزید افزود: وقتی تحت استرس زیادی قرار دارید و فشار کاریتان زیاد است و ایده‌های درستی هم به ذهنتان نمی رسد، پس بهترین کار این است که به صورت موقتی از تلاش دست بردارید. چند ساعت به خودتان استراحت بدهید، بیرون بروید، ورزش کنید، غذا بخورید یا حتی فیلم تماشا کنید. پس از اینکه آرام شدید، خلاقت و ایده‌های صحیح و مناسب دوباره به ذهنتان خطور خواهند کرد و می توانید با نگاهی دقیق تر و بر برنامه ریزی صحیح فعالیت هایتان را از نو آغاز کنید.

این روانشناس با بیان اینکه احساسات منفی و استرس‌های خود را به بقیه منتقل نکنید، ادامه داد: مدیران و سرپرستان تیم‌های کاری باید بدانند که اگر استرس، نگرانی و احساسات منفی خود را به کارمندان منتقل کنند، دود آن در چشم خودشان خواهد رفت. وقتی شما دلم موجب دلسردی کارمندان می شوید، در واقع انگیزه او را می گیرید. به این ترتیب تنها کسی که در نهایت ضرر خواهد کرد خود شما هستید، زیرا کارهایتان به آن صورت که می خواهید پیش نمی رود. حتی انتقال استرس به اعضای خانواده و دوستان هم باعث می شود تا در نهایت تنها بمابند و افسرده شوید.

اگر نمی توانید فشارهای کاری و استرس‌های خود را کنترل کنید، حتماً لازم است که به یک متخصص روانشناس و درمانگر مراجعه کنید و از او برای حل این مسأله کمک بگیرید.

فریدی با اشاره به اینکه کارها را به دقیقه نود موکول نکنید، گفت: وقتی برنامه ریزی مناسبی برای انجام وظایف خود داشته باشید، قادر خواهید بود تا حد زیادی از استرس‌های خود بکاهید. درست است که اتفاقات‌های ناگهانی می توانند موجب برهم خوردن برنامه ریزی‌ها شوند، اما این را بدانید که کنترل این مسأله هم باز به دست خودتان است.

شما می توانید با حفظ خونسردی به انجام کار اضافه‌ای که هیچ برنامه‌ای برایش نداشته اید بپردازید و سر وقت وظایفتان را به اتمام برسانید.



روان فرد اثرگذار خواهد بود.

شریفی یزدی ادامه داد: انسان به لحاظ روانی موجودی تلقین پذیر و تقلیدپذیر است و زمانی که در بستر مناسب رشد کار نیک قرار می گیرد، امکان اینکه اطرافیان او نیز از او تقلید کنند بسیار زیاد است.

مراقب درخواست های کمک در شبکه های اجتماعی باشید

وی رمزگذاری بر روی گوشی و تبلت را از ضروریات برشمرد و بیان داشت: با این راهکار ساده در صورت سرقت و مفقودی گوشی و تبلت مانع از ارسال پیام درخواست کمک مالی به دوستان و آشنایان خواهید شد.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا در خصوص دسترسی غیرمجاز نیز یادآور شد: در این شگردها مجرمانه کاربران باید دقت کنند کدهای ارسال‌ی که از سوی شبکه‌های اجتماعی برای آن‌ها پیامک می شود در اختیار هیچ کس قرار ندهند تا مانع از دسترسی غیرمجاز به صفحات اجتماعی خود شوند تا کسی نتواند در پی این دسترسی غیرمجاز برای دوستان و آشنایان درخواست کمک مالی ارسال کند.

به گفته سرهنگ رجبی راستی آزمایی هرگونه پیام درخواست کمک مالی از سوی دوستان و آشنایان در شبکه‌های اجتماعی که ضرورت است و در صورت دریافت کمک مالی از سوی دوستان و آشنایان در شبکه‌های اجتماعی قبل از واریز وجه مطمئن شوند که این درخواست حتماً از سوی فرد مورد نظر بوده و برای این کار گرفتن تماس با فرد مورد نظر ضروری است و هیچ اشکالی ندارد.

وی خاطر نشان کرد: تماس شما با فرد مورد نظر باعث می شود در صورتی که این درخواست از سوی او نباشد سریعاً در همان شبکه اجتماعی برای دوستان و آشنایان خود پیام بگذارذ و این مورد کلاهبرداری را اطلاع دهد که این درخواست از سوی او نیست و برای این فرد پولی واریز نکنند.

رئیس مرکز تشخیص و پیشگیری از جرایم سایبری پلیس فتا ناجا اظهار داشت: پلیس فتا به صورت شبانه روزی آماده پاسخگویی به شهروندان بوده و کاربران می‌توانند در صورت مواجهه با هرگونه موارد مشکوک آن را از طریق سایت پلیس فتا به آدرس www.cyberpolice.ir بخش گزارش‌های مردمی با ما در میان بگذارند.

ویژه ایرانی بدون تبعیض برخورد شده و این افراد در مدارس استثنایی و خاص در حال آموزش هستند.رئیس سازمان آموزش و پرورش استثنایی در ادامه با بیان اینکه ۱۶۰۰ مدرسه در سراسر ایران برای کودکان استثنایی وجود دارد، گفت: در حال حاضر در این مدارس به ۸۲ هزار دانش آموز خدمات تحصیلی ارائه داده می‌شود که از این تعداد ۳۷۰۰ نفر از مهاجران افغان هستند که در این مدارس در حال تحصیل هستند.

به گزارش مرکز اطلاع رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، وی تاکید کرد: تمام خدمات تحصیلی، پرورشی، ورزشی و توبخشی به تمام کودکان افغان ارائه می شود.



همه چیز درباره افراد حساس چگونه حساسیت خود را بر طرف کنیم؟

حساس بودن، یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که اگر به صورت پیشرونده عمل کند می‌تواند برای فرد و اطرافیانش آسیب زار باشد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، یک ماهی از تولد بیست سالگی لش می‌گذرد، اما گویی خیال بزرگ شدن ندارد چرا که هنوز برای کوچک‌ترین و بی اهمیت‌ترین مسئله‌ای بغض می کند و لشک از چشمانش جاری می‌شود و حتی اگر خودش هم نخواهد، اما این لشک هایش چاره ساز کارها و تصمیم هایش می شود و این طور، حرفش را به کرسی می‌نماید.

البته لظرفایشان هم بی تقصیر نیستند چرا که هر آن چه بخواهد را به سرعت برایش مهیا می‌کنند و می‌گویند که نمی‌خواهند چیزی به دل این دختر بماند.

این بخشی از صحبت‌های مادری است که از حساس بودن بی حد و حصر دخترش می‌گوید که از همان کودکی با این ویژگی شخصیتی او مشکل داشته‌است و تاکید می‌کند که یکی از اختلاف‌های مهم او و همسرش به خاطر این موضوع است چرا که مخالف فراهم کردن سریع تمام امکانات برای دخترشان و لوس کردن اوست.

در ادامه، همسرش با تایید این صحبت‌ها می‌گوید که دخترشان روحیه بسیار حساسی دارد تا جایی که از کودکی، وقتی با کوچک‌ترین مسئله‌ای روبرو می‌شد سریع لشک می‌ریخت و او هم که طاق‌ت این موضوع را ندارد و دلش نمی‌خواهد چیزی به دل تنها دخترش بماند، برای فراهم کردن تمامی امکانات برای او از هیچ کوششی دریغ نمی‌ورزد.

حساس بودن، یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که اگر میزان آن در فرد زیاد باشد می‌تواند در زمره ویژگی‌های نامطلوب قرار گیرد و برای فرد و اطرافیانش آسیب‌هایی به همراه داشته باشد.

افرادی که دارای ویژگی اخلاقی حساسیت هستند در مقایسه با دیگر افراد، ذهن متفاوت تری دارند که این موضوع ناشی از دلایل بیولوژیکی است چرا که این افراد نه تنها سیستم عصبی نسبتا متفاوتی دارند بلکه تغییرات موجود در سطح مغز آن‌ها کمتر از افرادی است که دارای چنین ویژگی شخصیتی هستند.

سجاد کریمان مجد روانشناس و مشاور خانواده در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان، در رابطه با حساس بودن برخی از افراد، اظهار کرد: انسان‌های حساس بیشتر از افراد دیگر در فرایند ارتباطی خود زجر می‌کشند، زیرا آن‌ها افرادی هستند که حرف هایشان معمولاً به بغض و گریه تبدیل می‌شود و با داد می‌زنند و قهر می‌کنند تا جایی که نمی‌توانند حرف خود را به راحتی بیان کنند.

وی بیان کرد: ویژگی شخصیتی حساسیت دلایل مختلف تربیتی و ژنتیکی دارد و به دلیل این که، افراد حساس و زودرنج در بروز این رفتارهای خود، هیچ گونه تقصیری ندارند باید کاملاً آن‌ها را درک و سپس با این گونه افراد، در خصوص مسائلی که نسبت به آن حساسیت بیشتری دارند گفت و گو کرد.

این روانشناس تصریح کرد: گاهی اوقات حساسیت و زودرنجی فرد به نوع تربیت او ارتباط دارد چرا که از کودکی به صورتی تربیت شده که خولسته‌ها و موردعلاقه هایش را بدون هیچ گونه تاشی و با حتی با یک لچبازی و داد و بیداد راه انداختن بدست آورده است چرا که هیچ زمانی یاد نگرفته است که زمان باید بگذرد تا بتواند به مقصود خود برسد و همیشه شرایط به گونه‌ای نیست که بلافاصله به نتیجه دلخواه برسد.

کریمان مجد گفت: فرد زود رنج و حساس همیشه یاد گرفته است که در زندگی لش می‌تواند با قهر کردن یا لشک ریختن به خولسته خود دست پیدا کند و همین موضوع باعث کاهش میزان تاب آوری او نیز شده است. از اینرو، فردی که در کودکی خود تاب آوری پایینی داشته باشد قطعاً در دوره بزرگسالی خود نیز زودرنج و حساس خواهد بود.

وی ادامه داد: حساسیت گروه دیگری از افراد ناشی از نوع شخصیت آن هاست، یعنی افرادی که در طر حواره استحقاق، بی ارزشی و یا نقص شرم قرار می‌گیرند احتمال بالا بودن حساسیت آن‌ها در مقایسه با دیگران بیشتر است.

این روانشناس با اشاره به حساسیت و زودرنجی ناشی از خودشیفتگی برخی از افراد تاکید کرد: افراد خودشیفته با میزان حساسیت و زودرنجی بالا نه تنها نمی‌توانند نظرات مخالف خود را بشنوند بلکه نمی‌توانند در مقابل چنین نظراتی دوام بیاورند. به همین خاطر، اگر با پاسخ منفی دیگران روبرو شوند و از دیگران نه بشنوند سریع به آن‌ها بر می‌خورد.

کریمان مجد با بیان اینکه حساسیت و زودرنجی برخی از افراد ناشی از افسردگی شان است، بیان کرد: برخی از افراد به دلیل داشتن اختلالات افسردگی، بسیار حساس و زودرنج هستند تا جایی که حتی اگر در اصلاح عامیانه فردی به آن‌ها بگوید که "بالای چشمتان لبروست ناراحت شده و در برخی از مواقع به سرعت به این موضوع واکنش نشان می‌دهند.

وی تصریح کرد: حساسیت بالای برخی از افراد به ویژه آن دسته که در جامعه از جایگاه خاصی برخوردار هستند نه تنها باعث بد حالی خودشان بلکه موجب ناراحتی اطرافیانشان هم می‌شود، به طوری که این ویژگی شخصیتی آن‌ها نه تنها ارتباط آن‌ها با دیگران را دردناک‌تر می‌کند بلکه باعث فاصله گرفتن دیگران از خودشان هم می‌شود که این موارد نیز به خودی خود به بیشتر شدن حساسیت‌ها و رنجیده خاطر شدن این گونه افراد دلم می‌زنند.

این روانشناس با اشاره به تنها بودن افراد حساس و زودرنج گفت: آدم‌های حساس، اغلب تنها هستند چرا که دیگران به دلیل رفتارهای همراه با قهر یا گریه شان از آن‌ها فاصله می‌گیرند که این می‌تواند آسیب‌های جدی به همراه داشته باشد.