

بازار کسب و کار

Pars Business Market

رسول خدا (ص): علم را با نوشتن [آن] به بند بکشید.

۲۲ مهر ۱۴۰۵ - سال دوازدهم ۱۴۰ / اکتبر ۲۰۲۶ / ۰۳ جمادی الاول ۱۴۴۸ - قیمت: ۱۰۰/۰۰۰ تومان

فرماندار مینودشت:

راه دسترسی به ۱۵ روستای مینودشت قطع است / تخریب کارگاه سنگ شکن شهرداری

فرماندار مینودشت گفت: ثبت ۱۴۷ میلی‌متر باران در این منطقه که بیشترین میزان بارش در استان گلستان بوده سبب وارد شدن خسارت سنگین به بخش‌های گوناگون از جمله راه‌های ارتباطی، زیرساخت‌های آب، برق و اراضی کشاورزی شده و هم اکنون نیز راه ۱۵ روستا قطع است...

۲



معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری
گلستان مطرح کرد:

ید گنجینه‌ای راهبردی برای جهش اقتصادی و توسعه پایدار

معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان گفت: عنصر راهبردی ید ظرفیتی کم‌نظیر برای رونق اقتصادی و تأمین نیاز صنایع دارویی و پتروشیمی کشور است و هر سرمایه‌گذاری که با اخذ مجوزهای قانونی و نظارت‌های لازم اقدام به کارآفرینی کند، از حمایت مدیریت ارشد استان برخوردار خواهد بود...

۴

سنت «خافلگیری» در مواجهه با سیل

۳

به مناسبت ۱۱ اکتبر،
روز جهانی دختر؛

دخترانی که مادر بزرگ شدند

روز جهانی دختر، فرصتی برای بازاندیشی در حقوق دختران، دسترسی برابر به آموزش، امنیت و حق انتخاب آینده است. بااین‌حال، پرداختن به این مناسبت را نباید صرفاً به وضعیت دختران امروز محدود کرد. بخشی از فهم ما از کودکی و حقوق آن، در بازخوانی تجربه نسل‌هایی نهفته است که پیش از ما زندگی کرده‌اند؛ زنانی که امروز آنان را با عنوان مادر و مادر بزرگ می‌شناسیم، اما کمتر به یاد می‌آوریم که خود روزی دخترانی با نیازها، محدودیت‌ها و امکان‌های خاص زمانه خویش بوده‌اند...

۵

مدیر امور شعب صندوق قرض الحسنه امداد ولایت
استان گلستان خبر داد:

پرداخت ۱۲۶ میلیارد تومان تسهیلات قرض الحسنه در گلستان؛ از اشتغال و مسکن تا حمایت از زائران اربعین

حسین کیایی مدیر امور شعب صندوق قرض الحسنه امداد ولایت استان با تشریح عملکرد این صندوق در شش‌ماه نخست سال جاری اظهار کرد: در مجموع ۳ هزار و ۳۰۳ فقره تسهیلات قرض‌الحسنه با اعتباری بالغ بر ۱۲۶ میلیارد و ۲۷۰ میلیون تومان در بخش‌های مختلف اشتغال، حمایتی، مسکن، فرهنگی و زیارتی پرداخت شده است.

وی افزود: در این مدت، ۵۹ فقره تسهیلات از محل سپرده‌گذاری خیرین به مبلغ ۲ میلیارد و ۲۴۰ میلیون تومان پرداخت شده است.

بابائی در ادامه با اشاره به اولویت صندوق در حوزه اشتغال و خودکفایی گفت: ۴۵۴ فقره تسهیلات با اعتباری بالغ بر ۳۷ میلیارد تومان به متقاضیان پرداخت شده که گامی مؤثر در راستای ایجاد اشتغال و حمایت از مشاغل خانگی و توانمندسازی مددجویان برای رسیدن به استقلال مالی محسوب می‌شود.

کیایی افزود: در بخش تسهیلات حمایتی نیز یک‌هزار و ۹۳۱ فقره تسهیلات با اعتباری بالغ بر ۴۱ میلیارد تومان پرداخت شده است.

مدیر امور شعب صندوق قرض‌الحسنه امداد ولایت استان گلستان در بخش دیگری از سخنان خود به اهمیت مسکن و سرپناه در پایداری خانواده‌ها اشاره کرد و گفت: در حوزه مسکن ۴۲۴ فقره تسهیلات با اعتباری بالغ بر ۳۶ میلیارد و ۷۳۰ میلیون تومان پرداخت شده است.

کیایی، گفت: در حوزه فرهنگی نیز ۱۳۰ فقره تسهیلات با اعتباری بالغ بر ۴ میلیارد و ۱۰۰ میلیون تومان پرداخت شده است.

وی با اشاره به اهمیت معنوی سفرهای زیارتی برای زائران اولی تصریح کرد: در راستای حمایت از زائران اربعین حسینی، ۳۰۵ فقره تسهیلات کمک‌هزینه سفر زیارتی اربعین با اعتباری بالغ بر ۵ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان پرداخت شده است.

کیایی در پایان با قدردانی از مشارکت خیرین در تأمین و تقویت منابع صندوق قرض‌الحسنه امداد ولایت خاطرنشان کرد: این تسهیلات در راستای حمایت از اقشار نیازمند، رفع مشکلات معیشتی و مسکن، توسعه اشتغال و خودکفایی و همچنین تسهیل بهره‌مندی خانواده‌ها از خدمات فرهنگی و زیارتی پرداخت شده است.

احتمال تمدید مهلت ثبت‌نام کالابرگ



وی در خصوص فرایند اجرایی پرداخت‌ها گفت: در مرحله نخست، اطلاعات کسانی که فرم‌های مربوطه را تکمیل کرده‌اند، مورد بررسی و ثبت قرار می‌گیرد تا پرداخت اعتبار برای آنان انجام شود. سپس در مرحله بعد، اطلاع‌رسانی‌های لازم صورت خواهد گرفت تا افرادی که در دور نخست موفق به تکمیل اطلاعات خود نشده‌اند، فرصت انجام این کار را داشته باشند.

ملکوتی‌خواه در پاسخ به این پرسش که آیا کسانی که در مهلت اولیه موفق به تأیید اطلاعات نشده‌اند در مراحل بعدی امکان تکمیل اطلاعات و بهره‌مندی از افزایش اعتبار را دارند، تصریح کرد: این امکان در چارچوب مراحل بعدی ثبت اطلاعات کاملاً قابل پیگیری است.

این مقام مسئول در سازمان برنامه و بودجه در پایان تأکید کرد: ضروری است افراد اطلاعات خود را در سامانه ثبت کنند. پس از آنکه سرپرست خانوار به شش پرسش مطرح‌شده پاسخ داد و مراحل مربوطه را با موفقیت طی کرد، سامانه پیام تأیید ثبت اطلاعات را نمایش می‌دهد و پس از تکمیل این فرایند، پرداخت اعتبار برای این دسته از افراد انجام خواهد شد. / مهر

مشاور رئیس سازمان برنامه و بودجه ضمن عذرخواهی بابت اختلالات سامانه، از احتمال تمدید مهلت ثبت اطلاعات برای افزایش اعتبار کالابرگ خبر داد.

محمود ملکوتی‌خواه، مشاور رئیس سازمان برنامه و بودجه کشور، در یک گفتگوی تلویزیونی پیرامون تصمیم دولت برای افزایش اعتبار کالابرگ اظهار داشت: موضوع اصلی افزایش اعتبار کالابرگ با حضور دستگاه‌های اقتصادی در دولت و کمیسیون اقتصادی مورد بحث قرار گرفته و در خصوص آن اتخاذ تصمیم شده است. وی افزود که در آیین‌نامه‌ای که بدین منظور تدوین شده، مسئولیت‌هایی از قبیل شناسایی مشمولان طرح، تأمین منابع مورد نیاز و تعیین زمان اجرا، به دستگاه‌های ذی‌ربط محول شده است.

او در ادامه خاطرنشان کرد: با توجه به اینکه مسئولیت اجرای این طرح به دستگاه متولی سپرده شده، زمان ابلاغ و همچنین موعد اجرای آن نیز بسته به تشخیص همان دستگاه و با لحاظ کردن وضعیت منابع مالی و اطلاعات مورد نیاز، تعیین خواهد شد. وی در این میان شایعات مبنی بر موکول شدن فرایند خوداظهاری به ماه آینده را تکذیب کرد.

ملکوتی‌خواه درباره بروز اختلال در درگاه ثبت‌نام و احتمال تمدید این مهلت، توضیح داد: بر اساس گزارشی که سازمان فناوری اطلاعات ارائه داده است، حدود ۴۰ میلیون مراجعه به این درگاه به ثبت رسیده، در حالی که این اقدام صرفاً باید توسط سرپرستان خانوار صورت می‌گرفت. همین حجم بالای مراجعات غیرمرتبط باعث شد که سامانه در پاسخگویی به تقاضاها دچار مشکل شود و قطعی‌هایی به وجود آید که بابت این اتفاق از مردم پوزش می‌طلبیم.

مشاور رئیس سازمان برنامه و بودجه در خصوص تمدید مهلت ثبت اطلاعات خانوارها بیان کرد: پیش‌بینی ما این است که مهلت ثبت‌نام تمدید شود، اما ابتدا لازم است تا پایان روز سه‌شنبه (۲۱ مهرماه) که به عنوان آخرین مهلت اطلاع‌رسانی شده بود، بررسی‌های لازم صورت گیرد تا مشخص شود چه نسبتی از جامعه هدف موفق به ثبت اطلاعات خود شده‌اند. پس از آن، درباره مراحل آتی ثبت‌نام و نحوه اطلاع‌رسانی به مردم تصمیم‌گیری خواهد شد.



تا حالا شده تصمیمی بگیری
و بعداً با خودت بگی: «چرا
اینطوری فکر کردم؟!»

خیلی وقت‌ها مشکل از کمبود اطلاعات نیست؛
مغز ما برای اینکه سریع‌تر تصمیم بگیره، از میان‌بُره‌های ذهنی استفاده می‌کنه و همین میان‌بُره‌ها گاهی باعث می‌شن واقعیت رو اون‌طور که
هست نبینیم.
از سوگیری تأییدی و لنگر ذهنی گرفته تا فاجعه‌سازی، تفکر همه یا هیچ، ذهن‌خوانی و مقایسه اجتماعی؛ این خطاهای شناختی می‌تونن روی
تصمیم‌ها، روابط، احساسات و حتی قضاوت ما درباره خودمون اثر بذارن.
نکته مهم اینه که قرار نیست هیچ‌وقت دچار این خطاها نشیم؛
مهم اینه که بتونیم وقتی اتفاق می‌افتن، متوجهشون بشیم.

فرماندار مینودشت:

راه دسترسی به ۱۵ روستای مینودشت قطع است / تخریب کارگاه سنگ شکن شهرداری



فرماندار مینودشت گفت: ثبت ۱۴۷ میلی‌متر باران در این منطقه که بیشترین میزان بارش در استان گلستان بوده سبب وارد شدن خسارت سنگین به بخش‌های گوناگون از جمله راه‌های ارتباطی، زیرساخت‌های آب، برق و اراضی کشاورزی شده و هم اکنون نیز راه ۱۵ روستا قطع است.

به گزارش سرویس اجتماعی بازار کسب و کار، علیرضا مصطفی‌لو اظهار کرد: علاوه بر ثبت بیشترین بارش در قلعه قافه مینودشت در دیگر نقاط کوهستانی این شهرستان از جمله «ساسنگ» ۱۲۰ میلی‌متر و در «دوزین» هم ۹۶ میلی‌متر باران ثبت و سبب جاری شدن سیلاب‌های مخرب شدند.

وی افزود: براساس گزارش‌های اولیه از دستگاه‌های اجرایی و خدماتی مینودشت، بارش باران و جاری شدن سیلاب به جاده ارتباطی ۲۱ روستای این شهرستان خسارت و آن‌را مسدود کرد که با تلاش نیروهای راهداری و حمل و نقل جاده‌ای تاکنون راه موقت ۶ روستا برقرار و ۱۵ روستا همچنان قطع است.

مصطفی‌لو بابیان اینکه تلاش نیروهای راهداری برای بازگشایی راه روستاهای باقی مانده تا پایان امروز ادامه دارد، اضافه کرد: راه روستایی مینودشت به چهل چای و قلعه قافه در چند نقطه دچار رانش زمین شده است.

وی ادامه داد: در بخش کشاورزی هم تاکنون بارش‌های شدید و رگباری ۱۸ و ۱۹ مهرماه جاری به بیش از ۴۰۰ هکتار اراضی زراعی از جمله ۲۵۰ هکتار زعفران، ۴۵ هکتار توتون و حدود ۲۰۰ هکتار کزازی کشت شده خسارت جدی وارد کرده است.

مصطفی‌لو تصریح کرد: بارش‌ها به ۱۰ تا ۲۰ واحد دامداری مینودشت خسارت و سبب تلف شدن ۱۵۰ تا ۲۰۰ راس دام سبک بویژه گوسفند شده است ضمن اینکه جاری شدن سیلاب به ۱۰۰ کیلومتر از جاده‌های بین مزارع این شهرستان هم خسارت جدی وارد کرده است.

آب شرب ۹ روستای مینودشت قطع است

فرماندار مینودشت همچنین با تشریح دیگر خسارت جاری شدن سیلاب در مناطق کوهستانی، روستایی و شهری این شهرستان، گفت: این بلای طبیعی درحوزه آب آشامیدنی سبب قطع آب ۱۸ روستا شد که با تلاش نیروهای شرکت آفا تاکنون آب ۹ روستا وصل و ۹ روستای دیگر همچنان قطع است.

مصطفی‌لو افزود: بخشی از خط انتقال آب شرب شهر دوزین و برخی چشمه‌های تامین آب آشامیدنی هم برائثر جاری شدن سیلاب دچار آسیب جدی شده است. وی از قطع برق ۲۰ روستای مناطق کوهستانی مینودشت برائثر بارش‌های ۱۸ و ۱۹ مهرماه جاری هم خبر داد و اضافه

کرد: تاکنون با تلاش نیروهای اداره برق، برق ۱۸ روستا وصل و ۲ روستای ریگ چشمه بالا و پایین هم امروز وصل خواهد شد.

مصطفی‌لو به خسارت بخش مسکن روستایی هم اشاره کرد و گفت: در این بخش تاکنون ۲۰۰ واحد مسکونی دچار آبرفتگی و تعدادی از آنها هم برائثر جاری شدن سیلاب و رانش زمین دچار خسارت از ۱۰ تا ۱۰۰ درصد شدند.

تخریب کارگاه سنگ شکن شهرداری مینودشت

فرماندار مینودشت همچنین از وارد شدن خسارت جدی به تاسیسات شهری در «مینودشت و دوزین» هم خبر داد و افزود: در شهر مینودشت سیلاب سبب تخریب دیواره سیل بند نوار ساحلی در چند نقطه و خسارت جدی به زیرسازی معابر این منطقه و نیز تخریب کارگاه سنگ شکن شهرداری این شهر شده است.

وی گفت: در شهر دوزین هم بارش شدید باران و جاری شدن سیلاب سبب وارد شدن خسارت به تاسیسات

شهری از جمله تخریب ۱۰۰۰ مترمربع آسفالت معابر این شهر شده است.

مصطفی‌لو همچنین از تخریب برخی دیواره‌های سیل بند و طرح‌های آبخیزدازی حوزه منابع آب مینودشت برائثر بارش شدید باران و جاری شدن سیلاب خبر داد و اضافه کرد: بخش زیادی از سیلاب در دهنه‌های «ساسنگ، چهل چای و نرماب» با تنظیم دریچه‌های سد نرماب به داخل این سد هدایت شد.

وی تصریح کرد: اگر این اقدام انجام نمی‌شد بدون تردید علاوه بر افزایش خسارت مالی و جانی سیلاب، مناطق پایین دست مینودشت از جمله شهر گنبدکاووس هم دچار آبرفتگی شدید و سیل می‌شد.

یک کشته و ۲ مفقودی برائثر سیلاب مینودشت

فرماندار مینودشت همچنین از مفقود شدن ۲ نفر از اهالی مناطق روستایی این شهرستان و جان باختن یک نفر برائثر

بارش شدید باران و جاری شدن سیلاب خبر داد و گفت: تاکنون یک نفر از مفقود شدگان سالم پیدا شده و تلاش نیروهای امدادی هلال احمر برای یافتن فرد دوم همچنان ادامه دارد.

مصطفی‌لو با اشاره به اطلاع رسانی‌های انجام شده قبل از شروع بارش‌ها به روستاییان توسط دهیاران، شوراه و دستگاه‌های عضو مدیریت بحران مینودشت و نیز اطلاع رسانی به مسافران در تفرجگاه تنگه چهل چای این شهرستان، افزود: فقط در تنگه چهل چای بیش از ۲۰ خودرو و سرنشینان آنها توسط عوامل امدادی نجات یافتند که اگر این اقدام انجام نمی‌شد بدون تردید فاجعه انسانی شدیدی رخ می‌داد.

وی با قدردانی از تلاش نیروهای دستگاه‌های اجرایی و خدمات رسان مینودشت و برخی ادارات کل استان گلستان در انجام وظایف و امداد رسانی به اهالی مناطق سیل زده این شهرستان، اضافه کرد: جمع بندی نهایی خسارت سیلاب توسط دستگاه‌های اجرایی و خدماتی در روزهای آینده انجام و اطلاع رسانی خواهد شد. / ایرنا

متا با سلاح جدید به جنگ غول‌های هوش مصنوعی رفت

متا با رونمایی از دو مدل هوش مصنوعی جدید، می‌خواهد رقابت با اپن‌ای‌آی و آنتروپیک را وارد مرحله جدیدی کند.

شرکت متا از دو مدل هوش مصنوعی جدید با نام‌های «میوز واندر» و «میوز واندر فول» رونمایی کرد؛ مدل‌هایی که به گفته این شرکت، برای انجام وظایف پیچیده، برنامه‌نویسی و فعالیت به‌عنوان دستیارهای هوشمند طراحی شده‌اند و قرار است جایگاه متا را در رقابت با اپن‌ای‌آی و آنتروپیک تقویت کنند.

این دو مدل جدید بخشی از تلاش متا برای جبران فاصله خود با پیشگازان صنعت هوش مصنوعی هستند. مارک زاکربرگ، مدیرعامل متا، طی یک سال گذشته سرمایه‌گذاری گسترده‌ای در این حوزه انجام داده و پژوهشگران برجسته‌ای را برای توسعه مدل‌های پیشرفته‌تر به خدمت گرفته است.

تمرکز بر انجام کارهای پیچیده

متا می‌گوید مدل‌های جدید می‌توانند در حوزه‌هایی مانند امور مالی، حقوق و سلامت به کاربران کمک کنند. از جمله

کاربردهای موردنظر این مدل‌ها، بررسی قراردادهای اجاره، پیگیری درخواست‌های بیمه و توسعه نرم‌افزار است. این سیستم‌ها همچنین به قابلیت حافظه فعال مجهز شده‌اند تا اطلاعات مهم گفت‌وگوهای قبلی را برای انجام وظایف بعدی حفظ کنند.

قابلیت دیگری با عنوان «تمرکز فعال» به این مدل‌ها امکان می‌دهد هنگام مواجهه با مشکلات، راهکارهای جایگزین را امتحان کنند، خطاهای خود را اصلاح کنند و برای تکمیل وظایف چندمرحله‌ای تلاش کنند. به این ترتیب، هدف متا فراتر از پاسخ‌گویی به پرسش‌های کاربران است و انجام مجموعه‌ای از کارها با دخالت کمتر انسان را دنبال می‌کند.

دسترسی محدود و رقابت تجاری

مدل «میوز واندر» از طریق رابط برنامه‌نویسی متا و ابزار برنامه‌نویسی «میوز کد» در دسترس توسعه‌دهندگان قرار گرفته است. نسخه قدرتمندتر، یعنی «میوز واندر فول»، نیز برای مشترکان ابزار میوز کد عرضه شده است. متا اعلام کرده که مدل واندر در آینده دستیار هوش مصنوعی شخصی این شرکت را تقویت خواهد کرد و ابتدا در اختیار مشترکان قرار می‌گیرد.

این عرضه می‌تواند مسیر تازه‌ای برای کسب درآمد از سرمایه‌گذاری‌های سنگین متا در هوش مصنوعی ایجاد کند؛ به‌ویژه از طریق اشتراک‌های پولی و ارائه خدمات به کسب‌وکارها. با این حال، ادعاهای مربوط به عملکرد این مدل‌ها در مقایسه با محصولات رقبا عمدتاً بر آزمایش‌های داخلی متا استوار است و برتری آن‌ها در همه کاربردها به‌طور مستقل تأیید نشده است.

تغییر مسیر متا در توسعه هوش مصنوعی

عرضه این مدل‌ها همچنین نشان‌دهنده تمرکز بیشتر متا



متا در سال ۲۰۲۳ با انتشار خانواده مدل‌های زبانی «لاما» تلاش کرد جایگاه خود را در بازار هوش مصنوعی مولد تثبیت کند. این شرکت در ابتدا با رویکرد انتشار مدل‌های قابل‌دسترسی برای پژوهشگران و توسعه‌دهندگان، امکان ساخت ابزارهای متنوع بر پایه فناوری خود را فراهم کرد. با این حال، عملکرد مدل‌های جدید شرکت‌هایی مانند اپن‌ای‌آی و آنتروپیک، رقابت را وارد مرحله تازه‌ای کرد؛

مرحله‌ای که در آن، توانایی انجام مستقل وظایف پیچیده و ارائه خدمات تجاری اهمیت بیشتری یافته است. متا نیز با افزایش سرمایه‌گذاری در زیرساخت‌های محاسباتی و جذب متخصصان برجسته، در تلاش است سهم بیشتری از این بازار به دست آورد. / فارس

بر محصولات تجاری است؛ مسیری که با رویکرد پیشین این شرکت در انتشار گسترده مدل‌های متن‌باز تفاوت دارد. در این مدل تجاری، دسترسی به پیشرفته‌ترین قابلیت‌ها از طریق خدمات پولی ارائه می‌شود.

متا در عین حال با چالش‌هایی مانند حفاظت از اطلاعات شخصی و امنیت دستیارهای هوشمندی روبه‌روست که می‌توانند به پیام‌ها، تقویم‌ها و اسناد کاربران دسترسی داشته باشند. این شرکت می‌گوید در طراحی مدل‌های جدید، حفاظت از اطلاعات خصوصی و مقابله با سوءاستفاده را در نظر گرفته است؛ با این حال، ارزیابی مستقل عملکرد و ایمنی آن‌ها همچنان اهمیت دارد.

واکسن HPV؛

فرا تر از پیشگیری
از سرطان، احتمال کاهش
عوارض بارداری



واکسن ویروس پاپیلومای انسانی (HPV) که بیشتر به دلیل نقش آن در پیشگیری از سرطان دهانه رحم شناخته می‌شود، ممکن است مزایای دیگری نیز برای سلامت زنان داشته باشد. یافته‌های یک مطالعه گسترده نشان می‌دهد که واکسیناسیون علیه این ویروس می‌تواند با کاهش خطر برخی عوارض دوران بارداری، از جمله زایمان زودرس، مرتبط باشد.

به گزارش سرویس سلامت بازار کسب و کار و به نقل از مدیس‌نت، پژوهشگران به سرپرستی «ژونگ‌سونگ ژانگ» از مؤسسه کارولینسکا در استکهلم، در مطالعه‌ای گسترده بیش از ۶۲۴ هزار مورد نخستین زایمان را بررسی کردند. از میان زنان شرکت‌کننده در این پژوهش، حدود ۹۳ هزار نفر پیش از آن علیه ویروس پاپیلومای انسانی واکسینه شده بودند.

HPV یکی از عفونت‌های شایع منتقله از راه تماس جنسی است که برخی از انواع آن می‌توانند موجب ایجاد تغییرات پیش‌سرطانی و در نهایت بروز سرطان، به‌ویژه سرطان دهانه رحم، شوند.

بر اساس نتایج این مطالعه، احتمال بروز برخی عوارض بارداری، از جمله زایمان زودرس، پارگی زودرس کیسه آب و تولد نوزاد با وزن بسیار پایین، در زنان واکسینه‌شده کمتر بود. این ارتباط در میان زنانی که پیش از ۱۷ سالگی واکسن HPV را دریافت کرده بودند، برجسته‌تر گزارش شد؛ به‌طوری‌که احتمال زایمان زودرس در این گروه حدود ۱۰ درصد کمتر بود.

پژوهشگران احتمال می‌دهند که این ارتباط از دو مسیر قابل توضیح باشد: نخست، پیشگیری از ابتلا به عفونت HPV و دوم، کاهش نیاز به برخی مداخلات درمانی برای برداشتن بافت‌های غیرطبیعی دهانه رحم. این اقدامات درمانی، در برخی موارد، با افزایش خطر زایمان زودرس در بارداری‌های بعدی ارتباط دارند.

محققان در بیانیه‌ای خبری اعلام کردند که یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد واکسیناسیون علیه HPV، علاوه بر نقش شناخته‌شده آن در پیشگیری از بیماری‌های مرتبط با این ویروس، ممکن است با کاهش احتمال بروز برخی عوارض نامطلوب بارداری نیز همراه باشد.

با این حال، نتایج این مطالعه به‌تنهایی رابطه علت و معلولی میان واکسیناسیون HPV و کاهش عوارض بارداری را اثبات نمی‌کند و برای تأیید این احتمال، به پژوهش‌های بیشتر نیاز است. واکسن HPV همچنان یکی از ابزارهای مهم پیشگیری از عفونت‌های مرتبط با این ویروس و برخی سرطان‌ها به شمار می‌رود./ مهر

کنترل خشم؛ با خوراکی‌های ساده آرام‌تر بمانیم

آب بنوشید: هنگام عصبانیت یک لیوان آب بنوشید و کمی مکث کنید.

میان‌وعده سالم: میوه و مغزها می‌توانند به حفظ انرژی و تمرکز کمک کنند.

شیرینی را متعادل مصرف کنید: میوه یا مقدار کمی شکلات تلخ را جایگزین مصرف زیاد شیرینی و نوشابه کنید.

کافئین را کنترل کنید: مصرف زیاد قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا ممکن است بی‌قراری و تحریک‌پذیری را بیشتر کند.

وعده‌های غذایی را حذف نکنید: گرسنگی و افت انرژی می‌تواند تحمل و تمرکز را کاهش دهد.

مهم‌تر از همه: هنگام عصبانیت سریع واکنش نشان ندهید؛ مکث کنید، آب بنوشید، چند نفس عمیق بکشید و سپس صحبت کنید.

هرچند سرنوشت طرحی که لشکرلوک درباره آن گفته بود مشخص نیست، «ایرج حیدریان»، مدیرعامل آب منطقه‌ای استان گلستان، در مرداد امسال از پیشرفت ۹۷درصدی پروژه مدیریت سیلاب استان خبر داده و گفته بود: این طرح با ظرفیت هدایت ۱۰۰ مترمکعب بر ثانیه سیلاب، به‌زودی آماده بهره‌برداری می‌شود.

او به خبرگزاری مهر گفته بود: «این پروژه در ابتدای دولت چهاردهم حدود ۳۸ درصد پیشرفت فیزیکی داشت که با شتاب گرفتن عملیات اجرایی، اکنون میزان پیشرفت آن به ۹۷ درصد رسیده است. بخش عمده عملیات اجرایی این طرح انجام شده و تنها بخش‌هایی از کار از جمله نصب تجهیزات مکانیکی باقی مانده است که با تکمیل این مراحل، پروژه به پیشرفت کامل خواهد رسید.»

لایروبی رودخانه‌ها و احداث دیوار حفاظتی
او در همان گفت‌وگو گفته بود که این طرح در ۲۷ مرداد ۱۴۰۵ به بهره‌برداری می‌رسد. باین‌حال، پس از جاری‌شدن سیل در پی بارندگی‌های چند روز اخیر، حیدریان در پاسخ به پیام ما درباره وضعیت سیلاب در گلستان به اجرای طرح‌های لایروبی و ساماندهی رودخانه‌ها اشاره کرد و گفت: در راستای مدیریت سیلاب، پیشگیری از خسارات احتمالی و بهبود ظرفیت عبور جریان آب در رودخانه‌ها، ۲۴ قرارداد اجرایی و نظارتی از محل اعتبارات طرح مهندسی رودخانه استانی و اعتبارات مدیریت بحران، با اعتباری بالغ بر ۵۵۰ میلیارد ریال منعقد شده است.

او ادامه داد: بر اساس این قراردادها، لایروبی ۱۰۵ کیلومتر از رودخانه‌های استان و احداث ۴۱۰ متر دیواره حفاظتی در نقاط حادثه‌دیده و اولویت‌دار در دستور کار قرار گرفته است. این طرح‌ها از ابتدای سال ۱۴۰۵ آغاز شده‌اند و در حال حاضر حدود ۹۵ درصد پیشرفت فیزیکی دارند.

مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای گلستان همچنین از ورود بیش از ۱۰ میلیون مترمکعب آب به سدهای استان در پی بارش‌های ۱۸ مهر خبر داد و گفت که این میزان ورودی، نقش بارش‌ها را در تقویت منابع آبی استان نشان می‌دهد. او افزود: در کنار بهره‌گیری از ظرفیت بارش‌ها برای تقویت منابع آبی، اقدامات پیشگیرانه برای افزایش ایمنی رودخانه‌ها و کاهش خطر وقوع سیلاب در نقاط آسیب‌پذیر استان در حال اجراست.

او همچنین گفت که اجرای طرح‌های لایروبی و ساماندهی رودخانه‌ها، در کنار پایش شرایط جوی و مدیریت جریان‌های سطحی آب، از اقدامات مهم برای کاهش خطر سیلاب، صیانت از زیرساخت‌ها و حفاظت از مناطق در معرض خطر استان به شمار می‌رود.

غافلگیری در برابر سیل؛ یک سنت!

خسارات سیل اخیر و اظهارات مسئولان استان در حالی مطرح می‌شود که از ابتدای سال آبی گذشته، یعنی مهر ۱۴۰۴، وقوع پدیده جهانی «ال‌نینو» و تغییر احتمالی الگوی بارش‌ها در صدر اخبار حوزه آب و هواشناسی بوده است. در چند سال اخیر نیز درباره تغییر اقلیم و تأثیر آن بر الگوی بارش‌ها در ایران، بحث‌ها و هشدارهای کارشناسی متعددی منتشر شده است. با این وجود، هم درباره سیل‌های چند روز اخیر در استان گلستان و هم هنگام جاری‌شدن سیل سال ۱۳۹۸، مسئولان کشوری و استانی همواره میزان بارندگی‌ها و کم‌سابقه‌بودن حجم بارش را به‌عنوان علت جاری‌شدن سیل و وقوع خسارات جانی و مالی مطرح می‌کنند. جای سؤال اینجاست که تغییر الگوی بارش به‌عنوان یک واقعیت اقلیمی در سال‌های اخیر، تا چه میزان در نحوه برنامه‌ریزی برای مدیریت سیلاب و کاهش خسارات آن در نظر گرفته می‌شود؟ حتی پیش از سال ۱۳۹۸، که بیش از نیمی از استان‌های کشور درگیر سیل شدند، استان گلستان هر سال شاهد جاری‌شدن سیل‌های کوچک و بزرگ در نقاط مختلف خود بوده است. این بار نیز حجم بارندگی‌ها مقصر اصلی خسارات سیل شناخته شده، اما گویی موضوع «سازگاری با تغییر اقلیم» و «تاب‌آوری در برابر شرایط جدید» در برنامه‌ریزی‌های سنتی دستگاه‌های اجرایی به دست فراموشی سپرده شده است./ پیام ما



ستاره حجتی

شهرستان گالیکش خبر داد و گفت: با توجه به گستردگی خسارات، جلسه ستاد مدیریت بحران در شهرستان مینودشت با حضور معاون هماهنگی امور عمرانی استاندار و مدیران دستگاه‌های اجرایی برگزار شد تا وضعیت مناطق آسیب‌دیده بررسی و اقدامات لازم برای بازگشایی مسیرها و ارزیابی خسارات در سریع‌ترین زمان ممکن انجام شود. همان‌طور که گفتیم، برق ۱۹ روستای مینودشت هم قطع شده است. دستگاه‌های مسئول در حال پیگیری وضعیت مناطق آسیب‌دیده و انجام اقدامات لازم هستند و تلاش می‌شود مشکلات ناشی از سیلاب در کوتاه‌ترین زمان ممکن برطرف شود.

حادثه برای ۲۶ نفر

روابط عمومی جمعیت هلال‌احمر استان گلستان نیز به نقل از «مرتضی سلیمی»، مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر استان گلستان، گزارش داده است: در پی بارندگی‌ها و وقوع سیل و آب‌گرفتگی، شهرستان‌های آزادشهر در مناطق سوسرا و نوده‌خاندوز، علی‌آبادکتول در محدوده ۲۰ متری جنگل، مینودشت در مناطق قلعه‌قافه، دوزین و ترسه، گرگان در محدوده شهری و گالیکش در منطقه تنگراه و چقر بش قارداش تحت تأثیر قرار گرفتند.

سلیمی گفته است: بر اساس گزارش‌های ثبت‌شده، در مجموع ۲۶ نفر در این حوادث دچار حادثه شدند و ۶ خانوار تحت تأثیر سیل و آب‌گرفتگی قرار گرفتند. همچنین یک نفر در شهر دوزین جان باخت و دو نفر، شامل دو زن از روستای ترسه مینودشت، مفقود شده‌اند.

سلیمی اضافه کرده است: نیروهای عملیاتی جمعیت هلال‌احمر با به‌کارگیری ۱۶ تیم امدادی متشکل از ۵۸ نیروی عملیاتی و استفاده از ۱۸ وسیله نقلیه، شامل ۱۳ دستگاه خودرو و پنج موتورسیکلت، در مناطق حادثه‌دیده حضور یافتند. در جریان این عملیات، ۲۸ نفر به مناطق امن منتقل شدند و آب‌گرفتگی چهار واحد مسکونی نیز با استفاده از سه دستگاه موتورپمپ تخلیه شد.

مدیرعامل جمعیت هلال‌احمر استان گلستان خاطرنشان کرده است: بیش از ۱۲۰ نیروی عملیاتی در ۱۴ شعبه و دفتر نمایندگی استان، به همراه مرکز پاسخگویی اضطراری، در آماده‌باش قرار دارند تا در صورت نیاز، خدمات امدادی را به‌سرعت ارائه کنند.

او از شهروندان خواسته است با توجه به تداوم احتمال وقوع سیلاب، از نزدیک‌شدن به رودخانه‌ها و مسیل‌ها و تردد در مسیرهای آب‌گرفته خودداری کنند و در صورت مشاهده حادثه یا نیاز به امدادرسانی، با شماره ۱۱۲ ندای امداد جمعیت هلال‌احمر تماس بگیرند.

طرحی برای مهندسی سیلاب

سیلاب‌های جاری‌شده در چند روز گذشته در حالی رخ داده‌اند که پیش از این، مسئولان استان گلستان پس از سیل خسارت‌بار سال ۱۳۹۸ از تهیه طرح‌هایی برای کاهش خسارات سیل خبر داده بودند. برای مثال، در خرداد ۱۴۰۲، در «نشست تخصصی حکمرانی آب» که به میزبانی آب منطقه‌ای استان گلستان برگزار شده بود، صحبت از پیشنهاد ۴۰۷ همت اعتبار برای این طرح‌ها به میان آمده بود. «محسن لشکرلوک»، عضو هیئت علمی دانشگاه گلستان، گفته بود: «طرح مدیریت جامع و مهندسی سیلاب در استان سیل خیز با بهره‌گیری از تجربه سیل‌های گذشته تهیه و مورد تصویب دفتر فنی شرکت آب منطقه‌ای استان قرار گرفته و تأییدیه مدیریت منابع آب ایران و وزیر نیرو را دریافت کرده است.» او اضافه کرده بود: «این طرح در سازمان برنامه و بودجه قرار دارد تا به صورت لایحه به مجلس شورای اسلامی برای تصویب نمایندگان ارسال شود.»

ادامه ستون سمت چپ...

او همچنین از واردآمدن خسارت به تأسیسات آبی در محور پاریسان



دل بستگی یعنی شیوهای
که کودک یاد می گیرد در رابطه
با دیگران احساس امنیت کند

وقتی نیازهای عاطفی کودک به شکل قابل پیش بینی و همراه با محبت پاسخ داده می شود، او کم کم یاد می گیرد که دنیا جای امنی است و می تواند به دیگران اعتماد کند. اما سبک دل بستگی فقط به دوران نوزادی محدود نمی شود و یک برچسب همیشگی نیست. رابطه های امن، حضور آگاهانه والدین و تجربه های مثبت می توانند به کودک کمک کنند احساس امنیت بیشتری در روابطش داشته باشد. فرزند شما هنگام ناراحتی چطور به شما نزدیک می شود؟ بعد از جدایی های کوتاه چه واکنشی نشان می دهد؟ آیا به راحتی از شما کمک می خواهد؟ پاسخ این سؤال ها می تواند سرخ هایی درباره سبک دل بستگی او به ما بدهد.

معاون هماهنگی امور اقتصادی استانداری گلستان مطرح کرد:

ید گنجینه ای راهبردی برای جهش اقتصادی و توسعه پایدار

فاطمه زهرا میر

بازار کسب و کار



معاون هماهنگی امور اقتصادی استاندار گلستان گفت: عنصر راهبردی ید ظرفیتی کم نظیر برای رونق اقتصادی و تأمین نیاز صنایع دارویی و پتروشیمی کشور است و هر سرمایه گذاری که با اخذ مجوزهای قانونی و نظارت های لازم اقدام به کارآفرینی کند، از حمایت مدیریت ارشد استان برخوردار خواهد بود.

به گزارش سرویس اقتصادی بازار کسب و کار، عبدالعلی کیان مهر در جلسه بررسی مسائل و مشکلات اجتماعی مرتبط با آغاز عملیات اکتشاف ماده معدنی ید در منطقه اینچه برون اظهار کرد: شفاف سازی درباره فرایند تولید ید و پاسخ گویی به دغدغه های زیست محیطی مردم منطقه، از الزامات مهم توسعه این صنعت به شمار می رود. اطلاع رسانی دقیق درباره نحوه فعالیت واحدهای تولیدی، میزان مصرف منابع طبیعی، مدیریت پساب ها و کنترل آلاینده های احتمالی می تواند به افزایش آگاهی عمومی و تقویت اعتماد میان مردم، مسئولان و سرمایه گذاران کمک کند.

وی افزود: از سوی دیگر، انجام ارزیابی های زیست محیطی، نظارت مستمر بر عملکرد واحدهای تولیدی و انتشار شفاف نتایج پیش ها، نقش مهمی در پیشگیری از آسیب های احتمالی به منابع آب، خاک و اکوسیستم های منطقه دارد. همچنین، فراهم کردن زمینه گفت وگو با ساکنان محلی و پاسخ گویی مستند به پرسش ها و نگرانی های آنان، می تواند از شکل گیری شایعات و ابهامات جلوگیری کند.

کیان مهر بیان کرد: در واقع، توسعه صنعت ید زمانی می تواند به رونق اقتصادی و ایجاد فرصت های شغلی پایدار منجر شود که در کنار منافع اقتصادی، حفاظت از محیط زیست و حفظ سلامت مردم نیز به عنوان اولویت های اساسی مورد توجه قرار گیرد. شفافیت، نظارت تخصصی و مشارکت مردم، سه رکن مهم برای دستیابی به این هدف هستند.

وی ادامه داد: بر اساس گزارش های ارائه شده از سوی سازمان انرژی اتمی، میزان آلودگی پرتوی ناشی از فعالیت های استخراج ید در محدوده مجاز اعلام شده است. این موضوع می تواند در پاسخ گویی به نگرانی های عمومی درباره پیامدهای احتمالی این فعالیت ها نقش مهمی

داشته باشد؛ با این حال، تداوم پیش های تخصصی و انتشار شفاف نتایج اندازه گیری ها برای اطمینان از رعایت استانداردهای ایمنی ضروری است.

کیان مهر بیان کرد: همچنین، به منظور افزایش اعتماد عمومی و رفع ابهامات موجود، زمینه بازدید میدانی نخبگان، کارشناسان و معتمدان محلی از محل فعالیت های استخراج و تولید ید فراهم خواهد شد. چنین بازدیدهایی فرصتی برای مشاهده مستقیم روند فعالیت واحدهای تولیدی، آشنایی با ضوابط نظارتی و طرح پرسش ها و دغدغه های مردم در فضایی شفاف و کارشناسی فراهم می کند.

به گفته وی، در مجموع، ارائه مستندات معتبر، نظارت مستمر نهادهای تخصصی و مشارکت آگاهانه مردم محلی می تواند به روشن شدن ابعاد زیست محیطی تولید ید

مصرف داخلی از یک سو و محدودیت های سرمایه گذاری در طرح های توسعه و افزایش برداشت از میدان های گازی از سوی دیگر، با ناترازی مداوم روبه رو بوده است.

وی ادامه داد: این ناترازی ساختاری در اوج مصرف گاز در فصل زمستان سال های گذشته رقمی نزدیک به ۲۰۰ میلیون مترمکعب در روز برآورد می شد که پایه گذار کسری تراز در سال جاری نیز به شمار می رود.

تشدید ناترازی به دلیل آسیب های ناشی از جنگ
این کارشناس انرژی با بیان اینکه امسال ناترازی گاز در کشور به دلیل آسیب های جنگ تحمیلی اخیر تشدید شده است، گفت: در پی آسیب های ناشی از جنگ ۴۰ روزه به بخشی از پالایشگاه های گازی پارس جنوبی، طبق اعلام مسئولان ذی ربط، روزانه حدود ۲۳۰ میلیون مترمکعب گاز از مدار تولید خارج شد و تجمیع این رقم با ناترازی ۲۰۰ میلیون مترمکعبی سنوات گذشته، پتانسیل جهش کسری گاز در ایام اوج مصرف زمستان را تا مرز ۴۳۰ میلیون مترمکعب در روز افزایش داده است.

سلطانی ادامه داد: بر اساس اظهارات متولیان صنعت گاز تا پایان مهرماه با بازگرداندن بخشی از ظرفیت آسیب دیده، حدود ۱۰۰ میلیون مترمکعب از این افت تولید جبران می شود که می تواند ناترازی گاز را در ماه های اوج سرما یعنی آذر، دی و بهمن به حدود ۳۰۰ تا ۳۳۰ میلیون مترمکعب کاهش دهد.

این کارشناس انرژی اظهار داشت: اگرچه احیای بخشی از تولید سوخت خبر امیدوارکننده ای است، اما واقعیت موازنه انرژی نشان می دهد کشور همچنان در روزهای سرد پیش رو با کسری سنگین حداقل ۳۰۰ میلیون مترمکعبی گاز در روز روبه رو خواهد بود لذا مدیریت هم زمان تولید، ذخیره سازی و بهینه سازی مصرف بیش از هر زمان دیگری حیاتی است.

تلاش دولت برای صیانت از چرخ تولید
این کارشناس انرژی بازارآرایی الگوهای مصرف را برای عبور از شرایط کنونی و اصلاح ناترازی در بخش گاز ضروری دانست و اظهار داشت: در شرایطی که شکاف میان تولید و مصرف گاز در ماه های سرد سال به اوج خود می رسد، مدیریت توزیع و

کمک کند و زمینه را برای توسعه این صنعت در کنار رعایت الزامات ایمنی و حفاظت از محیط زیست فراهم سازد.

کیان مهر در پایان سخنان خود با تأکید بر ضرورت پایبندی هلدینگ سرمایه گذار به مسئولیت های اجتماعی، اظهار کرد: بهره برداری مؤثر از ظرفیت های اقتصادی منطقه زمانی امکان پذیر خواهد بود که منافع حاصل از فعالیت های صنعتی، علاوه بر توسعه اقتصادی، به بهبود شرایط زندگی مردم محلی نیز منجر شود.

وی با اشاره به اهمیت ایجاد فرصت های شغلی برای جوانان بومی، تصریح کرد: در اولویت قرار دادن نیروهای انسانی منطقه در فرایند جذب و استخدام، می تواند ضمن کاهش بیکاری، زمینه ماندگاری جوانان، افزایش درآمد خانوارها و تقویت مشارکت جامعه محلی در روند توسعه

اولویت بندی مصرف باید در اولویت قرار گیرد. سلطانی خاطر نشان کرد: رویکرد سنتی شبکه گاز کشور در سال های گذشته همواره بر حفظ پایداری جریان گاز بخش خانگی تأکید داشت و قطعی گاز در این بخش را خط قرمز خود می دانست اما این سیاست موجب شد تا در روزهای اوج افت فشار گاز، بار اصلی جبران کسری را بر دوش بخش های مولد، مجتمع های پتروشیمی، صنایع سنگین و نیروگاه ها تحمیل شود.

وی افزود: چنین شرایطی موجب می شد تا صنایع و به ویژه نیروگاه ها برای دوره های موقت چند هفته ای تا یک ماهه با محدودیت دریافت گاز روبه رو شوند و به استفاده از سوخت های جایگزین (گازوئیل و مازوت/نفت کوره) روی آورند که مصرف مازوت همواره با پیامدهای سنگین زیست محیطی و آلودگی هوا در کلان شهرها همراه بوده است.

این کارشناس انرژی مدیریت مصرف انرژی در زمستان امسال معادله ای پیچیده توصیف کرد و گفت: بخش صنعت پس از پشت سر گذاشتن محدودیت های شدید برق در تابستان، تاب آوری کمتری در برابر قطعی های زمستانه گاز دارد چراکه توقف هم زمان چرخ کارخانه ها به افت تولید ملی، کاهش درآمدهای ارزی و زیان مضاعف به پیکره اقتصاد منجر می شود.

وی با یادآوری اینکه دولت سیاست خود را بر پرهیز از قطع گاز صنایع متمرکز کرده است، افزود: با توجه به شرایط حساس کنونی اقتصاد، فشارهای تحریمی و فضای نیمه بحرانی، این رویکرد برای صیانت از اشتغال و بازار کار اهمیتی حیاتی دارد.

این کارشناس حوزه انرژی بر تأکید بر اینکه شواهد نشان می دهد بخش صنعت تا حد امکان از اولویت قطع گاز خارج شده است، گفت: با این وجود، حفظ پایدار این سیاست در گرو تحولات غیرقابل پیش بینی سیاسی و امنیتی در ماه های پیش رو است زیرا هرگونه جهش بحرانی در ناترازی که دولت را ناچار به اعمال مجدد محدودیت های صنعتی کند، تبعات سنگینی برای رشد اقتصادی، بازار کار و معیشت عمومی در پی خواهد داشت.

افت ۶ درصدی مصرف خانگی با تعرفه ۴ پله ای
سلطانی با آسیب شناسی سیاست های قیمتی اذعان داشت:

ارزیابی کارنامه یک ساله اصلاح نظام تعرفه گذاری گاز نشان می دهد که سیاست های قیمتی به تنهایی قادر به مهار جهش مصرف در بخش خانگی نبوده اند.

به گفته وی، اجرای الگوی جدید چهار پله ای محاسبه تعرفه گاز از مهرماه سال گذشته که با هدف افزایش قیمت برای مصارف نامتعرف و مشترکان پرمصرف کلید خورد، در زمستان توانست مصرف خانگی را ۵.۸ تا ۶ درصد کاهش دهد که در بزنگاه افت فشار به پایداری مقطعی شبکه کمک کرد، اما فاصله چشمگیری با ارقام هدف گذاری شده برای مدیریت ناترازی دارد.

این کارشناس انرژی گفت: ریشه ناکارآمدی نسبی این ابزارهای قیمتی را باید در غفلت ساختاری از مولفه های فنی و غیراقتصادی در حوزه بهینه سازی جست و جو کرد.

به عقیده سلطانی آهنگ شتابان رشد مصرف گاز در کشور، محصول فقدان سازوکارهای یکپارچه در نوسازی تجهیزات گرمایشی است. مادامی که استانداردهای موتورخانه ها، جایگزینی بخاری های فرسوده با تجهیزات کم مصرف و ارتقای راندمان حرارتی در بخش ساختمان به عنوان یک الزام فنی پیگیری نشود، تغییر تعرفه دستاورد چشمگیری نخواهد داشت.

گسترش بی ضابطه خطوط لوله گاز یکی از علل ناترازی
سلطانی گسترش بی ضابطه خطوط لوله را در اقصی نقاط کشور از دیگر ریشه های ناترازی گاز دانست و گفت: چالش ساختاری دیگر به روند شتابان توسعه فیزیکی شبکه گاز بر می گردد به طوری که امروز ضریب نفوذ گازرسانی در کشور به حدود ۹۹ درصد جمعیت شهری و نزدیک به ۹۵ درصد جمعیت روستایی رسیده است.

وی توضیح داد: این رویکرد در سال های گذشته اغلب متاثر از مطالبات منطقه ای و نگاه های عوام گراییانه، بدون توجه به آمایش سرزمینی، سبب متنوع سوخت و محدودیت منابع تولید اجرا و سبب شد امروز شبکه گاز کشور با گستره ای فوق العاده وسیع و متقاضیانی میلیونی مواجه باشد که مدیریت آن، بیش از فشار صرف بر نرخ گذاری، نیازمند انقلاب در بهره وری فنی، تنوع بخشی به سبد انرژی و اصلاح الگوی ساخت و ساز است. / ایرنا

شما به عنوان والدین این حق را دارید تا از کارهایی که فرزند نوجوانتان در فضای مجازی انجام می‌دهد، آگاه باشید.

اما حواستان باشد که با کنترل افراطی می‌توانید فرزندتان را از خودتان دور کرده و به اعتماد بینتان آسیب برزید.

نکته اصلی این است که به گونه‌ای بر فعالیت‌های اینترنتی نوجوانتان نظارت داشته باشید که فرزندتان احساس کند شما به حریم خصوصی او احترام می‌گذارید اما می‌خواهید از ایمنی او در فضای اینترنت اطمینان حاصل کنید.

خبر

انتقاد از ضرورت ثبت‌نام مجدد خانوارها برای برخورداری از افزایش اعتبار کالابرگ



عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس با تأکید بر ضرورت افزایش اعتبار کالابرگ متناسب با شرایط تورمی و حداقل نیازهای معیشتی خانوارها، گفت: اگر قرار است وضعیت معیشتی حدود ۴۰ میلیون نفر از هموطنان برای دریافت کالابرگ ارزیابی شود، باید از ظرفیت کد ملی و اطلاعات موجود در سامانه‌های دولتی استفاده کرد تا مردم ناچار به خوداظهاری، ثبت درخواست و پرداخت هزینه های جانبی این موضوع نباشند.

به گزارش سرویس اقتصادی بازار کسب و کار، جبار کوچکی‌نژاد، با اشاره به موضوع افزایش اعتبار کالابرگ برای حدود ۴۰ میلیون نفر از هموطنان پس از تکمیل فرم خوداظهاری و ثبت درخواست که از سوی سازمان برنامه و بودجه مطرح شده است، گفت: افزایش اعتبار کالابرگ باید مورد توجه مسئولان قرار گیرد و رقم آن نیز متناسب با شرایط تورمی و حداقل نیازهای معیشتی مردم تعیین شود.

نماینده مردم رشت در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه مردم در شرایط فعلی با تورم قابل توجه در قیمت کالاها مواجه هستند، افزود: در تعیین میزان اعتبار کالابرگ باید شرایط اقتصادی و افزایش قیمت کالاهای مصرفی خانوارها مدنظر قرار گیرد تا این حمایت بتواند متناسب‌بانیازهای معیشتی‌مردم‌باشد.

وی در ادامه با انتقاد از ضرورت ثبت‌نام مجدد خانوارها برای برخورداری از این حمایت معیشتی، اظهار کرد: اگر قرار است وضعیت معیشتی حدود ۴۰ میلیون نفر از هموطنان مورد ارزیابی قرار گیرد، این پرسش مطرح است که چرا باید این فرآیند از طریق خوداظهاری و ثبت درخواست انجام شود؟

کوچکی‌نژاد تصریح کرد: در شرایطی که کد ملی افراد در دسترس است و دولت نیز از طریق سامانه‌های مختلف به اطلاعات خانوارها دسترسی دارد، چرا باید مردم دوباره برای ثبت‌نام اقدام کنند و هزینه اضافی برای مراجعه به کافی‌نت‌ها بپردازند؟

عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس با تأکید بر ضرورت استفاده بهتر از ظرفیت اطلاعاتی و سامانه‌های موجود، خاطرنشان کرد: اطلاعات دولت درباره وضعیت معیشتی خانوارها باید به‌گونه‌ای باشد که برای شناسایی مشمولان چنین حمایت‌هایی، نیازی به خوداظهاری و ثبت درخواست مجدد از سوی مردم نباشد.

وی با اشاره به اینکه همه خانوارها نیز لزوماً به امکانات و تجهیزات لازم برای ثبت‌نام اینترنتی دسترسی ندارند، گفت: ممکن است بخشی از مردم به دلیل نداشتن امکانات یا آشنایی کافی با فرآیند ثبت‌نام نتوانند درخواست خود را ثبت کنند؛ بنابراین، مسئولان باید به این موضوع توجه داشته باشند تا شیوه اجرای طرح، خود به مانعی برای بهره‌مندی افراد واجد شرایط از حمایت‌های معیشتی تبدیل نشود./ ایکانا

به مناسبت ۱۱ اکتبر، روز جهانی دختر؛

دخترانی که مادر بزرگ شدند



مردم شناسی

سمیرا فرهادی

این موضوع در ایران تنها به گذشته تعلق ندارد. بر اساس گزارشی از سازمان داده‌های باز ایران که در سال ۲۰۲۲ منتشر شد و آمار رسمی سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۲۱ را بررسی می‌کرد، در این دوره بیش از یک میلیون ازدواج دختران زیر هجده سال ثبت شده بود. بنابراین، اگرچه تجربهٔ مادر بزرگ من به نسلی پیشین تعلق دارد، مسئله‌ای که این تجربه به یاد می‌آورد همچنان برای بررسی وضعیت اجتماعی دختران اهمیت دارد. این آمار تاریخی است و برای توصیف وضعیت امروز، باید از داده‌های جدیدتر استفاده کرد.

از منظر حقوقی نیز مادهٔ ۱۰۴۱ قانون مدنی ایران، ازدواج دختر پیش از رسیدن به سیزده سال تمام شمسی را با اجازهٔ ولی، رعایت مصلحت یا تشخیص دادگاه صالح و تأیید دادگاه مجاز می‌داند. وجود چنین سازوکاری، بحث دربارهٔ نسبت میان مقررات قانونی، حمایت از کودک و معیارهای آمادگی برای ازدواج را همچنان ضروری می‌کند. بررسی این موضوع باید با توجه به متن قانون و آثار اجتماعی اجرای آن صورت گیرد، نه صرفاً با اتکا به برداشت‌های عمومی.

روز جهانی دختر می‌تواند فرصتی باشد برای پیوند زدن این بحث حقوقی با تجربهٔ زیستهٔ زنان. پرسیدن از سن ازدواج مادر بزرگ‌ها و مادران، به‌خودی‌خود تلاشی برای دآوری دربارهٔ زندگی آنان نیست؛ بلکه راهی برای شناخت تغییرات اجتماعی و فهم این نکته است که فرصت‌های دختران در طول زمان چگونه دگرگون شده‌اند. شنیدن این روایت‌ها می‌تواند به ثبت بخشی از تاریخ اجتماعی زنان کمک کند؛ تاریخی که بدون توجه به زندگی روزمره و تجربهٔ نسل‌های عادی، ناقص می‌ماند.

در این میان، باید میان رضایت فردی و ارزیابی اجتماعی یک پدیده نیز تمایز گذاشت. ممکن است زنی از زندگی مشترک خود رضایت داشته باشد، اما این امر به‌تنهایی پاسخ نمی‌دهد که آیا ازدواج در آن سن، با توجه به شرایط رشد و امکان انتخاب او، بهترین سازوکار اجتماعی بوده است. به همین ترتیب، نمی‌توان بدون شنیدن روایت یک زن، دربارهٔ تمام زندگی یا احساسات او حکم صادر کرد. هدف، نه تحمیل یک روایت واحد به زنان گذشته، بلکه فراهم‌کردن امکان شنیدن و بررسی تجربه‌های متنوع آنان است.

۱۱ اکتبر، در این معنا، تنها مناسبتی برای سخن‌گفتن از آینده نیست؛ فرصتی است برای بازاندیشی در گذشته‌ای که بخشی از آن هنوز در حافظهٔ خانواده‌های ما حضور دارد. دخترانی که امروز مادر و مادر بزرگ شده‌اند، زمانی در موقعیتی قرار داشته‌اند که فرصت‌ها و محدودیت‌های اجتماعی زمانه‌شان آن را شکل داده است. شناخت و محدودیت‌های اجتماعی می‌تواند به ما کمک کند تغییرات حقوقی و اجتماعی را نه صرفاً در قالب مفاهیم انتزاعی، بلکه در پیوند با زندگی واقعی انسان‌ها درک کنیم.

هر مادر بزرگی روزی دختری بوده است؛ اما همهٔ دختران فرصت یکسانی برای تجربهٔ کودکی نداشته‌اند. توجه به این تفاوت، پرسشی دربارهٔ مسئولیت امروز ما در برابر حقوق و آیندهٔ دختران است.

شاید اهمیت روز جهانی دختر در همین پیوند میان نسل‌ها باشد: اینکه بتوانیم گذشته را بدون تحقیر انسان‌های آن دوره بشناسیم، عرف را از معیارهای حمایت از کودک متمایز کنیم و برای آینده‌ای تلاش کنیم که در آن، سن کودکی با آغاز مسئولیت‌های بزرگسالانه اشتباه گرفته نشود./ پیام ما

نظارت بر فعالیت‌های اینترنتی فرزندان برای کنترل نوجوان در اینترنت



چهارشنبه ۱۴۰۵/۰۷/۲۲ - سال دوازدهم - شماره ۱۵۶۸

شایعه الزام دانش‌آموزان به نصب پلاک کذب است

وزیر آموزش و پرورش با تکذیب شایعه الزام دانش‌آموزان به نصب پلاک حاوی نام، بر ضرورت استمرار آموزش و اتخاذ تصمیم‌های متناسب با شرایط هر منطقه برای جلوگیری از وقفه در فرایند یادگیری تأکید کرد.

به گزارش سرویس اجتماعی بازار کسب و کار و به گزارش مرکز اطلاع‌رسانی و روابط عمومی وزارت آموزش و پرورش، علیرضا کاظمی یکشنبه ۱۹ مهرماه، در نشست برنامه ملی نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد)، با اشاره به انتشار شایعات درباره وضعیت فعالیت مدارس، از مدیران کل آموزش و پرورش استان‌ها و مسئولان روابط عمومی خواست در برابر اخبار جعلی و فحاشی‌های رسانه‌ای، به‌موقع اطلاع‌رسانی کنند و با ارائه توضیحات شفاف، مانع گسترش اطلاعات نادرست شوند.

وی در واکنش به ادعای الزام دانش‌آموزان به حضور در کلاس درس با پلاک حاوی نام، این موضوع را شایعه دانست و تأکید کرد که وزارت آموزش و پرورش با در نظر گرفتن شرایط هر منطقه، برای حفظ ارتباط دانش‌آموزان با مدرسه و تداوم فرایند یادگیری برنامه‌ریزی می‌کند.

کاظمی همچنین از تدوین و ابلاغ دستورالعمل استمرار جریان آموزش خبر داد و اظهار کرد: تصمیم‌گیری درباره نحوه فعالیت مدارس باید متناسب با شرایط هر منطقه و بر اساس ضرورت‌های موجود انجام شود. به گفته وی، این تصمیم‌ها می‌توانند به‌صورت منطقه‌ای، موردی و کوتاه‌مدت اتخاذ شوند و در صورت نیاز، تغییر موقت شیوه برگزاری کلاس‌ها را در بر گیرند.

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به تجربه استان هرمزگان، از تلاش مسئولان این استان برای تداوم آموزش ق‌ردانی کرد و خواستار برنامه‌ریزی مستمر برای فراهم کردن امکان دسترسی دانش‌آموزان به آموزش، حتی در شرایط دشوار، شد.

وی در بخش دیگری از سخنان خود، ضمن قدردانی از تلاش مشاوران مدارس، بر ضرورت توسعه خدمات مشاوره‌ای و هدایت تحصیلی دانش‌آموزان تأکید کرد. کاظمی پیشنهاد داد فعالیت مشاوران در میدان‌ها و فضاهای عمومی شهرها نیز گسترش یابد تا دانش‌آموزان و خانواده‌ها بتوانند به‌صورت رایگان از خدمات مشاوره‌ای و راهنمایی تحصیلی بهره‌مند شوند.

وی همچنین ارتقای کیفیت خدمات مراکز مشاوره را ضروری دانست و بر تدوین شاخص‌های مشخص برای سنجش اثربخشی این خدمات و ارزیابی نتایج واقعی مداخلات مشاوره‌ای و اجتماعی تأکید کرد.

کاظمی در ادامه، تقویت همکاری با شوراهای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر در استان‌ها، به‌ویژه در مناطق هدف و آسیب‌پذیر، را مورد توجه قرار داد و بر ضرورت هماهنگی بیشتر دستگاه‌های مسئول برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان تأکید کرد.

وزیر آموزش و پرورش در پایان، استمرار برنامه‌های پیشگیرانه در حوزه آسیب‌های اجتماعی و فراهم کردن زمینه شناسایی، پرورش و شکوفایی استعدادهای دانش‌آموزان را از اولویت‌های این وزارتخانه برشمرد.

باشد: استراحت کردن، پیاده‌روی، انجام تمرینات تنفس عمیق، تمرین مدیتیشن.

خودتان را در لحظه حال تثبیت کنید تا فعالیت آمیگدال (بخشی از مغز که مسئول واکنش‌های ترس و اضطراب است) آرام شود و بدانید که در این لحظه خاص، واقعاً در معرض خطر نیستیدالبته ممکن است عادت کردن به این کار کمی زمان ببرد، اما به‌مرور زمان، این تثبیت خود (یا لنگر انداختن در لحظه حال) آسان‌تر و طبیعی‌تر خواهد شد.

حتی گاهی اوقات، وقتی با عاملی تحریک‌کننده (تریگر) مواجه می‌شوید، احساس می‌کنید شدت واکنش‌تان ناگهان از صفر به صد می‌رسد در عوض، می‌توانید به‌تدریج و اندک‌اندک خود را در معرض این عوامل قرار دهید تا به آن‌ها عادت کنید یا با آن‌ها سازگار شوید برای مثال، اگر صداهای بلند باعث تحریک بیش‌ازحد شما می‌شوند، می‌توانید کار را با سطوح پایین صدا شروع کنید و سپس به‌تدریج خود را برای مدت‌های طولانی‌تر در معرض صداهای بلندتر قرار دهید.

هرچه با صداهای بلند راحت‌تر شوید و به تمرین تثبیت خود در لحظه حال ادامه داده اید. ممکن است در آینده در برابر واکنش‌های هیجانی ناشی از صداهای بلند، آسیب‌پذیری کمتری داشته باشید. همه افراد عوامل تحریک‌کننده‌ای دارند، چه از آن آگاه باشند و چه نباشند. گاه هیچ اتفاق خطرناکی رخ نداده است با این حال بدن و ذهن شما طوری رفتار می‌کنند که انگار مورد حمله قرار گرفته‌اید. آن واکنش محرک، یک محرک احساسی در عمل است. محرک‌های احساسی پدیده‌های مستندی هستند که می‌توانند سلامت کلی شما را مختل کنند، روابط را تحت فشار قرار دهند و به مرور زمان، به بیماری‌های روانی مانند اضطراب یا افسردگی کمک کنند یا آنها را بدتر کنند.

طبق گفته موسسه ملی سلامت روان، واکنش‌های شدید استرس حتی در صورت عدم رسیدگی می‌تواند آسیب‌پذیری شما را در برابر مشکلات سلامتی طولانی مدت افزایش دهد. درک چگونگی شکل‌گیری محرک‌ها و اینکه در مورد آنها چه باید کرد می‌تواند انعطاف‌پذیری عاطفی شما را افزایش دهد و مانع از آن شود که چالش‌های روزمره زندگی شما را مختل کنند. .

تعریف محرک‌های عاطفی «احساس برانگیختگی» به معنای مواجهه با یک محرک خاص یا یک تصویر، صدا، خاطره یا شخص خاص است که واکنش عاطفی شدیدی را خارج از تناسب با موقعیت فعلی آزاد می‌کند. در حالی که همه استرس را تجربه می‌کنند، محرک‌ها متفاوت هستند زیرا به ارتباطات ذخیره شده در مغز متصل می‌شوند و پاسخ‌های خودکار جنگ یا گریز را شعله‌ور می‌کنند.

به عبارت ساده، محرک‌ها ابتدا بر سیستم عصبی و سپس بر افکار شما تأثیر می‌گذارند، به همین دلیل است که اطمینان‌بخشی منطقی (مثلاً: من در امان هستم) اغلب از افزایش آدرنالین عقب می‌ماند.

تفاوت‌های کلیدی بین عوامل استرس‌زای عمومی و عوامل استرس‌زای عاطفی:

• **عامل استرس‌زای عمومی:** یک مهلت کاری قریب‌الوقوع؛ شما احساس فشار می‌کنید اما متمرکز می‌مانید

• **عامل استرس‌زای عاطفی:** لحن سرپرست شما شبیه یک والد انتقادی از دوران کودکی است! شما خشکتان می‌زند، احساس شرمندگی می‌کنید و برای صحبت کردن تقلا می‌کنید.

از نظر بالینی، محرک‌های عاطفی روی یک طیف قرار می‌گیرند در یک سر، آنها دست‌اندازه‌ای رایج در جاده هستند؛ در سر دیگر، وقتی با یک رویداد آسیب‌زای شدید مرتبط می‌شوند، با علائم اختلال استرس پس از سانحه همپوشانی دارند.

در هر روز عادی، احتمالاً طیف متنوعی از احساسات را تجربه می‌کنید: هیجان، نگرانی، سرخوردگی، شادی و ناامیدی. این احساسات اغلب با رویدادهای خاصی مرتبط هستند؛ مثلاً جلسه با رئیس، گفتگو با یک دوست درباره وقایع روز، یا دیدار با شریک عاطفی‌تان. واکنش شما به این رویدادها می‌تواند بسته به ذهنیت و شرایط حاکم بر موقعیت، متفاوت باشد.

محرک عاطفی به هر عاملی اعم از خاطرات، تجربیات یا رویدادها گفته می‌شود که فارغ از خلق و خوی فعلی‌تان، واکنشی عاطفی و شدید را برمی‌انگیزد. محرک‌های عاطفی با اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) مرتبط هستند. شناخت محرک‌های عاطفی خود (و دانستن نحوه مدیریت آن‌ها) یکی از ارکان اصلی سلامت عاطفی مطلوب است.

درناک احساس گرفتاری، ناتوانی یا غرق شدن برای افرادی که سابقه آسیب، اعتیاد یا اختلالات عاطفی دارند، محرک‌ها اغلب با تجربیاتی مرتبط هستند که در آنها ایمنی، اعتماد یا نیازهای عاطفی به خطر افتاده است.

موسسه استرس آمریکا (AIS) اظهار می‌کند که تقریباً از هر چهار آمریکایی، سه نفر علائم جسمی یا عاطفی استرس را گزارش می‌کنند که نشان می‌دهد پاسخ‌های عاطفی در زندگی روزمره چقدر مکرراً فعال می‌شوند.

نمونه‌هایی از محرک‌های عاطفی در زندگی روزمره محرک‌های عاطفی همیشه از وقایع دراماتیک ناشی نمی‌شوند. بسیاری از آنها در تعاملات و روال‌های عادی ظاهر می‌شوند، به همین دلیل است که در ابتدا می‌توانند گیج‌کننده یا دشوار برای شناسایی باشند. نمونه‌هایی از محرک‌های عاطفی ممکن است شامل موارد زیر باشد: یک نظر خنثی از شریک زندگی که عمیقاً انتقادی به نظر می‌رسد یک ایمیل کاری که باعث اضطراب یا وحشت ناگهانی می‌شود کسی برنامه‌هایش را لغو می‌کند و منجر به احساس شدید طرد شدن می‌شود پرسیدن یک سوال ساده که باعث ایجاد حالت تدافعی می‌شود احساس غرق شدن در مسئولیت‌های کوچک بوه‌ها، مکان‌ها، آهنگ‌ها یا سالگردهای خاص چهره‌ها که تجربیات گذشته را به شما یادآوری می‌کنند واکنش عاطفی اغلب خودکار به نظر می‌رسد.

حذف واکنش‌های عاطفی نیست، بلکه درک منشأ آنهاست. مراحل مفید برای شناسایی محرک‌ها عبارتند از:

توجه به زمانی که واکنش عاطفی شما قوی‌تر از موقعیت است توجه به احساسات جسمی مانند گرفتگی، حالت تهوع یا ضربان قلب سریع تأمل در مورد آنچه درست قبل از تغییر عاطفی به آن فکر می‌کردید از خود بپرسید که این موقعیت از نظر عاطفی چه چیزی را به شما یادآوری می‌کند ردیابی موقعیت‌های مکرر که پاسخ‌های عاطفی مشابهی ایجاد می‌کنند.

با گذشت زمان، اغلب الگوها پدیدار می‌شوند. ممکن است متوجه شوید که انواع خاصی از تعاملات، محیط‌ها یا پویایی‌های رابطه‌ای به طور مداوم واکنش‌های عاطفی یکسانی را ایجاد می‌کنند. چرا محرک‌های عاطفی بسیار شدید هستند محرک‌های عاطفی سیستم پاسخ به استرس بدن را فعال می‌کنند. وقتی مغز یک تهدید عاطفی آشنا را درک می‌کند، طوری پاسخ می‌دهد که انگار خطر وجود دارد، حتی زمانی که وجود ندارد.

پاسخ ریشه در مکانیسم‌های بقا دارد، به ویژه برای کسانی که تروما، یا استرس مزمن را تجربه کرده‌اند. سیستم عصبی یاد گرفته است که برای محافظت از شما هوشیار بماند و تا زمانی که الگوهای جدیدی ایجاد نشود، به استفاده از آن الگوها ادامه می‌دهد. علاوه بر این، محرک‌های عاطفی اغلب با چالش‌های گسترده‌تر سلامت روان در تعامل هستند و طبق گفته اتحاد ملی بیماری‌های روانی (NAMI)، بیش از یک نفر از هر پنج بزرگسال در ایالات متحده سالانه بیماری روانی را تجربه می‌کنند. که می‌تواند بر شدت و فراوانی واکنش‌های عاطفی تأثیر بگذارد.

چگونه محرک‌های احساسی را به روش‌های سالم‌تری مدیریت کنیم مدیریت محرک‌های احساسی به معنای سرکوب احساسات یا مجبور کردن خود به آرام ماندن نیست بلکه به معنای ایجاد فاصله بین محرک و پاسخ شماست تا بتوانید نحوه عمل خود را انتخاب کنید.

راه‌های مؤثر برای مدیریت محرک‌های احساسی عبارتند از : مکث قبل از واکنش، حتی برای چند نفس آرام کردن خود از طریق آگاهی حسی نامیدن احساسی که تجربه می‌کنید به خودتان یادآوری کنید که لحظه حال، گذشته نیست تمرین شفقت به خود به جای انتقاد از خود، تعیین مرزهایی که از امنیت عاطفی محافظت می‌کنند بیان واضح نیازها به جای واکنش تکانه‌ای با تمرین، این پاسخ‌ها حتی در لحظات پر از احساسات، قابل دسترس‌تر می‌شوند .

رسیدگی به محرک‌های عاطفی، جزء کلیدی بهبودی پایدار است و کمک می‌کند تا مهارت‌های تنظیم هیجان را در خود پرورش دهند، خطر بازگشت (عود) را کاهش دهند و حس اثبات‌تری از خویشتن ایجاد کنند.

برای کمک به تنظیم هیجانات خود، اقدامات مختلفی انجام دهید شما باید راه‌هایی برای «لنگر انداختن» خود در واقعیتِ حال حاضر پیدا کنیدو می‌تواند شامل موارد زیر



مستقیمی با نیازهای «کودک درون» و همچنین احساسات، افکار یا هیجاناتی دارند که در گذشته تجربه کرده و هنوز آن‌ها را پردازش نکرده‌اید.

سایر مشکلات سلامت روان نیز می‌توانند بر شدت یا دفعات بروز این محرک‌های عاطفی تأثیر بگذارند، از جمله: اضطراب افسردگی اختلال شخصیت مرزی (BPD) در اختلال شخصیت مرزی، اغلب احساس طرد شدن به عنوان یک محرک مکرر عمل می‌کند.

هر زمان که احساس می‌کنید تحت تأثیر یک محرک قرار گرفته‌اید، اولین وسوسه ما اجتناب یا فرار از آن موقعیت است. گاهی افراد به مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسالم روی می‌آورند و یا واکنش‌های شدیدی مثل خشم از خود نشان می‌دهند درحالیکه در عوض، باید آن احساسات را پذیرا باشیم و پرسش‌های بسیار مهمی از خود بپرسیم تا عمیقاً دریابیم که آن عامل برانگیزاننده، چه پیامی برای ما دارد. این مراحل کمک کند تا درک بهتری از عواملی پیدا کنیم که باعث فعال شدن واکنش‌های هیجانی‌تان می‌شوند.

گاهی یک لحظه احساس ثبات می‌کنید و لحظه بعد غرق در اضطراب، خشم، شرم یا غمی می‌شوید که به نظر می‌رسد با موقعیت نامتناسب است که به محرک‌های عاطفی مرتبط هستند.

یادگیری نحوه شناسایی محرک‌های عاطفی و پاسخ متفاوت به آنها می‌تواند گامی قدرتمند به سوی ثبات عاطفی، روابط سالم‌تر و بهبودی طولانی‌مدت باشد.

محرک عاطفی چیست؟ محرک عاطفی یک واکنش درونی است که زمانی رخ می‌دهد که چیزی در لحظه حال، تجربیات عاطفی حل نشده گذشته را فعال می‌کند. خود محرک ممکن است کوچک یا بی‌ضرر به نظر برسد، اما به خاطرات، باورها یا زخم‌های عمیق‌تری که به طور کامل بهبود نیافته‌اند، مرتبط است.

محرک‌ها نشانه ضعف یا واکنش بیش از حد نیستند آنها سیگنال‌هایی از سیستم عصبی هستند که نشان می‌دهند چیزی آشنا و دارای بار احساسی فعال شده است. اغلب، شدت احساسی، تجربیات گذشته را منعکس می‌کند تا صرفاً وضعیت فعلی. محرک‌های احساسی می‌توانند به صورت تغییرات ناگهانی خلق و خو، تنش فیزیکی، افکار مزاحم یا تمایل به عقب‌نشینی یا واکنش دفاعی ظاهر شوند درک اینکه یک محرک احساسی چیست، به شما این امکان را می‌دهد که به جای قضاوت خود، با کنجکاوی به این لحظات نزدیک شوید.

محرک‌های عاطفی رایج در حالی که محرک‌های عاطفی بسیار شخصی هستند، الگوهای مشترکی وجود دارد که بسیاری از افراد در آنها مشترک هستند. شناخت این الگوها می‌تواند به شما کمک کند تا کمتر احساس تنهایی کنید و برای توجه به پاسخ‌های خود آماده‌تر باشید.

محرک‌های عاطفی رایج عبارتند از: احساس انتقاد، قضاوت یا سوء تفاهم طرد یا رها شدن ادراک شده تعارض یا صدای بلند احساس نادیده گرفته شدن یا طرد شدن از دست دادن کنترل یا غیرواقع پشیمانی بودن موقعیت‌هایی که باعث شرم یا گناه می‌شوند یادآوری آسیب‌های گذشته یا روابط

مقابله با محرک‌های عاطفی با افزایش آگاهی آغاز می‌شود و به انجام اقدامات جدید و متفاوت می‌انجامد! محرک‌های عاطفی چیستند؟ محرک‌های عاطفی (یا محرک‌های روانی/مرتبط با سلامت روان) موقعیت‌های محیطی، بین‌فردی، حسی یا شناختی هستند که واکنش‌های منفی ناگهانی و شدیدی را در فرد برمی‌انگیزند. این محرک‌ها کاملاً شخصی هستند و از فردی به فرد دیگر تفاوت دارند. با این حال، می‌توانند بسیار ظریف (مانند بوی یک عطر خاص) یا کاملاً مستقیم (مانند انتقاد دیگران از ظاهر یا رفتار شما) باشند.

محرک‌های عاطفی باعث می‌شوند افکار و احساساتی را تجربه کنید که اغلب با رویداد در حال وقوع تناسبی ندارند! این واکنش شبیه به یک واکنش غیرارادی و آنی (رفلکس) است و اغلب ناشی از تروما (آسیب روانی) یا درد گذشته و یا موقعیتی تنش‌زا می‌باشد.

درک عوامل برانگیزاننده (تریگرها): شناسایی و مدیریت محرک‌های عاطفی برای رشد فردی ضروری است. محرک‌های عاطفی (تریگرها) بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی ما هستند و اغلب به واکنش‌های شدیدی منجر می‌شوند که می‌توانند آرامش خاطر ما را برهم زده و مانع رشد فردی‌مان شوند.

بنابراین می‌بایست این محرک‌ها را بشناسید، درک کنید و مدیریت نمایید تا بتوانید به‌جای واکنش‌های تکانه‌ای (هیجانی و آنی)، با وضوح و تسلط و بموقع به هر یک از آنها درست پاسخ دهید.

احساسات ما قدرتمند هستند و هنگامی که تحریک می‌شوند، می‌توانند ما را در نوساناتی شدید (مانند ترن هوایی) قرار دهند، قضاوت ما را مختل کنند و بر اعمالمان تأثیر بگذارند. در اصل خواهید آموخت که چگونه آگاهی عاطفی را در خود پرورش دهید، ریشه‌های محرک‌هایتان را بررسی کنید و راهکارهایی را برای مدیریت مؤثر آن‌ها به کار بگیرید.

با تسلط بر محرک‌های خود، می‌توانید روابط سالم‌تری ایجاد کنید، تصمیم‌گیری خود را بهبود بخشید و استرس را کاهش دهیدو همچنین درمی‌یابید که چگونه تنظیم هیجانی می‌تواند به ارتباطات بهتر، افزایش عزت‌نفس و احساس عمیق‌تری از آرامش درونی منجر شود.

بعنوان مثال: بالا رفتن صدای شریک عاطفی‌تان هنگام مشاجره ممکن است خشم شدیدی را برانگیزد. خشمی شبیه به آنچه ممکن است در کودکی هنگام فریاد زدن والدینتان بر سر خود تجربه کرده باشید. پوشش خبری مکرر رویدادهای آسیب‌زا (تروماتیک) ممکن است باعث اندوه یا سوگواری ناگهانی و شدید شود، به‌ویژه اگر آن اخبار یادآور دورانی از غم و اندوه برای شما باشد یا احساس کنید پیوند خاصی با آن وقایع جاری دارید.

موقعیت‌های بسیار پرتنش که ممکن است احساس تردید نسبت به خود یا شرم را در شما بیدار کنند و باعث شوند برای آرام کردن اوضاع، راضی نگه داشتن دیگران و افزایش حس امنیت در محیط، به رفتارهای راضی‌کننده دیگران (people-pleasing) روی بیاورید.

از بسیاری جهات، محرک‌های عاطفی شما اغلب ارتباط

