

در این شماره می خوانید:

- ۱..... دیدار رهبر معظم انقلاب اسلامی با هزاران نفر از دانش آموزان و دانشجویان به مناسبت روز سیزده آبان
- ۲..... اخبار دانشگاهی
- ۳..... اخبار دانشگاه پשתازان آئین زندگی
- ۴..... شناخت آسیب ها و راهکارهای مقابله با سرقت هویت در فضای سایبر با تأکید بر نظام حقوقی ایران
- ۶..... روش های رفتار درمانی و بهبود ارتباط با کودک اتیسم
- ۷..... شاخص های انتخاب کارآفرین برتر
- ۸..... ازدواج بدون شکست از دیدگاه تنوری انتخاب
- ۱۰..... انتخاب آگاهانه
- ۱۱..... مدیریت قارچی و راه کنترل آن
- ۱۲..... دانستنی های جالب در مورد آب
- ۱۳..... متاتارسالوی یا درد زیر پنجه یا چیست؟ (علل، درمان)



دیدار رهبر معظم انقلاب اسلامی با هزاران نفر از دانش‌آموزان و دانشجویان به مناسبت روز سی‌ده آبان

حضرت آیت الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار پرشور هزاران نفر از دانش‌آموزان و دانشجویان، نسل جوان را پیشرو و پیشران جامعه خواندند و تأکید کردند این نسل خوش استعداد و خوش فهم، بی‌تردید ایران عزیز را با عبور از موانع و سختی‌ها به نقطه مطلوب خواهد رساند؛ البته تحقق این هدف در خنثی‌سازی، نیازمند «شناخت دشمن اصلی و خبیث ملت ایران یعنی امریکا»، «علم‌آموزی و کار و تلاش» و «تقویت ارتباط با پروردگار» است.



در این دیدار که در آستانه یوم‌الله ۱۳ آبان روز ملی مبارزه با استکبار جهانی برگزار شد، حضرت آیت الله خامنه‌ای با تجلیل از شور جوانی و قدرت تحلیل نسل جوان افزودند: طبیعت جوان، تحرک و پیشروی است اما این خصوصیت در کشور ما به سن نوجوانی نیز رسیده است.

ایشان با اشاره به نمونه‌هایی از این واقعیت شگرف‌ترین در مراحل قبل و بعد از پیروزی انقلاب اسلامی، گفتند: در حوادث انقلاب، نوجوانان هم‌ای جوانان وارد میدان مبارزه شدند و چنان در مقابل خیانت رژیم طاغوت ایستادند که روز ۱۳ آبان ۵۷ را به نام خود ثبت کردند. رهبر انقلاب اسلامی، حضور شجاعانه در صحنه‌های دفاع مقدس را به عنوان نمونه‌ای دیگر یادآور شدند و افزودند: نوجوانان در جنگ تحمیلی همچون مردان کارآمد و رشید جنگیدند و غوغا کردند.

حضرت آیت الله خامنه‌ای، نسل نوجوان و جوان کنونی را پرخوردار از همان امتیازات و ویژگی‌های جوانان نسل انقلاب و دفاع مقدس دانستند و گفتند: بر اساس اطلاعات دقیق، امروز جوانان و نوجوانان ما در بخش‌های مختلف حتی بهتر از جوانان تسل‌های قبل، مسائل را تحلیل، و عمل می‌کنند.

رهبر انقلاب اسلامی با اشاره به تلاش‌های دشمنان برای انحراف نسل‌های جوان با روش‌هایی همچون ترویج فحشا، مواد مخدر و بازی‌های گمراه‌کننده رایانه‌ای، افزودند: با وجود همه این دشمنی‌ها، نوجوانان دهی هشتادی که نه اسام و انقلاب را دیده‌اند و نه دفاع مقدس را، امروز مفاهیم اساسی انقلاب را با همان روشن‌بینی و اقتدار جوان فهم اول انقلاب، دنبال می‌کنند. ایشان با تأکید بر اینکه دشمنی‌های زورگویی جهانی تاکنون هیچ تأثیری نداشته و آنها نتوانسته‌اند هیچ غلطی بکنند، گفتند: بچه‌های عزیز من، شما نسلی هستید که خواهید توانست با فائق شدن بر ترغیب‌های دشمن و عبور از موانع و سختی‌ها، این کشور را به نقطه لوچ و به آرمان‌های اسلامی و آزادهای بزرگ ملت برسانید، البته تحقق این هدف چند شرط دارد. رهبر انقلاب اسلامی در تبیین ضرورت دشمن‌شناسی به عنوان شرط اصلی تداوم مسیر تحقق اهداف نظام و ملت خاطر نشان کردند: امریکا به معنای واقعی کلمه، دشمن خبیث و اصلی است و این حقیقت نه از سر تعصب و نگاه بدبینانه بلکه ناشی از تجربه، فهم درست مسائل و دیدن واقعیات میدان است. امریکا برای خراب کردن پرچام نهایت خیانت را به عمل می‌آورد حضرت آیت الله خامنه‌ای با اشاره به سخنان اخیر رئیس‌جمهور امریکا مبنی بر ترور ریست‌بودن ملت ایران، افزودند: این حرف ابلهانه نشان می‌دهد امریکایی‌ها نه فقط با رهبری و دولت ایران دشمنند بلکه با اصل وجود ملتی که خستگی‌ناپذیر در مقابل آنها ایستاده، خصومت و کینه‌ورزی می‌کنند.

ایشان با یادآوری سخنان چند سال قبل یکی از مسئولان آمریکایی که گفته بود باید ریشه ایران را از بین ببریم، افزودند: آنها قادر به درک این حقیقت نیستند که ملتی با چنین سابقه پریر تاریخی و فرهنگی را نمی‌توان ریشه‌کن کرد.

رهبر انقلاب اسلامی، خصومت عمیق امریکا با ملت ایران را موجب کوری چشم مجاساتی امریکایی‌ها و تکرار اشتباهات آنها دانستند و افزودند: امریکایی‌ها از روز اول پیروزی که انقلاب یک تهمال پاریک بود، دشمنی را شروع کردند و امروز هم که جمهوری اسلامی به درخت سرسبز و تناوری تبدیل شده، به همان توطئه‌های بی‌نتیجه ادامه می‌دهند چرا که خصومت و کینه‌ورزی، آنها را از دیدن و درک واقعیات و ارزیابی درست محروم کرده است. حضرت آیت الله خامنه‌ای با انتقاد از کسانی که معتقدند «در مقابل امریکا، قدری کوتاه بیاوریم تا دشمنی آن کم شود» افزودند: تجربیات تاریخی از جمله ماجرای دکتر مصدق نشان می‌دهد امریکایی‌ها حتی به کسانی که به آنها امید می‌بخشند، رحم نمی‌کنند. ایشان در همین زمینه افزودند: مصدق برای مبارزه با انگلیسی‌ها سرخ مذاکره با امریکا رفت و به آنها اعتماد کرد اما همین امریکایی‌ها بودند که ضد او کودتا کردند.

رهبر انقلاب اسلامی با استناد به این واقعیات افزودند: کوتاه آمدن در مقابل امریکایی‌ها، آنها را جری و گستاخ می‌کند بنابر این تنها راه، مقابله و ایستادگی است. حضرت آیت الله خامنه‌ای درس خواندن و علم‌آموزی باید به ارزشی والا تبدیل شود. ایشان افزودند: ارتقای سطح علمی کشور، قدرت مواجهه با دشمنی‌ها و عبور از اسواچ سخت طوفانی را افزایش می‌دهد، موجب استحکام درونی بیشتر ایران می‌شود و تحقق آزادهای بزرگ ملت را ممکن می‌سازد.

«تقویت ارتباط با خدا» توصیه مؤکد دیگری بود که رهبر انقلاب اسلامی خطاب به نوجوانان و جوانان بیان کردند و افزودند: دل‌های نورانی و پاک شما، جلب لطف و فضل الهی را آسان‌تر می‌کنند، قدر این نعمت را بدانید.

رئیس جمهور در مراسم بزرگداشت روز دانشجو در دانشگاه سیستان و بلوچستان

رئیس جمهور در جمع دانشجویان در دانشگاه سیستان و بلوچستان قلم‌بندی به عقیده خود با مردم را مورد تأکید قرار داد و گفت: باید به هر آنچه که وعده داده‌ایم عمل کنیم.

ایشان که گفته می‌شود، روحانی دیروز به رای مردم ناروایی است. روحانی هر روز به رای فرد فرد مردم هم صدا با مردم نباشد و گششتن در برابر مردم خواهیم بود و نه اسلامیت نظام، چرا که اسلام به و جمهوریت هم می‌گوید که حق حکومت با مردم حکومت در دولت را داریم. دکتر روحانی تصریح کرد: نخواهم کرد و در این راه از هیچ کس بررسی ندارم با قوت ادامه خواهیم داد. دکتر روحانی در ادامه با تحول است، اظهار داشت: بی‌تردید برای ایجاد این منتهای حرکت خواهیم کرد. رئیس جمهور گفت: اینکه می‌بایم، تصمیم ناگهانی من نبود بلکه در آغاز



اینکه دانشگاه‌های کشور باید به مسائل ملی، بین‌المللی و محلی توجه ویژه داشته باشند، گفت: اینکه به فرض در دانشگاه سیستان و بلوچستان استاید و تحقیقات دانشگاهی به دنبال حل مشکلات محلی و استانی نباشد، اصلاً روا نیست و بایستی اولویت‌ها در این راستا محلی و بر مبنای حل مشکلات موجود باشد درست است که ملی می‌اندیشیم و جهانی فکر می‌کنیم، اما اولویت باید مسائل استانی و کاربردی باشد و در کنار تحقیقات راهبردی نباید از تحقیقات کاربردی و عملیاتی غافل بود. رئیس جمهور تصریح کرد: دانشگاه‌ها باید نسبت به مسائل و مشکلات محلی خود حساس باشند و برای آن راه حل پیدا کنند.

دکتر روحانی نقد دولت و مسئولین دولتی را حق دانشجویان دانست و اظهار داشت: انتقاد حق شماس و حتماً هم دولت را نقد کنید، چرا که هزینه آن کمتر است و در مجموعه دولت هم رئیس جمهور را نقد کنید چرا که هزینه بسیار کمتری دارد.

رئیس جمهور با بیان اینکه اگر دانشجویان در دانشگاه نتوانند نقادی کنند، کجا حرف خود را بزنند، گفت: اگر در دانشگاه فضای طرح نقد آزادانه و سخن نباشد، خلافت نیست و اگر خلافت نباشد نمی‌توان انتظار نوآوری هم داشت. دکتر روحانی با اشاره به اینکه دانشگاه باید به اندازه حوزه علمیه آزادی و اجازه نقد داشته باشد، افزود: بیاوریم حداقل به همان اندازه که در حوزه‌های علمیه، آزادی بیان و طرح نقد وجود دارد، به دانشگاه و دانشجو نیز آزادی و اجازه نقد دهیم تا همانطور که در حوزه یک طبع جوان مطلب یک استاد در حد مرجع تقلید را مورد نقد قرار می‌دهد در دانشگاه نیز کسی مجبوریتی برای انتقاد نداشته باشد.

پیام ریاست دانشگاه جامع علمی-کاربردی به مناسبت آغاز هفته پژوهش

با عنایت به گذشت ربع قرن از تأسیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی و توسعه یافتن آن، اینک وقت آن رسیده است که برنامه‌ها مورد بازنگری قرار گیرد و مسیر برای رسیدن به دانشگاه نسل سومی هموار شود.

با عنایت به گذشت ربع قرن از تأسیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی و توسعه یافتن آن، اینک وقت آن رسیده است که برنامه‌ها، سیاست‌ها و اقدامات بخش‌های مختلف دانشگاه، مؤسسات و مراکز آموزش علمی-کاربردی، در جهت تحقق اقتصاد مقاومتی در پست‌تر شریک‌های دانش‌پیمان و توسعه درون‌زا و همه‌جانبه، مورد بازنگری قرار گیرد و مسیر برای رسیدن به دانشگاه نسل سومی هموار شود.

ارتقای کیفیت رابطه دانشگاه با صنعت، توسعه کارآفرینی، افزایش سرمایه علمی، فرهنگی و مهارتی دانشجویان و جهت گیری به سوی توانمند سازی آنان در فضای گفتمانی اخلاقی محور توأم با مسئولیت اجتماعی، از ویژگی‌های دانشگاه نسل سوم است.

دانشگاه جامع علمی-کاربردی در جهت تحقق اهداف فوق برای نخستین بار در سال جاری نسبت به راه اندازی سامانه علمی کارورزی و سامانه ثبت و ارزیابی فعالیت‌های پژوهشی، فناوری و کارآفرینی مراکز آموزشی اقدام و امکان بایش و رصد فعالیت‌های پژوهشی مراکز را فراهم کرده است.

اینجانب هفته پژوهش را که فرصت مناسبی برای شناخت ظرفیت‌های دانشگاه و صنعت و ضروری بر نیازهای این دو نهاد به یکدیگر است، مفتخر شمرده ضمن گرامی داشت این هفته که به شعار «پژوهش تقاضا محور و تجاری سازی فناوری» زیر بنای تولید و اشتغال محسوب شده است، مراتب سپاس خود را به تمامی دانشجویان، مدرسان و سازندگان دانشگاه و تمامی تلاشگران این عرصه تقدیم می‌کنم. سلامت، سعادت و مزید توفیقات یکایک دلسوزان و خمتگزاران به نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران، به ویژه شما پژوهشگران عزیز را از خلوتند متعال خواستارم.



جذب ۷۵ درصد دانش آموختگان دانشگاه جامع علمی-کاربردی به بازار کار

رئیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی کشور از جذب ۷۵ درصد دانش آموختگان این دانشگاه به بازار کار خبر داد. به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دکتر محمدحسین امید در نشست با جمعی از خبرنگاران استان کهگیلویه و بویراحمد در یاسوج گفت: ۲۵ سال از تأسیس و فعالیت این دانشگاه در کشور سپری می‌شود و در این مدت افزون بر یک میلیون و ۵۰۰ هزار دانش آموخته داشته است. دکتر امید افزود: رشته‌های تحصیلی این دانشگاه در مقاطع کارشناسی، کارشناسی و کارشناسی ارشد و در پنج حوزه شامل کشاورزی، صنعت، مدیریت، خدمات اجتماعی و فرهنگ و هنر است و هم‌اینک این دانشجویان با همکاری حدود ۵۰ هزار مدرس و در ۸۵۰ مرکز آموزشی مشغول به تحصیل هستند.



کیفیت آموزش و مهارت آموزی و تخصصی شدن مراکز آموزشی این دانشگاه با جدیت دنبال می‌شود بدان معنا که هر مرکز آموزش‌های مهارتی خاصی را ارائه دهد ایشان بیان کرد. مأموریت اصلی این دانشگاه در بخش آموزش توجیه جدی به مقوله مهارت آموزی و در بخش پژوهش نیز ایجاد و راه اندازی مراکز رشد و نوآوری است که مجوز ایجاد مراکز رشد و نوآوری توسط وزارت علوم، تحقیقات و فناوری داده شده و آمادگی لازم برای راه اندازی چنین مراکزی در دانشگاه‌های جامع علمی کاربردی تمامی استان‌های کشور وجود دارد.

دکتر امید اظهار داشت: ایجاد مراکز رشد و نوآوری در دانشگاه جامع علمی-کاربردی زمینه ساز راه اندازی شرکت‌های دانش بنیان در راستای کمک به ایجاد اشتغال و تبدیل ایده به محصول و تجاری سازی آن است.

رئیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی کشور گفت: تا سال ۱۳۹۹ به عنوان پایان برنامه ششم توسعه باید ۳۰ درصد دانشجویان دانشگاه‌های کشور مهارتی باشند و ظرفیت لازم برای ارائه آموزش‌های مهارتی در دانشگاه

جامع علمی-کاربردی نیز موجود بوده، اما در حال حاضر تعداد متقاضیان اندک است. دکتر امید ایجاد اشتغال را جزء مهم ترین مسائل کنونی کشور و دغدغه اصلی دولت برشمرد و گفت: دانشگاه جامع علمی-کاربردی بنا داشتن رویکرد مهارت آموزی می‌تواند به کاهش نرخ بیکاری و تحقق هر چه مطلوب‌تر اقتصاد مقاومتی کمک به سزایی کند.

وی در ادامه گفت: رشد شهریه دانشجویان این دانشگاه سالانه تنها ۱۰ درصد بوده در سال تحصیلی آینده نیز به همین عنوان است البته مسئولان دانشگاه جامع علمی-کاربردی پیشنهاد تأمین ۲۰ درصد از شهریه دانشجویان رشته‌های مهارتی این دانشگاه توسط دولت را مدتی قبل به مجلس شورای اسلامی ارائه دادند که در حال پیگیری است.

تأسیس مرکز نوآوری و رشد علمی-کاربردی

معاون پژوهش و فناوری دانشگاه جامع علمی-کاربردی از تأسیس ۹ مرکز نوآوری و یک مرکز رشد علمی-کاربردی خبر داد.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی، معاون پژوهش و فناوری این دانشگاه از تأسیس چند مرکز نوآوری و مرکز رشد علمی-کاربردی خبر داد.

دکتر بزرگی حداد ضمن اشاره به تشکیل دومین جلسه شورای سیاست گذاری و راهبردی مراکز نوآوری و مراکز رشد

دانشگاه جامع علمی-کاربردی بیان کرد: در فرآیند تأسیس مراکز نوآوری در دومین جلسه شورای سیاست‌گذاری و راهبردی مراکز نوآوری و رشد دانشگاه جامع علمی-کاربردی، با تأسیس ۹ مرکز نوآوری علمی کاربردی و یک مرکز رشد علمی-کاربردی موافقت شد.



دانشگاه جامع علمی-کاربردی در بین غرقه‌های برتر هجدهمین نمایشگاه هفته پژوهش، فناوری و فن بازار سال ۱۳۹۶

به گزارش از روابط عمومی دانشگاه جامع علمی-کاربردی، غرقه‌های دانشگاه صنعتی امیرکبیر، دانشگاه تهران، دانشگاه جامع علمی-کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی، دانشگاه تربیت مدرس، دانشگاه علم و صنعت ایران، سازمان پژوهش‌های علمی و صنعتی ایران، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشگاه زیست فناوری و مهندسی ژنتیک، صندوق حمایت از صنایع الکترونیک «صحا» و پارک علم و فناوری گیلان به عنوان غرقه برتر معرفی و مورد تجلیل قرار گرفتند.



انصاف دکتر محمد کمالی به سرپرستی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی



جناب آقای دکتر محمد کمالی از چهره های ماندگار حوزه توانبخشی کشور که این مرکز آموزشی افتخار بهره مندی از دانش و تجارب ارزشمند ایشان را به عنوان مشور ارشد کلان پروژه دوره کارشناسی حرفه ای ارشد رشته توانمند سازی معلولین خود داشته است، حلی حکمی از سوی وزیر محترم بهداشت و درمان آموزش و پزشکی به سرپرستی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی منصوب شدند.

نبریک سرکار خانم مهرانگیز میکائیلی به مناسبت ولادت حضرت محمد مصطفی (ص) و ولادت امام جعفر صادق (ع)

اینجانب، فیروز رسیدن ۱۷ ربیع الاول خجسته زاد روز رسول مهربانی و عزت، مبشر آگاشی و حکمت، پرچمدار عدالت و برادری حضرت ختمی مرتبت محمد مصطفی (ص) و همچنین میلاد مسعود و فرخنده امام جعفر صادق (ع) ششمین اختر تابناک امامت و ولایت و مؤسس مذهب جعفری را پر تماشای مسلمین جهان تبریک و تهنیت عرض می نمایم.

ربیع ماه زیبایی است، تجلی رحمت الهی بر هستی و کائنات و طلوع آفتاب حقیقت است که از سرزمین وحی متجلی شد و جهانی را از عطر آگاهی بخش خورشید، بهره مند ساخت، امید است توفیق آن را داشته باشیم از الطاف بیکران این ایام مبارک که سرآورد شادی، سرور، امید و ایمن است به نحو شایسته ای بهره مند شویم.

با آرزوی موفقیت
مهرانگیز میکائیلی، رئیس مرکز آموزش علمی- کاربردی پیشنهاداران این زندگی

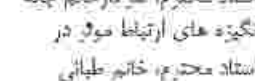
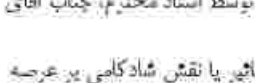
گرامی داشت روز دانشجو

مرکز آموزش عالی علمی- کاربردی پیشنهاداران آیین زندگی، به مناسبت فیروز رسیدن روز دانشجو (۱۶ آذر) که توسط نهادهای دولتی در سال جاری «همراه دانایی» نام گذاری شده بود، اقداماتی از قبیل برگزاری سخنرانی، توزیع بروشور اطلاع رسانی در صورت تاریخچه روز دانشجو، پذیرایی و غیبه به انجام رسانید.



کارگاه آموزشی برگزار شده توسط گروه مساوران

- ۱- کارگاه آموزشی «راهبردهای بهبود و افزایش کیفیت زندگی مشترک» «ورژ» دانشجویان متاهل» توسط استاد محترم، جناب آقای بیگلریگی
- ۲- کارگاه آموزشی «تاثیر یا نقش شادکامی بر عرصه های زندگی» توسط استاد محترم، سرکار خانم چایه
- ۳- کارگاه آموزشی «انگیزه های ارتباط موفق در دانشجویان» توسط استاد محترم، خانم طباطبائی



معرفی کتاب

تحلیل روانشناختی شادکامی (منابع، ساختار ها، پیوست ها)



تنظیم و گردآوری: دکتر امیر القاسم خوش گنش و مؤدبه چایه انتشارات آوای نور، سال انتشار ۱۳۹۶

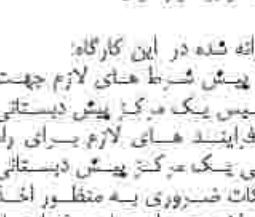
این کتاب توسط مدرس مرکز علمی- کاربردی پیشنهاداران آیین زندگی تدوین و در اختیار علاقه مندان به مباحث روانشناسی قرار گرفته است. مباحث کتاب شامل بررسی نقش و تاثیر شادکامی در عرصه های مختلف فردی و اجتماعی است. در فصل اول این کتاب به تعریف شادکامی و مبانی و نظریه های موجود درباره آن، عوامل مؤثر بر آن و شیوه ارزیابی آن پرداخته می شود.

برفصل های ۸ فصل بعدی به مطالبی درباره فیزیولوژی شادکامی، شادکامی و شخصیت، شادکامی و شناخت، شادکامی و مذهب، شادکامی و سلامت روان، شادکامی و عملکرد تحصیلی، رضایت شغلی و شادکامی و سرانجام در فصل آخر مکانیزم های درمانی و راهکارهای افزایش شادکامی می پردازد.

لازم به ذکر است که در کارگاهی آموزشی با عنوان «تاثیر یا نقش شادکامی بر عرصه های زندگی» که توسط استاد محترم، سرکار خانم چایه در مرکز برگزار شد، خلاصه ای از مطالب این کتاب به صورت عملی به دانشجویان آموزش داده شد. برای پی بردن به اهمیت جایگاه شادی در زندگی مطالعه این کتاب را به تمامی دانشجویان و اساتید توصیه می کنیم.

برگزاری کارگاه آموزشی کارآفرینی در حوزه علوم تربیتی با گرایش مشاغل مرتبط با مراکز پیش دبستانی

کارگاه آموزشی کارآفرینی در حوزه علوم تربیتی با گرایش مشاغل مرتبط با مراکز پیش دبستانی به مناسبت هفته جهانی کارآفرینی روز پنج شنبه به تاریخ ۹/۹/۹۶ توسط استاد محترم سرکار خانم فیض نواد کارشناس ارشد رشته تربیت بدنی مراکز پیش دبستانی با حضور معاونت آموزش و پژوهش مرکز برگزار گردید.



اهم مطالب ارائه شده در این کارگاه: تشویج پیش شرط های لازم جهت اقدام به تاسیس یک مرکز پیش دبستانی، تشویج فرایندهای لازم برای راه اندازی عملی یک مرکز پیش دبستانی، بیان نکات ضروری به منظور اثبات تأییدیه های لازم دوره ای با هدف ایجاد هویتی در روند فعالیت های مراکز پیش دبستانی، معرفی فرصت های شغلی موجود در مراکز پیش دبستانی، تشویج خلاقیت و نوآوری های انجام شده داخلی و خارجی در خصوص ایجاد مراکز پیش دبستانی، پیش بینی چگونگی انجام فعالیت های مراکز پیش دبستانی و تحلیل فرصت های شغلی آینده.

تهیه و تنظیم
غلامرضا طالانی زاده
مدیر فرهنگی مرکز

شناخت آسیب ها و راهکارهای مقابله با سرقت هویت در فضای سایبر با تأکید بر نظام حقوقی ایران (قسمت اول)

مقدمه

جهانی شدن ارتباطات و اطلاعات و توسعه فزاینده فناوری های مرتبط با آن، از یک سو تحولات و دگرگونی های مبتنی را در علوم اجتماعی و شاخه های آن و مفاهیم مربوط به آن در پی داشته است، و از سوی دیگر سبب بروز آسیب ها و مشکلات عدیده ای در عرصه های مختلف اجتماعی، و من جمله مسائل مرتبط با تجارت و جنبه های حقوقی آن در فضای سایبر، شده است. در این میان، سرقت هویت در فضای سایبر پدیده ناهنجاری است که مستلزم بررسی و کنکاش است. امروزه دولت ها، نهادهای فرا دولتی و غیردولتی به صورت منطقه ای و بین المللی نسبت به مقابله با این پدیده اهتمام دارند. در نظام حقوقی ایران، گرچه نسبت به این پدیده توجه شده، و در قانون تجارت الکترونیکی و قانون جرایم رایانه ای به سرقت اطلاعات هویتی اشاره شده، اما شایسته است با دقت بیشتری به این پدیده ناهنجار پرداخته شود. در فضای سنتی هویت به مجموعه ویژگی های دائمی یا موقتی یک موجود اطلاق می شود. برای مثال رنگ مو یا طول قد هر شخص، جدا از برداشت دیگران، بخشی از هویت اوست. علاوه بر این ها، اسم، آدرس، شماره گواهینامه رانندگی، شماره شناسنامه، شماره گذرنامه، شماره پرسنلی کارمندان در این زمره قرار دارد. در فضای سایبر، که متأثر از گسترش فناوری های ارتباطاتی و اطلاعاتی و تحولات عصر جهانی شدن است، موضوع هویت نیز مانند فضای سنتی، و البته با لحاظ تمیز نمودن خصوصیات منحصر به فرد خود، اهمیت بسیار دارد. در فضای سایبری شیوه تعامل بشر متحول شده و دسترسی انسان به اطلاعات و فناوری های ارتباطاتی موجب تسهیل و توسعه مبادلات در سطوح محلی، ملی، منطقه ای و بین المللی شده است. در سایه این تحولات، مفهوم هویت دچار دگرگونی شده و از این مسیر چالش های بسیاری قراروی طراحان و کاربران چنین فضاهایی قرار گرفته و حقوق دانان نیز به موازات آنان با دغدغه ها و وظایف جدی در حوزه های مختلف مرتبط با فعالیت های مطالعاتی و شغلی خود در سطوح و ابعاد متنوعی روبه رو شده اند. بخش مهمی از این دغدغه در حوزه جرایم رایانه ای و فضای سایبری، و به نحو خاص، سرقت هویت و مباحث مرتبط با آن متمرکز است. به نظر می رسد که متداول ترین نوع، حملات اینترنتی و سرقت هویت در این فضا است، که بر تعداد و پیچیدگی آن روز به روز افزوده می شود. در ذیای کنونی بسیاری از وقایع زندگی در فضای سایبری صورت می گیرد. داد و ستد اطلاعات، دریافت و ارسال فایل های مختلف، مبادله اطلاعات محرمانه، عملیات بانکی، خرید و فروش کالاها و خدمات و مبادلات علمی و تحقیقاتی و جز این ها در این فضا میسر است و پیداست که تجارت نیز از این قاعده مستثنی نیست. محور نخست در بررسی این پدیده ناهنجار عبارت است از نقش فضای سایبر در تحقق و توسعه سرقت هویت. بر این مبنا، دغدغه پرداختن به ماهیت این پدیده و سرقت اطلاعات هویتی اشخاص و مصادیق بارز و سوء استفاده از آن ها در مبادلات تجاری و دستبرد زدن به حساب های بانکی اشخاص هنگام انجام مبادلات تجاری از طریق انجام روش های فریبکارانه و مکارانه و در نهایت سرقت اطلاعات هویتی و سوء استفاده از آن ها در مسیر کسب ثروت نامشروع است. محور دوم، بررسی سرقت هویت در نظام حقوقی ایران است. نکته بسیار مهم این است که دلبستگی های نظام حقوقی ایران در مواجهه با چنین پدیده ناهنجاری از یک اهمیت کلیدی برخوردار است، چرا که هنگام انجام مبادلات تجاری انگیزه های لازم برای مبادرت آن وجود دارد.

الف: مفهوم و تعریف سرقت هویت

اصطلاح «سرقت هویت» از دو کلمه سرقت و هویت در قالب مضاف و مضاف الیه تشکیل شده است. سرقت کلمه ای عربی از ریشه سرق به معنی دزدیدن و مصدر آن سرقه است. (المنجد، ۲۰۱۰) ماده ۲۶۷ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۹۲ سرقت را ربودن مال متعلق به غیر دانسته است. در فرهنگ عمید نیز سرقت معادل دزدیدن و دزدی کردن است. (عمید، ۱۳۸۹) در لغت نامه دهخدا گفته شده است که سرقت و راه زنی بردن مال کسی است در پنهانی و به طور مکرر و فریب که صاحب مال خبردار نشود و نیز گرفتن مال کسی در بیابان و صحرا به زور. (دهخدا، ۱۳۹۵) هویت واژه ای عربی است که از ضمیر هو غایب به معنی او اخذ شده و از این ضمیر لفظ هو هو ساخته شده است. هویت هر پدیده ای بیان گر هیئت و ماهیت وجودی ذات آن است. در فرهنگ معین هویت به معنای ذات باری تعالی، هستی، وجود و آنچه موجب شناسایی شخص شود آمده است. (معین، ۱۳۹۴) در فرهنگ عمید هویت به معنای حقیقت شی یا شخص است که مشتمل بر صفات جوهری او باشد. به یک معنا هویت عبارت است از آنچه سبب تشخیص و یا آن چه موجب شناسایی فرد می شود. (عمید، ۱۳۸۹) تعاریف ارائه شده از سرقت هویت بسیار متنوع و متفاوت از یکدیگرند. بر اساس یک تعریف سرقت هویت عبارت است از استفاده غیرقانونی از اطلاعات خصوصی (شخصی) دیگران. در تعریف دیگر سرقت هویت عبارت است از سرقت اطلاعات مالی یا سایر اطلاعات شخص دیگر به قصد ایجاد هویت برای خود شخص سارق. (George E. Higgins et al, ۲۰۰۸, page: ۲۹۶) بر مبنای تعریف کمیسیون تجارت فدرال آمریکا (FTC) سرقت هویت هنگامی واقع می شود که شخصی از اطلاعات شخصی شما مانند نام، شماره تأمین اجتماعی، شماره کارت اعتباری بدون اجازه استفاده می کند تا از طریق آن ها تقلب یا سایر جرایم را مرتکب شود. (Ibid, page: ۲۹۷) از یک دیدگاه سرقت هویت در زمره جرایم مرتبط با کلاه برداری رایانه ای یا الکترونیکی قابل بحث است. کلاهبرداری الکترونیکی یا آن گونه که در عبارات قانونگذار در متن ماده ۶۷ قانون تجارت الکترونیکی ایران به چشم می خورد، کلاهبرداری رایانه ای در زمره جرایمی است که با تکیه بر فناوری برتر انجام می پذیرد. به موجب این ماده، هر گونه توسل به وسایل متقلبانه نظیر ورود، محو، توقف داده پیام، یا مداخله غیرمجاز در عملکرد برنامه ها و یا سیستم های رایانه ای یا وسایل ارتباط از راه دور و سوء استفاده از فناوری های اطلاعات و ارتباطات به منظور تحصیل وجوه، اموال یا امتیازات مالی و بردن مال غیر، کلاهبرداری رایانه ای تلقی می شود. (قناد، ۱۳۶۷). در مجموع می توان گفت سرقت هویت عبارت است از ربودن هر آنچه که سبب تشخیص و یا شناسایی شخص می شود. به عبارت دیگر دزدیدن اطلاعات حساس و یا شخصی برای سوء استفاده مالی و به طور کلی هرگونه اهداف زیان بار.

ب: مصادیق و انگیزه های سرقت هویت

پس از مشخص شدن مفهوم و تعاریف متنوع از سرقت هویت نکته مهم دیگری که شایسته است به درستی مورد شناخت واقع شود مصادیق و انگیزه های پدیده سرقت هویت است. به دلیل تنوع و تعدد مواردی که حاوی اطلاعات شخصی و هویتی اشخاص است و گستردگی تعاملات در فضای سایبر و غیر آن به نظر می رسد که مصادیق و انگیزه های سرقت هویت نیز متنوع و متعدد باشند. از سال ۱۹۸۹ مسایل حقوقی و چالش های مترقب بر از دست رفتن اطلاعات هویتی اشخاص و استفاده غیرمجاز از آن ها توسط اشخاص ثالث از جرایمی است که سریع ترین میزان رشد را نسبت به سایر جرایم، در ایالات متحده آمریکا داشته است. مطالعات نشان می دهد که این جامعه سالانه از میزان ۵۶ تا ۱۰۰ میلیارد دلار خسارت ناشی از سرقت هویت زجر می کشد علاوه بر این، سرقت هویت بر مشتریان خصوصی بالغ بر ۲ میلیارد دلار و ۱۰۰ میلیون ساعت در سال هزینه برای جبران خسارات و حل مشکلات ناشی از این پدیده

۳- وجود نهادهای تفریحی بیشتر.

۴- شمار بیشتر جمعیت زیر ۱۵ سال.

این گروه معتقدند که سرقت هویت رفتاری است که رشد و توسعه اقتصادی را در سراسر جهان تهدید می کند و به مثابه جرم هزاره سوم تلقی می شود.

(George E. Higgins et al, ۲۰۰۸, page ۲۹۵)

به نظر هنری پوتل ماهیت سرقت هویت با جرایم سنتی فرق دارد و به همین علت میادرت کنندگان آن کمتر خود را در وضعیت ارتکاب عمل مجرمانه تصور می نمایند چرا که

سرقت هویت ماهیت تهاجمی و آسیب رسانی مستقیم ندارد و اغلب به صورت غیرمستقیم ضرر و لطمه مالی و غیرمالی به قربانی وارد می کند (Henry N. Pontell, ۲۰۰۹, page ۲۶۵). وی می گوید سرقت هویت در زمره هیچ یک از جرایم یقه سفیدها، سازمان یافته و متعارف نیست، بلکه می تواند در عمل ویژگی های همه آنها را داشته باشد و در عین حال یک جرم مستقل و متفاوت به حساب می آید. (Ibid., page ۲۶۶) بعد دیگر در مطالعه مصادیق و

انگیزه ه هویت قربانیان است و در این خصوص دیدگاه های متنوعی وجود دارد. تعدادی از پژوهشگران از زوایایی متعدد به این بعد پرداخته و نتایج بررسی را در مقاله ای آورده اند که به آن اشاره می شود: نیومن و مک نالی بر این نظرتند که قربانیان سرقت هویت اغلب اقلیت ها هستند و این عمل مجرمانه با سطح درآمد ارتباط دارد، به علاوه این که افراد مذکور به طور معمول بیشتر قربانی سرقت هویت قرار می گیرند و سن قربانیان بین ۱۸ تا ۲۸ سال است و فارغ التحصیلان دانشگاهی بیشتر در معرض این گونه سرقت قرار می گیرند. شارب و همکاران وی بر عوامل روان شناختی در قربانیان سرقت هویت تأکید دارند و آیسون و همکارانش نشان دادند که مجرمان اصلی سرقت هویت در ایالت فلوریدا آمریکایی های آفریقایی تبار فاقد شغل بوده قربانیان آنها اغلب زنان سفید پوست اند (George E. Higgins et al, ۲۰۰۸, page ۲۹۹).

علاوه بر این نگرش ها، از منظر نظریه روابط غیر سازمانی و نظریه فعالیت های روزمره شده، در مناطقی که زمینه تفریحات و خوش گذرانی های بیشتری در خارج از منزل وجود دارد و دارای تعدد مراکز تفریحی اند آمار مجرمان و قربانیان سرقت هویت بالاتر است. (Ibid., page ۳۰۰) لزوم تدوین مقررات حمایتی از اطلاعات شخصی افراد در جامعه اطلاعاتی حداقل بنا بر دو دلیل قابل توجیه است: نخست از این جهت که بدون حمایت از این داده ها احساس امنیت و آرامش خیال شهروندان به خاطر احتمال سوء استفاده از این داده ها به مخاطره می افتد. دوم فقدان این چنینی از جهت نادیده گرفته شدن حقوق مادی قابل تحصیل از چنین اطلاعاتی موجب ترویج بی عدالتی و سوء استفاده از داده های شخصی افراد برای سودجویان و راحت طلبان است. (اصلائی، ۱۳۸۹، صص ۱۴-۱۵)

تهیه و تنظیم:

محسن عبدالمی، حقوق دان و دکترای علوم سیاسی و مدرس مرکز لیلا بهزادی نیا، کارشناس ارشد علوم تربیتی

متحمل می نماید. بنا بر گزارش اتاق مبادله حقوق خصوصی آمریکا بیش از ۸ میلیون نفر در سال ۲۰۰۰ قربانی پدیده سرقت هویت بوده اند و حداقل ۹۰۰ شغل مرتبط با حل مضامین ناشی از ارتکاب سرقت هویت در بیش از ۲۴۵ میلیون مورد ثبت شده فعالیت داشته اند. پدیده ای است که در این شرایط فعالان تجاری به دلیل وجود چنین مخاطره محیطی برای کسب مجدد اعتماد مشتریان خود مجبورند هزینه های بسیاری را برای محافظت از سیستم ها و جبران خسارات وارده بر آنان متحمل شوند. (John W. Keveln Govern, ۲۰۰۸, pages ۴۹-۵۰) در بسیاری از حالات تجار، راحت تر از مشتریان، هدف اصلی سرقت هویت واقع می شوند، چراکه تاجر به واسطه اطلاعات پایه ای مالی خود، برای نمونه شماره حساب بانکی، ممکن است برای صدها مشتری عمده و مصرف کننده شناخته شده باشد و از این طریق اطلاعات وی توسط آن ها و حتی کارمندان وی استخراج و بهیوه برداری شده و مورد سوء استفاده قرار گیرد.

(Ibid., page ۵۲)

در مجموع، شش نوع سرقت هویت مشتمل بر سرقت هویت پنهانی، سرقت هویت کفیری، سرقت هویت ترکیبی، سرقت هویت پزشکی، سرقت هویت کودک و سرقت هویت مالی وجود دارد. (طیبی و خدادادی، ۱۳۹۴، ص ۸۰) با این وجود نوع دیگری از سرقت هویت را با عنوان «سرقت هویت علمی» نیز می توان نام برد که متأسفانه امروزه در میان دانشگاهیان و سیاستمداران شایع است. مطلب دیگر در این خصوص متمرکز بر شناخت انگیزه ها و مقاصد میادرت کنندگان به سرقت هویت است. بر مبنای یک مقاله پژوهشی میدانی و مصاحبه نیمه رسمی با ۵۹ زندانی مرتکب سرقت هویت در زندان های آمریکا و این که چرا میادرت به این عمل ورزیده اند نتیجه گرفته شده که آنها دنبال یک راه ساده و آسان برای کسب درآمد بوده اند و لذا با انگیزه اقتصادی و کسب ثروت این عمل را مرتکب شده اند. پس به نظر می رسد که انگیزه اقتصادی یکی از مهم ترین عوامل در ارتکاب سرقت هویت باشد. (Health Copes et al, ۲۰۰۷, page ۲۳۷)

در دیدگاهی متفاوت، نیت میادرت کنندگان به سرقت هویت بر اساس نظریه انتخاب عقلایی (The rational choice theory) تحلیل شده است. آنها قبل از میادرت ورزیدن به سرقت هویت میزان مجازات احتمالی را در مقایسه با آن چه که به دست می آورند می سنجند و وقتی می بینند که میزان مجازات بسیار ناچیز است و احتمال دستگیر شدن هم کم است طبیعی است که دست به چنین کاری زنند چراکه برای آنها سود دارد و مقرون به صرفه است. لازم به ذکر است که این نظریه از علم اقتصاد گرفته شده است و در علوم جتایی نیز کاربرد دارد. (Ibid., page ۲۴۲)

علاوه بر این موارد، انگیزه های روان شناختی نیز، بر مبنای مباحث علم روان شناسی، در زمره انگیزه های ارتکاب سرقت هویت خاطر نشان شده و استدلال می شود که میادرت کنندگان به سرقت هویت عادت دارند اعمال خود را توجیه نمایند. Anna Freud این حق ه ها را «عقلایی نمودن» یا «انکار نمودن» نام نهاده است. بر این مینا Ego در این فرایند مجرم را مستعد اقدام برای عمل مجرمانه سرقت هویت می کند. این نظریه مبتنی بر انگیزه های خارج از وجدان است و مجرمین اغلب این وضعیت را که در حقیقت در حال فریب خودشان هستند نادیده می انگارند. این مکانیسم «خود فریبی» نام دارد. (Craeme R. Newman, ۲۰۰۹, page ۲۷۲) عده ای از نویسندگان اشاره می کنند سرقت هویت مرتبط با خصوصیات دولت هاست و تحقیقات نشان می دهد در دولت ها و جوامعی که خصوصیات زیر را داشته باشند میزان ارتکاب سرقت هویت به مراتب بیشتر است:

۱- شمار بیشتر کارمندان مرد.

۲- وجود تحرک سکونت بالاتر.

روش های رفتار درمانی و بهبود ارتباط با کودک اتیسم

اتیسم (Autism) نوعی اختلال رشدی (از نوع روابط اجتماعی) است که با رفتارهای ارتباطی، کلامی غیر طبیعی مشخص می شود. علائم این اختلال تا پیش از سه سالگی بروز می کند و علت اصلی آن ناشناخته است. این اختلال در پسران شایع تر از دختران است.

این اختلال بر رشد طبیعی مغز در حیطه تعاملات اجتماعی و مهارت های ارتباطی تأثیر می گذارد. این اختلال، ارتباط با دیگران و دنیای خارج را برای آنان دشوار می سازد. در بعضی موارد رفتارهای خود آزارانه و هر خاشنگری و حرکات تکراری و پاسخ های غیر معمول به افعال اشیاء وجود دارد.

اتیسم یک بیماری نیست بلکه یک اختلال رشد در عملکرد مغز است. افراد اتیستیک سه نوع علائم را نشان می دهند: روابط اجتماعی ضعیف، مشکلاتی در ارتباط کلامی و غیر کلامی، و نیز علائق و فعالیت های محدود. اگرچه داروی خاصی برای درمان اتیسم وجود ندارد، ولیکن شروع زودتر آموزش، ضروری است چرا که ممکن است موجب بهبودی رشد اجتماعی و کاهش رفتارهای نامطلوب گردد. و احتمال دارد افراد اتیسم بتوانند زندگی نرمالی داشته باشند.

روش های رفتار درمانی و بهبود ارتباط با کودک اتیسم

رفتارهای کودکان در خود مانده یا همان اتیسم اغلب برای والدین و درمانگران مشکل آفرین و ناراحت کننده است. این رفتارها ممکن است نامناسبه تکراری، تهاجمی و خطرناک باشد و همین طور ممکن است شل و تکان دادن مکرر دست ها، حرکت مداوم انگشتان، تکان دادن بدن به جلو و عقب، گذاشتن اشیاء در دهان، و یا کوبیدن سر به اشیاء دیگر باشد. کودکان اتیسم یا در خود مانده همچنین ممکن است به رفتارهای خود آزاری مانند آسیب زدن به چشمان، و یا گاز گرفتن دستان خود عادت داشته باشند. این کودکان همچنین ممکن است نسبت به درد و سوختگی عکس العملی نشان ندهند. گاهی کودکانی نیز مشاهده شده اند که بدون دلیل به دیگران حمله کرده اند. دلایل بروز این رفتارها در کودکان اتیسم هنوز به طور دقیقی یافت نشده است و بسیار پیچیده است ولی برخی از متخصصین معتقدند که اختلالات در حواس پنجگانه کودک می تواند باعث بروز این رفتارها شود و کودک با این رفتارها می خواهد این حواس را آرزاء کند.

مهارت های ارتباطی نیز (هم کلامی و هم نوشتاری) مشکل مهمی در کودکان اتیسم است. آنها نمی دانند که ارتباط چگونه برقرار شده و چه اهمیتی دارد همچنین این کودکان اغلب در شروع ارتباط و برقراری ارتباط دو طرفه مشکل دارند بسیاری نیز مشکلات گفتاری دارند و ممکن است هیچ گام در طول زندگی خود صحبت نکنند و یا اینکه دیر شروع به صحبت کردن بکنند. بعضی از این کودکان هم ممکن است از مهارت کلامی به نحو نادرست استفاده کنند مثلاً هر کلمه و یا جمله ای که به آنها گفته می شود را تکرار می کنند (تکرار طوطی وار) و یا اینکه فقط از کلمات تک برای ارتباط استفاده می کنند. البته باید یادآور شد که مشکلات ارتباطی می توانند باعث بروز ناهنجاری های رفتاری شوند مثلاً کودکی که قادر نیست نیاز خود را بیان کند ممکن است شروع به فریاد کشیدن و یا خود آزاری کند.

روش های فراوانی برای بهبود مشکلات اجتماعی، کلامی، حواس و رفتارهای اختلالی تهیه شده است. برخی از این روش ها عبارت اند از ای بی ای، آموزش جزء به جزء، فلپور تایم، داستان های اجتماعی، و بهبود مجموعه حواس پنجگانه.

روش ای بی ای Applied Behavior Analysis

بسیاری از روش های درمانی کودکان اتیسم یا در خود مانده بر پایه اصول این روش تهیه شده اند. اصل مهم این روش این است که رفتارهایی که مورد تشویق قرار بگیرند احتمال تکرار و افزایش خواهند داشت و رفتارهایی که مورد توجه قرار نگیرند احتمال حذف شدن آنها وجود دارد. اگر چه ای بی ای یک تئوری می باشد ولی بسیاری از مردم از این اصطلاح برای روشهایی که با این اصل کار می کنند استفاده می کنند. دو روش مهمی که بر پایه این اصل وجود دارند روش آموزش جزء به جزء و حواس می باشند.

در روش آموزش جزء به جزء و روش حواس نیز تمرینی که به کودک اتیسم داده می شود شامل یک دستور به کودک، یک عمل از طرف کودک و یک عکس العمل از طرف درمانگر است. این روش علاوه بر تصحیح رفتارهای کودک شامل آموزش مهارت های جدید نیز از قبیل مهارت های اولیه مانند خوابیدن و لباس پوشیدن تا مهارت های پیشرفته مانند برخورد های صحیح اجتماعی است. این روش، روشی بسیار دقیق و کاسل است. در این روش معمولاً کودک بین ۳۰ تا ۴۰ ساعت در هفته به صورت انفرادی با درمانگر دوره دیده کار می کند. هر کار و مهارت جدید



به اجزاء کوچک تری تقسیم می شود. هرگاه کار خواسته شده از کودک به درستی انجام شود، کودک مورد تشویق قرار می گیرد تا در کودک انگیزه تکرار آن و فرمانبری بیشتر شود. این روش با مخالفت هایی نیز روبه رو شده است. برخی از متخصصین معتقدند که این روش به احساسات کودک اتیسم لطمه می زند و مدت زمان آموزش آن در طول هفته تأثیرات ناخوشایندی بر خانواده می گذارد. به هر حال امارات و ارقام و تجربه نشان داده است که تکنیک های ای بی ای نتایج مثبت و پایداری در روی کودکان اتیسم یا همان درخودمانده داشته است.

TEACCH

این روش اولین روشی بود که در آمریکا برای کودکان اتیسم به کار گرفته شد. نام این روش مخفف عبارت "درمان و آموزش کودکان درخودمانده و ناتوانی های ارتباطی مرتبط با این بیماری" است. در این روش اعتقاد بر این است که محیط زندگی کودک باید با او تطبیق داده شود نه اینکه کودک با محیط تطبیق داده شود. در این روش از تکنیک خاصی استفاده نمی شود بلکه بر پایه درمانی بر اساس سطح عملکرد کودک پایه ریزی می شود. توانایی های کودک بر اساس معیارهای آموزش های روانی بررسی می شود و تکنیک های درمانی در جهت بهبود ارتباط، مهارت های اجتماعی و انطباقی طراحی می شوند. در این روش به جای اینکه به کودک یک مهارت و توانایی خاص آموزش داده شود، سعی بر این است که به کودک مهارت هایی آموزش داده شود تا بتواند محیط اطراف خود و رفتارهای اطرافیان خود را بهتر درک کند. به عنوان مثال، برخی از کودکان درخودمانده هنگام احساس درد شروع به فریاد زدن می کنند. در این روش سعی بر آن است که به کودک آموزش داده شود تا هنگام احساس درد چگونه با برقراری ارتباط آن را به اطرافیان خود بفهماند. این روش نیز مخالفتی دارد و این مخالفان معتقدند که این روش خیلی خشک و یکرنگ و بزرگ است. همچنین ممکن است کودک درخودمانده دریابد که در برابر عمل خواسته شده چه انتظاری از او می رود و فردا بگیرد که بدون فکر، خلاقیت و دقت جواب خواسته شده را اجرا کند.

Picture Exchange Communication Systems - PECS روش ارتباط با تبادل تصویر

یکی از مهم ترین اختلالات در کودکان درخودمانده عدم توانایی در ارتباط است. برخی از کودکان درخودمانده ممکن است صحبت کردن را بیاموزند و برخی نیز ممکن است هیچ گاه قلمز، به این کار نشوند. این روش، روش مناسبی برای شروع گفتار و برقراری ارتباط در کودکانی است که نمی توانند صحبت کنند. در این روش بر پایه اصول ای بی ای، به کودک آموزش داده می شود که چگونه می تواند نیازهای خود را از طریق دادن تصاویر برآورده کند. از امتیازات مهم این روش این است که ارتباط کودک ساده، قابل فهم، با تفکر و عمد است. کودک تصویری را به شما می دهد و شما

شاخص های انتخاب کارآفرین برتر

۱. هماهنگی رشته تحصیلی کارآفرین با کسب و کار ایجاد شده - ۶ امتیاز
۲. مهارت های کسب شده مرتبط با کسب و کار ایجاد شده توسط کار آفرین - ۱۰ امتیاز
۳. نوع کسب و کار ایجاد شده از لحاظ جغرافیایی زندگی:
 - الف: کسب و کار خانگی - ۲ امتیاز
 - ب: کسب و کار روستایی - ۶ امتیاز
 - ج: کسب و کار کوچک شهری - ۸ امتیاز
 - ت: کسب و کار متوسط و بزرگ شهری - ۱۰ امتیاز
۴. کار آفرین در شرف تأسیس شرکت است - ۷ امتیاز
۵. کار آفرین شرکتی را به تازگی تأسیس نموده است - ۷ امتیاز
۶. کار آفرین دارای شرکتی با سابقه کمتر از ۵ سال می باشد - ۱۰ امتیاز
۷. کار آفرین دارای شرکتی با سابقه بیش از ۵ سال می باشد - ۱۵ امتیاز
۸. مصداق کسب و کار ایجاد شده توسط کارآفرین:
 - الف: کار آفرین با راه اندازی یک شرکت توانسته ایده خود را به محصول تبدیل نماید - ۵ امتیاز
 - ب: کار آفرین توانسته با همکاری شرکت های نوپا محصول جدیدی را به بازار ارائه نماید - ۱۰ امتیاز
 - ج: کار آفرین توانسته با همکاری شرکت های نوپا در فرآیند تولید محصول خلاقیت و نوآوری ایجاد نماید - ۱۵ امتیاز
 - ت: کار آفرین توانسته با بهره مندی از تکنیک مهندسی معکوس محصولی یا فناوری بالا را به بازار ارائه نماید - ۲۰ امتیاز
 - ث: کار آفرین توانسته خدمات فنی و مهندسی جدیدی را به بازار ارائه نماید - ۲۵ امتیاز
 - ج: میزان درصد سهام، سهامداران در کسب و کار ایجاد شده توسط کارآفرین:
 - الف: داشتن ۵۰ درصد سهام شرکت توسط سهام داران - ۵ امتیاز
 - ب: داشتن بین ۵۰ تا ۸۰ درصد سهام شرکت توسط سهام داران - ۱۰ امتیاز
 - ج: داشتن بیش از ۸۰ درصد سهام شرکت توسط سهام داران - ۱۵ امتیاز
 - د: رفع کمبود کالا یا خدمات در سطح شهر، استان، کشور و یا مناطق بین المللی - ۲۰ امتیاز
 ۱۱. توسعه بازار قبلی، ایجاد بازار جدید در استان، کشور و یا مناطق بین المللی - ۲ امتیاز
 ۱۲. استفاده از دانش جدید و یا فناوری های پیشرفته به واسطه کسب و کار ایجاد شده توسط کارآفرین - ۲ امتیاز
 ۱۳. دستیابی به یک فرآیند عملی به منظور حل یک مشکل کلان از جامعه - ۲ امتیاز
 ۱۴. ایجاد سرمایه های اجتماعی - ۲ امتیاز (سرمایه های اجتماعی شامل سرمایه های مادی و معنوی بوده که هر یک دارای تقسیم بندی جداگانه ای نیز هستند)
 ۱۵. امکان سنجی و تبیین طرح توجیهی کسب و کار - ۱۰ امتیاز
 ۱۶. موقعیت کسب و کار مورد نظر کارآفرین در مسیر راه اندازی:
 - الف: طرح ایده - ۲ امتیاز
 - ب: تأیید مراجع ذی صلاح - ۶ امتیاز
 - ج: نمونه سازی - ۸ امتیاز
 - ت: تهیه پایلوت فرآیند کسب و کار - ۱۰ امتیاز
 - ث: تولید نیمه صنعتی - ۱۲ امتیاز
 ۱۷. میزان اشتغال ایجاد شده به واسطه کسب و کار راه اندازی شده توسط کارآفرین:
 - الف: کمتر از ۱۰ نفر - ۵ امتیاز
 - ب: بین ۱۰ تا ۴۹ نفر - ۱۵ امتیاز
 - ج: بیش از ۴۹ نفر - ۲۵ امتیاز
 ۱۸. وجود وجه تمایز محصول تولید شده - ۵ امتیاز
 ۱۹. وجود گواهی ثبت اختراع ملی یا بین المللی برای محصول تولید شده - ۵ امتیاز
 ۲۰. دارای گواهینامه مصدق بهینه انرژی در تولید محصول - ۵ امتیاز
 ۲۱. وجود نوآوری در فرآیند فرآوری مواد اولیه در کسب و کار ایجاد شده توسط کار آفرین - ۵ امتیاز
 ۲۲. وجود دانش فنی و یا انتقال آن در کسب و کار ایجاد شده توسط کار آفرین - ۱۲ امتیاز
 ۲۳. وجود تنوع در محصولات تولیدی (هر محصول ۵ امتیاز) - ۲۰ امتیاز
 ۲۴. زمان بازگشت سرمایه گذاری اولیه:
 - الف: یک ساله - ۲۰ امتیاز
 - ب: دو ساله - ۱۴ امتیاز
 - ج: سه ساله - ۱۲ امتیاز
 - ت: چهار ساله - ۱۰ امتیاز
 - ث: پنج ساله - ۸ امتیاز
 ۲۵. فعالیت در بازارهای بین المللی توسط کارآفرین به واسطه کسب و کار ایجاد شده - ۲۰ امتیاز (جمع کل امتیازها: ۴۴۵ امتیاز)

توجه: ارائه مدارک شخصی، تحصیلی، شغلی، آموزشی، پژوهشی و سایر مستندات الزامی است. دفتر کارآفرینی مرکز

منبع: کاربری های انتخاب کارآفرین برتر ابلاغی از سوی دانشگاه جامع علمی-کاربردی

بلافاصله می توانید منظور او را دریابید یا این روش کودک می تواند یا هر کسی ارتباط برقرار کند و تنها کاری که باید انجام شود گرفتن و دادن تصاویر است.

Floor Time

این روش توسط یک روان شناس کودک به نام "استانیلی گرین اسپن" ارائه شده است. این روش بسیار شبیه بازی درمانی است. در این روش سعی بر این است که ارتباط کودک با یک فرد دیگر از طریق برنامہ های دقیق بازی بیشتر و مؤثرتر شود. این روش شامل شش مرحله است که کودک در مراحل طی آنها تقلید و چگونه یاد گرفتن را از یک بزرگ تر فرا می گیرد و به عبارتی کودک باید نرده پام شش پله ای را طی کند. ممکن است کودکان در این روش با مشکلاتی نیز روبه رو شوند معال به علت اختلالات حسی در درک بعضی از تمرینات خواسته شده مشکل پیدا کنند و یا اینکه قادر به انجام برخی از تمرینات بدنی موجود در برنامه نشوند. در این برنامه والدین و درمانگران سعی می کنند تا پیشرفت کودک را از طریق مسرهایی که کودک دوست دارد و یا جهت دادن به این مسره ها فراهم کنند تا کودک بتواند شش مرحله پیشرفت موجود در این روش درمانی را طی کند. این روش به طور مجزا کودک را در به دست آوردن مهارت های گفتاری و بدنی کمک نمی کند بلکه از نظر احساسی و روانی به کودک کمک می کند تا کودک بتواند درک بیشتری پیدا کرده از طریق آگاهی و تجربه مهارت های دیگر را نیز به دست آورد معمولاً از این روش در کنار روش های دقیق تر دیگر مانند ای بی ای در ساعات فراغت کودک استفاده می شود.

Social Stories داستان های اجتماعی

این داستان ها برای آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان درخودمانده آماده شده اند. از طریق این داستان ها به کودک آموزش داده می شود که چگونه احساسات، منظور، و برنامه های دیگران را درک کنند. در این روش یک داستان بر اساس یک موقعیت و شرایط خاص با اطلاعات قابلان تهیه شده است که به کودک از طریق گوش کردن به آن کمک می شود تا بفهمد چه جواب یا عکس العمل مناسب را باید از خود نشان دهد. این داستان ها معمولاً از سه جزء اصلی تشکیل می شوند: ۱- اطلاعاتی در مورد افراد داستان، مکان و آنچه آن ۲- احساسات و افکار افراد داستان ۳- جواب ها و عکس العمل های مناسبی که باید وجود داشته باشند. این داستان ها باید بر اساس نیاز کودک برای او خوانده شوند و حتماً باید از قول اول شخص مفرد و در زمان حاضر باشند. این داستان ها در صورت همراهی با تصاویر و موسیقی می توانند تأثیر بیشتری داشته باشند. باید داستان های فراهم شده به گونه ای باشند که نقاط ضعف کودک را تصحیح کنند معالاً کودکی که از شرایط به خصوصی ترس دارد و یا اینکه در او ایجاد استرس می کند بهتر است داستان های مناسبی در مورد این شرایط برای او گفته شود.

Sensory Integration درک مجموعه حواس

کودکان درخودمانده اغلب از نظر حسی ای بدن خود دارای مشکلاتی اند. ممکن است این کودکان دارای آستانه تحریک بالا و یا پایین باشند و یا اینکه بعضی آنها قادر نیست از اطلاعات به دست آمده توسط حواس پنجگانه آنها درک درستی از شرایط موجود به دست آورد. در این روش درمانی که می تواند توسط بازی درمان، کاردرمان و یا گفتار درمان انجام شود به کودک کمک می شود تا بهتر از اطلاعات حسی بهره ببرد. معالاً اگر کودک با حس لامسه خود مشکل دارد از کودک خواسته می شود تا اشیاء متفاوت با جنس های متفاوت را لمس کرده و یا آنها کار کند. موسیقی درمانی نیز جزئی از این روش است که توسط فرکانس های متفاوت حساسیت کودک را در برابر برخی اصوات کم و یا زیاد می کند. دکتر "تمپل گراندین" که خود یک بیمار اتیسم بوده است دستگاهی را طراحی کرده است که با فضاها و تفاوت در دست، حس لامسه را بهبود می بخشد. قبل از اجرای این روش درمانی، درمانگر حتماً باید کودک را به دقت زیر نظر گرفته و آشنایی کامل و دقیقی در رابطه با خصوصیات حسی کودک پیدا کند.

شاره هنر آفرین
دانشجوی کارشناسی مددکاری خانواده

ازدواج بدون شکست از دیدگاه تئوری انتخاب

واقعیت ها بسیار تکان دهنده اند مهم نیست چند زوج بر سر سفره عقد می نشینند آمار طلاق در کشور ما بسیار بالاست بر مبنای آمار روزنامه خراسان در اسفند ۹۱ هر ساعت ۱۶ کانون گرم خانواده در ایران به سردی می گراید و در خوش بینانه ترین حالت شاید بتوان گفت حدود ۸۰ درصد از خانواده ها دچار طلاق عاطفی اند.

راز داشتن ازدواج موفق چیست حتی مهم تر از آن چگونه می توان عاشقانه در کنار هم ماند

دکتر ویلیام گلاسر و همسرش خاتم کارلین گلاسر کتابی با عنوان راهنمای آموزشی موفق قبل ازدواج جهت استفاده بردن زوج ها به تحریر در آوردند و با آشنایی زوجین به اینکه چگونه با به کار گیری تئوری انتخاب، ارتباطی شاد و عاشقانه ایجاد نمایند و اینکه چگونه می توان با انتخابی درست در امر ازدواج رابطه ها را بهبود بخشید، در واقع آنچه پیوند ها را از هم می گسلد نه ناسازگاری و نه فقدان عشق بلکه رفتار تخریب گری است که زن و مرد کمی پس از ازدواج در پیش می گیرند متأسفانه روی آوردن به مشروبات الکلی، مواد مخدر یا ارتباطات نامشروع در زوج ها زاینده آهنگ یکنواخت و ملال آور و در نتیجه طلاق های عاطفی است.

در امر ازدواج، توجه به عملکرد های ازدواج مهم ترین مسئله است که از آن غافل می مانیم، بنابراین با درک صحیح و شناخت عملکرد درست می توان گره های زیادی را گشود. عشق در شروع ازدواج به تنهایی نمی تواند ضامن عاشقانه یک ارتباط زناشویی باشد و حفظ یک رابطه زناشویی موفق، سخت ترین نوع حفظ رابطه است. تقریباً نیمی از افراد قادر به حفظ این رابطه تا آخر عمر شده و تعداد کمی قادرند این دفتر را با خوبی و خوشی ببندند. افراد کمتر به فکر اصلاح خود می افتند و اکثر کسانی که به دنبال اصلاح شریک زندگی اند، به بن بست می رسند.

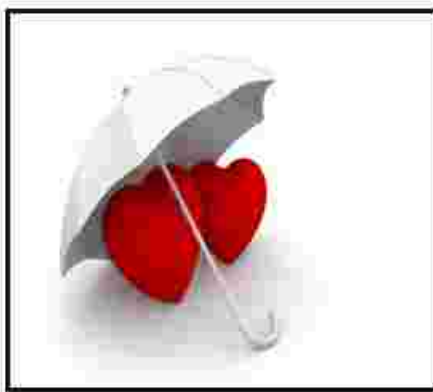
تاکید اصلی تئوری انتخاب این است که در هر ارتباطی - از هر نوع و شکل - هرکس صرفاً می تواند "خود" را تغییر دهد و نه هیچ کس دیگر را. البته در اکثر مواقع ما بر عکس عمل می کنیم که به آن کنترل بیرونی می گوئیم. ۹۹/۹۹ درصد مردم دنیا با رسم کنترل بیرونی زندگی می کنند و به همین دلیل در کنار آمدن با دیگران دچار مشکل می شوند این عادت صرفاً مربوط به زندگی زناشویی نیست، اگر نگاه دقیقی به جریان دوستی های مان داشته باشیم متوجه می شویم که بازوی ویران گر کنترل بیرونی در همه جوانب این رابطه

دخیل است ولی خود را در زندگی زناشویی بیشتر نشان می دهد.

ما برای تغییر رفتار فرد مقابل معمولاً دست به رفتار های کلیشه ای می زنیم، بدون این که بدانیم این رفتار ها چه قدر برای خودمان و دیگران مخرب اند. عیب جوئی، سرزنش، شکوه و گلایه، نق نق و غر غر، تهدید، تنبیه، دادن حق حساب از جمله این رفتار های کلیشه ای هستند، ادامه این عادات مخرب در دراز مدت، زندگی های مشترک زیادی را از بین می برند.

با این مقدمه بهتر می توانیم به اهمیت نظریه انتخاب پی ببریم با توجه به این که زندگی زناشویی بر خلاف دوستی تمهیدی قانونی، اخلاقی و معمولاً مذهبی به شمار می رود می بینیم که همه چیز ما حاصل انتخاب خود ماست!

بسیاری از زنان خود را در گرداب زندگی



عاری از عشق می بیند که هیچ گونه درکی از همسر خود ندارند و همیشه احساس خلاء و کمبود در آنها موج می زند. بر خلاف تصور بسیاری از افراد، ازدواج خلاصا و کمبودها را جبران نمی کند. بدون داشتن عشق در زندگی احساس شادی نخواهید کرد. تئوری انتخاب می گوید آنچه از یک ارتباط توقع داریم، موفقیت در یک ارتباط و آگاهی از علت آن است.

کلید موجودات زنده از ویروس تا انسان از تولد تا مرگ رفتار های گوناگونی دارند. عمده ترین انگیزه و محرک هر یک از این رفتارها در ژن ها برنامه ریزی شده اما تفاوت میان انسان و حیواناتی که از لحاظ ژنتیکی شبیه انسان هستند و نیاز های مشابه دارند در این است که در انسان هیچ برنامه از پیش تعیین شده ژنتیکی وجود ندارد که بگوید برای ارضای نیازهایش چگونه باید رفتار کند. به استثنای خشم هیچ رفتاری در انسان ذاتی نیست. همه انسان ها برای ارضای پنج نیاز اساسی که ریشه در ژن ها دارند تلاش می کنند.

پنج نیاز اساسی که ریشه در ژن های ما دارد و برای ارضای آنها در تلاش هستیم عبارت اند از: ۱- نیاز به بقا ۲- نیاز به عشق و احساس تعلق ۳- نیاز به قدرت و پیشرفت ۴- نیاز به آزادی ۵- نیاز به تفریح.

این نیاز ها در انسان ها متفاوت اند، بر

خلاف چهار نیاز دیگر که در حیوانات پست تر نیز یافت می شود، نیاز به قدرت منحصر به انسان است. حیوانات ممکن است برای حفظ قلمرو شان بجنگند که ریشه در ژن های شان دارد اما ما برای حفظ مسیر زندگی مان می جنگیم و هیچ رابطه انسانی به اندازه ازدواج محل جنگ جدل نیست. موفقیت در هر نوع مشارکتی از جمله ازدواج مستلزم دوستی دو طرفه است.

تقریباً در تمامی موارد، هنگامی که دست از کنترل بیرونی بر می داریم همسرمان تغییر می کند، برای نیل به این هدف باید هفت عادت مهرورزی را جایگزین هفت عادت مخرب نماییم.

۱- گوش سپردن

۲- حمایت

۳- تشویق

۴- احترام

۵- اعتماد

۶- پذیرش فرد همان گونه که هست

۷- گفت و گوی همیشگی بر سر اختلافات.

تحقیقات زیادی در زمینه نقش رابطه جنسی در ازدواج انجام شده و نتایج بسیاری از این تحقیقات نشان می دهد که رابطه جنسی معمولاً ده سال پس از ازدواج سیر نزولی به خود می گیرد. مهم ترین انگیزه افراد متأهلی که به رابطه نامشروع روی می آورند، تجربه مجدد صمیمیت فردی و جنسی است، چیزی که در زندگی مشترک شان آن را نمی یابند. اگر مردی بخواهد سال های مثمادی با همسرش رابطه موفق داشته باشد باید به همسرش حمایتی عاشقانه و دلگرم کننده قرار کند و اگر زن نیز شخصیتی پر هیجان دارد برای اطمینان از اینکه شوهرش به او توجه دارد نیازمند یک رابطه عاشقانه، صبورانه و محبت آمیز است.

همسران نباید رابطه جنسی را دست کم بگیرند و در واقع باید حداکثر تلاش شان را برای بالا بردن انتظارات شان از رابطه جنسی پس از ازدواج انجام دهند و هر چه بیشتر از شر عادات مخرب خلاص شوند شما نمی توانید دیگری را آزار دهید بدون اینکه خود صدمه ای نبینید و در مواردی که یکی از طرفین به انحرافات دچار شده بهترین گزینه این است که به جای تحقیر و مجادله با استفاده از حساسیت طرف مقابل در جهت اصلاح او گام بردارند.

دنایای مطلوب ما، عشق مان را تحکیم می کند بر اساس تئوری انتخاب همگی ما دنیایی به نام دنیای مطلوب داریم. تصویر ذهنی خاصی از یک دنیای آرمانی و دلخواه که دوست داریم در صورت امکان در آن زندگی کنیم. با وجود آنکه این دنیا گوشه کوچکی از ذهن ما را اشغال کرده اما به نظر می رسد هسته اصلی زندگی ماست. این دنیا با تولد ما خلق و تا لحظه مرگ باز آفرینی می شود.

در سراسر زندگی تصاویر دنیای مطلوب انگیزه واقعی تمامی رفتارهای ما است. انسان ها خیلی کم از قدرت دنیای مطلوب پر زندگی شان آگاه اند. تا زمانی که سعی کنیم تصویر دنیای مطلوب خود را حفظ کنیم در حالی که نمی توانیم به آن دست یابیم، رنج خواهیم برد. هر چند اکثر افراد پس از ازدواج تغییر می کنند اما معمولاً این تغییرات در راستای خواسته های ما نیست. وقتی سعی می کنیم با هفت رفتار مخرب که پیش تر ذکر شد همسران مان را کنترل

کنیم در واقع شروع به تخریب رابطه زناشویی مان نموده ایم. در اینجا اصل بنیادی تئوری انتخاب می گوید: «ما فقط می توانیم خودمان را تغییر دهیم». با این حال اگر چه نمی توانیم هیچ کنترلی



بر دنیای مطلوب دیگران داشته باشیم اما می توانیم برای شناسایی تصاویر دنیای مطلوب آنها تلاش کنیم و به شیوه ای رفتار کنیم که کمی شبیه آن تصاویر باشد. بهترین راهنمای عمل در رابطه با خواسته های همسرمان این قانون طلایی است: «با دیگران همان گونه ای رفتار کن که دوست داری دیگران با تو رفتار کنند».

بسیاری از خصایص شخصیتی ما از الگوهای رفتاری والدین مان نشأت می گیرند. در واقع در مورد شخصیت واقعاً نمی توان نقش طبیعت را از تربیت متمایز کرد. باید توجه نمود که زوجین به لحاظ الگوی نیازها پنج گانه وراثت بندی نیازها تا چه اندازه به یکدیگر شباهت دارند. اولین نکته ای که باید به آن توجه شود، تفاوت در دو یا بیش از دو نیاز است. چنانچه شما مجرد و در پی یافتن همسر مطلوب خود هستید، پیشنهاد می کنیم ابتدا تیم رخی از نیازهای خود تهیه و آنها را درجه بندی کنید. سپس هر گاه با فرد دلخواه تان رو به رو شدید نیم رخ خود را با او مقایسه کنید تنها عاملی که می تواند قدرت را خنثی کند، عشق است. بنابراین برای سازگاری بیشتر به میزان نیاز به عشق خود دقت کنید. به عنوان مثال چنانچه شما خانمی هستید که نیاز زیادی به قدرت در خود احساس نمی کنید می توانید به راحتی در کنار مردی قدرت طلب و جذاب که در جامعه بسیار اند، خوشبخت شوید به شرط اینکه نیاز به محبت هر دوی شما بالاتر از حد میانگین باشد. اگر در زندگی مشترکی خواسته های شخصی افراد بر زندگی مشترک اولویت یابد آن زندگی به بن بست رسیده است. تفاوت ها را باید یافت و درباره آن گفت و گو نمود.

تنها رفتاری که می توان کنترل کرد رفتار خودمان است

بر اساس تئوری انتخاب، در ابتدا همه ی رفتارهای خود را «رفتار کلی» می نامیم. منظور از همه رفتارها کلیه رفتارهای آگاهانه ای است که هدفمند اند همانطور که گفته شد، تمامی رفتارهای ما از اختلاف بین آنچه در یک زمان می خواهیم و آنچه در همان زمان داریم، ناشی می شود. حاصل این خواسته ها در قالب تصویر یا تصاویری در دنیای مطلوب مان تجلی می

یابد و آنچه که هم اکنون در زندگی مان داریم همان چیزهایی است که طبیعت برداشت ما در دنیای واقعی برای ما در جریان است. رفتارهای ما بیشتر از یک جزء است. اقدام، تفکر، احساس، فیزیولوژی (ساز و کار بدن) اجزای دیگر

رفتار محسوب می شوند. همه ما رفتارهای کلی مان را انتخاب می کنیم. با اینکه احساسات یا فیزیولوژی بدن مان را نمی توانیم کنترل یا انتخاب کنیم ولی کنش های ارادی و افکارمان را می توانیم انتخاب کنیم. درماندگی جزء احساسی گروهی از رفتارهای کلی رایج است که اکثر ما هنگامی که با رابطه نامطلوبی روبه رو می شویم، انتخاب می کنیم. رایج ترین نوع درماندگی که اغلب در هنگام ناتوانی انتخاب می نماییم، افسردگی است. انتخاب های دیگری نیز وجود دارد مانند گوشه گیری، شکوه، دیوانگی، نوشیدن مشروبات الکلی، مواد مخدر؛ همچنین سایر گزیده های انتخابی می تواند اضطراب، ترس و وسواس و بیماری های جسمی باشد. اکثر افراد بیشتر از آنکه خود باور دارند، توانمند اند. پس فرصت را از دست ندهید و انتخاب بهتری برای زندگی تان داشته باشید.

تجربه بشری نشان داده باید قبل از اینکه تحمل معشوق دوست یا همکار و همراه در یک هم زیستی سخت تر نشده، گزیده دیگری را در زندگی انتخاب نمود. با رفتارهای آگاهانه می توان عشق وافر، محبت بیکران و دوری از عادات مخرب را همیشه در زندگی تجربه نمود و لحظاتی شاد و عاشقانه ساخت. بعد ها شاید دیر باشد.

خلاصیت، آخرین جزء تئوری انتخاب

در واقع زندگی مشترک مانند دوستی های دیگر نیست که بتوان برای مدتی از دوست تان فاصله بگیرید و هر دو تسکین یابید. در این نوع دوستی ها هیچ ریسمانی شما را به هم گره نزده است و بعد از مدتی دوری، گذشت زمان مسایل را حل می نماید، ولی در ازدواج بدون خطر انداختن زندگی مشترک نمی توان از هم فاصله گرفت. به این

دلیل، منظور از نوع انتخاب های خلاق، می تواند از چگونگی ارتباط جنسی تا هدیه دادن ها و عمده رفتارهایی که بتواند به زندگی احساس نو بخشد، باشد. خلاقیت، بیشتر زمانی مفید است که شما درگیر تعارضی شده اید. تعارض دشوار ترین مشکل هر نوع رابطه و مشکل شایع رابطه محدود کننده ازدواج است. تعارض زمانی پیش می آید که دو تصویر متضاد در دنیا مطلوب تان وجود دارد و هیچ راهی برای هماهنگ کردن آن نیست. همگی در مغزمان سیستمی به نام «سیستم خلاق» داریم. اگر از وجود و عملکرد این سیستم در مغز آگاه باشیم، می توانیم آگاهانه از آن استفاده نماییم. در واقع هدف از استفاده از این سیستم، نورافکنیدن به نقاط تاریک روابط و دوستی ها به خصوص روابط زناشویی است.

برای ازدواج موفق حداقل باید دارای خصوصیات زیر باشید:

- حضور یکدیگر را در روز چندین بار جشن بگیرید. احوال پرسشی های پر هیجان، مکالمات تلفنی پر شور، دوست دارم های مکرر، خواندن آواز در وصف یکدیگر و ...
- همیشه با هم قرار بیرون رفتن بگذارید، حتی در سال های بچه داری و مشغله کاری
- از یکدیگر پشتیبانی کنید. هم در بعد جسمی و هم روحی با یکدیگر مشورت کنید. حتی هنگام دیدن تلویزیون می توان با یک ماساژ لحظات را زیباتر کرد.
- جسارت گفتن خواسته های تان را داشته باشید و آنچه به نظر تان اشتباه است به زبان بیاورید.
- بی قید و شرطاً به همدیگر عشق بورزید و در مورد میزان محبتی که به هم ابراز می کنید، انتظار جبران نداشته باشید. عشق و محبت باید آزادانه تشار شود.
- به همسر تان آزادی بدهید تا خودش باشد تفاوت ها را بپذیرد به مرزهای موجود میان یکدیگر احترام بگذارید.
- به یکدیگر به چشم بهترین دوست بنگرید. هر روز در مورد هم مثل یک دوست فکر و عمل کنید.
- بدانید که چگونه با یکدیگر بخندید. شوخ باشید و شادی کنید، بدون اینکه ترس از شرمندگی داشته باشید.
- رابطه جنسی تان را زنده نگه دارید و همیشه اعمال توافقی و دو طرفه انجام دهید.
- به همراه یکدیگر آرزوهای تان را ترسیم نموده و لذت ببرید.

تهیه و تنظیم:

مینو قباد زاده، دانشجوی کارشناسی مددکاری

خوابگاه

استاد راهنما: مجده چانه

کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی و مدرسی



همه کسی طلب یارند چه هشیار و چه مست
همه چا خانه عشق است چه مسجد چه کنشت

انتخاب همسر

دلا نژد کسی بنشین که او از دل خبر دارد
به زیر آن درختی رو که او گل های تر دارد
در این بازار عطاران مرو هر سو چو بیکاران
به دکان کسی بنشین که در دکان شکر دارد
تو را بر در نشاند او به نظاری که می آید
تو منتشین منتظر بر در که آن خانه دو در دارد
نه هر کلکی شکر دارد، نه هر زیری زهر دارد
نه هر چشمی نظر دارد نه هر یحیی گهر دارد
«ثنوی معنوی»

زن و مرد حکم دو عنصر آهن و اکسیژن را دارند که هر کدام به تنهایی می توانند انسان های خوب و جالبی باشند اما با اثر عدم هماهنگی شخصیتی در ترکیب (ازدواج) محصول (زوج) بی ارزشی مثل رنگ آهن را تشکیل می دهند.

شرایط خاص + زن + مرد = رابطه ژناسومی بیمارگونه (زوج نامناسب)

شرایط خاص زندگی ژناسومی من جمله دخالت اطرافیان، فرهنگ، جامعه و ... همان حالت هماهنگ کننده مطلوبی در فرمول شوق لذت را دارند
می دانیم که از سوختن (ترکیب) هیدروژن و اکسیژن، آب که ماده حیاتی است به وجود می آید که مقدار قابل توجهی گرما هم آزاد می کند.
نتیجه از ترکیب دو عنصر شوق برای تشکیل یک ملکول آب ۲۸۶ کیلو ژول گرما آزاد می شود.
با توجه به فرمول زوج های هماهنگ می توانند با هم ترکیب گردند و ازدواج های حیات آفرین بسازند گرمای سوزان حاصل از ترکیب شان همان عشق سالم و وفاداری است که فضای زندگی شان را نورانی و پر انرژی می کند.



آیا ازدواج نیاز به آمادگی دارد و این آمادگی شامل چه اجزایی است؟
افراد چرا و به چه دلایلی ازدواج می کنند؟
معیارهای انتخاب همسر در یک ازدواج موفق چیست؟
چگونه می توان فهمید که با یک نفر تفاهم داریم؟

پیوستار بلوغ

انکای متقابل

● نگرش و برداشت ((ما))

ما می توانیم همکاری کنیم

ما می توانیم استعدادهای و توانایی های خود را به یکدیگر پیوند دهیم.

استقلال

● نگرش و برداشت ((من))

من به خود متکی هستم.

من می توانم انتخاب کنم

انکای

● نگرش و برداشت ((تو))

((تو از من مواظبت کن))

((تو این کار را برایم انجام بده))

در ازدواج ما به دنبال رسیدن به انکای متقابل هستیم چون زندگی ذاتاً دارای انکای متقابل بسیار است.

کوشش برای رسیدن به حداکثر کارایی از طریق استقلال، معل این است که بخواهیم با چوب گلف تنیس بازی کنیم، آن وسیله مناسب برای این منظور نخواهد بود.

بلوغ در ازدواج

توازن جایی میان جسارت و ملاحظه است. هر کسی بتواند با جسارت احساسات و اعتقادات خود را پس از تعادل با احساسات و اعتقادات فرد دیگر اظهار کند از بلوغ فکر بهره مند است. به خصوص اگر موضوع برای دوطرف از اهمیت خاصی برخوردار باشد.

● برنده / برنده: خمیر مانده بلوغ واقعی

همان قدر که از سرویس گرفتن لذت می ببری، از سرویس دادن هم لذت ببری.

دلایل درست ازدواج

- ۱- مصاحبت و همراهی به این معنی که در سفر زندگی شریک و همراهی داشته باشیم.
- ۲- عشق و حمیمیت نیاز به عشق و حمیمیت با نیاز به مصاحبت و همراهی رابطه دارد.
- ۳- شریک حمایت کننده. فرصتی که ازدواج برای رشد خود و همسر به عنوان یک انسان فراهم می کند.
- ۴- شریک جنسی ازدواج منبع یا ثبات و راهی مشروع برای ارضای جنسی هر دو نفر است.
- ۵- والد شدن. میل رایج دیگر جهت ازدواج صاحب فرزند شدن است.

دلایل نادرست ازدواج

- ۱- شورش علیه والدین. تعارض با والدین می تواند یکی از دلایلی باشد که فرد جوان را به سوی ازدواج سوق می دهد.
- ۲- جستجوی استقلال. بسیاری هستند که ازدواج می کنند تا مستقل شود سال ها وقت می برد و امری است که به خود فرد بستگی دارد تا هر چه بیشتر روی پای خود بایستند.
- ۳- اکتیام یک ارتباط شکست خورده. ارتباطی که بر اساس اکتیام یکی از دو نفر شکل بگیرد از همان آغاز در معرض خطر است.
- ۴- فشار خانواده و یا اجتماع. برخی از خانواده ها مطابق آداب و فرهنگ و عرف خود برای ازدواج به جوانان فشار می آورند.
- ۵- ازدواج اجباری. برخی افراد تحت فشار خانواده یا دوستان به یک ازدواج از قیل و ترتیب داده شده تن می دهند.
- ۶- نیاز جنسی. ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی احتمالاً نمی تواند به ازدواج موفقی منجر شود چرا که دیگر عوامل مرتبط با ازدواج، معمولاً از چشم دور می ماند.
- ۷- دلایل اقتصادی. امنیت اقتصادی و نیز تغییر طبقه اجتماعی که با وضعیت اقتصاد ارتباط دارد، همواره یکی از دلایل ازدواج بوده است.
- ۸- تنهایی و استیصال. همه ما گاهی احساس تنهایی می کنیم، اما ازدواج به این دلیل نادرست است.
- ۹- احساس گناه. گاهی در رابطه با یک نفر به دلیل احساس گناه یا ترس نسبت به او ازدواج می کنیم.
- ۱۰- احساس کمبود و تهی بودن افرادی که هدفی را در زندگی دنبال نمی کنند احساس ناگفتی دارند و نمی دانند از زندگی چه می خواهند، برای حل این مشکل به ازدواج روی می آورند.

مدیریت قارچی و راه کنترل آن

تا ساعاتی بعد از برخورد کشتی تایتانیک با کوه یخ فقط کاپیتان و تعداد انگشت شماری از ملوانان ارشد می دانستند که کشتی غرق خواهد شد. مطابق تحلیل کارشناسان، بی خبر نگاه داشتن کارکنان و مسافران به فاجعه ای منجر شد که در صورت اطلاع آن ها از وضعیت موجود می توانست سبب کاهش میزان خسارت شود. بی خبر نگاه داشتن نشانه ای اصلی مدیریت قارچی است که مبنای آن بی اطلاعی و یا کم اطلاعی کارکنان در مورد عملکرد، راهبردها و وضعیت سازمان است.

مدیریت قارچی

مدیریت قارچی روشی رایج در مدیریت است که بر مبنای آن کارکنان از اهداف، راهبردها و ایده های کلی سازمان مطلع نیستند و ارتباط میان کارهای محوله با هدف های سازمان نیز، برای آن ها مشخص نیست. در واقع درست شبیه به پرورش قارچ، کارکنان مانند قارچ در تاریکی (در اینجا یعنی عدم دسترسی و آگاهی از اهداف کاری و اصلی سازمان) قرار می گیرند و نیز به شیوه ای که از کود برای پرورش و رشد قارچ استفاده می شود آن ها فقط به اطلاعات و منابعی دسترسی دارند که برای به انجام رساندن کار و وظیفه ای به عهده ای ایشان سپرده شده، نیاز است.

نشانه های مدیریت قارچی

- تمرکز کارکنان در راستای اهداف و راهبردهای سازمان.
- کارکنان خودشان به دنبال کسب اطلاعات در مورد عملکرد سازمان هستند.
- کارکنان در تصمیم گیری خود استقلال ندارند و دائماً از مدیران خود کسب تکلیف می کنند.

مشاهده مدیریت قارچی

مدیریت قارچی از دو شکل اصلی نشأت می گیرد: فقدان اطلاعات و عدم دسترسی همگانی به آن ها.

شیوه های کنترل مدیریت قارچی:

- اندازه گیری هر کار قابل بخش، انجام شدنی است. قدم اول تبیین شاخص های سنجش است، شاخص های اصلی عملکرد سازمان باید بر مبنای اهداف و راهبردهای کلی سازمان تبیین شود. هم چنین شاخص های معین شده باید بر مبنای وضعیت کنونی، مسیر و دست یابی به اهداف برای موفقیت سازمان را هموار کنند. علاوه بر مشخص کردن شاخص های اصلی در سطح کلان، هر بخش و واحد نیز باید شاخص های اصلی عملکرد خود را متنطبق با شاخص های کلان تعریف و اندازه گیری کنند.

- اشتراک گذاری: در اختیار قرار دادن اطلاعات برای همه و بدون محدودیت پس از تولید اطلاعات، یک پارچه سازی و به اشتراک گذاری داده ها از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. نکته مهم این است که داده ها باید حتی الامکان در اختیار همه ی کارکنان قرار گیرد. این امر به کارکنان اجازه می دهد تا به اصطلاح «در تاریکی شمشیر نزنند» و اقدامات شان را به طور مداوم اندازه گیری کنند و برای رفع نواقص به طریق بهتری اقدام کنند.

- قابل فهم کردن داده ها را قابل فهم کنید. معنی انسان توانایی استنباط سریع و دقیق بسیاری از روش های رایج نمایش اطلاعات را ندارد. به همین دلیل، قابل فهم کردن داده ها از طریق تمایز پیچیده آن ها از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است.

در نهایت به تعداد محدودی از تکنیک های بصری سازی، از جمله رنگها، اندازه و نوع قلم، اکثفا کنید تا مخاطب از منظور اصلی دور نشود.

تهیه و تنظیم:

خلیل شیروانی، مدرس مرکز و دکترای مدیریت آموزش

چه کسانی برای ازدواج مناسب نیستند

برخی از افراد دارای خلقت ها و ویژگی هایی اند که برای ازدواج مناسب نیستند زیرا زندگی مشترک را با مشکلات بسیار زیادی روبه رو خواهند ساخت.



۱- افرادی که معتاد به مصرف مواد الکلی یا دارو هستند. افراد معتاد سعی می کنند تا بر مغز خود یا استفاده از یک ماده شیمیایی تأثیر بگذارند تا از مشکلات دنیای واقعی دور شود.

۲- افرادی که به سرعت و به شدت خشمگین می شوند. افرادی که با شدت بسیار خشمگین می شوند، یا به عبارت دیگر خشم آنها غیر معمولی و ناپایدار است.

۳- افرادی که مسئولیت زندگی خود را به عهده نمی گیرند. این افراد سهم خود از مشکلات را به عهده بگیرند دیگران را مسئول مشکلات خود می دانند.

۴- افرادی که دیگران را کنترل می کنند. این افراد می خواهند کنترل همه چیز در اختیار خودشان باشد و هر کاری می کنند تا مبادا احساس کنند چیزی تحت کنترل و تسلط آنها نیست.

۵- افرادی که اختلال جنسی دارند. اختلال جنسی حوزه وسیعی از رفتارها را در بر می گیرد که به سه گروه تقسیم می شود:

الف- اعتیاد جنسی و فقدان عزت نفس

ب- اختلالات کنشی

ج- انحرافات جنسی

۶- افرادی که «کودک» مانده اند و «بالغ» آنها شکل نگرفته است. این افراد از رفتار مسئولانه طفره می روند و شرایطی فراهم می کنند که همه برای آنها نقش والد را ایفا کنند.

۷- افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی کنند.

افراد که نمی توانند یا نمی خواهند احساسات و عواطف خود را بیان کنند و آن را کاری عبث و بیهوده می دانند.

۸- افرادی که از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته اند. ازدواج با این افراد باعث یأس و دل شکستگی خواهد شد.

شرایط مشکل زا در ازدواج

۱- تفاوت سنی زیاد

۲- تفاوت دینی (مذهبی)

۳- تفاوت های اجتماعی، قومی و تحصیلی

۴- خانواده مخرب، همسر

۵- روابط راه دور

ادامه دارد —

تهیه و تنظیم:

اکرم میناوند، دانشجوی دکترای رشته تعلیم و تربیت اسلامی و مدرس مرکز

دانشنی های جالب در مورد آب

۵- نوشیدن آب زیاد ضرر دارد

نوشیدن میزان معین آب در روز ضروری است اما نیازی به زیاد کردن این میزان نیست. کاری که باید بکنید چیران میزان آبی است که از دست می دهید. یک فرد متوسط روزانه حدود ۲ تا ۳ لیوان آب از تنفس و ۱ لیوان دیگر از طریق عرق کردن از دست می دهد. اگر ۳ تا ۴ لیوان نیز به طور تقریبی از طریق ادرار دفع کند، بدن حدوداً به ۸ لیوان در روز آب نیاز پیدا می کند.

اگر بیشتر از میزان مورد نیاز آب به بدن برسانید، تعادل سدیم در بدن از بین می رود که منجر به مشکلات گوارشی، حشرات ناگهانی و حتی پیوستگی می شود.

آب بخورید، سالم بمانید

آب برای بدن شما ضروری است و بدون آن فعالیت های بدن شما دچار مشکل می شود. پس اطمینان پابند که میزان کافی آب به بدن تان برسانید تا سلامتی بدن تان تضمین شود.

کاربردهای خیلی جالب پیاز

پیاز، یکی از موارد قابل دسترس و مفید در آشپزخانه ای همه ی افراد است و به عنوان یک طعم دهنده در غذا استفاده می شود. اما از آنجایی که هر ماده می تواند چندین کاربرد و خاصیت داشته باشد پیاز هم از این قاعده مستثنی نیست و در موارد خاص می تواند رفع کننده مشکل باشد.

جالب ترین فواید و کاربردهای پیاز

- پیاز در از بین بردن زنگ زدگی چاقو مؤثر است. برای حل این مشکل چندین بار پیاز را با چاقو نصف کنید و بعد متوجه از بین رفتن زنگار می شوید.

- اگر از خون مردگی و نیش زنبور رنج می برید پوست پیاز برای درمان خارش و عفونت مناسب است. پیاز را در طول شب روی دست ببنیدید و بعد با عسل موضع درد را ماساژ دهید.

- خمیر پیاز و آب به از بین رفتن آکنه کمک می کند. چون پیاز خاصیت ضدالتهابی و آنتی باکتریایی دارد و به همین منظور از ماسک پیاز برای درمان آکنه استفاده کنید.

- برای از بین بردن بوی نامطبوع رنج و لاک که برای سلامتی مضر است، می توانید از تکه های پیاز کمک بگیرید.

- پیاز برای درمان گلودرد هم مفید است. مقداری پیاز را در آب بجوشانید و در صورت نیاز به آن عسل بیفزایید و روزی ۳ بار بنوشید.

- اگر لباس شما بر اثر گرمای زیاد اتو زرد رنگ شد، می توانید یک پیاز را دو نیم کرده و روی پارچه کتانی بمالید. لکه های زرد رنگ برطرف خواهد شد. بعد آن را چند دقیقه داخل آب سرد خیس کنید و بشویید.

دکتر پیدیا نمی کند. اما ۸ لیوان آب در روز چه نفعی برای ما دارد؟ صرف نظر از تخیل شکم، آب مزایای زیادی برای سلامتی ما دارد. هر سلول از بدن ما برای درست عمل کردن به آب نیاز دارد و هر عمل متابولیک در بدن نیز تشنه ی آن است. تقریباً ۵۵٪ تا ۷۵٪ از حجم بدن از آب تشکیل شده است و اگر آبی که در روز از طریق نفس کشیدن، عرق کردن و ادرار از دست می دهیم را حدود ۸ لیوان فرض کنیم، ضروری است که بخواهیم این میزان را با خوردن آب دوباره چیران کنیم. در این مقاله می خواهیم شما را با نکاتی در مورد آب آشنا کنیم تا شاید مشوقی باشد برای اینکه ۸ لیوان آب در روز را با کمال میل بخورید!

۱- کارایی مغز را بالا می برد

اگر یادتان نمی آید که در مقامله ای این مقاله چه نوشته بود، احتمالاً مغزتان خشک شده است. از آن جا که تقریباً ۸۰٪ از بافت مغزی از آب تشکیل شده است، ضروری است که آب کافی به آن برسانید. آزمایشات بالینی نشان داده است که کمبود آب کارایی حافظه کوتاه مدت را پایین می آورد و به قدرت تمرکز آسیب می رساند.

در مغز، آب مایعاتی که پروتئین و آنزیم را حمل می کنند را رقیق می کند و به رساندن این مواد به مقصد کمک می کند. وقتی آب بدن کم می شود، این مایعات برای رساندن یار خود کندتر می شوند و عملکرد مغز نیز آسیب می بیند. همچنین آب رادیکال های آزاد که باعث خرابی سلول ها در مغز می شود را از بین می برد.

۲- از بسیاری از بیماری های خطرناک جلوگیری می کند

ورم مفاصل، سرطان و بیماری های قلبی، بیماری های خطرناک و جدی هستند که میلیون ها نفر را گرفتار می کنند. اما شما می توانید با خوردن آب از ابتلا به بیماری ها پیشگیری کنید. آب یکی از مهم ترین عناصر در غضروف و نرمه استخوان و مایع زلانی، مایعی که در اطراف مفاصل وجود دارد که باعث چرب کردن محیط می شود، وقتی میزان کافی از آب در این ناحیه وجود داشته باشد، اصطکاک کمتری در اطراف مفاصل به وجود می آید و احتمال ابتلا به ورم مفاصل نیز کمتر می شود.

همچنین وقتی میزان کافی آب در سیستم ما باشد، گرچه باعث می شود مجبور شویم کثرت به دستویی برویم، اما بدن از سموم پاک می شود. اگر این سموم کمتر در بدن ما باقی بمانند، احتمال ابتلا به سرطان نیز کاهش می یابد. آب به تنها کمک می کند تا سموم از بدن دفع شوند، نمک اضافی بدن را نیز دفع می کند، وجود نمک زیاد در بدن باعث بالا رفتن فشار خون شده که منجر به بروز بیماری های قلبی می شود.

۳- به کاهش وزن کمک می کند

اگر گرسنه آید، سعی کنید شکم تان را با آب پر کنید آب حاوی هیچ میزان کالری یا چربی نیست و ثابت شده است که گرسنگی را نیز برطرف می کند. همچنین یک لیوان آب متابولیسم بدن شما را نیز افزایش می دهد از آنجا که همه ی عملیات بدن به آب نیاز دارند، بدیهی است که وقتی کم آب بخورید همه چیز در بدن تان کندتر پیش می رود. آب بیشتر باعث بالا بردن متابولیسم می شود که این هم به نوبه ی خود کالری سوزی می کند. پس از خوردن دو لیوان آب، ۱۰ تا ۴۰ دقیقه طول می کشد تا متابولیسم بدن تان شروع شود و وقتی متابولیسم آغاز شد، شما ۳۰٪ سریع تر کالری می سوزانید. تحقیقات نشان داده است که اگر آب مصرفی خود را تا ۶ لیوان در روز بالا ببرید، ۵.۳ پوند در سال کم خواهید کرد.

۴- گرم خوردگی دندان را برطرف می کند

تأمین آب مورد نیاز بدن، به تولید مایعات مختلف در بدن کمک می کند، مثل بزاق دهان که باعث از بین بردن گرم خوردگی دندان ها می شود. پوشیدگی دندان از تولید اسید ایجاد می شود که منبای دندان را می خورد، اما بزاق دهان این اسید را خنثی می کند. همچنین حاوی مواد معدنی خاصی است که به بازسازی دندان ها کمک می کند.

گردآورنده: فاطمه تجددپور

کارشناس ارشد آموزش زبان انگلیسی

دانشجوی کاردانی تربیت مربی پیش دبستانی

متاتارسالژی یا درد زیر پنجه پا چیست؟ (علل، درمان)

متاتارسالژی به درد زیر پنجه پا می‌گویند. این درد علل متفاوتی داشته بر حسب علت درمان آن متفاوت است. با این حال اقدامات مشترکی مانند تغییر کفش، استراحت و کاهش وزن می‌تواند درد را کاهش دهد.

آنا تومی



پا وزن همه بدن را تحمل می‌کند استخوان‌های زیادی در ناحیه استخوان‌های پا وجود دارند که آنها را به سه گروه، تارس، متاتارس (مچ پا، استخوان‌های متاتارسال کف پا) و استخوان‌های فالانکس (پند انگشتان) تقسیم

می‌کنند. استخوان‌های تارسال بزرگ بوده در قسمت عقبی پا قرار دارند. بزرگ‌ترین آنها استخوان‌هاشته است. استخوان‌های متاتارسال استخوان‌های بلندی در کف پا و پنج عدد هستند.

اولین متاتارسال از نوع ضخیم‌ترین آنها بوده و به اولین پند انگشت شست متصل می‌شود. هر انگشت پا سه استخوان داشته که به آنها فالانکس می‌گویند به جز شست پا که دو فالانکس دارد. پس فالانکس‌های شست پا دو مفصل و سایر انگشتان سه مفصل دارد. استخوان‌های پا طوری در کنار هم قرار می‌گیرند که یک قوس طولی و یک قوس عرضی را می‌سازند.

متاتارسالژی چیست؟

دردی است در زیر پنجه پا که درست در زیر سر استخوان‌های متاتارسال است. یعنی جایی که استخوان‌های متاتارسال به استخوان‌های انگشتان پا متصل می‌شوند. متاتارسالژی یک بیماری نیست بلکه یک علامت است. درد زیر پنجه پا می‌تواند به علت بیماری‌های مختلفی ایجاد شود.

مهم‌ترین علل درد زیر پنجه پا عبارتند از:

• استفاده زیاد از پا در دوندوها یا بسیاری دیگر از ورزش‌هایی مانند تنیس که جهش زیاد قسمتی از آنهاست ممکن است فشار زیادی به سر استخوان‌های متاتارسال وارد می‌شود که موجب بروز درد در زیر پنجه پا می‌شود.



• کفش‌هاشته بلند کفش‌هاشته بلند می‌تواند موجب انتقال فشار وزن بدن روی پنجه پا شده موجب درد در زیر پنجه شود. کفش‌های تنگ هم می‌توانند این درد را ایجاد کنند.

• توزین زیاد: اضافه وزن می‌تواند موجب اعمال فشار زیاد به پنجه پا و درد زیر آن شود.

• مچ پا و تاندون آشیل سفت و خشک: این وضعیت با تغییر در توزیع فشار وزن در زیر پنجه پا می‌تواند موجب درد زیر پنجه شود.

• نورووم مورتون: نورووم مورتون یک اثر ایجاد توموری خوش خیم در مسیر یکی از اعصاب کف پا ایجاد می‌شود و موجب بروز درد، سوزش و گزگز در زیر پنجه پا می‌شود.

• افزایش قوس کف پا: در کلاب فوت که به علت عدم تعادل در قدرت عضلات کف پا ایجاد می‌شود و سمت جلوی پا به سمت پایین و داخل منحرف می‌شود، قوس کف پا زیاد شده در این وضعیت فشار زیادی به زیر پنجه پا وارد می‌آید و موجب درد در ناحیه می‌گردد.

• انگشت چکشی: شکل انگشت‌های کف پا بصورت قوس تغییر شکل یافته و پند اول انگشتان پا به سمت بالا منحرف می‌شوند. این وضعیت فشار زیادی را به مفصل بین متاتارس و فالانکس وارد کرده و موجب بروز درد می‌شود.

• هالوکس والگوس: فالانکس اول سمت به سمت خارج و مفصل بین استخوانی متاتارسال و فالانکس به سمت داخل منحرف می‌شود. این انحراف موجب برجسته شدن سمت داخلی پنجه می‌گردد. در این بیماری فشار زیادی به زیر پنجه پا وارد شده و موجب درد می‌شود.

• جراحی قبلی بر روی پا: به طور مثال جراحی قبلی هالوکس والگوس می‌تواند موجب درد پنجه پا شود.

• شکستگی استرسی متاتارسال: شکستگی‌های استرسی کف پا به اثر راه رفتن و دویدن زیاد ایجاد می‌شود و ایجاد درد در کف پا یا زیر پنجه پا

می‌کند.

• آرتریت التهابی: مفاصل متاتارسوفالانکسال مانند آنچه در بیماری نقرس رخ می‌دهد می‌تواند موجب بروز درد زیر پنجه پا شود.

• دیابت: دیابت می‌تواند موجب آسیب اعصاب کف پا و به دنبال آن بروز درد در زیر پنجه شود.

علائم متاتارسالژی چیست؟

مهم‌ترین علامت متاتارسالژی درد در زیر پنجه پا است که با ایستادن و راه رفتن و دویدن بیشتر می‌شود. گاهی اوقات درد ممکن است در زیر تمام پنجه پا حس شود. این درد معمولاً به تدریج و در عرض چند هفته ایجاد شده شدت می‌یابد. فشار با انگشت به زیر پنجه پا موجب بروز درد می‌شود. پزشک برای یافتن علت آن بررسی‌های آزمایشگاهی را انجام

می‌دهد و از روش‌های تصویربرداری

مانند: رادیوگرافی ساده، اسکن،

ولایایزوتوپ و ام آر آی استفاده

می‌کند.



درمان متاتارسالژی چیست؟

اقدامات ساده‌ای می‌تواند شدت

درد متاتارسالژی را تا حدود زیادی

کاهش دهد که عبارت‌اند از:

• دراز کشیدن و بالا نگه داشتن پا

• کم کردن وزن

• استفاده از کفش با پاشنه کوتاه تر و پنجه پهن تر

• استفاده از پدهای نرم زیر سر متاتارسال

• انجام تمرین‌های کششی برای افزایش انعطاف پذیری مفصل مچ پا و تاندون آشیل

• داروهای ضد التهاب و ضد درد

با مشخص شدن علت اصلی متاتارسالژی پزشک می‌تواند بیماری اصلی را درمان کرده درد زیر پنجه را از بین ببرد.

• تهیه و تنظیم

• پروانه افشانی اصلی خواه

• کاردانی تربیت مربی پیش دبستانی

• استاد راهنما: نهال پرویزی، کارشناس ارشد کاردرمانی

شرکت تعاونی
پیشگازان آئین زندگی

آموزش توانبخشی
فروشگاه ورزشی

تأسیس سال ۱۳۷۷