عصر آزادی
www.asrazadionline.ir

مسکن مهر از قرنی به قرن دیگر!

گذشت ۱۴ سال، پروژه مسکن مهر را از قرن ۱۴ به آستانه قرن ۱۵ کشاند اما هنوز ۶۵ هزار واحد از این پروژه فرسایشی که دولتهای قبل کلنگ زدند و رفتند باقی مانده است؛ عمده واحدهای نیمه کاره در شهرهای پردیس، پرند و هشتگرد قرار دارد و سودای خانه‌دار شدن متقاضیان، لابه‌لای قولهای مسئولان رنگ باخته است.

از ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار واحد مسکن مهر که در سال ۱۳۸۶ توسط دولت نهم کلنگ‌زنی شد طبق آماری که بانک مسکن به تازگی ارایه کرده تا کنون ۲ میلیون و ۱۰۹ هزار واحد فروش اقساطی شده که طبیعتا باید نهایتا یک ماه بعد تحویل شود اما هستند کسانی که ۱۸ ماه دارند قسط می‌پردازند و هنوز واحد خود را تحویل نگرفته‌اند.

دهه ۸۰ عنوان می‌شد که پروژه ها ۱۸ ماهه یا نهایتا دو ساله تکمیل می‌شود اما نشد که نشد. نهایتا طرح مسکن مهر از احمدی‌نژاد به روحانی به ارث رسید. در دولت تدبیر و امید هم سال ۱۳۹۴ گفته شد که ۹۰ درصد مسکن مهر امسال به اتمام می‌رسد. سالهای بعد هم مکررا اعلام شد پرونده مسکن مهر امسال بسته می‌شود و عمده قولها از زبان احمد اصغری مهرآباد ی ـ قائم مقام وزیر راه و شهرسازی ـ بیان می‌شد. اما هر سال وعده تکمیل بزرگترین پروژه مسکن دولتی بعد از انقلاب به سال احاله شد تا قطار مسکن مهر به ۱۴۰۰ برسد.

سهم دولتها از تحویل واحد ۶۵ درصد تا کنون

از کل پروژه مسکن مهر، سهم احمدی نژاد از تحویل واحدها ۶۹۰ هزار واحد معادل ۳۱ درصد و تا کنون سهم دولت روحانی حدود یک میلیون و ۴۱۹ هزار واحد معادل ۶۵ درصد بوده و مابقی در مرحله ساخت قرار دارد. در حال حاضر حدود ۱۰۰ هزار واحد نیمه تمام در کشور باقی مانده که ۶۵ هزار واحد مشکلاتی از جمله مسائل حقوقی، نبود متقاضی یا پیشرفت فیزیکی زیر ۳۰ درصد دارند که اتمام و تحویل آنها از عهده دولت خارج است. اما مسئولان وزارت راه و شهرسازی قول داده‌اند سایر پروژه ها تا پایان دولت دوازدهم به اتمام برسد.

عمده واحدهای باقی مانده مسکن مهر در استانهای تهران و البرز در شهرهای پردیس، پرند و هشتگرد قرار دارند که اغلب تکمیل شده اما به دلیل نبود خدمات و انشعابات، قابل تحویل نیست.

حدود ۳۵ هزار مسکن مهر در سه شهر اطراف تهران

در شهر جدید پردیس از ۸۳ هزار واحد مسکن مهر ۶۰ هزار واحد تحویل شده و قرار بود در بهمن ماه ۱۳۹۹ مراسم افتتاح ۱۰ هزار واحد دیگر برگزار شود که نشد و به اردیبهشت ۱۴۰۰ محول شده است. البته گفته می شود در پردیس روزانه ۲ تا ۳ بلوک مسکن مهر تحویل می شود و شرکت عمران پردیس می گوید که مردم را منتظر افتتاحات رسمی نمی‌گذارد. مهدی هدایت ـ مدیرعامل عمران پردیس ـ قول داده که سایر واحدهای مسکن مهر پردیس اوایل سال جاری و قبل از اتمام دولت تکمیل و به مردم تحویل داده شود.

در شهر جدید پرند ۹۰ هزار واحد مسکن مهر وجود دارد که حدود ۱۰ هزار واحد آن باقی مانده است. در فازهای ۸ و ۹ پروژه کیسون حدود ۷۰۰۰ واحد نیمه کاره وجود دارد که مهرآبادی ـ قائم مقام وزیر راه و شهرسازی در طرح مسکن مهر ـ قول داده بود تا پایان بهمن ماه سال گذشته به اتمام برسد اما خبر جدیدی در این خصوص ارایه نشده است. اعلام شد که پیمانکاران متعهد شده اند ۳۰۰۰ واحد را تا پایان سال ۱۳۹۹ تحویل دهند. با این حال برخی از متقاضیان مسکن مهر پرند در دومین ماه از سال ۱۴۰۰ طی تماس با ایسنا از عدم تحویل واحدهای خود به دلایل نامعلوم گلایه می‌کنند.

گلایه متقاضیان و پیمانکاران مسکن مهر هشتگرد

در شهر جدید هشتگرد در استان البرز هم از ابتدا ۵۰ هزار واحد مسکن مهر تعریف شد که ۳۵ هزار دارای متقاضی موثر بود. از این تعداد تاکنون ۲۱ هزار واحد تحویل شده و طبق گفته مدیرعامل شرکت عمران هشتگرد ۱۲ هزار و ۲۹۱ مورد در قالب خودمالکی و طرح اقدام ملی مسکن قرار گرفته است.

عملیات نازک کاری ۱۸۰۰ واحد باقی مانده مسکن مهر هشتگرد به پایان نرسیده که بنا بود با اتمام واحدهای فعال، پرونده مسکن مهر این شهر جدید تا پایان سال ۱۳۹۹ بسته شود. اما ۱۵ فروردین ماه ۱۴۰۰ مسعود حق لطفی ـ مدیرعامل عمران هشتگرد ـ گفت که در برخی از طرح‌ها بیش از نیمی افراد، هزینه‌های خود را پرداخت نکرده‌اند و این موضوع مانع از این می‌شود که ما بتوانیم به موقع به تعهدات خود عمل کنیم.

برخی متقاضیان مسکن مهر فاز ۷ هشتگرد از افزایش ۱۵ میلیون تومانی سهم آورده خبر می‌دهند و می‌گویند که هنوز واحدهای خود را تحویل نگرفته‌اند. از سوی دیگر پیمانکاران این فاز عنوان می‌کنند از شرکت عمران هشتگرد طلب دارند که وصول نشده است.

با توجه به این آمار از ۶۵ هزار واحد باقی مانده مسکن مهر حدود ۳۵ هزار در سه شهر جدید اطراف تهران و کرج قرار دارد که اگرچه تعداد آن زیاد نیست اما به هر حال افراد بسیاری در انتظار تحویل آنها روزشماری می کنند؛ افرادی که بعضا ۱۴ سال سودای خانه‌دار شدن را در سر پرورانده‌اند.

وزیر کار با تبریک هفته کارگر اعلام کرد

افزایش ۳۹ درصدی حداقل مزد، اجماعی تاریخی بود

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی در پیامی هفته کارگر را به جامعه کار و تلاش، کارگران شریف کشور و خانواده های آنان تبریک گفت و با بیان اینکه کارگران باید از آینده و تامین اجتماعی خود مطمئن باشند، فرایند مذاکرات سه‌جانبه و فشرده شورای عالی کار که به اجماع تاریخی و سرنوشت ساز افزایش ۳۹ درصدی حداقل دستمزد منجر شد را الگوی موفقی برای تصمیم گیری در سایر موضوعات عنوان کرد.

در پیام وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی به مناسبت هفته کارگر آمده است: امسال دومین سالی است که کارگران در کنار سایر هموطنان ما در جدال با شیوع ویروس مهلک کرونا به سر می برند. ویروسی که تاثیرات گسترده ای بر زندگی کارگران و کسب و کارها داشته است؛ در شرایط شوک ناشی از کووید ۱۹، نه تنها سلامت جان کارگران و خانواده های آنها بلکه زندگی روزمره این عزیزان به شدت دچار چالش و بحران شده است.

در این شرایط سخت راهی نداریم جز آنکه " همه با هم " متحد، منسجم، هوشمند و امیدوار کنار هم باشیم تا بتوانیم از این تنگناها عبور کنیم و برای ایران قدرت، امنیت، صلح و رفاه، آرامش و شادی را تضمین کنیم. حرکت در این مسیر زمانی ممکن است که با اتخاذ سیاست های درست، عالمانه، عادلانه و متکی بر گفت و گوی اجتماعی و سه جانبه گرایی به گونه ای عمل کنیم که کارگران ما امیدوار به آینده و مطمئن از تامین اجتماعی خود با انگیزه و خلاق در عرصه های تولید و کسب و کار مشغول به کار باشند و این همان چارچوبی بوده که به عنوان وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی همواره تلاش کرده ام به آن پایبند و متعهد باشم.

دربخش دیگری از این پیام تاکید شده است" وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی برای حمایت، صیانت از کسب و کارها، حفظ امنیت شغلی کارگران و جلوگیری از ریزش نیروی کار بنگاه های اقتصادی، سیاست هایی را تدوین و در حد تصویب ستاد ملی کرونا اجرایی کرده که ضروری است همکارانم در هفته کارگر ابعاد مختلف آن را در فضای عمومی به گفت و گوی اجتماعی بگذارند؛ به ویژه فرایند مذاکرات سه‌جانبه و فشرده شورای عالی کار که به اجماع تاریخی و سرنوشت ساز افزایش ۳۹ درصدی برای حداقل دستمزد منجر شد می تواند به عنوان یک الگوی موفق برای تصمیم گیری در سایر موارد واکاوی شود.

امروز در مقطعی از تاریخ انقلاب اسلامی هستیم که باید کرامت و شأن انسانی کارگران شریف و دست اندرکاران جبهه تولید بیش از همیشه مورد حمایت قرار گیرد. اطمینان می‌دهم که در کنار هم با ایمان به لطف و جود خدای صانع، مستظهر به «عدالت‌خواهی بلندنظرانه» ملت ایران و امیدوار به همراهی جامعه کار و تولید؛ ثابت قدم و استوار، تمام مساعی خویش را برای پیشبرد عدالت، کاستن درد و رنج، ارتقای کیفیت زندگی مردم و سطح خدمات‌دهی به جامعه ایرانی و نظام اسلامی مصروف خواهیم ساخت.

چرا کارگر باید نگران قرارداد کارش باشد؟

یک مقام کارگری مهمترین عامل عدم توفیق در بخش تولید را نبود امنیت شغلی و کاهش بهره وری نیروی کار دانست و با ابراز امیدواری از تصویب افزایش مبلغ حق مسکن کارگران در هفته کارگر گفت: شرینی مصوبه حق مسکن این بود که قبل از پایان فروردین ماه تصویب و ابلاغ می شد تا در فیش حقوق کارگران لحاظ شود.

محمدرضا تاجیک ـ درباره مطالبات جامعه کارگری در هفته کارگر اظهار کرد: از آنجا که موضوع امنیت شغلی و صیانت از کارگران از جمله مسایل مهم جامعه کارگری به شمار می رود لذا درخواست ما از دولتمردان در هفته کارگر این است که تکلیف تبصره دو ماده ۷ قانون کار را مشخص کنند.

وی افزود: وقتی امنیت شغلی وجود نداشته باشد کارگر نمی تواند صد درصد نیروی خود را برای بهتر به ثمرنشاندن بازدهی خط تولید به کار گیرد و مدام نگران قرارداد خود است که آیا پس از خاتمه در مجموعه به کار گرفته می شود یا نه؟

رئیس مجمع نمایندگان کارگران استان تهران ادامه داد: اگر جامعه کار و تولید را در سه دهه اخیر بررسی کنیم می بینیم مهمترین عاملی که باعث شده در تولید موفق نباشیم، نبود امنیت شغلی است، چون وقتی امنیت شغلی نباشد، نیروی کار انگیزه و بهره وری لازم را ندارد، بازدهی تولید نیز به شدت کاهش می یابد و کارفرما نمی تواند ثمره تولید را ببیند.

عضو کمیته مزد شورای عالی کار با بیان اینکه دستمزد کارگران با هزینه های زندگی آنها فاصله بسیاری دارد، گفت: در جریان مذاکرات دستمزد ۱۴۰۰، هزینه ماهانه سبد معیشت کارگران در کمیته مزد ۶ میلیون و ۸۹۵ هزار تومان تعیین شد در حالی که رقم بالاتر از این بود و ما به دلیل اجماع با شرکای اجتماعی این رقم را پذیرفتیم. در حال حاضر دریافتی کارگران بین سه میلیون و ۶۰۰ هزار تومان تا چهار میلیون تومان است ولی همچنان با هزینه های معیشت آنها فاصله دارد.

تاجیک تصریح کرد: توقع ما این بود که در سال ۱۴۰۰ مهار تورم را شاهد باشیم ولی متاسفانه سال شروع نشده می شنویم که قیمت نان که قوت غالب کارگران است ۵۰ درصد افزایش یافته که این مساله به معیشت کارگران لطمه می زند و باعث می شود افزایش دستمزد را لمس نکنند.

وی با ابراز امیدواری از تصویب مصوبه افزایش حق مسکن کارگران در هیات دولت گفت: امسال شورای عالی کار کمک هزینه مسکن کارگران را ۱۵۰ هزار تومان افزایش داد و وزیر کار قول داد که تصویب آن را در هیات وزیران پیگیری می کند ولی متاسفانه هنوز در دستور کار تصویب قرار نگرفته است در حالی که شیرینی مصوبه این بود که قبل از پایان فروردین در کمیسیون اقتصادی دولت تصویب و ابلاغ شود تا در فیش حقوقی کارگران لحاظ شود.

به گفته رئیس مجمع نمایندگان کارگران استان تهران، حق مسکن بخشی از دریافتی و حقوق و دستمزد کارگران است که تصویب آن باید به موقع انجام شود و نمایندگان کارگری در شورای عالی کار صورتجلسه مزد را با درنظر گرفتن مزایای جانبی مزد امضا کردند.

وی گفت: اگر چه معوقات افزایش حق مسکن پس از تصویب آن در هیات دولت به کارگران پرداخت خواهد شد ولی تاخیر در تصویب آن باعث می شود تا کارگرانی که در ابتدای سال به دلیل جابه جایی به کارگاه یا مجموعه دیگر می روند افزایش حق مسکن را دریافت نکنند و کارفرمایان به بهانه ابلاغ نشدن مصوبه ۱۵۰ هزار تومان را به آنها ندهد.

وزیر راه و شهرسازی خبر داد

مشارکت آزمایشی ۶۰۰ کیلومتر از راه‌های کشور در طرح مدیریت سرعت

وزیر راه و شهرسازی از مشارکت آزمایشی ۶۰۰ کیلومتر از راه‌های کشور در طرح مدیریت سرعت خبر داد.

در جلسه ۱۱۵ کمیسیون ایمنی راه‌ها، آغاز رسمی طرح مدیریت سرعت که با مشارکت سازمان جهانی بهداشت انجام می‌شود، وارد مرحله اجرایی شد.

محمد اسلامی، وزیر راه و شهرسازی در حاشیه این مراسم و در جمع خبرنگاران، ضمن تبریک هفتم اردیبهشت، روز ایمنی حمل‌ونقل گفت: اهمیت این روز از این بابت است که نشان می‌دهد به فکر جان انسان‌ها و سلامت جامعه هستیم.

وی افزود: در این روز ما تمهیدات ایمنی را که برای حمل‌ونقل در نظر گرفتیم با پایش عملکرد در کمیسیون ایمنی راه‌ها به لحاظ برنامه‌ای و کنترل عملکرد مرور می‌کنیم.

وزیر راه و شهرسازی در ادامه با اشاره به آغاز فاز اجرایی طرح مدیریت سرعت گفت: امروز این توفیق را داشتیم که با مشارکت سازمان جهانی بهداشت به عنوان اولین کشور در منطقه شرق مدیترانه طرح مدیریت سرعت را در کشور به اجرا بگذاریم.

وی ادامه داد: طرح مدیریت سرعت با آنچه که تا امروز صورت گرفته تفاوت دارد. تاکنون ما با توجه به وضعیت طرح هندسی راه بر اساس یک سری محاسباتی که بر اساس مفروضات طراحی جاده انجام می‌شد، سرعت حداکثر و حداقل را برای جاده تعیین می‌کردیم. این کار روتین است و اکنون نیز انجام می‌شود.

اسلامی افزود: اما در طول زمان در حاشیه راه‌ها اتفاقاتی رخ داده و بارگزاری‌هایی انجام شده است. ظهور مناطق سکونتگاهی یا فعالیت‌های دیگر ترددهای گوناگونی به جاده تحمیل کرده است. طرح مدیریت سرعت با هدف قرار دادن فرهنگ رانندگی، در قالب یک برنامه با چند فاز، سرعت را برای رانندگی تنظیم و مدیریت می‌کند. بر اساس این برنامه هم وزارت راه و شهرسازی در جاده اقداماتی انجام می‌دهد و هم پلیس اقدامات کنترلی را مدنظر قرار می‌دهد تا عبور ایمن تضمین شود.

این عضو کابینه دوازدهم با اشاره به جزییات طرح مدیریت سرعت گفت: این طرح امروز در سه استان و ۶ محور شریانی پر ترافیک به طول ۶۰۰ کیلومتر به صورت پایلوت آغاز می‌شود. بر این اساس به صورت گام‌به گام همه راه‌ها را به راه هوشمند تبدیل می‌کنیم. وی افزود: همانطور که در کشورهای پیشرو هم این اتفاق می‌افتد، در مسیر هوشمند با استفاده از ابزارهایی نظیر پیامک و تابلوهای دیجیتال راننده را هشیار می‌کنیم. این اتفاق اکنون در آزادراه‌هایی که تازه احداث کرده‌ایم، مانند آزادراه تهران-شمال اتفاق می‌افتد. اسلامی ادامه داد: در این طرح جاده هوشمند است، وسیله هوشمند است، راننده هوشمند است و تمام اقدامات انجام می‌شود تا راننده را با حواس جمع و به سلامت از این مسیر عبور دهیم و این مراقبت‌های چند جانبه کمک کند که حوادث کاهش پیدا کند. وزیر راه و شهرسازی درباره هزینه این طرح نیز گفت: امروز ۶۰۰ کیلومتر راه به صورت پایلوت برای مشارکت در طرح مدیریت سرعت هدف‌گذاری شده‌اند و این طرح آزمایشی در طول یک سال انجام می‌شود. حدودا ۲۹۰ میلیارد تومان برای این یک سال هزینه خواهد شد. وی افزود: این طرح یک کار توامان است و در این طرح هم زیرساخت‌ها و هم دوربین‌ها هدف قرار دارند.

احداث سالانه ۱۰۰۰ کیلومتر بزرگراه در ۸ سال گذشته

وزیر راه و شهرسازی در ادامه در پاسخ به سوالی در ارتباط با ارتباط جاده‌های دو بانده با تصادفات، با اشاره به اینکه دو بانده بودن جاده نقص نیست، گفت: جاده بر اساس ظرفیت ترافیک طراحی می شود. در ۸ سال گذشته سالی ۱۰۰۰ کیلومتر به بزرگراه‌های کشور اضافه کردیم و این یک رکورد است. به میزانی که ترافیک افزایش می‌یابد، به ظرفیت راه هم افزوده می‌شود. وی ادامه داد: جاده از لحاظ طرح هندسی ضوابطی دارد و راننده باید این مقررات را رعایت کند. بالای ۸۵ درصد از حوادث رانندگی طبق گزارش پلیس متاثر از سرعت غیر مجاز، عدم توجه به جلو، خستگی و خواب‌آلودگی است. درصد قابل توجهی از تصادفات که شدت هم دارد، در آزادراه‌ها و بزرگراه‌ها اتفاق می‌افتند. آنجا مسیر مناسب است و نمی‌توان وقوع حادثه را مرتبط با مسیر دانست.

اسلامی افزود: برای ما این مهم است که بتوانیم فرهنگ رانندگی را ارتقا داده و ضوابط عبور و مرور را به گونه‌ای انعطاف دهیم که بتوانیم یک نظام عبور و مرور با حواس جمع را پایه‌گذاری کنیم. این یک کار مشترک بین پلیس، وزارت راه و سایر دستگاه‌های مرتبط است.

رفع بیش از ۲۰۰ نقطه حادثه خیز

این عضو کابینه دوازدهم در ارتباط با وجود نقاط حادثه خیز در کشور نیز گفت: در ۳۰۰۰ منطقه حادثه رخ داده است، اما آنجایی که جاده به عنوان زیرساخت می‌توانست باعث حادثه شود ۲۵۱ نقطه است. این نقاط به عنوان مثال شامل دسترسی از جاده فرعی به اصلی بدون طرح هندسی و دور برگردان نزدیک پیچی که دید کافی نداشت، می‌شد و این ۲۵۱ خطر آفرین بود. وی ادامه داد: از این نقاط بیش از ۲۰۰ نقطه برطرف شده و بقیه هم آشکارسازی شده و با اقداماتی نظیر حضور پلیس و تابلوها و علائم آن نقطه را آشکار کرده‌ایم.

مشاوره

مشاوره پیش از ازدواج رویکردی پیشگیرانه و آموزشی جهت خود شناسی و دیگر شناسی

عصر آزادی/ حامد پورمند

اگر زوجین قبل از ازدواج به مشاور مراجعه کنند این امر به زندگی بهتر و دوام آن کمک خواهد کرد. مشاوره قبل از ازدواج به عنوان مهم ترین نکته ای است که به افراد کمک می کند، واقع بینانه به ازدواج نگاه کنند و از هرگونه احساسات غیرعقلانی و باورهای غلط بپرهیزند. اقدام به مشاوره قبل از ازدواج روند مطلوبی در شناخت فرد مقابل و شناخت خود فرد به هنگام قرار گرفتن در چالش های دونفره را ایجاد کرده و شناختی نسبی از شرایط روحی، فکری، اجتماعی هر دو نفر به آنها داده و درصد خطا در تصمیم گیری را کاهش می دهد.

گلناز گلشن خلیلی، روان درمانگر اختلالات روانی و دانشجوی دکتری روانشناسی، روانشناس مرکز مشاوره امروز، عضو سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران، روانشناس آسایشگاه سالمندان، برگزار کننده دوره های آموزشی مهارت های زندگی، تشخیص و درمان اختلالات جنسی و زوج درمانگر، که دارای تجارب ارزنده ای در این زمینه می باشد در گفتگوی اختصاصی با خبرنگار ما به تشریح مسائل، ارائه مشکلات و بیان دیدگاه در حوزه کاری خود پرداخته که ماحصل این گفتگو به خوانندگان فهیم روزنامه تقدیم می گردد:

مشاوره پیش از ازدواج چه کمکی به آینده زندگی زوجین می کند؟

انسان یک موجود انتخابگر هست، اگر دقت شود می بینیم که در زندگی روزمره با انتخاب های متعددی روبرو هستیم که بعضی از این انتخاب ها مهم و بعضی غیر مهم هستند، انتخاب های مهم ما تبعاتی را به دنبال دارد که اگر این انتخاب ها صحیح و درست انجام شود مطمئنا تبعات مثبت آن بیشتر از تبعات منفی خواهد بود، انتخاب همسر یکی از انتخاب های مهم ما در زندگی می باشد یعنی ما کسی را انتخاب می کنیم که شریک عمر و زندگیمان باشد پس پیامدهای این انتخاب نه تنها خود ما بلکه نسل بعد از ما را هم درگیر می کند. انتخاب همسر یک انتخاب عاطفی و هیجانی است و بیش از حد هیجانی و عاطفی برخورد کردن باعث میشود یک انتخاب غیر منطقی داشته باشیم که نتیجه اش متاسفانه شکست و پشیمانی است. مشاوره پیش از ازدواج یک رویکرد پیشگیرانه و آموزشی است اینگونه نیست که بگوییم شما با هم ازدواج بکنید یا نه. بلکه هدفش آگاه کردن زوجین به نقاط ضعف و قوتشان می باشد همچنین تناسب ها و سنخیت ها و ویژگیهای شخصیتی در این مشاوره بررسی می شود تا درصد خطا در تصمیم گیری کاهش پیدا کند وبه این علت میگوییم مشاوره پیش از ازدواج یک رویکرد آموزشی است که فرد را به خود شناسی و دیگرشناسی می رساند در این جلسات زندگی در زیر یک سقف را برای زوجین ترسیم می کنیم تا آگاه باشن که در آینده با چه چالش ها و بحران هایی مواجه خواهند شد. روند مشاوره پیش از ازدواج هم بدین صورت است که چندین جلسه مشترک و فردی انجام شده و در صورت نیاز از تست های روانشناسی هم کمک گرفته می شود.

نقش و تاثیر آزمون شخصیت در شناخت شخصیت چه می باشد؟

شخصیت به معنای شیوه تفکر و الگوهای رفتاری است که نحوه ی سازگاری افراد را با محیط تعیین می کند. در واقع وقتی از شخصیت یک نفر صحبت می کنیم، در مورد واکنش ها، رفتارها و صحبت های او نسبت به محیط و اطرافیانش حرف می زنیم. همه این رفتارها و واکنش ها مجموعه ای باثبات و پایدار هستند که از روی آنها تا حدی می توان رفتارهای بعدی فرد را پیش بینی کرد. شخصیت هر فرد پیچیده و منحصر به فرد می باشد. در ارزیابی شخصیت ، روش بررسی جامع ،مشاهده مستقیم رفتار است ولی به دلیل اینکه نمی توان در عمل مجموعه رفتاریک شخص را مشاهده کرد ناگزیریم روش های مخصوصی مانند آزمونها را بکار بندیم ، یکی از اهداف استفاده از آزمون های شخصیت این است که روانشناسان می توانند به کمک این آزمون ها، ارتباط شخصیت افراد با روابط اجتماعی، انتخاب رشته تحصیلی و شغل، تصمیم گیری برای ازدواج و سایر تصمیمات مهم روزمره را مشخص نمایند.همچنین به وسیله سنجش شخصیت می توانند به وجود مشکلات یادگیری، اختلالات شخصیت و سایر اختلالات روانشناختی پی ببرند. به طور کلی هدف از انجام آزمون های سنجش شخصیت ایجاد پیش زمینه مناسب برای شناخت شخصیت افراد و یافتن راهکارهای مشاوره و درمان مناسب برای آن ها می باشد. مهمترین نکته قابل توجه در مورد آزمون های شخصیت اینست که تفسیر آزمون های شخصیت باید توسط افراد متخصص و در کنار مصاحبه های بالینی انجام گیرد.

علائمی که نشان می دهد یک فرد به کمک روان درمانگر نیاز دارد چیست؟

متاسفانه به دلیل این که سطح شناخت عمومی نسبت به این که یک روان درمانگر چه صلاحیت علمی باید داشته باشد پایین است برخی افراد با گذراندن یک یا دو دوره چند ماهه شروع به مشاوره و روان درمانی می کنند و با گسترش فضای مجازی این موارد را زیادتر می بینیم که باعث می شود در واقع سلامت روان جامعه با خطرات جدی روبرو شود. با توجه به تخصص و مدرک، روان درمانی و مشاوره می تواند توسط روانپزشک، روانشناس ومشاور برای افراد، زوج ها، گروه ها و یا خانواده انجام شود. روانپزشک دارای مدرک پزشکی بوده و بر خلاف سایر روان درمانگران و روانشناس ها می تواند داروهای مورد نیاز برای بیمار را تجویز نماید. روانشناسان دارای مدرک دانشگاهی روانشناسی هستند (باید فوق لیسانس یا دکتری باشند) و در مقوله هایی مانند روان درمانی، تست روانشناسی و درمان های بدون دارو دوره و آموزش دیده اند. همچنین در پروتکل های تحقیقاتی نیز حضور دارند و در خصوص مواردی خاص مانند زوج درمانی و مشاوره های تحصیلی می توانند افراد را راهنمایی کنند.مشاور دارای مدرک دانشگاهی در رشته مشاوره است .کار مشاور، استفاده از فنون علم روانشناسی برای کمک به افراد در انتخابها و تصمیم گیری های آنها در مراحل مختلف زندگی از جمله تحصیل مشاورهٔ شغلی و مشاورهٔ خانواده است. وظیفهٔ وی، حل مشکلات و چالش های پیچیدهٔ روانی مراجع مانند اختلال اضطراب و افسردگی ویا... نیست بلکه بیشتر به پیشگیری و بهبود زندگی افراد سالم کمک میکند و به آنها در راستای نیازهایشان مشاوره می دهد. روان درمانی زمانی استفاده می شود که افراد به دلیل برخی مشکلات هیجانی یا ذهنی به دنبال درمان هستند. اختلالات روانی معمولا با رنج و پریشانی شخصی ویا ناراحتی قابل ملاحظه یا کم توانی در فعالیت های اجتماعی، شغلی و یا سایر فعالیت های مهم زندگی فرد همراه هستند. اگر خلاصه کنیم در مواردی مثل احساس درماندگی و غم و اندوه طولانی‌مدت ، نگرانی مفرط، انتظار وقایع ناگوار، ناتوانی در حل مشکلات شخصی ،عدم تمرکز بر وظایف کاری یا انجام سایر کارهای روزمره ، نوشیدن زیاد الکل، سوءمصرف مواد مخدر یا پرخاشگری، به صورتی که به فرد یا اطرافیان آسیب برساند.

به نظرتان راه درمانی اختلالات روانی چه می باشد لطفا بیان نمائید؟

آمارها نشان می دهد که بسیاری از افراد جامعه با انواع مختلفی ازاختلالات روانی دست و پنجه نرم می‌کنند اما ممکن است خیلی از آنها از این مورد آگاهی نداشته باشند و بنابراین قاعدتاً برای درمان آن نیز اقدامی انجام نمی‌دهند.مورد دیگه ای که وجود داره تابو بودن اختلال روانی هست و اینکه در اذهان عمومی اختلال روانی مساوی دیوانگی یا جنون معنی میشه که این امر هم یکی از دلایلی هست که اقدام به درمان رو به تعویق میندازد. هرگونه تعویق و کتمان بیماری سبب تشدید آسیب و ماندگاریش می شود و در دراز مدت صدمات جبران ناپذیری گریبانگیر بیمار و خانواده اش خواهد شد چرا که اختلال روانی به گونه ای است که اگر یک فرد در یک خانواده از یک اختلال روانی رنج ببرد نه تنها خود بلکه در حد بیشتری سایر افراد خانواده را نیز درگیر این مسئله کرده و آنها را به شدت تحت تاثیر قرار داده و ممکن است سبب بروز مشکلات بسیار زیادی برای آنها نیز گردد، پس اولین قدم پذیرش هست که ما بپذیریم اختلالات روانی و بیماری‌های اعصاب و روان هم مانند سایر بیماری های جسمی نیاز به مراقبت و درمان دارند. گام بعدی مراجعه به روانشناس و روانپزشک و در میان گذاشتن مشکلات با فرد روانشناس هست که اگر این بیماری به مراحل حساس خود رسیده باشد روانشناس به یک روانپزشک ارجاع خواهد داد که در این حالت ترکیب روان درمانی و دارو درمانی بهترین راه درمان خواهد بود.

لطفا تاثیر روش CBT بر اضطراب اجتماعی را توضیح بفرمائید؟

احساس های ناخوشایند و اضطراب در موقعیت های اجتماعی،رخدادی است که اغلب افراد در طول زندگی خود تجربه می کنند. نکته جالب در این خصوص این است که پژوهش های انجام شده دراین رابطه، تفاوت های معنی داری در محتوای فکری، الگوی رفتاری،پاسخ های فیزیولوژیک و هیجانات و احساس های تجربه شده، بین افراد مبتلا به اختلال اضطراب اجتماعی، افراد عادی و یا حتی افرادخجالتی نشان نداده اند لذا تنها عاملی که می تواند در تمایزاضطراب مرضی از اضطراب غیرمرضی در موقعیت های اجتماعی به ما کمک کند، شدت این علایم و نشانه ها و میزان تأثیر آنها بر زندگی فرد می باشد.درمان شناختی- رفتاری(CBT)، رویکردی مشارکتی بین مراجع و درمانگراست تا به طور مؤثر اضطراب مراجع را هدف قرار دهد. اجزای اصلی مورد استفاده در درمان اضطراب اجتماعی شامل:آموزش، بازسازی شناختی، مواجهه، دادن یکسری تکالیف که مراجع باید انجام دهد و در جلسه بعدی درمان با خود به همراه بیاورد. طبق تحقیقات علمی وسیعی که در این زمینه انجام شده درمان شناختی رفتاری از رایج ترین و موفق ترین روشهای درمانی در درمان اضطراب اجتماعی هست.