در کشورمان تاکنون بیش از یک میلیون دوز واکسن تزریق شده است / عکس: مهر

محققان می‌گویند همه واکسن‌های ویروسی بعد از تزریق ممکن است عوارضی مثل تب، بدن‌درد، خستگی و علائم گوارشی داشته باشند

چرا نباید از زدن واکسن کرونا بترسیم؟

۱۴

حق با شماست

info@jamejamdaily.ir

روابط عمومی: ۲۲۲۶۲۱۴۲

#اسنپ-کمیسیون

شهروندی از تهران:

کمیسیون شرکت اسنپ از رانندگان بسیار زیاد است و به نوعی حق رانندگان را ضایع می‌کند. چرا مسؤولان در این مورد ورود پیدا نمی‌کنند؟

#لبنیات-قیمت

صابونی از تهران:

قیمت لبنیات خیلی آرام و بی‌سروصدا در حال افزایش است. آیا باید منتظر واکنش دیرهنگام دولت که فقط به جریمه نقدی بسنده می‌کند باشیم.

#حمل-و-نقل-کرونا

بروجردی از تهران:

مسؤولان وزارت بهداشت دورهمی‌های خانوادگی را عامل اصلی شیوع کرونا می‌دانند، این در حالی است که متروی تهران و اتوبوس‌های تندرو به علت تراکم بسیار زیاد مهم‌ترین عامل است که به‌هیچ عنوان از سوی مسؤولان کشور تایید نمی‌شود.

#سفر-سهولت

شهروندی از ساری:

ستاد مبارزه با کرونا اعلام کرده که همه جاده‌های بین استانی کشور مسدود است اما بسیاری از شهروندان بدون محدودیت به استان‌های شمال کشور سفر می‌کنند و حتی جریمه نیز نمی‌شوند. چرا؟

#همسان-سازی

یک بازنشسته:

چرا حقوق بازنشستگان به‌درستی همسان‌سازی نمی‌شود؟ اختلاف‌های زیادی بین حقوق بازنشستگان و شاغلان وجود دارد.

#کم-کاری-ثبت

شهروندی از مسجدسلیمان:

اداره ثبت‌اسناد و املاک مسجدسلیمان در انجام کارهای مردم کوتاهی می‌کند و شهروندان را در این ایام ماه مبارک رمضان و کرونا معطل می‌کند.

#مرغ-قیمت

اکبری از تهران:

با این‌که ستاد تنظیم بازار، قیمت مرغ را ۲۴ هزار و ۹۰۰ تومان اعلام کرده ولی بسیاری از فروشگاه‌ها مرغ را به قیمت ۳۰ هزار تومان به فروش می‌رسانند.

#درخت-انبار-نفت

بلقار از تهران:

درختان بلوار تاسیسات نفتی باقرشهر (انبار نفت) وضعیت خوبی ندارند و لازم است شهرداری بهتر و بیشتر از آنها مراقبت کند.

#تخلف-بنزین

باقری از تهران:

به علت نظارت نداشتن بازرسان، بعضی از جایگاه‌های سوخت در عرضه بنزین تخلف می‌کنند. کیفیت بد و وجود هوا در بنزین از بیشترین تخلفات است.

گفت‌وگو با مریم قمری‌فرد، معلمی که یکی از چهره‌های منتخب جلوه‌های ویژه معلمی در دوره کروناست

الهی همه دانش‌آموزانم عاقبت‌به‌خیر شوند

مریم خباز

جامعه

ما که با هم حرف می‌زدیم صدای نفس‌نفس‌زدن‌های مریم قمری‌فرد نگران‌مان می‌کرد. او می‌گفت حالش خوب است و مشکلی ندارد اما وزارتخانه به ما گفته‌بود او ناراحتی قلبی دارد و با این وضعیت جسمی، حتی یک روز دست از کار نکشیده‌است. ما که حرف می‌زدیم صدای بچه‌های کوچک او، دوقلوهایش که کنار برادر بزرگ‌ترشان بی‌تاب آمدن مادر بودند، از آن سوی خط شنیده می‌شد ولی او با صبر و حوصله از دانش‌آموزانی می‌گفت که دوست دارد مثل بچه‌های خودش عاقبت‌به‌خیر شوند. مریم قمری‌فرد، معلم ۴۴ ساله تهرانی که ریشه در خاک کردستان دارد ۲۲ سال است در مناطق مختلف تهران مخصوصا نقاط محرومش درس داده و درد را خوب شناخته. حواس او همیشه پیش دانش‌آموزان مشکل‌دار، پیش گره‌های زندگی آنها و راه‌هایی است که بشود این گره‌ها را باز کرد. در نیم‌ساعتی که ما با وی همکلام شدیم صدایش به‌قدری آرامبخش و خواسته‌های او به اندازه‌ای نوع‌دوستانه و دگرخواهانه بود که ناخودآگاه ما را برد به سال‌های دور دانش‌آموزی؛ جایی که حتما هرکدام از ما یکی از معلم‌هایمان را به‌شدت دوست می‌داشته‌ایم.

معلم‌ها زیاد مریض می‌شوند؟

جوان‌ها نه ولی از ۴۰ سال که رد می‌شوی فشارخون و دیابت و ناراحتی‌های قلبی طبیعی است.

فکر نمی‌کنم طبیعی باشد!

طبیعی است چون معلم‌ها حرص‌وجوش زیاد می‌خورند و کلا شغل پراسترسی دارند. باید با بچه‌ها سروکله زد، برای یادگیری‌شان تلاش کرد و غصه آنها را هم خورد.

شما بیشتر تلاش می‌کنید یا غصه می‌خورید؟

هر دو در کنار هم. وقتی دانش‌آموزی داری که بچه طلاق است، وقتی پدرش کارتن‌خواب است و وقتی هزار جور مساله دیگر دارد طبیعتا اینها را درونت می‌ریزی و با خودت به خانه می‌آوری و مدام فکر می‌کنی که چطور می‌شود کاری برایش انجام داد. مشکلات دانش‌آموزان زیاد است، ربطی هم به بالا شهر و پایین‌شهر ندارد. البته در مناطق محروم مشکلات بیشتر است. مثلا وقتی که در رباط‌کریم تدریس می‌کردم شرایط سخت‌تر از الان بود.

از مشکلات بچه‌ها چطور باخبر می‌شوید؟

خیلی وقت‌ها اولیای دانش‌آموزان مشکلات‌شان را با ما درمیان می‌گذارند. گاهی وقت‌ها هم همکارانی که سال‌های قبل با این دانش‌آموزان سر و کار داشتند از مشکلات‌شان می‌گویند. گاهی هم روحیات و رفتار بچه‌هانشان می‌دهد که مشکل دارند و بنابراین از خانواده و دوستان و اطرافیان آنها پرس‌وجو می‌کنیم.

در منطقه‌ای که تدریس می‌کنید مهم‌ترین مشکل بچه‌ها چیست؟

همه‌جور مشکلی هست اما برخی مشکلات بزرگ‌تر از بقیه است. امسال دانش‌آموزی دارم که از اتباع است و مشکل شدید خانوادگی دارد. او گوشی هوشمند نداشت و نمی‌توانست در کلاس‌های آنلاین شرکت کند. بنابراین تلاش کردیم تا قبل از هر چیز او یک گوشی داشته‌باشد. بعد با مادرش تماس گرفتم و متوجه شدم که چون همسرش او را ترک کرده مجبور است کار کند و چون بیشتر ساعات روز در خانه نیست نمی‌تواند به فرزندش کمک کند. من گاهی به این خانم زنگ می‌زنم و از او می‌خواهم تا پیگیر مسائل فرزندش باشد اما چون خودش نمی‌تواند مدتی است او را سپرده به دخترعموهایش. اگر بزرگ‌تر بالای سر بچه‌ها نباشد آنها تلاش کافی برای درس خواندن نمی‌کنند و این می‌تواند در سرنوشت‌شان اثر بگذارد.

شما به عنوان یکی از چهره‌هایی که جلوه‌های ویژه معلمی را در دوران کرونا به نمایش گذاشته معرفی شده‌اید. برایمان بگویید دقیقا چه کار کرده‌اید.

البته من فکر نمی‌کنم کار خاصی انجام داده‌باشم و کارم بیشتر از آنی باشد که بقیه همکارانم انجام می‌دهند. اما شاید این انتخاب به این دلیل باشد که من در تدریس آنلاین به‌جای استفاده از محتواهای آموزشی آماده، خودم تولید محتوا می‌کنم. در این مدت کار با چند نرم‌افزار جدید را آموخته‌ام و در حال یادگیری انیمیشن‌سازی هم هستم

که اگر خدای نکرده کرونا باز هم ادامه داشت و مجبور بودیم بازهم آنلاین تدریس کنیم، کارهای بهتری انجام دهم.

برای تولید محتوا چقدر وقت می‌گذارید؟

از صبح زود که بیدار می‌شوم پنج تا شش ساعت برای تولید محتوا وقت می‌گذارم تا وقتی که کلاس پسر بزرگم شروع شود. حدود دو ساعت در کنار او هستم تا ساعت ۳ که کلاس خودم شروع شود. بعد از کنترل تکالیف بچه‌ها هم به کارهای خانه می‌رسم و هرکاری که بماند آخر هفته به آن رسیدگی می‌کنم.

با تدریس آنلاین مشکلی ندارید؟

گاهی اوقات تصویر بی‌کیفیت می‌شود و چون در فضای خانه تدریس می‌کنیم گاهی نور روی تخته می‌افتد و مطالب خوب خوانده نمی‌شود. به غیر از این مشکلی نیست.

با شبکه شاد مشکل ندارید؟

الان خیلی بهتر شده و مشکلات سال قبل وجود ندارد و اگر اینترنت مشکل نداشته‌باشد ما با شاد مشکلی نداریم.

آن موقع که شاد مشکل داشت چه می‌کردید؟ نمی‌رفتید سراغ سایر پیام‌رسان‌های داخلی و خارجی؟

نه، فقط صبوری می‌کردیم. صبر می‌کردم تا فایل‌ها ارسال شود و به دانش‌آموزان هم فرصت می‌دادم تا فایل‌هایشان را بارگذاری کنند. با این روش هم خودم کمتر استرس داشتم و هم بچه‌ها دچار استرس نمی‌شدند.

به حال روحی بچه‌ها زیاد اهمیت می‌دهید؟

بله، خیلی زیاد چون خودم مادر سه پسر هستم.

بچه که بودید دوست داشتید معلم شوید؟

بله از کودکی تا بزرگسالی همیشه معلمی در ذهنم بود.

این علاقه از کجا می‌آمد؟

در مدرسه به‌خاطر معلم‌های خوبی که داشتم و در دانشگاه به‌خاطر استادان فوق‌العاده‌ام که انگیزه معلم شدن را در من ایجاد و تقویت می‌کردند. من بابت هرچه می‌دانم مدیون آنها هستم.

بعد از ۲۲ سال تدریس علاقه به معلمی به‌اندازه همان زمان‌ها در شما قوی است؟

من هنوز کارم و دانش آموزان را دوست دارم و برای بهتر شدن تلاش می‌کنم.

بهتر شدن از چه باب؟

در کارهای آموزشی و پرورشی. برای این‌که به این هدف برسم همیشه مشغول یادگیری‌ام.

به نظرتان الان چه جور معلمی هستید؟

نمی‌خواهم بگویم فوق‌العاده‌ام چون مخصوصا در سال‌های اول تدریس خطا داشته‌ام. البته الان فکر می‌کنم خیلی بهتر شده‌ام و دانش آموزان را بهتر می‌شناسم و بهتر درک‌شان می‌کنم.

دانش آموزان را چطور درک می‌کنید؟

حالت‌ها، رفتارها و ناراحتی‌های آنها را حس می‌کنم و درس نخواندن‌های‌شان را درک می‌کنم. گاهی به خودم می‌گویم بچه است و باید بچگی کند و نباید روی جانش فشار و استرس زیاد نشاند. دانش‌آموز اگر یک مطلب درسی را خوب یاد نگیرد بازهم فرصت دارد آن را بیاموزد اما اگر دچار استرس شود برایش هزار تبعات دارد. وقتی فشار نباشد بچه‌ها خوب یاد می‌گیرند و وقتی آرامند، اعتمادبه‌نفس‌شان بالا می‌رود.

شما در طول تحصیل، معلمی داشته‌اید که اهل فشار و استرس وارد کردن باشد؟

یادم نمی‌آید هیچ معلم بدی داشته‌باشم. برخی معلم‌ها را هم از صمیم قلب دوست داشتم مثل معلم کلاس چهارمم.

دوست دارید اسم‌شان را بگویید؟

خانم خیرخواه؛ متاسفانه اسم کوچک‌شان یادم نیست.

از خانم خیرخواه خبر دارید؟

نه. هیچ‌وقت فرصتی پیش نیامد تا سراغ معلم‌هایم بروم.

اگر روزی رو در روی وزیر آموزش‌وپرورش قرار بگیرید به او چه می‌گویید و چه مطالبه‌ای دارید؟

دوست دارم بگویم در دوره کرونا خیلی‌ها متوجه شدند که معلم‌ها در مدرسه واقعا کار می‌کنند و اگر معلم و مدرسه نباشد، کار برای خانواده‌ها سخت می‌شود. چون وجود معلم و مدرسه این‌همه اثر دارد پس به‌عنوان معلم دلم نمی‌خواهد از چیزی گله کنم. بااین‌حال من یک مطالبه دارم که خواسته خیلی از همکارانم هم هست، این‌که مدارس هوشمند شود و تعداد دانش آموزان در کلاس‌ها به نصف تعداد فعلی برسد. وقتی ۴۰ دانش‌آموز در یک کلاس باشند، یادگرفتن برای بچه‌ها واقعا سخت می‌شود؛ وگرنه معلم‌ها که به‌واسطه سال‌ها کار یاد گرفته‌اند با این تعداد دانش‌آموز چطور کار کنند.

گفتید مطالبه خاصی ندارید که بخواهید با وزیر در میان بگذارید. بگویید از این‌که مطالبات فرهنگیان مدام رسانه‌ای می‌شود چه حسی دارید؟

کاش مطالبات فرهنگیان داده می‌شد اما بدون سروصدا. مطالبات کارکنان هیچ ارگانی مثل معلم‌ها رسانه‌ای نمی‌شود و این موضوع ناراحت‌کننده‌است.

شما آرزویی دارید که بخواهید در موردش صحبت کنید؟

آرزو می‌کنم همه شاگردانم که در این سال‌ها معلم‌شان بوده‌ام عاقبت‌به‌خیر شوند. بچه‌های خودم هم همین‌طور و بتوانم به‌عنوان مادر کنارشان باشم.

یادداشت

معصومه تختی

روان‌شناس و مشاور خانواده

نوعدوستی، سدی علیه خودخواهی

یکی از گرایش‌های فطری انسان که به‌طور طبیعی در وجود او به ودیعه گذاشته‌شده، حس نوعدوستی است. از منظر روان‌شناسی یکی از شاخص‌های سنجش سلامت روان افراد این است که شخص تا چه اندازه به سرنوشت همنوعان خود علاقه‌مند است یا تا چه اندازه با بشریت احساس یگانگی می‌کند و برای رشد و توسعه اجتماع و رفاه و آسایش دیگران می‌کوشد.

این دیدگاه انسان‌گرایانه البته با آموزه‌های دینی ما نیز همخوانی دارد. در دین اسلام رسیدگی به امور همنوعان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و از برترین عبادت‌ها محسوب می‌شود. از پیامبر اکرم (ص) نقل‌شده هرکس حاجت برادر مؤمنش را برآورده سازد، مثل این است که یک عمر عبادت خداوند را کرده است.

امروزه ضرورت پرورش حس نوعدوستی در جامعه بیش از پیش احساس می‌شود. نوعدوستی انسان را از خودمحوری و خودخواهی دور می‌کند، موجب گسترش الفت و رأفت در جامعه می‌شود، از منازعات و خصومت‌ها می‌کاهد و از رشد پرخاشگری و رفتارهای مبتنی بر خشونت جلوگیری می‌کند، همچنین موجب توزیع عادلانه ثروت و قدرت در جامعه می‌شود. با نگاهی دقیق به جامعه هر جا شاهد ظلم و تعدی، مشاجرات خانوادگی، پرخاشگری، بی‌توجهی به حقوق شهروندی، انواع بداخلاقی و کلاهبرداری، کم‌کاری و کم‌فروشی، آسیب به منابع طبیعی و محیط‌زیست هستیم خلأ این حس ارزشمند انسانی مشهود است.

خوشبختانه همه فضیلت‌های اخلاقی و بیشتر صفات انسانی علاوه بر سرشتی بودن، اکتسابی نیز هستند به این معنی که می‌توان از طریق آموزش در نهادینه ساختن و پرورش آن اقدام کرد. بنابراین حس نوعدوستی را نیز می‌توانیم در خود و اطرافیان‌مان پرورش دهیم.

برای این کار لازم است در سه بعد احساسی، شناختی و رفتاری تلاش کنیم. بعد احساسی، زمانی پرورش می‌یابد که بتوانیم خودمان را جای دیگری قرار دهیم تا مشکل وی را درک کنیم و بتوانیم با وی مهربانانه و مشفقانه رفتار کنیم.

برای پرورش بعد شناختی نیز باید باور داشته‌باشیم بنی‌آدم اعضای یک پیکرند و قبول کنیم برای داشتن دنیای بهتر همه مسؤولند. برای پرورش بعد رفتاری نیز توجه به هرگونه رفتار مسؤولانه‌ای که در جهت توجه به نیازهای همنوعان یا توجه به منافع بشریت باشد، باید مدنظر باشد. البته برای تربیت این بعد ارزشمند از شخصیت انسان بی‌تردید به تلاشی سیستمی نیازمندیم که از درون خانواده‌ها آغاز می‌شود اما محدود به خانواده نمی‌ماند. در درون خانواده اگر منافع جمعی را در اولویت قرار دهیم، اگر به نیازهای یکدیگر حساس باشیم و به تفاوت‌های هم احترام بگذاریم، در برابر تندی‌ها خویشتنداری کنیم و رنج و درد طرف مقابل را درک کنیم درواقع در مسیر پرورش حس نوعدوستی حرکت کرده‌ایم.