info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۱۹۵۲
دوشنبه ۱/ آذر/ ۱۴۰۰
۱۶/ ربیع الثانی/ ۱۴۴۲
22 / November / 2021

صاحب امتیاز: موسسه هنگام اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار توحید، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان و سی ماه گستری
تلفن: ۲۲۵۵۳۸۳۸-۲۲۵۵۳۲۳۳-۰۲۶ فکس: ۲۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶۰
چاپ: کارگر

کافه پیام

برای انعکاس نظرات و گلایه ها و پیشنهادات خود درباره مسائل البرز با پیام آشنا تماس بگیرید

۳۲۵۵۳۸۳۸
۳۲۵۴۱۴۹۵
۰۹۰۱۴۰۴۸۳۳۳

خبرنگار

باغ گلی است هر ورق ما
ز وصف دوست
دامان گل برند حریفان
ز باغ ما

اهلی شیرازی

اذان ظهر ۴۲

امروز با حافظ

نمی‌بینم از همدمـــان هیـچ بر جای
دلم خون شد از غصه ساقی کجایی
ز کوی مغان رخ مگردان که آن جا
فروشـــندمفتـاح‌مشـــکل‌گشایی

اذان ترج

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۲	۰۶:۵۰	۱۱:۵۲	۱۶:۵۴	۱۷:۱۴

برگه

دوست‌داشـــتن و دوست داشته‌شدن همانند حس کردن خورشید از دو طرف است.

دیوید ویسکات

گزارش روز

«آسیب‌های اجتماعی» و ۷ نکته مورد تأکید رئیس جمهوری

با گذشت ۴۰سال از تشکیل شورای اجتماعی کشور و برگزاری جلسه‌های متعدد و در حالی که همچنان شاهد رشد آسیب ها و مخاطرات اجتماعی هستیم، به نظر می رسد این نهاد تازه تأسیس به بخشی از اهداف مورد نظر دست نیافته یا دستاوردها به گونه ای نبوده که برای مردم و کارشناسان ملموس باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا،پلاس، نخستین جلسه «شورای اجتماعی کشور» در دولت سیزدهم، پنجشنبه ۲۰ آبان با ترکیب جدید در شـرایطی برگزار شـد که سـخنان و تاکیدات آیت‌الله سید ابراهیم رئیسی رئیس‌جمهوری درباره «آسیب‌های اجتماعی» را می‌توان به نوعی «چشم‌انداز و برنامه عمل» این نهاد در سال های پیش‌رو دانست.

آسیب های اجتماعی از جمله طلاق، کودکان کار، اعتیاد، حاشیه‌نشـینی، بزهکاری و... اگرچه بیشتر چندوجهی هسـتند و ریشه های اقتصادی، فرهنگی، سیاسی و اجتماعی دارند، اما وجوه مشخص آن ها نشان می دهد در کنار بررسی علل متعدد، نیازمند رصد و پایش یک نهاد متمرکز حاکمیتی است که در پیوند با کارشناسان و نهادهای مدنی، مردمی، شرایط زیسـت اجتماعی را برای آحاد مردم سهل تر و با کیفیت‌تر آسیب فراهم کند.

شورای اجتماعی کشور به عنوان نهادی فرادستی این وظیفه مهم را برعهده دارد و در کنار بازوی اجرایی آن (سازمان امور اجتماعی کشور) صالح‌ترین شورای کشوری در بررسی معضلات و آسیب های اجتماعی است.

نگاهی به ترکیب فراولوتی این شورا نشان می دهد ظرفیت بالقوه بزرگ این نهاد تا کنون مغفول مانده و با توجه به مخاطرات اجتماعی کنونی، لازم است هرچه زودتر فعال شود.

در این شورا علاوه بر رئیس‌جمهوری (رئیس شورا) و وزیر کشور (جانشین رئیس شورا) و ۶ وزارتخانه و دیگر معاونت های مرتبط در دولت، ترکیبی همگن از مهم ترین دسـتگاه های حاکمیتی دارد و حتی در آن، عضویت نمایندگان نهادهای مردمی از قلم نیفتاده است؛ از «مدیر شورای عالی انقلاب فرهنگی» ورئیسان کمیسیون‌های فرهنگی و اجتماعی مجلس شورای اسلامی تا «رئیس شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده»، «رئیس سـازمان صداوسـیما»، «فرمانده نیروی انتظامی»، «رئیس سازمان بسیج مسـتضعفین»، «قائم‌مقام دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر»، «شـهردار تهران»، «دادسـتان کل کشـور»، «معاون اجتماعی و پیشگیری از وقوع جرم» رئیس قوه قضائیه، «رئیس سـازمان تبلیغات اسلامی»، رئیسان کمیته امداد، بهزیستی و جمعیت هلال احمر و دو نماینده از تشکل های مردمی و خیرین کشور.

این ترکیب نشـان می دهد در صورت هماهنگی و هم‌افزایی دسـتگاه های مختلف، می توان امید داشت مهم ترین معضلات اجتماعی در مسیر حل و فصل قرار گیرد و ترکیبی از حمایت های دولتی، تقنینی، قضایی، انتظامی، اطلاعاتی، رسانه‌ای مردمی و البته «اکارشناسی» پشت‌ر تصمیم‌های آن باشد.

اما محورهای هفت گانه مورد تاکید رئیس‌جمهوری به عنوان رئیس شـورای اجتماعی کشور در جلسه هفته گذشـته، در صورتی که به دقت عملیاتی و اجرائی آن رصد شـود، می تواند تحولی سازنده در منـاسـبات اجتماعی و رفع یـا کاهش مهم ترین تنگناهای پدیده‌آمده در چهره شهرهای کشور باشد؛ به‌ویژه که رئیسـی مقابله با آسـیب‌های اجتماعی را «وظیفـه اخلاقی، دینی و قانونی نظام حکمرانی دینی» برشمرد و اضافه کرد: «دسـتگاه‌های مختلف مسئول در برابر آسـیب‌های اجتماعی باید با تمرکز بر علل فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی بتوانند از این آسـیب‌ها خدمات صیانتی و توان‌بخشی ارائه کنند.»

۱.وظیفه مندی همه بخش های حاکمیت

نخسـتین تاکید آیت‌الله رئیسی در جلسه شورای اجتماعی، مشـخص کردن حیطه وظایف همه بخش‌های کشور در این مورد و نه تنها قوه مجریه است: «پیش‌بینی، پیشگیری و درمان آسـیب‌های اجتماعی وظیفه همه بخش‌های حکومت اسـت چرا که «هر چه آسـیب‌های اجتماعی کاهش یابند، سرمایه اجتماعی تقویت خواهد شد.»

اگر بخش مهمی از مشکلات مدیریتی کشور را در ناهماهنگی و جزیره‌ای عمل کردن نهادهای مختلف بدانیم، تاکید رئیسی بر وظیفه مندی همه دسـتگاه‌ها و اهمیت آن به‌خوبی روشن می شود.

۲.راهکارهای علمی و آکادمیک

نکتـه دوم، تاکید رئیس جمهوری بر اسـتفاده از روش‌های آکادمیک و علمی اسـت که در مواردی می‌توان آن را غایب دانسـت: «باید علل شـیوع آسـیب‌های اجتماعی و گرفتار شدن افراد به این آسـیب‌ها را با راهکارهای علمی و آکادمیک بررسی و رفع نمود.» این تاکید رئیسی می تواند به عنوان چراغ راهی برای بررسـی دانشـورانه و رفع سریع معضلات اجتماعی کنونی باشد.

۳.هماهنگی نهادها و کمک‌های مردمی

نکته دیگری که آیت‌الله رئیسی در جلسه نخست شورای اجتماعی در دولت جدید مطرح کرد، نیاز مبرم به هماهنگی و پرهیز از جزیره ای عمل کردن نهادها بود که در کنار استفاده از ظرفیت نهادهای مدنی و مردمی مطرح شـد: «بر برابر آسـیب‌های اجتماعی نیاز بـه اقدام هماهنگ و هم‌افزا داریم و باید مشارکت مردم و سازمان‌های مردم نهاد را نیز جذب کرد.»

موضوع «هماهنگی» نهادها در این جلسه در پایان سـخنان رئیس‌جمهوری نیز بار دیگر تکرار شد، آنجا که گفت: «همه بخش‌های فرهنگ‌ساز کشور از نظام تعلیم و تربیت، رسانه‌ها، سـتاه‌های رفاه و خدمات اجتماعی و انتظامی کشـور، باید همراه، هماهنگ و هم‌افزا عمل کنند.»

۴. آمارها و گزارش های واقعی

مورد چهـارم، توجه خـاص رئیس‌جمهوری به داده‌های عینـی و واقعی در حوزه آسـیب های اجتماعی اسـت که گاه با گزارش رسمی نهادها مغایرات است؛ به همین دلیل رئیس‌جمهوری تاکید کرد که «همه نهادها باید گزارش عملکرد خود از اجرای تکالیف قانونی در مقابله و درمان آسـیب‌های اجتماعـی را ارائه کنند» و بلافاصلـه افزود: «آمار ارائه شـده در گزارش عملکرد نهادهای مختلف، تکالیف قانونی است اما وقتی به وضعیت جامعه نگاه می‌کنیم چیز دیگری می‌بینیم و این نگران‌کننده اسـت.»

۵. پایش عملکرد دستگاه ها

در ادامه این جلسه رئیس جمهوری نکته با اهمیت دیگـری را مطرح کرد که به نظر می رسـد درد مشـترک مردم و کارشناسان، در مواجهه با برخی دسـتگاه‌های حاکمیتی باشد.

آیت‌الله رئیسی با بیان اینکه عملکرد دسـتگاه‌های مختلف در زمینه اجـرای تکالیف قانونی در برابر آسـیب‌های اجتماعی «باید رصد شـود»، اظهار داشت: «اگر دستگاهی به تکالیف خود عمل نکرده باید علت آن مشـخص شـود و شورای اجتماعی کشور، موظف اسـت عملکرد دستگاه‌ها را در این زمینه ارزیابی کند»

به این ترتیب به نظر می رسد حتی اگر «دبیرخانه شورای اجتماعی کشور» تنها یک وظیفه را به دقت پیگیری کند و به عنوان چشم نکته بین نظام، پایش دستگاه های مرتبط را به خوبی انجام دهد، تحول در کاهش یا رفع آسیب های اجتماعی، دور از انتظار نخواهد بود.

۶. زمان بندی و ضمانت اجرا

همچنان که رهبر معظم انقلاب در دیدار با دولت سیزدهم فرمودند می توان از یک برنامه زمان بندی بـرای تحقق وعده ها و قول های دولت اسـتفاده کرد، رئیس‌جمهوری نیز خواسـتار جاری شـدن همیـن روش برای جبران عقب‌ماندگی ها، ضعف ها و کم‌کاری های گذشـته در امور اجتماعی شد و آن را به منزله ضمانت اجرا دانسـت: «شـورای اجتماعی کشور وظیفه دارد، پس از ارزیابی عملکرد دستگاه‌ها، برای جبران کم‌کاری‌ها زمان تعیین کند تا همه دسـتگاه‌ها بدانند که عمل به تکالیف قانونی در عرصه مقابله با آسیب‌های اجتماعی ضمانت اجرا دارد»

۷. تقویت سبک زندگی ایرانی-اسلامی

نکتـه دیگری کـه رئیس‌جمهوری در راسـتای کاهش آسـیب های اجتماعی کشور مطرح کرد، توجه به درهم بافتگی مقولات فرهنگی و سـبک های زندگی با بسیاری از معضلات اجتماعی بود: هیچ کارشناسی نمی تواند منکر نقش متغیرهای فرهنگی و شیوه زندگی، در بروز یا رشد آسیب های اجتماعی باشد: رئیس‌جمهوری سخنان خود را در این جلسه با این جملات به پایان برد: «میدوارم این جلسه با تقویت فرهنگ دینی و سـبک زندگی ایرانی - اسلامی و رفع مسایل و مشکلات اقتصادی، شاهد کاهش هر چه بیشتر آسیب‌های اجتماعی باشیم.»

قابل توجه

آغاز آزمایش انسانی واکسن آلزایمر

اخیراً واکسن برای بیماری آلزایمر در آزمایش های اولیه موفق بوده‌اند: نخستین مورد مربوط به یک واکسن استثنائی است که به‌زودی روی انسان آزمایش می‌شود و آزمایش های دومین واکسن روی موش موفق بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از همشهری، بیمارستان ریگهام بوستون اعلام کرد که ایمنی و کارایی یک واکسن تنفسی را با هدف پیشگیری و کاهش بیماری آلزایمر آزمایش خواهد کرد. شروع فاز اول این کارآزمایی بالینی کوچک مقیاس پس از نزدیک به ۴۰ سال تحقیق، به رهبری هاورد ال. وایز، یکی از مدیران مرکز **Ann Romney** انجام می‌شود.

این کارآزمایی شامل ۱۶ شرکت‌کننده در سنین ۶۰تا ۸۵سال خواهد بود که همگی مبتلا به آلزایمر علامت‌دار اولیه هسـتند اما در حالت کلی سالمند این بیمارستان در یک نشست مطبوعاتی اعلام کرد که شرکت‌کنندگان ۲دوز از واکسن را به فاصله یک هفته دریافت خواهند کـرد. فاز اول کارآزمایی بالینی برای تعیین ایمنی و میزان دوز داروی جدید طراحی شده است. اگر این مرحله خوب پیش برود، آزمایش بسیار بزرگ‌تری برای بررسی اثربخشی آن لازم است.

این واکسن از ماده‌ای به نام پروتولین استفاده می‌کند که سیستم ایمنی را تحریک می‌کند. این بیمارستان توضیح می‌دهد: «پروتولین برای فعال کردن گلبول‌های سفید موجود در غدد لنفاوی طرفین و پشت گردن طراحی شده است تا به مغز برسند و باعث پاکسازی پلاک‌های آمیلوئید بتا(پروتئین آلزایمر) شوند.»

وایز می گوید: «فرآیندی نخسـتین کارآزمایی انسانی واکسن بینی برای آلزایمـر یک نقطه عطف قابل توجه بـه شـمار می‌آید. در طول ۲دهه گذشـته ما شـواهد بالینی مرتبط را جمع‌آوری کرده‌ایم که تأثیر این واکسـن بینی را برای بیماری آلزایمر نشان می‌دهد. اگر آزمایش‌های بالینی روی انسـان نشـان دهد که این واکسن بی‌خطر و مؤثر است، می‌تواند یک درمان غیرسمی برای افراد مبتلا به آلزایمر باشد. همچنین می‌تواند زودتر از موعد برای کمک به پیشـگیری از آلزایمر در افراد در معرض خطر، تجویز شود.»

نتایج امیدوارکننده

همچنین گروهی از دانشـمندان واکسنی ساخته‌اند که علائم آلزایمر را در موش‌هایی که از مشـکلات این بیمـاری رنج می‌برند، کاهش می‌دهد. مقاله مربوط به این کشـف علمی در مجله **Molecular Psychiatry** منتشر شده است. بیماری آلزایمر تقریباً دوسوم افراد مبتلا به زوال عقل را در بریتانیا تحت‌تأثیر قرار داده است. به همین خاطر، یک تیم تحقیقاتی در مرکز پزشکی دانشگاه کوئینگز و دانشگاه لستر با همکاری دانشمندان مؤسسه پژوهشی **LifeArc** برای توسعه یک رویکرد درمانی جدید به‌منظور یافتن علت اصلی زوال عقل، شروع به کار کرده‌اند. این دانشمندان تأثیر تزریق آنتی‌بادی و یک واکسن مهندسی شـده را روی ۳نوع موش که دارای خصوصیات بیماری آلزایمر بودند، بررسی کردند. این درمان‌ها شکل کوتاه شده پروتئین آلزایمر (آمیلوئید) را هدف قرار می‌دهند که سـایر داروهای فعلی آلزایمر، تاکنون آن را هدف قرار نداده‌اند.

آنچه کشف شد

محققان پس از درمان، اسکن مغزی **PET** (نوعی تصویربرداری از مغز) موش‌ها را بررسی کردند. آنها دریافتند که این درمان، متابولیسم مغز را بهبود می‌بخشد و همچنین تعداد سلول‌های عصبی از دست‌رفته مغز را کاهش می‌دهد. آنها همچنین دریافتند که موش‌ها برای ایجاد یک رفتار مشخص، بهتر عمل می‌کنند.

سوزان کولهامی، مدیر پژوهش‌های مرکز تحقیقات آلزایمر انگلسـتان می‌گوید: «اطمینـان از فرایند صحیح درمان‌های جدیـد برای ارائه گزینه‌های درمانی به افراد مبتلا به بیماری‌هایی مانند آلزایمر ضروری اسـت. اکنون هیچ درمان تأثیرگذاری بـرای افراد مبتلا به آلزایمر در بریتانیا وجود ندارد» او با این حال می‌گوید: «هر این تحقیق که به‌نظر می‌رسـد به‌طور کامل و مؤثر روی موش‌های مبتلا به بیماری آلزایمر انجام شده، دانشـمندان باستفاده از یک واکسن تزریقی، هدف مورد نظر را یافتند که به بهبود متابولیسـم در نواحی مرتبط با حافظه و تفکر در مغز کمک می‌کند. نتایج اولیه در مورد انجام یک رفتار هم‌نشان می‌دهد که «حافظه و تفکر در موش‌ها بهبود یافته اسـت.» کولهامی همچنین به این نکته اشـاره می‌کند که «این نوع از درمان می‌تواند یک رویکرد جدید امیدوارکننده باشد» کولهامی بر این نکته هم‌تأکید می‌کند که «برای سرعت بخشیدن به تحقیقات مرتبط با زوال عقل، رویکردهای جدید مانند این مورد باید در دسـتور کار قرار بگیرد. ما باید شـاهد سرمایه‌گذاری مسـتمر در تحقیقات زوال عقل باشیم تا اطمینان حاصل کنیم که به این نوع تحقیقات اهمیت داده می‌شود.»

۲۰ سال

شروع فاز اول کارآزمایی بالینی واکسن آلزایمر پس از نزدیک به ۲دهه تحقیقات دانشـمندان برای مبارزه با این بیماری صورت می‌گیرد.

اشاره

مصرف قهوه و چای خطر ابتلا به سکته مغزی را کاهش می‌دهند

نتایج یک مطالعه که به تازگی منتشـر شـده، نشان می‌دهد که نوشیدن قهوه یا چای ممکن است خطر ابتلا به سکته مغزی و زوال عقل را کاهش دهد.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از بوئناپرس، محققان دانشگاه پزشـکی «تیانجین» در چیـن که این مطالعه را انجـام داده‌اند، می‌گویند: نوشـیدن قهوه یا خطر کمتر زوال عقل یا از دست دادن حافظه و کاهش عملکرد شـناختی پس از سکته مغزی همراه بود.

در این تحقیق، ۳۴۵ هزار فرد ۵۰ تا ۷۴ سـاله را برای بیش از یک دهه تحت نظر قرار گرفتند. در ابتدا افرادی که در این مطالعه شرکت داشـتند، میزان مصرف قهوه و چای خود را گزارش کردند. در طول این دوره تحقیق، پنج هزار و ۷۹ نفر از آنها دچار زوال عقل شـدند و ۱۰ هزار و ۵۳ نفر حداقل یک بار سکته کردند.

محققان دریافتند افرادی که دو تا سـه فنجان قهوه یا سـه تا پنج فنجان چای در روز یا ترکیبی از چهار تا ۶ فنجان قهوه و چای می نوشند، کمترین خطر ابتلا به سکته مغزی یا زوال عقل را داشتند. خطر سکته مغزی در افرادی که روزانه دو تا سه فنجان قهوه و دو تا سه فنجان چای می‌نوشیدند، ۳۲ درصد کمتر بود. خطر ابتلا به زوال عقل در این افراد ۲۸ درصد کمتر از افرادی بود که چای یا قهوه نمی‌نوشیدند.

آنها اظهار کردند که مصرف قهوه به تنهایی یا همراه با چای تنها در ۴۰ درصد با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل پس از سکته مغزی ارتباط داشت. محققان می گویند: یافته‌های ما نشان می‌دهد که مصرف متوسط قهوه و چای به‌طور جداگانه یا به صورت ترکیبی با خطر کمتر سکته مغزی و زوال عقل مرتبط است.

این مطالعه همچنین نشان می دهد که نوشیدن قهوه به تنهایی یا همراه با چای نیز با کاهش خطر زوال عقل پس از سکته ارتباط دارد. با این حال، اینکه آیا ارائه چنین اطلاعاتی می تواند نتایج سکته مغزی و زوال عقل را بهبود بخشد یا خیر، هنوز مشخص نیست.

سکته مغزی یعنی بسته شدن یا پاره شدن یک شریان مغزی که به دنبال آن اختلال در گردش خون آن ناحیه از مغز ایجاد شده و موجب بروز علامتی مثل فلج نیمه بدن، اختلال تکلم و اختلال در راه رفتن می‌شود. زوال عقل، اختلال مزمن و گاهی حاد فرایندهای روانی به علت بیماری عضوی مغز که با تغییر شخصیت و موقعیت‌شناسی و اختلال در حافظه و داوری و اندیشه همراه است. شایع‌ترین نوع زوال عقل، زوال عقل ناشی از بیماری آلزایمر است.

محققان در مجله Plos Medicine نوشتند: یافته‌های ما نشان می‌دهد که مصرف متوسط قهوه و چای به‌طور جداگانه یا به صورت ترکیبی با خطر کمتر سکته مغزی و زوال عقل مرتبط است.

مکث

۵ نکته ساده برای مکالمه واقعی بانوجوان‌ها

شلجا سن- روانشـناس کودک و نوجوان، خانواده‌مدار مانگر است و در یادداشـت پیش‌رو درمورد راهکارهای بهبود روابط با نوجوان‌ها صحبت‌می‌کند.

به گزارش پیام آشـنا به نقل از فرهیختگان، این یادداشت در ماه ژانویه سـال ۲۰۱۸ در سایت تد منتشـر شـده است. والدین اغلب از سخنی صحبت کردن با نوجوانان می گویند: اینکه چگونه بیاید یک سناریوی معمولی را در نظر بگیریم؛ شما می‌خواهید با پسر نوجوان خود درمورد رفتار «غیرمسـئولانه» او صحبت کنید (شاید به‌خاطر انجام مداوم و زیاد بازی، انجام ندادن تکالیف یا بی‌توجهی به کارهایش باشد). شما با پرسیدن «می‌توانیم صحبت کنیم؟» به او نزدیک می‌شوید. چشمانش را گرد می‌کند و آه سنگینی می‌کشد که می‌گوید: «باز دوباره شروع شد.»

به او می‌گویید: «باید مسـئولیت‌پذیرتر باشی!» او آنجا در رخوت و سکون نشـسته است. با ناگاهی خیره می‌شود که به بهترین شکل می‌توان آن را «حالا هرچی!» توصیف کرد. بعد یواشکی به ساعت نگاه می‌کند. با شـنیدن پاسخ او، خونـه‌دری خود را از دست می‌دهید و فریاد می‌زنید: «می‌دانی که ما بهترین‌ها را برایت می‌خواهیم و تو حتی توجه نمی‌کنی! نه؟» او پاسخ می‌دهد: «نه واقعاً» و بفرزندی گفت‌وگویتان به صدا‌های بلند و بهم کوبیدن در تبدیل می‌شود. هر دوطرف احسـاس عصبانیت، درماندگی و سـردرگمی می‌کنند. صحبت کردن قرار اسـت کاری از پیش ببرد، درست است؟ با این تفاوت که اغلب این‌طور نیسـت. برقراری ارتباط با نوجوانان مهارتی است که همه ما می‌توانیم آن را به‌خوبی یاد بگیریم. پس از اینکه بیش از ۲۵ سال قبل، بوم و به‌عنوان روانشناس با کودکان کار کردم، آموختم که پنج اسـتراتژی ضروری وجود دارد که می‌تواند تفاوت بزرگی در ایجاد یک ارتباط قوی‌تر ایجاد کند.

۱.از این سه کلمه اجتناب کنید: «یا صحبت کنیم»

بخشو می‌رسـد این سه کلمه طبیعی‌ترین راه برای شروع مکالمه است. اما وقتی به نوجوانان می‌گوییم «یا صحبت کنیم»، زنگ‌های هشدار در مغزشان بصدا درمی‌آید و امکان ایجاد یک گفت‌وگوی معنادار را تقریباً غیرممکن می‌کند. درعوض، قبل از گفتن هرچیزی به روش غیرمنتظره یا تهدیدآمیز، درکنارشان حضور داشته باشید و دور و بر آنها بچرخید. من گاهی کتلی برمی‌دارم و روی صندلی اتاق دخترم می‌نشینم. همیشه او کسی است که مکالمه را شروع می‌کند، به‌دنبال مسیر شروع گفت‌وگوی خودتان باشید. ممکن است زمانی باشد که آنها را به خانه دوسـتشان می‌برید یا کارهای خانه را انجام‌می‌دهید.

۲.بیشتر از اینکه به او دیکته کنید، از او سوال کنید

درحالی‌که برای کمک به آنها مضطرب هسـتید، دائماً به نوجوان خود می‌گویید که چگونه باید صحبت کند و عملکرد و رفتارش چگونه باشـد؟ ولی به‌جای اینکه بگویید چه کاری درست یا غلط اسـت، بهتر است از او بپرسـید! به‌جای اینکه بگویید: «تو باید درس بخوانی، می‌بینم که اصلاً حواست نیسـت!» اینکه بپرسـید: «آماده شدن برای امتحانات چطور پیش می‌رود؟» می‌تواند مؤثرتر باشـد. وقتی به نوجوان می‌گویید چه کاری انجام دهد، معمولاً توجهی نمی‌کند و به عقب می‌اندازد. با این حال، هنگامی که شما کنجکاوانه و با آرامش از آنها سوال می‌پرسید، این پیام را می‌فرستید که به آنها و توانایی آنها در انتخاب درست احترام می‌گذارید.

۳.از صمیم قلب‌تان، پاسخ‌شان را بدهید

این مورد ممکن اسـت دشوار باشد؛ برای مثال بیایید تصور کنیم فرزند نوجوان‌تان به شما می‌گوید: «هنوز برای امتحان مدرسه‌اش آماده نیسـت و نگران مردود شدن است. احتمالاً برای اکثـر آنی شما عصبانی شدن و سـرزنش کردنش اسـت. در حالی که می‌گویید: «من پهت گفته بودم بیشـتر درس بخون!» با این حال، چیزی که او نیاز دارد این است که شما با او همدردی کنید. در عوض، مثلاً به او بگویید: «می‌دونم این مسـاله برات آسون نیسـت، مگه نه؟» وقتی از صمیم قلب همدلی می‌کنیم، نوجوان‌تان احسـاس سـرزنش، شـرم یا قضاوت شدن نمی‌کنند و بعد‌ها می‌توانند بیشـتر با ما حرف بزنند.

۴.هنگامی که در جایگاه مخالف قرار دارید، همکاری کنید

در تمام روابط خانوادگی، حتماً درگیری‌هایی وجود دارد. با انجام این مراحل با هم، هنر همکاری را به نوجوان‌هایتان یاد بدهید:

من به حرف شـما گوش می‌دهم و دیدگاه‌تان را متوجه می‌شوم. (حتی اگر با آن موافق نباشم)

من هم دیدگاه خودم را به‌عنوان یک والد به اشـتراک می‌گذارم. (حتی اگر شما با آن موافق نباشید)

و بعد این نقطه‌نظرات را در کنار هم قرار می‌دهیم.

مثلاً فرض کنید شما به عنوان والد، نگران اسـتفاده بیش از حد پسرتان از کامپیوتر، موبایل یا دسـتگاه‌های الکترونیکی هسـتید. حتی فراتر از آن و به‌شدت عصبانی هسـتید. اما به جای اینکه با یک سـخنرانی غرا به او حمله کنید، با این سوال شروع کنید: «می‌توانیم درمورد اتفاقی که پیش آمد، حرف بزنیم؟» سـپس به صحبت‌های او گوش بدهید وسعی کنید هرگونه فکر یا قضاوت قبلی را کنار بگذارید. نشان دهید به او احترام می‌گذارید و بدون دونگ یا دخالتی، به او فرصتی بدهید که آیه‌اش را توضیح دهد. چرا رفتار او شما را ناراحت می‌کند؟ شما چـه اثری از اعمال او می‌بینید؟ ایـن کار را تا حد امکان با آرامش انجام دهید، بدون اینکه اجازه دهید احسـاسات‌تان بر شما تسـلط یابد. درنهایت، شما دو نفر باید باهم برای پیدا کردن یک راه‌حل مذاکره کنید.

۵.وقتی او را مسخره می‌کنید، عذرخواهی کنید

همه والدین در ارتباط با فرزندان‌شان اشـتباهاتی را مرتکب می‌شوند، به‌خصـوص درمورد نوجوانان. والدین در دسـت گذاشـتن روی نقطه‌ضعف نوجوانان، حرفه‌ای هسـتند. وقتی چیزی می‌گوییم که از گفتنش پشیمان می‌شویم، بهترین کار این اسـت که فوراً با یک جمله ساده عذرخواهی کنیم: «منـاسفم که به هم ریختم. برای بهترشدن حالت خط کار کنیم.» زمانی که شما درکنار آنها قرار بگیرید، نوجوانان می‌توانند کاملاً بخشـنده باشند.

رسانه چه خبر

نگران بازگشایی مدارس هستم

مهر: معاون بهداشت وزارت بهداشت، نسبت به بازگشایی مدارس و احتمال اوج گرفتن بیماری کرونا، ابراز نگرانی کرد و گفت: این نگرانی، دیدگاه شخصی بنده است. کمال حیدری با اشاره به اعلام سرپرست وزارت آموزش و پرورش مبنی بر حضور الزامی دانش‌آموزان مقاطع ابتدایی و دوره اول متوسـطه در کلاس‌های درس، اظهار کرد: اگر بنا اسـت این پروتکل‌ها رعایت نشود و همه دسـتگاه‌ها پای کار نیایند، نمی‌توان امیدوار بود شرایط کرونایی کشور بهتر شود. وی افزود: یکی از دغدغه‌های من، بحث بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها است. اگر واقعاً نظارت نکنیم و دستورالعمل‌ها را جدی نگیریم، هر آن ممکن است شرایط بدی را تجربه کنیم.

بعید می‌دانم حتی پس از کرونا به آموزش ۱۰۰درصد حضوری بازگردیم

ایسنا: معاون دانشـجویی دانشگاه علوم پزشکی تهران با تأکید بر آمادگی این دانشگاه در خصوص تزریق دوز سوم واکسن به دانشجویان متقاضی، گفت: بعید می‌دانم ما حتی پـس از کرونا نیز به آموزش ۱۰۰درصد حضوری بازگردیم.

سهم ۵۲درصدی کشورهای همسایه از مبادلات تجاری ایران

گمرک: سـخنگوی گمرک گفت: میزان تجارت با همسایگان در هفت‌ماه گذشـته ۶۱ میلیون و ۴۶۶ هزار تن به ارزش ۲۸ میلیارد و ۳۰۰ میلیون دلار بوده که ۶۲ درصد وزن و ۵۲ درصد ارزش مجموع مبادلات تجاری کشور را به خود اختصاص داده است.

نرخ هتل‌ها تا ۳۰ درصد بیشتر شد

ایرنا: رئیس جامعه هتلداران ایران از افزایش نرخ هتل‌ها تا ۳۰درصد خبر داد. قیمت‌های جدید تا یک سال اعتبار دارد. جمشید حمزه‌زاده گفت: قیمت اقامت در هتل‌ها و هتل آپارتمان‌ها مطابق هر سال، در مهرماه تغییر کرد که میانگین آن در سراسر کشور حدود ۲۰درصد است. این قیمت‌ها تا یک سال آینده معتبر است.

خدمات محک به همه کودکان مبتلا به سرطان در کشور تعلق دارد

مؤسسه خیریه محک: مدیر واحد خدمات حمایتی موسسه خیریه محک گفت: همه کودکان مبتلا به سـرطان در سراسر ایران که در بیمارسـتان‌های دولتی و دانشگاهی دارای بخش خون و آنکولوژی اطفال درمان می‌شوند، تحت حمایت محک قرار دارند.

نکته‌هایی درباره واکسیناسیون کودکان و نوجوانان