info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۲۸۳
چهارشنبه ۱۳/ اردیبهشت/ ۱۴۰۲
۱۲ / شوال / ۱۴۴۴
03 / May / 2023

صاحب امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خوانه

امروز با حافظ

مردم دیده ما جز به رُخَت ناظر نیست
دل سر گشته ما غیرِ تو را ذاکر نیست
اشکم احرام طواف حَرَمَت می‌بندد
گر چه از خونِ دلِ ریش دمی طاهر نیست

کافر و کفر و مسلمان و نماز و من و عشق
هر کسی را که تو بینی به سر خود بنیست

سعدی

اذان گرج — اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۳:۳۷	۰۵:۱۱	۱۲:۰۲	۱۸:۵۵	۱۹:۱۴

برگه

وقتی بدیهی است که هدف قابل دستیابی نیست، هدفتان را تغییر ندهید، بلکه مراحل عمل را تغییر دهید...

کنفسیوس

اشاره

عواقب روانی این که بخواهید فرزندتان «بهترین» باشد

والدین همیشه بهترین‌ها را برای فرزندانشان می‌خواهند اما یادمان باشد همیشه بهترین بودن به نفع فرزندمان نیست؛ گاهی انتظار بهترین‌ها را داشتن می‌تواند سلامت روان فرزندمان را به خطر بیندازد

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا برخی والدین بر این باورند که برای پیشرفت فرزندشان در آینده باید فشار زیادی را به خود و او تحمیل کنند. گاهی پدر و مادرها احساس می‌کنند باید والدین کاملی باشند، به همین دلیل خودشان را نحو تحقیر قرار می‌دهند تا بهترین و بیشترین امکانات را برای فرزندشان فراهم کنند؛ گاهی هم برعکس، والدین از فرزندشان انتظار کامل بودن دارند به همین دلیل از همان کودکی با مقایسه، کنترل گری و قضاوت سعی می‌کنند آنان را در همه زمینه‌ها بهترین باشند. این فشار برای انجام دقیق و بی‌نقص هر کاری، یکی از مشکلات بزرگ و مسکوت خانواده‌های کمال‌گراست.

فاطمه نقوی، روانشناس کودک ونوجوان می‌گوید: «والد کامل بودن یک انتظار غیرواقعی است که می‌تواند تأثیرات منفی، بر رابطه والدین و فرزند داشته باشد.»

والدین کمال‌گرا از فرزندشان انتظارات نابه‌جایی دارند

تمنی با اشاره به ویژگی‌های والدین کمال‌گرا می‌گوید: «والدین کمال‌گرا بیش از حد به آنچه دیگران فکر می‌کنند، توجه دارند. آن‌ها فرزندانشان را ادامه‌دهنده راه خودشان می‌بینند و دروقع بخشی از عزت‌نفس خود را از موفقیت‌های فرزندشان به دست می‌آورند لذا کامل نبودن فرزند باعث احساس خجالت و بی‌کفایتی در این دسته والدین می‌شود.» او ادامه می‌دهد: «والدین کمال‌گرا اغلب انتظارات بالایی از خود و فرزندشان دارند. این دسته والدین، بدفکری جذب استانداردها و هیجان‌های خودساخته می‌شوند که تا حدی حساسیت و توجه لازم و مناسب به نیازها و آرزوهای فرزندشان را از دست می‌دهند.» این روانشناس کودک می‌گوید: «والدین کمال‌گرا دارای پذیرش خود مشروط هستند یعنی وقتی خودشان را می‌پذیرند که به اهداف مشخصی دست پیدا کنند و این پذیرش را به فرزندشان منتقل می‌کنند اما وقتی به فرزندشان محبت می‌کنند که او مناسب با استانداردها و انتظارات آن‌ها عمل کند.»

کمال‌گرایی والدین در زندگی آینده فرزند تأثیر منفی می‌گذارد

تمنی کمال‌گرایی والدین را باعث کاهش عزت‌نفس در کودکان می‌داند و در این باره توضیح می‌دهد: «کودکی که والدین سختگیر دارند، بشدت به خودشان سخت می‌گیرند. آن‌ها دائما احساس می‌کنند که مطابق انتظارات والدین خود (و خودشان) عمل نمی‌کنند و این مسئله آن‌ها را با احساس شرم، شکست و بی‌کفایتی مواجه می‌کند.» او ادامه می‌دهد: «والدین کمال‌گرا کودک را به این باور می‌رساند که اگر به بالاترین استانداردها دست پیدا نکند، شکست‌خورده است اما فشار بیش از حد به بچه‌ها برای کامل بودن می‌تواند منجر به آسیب‌های دیگری شود. به‌عنوان مثال، یک کودک ممکن است در تکالیف مدرسه خود تقلب کند تا نمرات خوبی کسب کند، زیرا ممکن است فکر کند والدینش برای موفقیت بیش از صادق بودن ارزش قائل هستند.» این روانشناس کودک می‌گوید کمال‌گرایی والدین، سلامت روح و روان کودک را مختل می‌کند: «فرد سالمی دارای به‌نیاز فطری است؛ نیازبه خودمختاری، شایستگی و ارتباط. والدین وظیفه‌دارند که این نیازها را در خود و کودکشان تأمین کنند اما والدین کمال‌گرا با توقعات بیش از حد از فرزندشان، ناخودآگاه فشار این نیازها در فرزندشان نمی‌شوند بلکه در صورت شکست کودک در انجام یک کار، حس شایستگی در او را از بین می‌برند.» او اضافه می‌کند: «والدین باید با تأثیر بر روی شایستگی کودک احساس خودمختاری که نیاز فطری و اساسی است را از بر سؤال می‌برند لذا این مسئله باعث می‌شود تا کودک در آینده نتواند تصمیم‌گیری‌های خوبی داشته باشد.»

برای مقابله با کمال‌گرایی به دنبال بهبود سلامت روان خود بشید

تمنی در خصوص مقابله با سبک فرزندپروری کمال‌گرا می‌گوید: «بهترین راه برای جلوگیری از پیامدهای منفی سبک فرزندپروری کمال‌گرا این است که والدین را مطلقه کنیم که از مطلبه فرزندان خود با تصویر غیرواقعی از یک کودک ایده‌آل یا ایجاد انتظارات غیرواقعی از فرزندان خود دست بردارند.» این روانشناس کودک ادامه می‌دهد: «والدین برای مقابله با کمال‌گرایی باید به دنبال بهبود سلامت روان خود باشند زیرا کمال‌گرایی در والدین می‌تواند ناشی از ناراحتی‌های روحی و روانی گذشته آن‌ها باشد. یا والدین به دلیل بزرگ شدن توسط پدر و مادر کمال‌گرای خود، حال می‌خواهند این کمال‌گرایی را به فرزندان خودشان انتقال دهند لذا والدین کمال‌گرا حتما باید تحت روان‌درمانی قرار بگیرند تا مشکلات گذشته‌شان ریشه‌یابی و حل شود تا درنهایت بتوانند با پیدا کردن حل خوب، حال خوبی را به فرزندشان نیز انتقال دهند.»

بابرخورد بسالم، تأثیر رفتارهای کمالگرانه والدینتان را کاهش دهید

همان‌طور که اشاره شد کمال‌گرایی والدین تأثیرات منفی زیادی در آینده کودک و سلامت روان او خواهد داشت. همچنین فرزندان کمال‌گرا اغلب با اضطراب و عزت‌نفس پایینی دست‌وپنجه نرم می‌کنند اما تمنی می‌گوید در برخی موقع می‌توان با برخورد سالم، تأثیر رفتارهای کمالگرانه والدین را کاهش داد یا با آنها مقابله کرد: «والدین کمال‌گرا اغلب متوجه تأثیر رفتارشان بر فرزندشان نمی‌شوند لذا توصیه می‌کنم در این خصوص با والدینتان صحبت کنید و اجازه دهید والدینتان متوجه شوند که انتظارات غیرواقعی آن‌ها چه احساسی را در شما ایجاد می‌کند.» او ادامه می‌دهد: «انتقاد و انتظارات بالا داشتن از خود و دیگران جزو خصوصیات قرار گاه کمال‌گرا از جمله والدین کمال‌گرا است لذا انتقاد و انتظارات بیش از حد والدینتان از شما و دیگران را به حساب عادت و ویژگی شخصیتی آن‌ها بگذارید و سعی کنید به‌جای آنکه مدام به دنبال تأیید والدینتان باشید در راستای اهداف خود تلاش کنید.» این روانشناس کودک در پایان می‌گوید: «ازآنجایی که فرزندان کمال‌گرا اغلب در برابر ابتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی آسیب‌پذیر هستند، به این افراد توصیه می‌کنم که با تمرکز بر نکات مثبت خود، ارتباط با افراد مثبت اندیش، پرهیز از مقایسه خود با دیگران و در صورت ضرورت مراجعه به یک روان‌درمانگر، از فشار انتظارات و انتقادات والدین کمال‌گرای خود بکاهند و با آن‌ها مقابله کنند.»

گزارش روز

پرده دوم فشار حداکثری

در فضای تعلیق مذاکرات احیای برجام، مدیر میز ایران در گروه بین‌المللی بحران که پس از روی کار آمدن دولت دموکرات جو بایدن موقعیت خود را در اتاق فکر تصمیم‌گیری کاخ سفید ارتقا داده است، در توییتی از جلسه هفته گذشته شورای امنیت سازمان روسیه و چین برای رایزنی درباره استفاده از مکانیسم ماشه و بازگرداندن دوباره قطعنامه‌های شورای امنیت علیه ایران خبر داده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دنیای اقتصاد، چند روز پیش نیز ول‌استریت ژورنال خبر داده بود که آمریکا هوایمهای سنگرشکن خود را عازم منطقه کرده است به همین دلیل این ظن و گمان تقویت شده که دولت بایدن در حال تدارک پروژه جدیدی علیه تهران است.

در فضای تعلیق مذاکرات احیای برجام، نشانه‌هایی از مطرح شدن دوباره استیمیک یا مکانیزم ماشه برای بازگرداندن دوباره قطعنامه‌های شورای امنیت دیده می‌شود. علی واعظ مدیر میز ایران در گروه بین‌المللی بحران روز شنبه ۹ اردیبهشت ۱۴۰۲ در توییتی از این مسأله خبر داد. واعظ که پس از روی کار آمدن دولت دموکرات جو بایدن و انتخاب رابرت مالی به عنوان فرستاده ویژه آمریکا در امور ایران موقعیت خود را در اتاق فکر تصمیم‌گیری کاخ سفید ارتقا داده است، در این توییت نوشت: هفته گذشته سه کشور اروپایی با دعوت از ۱۰ عضو منتخب شورای امنیت سازمان ملل آنها را در جریان رایزنی‌ها در مورد استفاده از مکانیزم ماشه قطعنامه ۲۲۳۱ برای بازگرداندن تحریم‌های سازمان ملل درصورت عبور ایران از خطوط قرمز هسته‌ای قرار دادند.

اشاره واعظ به مسأله غنی‌سازی ۶۰ درصدی ایران است که حساسیت مجدد غرب به پرونده هسته‌ای ایران را برانگیخته است. در فضای تعلیق مذاکرات احیای برجام که از اواخر مرداد ماه در بن بست قرار گرفته و از دستور کار تروئیکای اروپایی و ایالات متحده خارج شده است، این مساله را می‌توان اولین نشانه در این شرایط دانست که تحرک آمریکا و اروپا را برای فشار بر ایران را به دنبال آورده است. اظهارات نماینده روسیه در سازمان‌های بین‌المللی در وین اتریش نیز تائیدی بر فضای در حال شکل‌گیری کنونی است. میخائیل اولیانوف روز شنبه گفت که آمریکا و تروئیکای اروپا تصمیم گرفته‌اند که برجام را از بین ببرند.

اولیانوف در بیانی آمریکا و سه کشور اروپایی عضو برجام را مقصر عدم‌حصول نتیجه در گفتوگوها درباره برنامه هسته‌ای ایران دانست. وی در بیانی توییتری نوشت: «به نظر می‌رسد که آمریکا و تروئیکای اروپا تصمیم گرفته‌اند که برجام را که همچنان دستاورد بزرگی در زمینه عدم‌اشاعه هسته‌ای بوده، از بین ببرند.» اولیانوف اضافه کرد: «هر روز تاخیر در از سرگیری گفتوگوهای وین، ما را به نقطه بدون بازگشت نزدیک‌تر می‌کند.»

چرا صحبت واعظ مهم است؟

در چنین شرایطی این سوال حائز اهمیت است که چرا توییت علی واعظ مدیر میز ایران در گروه بحران مهم است. مسوولیت کنونی واعظ بیش از در اختیار ربرت مالی قرار داشت و از این حیث بسیار نزدیک به محفل آمریکایی است و منشورهایی را در این خصوص به تصمیم‌گیرندگان ایالات متحده درخصوص روندها و فرآیندهای مذاکرات برجام ارائه می‌دهد.

واعظ همچنین در طول سال‌های گذشته در گروه بحران طرح‌ها و گزارش‌هایی را به سیاستمداران آمریکایی ارائه داده است. واعظ همچنین در نشست کارشناسی غیررسمی در فوریه در بروکسل بر توقع موفت تاکید داشته که اخیرا به دستور کار آمریکایی‌ها به عنوان جایگزین احیای برجام بر مبنای نسخه ۲۰۱۵ تبدیل شده است. بنابراین دیدگاه‌های وی بسیار نزدیک به طرف آمریکایی است و به نوعی آن را پشتیبانی می‌کند و از سوی دیگر چون با منابع آمریکایی مرتبط است، باید بر حریری که او از توییتر منتشر کرده تمرکز و نباید به سادگی از کنار آن عبور کرد.

معنای رفتار جدید غرب

از مرداد ۱۴۰۱ که مذاکرات احیای برجام به دلیل بلاستیک منفی ایران به بسته پیشنهادی اتحادیه اروپا در تعلیق قرار گرفت و از دستور کار غرب خارج شد، تا مقطع کنونی و حتی متاثر از جنگ اوکراین و تا آرامی‌های سال گذشته در ایران، آمریکا و اروپا قدام‌بسگین و بر فشاری را علیه ایران انجام ندادند.

تنها نشست شورای حکام آژانس در اواخر سال گذشته بود که در آن تاکید شده بود که ایران باید نسبت به تعهدات خود پایبند باشد. یک مقام آمریکایی در آن نشست ایران را به عدم‌همکاری با آژانس متهم و تهدید کرد چنانچه این روند ادامه داشته باشد، این شورا برای «رسیدگی به بحران» جلسه فوق‌العاده تشکیل خواهد داد.

با این حال این روند به جلسه فوق‌العاده کشیده نشد و در اواخر اسفند ماه نیز در نشست فصلی شورای حکام قطعنامه علیه ایران صادر نشد. اما این روند از دید غرب نشان دهنده اخلال در فرآیند احیای برجام است و بیچیگی‌ها و اختلافات بسیار جدی رانشان می‌دهد بیش‌تر کارشناسان اذعان داشتند که آمریکا باید در قبال ایران سطح منلسی از واکنش رانشان دهد تا امرم هسته‌ای مطلوبیت لازم برای تهران نداشته باشد. بنابراین باید هزینه استفاده از اهرم‌های هسته‌ای برای فشار بر غرب به قصد گرفتن امتیاز را افزایش دهد.

در چنین فضایی دردار هفته گذشته بیانگر این است تا بلس لازم را به ایران ارسال کنند که غرب نه تنها برای فعال کردن ماشه توان دارد، بلکه اراده لازم را نیز دارد و بنابراین مقدمات اولیه آن در حال انجام است. پیش از این نیز واشنگتن در قالب یکسری ملورها این قدامات را بروز داد، از جمله شیعسازی بین آمریکا و اسرائیل برای حمله به ایران که نشان می‌داد این ملورها باید ادامه پیدا کند و حتی کارشناسان پیشنهاد می‌دادند که ایالات متحده هوایمهایی را برای تخریب پناهگاه‌ها در اختیار اسرائیل قرار دهد.

در شرایط کنونی نیز آمریکا هوایمهایی را به منطقه ارسال کرده با این هدف که به تهران نشان دهد که اگر از غنی‌سازی عبور کنید، متقابلا ایالات متحده نیز بلسخ می‌دهد. در وقع دامنه بلسخ صرفا تحریم‌ها نیست و می‌تواند طیفی از قدامات را هم به دنبال داشته باشد. با این حال رویکرد تاکنون مبتنی بر دیپلماسی غیررسمی و غیرمستقیم بوده است. اما احتمال دارد در هر دو سطح رسمی و غیررسمی بیانهایی به طرف ایرانی مخابره شده باشد که اگر بخواهید از خطوط قرمز عبور کنید ایالات متحده بلسخ متوازن خواهد داد. بنابراین برده دوم از کمپین فشار حداکثری می‌تواند این باشد که به تهران بگوید به سمت قدامات فراتر، از جمله غنی‌سازی ۶۰ و بالای ۶۰ درصد نرود، چرا که قدامات بعدی آمریکا ممکن است خیلی هزینه‌زا باشد.

در وقع آمریکایی‌ها در حال نشان دادن این سیگنال هستند که سطح هزینه‌ها صرفا در حوزه اقتصادی و تحریم نیست و می‌تواند هزینه‌ها به سقف نزدیک شود تا به زعم آمریکا، ایران حداقل ریسک عبور از غنی‌سازی ۶۰ درصد را انجام ندهد. بنابراین هدف تاثیرگذاری بر تصمیم‌گیری ایران و تصمیم‌گیری در هفته‌های آینده است تا به سمت لعطاف‌پذیری در تصمیماتش به خصوص مذاکرات در حال انجام با آژانس حرکت کند و کدری بیش می‌رود و شاهد تحول خاصی در نو ماه گذشته نبوده است.

قابل توجه

چمدانی برای عروس

خرید عروسی به شکل مرسوم در این رابطه هنوز همان شکل و شمایل گذشته را دارد و شامل قلاقلی است که عروس و داماد قرار است در کنار لوازم خانه، به منزل تازه ببرند؛ جیزهایی مثل لوازم آرایش و چمدان و لباس که همه‌شان شلوغ پیدا کرده.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران، دختر جوان بکسر کرم پوشیده و می‌شود حدس زد نسبت او با چند زن مشکی‌پوش همراهش چیست. زن‌ها هرکدام سعی می‌کنند به عروس خانم که پیداست سختشده است، کمکی بکنند. دختر سلیقه زن‌ها را نمی‌پسندد و اگر همینطور پیش برود احتمالاً اسباب دلخوری بین‌شان فراهم می‌شود. زنی مبایل که به نظر مادر عروس می‌رسد سعی می‌کند دختر را متقاعد کند که به جای یک چمدان اندازه متوسط که قیمتش تقریباً یک دست چمدان شامل یک سایز بزرگ، یک متوسط و یک چمدان کلیس برابری می‌کند، همان ست کامل را بخرد چون به صرفه است. به نظرش اصلاً بلد نیست بخرد و حالا بعداً اگر خواست برود یک چمدان تکی از آنهایی که دوست داشت بگیرد اما دختر چشمش همان چمدان تک را گرفته که فروشنده می‌گوید از جایی به دستش رسیده و همین یکی است و جنسش خرب ندارد. چمدان تک مثل عروسی مبل مهمانان است، همانجور خاص و زیبا که میان جمع دلربایی می‌کند و همه نگاه‌ها به او است. شیری رنگ است با نوارهایی کاراملی خوشرنگ و آدم را یاد یک تکه کیک خوشمزه می‌اندازد.

ست جمدانی که زن‌ها اصرار به خریدنش دارند سه رنگ سرمه‌ای، زرشکی و کرم دارد و می‌شود کرمش را انتخاب کرد که شبیه چمدان دلبر باشد اما کرم روز جرک می‌شود و چمدان باید تیره باشد. این نظری است که سر آخر زن‌ها روی آن به توافق می‌رسند و عروس هم دل چرکین می‌پذیرد و درنهایت یک ست چمدان زرشکی نصیبش می‌شود که سلیقه‌اش نیست. سه تا چمدان ۴ میلیون و ۵۰۰ هزار تومان قیمت دارد و اگر چمدان آرایش‌اش را هم بخواهند، می‌شود ۴ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان. به نظر خوب است و زنی که لگاز مادر داماد است می‌گوید آن را هم بگذارند ببرید. عروس به نشانه اینکه برایش اهمیتی ندارد شانه بالا می‌اندازد.

ماه رمضان تمام شده و بساط عروسی‌ها به راه افتاده و برای همین است که رابطه کوچه مهران خیابان جمهوری شلوغ‌تر از همیشه در نکاپو است. اینجا از قدیم محلی بوده برای خرید عروسی. خرید عروسی به شکل مرسوم در این راسته هنوز همان شکل و شمایل گذشته را دارد و شامل قلاقلی است که عروس و داماد قرار است در کنار لوازم خانه، به منزل تازه ببرند؛ جیزهایی مثل لوازم آرایش و چمدان و لباس که همه‌شان را می‌شود در این کوچه بلند و همیشه شلوغ پیدا کرد؛ قبلاً آیینه و شمعدان هم بود اما جندسالی که آیینه، شمعدان فروش‌ها تقریباً بساطشان را جمع کرده‌اند و مغازه را به جای دیگری منتقل کرده‌اند. فروشندگان قلاقلم عروس و داماد البته مشتری‌های دیگری هم دارند اما این تیپ مغازه‌ها معمولاً مکان مناسبی است برای آنچه عروس و دامادها می‌خواهند بخرند خصوصاً آنها که حومله گشت و گذار اضافی ندارند پس بی‌دردسر چند قلمی را که نیاز دارند می‌گیرند و می‌روند. حالا اینکه لوازم آرایشی و بهداشتی‌شان چه مارکی باشد و چقدر بخواهند و بپوپمان خرید کنند هرکس بستگی به خودشان دارد.

«الان دیگر خود عروس و دامادها معمولاً تنها برای خرید می‌آیند و دیگر خیلی آنجوری نیست که خانواده همراهشان باشد. البته اینجا چون کمی سنتی‌تر است هنوز خانواده‌ها همراه زوج‌ها می‌آیند.» این را آقای اسدی یکی از فروشندگان لوازم عروس و داماد می‌گوید و ادامه می‌دهد: «تماشای عروس و دامادهای در حال خرید همیشه جیزی بوده که در شغلم نوست داشته‌ام و از آن لذت برده‌ام. البته آدم وقتی می‌بیند که توان خرید عروس و دامادها مدام کمتر می‌شود غصه می‌خورد؛ قبلاً خیلی بیشتر خرید می‌کردند اما الان عمدتاً از سر و ته خرید می‌زنند و چند قلم واجب را می‌گیرند. البته من خودم اعتقادی ندارم که باید همه جیز را اول زندگی خرید و اینطوری به خانواده‌ها هم فشار می‌آید. من