info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۹۴
سه‌شنبه / ۲۱ تیر / ۱۴۰۱
۱۲ / ذوالحجه / ۱۴۴۳
12 / July / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه هگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۲۳۲۸۳۸-۳۲۵۲۳۲۴۲۴-۰۲۶ فکس: ۳۲۵۲۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۵۸/۲۳
چاپ: کارگر

خاطره

امروز با حافظ

معشوق عیان می‌گذرد بر تو، ولیکن
اغیار همی‌بیند از آن بسته نقاب است
گل بر رخ رنگین تو تا لطف عرق دید
در آتش شوق از غم دل، غرق گلاب است

خاطره

معشوقه به سامان شد تا باد
چنین بادا
کفرش همه ایمان شد تا
باد چنین بادا

مولانا

اذان صبح | طلوع آفتاب | اذان ظهر | غروب آفتاب | اذان مغرب
۰۴:۱۶ | ۰۶:۰۰ | ۱۳:۱۱ | ۲۰:۲۳ | ۲۰:۴۴

برگه

تمام افکار خود را روی کاری که دارید انجام می‌دهید، متمرکز کنید. پرتوهای خورشید تا متمرکز نشوند نمی‌سوزانند.

گراهام بل

اشاره

لبخند پدیده‌ای مدرن است

لبخند تاریخ تکاملی عظیمی به قدمت ۳۰ میلیون سال دارد. در حالی که امروزه لبخند زدنی دوستانه محسوب می‌شود، شواهدی که دانشمندان رفتارشناسی حیوانات از سراسر جهان ارائه کرده‌اند، نشان می‌دهد که ریشه لبخند «هراس» و «وحشت‌افکنی» بوده است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرایدید: «می‌گویند «کلام کی بود مانند لبخند؟» یا به عبارتی «لبخند به هزاران واژه می‌ارزد» امروزه لبخند حالتی از چهره برای بیان شادی، شگفتی و لذت شناخته می‌شود اما آیا همیشه همین معنا را داشته است؟ در این مقاله شرح می‌دهیم که چگونه لبخند طی قرن‌ها تغییر یافته است.

خاستگاه لبخند چیست؟

لبخند تاریخ تکاملی عظیمی به قدمت ۳۰ میلیون سال دارد. در حالی که امروزه لبخند زدنی دوستانه محسوب می‌شود، شواهدی که دانشمندان رفتارشناسی حیوانات از سراسر جهان ارائه کرده‌اند، نشان می‌دهد که ریشه لبخند «هراس» و «وحشت‌افکنی» بوده است. یکی از نخستین مطالعات درباره لبخند بین این پدیده و ایده «ترساندن با پوزخند» یا «حمایش دندان‌ها در سکوت» ارتباط برقرار کرده است. طبق مطالعاتی که در دهه ۱۹۹۰ توسط نخستی‌شناسی به نام دکتر سیگنی پرشافت انجام شد، پوزخندزدن را می‌توان در نخستیانی مثل میمون‌های رزوس، که به خصوص در موقعیت‌های بحرانی از لبخند برای تعیین قلمرو یا اثبات برتری استفاده می‌کنند، ردیابی کرد. این پدیده که به میمون‌ها مرتبط است، خاستگاه علائم لبخندهای مدرن ماست!

لبخند کهن

برویم جلوتر به قرن ششم قبل از میلاد و زمانی که یونان باستان از بازنمایی‌های طبیعی انسان در هنر استقبال می‌کرد. این دوران را به نام دوران کهن می‌شناسند. اگر به مجسمه‌هایی که در این دوران در یونان ساخته شده‌اند دقت کنید، متوجه می‌شوید که گوشه لبهای مجسمه‌ها قدری به سمت بالا متمایل شده است. این لبخند کم‌کم به نام لبخند کهن معروف شد که در مجسمه‌هایی که مابین سال‌های ۶۵۰ تا ۴۸۰ قبل از میلاد ساخته شده‌اند، بسیار رایج است. با این که هنوز مشخص نیست که آن زمان این نوع لبخند چه معنایی برای سازندگان داشته است، بحث‌های زیادی درباره این موضوع وجود دارد. برخی می‌گویند گرایش به این شمایل از افزایش تمایل به آناتومی انسان نشأت گرفته و برخی باور دارند که این لبخندها منعکس کننده سلامتی و ثروت ایده‌آل بوده است.

چرا آدم‌ها در نقاشی‌ها لبخند نمی‌زدند؟

ممکن است متوجه شده باشید که برخی از معروف‌ترین سوژه‌های نقاشی پرتره در تاریخ فاقد لبخندی بر چهره هستند. تابلوی مونالیزا اثر لئوناردو دوینچی که لبخند معروفش باعث درگرفتن بحث‌های داغ در سراسر جهان شده یا پرتره یک مرد اثر یان وان آیک را در نظر بگیرید که چطور با دهان بسته که فاصله زیادی با درخشش دندان‌ها دارد، لبخند می‌زند. دلایل زیادی وجود دارد که مردم تمایلی به لبخند زدن در پرترەها نداشتند. یکی از مهم‌ترین دلایلش این بود که هم برای هنرمندان و هم برای سوژه‌ها لبخندزدن به مدت طولانی بسیار سخت بود. از آن مهم‌تر در سراسر اروپا آدم‌هایی که لبخند می‌زدند به عنوان آدم‌های خیلی نامرتب شناخته می‌شدند. بنابراین لبخندزدن در میان افرادی که پایگاه اجتماعی بالایی داشتند، مرسوم نبود. حداقل آنها در انظار عمومی لبخند نمی‌زدند.

بگویید!

با ظهور عکاسی در دوران ویکتوریا اتراک از لبخند برای همیشه تغییر کرد. نخستین سلفی تاریخ در سال ۱۸۳۹ توسط یک شیمی‌دان غیرحرفه‌ای به نام رابرت کورنلیوس در فیلادلفیا ثبت شد - ۱۷۴ سال قبل از آنکه واژه «سلفی» وارد فرهنگ لغات شود! راه‌اندازی دوربین کداک در سال ۱۸۸۸ عکاسی را برای افراد عادی جامعه راحت‌تر از قبل کرد. تبلیغات نقش مهمی در ارتباط بین لبخندزدن و عکاسی ایفا کرد. در مقاله‌ای که در سال ۱۹۹۸ منتشر شد، یک شخصیت دانشگاهی به نام فرد شوندر استدلال کرد که در دومین دهه قرن بیستم بسیاری از آگهی‌کنندگان از لبخند که شناخته‌شده‌ترین نماد شادی انسانی است، استفاده می‌کردند تا ایده ایجاد لذت به واسطه محصول‌شان را القاء کنند. مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۵ توسط دانشگاه کالیفرنیا برکلی و برلین انجام شد، به بررسی تصاویر دانش‌آموزان دبیرستان بین سال‌های ۱۹۰۵ تا ۲۰۰۵ پرداخت. محققان با تحلیل ۳۷۹۲۱ تصویر نشان دادند که میانگین اتحنای لب دانش‌آموزان در هر دهه افزایش یافته و هر چه زمان به جلو حرکت کرده است، زنان بیش‌تر از مردان در تصاویر لبخند به چهره دارند.

لبخندهای دیجیتالی

با ظهور اینترنت، ظاهرشدن لبخند در دنیای دیجیتال کاملاً طبیعی به نظر می‌رسید. در سال ۱۹۸۲، پروفسور اسکات فاهلمن فکر کرد که باید راهی برای نشانه‌یابی پست‌های طنز در بولتن آنلاین دانشگاه کارنگی ملون وجود داشته باشد. در نتیجه، پیشنهاد داد که همکارانش از کاراکتر خندان؛) برای نشان دادن شادی و از کاراکتر :(برای نشان دادن جدیت استفاده کنند. او در آن زمان نمی‌دانست که با این کار دارد جهان آنلاین را به نحوی تغییر می‌دهد که در آن هر روز به طور متوسط ۱۰ میلیارد ایموجی درارسال می‌شود. طبق کنسرسیوم بین‌المللی یونیکود، سازمانی که مسئول دیجیتالی کردن جهان زبان است، ۵ تا ۱۰ ایموجی برتر سال ۲۰۲۱ شکلک‌های خندان بوده است. این خبر خوش خیلی خندهدار است!»

گزارش روز

دام کاسبان فنگ‌شویی!

درمان با تغییر چیدمان وسایل منزل، همان روانشناسی محیطی است؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از خراسان: «با همسرتون اختلاف سلیقه زیادی در موضوعات مختلف دارین و حرف هم رو نمی‌فهمین؟ برای حل مشکل رنگ میل‌هاتون باید عوض بشه»، «افسردگی‌تون شدید و غیر قابل مدیریت شده؟ تعداد بیشتری آینه در خونه‌تون استفاده کنین» و ... شاید شما هم این روزها در شبکه‌های اجتماعی، افرادی را دیده باشید که مدعی هستند با فنگ‌شویی و تغییر دکوراسیون خانه، می‌توان افسردگی را درمان کرد، خوشبختی را به زندگی مشترک آورد، نتیجه کنکور را تغییر داد و ... بعضی از آنها رنگ و بوی علمی و روانشناسانه هم به این ادعا می‌دهند و در پست‌هایصحبت‌هایشان، نام «روانشناسی محیطی» را به میان می‌آورند. اما آیا این ادعاها از مبحث علمی روانشناسی نشات گرفته یا ماجرا چیز دیگری است؟

روانشناسی محیطی چیست؟

فنگ‌شویی یا روانشناسی محیطی؟ آیا درباره روانشناسی محیطی و کاربرد آن شنیده‌اید؟ آیا فنگ‌شویی جایگزینی برای روانشناسی محیطی است؟ روانشناسی محیطی، شاخه‌ای از روانشناسی است که رابطه بین انسان و دنیای بیرون را بررسی می‌کند. روانشناسی محیطی بر چگونگی تغییر محیط توسط انسان‌ها و تاثیرات تغییر محیط بر تجربیات و رفتارهای انسان تاکید می‌کند. البته این اصطلاح محیط را به طور گسترده تعریف می‌کند که شامل محیط‌های اجتماعی، محیط‌های ساخته‌شده، محیط‌های یادگیری و اطلاعاتی است. روانشناسی محیطی تمام جنبه‌های رفتار و زندگی ذهنی انسان مربوط به محیط اجتماعی و فیزیکی را پوشش می‌دهد.

معنی لغوی فنگ‌شویی چیست؟

فنگ‌شویی در لغت، روشی چینی در ساخت منزل یا راهی برای چیدن لوازم منزل بر اساس اصول تعریف‌شده است. از نظر مفهومی، فنگ‌شویی یک سیستم متافیزیکی و شبه‌فلسفی است که هدفش هماهنگ کردن افراد و محیط با یکدیگر است تا بتوان در کیفیت زندگی فرد با تغییر چیدمان خانه، محل کار یا مطالعه و ... تاثیرات مثبت ایجاد کرد. در چند سال اخیر طراحی معماری با الهام از ایده‌های فنگ‌شویی در سراسر جهان افزایش یافته و فقط به خانه‌های مسکونی، دفاتر کار، هتل‌ها، رستوران‌ها، کافی‌شاپ‌ها و حتی پارک‌ها محدود نمی‌شود.

سودجویی به اسم روانشناسی محیطی

این روزها افراد سودجو به خصوص در فضای مجازی به فنگ‌شویی هجوم آورده‌اند و برای پیداکردن مشتری بیشتر و اعتبار بخشی به ادعاهایشان، اسم روانشناسی محیطی را در میان صحبت‌هایشان به میان می‌آورند که یک علم محسوب می‌شود این روزها عده‌ای در حال قالب کردن فنگ‌شویی به جای روانشناسی محیطی هستند همان طور که متوجه شدید، روانشناسی محیطی رابطه بین انسان و محیط را بررسی می‌کند و تاثیراتی که محیط روی انسان می‌گذارد و کاملا علمی است؛ هر چند شناخته‌شده نیست یعنی کمتر به آن پرداخته شده است. شاید به همین دلیل است که یک عده آمدند و به‌راحتی، فنگ‌شویی را به جای روانشناسی محیطی قالب کردند.

فنگ‌شویی هیچ منبع علمی ندارد

فنگ‌شویی سیستمی از گمانه‌زنی‌ها و باورهایی است که تاکنون هیچ دلیل علمی برای ادعاها اصول و نظریه‌های آن وجود ندارد. فنگ‌شویی (لااقل در این شکلی که ما در فضای مجازی می‌بینیم چیزی جز یک شبه‌علم و خرافات نیست. در جوامع امروزی افرادی با استفاده از فنگ‌شویی به طراحی داخلی برای سلامت جسمی و روانی و افزایش ثروت می‌پردازند. این امر در کشورهای مختلف به طور فزاینده‌ای از طریق مشاوران فنگ‌شویی و معماری که مبالغ هنگفتی برای تحلیل خود دریافت می‌کنند، پرطرفدار شده است. مثلا فنگ‌شویی می‌گوید با گذاشتن آینه پشت اجاق گاز، ثروت شما دو برابر می‌شود. آیا عالی نیست؟ حالا سوال این است که اگر روزنگی‌ات برای جنوب مناسب نیامد زیاده اگر مشکلی برای خانه‌ات پیش آمد چه کار باید کرد؟ آیا این خیال‌پردازی درست باشد، مسئله فقر چرا در کسری از ثانیه قابل حل نمی‌شود؟

استخدام مشاوران فنگ‌شویی توسط خرافی‌ها

هم‌اکنون هیچ مدرک علمی وجود ندارد که نشان دهد پیروی از فنگ‌شویی و تغییر دکوراسیون خانه و چیدمان وسایل، تاثیری روی سلامت روان به‌خصوص اختلالی مانند افسردگی خواهد داشت. این در حالی است که افسردگی خیلی پیچیده‌تر از این است که با فنگ‌شویی و تغییر دکور خانه و ... قابل درمان شود و نباید این اختلال را دست کم گرفت. امروزه مردم در بعضی کشورها مشاوراتی را استخدام می‌کنند که به آنها بگوید چگونه خانه خود را انتخاب کنند و بچینند یا مبلمان خود را در کدام جهت قرار دهند یا چه نوع چیدمانی برای شما ثروت به ارمغان می‌آورد و ... کاسبان فنگ‌شویی تا جایی پیش رفته‌اند که می‌گویند فنگ‌شویی یک علم است و از خرافی بودن افراد سوءاستفاده کامل را می‌برند. فنگ‌شویی تبدیل به ابزاری برای نیرنگ و فریب شده است.

چرا اینطور شد؟

سوالات زیادی وجود دارد در باره اینکه چرا فنگ‌شویی در پیداکردن طرفدار تا این حد موفق بوده است در حالی که روانشناسی محیطی کمتر موفق بوده؟ شاید به دلیل این که روانشناسی محیطی کمتر شیک و جذاب است زیرا هیچ رمزوارزی در عمل آن دخیل نیست و تاثیرات ناگهانی و عجیب و غریبی ندارد که روانشناسان بتوانند با وعده‌های جذاب هر چندبی‌پایه و اساس آن را معرفی کنند. دستوهای روانشناسی محیطی مبتنی بر روش‌های علمی است در حالی که فنگ‌شویی بر حدس و گمان تکیه دارد و داده‌های تجربی قابل اعتماد و سیستماتیک ارائه نمی‌دهد.

مکث

هشت توصیه برای پیک هفتم کرونا

برای نجات بافتگان: تا امروز کرونا سخت است باور اینکه قربانیان فردا باشند ولی ویروس مرگبار با کسی شوخی و تعارف ندارد. پس این توصیه‌ها زیر را جداً جدی بگیرید! کرونا نرفته، برگشته است.

۱- مجدداً ماسک بزنید! هم در فضای باز و هم در فضای بسته.

۲- اگر واکسن نزده‌اید بدون فوت وقت بزنید یا دوزهای دوم و سومش را دریافت کنید! اگر هم مانند اکثر مردم هر سه دوز را زده‌اید تا دیر نشده، دوز یادآور را هم دریافت کنید تا ریسک ابتلا در پیک جدید را به حداقل برسانید! گول افراد ضد واکسن را نخورید! تا همین جای کار هم که ویروس کم‌توان‌شده، مدیون واکسن و دانش پزشکی هستیم.

۳- هر گونه علائم سرماخوردگی را به مثابه امیکرون در نظر بگیرید. حتما و سریعا به پزشک مراجعه کنید و فاصله اجتماعی را در طول مدت بیماری با دیگران حفظ کنید.

۴- از ویتامین‌های C و D غفلت نکنید. برای تعیین میزان مصرف با پزشک خود یا دکتر داروساز مشورت کنید؛ به‌ویژه در خصوص ویتامین D که مصرف بی‌رویه آن عارضه دارد. (همان گونه که کمبودش هم عوارض ناخوشایندی - به ویژه در صورت ابتلا به کرونا - دارد)

۵- فرمول همیشگی پزشکان در غرغره کردن و شستشوی درون بینی با آب نمک رقیق (۹ گرم نمک در یک لیتر آب) همچنان کارمی‌کند. اگر جای شلوغی رفتید یا کوچک‌ترین علام سرماخوردگی داشتید، حتما غرغره و شستن درون بینی با آب نمک رقیق را انجام دهید.

۶- شربت لیمو ترش تازه + نمک + پودر زنجبیل + عسل را در صورت احساس علائم سرماخوردگی میل کنید (بیماران دارای فشار خون و قند یا پزشکشان در این باره صحبت کنند)

۷- داروهای تقویت سیستم ایمنی را از داروخانه‌ها تهیه و بر اساس دوز مجاز مصرف کنید

۸- روزانه دست کم یکبار دمنوش‌های طبیعی مانند آویشن، پونه، هل، دارچین، زنجبیل و - را بخورید یا اینها را به نوبت داخل چای‌تان بریزید و همراه چای دم کنید که هم مفیدند و هم چای‌تان را خوش‌طعم می‌کنند.

برای نجات بافتگان: تا امروز کرونا، سخت است باور اینکه قربانیان فردا باشند ولی ویروس مرگبار با کسی شوخی و تعارف ندارد. پس توصیه‌های فوق را جداً جدی بگیرید.

قابل توجه

نکاتی برای تقویت پیوندهای خانوادگی

خانواده‌های امروزی بسیار پرمشغله هستند. از مشاغل مرتبط با محل کار گرفته تا مدرسه، بچه‌ها، فعالیت‌های بعد از مدرسه، خدمات اجتماعی، قرار ملاقات با پزشک و موارد دیگر.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنلزدگی، بنابراین یافتن زمان با کیفیت برای خانواده و تقویت پیوند میان اعضای خانواده می‌تواند چالش برانگیز باشد. اکنون ساختن خانواده‌ای که همدیگر را حمایت و تشویق کند انرژی و زمان می‌طلبد. در این گزارش به شاخص هایی برای استحکام پیوندهای خانوادگی اشاره شده است که نباید به عنوان «باید» در نظر گرفته شوند یا به عنوان مجموعه ای از قوانین که باید رعایت شود و یا به عنوان یک چک لیست که برالس آن به خانواده خود یا سایر خانواده ها نمره دهید در عوض، این شاخص ها می‌توانند ابزاری برای کمک به بحث و تعامل خانوادگی و ابزارهایی برای یادگیری بیشتر در مورد خانواده شما باشند.

همه خانواده ها می توانند مستحکم و سالم باشند

در سال ۱۹۵۰، خانواده معمولی متشکل از یک پدر شاغل، یک مادر اهل خانه و حداقل دو فرزند بود. اما شرایط تغییر کرده است و خانواده ها نیز تغییر کرده اند. اکنون آنها هنوز تصویر خانواده «پدر آل» را مانند خانواده ای که در دهه ۵۰ وجود داشت، دارند. خانواده های دهه ۸۰ متفاوت هستند.

امروزه تعداد خانواده های تک والد، دو والد شاغل، دارای فرزند ناتنی و بدون فرزند بیشتر شده است. آنچه خانواده را مستحکم می سازد به این بستگی ندارد که چه کسی خانواده را تشکیل می دهد، بلکه به این بستگی دارد که آنها چقدر با یکدیگر برای انجام وظایف ضروری، مانند برآوردن نیازهای هر یک از اعضا، آموزش دادن به فرزندان، حفظ واحد خانواده و ایجاد مجموعه ای مشترک از معانی، ارزش ها و اهداف همکاری می کنند. خانواده‌های غیرسنتی که شامل بیشتر مامی‌شود، باید راه‌های جدیدی برای انجام این وظایف بیافرینند.

دیگر ما به عنوان بزرگسال و به ویژه فرزندانمان به فرصت هایی برای تعامل با بزرگسالان و کودکان خارج از دایره خانواده نیز نیاز داریم که بتوانیم با آنها خوش بگذرانیم و از آنها یاد بگیریم. ایجاد و حفظ روابط حمایتی بین اعضای خانواده و افراد جامعه برای شما و فرزندانتان مهم است.

خانواده‌های سالم با یکدیگر وقت می‌گذرانند

خانواده‌های مستحکم «زمان اصلی» را برای با هم بودن کنار می گذارند. خانواده ها با گذراندن اوقات خوش و مثبت با هم، ذخیره‌ای از احساسات خوب را ایجاد می کنند. وقتی مشکل پیش می آید، با ایجاد یک پایه محکم برای گفتگو و حل شود. اگر مشکلات یا لذت های مشترک متعادل نشوند، به مرور زمان، افراد ممکن است زندگی خانوادگی را با چیزهای ناخوشایند مرتبط کنند. بنابراین زمانی که زندگی شما شکننده می شود، ممکن است بخواهید موارد دیگر را از لیست خود حذف کنید و زمان بیشتری را برای با هم صحبت کردن، با هم برنامه ریزی کردن، همکاری با یکدیگر، با هم بازی کردن و با هم خندیدن صرف کنید.

خانواده های مستحکم با بستگان و دوستان ارتباط برقرار می کنند

خانواده بزرگ - پدربزرگ و مادربزرگ و سایر بستگان - منبع قابل توجهی از حمایت برای اکثر خانواده ها هستند. خانواده های گسترده نه تنها در طول بحران به داد یکدیگر می رسند، بلکه اغلب منبعی از همراهی مداوم نیز هستند. از سوی دیگر ما به عنوان بزرگسال و به ویژه فرزندانمان به فرصت هایی برای تعامل با بزرگسالان و کودکان خارج از دایره خانواده نیز نیاز داریم که بتوانیم با آنها خوش بگذرانیم و از آنها یاد بگیریم. ایجاد و حفظ روابط حمایتی بین اعضای خانواده و افراد جامعه برای شما و فرزندانتان مهم است.

خانواده های سالم تشخیص می دهند که ارتباط مؤثر مستلزم گوش دادن مؤثر است

شاید مهمترین مهارت ارتباطی گوش دادن باشد. با این حال، به دلایل مختلف، بسیاری از ما به خوبی گوش نمی دهیم. یا خیلی سرمان شلوغ هست یا اجازه می‌دهیم پیش داوری‌هایمان دریافت ما را مخدوش کند. به یاد داشته باشید، وقتی گوش می دهیم، همیشه آنچه گفته شده را تفسیر می کنیم. از آنجایی که تفسیر ما بر اساس ارزش ها، باورها و تجربیات ما است، ممکن است نادرست باشد. بررسی تفسیر خود با گوینده، «دریافت بازخورد»، قبل از پاسخ دادن یا اقدام، راه خوبی برای کاهش تعبیر نادرست است.

در خانواده های مستحکم، اعضا از یکدیگر قدردانی می کنند

هر خانواده از شخصیت های مختلفی تشکیل شده است که هر کدام نقش مهمی در زندگی خانواده دارند. بنابراین، ضروری است که همه اعضا نسبت به خود و هر یک از اعضای خانواده نگرش مثبت قوی داشته باشند. احساس ارزشمندی یک عامل مهم در آنچه در «درون» افراد و همچنین در بین مردم اتفاق می افتد است. نظام خانواده نیز از این قاعده مستثنی نیست. پذیرفته شدن توسط دیگران به رشد بودن، دوست داشتن و قدردانی را ایجاد می کند. هیچ چیزی مهمتر از قدردانی و پذیرفته شدن در خانواده نیست. هر خانواده باید دستاوردهای فردی هر یک از اعضا را بشناسد. جملات ساده مانند «ممنون که به من کمک کردید، کار خوبی کردید!» می تواند از تلاش های هر یک از اعضا قدردانی کند. این نوع شناخت به ایجاد یک محیط دلپذیر کمک می کند که در آن احترام متقابل رشد کند. بدون احترام، اعضای خانواده دلیل کمی برای تلاش به منظور بهبود روابط خود با یکدیگر دارند.

خانواده های سالم تشخیص می دهند که ارتباط مؤثر مستلزم گوش دادن مؤثر است

شاید مهمترین مهارت ارتباطی گوش دادن باشد. با این حال، به دلایل مختلف، بسیاری از ما به خوبی گوش نمی دهیم. یا خیلی سرمان شلوغ هست یا اجازه می‌دهیم پیش داوری‌هایمان دریافت ما را مخدوش کند. به یاد داشته باشید، وقتی گوش می دهیم، همیشه آنچه گفته شده را تفسیر می کنیم. از آنجایی که تفسیر ما بر اساس ارزش ها، باورها و تجربیات ما است، ممکن است نادرست باشد. بررسی تفسیر خود با گوینده، «دریافت بازخورد»، قبل از پاسخ دادن یا اقدام، راه خوبی برای کاهش تعبیر نادرست است.

۱۲ عادت روزانه برای حفظ سلامتی

رسانه چه خبر

۲۸ هزار دوز واکسن کرونا در شبانه روز گذشته تزریق شده است

بیدار: در شبانه‌روز گذشته ۲۸ هزار و ۶۹۵ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. بر اساس آخرین آمار، ۶۴ میلیون و ۶۷۶ هزار و ۲۹۱ نفر دوز اول، ۵۸ میلیون و ۳۳ هزار و ۱۲۷ نفر دوز دوم و ۲۷ میلیون و ۸۸۹ هزار و ۸۹۹ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند و مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۵۰ میلیون و ۵۶۹ هزار و ۳۱۷ دوز رسید.

عناوین و شهریه «فوق برنامه» مدارس غیردولتی مشخص شد

ایسنا: رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه عنوان فوق برنامه‌های مدارس غیردولتی مشخص و در قالب فهرستی به مدارس ارسال شده است گفت: شهریه فوق‌برنامه‌ها از صفر تا ۲۸ درصد شهریه مصوب ثابت مدرسه است. احمد محمودزاده دیباسخ به پرسشی پیرامون میزان و جزئیات فوق برنامه مدارس غیردولتی اظهار کرد: همانطور که پیش از این اعلام شده است کمترین شهریه مصوب ثابت مدارس غیردولتی، چهار میلیون تومان و بیشترین شهریه ۲۵ میلیون تومان تعیین شده است که در سامانه مشارکت‌ها برای هر مدرسه مشخص شده و ثبت‌نام‌ها بر همین اساس در حال انجام است. وی افزود: سقف شهریه مصوب برای دوره متوسطه دوم، ۲۴ میلیون تومان، برای دوره متوسطه اول ۲۳ میلیون تومان و برای دوره ابتدایی ۲۶ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان است و شهریه‌های بالاتر از رقم اعلام شده تخلفی است. رئیس سازمان مدارس و مراکز غیردولتی وزارت آموزش و پرورش با بیان اینکه، عنوان فوق برنامه‌ها نیز مشخص و در قالب فهرستی به مدارس ارسال شده است گفت: بر این اساس شهریه فوق‌برنامه‌ها از صفر تا ۲۸ درصد شهریه مصوب ثابت مدرسه است. فوق برنامه‌ها متناسب با برنامه‌ها و شاخص‌های اعلامی باید باشد. مدارس می‌توانند با همکاری و هماهنگی اولیای دانش آموزان از فهرست ارسالی برنامه‌هایی را انتخاب و اجرا کنند که هم می‌تواند فوق برنامه آموزشی و هم پرورشی باشد. محمودزاده درباره آخرین وضعیت ثبت‌نام در مدارس غیردولتی نیز عنوان کرد: تیم‌های کارشناسی ما تشکیل شده است و بازرسان به مدارس اعزام می‌شوند و بر روند ثبت‌نام‌ها نظارت دارند تا کنون گزارش منفی به دست ما نرسیده است.

خط ۶ سامانه ۱۹۰ به سوالات طرح جوانی جمعیت اختصاص یافت

مهر: مدیر کل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی وزارت بهداشت گفت: خط ۶ سامانه ۱۹۰، به سوالات، پیشنهادات و شکایات مردمی از طرح جوانی جمعیت اختصاص یافت. علیرضا رحیم نیا با اشاره به راه‌اندازی خط پاسخگویی درباره جوانی جمعیت در سامانه ۱۹۰، اظهار کرد: سامانه ۱۹۰ دارای شش لاین بود که ما سه لاین دیگر به این سامانه اضافه کردیم و اکنون دارای ۹ لاین است. وی افزود: لاین ۶ را به دلیل تکالیفی که به وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی محول شده، به سوالات، پیشنهادات و شکایتی مردم به طرح جوانی جمعیت اختصاص دادیم. رحیم‌نیا تاکید کرد: مردم از طریق لاین ۶ سامانه ۱۹۰ می‌توانند از مراحل طرح افزایش جمعیت سوالاتی درباره نازایی دارند و یا شاهد هزینه‌های زیاد آزمایشگاه و دارو و یا رفتار نامرتب و یا عدم بهره‌مندی پرسنل به طرح افزایش جمعیت بودند با ما در میان بگذارند. مدیر کل دفتر بازرسی، ارزیابی عملکرد و پاسخگویی به شکایات وزارت بهداشت، درمان تصریح کرد: اگر مردم عزیز به مراکز درمانی و بهداشتی منطقه خود مراجعه کرده و شاهد تبلیغ و ترویج سیاست‌های کاهش و کنترل جمعیت بودند نیز می‌توانند از طریق این سامانه به ما اعلام کنند. هر چند خوشبختانه طی بازدیدی که از تعدادی مراکز بهداشتی و درمانی داشتیم، شاهد اجرای سیاست‌های ابلاغی وزارت بهداشت درباره حمایت از خانواده و افزایش جمعیت بودیم. به اقرار نمایندگان مجلس، وزارت بهداشت در بحث جوانی جمعیت فعال‌ترین وزارتخانه است و بر اساس نگاشت قانونی که در امر جوانی جمعیت انجام می‌دهد سبب شده از وزارتخانه‌های دیگر، خیلی جلوتر باشد.