

یادداشت

### مهارت‌های بین فردی و هنر تعامل مؤثر با دیگران

در دنیای پیچیده امروز، مهارت‌های بین فردی به عنوان یکی از مهم‌ترین ارکان موفقیت در زندگی شخصی و حرفه‌ای شناخته می‌شوند. این مهارت‌ها شامل توانایی‌های ارتباطی، همدلی، مدیریت تعارض و توانایی کار گروهی هستند که در تعاملات روزمره با دیگران تأثیر بسیاری دارند. در این مقاله، به بررسی این مهارت‌ها و روش‌های بهبود آن‌ها می‌پردازیم.

**گوش دادن فعال :** یکی از مهم‌ترین مهارت‌های بین فردی، گوش دادن فعال است. این مهارت به این معناست که نه تنها باید به سخنان طرف مقابل گوش دهید، بلکه باید به احساسات و نیازهای او نیز توجه کنید. گوش دادن فعال به شما کمک می‌کند تا روابط قوی‌تری بسازید و درک بهتری از وضعیت‌های مختلف پیدا کنید. برای بهبود این مهارت، باید از حواس خود برای دقت بهتر پیام‌های غیر کلامی مانند زبان بدن، لحن صدا و حالات صورت استفاده کنید.

همدلی و درک احساسات دیگران: همدلی یعنی توانایی درک و پذیرش احساسات دیگران بدون قضاوت. این ویژگی به شما کمک می‌کند تا با افراد در شرایط مختلف ارتباط برقرار کنید و در موقعیت‌های دشوار احساسات آنها را درک کنید. وقتی که به احساسات و نگرانی‌های دیگران توجه می‌کنید، آنها احساس امنیت و احترام بیشتری می‌کنند، که این باعث تقویت روابط شما خواهد شد. مدیریت تعارضات به شیوه‌ای مثبت: در هر نوع رابطه‌ای، چه شخصی و چه حرفه‌ای، بروز تعارضات امری طبیعی است. اما نحوه برخورد با این تعارضات است که می‌تواند سرنوشت یک رابطه را رقم بزند. به جای اینکه به صورت مستقیم با طرف مقابل مقابله کنید، بهتر است از روش‌های مسالمت‌آمیز مانند مذاکره، گفتگو و فهم مشترک استفاده کنید. همیشه سعی کنید به دنبال راه‌حل‌هایی باشید که منافع هر دو طرف را در نظر بگیرید. اعتماد به نفس و احترام به دیگران: در تعاملات اجتماعی، باید به خود و توانایی‌های خود اعتماد داشته باشید تا بتوانید نظرات و ایده‌های خود را به وضوح بیان کنید. در عین حال، احترام به نظر دیگران نیز امری حیاتی است. گاهی اوقات ممکن است اختلاف نظرهایی وجود داشته باشد، اما باید همیشه به نظرات و دیدگاه‌های دیگران احترام بگذارید. ارتباط غیر کلامی و زبان بدن: زبان بدن نقش بسیار مهمی در انتقال پیام‌های بین فردی دارد. حرکات دست، نگاه، وضعیت بدن و حتی سکوت می‌تواند به اندازه کلمات معنای زیادی داشته باشد. یادگیری نحوه استفاده از زبان بدن به صورت مؤثر به شما کمک می‌کند تا پیام‌های خود را بهتر منتقل کنید و ارتباطات بهتری برقرار کنید.

مهارت‌های بین فردی، که شامل گوش دادن فعال، همدلی، مدیریت تعارضات و احترام به دیگران است، ابزارهای اساسی برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران می‌باشند. با تقویت این مهارت‌ها، نه تنها می‌توانید روابط خود را بهبود بخشید بلکه در محیط‌های حرفه‌ای نیز قادر خواهید بود به شکل مؤثری با همکاران و مشتریان تعامل کنید. در نهایت، هنر تعامل مؤثر به شما این امکان را می‌دهد که در دنیای پرمشغله امروز، ارتباطات انسانی را به یک تجربه مثبت و سازنده تبدیل کنید.

معاونت اجتماعی کلاتری ۱۱۴ایغیانی

محیط زیست

### انتشار طاعون نشخوار کنندگان توسط سنگ‌های ولگرد

برنامه زمانه برای سوئمن بار سراسر بحران حیوانات بلاصاحب و غذاسانی غیراصولی به حیوانات رفت. مجید دریکوند، فعال و پژوهشگر محیط‌زیست در برنامه زمانه حضور یافت و درخصوص موضوع مسئولیت انسان در برابر حیوان بیشتر صحبت کرد. مجید دریکوند در پاسخ به این سوال که انسان‌ها چه وظیفه‌ای در قبال حیوانات دارند، گفت: دخل و تصرف انسان‌ها در طبیعت و تأثیرات شبکه‌های اجتماعی باعث انفجار جمعیت حیوانات شده است. مشخصاً منظور ما حیوانات اهلی مانند سگ، گربه و پرندگان هستند که به افزایش جمعیت بی‌ابطه آن‌ها کمک می‌کنیم. او اظهار کرد: سال گذشته در ایالات متحده گربه‌های بلاصاحب چهار میلیون پرندۀ را از بین بردند. در دنیا قوانین سخت و سخت و محکمی برای مواجهه با اینگونه حیوانات وضع شده است. سگی که بلاصاحب است توسط نهاد دولتی مانند شهرداری‌ها واکنسن می‌زند و برای آن یک سرپرست پیدا می‌کنند. اما اگر بعد از یک ماه صاحبی برای آن پیدا نشد به روش مرگ آرام از طریق آمپول کشته می‌شود. وی درخصوص آسیب حیوانات ولگرد برای حیات وحش گفت: حضور بیش از اندازه حیوانات بلاصاحب باعث تغییر اکوسیستم می‌شود. گونه‌های حیات وحش ایران در معرض آسیبهای جدی قرار دارند. گربه گریک از گونه‌هایی است که بیماری بین انسان و حیوان ایجاد می‌کند. طبق آمار نیم میلیون حیوان گزیدگی از سوی گربه‌ها و سگ‌ها گزارش شده است. ضعف اکولوژیکی و دلسوزی بیش از حد برای این حیوانات باعث شده که رتیم سلامتی آنها از مدار خارج نشود. در نتیجه آزدیاد این حیوانات زیاد می‌شود و با کمبود جا مواجه می‌شوند. او در ادامه بیان کرد: وضعیت امروز حیات وحش ایران بسیار شکننده است. در مجموع فرآیند رشد و بالندگی حیات وحش امبدوار کننده نیست، اغلب گونه‌های حیات وحش در معرض انقراض قرار دارند. سگ گربه‌ها با ورود به طبیعت زیرگونه‌های هیبریدی را ایجاد می‌کنند. این زیر گونه‌ها به جوامع انسانی و حیات وحش نزدیک می‌رسند، برخی از قوچ و میش‌ها تعداد کم و ارزش زیادی دارند که ممکن است سنگ‌ها برای این حیوانات ایجاد مزاحمت و خطر کنند. وی درخصوص ایده‌های موجود برای مدیریت حیوانات پرسوزن گفت: چه اضرائی وجود دارد که از یک گونه خاص اهلی مانند سگ برای عواطف انسانی، بی‌رویه محافظت کنیم؟ به نظر من یک فلابه یوزپلنگ ارزش خیلی بیشتری از یک سگ دارد. قوچ و میش‌های سرخ‌حصار به دلیل علوفه‌های دستی اهلی شدند که این شرایط برای این گونه‌ها مناسب نیست. سگ‌های ولگرد دلیل انتشار طاعون نشخوارکنندگان در بسیاری از پارک‌های ملی بارزش هستند. خیلی از این سگ‌ها طعمه یوز و خرگوش‌ها را شکار می‌کنند. سوال من این است که این دوستان طرفدار حقوق حیوانات به چه چیزی می‌خوانند برسنند و بر چه مبنایی آزدیاد را قبول ندارند؟ دریکوند گفت: رفتار غیرمسئولانه طرفداران حیوانات که مبنای اجتماعی دارد با لجاجت همراه است و باعث دستکاری اکولوژیکی جمعیت حیوانات می‌شود. این دوستان نمی‌دانند که بدن گربه‌های خیابانی برای آن که بیماری‌زایی است، دست زدن به حیوانات در فرآیند محیط زیستی کاری اشتباه است. باید برای گونه‌های شایسته‌تر امکان استفاده از منابع زیستی فراهم شود. او با اشاره به ظرفیت تحمل اکولوژیکی در زیست بوم ایران گفت: ظرفیت اکولوژیکی زیست بوم ایران تحمل ندارد که جمعیت سگ و گربه بیش از اندازه زیاد شود. ما یک اصلی در مدیریت حیات وحش داریم که بر مبنای آن شکار بخشی از مدیریت حیات وحش اعلام شده است. از نظر من به‌عنوان کارشناس محیط زیست مینا ظرفیت تحمل است. ما با قتل آرام، جمعیت سگ و گربه را منقرض نمی‌کنیم، اما اجازه نداریم ظرفیت مملکت را برای نگهداری و حفظ افراطی این حیوانات به کار بگیریم.

آموزش

### مطالبات حق التدریسی‌ها سر وقت پرداخت می‌شود

وزیر آموزش و پرورش با اشاره به بودجه پاداش پایان خدمت بازنستگان گفت: تمامی ۲۲ همتی که سهم همه دستگانه‌ها بوده، به منظور رفع مشکلات این حوزه، به آموزش و پرورش تخصیص داده شد و با وجود این رقم فقط توانستیم ۴۰ درصد از پاداش پایان خدمت بازنستگان را تسویه کنیم. البته مجدداً این مسئله به سرران قوا منعکس و در آنجا نیز مجوزهای لازم برای پرداخت ۶۰ درصد باقی مانده پاداش پایان خدمت بازنستگان اخذ شد تا پس از ابلاغ، پرداخت‌ها انجام نشود. به گزارش ایسنا، علیرضا کاظمی وزیر آموزش و پرورش با اشاره به بودجه پاداش پایان خدمت بازنستگان گفت: تمامی ۲۲ همتی که سهم همه دستگانه‌ها بوده، به منظور رفع مشکلات این حوزه، به آموزش و پرورش تخصیص داده شد و با وجود این رقم فقط توانستیم ۴۰ درصد از پاداش پایان خدمت بازنستگان را تسویه کنیم.وزیر آموزش و پرورش افزود: البته مجدداً این مسئله به سران قوا منعکس و در آنجا نیز مجوزهای لازم برای پرداخت ۶۰ درصد باقی مانده پاداش پایان خدمت بازنستگان گرفته شد تا پس از ابلاغ، پرداخت‌ها انجام شود.کاظمی ادامه داد: با تلاش‌ها و برنامه‌ریزی‌های انجام شده، حق التدریس معلمان بدون تأخیر و ماهانه و سر وقت انجام می‌شود و من به یاد ندارم که تاکنون چنین اتفاقی در این وزارتخانه افتاده باشد.

## مردم‌سالاری

### رئیس پلیس راهور فراجا مطرح کرد

# چالش قانون گواهینامه موتور سیکلت برای بانوان



ترافیکی بیشتری روبرو خواهیم شد که باید تدابیر مناسبی برای آن اندیشیده شود.

رئیس پلیس راهور فراجا افزود: یکی از مواردی که همکاران من در کل کشور با آن مواجه هستند و حتماً برخورد خواهند کرد، نظارت بر تردد رانندگان وسایل نقلیه

بدون گواهینامه است و در خصوص این موضوع هیچ تفاوتی بین زنان و مردان وجود ندارد. اما سوال اینجاست که آیا ما با

تمامی افرادی که فاقد گواهینامه هستند، برخورد می‌کنیم؟ باید بگوییم خیر! ما به اندازه توان و امکانات خود تلاش می‌کنیم که کنترل‌های لازم را انجام دهیم.

## تهران رکوددار آمار طلاق در ایران

خدمات مشاوره روانشناختی جایی در سبد هزینه این خانواده‌ها ندارد. وی بیان کرد: از طرفی تجربه طلاق، سازگاری زوجین را در تمام ابعاد روان شناختی، خانوادگی و اجتماعی تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث کاهش عملکرد و ناکارآمدی آنها و حتی سایر اعضای خانواده پس از طلاق می‌گردد. در این میان وضعیت کودکان شکننده‌تر است، آنها به واسطه عدم کنترل بر فرایند طلاق و قرارگیری در موقعیت پرتنش خانواده و تجربه کمتر در معرض مشکلات زیادی اعم از اضطراب، مشکلات رفتاری و ناسازگاری و… هستند.

مدیر اداره کل سلامت شهرداری تهران ادامه داد: با این همه واقعیت امیدوارکننده این است بخشی از این پیامدهای ناگوار که زندگی زوجین و فرزندانشان را بعد از طلاق تهدید می‌کند قابل پیشگیری است. رابطه مثبت فرزندان با والدین پس از طلاق، ارتباط مثبت با والد دیگر و توجه به سلامت روان فرزند می‌تواند به طور معناداری مشکلات احتمالی را در کودکان کاهش دهد. صاحب افزود: این در حالی است که اغلب والدین با اشتباهات خود مانند استفاده از کودک به عنوان سنگ صبور و خبرچین، استفاده از کودک به عنوان ابزاری برای رقابت و آسیب زدن به همسر سابق، توهین به والد دیگر و… کودک را با مشکلات مضاعف مواجه

#### رئیس سازمان مدیریت بحران کشور خبر داد

## سیل، زلزله و آتش‌سوزی مراتع در صدر فهرست بحران‌های ایران



رسیدیم که ان‌شاءالله این کار انجام شود و بتوانیم واکنشی سریع در رابطه با وقایع و اتفاقات داشته باشیم.وی بیان کرد: بحث اقداماتی که باید در سراسر کشور بخصوص در مورد بازسازی و بازتوانی بود؛ یعنی زمانی که اتفاقی می‌افتد و حادثه‌ای رخ می‌دهد، دستگاه‌های متولی نتوانند سریع ماموریتی خود را انجام دهند. مثلاً در حالت اسکان، سه حالت اسکان اضطراری، اسکان موقت و اسکان دائم را باید انجام دهیم. برای این نیز برنامه‌ریزی

#### یک نماینده مجلس هشدار داد

### بحران دارویی در اسفند ماه

بدهی‌های خود نبوده و در این رابطه در نشست سراسر قوا مقرر شد به تأمین اجتماعی برای پرداخت مطالبات به ویژه در حوزه دارو که اهمیت زیادی برای همه دارد، کمک شود تا داروخانه‌ها بتوانند بدهی شان را به شرکت‌های دارویی پرداخت و شرکت‌ها دارویی با تأمین ارز نسبت به واردات دارو و مواد اولیه اقدام کنند. جمالیان افزود: زمانی که این کمک‌ها به تأمین اجتماعی تخصیص یافت، مطالبات دارویی دانشگاه‌های دولتی پرداخت شد اما داروخانه‌ها و آزمایشگاه‌های خصوصی که بخش زیادی از خدمات سلامت را انجام می‌دهند نادیده گرفته شدند و اقتصاددانان در معرض خطر است؛ در واقع بخش اول مبلغ مصوبه سران قوا برای مطالبات دارویی دانشگاه‌ها تخصیص داده شد و بخشی از آن نیز در مرحله دوم بابت پرداخت

چهارشنبه ۱۰ بهمن ۱۴۰۳ – ۲۸ رجب ۱۴۴۶ – ۲۹ ژانویه ۲۰۲۵ – سل بیست و چهارم – شماره ۶۴۶۴

نگاره

### اشتباه خانواده‌ها در فرزندپروری



یک مشاور خانواده با بیان اینکه شیوه‌های فرزندپروری امروز در جهت مسئولیت دادن به فرزندان نیست، گفت: امروز در بسیاری از خانواده‌ها، دختران و پسران ۲۰ساله مسئولیتی ندارند. شیوه‌های فرزندپروری امروز، مسئولیت‌پذیری را نادیده گرفته است. متأسفانه والدین به بهانه جبران اجحافی که در گذشته در حقشان شده مسئولیتی به فرزندان خود نمی‌دهند. دکتر مهناز عسگریان با بیان اینکه در گذشته زنان چندان به حقوق‌خوق خودآگاه نبودند که منجر به هضم و پذیرای بسیاری از خشونت‌ها بود، گفت: اما زن امروز نسبت به حق‌وحقوق و توانمندی‌های خود آگاهی یافته است اما در ابزارهای اجتماعی و قانونی که بتواند زن را حمایت کند کمبودهایی وجود دارد؛ بنابراین این مرحله گذار جایی است که اجتماع را با زن و آگاهی او به یک نقطه مشترک می‌رساند و قانون نیز متوجه شده باید زن را حمایت کند؛ اما از آنجایی‌که هنوز قوانین اجتماعی کامل و قوی نیستند، شاهد آن هستیم که زنان برای گرفتن حق، خودشان اقدام می‌کنند. این مشاور خانواده ادامه داد: اگر بتوان مرحله گذار را با ایجاد تعادل بین آگاهی زن‌ها و حمایت‌های دستگاه‌های قانونی و قضائی طی کنیم، قطعاً در آینده درجه خوبی را به روی زنان خواهیم گشود. امروز بین سبک زندگی مدرن و سنتی قرار داریم و از سبک زندگی سنتی فاصله گرفته‌ایم و این در حالی است که آشنایی کلملی با سبک زندگی مدرن هم نداریم. به گزارش ایسنا، عسگریان که در برنامه‌ای رادیویی صحبت می‌کرد، با بیان اینکه شیوه‌های فرزندپروری امروز در جهت مسئولیت دادن به فرزندان نیست، خاطر نشان کرد: امروز در بسیاری از خانواده‌ها، دختران و پسران ۲۰ساله مسئولیتی ندارند. شیوه‌های فرزندپروری امروز، مسئولیت‌پذیری را نادیده گرفته است. متأسفانه والدین به بهانه جبران اجحرافی که در گذشته در حقشان شده مسئولیتی به فرزندان خود نمی‌دهند. وی معتقد است که نوجوان امروز باوجود پختگی عقلی و منطقی، هنوز نمی‌داند از زندگی چه چیزی می‌خواهد.این مشاور با بیان اینکه ورود در ازدواج نوعی تعهد و مسئولیت مضاعف است گفت: یکی از مشکلات زنان در بعد اجتماعی ترس از شکست است. البته نسبت به قبل کمتر شده اما همچنان وجود دارد. همچنین زن تصور می‌کند اگر به مدارج بالای اجتماعی دست یابد، از زنانگی او کم شده و دیگر مادر و همسر خوبی نیست. اگر زنان ظرفیت بالقوه خود را شناسایی کنند می‌توانند بهترین خود را ارائه دهند. این مشاور خانواده در پایان خواستار شد این شد که قانون‌گذاران باید نقش روانشناسان را در نگارش قوانین در نظر بگیرند تا بتوانند موارد کلیدی را گوشزد کنند.

حقوقی

### مجازات پزشکی که سقط جنین انجام می‌دهند چیست؟

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تربیت مدرس گفت: در قانون جدید اگر ماما یا پزشک ابزار سقط جنین را در مطب داشته باشد، مرتکب جرم شده و پروانه پزشکی وی باطل خواهد شد. محسن رضایی عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تربیت مدرس در گفتگو با مهر، در رابطه با جرمیه ماماها و پزشکیان که در مطب به صورت غیرقانونی اقدام به سقط جنین انجام می‌دهند توضیح داد: در قانون سال‌های گذشته سقط اگر توسط ماما یا پزشک در مطب صورت می‌گرفت بار اول اخطار، بار دوم جرمیه و بار سوم محکومیت زندان داشت.وی افزود: در قانون جدید به دلیل حمایت دولت از طرح جوانی جمعیت اگر پزشک یا ماما ابزار سقط جنین را در مطب خود داشته باشد پروانه پزشکی فرد خاطی به صورت دائمی باطل خواهد شد، سقط قانونی فقط در بیمارستان و با تأیید پزشکی قانونی جایز خواهد بود. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تربیت مدرس در پاسخ به این سوال که اجرائی شدن قانون جدید چقدر در بازدارندگی کمک کننده است اظهار داشت: به نظر من بسیار می‌تواند کمک کننده باشد، باور کنید یک پزشک حاضر است یک سال زندانی شود اما پروانه پزشکی‌اش باطل نشود، فرد دیگر نمی‌تواند طبابت کند و این یک جرمیه سنگین محسوب خواهد شدوی تصریح کرد: مجسری قانون قوه قضائیه است و دولت نهادهای نظارتی بوده و اگر مردی را کشف کننده برای پیگیری به مقامات قضائی ارجاع خواهند داد. قوه قضائیه من هنوز ادبیات لازم در کشور ما در این مورد جا نیفتاده و باید پله به پله به اجرائی شدن این قوانین نزدیک شد.

خانواده

### محمد: رکورددار نام پسران در کشور

براساس داده‌های مرکز رصد جمعیت کشور سازمان ثبت احوال، رتبه اول فراوانی نام پسران در کشور متعلق به نام «محمد» است. به مناسبت فرارسیدن مبعث پیامبر اکرم (ص)، مرکز رصد جمعیت کشور اعلام کرد: ۸ میلیون و ۱۲۰ هزار و ۳۰۰ نفر در کشور با نام محمد و ترکیبات آن نامگذاری شده‌اند که بیشترین انتخاب‌ها بعد از نام محمد به ترتیب مربوط به نام‌های محمد رضا، محمدعلی و محمدحسین بوده است. به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، همچنین بر اساس این گزارش رتبه اول فراوانی نام پسران در کشور متعلق به نام محمد با بیش از ۲ میلیون و ۷۰۰ هزار نفر در کشور است.

شهری

### هتل فردوسی تهران سنددار شد

در ادامه اجرای قانون حدنگار ملی هتل بزرگ فردوسی سند دار شد. به گزارش ایسنا به نقل از روابط عمومی اداره کل ثبت اسناد و املاک استان تهران، در آستانه دهه فجر سند مالکیت حدنگار هتل بزرگ فردوسی صادر شدند این هتل که هم از جهت گردشگری و هم ابنیه تاریخی داری اهمیت فراوانی است، از تسوی اداره ثبت اسناد و املاک و هنر (ص) صادر شد.بنابر این گزارش تثبیت مالکیت این هتل به مساحت ۲۹۰۴۸۴ متر مربع، حفظ و صیانت از صنعت گردشگری و تاریخ ارزشمند پایتخت است.