

■ امیکرون، آموزشی سربازان را یک ماهه کرد

امیر غلامرضا رحیمی پور، رئیس اداره سرمایه انسانی سرباز ستاد کل نیروهای مسلح در گفت‌وگو با مهر اظهار کرد: به دلیل جلوگیری از شیوع سویه امیکرون در کشور، دوره آموزش رزم مقدماتی برای مشمولان پایه خدمتی اسفند ماه از ۴۵ روز به یک ماه کاهش یافته است.



زندگی سالم

ضرورت یادگیری مهارت حل تعارض

اکرم شاهد، مشاور خانواده |



ایجاد تعارض بر سر خواسته‌ها، انتظارات و ترجیحات رفتاری متفاوت، موضوعی طبیعی در روابط بین فردی به‌خصوص روابط نزدیکی مانند رابطه بین زن و شوهر است. زوجین خوشبخت، آن‌هایی نیستند که هیچ‌گاه دچار تعارض نمی‌شوند بلکه آن‌هایی هستند که توان مدیریت، حل و عبور از تعارضات را دارند. در واقع تعارض هم می‌تواند یک تهدید باشد و هم یک فرصت؛ مادامی‌که دو نفر مهارت مدیریت و حل تعارض را داشته باشند، می‌توانند از تعارض به عنوان راهی برای خودشناسی، دیگرشناسی و حتی افزایش صمیمیت استفاده کنند؛ اما اگر این تعارضات به‌درستی مدیریت نشود می‌تواند سبب از بین رفتن رابطه و یا کاهش صمیمیت شود.

پس برای بهبود روابط و سازگاری اجتماعی نیاز به مهارت حل تعارض داریم، مهارتی که با آن ۱- اجازه ندهیم تعارضات تهدیدی برای روابط ما شوند.

۲- بتوانیم تعارضات بین فردی را به فرصت تبدیل کنیم.

روش‌های حل تعارض:

۱-روش‌های ناسالم

الف) اجتناب از حل تعارض: در این حالت افراد از گفت‌وگو درباره تعارض خودداری می‌کنند. دلیل آن اغلب ترس از بالا گرفتن اختلاف است. ب) قطع کردن رابطه و قهر: عده‌ای از مردم به دنبال اختلاف با دیگری، رابطه خود را وای قطع می‌کنند. چنین چیزی به معنای پاک کردن صورت مسئله است. ج) سپردن مشکل به گذر زمان: عده‌ای هم اختلاف خود با دیگری را به گذر زمان می‌سپارند تا شاید به مرور زمان خود به خود حل شود. د) کوتاه آمدن: یکی دیگر از روش‌های حل تعارض، کوتاه آمدن است. کوتاه آمدن در مقابل دیگران به این معنا نیست که اختلاف حل شده است بلکه به این معناست که ما به دلالی از حق خود گذشته‌ایم. این اقدام ممکن است بروز اختلاف یا دیگری دست به پرخاشگری و فحاشی می‌زنند.

۲-روش‌های سالم

الف) گوش دادن و اجازه صحبت به دیگری دادن: گوش دادن یا شنیدن فرق می‌کند. وقتی به صحبت کسی گوش می‌دهید یعنی سراپا توجه و گوش هستید. این رفتار، این احساس را در گوینده ایجاد می‌کند که شما برایش اهمیت قائل هستید و به دقت به حرف‌هایش گوش می‌دهید. در روند حل تعارض، گوش دادن دقیق موجب می‌شود با دیدگاه طرف مقابل آشنا شوید. این کار از احتمال ایجاد سوءتفاهم در روابط بین فردی می‌کاهد. ب) پرداختن به مشکل، راه حل ارائه دادن و دنبال مقصر نگشتن: مذاکره مؤثر مستلزم این است که دو نفر به مشکل و راه حل‌های آن بپردازند، انتقادپذیر بوده ولی دنبال مقصر نباشند.

ج) پرداختن به یک مشکل: امکان حل همه مشکلات به یکباره مقدور نیست. بنابراین بهتر است مهم‌ترین موضوع مورد اختلاف را به صورت عینی و دقیق انتخاب کرده و به آن بپردازید.

د) همدلی کردن: همدلی یعنی خود را جای طرف مقابل بگذارید و از دید او به موضوع و مشکل نگاه کنید. نگر یستن از زاویه دیگری به شما کمک می‌کند در ارائه راه‌حل‌ها منافع و رضایت طرف مقابل را نیز در نظر بگیرید. ه) به کار گرفتن فن وقفه: باید به دو طرف مذاکره یاد داد پیش از آنکه خیلی عصبانی و یا خشمگین شوند، به‌طور موقت گفت‌وگو را پایان دهند تا آرامش خود را بدست آورند.

ن) به کار گرفتن روش برد-برد: وقتی راه حل ارائه می‌دهید، به هدف نهایی فکر کنید؛ هدف نهایی، حل مشکل و بهبود رابطه است. اگر راه حل‌های ارائه شده صرفاً منافع شما را تأمین کنند و منافع طرف دیگر را نادیده بگیرند، هرگز رضایت طرف مقابل تأمین نخواهد شد، در نتیجه مذاکره بی‌فایده خواهد بود. بهترین گزینه، ارائه راه‌حل‌هایی است که هم منافع شما و هم منافع دیگری را تأمین کند.

■ پیامد چراغ سبز به واکسن‌زن‌دها

اقبال شاکری، عضو کمیسیون عمران مجلس با اشاره به حکم دیوان عدالت اداری مبنی بر اینکه دستگاه‌های اجرایی حق ندارند از ورود افرادی که واکسن نزده‌اند جلوگیری کنند، به ایسنا گفت: این‌موضع دیوان، تضعیف جایگاه ستاد ملی مقابله با کروناست. باید دستورالعمل‌های ستاد ضمانت اجرایی داشته‌باشد.

است و از نظر مالی نمی‌تواند این پروژه ملی را بدون حمایت دولت به انجام برساند زمانی استقرار نسخه‌نویسی الکترونیکی می‌تواند به نفع همه افراد جامعه باشد که تمهیدات لازم برای اجرای کامل آن اندیشیده شود.

است، اما تاکنون ابزار پایش، استقرار، بودجه و اعتبار لازم به سازمان نظام پزشکی داده نشده و این سازمان حتی یک ریال بابت این پروژه ملی دریافت نکرده و با توجه به اینکه سازمان نظام پزشکی وابسته به حق عضویت جامعه پزشکی

■ تجهیز دانشگاه‌ها مهم‌تر از ادغام

زهره شیخی مبارکه، سخنگوی کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با انتقاد از تصمیمات در خصوص ادغام دانشگاه‌های علوم پزشکی در وزارت علوم به میزان گفت: تجربه پروژه‌هایی که قبلاً تجربه شده و نتایج مثبتی نداشته صحیح نیست، به جای ادغام این دانشگاه‌ها به فکر تجهیز و تقویت آن‌ها باشیم.



زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

زهره شیخی مبارکه

■ بازار غیر قانونی فریدونکنار همچنان پابرجاست

محمد علی یکتانیک، کارشناس محیط زیست به ایرنا گفت: بازار غیرقانونی فروش و قاچاق پرندگان وحشی فریدونکنار همچنان پابرجاست و کوچک‌ترین اقدام مؤثری در خصوص ساماندهی آن تا این لحظه انجام نشده است. به دلیل وجود این بازار، کشتار میلیونی پرندگان مهاجر در محدوده فریدونکنار، سرخروید و ازباران انجام می‌شود.



محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک

محمد علی یکتانیک