info@payamdaily.ir
نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۷۷۲
شنبه / ۱۰ خرداد/ ۱۴۰۴
۴ / ذوالحجه / ۱۴۴۶
31 / May / 2025

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۳۸۳۸-۳۲۵۴۴۴۴۴-۰۲۶ - فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷/۸۰
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

هر که شد مَحرمِ دل در حرم یار بمانْد
وان که این کار ندانست در انکار بمانْد
اگر از پرده برون شد دلِ من عیب مکن
شُکرِ ایزد که نه در پرده پندار بمانْد

بی‌عشق نشاط و طرب افزون نشود
بی‌عشق وجود خوب و موزون نشود
مولانا

اوقات شرعی

اذان مغرب	غروب آفتاب	اذان ظهر	طلوع آفتاب	اذان صبح
۱۹:۳۷	۱۹:۱۶	۱۲:۰۴	۰۴:۵۱	۰۳:۰۷

برگه

فقط یک چیز در زندگی، زیبا به شمار می‌آید و آن شادی‌ست؛ هیچ‌گاه نگذار کسی آن را از تو بگیرد...
کریستین بوبن

گزارش روز

آلترناتیو مذاکرات با کارت ماندلا

هم ایران و هم آمریکا به درستی واقف و آگاه هستند که هزینه توافق بسیار کمتر از هزینه شکست مذاکرات است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ابتکار، به تازگی حشمت الله فلاحت پیشه تحلیلگر مسائل بین الملل و رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس دهم در خصوص دور پنجم مذاکرات هسته‌ای ایران و آمریکا گفته است «اکنون دو طرف نیازمند یک راه حل به سبک نلسون ماندلا هستند. ماندلا می گوید برای صلح با دشمن، باید به او پیشنهاد همکاری بدهید» او سپس آلترناتیو و جایگزین خود را چنین بیان می‌کند که بر این اعتقاد است که ایران و آمریکا برای جلوگیری از شکست مذاکرات، بایستی یک طرح همکاری جویانه را در دستور کار خود قرار دهند؛ این طرح چه در قالب کنسرسیوم باشد و چه در قالب همکاری های دیگر. باید باعث شود دو طرف به شیوه‌ای عمل کنند که نظر یکدیگر را تأمین کنند.

اولاً برنامه صلح‌آمیز هسته‌ای ایران ادامه یابد در ثانی طرف آمریکایی هیچ گونه دغدغه‌ای در قبال برنامه هسته ای ایران نداشته باشد این طرح بسیار بهتر از طرح‌هایی است که موضوع تعلیق فعالیت‌های هسته‌ای ایران را مطرح می‌کنند و زمینه ساز توافق می شود.

در واقعی بطئی شدن و زمان بر شدن مذاکرات به ضرر دو طرف است چرا که با توجه به سفر اخیر رئیس جمهور آمریکا به سه کشور عربی « عربستان، امارات متحده عربی و قطر» و انعقاد قراردادهای ویژه و با رقم هنگفت، آمریکا نیازمند ثبات در منطقه است تا شرکت‌هایش بتوانند برای اجرای قرارداد با سه کشور عربی گام بردارند چرا که این شرکت‌ها حاضر نیستند سرمایه گذاری‌های ۱۰ ساله خود را در منطقه ناامن خاورمیانه انجام دهند. به ویژه اینکه ایران نیز اعلام کرده است که هرگونه جنگ در خاورمیانه را کار مشترک رژیم صهیونیستی و آمریکا قلمداد می‌کند و از دیگر سو جنگ به ضرر ایران هم هست چون که در بازه زمانی اخیر دیدیم که در فاصله ۴ دور مذاکره قبلی، آمریکایی‌ها تحریم‌های جدیدی را علیه ایران اعمال و وضع کردند و بنابراین فرسایشی شدن مذاکرات به ضرر هر دو طرف است و مضاف بر این که بی بی در شرایط و بحبوحه صعب تصاعد بحران می‌تواند آنتراکت و استراحت کرده و نفس بکشد و نیز در تلاشی مذبوحانه سعی می کند نیروهای جنگ طلبانه ایالات متحده را مورد سوء استفاده خود قرار دهد و دونالد ترامپ یار گرمابه و گلستان او که چندی است بین او و نتانیاهو شکرآب شده است و در سفر اخیر دونالد ترامپ به خاورمیانه و سه کشور عربی به دیدار او در سرزمین های اشغالی نرفت، خوب می‌داند که نتانیاهو استاد جنگ‌های روانی و بی‌پایان است و جنگ با ایران هم یک جنگ کلاسیک و جنگ بزرگ قلمداد می‌شود و منافع آمریکا در منطقه را هم به شدت تهدید می‌کند؛ بنابراین هم ایران و هم آمریکا به درستی واقف و آگاه هستند که هزینه توافق بسیار کمتر از هزینه شکست مذاکرات است.

پنجمین دور از مذاکرات غیر مستقیم ایران و آمریکا در شرایطی به میزبانی رم و با واسطه‌گری عمان برگزار شد که به باور ناظران محور کلیدی گفت و گوها در عین پیچیده‌تر شدن بحث، کماکان زیر ضرب پافشاری طرفین بر مواضع اصولی خویش قرار دارد؛ طوری که در خلال بین دور چهارم و پنجم مذاکرات، مقامات ارشد دولت ایالات متحده با تشدید پارادوکس‌های قبلی خویش خواستار غنی‌سازی صفر درصدی در خاک ایران شدند. درخواستی غیر منصفانه و غیر اصولی که اگرچه پیشینه ای طولانی در سیاست‌های یک بام و دو هوای ایالات متحده دارد؛ این مرتبه ولی با لحنی صریح‌تر رسانه‌ای شده است که از طرف دیگر سید عباس عراقچی وزیر امور خارجه کشورمان پیش از آغاز مذاکرات بار دیگر با تأکید بر خطوط قرمز ایران تسریح نمود که غنی سازی در خاک کشورمان چه با توافق و چه بدون آن ادامه خواهد یافت.

وزیر امور خارجه همچنین در پایان این دوره از گفت و گوها متذکر شد که در دور پنجم مذاکرات غیر مستقیم تهران با آمریکا واسط عمانی بسته‌ای از ابتکارات جدید را برای عبور از بن بست پیش روی هیئت‌های نمایندگی ارائه کرده و روی میز طرفین قرار داده است.

راهکارهایی که بنا است در پایتخت‌های دو کشور بررسی و در صورت قبول و پذیرش طرفین، مبنای مذاکرات بعدی قرار گیرد؛ هرچند جزئیاتی از این ابتکارات فاش نشده است. کنشگران و تحلیلگران سپهر سیاست ولی طی گمانه زنی‌هایی بر این باور هستند که این پیشنهادها شامل ترتیبات مرحله‌ای برای کاهش بحران و تنش، تسهیل محدود در تحریم‌ها، یا حتی احیای ایده کنسرسیوم هسته‌ای با مشارکت کشورهای عربی باشد.

امین جمشیدزاده

مکث

سگ گردانی در سرگردانی؛ داستان تا کجا پیش می رود؟

این روزها در تهران و برخی شهرهای بزرگ، شاهد حضور سگ‌ها در خیابان‌ها، پارک‌ها و حتی مراکز خرید و رستورانها هستیم برخی از صاحبان سگ‌ها، حیوانات خود را بدون قلاده یا ماسک در خودروها حمل می‌کنند و سر سگ‌ها را از پنجره ماشین بیرون می‌آورند

به گزارش پیام آشنا به نقل از تابناک، در سال‌های اخیر، افزایش نگهداری از سگ‌های خانگی در شهرهای بزرگ ایران، به‌ویژه تهران، به یک پدیده اجتماعی تبدیل شده است. با این حال، این موضوع چالش‌های متعددی را به همراه داشته است، از جمله عدم رعایت حقوق دیگر شهروندان، ایجاد مزاحمت‌های عمومی، و حتی تهدید سلامت جسمی و روانی افراد، به‌ویژه کودکان. در بسیاری از کشورهای پیشرفته، قوانین سخت‌گیرانه‌ای برای سگ‌گردانی و نگهداری از حیوانات خانگی وجود دارد که در ایران یا وجود ندارد یا به‌درستی اجرا نمی‌شود. این گزارش به بررسی وضعیت فعلی سگ‌گردانی در ایران، مقایسه آن با قوانین کشورهای توسعه‌یافته، و تبعات منفی عدم‌مدیریت صحیح این پدیده می‌پردازد.

این روزها در تهران و برخی شهرهای بزرگ، شاهد حضور سگ‌ها در خیابان‌ها، پارک‌ها و حتی مراکز خرید و رستورانها هستیم برخی از صاحبان سگ‌ها، حیوانات خود را بدون قلاده یا ماسک در خودروها حمل می‌کنند و سر سگ‌ها را از پنجره ماشین بیرون می‌آورند. این رفتار نه‌تنها می‌تواند باعث ترس و اضطراب عابران شود، بلکه در صورت بروز حوادث ناگهانی (مانند پارس کردن یا پریدن سگ به سمت دیگران)، خطرات جانی و روانی به همراه دارد.

یکی از معضلات جدی، حضور سگ‌ها در پارک‌ها و زمین‌های بازی کودکان است. حتی در بعضی پارکها استفاده از وسایل بازی کودکان توسط سگها مشاهده شده است. وسایل بازی کودکان باید در محیطی کاملاً بهداشتی و ایمن قرار داشته باشند، در حالی که تماس سگ‌ها با این وسایل یا مدفوع و ادرار آن‌ها در این محیط‌ها، خطر انتقال بیماری‌های انگلی و میکروبی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، کودکان ممکن است از پارس ناگهانی یا حرکات تهاجمی سگ‌ها بترسند و دچار آسیب‌های روانی بلندمدت شوند. آیا برای صاحبان سگ ها فقط حقوق حیوانات اهمیت دارد؟ پس حقوق انسانها و شهروندان شهر چه می شود؟

یک زن باردار در گفتگو با خبرنگار ما گفت: هر بار که با سگ‌های بدون قلاده در پارک مواجه می‌شوم، دچار استرس شدید می‌شوم. حتی یک بار سگی ناگهان به سمت من دوید و من از ترس زمین خوردم. متأسفانه هیچ نظارتی روی این رفتارها نیست.

گرچه بسیاری از سگ‌های خانگی آموزش‌دیده هستند، اما ذات برخی نژادها تهاجمی است و در صورت احساس خطر، ممکن است به افراد حمله کنند. موارد متعددی از گازگرفتن کودکان توسط سگ‌ها گزارش شده که در برخی موارد منجر به جراحات شدید یا حتی مرگ شده است. حتی اگر سگ‌ها حمله نکنند، پارس کردن ناگهانی آن‌ها می‌تواند باعث ترس شدید، به‌ویژه در کودکان و افراد مسن شود.

مادری در گفتگو با خبرنگار ما بیان کرد: پسر ۵ ساله‌ام از زمانی که در پارک مورد پارس ناگهانی یک سگ بزرگ قرار گرفت، دچار شب‌ادراری و ترس از حیوانات شده است. به روانشناس مراجعه کردم و ایشان به ما گفتند این ترس ممکن است تا بزرگسالی با او بماند.

یک آسیب‌شناس اجتماعی نیز درباره پیامدهای حمله سگ به اشخاص و کودکان گفت: کودکی که مورد حمله سگ قرار می‌گیرد، ممکن است دچار اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) شود. این ترس می‌تواند در آینده به فوبیای حیوانات، اضطراب اجتماعی یا حتی پرخاشگری تبدیل شود که تاثیر بسزایی در زندگی شخص خواهد داشت.

علاوه بر مشکلات و آثار روانی انتقال برخی بیماری ها هم در این بین از دیگر عوارض نبود قوانین اجرایی سگ گردانی ست.از دیگر موارد اذیت کننده شهروندان این است که متأسفانه اکثر صاحبان سگ‌ها، مسئولیت جمع‌آوری فضولات حیوان خود را جدی نمی گیرند. این موضوع باعث آلودگی معابر، پارک‌ها، و اماکن عمومی می‌شود و خطر ابتلا به بیماری‌های مشترک بین انسان و حیوان (مانند توکسوپلاسموز و کیست هیداتید) را افزایش می‌دهد در صورتی که این مورد در کشورهای دیگر شامل جریمه می شود.

در کشورهای توسعه‌یافته، قوانین بسیار دقیقی برای نگهداری و گرداندن سگ‌ها در نظر گرفته شده است. برخی از این مقررات عبارتند از:

۱. الزام استفاده از قلاده و ماسک در مکان‌های عمومی

در کشورهایی مانند آلمان، فرانسه، و کانادا، سگ‌ها در فضاهای عمومی حتماً باید با قلاده و در برخی موارد با ماسک مخصوص باشند تا از حمله یا پارس کردن جلوگیری شود.

در صورت عدم رعایت، صاحب سگ جریمه نقدی سنگین می‌شود و حتی ممکن است حیوان ضبط شود.

۲. ممنوعیت ورود سگ به پارک‌های کودکان و مناطق خاص

در بسیاری از شهرهای اروپایی و آمریکایی، ورود سگ به زمین‌های بازی کودکان ممنوع است و پارک‌های مخصوص سگ‌ها (Dog Parks) به‌صورت جداگانه طراحی شده‌اند.

در صورت مشاهده سگ در این مناطق، صاحب آن به سرعت جریمه می‌شود.

۳. جریمه برای عدم جمع‌آوری فضولات سگ

در کشورهایی مانند سوئد و ژاپن، اگر صاحب سگ فضولات حیوان خود را جمع نکند، جریمه‌های سنگین نقدی متوجه او خواهد شد.

در برخی شهرها حتی دوربین‌های نظارتی برای کنترل این رفتار نصب شده است.

۴. نیاز به مجوز و آموزش برای نگهداری از سگ‌های خطرناک

در انگلیس و استرالیا، برای نگهداری از نژادهای خطرناک سگ (مانند پیت‌بول)، مجوز ویژه و گواهی آموزش لازم است.

در صورت حمله سگ به افراد، صاحب آن ممکن است به دادگاه فراخوانده شود و حتی حیوان معدوم گردد.

به هر حال وضعیت سگ‌گردانی در ایران به دلیل عدم وجود قوانین شفاف یا ضعف در اجرای آن‌ها با مشکلات متعددی روبه‌رو است. در حالی که در جوامع پیشرفته، قوانین سخت‌گیرانه و فرهنگ شهروندی بالا باعث کاهش معضلات ناشی از سگ‌گردانی شده، در ایران شاهد بی‌توجهی برخی صاحبان سگ‌ها به حقوق دیگران هستیم و نیاز به فرهنگ‌سازی درباره مسئولیت‌پذیری در قبال حیوانات خانگی و رعایت حقوق دیگران بسیار ضروری است و برخورد جدی با صاحبان سگ‌های خطرناک یا افرادی که قوانین را رعایت نمی کنند از خواسته های به حق شهروندان است.

برش

عروسک لابوبو؛ میان اسطوره و سوداگری

لابوبو سال ۲۰۱۵ متولد شد اما راهش را از همان ابتدا آسان و صاف نیافت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از هفت صبح، لابوبو در نگاه اول، چیزی فراتر از یک عروسک معمولی نیست؛ حتی برای بعضی‌ها، ظاهر غیرمتعارفش با لبخند فراخ و چشم‌هایی که انگار چیزی از شب‌های تاریک با خود دارند، بیشتر تداعی‌کننده وحشت است تا معصومیت. اما کافی‌ست کمی در این ظاهر عجیب دقیق شوی تا بفهمی ماجرا پیچیده‌تر از این حرف‌هاست: پشت آن چشم‌های بزرگ، هم ردپای افسانه‌های اسکاندیناوی پیدا می‌شود، هم ردپای هنرمندی که می‌خواست قصه‌ای تازه برای دنیای اسباب‌بازی بنویسد. لابوبو سال ۲۰۱۵ متولد شد اما راهش را از همان ابتدا آسان و صاف نیافت. جعبه‌های کور (blind box) شاید هیجان هدیه گرفتن را دوباره زنده کنند اما در عین حال، همین مدل عرضه، نقدهای زیادی هم برانگیخته است. هر بار خرید، شبیه بخت‌آزمایی است؛ انگار مشتری باید بارها و بارها پول بدهد تا شاید مدل محبوبش را بالاخره گیر بیاورد. بسیاری این مدل را شکلی از «قمار بی‌سر و صدا» در دنیای کودکانه می‌دانند که به‌سادگی جیب مخاطب را نشانه می‌رود، بدون آنکه تضمینی در کار باشد. لابوبو یک پدیده است اما نه پدیده‌ای بی‌نقص. درست است که بازارش با درآمد سالانه‌ای سرسام‌آور از مرز ۱۷۰ میلیون دلار گذشته و رسانه‌ها گاه از لابوبو تصویری رؤیایی می‌سازند اما واقعیت، ابعاد تاریک‌تری هم دارد. بازار سیاه و خرید و فروش نسخه‌های نایاب، قیمت‌هایی نجومی را رقم زده‌اند. برای برخی خریداران، اشتیاق به مجموعه‌داری به وسواس تبدیل می‌شود. کم نیستند والدینی که با فشار فرزندان‌شان مجبور به هزینه‌های چندباره و بی‌نتیجه می‌شوند. گاهی خود لذت کشف، زیر سایه استرس و اجبار به تکمیل کلکسیون‌ها گم می‌شود. لابوبو البته از لحاظ هنری و روایی کم‌نقص نیست. اگرچه طراحان تلاش کرده‌اند با الهام از عناصر طبیعت یا افسانه‌های کهن، به هر مجموعه معنا بدهند اما در عمل برای بسیاری از مخاطبان، این پیام‌ها در پس ظاهر پرزرق و برق عروسک‌ها گم می‌شود. بخش زیادی از مجموعه‌ها، حتی اگر با شعارهای بزرگ عرضه شده‌اند، خیلی زود در بازار مصرف‌گرایی گم می‌شوند. کافی‌ست به موج تبلیغات و هجوم سلبریتی‌ها مثل لیسا از بلک‌پینک نگاه کنیم؛ جایی که ذوق اصیل و خیال‌انگیز، اغلب قربانی هجوم سرمایه و شهرت می‌شود. لابوبو با همه جذابیت‌هایش، مشکلات دیگری هم دارد: موجودی محدود، افزایش حباب‌گونه قیمت در بازارهای غیررسمی و شبکه‌ای از واسطه‌گران که سهم زیادی از سود را نصیب خود می‌کنند. حتی میان کلکسیونرها، بحث برسر اصالت، کپی‌کاری و ارزش واقعی این عروسک‌ها همواره داغ است. جامعه طرفداران لابوبو، با همه خلاقیت و ارتباطاتش، گاهی تبدیل می‌شود به میدان نبردی میان سوداگران و دلباختگان واقعی. اما شاید همین تضادهاست که لابوبو را به سوژه‌ای ویژه بدل کرده. او نه فقط تصویری از خلاقیت و خیال‌پردازی معاصر است، آینه‌ای است از جامعه‌ای که مرز میان کودکانه‌ترین اشتیاق‌ها و بالغ‌ترین سوداگری‌ها را گم کرده. اگر لابوبو را اسطوره مدرن بدانیم، این اسطوره، اسطوره‌ای سراپا سفید نیست؛ گاه نماد اشتیاق به کشف و بازی، گاه بازتابگر چرخه بی‌پایان خرید، رقابت و حتی ناامیدی است. لابوبو شاید یادمان بیاورد که حتی ساده‌ترین اشیا، هرچقدر هم جذاب، بدون اندکی تردید و تأمل، به سادگی تبدیل به کالایی برای سود و مصرف می‌شوند. این عروسک عجیب، بی‌ادعا و بی‌نقاب، در بزنگاه میان رؤیا و واقعیت ایستاده: گاهی شادی می‌آورد، گاهی وسوسه و گاهی سؤال: واقعا دنبال چه هستیم؟ لبخند یک عروسک، یا تصویری از خودِ کودکانه‌مان که پشت جعبه‌ای مخفی شده‌است؟

اشاره

۷ دلیل برای اینکه فهرست خریدتان را روی «کاغذ» بنویسید، نه در گوشی

فهرست خرید کاغذی شما در سکوت، ویژگی‌هایی مانند برنامه‌ریزی وظیفه‌شناسانه، حافظه قوی‌تر، تمرکز بالا، خرید آگاهانه، تعامل حسی هوشمندانه، مدیریت استرس و نوستالژی شادی‌بخش را به همراه دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرادید، آیا تا به حال در راهروی فروشگاه بخاطر فهرست خریدتان که آن را روی کاغذ نوشته‌اید احساس کرده‌اید از زمان عقب هستید در حالی که دیگران از اپلیکیشن‌هایشان برای یادداشت‌برداری استفاده می کنند؟ روانشناسان پیوسته به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که به نوشتن فهرست خرید با دست پایبند مانده‌اند، تنها از روی عادت عمل نمی کنند، بلکه دارای ویژگی‌های مثبت و جالب‌توجه هستند

در ادامه، هفت ویژگی را می خوانید که پژوهشگران بارها آن‌ها را در این افراد یافته‌اند:

۱. شما ذاتاً فردی وظیفه‌شناس هستید و از اینکه همه چیز تحت کنترل‌تان باشد لذت می‌برید

ده‌ها تحقیق در «روانشناسی شخصیت» نشان داده که ویژگی وظیفه‌شناسی (منظم بودن، انضباط شخصی و هدفمندی) می‌تواند عامل موفقیت شغلی، عادات سالم و موارد زیاد دیگر باشد. کسانی که این ویژگی را دارند، بیشتر اهل فهرست‌نویسی هستند. یک نظرسنجی در بریتانیا نیز این نکته را تأیید کرده: به گفته‌ی ۶۸ درصد از بزرگسالان، نوشتن فهرست موجب می‌شود احساس نظم و کنترل داشته باشند و بیش از نیمی از آن‌ها هنوز کاغذ و قلم را به اپلیکیشن‌ها ترجیح می‌دهند. وقتی چیزی را یادداشت می‌کنید، آن غریزه برنامه‌ریزی را به کار می گیرید که موتور موفقیت بلندمدت شماست.

۲. حافظه‌تان تمرین اضافه دریافت می‌کند

نوشتن با دست فعالیت‌های عصبی بیشتری را در نواحی مرتبط با یادگیری و یادآوری در مغز فعال می‌کند، چیزی که تایپ کردن نمی‌تواند از آن تقلید کند. یک مطالعه‌ی MRI در ژاپن نشان داده کسانی که از تقویم‌های کاغذی استفاده می‌کنند، بخش‌های مرتبط با حافظه را بیشتر فعال کرده‌اند و ۲۵٪ سریع‌تر از کاربران تقویم‌های گوشی، جزئیات را به یاد می‌آورند. پژوهش‌های جدیدتر هم نشان داده‌اند یادداشت کردن با دست، اتصال گسترده‌تری بین نواحی مرتبط با تثبیت حافظه در مغز ایجاد می‌کند. پس فهرست خریدتان فقط یک یادآور ساده نیست، بلکه تمرینی پنهان برای حافظه‌تان است.

۳. تمرکزتان را از حواس‌پرتی‌های دیجیتالی محافظت می‌کنید

صرف نزدیک بودن به گوشی همراه می‌تواند حافظه کاری و توان یادگیری‌تان را کاهش دهد، حتی اگر آن را از جیب‌تان هم بیرون نیاورید. در یک فراتحلیل در سال ۲۰۲۴ که ۴۹ مطالعه درباره چندوظیفگی را بررسی کرده بود، تأیید شد که پریدن از کاری به کار دیگر به‌واسطه گوشی، به‌شکل مداوم به تمرکز و یادآوری لطمه می‌زند. وقتی به جای اپلیکیشن به سراغ قلم بروید، وسوسه‌ی چک کردن پیام‌ها، دیدن شبکه‌های اجتماعی یا مقایسه قیمت‌ها وسط فروشگاه را از بین می‌برید. نوتیفیکیشن کمتر یعنی ذهن خلوت‌تر که منجر به خرید آگاهانه‌تر و شاید حال بهتر می‌شود.

۴. با هدف خرید می کنید و اغلب کمتر خرج می کنید

هوانگ و یانگ، پژوهشگران بازاریابی کشف کردند فهرست‌های دستی موجب می‌شوند خریداران چیدمان فروشگاه را در ذهن تجسم کنند و بیشتر به مسیر برنامه‌ریزی‌شده خود بچسبند و این امر موجب کاهش خریدهای ناخواسته نسبت به فهرست‌های دیجیتال می‌شود. پژوهشگران دانشگاه درکسل نیز به همین نتیجه رسیده‌اند: کسانی که از فهرست‌های کاغذی استفاده می کنند، خریدهای لحظه‌ای کمتری دارند و در مجموع پول بیشتری صرفه‌جویی می کنند. اگر احساس می کنید جمع کل سبد خریدتان وقتی از فهرست کاغذی استفاده می کنید پایین‌تر است، علم هم همین را می گوید.

۵. شما به تعامل لمسی نیاز دارید (و مغزتان از شما تشکر می کند)

نوشتن با قلم روی کاغذ، بازخوردهای حسی غنی ایجاد می کند (اصطکاک، فشار، صدای ظریف) که کیبوردها و صفحه‌های لمسی آن‌ها را از بین می‌برند. بررسی EEG منتشرشده در مجله Frontiers in Psychology نشان داده که نوشتن با دست شبکه‌های گسترده‌تری از فعالیت مغز را درگیر می کند که به خلاقیت و تولید ایده مرتبط هستند. این بازخورد لمسی همچنین موجب می‌شود کمی آهسته‌تر عمل کنید و بیشتر فکر کنید. روان‌شناسان این را «شناخت مجسم» می‌نامند؛ یعنی حرکت فیزیکی (مثل شکل دادن به حروف) روی پردازش ذهنی اثر دارد. فهرست خرید شما تبدیل به تمرینی کوچک برای ذهن‌آگاهی می‌شود.

۶. شما از بار ذهنی‌تان می کاهید و استرس‌تان را کاهش می‌دهید

نوشتن چیزها نمونه‌ی کلاسیکی از «برون‌سپاری شناختی» است؛ یعنی انتقال داده‌ها از حافظه کاری شکننده به یک «هارد خارجی». مرور پژوهش‌ها در سال ۲۰۲۵ نشان می‌دهد این کار منابع ذهنی را برای وظایف جاری آزاد می‌کند. این عادت حتی پیش از خواب هم مفید است. کسانی که پنج دقیقه را صرف نوشتن کارهای فردایشان می‌کنند، ۹ دقیقه زودتر از کسانی که این کار را نمی‌کنند به خواب می‌روند، به‌خاطر کاهش آشفتگی ذهنی! نوشتن فهرست خرید هم همین اثر آرامش‌بخش را دارد؛ یعنی مغزتان آرام می‌گیرد چون می‌داند جزئیات روی کاغذ ثبت شده‌اند.

۷. حس نوستالژی سالمی دارید (و این برایتان خوب است)

پژوهش‌ها مدام ارتباط بین نوستالژی و روابط اجتماعی قوی‌تر، رضایت از زندگی و حتی آستانه تحمل درد بالاتر را نشان داده‌اند. در دنیای امروزی که با کشیدن انگشت و اسکرول کردن می گذرد، انتخاب فهرست دست‌نویس یک ترجیح کوچک احساسی است، اما همین انتخاب کوچک می‌تواند حالتان را خوب کند، چون شما را به روزمره‌گی‌های آشنا و آرامش‌بخش گذشته متصل می‌کند. پس این کارِ «قدیمی» نه مخالفت با پیشرفت، بلکه یک منبع عاطفی اثبات‌شده است.

جمع‌بندی

بار دیگر که کسی بابت دفترچه یادداشت جیبی‌تان شما را دست انداخت یا خودتان به شک افتادید، به یاد داشته باشید: فهرست خرید کاغذی شما در سکوت، ویژگی‌هایی مانند برنامه‌ریزی وظیفه‌شناسانه، حافظه قوی‌تر، تمرکز بالا، خرید آگاهانه، تعامل حسی هوشمندانه، مدیریت استرس و نوستالژی شادی‌بخش را به همراه دارد. این همه ویژگی خوب برای یادداشت‌نویسی روی یک تکه کاغذ با خودکار یا مداد عالی نیست؟ پس از نوشتن فهرست خرید روی کاغذ دست برندارید!

دیدگاه

بی‌مهارت‌ها بیکارند

فقر مهارتی به‌عنوان یکی از معضلات بیکاری در کشور نتیجه فاصله بین بخش صنعت و تولید با بخش آموزش کشور است که دود آن به چشم نیروی کار و کارفرمایان می‌رود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جام‌جم آنلاین، پیشرفت فناوری، ورود مشاغل جدید و تخصص گرایی باعث شده افرادی که فاقد مهارت هستند از جذب در بازار کار محروم شوند و کارفرمایان به‌صورت عمده در بخش صنعت و تولید دنبال افرادی بروند که دارای تخصص و کارآمدی بالا بوده و نقش مهمی در ارتقای تولید و بهره‌وری داشته باشند.

ورود به مشاغل جدید و صنعتی نیازمند تخصص‌گرایی و سپری کردن دوره‌های آموزشی و مهارتی است که نقش نهادهای متولی در این زمینه مهم تلقی می‌شود.

نظام آموزشی از جمله آموزش و پرورش و سازمان فنی و حرفه‌ای به‌عنوان متولیان بخش آموزش و مهارت در کشور هستند که با ارائه آموزش‌های تئوری، نظری و عملی به افراد می‌توانند سهم بسزایی در اشتغال‌زایی و جذب نیروی کار در بازار داشته باشند.

آموزش آن هم در مقوله صنعت و تولید نه‌تنها باید مورد توجه قرار بگیرد بلکه به‌روزرسانی و ارائه آموزش‌های جدید منجر به ماندن نیروی کار در بازار می‌شود. در غیر این صورت باید میدان را برای افراد با تخصص و حرفه‌ای خالی کنند

وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، مهارت‌آموزی را از محورهای اصلی اقتصاد مقاومتی عنوان کرد و گفت: نیروی کار ماهر و ارتقای مهارت جوانان موضوعی نیست که مورد اختلاف باشد. همه دلسوزان کشور باید برای پیشرفت آن همکاری کنند. ما در روز ملی مهارت بر اهمیت این موضوع تأکید خواهیم کرد و معتقدیم همکاری با مجموعه‌هایی همچون بسیج و نیروهای مسلح می‌تواند روند مهارت‌آموزی را تقویت کند.

احمد میدری افزود: وزارت کار، هم در تربیت نیروی انسانی ماهر، هم در تنظیم روابط کار و توسعه تعاونی‌ها نقش‌آفرین است و با مدیریت بنگاه‌های بزرگ به کاهش واردات و حمایت از تولید ملی کمک می‌کند.

اهمیت نقش آموزش

نقش آموزش به‌قدری در بدنه تولید کشور مهم است که چندی پیش معاون وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی نسبت به موضوع فقر مهارتی هشدار داد و اعلام کرد که کمبود نیروی ماهر به یک چالش جهانی تبدیل شده اما در ایران به‌دلیل ناهماهنگی بین بازار کار، صنعت و نظام آموزشی، شدت بیشتری یافته و منجر به پدیده‌ای به نام «فقر مهارتی» شده است.

به گفته غلامحسین محمدی، در تابستان، پاییز و بهار سال گذشته فعالان اقتصادی همواره از کمبود نیروی ماهر به‌عنوان یک دغدغه جدی یاد کردند که این امر تنها مختص به ایران نیست اما در ایران به‌دلیل شکاف میان نظام آموزشی و بازار کار، این کمبود با شدت بیشتری بروز پیدا کرده است.

طبق تعریف معاون وزیر کار، فردی که فاقد مهارت شغلی است عملا از دسترسی به بازار کار محروم می‌شود این نوعی دیگر از فقر است که به آن «فقر مهارتی» گفته می‌شود و باید آن را جدی گرفت.

براساس گفته رئیس سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای در دنیا حدود ۹۰ درصد آموزش‌ها با مشارکت کارفرمایان انجام می‌شود اما در ایران سهم آن بسیار کم بوده و نیاز به بازنگری جدی در مدل‌های آموزشی وجود دارد.

هرچند آموزش‌های مهارتی و تخصصی در کشور به‌صورت مستمر ارائه می‌شود اما فقدان هماهنگی‌ها بین بخش صنعتی و تولیدی کشور و بخش آموزشی منجر به بروز خلأهایی در آموزش شده است. گاهی دیده می‌شود که آموزش‌ها براساس مشاغل قدیمی است. این در حالی است که نه‌تنها مشاغل جدید وارد بازار کار شده‌اند بلکه تجهیزات و قطعات جدید همراه با تکنولوژی و فناوری‌های جدید نیز جایگزین روش‌های سنتی تولید شده است.

درخواست برای جذب نیروی حرفه‌ای

اکنون بازار کار به‌دلیل ورود تکنولوژی‌های جدید و بحث متخصصان کاربلد در حال پوست‌اندازی است و همه کارفرمایان درخواست جذب نیروی کار حرفه‌ای هستند تا بتوانند سهم تولید و اشتغال‌زایی را با ارتقای بهره‌وری افزایش دهند. طبق گزارش‌های منتشر شده از سوی سازمان فنی و حرفه‌ای کشور ۸۰ درصد افرادی که آموزش‌های مهارتی و تخصصی را کسب می‌کنند جذب بازار کار می‌شوند.

ضرورت تقویت ارتباط بین نهادهای متولی آموزش و بخش صنعت کشور

نماینده جامعه کارگری با انتقاد از عدم هماهنگی بین نهادهای آموزشی و صنعتی می گوید: عدم ارتباط سازمان فنی و حرفه‌ای با ارگان‌های دولتی یکی از مهم‌ترین مشکلات در بخش آموزش است. عدم ارتباط مراکز فنی و حرفه‌ای با دانشگاه و صنعت از دیگر مواردی است که مانع تعامل و همگرایی در بخش آموزش‌های تخصصی شده.

اکبر شوکت می گوید: سازمان فنی و حرفه‌ای به‌تنهایی نمی‌تواند در حوزه آموزش‌های مهارتی ورود کند بلکه باید از مباحث تئوری و مطالعاتی علم روز دنیا باخبر شود که این امر از طریق بخش صنعت و دانشگاه انجام می گردد.

وی با اشاره به ورود تکنولوژی و فناوری‌ها به بخش صنعت می گوید: هر روز شاهد ورود نوآوری‌ها و تجهیزات به‌روز در بخش صنعت هستیم. به‌عنوان مثال اگر یک نوع سازه در صنعت ساختمان در دنیا مورد استفاده قرار می‌گیرد حدوداً شش سال طول می کشد تا وارد کشور ما شود. از این رو این زمان بهترین فرصت است تا توسط شرکت‌ها آموزش داده شود.

منسوخ شدن روش‌های سنتی و جایگزینی فناوری‌ها

اکبر شوکت اضافه می‌کند در گذشته بخش صنعت کشور از روش‌های سنتی بهره می‌برد. این در حالی است که اکنون با پیشرفت تکنولوژی شاهد جایگزینی روش‌های جدید به‌جای قدیمی هستیم و روش‌های سنتی روزبه‌روز منسوخ می‌شود.

وی با تأکید بر این که ارتباط مراکز فنی و حرفه‌ای، دانشگاهی با بخش صنعت باید تقویت شود، می گوید: آموزش‌ها باید به‌روزرسانی شود و مراکز آموزشی و حرفه‌ای کشور با صنوف مختلف شغلی در ارتباط باشد.

شوکت ادامه می‌دهد: بسیاری از نهادها و مراکز دولتی مانند وزارت راه و شهرسازی دارای مراکز تحقیقاتی هستند که باید تکنولوژی‌های دنیا را مطالعه کنند و در راستای انتقال دانش، دستاوردها را در اختیار مراکز علمی و آموزشی کشور قرار دهند.

نماینده جامعه کارگری بر اصلاح و بازتعریف وظایف در مراکز دانشگاهی، فنی و حرفه‌ای و بخش صنعت تأکید کرده و می گوید: اصلی‌ترین موضوع این است که بازتعریفی در وظایف صورت بگیرد و دانشگاه و مراکز دولتی که وظیفه انتقال دانش و تکنولوژی را به کشور دارند تعریف جدیدی ارائه دهند تا دسترسی به تکنولوژی‌ها آسان‌تر شود. همچنین مراکز آموزشی باید از اساتیدی استفاده کنند که در حوزه تکنولوژی و صنعت کار کرده و از نزدیک تجهیزات و دستگاه‌های تولیدی و صنعتی را دیده باشند نه این که فقط در حد تئوری آموزش‌ها ارائه شود. شوکت بیان می‌کند: وقتی از آموزش‌های روز دنیا عقب می‌مانیم، بخش صنعت و نیروی کار علاقه‌ای به حضور در مراکز دانشگاهی و فنی و حرفه‌ای ندارند؛ از این رو نیاز به تجدیدنظر است.