info@payamdaily.ir
نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۱۹۹۹
سه‌شنبه / ۱۲ بهمن / ۱۴۰۰
۲۹ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۲
01 / February / 2022

صاحب‌امتیاز: موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج، بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری
تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۳۴۳-۰۲۶ - فکس ۳۲۵۵۳۸۳۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۸۹۷۸۶۷۳۹-۰۲۱
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۴۶
چاپ: کارگر

امروز با حافظ

گر چه بدنامی‌ست نزد عاقلان
مـا نمی‌خواهیم ننگ و نام را
باده دُردِه چند از این باد غرور
خاک بر سر نفس نافرجام را

دلی کز عشق جانان
دردمند است
همو داند که قدر عشق
چند است

عطار

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۳۹	۰۷:۰۵	۱۲:۱۹	۱۷:۳۴	۱۷:۵۳

برای موفقیت تــلاش نکنید، بلکه بکوشید که فرد با ارزشی شوید.
آلبرت انیشتین

محض اطلاع

وقتی والدین رها می‌شوند و فرزندان گرفتار!

طلاق تأثیر قابل توجهی بر زندگی هر فرد و همچنین تأثیر قابل تأملی بر وضعیت مالی- اجتماعی خانواده‌ها دارد. طبق تحقیقات، طـلاق در خانواده‌هایی که وضعیت اجتماعی- اقتصادی پایین‌تری دارنــد و همچنین در خانواده‌هایی که پریشانی روانی بالا و اختلال دارند، شیوع بیشتری دارد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از جوان، بسیار مهم است که در نظر داشته باشیم جدایی تقصیر یکی از طرفین نیست بلکه نیاز به طی رونـد طولانی مدت طلاق دارد. اما در این میان فرزندان از طلاق والدین آسیب زیادی می‌بینند؛ آسیب‌های بیشماری که برخی از مهم‌ترین آن‌ها را در ادامه می‌خوانیم. طلاق برای همه اعضای خانواده سخت است. برای کودکان، تلاش برای درک پویایی در حال تغییر خانواده ممکن است آن‌ها را منحرف و گیج کند. این وقفه در تمرکز روزانه آن‌ها می‌تواند به این معنی باشد که یکی از اثرات طلاق بر فرزندان در عملکرد تحصیلی آن‌ها و تضعیف آن دیده می‌شود. هرچه کودکان حواس‌شان پرت‌تر باشد، احتمال اینکه نتوانند روی درس‌ها و کارهای مربوط به مدرسه تمرکز کنند، بیشتر است. البته از دست دادن علاقه به فعالیت‌های اجتماعی را نیز نباید از قلم انداخت. تحقیقات حاکی از آن است که طلاق می‌تواند بر تعاملات اجتماعی فرزندان نیز تأثیر بگذارد. کودکانی که خانواده آن‌ها طلاق را پشـــت ســر می‌گذارند، ممکن است مشکل بیشتری در برقراری ارتباط با دیگران داشته باشند. بـــه طوری که تمایل دارند تماس‌هـــا و ارتباطات اجتماعی کمتری داشته باشند. گاهی اوقات بچه‌ها احساس ناامنی و فکر می‌کنند که آیا خانواده آن‌ها تنها خانواده‌ای اســـت که طلاق گرفته است؟ به واسطه دشواری انطباق با تغییر در پی طلاق، کودکان می‌توانند تحت تأثیر قرار گیرند و مجبورند یاد بگیرند خود را با تغییرات، بیشتر و بیشتر وفق دهند. طلاق می‌تواند انواع مختلفی از احساسات منفی را برای خانواده به ارمغان بیاورد. احساس از دســـت دادن، خشم، سردرگمی، اضطراب و بسیاری موارد دیگر، همه و همه ممکن است از این انتقال ناشی شوند. طلاق می‌تواند باعث شود کودکان احساس غرق شدن و حساسیت عاطفی کنند. کودکان نیاز به خروجی برای احساســـات خود دارند، نیاز به کسی که با او صحبت کند، کســـی که به او گوش دهد و.... کودکان ممکن است از طریق نحوه پردازش احساسات خود اثرات طلاق را احساس کنند. شایان ذکر است که رویدادهای جدید خانواده، خانه یا وضعیت زندگی جدید، مدارس، دوستان و موارد دیگر، همگی ممکن است تأثیر داشته باشند و به تبع آن، کودکان از منظر عاطفی نیز حساس‌تر می‌شوند. عصبانیت و تحریک‌پذیری نیز از آثار طلاق است. در برخی موارد، جایی که کودکان احساس می‌کنند تحت تأثیر قـــرار می‌گیرند و نمی‌دانند چگونه به تأثیراتی که در طول طلاق احســـاس می‌کنند پاسخ دهند، ممکن است عصبانی یا تحریک‌پذیر شوند. خشم آن‌ها ممکن است به طیف وسیعی از علل درک شده هدایت شود. کودکانی که طلاق را پردازش می‌کنند ممکن اســـت خشم خود را نسبت به والدین، خود، دوستانشان و دیگران نشان دهند. در حالی که برای بسیاری از کودکان این عصبانیت پس از چند هفته از بین می‌رود. اگر ادامه یابد، باید توجه داشت که این ممکن است یک اثر طولانی مدت طلاق روی فرزندان باشد. یکی از دیگر آســـیب‌های متارکه والدین، بروز احساس گناه در وجود کودکان است. بچه‌ها اغلب تعجب می‌کنند که چرا طلاق در خانواده آن‌ها اتفاق می‌افتد. آن‌ها به دنبال دلایلی می‌گردند و به این فکر می‌کنند که آیا والدین‌شان دیگر آنان را دوست ندارند یا مبادا خودشان کار اشتباهی انجام داده‌اند. این احساس گناه یکی از تأثیرات رایج طلاق روی فرزندان است. اما می‌تواند به بسیاری از مسائل دیگر نیز منجر شود. احساس گناه فشار روانی را افزایش می‌دهد و می‌تواند منجر به افسردگی، استرس و سایر مشکلات مربوط به سلامتی شود. ارائه راهکار و مشـــاوره برای کودک به منظور درک نقش خود در طلاق می‌تواند به کاهش این احساس گناه کمک کند. وقتی والدین بچه‌ها طلاق می‌گیرند، تعارضات حل نشده ممکن است منجر به خطرات غیرمنتظره آینده شود. تحقیقات نشان داده است کودکانی که در ۲۰ ســـال گذشته طلاق را تجربه کرده اند، بیشتر احتمال دارد در بزهکاری‌ها شرکت کنند و از طریق رفتارهای مخربی که به ســـلامت کودک آسیب می‌رسانند، سرکشی کنند و به سیگار کشیدن گرایش پیدا کنند. افزایش مشکلات سلامتی از دیگر مسائل پیش روی فرزندان طلاق اســـت. روند طلاق و اثرات آن بر فرزندان می‌تواند استرس‌زا باشد. رویارویی با این مسائل می‌تواند عوارض خود را داشته باشد، از جمله مشکلات فیزیکی. کودکانی که طلاق را تجربه کرده اند، درک بالاتری نسبت به بیماری دارند که می‌تواند ناشـــی از عوامل زیادی از جمله مشکل در خوابیدن باشد. همچنین، علائم افسردگی می‌تواند در آن‌ها ظاهر شود و این احساس، از دست دادن بهزیستی را تشدید و علائم سلامتی را بدتر می‌کند. از دست دادن ایمان به کانون گرم خانواده و امید به ازدواج برای فرزندان طلاق، از دیگر آسیب‌های پایان یک زندگی زناشویی توسط زن و مرد خانه است. پژوهش‌های اندیشمندان و متفکران نشان داده است کودکانی که طلاق والدین را تجربه کرده‌انـــد، در روابط خود نیز در آینده دچار مشکل می‌شوند و احتمال طلاق در زندگی مشترک آن‌ها نیز بالا است. برخی تحقیقات نشان می‌دهد که این تمایل به طلاق ممکن است دو تا سه برابر کودکانی باشد که از خانواده‌های غیرطلاق گرفته هستند. با این حال، در حالی که این‌ها برخی از تأثیرات حتمی طلاق بر فرزندان اســـت، خانواده‌ها بیشتر و بیشتر درک می‌کنند که طلاق چقدر برای فرزندانشان و همچنین خودشان استرس‌زا است. برخی خانواده‌ها هم شروع به روی آوردن به خدمات مشاوره‌ای کرده‌اند و به دنبال کمک برای یافتن راهی مسالمت‌آمیز به جای طلاق هستند.

ترجمه و تنظیم از: familymeans.org

گزارش روز

استقبالی که هیچ کس نمی‌خواست آن را از دست بدهد

مهدی آهنگری

۱۲ بهمـــن ۱۳۵۷ روزی است که شاید کسی در ایران نباشد که نداند چه اتفاقی رخ داده اســـت. بعـــد از ۱۵ سال دوری امام خمینی(ره) به ایران باز می‌گشت تا بقیه عمر خویش را در کنار یاران و فرزندانش ســـپری کرده و ثمـــره انقلابی را که رهبری کرده است ببیند.

این روز هر کسی می‌توانست خود را به مسیر ورود امام می‌رساند تا شاید بتواند فقط لحظه‌ای ایشان را از دور ببیند. همه کشور خود را برای مهمانی عزیز آماده کرده بود.

رفتن به استقبال امام فرصتی بود که هیچ کسی نمی‌خواســـت آن را از دست بدهد. به خصوص یاران نزدیکتر ایشان دل توی دلشان نبود تا زودتر مسیحی را ببینند که نفسش روح اللهی بود و جان همه مردم را زنده کرده بود.

روایت محمدرضـــا طالقانی همراه حضرت امام(ره) از روز ۱۲ بهمن ۵۷

در نوفل لوشاتو بود که حاج احمدآقا را دیدم، ما با هم فوتبال بازی می‌کردیم. بعد از مدتی حاج احمد آقا مرا به دیدار امام برد. در دیدار با امام اصلا درباره انقلاب صحبت نمی‌کردیم، بلکه صحبت‌های ما فقط درباره ورزش بود. چراکه امام در زمینه‌های مختلف با آدم‌هـــای مختلف صحبت می‌کردند. بعد از چند دیداری که با امام داشتم، حاج احمد آقا از امام خواســـت که مرا به عنـــوان بادی‌گارد خصوصی‌شان انتخاب کنند. در این گیر و دار قرار شد من به تهران بیایم و در تهران بمانم تا روزی که قرار بود امام به ایران برگردد.

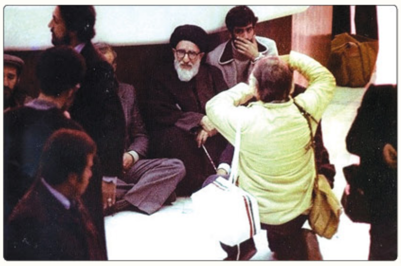
اواخر دی ماه بود که من به همراه ۴۰، ۵۰ نفر به تهران آمدم و به دانشـــگاه رفتم. این در حالی بود که تمام روحانیون از نیامدن امام متاثر شدند. در دیدارم با روحانیون خبر دادم اگر شرایط مهیا باشد هفته آینده امام به ایران می‌آید که البته این اتفاق نیفتاد و هفته بعد از آن یعنی ۱۲ بهمن ماه امام به تهران آمد. از قبل کمیته‌ای تحت‌عنوان کمیته استقبال، برای استقبال از حضرت امام برنامه‌ریزی کرده بود. طبق قرار صبـــح زود من رفتم منزل حضرت آیتا... طالقانی و از آن‌جا با ماشین آقای شهپور رفتیم فرودگاه برای استقبال از امام(ره).

تصویر این صحنه را صدا وســـیما یک بار بیشتر نشان نداد. در این تصویر نشان داده می‌شود که من بالای سر آیتا... طالقانی نشسته‌ام و در کنار ما آقای شهپور هم هستند. در همین‌حال امام وارد شد. قرار بود امام ابتدا جلوی دانشگاه سخنرانی داشته باشد و بعد از آن همراه با روحانیون و متحصنان به بهشت‌زهرا برویم. از آن‌جا که مسئول حفاظت فیزیکی از حضرت امام، حاج محسن رفیق‌دوست بود، ایشان به من گفتند این‌جا خیلی شلوغ است و شرایط سخنرانی امام فراهم نیست. بنابراین من با یک موتور جلوی دانشـــگاه رفتم و اعلام کردم حضرت امام نمی‌توانند این‌جا سخنرانی کنند، لذا از روحانیون خواستم سوار مینی‌بوس شوند تا به بهشت زهرا برویم و ادامه ماجرا که همه می دانند.

من تا آن‌موقع یک هلی‌کوپتر را از نزدیک ندیده بودم. خلاصه پیاده شـــدم تا آقا را از ماشین پیاده کنم که دیدم حاج محسن رفیق‌دوست از شدت فشارهای وارده بیهوش شد. به هر زحمتی بود جلوی ازدحام جمعیت را گرفتیم و من بالاخره آقا را سوار هلی‌کوپتر کردم. آن‌جا بود که یک لحظه به خودم آمدم و گفتم خدایا این هلی‌کوپتر رژیم شاه اســـت ما با این هلی‌کوپتر کجا می‌رویم؟ در هلی‌کوپتر به غیر از خلبـــان، یک کمک‌خلبان حضور داشت، حضرت امام، حاج اکبر ناطق‌نوری، حاج احمد خمینی. پشت‌ســـر این‌ها هم من و یک آقایی به نام اکبر کریمی نشستیم. حالا من می‌خواهم در هلی‌کوپتر را ببندم اما بلد نیستم.

این در حالی اســـت که مردم هم هجوم آورده‌اند تا وارد هلی‌کوپتر بشـــوند. یکی دستم را گرفته بود، یکی پایـــم را... به زحمت در را بســـتم. اما چون مردم به هلی‌کوپتر چســـبیده بودند و جدا نمی‌شدند، هلی‌کوپتر نمی‌توانست از جایش بلند شود. بالاخره ما از زمین بلند شدیم. دوباره همان افکار از ذهنم گذشـــت که ما در زمان شاه با این هلی‌کوپتـــر در حالی که حضرت امام هم در کنار ماست به کجا می‌رویم؟ نکند دارند ما را به زندان اوین می‌برند؟ همچنان که این افکار از ذهنم عبور می‌کرد، هلی‌کوپتر در قطعه ۱۷ شهدای بهشت‌زهرا نشست. در این هنگام حاج احمد آقای خمینی به من گفت: «محمدرضا برو به آقای مطهری بگو ما آمدیم»

من که پیاده شدم مردم هنوز نمی‌دانستند حضرت امام در این هلی‌کوپتر است چون طبق برنامه ما باید با ماشین به بهشت‌زهرا می‌رفتیم. خدا آقای مطهری را بیامرزد تا مرا دید، گفت: «حاج پهلوون شما که قرار بود با ماشین بیایی.» ماجرا را برایش توضیح دادیم و به سمت هلی‌کوپتر راه افتادیم. یک عکس هم از این صحنه دارم، خیلی زیباست. من دست حضرت امام را گرفتم و ایشان از هلی‌کوپتر پیاده شـــدند و همراه با آقای مطهری همگی به سمت محل سخنرانی حضرت امام به راه افتادیم. من یک صندلی گذاشتم و حضرت امام روی آن نشست. در این هنگام مردم سروصدای زیادی به پا کردند اما بالاخره من توانستم آن‌ها را آرام کنم تا امام سخنرانی خود را شروع کند



تصویر از مرحوم آیت الله طالقانی در فرودگاه مهر آباد

یکی از این یاران آیت‌الله طالقانی بود که ایشـــان هم به فرودگاه مهرآباد رفته تا ورود امام را از نزدیک مشاهده کند. تصویری که مشاهده می‌کنید انتظار ایشان است در روز ورود امام خمینی به ایران در ۱۲ بهمن ۱۳۵۷.

مکث

درآمد ۹ میلیون نفر از اینستاگرام!

آمارها و گزارش ها نشان می دهد اینستاگرام یکی از پرکاربردترین شبکه‌های اجتماعی در ایران به حساب می‌آید.

به گزارش پیام آشـــنا به نقل از خراسان، مقایسه آمار منتشرشده از سوی مرکز پژوهشی بتا نشان می‌دهد از بهمن سال گذشته تاکنون یک میلیون کاربر ایرانی به این اپلیکیشن اضافه شده و از ۴۷ میلیون به ۴۸ میلیون رسیده است. اما اهمیت این شـــبکه اجتماعی به همین‌جا ختم نمی‌شـــود و بررســـی‌ها نشان می‌دهند تعداد زیادی از صفحات موجود در این شبکه، به فعالیت‌های تجـــاری اختصاص دارند و این صفحات تجاری عمدتا متعلق به کسب‌وکارهای خانگی، بومی و غیررسمی هستند و فضای این بستر اجتماعی به تدریج به سمت یک بازارگاه بزرگ برای کسب‌وکارهای خرد و خانگی رفته به‌طوری که ارتزاق تعداد زیادی از خانوارها حالا به وجود اینستاگرام گره خورده است.

یک میلیون و ۷۰۰ هزار کسب و کار

درحقیقت اینستاگرام و بعضی دیگر از شبکه‌های اجتماعی، ســـبب حـــذف هزینه‌هایی مانند اجاره مغازه یا فروشـــگاه، سرمایه‌گذاری کلان ابتدای کار و حتی حذف هزینه سربار شده‌اند. بررسی‌های مرکز پژوهشی بتا نشان می‌دهد که در سال گذشته بیش از یک میلیون و ۷۰۰ هزار کسب و کار در اینستاگرام فعالیت داشته‌اند که حداقل ۲۰۰ هزار کسب‌وکار بزرگ و متوسط را شامل می‌شده و ۵۰۰ هزار کسب‌وکار استانی و بومی که هر کدام از این صفحات، منبع درآمد ماهانه یک یا چند نفر بوده اســـت. در این بین یک میلیون صفحه هم در اینستاگرام وجود دارد که درآمد حداقلی دارند. پیش از این هم تجارت نیوز، گزارشی به نقل از مرکز آمار منتشر کرد که نشان می‌داد ۶۵ درصد مردم ایران از شبکه‌های مجازی و پیام‌رسان‌ها اســـتفاده و ۲۰ درصد آنها معادل ۱۱ میلیون نفر از طریق شبکه‌های مجازی کسب درآمد می‌کنند.

یعنی درآمد و اشتغال ۱۱ میلیون ایرانی وابسته به اینترنت و این شبکه‌هاســـت. نکته مهم‌تر اینکه اینستاگرام با ۸۳ درصد در صدر استفاده کســـب‌وکارها قرار دارد که این یعنی حدود ۹ میلیون نفر از طریق اینستاگرام در حال کسب درآمدهستند.

آنچه مشـــخص اســـت فضای پیش روی اینســـتاگرام نه فقط به‌عنوان یک شـــبکه ســـرگرم‌کننده و تفریحی، بلکـــه به‌عنوان بستری برای انجام فعالیت‌های تجاری مطرح است. از آنجا که مرجعی قانونی و رسمی برای مدیریت مبادلات انجام‌شده در اینستاگرام وجود ندارد، میـــزان گردش مالی حاصل از مبادلات کالا و خدمات در این پلتفرم قابل محاسبه نیست.

اصلی‌ترین مشاغل اینستاگرامی

اصلی‌ترین حوزه کسب و کاری در اینستاگرام، پوشاک و بعد از آن آرایشی و بهداشتی و در رتبه سوم مشاغل حوزه مشاوره و خدمات و در چهارمین جایگاه لوازم منزل و کســـب و کارهای مرتبط با آن و بعد از آن مواد غذایی قرار دارد. لوازم ســـاختمانی و دکور منزل و زیورآلات در جایـــگاه بعدی و همچنین در انتهای نمودار لوازم خودرو و کسب وکارهای مرتبط با گل و گیاه و حیوانات و در سه عنوان آخر کتاب، موبایل و لوازم الکترونیکی و دیگر کســـب و کارها که به تنهایی ســـهم جدی نداشته‌اند، قرار دارد.

17:51
instagram
6.861
Publicações
Instagram
Bringing you closer
For up-to-date

قابل توجه

چطور خود واقعی‌مان باشیم؟

شما هر چه هستید و هر کاری تا به حال انجام داده‌اید نباید نسبت به خود سختگیری داشته باشید. یک جمله طلایی وجود دارد که می‌گوید از خودتـــان قدردانی کنید، چون تا اینجای کار پیـــش آمده‌اید و این کار چندان ســـاده‌ای هم نبوده است. پس بابت چیزی که حقیقتا هستید شرمنده نباشید. در حضور دیگران از علاقه‌های واقعی‌تان حرف بزنید و نظر آن ها را جویا شوید. اما نباید اجـــازه بدهید که نظر آن‌ها آنچه واقعا هستید و به آن اعتقاد دارید را در شما کمرنگ کند

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، خیلی از ما در برهه‌هایـــی از زندگی از ریل اصلی اهداف و آنچه واقعا هستیم فاصله می‌گیریم. این روزها با گسترش شـــبکه‌های مجازی خلق تصویری که کیلومتر ها با خود واقعی‌مان متفاوت است تبدیل به یک عرف رایج شده است. مهم نیست که دقیقا چه کســـی هستیم، مهم این شده که دنبال کنندگان مـــا و افرادی که بـــا آن ها در تماس هستیم از ما چه می‌خواهند. روانشناسان شـــاخه بالینی می‌گویند ادامه یافتن این روند می‌تواند منجر به شخصیت گریزی و زندگی با نقابی پوشالی و همیشگی برای فرد شود. این که چطور خود واقعی‌مان باشیم و آن را به دیگران بروز بدهیم کار سختی نیست، تنها با چند راهکار ساده و تکرار شونده می‌توانید از مخمصه تمایل به بی عیب و نقص بودن خلاص شوید.

شرمندگی را کنار بگذارید

شما هر چه هستید و هر کاری تا به حال انجام داده‌اید نباید نســـبت به خود سختگیری داشته باشید. یک جمله طلایی وجود دارد که می‌گوید از خودتان قدردانـــی کنید، چون تا اینجای کار پیش آمده‌اید و این کار چندان ساده‌ای هم نبوده است. پس بابت چیزی که حقیقتا هستید شرمنده نباشید. در حضور دیگران از علاقه‌های واقعی‌تان حرف بزنید و نظر آن ها را جویا شوید. اما نباید اجازه بدهید که نظر آن ها آنچه واقعا هستید و به آن اعتقاد دارید را در شما کمرنگ کند.

هدف داشته باشید

برای رســـیدن به هر هدفی ناچـــار به پیروی از اصولی هستیم. همین قواعد کمک می کند که ثابت قدم باشید. پس به سمت هدفی که به آن علاقـــه دارید بروید. روزانـــه و در خلوت خود به برنامه‌های تان و راه‌های رسیدن به آن فکر کنید. لازم نیست دیگران را از آن باخبر کنید. از هدف تان برای محکم تر شـــدن شخصیت‌تان کمک بگیرید. هیچ چیز به اندازه دنبال کردن اهداف و پیروی از اصول آن به فکر و اندیشه و عملکرد شما قوام نمی‌بخشد.

مقایسه ممنوع!

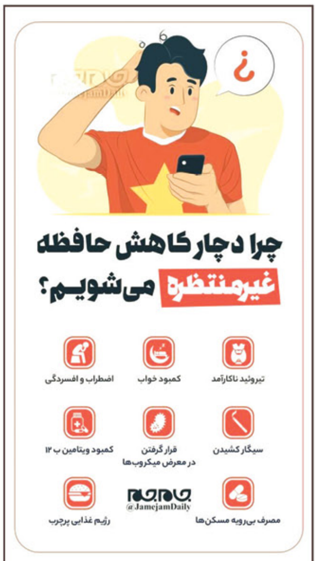
به قول امروزی‌ها این سمی ترین کاری است که می توانید در حق خودتان انجام بدهید. اگر دیدن پست‌های دیگران از انواع مهارت‌ها یا تصاویری مجازی از گوشه و کنار یک زندگی به ظاهر عالی شـــما را به هم می ریزد و به سرعت دچار یاس می کند بدانید که در ناخودآگاهتان فرآیند منفی مقایســـه کردن خود با دیگران را آغاز کرده‌اید. یادتان باشد شـــما هم منحصر به فرد هستید. خودتـــان را به فراخور امکاناتی که از کودکی در اختیار داشته‌اید بسنجید. برای به دست آوردن مهارت های تازه تلاش کنید و لطفا مهارت های قدیمی خودتان را دست کم نگیرید.

نقش تأیید کننده را بازی نکنید

برای این که محبوب دیگران شوید برخلاف میل باطنی‌تان آن ها را تایید نکنید. این رفتار می‌تواند نشانه کمبود اعتماد به نفس در شما باشد. دیگران متوجه این موضوع می‌شـــوند. کسی که فکر و نظر ویژه خودش را در جمع ها نداشته باشد به مرور زمان در نگاه دیگران عزت نفس خود را از دست می‌دهد. پس با شهامت نظر واقعی خود را با نزاکت تمام در بحث ها بیان کنید و از این که دیگران درباره خود واقعی شما چه نظری خواهند داشت هراسی به دل راه ندهید.

شما نمی‌توانید همه را راضی نگه دارید

یک بار دیگر این تیتر را بخوانید و آن را با خود تکرار کنید. هر وقت متوجه این شـــدید که در اطراف‌تان با هیچ کسی با هر نوع برخورد و طرز تفکری مســـئله‌ای ندارید و همه آن ها را تایید می‌کنید بی درنگ به این نتیجه برسید که خود واقعی‌تان را قربانی نظرات دیگران کرده‌اید. البته یادتان باشد که احترام به نظر و عقاید دیگران به معنای راضی نگه داشتن آن ها نیست. راضی نگه داشتن همه تنها برای کسی امکان‌پذیر است که به طور مرتب در مواجهه با دیگران امیال یا عقاید باطنی خود را سرکوب کند. این فرآیند از آسیب‌زا ترین مواردی است که می‌تواند برای مدت ها در سکوت خود واقعی تان را از شما بگیرد. زمانی به خود می آیید که دیگر خیلی دیر شـــده است و اصلا دیگر نمی دانید چه کســـی بوده‌اید در چه ریلی از زندگی حرکت می‌کردید. روی چیزی که حقیقتا به آن باور دارید پافشاری داشته باشید. مرتب درباره آنچه هســـتید و آنچه می خواهید باشید فکر کنید و برای رسیدن به آن برنامه‌های کوتاه مدت طراحی کنید.



اشاره

گرما یا گرمی؛ مسئله این است...

حمید عسگری

از یک منظر «گرما» با «گرمی» تفاوت دارد؛ «گرما» جسم را آرام می‌کند، اما «گرمی» روح را! خانه‌های قدیمی و جریان زندگی در دهه‌های گذشته شاید به‌دلیل نارسایی امکانات، از قدرتمندی گرمایی بهره بود، اما گرمی آدم‌های درون خانه که متاثر از طیف وســـیعی از خصلت‌ها و مَلَکات رفتاری را شامل می‌شـــد، آن‌چنان پر قوت بود که روح را می‌نواخت و به تبع آن جسم هم آرام می‌شد!

امروزه چه بسیار خانه‌های مجلل که با تجهیز سیستم‌های گرمایشی مدرن، پر از «گرما»ســـت، اما فاقد «گرمی»! انگار آدم‌ها فطرتا به سادگی محتاج‌ترند تا تجمل! اگر بگوییم تجمّل، تحمّل را سخت می‌کند، سخن گزافی نیست؛ چرا که با بازمهندسی فکر، نگاه و رفتار، روابط دگرگون و دستخوش تغییر می‌شوند و شکلی تصنعی بر آن چیره می‌گردد. با این منطق می‌توان گفت که گرمی گذشته هرگز تکرار نخواهد شد.

رسانه چه خبر

یک سال مهلت به دانشجویان مشمول برای معرفی خود

مهر: رئیس ســـازمان وظیفه عمومی انتظامی جمهوری اسلامی ایران مطرح کرد: برابر تبصره (۱) ماده (۳۳) قانون خدمت وظیفه عمومی، حداکثر معافیت تحصیلی در مقطع تحصیلی کاردانی ۲.۵ سال، کارشناسی ناپیوسته و کارشناسی ارشد ناپیوسته ۳ سال، کارشناسی پیوسته ۵ سال و کارشناسی ارشد پیوسته ۶ سال، دکترای پیوسته ۸ سال و دکترای تخصصی ۶ سال است. سردار تقی مهری افزود: مشمولان از تاریخ فراغت، انصراف، اخراج و یا ترک تحصیل حداکثر یک سال فرصت دارند تا وضعیت خدمتی خود را مشخص کنند.

وزارت بهداشت تعطیلی دو هفته‌ای کشور در پی شیوع امیکرون را تکذیب کرد

وبدا: سرپرست مرکز روابط عمومی و اطلاع‌رسانی وزارت بهداشت گفت: متأسفانه مطلبی به نقل از وزارت بهداشت در رسانه‌های زرد، غیررسمی و حاشیه‌ساز مبنی بر تعطیلی دو هفته‌ای کشور منتشر شد که به هیچ عنوان صحت ندارد. محمد هاشمی افزود: در جلسه روز شنبه ستاد ملی مقابله با کرونا تصمیماتی برای کنترل این بیماری اتخاذ شد که یکی از این تصمیمات، تفویض اختیار تعطیلی برخی مدارس در استانها به استانداران بوده است. هاشمی ادامه داد: تصمیمات ستاد مقابله با کرونا هر هفته پس از تشکیل به ریاست رئیس جمهور، اطلاع‌رسانی می‌شود. رویکرد ستاد ملی مقابله با کرونا، اقناعی، ایجابی و تشویقی است و هر گونه تصمیمی پس از بررسی همه جوانب، اتخاذ و سپس به اطلاع عموم مردم می رسد. وی تأکید کرد: مردم اخبار رسمی و مورد تأیید را از طریق سایت وزارت بهداشت و رسانه‌های معتبر سراسر کشور دریافت و از توجه به شایعات بی پایه واساس، پرهیز کنند.

قرارگاه خاتم هیچ برنامه‌ای برای ورود به حوزه تولید برنج ندارد

ایسنا: در پی انتشار اخباری در رسانه‌های مختلف پیرامون انعقاد قرارداد مابین قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء(ص) و وزارت جهاد کشاورزی به منظور تولید برنج در کشور، روابط عمومی قرارگاه سازندگی خاتم‌الانبیاء(ص) ضمن تکذیب این موضوع اعلام کرد: اگرچه دغدغه تأمین امنیت غذایی در کشور یکی از سیاست‌ها و راهبردهای اصلی قرارگاه به شـــمار می‌رود اما این مجموعه، این موضوع را از طریق احداث زیرساخت‌های بخش کشاورزی و ارتقای بهره‌وری در این حوزه دنبال می‌کند و هیچ برنامه‌ای برای واردات و یا تولید برنج در کشور ندارد.

شرط فعالیت رانندگان سرویس مدارس تزریق سه دز واکسن کرونا است

ایرنا: مدیر سامانه ملی پایش حمل و نقل دانش آموزی(سپند) گفت: بر اساس مصوبه ستاد ملی مدیریت بیماری کرونا با هدف ایجاد هماهنگی در اجرای موثر طرح مدیریت هوشمند بیماری کووید۱۹ و بیماری‌های همه گیر (سامانه ایران من) دستورالعمل فرآیند سرویس مدارس همانند حمل و نقل عمومی لازم‌الاجرا است و شرط فعالیت رانندگان در این حوزه تزریق ۳ دز واکسن کرونا است.