Payamdaily.ir

پیام آشنا

نخستین روزنامه صبح البرز

شماره ۳۱۱۶

دوشنبه / ۲ آذر / ۱۴۰۵

۱۳ / جمادی الثانیه / ۱۴۴۸

23 / November / 2026

صاحب امتیاز: موسسه هنگامان اندیشه زمان

مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: شاهره حیدری

نشانی: کرج، بلوار نخاوان، خیابان فرهنگ، جنب کانون کارشناسان رسمی دادگستری

تلفن: ۳۲۵۳۲۸۳۸-۳۲۵۳۴۴۴۳-۳۲۵۳۴۴۴۳-۰۲۶- فکس: ۳۲۵۳۰۱۰۱

امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۷/۸۰

قرآن امروز

امروز با حافظ

بی عمر زنده‌ام من و این بس عجب مدار
روز فراق را که نهد در شمار عمر
حافظ سخن بگوی که بر صفحه جهان
این نقش ماند از قلمت یادگار عمر

طراوت

خرم تن آن کس که دل ریش ندارد و اندیشه یار ستم‌اندیش ندارد

عراقی



اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۲۲	۰۶:۵۱	۱۱:۵۳	۱۶:۵۴	۱۷:۱۴

برگه

زندگی نیازموده ارزش زیستن ندارد.

ارسطو

گزارش روز

تجمعات شبانه، سرمایه ملی است نه عامل انشقاق!

یکی از مسائل مهم تغییر تدریجی محتوای شعارها و سخنرانی‌هاست. تجمعاتی که در ابتدا با محوریت دفاع از ایران و حمایت از نیروهای مسلح شکل گرفتند، به‌تدریج در مواردی به صحنه حمله به رئیس‌جمهور، رئیس مجلس و وزیر امور خارجه تبدیل شده‌اند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از عصرایران، تجمعات شبانه‌ای که پس از آغاز جنگ ایران با آمریکا و اسرائیل در خیابان‌ها و میادین شکل گرفتند، در روزهای نخست کارکردی مهم و قابل دفاع داشتند. این تجمعات به تقویت همبستگی ملی، افزایش روحیه نیروهای مسلح، نمایش پایداری جامعه و انتقال پیام بازدارندگی به دشمن کمک کردند.

حضور مردم در خیابان‌ها نشان می‌داد که جامعه در برابر تجاوز خارجی منفعل نیست و از توان دفاعی کشور حمایت می‌کند. در شرایط جنگی، تجمع خیابانی صرفا یک رویداد تبلیغاتی نیست، بلکه ابزاری برای مدیریت روحیه عمومی، تولید امید و تقویت احساس تعلق جمعی است. این حضور می‌تواند به نیروهای مسلح اطمینان دهد که از پشتیبانی اجتماعی برخوردارند و به دشمن نشان دهد که فشار خارجی به تضعیف اراده ملی منجر نشده است.

این تجمعات در دوران جنگ دست‌کم چهار کارکرد اساسی داشتند:

نخست، تقویت روحیه دفاعی و پیوند میان مردم و نیروهای مسلح.

دوم، نمایش پایداری جامعه و تقویت بازدارندگی در برابر دشمن.

سوم، تولید روایتی از وحدت و مقاومت ملی.

چهارم، تقویت همبستگی عاطفی و احساس تعلق جمعی در میان بخش‌هایی از جامعه.

بااین‌حال، پس از جنگ، کارکرد این تجمعات نیز باید متناسب با شرایط جدید تغییر می‌کرد. جامعه پس از جنگ بیش از آنکه به تداوم فضای بسیج جنگی نیاز داشته باشد، به بازسازی، پاسخ‌گویی، ترمیم شکاف‌ها و بازتعریف هویت ملی نیازمند است. وحدتی که در دوران جنگ حول مقابله با دشمن شکل می‌گیرد، پس از جنگ باید حول وطن، عدالت، مشارکت، اعتماد عمومی و آینده مشترک بازتعریف شود. بنابراین، ادامه تجمعات با همان ادبیات جنگی و انتقام‌جویانه، می‌تواند مانع شکل‌گیری فرصت تازه‌ای برای بازسازی اجتماعی شود.



چرخش نگران‌کننده از وحدت به انشقاق

یکی از مسائل مهم تغییر تدریجی محتوای شعارها و سخنرانی‌هاست. تجمعاتی که در ابتدا با محوریت دفاع از ایران و حمایت از نیروهای مسلح شکل گرفتند، به‌تدریج در مواردی به صحنه حمله به رئیس‌جمهور، رئیس مجلس و وزیر امور خارجه تبدیل شده‌اند. شعارهایی مانند «پزشکیان و قالیباف، روم می‌دیم، اورانیوم نمی‌دیم» و «قالیباف، عراقچی، پس خون رهبرم چی؟» نمونه‌هایی از این تغییر رویکرد هستند. این شعارها صرفا بیان مخالفت با یک تصمیم سیاسی نیستند، بلکه با ایجاد پیوند میان مذاکره و خیانت، هر گونه تصمیم‌گیری دیپلماتیک را در معرض اتهام سازش قرار می‌دهند. گزارش‌هایی نیز از پلاکاردهایی منتشر شده که خواستار عزل و محاکمه مسئولان هستند. چنین رویکردی تجمع را از ابزار حمایت ملی به ابزاری برای فشار سیاسی و تصفیه درونی تبدیل می‌کند. این تحول از آن جهت نگران‌کننده است که اختلاف‌نظر درباره سیاست خارجی را به تقابل با مسئولان رسمی کشور گره می‌زند.

تضعیف انسجام اجتماعی و حمایت از مسئولان

انسجام اجتماعی زمانی تقویت می‌شود که تجمعات بتوانند زبان مشترکی میان اقشار مختلف جامعه ایجاد کنند و دغدغه‌های واقعی مردم، از جمله امنیت، معیشت، بازسازی و آینده کشور را بازتاب دهند. اما هرگاه تجمعات به نمادهای مذهبی، جنگی و جناحی محدود شوند و مطالبات روزمره مردم در حاشیه قرار گیرند، ظرفیت وحدت‌آفرینی آنها کاهش می‌یابد. اگر تجمعات به گروهی خاص محدود شوند و شعارهایی انتخاب کنند که خود حامل پیام‌های ضد وحدت هستند، نه‌تنها انسجام اجتماعی تقویت نمی‌شود، بلکه شکاف میان مردم نیز عمیق‌تر خواهد شد. روزنامه اصولگرای جوان نیز تهدید نهادهایی مانند وزارت امور خارجه و مجلس و خائن‌نامیدن مسئولان را از عوامل دلسردی مردم و تشدید انشقاق اجتماعی دانسته است. حمایت از مسئولان اداره کشور نیز زمانی معنادار است که در کنار آن، امکان نظارت، انتقاد منصفانه و مطالبه پاسخ‌گویی وجود داشته باشد. اما در بخشی از تجمعات شبانه، الگویی از حمایت مشروط شکل گرفته است. بر اساس این الگو، حمایت از نهادها و مسئولان به پذیرش روایت گروه‌های تندرو از سیاست خارجی و مذاکره مشروط می‌شود.

این رویکرد از چند جهت برای حکمرانی آسیب‌زاست. نخست آنکه مسئولان پیش از بررسی عملکرد دشان، با برچسب‌هایی مانند سازشکار، نفوذی و خائن بی‌اعتبار می‌شوند. دوم آنکه مرز میان انتقاد سیاسی و تهدید و تحقیر از میان می‌رود. پرتاب سنگ به سمت وزیر امور خارجه و استفاده از شعارهای توهین‌آمیز نمونه‌ای از این وضعیت است. سوم آنکه فضای تصمیم‌گیری به‌جای نهادهای رسمی، به خیابان و گروه‌های فشار منتقل می‌شود.

پیامدهای فشار خیابانی بر مذاکرات

تیم مذاکره‌کننده و به‌ویژه عباس عراقچی، بیش از دیگران هدف شعارها و اتهامات قرار گرفته‌اند. انتقاد از سیاست خارجی و عملکرد مذاکره‌کنندگان حق طبیعی جامعه است، اما زمانی که این انتقاد به محاکمه، نمایشی، اتهام خیانت و مطالبه برکناری بدون ارائه جایگزین تبدیل شود، از نظارت سیاسی فاصله می‌گیرد و به تخریب ظرفیت تصمیم‌گیری کشور می‌انجامد. این وضعیت در داخل موجب می‌شود تیم مذاکره‌کننده در فضایی از تهدید و بی‌اعتباری قرار گیرد که می‌تواند توان مذاکره و استقلال تصمیم‌گیری آن را کاهش دهد و در سطح بین‌المللی نیز طرف مقابل ممکن است به این برداشت برسد که هر گونه توافق با ایران با مقاومت داخلی و فشار خیابانی روبه‌رو خواهد شد. چنین برداشتی می‌تواند قدرت چانه‌زنی ایران را تضعیف کند.

جمع‌بندی

تجمعات شبانه در دوران جنگ، سرمایه‌ای ارزشمند برای تقویت پایداری ملی، افزایش روحیه دفاعی و نمایش بازدارندگی بودند. اما تداوم آنها با همان ادبیات جنگی و چرخش به سمت حمله به مسئولان، می‌تواند به انسجام اجتماعی و وحدت ملی آسیب بزند. برای حفظ و تقویت این سرمایه ملی، چند تغییر ضروری است. نخست، جهت‌گیری شعارها باید از جنگ و انتقام به دفاع از ایران و منافع ملی تغییر کند. دوم، انتقاد از مسئولان باید به‌جای اتهام‌زنی و تهدید، بر نظارت، نقد منصفانه و مطالبه پاسخ‌گویی استوار باشد. سوم، سازمان‌دهی این تجمعات باید از کنترل جناحی فاصله بگیرد و به سمت مشارکت واقعی مردم و توجه به مطالبات معیشتی و مدنی حرکت کند. تجمعات زمانی می‌توانند همچنان سرمایه‌ای برای کشور باشند که به‌جای تعمیق شکاف‌های داخلی، زمینه‌ساز همبستگی، اعتماد و ساختن آینده مشترک شوند.

اشاره

تاب‌آوری جامعه در ایام جنگ و محاصره را با «عادت کردن به بحران» اشتباه نگیریم

در همین یکی، دو سال گذشته، شرایطی را تجربه کرده‌ایم که هر کدام از آنها می‌توانست برای مدتی طولانی زندگی یک جامعه را تحت تاثیر قرار دهد. ما ایرانی‌ها چگونه توانسته‌ایم از میان این همه اتفاق عبور کنیم و همچنان به زندگی و آینده امیدوار بمانیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از اعتماد، در فاصله کمتر از یک‌سال، ایران دو جنگ را تجربه کرد؛ جنگ ۱۲ روزه خرداد ۱۴۰۴ و جنگی که از نهم اسفند همان سال آغاز شد و نزدیک به ۴۰ روز درگیری گسترده را به همراه داشت. این اتفاقات را باید در کنار تحریم‌های ظالمانه چندین ساله علیه ایران قرار داد که بخش‌های مختلف اقتصاد، دارو، تجارت، نظام بانکی و زندگی مردم را تحت تاثیر قرار داده‌اند. اکنون نیز محاصره دریایی، محدودیت‌های مسیرهای هوایی و زمینی و نگرانی از گسترش دوباره جنگ، بر دشواری‌های موجود افزوده است.

پس از جنگ ۴۰ روزه، شاید یکی از فرساینده‌ترین تجربه‌های ما همین انتظار برای اتفاق بعدی باشد. گاهی خبرهایی از کاهش تنش منتشر می‌شود و ساعاتی بعد، تهدیدی تازه نگرانی‌ها را برمی‌گرداند. در گوشه ذهنمان مدام این پرسش وجود دارد که مبادا امشب حمله دیگری آغاز شود یا فردا صبح با خبر تازه‌ای از جنگ بیدار شویم. حتی در روزهای آرام‌تر هم این نگرانی کاملا از بین نمی‌رود. با وجود این شرایط، مردم همچنان کار می‌کنند، کسب‌وکارها برای ادامه فعالیت تلاش می‌کنند و خانواده‌ها به فکر آینده فرزندانشان هستند.

ما معمولا به این توانایی می‌گوییم تاب‌آوری؛ اینکه انسان در شرایط سخت بتواند خودش را جمع‌وجور کند، راهی برای ادامه زندگی پیدا کند و پس از هر دوره دشوار دوباره روی پای خود بایستد. جامعه ایران در سال‌های طولانی جنگ، تحریم و مشکلات اقتصادی، بارها چنین توانایی‌ای را نشان داده است. بخشی از این ویژگی شاید به تجربه تاریخی ما برگردد. نسل ما هنوز دوران جنگ هشت‌ساله را به یاد دارد و نسل‌های جوان‌تر نیز در ماه‌های اخیر با تجربه متفاوتی از جنگ روبه‌رو شده‌اند. به یاد داریم در روزهای درگیری و جنگ ۴۰ روزه، خانواده‌ها و دوستان بیشتر از حال یکدیگر خبر می‌گرفتند و خیلی‌ها ترجیح می‌دادند کنار عزیزانشان باشند. همین ارتباط‌ها در آن روزها دلگرم‌کننده بود. اما پس از فروکش کردن درگیری‌ها، شرایط تا اندازه‌ای تغییر کرده است.

نگرانی از آینده، فشار اقتصادی و مشغله‌های روزمره، فرصت و حوصله معاشرت را هم کمتر کرده‌اند. گاهی دلمان می‌خواهد دوستانمان را ببینیم یا ساعتی کنار خانواده باشیم، اما خستگی و دغدغه‌ها باعث می‌شود دیدارها را عقب بیندازیم.

ادامه این وضعیت حتی بر کیفیت روابط اجتماعی ما هم اثر گذاشته است. این برداشت را نمی‌توان بدون بررسی به همه جامعه تعمیم داد، اما در اطراف خودمان نشانه‌هایی از آن می‌بینیم.

در همین جا پرسشی مطرح می‌شود: مرز میان تاب‌آوری و عادت کردن به بحران کجاست؟ وقتی شرایط دشوار ادامه پیدا می‌کند، آدم‌ها ناچار می‌شوند برنامه‌هایشان را تغییر دهند. تصمیم‌های مهم را عقب می‌اندازند، محتاط‌تر خرج می‌کنند و گاهی ترجیح می‌دهند به جای فکر کردن به چند سال آینده، فقط برای هفته‌های پیش‌رو برنامه داشته باشند.

جوانی که می‌خواهد کسب‌وکاری راه بیندازد یا خانواده‌ای که برای تحصیل فرزندش تصمیم می‌گیرد، باید احتمال اتفاقات تازه را نیز در نظر بگیرد. این سازگاری قابل فهم است، اما اگر طولانی شود، ممکن است آرام‌آرام انتظارات‌مان از زندگی را تغییر دهد. البته تحمل این فشارها برای همه به یک اندازه دشوار نیست. کسی که شغل مطمئن و پس‌اندازی دارد، فرصت بیشتری برای مدیریت مشکلات پیدا می‌کند. اما خانواده‌ای که درآمدش به سختی هزینه‌های ضروری را پوشش می‌دهد، ممکن است با هر افزایش قیمت یا وقفه در کار، ناچار شود از بخشی از نیازهای خود صرف‌نظر کند.

وقتی از قدرت تحمل ایرانیان حرف می‌زنیم، باید این تفاوت‌ها را هم در نظر داشته باشیم. به نظرم ارزش تاب‌آوری جامعه ایران در توان بازسازی و ادامه تلاش است. در همین سال‌های دشوار، بسیاری از مردم با تکیه بر دانش، تجربه و ابتکار خود راه‌هایی برای ادامه فعالیت پیدا کرده‌اند. کسب‌وکارهایی که پس از دوره‌های سخت دوباره شروع به کار کرده‌اند، جوانانی که همچنان به دنبال فرصت‌های تازه هستند و خانواده‌هایی که برای حفظ زندگی و آینده فرزندانشان تلاش می‌کنند، نمونه‌هایی از این توانایی‌اند.

ما ایرانی‌ها چه اندازه از وقت و انرژی خود را صرف عبور از بحران‌ها کرده‌ایم؟ شاید آنقدر به حل مشکلات روزمره مشغول بوده‌ایم که کمتر فرصت کرده‌ایم به آنچه می‌توانستیم در شرایط باثبات‌تر به دست آوریم، فکر کنیم. همچنان به توان مردم ایران برای ساختن روزهای بهتر باور داریم. اما دوست داریم روزی برسد که وقتی از تاب‌آوری ایرانیان صحبت می‌کنیم، تنها خاطره عبور از جنگ و بحران پیش چشم‌مان نباشد؛ بتوانیم از فرصت‌هایی بگوییم که این مردم برای رشد، کار، خلاقیت و زندگی در آرامش در اختیار داشته‌اند.

شاید پرسش امروز ما این باشد: جامعه‌ای که توانسته از این همه بحران عبور کند، اگر از امنیت، ثبات و فرصت برنامه‌ریزی برای آینده برخوردار باشد، چه توانایی‌هایی می‌تواند از خود نشان دهد؟

برش

ذهنی که دست از نگرانی برنمی‌دارد: ۶ نشانه کمتر شناخته‌شده اضطراب

اضطراب واکنش طبیعی بدن به استرس است؛ اما وقتی نگرانی دائمی، بیش از حد و غیرقابل کنترل شود، نشانه اختلالی به نام «اختلال اضطراب فراگیر» (GAD) است. مبتلایان معمولا نگرانی افراطی درباره کار، سلامت، امور مالی و خانواده دارند که دست‌کم شش ماه ادامه دارد؛ انجام کارهای روزمره را دشوار می‌کند و مهار آن از توان فرد خارج است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایستا، محدثه حرانی -روانشناس- با بیان اینکه مرز دقیق بین نگرانی‌های عادی روزمره و «اختلال اضطراب فراگیر» کجاست، گفت: نگرانی روزمره واکنش به یک مساله مشخص است که با حل شدن آن فروکش می‌کند، اما در اضطراب فراگیر شدت نگرانی بیشتر از اثر واقعی رویداد است و بدون محرک مشخص ادامه دارد و فرد در حالت انتظار وقوع فاجعه به‌سر می‌برد.

وی ادامه داد: در نگرانی عادی فرد می‌تواند فکر نگران‌کننده را موقتا کنار بگذارد و به کارش ادامه دهد، اما در اضطراب فراگیر نگرانی مهار نمی‌شود و ذهن مدام به‌صورت زنجیروار از یک موضوع به موضوع دیگر می‌پرد. نگرانی عادی گذراست و ساعت‌ها یا چند روز طول می‌کشد، اما در اضطراب فراگیر حضور اضطراب دست‌کم شش ماه است.

این روانشناس تاکید کرد: نگرانی عادی علامت بدنی پایداری ایجاد نمی‌کند، اما بزرگسالان مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر ممکن است دچار تنش و گرفتگی عضلانی، زود خسته شدن، بی‌قراری یا گوش به‌زنگی، تحریک‌پذیری و زودرنجی شوند.

شش تقلاب خاموش اضطراب فراگیر

به گفته حرانی، نشانه‌های خاموش و پنهان اختلال اضطراب فراگیر که معمولا نادیده گرفته می‌شوند، در قالب ویژگی‌های شخصیتی، عادت‌های رفتاری و شکایات جسمی مبهم بروز می‌کند.

وی اظهار کرد: نخست، «مقابله‌های جسمی»؛ بسیاری از این افراد سال‌ها به‌متخصصان داخلی، گوارش یا مغز و اعصاب مراجعه می‌کنند، مثلا در خواب یا بیداری دندان‌های خود را بهم فشار می‌دهند که به درد فک می‌انجامد یا به سردردهای تنشی، علائم گوارشی مزمن مانند نفخ، دل‌پیچه و رودہ تحریک‌پذیر و خستگی سنگین پس از بیدارشدن دچار می‌شوند. دوم، حواس‌پرتی و فراموشی‌های روزمره؛ مانند جاگذاشتن وسایل و فراموش کردن حرف‌هایی که گفته می‌شود.

این روانشناس افزود: سوم، اطمینان‌جویی و تشخیار مکالمات؛ یعنی پرسیدن مدام تظر دیگران برای تایید گرفتن، بازخوانی چندباره پیام‌ها پیش و پس از ارسال و مرور مکرر یک گفت‌وگوی عادی در ذهن، با این نگرانی که مبادا حرف ناشایستی زده باشد. چهارم، زودرنجی و خشم ناگهانی؛ ذهنی که تمام‌روز مشغول پیش‌بینی خطرهاست آستانه تحمل پایینی دارد و به‌همین دلیل یک تغییر کوچک در برنامه، سر و صدای محیط یا یک درخواست ساده ممکن است با واکنش تند و کلافگی شدید او روبه‌رو شود تا جایی که اطرافیان او را بدخلق می‌خوانند.

حرانی تاکید کرد: پنجم، تعلل و فلج تصمیم‌گیری که ریشه در ترس از انتخاب نادرست و روبه‌رو شدن با پیامدهای منفی دارد. ششم، کمال‌گرایی افراطی؛ چنین فردی برای جزئی‌ترین کارها فهرست طولانی می‌نویسد، همیشه زودتر از موعد آماده است و برای هر ستاریویی از پیش نقشه می‌کشد.

ژنتیک، سیستم هشدار حساسی که تربیت آن را تنظیم می‌کند

وی با اشاره به اینکه سهم ژنتیک و شیوه‌های تربیتی دوران کودکی در ابتلا به اضطراب فراگیر نقش دارد، بیان کرد: این موضوع به این معنا نیست که زن مساوی با ابتلای حتمی است. ژنتیک به فرد یک سیستم هشدار بسیار حساس می‌دهد، اما این شیوه تربیتی، سبک دلبستگی و رویدادهای استرس‌زای دوران کودکی و نوجوانی هستند که به سیستم هشدار یاد می‌دهند به هر صدای کوچکی واکنش جنگ نشان دهد یا گریز.

حرانی با بیان اینکه در اضطراب فراگیر، ذهن دچار تشخیار فکری و نگرانی‌های غیرقابل کنترل می‌شود، تصریح کرد: در اضطراب فراگیر، مغز به‌خاطر عدم تحمل ابهام، مسائلی را که نمی‌داند و ابهام‌های احتمالی طبیعی زندگی را تهدید واقعی می‌بیند و برای اینکه حس کنترل داشته باشد به تشخیار فکری پناه می‌برد.

وی اضافه کرد: قشر پیش پیشانی مغز، که تفکر «ترمز منطقی» را دارد، در این افراد ضعیف عمل می‌کند؛ به‌همین دلیل فرد نمی‌تواند این چرخه فکری را با اراده خود متوقف کند. پیام کلیدی آن این است که ژنتیک «حکم» نیست، بلکه حساسیتی است که محیط و تجربه‌های کودکی آن را تنظیم می‌کنند و تشخیار فکری نه راهی برای کنترل، بلکه خود مکانیزم تداوم اضطراب است.