info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز
پیام آشنا
شماره ۲۰۳۱
شنبه ۲۰ فروردین/ ۱۴۰۱
۷ / رمضان / ۱۴۴۳
09 / April / 2022

صاحب امتیاز موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناسان، رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۳۲۸۳-۲۲۵۲۳۲۴۳ -۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۳۲۸۲
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۶۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

یادداشت

دست‌های آلوده

روزگار غریبی است و آن جوانی که برای جنایت اخیر در حرم دستگیر شده بدبختی است که بدون شک آلت دست دستگاهی دیگر است و ای بسا که این کار مقدمه رویدادی است که لطمه‌های بزرگ به بی‌پناهان افغان و بیگانهان ایرانی خواهد زد تا برنامه یا هدف و منافعی دیگر تأمین شود که هیچ معلوم نیست سر نخ آن در دست کدام دولت و سیستم جنایتکاری است.

به گزارش پیام آشنا: در یادداشتی در روزنامه اطلاعات به قلم سیدمسعود رضوی آمده‌است: «روز دوشنبه هفته گذشته یادداشتی با عنوان «پیوندها و ترفندها» در همین صفحه به قلم نگارنده به چاپ رسید که در آن به اجمال و اختصار گفتیم که در ارتباط با برادران و خواهران مهاجر افغانستانی توطئه‌ای در حال شکل گیری است. دلایل روشن بود و تجربه نشان می‌دهد بارها این علل و مقدمات برای نتایجی شوم طراحی می‌شود. در این مورد زمینه‌سازی و مقدمه‌چینی گسترده‌ای با انتشار چند مطلب مجعول و سراپا دروغ همراه با تصاویر و فیلم‌هایی از ایاب‌وذهاب کارگران و بی‌پناهان آن کشور که در پی کار و زندگی یا تردد و رفت‌وآمد بودند، به شکل غیر منطقی و یکباره در همه جا در تمام شبکه‌ها و دستگاه‌های ارتباط جمعی، نشر و بازنشر شد.

زیرنویس تصاویر و فیلم‌های مزبور هم عجیب بود و دلالت بر هجوم طالبان و سربازان آن جماعت و حکومت بدون خانواده برای تغییر بافت جمعیت ایران داشت و کانا و کنا مشتی از همین لاطائلات به خورد مخاطبان داده شده بود. به نظر می‌رسد کسانی در خارج یا داخل ایران با پیمائش افکار عامه و رصد کردن حساسیت‌های اجتماعی قصد و نیتی پلید دارند و نشان به این نشان که اندکی پس از نشر وسیع آن مطالب، یکباره دیروز در حرم سیدنا ثامن‌الائمه امام رضا(ع)، جوانی افغان با چاقو به سه روحانی حمله کرد، یکی را می‌کشد و دو تن را زخمی کرده است.

در آن مکان امن که مردم به پناه آمده از برای عبادت، کسب رضایت خواطر، استیفای زهد و آرامش نفوس اجتماع می‌کنند، در ماه رمضان، چرا باید چنین اتفاقی بیفتد؟

اساساً چنین سابقه‌ای در آن بارگاه و صحن بسیار نادر بوده و به این شکل که روی داده، هیچگاه نبوده، تاریخ رویاروی ماست. خشونت‌ها غالباً دولتی و در ضمن سیاست رخ داده و دو - سه مورد است، یکی وقتی که لشکر جنایتکار روس بدانجا حمله کردند و حتی گنبد و ضریح امام عزیز را به توپ بسته و تخریب کردند و یکبار هم نظامیان تاخرد دیوان پهلوی اول مسجد گوهرشاد را به خون زوار و عزاداران خضاب کردند، اما جز آن حتی دعوا و درگیری لفظی هم به احترام آن حضرت و آن مقام دیده و شنیده نمی‌شود.

بی‌شک حرم رضوی بزرگ‌ترین معبد زنده و زائرپذیر جهان است که در تمام اوقات لبریز از عابدان و علاقمندان است؛ جایی که نهایت هنر و زیبایی و بزرگی و عظمت مکان دینی را متمرکز ساخته و تمام اجزای هنر قدسی را متمرکز ساخته و به معرض نمایش نهاده است. جمال و جلالی دارد که تام ملکشاه سلجوقی و شاهرخ و بایسنقر و گوهرشادخاتون و شاه‌اسماعیل و شاه‌عباس و الله‌وردیخان و شمار زیادی از دیگر سلاطین و بزرگان صفوی و زند و قاجار و بعد از آنان تا امروز، خاصه‌ها بر زیبایی و جلالتش افزوده‌اند.

این مقدمات گفته شد تا بدانیم و بدانند کسانی که بدین خطه و قطعه بی‌همال لطمه‌های مادی یا معنوی وارد کنند چه ستمی در حق خود و دیگران روا می‌دارند یک بار گوهی کوبرل در اولن انقلاب بمبی گذاشتند و کاری شنیع کردند که خاک بر سرشان بادا اینک رسوا هستند و در دنیا کسی پشیزی برایشان ارزش قائل نیست. ای بسا که باز هم همان کارگردانان خبیث ماقیابی و آدمکش در پی مقاصد دیگری باشند!

روزگار غریبی است و آن جوانی که برای جنایت اخیر در حرم دستگیر شده بدبختی است که بدون شک آلت دست دستگاهی دیگر است و ای بسا که این کار مقدمه رویدادی است که لطمه‌های بزرگ به بی‌پناهان افغان و بیگانهان ایرانی خواهد زد تا برنامه یا هدف و منافعی دیگر تأمین شود که هیچ معلوم نیست سر نخ آن در دست کدام دولت و سیستم جنایتکاری است.

باور نکنید و بنده هم باور ندارم بعد از آن تبلیغات یکباره و یکسویه در شبکه‌های مجازی، بی‌دلیل و بی‌ارتباط، چنین جنایت فجیع و واقعه موحشی رخ داده باشد.

دستگاه‌های اطلاعاتی و امنیتی ایران باید بدون حاشیه و تبلیغات به حقایق دست یابند و مردم را نیز آگاه و آماده کنند. اما عجالتاً اوضاع به‌هم‌ریخته پاکستان و اداره امنیت ارتش آن، جناح تندروی طالبان و برخی گروه‌های جهادی در افغانستان، سلفی‌ها و توکران شیوخ جنوب ایران و تمام مخالفان امنیت و توسعه در ایران ممکن است در حال نقشه‌چینی برای ایجاد حادثه و واهمه‌ای باشند تا از امنیت ایران و عادی‌سازی روابط با جهان و امضای تفاهم برجام جلوگیری کنند. آنان به‌خوبی می‌دانند یک ایران بدون معارض و امن و مرتبط با جهان چه امپراطوری و قدرت عظیمی است.

اما فراموش نشود که دولت صهیونیستی نیز در این گونه سناریوهای کثیف و ایجاد اختلافات مذهبی و قومی، درازدست است و سابقه‌ای طولانی دارد. پس هشدار! که مبادا مهاجران و پارسی‌زبانان همسایه که بر خلاف همه کشورها در ایران ما، احساس امنیت نسبی دارند و از بیم جان و آزار متعصبان به ما پناه آورده‌اند، مورد تعدی و حتی بی‌احترامی و وهن قرار گیرند. امام رضا(ع) ضامن و پناه بی‌پناهان است و ما این صفت کریمه را از آن امام و آموزگار آموخته‌ایم. والسلام»

گزارش روز

نذری جدید برای کودکان کار

چگونه به دور از ترحم و پرخاشگری به کودکان کار کمک کنیم؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایران: «ممنون کوچولو، فعلاً چیزی نیاز ندارم» بچه خندان می‌گیرد، یک جور خنده‌ام‌ایکته یا بهت. شاید انتظار نداشته کسی او را کوچولو صدا کند. بچه هشت- نه ساله دیگر به خیال خودش بزرگ شده است. در واقع از همان وقتی که دارد بین ماشین‌هایی که گاه و بیگاه شیشه‌ها را با دیدن او بالا می‌دهند، چیز می‌فروشد، دیگر کودکی را کنار گذاشته و بی‌آن‌که دلش بخواهد یا حتی به آن فکر کرده باشد، پا در دنیای بزرگسالی نهاده است.

کوچولو در حالی که آوازی گنگ می‌خواند، سراغ راهگذر بعدی می‌رود که از فضا از آنهایی است که حوصله بچه‌های کار و خیابان را ندارد. مرد با تشر کودک را دور می‌کند. بچه خم به ابرو نمی‌آورد. عادت دارد. لابد بعدی دو تا دستمال سفره می‌خرد و بچه ۱۰ هزار تومانی را مچاله می‌کند و توی کیف کمری که‌نه‌ای که برای کمر کوچکش زیادی بزرگ است می‌چپاند. چند بچه دیگر سر می‌رسند و با هم خوش‌وبش می‌کنند. برای هم جفتی‌ها می‌گیرند و غش‌غش می‌خندند.

صورت‌های کوچکشان زیر نور چراغ نئونی فروشگاه درخششی معصومانه دارد. حضورشان آن قدر برایمان عادی شده که گاهی اصلاً آنها را نمی‌بینیم. گاهی هم برخی از حضورشان عصبانی می‌شوند و رفتارهای خشنی نشان می‌دهند. سرشان داد می‌کشند و با دست پسشان می‌زنند و آنها را به چشم مزاحمان کوچک خیابانی می‌بینند. گاهی هم بخصوص در مناسبت‌هایی خاص مثل ماه مبارک رمضان و ایام عزاداری محرم و صفر و از دوستی و لطف به کودکان کار درمی‌آیند و نذورات خود را تقدیم آنها و به خیال خودشان دین خود را به این کودکان ادا می‌کنند. برخی هم با راه‌اندازی کمپین‌هایی مثل کمک‌به‌فروش اقلام کودکان کار و غیره در واقع با پم‌رسمیت‌شناختن کار کودکان، نادانسته به ضرر آنها عمل می‌کنند. اما رفتار مناسب در قبال کودکان کار چیست و چطور می‌توان به آنها کمک کرد؟

اعظم حاج‌یوسفی که سال‌هاست در زمینه کمک به تحصیل کودکان کار فعالیت می‌کند در این باره می‌گوید: «در ماه مبارک رمضان برخی فکر می‌کنند می‌توانند با نذورات خود به کودکان کار کمک کنند اما می‌شود نذرهای بهتری هم کرد. مثلاً می‌توانیم این را بر عهده خودمان بگذاریم که درباره کودکان کار آگاهی‌رسانی کنیم و به بیان این مسأله بپردازیم که اصلا به چه دلیلی این کودکان آواره خیابان‌ها شده‌اند و پشت پرده این قضیه چه مشکلاتی وجود دارد. اینها به هر حال کودکانی هستند که وارد یک جامعه بزرگسال می‌شوند و با آسیب‌های زیادی روبه‌رو می‌شوند که نحوه برخورد با این آسیب‌ها را یاد نیستند چون سنشان کم است در نتیجه درگیر مشکلات زیادی می‌شوند. کاش می‌شد ما به عنوان یک شهروند این نذر را یا کنیم که یک‌سری بروشور و تراکت بر مبنای علمی تهیه و آنها را بین مردم توزیع کنیم تا درباره برخورد با کودکان کار به آنها آموزش داده شود.

مردم ما آگاهی زیادی درباره نحوه برخورد با این کودکان ندارند. وقتی این بچه‌ها را می‌بینند یک حس دوگانه می‌رسند که بهشان کمک کنند یا کمک نکنند. برخی از آن قدر ترحم می‌کنند که این ترحم به روح و روان بچه ضربه بزرگی می‌زند و برعکس برخی با روش‌های کمپینی خشن با این بچه‌ها برخورد می‌کنند. همه اینها دلیل ناآگاهی است و اطلاع‌رسانی هم در این زمینه کم شده است و مردم جیزی در این باره نمی‌دانند و این وظیفه مسئولان و شهروندان است که بتوانند به این راه گام‌های هدفمند بردارند و اگر کمکی هم می‌خواهند بکنند آن را به سمت مراکز مربوط و خیریه‌های معتبر سوق دهند تا بشود موجباتی فراهم کرد که این کودکان کمتر مشغول به کار شوند. گاهی برخی حمایت‌ها در واقع حمایت‌های سمی هستند که از روی ناآگاهی انجام می‌شوند.»

شما در برخورد با کودکان کار چگونه رفتار می‌کنید؟ کمی فکر کنید و این بار که با آنها برخورد کردید، به رفتار خودتان توجه کنید. حاج‌یوسفی در این باره می‌گوید: «ما باید با کودکان کار مهربان‌تر و به دور از ترحم برخورد کنیم تا ابزاری برای تحقق اهداف افراد سودجو نشوند.

وقتی مردم از روی حس ترحم از کودکان خرید می‌کنند و حتی گاهی بیشتر از نرخ تعیین شده به آنها پول می‌دهند و رفتارهای ترحم‌آمیز این چنینی به نوعی پاداشی است به کودک و خانواده برای کار کودک. خانواده وقتی می‌بینند که فرزندشان می‌تواند درآمد خوبی داشته باشد، بیشتر به این رفتار دامن می‌زند. از آنجا که شاید بتوان گفت یکی از معضلات اساسی در این زمینه الگوهای رفتاری نادرست بین شهروندان و کودکان است که گاهی بیشتر در این زمینه اطلاع‌رسانی می‌شد و مردم در رویه‌روشدن با این کودکان آگاهانه برخورد می‌کردند و این کودکان کمتر تحت فشارهای خانواده و بزرگترها مجبور به کار می‌شدند. اگر اطلاع‌رسانی و نحوه برخورد با کودکان کار مناسب باشد، به کاهش جمعیت این کودکان در خیابان کمک می‌شود و انواع آسیب‌های اجتماعی مانند سوءاستفاده‌های جنسی، اعتیاد و بزهکاری کودکان و نوجوانان نیز کاهش می‌یابد.»

این فعال حوزه کودک ادامه می‌دهد: «مسأله این است که این کودکان مثل باقی کودکان، سرمایه‌های ملی ما هستند و ما باید بتوانیم در حفظ، آموزش و تربیت صحیح این بچه‌ها تلاش کنیم تا سبب رشد و شکوفایی آنها شویم تا موجب توسعه انسانی در کشورمان شویم. با توسعه انسانی می‌توانیم به سرمایه‌های ملی عظیمی دست پیدا کنیم. ماثروت ارزشمندی در کشورمان داریم که متأسفانه کمتر دیده می‌شود که آن سرمایه همین بچه‌ها هستند. ما مشاهیری مثل مولوی و سعدی و ابن سینا را داریم که از سرمایه‌های ارزشمند کشورمان هستند. اینها هم روزی بچه بودند و بعد نسلی فرهیخته شدند. پس با تربیت درست و حمایت اصولی می‌توانیم از استعداد کودکان کار و خیابان حمایت کنیم. اگر مردم دست در دست هم بگذارند و با نهادهایی که دارند در این زمینه فعالیت می‌کنند، همیاری کنند، می‌توانند با این کار نیکوکارانه همراه شوند و به طور هدفمند به خانواده‌های این کودکان کمک کنند تا کاهش فقر در خانواده‌ها صورت گیرد و خانواده‌ها تشویق شوند به این که کودکشان را به جای کارکردن به تحصیل بگمارند تا به جایگاه اجتماعی مناسبی برسند. مهم است که کودکان کار را تنها نگذاریم و آگاهانه و بدون ترحم و خشونت به آنها کمک کنیم؛ چرا که بعضی از محبت‌های ناآگاهانه و غیر اصولی نه‌تنها به آنها کمک نمی‌کند بلکه به آنها آسیب می‌زند و از آنها ابزاری می‌سازد برای سوءجویان؛ پس آگاه شویم و آگاهی‌رسانی کنیم و مهربان و بدون ترحم و خشونت با کودکان کار برخورد کنیم و ماه مبارک رمضان هم بهترین فرصت برای کمک‌های درست و اصولی به این کودکان است.» این کوچولوها خیلی زود وارد دنیای بزرگسالی می‌شوند. خیلی زودتر از آن که بتوانند کودکی را تجربه کنند. فقر آنها را وامی‌دارد از روزهای خوب کودکی فاصله بگیرند؛ از بازی و درس‌خواندن که باید تنها کارشان باشد. این ماه فرصت خوبی است برای آن که نهادهای مسئول و گروه‌های مردم‌نهاد بیشتر از قبل به این مسأله بپردازند تا شاید بتوان روزی کودکی را به کودکان کار و خیابان بازگرداند.»

قابل توجه

چگونه از فرسودگی شغلی خلاص شویم؟

فرسودگی شغلی حالتی از فرسودگی جسمی یا روانی است که بر اثر استرس طولانی مدت یا کار بیش از حد ایجاد می شود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، فرسودگی شغلی در دوره همه گیری کووید-۱۹ بیش از هر زمان دیگری رایج شده است زیرا افراد برای مدیریت عوامل استرس زا مانند ساعات کاری طولانی و موقعیت های غیرقابل پیش بینی با چالش روبرو هستند. طبق اعلام سازمان جهانی بهداشت (WHO)، فرسودگی شغلی سندرمی است که به دلیل مجموعه‌ای از استرس‌های مربوط به محل کار رخ می دهد که با موفقیت مدیریت نشده اند. همچنین احساس تخلیه انرژی یا فرسودگی، احساس منفی گرایی یا بدبینی مرتبط با شغل و کاهش کارایی از نشانه های آن است.

فرسودگی شغلی چیست؟

به گزارش روزنامه هندوستان تایمز، فرسودگی شغلی حالتی از فرسودگی جسمی یا روانی است که بر اثر استرس طولانی مدت یا کار بیش از حد ایجاد می شود. فرسودگی شغلی می تواند از عوامل مختلفی از جمله کار بیش از حد و خارج از ساعت اداری، تعارض نقش و وظایف و عدم حمایت اجتماعی ناشی شود. فردی که فرسودگی شغلی را تجربه می‌کند معمولا احساس در هم شکستگی، بدبینی و جدا شدن از کار دارد. همچنین ممکن است در خواب غذا خوردن و تمرکز مشکل داشته باشد. هنگامی که فرسودگی شغلی درمان نشود می تواند به افسردگی یا سایر مشکلات سلامت روان منجر شود.

علائم هشدار دهنده فرسودگی شغلی چیست؟

* احساس خستگی مزمن می کنید.
* در تمرکز روی کارها مشکل دارید.
* نسبت به دیگران احساس تحریک پذیری و بی حوصلگی می کنید.
* علاقه خود را به فعالیت هایی که پیش از این از انجام آنها لذت می بردید، از دست داده اید.
* همیشه احساس فشار و استرس می کنید.
* سلامت جسمی شما به این دلیل که بیش از حد به خودتان فشار آورده اید یا برای مقابله با استرس تلاش کرده اید، تحت تاثیر قرار می گیرد.
* مدام نسبت به زندگی احساس منفی و بدبینی دارید.
* مشکل خواب دارید یا بیش از حد می خوابید.

چگونگی جلوگیری از فرسودگی شغلی

پذیرش و آگاهی از این وضعیت می تواند اولین قدم برای رفع مشکل باشد. با آگاهی از اینکه از مراحل اولیه استرس رنج می برید یا استرس مزمن، طی کردن مرحله بعدی آسان تر می شود.

* علائم فرسودگی شغلی را بشناسید: علائم رایج عبارتند از خستگی غیر قابل توضیح، احساس درد، مشکل در تمرکز، افزایش نگرانی های سلامتی و بی خوابی. این علائم را نادیده نگیرید.
* برای خود وقت بگذارید: مطمئن شوید که هر روز زمانی را برای استراحت و انجام کاری که از آن لذت می برید اختصاص دهید. این می تواند به کاهش استرس کمک و شما را از احساس خستگی دور کند.
* از برنامه ریزی فشرده و دقیق انجام گرفته، فاصله بگیرید و به خود استراحت دهید: زمانی که احساس می کنید خسته هستید، چند دقیقه به استراحت و تجدید قوا اختصاص دهید. همچنین از برنامه ریزی بیش از حد خود خودداری کنید.
* انعطاف پذیر باشید: عقلانه تر است که موقعیت را بپذیرید، کمک بخواهید، استراحت های مکرر انجام دهید. کارها را اولویت بندی کنید.
* حد و مرزهای سالمی را تعیین کنید: با تعیین محدودیت هایی در مورد میزان کار و مدت زمانی که صرف کارهای مختلف در خانه و محل کار می شود، مطمئن شوید که از خود مراقبت می کنید.
* مهربانی با خود را تمرین کنید: قاطع باشید و فقط آنچه که می تواند بدون وارد کردن فشار به خود و تشدید فرسودگی جسمی و ذهنی انجام دهید را بر عهده بگیرید.
* پیشرفت را بر کمال گرایی ارجح بدانید: بهتر است پیشرفت کنید تا اینکه خودتان را خسته کنید تا انسان کاملی باشید. با همان عشق و مهربانی که به دیگران می دهید با خود نیز رفتار کنید.
* تکنیک ۵-۵-۵ را بکار بگیرید: هر روز صبح را با ۵ دقیقه قدردانی و سپاسگزاری، ۵ دقیقه ورزش بدنی و ۵ دقیقه مطالعه کتاب شروع کنید. این ۱۵ دقیقه به شما کمک می کند تا به جای وحشت یا استرس، یک روز را با یک نکته مثبت شروع کنید. تمرین مداوم این تکنیک به همسویی روح-بدن-ذهن کمک می کند.

اشاره

این رفتارها نشانه دوست‌داشتن است؟

بعضی‌ها فکر می‌کنند چون طرف‌مقابل حاضر شده به خاطر رسیدن به آن‌ها دست به هر کاری بزند خودش را رسوای عالم و آدم کند یا حتی رگ خودش را بزند و ... پس عشق‌اش را ثابت کرده و بهترین گزینه برای ازدواج است.

به گزارش پیام آشنا: اسما صابری- روانشناس و نوروتراپیست در ادامه یادداشت خود در روزنامه «خراسان» نوشت: «به‌تازگی و در همین بازه، توئیتی هم در فضای مجازی پربازدید شده و کاربری نوشته: «خواستگار یکی از آشناها سه بار اومد جلوی در خونه شون رگشو زد (جدی) که چرا دخترتون رو به من نمی‌دین؟ الان بچه‌ی بنج سال دخترم با یا و بینی شکسته و کلی جای کبودی رو بدن و یک بچه آواره دادگاهه تا بتونه طلاق بگیره!

خلاصه که دیوانگی بی‌عقلی رو با دوست داشتن اشتباه گرفتن.» تصورات اشتباه درباره نشانه‌های دوست داشتن، موضوعی است که برای بسیاری از دختر و پسرهای دمیخت امروزی دردسرساز شده است. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

عاقبت ازدواج با فردی که با خودش مهربان نیست

از نظر شما فردی که با زدن رگ خودش تلاش می‌کند عشقش را به دیگری ثابت کند واقعا عاشق است؟ هر نوع صمیمیتی از خودمان آغاز می‌شود. فردی که با بدن خود مهربان نیست و خود را نادیده می‌گیرد نمی‌تواند با دیگری صمیمیتی را تجربه کند. در واقع برای این که پیش‌بینی کنیم فردی که مقابل ما قرار دارد می‌تواند فرد مناسبی برای یک زندگی مشترک باشد یا نه، باید به الگوهای رفتاری او با خودش توجه کنیم. فردی که با بدن خود نامهربان است، بدن دیگری را هم نمی‌تواند درک کند و احترام آن را نگه‌دارد یک بار دیگر، متن توئیتی را که این روزها در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده بخوانید تا مطمئن شوید سلامت روان طرف مقابل باید از اولویت‌هایتان باشد و آن را شوخی نگیرید.

ارزش‌شیابی طرف‌مقابل باید منطقی باشد

در زمان آشنایی دو طرف شور و هیجان زیادی وجود دارد و همین شور و هیجان در ابتدای آشنایی باعث می‌شود تمامی رفتارهای طرف مقابل بی‌نقص به‌نظر برسند. باید در ابتدای مسیر، منطقی‌تر ارزش یابی و جزء به جزء رفتارها را بررسی کنیم و در کنارش با یک متخصص کمک بگیریم تا زندگی مشترک را با یک عاشق پوشالی شروع کنیم. هر رفتار هیجانی که ابتدای آشنایی است برای آگاهی از فرد مقابل و ویژگی‌های رفتاری و شخصیت‌اش که برای گرفتن تصمیم نهایی به کمک‌مان خواهد آمد.

هر رفتاری، نشانه دوست‌داشتن نیست

نکته بعدی این که بهتر است هر نوع رفتاری را دوست داشتن ترجمه نکنیم. دوست‌داشتن، سالم یعنی بودن دو فرد در کنار یکدیگر که با همه حس‌هایی که در زندگی مشترک، تجربه خواهد شد در تلاش هستند تا زندگی مشترک را حفظ کنند و از بودن با یکدیگر لذت ببرند. این رابطه در نهایت برای طرفین رشد را در پی خواهد داشت. فردی که برای خواسته خودش دست به زورگویی و خودزنی می‌زند یا درون خود مهربان نیست و ابتدای هر دوست داشتن سالمی از دوست داشتن خودمان آغاز خواهد شد.

توهم تغییر دیگری را نداشته باشیم

گاهی در ابتدای مسیر آشنایی، رفتارهایی را در فرد مقابل مشاهده می‌کنیم که ما‌نند یک چراغ‌راهنما عمل می‌کنند و به ما هشدار می‌دهند اما باز هم آشنایی را با این امید که آن فرد قرار است تغییر کرد و همواره منتظر انقلابی عظیم در جریان هویت فرد هستیم، ادامه می‌دهیم.

در واقع ما وقتی توهم تغییر دیگری را پیدا می‌کنیم که مطمئن هستیم رفتاری دارای نقص در دیگری وجود دارد اما نمی‌توانیم واقع‌بین باشیم چون اگر واقع‌بین باشیم ممکن است آن فرد را از دست بدهیم.

تصمیمی حیاتی

ازدواج مسیری است که ممکن است تا آخر عمرمان ادامه پیدا کند. در جلسات خوشگذرانی باید در نظر داشته باشیم که ازدواج یک تصمیم مقطعی نیست و پشیمانی در آن هزینه‌های بسیار سنگینی خواهد داشت. بنابراین باید واقع بینانه این سول را از خود بکنیم که حاضریم با همه نقص هایی که فرد مقابل دارد سال‌ها کنار اومده‌اید؟

برگ

اگر پول داشته باشی، انسان‌ها تو را خواهند شناخت؛ اما اگر پول نداشته باشی، تو انسان‌ها را خواهی‌شناخت.

افلاطون

اوقات شرعی فردا

اذان صبح	طلوع آفتاب	اذان ظهر	غروب آفتاب	اذان مغرب
۰۵:۱۳	۰۶:۴۰	۱۳:۰۷	۱۹:۳۵	۱۹:۵۳

خواندنی

نمی‌جویم نجات از بند عشقت
چه بندست آنکه خوشتر از نجاتست

انوری

قاصدک

دعای باران

باران که میبارد
شسته‌میشودزنگار
از پنجره‌های انتظار
من از سر شوق
خیس خیال تومیشوم
ویردستهای سجده‌میکنم
که در قنوتش خوانده
دعای باران

مدینه ترکاشوند

رسانه چه خبر

عزم جدی یگان‌های ویژه برای پیاده‌سازی اهداف پلیس

ایرنا: فرمانده یگان‌های ویژه انتظامی با اشاره به عزم یگان‌های ویژه در سال ۱۴۰۱ برای پیاده‌سازی اهداف پلیس اعلام کرد: با ارزیابی عملکرد و بررسی معایب می‌توان راه روشنی برای انجام مأموریت‌ها مهیا کرد. سردار حسن کرمی در جمع فرماندهان، معاونان و کارکنان یگان های ویژه انتظامی سراسر کشور که به صورت ارتباط زنده تصویری برگزار شد، اظهار کرد: در سال گذشته تعدادی از همکاران عزیز را از دست دادیم و در انتهای سال نیز با شهادت شهید "آحسان پای خته" که در راستای تأمین نظم و امنیت مردم شریف ایران جام شهادت را نوشید، پرونده سال ۱۴۰۰ بسته شد. امیدواریم بتوانیم در سال جدید ادامه دهنده خوبی برای منش شهدای عزیزمان باشیم. وی با اشاره به عزم جدی یگان های ویژه در سال ۱۴۰۱ برای پیاده سازی اهداف پلیس در تراز انقلاب اسلامی افزود: با ارزیابی عملکرد سال گذشته و بررسی معایب و نواقص در تمامی برنامه‌ها و مأموریت‌ها می‌توانیم راه روشن‌تری را برای انجام هر چه مطلوب‌تر مأموریت‌ها در سال جدید مهیا کنیم تا بتوانیم به نحو احسن وظایف و مأموریت‌های خود را انجام دهیم. سردار کرمی با اشاره به اینکه در یک دهه گذشته مسیری که یگان های ویژه طی کرده، مسیر افتخار در همه زمینه‌ها بوده است. گفت: با توجه به اینکه فرماندهی انتظامی در چند سال گذشته رسیدن به پلیس در تراز انقلاب اسلامی را در اولویت قرار داده است، یگان های ویژه انتظامی در راستای رسیدن به این مهم با یاری حضرت حق و تحقق بخشیدن به رهنمودهای رهبر معظم انقلاب و با تلاش همه همکاران در یگان های ویژه به خوبی توانسته خود را به پلیس در تراز انقلاب اسلامی نزدیک کند. فرمانده یگان های ویژه انتظامی جمهوری اسلامی ایران تأکید کرد: در سال جدید با برنامه ریزی های جامع در راستای اجرایی کردن مطلبات رهبری در خصوص گام دوم انقلاب، باید همانند سال‌های گذشته تمام توان خود را برای رسیدن به قله موفقیت به خصوص برای رسیدن به اهداف عالی پلیس در تراز انقلاب اسلامی به کار ببندیم. این مقام ارشد انتظامی در پایان با بیان اینکه در سال ۱۴۰۱ بتوانیم کلمه‌های مؤثر و رو به جلویی را در جهت خدمتگزاری بهتر به مردم بردارایم، خاطرنشان کرد: یگان های ویژه انتظامی با داشتن فرماندهان و کارکنان انقلابی و ولایت مدار خواهد توانست در مأموریت‌های خود به نحو احسن عمل کند و موجبات رضایتمندی امام زمان (عج)، مقام معظم رهبری و مردم شریف ایران اسلامی را فراهم کند.

۱۵۴ هزار دوز واکسن کرونا در شبانه روز گذشته تزریق شده است

روابط عمومی وزارت بهداشت: در شبانه روز گذشته ۱۵۴ هزار دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. بر اساس اعلام وزارت بهداشت، تا کنون ۶۴ میلیون و ۴۰ هزار و ۷۸۷ نفر دوز اول، ۵۷ میلیون و ۹۱ هزار و ۳۰۵ نفر دوز دوم و ۲۶ میلیون و ۴۵۸ هزار و ۱۴۸ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را تزریق کردهاند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۷ میلیون و ۵۹۰ هزار و ۲۴۰ دوز رسید. در شبانه روز گذشته ۱۵۴ هزار و ۶۶۶ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است.

بدون ماسک بیرون نروید

مهر: رئیس گروه سلامت هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت با اشاره به تشدید گرد و غبار در آسمان تهران، نسبت به وقوع مرگ‌های زودس در بیماران قلبی و سالمندان هشدار داد. عباس شاهسونی با هشدار به شهروندان تهرانی برای ماندن در منزل، گفت: افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی و ریوی و سالمندان و کودکان، از خانه خارج نشوند. وی افزود: در این شرایط افزایش شدید بیماری‌های قلبی و ریوی را داریم و ممکن است منجر به مرگ زودرس در بیماران قلبی و سالمندان شود. همچنین افزایش علائم تنفسی را در این شرایط جوی شاهد خواهیم بود. شاهسونی تاکید کرد: افراد سالم نیز بدون ماسک از منزل خارج نشوند و از هوا و تغییر اقلیم وزارت بهداشت گفت: افرادی که بیماری‌های زمینه‌ای دارند این شرایط می‌تواند مشکلات بیشتری به همراه داشته باشد.

آغاز نام‌نویسی در آزمون وکالت سال ۱۴۰۱ از ۲۰فروردین

روابط عمومی مرکز وکلا: زمان نام‌نویسی برای شرکت در آزمون وکالت سال ۱۴۰۱ از ۲۰ تا ۲۶ فروردین ماه اعلام شد. کارشناسان رسمی و مشاوران خانواده قوه قضائیه، داوطلبان "آزمون فوق‌العاده وکالت" بایدا از ۲۰ تا ۲۶ فروردین ماه به سایت دادگستری "آزاد اسلامی" به نشانی http://www.azmoon.org مراجعه و ضمن مطالعه دقیق آگهی "آزمون وکالت" سال ۱۴۰۱ نسبت به ثبت نام در این آزمون اقدام کنند. آزمون وکالت در روز جمعه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۳ برگزار خواهد شد. داوطلبان برای کسب آخرین اخبار و اطلاعات تکمیلی در خصوص "آزمون وکالت" می توانند به سایت مرکز وکلا به نشانی www.۲۳۰۵۵.ir مراجعه کنند.