

گرامیداشت یادشهادت دانش آموز میناب باحضور ۱۲ هزار قرآن آموز مهدالرضایی در حرم مطهر رضوی برگزار شد

خادمان قرآن، فرشتگان مقاومت



رضا میرزاده|شهادت جمعی از دانش آموزان و معلمان مدرسه شجره طیبه میناب، برگی از تاریخ جنگ تحمیلی سوم بود که در اذهان مردم ایران ماندگار شد، زنده نامانی که بی جرم و بی جنایت، هدف حمله دشمنی قرار گرفتند که مدعی حقوق بشر در دنیاست و سال هاست که بر این طبل توخالی می کوبد.

شهادای میناب به عنوان نمادی از مظلومیت مردم ایران در تاریخ ایران ماندگار شدند. البته که مردم ایران نیز از همان روز واقعه میناب، در کنار مردم داغ دیده میناب حضور یافتند تا آن ها بدانند میناب، تنها نیست. مردم ایران در هر جمعی و با هر بهانه ای، یاد و خاطره شهدای میناب را گرامی می دارند و ضمن اعلام همدردی با خانواده های آن ها، از خون خواهی آن ها سخن می گویند.

عصر روز گذشته نیز ۱۲هزار کودک قرآن آموز مهدالرضایی، در ایام دهه کرامت و در آستانه سالروز ولادت عالم آل محمد^ع، در حرم مطهر رضوی گرد هم آمدند و با تلاوت آیاتی از کلام وحی، یاد هم وطنان شهید خود در میناب را گرامی داشتند.

مدیرکل آموزش و پرورش خراسان رضوی تأکید کرد

آموزش مدارس؛ همچنان غیرحضورى

مدیرکل آموزش و پرورش خراسان رضوی با اشاره به مصوبه شورای مدیریت بحران استانداری از الزام حضور مدیران و معاونان مدارس در روزهای شنبه تا چهارشنبه به منظور نظارت مستمر بر فرایند آموزش مجازى خبر داد و اظهار کرد: عوامل اجرایی تمام مدارس ابتدایی و متوسطه در مدرسه از روز شنبه پنجم اردیبهشت ماه باید در مدرسه باشند اما آموزش ها همچنان غیرحضورى است.

به گزارش تسنیم، مصطفی اسدی افزود: حضور مدیر و معاونان مدارس در فضای مدرسه به منظور هم افزایی و تقویت فرایند آموزش بسیار اثرگذار است. اسدی با اشاره به اینکه در مقطع حساسی از سال تحصیلی هستیم، بیان کرد: مدیران و معاونان مدارس باید تدابیری اتخاذ کنند تا ۷ ماه از تلاش های دانش آموزان عزیز و معلمان گرامی به ثمر نشتسته و در زمان باقی مانده از سال تحصیلی تمام اهداف آموزشی و پرورشی محقق شود.

مدیر کل آموزش و پرورش خراسان رضوی با اشاره به پروژه مهر^{۱۴۰۵} گفت: مدیران مدارس در جلسات شورای معاونان خود بررسی وضعیت مدارس برای آغاز سال تحصیلی آینده را باید به دقت بررسی کرده و برای رفع موانع و مشکلات پیگیری های لازم را داشته باشند.

اسدی در ادامه با تأکید بر ادامه غیرحضورى بودن آموزش در سراسر استان تأکید کرد: متأسفانه تعدادی از گزارش های واصله حاکی از آن است که مدیران برخی مدارس، مراکز علمى آزاد و... با استدلال دغدغه هاى دانش آموزان پس از اخذ امضا و رضایت کتبی از اولیا برای برگزاری کلاس های حضورى مبادرت کرده اند که انحراف عملکرد مدیر از حدود وظایف ادارى در چارچوب ضوابط را به ذهن متبادر می کند. پرواضح است با این گونه مدیران متخلف برخورد قانونی خواهد شد.

وی همچنین با تأکید بر ممنوعیت آموزش حضورى در مدارس گفت: این موضوع یک تصمیم کشورى بوده و تبعیت از این مصوبه برای تمام مدیران ادارات، فرمانداران و بخشداران لازم و ضرورى است.

پیش بینی ورود ۲۰ هزار زائر پیاده به مشهد

سختگوى جمعیت خدمتگزار زائران پیاده امام رضا^ع از پیش بینی ورود نزدیک به ۲۰ هزار زائر پیاده به مشهد در روز میلاد امام رضا^ع خبر داد. به گزارش شهرآرانیوز، حسین رضایی با تشریح حرکت کاروان ها بیان کرد، یک کاروان ۴۵۰۰ نفره از تهران، قم و کرج روز سه شنبه عازم می شوند و پیش بینی می شود حدودا اواسط هفته به حوالی نیشابور برسند و از آنجا پیاده وارد مشهد شوند. وی همچنین از حضور یک کاروان ۱۵۰۰ نفره خبر داد و افزود، این کاروان در سال های گذشته نیز به صورت پیاده به زیارت می رفته اند. این کاروان از استان های مختلف از جمله خراسان رضوی (نیشابور، سبزوار و دیگر شهرستان ها)، بیرجند و سایر نقاط اعزام می شوند. تجمع این کاروان ها در محدوده ملک آباد خواهد بود و از آنجا حرکت خود را به سمت مشهد آغاز می کنند. سختگوى جمعیت خدمتگزار زائران پیاده امام رضا^ع همچنین از حرکت یک کاروان ۲۵۰۰ نفره از سرخس خبر داد که طى یک روز خود را به مشهد می رسانند. همچنین کاروانی دیگر از سمت فریمان در روز ولادت امام رضا^ع، صبحگاه روز ولادت حرکت کرده و در همان روز وارد مشهد می شوند. رضایی در ادامه به فعالیت ۱۸ ایستگاه خدمت رسانی در مسیر جاده نیشابور اشاره کرد و گفت: این ایستگاه ها از روز ولادت حضرت معصومه ^س تا پایان دهه کرامت فعال خواهند بود. این ایستگاه ها خدمات رفاهی و نیز خدمات جزئی درمانی به زائران ارائه می دهند. وی تأکید کرد، با توجه به کوتاه بودن مسیرها، مشکل درمانی خاصی پیش بینی نمی شود.

۱۱ هزار خدمت سلامت محور

مدیر جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس دانشگاه علوم پزشکی مشهد از تداوم ارائه خدمات سلامت به سالمندان در شرایط بحران خبر داد و گفت: طى ۴۰ روز جنگ تحمیلی سوم بیش از ۱۱ هزار خدمت سلامت به سالمندان در شهرستان های تابعه این دانشگاه ارائه شده است. به گزارش شهرآرانیوز، محمد احمدیان، اظهار کرد: پیگیری و ارائه مراقبت های سلامت برای گروه های سنى میان سالان و سالمندان در تمامی مراکز خدمات جامع سلامت، پایگاه های سلامت و خانه های بهداشت شهرستان های تابعه به طور مستمر انجام شده است تا خدمات ضرورى این گروه سنى حتى در شرایط بحران نیز بدون وقفه ادامه یابد. وی افزود، در همین راستا، آمار خدمات مرتبط با سالمندان در شرایط بحران به صورت روزانه و هفتگی استخراج و برای اعلام به وزارت بهداشت ارسال شده است تا روند ارائه خدمات و وضعیت سلامت این گروه سنى به طور دقیق پایش و ارزیابی شود.



روزنامه نگار رضا میرزاده

در ایام دهه نخست ماه ذی القعدة و موسوم به دهه کرامت هستیم. دهه و ماهی که به نام عالم آل محمد^ع سند خورده است. مهم ترین جلوه این دهه، در یازدهمین روز ماه ذی القعدة و سالروز میلاد ولی نعمتتمان، امام مهربانی ها رقم می خورد و برای مردم مشهد که توفیق مجاورت با حرم مطهر رضوی را دارند، این ایام متفاوت با همه ایام سال است.

در شهر امام رضا^ع و به شکرانه مجاورت با حرم مطهر رضوی، هر ساله برنامه های ویژه ای برای این ایام تدارک دیده می شود. امسال نیز هر چند مردم ایران، داغ دار رهبر شهید انقلاب اسلامی و جمعی از مردم ایران عزیزمان هستند که در تهاجم صهیونیستی امریکایی به کشور به شهادت رسیده اند، اما به شکرانه مجاورت با حرم مطهر رضوی و به رسم ادب و ارادت به آن امام همام، سعی می کنند همان گونه که رهبر معظم انقلاب اسلامی در پیام نوروزی خود به آن اشاره کردند، ضمن حفظ حرمت خون شهدان،

جهش ۶۸ تا ۷۱ درصدی تعرفه های درمان در سال ۱۴۰۵، اگرچه از منظر اقتصادی برای کادر درمان و مراکز خصوصی قابل دفاع به نظر می رسد، اما یک پرسش تلخ را پیش روی مردم قرار داده است. مگر می شود با این قیمت ها به فکر درمان باشیم؟ افزایش ۲۳۶ درصدی تعرفه آزمایشگاه خصوصی و رشد ۱۴۳ درصدی جزء فنی جراحی ها در بخش دولتی، یک شوک اقتصادی به خانواده ها وارد کرده است.

واقعیت میدانی این است که پیش از این هم بسیاری از مردم به دلیل هزینه های درمان، مراجعه به پزشک را به تأخیر می انداختند یا از انجام آزمایش های ضروری صرف نظر می کردند. اما اکنون با این افزایش ها، نگرانی از تبدیل شدن یک بیماری ساده به فاجعه مالی و سلامتی، بیش از پیش شده است. نظام سلامت اگرچه باید تعرفه ها را به سمت واقعی شدن پیش ببرد، اما فراموش کرده است که طرف دیگر این معادله، بیمارانی هستند که «حق انتخاب» ندارند. وقتی یک کارگر ساده برای یک بار ویزیت عمومی باید نزدیک به بیش از ۲۰۰ هزار تومان بپردازد، بسیاری ترجیح می دهند، سرفه های مکرر یا درد مهبکم را نادیده بگیرند. نتیجه؟ تشخیص دیر هنگام، پیشرفت بیماری و در نهایت هزینه های سنگین تر بستری است که حتی با سهم ۱۰ درصدی بیمه نیز کمرشکن است. افزایش تعرفه بدون افزایش هم زمان پوشش بیمه ها و توان اقتصادی مردم، یک قدم به سمت توسعه و دو قدم به سمت محرومیت درمانی است.

مسیر پرچالش تأثیر سوابق تحصیلی در کنکور سراسری، از سال ۱۴۰۲ با مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی وارد فاز جدیدی شد؛ فازی که با حذف دروس عمومی و تأثیر قطعی ۴۰ درصدی معدل پایه دوازدهم کلید خورد. هدف اعلامی این طرح، مدرسه محوری و کاهش فشار کنکور بود. اما در عمل، این تصمیم به زنجیرکردن سرنوشت دانش آموزان به نمرات امتحانات نهایی دولتی و غیرانتفاعی دست و پنجه نرم می کند، وزن دادن به نمرات مدرسه ای، عملاً طبقاتی کردن دانشگاه ها است. دانش آموز مدرسه ای در حاشیه شهر که از حداقل امکانات آموزشی محروم است، نمی تواند با دانش آموزی که از ابتدای تحصیل در مدارس خاص با بهترین کادر آموزشی و امکانات کمک درسی تربیت شده، در یک تراز نمره ای سنجیده شود. در دو سال اخیر، با وقوع شرایط خاص و تعطیلی های مکرر مدارس این نابرابری

در صبح میلاد امام رضا^ع پرچم گنبد منور و پوش ضریح مطهر تعویض خواهد شد

حرم رضوی غرق در گل و نور



عکس: محمدحسین هاشمی/شهریار

آل محمد^ع و ساعت ۷ صبح روز میلاد، ویژه برنامه «جلوه نو بر ضریح و گنبد» و مراسم تعویض پرچم گنبد حرم مطهر رضوی در صحن انقلاب اسلامی حرم مطهر رضوی برگزار می شود.

حجت الاسلام والمسلمین مسلم هوشنگی در ادامه به تشریح دیگر برنامه های شب و روز میلاد امام رضا^ع در حرم مطهر پرداخت و افزود، در

برنامه هایی متناسب با این ایام و برای ایجاد شور و نشاط در جامعه اجرا کنند.

در حرم مطهر رضوی نیز برنامه هایی برای زائران و مجاوران آن حضرت در این ایام تدارک دیده شده است. رئیس اداره اطلاع رسانی و رسانه حرم مطهر رضوی در گفت وگو با شهرآرا و در تشریح این برنامه ها گفت: هم زمان با سالروز میلاد عالم

آمارهای وزارت بهداشت، نشان دهنده افزایش چشمگیر بهای خدمات پزشکی است

سلامت مردم زیر تیغ تعرفه پزشکی

- افزایش ۶۸ درصدی تعرفه در بخش دولتی

معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی مشهد در گفت وگو با شهرآرا اظهار کرد: در سال ۱۴۰۵ به طور میانگین میزان افزایش تعرفه در تمام بخش های دولتی ۶۸ درصد و در بخش خصوصی ۷۱ درصد محاسبه شده است. این افزایش تعرفه به تفکیک برخی خدمات، تصویر روشن تری از اولویت های نظام سلامت در سال پیشرو ارائه می دهد. منصور شکیبادرباره جزئیات این طرح گفت: جزء حرفه ای (اقدامات و جراحی ها) در بخش دولتی، به طور میانگین ۳۵ درصد رشد داشته و جزء فنی (اتاق عمل) ۷۰ درصد افزایش یافته است. شکبیا ادامه داد: در سرفصل ویزیت، رشد متوسط در همه گروه های تخصصی در بخش دولتی ۵۳ درصد و در بخش خصوصی ۶۰ درصد تعیین شده است.

- افزایش ۷۳ و ۷۹ درصدی تعرفه های هتلینگ
- معاون درمان دانشگاه علوم پزشکی گفت: تعرفه های هتلینگ در بخش دولتی به طور میانگین ۷۳ درصد و در بخش خصوصی ۷۹ درصد رشد کرده است. تعرفه بسته خدمات و مراقبت پرستاری نیز نسبت به سال قبل ۵۸ درصد افزایش یافته که نشان از توجه به ارزش خدمات پرستاری در سال ۱۴۰۵ دارد.

- حمایت های ویژه به چه گروه هایی تعلق می گیرد؟
- شکبیا در ادامه درباره گروه های مشمول حمایت ویژه، توضیح داد: پنج دسته از گروه ها با خدمات تقریباً رایگان هستند؛ بیماران خاص، مددجویان زیرپوشش کمیته امداد و پهلزیستی، دهک های اول تا پنجم درآمدی، بیماران سرطانی و اطفال زیر ۷ سال در بخش بستری، همچنان از حداقل فرانشیز یا معافیت کامل برخوردارند.

وی بیان کرد: البته باید دقت کرد که رایگان بودن به معنای صفر مطلق هزینه نیست، بلکه سهم سازمان های بیمه گر پایه بسیار بالاست و بیمار مبلغ ناچیزی می پردازد.

- افزایش تعرفه ها به روایت اعداد مصوب وزارت بهداشت

بر اساس تعرفه منتشرشده توسط وزارت بهداشت، ویزیت پزشکان عمو می و دندان پزشکان عمومی دارای پروانه در بخش دولتی، ۱۲۸ هزار و ۹۵۵ تومان تعیین شده است. ویزیت پزشکان متخصص در بخش دولتی ۱۷۹ هزار و ۴۳۰ تومان و ویزیت پزشکان فوق تخصص ۲۱۸ هزار و ۵۰۵ تومان است. در بخش خیریه اما این مبالغ بیشتر شده



و به ترتیب ۳۲۴ هزار و ۲۰۰ تومان، ۴۵۱ هزار و ۸۰۰ تومان و ۵۴۱ هزار و ۶۰۰ تومان است. این تفاوت تعرفه ای میان بخش دولتی و خیریه نشان می دهد که مراکز خیریه عملاً جایگاهی بین دولتی و خصوصی کامل دارند.

در پایان باید گفت که هرچند افزایش تعرفه ها به تنهایی نمی تواند معضل زیرمیزی را به صفر برساند، اما کام بسیار مهمی در راستای شفافیت اقتصادی نظام سلامت است. اگر این روند برای دو، سه سال بیایی ادامه یابد و نظارت کافی هم اعمال شود، می توان به کاهش چشمگیر زیرمیزی امیدوار بود. در عین حال شرط تحقق این هدف فقط افزایش تعرفه نیست؛ تداوم بازرسی های مستمر و سخت گیری در برخورد با تخلفات نیز ضروری است.

سختگوى کمیسیون آموزش مجلس از بررسی تأثیر قطعی پایه یازدهم در کنکور سراسرى خبر داد

آینده دانش آموزان در گرو نظر شورای انقلاب فرهنگی

انقلاب فرهنگی است. این طرح ابتدا از سوی این شورا اعلام شد و بدون نگاه به مسائل عدالتی به تصویب هم رسید. در صورتی که نمایندگان کارشناسان تحصیلی و حتی دانش آموزان بارها اعتراض کردند و حتی کارزارهایی برای این مصوبه راه انداختند اما مخالفت اعضای شورای انقلاب فرهنگی همچنان ادامه دارد و مطمئناً این مسئله در آینده به دانش آموزان بسیار ضربه خواهد زد. وی افزود، درحال حاضر نظر تمام مراجع تخصصی و حتی وزیر آموزش و پرورش بر مثبت شدن تأثیر پایه یازدهم است و فقط شورای عالی انقلاب فرهنگی، مخالف هستند. عظیم راد ادامه داد: ما همچنان برای این موضوع پیگیری خواهیم کرد و انتظار داریم رئیس جمهور به طور مستقیم به این مسئله ورود کند.

- آزمون های نهایی به تعویق افتاد
- سختگوى کمیسیون آموزش مجلس توضیح داد: موضوع دوم مربوط به آزمون های نهایی بود که مطرح شد و وزارت آموزش پرورش اعلام کرد، پس از اعلام پایان جنگ به مدت ۲ تا هفته تعویق خواهیم داشت و به تبع کنکور هم به همین مقدار دیرتر برگزار می شود. نظر ما بر این بود که کنکور ا تا ۲ ماه تعویق داشته باشد اما نتیجه گرفتیم تصمیم وزارت آموزش و پرورش منطقی تر است. همچنین کنکور فرهنگیان که قرار بود در اردیبهشت ماه برگزار شود با کنکور سراسرى ادغام شد.

و پرورش، داشتیم و قرار شد در جلسه معین شورای عالی انقلاب فرهنگی پیشنهادهای سه گانه، یعنی حذف تأثیر قطعی معدل در پایه دوازدهم، مثبت شدن ۶ درس در پایه یازدهم و قطعی شدن ۶ درس در این پایه مطرح شود که متأسفانه این اتفاق نیفتاد و ممکن است در هفته های آینده دوباره این موضوع در دستورکار قرار بگیرد. وی گفت: پس از شنیدن این موضوع اعلام کردیم این نوع مواجهه اعضای دبیرخانه شورای عالی انقلاب فرهنگی که هماهنگی جلسات را بر این چنین موضوعات مهمی تشکیل می دهد، صحیح نیست. انتظار ما این بود که دبیرخانه نگاه واقع بینانه تر و دقیق تری نسبت به انتظارات جامعه دانش آموزان و نسل آینده این کشور داشته باشد. عظیمی راد ادامه داد: به هرحال در سال تحصیلی ۱۴۰۴-۱۴۰۵ با شرایط خاصی روبه رو شدیم.

وی گفت: از مهر سال گذشته تاکنون نظام آموزشی کشور واقعاً در وضعیت مناسبی نبوده است. ناتزاری انرژی، آلودگی هوا و فتنه دی ماه سال گذشته باعث عقب ماندگی دانش آموزان در سال تحصیلی شد. از طرفی وقوع جنگ تحمیلی، بار روانی زیادی به کنگوری ها تحمیل کرده و مانع تمرکزشان شده است.

- پافشاری شورای عالی انقلاب فرهنگی بر طرح تأثیر قطعی معدل
- عظیمی راد با انتقاد از اعضای شورای انقلاب فرهنگی گفت: مشکل اصلی ما مخالفت شورای

واضح تر شد و تأثیر قطعی نمرات مدرسه ای به جای اصلاح کنکور، به عامل تشدید استرس و سرخورگی دانش آموزان تبدیل گشت. اصرار شورای عالی انقلاب بر ادامه این مسیر، درحالی که بیشتر دانش آموزان مخالف این طرح هستند، پرسش های جدی را ایجاد کرده است.

- سال تحصیلی جاری، سالی متفاوت بود
- در همین راستا سخنگوی کمیسیون آموزش مجلس در گفت وگو با شهرآرا اظهار کرد: ما مدت ها است نسبت به دغدغه دانش آموزان و خانواده ها درخصوص تأثیر قطعی پایه یازدهم در کنکور سراسرى پیگیر هستیم. هم مدارک و مستندات کمیسیون آموزش و مرکز پژوهش مجلس، سازمان سنجش آموزش کشور و اخبار خود وزارت آموزش و پرورش کشور رسماً اعلام کردند آنچه برای ارتقای سطح کیفیت تحصیل دانش آموزان ضرورى است باید لحاظ شود که یک مورد آن همین مسئله بود. احسان عظیمی راد افزود، با توجه به اینکه وزیر آموزش و پرورش هم در جلسه مجازى کمیسیون آموزش مجلس دو پیشنهاد ارائه کرد که مورد اول حذف تأثیر قطعی یازدهم و مورد دوم مثبت شدن پایه یازدهم در کنکور بود. در همین راستا هفته گذشته جلسه ای با دکتر کاظمی، وزیر آموزش



نماینده ایران امروز در لیگ قهرمانان آسیا به میدان می‌رود

مأموریت دشوار والیبالی برای صالحی

مژده رنگیان

لیگ قهرمانان زنان آسیا از امروز به مدت پنج روز به میزبانی تایلند پیگیری می‌شود و تیم مهرگان نور با ترکیب یک والیبالیست خراسانی و دیگر بازیکنان ملی‌پوش والیبال زنان ایران در این مسابقات شرکت کرده است. تیم مهرگان نور امروز از ساعت ۱۵:۳۰ در نخستین دیدارش به مصاف ناخون راتچاسیما از تایلند می‌رود. در ترکیب تیم ملی زهرا صالحی، ستاره خراسانی و ملی‌پوش جوان استان، نیز حضور دارد. پیش از این آیدا ولی‌نژاد، دیگر والیبالیست استان، در اردوهای ملی حضور داشت، اما در فهرست نهایی اعزام جای نگرفت. تیم دختران ایران براساس قانون مسابقات کار سختی در پیش دارد و باید در اولین قدم یکی از تیم‌های مدعی را از پیش‌رو بردارد و پیروز میدان شود. در صورتی‌که مهرگان امروز شکست بخورد، از دور رقابت‌ها حذف می‌شود. تیم والیبال ناخون راتچاسیما در سال ۲۰۰۵ تشکیل شده است و با هجده مدال در لیگ تایلند، به عنوان یکی از تیم‌های مطرح فعالیت می‌کند. این تیم تاکنون هفت قهرمانی در لیگ زنان تایلند کسب کرده که قهرمانی در سال ۲۰۲۶-۲۰۲۵ از جمله آنان است. تیم والیبال ناخون راتچاسیما که پیش‌تر یک مدال نقره و دو نشان برنز آسیا را کسب کرده، در این دوره از لیگ قهرمانان زنان آسیا با استفاده از امتیاز میزبانی به دنبال قهرمانی است و برای پایان دادن به این حسرت، در نخستین گام به مصاف مهرگان نور از ایران می‌رود. تیم ناخون راتچاسیما که در رتبه ۱۳ جهان قرار دارد، در رقابت‌های قهرمانی باشگاه‌های آسیا درخشان بوده است و در سال ۲۰۲۱ موفق به کسب مقام نایب قهرمانی شده و در سال‌های ۲۰۲۴ و ۲۰۲۵ دو مدال برنز این مسابقات را کسب کرده و امسال با امتیاز میزبانی در اندیشه پایان حسرت قهرمانی است. تیم مهرگان نور، نماینده والیبال ایران در لیگ قهرمانان زنان آسیا و نخستین حریف ناخون راتچاسیما که سفر سه‌روزه خود را برای حضور در این مسابقات، چهارشنبه آغاز کرده بود، روز جمعه، چهارم اردیبهشت، به بانکوک رسید؛ سفری که از ساری شروع شد و ملی‌پوشان از طریق مرز زمینی وارد ترکیه شدند و از این کشور با هواپیمای به تایلند اعزام شدند.

ن علم ورزش

رازهای ورزشکاران حرفه‌ای در روزهای سخت

در وضعیت جنگی، ذهن ورزشکار حرفه‌ای درگیر یک پارادوکس است؛ از یک سو می‌خواهد با تمرین بیشتر، خود را برای مسابقات آینده آماده نگه دارد و از سوی دیگر، استرس، بی‌خوابی و ناامنی، بدن را به مرز فروپاشی می‌کشاند. نتیجه‌اش سندرمی به نام «بیش‌تمرینی» است که قاتل خاموش عملکرد ورزشی نامیده می‌شود.

چرا بیش‌تمرینی در جنگ شایع می‌شود؟

بیش‌تمرینی زمانی رخ می‌دهد که حجم و شدت تمرین از توان بازسازی بدن فراتر رود. در وضعیت عادی، بدن پس از ۲۴ تا ۴۸ ساعت استراحت، با بازیابی می‌شود، اما در جنگ، سه عامل این معادله را به هم می‌زند: استرس مزمن (کورتیزول بالا)، اختلال خواب و تغذیه نامناسب. در نتیجه، ورزشکاری که با اشتیاق تمرین می‌کند، ناگهان به خستگی مفرط، کاهش قدرت، بی‌خوابی شبانه و حتی افسردگی دچار می‌شود.

علائم هشداردهنده از نظر پزشکی ورزشی

- ضربان قلب صبحگاهی ۱۰ تا ۱۵ ضربه بالاتر از حد معمول
- کاهش غیرقابل توضیح در عملکرد (مثلاً دیروز ۵ کیلومتر می‌دویدی، اما امروز ۶ کیلومتر نفس تله می‌شوی)
- دردهای عضلانی مداوم که با استراحت بهبود نمی‌یابد
- بی‌اشتهایی و افت وزن
- بی‌میلی به تمرین (آنچه ورزشکاران به آن «بی‌حالی ذهنی» می‌گویند)

۲ اصل طلایی تخبه‌های ورزشی

۱) تمرین با شدت متغیر

هیچ ورزشکار حرفه‌ای هر روز سنگین تمرین نمی‌کند. برنامه آن‌ها شامل روزهای سنگین، سبک و استراحت فعال است. در وضعیت جنگی، شدت تمرین را ۴۰ تا ۴۰ درصد کاهش می‌دهند و به جای آن روی کیفیت تمرکز می‌کنند.

۲) پایش روانه بازیابی

استفاده از شاخص‌های ساده مثل «نرخ ضربان قلب صبحگاهی» و «احساس خستگی در مقیاس ۱ تا ۱۰». اگر سه روز پیاپی احساس خستگی بیش از ۷ باشد، استراحت اجباری تجویز می‌شود.

۳) بازتعریف هدف: از «بهترین رکورد» به «حفظ آمادگی»

در جنگ، هدف نباید رکوردزنی باشد. هدف «ماندن در بازی» است. ورزشکار حرفه‌ای می‌داند که یک هفته تمرین سبک بهتر از دو ماه دوری به دلیل مصدومیت یا فرسودگی است.

▪گردآوری: هیئت پزشکی ورزشی خراسان رضوی

ن روزنگار



در چنین روزی ۱۶ دی‌بهشت در سال ۱۳۹۲ تیم‌ملی والیبال نشسته ایران توانست در خاک مشهد به مقام قهرمانی آسیا برسد. مردان والیبال‌نشسته ایران که قهرمانی المپیک دیگر برایشان به دست‌گرمی بدل شده بود، برای فتح جام آسیایی، آن هم در خاک کشورمان، مشکل چندانی نداشتند. شاید تنهاهیجانش برای ام‌شده‌ی‌ها، میزبانی از این رویداد بزرگ بود. در بخش بانوان نیز بانوان والیبال‌نشسته ایران در همین دوره از مسابقات در مشهد به مقام نایب‌قهرمانی رسیدند. مردان ایران در فینال ۳بره قزاقستان را شکست دادند و بانوان کشورمان در فینال ۳بره به چین باختند. هادی رضایی، سرمربی افسانهای والیبال‌نشسته ایران، آن زمان نیز هدایت این تیم را به عهده داشت.

درباره مرتضی اعتمادی، دروازه‌بان ارزنده فوتبال خراسان

در دهه‌های ۵۰ و ۶۰ که در آلمان آسمانی شد

خدا حافظ گلر اردیبهشت



حسین نخعی‌شریف

در هیاهوی خبرهای جنگ تحمیلی که دنیای ورزش را تحت تأثیر قرار داده است، چند روز پیش خبری کوتاه به گوش رسید که چندان به چشم نیامد؛ خبر درگذشت مرتضی اعتمادی، یکی از دروازه‌بانان برجسته فوتبال خراسان در دهه‌های ۵۰ و ۶۰؛ فوتبالیستی که برای جوان‌های آن دهه اسطوره بود، اما جوان‌های این دوره کمتر او را می‌شناسند. آنچه در ادامه می‌خوانید، روایتی خلاصه‌وار از دوران زندگی این فوتبالیست است که سال‌ها از وطن دور بود و سرانجام در غربت آسمانی شد.

به مرتضی گفت‌تومی‌توانی دروازه‌بان آینده‌داری باشی،

به شرط اینکه فراموش نکنی اخلاق همیشه مقدم بر فوتبال است. و این‌گونه مرتضی اعتمادی درون دروازه ایستاد.

● درخشش در اولین و آخرین قهرمانی جوانان اردیبهشت ۱۳۵۴ ایرج نجاران او را در شانزده سالگی به عنوان سنگربان دوم به تیم جوانان خراسان دعوت کرد تا با این تیم روانه چهارمین دوره مسابقات کشوری جوانان در تبریز شود تا باز هم اردیبهشت برایش خاطره‌سازی کند. در این مسابقات به او فرصت بازی نرسید، اما در آبان همین سال با تیم نوجوانان کمتر از هفده‌سال خراسان روانه اولین دوره مسابقات نوجوانان کشور شد و در تهران در ورزشگاه امجدیه هنرمایی کرد تا همگان اذعان کنند دروازه‌بان شایسته‌ای در راه است. او سال بعد به خاطر اولویت درس بر ورزش، قید حضور در تیم جوانان را زد تا دیپلمش را بگیرد، اما سال ۱۳۵۶ در ششمین دوره مسابقات جوانان کشور به‌عنوان سنگربان اصلی درون دروازه خراسان ایستاد. خراسان یا بهتر بگوییم همان مشهد در این دوره با مربیگری سیدمهدی قیاسی، با تیم‌های اصفهان، آذربایجان شرقی، همدان، چهارمحال و بختیاری و سمنان هم‌گروه شد تا به علت جرمیه تبانی اصفهان و تبریز، حکم صعود به جمع هشت تیم برتر را بگیرد؛ جایی که مرتضی اعتمادی نقش آفرین اصلی همه‌نبردها تا رسیدن به فینال شد.

در یک چهارم مشهد مقابل تهران قرار گرفت؛ تیمی که اصفهان و تبریز از ترس رویارویی با آن تبانی کرده بودند

برنامه‌های سرمربی مشهدی برای تکرار قهرمانی جهان و المپیک

عطش قهرمانی رضایی تمامی ندارد

است، گفت: بر اساس تمرینات و ارزیابی‌های فنی، دوسه بازیکن از تیم «ب» به «الف» منتقل می‌شوند و یک بازیکن هم از تیم «الف» وارد تیم «ب» می‌شود. در ادامه تمرینات، از مجموع ۲۸ بازیکنی که در اردوی قبلی این دو تیم حضور داشتند، هفده بازیکن را در یک تیم واحد خواهیم داشت. سرمربی تیم‌ملی والیبال‌نشسته بابیان اینکه دور جدید تمریناتمان از ده‌م اردیبهشت آغاز می‌شود،

والبته مسئولان برگزاری مسابقات هم حکم به حذفشان دادند. تساوی در وقت قانونی و دو وقت اضافه، نبردا را به ضیافت پناالتی‌ها کشاند؛ جایی که مرتضی اعتمادی، بی‌واهمه از نام حریف، چون شیر ایستاد تا خراسان به جمع چهار تیم برتر برسد. مصاف با لرستان در نیمه‌نهایی و بازهم درخشش اعتمادی در مهمانی پناالتی‌ها و رسیدن خراسان به فینال. جمعه، هشتم مهر ۱۳۵۶، در مقابل دیدگان «هزار تماشاگر، خراسان و فارس رودرو شدند و باز هم همه چیز به پناالتی کشید. مشهدی‌ها چهارتا زدند و یکی نزدند و شیرازی‌ها هم همین‌طور تا کار به پناالتی‌های تک‌به‌تک برسد. حسن غیورنیا که البته با نام امینیان در این مسابقات شرکت کرده بود، توپ را برای شاگردان قیاسی گل کرد تا همه نگاه‌ها به دستان مرتضی اعتمادی دوخته شود. مهار پناالتی توسط اعتمادی و اولین و آخرین قهرمانی خراسان در مسابقات قهرمانی کشور تاکنون.

● اردیبهشت همیشهخوب

درخشش اعتمادی در این مسابقات باعث شد توسط الکساندر، یا گودیچ، سرمربی یوگوسلا تیم ملی، به اردو فراخوانده شود تا بازی هم اردیبهشت‌ماه برایش خاطره‌ساز شود و همراه تیم ملی جوانان در مسابقات کان فرانسه سنگربان این تیم باشد. البته سیدمهدی قیاسی هم که سرمربی ابومسلم شد، او را در عین جوانی در لیگ ششم تخت جمشید همراه ابومسلم کرد تا از مهدی عسگرخانی، سنگربان اصلی تیم، چیزها بیاموزد. پیروزی انقلاب و تعطیلی مسابقات باعث شد در عین جوانی و پایتخت خلاصه می‌شد. او با تیم کارگزاران که دراصل همان ابومسلم بود، در اردیبهشت ۱۳۵۹ قهرمانی باشگاه‌های مشهد را جشن گرفت و بعد با تشکیل دوباره ابومسلم، مجدد درون قفس توری این تیم ایستاد. هنرمایی او در سال ۱۳۶۲ در مسابقات شهدای بابل باعث شد بار دیگر در یک اردیبهشت، ماتماتیک درهای تیم ملی به رویش باز شود و احمد طوسی او را به اردو فراخواند. مرتضی در

ادامه داد: برای مسابقات قهرمانی جهان که هدف اولیه‌ما به حساب می‌آید، باید هفده بازیکن را در قالب فهرست اولیه معرفی می‌کردیم. هفده بازیکن دعوت شده به اردو همان نفراتی هستند که وارد این فهرست شده‌اند. از این فهرست، ترکیب نهایی و دوازده‌نفره برای اعزام به چین انتخاب می‌شود. رضایی درباره برنامه‌های تمرینی تیم ملی والیبال‌نشسته تا پیش از مسابقات قهرمانی جهان نیز گفت: این‌گونه برنامه‌ریزی شده است که بازیکنان «۱۰روز در اردو باشند و «۹روز هم به استراحت سپری کنند. در این فاصله حتما اردوی برون مرزی هم خواهیم داشت که برایمان واجب است. روسیه و صربستان گزینه‌های مدنظر برای این بخش از برنامه‌هایمان هستند. وی تأکید کرد: از هر دو کشور



کاروان دوندگان جاده ولایت به سمت دیار امام هشتم(ع) در حرکت است

گذراز گذرگاه کوپریزد

«کاروان دوندگان جاده ولایت» در دومین روز از نوزدهمین دوره حرکت خود باعبور از مناطق کوپری استان یزد، به منزلگاه امامزاده قاسم(ع) در نزدیکی ساغند رسید. دوندگان عاشق الرضارع که حرکت ۲هزارکیلومتری خود را از استان یزد آغاز کرده‌اند، در دومین روز از این سفر معنوی، مسیر خود را به سمت مناطق شرقی این استان ادامه دادند. ورزشکاران این کاروان پس از خروج از شهر یزد و عبور از جاده‌های کوپری، وارد روستای تاریخی خراق شدند ومورد استقبال اهالی این منطقه قرار گرفتند. دوندگان جاده ولایت پس از طی مسافتی طولانی دردل کوپر، برای استقرار شبانه وتجدیدقوا، در محل امامزاده قاسم(ع) واقع در ۲۵کیلومتری منطقه ساغند، حضور یافتند. این کاروان باشعار «ورزش، معنویت و ارادت» مسیر هجرت تاریخی امام(رضاع) را پیاده وبا دوییدن طی می‌کند. زنده‌نگه داشتن مسیر هجرت رضوی وترویج فرهنگ ولایی در میان نسل جوان ورزشکار، از اهداف اصلی این رویداد بزرگ ورزشی مذهبی است.

دیدارهای تدارکاتی آن قدر خوش درخشید که همه او را مسافر تیم ملی در مسابقات دیوار بزرگ چین می‌دانستند، اما به جرم شهرستانی بودن قلم قرمز بر نامش کشیده شد تا دو تهرانی سنگربانان اعزامی باشند؛ دروازه‌بانانی که در این مسابقات آن قدر بد عمل کردند که صدای همه را درآوردند. سیدمرتضی اما سرخورده از این اتفاق، به مشهد برگشت و هنگامی که متوجه شد مشکلی‌ها هم با دروازه‌بان دیگری مذاکره کرده‌اند، راهی شاهین شد.

● مهاجرت، بدشناسی و پایان سال ۱۳۶۴ با برگزاری لیگ سراسرس قدس، سنگربان خراسان در این مسابقات شد و بارها تحسین کارشناسان را برانگیخت، اما وقتی در فهرست بازیکنان دعوت شده به تیم ملی، نامش در عین شایستگی نبود، دل شکسته و غمگین بار سفر بست و همراه دوست دیرینش، شاهین فریدونی، عازم ایرزلرن در شمال غربی آلمان شد؛ شهری در ۲۴کیلومتری دورتوموند. مرتضی آنجا به تحصیل در رشته پرستاری پرداخت و البته هم‌زمان در لیگ آماتور آلمان هم بازی کرد. درخشش او در این مسابقات باعث شد به تیم دوم دورتوموند دعوت شود، اما پاسخونبودن فدراسیون فوتبال ایران در جواب استعلاام آلمانی‌ها، باعث شد این فرصت از او گرفته شود تا دستکش‌هایش را برای همیشه آویزان کند و همه خوش و حواشش را به درس وزندگی در کنار همسر و دو فرزندش، مهدی و مرجان، بدهد. با اتمام درس، به عنوان تکنیسین اتاق عمل استخدام شد و سال‌ها به بیماران خدمت کرد. مرتضی در آلمان صاحب دومین دختر و سومین فرزند نیز شد. او از حدود «۱۰سال پیش دچار سردردهای مزمن شد و همین باعث بازنشستگی زودتر از موعدش شد، اما دست از تلاش برنداشت و در مدارس فوتبال، گاه و بیگاه به آموزش دروازه‌بانی مشغول بود. یک‌ماه پیش، تومور مغزی مزمنش دوباره عود کرد و جمعه، سوم اردیبهشت ۱۴۰۰، در یکی از بیمارستان‌های نزدیک دورتوموند آسمانی شد.

دعوت‌نامه داریم. هادی رضایی تأکید دارد که والیبال‌نشسته با نایب قهرمانی در جهان هم می‌تواند پارالمپیک‌ی شود، اما این مهم باید با قهرمانی حاصل شود. وی در توضیح چرایی این موضوع گفت: روسیه در والیبال‌نشسته بسیار قوی است و در مسابقات قهرمانی جهان هم شرکت ندارد. از این حیث برایمان خوب است که با خیال آسوده با تیم ملی این کشور دیدار داشته باشیم. ضمن اینکه در صورت سفر به روسیه، این امکان مهیاست که تیم ملی بانوان هم در سفر حضور داشته باشد و آنجا اردو و دیدار تدارکاتی برگزار کند. از طرفی، سفر به صربستان با توجه به وضعیت کسب روایدی اروپا سخت‌تر است. در هر صورت، برایمان خوب است که در هر دو کشور اردو داشته باشیم، اما اگر قرار بر انتخاب یکی از آن‌ها باشد، اولویت‌مان روسیه است. هادی رضایی گفت: برخلاف ادوار گذشته، هردو تیم فینالیست این دوره مسابقات صاحب سهمیه چندانی نداشتند. شاید تنهاهیجانش برای ام‌شده‌ی‌ها، میزبانی از این رویداد بزرگ بود. در بخش بانوان نیز بانوان والیبال‌نشسته ایران در همین دوره از مسابقات در مشهد به مقام نایب‌قهرمانی رسیدند. مردان ایران در فینال ۳بره قزاقستان را شکست دادند و بانوان کشورمان در فینال ۳بره به چین باختند. هادی رضایی، سرمربی افسانهای والیبال‌نشسته ایران، آن زمان نیز هدایت این تیم را به عهده داشت.

نایب رئیس شورای ملی زعفران مطرح کرد قطع اینترنت عامل کاهش صادرات زعفران



نایب رئیس شورای ملی زعفران با اشاره به وضعیت فعالیت واحد های صادرکننده زعفران، گفت: قطع اینترنت موجب از دست رفتن بازارهای صادراتی شده است و به نظر می رسد در این شرایط، دولت باید از صادرکنندگان باتدوین بسته جامع حمایت کند.

غلامرضا میری در گفت وگو با ایسنا درخصوص صادرات زعفران ایران در سال ۱۴۰۴، اظهار کرد: طی سال ۱۴۰۳ بیش از ۲۱۴ تن زعفران

از کشور صادر شده، این درحالی است که برای سال ۱۴۰۴ فقط آمار ۱۰ ماهه اعلام شده است. وی ادامه داد: طی ۱۰ ماهه سال گذشته ۱۶۵ تن و ۲۷۸ کیلو زعفران از کشور صادر شده است. در حال حاضر صادرات زعفران با توجه به شرایط جنگی کشور بیشتر از طریق کشورهای همسایه و از طریق واسطه ها در حال انجام است. میری با اظهار نگرانی از روند موجود صادرات زعفران، تصریح کرد: شرایط فعلی موجب ایجاد برخی چالش ها برای صادرکنندگان از جمله دریافت وجه کالای صادراتی، همچنین

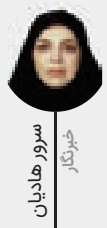
نگرانی شدید درباره تصاحب بازار زعفران توسط کشورهای همسایه است، زیرا کالا از طریق واسطه های کشورهای همسایه به دست مشتری می رسد. رئیس اتحادیه صادرکنندگان زعفران خراسان رضوی با اشاره به اینکه از ابتدای سال ۱۴۰۴ تا مهرماه سال گذشته صادرات ۲۴ درصد رشد داشت، بیان کرد: از آبان ماه سال گذشته قیمت زعفران دو برابر شد و صادرات زعفران تادی ماه ۱۴۰۴ به ۴ درصد رسید.

نایب رئیس شورای ملی زعفران

با اشاره به افزایش مهلت رفع تعهدات ارزی، اظهار کرد: دولت تا قبل از جنگ تحمیلی سوم مهلتی برای رفع تعهدات ارزی مقرر کرده بود که پس از جنگ تحمیلی سوم بخش نامه جدیدی مبنی بر امهال منتشر شد. وی همچنین به تشریح وضعیت فعالیت واحدهای صادرکننده زعفران پرداخت و گفت: پس از جنگ این واحدها غیرفعال شدند. این در حالی است که هیچ تعدیل نیرویی صورت نگرفته و حقوق و مزایای نیروها همچنان در حال پرداخت است.

گرانی پلاستیکی!

به دلیل افزایش نرخ مواد اولیه، قیمت پلاستیک در بازار رکورد زد



به دنبال حمله رژیم صهیونی به پتروشیمی های ایران، قیمت مواد اولیه پلاستیک افزایش یافته است. این مسئله سبب افزایش قیمت در بازار داخلی و البته در بازارهای جهان نیز رشد قیمت نفت سبب گرانی محصولات پلاستیکی شده است. بازار پلاستیک، نایلون و نایلکس در حالی با جهش های ناگهانی قیمت روبه رو شده که فعالان این حوزه علت افزایش نرخ هارانه «کمبود واقعی کالا»، بلکه مجموعه ای از عوامل شامل توقف های پی در پی تولید در پایان سال گذشته، محدودیت عرضه مواد اولیه در بورس، رقابت شدید برای خرید مواد اولیه، شایعات مربوط به گرانی های آینده و رفتارهای احتکاری برخی واحدهای تولیدی و توزیعی می دانند. از سوی دیگر، افزایش ۱۰۰ درصدی نرخ مواد پتروشیمی در بورس، به التهاب بیشتر بازار دامن زده است. در چنین شرایطی، متوالی نظارت بر بازار با ورود به این قضیه تلاش دارد مانع از موج سواری قیمت ها بر پایه مواد اولیه ای شود که هنوز حتی وارد چرخه تولید نشده اند.

- ضوابط قیمت گذاری

معاون بازرسی و حمایت از مصرف کنندگان اداره کل صمت خراسان رضوی با اشاره به ضوابط قیمت گذاری کالاهای تولید داخل، گفت: قیمت گذاری این گروه از کالاهای بر اساس دستورالعمل رسمی سازمان حمایت انجام می شود و آخرین نسخه آن در چهارم آذر ۱۴۰۴ ابلاغ شده است. به گفته علی بیاتی، برای تولیدات داخلی قیمت گذاری دستوری وجود ندارد و فقط گروه کالای مشمول ارز ترجیحی یا یارانه مستقیم، تحت قیمت گذاری مستقیم قرار می گیرند. سایر اقلام طبق بند ۳ ماده ۴۸ قانون برنامه هفتم توسعه، توسط خود تولیدکننده تعیین قیمت می شوند.

بیاتی افزود، در قیمت گذاری تولیدات پلاستیکی، هزینه مواد اولیه، دستمزد، سربار، هزینه های عمومی و حتی هزینه های مالی ناشی از تسهیلات بانکی لحاظ می شود. تولیدکننده مجاز است بین ۱۳ تا ۱۷ درصد سود بر قیمت تمام شده اضافه کند. این ضابطه شامل نایلون، نایلکس، ظروف آشپزخانه و ظروف یک بار مصرف پلاستیکی است.

بیاتی درباره تأمین مواد اولیه توضیح داد: مواد پتروشیمی در بورس کالا براساس ظرفیت اسمی واحدهای تولیدی عرضه می شود و قیمت پایه آن متأثر از نرخ جهانی، به ویژه قیمت های خلیج فارس است. سال گذشته قیمت پایه پلی اتیلن بین ۸۰۰ تا ۹۰۰ هزار تومان و قیمت معامله شده بین ۱۲۰۰ تا ۱۵۰۰ هزار تومان نوسان داشت. او تأکید کرد که تعطیلی معمول واحدهای

بازار

هاشمیان بازار طلا و سکه روز گذشته بافضایی ناپایدار ونوساناتی که در تضاد با یکدیگر بود،ند، با گرانشی شد. درحالی که قیمت هر گرم طلای ۱۸ عیار نسبت به معاملات پنجشنبه کاهش یافت و در لحظه تهیه این خبر در کانال ۱۷ میلیون و ۲۰۰ هزار تومان تثبیت شد، بازار سکه با رفتارهای متفاوتی روبه رو بود،

به طوری که سکه امامی افتی محدود راتجربه کرد، اما بهار آزادی ورعب سکه رشد کردند و سایر قطعات بدون تغییر ماندند. این بی ثباتی در حالی رخ داد که سفر منطقه ای عباس عراقچی، وزیر امور خارجه، با محوریت مسائل منطقه ای و احتمالا مذاکرات، فضای بازارهای مالی را با ابهام فراوانی روبه رو کرده است. اگرچه این خبر تأثیر مستقیمی بر قیمت گذاری طلا نداشته، اما به وضوح باعث

بازار طلا میان تردید ونوسان

کاهش شدید حجم معاملات و سردرگمی معامله گران شده است.

از سوی دیگر، رشد قیمت دلار در غیاب فعالیت بازارهای جهانی، این روند بلا تکلیف را تشدید کرده است. درحالی که اونس جهانی طلا در تعطیلی بازارهای رو رقم ۴۷۰۸ دلار ثابت ماند،

رئیس اتحادیه مشاوران املاک مشهد:

رکود عمیق در بازار مسکن ادامه دارد

وی افزود، سرمایه گذاری در بخش مسکن بسیار کاهش یافته و بازسازی خانه ها یاحتی نیازهای ناشی از جنگ نیز نتوانسته اند تحرکی در این بازار ایجاد کنند. در مشهد هم دلیل اصلی این رکود ضعف در انبوه سازی



است. اگر ساخت وساز رونق بگیرد، بازار مسکن هم به حرکت درمی آید. رئیس اتحادیه مشاوران املاک مشهد در بخش دیگری از سخنانش به موضوع مالیات بر ارزش افزوده در معاملات مسکن اشاره کرد و گفت: در نرخ نامه ای که سازمان امور مالیاتی تدوین کرده، کارمزدی که از مشتری گرفته می شود، مشمول مالیات بر ارزش افزوده شده است، درحالی که این مالیات باید از مالکانی دریافت شود که ارزش ملکشان در بازه زمانی مشخص

به توقف تولید بسیاری از کارخانه هاگفت. وقتی تولید متوقف می شود، عمده فروشان با کمبود کالا روبه رو می شوند و عرضه را محدود یا قطع می کنند. او تأکید کرد: مواد اولیه گران شده باقیمت ۳۰۰ تا ۳۴۰ هزار تومان هم در بازار وجود ندارد. بسیاری از مغازه ها خالی و عمده فروشان بی موجودی اند. به گفته او، افزایش ۱۰۰ تا ۸۰ درصدی اجاره مغازه ها، مالیات و هزینه های جاری، ادامه فعالیت را برای واحدهای صنعتی دشوار کرده و احتمال تعطیلی بسیاری از آن ها وجود دارد. پاپوریور ادامه داد: کارخانه های بزرگ پیش از عید مواد گرفته اند اما معمولاً از اسفند تا اواسط فروردین تولید را متوقف می کنند. امسال با افزایش قیمت مواد، اعلام دستمزد ها، تعطیلی بورس و آثار جنگ تحمیلی سوم، این توقف تشدید شد و عرضه مواد اولیه صفر شد. او درباره واردات گفت: به دلیل تحریم ها دو تا سه ماه است لوازم آشپزخانه از ترکیه وارد نمی شود و این هم به کمبود کالا و جهش قیمت ها دامن زده است. پاپوریور تعداد واحدهای صنعتی این اتحادیه را هزار تا ۱۰۵۰ واحد اعلام کرد و افزود، تحریم ها و تهدید زیر ساخت ها باعث شده بسیاری از کارخانه ها نتوانند برنامه ریزی کنند و تولیدشان کاهش یافته یا متوقف شده است. او برای نمونه گفت: قیمت نایلکس از ۱۵۰۰ تا ۱۶۰۰ هزار تومان به ۳۳۰۰ تا ۳۵۰۰ هزار تومان رسیده و آن هم کم یاب است. ظروف آشپزخانه نیز ۷۰ تا ۱۰۰ درصد گران شده. درحالی که سال های قبل افزایش ۲۰ تا ۲۵ درصدی معمول بود.

- احتکار مواد اولیه

رئیس اتحادیه فروشندگان محصولات پلاستیک و مشعم مشهد در گفت وگو با شهرآر اگفت: به دلیل جنگ تحمیلی سوم و هدف قرارگرفتن برخی واحدهای پتروشیمی توسط رژیم جنایت کار صهیونی، عرضه مواد پلاستیکی کاهش یافته است.

حامد پاپوریور افزود: مواد اولیه ای که قبل از عید در بورس کیلویی ۱۵۰۰ تا ۱۶۰۰ هزار تومان خریداری می شد، اکنون نایاب است. به نظر من بخشی از این مواد احتکار شده و حدود ۴۰ روز است به دلیل تعطیلی بورس و اختلال در پتروشیمی، هیچ عرضه ای انجام نشده است. به همین دلیل طی ده هفته گذشته قیمت ظروف یک بار مصرف و نایلون ۱۰۰ تا ۱۲۰۰ رصد و ظروف آشپزخانه ۷۰ تا ۱۰۰ درصد افزایش یافته است. پاپوریور با اشاره



صنعت زخمی، «بسته اقدام هم افزا» می خواهد

محمدرضا شهیدی ادر هندسه کلان امنیت ملی، «مدافع زخمی» صرفاً یک فرد نیست، یک قاعده است، یک منطق پایدار در حکمرانی خردمندانه. هر که در دفاع از ما زخم بردارد، برصدمی نشیند، نه از سر احساس که به حکم عقل مصلحت اندیش. او را تیمار می کنیم تا از رنج برهد و توانا بآزاید، چرا که فردای مبادا، دوباره به قامت او نیاز خواهیم داشت. این تکريم، فقط ادای دين به گذشته نيست؛ پيش پرداخت آینده نيست. اگر حتی از افق های آرمانی اخلاق فاصله بگیریم و با «اخلاق منفعت محور» به معادله بینگیریم، باز پاسخ یکی است؛ نگهداشت و تقویت آن که برای ماهرنه داده، تضمین کننده منافع آتی ماست. این، صورت بندی عقلانی همان فضیلت است، جایی که چرتکه هم به نفع کرامت رأی می دهد.

اکنون این منطق را از سطح «فرد» به سطح «ظرفیت ملی» تعمیم دهیم. صنعت، در سال های سخت تحریم و به ویژه در دوران دو جنگ تحمیلی اخیر، در تلاطم فشارهای بیرونی، نقش مدافع بی ادعا را ایفا کرده است؛ زیر آتش اختلال ها و تنگناها، چراغ تولید را روشن نگه داشته و شریان های حیات اقتصادی را از ایستادن باز داشته است. اما این ایستادگی، هزینه های گزافی در پی داشته است. زخم فرسودگی زیر ساخت، کمبود نقدینگی، فشارهای مالیاتی، گرهِ های مقرراتی و عقب ماندگی در نوسازی که بر پیکره اش نشسته است، فقط مصائب روزمره ای است که از سر می گذراند. بمباران وحشیانه صنعت توسط جنایت کاران آمریکایی صهیونی، آن زخم ها را فراوان تر و نمک سودتر کرده است. با این همه، صنعت اما همچنان ایستاده است. هزار زخم دارد اما نمی نشیند. صنعت در استان های امن تر، زیر بال همکاران خود را گرفته و با تولید بیشتر، جای آن را پر می کند و این یعنی صنعتگران، خط مقدم را همچنان با حضور خود حفظ می کنند. اینجاست که باید متولیان امر را به این ظرفیت راهبردی توجه داد. جوانمردی شان را فهرست کرد و به یاد آورد که چنین «مجروح ارجمندی» را باید در تراز یک دارایی حیاتی دید؛ دارایی ای که بی توجهی به احیایش، ریسک ملی می آفریند. بنابراین تیمار صنعت، یک «بسته اقدام هم افزا» می طلبد؛ تأمین پایدار و هدفمند نقدینگی، بازتنظیم هوشمندانه بار مالیاتی، تسهیلگری واقعی در مجوزها و فرایندها، برنامه ریزی برای بازسازی و نوسازی – به ویژه در صنایع مادر – و مهم تر از همه، ثبات و پیش بینی پذیری در سیاست گذاری. این ها امتیاز نیست، صیانت از بنیان قدرت ملی است.

این رویکرد، دو دستاورد هم زمان دارد؛ نخست، جریان هزینه های گذشته و حفظ کرامت کشتگر تولید، دوم، خلق ظرفیت برای آینده ای که در آن، تاب آوری اقتصادی به مثابه سپر امنیتی عمل می کند. عقل محاسبه گر نیز اگر ترازنامه بکشاید، خواهد دید که ستون فایده بر هزینه می چربد؛ احیای صنعت، به معنای افزایش اشتغال، ارتقای بهره وری، کاهش وابستگی و تقویت قدرت چانه زنی کشور در بزننگه هاست. از این رو، تعلل در احیا، معادل مزمن سازی زخم است؛ و سپردن کار امروز به فردا، انباشت ریسک در زنجیره ای از فرداهای پرهزینه. راهبردی ملی آن است که همین امروز، با احصای دقیق آسیب ها – به ویژه در صنایع پایه – و با نقشه راهی زمان بندی شده و قابل پایش، پروژه احیا را بر سرانجام برسانیم. صنعت زخمی را باید چون مدافعی دید که برای ما زخم برداشته است؛ با او باید چنان رفتار کرد که دوباره برپا شود. نه آنکه در غبار غفلت، به زخم بستر بیفتند. این، نه صرفاً یک انتخاب اخلاقی، که ضرورتی راهبردی برای تضمین آینده ایران است.

خبر

افزایش ۳۱ درصدی قیمت ماکارونی

شهرآرا نوزا طبق اطلاعیه منتشر شده در سامانه کدال و بر اساس تصمیمات جلسه انجمن تولیدکنندگان و صادرکنندگان ماکارونی، قیمت انواع محصولات ماکارونی ۳۱ درصد افزایش یافت. بر اساس جزئیات اعلام شده، قیمت ماکارونی رشته ای ۷۰ گرمی از ۵۷۲ هزار تومان به ۷۵ هزار تومان افزایش یافته است. همچنین قیمت ماکارونی فرمی ۵۰۰ گرمی از ۵۴۲ هزار و ۶۰۰ تومان به حدود ۷۱ هزار و ۶۰۰ تومان رسیده است. این تغییرات درحالی اعمال شده است که تولیدکنندگان افزایش هزینه های تولید و بسته بندی را از مهم ترین دلایل اصلاح قیمت ها بیان کرده اند.

الزام قرارداد کتبی در واحدهای گلگیر و رادیاتور

اتاق اصناف ااکظم خانی، رئیس اتحادیه گلگیر و رادیاتور، اعلام کرد که این اتحادیه برای سامان دهی فعالیت واحدهای صنعتی و کاهش شکایات مردمی، طرح جدیدی را اجرا کرده است. او گفت: پیش از اجرای این طرح، اتحادیه گلگیر و رادیاتور بالاترین درصد شکایات را داشت، اما اکنون به یک درصد رسیده است. به گفته خانی، بررسی آمار شکایات نشان داد که نبود قرارداد مشخص میان مشتری و ارائه دهندگان خدمات، یکی از اصلی ترین دلایل بروز اختلافات بوده است. وی افزود: برای حل این مشکل، قراردادی با همکاری مشاوران حقوقی تدوین کردیم و این قرارداد در اختیار اعضای اتحادیه قرار گرفته است. تمام واحدهای دارای جواز کسب موظف اند پیش از انجام هرگونه خدمات، قرارداد رسمی تنظیم کنند. خانی از شهروندان خواست هنگام دریافت خدمات، نسبت به متن قرارداد آگاهی کامل داشته باشند و حتماً بر حضور صاحب جواز کسب در زمان ارائه خدمات تأکید کنند. او هشدار داد، در صورتی که قرارداد بدون حضور صاحب جواز منعقد شود، مسیر پیگیری های قانونی با مشکل روبه رو خواهد شد.

بازار

قیمت مصوب روغن در بازار

علیرضا شریفی، دبیر انجمن روغن نباتی، با اشاره به شرایط تولید و عرضه روغن نباتی، آمارها نشان می دهد که در هفته های آتی اختلاف عرضه و تقاضا به دلیل افزایش واردات کاهش یابد.

روغن ۸۱۰ گرمی آفتاب گردان معمولی	
۲۸۲۰۰۰۰ تومان	
بطری ۸۱۰ گرمی مخلوط	
۲۸۳۰۰۰۰ تومان	
بطری روغن ۸۱۰ گرمی سرخ کردنی کم چرب	
۲۹۹۰۰۰۰ تومان	
حلب ۵ کیلویی دارای امگا	
۱۹۲۱۰۰۰۰ تومان	



ایستادن «ایران واحد» مقابل جبهه عبری، عربی و آمریکایی

مشاور رهبر معظم انقلاب در امور بین الملل، در حساب کاربری خود در فضای مجازی نوشت: «واشنگتن از «اختلافات داخلی ایران» می‌گوید، ولی تنش با بلندن بر سر مالونیناس و هشدارهای اروپا برای استقلال از آمریکا، نشانگر شکاف عمیق در جبهه متحدین سنتی اوست.
علی اکبر لاریانی تأکید کرد: اکنون «ایران واحد» در مقابل جبهه عبری عربی آمریکایی ایستاده‌است.
او در پایان مطلب خود آورده است: «همه عالم تن است و ایران دل.»

بازنده محاصره دریایی ایران، آمریکا است

عضو کمیسیون انرژی مجلس شورای اسلامی تأکید کرد: افزایش قیمت نفت و تأثیرات منطقه‌ای و حتی جهانی محاصره دریایی ایران، به‌ویژه در تأمین برخی کالاهای مورد نیاز آمریکا نشان می‌دهد که این سیاست در نهایت به ضرر خود آمریکا تمام خواهد شد.

به گزارش ایسنا، احمد مرادی گفت: اقدام آمریکا در چارچوب عرف بین الملل قابل توجیه نیست. این محاصره دریایی به نوعی خلاف قوانین بین المللی و مصدق از دزدی دریایی محسوب می‌شود. بر اساس همه کنوانسیون‌های بین المللی، این اقدام غیرقانونی است. وی افزود، ایران در حدود ۲۷ سال گذشته به انواع تحریم‌های نامادله مواجه بوده و همین تجربه باعث شده است کشور بتواند در برابر چنین فشارهایی تاب‌آوری زیادی داشته باشد.

مرادی در ادامه با تأکید بر اینکه یکی از شروط اساسی ایران برای مذاکره محاصره دریایی است، افزود: به نظر می‌رسد آمریکا ناگزیر است از این رویکرد غیرقانونی عقب‌نشینی کند. زیرا ادامه این وضعیت می‌تواند تبعات منفی بیشتری برای خود این کشور به همراه داشته باشد.

ایران را باشکوه‌تر از قبل خواهیم ساخت

معاون اول رئیس‌جمهور تأکید کرد: ملت و دولت کنار هم، ایران را با شکوه‌تر از قبل خواهند ساخت. محمدحسین عارف‌راد در حساب‌کاری خود در شبکه اجتماعی اینستاگرام نوشت: «دشمن پل‌ها را زده، اما غافل بوده که مردم ایران شکستگی‌ها را برند می‌زنند. اکنون برای سازندگی، مصالح فروش شهر را بذر سیمان آمده و روستاییان آزمایش‌رندی را بایگان.»

وی در ادامه افزود: «فراتر از بازسازی بتن و فولاد، ایستادن ملت و دولت کنار هم است. با این روحیه، ایران را با شکوه‌تر از قبل خواهیم ساخت.»

هشدار رئیس مجلس به دارندگان اوراق قرضه

رئیس مجلس در واکنش به انتشار اخباری درباره محدودیت فروش اوراق قرضه توسط امارات و کشورهای عربی، در مطلبی به زبان انگلیسی در صفحه شخصی خود در شبکه اجتماعی ایکس نوشت: «خط های سواپ ارزی به گفته وزیر خزانه داری آمریکا برای «جلوگیری از فروش خلاف قاعده دارایی های آمریکا» توسط کشورهای عربی فعال شده است. این خبر یعنی بعضی سهام دارهای اوراق قرضه نمی توانند آزادانه سهام خود را بفروشند و توسط آمریکا برای فروش دارایی های خود محدود شده اند!»

محمد باقر قالیباف در ادامه با اشاره به حساسیت های نظام مالی آمریکا به فروش اوراق قرضه، نوشت: «درواقع یک سقف فروش ناشنخته وجود دارد که سرمایه گذاران دولتی و نهادی ملزم به رعایت آن هستند. اگر اوضاع بحرانی تر شود، در فروش این سهام کاملاً بسته خواهد شد.»

وی همچنین در این مطلب با هشدار به درازنگی این اوراق نوشت: «تأخیرات دارید. اوراق قرضه را بفروشید. خط مقدم آن ها درواقع منحنی بازده سود اوراق قرضه است.»

چرخش آمریکا از مداخله نظامی به فشار ترکیبی

شهردار مرکز مطالعات استراتژیک فاروقیانه

سیده محسن موسوی زاده

فرقیزستان (۲۰۰۵) قابل مشاهده است.

در این موارد، ابزارهای استفاده شده

بیشتر شامل حمایت مالی و آموزشی از

گروه‌های مخالف، پشتیبانی رسانه‌ای

فشار دیپلماتیک، تحریم‌های هدفمند

و مشروعیت بخشی سیاسی به

اپوزیسیون بوده است، رویکردی که در

ادبیات سیاسی از آن به عنوان «قدرت

نرم، یا «فشار ترکیبی غیرنظامی» نام

برده می‌شود.

در راستای تحقق براندازی نرم، داگان،

رئیس اسبق موساد، در اظهاراتی گفته

بود که در سال ۲۰۰۴ در برابره مجموعه‌ای از

برنامه‌ها برای بی‌ثبات سازی ایران توافق شده

است؛ برنامه‌هایی که شامل «رویکرد سیاسی»،

«اقدامات پنهانی»، «جولگرزی از آنچه تکثیر سلاح

نامیده می‌شد»، «تحریم اقتصادی» و «اعمال

فشار برای تغییر نظام» بود. در چنین چارچوبی،

افزایش فشارهای اقتصادی و تحریم‌ها به عنوان

ابزاری برای ایجاد نارضایتی داخلی و تضعیف

دولت‌ها مورد توجه قرار گرفت، رویکردی که

از نگاه طراحان، این روش به مقایسه با

مداخله مستقیم نظامی هزینه کمتری داشته

است.

شیلی و همچنین مداخله نظامی در
ناما در سال ۱۹۸۹ از جمله نمونه‌هایی
است که در این چارچوب قرار می‌گیرد.
با این حال، تجربه به آمریکایی‌ها نشان
داد که مداخله مستقیم نظامی همواره
به نتیجه مطلوب منجر نمی‌شود و حتی
می‌تواند واکنش منفی افکار عمومی
در کشورهای هدف را به همراه داشته
باشد. به همین دلیل، آمریکادر کنار گزینه
نظامی به استفاده از روش‌های دیگری
تیرور آورده است.

در این چارچوب، سیاست‌هایی که از آن‌ها به عنوان «براندازی نرم» یا فشار چندلایه یاد می‌شود، در دستورکار قرار گرفته است. این رویکرد تلاش می‌کند با ترکیبی از فشارهای سیاسی، اقتصادی و اقدامات پنهانی، زمینه تضعیف دولت‌های ناهمسوز فراهم کند. در سال‌های اخیر آمریکا در برخی کشورها با بهره‌گیری از ابزارهای فشار نرم مانند حمایت از اپوزیسیون، سازمان‌های مدنی و رسانه‌ها در تحولات سیاسی نقش آفرینی کرده که نمونه‌هایی از آن در انقلاب‌های رنگی صربستان (۲۰۰۰)، گرجستان (۲۰۰۳) و اوکراین (۲۰۱۴)

در سال‌های اخیر بحث درباره شیوه‌های مداخله آمریکا در کشورهای مخالف سیاست‌های آمریکا در کشور با دیگر در کانون توجه تحلیلگران قرار گرفته است. بررسی تاریخی‌های تاریخی نشان می‌دهد راهبرد آمریکا در مواجهه با دولت‌های نامحسوب، طی دهه‌های گذشته دچار تغییراتی شده و از اتکای صرف به مداخله نظامی به سمتی، به استفاده گسترده‌تر از ابزارهای سیاسی، اقتصادی و اقدامات پنهانی حرکت کرده است. در همین چارچوب اردیبهشت ۱۳۵۹ یادآور یکی از نمونه‌های مهم این مداخلات است. در این‌جا راهبرد آمریکا علیه عملیاتی موسوم به «پنجه عقاب» تلاش کرد با ورود نیروهای نظامی به صحرای طیس، گروگان‌های آمریکایی را که پس از تسخیر سفارت این کشور در تهران در اختیار دانشجویان پیرو خط امام بودند، آزاد کند. عملیاتی که در نهایت با شکست روبه‌رو شد. این حال، حمله به طیس نخستین نمونه از مداخلات آمریکا در کشورهای درحال توسعه نبود. مروری بر کارنامه این کشور نشان می‌دهد ایالات متحده پس از پایان جنگ جهانی دوم و شکل‌گیری نظم دوقطبی، به‌طور سیستمی با غیرمستقیم در هادوگدان نقش داشته است. ۸۰ کودتای ۱۳ مرداد ۱۳۳۲ در ایران، کودتای ۱۹۵۲

مدیرکل دفتر اطلاعات و داده‌های آب کشور خبر داد

سدهای ۹ استان در وضعیت پایین تر از نرمال



کرخه و مرزوی غرب، برخی سدهای کشور در وضعیت نامطلوب قرار دارند. سدهای استان های تهران، مرکزی، خراسان رضوی، قم، اصفهان و زنجان در وضعیت خوبی نیستند و شهرهای وابسته به این منابع مانند تهران، کرج، مشهد، اراک، قم، اصفهان و یزد با محدودیت در تأمین آب روبه رو هستند. بنابراین مدیریت مصرف همچنان یک ضرورت جدی است.

سدها و افزایش فشار بر منابع زیرزمینی منجر شود؛ موضوعی که تأمین آب بخش‌های مختلف را با چالش روبه‌رو می‌کند.

● موجودی نامطلوب سدها در تهران، اصفهان، قم، خراسان رضوی و مرکزی

گذشته ۶۲ درصد افزایش داشته، اما شاخص خشک سالی SPI نشان می‌دهد کشور وارد ششمین سال خشک سالی متوالی شده است.

در آب‌های زیرزمینی، باعث شده است افزایش بارش سال جاری نیز قادر به جبران کم‌آبی نباشد. دندام کم‌بارشی در استان‌های زیرنرمال می‌تواند به کاهش تولید آب در ماه‌های آینده، افت ورودی

مدیرکل دفتر اطلاعات و داده‌های
آب کشور با تشریح آخرین وضعیت
بارش‌ها در سال آبی جاری، گفت:

مجموع بارش های کشور به ۱۶۶ میلی متر رسیده است و در این بارش به بلندمدت در محدوده شمال قرارداد، اماپراکنشی است. متوازن بارش ها باعث شده است ۹ استان همچنان در وضعیت پایین از نمره باقی بمانند. به گزارش اسفند، فیروز قاسمی زاده در وضعیت بارش ها اظهار کرد: بررسی ها من نشان می دهد که توزیع بارش ها در سطح کشور یکپارچه نبوده است و بیشترین کاهش بارش در استان های واقع در حوضه دریاچک نمک مشاهده می شود. وی افزود: استان تهران با کاهش ۸ درصدی بارش نسبت به میانگین بلندمدت در بدترین وضعیت قرار دارد و استان قم نیز با کاهش ۶۶ درصدی در رتبه پدیده است. این کاهش در حوضه بارش های پهنای تهران نیز اثر گذار داشته و از ابتدای سال پیش تاکنون با افت بارش همراه بوده و بدلیل

● ۶ سال خشک‌سالی پیاپی و تداوم نگرانی درباره منابع زیرزمینی

مدیرکل دفتر اطلاعات و داده‌های آب کشور با اشاره به داده‌های شبکه ایستگاه‌های مبنای وزارت نیرو توضیح داد: بارش سال آبی جاری نسبت به بلندمدت ۵۳ درصد و نسبت به سال

نیما کرمی، مجری و مجید ظریف، تهیه کننده از تولید برنامه تلویزیونی در حرم مطهر امام هشتم^(ع) می‌گویند

«ایران امام رضا(ع)؛ الهام گرفته از یک تعبیر ماندگار

طنین همتی|در روزهایی که دهه کرامت همانند هر سال حال و هوای ویژه‌ای به مشهد بخشیده، حرم مطهر رضوی به یکی از کانون های اصلی تولید برنامه های رسانه ای تبدیل شده است. در همین فضا، برنامه زنده روی آنتن شبکه ۲ سیما می رود؛ برنامه ای که تلاش می کند پیوند میان هویت ایرانی، فرهنگ رضوی و مسائل روز کشور را در قالب گفت وگو و روایت به تصویر بکشد. این برنامه که نام خود را از تعبیری منسوب به رهبر شهید انقلاب دربارۀ «ایران امام رضا» گرفته است، هر روز ساعت ۱۸ تا ۲۰ از شبکه ۲ سیما و با مشارکت مؤسسه فرهنگی شهراُ روی آنتن می رود و بنا بر اعلام عوامل تولید، تا پایان دهه کرامت ادامه خواهد داشت. نیما کرمی، یکی از چهره های شناخته شده اجرا در تلویزیون، ایبن روز هـما با بـا بـرنامه «ایران امام رضا»، مهمان خانه های مردم شده است. با او و مجید ظریف، تهیه کننده مشهدی این برنامه، گفت وگو کرده ایم که در ادامه می خوانید.



● «ایران امام رضا(ع)؛ یک مجله تصویری هدفمند نیما کرمی، مجری برنامه تلویزیونی «ایران امام رضا(ع)»، درباره حضور خود در این برنامه گفت: دعوت به اجرای این برنامه در حرم مطهر امام رضا(ع)، برای من بسیار خوشایند بود. در شرایطی که

کشور در موقعیت خاصی قرار دارد، هر کسی دوست دارد به سهم خود کاری انجام دهد و اجرای برنامه ای از داخل حرم امام رضا(ع) برای شبکه ملی، نیز می تواند جذاب و اثرگذار باشد، به همین دلیل با جان و دل این مسئولیت را بپذیرفتم. وی درباره ویژگی های برنامه توضیح داد: «ایران امام رضا(ع) یک مجله تصویری هدفمند است که به مناسبت دهه کرامت از حرم مطهر رضوی پخش می شود. در این برنامه علاوه بر پرداختن به فضای معنوی حرم، به موضوعاتی همچون ارتباط و جایگاه رهبر شهید انقلاب با شهر مشهد، تاریخ این شهر و همچنین پیشینه و بخش های مختلف حرم امام رضا(ع) به صورت مستند پرداخته می شود. کرمی ادامه داد: در بخش دوم برنامه نیز میزبان مهمانانی هستیم که برخی از آن ها خاطراتی از رهبر شهید مان، حضرت آیت ا... خامنه ای، دارند و در حوزه های فرهنگی و هنری، به ویژه در زمینه ایران و پرچم ایران، فعالیت های قابل توجهی انجام داده اند، بنابراین برنامه در کنار حال و هوای معنوی، محتوای اطلاعاتی و کاربردی نیز به مخاطب ارائه می دهد.

● اهمیت هویت سازی در تولید برنامه های رسانه ای وی درباره ضرورت تولید چنین برنامه هایی و نقش مجریان گفت: مهم ترین مسئله، ساخت یک برنامه حرفه ای و با هویت است. خوشبختانه «ایران امام رضا(ع)» از ایده و طراحی فکری مناسبی برخوردار است. ازسوی دیگر ما نیز بخشی از همین مردم هستیم و هر کس به شکلی در این مسیر نقش دارد؛ یکی در رسانه و دیگری با حضور در میان مردم.

● پرهیز از کلیشه سازی در برنامه های مناسبتی مجری «ایران امام رضا(ع)» با تأکید بر ضرورت دوری از کلیشه در برنامه های مناسبتی افزود، برای پرهیز از کلیشه، باید از ابتدا ایده و طراحی



● «یک نوع آلاسکا»؛ مواجهه ای دردناک با گذر زمان

نخستین نمایشنامه، «یک نوع آلاسکا»، از کتاب «بیداری ها» اثر الیور ساکس الهام گرفته است. داستان درباره زنی به نام دیورا است که پس از ۲۹ سال از حالتی شبیه کما بیدار می شود؛ حالتی که در اثر بیماری خواب ایجاد شده است. در حالی که بدن او اکنون متعلق به زنی میان سال است، ذهن و حافظه اش همچنان در لحظه ای از نوجوانی متوقف مانده است. در این نمایشنامه، پینتر زمان را نه به عنوان یک جریان خطی، بلکه به عنوان تجربه ای از ذهنی و گاه بی رحم به تصویر می کشد، تجربه ای که می تواند انسان را در یک لحظه منجمد کند



می بینم امکانات فنی، فضا سازی، دکور و حضور نیروهای حرفه ای، بسیار بهتر شده است. این پیشرفت ها نشان دهنده نگاه جدی به فعالیت های رسانه ای در حرم مطهر رضوی است.

● تأکید بر اهمیت جنگ رسانه ای

کرمی با اشاره به نقش تعیین کننده رسانه ها در شرایط کنونی گفت: امروز بیش از هر زمان دیگری با یک جنگ رسانه ای روبه رو هستیم و هر اندازه بتوانیم روایت های منطقه ای و اثرگذار تولید کنیم، موفقیت بیشتری به دست خواهیم آورد. مجری «ایران امام رضا(ع)» ابراز امیدواری کرد، امیدوارم در آینده نزدیک با موفقیت از این برهه تاریخی عبور کنیم و مردم کشورمان در آرامش در کنار یکدیگر زندگی کنند.

● پرداخت به زندگی و خاطرات مرتبط با مشهد

مجید ظریف، تهیه کننده برنامه ایران امام رضا(ع)، نیز در توضیح علت انتخاب نام برنامه می گوید: نام برنامه را از همان تعبیری که درباره ایران بیان شده است، الهام گرفتیم. این نام برای ما صرفا یک نام نبود، بلکه چارچوب محتوایی برنامه را شکل داد و مسیر موضوعی ما بر همین اساس طراحی شد. وی درباره ساختار و موضوعات اصلی برنامه با اشاره به سه محور کلیدی این برنامه گفت: تلاش کردیم در این برنامه، بخش هایی درباره ایران امروز، روایت هایی مرتبط با امام رضا(ع) در فرهنگ و هویت مردم و همچنین موضوعاتی که به سخنان و نگاه رهبر شهید انقلاب درباره ایران مربوط می شود، بگنجانیم. تلاش کردیم این سه محور در تمام برنامه ها جریان داشته باشد. ظریف در ادامه بیان کرد، در چند بخش از برنامه به موضوعات مربوط به حضور رهبر شهید مان



● پیشرفت زیرساخت های رسانه ای مشهد

کرمی درباره ظرفیت های رسانه ای مشهد گفت: مشهد، شهری پویا و موفق است. من سال ها پیش، تجربه اجرای برنامه از حرم را داشته ام و اکنون وقتی آن زمان را با امروز مقایسه می کنم،

در مشهد هم پرداختیم؛ از سال هایی که در این شهر زندگی می کردند تا بعضی تعبیرها و اصطلاحات مشهدی که در سخنانشان دیده می شود. این بخش ها برای مخاطبان، جذابیت زیادی داشته است.

● تأثیر شرایط روز بروز در برنامه

وی درباره انتخاب محل ضبط برنامه توضیح داد: استودیوی صاحب الزمان^(ع) در حرم مطهر، یکی از مجهزترین استودیوهای رسانه ای مشهد است. امکانات فنی آن باعث شد بتوانیم برنامه را با کیفیت خوب و به صورت زنده تولید کنیم. حضور در فضای حرم هم طبیعتا با موضوع برنامه تناسب دارد. این تهیه کننده درباره ترکیب عوامل برنامه گفت: بخش مهمی از تیم تولید از نیروهای رسانه ای مشهد هستند و این موضوع باعث شد برنامه با حال و هوای شهر هماهنگ تر شود. در کنار آن ها برخی عوامل از تهران به این پروژه اضافه شدند. وی درباره مهمانان برنامه توضیح داد: مهمانان ما از حوزه های علمی، فرهنگی، هنری و رسانه ای انتخاب شده اند؛ افرادی مثل دکتر حقیرالسادات، مهدی کلهر، برخی پژوهشگران، حامد عسکری، بابک خواجه پاشا و تعدادی از مداحان و فعالان فرهنگی در برنامه حضور پیدا کرده اند. معیار انتخاب این بود که هر فرد بتواند درباره یکی از محورهای اصلی برنامه صحبت کند.

● ظرفیت مشهد برای تولید برنامه تلویزیونی

ظریف درباره وضعیت تولیدات رسانه ای در مشهد نیز گفت: مشهد چند سالی است که به صورت جدی وارد فضای تولید برنامه های تلویزیونی شده و زیرساخت های خوبی ایجاد شده است. اما برای اینکه این روند به سطح حرفه ای پایدار برسد، همچنان مسیر توسعه باید ادامه پیدا کند.

نگاهی به ۳ نمایشنامه از هارولد پینتر که در کتابی با عنوان «مکان های دیگر» منتشر شده است

درباره حافظه، زمان، انزوا و شکست ارتباط میان انسان ها

● مکث ها و سکوت های پینتری

در سراسر این مجموعه، یکی از ویژگی های بارز سبک پینتر یعنی مکث ها و سکوت های پینتری نقش اساسی ایفا می کند. در آثار او، آنچه گفته نمی شود، اغلب اهمیت بیشتری از کلمات دارد. سکوت ها حامل اضطراب، سردرگمی و فاصله های عاطفی اند و مخاطب را وادار می کنند معنای پنهان در پس دیالوگ ها را کشف کند. در مجموع، «مکان های دیگر» تصویری فشرده اما عمیق از وضعیت انسان در جهان مدرن ارائه می دهد؛ جهانی که در آن حافظه می تواند شکننده باشد، زمان می تواند بی رحمانه بگذرد و زبان، که قرار بود ابزار ارتباط باشد، اغلب به نشانه ای از فاصله و تنهایی تبدیل می شود. این مجموعه نشان دهنده مهارت بی نظیر پینتر در خلق درامی مینیمالیستی اما از نظر روان شناختی بسیار عمیق است؛ آثاری که با کمترین عناصر، بیشترین تأثیر عاطفی و فلسفی را بر مخاطب می گذارند.

است. گفت وگویی میان این دو شخصیت به تدریج از یک مکالمه کاری به نوعی بن بست ارتباطی تبدیل می شود؛ جایی که دستورها، توضیحات و پرسش ها هیچ گاه به درکی واقعی نمی انجامند. این وضعیت، نمونه ای از یکی از مضامین همیشگی آثار پینتر است؛ زبان به جای ایجاد ارتباط، به ابزاری برای تأخیر، طفره رفتن و گاه پنهان کردن حقیقت تبدیل می شود.

● «صدا های خانوادگی»؛ سرزی میان واقعیت، خاطره و خیال

سومین اثر مجموعه، «صدا های خانوادگی»، که در اصل برای رادیو نوشته شده بود، ساختاری کاملا متفاوت دارد. این نمایشنامه از مجموعه ای مونولوگ تشکیل شده است که در قالب نامه هایی میان یک پسر جوان، مادرش و صدای پدر فوت شده اش بیان می شوند. با این حال، نامه ها هرگز واقعا به مقصد نمی رسند و هر شخصیت در فضای ذهنی و عاطفی خود منزوی باقی می ماند. در نتیجه فضایی است که در آن خانواده-که باید محل ارتباط و نزدیکی باشد- به مجموعه ای از صدا های جدا افتاده تبدیل شده است.



منبع: ایران کتاب
جاهای دیگر (سه نمایشنامه)
پس نوشته هارولد پینتر / ترجمه امیرمحمد طهانی / نشر یکشنبه، ۱۴۰۴/۱۲/۹۰ صفحه / ۹۰ هزار تومان

اخبار
هنری
مشهد

نگاهی به شاهکارهایی از جهان نقاشی که جنگ را از فاصله ای نزدیک، تصویر کردند

خشن ترین تجربیات بشر بر بوم

در طول تاریخ هنر، نقاشان صحنه های جنگی چشمگیری خلق کرده اند که بیننده را گویی در دل نبرد قرار می دهد. این آثار در قالب نقاشی تاریخی قرار می گیرند که زمانی از ارزشمندترین گونه های هنری به شمار می رفت. اما تجربه مستقیم میدان جنگ با خواندن روایت های تاریخی، تفاوتی اساسی دارد. برخی هنرمندان خود در جنگ حضور داشتند، به عنوان سرباز، پرستار یا هنرمند جنگی، و آنچه دیده و احساس کرده بودند، در آثارشان بازتاب دادند.



او تو دیکس جزو این هنرمندان است که تجربه جنگ جهانی اول را به صورت بسیار خشن و بی پرده به تصویر کشید. این جنگ حدود ۴۰ میلیون کشته و زخمی برجای گذاشت و بسیاری از بازماندگان با زخم های روحی عمیقی زندگی کردند. دیکس نیز مانند بسیاری از جوانان آلمانی آن زمان، با آرزوی افتخار به ارتش آلمان پیوست و در جبهه های مختلف جنگید. اثر معروف او «جنگ»، یک مجموعه چندبخشی است که تجربه یک روز نبرد را نشان می دهد؛ از حرکت سربازان تا حضور در میدان جنگ. اجساد انباشته در سنگرها و سربازی که تنها بازمانده به نظر می رسد، اما حضورش بیشتر حس اضطراب ایجاد می کند تا امید. در بخشی دیگر سربازی هم رزم زخمی اش را از میان آتش بیرون می برد و در پایین، اجساد بی نام و نشان سربازان کنار هم قرار گرفته اند.



لویی-فرانسوا لوژن، نقاش و افسر ارتش فرانسه، نیز تجربه جنگ های ناپلئونی را در آثارش ثبت کرد. او در کنار فعالیت نظامی، همواره طراحی می کرد و بعدها از این طرح ها برای خلق نقاشی های بزرگ استفاده می کرد. اثر «نبرد بورودینو» پیروزی ناپلئون بر روس ها را نشان می دهد، اما درعین حال به شدت خونین و اندوه بار بوده است. لوژن در خاطراتش از صحنه ای سخنی می گوید که میدان نبرد پر از مجروحان و کشته ها بود، با این حال آثار او برای مخاطبانی خلق می شد که انتظار نمایش های باشکوه و حماسی از جنگ داشتند و به همین دلیل، ترکیبی از واقع گرایی و شکوه در آن ها دیده می شود.



آدریانا فیلیپی، هنرمند ایتالیایی، در زمان جنگ جهانی دوم، همراه با مادرش خانه خود را به یک مرکز درمانی ساده برای نیروهای مقاومت تبدیل کرد. او علاوه بر کمک رسانی، وقایع جنگ را در آثارش ثبت کرد. یکی از نقاشی هایش، گروهی از سربازان پراکنده را نشان می دهد که پس از شکست، خسته و ناامید هستند. در این صحنه، هم زمان نشانه هایی از امید و انسانیت نیز دیده می شود؛ از جمله زنی که به آن ها غذا می دهد و مادری که کودکش را در آغوش گرفته است.



الیو مادی-کوک، پرستار داوطلب بریتانیایی در جنگ جهانی اول، به جای میدان نبرد، در آمبولانس ها و مراکز درمانی فعالیت می کرد. آثار او بیشتر بر سربازان زخمی تمرکز دارد. در یکی از نقاشی هایش، لحظه ای صمیمی میان یک پرستار و سرباز مجروح به تصویر کشیده شده است؛ جایی که نور فندک، چهره آن ها را در تاریکی روشن می کند و رنج و انسانیت را هم زمان نشان می دهد.



الکساندر روس الکساندر راکیس، هنرمند یونانی، نیز به جنگ اعزام شد و سختی های آن را از نزدیک تجربه کرد. در یکی از آثارش، گروهی از سربازان در میانه نبرد دیده می شوند و اسبی وحشت زده تلاش می کند از صحنه فرار کند، اما سوارکار او را باز می گرداند. این اثر به صورت انتزاعی کار شده است و ضربه های قوی قلم، حس حرکت، ترس و بی ثباتی را به خوبی منتقل می کنند. این اثر حالتی عمومی دارد، به گونه ای که بسیاری از سربازان در هر زمان و مکانی می توانند با آن هم ذات پنداری کنند.

منبع: فرادید

پیچ و خم مدیریت احساسات



محبوبی

مدیریت احساسات یعنی شناخت، درک و تنظیم هیجان‌ها به شکلی که رفتارها آگاهانه‌تر و روابط سالم‌تر شوند. هدف این است که احساسات را تجربه کنیم، اما اجازه ندهیم تصمیم‌های ما را کنترل کنند. حال سؤال این است که این امر چگونه محقق می‌شود.

قدم اول: شناسایی احساسات

- مکث کوتاه قبل از واکنش.
- از خود پرسسیم: «الان چه احساسی دارم؟»
- نام‌گذاری احساسات باعث کاهش تنش می‌شود.
- احساس و رفتار را از هم جدا کنیم.

قدم دوم: تنظیم فوری هیجان

- چند نفس عمیق بکشیم.
- شانه‌ها و بدن را رها کنیم.
- در صورت امکان کمی از موقعیت فاصله بگیریم.

قدم سوم: مدیریت افکار

- افکار را واقعیت قطعی ندانیم.
- قبل از واکنش، فکرها را بررسی کنیم.
- از تکنیک «توقف، تنفس، انتخاب» استفاده کنیم.

قدم چهارم: ابراز سالم احساسات

- احساسات را پنهان یا منفجر نکنیم.
- واضح و محترمانه بیان کنیم.
- در صورت نیاز از دیگران کمک بگیریم.

نکته کلیدی: تقویت عادت‌های سالم

- خواب و استراحت کافی داشته باشیم.
- احساساتمان را بنویسیم.
- هر روز چند دقیقه حال درونی خود را بررسی کنیم.

تیک سلامتی

شیوه‌های مختلف مصرف سبوس



از آنجاکه بسیاری از نان‌های موجود در کشور سبوس کافی ندارند مردم می‌توانند پودر سبوس را همراه با سالاد یا ماست و روزی ۲ بار مصرف کنند. البته مصرف نان سنگک و نان‌های رژیمی دارای سبوس نیز همین خاصیت را دارد و در پیشگیری از بروز بیماری‌های اعصاب و دیابت نیز مؤثر است. اینکه سبوس در برنج باشد یا نان فرقی ندارد، زیاده‌پوسته هر ۲ ماده مواد مغذی به میزان لازم وجود دارد.

نشانه‌های بزرگی پروستات



برخلاف تصور عامه مشکلات پروستات فقط برای پیرمردها نیست و جوان‌ترها هم ممکن است درگیر آن شوند. از این رو ضروری است که دست‌کم نشانه‌های بروز آن را بدانیم و در کوتاه‌ترین زمان ممکن برای درمان مراجعه کنیم.

- سخت ادرار کردن یا نداشتن کنترل بر روی ادرار
- شب ادراری
- خالی نشدن کامل مثانه پس از ادرار کردن
- احساس ناگهانی دفع ادرار
- قطع و وصل شدن جریان ادرار هنگام ادرار کردن
- فشار در دفع ادرار

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

پیامک: ۰۲۲۸۹۳۰۰۰ | پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶۰۵۴۴۵۸۰۶۰

شماره

اشنبه

۱۳ دی‌ماه ۱۳۹۹

شماره ۱۳

۱۳

SHAHNARNEWS.IR



همسایه

شنونده خوب بودن، نیمه پنهان گفت‌وگو

مرور چند اصل ساده برای ساختن مکالمه‌ای که به درک متقابل برسد نه سوء تفاهم

گروه فرهنگ‌شهروندی: بخشی بزرگی از مشکلات روابط نه از تفاوت‌ها، بلکه از ناتوانی در گفت‌وگو کردن ناشی می‌شود. با یادگیری اصول ساده‌ای مانند گوش دادن فعال، بیان شفاف، احترام به دیدگاه دیگران و مدیریت هیجانات می‌توان گفت‌وگوها را از میدان کشمکش به فرصتی برای فهم متقابل تبدیل کرد. امروز قصد داریم به این اصول ساده نگاهی دوباره بیندازیم.

گوش دادن واقعی

- بسیاری از افراد هنگام گفت‌وگو در حال گوش دادن نیستند، بلکه انتظار می‌کشند تا زمان صحبت کردن خودشان فرا برسد. اگر می‌خواهید بدانید فردی که با او صحبت می‌کنید واقعا از اصول یک گفت‌وگو خوب آگاه است به این نکات توجه کنید.
- حرف طرف مقابل را قطع نمی‌کند.
- برای فهمیدن منظور و تلاش می‌کند.
- به احساسات پشت کلمات دقت می‌کند.

اصول یک گفت‌وگو سالم

هر گفت‌وگوی سازنده بر چند اصل ساده اما مهم استوار است. رعایت همین اصول می‌تواند کیفیت بیشتر گفت‌وگوها را به‌طور چشمگیری تغییر دهد.

احترام به دیدگاه متفاوت

گفت‌وگو زمانی معنا پیدا می‌کند که افراد اجازه داشته باشند دیدگاه‌های متفاوت داشته باشند. اگر هر اختلاف نظری به دعوت‌بیل شود، گفت‌وگو عملاً غیرممکن می‌شود. پس به خاطر بسپاریم که اصل مهم این است: ممکن است با نظر تو موافق نباشم، اما حق تو برای داشتن این نظر را محترم می‌دانم.

شفاف صحبت کردن

- ابهام یکی از بزرگ‌ترین دشمنان ارتباط است. بیان غیرمستقیم، کنایه‌آمیز یا مبهم اغلب باعث سوء برداشت می‌شود. بهتر است برای داشتن یک گفت‌وگوی سالم به جای نیش و کنایه زدن، منظور خود را روشن بیان کنیم.
- از حدس زدن ذهن دیگران پرهیز کنیم.
- به جای کلی‌گویی مثال بزنیم.

کنترل هیجانات

نباید فراموش کرد که گفت‌وگو وقتی مفید است که افراد بتوانند احساسات خود را مدیریت کنند. اگر با زبان خشم، تحقیر یا طعنه با طرف مقابل صحبت کنیم معمولاً گفت‌وگو به بن‌بست می‌کشد. از طرفی، غلبان زیاد احساسات و اشک ریختن و آه و زاری هم پاسخ‌گو نیست و در بهترین حالت فقط منجر به جلب ترحم و دل‌سوزی می‌شود. نباید بگذاریم احساسات جای منطق را بگیرد.

- افرادی که مهارت خوبی در گفت‌وگو کردن دارند، حتی در زمان ناراحتی نیز دو نکته را رعایت می‌کنند:
- لحن خود را آرام نگه می‌دارند.
- مسئله را از شخصیت افراد جدا می‌کنند.

هدف برنده شدن نیست

گفت‌وگو فقط رد و بدل کردن کلمات نیست. فرایندی است که در آن افراد تلاش می‌کنند معنا، احساس و منظور واقعی خود را با دیگری به اشتراک بگذارند. به همین دلیل روان‌شناسان ارتباطات معتقدند که بخش بزرگی از سوء تفاهم‌های انسانی نه به خاطر اختلاف نظر، بلکه به دلیل ناتوانی در داشتن یک گفت‌وگو مؤثر شکل می‌گیرد. در یک گفت‌وگوی سالم، هدف برنده شدن نیست، هدف فهمیدن و فهمانده شدن است.

شنونده خوب، طرف خوب گفت‌وگو

- مهارت گفت‌وگو کردن یکی از پایه‌ای‌ترین مهارت‌های زندگی محسوب می‌شود. مهارتی که بر کیفیت روابط خانوادگی، همکاری‌ها و دوستی‌ها و حتی سلامت روان فرد تأثیر مستقیم دارد. پژوهش‌های حوزه ارتباطات نشان می‌دهد که افراد موفق در روابط شخصی و حرفه‌ای، معمولاً سه توانایی مشترک دارند:
- گوش دادن فعال
- بیان روشن و محترمانه منظور
- مدیریت هیجانات در هنگام اختلاف

تفاوت گفت‌وگو در روابط مختلف

ضمن اینکه به اصول پایه گفت‌وگو توجه می‌کنیم باید فرد مورد نظر را نیز در نظر داشته باشیم. قطعاً صحبت کردن با اعضای خانواده و افرادی که با آن‌ها صمیمیت زیادی داریم تفاوت دارد با یک گفت‌وگو با هم‌تیمی‌ها و همکاران. در واقع این نوع رابطه است که تعیین می‌کند چگونه صحبت کنیم.

گفت‌وگو در خانواده

- در خانواده، گفت‌وگو بیشتر با احساسات عمیق و روابط بلندمدت گره خورده است. در عین حال درست است که صمیمیت بیشتری وجود دارد اما از سویی دیگر ممکن است حساسیت‌های عاطفی بالایی وجود داشته باشد و کلمات تأثیر بلندمدت‌تری داشته باشند.
- در گفت‌وگوهای خانوادگی بهتر است:
- از سرزنش مستقیم پرهیز شود.
- احساسات به زبان آورده شود.
- فضای امن برای صحبت ایجاد شود.
- مثلاً به جای گفتن «تو هیچ وقت به من توجه نمی‌کنی»، بهتر است روی خود مان تمرکز کنیم و بگوییم: «وقتی این اتفاق می‌افتد احساس می‌کنم نادیده گرفته می‌شوم.»

گفت‌وگو در محیط کار

- گفت‌وگو در محیط کار معمولاً تابع شرایط شغلی و هدف محو‌تر و تمرکز بر حل مسئله است.
- نیاز به وضوح و دقت داشته و بسیار اهمیت دارد که به اصول حرفه‌ای کار پایبند باشیم.
- در محیط کار بهتر است:
- گفت‌وگوها کوتاه و مشخص باشد.
- از شخصی کردن مسائل پرهیز شود.
- بازخورد ها محترمانه اما صریح بیان شوند.

گفت‌وگو با دوستان

- گفت‌وگو در دوستی‌ها معمولاً آزادانه‌تر و غیررسمی‌تر است. اما همچنان نیازمند احترام متقابل است. چه بسا دوستی‌هایی که در آن با مجوز صمیمیت زیاد حرف‌های اشتباهی به زبان آورده شده است و سال‌ها دوستی در لحظه‌ای به پایان رسیده است. دوستی‌های سالم بر پایه شنیده شدن، حمایت عاطفی و صداقت شکل می‌گیرد. گاهی بهترین گفت‌وگو، دوستانه فقط گوش دادن بدون قضاوت است.

فواید بلندمدت

- این طور نیست که بگوییم تقویت مهارت گفت‌وگو کردن فقط باعث حل اختلافات می‌شود. این اتفاق آثار گسترده‌تری را به همراه دارد که در بلندمدت به تقویت بنیاد رابطه‌های دوستانه کاری و خانوادگی می‌انجامد.
- کاهش سوء تفاهم‌ها
- افزایش اعتماد در روابط
- حل سریع‌تر تعارض‌ها
- تقویت همکاری در محیط کار
- ایجاد احساس دیده شدن و شنیده شدن
- بهبود سلامت روان

خطاهای رایج

- بسیاری از گفت‌وگوها نه به خاطر اختلاف نظر، بلکه به دلیل چند اشتباه ساده به نتیجه نمی‌رسند. اما رایج‌ترین این خطاها کدام‌اند.
- آگاهی از همین خطاهای ساده می‌تواند کیفیت ارتباطات را تا حد زیادی بهبود دهد.
- قطع کردن مداوم حرف دیگران
- پیش‌فرض گرفتن نیت طرف مقابل
- تعمیم دادن («تو همیشه ...»، «تو هیچ وقت ...»)
- مقایسه کردن
- استفاده از طعنه و کنایه
- تبدیل گفت‌وگو به رقابت

منطق گفت‌وگو برای حل تعارضات

- وقتی گفت‌وگو جایگزین سکوت یا دعوا می‌شود، بسیاری از مشکلات لاینحل قابل حل می‌شوند. برای حل تعارضات معمولاً باید مرحله‌های مختلفی طی شود که از این قرار است:
- تعریف دقیق مسئله
- بیان دیدگاه هر طرف
- درک نگرانی‌های طرف مقابل
- پیدا کردن راه حل مشترک

هدف: حل تعارض و اختلاف

- هیچ رابطه‌ای بدون اختلاف نیست. چه رابطه بین دو دوست و همکار و چه رابطه میان اعضای یک خانواده. تفاوت افراد در ارزش‌ها، نیازها و تجربه‌ها طبیعی است. آنچه اهمیت دارد نحوه مدیریت این اختلاف‌هاست. بسیاری از کتاب‌های حوزه ارتباطات از این می‌گویند که بسیاری از تعارض‌ها زمانی حل می‌شوند که افراد بتوانند:
- بدون ترس از قضاوت صحبت کنند.
- احساسات و نگرانی‌های واقعی خود را بیان کنند.
- به دنبال راه حل مشترک باشند.

میناب در آغوش امن امام رضا(ع)

گزارش
روزخبرنگار
مقصومه فرمائی
نیا

جنگ بی‌هوا شروع شد و شوکه‌کننده. اول صبح نهمین روز ماه مبارک رمضان، خبر بمباران تهران به تحریریه ما هم رسید. وسط کار، همه چیز را رها کردیم، نشستیم به حرف زدن. داشتیم با همکاران می‌گفتیم خیلی حیف است که توی شهر بمب بخورد؛ شهر پر از پنجره‌های کوچک و بزرگ، پر از آدم، پر از قلب‌های زندگی خیز. شهر برای نفس کشیدن است، نه بمباران. به‌ظهور نرسیده، خبر دادند میناب را زده‌اند. میناب نه، مدرسه بچه‌های سبزه و شیرین و موفرفری جنوب را... خبر مثل آواری روی سرمان ریخت و راه نفس کشیدنمان را بست. دیگر دست‌ودلمان به کار نمی‌رفت، خوبی شهر ما این است که هر وقت دلمان از چیزی و کسی بگیرد، راهمان را کج می‌کنیم سمت حرم. اصلاً نقل من یک نفر نیست! آدم‌ها همه جای دنیا، هر وقت از کویر تفتیده زندگی به ستوه می‌آیند و خسته می‌شوند، از هر نقطه جغرافیایی که باشند، راهشان را کج می‌کنند سمت مشهد و یکر است می‌روند حرم؛ سمت پنجره‌ای که امن‌ترین نقطه جهان است و سرشان را تکیه می‌دهند به شعاع و نقطه‌های نورانی‌اش و حال درست همین نقطه‌ایم؛ صحن انقلاب، روبه‌روی گنبد طلایی که انعکاس نورش می‌شسیند توی چشم پدر و مادران داغ‌دیده میناب که هنوز سپاهشان را از تن بیرون نیاورده‌اند. چند روز میهمان امام رضا(ع) بودند و روز جمعه بابد رقه مردم به شهر خودشان برگشتند. نمی‌دانم زیارت چند می‌هستند؟ اصلاً این بار از دخول را خوانده‌اند یا حوصله‌شان نکشیده و راهشان را از ورودی‌ها کشیده‌اند به سمت صحن انقلاب. اولش نبوده‌ام تا ببینم با این داغ تازه چطور به حضرت سلام کرده‌اند، گله‌ایا هم پای سلام کردنشان بوده یا نه؟

من هم مُردم

من رانه... اینکه راه می‌روم و حرف می‌زنم، دست یک نفر دیگر است.»
این عبارت‌ها با دل آدم چه می‌کند؟ خانواده‌ها کنار هم ایستاده‌اند و جرئت نزدیک شدن به آن‌ها را ندارند. گاه تماشایشان می‌کنم و گاه هم به هوای سلام و علیک و خوشامدگویی کوتاهی، سر صحبت را باز می‌کنم اما می‌مانم چه بیرسم و چطور بیرسم. آن روز بچه‌های مدرسه شجره طیبه میناب چه حالی داشتند؟ توی حیاط مدرسه راه می‌رفتند و بازی می‌کردند یا کیفشان را روی دوش انداخته و منتظر بودند که برگردند خانه، عروسک بازی کنند؟ اصلاً عقلشان به این قدمی داد که بدانند جنگ یعنی چه و دشمن، چه کسی است. و این‌اشوب از کجای دنیا به آن‌ها رسیده است؟



قربان جان فدایی‌ات مادر!

و کوله را روی دوشش. یک لنگه جوراب را توی مسیر رفتن به سرویس مدرسه، با می‌کند؛ همین قدر بازیگوش و شیطان بالیختی که از روی لیش نمی‌افتد. مثل هر روز برای مادر بوسه می‌فرستد و چندبار خدا حافظی می‌کند. مادر همه این‌ها را بریده بریده تعریف می‌کند و خاطره‌های دیگر از زندگی کوتاه دخترش. بین همه آن لحن پراز بغض و گریه، این عبارت توی گوشم صدا می‌کند: «فاد یا یعنی فدا کننده؛ قربان دخترک قشنگم که جانش را فدا کرد!»



داداش‌ها با هم رفتند

اینجا حرم است و چند قدم مانده به صحن انقلاب و پنجره فولاد آقا(ع). هوای ابری غروب است و خانواده‌های شهدای میناب، شاخه‌های گل و عکس‌ها را سر دست گرفته‌اند. همین طوری‌اش هم چشم‌هایم کم سوشده است و نمی‌بیند؛ حالا که اشک و بغض قاتی هم شده و کلافه‌ام کرده‌اند، هی چشم‌هایم را ریز می‌کنم تا بین این همه شلوغی حداقل بتوانم نام شهدا را یادداشت بردارم. دست بعضی‌ها تصویر دو کودک است و چهره تکیده و شکسته مادری که نمی‌تواند حرف بزند. سرش را تکیه داده به گوشه‌ای و می‌گوید: «من را از حرف زدن معاف کنید؛ می‌شود؟» همین قدر مهربان و مظلوم. دلم ریش می‌شود. بین عکس محمدعلی کرمانی پاک و برادرش، نمی‌توانم تشخیص بدهم کدام یکی بزرگ‌تر است. یکی از آدم‌های همان حوالی می‌گوید: «کلاس اولی و سومی بودند. داداش‌ها از هم جدا نمی‌شدند. وقت رفتن از دنیا هم کنار هم بودند».



هر چیزی ترمیم می‌شود جز قلب آدم‌ها

دارم آدم‌ها را برانداز می‌کنم تا نفر بعدی را برای ادامه دادن روایتمان پیدا کنم. زن‌ها و مرده‌ها در دو دسته جدا از هم ایستاده‌اند. عکس کودکانشان را نشان آقا(ع) می‌دهند. حتماً دارند درد دل می‌کنند و می‌گویند و جیب به جیب قد کشیدن جگرگوشه‌هایشان را اندازه گرفته و برای عروسی و دامادی‌شان، نقشه کشیده بودند و وقت رفتنشان نبوده است. یکی از آن‌ها، چیزی می‌گوید؛ همان عبارتی که قبلاً هم شنیده بودم: «دختران کلاس سومی ما تازه به سن تکلیف رسیده بودند و دهان‌روزه به شهادت رسیدند».

نگاهم بین عکس‌ها می‌چرخد. کنار برخی والدین می‌نشینم به حرف زدن. بعضی‌ها خواهر شهیدند، عمه شهید، مادر بزرگ و... فرقی نمی‌کند. هر کلام و عبارتی که از دهانشان بیرون می‌آید، منقلب می‌کند. دارم به این فکر می‌کنم دستی که النگوی طلا دارد و از یک دختر سبز چشم و ابرو مشکلی جنوبی به جامانده، با دل پدر و مادرش چه کرده است.

راست گفته‌اند هر چیزی را می‌توان بند زد و درست کرد جز قلب آدم‌ها. خرابی‌ها درست می‌شود. آن‌ها که با آنجند، با سیمان هستند و با هر چه ساخته شده‌اند، دوباره یک روز آباد می‌شوند. اما تراژدی کودک‌کشی را چه کسی از ذهن‌ها می‌تواند پاک کند؟ صدیقه کرم‌کیش، مادر سورنا حسینی، می‌گوید: «قربان قد و بالایا قشنگت مادری! می‌گفتی عکسم را بگیرد کنار عکس سردار سلیمانی؛ مگر هفت سال بیشتر داشتی مادر که این قدر فهمیده بودی؟» تعریف می‌کند: «سورنا هفت ماهه بود که سردار، شهید شد. سه چهار سالگی‌اش که می‌رفتم نماز جمعه، به عکس رهبر شهیدمان و سردار، سلام نظامی می‌داد. یادم است یک روز گفت "مامان! عکسم را کنار عکس سردار می‌گذاری، من هم قهرمان شوم؟" قربان قهرمان هفت ساله و کوچکم بشوم! دردت به جانم! کاش جای صورت تو، من را زنده زنده سوزانده بودند، دردت کمتر بود».

کرپلا را به چشم دیدیم

این داغ برای من، روایتگر و گزارشگر، دردناک است، اشک مثل اسید است، دل را خنک می‌کند ولی صورت را می‌سوزاند. حس می‌کنم صورتم می‌سوزد و وقتی مادر مهسا رنجبری همان اول کار می‌گوید: «کرپلا را دیده‌ای دخترم؟ کرپلا واقعی، همه این‌ها که اینجا هستند، به چشم همه چیز را دیدند. حالا هر وقت می‌گویند امان از دل زینب(س)، زانوهایم تا می‌خورد».

مریم صادقی از صبحی تعریف می‌کند که توی حیاط مشغول پهن کردن لباس بوده که سه جنگنده به فاصله چند ثانیه از روی سرشان رد می‌شود و بعد صدای انفجار و دود، شهر را برمی‌دارد. برایمان تعریف می‌کند: «به معصومه، دختر دیکرم، گفتم سیاه‌رازدند. دیدم حال معصومه خوب نیست و گفت ماما! مهسا... و از حال رفت. مطمئن بودم برای دخترم اتفاقی نیفتاده است. آخر دشمن به دختر معلم من چه کار دارد؟ شماره‌اش را گرفتم، زنگ نمی‌خورد. شماره همکارش را و هر کسی که می‌شناختم، هیچ‌کدام خط نمی‌داد. معصومه بی‌رقم افتاده بود و مدام نام مهسا را می‌گفت. نمی‌دانم چادر سر کردم یا نه، گفش پایم بود یا پابرهنه رتم. فقط یادم است پشت موتور پسر نوجوانی نشسته بودم و مقابل مدرسه، افتادم روی زمین. نباید دلم شور می‌زد. حتماً مهسا جایی پناه گرفته بود، قایم شده بود. بلند بلند اسم دخترم را می‌گفتم اما مگر صدا به صدا می‌رسید؟ آن روز در میناب هر کس دنبال عزیزش می‌گشت، من سه روز مسیر خانه و بیمارستان و مدرسه را رفتم و برگشتم. آدم که گم شده‌ای دارد، دلش می‌خواهد می‌برد و سرک بکشد. سه روز نه چیزی می‌دیدم، نه چیزی می‌شنیدم. خوشحال بودم که پیکر دخترم جزو شهدا نیست. کمی هم داخل شده بودم و گفتم "مادر! حالا وقت شوخی کردن نیست، خودت را نشانم بده!" پیکر هاتمام شده بود و جایی برای تفحص نمانده بود. دیگر دست و پا و سر و پوست می‌آوردند. شب سوم، مهسا خودش را نشانمان داد. یک پیشانی صاف با دو چشم درشت که انگار می‌خندید. همین!»

مریم رنجبری، عمه مهسا و مادر شهید سیمیا کریمی است؛ حافظ کل قرآن. فقط همین اندازه از او می‌شنوم: «زندگی‌ام حالا به دو بخش تقسیم شده است: خانه و بهشت میناب و سنگ‌های



بوی بهشت می‌آید

این فراز آخری از همه پرسوژتر است. وقتی شکبیا در یک روند از حس عجیب مادرانه حرف می‌زند و می‌گوید: «هیچ چیز در دنیا نمی‌توانست تا این حد مجبورم کند که بهتر باشم، که بهتر حرف بزنم، کمتر کار بدم، مهربان‌تر باشم، خوشحال‌تر باشم، خوب‌تر باشم، هیچ چیز در دنیا نمی‌توانست چنین آینه شفاف‌ی رو به رویم بگیرد که ابراهیم را توی آینه‌ها ببینم و هی سعی کنم درستشان کنم؛ آینه‌ای به شفاف‌ی پسری که دارم من را در قالب خودش تکرار می‌کند و من می‌بینم که چقدر فاصله دارم تا خوب بودن. هر روز بیشتر سعی می‌کنم برای بهتر شدن. میکائیل من را به نقطه اعلا رساند.»

یاد شب قبل از حادثه، بغضش را می‌ترکاند وقتی تعریف می‌کند: «سفره افطار را که پهن کردم، میکائیل با شعر همیشگی شروع کرد: یارب! دل ما را تو به رحمت جان ده/ درد همه ما را به صابری درمان ده/ این بنده چه می‌داند که چه باید جست/ داننده تویی آنچه تو می‌دانی آن ده! غذا را آوردم،

بزن و ما را هم در زمره این شهدا قبول کن!



اشتباه

۶۶ دیهشت ۱۴۰۵
۸ دیهشت ۱۴۰۵
شماره ۲۷۷۷

۱۳

SHAHRAHNEWS.IR



مکان: تهران
موضوع: شهدای میناب

داروی آرامبخش خدا برای قلب‌های مضطرب

علیرضا وکیل‌ا در جغرافیای ملت‌ب جنگ. آنجا که صدای انفجارها و غرش تهدیدهای تو خالی دشمن، قلب‌های سست را به لرزه می‌اندازد. تکیه‌گاه اصلی نه در پناهگاه‌های بتنی، که در اتصال قلبی به مبدأ قدرت، نهفته است. نگاه توحیدی به ما می‌آموزد که پیروزی پیش از آنکه در میدان‌های نظامی رقم بخورد، در فتح قلمرو روان و قلب انسان هاریشه دارد. امروز که دشمن با ابزارهای رسانه‌ای و جنگ روانی، قصد دارد بذر اضطراب را در دل جامعه بپاشد، بیش از هر زمان دیگری به فهم آرامش ویژه الهی نیاز داریم.

قرآن کریم در سوره مبارک فتح، از نعمتی سخن می‌گوید که پایداری جبهه حق را در برابر تندباد حوادث، تضمین می‌کند: «هُوَ الَّذِي أَنزَلَ الشَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُذْأَبُوا إِيْمَانًا مَعَ إِيْمَانِهِمْ وَبِاللَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا» او کسی است که آرامش را در دل‌های مؤمنان، نازل کرد تا ایمانی بر ایمانشان افزوده شود. ولشکریان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خداوند، دانای حکیم است. «این آیه، سند مالکیت امنیت روانی در جبهه حق است. «سکینه» در لغت به معنای طمأنینه و وقاری است که بر قلب نازل می‌شود تا لرزش‌های ناشی از ترس و شک را مهار کند. زمانی که مؤمنان در محاصره سختی هافراز می‌گیرند، خداوند این آرامش را به عنوان یک «مدد غیبی» تزریق می‌کند تا ظرفیت روانی نیروهای مسلح و مردم مدافع، برای مبارزه‌ای طولانی افزایش یابد. این پرسش که «چرا لشکر خدا دچار فروپاشی نمی‌شود؟» پاسخی در انتهای همین آیه دارد، وقتی به خدایی وصل باشیم که لشکریان پنهان و آشکار تمام هستی فرمان‌بر او هستند، دیگر جایی برای تزلزل باقی نمی‌ماند.

رابطه با خدا در میانه معرکه، مانند لنگری است که کشتی جامعه را در طوفان سهمگین حوادث، ثابت و استوار نگاه می‌دارد. دشمن با بمباران و شایعه، به دنبال ایجاد «ارزش ازدست‌رفته» در روحیه ملی است، اما نصرت الهی با نزول سکینه، ایمان را لایه به لایه تقویت می‌کند. ما امروز در حال تجربه این حقیقت هستیم؛ جایی که آرامش جاری در خانه‌ها و اقتدار نهفته در نگاه مدافعان، ثمره همان چتر امنیت روانی است که پروردگار علیم و حکیم بر سر ملت مقاوم گشوده است.

بیاییم باتقویت ارتباط قلبی با پروردگار، سد دفاعی روان خود را در برابر تهاجمات دشمن، مستحکم کنیم. نصرت الهی تنها در سلاح خلاصه نمی‌شود، آرامشی که خدا در دل‌های مؤمنان نازل می‌کند، بزرگ‌ترین سلاح در برابر امپراتوری ترس و اضطراب استکبار است. پیروزی نهایی از آن ملتی است که در اوج تقابل، قلبش را به وعده «وَبِاللَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ» گره زده است. وقتی خدا با ماست، هر اضطرابی محکوم به فناست.

خدا را از دل تحولات روزگار یافتن

محمدجواد علیپور ا همه ما لحظه‌ای را به خاطر داریم که با تمام وجود برای رسیدن به هدفی تلاش کردیم، اما ناگهان ورق برگشت یا برعکس، وقتی راهی چنان بسته می‌نمود که ناامیدی بر دلمان سایه انداخته بود، به ناگاه دری به وسعت آسمان گشوده شد. این تغییرات ناگهانی، این «فسخ عزائم» به تعبیر مولای متقیان، تصادف محض است یا نشانه‌ای از اراده‌ای حکیمانه در پس پرده هستی؟ «عَزَّوَاللَّهُ شِبْخَانَهُ بِفَسْخِ الْعَزَائِمِ وَ خَلَّي الْفُتُودِ وَ نَقَضَ الْهَيْمَمِ» خدا را از سست شدن اراده‌های قوی، گشوده شدن گره‌های دشوار و درهم شکسته شدن تصمیم‌ها شناختیم.

امام علی^(ع) در این کلام کوتاه و پرمعنا، دریچه‌ای متفاوت به روی خداشناسی می‌گشاید. ایشان، شناخت خداوند را نه فقط از راه استدلال‌های پیچیده فلسفی، بلکه از مسیر تجربه زیسته و درگونی‌های زندگی روزمره، معرفی می‌کنند. همه ما در زندگی، لحظاتی را تجربه کرده‌ایم که با عزمی راسخ، تصمیم به انجام کاری گرفته‌ایم، اما ناگهان، با وجود فراهم بودن همه مقدمات، همه چیز تغییر کرده است؛ اراده محکم ما سست شده است. گره‌های به ظاهر گشودنی، یک باره سفت شده‌اند و برنامه‌های دقیقمان، نقش بر آب شده‌اند. این تغییرات ناگهانی که گاهی به سود و گاهی به ضرر ماست، از کجا سرچشمه می‌گیرد؟ امام^(ع) پاسخ می‌دهند که این تحولات، نشانه‌هایی آشکار از وجود اراده‌ای فراتر از اراده انسان است. وقتی برنامه‌های ما به هم می‌ریزد، درمی‌یابیم که دست تقدیر و مشیت الهی، اراده‌ای برتر از اراده ماست که در پس پرده رویدادها جاری است. این نگاه، خداشناسی را از یک مفهوم نظری صرف، خارج و آن را به بخشی جدایی‌ناپذیر از تجربه انسانی تبدیل می‌کند. درسی که امروز برای ما دارد، این است که در اوج قدرت و برنامه‌ریزی، نباید از اراده خداوند غافل شویم و درعین حال، در لحظات سخت و زمانی که درها به رویمان بسته می‌شوند، به گشایشی که از سوی او رقم می‌خورد، امیدوار باشیم.

اسال در جست‌وجوی یک تصویر

تصور کنید قرار است روایتگری باشید که باید از «شخص اول» بنویسد، اما نه از آن فاصله‌های رسمی و قالب‌های خشک خبری، بلکه از نزدیک‌ترین فاصله‌ای که می‌شود به یک رهبر داشت. مهدی قزلی در کتاب «روایت اول شخص از شخص اول» دقیقاً همین کار را کرده است؛ او ۱۰ سال از عمرش را در حاشیه دیدارهای رهبر شهید انقلاب گذرانده و حالا حاصل این ۱۰ سال هم‌نشینی را در کتابی جمع کرده است که خواندنش، شبیه تماشای پشت صحنه یک فیلم از زندگی مردی است که تصویرش را همیشه روی بلیبوردها دیده‌ایم، اما زیر پوستش را هرگز ندیده‌ایم.

داستان کتاب از یک مأموریت ده روزه در سفر استانی کردستان در سال ۱۳۸۸ شروع می‌شود، مأموریتی که ۱۰ روز نشد، ۱۰ سال شد. قزلی در این ۱۰ سال، در بیش از ۵۰ جلسه و برنامه معظم‌له شرکت می‌کند و هر کدام از این برنامه‌ها را پنجره‌ای به سوی شناخت سیر و سلوک ایشان می‌داند، پنجره‌هایی که گاهی رو به جانبازان قطع نخاعی باز می‌شود و بغض آشنایشان، گاهی رو به فرزندان شهیدایی که هیچ‌گاه حسن یتیمی ندارند، چون پدری مهربان در اوج دلتنگی، آغوشش را برایشان باز کرده است و گاهی هم رو به شاعران و دانش‌جویانی که در بیت رهبری، دور شمع وجودش پروانه‌وار می‌چرخند.

نثر کتاب، فاصله‌اش را با روایت‌های رسمی مرسوم حفظ کرده و به جای شعار، سراع لحظه‌ها رفته است. یکی از تأثیرگذارترین بخش‌های کتاب، جایی است که مادر شهیدی مقابل رهبر شهید انقلاب از گریه نکردنش می‌گوید تا دشمن خوشحال نشود و ایشان با ابروهای درهم‌کشیده پاسخ می‌دهند: «غلط می‌کنند خوشحال بشوند. گریه برای مادر هیچ اشکالی ندارد.» این لحظه‌هاست که تصویر معظم‌له را از یک مفهوم انتزاعی، به انسانی ملموس و پدیری مهربان تبدیل می‌کند.

«روایت اول شخص از شخص اول» کتابی نیست که صرفاً برای طرفداران پروپاقرص رهبر شهید انقلاب رهنوشته شده باشد، بلکه برای هر کسی است که می‌خواهد بداند آن سوی قاب‌های رسمی، چه انسانی با چه دغدغه‌هایی زندگی می‌کند.

این کتاب، شما را به سفر می‌برد، سفری هیجان‌انگیز به پشت‌صحنه دیدارهای هبرتی که جهان، کمتر همچون اوایی را به این اندازه اهل گفت‌وگوی بی‌آلایش با ملتش، به خود دیده است.

خوانشی کوتاه از نگاه امام رضا^(ع) به خانواده

در سایه خورشید خانواده می‌درخشد



سمانه رضوانی | خانواده رضوی یعنی خانه‌ای که آدم وقتی واردش می‌شود، حس می‌کند به یک حرم کوچک پا گذاشته است؛ جایی که در آن، احترام، مهربانی، آراستگی و دغدغه خدا فراموش نشده است. برای ساختن چنین خانه‌ای، لازم نیست کارهای عجیب کنیم؛ کافی است نگاه امام رضا^(ع) به زندگی خانوادگی را بشنویم و آهسته‌آهسته با آن همراه شویم.

جایی که همسر، نقطه امن دل است

بعضی‌ها خیال می‌کنند بزرگ‌ترین دستاورد زندگی، پول و شغل و موفقیت اجتماعی خوب است، اما در منطق اسلام، موفقیت‌جای دیگری معنا می‌شود. امام رضا^(ع) می‌فرمایند: «مَا أَفَادَ عَبْدٌ فَأَبْدَهُ خَيْرًا مِنْ زَوْجِهِ صَالِحَةٍ، إِذَا رَأَاهَا سَرَّتَهُ، وَإِذَا غَابَ عَنَهَا حَفَّتْهُ فِي نَفْسِهِ وَأَعْلَاهِ» هیچ فایده و بهره‌ای برای انسان، بهتر از همسر شایسته نیست؛ همسری که وقتی به او نگاه می‌کند، شادش می‌کند و وقتی نزد او نیست، آبرو و جان خود و مال او را حفظ می‌کند. «یعنی معیار «خانواده رضوی» این است

که خانه، پناهگاه باشد نه میدان جنگ. همسر، باید جایی باشد که آدم با دیدنش، خستگی‌های روزز تنش بیرون برود و وقتی هم که کنارش نیست، خیال انسان از امانت‌داری، وفاداری و حفظ آبرو راحت باشد.

نعمت، وقتی در خانه دیده شود

شاید دیده باشیم بعضی‌ها پیش دیگران، دست‌ودلباز هستند اما در خانه، هر خرج و توجهی را چند بار سبک‌سنگین می‌کنند و وقتی از آن‌ها سؤال می‌شود، اسم آن را رودربایستی یا آبرو و... می‌گذارند. امام رضا^(ع) این نگاه را به چالش می‌کشند و می‌فرمایند: «صاحبُ الْبَقْعَةِ يُجِبُّ أَنْ يُؤْتِيَ عَلَى عِيَالِهِ» آن که صاحب نعمت است، لازم است بر خانواده‌اش گشایش بدهد. «در خانواده رضوی، «نعمت»، قبل از آنکه در مهمانی‌ها و ظاهر دیده شود، در سفره و آرامش خانواده دیده می‌شود. این گشایش، فقط خرج بیشتر نیست؛ یعنی فضا ساختن برای شادی حلال بچه‌ها، برای استراحت همسر، برای احساس دیده‌شدن و عزت‌مندی اعضای خانه. شکر، نعمت، از همین جا شروع می‌شود؛ از اینکه اهل خانه، سخت‌گیری بی‌دلیل ما را نبینند، بلکه وسعت قلب و دست‌ما را تجربه کنند.

رابطه با خدا، از لحن ما با پدر و مادر می‌گذرد

گاهی فکر می‌کنیم ایمان مادر عبادت‌ها و معنویت‌های شخصی خلاصه شده است، درحالی‌که امام رضا^(ع) یادآوری می‌کنند یکی از حساس‌ترین نقاط رابطه با خدا، کیفیت رفتار ما با پدر و مادر است: «حَرَّمَ اللَّهُ عَفْوَ الْوَالِدَيْنِ لِمَا يَمُنَّ بِهِ مِنَ الْخُرُوجِ مِنَ التَّوْفِيقِ لِمَا عَزَّوَجَلَّ» خداوند، نافرمانی و آزار پدر و مادر را حرام کرده است؛ زیرا در آن، بیرون رفتن از توفیق اطاعت خداوند بزرگ، نهفته است. «یعنی در خانواده اسلامی، ملاک دینداری فقط نماز اول وقت فرزندان نیست؛ اینکه چطور جواب «بابا» و «مامان» را می‌دهند، چطور وقتی عصبی‌اند زیانشان را نگه می‌دارند و چقدر برای دل شکستن والدین خط قرمز دارند، بخشی از ایمانشان است. جالب اینجاست که این احترام، نسل به نسل منتقل می‌شود؛ فرزندی که احترام پدر و مادر را رعایت کرده است، فردا در جایگاه پدر یا مادر، همان احترام را از فرزندان‌ش خواهد گرفت.

مهربانی در خانه؛ متر واقعی ایمان

اگر از ما بپرسند «باتقواترین آدم‌ها چه کسانی‌اند» شاید ذهنمان، کسی را در سجد و دائم در حال ذکر تصور کند، اما امام رضا^(ع) نقل می‌کنند که پیامبر اکرم^(ص) معیار را جور دیگری تعریف کرده‌اند: «أَحْسَنُ النَّاسِ إِيْمَانًا أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا وَ أَطْفَلُهُمْ بِأَهْلِهِ وَ أَنَا أَطْفَلُكُمْ بِأَهْلِي» خوش‌اخلاق‌ترین آن‌هاست، و مهربان‌ترینشان با خانواده‌اش، و من از همه شما نسبت به خانواده‌ام مهربان‌ترم. «اینجا، حدیث، وسط یک واقعیت مهم می‌نشیند: ایمان ما باید در «اخلاق خانگی» دیده شود. انسانی که در بیرون لبخند می‌زند و در خانه عبوس است، در منطق دینی، به قله ایمان نرسیده است. خانواده رضوی جایی است که اعضا، حتی در اوج خستگی و دلگیری، مرزهای ادب و مهربانی را نمی‌شکنند؛ چون می‌دانند که امتحان اصلی همین جاست، نه جایی دیگر.

آراستگی مرد، احترام به چشم و دل همسر

امام رضا^(ع) با موهای رنگ‌شده دیده شدند و وقتی راوی تعجب کرد، فرمودند: «در آراسته‌کردن (مثل رنگ‌کردن مو) پاداشی است؛ این آماده‌بودن و آراستگی، از چیزهایی است که عفت و پاکدامنی زنان را بیشتر می‌کند، زنان، عفت را رها کردند، چون شوهرانشان، خود را برای آنان آراسته نکردند.» پیام حضرت روشن است؛ در خانواده رضوی،

وقتی صحبت از آراستگی در خانه می‌شود، خیلی‌ها ناخودآگاه فقط به تکلیف‌زن فکر می‌کنند، درحالی‌که روایت امام رضا^(ع) دقیقاً این نگاه را اصلاح می‌کند. راوی می‌گوید: «دَخَلَ عَلَيَّ أَبِي الْخَسَنِ الرَّضَاءُ وَ قَدْ خَضِبَ شَعْرَهُ بِالْشَّوَادِ فَقُلْتُ: جُعِلْتُ فِدَاكَ خَضِبْتَ بِالْشَّوَادِ؟ فَقَالَ: فِي الْخَضَابِ أَجْرٌ وَ التَّهَيُّؤُ مِمَّا تَزِيدُ فِي عَمَلِهِ الرَّهَاءُ» قَدْ تَزَكَّى الْعَمَلُ لَتَزِي أَرْوَاهُ جِهَنَّمَ وَ التَّهَيُّؤُ

مرد هم به اندازه زن، برای چشم و دل همسرش، احترام قائل است؛ تمیز، مرتب، خوشبو و آراسته است. این آراستگی فقط ظاهری نیست؛ پیام ناخودآگاهش این است که «من برای تو اهمیت قائلم، برایت وقت می‌گذارم و می‌خواهم در نگاه تو دوست‌داشتنی بمانم.» چنین نگاهی، صمیمیت و امنیت عاطفی خانواده را عمیق‌تر می‌کند.

مواسات و خیرخواهی؛ کلید گشایش آسمان‌ها



کارشناس ارشد دینی و علوم ارتباطات اجتماعی
حمید مصدیان

و «من برای تو» در آن حاکم باشد، از انسجام داخلی نفوذناپذیری برخوردار است. بنابراین، وقتی شهروندان یک جامعه به هم می‌کنند که در سخت‌ترین لحظه‌ها، تنها نیستند و سرمایه اجتماعی مهمی به اسم هم‌نوعان برای برطرف کردن حاجت آنان حضور دارد، اعتماد عمومی شکل می‌گیرد که به واسطه آن، سرمایه اصلی قدرت ملی وجود خواهد داشت. از سوی دیگر ارتباط مستقیم این رویه اجتماعی با «امداد‌های غیبی» و گشایش‌های دنیوی - از نزول باران رحمت و رفع بلاهای طبیعی گرفته تا غلبه بر دشمنان متجاوز و حتی پیشرفت‌های علمی و فناوری - که در پیام رهبر معظم انقلاب نیز به آن اشاره شده، روشن است. البته در نگاه اول، شاید ارتباط بین کمک به همسایه و هم‌وطن و پیشرفت فناوری، دروازه‌زن به نظر برسد، اما در میدان معنویت، این ارتباط بهتر به نتیجه می‌رسد. وقتی انسان‌ها با دوری از کینه‌ورزی به محبت می‌رسند، ظرفیت دریافت فیض الهی افزایش می‌یابد و با کمک خداوند، زمینه‌های ثمربخشی در همه عرصه‌های علم و فناوری سریع‌تر و هموارتر فراهم می‌آید.

و باطل معرفی کرده‌اند. به بیان رهبر معظم انقلاب، خیرخواهی برای یکدیگر و ایثارگری، ویژگی است که همراه با امید به رحمت و اسعه الهی، خط فاصل و مرزی مشخص بین کسانی که تحت پرچم حق ایستاده‌اند و افرادی که حول محور منافع مادی و باطل حلقه زده‌اند، ایجاد می‌کند. این تمایز، صرفاً یک شعار اخلاقی نیست، بلکه یک واقعیت اجتماعی، فرهنگی و سیاسی است. جوامعی که برپایه خودخواهی بنا شده‌اند، اگرچه ممکن است در ظاهر پیشرفت‌هایی داشته باشند، از درون تهی و شکننده‌اند. این نکته‌ای است که در نظرات امیل دورکیم، جامعه‌شناس مطرح که بر هم‌بستگی اجتماعی تأکید دارد و همچنین بر اساس نظریات رابرت پاتنام، جامعه‌شناس آمریکایی که معتقد است جوامعی که در آن‌ها اعتماد متقابل، شبکه‌های همکاری و نوع دوستی (مواسات) کاهش یابد و فردگرایی افراطی (خودخواهی) حاکم شود، دچار «فرسایش سرمایه اجتماعی» می‌شوند، این‌گونه بیان می‌شود که «جوامع خودمحور با تضعیف اعتماد عمومی، هزینه‌های سنگین گسست اجتماعی را پرداخت می‌کنند» و البته در مقابل، جامعه‌ای که فرهنگ «هم‌زیستی»

در هیاهوی دنیای مادی و پرزرق و برق و به اصطلاح «مدرن» که همه‌اش بر مدار رقابت‌های فردی، انباشت ثروت، خودمحوری، خودخواهی و لذت‌خویش می‌چرخد، بازگشت به آموزه‌های اصیل دین و زندگی خدایی، راهبردی حیاتی برای بقا و رشد جامعه امروز است. حدیث شریفی از پیامبر اکرم^(ص) در کتاب شریف بحارالانوار آمده است که عمق نگاه دین به رفتار اجتماعی مؤمنان را ترسیم می‌کند: «هر مسلمانی که نیاز و حاجت مسلمان دیگری را برطرف کند، خدای متعال به او می‌فرماید اجر و ثواب توبه به عهده من است و به کمتر از بهشت برای تو راضی نخواهم شد.» این کلام نورانی، پاداشی فراتر از تصور بشری را برای سادۀترین اقدامات انسان دوستانه، یاری و غم‌خواری، وعده داده است؛ پاداشی که خود حق تعالی، ضامن آن است. اما باید متوجه باشیم که این حدیث، تنها یک بشارت اخروی نیست، بلکه نشان‌دهنده اهمیت و جایگاه اخلاقی انسانیت است. حضرت آیت‌الله سیدمجتبی خامنه‌ای، رهبر معظم انقلاب، نیز همین‌اواخر با نگاهی ژرف‌نگر و تمدنی، این مفهوم قرآنی را در پیام خویش، یادآوری و بر رویه «خیرخواهی خالصانه» و «مواسات»، تأکید ویژه کردند. ایشان مواسات را رمز میان جبهه حق



برای این کار بزرگ تراز این هاست. چه انگیزه‌ای بالاتر از خونخواهی رهبر و پدر عزیزمان؟ چه انگیزه‌ای به اندازه خونخواهی کودکان مظلوم و شجره طیبه. اصلاً چه انگیزه‌ای در جایگاه وطن؟ به میدان شهدا و مجسمه‌های سلام رسیدم. رو کردم به گنبد سلام داد به آقا و گفتم اصلاً مسئول انگیزه من شاید وگرنه با این همه خستگی ناشی از کار خانه و بیرون هیچ چیز نمی‌توانست باعث خروجی از منزل شود. امشب

کونچہ

امروز را باید به قرائت رضوی خواند. راه رستگاری همین است. هم فرد، هم سرفراز می ماند

عقلانیت ایمانی و خیابان داری رضوی

است که «اخلاق کش» به «راهبر داریابی» گره می خورد. هر شعار، هر تصویر، هر واکنش باید در خارج حرم تعریف شود که ارکان ایمان را در

غلامرضا نوریانی
روایت‌نکر

پرچمی می‌شود که با رنگ سبز و سفید و سیخ، معرفت دینی و صلح طلبی انسانی و غیرت عاشورایی ملی را نشان می‌دهد. می‌کند. با (...) در وسط که نماد ایمان موحده است. ما با ایمان در میان و خیابان و آدهان معجزه می‌خوانیم. اعدای: فرزند معرفت و دانایی است. ما خوب می‌دانیم در هنگامه‌های گرویده تاریخ، آنچه قفل‌ها را می‌گشاید نه هیجان بی‌مهار که غلظت ایمانی است؛ همان نسبتی که میان دل مؤمن و تدبیر عاقل برقرار می‌شود و راه را از بیراهه بازمی‌شناسد. بی‌اعتنایی به این دو معیای الهی و بی‌محای به میدان رفتن، نه تنها فاجعه پیریزی نیست که چه بسا شکست را صورت‌بندی کند، شکستی که در آن، هزینه‌ای می‌آید و سود در حساب دشمن می‌چسبند. این روایت، متأسفانه در تجربه‌های ماک‌تکرار نشده است.

بی‌درنگ‌های
روزهای جنگ



امیر موهزی زاد

شاعر و نویسنده

تور ناموفق پسر شاه که به نظر می‌رسید با سس خرسی انجام شده بود، در حقیقت با سس خرسی انجام نشده بود. سس اگرچه گجپا بود، اما خرسی نبود. این حقیقت در کنار حقایق دیگری می‌تواند پرده‌از روی ابهامات بسیاری کنار بزند. اما به گفته رئیس جمهور ناجور آمریکا، خواهیم دید چه خواهد شد.

اینکه طرف داران آقای پهلوی گمان کنند ایشان برای مسائل و معضلات ایران یک راه حل است، چیزی عجیبی نیست. این واقعتاً این است که ما هم

کارتون
شهر

مجید ادیبی

رسانه های فارسی زبان
آمریکایی صهیونی، در
تلاشی معنادار شُس پاشی
به شازده پهلوی را به عنوان
یک حمله تروریستی
معرفی می کنند؛ تلاشی
مذبوحانه که مورد تمسخر
و مضحکه کاربران
شبکه های اجتماعی قرار
گرفته است.



مجید ادیبی

نون
هر

پروچہ ایران امام رضا^(ع)

پرچم داران بندرعباسی

