



هدف گذاری برای نسل سازی

درس هایی که از جام ۲۰۲۶ باید بیاموزیم

زیر ذمبین

آب شیرین کن های جنوب در مدار پایداری

وزیر نیرو از پایداری کامل خدمات آب و برق در استان های جنوبی پس از حملات اخیر آمریکا خبر داد و گفت: تمامی آب شیرین کن های جنوب فعال هستند و هیچ یک از جزایر کشور با مشکل کمبود آب مواجه نیستند.



ایران، پل ارتباطی پکن و هرات



نخستین انتقال ریلی مستقیم از چین به افغانستان از مسیر ایران، فقط جابه جایی تجاری نیست. آغاز فصلی تازه در ژئوپلیتیک ترانزیت منطقه است. این محموله پانصد تنی بدون تخلیه و بارگیری مجدد از پکن به هرات رسید تا کارآمدی کریدور خواب-هرات را اثبات کند. این مسیر نه تنها وابستگی افغانستان به آب های آزاد را جبران می کند، بلکه موقعیت ایران را به عنوان پل ارتباطی شرق آسیا و آسیای مرکزی تثبیت می سازد؛ گامی که پایداری آن، نقشه تجارت منطقه را دگرگون خواهد کرد.

خبردار

«هسبارا» در تله واقعیت

هسبارا یا همان ماشین تبلیغاتی اسرائیل، این روزها دیگر مثل گذشته خریدار ندارد. با وجود هزینه های میلیون دلاری برای تولید محتوا، تبلیغات دیجیتال و حتی بهره گیری از هوش مصنوعی، روایت تل آویو در برابر تصاویر غزه و موج ویدئوهای کوتاه شبکه های اجتماعی رنگ می بازد. نیک تاک و پلتفرم های مشابه، نبرد افکار عمومی را به نفع روایت های مردمی تغییر داده اند. نتیجه روشن است: اسرائیل پول خرج می کند، اما اعتماد جهانی، به ویژه در میان نسل جوان غرب، هرروز بیشتر فرومی ریزد. این شکست، صرفا رسانه ای نیست؛ نشانه ای از فرسایش مشروعیت نیز هست.



نوسازی آمبولانس های کشور

۱۰۰ آمبولانس به ناوگان اورژانس اضافه شد و ۵۰۰ دستگاه دیگر تا پایان سال خریداری می شود. از ۳ هزار آمبولانس فرسوده با عمر بیش از ۱۵ سال، بخشی جایگزین شده و نوسازی ۱۵۰۰ دستگاه فرسوده بیمارستانی نیز در حال انجام است.

۱۰۰ آمبولانس

تک خبر

«وزارت رفاه: اعتبار یک میلیون تومانی کالا بزرگ خرداد تا ۳۱ تیرماه قابل استفاده است.

«سازمان تأمین اجتماعی: حقوق تیرماه ۵ میلیون و ۳۰۰ هزار بازنشسته و مستمری بگیر در حال پرداخت است.

«اتاق اصناف مشهد: اصناف و مجتمع های تجاری در ساعات ۱۷ تا ۱۴ ملزم به تعطیلی هستند.

«سازمان حج: تاکنون ۸۸۰ هزار نفر برای سفر اربعین در سامانه سماح ثبت نام کرده اند.

فریاد عدالت در ویتترین فوتبال

کلوز آپ

خاویر باردم فقط یک ستاره هالیوودی نیست؛ او صدای وجدان بیدار در دنیای هنر است. پس از قهرمانی دراماتیک اسپانیا برابر آرژانتین، او با انتشار تصویری از لامین یامال در کنار پرچم فلسطین، تیم ملی کشورش را نماد «جوانمردی» خواند. باردم معتقد است این نسل با حمایت از ملت های بی صدا، الگویی راستین برای کودکان جهان ساختند. اما آزادگی این بازیگر، مرزی نمی شناسد؛ او با همان صراحتی که به جنایات علیه غزه می تازد، به رفتارهای ناعادلانه آمریکا علیه تیم ملی ایران، از کارشکنی در صدور ویزا تا داوری های مغرضانه، اعتراض کرده و آن را «زشت» خوانده است. برای باردم، فوتبال فقط یک بازی نیست، بلکه میدانی برای ایستادن در سمت درست تاریخ است؛ چه در دفاع از غزه و چه در اعتراض به تبعیض هایی که بر ملت های مظلوم اعمال می شود.



خبرخوان

قهرمانی ایران در المپiad جهانی اقتصاد

تیم ملی اقتصاد ایران در نهمین دوره المپiad جهانی اقتصاد در شنزو چین، موفق به کسب یک مدال نقره و سه مدال برنز شد و عنوان بهترین نمره در بخش مالی را از آن خود کرد.



هواپیماهای آمریکایی در آتش ایران



رزمندگان نیروی هوافضای سپاه در موج ۲۱ عملیات نصر ۲، ضرب شستی تاریخی به متجاوزان نشان دادند. در این عملیات با اتکا به اطلاعات دقیق مردم اردن، هواپیماهای بزرگ ترابری C17 و هواپیماهای فرماندهی کنترل P8 ارتش متجاوز آمریکا در فرودگاه عقبه هدف موشک های بالستیک قرار گرفتند. این حمله دقیق خسارت سنگینی به تجهیزات دشمن وارد کرد و پوشالی بودن سامانه های دفاعی آنان را بار دیگر به تصویر کشید.

هدف گذاری برای نسل سازی

درس هایی که از جام ۲۰۲۶ باید بیاموزیم

جام جهانی ۲۰۲۶ با تمام اشک ها و لبخند هایش و با قهرمانی قاطع و شایسته اسپانیا به ایستگاه آخر رسید، اما این ضیافت یک ماهه، چیزی فراتر از یک تورنمنت ساده بود؛ مجموعه ای از تجربه های گران بها که اگر از آن ها درس نگیریم، همچنان در «لوپ» تکراری اشتباهات و حذف های تاریخی گرفتار خواهیم ماند. برای ما که همیشه در حسرت یک گام بلندتر مانده ایم، این آوردگاه حاوی آموزه هایی است که می تواند مسیر فوتبالمان را تغییر دهد.

اسپانیا و درسی برای جهان: نسل سازی یعنی این!

همه چیز برای اسپانیای ۲۰۲۶، شبیه به جام ۲۰۱۰ بود؛ همان شروع لرزان، همان رسیدن به اوج در میانه راه و همان دفاع آهنینی که در نهایت با گلی در وقت های اضافه، جام را به خانه برد. اما راز این تکرار تاریخ در چیست؟ شانزده سال از گل انیستا می گذرد و ستاره هایی چون کاسیاس، ژاوی و پویول مدت هاست کفش ها را آویخته اند، اما لا روخا به جای سوگواری برای نسل طلایی، در آکادمی هایش بذر پاشید. امروز لامین یامال و کوبارسی، نوجوانانی هستند که با پختگی با بزرگان فوتبال بازی می کنند. اسپانیا منتظر نمی ماند تا استعداد هایش در اروپا کشف شوند؛ آن ها در بارسلون، مادرید و بیلباو ستاره می سازند. تیمی که در هشت مسابقه فقط یک گل دریافت می کند، تصادفی قهرمان نمی شود؛ این پیروزی، پاداش نظم و ایمان به جوانانی است که جای بزرگان را پر کردند.

ویتترین جهانی: مسیری برای ترانزیت ستاره ها

برای تیم هایی که در تراز اول دنیا نیستند، جام جهانی باید یک «ویتترین» باشد، نه فقط یک میدان برای صعود. سال ها پیش، درخشش در این مسابقات پلی شد تا ستاره هایی مثل مهدوی کیا، باقری، تیموریان، نکونام و... به لیگ های معتبر دنیا بروند و با کسب تجربه، ستون های تیم ملی را محکم کنند. اگر هدف گذاری ما به جای «صعود به هر قیمت»، بر «درخشش استعداد های جوان» متمرکز می شد، امروز لژیونرهایی در سطح اول اروپا داشتیم که با کوله باری از تجربه، صعود را برایمان به اتفاقی عادی تبدیل می کردند. تغییر این نگرش، یعنی تبدیل جام جهانی به سکوی پرتاب، نه صرفا یک حضور تشریفاتی.

تله مسن ترین ها: نتیجه گرایی به قیمت انجماد

دقیقا در همین نقطه بود که تیم ملی ما ضربه خورد. در حالی که اسپانیا با جوانانی جویای نام دنیا را فتح کرد، ما با دومین تیم مسن تاریخ رقابت ها پا به زمین گذاشتیم. ما هدف را گم کرده ایم و تمام توان خود را صرف نتیجه ای مقطعی کردیم که خروجی ملموسی برای آینده نداشت. افتخار به چند تساوی پی در پی بدون ساختن نسل جدید، دردی از فوتبال ما دوا نمی کند. اگر با ترکیبی جوان وارد این میدان می شدیم، شاید امروز برای جام ملت های آسیا تیمی پخته و ترس داشتیم که می توانستیم پس از دهه ها، به قهرمانی اش دل ببندیم. وقت آن است که به جای ترس از باخت، به لذت ساختن یک نسل جدید فکر کنیم و با دل و جرئت بیشتری به جوانان بها بدهیم.

از عشق تا مهارت ازدواج را باید یاد گرفت

در روزگاری که برای یادگیری هر مهارتی، از سرمایه‌گذاری در بورس تا آشپزی و زبان آموزی، دوره و نقشه راه وجود دارد. عجیب است که مهم‌ترین شراکت انسانی یعنی ازدواج، هنوز برای بسیاری با آزمون و خطا آغاز می‌شود. زوج‌ها اغلب با سرمایه‌ای گران‌قدر وارد این مسیر می‌شوند: «علاقه». اما علاقه، هرچند آغازگر زیبا و ضروری یک رابطه است، به تنهایی برای عبور از پیچ و خم‌های زندگی کافی نیست. ازدواج اگر قرار است پایدار بماند، باید از «احساس» به «مهارت» برسد؛ از هیجان شروع به مدیریت آگاهانه ادامه راه. همین جاست که نقش مشاوره، آموزش و مداخله تخصصی معنا پیدا می‌کند.

در این شماره از بسته مشاوره، سراغ دکتر حسن حاجی‌پور، متخصص روان‌شناسی بالینی و سلامت، با بیش از ۲۵ سال تجربه در حوزه زوج و خانواده و مدرس مهارت‌های زندگی رفته‌ایم تا از نگاه او، نقشه‌ای عملی برای ساختن رابطه‌ای پایدار و آگاهانه ترسیم کنیم.



چرا مشاوره پیش از ازدواج یک ضرورت است؟

دکتر حاجی‌پور با تأکید بر بنیان‌های علمی ازدواج می‌گوید هر انسان نیازهای زیستی، روانی و اجتماعی دارد و بخش مهمی از این نیازها در بستر خانواده و رابطه زوجی پاسخ داده می‌شود. اما پاسخ سالم به این نیازها، فقط با محبت و نیت خوب ممکن نیست؛ بلکه به تناسب شخصیتی، بلوغ هیجانی و شناخت واقعی از طرف مقابل نیاز دارد. مشاوره پیش از ازدواج دقیقاً برای همین طراحی شده است: کمک می‌کند دو نفر پیش از ورود به زندگی مشترک، نه فقط شباهت‌ها، بلکه تفاوت‌ها، نقاط آسیب‌پذیر و سبک مواجهه‌شان با بحران را ببینند. اگر این ارزیابی‌ها جدی گرفته شود، می‌توان از بسیاری از ازدواج‌های ناسازگار جلوگیری کرد یا دست‌کم مسیر یک ازدواج آگاهانه را هموار ساخت.

زندگی مشترک، خط مستقیم نیست

یکی از خطاهای رایج درباره ازدواج این است که تصور می‌شود اگر دو نفر یکدیگر را دوست داشته باشند، مسیر زندگی باید بی‌دردسر طی شود. در حالی‌که زندگی مشترک، همان‌طور که دکتر حاجی‌پور توضیح می‌دهد، سفری مرحله‌به‌مرحله است؛ از دوران آشنایی و نامزدی تا عقد، شروع زندگی، تولد فرزند، ورود کودک به مدرسه، بلوغ، ازدواج فرزندان و حتی دوره‌های میان‌سالی و سالمندی. این سفر، دست‌کم شامل هشت چرخه اصلی است و در هر چرخه، نوعی بحران یا تنش طبیعی بروز می‌کند. مشکل از آنجا آغاز می‌شود که بسیاری از زوج‌ها این بحران‌ها را غیرعادی تلقی می‌کنند. سه منبع اصلی برای این تنش‌ها وجود دارد: «ویژگی‌های فردی هر یک از زوجین، کیفیت رابطه میان آن‌ها و عوامل بیرونی مانند بیماری، بیکاری، مشکلات مالی یا مداخلات خانوادگی». بنابراین آنچه زوج موفق را از زوج آسیب‌پذیر جدا می‌کند، نبود بحران نیست، بلکه شیوه مواجهه با بحران است.

هنر عبور از تعارض

از نگاه روان‌شناختی، زوجی که به بلوغ عقلانی و عاطفی رسیده باشد، تعارض را به عنوان نشانه پایان رابطه نمی‌بیند، بلکه آن را بخشی طبیعی از رشد رابطه می‌فهمد. چنین زوجی به جای انکار، حمله، قهر یا فرار، دنبال راه حل می‌رود. اگر هم مشکل از توان آن‌ها فراتر رود، از کمک تخصصی استفاده می‌کند. این یعنی رابطه، به جای آنکه در نخستین طوفان واژگون شود، از آن عبور می‌کند و بالغ‌تر می‌شود. اما وقتی زوج‌ها در یک مرحله متوقف می‌شوند، همان جاگره می‌خورند و تعارض‌های حل‌نشده به چرخه بعدی منتقل می‌شود.

روان‌شناسی زرد: آرامش ظاهری، آسیب واقعی

امروز فضای مجازی پر است از نسخه‌های آماده برای خوشبختی. اما همه آنچه در قالب روان‌شناسی منتشر می‌شود، الزاماً علمی نیست. مقایسه زندگی واقعی خود با تصاویرهای آرایش‌شده دیگران، از پنهان‌ترین و مخرب‌ترین آسیب‌های این فضا است. بسیاری از افراد، با دیدن چند توصیه سطحی یا ویدئوی انگیزشی، گمان می‌کنند همه پاسخ‌ها را یافته‌اند؛ در حالی‌که رابطه انسانی پیچیده‌تر از آن است که با یک جمله کوتاه حل شود. روان‌شناسی زرد، بیش از آنکه درمان کند، توقع غیرواقع‌بینانه می‌سازد. نتیجه‌اش این می‌شود که فرد، هم از شریک زندگی‌اش و هم از خودش توقع‌هایی پیدا می‌کند که در دنیای واقعی قابل تحقق نیست. اینجا دقیقاً همان نقطه‌ای است که خانواده از درون فرسوده می‌شود؛ بی‌آنکه شاید کسی متوجه باشد.

بیراهه‌ای به نام حرف مردم

یکی از خطرناک‌ترین اشتباه‌ها در روابط زناشویی، افشای مسائل خصوصی برای افراد غیرمتخصص است. بسیاری از زوج‌ها به جای مراجعه به مشاور، درد دل را با دوستان، خواهر و برادر، والدین یا آشنایان مطرح می‌کنند. این مسیر، به ظاهر آرامش می‌دهد؛ اما در عمل، مسئله را پیچیده‌تر می‌کند. چون اغلب این افراد نه دانش تخصصی دارند، نه بی‌طرف‌اند، نه می‌توانند درک درستی از ساختار رابطه ارائه دهند. توصیه‌های احساسی، قضاوت‌های عجولانه و نسخه‌های کلیشه‌ای، گاهی پیش از خود تعارض به رابطه آسیب می‌زنند. یک جمله نادرست از سوی نزدیکان ممکن است شکافی را عمیق‌تر کند که شاید در اتاق مشاوره، با چند جلسه گفت‌وگوی علمی قابل ترمیم بود. به همین دلیل، دکتر حاجی‌پور هشدار می‌دهد که مسائل زناشویی باید در همان حریم حرفه‌ای و تخصصی بررسی شوند، نه در میدان قضاوت اطرافیان.

نقشه راه خانواده

اگر قرار است آمار طلاق کاهش یابد، راه حل در یک اقدام مقطعی نیست، بلکه در یک زنجیره مراقبتی کامل است. این زنجیره از آموزش عمومی و پیشگیری اولیه آغاز می‌شود، با آموزش مهارت‌های زندگی و تقویت تاب‌آوری ادامه پیدا می‌کند و در مرحله بحران، با مشاوره تخصصی و مداخله علمی کامل می‌شود. خانواده سالم، محصول شانس نیست؛ نتیجه آگاهی، مهارت و مراجعه به موقع است. عشق، آغاز راه است؛ اما دوام رابطه، به دانستن و توانستن وابسته است. ازدواجی که با شناخت شکل بگیرد، با مهارت اداره شود و در بحران‌ها به متخصص تکیه کند، شانس بیشتری برای ماندگاری و آرامش دارد. در چنین الگویی، خانواده فقط یک نهاد عاطفی نیست؛ یک سازه انسانی آگاهانه است که باید برای حفظ آن، سرمایه‌گذاری کرد.

