

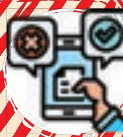
بلوف روی شریان‌های انرژی

پشت‌پرده اخبار هدف‌گیری
زیرساخت‌های حیاتی
چیست و چگونه در پازل
جنگ روانی بازی نکنیم؟



تکذیب شایعه تخلیه هرمزگان

معاون استاندار هرمزگان: شایعات مطرح‌شده درباره تخلیه
نقاطی از هرمزگان کاملاً بی‌اساس و فاقد اعتبار است.
هیچ‌گونه تصمیم یا برنامه‌ای برای تخلیه مناطق هرمزگان
وجود ندارد. وضعیت استان کاملاً پایدار و امنیت برقرار است.



شتاب چین در جنگ ماهواره‌ای



چین با شتابی چشمگیر در حال کاهش
فاصله خود با ایالات متحده در عرصه
ماهواره‌هاست؛ رقابتی که دیگر فقط علمی
و اقتصادی نیست و ابعاد امنیتی و نظامی
نیز پیدا کرده است. شبکه ماهواره‌ای
روبه‌گسترش پکن، توان جمع‌آوری
اطلاعات، رصد نیروهای آمریکایی و هدف‌گیری دقیق را افزایش می‌دهد.
هم‌زمان تحلیل داده با هوش مصنوعی و سلاح‌های ضدماهواره، نگرانی
واشنگتن را بیشتر کرده است. گزارش وال‌استریت ژورنال هشدار می‌دهد
چین می‌تواند به تدریج برتری نظامی آمریکا در فضا را به چالش بکشد.

پایان «نوبز غذایی»؟

تصور می‌شد نسل جدید داروهای کاهش وزن، تنها با چاقی می‌جنگند،
اما شواهد نشان از تغییری عمیق‌تر دارند. این داروها با اثر بر مراکز پاداش
مغز، پدیده «نوبز غذایی» و میل و سواسی به تقلبات یا خریدهای تکانه‌ای
را کاهش می‌دهند. تأثیر این ترکیبات بر رفتار، زنگ خطری برای صنایع
متکی بر وسوسه‌های مصرف‌کننده است. اگرچه
این داروهای مبتنی بر GLP-1، رابطه میان مغز
و انتخاب‌های ما را متحول کرده‌اند، دانشمندان
تأکید دارند برای درک کامل اثرات رفتاری این
داروها، همچنان به تحقیقات علمی بیشتری نیاز
است.



پایان دورزدن مالیات

سازمان مالیاتی، ۱۷۶ هزار کارت خوان متخلف در حوزه‌هایی
مانند تلافروشی و پزشکی شناسایی کرد. در آرایشگاه‌های
زنانه نیز ۶۶۸۹ آرایشگاه درجه یک و ممتاز شناسایی شدند که
با اینتاكد پایین‌تر در نظام مالیاتی تشکیل پرونده داده بودند.

۱۷۶
هزار

- «وزارت آموزش و پرورش: مهلت
ثبت درخواست سرویس
مدارس در سامانه «سپند» تا
۱۵ شهریور تمدید شد.
- «گمرکات خوزستان: در
چهارماه اول سال بیش از
یک میلیارد و ۳۰۰ میلیون دلار
صادرات غیرنفتی داشته‌ایم.
- «ستاد مرکزی اربعین:
تاکون بیش از ۳ میلیون نفر
برای راهپیمایی اربعین از
کشور خارج شدند.
- «جمعیت خدمتگزاران
زائران پیاده‌استان: ظرفیت
اسکان زائران پیاده در
مشهد از ۷۰ به ۱۰۰ هزار نفر
افزایش یافت.

کلوزآپ

مراسم بدرقه اکبر
عبدی، تلخ‌ترین کمدی
سیاه‌این روزها را به تصویر کشید؛
جایی که اشک سوگواران در فلاش
موبایل‌ها گم شد. هجوم بی‌امان برخی
حاضران برای سلفی گرفتن با هنرمندان،
نه تنها فضای عزرا را مخدوش کرد، بلکه حریم
خصوصی چهره‌های داغ‌دار را زیر پا گذاشت. اما
پشت سماعت ترسناک این «شکارچیان سلفی»
چه می‌گذرد؟ آنجمن روان‌پزشکی آمریکا این وسواس
اجباری را «سلفیتیس» می‌نامد؛ اختلالی برآمده از خلأ
عزت نفس و نیاز به دیده شدن. دکتر آذردخت داوری،
روان‌شناس، معتقد است ثبت عکس در مراسم سوگواری
دیگر ابراز علاقه نیست، بلکه تجاوز به حریم روان افراد
است. باید از خود پرسیم یک عکس با چهره‌ای مشهور،
دقیقاً کدام بخش از هویت خالی ما را پر می‌کند؟ بازیگری هم
مانند هر شغل دیگری است و شهرت، مجوزی برای شکستن
مرزهای اخلاقی در میان یک مراسم عزاداری نیست.



عکس نوشت

در هند، اعتراضات نسل Z
از آزمون پزشکی آغاز شد؛
آزمونی با بیش از ۲ میلیون
داوطلب و فقط ۶ درصد
شانس قبولی. افشای
تقلب و درز سؤالات،
رؤیای خروج بسیاری از
خانواده‌ها از فقر را به کابوس تبدیل کرد. پس از توهین یک
مقام قضایی به معترضان، «حزب مردم سوسک» شکل
گرفت. فشار افکار عمومی، دولت مودی را به عذرخواهی،
تشکیل کمیته تحقیق و استعفای وزیر آموزش واداشت.

جولان حزب سوسک



روایت راغب از مسیر عاشقی

این روزها که مسیر نجف به کربلا به رودخانه‌ای از عاشقان تبدیل شده، تماشای حال و هوای
اربعین از دریچه نگاه هنرمندان، لطف دیگری دارد. مصطفی راغب، خواننده خوش صدای
موسیقی کشورمان که پیش از این هم ارادتش را با نوای دلنشین مداحی در حسینیه‌های
یزد ثابت کرده بود، این بار قدم در مسیر عاشقی گذاشته است. راغب با انتشار استوری‌هایی
در صفحه شخصی‌اش، مخاطبان را با خود همسفر کرد؛ از حال و هوای معنوی حرم
امیرالمؤمنین(ع)، تا هم قدم شدن با زائران در جاده مشایه. برای هنرمندی که روی صحنه‌های
پاپ می‌درخشد، حضور در این اجتماع میلیونی و گره زدن هنر با عشق به اهل بیت(ع)،
تصویری زیبا از همدلی می‌سازد، تصاویری که استقبال گرم مخاطبان را به همراه داشت.

بلوف روی شریان‌های انرژی

پشت‌پرده اخبار هدف‌گیری زیرساخت‌های حیاتی چیست و چگونه در پازل جنگ روانی بازی نکنیم؟

فضای مجازی این روزها شبیه به یک میدان نبرد تمام عیار شده است؛ میدانی که در آن پیش از شلیک هر گلوله‌ای، افکار عمومی و
آرامش روانی جامعه هدف قرار می‌گیرد. با بالاگرفتن تنش‌ها، هر ساعت شایعه‌ای تازه در شبکه‌های اجتماعی دست‌به‌دست می‌شود
مبنی بر اینکه حمله احتمالی آمریکا و اسرائیل، زیرساخت‌های انرژی ایران را فلج خواهد کرد؛ اما در پس این هیاهوی رسانه‌ای و بمباران
اطلاعاتی، واقعیت‌های میدانی و ژئوپلیتیک منطقه تصویر دیگری را به ما نشان می‌دهند که با این فضا سازی‌ها فرستگ‌ها فاصله دارد.

هدف‌گیری روان جامعه

یک روز پیامی در گروه‌های خانوادگی می‌چرخد که «تهران قرار است
در تاریکی مطلق فرو برود» و روز دیگر، زمزمه‌های هدف قرار گرفتن
پالایشگاه‌ها و بجران بنزین به گوش می‌رسد. واقعیت این است که
این دست شایعات، پیش از آنکه ارزش عملیاتی و نظامی داشته
باشند، ابزاری کثیف برای ایجاد هراس عمومی هستند. در عصر
ارتباطات، دشمن پیش از تخریب فیزیکی، به دنبال فروپاشی روانی
جامعه است. بازی در زمین این شایعات و بازنشر آن‌ها، دقیقاً همان
پازلی است که طراحان این جنگ روانی می‌خواهند ما آن را تکمیل
کنیم. وقتی مردم درگیر اضطراب قطعی برق یا کمبود سوخت شوند،
تمرکز از رویارویی اصلی منحرف می‌شود. در این شرایط، مهم‌ترین
وظیفه ما این است که اخبار را صرفاً از مراجع رسمی پیگیری کنیم و
اجازه ندهیم شایعات بی‌اساس، آرامش روزمره را مختل کنند.

دست برتر در منطقه

اما چرا تهدید به حمله علیه زیرساخت‌های شهری و انرژی تا این حد
در رسانه‌های غربی پررنگ شده است؟ پاسخ را باید در بن‌بست
معادلات میدانی جست‌وجو کرد. واقعیت انکارناپذیر این
است که دست برتر در منطقه، اکنون در اختیار ایران است.
ایالات متحده به خوبی می‌داند که هیچ‌یک از پایگاه‌های
نظامی‌اش در خاورمیانه دیگر حاشیه امنیت دهه‌های
گذشته را ندارند. از پایگاه‌های مستقر در کشورهای

معادله بازدارندگی

در منطق نظامی مدرن، تهدید زیرساخت‌های حیاتی هیچ‌گاه یک
بازی یک‌طرفه نیست. اگر قرار بر هدف‌گیری شریان‌های انرژی
باشد، طرف مقابل باید بداند که خودش در خانه‌ای شیشه‌ای
زندگی می‌کند. بخش عظیمی از نیروگاه‌ها، پالایشگاه‌ها، پایانه‌های
نفتی و زیرساخت‌های حیاتی انرژی در منطقه، کاملاً در تیررس و برد
تسلیماتی ماقرار دارند. این همان «معادله بازدارندگی» است که مانع
از هرگونه اقدام شتاب‌زده دشمن می‌شود. آن‌ها به خوبی آگاه‌اند که
هرگونه خطای محاسباتی و دست‌درازی به تأسیسات انرژی ایران، با
پاسخی هم‌سطح، کوبنده و فلج‌کننده در زیرساخت‌های خودشان
روبه‌رو خواهد شد. در این شطرنج پیچیده، هزینه هر حمله‌ای برای
مهاجم، به مراتب ویرانگرتر از دستاوردهای آن
خواهد بود؛ پس به جای ترس از شایعه‌ها، می‌توان
به بازدارندگی قدرتمند کشورمان و موشک‌های
نقطه‌زن شگفتی‌ساز نیروهای ارتش و سپاهمان
تکیه کرد.



نقطه پایان کجاست؟

بررسی دلایل دل‌کنندگی سخت‌پس از طلاق یا جدایی و مسیر بازگشت به آرامش

چرا فراموشی بعد از جدایی سخت است؟

میزان سختی فراموش کردن کسی، به این بستگی دارد که آن شخص و رابطه چه معنایی برای شما و زندگی‌تان در آن زمان داشته است؟ حتی اگر افراد خودشان خواهان فراموشی باشند، دلایل زیادی برای نشخوار فکری وجود دارد. ممکن است عشق سابقتان، قول‌وقرارهای همیشگی با شما داشته است یا دوستان در زمانی که نیاز داشتید، باعث آرامش شما شده است. نشخوار فکری فقط محدود به ارتباطات گذشته شما نمی‌شود و می‌تواند درباره روابط جدید نیز اتفاق بیفتد.

مسائل حل نشده

در این شرایط به خودتان فرصت دهید تا آمادگی لازم برای ارتباط با فردی جدید را پیدا کنید. بهتر است برای این کار با یک درمانگر صحبت کنید و از او راهنمایی بخواهید.

تردد شدن

در صورت تردد شدن، شما همچنان درد جدایی را تحمل می‌کنید و در کنار آن ممکن است آرزوی برگشت دوباره شریک عاطفی‌تان را نیز داشته باشید. بنابراین در اتمام روابط عاطفی درک درست درباره ازدست‌دادن برای ادامه راه بسیار مهم است.

تنهایی

شخصی که مدت زیادی در زندگی شما حضور داشته، اکنون نیست و شما نمی‌توانید از فکر کردن به او دست بردارید. پس باید به جای فکر کردن به شخص اشتباه یعنی شریک زندگی سابقتان، وقتتان را با خانواده و دوستان قدیمی خود بگذرانید.

فانتزی‌سازی درباره فرد جدید

همان‌طور که اشاره کردیم، نشخوار فکری فقط مربوط به روابط گذشته نیست و می‌تواند فکر کردن درباره یک شخص جدید برای برقراری رابطه نیز باشد. در واقع شما این شخص جدید را به عنوان راهی برای تجربه مجدد آن چیزی که در روابط قدیمی خود داشته‌اید، می‌بینید.



دکتر محمد بهشتیان
روان‌شناس:
چه در اتمام روابط
عاطفی و چه
دوستی‌های عمیق،
درک درست درباره از
دست دادن برای ادامه
راه بسیار مهم است



بعضی از مادر یک نقطه از زندگی خود تجربه جدایی از همسر یا دوست و عضوی از خانواده‌مان را داشته‌ایم. اگر آن روزهای افتضاح و تلخ بعد از پایان یک رابطه و صمیمیت، زمانی که تمام کاری که می‌خواهید انجام دهید این است که در رختخواب بمانید و پتو را روی سر خود بکشید، تجربه می‌کنید، برای اینکه بتوانید گذشته را پشت سر بگذارید و به زندگی ادامه دهید، به موارد زیر توجه کنید.

چگونه خودمان را رها کنیم؟

احساسات خود را بپذیرید

کلید بهبودی شما مانند در این مرحله تا زمان لازم است، اما بعدش دیگر وقت آن است که خودتان را جمع‌وجور کنید و به زندگی ادامه دهید. نباید فراموش کنید که مانند زیاد در مرحله سوگوری و روزهاگری کردن و اندوه می‌تواند برای روند بهبودی نتیجه معکوس داشته باشد و اگر در این بحران قرار گرفتید، باید با روان‌شناس یا مشاور خود صحبت کنید.

حذف خاطرات مشترک

اگر هنوز عکس طرف مقابلتان را در موبایل خود دارید یا اگر ژاکت قدیمی او را می‌پوشید، حرکت به سمت جلو و بهبودی به نوعی دشوار خواهد بود. در نتیجه، وقت بگذارید و تمام یادآورهای آن‌ها را از خانه خود حذف کنید. در صورت تمایل هرچه را متعلق به اوست، به خودش پس دهید یا به خیریه اهدا کنید. هم‌زمان باید طرف مقابل خود را از حساب شبکه‌های اجتماعی خود نیز حذف کنید.

ماجرای جویی انفرادی

اگرچه تصور انجام کارهای انفرادی ممکن است در ابتدا کمی دلپره‌آور به نظر برسد، اما چنین کارهایی می‌تواند برای شما بسیار آزادی‌بخش و مفید باشد. حتماً لازم نیست یک ماجراجویی بزرگ و کامل را برنامه‌ریزی کنید. این کارها می‌تواند شامل گذراندن یک عصر آرام به پیاده‌روی در کوه یا برنامه‌ریزی برای یک تفریح کوتاه باشد. نکته اصلی این است که شما به تنها بودن با خود عادت کنید.

به نقطه پایان برسید

باید توجه داشت که دیدار با طرف مقابل، مثل نوشیدن یک قهوه با هم برای گفت‌وگو یا دورهم جمع شدن برای آخرین دیدار، روش درستی برای این کار نیست. یک راه حل می‌تواند نوشتن یک نامه به طرف مقابل باشد که در آن تمام مواردی را که فرصتی برای گفت‌وگو پیدا نکرده‌اید بیان کنید. اما این نامه را باید برای یادآوری به خود بنویسید و اگر احساس می‌کنید باید آن را پاک‌سازی در میان بگذارید، به یک دوست معتمد یا مشاور خود اجازه دهید آن را بخواند.

بپذیرید که همه چیز تمام شده

اگر قبول نکنید که همه چیز به پایان رسیده، در یک ورطه انتظار مبهم می‌مانید. بیش از حد نیز برای تحلیل اشتباه‌هایی که فکر می‌کنید مرتکب شده‌اید، وقت نگذارید. فکر مداوم درباره آنچه می‌توانستید انجام دهید یا باید انجام می‌دادید، شما را در یک چرخه باطل نگه می‌دارد. در عوض، آنچه را می‌توانید از رابطه خود بیاموزید، اما به زندگی خود ادامه دهید. مدتی طول می‌کشد تا قلب شما واقعیت اوضاع را بپذیرد، اما اگر به تلاش خود ادامه دهید، حتماً به آن نقطه نیز خواهید رسید.

فهرستی از خطاهای او تهیه کنید

قبل از هر چیز، باید به خود یادآوری کنید که چرا شما دو نفر به درد هم نمی‌خورید. به همین دلیل، کمی وقت بگذارید و تمام مواردی را که درباره طرف مقابل شما را آزار می‌داده، یادداشت کنید. برای مثال، اگر همسر سابق شما وفادار نبوده یا علاقه‌ای به صحبت درباره آینده نداشته، به خود یادآوری کنید.