

نیه بری:
سید حسن نصرالله
پاسخ تهدیدات اسرائیل را داد

سه شنبه ۲۱ فروردین ماه ۱۴۰۳ - ۲۹ رمضان ۱۴۴۵ - ۱۹ آوریل ۲۰۲۴ - سال سیزدهم - شماره ۲۸۲۲ - صفحه نسخه دیجیتال



برنامه جهانی غذا:

غذای ۳ ماه ۱٫۱ میلیون نفر از مردم
غزه پشت گذرگاه‌ها تلبار شده است
رئیس برنامه جهانی غذا با اشاره به گرسنگی فاجعه‌بار...

صفحه ۱۲



طرح فجرانه کالاها
تمدید می‌شود؟

معاون رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون کار و رفاه
اجتماعی گفت: ما ۹۸ میلیون بسته را در طرح کالاها
بین مردم توزیع کرده ایم...

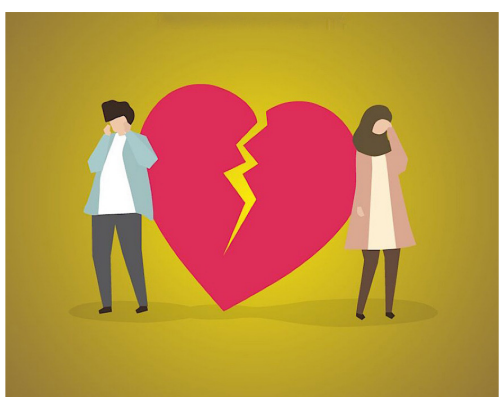
صفحه ۱۲



آیا بازی مافیا بی‌اخلاقی را ترویج
می‌کند؟

بازی مافیا یکی از بازی‌های گروهی است که مدتی است
به‌ویژه در بین نوجوانان و جوانان رایج شده...

صفحه ۱۰



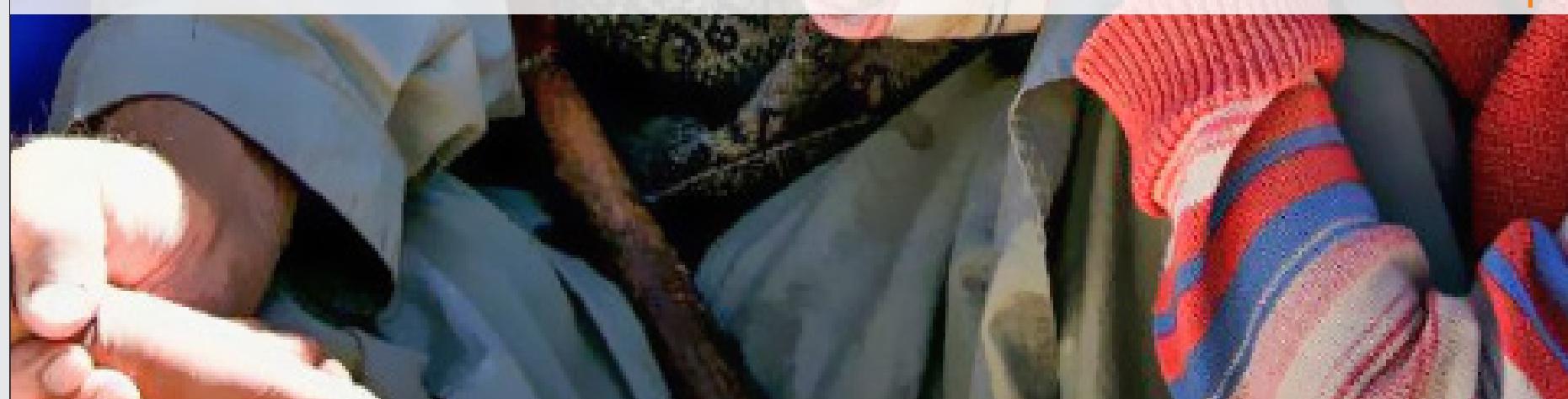
حواستان به باتلاق عاطفی باشد

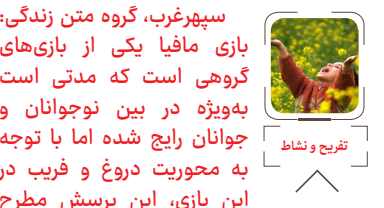
یک روانشناس از رابطه‌ای که انتها ندارد و باشکست روبه‌رو
می‌شود، گفت.

صفحه ۱۱



علائم و راه‌های کنار آمدن با بازنشستگی و لذت بردن از آن





می‌شود که آیا این بازی بی‌اخلاقی را ترویج می‌کند؟

بازی مافیا یکی از بازی‌های گروهی است که مدتی است بویژه در بین نوجوانان و جوانان رایج شده اما با توجه به محوریت دروغ و فریب در این بازی، این پرسش مطرح می‌شود که آیا این بازی بی اخلاقی را ترویج می‌کند؟ در پاسخ به این پرسش باید گفت که در اسلام بر تفریحات و بازی‌های سالم سفارش بسیار شده و اصل ثابت در همه این سفارشات این است که همراه با رشد و تعالی انسان بوده و هدف درستی داشته باشد.

یکی از نیازهای اساسی انسان که عمری به درازی عمر بشر دارد، نیاز به تفریح و سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت به شیوه‌های متنوع و خلاق بوده است. تفریح و سرگرمی، نیاز مستمر و همیشگی بوده و در همه جوامع انسانی به‌تناسب شرایط و امکانات محیطی، همواره به شکل‌های مختلف جاری و ساری بوده است؛ ولی در عصر حاضر تحت تأثیر برخی تحولات بنیادین، اهمیت و جایگاه کنونی یافته و به یکی از مطالبات جدی و صنایع پر زرق و برق، تبدیل شده است.

در ادامه به نکاتی در مورد تفریحات خدابسنده و نظر اسلام در این مورد اشاره می‌کنیم:

۱. انسان همچنان که به غذا و نوشیدنی و خواب و استراحت و نظافت نیاز دارد، همین‌طور به تفریح و سرگرمی سالم نیز نیازمند است؛ و هیچ عاقلی نمی‌تواند این نیاز فطری و طبیعی انسان را انکار نماید. تجربه و گذشت زمان نیز نشان داده است که اگر انسان به کارهای یک نواخت بدون وقفه ادامه دهد و از سرگرمی و تفریح محروم باشد، بازده کار بر اثر کمبود نشاط تدریجاً افت کرده، پایین می‌آید؛ و ایما برعکس پس از ساعاتی تفریح و سرگرمی آن چنان نشاط کار و تلاش در او ایجاد می‌شود که کمیت و کیفیت کار هر دو فزونی پیدا می‌کند، به این جهت باید گفت ساعاتی که صرف تفریح

تبدیل مصرف‌گرایی به سبک زندگی معضل است

سپهرغرب، گروه متن زندگی: یک متخصص روانشناسی می‌گوید: (زمانی مصرف‌گرایی به یک معضل تبدیل می‌شودکه به‌صورت یک سبک زندگی برای فرد ایجاد شود؛ لذا تنوع دادن به زندگی و رفتارهای مصرف‌گراگونه به‌صورت محدود خیلی نمی‌تواند در ساختار روانی ما و جامعه تأثیرگذار باشد اما مصرف‌گرایی زمانی به معضل تبدیل می‌شودکه به‌صورت یک سبک زندگی برای فرد ایجاد شود. در چنین شرایطی، مصرف‌گرایی در همه ابعاد زندگی و در همه کالاهای مصرفی فرد غالب شده و فرد کنترلی بر رفتار خود ندارد.)

نسیم نوری تأکید می‌کند: «وقتی که فرد علی‌رغم فشارهای مالی و نیازهای دیگری که دارد نمی‌تواند ساختار تمایل خود برای داشتن بیشتر کالاها را کنترل کند، این به سبک زندگی فرد تبدیل شده است و این رفتار به سبب ناآگاهی و غیرقابل کنترل بودن می‌تواند آسیب‌زا باشد.»

آیا بازی مافیای بی‌اخلاقی را ترویج می‌کند؟

و سرگرمی سالم می‌شود نه تنها هدر نمی‌رود، بلکه با رفع خستگی از روح و روان عامل تقویت و پیشرفت ساعات کاری و مطالعاتی انسان می‌شود.

۲. در قرآن نیز به مسئله تفریح اشاره شده است و درخواست برادران یوسف از پدر در مورد حضرت یوسف را این چنین بیان می‌کند: «او را فردا با ما (به خارج شهر) بفرست تا غذای کافی بخورد و بازی و تفریح کند و ما حافظ او هستیم». وقتی برادران یوسف مسئله تفریح و گردش در صحرا و خوردن از گیاهان را مطرح کردند، حضرت یعقوب اعتراض نکرد که این عمل شایسته یک جوان موجد و وایسته به خانواده نبوّت نیست (بلکه از جنبه امنیتی اظهار نگرانی نمود) از این بیان به‌خوبی استفاده می‌شود که به تفریح نظر مثبت داشته، بلکه امر مسیلمی بوده است در جامعه آن روز و امروز شهرنشینی و فضای بسته خانه‌های شهرها، این نیاز را دوچندان کرده است. در آیات متعددی از قرآن خداوند دستور داده در زمین سیر کنید و در آن گردش کنید از جمله فرمود: «و میان آن‌ها و شهرهایی که برکت داده بودیم، آبادی‌های آشکاری قرار دادیم و سفر در میان آنها را به‌طور متناسب (بافاصله نزدیک) مقرر داشتیم (و به آنان گفتیم): شب‌ها و روزها در این آبادی‌ها با ایمنی کامل، سفر و گردش کنید.»

۳. انسان باید در گردش‌ها و تفریح‌ها به دو نکته توجه کند:

الف: تفریح، فقط گردش بدون اندیشه و تفکر و بدون عبرت‌گیری و پندپذیری نباشد، انسان‌هایی که در صحراها و کنار دریاها و... گردش می‌کنند و یا مسافرت‌هایی در شهرها و آثار باستانی دارند، با تفکر و اندیشه به آن محل‌های گردش‌ی بنگرند و از این راه به عظمت خالق و صنایع آن‌ها پی برند؛ و همین‌طور از سرانجام شاهان و ظالمان و کاخ‌های بجای مانده از آن‌ها درس عبرت بگیرند.

ب: تفریح، باعث آلوده شدن انسان به گناهان دیگر نشود، شیطان و هوای نفس و دشمنان تلاش دارند میادین ورزشی و تفریحی؛ محلی برای آلوده کردن مردم، مخصوصاً جوانها باشد. قرآن هشدار می‌دهد که به بهانه ورزش و تفریح و گردش، شما را نبرند، چنان‌که برادران یوسف به بهانه تفریح او را بردند و به داخل چاه افکندند.

یکی از مفسران در این زمینه می‌گوید: «همان‌گونه

که برادران یوسف از علاقه انسان مخصوصاً نوجوان به گردش و تفریح برای رسیدن به هدفشان سوء استفاده کردند در دنیای امروز نیز دست‌های امروز دشمنان حق و عدالت از مسئله ورزش و تفریح برای مسموم ساختن افکار نسل جوان سوء استفاده فراوان می‌کنند باید به هوش بود که ابرقدرت‌های گرگ صفت در پوشش ورزش و تفریح، نقشه‌های شوم خود را میان جوانان به نام ورزش و مسابقات منطقه‌ای یا جهانی پیاده نکنند.»

همچنین تفریح در روایات نیز به امر تفریح سالم پرداخته شده و سفارش شده که ساعتی از زندگی را به لذت‌های حلال و تفریح‌های سالم اختصاص دهد، علی‌علیه‌السلام فرمود: «(برای مؤمن (در شبانه‌روز) سه وقت است، زمانی برای (نیایش) و مناجات با پروردگارش و زمانی برای تأمین معاش زندگیاش و زمانی برای واداشتن نفس به لذت‌هایی که حلال و مایه زیبایی است.

خردمند را نشاید جز

آنکه در پی سه

چیز حرکت کند: (کسب حلال)

برای تأمین زندگی، یا گام نهادن در راه آخرت، یا به دست آوردن لذت‌های (حلال و) غیر حرام.» جالب این است

که در برخی روایات، این جمله اضافه شده است: «(و با این ساعت (تفریح) نیرو می‌گیری بر انجام وظائف اوقات دیگر).

در اسلام به مسائل تفریح تا آنجا اهمیت داده شده که یک سلسله مسابقات راحتی با شرط‌بندی اجازه داده، تاریخ نشان داده که قسمتی از این مسابقات در حضور شخص پیامبر اکرم صلی‌الله علیه و آله و با داوری و نظارت او انجام می‌گرفت، حتی گاه شتر مخصوص خود را برای مسابقه‌ای سواری در اختیار یاران می‌گذاشت.

تیراندازی، شنا، مسافرت، گردش در صحرا، باغات، مزارع کشاورزی و کلا در فضای سبز، مزاح و شوخی با برادران دینی که از نزاکت خارج نباشد از دیگر تفریحات سفارش شده است. آنچه مورد اشاره قرار گرفت

نمو نه ها یی

از تفریحات سالم بود که در برخی منابع دینی آمده وگرنه تفریحات سالم منحصر به این موارد نیست هر قوم و ملّتی متناسب بافرهنگ خویش از ورزش‌ها و تفریحاتی برخوردارند که اگر خلاف دستورات شرعی نباشند و گناهی در آن انجام نگیرد مورد تأیید اسلام نیز است.

۴. دغدغه شما که دوری از لهو و غفلت است ارزشمند است و البته باید توجه داشت که تفریح به تجمل و فخرفروشی نکشد و ورزش‌های لاکچری و تفریحات لاکچری ترویج نشود. مثال‌هایی وجود دارد که نیاز به پول زیاد ندارد یا به اصطلاح رایج عرفی لاکچری نیست مانند شنا یا شوخی یا سفرهای درون شهری و پیک نیک و... ولی چون تفریحات سالم و حلال زیاد است و در طول زمان‌ها تغییر می‌کند.

می‌توان گفت تفریحاتی که دارای ویژگی‌های زیر باشد مجاز است:

در راستای فرآیند تکامل و رشد شخصیت

ناشایست بعدی دارد، ترک شود.

از سوی دیگر حرمت دروغ نسبت به دروغ و اتهام زنی‌که در فیلم‌ها وجود دارد و یا در مقام بازی به جهت تقویت فکری و ذهنی کاربرد دارد، محرز نیست، ولی اگر شخصی به‌وسیله این بازی از حد اعتدال خارج می‌شود و یا مثلاًکودک و نوجوانی است که با این بازی فریب دادن را یاد می‌گیرد و اجرا می‌کند بهتر است مواظب باشیم درگیر آن نشود.

به گزارش مرکز ملی پاسخگویی به سوالات دینی، تفریح یک نیاز اصیل و لازم و مفید در همه انسان‌هاست. در آیات و روایت تفریح تأیید شده است منتهای دارای دو شرط است. اول اینکه بدون اندیشه و تعالی و رشد نباشد و دوم اینکه انسان را به گناه و آلودگی و تباهی نکشاند.

تفریحات زیادی مانند اسب‌سواری، تیراندازی، شنا، پیک نیک، شوخی، مسافرت و... وجود دارد. ولی از آنجا که در هر عصری تفریحات جدیدی به میان می‌آید به‌صورت خلاصه می‌توان گفت تفریحاتی که در راستای تکامل روحی و بدون غفلت و نشاط‌آور و به دور از تباهی و گناه و آزار و اذیت دیگران باشد مجاز است و دیگر لهو نخواهد بود. بازی مافیا نیز اگر شرط‌بندی نباشد و خوف و مفسده گناه در آن نباشد گناه نیست. منتها باید مواظب باشیم که

با این بازی از حد اعتدال خارج نشده و با کودک و نوجوانان درگیر این بازی نشده و فریبکاری را یاد نگیرند.

چت کردن، رابطه زوجین را خراب می‌کند

کار داشت وقت میذاشت و می‌گفت میریم خرید!»، «حتی نپرسید چی می‌خوای بخری! اینجاست که احساس بی‌اهمیتی شروع می‌شود و به دنبال آن خشم آهسته در وجودش به وجود می‌آید.

فرض کنید به‌طرف مقابل خود پیام می‌دهید و می‌پرسید که آیا می‌تواند بعد از کار با شما به خرید بیاید؟ او با "نه" یا "نمی‌توانم" پاسخ می‌دهد. حالت خیلی مثبتش این است که یک کلمه احساسی مثل "عزیزم" را چاشنی‌اش کند و به شما پاسخ منفی دهد اما دریافت این پاسخ منفی به‌صورت متنی خودبه‌خود باعث می‌شود تا شما احساس ناراحتی و بی‌اهمیتی کنید و بدتر از آن پاسخ یک‌کلمه‌ای است که دریافت کرده‌اید. با دریافت این پاسخ سوآلات متعددی در ذهنتان نقش می‌بندد؛ سوآلاتی مثل اینکه "چرا گفت نایم؟"، "اگر براش مهم بودم هر چقدر هم خسته بود و

چت کردن باعث احساس بی‌اهمیتی و خشم بین زوجین می‌شود

متن نوشتاری پیام‌های متفاوتی را منتقل می‌کند که نه‌تنها می‌تواند باعث سوءتفاهم شود؛ بلکه باعث ترس، عصبانیت یا احساس بی‌اهمیتی می‌شود.

مشکل ارسال پیامک این است که هر دو طرف هر متن را به‌عنوان "صحبت" واقعی خود را در مورد جملات بیان می‌کنند. در هنگام چت کردن یا ارسال پیامک اغلب افراد اشتباه برداشت می‌شود؛ چون پیام‌های متنی نمی‌توانند به‌درستی احساسات انسانی را منتقل کنند. با برقراری ارتباط تلفنی، می‌توانید از طریق لحن، مکث و خندیدن یا گریه‌کردن، احساس فرد را بفهمید اما با ارسال پیامک، هیچ‌یک از آن‌ها را متوجه نمی‌شوید و غیرممکن است که بدانید طرف مقابلتان به آنچه می‌گویید چه واکنشی نشان می‌دهد.

اغلب مشاجرات به دلیل تفسیر نادرست از پیام‌های متنی رخ می‌دهد تشخیص تفاوت بین احساساتی مانند خشم، غم، طعنه، صداقت در یک پیام متنی غیرممکن است.

ممکن است شخصی با شریک خود شوخی کند و آن را به‌عنوان عصبانی بودن شریک زندگی خود تعبیر کند. سپس باید متن‌هایی ردوبدل شود تا آسیب برطرف شود؛ این در حالی است که استفاده از پیام‌های متنی برای رفع سوء تفاهم‌ها نیز یک تلاش نافرمام است.

گاهی اوقات افراد از صحبت تلفنی با شریک زندگی خود یا ملاقات حضوری در هنگام عصبانیت می‌ترسند، زیرا فکر می‌کنند که این کار باعث تشدید اوضاع می‌شود، اما ارسال پیامک اغلب اوضاع را بدتر می‌کند.

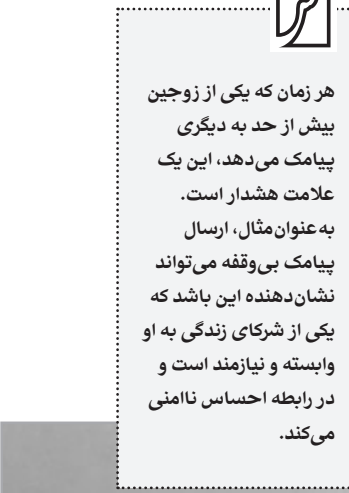
ارسال پیامک بیش از حد علامت هشدار است

هر زمان که یکی از زوجین بیش از حد به دیگری پیامک می‌دهد، این یک علامت هشدار است. به‌عنوان مثال، ارسال پیامک بی‌وقفه می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که یکی از شرکای زندگی به او وابسته و نیازمند است و در رابطه احساس ناامنی می‌کند. درحالی‌که معمولاً فقط خود افرادی که بیش از حد پیام می‌دهند دچار آسیب می‌شوند، اما برای طرف مقابل دریافت‌کننده پیام این وضعیت بسیار کلافه‌کننده است.

ارسال پیامک بیش از حد - به‌خصوص زمانی که مدام پیگیری می‌کنید که همسرتان کجاست، با چه کسی است و چه می‌کند - کنترل‌کننده و توهین‌آمیز است. ادامه این روند به‌مروزرمان باعث ایجاد فاصله بین زوجین می‌شود.

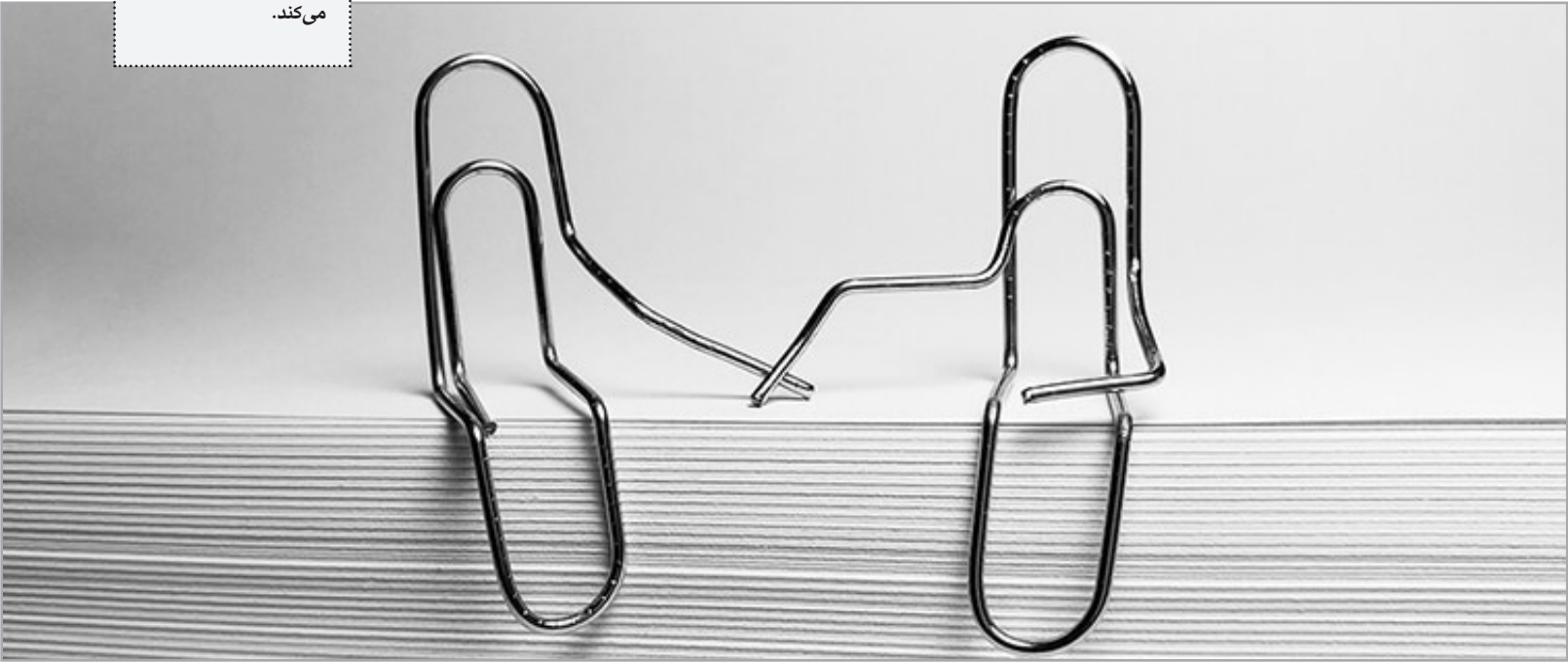
به‌هیچ‌وجه از پیام متنی به‌عنوان راه ارتباطی استفاده نکنید

اغلب مشاجراتی که منجر به مشکلات بزرگی یا حتی پایان‌دادن به رابطه شده، با یک پیام متنی اشتباه شروع یا تشدید شده است؛ لذا پیام متنی راه مناسبی برای برقراری



هر زمان که یکی از زوجین بیش از حد به دیگری پیامک می‌دهد، این یک علامت هشدار است.

پیامک بی‌وقفه می‌تواند نشان‌دهنده این باشد که یکی از شرکای زندگی به او وابسته و نیازمند است و در رابطه احساس ناامنی می‌کند.



اسلامی و انسانی، نشاط‌آور، در چارچوب قوانین شرع (واجب، حرام، مباح، مکروه و مستحب)، متعادل (نه افراط، نه تفریط)، دارای فواید عقلی، جسمی و روحی، جلوگیری از خفت و سبکی عقل (توجه به عقل و تفکر در نظام اسلام) مثل پرهیز از شرب خمر، پرهیز از گوش دادن به موسیقی مبتدل، عدم مصرف مواد مخدر و دوری از آزار و اذیت دیگران (تحقیر، مسخره کردن، همسایه و مردم‌آزاری و...).

۵. در مورد بازی مافیا در جای خود در بحث شرعی و احکام بیان شده که اگر بین افراد هم‌جنس در صورتی که عناوین آن موجب وهن مذهب و مؤمنین نباشد و بدون شرط‌بندی و برد و باخت مال باشد و به حسب تجربه، بازیکنان بر اثر تبحر و خصوصاتی که پیدا می‌کنند به راه باطل و فساد و کلاه‌برداری کشانده نشوند، بعید نیست فی حد نفسه جایز باشد. ولی باید بازی مذکور بین زنان و مردان نامحرم با رعایت کامل حجاب و حدود شرعی باشد و اگر خوف تبعات ناشایست بعدی دارد، ترک شود.

از سوی دیگر حرمت دروغ نسبت به دروغ و اتهام زنی‌که در فیلم‌ها وجود دارد و یا در مقام بازی به جهت تقویت فکری و ذهنی کاربرد دارد، محرز نیست، ولی اگر شخصی به‌وسیله این بازی از حد اعتدال خارج می‌شود و یا مثلاًکودک و نوجوانی است که با این بازی فریب دادن را یاد می‌گیرد و اجرا می‌کند بهتر است مواظب باشیم درگیر آن نشود.

به گزارش مرکز ملی پاسخگویی به سوالات دینی، تفریح یک نیاز اصیل و لازم و مفید در همه انسان‌هاست. در آیات و روایت تفریح تأیید شده است منتهای دارای دو شرط است. اول اینکه بدون اندیشه و تعالی و رشد نباشد و دوم اینکه انسان را به گناه و آلودگی و تباهی نکشاند.

تفریحات زیادی مانند اسب‌سواری، تیراندازی، شنا، پیک نیک، شوخی، مسافرت و... وجود دارد. ولی از آنجا که در هر عصری تفریحات جدیدی به میان می‌آید به‌صورت خلاصه می‌توان گفت تفریحاتی که در راستای تکامل روحی و بدون غفلت و نشاط‌آور و به دور از تباهی و گناه و آزار و اذیت دیگران باشد مجاز است و دیگر لهو نخواهد بود. بازی مافیا نیز اگر شرط‌بندی نباشد و خوف و مفسده گناه در آن نباشد گناه نیست. منتها باید مواظب باشیم که

با این بازی از حد اعتدال خارج نشده و با کودک و نوجوانان درگیر این بازی نشده و فریبکاری را یاد نگیرند.



مزینیت رابطه

سپهرغرب، گروه متن زندگی: در دنیای شلوغ ما که همه عجله دارند، چت کردن به یک وسیله ارتباطی سریع تبدیل شده است. این در حالی است که چت کردن یا ارسال پیامک برای بسیاری از زوج‌ها مشکلاتی

در روابط آنها ایجاد می‌کند.

امروزه مردم از پیام‌های متنی به‌عنوان راه‌هایی برای برقراری ارتباط استفاده می‌کنند و در این میان، زوجین اغلب به دلیل مشغله‌های روزانه تا حد زیادی از طریق پیام‌های متنی با یکدیگر صحبت می‌کنند. درحالی‌که این شکل از ارتباط سریع، بسیار محبوب و حتی گاهی اوقات سودمند است اما پیامدهای این نوع تعامل نیز می‌تواند برای زوجین بسیار منفی باشد.

چگونه پیامک می‌تواند یک رابطه را خراب کند؟

مطالعات بی‌شماری نشان داده‌اند که

در مکالمات طولانی، مسائل مهم با مشکلات بزرگ هرگز از پیام متنی استفاده نمی‌کنند و به‌صورت رودررو صدای یکدیگر را بشنوید و تفاوت در لحن و حالات چهره را درک کنید تا احساسات را راحت‌تر منتقل کنید.

در نوجوانی همه چیز بحرانی است!

سپهرغرب، گروه متن زندگی: دارک، سم و هرکلمه هم خانواده‌ای که نوجوانی و مسائلش را توصیف کند شبیه حال درونی بازه نوجوانی است. روزگاری که حال صبح بیدار شدن و مدرسه رفتن را نداریم و یک جوری آدم خسته است که درس خواندن و حتی حرف زدن هم برایش کار اضافی محسوب می‌شود. نوجوانی از حیث دوران بلوغ و حال و احوال درونی و بالا و پایین شدن هورمونها مدام شبیه به بحران است یا دور لنتش زیاد است یا غمش و اولین کمکی که آدم می‌تواند به خود بکند این است که از این اتفاق آگاه باشد و مدام به خودش یادآوری کند که مسائل آنقدرها هم که نشان می‌دهند پیچیده نیستند. یک روانشناس کودک و نوجوان می‌گوید: احساس خشم، خوشحالی، نگرانی، ناامیدی و هر احساسی را نوجوان به صورت افراطی تجربه می‌کند نه تنها بخاطر ترشح هورمون‌ها و اطلاعات زیادی که خصوصاً از طریق فضای مجازی وارد مغزشان می‌شود بلکه به خاطر فضایی که در آن قرار گرفته و حتی گروه همسالانشان هم هست. در سن نوجوانی بیش از اینکه خانواده بر رفتار او تاثیر بگذارد و بتواند او را در عمل مدیریت کند خود نوجوان باید به داد خودش برسد. هر دو بازی The Other Worlds: Spacer's Choice Edition و Thief تا تاریخ ۱۱ آوریل (۲۳ فروردین) به صورت رایگان در دسترس هستند.

سپهرغرب، گروه متن زندگی: یک روانشناس گفت: برخی افراد در دوران بازنشستگی دچار احساسات ناخوشایند می‌شوند و به جای این که از اوقات خود لذت ببرند، افسردگی کفیی را تجربه می‌کنند.



نیلچیه زاده

فروغ نیلچی زاده اظهار کرد: بسیاری از افراد در سال‌هایی که مشغول به فعالیت هستند، به روزهای طلایی بازنشستگی فکر می‌کنند و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنند؛ مثلاً تصمیم می‌گیرند دور دنیا را بگردند و از زندگی بیشترین لذت را ببرند. اما به محض اینکه بازنشستگی فرا می‌رسد، نوعی احساس از دست دادن هویت برای بازنشستگان ایجاد می‌شود. فرقی نمی‌کند که چه شغلی داشته باشید. ممکن است بعد از بازنشستگی این سوالات برایتان مطرح شود که اکنون چه کسی هستید و برای چه هدفی تلاش می‌کنید؟

این روانشناس گفت: در دوران بازنشستگی مشکلات دیگری هم ایجاد می‌شود؛ مثلاً پول کمتر و وقت بیشتر. به همین دلیل کنار آمدن با این شرایط جدید و این تحول بزرگ، باعث ایجاد برخی مشکلات روانی مثلاً اضطراب و افسردگی می‌شود.

وی افزود: اگر در ابتدای دوران بازنشستگی هستید، ممکن است کم‌ویش این احساسات را تجربه کرده باشید. این دوران گذار، ممکن است برایتان سخت باشد. با چند راهکار می‌توانید در مراحل ابتدایی، جلوی بسیاری از مشکلات بعدی را بگیرید.

نیلچی زاده ادامه داد: در زمان بازنشستگی، یک فرایند احساسی چندمرحله‌ای برای بیشتر افراد پیش می‌آید. این فرایند مجموعه‌ای از تغییرات عمده در احساسات فرد است که باید موقع بازنشستگی انتظار آن‌ها را داشته باشید. در ابتدا، فرد بلافاصله بعد از بازنشستگی، احساس آزادی می‌کند. انگار در تعطیلاتی به سر می‌برید که قرار است برای همیشه ادامه داشته باشد. این روزها همان روزهایی است که همیشه منتظرش بودید و برای آن برنامه‌ریزی می‌کردید.

وی گفت: حس جدید بودن اوضاع و شرایط، کم‌کم کاری می‌رود و سبک زندگی آرام‌تر و یکنواخت‌تر شروع می‌شود. شاید در این مرحله احساسی شبیه ندامت را تجربه کنید و دائم از خود بپرسید چرا این اتفاق افتاد؟ چرا کارم را رها کردم؟ کاش شغلم ادامه پیدا می‌کرد و باز سر کار می‌رفتم.

وی گفت: مرحله بعد اضطراب و بی‌حوصلگی به سراغتان می‌آید. حتی ممکن است به این دلیل که از بازنشستگی خود لذت کافی نمی‌برید، احساس گناه کنید. این احساسات هم کاملاً طبیعی است. مطمئن باشید که شما در تجربه کردن این احساس، تنها نیستید. به دنبال روش‌های سالم باشید برای اینکه با این احساسات متنوع و گاهی متناقض کنار بیایید. مثلاً کارهایی مثل پیاده‌روی، مطالعه، نوشتن، صحبت کردن با دیگران،

یوگا و... می‌توانند در این شرایط مفید باشند. صحبت کردن با همکاران دیگر که مثل شما بازنشسته شده‌اند، کمک می‌کند که احساس بهتری پیدا کنید. می‌توانید از راهکارهای آن‌ها الهام بگیرید.

قبل از بازنشستگی

این روانشناس ادامه داد: هر روز برنامه‌ی مشخصی را دنبال می‌کردید؛ در ساعت مشخصی بیدار می‌شدید، صبحانه می‌خوردید و از خانه خارج می‌شدید و همین‌طور در ادامه‌ی روز این برنامه‌های از پیش تعیین شده ادامه داشتند تا به آخرین برنامه که رفتن به رختخواب بود برسید. اگر قبل از بازنشستگی با یک برنامه‌ی مشخص زندگی کرده باشید، می‌توانید در دوران بازنشستگی هم برای روزهای خودتان برنامه‌ریزی کنید. در ساعات مختلفی از روز فعالیت‌های متفاوتی را تجربه کنید تا بتوانید گزینه‌های مناسب را برای گنجاندن در برنامه‌ی روزانه پیدا کنید.

وی تصریح کرد: شاید از مطالعه‌ی روزنامه و نوشیدن یک فنجان چای بسیار لذت ببرید و بخواهید زمان بیشتری را به این کار اختصاص دهید. اما سعی کنید برای ورزش، فعالیت‌های اجتماعی و جمع‌های خانوادگی هم به اندازه‌ی کافی وقت بگذارید و برای این کارها هم برنامه‌ریزی داشته باشید. زندگی شما در حالی طی می‌شد که دائماً برای رسیدن به نقاط عطف زندگی‌تان تلاش می‌کردید؛ به دنبال ایجاد فرصت‌های جدید بودید، می‌خواستید پروژه‌های مختلف را با موفقیت به اتمام برسانید، شرایط را برای ارتقاء شغلی فراهم می‌کردید.

نیلچی زاده گفت: در دوران بازنشستگی هم می‌توانید روی رسیدن به اهدافتان تمرکز کنید، اگر چه ممکن است این اهداف با هدف‌های قبلی شما کمی متفاوت باشند. با تلاش برای رسیدن به یک هدف و انجام کارهای جدید می‌توانید دوباره احساس مفید بودن و موفقیت را تجربه کنید و این می‌تواند انگیزه‌ی لازم برای ادامه دادن را فراهم کند.

وی افزود: دوران بازنشستگی خطر منروی شدن وجود دارد. پس از ۳۰ سال ملاقات روزانه‌ی دوستان در محیط‌های کاری، شاید نتوانید به راحتی با دوستانتان در ارتباط باشید. ارتباط با دوستان قبلی را در برنامه‌ی خودتان بگنجانید. با دوستانتان برای رفتن به پیاده‌روی، یک وعده ناهار در رستوران یا دیدارهای دست‌جمعی برنامه‌ریزی کنید. اگر نمی‌توانید این صورت ماهانه برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید، با شما و همسرتان با زوج‌های دیگر ارتباط دوستانه‌ای دارید، سعی کنید در طول ماه حداقل یک بار آن‌ها را برای صرف شام یا انجام بازی‌های روزمیزی دعوت کنید.

این روانشناس اظهار کرد: اگر احساس می‌کنید تعداد افرادی که با آن‌ها ارتباط

علائم و راه‌های کنار آمدن با بازنشستگی و لذت بردن از آن

دارید کمتر از آن است که به اندازه‌ی کافی در اجتماع حضور داشته باشید، از فرصت‌های به وجود آمده در دوران بازنشستگی برای پیدا کردن دوستان جدید استفاده کنید. برنامه‌هایی را که مساجد،

نیز افزایش پیدا کند. البته بعضی هزینه‌ها نیز تغییر می‌کنند. مثلاً هزینه‌ای که قبلاً برای خرید لباس کار می‌پرداختید، بعد از بازنشستگی می‌توانید خرج کلاس‌های آموزشی یا

را پیدا کنید. در این مدت، انعطاف‌پذیر باشید و چیزهای مختلف را امتحان کنید. در این دوران با وجود فراغت بال، چیزهای زیادی برای امتحان کردن وجود دارد. لازم نیست سریع به یک نتیجه برسید و راهی را دنبال کنید. می‌توانید به اندازه‌ی کافی وقت بگذارید و تمامی جوانب را بسنجید.

نیلچی زاده، افزود: وقتی مشغول کار و فعالیت هستید، فرصت کمی برای روابط

را پیدا کنید. در این مدت، انعطاف‌پذیر باشید و چیزهای مختلف را امتحان کنید. در این دوران با وجود فراغت بال، چیزهای زیادی برای امتحان کردن وجود دارد. لازم نیست سریع به یک نتیجه برسید و راهی را دنبال کنید. می‌توانید به اندازه‌ی کافی وقت بگذارید و تمامی جوانب را بسنجید.

نیلچی زاده، افزود: وقتی مشغول کار و فعالیت هستید، فرصت کمی برای روابط

را پیدا کنید. در این مدت، انعطاف‌پذیر باشید و چیزهای مختلف را امتحان کنید. در این دوران با وجود فراغت بال، چیزهای زیادی برای امتحان کردن وجود دارد. لازم نیست سریع به یک نتیجه برسید و راهی را دنبال کنید. می‌توانید به اندازه‌ی کافی وقت بگذارید و تمامی جوانب را بسنجید.

را پیدا کنید. در این مدت، انعطاف‌پذیر باشید و چیزهای مختلف را امتحان کنید. در این دوران با وجود فراغت بال، چیزهای زیادی برای امتحان کردن وجود دارد. لازم نیست سریع به یک نتیجه برسید و راهی را دنبال کنید. می‌توانید به اندازه‌ی کافی وقت بگذارید و تمامی جوانب را بسنجید.

مرحله بعد اضطراب و بی‌حوصلگی به سراغتان می‌آید. حتی ممکن است به این دلیل که از بازنشستگی خود لذت کافی نمی‌برید، احساس گناه کنید. این احساسات هم کاملاً طبیعی است. مطمئن باشید که شما در تجربه کردن این احساس، تنها نیستید.

مجموعه‌های ورزشی و مراکز فرهنگی پیشنهاد می‌دهند بررسی کنید. با گروهی از بازنشستگان که تفریح مورد علاقه‌ی شما را دنبال می‌کنند ارتباط برقرار کنید.

وی گفت: برخی از افراد بعد از بازنشستگی، یک شغل کوچک و کم‌استرس را به عنوان شغل دوم خود انتخاب می‌کنند. بعد از بازنشستگی از شغل اول خود، یک کار پاره‌وقت ساده در یک زمینه‌ی دیگر پیدا کنید. اگر می‌توانید، خودتان برای خودتان یک شغل ساده و خانگی دست‌وپا کنید. افرادی که بعد از بازنشستگی، شغل ساده‌ای را انتخاب می‌کنند و ادامه می‌دهند، بسیار کمتر دچار مشکلات روحی و فیزیکی ناشی از بازنشستگی می‌شوند و بیشتر از بقیه، احساس رضایت از زندگی می‌کنند. وی مطرح کرد: بهترین پس‌اندازکننده‌ها هم لازم است که بعد از بازنشستگی تغییراتی در برنامه‌ریزی مالی خود ایجاد کنند. بعد از بازنشستگی درآمد شما کمتر می‌شود و ممکن است هزینه‌های شما

مجموعه‌های ورزشی و مراکز فرهنگی پیشنهاد می‌دهند بررسی کنید. با گروهی از بازنشستگان که تفریح مورد علاقه‌ی شما را دنبال می‌کنند ارتباط برقرار کنید.

وی گفت: برخی از افراد بعد از بازنشستگی، یک شغل کوچک و کم‌استرس را به عنوان شغل دوم خود انتخاب می‌کنند. بعد از بازنشستگی از شغل اول خود، یک کار پاره‌وقت ساده در یک زمینه‌ی دیگر پیدا کنید. اگر می‌توانید، خودتان برای خودتان یک شغل ساده و خانگی دست‌وپا کنید. افرادی که بعد از بازنشستگی، شغل ساده‌ای را انتخاب می‌کنند و ادامه می‌دهند، بسیار کمتر دچار مشکلات روحی و فیزیکی ناشی از بازنشستگی می‌شوند و بیشتر از بقیه، احساس رضایت از زندگی می‌کنند. وی مطرح کرد: بهترین پس‌اندازکننده‌ها هم لازم است که بعد از بازنشستگی تغییراتی در برنامه‌ریزی مالی خود ایجاد کنند. بعد از بازنشستگی درآمد شما کمتر می‌شود و ممکن است هزینه‌های شما

مجموعه‌های ورزشی و مراکز فرهنگی پیشنهاد می‌دهند بررسی کنید. با گروهی از بازنشستگان که تفریح مورد علاقه‌ی شما را دنبال می‌کنند ارتباط برقرار کنید.

وی گفت: برخی از افراد بعد از بازنشستگی، یک شغل کوچک و کم‌استرس را به عنوان شغل دوم خود انتخاب می‌کنند. بعد از بازنشستگی از شغل اول خود، یک کار پاره‌وقت ساده در یک زمینه‌ی دیگر پیدا کنید. اگر می‌توانید، خودتان برای خودتان یک شغل ساده و خانگی دست‌وپا کنید. افرادی که بعد از بازنشستگی، شغل ساده‌ای را انتخاب می‌کنند و ادامه می‌دهند، بسیار کمتر دچار مشکلات روحی و فیزیکی ناشی از بازنشستگی می‌شوند و بیشتر از بقیه، احساس رضایت از زندگی می‌کنند. وی مطرح کرد: بهترین پس‌اندازکننده‌ها هم لازم است که بعد از بازنشستگی تغییراتی در برنامه‌ریزی مالی خود ایجاد کنند. بعد از بازنشستگی درآمد شما کمتر می‌شود و ممکن است هزینه‌های شما

متن زندگی

روزنامه صبح غرب کشور
سه شنبه ۲۱ فروردین ماه ۱۴۰۲ شماره ۲۸۲۲

تحلیل

تأثیر ارتباط روانی پایدار میان والدین و کودکان در بزرگسالی

سپهرغرب، گروه متن زندگی: یک متخصص روانشناسی کودک و نوجوان گفت: در صورت ارتباط نامناسب میان کودکان و والدین، خودباوری در بزرگسالی برای آنها کم‌رنگ‌تر اتفاق می‌افتد.



انزلی

گوهریسا انزالی گفت: در صورتی که ارتباط نامناسب میان کودکان و والدین شکل گیرد، خودباوری در بزرگسالی برای آنها کم‌رنگ‌تر اتفاق می‌افتد و روابط صمیمانه کمتری را تجربه می‌کنند.

وی با بیان اینکه انسان‌ها در طول زندگی خود نیازمند پیوند عاطفی عمیق با والدین‌شان هستند، اظهار کرد: زمانی که کودکان اوقات خود را با والدین‌شان سپری می‌کنند، احساس آرامش و شادی را تجربه خواهند کرد و می‌توانند در کنار آنها از شرایط استرس‌زا دور شوند.

وی افزود: به بیانی دیگر ارتباط روانی پایدار میان والدین و فرزندان کمک می‌کند تا افراد دوران بزرگسالی را بدون دغدغه، اختلالات رفتاری و شخصیتی و استرس و افسردگی سپری کنند و توانمندی و مهارت‌های زندگی را افزایش دهند. همین موارد موجب می‌شود که در زندگی، روابط ایمن‌تری را تجربه و محدودیت‌های واقع‌بینانه را مشاهده کنند و کمتر به کمال‌گرایی دچار شوند. هویت مستقل و آزادی داشته باشند و به راحتی در راستای اهداف خود حرکت کنند.

این متخصص روانشناسی کودک و نوجوان تاکید کرد: در صورتی که ارتباط نامناسب میان کودکان و والدین شکل گیرد، خودباوری در بزرگسالی برای آنها کم‌رنگ‌تر اتفاق می‌افتد و روابط صمیمانه کمتری را تجربه می‌کنند.



آنها روابط عاشقانه را تجربه نمی‌کنند و در برقراری هر روابطی ناتوان و دوری‌گزین خواهند بود. آنها مورد اعتماد نیستند و با اختلالاتی همچون افسردگی، اختلالات شخصیتی و استرس مواجه خواهند شد.

انزالی با اشاره به اینکه والدین در برقراری ارتباط مناسب با فرزندان‌شان باید مراقب باشند تا نیازهای آنان را شناسایی کنند و در راستای رفع نیازهای متناسب با هر مرحله از رشدشان گام بردارند، تاکید کرد: والدین باید توجه کنند که خلق و خوی کودکان‌شان را بشناسند و بدانند در رابطه با هر مرحله رشدی لازم است رفتارهای حساس کودکان را شناسایی و در هر مرحله با آنها همسو رفتار کنند. وی با تاکید بر اینکه والدین باید پیش از فرزندآوری، قوانین فرزندپروری را بدانند، گفت: کنترل خشم، نحوه رفتار با کودکان، ارتقای مهارت‌های رفتاری، برقراری ارتباط و آگاهی نسبت به احساسات مختلف کودکان و پاسخگویی به نیازهای آنان و... از جمله قوانین فرزندپروری محسوب می‌شود.

این متخصص روانشناسی کودک و نوجوان به والدین توصیه کرد که ارتباط خوبی را با کودکان برقرار و بتوانند احساسات آنها را درک کنند. به نیازهای فرزندان‌شان اهمیت و به ترس‌ها و اهداف آنان گوش دهند.

در رابطه با ایده، افکار، باور و احترام به آنها با فرزندان‌شان به خوبی صحبت کنند. فرزندانشان را در آغوش بگیرند و در کنار آنان از زیبایی‌های طبیعت لذت ببرند و برای گذراندن اوقات خود با کودکان‌شان زمان کافی اختصاص دهند.

وی با تأکید بر اینکه یکی از مهمترین قسمت‌های فرزندپروری والدین زمان کافی است، گفت: این در حالی است که مشغله کاری و شبکه‌های اجتماعی موجب می‌شود که والدین وقت کافی به فرزندان خود اختصاص ندهند. حال آنکه وقتی فرزندان ارتباط کافی با والدین‌شان ندارند در نوجوانی قادر به برقراری ارتباط با آنان نیستند.

انزالی در خصوص چرایی ترس برخی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان نیز گفت که این ترس ریشه در ترس‌هایی مانند ترس از دست دادن، ترس بی‌ارزش بودن، ترس مورد قضاوت قرار گرفتن و... است.

چگونه از تاریخچه جستجوی گوگل خود با رمز عبور محافظت کنیم؟

سپهرغرب، گروه متن زندگی: فعالیت شما در موتور جست‌وجوگر گوگل در تارنمای activity.google.com قابل دسترسی است. اینجاست که هر کاری که با محصولات Google انجام می‌دهید ثبت می‌شود، مگر اینکه ردیابی را خاموش کنید.



کی

بدهی است که این اطلاعات بسیار شخصی است و برای هر کسی که از صفحه دستگاهی بازدید می‌کند که در آن به حساب Google خود وارد شده آید به راحتی قابل دسترسی است. خوشبختانه، می‌توان آن را با رمز محافظت کرد: ۱- برای شروع، به صفحه activity.google.com در یک مرورگر وب مانند Google Chrome بروید. مطمئن شوید که به حساب Google خود وارد شده آید.

۲- سپس، روی «Manage My Activity Verification» کلیک کنید.

۳- یک پیام پاپ‌آپ با دوگزینه‌ی ظاهر می‌شود. «Require Extra Verification») را انتخاب کنید و روی «Save» کلیک کنید.

۴- از شما خواسته می‌شود دوباره به حساب Google خود وارد شوید تا تأیید شود که این شما هستید.

این تمام کاری است که باید انجام دهید. اکنون متوجه خواهید شد که اطلاعات صفحه پنهان شده است. شما یا هر شخص دیگری که به صفحه دسترسی دارد باید روی دکمه «تأیید» کلیک کنید تا چیزی را ببینید.

صفحه ورود به حساب گوگل دوباره ظاهر می‌شود و اگر رمز عبور و احراز هویت دو مرحله ای شما به درستی وارد شده باشد، سابقه فعالیت و جستجوی گوگل شما مشخص می‌شود. این یک روش امنیتی خوب به نظر می‌رسد، اما یک نقص بزرگ در این سیستم وجود دارد که باید از آن آگاه باشید. اگر مرورگر شما رمز عبور حساب Google شما را ذخیره کرده باشد آن را به صورت خودکار برای شما و هرکسی که سعی در دسترسی به فعالیت شما داشته باشد تکمیل می‌کند. به این ترتیب، اگر مرورگر شما بخواهد رمز عبور شما را به شخص مورد نظر بدهد، مرحله «تأیید» کار زیادی انجام نمی‌دهد. این چیزی است که باید در نظر داشت.

حواستان به باتلاق عاطفی باشد

سپهرغرب، گروه متن زندگی: یک روانشناس از رابطه‌ای که انتها ندارد و با شکست روبه‌رو می‌شود، گفت.



زهر قریب

زهر قریب درباره باتلاق عاطفی گفت: در یک رابطه دخترانی هستند که مدعی‌اند اهل دوستی نیستند، اما با آشنایی قبل از ازدواج به هدف ازدواج مشکلی ندارند.

او گفت: در حقیقت در دوران آشنایی دقیقاً همان رفتارها و کارهایی را انجام می‌دهند که در دوران دوستی انجام

داده‌اند. مدتی از رابطه دوستی می‌گذرد و موقعیت‌هایی که در این دوران برایشان پیش می‌آید را برحالی رد می‌کنند چرا که امید دارند رابطه‌ای که در آن هستند قرار است به ازدواج منجر شود.

قریب تصریح کرد: اما بعد از چند ماه یا حتی چند سال رابطه، زمانی به خودشان می‌آیند و متوجه می‌شوند هنوز همان‌جایی هستند که روز اول بوده اند و هر چه انرژی برای رابطه گذاشته‌اند قدمی جلوتر نرفته‌اند و انگار قرار نیست در این رابطه اتفاقی روی دهد؛ و کم‌کم احساس پلاتیکفی می‌کنند.

او گفت: از طرفی درگیر رابطه عاطفی شده‌اند که بواسطه آن موقعیت‌های زیادی را از دست داده اند و بعلت وابستگی نمی‌توانند از این رابطه دل بکنند.

از طرفی دیگر هم اتفاق خاصی نمی‌افتد و طرف مقابل اقدامی انجام نمی‌دهد. به این نوع رابطه باتلاق عاطفی می‌گویند. شما دراین رابطه احساس تنهایی و پلاتیکلفی می‌کنید.

قریب گفت: نه راه پس دارید و نه راه پیش به شدت وابسته شده آید موقعیت‌هایتان را از دست داده آید بحث‌هایتان زیاد شده و مدام دعوا می‌کنید.

احساس می‌کنید آنقدر که شما انرژی گذاشته‌اید انرژی دریافت نکرده‌اید. او گفت: بنابراین بعد از مدت مناسبی از آشنایی اگر پسر اقدامی نکرد یا فقط به شما قول و وعده ازدواج واهی داد بهتر است قاطعانه او را از لحاظ عاطفی کنار بگذارید و به سراغ زندگی اصلی خود بروید. در غیر این صورت این شماست که بیشتر آسیب می‌بینید.



مراستمن کنید

سه شنبه ۲۱ فروردین ماه ۱۴۰۲
سال سیزدهم شماره ۲۸۲۲

حدیث

ایم‌ام علی علیه‌السلام:
اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنْ کُلِّ سُوْءٍ وَجَزَّوْنٍ مِنْ کُلِّ عَدُوٍّ
تَوَكَّلْ بِرَحْمَتِکَ، مَا یُنَجِّتُ اَنْ یُّرَدَّوْا مِنْ کُلِّ سُوْءٍ وَجَزَّوْنٍ مِنْ کُلِّ عَدُوٍّ
بِحَرَامِکَ، مَا یُنَجِّتُ اَنْ یُّرَدَّوْا مِنْ کُلِّ سُوْءٍ وَجَزَّوْنٍ مِنْ کُلِّ عَدُوٍّ

www.sephrpress.ir

@sephrgharb

Email: sephrgharb.news@gmail.com

sephrgharb

ایران و جهان

نیه‌بری:

سید حسن نصرالله پاسخ
تهدیدات اسرائیل را داد

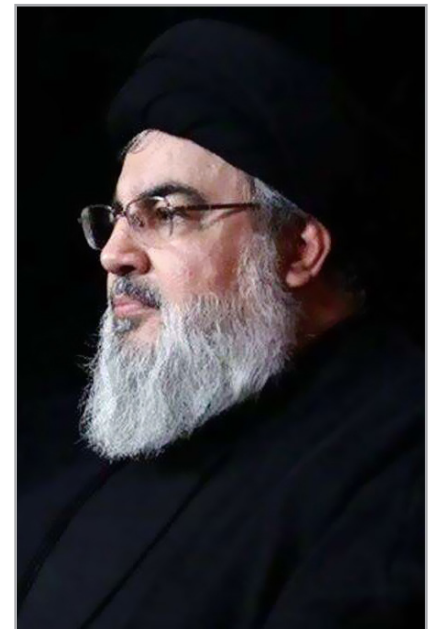
اختلال مغزی

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: رئیس پارلمان لبنان تاکید کرد که سید نصرالله در سخنرانی اخیر خود باید فشارها بر این رژیم جهت توقف تجاوزات آن به غزه بیشتر شود.

(نیه‌بری) رئیس پارلمان لبنان طی سخنرانی درباره تقابلی که در مرزهای لبنان و فلسطین اشغالی میان مقاومت و ارتش رژیم صهیونیستی در جریان است و تجاوزات این رژیم به غیرنظامیان لبنانی اعلام کرد که تشدید تجاوزات اسرائیل ضد لبنان که هزارگانه‌ای از محدوده جنوب لبنان فراتر رفته و به منطقه بقاع شمالی کشیده می‌شود، در چارچوب تحرکات اسرائیل برای وارد کردن لبنان به جنگی نامحدود است، جنگی که ما هرگز به آن کشیده نخواهیم شد.

نیه‌بری در گفت‌وگو با روزنامه الشرق الاوسط اظهارکرد که اسرائیل با تجاوزات خود طی روزهای اخیر، اغلب روستاها و شهرهای واقع در جنوب لبنان را به زمین‌های سوخته و خالی از سکنه تبدیل کرده است. همه در داخل و خارج خیلی خوب می‌دانند که ما هرگز از قواعد درگیری فراتر نرفته‌ایم اما تجاوزات اسرائیل به بیش از حد ممکن رسیده است.

وی اظهارکرد: دشمن اسرائیلی، با تخریب سیستماتیک ده‌ها شهر و روستای جنوبی، چه در امتداد مرزهای ما با فلسطین اشغالی و چه در عمق مناطق جنوبی، تجاوزات خود را از حد فراتر برده و به دنبال تحریک لبنان برای گسترش جنگ است اما ما این اجازه را نمی‌دهیم.



این مقام لبنانی تاکید کرد که جامعه بین‌المللی خوب می‌داند که این بنیامین نتانیاهو، نخست‌وزیر رژیم صهیونیستی است که تهدید به گسترش دایره جنگ غزه و کشاندن آن به لبنان می‌کند. همین امر موجب شده تا برخی طرف‌های خارجی شروع به تحت فشار قرار دادن اسرائیل جهت جلوگیری از گسترش جنگ کنند.

رئیس پارلمان لبنان با تاکید بر اینکه این کشور به دنبال گسترش جنگ نیست به سخنان اخیر سید حسن نصرالله، دبیرکل حزب‌الله در روز جهانی قدس اشاره کرد که گفته بود: «رزمندگان ما در مرزها و خط مقدم مستقر هستند و برکات دستاوردهای ما در پیروزی‌های امنیتی، زمینی، دریایی و حاکمیتی بر زندگی ملت لبنان منعکس می‌شوند. لازم است که به همه دوستان و دشمنان و کسانی که بیهوده در حال تحریک علیه مقاومت هستند، بگوییم مقاومت در لبنان از هیچ جنگی هراس ندارد. مقاومت از ۶ ماه قبل تاکنون نبرد را با یک چشم‌انداز روشن و راهبردی مدیریت کرده است و امروز هم برای هر جنگی که دشمن قصد آغاز آن را داشته باشد آماده است. اگر دشمن به دنبال جنگ است به آن می‌گوییم: «بفرمایید، خوش آمدید!» صهیونیست‌ها خوب می‌دانند که جنگ با لبنان چه معنا و عواقبی برایشان دارد.»

نیه‌بری گفت که سید حسن نصرالله با این سخنان خود به تهدیدات دشمن مبنی بر گسترش جنگ علیه لبنان پاسخ داد و برخلاف تعبیری که برخی می‌خواهند ارائه دهند، منظور سید حسن نصرالله این نبود که او ابتکار عمل برای گسترش جنگ را به دست خواهد گرفت.

وی در ادامه خواستار افزایش فشارها بر رژیم صهیونیستی جهت توقف تجاوزات آن علیه غزه شده و تاکید کرد که آتش‌بس در غزه به خودی خود به جنوب لبنان هم کشیده می‌شود و باب اجرای قطعنامه بین‌المللی ۱۷۰۱ را که اسرائیل هرگز به آن پایبند نبوده است، باز می‌کند.

نیه‌بری پیشتر به صهیونیست‌ها هشدار داده بود که در صورت گسترش جنگ، تنها حزب‌الله نیست که مقابل اسرائیل می‌ایستد بلکه همه لبنان پشت مقاومت هستند و از کشور خود دفاع می‌کنند.

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: معاون رفاه و امور اقتصادی وزارت تعاون کار و رفاه اجتماعی گفت: ما ۹۸ میلیون بسته را در طرح کالابریکها بین مردم توزیع کرده ایم و باید درباره ادامه و تمدید طرح کالابریکها تصمیم گیری شود.



علیرضا عسگریان

علیرضا عسگریان در نشست خبری با خبرنگاران اظهار کرد: دولت از زمان استقرار توجیه بسیاری به غذا، امتیاز غذایی و سفره مردم داشته است و به همین دلیل بر مباحث توجه جدی داشته و زیرساخت‌های مورد نیاز را ایجاد کرد به طوری که شبکه ملی اعتبار ۲۲۰ هزار فروشگاه ۱۰ هزار فروشگاه‌های زنجیره ای و ۴۰۰ فروشگاه در روستاها و ۲ فروشگاه مجازی طرح قرارداد است.

وی افزود: برنامه کاربردی شما موقعیت افراد را نسبت به فروشگاه‌ها تعیین می‌کند و کلیه فروشگاه‌ها را نمایش می‌دهد و با تمامی مخاطبان می‌توانند ارتباط بگیرند.

وی افزود: طرح امنیت غذایی از ابتدا در سه گانه تعریف شد و سعی شد به کودک، مادر، عموم مردم توجه کند.

در طرح مادران یسنا ۸ استان مشامرت دارند و در طرح حمایت از تغذیه کودکان نیز تمامی تشنه‌های مشور تحت پوشش ما قرار دارند.

عسگریان ابراز کرد: وزارت بهداشت هر کودکی را معرفی کند زیر پوشش حمایت از

طرح کودکان می‌روند: این کودکان از ۵ ماه تا ۵۹ ماه تحت پوشش خدمات ما قرار می‌گیرند و به ازای هر کودک ۱ میلیون تومان به دهک یک تا ۵ و در دهک ۶ و ۷ ۶۰۰ هزار تومان تعلق می‌گیرد. نکته حائز اهمیت این است که اینها یارانه جداگانه است و یارانه دیگری را حذف نمی‌کند.

معاون رفاه وزیر کار درباره طرح حمایت از کودکان نیز گفت: برای کودکان ۱۶ قلم وجود دارد و سبزیجات و دانه‌ها له سبید غذایی آنها نیز اضافه شده است، میزان استقبال از این طرح ۸۰ درصد بوده است و تلاش می‌کنیم تا به ۱۰۰ درصد برسیم. ما همچنین در حال تلاشیم تا با گفت‌وگو با خانواده‌ها این میزان افزایش یابد.

وی ادامه داد: تغذیه کودکان از ابتدای طرح وزارت بهداشت ۱۴۳ هزار دارای سود تغذیه را معرفی کرد و و پس از آن ۱۵۴ هزار نفر افزایش یافت و از این میزان ۱۳۲ هزار کودک تحت پوشش این شبکه قرار گرفتند.

عسگریان گفت: اگر سرپرستی از خانوارها یارانه کودکان را به دیگری اختصاص دهد و آن کودک رشد نکند یارانه او قطع می‌شود.

وی درباره یارانه اختصاص یافته به مادران شیرده ابراز کرد: طرح یسنا در ۸ استان اجرا شده و له هر یک مادران ماهانه ۴۰۰ هزار تومان یارانه اختصاص یافته است.

معان رفاه وزیر کار در ادامه درباره استقبال مردم از کالابریک‌های طرح فجرانه عنوان کرد: درباره کالابریک‌ها مردم خرید بسیار خوبی را داشته‌اند. در مرحله دوم فجرانه فروشگاه‌ها

طرح فجرانه کالا بزرگ‌ها تمدید می‌شود؟

مردم روش‌ها را دریافته‌اند و امیدوارم از این طرح به طور مردم استقبال کنند. همچنین ما شاهد تشکلهای هنجاری نبودیم تنها در روزهای ابتدایی طرح مشکلات تشکلهای شد و آن به دلایل ناآگاهی بود.

وی یادآور شد: طرح فجرانه سه ماهه است و از ۱۸ بهمن تا ۱۸ اردیبهشت ماه به تمام می‌رسد و این طرح اگر خواهد ادامه پیدا کند نیازمند پیگیری مجدد و تصمیم گیری دولت است.

عسگریان گفت: ما ۹۸ میلیون بسته را توزیع کرده ایم و گاهی در برخی دولت‌ها توزیع ۱۰ میلیون بسته با مشکلات جدی روبرو می‌شد. میزان آورده ما ۱۹،۴ همت آورده داشته است و آورده مردم ۶۷ همت بوده است. این بزرگترین خرید در کشور ما است.

وی تاکید کرد: در دوماه حجم خرید بیش از یک میلیون و ۱۰۰ هزار تن صورت گرفته است و این نشان از امنیت غذایی و وفور کالا در کشور است.

وی همچنین درباره تخلف در فروشگاه‌ها نیز اظهار کرد: کمتر از دو درصد از فروشگاه‌ها در مواجهه با کالابریک‌ها تخلف داشته‌اند که با آن‌ها برخورد جدی شده است.

معاون وزیر رفاه و امور اقتصادی وزیر کار گفت: بررسی‌های دقیق صورت گرفته است و درباره اینکه طرح فجرانه ادامه داشته باشد ۱۲ ایده داریم و باید بررسی کنیم که چگونه می‌تواند طرح فجرانه ادامه خواهد یافت.

وی خاطرنشان کرد: ۴۸ میلیون نفر از ۶۰

تغییر دیدگاه رای دهندگان جوان آمریکایی نسبت به بایدن

افراد میانسال حفظ کرده است. بر همین اساس، طبق آخرین نظرسنجی‌های انجام گرفته شده از سوی نیویورک تایمز و کالج سینیا بایدن با ۹ درصد برتری نسبت به ترامپ در میان رای دهندگان احتمالی بالای ۶۵ سال و بالاتر قرار دارد و در این بخش با ۵۱ درصد امتیاز از ترامپ با ۴۳ درصد امتیاز پیشی گرفته است. حتی شکاف جنسیتی نیز در میان حامیان دو نامزد ریاست جمهوری آمریکا برای انتخابات ۲۰۲۴ وجود دارد.

به این ترتیب که طبق بررسی‌های انجام گرفته شده، مردان جوان از نژادهای مختلف بیشتر حامی ترامپ هستند در حالی که اکثر زنان جوان به عنوان حامیان بایدن باقی مانده‌اند.



رای دهندگان زیر ۳۰ سال در آمریکا با کسب ۲۱ امتیاز از بایدن پیشی گرفته است. وال استریت ژورنال نیز در این رابطه نوشته است که محبوبیت بایدن در نظرسنجی‌های ملی و در ایالت‌های کلیدی آمریکا در میان رای دهندگان زیر ۳۰ سال تنها ۵۰ درصد است. به نوشته این روزنامه، اگرچه امتیاز بایدن در این حوزه باز هم از ترامپ بالاتر است با این حال میزان محبوبیت وی در بین افراد جوان نسبت به انتخابات سال ۲۰۲۰ با کاهش قابل توجهی همراه بوده است.

در حالی که بایدن در حال از دست دادن حمایت‌های خود در میان رای دهندگان جوان است با این حال به عنوان مسن‌ترین رئیس جمهور کشور جایگاه خود را در میان

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: نظرسنجی‌های جدید انجام گرفته حاکی از تغییرات بزرگی در نظر رای‌دهندگان آمریکایی نسبت به نامزدهای حزب دموکرات و جمهوریخواه برای انتخابات ۲۰۲۴ ریاست جمهوری در این کشور است.

نتایج این نظرسنجی‌ها نشان می‌دهد که دونالد ترامپ، رئیس‌جمهور سابق آمریکا از محبوبیت زیادی در میان رای‌دهندگان جوان آمریکایی برخوردار است، حال آنکه میزان محبوبیت بایدن در بین افراد میانسال و بزرگسال به نسبت ترامپ بیشتر بوده است.

به گزارش «پولیتیکو» نتایج به دست آمده نشان دهنده تجدید نظر گسترده رای‌دهندگان آمریکایی در جریان انتخابات پیش روی ریاست جمهوری در سال ۲۰۲۴ است.

طبق نتایج نظرسنجی این‌پی‌آر و پی‌ای‌اس، دونالد ترامپ، نامزد حزب جمهوریخواه آمریکا، در بین رای‌دهندگان جوان و نسل زد آمریکایی، از بایدن پیشی گرفته است در حالی که بایدن در بین رای‌دهندگان ۴۵ ساله و بالاتر از آن پیشتاز بوده و از محبوبیت زیادی در بین این گروه از رای‌دهندگان به نسبت ترامپ برخوردار است. در همین رابطه نظرسنجی فاکس نیوز در ماه گذشته نیز نشان داد، ترامپ در میان

طبق نتایج نظرسنجی این‌پی‌آر و پی‌ای‌اس، دونالد ترامپ، نامزد حزب جمهوریخواه آمریکا، در بین رای‌دهندگان جوان و نسل زد آمریکایی، از بایدن پیشی گرفته است در حالی که بایدن در بین رای‌دهندگان ۴۵ ساله و بالاتر از آن پیشتاز بوده و از محبوبیت زیادی در بین این گروه از رای‌دهندگان به نسبت ترامپ برخوردار است.

در همین رابطه نظرسنجی فاکس نیوز در ماه گذشته نیز نشان داد، ترامپ در میان

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: طرح کنترل و ساماندهی اجاره بهای املاک مسکونی با گذشت نزدیک به ۲ سال از بررسی آن در مجلس یازدهم هنوز بلا تکلیف است.



اجاره مسکن

دو فوریت طرح ساماندهی اجاره بهای املاک مسکونی در جلسه ۲۸ اردیبهشت ماه و کلیات آن اول تیرماه سال ۱۴۰۱ به تصویب مجلس رسید و این طرح نزدیک به یک سال در جلسات متعدد کمیسیون عمران مجلس و کمیته‌های تخصصی مورد بررسی قرار گرفت و جزئیات این طرح در فروردین ماه سال ۱۴۰۲ نهایی شد و در جلسه روز دوشنبه یکم خرداد سال ۱۴۰۲ مورد بررسی قرار گرفت و در نهایت پس از چندین بار آمد و رفت بین شورای نگهبان و مجلس در آخرین جلسه روز دوشنبه ۲۰ آذرماه سال ۱۴۰۲ ایرادات این طرح رفع و به شورای نگهبان ارسال شد.

در دی ماه سال ۱۴۰۲ هیأت عالی نظارت بر حسن اجرای سیاست‌های کلی نظام، اصلاحیه مجلس شورای اسلامی در «طرح سامان‌دهی بازار زمین، مسکن و اجاره‌بها» را مغایر با آن با سیاست‌های کلی نظام ندانست و آن را تصویب کرد.

اما آخرین اخبار در مورد این طرح بنابر اظهارات سخنگوی شورای نگهبان این است که هنوز ایرادات این طرح به قوت خود باقی

برنامه جهانی غذا:

غذای ۳ ماو ۱٫۱ میلیون نفر از مردم غزه پشت گذرگاه‌ها تلبار شده است



سپهرغرب، گروه ایران و جهان: رئیس برنامه جهانی غذا با اشاره به گرسنگی فاجعه‌بار مردم غزه گفت غذای ۳ ماه بیش از یک میلیون نفر از مردم غزه در پشت گذرگاه‌های مسدود شده تلبار شده است.



مکین

سیندی مک کین رئیس سازمان برنامه جهانی غذا با به صدا درآوردن زنگ خطر در غزه اعلام کرد که مردم در این منطقه در آستانه یک قحطی بزرگ هستند. وی در مصاحبه با شبکه سی‌ان‌ان افزود، «ما به معنای واقعی کلمه در آستانه عبور از لبه پرتگاه با قحطی هستیم و شرایطی به وجود آمده غیرقابل بازگشت است.» ماه گذشته برنامه جهانی غذا با انتشار گزارشی گفته بود که قحطی در بخش شمال نوار غزه قریب الوقوع است. همچنین گزارش طبقه بندی یکپارچه فاز امنیت غذایی می‌گوید که حدود ۱٫۱ میلیون نفر در غزه تمام ذخایر غذایی خود را تمام کرده و با گرسنگی مواجهه بار روبرو هستند.

مک کین با اشاره به اهمیت گذرگاه‌های مرزی تاکید کرد که غذای سه ماه ۱٫۱ میلیون نفر پشت گذرگاه‌ها تلبار شده است و فقط نیازمند مجوز

برای ورود به غزه است. وی با اشاره به خروج بخشی از نیروهای اسرائیلی از مناطق جنوبی غزه گفت که مطمئن نیست این مساله به تسهیل کمک‌رسانی و ارسال غذا به غزه کمک کند. نهادهای حقوق بشری معتقدند که اسرائیل با جلوگیری از ورود کمک‌های بشردوستانه به نوار غزه از گرسنگی به عنوان یک سلاح علیه فلسطینی‌ها استفاده می‌کند. جوزپ بولر مسئول سیاست خارج یاتحادیه اروپا اخیرا با انتقاد از «سیاست گرسنگی» اسرائیل گفت، کامیون‌ها در مرز منتظرند در حالی که مردم از گرسنگی می‌میرند. با چتر کمک فرستاده می‌شود اما یک فرودگاه در آن نزدیکی وجود دارد؛ چرا به فرودگاه ارسال نمی‌کنیم؟ چون اجازه نمی‌دهند. اسرائیل سیاست گرسنگی به عنوان سلاح استفاده می‌کند.

آیا تکلیف طرح کنترل و ساماندهی اجاره بهای املاک روشن می‌شود؟

همچنین بر اساس مصوبه جدید برای کنترل اجاره‌بها در ماده یک این طرح آمده است: چنانچه قرارداد اجاره با وساطت مشاوران املاک و بنگاه‌های معاملات ملکی تنظیم شده باشد و در سامانه مذکور درج نگردد، دلالت، مشاوران املاک و متصدیان بنگاه‌های معاملات ملکی متخلف، توسط شعب سازمان تعزیرات حکومتی، علاوه بر جریمه نقدی معادل سه برابر حق‌الزحمه دریافتی، در مرتبه اول به محرومیت به مدت یک سال و در مرتبه دوم به محرومیت دائم از اشتغال به شغل

املاک برخوردار می‌شوند. اما موجرانی که در قرارداد اجاره خود، اجاره‌بها را به میزان بیش از شاخص فوق‌الذکر افزایش داده باشند، در خصوص مبلغ مازاد، مکلف به پرداخت مالیات بر درآمد اجاره به نحو مضاف می‌شوند.

در این صورت می‌شود راه‌حلی پیدا کرد تا بدون برخالت مستقیم در توافقات خصوصی اشخاص در معاملات و ایراد حقوقی و شرعی مرتب بر آن، با تنظیم بازار اجاره مسکن و سیاست‌گذاری برای کنترل اجاره‌بهای مسکن، افراد به تعیین اجاره‌بهای متعارف بپردازند.



مذکور محکوم می‌شوند. سه اقدام مهم دولت در حمایت از مستأجران و ساماندهی بازار اجاره مسکن بخش قابل توجهی از هزینه خانوارها به پرداخت اجاره‌بهای منزل اختصاص دارد این در حالی است که دولت سیزدهم میراث دار عدم اعتقاد دولت قبل به بخش مسکن بود که سبب مشکلات زیادی برای جامعه شد و افزایش زیادی از مردم کشور را درگیر کرده است. برخورد با بنگاه‌های غیرمجاز، تعیین سقف اجاره‌بها، شناسایی و مالیات بر خانه‌های خالی، نوسازی بافت‌های فرسوده و بسته‌های تشویقی با هدف تسهیل روند ساخت و ساز به خصوص بافت‌های فرسوده از جمله مهم‌ترین برنامه‌های دولت سیزدهم برای ساماندهی بازار مسکن بوده که به صورت جدی نیز در حال پیاده سازی است.

با این حال طرح ساماندهی اجاره بها املاک مسکونی با وجود تلاش مجلس هنوز نتوانسته است به سرانجام برسد و با توجه به ماه‌های پایانی خدمت مجلس یازدهم این سوال مطرح می‌شود که آیا این طرح می‌تواند موفق ظاهر شود و به افشار کم‌درآمد و محروم کمک کند تا دغدغه کمتری از بابت مسکن داشته باشند؟ البته برخی از کارشناسان حوزه مسکن هم می‌گویند این طرح نمی‌تواند اجاره‌بهای مسکن را کاهش دهد.