

۱۱



راهکارهایی برای افزایش تاب‌آوری هیجانی

Ayatmandegar
biweekly



از خواص عسل چه می‌دانید؟

طناپ خوب برای خفگی ملت



سیده‌های فیرادی
استاد دانشگاه



محمد فاضلی
استاد دانشگاه

آیت ماندگار

www.ayatmandegar.ir

دو هفته نامه سیاسی، اجتماعی | شماره ۱۱۶ | نیمه اول اردیبهشت ۱۴۰۱ | سال هشتم | ۱۲ صفحه | قیمت ۱۰۰۰ تومان | Political, Social | No.116 Second of April 2022

چرا نهاد خانواده متزلزل می‌شود؟

ط مثل طلاق!

۱۱

سلمان اسحاقی، نماینده قانن مطرح کرد
اعتماد مجلس به دولت اشتباه بود

۴

دولت عاقل باشد سه ساله مشکلات کشور

حل می‌شود

علی بابایی کارنگی
نماینده‌ساری



۱۲



حاجی واشنگتن؛ سرگذشت تلخ نخستین سفیر ایران در آمریکا



علیرضا نجفی: «حکایت آمریکا، حکایت اروپا و واشنگتن و برلین و اسلامبول و لندن و پاریس و وینه نیست. اساس دین پیغمبر صل... علیه و آله در ینگه دنیا است. آنچه خداوند و پیغمبر خواسته است، اینجاست. اغلب مردم، شرب نمی کنند و در وقت عبادت به بطالت نمی گذرانند. سفارت ینگه دنیا را موقوف نکنید و دوستی با این مملکت را فوز عظیم بشمارید.» حسینقلی صدرالسلطنه معروف به حاجی واشنگتن دومین سفیر ایران در آمریکا

فکر و ذکرمان شد کسب آبرو. چه آبرویی؟ مملکت را تعطیل کنید. دارالایتام دایر کنید درست تره. مردم نان شب ندارند، شراب از فرانسه می آید. قحطی است، دوا نیست، مرض بیداد می کند، نفوس حق النفس می دهند. باران رحمت از دولتی سر قبله عالم است و سیل و زلزله از معصیت مردم. میر غضب بیشتر داریم تا سلمانی. سر بریدن از ختنه سهل تر. ریخت مردم از آدمیزاد برگشته. سالک بر پیشانی همه مهر نکبت زده. چشمها خمار از تراخم است. چهرهها تکیده از تریاک. خلق خدا به چه روز افتادند از تدبیر ما؛ دلال، فاحشه، لوطی، لله، قاپ باز، کفزن، رمال، معرکه گیر، گدایی که خودش شغلی است. ملیجک در گلدان نقره می شاشد. چه انتظاری از این دودمان با آن سلسله آخته؟ حقیقتاً ما تمدنی کهن داریم یا کهنه!» بخشی از فیلمنامه حاجی واشنگتن ساخته علی حاتمی

نخستین بار در زبان فارسی، کتابی با نام «تحفه العالم» به آمریکا اشاره کرده است. این کتاب دویست سال پس از کشف قاره آمریکا نوشته شد است و در آن به آمریکا «ینگه دنیا» گفته می شود که مشتق از کلمه ترکی و به معنای دنیای جدید است. این خود نشانگر شناخت ایرانیان از آمریکا به واسطه عثمانی است. در دوران شاه سلطان حسین صفوی، لباس و خلعت هایی از عثمانی برای وی می آوردند که مشهور بود از ینگه دنیا آمده است.

در نوشته های سال های بعد در فارسی به ایالات متحده آمریکا، اتازونی گفته می شد که برگرفته از واژه فرانسوی États-Unis. به معنای ایالت های متحد است. به مرور در زمان فتحعلی شاه قاجار این ینگه دنیا در ایران معروف تر شد و فتحعلی شاه از سر هارفورد جونز دیپلمات بریتانیایی که به ایران فرستاده شده بود، روش رفتن به ینگه دنیا را پرسید.

جونز در کتاب خاطرات خود می گوید «شاه ایران از عثمانی ها شنیده

بود که با کندن حدود دویست متر از زمین می شود به قاره آمریکا رسید و از جونز برای این امر کمک خواسته است. اما وی در پاسخ شاه گفته چنین چیزی خیالی است و برای رسیدن به آمریکا باید ماهها سوار کشتی شد.»

در همان زمان یکی از محصلانی که عباس میرزا برای تحصیل به فرنگ فرستاده بود، گزارش مفصلی نوشت و ینگه دنیا را با تخیل جالبی وصف کرد. اما حاج سیاح جهانگرد معروف ایرانی نخستین ایرانی بود که پا به خاک قاره آمریکا گذاشت. حاجی سیاح، اشراف زاده ای بود که از ترس ازدواج با دختر عمویش گریخت و به ۱۸ کشور مختلف سفر کرد که آمریکا یکی از آن ها بود.

وی نخستین بار از طریق نیویورک وارد آمریکا شد و در سفرهای خود تا سانفرانسیسکو پیش رفت و حتی در ۲۶ می ۱۸۷۵ تابعیت آمریکا را در دادگاه ناحیه ۱۲ کالیفرنیا رسماً پذیرفت. حاجی سیاح حتی در دو نوبت نیز موفق به دیدار پرزیدنت اولیسیس گرنت، رییس جمهور آمریکا شد.

در همین دوران، آمریکایی ها از دو طریق به ایران پا گذاشتند. یکی از طریق مانیفست مذهب که برای اقدامات بشردوستانه به ایران آمدند و اقداماتی مانند تاسیس مدرسه و بیمارستان در مناطق مختلف ایران را داشتند. جاستین پرکینز نخستین آمریکایی بود که به ایران آمد. وی کشیشی پروتستان بود که یک مدرسه برای مسیحیان ارومیه نیز برپا کرد. راه دیگر ورود آمریکایی ها به ایران، کمپانی هند شرقی بود که کارکنان آمریکایی آن کم نبودند و نخستین گزارش های مستند درباره ایران را نیز همین تجار نوشته اند.

با بیشتر شدن رفت و آمد تجار آمریکایی به ایران، فرخ خان امین الملک که وزیر خارجه ایران بود، در دربار عثمانی با کارل اسپنس، سفیر آمریکا دیدار کرد. این دیدار باعث عقد قراردادی بین ناصرالدین شاه و رییس جمهور وقت آمریکا شد که به موجب آن، روابط دیپلماتیک ایران و آمریکا باید گسترش می یافت و تجار بین دو کشور رفت و آمد می کردند. اما وقوع جنگ های داخلی آمریکا، این قرارداد را به تعویق انداخت و نهایتاً در ژوئن ۱۸۸۳ (۱۳۰۰ هجری قمری) آمریکا اقدام به تاسیس کنسولگری در ایران کرد و دیپلمات ارشدی به نام ساموئل گرین بنجامین به تهران فرستاد. دولت ایران هم نخست در سال ۱۸۵۶ میرزا ابوالحسن شیرازی، سفیر ایران در بریتانیا را برای بازدید از آمریکا فرستاد و سپس در اکتبر ۱۸۸۸ میلادی (۱۳۰۶ هجری قمری) حاج حسینقلی خان صدرالسلطنه فرزند میرزا آقاخان نوری را به عنوان نماینده رسمی به آمریکا فرستاد. وی به نام حاجی واشنگتن معروف است و به واسطه شخصیت جالب توجهش، به تاریخ هنر و ادبیات نیز راه پیدا کرده است.

حسینقلی خان صدرالسلطنه یا حاجی واشنگتن کیست؟

حسینقلی خان صدرالسلطنه در سال ۱۲۲۷ در خانواده ای اشرافی، زاده شد. پدرش میرزا آقاخان نوری مشهور به اعتمادالدوله، دومین صدراعظم ناصرالدین شاه قاجار بود. میرزا آقاخان نوری همان دولت مردی بود که نقشه قتل امیرکبیر را کشید و خود به جای وی نشست. حسینقلی خان نیز پسر هفتم وی بود که خیلی زود مورد عنایت ناصرالدین شاه قرار گرفت. مادرش نیز دختر زکی خان سردار اسعد بود.

حسینقلی خان ۱۰ ساله بود که پدرش از صدراعظمی عزل و تبعید شد و در ۱۷ سالگی پدر خود را از دست داد. حسینقلی خان تا ۱۶ سالگی زیر نظر پدرش تحصیل کرد و هنوز ۱۷ ساله نشده بود که به دستور ناصرالدین شاه وارد وزارت خارجه شد و آنجا آموزش و تحصیلات خود را دنبال کرد. پس از مرگ پدر بود که شاه از جهت دلسوزی، وی را در وزارت خارجه گماشت. وی زبان های انگلیسی و فرانسوی را در هنگام خدمت در وزارت امور خارجه آموخت و در سال ۱۲۵۴ خورشیدی به

درجه استیفایی رسید و به ریاست مجلس تنظیمات حسنه اصفهان منصوب شد. او پس از انجام ماموریت در اصفهان به تهران بازگشت و در ۱۲۵۷ خورشیدی به عربستان رفت.

حسینقلی خان یک سر و گردن از سیاستمداران دیگر قاجاری بالاتر بود و به همین دلیل خیلی زود در ساختار وزارت خارجه پیشرفت کرد و لقب «معمدالوزرا» را به خود گرفت. این امر باعث شد، شاه وی را به هند بفرستد تا روابط دولت ایران با کمپانی هند شرقی را بهبود دهد.

حسینقلی خان ابتدا با درجه «ژنرال کنسول» (سرکنسول) به هند رفت، اما خیلی زود جای دیگری برای وی پیدا شد که بر هند هم اولویت داشت. در آن سال ها، سفیر آمریکا به ایران آمده بود، اما ایران کسی را به عنوان سفیر به آمریکا نفرستاده بود و نخستین کسی که برای چنین مقامی به ذهن شاه رسید، حسینقلی خان بود.

انتخاب حاجی واشنگتن به عنوان سفیر آمریکا

حسینقلی خان سریعاً به ایران آمد و پس از دریافت تعدادی جایزه و پاداش، حکم شاه برای رفتن به ایالات متحده یا همان جمهوری اتازونی ینگه دنیا را دریافت کرد: «در سنه یک هزار و سیصد و پنجاه و شش (۱۲۶۶ خورشیدی) به دارالخلافه احضار و به منصب جلیل وزیر مختاری و خطاب نبیل جنایی و حمایل و نشان درجه اول خارجه و ماموریت به دربار دولت جمهوری اتازونی ینگه دنیا سرافراز و قرین اختصاص گردیده به شمول مراسم و الطاف خاص پادشاهانه شرف و مباهاتی کامل حاصل نمودند.»

۱۰ نفر به همراه حسینقلی خان به آمریکا فرستاده شدند و او از همان آغاز سفر، گزارش رویدادها را به دقت ثبت کرد. وی روز نخست ورود خود و هیات همراه را به نیویورک چنینی شرح می دهد: «یوم یکشنبه ۲۳ شهر محرم قبل از ورود کشتی به لنگرگاه، بیرق دولت علیه به دیرک کشتی افراشته، نزدیک به لنگرگاه که شدیم، کشتی بخار کوچکی با مستر کانل لی از نایب های وزارت خارجه به استقبال آمده، پیش از ورود کشتی به بندرگاه، ما را با کمال توقیر و احترام پیاده کرده، به مهمان خانه ویندوز که بهترین تمام مهمان خانه های نیویورک می باشد منزل گرفته مدت بیست و چهار ساعت در آنجا توقف کردیم.» او همچنین دو روز پس از آن نیز موفق به دیدار با وزیر امور خارجه و کلیولند، رییس جمهور آمریکا شد که این واقعه را نیز این طور ثبت کرده است: «یوم سه شنبه ۲۵ محرم با جبه ترمه به وضع ایران به وزارت خارجه به دیدن مستر بایرد وزیر امور خارجه رفته داکتر طارنس و میرزا محمودخان هم همراه بودند صورت نطقی که به زبان انگلیسی ترجمه شده بود به ایشان داد، پس از اظهار مسرت زیاد و مهربانی بسیار قرار شد که یوم چهارشنبه ساعت شش از روز برآمده، باز به همان وضع ایرانی با نشان و حمایل به وزارت خارجه رفته به اتفاق مستر بایرد وزیر امور خارجه به حضور جناب رییس جمهوری رفتیم.»

اکنون دیگر اطرافیان حسینقلی خان، وی را حاجی واشنگتن خطاب می کردند. وی نامه ناصرالدین شاه را به رییس جمهور آمریکا داد. نامه ای که در آن درخواست شده بود ایران را در برابر روسیه و بریتانیا کمک کند.

ماجرای ذبح گوسفند توسط حاجی واشنگتن

اما ماجرای در نیویورک پیش آمد که بسیار جنجالی شد. ماجرا از این قرار بود که حاجی به یمن ورود به آمریکا در بالکن هتل والدیورف - آستوریا در شهر نیویورک، گوسفندی را ذبح کرد و شروع کرد به شقه کردنش. مردم آمریکا که با چنین رسمی آشنا نبودند و ذبح حیوانات را جز در کشتارگاه ها کسی ندیده بود، از دیدن چنین صحنه ای بسیار تعجب کردند. آن چه صحنه را عجیب تر می کرد، وقوع این رویداد در بالکن هتلی مجلل بود. همین ها باعث واکنش مقامات آمریکایی شد و پس از بازگشت حاجی به ایران، ناصرالدین شاه خطاب به او گفت: «ما را نزد جوان ترین دولت دنیا بی آبرو کردی و ملت چندین هزار ساله ما سخره عالمیان کردی. خدا از تو نگذرد.»

این صحنه البته در فیلم «حاجی واشنگتن» ساخته علی حاتمی به تصویر کشیده شده که در آن عزت... انتظامی در نقش حاجی مشغول

شمارید. من بدم و به کار نمی‌خورم دیگر را بفرستید. از واشنگتن و سفارت این مملکت صرف‌نظر نکنید. بسیار جای افسوس است که تاکنون در همچو جایی آدم نداشتید و هر چه می‌خواستید از اینجا نخواستید و با این‌ها مراوده نکردید.»

ناصرالدین شاه تصور می‌کرد همین یک سال کافی است و حق دوستی با این کار ادا می‌شود. در مقابل حاجی برای شاه نوشته بود که «به خوار ورامین نمی‌شود مباشر یک‌ساله فرستاد.» نهایتاً هم به خواسته‌های حاجی بی‌توجهی شد و وی ناچار به تهران بازگشت.

حاجی پس از بازگشت، مدتی وزیر فوائد عامه بود و بعد به سفارت ایران در بغداد رفت. پس از آن نیز مدتی به وزارت فوائد عامه و مجلس دارالشورای دولتی رفت. پس از روی کار آمدن احمدشاه دیگر کاری و پستی به وی محول نشد و در اواخر عمر، گوشه‌گیر و منزوی بود. وی در سال ۱۳۱۶ هجری خورشیدی در حالی که سال‌ها بود از سیاست دست شسته بود، درگذشت.

روابط ایران و آمریکا، اما همچنان پرماجر باقی ماند. در دوران مشروطه بسیاری از مسیونرهای آمریکایی به مشروطه‌خواهان پیوستند و گاه مانند هوارد باسکرویل به شهادت رسیدند. آمریکایی‌هایی مانند ساموئل مارتین جردن آموزش مدرن را به ایران آوردند (خیابان جردن در تهران به نام همین فرد نام‌گذاری شده است) و در دوران پهلوی، آمریکا تبدیل به یکی از شرکای اصلی دولت ایران شد، اما کودتای ۲۸ مرداد و جنگ سرد و همچنین گسترش چپ‌گرایی در ایران و منطقه، مناسبات را دگرگون کرد و آمریکا را در برابر مردم و در کنار دولت شاه نشانده. نتیجه چنین تحوّل، انقلاب ۱۳۵۷ و به مقابله با آمریکا و قطع روابط دیپلماتیک شد. شاید حاجی واشنگتن خواب چنین تحولاتی را نیز نمی‌دید و رویای وی مبنی بر فوز عظیم شمردن آمریکا، حداقل تاکنون شکست خورده و فوز عظیم به شیطان بزرگ بدل شده است.

منتشرشده در پایگاه خبری - تحلیلی رویداد ۲۴
منابع:
حاجی واشنگتن / نوشته اسکندر دلد / نشر به آفرین
روابط ایران و آمریکا / گوهر اسکندریان / ترجمه گارون سارکسیان / نشر ثالث

کفایت جنابعالی است فکری در این خصوصیات بکنید و اسلاف خود را نیکبخت بفرمایید.»

آنچه حاجی در نظر دارد چیزی مانند دوره تنظیمات در عثمانی است و آن را به واسطه مشاوره گرفتن از دیپلمات‌های آمریکایی که در آن زمان اغلب از پیروان فلسفه روشنگری بودند آموخته بود.

حاجی و گروه همراهش برای رسیدن به آمریکا چهار ماه در راه بودند و زمانی که هنوز یک سال از سفر آن‌ها نگذشته بود، صدراعظم دستور بازگشت‌شان را داد. حاجی اقامت تلخی در آمریکا داشت. مشکلات مالی به کنار، اوامری که از مرکز می‌آمد موجب ناراحتی شدید حاجی بود.

او در نامه‌ای اعتراض خود را به شاه و نخست وزیر نیز اعلام کرد. اعتراض او به مشکلات مالی و درخواست تهران مبنی بر بازگشت حاجی و گروهش به ایران بود: «از فرستادن تعلیقه‌جات کوتاهی و مضایقه نفرمایید و موجب و مقرری را زود به زود به بنده برسانید. یک ساله برو و بیا کار چاپار است. من بیچاره هر چند فکر می‌کنم در این راه دور که به دو ماه آمدم و به دو ماه باید برگردم، در ظرف هشت ماه چه کنم تا خانه بگیرم و قرارنامه بنویسم و اسباب پهن کنم باید برگردم. راست عرض می‌کنم که این‌طور عجولانه نمی‌تواند طرح اساس مستحکم انداخت و با یک هشت هزار تومان نمی‌توان چهار ماه راه رفت و آمد و ماند و کار کرد. هیچ‌کس مثل بنده به فرنگستان مامور نشده. چاپارم نه وزیر مختار.»

حاجی از اینکه یک سال بیشتر نمی‌تواند در آمریکا بماند و به علت خالی بودن خزانه دولت مجبور به بازگشت است، ناراحت بود. آن هم زمانی که چهار ماه از این سفر را در راه بود. اما ناراحتی اصلی وی از دست رفتن فرصت رابطه با ایالات متحده و بهره‌مندی از مواهب تمدن و مدرنیته در جوان‌ترین کشور دنیا بود.

حاجی این غم را خطاب به تهران چنین نوشت و در تاریخ ثبت کرد: «بنده این مطلب را لایدم [انگیزم] بنویسم هر خیالی هم که می‌کنید مختارید. تعریف از خودم نمی‌کنم بلکه عرض می‌کنم که هیچ نیستیم، اما محض دولت‌خواهی عرض می‌کنم که اگر ملاحظه حرفه می‌کنید سفارت برلن و وینه و لندن و پاریس را اگر موقوف می‌کنید بکنید و سفارت ینگه دنیا را موقوف نکنید و دوستی با این مملکت را فوز عظیم



سلاخی یک گوسفند آویخته از قناره است و جملاتی درباره تفاوت‌های ایران و آمریکا می‌گوید.

حاجی یک‌سال در آمریکا بود و به محض دیدن نظم نوین جهانی شگفتی خود را در نامه‌های متعدد به تهران نوشت. این متون دارای جذابیت و ارزش تاریخی بسیاری هستند. در نامه وی به صدراعظم چنین می‌خوانیم: «نقطه ماموریت بنده از تمام سفرای دولت علیه دورتر و به تمدن و تربیت نزدیک‌تر است و اهالی این مملکت به تمامی اهالی اروپا [را] استهزا می‌کنند و آن‌ها را اجنبی می‌شمارند و روس و انگلیس را سخریه می‌نامند و ببینید که تفاوت چقدر است. تمام اهالی مملکت اتانزونی [ایالات متحده] مثل مستر پرات آدومین سفیر آمریکا در ایران [بلکه بهتر از او هستند. مملکتی که بیست کرور مثل مستر پرات دارد ملاحظه بفرمایید که آیا ممکن است کسی بتواند ظلم به آن‌ها بکند. تمام بیدار و هوشیار و با علم و تربیت و مال هستند. زن‌های این مملکت با مردها در تربیت و کار تفاوت ندارند و تمام رجال و امنای دولت موجب بخور و نوکر رعیت هستند و اگر خلافتی بکنند جماعت آنان را معزول می‌نماید.»

خاطرات حسینقلی صدرالسلطنه سفیر ایران درباره آمریکا

حاجی در همان ماه نخست اقامت خود، از دیدن دموکراسی و آزادی فردی که هیچ‌گاه در تاریخ ایران وجود نداشته شگفت آمده و در متنی چنین می‌نویسد: «کار می‌خواهند و هنر، و آزادی مالک مملکت است و می‌توانید از این مسئله این مطلب را قیاس کنید تمام مردم ینگه دنیا [آمریکا] فرداً فرداً سلطان قادر مستقل هستند. مملکتی که پنجاه کرور نفس محترم سلطنتی دارد ببینید به چه اطمینان و آسایش راه می‌روند و کار می‌کنند و به چه اندازه این خلق محترم و با مکت هستند. دولت علیه ایران با افتخار تمام می‌تواند بگوید... با یک دولت محترم معتبری که اولین دولت دنیاست آشنایی و دوستی دارم.»

مشاهدات حاجی، وی را در زمره نخستین مشروطه‌خواهان نیز قرار داده بود. وی جزو اولین کسانی بود که از لزوم قانون و سکولاریسم برای ترقی و آبادانی ایران سخن گفت. حاجی در نامه‌ای به وزیر الوزرا از وی می‌خواهد لزوم ایجاد قانون را به شاه یادآور شود و دین را از دولت و قوای مجریه جدا کند. در متن وی می‌خوانیم: «این مطلب را هم باید دانست که قانون مملکت و دولت چیزی است علیحده... کتاب خدا البته مقدس و مخصوص امور مذهبی است و علم ماها کفایت بواطن آن را ندارد. چنان که امام می‌فرماید هفتاد بطن دارد. پس ما باید قانونی در مملکت داشته باشیم چنان‌چه عثمانی‌ها با داشتن مذهب اسلام و احترام قرآن نظام‌نامه دارند. اقل... چرا مثل عثمانی‌ها نظام‌نامه نداشته باشیم. شما را به خدا حالا که زمام دولت ایران به کف



حاجی واشنگتن و همسر آمریکایی‌اش

احمد نادری، نماینده تهران مطرح کرد

نئولیبرال‌ها به سازمان برنامه و بودجه نفوذ کرده‌اند



روزهای سختی بر معیشت مردم حاکم است؛ در حدی که تهیه اقلام اساسی و روزمره مردم، کاری سخت شده است. اگرچه دولت رئیسی منتقد افزایش‌های ناگهانی قیمت‌ها در دولت روحانی بود، اما حالا خود او نیز در همین مسیر افتاده است؛ یک روز، قیمت تخم‌مرغ افزایش پیدا می‌کند و روزی دیگر، برنج، روغن، گوجه‌فرنگی و حالا هم، نان. اینکه این مسیر تا کی و کجا ادامه دارد، مشخص نیست و هر چند در دل آرزو می‌کنیم که دولت بتواند مشکلات معیشتی مردم را حل کند، اما در واقعیت می‌توان این پیش‌بینی را داشت که با سیاست‌های اقتصادی کنونی، شرایط سخت‌تری نیز در راه باشد. برای بررسی بیشتر موضوع با احمد نادری نماینده تهران و نایب رئیس کمیسیون آموزش مجلس گفت‌وگو کرده‌ایم. او از مخالفان جدی حذف ارز ترجیحی در مجلس بود و قبلاً نیز پیش‌بینی کرده بود که احتمالاً سال ۱۴۰۱ با شورش‌های عظیم اجتماعی توأم شود. نادری از معذور نمایندگان بود که در مخالفت با حذف ارز دولتی بسیار تلاش کرد و به دنبال راهی بود که بتواند دولت را راضی به تغییر تصمیم خود بکند؛ البته او موفق نشد. نادری در تشریح دیدگاه‌های خود به رویداد ۲۴ می‌گوید: مشکلات اقتصادی مملکت عیان است و ساختار آن هم دارای مسئله است و جای شکی نیست. البته سرآغاز این

را در تصمیمات خود همراه نمی‌کند، گفت: متأسفانه مجلس یازدهم توسط دولت آقای رئیسی نه به بازی گرفته می‌شود و نه نظرات ما، آن‌طور که باید و شاید اعمال می‌شود. به طور مثال، در بحث نان، مجلس اصلاً در جریان نبود که چه اتفاقی می‌خواهد بیفتد. هیچ طرح مکتوبی حتی در حد یک صفحه هم به ما ارائه نکردند. همراهی دولت با مجلس باید اتفاق بیفتد و معتقدم در این برهه، دست‌زدن به نان مردم، اشتباه است.

نادری در ادامه بیان کرد: هیچ کنش گر عاقلی در چنین فضای سیاست داخلی و بین‌المللی که بر کشور حاکم است، حاضر نمی‌شود دست به نان مردم بزند. به جد معتقدم خط نفوذ جریان نئولیبرال در دولت آقای رئیسی به شدت جدی است و تمام این مسیری که در آزادسازی قیمت نان شاهد بودیم، خط نفوذ است. یک سر این نفوذ به سازمان برنامه و بودجه برمی‌گردد و سر دیگر آن، به اقتصادخوانده‌هایی که با پارادایم نئولیبرال، کارشان را دنبال می‌کنند. نماینده تهران افزود: کار نئولیبرال‌ها کاملاً آگاهانه است و حداقل هدفی که دارند، به بن‌بست کشیدن دولت رئیسی است و حداکثر برنامه آن‌ها، براندازی نظام. اگر بنا به آزادسازی قیمت‌ها و جراحی اقتصادی است، چرا از فولاد و پتروشیمی شروع نکردند و سریع رفتند سر وقت نان مردم؟ متأسفم که در توجیه کارشان، روی به بهانه‌های واهی می‌آورند. می‌گویند قاچاق آرد و گندم است. اگر هست، چرا جلویبش گرفته نمی‌شود؟ دستگاه‌های نظارتی کجا هستند؟ از طرفی، آمار قاچاق هم، واقعی نیست. یا مثلاً می‌گویند جنگ اوکراین این وضع را به وجود آورده است. ما بررسی علمی کردیم و فهمیدیم که اوکراین، یک درصد حجم گندم دنیا را تولید می‌کند که به واسطه جنگ، نیم درصد آن دچار مشکل شده است؛ پس بهانه برخی مسئولان، پذیرفتنی نیست.

این چهره اصولگرا در پاسخ به اینکه، واکنش مجلس به تصمیمات اقتصادی دولت که نگرانی‌ها را در جامعه افزایش داده است، چیست؟ گفت: وقتی دولت لایحه بودجه را به مجلس ارائه داد، ما نظراتمان را در خصوص حذف ارز ترجیحی گفتیم. در ادامه، در این خصوص، به دولت اختیار دادیم و احکامی را در بودجه ۱۴۰۱ گنجانیدیم، اما به این احکام و حساسیت‌ها توجه نشد و ما شاهد وضع کنونی هستیم. مجلس، ابزارهای نظارتی خود را فعال کرده که البته باید فعال‌تر هم شود که آن‌شاه... در آینده، خروجی آن را ببینیم. با وجود به بازی نگرفتن مجلس توسط دولت، همچنان بر گفت‌وگوی دو قوه تأکید دارم، زیرا با توجه به شرایط خاص کشور، می‌خواهیم کار نظام جمهوری اسلامی ایران جلو برود.

مشکلات به دولت پس از جنگ تحمیلی که آقای هاشمی‌رفسنجانی مدیریت آن را به عهده داشت، برمی‌گردد. تیم نئولیبرالی در زمان دولت آقای هاشمی وارد کار شد که سیاست‌هایشان نعل به نعل سیاست‌های آمریکا در شیلی بود؛ یعنی سیاست‌هایی مبتنی بر مدل مرکز - پیرامون.

نایب رئیس کمیسیون آموزش مجلس تصریح کرد: در این دهه‌ها، این دست سیاست‌ها، مشکلات ساختاری برای اقتصاد ایران ایجاد کرده است که دولت آقای رئیسی، وارث این چالش‌ها است. حال در این شرایط، سه سوال مطرح است. اول، با وجود این مشکلات تاریخی، آیا اکنون زمان جراحی‌های بزرگ اقتصادی است؟ دوم، جراحی‌ها چگونه باید اتفاق بیفتد؟ و سوم، این جراحی‌ها توسط چه کسانی باید اجرا شود؟ من معتقد به شروع جراحی‌های اقتصادی هستم، اما جراحی نباید با «دکترین شوک» همراه شود. یعنی جامعه نباید درگیر شوک‌های اقتصادی شوند، موضوعی که عملاً اتفاق افتاده است. نادری با اشاره به شوک‌هایی که در دولت روحانی به زندگی مردم وارد شد، گفت: جامعه، دیگر تاب‌آوری شوک جدیدی ندارد. از طرفی، در زمانی که در فضای بین‌الملل، مشغول مذاکره مهم هستیم و اراده نظام این است که مذاکرات ادامه داشته باشد تا فعالیت‌های اتمی ایران دنبال شود، وقت جراحی اقتصادی آن هم در حوزه نان نبود.

وی یادآور شد: اصلاح ساختار اقتصادی باید تدریجی باشد و البته عقلانی. در وهله بعد، یک تیم کارشناسی قوی و یک‌دست در مجلس و دولت باید کار را به دست بگیرند. متأسفانه، تیم اقتصادی دولت یک‌دست نیست و ما شاهد هیچ گفتمان اقتصادی یک‌دستی نیستیم. کارگزاران اقتصادی دولت آقای رئیسی، هیچ‌کدام با یکدیگر هم‌نظر نیستند. جدای از آن، می‌بینیم که حتی حرف‌های متناقضی هم می‌زنند؛ به عبارتی، یک واگرایی در تیم اقتصادی آقای رئیسی مشهود است. پس اگر بنا باشد جراحی اقتصادی رخ دهد، دولت در درجه اول باید گفتمان اقتصادی خود را یکسان کند و این مسیر با اطلاع و کمک مجلس رقم بخورد. عضو مجمع نمایندگان استان تهران با گلایه از اینکه دولت سیزدهم، مجلس

سلمان اسحاقی، نماینده قانن مطرح کرد

اعتماد مجلس به دولت اشتباه بود



با گذشت حدود ۱۰ ماه از دوران کاری دولت سیزدهم، حال، شدت انتقادات مخصوصاً در حوزه اقتصاد، از دولت بالا گرفته است. در این مدت، دولتمردان مرتباً تکرار می‌کردند که وضع موجود، حاصل مدیریت‌های نادرست دولت قبل است و ما اکنون وارث زمین سوخته هستیم. اما تاریخ مصرف این جمله هم به اتمام رسیده، زیرا دولت نزدیک به یک‌سالگی خود است و در عین حال بودجه ۱۴۰۱ با نظر

آن‌ها و مجلس همسو به تصویب رسیده شده است. اسحاقی معتقد است تحریم‌ها در ایجاد وضعیت کنونی اقتصاد، بسیار تاثیر گذاشته که مثال ساده آن، افزایش قیمت در نهاده‌های دامی و دارو است و اینکه برخی مرتب می‌گویند فشارهای بین‌المللی نقش چندانی ندارد، حرفی کاملاً نادرست است.

او به رویداد ۲۴ می‌گوید: عدم انسجام و اتحاد در تیم اقتصادی دولت، اتفاقات نامبارک امروز را رقم زده است. روزی آقای محسن رضایی در مناظره‌های انتخاباتی صحبت از پرداخت یارانه ۴۵۰ هزار تومانی می‌کرد و آقای رئیسی می‌گفت بورس را احیا خواهد کرد. از طرفی، آقای مخبر حرف از اقتصاد مقاومتی می‌زد. اکنون همه این آقایان در تیم اقتصادی دولت هستند، ولی شرایط نابسامان است.

عضو کمیسیون بهداشت و درمان مجلس با اشاره به جلسات رییس جمهور با بنگاه‌های اقتصادی گفت: برگزاری این جلسات، کاری شایسته است، اما فقط جلسه گذاشتن و حرف‌زدن و درد و دل کردن کافی نیست؛ باید خروجی این جلسات را در تصمیمات و اجرای درست روش‌ها که در نهایت به نفع مردم باشد، دید.

اسحاقی تصریح کرد: یکی از ایرادات من نسبت به آقای رئیسی این است که چرا مرتب گلایه‌ها، انتقادات و پیشنهادهای اقتصادی را به آقای مخبر حواله و به صورت توصیه‌ای، پیگیری کار را به ایشان واگذار می‌کنند؟ ایشان باید خودشان حضور جدی در پیگیری امور اقتصادی تا به سرانجام رسیدن موضوعات داشته باشند.

عضو مجمع نمایندگان استان خراسان جنوبی اظهار داشت: بنده در جلسات رسمی و غیررسمی به آقای رئیسی گفتم شما تنها قیمت ۲۵ کالای اساسی را به همراه دارو ثابت نگه دارید، آنگاه خواهید دید که دیگر موضوعات برجام و سیاسی برای مردم این‌قدر اهمیت نخواهد داشت؛ اگر رویکرد این باشد، به مرور طرف‌های برجام هستند که به سمت ما خواهند آمد.

وی یادآور شد: این نظر من، غیر از اعمال قیمت‌های دستوری است، چون این رویکرد در دولت سیزدهم شکست خورد. آقای رییس جمهور در خصوص خودرو اعلام کردند جلوی افزایش قیمت‌ها گرفته شود، اما خودروسازان کار خود را کردند. برای همین است که می‌گویم آقای رئیسی تا تحقق وعده، باید حضوری جدی در صحنه داشته باشد. فرمانده اقتصادی، رییس جمهور است، پس نباید کار به دیگری توصیه و حواله شود؛ در حالی که فعلاً کار فقط با توصیه و حواله به دیگری پیش می‌رود. نماینده قانن و زیرک در ادامه بیان کرد: در کشور ما، قوانین بازدارنده کم و ضعیف است. آیا شما تاکنون شنیده‌اید که بگویند فلان رییس کارخانه به خاطر گران کردن بدون مجوز کالايش، مجازات شد؟ یا کار از او گرفته شد تا پس از تنبیهی سخت و عبرت‌آمیز به کار برگردد؟ کاش سریال مختار به جای اینکه متعدداً برای مردم گذاشته می‌شد برای مسئولان به نمایش درمی‌آمد. «مصعب» وقتی به کوفه حمله کرد، برخی روی به احتکار و گرانی آوردند. مختار آن‌ها را خواست و مهلت داد. از طرفی، به آن‌ها گفت اگر نمی‌دانستم این کار شما از روی عمد نبوده، مجازاتی که برای شما صورت دادم را برای شما اعمال می‌کردم. متأسفانه، امروز گران‌فروشان و محتکران و افرادی که اقتصاد را مختل کردند، در جای امنی قرار دارند. چرا امروز، خیلی اسمی از سازمان تعزیرات حکومتی نیست؟ این مجموعه که زیر نظر وزارت دادگستری است، امروز نقش کلیدی برای کنترل بازار دارد، اما این ظرفیت برای مردم ملموس نیست.

اسحاقی در واکنش به حذف ارز ترجیحی و اینکه این اتفاق، بازار را ملتهب کرده است، گفت: مجلس باید بپذیرد که در خصوص تصمیم‌گیری درباره ارز ترجیحی، اشتباه کرده است. ما نباید به دولت اعتماد می‌کردیم و حال، باید این اشتباه را در قالب طرحی، جبران کنیم. ارز ترجیحی برای اقلام اساسی و دارو نباید حذف گردد، چون شرایط زندگی مردم سخت‌تر می‌شود.

جلال رشیدی کوچی، نماینده مرو دشت مطرح کرد

انحصار بازار، خودروسازان داخلی را پرو کرده است



صنعت و بازار خودرو همواره زیر سوال بوده است؛ از قیمت بالای آن گرفته تا کیفیتی که روز به روز پایین می‌آید و عرضه‌ای که با تقاضا همخوانی ندارد و همچنین رانت و فساد که گاه و بیگاه دیده می‌شود و البته انحصاری که همیشه وجود داشته، نشان‌دهنده اوضاع آشفته این صنعت و بازارش است. مجلس یازدهم با شعار ساماندهی بازار خودرو کارش را آغاز کرد و سیدابراهیم رئیسی هم پیش از موفقیت در انتخابات قول داده بود اگر مدیریت دولت سیزدهم را به دست بگیرد، فضای حاکم بر این صنعت و بازار را تغییر خواهد داد، اما افزایش چندباره قیمت‌ها و ادامه تولید بدون کیفیت در سایه عدم پاسخگویی خودروسازان و عدم اجازه دولت برای واردات خودرو، حکایت از این دارد که فعلاً نه تنها وضع بهبود پیدا نکرده که به مراتب بدتر از گذشته شده است. چند روز پیش، کلیات طرح واردات خودرو به شرط صادرات خودرو، قطعه و خدمات نیروی محرکه در جلسه مجمع تشخیص مصلحت نظام تصویب شد و باید منتظر بود و دید بالاخره طلسم عدم واردات خودرو شکسته خواهد شد یا نه؟ جلال رشیدی کوچی، نماینده مرو دشت معتقد است اینکه مسئله ساده‌ای به نام واردات خودرو را بخواهیم تا این اندازه پیچیده کنیم تا ایجاد رانت برای

جریاناتی خاص شود، موضوع جدیدی نیست و از این دست اتفاقات در کشور کم نیفتاده است.

او به رویداد ۲۴ می‌گوید: مثلاً هم‌اکنون ۶۰۰ کامیون‌دار در شهر مرو دشت متقاضی تحویل کامیون‌های وارداتی هستند. قرار بر این شده بود که یک شرکت مسئولیت واردات را به عهده بگیرد و شرکتی دیگر، مسئولیت اسقاط کامیون‌های از رده خارج شده. در این تصمیم، تحویل کامیون با ارائه اسقاط کامیون از رده خارج شده به دولت امکان‌پذیر است. حال، واردکننده کامیون‌ها را وارد کشور کرده است، اما کامیون‌داران نمی‌توانند کامیون را تحویل بگیرند، زیرا کامیون اسقاطی که باید تحویل می‌دادند و قیمتش ۳۰۰ میلیون بوده، توسط شرکت خاص دو میلیارد فروخته می‌شود، یعنی دو برابر قیمت نوی همان کامیون. حال، اتفاقات خودرویی کشور هم در راستای چنین تصمیماتی است.

عضو کمیسیون شوراها و امور داخلی کشور افزود: اکنون تصمیم گرفته شده به ازای صادرات خودرو، خودرو وارد شود. بر فرض محال که بازار صادرات برای خودروهایی مثل پراید ما مهیا شود، وقتی ما نیاز داخل را رفع نکردیم چه چیزی را می‌خواهیم صادر کنیم؟ صادرات یعنی مازاد تولید داخل. اکنون برای تحویل هفت، هشت هزار خودرو، پنج میلیون نفر ثبت‌نام می‌کنند. کجای این دست تصمیمات با عقل و منطق همخوانی دارد؟

نماینده مرو دشت تصریح کرد: زمانی ما سمند را صادر می‌کردیم، آن هم وقتی دلار ۱۰۰۰ تومان بود و کشورهای خریدار، تازه بازارشان آزاد شده بود و خودروهای دیگر را وارد نکرده بودند، اما اکنون دیگر آن فضا وجود ندارد. متوجه تصمیمات مسئولان نمی‌شوم و آن‌ها هم روی به پاسخ‌های شفاف نمی‌آورند. فرض کنید یک روز وزیر جهاد کشاورزی بگوید اگر گندم صادر کردید، می‌توانید گندم وارد کنید. تصمیم اخیر هم به نوعی مثل همین مثال عجیب و غریب است. خودروسازان دولتی و خصوصی سالی حدود ۶۰۰ تا ۷۰۰ هزار خودرو تولید می‌کنند. همه می‌دانیم تقاضای بازار به مراتب بیشتر از این است و صف‌های

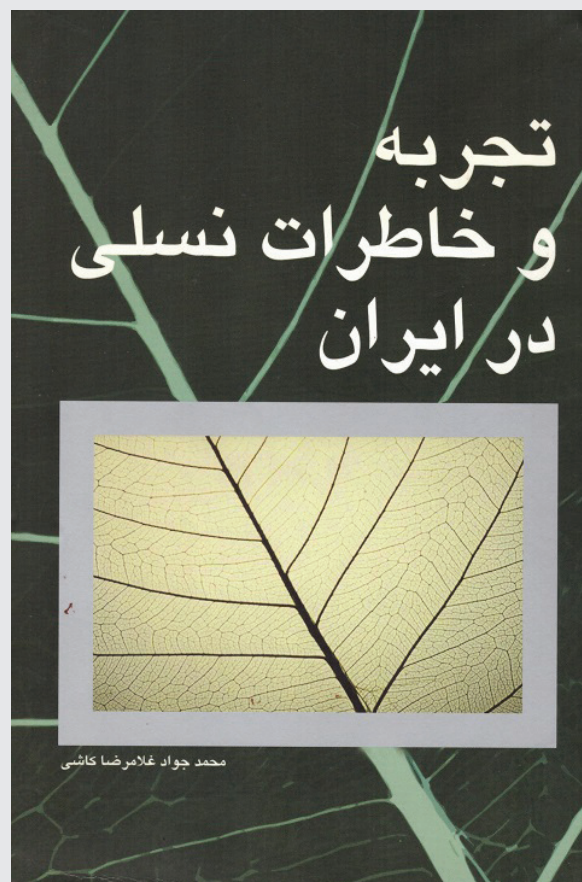
طولانی مردم هم این را نشان می‌دهد. تامین مابه‌التفاوت این تقاضا به عهده کیست؟ و در همین رابطه، معنی صادرات خودروی داخلی چه می‌تواند باشد؟ عضو مجمع نمایندگان استان فارس یادآور شد: انحصاری که در بازار خودرو به وجود آمده، خودروسازان داخلی را گستاخ و پرو کرده است و روی به انجام هر کاری که دوست دارند، می‌آورند. اگر سازمان استاندارد به آن‌ها تذکری دهد، ناراحت می‌شوند و گاهی به نیروی انتظامی حمله می‌کنند و از طرفی، مصوبه مجلس را زیر سوال می‌برند. این حجم از پرویی برای چیست و چه کسانی این فضا را برای آن‌ها مهیا کردند؟

وی در ادامه بیان کرد: قطعات وارداتی که توسط خودروسازهای بخش خصوصی مونتاژ می‌شوند و سه تا چهار برابر قیمت جهانی در بازار به فروش می‌رسند، نتیجه چه رویکردی است؟ چرا یک نفر به این دغدغه پاسخ نمی‌دهد؟ رشیدی کوچی با اشاره به اینکه موضوع تامین ارز در واردات خودرو بهانه است، گفت: کسی اگر کمی کار تجارت کرده باشد، می‌داند که محور صادرات و واردات بر پایه پول نقد نیست. به طور مثال، تاجر ایرانی پسته صادر و از آن طرف، حبوبات وارد می‌کند. با این حال، امروز افرادی که کم هم نیستند حاضرند تعداد قابل توجهی خودرو وارد کنند و پولش را به تومان از ما بگیرند. حال بروید و بپرسید چرا اجازه کار به این افراد را نمی‌دهند؟

نماینده مرو دشت افزود: به وزیر صمت گفتیم اگر واردات خودرو آزاد نشود، به طور جدی به موضوع استیضاحش ورود پیدا می‌کنم. ایشان در کمیسیون صنایع و در پاسخ به دغدغه من گفت تا آخر اردیبهشت وقت دهید. از این رو، اگر این اتفاق نیفتاد، به طور قاطع کار استیضاح آقای فاطمی‌امین را دنبال خواهیم کرد. وی در پایان با ذکر دغدغهای دیگر خاطر نشان کرد: وقتی یک موضوع ملی که مطالبه اکثریت است، شکل می‌گیرد، انتظار پای کار آمدن همه آن اکثریت است. وقتی مردم به من می‌گویند جیب خود را ببند تا بتوانی از حق ما دفاع کنی، من هم این موضوع را به رسانه‌ها می‌گویم. به نظر، برخی رسانه‌ها در موضوع واردات خودرو طرف مردم نیستند. اکنون در حال بررسی موضوع هستم و اگر این باشد، حتماً به اطلاع مردم خواهیم رساند. من در موضوع طرح صیانت از حقوق کاربران در فضای مجازی کنار مردم ایستادم و سر موضوع خودرو هم این اراده را دارم، از این رو امیدوارم، همه دست به دست هم دهیم تا این فضای نامبارک تغییر پیدا کند.

معرفی کتاب

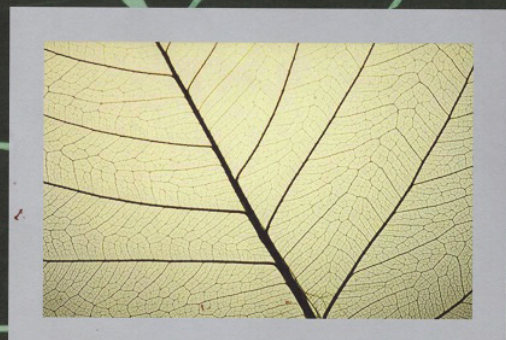
تجربه و خاطرات نسلی در ایران



تجربه و خاطرات نسلی در ایران، تحلیل یافته‌های اولین موج پیمایش ملی ارزش‌ها و نگرش‌های ایرانیان است که تفاوت ارزش‌ها و نگرش‌های نسلی را مورد بررسی قرار داده است.

نگارنده با تکیه بر رویکرد تجربه نسلی، دو تجربه گرم و فراگیر انقلاب و جنگ را کانون اصلی همگرایی‌ها و واگرایی‌های میان گروه‌های سنی در ایران امروز دانسته است. علاقه‌مندان برای تهیه این کتاب، می‌توانند به انتشارات طرح‌های ملی مراجعه کنند.

تجربه و خاطرات نسلی در ایران



محمد جوان غلامرضا کاشی

خدمات مجموعه فرهنگی - مذهبی آیت... آیتی

برنامه‌ها و خدمات این مجموعه عبارتند از:

- ✓ نماز جماعت
- ✓ سخنرانی‌های مذهبی
- ✓ برگزاری مجالس ترحیم
- ✓ برگزاری مجالس و کلاس‌های حج و زیارت
- ✓ تدریس معارف دینی
- ✓ پاسخ به سوالات شرعی و استخاره
- ✓ حل و فصل اختلافات و مشاوره مذهبی و اجتماعی
- ✓ اخذ وجوهات شرعی اعم از سهمین، کفارات و نذورات
- ✓ حوزه علمیه و پرداخت شهریه به طلاب علوم دینی
- ✓ پرداخت شهریه به سادات نیازمند از محل سهم سادات
- ✓ کمک‌های نقدی و غیرنقدی به نیازمندان و محرومان
- ✓ پرداخت وام فرض الحسنه با همکاری بانک‌های رسالت و انصار
- ✓ کتابخانه عمومی و ارائه کتب امانی و سالن قرائت‌خانه مجزا برای آقایان و بانوان
- ✓ خدمات دندان پزشکی و دندان‌سازی

توزیع کوپن نان بین نیازمندان

این سنت حسنه به ابتکار مرحوم آیت... ناخ آیتی با حدود ۵۰ سال سابقه، کاری بی‌بدیل است که عهده‌دار تامین نان برای سفره محرومان می‌باشد. لذا مومنین می‌توانند کمک‌ها، کفارات و زکات فطریه خود را به شماره کارت: ۹۰۵۸-۳۲۸۳-۸۱۱۱-۶۲۷۳ به نام حجت‌الاسلام علیرضا حسینی نزد بانک انصار واریز کرده و در این کار خداپسندانه شریک شوند.

استان خراسان جنوبی، شهرستان بیرجند، خیابان شهید مطهری، مسجد آیت... آیتی

تلفن: ۰۵۶-۳۲۲۲۳۳۶۷ و ۰۵۶-۳۲۲۲۴۴۱۶

نش روش خلاقانه برای آموزش چپ و راست به کودکان



هنگام عبور از خیابان: زمان عبور از خیابان دست فرزند خود را بگیرید و به آن آموزش بدهید که ابتدا سمت چپ را نگاه کند، زیرا ماشین‌ها همیشه ابتدا از سمت چپ می‌آیند.

حرف L: برای کودکی که کاملاً در مورد چپ و راست گیج شده است، ایده خوبی است که به او بگویید هر دو کف دست خود را رو به پایین بگیرد و شست خود را از انگشت سبابه جدا کند و باز نگاه دارد. دستی که حرف L را بین انگشت شست و سبابه نشان می‌دهد، دست چپ است. این یکی از ساده‌ترین راه‌هایی است که می‌توانید به فرزندتان آموزش بدهید.

سوالات متداول

کودک من بین راست و چپ گیج می‌شود، آیا طبیعی است؟ بله، کاملاً طبیعی است. اگرچه کودکان می‌دانند با کدام دست غذا می‌خورند یا با کدام دست می‌نویسند، اما همچنان ممکن است گیج شوند. برای یادگیری این مفهوم مهم، زمان می‌برد.

منبع: خبر فوری

چپ‌بچینید. دست راست و یا چپ‌شان را روی کاغذ بکشید و روی در اتاق‌شان بچسبانید. به عنوان رمز ورود به اتاق‌شان باشد و برای ورود به اتاق باید همان دست‌شان را روی نقاشی آن بگذارند و سپس وارد اتاقش شود. به او بگویید که باید کدام دست را روی آن قرار بدهد که دستش را تشخیص بدهد.

آموزش راست و چپ به کودکان با بازی

آموزش با دست غالب: به او بگویید با چه دستی غذا می‌خورد یا نقاشی می‌کشد و اجازه بدهید با آن، دست راست و چپش را تشخیص بدهد. ویژگی‌های بدن: اگر کودک شما خال و یا نشانه‌ای در یک سمت بدنش دارد به او بگویید مثلاً این طرف که خال دارید، سمت چپ شما است. اگر ندارد، خودتان روی دستش یک خال یا خالکوبی چاپ کنید.

استفاده از زیورات: یک انگشتر و یا دستبند و... داخل یکی از دستانتان بگذارید و اجازه بدهید با آن دست آشنا شود.

با هر چیزی که در خانه دارید وسایل تزئینی بسازید

تبدیل کردن قوطی‌های کنسرو به گلدان قوطی‌های کنسرو بیشتر از هر چیز دیگری دور انداخته می‌شوند. این قوطی‌ها بهترین گزینه برای ساخت کار دست‌اند. قوطی‌های حلبی کنسرو را رنگ کنید، سپس قلمه گیاه محبوب خود را در آن‌ها بکارید.

ساختن تراریوم سرسبز با بطری نوشابه کوچک

بطری کوچک پلاستیکی را به تراریوم تبدیل کنید و به بچه‌ها نگهداری از گیاهان را یاد بدهید. این تراریوم برای کار دست‌اند مدرسه بچه‌ها بسیار مناسب است. به‌علاوه، از این راه، چیزهای زیادی درباره گیاهان یاد می‌گیرید.

ابتدا بطری نوشابه را از وسط برش بزنید، سپس کف آن کمی شن درشت یا سنگ‌ریزه بریزید. روی سنگ‌ها را با مقداری خزه بپوشانید و روی خزه‌ها کمی خاک شنی بریزید. گیاهی را در خاک بکارید و در بطری را بگذارید.

منبع: مجله دلتا

می‌توانیم وسایل قدیمی را بازیافت کنیم و از آن‌ها برای دکوراسیون داخلی منزل یا ساخت کار دست‌اند بچه‌ها استفاده کنیم. در این مطلب به این موضوع می‌پردازیم که چگونه با وسایل دور ریختنی، خانه را تزئین کنیم.

با وسایل دور ریختنی خانه را تزئین کنیم

کمی خلاقیت با وسایل دور ریختنی کافی است تا چیزهای زیبایی بسازیم. کمی ذهن‌تان را آزاد بگذارید و به وسایل دور ریختنی جور دیگری نگاه کنید. در ادامه همراه ما باشید.

ساختن آباژور با بطری پلاستیکی و نخ کفنی

آباژور یکی از وسایلی است که هر خانه‌ای از زیباتر می‌کند. این چراغ‌های آویز به ایوان و فضای بیرونی خانه، نمایی فوق‌العاده می‌بخشند. البته لازم نیست آباژورهای گران بخرید. می‌توانید با استفاده از وسایل ساده‌ای مثل طناب و بطری‌های پلاستیکی برای خودتان آباژور قشنگ و چشم‌نواز بسازید. نخ کفنی یا مکرومه را دور بطری پلاستیکی بچسبانید، آن را رنگ‌آمیزی کنید و از نتیجه کار لذت ببرید. فقط باید کمی خلاق باشید.

تزئین گلدان با شلوار جین قدیمی

به‌جای اینکه شلوار جین قدیمی را در سطل زباله بیندازید، از آن برای زیباتر کردن فضاهای داخل منزل یا باغچه استفاده کنید. شلوار جین را به‌اندازه گلدان ببرید و دور آن بچسبید، سپس گل‌ها و گیاهان دلخواه خود را در گلدان بکارید. اگر گلدان بزرگ بود، می‌توانید از قسمت کمر شلوار هم استفاده کنید.

با وسایل دور ریختنی جاشمعی درست کنید

جاشمعی یکی از کاربردی‌ترین وسایلی است که تقریباً در هر خانه‌ای پیدا می‌شود. البته لازم نیست آن را بخرید و می‌توانید با استفاده از ظروف شیشه‌ای بازافتی، جاشمعی‌های فوق‌العاده زیبایی بسازید. شیشه مربا، ترشی و سایر ظروف شیشه‌ای را بردارید، کمی تزئین‌شان کنید و از نتیجه کار لذت ببرید.





عادات‌های دوران کرونا را چگونه فراموش کنیم؟

به مثابه نشانه‌ای از شکل‌گیری عادت‌ی جدید ببینیم.

ثابت‌قدم ولی منعطف باشید

پژوهشگران می‌گویند، ثابت‌قدم در تثبیت عادات جدید نقشی کلیدی دارد، ولی ریسک سخت‌گیری بیش از حد نیز مطرح است. کیتی میلکمن در کتاب جدیدش با نام «چگونه تغییر کنیم» از مطالعه‌ای می‌گوید که او و جان بشیرز ترتیب دادند: ۲ هزار و ۵۰۰ نفر از کارکنان را به دو گروه تقسیم کردند. در گروه نخست فقط کسانی پاداش دریافت کردند که به مدت یک ماه، هر روز سر ساعتی مشخص به باشگاه رفته بودند. در گروه دیگر، تمام کسانی که به مدت یک ماه هر روز به باشگاه رفته بودند، پاداش دریافت کردند و زمان خاصی از روز برای آن‌ها تعیین نشده بود.

فرضیه میلکمن این بود که در گروه نخست، با قوانین سخت‌گیرانه‌تر، عادت‌ی قوی‌تر شکل خواهد گرفت، ولی چنین نشد. در عمل، افراد گروه نخست وقتی نمی‌توانستند سر ساعت تعیین‌شده به باشگاه بروند، کلاً قید آن را می‌زدند، ولی افراد گروه دوم اگر هم نمی‌توانستند سر ساعت معمول حاضر شوند، در زمانی دیگر به باشگاه می‌رفتند. ۴۰ هفته پس از اتمام این آزمایش، افرادی که در گروه دوم بودند و برنامه منعطف‌تری داشتند، بیشتر از افراد گروه نخست ورزش می‌کردند.

با گام‌های کوچک شروع کنید

آن استیسی که پژوهشگر عادات‌های مرتبط با سلامتی و اعتیاد است و در نگارش مقاله‌ای درباره اعتیاد هم شرکت داشته است، می‌گوید: کسب عادت‌ی جدید را باید با گام‌هایی کوچک آغاز کرد. استیسی پیشنهاد می‌کند اگر می‌خواهید مثلاً دویدن روزانه را شروع کنید، گام نخست می‌تواند این باشد که زمان مناسبی را به آن اختصاص بدهید. ۲۰ دقیقه زودتر بیدار شدن یا استفاده از زمان ناهار در محل کار. گام بعدی می‌تواند فراهم کردن شرایطی باشد که شما را در مسیر درست نگه دارد، مانند پوشیدن کفش ورزشی قبل از نوشیدن نخستین چای یا قهوه صبحگاهی. با انجام این کار، به نوعی، کار را آغاز کرده‌اید و احتمال خروج از برنامه کاهش می‌یابد.

استیسی می‌گوید: «آدم‌ها برای انجام یک رفتار باید آمادگی قبلی داشته باشند.» وقتی رفتاری را بخش‌بندی و آن را به اقدامات کوچک‌تری تجزیه کنیم و سپس آن اقدامات را به زنجیره‌ای از فعالیت‌های مشخص وصل کنیم، به تقویت آن رفتار کمک کرده‌ایم.

یک عادت را جایگزین عادت‌ی دیگر کنید

اکثر ما می‌دانیم چه رفتارهایی مفید و چه رفتارهایی مضر هستند، ولی چرا هنوز کارهایی انجام می‌دهیم که برایمان مضر هستند؟ این پرسشی بود که استیسی را به این حوزه پژوهشی کشاند. وی می‌گوید: «همیشه این موضوع برایم جذاب بود که چرا آدم‌ها، با اینکه می‌دانند چه عواقبی در انتظارشان است، باز هم کارهایی مضر انجام می‌دهند.»

بعضی از استراتژی‌هایی که پژوهشگران برای کسب عادت توصیه می‌کنند، برای ترک عادت هم مفید هستند، مانند آمادگی، استیسی و تیمش در حال ساخت اپلیکیشنی هستند تا به افراد معتاد کمک کند که بتوانند پیش از مواجهه با شرایط تحریک‌آمیز، رفتارهای جایگزین را برنامه‌ریزی و اتخاذ کنند، برای نمونه می‌دانیم که همراهی با سایر سیگاری‌ها می‌تواند میل به سیگار کشیدن را تحریک کند. در چنین شرایطی این اپلیکیشن راه‌هایی جایگزین پیشنهاد می‌دهد، مثلاً جدایی از جمع به بهانه خرید قهوه. استیسی و همکارانش در حال حاضر، مشغول آزمایش این ایده هستند که اگر این رفتارهای جایگزین، به کمک اپلیکیشن، از قبل تمرین شوند، آیا احتمال

در یکی، دو سال گذشته همه‌گیری کرونا باعث شد برخی عادت‌های قدیمی از سرمان بیفتد یا بعضاً عادت‌های جدیدی پیدا کنیم. بعضی کمتر ورزش می‌کنند و بعضی بیشتر از قبل در شبکه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانند. حال که رفته‌رفته زندگی کم و بیش به حالت عادی سابق بازمی‌گردد، بد نیست نگاهی بیندازیم به آنچه پژوهشگران علوم رفتاری درباره ترک عادات بد و کسب عادات خوب آموخته‌اند.

عادت‌ها مثل میانبر هستند

کیتی میلکمن، دانشمند علوم رفتاری در دانشگاه پنسیلوانیا می‌گوید: عادت‌ها مثل میانبر هستند، کارهایی هستند که می‌توانیم بلافاصله و سریع انجام دهیم، زیرا آن‌قدر انجام‌شان داده‌ایم که ناخودآگاه شده‌اند.

وندی وود، روانشناس اجتماعی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی درباره شکل‌گیری و تغییر عادت‌ها می‌گوید: یکی از ویژگی‌های مهم عادت‌ها این است که با سرخ‌هایی از محیط پیرامون مان تحریک می‌شوند. این محرک‌ها می‌توانند ساعت خاصی از شبانه‌روز یا مکان یا فعالیتی خاص باشند، برای نمونه برخاستن از خواب و رفتن سمت آشپزخانه می‌تواند محرک باشد برای دم کردن چای یا قهوه. رفتارهای عادت‌ی معمولاً پاداشی به همراه دارند که در این مورد یک لیوان چای یا قهوه تازه‌دم است.

کسب عادت‌های خوب مثل ورزش کردن، تغذیه سالم و کتاب‌خوانی، در جهانی ایده‌آل، می‌توانست به سادگی دم کردن یک چای باشد، ولی متأسفانه غالباً چنین نیست. وندی وود می‌گوید: «معمولاً چیزهای دوروبرمان که پاداشی آنی دربر دارند، کمکی به اهداف بلندمدت ما نمی‌کنند. نتوانست‌هایم محیط اطرافمان را طوری سامان ببخشیم که کسب عادت‌های خوب را آسان کند.» ولی چطور می‌توانیم این کار را بکنیم؟ در این مقاله نظرات چندین دانشمند علوم رفتاری را خواهید خواند.

نقش زمان‌بندی در ترک عادت‌ها

همه چنین می‌گویند که شروع سال نو بهترین زمان برای تغییر عادت‌ها و یک شروع دوباره است. کیتی میلکمن با این حرف موافق است، ولی به این نکته اشاره می‌کند که سراسر طول سال مملو از فرصت‌هایی مشابه است، مانند سالگرد تولد یا روزهای خاص تعطیل یا حتی هر شنبه که شروع هفته است. پژوهش‌های او نشان داده است احتمال اینکه حوالی این تاریخ‌ها به باشگاه ورزشی بروید و ورزش کردن را شروع کنید، بیشتر از زمان‌های دیگر است.

وندی وود می‌گوید: از آن‌جا که تغییر عادت‌ها مستلزم برهم‌زدن روال سابق است، پس بهتر است هم‌زمان با تغییرات بزرگ، مانند تغییر محل سکونت یا تغییر شغل یا مسافرت، چند رفتار جدید نیز اضافه کنیم یا رفتارهایی نامطلوب را کنار بگذاریم، مثلاً طی همه‌گیری کووید ۱۹، بسیاری از افراد عادت کردند بیشتر در خانه غذا بپزند و در نتیجه، تغذیه سالم‌تری داشته باشند، ولی شروع دوباره به تنهایی کافی نیست. بسیاری از وعده‌های «از بعد سال نو» به جایی نمی‌رسند. میلکمن می‌گوید: «بسیاری از کارها به چیزی بیش از انگیزش‌های موقت نیاز دارند.»

زمان‌بندی نقش مهمی در پایداری عادت‌های خوب دارد. وندی وود با همکارانش مقاله‌ای درباره روانشناسی عادت نوشته و در سال ۲۰۱۹، کتابی با نام «عادت‌های خوب، عادت‌های بد» چاپ کرده است. او می‌گوید: «پاداش تغییر و ایجاد عادت‌های جدید فوری و بلافاصله باشد، زیرا دوپامین، ناقل عصبی که نقشی مهم در تثبیت رفتار در مسیر پاداشی مغز دارد، در چارچوب زمانی چندثانی‌های عمل می‌کند.»

متأسفانه بسیاری از رفتارهای مطلوب، پاداشی فوری دربر ندارند. برای نمونه، هنگامی که دویدن روزانه را شروع می‌کنیم، نه تنها پاداشی فوری نصیب‌مان نمی‌شود، بلکه یکی، دو هفته اول دشوار و دردناک نیز خواهد بود و فواید آن نیز به زودی آشکار نمی‌شوند. این فقدان لذت فوری می‌تواند انگیزه‌مان را از بین ببرد. برعکس، لم‌دادن روی کاناپه و تماشای فیلم و سریال، پاداشی فوری دارد، برای همین هم راحت‌تر می‌توان به آن عادت کرد.

وندی وود با توجه به بازه کوتاه اثر بخشی دوپامین، می‌گوید: استراتژی‌هایی که بر پاداش طولانی‌مدت مبتنی هستند، مانند پرداخت دستمزد هفتگی یا ماهانه بیشتر به کارکنانی که ورزش می‌کنند، باعث شکل‌گیری عادت نمی‌شود. این کارها نمی‌توانند سازوکار کسب عادت را در مغز تحریک کنند، برای همین به استراتژی‌های دیگری نیاز داریم، مثلاً میلکمن فقط هنگامی که در باشگاه ورزشی بود به کتاب صوتی گوش می‌داد. با این ترند، ورزش کردن به او این لذت فوری را می‌داد که فصل بعدی یک کتاب جذاب را بشنود و به شکل‌گیری عادت ورزش کردن کمک می‌کرد.

الیوت برکمن، روانشناس متخصص در اعتیاد و هدف‌گذاری و انگیزه‌بخشی در دانشگاه اورگون می‌گوید: سخت‌ترین بخش کار، تغییر اولیه‌ای است که می‌خواهید به واسطه داخل کردن رفتاری جدید درون روال همیشگی‌تان ایجاد کنید. «عادت جدید، بیشتر اوقات، ساختگی و تحمیلی به نظر می‌رسد.» برکمن، اما توصیه می‌کند که باید این حس عجیب و ناخوشایند را

انجام‌شان در دنیای واقعی بیشتر می‌شود یا نه؟

برکمن توصیه می‌کند که به جای تلاش برای حذف عادت‌ی بد، سعی کنید آن رفتار را با رفتاری دیگر جایگزین کنید، برای نمونه نتایج یک پژوهش حاکی از این است که داشتن خوراکی‌های سالم به شرکت‌کنندگان کمک کرده است تا عادت خوردن میان‌وعده‌های مضر را تغییر دهند. خیلی راحت‌تر است که بگوییم «هر وقت هوس سیگار کردم، فلان کار را می‌کنم» تا اینکه بگوییم «هر وقت هوس سیگار کردم، کاری نمی‌کنم و صرفاً سیگار نمی‌کشم.» مثلاً می‌توانیم هر وقت هوس سیگار کردیم، آدامس بجویم یا چای بنوشیم. رفتاری که جای رفتار بد می‌نشانیم باید پاداشی فوری در پی داشته باشد و البته نباید یک رفتار بد جدید را جایگزین یک رفتار بد قدیمی کنیم.

اگر بفهمیم چه انگیزه‌ها و محرک‌هایی ما را به سمت عادت‌مان سوق می‌دهد، بهتر می‌توانیم ترکش کنیم. برکمن و گروهش روی پروژه‌های کار می‌کنند، با این هدف که دریابند چگونه می‌توان با فهم میزان نفوذ و نقش سیگار در زندگی، به سیگاری‌هایی که در حال ترک با نیکوتین‌درمانی هستند، کمک کرد. برکمن می‌گوید: «سیگار وارد تاروپود دنیایمان می‌شود.» سیگار کشیدن برای عده‌ای راهی است برای اینکه چند دقیقه کارشان را رها کنند، پس شاید با یافتن راهی که به همان نتیجه منجر شود، بتوان نیاز آن‌ها را به استراحت هنگام کار برطرف کرد، مثلاً ۱۰ دقیقه صحبت با همکاران یا خواندن مجله در هر یک ساعت. برای عده‌ای نیز جنبه جسمانی سیگار کشیدن مهم است، یعنی اینکه چیزی را لای انگشتان‌شان بگیرند، پس شاید بتوان بافتنی بافتن را جایگزین سیگار کشیدن کرد.

وود پیشنهاد می‌دهد که پیش از اینکه عادت را به شکلی ناخودآگاه انجام دهیم، کمی صبر کنیم و ببینیم. وود می‌گوید: آدم‌ها وقتی حواس‌شان پرت است یا وقت کمی دارند، سراغ عادت‌هایشان می‌روند و به آن‌ها تکیه می‌کنند، ولی وقتی زمان می‌گذارند و به کارهایشان فکر می‌کنند، می‌توانند تصمیم‌های بهتری بگیرند.

از تلاش دست نکشید

برای کسب عادت یا ترک عادت چقدر زمان نیاز است؟ بنجامین گاردنر، روانشناس اجتماعی و بهداشتی می‌گوید: متأسفانه پاسخ روشنی برای این پرسش وجود ندارد. از پژوهش‌های مربوط به کسب عادت چنین برمی‌آید که چند هفته تا چند ماه لازم است.

گاردنر می‌گوید: «برداشت غالب این است که یا فلان عادت را داریم یا نداریم، ولی در واقع عادت مانند یک طیف است و حتی پس از کسب عادت نیز همیشه احتمال پسرفت وجود دارد.» خبر خوب اینکه خوشبختانه کسب دوباره یک عادت خوب، آسان‌تر از ایجاد آن برای اولین بار است و میزان این آسانی نیز به قدرت آن عادت مربوط است. گاردنر این فرآیند را به جاری شدن آب در مسیری قدیمی تشبیه می‌کند: حتی اگر رودخانه مدتی هم خشک مانده باشد، باز هم حدود و مسیر آن مشخص است.

با افزایش واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ کم و بیش به زندگی پیشاکرونا بازمی‌گردیم و این خود تغییری سرنوشت‌ساز است. این فصل جدید از زندگی ما می‌تواند فرصت خوبی برای اعمال تغییرات باشد تا عادت‌های خوب کسب کنیم و چند عادت بد را کنار بگذاریم، البته آسان نخواهد بود، ولی با اتخاذ استراتژی‌هایی مانند شروع دوباره یا پاداش‌های فوری یا نشان دادن رفتارهای مطلوب به جای رفتارهای نامطلوب، شاید آن‌قدر هم که فکرش را می‌کنیم، سخت نباشد.

منبع: روزنامه جوان

راهکارهایی برای افزایش تاب‌آوری هیجانی

محمدرضا مقدسی در یادداشتی نوشت: زمانی که شک و تردید ما را تحت فشار قرار داده و متحیر می‌کند که چه مسیری را انتخاب کنیم و چه تصمیمی بگیریم و یا اصولاً پاسخ دادن کار درستی است یا نه، اگر تاب‌آوری عاطفی را نیاموخته باشیم این چنین موقعیت‌هایی ما را کاملاً مستاصل خواهد کرد. سوال اینجاست که اگر با تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری در تعارض هستید پس چطور از دل چالش‌ها عبور می‌کنید؟

چگونه به طور موثر به موقعیت واکنش نشان می‌دهید و از همه مهم‌تر اینکه چگونه می‌توانید در مواجهه با عدم قطعیت، نامعین بودن و ابهام به ویژه در زمینه‌های عاطفی کنار بیایید؟

برای تاب‌آوری هیجانی چند راهکار وجود دارد که در مواقع سخت بسیار یاری‌رسان است.

برای تاب‌آوری تلاش کنید

تاب‌آوری هم مانند بسیاری از توانایی‌های دیگر، ساده به دست نخواهد آمد. ما همیشه به آموزش، تمرین و تکرار نیازمندیم. اکثر ما در یادگیری «بر اساس جریان» مشکل داریم. لجبازی، خودمحوری، باورهای ثابت، انتظارات و عادات از جمله موارد مقاومت در برابر تغییر هستند.

فقدان یک‌باره هر چیزی دلخراش و خردکننده است، اما مساله این است که زندگی در این لحظه نیازمند تغییر مسیر است.

در این شرایط، پذیرش را تمرین و تصدیق کنید که وضعیت متفاوت شده است.

کنترل زندگی و تنظیم جهان در دست ما نیست، اما دکمه کنترل خود و تنظیم آن بر روی نگرشی مبتنی بر تاب‌آوری و افکار خود در دست ماست، گاهی می‌توانیم رویای بزرگ‌تری در سر بپرورانیم.

در کنار تلاش برای تاب‌آوری عبارت (با این وجود) را تمرین کنید

وقتی در حال عبور از یک موقعیت هستیم، عدم قطعیت طبیعی است. در

چنین مواقعی، «پذیرش» کلید حل مشکلات است. ندا و گفت‌وگوی درونی، ترس، سرزنش، یا رنجش را آرام کنید. وضعیت را از یک نقطه متعادل و زاویه‌ای دیگر ارزیابی کنید. آنگاه متوجه می‌شوید که در مواردی واقعاً دلیل یا احساس ناراحتی خاصی وجود ندارد. تمرین پذیرش و خودباوری علی‌رغم وجود ناراحتی، موجب توسعه توانایی و تاب‌آوری خواهد بود.

از اشتباهات و موفقیت‌های خود درس بگیرید

سازگاری با ناراحتی، گاهی اغلب باعث بارش فکری و سیل ایده‌های جدید و یا کشف مسیرها و راه‌حل‌های تازه می‌شود. افکار، احساسات و ایده‌های مثبت را پیدا کنید. شاید بتوانید رویکرد جدیدی برای شرایط پیش آمده پیدا کنید. این کار تجربه‌های جدید و مهارت‌های مقابله‌ای شما را افزایش می‌دهد که می‌تواند به توسعه توانایی و تاب‌آوری شما کمک کند.

آزمایش رویکردها و راه‌حل‌های تازه انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری هیجانی را نمایندگی می‌کند و ما را از روش و منش پوسیده و ناکارآمد آزاد خواهد ساخت. ابهام و عدم قطعیت فرصت رشد و خلاقیت است، برخاستن عین تاب‌آوری است.

برای به دست آوردن دیدگاهی وسیع و کامل، گذشته را مرور کنیم

بررسی گذشته و تصور آینده و تخمین و تحلیل برنامه‌های مختلف باعث ساخت و یافت مسیرهای امیدوارکننده جدید می‌شود؛ این موجب تغییر



نگرش و تاب‌آوری هیجانی خواهد بود.
با دیگران مشورت کنید

ایده و نظر خود را دنبال کنید، اما از کمک و مشورت دیگران هم استفاده کنید. در این گفت‌وگوها ابهامات و عدم قطعیت را بیان کنید. ایده‌های خود را با دیگران مطرح کنید. پیشنهادپذیر باشید، اما ایده‌های را که به آن معتقدید با شور و حرارت پیش ببرید.

چنانچه در هنگام مواجهه با موانع زیاد در حین ادامه مسیر، چندان از نظر عاطفی تاب‌آور و توانا نیستیم، در این شرایط از کسی که جریانات این‌چنینی را به خوبی پشت سر می‌گذارد و برای ما هم قابل احترام است، تقلید می‌کنیم.

شفقت به خود را تمرین کنید

برای حفظ اعتماد به نفس با خود مهربان باشید. با کمی تامل و رها کردن احساس ناامیدی و توجه به خود، کمی آرام شوید و بعد با تحقیق درباره چندین گزینه و باز کردن ذهن خود بر روی احتمالات، راه جدیدی برای شما خودنمایی خواهد کرد. از معجزه و قدرت جادویی شفقت به خویشتن بهره‌مند خواهیم بود.

موفقیت‌های خود را جشن بگیرید

پس از عبور از هر چالشی و به ثمر نشستن برنامه‌ای که شروع کردید، یا پس از تجربه یک موقعیت سخت، موفقیت خود را با افراد تاثیرگذار در پیدایش این نتیجه درخشان به اشتراک گذاشته و این توفیقات را جشن بگیرید. قدردانی از خود برای عبور از چالش و رشد به سمت شکوفاشدن تاب‌آوری عاطفی است.

یاد بگیرید که تغییر را دوست داشته باشید

یکنواختی کسالت‌آور است، اما تغییر چیزی متفاوت و بالقوه هیجان‌انگیز را ایجاد می‌کند. مسیرها و تلاش‌های جدید، پتانسیل رشد را از طریق تجربه‌های جدید تحریک می‌کند. این «توانایی ما در پاسخگویی به زندگی» است. با تقویت این موضوع و با تنوع زندگی، بیشتر احساس نیرو کرده و از نظر عاطفی توانایی و تاب‌آوری بیشتری را تجربه می‌کنیم.

منبع: جامعه ۲۴

از خواص عسل چه می‌دانید؟

فواید عسل برای پوست و مو

عسل به عنوان یک ماده مرطوب‌کننده طبیعی شناخته می‌شود، ماده‌ای که می‌تواند لایه‌های بالایی پوست را مرطوب می‌کند. رطوبت موجود در عسل، قابلیت بهبود چین و چروک‌های پوست را دارد. همین‌طور می‌تواند نقاط خشک و حساس پوست را تسکین دهد. جالب است بدانید که خواص آنتی‌اکسیدانی عسل قادر است روند پیری پوست را کند کند.

برای برخورداری از ماسک عسل با قابلیت ضدپیری می‌توانید یک قاشق غذاخوری عسل را با مقدار مساوی، شیر مخلوط کنید، این مخلوط را روی صورت خود بمالید و ۳۰ دقیقه به آن زمان بدهید. در پایان، ماسک را با آب گرم شست‌شو دهید و پوست خود را با دستمال خشک کنید. از سوی دیگر، پیشنهاد می‌شود از عسل برای درمان جوش و آکنه کمک گرفته شود، زیرا خاصیت ضدباکتریایی عسل باعث از بین رفتن باکتری‌های پوست می‌شود.

استفاده از ماسک عسل برای موهای شما نیز مفید است و درخشندگی موهای شما را به دنبال خواهد داشت. عسل حاوی مقدار قابل توجهی ویتامین B است که باعث تقویت فولیکول مو و پرپشت شدن موها می‌شود، همچنین وجود این خاصیت از ریزش و سفیدی موها جلوگیری می‌کند.

از طرف دیگر، پروتئین و مواد معدنی که در عسل وجود دارد می‌تواند به پرپشت و ضخیم‌شدن موهای نازک و شکننده کمک کند. ما به شما ماسک خانگی عسل همراه با روغن زیتون را پیشنهاد می‌کنیم که حتی می‌تواند جایگزین شامپوهای کراتینه باشد.

فواید عسل طبیعی برای کودکان

مهم‌ترین خاصیت عسل برای کودکان تقویت سیستم ایمنی بدن آن‌هاست. وجود آنتی‌اکسیدان و پلی‌فنول در عسل به تقویت سیستم ایمنی بدن کودکان کمک می‌کند. از سوی دیگر، وجود ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در این ماده مقوی از جمله زینک، پتاسیم، فسفر، مس و اسید لاکتیک به بهبود رشد جسمی و ذهنی کودکان کمک



می‌کند.

از دیگر فواید عسل این است که می‌توان از آن به عنوان تغذیه سالم برای کودکان یاد کرد.

پروتئین، کالری و کربوهیدرات موجود در عسل می‌تواند میزان انرژی مورد نیاز کودکان برای جنب و جوش را تامین کند. از سوی دیگر، آهن موجود در عسل از بیماری‌های زمینه‌ای مثل کم‌خونی جلوگیری کرده و فسفر عسل باعث افزایش قدرت ذهن کودکان می‌شود.

مواد غذایی سرشار از ویتامین D را بشناسید

گرفت.

دانه آفتابگردان

دانه آفتابگردان، گیاهی دارای چربی‌های غیراشباع، سرشار از پروتئین و ویتامین آ. دانه آفتابگردان میزان قابل توجهی ویتامین دی دارد و به عنوان یک منبع خوب به ویژه برای گیاهخواران شناخته می‌شود. البته باید این نکته را در نظر داشته باشید که این گیاه، کالری بالایی دارد و در مصرف آن به حفظ تعادل دقت کنید.

برگ هلو و زردآلو

برگ هلو و زردآلو به خاطر داشتن منبع قابل توجهی از ویتامین دی گزینه مناسبی برای پیشگیری از اختلالات تیروئید هستند. به شما توصیه می‌کنیم این ماده غذایی پرخاصیت را به عنوان تنقلات در برنامه غذایی کودکان بگنجانید.

خرما

خرما، خوراکی که حاوی بسیاری از مواد معدنی از جمله پروتئین، منگنز، فیبر، پتاسیم، ویتامین‌ها ب، منیزیم، آهن و کلسیم است. شما برای جذب کلسیم و ویتامین دی باید خرما را داخل شیر خرد کرده و نوش جان کنید.

قارچ

جالب است بدانید که قارچ‌ها قادرند در معرض نور خورشید، سنتز ویتامین دی داشته باشند. به همین دلیل قارچ‌ها به عنوان تولیدکننده ویتامین D شناخته می‌شوند که از طریق آن می‌توانید نیازهای خود را از لحاظ کمبود ویتامین دی جبران کنید.

جو دوسر

جو دوسر از جمله غلات غنی‌شده با ویتامین دی است و راه خوبی برای جذب این ویتامین در بدن به شمار می‌رود.

ماهی‌های چرب و غذاهای دریایی، از جمله سالمون، ماهی تن و ماهی خال‌مخالی، گوشت قرمز، جگر، زرده تخم مرغ نیز سرشار از ویتامین D هستند.

مضرات استفاده زیاد از ویتامین D

این ویتامین گرچه برای بدن بسیار مهم و حیاتی است، اما دریافت بیش از حد آن نیز می‌تواند آسیب‌های گاه‌گاه جبران‌ناپذیری داشته باشد. اگر سطح ویتامین دی در خون بیشتر از ۳۷۵ نانومول در لیتر یا ۱۵۰ نانوگرم در میلی‌لیتر باشد باعث تهوع، استفراغ، ضعف عضلانی، گیجی، درد، از دست‌دادن اشتها، کم‌آبی بدن، ادرار و تشنگی زیاد و سنگ کلیه می‌شود.

مصرف بیش از اندازه این ویتامین نیز می‌تواند نارسایی کلیه، ضربان قلب نامنظم و حتی مرگ را در پی داشته باشد.

مواد غذایی سرشار از ویتامین D

کمبود ویتامین D را می‌توان با اضافه‌کردن مواد غذایی مفید به رژیم غذایی جبران کرد. در ادامه برخی از این مواد غذایی را معرفی می‌کنیم:

تخم کتان

تخم کتان یکی دیگر از منابع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ و ویتامین دی است. این ماده موثر را می‌توانید در وعده صبحانه هم به صورت خام و هم به صورت خیس‌شده میل کنید. همچنین دانه‌های معطر و پرخاصیت که سرشار از کلسیم است و به همین علت، تامین‌کننده میزان قابل توجهی از ویتامین دی بدن است.

دم‌نوش یونجه

از سالم‌ترین گیاهان دنیا که منبعی بسیار عالی از مواد معدنی و ویتامین‌هاست می‌توان به یونجه اشاره کرد. ریشه این گیاه به ۱۰ الی ۱۵ متر عمق زمین می‌رسد و به همین خاطر سرشار از کلسیم و ویتامین دی است.

روغن زیتون یا روغن کبد ماهی

با مصرف میزان لازم از روغن زیتون و یا روغن کبد ماهی هم قادر خواهید بود مقدار قابل توجهی از ویتامین D بدن خود را تامین کنید.

ارده شیر

ارده شیر نیز به عنوان یک صبحانه مقوی که البته بسیار خون‌ساز نیز هست، سرشار از ویتامین دی است. اما باید دقت داشته باشید که بعد از مصرف این ماده غذایی ورزش را فراموش نکنید وگرنه اضافه وزن گریبان شما را خواهد

اهمیت ویتامین D برای بدن بر کسی پوشیده نیست، ویتامینی که کمبود آن می‌تواند مشکلات و عوارض جدی را برای فرد ایجاد کند. در ادامه این مطلب به مشکلاتی که کمبود ویتامین D برای بدن ایجاد می‌کند، می‌پردازیم و مواد غذایی سرشار از این ویتامین را به شما معرفی می‌کنیم.

تاثیر ویتامین D در جذب کلسیم

ویتامین دی به ماده مغذی گفته می‌شود که در سلامت بدن ما نقش مهمی را ایفا می‌کند. یکی از تاثیرات مهم این ویتامین کمک به جذب کلسیم در بدن است. کمبود و یا فقر ویتامین D موجب اختلال در جذب کلسیم بدن می‌شود، اتفاقی که به بافت‌های استخوانی آسیب وارد می‌کند و در سنین میان‌سالی، پوکی استخوان را به دنبال خواهد داشت.

ایمنی بدن با مقدار کافی ویتامین D

فواید ویتامین D تنها به جذب کلسیم محدود نمی‌شود، بلکه بدن انسان برای عملکرد بهتر نیز به این ویتامین نیاز دارد. جالب است بدانید که ماهیچه‌ها برای حرکت و عصب‌ها برای انتقال پیام بین مغز و بدن به ویتامین دی نیاز دارند. سیستم ایمنی بدن نیز برای مقابله با ویروس‌ها و باکتری‌ها به ویتامین D نیازمند است.

تاثیر مستقیم ویتامین D بر باروری زنان

بسیاری از مردم شاید ندانند که کمبود ویتامین D احتمال اختلال در باروری آن‌ها را چند برابر می‌کند. محققان بر این باورند که ویتامین D با نرخ باروری بالاتر و بارداری سالم‌تر در زنانی که سعی در باردار شدن دارند ارتباط مستقیم دارد.

گرچه گفته می‌شود که داده‌های مربوط به ویتامین D و ارتباط آن با باروری قطعی نیست، اما مطالعات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد آن دسته از زنان که سطح ویتامین D خون آن‌ها ۳۰ نانوگرم در میلی‌لیتر بوده، از زنانی که سطح پایین‌تری از ویتامین D را داشته‌اند، نرخ بارداری بالاتری دارند.

این تحقیقات نشان می‌دهد زنانی که سطح ویتامین D کافی دارند، چهار برابر بیشتر از زنانی که سطح ویتامین D پایینی دارند، از طریق IVF باردار می‌شوند.

تبعات کمبود ویتامین D در کودکان و بزرگسالان

فقر ویتامین دی در کودکان، راشیتیس را به دنبال خواهد داشت، بیماری‌ای که بر اثر آن استخوان‌ها نرم، ضعیف، دفرمه و دردناک می‌شوند. فقر این ویتامین در نوجوانان و بزرگسالان نیز، باعث نرمی استخوان یا بیماری استئومالاسی می‌شود و دردهای استخوان و ضعف عضلانی بر اثر این بیماری به وجود می‌آید.

گپ

در گفت‌وگوی مهدی مسلم‌خانی، رییس هیات مدیره و مدیرعامل شرکت عمران شهر جدید اندیشه مطرح شد

شهر جدید اندیشه محصول فاخر شهرسازی و معماری نظام مقدس جمهوری اسلامی

کرده که بعضی از آن‌ها به صورت حداکثری ارائه شده است.

مدیرعامل شرکت عمران شهر جدید اندیشه تصریح کرد: بابت امکانات شهری نیز در طرح تفصیلی، سقف خدمات دیده‌شده تقریباً در تمامی حوزه‌های درمانی، آموزشی، نهادهای مختلف، ادارات، فضای سبز و فضاهای مذهبی و موارد خدماتی که برای شهر لازم بوده، ساخته شده و تامین خدمات به خوبی انجام شده است و امروز نگاه ما این است که اگر برای شهر خلاء و کمبودی وجود دارد آن را رفع کنیم و هدف ما در شهر اندیشه، ارتقاء کیفیت زندگی و از طرفی، احداث پروژه‌های خدماتی مناسب و ویژه برای شهروندان می‌باشد. از این‌دست پروژه‌ها می‌توان به پروژه کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان غرب استان تهران اشاره نمود که در شهر اندیشه در دست احداث است و در سال جاری و در هفته دولت افتتاح خواهد شد. پروژه بعدی پروژه فرهنگی اجتماعی ایوان اندیشه می‌باشد که با هدف کارآفرینی و اشتغال‌زایی برای بانوان شهر اندیشه در حال ساخت است که به امید خدا امسال افتتاح خواهد شد.

مسلم‌خانی اظهار داشت: دو پروژه دیگر که با توجه به هدف ارتقاء کیفیت زندگی ساکنین در دستور کار شرکت عمران قرار دارد و در شهر در حال احداث هستند عبارتند از: پروژه مسیر پیاده‌محور ره باغ که به طول یک کیلومتر در مرکز شهر اندیشه خواهد بود و پروژه پیاده‌راه سلامت که به طول سه کیلومتر طراحی شده و امسال فاز یک اجرایی این پروژه را آغاز خواهیم نمود. نمونه دیگر نیز باغ موزه دفاع مقدس غرب استان تهران



مهدی مسلم‌خانی، رییس هیات مدیره و مدیرعامل شرکت عمران شهر جدید اندیشه گفت: شرکت عمران شهر جدید اندیشه از سال ۱۳۷۰ عملیات اجرایی شهر اندیشه را آغاز نمود و تاکنون در خصوص ساخت این شهر با جدیت و سرعت، مشغول به فعالیت می‌باشد به نحوی که اکنون می‌توانیم این شهر را محصول فاخر شهرسازی و معماری نظام مقدس جمهوری اسلامی بنامیم.

وی افزود: شهر اندیشه با جمعیتی بالغ بر ۱۲۰ هزار نفر به سقف جمعیتی خود که در طرح جامع پیش‌بینی شده بود نزدیک شده است. شرکت عمران شهر جدید اندیشه بابت احداث اکثر خدمات مورد نیاز برای شهروندان چه از طریق بخش دولتی و چه از طریق بخش خصوصی اقدام

در جنب مزار شهداء گمنام شهر می‌باشد که عملیات اجرایی این پروژه امسال آغاز خواهد شد.

وی یادآور شد: صنعت ساخت مسکن و صنعت ساختمان یکی از صنایع پیشران است که به اذعان کارشناسان با ساخت مسکن تقریباً بیش از ۲۰۰ شغل و صنعت دیگر هم دارای فرصت شغلی خواهند شد که به صورت عملی این موضوع در مجموعه‌های شهری و حوزه‌های شهرهای جدید قابل مشاهده می‌باشد که به صورت مستقیم و غیرمستقیم منجر به اشتغال‌زایی قابل توجهی شده است. در حال حاضر بابت ساخته شدن ۲۵۰۰ واحد مسکونی در شهر اندیشه، ۱۸۰۰ نفر به طور مستقیم در کارگاه‌ها مشغول به کار هستند و برای ۷۰۰۰ نفر شغل غیرمستقیم ایجاد شده و سعی شده در حوزه فعالیت مسکن، بحث صنعتی‌سازی و تکنولوژی‌های جدید در این حوزه به کار گرفته شود که قطعاً می‌توان گفت یک حوزه پیشگام در حوزه ساختمان می‌باشد و در بحث اشتغال‌زایی هم بسیار کمک‌کننده است. پروژه‌های مسکونی شهر اندیشه نیز در قالب پروژه‌های مسکونی مشارکتی با بخش خصوصی می‌باشد که از کیفیت و استاندارد بالایی برخوردار است.



طناب خوب برای خفگی ملت

شده و آثار مخرب بر تورم و سایر متغیرهای اقتصاد کلان باقی می‌گذارد. نه- منابع مالی عظیم لازم برای ساخت این پروژه‌ها، بودجه را هر چه بیشتر به نفت وابسته کرده و چرخه وابستگی به نفت را تشدید می‌کند. ده- اثر روانی آن‌ها برای حاکمان این است که تصور می‌کنند با ساخته شدن این پروژه‌های گنده (واژه‌های عظیم یا بزرگ برای این‌گونه طرح‌ها بیش از اندازه محترمانه است)، توسعه محقق می‌شود و ارضای روانی می‌شوند و از ملزومات حکمرانی پایدار غافل می‌شوند. این‌گونه پروژه‌ها که دهه‌هاست صدها مورد از آن‌ها ساخته شده و بقیه نیمه‌کاره در جداول بودجه باقی مانده‌اند و هر نماینده مجلس، پیمانکار یا گروه ذینفع دیگری پیگیر تصویب و بودجه گرفتن برای آن‌هاست، دقیقاً همان طناب داری هستند که دست‌فروش شمالی خریدش را به خریداران پیشنهاد می‌کند.

سیاست‌گذاران و بودجه‌ریزان دهه‌هاست طناب‌های داری با ده ویژگی فوق را با پول نفت، منابع طبیعی، مالیات و سایر دارایی‌های این کشور می‌خرند و حریصانه و با لذت و افتخار آن‌ها را به دور گردن مردم، طبیعت ایران و این تمدن محکم گره می‌زنند.

هر طرحی که ده ویژگی فوق را دارد، طناب دار خوبی است که سیاست‌گذار، نماینده مجلس، وزیر، معاون وزیر، پیمانکار و مشاور و بوروکرات‌های فاسد یا بزدل که جرات مخالفت با آن‌ها را ندارند، به مردم امروز و آینده این سرزمین هدیه می‌کنند تا اندک‌اندک خود را دار بزنند.

این داستان از آغازین روزهای برنامه‌ریزی توسعه در ایران، از اوایل دهه ۱۳۳۰ تا به امروز، تکرار شده است. اگر احساس خفگی می‌کنید، اثر طناب‌هایی است که در این ۷۰ سال حاکمان، سیاست‌مداران، بوروکرات‌ها، پیمانکاران و مشاوران دور گردن‌مان محکم بسته‌اند. طناب‌هایی که در بودجه سالیانه دولت‌ها تامین مالی می‌شوند.

تخصیص می‌دهند که تاریخ برنامه‌ریزی توسعه نشان داده است چند ویژگی مشترک دارند:

یک- مطالعات ارزیابی اقتصادی، محیط‌زیستی و اجتماعی آن‌ها انجام نشده و با فشار سیاسی یا لابی پیمانکارها در ردیف‌های بودجه قرار داده می‌شوند.

دو- به شدت مخرب محیط‌زیست هستند و شماری انبوه از آن‌ها در این چند دهه سبب نابودی منابع آب، خاک، جنگل، تنوع زیستی و هوا شده‌اند.

سه- مقادیر بودجه‌های‌شان عظیم است و به‌واسطه تخصیص منابع به این پروژه‌ها، منابع مالی برای پروژه‌های کوچک‌مقیاس اما موثر باقی نمی‌ماند؛ و به این ترتیب کشور از مزایای آن طرح‌های درست محروم می‌شود.

چهار- هیچ تاثیر معناداری بر ظرفیت حکومت برای اداره بهتر کشور ندارند و جز تامین منافع ذینفعان محدود، فایده‌ای در آن‌ها نیست.

پنج- به دلیل فقدان ارزیابی اقتصادی و ارزیابی تامین مالی، سال‌ها و دهه‌ها در بودجه باقی مانده و به طرح‌های نیمه‌تمام تبدیل می‌شوند و صدها و هزاران نفر را به بودجه دولتی وابسته و آویزان می‌کنند.

شش- به علت اثرات مخربی که بر محیط‌زیست باقی می‌گذارند، منابع آب و خاک و جنگل و هوا را نابود کرده و در سالیان بعد باید بودجه‌هایی برای جبران خسارات ناشی از آن‌ها در بودجه پیش‌بینی شود.

هفت- به اهداف اشتغال و درآمدزایی که با جهل یا کذب، به قصد چپاندن آن‌ها در بودجه ردیف می‌شوند، هرگز نمی‌رسند و ضمن برآورده‌نکردن مطالبات مردم، تصور فساد را در جامعه تشدید می‌کنند.

هشت- تامین مالی ریالی این پروژه‌ها سبب کسر بودجه، و در عمده موارد تامین ارز لازم برای واردات کالاهای سرمایه‌ای مورد نیاز این پروژه‌ها، سبب کاهش ارز در دسترس و موثر بر کسری تراز پرداخت‌ها

آیا این روزها از اوضاع اقتصادی، آلودگی هوا، فرونشست زمین یا چشم‌انداز آینده، انگار طناب داری دور گردن‌تان پیچیده شده باشد، احساس خفگی می‌کنید؟



یکی از دلایل مهم‌اش را توضیح می‌دهم. دوستی، چند سال قبل می‌گفت فروشنده‌ای در یکی از بازارهای محلی شمال ایران برای فروش طناب‌هایی که در بساطش داشت این‌گونه جار می‌زد: «طناب دارم، طناب خوب برای خودکشی». این جمله کوتاه دست‌فروش بازار روز شمالی سال‌هاست هم‌چون تمثیلی از وضع سیاست عمومی و بالاخص بودجه باقی مانده است. توضیح می‌دهم. دهه‌هاست در این کشور برای ساخت پروژه‌ها و انجام اقداماتی، بودجه



قرارداد ۲۵ ساله ایران و چین؛ از متن تا فرامتن

است و نه زیر سوال بردن یک قرارداد مهم با کشور قدرتمندی که در امروز و فردای نظام بین‌الملل جایگاه ویژه‌ای دارد و از رهگذر ارتباطات دوجانبه با آن، می‌توان یک بازی «برد - برد» را برای هر دو ملت رقم بزنیم، به شرط این که سینه چاک منافع ملی و مصالح کشور خودمان باشیم، زیرا یقین داریم، چینی‌ها هم در آن سوی این قرارداد، ذره‌ای از منافع ملی خودشان پاپس نمی‌کشند.

رسیدن به بازی «برد - برد» نیز در گرو این است که صدای صاحبان نقدهای سالم و دلسوزان استقلال و منافع ملی ایرانیان را با دقت بشنویم و اجازه بدهیم، دلسوزان بدون لکنت و بی‌دغدغه، حرف‌های کارشناسی و ملاحظه‌ها و دغدغه‌های خودشان را درباره آینده روابط ایران و چین و قرارداد ۲۵ ساله بگویند و بنویسند؛ بی‌آنکه هراس داشته باشند که متهم به «بازی در زمین دشمن» شوند و انگ «غرب‌گرا» بودن بر پیشانی‌شان بچسبند. به واقع، بزرگ‌ترین خبط و خطا این است که حساب نقدهای «سالم» و «معطوف به منافع ملی» را با حساب «تبلیغات سیاه» و «ضدملی» یکسان بدانیم و بدون توجه به اهداف و نیت، هر دو را با یک چوب برانیم.

اما تغییر رویکرد ایران در نگاه به شرق، مخالفانی هم دارد. در شرایطی که آمریکا با فشار کمرشکن تحریم‌های ظالمانه می‌خواهد اقتصاد ایران را در تنگنای بیشتری قرار دهد، هر تدبیر و راهکاری که رویکرد ضدتحریم داشته باشد، به شدت با پروپاگاندا غربی روبرو می‌شود تا در حافظه افکار عمومی ایران به موضوعی «سیاه و ضدملی» تبدیل شود.

اما آیا همه انتقادهای قرارداد بلندمدت ایران و چین از این دسته است و ریشه در دشمنی‌های سیاسی دارد؟ آیا همه کسانی را که درباره ابعاد و زوایای این قرارداد هشدار می‌دهند و خواستار دقت‌نظر و کنکاش در بندهای آن هستند و نگرانی‌های جدی درباره «هژمونی زرد» دارند و هرگونه خدشه بر استقلال کشور را ناروا می‌دانند و آن را در تضاد قانون اساسی ایران ارزیابی می‌کنند، مزدور و آلت دست دشمن باید بدانیم؟

اگر از «تبلیغات سیاه» نظام سلطه علیه این قرارداد بگذریم که واکنش تبلیغاتی و رسانه‌ای دست‌اندرکاران را می‌طلبد تا درباره آن روشنگری و افکار عمومی اقناع شود، اما دسته‌ای دیگر از پرسش‌ها و نقدها همچنان مطرح هستند که قصدشان، نه سیاه‌نمایی و تشویش ذهن مردم جامعه

واقعیت این است که موضوع همکاری بلندمدت و همه‌جانبه ایران با یک کشور خارجی، پس از پیروزی انقلاب اسلامی تاکنون، امری بی‌سابقه است و شاید اهمیت و بزرگی و پر دامنه بودن موضوع باشد که افکار عمومی را حساس کرده است.



همکاری بلندمدت ایران و چین، موافقان و مخالفان جدی دارد که بخشی از این موافقت‌ها و مخالفت‌ها، کارشناسی و همراه با بحث‌ها و استدلال‌های فنی است و قسمتی هم سیاسی و متأثر از قطب‌بندی و فضا سازی‌های سیاسی در داخل و خارج کشور. درباره واکنش‌های گسترده در قبال امضا و اجرای این توافق‌نامه، چند ملاحظه وجود دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

اول این که به‌صورت طبیعی، آمریکا و اروپا و هواداران آن‌ها در داخل کشور با ورود ایران به یک همکاری بلندمدت با چین مخالفند. به باور برخی تحلیلگران، غربی‌ها خیلی بهتر از ما در ایران، از جایگاه بی‌بدیل چین در آینده اقتصاد و سیاست جهان آگاهند. قراردادهای بازرگانی پر حجم و داد و ستد مالی گسترده کنونی آن‌ها با چین بیانگر واقع‌بینی و فهم و درک درست اروپا و آمریکا در خصوص نقش آفرینی چینی‌ها در اقتصاد امروز و فردای دنیاست.

بر اساس آمار منتشر شده، در سه ماهه دوم ۲۰۲۱، چین به بزرگ‌ترین و شریک اول تجاری اروپا در بخش کالا تبدیل شد و آمریکا را به رتبه دوم فرستاد.

از سوی دیگر، چین نیز به دنبال ایجاد تنوع گسترده در سبد شریکان تجاری خود در سراسر جهان است و در چارچوب یک سیاست خارجی به‌شدت عمل‌گرایانه، در پی پیدا کردن کشورهایی به عنوان «مشتری» یا «شریک» یا «همکار اقتصادی» است که نفت و گاز و مواد اولیه ارزان تری را به دست او برسانند یا بازار مصرف خوبی برای کالا و خدمات چینی باشند.

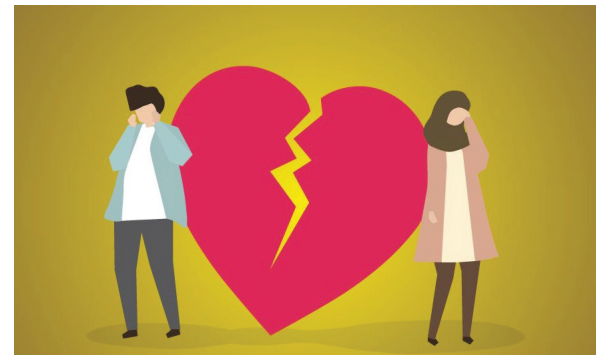
در این میان، به نظر می‌رسد کشور که دهه‌هاست، با رفتار قهرآمیز غربی‌ها روبروست، با انجام بازرگانی اساسی در سیاست خارجی خودش و در چارچوب رویکرد به دیپلماسی راهبردی «نگاه به شرق» در صدد ارتقای جایگاهش از یک «مشتری» یا «شریک رده پایین» به یک «دوست و همکار» در روابط با جمهوری خلق چین است.



منظری دیگر

چرا نهاد خانواده متزلزل می‌شود؟

ط مثل طلاق!



اگر وضعیت طلاق در کشور را همراه با نسبت آن به ازدواج بسنجیم، گزارش مرکز آمار معنادارتر می‌شود؛ بر این اساس، نسبت طلاق به ازدواج در دهه ۹۰، از ۱۶.۳ به ۳۲.۹ افزایش داشته و اوج آن در سال ۱۳۹۸ رخ داده که ۳۳ درصد بوده است. حال می‌توان گفت نهاد خانواده در «وضعیت هشدار» قرار گرفته است.

خردادماه امسال اعلام شد بر اساس اطلاعات ۲۰ ساله سازمان ثبت احوال کشور (۷۸ تا ۹۸)، میزان طلاق‌ها رشد ۲۲۶ درصدی داشته است! به عبارت دیگر تعداد طلاق‌های ثبت شده در سال ۹۸ بیش از سه برابر سال ۷۸ است به گونه‌ای که در سال ۹۸، از هر هزار مرد متأهل ایرانی، ۸ نفر و از هر هزار زن متأهل هم، ۸.۱ نفر طلاق گرفتند.

پیش از ورود به بحث دلایل و ریشه‌های افزایش طلاق، باید توجه داشت که طلاق به طور مطلق و در همه موارد رخدادی منفی یا آسیب‌زننده نیست؛ چه بسیار طلاق‌هایی که مانع از ادامه یک زندگی مشترک نامناسب،

ناهنجار، سرشار از اختلاف و نزاع و درگیری بوده و انتخاب جدایی، بهترین و منطقی‌ترین گزینه است، زیرا در مواردی حتی در صورت ادامه، می‌توانست به آسیب‌های جدی‌تر جسمانی و روانی برای زوجین و فرزندان منجر شود. از اساس به همین دلیل است که شارع مقدس، طلاق را ممنوع نکرده و آن را راهکاری نهایی و حلال برای زوج‌هایی دانسته است که به هیچ‌وجه قادر به ادامه زندگی نیستند.

درباره دلایل رشد طلاق در کشور، می‌توان موضوع را در سه سطح فردی، میان‌فردی و اجتماعی بررسی کرد و مجموعه‌ای از عوامل مختلف اقتصادی، فرهنگی، روان‌شناختی و ارتباطی را برشمرد. در بُعد فرهنگی و اجتماعی، دو تغییر مهم در طرز فکر و ارزش‌های شهروندان رخ داده است که می‌توان آن را عامل مهمی برای ترک یک زندگی مشترک و رجوع به گزینه جدایی دانست. نخست آنکه در دو دهه اخیر، به میزان زیادی قبح طلاق ریخته شده و خانواده‌ها دیگر حاضر نیستند تحت هر شرایطی، فرزندانشان را به ماندن در یک ازدواج واقعا نامناسب و یا از نظر خودشان «غیرقابل اصلاح» ترغیب کنند. اگر پیشترها در فرهنگ ما رایج بود که دختر «با لباس سفید می‌آید و با کفن سفید می‌رود» این باور به اندازه‌ای رنگ باخته که می‌توان گفت، حداقل در شهرهای بزرگ، بسیار کم‌رنگ یا تا حدی منسوخ شده است؛ در واقع طلاق، به اندازه‌ای که در گذشته ننگ و عار دانسته می‌شد، عامل تداوم یک زندگی «به ظاهر یا به واقع» ملالت‌بار نیست و خانواده‌های زوجین، به اندازه گذشته حساسیتی در مقابل جدایی ندارند و گاه حتی بیش از اندازه لازم، از فرزندانشان حمایت مالی - عاطفی می‌کنند و آن‌ها را تشویق به جدایی.

در راستای موضوع ریختن قبح طلاق، می‌توان به یک تغییر الگوی مسلط (پارادایم) در جامعه اشاره کرد که همزمان با رشد فناوری و آشنایی کامل یا ناقص با فرهنگ‌های به طور عمده غربی شکل گرفته است؛ در شرایطی که شبکه‌های ماهواره‌ای پخش‌کننده فیلم و سریال و محتواهای اینترنتی (مجاز و غیرمجاز)، به وفور در دسترس است، غیرقابل انتظار نیست که برخی الگوهای زیست غربی (یا غیرایرانی) رواج پیدا کند و متاثر از آن، پایداری خانواده‌ها متزلزل شود؛ از آن‌جا که عمده فیلم‌ها و سریال‌های خارجی، وجوه مثبت (و نه الزاما واقعی) زندگی کشورهای دیگر را پررنگ می‌کنند، مخاطب ایرانی ممکن است همان داستان ظاهری را به همه وجوه زندگی خارجی‌ها بسط دهد و تصویری ایده‌آل از آن‌ها داشته باشد که الزاما در همه موارد منطبق بر

واقعیت نیست. اگر از وجوه منفی‌ترین مضامین که تصویرگر روابط فرازنشویی است بگذریم، در هجوم بی‌امان فرهنگی، حتی به زیست بدون ازدواج رسمی (از جمله ازدواج سفید) پرداخته می‌شود و یا اساساً، مجرد ماندن، ارزش و هنجار تعریف می‌شود؛ ساده‌اندیشانه است اگر تصور کنیم میلیون‌ها مخاطب ایرانی، محتواهای فراوانی از سبک زندگی غربی همراه با برخی ادعاها و شعارهای فریبنده را مشاهده کنند و در طول این سال‌ها، هیچ تأثیری ندیده‌فته باشند. در این زمینه، برخی الگوهای داخلی و هنجارهای تغییر یافته نیز موثر است و باعث گرایش به طلاق و انتخاب شیوه زندگی غیرمتاهلی برای باقی عمر شده است؛ مشاهده و رواج بالای جدایی میان چهره‌های مشهور (سلبریتی‌ها) و «مایش» دلپذیر بودن آن در شبکه‌های اجتماعی به طور قطع می‌تواند در ذهن و ضمیر افراد تأثیرگذار باشد و بدون اطلاع از واقعیت زندگی چهره‌های محبوب ورزشی یا هنری، مورد تقلید قرار گیرد.

اگر وابستگی مالی را یکی دیگر از دلایل ادامه زندگی زوجین در گذشته بدانیم، امروز می‌توان مشاهده کرد که با رشد تحصیلات دانشگاهی زنان، امکان اشتغال بیشتری برای آن‌ها فراهم شده و هم‌زمان به دلایل گوناگون، حساسیت به کار بیرون از خانه برای زن، کاسته شده است؛ همین عامل می‌تواند نقش موثری در افزایش انتخاب‌های پیش‌روی زوجه از جمله طلاق داشته باشد؛ در واقع زنی که استقلال مالی و در مواردی حتی درآمد بیشتری از شوهر دارد، انگیزه «مالی» (و نه همه انگیزه‌ها) را برای ماندن در یک زندگی مشترک ندارد؛ به‌ویژه اگر مهارت یا اطلاع کافی از روش‌های مشاوره و اصلاح روابط زوجی نداشته باشد و به راحتی ممکن است با پذیرش شروطی مانند بخشش مهریه، به زندگی مشترک پایان دهد.

در مجموع تغییرات اجتماعی، فرهنگی، نگرشی و بینشی خانواده‌ها در دو، سه دهه گذشته، باعث کاستن از زشتی یا زشت‌پنداری مطلق طلاق شده و همین عامل را می‌توان در رشد آمار آن موثر دانست.

اگر وابستگی مالی را یکی دیگر از دلایل ادامه زندگی زوجین در گذشته بدانیم، امروز می‌توان مشاهده کرد که با رشد تحصیلات دانشگاهی زنان، امکان اشتغال بیشتری برای آن‌ها فراهم شده و هم‌زمان به دلایل گوناگون، حساسیت به کار بیرون از خانه برای زن، کاسته شده است؛ همین عامل می‌تواند نقش موثری در افزایش انتخاب‌های پیش‌روی زوجه از جمله طلاق داشته باشد؛ در واقع زنی که استقلال مالی و در مواردی حتی درآمد بیشتری از شوهر دارد، انگیزه «مالی» (و نه همه انگیزه‌ها) را برای ماندن در یک زندگی مشترک ندارد؛ به‌ویژه اگر مهارت یا اطلاع کافی از روش‌های مشاوره و اصلاح روابط زوجی نداشته باشد و به راحتی ممکن است با پذیرش شروطی مانند بخشش مهریه، به زندگی مشترک پایان دهد.

نگاه

نگاهی به معضلی تلخ در اجتماع

درد کودکان کار چیست؟

کلاف پیچیده کودکان کار و علل، عوامل و پیامدهای کارکردن کسانی که باید در محیط‌های مدرسه یا مهدکودک مشغول تفریح و آموزش و «پرورش» باشند، سال‌هاست که محل بحث است و در ظاهر به این سادگی‌ها باز نمی‌شود یا اراده‌ای برای بازکردن آن وجود ندارد.

در حالی که برخی نهادهای مرتبط، مدام مشغول ارجاع مسئولیت به یکدیگرند، این پدیده مهم اجتماعی همچنان ابعاد بزرگ‌تر و پیچیده‌تری به خود می‌گیرد و دور نیست که با اوضاع ترک تحصیل‌های دانش‌آموزان در یکی، دو سال اخیر، دامنه آن به سطحی فراتر از اتباع خارجی و خانواده‌های به شدت فقیر ایرانی برسد؛ هرچند آمار کار کردن دو هزار کودک در مترو تهران، به اندازه کافی هشداردهنده است که لازم نباشد منتظر اوضاع وخیم‌تری باشیم.

موضوع کار کودکان ابعاد چندوجهی اجتماعی، حقوقی، فرهنگی، اقتصادی، روان‌شناختی، تربیتی دارد که به نظر می‌رسد در همه این سطوح، دچار مشکل و یا کم‌کاری یا موازی‌کاری هستیم؛ از منظر حقوقی، ممنوعیت کارکردن کودکان نه تنها بر اساس مفاد «کنوانسیون حقوق کودک»، مطرح است بلکه این موضوع مطابق اصل سوم قانون اساسی (حق دسترسی به آموزش و پرورش رایگان و اجباری برای کودکان)، بند ۴ اصل ۴۳ قانون اساسی (منع کار اجباری) و نیز موادی از قانون مجازات اسلامی (جرم‌انگاری تکدی‌گری و مصادیق عدم‌مواظبت والدین یا پرپرست کودک) و دیگر مصوبه‌ها، مغایرت قانونی دارد.

ماجرا اما محدود به جنبه‌های حقوقی نیست و افتادن در دام «نگرش تک‌عاملی»، موجب فراهم‌شدن شرایطی می‌شود که اکنون در آن هستیم؛ اگر میزان متوسط گرانی و تورم ۱۰ سال اخیر را در کنار آثار ویرانگر کرونا بر مشاغل و کسب و کارهای خرد قرار دهیم، به احتمال زیاد، دلایل منطقی‌تری را برای افزایش کودکان کار و استمداد

خانواده‌ها از کودکانشان برای تامین معیشت خواهیم یافت. یک- نخستین ابزار لازم برای سامان‌دادن شرایط کودکان کار و هرگونه برنامه‌ریزی برای رفع آن، داشتن آمار به‌روز، دقیق و تفکیک شده است؛ برخی پیش‌بینی‌ها رقم واقعی کودکان کار را بین سه تا هفت میلیون برآورد می‌کنند؛ این در حالی است که مرکز آمار و اطلاعات راهبردی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در گزارشی که دو سال پیش منتشر کرد، رقم کودکان کار را در سال ۱۳۹۶ فقط برای سنین ۱۰ تا ۱۷ سال، حدود ۵۰۰ هزار نفر برشمرد که به طور قطع در چهار سال اخیر (به دلیل بازگشت تحریم‌ها، وضعیت معیشت و کرونا) بسیار بیشتر شده است.

آمار اصلی کودکان کار شامل آن دسته از خردسالان و نوجوانانی می‌شود که در کارگاه‌های قانونی، رسمی، پنهان و غیررسمی در سخت‌ترین شرایط، مشغول نان‌آوری برای خود یا خانواده هستند و هم‌روزه از سوی کارفرمایان استثمار می‌شوند؛ چه آن‌ها که در محلات داخلی شهرهای بزرگ کشور کار می‌کنند، چه کسانی که در حاشیه‌شهرها، در مناطق خارج از شهر و... فعالند.

۵- در بسیاری از اظهارنظرها، سهم عمده کودکان کار تنها به اتباع خارجی نسبت داده می‌شود و مسئولان رقمی بین ۴۰ تا ۸۰ درصد را برای این نسبت، اعلام می‌کنند؛ از آن‌جا که بسیاری از کودکان کار ایرانی دچار مجهولیت در هویت هستند یا به‌گونه‌ای عامدانه هویت اصلی خود را پنهان می‌کنند، به نظر می‌رسد این ارقام درست نیست و با ابزارهای حاکمیتی موجود می‌توان بسیاری از کودکان کار را احراز هویت کرد.

حتی اگر درصد بالایی از کودکان کار اتباع خارجی باشند، این وظیفه دستگاه‌های مسئول است که نظارت کافی را بر جمعیت ساکن کشور اعم از خارجی یا ایرانی داشته و نسبت به تفکیک مهاجران قانونی و غیرقانونی و پایش دقیق فعالیت‌های کودکان آن‌ها اقدام کنند. در این زمینه می‌توان از یک سامانه جامع تحت نظارت یک دستگاه واحد برای ثبت و به‌روزرسانی آمار کودکان کار استفاده کرد و نتایج را در فواصل منظم به اطلاع برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران رساند.

سه- نداشتن متولی واحد در سه حوزه «شناسایی»، «برخورد با عواملان

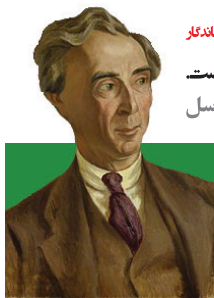
(کارفرما و خانواده)» و «نگهداری و بازپروری» کودکان کار از دیگر اقدامات فوری است که لازم است یک‌بار برای همیشه تعیین تکلیف شود.

تشکیل ستادی در «شورای اجتماعی کشور» زیر نظر وزیر کشور با حضور سازمان بهزیستی، شهرداری، استانداری یا فرمانداری و مسئولان انتظامی هر شهر می‌تواند گام مهمی در یکسان‌سازی و هم‌افزایی همه نهادها برای سامان‌دادن به وضعیت دشوار کودکان کار باشد. از نتیجه برخی طرح‌ها و تصمیم‌ها و مصوبه‌های گذشته چنین برمی‌آید که به احتمال زیاد، ناگزیر از مراجعه به مجلس شورای اسلامی خواهیم بود.

چهار- استفاده از ظرفیت نهادهای مردمی و خیریه‌ها در این حوزه به شدت احساس می‌شود؛ به نظر می‌رسد عمده توجه و تمرکز نهادهای خیریه و سمن‌ها بر کودکان یتیم، بی‌سرپرست یا توان‌خواهی باشد که البته رسیدگی به امور آنان لازم است؛ اما با فرهنگ‌سازی می‌توان نگاه نهادهای مردمی و غیرانتفاعی را بیشتر به سمت کودکان کار معطوف کرد.

پنج- یک معضل فرهنگی در جامعه ما وجود دارد که بارها از سوی مسئولان اشاره شده است؛ آن‌چه برخی شهروندان در ظاهر کودکان کار می‌بینند، چنان سطحی و یک‌بعدی است که آنان را وادار می‌کند از روی ترحم، دلسوزی، انسان‌دوستی، خیرخواهی یا حتی عقاید مذهبی، اقدام به دستگیری از کودکان کار کرده و به آن‌ها کمک کنند. باید توجه داشت بخش بزرگی از این کمک‌ها و مبالغ، مستقیم به جیب کارفرمایان و گردانندگان این کودکان می‌رود و این مساله، به تداوم معضل می‌افزاید؛ آن‌چنان که متولیان بارها هشدار داده‌اند شهروندان به جای کمک مستقیم به کودکان کار، می‌توانند کمک‌های خود را به سازمان‌های دولتی یا غیردولتی معتبر ارائه دهند تا به مرور شاهد برچیده شدن استثمار کودکان کار و بی‌رونق‌شدن کارفرمایی آن‌ها شود.

شش- تاکیدات رییس‌جمهوری برای گزارش کار هر کدام از دستگاه‌های دولتی و غیردولتی کشور که در حوزه «آسیب‌های اجتماعی» دخیل‌اند، می‌تواند به طور اولی، شامل کودکان کار شود و رصد فعالیت‌های آن‌ها در دستور کار فوری دبیرخانه شورای اجتماعی کشور قرار گیرد.



نشان ماندگار

وقتی که از تلف کردن آن لذت می‌بری، وقت تلف شده نیست.
پرتواند راسل



طرح جلد:
Hollie Richardson

یاد و یادگار

آیه گار

- صاحب امتیاز و مدیر مسئول: محمد آیتی
- سر دبیر: امیر حسین مصلی
- مدیر هنری: عالییه اعتمادیان
- وب سایت: www.ayatemandegar.ir
- آدرس: نواب، خیابان محبوب مجاز غربی، کوچه پرستو، مجتمع سرو ۳، زنگ ۹، طبقه سوم، واحد ۱
- تلفن: ۵۵۴۳۶۳۸۲
- چاپ: نقش افست گرافیک
- پست الکترونیک: ayatemandegar@yahoo.com

بدون شرح!
ali ghanaat



نگاری

سرمقاله

دولت عاقل باشد سه ساله مشکلات کشور حل می‌شود

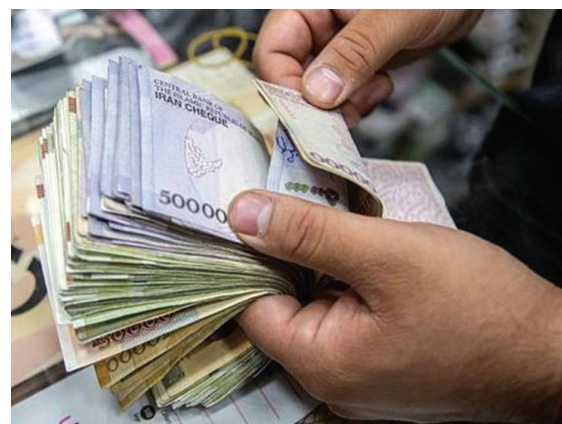
پایه حقوق در سال ۱۴۰۱ نسبت به سال قبل، بیش از ۵۷ درصد رشد داشت. حال اگر کارگر یا کارمند، مزایای دیگر را هم بگیرد، حقوقش به نزدیک ۱۰ میلیون تومان هم می‌رسد، هر چند اگر فردی، ۲۰ میلیون تومان هم حقوق بگیرد، با این رشد تورم، به نوعی زندگی آسانی ندارد.



علی باهنی کارنامه
نماینده‌ساری

اگر اشتباه نکنم، خط فقر در حدود ۱۲ میلیون تومان است و این رقم با درآمد توده‌های جامعه، همخوانی ندارد. از طرفی، اینکه توقع داشته باشیم، رویه‌های نادرست سال‌های گذشته، سریع مورد اصلاح قرار بگیرد، منطقی نیست. اگر بودجه ۱۴۰۱ را با دقت نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که دولت دنبال سیاست‌های انقباضی است. من خودم طرفدار این تفکر هستم که دولت افزایش حقوق نداشته باشد، اما تورم را هم کاهش دهد. یعنی اگر دولت رسماً تعهد می‌داد که در شش ماه اول سال، تورم را از حالت ۴۰ درصد به زیر ۲۰ درصد می‌رساند، این قدر شاهد مطالبه افزایش حقوق نبودیم. از آنجایی که دولت فعلاً توان جلوگیری از تورم را ندارد، باید ترکیبی از افزایش حقوق و کاهش کنترل تورم مدنظر باشد تا شاید در بلندمدت، اوضاع عادی‌تر شود، زیرا فعلاً این روند، کفاف دخل و خرج را نمی‌دهد.

شرایط فعلی به گونه‌ای است که مردم حق دارند اعتراض کنند و نظر و پیشنهاد دهند، ولی این اعتراضات به دلیل سیاست‌های نادرست یکی، دو دهه اخیر است. به اعتقاد من، دولت قبل، دولت بسیار بدی برای مردم بود و زیرساخت‌های اقتصادی کشور را به خوبی مهیا نکرد و امروز نمی‌شود با یک بودجه سالیانه، مشکل ۱۰ ساله کشور را حل کرد. از این‌رو، اگر دولت عاقل باشد و راه دولت‌های قبلی را نرود، مشکلات کشور سه ساله حل می‌شود.



شعرخوانی

در حلقه عشق جان فروشم
بی‌حلقه او مباد گوشم
گویند ز عشق کن جدائی
کاینست طریق آشنائی
من قوت ز عشق می‌پذیرم
گر میرد عشق من بمیرم
پرورده عشق شد سرشتم
جز عشق مباد سرنوشتم
آن دل که بود ز عشق خالی
سیلاب غمش براد حالی
یارب به خدایی خدائیت
وانگه به کمال پادشائیت
کز عشق به غایتی رسانم
کو ماند اگر چه من نمانم
از چشمه عشق ده مرا نور
واین سرمه مکن ز چشم من دور
گرچه ز شراب عشق مستم
عاشق‌تر ازین کنم که هستم
نظامی




Offset Graphic

مجتمع چاپ و بسته بندی افست گرافیک

متخصص در ایده پردازی و تولید
بسته بندی‌های لوکس در صنایع
پوشاک، شکلات و شیرینی، آرایشی و بهداشتی

قابلیت چاپ بر روی انواع کاغذهای
پشت چسبدار، PVC، ترانسپارنت
و کاغذهای سنگی در گرماژهای مختلف

۸۲ ۲۶ ۸۵ ۸۸ - ۸۲ ۷۶ ۷۳ ۶۶
۳۴ ۲۶ ۸۵ ۸۸ - ۱۶ ۸۴ ۷۳ ۶۶
۳۱ ۲۶ ۸۵ ۸۸ - ۴۳ ۸۰ ۷۳ ۶۶

سفارشات: داخلی ۱۰۵-۱۰۲

برای آگهی در
دوهفته نامه آیت ماندگار
با شماره ۰۲۱۵۵۴۳۶۳۸۲ یا
۰۹۱۲۳۷۲۴۸۸۱
تماس حاصل فرمایید.