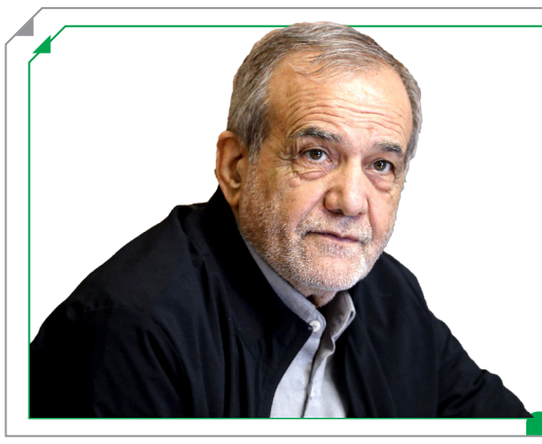
آرمان ملی

روزنامه صبح ایران

شماره ۲۵۰۰

پنجشنبه
۲۳ • ۰۷ • ۱۴۰۵
۰۴ جمادی‌الاول ۱۴۴۸
۱۵ اکتبر ۲۰۲۶
قیمت: ۴۰۰۰۰ تومان

armanmeli.ir

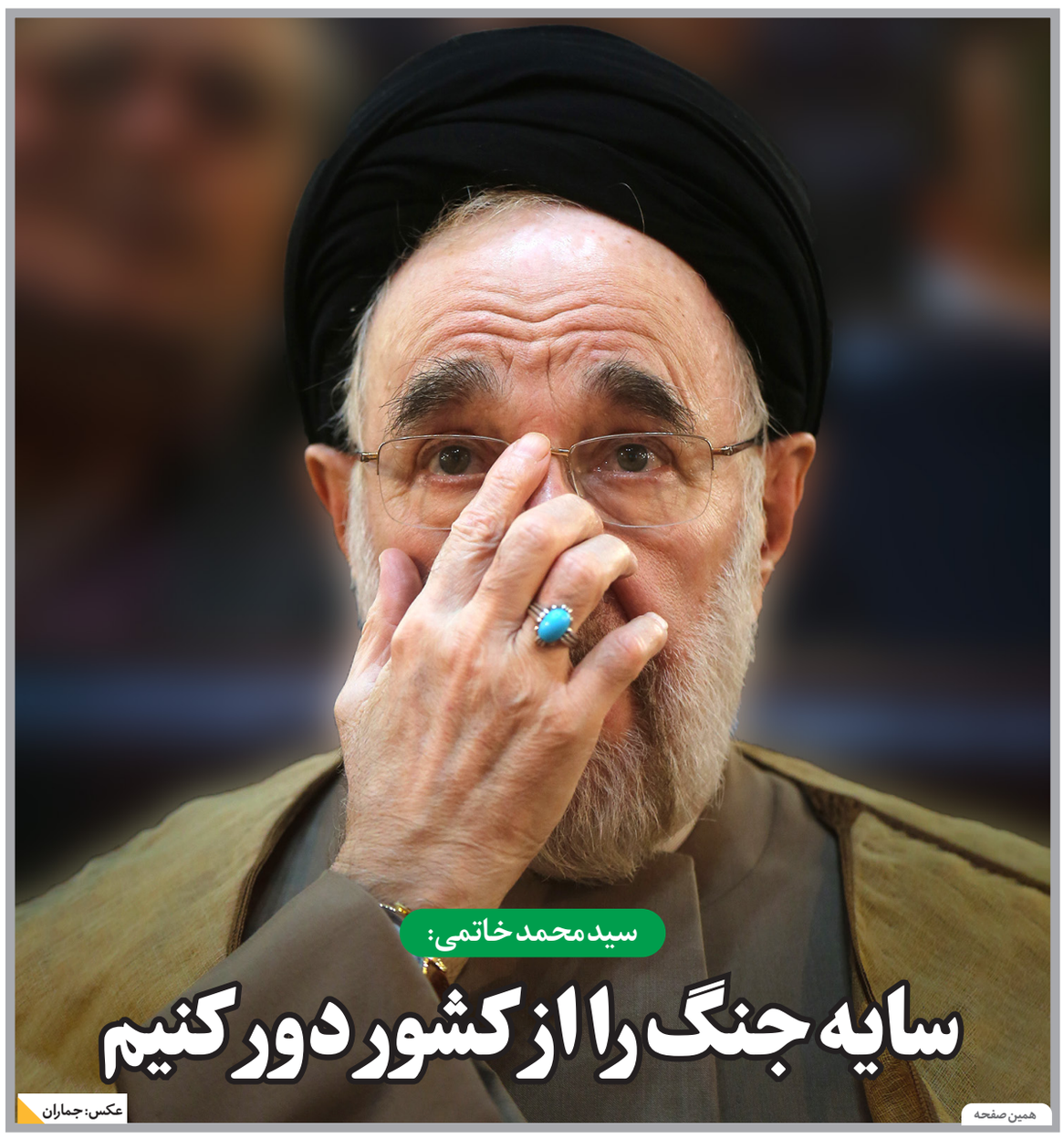


رئیس جمهور:

منافع مدیریت باید صرف اقشار کم برخوردار شود

آرمان ملی: رئیس جمهور در نشست بررسی روند بهینه‌سازی و مدیریت مصرف سوخت با تأکید بر اینکه هدف اصلی دولت از اصلاح سازوکارهای توزیع یارانه انرژی، کسب درآمد نیست، اظهار داشت: هر میزان منفعت و منابعی که از محل مدیریت مصرف، کاهش اتلاف و ...

همین صفحه



سید محمد خاتمی:

سایه جنگ را از کشور دور کنیم

عکس: جماران

همین صفحه

«آرمان ملی» از مواضع اخیر سعید جلیلی گزارش می‌دهد

وحدت ملی به وقت مصلحت

صفحه ۲

«آرمان ملی» تحولات میدانی در قبال آب‌های جنوبی ایران را بررسی می‌کند

ادامه تسلط ایران بر تنگه هرمز

آرمان ملی: چند روزی بود که اظهارات در خصوص تنگه هرمز و همچنین اقدامات میدانی با محوریت این آبراه استراتژیک تا حدودی شیب نزولی به خود گرفته بود، که یکی از دلایل آنرا باید اظهارات ترامپ در قبال آن دانست. رئیس جمهور آمریکا و تیم امنیتی- سیاسی او سعی داشته و دارند در رسانه‌های آمریکا و سایر کشورها اینگونه وانمود کنند که موضوع تنگه هرمز دیگر برای آنها مهم نیست و اساساً هیچ تمرکزی بر این مساله ندارند. آنها در این خصوص تلاش می‌کنند به هر ترتیبی که شده این پیام را به جهانیان القا کنند که مدیریت ...

صفحه ۲

«آرمان ملی» گزارش می‌دهد

مسابقه سنگین تورم و کالابرگ

صفحه ۳

سخن روز

الزیدی و گفت‌وگو با عربستان و کویت



حسن هانی‌زاده
کارشناس مسائل بین‌الملل

سفر علی الزیدی نخست‌وزیر عراق، به عربستان سعودی و کویت را باید در چارچوب تحولات اخیر منطقه، به‌ویژه جنگ یمن و عربستان، تحلیل کرد. با توجه به ساختار اجتماعی عراق، هر اتفاقی که در منطقه عربی رخ دهد، طبیعتاً تأثیر خود را ...

صفحه ۲

یادداشت

سلامت روان و مدیریت محرک‌های هیجانی



پریسا حاجی‌محمدی
دکتری کسب‌وکار حرفه‌ای

مقابله با محرک‌های عاطفی با افزایش آگاهی آغاز می‌شود و به انجام اقدامات جدید و متفاوت می‌انجامد! محرک‌های عاطفی چیستند؟ محرک‌های عاطفی موقعیت‌های محیطی، بین‌فردی، حسی یا شناختی هستند که واکنش‌های منفی ناگهانی و شدیدی را در فرد برمی‌انگیزند...

ادامه در همین صفحه

سلامت روان و مدیریت محرک‌های هیجانی

ادامه یادداشت / این محرک‌ها کاملاً شخصی هستند و از فردی به فرد دیگر تفاوت دارند. با این حال، می‌توانند بسیار ظریف مانند بوی یک عطر خاص یا کاملاً مستقیم مانند انتقاد دیگران از ظاهر یا رفتار باشد. محرک‌های عاطفی باعث می‌شوند افکار و احساساتی را تجربه کنید که اغلب با رویدادِ در حال وقوع تناسبی ندارند! این واکنش شبیه به یک واکنش غیرارادی و آنی است و اغلب ناشی از آسیب روانی یا دردِ گذشته و یا موقعیتی تنش‌زا می‌باشد. درک عوامل برانگیزاننده؛ شناسایی و مدیریت محرک‌های عاطفی برای رشد فردی ضروری است. محرک‌های عاطفی (تریگرها) بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی ما هستند و اغلب به واکنش‌های شدیدی منجر می‌شوند که می‌توانند آرامش خاطر ما را برهم زده و مانع رشد فردی‌مان شوند. بنابراین می‌بایست این محرک‌ها را بشناسید، درک کنید و مدیریت نمایید تا بتوانید به جای واکنش‌های تکانشی (هیجانی و آنی)، با وضوح و تسلط و بموقع به هر یک از آنها درست پاسخ دهید. احساسات ما قدرتمند هستند و هنگامی که تحریک می‌شوند، می‌توانند ما را در نوساناتی شدید مانند تجربه‌ترن هوایی، قرار دهند، قضاوت ما را مختل کنند و بر اعمالمان تأثیر بگذارند. در اصل خواهید آموخت که چگونه آگاهی عاطفی را در خود پرورش دهید، ریشه‌های محرک‌هایتان را بررسی کنید و راهکارهایی را برای مدیریت مؤثر آنها به کار بگیرید. با تسلط بر محرک‌های خود، می‌توانید روابط سالم‌تری ایجاد کنید، تصمیم‌گیری خود را بهبود بخشید و استرس را کاهش دهید و همچنین درمی‌یابید که چگونه تنظیم هیجانی می‌تواند به ارتباطات بهتر، افزایش عزت‌نفس و احساس عمیق‌تری از آرامش درونی منجر شود. محرک‌ها نشانه ضعف یا واکنش بیش از حد نیستند آنها سیگنال‌هایی از سیستم عصبی هستند که نشان می‌دهند چیزی آشنا و دارای بار احساسی فعال شده است. اغلب، شدت احساسی، تجربیات گذشته را منعکس می‌کند تا صرفاً وضعیت فعلی. محرک‌های احساسی می‌توانند به صورت تغییرات ناگهانی خلق و خو، تنش فیزیکی، افکار مزاحم یا تمایل به عقب‌نشینی یا واکنش دفاعی ظاهر شوند درک اینکه یک محرک احساسی چیست، به شما این امکان را می‌دهد که به جای قضاوت خود، با کنجکاوی به این لحظات نزدیک شوید. راه‌های مؤثر برای مدیریت محرک‌های احساسی عبارتند از: مکث قبل از واکنش، حتی برای چند نفس آرام کردن خود از طریق آگاهی حسی نامیدن احساسی که تجربه می‌کنید به خودتان یادآوری کنید که لحظه حال، گذشته نیست تمرین شفقت به خود به جای انتقاد از خود، تعیین مرزهایی که از امنیت عاطفی محافظت می‌کنند بیان واضح نیازها به جای واکنش تکانشی با تمرین، این پاسخ‌ها حتی در لحظات پر از احساسات، قابل دسترس‌تر می‌شوند. رسیدگی به محرک‌های عاطفی، جزء کلیدی بهبودی پایدار است و کمک می‌کند تا مهارت‌های تنظیم هیجان را در خود پرورش دهند، خطر بازگشت (عود) را کاهش دهند و حس باثبات‌تری از خویشتن ایجاد کنند. برای کمک به تنظیم هیجانات خود، اقدامات مختلفی انجام دهید شما باید راه‌هایی برای «لنگر انداختن» خود در واقعیتِ حال حاضر پیدا کنید و می‌تواند شامل موارد زیر باشد: استراحت کردن، پیاده‌روی، انجام تمرینات تنفس عمیق، تمرین مدیتیشن خودتان را در لحظه حال تثبیت کنید تا فعالیت آمیگدال (بخشی از مغز که مسئول واکنش‌های ترس و اضطراب است) آرام شود و بدانید که در این لحظه خاص، واقعاً در معرض خطر نیستید. البته ممکن است عادت کردن به این کار کمی زمان ببرد، اما به مرور زمان، این تثبیتِ خود یا لنگر انداختن در لحظه حال آسان‌تر و طبیعی‌تر خواهد شد.

سید محمد خاتمی:

سایه جنگ را از کشور دور کنیم

رئیس جمهور اسبق کشورمان اظهار داشت: تفاوت وجود دارد بین اینکه ما نظم لیبرال را به عنوان یک واقعیت ببینیم و آن را به صورت دوفاکتو (غیررسمی) بپذیریم و اینکه نظم لیبرال را به عنوان راه نجات بشریت ببینیم. بسیاری در جهان، لیبرالیسم را قبول دارند، اما در عین حال، مشی سوسیالیستی را دنبال می‌کنند. نظم موجود جهانی، نظم ظالمانه‌ای است، اما باید آن را به عنوان یک واقعیت ببینیم و برای تأمین منافع خودمان، در درون این نظم فعالیت کنیم؛ مانند همان کاری که چین می‌کند و به قدرت دوم جهان تبدیل شده و هدف رسیدن به جایگاه قدرت نخست جهان را دنبال می‌کند. حجت‌الاسلام و المسلمین سید محمد خاتمی در نشست بنیاد باران گفت: خطاب به آخوندی سخنران نشست بیان کرد: یک سوءتفاهمی که ممکن است در صحبت‌های شما ایجاد شود، این است که نظم لیبرال را مطلوب می‌دانید. ما باید ارزش‌ها را مورد احترام قرار دهیم. حتما باید به توسعه توجه ویژه داشته باشیم و با فقر مبارزه کنیم، اما اکنون خیلی‌ها هستند که با نظم موجود در جهان مخالف‌اند. انتقاد به نظم لیبرال، مسأله‌ای است که از حدود ۱۹۳۰ مطرح شد. ما می‌توانیم به نظم جهانی انتقاد داشته باشیم. این طور نیست که بگوییم راه نجات ما، پذیرش نظم لیبرال است.. همچنین سید محمد خاتمی در بیانیه‌ای اظهار داشت: من بنا به تجربه اندکی که در خدمتگزاری به ملت شریف ایران دارم، احساس می‌کنم که در کنار آنچه بر سفره زندگی امروز مردم می‌گذرد، تهدیدهای بزرگ‌تری فردای ما و دنیای پیرامون ما را فراگرفته است. روزی دعوت به «گفت‌وگوی تمدن‌ها» با نام ایران تبدیل به رویکردی جهانی و رسمی شد، اما اکنون در میانه جنگ‌های پردامنه و تجاوزهای آشکاری که مدام قربانیان مشهود و نامشهود می‌گیرد، سخن از «جنگ تمدن‌ها» به میان می‌آید و این نشانه جدیدی از تشدید بحران‌های جهانی و منطقه‌ای است. وی اضافه کرد: وزیر امور خارجه آمریکا اخیراً در آتن برای تبار دادن تاریخی به جنگ‌افروزی‌ها و زیاده‌خواهی‌های امروز دولت خود، سخن از برخورد تمدن‌های کهن ایران و یونان به میان آورده است؛ سخنی که نه اعتبار علمی دارد و نه وجاهت سیاسی، و تنها می‌خواهد تجاوزگری‌های امروز را در پوششی از تقابل‌های موهوم تاریخی و تمدنی توجیه کند. رئیس دولت اصلاحات یادآور شد: ایران تنها یک نام جغرافیایی نیست، بلکه خاستگاه قدیمی‌ترین مدنیت‌های تاریخ بشر است؛ سرزمینی که نه تنها در درون خود، بلکه در گفت‌وگوهای تاریخی با یونان و دیگر تمدن‌های کهن، پیوسته علم، فلسفه، فرهنگ و هنر را تولید، تقویت و مبادله کرده است. پس آنان که امروز پرچمدار تهدید و جنگ تمدن‌ها هستند، نمی‌توانند در برابر ایران داعیه‌دار اندیشه، عدالت، آزادی و حقوق انسانی باشند. خاتمی در بخش دیگری از این بیانیه آورده است: روشن است که باید در پی چاره و تدبیر برای دور کردن سایه جنگ و تجاوز از کشور، دفاع از منافع و امنیت ملی، تأمین معیشت مردم و تحقق توسعه پایدار برای ایران بود. وی تصریح کرد: من در میانه این جنگ‌افروزی‌ها و ادعاهای تمدنی موهوم، از همه صاحبان اندیشه و دانش، نخبگان سیاسی و مدنی و عموم شهروندان که دل در گرو ایران دارند، خاضعانه می‌خواهم که تمامیت سرزمینی، تاریخی و تمدنی ایران را در کانون رویکردها و راهکارهای اندیشه‌ای و سیاستی خود قرار دهند و صدای این خواسته و اراده ملی را به همه سطوح و ظرفیت‌های گفت‌وگویی در تمامی عرصه‌های ملی و بین‌المللی برسانند

«آرمان ملی» از سیاست ورزی در کشور گزارش می‌دهد

ابهام، آفت سیاست داخلی

آرمان ملی- مرتضی خبازیان: درست است که سیاست داخلی و خارجی در نهایت از یک مرکز تعیین می‌شود اما این دو را می‌توان از نظر گویایی یا ابهام متفاوت از یکدیگر دانست. بدیهی است که یک کشور در مقابل دیگر کشورها سعی کند که دست خود را تا جای ممکن بسته نگه دارد و اجازه فاش شدن ابعاد تصمیم‌های خود را ندهد. به عبارت دیگر مبهم بودن سیاست یک کشور می‌تواند محلی برای چانه‌زنی و گرفتن امتیاز باشد تا در یک توافق دو یا چند جانبه ابهامات برطرف شود. یعنی روشنگری در سیاست خارجی می‌تواند بسیار گرانقیمت تلقی شود و دیگر کشورها باید هزینه آن را بپردازند. ایران از این امتیاز به خوبی استفاده کرده است. اما در سیاست داخلی چطور؟ آیا مواجهه با شهروندان هم مانند مواجهه با کشورهای دیگر است؟ پاسخ منفی است. شهروندان صاحبان کشور محسوب می‌شوند و باید اگر سوالی دارند، مسئولان برای رفع ابهام تلاش کنند. روشن شدن دیدگاه‌ها و دلایلی که منجر به تصمیم شده است برای مردم کشور یک حق است و باید ادا شود. در عین حال دیده می‌شود که برخی سیاست‌مداران یا افراد تاثیرگذار در سیاست سخنانی به زبان می‌آورند که تاویل‌پذیر است. یعنی شنونده نمی‌تواند به سادگی معنا و منظور گوینده را درک کند. اگر هم درک یا دریافتی از آن سخن متصور است، به واسطه تکرار بسیار زیاد جمله مبهم است. یعنی تکرار زیاد موجب معناآفرینی می‌شود.

◄ تاویل‌پذیری

همانطور که گفته شد، سیاست لزوماً نمی‌تواند عاری از ابهام باشد، ولی هرچه سیاست با زندگی مردم، حقوق آنان و پاسخ‌گویی کارگزاران و مسئولان ارتباط داشته باشد، ضرورت شفافیت بیشتر می‌شود. نقطه آغاز داستان جایی است که ابهام نه یک استثنا در زبان سیاسی بلکه به شیوه‌ای معمول تبدیل می‌شود. نکته مهمی که در این بین وجود دارد این است که اگر جملات به کار رفته از سوی سیاستمداران مبهم باشد، راه بر طرح سوال را تا حد زیادی می‌بندد. سخن مبهم و تاویل‌پذیر سویه‌ها و جنبه‌های متعدد و گاه حتی متنافر می‌یابد و اشاره و تمرکز بر هر جنبه می‌تواند خطا باشد. فرض کنیم سیاستمداری می‌گوید: «امروز همه نیروهای انقلاب باید برای نقش‌آفرینی در تراز انقلاب بایستند». این عبارت در ظاهر یک توصیه اخلاقی یا سیاسی است، اما با خود چند پرسش مهم هم می‌آورد. تراز انقلاب را چه کسی تعیین می‌کند؟ معیار سنجش آن چیست؟ آیا این معیار در همه موقعیت‌ها یکسان است؟ چه کسی می‌تواند درباره انطباق رفتار دیگران با آن داوری کند؟ و اگر دو نفر با تفسیرهای متفاوت از انقلاب به نتایج متضاد برسند، مرجع حل اختلاف کجاست؟

◄ شفافیت

در روزهایی که شرایط کشور بسیار حساس و خطیر شده، فعالیت گروه‌ها و جریان‌های سیاسی باید ملازم شفافیت باشد. اگر روزگاری می‌شد چنین جملاتی را به‌کار برد، در شرایط فعلی لازم است در استفاده از چنین جملاتی خودداراته رفتار کرد. این روزها وضوح و روشنی لازمه عبور از شرایط سخت است.

رئیس جمهور مطرح کرد:

عدالت در توزیع یارانه‌ها؛ محور سیاست‌های مدیریت مصرف انرژی

رئیس جمهور در نشست بررسی روند بهینه‌سازی و مدیریت مصرف سوخت با تأکید بر اینکه هدف اصلی دولت از اصلاح سازوکارهای توزیع یارانه انرژی، کسب درآمد نیست، اظهار داشت: هر میزان منفعت و منابعی که از محل مدیریت مصرف، کاهش اتلاف و توزیع عادلانه یارانه‌ها حاصل شود، باید صرف تقویت معیشت اقشار کم‌درآمد و بهبود وضعیت اقتصادی خانوارهای کم‌برخوردار شود. مسعود پزشکیان با اشاره به ضرورت تبیین دقیق ابعاد سیاست‌های اصلاحی برای افکار عمومی، خاطرنشان کرد: نباید در تشریح این رویکرد صرفاً بر موضوع واقعی‌سازی قیمت‌ها تأکید شود؛ آنچه برای دولت اهمیت دارد، کسب درآمد نیست، بلکه برقراری عدالت در توزیع منابع ملی و برخورداری منصفانه مردم از ظرفیت‌ها و ثروت‌های کشور است. وی افزود: رسانه‌ها و مسئولان باید ابعاد مختلف این سیاست را برای جامعه تبیین کنند و اجازه ندهند موضوع عدالت در توزیع منابع، صرفاً از زاویه تغییر قیمت‌ها مورد توجه قرار گیرد. مسئله اساسی، اصلاح سازوکارهای تخصیص یارانه‌ها به نحوی است که منافع عمومی و نیازهای اقشار کم‌برخوردار در اولویت قرار گیرد. پزشکیان در ادامه، با اشاره به ضرورت بازنگری در شیوه تخصیص یارانه گاز نیز بر لزوم طراحی سازوکاری عادلانه برای بهره‌مندی خانوارها از حمایت‌های دولتی تأکید کرد. رئیس جمهور با طرح این پرسش که چرا باید سازوکار تخصیص یارانه به‌گونه‌ای باشد که دارندگان چندین ملک از امتیازهای متعدد برخوردار شوند، در حالی که برخی خانوارها حتی از یک ملک نیز برخوردار نیستند، اظهار داشت: باید نظام تخصیص یارانه به نحوی اصلاح شود که حمایت عمومی متناسب با نیاز و با رعایت ملاحظات عدالت اجتماعی صورت گیرد. پزشکیان تصریح کرد: آنچه نباید اتفاق بیفتد، نارضایتی اقشار کم‌درآمد از نحوه توزیع منابع و حمایت‌های عمومی است.

آگاهی بدون توقف

هر روز هفته و هر ساعت از شبانه روز با تازه‌ترین اخبار، تحلیل‌ها و ویدئوها در رسانه‌های آنلاین آرمان ملی

armanmeli.ir
armanmeli
@armanmeli
armanmeli.ir