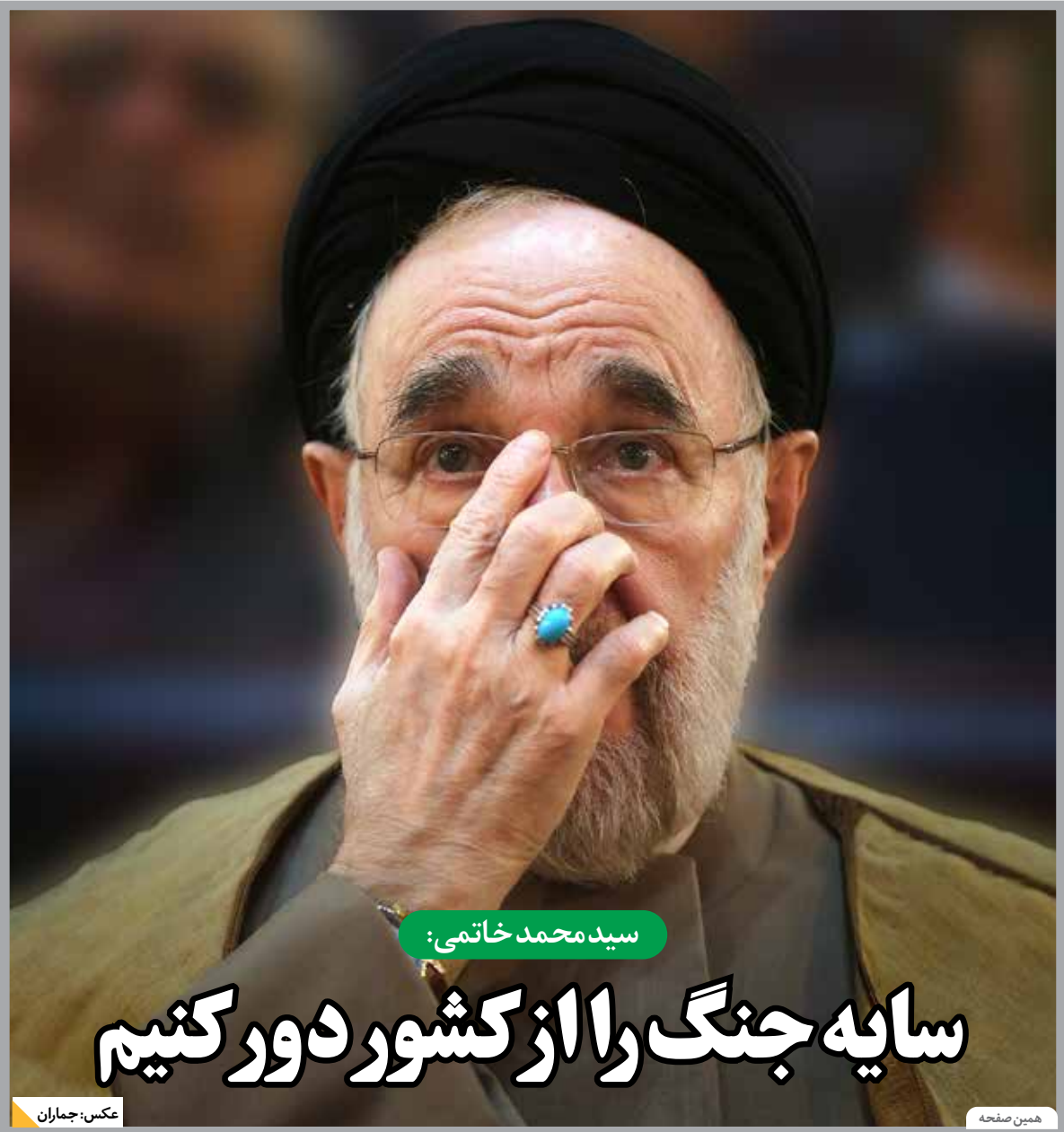




عکس: جماران

رئیس جمهور:

منافع مدیریت باید

صرف اقشار کم برخوردار شود

آرمان ملی: رئیس جمهور در نشست بررسی روند بهینه سازی 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

«آرمان ملی» از مواضع اخیر سعید جلیلی گزارش می دهد

وحدت ملی به وقت مصلحت

صفحه ۲

«آرمان ملی» تحولات میدانی در قبال آب های جنوبی ایران را بررسی می کند

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

صفحه ۲

«آرمان ملی» گزارش می دهد

مسابقه سنگین تورم و کالابرگ

صفحه ۳

یادداشت

سلامت روان و مدیریت محرک های هیجانی

پریساحاجی محمدی

دکتری کسب وکار حرفه ای

مقابله با محرک های عاطفی با افزایش آگاهی آغاز می شود و به انجام اقدامات جدید و متفاوت می انجامد! محرک های عاطفی چیستند؟ محرک های عاطفی موقعیت های محیطی، بین فردی، حسی یا شناختی هستند که واکنش های منفی ناگهانی و شدیدی را در فرد برمی انگیزند...

ادامه در همین صفحه

سخن روز

الزیدی و گفت وگو با عربستان و کویت

حسن هانی زاده

کارشناس مسائل بین الملل

سفر علی الزیدی نخست وزیر عراق، به عربستان سعودی و کویت را باید در چارچوب تحولات اخیر منطقه، به ویژه 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

رئیس جمهور مطرح کرد:

عدالت در توزیع یارانه ها؛ محور

سیاست های مدیریت مصرف انرژی

رئیس جمهور در نشست بررسی روند بهینه سازی 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 یارانه ها حاصل شود، باید صرف تقویت معیشت اقشار کم درآمد و بهبود وضعیت اقتصادی خانوارهای کم برخوردار شود. مسعود پزشکیان با اشاره به ضرورت تبیین دقیق ابعاد سیاست های اصلاحی برای افکار عمومی، خاطرنشان کرد: نباید در تشریح این رویکرد صرفاً بر موضوع واقعی سازی قیمت ها تأکید شود؛ آنچه برای دولت اهمیت دارد، کسب درآمد نیست، بلکه برقراری عدالت در توزیع منابع ملی و برخورداری منصفانه مردم از ظرفیت ها و ثروت های کشور است. وی افزود: رسانه ها و مسئولان باید ابعاد مختلف این سیاست را برای جامعه تبیین کنند و اجازه ندهند موضوع عدالت در توزیع منابع، صرفاً از زاویه تغییر قیمت ها مورد توجه قرار گیرد. مسئله اساسی، اصلاح سازوکارهای تخصیص یارانه ها به نحوی است که منافع عمومی و نیازهای اقشار کم برخوردار در اولویت قرار گیرد. پزشکیان در ادامه، با اشاره به ضرورت بازنگری در شیوه تخصیص یارانه گاز نیز بر لزوم طراحی سازوکاری عادلانه برای بهره مندی خانوارها از حمایت های دولتی تأکید کرد. رئیس جمهور با طرح این پرسش که چرا باید سازوکار تخصیص یارانه به گونه ای 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 کم درآمد از نحوه توزیع منابع و حمایت های عمومی است.

نیست، بلکه خاستگاه قدیمی ترین مدنیت های تاریخ بشر است؛ سرزمینی که نه تنها در درون خود، بلکه در گفت وگوهای تاریخی با یونان و دیگر تمدن های کهن، پیوسته علم، فلسفه، فرهنگ و هنر را تولید، تقویت و مبادله کرده است. پس آنان که امروز پرچمدار تهدید و جنگ تمدن ها هستند، نمی توانند در برابر ایران داعیه دار اندیشه، عدالت، آزادی و حقوق انسانی باشند. خاتمی در بخش دیگری از این بیانییه 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 جنگ افروزی ها و ادعاهای تمدنی موهوم، از همه صاحبان اندیشه و دانش، نخبگان سیاسی و مدنی و عموم شهروندان که دل در گرو ایران دارند، خاضعانه می خواهم که تمامی سرزمینی، تاریخی و تمدنی ایران را در کانون رویکرد ها و راهکارهای اندیشه ای و سیاستی خود قرار دهند و صدای این خواسته و اراده ملی را به همه سطوح و ظرفیت های گفت وگویی در تمامی عرصه های ملی و بین المللی برسانند

متعدد و گاه حتی متناقض می باید و اشاره و تمرکز بر هر جنبه می تواند خطا باشد. فرض کنیم سیاستمداری می گوید: «امروز همه نیروهای انقلاب باید برای نقش آفرینی در تراز انقلاب بایستند». این عبارت در ظاهر یک توصیه اخلاقی یا سیاسی است، اما با خود چند پرسش مهم هم می آورد. تراز انقلاب را چه کسی تعیین می کند؟ معیار سنجش آن چیست؟ آیا این معیار در همه موقعیت ها یکسان است؟ چه کسی می تواند 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 گروه ها و جریان های سیاسی باید ملازم شفافیت باشد. اگر روزگاری می شد چنین جملاتی را به کار برد، در شرایط فعلی لازم است در استفاده از چنین جملاتی خودداری رفتار کرد. این روزها وضوح و روشنی لازمه عبور از شرایط سخت است.

سید محمد خاتمی:

نظم ظالمانه جهانی را به عنوان یک واقعیت ببینیم و برای تأمین منافع خود فعالیت کنیم

به نظم جهانی انتقاد داشته باشیم. این طور نیست که بگوییم راه نجات ما، پذیرش نظم لیبرال است... همچنین سید محمد خاتمی در بیانیه ای اظهار داشت: من بنا به تجربه اندکی که در خدمتگزاری به ملت شریف ایران دارم، احساس می کنم که در کنار آنچه بر سفره زندگی امروز مردم می گذرد، تهدیدهای بزرگ تری فردای ما و دنیای پیرامون ما را فرا گرفته است. روزی دعوت به «گفت وگوی تمدن ها» با نام ایران تبدیل به رویکردی جهانی و رسمی شد، اما اکنون در میانه جنگ های پر دامنه و تجاوزهای آشکاری که مدام قربانیان مشهود و نامشهود می گیرد، سخن از «جنگ تمدن ها» به میان می آید و این نشانه جدیدی از تشدید بحران های جهانی و منطقه ای است. وی اضافه کرد: وزیر امور خارجه آمریکا اخیراً در آتن برای تیار دادن تاریخی به جنگ افروزی ها و زیاده خواهی های امروز دولت خود، سخن از برخورد تمدن های کهن ایران و یونان به میان آورده است؛ سخنی که نه اعتبار علمی دارد و نه وجاهت سیاسی، و تنها می خواهد تجاوزگری های امروز را در پوششی از تقابل های موهوم تاریخی و تمدنی توجیه کند. رئیس دولت اصلاحات یادآور شد: ایران تنها یک نام جغرافیایی

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 دوقانو (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 می کنند. نظم موجود جهانی، نظم ظالمانه ای 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 می کند و به قدرت دوم جهان تبدیل شده و هدف رسیدن به جایگاه قدرت نخست جهان را دنبال می کند. حجت الاسلام و المسلمین سید محمد خاتمی در نشست بنیاد باران گفت: خطاب به آخوندی سخنران نشست بیان کرد: یک سوء تفاهم می که ممکن است در صحبت های شما ایجاد شود، این است که نظم لیبرال را مطلوب می دانید. ما باید ارزش ها را مورد احترام قرار دهیم. حتماً باید به توسعه توجه ویژه داشته باشیم و با فقر مبارزه کنیم. اما اکنون خیلی ها هستند که با نظم موجود در جهان مخالف اند. انتقاد به نظم لیبرال، مسأله ای است که از حدود ۱۹۴۰ مطرح شد. ما می توانیم

«آرمان ملی» از سیاست ورزی در کشور گزارش می دهد

ابهام، آفت سیاست داخلی

مردم کشور یک حق است و باید ادا شود. در عین حال دیده می شود که برخی سیاستمداران با افراط تأثیرگذار در سیاست سخنانی به زبان می آورند که تاویل پذیر است. یعنی شنونده نمی تواند به سادگی معنا و منظور گوینده را درک کند. اگر هم درک یادر یافتی از آن سخن متصور است، به واسطه تکرار بسیار زیاد جمله مبهم است. یعنی تکرار زیاد موجب معنا فرینی می شود.

تاویل پذیری

همانطور که گفته شد، سیاست لزوماً نمی تواند عاری از ابهام باشد، ولی هر چه سیاست با زندگی مردم، حقوق آنان و پاسخ گویی کارگزاران و مسئولان ارتباط داشته باشد، ضرورت شفافیت بیشتر می شود. نقطه آغاز داستان جایی است که ابهام نه یک استندارد زبان سیاسی بلکه به شیوه ای معمول تبدیل می شود. 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 می بندد. سخن مبهم و تاویل پذیر سویه ها و جنبه های

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 دوقانو (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 می کنند. نظم موجود جهانی، نظم ظالمانه ای 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 می کند و به قدرت دوم جهان تبدیل شده و هدف رسیدن به جایگاه قدرت نخست جهان را دنبال می کند. حجت الاسلام و المسلمین سید محمد خاتمی در نشست بنیاد باران گفت: خطاب به آخوندی سخنران نشست بیان کرد: یک سوء تفاهم می که ممکن است در صحبت های شما ایجاد شود، این است که نظم لیبرال را مطلوب می دانید. ما باید ارزش ها را مورد احترام قرار دهیم. حتماً باید به توسعه توجه ویژه داشته باشیم و با فقر مبارزه کنیم. اما اکنون خیلی ها هستند که با نظم موجود در جهان مخالف اند. انتقاد به نظم لیبرال، مسأله ای است که از حدود ۱۹۴۰ مطرح شد. ما می توانیم

آرمان ملی - مرتضی خبازیان: درست است که سیاست داخلی و خارجی در نهایت از یک مرکز تعیین می شود اما این دورامی توان از نظر گویایی با 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 تصمیم های خود را ندهد. به عبارت دیگر مهم بودن سیاست یک کشور می تواند محلی برای چانه زنی و گرفتن امتیاز باشد تا در یک توافق دو یا چند جانبه ابهامات برطرف شود. یعنی روشننگری در سیاست خارجی می تواند 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 مواجعه با شهروندان هم مانند مواجعه با کشورهای دیگر است؟ پاسخ منفی است. شهروندان صاحبان کشور محسوب می شوند و باید اگر سواالی دارند، مسئولان برای رفع ابهام تلاش کنند. روشن شدن دیدگاه ها و دلایلی که منجر به تصمیم شده است برای

سلامت روان و مدیریت محرک های هیجانی

ادامه یادداشت / این محرک ها کاملاً شخصی هستند و از فردی به فرد دیگر تفاوت دارند. با این حال، می توانند بسیار ظریف مانند بوی یک عطر خاص یا کاملاً مستقیم مانند انتقاد دیگران از ظاهر یا رفتار باشد. محرک های عاطفی باعث می شوند افکار و احساساتی را تجربه کنید که اغلب با رویداد در حال وقوع تناسبی ندارند! این واکنش شبیه به یک واکنش غیرارادی و آتی است و اغلب ناشی از آسیب روانی یا درگذشته و یا موقعیتی تنش زامی باشد. درک عوامل برانگیزاننده: شناسایی و مدیریت محرک های عاطفی برای رشد فردی ضروری است. محرک های عاطفی (تریگرها) بخشی اجتناب ناپذیر از زندگی ما هستند و اغلب به واکنش های شدیدی منجر می شوند که می توانند آرامش خاطر ما را برهم زده و مانع رشد فردی مان شوند. بنابراین می بایست این محرک ها را بشناسید، درک کنید و مدیریت نمایید تا بتوانید به جای واکنش های تکانشی (هیجانی و آتی)، با وضوح و تسلط و بموقع به هر یک از آنها درست پاسخ دهید. احساسات ما قدرتمند هستند و هنگامی که تحریک می شوند، می توانند ما را در نوساناتی شدید مانند تجربه ترن 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، ریشه های محرک هایتان را بررسی کنید و راهکارهایی را برای مدیریت مؤثر آنها به کار بگیرید. با تسلط بر محرک های خود، می توانید روابط سالم تری ایجاد کنید، تصمیم گیری خود را بهبود بخشید و استرس را کاهش دهید و همچنین درمی یابید که چگونه تنظیم هیجانی می تواند به ارتباطات بهتر، افزایش عزت نفس و احساس عمیق تری از آرامش درونی منجر شود. محرک ها نشانه ضعف یا واکنش بیش از حد نیستند آنها سیگنال هایی از سیستم عصبی هستند که نشان می دهند چیزی آشنا و دارای بار احساسی فعال شده است. اغلب، شدت احساسی، تجربیات گذشته را منعکس می کند تا صرفاً وضعیت فعلی. محرک های احساسی می توانند به صورت تغییرات ناگهانی خلق و خو، تنش فیزیکی، افکار مزاحم یا تمایل به عقب نشینی یا واکنش دفاعی ظاهر شوند درک اینکه یک محرک احساسی چیست، به شما این امکان را می دهد که به جای قضاوت خود، با کنجکاوی به این لحظات نزدیک شوید. راه های مؤثر برای مدیریت محرک های احساسی عبارتند از: مکث قبل از واکنش، حتی برای چند نفس آرام کردن خود از طریق آگاهی حسی نامیدن احساسی که تجربه می کنید 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 می کنند بیان واضح نیازها به جای واکنش تکانشی یا باتمرین، این پاسخ ها حتی در لحظات پر از احساسات، قابل دسترس تر می شوند. رسیدگی به محرک های عاطفی، جزء کلیدی بهبودی پایدار است و کمک می کند تا مهارت های تنظیم هیجان را در خود پرورش دهند، خطر بازگشت (عود) را کاهش دهند و حس یابثبات تری از خویشتن ایجاد کنند. برای کمک به تنظیم هیجانات خود، اقدامات مختلفی انجام دهید شما باید راه هایی برای «لنگر انداختن» خود در واقعیت حال حاضر پیدا کنید و می تواند شامل موارد زیر باشد: استراحت کردن، پیاده روی، انجام تمرینات تنفس عمیق، تمرین مدیتیشن خودتان را در لحظه حال تثبیت کنید تا فعالیت آمیگدال (بخشی از مغز که مسئول واکنش های 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 برد، اما به مرور زمان، این تثبیت خود یا لنگر انداختن در لحظه حال آسان تر و طبیعی تر خواهد شد.

