



کابینه چهاردهم؛ محصول همت رئیس جمهور
و کمک ارزنده مجلس

ما را بشنوید



تحلیل

خطاهای شناختی که زندگی ما را تبدیل به جهنم می‌کند

سپهرغرب، گروه خانواده: در مواجهه با اتفاقات مختلف ذهن ما با افکاری رو به رو می‌شود که عمل به این افکار گاهی نتایج نامناسبی را به همراه دارد.

شبه واقعی

تفسیر فرد از یک رویداد شیوه رفتار و نوع احساس وی را تعیین می‌کند، واقعیت این است که بسیاری آدم‌ها هنگامی که در می‌یابند چگونه احساس‌های آنها تابع نحوه تفکرشان درباره وقایع است و چگونه با تغییر دادن تعبیر و تفسیرشان از واقعیت می‌توانند احساسات خود را تا حدود زیادی تغییر دهند حیرت زده می‌شوند. به طور کلی آدم‌ها به این دلیل وارد فرآیند درمان می‌شوند که احساس‌ها رفتار و روابط بین فردی آن‌ها مختل شده است.

در این بین دو نکته را نباید فراموش کرد که بین افکار و احساسات تفاوت وجود دارد و افکار هر فرد احساس‌ها و رفتارهای او را به وجود می‌آورد.

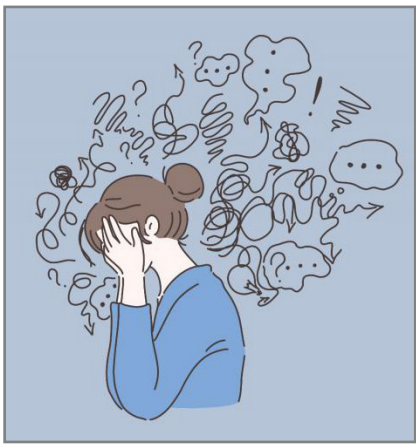
احساس‌ها تجربه‌های درونی هیجان‌ها هستند. مثلاً من ممکن است احساس اضطراب، افسردگی، خشم، ترس، درماندگی خوشحالی شادمانی،خستگی بی‌تفاوتی،کنجکاوی،نامیدی پشیمانی یا خود سرزنشی،کنم گفتن این‌که من احساس یا هیجان خاصی، دارم مانند این است که بگویم این اتوی داغ می‌سوزاند یا این کلوچه از نظر من خوشمزه است ما احساس‌ها را مورد چالش قرار نمی‌دهیم بلکه افکاری را که باعث تولید احساس‌ها می‌شوند را مورد بحث و چالش قرار میدهیم، ما باید در بیابیم که چگونه افکار می‌توانند احساسات را ایجاد کرده و شدت احساس را افزایش یا کاهش دهند.

اغلب وقتی با افکارمان مواجه می‌شویم، مثلاً به خودمان می‌گوییم فلانی دارد از من سوءاستفاده می‌کند، همه چیز به طور عم انگیزی رو به نابودی است یا هرگز موفق نخواهم شد به گونه ای برخورد می‌کنیم که انگار افکار ما عین واقعیت هستند در حالی که شاید اینطور نباشد.

در فهرست زیر با مطالبی آشنا می‌شوید که در علم روان شناسی به آن خطاهای شناختی می‌گویند، افکار از پیش تعیین شده ای که در نهایت واکنش‌های رفتاری ما در مقابل دیگران را رقم می‌زنند.

با شناسایی هر کدام از این افکار می‌توانیم تعاملات جدیدی را اطرفیان خود ایجاد کنیم و روابط بین فردی قدیمی که در آن با مشکل مواجه بودیم را اصلاح کنیم.

ذهن خوانی؛ شما فرض را بر این می‌گذارید که می‌دانید آدم‌ها چه فکر می‌کنند بی‌آنکه شواهد کافی درباره افکارشان داشته باشید.مثلا (او فکر میکند من یک بانده ام)



پیش‌گویی آینده؛ آینده را پیشگویی می‌کنید، پیشگویی می‌کنید که اوضاع بدتر خواهد شد یا خطری در پیش است.مثلاً (در امتحان قبول نخواهم شد یا این شغل را به دست نخواهم آورد)

فاجعه ساز؛ شما بر این باورید که آنچه که اتفاق افتاده است با اتفاق خواهد افتاد آن چنان دردناک و غیرقابل تحمل خواهد بود که شما نمی‌توانید آن را تحمل کنید مثلاً اگر در امتحان رد شوم وحشتناک است. برچسب زدن؛ یک ویژگی منفی خیلی کلی را به خود و دیگران نسبت می‌دهیم. مثلاً؛ (من دوست داشتنی نیستم یا او بی‌لیاقت است)

دست کم گرفتن جنبه‌های مثبت؛ مدعی هستید که دستاوردهای مثبت شما یا دیگران ناچیز و جزئی هستند مثلاً این وظیفه زن خانه است که به همسرش توجه کند بنابراین وقتی به من توجه میکند که شوق القمر نکرده است. این موفقیت‌ها که مهم نیستند خیلی آسان به دست آمدند.

فیلتر منفی؛ تقریباً منحصراً بر جنبه‌های منفی متمرکز میشوید و به ندرت به جنبه‌های مثبت توجه می‌کنید. مثلاً اگر نگاهی بیاندازید متوجه میشوید چه تعداد آدمهایی هستند که مرا دوست ندارند.

تعمیم افراطی؛ صرفاً براساس یک رویداد خاص یک الگوی کلی و فراگیر منفی را استنباط میکنید مثلاً این اتفاق همیشه برای من پیش می‌آید، انگار من خیلی جاها شکست میخورم.

فکر دو قطبی؛ شما یا رویدادها را به صورت همه یا هیچ می‌بینید مثلاً همه مرا کتاکر گذاشته اند یا وقت تلف کردن بود.

این‌ها بخشی از خطاهای شناختی یا تعریف‌هایی هستند که ذهن ما را فرارگفته اند در گزارش‌های بعدی تعداد دیگری از خطاهای شناختی را معرفی و نحوه رو به شدن بان‌ها را ارائه خواهیم داد.

میانگین سن اولین فرزندآوری والدین ایرانی اعلام شد

سپهرغرب، گروه خانواده: مرکزصد جمعیت سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: براساس آمارهای موجود در این مرکز، میانگین سن مادر در اولین فرزندآوری در کل کشور برابر ۲۷٫۴ سال بوده است. براساس این گزارش میزان شاخص در نقاط شهری ۲۸٫۲ سال و در نقاط روستایی ۲۴٫۳ سال است و بیشترین میانگین سنی مادران در اولین فرزندآوری، در بین استان‌ها مربوط به استان تهران با ۳۰ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با ۲۲٫۶ سال است.

بر اساس این گزارش میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری در کل کشور برابر ۳۲٫۳ سال بوده است. میانگین سن پدر، برای نقاط شهری برابر با ۳۲٫۸ سال و نقاط روستایی برابر با ۲۹٫۶ سال است و در پنج ماهه سال ۱۴۰۳ در بین استان‌ها بیشترین میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری مربوط به استان تهران با رقم ۳۴٫۷ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با رقم ۲۷ سال است.

www.sepehrpress.ir



والدین این موضوع را بهانه تراشی کودکان و نوجوانان خود می‌دانند و اعلام می‌کنند، امکاناتی که کودکانشان در اختیار دارند، آرزوی بسیاری از خانواده‌ها است؛ آنها نمی‌دانند صفا و صمیمیت و دوستی و در کنار هم بودن، چیزی است که خانواده بیشتر از پول و امکانات نیاز دارد. نیکا نیز کلاس بازدم است؛ پدر و مادر او وکیل هستند، او به همراه برادر و پدر و مادر در یک خانه اعیانی در شمال تهران زندگی می‌کند؛ نیکا به معلم خود گفته است خانه ما هشت اتاق خواب دارد و من و برادرم هر کدام یک پرستار داریم، در سال دو بار به سفر خارجی می‌رویم، همه چیز داریم اما آسیب کمتری بینند.

به گفته برزین؛ پیش از این زمان وعده‌های غذایی به دلیل اینکه همه اعضای خانواده دور میز غذا جمع می‌شدند، فرصت خوبی برای گفت‌وگوی اهل خانه و رفع و رجوع برخی مشکلات بود اما به دلیل مسائلی که خردمان برای خانواده ایجاد کرده‌ایم، این امکان از برخی خانواده‌ها گرفته شده است به طوری که شاه‌گوی پدر بر برخی خانه‌ها غذایی بیخ نمی‌شود تا اعضای خانواده دور میز غذا یا سفره بنشینند و دقایقی را در کنار هم باشند؛ یا اگر هم غذا پخته شود، هر کدام از اعضای خانواده در ساعتی که خودشان تمایل داشته باشند، غذایی را میل می‌کنند.

ناشدن همنشین و هم‌صحبت، تنها به خانواده‌هایی با تمکن مالی بالا مربوط نمی‌شود؛ آرزو دختری ۱۴ ساله است که در یک خانواده متوسط زندگی می‌کند؛ می‌گوید در تمام شبانه روز گوشی در دست با افراد مختلف گفت‌وگو می‌کند و تنهایی خود را در فضای مجازی پیر می‌کند، او ترندهای

را می‌بینم و آرزوی دیدار مفصل و گفت‌وگوی صمیمی با خانواده در دلم مانده است؛ در طول روز اگر هم با پدر و مادرم تماس تلفنی بگیرم، بسیار کوتاه خواهد بود.

می‌گوید؛ از شما می‌پرسم، فرزندی که قبل از یکسالگی به مهد کودک سپرده شود؛ در طول عمر شاید به تعداد انگشتان دست غذایی که مادر پخته را بخورد، طعم اخم و لجنند پدر را نهشیده باشد، بیشتر ساعات عمرش را در کلاس‌های مختلف درسی، کمک آموزشی، زبان و موسیقی بگذراند و آرزوی گفت‌وگو با مادر و پدر را نداشته باشد و آنها از مشکلات و خواسته‌هایش بی‌خبر باشند، چه تفاوتی با فرزندی که در بهزیستی بزرگ باشد، دارد؛ شاید اگر به بهزیستی سپرده می‌شدم، حداقل یک معلم یا سرپرست و فردی که بتوان با او صحبت کرد، در دسترس داشت.

آرمین با اینکه نوجوان است اما معتقد است، مگر نوجوانانی که پدر و مادری ثروتمند و با تحصیلات عالی ندارند، غذا چه چیزی می‌خورند؛ احتیاجات انسان و شده است؛ چالش‌هایی که اگر در گذشته موضوعات اقتصادی را در بر می‌گرفت، اکنون روابط میان فردی بین اعضای خانواده بر آن افزوده شده است. آرمین نوجوان ۱۳ ساله درباره خانواده‌اش چنین می‌گوید؛ ساعات کمی از روز پدر و مادرم

سپهرغرب، گروه خانواده: «آنچه کودکان و نوجوانان را شاد می‌کند و به آن نیاز دارند، خرید کیف و کفش و لباس فاخر، خانه‌های لوکس و مجلل و یا حتی تحصیل در مدرسه غیرانتفاعی نیست؛ باور کنید هم‌صحبتی والدین با فرزندان بهترین هدیه است»؛ این عبارت را نه یک روانشناس، بلکه یک نوجوان ۱۳ ساله می‌گوید.

خانواده مهم‌ترین داشته یک انسان است؛ جایی امن؛ از هر کجا که بُردی دری برای باز است تا حس امنیت و آرامش را بازیابی کنی و جانی دوباره بگیری؛ اینکه خانه کجا باشد و خانواده چه کیفیتی داشته باشد از اصل موضوع که دادن حس امنیت و آرامش است، نمی‌کاهد؛ فقط درصد و میزان دریافت این و عنصر مهم و حیاتی تغییر می‌کند.

اما نهاد مقدس خانواده در سال‌های اخیر با چالش‌های متفاوتی از گذشته روبرو شده است؛ چالش‌هایی که اگر در گذشته موضوعات اقتصادی را در بر می‌گرفت، اکنون روابط میان فردی بین اعضای خانواده بر آن افزوده شده است.

آرمین نوجوان ۱۳ ساله درباره خانواده‌اش چنین می‌گوید؛ ساعات کمی از روز پدر و مادرم

مختلفی در این فضا را آموخته است و از این فضا لذت می‌برد.

آرزو می‌گوید مادرم کارمند است و ما یکدیگر را زیاد نمی‌بینیم، پدرم هم دو شیفت کار می‌کند، او هم کاری به کار ما ندارد؛ عملاً در خانه ما هر فردی برای خودش زندگی می‌کند. او برای اینکه این ادعا را ثابت کند، می‌گوید؛ از طریق اینستاگرام غذای ترکی‌های را یاد گرفتم و در زمانی که مادر و پدرم نبودند، غذا پختم؛ شب که پدرم غذا را در یخچال دید، با تعجب به مادرم گفته بود، مگر آرزو به سنی رسیده که بتواند غذا بپزد؛ آنجا بود که متوجه شدم، از زمانی که ۶ ساله بودم تا همین الان من را ندیده و بزرگ شدنم را درک نکرده است!

مادر آرمین نوجوان ۱۶ ساله، مالک یک آزمایشگاه است و پدرش داروخانه دارد؛ به گفته آرمین خانواده آنها از تلاش و تحصیل مادر و پدرش برخوردار است اما صمیمیت و مهربانی و در کنار هم بودن در خانواده آنها نیست. او می‌گوید هر بار به این وضعیت اعتراض می‌کنم که من به این نیاز دارم که در کنار پدر و مادرم باشم، آنها هر بار به بهانه‌ای من را از سر خود بیاز می‌کنند؛ اخیراً برای اینکه تنها نباشم دوستانم را با خود به خانه می‌آورم، یا اینکه با هم به کافه می‌رویم؛ آنها هم اغلب در خانه تنها هستند و یا اینکه با دوستانم برنامه تفریح و خوشگذرانی می‌گذاریم؛ آرمین می‌گوید حتی اگر من شب به خانه نیایم، خانواده متوجه غیبت من نمی‌شوند.

سازمان ملل متحد در سال ۱۹۹۴ میلادی خانواده را چنین تعریف می‌کند: «خانواده یا خانوار به گروه دو یا چند نفره‌ای گفته می‌شود که باهم زندگی می‌کنند، درآمد مشترک برای غذا و دیگر ضروریات زندگی دارند و از طریق خون، فرزندخواندگی یا ازدواج، با هم نسبت دارند»؛ اما این نهاد که در دین مبین اسلام نیز بر تشکیل و حراست از آن تاکید شده، در سال‌های اخیر و در دنیای مدرن با چالش‌هایی همراه شده است که بخشی از آن ناشی از

توسعه فضای مجازی و مشغله های متعدد والدین و بخشی نیز به دلیل غفلت از توسعه روابط میان فردی در خانواده‌ها است.

لیلا برزین کارشناس خانواده در این خصوص می‌گوید؛ دنیای امروز و خانواده‌های امروزی با آنچه در زندگی پدران و مادران ما وجود داشت، تفاوت‌های بسیاری دارد؛ عصر اطلاعات همانطور که موفقیت‌ها و پیروزی‌ها و در پی آنها شادی‌هایی را به خانواده آورده است، آسیب‌هایی را هم به همراه داشته که خانواده‌های نیست که از این آسیب‌ها در امان باشد. وی بر این باور است که خانواده‌ها باید مدیریت اوضاع کنونی را یاد بگیرند تا از وضع موجود آسایش کمتری بیینند.

به گفته برزین؛ پیش از این زمان وعده‌های غذایی به دلیل اینکه همه اعضای خانواده دور میز غذا جمع می‌شدند، فرصت خوبی برای گفت‌وگوی اهل خانه و رفع و رجوع برخی مشکلات بود اما به دلیل مسائلی که خردمان برای خانواده ایجاد کرده‌ایم، این امکان از برخی خانواده‌ها گرفته شده است به طوری که شاه‌گوی پدر بر برخی خانه‌ها غذایی بیخ نمی‌شود تا اعضای خانواده دور میز غذا یا سفره بنشینند و دقایقی را در کنار هم باشند؛ یا اگر هم غذا پخته شود، هر کدام از اعضای خانواده در ساعتی که خودشان تمایل داشته باشند، غذایی را میل می‌کنند.

رفتار مناسب با سالمندان؛

پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها گنجینه بزرگی هستند



سپهرغرب، گروه خانواده: یک روانشناس بالینی گفت: پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها گنجینه بزرگ از اخلاق، عاطفه، ادب و تجربه هستند باید از تجربیات آنها استفاده کنیم و نگذاریم تنها بمانند.

بحرییان

با سالمندان گفت: استاد شهید بهشتی از سن ۶۰ سالگی به بعد را به سه دهه سالمندی تقسیم کردند و سه مرحله را در سالمندی شاهد هستیم. وی افزود؛ در سالمندی یکسری مسائل فیزیکی به وجود می‌آید و باعث کندی حرکت می‌شود، همچنین در سالمندی بیماری‌ها سراغ عزیزان می‌آید. البته علاوه بر این موارد شاهد مسائل شناختی و روانی در سالمندان هستیم که به اینکه فرزندان خود ازدواج کردند و کنانشان نیستند حس تنهایی دارند و با توجه به اینکه شغلی هم ندارند و از لحاظ روانی دچار مشکلاتی می‌شوند و احساس پوچی می‌کنند و با خودشان می‌گویند که سال‌ها تجربه کسب کردیم و از اینکه در جامعه نادیده گرفته می‌شوند دچار افسردگی می‌شوند.

بحرییان توضیح داد؛ آن چیزی که از لحاظ روانی سالمندان را اذیت می‌کند افسردگی است و زمانی که می‌بینند فضا یکنواخت می‌شود، همین باعث احساس تنهایی و رنج آنها می‌شود. ما باید در وهله اول باید بدانیم که در ارزش‌های دینی هم داریم که پدر و مادر را تنها نگذاریم و مرتب سراغ آنها برویم و احترام آنها را نگه داریم.

وی افزود؛ غرور و عزت آنها خدشه دار نشود، آنها را محور قرار دهیم و نوه‌ها یا پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها دیدار داشته باشند، عروس و دامادها کنار آنها باشند. آنها را در مراسم‌ها دعوت کنند چراکه پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها گنجینه بزرگ از اخلاق، عاطفه، ادب و تجربه هستند باید از تجربیات آنها استفاده کنیم و نگذاریم تنها بمانند.

روانشناس بالینی بیان کرد؛ مشکل بزرگی که وجود دارد مسئله خانه سالمندان است که متأسفانه برخی خانواده‌ها مثل خارجی‌ها پدر و مادر خود را به خانه سالمندان می‌برند و این بزرگترین آسیبی است که هم به خودشان و جامعه می‌زنند. بحرییان کارشناس کرد؛ در صورتی که سلامتی خانواده همراهی با سالمند قشنگ‌تر خواهد بود زمانی که سالمند به دهه دوم و سوم سالمندی خود می‌رسد نباید بی‌احترامی صورت بگیرد و جامعه ما و کشور‌های دیگر هم رو به سالمندی می‌رود و باید از سالمندان خود توجه کنیم و با توجه به بهداشت که وجود دارد سن سالمندان بالاتر رفته و نیاز است کرامت سالمندان را حفظ کنیم و به نظرات آنها اهمیت بدهیم.

سپهرغرب، گروه خانواده: مرکزصد جمعیت سازمان ثبت احوال کشور اعلام کرد: براساس آمارهای موجود در این مرکز، میانگین سن مادر در اولین فرزندآوری در کل کشور برابر ۲۷٫۴ سال بوده است. براساس این گزارش میزان شاخص در نقاط شهری ۲۸٫۲ سال و در نقاط روستایی ۲۴٫۳ سال است و بیشترین میانگین سنی مادران در اولین فرزندآوری، در بین استان‌ها مربوط به استان تهران با ۳۰ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با ۲۲٫۶ سال است.

بر اساس این گزارش میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری در کل کشور برابر ۳۲٫۳ سال بوده است. میانگین سن پدر، برای نقاط شهری برابر با ۳۲٫۸ سال و نقاط روستایی برابر با ۲۹٫۶ سال است و در پنج ماهه سال ۱۴۰۳ در بین استان‌ها بیشترین میانگین سن پدر در اولین فرزندآوری مربوط به استان تهران با رقم ۳۴٫۷ سال و کمترین آن مربوط به استان سیستان و بلوچستان با رقم ۲۷ سال است.

● **خشم کودکان را به خودتان نگه‌ریز** ●

خشم کودکان را به خودتان نگه‌ریز

داشتن ظرفیت تحمل خشم کودک

سپهرغرب، گروه خانواده: یک روانشناس شخصیت گفت: بچه‌ها در سن بالاتر از ۳ سال گاهی خشم زیادی را بی‌دلیل به مراقب اصلی خود (مادر یا پدر) ابراز می‌کنند. مهم است بدانید که این رفتار، بخشی از مراحل رشدی کودک است و ناکارآمدی یا بی‌کفایتی شما نیست.

او گفت؛ لازم است کودک بتواند به راحتی خشم و نفرت خود را ابراز کند و نترسد که به خاطر این احساسات طرد یا تنبیه شود. گاهی بعد از ابراز خشم بی‌دلیل به والدین، کودک سعی می‌کند به نوعی عذرخواهی کند. این عذرخواهی بسته به نوع شخصیت کودک متفاوت است؛ برخی کودکان مستقیم عذرخواهی می‌کنند، برخی با کشیدن نقاشی و نشان دادن آن به مادر، و برخی دیگر با دوباره مراجعه به مادر و حتی الکی کتک زدن او، تلاش می‌کنند ارتباط خود را با مادر برقرار کنند. به هر صورت، هر کودک زبانی برای آشتی و ابراز پشیمانی دارد. مهم این است که مادر کودک برای ترمیم استقبال کند.

زند تصریح کرد؛ گاهی مادری ممکن است بگوید: «نه، تا وقتی قول ندهی که دیگر هیچ‌وقت این کارهای باهش را تکرار نکنی، من تو را نمی‌بخشم.» یا (تا قول ندهی که دیگر خرابکاری نکنی، عذرخواهی‌ات را قبول نمی‌کنم.)، اما باید دانست که حتی بزرگسالان نیز همیشه قادر به پایبندی به قول‌های خود نیستند، چه برسد به کودکی که هنوز مهارت‌های خودکنترلی (self-control) در او شکل نگرفته است.

او گفت؛ چنین برخوردی به کودک این پیام را می‌دهد که آسیبی که به من زده‌ای جبران‌ناپذیر است و من فضا برای ترمیم به تو نمی‌دهم. ممکن است کودک احساس کند که تمام اذیت‌ها و چیخ‌هایش باعث شده تا مادرش به این حد برسد که حتی موهایش سفید شده است. وقتی کودک برای ترمیم نزد شما می‌آید، به او فضا بدهید و بگذارید ببیند که شما همچنان پذیرای او هستید. این به کودک می‌فهماند که مادرش توانایی این را دارد که پس از عصبانیت همچنان امن و قابل اعتماد باقی بماند و با ابراز خشم، چیزی خراب نشده و او فرصت جبران دارد. این پیام مهمی است که کودک در بزرگسالی هم نباید از ابراز درست خشم خود بترسد و نباید همیشه کوتاه بیاید تا دیگران را از دست ندهد.

نگاه

کمال‌گرایی؛ مسیری به سوی افسردگی پنهان

سپهرغرب، گروه خانواده: یک روانشناس بالینی گفت: کمال‌گرایی، با تمام زرق و برق‌هایش، می‌تواند در نهایت به افسردگی ختم شود.

مهما داوری اظهار کرد: کمال‌گرایی، به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی که در آن فرد به طور مداوم به دنبال رسیدن به استانداردهای بسیار بالا و غیرقابل دستیابی است، می‌تواند در بلندمدت منجر به مشکلات روانی مختلف از جمله افسردگی شود. این افراد معمولاً به خود فشار زیادی وارد می‌کنند تا همه چیز را به بهترین شکل ممکن انجام دهند و از اشتباهات به شدت هراس دارند.

این تلاش برای رسیدن به کمال، اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت به موفقیت‌های قابل توجهی منجر شود، اما در بلندمدت به عواقب ناخوشایندی ختم می‌شود.

او ادامه داد، یکی از عوامل اصلی که باعث افسردگی در افراد کمال‌گرا می‌شود، ناکامی‌های پیدریی در رسیدن به اهداف بلندپروازانه است. این افراد به دلیل انتظارات غیرواقعی که از خود دارند، به ندرت از عملکرد خود رضایت دارند. حتی در صورت موفقیت، به جای لذت بردن از آن، بیشتر روی نقاط ضعف و کاستی‌های خود تمرکز می‌کنند.

افسردگی منجر شود. دآوری تصریح کرد: همچنین، افراد کمال‌گرا تمایل دارند که به شدت از شکست‌ها و اشتباهات خود ناامید شوند.

آنها این شکست‌ها را نشانه‌ای از ناتوانی‌های خود می‌دانند و به سختی می‌توانند آنها را به عنوان بخشی از فرایند یادگیری بپذیرند. این نگرش منفی نسبت به شکست‌ها می‌تواند به احساس بی‌ارزشی و خودکم‌بینی منجر شود که از عوامل مهم ایجاد افسردگی است.



او ادامه داد، از سوی دیگر، افراد کمال‌گرا به دلیل تمایل به کنترل کامل بر همه جوانب زندگی، غالباً با استرس مزمن مواجه هستند. این استرس نه تنها باعث خستگی جسمی و روانی می‌شود، بلکه می‌تواند سیستم عصبی را تضعیف کند و فرد را در معرض خطر بیشتری برای افسردگی قرار دهد.

آنها همچنین ممکن است از ترس عدم موفقیت، از انجام وظایف مهم خودداری کنند که این امر می‌تواند به احساس بی‌کفایتی و کاهش اعتماد به نفس منجر شود.

داوری تصریح کرد: کمال‌گرایی نیز می‌تواند به مشکلات اجتماعی منجر شود. افراد کمال‌گرا به دلیل انتظارات بالایی که از خود و دیگران دارند، ممکن است در روابط بین‌فردی خود با چالش‌های زیادی مواجه شوند.

این افراد ممکن است از دیگران انتظارات غیرواقعی داشته باشند یا به شدت از انتقادهای دیگران تأثیر بپذیرند.

این عوامل می‌تواند باعث ایجاد تعارضات در روابط و انزوای اجتماعی شود که از عوامل مهم افسردگی به شمار می‌آید.

او ادامه داد، در نهایت، کمال‌گرایی می‌تواند فرد را از تجربه لذت‌های زندگی محروم کند. افراد کمال‌گرا غالباً تمام وقت و انرژی خود را صرف رسیدن به اهداف بلندپروازانه می‌کنند و کمتر به خود اجازه می‌دهند که از لحظات خوش زندگی لذت ببرند. این تمرکز بر کار و وظیفه، به جای لذت‌بردن از زندگی، می‌تواند باعث احساس پوچی و نارضایتی عمیق در طولانی‌مدت شود.

داوری تصریح کرد: برای مقابله با این اثرات منفی، افراد کمال‌گرا باید بیاموزند که انتظارات خود را تعدیل کرده و از خود و دیگران انتظار کمال نداشته باشند.

پذیرش اشتباهات و شکست‌ها به عنوان بخشی طبیعی از زندگی و یادگیری، می‌تواند به کاهش استرس و پیشگیری از افسردگی کمک کند. همچنین، یادگیری روش‌های مدیریت استرس و ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی، می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی و پیشگیری از افسردگی در افراد کمال‌گرا منجر شود.

نوزادان ایرانی به‌جای شناسنامه، کارت ملی دریافت خواهند کرد

سپهرغرب، گروه خانواده: معاون وزیر و رئیس سازمان ثبت احوال کشور گفت: در آینده در بدو تولد به نوزادان، کارت ملی می‌دهیم و دیگر به سمت شناسنامه نمی‌رویم.

هاشم کارگر با بیان اینکه نقشه‌راه ما تحقق سازمانی هوشمند است و طراحی و برنامه‌ریزی‌ها در این راستا شکل می‌گیرد، اظهار کرد: سال گذشته رخدادهای خوبی را شاهد بودیم و یکی از آن‌ها سامانه هویت دیجیتال ایرانیان بود که به سرانجام رسید. وی ادامه داد، در این راستا تلاش داریم احراز هویت مردم را در بخش خصوصی دولتی به صورت مجازی و غیر حضوری انجام دهیم که پیش‌تر به دلیل نبودن این بستر برخی بانک‌ها به این سمت حرکت کردند که مورد تأیید نبود. امروز خدمات سریع و مطمئن انجام می‌شود و کمترین اطلاعات هویتی در اختیار دستگاه‌ها خواهد بود که اطمینان خاطری به مردم می‌دهد. کارگر افزود، احراز هویت بیومتریک و امضای الکترونیک هم ارائه می‌شود و حتی در انعقاد قراردادها توسط سازمان ثبت احوال اطمینان بخشی می‌شود. معاون وزیر کشور ادامه داد، در چند روز آینده اطلاع‌رسانی می‌شود تا از نسخه موبایلی استفاده به عمل آید.

موانع و راهکارهای توسعه مشاغل خانگی زنان



فقدان روحیه کار تیمی و گروهی، فقدان توانایی در برقراری ارتباط با سایر زنان، نبود توانایی‌های مورد نیاز برای شروع کار، تمایل نداشتن به ایجاد تحول در دانسته‌های شخصی برای شروع کار، اعتماد به نفس پایین و نبود خودباوری فرد از جمله عوامل روانشناختی در این زمینه هستند.

زیاد بودن فعالیت‌های مدیریت منزل و نداشتن وقت آزاد برای انتخاب کار از جمله موانع روانشناختی و خانوادگی در این زمینه هستند.

موانع فرهنگی

توانا نبودن نهادهای مرتبط در شناسایی دقیق زنان خود سرپرست یا بدسرپرست، نبود همکاری زنان و دختران نیازمند به نهادهای مرتبط، تصورات منفی در مورد همکاری با نهادهای مرتبط، وجود نگاه‌های ترحم آمیز جامعه به زنان و دختران، انعطاف ناپذیری زنان در برخی مشاغل، دستمزدهای بسیار اندک برای زنان در شرایط برابر با آقایان و نبود تفکر جمعی در جامعه از جمله موانع فرهنگی در این زمینه هستند.

موانع مالی و آموزشی

همکاری ناتمام برخی نهادهای مرتبط برای ایجاد مشاغل مورد نیاز زنان خود سرپرست یا بدسرپرست، تأمین نکردن هزینه‌های مورد نیاز برای ایجاد شغل جدید، گران بودن وسایل و ادوات مورد نیاز برای ایجاد یک کار جدید، نبود برنامه حمایتی دولت در مراحل بعد از راه‌اندازی مشاغل خانگی از جمله موانع مالی در این زمینه هستند.

همچنین نگرش منفی خانواده به کار کردن دختران و زنان، سخت‌گیری در انتخاب کار زنان و دختران خانواده و اعمال محدودیت‌هایی در این باره، استقبال نکردن همسران و مردان خانواده از تداوم کار زنان، زیاد بودن فعالیت‌های چپه‌داری،

سپهرغرب، گروه خانواده: نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد: از طریق فرهنگ‌سازی و توانمندسازی، حمایت‌های مالی، برقراری

کلاس‌های آموزشی، تبلیغات و بازاریابی می‌توان فضای کسب‌وکار خانگی زنان په‌ویژه زنان بدسرپرست و خودسرپرست را رونق بخشید.

تجربه بسیاری از کشورها نشان می‌دهد کسب و کارهای خانگی راهکار مناسبی برای کاهش نرخ بیکاری و فراهم آوردن زمینه اشتغال زنان و جوانان به حساب می‌آید.

بنابراین در شرایطی که کشور دچار مشکل بیکاری جوانان و زنان است و از طرفی اشتغال در بخش‌های دولتی و خصوصی با هزینه و سرمایه‌های به نسبت گزافی همراه است، توسعه مشاغل خانگی فرصتی مناسب برای اجرای سیاست‌های اشتغال و کارآفرینی با ریسک و هزینه‌های بسیار پایین است.

در این باره آمار وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی در سال (۱۴۰۱) حاکی از این است که طی سال‌های ۹۶-۱۳۹۲ حدود ۷۵۶ هزار نفر در کشور جهت راه‌اندازی کسب و کارهای خانگی اقدام کرده‌اند که از این تعداد برای حدود ۳۱۴ هزار نفر مجوز صادر شده است. همچنین در تازه‌ترین آمار «آرژنا همتیان» رئیس پیشین دبیرخانه ستاد فرماندهی حمایت از مشاغل خانگی وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی از ایجاد ۱۶۰ هزار کسب و کارهای خانگی در دولت سیزدهم خبر داده بود.

همچنین بر اساس آمار موجود در کشور، ۸۰ درصد دریافت‌کنندگان تسهیلات از بانوان و ۲۰ درصد از مردان بودند. گفنتی است اقتصاد برخی از کشورها از جمله تایوان تا ۸۰ درصد درآمدشان وابسته به کسب و کارهای خانگی است ولی در ایران براساس برآوردهای به عمل آمده رقمی بین ۱۰ تا ۱۵ درصد از تولید ناخالص داخلی در کشور به فعالیت در حوزه کسب و کارهای خرد و مشاغل خانگی اختصاص دارد.

از این مقدار سهم کسب وکارهای خانگی حدود ۳۰ درصد از کل کسب و کارهای خرد در کشور است.

با این حال، با وجود مزایای توسعه کسب و کارهای خانگی و نقش عمده‌ای که می‌توانند در توسعه اشتغال و کارآفرینی ایفا نمایند، بروز موانع متعدد سبب شده تا کسب و کارهای خانگی به طور مناسب توسعه نیابند.

انتخاب واقع‌بینانه در ازدواج؛ از اهداف و برنامه‌های مشترک تا ارزیابی فیزیولوژیکی

سپهرغرب، گروه خانواده: یک روانشناس گفت: نکته‌ای که پیش از ازدواج خیلی اهمیت دارد، شناخت و آگاهی دقیقی افراد از یکدیگر است.

ایمانی درباره انتخاب صحیح در ازدواج گفت: شاید به این نکته کم توجه شده که چگونه می‌توانیم یک انتخاب خوب واقع بینانه داشته باشیم و بتواند یک بنای درست برای زندگی خودمان ایجاد کنیم. همه ما آدم‌ها با ویژگی‌های رفتاری و شخصیتی متفاوتی زندگی می‌کنیم و انتظارات و خواسته‌های متفاوتی از زندگی داریم و قاعدتا تحت تأثیر آنها الگوهای ارزشی متفاوت و متمایزی داریم.

ایمانی عنوان کرد: بنابراین وقتی می‌خواهیم همسر آینده خود را انتخاب کنیم باید خیلی به این نکته توجه کنیم که شناخت الگوهای رفتاری و خصوصیات و ویژگی‌های آن یک نفر چگونه است و چقدر بر خواسته و انتظارات ما منطبق است.

وی گفت: لزوماً این نیست که آدم‌ها شبیه با الگوهای رفتاری یکسان داشته باشند، بلکه خیلی از افراد به دلیل خصوصیات رفتاری متفاوت، اما با هوش هیجانی بهتر، انطباق پذیری، مسئولیت پذیری، تعهد، صداقت، شفافیت می‌توانند مجموعه‌ای از داده‌ها و اطلاعات را کنار همسرشان داشته باشند و زندگی خوب و به سامانی را درست کنند.

وی ادامه داد: بنابراین نکته‌ای که پیش از ازدواج خیلی اهمیت دارد، افراد شناخت و آگاهی دقیقی از همدیگر داشته باشند تا بتوانند رفتار و واکنش همدیگر را بشناسند.

موجود در این زمینه هستند.

راهکار فرهنگ‌سازی و توانمندسازی

باید ابتدا در راستای کاهش و یا حذف موانع، راهکارهایی ارائه داد که در این مقوله توانمندسازی و فرهنگ سازی برای اشتغال زنان مهمترین راهکار بودند. توانمندسازی از جایی آغاز می‌شود که بی‌قدرت‌ترین انسان‌ها مانند افراد فقیر و زنان جای دارند و باعث می‌شود آنها از بیرون فرآیند توسعه به درون آن آورده شوند.

رویکرد توانمندسازی زنان برخاسته از طرح موضوعاتی همچون توسعه انسانی و عدالت جنسیتی است و از طریق مفاهیمی نظیر انتخاب، قدرت کنترل بر زندگی خود و منابع، توانایی تصمیم‌گیری و دارا بودن مهارت‌های زندگی تبیین و تعریف می‌شود.

حمایت‌های مالی

ترغیب زنان برای تشکیل گروه‌های محلی و جمع آوری سرمایه کار با وام خانگی، ارائه مشاوره برای نحوه هزینه کرد وام‌های افراد تحت پوشش، افزایش لینک‌های ارتباطی با نهادهای مرتبط، استفاده از ظرفیت‌های محله برای ایجاد اشتغال، استفاده از امکانات موجود برای کارگاه و مکان‌های مورد نیاز شغل جدید از جمله راهکارها در این زمینه هستند.

حمایت‌های آموزشی

برگزاری کلاس‌ها در زمان‌های مناسب و با مرسی ماهر، ظرفیت‌سنجی زنان برای یاددهی مهارت‌های مورد نیاز، نظارت بر آموزش‌های ارائه شده، برگزاری کلاس‌ها بدون محدودیت

الگوی تربیتی، خواسته هاش می‌توانیم کنار بیایم، اینکه واقع بینانه رفتار کنیم و یک رابطه را بپذیریم خیلی به ما کمک می‌کند. ایمانی تصریح کرد: یکی از مسائلی که خیلی مهم است، آدم‌ها خیلی رک و صریح باید خواسته و تمایلات انتظارات را بیان کنند و بزرگترین اشتباه این است که ما به خودمان دروغ می‌گوییم و زمانی که وارد رابطه می‌شویم می‌گویید که از ابتدا به من این موضوعات را نگفتید.

مسئله دیگر که در دنیای روانشناسی اهمیت دارد که ما اصل پذیرش را داشته باشیم، ما هر فردی را با هر ویژگی رفتاری و با هر کدام از خصوصیات رفتاری، ارزش‌ها، باورها می‌بینیم و می‌پذیریم قرار است با همدیگر زندگی کنیم و سالیان متمادی در کنار همدیگر باشیم موجب آرامش و آسایش همدیگر باشیم.

این نیست که بگوییم وقتی وارد زندگی شویم او را تغییر می‌دهم چراکه این نگرش خطا است و باید هر فردی را با هر خصوصیات که می‌پذیریم باید قبول کنیم و رشد بدهیم و نسبت به او متعهد باشیم و با صداقت رفتار کنیم، نباید بعد از اینکه وارد زندگی شدیم با پوشش، شاغل بودن، آگاهی، درک درست، رفت خانوادگی طرف مقابل مشکل داشته باشیم.

ایمانی توضیح داد: یک پدیده دیگر که در انتخاب صحیح ازدواج اهمیت دارد حتماً باید ارزیابی فیزیولوژیکی افراد داشته باشند و قبل از ازدواج افراد پیش

دکتر ایمانی پیرامون تطبیق خواسته‌ها و انتظارات گفت: ما چه خواسته و انتظاراتی از طرف مقابل خودمان داریم و او چقدر از آنها را می‌تواند محقق کند زمانی که طرف مقابل نمی‌تواند خواسته‌ها را محقق کند

باید وارد این رابطه شود چراکه این بزرگترین نقض و ایراد است. توجه توأمان به معایب و محاسن، دلایل سازگاری یا ناسازگاری، باید به این نکات توجه کنیم که در چه چیزهایی با هم سازگار هستیم و در چه مواردی ناسازگار هستیم.

وی درباره شناخت درست از خانواده همدیگر یکی از مسائل و موضوعاتی که در زندگی ایرانیان نقش بسیار پررنگی دارد حضور خانواده، نقش آنها، دخالت هایشان است.

آیا ما به این خانواده با نگرش، ارزش،



یکی از مسائلی که خیلی مهم است، آدم‌ها خیلی رک و صریح باید خواسته و تمایلات انتظارات را بیان کنند و بزرگترین اشتباه این است که ما به خودمان دروغ می‌گوییم و زمانی که وارد رابطه می‌شویم می‌گویید که از ابتدا به من این موضوعات را نگفتید.



مراستنی کنید

پنجشنبه ۱۵ شهریورماه ۱۴۰۳

سال سیزدهم - شماره ۲۹۳۶

حدیث

امام صادق علیه السلام:

«مِن آمِن بنا و صدیقِ جَدِیْنَا وَانْتِظَرْ آمِنَّا کَانَ کِمِینَ قَبْلِی تَحْتَ رَاةِ الْقَائِمِ»

آن که به ما ایمان آورد و سخن ما را تصدیق کند و منتظر امر [فرج] ما باشد، همچون کسی است که زیر پرچم قائم به شهادت برسد.

منبع: بحار الانوار

www.sephrpress.ir

@sephrgharb

Email: sephrgharb.news@gmail.com

sephrgharb

الزامات برنامه‌ریزی جوانان برای فرصت زندگی از نگاه رهبر انقلاب اسلامی؛

جوانی و فرصت زندگی



وجود دارد. (۶/۲/۱۳۸۱) این توصیه‌ای مهم به جوانان در زمینه توجه ویژه به معنویت و آگاهی نسبت به مسائل کشور و دنیای اسلام است. امروز (درس خواندن، پاک‌دامنی و پرهیز از سرگرمی‌های عاقل و باطل، جزو وظایف جوانان است. (۱۳۸۳/۲/۲۴) [شما] جوانها از فرصت استفاده کنید. امروز فرصت برای شما هست که بتوانید آینده‌کشورتان را بسازید. زمان شما با زمان جوانی ما فرق دارد. جوانی ما دوران نامی بود. دوران سختی بود. (۲۶/۷/۱۳۹۶) این لحظه‌ها را باید قدر دانست. (شما جوانان، دوره قبل از انقلاب را در این کشور ندیده‌اید و بسیاری از کشورهای دنیا را هم ندیده‌اید. امروز، خوشبختانه، آزادی فکر کردن و فکر را بیان کردن در ایران، در دنیا کم‌نظیر است. (۲۲/۲/۱۳۷۷) امید است که به برکت اسلام و انقلاب و امام بزرگوار و شهید، جوانان از این نعمت بزرگ چون برق می‌گذرد، به بهترین شکل استفاده کنند.

گذشتگان را به اكمال برساند و تمام کند. باید خوب درس بخوانید و به طور دقیق، انضباط و نظم اجتماعی را رعایت کنید. محیط هرج‌ومرج و معیشتی که در آن امید وجود نداشته باشد، ضد پیشرفت است. (۲۴/۱۲/۱۳۸۳) ما یقین داریم (کلید حل مشکلات کشور به دست جوانان است؛ اما به شرطی که جوانان برای کشور ما باقی بمانند و اراده، روحیه و ایمان جوانان ما - چیزهایی که دشمنان ما آنها را هدف گرفته‌اند - محکم و پایرجا باشد. (۶/۱۲/۱۳۸۱) پس لازم است همدیگر را یاری کنید. (تواضع بر شما لازم است، برای ما لازم است. امروز، هم به حق تواضعی کنید، هم به صبر. نگذارید محیط محیط خسته‌ای بشود. محیط ازکارافتاده‌ای است همدیگر را یاری کنید. (تواضع بر شما لازم است، برای ما لازم است. امروز، هم به حق تواضعی کنید، هم به صبر. نگذارید محیط محیط خسته‌ای بشود. (۲۶/۶/۱۴۰۱) (امروز شما جوانان هدف توطئه‌های بسیار خطرناک هستید. این خطرات هر جایی که اسلام و ایمان هست و نسل جوان دل به سوی معنویت و حقیقت دارد،

خیلی باعظمت است، خیلی باارزش است؛ دشمن با همه اینها مخالف است. (۱۲/۱۳۹۵) «ملت ما این جنگ هشت‌ساله‌ی تعمیلی را، با تکیه‌ی به همین معنویت، توانست با سرفرازی و پیروزی طی کند. امروز هم جوانهای ما اکثراً جوانهای مؤمن و معنوی هستند، حتی آن کسانی که بظاهر گرایش معنوی در سیمای آنها نیست، انسان در مواقع حیاس مبیند دلپایشان متوجه خدا است.» (۲۹/۳/۱۳۸۸)

کلید حل مشکلات کشور به دست جوانان است
جوانان باید راه مقابل خود را ببینند. «با نشستن، تن‌آسانی، راحت‌طلبی و سرگرم شدن و مشغول شدن به هوسها و بازیچه‌هایی که دشمن سر راه ما و جوانهای ما قرار میدهد، این راه طی نخواهد شد. این نسل باید کار

به باطن عمیق قرآن رسیدن؛ ظاهر و باطنی و باطنی عمیق؛ این ظاهر، همین زیبایی‌های کار شما و الفاظ خود قرآن و زیبایی‌های خود قرآن است. باطن عمیق، آن چیزی است که با تدبیر به دست می‌آید. وقتی هر چه فکر کنید، دقت کنید، فهم کنید مسائل حول و حوش یک آیه را، یا یک کلمه را، معارف و مفاهیم بیشتری را به دست می‌آورید؛ این میشود تدبیر. (۲۲/۱۲/۱۴۰۲) ۲۲/۱۲/۱۴۰۲ (از کسانی که پیش از شما و پیش از شما تأمل کردند یاد بگیرید. یاد گرفتن ننگ نیست، افتخار است؛ همیشه باید یاد بگیریم، تا آخر عمر باید یاد بگیریم.) (۴/۶/۱۴۰۳) زیرا افرادی هستند که راه را برای ما نزدیک‌تر کرده‌اند و به فهم درست رسیده‌اند.

انقلاب را ندیدید!
«عزیزان من، جوانهای من! شماها آن روزگار را ندیدید؛ خوشحال باشید که ندیدید. ما دیدیم آن روزگار را؛ روزگار بدی بود، روزگار سختی بود، روزگار سیاهی بود، روزگار یأس بود.»

انقلاب ورق را برگرداند. (۴/۶/۱۴۰۳) البته جوانان باید بدانند که دشمنان ما (میخواهند ایران جوان مؤمن انقلابی فعال پیشرفته را به عقب برگردانند، به پنجاه سال قبل.) (۲۶/۷/۱۳۹۶) لازم است که همه، به خصوص جوانان، توجه کنند که «هر چیزی که به سلامت و ایمان و عزم و نشاط لطمه بزند و کار و کوشش و تحصیل جوانان را معوق بگذارد، تهدید است.» (۱۲/۱۳۷۹) پس بدون شک، سازندگان آینده کشور و آینده‌ای تمین و در واقع آینده‌ی جهان، شما جوانهای امروزید. (۳۱/۲/۱۳۹۳) این قشر ارزشمند باید مراقب باشند (رهزنانی هستند که نمی‌پسندند امثال حرکت شما جوانها را.) (۲۶/۶/۱۴۰۱)

با عظمت و در این بهار باطراوت نوجوانی، حرکت درست را انجام دادید، آن وقت انسان میتواند مطمئن باشد که فردای این کشور فردای بهتر از امروز است. (۲۳/۹/۱۳۹۵) ضروری است که (برای پیشرفت و تعالی کشورتان، هر چه میتوانید به این صراط مستقیم تمسک کنید، با اکتفا به خدای متعال و اعتقاد به نیروی درونی خود، میتوانید همه موانع را از سر راه بردارید.) (۱۴/۳/۱۳۸۷)

جوان باید هوشیار باشد. «با این جبهه وسیع دشمنی و تمرکز روی جوانها، ما یک مجموعه بزرگ جوان داریم که مؤمنند، متدینند، انقلابی‌اند، اهل توسلند، اهل شور و عشق به متونیتند؛ این چیز کمی نیست؛ این چیز خیلی مهمی است؛ خیلی چیز بزرگی است. عده‌ای اهل قرآنند، عده‌ای اهل اعتقادند، عده‌ای اهل پیاده‌روی اربعینند، عده‌ای اهل ایستادگی در میدانهای انقلاب و در مظاهر انقلابند. این

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: «ستاره جوانی ستاره بسیار درخشان و خوش‌طالعی است.» (۷/۲/۱۳۷۷) جوانی را باید قدر دانست. «جوانی یک پدیده درخشان و یک فصل بی‌بدیل و بی‌نظیر از زندگی هر انسانی است.» (۱۲/۱۳۷۹) زیرا از یک سو «دل جوان حقیقت‌پذیر است، دل جوان به فطرت الهی نزدیک است.» (۳۱/۵/۱۳۹۵) از سوی دیگر «در وجود او انرژی‌های متراکمی وجود دارد و توانایی‌هایی را، هم از لحاظ جسمانی و هم از لحاظ فکری و ذهنی، در خود احساس میکند.» (۱۲/۱۳۷۹) یعنی جسم و روح او در اوج توانایی است. «(انرژی، امید، ابتکار؛ اینها سه خصوصیت برجسته در جوان است.)» (۷/۲/۱۳۷۷) اگر این توانایی‌ها از دست رفت، معلوم نیست در فرصت‌های بعدی موفقیت حاصل شود. «میدان وسیعی در مقابل شما است. ان‌شاءالله شصت سال دیگر، هفتاد سال دیگر شما در این دنیا حضور خواهید داشت و کار خواهید داشت؛ از این فرصت استفاده کنید.» (۴/۶/۱۴۰۳)

در قیامت، از جوانی ما سؤال می‌کنند همانگونه که رهبر انقلاب خطاب به جوانان کشور می‌فرمایند: «گوهر گران‌بهای جوانی در اختیار شما است و این همان گوهر گران‌بهای است که خدای متعال در قیامت از ما سؤال میکند که جوانی‌تان را چه‌جوری گذراندید؟» (۲۶/۷/۱۳۹۶) جوانی فرصت مغتنمی است که برای بهره بردن از آن برنامه‌ریزی لازم است. «برای این فرصت طولانی برنامه‌ریزی کنید؛ برای اینکه برنامه‌ریزی‌تان درست از آب دربیاید فکر کنید.» (۴/۶/۱۴۰۳) «پایه فکری را باید قوی کرد تا انسان در پیکار اندیشه‌ها و افکار گوناگون در امروز دنیا بتواند پایستد و جبهه خودش را حفظ کند.» (۴/۶/۱۴۰۳) از تفکر مادی باید بی‌عجز کرد. «تفکر وقتی خدایی نشد، سلیقه‌ای است؛ سلیقه‌ای که شد، آن وقت ارزشها بر اساس منافع گروه‌های قدرتمند تعریف خواهد شد.» (۲۰/۶/۱۳۹۴)

اما هر فکری لزوماً درست نیست و «برای اینکه درست بتوانید فکر کنید با قرآن آشنا بشوید، قرآن را بخوانید، تأمل کنید.» (۳۱/۲/۱۳۹۷) [شما جوانهای عزیز، اینس با قرآن و تدبیر در قرآن را روزبه‌روز بیشتر کنید.] (۲۷/۲/۱۳۹۷) تدبیر و تأمل در قرآن بدین معنا است که «قرآن را بایستی با تدبیر خواند، البته تدبیر مراتبی دارد. تدبیر یعنی از ظاهر این قرآن

کابینه چهاردهم؛ محصول همت رئیس‌جمهور و کمک ارزنده مجلس

در بیان رهبر انقلاب و هم رئیس‌جمهور، در این قضیه مهم است.

۳. رهبر انقلاب با بیان اینکه (تعدادی از افرادی که می‌شناختم یا صلاحیت آنها از طرق مورد وثوق به ما رسیده بود، اینها را تأیید کردم، بعضی‌ها را هم تأیید کردم.) در ادامه فرمودند: «تعداد بیشتری را هم نمی‌شناختم، گفتم نظری نسبت به آنها ندارم.» در واقع، ایشان اصل مشورت گرفتن رئیس‌جمهور را تأیید کردند، اما در عین حال تأیید کردند که درباره بیشتر اعضای کابینه جدید، نفعاً یا اثباتاً نظری نداشته‌اند.

۴. اما مهم‌تر از نکات فوق، به نظر می‌رسد موضع رهبر انقلاب درباره اصل تشکیل بموقع کابینه است. ایشان این اقدام را «نعمت بزرگ» دانستند و بابت آن خداوند را شکر گفتند و عامل این نعمت بزرگ را هم همت رئیس‌جمهور و کمک ارزنده مجلس دانستند. قطعاً دشمنان جمهوری اسلامی ایران دست از شبهه‌پراکنی و ادعاهای سست و گزاف برنمی‌دارند، اما این موضوع باید برای افراد و جریان‌های داخلی که دل در گرو این نظام و انقلاب دارند در درجه اول اهمیت و توجه باشد.

و بالاخره باید گفت هر کسی در هر جایگاهی موظف به شناخت اولویت‌ها و اقدام در همان زمینه است. رهبر معظم انقلاب اسلامی، در این جلسه مهم و خطاب به دولت جدید، در این مورد فرمودند: «(رعایت اولویتها. ما وقت کمی داریم، پول کمی هم داریم، کار زیادی هم داریم؛ ببینید اولویتها چیست. دو جور اولویت داریم، چه اولویتهای کارهای زیرساختی و اساسی، چه اولویتهای کارهای فوری. بعضی از اولویتها مربوط به مسائل فوری است، باید اینها را داخل جامعه به یک شکلی به صورت مناسبی حل کرد؛ مسئله گرانی، پول و امثال اینها.»)

تکتک ما نیز باید از خود بیرسیم کجا ایستاده‌ایم و چه وظیفه‌ای در قبال شرایط کشور و توصیه‌های رهبر انقلاب داریم؛ آیا می‌خواهیم در برابر نعمت تشکیل بموقع کابینه شاکر باشیم و به وظیفه خود که کمک به موفقیت دولت است عمل کنیم، یا بخاطر رضایت خودمان یا گروه و طیف سیاسی خودمان، در زمانی که اساساً دشمن از سالی پیش طراحی کرده بازی کنیم و ناخواسته جدول نقشه‌های آن را کامل کنیم؟



توجه عمیق‌تر به بیانات کوتاه اما دقیق رهبر انقلاب درباره اصل تشکیل بموقع آن را کاملاً روشن می‌کند که برخی از آن‌ها از این قرار است:

۱. برخلاف ادعای دشمنان که سعی داشته دارند تا دولت و رئیس‌جمهور را بدون اختیار جلوه دهند، مشخص است که آنچه امروز به عنوان کابینه چهاردهم می‌شناسیم، کابینه آقای پزشکیان است، متشکل از افرادی که طی یک فرآیند تصمیم‌گیری شده از سوی رئیس‌جمهور انتخاب شده‌اند. اینکه برخی رسانه‌های معاند سعی دارند این موضوع را تحریف کنند، البته چیز چندان جدیدی نیست و در دولت‌های گذشته نیز این ادعا و شبهه به اشکال مختلف طرح شده است.

۲. آقای رئیس‌جمهور، در انتخاب کابینه خود از افراد متنوع و زیادی مشورت گرفته‌اند و رهبر انقلاب نیز یکی از آنان است. موضوع مهم و قابل توجه آنجا است که در بحث مشورت، مشورت‌کننده با اختیار خود به سراغ مشورت‌دهنده می‌رود و دایره و میزان منطقی اثر مشورت بر هر تصمیم و اقدامی مشخص است. وقت در موضوع و حیطة مشورت، هم

آدمند. کسانی که در این انتخابات و تشکیل این دولت - بعد از آن حادثه سنگین و تلخ مؤثر بودند، همه پیش‌خدا متعال ماجورند؛ دست‌اندرکاران دولت قبل، صداوسیما، مسئولان گوناگون که کمک کردند به اینکه بعد از آن حادثه سنگین و تلخی که پیش آمد، کشور بتواند با نشاط وارد میدان انتخابات بشود، انتخابات ریاست جمهوری با امنیت و سلامت کامل انجام بگیرد، بعد وزرا انتخاب بشوند، واقعاً از همه آنها باید سیاست‌گذاری کنیم. از خداوند متعال هم واقعاً خیلی باید متشکر باشیم....

آقای رئیس‌جمهور [هم] در این زمینه برای انتخاب وزیرانی که باید با ایشان همکاری کنند، خیلی پُرکار و باتلاش وارد شدند؛ با بنده هم مشورت کردند و من تعدادی از افرادی که می‌شناختم یا صلاحیت آنها از طرق مورد وثوق به ما رسیده بود، اینها را تأیید کردم، بعضی‌ها را هم تأیید کردم؛ تعداد بیشتری را هم نمی‌شناختم، گفتم نظری نسبت به آنها ندارم. خب بجمداالله ایشان توانستند انتخاب را انجام بدهند و مجلس را هم قانع کنند و این موفقیت بزرگی بود و خدا را سپاس می‌گویم.»

طیف این ماجرا قرار داشتند، اما برخی هم در داخل و از منظرهای دیگری ماجرا را تحلیل و پرسش‌هایی را مطرح می‌کردند، مانند اینکه «پس نقش مجلس چیست؟»، «چرا از رهبر انقلاب در این ماجرا هزینه می‌شود؟»، «آیا این بار رهبر انقلاب روئیه و نسبت خود را با کابینه تغییر داده‌اند؟» و پرسش‌هایی مانند این‌ها.

پشت بلندگو
رهبر معظم انقلاب اسلامی، در اولین دیدار هیئت دولت چهاردهم، پیش از آنکه به نکات و مطالبات سیزده‌گانه خود خطاب به مسئولان دولت جدید ورود کنند، گریزی به این ماجرا زدند و فرمودند:

«خدا را شکرگزاریم که بجمداالله دولت با همت رئیس‌جمهور محترم و با کمک ارزنده مجلس شکل گرفت؛ این خیلی نعمت بزرگی است. در بعضی از دولت‌های گذشته، گاهی تا بعدی روی همین ادعا سوار می‌شدند؛ (رئیس‌جمهور در ایران کاره‌ای نیست)، «دولت جدید مسلوب‌الاختیار است.» «کابینه تعمیلی است.» و ادعاهای دیگری از این دست، البته این ادعای محوری و دنباله‌های آن در سر

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: رأس ساعت ۱۰ صبح ششم شهریورماه ۱۴۰۳، رهبر معظم انقلاب اسلامی وارد حسینیه امام‌خمنی رحمةالله شدند. مهمانان که هیئت دولت چهاردهم بودند، با فرستادن صلوات از ایشان استقبال کردند. قاری دو آیه از سوره مبارکه احزاب را برای این جلسه انتخاب کرده بود: «مِن الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ؛ آیه اول تمام نشده بود که آقای ظریف هم وارد شد و نشست.

بعد از قرائت قرآن که با تشویق قاری از سوی رهبر انقلاب نیز مواجه شد، آقای پزشکیان شروع به صحبت کرد؛ از عدالت گفت و لزوم رسیدگی به محرومان؛ همچنین، طبق رویه مرسوم خود، فرازهایی از نهج‌البلاغه را قرائت کرد. از فرمان مولای میقیان به مالک اشتر. سخنان رئیس‌جمهور که به پایان رسید، رهبر انقلاب «طیب‌الله» گفتند و سخنرانی آقای پزشکیان را سلیس دانستند.

ایشان پس از مقدمات بیانات خود که شامل تکریم ایام اربعین، تبریک هفته دولت و گرامیداشت شهیدان رجایی، باهنر، رئیس‌جمهور و همراهان ایشان بود، به سراغ یکی از موضوعات داغ این روزها رفتند؛ تشکیل کابینه جدید و نظرات رهبر انقلاب درباره آن؛ موضوعی که چندی بود به نقل محافل سیاسی داخلی تبدیل شده و دستاویزی برای شبهه‌پراکنی رسانه‌های معاند شده بود.

ادعاها و پرسش‌ها درباره کابینه جدید
پس از پیروزی آقای پزشکیان در انتخابات، رئیس‌جمهور جدید در چند نوبت درباره مشورت و هماهنگی با رهبر انقلاب در تشکیل کابینه، موضع خود را بیان کرده بود. از جمله، در اولین مصاحبه خود با رسانه Khamenei.ir که چند روز پیش از مراسم تقدیم انجام شد، آقای پزشکیان درباره روند تعیین کابینه و معرفی به مجلس گفت: «(آن جمع‌بندی‌هایی [مشورت و نظرخواهی از گروه‌ها، جریان‌ها و چهره‌های گوناگون] که گفتم، اگر انجام بشود، هرچه سریع‌تر تلاش خواهد کرد خدمت رهبر انقلاب برویم و مشورت و هماهنگی‌هایی را که هم آنجا انجام بدهیم تا نهایتاً فهرستی را که



برای ایران