



رونمایی از ماهواره های ناوک
و پارس ۱ و ۲ در دهه فجر

پرتاب منظومه شهید سلیمانی از پایگاه چابهار

دوربین به دستانی که در خط مقدم مقاومت ایستادند



سپهرغرب، گروه خانواده: یک مشاور خانواده گفت: خانواده باید جریان موج کراهی را به رسمیت بشناسد و به دنبال جایگزین باشد زیرا عدم استقلال نوجوانان و بحران هویت در آنان موجب گرایش به فرهنگ موسیقیای کراهی شده است.

موج کراهی اصطلاحی است که به گسترش جهانی فرهنگ کره جنوبی اشاره دارد. این حرکت ابتدا با تولید سریال‌ها و موسیقی پاپ کراهی آغاز شد و با ظهور اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و استقبال گسترده جهانی، به یک پدیده شناخته‌شده تبدیل گردید.

امروزه این موج در آسیا، آفریقا و برخی کشورهای اسلامی نیز مخاطبان بسیاری را به خود جلب کرده است و مردم به فیلم‌ها، سریال‌ها و موسیقی کراهی علاقه نشان می‌دهند. ترجمه آثار ادبی این کشور به زبان‌های مختلف، تحسین تکنیک‌های نقاشی کراهی توسط متخصصان هنری، و تولید فیلم‌ها و سریال‌هایی که از مکان‌های تاریخی و لباس‌های سنتی کره الهام گرفته‌اند، موجب محبوبیت بیشتر فرهنگ کراهی به‌ویژه در بین جوانان شده است. این موفقیت در جذب گردشگران خارجی برای بازدید از فرهنگ و خانه‌های سنتی نیز تأثیرگذار بوده است. دست‌یابی به چنین موقعیتی، بدون برنامه‌ریزی‌های هدفمند از سوی دولت کره جنوبی ممکن نبود.

این پدیده که شامل گسترش نمایش‌های تلویزیونی، فیلم‌ها، لوازم آرایشی، مد، غذا، رقص، موسیقی و بازی‌های ویدئویی می‌شود، در اواخر دهه ۱۹۹۰ از آسیای شرقی آغاز شد و به تدریج به سایر مناطق جهان گسترش یافت. با رشد بازی‌های آنلاین و موسیقی کراهی، موج این پدیده آغاز شد.

پیش از ظهور این موج، تصویری که اکثر مردم آسیا از کره جنوبی داشتند، معطوف به جنگ، بی‌ثباتی سیاسی و فقر بود. اما فناوری‌های مدرن، فیلم‌های کراهی و سرگرمی‌های محبوب، این دیدگاه‌ها را تغییر داد. رشد فناوری‌های دیجیتال و شبکه‌های اجتماعی، نظیر یوتیوب، در کنار استفاده روزافزون از گوشی‌های هوشمند، نقش مهمی در تقویت موج کراهی ایفا کرده است.

در ایران نیز فرهنگ کراهی محبوبیت بسیاری یافته است. پس از جام جهانی ۲۰۰۲ و از سال ۲۰۰۶، صداوسیما پخش فیلم‌های تاریخی کراهی را آغاز کرد. به گفته مایکل شین، تحلیلگر فرهنگ کراهی و استاد دانشگاه کمبریج، از زمان پخش سریال تاریخی «جواهری در قصر» در سال ۲۰۰۳، این برنامه طرفداران زیادی در ایران پیدا کرد. شواهد نشان می‌دهند که بیش از ۵۰ هزار وب‌سایت فارسی به این سریال اختصاص داشته‌اند.

همچنین بازدید وب‌سایت‌ها و وبلاگ‌های فارسی‌زبان مرتبط با فرهنگ کراهی که اخباری از بازیگران، تصاویر و موسیقی سریال‌ها را منتشر می‌کنند، در سال‌های اخیر به‌شدت افزایش یافته است. فعالیت‌های مرتبط مانند کاور کردن رقص‌ها و آهنگ‌های کراهی نیز میان جوانان ایرانی رواج یافته و بخشی از جذابیت‌های این فرهنگ شده است.

موسیقی پاپ کراهی (کی‌پاپ) در سال‌های اخیر به یکی از محبوب‌ترین ژانرهای موسیقی در میان نوجوانان جهان تبدیل شده است. بر

•

•

در کاهش مرگ و میر مادران باردار، جزو دو سه کشور دنیا هستیم

سپهرغرب، گروه خانواده: وزیر بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گفت: در کاهش مرگ و میر مادران باردار، جزو دو سه کشور دنیا هستیم.

ظرفرندی با بیان اینکه امکاناتی در دانشگاه‌ها و مراکز بهداشتی و درمانی و در بیمارستان‌ها وجود دارد که باید به یک تفاهم درست برسیم و خدمات‌رسانی کنیم، گفت: به رئیس بنیاد مستضعفان پیشنهاد دادم که در مناطق محروم آمبولانس‌هایی به نام بنیاد مستضعفان اهدا شود که در این مناطق خدمات‌رسانی کنند. وی افزود: افراد بسیاری هستند که در کارهای جهادی می‌خواهند کار کنند اما نمی‌دانند کجا باید بروند، باید اطلاع‌رسانی شود تا افرادی از دانشگاه‌ها حضور پیدا کنند و بتوانند این خدمات را ارائه دهند. ظرفرندی با بیان اینکه امروز پیشرفته‌ترین و توسعه‌یافته‌ترین کشورها مانند کره جنوبی و ژاپن وارد چاله جمعیتی شده‌اند، ادامه داد: یکی از کارها این است که ما با استفاده از شبکه گسترده بهداشتی، بتوانیم جمعیت را تقویت کنیم. وی سپس اظهار کرد: در کاهش مرگ و میر مادران باردار، ما جز دو سه کشور دنیا هستیم که خوب کار شده و با این موضوع مقابله شده و مرگ و میر در مادران باردار کاهش یافته است.

هشدارى درباره بحران هویت

موج گره‌ای نوجوانان ما را با خود خواهد برد

اساس آمار سال ۲۰۲۲، آهنگ‌های کی‌پاپ در ویوتیوب بیش از ۶۶٫۳ میلیارد بازدید داشته‌اند که بخش عمده‌ای از این بازدیدها مربوط به گروه‌هایی مانند بی‌تی‌اس (BTS)، بلک‌پنک (Blackpink) و توایس (Twice) بوده است.

کی‌پاپ در ایران نیز همانند سریال‌های کراهی طرفداران بسیاری در میان نوجوانان و جوانان پیدا کرده است. نتایج یک پژوهش نشان می‌دهد که ۷۰ درصد از دنبال‌کنندگان کی‌پاپ در ایران در رده سنی ۱۵ تا ۲۰ سال قرار دارند. علاقه‌مندی به کی‌پاپ تنها به گوش دادن به موسیقی محدود نمی‌شود، بلکه بسیاری از نوجوانان با تشکیل گروه‌های دوستی، هویت خود را با طرفداری از ستارگان کراهی تعریف می‌کنند. این پدیده به ایجادکننده احساس تعلق و هویت‌یابی در میان نوجوانان بدل شده است.

با این حال، برخی پژوهشگران به تأثیرات فرهنگی و هویتی این موج موسیقیایی بر نوجوانان اشاره کرده و آن را مرتبط با بحران هویت در این گروه سنی می‌دانند. آن‌ها معتقدند که در مواجهه با بحران هویت، نوجوانان به دنبال عناصری هستند که به آن‌ها احساس هویت و تعلق بدهد و کی‌پاپ می‌تواند یکی از این عناصر باشد.

در این راستا در گفت‌وگویی با عاطفه ابراهیمی مشاور خانواده به بررسی ابعاد این موضوع در مدارس ایران پرداخته‌ایم. وی به مدت ۱۴ سال معاون آموزشی دبیرستان‌های تهران بوده و حدود ۶ سال است که به صورت تخصصی در حوزه نوجوانان، دوران بلوغ و تعارضات نوجوان با خانواده فعالیت می‌کند. مشروح این گفت‌وگو را در ادامه می‌خوانید:

به نظر شما چرا نوجوانان طرفدار موسیقی کراهی، کی‌پاپ و غیره می‌شوند؟

تعریف سن بلوغ از ۱۲ سالگی آغاز می‌شود که پیش از این سن بچه‌ها می‌خواهند یک فضای استقلال طلبی را تجربه کنند که این مربوط به نسل Z و نسل آلفا که دهه ۸۰ و ۹۰ هستند می‌شود. خانواده‌های این نوجوانان فضای نوجوانی خویش و هر آنچه که بر خودشان گذشته را با فرزند نوجوان خود مقایسه می‌کنند. این خانواده‌ها تعریفشان این بود که این حجم از استقلال‌طلبی یا خودخواهی در مقابل دیدخواهی قابل قبول نیست و در برابر مستقل شدن فرزندشان گارد دارند.

این نوجوانان نسل جدید تصمیم گرفتند که کاملاً پنهانی این فضای استقلال را تجربه کنند به گونه‌ای که خانواده را درگیر نکند و کم کم از فضای خانواده فاصله بگیرد. از طرفی برای اینکه بتواند در جمع هم‌سالان و دوستانش در مدرسه فضای لیدری و استقلال را تجربه کند وارد این فضای طرفداری شد.

برای نوجوانان ایجاد کرد؟
موسیقی کراهی چطور این استقلال را

این نوع موسیقی توانست به هر کدام از

کراهی به صورت کاملاً غیر واقعی و نگران‌کننده این اتفاق افتاده است.

با این وصف، آیا محتوای کراهی به قدری بد است که به طور کلی نباید در دسترس بچه‌های ما قرار گیرد؟

مفاهیم غیراخلاقی، غیرارزشی و غیراعتقادی دربستر فضای فرهنگی کره به



می‌شوی و من را به این جایگاه رسانده‌ای و من این هویت رو به تو می‌دهم. این یک بعد ماجرا بود که تقابل با خانواده را رقم می‌زد.

بعد دیگر هم این بود که امید به زندگی در فضای موسیقی‌های کراهی به صورت غیراستاندارد تزییق می‌شود. این در حالی است که همین فضای امید به زندگی در خود مردم کره وجود ندارد، اما به صورت کاملاً جدی و غیراستاندارد در هواداران این تلقین رو دارند و این برای نوجوان با توجه به گستردگی که خانواده در مقابلش جذب بود. کم کم این فضا برای نوجوان ما جدی شد و به صورت یک هوادار و کسی که کی‌پاپ‌رو کی‌پاپ‌رامر است و می‌فردی که به صورت مستقل می‌تواند کسی را همراهی کند، برای خود هویت قائل شد.

یک چالش جدی ما در این فضای کی‌پاپ و کی‌درام طرفداری بی‌قاعده است. یعنی ما در کشور خودمان قبل از موج کراهی هم بحث طرفداری را داشتیم.

ما طرفداران تیم‌های فوتبال یا سلبریتی‌ها را داشتیم. برای خواننده‌ها، بازیگران و فوتبالیست‌ها این را داشتیم ولی در فضای موج

خانواده‌های ما نسبت به هواداری گارد جدی و عجیبی دارد که این موضوع نگران کننده است. حداقلی‌ترین انتظار ما این است که خانواده این فضا را به رسمیت بشناسد و بداند که چنین چیزی وجود دارد و بعد به دنبال جایگزین باشد. ما از سویی خانواده‌ای را می‌بینیم که خودش هم هواداری یک آیدل است و درگیر یک شخصیت آنلاین شده است. آن مادر تصویرش این است که من دارم همراهی می‌کنم پس قطعاً از فضای مخرب جلوگیری می‌کند. از طرف دیگر مادری هم داریم که کل پوسترهای فرزندش را که از زیر تخت پیدا کرده بود آتش زده و بچه را در اتاق حبس کرده بود. جالب بود که مثلاً در اتاق این دختر روی یک دیوار عکس حاج قاسم بوده و زیر تختش عکس آیدل‌های گروه بی‌تی‌اس. اما مادر برنمی‌تابید و حتی حاضر نشد با مشاور صحبت کند.

در مدرسه هم مربیان و متولیان امور فرهنگی به جای اینکه تصور کنند می‌توانند جایگزینی برای این شرایط داشته باشند یک فضای کاملاً بسته و نگران‌کننده ایجاد کرده‌اند. صرفاً خانواده‌ها را مطلع کرده و خودشان را کنار می‌کشند. این سبک موسیقی کراهی حدود ۱۱ سال است که آمده و مخصوص امروز نیست که ما این‌گونه با آن برخورد کنیم.

به نظر شما در این فضا و در برابر این تهاجم فرهنگی چه باید کرد؟

اگر بتوانیم با ایجاد فضای امید آفرینی این مدل موسیقی چیزی شبیه به آن را تولید کنیم شاید بشود کاری کرد. اما ما نه در فضای موسیقی و نه در فیلم‌ها چنین چیزی نداریم. یک چیز کلیشه‌ای معمولی داریم.

محتوای موسیقی ما که شکست عشقی و رها شدگی است و طبیعی است که نوجوان آن را کنار بزند. از زمانی که سریال‌های کراهی مانند جومونگ و یانگوم در ایران پخش شد مردم ما برای اولین بار با سری فیلم‌های طولانی مواجه شدند. صدا و سیما ما بیشترین قسمت سریالی که ساخته بود ۹۰ قسمتی بود و اکنون نوجوان ما با یک سریال مواجه شد که در طولانی مدت ذهن نوجوان رو کاملاً همراه می‌کرد و نتیجه‌ای را که می‌خواست می‌گرفت. متأسفانه ما در سریال‌های ایرانی این را نداشتیم.

در مقابل سریال‌هایی داشتیم که داستانی را روایت می‌کرد و ظرفیت خوبی داشت اما آنقدر تکرار شد و در مقابل آنقدر در فضای مجازی تمسخر شد که اثرش را از دست داد. البته اینت هویت موج کراهی دارد به صورت سینه به سینه و فرد به فرد گسترش می‌یابد. بچه‌ها خود به خود وارد فضای جست‌وجو و وابستگی به این نوع فرهنگ نمی‌شوند بلکه این فضای هواداری را از هم یاد می‌گیرند.

مثلاً دختری ۲۲ ساله که خودش هوادار است، خواهر ۱۱ ساله‌اش هم هوادار می‌شود. یا در مدرسه به صورت غیر علنی و زیرزمینی و در ارتباط میان دانش‌آموزان گسترش می‌یابد.

www.sepehrpress.ir

چطور ممکن است چنین فضایی پنهانی بماند در حالی که استفاده از محصولات فرهنگی لوگوها و نشانه‌های این گروه‌های موسیقی در نوجوانان مشهود است؟

شاید بشود گفت که شاید حداقل شاید در مدرسه پنهان است اما محصولات فرهنگی در دست نوجوانان زیاد است. فرد با دوستان هوادارش می‌رود و این نمادها را تهیه می‌کند. البته در خانه و مدرسه ناگاهی هم داریم وگرنه جامعه به طور کلی متوجه شده است.

مدیر یک مدرسه اظهار می‌کند که از ۵۰۰ نفر دانش‌آموز ما حداقل ۲۰۰ نفر درگیر این موضوع هستند. از این رو جلسهای برای آشنا کردن اولیای دانش‌آموزان با این موضوع تشکیل داد اما تنها ۲۲ خانواده حضور پیدا کردند زیرا با این مسئله آشنا بودند.

دخترها بیشتر درگیر این هواداری هستند یا پسرها؟

مسئلاً دختران بیشتر درگیرند. زیرا برای فضای تخلیه هیجان و انرژی با محدودیت بیشتری نسبت به پسرها مواجهند. ما در دوران بلوغ شبه افسردگی‌ها را در دخترها بیشتر می‌بینیم.

اینکه نوجوان درون‌گرا شود در خود فرو برود و سخن نگوید و هوادار کسی شود در دخترها بیشتر است.

صراحتاً بگویم که پسرها از پسرهایی که شبیه دختران باشند خوششان نمی‌آید. اما پسرهایی که چهره‌های جذابی دارند انجام مناسبی دارند. این سبک موسیقی و حتی رقص و آواز برای دخترها جذاب‌تر است.

به عنوان سوال آخر به نظر شما چه باید بکنیم؟

در حال حاضر کارهایی برای کودک و نوجوان شروع شده است. مثلاً گروه سرودهایی که آن فضای رنگارنگ و محتوای مناسب را دارد اما آن هم بیشتر مذهبی است و کل افکار نوجوان را دربرنمی‌گیرد. سرودهای دیدنی و پر از رنگ و لعاب با

ما معمولاً در کنسرت‌ها یک خواننده می‌آوریم که شعری با محتوای رمانتیک و عاشقانه می‌خواند و حس شکست عشقی القا می‌کند که ای کاش من معشوقه یک نفر بود.

ما یک سرود سلام فرمانده را داشتیم که دنیا را پر کرد. ما محتوا داریم اما آنقدر تولید محتوا نداریم که این فضا را پوشش بدهد همین تولیدات اندک را هم آنقدر تکرار می‌کنیم که فرد را خسته می‌کند.

ولی آن‌ها هر ماه یک کنسرت جدید با یک تم کاملاً متفاوت می‌گذارند.

بعد ما سوال می‌کنیم که چرا بچه‌های ما ساعت ۴ صبح بیدار می‌شود تا این کنسرت را ببیند. یا حداقل آفلاینش را دنبال می‌کند و همراهی می‌کند. چون به این به عنوان طرفدار هویت داده و این برایش جذاب است.

ما هم می‌توانیم و کار سختی نیست اما گویی یک ترسی وجود دارد. برخی گروه‌های موسیقی که اتفاقاً مخاطب نوجوان هم دارند می‌گویند ما اجازه انتشار خیلی از تولیدات شعر و موسیقی را نداریم یا اجازه نداریم برای نوجوان تولید محتوا کنیم.

این کاری نیست که نتوانیم انجام دهیم ولی شاید قوانین و مقررات دست و پا گیری باشد که باید برای آن فکری کرد.

عادات رفتاری و کلامی که می‌توانند اختلافات زناشویی را تشدید کنند

فاصله عاطفی منجر می‌شود.

دفاع جویی بیش از حد و عدم پذیرش مسئولیت

در هنگام بروز اختلافات، یکی از رایج‌ترین واکنش‌ها، دفاع‌جویی است. وقتی یکی از طرفین در برابر انتقاد یا شکایت پاسخ می‌دهد که «من اشتباهی نکردم.» یا «تو همیشه مشکل داری.»

به جای اینکه به موضوع اصلی پرداخته شود، حالت تهاجمی و دفاعی ایجاد می‌شود. این نوع واکنش‌ها نه تنها کمکی به حل مشکل نمی‌کنند، بلکه باعث می‌شوند که طرف مقابل احساس کند هیچ‌گاه نمی‌تواند با همسر خود گفتگو کند و مشکلات را با هم حل کنند.

تحقیقات نشان می‌دهند که پذیرش مسئولیت در زمان بروز اختلافات، می‌تواند به حل سریع‌تر مشکلات کمک کند. مطالعه‌ای که در مجله Journal of Social and Personal Relationships (مجله روابط اجتماعی و شخصی) منتشر شده، زمانی که زوج‌ها وقت کافی برای یکدیگر نمی‌گذارند یا به نیازهای عاطفی یکدیگر توجه نمی‌کنند، روابطشان تحت فشار قرار می‌گیرد و ممکن است به بی‌اعتمادی و فاصله عاطفی منجر شود. شاید شما هیچ‌وقت متوجه نشوید که همسرتان به آرامش و گفتگوهای صمیمانه نیاز دارد، تا زمانی که این بی‌توجهی در طول زمان باعث سردی رابطه و احساس

خشونت کلامی و تهدیدات

خشونت کلامی، چه از نوع تهدیدات و چه از نوع توهین، یکی از مخرب‌ترین عادات در روابط زناشویی است. حتی اگر تهدیدها به‌طور غیرمستقیم بیان شوند، مثل «اگر این کار رو بکنی، شاید دیگر نتونیم با هم زندگی کنیم»، این نوع گفتار می‌تواند احساس ناامنی و ترس را در طرف مقابل ایجاد کند.

مطالعه‌ای در مجله Journal of Family Violence (مجله خشونت خانوادگی) نشان داده است که خشونت کلامی می‌تواند آسیب‌های عاطفی جدی به طرف مقابل وارد کرده و باعث تخریب روابط شود. به‌ویژه زمانی که این نوع خشونت به‌طور مداوم تکرار شود، اثرات آن می‌تواند به‌طور مستقیم بر کیفیت زندگی زناشویی تأثیر بگذارد. تصور کنید یکی از طرفین در هنگام بروز اختلاف، تهدید می‌کند که «اگه این‌طور پیش بری، از تو جدا می‌شم.» یا «دیگه نمی‌خوام با تو زندگی کنم». این نوع تهدیدات حتی اگر در لحظه عصیانیت بیان شوند، می‌توانند به سرعت به اعتماد و امنیت رابطه آسیب بزنند.

عدم وقت‌گذاری برای یکدیگر و بی‌توجهی به نیازهای عاطفی

بر اساس تحقیقاتی که در Journal of Social and Personal Relationships (مجله روابط اجتماعی و شخصی) منتشر شده، زمانی که زوج‌ها وقت کافی برای یکدیگر نمی‌گذارند یا به نیازهای عاطفی یکدیگر توجه نمی‌کنند، روابطشان تحت فشار قرار می‌گیرد و ممکن است به بی‌اعتمادی و فاصله عاطفی منجر شود. شاید شما هیچ‌وقت متوجه نشوید که همسرتان به آرامش و گفتگوهای صمیمانه نیاز دارد، تا زمانی که این بی‌توجهی در طول زمان باعث سردی رابطه و احساس

کاهش اعتمادبه‌نفس و احساس بی‌ارزشی در فرد شود. به‌عنوان مثال، اگر یکی از زوجین مدام همسر خود را با دوستان یا اعضای خانواده مقایسه کند، مانند «چرا تو مثل فلانی مرتب نیستی؟»، این مقایسه‌ها می‌تواند احساس ناکامی و فاصله عاطفی ایجاد کنند. مطالعه‌ای در Family Relations نشان می‌دهد که زوج‌هایی که در مورد مسائل مالی شفاف نیستند، بیشتر در معرض تعارضات و مشکلات ارتباطی قرار دارند. اگر یکی از طرفین در مخفی نگه داشتن مخارج خود یا تصمیم‌گیری‌های مالی بدون مشورت با همسر خود باشد، این می‌تواند به احساس عدم اعتماد و ناراضی‌تری در طرف مقابل منجر شود.

منجر شود.

منجر شود.



زندگی زناشویی

سپهرغرب، گروه خانواده: در زندگی زناشویی، کوچک‌ترین عادات کلامی و رفتاری می‌توانند تأثیرات زیادی بر روابط داشته باشند. از بی‌توجهی به احساسات طرف مقابل گرفته تا انتقادهای مداوم و دفاع‌جویی‌های بی‌پایان، این عادات می‌توانند روابط را به سمت بحران هدایت کنند.

بی‌توجهی به احساسات طرف مقابل

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهاتی که در روابط زناشویی رخ می‌دهد، نادیده گرفتن احساسات طرف مقابل است. وقتی یکی از طرفین در حال بیان ناراحتی یا مشکلات خود است و طرف مقابل به جای گوش دادن و همدلی، پاسخ‌های سطحی می‌دهد یا حتی احساسات او را بی‌اهمیت می‌داند، این بی‌توجهی می‌تواند به عمق شکاف‌ها بیافزاید. تحقیقات نشان می‌دهد که همدلی یکی از عوامل کلیدی در حفظ روابط سالم است. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله Journal of Marriage and Family منتشر شده است، همدلی می‌تواند از بروز تنش‌ها جلوگیری کرده و روابط زوج‌ها را تقویت کند. بی‌توجهی به احساسات، به‌ویژه وقتی یکی از طرفین در حال ابراز ناراحتی است، می‌تواند به احساس تنهایی و بی‌ارزشی منجر شود. به‌عنوان مثال، تصور کنید همسر شما نوز سخی را پشت سر گذاشته و از شما برای شنیدن دلخوری‌هایش کمک می‌خواهد. اگر شما به جای

سلامتی را با پذیرش خود در آغوش بگیر

سپهرغرب، گروه خانواده: پذیرش خود به این معناست که شما همانی هستی که هستی با همه نقص‌ها و همه زشتی‌ها، پذیرش خود ممکن است ساده به نظر برسد، اما گفتن آن آسان تر از انجام دادن آن است و شاید بتوان گفت کار بسیار دشواری است. پذیرش خود با عزت نفس یا اعتمادبه‌نفس یکی نیست، در حالی که عزت نفس شما ممکن است بر اساس روشی که ارزش خود را درک می‌کنید افزایش یا کاهش یابد، پذیرش خود بدون توجه به اینکه چگونه به خود نگاه می‌کنید ثابت می‌ماند. پذیرش خود زمانی است که تمام جنبه‌های مثبت و منفی خود را بپذیرید. این لزوماً به این معنی نیست که شما در برابر رشد مقاومت می‌کنید، بلکه به‌جای مبارزه با بخش‌هایی از شخصیت خود که دوست ندارید، خود را می‌پذیرید. نشانه‌های خودپذیری می‌تواند شامل این موارد زیر باشد:
پذیرش خود حتی در شرایط سخت، پذیرش خود با وجود دیدن عیب‌ها و ضعف‌های خود، شما احساس راحتی می‌کنید که خود واقعی خود هستید. شما می‌توانید بدون اینکه احساس کنید مورد حمله قرار گرفته‌اید، انتقاد را بپذیرید. شما احساس می‌کنید که طرف خود هستید.

sepehrgharb.news@gmail.com

فرهنگ عذرخواهی سلاح مخفی برای پایان دادن به تعارضات زناشویی

سپهرغرب، گروه خانواده:
دکتر محمدحسن آسایش، روان‌درمانگر و زوج درمانگر و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران تأکید می‌کند که فرهنگ عذرخواهی یکی از ابزارهای قدرتمند در مدیریت تعارضات زناشویی است. او می‌گوید با پذیرش اشتباهات و درخواست بخشش، زوج‌ها قادر خواهند بود به جای تعارض، به هم نزدیک‌تر شوند و روابط خود را مستحکم‌تر کنند



پیمان سورین

در دنیای پیچیده روابط زناشویی، یکی از چالش‌های اصلی که بسیاری از زوجین با آن مواجه می‌شوند، اجتناب از پذیرش اشتباهات خود و تلاش برای مقصر جلوه دادن دیگری است. دکتر محمدحسین آسایش، مشاور خانواده و ازدواج و عضو هیئت علمی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، در گفت‌وگو با خبرنگار اپرنانژدگی به بررسی تأثیر این رفتار بر کیفیت روابط پرداخته و راهکارهایی برای بهبود آن ارائه کرده است.

تسلسل تعارضات و مسئولیت‌گریزی

این مشاور خانواده و زوج‌درمانگر در ابتدا توضیح می‌دهد که اجتناب از پذیرش اشتباه، یکی از عوامل کلیدی در ایجاد و تداوم تعارضات میان زوجین است. او می‌گوید: «بسیاری از افراد به دلیل اضطراب ناشی از احساس ضعف، تمایلی به قبول اشتباهات خود ندارند. این اضطراب که اغلب به صورت ناخودآگاه عمل می‌کند، مانع می‌شود که فرد سهم خود را در مشکلات بپذیرد. علاوه بر این، غرور و خودمحوری نیز نقش مهمی در این رفتار دارند.»

به گفته دکتر محمدحسن آسایش، این رفتار می‌تواند به نوعی چرخه معیوب منجر شود: «وقتی یکی از طرفین از پذیرش اشتباه خود اجتناب می‌کند، دیگری نیز ممکن است در پاسخ به این رفتار، موضع تدافعی بگیرد یا حتی مقابله به‌مقابل کند. این روند به مرور زمان باعث تشدید تعارضات و دور شدن زوجین از یکدیگر می‌شود.»

وی بر اهمیت پذیرش مسئولیت از سوی هر دو طرف تأکید کرده و می‌گوید: «رابطه زناشویی موفق بر پایه همکاری، همدلی و مسئولیت‌پذیری دوطرفه بنا می‌شود. زوجین باید بیاموزند که پذیرش اشتباه، نشانه ضعف نیست، بلکه گامی است به سوی رشد فردی و تقویت رابطه.»

فرهنگ عذرخواهی: کلید طلایی حفظ روابط زوجین

آسایش با تأکید بر تأثیر مثبت عذرخواهی در کاهش تنش‌ها و حل تعارضات میان زوجین گفت: «فرهنگ عذرخواهی می‌تواند نقش بسیار مهمی در بهبود روابط زوجین ایفا کند. زمانی که یکی از طرفین به اشتباه خود اعتراف کرده و عذرخواهی کند، علاوه بر کاهش ناراحتی‌ها، اعتماد میان دو نفر تقویت می‌شود. این اقدام، نشان‌دهنده بلوغ عاطفی و احترام به شریک زندگی است.»

او در ادامه، به نقد وضعیت فعلی این فرهنگ در جامعه پرداخت و اظهار داشت: «متأسفانه فرهنگ عذرخواهی در جامعه ما به اندازه کافی جا نیفتاده است. با اینکه مبانی دینی و

ارزش‌های اخلاقی در جامعه ما سابقه‌ای دیرینه دارند، اما مدرنیته، شرایط اجتماعی جدید، تأثیرات رسانه‌ها و عجز بودن در رسیدن به منافع شخصی، مانع از آن شده که افراد بتوانند به راحتی اشتباهات خود را بپذیرند و عذرخواهی کنند.»

دبیر اسبق کمیته خانواده و ازدواج انجمن مشاوره ایران یکی از دلایل این کمبود را خودخواهی و خودمحوری‌ها دانست و افزود: «منیت، خودشیفتگی و خودمحوری و تمایل به نادیده گرفتن نقش خود در اشتباهات، از مهم‌ترین موانع پذیرش مسئولیت و عذرخواهی است.»

آسایش برای ارتقای این فرهنگ، نقش خانواده و رسانه را بسیار مهم دانست و گفت: «لازم است کارهای رسانه‌ای عمیق و درستی انجام شود تا افراد الگوپذیری خوبی داشته باشند. رسانه‌ها می‌توانند با تولید محتوای آموزشی و ارائه داستان‌ها و تجربیات واقعی، مردم را به اهمیت و شجاعت عذرخواهی آگاه کنند.»

وی همچنین به اهمیت نقش خانواده در نهاده‌ین کردن این فرهنگ اشاره کرد و گفت: «خانواده‌ها می‌توانند با تربیت فرزندان خود در محیطی که عذرخواهی ارزش محسوب می‌شود، تأثیر بسزایی در تغییر رفتار نسل آینده داشته باشند. به‌ویژه زمانی که والدین این شجاعت را دارند که از فرزندانشان عذرخواهی کنند، به آن‌ها نشان می‌دهند که اشتباه کردن قابل جبران است و پذیرش مسئولیت نشانه قدرت است، نه ضعف.»

عوامل مقاومت در برابر عذرخواهی

آسایش به علل روان‌شناختی مقاومت در برابر عذرخواهی اشاره کرد و گفت: «خودمحوری و کم‌رویی از اصلی‌ترین عواملی هستند که مانع عذرخواهی می‌شوند. افراد خودمحور و خودشیفته به دلیل تمرکز بیش از حد بر خود و نادیده گرفتن احساسات دیگران، تمایلی به پذیرش اشتباهات خود ندارند. علاوه بر این، کم‌رویی و خجالت، اضطراب یا نگرانی از اینکه عذرخواهی‌شان پذیرفته نشود و یا مورد سوءاستفاده قرار بگیرد یا در آینده به عنوان ابزار وپتکی برای سرزنش علیه آن‌ها استفاده شود، می‌تواند باعث اجتناب از عذرخواهی شود.»

مدیریت شرایط در مواجهه با عدم پذیرش عذرخواهی

عذرخواهی از اشتباهات، نشانه‌ای از بلوغ عاطفی و شخصیت سالم است، اما گاه پیش می‌آید که طرف مقابل

عذرخواهی

را نمی‌پذیرد. آسایش با تأکید بر اهمیت پذیرش اشتباهات اظهار داشت: «این نهایت رشد و بلانگی ما انسان‌هاست که بتوانیم اشتباهات خود را

پذیرش خود با عزت نفس یا اعتمادبه‌نفس یکی نیست، در حالی که عزت نفس شما ممکن است بر اساس روشی که ارزش خود را درک می‌کنید افزایش یا کاهش یابد، پذیرش خود بدون توجه به اینکه چگونه به خود نگاه می‌کنید ثابت می‌ماند. پذیرش خود زمانی است که تمام جنبه‌های مثبت و منفی خود را بپذیرید. این لزوماً به این معنی نیست که شما در برابر رشد مقاومت می‌کنید، بلکه به‌جای مبارزه با بخش‌هایی از شخصیت خود که دوست ندارید، خود را می‌پذیرید. نشانه‌های خودپذیری می‌تواند شامل این موارد زیر باشد:
پذیرش خود حتی در شرایط سخت، پذیرش خود با وجود دیدن عیب‌ها و ضعف‌های خود، شما احساس راحتی می‌کنید که خود واقعی خود هستید. شما می‌توانید بدون اینکه احساس کنید مورد حمله قرار گرفته‌اید، انتقاد را بپذیرید. شما احساس می‌کنید که طرف خود هستید.

او در پایان به اهمیت پذیرش عذرخواهی از سوی طرف مقابل اشاره کرد و افزود: «اگر کسی عذرخواهی کند و ما متوجه شویم که او شرمند شده و احساس گناه دارد، بهتر است عذرخواهی او را بپذیریم. این اقدام به سلامت روان ما نیز کمک می‌کند. در توصیه‌های دینی نیز به کرات بر این موضوع تأکید شده است. پذیرش عذرخواهی می‌تواند خشم و کینه را کاهش دهد و آرامش بیشتری برای فرد به ارمغان آورد.»

آسیب‌شناسی عذرخواهی‌های مکرر در روابط

آسایش به دو دسته از افرادی که مکرراً عذرخواهی می‌کنند اشاره کرد و تفاوت‌های آن‌ها را بررسی نمود. او توضیح داد: «برخی افراد که اغلب اشتباه می‌کنند و هر بار عذرخواهی می‌کنند، در واقع عذرخواهی‌شان از ته دل نیست و تنها به‌منظور سرپوش گذاشتن روی اشتباهاتشان است. این افراد ممکن است به نظر برسند که بسیار سیاسی هستند. آن‌ها به‌راحتی از کلمه "بخشید" استفاده می‌کنند، اما این رفتار تنها به‌منظور جلب رضایت طرف مقابل یا پایان دادن به بحث است و هیچ‌گونه تغییر واقعی در رفتارشان مشاهده نمی‌شود.»

آسایش در ادامه افزود: «اما دسته دیگر افرادی هستند که اشتباهات زیادی انجام می‌دهند. عذرخواهی می‌کنند و این عذرخواهی‌ها نیز از ته دل است. این افراد معمولاً عزت نفس پایینی دارند، دچار استرس و اضطراب هستند و ممکن است تمرکز کافی بر روی مسائل مختلف نداشته باشند. آن‌ها به‌طور

طبیعتی بیشتر اشتباه

اضطرابی است که دارند. چنین افرادی نیاز به درمان روان‌شناختی دارند تا عزت نفسشان تقویت شود و اضطراب‌هایشان کاهش یابد. در این صورت، عذرخواهی‌هایشان کمتر خواهد شد و اشتباهاتشان نیز به تدریج کاهش می‌یابد.»

این زوج درمانگر در بخش دیگری از صحبت‌های خود به آسیب‌شناسی روابط انسانی اشاره کرد و گفت: «افرادی که به‌طور مکرر از عذرخواهی برای پوشاندن اشتباهاتشان استفاده می‌کنند، در واقع در حال تکرار یک الگوی رفتاری هستند که به نوعی باعث می‌شود روابطشان آسیب ببیند. این افراد به‌ویژه در روابط زناشویی و حتی در مواردی مانند خیانت، نیاز به تغییر رفتار دارند. در این شرایط، گاهی اوقات قاطعیت و جدیت لازم است تا طرف مقابل متوجه شود که باید رفتارش را تغییر دهد. در چنین مواقعی، نیاز به یک تصمیم‌گیری جدی و اقدام قاطع برای اصلاح وضعیت وجود دارد.»

آسایش افزود: «افرادی که با عزت نفس پایین و اضطراب‌های زیاد روبه‌رو هستند، باید تحت درمان قرار گیرند تا بتوانند به‌طور مؤثری عذرخواهی کرده و رفتارهای خود را تغییر دهند. در غیر این صورت، عذرخواهی‌های مکرر آنها نه تنها مشکل را حل نمی‌کند، بلکه آن را پیچیده‌تر خواهد کرد.»

نقش عذرخواهی و درمان در حل مشکلات مکرر

آسایش به اهمیت نقش هر دو طرف در حل مشکلات روابط و فرآیند بهبود تعارضات زناشویی اشاره کرد و توضیح داد: «روابطی که مشکلاتشان به‌طور مکرر تکرار می‌شود و حل‌نشده باقی می‌ماند، طبیعتاً اگر که مسئولیت را به گردن دیگری بیندازیم و دیگری را مقصر بدانیم، هیچ‌گاه مشکل حل نخواهد شد. در این نوع روابط، پذیرش سهم خود در مشکلات بسیار حائز اهمیت است. اگر هیچ‌کدام از طرفین مسئولیت خود را نپذیرند، طرف مقابل هم هیچ‌گاه پذیرش ۱۰۰ درصدی اشتباهات را به عهده نخواهد گرفت.»

آسایش در ادامه افزود: «تعارضات زوجی همواره موضوعی دوطرفه است و میزان نقش هر یک از طرفین در مشکلات می‌تواند متفاوت باشد. گاهی اوقات شاید یک طرف فقط ۵ درصد از مسئولیت را بر عهده داشته باشد، اما همین ۵ درصد هم باید پذیرفته شود. مثلاً در مواردی که یکی از طرفین دیر پاسخ می‌دهد یا کم‌توجهی نشان می‌دهد، این بی‌توجهی ممکن است برای طرف مقابل بسیار حساس و تحریک‌آمیز باشد. گاهی همین موضوع‌های به‌ظاهر کوچک می‌تواند موجب انفجار خشم شود. اگر نقش خود را در این نوع مشکلات بپذیریم، حتی اگر واکنش طرف مقابل به‌درستی نبوده باشد، می‌توانیم در جهت بهبود روابط گام برداریم.»

آسایش سپس اضافه کرد: «البته در چنین مواردی، واکنش‌های خشمگینانه نیز نیاز به بررسی دقیق روان‌شناسی دارند. ممکن است

خانواده

روزنامه صبح **غرب** کشور

■ چهارشنبه ۲۶ دی‌ماه ۱۴۰۳ ■ شماره ۳۰۴۲ ■

www.sepehrpress.ir

از لحاظ بالینی مشکلی وجود داشته باشد که موجب این نوع خشم انفجاری شده است. در این صورت، نیاز به روان‌درمانی و متخصصین زوج‌درمانی برای کمک به حل این مسائل وجود دارد. حتی اگر مسئولیت خود را بپذیریم، اگر درمان صورت نگیرد، مشکلات به‌طور مداوم ادامه خواهند داشت.»

این روانشناس خانواده به راهکارهای مختلفی برای تقویت فرهنگ عذرخواهی در میان زوجین اشاره کرد و گفت:«در مرحله اول، برای تقویت فرهنگ مسئولیت‌پذیری و عذرخواهی، باید از چیزهای کوچک شروع کنیم. مثلاً وقتی در جامعه دیر می‌رسیم یا سیاه‌اسمان نیست و اشتباهی انجام می‌دهیم، باید عذرخواهی کنیم. عذرخواهی تنها در مواقع بزرگ و جدی نباید باشد، بلکه در موقعیت‌های کوچک هم می‌توانیم عذرخواهی کنیم و در کنار آن فرهنگ تشکر کردن و درخواست کردن را نیز بیاموزیم. مثلاً می‌توانیم بگوییم "لطفاً این سفره را به من بدهید" یا این آداب زیبا می‌توانیم ادبیات گفتگومان را در خانواده و در همه موقعیت‌ها، از جمله محیط کار، جاری کنیم.»

آسایش در ادامه افزود: «در خانواده، به‌ویژه در روابط زوجی، باید این اصول بیشتر از هر جای دیگری رعایت شود. چون در اینجا چاشنی عشق، محبت و صمیمیت بیشتر از دیگر موقعیت‌هاست. در روابط زوجی باید عشق و محبت وجودندان باشد. همچنین، در روابط زن و شوهر، لمس و آغوش و نیازش هم نقش مهمی دارد. حتی در برخی مواقع، زن و شوهر می‌توانند با عشوه و محبت به یکدیگر احترام بگذارند.» وی همچنین به اهمیت گفتگو در روابط زوجین اشاره کرد و گفت: «باید یک روز در هفته یا حتی یک روز در میان، زمانی را برای دلجویی از یکدیگر اختصاص دهیم و بابت ناراحتی‌های به وجود آمده از هم عذرخواهی کنیم. به‌طور مثال، آخر هر روز می‌توانیم ۱۵ تا ۲۰ دقیقه با هم صحبت کنیم و در این گفتگو به یکدیگر گوش بدهیم و احساسات هم را درک کنیم. این گفتگو می‌تواند به پاکسازی روانی دو طرف و کاهش تنش‌ها کمک کند.»

آسایش ادامه داد: «گاهی اوقات، برای عذرخواهی از طریق پیام هم می‌توان اقدام کرد. مثلاً می‌توانیم یک گروه در شبکه‌های اجتماعی مانند واتساپ یا تلگرام بسازیم و اسم آن را "دلجویی‌ها و عذرخواهی‌های زوجی" بگذاریم. در این گروه، هر وقت ناراحتی پیش آمد، می‌توانیم از هم عذرخواهی کنیم. البته قبل از هر عذرخواهی باید تسکین صورت بگیرد. این تسکین باید همراه با همدلی باشد. باید شنونده فعال باشیم و احساسات همسر خود را بشنویم و از ته دل عذرخواهی کنیم.»

آسایش در نهایت افزود: «اگر خشم‌ها و ناراحتی‌ها خیلی زیاد تلنبار شده باشد، ممکن است عذرخواهی نتواند به‌طور کامل مشکل را حل کند. در این شرایط، نیاز به روان‌درمانی و زوج‌درمانی است. به‌ویژه در مواردی مانند خیانت، نمی‌توان انتظار داشت که تنها با یک عذرخواهی ساده مسئله حل شود. در این موارد، ممکن است زمان زیادی طول بکشد تا زخم‌ها درمان شود. در چنین شرایطی باید صبور باشیم و در طول این مدت از همسرمان حمایت کنیم و تمام تلاش خود را برای جلب اعتماد دوباره و پذیرش عذرخواهی‌مان انجام دهیم.»

هر نوجوان یک مهارت، برنامه بهزیستی

برای هدایت شغلی و زندگی نوجوانان

علاوه بر این در گروه‌های سنی بالای ۱۸ سال موضوع محوری، هدایت و راهبری در مسیر صحیح شغلی و زندگی است.

وی افزود: در موضوع توانمندسازی چند نکته حائز اهمیت است، ابتدا تعریف واضح و روشن از اهداف و انتظارات در برنامه‌ها و بستن‌های خدمت‌تدوین شده. موضوع دوم آموزش و توسعه مهارت‌های جامعه هدف اعم از مهارت‌های پایه و نرم همچون تفکر خلاقانه،مدیریت کار گروهی، مهارت‌های ارتباطی و... و همچنین مهارت‌های حرفه‌ای سوم ارائه ابزارها و منابع لازم و نهایتاً راهبری مناسب توسط راهبران و افراد آموزش دیده در مسیر انتخاب و تصمیمات صحیح برای رسیدن به پایداری و استقلال در حرفه و زندگی است، لذا در این مسیر تعاملات بیرون سازمانی و استفاده از ظرفیت سایر دستگاه‌ها از جمله سازمان فنی و حرفه‌ای از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

ذکایی‌فر گفت: بنابراین شناسایی منابع حمایتی استانی، برنامه ریزی و ارائه پیشنهادهای اجرایی مبتنی بر بوم و ظرفیت‌های هر استان، نیازسنجی دقیق جامعه هدف سازمان و جلب اعتماد خیرین در این مسیر بسیار اهمیت دارد.



ذکایی‌فر

سپهرغرب، گروه خانواده:
معاون توسعه توانمندسازی اشتغال و کارآفرینی سازمان بهزیستی کشور با تأکید بر اهمیت استعدادیابی و مهارت آموزی جامعه هدف سازمان در گروه‌های سنی زیر ۱۸ سال گفت: «هر نوجوان یک مهارت» از اهداف برنامه‌های بهزیستی است. علاوه بر این در گروه‌های سنی بالای ۱۸ سال موضوع محوری، هدایت و راهبری در مسیر صحیح شغلی و زندگی است.

دکتر آرزو ذکایی‌فر افزود: در این نشست به موضوعاتی همچون مفاهیم توانمندسازی، ابعاد و سطوح توانمندسازی شاخص‌های توانمندسازی و الزامات توانمندسازی پرداخته شد.

وی هدف از برگزاری این دوره ارتقای دانش کارشناسان مسئول توانمندسازی با الگوها

و مدل‌های نوین توانمندسازی و همچنین اهمیت استعدادیابی و مهارت‌آموزی جامعه هدف سازمان در گروه‌های سنی زیر ۱۸ سال با هدف شناسایی استعدادها و مهارت آموزی دانست و افزود: به عبارت دیگر«هر نوجوان یک مهارت» از اهداف اصلی این برنامه است و

زیبایی‌شناسی زندگی روزمره درگفته‌های یک استاد دانشگاه

حال خوب را چگونه در زندگی روزمره‌مان تجربه کنیم؟

که خانه کوچکی را در میان گرفته است. از دودکش خانه دود بلند شده است. در این خانه زندگی جریان دارد. بالزاک از نقاش سوال می‌کند، چند نفر در این خانه زندگی می‌کنند؟

خب شاید یک خانوار.
- چند بچه دارند؟
نقاش با خودش فکر می‌کند و بعد سه.

- چند ساله‌اند؟

شاید ۱۰ یا دوازده سال.
این سوال و جواب‌ها برای مدتی ادامه پیدا می‌کند تا زمانی که نقاش کلافه می‌گویی: آقای بالزاک این خانه کوچک در پس زمینه نقاشی است، مهم نیست چند نفر در آن زندگی می‌کنند، من که به همه جزئیات فکر نکرده‌ام. بالزاک می‌گوید: می‌دانم که به این چیزها اهمیت نمی‌دهی، روشن است که نمی‌دانی چند کودک در این خانه زندگی می‌کنند و چند خروس در حیاط جلویی می‌پلکد و مادر خانه برای ناهار چه پخته است. این را می‌دانم چون دودی که از دودکش بیرون می‌آید برایم باورپذیر نیست، برایم واقعی نیست. اگر این جزئیات را می‌دانستی دود بهتری می‌کشیدی و نقاشی بهتر می‌شد.»
روتنی سپس تشریح می‌کند:

«نقش حیات ما نیز این چنین است، تجارب غنی‌تر و ژرف‌تر از زندگی، ما را همیشه به درک و تصویر بهتری از زندگی روزمره می‌رساند.

اگر به این جزئیات توجه کنیم آن را بهتر می‌کشیم. روزمرگی ظاهراً مقوله پیش پا افتاده‌ای است که می‌توان هر مطلب در هم ریخته‌ای را در آن جای داد.

فرار است اما چگونه می‌توان به رمز و راز آن پی برد؟»

این استاد دانشگاه در رشته مطالعات فرهنگی و رسانه در پایان سئوالش را چنین پاسخ می‌دهد: «جهان امروز با گسترش وسیع مطالعات فرهنگی در میان مباحثی که میان مدرنیسم و پست مدرنیسم درگرفته، باعث شده است زندگی روزمره به عنوان مقاله‌ای درخور اهمیت قلمداد شود.

مطالعات منتقدانه فلسفی و جامعه شناختی باعث شده که جامعه شناسی از حالت انتزاعی خارج شده و به اموری که

زاییده عصر مدرن است بپردازد.

در جهان مدرن امروز جامعه شناسی از مطالعات کلان به سطح خرد و زندگی روزمره می‌رسد. از سویی دیگر ضرورت بحث زیبایی شناسی آن هم در زندگی‌مان باعث شده است که جدی‌تر به این مباحث بپردازیم.»



مهناز روفقی

سپهرغرب، گروه خانواده:
مهناز روفقی، استاد علوم ارتباطات، از «زیبایی‌شناسی زندگی روزمره» می‌گوید و بر این باور است که تجارب غنی‌تر و ژرف‌تر از زندگی، ما را همیشه به درک و تصویر بهتری از





مراستنی کنید

■ چهارشنبه ۲۶ دی ماه ۱۴۰۳ ■

■ سال سیزدهم ■ شماره ۳۰۴۲ ■

حدیث

بسم الله الرحمن الرحیم

مین اراد الله به خیرا زرقه الله خلیلاً صالحا:

هرکس که خداوند بخواهد، دوستی شایسته نصیب وی خواهد نمود.

نوح الصالحه، ص: ۷۶، ج: ۳۶۴

www.sepehrpress.ir

@sepehrgharb

Email: sepehrgharb.news@gmail.com

sepehrgharb

ایران و جهان

رونمایی از ماهواره‌های ناوک و پارس ۱ و ۲ در دهه فجر

پرتاب منظومه شهید سلیمانی از پایگاه چاپهار



دکتر سالاریه

سپهرغرب، گروه ایران و جهان؛ رئیس سازمان فضایی ایران از رونمایی از ماهواره‌های «پایا»، «ظفر ۲» و پارس ۱ و ۲ در دهه فجر خبر داد و گفت: ماهواره راداری «راد ۱» و «راد ۲» در حال ساخت هستند. دقت تصویربرداری ماهواره «راد ۱» ۵۰ متر است و ساخت آن تا

اواخر ۱۴۰۴ به اتمام می‌رسد و سال آینده هم رونمایی می‌شود. دقت تصویربرداری ماهواره «راد ۲»، ۲۰ متر است و طراحی محموله‌های آن در حال انجام است.

دکتر حسن سالاریه با بیان اینکه تاکنون اتفاقات خوبی در صنعت فضایی رخ داده است، گفت: ماهواره‌های «ظفر ۲» و «پایا» قرار بود در اول دی ماه جاری پرتاب شوند که پرتاب آنها با تاخیر مواجه شد، ولی بر اساس برنامه‌ریزی‌های انجام شده قرار است در اواخر بهار سال ۱۴۰۴ پرتاب شوند. وی افزود: ماهواره «ظفر ۲» قابلیت تصویربرداری ۱۶ متر و طول پرتاب «پایا» قدرت تصویربرداری ۱۰ متر رنگی و ۵ متر سیاه و سفید را دارد. سالاریه تأکید کرد: این دو ماهواره به صورت هم‌زمان با پرتابگر خارجی به مدار خورشید آهنگ پرتاب خواهند شد.

اولین پرتاب از پایگاه چاپهار در سال آینده

رئیس سازمان فضایی ایران با اشاره به وضعیت پایگاه فضایی چاپهار، خاطر نشان کرد: طبق برنامه‌ریزی‌های انجام شده فاز اول این پایگاه در تابستان سال ۱۴۰۴ به پایان می‌رسد، ولی بنا داریم تا انتهای سال جاری بهره‌برداری از این پایگاه را کلید بزنیم.

وی از اولین پرتاب از پایگاه فضایی چاپهار تا پایان سال خبر داد و یادآور شد: از این طریق این پایگاه فضایی شرایط عملیاتی به خود می‌گیرد و بخش‌های مختلف این پایگاه مورد تست و آزمون قرار می‌گیرد.

سالاریه با تأکید بر اینکه بهره‌برداری از این پایگاه نقطه عطف بی‌نظیر برای کشور برای ورود به صنعت فضایی جهانی خواهد بود، اظهار کرد: با راه‌اندازی این پایگاه می‌توانیم خدمات پرتاب را از منطقه چاپهار صادر کنیم، چرا که این پایگاه امکان تزریق و مدارگذاری ماهواره‌ها در شبیه‌های مداری مختلف ۴۰ درجه تا ۱۰۰ درجه را فراهم می‌کند. رئیس سازمان فضایی ایران با بیان اینکه توسعه این پایگاه ۸۰ درصد پیشرفت داشته است، اضافه کرد: سال‌ها صنعت فضایی ایران منتظر این زیر ساخت بوده که با بهره‌برداری از آن این هدف محقق خواهد شد.

پرتاب‌های آتی

وی با بیان اینکه از ابتدای سال ۱۴۰۳، ۷ تا ۱۵ پرتاب را برنامه‌ریزی کرده بودیم، از برنامه‌ریزی برای تثبیت ماهواره‌های سپهرخ، قاصد، قائم و ذوالجناب خبر داد و گفت: تا پایان سال حداقل ۳ تا ۴ پرتاب خواهیم داشت. سالاریه رونمایی از نمونه‌های اصلاح شده ماهواره «پارس ۱» و نمونه اول ماهواره «پارس ۲» در دهه فجر خبر داد و افزود: ماهواره «پارس ۲» در مرحله تکمیل قرار دارد و دارای قدرت تصویربرداری رنگی ۸ متر و ۴ متر سیاه و سفید است. وی رونمایی از ماهواره «ناوک» در دهه فجر را از دیگر برنامه‌های سال جاری این سازمان ذکر کرد و گفت: «ناوک» یک ماهواره مخابراتی با هدف عملیات و تست ارتباطات مخابراتی در مدار بالا و بیضوی و کشیده طراحی و ساخته می‌شود. وی تأکید کرد: ارتفاع مداری این ماهواره در آینده اعلام خواهد شد.

منظومه ماهواره اینترنت اشیا

سالاریه به منظومه ماهواره‌های شهید سلیمانی اشاره کرد و یادآور شد: منظومه باریک باند شهید سلیمانی اینترنت اشیا شامل ۲۰ ماهواره می‌شود که قرار بود در سال جاری پرتاب شود، ولی سعی می‌شود که تا پایان سال حداقل یک پرتاب از این منظومه داشته باشیم. وی تأکید کرد: پرتاب ماهواره منظومه شهید سلیمانی از نیمه دوم سال ۱۴۰۴ انجام خواهد شد. پرتاب این منظومه با پرتابگر داخلی و از پایگاه چاپهار خواهد بود. وی با بیان این مطلب که ماهواره‌های پژوهش ۱، ۲ و ۳ مراحل طراحی خود را طی می‌کنند، خاطرنشان کرد: ماهواره پژوهش ۳ با هدف رسیدن به مدار بالای ۳۶ هزار کیلومتر در مرحله مناقصه قرار دارد و وقتی که سازنده آن مشخص شد، جزئیات و مختصات ماهواره مشخص و اعلام خواهد شد. رئیس سازمان فضایی با اشاره به اینکه دو ماهواره راداری «راد ۱» و «راد ۲» در حال ساخت هستند، اظهار کرد: دقت تصویربرداری ماهواره «راد ۱» ۵۰ متر است و ساخت آن تا اواخر ۱۴۰۴ به اتمام می‌رسد و سال آینده هم رونمایی می‌شود. دقت تصویربرداری ماهواره «راد ۲»، ۲۰ متر است و طراحی محموله‌های آن در حال انجام است.

کیسول زیستی

وی در ادامه با اعلام اینکه فرایند طراحی کیسول‌های زیستی جدید ایرانی در حال انجام است، گفت: طراحی دو کیسول ۵۰۰ و ۱۵۰۰ کیلوگرمی طبق برنامه ۱۰ ساله فضایی کشور در حال انجام است و پیش‌بینی می‌کنیم که پرتاب‌های آزمایشی زیرمداری آن از سال ۱۴۰۴ آغاز شود. سالاریه گفت: ساخت دو ایستگاه فضایی سلماس و چناران برای کنترل و دریافت تصاویر طراحی شده است، اما اکنون در مرحله اتمام ساخت زیرساخت‌های فیزیکی قرار دارد و در سال ۱۴۰۴ بهره‌برداری از این دو ایستگاه انجام می‌شود.

سپهرغرب، گروه ایران و

جهان؛ مستندسازی مقاومت، هنر ثبت رنج‌ها، تلاش‌ها و پیروزی‌های مردمی است که در برابر ظلم ایستاده‌اند؛ این عرصه، با وجود چالش‌های متعدد همچنان به‌عنوان ابزاری قدرتمند در انتقال پیام مقاومت و عدالت به جهانیان مطرح است و فعالان این عرصه با دوربین‌های خود به جای سلاح، در خط مقدم نبردهای فرهنگی ایستاده‌اند.

مستندسازی و به‌خصوص مستندسازی در حوزه مقاومت به‌عنوان یکی از مؤثرترین ابزارهای فرهنگی و رسانه‌ای، نقش مهمی در ثبت و انتقال روایت‌های تاریخی، سیاسی و اجتماعی ایفا می‌کند؛ این نوع مستندها نه تنها وقایع مهمی مانند جنگ‌ها، انقلاب‌ها و مقاومت‌های مردمی را به تصویر می‌کشند، بلکه با نشان دادن رنج‌ها، تلاش‌ها و پیروزی‌های مردم، الهام‌بخش نسل‌های آینده هستند.

مستندسازی مقاومت به‌ویژه در جوامعی که تحت ستم یا اشغال قرار گرفته‌اند، می‌تواند صدای مظلومان را به گوش جهانیان برساند و افکار عمومی را نسبت به ظلم و بی‌عدالتی آگاه کند و در این مسیر این آثار به‌عنوان سندهای تاریخی، حافظه جمعی ملت‌ها را شکل می‌دهند و از تحریف حقایق جلوگیری می‌کنند؛ با این حال، این مسیر با چالش‌های متعددی همراه است.

اولین و مهم‌ترین چالش، خطرات جانی و امنیتی است که مستندسازان در مناطق جنگی و بحرانی با آن روبرو هستند. حضور در میدان‌های نبرد، ثبت واقعیت‌ها از نزدیک و مواجهه با نیروهای متخاصم، مستندسازان را به هدفی برای تهدیدات فیزیکی و روانی تبدیل می‌کند؛ علاوه بر این، محدودیت‌های مالی و نبود حمایت‌های دولتی یا غیردولتی، تولید این نوع مستندها را با دشواری‌های زیادی مواجه می‌سازد؛ چالش دیگر، مدیریت نادرست و نبود برنامه‌ریزی کلان در حوزه مستندسازی است. در بسیاری از موارد، سوزده‌های مهم و ارزشمند به دلیل توجه نداشتن برخی مدیران مورد غفلت قرار می‌گیرند.

از سوی دیگر، ورود تکنولوژی‌های نوین مانند هوش مصنوعی اگرچه می‌تواند به بهبود کیفیت و کاهش هزینه‌ها کمک کند، اما نیازمند آموزش و مدیریت صحیح است تا از تحریف حقایق و دور شدن از اصل مستند بودن آثار جلوگیری شود؛ در این مسیر باید گفت که مستندسازی مقاومت نه تنها نیازمند شجاعت و اصلاح شده ماهواره بلکه حمایت نهادهای فرهنگی و رسانه‌ای را می‌طلبد تا بتواند به‌عنوان ابزاری قدرتمند در خدمت انتقال پیام مقاومت و عدالت به جهانیان قرار گیرد.

دغدغه‌ای که یک مستندساز را به عراق و افغانستان کشاند

بر این اساس سهیل کریمی روزنامه‌نگار، مستندساز و فعال حوزه رسانه در گفت‌وگو با ایمنما با بیان اینکه من از اوایل دهه ۷۰ کار روزنامه‌نگاری می‌کردم، اظهار می‌کند: روزنامه‌نگاری برای من ریشه در دغدغه‌های شخصی داشت؛ در این مسیر چیزهایی که در جامعه می‌دیدم را سعی می‌کردم روی کاغذ بیاورم و برای مطبوعات مختلف ارسال می‌کردم و در ادامه برخی از نشریات از من دعوت کردند و رسماً در این حوزه مشغول شدم و عملاً وارد روزنامه‌نگاری بحران شدم، یعنی موضوعات سیاسی، اجتماعی و فرهنگی که به نوعی با بحران همراه بودند، خصوصاً در موضوعات اجتماعی، خودم را درگیر کردم و به معضلات جامعه پرداختم. وی با یادآوری اینکه کارهای من در روزنامه‌نگاری مورد توجه برخی از دوستان قرار گرفت که در حوزه مستندسازی فعالیت می‌کردند، می‌افزاید: در اواخر دهه ۷۰، این گروه‌ها از من دعوت کردند تا منابعی که برای نوشتن گزارش‌هایم از مناطق مختلف مانند شرق کشور، افغانستان، عراق، سیستان و بلوچستان و خوزستان جمع‌آوری کرده بودم، به شکل تصویری ارائه دهم.

این مستندسازی عنوان می‌کند: این گزارش‌ها بسیار عینی و تصویری بودند و از من خواسته شد تا این مطالب را به شکل مستند درآورم. به این ترتیب، خود به‌خود وارد عرصه مستندسازی شدم چراکه از من خواسته شد که مستند باشم، هم راوی و هم نویسنده متن؛ به تدریج، نوشتن و اجرای گفتار متن هم به من سپرده شد و عملاً وارد حوزه مستند شدم.

کریمی با اشاره به ورود خود به موضوع مقاومت تصریح می‌کند: دغدغه اصلی من انقلاب اسلامی بود و این دغدغه‌ها من را به

سمت موضوع مقاومت سوق داد؛ مقاومتی که در سرلوحه رفتارهای انقلاب اسلامی قرار داشت و در مواجهه با جامعه جهانی خود را نشان می‌داد.

اسارتی که مسئولیت را سنگین‌تر کرد

وی یادآوری می‌کند: اولین نقاطی که من وارد این عرصه شدم، عراق و افغانستان بود. خصوصاً در عراق، با موضوع انقلاب اسلامی و مقاومت مردم عراق در مواجهه با اشغالگران آمریکایی آشنا شدم؛ در بهار سال ۸۲ وارد عراق شدم و حدود ۲۰ روز کار مستندسازی انجام دادم، اما توسط نیروهای آمریکایی دستگیر شدم و حدود چهار تا پنج ماه در اسارت بودم که این تجربه باعث شد تا فعالیت‌های رسانه‌ای من در حوزه مستندسازی بحران و مقاومت، سنگین‌تر از کار روزنامه‌نگاری شود و بیشتر روی این ژانر متمرکز شوم.

این مستندساز با تأکید بر اینکه من معتمد کار تصویری و دیداری بسیار مؤثرتر از کار نوشتاری است، تصریح می‌کند: این باور من بود و به همین دلیل بیشتر به سمت مستندسازی گرایش پیدا کردم؛ در این مسیر دغدغه‌های شخصی خود بنده، انقلاب اسلامی بود و انقلاب اسلامی نیز در گسترش و گستراندن این فرهنگ و باور به جهان، نیاز داشت که قلوب مردم را فتح کند.

کریمی بیان می‌کند: برعکس آنچه که در انقلاب‌های جهانی، مثلاً انقلاب فرانسه یا انقلاب بلشویک‌ها در روسیه اتفاق افتاد، که با حمله نظامی، اشغال و تحمیل آن باورها به دولت‌ها همراه بود، انقلاب اسلامی شیوه‌اش این بود که توسط مردم، خصوصاً مردم مستضعف، پذیرفته می‌شد و آن‌ها بودند که انقلاب را در ممالک و بلاد خودشان

می‌شوم، آن خاکریز اولیه را باید بینم و این خاکریز اول، سنگر و آن جناح خط‌شکن و پیش‌قراول، در کشورهایی بود که با رژیم صهیونیستی و سرزمین‌های اشغالی فلسطین همسایه بودند و طبیعتاً سختی‌های خاص خودش را هم داشت اما چون من به آن «بله» تشیع جواب مثبت داده بودم، به همه پلاهای این مسیر هم باید رضایت می‌دادم و این جزو افتخارات من بوده که وارد این عرصه شدم.

وی با اشاره به اینکه مستندسازی در حوزه مقاومت بسیار چالش‌برانگیز است، توضیح می‌دهد: وقتی وارد این عرصه می‌شوی، همه تبعات یک رزمنده را می‌پذیری؛ با این تفاوت که رزمنده سلاح گرم دارد، اما من به‌عنوان مستندساز، سلاح من دوربین است؛ دوربین من نه برای دفاع از خودم است و نه برای حمله به دشمن، بلکه برای ثبت حقایق و اشاعه آن در جوامعی است که از این میدان دور هستند.

کنجی که داریم و قدرش را نمی‌دانیم

این مستندساز تصریح می‌کند: در این مسیر، من هفت دشمن هستم؛ در جبهه‌های مختلف مانند موصل، سوریه و لبنان، تک تیراندازها من را هدف قرار می‌دادند، چون من با دوربینم حضور داشتم و این حضور برای آن‌ها خطرناک بود. این چالش‌ها بسیار بزرگ‌تر از چالش‌های دیگر حوزه‌هاست، اما من به‌عنوان یک رزمنده عرصه فرهنگی و رسانه‌ای، همه این تجارب را پذیرفتم و تلاش کردم پیام را به درستی برسانم.

کریمی با اشاره به چالش‌های موجود در مسیر مستندسازی مقاومت بیان می‌کند: موضوع دفاع مقدس و مقاومت در رسانه‌ها کمتر مورد توجه قرار گرفته است؛ از سال‌های

با هزینه‌های کلان مستندهایی می‌سازد که تأثیرگذار هستند، چون نگاه درستی به رسانه دارند و می‌دانند چه نتیجه‌ای می‌خواهند بگیرند. اما در کشور ما، تصمیم‌گیرندگان رسانه را نمی‌فهمند و برنامه‌های برای آن ندارند. این بزرگترین چالش ماست.

کریمی در پایان با اشاره به ورود هوش مصنوعی به عرصه مستندسازی توضیح می‌دهد: تکنولوژی و هوش مصنوعی می‌توانند در مستندسازی بسیار مفید باشند. هوش مصنوعی ممکن است برخی چیزها را تحت تأثیر قرار دهد، مثلاً تصاویر یا صداهایی که واقعی نیستند، اما این موارد توسط متخصصین قابل تشخیص هستند. اگر قرار باشد جعلیات در مستندسازی استفاده شود، دیر یا زود لو می‌رود و اعتبار سازنده از بین می‌رود. اما می‌تواند در بازسازی صحنه‌ها و کاهش هزینه‌ها بسیار مفید باشد. من می‌توانم بخش‌هایی از کارم را به هوش مصنوعی بسپارم و آن را به شکل بهتری ارائه دهم. اما مستند بودن کارم همچنان حفظ می‌شود. هوش مصنوعی می‌تواند به ما کمک کند تا مستندهای بهتری بسازیم، بدون اینکه از اصل موضوع دور شویم.

نیازسنجی، نیاز اصلی حوزه مستندسازی در ایران

مستند ساز بیان می‌کند: رسانه باید موضوعاتی را تعیین کند و مستندسازی را حتی اگر قرار نیست به این زودی‌ها پخش شود، به انجام آن سوق دهد، در زمان حاج قاسم، به این نیاز، لیکنی گفته شد و حتی از سمت خود ایمنان سوزده‌هایی برای پرداختن دریافت کردیم که متأسفانه بنا به دلایلی عملی نشد در حالی که می‌توانست فرصت بسیار خوبی باشد.

اردستانی عنوان می‌کند: به‌طور کلی به دلیل اینکه نیازسنجی صورت نمی‌گیرد و هرکس از زاویه‌دید خودش به مسائل نگاه می‌کند، به برخی سوزده‌ها چندین بار پرداخته می‌شود و برخی کاملاً مورد غفلت قرار می‌گیرند؛ این در حالی است که ظرفیت تولید خوبی وجود دارد اما مدیریت خوب، نه! وی با بیان اینکه انسان باید با فرزندان زمانه خود همراه شود و برخی روش‌های



این گزارش‌ها بسیار عینی و تصویری بودند و از من خواسته شد تا این مطالب را به شکل مستند درآورم. به این ترتیب، خود به خود وارد عرصه مستندسازی شدم چراکه از من خواسته شد که هم محقق باشم، هم راوی و هم نویسنده متن؛ به تدریج، نوشتن و اجرای گفتار متن هم به من سپرده شد و عملاً وارد حوزه مستند شدم.

کریمی با اشاره به ورود خود به موضوع مقاومت تصریح می‌کند: دغدغه اصلی من انقلاب اسلامی بود و این دغدغه‌ها من را به سمت موضوع مقاومت سوق داد؛ مقاومتی که در سرلوحه رفتارهای انقلاب اسلامی قرار داشت و در مواجهه با جامعه جهانی خود را نشان می‌داد.

خود را به‌روز کند، می‌گوید: اگر امروز می‌خواهیم برای نسل جدید در حوزه‌هایی مانند دفاع مقدس سخن بگوییم و به تصویر بکشیم، باید شیوه‌های جدیدی را به کار بگیریم زیرا دیدن محتوای کُند و طولانی یک مستند برای برخی جوانان امروزی، خوشایند نیست، بنابراین ورود به فضاهای محتوایی و فرمی مناسب می‌تواند در این موضوع مؤثر باشد.

مستندساز با اشاره به اهمیت هوش مصنوعی در ساخت مستند ادامه می‌دهد: هوش مصنوعی در آینده در حوزه تدوین و نوشتن سناریو، بسیار کمک‌کننده‌تر خواهد بود، البته به این معنا نیست که کاملاً به آن متکی باشیم.

مستندسازی مقاومت به‌عنوان ابزاری قدرتمند در ثبت و انتقال روایت‌های تاریخی و اجتماعی، نقش بی‌بدیلی در آگاهی‌بخشی و الهام‌دهی به نسل‌های آینده ایفا می‌کند؛ این مسیر پرچالش، با خطرات جانی، محدودیت‌های مالی و نبود حمایت‌های لازم همراه است، اما مستندسازان با شجاعت و تعهد خود، توانسته‌اند حقایق را به تصویر بکشند و صدای مظلومان را به گوش جهانیان برسانند.

برای پیشرفت در این عرصه، نیاز به مدیریت صحیح، حمایت‌های مالی و استفاده هوشمندانه از تکنولوژی‌های نوین احساس می‌شود تا بتوان گنجینه‌های فرهنگی و تاریخی را حفظ کرد و پیام مقاومت و عدالت را در جهان گسترش داد.

در حوزه مستندسازی اگر ماه‌ها هم فعالیت کنیم، این اتفاق برای ما نمی‌افتد. وی می‌افزاید: موضوع دیگر، انتخاب سوزده و نوع روایت است، اینکه نگاه ما به روایت، به صورت سوم شخص، دانای کل، راوی محور یا جان‌بخشی باشد، روی محتوای ما تأثیر می‌گذارد، متأسفانه گاهی با سوزده‌های بسیارعالی مواجه می‌شویم که به دلیل پرداخت نامناسب، مورد توجه قرار گرفته نشده است؛ درباره سوزده باید گفت که افراد حوزه فعالیت خود را با شروع به کار، مشخص می‌کنند و بعد از مدتی تنفس در فضای حرفه‌ای به وسیله ارتباطات مختلف، این سوزده‌ها هستند که به سمت ما می‌آیند، طوری که باید از میان چندین سوزده، یکی را انتخاب کنیم.

این مستندساز خاطر نشان می‌کند: در کنار این مسائل، چالش توزیع هم وجود دارد به این معنا که همکاران ما کارهای فاخر زیادی را تولید کرده‌اند که یا آرشو شده و یا در زمان مناسبی پخش نشده است؛ این موضوع نیازمند یک متولی است که این محتواها را تحت نظر داشته باشد و پخش کند، این در حالی است که بعضی آثار مستندسازان ایرانی می‌تواند بازار توزیع خارج از ایران هم داشته باشد.

اردستانی می‌گوید: حوزه مقاومت، در هر زمان محورهای متفاوتی وجود دارد، با این حال بعد از مدتی آتش برخی رسانه‌ها در قضایای مختلف مانند مدافعان حرم و... رخ می‌داد، خاموش شد در حالی که فضای

پیش معتقد بودم که این موضوع در انحصار عده‌ای خاص قرار گرفته است. برخی جریان‌ها مافیای رسانه، این عرصه را برای خودشان تعریف کرده‌اند و فقط خودشان اجازه دارند در این حوزه فیلم بسازند، تهیه‌کننده باشند و حتی جشنواره‌هایی برگزار کنند که به خودشان جایزه بدهند؛ من به‌عنوان یک فیلمساز مستقل و روزنامه‌نگار آزاد، همیشه در این عرصه حضور داشتم، اما حمایت لازم از ما نمی‌شد.

وی ادامه می‌دهد: چیزی که به نظر من مغفول مانده، این است که دفاع مقدس ما مانند گنجی است که می‌توان از آن بهره‌های بسیاری برد، اما این گنج به درستی معرفی نشده است. رهبر انقلاب بارها تأکید کرده‌اند که دفاع مقدس ما گنجی است که می‌توان از آن برای فرهنگ‌سازی و ساختن نسل‌های آینده استفاده کرد، اما بسیاری از مسئولان این اهمیت را درک نمی‌کنند.

این مستندساز و فعال رسانه با تأکید بر اینکه ما اول از همه نیاز به فرماندهان و نژرال‌های عرصه رسانه داریم که خودشان رسانه را بفهمند، ادامه می‌دهد: بزرگترین مشکل ما این است که تصمیم‌گیرندگان و تصمیم‌سازان این عرصه، خودشان اهل رسانه و فرهنگ نیستند.

اگر هم خودشان را اهل رسانه می‌دانند، فهم درستی از این عرصه ندارند؛ این عدم فهم باعث شده که ما هزاران مشکل داشته باشیم. برای مثال، یک مستندساز اسرائیلی

رزمنده‌ای که سلاحش دوربین است

کریمی می‌گوید: وقتی درگیر رسانه