

روزنامه سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، ورزشی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: مهدی رحمانیان

نشانی: تهران: میدان فاطمی، خیابان بهرام‌مصری، پلاک ۲۲ • تلفن:۵۴ و ۸۸۹۳۶۲۷۰ • نمابر: ۸۸۹۲۵۴۶۷

تلفن آگهی‌ها: ۸۶۰۳۶۱۱۹ • تلفن امور آگهی‌های شهرستان‌ها: ۷-۴۴۰۱۹۸۰۵ • تلفن امور مشترکین: ۸۸۹۰۳۵۴۸

توزیع: شرکت پیام‌رسان سبز • تلفن: ۰۹۳۸۵۲۲۱۰۱۶ • چاپ: مصمیم

شترت

روزنامه

چهارشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۴ • ۱۰ رجب ۱۴۴۷ • ۳۱ دسامبر ۲۰۲۵ • سال بیست‌ودوم • شماره ۵۲۹۴ • صفحه ۱۰۱ • اذان ظهرتهران ۱۲:۰۷ • اذان مغرب ۱۷:۲۱ • اذان صبح فردا ۵:۴۴ • طلوع آفتاب ۷:۱۴

www.sharghdaily.com

aparat:tasvirshargh

Telegram:SharghDaily

youtube:sharghdaily

twitter:sharghdaily

instagram:sharghdaily1

تجربه خشم و نگرانی از آینده



مهدی‌ملک‌محمد

روان‌شناس

راهکارهایی مانند وعده افزایش ۲۰درصدی حقوق و دادن کالابرج با رقم‌های پایین، شکاف بین منابع موجود افراد و فشار واردشده تورمی و کاهش قدرت خرید تا حدی نسبی هم پر نخواهد شد و فشار روانی همچنان تجربه خواهد شد و این یعنی ورود به مرحله فرسودگی برای بخش زیادی از مردم رقم خواهد خورد.

۲. **ناهمخوانی انتظارات:** انسان به‌طور طبیعی و تکاملی‌ به ارتقا و بهبود وضعیت زندگی خود علاقمند است و برای آن تلاش می‌کند. در این صورت، اگر تورم و کاهش قدرت خرید به‌عنوان مانعی جدی در برابر رفع نیازهای سطح متوسط و عالی افراد ازجمله سکونت در یک خانه نسبتاً مطلوب، تحصیل، تفریح، داشتن خودرو، سفر و کسب مهارت‌های خودارتقایی قرار بگیرد و تمامی درآمد افراد صرف رفع نیازهای اساسی و مرتبط با بقا شود، تعارضی جدی بین انتظار اساسی برای رشد و ارتقای سطح زندگی و واقعیت تجربه‌شده شکل می‌گیرد. طبق نظریه فستینگر درباره ناهماهنگی شناختی، چنین تعارضی موجب اضطراب شدید خواهد شد و فرد را وادار به رفع تعارض از طریق کاستن انتظار خواهد کرد. چنین پدیده‌ای را در سال‌های اخیر، طبقه متوسط جامعه ایران به‌شدت تجربه کرده است و در حال حاضر نیز تجربه می‌کند و راهکار اجباری کاهش انتظار، یعنی نادیده‌گرفتن نیازهای سطح متوسط و عالی و تمرکز صرف بر رفع نیازهای مرتبط با بقا، این طبقه را به‌تدریج حذف خواهد کرد که پیامدهای چنین وضعیتی به لحاظ روان‌شناختی و جامعه‌شناختی به سود جامعه ایرانی نخواهد بود.

۳. **مقایسه اجتماعی:** فستینگر علاوه بر طرح ناهماهنگی شناختی که

آنچه این روزها بخش زیادی از مردم ایران در حوزه اقتصادی تجربه می‌کنند، بدون تردید پیامدهای شدید روان‌شناختی متعددی دارد که در این یادداشت به آنها می‌پردازیم.

۱. **فشار روانی:** هانس سلیه، نظریه‌پرداز برجسته، در طرح نظریه سندرم سازگاری عمومی بیان می‌کند که هر فشار بیرونی که بدن را وادار به مصرف انرژی برای سازگاری با آن کند، استرس را محسوب می‌شود. او سه مرحله را برای سازگاری در برابر فشار درک‌شده مشخص کرد: هشدار، مقاومت و فرسودگی.

اکنون ببینیم تورم و افزایش روزانه قیمت کالاها و خدمات، با این نظریه چگونه تبیین می‌شود.

به‌طور طبیعی افزایش قیمت‌ها و کاهش قدرت خرید فشارهایی هستند که انسان را درگیر روند سه‌مرحله‌ای سندرم سازگاری عمومی می‌کنند: شوک قیمت‌ها ابتدا فرد را وارد مرحله هشدار می‌کند و در این مرحله اضطراب، خشم و نگرانی درباره آینده تجربه می‌شود. اگر فرد بتواند با استفاده از منابعش یا هر طریق دیگری این فشار را مدیریت کند، وضعیت عادی خواهد شد، اما اگر منابع کافی نباشد، فرد وارد مرحله مقاومت می‌شود. در مرحله مقاومت، افراد تلاش می‌کنند با شغل دوم و سوم یا کاهش هزینه یا صرفه‌جویی تا حد امکان رفتارهای سازگارانه‌ای نشان دهند. این مرحله نیز اگر فشار واردشده با رفتارهای انطباقی فرد از بین برود و کاسته شود، فرد به جریان عادی بازخواهد گشت، اما چنانچه با این رفتارهای انطباقی نیز نتواند از عهده فشار تورم و کاهش روزافزون قدرت خرید بربیاید، مرحله سوم یعنی فرسودگی تجربه خواهد شد. تجربه این مرحله به معنای تداوم افزایش قیمت‌ها و تورم طولانی‌مدت و ناامیدی نسبت به بهبود اوضاع اقتصادی است و نشانه‌های آن فرسودگی روانی، افسردگی و بی‌تفاوتی اجتماعی خواهد بود که هم سلامت جسمی و روانی فرد را با موقعیت خطرناکی مواجه می‌کند و هم جامعه‌ای که متشکل از افراد زیادی است که در حال تجربه چنین مرحله‌ای هستند، با ناامیدی جمعی و بی‌تفاوتی‌های گسترده مواجه خواهند شد که می‌تواند سبب‌ساز بسیاری از پدیده‌های خطرناک یا ناسالم اجتماعی شود.

بنابراین از منظر این نظریه بدهیی است که در شرایط تورم ۴۵درصدی،

طنزخوانی

زیاده ارزی نیست



آردین سаяر سربع

دهم دی‌ماه را در حالی شروع می‌کنیم که آسمان تمیز شده اما وضعیت روی زمین زیاد تعریفی ندارد. ظاهراً آقای پزشکیان چند شب پیش پیامک داده به آقای همتی و گفته بیداری؟ همتی به سردی پاسخ داده که چیه؟ چیکار داری؟ پزشکیان بلافاصله زنگ زده به همتی و گفته: هیچی. ارزی نیست. همتی گفته: اگه عرضی نیست برای چی وقت منو می‌گیری؟ پزشکیان هم رفع سوءتفاهم کرده و گفته عرض هست، ارز نیست، پاشو بیا. همتی هم بلند شده لباس پوشیده و رفته بانک مرکزی تا دلار را بیاورد پایین. از همان ساعات اول که خبر انتصاب همتی آمد، یک‌سری باز شروع کردند به توییت‌کردن که دلار از همتی ترسید و کشید پایین. برای اطلاع توییت‌گذاران عرض می‌کنم اولاً وقتی آدم می‌ترسد کار دیگری می‌کند. ثانیاً، همتی مگر سوپرمن است؟ خواهش می‌کنیم شلوغش نکنید دوستان. دوستان گروگان‌گیر ارز این‌همه زحمت نمی‌کشند دلار را بالا نگه دارند که یک نفر همتی بیاورد با عصای جادویی دلار را پایین بیاورد. زحمات دوستان را دارید نادیده می‌گیرید و حس ناکافی‌بودن به گروگان‌گیرهای ارز می‌دهید که کار درستی نیست. البته منکر نقش اشخاص نیستیم ولی دیگر فشار هم روی یک نفر نیارویزم. مثلاً الان ما در این ستون همه فشار را روی آقای پزشکیان می‌آوریم که این هم درست نیست. آقای پزشکیان هم فشار می‌آورد روی مردم. مجلس فشار می‌آورد به آقای پزشکیان که این چه بودجه‌ای است بستی؟ آقای پزشکیان هم می‌گویند: «کسی که الان از این روند سیاست‌ما می‌دار هر روز میلیاردها تومان به جیبش می‌رود، نمی‌گذارم ما کار خود را درست انجام دهیم. اگر انجام دهیم سنگ می‌اندازد». به هر حال نتیجه این شده است که دولت از بودجه‌ای که بسته کوتاه‌باید و اصلاحاتی روی بودجه انجام دهد. با توجه به تجربه‌ای که از اصلاحات داریم احتمالاً در ویرایش بعدی بودجه، دولت بیش از پیش می‌افتد به جان این یک قرون‌دوزاری که ما داریم درمی‌آوریم. البته دولت هم حق دارد، می‌گوید پول نیست، از کجا بیاورم؟ مجبورم از همین‌ها که زورم بهش می‌رسد بگیرم بدم به اینهایی که زورم بهشان نمی‌رسد. کاری هم نمی‌شود کرد. کسی که از این روند سیاستی هر روز میلیاردها به جیبش می‌رود سنگ می‌اندازد. البته ما در جایگاهی نیستیم که بخوایم خدای نکرده توصیه‌ای داشته باشیم ولی خواهشی که از دوستان سناکن‌اذ داریم این است که یک مدت مراعات کنند و سنگ‌ها را احتکار کنند، وقتی گران شد بعداً ببینازند. با تشکر.

خبرخوانی

۱۲ سال بدون کوشی

یک مرد در بالی به مدت ۱۲ سال از کوشی همراه استفاده نکرد.

یک دانشمند علوم شناختی که با او مصاحبه کرده بود، می‌گفت این مرد دوباره درک زمان عمیق‌ را پیدا کرده بود؛ حالت ذهنی‌ای که مغزهای امروزی تقریباً هیچ‌وقت به آن دسترسی ندارند؛ چرا که کوشی‌های همراه حس تداوم را از بین می‌برند.

حافظه او کاملاً تغییر کرده بود. مغز او دوباره چرخه فضا-زمانی را ترمیم کرد؛ مداری که حافظه را به مکان کره می‌زند. حالا مکالمه‌های چند سال گذشته را با محل دقیق، بوها و حتی زاویه نور به یاد می‌آورد.

او همچنین تحمل کسالت پیشداچیتال را به دست آورده بود. او می‌توانست ۴۰ دقیقه بنشیند. او توانایی کالیبراسیون آهسته تهدید، یعنی توانایی تشخیص خطر را بدون اینکه مغز فوری در حالت جنگ یا گریز قرار گیرد، به دست آورده بود. سیستم عصبی‌اش دوباره طراقت را یاد گرفته بود و درست واکنش نشان می‌داد. او می‌توانست خط‌های زمانی طولانی را دنبال کند، سکوت را تحمل کند، هویت پایدار بسازد و با انتخاب آگاهانه جلو برود.

خارجی خوانی

حذف از شبکه‌های

اجتماعی

در حال حاضر چند کشور دسترسی نوجوانان به شبکه‌های اجتماعی را محدود کرده‌اند. استرالیا از پیشروان این اتفاق بود. سی‌ان‌ان گزارشی در حمایت از این تصمیم منتشر کرده است.

هرچند استرالیا اولین کشوری است که اقدام به این محدودیت کرده است، بلژیک از سال ۲۰۱۸ قانونی دارد که کودکان باید حداقل ۱۳ سال داشته باشند تا بتوانند بدون رضایت والدین حساب کاربری ایجاد کنند.

مالزی اعلام کرده از سال ۲۰۲۶ استفاده از شبکه‌های اجتماعی را برای افراد زیر ۱۶ سال ممنوع می‌کند. اتحادیه اروپا در حال بررسی این روند برای نوجوانان است. دولت دانمارک تصمیم دارد دسترسی کودکان زیر ۱۵ سال به شبکه‌های اجتماعی را ممنوع کند، اما البته اگر والدین موافق باشند نوجوانان ۱۳ساله می‌توانند عضو شبکه‌های اجتماعی شوند.

با اعلام این محدودیت‌ها، والدین، پزشکان و فعالان حقوق کودک ابراز رضایت کرده‌اند. می‌گویند این محدودیت ممکن است روابط اجتماعی نوجوانان را بهبود دهد. از سویی نوجوانان اعتراض‌هایی در این زمینه مطرح کرده‌اند و به هر شکل ممکن می‌خواهند به شبکه‌های اجتماعی بازگردند و معتقدند این تصمیم روند زندگی و آینده آنها در انتخاب شغل و نحوه ارتباط با جهان و همسالان را محدود خواهد کرد.

به گزارش سی‌ان‌ان، اکنون دو هفته است که کودکان استرالیایی در جهانی از خواب بیدار می‌شوند که تا همین اواخر تصورش هم ممکن نبود. آنها دیگر به شبکه‌های اجتماعی دسترسی ندارند. آنها از تیک‌تاک، اینستاگرام، یوتیوب، اسنپ‌چت، فیس‌بوک، ایکس (توییتسر سابق) و ردیت حذف شده‌اند.

یژهوش‌ها نشان می‌دهد در ۲۰سال گذشته، هم‌زمان با فرگیرشدن این ابزارها، سلامت روان نوجوانان رو به افول گذاشته است.

نویسنده گزارش سی‌ان‌ان معتقد است نوجوانان به‌جای دیدن عکس میهمانی‌هایی که به آنها دعوت نشده‌اند، می‌توانند با دوستان‌شان از طریق پیامک در گوشی‌های ساده برنامه‌ریزی کنند یا تلفنی تماس بگیرند و کپ بزنند. پیشنهاد داده است که گروه‌های حضوری، جایگزین خوبی برای گفت‌وگو در شبکه‌های اجتماعی است تا به‌جای دنبال‌کردن نسخه‌های فیلترشده از زندگی یکدیگر، حضوری هم‌دیگر را ببینند و درباره حال واقعی‌شان حرف بزنند.

نویسنده به والدین اطمینان داده که فرزندان‌شان از آنها متفرق نخواهند شد و تحلیل کرده حذف شبکه‌های اجتماعی فقط روابط با فرزندان را بهبود نمی‌دهد؛ به آنها کمک می‌کند در لحظه حاضر باشند، با احساسات خود راحت‌تر کنار بیایند و به اطراف‌شان توجه کنند، به‌جای اینکه با هر فکر ناخوشایند یا هر لحظه فراغت به صفحه نمایش پناه ببرند. می‌توانند زمان بیشتری برای فعالیت بدنی فراهم کنند و احتمالاً خطر چاقی کاهش می‌یابد. همچنین سبب خواب بهتر خواهد شد. این نویسنده معتقد است مواجهه با نگرانی فرزندان درباره حذف از اجتماع، بخشی از وظیفه والدین است.



نویسنده معتقد است بسیاری از نوجوانان خودشان می‌دانند شبکه‌های اجتماعی ناسالم‌اند و دلیل اینکه نمی‌توانند به‌تاهایی تصمیم بگیرند از این‌ا‌پها استفاده نکنند، ترس از جابماندن از فرصت‌های اجتماعی است؛ چون بسیاری از روابط دوستی‌شان در همین پلتفرم‌ها جریان دارد. اگر همه والدین یک تصمیم مشترک بگیرند و اجازه ندهند فرزندان‌شان از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنند، این مشکل برای بچه‌ها حل می‌شود.



اگر در سطح شهر ساری گذر کنید، در گوشه و کنار مرکز استان سطل‌های جمع‌آوری زباله را می‌بینید که هم جای خالی ندارند و هم ممتلک شده‌اند؛ و فریادرسی هم نیست. جمع‌آوری نامرتب و آنباشت زباله‌های داخل و کنار این سطل‌ها می‌تواند تهدیدی برای سلامت انسان‌ها باشد که باید فکری عاجل برای این معطل کرد. عکس: هدی کاشی‌پور، فارس



مهدی‌ملک‌محمد

روان‌شناس

راهکارهایی مانند وعده افزایش ۲۰درصدی حقوق و دادن کالابرج با رقم‌های پایین، شکاف بین منابع موجود افراد و فشار واردشده تورمی و کاهش قدرت خرید تا حدی نسبی هم پر نخواهد شد و فشار روانی همچنان تجربه خواهد شد و این یعنی ورود به مرحله فرسودگی برای بخش زیادی از مردم رقم خواهد خورد.

۲. **ناهمخوانی انتظارات:** انسان به‌طور طبیعی و تکاملی‌ به ارتقا و بهبود وضعیت زندگی خود علاقمند است و برای آن تلاش می‌کند. در این صورت، اگر تورم و کاهش قدرت خرید به‌عنوان مانعی جدی در برابر رفع نیازهای سطح متوسط و عالی افراد ازجمله سکونت در یک خانه نسبتاً مطلوب، تحصیل، تفریح، داشتن خودرو، سفر و کسب مهارت‌های خودارتقایی قرار بگیرد و تمامی درآمد افراد صرف رفع نیازهای اساسی و مرتبط با بقا شود، تعارضی جدی بین انتظار اساسی برای رشد و ارتقای سطح زندگی و واقعیت تجربه‌شده شکل می‌گیرد. طبق نظریه فستینگر درباره ناهماهنگی شناختی، چنین تعارضی موجب اضطراب شدید خواهد شد و فرد را وادار به رفع تعارض از طریق کاستن انتظار خواهد کرد. چنین پدیده‌ای را در سال‌های اخیر، طبقه متوسط جامعه ایران به‌شدت تجربه کرده است و در حال حاضر نیز تجربه می‌کند و راهکار اجباری کاهش انتظار، یعنی نادیده‌گرفتن نیازهای سطح متوسط و عالی و تمرکز صرف بر رفع نیازهای مرتبط با بقا، این طبقه را به‌تدریج حذف خواهد کرد که پیامدهای چنین وضعیتی به لحاظ روان‌شناختی و جامعه‌شناختی به سود جامعه ایرانی نخواهد بود.

۳. **مقایسه اجتماعی:** فستینگر علاوه بر طرح ناهماهنگی شناختی که

حقوق خوانی

اطاله دادرسی، روزهای آمار و چالش دادگاه‌های صالح



ابراهیم ایوبی

وکیل دادگستری

آمار پرونده‌های شعبه منفی است. همین موضوع موجب شده نگاه کمیت‌گرا بر روند دادرسی سایه اندازد و محاکم اواخر ماه (در گذشته فقط روز آخر ماه، ولی اکنون به دلیل حجم بالای پرونده‌ها هفته و گاهی ۱۰ روز آخر هر ماه) با نام روزهای آمار شعبه در عمل کمتر «ارباب‌رجوع» پذیرفته می‌شود. رئیس شعبه در اتاق خود را می‌بندد و شروع به صدور دادنامه می‌کند که بیشترین آن قرار عدم استماع دعواس‌ت. براساس آماري که در کتاب «ايرادات مانع استماع دعوا در رويه قضائي»، اثر ارزشمند جناب مهدي فقهي، قاضي دادگستري منتشر شده، حدود ۲۵ درصد آرای محاکم «قرار عدم استماع دعوا» است؛ به این معنا که پرونده به دلیل وجود ایرادی قابلیت شنیدن ادعا و رسیدگی را ندارد.

این قرار ابزاری برای مختومه‌کردن پرونده در آخر هر ماه است. موضوع دیگری که این روزها در دادرسی چالش‌برانگیز شده و در سخنان رئیس کل دادگستری استان تهران هم دیده می‌شود، تشکیل دادگاه صلح و صلاحیت‌های آن است. ۲۲ شهریور ۱۴۰۲، مجلس شورای اسلامی «قانون شوراهای حل اختلاف» را تصویب کرد. این قانون دادگاه‌های صلح را به نظام دادرسی ما بازگرداند، اما در عمل به‌جای کره‌کشایی، منشأ بسیاری از مشکلات مانند گسترش صلاحیت این نوع محاکم و صلاحیت رسیدگی به پرونده‌های مهم، عدم قابلیت تجدیدنظرخواهی بخشی از آرای صادره، حضور قضات جوان و البته کم‌تجربه و روشن‌نبودن حوزه صلاحیت این دادگاه‌ها یا سایر محاکم دادگستری که به‌تازگی منجر به صدور یک رای وحدت رویه نیز شده است. متأسفانه ماده ۱۵ این قانون به مقام ارجاع‌کننده این حق را می‌دهد که پرونده‌های مدنی یا کیفری را برای صلح و سازش به شورای حل اختلاف ارجاع دهند که همین موضوع که در عمل به شکل تشریفاتی انجام می‌شود و سازشی نیز حاصل نمی‌شود، حدود دو ماه بر اطاله دادرسی می‌افزاید. واقعیت این است که با وجود حسن نیت مقامات و تلاش شبانه‌روزی که صورت می‌گیرد، روزبه‌روز بر اطاله دادرسی افزوده می‌شود. یک راه‌حل در این شرایط استفاده از ظرفیت‌های «داوری» برای حل‌وفصل اختلاف میان طرفین دعواس‌ت. داوری به این معناست که فرد با نهدادی با توافق طرفین جایگزین دادگاه شود؛ موضوعی که هم در شریعت اسلام با نام «حکمت» پذیرفته شده و هم احکامش در «قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی» مفصل آمده است. جا دارد رسانه‌های عمومی مراکز معتبر داوری همچون «اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی ایران» یا «مرکز منطقه‌ای داوری تهران» (TRAC) را به افکار عمومی معرفی کنند که در زمانی اندک، با هزینه کمتر از دادگستری و به شکل تخصصی و حضور داوران توانمند، به حل‌وفصل اختلافات می‌پردازد.

۱۲

سال

ایلنا: «آق‌دره» و «زره‌شوران»، دوروستای دورافتاده در فاصله یک‌ساعته شهرستان تکاب آذربایجان غربی هستند و از امکانات خبری نیست. این روستائیشان که سال‌ها کارگر معدن طلا بوده‌اند، «خیلی خیلی محروم‌اند…». معدن سبب شده گاهی شیر کوفستند هم آلوده به آرسنیک باشد. بعد از ۱۲ سال فعالیت این معدن، بعضی باغات هم آلوده شده‌اند؛ آب هم گاهی آلوده است. هیچ رسیدگی به مردم نمی‌کنند. درمانگاه و خانه بهداشت در زره‌شوران وجود ندارد و مردم باید برای دارو و درمان به تکاب بروند.

۳۰۰

میلیون تومان

رئیس سازمان خدمات دانشجویی دانشگاه تهران از هدررفت غذا خبر داد و گفت: «در دانشگاهی با حدود ۴۴ هزار دانشجو، دورریز غذای روزرو شده و مصرف‌نشده می‌تواند در هر روز رقم قابل توجهی باشد. برآورد تقریبی ما نشان می‌دهد غذاهای روزرو شده و استفاده‌نشده روزانه نزدیک به ۳۰۰ میلیون تومان هزینه به دانشگاه تحمیل می‌کند». این مقام مسئول ادامه داد: «این هزینه هر روز در حال تکرار است و همین تداوم، بار مالی سنگینی ایجاد می‌کند».

۴۰۰

روستا

استاندار کردستان گفت: راه ارتباطی ۴۰۰ روستای استان بر اثر بارش سنگین برف مسدود است و تلاش برای بازگشایی آن ادامه دارد. استاندار کردستان با اشاره به اینکه امدادرسانی‌ها با اولویت در دستور کار مجموعه‌های امدادی است، عنوان کرد: بسیاری از مسیرهای مواصلاتی با اختلال تردد همراه است و تمام ادارات و نیروهای نظامی و انتظامی برای امدادرسانی و کمک به مسافران گرفتار در برف، بسیج شده‌اند.