

ادامه از صفحه اول

امیدواری

هر دو نوع ناامیدی می‌تواند منجر به افسردگی شود، و این توضیح که کیفیت افسردگی در هریک متفاوت است. در نوع عمومی، افراد دلایل بیرونی را علت مشکلات دانسته و خود را از حل آنها ناتوان می‌دانند. برخلاف نوع عمومی ناامیدی، در نوع شخصی، افراد خود را مقصر می‌دانند. روشن است که این دسته از ناامیدان، به علت حس خود- ارزشمندی (عزت نفس) پایین‌تر، در برابر افسردگی به‌مراتب آسیب‌پذیرتر هستند. بدیهی است وقتی شرایط اجتماعی مدیریت نشود یا افکار عمومی احساس کند که مدیریتی درخور اعتماد، اِعمال نمی‌شود، آشکارا نوع عمومی و شخصی ناامیدی افزایش می‌یابد که به نوبه خود، طیفی از آسیب‌های اجتماعی اعم از اختلالات روان‌شناختی و مواردی مانند اعتیاد و طلاق تشدید می‌شود و حتی پدیده‌هایی نظیر مهاجرت یا قانون‌گریزی افزایش می‌یابد.

جالب اینکه سلیگمن که خود مفهوم ناامیدی و درماندگی را مطرح کرد، بعد از ۳۰ سال، امیدواری با خوش‌بینی آموخته‌شده (learned optimism) و طرح کرد. او در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که از طریق آموزش تاب‌آوری (resilience) می‌توان امیدواری با خوش‌بینی را تقویت کرد. به عقیده سلیگمن، یادگیری امیدواری به مراتب دشوارتر از یادگیری ناامیدی است. برای تقویت امیدواری علاوه بر تاب‌آوری (که در مقاله‌ای جداگانه به آن پرداخته خواهد شد) می‌توان با تقویت افکار، انگیزش و هیجان به نتایج مثبتی رسید. از بعد افکار، مهم است که فرد یاد بگیرد در طول روز و در مواجهه با انواع استرس‌های ریز و کلان به خود جملاتی گوید که او را سر پا نگه دارند. قاعداً وقتی ذهن ما از افکار منفی (که حتی ممکن است غلط هم نباشد) اشباع شود، نمی‌توان انتظار داشت که توان لازم در رویارویی با مشکلات را داشته باشیم. از بعد انگیزشی، ضروری است فرد مصمم باشد تا حد توان دست از تلاش بر ندارد. تلاش و سختکوشی حتی اگر فرد را به سرمنزل مقصود نرساند، حداقل می‌تواند او را سالم نگه دارد. البته معمولاً هنگام ناامیدی از شرایط، انگیزه بسیاری از افراد با کاهش قابل توجهی مواجه می‌شود. راه‌حل کارگزار در این مواقع این است که بتوانیم اهدافی را که از قبل برای خود تعیین کرده‌ایم، بدون انگیزه دنبال کنیم؛ همان‌طور که برخی از مواقع مجبور می‌شویم ماشین خود را هل دهیم تا راه بیفتد. در نهایت در بعد هیجانی، هر چقدر بیشتر سعی کنیم طیف احساسات مثبت را در خود فعال نگه داریم، نسبت به بهبود شرایط امیدوارتر خواهیم بود. از جمله مهم‌ترین احساسات مثبتی که امیدواری و سرزندگی را در فرد تقویت می‌کنند، نوع‌دوستی، کنجکاوی، شادی و عشق هستند. قاعداً وقتی رفت تلاش می‌کنند این دست از احساسات را در خود فعال نگه دارد، قدرت ناامیدی به حداقل خود خواهد رسید. ضمن اینکه ورزش‌های هوازی نقش بسیار مهمی در ایجاد احساس مثبت در افراد دارد. از این رو می‌توان با اطمینان گفت که ورزش، مؤثرترین روش غیروان‌شناختی برای پیشگیری از ناامیدی‌های مهلک است.

لازم است در پایان بر دو نکته تأکید شود. ۱. همان‌طورکه وقتی هوا گرم می‌شود، دستگاه‌های پروتی به کار گرفته می‌شوند، امیدواری نیز وقتی معنا می‌یابد که شرایط دشوار در زندگی حاکم شده باشد. طبیعتاً به وقت آسودگی، مشکلی وجود ندارد که ذهن، آشفته شود. در نتیجه در هنگامه سختی است که لازم است افراد تمامی توان خود را جمع‌بند کنند که با حفظ سلامتی، از پس شرایط برآیند. ۲. درست است که نمی‌توان به راحتی امید را جایگزین ناامیدی کرد ولی تا حدود قابل توجهی خواست ما برای آسیب‌ندیدن در شرایط دشوار جواب می‌دهد. یکی از تمثیل‌هایی که روان‌شناسان برای ایجاد روحیه امیدواری مطرح می‌کنند، این است که احساسات و هیجانات ما آدمیان مانند اوضاع جوی است: آسمان همواره در معرض رعد و برق، باران سیل‌آسا یا برف و توفان‌های مهیب است ولی دیر یا زود آسمان صاف خواهد شد. شرایط اجتماعی-اقتصادی هر جامعه‌ای نیز دچار شرایط متفاوت و گاه دشواری می‌شود ولی در نهایت آسمان این هویدا خواهد شد؛ حتماً در آینده‌ای نه چندان دور، در حوزه خودروسازی، توانمندی‌هایی که کشورمان را به دانش هسته‌ای رسانده است، ما را در زمره کشورهای تولیدکننده خودروهای باکیفیت قرار خواهد داد؛ حتماً صادرات غیرنفتی، وابستگی به نفت را به حداقل ممکن خواهد رساند؛ حتماً پتانسیل کشور در حوزه گردشگری، رونق اقتصادی شگرفی را ایجاد خواهد کرد؛ حتماً تیم ملی فوتبال کشورمان حداقل قهرمان آسیا خواهد شد؛ حتماً ... و ...

یادش بخیر؛ ما دهه چهل‌ها ها، دوران سخت سربازی را با تکرار مکرر این‌جمله تحمل می‌کردیم که چون می‌گذرد غمی نیست.

شرق: مراسم راهپیمایی روز جهانی قدس، روز گذشته هم‌زمان با آخرین جمعه ماه مبارک رمضان با شعار «روز جهانی قدس، شکست معامله قرن، تثبیت آرمان فلسطین» در سراسر ایران برگزار شد. به گزارش ایسنا، راهپیمایان علاوه‌بر شعارهای «مرگ بر اسرائیل» و «مرگ بر آمریکا»، شعارهایی با مضامین «فلسطین تنها نیست»، «مرگ بر آل‌سعود»، «این‌همه ملت آمده، به عشق رهبر آمده» و ... سر دادند. همچنین آنها پلاکاردهایی در دست داشتند که روی آنها به فارسی و برخی به انگلیسی و عربی نوشته شده بود؛ «معامله بزرگ قرن _ معامله نافرجام» و «به‌زودی در قدس نماز جماعت می‌خوانیم».مقامات سیاسی و مسئولان نیز در راهپیمایی روز قدس شرکت کردند. رئیس‌جمهوری در مسیر راهپیمایی تهران با تأکید بر اینکه توطئه‌های استکبار و متجاوزان علیه قدس شریف و فلسطین به نتیجه نخواهد رسید، گفت: «تردید نداریم که پیروزی نهایی از آن حق و فلسطین خواهد بود و سرزمین فلسطین مأمنی برای مسلمانان، مسیحیان و یهودیان خواهد شد».حسن روحانی با بیان اینکه دشمنان اسلام در دو سال گذشته توطئه‌های جدیدی علیه قدس طراحی کرده‌اند که البته به نتیجه نرسیده است، عنوان کرد: «دشمنان قدس را پایتخت رژیم صهیونیستی اعلام کردند که جز یکی، دو کشور کوچک هیچ کشوری در جهان از آن حمایت نکرد. آنان همچنین جولان را از آن رژیم صهیونیستی معرفی کردند که هیچ کشور و نهاد بین‌المللی از آن حمایت نکرد. بی‌تردید موضوع معامله قرن نیز به ورشکستگی قرن تبدیل خواهد شد و قطعا به نتیجه

نخواهد رسید».به گزارش میزان، آیت‌الله رئیسی، رئیس قوه قضائیه، هم که به بیرجند سفر کرده بود، پس از حضور در راهپیمایی روز قدس در سخنان پیش از خطبه‌های نماز جمعه این شهر گفت: «معامله قرن می‌خواهد کاری بکند که همه هزینه‌ها را فلسطینی‌ها بدهند و مسئله‌ای با نام فلسطین و فلسطینی و انتفاضه و مجاهدت و ایستادگی و مقاومت برای همیشه از سر اسرائیل برداشته شود. اسرائیلی‌ها مدعی گنبد آهنین بودند؛ اما آنچنان موشک‌ها بر سرشان فرود آمد که فهمیدند این گنبد آهنین، گنبدی نیست که بتواند از آنها مراقبت و صیانت کند».به گزارش ایلنا، معاون اول قوه

سیاست

راهپیمایی روز قدس در سراسر ایران بر گزار شد

واکنش مقامات به معامله قرن



قضایه نیز در حاشیه مراسم روز قدس تهران درباره اظهارات اخیر مقامات آمریکایی درباره مذاکره بین ایران و آمریکا گفت: «آمریکا شیطان بزرگ است و ما با شیطان ناطق‌نوری نیز با حضور در مراسم **آمریکا به دنبال پاک‌کردن نمادهای اسلامی است**» علی لاریجانی، رئیس مجلس، نیز در سخنرانی پیش از خطبه‌های نماز جمعه تهران گفت: «قدس موضوعی نیست که فقط به یک ملت مربوط شود. اصام خمینی (ره) فرمودندد موضوع قدس به همه انسان‌های موحد مربوط است؛ یعنی تنها متعلق به مسلمانان نیست و به یهودیان، مسیحیان و همه انسان‌های موحد مربوط است، اما آمریکایی‌ها با

حمایت از مردم فلسطین از منظر قوانین ایران

است: «جمهوری اسلامی ایران سعادت انسان در کل جامعه بشری را آرمان خود می‌داند و استقلال و آزادی و حکومت حق و عدل را حق همه مردم جهان می‌شناسد. بنابراین در عین خودداری کامل از هر گونه دخالت در امور داخلی ملت‌های دیگر، از مبارزه حق‌طلبانه مستضعفین در برابر مستکبرین در هر نقطه از اعجاز حمایت می‌کند». درست‌است که به وضوح نام فلسطین در این سه اصل ذکر نشده اما صحبت از دفاع از مسلمانان مظلوم جهان در قانون اساسی است که نشان از اهمیت اتحاد جامعه اسلامی در برابر ظالمان در هر نقطه جهان دارد. البته قانون‌گذار عادی نیز در این رابطه سکوت نکرده و دو قانون در این رابطه تصویب شده است. مجلس شورای اسلامی ماهه‌واحد‌های را با نام قانون حمایت از انقلاب اسلامی مردم فلسطین به تصویب رسانده که در تاریخ ۱۹ اردیبهشت ۱۳۶۹ به تأیید شورای محترم نگهبان نیز رسیده و با امضای رئیس وقت مجلس به دولت ابلاغ شده و دومین قانون هم زمان محمود احمدی‌نژاد تصویب شده که قانون الزام دولت به حمایت هم‌جانبه از مردم مظلوم فلسطین در شش ماده است. در این قانون برای دستگاه دیپلماسی مسئولیت پیگیری جنایات رژیم صهیونیستی در فلسطین در نظر گرفته شده است. در ماده ۲ این قانون آمده است: وزارت امور خارجه مکلف است با اتخاذ دیپلماسی فعال و به‌رومندی از ظرفیت‌هایی چون سازمان کنفرانس اسلامی و سازمان کشورهای جنبش عدم تعهد همکاری لازم جهت اعمال فشار بر رژیم صهیونیستی به منظور توقف جنایات این رژیم در غزه ایجاد نماید. همچنین ماده ۳ این قانون نیز مقرر کرده است: براساس

وجود همه توافقات بین‌المللی، این اقدام «معامله قرن» را انجام دادند. اما نفس این کار آمریکا، دلالت دارد بر اینکه توطئه‌هایی نسبت به کلیت اسلام و مسلمانان در ذهن آمریکا وجود دارد و به دنبال پاک‌کردن نمادهای اسلامی هستند.»

جهانگیری: معامله قرن شکست می‌خورد

معاول اور رئیس‌جمهور نیز در این مراسم، گفت: «رئیس‌جمهور آمریکا اکنون معامله‌قرن را اعلام کرده با این انگیزه که تمامی حقوق فلسطینیان نادیده گرفته شود، اما با حضور مردم در راهپیمایی روز قدس می‌توان پیش‌بینی کرد که این معامله به شکست کشیده شده و برای سرنان عرب حتما روسیاهی تاریخی خواهد ماند». اسحاق جهانگیری افزود: «مردم ایران همیشه وقت‌شناس بوده‌اند و حساسیت‌ها را درک می‌کنند. اکنون کشور در شرایط حساسی قرار دارد و دشمن از سویی چنگ‌ودندان نشان می‌دهد و از سویی دیگر از مذاکره حرف می‌زند. حضور امسال مردم در راهپیمایی روز قدس گره‌گشایی جدی از کشور ما و فلسطین خواهد شد.»

ناطق نوری: هیچ‌گاه حمله‌کننده نخواهیم بود

حجت‌الاسلام ناطق‌نوری نیز با حضور در مراسم راهپیمایی روز قدس درباره برگزاری کنفرانس بحرین هم‌زمان با مراسم روز قدس که در راستای اجرای معامله قرن انجام می‌شود، گفت: «این اجلاس هم مانند اجلاس‌های دیگر که به راه انداختند و هزینه‌های زیادی کردند و به نتیجه‌ای هم نرسیدند و شکست خوردند خواهد بود. از علائم هم معلوم است.

ادامه در صفحه ۱۵

قواعد حقوق بین‌الملل، جنایات انجام‌شده در غزه، از مصادیق بارز جنایت علیه بشریت و نسل‌کشی می‌باشد. دولت موظف است از طریق جامع بین‌المللی از جمله شورای امنیت سازمان ملل متحد، موضوع محاکمه سران رژیم اشغالگر قدس را در دادگاه دیوان کیفری بین‌المللی (ICC) و محاکم داخلی کشور به عنوان جنایتکار علیه بشریت و عاملان نسل‌کشی پیگیری نماید.از این رو دولت موظف است برای انتقال کمک‌های انسان‌دوستانه ملت ایران به ملت ستمدیده فلسطین به‌خصوص در اراضی اشغالی و سرزمین تحت محاصره غزه از تمام ظرفیت‌های منطقه‌ای و بین‌المللی استفاده کند و حمایت و دفاع از آرمان فلسطین و مردم مظلوم مبارزان و آوارگان فلسطینی و مقاومت اسلامی فلسطین تا رسیدن به حقوق حقه خویش به‌هرنحو ممکن باید ادامه یابد.بنابراین انسان‌دوستی و حمایت از اصول و ارزش‌های انسانی و تلاش در راه تحقق‌بخشیدن به آرمان‌های مشترک بشری و بالاخره حمایت از عدالت، آزادی، استقلال، صلح و امنیت، از آموزه‌های روشن و بدیهی اسلام است. در نگاه اسلام روابط دوستانه و سالمّت‌جویانه با دولت‌های محارب ممنوع است. منظور از دولت‌های محارب دولت‌هایی هستند که با مسلمانان در حال جنگ‌اند و موجودیت کشور اسلامی را بر رسمیت نمی‌شناسند و به اصل عدم مداخله در کشور‌های دیگر اِعتنایی ندارند. بر این اساس هر کس که در نظام جمهوری اسلامی ایران مسئولیتی را می‌پذیرد «خواه این مسئولیت انتصابی باشد یا در یک فرایند انتخابی به وی واگذار شده است» باید به این تکلیف قانون اساسی و منصوبه مجلس شورای اسلامی عمل کند.

مدیریت و کنترل کرد. اما به گمانم این نابغه شاگرد اول ام‌آی‌تی قربانی دو چیز شد: چیزی که داشت و چیزی که نداشت. اعتمادبه‌نفس کاذبی که داشت و شجاعت و قاطعیتی که نداشت. شجاعت پایان‌پایان قاطعانه به مسیر خطایی که آغاز کرده بود و نقطه سر سطر. همه م خطا می‌کنیم. هیچ‌کس را از خطا گریزی نیست. مهم شجاعت پایان‌دادن به خطاست. عدم شجاعت در این آخرین صحنه امتحان موجب شد هر خطایی را با خطایی دیگر مدیریت کند و به‌همین مسیر ادامه دهد تا برسد به‌جایی که حیات سیاسی‌اش را از دست‌رفته ببیند و برایش تنها تمه آبرویی باقی مانده باشد که میترا استاد قصد افشای آن را دارد. می‌توان فهمید برای پیرمردی ۷۰ ساله که دیگر فرصتی برای جبران و ساختن ندارد، این شرایط چقدر جان‌گاز و غیرقابل‌تحمل است. به نظر من قتل‌هایی که در چنین شرایط رخ می‌دهند نه نشانه سنگدلی و بی‌رحمی است نه عدم پایبندی به انسانیت و اخلاق. بلکه مصداق جنون آنی و انفجار روانی انسانی است که شجاعت لازم را برای مواجهه و پایان‌دادن به خطاهای خود ندارد. از هدفی که داشتیم دور نشوم. این دنیا نجفی پاسخ‌گوی آخرین اشتباه غیرقابل جبران خویش است. من وقتی سرنوشت این مرد آرام و ساکت و با اخلاق را بر بینم بر سر لایمان خود می‌لرزم.

اکنون این دعای پیامبر رحمت برابیم معنادارتر از هر زمان دیگری شده است: «الهی لاتکلتی علی نفسی طرفه عین ابداء» (خدایا حتی لحظه‌ای مرا به خود وامگذار). اعتمادبه‌نفس کاذبی همچون نجفی می‌خواهد که با راحت‌خیالی خود را مصون از چنین سرنوشت‌های محتملی بیندازیم. غرور کاذب اعتماد به توانایی‌های خویش در مواجهه با فراز و فرودهای دنیایی که حتی عبادتش و حتی خدابریستی‌اش می‌تواند فریب و دام باشد؛ به قول حافظ حکایت همان قطره‌ای است که سودای محال تسلط بر بحر در سر دارد: «خیال حوصله بحر می‌پزد دهانت چه‌پاست بر سر این قطره محال اندیش». بی‌دلیل نیست که قرآن را به ما نهیب می‌زند لاغرنکم الحیاه دنیا و لا غرنکم بالئه الغرور».

خبر

آژانس بین‌المللی انرژی اتمی:

ایران همچنان در چارچوب برجام است

● آژانس بین‌المللی انرژی اتمی با انتشار گزارشی جدید، تعهد و پایبندی ایران به برجام را تأیید کرد. آژانس بین‌المللی انرژی اتمی روز جمعه اعلام کرد ایران با وجود افزایش ذخایر اورانیوم غنی‌شده خود همچنان به تعهدات خود در برجام پایبند است. طبق گزارش جدید آژانس، تا تاریخ بیستم ماه می (۳۰ اردیبهشت) میزان ذخایر اورانیوم غنی‌شده ایران ۱۷۴۰۱ کیلوگرم بوده که پایین‌تر از سقف مجاز در توافق هسته‌ای است. در این گزارش تأیید شده است. ذخایر ایران همچنان در چارچوب برجام است. آژانس بین‌المللی انرژی اتمی در گزارشی که به دست رویترز رسیده، تعهد ایران به توافق هسته‌ای را تأیید کرده است.رویتزر در گزارشی که از دیده‌بان هسته‌ای سازمان ملل به دست آورده، اظهار کرده ایران در چارچوب فعالیت‌های هسته‌ای خود باقی مانده است. بر اساس گزارش آژانس بین‌المللی انرژی اتمی، میزان غنی‌سازی اورانیم ایران و حجم اورانیم غنی‌شده آن، یا را از چارچوب برجام فراتر نگذاشته است.

جانشین فرمانده کل سپاه:

حوثی‌ها خودشان خودشان را اداره می‌کنند

● **شرق:** جانشین فرمانده کل سپاه پاسداران در برنامه‌ای تلویزیونی گفت یمن در محاصره کامل است و خودشان خودشان را اداره می‌کنند. سردار علی فدوی البته اضافه کرد: «طبق قاعده‌ای که قرآن برای ما مشخص کرده است، موظف هستیم هر چقدر می‌توانیم کمک کنیم و این کار را هم می‌کنیم؛ اما خودشان هستند که این توانمندی را به وجود آورده‌اند». سردار فدوی در بخش‌هایی از این مصاحبه گفت: «سازمان ملل و آمریکایی‌ها این اتهام را ندارند که سعودی‌ها را از این محتل نجات دهند. شاید هم دوست داشته باشند که در این منجلاب باشند تا بتوانند آنها را به قول ترامپ به لحاظ مسائل اقتصادی بدوشند». فدوی افزود: «اما آنها [حوثی‌ها] به لحاظ اینکه طبق قاعده‌های انقلاب اسلامی عمل می‌کنند، نتایجی مثل ما می‌گیرند. ما نیستیم؛ اگر بودیم، حوثی‌ها الان ریاض بودند. خودشان هستند. اگر انقلاب اسلامی در آتاج می‌توانست رفت‌وآمد و مثل سوریه حضور داشته باشد، وضعیت جنگ در آنجا و اوضاع جنگ یمن طور دیگری بود. وقتی محاصره هستند، نمی‌شود با دست باز این کار را کرد».

انتقاد عارف از صداوسیما به دلیل نحوه پوشش قتل همسر دوم نجفی

● **ایلنا:** رئیس فراکسیون امید با انتقاد از رفتار صداوسیما در پرونده نجفی گفت: این پرونده، پرونده‌ای شخصی است و باید صداوسیما اجازه می‌داد مانند سایر پرونده‌های شخصی روند طبیعی خود را طی کند. محمدرضا عارف در حاشیه روز جهانی قدس با اشاره به رفتار دوگانه صداوسیما با پرونده نجفی گفت: واقعا رفتارهای صورت‌گرفته، به‌خصوص صداوسیما، در جریان پرونده نجفی گلایه‌مندیم و اعتراض داریم و دلخوریم. وی ادامه داد: این پرونده، پرونده‌ای شخصی است و باید صداوسیما اجازه می‌داد مانند سایر پرونده‌های شخصی، روند طبیعی خود را طی کند و بعد اطلاع‌رسانی کند. رئیس فراکسیون امید درباره بهانه قراردادن این پرونده برای تسویه‌حساب‌های سیاسی گفت: متأسفانه در هر اتفاقی گروهی دنبال اغراض سیاسی خود هستند و این مسئله درست نیست و نباید از مسائل شخصی افراد برای تسویه‌حساب‌های شخصی استفاده کرد. عارف دراین‌باره که آیا مجلس تذکری به صداوسیما خواهند داد یا خیر گفت: اگر این کار را بکنیم، دوباره آنها نیز سخی خواهند گفت و وضع بدتر می‌شود.

دستگیری ۳ عضو یک گروهک تروریستی در سندج

● **فارس:** فرمانده انتظامی استان کردستان از دستگیری سه عضو اصلی یک گروهک تروریستی که قصد حمله به راهپیمایی روز قدس را داشتند، خبر داد. سردار علی آزادی اظهار کرد: به دنبال وصول گزارشی مبنی بر ورود یک گروه تروریستی شرور و جیره‌خوار استکبار و رژیم صهیونیستی که قصد اقدامات خراب‌کارانه و تروریستی در راهپیمایی روز قدس را داشتند، بلافاصله موضوع در دستور کار پلیس قرار گرفت و اقدامات اطلاعاتی انجام شد و با اشراف کامل اطلاعاتی، در یک عملیات غافلگیرانه و برق‌آسای پلیسی، سه نفر از اعضای اصلی این گروهک تروریستی قبل از اینکه دست به اقدامی بزنند، دستگیر شدند. فرمانده انتظامی کردستان اضافه کرد: این افراد سه قیضه اسلحه، ۱۳ تیغه خناب و ۳۹۰ فشنگ جنگی همراه داشتند.