

رسانه‌های غربی، درباره حمله ایران به سرزمین‌های اشغالی چه گفتند؟

توانمندی دفاعی ایران به روایت غربی‌ها
از برچسب فتوشاپ تا تغییر محاسبات



تخته‌غاز ایران در تجارت گازی غرب آسیا





یکشنبه ۱۶ اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳ ■ شماره ۲۸۴۱ ■

www.sepgharb.news@gmail.com



سپهرغرب، گروه متن زندگی؛ انگ اجتماعی هرگونه نگرش منفی، پیش‌داوری و تعصب یا باورهای غلط مرتبط با ویژگی‌ها یا شرایط خاص افراد جامعه مثل ویژگی ظاهری، محل سکونت و جسمی در جامعه را شامل می‌شود.

در سال‌های دور، روی پوست بدن برده‌های سیاه پوست و مجرمان داغ گذاشته می‌شد تا نسبت به سایر افراد متمایز باشند و این نشانه‌گذاری در لغت لاتین "انگ (Stigma)" گفته می‌شود؛ انگ اجتماعی هرگونه نگرش منفی، پیش‌داوری و تعصب یا باورهای غلط مرتبط با ویژگی‌ها یا شرایط خاص افراد جامعه مثل ویژگی ظاهری، محل سکونت و بیماری روانی و جسمی در جامعه را شامل می‌شود! به طور کلی این نگرش‌ها، رفتار افراد جامعه را با فردی که گرفتار نوعی انگ اجتماعی است تعیین می‌کند.

از اینکه بگم بیماری روانی دارم، می‌ترسم

در این بین از برچسب‌گذاری‌ها، بیش از نیمی از افراد مبتلا به بیماری روانی برای اختلالات خود کمکی دریافت نمی‌کنند. آنها اغلب از رفتار و برخورد متفاوت دیگران و یا از این که شغل‌شان را از دست بدهند می‌ترسند؛ برای همین از درمان خودداری می‌کنند یا آن را به تعویق می‌اندازند. این به این دلیل است که انگ، تعصب و تبعیض علیه افراد مبتلا به بیماری روانی همچنان یک مشکل است. مهم نیست که چقدر آشکار و یا پنهان باشد و یا در چه ابعادی باشد این می‌تواند آسیب‌زا باشد!

حقایق در مورد انگ، تعصب و تبعیض
انگ اغلب ناشی از عدم درک یا ترس است. بازنمایی نادرست یا گمراه کننده رسانه‌ای از بیماری روانی در هر دوی این عوامل نقش دارد. بررسی مطالعات در مورد انگ نشان

●

سپهرغرب، گروه متن زندگی؛ آیا کسی از شما متوجه بیشتر شدن استرس و عصبانیت خودش و اطرافیانش در فصل بهار شده است؟ هیچ به علت این رفتارها توجه کرده‌اید؟ آیا ممکنه این رفتار با زمان فصل بهار مرتبط باشد؟! بله یکی از علت‌های بیشتر عصبانی شدن و بالا رفتن استرس فصل بهار است. با ما همراه باشید تا با علت آن و راه‌های مقابله با آن آشنا شوید.

در طول سال، ذهن و بدن ما با ریتم‌های طبیعی فصل‌ها هماهنگ می‌شود. برخی علت این تغییرات را عناصر پنجگانه آب، چوب، آتش، زمین و فلز میدانند که در دنیای پدیدارشناسی ما تأثیرگذارند. هریک از این پنج عنصر در هر یک از فصول به اندام‌ها، بافت‌های بدن و احساسات مطابقت داده می‌شود. عنصر فصل بهار چوب است و برکبد تأثیر می‌گذارد. حال باید دید این عنصر در بدن چه تأثیراتی دارد که گاهی موجب ایجاد خشم و عصبانیت در فصل بهار می‌شود.

خشم بهاری و عنصر چوب و باد
ما بهار آغاز سال می‌دانیم. در این فصل، روزهای خنک و مرطوب زمستان از بین رفته و به استقبال گرما و روشنایی می‌رویم. به همین دلیل بهار اوج رشد جدید و شروع یک چرخه جدید است.

●

«پل آستر» درگذشت

سپهرغرب، گروه کافه کتاب: «پل آستر» نویسنده ۳۴ کتاب از جمله سه‌گانه مشهور «نیویورک» در سن ۷۷ سالگی درگذشت. «گاردین» نوشت، «جکی لیدن»، دوست و همکار این نویسنده اعلام کرد که «آستر» در روز سه‌شنبه در پی عوارض ناشی از سرطان ریه درگذشت. داستان‌های او مملو از مضامین اتفاقات تصادفی، شانس و سرنوشت نوشته شده‌اند. بسیاری از قهرمانان داستان‌ها، خود نویسنده هستند و مجموعه آثار او خودراجعی است و شخصیت‌هایی از زمان‌های اولیه دوباره در زمان‌های بعدی ظاهر می‌شوند.

«آستر» در سال ۱۹۴۷ میلادی در «نیوجرسی» متولد شد. به گفته خود این نویسنده، او روند نگارش را از سن هشت سالگی و زمانی آغاز کرد که امضا گرفتن از یک بازیکن بیسبال را به این دلیل از دست داده بود که نه او و نه والدینش با خود مداد نداشتند. از آن زمان به بعد «آستر» همه جا با خود مداد می‌برد. «آستر» در مقاله‌ای در سال ۱۹۹۵ نوشته بود: «اگر یک مداد با خود در جیبتان داشته باشد، احتمال زیادی وجود دارد که یک روز وسوسه شوید که آن استفاده کنید.»



سایر مراقبت‌های بهداشتی اشاره کرد. انگ نه تنها مستقیماً در افراد مبتلا به بیماری روانی تأثیر می‌گذارد، بلکه بر نزدیکان از جمله اعضای خانواده‌ای که از آنها حمایت می‌کنند، هم روانی دارند. انگ عمومی شامل نگرش‌های منفی یا تبعیض‌آمیز است که دیگران ممکن است در مورد بیماری روانی داشته باشند. انگ ساختاری بیشتر سیستمی است و شامل سیاست‌های دولت و سازمان‌های خصوصی است که عمداً یا ناخواسته فرصت‌ها را برای افراد مبتلا به بیماری روانی محدود می‌کند. به عنوان مثال می‌توان به بودجه کمتر برای تحقیقات بیماری روانی یا خدمات بهداشت روان کمتر نسبت به صاحبخانه‌ها ممکن است به آنها اجازه ندهند

انگ، اختلاف اجتماعی می‌سازد!

کلیشه‌ها و پیش‌داوری‌ها در بسیاری از نقاط باعث شدند افراد مبتلا به بیماری روانی، خطرناک، بی‌کفایت، مقصر اختلال خود، غیرقابل پیش‌بینی، نالایق و خودسرنزسگر محسوب شوند. علاوه بر آن با تبعیض، کارفرمایان ممکن است آنها را استخدام نکنند، صاحبخانه‌ها ممکن است به آنها اجازه ندهند

●

خشم بهاری را کنترل کنید

انرژی را راکد شده و احساساتی مانند خشم ایجاد شود. سایر احساسات مرتبط با ناهماهنگی کبد عبارتند از افسردگی، نگرانی و اضطراب. استرس و همچنین رژیم غذایی یا ورزش نامناسب می‌تواند باعث عدم تعادل کبد شود.

در طول فصل بهار کبد در برابر عدم تعادل آسیب پذیر است. به این دلیل که بهار زمان رشد و تغییر جدید است و کبد ما باید خود را با این تغییرات وفق دهیم. چنانچه این هماهنگی صورت نگیرد موجب ایجاد حس خشم و افسردگی در فرد می‌شود.

چگونه خشم خود را در فصل بهار از بین ببریم؟

طب سنتی برای سلامت کبد، عنصر چوب و متعادل کردن احساسات در طول فصل بهار، چندین رویکرد را پیشنهاد می‌کند.

استرس یک محرک رایج برای عصبانیت است و بهار می‌تواند استرس را باشد. زیرا ما باید با تغییرات محیط سازگار شویم. تمرین‌هایی مانند مدیتیشن، تنفس عمق، حمام‌های کوتاه با آب ولرم می‌توانند به آرامش ذهن و تعادل احساسات

●

سوال که چرا مردم می‌خوایند انجام شده و نظریه‌های غیرطبعی به دست آمده است.

نظریه‌های رایج:

نظریه عدم تحرک: خوابیدن در شب بر خلاف روز، سازگاری برای کمک به ارگانیسم‌ها برای دور ماندن از آسیب است.

تئوری صرفه‌جویی در انرژی: تقاضا برای انرژی (غذا) در شب کاهش می‌یابد، زمانی که جست و جو برای غذا کمترین کارایی را دارد.

تئوری‌های ترمیمی: رشد ماهیچه‌ها، ترمیم بافت، سنتز پروتئین و ترشح هورمون رشد، همگی در زمانی رخ می‌دهند که بدن در حال استراحت است.

نظریه انعطاف‌پذیری مغز: خواب زمان تغییراتی در ساختار و سازمان مغز است.

اینکه آیا یک یا همه این نظریه‌ها درست است یا نه، هنوز در حال بررسی است. صرفنظر از دلیل، خواب با کیفیت برای افراد در هر سنی و در تمام مراحل زندگی مهم و مفید است.

فواید خواب:

خواب کافی و آرام فواید بی‌شماری دارد. علاوه بر احساس شادابی و هوشیاری، خواب بدن را قادر می‌سازد تا با عفونت مبارزه کند. از متابولیسم قند برای جلوگیری از دیابت پشتیبانی می‌کند. می‌تواند عملکرد

و مشکلات بیشتر در کار از جمله این علائم است. بی میلی به دنبال کمک یا درمان و کاهش احتمال ماندن در درمان، ایزوله‌سازی اجتماعی، عدم درک خانواده، دوستان، همکاران یا دیگران، فرصت‌های کمتر برای کار، مدرسه یا فعالیت‌های اجتماعی یا مشکل در یافتن مسکن و قلدری، خشونت فیزیکی یا آزار و اذیت، این باور که هرگز در چالش‌های خاص موفق نخواهید شد یا نمی‌توانید وضعیت خود را بهبود بخشید؛ از دیگر اثرات مضر انگ در اجتماع است.

انگ می‌تواند بر خانواده و دوستان تأثیر بگذارد

اعضای خانواده و دوستان که اغلب کمک و حمایت اساسی برای افراد مبتلا به بیماری روانی ارائه می‌کنند، می‌توانند انگ را تجربه کنند. آنها ممکن است ننگ را درونی کنند و خود را سرزنش کنند، یا ممکن است ترس داشته باشند که مردم آنها را به خاطر ایجاد بیماری یکی از عزیزانشان سرزنش کنند یا خانواده را از نظر اجتماعی طرد کنند. این انگ می‌تواند باعث کاهش حمایت عاطفی، انزوای اجتماعی و بی میلی به مراقبت از خویشاوندان شود.

انگ در محل کار

کارمندان با استرس‌های شغلی-زندگی، مسائل خانوادگی، نگرانی‌های مالی، مشکلات روابط یا نگرانی‌های قانونی، مقابله می‌کنند. یک نظرسنجی ملی در سال ۲۰۲۲ از انجمن روانپزشکی آمریکا (APA) نشان داد که انگ سلامت روان هنوز یک چالش بزرگ در محل کار است. حدود نیمی (۴۸درصد) از کارگران می‌گویند که می‌توانند صریح و صادقانه در مورد سلامت روان با سرپرست خود صحبت کنند که این نسبت از ۵۶درصد در سال ۲۰۲۱ و ۶۲درصد در سال ۲۰۲۰ کاهش یافته است.

راه‌های کاهش انگ

شناخت یا تماس با فرد مبتلا به بیماری روانی

●

واقع، پیاده روی یکی از بهترین کارهایی است که هر زمان که احساس خشم و ناامیدی شدید می‌کنیم، می‌توانیم انجام دهیم. طب سوزنی یا داروهای گیاهی را امتحان کنید. طب سوزنی و داروهای گیاهی می‌توانند به تسکین کبد، کاهش استرس و عصبانیت کمک کنند.

دقت کنید بهار تا ابد نمی‌ماند. از انرژی آن عاقلانه استفاده کنید، تا محصولاتی که می‌کارید،

خوردن غذاهایی که موجب سلامت کبد می‌شود و به حرکت انرژی کمک می‌کند، لذا از سبزیجات تازه و غلات کامل بیشتر استفاده کنید و از خوردن بیش از حد قهوه، چای و نیکوتین، غذاهای چرب و سرخ‌شده، شکر تصفیه‌شده و غذاهای فرآوری‌شده و محصولات گوشت‌های آماده خودداری کنید.

بوهای خوش را استشمام کنید

در بهار می‌توان با استشمام بوهای خوش مانند گلاب و ریحان مغز و اعصاب را تقویت کرد.

ورزش کنید

ورزش به حرکت انرژی و کاهش تنش در کبد کمک می‌کند. فعالیت‌هایی مانند؛ یوگا و پیاده‌روی در فصل بهار مفید است. در

تحصیلی را بهبود بخشد و ایمنی و اثربخشی را در محیط کار افزایش می‌دهد. علاوه بر این می‌تواند تولید انسولین‌های مرمّن را کاهش دهد. خواب کافی به صورت روزانه می‌تواند کیفیت زندگی و سلامت کلی را بهبود بخشد. کمبود خواب می‌تواند عواقب کوتاه مدت و طولانی مدت داشته باشد. خواب ناکافی بر همه چیز تأثیری می‌گذارد. از روابط بین فردی گرفته تا بهره‌وری کار و عملکرد حافظه. خواب آلودگی عاملی در صدمات و تصادفات است و رانندگی در حالت خواب آلودگی با رانندگی در شرایطی که فرد تحت تأثیر الکل است قابل مقایسه می‌باشد. در واقع بیدار بودن برای ۱۸ ساعت متوالی باعث می‌شود که فرد طوری رانندگی کند که گویی سطح الکل خونس ۰۵ه است. بیدار بودن به مدت ۲۴ ساعت مانند رانندگی با سطح الکل در خون ۰۸ه است.(۰۰۸حد مجاز نوشیدن الکل در اکثر ایالت‌هاست.)

شاید مهم‌ترین عارضه جانبی کمبود مرمّن خواب، افزایش عارضه بیماری‌های مرمّن و مشکلات سلامتی باشد. خواب کم با چاقی، دیابت، بیماری‌های قلبی و فشارخون بالا، اختلالات خلقی، کاهش عملکرد سیستم ایمنی و کاهش امید به زندگی مرتبط است.

خواب و اشتها:

تأثیر منفی خواب بر بیماری‌های مرمّن افزایش وزن را می‌توان تا حدی با ارتباط بین خواب و تنظیم هورمون توضیح داد. در طول خواب بدن هورمون‌هایی تولید می‌کند که

افرادگی که صحبت می‌کنند و داستان‌های‌شان را به اشتراک می‌گذارند می‌توانند تأثیر مثبتی داشته باشند. وقتی کسی را می‌شناسیم که بیماری روانی دارد، کمتر ترسناک و واقعی‌تر و قابل ملموس می‌شود. بر اساس نظرسنجی ملی حدود چهار نفر از هر ۱۰ نوجوان گفتند که

به دنبال افرادی با نگرانی‌های سلامت مشابه بوده‌اند. بسیاری از افراد مشهور مانند دمی لواتو، دواین "راک" جانسون، مایکل فلیس، تاراجی پی هنسون و لیدی گاگا داستانهای خود را در مورد چالشهای سلامت روان به طور عمومی به اشتراک گذاشته‌اند و بحث را بسیار بیشتر به رسانه‌های عمومی و گفتگوهای روزمره آورده‌اند. جوانان به دنبال اطلاعات و این داستان‌های شخصی آنلاین هستند.

اقدامات فردی برای کاهش انگ

اتحاد ملی در مورد بیماری روانی (NAMI) پیشنهاداتی را برای کمک به کاهش انگ بیماری روانی ارائه می‌دهد: علناً در مورد سلامت روان صحبت کنید. مانند اشتراک‌گذاری در رسانه‌های اجتماعی، به خود و دیگران با به اشتراک گذاشتن حقایق و تجربیات آموزش دهید. از زبان آگاه باشید. به مردم یادآوری کنید که کلمات مهم هستند، برابری بین بیماری‌های جسمی و روانی را تشویق کنید – با نحوه رفتار آنها با فرد مبتلا به سرطان یا دیابت مقایسه کنید، نسبت به افراد مبتلا به بیماری روانی ابراز همدردی کنید، در مورد درمان صادق باشید- درمان سلامت روان را عادی کنید. درست مانند سایر درمان‌های مراقبت‌های بهداشتی. به رسانه‌ها اطلاع دهید که وقتی از زبان تحقیرآمیز استفاده می‌کنند و داستان‌های بیماری روانی را به شیوه‌ای انگ‌زننده ارائه می‌کنند. توانمندسازی را به‌جای شرم انتخاب کنید- "من با انتخاب یک زندگی قدرتمند با ننگ مبارزه می‌کنم. برای من این به معنای مالکیت زندگی و داستانم است و از دادن اجازه به دیگران برای دیکته کردن من به خودم یا احساس من در مورد خودم، امتناع می‌کنم."

●

محصولاتی باشند که می‌خواهید برداشت کنید. باید توجه داشت که خشم خود ذاتاً مشکل ساز نیست، این یک واکنش کاملاً طبیعی به هر مانعی برای وضعیت مطلوب جریان کبد است و خشم نیز می‌تواند به بی‌عدالتی دامن بزند. با این حال، هنگامی که خشم سرکوب شود یا بیش از حد تخلیه شود، به راحتی می‌تواند منجر به بیماری شود. با این حال، هنگامی که با کنجکاوی و صبر مواجه می‌شویم، خشم می‌تواند به ما انگیزه لازم برای رشد و تغییر را بدهد.

●

محصولاتی باشند که می‌خواهید برداشت کنید. باید توجه داشت که خشم خود ذاتاً مشکل ساز نیست، این یک واکنش کاملاً طبیعی به هر مانعی برای وضعیت مطلوب جریان کبد است و خشم نیز می‌تواند به بی‌عدالتی دامن بزند. با این حال، هنگامی که خشم سرکوب شود یا بیش از حد تخلیه شود، به راحتی می‌تواند منجر به بیماری شود. با این حال، هنگامی که با کنجکاوی و صبر مواجه می‌شویم، خشم می‌تواند به ما انگیزه لازم برای رشد و تغییر را بدهد.

●

درصد از نوجوانان در شب‌های مدرسه ۷ ساعت یا کمتر می‌خوابند. علیرغم اینکه توصیه می‌شود ۸ تا ۱۰ ساعت در شب بخوابند. کمبود خواب اغلب باعث حذف صبحانه می‌شود. وعده غذایی که برای رشد و عملکرد ذهنی نوجوانان مهم است.

چگونه خواب را بهبود بخشیم:

اکثر متخصصان موافق هستند که برای شروع خواب بهتر مراحل ساده‌ای وجود دارد: مصرف کافئین را بعد از ساعت ۱۲ شب کاهش دهید. فعالیت بدنی منظم داشته باشید، اما نه سه ساعت قبل از خواب.

در یک محیط آرام و بدون صفحه نمایش بخوابید. اینها دستورالعمل‌های کلی برای بهبود خواب هستند. مداخلات باید مختص نیازهای سلامت خواب فردی باشند. یک مشکل برای یک فرد ممکن است برای دیگری مشکل‌ساز نباشد. بنابراین مهم است که عادات و مشکلات خواب منحصر به فرد را شناسایی کنید و در صورت لزوم از منابع بیرونی کمک بگیرید.

عادات خواب همراه با فعالیت بدنی و تغذیه سالم، پایه و اساس یک عمر سلامت و تندرستی عمومی را می‌سازد. استراحت کافی خطر بیماری را کاهش می‌دهد، به ایجاد جاده‌ها و محل کار ایمن‌تر و بهبود کیفیت زندگی کمک می‌کند.

●

مجموعه دفتر یادداشت روزانه داستایوفسکی به چاپ چهارم رسید

سپهرغرب، گروه کافه کتاب: کتاب «دفتر یادداشت روزانه یک نویسنده» نوشته فتودور داستایوفسکی با ترجمه ابراهیم یونسی توسط انتشارات معین به چاپ چهارم رسید.

کتاب «دفتر یادداشت روزانه یک نویسنده» نوشته فتودور داستایوفسکی با ترجمه ابراهیم یونسی به تازگی توسط انتشارات معین به چاپ چهارم رسیده است. این کتاب در قالب یک مجموعه سه جلدی در سال ۱۳۹۳ به چاپ رسید و سال ۱۴۰۰ نسخه‌های چاپ دومش عرضه شدند. این کتاب، مجموعه‌ای از نوشته‌های داستانی و غیرداستانی داستایوفسکی است و یادداشت‌هایی با موضوعات مختلف سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و شخصی را از این نویسنده شامل می‌شود. داستایوفسکی در نوشته‌هایی که در این مجموعه چاپ شده‌اند، مسایل سیاسی روز، ماجراهای تبعیدش به سبیری، حوادث روزمره و کتاب‌هایی را که مشغول نگارش آن‌ها بود و همچنین نگاهش به مذهب و جامعه را ثبت و ضبط کرده است.

جشن تکلیف‌های لاکچری باعث آسیب به کودکان می‌شود



دلیل داشته باشی و آن کار باید مورد رضایت خدایند و امام‌زمان باشد. درحالی‌که با برگزاری جشن تکلیف لاکچری ما نقض غرض کرده و جشنی می‌گیریم که مرضی رضای خدا نیست.» او افزود: «ما به فرزندان می‌گوییم تو داری مشرف به بندگی خدا می‌شوی و از این جا به بعد باید اوامر خدا را که به نفع خود توست انجام دهی و در همان برنامه کاری می‌کنیم که خدایند راضی نیست؛ لذا کودکان به دلیل این پارادکس دچار آسیب می‌شوند و اگر اکنون متوجه این تعارض نشوند، بعداً متوجه خواهند شد و لذا باور نمی‌کنند. این مفهوم چون نقض غرض است، ارزش این جشن گران‌بها را کم و حتی بی‌اثر می‌کند.»

این روانشناس با بیان اینکه گاهی برخی روش‌های ما در برگزاری مراسم لزوماً اسراف نیست؛ بلکه به جهت سامان دادن زندگی ماست، گفت: «پیامبر (ص) می‌فرماید «جستن آنچه که مایه سامان زندگی انسان است، نشانه دنیادوستی ما نیست.» دنیادوستی قطعاً مذمت شده است؛ اما اگر ما کاری انجام می‌دهیم که بدون عنذر غیرمنطقی مایه سامان زندگی‌مان است، این نشانه دنیادوستی نیست.»

کمن بعد از تعریف افراط و تفریط در برگزاری مراسم تجملاتی، به این سؤال پاسخ داد که در تحلیل روانشناختی چرا برخی افراد مراسم‌های خود به ویژه جشن تکلیف کودکان را با تجمّل زیاد و چشم‌وهم‌چشمی برگزار می‌کنند. او علت این مسئله را توجه‌طلبی افراد عنوان کرد و گفت: «توجه‌طلبی به این معنا که من چیزی از درون ندارم که آن را عرضه کنم لذا با هزینه‌های غیرمنطقی می‌خواهم به بقیه نشان دهم که من در کانون توجه هستم.»

جشن تکلیف‌های لاکچری برای کودکان آسیب‌زا است

کمن به‌جای واژه جشن تکلیف از جشن تشرّف استفاده کرد و در بیان علت آن گفت: «دختران و پسران به واسطه سن بلوغ شرعی به بندگی خدا مشرف می‌شوند؛ لذا شایسته است به‌جای جشن تکلیف از جشن تشرّف اسفاده کنیم.»

او بیان کرد: «نفس برگزاری جشن تشریف بسیار خوب است؛ اما اگر ما این جشن را به شکل تجملی برگزار کنیم، باعث آسیب به کودکان می‌شود.» این استاد دانشگاه با تأکید بر اهداف برگزاری جشن تکلیف گفت: «گاهی ما هدف از برگزاری این جشن را فراموش می‌کنیم. ما به بچه‌ها گوشزد می‌کنیم که تو از این زمان به آستان بندگی خدا مشرف می‌شوی و به معنای لیاقت مشرف شدن به بندگی خود را جشن می‌گیری. این یک نوع تکریم و توجه دادن به این موضوع است، اما بندگی تعریف دارد. یکی از ویژگی‌های بندگی این است که در زندگی اسراف نکنی و سبک زندگی اسلامی را یاد بگیری. برای هر خرج و کاری باید

دلیل داشته باشی و آن کار باید مورد رضایت خدایند و امام‌زمان باشد. درحالی‌که با برگزاری جشن تکلیف لاکچری ما نقض غرض کرده و جشنی می‌گیریم که مرضی رضای خدا نیست.» او افزود: «ما به فرزندان می‌گوییم تو داری مشرف به بندگی خدا می‌شوی و از این جا به بعد باید اوامر خدا را که به نفع خود توست انجام دهی و در همان برنامه کاری می‌کنیم که خدایند راضی نیست؛ لذا کودکان به دلیل این پارادکس دچار آسیب می‌شوند و اگر اکنون متوجه این تعارض نشوند، بعداً متوجه خواهند شد و لذا باور نمی‌کنند. این مفهوم چون نقض غرض است، ارزش این جشن گران‌بها را کم و حتی بی‌اثر می‌کند.»

کمن بعد از تعریف افراط و تفریط در برگزاری مراسم تجملاتی، به این سؤال پاسخ داد که در تحلیل روانشناختی چرا برخی افراد مراسم‌های خود به ویژه جشن تکلیف کودکان را با تجمّل زیاد و چشم‌وهم‌چشمی برگزار می‌کنند. او علت این مسئله را توجه‌طلبی افراد عنوان کرد و گفت: «توجه‌طلبی به این معنا که من چیزی از درون ندارم که آن را عرضه کنم لذا با هزینه‌های غیرمنطقی می‌خواهم به بقیه نشان دهم که من در کانون توجه هستم.»

جشن تکلیف‌های لاکچری برای کودکان آسیب‌زا است

کمن به‌جای واژه جشن تکلیف از جشن تشرّف استفاده کرد و در بیان علت آن گفت: «دختران و پسران به واسطه سن بلوغ شرعی به بندگی خدا مشرف می‌شوند؛ لذا شایسته است به‌جای جشن تکلیف از جشن تشرّف اسفاده کنیم.»

او بیان کرد: «نفس برگزاری جشن تشریف بسیار خوب است؛ اما اگر ما این جشن را به شکل تجملی برگزار کنیم، باعث آسیب به کودکان می‌شود.» این استاد دانشگاه با تأکید بر اهداف برگزاری جشن تکلیف گفت: «گاهی ما هدف از برگزاری این جشن را فراموش می‌کنیم. ما به بچه‌ها گوشزد می‌کنیم که تو از این زمان به آستان بندگی خدا مشرف می‌شوی و به معنای لیاقت مشرف شدن به بندگی خود را جشن می‌گیری. این یک نوع تکریم و توجه دادن به این موضوع است، اما بندگی تعریف دارد. یکی از ویژگی‌های بندگی این است که در زندگی اسراف نکنی و سبک زندگی اسلامی را یاد بگیری. برای هر خرج و کاری باید

دلیل داشته باشی و آن کار باید مورد رضایت خدایند و امام‌زمان باشد. درحالی‌که با برگزاری جشن تکلیف لاکچری ما نقض غرض کرده و جشنی می‌گیریم که مرضی رضای خدا نیست.» او افزود: «ما به فرزندان می‌گوییم تو داری مشرف به بندگی خدا می‌شوی و از این جا به بعد باید اوامر خدا را که به نفع خود توست انجام دهی و در همان برنامه کاری می‌کنیم که خدایند راضی نیست؛ لذا کودکان به دلیل این پارادکس دچار آسیب می‌شوند و اگر اکنون متوجه این تعارض نشوند، بعداً متوجه خواهند شد و لذا باور نمی‌کنند. این مفهوم چون نقض غرض است، ارزش این جشن گران‌بها را کم و حتی بی‌اثر می‌کند.»

کمن بعد از تعریف افراط و تفریط در برگزاری مراسم تجملاتی، به این سؤال پاسخ داد که در تحلیل روانشناختی چرا برخی افراد مراسم‌های خود به ویژه جشن تکلیف کودکان را با تجمّل زیاد و چشم‌وهم‌چشمی برگزار می‌کنند. او علت این مسئله را توجه‌طلبی افراد عنوان کرد و گفت: «توجه‌طلبی به این معنا که من چیزی از درون ندارم که آن را عرضه کنم لذا با هزینه‌های غیرمنطقی می‌خواهم به بقیه نشان دهم که من در کانون توجه هستم.»

جشن تکلیف‌های لاکچری برای کودکان آسیب‌زا است

کمن به‌جای واژه جشن تکلیف از جشن تشرّف استفاده کرد و در بیان علت آن گفت: «دختران و پسران به واسطه سن بلوغ شرعی به بندگی خدا مشرف می‌شوند؛ لذا شایسته است به‌جای جشن تکلیف از جشن تشرّف اسفاده کنیم.»

او بیان کرد: «نفس برگزاری جشن تشریف بسیار خوب است؛ اما اگر ما این جشن را به شکل تجملی برگزار کنیم، باعث آسیب به کودکان می‌شود.» این استاد دانشگاه با تأکید بر اهداف برگزاری جشن تکلیف گفت: «گاهی ما هدف از برگزاری این جشن را فراموش می‌کنیم. ما به بچه‌ها گوشزد می‌کنیم که تو از این زمان به آستان بندگی خدا مشرف می‌شوی و به معنای لیاقت مشرف شدن به بندگی خود را جشن می‌گیری. این یک نوع تکریم و توجه دادن به این موضوع است، اما بندگی تعریف دارد. یکی از ویژگی‌های بندگی این است که در زندگی اسراف نکنی و سبک زندگی اسلامی را یاد بگیری. برای هر خرج و کاری باید

او تأکید کرد: «پیشنهاد مؤکد می‌کنم که جشن تکلیف در مکان‌های مقدس مثل مسجد و زیارتگاه‌ها برگزار شود و هدایا را در آن مکان تقدیم عزیزانمان کنیم. این امر به این دلیل است که فرزندان ما متوجه شوند که این تجدید عهد برای بندگی خدا یا حضور، باواسطه و در کنار امام معصوم معنا پیدا می‌کند.»

جشن تکلیف جمعی کافی نیست

بهمین ۱۴۰۱ و در شب ولادت مولای متقیان امیرالمؤمنین علی (علیه‌السلام) مراسم «جشن فرشته‌ها» با حضور صدها تن از دختران در محضر رهبر انقلاب اسلامی در حسینیه امام خمینی (ره) برگزار شد و پس از این مراسم بود که در جای‌جای کشور دختران درحضور نمایندگان رهبری و روحانیون سرشناس منطقه، جشن فرشته‌ها را برپا کردند؛ حتی مدارس هم در

جشن عمومی‌تر گرفت اما پسرها معمولاً این را نمی‌پسندند.»

شکل جشن تشریف باید با جشن تولد متفاوت باشد

این روانشناس کودک و نوجوان با اشاره به نحوه برگزاری جشن تشریف گفت: «توجه داشته باشید که از جشن تشریف نباید این‌گونه تعبیر کنیم که تعداد زیادی را دعوت کرده و از آنها انتظار هدیه داشته باشیم. شکل جشن تشریف باید با جشن تولد متفاوت باشد؛ جشن تشریف نیازی به هزینه زیاد، مهمان‌ها زیاد و هدایای سنگینی ندارد. حتی می‌تواند به‌صورت خانوادگی برگزار شود. فضا باید معنوی و نورانی و درعین‌حال شادمان باشد؛ اما جنبه شادی نباید بر علت کار غلبه پیدا کند؛ چون باعث نقض غرض شده و ما را از اهدافمان دور می‌کند.»

حجاب استایل‌ها، اغتشاشاگران فرهنگی!

حجاب استایل‌ها مرزها و معیارهای حجاب را مخدوش می‌کنند و این باعث می‌شود که گاهی محجبه‌های واقعی نیز نتوانند حجاب مدل‌های محجبه یا حجاب استایل معرفی می‌کنند در حالی که غالباً به صورت هم‌زمان عادات و فرهنگ‌های خاصی مانند سبک‌های زندگی اشرافی یا لاکچری، استفاده از زینت‌آلات بسیار گران‌بها، ترجیح زیرقورق‌ها، استفاده از برندهای خاص و... را تبلیغ و ترویج می‌نمایند و کم‌کم با ایجاد شکل‌های خاص در ارائه الگوی حجاب، به طور نامحسوس فرهنگ دیگری با نام حجاب را جایگزین می‌کنند.»

حجاب استایل‌ها ناقض مفهوم حجاب

الستی تأثیرپذیری جامعه به‌خصوص قشر نوجوان و جوان را ناشی از ضعف معرفی فرهنگ حجاب دانست و افزود: «اگر اطلاعات مذهبی مثل فلسفه داشتن حجاب به‌درستی به نسل جوان منتقل نشود و یک الگوی منجمد و انعطاف‌ناپذیر از حجاب در جامعه ما مطرح شود، ما شاهد تأثیرگذار عمیق حجاب استایل‌ها خواهیم بود.» او تأکید کرد: «حجاب استایل‌ها اغلب با الگوی انعطاف‌پذیری حجاب وارد می‌شوند و با این سوازیور، در نوع پوشش خود تنوع ایجاد می‌کنند. این افراد در حالی که ظاهراً موازین حجاب را نقض نکرده‌اند اما با گسترش فرهنگ ظاهرپسندی و ترجیح مادیات بر معنویات، فلسفه و روح و درون‌مایه حجاب را نقض می‌کنند؛ لذا اگر رهبران فکری جامعه نتوانند حجاب را با استانداردهای واقعی به مردم معرفی کنند، ما شاهد ترویج پوشش حجاب استایل‌ها و بالطبع تغییر داتفه مخاطبان نسبت به حجاب خواهیم بود.»

این جامعه‌شناس با اشاره به نقض حجاب حجاب استایل‌ها خیلی از استانداردهای واقعی حجاب را زیر پا می‌گذارند و تنها با پوشاندن فیزیکی نقاطی از بدن مجوز فعالیت می‌گیرند.»

این جامعه‌شناس حجاب استایل‌ها را ضربه‌ای برای مخاطبان دانست و گفت: «قطعاً

حساسیتی ایجاد نکرده و موجبات تحریک هیچ شخص حقیقی یا حقوقی را فراهم نکنند، خود را ارائه‌دهنده نمونه‌های متنوع حجاب، مدل‌های محجبه یا حجاب استایل معرفی می‌کنند در حالی که غالباً به صورت هم‌زمان عادات و فرهنگ‌های خاصی مانند سبک‌های زندگی اشرافی یا لاکچری، استفاده از زینت‌آلات بسیار گران‌بها، ترجیح زیرقورق‌ها، استفاده از برندهای خاص و... را تبلیغ و ترویج می‌نمایند و کم‌کم با ایجاد شکل‌های خاص در ارائه الگوی حجاب، به طور نامحسوس فرهنگ دیگری با نام حجاب را جایگزین می‌کنند.»

حجاب استایل‌ها ناقض مفهوم حجاب

الستی تأثیرپذیری جامعه به‌خصوص قشر نوجوان و جوان را ناشی از ضعف معرفی فرهنگ حجاب دانست و افزود: «اگر اطلاعات مذهبی مثل فلسفه داشتن حجاب به‌درستی به نسل جوان منتقل نشود و یک الگوی منجمد و انعطاف‌ناپذیر از حجاب در جامعه ما مطرح شود، ما شاهد تأثیرگذار عمیق حجاب استایل‌ها خواهیم بود.» او تأکید کرد: «حجاب استایل‌ها اغلب با الگوی انعطاف‌پذیری حجاب وارد می‌شوند و با این سوازیور، در نوع پوشش خود تنوع ایجاد می‌کنند. این افراد در حالی که ظاهراً موازین حجاب را نقض نکرده‌اند اما با گسترش فرهنگ ظاهرپسندی و ترجیح مادیات بر معنویات، فلسفه و روح و درون‌مایه حجاب را نقض می‌کنند؛ لذا اگر رهبران فکری جامعه نتوانند حجاب را با استانداردهای واقعی به مردم معرفی کنند، ما شاهد ترویج پوشش حجاب استایل‌ها و بالطبع تغییر داتفه مخاطبان نسبت به حجاب خواهیم بود.»

این جامعه‌شناس حجاب استایل‌ها را ضربه‌ای برای مخاطبان دانست و گفت: «قطعاً

حساسیتی ایجاد نکرده و موجبات تحریک هیچ شخص حقیقی یا حقوقی را فراهم نکنند، خود را ارائه‌دهنده نمونه‌های متنوع حجاب، مدل‌های محجبه یا حجاب استایل معرفی می‌کنند در حالی که غالباً به صورت هم‌زمان عادات و فرهنگ‌های خاصی مانند سبک‌های زندگی اشرافی یا لاکچری، استفاده از زینت‌آلات بسیار گران‌بها، ترجیح زیرقورق‌ها، استفاده از برندهای خاص و... را تبلیغ و ترویج می‌نمایند و کم‌کم با ایجاد شکل‌های خاص در ارائه الگوی حجاب، به طور نامحسوس فرهنگ دیگری با نام حجاب را جایگزین می‌کنند.»

حجاب استایل‌ها ناقض مفهوم حجاب

الستی تأثیرپذیری جامعه به‌خصوص قشر نوجوان و جوان را ناشی از ضعف معرفی فرهنگ حجاب دانست و افزود: «اگر اطلاعات مذهبی مثل فلسفه داشتن حجاب به‌درستی به نسل جوان منتقل نشود و یک الگوی منجمد و انعطاف‌ناپذیر از حجاب در جامعه ما مطرح شود، ما شاهد تأثیرگذار عمیق حجاب استایل‌ها خواهیم بود.» او تأکید کرد: «حجاب استایل‌ها اغلب با الگوی انعطاف‌پذیری حجاب وارد می‌شوند و با این سوازیور، در نوع پوشش خود تنوع ایجاد می‌کنند. این افراد در حالی که ظاهراً موازین حجاب را نقض نکرده‌اند اما با گسترش فرهنگ ظاهرپسندی و ترجیح مادیات بر معنویات، فلسفه و روح و درون‌مایه حجاب را نقض می‌کنند؛ لذا اگر رهبران فکری جامعه نتوانند حجاب را با استانداردهای واقعی به مردم معرفی کنند، ما شاهد ترویج پوشش حجاب استایل‌ها و بالطبع تغییر داتفه مخاطبان نسبت به حجاب خواهیم بود.»

این جامعه‌شناس حجاب استایل‌ها را ضربه‌ای برای مخاطبان دانست و گفت: «قطعاً

پناهگاهی از جنس سکوت

سکوت فضای آرامی را برای ذهن ما ایجاد می‌کند تا با تمرکز بیشتر، مغز ما وظایف خود را بهتر انجام دهد. سکوت همچنین به ما کمک می‌کند تا حافظه‌مان را تقویت کنیم. در زمان‌هایی که سکوت می‌کنیم، می‌توانیم ایده‌ها و تفکراتمان را مرور کرده و بهترین تصمیم را بگیریم. بنابراین، سکوت بر خلاقیت ما تأثیر می‌گذارد و ایجاد چنین فضایی برای سکوت و آرامش می‌تواند نقش مهمی در بهبود کیفیت و عملکرد ما داشته باشد.

سکوت به کاهش استرس و اضطراب ما نیز کمک می‌کند. به همین دلیل پزشکان توصیه می‌کنند در زمان‌هایی که از کار و زندگی دچار اضطراب هستید، به محیطی آرام بروید و پیاده‌روی کنید.

افرادى که از سروصدای زیاد گریزان

سپهرغرب، گروه متن زندگی: در جهانی که گاهی اوقات حتی نزدیک‌ترین صداها شنیده یا درک نمی‌شوند، و در لحظاتی که احساسات منفی ما را فرا می‌گیرد، سکوت به کمک ما می‌آید و می‌تواند به عنوان یک تسکین دهنده موثقی عمل کند.

سین، کاف، واو و ت، کنار هم قرار می‌گیرند تا کلمه‌ای بی‌صدا ولی پر از معانی را تشکیل دهند. همانطور که ضرب‌المثل معروف می‌گوید: «سکوت، سرشار از ناگفته‌هاست» در جهانی که گاهی اوقات حتی نزدیک‌ترین صداها شنیده یا درک نمی‌شوند، و در لحظاتی که احساسات منفی ما را فرا می‌گیرد، سکوت به کمک ما می‌آید و می‌تواند به عنوان یک تسکین دهنده



موقتی عمل کند. سکوت در دنیای مدرن به عنوان «طاغون مدرن» شناخته می‌شود، جایی که شلوغی و سروصدا به شدت آزاردهنده است. به همین دلیل، احساس نیاز به سکوت به شدت حس می‌شود، به طوری که برخی افراد برای دستیابی به آن به کوه و بیابان پناه می‌برند. سکوت، به عنوان یک عنصر کلیدی در بهبود سلامت روانی و فیزیکی، بیش از پیش در زندگی مدرن اهمیت پیدا کرده است. در حقیقت، سکوت نه تنها یک نیاز است بلکه به عنوان یک مهارت ضروری برای مدیریت بهتر احساسات و فکر در نظر گرفته می‌شود که باید توسط هر فردی آموخته شود.

سکوت به ما این اجازه را می‌دهد که لحظه‌ای با خودمان در صلح باشیم و با نادیده گرفتن سروصداها به آرامش برسیم. گاهی اوقات سکوت ما دارای رنگ و بوی انتظار و صبر است، گاهی از یک غم بزرگ رنج می‌برد که قابل توصیف نیست و گاهی نشان‌دهنده رضایت و لیختند است.





مرا استان کنید



حدیث

تخته‌گاز ایران در تجارت‌گازی غرب‌آسیا



خود توانسته است جریان‌های درآمد انرژی خود را متنوع و روابط اقتصادی‌اش را با کشورهای همسایگان می‌داند که منافع اقتصادی، تجاری، امنیتی و سیاسی برپایمان دارد.»

کاهش تأثیر تحریم‌های بین‌المللی

مهدی‌هاشم‌زاده، کارشناس انرژی پیرامون دیپلماسی منطقه‌ای ایران در حوزه توسعه همکاری‌های گازی می‌گوید: «دیپلماسی منطقه‌ای ایران در دولت سیزدهم با تمرکز جدی بر دیپلماسی انرژی به ویژه در حوزه صادرات گاز و همکاری با کشورهای همسایه مشخص شده است. ایران با استفاده از موقعیت جغرافیایی و منابع انرژی فراوان خود توانسته است روابط خود را با کشورهای همسایه در منطقه تقویت و در جهت تثبیتش به عنوان یک بازیگر کلیدی در بخش انرژی تلاش کند. این رویکرد راهبردی نه تنها ایران را قادر به ارتقای جایگاه خود در منطقه کرده است، بلکه به آن اجازه می‌دهد تا تأثیر تحریم‌های بین‌المللی را کاهش دهد.»

این کارشناس انرژی در رابطه با تمدید قرارداد گازی ایران با عراق و توسعه جریان‌های صادراتی کشور به همسایگان غربی می‌افزاید: «یکی از اقدامات کلیدی دولت ایران در دولت سیزدهم تمرکز بر دیپلماسی انرژی به ویژه در دولت سیزدهم با تمرکز جدی بر دیپلماسی انرژی در منطقه شده است. این امر در امضای قراردادهای مهم سوآپ گاز با ترکمنستان و روسیه و توسعه صادرات گاز با ترکمنستان و روسیه متشهود بوده است. احیای قرارداد سوآپ گاز با ترکمنستان که قبلاً لغو شده بود، نشان دهنده تعهد دولت به افزایش همکاری گاز با کشورهای همسایه است. ایران با استفاده از موقعیت استراتژیک و منابع انرژی‌اش خود را به عنوان یک بازیگر کلیدی در بازار گاز منطقه‌ای قرار داده و به دنبال افزایش امنیت انرژی خود از طریق افزایش همکاری با کشورهای همسایه است.»

این کارشناس انرژی ادامه می‌دهد: «علاوه بر این، دولت ایران بر توسعه اتصال گاز شبکه گاز در داخل ایران به کشورهای همسایه تمرکز کرده است. تکمیل خط لوله بین ایران و پاکستان، پروژه‌ای که مدت‌ها مورد انتظار بود، نقطه عطفی در تلاش‌های ایران برای گسترش همکاری‌های گازی خود در منطقه بوده است. این پروژه که با سرعت و کارایی در حال انجام است، نشان دهنده

یکپارچگی منطقه‌ای را ایجاد می‌کند. در مجموع، دیپلماسی منطقه‌ای دولت در بخش انرژی با چشم‌اندازی راهبردی برای ارتقای قابلیت‌های صادرات گاز ایران، تثبیت خود به عنوان قطب گاز در منطقه و ترویج همکاری‌های بیشتر در تولید و توزیع انرژی هدایت شده است. ایران با دنبال کردن رویکردی چندوجهی در دیپلماسی انرژی توانسته است از منابع انرژی خود استفاده کند، مشارکت‌های منطقه‌ای را تقویت و بر چالش‌های ناشی از تحریم‌های بین‌المللی غلبه کند.

به باور کارشناسان، دیپلماسی منطقه‌ای ایران در پیشبرد منافع انرژی، تقویت همکاری‌های منطقه‌ای و ارتقای نقش این کشور به‌عنوان یک بازیگر کلیدی در بازار جهانی انرژی مؤثر بوده است. ایران با اولویت دادن به دیپلماسی انرژی با کشورهای همسایه خود توانسته است فرصت‌های جدیدی را برای رشد اقتصادی، ارتقای امنیت انرژی و توسعه پایدار در منطقه باز کند. ایران از طریق رهبری استراتژیک و همکاری، موقعیت خوبی برای ادامه مسیر خود به سمت تبدیل شدن به یک بازیگر پیشرو انرژی در منطقه و فراتر از آن دارد. سه سیاست کلان بالا یعنی توسعه مبادی واردات و صادرات گازی ایران، حرکت به سمت تبدیل شدن به هاب گازی منطقه و توسعه همکاری‌های گازی ایران در منطقه با اتصال به تمامی کشورهای منطقه به صورت کامل در حال انجام است.

بسترسازی برای تبدیل شدن صادرکننده بزرگ

سیدمحمدرضا میرتاج الدینی، عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات کشور درباره دیپلماسی فعال انرژی می‌گوید: «گسترش روابط با کشورهای همسایه از اهمیت بالایی برخوردار است و منفعت زیادی برای کشور دارد. از این طریق ضمن بسترسازی برای فروش نفت و گاز کشور می‌توانیم به بهبود روابط با دیگر کشورها بپردازیم و از مزیت‌های سیاسی و امنیتی این موضوع نیز بهره‌مند شویم.»

وی می‌افزاید: «تلاش‌های دولت را در راستای رایزنی در مورد خط لوله صلح (ایران- پاکستان- هندوستان) مثبت ارزیابی می‌کنم. این خط لوله در طرف ایران تکمیل شده است و بر اثر پیگیری‌های صورت گرفته اسلام‌آباد نیز در مورد تکمیل کردن بخش مربوط به خودش قول مساعد داده است. راه‌اندازی این خط لوله می‌تواند اثرگذاری بالایی در فروش گاز کشور داشته باشد و به تقویت جایگاه ما در منطقه منجر شود.»

عضو کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات کشور خاطرنشان می‌کند: «تکمیل خط لوله صلح میان ایران- پاکستان- هندوستان مزیت‌های

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: احیای قرارداد سوآپ گاز با ترکمنستان که قبلاً لغو شده بود، نشان دهنده تعهد دولت به افزایش همکاری گاز با کشورهای همسایه است. ایران با استفاده از موقعیت استراتژیک و منابع انرژی‌اش خود را به عنوان یک بازیگر کلیدی در بازار گاز منطقه‌ای قرار داده و به دنبال افزایش امنیت انرژی خود از طریق افزایش همکاری با کشورهای همسایه است.



انرژی گاز

دیپلماسی فعال انرژی در منطقه یکی از دستورکارهای دولت است، به‌نحوی که افزایش مبادلات در حوزه انرژی با کشورهای منطقه در دستور کار قرار دارد و دیپلماسی منطقه‌ای ایران با تمرکز ویژه بر کشورهای همسایه به ویژه در بخش انرژی مشخص شده است. ایران با فعال کردن ظرفیت‌های همسایگان خود توانسته است به طور مؤثر از منابع انرژی خود استفاده کند، همکاری‌های منطقه‌ای را تقویت و بر چالش‌های ناشی از تحریم‌های بین‌المللی غلبه کند. یکی از دستاوردهای کلیدی در دیپلماسی منطقه‌ای، عملیاتی شدن موفقیت‌آمیز قراردادهای صادرات گاز با ترکیه و عراق است. ایران با تمدید و گسترش قراردادهای صادرات گاز خود با همسایگان غربی تعهد خود را به تقویت تجارت و صادرات انرژی در منطقه نشان داده است. این ابتکارات نه تنها موقعیت ایران را به عنوان صادرکننده کلیدی انرژی تقویت می‌کند، بلکه روابط نزدیک‌تر با کشورهای همسایه و امنیت انرژی منطقه را تقویت می‌کند.

علاوه بر این، تلاش‌های ایران برای تثبیت خود به عنوان یک نقطه اصلی ترانزیت گاز در منطقه منجر به امضای قراردادهای سوآپ مهم گاز با ترکمنستان و روسیه شده است. ایران با احیا و اجرای قرارداد سوآپ گاز با ترکمنستان، نه تنها امنیت انرژی خود، بلکه تجارت گاز و همکاری با همسایگان شمالی خود را نیز افزایش داده است. واردات گاز از ترکمنستان تاب آوری انرژی ایران را در فصول سرد سال تقویت و به گسترش شبکه‌های انرژی منطقه‌ای کمک کرده است.

تکمیل اتصالات ایران و کشورهای همسایه مانند خط لوله ایران و پاکستان از اولویت‌های کلیدی دولت بوده است. ایران با پیگیری سریع ساخت زیرساخت‌های مهم گاز، زیرساخت‌های انرژی خود را تقویت کرده، دسترسی همسایگان خود به انرژی را بهبود و همکاری‌های انرژی منطقه‌ای خود را تعمیق بخشیده است. توسعه این اتصالات گازی نه تنها حمل و نقل کارآمد گاز طبیعی را تسهیل می‌کند، بلکه پایه و اساس روابط اقتصادی قوی‌تر و

.....

رسانه‌های غربی؛ درباره حمله ایران به سرزمین‌های اشغالی چه گفتند؟

توانمندی دفاعی ایران به روایت غربی‌ها؛ از برچسب فتوشاپ تا تغییر محاسبات

نقل از شبکه ۱۲ رژیم اسرائیل به موضوع جالبی اشاره می‌کند: «موشک‌های بالستیک شلیک‌شده از ایران ۱۲ دقیقه طول می‌کشد تا به اسرائیل برسد، موشک‌های کروز دو ساعت طول می‌کشند و پهپادهایی که از جمهوری اسلامی پرتاب می‌شوند ۹ ساعت طول می‌کشد تا به هدف خود برسند.»

وما ادراك ما العماد

اورشلیم‌پست دیگر رسانه صهیونیستی هم در تحلیل حمله موشکی ایران به سرزمین‌های اشغالی به بررسی توانایی‌های یکی از موشک‌های برداخته که در عبور از سپر دفاع ضدموشکی رژیم صهیونیستی کارنامه خوبی از خود بر جای گذاشته است: «این حمله اولین استفاده عملیاتی از موشک بالستیک جدید ایرانی، عماد بود که سال گذشته نیز معرفی شد. نوآوری اصلی این موشک این است که یک موشک قابل مانور است؛ این موشک در زمان پرتاب بر روی یک مسیر بالستیک از پیش تعیین شده پرواز نمی‌کند. با این حال، می‌تواند پس از ورود به جو برای فریب سامانه‌های دفاع موشکی رهگیری می‌شوند، مانور دهد. عماد با بردی در حدود ۱۷۰۰ کیلومتر به ایران اجازه می‌دهد از عمق خاک خود به اسرائیل موشک پرتاب کند. انرژی آن از سوخت مایع تامین می‌شود. سر چنگی آن نیز به‌طور قابل‌توجهی بزرگ‌تر از موشک‌های کروز و راکت‌های سنگین شلیک شده به‌سوی اسرائیل است.»

آن چه در سطرهای گذشته به آن اشاره شد نمونه کوچکی از بازتاب حمله مستقیم ایران از داخل خاک خود به سرزمین‌های اشغالی است که در دفاع از منافع خود انجام گرفت. بازتاب‌هایی که هر یک می‌توان به نوعی اعتراف به توان دفاعی جمهوری اسلامی ایران دانست. توان دفاعی و نظامی که پیش از این و از جانب همین رسانه‌ها و تحلیلگران مورد طعنه و کنایه واقع می‌شد. حالا در میان معرکه نبرد و میدان عمل مشخص شده است که توان ایرانی‌ها واقعی بود یا ادعای مضحک آن سیاست‌مدار آمریکایی که توانایی‌ها و تجهیزات دفاعی و نظامی ایران را فتوشاپ خوانده بود.

تلاش کرده با توسعه برنامه‌های موشکی و پهپادی، این ضعف را جبران کند. الجزیره در ادامه تأکید کرده که ایران برای بهبود سامانه‌های دفاع هوایی خود تمرکز کرده و این کار علاوه بر آن است که برخی پایگاه‌های هوایی، انبارهای موشکی و تأسیسات هسته‌ای خود را برای محافظت در برابر مهمات سنگرشکن آمریکایی و اسرائیلی در دل کوه و در اعماق زمین احداث کرده است.

توان دفاعی ایرانی‌ها کاملاً بومی است

در این میان، بودند رسانه‌هایی مانند واشنگتن‌پست که هرچند با اتکا بر ادعای صهیونیست‌ها به رهگیری ۹۹ درصدی شلیک‌ها سعی کردند پاسخ نظامی و دفاعی ایران را در حمله به سرزمین‌های اشغالی تخفیف دهند اما در نهایت به این موضوع هم اعتراف کردند که زرادخانه موشک‌های بالستیک ایران، بزرگ‌ترین زرادخانه موشکی در کشورهای غرب آسیاست.

تکته مهم گزارش واشنگتن‌پست آن است که این توانایی تسلیحاتی به‌طور کامل با اتکا به توان و تولید داخلی توسعه یافته است. این رسانه مطرح آمریکایی در ادامه اشاره کرده که ایران در سال‌های اخیر نشان داده که توانایی ارتقا و بهبود برخی از سامانه‌ها را داشته تا برد و دقت این موشک‌ها را افزایش دهد. واشنگتن‌پست این موضوع را هم مورد تأکید قرار داده که این حمله محک خوبی برای ایران بود تا نقاط قوت و ضعف شبکه پدافندی رژیم صهیونیستی را شناسایی کند.

.....



معرفی می‌کند. حمله‌ای که البته ایالات متحده، بریتانیا، اردن و فرانسه به کمک آمدند تا بتوانند ضربات آن را کاهش دهند. گاردین این حمله را یکی دیگر از مصادیق و نشانه‌های تضعیف بازدارندگی امنیتی و نظامی اسرائیل توصیف کرد. بازدارندگی رو به ضفعی که پیش‌ازاین با رویدادهایی مثل طوفان‌الاقصی در نوار غزه، درگیری با حزب‌الله لبنان در مرزهای شمالی سرزمین‌های اشغالی و تلاش برای حملات پهبادی از سوی حوثی‌های یمن ضربات متعددی خورده و زیر سؤال رفته بود.

در بین رسانه‌های منطقه و جهان عرب هم شبکه الجزیره از رسانه‌هایی بود که در اوج تنش بین جمهوری اسلامی ایران و رژیم صهیونیستی در گزارش مفصلی به تبیین توانایی‌های دفاعی ایران به‌خصوص در حوزه پدافند هوایی پرداخت.

الجزیره با اشاره به اینکه ایران در حوزه نیروی هوایی و جت‌های جنگنده دارای ضعف است؛ صریحاً به این موضوع اشاره کرده است که ایران

سپهرغرب، گروه ایران و جهان: ایرانی‌ها موشک‌هایی با برد بسیار طولانی و دقت بسیار خوب دارند. کشورهای زیادی در جهان نیستند که چنین موشک‌هایی داشته باشند. این سطری از گزارشی است که دوپیه‌وله آلمان منتشر کرده است. گزارشی که در گفت‌وگو با یک کارشناس مسائل نظامی اندیشکده مؤسسه بین‌المللی مطالعات استراتژیک (IISS) مستقر در بریتانیا به تحلیل پاسخ نظامی ایران به رژیم صهیونیستی پرداخته بود.



ایران قوی

از نگاه این کارشناس نظامی، هرچند ایران توانایی نظامی و دفاعی بالایی دارد اما مخالفان اصلی او هم کشورهای هستند که رهبران مطلق فناوری‌های نظامی در دنیا محسوب می‌شوند. عبارتی برای تخفیف قدرت دفاعی ایران که البته یک اعتراف ضمنی در آن نهفته است؛ این‌که ایران، توان دفاعی و نظامی خود را نه در سطوح پایین منطقه‌ای، بلکه با سطوح عالی دفاعی و نظامی در دنیا تنظیم کرده است.

این گزارش اما تنها گزارشی نیست که رسانه‌ها و کارشناسان غربی به توان جمهوری اسلامی ایران برای دفاع از منافع خود به‌صراحت یا تلویح اشاره کرده‌اند. اندیشکده آمریکایی شورای آتلانتیک از دیگر مراکزی است که به این موضوع پرداخته است. پایگاه اینترنتی این اندیشکده در گزارشی که در میان سطوح و کلمات آن می‌توان رشعات معادله جدید منطقه غرب آسیا را یافت که البته این مرتبه توسط ایران در حال وضع شدن است. نوعی نظم منطقه‌ای که این مرتبه ایران معمار آن است.

در بخش‌هایی از این گزارش آمده است: «حمله بی‌سابقه ۱۴ آوریل ایران به خاک اسرائیل یک تیر هشدار بود. این نشان می‌دهد که تهران توانایی بالقوه‌ای برای ایجاد ضربه‌ای بر برتری هوایی هولناک اسرائیل علی‌رغم فقدان نیروی هوایی مدرن دارد.»

اسرائیل عمق راهبردی ندارد

نویسنده در بخش دیگری از گزارش به دو مسئله