

## سیاست‌های ارزی دولت در مدیریت نوسانات بازار کالاهای اساسی



مدیریت نوسانات قیمتی در بازار کالاهای اساسی (مانند مواد غذایی و انرژی) یکی از دغدغه‌های اصلی دولت‌ها، به ویژه در شرایط اقتصادی تحریمی و تورم بالا است. در این راستا، سیاست‌های ارزی به عنوان اهرم‌های کلیدی برای تنظیم بازار و حفظ ثبات معیشتی به کار گرفته می‌شوند. این سیاست‌ها عمدتاً بر سه محور اصلی متمرکز هستند:

### کنترل نرخ ارز رسمی، مدیریت تأمین واردات، و حمایت هدفمند از تولید داخلی.

#### ۱. کنترل و تنظیم نرخ ارز:

هدف اصلی از اعمال کنترل بر نرخ ارز، مهار تورم وارداتی و کاهش بهای تمام‌شده کالاهای وارداتی اساسی است. این

مداخله معمولاً از طریق تخصیص ارز ترجیحی (ارز نیمایی یا دولتی) برای واردات منتخب صورت می‌گیرد. با این وجود، تفاوت فاحش میان نرخ رسمی و نرخ ارز در بازار آزاد، منجر به ایجاد بازار ثانویه (سایه) شده و انحراف منابع و شکل‌گیری رانت را تقویت می‌کند، که این امر در نهایت خود به بی‌ثباتی بیشتر بازار منجر می‌شود.

#### ۲. مدیریت تخصیص ارز برای تأمین واردات:

تأمین ارز با نرخ ترجیحی برای واردات کالاهای اساسی به منظور عرضه ارزان‌تر در سطح خرده‌فروشی صورت می‌گیرد. چالش اصلی این رویکرد، تأخیر در تخصیص و توزیع ارز، انباشت کالا در مبادی گمرکی و دغدغه فساد اداری در فرآیند تخصیص ارز ترجیحی است. کنترل قیمت همزمان با نرخ ارز ترجیحی نیز می‌تواند منجر به کاهش انگیزه عرضه توسط توزیع‌کنندگان داخلی شود.

#### ۳. راهبردهای حمایت از تولید داخلی:

کاهش وابستگی به واردات نیازمند تقویت زنجیره تولید ملی است. دولت تلاش می‌کند با ارائه تسهیلات ارزی هدفمند و

دسترسی به نهاده‌های اولیه با قیمت تثبیت‌شده، تولیدکنندگان داخلی را تشویق کند. با این حال، عدم همخوانی حمایت‌های ارزی با نیاز واقعی تولید و تداوم مشکلات ساختاری در تأمین مواد اولیه و انرژی، اثربخشی این حمایت‌ها را محدود می‌سازد.

#### ۴. نظام قیمت‌گذاری و همگرایی سیاست‌ها:

اجرای همزمان نظام کنترل قیمت (تعیین سقف یا قیمت دستوری) بر کالاهای اساسی، تلاشی برای جلوگیری از انتقال فوری نوسانات ارزی به مصرف‌کننده نهایی است. اما این سیاست به تنهایی پایدار نیست؛ اگر قیمت دستوری کمتر از هزینه تمام‌شده تولید باشد، عرضه به بازار کاهش یافته و قاچاق یا کمبود کالا رخ می‌دهد.

کنترل مؤثر نوسانات بازار کالاهای اساسی مستلزم همگرایی دقیق میان سیاست‌های ارزی، سیاست‌های پولی و اقدامات حمایتی تولیدی است. اتکای صرف به ابزارهای دستوری و کنترلی نرخ ارز بدون رفع ریشه‌های تورم و اصلاح ساختار اقتصادی، تنها منجر به جابه‌جایی نوسانات و افزایش ناکارآمدی‌ها خواهد شد.



## گفتگوی فصلنامه الکترونیکی پناه مردم با ابوالفضل بازرگان تحولات اخیر، جنگ ۱۲ روزه و راهکارهای پیش رو: دیدگاه‌های ابوالفضل بازرگان



سیاسی، دینی و مدنی، به‌رغم همه تلاش‌ها و فداکاری‌ها، مرجعیت مؤثری در میان توده‌های مردم ندارند. از سوی دیگر، نهادهای مدنی و جنبش‌های مردمی به علت بحران‌های موجود و سرکوب حکومت، امکان رشد و سازمان‌دهی مناسب برای ایجاد فشار بر حکومت جهت پذیرش خواسته‌هایشان و تن دادن آن به تغییر و اصلاح معنادار را نیافته‌اند. نبود آزادی‌های بنیادین و امکانات رشد و تعالی جامعه مدنی باعث شده است که احزاب و نهادهای سیاسی و اجتماعی نیرومند و کارآمد شکل نگیرند و آن‌ها امکان بسیج مردم یا اتحاد و همبستگی اثر بخش با یکدیگر را نیابند. البته، اختلاف راهبردها، ضعف روحیه کار جمعی و دیگر آفات اتحاد و اتفاق نیز در تضعیف نیروی اجتماعی بی‌اثر نبوده و نیست. این اشکال در مورد اپوزیسیون مقیم خارج از کشور با شدت بیشتری وجود دارد؛ ضمن آن‌که چهره‌های اپوزیسیون مشکلات و واقعیت‌های جامعه ایران را به خوبی درک و لمس نمی‌کنند و برنامه‌هایشان کمتر قابلیت اجرا در ایران را دارد. ضمن آن‌که محاسباتشان در مورد همراهی مردم ناراضی ایران با اپوزیسیون خارج، به‌ویژه بخشی که متکی به دخالت مستقیم بیگانگان برای تغییر رژیم در ایران است، نادرست از کار درآمده است.

### سوال سوم: تحریم‌ها در برابر سیاست‌های داخلی

با توجه به فشارهای اقتصادی غرب، آیا شما تحریم‌های غرب علیه ایران را عامل اصلی مشکلات اقتصادی می‌دانید یا سیاست‌های داخلی را مقصرتر می‌بینید؟ راهکار شما برای خروج از این بحران چیست؟

پاسخ ۳: بی‌تردید تحریم‌های آمریکا، اروپا و بین‌المللی علیه ایران عامل مؤثری در ایجاد مشکلات اقتصادی بوده است؛ ولی سوءمدیریت و فساد فراگیر در ارکان قدرت نیز مانع از جلوگیری از بروز مشکلات یا کاهش آن‌ها شده است. راهکار کاهش بحران، تغییر اساسی سیاست‌های داخلی و خارجی حکومت، ایجاد رابطه معقول با اقتصاد جهانی و سپردن کارها به کارشناسان خبره، دلسوز، پاکدست و کارآمد با اختیارات کافی، استقلال واقعی بانک مرکزی و انتخاب الگوی واقع‌بینانه و عدالت‌محور اقتصادی در راستای توسعه متوازن و پایدار از سوی حاکمیت است.

### مقدمه

این مقدمه با فعالان جامعه مدنی به اشتراک گذاشته شده است تا بتوانیم با انتشار نظرات طیف‌های مختلف فکری، به یک برداشت و تحلیل صحیح و جامع از وقایع سیاسی اخیر کشورمان برسیم. همچنین، به راهکارهای پیش رویی که توسط میهمانان ارائه می‌شود، نیز خواهیم پرداخت. در این گفتگو سعی نموده‌ایم که نظرات... این مصاحبه با این فعالان به اشتراک گذاشته می‌شود و از هر یک از دوستان خواهشمندیم پاسخ‌های شفاف را در سریع‌ترین زمان ممکن ارائه دهند.

### پرسش و پاسخ‌های ابوالفضل بازرگان

#### سوال اول: تحولات ساختاری در نظام سیاسی

با توجه به تحولات داخلی و فشارهای بین‌المللی، آیا شما به تغییرات ساختاری در نظام سیاسی ایران خوش‌بین هستید؟ اگر بله، این تغییرات را چگونه و از چه مسیری ممکن می‌دانید؟ اگر پاسخ شما خیر است، چه مؤلفه‌هایی را می‌بینید که به این نتیجه رسیده‌اید؟

پاسخ ۱: خیر. تاکنون، به‌ویژه پس از جنگ ۱۲ روزه، هیچ اراده‌ای از سوی کانون قدرت برای تغییر سیاست‌های داخلی و خارجی و گرایش مثبت به سوی مردم دیده نشده است و در چشم‌انداز و آینده نزدیک نیز احساس نمی‌شود.

#### سوال دوم: جریان‌های سیاسی اصلاح‌طلب و اپوزیسیون خارج‌نشین

به نظر شما آیا جریان‌های سیاسی اصلاح‌طلب داخلی یا اپوزیسیون خارج‌نشین توانایی هدایت خواست ملت ایران به سمت تغییرات مثبت را دارند؟ نقاط ضعف و قوت این جریان‌ها چیست؟

پاسخ ۲: ناخشنودی و ناامیدی مردم، به‌ویژه جوانان، از اصلاح امور و اولویت دادن به رفع مشکلات معیشتی و زندگی عادی روزمره خودشان باعث شده است که بیشتر مردم چندان توجهی به اصلاحات سیاسی و اجتماعی نداشته باشند. در نتیجه، نهادها و شخصیت‌های

**سوال چهارم: پیوستن به کنوانسیون‌های FATF و CFT**

به نظر شما پیوستن ایران به کنوانسیون پالمو و CFT و FATF می‌تواند راهگشای بسیاری از مشکلات اقتصادی باشد؟ یا اینکه این امر را برای شکوفایی اقتصاد ایران کافی نمی‌دانید؟

پاسخ ۴: پیوستن به کنوانسیون‌های بین‌المللی و پای‌بندی راستین به قواعد و ضوابط FATF، CFT و غیره در واقع بخشی از راهکار یادشده در پاسخ ۳ است؛ ولی بدون رفع بحران‌های مدیریت و کارآمدی و محو ریشه‌های فساد در سطح کلان، کارساز و گره‌گشا نخواهد بود.

**سوال پنجم: سناریوهای ۵ سال آینده**

به نظر شما در صورت تداوم وضعیت فعلی ایران در ۵ سال آینده با چه سناریوهایی روبه‌رو خواهد شد؟ تغییرات تدریجی، فروپاشی، انقلاب یا ثبات نسبی؟ و کدام سناریو را محتمل‌تر می‌دانید؟

پاسخ ۵: با توجه به عدم اطلاع من، همانند بسیاری از مردم و کنشگران سیاسی از مسائل پشت پرده در هسته مرکزی یا مراکز قدرت، پیش‌بینی درباره سرنوشت آینده نظام سیاسی و کشور بسیار دشوار است. ولی در صورت تداوم بحران‌های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... و عدم تلاش حاکمیت برای ایجاد تغییرات و اصلاحات اساسی در سیاست‌ها و خط‌مشی کنونی، سناریوی بسیار تأسف‌بار فروپاشی دور از انتظار نخواهد بود.

**سوال ششم، هفتم و هشتم: شباهت‌های عوامل زمینه‌ساز جنگ ۸ ساله و جنگ ۱۲ روزه**

مقایسه مؤلفه‌های مشترک وقوع جنگ ۱۲ روزه و جنگ ۸ ساله؛ شباهت‌هایی بین عوامل زمینه‌ساز جنگ ۸ ساله (مانند تحریکات خارجی، اختلافات داخلی و سوءبرداشت از ضعف ایران) و جنگ ۱۲ روزه اخیر وجود دارد؟ آیا در هر دو مورد دشمنان ایران از ضعف ساختاری داخلی با اختلافات سیاسی برای آغاز درگیری استفاده کردند؟

پاسخ‌های ۶، ۷ و ۸: با توجه به بندهای ۱-۲ و ۲-۳ در پیش‌گفتار، یکی از عوامل یا انگیزه‌ها و بهانه‌های مشترک در حمله عراق در ۱۳۵۸ (جنگ ۸ ساله) و حمله اسرائیل در جنگ ۱۲ روزه اخیر، هر دو با تشویق و پشتیبانی قدرت‌های خارجی عمدتاً غربی، تهدیدهای لفظی و عملی جمهوری اسلامی ایران به سرنگون کردن نظام بعثی عراق یا نابود کردن و محو جغرافیایی کشور اسرائیل بوده است.

در باره عراق، از ابتدا نگرانی درباره صدور انقلاب به آن کشور وجود داشت و ارتش عراق در زمان دولت موقت چند بار تعرضات مرزی انجام داده بود که با پیگیری‌ها و اقدامات وزارت امور خارجه تحت مدیریت زنده‌یاد دکتر یزدی متوقف شده و حتی دولت عراق عذرخواهی کرده بود؛ ولی تحریکات از سوی ایران بعداً ادامه یافت. به احتمال زیاد شنیده‌اید که صدام حسین به مرحوم دعایی، سفیر ایران در عراق، گله کرده بود که به‌رغم آن‌که عراق نخستین کشوری بوده است که دولت برخاسته از انقلاب اسلامی ایران را به رسمیت شناخت، این دولت روابط خصمانه با عراق دارد و تهدید کرده بود که عراق مقابله به مثل خواهد کرد؛ ولی رهبر فقید انقلاب گفته بودند که به حرف‌های او اهمیت ندهید. ایشان حتی ارتش عراق را تشویق به سرنگون کردن رژیم صدام کرده بودند. در نتیجه، صدام که فکر می‌کرد ارتش ایران توان لازم برای دفاع از کشور را ندارد، با تشویق غیررسمی آمریکا در شهریور ۱۳۵۹ دستور حمله به ایران را داد.

در مورد اسرائیل هم از یک سو رهبری و مقامات مهم سیاسی و نظامی شعار نابودی اسرائیل را سر می‌دادند و نوشتن جمله‌ای بر روی موشک سپاه پاسداران نمونه‌ای از تهدیدهای لفظی بود. به لحاظ عملی نیز ایجاد حلقه آتش در اطراف سرزمین غصبی اسرائیل به کمک نیروهای موسوم به نیابتی و موشک‌پراکنی‌های حزب‌الله لبنان و حماس به سرزمین مذکور، فارغ از تأیید یا نفی ضرورت و اثر بخشی این حملات، بهانه لازم را برای حمله اسرائیل به ایران با پشتیبانی آمریکا، کشورهای اروپایی و متحدان دیگر منطقه‌ای آمریکا به دست دولت به‌شدت دست‌راستی و جنایتکار اسرائیل داد.

البته افزون بر دلایل بالا، ضعف ساختاری، اختلافات سیاسی و شکاف دولت-ملت در کشور (دست کم در مورد جنگ ۱۲ روزه) در تشویق دشمنان به حمله به ایران مؤثر بوده است.

**سوال نهم: ضعف در تصمیم‌گیری و واکنش در جنگ ۱۲ روزه**

آیا می‌توان گفت در جنگ ۱۲ روزه اخیر نیز شاهد ضعف در تصمیم‌گیری یا واکنش دیر هنگام بودیم که به گسترش درگیری کمک کرد؟ نقاط قوت و ضعف مسئولین سیاسی و نظامی را بررسی نمایید؟

پاسخ ۹: واکنش اولیه در برابر حمله اسرائیل سریع و دور از انتظار دشمن بود؛ ولی ضعف نیروی هوایی، سامانه‌های دفاعی و قدرت اطلاعاتی مؤثر باعث شد که حملات و ضربه‌های شدید هواپیماهای اسرائیلی و آمریکایی به تأسیسات نظامی و هسته‌ای و برخی از ساختمان‌های مسکونی ایران که با پشتیبانی یا بی‌عملی برخی از کشورهای همسایه یا عضو ناتو صورت گرفت، تلفات انسانی و آسیب‌های مادی تأسف‌آوری به کشورمان وارد شود. داوری درباره نقاط قوت و ضعف مسئولان سیاسی و نظامی در تصمیم‌گیری و اقدام نیازمند دست‌یابی به اطلاعات کافی و موثق و تحلیل منصفانه بر پایه آن‌ها است و من ترجیح می‌دهم که از این داوری در شرایط کنونی پرهیز کنم.

**سوال دهم: تفاوت‌های راهبردی دو جنگ**

تفاوت‌های کلیدی دو جنگ از نظر راهبردی چه عواملی بودند؟

پاسخ ۱۰: با توجه به همسایگی عراق با ایران و دوری سرزمین فلسطین از کشور عزیز ما، و نیز تفاوت راهبردهای نظامی دولت‌های عراق و اسرائیل، با وجود برخی از شباهت‌ها، تفاوت کلیدی در جنگ ۱۲ روزه با جنگ ۸ ساله، عدم استفاده از نیروی زمینی در جنگ اخیر و استفاده بسیار بیشتر از اشراف اطلاعاتی و حملات هوایی (شامل هواپیماها، پهپادها و موشک‌های بسیار پیشرفته) را می‌توان برشمرد. تفاوت دیگر تمرکز اسرائیل بر جنگ برق‌آسا در برابر راهبرد نظامی عراق مبتنی بر جنگ تدریجی است. و بالاخره هدف عراق بر تصرف و اشغال سرزمینی در برابر هدف اصلی اسرائیل و آمریکا مبنی بر انهدام ساختارهای هسته‌ای و نظامی متفاوت بوده است. البته، اسرائیل تغییر نظام سیاسی را نیز جزء اهداف اعلام‌شده خود داشت، ولی همراهی و پشتیبانی مؤثر آمریکا را در این مورد نداشته است.

**سوال یازدهم: تفاوت ماهیت درگیری‌ها (دولت متمرکز در برابر پراکنده)**

جنگ ۸ ساله یک تهاجم تمام‌عیار از سوی یک دولت متمرکز (عراق) بود اما جنگ ۱۲ روزه احتمالاً ماهیت پراکنده‌تر داشت؛ آیا این تفاوت در ماهیت درگیری‌ها راهکارهای مقابله را نیز تغییر می‌دهد؟

پاسخ ۱۱: در هر دو جنگ، به‌رغم آن‌که حمله‌کننده در ظاهر تنها یک دولت بوده است، پشتیبانی یا بازدارندگی بازیگران منطقه‌ای و خارجی تعیین‌کننده بوده، ولی تفاوت‌هایی هم وجود داشته است. در جنگ ۸ ساله، دولت‌های آمریکا و اسرائیل دخالت آشکار نداشتند؛ ولی آمریکا در ابتدا از عراق حمایت می‌کرد و بعداً سیاست خود را تغییر داد و حتی موافقت کرد که سلاح‌های تقریباً منسوخ اسرائیل به ایران فروخته شود. دولت شوروی در ظاهر بی‌طرف بود، ولی ارتش عراق مجهز به سلاح‌ها و ادوات روسی بود و آن‌ها را همچنان از شوروی دریافت می‌کرد. دولت‌های عرب در آغاز پشتیبان عراق بودند، ولی با مشاهده ضعف عراق به‌ویژه پس از فتح خرمشهر به‌وسیله دلاوران ایرانی، حاضر شدند که برای پایان یافتن جنگ به ایران غرامت بپردازند که متأسفانه مورد پذیرش ج.ا.ا قرار نگرفت. چین در آن زمان هنوز جایگاه چندان مهمی در سیاست جهان نداشت و بیشتر ناظر بود.

در جنگ ۱۲ روزه، آمریکا و اسرائیل نقش اصلی را در حمله به ایران داشتند. کشورهای عرب به‌ظاهر بی‌طرف و بعضاً پشتیبان ایران بودند، ولی حدس زده شد که پاره‌ای پشتیبانی‌های اطلاعاتی و عملیاتی برای رهگیری و انهدام پهپادها و موشک‌ها، از برخی از آن‌ها وجود داشته است. روس‌ها و چینی‌ها در بیان از ایران پشتیبانی می‌کردند و موافق آتش‌بس بودند.

## تابستان تشنه: بررسی چندوجهی بحران کم‌آبی و راهبردهای ملی برای تاب‌آوری سلامت

یادداشت - رسول کیان



### راهکارهای یکپارچه: از فرد تا جامعه

مقابله با این بحران نیازمند یک راهبرد چندسطحی است:

**در سطح فردی:** تأکید بر نوشیدن حداقل ۸ لیوان آب در روز، حتی پیش از احساس تشنگی. استفاده از اپلیکیشن‌های یادآور نوشیدن آب می‌تواند مفید باشد. پرهیز از نوشیدنی‌های ادرارآور مانند قهوه، چای پررنگ و نوشابه‌های گازدار در ساعات گرم روز ضروری است. مصرف میوه‌ها و سبزیجات آبدار (مانند هندوانه، خیار، کاهو) باید افزایش یابد. پوشیدن لباس‌های گشاد، نخ‌ی و رنگ‌روشن و اجتناب از فعالیت بدنی شدید در ساعات اوج گرما (۱۰ صبح تا ۴ بعدازظهر) از اصول اولیه است.

**در سطح اجتماعی و سیاست‌گذاری:** نهادهای مسئول موظف‌اند در تابستان پوشش‌های گسترده آموزشی در رسانه‌ها راه‌اندازی کنند. تأمین سایه‌بان و آب‌سردکن‌های بهداشتی در ایستگاه‌های اتوبوس، پارک‌ها و محل‌های تجمع کارگران امری حیاتی است. کارفرمایان نیز باید با تعدیل ساعت کاری، تأمین آب آشامیدنی خنک و ایجاد استراحتگاه‌های مناسب، از سلامت نیروی کار خود در برابر گرمای طاقت‌سوز محافظت کنند.

تابستان امسال نیز آزمونی دیگر برای تاب‌آوری سلامت فردی و جمعی ما خواهد بود. درک این واقعیت که «آب» مایه حیات است و نه یک نوشیدنی معمولی، اولین گام است. با رعایت اصول علمی و برنامه‌ریزی اجتماعی هوشمند، می‌توان از فصل گرما نه به‌عنوان یک تهدید، بلکه به‌عنوان فرصتی برای نهادینه‌کردن فرهنگ پیشگیری و مراقبت از سلامت بهره برد.

فصل تابستان در ایران، تنها یک تغییر آب‌وهوایی نیست، بلکه یک «فشار روانی آزمودن» بزرگ برای دستگاه سلامت بدن انسان و زیرساخت‌های بهداشتی جامعه است. در قلب این چالش، پدیده «کم‌آبی» (Dehydration) قرار دارد که از یک احساس ساده تشنگی فراتر رفته و به یک تهدید جدی و پنهان برای سلامت عمومی تبدیل شده است. آمارهای نگران‌کننده از مراکز درمانی نشان می‌دهد که با هر درجه افزایش میانگین دمای هوا در ماه‌های تیر و مرداد، مراجعات مرتبط با عوارض ناشی از کم‌آبی، از سنگ کلیه و عفونت‌های ادراری گرفته تا حملات گرم‌زدگی شدید و حتی سکته‌های قلبی، روندی صعودی را طی می‌کنند.

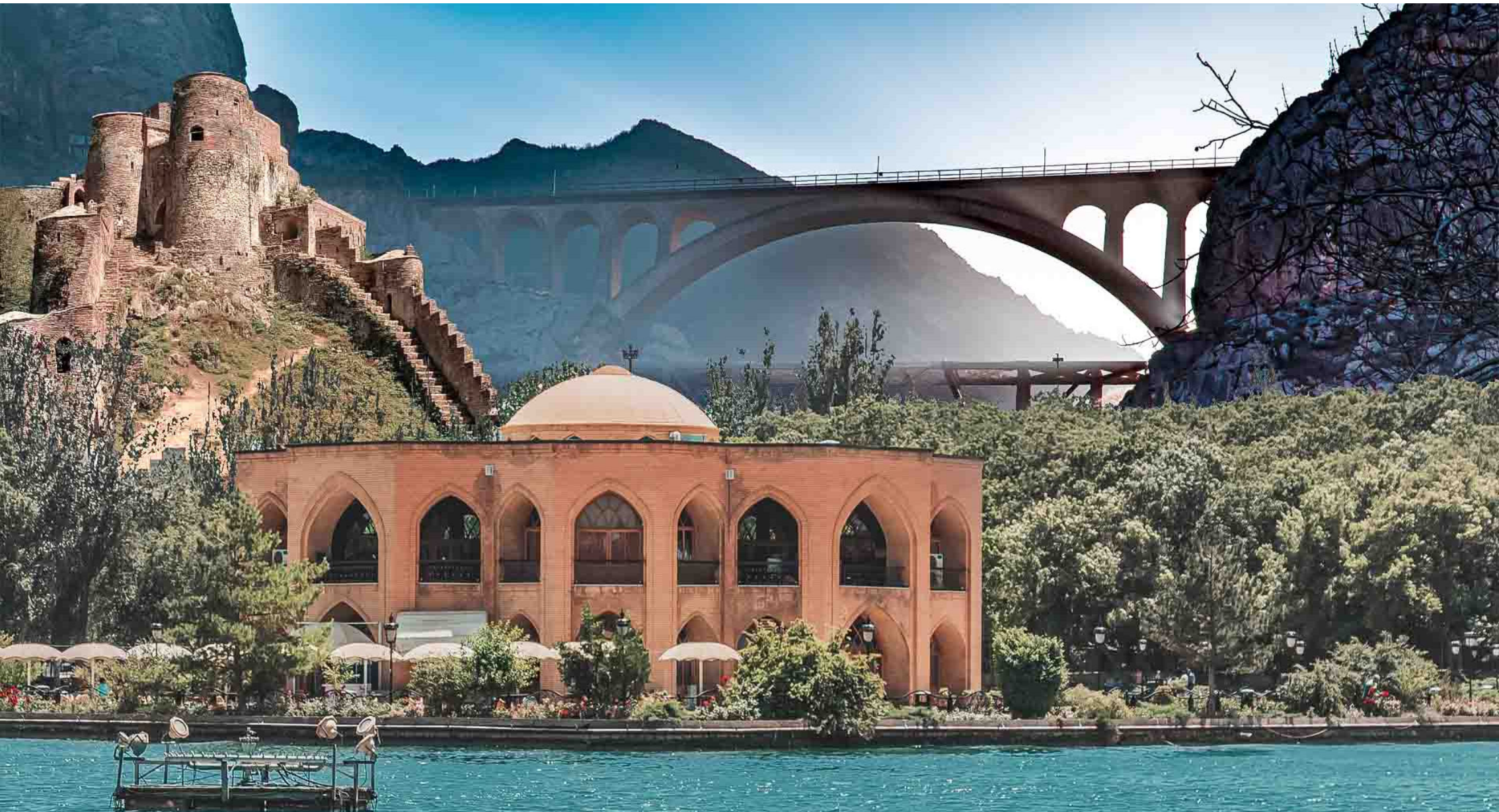
کم‌آبی زمانی رخ می‌دهد که خروج مایعات بدن (از طریق تعریق، ادرار و تنفس) بیش از میزان ورودی آن باشد. در شرایط آب‌وهوایی خشک و گرم ایران، این تعادل به‌راحتی و به‌طور خاموش به هم می‌ریزد. گروه‌های پرخطر شامل کودکان زیر ۵ سال، سالمندان بالای ۶۵ سال، زنان باردار، کارگران ساختمانی و کشاورزان هستند. اما خطر تنها متوجه این گروه‌ها نیست؛ کارمندان پشت‌میزنشین که از تهویه‌مطبوع استفاده می‌کنند نیز به دلیل کاهش حس تشنگی و مصرف ناکافی آب، در معرض ابتلا به سنگ‌های ادراری مزمن قرار دارند.

### عوارض کم‌آبی مزمن: از کلیه تا مغز

پیامدهای کم‌آبی فراتر از احساس خشکی گلو است. کلیه‌ها، به‌عنوان تصفیه‌خانه‌های بدن، برای دفع سموم نیاز به جریان ثابتی از آب دارند. کاهش آب، باعث غلیظ شدن ادرار و رسوب مواد معدنی مانند کلسیم و اگزالات می‌شود که هسته اولیه سنگ‌های کلیوی دردناک را تشکیل می‌دهند. از سوی دیگر، حجم خون کاهش یافته و قلب مجبور است برای رساندن اکسیژن و مواد مغذی به اندام‌ها، با فشار بیشتری کار کند که این امر خطر حوادث قلبی - عروقی را افزایش می‌دهد. در سطح سلولی، کم‌آبی عملکرد شناختی را مختل می‌کند؛ تمرکز کاهش می‌یابد، زمان واکنش طولانی می‌شود و فرد دچار تحریک‌پذیری و خستگی مفرط می‌گردد.

## موج سفری نابرابر: تحلیل جامعه‌شناختی مهاجرت فصلی و بازتولید شکاف‌های طبقاتی در تابستان ایرانی

یادداشت - مجتبی کیان



**فرهنگی:** ایجاد یک «تماس فرهنگی ناقص» که به جای تبادل، به مصرف فرهنگ محلی منجر می‌شود. گردشگران، فرهنگ بومی را به عنوان کالایی برای تجربه و لذت می‌بینند، بدون اینکه تعامل معناداری با جامعه میزبان برقرار کنند. این امر می‌تواند به حاشیه‌نشینی فرهنگی ساکنان و احساس ازخودبیگانگی در آنان بینجامد.

**فضایی:** شهرهای مقصد در تابستان دچار تراکم و فشار بر زیرساخت‌ها (آب، برق، ترافیک، پسماند) می‌شوند و در سایر فصول به شهرهایی خلوت و تا حدی راکد تبدیل می‌گردند. این دوگانگی، مدیریت یکپارچه شهری را با چالش مواجه می‌سازد.

### راهکارهایی برای گذار از تهدید به فرصت:

برای کاهش این نابرابری‌ها، نیاز به مداخله هوشمندانه سیاست‌گذاری است. توسعه گردشگری در تمام فصول سال با معرفی جاذبه‌های فرهنگی و تاریخی غیروابسته به آب‌وهوا، تنظیم مقررات برای کنترل قیمت‌ها و جلوگیری از سوداگری زمین، حمایت از کسب‌وکارهای کوچک محلی به جای سرمایه‌های بزرگ خارجی، و طراحی برنامه‌های تبادل فرهنگی واقعی (مانند جشنواره‌های مشارکتی) می‌تواند به ایجاد رابطه‌ای متوازن‌تر و پایدارتر بین میزبان و مهمان بیانجامد.

مهاجرت تابستانی می‌تواند موتور محرکه توسعه منطقه‌ای باشد، به شرط آنکه از حالتی خودجوش و صرفاً مصرف‌گرا خارج شده و در چارچوب برنامه‌ریزی ملی و منطقه‌ای مبتنی بر عدالت اجتماعی و پایداری اکولوژیک هدایت شود. تنها در این صورت است که سفر تابستانی به عاملی برای همبستگی و نه واگرایی اجتماعی تبدیل خواهد شد.

تابستان در ایران صحنه یک جابه‌جایی عظیم جمعیتی است؛ پدیده‌ای که از آن به «مهاجرت فصلی» یاد می‌کنیم. این مهاجرت که عمدتاً از کلان‌شهرهای گرم و آلوده به سمت استان‌های خنک شمالی و غربی صورت می‌گیرد، تنها یک انتخاب تفریحی نیست، بلکه آینه‌ای تمام‌نما از نابرابری‌های اجتماعی و اقتصادی در جامعه ایران است. این جریان سالانه، در حین ایجاد منافع اقتصادی مقطعی، به صورت ناخواسته در حال بازتولید و تعمیق شکاف‌های موجود است.

در یک‌سوی این معادله، «مسافران» قرار دارند که عمدتاً از طبقه متوسط به بالا و دارای سرمایه اقتصادی و فرهنگی بالاتر هستند. برای این گروه، سفر تابستانی یک «ضرورت» برای فرار از گرما و یک «نمایش» از موقعیت اجتماعی است. انتخاب مقاصد خاص، اقامت در ویلاهای شخصی یا هتل‌های تجملی و الگوهای مصرفی خاص، مرزهای اجتماعی را به جغرافیای مقاصد تعمیم می‌دهد. در سوی دیگر، «میزبانان» محلی قرار دارند که اقتصادشان در این فصل به گردشگری گره خورده است. اگرچه این جریان، درآمدزایی موقتی ایجاد می‌کند، اما پیامدهای منفی عمیقی دارد: افزایش سرسام‌آور قیمت مسکن و کالاهای اساسی برای ساکنان دائمی، تغییر کاربری زمین‌های کشاورزی به ویلاهای دوم، و مواجهه فرهنگی گاه تحقیرآمیز با سبک زندگی بومی.

### بازتولید شکاف در سه سطح:

**اقتصادی:** شکل‌گیری اقتصاد «فصلی» و «شکونده» در مقاصد که باعث بی‌ثباتی شغلی و وابستگی مطلق به چند ماه از سال می‌شود. در مقابل، سرمایه اصلی از منطقه خارج شده و در شهرهای مبدأ متمرکز می‌ماند.

## انواع مختلف تنبلی و درمان آنها!



بیشتر ماها می‌دانیم که کار درست کدام است و با چه روندی می‌توانیم به موفقیت کامل یا نسبی برسیم و یا دست کم وضعیت را برای خودمان بهتر کنیم، راه هم کمابیش مشخص است. مثلاً بیشتر ما می‌دانیم که باید غذای سالم بخوریم و بیشتر ورزش کنیم و کمتر وقت‌مان را تلف کنیم و بیشتر مطالعه کنیم و می‌دانیم این مسیر اگر مستمر دنبال شود به نتیجه خواهد رسید. اما چیزی که ما اسمش را تنبلی می‌گذاریم، بیشتر اوقات باعث می‌شود که نتوانیم برنامه خوب خودمان را ادامه بدهیم.

واقعا چرا تنبلی می‌کنیم و آیا می‌توانیم راهکاری برای گریز از تنبلی داشته باشیم؟!

### جالب است که بیشتر تنبلی‌های ما از این ۷ نوع هستند:

#### ۱- گیج هستیم و نمی‌دانیم چه کنیم

برخی از تنبلی‌های ما در واقع آشفتگی هستند و ما اصلاً نمی‌دانیم که از کجا باید شروع کنیم. اتفاقاً آدم‌های کمال‌گرا خیلی اسیر این نوع آشفتگی می‌شوند و اصلاً کارها را شروع نمی‌کنند و دست آخر اسمش را می‌گذارند: تنبلی!

☞ برای درمان، از تجارب قبلی درس بگیرید و به خودتان بقبولانید که موفقیت‌های کوچک و تدریجی بهتر از آشفتگی‌های دائمی هستند.

#### ۲- یک ترس بیمارگونه بد: نمی‌توانم!

این صدای درونی را بسیاری از ماها داریم:

«من بیشتر از ده سال طول کشید که در زبان انگلیسی به حد درک مطلب مناسب برسم. چطور می‌خواهم زبان دشوار آلمانی یاد بگیرم؟!»

☞ راه درمان این تنبلی این است که از آدم‌های موفق بپرسید که چطور شروع کرده‌اند. در کمال تعجب خواهید فهمید که شروع بسیاری از آنها، بسیار افتان و خیزان بوده است.

#### ۳- یک دیدگاه ثابت منفی: می‌ترسم نتوانم و مسخره خاص و عام شوم!

این نوع از «تنبلی» گریبان کسانی را می‌گیرد که نظر مردم خیلی برایشان مهم است و مدام با خودشان می‌گویند که مثلاً: «اگر نتوانم در مسابقه برنده شوم، همه می‌گویند که فلانی شب و روز تمرین می‌کرد و نتوانست. پس بهتر است که خودم را درگیر این روند نافرجام نکنم.»

☞ راهش این است که به خودتان بگویید من برای خودم و شادی زندگی‌ام کار می‌کنم. مسلماً اشتباه و شکست، جزئی از مسیر است و حرف دیگران برایم مهم نیست.

#### ۴- سندرم خستگی مزمن!

بعضی‌ها هم یک صدای درونی دارند که مدام به آنها ندا می‌دهد: «ببین! تو امروز خیلی خسته‌ای. از شش صبح بیدار بودی و اداره رفتی. جداً می‌خواهی امشب شش کیلومتر بدوی؟! پلانک، دراز و نشست؟ بی‌خیال! تو لایق استراحت هستی. تو خسته‌ای!»

☞ راه گریز از این نوع تنبلی این است که به خودتان بگویید که امروز می‌خواهم به خودم ظلم کنم و خودم را خسته‌تر کنم. بعد که مثلاً ورزش می‌کنید و به آن «حال» خوب بعد ورزش می‌رسید، این خاطره خوبی در پس‌زمینه مغزتان می‌شود.

#### ۵- بی‌تفاوتی! آخه چی بشه!

مثلاً این کتاب را بخوانم، بیشتر بدانم که بیشتر افسرده بشوم؟ فرض کن ۱۰ کیلو وزن کم کنم؛ به جایی می‌رسم؟

☞ اینجا برای گریز از بی‌تفاوتی باید برای خود انگیزه بسازید. مثلاً در مورد کتابی که می‌دانید جالب است، رشته‌توییت بنویسید یا نظراتان را در چند استوری بنویسید.

#### ۶- پشیمانی! دیگر برای من دیر شده

«بله! این مسیر کسب و کار که الان یاد گرفته‌ام، خیلی خوبه. اما کاش این تجربه را ۲۰ سال پیش داشتم. الان دست زیاد شده. سر پیری که من نباید اینقدر بدوم!»

☞ باز هم یک نوع تنبلی دیگر. به یاد بیاورید که ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است و خیلی‌ها در میانسالی یا حتی پیری به موفقیت رسیده‌اند و علاوه بر این، دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است.

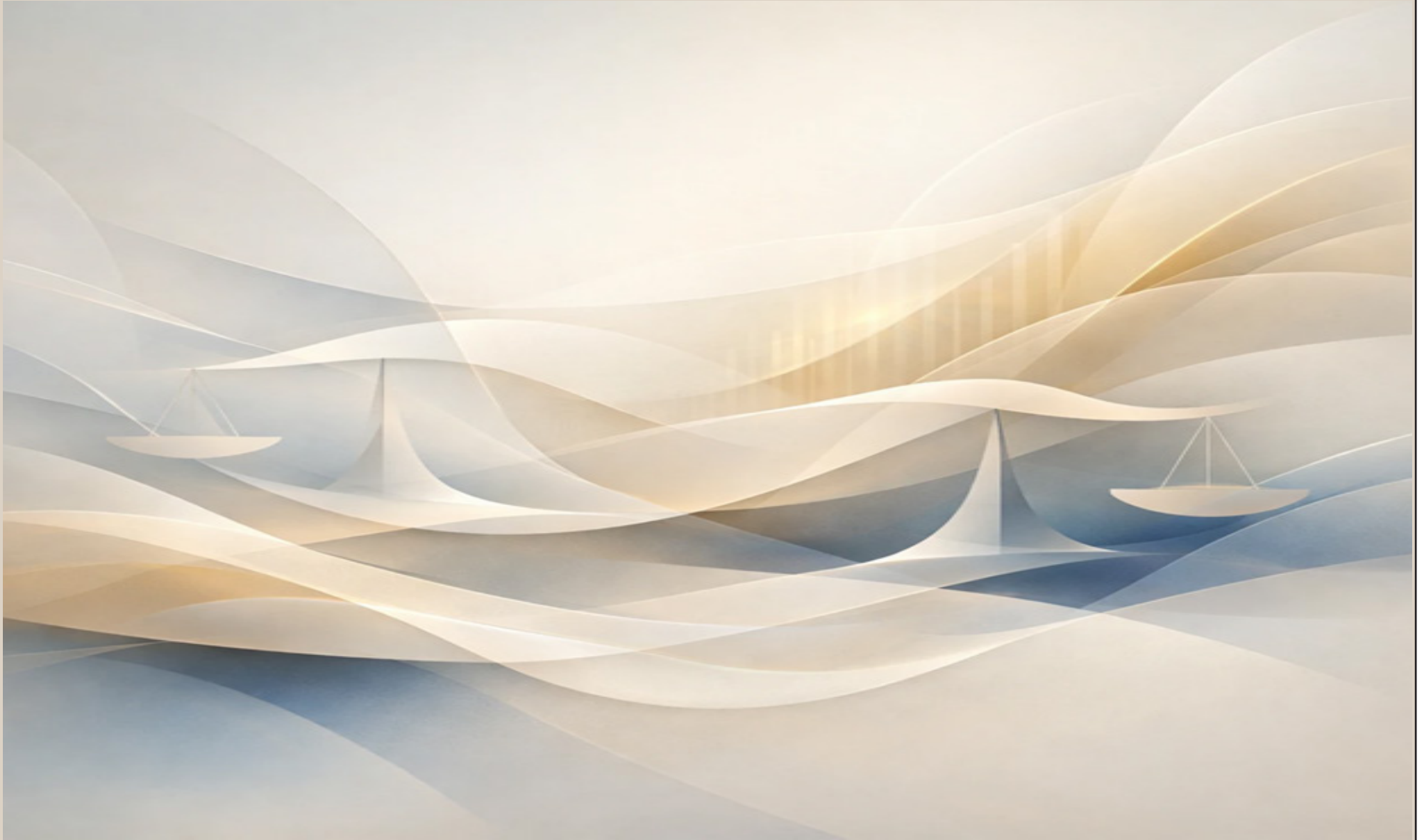
#### ۷- هویت کاذب آدم تنبل، برچسب شما شده

در این نوع از تنبلی شما به زور برچسب تنبلی به خود زده‌اید و بعد هر چیز بی‌ربطی را تاییدکننده این هویت کاذب می‌کنید. مثلاً اگر در پیاده‌روی از دیگران عقب بیفتید و این در واقع به خاطر مصدومیت زانوی اخیر باشد، به خودتان می‌گویید: ثابت شد واقعا تنبلم!

☞ برای گریز از این سوگیری، سعی کنید که منطقی‌تر فکر کنید و به همه جوانب و علت‌های موفقیت یا شکست خود فکر کنید. سعی کنید که در مورد خودتان در ذهنتان منصفانه فکر کنید.

منبع: کانال تلگرامی آموزه‌های سازمانی

# اهمیت روزنامه‌نگاری در اصلاح سیاست‌گذاری عمومی اقتصادی



## پیشگیری از خطاهای پرهزینه

بسیاری از خطاهای بزرگ اقتصادی، در صورت نقد رسانه‌ای به‌موقع، قابل اصلاح یا حتی قابل پیشگیری هستند. روزنامه‌نگاری مستقل با هشداردهی زودهنگام نسبت به تبعات سیاست‌ها، می‌تواند از تحمیل هزینه‌های سنگین به اقتصاد ملی جلوگیری کند. این نقش هشداردهنده، یکی از مهم‌ترین مزیت‌های وجود رسانه‌های حرفه‌ای در نظام سیاست‌گذاری است.

سیاست‌گذاری عمومی اقتصادی، یکی از حساس‌ترین و پیچیده‌ترین عرصه‌های حکمرانی است که آثار مستقیم و بعضاً فوری بر زندگی شهروندان دارد. تصمیم‌های اقتصادی، از تعیین نرخ ارز و تورم گرفته تا سیاست‌های مالیاتی و بودجه‌ای، می‌توانند معیشت، رفاه و امنیت اقتصادی جامعه را به‌طور جدی تحت‌تأثیر قرار دهند. در این میان، روزنامه‌نگاری اقتصادی به‌عنوان یکی از ارکان نظارت اجتماعی، نقشی تعیین‌کننده در بهبود کیفیت سیاست‌گذاری ایفا می‌کند.

## انعکاس صدای ذی‌نفعان

سیاست‌های اقتصادی معمولاً گروه‌های مختلف اجتماعی را به شکل‌های متفاوت متأثر می‌کنند. روزنامه‌نگاری مسئولانه با انعکاس دغدغه‌ها، مطالبات و تجربیات ذی‌نفعان، امکان اصلاح سیاست‌ها بر اساس واقعیت‌های میدانی را فراهم می‌سازد. این فرایند، فاصله میان تصمیم‌گیران و جامعه را کاهش می‌دهد.

## شفاف‌سازی تصمیم‌های اقتصادی

یکی از مهم‌ترین کارکردهای روزنامه‌نگاری اقتصادی، شفاف‌سازی فرایند تصمیم‌گیری و محتوای سیاست‌های اقتصادی است. بسیاری از سیاست‌های عمومی در فضایی تخصصی و فنی تدوین می‌شوند که برای عموم مردم قابل‌فهم نیست. روزنامه‌نگار اقتصادی با ترجمه مفاهیم پیچیده به زبان قابل‌درک، امکان قضاوت آگاهانه شهروندان درباره تصمیم‌های اقتصادی را فراهم می‌کند.

## ارتقای گفت‌وگوی عمومی

رسانه‌ها بستر شکل‌گیری گفت‌وگوی عمومی درباره سیاست‌های اقتصادی‌اند. انتشار دیدگاه‌های متنوع کارشناسی و نقدهای مستند، به شکل‌گیری اجماع‌های منطقی و عقلانی کمک می‌کند. چنین گفت‌وگویی می‌تواند زمینه‌ساز تصمیم‌گیری‌های دقیق‌تر و کم‌هزینه‌تر شود.

## پاسخ‌گو کردن سیاست‌گذاران

انتشار به‌موقع و دقیق اطلاعات، سیاست‌گذاران را در معرض پرسشگری عمومی قرار می‌دهد. رسانه‌ها با رصد مستمر عملکرد نهادهای اقتصادی، مانع از تصمیم‌گیری‌های غیرشفاف و غیرپاسخ‌گو می‌شوند. طرح پرسش‌های دقیق، بررسی پیامدهای سیاست‌ها و پیگیری وعده‌ها، از ابزارهای اصلی روزنامه‌نگاری در این حوزه است.

در مجموع، روزنامه‌نگاری اقتصادی نه‌تنها مکمل نظام سیاست‌گذاری عمومی است، بلکه یکی از پیش‌شرط‌های اصلاح و کارآمدسازی آن به‌شمار می‌رود. تقویت رسانه‌های مستقل و حرفه‌ای در این حوزه، گامی اساسی در مسیر بهبود حکمرانی اقتصادی و افزایش اعتماد عمومی است.

## دانستنی‌های حقوقی

### مقدمه

یکی از مسائل حساس در دعاوی کیفری، حدود اعتبار اقرار و ضرورت احراز دقیق عناصر مادی جرم است. پرونده حاضر با تأکید بر اصل برائت، ممنوعیت تعرض به اموال اشخاص و شرایط تحقق جرم ربا، معیارهای مهمی را برای صدور حکم محکومیت در این گونه دعاوی تبیین می‌کند.

در دعاوی کیفری، اقرار خارج از دادگاه دلیل محسوب نمی‌شود؛ زیرا اقرار عندالحاکم فی‌المحکمه نیست. اقرار هر متهم، چنانچه مقرون به واقع باشد، صرفاً علیه خود او حجیت و نفوذ دارد و علیه غیر قابل استناد نیست. علی‌القاعده، صدور حکم محکومیت افراد ذیل اتهام ربا، مستلزم اثبات کیفیات و جزئیات توافق در امور دریافت و پرداخت وجوه است؛ از جمله میزان اصل وجه پرداختی و مقدار وجه اضافی دریافتی، به نحو توأمان. در غیر این صورت، به حکم اصول متقن صحت، برائت و حرمت اموال مسلم، مصرح در اصول بیست‌ودو و سی‌وهفتم قانون اساسی، دارایی اشخاص مشروع فرض شده و از تعرض مصون است، مگر آنکه خلاف آن در مرجع صالح اثبات شود.

**شماره دادنامه قطعی: ۹۸۰۹۹۷۶۳۰۱۰۰۱۳۳۲**

**تاریخ دادنامه قطعی: ۱۳/۱۱/۱۳۹۸**

**خلاصه رأی دادگاه تجدیدنظر:**

در خصوص تجدیدنظرخواهی آقایان سعید ... و عبدالرضا ...، وکلای پایه‌یک دادگستری، به وکالت از محکوم‌علیه آقای محمد ...، نسبت به دادنامه صادره از شعبه ۱۰۲ دادگاه کیفری دو شهرستان ...، که به موجب آن نامبرده به اتهام پرداخت ربا به مبلغ پانصد میلیون ریال به تحمل یک سال حبس، بیست ضربه شلاق تعزیری و پرداخت پانصد میلیون ریال جزای نقدی محکوم و اجرای مجازات به مدت سه سال معلق شده بود، دادگاه با بررسی جامع اوراق و محتویات پرونده چنین احراز کرد:

اولاً، صدور حکم قطعی علیه شاکی در خصوص پرداخت وجه چک و تقدّم زمانی آن بر شکایت مطروحه با موضوع ربا، موجب تزلزل ادعای مطروحه است.

ثانیاً، مندرجات ظهر و روی چک‌ها به لحاظ فقدان نام آقای عباس و درج اسامی اشخاص دیگر، مؤید ادعای پرداخت وجوه ربوی نیست.

ثالثاً، اظهارات گواه، صرفاً مثبت اقرار خارج از دادگاه بوده و در دعاوی کیفری، چنین اقراری فی‌نفسه دلیل محسوب نمی‌شود.

رابعاً، برخی شهادت‌ها به دلیل وجود خصومت دنیوی، مخدوش تشخیص داده شد.

خامساً، دلیلی بر پرداخت وجوه ربوی از سوی آقای

عباس در حق آقای محمد احراز نگردید و استعلام بانکی نیز ادعاهای مطروحه را تأیید نکرد.

با توجه به عدم اثبات شرایط تحقق جرم ربا و با لحاظ اصول قانون اساسی، دادگاه تجدیدنظر با نقض دادنامه بدوی، حکم بر برائت محکوم‌علیه صادر و اعلام کرد. رأی صادره حضوری و قطعی است.

(منبع: کانال تلگرامی دانستنی‌های حقوق کیفری)

### مقدمه

مرز میان صدور حکم برائت و قرار منع تعقیب از حیث آیین دادرسی کیفری اهمیت بنیادین دارد. رأی حاضر بر لزوم رعایت تشریفات قانونی و منع صدور حکم ماهوی پیش از تکمیل رسیدگی تأکید می‌کند.

دادگاه بدون صدور قرار رسیدگی و ورود به ماهیت دعوی، مجاز به صدور حکم برائت نیست و در صورت فقدان دلیل در این فرض، باید مبادرت به صدور قرار منع تعقیب کند.

**شماره دادنامه قطعی: ۹۴۰۹۹۸۴۱۵۴۷۰۰۲۲۴**

**تاریخ دادنامه قطعی: ۲۴/۱۱/۱۳۹۵**

**خلاصه رأی دیوان عالی کشور:**

دادگاه بدوی بدون صدور قرار مناسب و بدون دعوت از دادستان و دخالت وکیل، اقدام به صدور حکم برائت کرده بود؛ در حالی که این امر مستلزم رسیدگی ماهوی است. دیوان عالی کشور با استناد به ماده ۳۸۳ قانون آیین دادرسی کیفری، رسیدگی را ناقص تشخیص داده و دادنامه را نقض و پرونده را برای رسیدگی مجدد و ارزیابی جامع ادله به همان دادگاه اعاده کرد.

(منبع: کانال تلگرامی دانستنی‌های حقوق کیفری)

### مقدمه

نظرات شورای نگهبان نقش تعیین‌کننده‌ای در تضمین انطباق مصوبات مجلس با موازین شرعی و قانون اساسی دارد. بررسی ایرادات این شورا نسبت به طرح‌های کیفری، به‌ویژه در حوزه امنیت ملی، از منظر حقوق عمومی و آزادی‌های مشروع حائز اهمیت است.

شورای نگهبان پس از بررسی طرح «تشدید مجازات جاسوسی و همکاری با رژیم صهیونیستی و کشورهای متخاصم علیه امنیت و منافع ملی»، این مصوبه را برای رفع ابهامات و اشکالات به مجلس بازگرداند.

از مهم‌ترین ایرادات مطروحه می‌توان به ابهام در تعریف مفاهیمی نظیر «دولت‌های متخاصم»، «گروه‌های متخاصم»، «ایجاد تفرقه» و «خدشه به امنیت ملی» اشاره کرد؛ ابهاماتی که می‌تواند زمینه تفسیر موسّع و تحدید آزادی بیان مشروع را فراهم کند.

همچنین، شورای نگهبان توسعه بی‌ضابطه عنوان «افساد فی‌الارض» و شمول آن بر رفتارهایی فاقد شرایط مندرج در ماده ۲۸۶ قانون مجازات اسلامی را خلاف

موازین شرعی دانسته و در مقابل، محدود کردن مجازات برخی مصادیق واقعی افساد فی‌الارض به حبس تعزیری را نیز مغایر شرع اعلام کرده است.

در نهایت، مغایرت ماده نهم طرح با اصل یکصد و شصت و نهم قانون اساسی، به دلیل عطف به ماسبق شدن مجازات‌ها، مورد تأکید قرار گرفت.

(منبع: کانال تلگرامی دانستنی‌های حقوق کیفری)

### مقدمه

رأی هیأت عمومی دیوان عدالت اداری در خصوص شرایط تمدید خدمت اعضای هیأت علمی ایثارگر، از جمله آراء مهمی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در تفسیر بند «پ» ماده ۹۰ قانون برنامه ششم توسعه دارد. این رأی با روشن کردن حدود امتیازات ایثارگری و شرط مدرک تحصیلی، به اختلاف رویه موجود در شعب دیوان پایان داده است.

**گردش کار و سابقه پرونده**

در پی طرح شکایاتی از سوی تعدادی از اعضای هیأت علمی ایثارگر که فاقد مدرک دکتری بوده‌اند، شعبی از دیوان عدالت اداری با تفسیر موسع از مقررات ایثارگری، احکام به نفع شاکیان صادر کردند. در مقابل، برخی شعب دیگر، تمدید خدمت تا سی‌وپنج سال را منوط به دارا بودن مدرک دکتری دانستند. به دلیل بروز تعارض در آراء، موضوع برای اتخاذ رأی وحدت رویه به هیأت عمومی دیوان عدالت اداری ارجاع شد.

**متن رأی هیأت عمومی دیوان عدالت اداری (عیناً، با ویرایش نگارشی)**

هیأت عمومی دیوان عدالت اداری با بررسی مقررات مربوط و احراز تعارض در آراء صادره، اعلام کرد:

بر اساس بند «پ» ماده ۹۰ قانون برنامه ششم توسعه، اعضای هیأت علمی ایثارگر دانشگاه‌ها می‌توانند حداکثر تا سن سی‌وپنج سال خدمت نمایند؛ لکن بهره‌مندی از این حکم، منوط به دارا بودن مدرک تحصیلی دکتری مورد تأیید است و استفاده از امتیاز یک مقطع تحصیلی بالاتر، به‌تنهایی مجوز ادامه خدمت بیش از شرایط مقرر قانونی محسوب نمی‌شود.

بنابراین، رأی صادره از شعبه بیست‌ونهم تجدیدنظر دیوان عدالت اداری که با استناد به فقدان مدرک دکتری، شکایت شاکیان را وارد ندانسته و حکم به رد آن صادر کرده بود، صحیح و منطبق با موازین قانونی تشخیص داده می‌شود.

این رأی به استناد بند ۲ ماده ۱۲ و ماده ۸۹ قانون تشکیلات و آیین دادرسی دیوان عدالت اداری، برای تمامی شعب دیوان و مراجع اداری ذی‌ربط لازم‌الاتباع است.

(منبع: کانال تلگرامی دانستنی‌های حقوق کیفری)

## هنر تصمیم‌گیری سریع



### از تجربه‌های گذشته درس بگیرید.

اگر در گذشته تصمیمی گرفته‌اید که نتیجه مطلوبی داشته است، از همان الگو در موقعیت‌های مشابه استفاده کنید. تجربه‌ها بهترین معلم هستند.

### از دیگران نظر بخواهید.

گاهی مشورت با اطرافیان می‌تواند مسیر تصمیم‌گیری را هموارتر کند. برای مثال، پیش از انتخاب یک دوره آموزشی، نظر کسانی را که آن مسیر را طی کرده‌اند جویا شوید.

### تصمیم‌های خود را اولویت‌بندی کنید.

همه تصمیم‌ها اهمیت یکسانی ندارند. با تمرکز بر انتخاب‌های مهم‌تر، سریع‌تر به نتیجه می‌رسید.

### خود را برای اشتباه آماده کنید.

اشتباه کردن بخشی طبیعی از یادگیری است. هر خطا، فرصتی برای رشد و تصمیم‌های بهتر در آینده خواهد بود. منبع: کانال آموزه‌های سازمانی

### به احساس درونی خود گوش دهید.

اگر یک پیشنهاد شغلی حس ناخوشایندی به شما می‌دهد، به این احساس توجه کنید. بسیاری از احساسات درونی برآمده از تجربه‌های پیشین هستند و می‌توانند مانع تصمیم‌های نادرست شوند.

### زمان را مانند پول در نظر بگیرید.

همان‌طور که پول خود را بی‌دلیل خرج نمی‌کنید، زمانتان را نیز هدر ندهید. وقت ارزشمند است و باید آگاهانه مصرف شود.

### بدانید تصمیم‌گیری با تمرین بهتر می‌شود.

تصمیم‌گیری مهارتی اکتسابی است. هرچه بیشتر تمرین کنید، توانایی شما در انتخاب‌های درست افزایش می‌یابد و تصمیم‌های آینده با اطمینان بیشتری گرفته می‌شوند.

### به خود یادآوری کنید که تردید، سرعت پیشرفت را کاهش می‌دهد.

فکر کردن بیش از حد می‌تواند روند پیشرفت را متوقف کند. تصمیم بگیرید و حرکت کنید. هر تصمیم، گامی رو به جلوست.

گاهی اوقات تصمیم‌گیری می‌تواند سخت و زمان‌بر باشد؛ به‌ویژه زمانی که با گزینه‌های متعددی روبه‌رو هستیم. با این حال، با به‌کارگیری چند راهکار ساده می‌توان این فرآیند را سریع‌تر و مؤثرتر کرد. در ادامه به بررسی نکاتی کاربردی برای تصمیم‌گیری سریع‌تر، همراه با مثال‌های عملی، می‌پردازیم.

### گزینه‌های خود را محدود کنید.

وقتی می‌خواهید فیلمی را انتخاب کنید، ساعت‌ها وقت خود را صرف مرور نکنید. به‌عنوان مثال، از میان سه فیلم اولی که توجه شما را جلب می‌کنند، یکی را انتخاب کنید. در موقعیت‌های دیگر نیز می‌توان به‌جای اتلاف زمان، تنها چند گزینه اولیه را در نظر گرفت. این کار باعث صرفه‌جویی در زمان و افزایش سرعت تصمیم‌گیری می‌شود.

### مرز بین انتخاب‌های خوب و بد را مشخص کنید.

برای نمونه، هنگام انتخاب میان‌وعده، بدانید که میوه انتخاب مناسبی است و خوراکی‌های ناسالم انتخاب خوبی نیستند. تعیین معیارهای شفاف، تصمیم‌گیری را ساده‌تر و سریع‌تر می‌کند.

## یادداشت - فریبا نظری



۲. احساس سرخوردگی، شرم و خشم بازماندگان جنگ از این سوءاستفاده‌ی سیاسی و ایدئولوژیک

۳. پنهان‌سازی هویت بازماندگی جنگ و منزلت ایثارگری وابسته به آن از سوی گروهی از بازماندگان و خانواده‌های ایشان

۴. تداوم مشکلات رفع‌نشده‌ی نیازهای اولیه‌ی زیستی بسیاری از بازماندگان جنگ و خانواده‌های آنان، با وجود سازمان‌های متولی گسترده و شعارهای پرطمطراق تکریم؛ از جمله: مسکن، خوراک، شغل، بهداشت و درمان و دارو در حوزه‌های جسم و روان، به‌ویژه در مجروحان اعصاب و روان، همسران مجروحان با آسیب‌دیدگی‌های متنوع اعصاب، قطع عضو، ضایعات نخاعی، همسران کشته‌شدگان جنگ که اکنون در آستانه‌ی سالمندی هستند، پدران و مادران کنش‌گران جنگ که به سالمندی رسیده‌اند و فرزندانی که با ترومای سوگ و منزلت و هویت دوگانه بزرگ شده‌اند

۵. احساس خشم و سرخوردگی مداوم بسیاری از بازماندگان جنگ از رواج و طبیعی شدن ستم، بی‌عدالتی، تبعیض و فسادهای اقتصادی و سیاسی

۶. محرومیت از شادی و لذت‌های طبیعی زندگی در بسیاری از بازماندگان جنگ، به دلیل انواع مجروحیت‌ها، به‌ویژه در مجروحان اعصاب و روان و رزمندگانی که به مدت طولانی در اسارت بوده‌اند

۷. محرومیت از روند زندگی معمولی در بسیاری از بازماندگان جنگ و خانواده‌های آنان، به دلیل منزلت مقدس‌سازی شده‌ی گفتمان و تبلیغات ایدئولوژیک نظام حکمرانی

۸. احساس مداوم اضطراب ناشی از تجربه‌ی زیسته‌ی دردناک جنگ و ناتوانی در داشتن یک زندگی معمولی

۹. تصویرسازی از قهرمانان ملی جنگ با نمادهای عزاء، ماتم، اشک، تبعیض، اغراق و تحریف و ...

و این محرومیت‌ها و رنج‌ها، خشم‌ها و شرم‌ها و سرخوردگی‌ها، همه‌ی آن چیزی است که جنگ از خود بر جای گذاشته و می‌گذارد؛ با کسی هم تعارف و شوخی ندارد، حتی آنانی که جنگ برایشان مقدس‌سازی شده باشد.

جنگ ویران می‌کند و زندگی می‌ستاند؛

آن چنان که از بازماندگان جنگ ایران و عراق، زندگی و جوانی و سلامت و شادی و احساس طبیعی بودن را ستاند.

جنگ در ایران، جز ویرانی‌های ذاتی خود، به بلای مقدس‌سازی گرفتار آمده و آسیب‌دیدگان آن، در سیطره‌ی این نقاب قدسی، پنهان و دردمند، فراموش شده‌اند.

جنگ از جمله مفاهیم پیچیده‌ای است که می‌توان تعاریف متعددی از آن داشت. شاید تعریف ساده‌ی جنگ به دلیل رویکردهای متنوع جامعه‌شناختی، نظامی، سیاسی، روان‌شناختی و ایدئولوژیک دشوار باشد، اما با هر تعریفی، معتقدم جنگ پدیده‌ای است که ویژگی‌های یک موجود زنده را دارد؛ رشد می‌کند و از شکلی به شکل دیگر تغییر می‌یابد. جنگ به هیچ‌روی پدیده‌ای میرا نیست. گرچه در ظاهر پایان می‌یابد، اما جامعه و به‌ویژه بازماندگان آن، همچنان با فضای نشانه‌ای و نمادین جنگ در هم‌کنشی هستند و تفسیرهای گوناگونی از آن خواهند داشت.

با پایان جنگ و رسیدن صلح، شاهد آسیب‌شناسی آثار ناشی از آن هستیم. با این توضیح، از تاریخی شدن جنگ دو نکته استنباط می‌شود؛ نخست این که هر نسلی در هر دوره‌ای، با نگاه خود به گذشته می‌نگرد و با توجه به وضعیتی که در آن به سر می‌برد، گذشته را بازخوانی و بازنویسی می‌کند که حاصل آن، شکل‌گیری نگاه تاریخی جدیدی نسبت به گذشته است. دوم این که قابلیت یک حادثه‌ی بزرگ تاریخی در این است که توانایی پاسخ‌گویی به نیازها با روش‌های متفاوت در وضعیت‌های گوناگون را دارد. این ویژگی بیان‌کننده‌ی این معناست که حوادث بزرگ تاریخی دارای مشخصه‌ی ماندگاری و پایداری هستند.

یکی از آسیب‌های جنگ که گریبان بازماندگان آن را می‌گیرد و معمولاً از سوی گفتمان رسمی حکومت‌ها سیاست‌گذاری و ترویج می‌شود، مقدس‌سازی جنگ است.

وقتی جنگی مقدس می‌شود، ویرانی‌های آن دیده نمی‌شود، مشکلات جسمی و روانی بازماندگان آن پنهان می‌ماند و به خدای آسمان و زندگی جاودانی واگذار می‌شود.

کسی پاسخ‌گوی مشکلات زندگی زمینی آسیب‌دیدگان جنگ نخواهد بود و آن چه باقی می‌ماند، تنها زخم جنگ است که درد و رنج آزاردهنده‌ی خود را پی‌درپی بر بازماندگانش فرود می‌آورد و پس از آن، دیگر برای هر توجهی و اقدامی بسیار دیر است.

ایران هشت سال درگیر جنگ با همسایه‌ی غربی خود بود. اکنون ۳۶ سال از پایان ظاهری جنگ می‌گذرد، اما این جنگ طولانی با زخم‌ها و ویرانی‌های خود هم‌چنان زنده است و زندگی می‌ستاند و ویران می‌کند.

این حقیقتی است که به‌عنوان یک پژوهش‌گر جنگ و عضوی از خانواده‌ی بزرگ بازماندگان جنگ، بر مبنای داده‌ها و یافته‌های پژوهشی و مشاهدات و تجربه‌ی زیسته‌ی شخصی و اجتماعی‌ام دریافته‌ام.

اما جنگ چه پیامدهای ادامه‌داری در جامعه و گروه‌های بازمانده از آن و خانواده‌هایشان دارد؟ برخی از مهم‌ترین آن‌ها را با هم مرور کنیم:

۱. استفاده‌ی سیاسی و ایدئولوژیک نظام حکمرانی از بازماندگان جنگ و ایجاد فاصله، بدبینی و آگاهی دروغین عمومی نسبت به ایشان

### فصلنامه الکترونیکی پناه مردم

مدیر مسئول، سردبیر و صاحب امتیاز:

مهندس مهدی کیان

شماره مجوز: ۸۳۵۸۳

وبسایت نشریه پناه مردم:

[www.panahemardom.ir](http://www.panahemardom.ir)

وبسایت پایگاه خبری پناه مردم نیوز:

[www.panahemardomnews.ir](http://www.panahemardomnews.ir)

طراح: فرشته زند

نظارت بر چاپ ویرایش و طراحی نشریه:

مؤسسه فرهنگی پناه اندیشه ورزان

نشانی دفتر نشریه: تهران، تهرانپارس،

وفادار شرقی، بین ۱۳۳ و ۱۳۵ شرقی،

کوچه ۲۲۲ شرقی، پلاک ۳۱۱

تلفکس: ۰۹۱۹۳۵۴۶۲۴۸ - ۰۲۱-۷۷۱۲۸۳۶۳

تلفکس: ۰۲۱-۷۷۵۶۷۶۵۱

ما در شبکه‌های اجتماعی با ID زیر دنبال کنید:

[@panahemardom](https://www.panahemardom)

صمیمانه منتظر دریافت نظرات، پیشنهادات و انتقادات سازنده شما عزیزان هستیم.

خرید نسخه دیجیتال از وبسایت [www.jaaar.com](http://www.jaaar.com)