بهار

روزنامه صبح ایران
سیاسی، اقتصادی، اجتماعی

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: منصور قنواتی
زیر نظر شورای دبیران و نویسندگان
نشانی: تهران - خیابان آزادی، رودکی شمالی، کوچه صائب، پلاک ۱۲
تلفن: ۶ - ۶۶۹۰۳۴۸۵ نمابر: ۶۶۹۳۴۶۳۴ امور آگهی‌ها: ۶۶۹۰۲۴۹۸
چاپ: بامشاد سبز توزیع و امور شهرستان‌ها: صدای نشرصبح؛ ۰۹۱۲۱۹۵۹۳۹۱ - ۶۶۶۵۰۰۹۹
منشور اخلاق حرفه‌ای روزنامه بهار: http://bahardaily.ir/fa/NewsPaperID
سال بیست و سوم/ دوره جدید شماره ۳۶۶ /یکشنبه ۸بهمن۱۳۹۶ ایمیل: info@bahardaily.ir سایت: bahardaily.ir Sms: ۳۰۰۰۷۷۲۹۹۹

اوقات شرعی به افق تهران

اذان ظهر امروز	۱۲:۱۷
اذان مغرب امروز	۱۷:۴۷
اذان صبح فردا	۵:۳۹
طلوع آفتاب فردا	۷:۰۷

سخن روز

تنها کلمه‌ای که خداوند بر جبین هر مردی نوشته، امید است.
ویکتور هوگو

بهارخند

توتالیتاریسم

آرش محمودی

شوهرعمه گفت: حوصله مون سر رفته...باقر گفت: آخه آدم تو ایـن مملکـت حوصله‌اش سـر میره؟ شـوهرعمه گفـت: یعنی می‌خوای بگی من آدم نیسـتم؟ باقر گفت: قصد جسارت نداشتم رئیس.منظـورم ایـن بود کـه آدم تو ایـن مملکت حوصله‌اش سـر نمیره... شوهرعمه گفت: بازم همین رو می‌رسونه که من آدم نیستم! باقر گفت: بذارید یه بار جمله رو تو ذهنم مرور کنم...کریم خواسـت جمع کند قضیه را گفت: کاش من جای شما بودم رئیس حوصله‌ام سر می‌رفت.مثل بقیه آدم‌ها آن‌قدر اسـترس نداشتم...شـوهرعمه گفت: منظـورت اینه که یعنی مـن واقعا آدم نیسـتم؟! کریم که دید بدتر شـد گفت: نه رئیس منظورم چیز دیگه ای بود. می‌خواستم بگم کاش هرچی آدم تو این شهر هست مثل شما بی خیال بودن... شوهرعمه بر افروخته گفت: پدرسوخته یعنی من با همه آدمای این شهرفرق دارم؟مگـه مـن چمه؟ کریم دیگر ندانسـت چه بگوید به باقر اشـاره داد که موضوع را عوض کند.باقر گفت: رئیس من فهمیدم چی می‌خواستم بگم.همه آدمای این شهر اگه زرنگ بودن در جلد شما فرو می‌رفتن و از این بی قیدی و بی عاری شما یاد می گرفتن...شوهرعمه سبیلش را جوید و گفت: شما دو تا دست به یکی کردین من رو خر جلوه بدین؟! باقر و کریم پریدند پشت کاناپه و پناه گرفتند...باقر گفت: رئیس تو تنها آدم این شـهری.بیخیال شـو دیگه... شوهرعمه کفشش را درآورد که به سبک منتظرالزیدی پرتاب کند برای باقر و کریـم کـه عمه خانم جلو آمد و گفت: عزیزم بشـین سـر جـات تا منظور دوسـتات رو برات توضیح بدم...شـوهرعمه نشست و گفت: بفرما گوشم با شماسـت...عمه خانم گفت: منظور این دونفر اینه که تو آدم نیسـتی و گرنه حوصله ات سـر نمی‌رفت...شـوهرعمه گفت: خواسـت هست چی میگی؟ عمـه خانـم گفت: آره.میگم تو آدم نیسـتی و گرنه با کفـش نمیومدی رو فرش دسـت باف هزارشانه...شـوهرعمه گفت: خونه خودمه دوسـت دارم اینطـوری باشـم...عمه گفت: فقـط یه خر می‌تونـه انقدر وقیح باشـه... شـوهرعمه گفـت: حرف دهنتو بفهم تو داری با رئیس اسـبق شـهر حرف می‌زنی...عمـه گفـت: بلـه رئیس معـزول و طرفـدار توتالیتاریسـم... شـوهرعمه گفت: بچه‌ها تو تالیتاریسـم کـه فحش خواهر مادر نیسـت؟ باقر گفـت: رئیـس بذار سـرچ کنـم...و بعداز چنـد لحظه گفـت: رئیس تو تالیتاریسـم فحش نیسـت ولی از فحش بدتره! شـوهرعمه گفت: یعنی چی؟ باقر گفت: به کسایی که مثل یابو لج می‌کنن و رو حرفشون پافشاری می‌کنن میگن تو تالیتر...شـوهرعمه کفش هاش را به سـبک منتظر الزیدی از پنجره پرت کرد بیرون و گفت: بفرما اینم از کفشـام دیگه چی می گین؟ کریم گفت: مشـکل هنوز سر جاشه...شوهرعمه گفت: چرا؟ باقر گفت: این طبیعی نیسـت که شـما تو این وضعیت بحرانی حوصله تون سـر رفته... باقر گفت: رئیس بنظرم شـما یا از مرحله پرتین یا قسـی القلب شـدین... شـوهرعمه گفـت: آخه مگـه چی شـده؟ باقر گفت: بعدش رفته خونه‌اش دیگه! شـوهرعمه گفت: خب این کجاش تعجب داره؟باقر گفت: یعنی نداره؟ شـوهرعمه گفت: نه کسـی کشته شده نه کسی زخمی شـده نه فشار کسی افتاده.شما اگه تو آمریکا بودین چی کار می کردین؟... **ادامه دارد**

رویدادهای فرهنگی

نمایشگاه خوشنویسی با عنوان «سرمه‌سای سخن»

نمایشـگاه آثار خوشنویسـی سمیه شـاهوار با عنوان «سرمه‌سای سخن» امروز ساعت ۱۶ در گالری نامی خانه هنرمندان ایران افتتاح می‌شود.
زمان بازدید این نمایشگاه تا ۱۰ بهمن از ساعت ۱۳ تا ۲۰ است.
نشـانی: تهـران، خیابان ایرانشـهر، ضلـع جنوبی پارک هنرمنـدان، خانه هنرمندان ایران (یا، خیابان طالقانی خیابان موسـوی شمالی، پارک هنرمندان، خانه هنرمندان ایران).

نمایشگاه نقاشی و مجسمه با عنوان «انسان کامل»

نمایشـگاه نقاشی و مجسمه الهه سـلطانیه با عنوان «انسان کامل» امروز ساعت ۱۷ در گالری زمستان خانه هنرمندان ایران افتتاح می‌شود.
زمان بازدید این نمایشگاه تا ۱۰ بهمن از ساعت ۱۳ تا ۲۰ است.
نشـانی: تهـران، خیابان ایرانشـهر، ضلـع جنوبی پارک هنرمنـدان، خانه هنرمندان ایران (یا، خیابان طالقانی خیابان موسـوی شمالی، پارک هنرمندان، خانه هنرمندان ایران).

نشست نقد ترانه با عنوان «ترانه_آواز»

کانون فرهنگی ادبی زمسـتان فرهنگ سرای سرو، سیزدهمین نشست نقد ترانه با عنوان «ترانه_آواز» امروز سـاعت ۱۷، در فرهنگ سـرای سـرو برگزار می‌کند.
ایـن نشسـت بـا هدف معرفـی نقد و بررسـی آثـار و ایجـاد زمینه‌های علاقه‌مندی جوانان به ادبیات و شـعر فارسی، با حضور کارشناسان موسیقی حمید غلامعلی، شهره سلطانی، کیان مقدم و سرپرست گروه ۱۰-گروه بانوان فارغ‌التحصیل رشـته موسـیقی و کارشناسان ادبی سعید دبیری، محمد سعید میرزایی، مهدی موسوی میرکلایی برگزار می‌شود.
کسـانی که مایلند ترانه‌هایشـان در برنامه فوق نقد و بررسـی شود، اثر مکتـوب خود را تا سـاعت ۱۶/۳۰ امروز برای انتخـاب به حمید صیدی تحویل دهند. نشـانی: خیابان ولی عصر(عج)، ضلع شـمالی پارک ساعی، کوچه ساعی دوم.

تصویر روز

ییلاق برفی- رحیم‌آباد گیلان

عکس: سعید رجبی پور / تسنیم

نشر آفرینندگان
اشعار ، خاطرات ، زندگی نامه و پایان نامه شمارابرای همیشه ماندگار نموده و به کتاب تبدیل می کنیم
۰۲۱-۶۶۵۷۵۸۸۱

دیدگاه

سگ هار مجازی نیست...

لیلا واحدی

«فضـای مجازی کـه تریبـون بیگانگان اسـت، سـگ هار اسـت و اگر این سگ هار رها شود دوباره گاز خواهد گرفت»

این جملات بخشی از سخنان آیت‌الله سیداحمد خاتمی عضـو مجلـس خبرگان رهبری اسـت که پـس از پایان جلسه خبرگان گفته است.در باب «هار» بودن تکنولوژی می‌تـوان گفت هر پدیده تازه‌ای از همان بدو ورودش به جغرافیـای ایران، برای بسـیاری از عوام و حتی خواص هار بوده و گاز می گرفته است و تفاوتی هم نمی‌کرده که این تکنولوژی در قامت بلندگو و چراغ روشنایی ظهور یابـد یا دوش حمـام و ماهـواره و تلویزیون.اما در باب اینکه چرا در یکی از مهمترین نشست‌های سیاسی کشور ایـران موضوعی چون فضای مجازی (با همه محدودیت هایش در ایران) نگرانی‌های شـدیدی برانگیخته اسـت، نکات سوگوارانه بسیاری نهفته است.تعدادی را می‌توان گفـت و خون گریسـت و تعـدادی را همچون همیشـه اسـتخوانی در گلـو نگـه داشـت.نگارنده اطلاعـی از مهمترین موضوعات مطرح شـده در چنین نشستی ندارد و از صمیـم قلـب آرزومنـد اسـت در کنـار حاشـیه‌پردازی‌هایی چون هاری تکنولـوژی! در مورد موضوعات اصلی مانند خشکسالی نابودکننده در کشور و فساد سیستماتیک در همه عرصه ها، هم بحث هایی در گرفته و راهکارهایی ارائه شده باشد اما برپایه اظهارات حاضران در جمع که برخی فضای مجازی را سگ هار و برخـی بـلای جان دانسـتند بـه این نتیجه می‌رسـم که شـوربختانه عمـده گزارش‌ها، اعتراض‌هـا و راهکارها پیرامـون همین سـگ هار بوده که در گوشـی‌های ملت خانه کرده و از قرار معلوم بلای جان هم شـده اسـت اما کنجـکاوی در بحران‌های کنونی کشـور، سـگ هار و بـلای جان را موضوعات دیگری نشـان می‌دهد.ایران با خشکسالی وحشـتناکی روبروسـت، آب‌های زیرزمینی نابود شده اند، بارش‌ها در نیم قرن اخیر به کمترین میزان خود رسـیده اند، روزی نیسـت که فسـادی از نقطه ای گزارش نشـود، آمار پایـان نامه نویسـی خیابانی و تز دزدی در دانشـگاه‌ها ناامیدکننده است، تقریبا همه جهان به این توهم رسیده‌اند که ایران باری بر دوش خاورمیانه است (نشان نزدیکش اظهارات دوست و دشمن در همین اجـلاس جهانی داووس بود که قهـر کردیم و نرفتیم)، با کوچکترین لرزشـی در پایتخت و اطـراف چند صد نفر جـان می‌بازند یا از زمین لرزه یا از سـرمای بی‌توجهی. اخـلاق، مذهب و فرهنگ سـیر انحطاطی به خود گرفته برپایه گزارش‌های داخلی، گسل نسلی حتی گفت‌وگو را هم میان نسـل جدید و قدیم بـا چالش هایی مواجه کرده اسـت.این‌ها تنها نمونه هایی از معضـلات جامعه ایران اسـت که گرچه نویسندگان و گویندگان، با کوچکترین اشـاره ای به آن، متهم به سـیاه‌نمایی می‌شـوند، اما از تلخـی ایـن واقعیـات گریزی نیست.پرسـش اساسـی اینجاسـت که با این همه «صنم» حقیقی، چگونه است که عقلای قوم به فکر «یاسـمن»های مجازی افتاده‌اند و آن را بلای جان معرفی می کنند؟ پرسـش دیگر آن است که در ایـن فضـای مجازی مگر چه رخ می‌دهد که نام هاری بر آن می‌نهیم و بلای جانش خطاب می کنیم؟

متاسـفانه باید اذعان کرد که سگ هار در ایران امروز رها شـده اسـت امـا در نه فضـای مجـازی و تلگرام و اینسـتاگرام (کـه اینها تنهـا نمودی از را هاری نشـان می‌دهند) بلکـه در هزاران عرصه و حوزه حقیقی جامعه. در همین ادبیات رو به انحطاط تریبون داران، در فرهنگ ظاهرپرستی عوام، در دزدی‌های خرد و کلان اقتصاد، در کشـمکش‌های خانـه خراب کن سیاسـت، در تبرئه‌های مسئله دار، در دخالت‌های بی بنیان، در سکوت‌های نابجا و سیاسـت نعل و میخی ایران.بلای جان، دروغ و فسـاد اسـت که منبع آن درعالم حقیقت و از جنس خود ماست، آینه فضای مجازی با همه تیزی و تندی، اگر نقش راست ما را نموده اسـت، آینه شکستن گناه نابخشودنی است و تنها راهکار شکستن دیوارهای دروغ.

طرح امروز

«اون» و المپیک

طرح: Bart van Leeuwen

با رسانه

خبر خوب

هادی کمالی

آلودگـی هوا بـلای جانکاه در پائیز و زمسـتان شـده و خبرهای بـدی از وضعیت محیط زیسـت شنیده می‌شود.از خشکیدن هورالعظیم گرفته تا ناپدید شـدن دریاچـه ارومیه.بحران ریزگردها زندگی مردم خوزستان را به شدت مختل کرده و نفس‌های آنها را گرفته است.بارش برف و باران به‌حداقل مقدار ثبت شده در سال‌های اخیر رسیده و منابع آب به سـرعت رو به اتمام هسـتند.این پدیده‌ها پیام‌آور بهار و تابسـتانی خشک، گرم، پر آفت و کم بهره از کشاورزی، خواهند بود. نه به نقل از نمودارها و آمار، بلکه با استناد به آنچه مـردم حـس می‌کنند، بیـکاری و تورم سـفره بسـیاری از خانواده‌ها را کوچک‌تر کرده است. عدم ثبات نرخ ارز (که از قضا این روزها افسـار گسیخته در حال جولان است) به اقتصـاد دامن زده و کاهش ارزش پول ملی و به تبـع آن افزایش هزینه تامین تجهیـزات و مواد اولیـه خارجی، موجب احسـاس نـاامنی برای سرمایه‌گزاری در کارهای تولیدی می‌شود.این در حالـی اسـت کـه اخبـار موسسـات مالی ورشکسته، حال و روز مردم مالباخته، و وضعیت نامعلوم صندوق‌های بازنشستگی که ناتوان از انجام تعهداتشـان شـده‌اند نیز، نقل محافل شده اسـت. اگر در شـهر قدم بزنیم، به وضوح شاهد تغییـر الگوهای رفتاری شـهروندان به ویژه در شـهرهای بزرگ و در میان جوانان خواهیم بود. علی‌رغم تبلیغات رسـمی و سازمان‌یافته برای ترویج سـبک خاصی از زندگی که نام ایرانی- اسـلامی بـر آن نهاده‌انـد، و بـا وجـود اعمال محدودیت‌های خاص در نوع پوشـش و مساله حجـاب، اما ظاهر شـهر و سـبک زندگی مردم حکایت از انتخاب رویه دیگری توسط بسیاری از شـهروندان دارد.بـه نظر می‌رسـد باورهای مذهبی و الگوهای رفتاری متناسب با این باورها، حتی در حوزه خصوصی زندگی، در میان بسیاری از نوجوانـان و جوانان نسـبت به سـال‌های قبل تغییرات معنادار و چشـمگیری داشـته اسـت. شـبکه‌های اجتماعـی هرچند آینه تمـام نمای واقعیات جامعه نیسـتند، اما تا حد زیادی حال و هوای فرهنگی جامعه و دغدغه‌ها و نگرانی‌های مـردم را باز تـاب می‌دهند.به ویژه شـبکه‌های اجتماعـی توئیتر و اینسـتاگرام کـه این روزها کاربـران ایرانـی پرشـماری دارند.بانگاهی به فضای مجازی به ویژه توئیتر، با کاربرانی مواجه می‌شـویم که گویی بسیار کم طاقت، عصبی و پرخاشگر بوده و روحیه مدارا، گفت‌وگو و تحمل عقیده مخالف در آن‌ها کمتر به چشـم می‌خورد. انگـار شـهروندان خسـته، کم امیـد، نگران و بی‌اعتماد شده اند. بسیاری از دانشجویان ممتاز در دانشـگاه‌های برتر ایران، کـه جامعه نخبه و مستعد دانشـجویی را تشکیل می‌دهند، سودای مهاجـرت دارند و بر اسـاس آمارهای رسـمی، بخش قابل توجهـی از آنها برای ادامه تحصیل، راهـی دانشـگاه‌های غـرب، به ویـژه آمریکا می‌شوند.این مهاجرتی است که در بیشتر موارد بازگشتی در پی نخواهد داشت.این گزاره‌ها فقط به‌عنوان نمونه واقعیاتی هستند که هرچند ممکن است در رسانه‌های رسـمی به صراحت به آنها اشاره‌ای نشود، اما آن‌قدر بدیهی شده‌اند و آنقدر زندگـی مـردم با آنهـا پیوند خـورده که کمتر شـهروندی می‌تواند منکر آنها شود. با این حال، در روزهای اخیر تالار سـوره سـازمان تبلیغات اسـلامی میزبان همایشی از سـوی خبرگزاری فـارس بود.همایشـی تحت عنـوان «خبـر خوب!»میهمانـان همایش هم جمعـی از اهالی رسـانه‌های همسـو با خبرگزاری فارس بودند. رسانه‌هایی که عمده هزینه‌های آنها از بودجه‌های دولتـی تامین می‌شـود.دبیر ایـن همایش طی سـخنانی بـا اعـلام این نکتـه که «متاسـفانه زیبایی‌هـای جامعه به درسـتی بـه مردم منتقل نمی‌شوند» خاطرنشـان کرد: «نگاه اصلی ما به خبر خوب، خبری است که ضمن توجه به حقیقت صحنه، تلاش کند وجه امیدآفرین و تحرک‌زای مسـائل رامورد توجه قرار دهـد.» به گفته وی: «جمع‌بنـدی خبر خوب، دیـدن خوبی‌ها و خوب دیدن اسـت.به این معنی که زیبایی‌ها را ببینیم و گزارش کنیم، و روایات درست و واقعی و مثبت انگارانه! از وقایع داشته باشیم که مخاطب را به یأس و نا امیدی نکشـاند.» به راسـتی هدف و رسـالت حرفه‌ای یک خبرگزاری چیسـت؟ آیا وظیفه ذاتی یک خبرگزاری، روایت خوب، دقیق و بدون سانسـور از وقایع و شـرایط فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است؟ یا مصلحت آن است که به وسیله روایت‌های «مثبت‌انگارانه» و انعکاس «خبرهـای فقط خوب» و چشم‌پوشـی کردن از برخی اخبار، باعث تزریق امید و انرژی به جامعه شـود؟!این یادداشـت مجالی برای پاسخ به این پرسش از منظر حرفه‌ای یا اخلاقی ندارد، اما یک نکته مسـلم اسـت.و آن اینکه، در دنیای امروز انتشار اخبار منحصر به رسانه‌های خاص نیست. مردم به کمک اینترنت، امکان دسترسی آسان و بـدون محدودیت به منابـع خبری و تحلیل‌های گوناگون را پیـدا کرده‌اند. گزینش اخبار با نگاه ایدئولوژیـک بـه نحوی که فقـط رویدادهای مطلوب و همسو با قدرت منتشر شده و به بهانه اجتناب از سیاه‌نمایی سایر وقایع ساسنور شده یا با سـکوت خبـری مواجه شـوند، نتیجه‌ای جز رویگردانـی مخاطب نخواهد داشـت. گزینش اخبار، و روایت به اصطلاح «مثبت‌انگارانه» و «تحـرک‌زا» از وقایـع، و سـکوت تعمدی در مورد برخی اتفاقات در جامعه، (که از قضا مردم و مخاطبان به مدد تنوع منابع خبری به زودی از آن مطلع خواهند شـد)، روشی است که به نظر می‌رسـد نه مخاطـب را قانع می کنـد و نه در نهایت پویایی و نشاط جامعه را تضمین خواهد کرد. که اگر اینگونه بود، شهروندان کشور کره شمالی که سال‌هاسـت خبری جز پیروزی‌های پیاپی رهبر و دولتشان، و شکست استعمارگران امپریالیست غربی نمی‌شنوند، حالا می‌بایست از پرامیدتریـن و پرتحـرک تریـن مـردم دنیا می‌بودند. امید اسـت این استراتژی، که هرچند جدید نیسـت اما بـه تازگی از سـوی برگزار کنندگان همایش مذکور و به منظور ارائه «خبر خوب» مطرح شـده است، از جنس سکوت‌های مصلحتـی صـدا و سـیما در روزهـای اول اغتشاشـات اخیر در شـهرهای مختلف کشور نباشـد.چرا که در این صـورت بازنده اصلی، خود آن رسـانه خواهد بود که با توجه به تنوع منابع خبری به سـرعت مخاطبینش را از دست خواهد داد.در این شرایط چشم‌پوشی تعمدی و پنهان ناشـدنی رسـانه‌ها از انعکاس اخبار، به جـای دمیدن روح نشـاط و آرامش در جامعه، کار را بـه جایی خواهد رسـاند که یک کانال تلگرامـی مشـکوک و بی هویت کـه معمولاً مسـتندی هم بر ادعاهایش ارائه نمی‌دهد، آنهم بـا وجود اعمال فیلترینگ، طی چند سـاعت تا یک و نیم میلیون مخاطب پیدا کند!

خانواده

آنچه همسر را ناراضی می‌کند

نامیه گلستانه

۱- بـه او توجه نمی کنیـد: وقتی بعد از یک روز طولانـی کاری به خانـه برمی گردید، تمام چیزی که نیاز دارید اسـتراحت کردن، تلویزیون تماشا کردن و خوابیدن است.این رفتار بسیار طبیعی است اما توجه و تمرکز روی رابطه‌ای که با همسـرتان دارید، باید الویت شما باشد. یک زن وقتی همسـرش به او توجه نمی کند، دچار اندوه می‌شود و این اتفاقی است که وقتی شما تلویزیون، موبایل و یا هر چیز دیگری را به وقت گذراندن به همسرتان ترجیح می‌دهید می‌افتد. کلید یک رابطه ی خوب، ارتباط است.با همسرتان گفت‌وگو کنید و راههایی برای تقویت رابطه تان بیابید تا هر دوی شما شاد باشید. **۲- به نظر او احتـرام نمی گذارید:** برای آقایان خیلـی اهمیت دارد که بتوانند تصمیم‌های بزرگ برای خانواده شان بگیرند، اما به همین اندازه هم مهم اسـت که بلد باشید نظر همسرتان را چطور در تصمیم‌های تان داخل کنید.به اسـتراتژی‌ها و عقاید راه حل هایی که همسرتان برای مسائل روزمره ارائه می‌دهید گوش کنید.اجازه دهید او هم در تصمیم گیری‌ها نقش داشـته باشـد، از کوچک‌ترین چیزهـا (مثل انتخاب رسـتوران برای شـام) گرفته تا چیزهای مهم‌تر (مانند شـغل)، به او اعتماد کنید تا متوجه شوید وقتی همسرتان شاد و راضی است چقدر زندگی تان ساده‌تر و بهتر می‌شود. **۳- همه چیز یکنواخت شده اسـت:** بعد از اینکه دوران شـیرین ماه عسـل به پایان می‌رسـد، روزمرگی و یکنواختی کم کم روی روابط شـما سـایه می‌افکند و ظاهرا دیگر تمایلی به تجربه چیزهای جدید ندارید.این یکنواختی و بی‌خیالی می‌تواند هر کسـی را دلزده و ناراحت کند، پس نگذارید رونـد یکنواخـت زندگی، شـادی زندگی تان را نابـود کند.برای همسرتان وقت بگذارید، چالش‌های جدید را امتحان کنید، هدف‌های جدید تعیین کنید و ماجراجویی را شروع کنید.به پیاده روی بروید و دسـت در دسـت هم از دیدنی‌ها لذت ببرید، با هم به موزه و پارک بروید و هر کاری که می‌توانید برای افزودن چاشـنی به زندگی‌تان انجام دهید. **۴- مسئولیت‌ها و تعهداتی در کارتان می‌پذیرید بدون اینکه درمورد شـان با همسرتان حرف بزنید:** به عنوان یک مرد که تمام روز کار می کند، ممکن اسـت قرارها و وظایف اجتماعـی زیادی داشـته باشـید؛ امـا اگر همسـرتان را هرگز در برنامه‌های کاری تان وارد نکنید، او احسـاس طرد شـدن و مورد قبول نبودن خواهـد کرد. قرارها و کارهای اجتماعی تان را تعدیل کنید و سـعی کنید از همسـرتان هم دعوت کنید همراهی تان کند. اگـر مدام بدون همسـرتان برنامه بگذارید، هـم او و هم خودتان ناراحت خواهید بود. **۵- با او معاشـقه نمی کنید:** تماس جسمی روزانه در هر رابطه ای مهم است.برای اینکه لبخند رضایت را بر لبان همسرتان ببینید، دستش را بگیرید، موهایش را نوازش کنید، برایـش گل بخرید، در خانه شـکلات قایم کنید تـا او پیدا کند و برایـش پیام‌ها محبت آمیز و عاشـقانه بفرسـتید. اگر گفتن جمله «دوسـتت دارم» سـخت اسـت، به روش‌های دیگری این را به او نشـان دهیـد؛ روی یک کاغذ بنویسـید و برایش بفرسـتید. اگر همسرتان ابراز علاقه ی شما را احساس کند، حال بهتری داشته و شاد خواهد بود.شاد نبودن همسر. **۶- نسبت به مسائل مالی، بی توجـه هسـتید:** خرج‌ها و هزینه‌های زندگـی را مدیریت کنید و شرایط مالی تان را برای یک زندگی شاد با همسرتان تنظیم کنید. اگر برای بدهی‌هایی که دارید فکری نکنید، همسرتان شاد نخواهد بود.هوشمندانه‌تر خرج کنید تا هر دوی شما شادتر باشید.

۷- در کارهای خانه کمک نمی کنید: خانم‌ها نگران کارهای روزانه خانه هسـتند. مراقبت از بچه‌ها و رسـیدگی به آنها، انجام کارهـای بیـرون از خانه و بسـیاری از مسـئولیت‌های دیگر برای همسـرتان هم استرس برانگیز و خسته کننده است. کارهای خانه را تقسـیم کنید و ببینید همسرتان چقدر خوشحال خواهد شد.نیازهای همسرتان را بدانید و در مورد چیزهایی که لازم دارد تا شادتر باشد با او حرف بزنید.اگر هر دوی شـما شـاد باشید، رابطه ی خیلی بهتری خواهید داشت.هر چندوقت یکبار از تنبیه سکوت استفاده می کنید؟ در یک رابطه سالم: حتی وقتی یکی از شما از طرف مقابل دلخور اسـت، بـاز هم به احساسـات او فکر می کنیـد و نمی‌خواهید از با بی‌توجهی رنجش غیرضروری ایجاد کنید. در یک رابطه سـمی: یک فرد بعد از دعوا کاملا به طرف مقابل بی‌اعتنایی می کند. تنبیه سـکوت، جـدا از اینکه ترفندی اسـت که بهتر اسـت در دورهی دبیرستان باقی بماند، نشانه دستکاری هیجانی است. مالک می گوید «فردی که نادیده گرفته می‌شـود نمی‌داند چه شده‌است، یا حتی با خودش فکر می کند آیا شریک عشقی‌اش هنوز به او علاقه دارد یا نه» انزواطلبی، چه کلامی باشد چه اینکه بعد از دعوا یک روز تمام ناپدید شـوید، روشی است که بی‌ثباتی هیجانی را در رابطه ایجاد می کند. آدم‌هایـی کـه رابطه سـالمی دارند، حتی برای رسـاندن منظورشان هم از تحمیل این نوع رنجش‌ها خودداری می کنند.

فضای مجازی

حل مشکلات با «منطق»

کاوه مدنی

در پـی ممنوعیـت اسـتفاده از آب بطری پلاسـتیکی در سازمان حفاظت محیط زیسـت برای کاهش پسـماند پلاستیکی به عنوان یکی از دشمنان بزرگ طبیعت و با هدف الگو سـازی رفتارهای محیط زیسـتی با اتکا بر اصل «از خودمان شروع کنیم،» دبیر انجمن تولیدکننـدگان آب‌هـای معدنـی و آشـامیدنی فرمودند: «سـازمان حفاظت محیط زیست به جای ممنوعیت اسـتفاده از آب بسته بندی، ظرفیت‌های بازیافت بطری‌ها را در ایران فراهم کند.»
پیـش از این نیز دبیر کل اتحادیه صنایع بازیافت ایران واکنشـی مشـابه به این ممنوعیت نشان داده بود. ضمن یادآوری این نکته که در این کشـور هر سازمان و نهادی رسالتی تعریف شده دارد و وظیفه سـازمان حفاظـت محیط زیسـت افزایش ظرفیت بازیافت بطری نیسـت (هر چند که از این موضوع حمایت و اسـتقبال می‌کند)، اگر سعی کنیم با اتکا به منطق استفاده شده در واکنش این ذینفعان تولید آب بطری و پسـماند حاصل از آن، مشـکلات مختلف کشـور را حل کنیم، نتایج راهبردی زیر به دسـت می‌آیـد: دولت به جای تشـویق مـردم به کاهش اسـتفاده از دخانیات و قلیان، ظرفیت بیمارسـتان‌ها و درمان بیماران ریوی را افزایش دهد. دولت به جای جلوگیری از روشـن کردن آتش در جنگل، ظرفیت مهار آتش سـوزی را افزایـش دهد. دولت به جای جلوگیری از قطع درختان در شهرها، جلوی تخریب جنگل‌هـا و بیابـان زایی را بگیـرد. دولت به جای تشـویق به کاهش شـکر در مواد خوراکی، ظرفیت درمـان دیابت در کشـور را افزایش دهد. دولت به جـای افزایش جرایم رانندگـی و ضریب ایمنی در جـاده هـا، ظرفیت قبرسـتان‌ها را افزایش دهد و در یک کلام اینکه: دولت به جای تمرکز بر ریشـه، به فکر درمان باشـد. باید بپذیریم که نمی‌توان با اتکا بر اصل بهترین دفاع، حمله اسـت، مشکلات کشور را حل کرد.شـکی نیست که کشور نیاز به افزایش ظرفیت بازیافت پسـماند، درمان بیماری، مقابله با جنـگل زدایی و بیابان زایی، مهار آتش و...دارد.اما این واقعیت ما را از کاهش تولید پسـماند، داشـتن رژیم غذایی و ورزشـی سالم، قطع نکردن درختان شـهر روشـن نکردن آتش در جنگل‌ها و...بی نیاز نمی‌کند.درمـان همزمـان ریشـه و پیامدهـای بیماری‌های کشور ضروری است.با در نظر گرفتن ایـن ضرورت و این نکته که سـازمانی که وظیفه سـنگین حفاظت از محیط زیست را دارد، خود باید از رفتارهای ضد محیط زیسـتی پرهیز کند و برای جامعه الگو سازی کند، آیا حرکت در جهت کاهش پسماند پلاسـتیکی گامی اشتباه است؟واقعیت این اسـت که همانطور که حجم اسـتفاده از آب شرب موقع استحمام و مسواک زدن در مقابل حجم آب مصرفی در بخش کشـاورزی ناچیز اسـت، حجم پسـماند پلاستیکی تولیدی ناشـی از استفاده از بطری‌هـای پلاسـتیکی آب در سـازمان حفاظت محیط زیسـت در مقابل حجم پسماند پلاستیکی حاصـل از اسـتفاده از آب بطری و ظروف یکبار مصرف و کیسـه‌های پلاسـتیکی، بسـیار ناچیز اسـت و زیانهـای اقتصادی ناشـی از رفتارهای مخـرب ما با زیانهـای اختلاس‌های میلیاردی در کشـور قابل مقایسه نیست.اما این احجام و اعداد ناچیـز، ضـرورت مسـئولیت پذیری مـا را نفی نمی کند.بدون کمک و مشارکت همه ما، مشکلات کشـور حل نخواهد شـد. پس شاید بهتر باشد که به جای حمله به دیگران و یادآوری مشـکلات متعدد کشور، برای برداشتن باری کوچک از دوش محیط زیست خسته و آزرده کشور تلاش کنیم.