



۹۸۰ «وزارت نیرو: امسال ۳۰ درصد ناترازی برق نسبت به پارسال کاهش یافت و خاموشی هادو ماه دیرتر آغاز شد.

۵۵۵۱۸ «بانک مرکزی: تورم در زمان قبل از جنگ ۴۶ درصد و در حال حاضر ۶۱ درصد است.

۵۵۵۱۸ «سازمان تأمین اجتماعی: مطالبات معوق بازنشستگان از فروردین وارد بیهشت امسال، به ۸۲ همت می‌رسد.

روزنامه شهر آرا مترو



حراج کودکی در ویتترین مجازی

چرا نباید فرزندمان را فدای فالوور و لایک کنیم؟



به هم وطنانم قول داده بودم!

کلوز آپ

در دنیای پر زرق و برق فوتبال، ستاره‌های واقعی فقط در مستطیل سبز نمی‌درخشند، آن‌ها ستاره شدن و ستاره ماندن را در خارج از زمین هم دنبال می‌کنند. چطور؟ با فراموش نکردن خاستگاهشان و سختی‌هایی که هم‌وطنانشان به جان می‌خرند. چه هدفی بالاتر از اینکه بتوانند گرهی از این چالش‌ها باز کنند؟ نمونه بارز این شکوه، «انگولو کانتته» است. او اخیراً درباره انتقال به لیگ عربستان که با هدف مالی انجام شد، می‌گوید: «من به عربستان رفتم چون به مردم قول داده بودم زندگی‌شان را بهتر کنم. امروز درآمد زیادی دارم، اما بهترین سرمایه‌گذاری‌ام ساخت مدرسه، بیمارستان، ورزشگاه و مخزن آب برای مردم است. بهترین کاری که می‌توانم با پول فوتبال انجام دهم، کمک به مردم سرزمینم است.» کانتته نشان داد که قهرمانان واقعی، جام‌های افتخارشان را در لبخند مردم سرزمین خود بالای سر می‌برند.



عکس نوشت

آب زیندر اهر را



در آستانه سالروز شهادت امام رضا (ع) جاده‌های منتهی به مشهد مقدس رنگ و بوی خدمت به زائران گرفته است؛ مواکب مردمی با برپایی ایستگاه‌های پذیرایی و خدمات‌رسانی، خود را برای استقبال از زائران پیاده حرم رضوی و میزبانی از دلدادگان امام هشتم (ع) آماده کرده‌اند.

حذف سهمیه بنزین خودروهای مدل زیر ۸۵

بر اساس آیین‌نامه سامان‌دهی صنعت خودرو، خودروهای سواری بنزینی با عمر بیست سال و بیشتر، دیگر مانند گذشته از تمامی خدمات و مزایای خودروهای فعال برخوردار نخواهند بود. یکی از مهم‌ترین تغییرات، حذف سهمیه بنزین یارانه‌ای برای این خودروهاست.



وقتی یمن بازی را عوض می‌کند



نیروهای مسلح یمن معادله «محاصره در برابر محاصره» را از دریای سرخ تا خلیج عدن گسترش دادند. هدف قرار گرفتن نفت‌کش‌های «وفا» و «دیزی» در بنبع و خلیج عدن، پیام روشنی دارد: تغییر مسیر، دیگر مصونیت نمی‌آورد. حملات موشکی و پهپادی به اردوگاه‌های سعودی در شرق یمن نیز نشان می‌دهد اطلاعات یمنی‌ها، یک قدم جلوتر از ریاض حرکت می‌کند. عربستان حالا بین انتخاب‌های بد و بدتر گرفتار شده است.

خبر ویژه

یک نفره شرکت بزن!

همیشه ایده کسب و کار داشته‌اید، اما ترس از هزینه‌ها و نداشتن تیم، متوقفتان کرده است؟ گوگل خبر خوبی برایتان دارد: روی هوش مصنوعی حساب کنید. «جمینای» حالا می‌تواند «مرکز فرماندهی» استارت‌آپ شما باشد. کافی است ایده‌تان را به او بدهید تا تحقیقات عمیق بازار، محاسبه هزینه‌ها، قیمت‌گذاری و حتی طراحی سایت و هویت بصری را برایتان انجام دهد. کارهای تکراری مثل ثبت سفارش‌ها را هم خودکار می‌کند. پیام روشن گوگل این است: هوش مصنوعی دیگر فقط یک چت‌بات ساده نیست؛ شریک همه‌فن حریف تجاری شماست.



میزبانی از زائران آخر صفر

برای اسکان زائران دهه آخر ماه صفر تاکنون ۶ هزار و ۴۵۶ فضا با ظرفیت یک میلیون نفر شب اقامت تدارک دیده شده است که از این میزان، ظرفیتی معادل با اقامت ۸۶۰ هزار نفر شب در مشهد قرار دارد.

۶۴۵۶ نقطه

درخشش در المپیاد هوش مصنوعی

وقتی صحبت از فرداست، نمی‌توان از جادوی هوش مصنوعی چشم‌پوشی کرد و چه غرور انگیز است که نوجوانان ایرانی در خط مقدم این آینده‌سازی ایستاده‌اند. در سومین المپیاد جهانی هوش مصنوعی (IOAI ۲۰۲۶) که با حضور بیش از پانصد دانش‌آموز مستعد در «آستانه» قزاقستان برگزار شد، تیم ملی کشورمان با صید چهار مدال رنگارنگ، خوش درخشید. در این ماراتن علمی، «شایان رضازاده» نشان زرین طلا را بر گردن آویخت. «محمد رضا درویشی» و «محمد امین نظم‌فر» به نقره رسیدند و «مانی منجی‌پور» مدال برنز گرفت. کارنامه ایران، با ارتقا به مدال طلا، گامی روبه جلو و درخشان‌تر نسبت به دوره گذشته در پکن است. موفقیت تیم مادر یکی از جدیدترین المپیادهای دنیا، ثابت کرد سهم ایران از آینده فناوری، فقط مصرف‌کننده بودن نیست.



حراج کودکی در ویتترین مجازی

چرا نباید فرزندمان را فدای فالوور و لایک کنیم؟

دنیا عجیبی شده است؛ جایی که شادی و خنده‌های از ته دل کودکی، جای خود را به رینگ مسابقه‌ای برای کسب لایک و فالوور داده است. اخیراً پلیس تهران بزرگ در اطلاعی‌ای با اشاره به گسترش پدیده «کودک بلاگرها»، هشدار قاطعی داده است که بهره‌گیری ابزاری از کودکان برای جذب مخاطب و درآمدزایی، به هیچ وجه تحت عنوان فعالیت هنری یا تبلیغاتی توجیه‌پذیر نیست. پلیس تأکید کرده که هرگونه شرایط نامتعارف برای حضور کودکان که منجر به تضییع حقوق و کرامت آن‌ها شود، با برخورد قانونی و قضایی همراه خواهد بود. واقعیت این است که کودک، قلک تبلیغاتی نیست و امنیت روانی او نباید فدای این ویتترین‌های پوشالی شود.

مسابقه بی‌رحمانه برای ترنشدن

این روزها انگار خانواده‌ها در یک ماراتن نفس‌گیر برای «ترنشدن» بچه‌هایشان می‌دوند. والدین، دانسته یا ندانسته، تمام اصول تربیتی را به حاشیه برده و تشویق‌هایشان را صرفاً به نقش‌آفرینی موفق کودک در مقابل دوربین محدود کرده‌اند. در این میان، کودک باهوش‌تر از آن است که نفهمد به ابزاری برای نمایش‌های ویدئویی تبدیل شده است.

از نگاه روان‌شناسی، این کودک دچار «ارزش‌گذاری مشروط» می‌شود؛ یعنی احساس می‌کند فقط زمانی دوست داشتنی و ارزشمند است که بتواند لایک و کامنت بیشتری برای پدر و مادرش به ارمغان بیاورد. این نگاه ابزاری، روان‌لطیف کودک را خراش می‌دهد و او را از تجربه یک کودکی اصیل، رها و بدون قضاوت محروم می‌سازد.



لایک‌های زهر آگین و بلوغ زودرس

آسیب‌های روانی این ماجرا فقط به والدین ختم نمی‌شود؛ خود بچه‌ها هم وارد یک رقابت روانی و ناسالم برای دیده شدن می‌شوند. وقتی دغدغه کودک و خانوادهاش این باشد که «به هر قیمتی» دیده شوند، فاجعه رخ می‌دهد. حتماً شما هم ویدئوهای میلیونی کودکانی را دیده‌اید که با رفتارهای خارج از سن خود، حرف‌های مثبت هجده سال می‌زنند! این خنده‌ها، بازنشرها و لایک‌های مجازی، در ساختار ذهنی کودک حکم یک «پاداش» قدرتمند را دارد. این تأیید مسموم، نه تنها مرزهای حیا و اخلاق را ویران می‌کند، بلکه آینده و هویت در حال شکل‌گیری کودک را به قهقرا می‌کشاند. کودکی که برای جلب توجه به رفتارهای ناهنجار روی آورده، در بزرگسالی با بحران‌های عمیق هویتی و تله‌های روانی مواجه خواهد شد.

فرب و ویتترین‌های اتوکشیده را نخورید

اگر شما از آن دسته والدینی هستید که تابه‌حال فرزندتان را وادار به این بازی‌های مجازی نکرده‌اید، اما تماشا می‌کنید این بچه‌های ترک‌وبلرگ و خوش‌زبان، ذهنتان را به مقایسه انداخته است. لطفاً ترمز کنید. باید بدانید که این تصاویر، فقط بخش نمایشی و کارگردانی‌شده از زندگی افراد است. این بچه‌هایی که آب‌وشانه کرده و اتوکشیده ساعت‌ها مؤدبانه یک گوشه می‌نشینند، در دنیای واقعی وجود خارجی ندارند! ذات بچه، شلوغ‌کاری، کثیف‌کردن لباس، سروصدا و هیجان است. پس در وادی این مقایسه‌های چرت و بی‌اساس نیفتید و آرامش خانه‌تان را خراب نکنید. از منظر روان‌شناسی، وظیفه شما اعطای «عشق بی‌قید و شرط» به فرزندتان است. اجازه دهید فرزندانتان بی‌چگی کنند، خاک بازی کنند، اشتباه کنند و دوزخ چشم حریص دوربین‌ها و قضاوت غریبه‌ها، فقط یک کودک معمولی و شاد باشند.

تله مهربانی!

وقتی به تداوم رابطه‌ای اطمینان نباشد با مهرورزی بیش از حد هم نمی‌توان آن را حفظ کرد

متین نژاد: اگر خودتان از جنس این آدم‌ها نباشید، حتما یکی از آن‌ها را در میان دوستان یا اقوام می‌شناسید: کسانی که به مهربانی بی‌حدومرز شهره‌اند و هرگز دلشان نمی‌آید دست رد به سینه کسی بزنند. وقتی کسی درخواستی از آن‌ها دارد، به هر قیمتی شده آن را برآورده می‌کنند؛ تاجایی که همیشه صدای اعتراض خانواده و نزدیکانشان درمی‌آید! البته ناگفته نماند که خیلی وقت‌ها با همین «نه» گفتن‌ها، هم خودشان و هم دیگران را به دردسرهای بزرگی می‌اندازند. امروز قرار است با کمک «رضایبایی»، روان‌شناس، زیربوم شخصیت این آدم‌های همیشه‌مهربان را واکاوی کنیم و تأثیرات منفی این ویژگی اخلاقی را بررسی کنیم. آنچه در ادامه می‌خوانید، چکیده‌ای از این گفت‌وگوی خواندنی است.

چرا برخی زیادی مهربان‌اند؟

تعجب نکنید، مهربانی و مهرورزی بیش از اندازه هم علت دارد. به عبارت ساده‌تر، کم پیش می‌آید که این رفتار جوشیده از درون افراد باشد. برای نمونه به این موارد توجه کنید.

۱ بی‌اعتمادی به رابطه

مهم‌ترین علت مهربانی بیش از اندازه برخی افراد را باید در اطمینان نداشتن آن‌ها به بقای رابطه‌هایشان دانست. مانند فردی که برای انجام کاری به اداره‌ای مراجعه می‌کند و چون از انجام کارش اطمینان ندارد، پیشنهاد رشوه می‌دهد. بنابراین خیلی افراد با نشان دادن مهربانی بیش از اندازه به دیگران فقط قصد دارند رابطه‌هایشان را از این طریق بیمه کنند.

۳ آسیب‌های دوره نوجوانی

گاهی محبت زیادی نشانه آسیب‌هایی است که فرد در دوره رشد خود دیده است. مانند کسانی که در دوره نوجوانی به آن‌ها تجاوز شده است یا آسیب‌های جنسی دیده‌اند. این افراد با محبت و مهرورزی افرادی به دیگران فقط می‌خواهند بگویند که حالشان خوب است و مشکلی ندارند.

۵ رویکرد منفعت‌طلبانه

برخی افراد هم براساس رویکرد منفعت‌طلبانه‌ای که دارند، با بقیه با مهربانی برخورد می‌کنند؛ مانند فردی که از کسی انتظار انجام کاری را دارد و تا زمانی که کارش تمام نشود، با فرد همچنان رفتار محبت‌آمیزی را در پیش خواهد داشت.

۷ مهربانی ذاتی و ژنتیکی

آخرین دسته هم افرادی هستند که ژنتیکی مهربان‌اند. این افراد را در بین اعضای یک خانواده هم می‌توان دید. معمولاً در بین بچه‌های یک خانواده یکی از آن‌ها بیش از بقیه مهربان است.



رضایبایی، روان‌شناس: مهم‌ترین علت مهربانی بیش از اندازه برخی افراد را باید در اطمینان نداشتن آن‌ها به بقای رابطه‌هایشان دانست



مهربانی زیادی، آسیب‌زا است

برای هر چیزی حد و اندازه تعریف شده است؛ حتی عبادت‌کردن. بنابراین طبیعی است که محبت بیش از اندازه هم دردسرساز و آسیب‌زا شود. هم برای خود فرد و هم طرف مقابلش. برای نمونه به این موارد توجه کنید. محبت بیش از اندازه سبب شکل‌گیری سریع رابطه‌ای گرم و صمیمی و تندی می‌شود که با همان سرعت فروکش می‌کند و سرد می‌شود. معمولاً این رابطه‌ها سطحی هستند. محبت بیش از اندازه گاهی فرد را دچار هذیان عاشقی می‌کند؛ یعنی یک طرف از محبت زیادی قصد و منظوری ندارد، ولی طرف مقابل برداشت نادرستی از رفتار او دارد. معمولاً از افرادی که بیش از اندازه مهربان هستند، سوءاستفاده می‌شود. در محیط‌های خانوادگی بیشتر مسئولیت‌ها به آن‌ها سپرده می‌شود. در محیط‌های کاری هم این افراد معمولاً دچار اضافه‌کار شغلی می‌شوند. درخواست‌های نامتعارف از این افراد زیاد است و این موضوع آن‌ها را به دردسر زیادی می‌اندازد. مانند ضمانت‌های بی‌دلیلی که این افراد انجام می‌دهند یا پول‌های بی‌بازگشتی که قرض می‌دهند. بله‌های کاذب این افراد در حوزه عاطفی، مالی و شغلی زیاد است و این موضوع آن‌ها و اعضای خانواده‌شان را به دردسرهای جدی زیادی می‌اندازد.

چگونه به این افراد کمک کنیم؟

مطالعه کتاب‌های خوب با این موضوع داشتن دوستانی که توانایی ابراز وجود بالایی دارند، می‌تواند تا حدی رفتارهای این افراد را آگاهانه کند؛ ولی معمولاً باید یک روان‌شناس به این افراد کمک کند تا بتوانند آموزش‌های لازم برای ابراز وجود را فراگیرند. این افراد در دوره‌های مشاوره یاد می‌گیرند که با ترس‌های غیرواقعی خود روبه‌رو شوند و بر آن‌ها غلبه کنند. وقتی فرد آگاهانه و با خودشناسی متوجه احساس ناامنی می‌شود، راحت‌تر با مشکلاتش برخورد می‌کند.