

آموزش تا پایان سال تحصیلی به صورت غیرحضورى انجام می‌شود



۲

نقش زنان در حفظ انسجام خانواده



۳

بیاموزیم تاب بیاوریم



۴

چراغ صنعت گلستان روشن ماند؛

کارگران، پیروز میدان تولید



گلستانی تاکید کرد که با تمام توان پای کار ایران هستیم تا در جبهه حق علیه باطل در حوزه تولید نیز با مشکل مواجه نشویم. مدیر این شرکت لبنی همچنین از ادامه روند صادرات محصولات خبر داد و یادآور شد: با وجود شرایط موجود، نه تنها تولید کاهش نیافته بلکه افزایش هم داشته و صادرات نیز طبق برنامه در حال انجام است. اما قلب تپنده هر کارخانه، کارگران آن هستند. در میان سر و صدای دستگاه‌ها و خطوط تولید، با چند تن از این سربازان بی‌سلاح جبهه اقتصاد مقاومتی، هم‌کلام شدیم. یکی از کارگران این شرکت لبنی گفت: تا آخرین نفس پای کار ایران ایستاده و در دفاع از وطن لحظه‌ای پا پس نمی‌کشد. وی معتقد است گرچه جنگ ترس دارد اما حضورش در محل کار و کمک به چرخیدن چرخ تولید در شرایط فعلی یک وظیفه و مسئولیت اجتماعی است.

ادامه در صفحه ۲

جنگ را نمی‌شناسد. این واحد تولیدی همچون دیگر کارخانجات و واحدهای تولیدی فعال، با حضور میدانی خود بذریه‌های فردای روشن‌تر را کاشته و از جوانه‌های امید، نهالی بالنده را به ثمر نشانده است. اینجا در این کارخانه لبنیات نه تنها چرخ تولید از حرکت باز نایستاده بلکه روند صادرات همچنان ادامه دارد و عزم‌ها برای توسعه و پیشرفت استان و کشور بیش از پیش جزم شده است. مدیر این شرکت لبنی گفت: این مجموعه همزمان با بروز شرایط خاص اخیر، فعالیت تولیدی خود را بدون وقفه و با حداکثر توان ادامه داده و میزان تولید شرکت نسبت به دوره پیش از بحران افزایش یافته و خطوط تولید به سه شیفت ارتقا پیدا کرده است. مصطفی هاشمی با اشاره به فعالیت شبانه‌روزی واحد تولیدی افزود: برای تأمین نیازهای غذایی مردم استان و کشور، ظرفیت تولید را گسترش دادیم و تمامی خطوط شرکت به صورت ۲۴ ساعته فعال هستند. این تولیدکننده

دشمنان، فرماندهان و مجاهدانی که تا دیروز در جنگ اقتصادی میدان‌داری می‌کردند امروز در دل هیاهوی جنگ و با وجود تجاوز وحشیانه دشمن و احتمال حمله به واحدهای تولیدی، همچنان استوار ایستاده‌اند. زیبایی برخاسته از مجاهدت و ایستادگی و مسئولیت‌پذیری در قبال مردم در دل جنگ، دوربین ما را راهی یک کارخانه تولید لبنیات در استان گلستان کرد که جنگ و تهدید ناشی از آن حتی لحظه‌ای هم نتوانست تولید را متوقف کند؛ اینجا چرخ‌دنده‌ها و مهمه کارگران، فریاد مقاومتی از جنس تولید، از جنس تلاش برای حفظ امنیت غذایی و کمک به اقتصاد کشور سر دادند تا پیام استقامت ایران در کنار سنگر نبرد از خط تولید هم به گوش جهانیان برسد. این واحد تولیدی که پس از شروع تجاوز آمریکایی-صهیونیستی به خاک وطن به صورت شبانه‌روزی و در سه شیفت کاری مشغول به فعالیت است حکایت آنانی است که در عمل نشان دادند اقتصاد ایران، قفل تحریم و

واحدهای تولیدی گلستان در هیاهوی تجاوز آمریکایی-صهیونیستی نه با سلاح که با چرخ تولید و مهمه کارگران، فریاد مقاومت سر داده و با فعالیت شبانه‌روزی نشان دادند اراده ایران، قوی‌تر از هر بمبارانی است و چراغ صنعت در سایه تلاش مجاهدان اقتصادی هرگز خاموش نمی‌شود. به گزارش ایرنا، سال ۱۴۰۵ نه تنها در تقویم‌ها که در تار و پود خاطرات جمعی ملت ایران، با طنین شعار «اقتصاد مقاومتی در سایه وحدت ملی و امنیت ملی» آغاز شد؛ شعاری که در پس تجاوز آمریکایی-صهیونیستی به خاک میهن به فانوسی تبدیل شد تا مسیر پیش‌رو را بیش از پیش روشن سازد. با شروع تجاوز آمریکا و اسرائیل به خاک ایران و اقدام بردلانه دشمن در حمله به زیرساخت‌ها و واحدهای تولیدی و صنعتی، شاید سایه جنگ و صدای بمباران‌های هوایی، خاموشی چرخ‌های صنعت را نوید می‌داد و این چنین انتظار می‌رفت که سایه‌ی ناامنی، بر سر تولیدکنندگان سنگینی کند اما برخلاف تصور

ادامه تیر اول

کرد: روند تأمین و عرضه کالاهای اساسی در استان در شرایط جنگی بدون هیچ گونه وقفه ادامه دارد و جای

در حال فعالیت هستند و علاوه بر تأمین نیاز بازار داخلی استان، ارسال محصولات به سایر استانها



نگرانی برای شهروندان وجود ندارد. به گفته درویشعلی حسن زاده، تمامی تولیدکنندگان استان با ظرفیت کامل

نیز به صورت منظم انجام می شود. حسن زاده افزود: برخی از واحدهای تولیدی استان با توجه به قراردادهای

اگر پای کار نمایم چرخه توزیع مواد غذایی می خوابد؛ پس ماندیم و کار کردیم. دیگری حمله نظامی آمریکا و اسرائیل به واحدهای تولیدی و صنعتی را محکوم کرد و گفت: هیچ گاه به خاطر ترس از بمباران دشمن سنگر تولید را خالی نخواهم نکرد تا آخرین نفس برای ایران می ایستم؛ ما شیرچپه های حیدر کرار هستیم می میرم اما ذلت نمی پذیریم. یکی دیگر از کارگران این شرکت لبنی تاکید کرد که ما هم مثل شهدا که اهل ادعا و نمایش نبودند تا آخرین نفس به وطن وفادار می مانیم و لحظه ای در دفاع از خاک و میهن درنگ نمی کنیم. وی گفت: با تجاوز آمریکایی-صهیونیستی به خاک وطن همکاران ما روحیه عجیبی دارند؛ انگار همه متعهد شدند که چرخ تولید از حرکت نایستد. این حس جمعی همراهی، بزرگترین انگیزه ما برای فعالیت در این شرایط است.

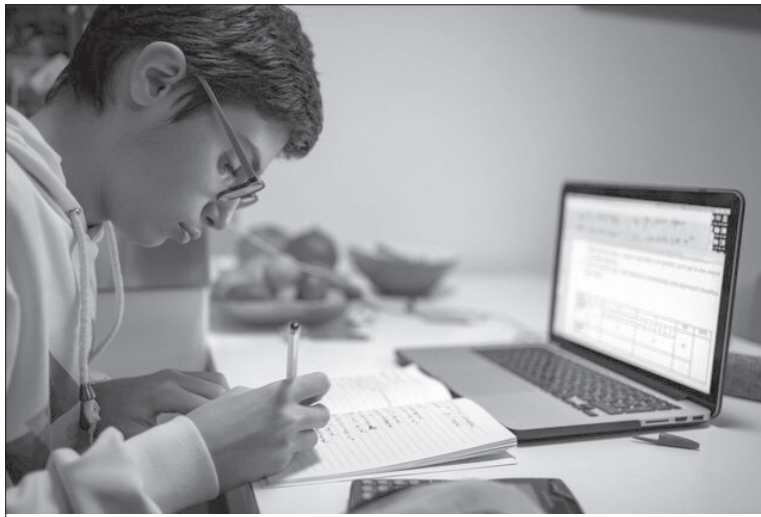
تداوم تأمین کالاهای اساسی و رسیدگی فوری به مشکلات واحدهای تولیدی

مدیرکل صنعت، معدن و تجارت گلستان نیز اعلام

مدیرکل آموزش و پرورش:

آموزش تا پایان سال تحصیلی به صورت غیر حضوری انجام می شود

انجام شده، کیفیت آموزش در بستر شبکه شاد تقویت شده و مدارس استان نیز فعال هستند تا مدیران و کادر اداری بر روند آموزش مجازی، توزیع درس نامه ها و تکمیل بودجه بندی کتاب های درسی نظارت داشته باشند. وی ادامه داد: در کنار آموزش های مجازی، درس نامه ها نیز به صورت آفلاین در اختیار مدارس و مدیران قرار گرفته تا فرآیند یادگیری دانش آموزان بدون وقفه ادامه یابد. نظری در پایان خاطرنشان کرد: تا هشتم خردادماه، این شیوه آموزشی در استان ادامه خواهد داشت و همه ظرفیت ها برای تکمیل آموزش و پاسخگویی به نیازهای مدارس به کار گرفته شده است.



گلستان با اشاره به نقش مهم آموزش مجازی در تکمیل فرآیند یادگیری تصریح کرد: با حمایت ها و پشتیبانی های

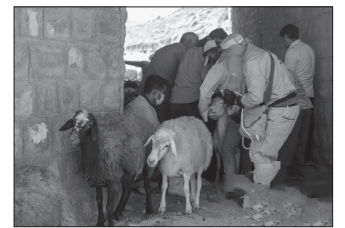
نیز آموزش دانش آموزان دوره ابتدایی در دو زمان تعیین شده انجام خواهد شد. مدیرکل آموزش و پرورش

صبح، آموزش دانش آموزان دوره متوسطه دوم و بخش دوم دوره متوسطه اول برگزار می شود و در نوبت بعد از ظهر

مدیر کل آموزش و پرورش گلستان با اشاره به تداوم فرآیند آموزش در استان، گفت: با وجود تعطیلی حضوری مدارس، جریان تعلیم و تربیت از طریق شبکه شاد، درس نامه ها و آموزش های مجازی تا پایان سال تحصیلی ادامه خواهد داشت. به گزارش روابط عمومی، قدرت الله نظری با بیان اینکه برنامه ریزی لازم برای استمرار آموزش دانش آموزان در سراسر استان انجام شده است، اظهار کرد: از ۱۵ فروردین ماه، آموزش ها در گلستان نیز همچون سایر نقاط کشور به صورت مجازی و غیرحضوری دنبال می شود و این روند تا پایان سال تحصیلی ادامه خواهد داشت. نظری افزود: در نوبت



واکسیناسیون دام های روستایی و عشایری علیه آبله و شاربن



لیلا حسین زاده - مدیرکل دامپزشکی گلستان گفت: دام های سبک و سنگین روستایی و عشایری استان علیه بیماری های آبله و شاربن واکسینه می شوند. علی کاووسی اظهار کرد: در قالب طرح واکسیناسیون، دام های سبک روستایی و عشایری و همچنین ۱۱۰ هزار رأس دام سنگین روستایی علیه بیماری های آبله و شاربن واکسینه خواهند شد. وی افزود: بیماری شاربن از جمله بیماری های مشترک بین انسان و دام است و اجرای این طرح نقش مهمی در حفظ سلامت دام ها و پیشگیری از انتقال بیماری به انسان دارد. مدیرکل دامپزشکی گلستان گفت: دامداران باید همکاری لازم را با اکیپ های دامپزشکی داشته باشند تا اجرای این طرح با پوشش کامل انجام شود. وی در پایان یادآور شد: هدف گذاری انجام شده، دستیابی به پوشش ۱۰۰ درصدی واکسیناسیون در جمعیت دامی روستایی و عشایری استان است تا از بروز و شیوع این بیماری ها جلوگیری شود.

فرماندار گرگان: ابلاغیه ای مبنی بر تعویق انتخابات شوراهای صادر نشده است

غزاله صیدانلو - فرماندار گرگان با تاکید بر اینکه تاکنون ابلاغیه ای مبنی بر تعویق انتخابات شوراهای صادر نشده است، گفت: بنابراین روند انجام انتخابات در شهرستان گرگان نیز طبق برنامه زمانبندی جهت برگزاری انتخابات شوراهای در ۱۱ اردیبهشت به پیش می رود. علی نصیبی اظهار کرد: در روزهای اخیر از سوی برخی کاندیداهای انتخابات شوراهای اسلامی شهر و روستای شهرستان گرگان سوالاتی مبنی بر احتمال تعویق زمان انتخابات وجود دارد یا خیر مطرح شده که

در پاسخ به آنها باید بگوییم که تاکنون هیچ نامه یا دستورالعملی مبنی بر تعویق انتخابات از سوی استانداری یا وزارت کشور به فرمانداری ابلاغ نشده است. وی افزود: بنابراین روند انجام انتخابات در شهرستان گرگان نیز طبق برنامه زمانبندی جهت برگزاری انتخابات شوراهای در ۱۱ اردیبهشت به پیش می رود. نصیبی در پایان گفت: در صورت بروز هرگونه تغییر یا ابلاغیه جدید مرتبط با انتخابات از سوی وزارت کشور یا استانداری، مراتب به فوریت اعلام خواهد شد.

نقش زنان در حفظ انسجام خانواده

مادران در مواقع بحرانی ممکن است شامل صرف نظر کردن از خواب کافی، غذا یا حتی فرصت‌های شغلی باشد. این نوع ایثار نشان‌دهنده عشق عمیق آن‌ها به خانواده است و فرزندان را تشویق می‌کند تا ارزش‌های مشابهی را در زندگی خود دنبال کنند.

مقابله با چالش‌های اجتماعی

زنان در زمان بحران با چالش‌های اجتماعی زیادی مواجه هستند؛ از جمله نابرابری‌های جنسیتی و فشارهای اقتصادی. آن‌ها با ایستادگی در برابر این چالش‌ها، نه تنها برای خود بلکه برای دیگر زنان نیز الگو می‌شوند و به تغییرات مثبت اجتماعی کمک می‌کنند. این ایستادگی ممکن است شامل فعالیت‌های اجتماعی مانند شرکت در اعتراضات یا فعالیت‌های داوطلبانه باشد که هدف آن افزایش آگاهی درباره حقوق زنان است. این نوع فعالیت‌ها نه تنها باعث تقویت روحیه جمعی زنان می‌شود بلکه توجه جامعه را نیز به نابرابری‌هایی که وجود دارد جلب می‌کند. استفاده از فناوری در دنیای امروز، فناوری ابزار مهمی برای ارتباطات و دسترسی به اطلاعات است. زنان با استفاده از فناوری می‌توانند اطلاعات لازم را برای مدیریت بحران‌ها کسب کنند و همچنین از طریق شبکه‌های اجتماعی با یکدیگر ارتباط برقرار کنند. این ارتباطات می‌تواند به تبادل تجربیات و راهکارهای مؤثر منجر شود.

استفاده از رسانه‌های اجتماعی نیز فرصتی برای زنان فراهم کرده است تا صدای خود را بلندتر کنند و تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. این نوع ارتباطات دیجیتال می‌تواند منجر به ایجاد جنبش‌های اجتماعی قوی‌تر شود که هدف آن حمایت از حقوق زنان است. نقش زنان در حفظ انسجام خانواده در زمان بحران غیرقابل انکار است. آن‌ها با تلاش‌های خود، نه تنها بار مسئولیت‌های خانوادگی را به دوش می‌کشند بلکه با حفظ فرهنگ و سنت‌ها، ایجاد فضای عاطفی مثبت و همکاری با دیگران، نشان می‌دهند که چگونه می‌توان در برابر چالش‌ها ایستادگی کرد. داستان‌های زنانی که با فداکاری و عشق به خانواده‌های خود خدمت کرده‌اند، الهام‌بخش همه ماست تا ارزش تلاش‌های آنان را بیشتر بدانیم و از آن‌ها بیاموزیم. در نهایت، حمایت از زنان در این نقش‌ها نه تنها باعث تقویت خانواده‌ها بلکه موجب ارتقاء جامعه نیز خواهد شد. بنابراین ضروری است که سیاست‌گذاران و جوامع محلی توجه ویژه‌ای به نیازها و چالش‌های زنان داشته باشند تا بتوانند زمینه را برای موفقیت آن‌ها فراهم کنند.



استفاده از رسانه‌های اجتماعی نیز فرصتی برای زنان فراهم کرده است تا صدای خود را بلندتر کنند و تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارند

یاد بگیرند یا منابع مالی را برای پروژه‌های کوچک خود جمع‌آوری کنند. این شبکه‌ها نه تنها به تقویت روحیه زنان کمک می‌کند بلکه باعث ایجاد حس همبستگی اجتماعی نیز می‌شود.

آموزش و پرورش

نسل آینده زنان نقش حیاتی در آموزش و پرورش فرزندان دارند. آن‌ها با تربیت فرزندان خود بر اساس ارزش‌های انسانی و فرهنگی، نسل آینده را برای مواجهه با چالش‌ها آماده می‌کنند. این آموزش‌ها شامل مهارت‌های زندگی، احترام به دیگران و اهمیت همکاری است. زنان همچنین می‌توانند با ایجاد محیطی آموزشی در خانه، فرزندان خود را تشویق کنند تا به یادگیری علاقه‌مند شوند. این محیط آموزشی شامل خواندن کتاب، انجام فعالیت‌های هنری و علمی و تشویق فرزندان به پرسشگری است. فداکاری و ایثار زنان در زمان بحران اغلب با فداکاری و ایثار عمل می‌کنند. آن‌ها ممکن است از راحتی خود بگذرند تا نیازهای خانواده را برآورده کنند. این فداکاری‌ها نه تنها باعث تقویت پیوندهای خانوادگی می‌شود بلکه الگوی مثبتی برای فرزندان نیز ایجاد می‌کند. فداکاری

کار می‌شوند تا تأمین مالی خانواده را بر عهده بگیرند. این موضوع نه تنها به تأمین نیازهای مالی کمک می‌کند بلکه به تقویت اعتمادبه‌نفس و استقلال زنان نیز منجر می‌شود. زنان با کارآفرینی و ایجاد مشاغل خانگی، می‌توانند به اقتصاد خانواده کمک کنند. علاوه بر این، حضور زنان در بازار کار می‌تواند به تغییر نگرش جامعه نسبت به نقش زنان منجر شود. زمانی که زنان به‌عنوان تأمین‌کنندگان مالی شناخته شوند، فرصت‌های بیشتری برای آنان فراهم خواهد شد تا در تصمیم‌گیری‌های اقتصادی و اجتماعی نقش داشته باشند.

همکاری با دیگر زنان

زنان در زمان بحران معمولاً با یکدیگر همکاری می‌کنند تا مشکلات را حل کنند. این همکاری می‌تواند شامل تبادل منابع، اطلاعات و تجربیات باشد. با ایجاد شبکه‌های حمایتی، زنان می‌توانند به یکدیگر کمک کنند و احساس تنهایی را کاهش دهند. این نوع همکاری می‌تواند به شکل گروه‌های محلی یا سازمان‌های غیر دولتی باشد که به زنان کمک می‌کنند تا مهارت‌های جدید

در شرایط بحرانی، مانند جنگ‌ها، بلایای طبیعی و بحران‌های اقتصادی، نقش زنان به‌عنوان نگهدارنده خانواده و فرهنگ بسیار حیاتی است. زنان نه تنها مسئولیت‌های خانوادگی را به دوش می‌کشند، بلکه با تلاش‌های خود سعی می‌کنند تا انسجام و وحدت خانواده را حفظ کنند. به گزارش ایران‌زندگی، زنان به‌عنوان ستون‌های خانواده، مسئولیت‌های زیادی را بر عهده دارند. در زمان بحران، این مسئولیت‌ها دوجندان می‌شود. آن‌ها نه تنها باید از فرزندان و همسران خود حمایت کنند، بلکه باید به فکر تأمین نیازهای مالی و عاطفی خانواده نیز باشند. این نقش کلیدی باعث می‌شود که خانواده‌ها بتوانند در برابر چالش‌ها مقاوم‌تر باشند. زنان با مدیریت زمان و منابع، می‌توانند به گونه‌ای عمل کنند که همه اعضای خانواده احساس امنیت کنند. آن‌ها با برنامه‌ریزی دقیق و ایجاد روال‌های مشخص، به اعضای خانواده کمک می‌کنند تا در شرایط بحرانی دچار سردرگمی نشوند. این مدیریت به‌خصوص در مواقعی که بحران‌ها ناگهانی و غیرمنتظره هستند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. حفظ سنت‌ها و فرهنگ یکی از مهم‌ترین وظایف زنان در زمان بحران، حفظ سنت‌ها و فرهنگ خانوادگی است. جشن‌ها و مراسم‌های فرهنگی مانند نوروز، عید فطر و دیگر مناسبت‌ها فرصتی برای تجدید پیوندهای خانوادگی و تقویت هویت فرهنگی هستند. زنان با برگزاری این جشن‌ها، احساس تعلق و وحدت را در خانواده تقویت می‌کنند و به نسل‌های آینده امید و انگیزه می‌دهند. حفظ آداب و رسوم نه تنها به تقویت هویت فرهنگی کمک می‌کند بلکه باعث ایجاد حس همبستگی بین اعضای خانواده می‌شود. در زمان بحران، این همبستگی می‌تواند به‌عنوان یک منبع قدرت عمل کند و اعضای خانواده را در کنار یکدیگر نگه دارد. ایجاد فضای عاطفی مثبت زنان با توانایی‌های عاطفی خود می‌تواند فضایی مثبت و حمایت‌کننده در خانواده ایجاد کند. این فضای عاطفی نه تنها به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند، بلکه به اعضای خانواده انگیزه می‌دهد تا با مشکلات روبه‌رو شوند. زنان با محبت و توجه خود، احساس امنیت را در خانه ایجاد می‌کنند. این فضای مثبت می‌تواند شامل گفتگوهای صمیمانه، گوش دادن به نگرانی‌ها و نیازهای اعضای خانواده و ارائه مشاوره‌های عاطفی باشد. توانایی زنان در شناسایی و مدیریت احساسات خود و دیگران، به آن‌ها کمک می‌کند تا فضایی فراهم کنند که در آن اعضای خانواده بتوانند آزادانه احساسات خود را بیان کنند.

نقش زنان در تأمین معیشت

در بسیاری از موارد، زنان مجبور به ورود به بازار

«آگهی مناقصه عمومی»

دستگاه مناقصه گزر : اداره کل بیمه سلامت استان گلستان

موضوع مناقصه : خودروهای استیجاری

نوع و مبلغ تضمین: واریز مبلغ ۲۰۰۰۰/۳۷۷/۲۰۰ ریال واریز به حساب سپرده ۲۰۳۴۳۴۶۷۲۰۱۲ نزد بانک کشاورزی شعبه خیابان ولی عصر گرگان و یا ضمانت نامه بانکی معتبر به مبلغ فوق بنام و نفع اداره کل بیمه سلامت استان

گلستان به شناسه ملی ۱۴۰۰۳۲۴۶۷۲

تاریخ انتشار مناقصه در سامانه ستاد: روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۱۵

مهلت دریافت اسناد از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت «ستاد»: پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۱۹



شماره سلامت استان
۰۱۶۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰

مهلت بارگذاری و تحویل اسناد مناقصه: تا ساعت ۱۴ ظهر روز شنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۲۹ در سامانه تدارکات

الکترونیکی دولت «ستاد» و تحویل فیزیکی پاکت الف به اداره امور اداری اداره کل

زمان بررسی پاکتهای مناقصه: ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۵/۱/۳۰ حضور نماینده هر یک از شرکت کنندگان در زمان گشایش پیشنهادهای مالی (پاکت ج) بلامانع است.

نشانی محل بررسی و گشایش پیشنهادها: گرگان-خیابان پنجم آذر-نیش آذر دو-اداره کل بیمه سلامت

استان گلستان

اداره امور اداری اداره کل بیمه سلامت استان گلستان - شناسه آگهی ۲۱۴۶۸۴۰



آرامش در سایه بحران؛ وقتی جنگ، سپر ناکار آمدی می شود...



علی کیان

در حالی که شرایط جنگی و محدودیت‌های گسترده در فضای مجازی، کشور را در وضعیت خاصی قرار داده است، برخی مدیران ناکارآمد این وضعیت را به فرصتی برای دور ماندن از نقد و پاسخگویی تبدیل کرده‌اند؛ فرصتی که نه تنها اصلاح ساختار مدیریتی را به تعویق انداخته، بلکه استمرار ضعف‌ها را نیز تثبیت کرده است. شرایط جنگی، به‌طور طبیعی اقتضائات ویژه‌ای را به همراه دارد؛ از ضرورت حفظ انسجام ملی گرفته تا مدیریت بحران و تأمین امنیت روانی جامعه. اما در این میان، پدیده‌ای نگران‌کننده در حال شکل‌گیری است: تبدیل شدن وضعیت اضطراری به حاشیه امنی برای برخی مسئولین ناکارآمد. قطع یا محدودسازی اینترنت و کاهش فعالیت فضای مجازی، اگرچه ممکن است با توجیهات امنیتی صورت گیرد، اما عملاً یکی از مهم‌ترین بسترهای نظارت عمومی را تضعیف می‌کند. در سال‌های اخیر، شبکه‌های اجتماعی و رسانه‌های آنلاین به ابزارهای مؤثری برای مطالبه‌گری، شفاف‌سازی و نقد عملکرد مدیران تبدیل شده بودند. اکنون با تضعیف این فضا، صدای منتقدان کمتر شنیده می‌شود و این سکوت تحمیلی، بیش از هر چیز به سود مدیرانی است که کارنامه قابل

دفاعی ندارند. در چنین شرایطی، برخی مسئولین نه تنها دغدغه‌ای برای بهبود عملکرد خود احساس نمی‌کنند، بلکه از این فضای کم‌نظارت به‌عنوان فرصتی برای ادامه وضعیت موجود بهره می‌برند. گویی بحران، به جای آنکه زمینه‌ای برای تحرک، اصلاح و بازنگری باشد، به عاملی برای انجماد مدیریتی تبدیل شده است. از سوی دیگر، فضای جنگی و بی‌ثباتی ناشی از آن، معمولاً موجب تعویق در تصمیم‌گیری‌های کلان، به‌ویژه در حوزه عزل و نصب‌ها می‌شود. این تعویق، اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت با هدف حفظ ثبات توجیه‌پذیر باشد، اما در عمل به ابقای مدیرانی می‌انجامد که پیش‌تر نیز عملکردشان محل نقد بوده است. به بیان دیگر، شرایط بحرانی به سپری تبدیل شده که تغییرات ضروری را به تعویق می‌اندازد و چرخه ناکارآمدی را تداوم می‌بخشد. این وضعیت، پیامدهای قابل توجهی برای جامعه دارد. نخست آنکه احساس بی‌عدالتی و نارضایتی عمومی افزایش می‌یابد؛ چرا که مردم می‌بینند حتی در شرایطی که کشور نیازمند کارآمدترین مدیران است، تغییری در ساختار مدیریتی رخ نمی‌دهد. دوم آنکه فرصت‌های اصلاح از دست می‌رود و هزینه‌های ناکارآمدی در شرایط بحران، چند برابر می‌شود.

واقعیت آن است که بحران‌ها، بیش از هر زمان دیگری نیازمند شفافیت، پاسخگویی و کارآمدی هستند، نه پنهان‌کاری و تعلل. اگرچه محدودیت‌های مقطعی ممکن است اجتناب‌ناپذیر باشند، اما نباید اجازه داد این محدودیت‌ها به ابزار دائمی برای فرار از پاسخگویی تبدیل شوند. مسئولیت نهادهای نظارتی، رسانه‌های رسمی و دلسوزان کشور در چنین شرایطی دوچندان است. باید سازوکارهایی جایگزین برای نظارت و ارزیابی عملکرد مدیران فعال شود تا خلأ ناشی از محدودیت‌های فضای مجازی جبران گردد. همچنین، تصمیم‌گیران کلان باید میان «حفظ ثبات» و «تداوم ناکارآمدی» تمایز قائل شوند؛ چرا که ثبات واقعی، در گرو کارآمدی است، نه در سایه حفظ مدیران ضعیف. در نهایت، اگر قرار است از بحران‌ها عبور کنیم، نخستین گام، صادقانه دیدن واقعیت‌ها و شجاعت در اصلاح آن‌هاست. جنگ نباید بهانه‌ای برای سکوت و رکود باشد؛ بلکه باید محرکی برای بازنگری، پالایش و تقویت ساختار مدیریتی کشور تلقی شود. تنها در این صورت است که می‌توان از دل تهی‌دها، فرصت ساخت و اعتماد عمومی را حفظ کرد.

فعال رسانه‌ای

بیاموزیم تاب بیاوریم

چطور در روزهای پر تنش، آرامش روانی مان را حفظ کنیم؟



بگذارند که توانایی شنیدن و درک دارند. او تأکید می‌کند: اگر امکان گفت‌وگو فراهم نباشد، نوشتن احساسات و افکار روی کاغذ نیز می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد، چرا که به فرد کمک می‌کند از زاویه‌ای بیرونی به نگرانی‌های خود نگاه کند و آن‌ها را بهتر تحلیل کند.

تکنیک‌های فوری برای کنترل استرس

این روانشناس درباره راهکارهای فوری کاهش استرس می‌گوید: یکی از مهم‌ترین تکنیک‌ها، تمرین «تنفس شکمی» یا دیافراگمی است. در این نوع تنفس، به جای استفاده از قفسه سینه، از عضلات شکم استفاده می‌شود که به فعال شدن سیستم پاراسمپاتی و ایجاد آرامش کمک می‌کند. حاملی توصیه می‌کند: افراد باید این نوع تنفس را در حالت عادی تمرین کنند تا به عادت تبدیل شود. او درباره شرایط بحرانی نیز می‌افزاید: در مواجهه با استرس شدید، مانند شنیدن صدای انفجار، می‌توان از الگوی تنفسی «۳-۵-۷» استفاده کرد؛ به این صورت که فرد سه ثانیه دم، پنج ثانیه نگاه‌داشتن نفس و هفت ثانیه بازدم انجام دهد. این روش به‌طور قابل توجهی تنش فوری را کاهش می‌دهد.

همدلی اجتماعی؛ ضرورت عبور از بحران

حاملی در بخش پایانی سخنان خود تأکید می‌کند: همه افراد در شرایط فوق‌العاده قرار دارند و بیش از هر زمان دیگری نیازمند درک متقابل و همدلی هستند. لذا باید واکنش‌های هیجانی یکدیگر را پذیرفت و در نظر داشت که بسیاری از افراد ممکن است تحت فشارهای شدیدتری باشند؛ برای مثال عزیزانی در خط مقدم داشته باشند، بدون آنکه دیگران از آن مطلع باشند. به گفته او، این همدلی نباید محدود به فضای خانواده باشد، بلکه لازم است در سطح جامعه نیز گسترش یابد؛ از تعاملات روزمره گرفته تا رفتار در خیابان. حاملی در پایان خاطرنشان می‌کند: صبوری و همراهی در این روزها می‌تواند به عبور آرام‌تر از این شرایط کمک کند و نقش مهمی در تقویت تاب‌آوری جمعی داشته باشد.

است؛ باید پذیرفت که شرایط، شرایطی فوق‌العاده است و تجربه تنش در آن طبیعی است. به‌جای سرکوب یا انکار احساسات، لازم است با جملاتی مانند «حق داری بترسی» به خود و دیگران اطمینان داد و فضای همدلی ایجاد کرد.

بیان احساسات؛ کلید حفظ تعادل روانی

حاملی در ادامه، مهم‌ترین مهارت در این شرایط را توانایی صحبت درباره احساسات می‌داند و می‌گوید: افراد باید بتوانند بدون ترس از قضاوت شدن، احساسات خود را بیان کنند. او با تشریح سه نوع واکنش به احساسات منفی توضیح می‌دهد: سرکوب کردن، بیان کردن و بروز دادن، سه نوع واکنشی هستند که افراد در مواجهه با احساسات منفی از خود نشان می‌دهند. سرکوب به معنای انکار احساس است، بروز دادن می‌تواند به رفتارهای هیجانی مثل فرار یا واکنش منفی منجر شود، اما بهترین راه، بیان کردن احساسات است. به گفته او، افراد باید ابتدا احساس خود را بشناسند و سپس آن را با افرادی در میان

اضطراب در جنگ؛ واکنشی طبیعی اما قابل مدیریت

این روانشناس با اشاره به احساس ترس و بی‌قراری در این روزها می‌گوید: در بدن انسان واکنشی غریزی به نام «جنگ یا گریز» وجود دارد که در مواجهه با تهدید فعال می‌شود. در چنین شرایطی بدن در حالت آماده‌باش قرار می‌گیرد و حساسیت به محرک‌ها افزایش می‌یابد؛ به‌طوری‌که حتی صداهای عادی نیز ممکن است دلهره‌آور یا ترسناک به نظر برسند. او تأکید می‌کند: این واکنش‌ها کاملاً طبیعی است و نباید افراد را به‌خاطر ترس یا اضطراب سرزنش کرد. بلکه اطرافیان باید با همدلی و همراهی، به آرام شدن یکدیگر کمک کنند. حاملی توضیح می‌دهد: میزان این واکنش‌ها به سبک‌های مقابله‌ای افراد بستگی دارد، اما به‌طور کلی سطح اضطراب همه افراد در این شرایط چند درجه افزایش پیدا می‌کند؛ افراد آرام ممکن است مضطرب شوند و کسانی که پیش‌تر اضطراب داشته‌اند، علائم شدیدتری را تجربه کنند. او تصریح می‌کند: مهم‌ترین نکته، پذیرش این وضعیت

صدای هر انفجار یا خبر ناگهانی کافی است تا اضطراب بالا بگیرد؛ اما با تکنیک‌های ساده روانشناسی می‌توان استرس را کنترل کرد و زندگی روزمره را ادامه داد. به گزارش ایرنا زندگی، شب‌ها طولانی‌تر شده‌اند؛ نه به خاطر ساعت، بلکه به خاطر صداهایی که ناگهان سکوت را می‌شکنند. صدای انفجار، پدافند یا حتی یک خبر کوتاه در گوشی، کافی است تا دل آدم فرو بریزد. در این میان، زندگی اما متوقف نشده؛ آدم‌ها هنوز بیدار می‌شوند، کار می‌کنند، از کنار هم رد می‌شوند و سعی می‌کنند «عادی» بمانند، حتی اگر درونشان طوفانی باشد. بیش از یک ماه از روزهایی می‌گذرد که جنگ، فقط یک خبر دور نبود و به بخشی از تجربه روزمره تبدیل شد. حالا سوال مهم این است: در چنین شرایطی، چطور می‌شود از هم نپاشید؟ چطور می‌شود ذهن را آرام نگه داشت و ادامه داد؟ در همین زمینه، دکتر وجیهه حاملی، روانشناس و مدرس دانشگاه، از راه‌هایی می‌گوید که می‌تواند به حفظ آرامش و تقویت تاب‌آوری در این روزهای سخت کمک کند.

حفظ روتین؛ اولین گام برای آرامش روان

وجیهه حاملی درباره نخستین قدم برای حفظ آرامش در این شرایط می‌گوید: افراد باید تا حد امکان تلاش کنند که زندگی‌شان دچار تغییرات اساسی نشود. عادت‌های پیشین، از جمله روابط خانوادگی یا فعالیت‌هایی مانند ورزش، حتی اگر به شکل قبلی ممکن نباشد، باید در قالبی جدید ادامه پیدا کند؛ برای مثال اگر پیش‌تر ورزش در فضای بیرون انجام می‌شد، اکنون می‌توان آن را در خانه دنبال کرد. او می‌افزاید: با توجه به تغییر سبک زندگی، به‌ویژه برای افرادی که دورکار شده‌اند یا بیشتر در خانه حضور دارند، ضروری است فضایی مشخص برای کار و زندگی خانوادگی تعریف شود تا مرز این دو حفظ شود. همچنین ادامه دادن مسئولیت‌ها و وظایف روزمره در خانه، به حفظ ثبات روانی کمک می‌کند.