

صدای شربی

ماهنامه اجتماعی سیاسی استان هرمزگان

سال اول - شماره اول - تیرماه ۱۳۹۹

۲۰ صفحه - ۵۰۰۰ تومان

ماهنامه اجتماعی سیاسی صدای شرعی

سال اول، شماره اول، تیرماه ۱۳۹۹

➤ دفتر مرکزی: جزیره ابوموسی، خیابان امام حسین(ع)، خیابان مشاهیر، جنب پارک ۱۵ خرداد

➤ صاحب امتیاز، مدیر مسئول و سردبیر:

مهدی کمالی

➤ همراهم محتوایی این شماره (به ترتیب حروف الفبا):

حجت الاسلام داریوش حسن زاده

ادریس حسین پور

دکتر اسحق شیرین کام

کاظم گلخنی

عبدالرسول یعقوبی

➤ سایت نشریه: www.sharji76.ir

➤ راه های ارسال مطلب برای ماهنامه:

ایمیل: sharji76@chmail.ir

فضای مجازی (واتساپ - اپتا) :

۰۹۳۶۳۵۶۴۸۸۷

(توجه: نشریه صدای شرعی مجاز به ویرایش ادبی و تلخیص مطالب دریافتی است)

➤ چاپ: ایران کهن

➤ آدرس چاپخانه:

خیابان مطهری، نرسیده به چهار راه
سهروردی کوچه سنندج، پلاک ۶، مجتمع
چاپ کهن

مطالب این شماره:

یادداشت مدیرمسئول / ۲

بنادر در بزنگاه تاریخ / ۳

ایستگاه خاطرات: خدای بچه گربه‌ها / ۶

زبان دیپلماسی نباید زبان التماس باشد / ۸

بررسی شادکامی‌ها و رویدادهای زندگی / ۱۰

چگونه صاحب یک رسانه رسمی شویم؟ / ۱۴

منتخب اخبار استان هرمزگان / ۱۸

به وقت شعر / ۲۰

صفحه پرداخت

(هزینه آگهی و یا حمایت مالی):

<https://idpay.ir/sharji76>



یادداشت مدیرمسئول

📖 مهدی کمالی

کار رسانه ای همیشه سخت و طاقت فرسا بوده، به ویژه توی این شرایط کرونایی و اقتصادی، به ویژه این که به تیم درست و حسابی هم نداشته باشی.

تنها چیزی که آدم رو توی این مسیر نگه میداره علاقه به این کاره... وگرنه زود زده میشی و کنار می‌کشی...

از ۳۰ دی ۹۸ که مجوز نشریه صدای شرجی صادر شد تا الان که چند ماهی گذشته، نفرات زیادی قول همکاری دادن و بعدش رفتن و پشت سرشونو هم نگاه نکردن. اومدیم نشریه رو چهل صفحه ای در نظر گرفتیم، چارت نشریه مشخص شد، صفحات آگهی، صفحات سرگرمی، صفحات مصاحبه و... یه تقسیم کار اساسی هم صورت گرفت و قرارمون این بود ۱۵ اردیبهشت هرکسی به مسئولیتش عمل کنه.

از این همه برنامه ریزی و تقسیم کار رسیدیم به «تقریباً هیچ!»

مشغله کاری برای خودمم وقت کافی باقی نمی‌داشت، دوستای دیگه هم مطالبی که وعده داده بودن رو نرسوندن.

نهایتاً عزیزانی که اسمشون رو توی قسمت همراهان محتوایی ذکر کرده ام همراهی کردن و کمی مطلب به دستم رسید.

مرحله دوم طراحی نشریه بود، با توجه به اینکه هیچ آگهی جذب نشده و اسپانسر هم وجود نداره ، بنابراین از طراحی حرفه‌ای صرف نظر کردم و این شد که گفتم فعلاً یه طراحی ساده انجام بدم تا نشریه روی غلتک بیفته و کارش شروع بشه و زیباسازی کار رو بذارم برای شماره های بعد.

میگن از تو حرکت از خدا برکت. ما حرکتمون رو با امید به خدا شروع کردیم. اگه شما هم استانی های عزیز همراهی کنید باعث دلگرمی خواهد بود. در هر زمینه ای (محتوایی، فنی، جذب آگهی و اسپانسر و...) از همکاری ها استقبال میشه.

بنادر در بزنگاه تاریخ

کاخم گلخنی

در طول تاریخ شهرها و بنادر زیادی برای مدتی مورد توجه قرار گرفته و در اوج رونق باعث در حاشیه ماندن دیگر شهرها و بنادر شده اند. آنچه مسلم است عواملی نظیر بلایای طبیعی، بیماریها، جنگ و بی تدبیری باعث شده اند شهرهای مهمی از رونق و هستی ساقط و در گوشه‌ی دیگر باعث رشد و توسعه شهر دیگر شده اند نظیر این اتفاقات به وفور در تاریخ بنادر خلیج فارس و دریای عمان شاهد بوده ایم از چند قرن رونق هرمز قدیم و سپس جزیره هرمز در عصر ملوک هرمز تا روزگار توسعه بندرعباس همیشه عوامل مختلف باعث شده اند تا یک بندر مهمترین شود و بقیه پشت سرش در رده های بعدی قرار بگیرند.

وی کافی بود تا جزیره هرمز برای همیشه از رونق افتاده و بندرعباس مورد توجه واقع شود یک تصمیم اشتباه در دوره پهلوی اول کافی بود تا با سختگیری کشف حجاب تجار بندرلنگه راهی شیخ نشین دوبی شوند و تاریخ مملو از این حوادث است تا درسی برای آیندگان شود

از موضوعات بسیار مهمی که در دوره پهلوی اول ضربه سختی بر پیکره جامعه ساحل نشین جنوب بخصوص هرمزگان وارد کرد کشف حجاب بود.

این قضیه چنان بازتاب منفی در بنادر هرمزگان پیدا می کند که باعث کوچ بسیاری از تجار ساکن بندر لنگه، بندر کنگ و بندرعباس به شیخ نشین دوبی می شود. البته باید اذعان داشت که رشد مهاجرت ها فقط بخاطر کشف حجاب نبود و عامل دیگر سخت گیری قوانین گمرکی در بنادر جنوبی بود. در دوره پهلوی اول لزوم اصلاحات اقتصادی و نیاز دولت به درآمدهای مالیاتی باعث شد تا برخلاف

یک زلزله بزرگ کافی بود تا بندر سیراف ویران شود و تجارتش راهی دیگر بنادر شوند، هجوم مغولان باعث شد با یک تصمیم صحیح ملوک هرمز جزیره هرمز را از ملوک کیش خریداری و از هرمز که نه به جزیره هرمز نقل مکان کنند، یک تصمیم دربار

دولت پهلوی اول نبود شروع اوج گیری بندرعباس با فتح جزیره هرمز و پایان استعمار اسپانیا و پرتغال همراه بود به دستور شاه عباس بازار جزیره هرمز منهدم شد و همه ی تجار باقیمانده به بندرعباس منتقل شدند این شروع رونق بندرعباس در عصر صفویه بود تا اینکه با حمله افغانها در عهد شاه سلطان حسین صفوی شرایط بندرعباس رو به کسادى گذاشت و نامنى راهها باعث بی رونقى این بندر مهم شد .

با ظهور نادر شاه توجهاتى به بنادر شد لیکن نادر شاه به بندر بوشهر بیشتر بها داد و با انتقال قواى تازه تاسیس بحریه و صنعت کشتى سازی بوشهر مورد توجه تجار قرار گرفت.

حمله کشتى های جنگى فرانسه به بندرعباس و انهدام دفاتر کمپانى هند شرقى در عهد کریم خان زند باعث کوچ تجار انگلیسى و هلندى به بندر بصره تحت سلطه عثمانى شد اما به پیگیرى کریم خان این دو کمپانى به ایران برگشتند اما بجای بندرعباس این بار در بوشهر در حال توسعه مستقر شدند و باعث شدند بندرعباس همچنان در سایه قرار بگیرد

دوره قاجار دریافت مالیات و عوارض گمرکى قانونمندتر شود این وظیفه تا مدتى به عهده مسیو نوز بلژیکی واگذار شد وى نیز بدون هیچ تسامحى سختگیرى زیادى به تجار بنادر جنوبى وارد کرد از آن سو با تحریک انگلیسها شیخ نشین دوبى به تشویق تجار ساکن بنادر پرداخت و با دادن تسهیلات آنها را ترغیب به فعالیت دو شیخ نشین تازه تاسیس دوبى کرد در حقیقت عامل توسعه اولیه دوبى در سالهای بعد از جنگ جهانی دوم تجار ایرانی بخصوص بندر لنگه بودند .

قابل ذکر است که مرحوم سدید السلطنه کبابی با وجود هراس بسیاری از دولتمردان به انتقاد از شرایط پرداخت و در چند تلگراف به مسئولان وقت در تهران پیرامون مهاجرت تجار بندر لنگه به دلیل سختگیرى کشف حجاب هشدار داد اما دولت وقت بجای تفحص و جاره جویى سدید السلطنه در شرایط بسیار سختى قرار دادند به حدی که مدتها حقوق وى پرداخت نشد.

البته در سایه رفتن بندرعباس و بندر لنگه در دو قرن اخیر به فقط دلیل بی تدبیری

و حاشیه خارج شود. اگر در عصر افشاریه ، زندیه و قجری به بوشهر توجه شد در عوض در دوران پهلوی با ایجاد راه آهن و پالایشگاه بندر آبادان و خرمشهر مورد توجه قرار گرفت و این دو بندر تا ابتدای جنگ تحمیلی عملاً مهمترین بندر ایران محسوب می شدند اما شکل گیری بنداری که امروزه به نام بندر شهید رجایی و باهنر خوانده می شوند در اواسط ده ه پنجاه شمسی باعث توسعه ناگهانی و شروع مهاجرت به بندرعباس شد در ادامه نیز با شروع جنگ تحمیلی و دور بودن بندرعباس از برد بمب افکن های عراقی باعث شد تا توسعه بندرعباس با سرعت بیشتری دنبال شود و با ایجاد راه آهن و تکمیل تر شدن اسکله های شهید رجایی و باهنر عملاً بندرعباس به عنوان بندر اول ایران لقب بگیرد

در دوران قاجار بخصوص در قضیه تجربه هرات انگلیسی ها که متوجه فشار قوای محمد شاه قاجار برای آزاد سازی هرات بودند تهدید به اشغال بوشهر کردند و در تقسیم بندی سیاسی نیز حکمران بندر در بوشهر مستقر بود همچنین که انگلیسی ها بعدها و در ادامه تحرکات خود به بوشهر تاختند و حماسه رییس علی دلواری رقم خورد .

با این حال رونق بندرلنگه در عصر قاجار قابل مثال بود و این بندر در اواخر عصر قجری پذیرای بسیاری از کشتی های بزرگ اروپایی بود .

اگر به تاریخ معاصر دقت کنیم توجهات برای طراحی یک بندر بسیار مهم در اواسط دهه چهل شمسی و ایجاد پایگاه های مهم نیروی دریایی و هوایی باعث می شود مجدداً بندرعباس در محوریت قرار گرفته

نتیجه گیری

فارغ از بلایای طبیعی امروزه بسیاری از عوامل نظیر توجه به پسرکرانه ها ایجاد راه آهن و آزاد راه ، امنیت ، توسعه اسکله ها ، تشویق و حفظ سرمایه گذار و تصمیم مدبرانه می تواند عامل پیشرفت و توسعه بندر شود.

ایستگاه خاطرات: خدای بچه گربه‌ها

ادریس حسین پور



مواجه شدیم که رد زخمی دردناکی روی بدنش بود و بوی تعفن جسد او همه جا پیچیده بود. آن را در کارتن کردیم و از انباری بیرون رفتیم و تا خواستیم در را ببندیم ناگهان با صدای میو میو خفه ای مواجه شدیم که از زیر کمدها و آت و آشغال‌های تاریک‌ترین قسمت انباری می‌آمد.

کنجکاو شدیم. چراغ قوه ای را برداشتیم و آن جا را زیر و رو کردیم که ناگهان از

چقدر اندوهناک است که مادری سرِ زای بمیرد و اندوهناک تر آنکه کسی نباشد بچه یا بچه‌هایش را بزرگ کند.

حکایت بچه گربه‌های اطراف خانه‌ی ماست که مادرشان هر روز می‌آمد دم در خانه‌ی ما می‌نشست تا به او غذا بدهیم؛ تکه گوشتی یا استخوان باقیمانده حیوانی... ناگهان غیبش زد و دیگر پیدایش نشد پس از چند روز که او را در انباری کوچک اطراف خانه‌مان یافتیم با جسد بی‌جانی

چقدر ایثار میخواست و قلب بزرگی که
علی‌رغم پیر و مریض بودن سرپرستی بچه
گره‌هایی را بر عهده‌گیری که باید مثل
مادر از آنها مراقبت میکردی و لقمه
دهانشان میگذاشتی... حالا بچه‌گره‌ها با
سرپرستی بی‌بی سادات یواش یواش قد
می‌کشند و بزرگ می‌شوند و انگار در هتل
پنج ستاره‌ای باشند و غذاهایی را بخورند
که ما آنها را حتی در خواب شبمان ندیدیم
و توی دلمان حسرت بخوریم که ای کاش
ما جای آنها بودیم...

شاید از نگاه خداناباوران این کاملاً اتفاقی
باشد مردن گربه‌ی مادر توی انباریِ اطرافِ
خانه‌ی ما و پیدا شدن اتفاقی آنها توسط
ما و پیدا شدن شخصی مهربان بنام بی‌بی
سادات برای بزرگ کردن آنها... ولی از نظر
ما باید خدایی آن بالا باشد که صدای خفه
ی میو میوِ چندبچه‌گره‌ی نحیفِ بی
پناه را در زیر آت و آشغال‌ها و کمدهای
تاریک‌ترین قسمتِ انباریِ تنگ و تاریک
اطرافِ خانه‌ی ما بشنود و بعد آنها را به
دستانِ مهربانِ بی‌بی سادات بسپارد تا آنها
را بزرگ کند.

آن چه دیدیم سرچایمان خشکمان
زد... خدای من! چند بچه‌گره‌ی نحیف
قدونیم قد گوشه‌ای کز کرده و پلک‌هایشان
را به زحمت بالا نگه داشته‌اند... به سختی
آن‌ها را از آنجا بیرون کشیدیم.

اما این تنها اول ماجرا نبود. بزرگ کردن یا
نگهداشتن آن‌ها هم مسئله‌ی دیگری
بود. اینکه چگونه آنها را بزرگ می‌کردیم...
آیا کسی حاضر بود بچه‌گره‌هایی را بزرگ
کند که نگهداشتن آنها نه تنها هیچ سود و
منفعتی برایش نداشت بلکه مایه‌ی دردسر
هم بود؟ ... آیا واقعا اهمیت داشت بزرگ
کردن این چند بچه‌گره در زمانه‌ای که
کسی از شنیدن مردن یا کشته‌شدن هزاران
کودک بی‌پناه در جای، جای دنیا ککش
هم نمی‌گردد؟ و آیا اصلاً اگر ما آنها را رها
میکردیم در گوشه‌ای که از گرسنگی و
تشنگی بمیرند و دچار مرگ تدریجی شوند
کسی ما را بازخواست یا مؤاخذه
می‌کرد؟... این بود که شخصی پیدا شد بنام
بی‌بی سادات زن مهربان همسایه‌مان که
حاضر شد آنها را پیش خودش نگه دارد و
گفت که من آنها را بزرگ میکنم... آه که

زبان دیپلماسی نباید زبان التماس باشد

حجت الاسلام داریوش حسن زاده فعال فرهنگی سیاسی هرمزگان



زبان دیپلماسی نباید زبان التماس باشد زیرا وقتی با زبان تهدید با تهدید کنندگان صحبت می کنیم ماحصلش همین می شود که در جریان اعزام کشتی های ایرانی به ونزوئلا می بینیم.

آن چیزی که حائز اهمیت است این می باشد که زبان دیپلماسی نباید زبان التماس باشد وقتی از موضع قدرت با یاوه گویان و اراذل و اوباش وارد گفت و گو می شویم و پاسخ تهدید را با تهدید می دهیم ماحصلش این می شود که در موضوع اخیر نفتکش فورچون به همراه چهار نفتکش دیگر اسفند ماه به رغم تهدیدات و تحریم های آمریکا علیه ایران بندرعباس را به مقصد ونزوئلا ترک کردند



در موضوع اخیر نه تنها آمریکا را تحقیر کردیم بلکه کلام گوهر بار حضرت امام (ره) که فرمودند آمریکا هیچ غلطی نمی تواند بکند به منصفه ظهور نشست و رنگ و بوی عینی به خود گرفت.

با پهلو گرفتن نفتکش های ایرانی در اسکله ونزوئلا سیاست مداران آمریکا نگران هستند و دریافتند که تحریم ها علیه ایران با ارسال محموله اخیر به شکل رسمی زیر پا گذاشته شد و این کشور نیز عملاً هیچ غلطی نمی تواند بکند و اگر دست از پا خطا کنند آسیب جدی خواهد دید. امروز ایران به اقتداری رسیده است که میتواند تعیین کننده مناسبات در جهان بویژه منطقه باشد و عملاً این حرکت باعث خفت، ذلت، خاری و حقارت آمریکا شده است و هزینه سنگینی در قبل آن باید بپردازد.

نفتکش های کشور عزیزمان فقط حامل بنزین نبودند بلکه پرچم کشور مقتدری همچون ایران را حمل کردند که از لحاظ بین المللی پیام عمیقی به جهانیان میرساند و ابروی نداشتن آمریکا را به حراج میگذارد.

پرچم جمهوری اسلامی ایران بر روی نفتکش ها فریاد میزند دوران افول بین المللی سلطه گری آمریکا رو به پایان است.

هر وقت در برابر امپراطوری آمریکا سینه سپر کردیم و زانو نزدیم و مقتدارنه به مسیرمان با ایمان قلبی و اعتماد به نفس ادامه دادیم به عزت و اقتدار رسیدیم و هر زمانی که با زبان التماس سر میز مذاکره نشستیم به حقارت و خفت دست پیدا کردیم.

آنها فرهنگی

#ماسک بزنیم
برای سلامت یکدیگر



بررسی شادکامی و رویدادهای زندگی

دکتر اسحق شیرین کام

چکیده:

مطالعه حاضر به بررسی شادکامی و رویدادهای زندگی می پردازد از روش تحقیق توصیفی استفاده شده است.

در تحقیقات توصیفی محقق به دنبال چگونه بودن موضوع است و می خواهد بداند پدیده، متغیر، شیء یا مطلب چگونه است.

به عبارت دیگر، این تحقیق وضع موجود را بررسی می کند و به توصیف منظم و نظام دار وضعیت فعلی شادکامی در رویدادهای زندگی می پردازد و ویژگی ها و صفات آن را مطالعه و در صورت لزوم ارتباط آن با دیگر متغیرها را بررسی می نماید.

نتایج حاصل از مطالعه نشان داد که شادکامی یکی از خلقیات اساسی در زندگی فرد است و نقش مهمی در چهارچوب حیات روانی و اجتماعی او بازی می کند. عواملی که شادکامی را به وجود می آورند عبارت اند از؛ احساس رضایت مندی از زندگی و فقدان عواطف منفی همچون افسردگی و لذت بردن از وقایع هست که از علل تأثیرگذار در برقراری اصول بهداشت روانی و خوشبختی است و بر فضای شناختی و رشد آن اثر می گذارد بنابراین آموزش تنظیم شناختی هیجان می تواند روش مناسب در جهت افزایش شادکامی و بهزیستی ذهنی باشد.

کلید واژه: شادکامی ، خانواده رویداد ، سلامت روان

^۱ -- کارشناس انجمن اولیا و مربیان اداره کل آموزش و پرورش هرمزگان

e.shirinkam61@gmail.com

مقدمه

بدون شک، آزادی از بزرگ‌ترین نعمت‌های زندگی و از گران‌بهاترین سرمایه‌های سعادت مادی و معنوی انسان است. میل به آزادی و حریت با سرشت بشر آمیخته شده و از مطبوع‌ترین و گواراترین تمایلات طبیعی آدمی است.

حبس یا مجازات سلب‌کننده‌ی آزادی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین کیفی‌ها، در تمامی نظام‌های عدالت کیفری دنیا مطرح است. این کیفر امروزه با انتقادهای فراوانی روبروست؛ منتقدان کیفر حبس، ایرادهای فراوانی را بر حبس وارد کردند؛ که هر یک محل تأمل است. از مهم‌ترین ایرادهای وارده بر کیفر حبس، این است که اصلاح و بازپروری که مهم‌ترین هدف مورد انتظار از اعمال این کیفر است با تأثیرات روحی روانی همراه خواهد بود.

افراد زیادی وارد زندان^۲ می‌شوند که جزء نیروی کارآمد و در اکثر مواقع جوان جامع هستند که پس از گذراندن دوره محکومیت باید به اجتماع خود برگردند (تاول^۳، ۲۰۰۴).

نام زندان تداعی‌کننده وضعیت دشوار و سختی است که یادآور محیطی استرس‌آور و وحشت‌زا است (ورسلی^۴، ۲۰۰۳). زندگی دور از خانواده و محدود بودن تعاملات خانوادگی در طولانی‌مدت، می‌تواند افراد را درخطر مشکلات و بحران‌های هویتی، ارتباطی، فردی و اجتماعی، کاهش شادکامی احساس ناخشنودی وافت کیفیت زندگی قرار می‌دهد (اورودادو^۵، ۲۰۱۰)

مجموعه‌ی تنش‌ها، استرس‌ها و فشارهای ذکرشده در بعضی موارد منجر به اختلالات و بیماری‌های حاد و مزمن روانی می‌شود که می‌تواند تأثیر جدی بر وضعیت سلامتی روانی

^۲- Prison

^۳-Towl

^۴- Vorthly

^۵- Akroddu

خود، سایر زندانیان و زندانبانان گذاشته و پس از رهایی از زندان، کیفیت زندگی خانواده آن‌ها و دیگر افراد وابسته را به چالش بکشد (ایسلی، ۲۰۱۱).

از ویژگی مهم روانی که فرد واجد سلامت می‌بایست از آن برخوردار باشد، شادکامی^۷ و احساس رضایت‌مندی عمومی از زندگی که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و... است (مایرز و دینر، ۱۹۹۵).

این بحث در جامعه یکی از ابعاد مهم رشد و توسعه محسوب می‌شود. سازمان سلامت جهانی^۸، سلامت روانی^۹ افراد را یکی از عوامل ضروری برای ملتها می‌داند و پیام کلیدی آن این بود که اختلالات روانی، موضوع اساسی شیوع بیماری روانی است. لذا درک و فهم خط‌مشی سلامت روانی می‌تواند اثر مثبتی روی بهبود وضعیت سلامتی جمعیت‌ها بگذارد (فانک^{۱۰}، ۲۰۰۴).

شادکامی یکی از خلقیات اساسی در زندگی فرد است و نقش مهمی در چهارچوب حیات روانی و اجتماعی او بازی می‌کند. عواملی که شادکامی را به وجود می‌آورند عبارت‌اند از؛ احساس رضایت‌مندی از زندگی و فقدان عواطف منفی همچون افسردگی و لذت بردن از وقایع هست که از علل تأثیرگذار در برقراری اصول بهداشت روانی و خوشبختی است و بر فضای شناختی و رشد آن اثر می‌گذارد (سلیگمن^{۱۲}، ۲۰۰۲ به نقل از خوش کنش ۱۵: ۱۳۸۶).

شادی و نشاط ماده اصلی تغییر، تحول و تکامل انسان است. وقتی به یک جامعه نشاط تزریق می‌شود، در پی آن فعالیت‌های روزمره با رویکردهای مختلف اجتماعی، بارونقی دوچندان پی گرفته‌شده، به‌این ترتیب جامعه بانشاط، جامعه‌ای است که در بستر شادی و

-
- 6- Easley
 - 7- Happiness
 - 8-Myers & Diener
 - 9-world health organization
 - 10-Mental health
 - 11-funk
 - 12-Seligman

نشاط در اجتماع، استعدادهای افراد آن در زمینه های مختلف شکوفا گردیده و رفاه و امنیت را برای آحاد آن جامعه به ارمغان آورد.

همچنین یکی از محورهای ارزیابی سلامتی افراد در جوامع مختلف، بهزیستی ذهنی و میزان شادی افراد آن جامعه است.

در تبیین اختلالات افسردگی^{۱۳} و اضطرابی^{۱۴} پرداختن به ماهیت هیجان و چگونگی نظم و تعمیم آن امری ضروری است. تحقیقات منین، هیمبرگ، تراک و فرسکو^{۱۵} (۲۰۰۵) نشان داد که چون افراد مبتلا به اختلال افسردگی و اضطراب در چهار حیطه هیجان با مشکل مواجه هستند، آن‌ها هیجانات را با شدت بیشتری ادراک می‌کنند و در شناسایی، توصیف و شفاف‌سازی تجارب هیجانی مشکل دارند و در مواجهه با هیجانات منفی از روش‌های ناسازگارانه‌ی مدیریت هیجانی استفاده می‌کنند.

هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی را ایفا می‌کند. اصولاً، هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش‌برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم، همراه می‌شوند (گرانفسکی^{۱۶} و همکاران، ۲۰۰۱).

ادامه دارد....

-
- 13-Depression disorder
 - 14-Anxiety disorder
 - 15-Mennin, Heimberg, Turk & Fresco
 - 16- carnefski

چگونه صاحب یک رسانه رسمی شویم؟

مهدی کمالی

در این نوشته قصد داریم مراحل دریافت مجوز نشریه الکترونیک و یا چاپی اعم از پایگاه خبری، روزنامه، هفته نامه، دوهفته نامه، ماهنامه و... را توضیح دهیم.

mahdikamali.ir/?p=186

پس از تکمیل فرم با این پیغام مواجه می شوید:

ثبت نام با موفقیت انجام شد.

رمز ورود به سامانه به آدرس ایمیل شما ارسال گردید.

در صورت عدم مشاهده در *Inbox* قسمت *Spam* را نیز بررسی نمایید.

چنانچه ایمیل در شاخه *Spam* واقع شده بود دکمه *Not Spam* را کلیک کنید تا ایمیل های بعدی که از سوی سامانه ارسال می شود به درستی در اختیار شما قرار گرفته و حقوقی از شما ضایع نگردد.

برای ادامه کافی است به ایمیل خود مراجعه کنید و رمز را دریافت کنید.

با مراجعه مجدد به قسمت ورود به سامانه (e-rasaneh.ir/Login.aspx) ، و وارد کردن آدرس ایمیل به عنوان نام کاربری و

برای دریافت مجوز یک رسانه و آغاز فعالیت رسمی رسانه ای کافی است سری به سایت «سامانه جامع رسانه های کشور» به نشانی e-rasaneh.ir بزنید.

پس از ورود به سایت، روی نوشته «ورود به سامانه» کلیک کنید.

در ابتدا نیاز به ثبت نام دارید. ثبت نام می تواند حقیقی یا حقوقی باشد. اگر برای موسسه یا شرکتی درخواست رسانه دارید ثبت نام حقوقی و اگر رسانه را برای شخص خودتان می خواهید، ثبت نام حقیقی را انتخاب کنید.

پس از کلیک بر روی «ثبت نام افراد حقیقی» فرمی نمایان می شود که این اطلاعات را از شما می خواهد:

کد ملی - نام - نام خانوادگی و آدرس ایمیل

تاکنون توسط مقامات قضایی، امنیتی، انتظامی در داخل یا خارج از کشور، احضار یا بازداشت شده/اید؟ / به چه کشورهایی مسافرت داشته/اید؟ با ذکر مدت اقامت و علت مسافرت / نام سه نفر از بستگان (سببی یا نسبی) خود را بنویسید که در خارج از کشور زندگی می‌کنند / مشخصات معرفین

لازم به توضیح است حتی در صورت نداشتن پاسخی برای یک سوال، کادر مربوطه را خالی نگذارید برای مثال در صورتی که منزل قبلی نداشته اید در کادر عبارتی مثل «خیر» یا «فاقد منزل قبلی بنویسید»

در قسمت مشخصات معرفین نیز ورود اطلاعات ۵ نفر که از فعالیتها و یا توانایی شما در عرصه رسانه‌ای مطلع باشند لازم است. (شامل: نام و نام خانوادگی - شماره تماس - مدت آشنایی بر حسب سال - شغل و نشانی دقیق محل کار یا محل سکونت فعلی)

پس از وارد کردن «اطلاعات تکمیلی» نوبت به ورود سوابق تحصیلی می‌رسد که از منوی سمت راست می‌توانید گزینه آن را انتخاب کنید.

لازم به ذکر است برای دریافت رسانه اختصاصی و یا عمومی داشتن مدرک

رمز دریافتی به عنوان رمز عبور به صفحه ای هدایت می‌شوید که از شما می‌خواهد رمز جدیدی برای خود تعیین کنید.

همچنین لازم است در همین صفحه اطلاعات فردی و اطلاعات تماس خود را وارد کنید.

اطلاعات مورد نیاز در این صفحه:

اطلاعات فردی شامل: کد ملی / جنسیت / نام پدر / تاریخ تولد / محل تولد / عکس پرسنلی
اطلاعات تماس شامل: شماره تلفن همراه / کد شهر / شماره تلفن ثابت / شماره نامبر(غیرضروری) / شهر محل سکونت / کد پستی / نشانی محل سکونت

لازم به توضیح است نشانی محل سکونت را به طور کامل و دقیق تا شماره پلاک واحد مسکونی وارد کنید تا از شما اشکالی گرفته نشود.

پس از تکمیل موفق فرم مذکور و ورود به سامانه، از منوی سمت راست بر روی قسمت «اطلاعات تکمیلی» کلیک کرده و این موارد را وارد کنید:

دین/ مذهب / نشانی و تلفن محل کار / نشانی و تلفن منزل قبلی/ فعالیت های اجتماعی، مذهبی، سیاسی و... / سوابق علمی، تخصصی، فرهنگی/ تألیف و آثار منتشره / سوابق حرفه ای مطبوعاتی و همکاری با سایر رسانه ها/ آیا

ابتدا وارد صفحه تعهدنامه می شوید که موارد مهمی در آن ذکر شده است و لازم است به دقت مطالعه شود. پس از مطالعه موارد ذکر شده، بر روی تیک مربوط به نوشته « تمامی قوانین فوق را قبول دارم.» کلیک کرده و سپس بر روی «شروع ثبت درخواست» کلیک کنید.

جه خود و مدیر مسئول، قبلا و به هنگام ثبت تعاضد بازرگاری خردم اند برامه بلند، ... از این رو توصیه می شود صرفا مدارکی را ارائه فرمایید که اصل آن را در اختیار دار فهرست رسانه های دارای مجوز در سامانه جامع رسانه های کشور، قابل مشاهده

تمامی قوانین فوق را قبول دارم. شروع ثبت درخواست

در مرحله بعد، نوع رسانه را انتخاب کنید. (چاپی: روزنامه، هفته نامه، ماهنامه، فصل نامه، دو فصل نامه، سالنامه - الکترونیک برخط: پایگاه خبری - الکترونیک غیربرخط: هفته نامه، ماهنامه، فصل نامه، دو فصل نامه، سالنامه)

بعنوان مثال، پس از انتخاب الکترونیک برخط، وارد مرحله دوم درخواست مجوز می شویم که در آن لازم است سه پیشنهاد برای نام رسانه ثبت کنیم و هر پیشنهاد را با حروف لاتین در کادر جلوی آن نوشته و وجه تسمیه را هم قید کنیم.

بعد از آن باید مدیرمسئول نشریه را نیز انتخاب کنیم که می توان اسم خود و یا دیگری را با نوشتن کد ملی انتخاب کرد (برای انتخاب شخص دیگر به عنوان

کارشناسی (لیسانس) و برای نشریات تخصصی داشتن مدرک دکتری ضروری است.

در مرحله بعد با انتخاب گزینه «سوابق شغلی»، سوابق کاری خود را به ترتیب اهمیت وارد نمایید.

آخرین مرحله در تکمیل اولیه اطلاعات، مرحله ارسال سند است. به این منظور از منوی سمت راست بر روی «اسناد» کلیک کنید

در صفحه باز شده، ابتدا نوع سند را انتخاب کنید و سپس با کلیک بر روی «انتخاب فایل...» فایل مربوط به سند را از داخل رایانه انتخاب کرده و نهایتاً بر روی ارسال کلیک کنید.

در این مرحله لازم است اسکن مدرک تحصیلی، کارت ملی، و صفحات اول، دوم و توضیحات شناسنامه را ارسال کنید.

تا الان مقدمات کار انجام شده است و وارد مراحل درخواست مجوز می شویم. به این منظور بر روی منوی «مجوزها» و سپس زیرمنوی «درخواست مجوز - نشریه عمومی» کلیک کنید تا صفحه مورد نظر باز شود.

کنید. در نهایت با انتخاب دفتر مرکزی رسانه بر روی «ثبت و دریافت کد رهگیری» کلیک کنید.

کار درخواست مجوز به پایان رسیده است. اگر نقصی در اطلاعات شخصی، تکمیلی و... نباشد و همچنین نام های پیشنهادی مورد تأیید قرار بگیرند به شما اعلام می شود که از تمامی مدارکی که بارگزاری کرده اید کپی برابر اصل بگیرید و به آدرس داده شده پست کنید. چنانچه نقصی در مدارک یا درخواست وجود داشت نیز به شما اطلاع داده می شود تا رفع نقص کنید.

در نهایت پس از رسیدن مدارک شما به معاونت مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، درخواست شما در نوبت قرار می گیرد و پس از رسیدن نوبت شما نتیجه اعلام می شود.

سوالات خود را در این زمینه می توانید برای ما بفرستید تا راهنمایی های بیشتر را ارائه کنیم.

مدیرمسئول لازم است مراحل ثبت نام برای آن شخص نیز انجام شده باشد)

در کادر جلوی آدرس سایت نیز آدرس مورد نظر برای پایگاه خبری را وارد می کنیم (لازم است از قبل دامنه مورد نظر توسط صاحب امتیاز خریداری شده باشد).

گزینه های باقی مانده، انتخاب زبان رسانه است که علاوه بر فارسی می توان زبان های دیگر را انتخاب کرد که البته در این صورت کار مدیریت رسانه سخت تر می شود... ، گرایش رسانه را نیز می توان به سه شیوه عمومی، اختصاصی و تخصصی انتخاب کرد و برای انتخاب گرایش تخصصی حداقل مدرک دکتری لازم است.

در گرایش رسانه عمومی ، زمینه های اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، هنری، و ورزشی قابل انتخاب هستند که البته حداکثر دو زمینه را می توانید برای رسانه خود انتخاب کنید.

مخاطبان رسانه را نیز می توانید عمومی و یا هر کدام از گزینه های دیگر انتخاب



منتخب اخبار استان هرمزگان

سند مالکیت به ساکنان سکونتگاه غیررسمی بندرعباس اهدا می شود



وی خاطر نشان کرد: بر این اساس منازل مسکونی واقع در محلات گل کنی، اسلام آباد و چاهستانی های بندرعباس به زودی سند دار می شوند.

استاندار هرمزگان ادامه داد: فرآیند واگذاری و صدور سند مالکیت به ساکنان این محلات از سوی اداره کل راه و شهرسازی استان اعلام خواهد شد.

عالی ترین مقام دولت در استان هرمزگان اظهار کرد: با سند دار شدن منازل مسکونی در بافت های فرسوده و سکونتگاه های غیر رسمی، خدمات بهتری به ساکنان این محلات ارائه می شود. انتهای پیام/

ایسنا/هرمزگان استاندار هرمزگان از تصویب مجوز صدور سند مالکیت برای واحدهای مسکونی در سکونتگاه های غیر رسمی و محلات دارای بافت فرسوده شهر بندرعباس خبر داد.

فریدون همتی صبح امروز (دوم تیرماه) در خصوص جلسه روز گذشته با وزیر راه و شهرسازی، افزود: موضوع صدور سند مالکیت برای واحدهای مسکونی در سکونتگاه های غیر رسمی و محلات دارای بافت فرسوده شهر بندرعباس در جلسه ستاد ملی بازآفرینی شهری تصویب شد.

سیریک بالاخره صاحب سونوگرافی شد



فرشیدی، رئیس دانشگاه علوم پزشکی، دکتر غریب زاده معاون درمان، دکتر کاشانی، معاون توسعه این دانشگاه و مهندس جمال الدینی، فرماندار سیریک افزود: دستگاه سونوگرافی این بیمارستان که از قابلیت‌های خاص و پیشرفته‌ای برخوردار است، توسط مجموعه خیران شهرستان خریداری و اهدا شده است.

وی عنوان کرد: با هماهنگی و اطلاع رسانی قبلی که بعمل آمد، پنجاه نفر جهت انجام سونوگرافی پذیرش شدند که بخش عمده آنها مادران باردار بودند.

به گزارش فارس، جهت رفاه حال شهروندان، روزهای جمعه هر هفته متخصص رادیولوژی جهت ارائه خدمات سونوگرافی، در بیمارستان سیریک مستقر می‌شود.

انتهای پیام/

بالاخره پس از سال‌ها گرفتاری مردم سیریک، یک دستگاه سونوگرافی در بیمارستان امام سجاد (ع) سیریک نصب و راه‌اندازی شد.

به گزارش خبرگزاری فارس از بندرعباس، «سیریک» یکی از شهرستان‌های مهم سواحل مکران است که از سال ۸۶ با تفکیک از شهرستان میناب به شهرستان مستقل تبدیل شد اما امکانات این شهرستان در بسیاری از زمینه‌ها بخصوص در زمینه بهداشت و درمان سبب گرفتاری‌هایی برای مردم شده است.

پس از سال‌ها از سفر سیریکی‌ها برای انجام یک سونوگرافی ساده، بالاخره یک دستگاه سونوگرافی در بیمارستان امام سجاد (ع) سیریک نصب و راه‌اندازی شده است.

سفاری رییس بیمارستان امام سجاد سیریک ضمن تشکر از همکاری دکتر

به وقت شعر: درخت بی بر

پروین اعتصامی



آن قصه شنیدید که در باغ، یکی روز
کز من نه دگر بیخ و بنی ماند و نه شاخی
این با که توان گفت که در عین بلندی
گفتش تبر آهسته که جرم تو همین بس
تا شام نیفتاد صدای تبر از گوش
دهقان چو تنور خود ازین هیمه برافروخت
آوخ که شدم هیزم و آتشگر گیتی
هر شاخه‌ام افتاد در آخر به تنوری
چون ریشه ی من کنده شد از باغ و بخشکید
از سوختن خویش همی زارم و گریم
کو دولت و فیروزی و آسایش و آرام
خندید برو شعله که از دست که نالی
آن شاخ که سر بر کشد و میوه نیارد
جز دانش و حکمت نبود میوه ی انسان
از گفته ی ناکرده ی بیهوده چه حاصل
آسان گذرد گر شب و روز و مه و سالت
از روز نخستین اگر ت سنگ گران بود
امروز، سرافرازی دی را هنری نیست

از جور تبر، زار بنالید سپیدار
از تیشه ی هیزم شکن و اره ی نجار
دست قدرم کرد بناگاه نگونسار
کاین موسم حاصل بود و نیست ترا بار
شد توده در آن باغ، سحر هیمه ی بسیار
بگریست سپیدار و چنین گفت دگر بار
اندام مرا سوخت چنین ز آتش ادبار
زین جامه نه یک پود بجا ماند و نه یک تار
در صفحه ی ایام، نه گل باد و نه گلزار
آن را که بسوزند، چو من گریه کند زار
کو دعوی دیروزی و آن پایه و مقدار
ناچیزی تو کرد بدینگونه تو را خوار
فرجام به جز سوختنش نیست سزاوار
ای میوه فروش هنر، این دکه و بازار
کردار نکو کن، که نه سودیست ز گفتار
روز عمل و مزد، بود کار تو دشوار
دور فلکت پست نمیکرد و سبکسار
میباید از امسال سخن راند، نه از پار

ای آن که گره به دست او باز شود

ای آن که نسیم فرج هر کاری

هر سخت، ذلیل قدرت تو گشته

جریان قضا و قدرت در عالم

هستی به مشیت تو در کار بوند

از هر چه بدانی بد او منزجرند

شایسته ی خواهش و مناجات، تویی

دفع خطری بدون اذنت نشود

اکنون گمرم ز بار غم، بشکسته

"ویروس کرونا" حس و حالم برده

حال آن که زمام همه در دست تو است

قفلی که زنی تو، چه کسی باز کند؟

کاری که کنی مشکلش، آسان نشود

بفرست، درود خود به پیغمبر و آل

بشکن کمر مشکل ایامم را

شیرینی استجابت دعایم بچشان

مگذار به جمع مال، شاغل گردم

در پيله زرق و برق محبوس شدم

بر حل مشاکلم تو هستی قادر

پس لطف نما چنان که شایسته توست

تیزی شداند، ز رخس ناز شود

در پرتوی التماس وی شد جاری

اسبابف به لطف تو موثر گشته

یک جلوه ی حکمتی است، زین خوشحالم

بی قول تو، دور تو چو پرگار بوند

بی نهی تو در اطاعت منتظرند

ماوا و پناه، در مهمات، تویی

کشف ضرری بدون لطفت نرود

کشتی نجات من به گل بنشسته

در خانه نشسته مرد و زن، دل مرده

بیماری و درمان، همه در دست تو است

دربی که گشایی، چه کسی قفل کند؟

رسوای تو با غیر تو درمان نشود

بگشای، در فرج به لطفت در حال

بنما نگاهی حل شکایاتم را

از رحمت نزد خود عطایم برسان

از واجب و سنت تو غافل گردم

وز حمل سیه بار، مایوس شدم

بر دفع مصائب تو باشی قاهر

منگر که بدم، "زمانی" جوینده توست

محمد حسن زمانی

فروردین ۱۳۹۹ - قم