

مصلحی وزیر سابق اطلاعات:

دولت دهم در حق اقتصاد کشور جفا کرد

وزیر سابق اطلاعات با بیان اینکه در دو سال پایانی دولت دهم جفای زیادی در حق اقتصاد کشور شده است، گفت: تنها ۱۵ تا ۲۰ درصد مشکلات اقتصادی فعلی را می توان به تحریم ها نسبت داد و ۸۰ درصد آن هیچ از تباطی به تحریم ها ندارد. حجت الاسلام والمسلمین حیدر مصلحی جمعه شب در مراسم سوگواری هیات فرهنگی مذهبی فدائیان ولایت در حسینیه مجتمع آموزش عالی امام (ره) قم افزود: در حالی که مساله نقدینگی می تواند ظرفیت خوبی برای حل بسیاری از مشکلات کشور باشد، این مساله به بلای اقتصاد کشور تبدیل شده است...

در اقدامی بی سابقه در استان قم صورت گرفت:

اهدای اعضای پیوندی کودک ۱۸ ماهه

در پی بارندگی های اخیر وارد شد:

خسارت ۴ میلیاردی به تاسیسات کشاورزی قم

رئیس سازمان جهاد کشاورزی قم از خسارت ۴ میلیارد و ۸۰۰ میلیون ریالی ناشی از بارندگی های اخیر به تاسیسات کشاورزی این استان خبر داد.

محمد رضا طلائی اظهار داشت: این بارش ها قارغ از فوایدی که به همراه داشته، لطمات قابل توجهی را به حوزه دام و طیور، نهرها و

به دلیل رعایت سقف فروش ۱۱۰ هزار دستگاه خودرو:

وام ۲۵ میلیونی خودرو متوقف شد!

اعلام زمان واریز یارانه آبان ماه

توسط مدیر حج و زیارت استان مطرح شد:

توصیه های مهم به زائران قمی اربعین



مصوبه ستاد مرکزی اربعین حداکثر تعداد نفرات مانیفست ۱۰ نفر می باشد،افزود: در هر مانیفست نفر اول به عنوان سرگروه می باشد که رابط بین دفاتر زیارتی و اعضاء گروه می باشد و کلیه موارد لازم جهت اطلاع رسانی چه از طریق دفاتر و چه به روش پیامک به وی ابلاغ خواهد شد. وی خاطر نشان کرد هزینه صدور روادید برای افرادی که به صورت گروهی (پنج نفر به بالا) ثبت نام می نمایند به ازاء هر نفر ۳۰ دلار و برای ثبت نام های انفرادی ۴۰ دلار می باشد...

اعلام آخرین اخبار از جمعه خونین فرانسه

داعش: حالا نوبت رم، لندن و واشنگتن است

بر اساس تازه ترین گزارش ها گروه تروریستی داعش بابرعهده گرفتن مسئولیت حملات و انفجارهای عصر جمعه در پاریس اعلام کرد که این انفجارها "انتقام به خاطر سوریه و ۱۱ سپتامبر فرانسه" است.

بنا به گزارش پلیس فرانسه تعداد قربانیان حملات تروریستی پاریس دستکم ۱۵۳ کشته و بیش از ۲۰۰ زخمی است که حال بسیاری وخیم گزارش شده است.

به گزارش خبرگزاری فرانسه، به دنبال حملات چندگانه در پاریس پایتخت فرانسه،دولت این کشور وضعیت اضطراری اعلام کرد و مرزهای این کشور را بست.

نزدیک به ۱۰۰ نفر از قربانیان در سالن کنسرت باتاکلان،جایی که حمله کنندگان صداهانفر را به گروگان گرفتند، کشته شدند. مردان مسلح پیش از آنکه از سوی پلیس، خلع سلاح شوند دهها گروگان را کشتند.

دیگر افراد جان باخته در انفجارهای انتحاری در نزدیک استادیوم ملی فرانسه و حملات مسلحانه در مرکز شهر پاریس کشته شده اند...

توسط مخالفان بر جام صورت گرفت:

نقاشی پرچم آمریکاروبروی دفتر لاریجانی در قم

سر مقاله : کوروش علیانی

درس های شب هراس و وحشت پاریس



در جهان کنونی، با گسترش ارتباطات و تکنولوژی ها، از خصوصیت یاززندگی مرزها تا حد زیادی کاسته شده است. این اندیشین به دکترین های نوین امنیتی الزام می کند.جهان نوین جهان پیوستگی وارابطات است. پست هوایی تقریبا -

محسن رفیق دوست:

امروزیگی از بهترین رهبر شناسان ما «هاشمی» است

آکهی مناقصه ۹۴۰۰۷ (نوبت دوم)

شرکت شهرک های صنعتی استان قم

مناقصه گزار: شرکت شهرک های صنعتی استان قم

نشانی مناقصه گزار: قم، بلوار شهید صدوقی، بلوار شهید عطاران، نبش کوچه شماره

۴ پلاک ۳۶ تلفن ۰۲۵-۳۲۹۱۹۲۰۰ نمابر ۰۲۵-۳۲۹۱۹۲۰۴

موضوع مناقصه: احداث مجتمع تجاری فاز یک شهرک صنعتی قنوات باسطح زیربنا

۴۲۹مترمربع

محل اجرای کار: شهرک صنعتی قنوات واقع در کیلومتر ۳ آزادراه قم – گرمسار

مبلغ برآورد: برآورد بر اساس فهرست بهای واحد پایه ابنیه و تأسیسات برقی ومکانیکی

سال ۱۳۹۴ تهیه و با استفاده از بخشنامه سر جمع به هنگام شده که ۴/۳۵۴/۷۲۹/۷۸۶ ریال می باشد.

نوع و مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۱۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال در قالب واریز وجه به

شماره حساب جاری سیبا ۰۲۰۰۲۱۷۵۶۷۳۵۰ یا ضمانت نامه بانکی یا اوراق مشارکت بر اساس آیین نامه تضمین معاملات دولتی.

حدنصاب لازم برای بازگشایی پاکت ها: حضور ۳ مناقصه گر می باشد.

مهلت خرید اسناد: از تاریخ ۱۳۹۴/۸/۲۴ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۰۲ می باشد.

آخرین مهلت تسلیم پیشنهاده ها: پایان وقت اداری مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۱۶ می باشد.

زمان گشایش پاکت ها: ساعت ۱۳/۳۰ مورخ ۱۳۹۴/۰۹/۱۷ می باشد.

محل دریافت و تسلیم اسناد: دبیرخانه شرکت به نشانی کارفرما.

هزینه خرید اسناد: مبلغ ۳۲۷/۰۰۰ ریال می باشد که باید به حساب سیبا به شماره

۰۱۰۰۲۲۱۷۵۶۷۳۵۰ نزد بانک ملی شعبه سمیه قم واریز گردد.

نوع مناقصه و شرایط مناقصه گران: مناقصه به صورت یک مرحله ای برگزار می شود.

مناقصه گران باید در رشته ساختمان تعیین صلاحیت شده و دارای ظرفیت خالی برای

انجام کار باشند. ارائه گواهی صلاحیت با تاریخ معتبر الزامی است.

مدارک لازم برای خرید اسناد:

- نامه معرفی نماینده برای خرید اسناد

- ارائه فیش خرید اسناد

- تصویر گواهی صلاحیت

شرکت شهرک های صنعتی استان قم

یکشنبه—پنجشنبه چهارم آبان‌ماه ۱۳۹۴ — سال هجدهم — شماره ۳۸۶۷

قیمت سکه و طلا در بازار ایران	
طلا در ایران	آخرین نرخ
یک مثقال طلا	۴٬۰۶۰٬۰۰۰
یک گرم طلای ۱۸	۹۳۷٬۲۵۰
انواع سکه	آخرین نرخ
سکه بهار آزادی	۹٬۱۶۰٬۰۰۰
سکه امامی	۹٬۱۸۵٬۰۰۰
نیم سکه	۴٬۶۴۰٬۰۰۰
ربع سکه	۲٬۵۱۰٬۰۰۰
سکه یک گرمی	۱٬۶۷۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات ایران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
۲۰۶ تیپ ۵	۲۵٬۰۰۰٬۰۰۰
۶SD۲۰ی ۸	۳۶٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ GLX	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو ۴۰۵ SLX	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو پارس ELXسال	۳۳٬۰۰۰٬۰۰۰
پژو پارس سال	۳۴٬۰۰۰٬۰۰۰
تندر ۹۰ E۲	۳۶٬۰۰۰٬۰۰۰
رانا LX	۳۰٬۰۰۰٬۰۰۰
رانا TU۵	۳۳٬۳۰۰٬۰۰۰
سمند LXسال	۲۹٬۰۰۰٬۰۰۰
سمند LXE۷F	۲۸٬۰۰۰٬۰۰۰
سورن ELX	۳۲٬۰۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات سایپا	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
زوتی S۳۰۰	۵۵٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا کار۱۵۱۱	۱۵٬۶۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۱۱	۲۰٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۱	۱۹٬۰۰۰٬۰۰۰
سایپا۱۳۲	۱۹٬۵۰۰٬۰۰۰
تیبا SX	۲۲٬۰۰۰٬۰۰۰

آخرین قیمت انواع محصولات مدیران خودرو	
نام خودرو	قیمت نمایندگی
MVM ۳۱۵	۳۴٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM ۵۵۰	۴۴٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM X۳۳	۶۶٬۴۶۰٬۰۰۰
MVMX۳۳ جدید اتومات	۶۵٬۰۰۰٬۰۰۰
MVM۱۱۰چهار سیلندر	۱۸٬۰۰۰٬۰۰۰

دیدگاه

تحلیل یک کارشناس بازارهای مالی از نوسانات نرخ ارز در روزهای اخیر

یک کارشناس بازارهای مالی با بیان اینکه نوسانات نرخ ارز در روزهای گذشته و روند افزایشی آن، نگرانی هایی در بازار ایجاد کرده است، افزود: وقتی دولتها به کسری بودجه برسند، به ناچار برای تعیین نرخ ارز تسلیم بازار می شوند.

بهالهدلین حسینی هاشمی افزود: با وجود برخی نگرانی ها، دولت نمی تواند تنها منابعی که برای اداره کشور در کشور در اختیار دارد را از آن بفروشد.

وی افزود: نرخ ارز پیچیدگی هایی دارد و مولفه های متعددی برآن تاثیرگذار است اما بازار ارز پس از تجماع واکنش منطقی از خود نشان داد زیرا بازار تابع عرضه و تقاضاست، واقعیت این است که تصمیم گیری معامله گران تاثیرگذار و نیاز بازار نیز مشخص است و عرضه نیز وضعیت روشنی دارد.

وی ادامه داد: در واقع با ایجاد خوش بینی میان فعالان اقتصادی، فعالیت های اقتصادی رونق می گیرد و این موضوع تقاضا برای ارز را افزایش می دهد.

وی یادآور شد: با افزایش تقاضا، قیمت ارز بالا می رود به خصوص آنکه با کاهش قیمت نفت، عرضه دلار نیز محدود شده است.

این کارشناس حوزه بانکد با بیان اینکه در اقتصاد ایران سطح عمومی قیمت ها با نرخ ارز گره خورده است، افزود: وقتی نرخ ارز افزایش می یابد به سرعت بازار واکنش نشان می دهد و دوره افزایش قیمت در اقتصاد رقم می خورد؛ در نتیجه سیاست کنترل تورم و رک

رقمی کردن آن را دچار خدشه می کند. هاشمی ادامه داد: از طرفی دولت منابع رایلی برای اداره کشور ندارد و نمی تواند منابع ارزی خود را با پاییین بفروشد از این رو باید به نرخ واقعی بفروشد تا بتواند کسری بودجه را جبران کند. وی با بیان اینکه کسری بودجه

تورم بیشتری نسبت به اصلاح ساختار ارز ایجاد می کند،افزود: پایین نگاه داشتن نرخ ارز ضررهای بسیاری دارد؛ اگر نرخ ارز واقعی شود صادرات افزایش و واردات کاهش می یابد؛ رقابت اقتصادی ایجاد می شود؛تورم، تحولات بودجه و نرخ ارز را «هوشیارانه» صد

می کنیم اما نرخ ارز به عرضه و تقاضا در بازار بستگی دارد؛ گرچه سال گذشته شاهد ثبات نسبی در این بازار بودیم اما باید اجازه دهیم نرخ ارز خود را با واقعیت های اقتصادی تطبیق دهد.

عمر اجرای طرح خرید اعتباری خودرو با ۲۵

میلیون تومانی ۶ روزه شد. حال پرونده فروش برخی از خودروها بسته شده و در مقابل، طرح جدیدی از سوی نمایندگی خودروسازان رونمایی شده‌است.

هجدهم آبان بود که اجرای طرح ویژه دولت برای فروش خودروهای در انبار مانده خودروسازان آغاز شد. نیم روز اول اگرچه به دید و بازدید از نمایندگی ها و بررسی قیمت‌ها و چرتکه انداختن برخی مشتریان گذشت اما از عصر همان روز، خرید خودرو وارد فاز عملیاتی شد و انگونه که آمارهای رسمی می‌گفتند، ثبت نام برای دریافت ۱۱ هزار دستگاه خودرو از سوی مردم تنها در ساعات اولیه اجرای طرح نهایی شده‌بود اما هر چقدر که از زمان اجرای طرح گذشت، اوضاع تغییر کرد به نحوی که دو روز از اجرای طرح نگذشته، برخی از نمایندگی‌ها اعلام می‌کردند که ظرفیت فروش برخی از خودروها به اتمام رسیده است.

روز ۴ طرح نگذشته بود که دولت اعلام کرد، ۲۰۲ هزار نفر برای خرید خودرو در قالب دریافت وام ۲۵ میلیون تومانی ثبت نام کرده و ۹۱ هزار نفر هم پول خود را به حساب خودروسازان واریز کرده‌اند. از همین جا بود که زمزمه‌های بسته شدن طرح خرید خودرو با وام کم بهره دولتی، دهان به دهان پیچید.

البته در همان روزهای ابتدایی طرح نیز خودروسازان ظرفیت فروش برخی خودروهای خود را بالا بردند و برخی نمایندگی‌ها می‌گفتند برای خودروهایی که به تازگی ظرفیت فروش اضافه شده است، مدت زمان تحویل دیگر ۳ روزه نخواهد بود.

در همان روزها بود که خودروسازان اعلام کردند که از زمانی که پرونده‌فردمتقاضی تکمیل شده و تأییدیه‌های حساب خود و چک‌ها و حساب ضمانت نیز از سوی خودروسازان صورت گرفته باشد، تحویل ۳۰ روزه خواهد بود. اما همه چیز بستگی به زمان تکمیل پرونده دارد، یعنی اگر مدت زمان تکمیل پرونده یک متقاضی، یک ماه هم به طول می‌انجامید، آنگاه از همان زمانی که پرونده تکمیل شده، تحویل ۳۰ روزه خواهد بود، بنابراین ممکن بود که متقاضی از زمان اقدام به ثبت نام و شرکت در این طرح تا زمان تحویل خودروی خود

حتی تا ۶۰ روز هم باید منتظر بماند.

در این میان، ظرفیت تولید برخی از خودروها هم پایین تر از قبل آمده بود و بنابراین آنچه که در انبار خودروسازان باقی مانده بود، خودروهایی بود که برخی از آنها پرطرفدار و برخی دیگر شرایطی معمولی داشتند، بنابراین وقتی که این طرح آغاز شد، اگرچه استقبال مردم نسبت به برخی از انواع خودروها بالا بود اما ظرفیت تولید هم به گونه ای نبود که این استقبال را پاسخ دهد.

بر همین اساس، که ششمین روز اجرای طرح خرید اعتباری خودرو با وام ۲۵ میلیون تومانی است، مراجعات مردم به برخی از نمایندگی‌ها حکایت از آن دارد که فروش برخی از نمایندگی‌ها حکایت از آن دارد که به ظرفیت کافی دارند، استفاده کنند، این در شرایطی است که ظرفیت برخی از انواع خودروها هم به اتمام رسیده است و حتی در زمانی که خودروسازان ظرفیت برخی خودروها را بالا بردند، اگر متقاضی از این مدل خودروهایی که به صورت محدود، افزایش ظرفیت داشتند می‌خواست، باید ۶۰ روز زمان را برای تحویل خودرو خود بپسری می‌کرد.

یکی از مسئولان نمایندگی ایران خودرو می‌گوید: ظرفیت پژو پارس تکمیل شده و دیگر ثبت نامی برای ارایه این خودرو به متقاضیان در قالب طرح خرید با وام ۲۵ میلیون تومانی صورت نخواهد گرفت و اگر فرد متقاضی این نوع خودرو را بخواهد باید از طرح جایگزین استفاده کند.

وی می‌افزاید: هم اکنون براساس دستورالعمل جدید ایران خودرو، ثبت نام در قالب خرید با وام ۲۵ میلیون تومانی تنها برای خودروهای پژو ۴۰۵، سمند دوگانه سوز و پژو ۲۰۶ تیپ دو امکان پذیر است. در غیر این صورت، باید از طرح‌های دیگر استفاده شود.

بحران ریزش نیروی کار در صنعت؛

موتورهای بازار کار خاموش شد



سهم ۲ بخش اقتصادی از اشتغال زایی

متأسفانه با وجود سرزمین‌های پهناور و قابل کشاورزی در کل کشور، سهم کشاورزی از اشتغال زایی تنها به میزان ۴ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر آن هم در فصل اول سال که فعالیت‌های کشاورزی بیشتری انجام می‌شود، است.
تحصیلات دانشگاهی و از بین رفتن زمین‌های کشاورزی در بسیاری از شهرها، سیاست‌های غلط دولتها در عدم توجه مناسب به بخش کشاورزی، وارداتی بی‌رویه محصولات تولید خارج و همچنین زندگی شهرنشینی در کنار بی‌میلی جوانان به انجام مشاغل فیزیکی، باعث افت سهم بخش کشاورزی از اشتغال زایی شده‌است.

گزارش رسمی دولت از عملکرد نیم سال اول بخش‌های صنعت، خدمات و کشاورزی این است که کشاورزی ۵/۷ درصد رشد داشته، صنعت ۱/۱ درصد منفی شده و خدمات هم نهایتاً ۰/۹ درصد رشد کرده است. به بیان دیگر، صنعت در اشتغال‌زایی کشور نداشت و احتمالاً از اشتغال موجود آن هم کاسته شده است.

در عین حال، خدمات هم نتوانسته آنچنان که لازم است، رشد کند و ستر مناسبی برای ایجاد مشاغل خدماتی در نبود اشتغال‌زایی صنعتی فراهم نبوده است. همانگونه که عنوان شد، سهم بخش صنعت نسبت به کشاورزی از اشتغال زایی بالاتر است، بنابراین در صورت منفی شدن رشد در این بخش، تأثیر منفی آن هم بر بازار کار کشور بیشتر می‌شود. منفی شدن رشد صنعت در نیمه اول اسال یعنی احتمال

اقتصادی

گزینه‌های خرید خودرو با وام ۲۵ میلیونی محدود شد



به هر حال، به نظر می‌رسد خیال دولت از فروش همان ۱۰۰ هزار دستگاه خودرویی که محمدرضا نعمت زاده، وزیر صنعت، معدن و تجارت در نامه مشترک خود با سه عضو دیگر، کابینه به رئیس‌جمهور اعلام کرده بود، راحت شده است و حالا این طرح با محدود شدن خرید خودرو با وام ۲۵ میلیون تومانی در آستانه اعلام کرد ۱۰۲ هزار خودرو خودروسازان فروش رفته و در آخرین روز کاری خودروسازان طی اطلاعیه ای اعلام کرد ۱۰۲ هزار خودرو خودروسازان فروش رفته است. بیشترین ثبت نام هم متعلق به پراید و بعد از آن هم پژو بوده است. البته خودروسازان اعلام کردند که نمایندگان آنها روز جمعه را هم شیفت خواهند داشت، اما خبری نداده بودند که قرار است اجرای این طرح را کج کار و مریز پیش برند.

چک دریافت کند، فاصله زمانی میان چک‌ها ۴ ماهه و مبلغ هر چک نیز ۲ میلیون و ۸۰۰ هزار تومان است اما فروش سایر خودروهای این خودروساز، به روال سابق

البته وزارت صنعت، معدن و تجارت روز پنجشنبه و در آخرین روز کاری خودروسازان طی اطلاعیه ای اعلام کرد ۱۰۲ هزار خودرو خودروسازان فروش رفته است. بیشترین ثبت نام هم متعلق به پراید و بعد از آن هم پژو بوده است. البته خودروسازان اعلام کردند که نمایندگان آنها روز جمعه را هم شیفت خواهند داشت، اما خبری نداده بودند که قرار است اجرای این طرح را شود، آمادگی ارایه خودرو خواهند داشت.

اخبار

معاون وزیر کار اعلام کرد:

اجرای سیاست جدید ۸مرحله‌ای اشتغال

معاون وزیر کار بیکاری دندش آموختگان دانشگاهی را از مشکلات کشور برشمرد و گفت: ۳۰ درصد کل بیکاران کشور، دارای تحصیلات دانشگاهی هستند.

کورش برند گفت: برای رسیدن به موفقیت در حوزه اشتغال در بازه زمانی کوتاه و میان مدت باید به توسعه اشتغال های خُرد و خانگی توجه داشته باشیم. معاون وزیر کار افزود: یکی از سیاست‌های ویژه برای توسعه اشتغال در کشور این است که علاوه بر سرمایه گذاری ها و ایجاد کارخانه ها، زمینه توسعه کسب و کار های کوچک تر فراهم شود. وی ادامه داد: سازمان فنی و حرفه ای و کمیته امداد امام خمینی (ره) به صورت هماهنگ با هم کار می کنند و در سال گذشته نشان داده شده که همکاری و تعامل بسیار خوبی با هم دارند. برند ادامه داد: سازمان فنی و حرفه ای در کشور، طرح توانمندسازی و ارائه آموزش های مهارتی برای روستائیان، عشایر و ساکنان مناطق مرزی و محروم را تدوین کرده و در راستای این طرح از تجربیات سال های گذشته نیز استفاده شده است.

این مقام مسئول در وزارت کار تصریح کرد: کارکنان فنی و حرفه ای در قالب این طرح در مناطق مختلف، حضور می یابند و آموزش های لازم را به سایرین ارائه می دهند. این طرح در ۸ مرحله طراحی شده که گام نخست آن نیازسنجی آموزشی است. وی در ادامه وجود دانش آموزان بیکار را از مشکلات کشور برشمرد و گفت: آمارها نشان دهنده بالا بودن تعداد این افراد در جامعه است. معاون وزیر تعاون، کار و رفاه گفت: ۱۹ نفر از هر ۱۰۰ دانش آموخته در کشور بیکار و بیش از ۳۰ درصد جمعیت بیکاران کشور نیز دارای تحصیلات عالی هستند. معاون وزیر کار اظهار داشت: توانمندسازی آموزش های مهارتی برای دانش آموختگان دانشگاهی نیز در کشور مطرح شده و این طرح به صورت وسیع در کشور عملیاتی می شود. سازمان فنی و حرفه ای کشور در اقدامی در نظر دارد که کارآفرینان برتر کشور را به استان های مختلف ببرد تا بتوانند با استفاده از ظرفیت های موجود، برای توسعه اشتغال زایی اقدام کنند.

برند ادامه داد: کارآفرینان در این طرح بر اسلش آمایش سرزمینی و نیاز سنجی استان ها، مدل آموزش های بازار محور را ارائه می کنند. این طرح در حوزه های مختلف صنایع دستی، انرژی های نو و تجدیدپذیر و سایر حوزه ها در حال اجرا است.

معاون وزیر کشاورزی اعلام کرد:

سرپیچی صنایع لبنی از قانون

معاون وزیر کشاورزی اعلام کرد: با توجه به سرپیچی کارخانه‌های لبنی در زمینه اجرای قیمت مصوب شیر خام، دولت متخنجی از اعضای خود را برای رسیدگی نهایی این مسئله انتخاب کرده تا هرچه سریع‌تر به نتیجه برسد.

حسن رکنی از برگزاری جلسه مشترک سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولید کنندگان با صنایع لبنی و دامداران برای اجرای قیمت مصوب ۱۴۴۰ تومانی شیر خام خبر داد و اظهار کرد: قیمت گذاری شیر در مراجع قانونی ذیربط خود انجام شده و برای عملیاتی شدن آن براساس یکی از بندهای مصوبات دولت، سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولید کنندگان موظف به اجرایی کردن این قانون است. وی افزود: طی روزهای اخیر جلسه مشترکی بین سازمان حمایت مصرف کنندگان و تولید کنندگان، صنایع لبنی و تشکل های دامپروری برگزار شد و دولت متخنجی از اعضای خود را برای رسیدگی نهایی این مساله انتخاب کرده تا هرچه سریع‌تر به نتیجه برسد. معاون وزیر کشاورزی در امور تولیدات دام ادامه داد: دامداران باید تولید خود را با قیمت متصفانه عرضه کنند که متضرر نشوند و استمرار تولید شیر به عنوان یک ماده حیاتی با مشکل مواجه نشود؛ بنابراین آنها حق دارند از این مصوبه دولتی بهره‌مند شوند و محصول خود را با قیمت متعلقتی‌تری بفروشند.

دومین همایش اتحادیه مطبوعات محلی کشور برگزار شد



اتحادیه و رفع موانع فعالیت های مطبوعات محلی قول مساعد دادند.

همچنین دردیداری جداگانه با معاون ریس جمهور و رییس سازمان برنامہ و بودجه جناب آقای نوبخت موضوع افزایش یارانه مطبوعات دسرال آینده انرسوی ایشان به وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی ابلاغ شد.

مدیرعامل اتحادیه مطبوعات محلی کشور درخاتمه اهم فعالیت‌های این اتحادیه را به شرح زیر بیان کمک نمود:
برگزاری نمایشگاه مطبوعات محلی درمجلس شورای اسلامی حضور در نمایشگاه مطبوعات غرب کشور

گفت:

مطبوعات محلی عیارمعتبر مطبوعات جمهوری اسلامی است اما متأسفانه همواره نگاه دولت ها به چند روزنامه سراسری معطوف بوده است.

وی به تپانسیل های موثر نشریات محلی از جمله تولید محتوای بومی ،دولانه بودن و پرداختن به فرهنگ وادبیات اسلام اشاره کرد و گفت:

همین داشته های ارز شزمند موجب شده تا امپراطوری های کافذی در برابر آنان کمرنگ جلوه یابند
از سویی دیگر نشریات در زمینه ای استانی نظیر نشریات آذری- فارسی،عربی-فارسی و کردی- فارسی که به تعمیق فرهنگ بومی و حفظ زبان مادری اهمتام دارند مغفول مانده اند و اینجاست که ضرورت برگزاری کارگاه های آموزشی و جشنواره های استانی برای این دسته از نشریات باید در دستور کار مسولان قرار گیرد.
ابراهیمی در ادامه افزود: ما همواره مطالبات صنفی و هویت مطبوعات محلی را در خبرگزاری ها و مطبوعات فریاد زده ایم که آقایان مسئول! وزرا و کلا ما هم مردمانیم!

ورسانه ها زبان نوشتند:

آقای وزیر لطفا صدای مطبوعات محلی را بشنوید

اجازه نمی دهیم شهروند درجه دوم تلقی شویم چراکه ما متن هستیم به حاشیه

مطبوعات محلی در جبهه جنگ نرم با بشمیر چوبین حضور دارند

ریس اتحادیه مطبوعات محلی در خاتمه افزود:

متأسفانه برخی رقبای ما چشم دیدن یک صنف مطبوعاتی استانی را ندارند و همواره با ایجاد مزاحمت و سنگ اندازی سعی در تضعیف این اتحادیه را دارند این حرکت های منذبوه از سوی برخی سیاستمداران و رانتخواران مطبوعات کشور صورت می گیرد.
البته این اقدام آنان جیفی کودکنه و از سر استیصال بیش نیست و بی گمان هیات مدیره منهد که اغلب از پیشکسوتان جهاد و راهپیمای هستند در برابر آنان ایستادگی خواهند کرد.
گفتنی است در این همایش که با حضور صمیمانه بیش از سیصد تن از اعضای این اتحادیه برگزار گردید، از برگزیدگان جشنواره مطبوعات محلی نیز تجلیل به عمل آمد.

برقراری ایستگاه مطبوعاتی اربعین درپایانه مرزی مهران

برگزاری همایش های یکروزه دراستان های گیلان،

اصفهان،استان همدان

ارایه مشاوره حقوقی رایگان به اصحاب مطبوعات محلی

حضور و نشست تخصصی بررسی چالش های مطبوعات محلی

در دفتر مطالعات و برنامه ریزی

صدور ۴۰۰ نسخه گواهی حضور در کارگاه های آموزشی

برگزاری دوممایش معتبر این اتحادیه در تهران

و-

در ادامه برنامه های این همایش خداداد ابراهیمی طی سخنانی

سوم صفر ولادت امام محمد باقر(ع)

پنجمین خورشید



کمال را در زندگی به نظاره نشست،

اولین شاخص فهم دقیق دین

فهم دقیق دین به عنوان اولین شاخص و معیار کمال عنوان شده است.

از منظر امام باقر(ع) هرگاه کسی برای فهم دقیق مبانی و مسائل دینی تلاش کند و در این راه به موفقیتی نایل شود، اولین پله از سه پله رسیدن به اوج کمال را پیموده است.

دقت در این فرمایش امام باقر(ع) ما را به این نتیجه می رساند که تنها یادگیری مسائل دینی برای راه یابی به کمال و

بلکه نقطه اوج کمال، کافی نیست، بلکه "تفقه" به معنای فهم دقیق و عالمانه و همه جانبه مسائل دینی است.

هرگز درک عوامانه از مبانی و مسائل دینی، که گاه با خرافات و حواشی تحراف آمیز همراه است، نمی تواند کمال آور باشد و چه بسا انسان را از کمال باز بدارد.

آنچه انسان را به کمال می رساند در کجاست از دین که با فهم دقیق ، عالمانه و مبتنی بر سیره و شیوه معصومین و بالاتر از آن بر تعالیم قرآن مبتنی باشد، به مبتنی بر فهم ناقص و معیوب دیگران.

راهکارهای فهم دقیق دین

نکته ای که لازم است بدن پرداخت، راهکارهای نهم عالمانه و قیق مبانی و مسائل دینی است. در این زمینه راهکارهای مختلفی پیش روست که مهم ترین و بلکه اساسی ترین آن ها به شرح ذیل عنوان

بررسی نماید و از این طریق کمال و بلکه کل کمال را بدست آورد، بایستی علاوه بر آشنایی با آموزه های قرآن و اتمه ، با سیره و شیوه ی معصومین –علیهم السلام– آشنا باشد و در این زمینه نیز تفکر و تأمل ورزد و عملکرد آنان را نیز سرلوحه خود قرار دهد و از این منبع بر فیض نیز بهره بگیرد، بدون توجه به سیره اتمه نمی توان در مسائل دین دقت و تأمل داشت.

۳– توجه به عملکرد بزرگان دینی:

سومین راهکار تأمل در دین و مسائل دینی، توجه به عملکرد بزرگان دینی و فقها و عالمان و دانشمندان و عارفان برجسته ای است که نسبت به آن ها نقطه الهامی وجود ندارد. مردم بدون توجه به سیره و شیوه آن ها که بی تردید بایستی تبعیت محض و پیروی مطلق از معصومین – علیهم السلام– باشد، نمی تواند درک عمیقی از مسائل و مبانی دینی و درک واقعی ای از اعتقادات و اخلاقیات و بایسته ها و نبایسته هاش داشته باشند.

عالمان و دانشمندان و عارفان دینی کسانی اند که برای عموم مردم و به ویژه در عصر غیبت کبرِ ادست یافتنی هستند. اینان الگوهای مردم خواهند بود، لذا بدون توجه به عملکرد این انسان ها غیر معصوم، اما وارسته و مذهب نمی توان درکی عمیق و درست از مسائل و مبانی دینی به دست آورد و این فهم دقیق را راهگشای زندگی محسوب کرد و به اوج کمال راه یافت.

بر این اساس، توجه به عملکرد و شیوه ی زندگی عالمان و عارفان وارسته راهکار دیگری برای فهم دقیق و عالمانه و درک دقیق دستورات دینی است از این راهکار غفلت نکنیم.

اما نکته ای که باید بدان توجه کرد تمیز و تفاوت میان عالمان وارسته و مذهب، از کسانی است که در پوشش عرفان و تفقه و نفاقت برای خود مشتریان دست و پا می کنند. ضرورت توجه به این مطلب از آن جا دو چندان می نماید که هر گونه اقبال و آوری زری به عالمان به ظاهر مذهب و عارفان بدلی نه تنها راهگشای کمال آور نخواهد بود، بلکه انسان را از مقصد دور می سازد و نه تنها به کمال راه نمی داند، بلکه ایشان را به قعر دلت فرو می افکند.

ای بسا ابلیس آدم رو که هست

کنیم:

۱– توجه به آموزه های قرآن و روایات:

بدون تردید مهم ترین و عمیق ترین راهکار درک مبانی و مسائل دینی ، دقت در آموزه های قرآن و پیشوایان دینی است. بدون درک درست این آموزه هائی توان دلمایه ایی برای تفکر و تفقه در نظر گرفت. آموزه ها و تعالیم قرآن کریم و آنچه در روایات آمده است از اعم از آنچه در حوزه اخلاق، احکام و اعتقادات آمده اند، به عنوان سرمایه عظیمی است که بدون بهره مندی از این سرمایه خمیر مایه تفقه و تفکر در مسائل دینی وجود نخواهد داشت و تفقه و تفکر در مسائل دینی بدون وجود این سرمایه ها(آموزه های قرآن و اتمه) بی معناست.

بر این اساس کسی که مایل است در دین خدا تفقه و تأمل کند تا به کمال راه یابد ، بایستی از این آبخشور بزرگ آموزه های قرآن و پیشوایان دینی) جره هابر گیرد.

۲– توجه به سیره و شیوه ی معصومین:

دومین راهکار بهره مندی از مبانی دینی برای تفقه در دین و فهم عالمانه دین این است که در سیر و شیوه ی معصومان دقت کنیم و عملکرد آن ها را در رویارویی با مسائل گوناگون و افراد و حوادث مختلف است.

آنچه به عنوان " سنت" خوانده می شود، چیزی نیست جز عملکرد آن بزرگوار در صحنه های مختلف.

کسی که مایل است در دین خدا تفقه کند و مبانی دینی را

خطراتی که در محیط کار تهدیدبمان می کند؛

ابتلای ۳۰ درصد شاغلین ایرانی به استرس شغلی



که یکی از مشهورترین آن این است که مدیریت های مختلف از یک فرد در یک سازمان درخواست‌های متناقض داشته باشند و در سازمان چیزی از فرد درخواست شود که با آموخته ها و دانسته های او ناهماهنگ باشد.

استرس در محیط کار، عوارض جسمی و روحی دارد

استرسی که محل کار به شاغلین می دهد، علاوه بر عوارض روحی، عوارض جسمی هم دارد. آمین، متخصص طب کار درباره عوارض استرس در شاغلین گفت: عوارض استرس در شاغلین به دو دسته تقسیم می شوند.دسته اول ایجاد انواع بیماری ها در شاغل است، که می‌تواند بیماری های جسمانی مثل پر فشاری خون باشد، یا بیماری های روانی مثل افسردگی و اضطراب در شاغل بوده و یا ایجاد مشکلات رفتاری مثل روی آوردن به مصرف سیگار یا سایر مواد مخدر در شاغل بشود او از این عوارض به عنوان عوارض فردی وجود استرس در محیط کار نام برد و ادامه داد: اما دسته دوم این عوارض که بیشتر مورد توجه سازمان ها و کارفرمایان است، عوارضی است که در دنیا بسیار شایع دارد که متخصصان محیط کار آن را به عنوان استرس زا در محیط های سازمانی کار می‌شود، بالا بردن بهره‌وری است. این پزشک متخصص در محیط طب کار گفت: قطعاً اگر نیروی تحت استرس بالا باشد دچار عدم توانایی در انجام مأموریت های خود خواهد بود و بهره‌وری سازمان را تحت الشعاع قرار خواهد داد. در این اتفاق دیگری نیز وجود می آید و آن افزایش حوادث محیط کار است. او ادامه داد حتی این موضوع می‌تواند فرار از سازمان و در حد افراط خوش فرما هم مصداق داشته باشد، مثلاً اگر ارادتندگان تاسکی به تعداد بسیار بزرگی از قشر زحمتکش جامعه را تشکیل می‌دهند دچار استرس ناشی در نتیجه تصمیم گیری مختل و سرعت واکنش بالا می‌رود و ممکن این منجر به حادثه شود. دکتر آمینان در مورد درمان این بیماری ها در دنیا گفت: راه هایی که در دنیا پیشنهاد می‌شود این است که عوامل استرس زا شناسایی شود، مداخله سازمانی صورت بگیرد، و خود افرادی هم که احساس می‌شود دچار استرس هستند باید بالا بردن فعالیت های بنی مثل ورزش، تغییر در رژیم غذایی و ایجاد محیط های شاد در محل کار زمینه بهره‌وری شان فراهم شود.

۳۰ درصد شاغلین کشور استرس دارند

شاید هنوز مسئله استرس شغلی و تاثیر آن بر کارایی شاغلان آن قدر برای کارفرمایان و سازمان ها مهم نشده که پژوهشی در این باره انجام دهند و نتایج قطعی و آمار ی دربیاباوند. اما پژوهش های پرارکند نشان می دهند که یک چهارم شاغلین به این اختلال مبتلا هستند

امینیان کار در پاسخ به این سوال که در دنیا و در کشور خودمان چند درصد افراد به استرس شغلی مبتلا هستند، گفت: ما آمار مستندی در که حجم نمونه بالا انجام شده باشد نداریم ولی تحقیقاتی مقطعی و موردی انجام شده که با این راهایی این استرس ها اندازه گیری شده اند. به یک تحقیق بلند مدت که در انگلیس انجام شده اشاره می‌کنم که دیده شد حداقل ۲۵ درصد از شاغلین از درجات بالای استرس ناشی از کار رنج می برند. اما در تحقیقاتی که ما در کشورمان انجام داده ایم، ما هم به عددی بین ۲۳ تا ۳۰ درصد استرس درجات متوسط تا شدید در شاغلین رسیده ایم.

این متخصص طب کار از انتقاد این که حذف عوامل زیان آور روانی در محل کار مورد توجه مسئولین سلامت کشور نیست گفت: متولی سلامت شغلی همه شاغلین، کارفرمایان هستند و وزارتخانه های بهداشت و کار بیشتر بخش نظارتی هستند. ولی حداقل من در جریان اینکه ما یک برنامه مستند کشوری را برای حذف عوامل زیان آور روانی در محل کار داشته باشیم نیستم. او شناسایی بیماران را اولین گام در جهت درمان دانست و گفت: اولین چیزی که در محیط های شغلی باید به آن توجه کنیم این است که افراد مبتلا به بیماری ار شناسایی و درمان کنیم، بعداً این اقدامات خودمان را توسعه بدهیم؛ البته این که می‌گوییم برای حذف استرس زاها از محیط کار باید اقداماتی را انجام بدهیم، این به معنی درمان آسیب دیدگان نیست، و سازمان ها در بررسی ها و معاینات دوره ای افراد مبتلا به مشکلات روحی و روانی ار شناسایی کنند و به متخصص مربوطه برای درمان ارجاع داده شود.

امینیان گفت: بعد از شناسایی افراد و مشکل روانی ناشی از استرس کار می‌بایست برای این که شیوع این بیماری ها را کم کنیم برنامه های کنترل استرس را اجرا کنیم؛ یکی از آنها مشاوره های روانی است که در محیط کار بسیار سودمند است. با توجه به اهمیت موضوع استرس شغلی و تاثیر مستقیم آن بر سلامت فردی و البته عوارض سازمانی، انتظار می‌رود که این مسئله بیش از پیش مورد توجه قرار گیرد و برای کم کردن و یا بین بردن این استرس اقدامات عملی صورت بپذیرد.

یکشنبه- بیست و چهارم آبان ماه ۱۳۹۴ - سال هجدهم - شماره ۳۸۶۷

درنگ

مانع دخالت خانواده‌ها شوید

دخالت خانواده‌ها

رابطه تازه عروس و دامادها با خانواده‌های طرف مقابل از عوامل مهم در استحکام رابطه همسران است. با توجه به اینکه خانواده اولین و تاثیر گذارترین نهادی است که فرد در آن رشد کرده، والدین قابلیت دخالت مثبت و منفی را در همه مراحل زندگی فرزندان حتی زمانی که آنها مستقل شده‌اند را دارند و البته شرایط فرهنگی و اجتماعی حاکم بر جامعه نیز به این مسئله دامن می زند که متأسفانه دخالت های نلیجا و نادرست والدین از حیطه‌های مشکل‌زا برای زوج‌های تازه شکل گرفته تا آنجا که آمار بالایی در زمینه طلاق را به خود اختصاص داده است.

والدین دخالت بکنند یا نه؟

در مورد اینکه دخالت والدین حین مشکلات عروس و دامادهایی که تازه عقد کرده اند یا باقر است به زودی زیر یک سقف بروند، باید گفت روشنفکران توصیه می کنند والدین، خود را در مشکلات و مسائل فرزندان با همسرشان دخالت ندهند و بهترین کار این است که آنها قوه تشخیص داشته باشند که آیا در حل این موضوع کمک کننده هستند یا خیر، مگر آنکه فرزندان مشکل ساز باشد که در این صورت بهتر است که خود را درگیر قضیه نکنند

در کل در زمینه بروز مشکلات اولویت مداخله با کسی است که برای زن و شوهر از جایگاه خوبی برخوردار باشد و هر دو طرف او را قبول داشته باشند. مثلاً اگر هر دو، پدر داماد یا مادر عروس را قبول دارند فقط نظر او را ببرند و اجازه دخالت را به دیگران ندهند.

رسمی باشید و صمیمی

این جزو مهارت هایی است که شما باید قبل از ازدواج یا حداقل در دوران نامزدی آن را کسب کنید. دختران و پسران جوانی که تشکیل زندگی مشترک می دهند باید بدانند که با پدر و مادر همسرشان هر قدر هم که صمیمی باشند در نهایت آنها پدر و مادر طرف مقابل هستند. واگر مشکلی پیش بیاید در انتها والدین حق را به فرزند خودشان می دهند. بهترین نوع تعامل تازه عروس با خانواده شوهر و تازه داماد با خانواده همسرش، حفظ احترام و فاصله‌ها، احترام گذاشتن به اصول ارتباطی و بهریز از صمیمی شدن بیش از اندازه است. زوج‌های جوان با خانواده‌های همسرشان باید یک رابطه رسمی و صمیمی داشته باشند که بهترین شیوه تعامل و برخورد بین آنان در ابتدای زندگی زناشویی است به خصوص در ۳ سال اول زندگی.

نه خیلی دور، نه خیلی نزدیک

در باب معاشرت و رفت‌وآمد زوج‌ها با خانواده‌های طرف مقابل نمی توان نسخه خاصی پیچید و این مسئله براساس انتظارات زوج‌ها پایه گذاری می شود. بهترین نوع حالت دیدارها و رفت‌وآمدها این است که باعث به هم خوردن خوبت‌های دو نفره زن و شوهر نشود.

دیدار از والدین باید بر اساس توافق و رضایت بین زن و شوهر باشد، زیرا این مسئله به هر دوی آنها مربوط است. شکل رفت‌وآمد والدین به خانه عروس یا دامادشان باید به نحوی باشد که برای آنها مشکل آفرین نباشد. پدر و مادرها باید با گوش به زنگ باشند و به خواست همسر فرزندان احترام بگذارند و حداقل این مسائل را در سال‌های اولیه زندگی رعایت کنند.

اگر رفت‌وآمد با یکی از خانواده‌ها دختر چه پسر خیلی زیاد و بیش از اندازه باشد معمولاً منشأ درگیری می شود. حتی در دوران عقد، اقامت های طولانی مدت شما در خانه پدری همسران می تواند زمینه دخالت های آینده خانواده همسران در زندگی شما را فراهم کند.

رابطه باید با فاصله و احترام شروع شود و سپس در طول زمان مسیر صمیمیت را پیدا کند. درباره محل زندگی و اقامت زوج‌های جوان پیشنهاد و توصیه روشنفکران این است که محل زندگی زوج‌های تازه نه به هر دو خانواده دور باشد نه نزدیک.

فرق میان نصیحت و تذکره

برای تمایز و تشخیص بین پند و نصیحت‌های والدین و دخالت باید گفت که رابطه محترمانه‌ای که در آن مرزها رعایت شود، تعیین کننده است. اگر در ابتدا روابط بین زوج‌ها و خانواده‌ها محترمانه باشد آن وقت دختر و پسر تلاش والدین برای حل مسئله را به‌عنوان نصیحت و ارائه راهکار می‌پذیرند اما اگر این ارتباط محترمانه نباشد، مسلمان آن را دخالت می‌بینند.

یکی از نیازهایی که زوجین دارند این است که در سال‌های اولیه تشکیل زندگی می‌خواهند با والدین طرف مقابلشان صمیمی شوند و بیش از اندازه به معاشرت کردن روی می‌آورند یا در هر کاری از آنها مشورت می‌گیرند و در واقع خود زوج‌ها هستند که این اجازه را می‌دهند که رابطه از حالت احترام خارج شود و این را باید دانست که صمیمیت‌های زیاد درگیری و تنش ایجاد می‌کند.

دخالت خانواده‌ها پسران

علل دخالت عمده والدین در زندگی فرزندان ۴شان، حمایت مالی خانواده است که از زمان طفولیت تا هنگام ازدواج یا حتی بعد از ازدواج ادامه دارد. در واقع از نظر من یکی از نکات مهم تأثیر گذار در این مورد مسئله تحصیل و دانشگاه است. دانشگاه یک رقیه زمانی بین تولید و مفید بودن و کارایی فرد در جامعه ایجاد می‌کند.

۱۸ سالگی سن مهمی در اجتماعی شدن فرد است اما حمایت مالی خانواده در دوران تحصیل فرزند را به خانواده وابسته می‌کند. عموماً جوانان تا حدود ۲۵ سالگی یا به عرصه اجتماع نمی‌گذارند، در این وقفه کمک مالی خانواده همچنان ادامه دارد تا اینکه دختر و پسر می‌خواهند تشکیل زندگی دهند و برای تشکیل زندگی، هزینه ازدواج و وسایل اولیه که نسبت به ۱۰ سال گذشته هزینه آنها چند برابر شده، محتاج خانواده‌هایشان هستند.

این حمایت مالی والدین آغازگر دخالت در زندگی بعد از ازدواج فرزندان می‌شود. در زمینه اینکه دخالت خانواده عروس یا همسران داماد کدام یک بیشتر است، نمی‌توان آمار دقیقی ارائه داد اما در میان مراجعان منظر می‌رسد میزان دخالت خانواده‌های پسر بسیار افزایش یافته و تبدیل به یک معضل شده است.

تکله

۴ روش قطعی برای مهار انتقادات درون



بی‌خاصیت. پشت گوش انداز. مرد. این‌ها قالی‌ها هستند که دوستم خوش را مستحق آنها می‌داند که البته موجب حیرت من می‌شود. در واقع از نظر من او هم موفق است و هم زیبا که در اوقات فراغت‌ش شیرینی‌های فوق‌العاده‌ایی برای کودکان‌های می‌پزد.
بله، آشپزی می‌کند(گنج چشم من آن آشپزی بلدم و نه وقت آن را دارم). اما این روزها زمزمه‌های منفی درون بر او غالب شده و موفقیت‌هایش را با خاک یکسان می‌کند.
بیا بیدم درباره‌ی واگوپه‌های مثبت درون که همهی ما گاه و بیگاه داریم، صحبت کنیم. چرا باید این واگوپه‌ها که فقط بر زحمتهای نمک می‌باشند، تحمل کنیم؟ این هفتی، می‌خواهم به خودتان در قالب من یا خودتان به عنوان یک مادر، خواهر، بهترین دوست نگاه کنید. قسم می‌خورم که تلاششان را می‌کنید و ممر کمتر از این تصور می‌کنید.
هستید. بلاعوه، از آنجایی که همهی ما به کمک نیاز داریم، این چهار نکته بهره ببرید.

۱. از سکون دست برد دارید و در عمل شونده‌تر
کر که عواقب ناخوشایند، دست‌یابی به راه حل را معهود می‌کند. به جای آنکه وقت خود را معطوف افکار مغلوبانه نمائید، به اندیشه‌های برتری خود متمایل شوید تا آفرینش به سوی اقدامات متمایز هدایت شود. گاهی موفق یا دیدگاه‌های جدید که اکنون با ذهن‌های بعد که با موقعیتی مشابه مواجه شدید، می‌تواند نتیجه را تغییر دهند، چه هستند؟ هدفمند بودن نیروبخش است و تمرکز ما از ناامی‌های جاری به سمت ایجابوری سوق می‌دهند.

۲. با خودتان مهربان باشید:
تجسم کنید عزیزترین فرد زندگیتان از آنچه به خودتان نسبت می‌دهید، چه تصویری خواهد کرد و بااگر دیگری این حرف‌ها را درباره‌ی می‌زد، شما چه تصویری از او پیدا می‌کردید. هنگامی که انتقادات درونی‌ام آغاز می‌شود، از خود می‌پرسم که آیا می‌خواهم دخترمن چنین نگرش را نسبت به خودش داشته‌باشد؟ فقط همین تفکرات مجبور می‌کنند از سناریوهای انتقادات درونی را کنار بگذارم.

۳. دست‌نجات منفی خود دور یا چالش بکشید:
ایا یک انتقاد از سوی ریئیستان حقیقت‌بدان معناست که نحوی عملکرد شما پایین‌تر از حد متوسط است؟ یا آفرفتاری‌ها خودکنان که شما را عصبانی می‌کند حاکی از آن است که او به مشاوره نیاز دارد؟ از خودتان بپرسید که آیا ایناستنتاج ناخودآگاه و انتقادی شما صحیح هستند یا خیر؟ آیا حقیقتاً قابل اثبات هستند؟ خودتان قاضی شوید، عدله و حقایق را یکی یکی برشمارید. تذکر: هنگامی که اشفته و نگران هستیید، این امر چندان سهل و آسان نیست. بنابراین برای آنکه روند درستی بر پیش گیرید، ابتدا باید آزمون پیدا بکنارم.

۴. اثر تمرکز بر خود دست بکشید و به دیگران توجه کنید.

(این نکته‌ی مورد عارفانه من است). تحقیقات حاکی از آن است که یکی از بهترین شیوه‌های عدم تمرکز بر نقص‌ها و کمبودهای خود، خرسند نمودن دیگران است. پس بیا بید شروع کنیم. احساسات در روز‌هایی که دوستانتان اخلاق فوق‌العاده‌ی شما را تحسین کرده یا شما را تمجید کرد، را به خاطر آورید. همین حلال همین کار را برای دیگران انجام دهید. هنگامی که این مقاله را به اشتراک می‌گذارید، آن را برای دوستان واگوپه‌ی‌فرستید و سه صفت فوق‌العاده‌ی تمجید بشوید زیرا ممکن است این‌ها نیز مانند شما، از واگوپه‌های منفی درونش رنج می‌برد. ایبادورم روزی پرسد که از شر این زمزمه‌های منفی خلاص شوم، اما تا زمان ما به کمک دیدگدر نیاز داریم. شجاعت به خرج دهید و زمزمه‌های درونی را با فریادهای عاشقانه و حمایتی بیرون بپرزید.

