

آتش

روزنامه صبح ایران



تغییر نسلی قدرت در ابوظبی به روایت واشنگتن پست

ردپای «شیخ جاسوس» در کسب‌وکار خانوادگی ترامپ

صفحه ۲

روایت بودجه ۱۴۰۵ از یک عقب‌گرد

زنگ خطر برای محیط زیست

اساسی دانسته است. دلیل این امر تهیه نشدن لایحه بودجه براساس ترتیبات قانونی اعلام شده است. همچنین اعتبار هزینه‌ای جرایم و خسارات محیط زیستی کاهش محسوسی داشته‌اند. دولت اعتبارات هزینه‌ای، اجرای قانون هوای پاک را هم ۳۷ درصد کاهش داده است. در واقع دولت به جز حقوق و دستمزد و دیه، هیچ یک از بندهای بخش اعتبارات هزینه‌ای را افزایش نداده است.

بازوی پژوهشی مجلس معتقد است در بخش تملک دارایی‌های سرمایه‌ای برخی ردیف‌ها از جمله نظام جامع آمار و اطلاعات محیط زیستی کشور، حفاظت از تنوع زیستی و حیات وحش، حفاظت و احیای تالاب انزلی و ایجاد سامانه پایش و کاهش آلودگی محیط زیست رشد چشمگیری داشته‌اند.

شرح در صفحه ۳

بازرسی‌های شبانه‌بهداشتی در ماه رمضان تمرکز بر قنادی‌ها و مراکز عرضه غذا صفحه ۳	کودتا علیه اوسمار در پرسپولیس هم‌زمان با روزه سکوت پیروانی و باقری! بحران بزرگ در جمع قرمزها صفحه ۷	آمار مقایسه‌ای فروش سینمای ایران از فروردین تا ۲۵ بهمن ۱۴۰۴ با مدت مشابه ۱۴۰۳ سقوط ۱۰ میلیونی مخاطبان سینمای ایران صفحه ۸
---	---	---



به‌قلم: لیلا صالحی کاهکش

سخت نخست

تغییر ساختار ژئوپلیتیک اقتصاد جهانی در سال ۲۰۲۴

در نظم پس از جنگ جهانی دوم، تجارت بین‌الملل به‌عنوان حوزه‌ای نسبتاً مستقل از منازعات ژئوپلیتیک طراحی شده بود؛ حوزه‌ای که قواعد آن قرار بود رفتار دولت‌ها را پیش‌بینی‌پذیر و هزینه استفاده ابزاری از تجارت را بالا ببرد. اما سیاست‌های تعرفه‌ای سال ۲۰۲۴ نشان می‌دهد که ایالات متحده به‌طور فزاینده‌ای این تفکیک را کنار



پیش‌بینی دو کارشناس از بازار خودرو قبل از عید

قیمت خودرو ارزان می‌شود؟

رئیس دوم کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی:

ساعت رسمی کشور در سال آینده تغییر نمی‌کند

ساعت کاری ادارات دولتی، دولت این اختیار را دارد و می‌تواند عمل کند و هم‌اکنون نیز همین کار را انجام می‌دهد. نظر کمیسیون هم این است که تا زمانی که مصوبه مجلس درباره کاهش ساعت اداری و تعطیلی روزهای پنجشنبه تعیین تکلیف نشود، موضوع تغییر ساعت رسمی کشور مسکوت بماند.

جعفری آذر درباره زمان بررسی تغییر ساعت رسمی کشور در مجلس گفت: همان‌طور که عرض کردم، در کمیسیون اجتماعی مقرر شد ابتدا تکلیف مصوبه مربوط به کاهش ساعت اداری مشخص شود سپس در صورت لزوم، این موضوع مورد بحث و بررسی قرار گیرد لذا فعلاً در کمیسیون مورد بررسی قرار نگرفته و ملاک از نگاه مجلس، همان قانون فعلی است یعنی تغییر ساعت نخواهیم داشت.

هستند این موضوع در گذشته نیز در مجلس مطرح شد و رأی نیاورد. الان هم در کمیسیون مطرح شد و قرار بر این شد که تا تکلیف لایحه قبلی مشخص نشود، فعلاً مسکوت بماند. این نماینده مجلس می‌گوید لایحه تغییر ساعت در گذشته هم مطرح شده بود و یک بار در مجلس بررسی شد و رأی نیاورد. این در حالی بود که آن زمان هم درخواست سازمان اداری کشور مطرح بود، اما به دلیل استدلال‌هایی که درباره مصرف انرژی و موضوعات دیگر ارائه شد و مورد پذیرش همکاران قرار نگرفت، این پیشنهاد رأی نیاورد. گزارش‌هایی هم وجود داشت که نشان می‌داد حدود دو دهه تغییر ساعت در کشور، دستاورد خاصی در کاهش مصرف انرژی نداشته و عمدتاً باعث نابسامانی در نظم زمانی شده است. نایب رئیس دوم کمیسیون اجتماعی مجلس تصریح کرد: در مورد تغییر

نماینده مردم تبریز، آذرشهر و اسکو در مجلس اظهار کرد: هدف دولت این است که ساعت رسمی کشور تغییر کند؛ به این معنا که مثلاً در شش‌ماهه اول و شش‌ماهه دوم سال، بر اساس آنچه تا قبل از سال ۱۴۰۱ به قبل در حدود دو دهه رایج بود، دوباره این تغییر اعمال شود. البته سال گذشته یا اوایل امسال هم این موضوع یک بار در مجلس مطرح شد، اما رأی نیاورد؛ زیرا نظر همکاران این بود که ساعت رسمی کشور باید ثبات داشته باشد. در عین حال، درباره ساعت کار ادارات دولتی، این اختیار وجود دارد که دولت بر اساس نیازهایی مانند مصرف انرژی یا سایر موضوعات، با رعایت کف ساعت اداری، در فصول مختلف سال تغییراتی اعمال کند. این موضوع از اختیارات دولت است و اختیار آن را دارد.

جعفری آذر بیان کرد: اینکه دوباره به دنبال تغییر ساعت رسمی کشور

جعفری در صورت لزوم تغییر ساعت رسمی در مجلس بررسی می‌شود البته ملاک از نگاه مجلس، همان قانون فعلی است یعنی تغییر ساعت نخواهیم داشت.

باشگاه خبرنگاران جوان: علی جعفری آذر نایب رئیس دوم کمیسیون اجتماعی مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با خبرنگار باشگاه خبرنگاران جوان درباره لایحه دولت برای تغییر ساعت رسمی کشور گفت: درباره این‌که چرا موضوع تغییر ساعت مطرح شده، باید مسئولان دولت توضیح بدهند. دولت لایحه‌ای را ارسال کرده که در کمیسیون اجتماعی طرح شد البته در آن‌جا جمع‌بندی بر این اساس بود که تا زمانی که اصلاح انجام شده در مجلس، درباره کاهش ساعت کار از ۴۴ ساعت به چهل و نیم ساعت تا وضعیت آن تعیین تکلیف نشود فعلاً این لایحه به همین شکل می‌ماند.

یادداشت

اساسنامه زندگی فقط با ده مهارت

اصلی ترین دغدغه همه جهان این است که مهم‌ترین مهارت‌های زندگی کدامند؟

چگونه باید در کار پیش برویم، از چالش‌ها جان سالم به در ببریم و در روابط خود پیشرفت کنیم؟ این سوالی است که سازمان‌های ملل متحد، یونسف و یونسکو، به همراه سازمان بهداشت جهانی (WHO)، به دنبال پاسخ آن بودند. و در نهایت ۱۰ مهارت، استراتژی و تکنیک ضروری زندگی را که برای رفاه همه، صرف نظر از سن، جنسیت، رنگ، عقیده یا ملیت آنها مشترک است، شناسایی کردند. بنابراین، همه ما باید به دنبال توسعه این توانایی‌ها در خود، تیم‌هایمان و خانواده و فرزندانمان باشیم.

اما منظور ما از مهارت‌های زندگی چیست؟ این مهارت‌ها چه تفاوتی با یادگیری تحصیلی دارند؟ سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را اینگونه تعریف کرده است: "توانایی‌های رفتار سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند." به عبارت دیگر، اینها ویژگی‌هایی هستند که برای پیشرفت و پیشرفت در زندگی به آنها نیاز داریم. آنها سلامت روان و رفاه را ارتقا می‌دهند و ما را برای موفقیت به معنای کامل کلمه آماده‌می‌کنند

فهرست ده مهارت مهم زندگی است که طبق تحقیقات سازمان بهداشت جهانی، یونسف و یونسکو تهیه شده است: خودآگاهی، همدلی، تفکر انتقادی، تفکر خلاق، تصمیم‌گیری، حل مسئله، ارتباط مؤثر، روابط بین فردی، مقابله با استرس، مقابله با احساسات. این فهرست چندان تعجب‌آور نیست. اینها عموماً مهارت‌هایی هستند که ما آنها را مهم می‌دانیم و همان مهارت‌هایی هستند که بسیاری از افراد با مربیان زندگی خود دنبال می‌کنند.

مهارت‌های زندگی توانایی‌های متنوعی است که به ما امکان می‌دهد مسائل روزمره را به طور مؤثر مدیریت کنیم.

چه یادگیری نحوه حل مسئله، تصمیم‌گیری یا تسلط بر هنر ارتباطات باشد و چه خودآگاهی و همدلی! مهارت‌های زندگی می‌توانند طرز فکر شما را گسترش دهند و در تلاش‌های شخصی و حرفه‌ای به شما کمک کنند. صرف نظر از سن، جنسیت، موقعیت مکانی یا موقعیت شما.

خلاقیت به عنوان یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی که می‌توانید داشته باشید، در نظر گرفته می‌شود. خلاق بودن نه تنها می‌تواند به شما کمک کند تا در حل مسئله بهتر شوید، بلکه به شما این امکان را می‌دهد که مسائل را از دیدگاه متفاوتی ببینید. چه در زندگی شخصی و چه در محل کار، تفکر خلاق به شما امکان می‌دهد خارج از چارچوب فکر کنید، ایده‌ها و استراتژی‌های جدیدی ارائه دهید و به شما کمک می‌کند تا با عدم قطعیت، بهتر کنار بیایید. برخی دیگر از مزایای خلاقیت عبارتند از: به شما امکان می‌دهد تا خود را آشکارا و صادقانه ابراز کنید استرس و اضطراب را کاهش می‌دهد به شما حس هدفمندی می‌دهد تفکر و حل مسئله را ارتقا می‌دهد و منجر به احساس غرور و موفقیت می‌شود. حل مسئله یکی دیگر از مهارت‌های مفید زندگی که باید یاد بگیرید و در آن مهارت پیدا کنید، حل مسئله است. حل مسئله که برای سازمان‌ها و افراد مهم است، به ما این امکان را می‌دهد که محیط خود را کنترل کنیم. فهمیدن علت اصلی یک چالش و رفع آن می‌تواند رضایت و موفقیت زیادی را به همراه داشته باشد. در طول زندگی، موانع زیادی وجود خواهد داشت که باید با آنها روبرو شوید و بر آنها غلبه کنید، بنابراین یادگیری نحوه حل مسئله می‌تواند به شما کمک کند تا: استعداد خود را برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و ارزیابی موقعیت‌ها آزمایش کنید استراتژی‌های جدیدی برای غلبه بر یک مشکل ارائه دهید عزت نفس و سطح توانایی خود را افزایش دهید.

ارتباطات و ارتباط مؤثر یک مهارت زندگی است که شما را

دیگران تأثیر بگذارند، بیاموزید و درک کنید.

خودآگاهی به توانایی شما در تشخیص یا آگاهی از احساسات، باورها، رفتارها و انگیزه‌های خود، از جمله سایر ویژگی‌ها از جمله نقاط قوت و ضعف شما اشاره دارد. خودآگاهی یک مهارت حیاتی زندگی است زیرا به ما دانش بهتری از اینکه چه کسی هستیم، چگونه خودمان را تجربه می‌کنیم و چه چیزی ما را منحصر به فرد و متفاوت از سایر افراد می‌کند، می‌دهد. هنگامی که خودآگاه شوید، می‌توانید تغییراتی در سبک زندگی خود ایجاد کنید که به شما کمک می‌کند مثبت‌تر فکر کنید. برخی از مزایای کلیدی که می‌توانید از خودآگاهی به دست آورید عبارتند از: ارتباطات تقویت‌شده هوش هیجانی غنی‌شده مهارت‌های شنیداری و همدلی بیشتر ظرفیت و قابلیت‌های هدایت پیشرفته و مدیریت زمان .

مدیریت خوب زمان شما را قادر می‌سازد تا در یک بازه زمانی کوتاه‌تر به موفقیت‌های بیشتری برسید، که منجر به زمان آزاد بیشتر می‌شود. به خصوص هنگام ورود به محل کار، ضرب‌الاجل‌هایی وجود دارد که برای شکوفایی در نقش خود باید به آنها پایبند باشید، بنابراین دانستن چگونگی کار خوب تحت فشار، توانایی تمرکز و منظم ماندن می‌تواند سطح استرس را کاهش داده و شما را در مسیر نگه دارد. چندین نکته در مورد مدیریت زمان وجود دارد که می‌تواند به شما کمک کند، مانند: اولویت‌بندی عاقلانه استراحت منظم حذف فعالیت‌های غیرضروری برنامه‌ریزی از قبل تعیین شده اهداف.

مقابله با استرس در زندگی، اجتناب‌ناپذیر است و بایستی بتوانیم لحظات استرس‌زا را پشت سر بگذاریم. چه منتظر شنیدن جواب مصاحبه شغلی باشید، چه نقل مکان خانه، تشکیل خانواده و ازدواج، سطح استرس به طور طبیعی افزایش می‌یابد و ممکن است مانع تفکر شما شود. نحوه



به‌قلم: پریسا حاجی محمّدی ، دکتري کسب و کار حرفه ای DBA

مقابله با استرس در طول زندگی می‌تواند تفاوت بین غلبه بر یک مانع و افتادن در اولین مانع باشد. استراتژی‌های زیادی وجود دارد که می‌توانید در برنامه روزانه خود برای حفظ آرامش خود پیاده‌سازی کنید، مانند مدیتیشن، یوگا و تمرینات تنفس عمیق. علاوه بر نکات ذکر شده، شما باید موارد زیر را نیز رعایت کنید: مراقب بدن خود باشید با دیگران صحبت کنید تشخیص دهید چه زمانی به حمایت نیاز دارید در کنار استرس، نحوه برخورد شما با احساساتان نیز به همان اندازه مهم است. مرگ یکی از عزیزان یا طلاق می‌تواند شما را در مسیرتان متوقف کند، بنابراین داشتن یک شبکه حمایتی خوب در اطرافتان و توانایی بیان آشکار افکار، احساسات و عواطفان به کاهش سطح استرس کمک می‌کند

جراّتمندی نیز یک مهارت است، جراّتمندی به این معنی است که شما از زاویه احترام و برابری عمل می‌کنید. جراّتمندی به شما این امکان را می‌دهد که به افکار، حقوق، باورها و ارزش‌های خود احترام بگذارید، در حالی که به حقوق و نظرات دیگران نیز احترام می‌گذارید. جراّتمندی می‌تواند به شما کمک کند تا: ایجاد روابط صادقانه کسب اعتماد به نفس کسب احترام از دیگران کسب رضایت شغلی بیشتر همدلی علاوه بر قاطعیت، بسیار مهم است که با اطرافیان خود همدلی داشته باشید. درک احساسات دیگران و نشان دادن دلسوزی و حمایت می‌تواند به شما در پاسخ مناسب کمک کند. چه جويا شدن حال یکی از عزیزانتان باشد، چه ابراز نگرانی برای کسی در محل کار، همدلی به شما این امکان را می‌دهد که اعتماد ایجاد کنید و از درگیری با دیگران جلوگیری کنید.

بر اساس فهرستی که توسط سازمان بهداشت جهانی (WHO) از مهارت‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا به طور مؤثر با نیازها و چالش‌های زندگی کنار بیایند، منتشر شده است می‌توانیم روش بهتری برای فرصت محدود زندگی هایمان داشته باشیم!