

زهرا قربانی

اشغالگری در روز روشن

گفت: بیا باید منطقه فلسطین را به دو کشور تبدیل بکنید. یکی فلسطین و کشور مسلمانان و اعراب و دیگری کشور صهیونیست‌ها اما مسلمانان از همان اول مخالفت کردند. به دو علت:

۱. به این علت که جمعیت بیشتری داشتند؛
۲. به خاطر این‌که آنجا کشور و منطقه آبا و اجدادی‌شان بود و اگر کشوری تاسیس می‌شود، باید به نام کشور فلسطین باشد.

این ماجرا تا جنگ جهانی دوم ادامه پیدا کرد و روی موجی که از افسانه هولوکاست شکل گرفته بود، صهیونیست‌ها توانستند افکار عمومی را طوری هدایت کنند که زمینه برای اشغال کل فلسطین فراهم شود و نهایتاً در سال ۱۹۴۸ میلادی رژیم صهیونیستی (اسرائیل) تاسیس شد.

از همان ابتدا رژیم صهیونیستی همیشه می‌خواست از حد و حدود خود خارج شود و اشغالگری خود را افزایش دهد و کل سرزمین فلسطین را به حیطه حکومتی خود اضافه کند و از طرفی دغدغه‌ای که فلسطینی‌ها داشتند، این بود که سرزمین مادری‌شان را پس بگیرند.

یک نتیجه‌گیری تخصصی

راهکارهای متفاوتی درباره این ماجرا طرح شده که مهم‌ترین آن، راه حل دودولتی، یعنی بخشی برای فلسطین و بخشی برای اسرائیل است اما همین راهکار دودولتی شدن از طرف هیچ‌کدام از طرفین پذیرفته نمی‌شود و هیچ‌کدام زیر بار این مسأله نمی‌روند.

ماجرای فلسطین، ماجرای تعیین تکلیف حاکمیت صدساله بر یک سرزمین است. اگر این را درست متوجه شویم و به فرآیندهای خبری دقیق پی ببریم، حالا می‌شود برای آن راه حل ارائه داد و آن هم تصمیم‌گیری مردم ساکن فلسطین و همه‌پرسی از خود مردم است.



فاطمه پورابراهیم

احساسات رو مدیریت کن



مدیریت احساسات: فرد با داشتن سواد عاطفی، می‌تواند بهترین راه‌حل‌های ممکن برای مدیریت احساسات خود و دیگران را پیدا کند. بهبود سلامت روان: سواد عاطفی به فرد کمک می‌کند تا با احساسات منفی خود به خوبی برخورد کند و از تأثیرات نامطلوب آنها بر سلامت روان خود جلوگیری کند.

بهبود کیفیت کار: داشتن سواد عاطفی به فرد کمک می‌کند تا در محیط کار، با دیگران بهتر ارتباط برقرار کند. سواد عاطفی یک مهارت مهم است که به شما کمک می‌کند تا در مورد احساسات خود به طور مؤثر صحبت کنید و آنها را به دیگران منتقل کنید.

برای تقویت سواد عاطفی خود، می‌توانید از راه‌های زیر استفاده کنید: شناخت احساسات:

به طور منظم به احساسات خود فکر کنید. روزانه یک لحظه اختصاص دهید تا احساسات خود را شناسایی کنید و به آنها توجه کنید.

پیشنهاد می‌کنم اگر می‌خواهید روی این مورد کار کنید، از تقویت عزت نفس خود شروع کنید. گوش دادن فعال:

در مکالمات خود، به درک احساسات پشت کلمات تمرکز کنید. گوش دادن به دیگران با توجه به احساسات‌شان، به ارتقای سواد عاطفی کمک می‌کند.

از تجربیات دیگران استفاده کنید: از رفتارهای دیگران در مواجهه با احساسات‌شان یاد بگیرید. مشاهده کنید که چگونه با احساسات خود کنار می‌آیند و چگونه با دیگران ارتباط برقرار می‌کنند.

با این روش‌ها و تمرین برای شناسایی و مدیریت احساسات و بهبود توانایی‌های شخصی و ارتباطی، سواد عاطفی شما بهبود می‌یابد.

این روزها مد شده است برای آگاهی از شیر مرغ تا جان آدمیزاد نیازمند به یادگیری و آموزش باشیم. شاید صد سال پیش کسی فکرش را هم نمی‌کرد برای بروز احساسات، باید سواد داشته باشد. اصلاً انگار نوجوان‌های قدیمی نه مشکلی با خانواده داشتند، نه عصبانی می‌شدند و نه با استاد مکتب‌خانه به چالش می‌خوردند.

سواد عاطفی یا Emotional literacy، توانایی درک و توصیف احساسات است. کسی که سواد عاطفی بالایی دارد، نسبت به احساساتش آگاهی دارد؛ یعنی می‌داند در لحظه چه حسی دارد؛ مثلاً خشمگین است یا دچار ترس شده و چگونه می‌تواند آن را کنترل و هدایت کند. سواد عاطفی نه فقط در زندگی شخصی بلکه در کار و تحصیلات نیز بسیار مهم است و می‌تواند به بهبود روابط فردی و حرفه‌ای کمک کند.

سواد عاطفی شامل توانایی‌هایی مانند: درک و شناخت احساسات؛ توانایی در درک و تشخیص احساسات خود و دیگران.

مدیریت احساسات: توانایی در پیدا کردن بهترین راه‌حل‌ها برای مدیریت احساسات خود و دیگران، به خصوص در مواقع استرس و فشار. تعاملات اجتماعی: توانایی در برقراری ارتباط‌های مؤثر با دیگران و ایجاد صمیمیت و اعتماد به نفس. تفکر خلاق و نوآوری: توانایی در پیدا کردن راه‌حل‌های نوآورانه برای حل مسائل.

تطابق با موقعیت‌های مختلف زندگی: توانایی در تطابق با موقعیت‌های مختلف زندگی و ارتباط خوب با دیگران.

داشتن سواد عاطفی به دلایل زیر بسیار مهم است: بهبود روابط: سواد عاطفی به فرد کمک می‌کند تا با بهترین شیوه‌های ارتباطی با دیگران برخورد کند و در روابط، بیشترین صمیمیت و اعتماد به نفس ایجاد کند.

رگمی تغییرات

از کلیه شرکا شرکت ساختمانی راه‌فام با مسئولیت محدود ثبت شده به شماره ۹۴۸۰۴ و شناسه ملی ۱۰۸۰۰۰۳۰۲۲۰ دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی به‌طور فوق‌العاده که ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۴۰۳/۰۲/۱۵ در محل شرکت تشکیل می‌شود، حضور بهم رسانند.

دستور جلسه:

انتخاب هیأت‌مدیره و دارندگان حق امضا و هر گونه موارد قانونی دیگر بر طبق اساسنامه و قانون تجارت

سند و فاکتور فروش خودرو فونیکس PRO6ARRIZO با شماره پلاک ۱۳۸، ایران ۷۴۶ م ۵۹ به شماره شاسی NATGCADR4P1022325 به شماره موتور MVME4T15BAKR050312 به نام آقای محسن جباری مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

سند کمپانی سواری هیوندای ACCENT_AT مدل ۱۳۹۷ رنگ مشکی متالیک شماره موتور G4FCHU803207 شماره شاسی NAKNFH326JB100932 به شماره پلاک ۳۶۲ ن ۷۹، ایران ۴۶ به نام حسن کوچکی‌نژاد ساداتی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۲ به رنگ مشکی روغنی به شماره موتور 12483025141 و شماره شاسی 83010958 به شماره پلاک ایران ۱۱-۳۵۱ ب ۹۹ و به مالکیت محمد رادمرد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد.

دفترچه قرارداد مربوط به شرکت آتی‌ساز واحد ۱۰۸۶ مجتمع مسکونی کوثر، واقع در تهران بلوار ارتش، جنب مجتمع تجاری پرنیان متعلق به اینجانب سید علی سادات غروی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است.

کلیه مدارک (سند کمپانی، برگ سبز کارت ماشین و کارت سوخت) پژو ۲۰۶ مدل ۸۵ به شماره موتور 13085012860 شماره شاسی 10839290 شماره انتظامی ۹۱-۵۲۶ د ۸۴ به نام سعید رنجبر مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می‌باشد.

برگ سبز خودرو کامیونت ون مدل ۱۳۸۲ به رنگ آبی روغنی شماره انتظامی ایران ۱۳-۲۶۸۵۵ شماره موتور 224211570 شماره شاسی PL140D10420 به مالکیت محسن جوانی مفقود گردیده و فاقد اعتبار است.