

از گوشه و کنار

زنگ خطر برای منابع آب به صدا در آمده است



به گفته کارشناسان، وضعیت منابع آبی هر روز شرایط بدتری را تجربه می کند که یکی از علل اصلی آن کاهش منابع آبی تجدیدپذیر است. این موضوع لزوم وجود یک مدیریت منطقی و حساب شده را گوشزد می کند.

میزان آب تجدیدپذیر در ایران طی دوره پنج ساله اخیر، از ۱۴۰ میلیارد مترمکعب به ۱۰۵ میلیارد مترمکعب رسیده که از کاهش ۲۵ درصدی نسبت به متوسط دوره ذکر شده حکایت دارد. این میزان آب موجود، در مقایسه با دوره ۴۵ ساله نشان از ۱۹ درصد کاهش دارد.

هم چنین بر اساس آمار ارائه شده از سوی وزارت نیرو تغییرات وضعیت منابع آب تجدیدشونده بیانگر این است که میزان منابع آب تجدیدشونده در سال آبی ۷۷-۷۸ معادل ۱۳۰ میلیارد مترمکعب، در سال آبی ۸۵-۸۶ معادل ۱۲۵ میلیارد مترمکعب و در سال آبی ۹۲-۹۳ معادل ۱۲۰ میلیارد مترمکعب بوده که طی پنج سال اخیر به ۱۱۵ میلیارد مترمکعب و طی پنج سال اخیر به ۱۰۴ میلیارد مترمکعب کاهش یافته است.

در این بین متوسط حجم منابع آب تجدیدپذیر طبیعی و تاب آوری سرزمینی ایران ۱۱۴ میلیارد مترمکعب است و میزان منابع آب تجدیدپذیر قابل بهره برداری به طور متوسط حدود ۷۰ میلیارد مترمکعب تخمین زده می شود که این به معنای لزوم کاهش مصارف آب ایران از حدود ۱۰۰ میلیارد مترمکعب به ۷۰ میلیارد مترمکعب است.

در کنگره بین المللی ایدز مطرح شد: افزایش رفتارهای پر خطر جنسی



دبیر کمیته اعتیاد انجمن علمی روان پزشکان ایران تأکید کرد در مورد رفتارهای پرخطر جنسی، اطلاع رسانی و آگاهی بخشی ها نباید فقط به جوانان معطوف شود.

در پیل علمی «بررسی جنبه های روانشناختی HIV/AIDS» که با حضور سه تن از روانپزشکان «آذر خشم مکرری»، «علی فروه دیان» و «رضا دانشمند» در کنگره بین المللی ایدز در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی برگزار شد، درباره شیوع رفتارهای پرخطر جنسی از دیدگاه روانشناسی و روانپزشکی، بحث و بررسی شد.

بر اساس گزارش روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، رضادانشمند روانپزشک و دبیر کمیته اعتیاد انجمن علمی روانپزشکان ایران اشاره به این که ۴۵ درصد زوج ها مشکلات رابطه را تجربه کرده اند، رابطه نار آلود و اختلالات کارکرد جنسی را یکی از عواملی برشمرد که می تواند به افزایش رفتارهای پرخطر جنسی منجر شود.

این روانپزشک در ادامه با اشاره روش های درمان اختلالات این حوزه ادامه داد: در گذشته برای درمان این نوع اختلالات بر عوامل روانشناختی و ارتباطی تأکید می شد و سپس مدل های طبی و دارویی باب شد که کارآیی چندانی نداشت، با این حال امروزه استفاده از مدل درمانی رفتارهای جنسی به حد کفایت خوب در نظر گرفته می شود.

آذر خشم مکرری، روانپزشک با اشاره به افزایش شیوع بیماری ایدز از طریق رفتارهای پرخطر جنسی، تأکید کرد: با مداخلات صحیح و کاهش این رفتارهای توان مانع گسترش آچ آی وی شد؛ اما این موضوع به مداخلات جدی در ابعاد مختلف نیاز دارد. وی ضمن تبیین دلایل عدم ثبات روابط جنسی به عوامل مرتبط با دلزدگی، تنوع طلبی به شیوع این پدیده ها در سطح جهان نیز اشاره کرد و با تأکید بر روشهای مختلف مداخله ای گفت: تقویت و تحکیم بنیان خانواده به راحتی اتفاق نمی افتد و زیرساخت های نسلی و مداخلات بسیاری را می طلبد.

دلم یک کار آگاه بازی می خواهد، یک جور شیطنت. دلم می خواهد به اطر افیانم که دارند خودشان را برای بلک فرایدی هلاک می کنند و بر نامه می چینند چیزی را ثابت کنم. این که فروشندگان مادوسه روز قبل از بلک فرایدی ایرانی قیمت ها را دو تا سه برابر افزایش داده اند و از شب قبل بلک فرایدی، بنرو تبلیغ آف ۵۰ درصدی چسبانده اند به درو دیوار مجتمع تجاری و فروشگاه شان

پیدا می کنید؟ شاید با عبارت هایی نظیر خستگی، کلافگی، گرسنگی و تشنگی بتوان صفایستادگان را توصیف کرد. آسیب های جزئی که بیشتر به دلیل هل دادن، شکل می گرفتند، از جمله موارد عادی این روز هستند. اما موارد شدیدتری هم در تاریخ این روز ثبت شدند. حدود ۲۰۰ نفر در سال ۲۰۰۸، در منطقه (Valley Stream) نیویورک، منتظر شروع بلک فرایدی بودند. با نزدیک شدن به ساعت آغاز حراجی (۵ صبح)، مردم نتوانستند دوام بیاورند و با هل دادن، درهای پاساژ را شکستند در این بین یکی از کارکنان ۳۴ ساله، زیر پای خریداران افتاد. دیگر کارکنان به هیچ روشی نتوانستند جلوی سیل مردم را بگیرند. خریداران توقف نمی کردند و در نهایت کارمند فروشگاه جان خود را زیر دست و پای مردم از دست داد. حتی در هنگام رسیدن نیروهای پلیس هم سیل خریداران ادامه داشت، آن ها پلیس را هم هل می دادند. کشته شدن این کارمند جوان اولین مرگ ثبت شده در این روز بود.

فرآیند بلک فرایدی در ایران

بلک فرایدی در سال ۱۳۹۵ توسط یک بازار اینترنتی، به ایران معرفی شد. در آن رویداد کالاهای متعددی با تخفیف بسیار ویژه به فروش رفت. یک سال پس از آن، بلک فرایدی دوم ایران با نام «حراجمه» برگزار شد. اما مثل هر کلاهی، این تقلید از راه رفتن کبک به شل شدن و زمین خوردن ما انجامید بلک فرایدی ما، یک کلابر داری بزرگ است برای آن که بر کردن اجناسی که روی دست فروشنده و در اصل وارد کننده، مانده اند، تکرنگ یا بدرنگ اند، سایزهای محدود دارند و یا مربوط به مد دوسه ماه پیش و فصل گذشته و یا حتی سال بایستید، و در انتظار شروع تخفیف های قیمت واقعی!

شکرگزاری، حساب های خود را مشکی رنگ می دیدند. این روز سر آغاز موج سود و خریدهای پیش از عید به حساب می آمد. از این رو، بین خود آن را «بلک فرایدی» به معنای جمعه (جوهر) مشکی نام گذاری کردند!

روزنامه نیویورک تایمز، از سال ۱۹۷۵ عبارت بلک فرایدی را به کار برد. البته به معنای شلوغ ترین روز خرید و سنگین ترین ترافیک جاده ها بابت خرید مردم. تا اوایل دهه ۸۰ میلادی هنوز برخی از شهر ها و ایالت های آمریکا از این عبارت استفاده نمی کردند. اما کسانی که آن عبارت را شنیده بودند، مفهومی یکسان در ذهنشان تداعی می شد: «فرصتی طلایی برای خرید کردن» آغاز فصل خریدهای عید کریسمس و روزی شد. حتی با وجود کلمه «سیاه» در این عبارت، هیچ کس آن را روزی سیاه و تپاه نمی دانست. به این ترتیب دلایل متنوع ریز و درشتی در کنار هم قرار گرفتند تا در نهایت بلک فرایدی به عنوان یک سنت در آمریکا شناخته شد. بیشتر شرکت ها و کارفرماها، به کارمندان خود این روز را مرخصی می دهند. بدین ترتیب، تعطیلات آخر هفته عید شکرگزاری طولانی تر می شود. از طرفی، تعطیلات عید شکرگزاری مهم ترین تعطیلی پیش از عید کریسمس به شمار می رود. مردم سال ها است که روز پس از شکرگزاری را موقعیتی مناسب، برای شروع خریدهای آخر سال خود می دانند. بنابراین، تمام مغازه های حقیقی فروشگاه های آنلاین و عمده فروش ها از این موقعیت پر منفعت استفاده می کنند. پیشنهادهای منحصر به فرد، تخفیف بسیار ویژه (Doorbusters)، کالاهای دسته بالا و معمولی همگی در حراجی بزرگ روز بلک فرایدی شرکت می کنند. در اصطلاح اقتصادی، به طور معمول کالا با تخفیف بسیار ویژه در ساعات اولیه کاری فروشگاه ارائه می شود. تخفیف بسیار ویژه محصولاتی داغ، مهم و به روز هستند که نوع خود «بهترین» به حساب می آیند. هنگامی که این کالاها شامل تخفیف غیر منتظره ای شوند به یک «تخفیف بسیار ویژه» تبدیل می شوند. از نظر ریشه شناسی، این عبارت از دو کلمه «در» (Door) و «تشنک» (buster) تشکیل شده است. علت این نامگذاری، شکستن درها به سبب سرازیر شدن سیل مشتریان به فروشگاه ها برای به دست آوردن کالا با تخفیف بسیار ویژه است.

تخفیف بسیار ویژه در این روز می تواند هر نوع کالایی باشد. از لوازم الکترونیک و مد گرفته تا لوازم خانه و لوازم آرایشی. تا سال ها، بلک فرایدی در فروشگاه های حقیقی بی خطر نبود. اگر ۱۰ ساعت بین ساعات با مداد در صف بایستید، و در انتظار شروع تخفیف های این حراجی بزرگ بمانید، چه حسی بعد از روز عید شکرگزاری مسیحیان گفته می شود. اما چرا این جمعه با دیگر جمعه ها متفاوت است؟ چرا فقط در این روز «تخفیف بسیار ویژه» ارائه می شود؟ در گذشته، قانونی نانوشته بین حسابداران رایج بود. در ترازنامه های خود، اگر صورت سود و زیان آنان منجر به ضرر می شد، از جوهر قرمز استفاده می کردند. استفاده از جوهر قرمز رنگ، تنها جهت نمایان تر شدن ضرر در بیلان بود. اما اگر صورت سود و زیان به سود می انجامید، از جوهر مشکی استفاده می کردند. در اوایل دهه ۶۰ میلادی، حسابداران همیشه فردای روز عید

بلک فرایدی در سال ۱۳۹۵ توسط یک بازار اینترنتی، به ایران معرفی شد. در آن رویداد کالاهای متعددی با تخفیف بسیار ویژه به فروش رفت. یک سال پس از آن، بلک فرایدی دوم ایران با نام «حراجمه» برگزار شد. اما مثل هر کلاهی، این تقلید از راه رفتن کبک به شل شدن و زمین خوردن ما انجامید؛ بلک فرایدی ما، یک کلابر داری بزرگ است برای آب کردن اجناسی که روی دست فروشنده و در اصل وارد کننده، مانده اند.



بلک فرایدی به عنوان یک سنت در آمریکا شناخته شد. بیشتر شرکت ها و کارفرماها، به کارمندان خود این روز را مرخصی می دهند. بدین ترتیب، تعطیلات آخر هفته عید شکرگزاری طولانی تر می شود. از طرفی، تعطیلات عید شکرگزاری مهم ترین تعطیلی پیش از عید کریسمس به شمار می رود.

بعد از روز عید شکرگزاری مسیحیان گفته می شود. اما چرا این جمعه با دیگر جمعه ها متفاوت است؟ چرا فقط در این روز «تخفیف بسیار ویژه» ارائه می شود؟ در گذشته، قانونی نانوشته بین حسابداران رایج بود. در ترازنامه های خود، اگر صورت سود و زیان آنان منجر به ضرر می شد، از جوهر قرمز استفاده می کردند. استفاده از جوهر قرمز رنگ، تنها جهت نمایان تر شدن ضرر در بیلان بود. اما اگر صورت سود و زیان به سود می انجامید، از جوهر مشکی استفاده می کردند. در اوایل دهه ۶۰ میلادی، حسابداران همیشه فردای روز عید

این جا ایران است؛ شما قرار نیست وارد یک حراجی واقعی شوید. در جمعه سیاه، قرار است کلاه گشادی تا کمر، به سر همه مان برود. این موضوع را با دوستان و نزدیکان و خانواده در میان می گذارم. اما راستش، هیجان این بازی، بد جور افتاده به جان مردم. بالاخره روز موعود فرا می رسد. ساعت پنج عصر جمعه می زنم بیرون ... چند روز است می بینم از پیر و جوان، سنتی و غیر سنتی - چون راستش ما که هنوز به آن معنا مدرن هم نشده ایم - برای این روز نقشه می کشند و لیست خرید می نویسند. می بینم که ویدئوهای تبلیغاتی در فضای مجازی را که مربوط به بلک فرایدی کشورهای آن رو آب است، به هم نشان می دهند و ذوق می کنند. گویا قرار است چنان اتفاقی برای ما هم در این روز و در این و لایت بیافتد. یعنی برویسم و انواع و اقسام هر چه را که دل مان خواست، بانصف قیمت یا حتی با ۷۰ درصد قیمت اصلی اش بخریم. اما داستان، مطابق همان روندی پیش می رود که ششم کار آگاهی من پیش بینی کرده بود. قیمت ها اول دوسه برابر شده اند، و امروز برای جمعه سیاه نهایتاً ۵۰ درصدی خورده اند! لباسی تونبکی که دوسم دو روز پیش با قیمت ۲۰۰ هزار تومان پسنیده بود حالا شده ۱۰۰ هزار تومان در حالی که پنج روز قبل از آن قیمت واقعی همان لباس ۷۰ هزار تومان بود... به همین سادگی!

جمعه سیاه از کجایم؟

عبارت بلک فرایدی (Black Friday) لقبی است که به اولین جمعه

شیطنت آمیز در سرم بدود؛ دلم یک کار آگاه بازی می خواهد، یک جور شیطنت. دلم می خواهد به اطر افیانم که دارند خودشان را برای بلک فرایدی هلاک می کنند و بر نامه می چینند چیزی را ثابت کنم ... این که فروشنده ها مادی روز قبل از بلک فرایدی ایرانی، قیمت ها را دو تا سه برابر افزایش داده اند و از شب قبل بلک فرایدی، بنرو تبلیغ آف ۵۰ درصدی چسبانده اند به در و دیوار مجتمع تجاری و فروشگاه شان. بله دقیقاً ماجرا همین است.

۱۰ روز مانده به بلک فرایدی ایرانی خودمان، راه می افتم و به فروشگاه های معتبر و مارک و برند فروش، سری زنم و از اغلب اجناس لیست قیمت برمی دارم. طبعاً این روزها و با توجه به شرایط اقتصادی، بازار مشتری و خریدار ندارد چون همه چیز بیش از اندازه توان مشتریان معمولی گران است؛ یک گرایی غیر منطقی، فروشنده ها می گویند متاثر از افزایش نرخ دلار و محدودیت در واردات است، می گویم خب. لیست خودم را تکمیل می کنم و منتظر می مانم. هفته بعد، چهار پنج روز مانده به بلک فرایدی خودمان، دوباره به همان فروشگاه ها سری زنم و از قیمت همان اجناس لیست تهیه می کنم. وقتی این دو لیست قیمت را که با فاصله چهار پنج روز داشته ام، مقایسه می کنم، متوجه می شوم در این چند روز و باز نزدیک شدن به جمعه سیاه، تقریباً تمام فروشگاه ها قیمت اجناس خود را تا حدود سه برابر بالا برده اند!

سازوکار جمعه سیاه در ولایت ما!

همین باعث می شود، یک فکر



آذر فخری، روزنامه نگار

از اوایل تابستان هر چه در آمد داشته پس انداز کرده برای این روز. حتی از یکی دو جا وام هم گرفته. می گوید دلم می خواهد در این روز حسابی دلی از عزا دربیاورم و هر چه دوست دارم بخرم. این طوری تا سال بعد حتی تا دوسال بعد خیالم از بابت لباس و لوازم دیگر راحت است. می پرسم چه قدر درباره بلک فرایدی می داند. در باره سازو کارش. درباره ارتباطش با ما و جامعه و اقتصاد خاص ما؟؟

تقریباً هیچ نمی داند. می گوید این هم مثل هالووین و کریسمس است. یک اتفاق آنورانی است که حال آدم را خوبا می کند. می پرسم با چه چیز هالووین کریسمس یا همین بلک فرایدی حالش خوب می شود؟ این مراسم چه نسبت خاصی با زندگی و فرهنگ حاکم بر زندگی او دارد!

کمی مکث می کند و می گوید چه اهمیتی دارد. الان جهان ارتباطات است و همه مادر یک دهکده جهانی زندگی می کنیم. مردم اکثراً با رسم و رسوم فرهنگی و اجتماعی این و رو آن و رو آب آشنا هستند و می توانند در این مراسم شرکت کنند و بر نامه هایی برای خودشان بچینند؛ مهمانی بدهند، بزنند و بکوبند شاد باشند و حال خودشان و دیگران را خوب کنند.

همین باعث می شود، یک فکر

یادداشت

نقش اعتماد در زندگی



فاطمه ناصح، دکترای روانشناسی عمومی

برای همه افراد شرایطی پیش آمده که یکبار که در هیاهوی زندگی با آدم هایی غیر قابل اعتماد روبرو شده باشند که بخاطر اعتماد کردن به آنها خسارات و صدمات جبران ناپذیری را تجربه کرده اند؛ فرد سوءاستفاده گر ممکن است همسر سابق، یک دوست قدیمی، همکار و یا حتی یکی از اعضای خانواده تان باشد که از اعتماد شما سوءاستفاده کرده و ضربه مهلک و رنج آوری را به زندگی و خودتان وارد کرده باشد. به عبارتی در نتیجه اعتماد به افراد نامناسب آسیب های ناراحت کننده ای را متحمل شده اید که شرایط روحی و روانی شما را به شدت تحت تاثیر قرار داده

مختلف با آنها سروکار دارید، اعتماد کامل داشته باشید. بنابراین تأکید می شود در تعاملات و روابط خویش و همچنین برقراری روابط دوستانه با افرادی که به تا زگی در زندگی تان راه یافته اند؛ جانب احتیاط را نگه دارید تا کمتر آسیب ببینید.

در قلمرو روانشناسی واژه «اعتماد» معادل لغت انگلیسی Trust است که «رایک اریکسون» یکی از نظریه پردازان برجسته در حوزه روانشناسی رشد و شخصیت «اعتماد» را معادل با انتظار برآورده شدن نیازهای شخصی در نظر می گیرد؛ به عبارتی «اعتماد» به معنای باور به عملی است که از دیگران انتظار می رود. روانشناسان بر اساس تحقیقات و پژوهش های انجام شده معتقدند «اعتماد» به عنوان مهمترین درس زندگی، زمینه ساز پیوند میان انسان ها است و باید از دوران کودکی آموخته شود. این نوع پیوند در آغاز در بستر رابطه و تعاملات نوزاد با مادر شکل می گیرد و سپس کودک بر اساس یادگیری مشاهده ای و تعامل با سایر اعضای

خانواده در جهت رشد و گسترش این خصیصه تلاش می کند. بنابر عقیده اریکسون «اعتماد» نخستین مرحله رشد فرد از نظر به روانی - اجتماعی است که در دو سال اول زندگی رخ می دهد. از این رو اریکسون معتقد است چگونگی شکل گیری و یا عدم شکل گیری آن نخستین بحرانی است که انسان در طول رشد خویش با آن روبرو می شود. از نظر وی (Trust vs. Mistrust) اعتماد و بی اعتمادی (میان تعاملات نوزاد به ساخت دنیای درون روانی ایمن برای نوزاد می شود، به گونه ای که اگر نیازهای وی تأمین شود، محیط، خانواده و جهان پیرامون او امن و قابل اعتماد خواهد بود و به این ترتیب احساس امنیت و اعتماد در وجود وی تثبیت می شود. اما اگر نوزاد در گذار از این مرحله با شکست و ناکامی مواجه شود و نیازهای اولیه و حیاتی او به فوریت تأمین نشود، احساس بی اعتمادی و نا اطمینی در درون وی نهادینه می شود و بر این اساس هسته ساختار شخصیت او برای همیشه نامطمئن و بیمارناک باقی می ماند.