

## اختلافات پنجگانه در دریای چین جنوبی

واکاوی آینده رقابت اقتصادی دریای چین جنوبی

## نوسازی کریدورهای استراتژیک حمل و نقل

بازوند: ۳۰۷ کیلومتر بزرگراه در کشور تا پایان بهار امسال به بهره‌برداری می‌رسد

یکشنبه - ۲۰ اردیبهشت ۱۴۰۵ - سال دوازدهم - شماره ۲۴۸۲ - قیمت: ۱۵۰۰۰۰ تومان

www.eghtesadsaramad.ir

saramad.darya

@Eghtesadsaramad

گزارشی از توهّم ابوظبّی در شرایط جنگی منطقه؛

# بازی امارات متحده عربی در میدان بزرگان

پایان صبر استراتژیک تهران در برابر کانون تهدید خلیج فارس



حسینی، کارشناس

بازار انرژی می‌گوید:

آخرین کارت ترامپ برای  
بازار «انرژی» سوخت!

۵

مقاله

## «بقا» جایگزین توسعه جهانی

مرتضی فاخری

یادداشت

«مقام آگاه گمنام»

حفره دیپلماسی عمومی

در جنگ روایت‌ها

**امید ایرانی -** در سال‌های اخیر و به ویژه در خلال تحولات پیچیده و سخت‌افزاری و نرم‌افزاری منازعات بین‌المللی، یکی از معضلات مزمن در عرصه اطلاع‌رسانی داخلی، ظهور پدیده‌ای به نام «مقام آگاه ناشناخته» بوده است؛ اصطلاحی که نه تنها در میان اهالی رسانه به طغی تلخ بدل گشته، بلکه گاه وصف‌الحال نارسایی‌های ساختاری در حوزه دیپلماسی عمومی نیز به شمار می‌رود. لطیفه‌ای در محافل مطبوعاتی نقل می‌شود مضمون آن‌که خبرنگار مدعی است: «یک مقام آگاه نه خواست نامش فاش شود به نکته مهم و سرنوشت‌سازی اشاره کرد که درخواست منتشر شود»، این گزاره متناقض‌نما به خوبی نشان می‌دهد که چگونه فقدان شفافیت برنامه‌ریزی شده، گاه به ضد خود تبدیل می‌شود. در روزهایی که مجموعه نظام جمهوری اسلامی ایران در سه جبهه میدان، خیابان و دیپلماسی با تمام توان در برابر دشمن یعنی و حامیان فرامتنقه‌ای آن ایستادگی کرده و بنابر اعتراف بسیاری از صاحب‌نظران جهانی، شکستی سنگین و غیرقابل جبران بر پیکره آمریکا و رژیم صهیونیستی وارد آورده است، همچنان در نبرد روایت‌ها، خلاهایی مشاهده می‌شود که به آسانی قابل درمان بوده و تنها نیازمند بازنگری در روش‌های متداول کنونی است. دستاوردهای ملموس در میدان نبرد و نیز حضور حماسی و شبانه‌روزی مردم در خیابان‌ها و معابر سراسر کشور طی شصت و هشت روز متوالی از آغاز جنگ تحمیلی رمضان، به همت سخنگویان رسمی ارتش، سپاه و نیروی انتظامی با صلابت تمام بازگو شده و نیز صدا و سیما با پوششی حرفه‌ای و گسترده، جلوه‌هایی بی‌نظیر در تاریخ بشری از این حضور آفریده است.

صفحه ۴

## حضور خادمان و پرچم متبرک حرم حضرت معصومه (ع) در بندر شهیدرجایی



## عبور از بحران با امید

امید، یک آرزوی منفعلانه نیست؛ راهی برای ادامه دادن و پیدا کردن مسیرهای تازه و حفظ توان حرکت در سختی‌هاست

تفاوت امید واقعی با خوش بینی سمی

“

درک محدودیت‌ها و تمرکز بر امور قابل تعبیر

“

تمرکز بر اقدام به جای انتظار بهیچ‌بود خودبه‌خودی اوضاع

“

پذیرش سختی‌ها بدون سرکوب احساسات

اثر امید بر ذهن

۱. تقویت قشر پیش‌پیشانی مغز برای حل مسئله در بحران
۲. کاهش کورتیزول با مهار احساس درماندگی
۳. آزادسازی دوپامین و ایجاد انگیزه با انجام اهداف کوچک

چطور امید را زنده نگه داریم؟



کاهش سرزنش خود و نگاه واقع‌بینانه در شکست‌ها



انعطاف در روش‌ها و امتحان مسیرهای جایگزین



تبدیل مشکلات بزرگ به قدم‌های کوچک و اجرایی

تمرین‌های ساده

محدود کردن اخبار منفی و تمرکز بر کنترل خود

یادآوری تجربه‌های قبلی عبور از سختی‌ها

ثبات روزانه یک فعالیت کوچک تحت کنترل

اینفوگرافیک - اقتصاد سرآمد