شنبه ۱۶ اسفند ۱۴۰۴ ■ شماره ۲۲۰۰۲ ■ ۱۷ رمضان ۱۴۴۷ ■ ۷ مارس ۲۰۲۶

مشهد: اذان ظهر: ۱۱:۴۳ | غروب آفتاب: ۱۷:۳۲ | اذان مغرب: ۱۷:۵۰ | نیمه شب: ۲۳:۰۱ | اذان صبح فردا: ۰۴:۲۹ | طلوع آفتاب فردا: ۰۵:۵۷

تهران: اذان ظهر: ۱۲:۱۵ | غروب آفتاب: ۱۸:۰۵ | اذان مغرب: ۱۸:۲۳ | نیمه شب: ۲۳:۳۴ | اذان صبح فردا: ۰۵:۰۲ | طلوع آفتاب فردا: ۰۶:۲۵

**امیرمؤمنان، امام علی(ع) می فرمایند:**
**اِکتَسِبوا العِلمَ یُکسِبْکُمُ الحَیاةَ.**
دانش به دست آورید تا به شما زندگی بخشد.
[غررالحکم؛ حدیث ۲۴۸۶]

**روزنامه خراسان رتبه ۵ نشریات کشوری**
**صاحب امتیاز:** موسسه فرهنگی هنری خراسان
**مدیرمسئول و سردبیر:** حامد رحیم پور
**دفترمرکزی:** مشهد، بلوارشهید صادقی(سازمان آب)
**کدپستی:** ۹۱۸۵۸۹۵۹۷۱
**تلفن:** ۳۷۰۰۹۰۰۰ ۰۵۱
**نمابردبیرخانه:** ۳۷۶۲۴۳۹۵ ۰۵۱
**پذیرش آگهی:** ۳۷۰۱۰ ۰۵۱

**روابط‌عمومی:** ۳۷۰۰۹۱۱۱ ۰۵۱
**نمابرجوابیه‌ها:** ۳۷۶۵۷۷۷۲ ۰۵۱
**نمابرآگهی‌ها:** ۳۷۶۱۲۰۳۵ ۰۵۱
**تلفن امورمشترکین:** ۳۷۰۰۹۷۷۷ ۰۵۱
**دفتر تهران:** خیابان توانیر، خیابان نظامی گنجوی کوچه ناردان، پلاک ۲۳
**تلفن و فاکس دفتر تهران:** ۸۸۸۷۱۳۰۹ ۰۲۱

**چاپ مشهد:** شهرچاپ‌خراسان | **چاپ تهران:** چاپخانه جام جم برتر برنا

www.khorasanonlin.ir
e-mail:info@khorasannews.com
آیین‌نامه اخلاق حرفه‌ای روزنامه خراسان را در سایت بخوانید

**سامانه ثبت آگهی آنلاین خراسان:**
www.khorasanet.ir

# خراسان
روزنامه صبح ایران
WWW.KHORASANONLIN.IR


# از همبستگی تا تزریق آرامش

## حضور این شب‌های مردم در خیابان‌های کشور، غیر از کارکردهای معمول، به خاطر این که خانواده‌ها، به خصوص کودکان و نوجوانان را از انزوا خارج می‌کند اتفاقی است که تاب‌آوری ما در برابر تجاوز را افزایش می‌دهد

**صابر– در شب‌های این روزهای پرالتهاب، خیابان‌های بسیاری از شهرهای ایران تصویری متفاوت از آنچه در زمان جنگ انتظار می‌رود، به نمایش گذاشته‌اند. جایی که شاید تصور عمومی سکوت، نگرانی و پناه گرفتن در خانه‌ها باشد، اما در واقعیت صحنه‌هایی شکل گرفته که رنگ و بوی دیگری دارد: مردم در خیابان‌ها حضور دارند، از بلندگوها رجزهای شورآفرین پخش می‌شود، پرچم‌های ایران در دست‌ها بالا می‌رود و گروه‌هایی از شهروندان با باورهای گوناگون در کنار هم ایستاده‌اند. آن‌ها شاید در بسیاری از مسائل سیاسی و اجتماعی اختلاف نظر داشته باشند، اما بر سر یک مفهوم به توافق رسیده‌اند: «ایران». این حضور شبانه، واکنشی جالب و باشکوه به شرایطی است که جامعه در آن قرار گرفته است. اما پیامد این حضور پرشور فقط در حمایت از ایران و دهن‌کجی به دشمن محدود نمی‌شود و کارکردهای کمتر شنیده‌شده‌ای هم دارد که در ادامه به آن می‌پردازیم.**



### ● علیه حکمرانی اضطراب در جامعه

برای فهم این پدیده، ابتدا باید شرایط روانی جامعه در چنین روزهایی را درک کرد. تجاوز دشمن نوعی اضطراب جمعی ایجاد می‌کند. از این وضعیت با عنوان «نااطمینانی گسترده» یاد می‌شود؛ حالتی که در آن افراد احساس می‌کنند کنترل چندانی بر رویدادها ندارند. خبرهای نگران‌کننده، تصاویر تخریب‌ها، روایت‌های شهادت غیرنظامیان و فضای رسانه‌ای پرتنش، همگی می‌توانند این احساس را تشدید کنند. در چنین شرایطی، خانواده‌ها به‌طور طبیعی با دو سطح از نگرانی مواجه می‌شوند. سطح اول، نگرانی‌های شخصی بزرگسالان است: اضطراب و دغدغه نسبت به امنیت، آینده اقتصادی، ثبات اجتماعی و سرنوشت کشور. اما سطح دوم که گاه حتی سنگین‌تر است نگرانی والدین درباره کودکان و نوجوانان است. تعطیلی مدارس، محدود شدن فعالیت‌های روزمره و فضای پراضطراب خبری می‌تواند کودکان را با احساس انزوا و سردرگمی روبه‌رو کند. کودکانی که عادت دارند در محیط‌های اجتماعی مانند مدرسه، پارک یا کلاس‌های مختلف حضور داشته باشند، ناگهان با فضایی مواجه می‌شوند که در آن خبرهای جنگ شنیده می‌شود اما امکان مشارکت یا فهم فعالانه آن برایشان محدود است. همین مسئله می‌تواند حس ترس، بی‌پناهی یا بی‌معنایی را در ذهن آن‌ها تقویت کند.

### ● پیام خیابان به دشمن

وقتی شهروندان با پرچم ایران در خیابان‌ها حاضر می‌شوند، پیام روشنی به بیرون از مرزها ارسال می‌کنند: جامعه در برابر تهدید خارجی دچار فروپاشی روانی نشده است. چنین صحنه‌هایی بخشی از «قدرت نمادین جامعه» محسوب می‌شود؛ تصاویری که نشان می‌دهد مردم نه تنها مرعوب نشده‌اند، بلکه در حال بازتعریف همبستگی ملی خود هستند. آن‌هم در شرایطی که مردم اسرائیل در پناهگاه‌ها حضور دارند. از سوی دیگر، این حضور می‌تواند فضای عمومی شهر را هم تغییر دهد. وقتی خیابان‌ها از حضور مردمی پر می‌شود که با نمادهای ملی و حس مشترک گرد هم آمده‌اند، امکان سوءاستفاده جریان‌هایی که به دنبال ایجاد تنش یا آشوب هستند، کمتر می‌شود. خلاصه این که حضور اجتماعی مردم نوعی «نظارت جمعی» بر فضای شهری ایجاد می‌کند.

### ● فواید روانی و فردی حضور در خیابان

در روان‌شناسی و جامعه‌شناسی مفهومی وجود دارد به نام «حس عاملیت»؛ یعنی احساس این که فرد می‌تواند حتی در مقیاس کوچک بر محیط و شرایط پیرامون خود اثر بگذارد. یکی از آسیب‌های جدی بحران‌ها این است که افراد را دچار حس بی‌قدرتی می‌کند. وقتی خبرها از جنگ و تصمیم‌های کلان سیاسی سخن می‌گویند، بسیاری از افراد احساس می‌کنند هیچ نقشی در این وضعیت ندارند. حضور در خیابان، حتی در ساده‌ترین شکل خود راه‌رفتن در کنار دیگران، در دست داشتن پرچم یا شنیدن یک موسیقی مشترک می‌تواند این احساس را تا حدی تغییر دهد. فرد دیگر صرفاً یک تماشاگر منفعل نیست؛ او بخشی از یک جمع است که در حال واکنش به شرایط است. همین تجربه جمعی می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و احساس کنترل روانی را تقویت کند. از سوی دیگر، این حضور می‌تواند حس تنهایی را هم کاهش دهد. در بحران‌ها، اگر افراد احساس کنند تنها هستند، سطح اضطراب‌شان به‌مراتب بیشتر می‌شود. اما وقتی در میان جمعی از شهروندان قرار می‌گیرند که همان نگرانی‌ها و همان امیدها را دارند، نوعی همدلی اجتماعی شکل می‌گیرد.

### ● کودکان در دل بحران

برای کودکان و نوجوانان هم این تجربه اهمیت ویژه‌ای دارد. آن‌ها اغلب نمی‌توانند پیچیدگی‌های جنگ را درک کنند، اما به‌خوبی فضای عاطفی اطراف خود را احساس می‌کنند. اگر کودک صرفاً در خانه بماند و اخبار نگران‌کننده بشنود، ممکن است احساس ترس یا بی‌پناهی در او تقویت شود. اما اگر به شکلی فعال در فضای اجتماعی مشارکت داده شود مثلاً با در دست داشتن یک پرچم، کشیدن نقاشی برای ایران، نوشتن دست‌نوشته‌ای برای شهدای دانش‌آموز یا همراهی با خانواده در یک حضور جمعی احساس متفاوتی پیدا می‌کند. در چنین موقعیتی، کودک یا نوجوان احساس می‌کند او هم سهمی در واکنش جامعه دارد. کودک درمی‌یابد که حتی در شرایط دشوار هم می‌تواند کاری انجام دهد، بخشی از یک جمع باشد و نقش خود را ایفا کند.

### ● خیابان به عنوان پادزهر انفعال

به همین دلیل، حضور شبانه مردم در خیابان‌ها را نباید صرفاً یک رفتار نمادین یا سیاسی دانست. این پدیده در واقع ترکیبی از چندین کارکرد اجتماعی و روانی است: نمایش همبستگی ملی، ارسال پیام به بیرون، ایجاد نظارت اجتماعی در فضای شهری، کاهش اضطراب جمعی و بازگرداندن حس عاملیت به افراد. در روزهایی که جنگ تلاش می‌کند جامعه را با ترس، انزوا و بی‌قدرتی روبه‌رو کند، همین حضورهای ساده اما جمعی می‌تواند معنایی متفاوت خلق کند: این که مردم هنوز در کنار یکدیگر ایستاده‌اند، هنوز احساس تعلق به یک سرزمین دارند و هنوز می‌خواهند حتی در کوچک‌ترین شکل ممکن در سرنوشت مشترک خود سهمی داشته باشند.

## وظیفه ما در کمک به مسافران

**این روزها بسیاری از مردم شهرهایی مثل تهران به شهرهای دیگر رفتند؛ چرا و چطور باید زندگی در یک خانه را تمرین کنیم؟**



میزبانی از خانواده‌هایی که از شهرشان به شهرهای ما آمده‌اند، تنها وظیفه یک فرد یا یک گروه مثل خانواده‌ای که میزبان آن‌ها شده نیست؛ بلکه همه مردم شهر مسئول‌اند، حتی کسانی که ارتباطی مستقیم با آن‌ها ندارند. اگر این حمایت عمومی شکل بگیرد، جامعه‌ای انسانی‌تر و پایدارتر خواهیم داشت. به عنوان مثال بسیاری از کسب‌وکارها می‌توانند با تخفیف‌های ویژه یا ارائه خدمات رایگان به این افراد، بخشی از سختی‌های روزهای نخست مهاجرت را کاهش دهند. از دیگر سو شهرداری‌ها و نهادهای اجتماعی می‌توانند فضاهای عمومی را برای استقرار موقت یا برگزاری برنامه‌های حمایتی اختصاص دهند. حمایت از اسکان موقت و حتی راه‌اندازی گروه‌های اجتماعی می‌تواند محیطی برای پذیرش اجتماعی مهاجران داخلی فراهم کند. یادمان باشد همدلی، تنها یک رفتار فردی نیست. یک نیروی اجتماعی است که می‌تواند حال یک جامعه را تغییر دهد.

### ● راهکارهای زندگی کنار یکدیگر

زندگی در کنار یکدیگر، آن هم در فضایی محدود، چالش‌های خاص خود را دارد. خانواده‌هایی که ناگهان مجبور شده‌اند سرپناه خود را با دیگران تقسیم کنند، نه تنها با تغییرات فیزیکی در محیط، بلکه با تحولات احساسی و اجتماعی روبه‌رو هستند. هر خانواده مجموعه‌ای از عادت‌ها، ارزش‌ها و شیوه خاص خود را دارد. ادغام این تفاوت‌ها در یک خانه مشترک نیازمند درک متقابل و پذیرش است. خانه‌ای که برای یک خانواده طراحی شده، حالا باید چندین نفر را در خود جای دهد. این محدودیت نیازمند سازمان‌دهی دقیق فضا و تعریف مرزهای مشخص است. در محیطی که اتاق‌ها و فضاهای مشترک محدودند، باید روش‌هایی برای احترام به حریم شخصی افراد پیدا کرد تا احساس فشار روانی کاهش یابد. از نظافت تا تهیه غذا، مسئولیت‌های جدیدی به وجود می‌آید که اگر مدیریت نشود، ممکن است باعث اختلاف شود.

### ● ترفندهایی برای همزیستی بهتر

در این شرایط باید یکی مسئول خرید، دیگری مسئول پخت‌وپز، یکی مراقب کودکان شود. همچنین می‌توان با چیدمان مناسب، فضاهایی را مشخص کرد که هر خانواده احساس استقلال داشته باشد. اتاق‌های خواب، محوطه غذاخوری، مکان‌هایی برای استراحت یا مطالعه باید طوری تنظیم شوند که کمترین برخورد مستقیم را ایجاد کنند. تعیین قوانین ساده و واضح به جلوگیری از درگیری‌های احتمالی کمک می‌کند. به‌طور مثال ساعت‌های مشخصی برای استفاده از آشپزخانه، زمان‌هایی برای استراحت و حتی جلسات کوتاه برای بیان مشکلات می‌تواند زندگی جمعی را روان‌تر کند. در نهایت همزیستی موفق در محیطی کوچک وابسته به درک متقابل، انعطاف‌پذیری و پذیرش شرایط جدید است. این روزها، خانه‌ها فقط از دیوارها ساخته نشده‌اند؛ از صبوری، احترام و همراهی هم شکل می‌گیرند.


**قالیشویی و مبل شویی سلطانی** ■ شستشوی صد درصد اسلامی ■ سرویس دهی به تمام نقاط شهر
۳۷۳۴۰۶۲۹ | ۳۵۲۳۶۸۹۴ | ۳۷۶۰۱۷۴۳ | ۳۸۸۴۰۰۷۹
۴۲۴۱

خدمات ساختمانی
آهن آلات و ضایعات
**ضایعات صداقت**
خرید آهن، آلومینیوم، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان
۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶
بیرجندی ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
**ضایعات بیرجندی**
انواع آهن، آلومینیوم، مس برنج و خرده ریز انباری هرچه باشد به قیمت بالا
۰۹۱۵۸۸۵۳۰۹۰
**ضایعات صادقیان**
حمل و بازدید رایگان
خریدآهن، آلومینیوم، استیل، مس برنج و انواع فلزات صنعتی وساختمانی (کلی و جزئی) آماده شرکت در مزایده
۰۹۳۹۲۰۰۲۸۲۶
۰۹۱۵۱۰۰۲۸۲۶
سفارش آگهی آنلاین www.khorasanet
اطمینان سفارش ۲۴ ساعته
دقت پرتخلخت آنلاین
سرعت آسایش

**ضایعات سادات**
خریدانواع ضایعات آهن،آلومینیوم،مس برنج،کابینت وپنجره رادیاتور،شوفاژو خرده ریز انباری به قیمت بالا حمل وبازدیدر ایگان
۰۹۱۵۸۰۷۶۸۵۰
۰۹۰۱۳۱۱۷۹۰۰
**ضایعات قاینی**
خرید انواع آهن آلات کارآمدو ضایعات ساختمانی آلومینیوم لوازم منزل خرده ریز انباری بالاترین قیمت در مشهد
۰۹۱۵۵۷۳۳۲۱۱
۰۹۰۱۱۳۳۹۲۲۳
اجرای سقف
**اجرای سازه معکوس**
سازه نگهبان
خاکبرداری شاتکریت–فنداسیون اسکلت فلزی–سازه بتنی سقف بتنی متال دک کامپوزیت–کرومیت (تیرچه و بلوک) دیوار برشی–استخر
۳۸۴۲۱۶۹۵
۰۹۱۵۱۰۹۳۵۰۸

پیمان کاری
**گروه پیمانکاری شرق**
طراحی و اجرای کلیه امورساختمانی سفت کاری نازک کاری بازسازی پی تابام ۰۹۱۵۵۱۳۰۷۸۵
جوشکاری
**جوشکاری سیار سید**
خرده کاری اسکلت نما درب وپنجره بازدید رایگان نصب انواع درب چوبی
۰۹۱۵۸۹۶۴۸۸۲
داربست
**بالابر مهر پویا**
جرثقیل ،نفربر دسترسی ۱۵ متر
۰۹۱۵۳۱۱۰۶۵۳
عایق رطوبتی
**ایزوگام شرق**
قیرگونی، آسفالت، لکه گیری حتی یک متر (حاجی رمضانی)
۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۰۶۸
نمایندگی رسمی ایزوگام شرق
(با ضمانت ده سال) قیرگونی، آسفالت محوطه، جاده (کلی و جزئی) بازدید رایگان در تمامی نقاط استان خراسان رضوی
۰۹۱۵۶۲۰۰۲۹۱
۰۹۳۳۲۱۱۴۵۳۵
۰۹۳۳۲۱۱۴۵۳۵

تخلیه چاه
**تخلیه چاه** (لوله بازکنی)
لایروبی و شستشوی، چربگیر و سپتیک توانا–در تمامی نقاط باتخفیف
۰۹۱۵۳۰۲۸۲۲۵
۰۹۳۶۸۵۲۸۹۱۱
نصب اگو، تشخیص و کندن چاه ارزان ،فوری، مطمئن، شبانه روزی
لوله کشی (آب و تاسیسات)
**لوله کشی-لوله بازکنی** و تعمیر شیر آلات
۰۹۱۵۵۲۰۹۳۳۶
تزئینات داخلی (نقاشی، پوشش های سلولزی و الیافی)
**نقاشی ساختمان**
روغنی، پلاستیک، اکرولیک، کناف خرده کاری پذیرفته می شود
۰۹۱۵۹۰۱۳۱۵۱ سلطانی
فرهنگیان
**رنگ از شما–اجرا از ما**
۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴
خراسان KHORASANET.IR
**همان خراسان، همان اطمینان** KHORASANET
خراسان KHORASANET
هم خودش **مجانیه** هم امتحانش
KHORASANET.IR

خدمات منزل و تعمیرات
قالیشویی
**قالیشویی و مبل شویی مشتاق**
عضو درجه یک اتحادیه شستشو تمام اتوماتیک و صد درصد اسلامی سرویس دهی تمام نقاط شهر
۳۸۸۳۷۹۴۲
۳۲۷۳۵۷۹۰
۳۶۶۶۱۹۷۲
۰۹۳۳۷۸۰۱۲۴۴
نظافتی
**گلپاک**
شستشوی تخصصی مبلمان، خوشخواب نظافت کلی با دستگاه (به روش اسلامی کر)، پله و پیلوت
رضازاده ۳۷۲۵۱۵۷۶
۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰

لوازم و اثاثه
خرید و فروش لوازم
**خریدار لوازم منزل نقدی -بدون تعطیلی**
۰۹۱۵۸۸۰۰۱۳۲
حمل و نقل
جرثقیل ـ لیفتراک
**جرثقیل دوستان**
شبانه روزی جرثقیل سبک، سنگین
۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷
اتوبار و وانت بار
**ملت بار مشهد**
خاور اتاق بزرگ کارگرحرفه ای
۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۳۸۹۰۰۱۶۷

املاک مشهد
زمین
**صفی آباد- جلدک**
چاهشک–خریدنقدی یک روزه طوطیان ۰۹۱۵۵۲۱۳۷۸۷
استخدام
حسابدار
**حسابدار و کمک حسابدار**
جهت شرکتها و کارخانجات معتبر با شرایط حقوق عالی سریعانیازمندیم
۳۸۴۴۴۳۹۷-۰۹۱۵۳۰۹۰۳۲۱

خیاط و چرخکار
**استخدام خانم تولیدی لباسکار**
چرخکار راسته مادگی دکمه الیک وکابونی سه سوزن و بردست بصورت زنجیره ای بیمه تامین اجتماعی محیط کاملا زنانه با سرویس رفت و برگشت
۰۹۳۵۴۰۸۰۷۵۱
۰۹۱۵۳۱۲۲۴۶۰
کارگرساده
**استخدام کارگر ساده**
و مونتاژ کار آقا (پرژکتور)
۰۹۱۵۵۷۶۸۷۲۶

مراقب کودک و سالمند
**مرکز سروش**
با مجوز وزارت بهداشت
استخدام خانم جهت مراقبت از کودک و سالمند و بیمار در منزل درشیفت روز یا شب یا شبانه روزی
مدیرمسئول: دکتر ایرج عاکف
میدان احمدآباد- بلوارکلاهدوز نبش کلاهدوز ۹/۱- پلاک ۸۳ طبقه ۲
۰۹۱۵۵۱۶۳۲۹۹
۰۹۱۵۳۱۵۰۰۰۴
۳۸۴۴۴۳۰۰
مهر آینده
استخدام جهت نگهداری کودک و سالمند و امور منزل
۳۸۲۱۹۱۵۰
مهندس
سرپرست دفترفنی و کارشناس دفترفنی
شرکت معتبر ساختمانی نیازمند نیروی دفترفنی مقیم پروژه با حداقل سابقه کاری ۵ الی ۱۵ سال می باشد.
درصورت دارا بودن شرایط رزومه کاری خود را در قالب فایل PDF به شماره
۰۹۳۰۹۸۲۰۰۹۸
در ایتا ارسال نمائید.

اداری و مالی
ثبت و رتبه بندی شرکت
**ثبت شرکت تخصصی**
راه اندازی کارخانجات طراحی محصول نام وعلامت تجاری اخذجواز تولیدبا بیش از ۱۸ سال سابقه فعالیت دارنده ۳۵ پروانه بهره برداری طراحی صنعتی برنده ۴ دوره جایزه ملی دارای ۵ نشان ملی درجشنواره جایزه ملی بسته بندی کارآفرین برتر سال ۹۶ در استان ۳۵ الی ۳۸۴۶۷۶۲۶
۰۹۱۲۰۴۰۴۶۱۴
نبش میدان احمدآباد گروه بین المللی نظم اندیشان

**تبلیغات**
با اطلاعات زیاد و اضافی در خاطر مخاطب جا نمی افتد.

**بازاریابی یعنی:**
حفظ مشتریان کنونی و تشویق و ترغیب آنان به خرید بیشتر و تداوم خرید از طریق ایجاد رضایت در آنان