

چگونه از برجام به «توافق موقت» رسیدیم؟

## گذر موقت از برجام

ضربه سازمان اطلاعات سپاه فتح به «شبکه سازماندهی اغتشاشات»

خانواده چهارقلو ها خانه هدیه می گیرند

جابه جایی ۳۵۸ هزار زائر اربعین حسینی از طریق ناوگان هوایی

معاون پیشین امور مطبوعاتی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی:

صحبت های اخیر معاون هنری وزارت ارشاد شایسته تصحیح و پوزش است

### ۵ نکته برای ساده کردن زندگی کاری شما

- بین کار و زندگی خود تعادل ایجاد کنید
- رویکرد کار آفرینانه داشته باشید
- مهم ترین فعالیت ها را انتخاب کنید
- برای انجام کارها زمان خلق کنید
- تفره نروید

جولی مورگنسترن که کتاب های پرفروشی در زمینه مدیریت زمان و سازمان دهی دارد در کتابش با نام «صبح ها ایملتان را کنترل نکنید» به روش های ساده و کاربردی می پردازد که باعث ساده تر شدن زندگی کاری شما و کاهش اضطراب می شود. در این مقاله به ۵ مورد از این مطالب می پردازیم.

تکذیب، نوعی بیماری است. عدم علاقه یا ناتوانی شما در ارزیابی کمبودها و نواقص، باعث ایجاد مشکلات کاری و موارد شخصی می شود که مزمن شده و در همه زمینه های زندگی شما گسترده می شوند؛ اما از طرف دیگر، ضعف شما در قدرانی از ارزش ها، یافته ها و نقاط قوت خودتان هم می تواند یک مشکل بزرگ باشد.

نقاط مثبت و منفی عملکرد شخصی و حرفه ای خود را با صداقت و دقت ارزیابی کنید. به سوالات آزمون زیر پاسخ دهید:

وقتی به آخرین مهلت انجام کارها نزدیک می شوید، آیا می توانید تمرکز کرده و اولویت ها را مشخص کنید؟ آیا انبوه کارهای انجام نشده در فهرست شما باقی مانده است؟ آیا سیستمی برای پیگیری کارهایی که باید انجام دهید دارید؟ آیا از نسبت زمان کاری زندگی خود به زمان شخصی راضی هستید؟ مهم ترین کارهای مفید شما در خانه و محل کار چیست؟

اکنون به این سوال مهم پاسخ دهید: آیا مشکلات زندگی شما به ناکارایی شما، کاستی های دیگران یا هردوی آن ها بستگی دارد؟

### سرمقاله

## واکاوی پالس های معنادار آمریکا به جنگ اوکراین

سامان سفالگر / گروه بین الملل Nasleforda@gmail.com

همزمان با نزدیک شدن به زمان برگزاری انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۲۴ آمریکا، بسیاری از ناظران و تحلیلگران از وقوع یک تغییر معنادار در سیاست خارجی آمریکا در قبال اوکراین خبر می دهند. در این راستا، اگرچه دولت بایدن سعی دارد تا با تداوم بخشیدن به حمایت های خود از اوکراین در جنگ با روسیه، از وقوع تغییرات ناخواسته به ضرر اوکراین که می تواند برگ های برنده قابل توجهی را در اختیارات جمهوریخواهان آمریکایی و طرح بهانه های گوناگون از جانب آن ها مبنی بر ناکارآمد بودن سیاست های دولت بایدن در رابطه با جنگ مذکور قرار دهد جلوگیری کند، با این حال، منازعات و معادلات سیاسی در آمریکا، حامل پالس های کاملاً معناداری در مورد نوع رویکرد دولت آمریکا نسبت به جنگ اوکراین در آینده هستند. در این چهارچوب، دونالد ترامپ رئیس جمهور سابق و جنجالی آمریکا که البته بسیاری وی را نامزد اصلی حزب جمهوریخواه در قالب انتخابات سال ۲۰۲۴ آمریکا نیز ارزیابی می کنند، به صراحت از ضرورت متوقف کردن حمایت های آمریکا از اوکراین در ابعاد تسلیحاتی و مالی صحبت می کند و البته که دو سیاستمدار شناخته شده دیگر حزب جمهوریخواه که آن ها هم به دنبال شرکت موثر در انتخابات سال ۲۰۲۴ کشورشان هستند نیز به صراحت مواضعی شبیه به ترامپ اتخاذ می کنند و تداوم کمک های آمریکا به اوکراین را حامل هزینه های سنگینی برای کشورمان ارزیابی می کنند. جالب اینکه ترامپ حتی بعضاً ایده واگذاری بخش هایی از خاک اوکراین به روسیه نیز حمایت هم کرده است. در این راستا، نکته قابل تامل این است که نظر سنجی های مختلف هم نشان می دهند که سیاستمداران حزب جمهوریخواه و حتی دموکرات ها، تمایل به مراتب کمتری را در قیاس با روزهای نخست جنگ اوکراین نسبت به ابراز حمایت های واشینگتن از کیف نشان می دهند. در این فضا، حتی اگر بایدن بار دیگر پیروز انتخابات ریاست جمهوری سال ۲۰۲۴ آمریکا شود هم، گزاره تداوم حمایت های مالی و تسلیحاتی آمریکا از اوکراین، با موانع و چالش های عدیده ای رو به روست. زیراساسا کمک های اعطایی دولت آمریکا به اوکراین از مجرای نهادهای قانونگذاری این کشور نظیر مجالس سنا و نمایندگان (کنگره آمریکا) می گذرد و وقتی جوی سنگین و منفی در این رابطه نسبت به گزاره مذکور برقرار باشد، اینکه تصور کنیم کمک های آمریکا به اوکراین همچنان ادامه خواهند یافت و در حدی خواهند بود که اوکراینی ها بتوانند به نحوی موثر به جنگ خود با روس ها ادامه دهند، چندان واقع بینانه نیست. در کنار همه این ها، اینطور به نظر می رسد که با تیره شدن چشم انداز تداوم کمک های آمریکا به اوکراین، روابط واشینگتن با پایتخت های اروپایی که منافع جدی را در قالب جنگ اوکراین دارند هم به شدت تیره و تاری می شود. اهمیت این مساله زمانی بیش از پیش مشخص می شود که بدانیم اساساً اروپایی توانده به تنهایی و بدون کمک آمریکا، راه و مسیر حمایت از اوکراین در قالب جنگ آن با روسیه را به نحوی جدی دنبال کنند و ظرفیت های آن در این حوزه به شدت محدود هستند. جالب اینکه به تازگی برخی با استناد به همین مساله و شرایط متزلزل تداوم حمایت آمریکا از اوکراین، حتی از گزاره احتمالی فروپاشی ناتو در آینده در پرتو اوج گیری اختلافات آمریکا و اروپا با محوریت جنگ اوکراین نیز سخن می گویند. معادله ای که عملاً ماجرای جنگ اوکراین را به پدیده ای تبدیل کرده که برخلاف دوران آغاز اوج گیری بحران و ایجاد وحدت میان آمریکا و اروپا، اکنون به اصلی ترین مولفه که می تواند میان دو کنشگر مذکور ایجاد شکاف و اختلاف کند، تبدیل شده است و البته که شناسن های کیف جهت به پایان رساندن این جنگ در قالب سناریوهای مطلوب خود را نیز به نحو قابل ملاحظه ای تضعیف کرده است.

رئیس:

## آماده جلوگیری از تغییر ژئوپلیتیک منطقه هستیم

رئیس جمهور ضمن اعلام مجدد مخالفت جدی جمهوری اسلامی ایران با هرگونه تشنج و نیز تغییر در مرزهای تاریخی منطقه، بر آمادگی کشورمان به عنوان همسایه ای قدرتمند، برای ایفای نقش موثر در جلوگیری از درگیری جدید و هرگونه تغییر در ژئوپلیتیک منطقه تأکید کرد. سید ابراهیم رئیسی در پاسخ به تماس آقای «نیکول پاشینیان» نخست وزیر ارمنستان، در واکنش به گزارش وی از آخرین تحولات منطقه قفقاز، ضمن اعلام مجدد مخالفت جدی جمهوری اسلامی ایران با هرگونه تشنج و نیز تغییر در مرزهای تاریخی منطقه، بر آمادگی کشورمان به عنوان همسایه ای قدرتمند، برای ایفای نقش موثر در جلوگیری از درگیری جدید و هرگونه تغییر در ژئوپلیتیک منطقه تأکید کرد.

معاون اول رئیس جمهور تعیین کرد

## ضرب الاجل برای کالاهای رسوبی



مدیرعامل هلدینگ پترو پالایش اصفهان در جمع خبرنگاران عنوان کرد:

## تلاش ما حفظ منافع سهام داران پترو پالایش اصفهان

برد ملی پوشان در بلغارستان

## نمایش خوب

## آغاز پروژه زیرسازی ریلی راه آهن مسیر زاهدان

نوبت اول

### مناقصه عمومی / یک مرحله ای

سازمان عمران زاینده رود در نظر دارد: **اجرای آسفالته ۱۹-۱۰ سبایت گردشگری واحه وزنه به شماره سیستمی ۱۴۰۲/۲۹۳۲** از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت برگزار نماید.

\* کلیه مراحل برگزاری فراخوان از دریافت و تحویل اسناد فراخوان تا بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) [www.setadiran.ir](http://www.setadiran.ir) انجام خواهد شد.

\* متقاضیان شرکت در فراخوان در صورت عدم عضویت در سامانه، نسبت به ثبت نام و دریافت گواهی امضای الکترونیکی (به صورت برخط) برای کلیه صاحبان مجاز و مهر سازمانی اقدام لازم را به عمل آورند.

**مواعد زمانی:**

– **تاریخ انتشار آگهی:** ۱۴۰۲/۶/۱۹

– **مهلت دریافت اسناد آگهی:** تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۶/۲۸

– **مهلت ارسال پیشنهادات:** تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۷/۱۰

– **زمان بازگشایی پاکت ها:** ساعت ۱۰ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۷/۱۲

**نوع و مبلغ تقسیم شرکت در فرایند ار جاع کار:** ضمانتنامه به ارزش ۵ درصد قیمت بر آورد مندرج در اسناد

**اطلاعات تماس و آدرس دستگاه:**

**آدرس سایت سازمان:** [www.ioz.ir](http://www.ioz.ir)

**ایمیل سازمان:** [info@ioz.ir](mailto:info@ioz.ir)

**تلفن سازمان:** ۰۲۲۶۷۳۰۸۰ – ۰۲۲۶۷۳۰۱۰

**مسعود منتظری نجف آبادی – مدیرعامل سازمان عمران زاینده رود**