چطور در تربیت فرزندان موفق باشیم؟

تربیت فرزندان کاری است دشوار، اما نکاتی وجود دارد که با رعایت آنها این کار سهل تر صورت می گیرد. مواردی که در زیر می آید، برخی از این نکات است.

به واکنش های خود در مقابل فرزندتان دقت کنید

در این مواقع همیشه باید به سن و سال او توجه داشته باشید و واکنش های مناسب با سن او را نشان دهید. هر سنی توقعات و انتظارات مناسب با آن سن را می طلبد. حساسیت های بی مورد شما و برخوردهای خشونت آمیزتان تنها باعث شگفتی کودکان می شود زیرا از نظر خودش، هیچ کار اشتباهی مرتکب نشده و نمی تواند مفهوم کار شما را درک کند.

هنگام تنبیه فرزندتان، علت را برای او توضیح دهید

تنبیه در واقع برخورد والدین با فرزند است و تنها در زمانی اثربخش است که علت آن برای کودک و فایده آن برای والدین روشن باشد. همچنین تنبیه باید برای آموختن درسی به کودک باشد و تحت شرایط اصولی و منطقی اجرا گردد. زیاده روی در تنبیه تنها قبح آن را در نظر کودک از بین می برد و پس از مدتی بی توجه به آن به کار خود ادامه می دهد.

از تأکید بر کارهای بد کودک خودداری کنید

این کار تنها باعث تحقیر و کاهش اعتماد به نفس او می شود. او پس از مدتی احساس می کند که تمام کارهایش زشت است و نمی تواند توقعات والدین را برآورده سازد. بسیاری از پدر و مادرها، پیوسته در انتظار این هستند تا مچ کودک خود را بگیرند، بهتر است به جای آن، به تشویق رفتارهای پسندیده او بپردازید و با تأکید بر آنها، او را از انجام کارهای ناپسند بر حذر دارید.

از تربیت فرزند خود در مقابل دیگران چشم پوشی کنید

کودکانی که مدام در مقابل افراد دیگر به‌ویژه کودکان هم‌سن و سال خود مورد تصحیح و نصیحت قرار می گیرند، دچار ترس و خجالت می‌شوند و به‌تدریج اعتماد به نفس خود را برای حضور در جمع از دست می دهند. بسیاری از والدین احساس می کنند که این کار به صلاح فرزندشان است ولی نمی‌دانند که در واقع حس خشم و رنجشی درونی را در او پرورش می‌دهند و خیلی زود او را وادار به مقابله می کنند.

از محبت کردن به فرزندتان نترسید و او را در دریایی از عشق غوطه‌ور سازید

هنگامی که کودکتان با مهر بزرگ می‌شود، در بزرگسالی جذب هر محبت جزئی نمی‌شود و زندگی خود را بر پایه‌های سست بنیان بنا نمی‌سازد. کودکی که حمایت و محبت والدین خود را دارد، می‌داند که زمان مشکلات، همیشه پناهگاهی امن در اختیار دارد که می تواند به سراغ آن رود و تسکین یابد.

از استقلال طلبی فرزند خود ناراحت نباشید

تا آنجا که می توانید، فرزندتان را در انجام کارهای خود آزاد بگذارید و به او استقلال عمل دهید. انجام این امر، از کودک فردی مسئول، می‌سازد و او در مواقع خاص ناچار به تصمیم گیری‌های مهم می‌شود که همین مسئله در دوران بزرگسالی از او فردی مسئول، مستقل، مدیر مدبّری می‌سازد.

به کودکتان بیاموزید که هیچ انسانی کامل نیست

گفتن عباراتی مانند «نمی‌دانم»، «نمی‌خواهم» و «نه» در بعضی مواقع ضروری است و لزومی ندارد که کودک همواره برای هر کاری، پاسخ مثبت بدهد. گفتن عقاید شخصی در قالبی محترمانه، نداشتن یک پاسخ صحیح و بکار بردن عبارت نمی‌دانم، به کودک کمک می کند تا از فشار مضاعف برخود بکاهد و در هنگام برخورد با مسائل گوناگون، در کمال آرامش به حل آن بپردازد.

هر روز زمانی را به صحبت کردن با فرزند خود اختصاص دهید

حرف‌های صمیمانه و دوستانه به او بزنید. ایجاد این رابطه شاید در دوران کودکی یک تفریح جذاب باشد ولی در دوران نوجوانی و جوانی یک ضرورت به حساب می آید و والدینی که از کودکی این کار را نکرده باشند، نمی توانند در دوران بلوغ فرزند خود این رابطه را ایجاد کنند.

به‌طور مثال زمانی در هفته را به گردش های دو نفره با او اختصاص دهید و در آن زمان با او در مورد ترس ها، نگرانی ها، علائق و احساساتش صحبت کنید. اگر از نظر کاری گرفتار هستید و برنامه‌ریزی هفتگی برای انجام این کار برایتان دشوار است، حداقل در هنگام خواب، چند لحظه‌ای در کنار تخت او بنشینید و به آرامی با او صحبت کنید و یا برایش کتاب بخوانید. البته دقت کنید که در هنگام این صحبت ها از نقش والدی سخت گیر و همیشه نصیحت گو در آمده و به یک دوست صمیمی و شنونده‌ای خوب تبدیل شوید.

به فرزندتان قول‌های بی پایه ندهید

قول‌هایی که می‌دانید از اساس امکان اجرای آن نیست را ندهید و همچنین از شکستن قول خود بپرهیزید و درصورت انجام آن، حتما برای فرزندتان توضیح دهید با این کار به او نشان می‌دهید که برایش ارزش قائل هستید.

اگر خواهان آن هستید که فرزندی با شخصیت و مثبت اندیش و محترم داشته باشید، حتما به این مورد عمل کنید.

درصورت تکرار شکستن قول و قرار، کودک کم کم می آموزد که به محیط اطراف خود و انسان‌ها بی‌اعتماد شود و این مسئله در بزرگسالی به او لطمات جبران‌ناپذیری وارد می‌سازد.

سه سوال کلیدی برای متحول کردن کسب و کار

☑سعید دژبخش
مدیر موسسه کاریابی هستی

من همیشه می گویم کسب و کار شباهت زیادی به زندگی انسان ها دارد. پس به همین خاطر در این مقاله کاربردی سه پرسش کلیدی را با شما در میان می گذارم که نه تنها در متحول نمودن و موفقیت شما در کسب و کار و تجارت برایتان کارساز خواهد بود، سه پرسش کلیدی تغییر و تحول زندگی شخصی و موفقیت فردی نیز به شمار می رود که من آنها را در سمینارهای موفقیت فردی که برگزار می کنم با دیگران در میان می گذارم.

این سه پرسش به ترتیب عبارتند از:

(امروز دقیقا در کجا هستیم؟

(به کجا می خواهیم برویم؟

(چگونه به نقطه تعیین شده برسیم؟

این سه پرسش، همان سوال هایی هستند که با پاسخ دهی دقیق به آنها می توانید کسب و کار و تجارت خودتان را متحول کنید. پیشنهادمی کنیم برای آنکه به پاسخ های موثر و کاربردی تری دست بیابید حتما این پرسش ها را به کمک پرسنل و سایر همکاران خود پاسخ دهید و ایده هایتان را با همدیگر به اشتراک بگذارید.

امروز دقیقا در کجا هستیم؟

تعیین کنید ماهیت کلی سازمان، سطح آگاهی و رضایت پرسنل، عرضه و تقاضا بازاری که در آن فعال هستید، میزان فروش و سود سازمان، ضریب نفوذ شما در بازار، رضایت مشتریان از شما و موارد دیگری چون میزان نقدینگی و نظریات منقدان و تحلیلگران در مورد بازار و سازمان شما چگونه است.

ببینید نیازهای شما کدام هستند، چه فعالیت هایی را می بایست کاهش دهید و در عوض به تقویت کدام فعالیت ها بپردازید. تعیین کنید که کدام فعالیت را می‌بایست برای همیشه کنار بگذارید و کدام فعالیت را از همین امروز شروع کنید. دقیقا مشخص کنید که دیگران از بیرون شما را چگونه تلقی می کنند، ضریب نفوذ شما در بازار چقدر است و تعبیر پرسنل و مدیران از درون چگونه است.

من به این مرحله لقب ترازو را داده‌ام و آنرا اینگونه شرح می دهم که فرض کنید که می خواهید به وزَن ایده آل برسید. قبل از هر چیز می بایست به روی ترازو بروید تا دقیقا متوجه شوید که چند کیلوگرم هستید و با توجه به داده های به دست آمده، اگر کمبود وزن دارید برای افزایش وزن و اگر افزایش وزن دارید برای کاهش وزن تان کاری بکنید. منتهای مراتب، قدم اول برای تغییر شناخت دقیق و به دست آوردن اطلاعات مستند و دقیق است.

تا زمانی که وضعیت فعلی خودتان را به صورت جدی و صادقانه تعیین نکنید نمی‌توانید برای تغییرات و ایجاد تحول قدم موثری بردارید. پس از همین حالا برای جمع آوری و دسته‌بندی و تحلیل هر اطلاعاتی که می دانید در تعیین وضعیت فعلی کسب و کار و تجارتتان شما را یاری می کند دست به کار شوید.

به کجا می خواهید بروید؟

زمانی که دقیقا تعیین نمودید در کجا هستید، پس از آن می توانید تعیین کنید که به کجا می خواهید بروید. سریعا دست به کار شوید و مشخص کنید می خواهید به کجا برسید. ایده آل شما چیست؟ چه چشم اندازی را برای کسب و کار خود در نظر گرفته اید؟

می خواهید پنج سال آینده، ده و بیست سال دیگر در کجا باشید؟ کسب و کار شما چگونه توصیف شود؟

چه تعداد پرسنل به کار گرفته باشید؟ در کدام شهر و کشور ها دفاتر فروش و نمایندگی داشته باشید؟ می خواهید به چه سقف فروش و درآمدی برسید و چقدر سود کنید؟ دوست دارید جایگاه شما و نام تجاری سازمان شما در چه رده و مرحله‌ای باشد؟

در تعیین آنجایی که می خواهید باشید و آنچه که می خواهید به دست بیاورید بلند پرواز باشید. هرگز به بیشتر از آنچه که تصور می کنید و در ذهنتان می بینید نمی‌توانید دست بیابید.

برای پاسخگویی به این پرسش می بایست موقعیت خودتان را در دو وضعیت شرح دهید. اولی در وضعیت طولانی مدت که در بازاریابی آنرا استراتژیک می خوانیم و دومی در وضعیت کوتاه مدت که اصطلاحا تاکتیک نام می گیرد. طول زمان تاکتیک و استراتژیک خودتان را مشخص کنید و دقیقا بگوئید که در هر کدام می‌خواهید چه جایگاهی داشته باشید. تعیین کنید چه کسانی شما را می شناسند، فروش روزانه شما چقدر است، مردم تا چه اندازه رقبت دارند تا شما را به دیگران توصیه کنند و رقبا در مورد شما چه می گویند و شما را چگونه می بینند؟

خودتان و سازمان خودرا در آینده تصور کنید. ببینید که به موفقیت های چشمگیر رسیده‌اید، ببینید که فروش تان فزونی یافته است و به موقعیت های جدید دست یافته اید. میزان هر یک را مشخص کنید و تمام آن چیزهایی را که مایل به رسیدن شان هستید به روی کاغذ بیاورید.

چگونه به نقطه تعیین شده برسیم؟

تا ایده آل و چشم اندازی تعیین نکرده باشید و تا زمانی که جایی را در ذهن متصور نشده باشید هرگز نمی توانید کسب و کار خودتان را تغییر دهید و متحول کنید پس اگر هنوز چشم انداز مشترکی را با پرسنل و همکارتان مشخص نکرده اید پیشنهاد می کنم به سوال قبلی باز گردید و به صورت جدی برای پاسخ دهی به آن فکر کنید.

زمانی که چشم انداز و تصویر ذهنی داشته باشید و از قبل موقعیت فعلی خودتان را در شرایط حاضر تعیین کرده باشید کافی است که فاصله خود تا هدف را اندازه بگیرید و بعد از آن تمام نیروی خود را برای رسیدن به هدف بسیج کنید و در راه نیل به هدف لحظه ای باز نایستید!؟

با اندازه گیری فاصله موجود بین شرایط حاکم با موقعیت هایی که می خواهید در آینده به‌دست بیاورید دقیقا تعیین کنید که به چه میزان سرمایه و نقدینگی، چه روابط حرفه‌ای و پشتیبانی کدام شرکت ها و انجمن ها و متخصصان بازار کار نیاز دارید. برنامه دقیق و مدون برای کار خود آماده کنید. دقیقا بگوئید که سناریوی پیروزی شما در کوتاه مدت و بلند مدت چگونه نوشته می شود و یادتان باشد که هر ایده و برنامه ای که به ذهنتان می رسد را می بایست به صورت مکتوب نگاه دارید.

حرف و برنامه های ذهنی کافی نیست. می بایست برنامه هاتان را به روی کاغذ بیاورید تا جدی تلقی شوند. حتی اگر به صورت ذهنی و لفظی بارها و بارها برنامه هایتان را مرور کرده اما آنها را به روی کاغذ منتقل نکرده باشید یعنی برنامه ای ندارید!

مشخص کنید به چه تعداد و کدام دسته از متخصصین برای سازمان خود نیاز دارید، هزینه ایشان و تجهیزات مورد نیازشان چیست. دقیقا تعیین کنید که روزانه، هر هفته، ماهانه و هر سال به چه میزان پول برای نگهداری نیاز دارید. هزینه های ماهیانه و سالیانه خود را به صورت دقیق مشخص نمائید.

و همچنین اهمیت زمان و چهارچوب زمانی را از یاد نبرید. تعیین کنید که طی چه زمانی می خواهید به هدف تان برسید. به یاد داشته باشید حتی اگر بهترین اهداف را برای خود تعیین کرده اما زمان دقیقی برای هر یک از مراحل اجرایی و زمانی برای اتمام پروژه خود تعیین نکرده باشید در راه رسیدن به هدف با خسارات جبران ناپذیری مواجه می شوید که احتمالا شما را از نیل به هدف و پیروزی باز می دارند

ورزش و سردرد

قسمت اول

ترجمه: پویان ثابت - فوق لیسانس فیزیولوژی ورزش
معصومه برزکار - دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی از لارستان

مقدمه

سردرد می تواند بر روی ورزش درسطوح حرفه‌ای و غیر حرفه‌ای تأثیر بگذارد. با وجود اینکه سیاست دولت راهکارهایی را برای افزایش فعالیت ارائه می‌دهد کسانی که از سردرد رنج می برند ممکن است فعالیتشان کمتر از افراد مشابهی باشد که از سردرد مزمن یا حاد رنج نمی برند.

بنابراین آگاهی از رابطه‌ی بین ورزش و سردرد و روشهای کنترل آن، برای افرادی که سردرد می گیرند و پرسنل سلامت و درمان مهم است.

تخمین درجه شیوع سردردناشی از تلاش مفرط محدوده‌ای بین ۱۲٪ تا ۳۰٪ است اما شیوع سردرد خاص که مربوط به ورزش باشد، شناخته نشده است. یک مطالعه روی دانشجویان دانشگاه نشان داد که ۳۵٪ از آنها سردردهای مربوط به ورزش را تجربه کرده اند.

پژوهش دیگری روی بازیکنان فوتبال استرالیایی نشان داد که ۴۹٪ از پاسخ دهندگان، سردرد را در حین بازی های رقابتی و ۶۰٪ در طی ورزش را تجربه کرده اند. در بررسی بازیکنان فوتبال آمریکایی، مشخص شد ۸۵٪ در حین بازی سردرد داشتند و ۲۱٪ در طی مسابقات اخیرشان از سردرد رنج می برند. هر چند اکثریت این سردرد ها مربوط به ضربه بود. بررسی مختصر بازیکنان فوتبال ایتالیا نشان داد که شیوع ۶٪ ۳ از سردردهای گزارش شده در طی یک فصل همگی بر اساس معیار انجمن بین المللی سردرد، از نوع سردرد تنشی بوده اند. سردردهایی که در ورزش اتفاق می افتد می تواند سردردهای اولیه یعنی سردردهایی که هیچ علت خاصی ندارند و یا سردردهای ثانویه که نشانه ای از وضعیت سلامتی دیگری است، باشد.

انجمن بین المللی سردرد، سردردهایی را که در طی ورزش اتفاق می افتد را بدین صورت تقسیم بندی می کند.

۱- سندرم سردردی که به صورت (میگرن، سردرد تنشی، سردرد خوشه ای) مشخص شده و مطابق با ورزشی است که انجام می دهند.

۲ -سندرم سردردی که بصورت (میگرن، سردردتنشی) شناخته شده و بر اثر فعالیت ورزشی ایجاد می شوند.

۳ -سردردی که از مکانیسم هایی ناشی می شود که در حین فعالیت شدید رخ می دهد. این سردردها وقتی مکانیسم آنها شناخته شده نباشد، سردردهای اولیه و وقتی عامل سبب ساز آنها معلوم باشد به عنوان سردردهای ثانویه می نامند که عامل سبب ساز آن را می توان مشخص کرد. این سردردها را می توان به سه بخش فرعی تقسیم کرد: A) سردردی که مربوط به تغییرات بازده ی قلبی و افزایش فشار خون در طول ورزش می باشد. B) سردرد مربوط به ضربه ها C) سردرد ناشی از ساختارهایی که در گردن وجود دارد ۴) سردردهایی که ناشی از مکانیسم هایی است که مربوط به ویژگی های یک ورزش خاصی است.

◆ سردرد تنشی

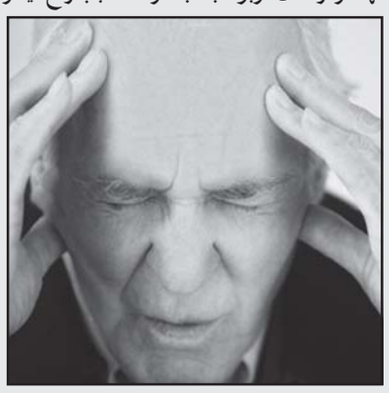
این سردرد رایج ترین نوع سردرد در بین مردم است. این سردرد مزمن است و بر پشت و هر دو طرف سر اثر می گذارد. اغلب با ورزش بهبود می یابد و با مسکن های ساده تسکین پیدا می کند و بعید بنظر می رسد که سبب مشکل در ورزش شود.

◆ میگرن

شیوع میگرن در طول زندگی افراد ۱۶٪ است. ورزش منظم می تواند تداوم، شدت و طول حملات میگرنی را کاهش دهد. هر چند، میگرن احتمالاً رایج ترین سردرد اولیه مداوم است که در طی ورزش تجربه می شود. امروزه برخی ترکیبات تریپتان به عنوان درمان اصلی حملات میگرنی شناخته شده اند.

یک بررسی اجمالی از بازیکنان حرفه‌ای فوتبال استرالیایی نشان داد که آنان از اسپری تنفسی سوماتریپتان برای درمان ۳۸ حمله‌ی میگرنی استفاده می کنند و این نوع سردرد به درمان خوب پاسخ می دهد و هیچ عارضه ی جانبی عمده‌ای ایجاد نمی شد.

گر چه ۷۰٪ تأثیرات جانبی اندکی گزارش شد. برخی فرمول‌های تریپتان، که به سرعت سبب رفع میگرن می شوند می توانند در زمینه‌ی ورزش مؤثر واقع شوند. افراد در معرض عوامل خطر زا بیماری قلبی مانند فشار خون بالایی که درمان نشده، نباید تریپتان را مصرف کنند. به غیر از تریپتان ها یک داروی ضد التهابی غیر استروئیدی مثل ایبوپروفن همراه با یک داروی ضد تهوع، می تواند اولین انتخاب مناسب و مطمئن برای درمان حملات میگرنی باشد که در حین فعالیت های ورزشی غیر حرفه ای اتفاق می‌افتد.



فعالیتهای ورزشی می تواند سبب درمان پیشگیرانه‌ی میگرن شود.

اغلب نخست مسدود کننده های Beta (بتا) برای درمان پیشگیرانه ی میگرن آزمایش می‌شوند. پروپرانولول و آتنولول مسدود کننده‌های بتا هستند که در درمان میگرن مؤثرند. هر چند استفاده از مسدود کننده های بتا در بسیاری از ورزش ها، به معنای محدود کردن عملکرد ورزشی است و در بسیاری از ورزش های حرفه ای ممنوع است.

سایر داروهای بازدارنده ی میگرن عبارتند از: تاپیرامیت، سدیم والپوریت، گباپنتین، سیپروهپتادین یا پیزوتیفن، که اغلب تأثیرات جانبی دارند و در صورتی مصرف می شوند که هیچ دارویی برای افراد مناسب نباشد.

بیش از ۲۰٪ از افراد میگرنی با فعالیت بدنی به سرعت دچار حملات میگرنی می شوند. بسیار اهمیت دارد که این افراد پیش از فعالیت ورزشی با تمرینات هوازی خود را گرم کنند تا از حملات میگرنی پیشگیری کنند، گرچه هنوز پژوهش های زیادی در این باره صورت نگرفته است.

اگر میگرن بطور مداوم باورزش تحریک شود، پزشک ممکن است اندومتاسین ۲۵-۶۰ میلی گرم، ۱ساعت پیش ازفعالیت را برای فرد تجویز کند. اگر مؤثر نبود این دارو به مقدار ۲۵-۵۰ میلی گرم ۳ بار در روز قبل از ورزش (فعالیت) تجویز می شود. به صورت جایگزین یک دوز مناسبی از تریپتان ممکن است قبل از ورزش تجویز شود. پزشک به هر ورزشکار حرفه ای که حملات میگرنی او باورزش تسریع می شودیک تریپتان مناسب می دهد که باید ۳۰-۶۰ دقیقه پیش از ورزش مصرف شود.

اما دوباره تأکید می شود این دارو برای افراد مبتلا به بیماری های قلبی عروقی ممنوع است. متأسفانه تجربه ی استفاده از تریپتان در این مورد چندان مثبت نبوده است. بهتر است که یک ورزشکار حرفه ای که حملات میگرنی او مدام با فعالیت های ورزشی تحریک می شود، یک دوره داروهای باز دارنده را مصرف کند.

ادامه دارد...

و اما ریاست جمهوری یازدهم...

منوچهر حبیبی

◇◇◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

بحث انتخابات یک بحث و مسأله همیشگی و جهانی است. به کار بردن دو واژه همیشگی و جهانی واقعا درخور این حق ملت هاست. از آن جنبه همیشگی است که تا دنیا ادامه یابد و آدم ها روی این کره خاکی زندگی می کنند، یکی از حقوق اولیه آنان، برگزاری انتخابات در راستای احترام به نظرات و اندیشه‌های ملت هاست و بعد جهانی اش هم که زیاد نیاز به باز شدن ندارد.

امروز در این دنیا هیچ کشوری و هیچ جامعه ای نیست که در آن برگزاری انتخابات نهادینه نشده باشد. از برمه و بنگلادش و کره شمالی تا آمریکا و روسیه و فرانسه، از آفریقا تا آمریکای لاتین و از شرق تا غرب، روزی نیست که شاهد برگزاری انتخابات ها نباشیم. حال چند درصد از این انتخابات ها واقعی و مردمی است و یا به نمایش و قدرت نمایی حکومت ها میماند، این نیز بستگی دارد که در کجا و چطور انتخاباتی برگزار می گردد. واقعی و مردمی بودن هر انتخاباتی با آزادی و مردم سالاری در هر جامعه ای رابطه مستقیم دارد و نمایش و قدرت نمایی نیز باز با نوع سیستم و اداره یک کشور مرتبط است. به هر حال انتخابات همیشه و همه جا دارای بحث و حاشیه های ریز و درشت است.

گاهی حاشیه ها قابل اغماض است، گاهی هم بسیار دردسر ساز. آنجایی که پای سوء استفاده و زیر پا گذاشتن قانون به میان می آید، همان قانون هایی که در جاهای مختلف قانون اساسی کشوری لحاظ شده نادیده گرفته می شود، خود به خود باعث بی اعتمادی و اعتراض می شود. آنجایی هم که از امکانات و اعتماد مردم سوء استفاده می شود نیز موجب قهر و ناخرسندی مردم می‌شود خوب این میزان قهر و غضب مردم و اعتراض و بی اعتمادی مردم در هر کشوری با میزان نادیده گرفتن حقوق مردم آن کشور رابطه مستقیم دارد. مثلا در انتخابات پارلمانی مالزی وقتی که حزب حاکم (دولت) اقدام به در اختیار گذاشتن هواپیما برای هوادارانش کرد تا به مناطقی سفر کنند و رأی دهند که امکان شکست در مقابل گروه های مخالف و اپوزوسیون را داشتند، موجب عصبانیت و اعتراض گردید.

جایی مثل روسیه هم که کودتای پوتین و مدودف انجام شد موجب اعتراض شد. هر چند هر دو اعتراض در کوتاه مدت به نتیجه نرسید، اما مشروعیت هر دو دولت همچنان زیر سؤال است. به هر حال هر انتخاباتی همیشه و همواره زیر ذره بین است، چه در داخل کشورها و چه در خارج از مرزهای آن کشورها.

و اما در میان انتخابات ها، انتخابات ریاست جمهوری که برای انتخاب رییس قوه مجریه انجام می شود، نسبت به انتخابات مجلس و پارلمان و یا شوراها و انجمن ها، از اهمیت و جایگاه خاص و ویژه ای برخوردار است.

یقینا انتخابات ۲۴ خرداد ماه امسال نیز که انتخابات ترکیبی بود و دو بعد کشوری و محلی را دربرمی گرفت در دنیا مورد توجه قرار داشت. هر چند که جایگاه و منزلت انتخابات ریاست جمهوری، قابل مقایسه و قرار دادن آن با انتخابات شوراهای شهر و روستا نبود، اما در کل و در مجموع همه چیز را تحت الشعاع خود قرار دادند.

در این دوره و برای انتخاب رییس جمهور و دولت یازدهم از آغاز سال ۱۳۹۲ بحث های مختلف و برنامه های گوناگونی صورت گرفت و تدارک دیده شد. هر چند تا پایان اردیبهشت ماه عملا بحث انتخابات چون روزهای منتهی به برگزاری انتخابات، گسترده نبود، اما با آغاز ثبت نام از کاندیداهای انتخابات ریاست جمهوری، سمت و سوها به طرف این انتخابات رفت.

اولین نکته ای که همچون سنوات گذشته بحث برانگیز بود حضور و نامزد شدن نزدیک به هفتصد تن در این دوره بود. افرادی که بعضا ضوابط و شرایط شرکت کردن در انتخابات شوراها را نداشتند، در وزارت کشور برای ریاست جمهوری نامزد شدند.

ده ها تن افرادی که فاقد تحصیلات دانشگاهی بودند در میان نامزدهای این دوره ثبت نام کردند، هر چند که این افراد در کنار بسیاری دیگر از کاندیداها رد صلاحیت شدند، اما این یکی از مشکلات پیش روی انتخابات است.

مشکل دیگری که وجود داشت، تردید و یا تغییر قانون بود که فردی تا چه سن و با چه شرایطی از جمله سلامتی و توان عمومی و جسمی می تواند کاندیدا شود. اصولا سلامت جسمی یکی از ویژگی های کاندیداها باید قرار داشته باشد.

به هر حال مجال برای پرداختن به جزء جزء مشکلات و تفسیرهای جناحی، خطی، سیاسی، روی اصول قانونی مربوط به انتخابات نیست و خیلی کوتاه و مختصر به مواردی اشاره گردید.

نهایتا اینکه اعلام هشت نامزد که شش تن از آنان (جلیلی، ولایتی، قالیباف، رضایی، غرضی و حداد عادل) اصولگرا بودند و دو تای دیگر (روحانی و عارف) خود را اعتدال گرا یا منتسب به اصلاح طلبان می دانستند و یا مورد حمایت ضمنی آنها قرار داشتند، شروع رقابت های انتخاباتی را کلید زد. مناظره های سه گانه تلویزیون که باز موجب انتقادهایی از صدا و سیما (به عنوان رسانه ملی) شد، خود به نوعی حاشیه انتخاباتی تبدیل شد.

بعد از انجام مناظره ها و بخصوص مناظره سوم، طیف اصولگرایان که ائتلاف‌هایی هم تشکیل داده بودند، مجبور به اجماع و یا نزدیک به اجماع شدند و روز دوشنبه ۲۰ خرداد ماه حداد عادل اولین فردی بود که از انتخابات کناره گرفت تا اصولگرایان شکست نخورند. در ادامه همان روز و در واقع در ساعات پایانی از سوی ستاد انتخاباتی عارف نیز کناره گیری وی اعلام شد.

یقینا با ماندن روحانی که تنها کاندیدای مورد حمایت اصلاح طلبان لقب گرفت، این گروه نیز به اجماع کامل رسید. هر چند که اصولگرایان حال باید تا قبل از انتخابات به اجماع بهتری می رسیدند. به هر حال روند محدود شدن کاندیداهای اصولگرایان، شانس آنها را بیشتر می کرد.

از بقیه ماجرا و برگزاری انتخابات هم که همه عزیزان بهتر آگاهند. یقینا نتیجه اعلام شده از سوی وزارت کشور، نتیجه یک روند شتاب دار بوده است.

چرا که انتخابات ریاست جمهوری ظرف چند هفته و جابجایی هایی که در تعداد کاندیداها ظرف چند روز مانده به انتخابات صورت گرفت، هضم آن را و یا بهتر بگوییم کنار آمدن با آن را برای همه افرادی که در انتخابات شرکت کردند میسر و امکان پذیر نکرد.

چون همان قدر که تعداد زیاد و بیش از حد و اندازه نامزدها می توانست موجب سردرگمی رأی دهندگان شود، روند جابجایی در لحظات پایانی ساعات تبلیغات نیز خود به نوعی مشکل ساز است.

به هر حال این نتیجه حاصل همه اتفاقات و تفسیر و تعبیرها از قوانین و حاشیه‌های این دوره از انتخابات ریاست جمهوری است.