

مثبت اندیشی

نشخوار فکری نکنید

تنها راه خوشبختی و تکامل، تفکر صحیح است. در یک موقعیت بد باید به دنبال راهی برای رهایی از آن باشید. نتایج خوب به برنامهریزی‌های صحیح وابسته است و برنامهریزی هم نیاز به فکر کردن دارد، بنابراین هر اقدام و تصمیمی که می‌گیرید محصول افکار شماست، چه مثبت و چه منفی. از آنجا که تفکر نیاز اساسی برای موفقیت است، ما بدون تفکر نمی‌توانیم کاری از پیش ببریم و مسیر درستی انتخاب کنیم.بنابراین اگر افکار منفی بر ما غلبه کند چه اتفاقی می‌افتد؟ افکار ششما می‌تواند برایتان از سازندگی به تهدیدی خطرناک و جدی تبدیل شود. در این حالت به فردی تبدیل می‌شوید که نشخوار فکری دارد.به جای اینکه به کمک تفکر احساس آزادی کنید زیر بار سنگین‌شان له می‌شوید.معمولاًوقتی بیش از حد به ذهن خود اجازه تفکر می‌دهید، هرج و مرج، آشوب وی بی‌ثباتی ذهنی به‌وجود می‌آید و شما را برای دستیابی به آرامش روانی ناتوان می‌سازد. در کتاب «نشخوار فکری» نوشته «لیور کالینز» آمده است: «نشخوار فکری شایع‌ترین بیماری ذهنی است. همچنین از نظر عملکرد بسیار منحصر به فرد است چون می‌تواند هر اختلال روانی دیگری را تسریع کند. به ذهن آسیب می‌رساند و مانع از تصمیم‌گیری و انجام اقدامات صحیح می‌شود. در واقع ذهن شما را غیرفعال می‌کند.وقتی بیش از حد فکر می‌کنید بدون توجه به منطقی روی آن افکار بیله می‌کنید.در این صورت انتقال از فکر به عمل هم غیرممکن می‌شود.چون دیگر تسلیم افکاری شده‌اید که بر ذهنتان غلبه کرده‌اند.افکار تان سرطانی شده و خارج از کنترل و بدون اجازه شما تکثیر می‌شوند. در این صورت است که با هر اقدام مثبتی که در نظر دارید،مخالفت می‌کند و فلج می‌شود. افسردگی،اضطراب و استرس به‌وجود می‌آید و سلامت روان به خطر می‌افتد.با وخیم شدن سلامت روان و نشخوار فکری قطعا به انرژی بیشتری نیاز دارید. بسیاری از افراد که مبتلا به افسردگی هستند، شاید متوجه نشوند این اتفاق به‌دلیل نشخوار فکری رخ داده است. نشخوار فکری شما را وارد یک گودال تاریک می‌کند که در آن افکار تان شما را خفه می‌کند.»

فرزند پروری

چرا کودکم شلخته است؟

اکثر کودکان مرتب کردن اتاق و وسایل خود را دوست ندارند و به‌نجوشی از نظم و انضباط گریزانند و در برابر مرتب و منظم بودن گهگاه مقاومت نشان می‌دهند. اغلب آنها مرتب کردن را کاری کسل‌کننده می‌انند و ترجیح می‌دهند که دستشان را صرف انجام کارهای هیجان‌انگیز، مفرح و لذتبخش مانند بازی با دوستان و … کنند. سر و کله‌زن با کودکی که به نظم و ترتیب اهمیتی نمی‌دهد، واقعا خسته‌کننده و طاقت‌فرسااست. این مهم باعث دلخوری و اعتراض پدر و مادرها می‌شود در صورتی که آنها نمی‌دانند خود مسبب شلختگی فرزندشان هستند.عده‌بی نظمی کودکان به‌دلیل الگو گرفتن از والدین است.وقتی کودک می‌بیند پدر یا مادر خیلی به نظم اهمیت نمی‌دهد او هم ناخوداگاه همین رویه را پیش می‌گیرد. شلختگی کودک دلایل دیگری هم دارد. وابستگی بچه‌ها به پدر و مادر، سختگیری بیش از حد، تحمیل نظم و انضباط قبل از ۳ سالگی و سازماندهی ضعیف والدین از دیگر مواردی است که می‌توان به آن اشاره کرد. والدین در مورد نظم باید واضح با بچه‌ها سخن بگویند. گاهی پدر یا مادر از فرزندش می‌خواهد مرتب باشد اما نمی‌گویند چگونه باید این نظم را ایجاد کند. بنابراین به پدر و مادرها توصیه می‌شود قبل از آموزش نظم به کودک، کمی در خود کاوش کنند و برای برطرف کردن کاستی‌ها و ایراد رفتاری‌شان قدم بردارند. برای آگاهی بیشتر پدر و مادرها، فرزندی از کتاب «زندگی‌ات را مرتب کن»را آورده‌ام: «هیچ‌چیز پیچیده‌ای در مورد مرتب‌سازی وجود ندارد. فرایند ساده‌ای شامل خلاص شدن از دست چیزهایی در خانه شما که به آنها احتیاجی ندارید، و جالب است بدانید افراد زیادی وجود دارند که هیچ ایده‌ای در مورد مرتب‌سازی ندارند. تصور آنها از نظافت این است که اشیای اطرافشان را جابه‌جا کرده و کاری کنند که آنها مرتب به‌نظر برسند. خریدن جارختی، قفسه‌ها یا کوشوای تازه و دستسه کردن چیزهایی که لازم ندارید و حتی فایل کردن وسایل، مرتب‌سازی به‌شمار نمی‌آیند.»

برگرفته از کتاب «زندگی‌ات را مرتب کن» نوشته «اولیویا تفلورد» و ترجمه «فاطمه محمدصادق»



جذب ۳ هزار نفر در هنرستان‌ها

عباس بیات، مدیرکل دفتر آموزش‌های فنی حرفه‌ای و کار دانش وزارت آموزش و پرورش؛ از طریق آزمون دبیری و هنرآموزی ۳ هزار هنرآموز، جذب هنرستان‌های می‌شوند که فرایند آن در مراحل نهایی است. بیات با اعلام این خبر افزود: فرایند ارزیابی تکمیلی داوطلبان و اعلام نتایج نهایی این آزمون تا یک‌ماه آینده به پایان برسد.

جهش جهانی دانشگاه‌های ایرانی

جایگاه دانشگاه‌های کشور در رتبه‌بندی‌های جهانی ارتقا یافته است



عکس همسپهری اساتذعال

(علوم، تحقیقات و فناوری) ایجاد شده و هدف از ایجاد آن، پایش و پردازش نیازهای کشور، مشارکت خارجی، بازتاب نمی‌دهد بلکه موضوعاتی خاص را برمی‌گزیند و از شبکه موضوعات مرتبط با آن، انتزاع می‌کند؛ از ریزرگ می‌نمایند و تگهای ارزش‌دآورانه به آن می‌اندازد و برای آن، علت‌تراشی می‌کند. خانواده‌بازنمایی‌شده در رسانه، خانواده‌ای با مناسبات، ارزش‌ها، جهان‌بینی‌ها و تحولات فرهنگی و سبک زندگی متفاوت است و مخاطبان را وارد فضایی جدید می‌کند. در این فضا، نظام جدید معنایی برای تفسیر مسائل خانواده‌شکل می‌گیرد مردم‌وارددنیایی می‌شوند که شکل‌های جدیدی از مفاهیم و مناسبات خانوادگی، در آن ترسیم می‌شود. جامعه‌هنری و اصحاب رسانه، از آنجا که در طبقه متوسط شهری جای می‌گیرند اغلب بازتاب‌دهنده ارزش‌های مدرن هستند، بازنمایی خانواده کوچک و کپرفرند، فارغ، موفقیت‌جو و لذت‌طلب، به‌عنوان خانواده خوشبخت و آرمانی، تحلیل ما دربار خانواده را شکل می‌دهند. بسیاری از افراد، در چنین خانواده‌های بازنمایی‌شده، زندگی نمی‌کنند، اما به این تحولات، تمایل نشان می‌دهند و بازنمایی خود را در این آثار می‌جویند. از آنجا که روابط خانوادگی در ایران، قوی است، رسانه‌های چون تلویزیون، در جمع خانواده، مشاهده و تفسیر می‌شوند و در نتیجه، قدرت تأثیرگذاری این برنامه‌ها بر خانواده ایرانی، بالاتر از برخی جوامع دیگر است.

در این میان صداسیم‌با‌ه عنوان رسانه فرهنگساز، یکی از پایه‌های مهم و اساسی ترویج و تحقق سبک زندگی دینی مبتنی بر خانواده‌محوری به‌شمار می‌رود که باید نسبت به عملکرد آن بیش از پیش حساس بود. همچنین باید به چالش‌های جدی برنامه‌سازان رسانه ملی در بازنمایی خانواده‌معنایی و مطلوب‌عبایت و توجه‌داشتن؛ لذا یکی از مأموریت‌های ما در عرصه رسانه، تبیین طراحی پیوست خانواده در برنامه‌های مهم و تأثیر گذار رسانه ملی است. پیوست خانواده با هدف جدی‌دهی و تنظیم‌گرگم خروجی‌های مهم تلویزیون در موضوع خانواده، بسیار مهم و ضروری می‌نماید. پیوست خانواده اهرمی برای ضمانت تحقق اصل خانواده‌محوری در رسانه ملی است.

برای تداوم مسیر پیشرفت مراکز آموزشی عالی کشور چه برنامه‌هایی دارید؟
برای کاربردی کردن تحقیقات در دانشگاه‌ها و مؤسسات پژوهشی نیاز به تعریف پروژه‌های کلان ملی و ملی در رفع حل مشکلات جامعه است و باید زیرساخت‌های مربوطه ایجاد و تقویت شود. ما باید دیپلماسی علمی را با جدیت دنبال کنیم. برقراری دیپلماسی علمی ابزاری برای توسعه قدرت نرم ایران است. ایران با حضور در محافل علمی جهانی می‌تواند علاوه بر ارائه چهره فرهنگی، مذهبی و تمدن چندرسانه‌زا خود، به افزایش نفوذ و عمق استراتژیک از طریق ارائه توانمندی‌های علمی خود بپردازد. تحقیقات علمی برای برقراری دیپلماسی علمی میان کشورها ضروری است. دیپلماسی علمی و فناوری فرایندی است که طی آن دولت‌ها، اهداف، مواضع و منافع خود را در عرصه بین‌المللی در حوزه‌های علمی و فناوری به نمایش می‌گذارند و می‌توانند در حل مسائل جهانی، هم‌رسانی دانش و تقویت همکاری‌ها یا کاهش تنش‌های بین‌المللی اثربخش باشد. دیپلماسی علمی مولد قدرت نرم است که می‌تواند تأثیری ویژه بر وجهه ملی و شهرت کشور داشته باشد.

دانشگاه‌های ایران در مسیر صعود		
نتایج رتبه‌بندی‌های معتبر جهانی، مسیر صعودی جایگاه دانشگاه‌های ایران در میان دانشگاه‌های معتبر جهان را نشان می‌دهد.	۶۳ دانشگاه	۶۵ دانشگاه
	رتبه‌بندی ISC: تعداد دانشگاه‌های ایران از ۲۴ دانشگاه در سال ۲۰۱۸ به ۶۳ دانشگاه در سال ۲۰۲۲ افزایش یافته است.	رتبه‌بندی تایمز: تعداد دانشگاه‌های ایران از یک دانشگاه در سال ۲۰۱۲ به ۶۵ دانشگاه در سال ۲۰۲۲ افزایش یافته است.

۱۱ دانشگاه	۴۱ دانشگاه
رتبه‌بندی شانگهای: تعداد دانشگاه‌های ایران از یک دانشگاه در سال ۲۰۰۹ به ۱۱ دانشگاه در سال ۲۰۲۲ افزایش یافته است.	رتبه‌بندی کشورهای اسلامی: تعداد دانشگاه‌های ایران از ۵ دانشگاه در سال ۲۰۱۸ به ۲۴ دانشگاه در سال ۲۰۲۲ افزایش یافته است.

۲۰۲۲	۷	۶۳	۶۵	۶۳	۱۱	۴۱
۲۰۲۲	۷	۶۳	۶۵	۶۳	۱۱	۴۱
۲۰۲۱	۵	۶۳	۶۳	۶۳	۱۱	۴۱
۲۰۲۰	۶	۶۳	۶۳	۶۳	۱۱	۴۱
۲۰۱۹	۶	۶۳	۶۳	۶۳	۱۱	۴۱
	کی‌واس	لاندن	تایمز	شانگهای	ISC	

وارد شدن دانشگاه‌های جدید سایر کشورها به این سامانه رقابتی تنها عاملی است که رتبه‌آوری دانشگاه‌های ایران را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ کدام‌یک از عوامل داخلی ممکن است بر رتبه‌آوری دانشگاه‌های کشور تأثیر منفی داشته باشد؟

وضعیت بودجه دانشگاه‌ها و شرایط دشوار پژوهش بر برون‌دادهای ایران تأثیر منفی داشته است، ممکن است به کاهش شمار استنادها و در نتیجه کاهش رتبه دانشگاه‌ها بینجامد. هم‌اکنون نیز برخی دانشگاه‌ها با تنزل رتبه یا خروج از سامانه‌های رتبه‌بندی معتبر روبرو بوده‌اند.

در چه زمینه‌هایی تقویت دانشگاه‌های کشور ضرورت دارد؟

ارتقای دیپلماسی علمی و کاربردی کردن پژوهش‌های دانشگاهی از خدزهای جامعه دانشگاهی کشور است.

دیپلماسی علمی را می‌توان با برقراری همکاری‌های علمی بین‌المللی که نگارش مقالات علمی در مجلات معتبر بین‌المللی یکی از دستاوردهای آن است، ارتقا بخشید.

کاربردی کردن پژوهش‌های دانشگاهی را هم می‌توان با ایجاد ارتباط میان صنعت و دانشگاه عملیاتی کرد.

ارتباط میان صنعت و دانشگاه راهی در جهت کاربردی کردن دانش تولید شده در دانشگاه‌ها و پل ارتباطی میان دانش و فناوری است که در پیشرفت و توسعه کشور نقش بسزایی دارد. رهبر معظم انقلاب هم بارها بر تکمیل زنجیره علم، فناوری و نوآوری با جامعه و صنعت، به‌منظور کمک به کاربردی کردن دانش، طرح‌های تحقیقاتی و پارساها (پایان‌نامه کارشناسی ارشد و رساله دکتری) همواره تأکید کرده‌اند.

برای ایجاد ارتباط میان صنعت و دانشگاه چه اقداماتی انجام شده است؟

مؤسسه استنادی و پایش علم و فناوری جهان اسلام (ISC) در اردیبهشت‌ماه سال ۱۴۰۱ نظامی را معرفی و با آدرس https://manac.ir در دسترس عموم قرار داده است. این نظام بر پایه مصوبه شورای عالی انقلاب فرهنگی و برنامه‌های پیشنهادهی وزیر عتف



کاهش تعداد زنان سرپرست خانوار پشت نوبت بهزیستی

مهری سادات موسوی : توفیق دولت و بخش غیردولتی در تحقق اهداف رفاه اجتماعی سبب شد تعداد زنان سرپرست خانوار پشت نوبت بهزیستی از آذر سال ۱۴۰۱ به صفر برسد. اکنون ۲۷۶ هزار زن سرپرست خانوار تحت پوشش خدمات بهزیستی هستند.

یادداشت

ابوالفضل اقبالی؛ پژوهشگر مطالعات خانواده

پیوست خانواده؛ ضمانت تحقق

اصل خانواده‌محوری در رسانه ملی

خانواده نخستین نهاد اجتماعی و مبنای شکل‌گیری نهادهای دیگر جامعه است؛ نهادی که سلامت آن تضمین‌کننده سلامت سایر نهادهای اجتماعی است.

اهمیت خانواده به‌واسطه تأثیر آن بر رشد، تعادل و شکوفایی افراد و جامعه امری غیرقابل انکار است. اغلب شئون زندگی اجتماعی افراد در دوره‌های مختلف به‌نوعی با خانواده پیوند دارد و امروزه نیز با وجود تحولات اساسی در کل‌مروی خانواده، کماکان تداوم کارکردهای جامعه، همچون گذشته مبتنی بر این نهاد مهم بشری است. در مناسبات اجتماعی اسلام نیز محوریت خانواده به‌عنوان یک اصل پذیرفته شده است. «خانواده‌محوری» در ادبیات دینی یعنی خانواده به مثابه یک اولویت، نقش خویش را در تمام مناسبات جامعه‌اعم از اقتصاد، فرهنگ، آموزش، رسانه و… ایفا کند. مدینه‌فاصله‌ای که اسلام ترسیم می‌کند بدون حضور سازنده و فعال نهاد مقدس خانواده و بدون منظور ساختن همه شروط و لوازم شکل‌گیری خانواده مطلوب در جامعه اسلامی، امکان تحقق ندارد. شتاب تحولات فرهنگی و اجتماعی از ویژگی‌های مهم عصر ارتباطات است. سرعت تبادل اطلاعات، مرزهای جغرافیایی و اعتقادی را در درودیده و خانواده را با دگرگونی‌هایی روبه‌رو ساخته که این نهاد تا پیش از این تصویری از آنها نداشته است. با بسط‌رئه رسانه‌ها و تبدیل شدن آنها به مهم‌ترین ابزار گذران اوقات فراغت، نه‌تنها هر جمعیت خانواده در انتقال ارزش‌ها به نسل آتی رنگ باخته‌است، بلکه والدین رسانه‌های مدرن را به منزله یکی از مهم‌ترین منابع خود برای آشنایی با شیوه‌های جامعه‌پذیر کردن فرزندان برگزیده‌اند؛ لذا الگوی هویت‌پذیری نسل نو تا حد زیادی از اوقات فراغت و محصولات فرهنگی فراغتی تأثیر می‌پذیرد. رسانه، ارزش‌های جدیدی را به خانواده منتقل می‌کند، اما ناچار است آن را در ذیل پاسداشت ارزش‌های مسلط خانواده، بازتاب دهد. رسانه، آنگه که به مسائل خانواده‌ی می‌پردازد آنها را همانند عینیت‌های خارجی، بازتاب نمی‌دهد بلکه موضوعاتی خاص را برمی‌گزیند و از شبکه موضوعات مرتبط با آن، انتزاع می‌کند؛ از ریزرگ می‌نمایند و تگهای ارزش‌دآورانه به آن می‌اندازد و برای آن، علت‌تراشی می‌کند. خانواده‌بازنمایی‌شده در رسانه، خانواده‌ای با مناسبات، ارزش‌ها، جهان‌بینی‌ها و تحولات فرهنگی و سبک زندگی متفاوت است و مخاطبان را وارد فضایی جدید می‌کند. در این فضا، نظام جدید معنایی برای تفسیر مسائل خانواده‌شکل می‌گیرد مردم‌وارددنیایی می‌شوند که شکل‌های جدیدی از مفاهیم و مناسبات خانوادگی، در آن ترسیم می‌شود. جامعه‌هنری و اصحاب رسانه، از آنجا که در طبقه متوسط شهری جای می‌گیرند اغلب بازتاب‌دهنده ارزش‌های مدرن هستند، بازنمایی خانواده کوچک و کپرفرند، فارغ، موفقیت‌جو و لذت‌طلب، به‌عنوان خانواده خوشبخت و آرمانی، تحلیل ما دربار خانواده را شکل می‌دهند. بسیاری از افراد، در چنین خانواده‌های بازنمایی‌شده، زندگی نمی‌کنند، اما به این تحولات، تمایل نشان می‌دهند و بازنمایی خود را در این آثار می‌جویند. از آنجا که روابط خانوادگی در ایران، قوی است، رسانه‌های چون تلویزیون، در جمع خانواده، مشاهده و تفسیر می‌شوند و در نتیجه، قدرت تأثیرگذاری این برنامه‌ها بر خانواده ایرانی، بالاتر از برخی جوامع دیگر است.

در این میان صداسیم‌با‌ه عنوان رسانه فرهنگساز، یکی از پایه‌های مهم و اساسی ترویج و تحقق سبک زندگی دینی مبتنی بر خانواده‌محوری به‌شمار می‌رود که باید نسبت به عملکرد آن بیش از پیش حساس بود. همچنین باید به چالش‌های جدی برنامه‌سازان رسانه ملی در بازنمایی خانواده‌معنایی و مطلوب‌عبایت و توجه‌داشتن؛ لذا یکی از مأموریت‌های ما در عرصه رسانه، تبیین طراحی پیوست خانواده در برنامه‌های مهم و تأثیر گذار رسانه ملی است. پیوست خانواده با هدف جدی‌دهی و تنظیم‌گرگم خروجی‌های مهم تلویزیون در موضوع خانواده، بسیار مهم و ضروری می‌نماید. پیوست خانواده اهرمی برای ضمانت تحقق اصل خانواده‌محوری در رسانه ملی است.

همکالسی

ضرورت تربیت معنوی کودکان

وقتی صحبت از تعلیم و تربیت می‌شود، اغلب پدر و مادرها ذهنشان به سوی ایجاد شرایط ایده‌آل برای درس خواندن فرزندشان سوق پیدا می‌کند، برای اسال تحصیلی آنها برنامه‌ریزی می‌کنند و در تهیه لوازم تحصیلی سنگ تمام می‌گذارند تا فرزندشان خوب درس بخواند و شاگرد نمونه مدرسه شود. در این میان شاید خیلی تربیت معنوی پررنگ نباشد چرا که بیشتر والدین به کسب نمره بالا اهمیت زیادی نمی‌دهند. علیرضا رحیمی، نویسنده کتب کودک، در این باره حرف‌های ارزنده‌ای بازگو می‌کند: «قبل از هر چیز باید بدانیم تربیت معنوی یا دینی چیست؟ تربیت دینی، تربیتی براساس مفاهیم و معیارهای دینی است. تربیت دینی، در یک معنا فرامه کردن هدف‌های طبیعی و درون‌یاب است تا افرادی خودبا تجربه شخصی و الهام‌از فطرت خویش، بارقه‌الهی بخش دین را کشف کنند. برای پاسخ به این سوال باید به «اوازه توجه کنیم» یادگیری، تربیت و آموزش، یادگیری در حوزه روانشناسی و علوم‌شناختی تفسیر می‌شود. یادگیری تغییر شخصیت-هویت است. هر آنچه در انسان تغییر ایجاد کند یادگیری است عموماً ما نمی‌فهمیم چگونه، ولی تغییر عزم می‌دهد. اگر ما یک لیوان جوهر در دریاچه بزریم دریاچه تغییر کرده است ولی ملموس نیست. استعمار از این امر باعث تغییر رنگ در دریاچه می‌شود. تربیت نیز چیزی جز یادگیری نیست. ساختار وجودی ما از طریق یادگیری تغییر می‌کند و تربیت آن یادگیری‌هایی است که به سود ماست. تربیت یادگیری نافع است. تربیت معنوی یعنی مربی بتواند مسیر رسیدن بچهارپا به امور معنوی را تسهیل کند.

نوشته‌ها و کتاب‌های ما در زمینه ادبیات دینی باید به‌گونه‌ای باشد که همه رهیات‌های زندگی را به کودک نشان دهد؛ به‌طور مثال در داستانی که می‌خواهد کودک را کن از نمازخوانی تشویق کند، می‌بینیم که این کودک در داستان به پدرش سلام نمی‌دهد و در خانه نمازش را نمی‌خواند و فقط در مسجد این اتفاق انجام می‌شود.» آنچه مسلم است تربیت دینی، یکی از ضرورت‌های عصر حاضر است که با رویکردی نوین تلاشی جدی می‌طلبد. امروزه شیوه‌های آموزش و تربیت دینی از شکل سنتی و ابتدایی به شیوه‌های جدید تبدیل شده‌به‌طوری‌که خانواده‌ای یک سو و به شکل غیررسمی به تربیت و آموزش دینی فرزندان می‌پردازد و از سوی دیگر دستگاه‌ها و نهادهای مختلف تعلیم و تربیت همچون آموزش و پرورش، عهدمدار آموزش و پرورش تربیت دینی در جامعه هستند.