

زندگی / الهه آرانیان | می‌گویند آب روشنی است؛ می‌گویند آب مایه حیات است. ولی من می‌گویم آب خود زندگی است که اگر نباشد زندگی هم نیست.

آب باید باشد تا سبزی باشد. این روزها بیشتر حواسمان به نازنینی «آب» باشد. نخستین روز آبان ماه بر شما خوش.

سالها می‌رویم و از آنجا نگاهی می‌کنیم. خودمان را دوست داریم. خودمان را قبول داریم و خودمان را شایسته این احساسات می‌دانیم. ما خودمان هستیم. و جوان‌ها را متهم می‌کنیم که هر روز خود را در کنسی می‌چینند. ما مستعد این همه توانایی بودیم و اجتماع آن‌ها را شکوفا کرد. شرایط ما، گذار از تغییرات بزرگ اجتماعی بود. تغییراتی که در نوجوانی ما را به سوا از آرمانگرایی سوق داد و آن شدیم که هستیم. شرایط اجتماعی ما را شکوفا کرد. شرایط فعلی نیز استعدادهایی را در ما پرورش می‌دهد. این که سالها پروریم و به نگاهی نگاه کنیم. خود برتری را تجربه کنیم و به سوی خودپسندی برویم. ما نسل توانمند و مستقلی هستیم. دوست داریم کارهایمان را خودمان انجام دهیم. یک دلیل آن این است که ما خود را قبول داریم و دلیل دیگرش این است که ما دیگران، بویژه جوان‌تراها را به اندازه خود قبول نداریم. این شرایط علاوه بر آنکه ما را مستعد خودخواهی می‌کند، در دیگران نیز استعدادهایی را شکوفا می‌کند. ما امروز باید پذیریم شرایط جسمانی ما مثل گذشتہ نیست و ما را به نوعی وابسته و نیازمند فرزندانمان می‌کند. اما نه با جسم خود بلکه با غیرت خود، می‌ایستیم تا از آن‌ها کمکی نخواهیم.

زندگی / دکتر ناهید هاشمیان | ما متولدین دهه ۴۰ و پیش از آن افراد پرقدرتی هستیم. تبدیلی در نسل ما کمتر دیده می‌شود. شهامت آن را داریم که خود را به دردسر بیندازیم. در جوانی پرشور و ماجراجو بودیم. می‌خواستیم دنیا را با آرمان‌هایمان تغییر دهیم. امروزها در میانه راه با کوله باری از تجربه و نگاهی به آینده اعتماد به نفس بیشتری در انجام کارهایمان پیدا کرده ایم. بویژه اینکه جوان‌ها را می‌بینیم که در جست و جوی کوتاهترین راه هستند. با کمترین انرژی، جویای بیشترین بهره‌برداری‌اند. گاه خود را با آن‌ها مقایسه می‌کنیم و حس برتری به ما اعتماد به نفس می‌دهد.

سالها می‌رویم و از آنجا نگاهی می‌کنیم. خودمان را دوست داریم. خودمان را قبول داریم و خودمان را شایسته این احساسات می‌دانیم. ما خودمان هستیم. و جوان‌ها را متهم می‌کنیم که هر روز خود را در کنسی می‌چینند. ما مستعد این همه توانایی بودیم و اجتماع آن‌ها را شکوفا کرد. شرایط ما، گذار از تغییرات بزرگ اجتماعی بود. تغییراتی که در نوجوانی ما را به سوا از آرمانگرایی سوق داد و آن شدیم که هستیم. شرایط اجتماعی ما را شکوفا کرد. شرایط فعلی نیز استعدادهایی را در ما پرورش می‌دهد. این که سالها پروریم و به نگاهی نگاه کنیم. خود برتری را تجربه کنیم و به سوی خودپسندی برویم. ما نسل توانمند و مستقلی هستیم. دوست داریم کارهایمان را خودمان انجام دهیم. یک دلیل آن این است که ما خود را قبول داریم و دلیل دیگرش این است که ما دیگران، بویژه جوان‌تراها را به اندازه خود قبول نداریم. این شرایط علاوه بر آنکه ما را مستعد خودخواهی می‌کند، در دیگران نیز استعدادهایی را شکوفا می‌کند. ما امروز باید پذیریم شرایط جسمانی ما مثل گذشتہ نیست و ما را به نوعی وابسته و نیازمند فرزندانمان می‌کند. اما نه با جسم خود بلکه با غیرت خود، می‌ایستیم تا از آن‌ها کمکی نخواهیم.

باید پذیریم که شرایط فرق کرده است. ما می‌خواستیم دنیا را دگرگون کنیم و به آن‌ها آرمان‌هایمان را نشان دهیم و امروز به فرزندان خود می‌آموزیم که ما را نبینند و اجازه دهند با توان رو به کاشش خود، کارهایمان را با دشواری پیش ببریم. این با آرمان‌های ما برای آموزش مهرورزی، نباید بگذاریم استقلال بیش از حد که در شرایط جامعه کسب کردیم، امروز سبب شده نسلی وابسته و با توانایی کمتر پرورش دهیم. همه کارها را خود بر عهده گرفتیم و به آن‌ها موختمیم که بنشینند تا بقیه کارهایمان را انجام دهند و توانایی‌های ما را پیدا نکنند. ما در انتقال حس مسئولیت پذیری به فرزندانمان تلاش می‌کنیم و آن‌ها را مستعد وابستگی و خود را مستعد نگاه از بالا به پایین کردیم. ما در یک پله نسلی ایستاده‌ایم.

خود در پله بالا و نسل بعدی را در پله پایین می‌بینیم. آن‌ها به قدر ما آرمانگرا نیستند، به قدر ما تلاش نمی‌کنند، به قدر ما امیدوار و پرشور نیستند، ولی به قدر ما احساس دارند و از ما باهوشترند. نباید بگذاریم استقلال بیش از حد و نیاز به حس توانمندی ما، برای آن‌ها آموزش بی‌مسئولیتی باشد. پله‌ها از غرور پایین بیاییم. پذیریم که به آن‌ها نیاز داریم و بگذاریم به ما کمک کنند. بگذاریم استعداد آن‌ها در مهرورزی به ما شکوفا شود.

هر چند ابتدا از شدت این مهرورزی و کندی پیشرفت آن‌ها مایوس می‌شویم، اما حوصله کنیم و بگذاریم آرام آرام و با روش خودشان به ما محبت کنند. از آن‌ها محبت نخواهیم و نیازمان را نشان دهیم. ما باید از پله نسلی فرود آییم و کنار آن‌ها بیاییم. بگذاریم بیاورند که به ما محبت کنند. موختمنی که از اعلام نیاز ما به محبت و توجه آنها آغاز می‌شود.

نسل ما یعنی متولدین دهه ۴۰ و پیش از آن، به دلیل توانمندی، پر تلاشی و آرمانگرایی، به شدت مستعد ایجاد پله نسلی هستیم. عدم تمایل ما به ابراز نیازمان به محبت و توجه، نسل بعدی را در ابراز محبت مستعد ناتوانی کرده است.

باید باور کنیم توانایی برداشتن این پله نسلی، مانند سایر توانایی‌ها، در ما وجود دارد.

شنبه ۱ آبان ۱۳۹۵
۲۰ مهر ۱۳۸۸
۲۲ اکتبر ۲۰۱۶
سال بیست و نهم و شماره ۸۲۴۴
پست الکترونیک
ZENDEGI@QUDSONLINE.IR

دلواپسی‌ها



زندگی / رویا صداقت | دلواپسیم برای نداشتن‌ها، برای نرسیدن‌ها، برای همه آنچه خیال می‌کنیم برایمان خوب است و مایه نصیب‌مانده‌ایم. دلواپسیم برای خودمان، اما نه برای اندیشه‌هایمان. بهانه‌های بسیار است برای دلواپسی، برای آنکه دیگر شاعر نباشیم و با ریف قافیه زندگی شعری نسراییم. دلواپسیم برای نداشتن دیوارهای بلند، دیوارهای بلورین و قصرهای خیالی. اما غفلت کرده‌ایم از اینکه زندگی، خود، قصری بی‌مانند و باشکوه است. این نفس زندگی است که زیباست و باید آن را باشکوه دید. دلواپسی‌ها پایان ندارد، اما ما هنوز برای لیخندهای محو کهنه خود دلواپس نشده‌ایم. انگار یادمان

به رنگ زندگی

رازهای زندگی

زندگی / فاطمه محمدرزاهه | هوای سرد پاییز، پنجره اتاق‌ها را تکان می‌داد. آقازاتوی اتاق‌ها قدم می‌زد و گاهی از سرلتنگی از پنجره بیرون نگاه می‌کرد و گاهی قاب عکس مهربان خانم، همسرش، روی زمین پُر بودار، بر گه‌های خشک درخت انجیر.

مهدی به قاب عکس‌هایی که روی میز گذاشته بودند، نگاه می‌کرد. عکس مهربان خانم که با مهرنایی همیشگی‌اش به او لیخند می‌زد. مهدی رفت به سال‌های کودکی. روزهایی که وجود گرم مهربان خانم به زندگی او معنا می‌داد. مهدی به عکس‌های خواهر و برادرش نگاه می‌کرد. خواهرش، زهرا، که خیلی از او بزرگتر بود و هوایش را هم خیلی داشت و برادرش، محسن که حاضر نمی‌شد خوراکی‌هایش را بدون او بخورد. مهدی سال‌ها بود که یک سؤال داشت و دلیل این کار آقا رضا را نمی‌فهمید. با خودش می‌گفت: «آخه اون‌ها که خودشون بچه داشتن؛ پس چرا من رو هم به فرزندتی قبول کردن؟»

آقا رضا نشست بود کنار حوض و به شمعانی‌های لب حوض آب می‌داد. مهدی خلوت او را با شمعانی‌های به هم زد و پرسید: «راستی آقا جون! یک سؤال دارم.» آقا رضا برگشت و نگاهی به سراپای مهدی انداخت. چقدر جوان رشیدی شده بود. همه چیز به چشم آقا رضا انقدر خوب آمد که توی دلش گفت: «ماشاءالله.» مهدی دوباره گفت: «آقا جون! من از بچگی این برام سؤال بود که چرا با وجود داشتن بچه، با من رو هم به فرزندتی قبول کردن؟»

مهدی گل‌نای‌های شمعانی را روی لبه حوض جابه‌جا کرد و گفت: «جواب نم‌دین آقا جون!» آقا رضا یک مشت آب به صورتش زد و گفت: «چون من هم به فرزندتی قبول کردم.» ادامه داد: «آره خب، من هم خودم یکی مثل تو هستم. پدرم با اینکه خودش چند تا پسر و دختر داشت، باز من رو هم به فرزندتی قبول کرد.» مهدی همان طوط خیره به آقا رضا نگاه می‌کرد. آقا رضا ادامه داد: «پله پسر، پدرم تعریف می‌کرد که وقتی جوان بوده، یک مشکل خیلی بزرگ براش پیش آمده و نذر کرده که اگر اون مشکل برطرف بشه، یک یتیم رو سرپرستی کنه. خدا رو شکر مشکش حل می‌شد و من رو هم به فرزندتی قبول می‌کنه. پدرم موقعی که داشت از دنیا می‌رفت، به من گفت که اگر من می‌خوام توی دنیا و آخرت سرزند باشم، یک یتیم رو سرپرستی کنم و من هم تو رو به فرزندتی قبول کردم.» مهدی نفس بلندی کشید و گفت: «آقا جون! من هم همین کار رو انجام می‌دم.»

یکفنجان سلامتی

نرمش‌های پاییزی برای سالم نگهداشتن شش‌ها



زندگی / محمد باقر دهقان زاده | در فصل پاییز هوا سردتر می‌شود و در این تغییر هوایم بیشتر در معرض سرماخوردگی قرار می‌گیرند و سرفه و تنگی نفس شایع می‌شود.

آن‌هایی که سابقه بیماری نفس دارند در این فصل جرات و با عارضه بیشتری می‌شوند. طب سنتی با در نظر گرفتن تأثیر هوا و روای سلامت‌ی انسان معتقد است که انرژی حیاتی شش‌ها در فصل پاییز دستخوش تغییرات آب و هوایی می‌شود و بنابراین توصیه می‌کند نسبت به این تغییرات باید توجه داشت و با رعایت سلامتی شش‌ها از ابتلا به سرماخوردگی و سرفه جلوگیری نمود.

شیوه‌های فراوانی برای سالم نگهداشتن شش‌ها وجود دارد که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد.

زودتر بخوابید زودتر بیدار شوید. زودتر به رختخواب بروید تا از سوز سرمای شبانه‌گاهی در امان باشید و زودتر از خواب بیدار شوید تا از هوای تازه سرگامی لذت ببرید. با تغییر وضعیت هوا لباس‌های مناسب بپوشید. غذای گرم و مایعات بیشتر بخورید و از ادویه جات کمتر استفاده کنید.

برای حفظ سلامتی شش‌ها در طب سنتی بسیار سفارش به تمرین تنفس شده است. برای این کار باید در مکانی که هوای تازه داشته باشد بنشینید و یا بایستید. به آرامی نفس بکشید. هوا را از طریق بینی به آرامی وارد ریه‌ها کنید تا کاملاً بر هوا ششوند. حالا در حالیکه صدای «ش ش ش» ایجاد می‌کنید هوا را از طریق دهان به آرامی خارج کنید. این تمرین را ۲۴ تا ۳۶ بار تکرار کنید. تمرین طولانی این حالت برای بیماری‌ها که دچار تنگی نفس، سرفه و آسم هستند موثر است. این تمرین ریه‌ها را تقویت کرده و از سرماخوردگی جلوگیری می‌کند.

انجام مرتب تمرین تنفس سرفه را از بین برده، خلط سینه را کاهش داده و ریه‌ها را تقویت می‌کند. در عین حال در فصول دیگر هم می‌توان این تمرین را انجام داد. تشخیصی که دچار سرفه‌های خفیف و آسم می‌باشند مداومت بر انجام این تمرین در بهبودی حال آن‌ها تأثیر زیادی دارد.



کارآفرین برتر در گفت‌وگو با قدس

کارآفرینی را از مهندسی کودک آموزش دهیم

زندگی / مریم احمدی شیروان | اگر ما بخواهیم برای خود، خانواده و فرزندانمان برنامه‌ریزی داشته باشیم باید چشم‌اندازی را تعریف کرده‌ایم از امروز برنام‌ریزی کنیم. باید برای آموزش کودک‌انمان از امروز دست‌به‌کار شده‌ایم و بویژه در این شرایط اقتصادی و تورمی که در کشور حکم می‌کند، باید با برنامه‌ریزی و مدیریت مالی، هزینه‌ها را کنترل کنیم.

ما در زندگی با چالش‌های بسیاری روبرو هستیم. یکی از چالش‌های مهم، مدیریت مالی و درآمدی است. اگر ما بتوانیم از مدیریت مالی، مدیریت زمان، مدیریت ریسک و مدیریت سرمایه‌گذاری، استفاده کنیم، می‌توانیم در زندگی خود موفقیت‌های بزرگی را تجربه کنیم. در این مقاله، ما به شما خواهیم گفت که چگونه می‌توانید در زندگی خود موفقیت‌های بزرگی را تجربه کنید.

چرا در جوامع امروزی به توسعه‌ه فرهنگ کارآفرینی در خانواده اینقدر بها داده می‌شود؟

امروزه کار و کارآفرینی جان‌نازایی به خود گرفته است و همه بخش‌های جامعه خود را نیازمند این سیستم زندگی می‌بینند. کارآفرینی و کارآفرینان نقش کلیدی در روند توسعه و پیشرفت اقتصادی جوامع مختلف ایفا می‌کنند. تجربه کشورهای پیشرو حاکی از فعالیت‌های چشمگیر کارآفرینانی بوده است که امروز به خلاقیت‌های تولیدی و خدماتی کشور خود می‌بالند. باید توجه داشت که کارآفرینان تنها به ایجاد فرصت‌های شغلی نو نمی‌پردازند بلکه با ساختار، تفکر، تحرک و فرهنگ لازم دست به نوآوری و خلق ثروت می‌زنند تا ارزش‌های خاک‌خورده محیط پیرامون خود بهتر بگیرند. با نظر قرار دادن نقش و اهمیت کارآفرینی و سابقه درخشان کارآفرینان در توسعه بسیاری از کشورهای دنیا، توجه به مشکلات اقتصادی زیادی که کشور ما با آن مواجه بوده است، ترویج و اشاعه باور، فرهنگ و مفهوم کارآفرینی در تمام عرصه‌های جامعه از جمله خانواده‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها، سازمانها و شرکته‌ها از اهمیت و ضرورت حیاتی برخوردار است.

چرا در جوامع امروزی به توسعه فرهنگ کارآفرینی در خانواده اینقدر بها داده می‌شود؟

امروزه کار و کارآفرینی جان‌نازایی به خود گرفته است و همه بخش‌های جامعه خود را نیازمند این سیستم زندگی می‌بینند. کارآفرینی و کارآفرینان نقش کلیدی در روند توسعه و پیشرفت اقتصادی جوامع مختلف ایفا می‌کنند. تجربه کشورهای پیشرو حاکی از فعالیت‌های چشمگیر کارآفرینانی بوده است که امروز به خلاقیت‌های تولیدی و خدماتی کشور خود می‌بالند. باید توجه داشت که کارآفرینان تنها به ایجاد فرصت‌های شغلی نو نمی‌پردازند بلکه با ساختار، تفکر، تحرک و فرهنگ لازم دست به نوآوری و خلق ثروت می‌زنند تا ارزش‌های خاک‌خورده محیط پیرامون خود بهتر بگیرند. با نظر قرار دادن نقش و اهمیت کارآفرینی و سابقه درخشان کارآفرینان در توسعه بسیاری از کشورهای دنیا، توجه به مشکلات اقتصادی زیادی که کشور ما با آن مواجه بوده است، ترویج و اشاعه باور، فرهنگ و مفهوم کارآفرینی در تمام عرصه‌های جامعه از جمله خانواده‌ها، مدارس، دانشگاه‌ها، سازمانها و شرکته‌ها از اهمیت و ضرورت حیاتی برخوردار است.

از ویژگی‌های فردی و اجتماعی افراد کارآفرین برپایمان بیشتر بگویید.

این افراد توانایی تشخیص فرصت دارند. یعنی بیشتر در جست و جوی فرصت‌ها هستند تا تهدیدات. در خطر پذیر هستند و ریسک‌های حساب شده را انجام می‌دهند.

در گذشته فرزندان در تعطیلات تابستان به سراغ مشاغل نیمه‌وقت می‌رفتند. آن کارها همان تجربه اجتماعی شدن فرزندان و مقدمه‌ای برای کارآفرینی بود؟

تربیت فرزند ۲۰سال پیش از ازدواج مرد و زن اتفاق می‌افتد. پیشینیان ما در کنار زندگی، هوش و جواشنان به پرورش فرزندان جمع بوده است. مثلا یک مادر غیرنرالی در سرمای سوزان زمستان اردیبهل با دست‌ناتش گلیم می‌بافت، با پایش کپورهای فرزند را تکان می‌داد و با زبانش لالایی محبت را به کودکش مدیه میکرد. وقتی

سبز بودن را در خانواده تمرین کنیم

زندگی / یاسمین مشرف | پدر و مادر بودن کارسختی است اما پدر و مادر یک خانواده سالم، کلاماً آگایک و بدون هدر رفتن بودن چطور؟ تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد. اما خوشبختانه یک خانواده سبز داشتن، انتخابی بین همه یا هیچ نیست. بسیاری از تغییرات کوچک اما موثر وجود دارند که شما می‌توانید آن‌ها را در مورد خود و فرزندان‌تان اعمال کنید تا شاهد یک تفاوت واقعی باشید. صرف نظر از اینکه فرزندان شما در چه سن و سالی هستند، کارشان را بر روی یک گام‌های کوچک اما مهم در این رابطه معرفی می‌کنند.

کاملاً آگایک بودن به چه معناست؟

چطور؟ تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد. اما خوشبختانه یک خانواده سبز داشتن، انتخابی بین همه یا هیچ نیست. بسیاری از تغییرات کوچک اما موثر وجود دارند که شما می‌توانید آن‌ها را در مورد خود و فرزندان‌تان اعمال کنید تا شاهد یک تفاوت واقعی باشید. صرف نظر از اینکه فرزندان شما در چه سن و سالی هستند، کارشان را بر روی یک گام‌های کوچک اما مهم در این رابطه معرفی می‌کنند.

کاملاً آگایک بودن به چه معناست؟

چطور؟ تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد. اما خوشبختانه یک خانواده سبز داشتن، انتخابی بین همه یا هیچ نیست. بسیاری از تغییرات کوچک اما موثر وجود دارند که شما می‌توانید آن‌ها را در مورد خود و فرزندان‌تان اعمال کنید تا شاهد یک تفاوت واقعی باشید. صرف نظر از اینکه فرزندان شما در چه سن و سالی هستند، کارشان را بر روی یک گام‌های کوچک اما مهم در این رابطه معرفی می‌کنند.

کاملاً آگایک بودن به چه معناست؟

چطور؟ تقریباً غیرممکن به نظر می‌رسد. اما خوشبختانه یک خانواده سبز داشتن، انتخابی بین همه یا هیچ نیست. بسیاری از تغییرات کوچک اما موثر وجود دارند که شما می‌توانید آن‌ها را در مورد خود و فرزندان‌تان اعمال کنید تا شاهد یک تفاوت واقعی باشید. صرف نظر از اینکه فرزندان شما در چه سن و سالی هستند، کارشان را بر روی یک گام‌های کوچک اما مهم در این رابطه معرفی می‌کنند.

کودک کمی بزرگ می‌شد کارهای کوچک گلیم‌بافی را به او یاد می‌داد، امروزه همان فرزندان با طی مدارج بالایی علمی، آثار هنری ارزشمندی را با تکیه بر مهارت گلیم‌بافی و مهارت‌های نوین خلق می‌کنند. متأسفانه با تغییرات سریع شیوه‌های زندگی شاهد خلاء بزرگی در انتقال مهارت به نسل نو هستیم که علیرغم ورود سازمان‌های رسمی آموزشی به بحث آموزش استاد شاگردی، راه درازی برای پُر کردن چاله‌های این کاستی داریم. البته نقش اصلی خانواده‌ها را نباید فراموش کرد. علاوه بر مهارت‌های شغلی و انتقال تجربه‌های زندگی در بخش مدیریت مالی، مدیریت زمان، مدیریت رسانه (اینترنت، تلویزیون و غیره) در این پروسه منتقل خواهد شد.

کودک کمی بزرگ می‌شد کارهای کوچک گلیم‌بافی را به او یاد می‌داد، امروزه همان فرزندان با طی مدارج بالایی علمی، آثار هنری ارزشمندی را با تکیه بر مهارت گلیم‌بافی و مهارت‌های نوین خلق می‌کنند. متأسفانه با تغییرات سریع شیوه‌های زندگی شاهد خلاء بزرگی در انتقال مهارت به نسل نو هستیم که علیرغم ورود سازمان‌های رسمی آموزشی به بحث آموزش استاد شاگردی، راه درازی برای پُر کردن چاله‌های این کاستی داریم. البته نقش اصلی خانواده‌ها را نباید فراموش کرد. علاوه بر مهارت‌های شغلی و انتقال تجربه‌های زندگی در بخش مدیریت مالی، مدیریت زمان، مدیریت رسانه (اینترنت، تلویزیون و غیره) در این پروسه منتقل خواهد شد.

این تربیت را از کجا آغاز کنیم؟

واقعیت اینکه به‌روز رسانی فرهنگی در مقوله کار و کار آفرینی، یک نیاز اساسی است که باید تمام ارکان جامعه با نگاهی ۴۰درجه‌ای آن را مورد توجه قرار داده، سپس با ورود به مهندسی کودک و تیم‌های پایه کارآفرینی ایران را به‌ی‌پرسی کنند در تمام رده‌های سنی بطور عملی خلاقیت و کارآفرینی را در کسب و کارها و نیز زندگی روزمره مدنظر قرار داده، به‌سوی سازمان‌های کارآفرین حرکت کنیم. تجارب ارزشمند کیس سنفیدان و ریش سفیدان همچنین فرشتگان کارآفرینی در قوام بخشی این حرکت کار ساز خواهد بود.

در گذشته فرزندان در تعطیلات تابستان به سراغ مشاغل نیمه‌وقت می‌رفتند. آن کارها همان تجربه اجتماعی شدن فرزندان و مقدمه‌ای برای کارآفرینی بود؟

تربیت فرزند ۲۰سال پیش از ازدواج مرد و زن اتفاق می‌افتد. پیشینیان ما در کنار زندگی، هوش و جواشنان به پرورش فرزندان جمع بوده است. مثلا یک مادر غیرنرالی در سرمای سوزان زمستان اردیبهل با دست‌ناتش گلیم می‌بافت، با پایش کپورهای فرزند را تکان می‌داد و با زبانش لالایی محبت را به کودکش مدیه میکرد. وقتی

چطور می‌توان در خانواده رفتارهای کارآفرینانه را تقویت کرد؟

ارائه الگویی تلاشگر و مؤثر در عرصه کار و تولید، در

باید تا عشق به زمین و طبیعت را در فرزندان ایجاد کنید. گذراندن نیم ساعت یا بیشتر در فضاهای سبز بیرون و بازی آزادانه کودک تان در آن‌ها کمک زیادی به تقویت حس احترام به زمین در او خواهد کرد. فرزون براین، بالافتن از درختان، غلت زدن روی سبزه‌ها و دیدن اینکه چه مخلوقاتی در زیر این لابه سبز زندگی می‌کنند، قدرت فیزیکی و اعتماد به نفس عاطفی کودک را افزایش می‌دهد. بلیتکو می‌گوید اکتشاف، توسعه محدود می‌کند که در آن می‌شود به اکتشاف پرداخت و تجربه ریسک‌های سالم از نیازهای گروه سنتی کودکان است و آن‌ها این تجربیات را فقط می‌توانند در فضاهای بازی کسب کنند.

فرزندان را به رفت و آمد‌های سبز ترغیب کنید

بلیتکو پیشنهاد می‌کند به جای آنکه فرزندان را در سطح شهر با تئومیل این طرف و آن طرف ببرید، او را تا جایی که ممکن است به دوچرخه سواری، پیاده روی یا استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی ترغیب کنید. همچنین می‌توانید برای بردن فرزندان به مدرسه و برگرداندن او با والدین یکی از همکلاسی‌هایش برنامه‌ریزی کرده و این کار را به‌طور مشترک انجام دهید.

از آن‌ها بخواهید با کیف پولشان کاری انجام دهند

هلن گورناتو نویسنده کتاب «خانواده‌های دست‌دار محیط زیست» می‌گوید این کار سبب می‌شود آن‌ها چیزهای کمتری بخرند، محلی خرید کنند یا به دنبال محصولات دوستدار محیط زیست باشند. با این کار شما به آن‌ها کمک می‌کنید مراقب سلامت خود و خانواده شما در آینده باشید.

میانگین سبز بودن در خانواده چیست؟

منبع: rodalesorganiclife.com



یادداشت

میانی استرژتی سازمان های نظام مهندسی ساختمان



محمدحسین سعودی * | بدون شک شاه کلید توفیق سازمان های نظام مهندسی ساختمان در ۹ میان هدف مشخص شده در ماده ۲ قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان، تحقق بند پنجم آن یعنی بالابردن کیفیت خدمات مهندسی و نظارت بر حسن اجرای خدمات مذکور می باشد، که این مهم طبق مواد ۱۵ و ۱۶ قانون یاد شده، با تدبیر رکن اجرایی و برنامه ریز سازمان ها که از آن بعنوان هیأت مدیره نام برده می شود و همچنین همراهی و مشارکت حداکثری اعضا با رعایت تمام و کمال ماده ۳۳ قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان، قابلیت اجرایی خواهد یافت.

غیبت ۲۰ ساله رکن مجری ذیصلاح در میان ارکان و پرچمداران ارتقای کیفیت خدمات مهندسی، موجب شده که تمام تلاش ها برای افزایش کیفیت ساخت و سازها در بهترین حالت از ۳۰ درصد فراتر نرود. به عبارات دیگر زمامدار ۷۰ درصد کیفیت ساختمان ها حضور و بروز مجریان ذیصلاح می هستند که متأسفانه با وجود پشتوانه های قانونی متعدد، بیشتر استان های کشور تاکنون از وجود آن بی بهره مانده اند! طبق بررسی های انجام شده و با تحلیلی که از عملکرد سازمان های نظام مهندسی ساختمان استان ها حاصل می گردد، به نظر می رسد در سال ۹۵ پیش از این سازمان ها بر مبنای چهار بخش ذیل در راستای تحقق هر گونه توفیق در «افزایش کیفیت خدمات مهندسی و نظارت بر حسن اجرای خدمات مذکور» قابل جمع بندی باشد:

۱- استرژتی بر مبنای اصلاحیه مبحث دوم مقررات ملی ساختمان مورد نظر وزارت راه و شهرسازی آنچه که به نسبت سنوات گذشته در استرژتی سازمان های نظام مهندسی ساختمان بیشتر منظور خواهد بود، تغییراتی است که با عنوان اصلاحیه آیین نامه کنترل ساختمان مبحث دوم توسط وزارت راه و شهرسازی ارائه شده و به نوعی ساختار عملیات ساخت و ساز شهری را دگرگون می کند. با وجود نقاط قوت در طراحی این آیین نامه، اما تعهد تصمیم گیر شرح خدمات جدید بدون تأمین زیرساخت های لازم برای اجرای آن ها، و عملکرد بیامیزگونه شهرداری ها، مهمترین موانع تحقق این اصلاحیه به شمار می روند تا جایی که بیم آن می رود کیفیت خدمات مهندسی نه تنها افزایش نیابد بلکه به طور محسوسی نیز تنزل یابد.

۲- استرژتی بر مبنای تعامل با شهرداری ها تاکنون تعامل سازمان های نظام مهندسی ساختمان با شهرداری ها بعنوان یکی از اصلی ترین مراجع صدور پروانه ساخت، اجتناب ناپذیر بوده است تا جایی که

کتابخانه تخصصی

ایمینی ذاتی؛ طراحی ذاتا ایمن تر در فرایندهای مهندسی



کتاب «ایمینی ذاتی؛ طراحی ذاتا ایمن تر در فرایندهای مهندسی» توسط انتشارات جهاد دانشگاهی واحد صنعتی امیرکبیر منتشر شده است. این کتاب توسط دکتر حمید سرخیل و مهندس جواد توکلی تألیف شده است که چکیده این کتاب آمده است: «در این کتاب شاخص ایمینی ذاتی برای طراحی مفهومی یک فرایند شیمیایی ارائه شده است. بدیهی است که طرح های ذاتا ایمن تر را باید در مراحل اولیه طراحی و به هنگام گرفتن تصمیمات عمده در مورد فرایند مورد بنحستررسی قرار داد. روش ارائه شده امکان چنین رسیدگی را به ما می دهد، زیرا این شاخص از اساس دانش موجود در مراحل اولیه طراحی فرایند تعریف شده است. شاخص کلی به شاخص شیمیایی و شاخص ایمینی ذاتی فرایند تقسیم می شود. شاخص شیمیایی متشکل از زیر شاخص هایی برای گرمای واکنش ها، اشتعال پذیری، قابلیت انفجار، سمیت، خوردگی و فعل و انفعالات شیمیایی است، در مقابل شاخص ایمینی ذاتی متشکل از زیر شاخص هایی برای مقدار ماده ذخیره شده، دمای فرایند، فشار و ایمینی تجهیزات و ساختار فرایند است.»

جامعه حرفه ای / جواد صیوچی |

توجه به کیفیت در همه حرفه ها یک ضرورت است اما برای برخی از حرفه ها از اهمیت دوچندان برخوردار است. کیفیت در مهندسی بویژه در حوزه ساخت و ساز به دلیل آنکه با ایمنی و سلامت مردم به عنوان بهره برداران از ساختمان ها، فضاهای شهری، ابنیه و مستحقات عمومی سر و کار دارد باید مورد توجه بیشتری قرار گیرد. آموزش این مباحث به عهده دانشگاه ها و نظام های مهندسی است. اما آیا این دو توانسته اند این مهم را تحقق بخشند. دکتر مهدی اژدری مقدم عضو هیأت علمی دانشگاه و عضو شورای مرکزی سازمان نظام مهندسی ساختمان کشور در گفت و گو با ما به این موضوع اشاره می کند.

دانشگاه ها و دانشکده های مهندسی چقدر توانسته اند به معنای واقعی مهندسی تربیت کنند؟

متأسفانه سرفصل هایی که دانشگاه ها ارائه کرده اند با سرفصل هایی که حرفه مهندسی به آن نیاز دارد متفاوت است. تکلیفی که برای دانشگاه ها مشخص شده، در راستای تربیت و آموزش افرادی است که تنها بتوانند با یکسری از مفاهیم آشنا شوند. معمولاً این مفاهیم و آموزش ها ناموفق است. یعنی دانشجوی تربیت می شود تا در آزمون کارشناسی ارشد پذیرفته شود. در صورتی که هدف از آموزش دانشجوی کارشناسی این است که بتواند در خدمت نیازهای جامعه باشد. برای مثال در بسیاری از دانشگاه ها سرفصلی که برای درس های طراحی ارائه کرده اند به جای آیین نامه های داخلی کشور، برگرفته از آیین نامه های استاندارد سایر کشورهاست. حال آنکه ما باید بر اساس آیین نامه های خود طراحی کنیم. سایر سبوری دیگر برخی از استادان دانشگاه نیز که اتفاقاً استادان مجربی هستند با پاره ای از مباحث حرفه آشنا نیستند. در قانون نظام مهندسی و کنترل ساختمان این اجازه داده شده است تا این سازمان حتی در تعیین سرفصل ها دخالت کند اما متأسفانه این مسئله چندان پیگیری نمی شود و به همین دلیل یک شکاف میان سرفصل های دانشگاهی و مباحث مورد نیاز جامعه مهندسی وجود دارد. از سوی دیگر یکی از وظایفی که برای این سازمان ها تعریف شده، ارائه خدمت کارآموزی به دانشجویان دانشکده های مهندسی است که البته به دلیل کمبود کاری که در سال های اخیر وجود دارد سازمان این وظیفه را نیز به درستی انجام نمی دهد.

۴- استرژتی بر مبنای استفاده از ظرفیت مهندسان فعال در حرفه مهندسان فعال در حرفه، به آن دسته از مهندسان اطلاق می شوند که صرفاً به عضویت و دریافت پروانه اشتغال از اجرا صلاحیت کنونی یعنی طراحی، ایمنی و نظارت اکتفا نکرده و به درستی از پروانه اشتغال خود بهره برده و حداقل در یکی از صلاحیت های دریافت شده بصورت مستقیم و حرفه ای فعالیت کنند. بیشتر مهندسان فعال در حرفه با مشکلات و نارسایی های حوزه ساخت و ساز آشنا هستند و گاه قادرند برای رفع آن ها نیز راهکارهای ارائه دهند لذا ایجاد فرآیندی کارآمد برای ارتباط این گروه با بدنه تصمیم گیر سازمان ها یعنی اعضای هیأت مدیره ضروریست. امید است تمامی عوامل دست اندر کارو موثر در تدوین استرژتی سازمان های نظام مهندسی ساختمان به این محورهای چهارگانه توجه ویژه ای نمایند تا بتوانان در زمانی نه چندان دور شاهد توفیقات متعدد سازمان های نظام مهندسی ساختمان در نقاط کشور عزیزمان باشیم. * دبیر جامعه مشاوران راهبر مهندسان ساختمان و عضو هیأت رئیسه گروه تخصصی عمران سازمان نظام مهندسی ساختمان استان تهران



حرف ها و حرفه ها

توانسته اند منافع مان را تامین کنند

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۷۳۲۷۲۴

جامعه حرفه ای | اینجا قرار است شما از خودتان و دغدغه ها، تلهی ها و شیرینی های کار حرفه ای تان بر ایمان بنویسید. می خواهیم پلی باشیم بین خودمان، شما و آن هایی که قرار است گوش شنوایی باشند یا اگر حرفه و یا دانشگاهی با آن سامانه ۰۷۳۲۷۲۴ | ۳۰۰۰ ارسال کنید. برای اینکه پیام شمار در همین صفحه منتشر شود می توانید در ابتدای پیام خود عبارت «جامعه حرفه ای» را ذکر کنید. ۰۹۱۰...۶۵۵

سازمان نظام مهندسی حتی نتوانسته جایگاهی امن و مطمئن برای مهندسان ایجاد کند و بتواند از حقوق آن ها دفاع کرده

عضو شورای مرکزی سازمان نظام مهندسی ساختمان کشور در گفت و گو با قدس:

اعتماد جامعه نسبت به مهندسان کم شده است



بخشی به نام «اعتبارسنجی» وجود دارد تا دانشگاه ها را از سوی حرفه اعتبارسنجی کنند. تا زمانی که سازمان حرفه ای این موضوع را تأیید نکند دانشگاه ها مجوزی را به دانش اموزتگان ارائه نمی کنند. الان افرادی که در بسیاری از دانشگاه های ما تدریس می کنند اصلاً وارد حرفه نشده اند و بنابر این از حرفه مطلب زیادی نمی دانند. قطعاً دانش اموزتگان چنین مراکز افراد بیگانه ای با حرفه تربیت می شوند. این موضوع نیازمند یک برنامه ریزی اصولی است که باید انجام شود.

نظام مهندسی چه کمکی می تواند به دانشگاه ها انجام دهد؟

قانون برسی نظام های مهندسی مهیا کردن زمینه کارآموزی برای دانشجویان دانشگاه ها را تکلیف کرده است. این مسأله جزئی از وظایف شورای مرکزی و هیأت مدیره است که باید آن را انجام دهند اما آن را انجام نمی دهند چون تا سرفصل ها چنین درخواستی نمی دهند. چون دانشگاه این تکلیف قانونی را یادآور نمی شود. حتی بر اساس بند "و" ماده ۱۵ و ماده ۲۱ که در آن تکالیف و مسوولیت های هیأت مدیره مشخص شده است یکی از آن ها همکاری در تعیین سرفصل های دانشگاهی است. در دوره قبل درسی را در دانشگاه ها به این آشنایی با قانون نظام مهندسی ارائه کردند اما این درس دو واحدی و اختیاری کافی نیست و باید در تمامی سرفصل های دانشگاهی این موضوع گنجانده شود. در دیگر کشورها هدف از دوره کارشناسی ورود به مقطع کارشناسی ارشد نیست بلکه هدف، تأمین نیازهای حرفه ای جامعه مهندسی است. هر سال حدود ۵۰ هزار عنوان پایان نامه در کشور تولید می شود. اگر پایان نامه های کارشناسی ارشد و دکتری در راستای حل مشکلات جامعه تعریف شوند دیگر نباید اینهمه مشکل وجود داشته باشد اما واقعا چند پایان نامه به مسائل و مشکلات اساسی کشور می پردازند و چقدر از آن ها مقاله می شوند و عاقبت در کتابخانه ها خاک می خورند.

۷۰ درصد موادی که در قانون نظام مهندسی و آیین نامه اجرایی این سازمان وجود دارد به آموزش و سرفصل های آموزشی، توسعه دانش مهندسی، اشاعه فرهنگ ساخت و ساز و اخلاق مهندسی اشاره دارد اما آموزش، توسعه دانش و اشاعه فرهنگ ساخت و ساز کم رنگ شده و همین مسأله توجه جامعه را برای قبول مهندسان دچار مشکل کرده است. باید روی یکسری موضوعات دیگری کار کنیم که قانون آن ها را از ما خواسته است. تنها گذراندن دوره های برای ارتقا کفایت نمی کند. بسیاری از قوانین و روابط در حوزه مهندسی در طی سال ها تغییر می کند و باید دوره های بازآموزی برگزار شود که متأسفانه وقتی شما می خواهید پروانه تان را تمدید کنید هیچ جایی این



موضوع را برایتان اجبار نمی کند. هر چند این ضرورت در سرفصل های مقررات ملی توصیه می شود اما توصیه کفایت نمی کند. متأسفانه برخی از مباحث بازآموزی ها نیز تئوری ارائه می شود. تئوری صرفاً آموزش نیست، توسعه تئوری ها را بخوبی می دانند. دانش اموزتگان کارشناسی وقتی برای ادامه تحصیل به خارج از کشور سفر می کنند حتی بدون گذراندن دوره های اضافی که دانشجویان سایر کشورها آن ها را می گذارند افراد موفق هستند. اما اینکه چرا این تئوری نمی تواند مشکل جامعه ما را حل کند به حلقه مفقوده میان صنعت و دانشگاه بر می گردد.

عده ای می گویند وظیفه سازمان نظام مهندسی پشتیبانی از دانش اموزتگان دانشگاهی است. آزمون های نظام

۹۱۰...۹۸۰ | افرادی هستند که تمایلی به بودن سازمان نظام مهندسی ساختمان ندارند، زیرا وجود این سازمان از اهداف این افراد جلوگیری می کند، بنابر این موضوع، اعضای سازمان نظام مهندسی باید خودشان در راستای سازمان تلاش کنند. ۰۹۲۶...۵۴۷

متأسفانه برخی اعضای نظام مهندسی یکدیگر را برای مباحثی که اصلاً وجود ندارد، متهم می کنند و دست به تخریب یکدیگر می زند که این موضوعات به ضرر سازمان نظام مهندسی خواهد بود. وقتی اعضای سازمان نظام مهندسی به تخریب یکدیگر می پردازند، یک فضای بی انگیزگی می وجود می آید. متأسفانه در سال های گذشته افرادی به عنوان لابی بین نظام مهندسی و شهرداری بودند و به جای در نظر گرفتن منافع شهر، بیشتر منافعهای شخصی خود را در نظر می گرفتند. به عنوان نمونه در زمانی که ارجاع نظارت وجود داشت، حق مهندس حدود ۳۰ درصد پرداخت می شد و مابقی به جیب خودشان می رفت.

سازمان نظام مهندسی متعلق به تمام اعضاست، در این سازمان نباید کسی تنها به منفعت شخصی خود توجه داشته باشد. ۰۹۱۵...۲۲۸

نظام مهندسی معدن یک نهاد وابسته به دولت است که همین وابستگی اش سبب شده تا نتواند به عنوان یک نهاد مستقل،



و جایگاهی در اعتلای فرهنگ مهندسی کشور داشته باشند. حال حاضر، رفته رفته نقش سازمان نظام مهندسی حتی در نظارت بر ساختمان های مسکونی نیز بی رنگ شده و تقریباً پشت صحنه قرار گرفته است. در بسیاری از شهرها، شهرداری ها بدلیل ناکارآمدی مدیریتی سازمان های نظام مهندسی استان ها، کار نظارت را از نظام مهندسی سلب کرده و حتی دیگر نظام مهندسی قادر به انجام فعالیت نظارتی بر پروژه های مسکونی نیز نیست.

هم اکنون نظام مهندسی جایگاهی در بین مهندسان ساختمان کشور ندارد و این سازمان تبدیل به یک ارگان فرمایشی و منبع صدور بر که شده است.

دغدغه حرفه ای

چرا نظام مهندسی کوچک شود؟



جامعه حرفه ای / مریم عبیدی | سال گذشته وزیر راه و شهرسازی موضوع اختیاری شدن انتخاب مهندس ناظر ساختمان و سپس اصلاحیه مبحث ۲ قانون نظام مهندسی را مطرح کرد که واکنش های سرمایه گذاران و انبوه سازان و همچنین جامعه مهندسان را در پی داشت. موضوع بر سر نبود امکان رقابت و مشکل عمده ای بود که همواره کیفیت ساختمان ها را تحت الشعاع قرار داده است. بنابراین مالکان و کارفرمایان باید بتوانند مهندسان را انتخاب کنند. مهندسان باید بتوانند بصورت رقابتی و بر اساس کیفیتی که در کار ارائه می کنند شانس بهتری در گرفتن کار، کسب کنند. در ارجاع کار، بحث آزادی حق انتخاب مالکان و کارفرمایان مطرح است که متأسفانه این آزادی انتخاب اکنون وجود ندارد و مهندسان ناظر ساختمان را سازمان های نظام مهندسی به صورت اجباری تعیین می کنند. موافقان این طرح که غالباً از جامعه انبوه سازان هستند معتقدند که ضرورت انتفاع از سرمایه سبب می شود که سرمایه دار مجبور به کیفی سازی و انتخاب مهندس اصلاح شود بنابراین آزادی انتخاب مهندس ناظر جای نگرانی ندارد و این مهم سبب ایجاد رقابت بین مهندسان می شود. در مقابل این دیدگاه، مهندسان معتقدند حذف سیستم نظارت عملاً عقیدتگر به گذشته است، به گفته آن ها تجربه اجرایی ۱۸ سال قانون نظام مهندسی ساختمان ثابت کرده است که سرمایه گذاران هرگز به دنبال کیفی سازی نیستند و اتفاقاً به دنبال نظارتی هستند که کمتر در پروژه های آن ها حضور داشته باشند و بنابراین آزادسازی انتخاب مهندس ناظر منجر به کاهش کیفیت ساخت و سازها و تضییع حقوق بهره برداران می شود. حال با تهیه پیش نویس مبحث دوم مقررات ملی ساختمان، وزارت راه به دنبال ایجاد تحول در نظام ساخت و ساز است. بر این اساس قرار است واگذاری نظارت و بازرسی ساختمان ها به شهرداری ها واگذار شود چرا که شهرداری

فعالیت کرده و به عملکرد نظارتی خود در سطح عالی دست یابد. این سازمان چون وابسته به وزارت صنعت، معدن و تجارت است، نتوانسته خود را در جریان های بزرگ کشور سهیم کند و بیشتر به عنوان زیر مجموعه ای از این وزارتخانه، به انجام بخشی از امور کارگزینی اداری اکتشاف، معدنکاری و فرآوری پرداخته و قادر به ایفای نقشی هر چند کوچک، در یکی از پروژه های بزرگ معدن نشده است.

این سازمان همچنین بخوبی نتوانسته جایگاهی امن و مطمئن برای کارشناسان فعال معدنی ایجاد کند تا بتواند مدافع حقوق آن ها بوده و جایگاه تأثیرگذاری در اعتلای فرهنگ مهندسی معدن در کشور داشته باشد. هر چند ایجاد چنین سازمان خود تحولی اساسی است که شایسته هر گونه سپاس و قدردانی از بنیان گذاران و مدیران آن است ولی همانند هر نهادی، پس از گذشت این سال ها نیز به بازنگری و ارتقا دارد تا به آنچه که در خور جایگاه واقعی نظام مهندسی معدن است، دست یابد. ۰۹۱۲...۹۴۰

نرخ تعرفه نظام مهندسی در شهرهای کوچک که ساختمان ها دارای تاسیسات جزئی و سیم کشی ساده است، با ساخت و ساز در شهرهای بزرگ و دارای تاسیسات پیچیده یکسان است و به نظر می رسد که باید متناسب با وضعیت پروژه، تعرفه تعیین شود. الان نظام تعرفه به صورت میانگین ابلاغ می شود، اما باید یک نظام نامه مخصوص برای تعیین تعرفه خدمات نظام مهندسی نوشته شود.

در چارچوب قانون، نظام مهندسی که وظایف هیأت مدیره در آن اشاره شده همکار وزارت راه و شهرسازی و شهرداری در کنترل ساختمان سازمان نظام مهندسی است. با توجه به تأکید قانون، سازمان نظام مهندسی در این شرایط می تواند نقش خود را ایفا کند و از این جهت عده ای مایلند این وظایف در حیطه سازمان نظام مهندسی باقی بماند چرا که طی ۲۰ سال گذشته اینها در حیطه وظایف سازمان بوده است. با این وجود احتمال می رود با تصمیم وزیر راه در سال ۹۵، سازمان نظام مهندسی با وجودی که خود به عنوان بخش خصوصی شناخته شده است، کوچک شود و اختیارات بازرسی و کنترل ساختمان به شرکت هایی که زیر نظر شهرداری به ثبت می رسند برون سپاری شود.