

سبک برنامه‌ریزی



برای اهل علم هیچ بن‌بستی وجود ندارد

آنان در روشنایی ماه کتاب می خواندند

■ حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ

یکی از کارهای مهم در نظم‌دهی به زندگی، توجه به فرصت‌ها و وقت‌هایی است که در شبانه‌روز با آن مواجه هستیم. باید اوقات خودمان را با برنامه‌ریزی پرکنیم و گر نه دیگران وقت ما را پر می‌کنند و ما وقتی متوجه می‌شویم که عمرمان تمام شده است، حضرت علی(ع) برای استفاده از فرصت‌ها و اوقات می‌فرمایند: سزاوار است مؤمن را سه زمان باشد: زمانی که در آن با پروردگارش راز و نیاز کند، زمانی که هزینه‌های زندگی را تأمین کند و زمانی را به خوشی‌های حلال و زیبا اختصاص دهد.

■■■

توجه به کمترین لحظه‌های عمر

وقتی در زندگی دقت کنیم لحظات زیادی هرچند کم از دست ما می‌رود. در جاهای مختلف دقت در این اوقات و برنامه‌ریزی برای این اوقات می‌تواند ما را به موفقیت‌های خوبی برساند. هیچ لحظه‌ای نباید از استفاده از عمر غافل شد. ابوریحان بیرونی آنی از اشتغالات علمی غفلت نکرد و دستش از تحریر و زبانش از تقریر و مغزش از فکر و چشمش از مطالعه فراغت نداشت. یکی از دوستان ابوریحان در حال احتضار بر وی وارد شد. آن حکیم علم‌دوست و تشنه معرفت مسئله‌ای ریاضی از وی پرسید. او گفت: در این حال چه جای سؤال است؟ حکیم گفت: وداع دنیا با علم به این مسئله بهتر است از وداع با جهل به آن. پاسخ سؤال او گفت و از نزد او خارج شد. در انثای راه بود که ابوریحان از دنیا رفت.

نقل است: «شهید محمد شاهرخی سال چهارم ریاضی فیزیک بود. بعد از انقلاب فرهنگی و تعطیلی دانشگاه‌ها، آن سال قرار بود برای اولین بار بعد از انقلاب، کنکور برگزار شود. کنکور در مرحله‌ای، تستی و تشریحی بود. تمداد داوطلبان هم طبیعی بود که خیلی زیاد باشد. قبول شدن زیاد هم آسان نبود. محمد هم توی انجمن اسلامی فعالیت داشت. خبرنگار مجله آینده‌سازان که مجله فرهنگی اتحادیه انجمن‌های اسلامی بود و نیز عضو فعال تشکلات حزب جمهوری اسلامی بود. علاوه بر این‌ها شب‌ها هم می‌رفت بسیج و پست می‌داد. پدرم خیلی نگران درس او بودند. به او می‌گفتند من نمی‌بینم کتاب

سبک مراقبت

■ بهنام صدقی

برنامه‌های مفید شبکه‌های ماهواره می‌توانند نقش مثبتی را در زندگی افراد بازی کنند اما عموماً مردم بیشترین نتایج منفی از ماهواره را در ذهن خود پرورش می‌دهند. بدین برنامه‌هایی نه چندان مناسب توسط اعضای یک خانواده در کنار یکدیگر به مرور زمان موجب ایجاد فاصله در بین افراد آن خانواده می‌شود. سرانجام آن نیز دعوی خانوادگی، طلاق، ایجاد شکاف، تنش‌های متقابل بین اعضا در روابط فی‌مابین و آسیب‌های روحی و روانی است. به طور کلی آسیب‌های ماهواره و برنامه‌های آن به چند دسته مختلف تقسیم می‌شوند.

■■■

عمده آسیب‌های منفی ماهواره عبارتند از: افزایش خشونت، تأثیرپذیری بر اعضای خانواده، بلوغ زودرس در نوجوانان، پذیرش باورهای اشتباه در سبک زندگی، شکاف تعاملی، حرم‌شکنی، افت تحصیلی فرزندان، تهدید سلامت جسمانی، روحی و روانی، مدگرایی افراطی، الگوهای نامناسب رفتاری، اعتقادات نادرست، خیانت،

دست‌ت بگیر. محمد خانه هم که می‌آمد یا مشغول مقاله‌نویسی برای نشریه دیواری توی دبیرستان بود یا در حال بازنویسی گزارش برای مجله و کلا فعالیت‌های غیردرسی. اما نمره‌هایش اصلاً کمتر از ۱۹ یا ۱۹/۵ نبود! یک بار از او پرسیدند محمد تو کی درس می‌خوانی؟ گفت اولاً سعی می‌کنم درس‌ها را قبل از تدریس یک دور حتی تند، بخوانم تا بدانم قرار است چی درس بدهند. ثانیاً سر کلاس خوب گوش می‌کنم اگر اشکال داشتم همان جا می‌پرسم. ثالثاً زنگ تفریح که همه شروع به شلوغ‌کاری می‌کنند من فوری تمرین‌ها و تکالیف همان درس را حل می‌کنم. چون تازه درس داده‌اند هم بهتر حل می‌کنم هم دوره می‌شود و مطلب بهتر در ذهنم جا می‌افتد. من وقت درس خواندن ندارم و باید نمراتم هم باشد تا بابا از من راضی باشند. همین‌طور هم بود. محمد اکثراً نفر اول کلاس‌شان بود و معلم‌ها از او کاملاً راضی بودند. در کنکور همان سال در مرحله تستی و تشریحی با رتبه بسیار خوب قبول شد و در رشته مهندسی شیمی صنایع گاز، به دانشگاه صنعتی شریف راه یافت. در خط مقدم، هر وقت بیکار می‌شد یا نوبت نگهدانی‌اش می‌رسید برای کنکور می‌خواند.

یکی از رزمندگان با بیان خاطره‌ای می‌گوید: «در چهارراه امام رضاع) به چهره آشنایی برخورد می‌کنم که انگار داشت چیزی می‌خواند. در حالی که هر چند دقیقه یک بار خمیاری در همان حوالی منفرج می‌شد، نزدیک رفتم. بعد از سلام و احوال‌پرسی کتاب را از دستش گرفتم. ببینم چه چیز مهمی را در این اوضاع و احوال مطالعه می‌کند. دیدم کتاب زبان انگلیسی دوم راهنمایی است. به شوخی گفتم لابد فردا امتحان داری؟ گفت نه، از گردان جا ماندم و اینجا منتظر تا آشنایی پیدا کنم و مرا به مقر راهنمایی کند. پرسیدم چطور شد در عملیات کتاب به همراه خود آوردی؟ گفت هر کجا جای خواندن باشد، می‌خوانم. گفتم دیگر موقع عملیات، وقت خواندن نیست. گفت من خیلی وقت‌ها را بیخودی از دست دادم. نمی‌خواهم بیش از این ضرر کنم. این دوستم که نامش محمد تقوی بود در مرحله بعدی عملیات به شهادت رسید. از این جهت است که حضرت علی(ع) می‌فرمایند: «عمرت همان (تعداد) شمارهای نفس تو است که بر آن مراقبی گمارده شده است تا آن را شمارش کن».

اولویت‌بندی کارها

بعد از این که اهمیت اوقات را دانستیم باید برای اوقات خودمان برنامه‌ریزی و غیرمهم است. این سه قسم کارها باید در برنامه‌ریزی مورد توجه قرار گیرد. از پرداختن به امور غیرضروری و عادی به خاطر امور ضروری نباید غافل شویم. کسانی که کارهای ضروری خود را رها و خود را مشغول کارهای غیرضروری کنند انسان‌های بی‌نظم و ناموفقی هستند و امور مهم زندگی خود را همیشه با تأخیر یا کوتاهی انجام می‌دهند. بدترین چیزی که آدمی وقت خود را صرف آن می‌سازد، کارهای اضافی است.

شهادت «نه» گفتن

یکی دیگر از کارهایی که باید هنگام برنامه‌ریزی به آن دقت کنیم، قدرت نه گفتن به کسانی است که گاهی اوقات برخلاف برنامه ما کاری را بر ما تحمیل

یکی از کارهایی که باید هنگام برنامه‌ریزی به آن دقت کنیم، قدرت نه گفتن به کسانی است که گاهی اوقات برخلاف برنامه ما کاری را بر ما تحمیل می‌کنند و آن کار آنان ضروری نیست. مثلاً برنامه درسی داری اما شخصی بگوید بیا برویم ورزش. آن هم در وقتی که موقع برنامه درسی است. پس نباید به خاطر ملاحظه‌او برنامه خود را به هم بزنییم بلکه باید با گشاده‌رویی بگوییم من برنامه دارم

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۷۱

د

باید برای اوقات خودمان را برنامه‌ریزی و تقسیم‌بندی کنیم. اولویت‌بندی در کارهایی تواند به استفاده از اوقات کمک زیادی کند. کارهای روزانه ما یا از جنس کارهای مهم و فوری و نیمه‌ضروری و یا امور عادی و معمولی و غیرمهم است. این سه قسم کارها باید در برنامه‌ریزی مورد توجه قرار گیرد. از پرداختن به امور غیرضروری و عادی به خاطر امور ضروری نباید غافل شویم. کسانی که کارهای ضروری خود را رها و خود را مشغول کارهای غیرضروری کنند انسان‌های بی‌نظم و ناموفقی هستند و امور مهم زندگی خود را همیشه با تأخیر یا کوتاهی انجام می‌دهند. بدترین چیزی که آدمی وقت خود را صرف آن می‌سازد، کارهای اضافی است.

تفکر و چاره‌اندیشی قبل از هر کاری

گاهی اوقات همه زمینه و امکانات برای برنامه‌ریزی و نظم در زندگی فراهم است اما چگونگی استفاده از فرصت‌ها برای برنامه‌ریزی و نظم‌بخشی به کارها و حرکت در مسیر نظم نیاز به چاره‌اندیشی و تفکر و استفاده درست از امکانات موجود دارد. به طور مثال بعضی خود را مقید می‌کنند به نظم و برنامه‌ریزی در صورت وجود شرایط خاص. به طور مثال در صورتی نظم در تحصیل را می‌تواند ادامه دهد که امکانات براساس خواسته‌های او فراهم باشد. در حالی که نباید به انتظار فراهم شدن امکانات نشست بلکه باید با حداقل امکانات بهترین استفاده را از زمان و وقت برد.

سید نعمت‌الله جزایری از شاگردان علامه مجلسی و محقق خوانساری می‌گوید: ما در روشنایی ماه کتاب می‌خواندیم و من کتاب‌های «کافیه» و «شافیه» و الفیه ابن مالک را حفظ می‌کردم و شب‌هایی که روشنائی ماه نبود کتاب‌هایی را که حفظ کرده بودم از حفظ تکرار می‌کردم. در تابستان گاهی تا اذان صبح مطالعه می‌کردم و بعد اذان می‌خوانیدم. آنگاه به تدریس می‌پرداختم... از این جهت است که به فرموده حضرت علی(ع) ظرافت و دقت در برنامه‌ریزی بهتر از امکانات است.

یعنی انسان با وقت و برنامه‌ریزی می‌تواند از امکانات به نحو شایسته استفاده و فرصت‌های دیگری را برای خود فراهم کند. یقیناً لازمه استفاده از امکانات حداقلی برای رسیدن به نتیجه، تفکر و اندیشیدن است. اندیشه بهترین راه برای چاره‌جویی در کارها است. چاره‌اندیشی حاصل اندیشیدن است. وقتی انسان، منظم، اهل چاره‌اندیشی و تفکر در پیشبرد برنامه‌های خود بود، برای او هیچ بن‌بستی وجود ندارد.

فرهنگی یک کشور که حتی به معنای خاص هم در آن کشور وجود ندارد موجب هویت اجتماعی و فردی در کشور مقابل می‌شود و رواج فرهنگ بی‌فرهنگی، افراد را در برابر امراض و آسیب‌های متنوع قرار می‌دهد. شخصیت‌های متفاوتی را که افراد آن را ملکه زیبایی ذهن خود می‌سازند و سایر اعمال خود را طبق روال کارهای شخص مورد نظر انجام می‌دهند.

همین امر هنجارهای ناهمگونی را در درون خانواده‌ها چه سنتی و چه مدرکرا، موجب می‌شود. در نهایت نیز باعث از خود بیگانگی در مقابل خود واقعی می‌شود. در هر صورت می‌توان در جهت بهبود و همگرایی افراد به سوی انتخاب برتر، آموزش‌های مثبتی ارائه داد و گام بهتری برداشت. تبیین پیامدها و آسیب‌های اجتماع‌ی و فردی ماهواره‌ای، آشنایی افراد با خطرات منفی ماهواره، آشنا کردن در استفاده درست از ماهواره، تدوین فرهنگ صحیح، تربیت درست و پایه‌ریزی شده در خانواده، برنامه‌ریزی صحیح و مناسب برای جوانان، بالا بردن سطح آگاهی افراد و جایگزین کردن برنامه مناسب برای افراد خانواده از جمله این راهکارهاست.

سبک حمایت



ترویج فرزندآوری در سایه فرهنگساز‌ی و حمایت

فرزند بیشتر، جامعه پویاتر و بانشاط تر

■ زهرا هنریخش

فرزندآوری یکی از موضوعات اساسی و مهم در علم جمعیت است و از جمله مواردی است که در حوزه مسائل اجتماعی بسیار حائز اهمیت می‌باشد. اکثر جوامع به نوعی در وضعیت عدم تعادل جمعیتی بوده و با مشکلات ناشی از آن مواجهند. یک‌سری از جوامع مانند چین و هند با مشکلات و مسائل رشد بی‌رویه جمعیت دست و پنجه نرم می‌کنند اما برخی کشورها از پیامدهای منفی کاهش رشد جمعیت رنج می‌برند، سیاست‌های جمعیتی در هر کشور می‌تواند نقش مهمی در تصحیح و اصلاح چنین وضعیت و شرایطی داشته باشد. بعضی از کشورها معتقدند هر چه میزان جمعیت بیشتر باشد، کشور از قدرت بیشتری بر خوردار خواهد بود؛ بنابراین برای رشد بیشتر جمعیت تلاش کردند و سرانجام با پسر جمعیتی مواجه شدند و برخی دیگر از کشورها افزایش جمعیت را با منابع خود سازگار ندیدند و در نتیجه به گسترش سیاست‌های کنترل جمعیت پرداخته و باعث کاهش رشد جمعیت شدند. ایران از آن دسته کشورهایی است که با روند نزولی رشد جمعیت به تدریج با سالخوردگی جمعیت مواجه خواهد شد.

عملکرد موقت و زودگذر دارد.

علاوه بر مشکلات مسائل معیشتی و اقتصادی که مانع فرزندآوری می‌شود تبلیغ فرهنگ و سبک زندگی غربی نیز بسیار تأثیرگذار است. متأسفانه سبک زندگی غربی به پایه ناپایداری خانواده است و امروزه در برخی خانواده‌های ایرانی سربایت پیدا کرده و پیامدهای منفی بسیاری داشته است که یکی از مهم‌ترین آنها کاهش فرزندآوری است. اکثر سرریال‌هایی که امروزه برای شبکه خانگی ساخته می‌شود محتوای غیراسلامی و غربی دارند و فرهنگ غنی ایرانی- اسلامی را نادیده گرفته و به ترویج فرهنگ بیگانه می‌پردازند. محتوای این سرریال‌ها عمدتاً زندگی لوکس و تجملی بدون فرزند و اگر هم فرزند دارند تنها یک فرزند است و یا در برخی سرریال‌ها به جای فرزند حیوان خانگی می‌دارند!

البته در صدا و سیما نیز محتوای برخی سرریال‌ها به سمت تکفرزند‌ی و ازدواج دیر هنگام سوق پیدا کرده و به اصلاً مناسب فرهنگ ما نیست، لذا باید مدیران مربوطه در جهت رفع این نواقص و کاستی‌ها برنامه‌سازی کرده و ساخت سرریال‌ها را به سمت و سوی فرهنگ اصیل ایرانی- اسلامی ببرند. اولویت در تولید برنامه‌هایی که بتواند در انگیزه مخاطب تأثیر بگذارد و این پرسش را در ذهن ایجاد کند که کاهش جمعیت چه پیامدی در پی خواهد داشت و به پرسش‌های وی هم از جنبه فردی و هم اجتماعی پاسخ دهد.

ازدواج به موقع و ترویج فرزندآوری بسیار مهم است و تحکیم بنیان خانواده تأکید داشته‌اند چنان که در قالب اعطای بسته‌های تشویقی می‌تواند عموم مردم را به سمت فرزندآوری بیشتر سوق دهد. اگر خانواده‌ها یقین پیدا کنند که در این راه تنها نیستند و دولت آنها را یاری می‌کند حتماً از آوردن فرزند بیشتر استقبال خواهند کرد اما اگر از آینده سبب شود که فرزند بیشتر تنها بار بیشتری بر دوش آنها قرار دهد دیگر انگیزه‌ای برای فرزندآوری بیشتر نخواهند داشت.

رهبر معظم انقلاب همواره بر ترویج فرزندآوری و تحکیم بنیان خانواده تأکید داشته‌اند چنان که ایشان در سیاست‌های کلی جمعیت در سی‌ام اردیبهشت ۱۳۹۳ مواردی ابلاغ فرمودند که به ضرورت افزایش و ابعاد مختلف جمعیت از جمله فرزندآوری، تسهیل ازدواج و تحکیم خانواده، بهداشت باروری، ترویج سبک زندگی ایرانی- اسلامی، توانمندسازی جوانان، تکریم سالمندان و... توجه شده است.

در این راستا وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی نیز به عنوان دستگاه مجری، با همکاری و هماهنگی وزارت ورزش و جوانان، سازمان صداوسیما و سازمان تبلیغات اسلامی، اقدام به پشتیبانی از تولید محصولات فرهنگی و هنری با موضوع ترویج ازدواج و افزایش متوازن جمعیت و همچنین ترغیب برای داشتن خانواده کامل نمودند اما کافی نبوده و نیاز به اقدام بیشتر و مؤثرتری است تا نتایج مناسب و کافی در سطح جامعه نمودار شود. همکاری و همسویی تمامی دستگاه‌های ذیربط برای اجرای کامل سیاست‌های کلی جمعیت در جهت ارتقای فرهنگ ازدواج در بین جوانان لازم و ضروری است زیرا این امر نقش بسیار مؤثری در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی دارد، هم سبب افزایش سرمایه اجتماعی کشور خواهد شد، هم موجب افزایش نشاط و پویایی جامعه می‌شود.

نگرانی در مورد افزایش مشکلات اقتصادی با آوردن فرزند یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین دلایل کاهش فرزندآوری در بین خانواده‌ها است. در حال حاضر جمعیت سالخورده کشور در مقایسه با ۲۰ سال گذشته حدوداً سه برابر شده است. یکی از فاکتورهای اصلی در رشد جمعیت مسائل اقتصادی است، دولت و نظام باید برای این مسئله مهم هزینه کنند.

از سویی ازدواج‌هایی که منتهی به ازدیاد نسل نشوند ممکن است در کاهش آسیب‌های اجتماعی تأثیر گذار باشند اما در افزایش نرخ رشد جمعیت خیلی تأثیر گذار نیستند بنابراین باید فرزندآوری از اولویت‌های خانواده‌ها باشد و اگر قرار است اقدامی

بخشی از مشکلات اقتصادی که منجر به کاهش نرخ فرزندآوری در خانواده‌ها شده مربوط به سیاست‌گذاری‌ها و تغییر نگاه و نگرش است که باید توسط مدیران و مسئولان رفع شود. به دلیل فشارهای اقتصادی در این سال‌ها فرزندآوری از اولویت ذهنی مردم دور شده که این نشانه خوبی نیست، پس نباید و نباید گذاشت کشور به سمتی حرکت داده شود که جمعیت فعال کاهش یافته و نهایتاً به جمعیتی سالمند تبدیل شود.

رسانه ملی وظیفه جدی دارد تا سیره و الگوی خانواده اسلامی- ایرانی را بین مردم معرفی کند تا شناخت لازم برای فرهنگ فرزندآوری در میان آنان ایجاد شود؛ بنابراین لازم است نمایش خانواده‌هایی با چهار فرزند و سایر مؤلفه‌های خانواده مطلوب و ایده‌ال در برنامه‌سازی و ساخت سرریال‌های مربوط به این حوزه، به طور جدی مورد توجه قرار گیرد. ترغیب خانواده‌ها به فرزندآوری مسئله‌ای لازم و ضروری است، ترغیب و تشویق به فرزندآوری در بین زوج‌ها باید به نحو احسن و دقیق مورد توجه قرار گیرد اما نباید تنها به این امر اکتفا کرد. اگر تأمل در بحث فرزندآوری فقط تبلیغی باشد نمی‌توان به طور صحیح و درست به ابعاد مختلف این مسئله پرداخت چرا که اثر تبلیغ محدود است و

د

اگر خانواده‌ها یقین پیدا کنند که دولت آنها را یاری می‌کند حتماً از آوردن فرزند بیشتر استقبال خواهند کرد اما اگر از آینده فرزند خود نگران باشند و وضع نامناسب اقتصادی سبب شود که فرزند بیشتر تنها بار بیشتری بر دوش آنها قرار دهد انگیزه‌ای برای فرزندآوری بیشتر نخواهند داشت