

چگونه با حقارت‌های فردی مواجه شویم؟

حقارت یا خودکم‌بینی باوری است که باعث می‌شود در مورد تمام توانمندی‌ها و شایستگی‌های خود، تردید کنیم و خود را فرد بی‌کفایتی بدانیم. احساس حقارت در دوران کودکی ریشه دارد و تمام جنبه‌های زندگی فرد را در بزرگسالی تحت‌تاثیر قرار می‌دهد. خودکم‌بین ارزش‌های درونی خود را باور ندارد و برای پرکردن این خلأ به دنبال ارزش‌ها و ملاک‌های بیرونی است و خود را با دیگران مقایسه می‌کند و همواره در معرض الگوهای متفاوت و جدید است. این افراد باورها و نظرات منفی‌ای نسبت به خود دارند و خود را به‌لرزه خشونت‌باری سرزنش می‌کنند. از جمله عواملی که به ایجاد حقارت‌های فردی می‌شود می‌توان به تجربیات بدکودکی، تنبیه و غفلت پدر و مادر، سوءاستفاده جنسی، انتظارات غیر واقع‌بینانه والدین، رفتارهای نامناسب گروه همسالان و متفاوت بودن با آنها، عدم دریافت محبت و دوست‌داشتنی بودن، مورد غفلت واقع‌شدن، کمبود تجربه‌های مثبت، تحسین بی‌رویه، تبعیض و محرومیت اجتماعی، نقص‌های جسمی اشاره کرد. برای کمک به افراد خودکم‌بین از آنها حمایت کنید و نقاط مثبت و قدرتمند آنها را امتدکز شوید و سعی داشته باشید او را به سمت مراقبت شخصی و احساسی سالم ترغیب و حل مسأله را با او تمرین و کمک کنید از زوایای دیگر به مشکلات نگاه کند و آنها را شخصی نکند. اگر عزت‌نفس پایینی دارید برای بهبود حالات، سبک زندگی خود را تغییر دهید. وضعیت ظاهری یا محل زندگی خود را تغییر دهید یا تغییر دیدگاه خود از فشار قضاوت دیگران رها شوید. خلاقیت داشته باشید، سعی کنید به مشکلات یا رنج‌های خود متفاوت نگاه کنید تا بتوانید احساس و رفتار متفاوتی را تجربه کنید. خودآگاهی‌تان را بالا ببرید، گاهی لازم است نوع تعاملتان را تغییر دهید و دادن احساس خوب و گرفتن آن را ایجاد و اهداف زندگی‌تان را مشخص کنید. تحریف‌های شناختی و افکار منفی خود را شناسایی و تفکر مثبت را جایگزین تفکر غیرمفید کنید. خودتان را دوست داشته باشید و با خود مهربان باشید. بیش از حد موقعیت‌ها را تجزیه و تحلیل نکنید. به خودتان زمان دهید تا کم‌کم احساس خودکم‌بینی در وجودتان از بین برود.

حق با شماست

پیامک: ۰۱۱۲۴۶۰۰۰ - **تلفن گویا:** ۰۴۴۴۰۰۲۳-۰۲۱

مسافرخانه-خمین
شهروندی از خمین

مسافرخانه‌های شهر خمین علاوه بر نرخ‌های بالا، افراد معنادر را نیز پذیرش می‌کند و هیچ اهمیتی به قوانین موجود نمی‌دهد.

بی‌نظمی-مترو
شهروندی از تهران

تعداد فروشنده‌های مترو به حدی رسیده که باعث سلب آسایش و آرامش مسافران شده است. به‌گونه‌ای که حتی شهروندان قادر به صحبت‌کردن با تلفن خود در چنین سر و صدایی نیستند. خیلی از مواقع فضای واگن‌ها هم آن قدری محدود و کم می‌شود که گویی یک قطار به این فروشنده‌ها اختصاص دارد.

ایرانسل-آنتن دهی
یک شهروند

وضعیت آنتن دهی و اینترنت اپراتور ایرانسل در یک ماه اخیر وضعیت بسیار نامناسبی داشته است و هر بار که از وضع موجود شکایت می‌کنیم، می‌گویند که سیستم‌هایشان در حال به‌روزرسانی است. مگر می‌شود این به‌روزرسانی سیستم‌ها تا این حد زمان ببرد؟ مسؤلان محترم اپراتور ایرانسل، لطفا در این خصوص پاسخگو باشید.

فشار آب-افسریه
قاسمی از تهران

فشار آب در منطقه افسریه تهران بسیار افت کرده و این موضوع مشکلات بسیار زیادی را برای ساکنان منطقه به وجود آورده است.

راهور ۱۲۱-خرابی سایت
حیدری از تهران

سایت راهور ۱۲۱ مربوط به راهنمایی و رانندگی، چند ماهی است که قطع شده و هیچ اقدامی بابت حل مشکلات این سایت صورت نگرفته است.

بزرگراه- یادگار
شهروندی از تهران

مدتی است که بزرگراه یادگار امام (ره) به علت انجام عملیات عمرانی و اتصال شاخه غربی این بزرگراه به سمت میدان فتح، مسدود است که به ترافیک شدید در این نقطه منجر شده است.



پیش‌بینی پاییز کم‌بارش و گرم

احدوظیفه، رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی کشور گفت: پیش‌بینی همه‌مدل‌های عددی بیانگر از این است که پاییز سال جاری کم‌بارش و دما بالاتر از نرمال خواهد بود. هوا هفته جاری در نیمه غربی به‌ویژه جنوب غرب گرم‌تر از نرمال و در نیمه شرقی و تافلات مرکزی افت دما پیش‌بینی می‌شود. / ایسنا



تزریق پنج میلیارد نقدینگی به دارو

محمدرضا ظفرقندی، وزیر بهداشت با اشاره به مشکل نقدینگی حوزه دارو، گفت: در گام اول توانستیم پنج‌هزار میلیارد تومان نقدینگی به حوزه دارو تزریق کنیم. آنچه مسلم است، این‌که اساسنامه سازمان غذا و دارو باید با همفکری صاحبان اندیشه در این حوزه، به سرعت تنظیم شود. / جام‌چم

نیش‌خند کنکور به عدالت آموزشی

با وجود این‌که نفرات برتر کنکور معرفی شدند، اما در بین اسامی جای خالی دانش‌آموزان مدارس دولتی مشهود است

مدارس متنوع با آینده‌ای متفاوت

موضوع عدالت آموزشی در سال‌های اخیر یکی از پرچالش‌ترین و بحث‌برانگیزترین مباحث در حوزه آموزش و پرورش بوده است و فراهم‌کردن فرصت‌های برابر و عادلانه آموزشی جزئی از همین عدالت است. البته چند روز پیش بود که علیرضا کاظمی، وزیر آموزش و پرورش با صدور حکمی علی‌زافشان را به عنوان مشاور وزیر در تحقق عدالت آموزشی و تضمین کیفیت یادگیری برای همه دانش‌آموزان منصوب کرد و امیدواریم که این جایگاه‌ها، دردی از عدالت آموزشی در کشور دوا کنند. البته امرایی با اشاره به تنوع مدارس و بحث عدالت آموزشی می‌گوید: «تنوع در مدارس به معنی تنوع در کیفیت آموزشی و چنددستگی است. پس بهتر است ما مدرسه‌هاییمان را ۱۰ نوع کنیم و با ۱۰ مدرسه و کیفیت آموزشی روبه‌رو باشیم. وجود مدارس سمپاد لازم است، چراکه به‌هرحال ما دارای یک قشری هستیم که اینها نخبگان ما هستند. ولی انواع مدارس دیگر و جودشان الزامی نیست و باید اینها را تجمیع کنیم و آن وقت به دانش‌آموزان بگوییم که همه در یک نوع مدرسه تحصیل می‌کنند.» در کشور هم با انواع مدارس و با امکانات و شرایط متفاوتی مواجه هستیم که طبیعتا سطح و نوع آموزش در این مدارس را متفاوت می‌کند. اگر یک دانش‌آموز

مدارس خاص نقش یک واسط را بازی کنند. این درحالی‌است که بسیاری از خانواده‌ها با هزینه‌های نجومی در این مدارس، آینده تحصیلی فرزندان‌شان را تضمین می‌کنند. از آن طرف کسانی که توان اقتصادی برای تأمین مخارج مدارس خاص را ندارند، به‌ناچار بازنده این ماراتن می‌شوند. علی‌امرایی، عضو کمیسیون آموزش دیدبان شفافیت و عدالت در گفت‌وگو با جام‌چم و با نگاهی به اعلام نفرات برتر کنکور، مدارس سمپاد را هم جزو مدارس دولتی می‌داند و می‌گوید: «اگر این مدارس را هم به عنوان مدارس دولتی در نظر بگیریم، درصد قبولی و نفرات برتر ما افزایش پیدا می‌کند. در سالی که قانون به‌وجود آمدن مدارس غیردولتی تصویب شد، با این پیش‌شرط بود که پیشرفت هیچ‌کدام از مدارس دولتی و غیردولتی، منافاتی با یکدیگر ندارند؛ اما درحال حاضر مدرسه دولتی ما ضعیف شده و ما باید این ضعف را از این مدارس بگیریم و به یک نقطه قوت تبدیل کنیم.»

وی بر این باور است که اگر دولت وظیفه خود را در قبال مدارس دولتی طبق اصل ۴۰ قانون اساسی انجام دهد و سطح آموزش و کیفیت در این مدارس را بالا ببرد، خیلی از خانواده‌ها دیگر تمایلی به ثبت‌نام فرزندان‌شان در مدارس غیردولتی ندارند.

«فقط دونفر از ۳۰ نفر رتبه برتر کنکور، در مسـدارس دولتی درس خوانده‌اند» خبری که روز گذشته همزمان با اعلام نتایج و معرفی رتبه‌های برتر کنکور دست به دست شد. با نگاهی به نفرات برتر کنکور امسال در گروه‌های آزمایشی مختلف، مشاهده می‌شود که همچنان رتبه‌های برتر در اختیار مدارس خاص قرار دارد و سهم مدارس دولتی از رتبه‌های برتر کنکور فقط ۷ درصد است. گویا دانش‌آموزان باید برای رسیدن به صندلی دانشگاه دخواه‌شان، شاگرد مدارس خاص باشند.

یکی از موضوعاتی که هر ساله در بحث برترین‌های کنکور مطرح می‌شود، این است که داوطلبان دور از پایتخت و همچنین شهرهای بزرگ کشور، عمدتاً شناس چندانی برای رسیدن به رتبه‌های برتر ندارند. اتفاقی که در کنکور امسال هم صدق می‌کند، به‌طوری‌که در میان ۳۰ داوطلب برتر در سه گروه آزمایشی، ۱۰ نفرشان از تهران بوده‌اند که از این میان نیز ۶۰ درصدشان را سمپادی‌ها و ۴۰ درصد دیگر را غیرانتفاعی‌ها تشکیل داده‌اند. یعنی عملاً حتی یک برگزیده نیز از مدارس دولتی در استان تهران نتوانسته بود خودش را در میان برترین‌های این سه گروه برساند. موضوعی که با اعلام این رتبه‌های برتر، توجه به اختلاف سطح آموزش در مدارس دولتی و غیرانتفاعی را به خود جلب می‌کند و رنگ خطر تشدید ناعدالتی آموزشی را نیز به صدا درمی‌آورد.

تصاحب‌رتبه‌های برتر کنکور توسط مدارس غیردولتی و خاص، ماجرای پرتکرار کنکور طی سال‌های اخیر است. ظاهراً برای رسیدن به رتبه برتر کنکور که مجوز تحصیل در رشته و دانشگاه برتر کشور خواهد بود، خیلی نمی‌توان به تحصیل در مدارس دولتی و نیمه‌دولتی دلخوش کرد. نتایج امسال هم حاکی از آن است که واقعا این مدارس نتوانسته‌اند آن‌طور که انتظار می‌رود سهم قابل توجهی را در کنکور داشته باشند. افرادی که در بین آنها ۱۱ نفر از تهران و ۲۹ نفر از شهرستان‌های مختلف دارای رتبه‌های برتر کنکور امسال بودند. شهرستان‌های مرزبور نیز در ۱۴ استان متمرکز و در نتیجه ۱۶ استان فاقد نماینده در میان ۴۰ نفر برتر کنکور بودند. با نگاهی به اسامی استان‌ها متوجه می‌شویم که بسیاری از استان‌های محروم کشور نتوانسته‌اند در میان برترین‌های این رقابت جایگاهی را به خود اختصاص دهند.

وظیفه دولت در قبال مدارس دولتی

رنگ خطر افت کیفیت آموزشی در مدارس دولتی و روی آوردن دانش‌آموزان برای دریافت خدمات آموزشی بهتر مدارس خاص و ترس از عقب‌ماندن در مارتن کنکور، باعث شده تا

اعلام اسامی شش بیمارستان نایمن

قدرت...محمدی، مدیرعامل سازمان آتش‌نشانی تهران و رئیس سازمان پیشگیری مدیریت بحران شهر تهران تأکید کرد: بیمارستان‌ها نقاط حساسی برای سازمان آتش‌نشانی هستند. در تهران شش بیمارستان سینا، بوعلی، امام خمینی، شهید، رسول اکرم و فیاض‌بخش به‌دلیل قدمت بالایی که دارند، «ناایمن» هستند و نیاز به بازسازی دارند. / تسنیم



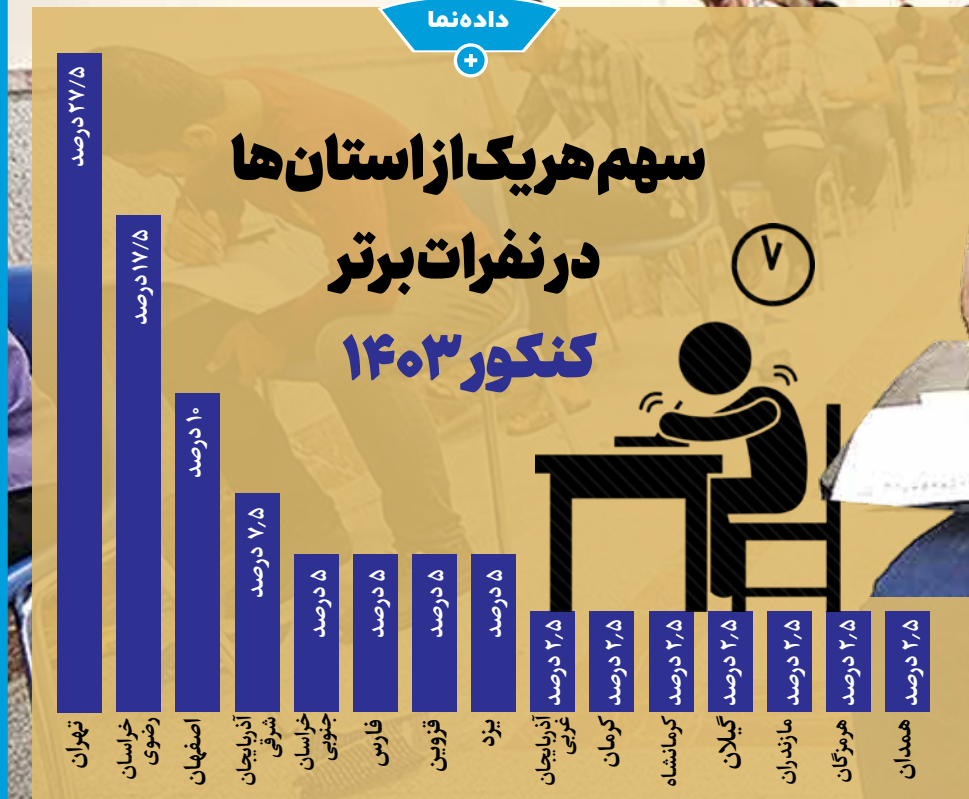
در هرکدام از این نوع مدارس تحصیل کند، باید منتظر نتیجه آموزشی متفاوت و مهم‌تر از آن، تعیین مسیری متفاوت در مسیر آینده تحصیلی و شغلی‌اش باشد.

حال ناخوش مدارس دولتی

تا زمانی که نهادهای مسئول فکری به حال افزایش کیفیت آموزشی و امکانات نکنند و با وجود پدیده مدارس خصوصی، همچنان کسانی که متمول‌ترند راهی آن مدارس می‌شوند، امرایی نیز به‌مامی‌گوید: «اصل ۴۰ قانون اساسی، آموزش و پرورش رایگان را حکم کرده است؛ اما مدرسه رایگانی که به عنوان مدرسه دولتی در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌گیرد باید معلم خوب داشته باشد و به آن رسیدگی کرد.»

وی ادامه می‌دهد: «ما هم کمبود معلم داریم و هم در متون کتب درسی دارای مشکل هستیم. علت تمایل والدین به مدارس غیرانتفاعی هم وجود کتاب‌های کمک‌آموزشی و اساتید مجرب در این مدارس است. حالا کسی که توان پرداخت هزینه‌های این مدارس را ندارد، طبق اصل سی‌ام باید در مدارس ضعیف‌تر درس بخواند؛» البته قصه به همین جا ختم نمی‌شود، چراکه بسیاری از معلمان خیره نیز به دلایلی، ازجمله مشکلات معیشتی، به تاسیس و تدریس در مدارس خصوصی روی می‌آورند. البته امرایی هم معتقد است که اگر در کشور به آموزش به عنوان یک کالانگاه کنیم، بسیار ضربه می‌خوریم.

به‌هرحال برقراری عدالت آموزشی نیازمند اقدامات و عوامل متعددی است و فقط معطوف به ایجاد کیفیت در مدارس نمی‌شود. با وجود این امیدواریم تا روزی فرابرسد که رقابتی توأم با عدالت آموزشی و همچنین عدالت اقتصادی در چنین آزمون سرنوشت‌سازی برای تک‌تک دانش‌آموزان رقم بخورد.



گزارش

درخشش ستاره‌های ایرانی در غبار بی‌توجهی

جامعه و فرهنگ سلبریتیزه‌شده مجال چندانی برای دیده‌شدن قهرمانانی همچون مدال‌آوران المپیاد نجوم باقی نمی‌گذارد!

سوابق درخشان

نکته قابل توجه این‌که بچه‌های المپیاد نجوم نخستین بار نیست که در این حوزه افتخار آفرینی می‌کنند. به‌طور نمونه محمد مهدی کشاورزی، دانش‌آموز پایه یازدهم رشته ریاضی دبیرستان استعداد های درخشان شهید دستغیب یک ناحیه دو شیراز است. برای دومین سال بیپایی است که به عضویت تیم ملی المپیاد نجوم اخترفیزیک جمهوری اسلامی ایران درآمده است. این دانش‌آموز شیرازی با رسلان نیز موفق شده بود به همراه تیم ملی المپیاد نجوم و اخترفیزیک کشور با کسب شش نشان طلا در دومین المپیاد جهانی ستاره‌شناسی که از ۲۲ تا ۳۰ آبان به میزبانی شهر سوچی در کشور روسیه برگزار شد به رتبه دوم تیمی این مسابقات دست پیدا کند. این قهرمان المپیاد ستاره‌شناسی جهان می‌گوید: «علاقه من به نجوم از پنج سالگی ام شکل گرفت، جایی که فرهنگ‌سرای نجوم میدان «معلم» شیراز من را جذب و به این رشته علاقه‌مند کرد. در این زمینه مطالعاتی داشتم تا این‌که بوستر المپیاد ستاره‌شناسی را دریکی از گروه‌های تحصیلی مدرسه دیدم و به این سو سوچ پیدا کردم و با دو سال مطالعه موفق شدم پذیرفته و به تیم ملی راه یابم.»

میکروسلبریتی و اینفلوئنسرهایی که شاید خیلی از ما چندین نفر از آنها را دنبال کنیم، سر در آسمان‌ها داشتند و با زیر نظر گرفتن اجرام آسمانی و قوانین فیزیکی حاکم بر آنها توانستند بر قله المپیاد نجوم و اخترفیزیک دنیا بایستند و بی هیچ خودنماییی قهرمان نسل زد باشند.

قهرمانان نجوم کشور

«خانه خرم‌دشتی»، «زوبین رسول زاده»، «محمد مهدی کشاورزی»، «آریا فاتح‌کرداری» و «علی نادری‌لردجانی»، نمایندگان ایران در هفدهمین دوره المپیاد جهانی نجوم و اخترفیزیک بودند که هریک موفق به کسب مدال طلا شدند تا ایران با این نتیجه درخشان در جایگاه اول بایستد. این مسابقات به میزبانی سازمان IOAA ۲۷۲ مرداد تا ۶ شهریور در برزیل برگزار شد و بیش از ۲۵۰ دانش‌آموز از ۵۷ کشور جهان در این مسابقات شرکت کردند. در وسایت IOAA هدف اصلی این رویداد جهانی ترویج علاقه به نجوم و موضوعات مرتبط با STEM (علوم، فناوری، مهندسی و ریاضیات) به‌ویژه از طریق آموزش عمومی جوانان و افزایش توسعه ارتباطات بین‌المللی بین کشورها در ترویج نجوم و اخترفیزیک در مدارس است.

برش

تزریق روح امید به جامعه

برجسته‌سازی نخبگان و جریان نخبگی در کشور می‌تواند روح امید را در رگ‌های تمام مردم ایران زنده کند و با ایجاد حس غرور آنها را برای مقابله با چالش‌ها و یافتن راه‌حل‌های درست همان نکته‌ای است که موجب می‌شود برخی از جریان‌هایی که به دنبال تزریق دلسری و ناامیدی در کشور هستند مانع از دیده شدن و



مهم‌ترین حمایت از نخبگان

توجه به جوانان به خصوص جوانان نخبه یکی از تاکیدات همیشگی مقام معظم رهبری است. رهبر انقلاب اسلامی در دیدار اخیرشان با مدال‌آوران نخبگان، آن را دیداری بسیار شیرین خواندند و افزودند: «ما به افتخار کردن شما افتخار می‌کنیم و به سرافرازی شما سرافرازی می‌شویم و سربلندی شما، سربلندی ملت و همه علاقه‌مندان به نظام است.» همچنین طبق تاکید ایشان برای تکمیل مجاهدات علمی، توجه ویژه به دانشگاه‌ها و محیط پرورش استعدادها و نخبگان ضروری است. رهبر انقلاب همواره بر حمایت از نخبگان تاکید داشته و می‌گویند: «باید امکانات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری برای کار و تلاش نخبگان فراهم شود و مهم‌ترین حمایت از نخبگان ایجاد زمینه کار برای آنهاست.» در چنین شرایطی مسئولان باید توجه داشته باشند نیروی انسانی و به خصوص نیروی انسانی نخبه بزرگ‌ترین سرمایه‌های کشور هستند و ذهن خلاق آنها می‌تواند راهگشای بن‌بست‌ها و مشکلات جامعه باشد. اساسی‌ترین کار هم برای حمایت از نخبگان همان‌طور که رهبری تأکید کرده‌اند، فراهم کردن فضای مناسب برای ادامه کار و فعالیت‌های آنهاست.