کارگاه زندگی

کمال‌گرایی؛ دزد پنهان شادی نسل جوان

نوجوانی دوره‌ای پر از تغییر و جست‌وجوی هویت است، اما برای بسیاری از نوجوانان، این مسیر با سایه سنگین کمال‌گرایی و تلاش بی‌وقفه برای بی‌نقص‌بودن همراه است که اغلب ریشه در انتظارات بالای والدین، معلمان، جامعه و حتی شبکه‌های اجتماعی دارد. این فشارها، که گاهی نامرئی به نظر می‌رسند، می‌توانند سلامت روان نوجوانان را به خطر بیندازند. امروزه، تصاویر بی‌عیب‌ونقص در اینستاگرام و تیک‌تاک، استانداردهایی غیرواقعی برای زیبایی، موفقیت و زندگی ایده‌آل ایجاد کرده‌اند. این انتظارات بیرونی وقتی با صدای درونی انتقادگر ترکیب می‌شود به اضطراب، افسردگی و حتی فرسودگی خواهد انجامید. تحقیقات نشان می‌دهد که بیش از ۳۰ درصد نوجوانان کمال‌گرا از عزت‌نفس پایین رنج می‌برند، چون هیچ‌وقت نمی‌توانند به آن «کمال» دست‌نیافتنی برسند. والدین هم گاهی ناخواسته و با مقایسه فرزندان‌شان با دیگران، نوجوان را در چرخه‌ای از خودسرزنشی گرفتار می‌کنند. برای رهایی از این سایه، باید به نوجوانان آموخت که اشتباه‌کردن بخشی از رشد است. تشویق به تلاش به‌جای نتیجه و ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات‌شان، می‌تواند بار این انتظارات را کم کند.

«جام جم» پیامدهای مغفول ماندن آموزش مهارت‌های زندگی را در نظام آموزشی بررسی می‌کند

جای خالی مهارت‌های زندگی در آموزش

تهمینه سبحانی‌شاد
گروه جامعه

تصور کنید سال‌ها در کلاسی نشسته‌اید، قلم‌به‌دست و ذهن پر از فرمول‌های مختلف، اما وقتی درس و مشق تمام می‌شود و پای‌تان به دنیای واقعی می‌رسد، انگار هیچ‌کس به شما نگفته چطور باید از پس مشکلات زندگی برآیید. این حکایت بسیاری از جوانان ماست؛ نسلی که با نمره‌ها و معلومات علمی درخشان از مدارس و دانشگاه‌ها بیرون می‌آیند اما در پیچ‌وخم زندگی به‌نوعی لنگ می‌زنند. مهارت‌هایی که باید به مرور زمان و طی دوره‌های مختلف زندگی به جوان‌های ما یاد داده می‌شد. توانمندی‌هایی که لازمه بهتر زیستن است. اما قسمت تلخ ماجرا اینجاست که جوانان ما با مدرکی در دست، هنوز برای زندگی آماده نیستند. مسأله‌ای که شهرام یزدانی، مشاور آموزشی رئیس‌جمهور هم چندی پیش از آن تعبیر جالبی کرده و گفته که نظام آموزش‌عالی کشور مانع از ورود جوانان به زندگی شده است. دانش‌آموزان و دانشجویانی که هنوز هم افتخار این مرز و بوم محسوب می‌شوند، اما خیلی زود درمی‌یابند که واقعیت زندگی فراتر از مطالب کتب درسی و علمی‌شان است.

بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان، روزها و شب‌های خود را صرف حفظ‌کردن دروس مختلف می‌کنند، اما وقتی نوبت به مهارت‌هایی همچون ارتباط موثر، همدلی، مدیریت مالی و یا حتی حل مسأله می‌رسد، خود را ناتوان می‌بینند. جوانانی که وقتی دوره ۱۲ساله تحصیلی خود را به پایان می‌رسانند، خیلی چیزی از زندگی و مهارت‌هایش نمی‌دانند و به‌نوعی محتواهای آموزشی فقط به توسعه علمی در آنها منجر شده است. این موضوع درحالی‌است که در سایر کشورها حتی همجوارها، دانش‌آموزان از سنین پایین یاد می‌گیرند چطور با هم تعامل داشته باشند، به حل مشکلات واقعی خود بپردازند و حتی احساسات خود را مدیریت کنند. موضوعی که نیازمند این است که از مقاطع پایین و حتی کودکی به آن توجه شود. به نظر می‌رسد حالا باید این سؤال را از خود بپرسیم که آیا واقعا چیزی که در کلاس‌های درس یاد می‌گیریم، همان چیزی است که در زندگی به کارمان می‌آید؟

جای خالی مهارت‌های زندگی در کتب آموزشی

در کشوری که بیش از نیمی از جمعیت آن را جوانان تشکیل می‌دهند، نظام آموزشی می‌تواند کلیدی‌ترین ابزار برای ساختن آینده‌ای روشن باشد. اما واقعیت این است که بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان ایرانی، پس از سال‌ها حضور در کلاس‌های درس، مهارت‌های اساسی زندگی را فرا نمی‌گیرند. این درحالی‌است که علیرضا کاظمی، وزیر آموزش‌وپرورش هم ساختار برنامه درسی داخل مدرسه را دچار اشکال می‌داند و معتقد است که برنامه درسی آموزش‌زده، خشک و حافظه‌محور باید به برنامه درسی فعالیت‌محور، بانشاط، دانش‌آموزمحور و مهارت‌محور تبدیل شود. سید امیرعباس عبداللهی، جامعه‌شناس هم در گفت‌وگو با جام جم بر این باور است که متاسفانه مسأله مهارت‌آموزی در سیستم آموزش‌وپرورش ما تعریف نشده است و فقط بخش کمی از آن را در هنرستان‌ها داریم و در بقیه رشته‌ها همچون علوم‌انسانی، ریاضی و تجربی اصلا به مهارت‌آموزی توجه نشده است. البته او می‌گوید: «مسأله کنکور هم مخالف مهارت‌آموزی است. یعنی سیستم آموزشی ما چون بر مبنای کنکور و تست‌زنی است، جایی برای مهارت‌آموزی و سبک زندگی برای جوان و نوجوان باقی نمی‌گذارد.»

مهارت‌پروری به‌جای مدرک‌گرایی

میلیون‌ها جوان و نوجوان ایرانی در شب‌های امتحان و در طول تحصیل‌شان، کتاب‌های درسی را به این امید ورق می‌زنند که شاید مدرکی که در انتها به دست‌شان می‌دهند، کلید مشکلات زندگی باشد. عبداللهی نیز ضمن بیان این‌که جوانی که وارد دانشگاه شده، چه زمانی می‌خواهد تمرین زندگی‌کردن و مهارت‌های اولیه آن را بیاموزد، می‌گوید: «باید سیستم آموزشی و دانشگاه‌ها از بنیان متحول شود و از مدرک‌گرایی به مهارت‌پروری سوق یابد. اگر ما در این خصوص موفق شدیم آن زمان است که مشکلات نظام ما هم حل خواهد شد.» او همچنین ادامه می‌دهد: «درحال‌حاضر دختران و پسرانی که قرار است نقش پدر و مادری را ایفا کنند حتی در مقاطع دکتری هم هنوز در آن فضا و زیست‌بوم زندگی نکرده‌اند. اصلا این فضا برای‌شان تعریف نشده و به‌نوعی این قسمت به مجهولی در زندگی آنها تبدیل شده است.»

> **عبداللهی: سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش باید مورد بازخوانی قرار گیرد. از طرفی کتب آموزشی باید بر مبنای نیاز روز جامعه به دانش‌آموز ارائه شود**

توجه ویژه به سند تحول بنیادین

زندگی مثل یک پازل پیچیده است که هر تکه‌اش به مهارت نیاز دارد؛ از ساختن روابط تا حل‌کردن بحران‌ها! شاید وقت آن رسیده که دروس مهارت‌های زندگی از مدیریت زمان و تفکر انتقادی گرفته تا کارآفرینی و هوش هیجانی به برنامه‌های آموزشی اضافه شود و با تغییر و تحولات عظیمی در محتوا مواجه شویم.

عبداللهی هم با ما هم‌نظر است و توضیح می‌دهد: «باید روند و سبک آموزش تغییر پیدا کند. موقعی که ما از مهارت صحبت می‌کنیم باید برای آن سرفصل بازکنیم.» وی با اشاره به بیانات رهبر معظم انقلاب درباره سند تحول بنیادین که یکی از ساحت‌های آن، مهارت‌آموزی است، می‌گوید: باید سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش مورد بازخوانی قرار گیرد. از طرفی کتب آموزشی باید بر مبنای نیاز روز جامعه به دانش‌آموز ارائه شود. هم‌اکنون بسیاری از کتاب‌ها از رده خارج شده و در آن سطحی نیست که دانش‌آموز بتواند با آن خودش را آماده زندگی کند.»

پر کردن شکاف میان کلاس درس و دنیای واقعی

نظام آموزشی ایران، با وجود موفقیت در تربیت نسلی با دانش علمی قابل توجه، اما در آماده‌سازی جوانان برای مواجهه با چالش‌های واقعی زندگی با کاستی‌های جدی مواجه است. در این میان، بازنگری در سند تحول بنیادین آموزش‌وپرورش و تغییر رویکرد از آموزش‌زدگی به مهارت‌پروری، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر به‌شمار می‌رود. شاید اضافه‌کردن سرفصل‌های مهارت‌محور به کتب درسی و تطبیق محتوای آموزشی با نیازهای روز، می‌تواند پلی باشد برای پر کردن شکاف میان کلاس درس و دنیای واقعی تا جوانان ایرانی نه‌تنها مدرک، بلکه توانایی زیستن را نیز به‌دست آورند.

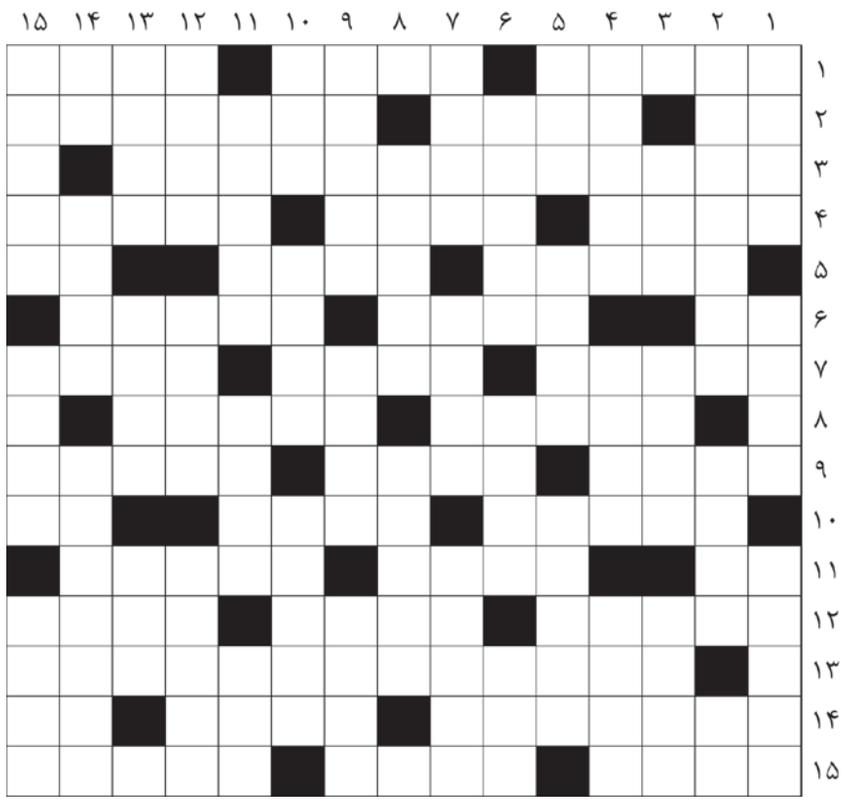
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۶۰

جدول عادی

افقی: ۱) نویسندگی ـ عنصر اصلی تمام مواد آلی ـ به آهستگی ۲) مخفف اگر ـ متانت ـ صداقت عامیانه ۳) مجموعه داستان کوتاه نوشته غلامحسین ساعدی ۴) گروگذاشته شده ـ بسیار بخشنده ـ خبرگزاری کار ایران ۵) از اساتید هنر موسیقی در ایران باستان ـ نیرنگ ـ ریشه ۶) فتنه‌جو ـ بازسازی ـ بهره هوشی ۷) راه راست یافته ـ شیرینی‌فروش ـ لازم و ضروری ۸) حصیر ـ متخصص در کارهای ساختمانی ۹) اشاره به دور ـ شریک زندگی ـ همراه با طنز و شوخی ۱۰) از ادویه مخصوص غذا ـ نامی دخترانه ـ مذکر ۱۱) قیمت بازاری ـ سالک ـ اعتراف‌کردن ۱۲) پیکر ـ مرکز مازندران ـ سازمان کشورهای صادرکننده نفت ۱۳) از باشگاه‌های معتبر فوتبال اسپانیا ۱۴) هزار میلیون ـ خط منشور کوروش ـ تردید ۱۵) ابزار لحیم‌کاری ـ از جنس آهن ـ شهری کوچک در شرق تهران.

عمودی: ۱) منتشرکننده کتاب ـ نقشی زینتی در تذهیب ـ پرطرفدارترین نام دخترانه ایرانی ۲) پینوکیو را فریب می‌داد ـ آشکار ـ ضمیری انگلیسی ۳) پسندیده ـ اصل و نسب ـ نقاش نامدار اسپانیایی ۴) فروغ و پرتو ـ دروغ ـ آینده ۵) بدبخت ـ قصه‌گو ـ فاش شده ۶) روشنایی‌ها ـ نام خدا در دین یهود ـ دیوار بلند ۷) زشت ـ بندری در حاشیه خلیج فارس ـ میوه آماده چیدن ۸) درهم تنیدن ـ سازمان اطلاعات و امنیت پهلوی ۹) مساوی ـ دستوری ـ غربی‌ها مولانا را به این نام می‌شناسند ۱۰) گوارا باد ـ قوه حافظه ـ همیشگی ۱۱) استخوانی در گوش ـ دورویی ـ پایان ۱۲) سرباز نیروی دریایی ـ طفل ـ رسانه شنیداری ۱۳) هر داروی افزایش تحرک دستگاه گوارش ـ قانون مغولان ـ زادگاه حضرت ابراهیم(ع) ۱۴) یادداشت ـ مربوط به نبی ـ بازیگر ۱۵) اندازه و مقدار ـ واپسین ـ زادگاه عطار نیشابوری.



جدول ویژه

افقی: ۱) نوآور ـ افترا ـ زمان تعیین شده برای انجام کاری ۲) پیشوندی منفی ـ کلیسای قدیمی اصفهان ـ فیلمی از سینمای ژاپن به کارگردانی کوروساوا ۳) رمانی عاشقانه نوشته جوزف کنراد ۴) جناح لشکر ـ لغو کردن ـ سرشار ۵) مأمور تشریفات صفوی ـ درس نگارشی ـ عرب می‌گوید: بگو ۶) خط‌کش نقشه‌کشی ـ نام اختصاری صندوق بین‌المللی پول ـ گوشه نشین ۷) روزنامه چاپ عراق ـ لباس پوشیده ـ زهر ۸) حصیر ـ فاقد تحرک ۹) ویژگی‌های ذاتی ـ طحال ـ پست الکترونیک ۱۰) از اصول دین ـ اتاق قطار مسافربری ـ انبار کشتی ۱۱) مظهر زیبایی طبیعت ـ شهری در فرانسه ـ دوشب پیش ۱۲) دلبر ـ از ابزارهای ورودی کامپیوتر ـ دام ۱۳) پنهانی به گفت‌وگوی دیگران گوش دادن ۱۴) اثر مشهور جورج الیوت، نویسنده انگلیسی ـ میله باریک برای تمیز کردن لوله تفنگ ـ E ۱۵) کامیاب ـ محل پیدایش چیزی ـ طبیعت.

عمودی: ۱) مقابل مثبت ـ دریغ و اندوه ـ فاقد شهرت ۲) سال پلنگ از سال‌های ترکی ـ اقبال ـ کلیدی در موسیقی ۳) نومیدی ـ سخت و شدید ـ صاف و روشن ۴) جانور کیسه‌دار درختی استرالیا ـ خمیده ـ یار عذرا ۵) عقیده ـ برق را از کوئل به دلکو می‌رساند ـ دگرگون شده ۶) بستر ـ انجمن بین‌المللی حمل‌ونقل هوایی ـ یک دور از مسابقه والیبال ۷) سرپرستی ـ به یکدیگر ساییده شده ـ نشان دادن ۸) بی‌خبری ـ از پادشاهان خوارزم ۹) جانور بی‌مهره دریایی ـ زگیل ـ فراخ ۱۰) دارای نوک بسیار باریک ـ سال ۳۶۵ روزه ـ آنزیم معده ۱۱) سفره خانه دربار صفوی ـ بیدار ـ کم وزن ۱۲) بسیار نزدیک ـ قباحت ـ جامه نازک ۱۳) صدای خنده بلند ـ هر چیز سبک وزن ـ ضمیر جمع ۱۴) شگرد ـ باور ـ سرمای سخت زمستانی ۱۵) سستی و ناتوانی ـ ظرف پلاستیکی برای نگهداری مایعات ـ جهان.

حل جدول عادی ۶۹۵۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ز	ا	د	م	ن	ش	■	ز	ی	ر	ا	ب	ی	■
۲	ش	ن	■	ل	ا	م	ی	ن	و	ر	■	م	د	ا	م
۳	ک	ب	د	ی	■	ک	ر	و	ج	■	ن	ر	و	د	ا
۴	■	و	ا	ر	س	ی	■	ر	ی	م	ی	ا	■	ب	م
۵	ا	ر	ش	ی	و	■	ا	ر	و	ن	ا	س	■	ب	ر
۶	ن	غ	ت	■	ل	م	ا	ز	■	ا	ر	ی	ک	ر	و
۷	ه	س	■	ف	ه	ر	س	ت	■	ح	ن	ی	ن	■	■
۸	ا	ل	ف	ا	■	و	خ	ا	م	ت	■	ز	ی	ا	ن
۹	■	■	■	ا	خ	ر	ا	■	ن	ک	ا	ر	ش	■	ر
۱۰	ب	ی	ق	ر	ا	ر	■	پ	ن	چ	ه	■	س	ل	و
۱۱	د	ا	د	■	ح	ی	ث	ی	ت	■	ب	ح	ر	ی	ن
۱۲	ن	د	■	د	ی	د	ا	ر	■	ت	ر	ج	ی	ح	■
۱۳	■	ب	ا	ل	■	ن	و	ر	س	■	ا	ر	ض	ا	■
۱۴	م	و	غ	د	■	چ	ی	ز	ب	ر	ک	ر	■	ر	م
۱۵	■	د	ا	ن	س	ت	ه	■	ا	ی	ل	ی	ا	ت	ی

حل جدول ویژه ۶۹۵۹

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ر	ف	ت	و	ا	م	د	■	ک	و	ه	ر	ح	م	■
۲	ب	ا	■	ن	ق	ط	ه	ا	و	ج	■	ک	ل	ا	ت
۳	ع	ن	ا	د	■	ب	ا	ک	ت	■	ت	ع	م	ی	م
۴	■	ت	ن	ا	س	خ	■	ا	ر	پ	ر	ت	■	م	ا
۵	ز	ا	ب	ل	ی	■	ا	ب	ر	ا	م	■	ا	ل	ی
۶	م	ز	ه	■	ک	و	ش	ا	■	س	و	ف	ک	ل	■
۷	ز	ی	■	ب	ل	ا	ک	ر	■	ی	س	ی	ر	■	■
۸	م	و	ف	ق	■	ت	ر	ا	د	ف	■	ب	ا	ر	م
۹	■	■	■	خ	ا	م	س	■	ن	ک	ی	س	ا	ک	ج
۱۰	ا	ز	ا	ل	ی	ا	■	پ	و	ک	س	■	ه	ت	ل
۱۱	ز	ب	ر	■	م	ع	ت	ب	ر	■	ت	ح	ل	ی	ل
۱۲	ا	ا	■	ت	و	ت	ی	ا	■	ا	ی	ل	ا	ف	■
۱۳	د	ن	د	ا	ل	■	ف	ب	ا	ر	■	ز	ل	ا	ل
۱۴	ه	ز	ا	ر	■	ت	و	د	ل	ب	ر	و	■	ی	ن
۱۵	■	د	س	ت	ب	و	س	■	ه	و	ا	ن	و	ر	د

کارسانو

آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای

موضوع : خدمات شهری فاز ۱ و ۲ منطقه بین المللی نوآوری ایران

شرکت نوین کارنگار هوشمند پردیس در نظر دارد خدمات شهری فاز ۱ و ۲ منطقه بین‌المللی نوآوری ایران را از طریق فراخوان مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط واگذار نماید.

فلذا از پیمانکارانی که آمادگی و توانایی انجام موضوع مناقصه را داشته و دارای سوابق و تجربیات موثر و مرتبط می‌باشند، دعوت می‌شود از تاریخ درج آگهی با در دست داشتن فیش واریز شرکت در مناقصه به آدرس درج شده مراجعه و لوح فشرده اسناد را دریافت نمایند.

۱)شرح مختصر کار: ارائه خدمات شهری فاز ۱ و ۲ منطقه بین المللی نوآوری ایران (پارک فناوری پردیس)

۲) مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: ۲،۶۵۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال به صورت ضمانتنامه بانکی به‌نام شرکت نوین کارنگار هوشمند پردیس و یا چک صیادی ثبت شده در وجه شرکت نوین کارنگار هوشمند پردیس و یا واریز به شماره حساب ۰۲۰۳۵۹۶۴۱۰۰۰۳ شماره شبا IR۱۸۰۶۲۰۰۰۰۰۰۲۰۳۵۹۶۴۱۰۰۰۳ به‌نام شرکت نوین کارنگار هوشمند پردیس نزد بانک آینده شعبه حکیمیه می باشد.

۳) مواعد زمان مناقصه:

تاریخ درج آگهی: ۱۴۰۴/۰۱/۱۷

آخرین مهلت دریافت اسناد مناقصه: ۱۴۰۴/۰۱/۲۰

آخرین مهلت تحویل اسناد مناقصه: ۱۴۰۴/۰۱/۲۷

۴) نکات مهم وقابل توجه:

اطلاعات کلی پروژه:

- محدوده اجرا فاز ۱و۲ پارک فناوری پردیس است.
- جزئیات و اطلاعات مورد نیاز در مناقصه در اسناد مناقصه مندرج است.
- مبلغ برآورد: ۵۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال می‌باشد.

۵) مبلغ خرید اسناد مناقصه: هزینه تکثیر اسناد مناقصه به شرح زیر است:

- اسناد به صورت فایل بر روی لوح فشرده به مناقصه‌گران تحویل می گردد و بابت آن مبلغ ۸،۴۴۰،۰۰۰ ریال دریافت می‌گردد.(واریز به شماره حساب ۰۲۰۳۵۹۶۴۱۰۰۰۳ یا شماره شبا IR۱۸۰۶۲۰۰۰۰۰۰۲۰۳۵۹۶۴۱۰۰۰۳ به‌نام شرکت نوین کارنگار هوشمند پردیس نزد بانک آینده شعبه حکیمیه)
- هزینه درج آگهی بر عهده برنده مناقصه است که پس از اعلام برنده دریافت خواهد شد.

۵) آدرس مناقصه‌گزار (کارفرما): کیلومتر ۲۰ جاده دماوند، پارک فناوری پردیس، خیابان نوآوری ۲، پلاک ۲۵ طبقه همکف

آگهی مناقصه عمومی

شهرداری شریف‌آباد

نوبت اول

در نظر دارد با استناد به مجوز شماره ۱۴۰۳/۰۱/۵۴۸۹۳ مورخ ۱۴۰۳/۰۱/۳۰ استانداری تهران، پروژه واگذاری خدمات اداری را با مشخصات ذیل از طریق مناقصه عمومی (سامانه تدارکات الکترونیکی دولت) به شرکت‌ها و اشخاص حقوقی واجد شرایط واگذار نماید. متقاضیان می توانند پس از انتشار نوبت دوم آگهی در روزنامه جام جم به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) مراجعه و اسناد مناقصه عمومی را خریداری نمایند.

جهت کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۲-۰۲۱۳۶۴۷۲۷۷۰ داخلی ۱۳۹ تماس حاصل فرمایند.

نام پروژه	محل تامین اعتبار	برآورد اولیه برای یکسال شمسی (ریال)	میزان سپرده شرکت در مناقصه(ریال)	مدت اجرای قرارداد	مناقصه
واگذاری خدمات اداری شهرداری شریف‌آباد	ردیف ۱۲۰۲۱۶ بودجه مصوب سال ۱۴۰۴ شهرداری	۴۰۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۲۰/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	زمان عقد قرارداد به‌مدت یکسال شمسی	مناقصه‌عمومی

شرایط مناقصه عمومی:

۱ چنانچه نفرات اول و دوم و سوم برنده مناقصه حاضر به واریز وجه به حساب شهرداری نشوند، سپرده آن‌ها به ترتیب ضبط خواهد گردید.

۲ شهرداری در رد یا قبول پیشنهادات مختار است.

۳ سایر شرایط و اطلاعات در اسناد مناقصه و سامانه تدارکات ستاد درج شده است.

۴ هزینه‌های مربوط به سامانه ستاد به عهده برنده مناقصه خواهد بود.

۵ شرکت‌کنندگان الزاما پاکت (الف و ب) را به‌صورت فیزیکی جهت بررسی یک روز قبل از اتمام مهلت ارائه پیشنهاد در سامانه ستاد به امور قراردادها تحویل نمایند.

نوبت اول چاپ: ۱۴۰۴/۰۱/۱۷ نوبت دوم چاپ: ۱۴۰۴/۰۱/۲۴

ایرج گودرزی راد
شهردار شریف‌آباد