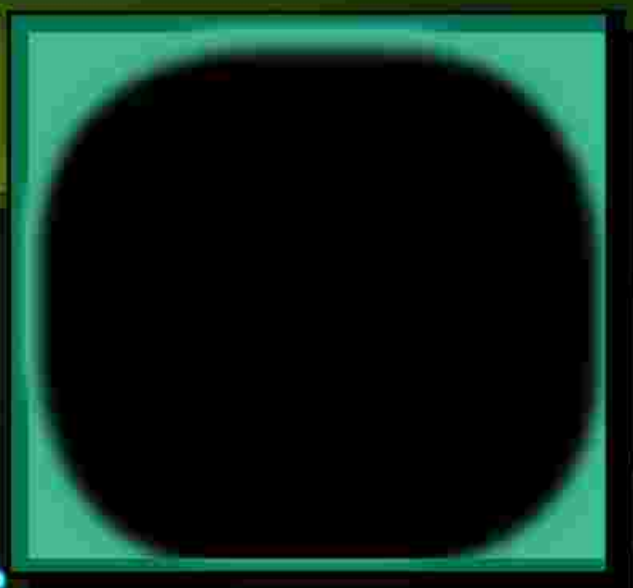




دل نوشته ای به مناسبت روز معلم

ویژه نامه

تعاونی دانش بنیان
«آموزش برای افزایش کارکرد منابع
انسانی: ثروت تعاونی ها»

خبرهایی از
مرکز آموزش علمی - کاربردی
پیشازان آیین زندگی

آسیب شناسی شبکه های
اجتماعی در خانواده ایرانی
ابحس دوم

هنر حفظ انگیزه در روزهای امتحان

تغذیه بهاری از دیدگاه
طب سنتی

انجمن علمی دانشجویان
تعاون





در این شماره می خوانید...

۱) اخبار دانشگاه جامع علمی- کاربردی

خبرهایی از مرکز آموزش علمی- کاربردی
پیشگازان آکین زندگی ۲

۳) ویژه ناک

تجدیه پیری از دیدگاه طب سنتی ۴

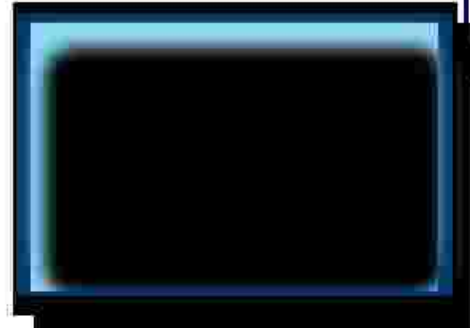
آسیب شناسی شبکه های اجتماعی در خانواده
ایرانی (پیش دوم) ۵

۶) طرح مقاله علمی پژوهشی

آشنایی با انجمن های علمی مرکز پیشگازان آکین
زندگی (انجمن علمی تعاون) ۷

تعاونی دانش بنیان ۱: پسمتری برای سرمایه
شناسی و سرمایه اجتماعی: آموزش برای افزایش
کارکرد منابع انسانی و ثروت تعاونی ها ۸

۹) سبک زندگی



حذف کنکور در دانشگاه جامع علمی-کاربردی



از مهر ماه امسال پذیرش دوره های دانشگاه جامع علمی کاربردی در مقاطع کاردانی و کارشناسی و در نظام های پودمانی و ترمی بدون آزمون و بر اساس سوابق تحصیلی است.

به گزارش روابط عمومی دانشگاه جامع علمی کاربردی، دکتر برزویی معاون آموزشی دانشگاه جامع علمی کاربردی با اعلام این خبر اظهار داشت: نظام پودمانی به نظام پودمانی واقعی که از ابتدا هدف اصلی دانشگاه جامع علمی کاربردی بوده، تبدیل خواهد شد و به عبارتی فرد یک پودمان مرتبط و مدغمند را تحصیل می کند و در پایان، گواهی پودمان مربوط به آن را دریافت می کند.

دکتر برزویی در ادامه خاطر نشان کرد: از مهرماه امسال پذیرش دوره های کاردانی و کارشناسی ترمی دانشگاه جامع علمی کاربردی بدون آزمون و صرفاً بر اساس سوابق تحصیلی و معدل دیپلم، خواهد بود. وی با بیان اینکه این نوع پذیرش در دو نیم سال مهر و بهمن ماه انجام خواهد شد، گفت: در نظام پودمانی جدید نیز پذیرش بر اساس کنکور نیست و فرد هر زمانی می تواند یک پودمان تحصیلی را در یک مرکز و پودمان دیگر را در زمان دیگر و در مکان دیگری بگذراند و با گذراندن تمام پودمان ها طی فرایندی، امکان تجمیع تمام پودمان ها وجود دارد.

همایش سراسری اندیشه روح الله

دانشگاه جامع علمی کاربردی استان مرکزی با توجه به موقعیت معنوی استان به لحاظ وجود شهرستان خمین محل ولادت بنیانگذار کبیر انقلاب اسلامی و به مناسبت ایام ارتحال ایشان تصمیم به برگزاری همایشی تحت عنوان اندیشه روح الله، باحضور اساتید ودانشجویان دانشگاه های استان و دانشگاه جامع سراسر کشور نمود.

این همایش درتاریخ ۹۲/۳/۸ از ساعت ۸/۳۰ الی ۱۳ بعد از ظهر درسالن زیتون جمعیت هلال احمر استان مرکزی برگزار می گردد.

از جمله برنامه های در نظر گرفته شده، بازدید از بیت امام دربعداز ظهر همین تاریخ است. اهداف و ضرورت برگزاری

- شناساندن ابعاد مختلف شخصیتی، علمی، اخلاقی و..... حضرت امام خمینی(ره) به دانشجویان

- بزرگداشت شخصیت ایشان دردانشگاه ها

- ارتقای بینش سیاسی دانشجویان براساس دیدگاه امام (ره)

- تبیین اندیشه ها ودیدگاه های امام (ره) درحوزه های مختلف متناسب بانياز دانشگاهیان

- تبیین وجوه مختلف خط امام به عنوان خط ولایت فقیه و استمرار حرکت امامت

- تحلیل و ارزیابی برداشت ها و تفاسیر متفاوت امام (ره) راه و اندیشه های جاودانه حضرت امام (ره)

- پیگیری مطالبات حضرت امام از دانشگاه ها

- آگاهی جهانیان نسبت به مبانی و مظاهر و اهداف انقلاب اسلامی

محورهای برگزاری

۱- برگزاری مسابقه مقاله نویسی و مسابقه اینترنتی

۲- برگزاری همایش اندیشه روح الله

۳- اندیشه امام و حماسه سیاسی

۴- اندیشه امام و اسلامی کردن دانشگاه ها

۵- اندیشه امام و تعلیم و تربیت اسلامی

۶- اندیشه امام و خدمات اجتماعی

۷- اندیشه امام و مبارزه با فساد

۸- اندیشه امام و اقتصاد

۹- اندیشه امام و فرهنگ

۱۰- اندیشه امام و محیط زیست

۱۱- اندیشه امام و ورزش

۱۲- اندیشه امام و خانواده

۱۳- اندیشه امام و سلامت

۱۴- اندیشه امام و گردشگری

۱۵- اندیشه امام و معماری

۱۶- اندیشه امام و هنر

۱۷- اندیشه امام و تاریخ

۱۸- اندیشه امام و فلسفه

۱۹- اندیشه امام و حقوق

۲۰- اندیشه امام و مدیریت

شکل انتعاطی پذیر در هر نقطه از کشور قابل جایه جایی است و دانشجویان دیگر مشکل انتقال مکان تحصیل را ندارند.

دکتر پورعباس تصریح کرد: البته در حوزه آموزش های نظری نیز بخش های آموزشی کشور که منجر به تولید علم می شود، تقویت می شود و حلقه مفقود پیوند صنعت و دانشگاه در آموزش های تحصیلات تکمیلی مهارتی مورد توجه قرار گرفته است که دانشجویان کارشناسی ارشد و دکتری دانشگاه های علمی کاربردی می توانند در پروژه های علمی سهمی باشند.

رئیس دانشگاه علمی-کاربردی با اعلام اینکه نظام استادی و شاگردی برای سازمان آموزش فنی و حرفه ای و برگزاری دوره های کوتاه مدت در قالب دوره های کاردانی پیوسته و کاردانی پودمانی علمی-کاربردی نیز آغاز شده است، گفت: در این نظام، اساتدان باتجربه رشته های مختلف را که ممکن است تحصیلات دانشگاهی نداشته باشند به شکل استاد خبره دانشگاهی جذب می کنیم تا به تربیت دانشجو مشغول شوند.

رئیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی افزود: در این دوره ها افراد را برای مشاغل مورد نظر دستگاه های اجرایی تربیت و رشته و محتوای درسی مورد نیاز را احصا می کنیم.

پورعباس گفت: تلاش می کنیم ۳۰ درصد آموزش با دانش پایه و ۷۰ درصد دیگر با آموزش در محیط کار انجام شود تا دانشجو هنگام تحصیل مهارت های مورد نیاز شغل را کسب کند و می تواند بلافاصله بعد از فراغت از تحصیل در همان محل مشغول به کار شود.

پورعباس افزود: به همین دلیل می بینیم در دوره های نظری ظرفیت پذیرش در دانشگاه ها خالی می ماند و هم اکنون در پذیرش دانشجو در دوره های مهارتی در رشته های جدید متقاضیان در صف هستند، به گونه ای که در دوره کارشناسی ارشد مهارتی خود امسال ۸ هزار متقاضی داشتیم.

رئیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی گفت: مردم متوجه شده اند که اگر هدف آنها تولید علم و رسیدن به آموزش عالی باشد باید وارد دوره های نظری شوند و اگر قصد گرفتن یک شغل خوب داشته باشند باید آموزش مهارتی ببینند.

وی گفت: سهم نیروی انسانی در توسعه اقتصادی کشورها ۶۰ درصد است و همه کشورها به این ظرفیت توجه می کنند و نظام آموزشی ما برای تربیت نیروی ماهر برای شغل به خصوص طراحی می شود.

پورعباس ادامه داد: در حال حاضر با اجرای طرح سازماندهی جدید بیش از ۶۰۰ مرکز علمی کاربردی جدید را سازماندهی کردیم، وی افزود: تحول اساسی دیگر بر این بخش نیز آموزش ضمن خدمت برای ۲۰ میلیون جمعیت شاخص کشور است، به طوری که پیش بینی شده است هر فرد حداقل دو مقطع تحصیلی را در حوزه مهارتی در دوران خدمت خود پشت سر بگذارد.

رئیس دانشگاه جامع علمی-کاربردی از ایجاد ۱۰ مرکز رشد در دانشگاه های علمی-کاربردی خبر داد و گفت: پیش از این مراکز رشد در کنار دانشگاه ها بود ولی قصد داریم آن را به کارخانجات نزدیک تر کنیم تا ارتباط بین صنعت و دانشگاه برقرار شود.

توجه و تنظیم: معاونت فرهنگی

نقشه محجوب

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

تأییدیه

خبرهایی از مرکز آموزش علمی-کاربردی پیشتازان آئین زندگی

دیدار رئیس مرکز علمی-کاربردی پیشتازان آئین زندگی با رهبر معظم انقلاب در جمع باتوان فرهیخته

رئیس مرکز علمی-کاربردی پیشتازان آئین زندگی سرکار خانم میکانیلی، در استیلا ماه مبارک رجب در



جمع باتوان برجسته و فعال در بخشهای دانشگاهی، حیویتی، مسائل خانواده و زنان، دستگاههای اجرایی، فعالیتهای قرآنی، رسانه و سازمانهای مردم نهاد، صبح شنبه مورخ ۱۳۹۲/۲/۲۱ با حضرت آیت الله خاتمه ای رهبر معظم انقلاب اسلامی دیدار کردند.

رهبر انقلاب اسلامی در این دیدار با تأکید بر لزوم طرح گفتمان اسلامی در مورد زن به صورت تهاجمی و طلبکارانه در عرصه بین المللی، «تقویت نهاد خانواده» و «احترام و تکریم زن در محیط خانه» را دو نیاز مهم و فوری جامعه دانستند و خاطرنشان کردند زنان فعال و کارآمد در جبهه انقلاب اسلامی باید حضور خود را در صحنه دفاع از انقلاب نمایان تر و پررنگ تر کنند. در این جلسه که دو ساعت و نیم به طول انجامید مقام معظم رهبری به محورهای مهم ذیل اشاره فرمودند:

- ضرورت اهتمام به جایگاه نهاد خانواده و تقویت این نهاد براساس آموزه های دینی و قرآنی
- توجه جدی دستگاه های مسئول و رسانه ها به سیاست های تشویقی برای افزایش جمعیت
- بازنگری در نوشته های علوم انسانی و مرتبط با اطلاعات زنان
- تشکیل شورای عالی فقه زنان و کارگروه های تخصصی آن
- طراحی الگوی تحقیقاتی خانواده پایدار و وظایف دستگاه های مرتبط با آن
- ضرورت اهتمام به ابعاد مختلف مسائل تربیتی کودکان در چارچوب روش های تربیتی اسلام به دور از چارچوب های غیردینی گئوانسیون حقوق کودک
- تولید متولی خاص در کشور، برای حقوق کودکان
- لزوم تدوین مجموعه فقه اطفال و ایجاد رشته اطلاعات کودکان در دانشگاه ها
- اهمیت توجه ویژه به موضوع عقافت و حجاب در ابعاد مختلف و به دور از نگاه های سیاسی
- پیشنهاد غنویت زنان در مجمع تشخیص مصلحت نظام
- لزوم گسترش دانشگاه های ویژه باتوان
- تبیین علمی و حقوقی احکام مربوط به زنان در بخش ارث و حضانت در مجمع بین المللی
- و استفاده از دیدگاهها و توان اجرایی مشاورت های امور زنان دستگاه های مختلف

برگزاری جلسات شورای راهبردی
جلسات شورای راهبردی در مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی با هدف ارتقاء کیفی و کمی برگزار می گردد. خانم میکانیلی رئیس مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی اعلام فرمودند با توجه به گسترش فعالیت های مرکز برآن شدند که شورایی جهت تعیین سیاست های راهبردی و به منظور نظارت همه جانبه کیفی و کمی بر جمیع فعالیت های مرکز آموزش عالی تشکیل دهیم. این شورا که متشکل از مسئولین، مدیران گروه و مدرسین مرکز است تا کنون دو نوبت تشکیل گردیده و مقرر شده است حداقل ماهانه یک جلسه برگزار گردد. البته لازم به ذکر است کمیته ها و گروه های کوچکی متشکل از اعضای این شورا جهت رسیدگی های تخصصی ترین معین شده است که به تناسب نیازمندی های مختلف چندین نوبت در هر نیم سال تشکیل می شوند.

تجلیل از آقای ناصر شهریاری، کارگردان معلول موفق، توسط انجمن علمی رشته های مربی کم توانان ذهنی (معلولین ذهنی) و مربی کودکان با نیازهای ویژه (کودکان استثنائی)



مراسم آشنایی و معارفه آقای ناصر شهریاری کارگردان معلول و موفق با حضور جمعی از دانشجویان کاردانی رشته های مربی کم توانان ذهنی (معلولین ذهنی) و مربی کودکان با نیازهای ویژه (کودکان استثنائی) و خانواده محترم ایشان در روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۲/۲/۱۹ در مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی برگزار گردید.

در این مراسم که به همت انجمن علمی دانشجویی رشته های مربی کم توانان ذهنی (معلولین ذهنی) و مربی کودکان با نیازهای ویژه (کودکان استثنائی) برگزار گردید، فیلم «۲۴ ساعت مرخصی» به کارگردانی آقای ناصر شهریاری به معرض نمایش گذاشته شد و بعد از نمایش فیلم پرسش و پاسخ دوستانه ای بین دانشجویان و آقای شهریاری و خانواده محترم ایشان صورت گرفت و در پایان جلسه از این عزیزان تقدیر و تشکر به عمل آمد.

برگزاری کارگاه آموزشی مهارت های زندگی زناشویی

کارگاه آموزشی مهارت های زندگی زناشویی در مرکز آموزش علمی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی در روز دوشنبه مورخ ۱۳۹۲/۲/۱۶ توسط گروه مشاوره مرکز برگزار گردید.

اهداف مورد نظر از اجرای این کارگاه عبارت بودند از: آشنایی دانشجویان با مهارت های ارتباطی، سبک های ارتباطی در زندگی زناشویی، عوامل مؤثر در ارتباط زندگی زناشویی، بیان احساسات، ارتباط کلامی و غیر کلامی و گوش دادن مؤثر.

به شرکت کنندگان در کارگاه گواهی حضور ارائه گردید.



برگزاری نمایشگاه کتاب

مرکز آموزش علمی کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی اقدام به برگزاری نمایشگاه کتاب نمود.

این نمایشگاه از تاریخ ۱۳۹۲/۲/۳۱ لغایت ۱۳۹۲/۲/۲۷ به مدت یک هفته در محل مرکز برگزار شد. یکی از هدف های ایجاد نمایشگاه در این مرکز، اطلاع رسانی در زمینه تازه های کتاب های منتشر شده با موضوعات روانشناسی، حقوق، تغذیه و... به دانشجویان و اساتید علاقه مند به کتاب و کتابخوانی بود.



برگزاری کارگاه آموزشی «مهارت های ارتباط مؤثر»

کارگاه آموزشی «مهارت های ارتباط مؤثر» در مرکز آموزش علمی کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی در روز پنج شنبه مورخ ۱۳۹۲/۲/۱۹ توسط گروه مشاوره مرکز برگزار شد.

در این کارگاه که توسط سرکار خانم فتحی مدرس کارگاه و با حضور ۱۵ نفر از دانشجویان برگزار گردید به اهمیت کسب مهارت های ارتباط مؤثر به عنوان اصلی ترین راه بیان نیازهای فردی و برطرف کردن نیاز طرف مقابل تأکید شد و تکنیک های متعدد ارتباط مؤثر به حاضرین در کارگاه آموزش داده شد. در پایان کارگاه جلسه پرسش و پاسخ جهت رفع مشکلات ارتباطی دانشجویان برگزار گردید و به شرکت کنندگان گواهی حضور ارائه گردید.

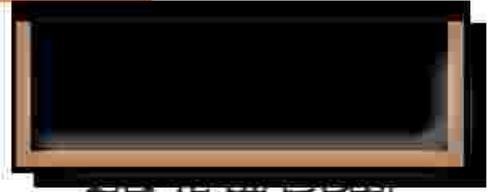


برگزاری کارگاه آموزشی مدیریت خشم

کارگاه آموزشی «مدیریت خشم» در مرکز آموزش علمی کاربردی شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۲/۲/۱۸ توسط گروه مشاوره مرکز برگزار گردید.

در این کارگاه علل خشم، عکس العمل افراد در موقعیت های خشم، برانگیز و ویژگی های افراد ماهر در کنترل خشم مورد بحث و بررسی قرار گرفت. در پایان به شرکت کنندگان در کارگاه گواهی حضور ارائه گردید.

تهیه و تنظیم: معاونت فرهنگی
تعمه: محجوب



سرکار خانم میکائیلی رئیس مرکز آموزش علمی- کاربردی و مدیر عامل شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی به عنوان یکی از بانوان برگزیده کشور در سال ۱۳۹۲

سرکار خانم میکائیلی، رئیس مرکز آموزش علمی- کاربردی و مدیر عامل شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی از سوی مرکز امور زنان و خانواده ریاست جمهوری به عنوان یکی از بانوان برگزیده سال ۱۳۹۲ انتخاب گردیدند.

در مراسم تجلیل از بانوان برگزیده کشور که با حضور جناب آقای احمدی نژاد مقام محترم ریاست جمهوری روز دوشنبه ۹ اردیبهشت ماه سال جاری در تالار وحدت برگزار گردید، سرکار خانم میکائیلی، رئیس مرکز آموزش علمی- کاربردی و مدیر عامل شرکت تعاونی پیشتازان آئین زندگی به عنوان یکی از بانوان برگزیده سال ۱۳۹۲ انتخاب و مفتخر به اخذ لوح تقدیر و تندیس گردیدند.



به مناسبت بزرگداشت روز معلم و روز زن و به پاس قدر دانی از
سرکار خانم میکائیلی

مادر، الگو و معلم هزاران دانشجو، گزیده ای از زندگی نامه ایشان را به عنوان ویژه نامه این دوره از نشریه آئین زندگی انتخاب نموده ایم. باشد که با مطالعه آن به حقیقت این بیت آشنا برسیم که:

نابوده رنج، گنج میسر نمی شود مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

زندگی نامه سرکار خانم میکائیلی
(رئیس مرکز علمی- کاربردی
پیشتازان آئین زندگی)

خانم مهرانگیز میکائیلی، در مهرماه ۱۳۲۸، در خانواده ای فرهنگی متولد شدند، تحصیلات ابتدایی را در شهرستانهای تنکابن، خوی و تهران ادامه دادند و تحصیلات متوسطه را در دبیرستان های تهران (نصرت و محمدزاده) به پایان بردند. ایشان در سال ۱۳۴۷ به مدرسه عالی پرستاری شهید بهشتی وارد شدند و در مهر ماه ۱۳۵۱ پس از فارغ التحصیلی طرح خود را در شهرستان شاهرود با سمت مدیر پرستاری آغاز و در سال ۱۳۵۴ با سمت مربی مدرسه پرستاری به پایان بردند. در سال های حضور در شاهرود، ازدواج کرده و فرزند اول خود را به دنیا آوردند.

سال ۱۳۵۴ تا ۱۳۵۶ در تهران در بیمارستان فیروز آبادی سر پرستار بخش عفونی بودند، سال ۱۳۵۶ در آزمون کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی ایران، انسیتو روانپزشکی تهران در رشته روان پرستاری که برای اولین دوره در کشور برگزار می گردید پذیرفته شدند و سال ۱۳۵۹ فارغ التحصیل شدند. تا سال ۱۳۷۴ به عنوان عضو هیئت علمی در سمت های جانشین رئیس، معاون آموزشی، مدیر گروه و مدرس در دانشکده های پرستاری وزارت بهداشت و درمان و از سال ۱۳۶۵ در دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی تهران خدمت نمودند.

خانم میکائیلی در سال ۱۳۷۰ در پی احساس نیاز فردی و اجتماعی مبادرت به تأسیس مرکز آموزش و توانبخشی پویش ویژه معلولین ذهنی، که با نگاهی علمی و جدید به عرصه توانبخشی نمودند، و در پی موفقیت های حاصل از این کار و احساس نیاز خانواده های معلولین ذهنی و نیاز اجتماعی، اولین سیستم آموزشی غیر دولتی ویژه کودکان کم توان ذهنی را در سال ۱۳۷۳ در مقاطع دبستان و طرح جامع (معادل راهنمایی) تأسیس نمودند.

به دنبال موفقیت های چشمگیر در این عرصه کاری و احساس نیازمندی به تربیت نیروی انسانی تخصصی جهت مربیگری در عرصه کودکان استثنایی و غادی در مقاطع پیش از دبستان و ارائه خدمات تخصصی ارزان تر به جامعه، در سال ۱۳۸۱ مبادرت به اخذ مجوز تأسیس مرکز آموزش عالی

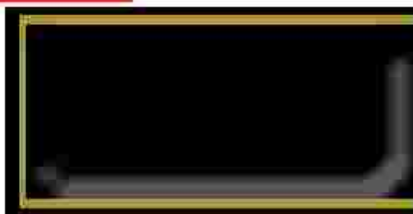
علمی- کاربردی از دانشگاه جامع علمی- کاربردی نموده و با اجرای رشته های مربی بهداشت مدارس و مربی کودک، کار را آغاز کردند و دانشجویان را پس از اخذ مدرک کاردانی جهت ارائه خدمات به جامعه رهنمون شدند.

در حال حاضر ضمن پا برجایی واحدهای آموزشی و توانبخشی سابق، موفقیت روز افزون مرکز آموزش عالی علمی- کاربردی با اجرای دوره هایی در مقاطع کاردانی و کارشناسی و با وجود ۳۱۷۰ نفر فارغ التحصیل (تا این تاریخ) که جملگی جذب بازار کار گشته و حدود ۷۰ درصد از آنان در مقاطع بالاتر تحصیلی مشغول به تحصیل شده اند، ادامه دارد.

ایشان در طول سال های فعالیت علاوه بر اقدامات فوق به عنوان مشاور خانواده در مدارس، مهد های کودک ارائه خدمت نموده، مقالاتی را در مجلات کثیرالانتشار منتشر ویا درسمینارها، کارگاههای آموزشی و همایش ها ارائه کرده و در چندین برنامه تلویزیونی خانواده و کارآفرینی به عنوان کارشناس و کارآفرین منتخب شرکت داشته اند.

به موازات اقدامات فوق در سال ۱۳۸۴ اقدام به تأسیس موسسه فرهنگی ملانک سبز نمودند و مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره آن هستند. سال ۱۳۷۷ اقدام به تأسیس شرکت تعاونی خدمات آموزشی- توانبخشی- فرهنگی و ورزشی پیشتازان آئین زندگی کرده و مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره آن می باشند.

عضو هیئت مدیره انجمن معلولین ذهنی، نظام پرستاری کشور، نظام روان پرستاری کشور، خانه تعاون گران ایران، اتاق تعاون کشور هستند و در طرح های توسعه آتی، راه اندازی باشگاه ورزشی معلولین، ایجاد خانه سالمندان و خانه کار معلولین را نیز در دست اقدام دارند.



سبک‌ترین رژیم غذایی در طی سال را باید در فصل بهار داشته باشیم؛ بنابراین در تمام وعده‌های غذایی از غذاهای سبک و زود هضم استفاده کنید.

طب چینی

به علاوه در طب چینی، اثبات شده شدن زیاد مواد زائد در کبد و عدم پاک سازی کبد از سموم، مانع جریان یکپارچه خون و انرژی به تمام قسمت‌های بدن می‌شود و در نتیجه قسمت‌های ضعیف‌تر بدن دچار بیماری می‌شوند و یا فرد دچار وضعیت مسمومیت مزمن (که با علائمی چون کاهش اشتها، سوء هضم، نفخ، خستگی، احساس طعم تلخ، سردرد و تحریک پذیری زیاد همراه است) خواهد شد.

سبک‌ترین رژیم غذایی در طی سال را باید در فصل بهار داشته باشیم؛ بنابراین در تمام وعده‌های غذایی از غذاهای سبک و زود هضم استفاده کنید.

بنابراین فصل بهار زمان پاک‌سازی کبد از سموم است و قطعاً تغذیه صحیح نقش کلیدی در این امر دارد. چنانچه کبد از سموم پاک نشود، دریافت غذای بیشتر نه تنها باعث سلامتی نمی‌شود، بلکه زمینه بروز بیماری‌هایی را به ویژه در تاندون‌ها و حتی چشم فراهم می‌کند. ایجاد دمل‌های چربی، یبورات پوستی، خونی‌ریزی از بینی و هارگی برخی رگ‌های بدن را به دلیل زیادی خون ناشی از عدم دفع مواد و فضولاتی که در حلال زمستان در بدن مجتمع شده‌اند و انتقال آن‌ها به اعضای ضعیف بدن می‌دانند.

با توجه به آنچه ذکر شد انتظار می‌رود با رعایت نکات ارائه شده در این مقاله، تاثیر چشمگیری در وضعیت سلامتی، شادابی و کارایی در فصل بهار داشته باشیم.

طب ایوروودیک

در طب ایوروودیک معتقدند همان گونه که با گرم شدن هوا برخی‌ها آب می‌شوند، در بدن انسان هم انرژی که در فصل زمستان تجمع یافته است باید از بدن پاک شود؛ بنابراین در بهار چربی به همراه سموم از بافت‌های بدن آزاد شده و وارد جریان خون می‌شود. غلیظ شدن خون از سموم و خلط باعث ایجاد حالت سستی و خشکی عضلانی، تجمع مایک در عروق، افزایش خلط و گاه بروز تب می‌شود؛ بنابراین بدن نیاز دارد که سموم، خلط و چربی‌های اضافه را در این فصل دفع کند.

نکته ۱: در فصل بهار وعده‌های غذایی سبک و زود هضمی داشته باشید

سبک‌ترین رژیم غذایی در طی سال را باید در فصل بهار داشته باشیم؛ بنابراین در تمام وعده‌های غذایی از غذاهای سبک و زود هضم استفاده کنید؛ بنابراین فصل بهار زمان مناسبی برای شروع رژیم کاهش وزن و رهایی از چربی‌های اضافه است.

روژه داری سبک برای مدت کوتاه (در نیمه‌های فروردین) می‌تواند برای پاک‌سازی کبد مفید باشد.

نکته ۲: مصرف این نوشیدنی‌ها در فصل بهار مفید است

نوشیدن چای زنجبیل تازه و داغ در این فصل برای حذف سموم تجمع یافته و مواد هضم نشده در بدن در طی زمستان مفید است. به علاوه مصرف شربت‌های لیمو، نارنج، آبله، به، غوره، انار، سکنجبین، کاستنی و زرشک توصیه می‌شود.

نکته ۳: در وعده ناهار از حیوانات و سبزیجات استفاده کنید

قبل از وعده ناهار حتماً صبحانه‌ای سبک که شامل آب‌میوه و چند تکه میوه باشد.

کفایت، برای وعده ناهار بیشتر از انواع لوبیای تازه، جوانه‌های ماش، لوبیا، عدس و پیازچه و سبزیجات سبز رنگ جوان مثل ریحان، کرفس، کاهو، مارچوبه، اسفناج، پامپ، کدو، کلم، برگ سبزی ترپچه و چغندر استفاده کنید، مثلاً آش جو، آش آب‌غوره، آش تمیز هندی، خورش کدو، بوراتی، آش دونه، آش ماست و سبزیجات. خورش‌ها و خوراک‌های سبزیجات که بدون سرخ شدن و با ادویه‌هایی چون ریحان، رازیانه، مرزنجوش، رزماری، زیره سیاه و شنبلیله طعم‌دار شده باشند انتخاب‌های مفیدی هستند.

نوشیدن چای زنجبیل تازه و داغ در این فصل برای حذف سموم تجمع یافته و مواد هضم نشده در بدن در طی زمستان مفید است میوه‌های تازه مثل زردآلو، لیمو، انگور، آلو، انواع توت‌ها به همراه یادام خام و فرنی، تره‌هندی ترش یا شیرین، کاهو یا سکنجبین نیز میان وعده‌های مفیدی اند و مصرف آن‌ها نسبت به تنقلات گرم مانند گردو و انواع شیرینی‌ها ارجحیت دارد.

نکته ۴: در فصل بهار از این مواد غذایی کمتر مصرف کنید

برای کمک به پاک سازی کبد از غذاهای با طبع گرم، تلخ و به ویژه شور باید پرهیز شود؛ مصرف کمتر گوشت‌ها به ویژه گوشت قرمز و مواد تولید کننده خون، در مقایسه با زمستان ضروری است. مصرف مواد و غذاهای چرب و تند در فصل بهار توصیه نمی‌شود.

نکته ۵: از میوه‌ها و سبزیجات فصلی استفاده کنید

دیدگاهی در بین برخی متخصصین تغذیه وجود دارد که میوه‌ها و سبزیجات را باید متناسب با فصل رویش آن‌ها مصرف نمود. بر اساس این نظریه مصرف میوه‌ها و سبزیجات هر فصل در همان فصل می‌تواند بیش از پیش مفید باشد و به پاک سازی بدن از سموم تجمع یافته کمک کند.

سمیه سید آقایی
رشته تربیت مربی پیش دبستان
www.davoodnion.com منبع



تمام اجزای خلقت تحت نظام هوشمند آفرینش به گونه ای هماهنگ و منظم در حرکت اند به گونه‌ای که هر تغییری در بخشی از آفرینش، تغییری متناسب را در جایی دیگر به دنبال خواهد داشت. بر این اساس با شروع فصل بهار و بازگشت مجدد حرارت و شادابی طبیعت، سلول‌های بدن ما نیز متعاقباً عملکرد و نیازهای جدید و متفاوتی در مقایسه با فصل زمستان خواهند داشت. به عبارت دیگر، تغییرات ایجاد شده در بدن ما منعکس کننده تغییرات ایجاد شده در طبیعت است. میل و کشش به خوردن مواد غذایی و تنقلات خاص در فصل مختلف را که همگی تجربه نموده‌ایم ناشی از همین حقیقت است. البته هرچه بیشتر به خوردن مواد غذایی طبیعی و تازه گرایش داشته باشیم و کمتر به سراغ خوراکی‌های صنعتی و قست‌خوردها برویم، پیام‌های طبیعی صادره از بدن را در زمان مناسب بهتر درک می‌کنیم. با چنین دیدگاهی بر آن شدیم تا در این مطلب با توجه به دیدگاه‌های طب سنتی که طبی کلی‌نگر است درباره توصیه‌های تغذیه‌ای فصل بهار با شما سخن بگوییم.

فصل بهار

فصل بهار از نظر گرمی و سردی، تری و خشکی در اعتدال است و هیچ‌یک از وضعیت‌های فوق غلبه ندارد. هر چند برخی معتقدند که مزاج بهار گرم و تر است. با این وجود طب سنتی اسلامی، طب ایوروودیک و طب سنتی چینی همگی بر پاک سازی بدن از مواد زائدی که از خوردن غذاهای انرژی‌زا و گرم در فصل زمستان ایجاد شده‌اند و با گرم شدن تدریجی هوا در بهار و تابستان تبدیل به سموم و مواد شدیداً مضر می‌شوند، تاکید دارند. به همین منظور برای لذت بردن از حرارت بهاری و جلوگیری از سستی و افزایش غلظت خون، پیش رفتن به سمت یک رژیم غذایی سبک را توصیه می‌کنند.

حضرت علی (ع)
فرمودند: «کمتر خوردن،
مانع بسیاری از بیماری‌های
جسم می‌شود».

ایشان در حدیثی دیگر فرمودند:
«پر خوری و پرخوابی، باعث
فساد و تپاهی مزاج و مایه جلب
عوارض زیان بار است».

ماہوارہ است۔ چرکہ شہلات آن ہم بیشتر از ماہوارہ

علاوه بر این بر اساس فرضیه جبران اجتماعی، استفاده از...

پژوهی‌های رابطه‌ای از درجه‌بندی برخوردارند و کودکان اجازه ندارند مخاطب هر برنامه‌ای باشند اما بخش

و اینجاست که اهمیت هشدارهای جدی و مکرر رهبر
دوره انقلاب حضرت آیت ... خامنه ای که بارها خطرات
جه فرهنگی دشمن را به مسئولین و مردم گوشزد کرده اند
مخصوص می شود. ایشان خطر تشکیل ناتوی فرهنگی و فعالیت
شخص می گویند و اگر ما باور کنیم که دشمن برای از
ما دور کردن هویت دینی و ملی مردم ما و فروز یختن سد عظیم
این صحنه جنگ را به داخل خانه های ما آورده است باید
آنها، صحنه جنگ را به صدا در آوریم و با نواختن این شیپور همه را
شیپور جنگ را به صدا در آوریم و با نواختن این شیپور همه را
از این موضوع باخبر کنیم. و ابزارهای لازم را در اختیار مردم قرار
دهیم.

مکملی در توسعه رفتارهای معاشرتی نوجوانان ایفا می کند. یک دیگر از استعدادهای این نظریه این است که

پژوهی‌های رابطه‌ای از درجه‌بندی برخوردارند و کودکان اجازه ندارند مخاطب هر برنامه‌ای باشند اما بخش

هنر حفظ انگیزه در روزهای امتحان

انگیزه یک عامل درونی است که انسان یا به طور کلی موجود زنده را به حرکت در می آورد. محققان و نظریه پردازان انگیزه های اجتماعی را به دو گروه بیرونی و درونی تقسیم می کنند. انگیزه های بیرونی که فرد به وسیله پیمان های بیرونی مثل تشویق، پول، جایزه برانگیخته می شود و انگیزه های درونی که شخص برای انجام موفقیت آمیز تکلیف خود تمایل درونی دارد، خواه تشویق بیرونی وجود داشته باشد یا خیر. انگیزش درونی جالبترین دو نوع ادراک از خویش است و آن احساس شایستگی و خود کنترلی می باشد. احساس شایستگی یعنی توانایی کنترل کردن و خود کنترلی یعنی فریبست کنترل داشتن یا به عبارت دیگر توانایی اتخاذ تصمیم و انتخاب های موثر. یعنی اگر افراد خود را در یک موقعیت «معین» شایسته بدانند اعتقاد می یابند که توانایی کنترل کردن آن موقعیت را نیز دارند.

راهکارهای رسیدن به انگیزش درونی

خود کارآمدی: یک قضاوت شخصی درباره توانایی انجام دادن یک فعالیت ویژه است. عقیده دانشجو به این که «من می توانم» یا «من نمی توانم» است. افرادی با خود کارآمدی پایین نسبت به یک تکلیف، احتمالاً بیشتر از آن اجتناب می کنند. در حالی که آنهایی که خود کارآمدی بالایی دارند نه تنها احتمال بیشتری وجود دارد که کوشش بیشتری برای انجام تکلیف بکنند بلکه سخت تر و با فشاری در مقابل مشکلات خواهند بود.

اسناد: توصیف فرد از موفقیت ها و شکست هایش، انتظارات او را برای موفقیت و انگیزش بعدی او تعیین می نماید. اگر دانش جو موفقیت ها و شکست هایش را به قوت و ضعف توانایی ها و کوشش هایش نسبت دهد، با تغییر در کوشش هایش توانمندی هایش را نیز برای رسیدن به موفقیت و جبران شکست ها بیشتر می شود. اما اگر موفقیت ها و شکست هایش را به دشواری تکلیف و شانس نسبت دهد، دیگر انگیزه ای برای حرکت نخواهد داشت، چرا که شانس و سختی درون را که نمی تواند تغییر دهد.

معیار تعیین شایستگی: یکی از عوامل مهمی که ادراک شایستگی دانش جو را تحت تاثیر قرار می دهد این است که او برای خود معیار هایی از شایستگی ایجاد می کند. بهترین معیار برای تعیین شایستگی مقایسه عملکرد فعلی با عملکردهای قبلی خود فرد در انجام یک تکلیف است. و بهترین معیار مقایسه خود با دیگران است.

خود نظم دهی: یعنی آگاهی از ویژگی های خود و اداره یادگیری خود و انتخاب راهبردهای رفتاری (تشویق و تقویت یا تنبیه، شناختی (تکرار و مرور، یسط و گسترش و سازماندهی مطلب) و فراشناختی (برنامه ریزی، نظارت و ارزشیابی و نظم دهی) مناسب برای حفظ این حالت است.

نوصیه هایی برای افزایش انگیزه در مطالعه

- بین مطالعه مطالب ساده و مطالب پیچیده تعادل ایجاد نمایند. مطالعه درس ساده و پیچیده در کنار هم حس یادگیری را در شما افزایش می دهد.

- فراهم آوردن حمایت آموزشی، لیستی از اساتید هم کلاسی ها و افرادی که در دروس مختلف می توانند به شما کمک کنند تهیه نمایند تا در مواقعی که به راهنمایی نیاز دارید، بدانید می توانید از آنها کمک بگیرید.

- تعیین اهداف و تجزیه اهداف کلی به اهداف جزئی ابتدا لیستی از اهدافی که می خواهید به آنها برسید تهیه نمایید. سپس هر هدف را به گام های کوچک تر تقسیم کنید و برای رسیدن به آنها از قدم اول شروع نمایید.

- برای خود نیروی روانی مثبت فراهم آورید. افکار مثبت باعث ایجاد احساسات مثبت و در نتیجه افزایش کارایی فردی می شود.

ماده جالبه
کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی

گذرا است.
- استفاده از دیگر ابزارهای فرهنگی مانند سینما و تئاتر.
- استفاده از امکانات آموزشی نیروهای نظامی که همه جوانان ذکور تاگزیر از انجام خدمت نظام وظیفه اند.
- استفاده از سازمانهای غیردولتی و ...

الف- ۲) تحکیم و تقویت میانی عقیدتی جامعه خصوصاً جوانان
الف- ۱) برنامه ریزی برای آموزش تخصصی مردم خصوصاً جوانان برای ورود به فضای مجازی
الف- ۲) رفع مشکلات ازدواج جوانان.
الف- ۳) توجه عملی خانواده ها به ارزش های دینی و ملی
الف- ۴) نظارت خانواده ها بر کار جوانان در استفاده از اینترنت
الف- ۵) تشکیل پلیس پیشگیری سایبری.
الف- ۶) استفاده از نیروهای مردمی (پسپج) برای گشت در فضای سایبر.
الف- ۷) تشکیل ستادی و متشکل از همه نهادهای ذریع تحت نظر دادستانی کل کشور



الف- ۸) اقدامات و ابزارهای لازم برای مقابله و درمان آسیبهای ایجاد شده
الف- ۹) وضع قوانین لازم توسط مجلس شورای اسلامی برای برخورد با جرائم فناوری اطلاعات در حوزه آسیب های اجتماعی
الف- ۱۰) تشکیل و آموزش پلیس فضای آموزش قضات و اختصاص شعب ویژه در دستگاه قضایی
الف- ۱۱) حضور پروانه کارشناسی برای کارشناسان جرایم سایبر
الف- ۱۲) اختصاص رشته یا حداقل اختصاص واحد های درسی تحت عنوان «حقوق کیفری اطلاعات»
الف- ۱۳) آموزش و کلا توسط کانون و کلا جهت دفاع از حقوق آسیب دیدگان اجتماعی در مراجع قضایی
الف- ۱۴) تشکیل نهادهایی برای حمایت از بزه دیدگان فضای سایبر که می توان از ظرفیت های نهادهایی مانند نهادهای شوری شهر، شهرداری و سازمانهای غیر دولتی برای این منظور استفاده کرد.

نتیجه اعتیاد به اینترنت و تماشای شبکه های ماهواره

۱- افسردگی ۲- اضطراب ۳- انزوا ۴- مختل شدن فعالیت های روزمره ۵- رها کردن شغل (بیکاری) ۶- اختلالات خانوادگی ۷- عدم اعتماد بین افراد خانواده و ...
بنابراین ضمن اینکه ماهواره ها امکانات و تسهیلات بسیار زیادی در اختیار بشریت قرار داده اند زمینه سوء استفاده را نیز فراهم کردند. ماهواره به مهاجمان فرهنگی و دشمنان ادب، سنن، فرهنگ و عقاید ملت های مستقل این امکان را داده است که بتوانند در خارج از مرزها بدون هرگونه کنترلی هویت آنها را مورد حمله قرار دهند و برای آنها برنامه ریزی فرهنگی کنند.
بدون تردید یکی از ملزومات نسل آینده ورود به فضاهای سایبری و استفاده از امکانات و تکنولوژی های مخابراتی و همچنین مواجهه با شبکه های اجتماعی است و از این رو می باید به جای تحریم و قتل زنگ این گونه فضاها، زمینه را برای افزایش دانش و آگاهی در بین کاربران اینترنت و شبکه های اجتماعی آماده کرد تا شاهد آسیب های اجتماعی و اخلاقی نباشیم و امیدواریم که نسل آینده بتواند راه استفاده صحیح و بهینه این ابزار را جهت توسعه میهن عزیزمان ایران بیابد.

آرزو فانی
کارشناس ارشد علوم اجتماعی

است. اکنون ماهواره و سایر وسایل ارتباط جمعی ابزاری در خدمت اینترنت

توجه به حضور شبکه های اجتماعی در جامعه و هر کردن خلاها و شکاف های اجتماعی افراد در تمام زمینه ها از جمله مواردی اند که کمتر به آنها پرداخته شده است. چنان که با گسترش فناوری های نوین ارتباطی در دهه های اخیر در سبب اینترنت و تغییر رویکرد از رسانه های جمعی به رسانه های اجتماعی از طریق حضور در فضای مجازی، آثار فعالیت های نهاد های اجتماعی هم چون خانواده، مدرسه و مساجد کم رنگ شده است. بنابراین روند جایگزینی شبکه های اجتماعی در سه مرحله جذب، سازماندهی و رهبری، کاربران خود را تحت تاثیر پیام ها قرار می دهد و همین مسئله نشان از ظرفیت بالای شبکه های اجتماعی و دنیای مجازی برای شکل دهی هویت، نقش و پایگاه جدیدی از افراد است که امکان بهره برداری از این شبکه ها را به منظور ایفای نقش نهادهای بنیادین اجتماع (خانواده، آموزش، مذهب و بازار) ممکن می سازد.

چشم انداز و آینده شبکه های اجتماعی، عرصه سایر و فضای مجازی در آینده ای نزدیک در تسخیر شبکه های اجتماعی خواهد بود. مردم مهم ترین تولید کننده و مصرف کنندگان اطلاعات در محیط شبکه های اجتماعی هستند. شبکه های اجتماعی ساختارهای اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و سیاسی را دچار تحول جدی و ساختاری خواهد نمود.

- رسانه های جدید و شبکه های اجتماعی: فرهنگ دموکراتیک را گسترش می دهند.
با توجه به گسترش روزافزون شبکه های اجتماعی، این شبکه ها نقش اساسی در بازآفرینی، تقویت و واقعی تر شدن هویت ها دارند.

نتیجه گیری
به طور کلی آسیب های اجتماعی ناشی از سوء استفاده از امکانات اینترنت و شبکه های اجتماعی شامل مواردی می شود که دشمن هویت دینی و ملی مردم را هدف قرار داده است. و اینجاست که اهمیت هشدارهای جدی و مکرر رهبر فرزانه انقلاب حضرت آیت الله خامنه ای که بارها خطرات تهاجم فرهنگی دشمن را به مسئولین و مردم گوشزد کرده اند مشخص می شود. ایشان خطر تشکیل ناتوی فرهنگی و فعالیت تهاجم را گوشزد می کنند و اگر ما باور کنیم که دشمن برای اثر بین بردن هویت دینی و ملی مردم ما و فروپاشی سد عظیم آنها، صحنه جنگ را داخل خانه های ما آورده است باید شیور جنگ را به صدا درآوریم و با تهاجم این شیور همه را از این موضوع باخبر کنیم. و ابزارهای لازم را در اختیار مردم قرار دهیم. اقدامات و ابزارهای برخورد با آسیبها را به دو دسته تقسیم می کنیم.

الف) ابزارها و اقدامات پیشگیرانه ب) ابزارها و اقدامات مبارزه و درمان

- اقدامات و ابزارهای پیشگیرانه
الف- ۱) آگاهی بخشی و آگاه کردن مردم از طریق پسپج کردن همه امکانات موجود.
امکاناتی که می توان از آنها استفاده کرد به شرح زیر هستند.
- صدا و سیما
- استفاده از تشریفات و روزنامه ها
- استفاده از امکانات عظیم آموزش و پرورش که با زنده ترین و دلبستورترین نیروها (یعنی به وسیله معلمان) فعالیت کودکان و جوانان این مرز و بوم را برعهده دارد.
- استفاده از امکانات دانشگاه ها که مهم ترین منبع انبوه فکری و حوزه های علمیه برای برگزاری همایش های تخصصی
- استفاده از ظرفیت مساجد و روحانیت که بسیار تاثیر

مقرنی انجمن علمی دانشجویان

به منظور ارتقاء سطح دانش و ایجاد نشاط علمی، انجمن علمی دانشجویان تعاون در حالی تشکیل شد که با توجه به تاکید دین اسلام بر مشارکت عمومی، همکاری مردم در جامعه، و سهم بودن در ارائه خدمات

انجمن علمی دانشجویی چیست؟

ساختاری است که با مشارکت دانشجویان علاقه مند به فعالیت های و به صورت جمعی در یک رشته خاص می گیرد.

انجمن علمی دانشجویی چه کار دارد؟

در این نامه انجمن های علمی - دانشگاه ها، سال ۱۳۸۸ آمده: انجمن دانشجویی با کاربردهایی همچون فرهنگ کار علمی به صورت گروهی، و بازآموزی فعالیت های اجتماعی، کار حرفه ای به همراه سنااسایی، سکوی ترویج خلافت دانشجویان و ترویج پژوهش در جامعه دانشجویی می بردارد و به عنوان بازوی پرنوراسنای تحقق اهداف آموزش عالی قدم برداشته و نقش مهمی در تحقق دین اسلام - ابرائی برعهده دار دانشجویی دانشگاهی غیر



آموزش اقدام نمودند. حال به عنوان دانشجوی این رشته کاربردی برای توسعه اشتغال و رفاه اجتماعی گامی اساسی و مختص به دوران تحصیل برداشته و با همکاری شورای مرکزی و دبیر انجمن در صدد برگزاری همایش های تخصصی، میزگردها، سخنرانی ها و سمینارهای علمی، انتشار نشریات کاغذی و الکترونیکی، تسویق همکلاسی ها به شرکت در رقابت های علمی در سطوح ملی و فراملی، بازدید از تعاونی های موفق و الگو، برایی کلاس های تقویتی و کمک آموزشی برای ادامه تحصیل به همراه اطلاع رسانی گسترده برای افزایش کیفیت آموزش های رسمی و یویایی علمی با توجه به مجوز های صادره از سوی مدیریت محترم مرکز هستند.

علی رغم تبلیغات منفی بر علیه بخش تعاون و آسیب های موجود ناشی از عدم آگاهی و شناخت مزایای همیاری در عرصه اقتصادی و اجتماعی، خوشبختانه سیاست های کلی اصل ۴۴ در بخش تعاون بر اساس ابلاغیه مقام معظم رهبری، فرصتی مناسب برای تقویت آن به وجود آورد. افزایش سهم بخش تعاونی در اقتصاد کشور به ۲۵ درصد تا آخر برنامه پنج ساله پنجم، حمایت دولت از تشکیل و توسعه تعاونی ها از طریق روش هایی از جمله تخفیف مالیاتی، ارائه تسهیلات اعتباری حمایتی به وسیله کلیه مؤسسات مالی کشور و برهیز از هر گونه دریافت اضافی دولت از تعاونی ها نسبت به بخش خصوصی، حمایت دولت از تعاونی ها به تعداد اعضا،

تعاون و بالغ توسعه تعاون به عیب و نقص رسید. در این شرایط تربیت نیروی کارآمد و کارشناس از جمله نیازهایی است که با تولید ساختارهای تخصصی تعاون و گسترده شدن دامنه و عمق فعالیت های آن ها، نیاز به ضروری تشخیص داده شده و در این راستا برای انعکاس اهمیت و ضرورت موضوع به دانشجویان رشته امور تعاون و ایجاد نشاط علمی و کارانی آموزش های رسمی آکادمیک، تأسیس ساختارهایی با همیاری و همکاری انسان مونر و کاربردی است.

و عیب و نقص است که آن در صورتی که در این زمینه اقدامات لازم صورت نگیرد، به نفع و منفعت ملی و اشتغال و رفاه اجتماعی منتهی نخواهد شد. در این راستا، انجمن علمی دانشجویی تعاون در سال ۱۳۸۸ با هدف ارتقاء سطح دانش و ایجاد نشاط علمی، انجمن علمی دانشجویان تعاون در حالی تشکیل شد که با توجه به تاکید دین اسلام بر مشارکت عمومی، همکاری مردم در جامعه، و سهم بودن در ارائه خدمات

تجربا ارتقاء و همکاری دانشجویان

کاروان با انجمن علمی

کاروان با انجمن علمی



در قرن گذشته سرمایه و کار از مهم ترین شاخصه های جامعه صنعتی به شمار می رفت. در آغاز هزاره سوم سرمایه انسانی مهم ترین شاخص جلفه پسا صنعتی و اقتصاد دانش محور به حساب می آید (شن و لی، ۲۰۰۳: ۲۹۰). نقش آموزش در شکل گیری و توسعه منابع انسانی از سال های دور مورد توجه صاحب نظران توسعه بوده است. دهه ۱۹۶۰ اوج توجه به برنامه ریزی آموزشی و تأمین "آموزش برای همه" بود و ممالک مختلف به سرمایه گذاری در این زمینه روی آوردند (یونسکو، ۱۸۸۸-۲۰۰۰: ۱۰۰-۱۴۶). اما از دهه ۱۹۸۰ تلفیق مالی آموزش به ویژه در کشورهای در حال توسعه توسط بخش دولتی ثابت ماند و حتی رو به کاهش گذاشت. از آنجایی که اقتصاد ایران بر سه پایه دولتی، خصوصی و تعاونی بنا شده و طبق برنامه پنجم توسعه سهم بخش تعاون از اقتصاد ملی می باید به ۲۵ درصد ارتقاء یابد، نگارندگان این نوشتار اعتقاد دارند بهترین و سریع ترین روش برای تحقق برنامه مذکور، آموزش تعاون و تربیت منابع انسانی متخصص در این حوزه است. در اقتصاد تعاونی پستهای آموزشی و توسعه سرمایه انسانی نسبت به دیگر ساختارهای سازمانی مهمتر است. به عبارتی می توان گفت سرمایه فیزیکی، سرمایه انسانی، سرمایه اجتماعی سه خلع معش را تشکیل می دهند که در فلسفه تفکر تعاونی به عنوان پتانسیل توسعه اقتصادی و بالندگی نهاده شده اند. از لحظه شکل گیری یک شرکت یا سازمان تعاون محور هر سه سرمایه همزمان در کنار هم قرار می گیرند که بهترین ترکیب برای توسعه اقتصادی است. در تفاوت های سه رکن و پایه اقتصاد ملی باید به این نکته اشاره نمود که عمده ترین شاخص ها در اقتصاد دولتی، سالار بودن و هموفنی قدرت سیاسی، در اقتصاد خصوصی، سالار بودن و هموفنی قدرت سرمایه و در تعاون، سالار بودن و هموفنی قدرت انسان است. هر چند سایر عوامل در این سه بخش تأثیر گذار است اما تأکید بر اولویت های تصمیم ساز و قدرت های تصمیم گیر، در آنهاست. برای افزایش بهره وری ساختارهای موجود در شرایطی که بیش از ۱۸۰۰۰۰ - یکصد و هشتاد هزار - تعاونی در ایران ثبت شده و ساختارهای در شرف تأسیس اعم از تعاونی های تولید، توزیع و خدمات، نیز روز به روز به تعداد کمی آن می افزاید، آموزش منابع انسانی بهترین و زیربنایی ترین برنامه برای کارآمدسازی وضعیت موجود و حرکت به سمت وضعیت مطلوب و سرمایه گذاری در این مورد کافی مهم در توسعه پایدار به شمار می آید. برای تعداد زیادی از تعاونی های نیمه فعال و غیر فعال موجود با آموزش های کوتاه مدت و کاربردی، امکان رونق مجدد اقتصادی و اجتماعی فراهم آمده و از هدر رفتن بیشتر منابع عالی جلوگیری می شود. این رونق را می توان برای تعاونی های آینده، الگ قرار داد تا نقش آموزش منابع انسانی که پایه ثروت ملت ها محسوب می شوند را بیش از پیش برجسته و تأثیر گذار نمود. برای همکاری مابین انسان ها، اصول هفتگانه ای همراه با مقررات تخصصی در این سلسله مقالاتی - قانونی که مشارکت اعضا را هماهنگ و کارکردی می نماید وجود دارد که یکی از آن اصول آموزش، حرقه آموزی و آگاه سازی است. با مرور عقاید دانشمندانی مانند شولتز (۱۹۵۹-۱۹۶۱) گری بکر (۱۹۶۴) و دنسون (۱۹۶۲) ما به این مطلب رهنمون می شویم که نظریه سرمایه انسانی، سرمایه گذاری در آموزش را تأیید می کند چرا که بر این فرض استوار است که آموزش، سرمایه تجسم یافته در فکر و اندیشه انسانی است (داگلاس و زیدرمن، ۱۹۹۳: ص ۴-۸). قنادان، ۱۳۸۴: ۶۴-۶۵). هرچه سطح آموزش افزایش می یابد، منافع حاصل از آن نیز ارتقا می یابد.

نتایج نظریات و مطالعات انجام شده از جمله نظریات اسپنس و مطالعات ساخاراپولس حاکی از آن است که منافع آموزش با ارتقاء سطح تحصیلات بیشتر می شود (قنادان، ۱۳۸۴: انتشاری، ۱۳۷۷: ص ۶۰-۷۸). در این حوزه پژوهش های مختلفی انجام شده است که محور همه آنها نظریه سرمایه انسانی است مطابق این نظریه، آموزش، سرمایه گذاری بر انسان است که از بهترین سرمایه گذاری ها محسوب می شود و به دو شکل سرمایه انسانی عمومی و تخصصی شکل می گیرد. و موجب افزایش توانمندی های منابع انسانی شده که این امر منجر به افزایش بازدهی در ابعاد شخصی و اجتماعی را به همراه خواهد داشت.

فردرک هارینسون اسناد دانشگاه برنسون معتقد است: «منابع انسانی بانه ثروت ملت ها را تشکیل می دهند و سرمایه و منابع طبیعی عوامل تبعی تولید محسوب می شوند». همچنین اظهار می دارد که «انسان ها عوامل فعال هستند که سرمایه ها را متراکم می سازند و از منابع طبیعی بهره برداری می کنند». هارینسون و مایرز در کتاب آموزش، رشد اقتصادی و توسعه نیروی انسانی بیان می کنند: «توسعه منابع انسانی عبارت است از افزایش سطح معلومات، مهارت ها و استعداد های کلی افراد در یک جامعه که باعث رشد اقتصادی جوامع می شود». (تئوایان فرد و همکاران، ۱۳۷۴). همچنین طبق تحقیقی که انجام شده، نشان دادند که بین سرمایه گذاری در آموزش و درآمد ناخالص ملی که معرف تولید اقتصادی یک کشور است همبستگی زیادی وجود دارد که به احتمال زیاد، حاکی از رابطه علت و معلولی است. رومر نیز از جمله اقتصاددانان معاصر است که به بحث اقتصاد آموزش و پرورش پرداخته است. بنا به اعتقاد وی عوامل تولید را می توان به سرمایه فیزیکی، سرمایه انسانی، نیروی کار متفکر، ایده و دانش تقسیم بندی کرد. او سرمایه انسانی را بر اساس تعداد سال های تحصیلی و دانش را بر اساس تعداد اختراعات ثبت شده در یک کشور اندازه گیری نمود و به این نتیجه رسید که تابع تولید با این عوامل، خاصیت بازدهی صعودی دارد و علت آن دانش و آگاهی است. مفهوم کلی و برون داد تحلیل رومر این بود که سطح سرمایه انسانی مانند آموزش و استعداد علمی با نرخ درآمد سرنه همبستگی دارد از همین تحلیل می توان نقش تعاونی ها را که از حداقل هفت عضو تشکیل شده اند - به خصوص تعاونی های دانش بنیان - برای افزایش درآمد سرنه در کشور بسیار مهم و اساسی برشمرد.

سینگر نیز از اقتصاد دانانی است که بیان داشت، مسئله اساسی در توسعه اقتصادی، دیگر ایجاد ثروت نیست بلکه ایجاد ظرفیت های است که خالق ثروت بوده و این افزایش و خصلت فکری در انسان ها نهفته است. اگر چه سهم پیشرفت های تکنیکی و ذخیره دانش در افزایش تولید انبوهی پذیرفته است، اما کوشش در مسیر برآوردن این سهم نسبت به سهم عوامل اصلی در تابع تولید، سرمایه و نیروی کار، ضروری به نظر می آید (آرپیایان، ۱۳۸۱).

برای بنیان نهادن تعاونی های آینده و بازسازی تعاونی های موجود راه و روشی به جز آموزش پیشتازان تعاون و تعاونگران فردا نیست. با نهادینه کردن اصول هفتگانه تعاون و تکنیک های مورد نیاز اعضا برای پیوستگی و توانمندی در رقابت های سازنده اقتصادی و اجتماعی می توان مشارکت منابع انسانی را کارآمد و بهره ورانه نمود.

تعدادی از مهم ترین منابع فارسی و غیر فارسی در این زمینه برای مطالعه بیشتر و عمیق تر، به شرح زیر آمده است که مرور عناوین آن می تواند انگیزه های مخاطبان را برای تامل، تفکر و تحرک در مسیر توسعه معرفت و طرح موضوع پژوهش های جدید فراهم آورد - انتشاری زهدا، (۱۳۷۷). بررسی اثاث تحصیلات عالی و تجربه بر دریافتی های شاغلان (بخش خصوصی - دولتی) در ایران با استفاده از مدل میسر، فصلنامه پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی، سال ۷۷، ش ۱۷: ص ۶۰-۷۸.

- عظیمی، حسین (۱۳۷۷). مدارهای توسعه نیافتگی در اقتصاد ایران. تهران: نشر نی.

- کافمن، راجرز و هرمن جری (۱۳۸۲). برنامه ریزی استراتژیک در نظام آموزشی. ترجمه فریده مشایخ و عباس یاروگان. تهران: مدرسه.

در ادامه به بخشی از مهمترین منابع و مآخذ غیر فارسی برای مطالعه بیشتر و عمیق تر اشاره می شود تا ذهن مخاطبان با موضوعات تحقیقاتی خارج از کشور در سال های گذشته که اسنادی برای ارجاع و نقشه ای برای اجرا به شمار می آیند، آشنا شود:

Albrecht, Douglas, and Adrian, Ziderman. (۱۹۹۱) «Deferred Cost Recovery for Higher Education». Washington, D.C.: The World Bank

Johnstone, D. Bruce. (۲۰۰۵) Student Loans in the Russian Federation: Policy Options. available at: <http://www.gse.buffalo.edu/org/Int/HigherEdFinance>

Ziderman, Adrian. (۲۰۰۴) Policy options for student loan schemes Bangkok UNESCO Bangkok/ Volume ۱ Number

سخن آخر

سرعت و شتاب تولیدات انبوه علمی با محوریت نقش آموزش در افزایش کیفیت کارکردهای منابع انسانی و به تبع آن خلق محصولات با کیفیت و ارائه خدمات مناسب، مسئولیت برنامه ریزان و مدیران امور تعاون در بخش دولتی که تسهیل گر و ناظر فعالیت های عملی تعاونگران هستند را چند برابر نموده و به جاسه دانشگاهی اعم از اساتید و دانشجویان تعاون که پیشتر و عامل فعالیت های علمی تعاونگران هستند، این هشدار را می دهد که در صورت غفلت از اصول هفتگانه به خصوصی اصل پنجم آن - آموزش، حرقه آموزی و آگاه سازی - فرصت های حال و آینده از دست خواهد رفت.

تأمل در ادبیات این مقاله چند مهم را به یادآوری می کند که محصول پژوهش های مختلف در سطح جهانی و ملی است:

آموزش بر بهره وری فردی و سازمانی می افزاید. منابع انسانی آموزش دیده و توانمند مهم ترین عنصر بالندگی و بهترین نوع سرمایه در عرصه رقابت جهانی است. سرمایه اجتماعی محصول تعامل منابع انسانی در سازمان ها است. سیر حرکت سرمایه گذاری در سازمان از سرمایه های مادی و مالی شروع شده و بر سرمایه های انسانی و در نهایت سرمایه اجتماعی ختم می شود که سرمایه اجتماعی شبکه ارتباطی اجتماعی است که خود عامل مهم در بهره وری سازمانی است. مرور ساختار یک سازمان تعاونی نشان می دهد که تعاونی ها بهترین بستر برای تحقق سازمان یادگیرنده، سرمایه اجتماعی، سرمایه گذاری انسانی است. چرا که فلسفه فکری تعاونی ها همس با سرمایه انسانی و سرمایه اجتماعی است و تعاون بهترین بستر برای شکوفایی سرمایه انسانی و اجتماعی برای توسعه اقتصادی است.

مهران جوزالیو دانشجوی دکتری جامعه شناسی

صفحه ادبی

دل نوشته ای به مناسبت روز معلم

سخنی دارم به همه ی اعلای سبز خانه تحصیل و دانشگاه همیشه سبز چشمان آیین زندگی و مادر عزیز که با هزاران امید بر گیاهان سبز این باغ دست نوکری می کشید و با ریختن ها آشنایی دیرینه دارد. برگار ختم میکانیکی غایب

از زمانی که به تنهایی دانستی ها اندم هر زمان و هر جا به مشکلی بر خوردم همه مثل یک خانواده عرا یاری نمودند.

به همین خاطر احساس آرامش دارم و آن روز که می بینتان روز خوبی خواهد بود.

استادانی که از ابتدایه را دوست داشتیم و مثل کلاس اول ابتدایی که همیشه معلم را به یاد دارم آنها را هم از یاد نمی برم و دست هر مدرسان را می بوسم.

ایستوارم قدرتان این همه خوبی باشم و دانشجوی نمونه ای برایتان باشم.

~~~~~

### گفتگاران نمی دانند: زیاده روی و فقر و بدبختی را بهانه گناه کنند تا از کشورهایی بایزند

ایمان سلاطین می فرمایند

روز قیامت زن زیبایی را که به سبب زیبایی در دام گناه افتاده است برای حساب می آورند و او به زیبایی خود عذر می آورد و می گویند: عذر من از تو زیاده روی و عفت خود را حفظ نمودم.

نیز مرد زیبایی را می آورند که مرتکب گناه شده است. او نیز به جمال خود عذر می جوید. ولی به او پاسخ می دهند: یوسف از تو زیاده روی و ولی گناه نکرد.

هیچکس کسی که به سبب گرفتاری های زندگی و مصیبت های فراوان دچار لغزش شده است، به بدبختی و بدبختی خود عذر می آورد. ولی به او پاسخ می دهند: ایوب را گرفتاری های بیش تری بود. ولی به گناه آلوده نگشت.

هنگامه امین زاده

~~~~~

عابد و شیطان

مردی صبح زود از خواب بیدار شد تا نمازش را در مسجد بخواند لباس پوشید و راهی خانه خدا شد. در راه مسجد مرد زمین خورد و لباسهایش کثیف شد. بلند شد و به خانه برگشت.

مرد لباسهایش را عوض کرد و دوباره راهی خانه خدا شد. در همان نقطه دوباره زمین خورد! باز بلند شد و به خانه برگشت. یک بار دیگر لباسهایش را عوض کرد و راهی خانه خدا شد.

در راه، با مردی که چراغ در دست داشت برخورد و نامش را پرسید. مرد پاسخ داد: من دهم شما تو بار زمین افتادید، از این رو چراغ آوردم تا بتوانم راهتان را روشن کنم. مرد از او فراوان تشکر کرد و هر دو راهشان را به طرف مسجد ادامه دادند.

وقتی به مسجد رسیدند، مرد در خواست کرد تا به مسجد وارد شود و با او نماز بخواند. او رفتن به داخل مسجد خودداری نمود.

مرد در خواستش را دوباره تکرار کرد و پرسید: باز همان جواب را شنیدم. مرد پرسید که چرا او نمی خواهد وارد مسجد شود و نماز بخواند!

او پاسخ داد: من شیطان هستم! مرد با شنیدن این جواب جا خورد. شیطان در ادامه توضیح داد: من شما را در راه مسجد دیدم و این من بودم که باعث زمین خوردن شما شدم. وقتی شما به خانه رفتید، و لباستان را عوض کردید و به مسجد رسیدید، برگشتید خدا همه گناهان شما را بخشید. من برای بار

دوم با شما دیدن کردم. شما شمام و حتی آن هم شد و آنکس که در خانه بگذشت، بلکه دوباره به راه مسجد برگشتید. به خاطر آن، خدا همه گناهان را برگزیده ات را بخشید.

می دانیدم که اگر یک بار دیگر باعث زمین خوردن شما بشوم، آنکله خدا گناهان را از شما بگذرد. آن را بخشید. تا بر این می خواستم از شما زمین شما را به خانه خدا (مسجد) منتقل کنم.

نتیجه اخلاقی داستان کار خیری را که قصد دارید انجام دهید، به تعویق نیندازید. زیرا هرگز نمی دانید: قدرت اجر و پاداش ممکن است از مولای خود را سختی های در حین تلاش به انجام کار خیر دریغ کنید. مایه های شما می تواند خانواده و قوم تان را به طور کلی نجات بخشد.

سهراب سپهری
دانشجوی تربیت مربی پیش دبستان

~~~~~

میرزا

می ترسد

از عبور آنها

دور می شود

از دستان سخاوتمند

این قانون هرگز بدین است!

~~~~~

صبح، کوچه، در از محله کافههایی که از پنجره به باد دادند. در از کافههایی سپیدی که هنوز زنده اند تا غمزه شدن.

شب، کوچه، جن پشت پنجره و سایه ای خمیده که در پشتانی مرا چارو می کند. نیمه شب اتاق کافههای سیاه و سکوت. صبح، کوچه در از محله کافهها.

لیلا

دانشجوی تربیت مربی پیش دبستان

~~~~~

### بروزها تو را شکر می کنم

بروزها تو را شکر می کنم.

برای نعماتی که امسال به من ارزانی داشتی برای روزهای آفتابی و روزهای ابری و بارانی برای غروبهای آرام و شبهای تاریک و خلوتی تو را شکر می گویم. برای سلامتی و بیماری برای غمها و شادی های که امسال به من عطا کردی تو را شکر می گویم. برای تمام چیزهایی که حتی به من قرض دادی و باز پس گرفتی. خدایا شکر برای تمام لبخندهای محبت بار، دستان یاری رسان، برای همه آن عشق و محبت و چیزهای شکفت انگیزی که دریافت کردم. شکر برای گل ها و ستارگان، برای فرزندان و عزیزانی که دوستم دارند.

خدایا تو را شکر می گویم برای تنهاییم برای شغلم برای مسائلی و مشکلاتی برای تردیدها و اشک هایم. چرا که همه اینها مرا به تو نزدیک تر کرد.

جمیله کیاری علیشاه  
دانشجوی مدیریت خانواده

### در محالگی که.....

در محالگی که برایم باقی است، باز همه شما خبره ای می سازید که در آن همواره، لول صبح، به زبانی ساده، به تلبیس کنند.

و بگویند خدا خالق زیبایی و سرافرازی عشق، آفریننده ی محبت.

مهربانی است که ما را به توبی! ذاتی!

زیبایی! و به خود می خورند. حتی دارد توبی! و زیبا و بزرگ!

تو چی دارد - به گمانم - که چنگ و میلا در تو سوزانی است که بپوشد ما را و بپوشد دلمان.

تربس ما بیرون از دایره ی رحمت اوست در محالگی که برایم باقی است. باز همه شما مدرسه ای می سازید که خدا را با عشق، علم را با احساس، و ریاضی با شعر، دین را با عرفان، همه با تشویق تدریس کنند.

لای انگشت کسی قلمی نگذارند و معلم در روز روح را حاش و غایب بکنند. و به جز ایمانش هیچ کس چیزی را حفظ نباید بکند. مغزها را نشوند چون آثار، قالب خالی بشود از احساس، درسهایی بدهند که به جای مغز، دلها را تسخیر کند. از کتاب تاریخ، جنگ را بیازند. در کلاس نشاند.

هر کس حرف دلش را بزند، غیر ممکن را از خاطره ها صدم کنند. کسی بعد از این، باز همواره نگوید: "هرگز!"

و به آسانی همدگ جماعت نشود. تنگ تقاضی تکرار شود. رنگ را در پاییز تعلیم دهند. قطره را در باران، موج را در ساحل، زندگی را در رفتن و برگشتن از قله ی کوه و عبادت را در خدمت خلق.

مشق شب این باشد، که شبی چندین بار همه تکرار کنیم: عدل - آزادی - قانون - شادی!

استحاج بشود که بسجده ما را تا بپوشند چه قدم، عاشقی و آقه و آدم شده ایم.

در محالگی که برایم باقی است، باز همه شما مدرسه ای می سازید که در آن آخر وقت، به زبانی ساده، شر تدریس کنند. و بگویند که تا فردا صبح، خالق عشق نگذرد شما!

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~



انتخاب دانشگاه جامع علمی - کاربردی

خبرهای از مرکز آموزش علمی - کاربردی پیشاترازی آیین زندگی

ویرانه نامه

کتابخانه مجازی از دانشگاه علمی کاربردی

آسیب شناسی شبکه های اجتماعی در خانواده ایرانی (بخش دوم).

حزب خلق انگیزه در روزهای استخوان

کتابخانه مجازی از دانشگاه علمی کاربردی

تعاونی دانش بنیان ؛ بستری برای سرمایه انسانی و سرمایه اجتماعی «آموزش برای افزایش کارکرد منابع انسانی؛ ثروت تعاونی ها»

مجله علمی

