

سال جدید را روی کاغذ بیاورید

■ **هومن مصفری**
 باورم نمی شود که رسیده ایم به آخرین روزهای سال و دیگر چیزی تا ورق خوردن تقویم نرسیده. هنوز فکر می کنم روزهای اول سال است و تا رسیدن به اهدافی که ابتدای سال در ذهنم داشتم مدت زیادی مانده. توصیه می کنم این مطلب را جدی بگیرید و برای سال بعد برنامه داشته باشید. چندسالی است خودم همین کار را می کنم و نسبتاً به سمت جلو حرکت کرده ام.

برنامه ریزی یکی از عوامل حیاتی برای دستیابی به موفقیت در هر زمینه‌ای می‌باشد، اما ویژگی خاصی که آن را در سال جدید برجسته می‌سازد، قدرت تعیین اهداف و رسیدن به آنها است. با شروع سال جدید، مهم‌ترین گامی که هر فرد یا سازمانی باید بردارد، برنامه ریزی دقیق برای سال آینده است.

برنامه ریزی به معنای تعیین اهداف مشخص و قابل اندازه گیری است. تعیین اهدافی که هدف پذیر، مشخص، محاسبه پذیر و دست یافتنی باشند، باعث می‌شود که افراد به صورت موثرتر هدف‌های خود را تعیین و دنبال کنند. برای برنامه ریزی موثر، باید ابتدا وضعیت فعلی خود را بررسی کنید. بررسی نقاط قوت و ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها باعث می‌شود که برنامه شما تنظیم شود تا بتوانید به بهترین شکل ممکن از فرصت‌های موجود استفاده کنید و با تهدیدها مقابله کنید.

بعد از تعیین اهداف، باید برنامه مشخصی برای رسیدن به این اهداف ترسیم کنید. تعیین اولویت‌ها و برنامه ریزی زمانی مداومی که شامل مهلت‌ها و مراحل مختلف باشد از اهمیت بالایی برخوردار است.

برنامه ریزی تنها گام اول است، اما پیگیری و انضباطی با برنامه جهت رسیدن به اهداف معین از اهمیت چند برابری برخوردار است. پیگیری به معنای مراقبه و ارزیابی مداوم برنامه و تعیین میزان پیشرفت شما می‌باشد.

با رعایت این نکات و اهمیت برنامه ریزی در سال جدید، امکان دستیابی به موفقیت‌های بزرگ و بهبود عملکرد شخصی و سازمانی شما بسیار بالا می‌رود. بهترین شانس برای شکوفایی و رشد در سال جدید، دقت و تأمل در برنامه ریزی و اجرای آن می‌باشد.

یادتان باشد برنامه ریزی برای رسیدن به اهداف آغا یک سفر بزرگ است. به حرکت خود نظم و سرعت بدهید و بکوشید تا با پیگیری مستمر اهداف خود به چیزهایی برسید که لیاقتش را دارید. هیچ چیز مهم‌تر از برنامه ریزی و تعیین اهداف و داشتن پشتکار برای رسیدن به خواسته ها کمک نمی کند که پیشرفت کنید. پیشرفت واقعی را اول باید در ذهن ببینید، بعد روی کاغذ بیاورید و بعد خلقش کنید. این تنها راهی است که می شود موفق شد.

تعمیدات پلیس برای چهارشنبه‌سوری؛

بازداشت شدگان تا آخر تعطیلات نوروز آزاد نمی‌شوند



امتیاز در مورد احداث ۵۰ هزار نیروگاه خورشیدی حمایتی گزارش می‌دهد؛

افزایش سرعت ایران در توسعه نیروگاه‌های خورشیدی

مدیرعامل سازمان بهشت زهرا (س) اعلام کرد؛

راه اندازی آرامستان جدید در از سال آینده

بلیت‌های داری فروش رفت؛

بازار سیاه یک میلیونی برای بازی بزرگ

تصویربرداری

«زیرخاکی»

به پایان رسید

۳



توصیه‌هایی برای برای کاهش تلفات و خسارات چهارشنبه آخر سال

چالش‌های پرسپولیس برای داری؛

حل یک معما و در آغوش گرفتن کناره‌ها و مصوری در اولین تجربه!

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی؛

فیلم سینمایی «حکیم نظامی» ساخته می‌شود

متخصص روانشناسی در گفت و گو با امتیاز مطرح کرد؛

نقش تعیین کننده پدر و مادر در فرآیند تربیت فرزندان

یک متخصص روانشناسی در گفت و گو با امتیاز عنوان کرد: در همه جای دنیا، پدر و مادر مهم‌ترین نقش را در تربیت فرزندان بازی می‌کنند، اما هر کدام از آن‌ها به شیوه‌ای متفاوت فرزندان را جامعه‌پذیر می‌کنند. شیوه‌های متفاوت تربیت فرزند در خانواده موجب می‌شود فرد بزرگسالی که در جامعه مسئولیت‌های مختلف را بر عهده می‌گیرد، گاه مطیع و فرمان‌بردار باشد و گاه خارج از چارچوب انتظارات جامعه عمل کند و این محصول تربیتی است که در خانواده فراگرفته است.

وی ادامه داد: پدر و مادر در خانواده مهم‌ترین و تعیین‌کننده‌ترین نقش را در فرآیند یادگیری و تربیت فرزندان بر عهده دارند. والدین برای کودک منبع آرامش، محبت، تغذیه و مراقبت هستند و به‌عنوان الگویی برای آنان محسوب می‌شوند. تقلید کودکان از والدین انتخابی نیست و ماهیت انسان او را به این تقلید و همسویی می‌کشاند.

این متخصص روانشناسی افزود: کودکان بیشتر از آنکه به گفتار والدین عمل کنند، رفتار و عمل او را در نظر قرار می‌دهند و گفتن این جمله که این کار اشتباه است تا زمانی که والدین آن را انجام می‌دهند، هیچ کمکی به خودداری فرزند از این کار نمی‌کند. والدین نزدیک‌ترین فرد به کودک محسوب می‌شوند و بیشتر ویژگی‌های اخلاقی او در پی مرادوب با این افراد شکل می‌گیرد. فرزانه طهماسبی تصریح کرد: در خانواده ایرانی، مادر، فردی است که هر لحظه و هرکجا نگاهش به کودک معطوف است. مادر، از نوزادی تا بزرگسالی کودک را تحت حمایت قرار می‌دهد و در کنار عشق و محبت از او مراقبت می‌کند و پدر، نقش الگویی دارد. فردی که در کنار قاطعیت و منصف بودن، پشتیبان کودک است و در همه شرایط، کودک تلاش می‌کند شخصیت خود را به شخصیت پدر نزدیک کند.

این متخصص روانشناسی در پایان گفت و گو با امتیاز عنوان کرد: هرکسی برای هدایت در مسیر صحیح زندگی نیاز به راهنمایی دارد. خانواده است که می‌تواند با اعتماد و عشق کامل این راهنمایی را انجام دهد. اعضای خانواده می‌توانند کودک را بدون هیچ‌گونه توقع و مزایایی راهنمایی کنند. آن‌ها می‌توانند فرزندان خود را در زمینه‌های شغلی، ازدواج، سلامتی، روابط اجتماعی و سایر جنبه‌های زندگی راهنمایی کنند.

و نمره معطل ما چند است.

اینکه می گویم همین امشب، چون علاوه بر اینکه در آستانه پایان سال و بهار طبیعت هستیم، از فرا ماه مبارک رمضان و بهار قرآن و معنویت و هنگامه شست‌وشوی سالانه روح و روان فرا می‌رسد و چقدر خوب که از همین ساعات و لحظات استفاده کنیم و با «حسابیه» دقیق اعمال و رفتار و گفتار خود، تصمیم بگیریم و باز هم به قول علمای اخلاقی «هشارطه» نفس بنشینیم و با او قرار بگیریم که از فردا و حتی از همین لحظه، آنچه مورد خشمم و سطح الهی است انجام ندهیم و به همه توصیه‌های علمی و همه وظایف بندگی خداوند عمل کنیم؛ و البته باز هم به توصیه‌های اخلاقی از بعد از آن تصمیم، «مراقبه» داشته باشیم و مواظب باشیم که از مسیر خارج نشویم و اگر خارج شدیم و به مال‌رو افتادیم، سریع برگردیم و خودمان را به بزرگراه و صراط مستقیم برسانیم. برای همه دوستان و عزیزان و خوانندگان، ماه مبارک خوب و پربرار و سالی سرشار از شادی و معنویت و آشنایی خورشیدی آرزو می‌کنم. به امید آنکه سال جدید سال آمدن «ربیع الاثم» و «بهار آفرین قرن‌ها خزان همه بشریت باشد؛ عجل الله تعالی فرجه الشریف.

سازمان جهانی خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو)؛

ذخایر غلات ایران بیشتر از همه دنیا به جز ۶ کشور شد

سازمان جهانی خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) از تولید ۲۱ میلیون تنی غلات ایران در سال ۲۰۲۳ خبر داد و اعلام کرد: ذخایر غلات ایران بیشتر از همه دنیا به‌جز ۶ کشور است.سازمان جهانی خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو) در نخستین گزارش خود از سلسله گزارش‌های موسوم به «دورنمای محصولات و وضعیت غذایی» در سال ۲۰۲۴ از رشد حدود ۲ درصدی تولید غلات ایران در سال میلادی گذشته خبر داد. تولید غلات ایران در این سال با افزایش ۴۰۰ هزار تنی نسبت به سال قبل از آن مواجه شده و به ۲۱.۱ میلیون تن رسیده است. ایران در سال ۲۰۲۲ بالغ بر ۲۰.۷ میلیون تن غله تولید کرده بود. بر اساس این گزارش تولید گندم ایران در سال ۲۰۲۳ با افزایش ۵۰۰ هزار تنی معادل ۴ درصد نسبت به سال قبل از آن به ۱۳.۵ میلیون تن رسیده است. رشد ۴ درصدی تولید گندم ایران در حالی است که کل تولید گندم دنیا در این سال ۲ درصد کاهش داشته و به ۷۸۸ میلیون تن رسیده است. آمار فائو نشان می‌دهد ایران سیزدهمین تولیدکننده بزرگ گندم دنیا در سال ۲۰۲۳ بوده است. چین با تولید ۱۳۶ میلیون تنی بزرگ‌ترین تولیدکننده این محصول در دنیا بوده است. ایران با این حجم ذخایر، رفتار و در رتبه هفتم جهان قرار گرفته است. چین با ذخایر غلات ۴۰۰ میلیون تنی در رتبه اول قرار داشته است. کل ذخایر غلات دنیا ۸۷۲ میلیون تن برآورد شده است. هند با ۶۵ میلیون تن، آمریکا با ۵۳ میلیون تن، اتحادیه اروپا با ۴۵ میلیون تن، روسیه با ۴۰ میلیون تن، ترکیه با ۱۲.۸ میلیون تن به ترتیب رتبه‌های دوم تا ششم را از این نظر به خود اختصاص داده‌اند.



مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز؛

نخستین پالایشگاه مجهز به سیستم کنترل تمام ایرانی راه‌اندازی می‌شود

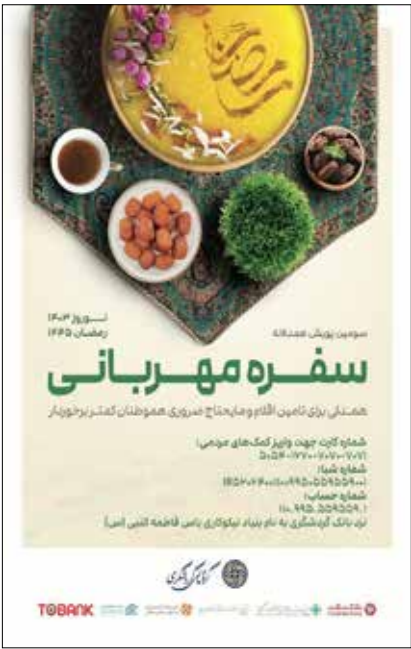


مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران با اشاره به تازه‌ترین پیشرفت‌های متخصصان صنعت گاز کشور در ساخت تجهیزات دارای فناوری بالا، گفت: نخستین پالایشگاه مجهز به سیستم کنترل تمام ایرانی بهار ۱۴۰۳ راه‌اندازی می‌شود. رضا نونشادی در آیین اختتامیه جشنواره علم پویا که در مجتمع تطبیقی و بین‌المللی دختران تهران برگزار شد، از مراحل پایانی «احداث پروژه فاز دوم پالایشگاه گاز ایلام» خبر داد. وی با اشاره به بهره‌گیری از فناوری‌های پیشرفته در ایستگاههای تقویت فشار گاز اظهار کرد: توربین گازی ایرانی امروز به درجه‌ای از پیشرفت رسیده که نسبت به‌نوع مشابه شرکت زیمنس دارای ۳ درصد بازدهی بیشتر است. مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران با تأکید بر اینکه روزانه در ایران ۵ میلیون و ۵۰۰ هزار بشکه معادل نفت و گاز مصرف می‌شود، گفت: ایران کشوری با ذخایر گاز بالا است، از این رو دشمن با تهدیدهای متنوع سعی در ضربه زدن به صنعت نخست کشور دارد. نونشادی با بیان اینکه چنگال تحریم‌ها هرگز نتوانست استمداد و اشتیاق متخصصان ایرانی صنعت گاز را متوقف کند، صادرات خدمات فنی مهندسی را راهی برای رهایی از محدودیت‌های ارزی کشور دانست و اظهار کرد: پیش از ورود به عرصه‌های بین‌المللی، باید به‌دنبال تعریف و اجرای راه‌حل کارآمد برای مهار مصرف بی‌رویه باشیم. در پایان آیین اختتامیه جشنواره علم پویا با حضور مدیرعامل شرکت مهندسی و توسعه گاز ایران و برخی مقام‌های حاضر، از دانش‌آموزان مدارس بین‌المللی تهران که در زمینه‌های مختلف علمی و فناوری دستاوردهای خیره‌کننده‌ای داشته‌اند، قدردانی شد.

به همت گروه مالی گردشگری؛

سومین پویش همدلانه «سفره مهربانی» برگزار می‌شود

بنیاد یاس فاطمه النبی (س) سومین پویش همدلانه «سفره مهربانی» را به همت گروه مالی گردشگری بر گزار می‌کند. به گزارش روابط عمومی گروه مالی گردشگری، به مناسبت آغاز ماه مبارک رمضان و فرا رسیدن نوروز ۱۴۰۳، بنیاد یاس فاطمه النبی (س) به همت گروه مالی گردشگری با هدف همدلی برای تأمین اقلام و مایحتاج ضروری هموطنان کمتر برخوردار، برای تهیه و توزیع بیش از ۱۰ هزار بسته مواد غذایی اقدام کرده است. قاضی فرخی، مدیرعامل بنیاد یاس فاطمه النبی (س) با اشاره به این پویش گفت: یکی از اقداماتی که از سال ۱۳۹۹ به همت گروه مالی گردشگری و به وسیله بنیاد یاس فاطمه النبی (س) در کشور انجام می‌شود، تهیه و توزیع بسته‌های مواد غذایی برای نیازمندان در مناطق کم برخوردار کشور در قالب پویش همدلانه «سفره مهربانی» است. فرخی ادامه داد: بنیاد یاس فاطمه النبی (س) بنا به توصیه‌های مهدی جهانگیری، رئیس گروه مالی گردشگری، بعد از دوره کرونا به صورت سالانه و هم‌زمان با ماه مبارک رمضان پویش همدلانه «سفره مهربانی» را ادامه داده است. او افزود: امسال نیز بنا داریم این کمک‌های مومنانه را از ابتدای ماه مبارک رمضان با توزیع بیش از ۱۰ هزار بسته مواد غذایی و بن‌های نقدی در مناطق مختلف کشور ادامه دهیم. ارزش هر کدام از بسته‌های مواد غذایی حدود ۱۵ میلیون ریال است و علاوه بر آن به برخی از خانواده‌ها بن نقدی نیز اهدا می‌شود. فرخی با اشاره به وقوع سیل در شهرستان دشتیاری استان سیستان و بلوچستان گفت: اولویت این پویش در رمضان امسال با استان سیستان و بلوچستان خواهد بود. با توجه به وقوع سیل در شهرستان دشتیاری ما کار پویش سفره مهر را از این شهرستان آغاز می‌کنیم و در ادامه به شهرستان‌های چابهار، ایرانشهر، دلگان، جاسک و... خواهیم رسید. همچنین توجه ویژه‌ای به استان‌های کردستان و ایلام خواهیم داشت. مدیرعامل بنیاد یاس فاطمه النبی (س) در پایان با بیان این مطلب که حدود ۲۷ منطقه کم‌برخوردار در کشور برای توزیع بسته‌های غذایی شناسایی شده، گفت: تلاش ما این است کار توزیع بسته‌های غذایی را تا پیش از آغاز سال ۱۴۰۳ به پایان برسانیم.



خوب خدا بودن بی‌اعتنا گذشته و مواردی از این‌دست.

کم‌کم به پایان سال نزدیک می‌شویم و خوب است هر کدام از ما در کنار رسیدگی به حساب و کتاب سال جاری خود و جمع‌و‌تفریق کردن برای اینکه ببینیم در کسب‌و‌کار خود چقدر سود یا ضرر کرده‌ایم، به حساب نفس خودمان هم برسیم و ببینیم در این‌مدت چه سرکشی‌ها و وطنیان‌هایی داشته و چه توفیق‌هایی را نصیب خود کرده‌ایم؛ چه موقعیت‌هایی برای انسان‌بودن، مؤمن‌بودن و انقلابی‌بودن داشته‌سیم و آن‌ها را از دست دادیم و از چه فرصت‌هایی به‌خوبی استفاده کردیم و چقدر حسرت یا شادمانی نصیبمان شده است.

این کار هم برای زندگی شخصی ما لازم و ضروری است و هم برای زیست اجتماعی و حتی تشکیلاتی ما؛ در محیط کار و کنش سیاسی و حب و بغض‌ها و حرف‌زدن‌ها و سکوت کردن‌ها و بی‌پروایی‌ها و رعایت کردن‌ها. فرقی هم نمی‌کند که یک مغازه‌دار باشیم یا آهنگساز یا فعال فضای مجازی یا وزیر یا نماینده جدید مجلس، فرقی نمی‌کند دانشجو باشیم یا طلبه، مدیر کل باشیم یا کارمند ساده، سرباز یک خبرگزاری باشیم یا مثل من ستون‌نویس یک روزنامه، همه و همه باید به حساب امسال خود برسیم

■ **تذکره ایلاکم**

۱. از حب دنیا کمی وجود داشت: ۲. ذکر خیلی کم بود: ۳. توجه به نفس کم بود: ۴. قرآن اصلاً نخواندم: ۵. مراقبت در بعضی موارد از دست رفت: ۶. کنترل زبان در مواردی از دست رفت: ۷. نماز را با حضور قلب نتواندم و تعجیل در اتمام آن داشتم: ۸. یاد مرگ کم بود: ۹. چند مورد بزرگ کردن خود وجود داشت و ۱۰. حب جاه و مقام در بین مردم بر نفس تسلط دارد و بیماری رشه‌داری است.

نمی‌دانم تا چه حد با دستنوشته‌های شخصی شهیدان دفاع مقدس آشنا هستم. خیلی از آن‌ها با عمل به دستورالعمل معصومین علیهم‌السلام، در پایان هر شبانه‌روز به محاسبه اعمال و رفتار خود در آن مدت می‌پرداختند. آن‌ها مانند شهید بلورچی که محاسبه فقط یک روز او را خواندند، این کار را از علما و معلمان اخلاقی فرا گرفته بودند که انسان، بخصوص انسان مؤمن، «حسابیه» داشته باشد و در پایان یک دوره (مثلاً شبانه‌روز) بنشیند و با قاضی کردن کلاه خودش نگاه کند که در این مدت چه کارهای خوبی کرده چه اعمال ناشایستی داشته، چه موقعیت‌هایی برای کمک به خلق خدا را از دست داده یا از آن‌ها استفاده کرده، از چه فرصت‌هایی برای یک بنده