کافه کتاب

برنامه ریزی به روش بولت ژورنال

نویسنده: رایدر کارول
مترجم: زهرا نجاری
انتشارات کتاب کوله پشتی

پیام آشنا: رایدر کارول با نوشتن کتاب برنامه‌ریزی به روش بولت ژورنال- شیوه برنامه‌ریزی سنتی را تغییر داد و سبک جدیدی را خلق کرده است. کتاب برنامه ریزی به روش بولت ژورنال نقطه تلاقی بین یک دفتر برنامه ریزی، دفتر خاطرات، دفترچه یادداشت، لیست کارها و کتاب طراحی است. ابزاری عملی و درعین‌حال بسیار راحت که کنترل زندگی و زمان را برای همیشه در دستانتان قرار می‌دهد.

درباره کتاب برنامه ریزی به روش بولت ژورنال

کتاب برنامه ریزی به روش بولت ژورنال بر ارزش لحظات زندگی تأکید دارد. در این کتاب نویسنده سعی دارد مخاطب را با نحوه مدیریت زمان به‌گونه‌ای ساده و صحیح آشنا کند. این کتاب به‌مخاطبش می‌آموزد که برنامه‌ای مطابق با شرایط و نیازهای زندگی‌اش طراحی کند.

رایدر کارول می‌گوید: «حقیقت تلخ این است که ما نمی‌توانیم "زمان" تولید کنیم؛ بلکه فقط می‌توانیم آن را مصرف کنیم.» به همین دلیل است که همه ما باید راهکاری برای استفاده بهینه از زمان داشته باشیم.

چه یک بولت ژورنالیست تازه‌کار باشید، چه تجربهٔ زیادی در این زمینه داشته باشید، روش بولت ژورنال راحلی است برای تمام کسانی که تلاش می‌کنند جای خود را در عصر دیجیتال پیدا کنند. این روش با ارائه ابزارها و تکنیک‌های ساده به شما کمک می‌کند تا زندگی خود را ساماندهی کنید. کتاب برنامه‌ریزی به روش بولت ژورنال لبتدا روش‌های علمی ثابت شده‌ای را برای برنامه‌ریزی مناسب معرفی کرده، سپس به ما یاد می‌دهد که چگونه از دفتر بولت ژورنال به عنوان ابزاری برای به‌دست آوردن فرصت‌ها و کنار گذاشتن حواس‌پرتی‌ها استفاده کنیم. این ابزارها می‌توانند جهت‌گیری و تمرکز را به روزهای زندگی شما اضافه کند. هر چقدر که سر و سامان دادن به زندگی حس خوبی داشته باشد، باز هم فقط یک لایهٔ سطحی از چیزی عمیق‌تر و بارزتر است.

رایدر کارول در کتاب برنامه ریزی به روش بولت ژورنال نشان می‌دهد که روش بولت ژورنال از نو بخش تشکیل شده است: سیستم و عملکرد. لبتدا با سیستم آشنا می‌شویم تا یاد بگیریم چطور دفترمان را به یک ابزار ساماندهی قدرتمند تبدیل کنیم. سپس عملکرد را بررسی خواهیم کرد. عملکرد در حقیقت ادغام سنت‌های گوناگونی است که چگونگی یک زندگی هدفمند و پربار را تعریف می‌کند.

این روش به ما کمک می‌کند گذشته را ردیابی و حال را طوری ساماندهی کنیک که بتوانید آینده‌ای خودمان را طراحی کنید، به‌طوری که به سیستم شخصی کاملی تبدیل می‌شویم که می‌تواند زندگی ما را عمیقاً در جهت بهتر شدن تغییر دهد. مأموریت بولت ژورنال این است که به ما کمک کند تا از نو مسیر ارزشمند زندگی‌مان یعنی وقت و انرژی به صورت آگاهانه استفاده کنیم. اگر قرار باشد که ما هر نوع این منابع را برای خواندن این کتاب مصرف کنیم، باید بدانیم که از ابتدا هدف این کتاب چیست. نویسنده در تلاش است تا به ما یاد دهد با کمتر کار کردن بیشتر به دست بیاوریم. روشی که رایدر کارول در کتاب برنامه ریزی به روش بولت ژورنال معرفی می‌کند باعث می‌شود ما چیزهای با معنی زندگی‌مان را تشخیص دهیم و روی آن‌ها تمرکز کنیم. بولت ژورنال این کار را با خط کشیدن روی چیزهای بی‌ارزش انجام می‌دهد.

چرا باید کتاب برنامه ریزی به روش بولت ژورنال را مطالعه کنیم؟

اگر از زندگی خودتان راضی نیستید و به‌دنبال ایجاد تحولی اثرگذارید، این کتاب می‌تواند آغازکننده این راه باشد و در موفقیت شما تاثیر زیادی بگذارد. اگر شما فردی هستید که به برنامه ریزی اعتقاد دارید، مطالعه این کتاب را در اولویت بگذارید. عاشورایی‌ها می‌توانید آن را به عزیزان خود هدیه بدهید. اگر هم کسانی را می‌شناسید که در مدیریت اهداف و زندگی‌شان دچار سردرگمی شده‌اند، می‌توانید با معرفی این کتاب کمک بزرگی به آنها بکنید.

خودتان این کتاب را چه کسی پیشنهاد می کنیم؟

خودتان کتاب برنامه ریزی به روش بولت ژورنال را به کسانی پیشنهاد می‌کنیم که دوست دارند از زمان خود به بهترین نحو استفاده کنند. همچنین کتاب حاضر پیشنهاد خوبی برای دانشجویان، دانش‌آموزان و استادان است.

کسانی که مشغله زیادی دارند و همیشه کارهایشان عقب می‌افتد و نمی‌توانند نظم را در زندگیشان برقرار کنند یا کسانی که تا به‌حال با هیچ روش دیگری نتوانسته‌اند مدیریت زمان را پیاده‌سازی کنند دوست دارند که تغییرات بزرگ را تجربه کنند و سرعت پیشرفت خود را افزایش دهند می‌توانند از مخاطبین این کتاب باشند.

بخش‌هایی از کتاب برنامه ریزی به روش بولت ژورنال

* ما با متعهد شدن به کافهٔ زندگی را در فکرمان استنباط می‌کنیم. ابزارهای محدودی مانند کلمات، تصاویر و یادداشت‌ها وجود دارند که می‌توانند به‌وسیلهٔ نوک یک قلم، جهان‌های درون و بیرون را به یکدیگر متصل کنند. در دنیایی که به‌سمت حذف ماهیت فیزیکی اطلاعات حرکت می‌کند، شاید روشی که نگارش به روش قدیمی را می‌طلبد، بس رفت به نظر برسد. ولی مطالعاتی در حال انجام است که کاربردی بودن یا نسبت نوشتن را در دنیای دیجیتال نشان می‌دهد.

* اگر از زندگی خود راضی نیستید، از خود بپرسید فرداچه کار کوچکی می‌توانم انجام دهم که شرایطم را کمی بهتر کند؟ شاید جواب سؤالتان رنگ‌زدن به دوستتان باشد. شاید چند دقیقه دورتر راه افتادن به‌سمت محل کارتان باشد. تا با گذشتن از یک مسیر زیبا روزتان را بسازید. شاید هم جمع کردن لباس‌هایتان از روی مبل مبا به‌دنبال پیروزی هستیم، هرچقدر هم که کوچک باشد. انتظارتان را از خودتان آن‌قدر پایین بیاورید که واقعاً انجامش دهید و آن را در بولت ژورنالتان به‌عنوان یک وظیفه ثبت کنید.

در سالروز تاسیس نهاد کتابخانه‌های عمومی انجام می‌شود؛

اجرای برنامه‌های فرهنگی و رونمایی از کتاب در البرز

مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان البرز گفت: تأسیسِ نهاد کتابخانه‌های عمومی کشور هستیم، گفت: به همین منظور اجرای برنامه‌های فرهنگی در دستور کار اداره کل کتابخانه‌های عمومی استان قرار گرفته است.

وی در ادامه با اشاره به برگزاری آیین رونمایی از کتاب «طنز طلس کتاب» نوشته «علیرضا تیموری»، گفت: این مراسم به همراه نمایشگاه کتاب و کارهای خلاقی برگزار خواهد شد.

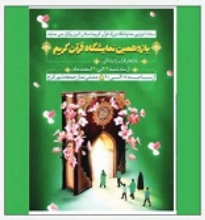
مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان البرز همچنین با تأکید بر اینکه برنامه‌های فرهنگی باید شده در راستای اجرای طرح ملی «کتابخانه گردی» اجرا خواهند شد، گفت: آیین رونمایی از کتاب طنز طلس کتاب به میزبانی کتابخانه «علامه حلی» شهرستان فردیس مورخ یازدهم اسفندماه رأس ساعت ۱۰ صبح برگزار خواهد شد.

معدنی‌پور در برخش دیگری به برگزاری آیین رونمایی از کتاب «ماکن مذهبی شهرستان ساوجبلاغ» نوشته «ناء پرخیده» نیز اشاره کرد که همراه با نمایشگاه صنایع دستی و با همکاری اداره بهزیستی این شهرستان برگزار خواهد شد.

به گفته مدیرکل کتابخانه‌های عمومی استان البرز، این برنامه به میزبانی کتابخانه عمومی «الهادی» شهر هشتگرد رأس ساعت ۱۰ صبح یازدهم اسفندماه برگزار خواهد شد.

با سه غرفه در یازدهمین نمایشگاه قرآن البرز؛

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان میزبان کودکان و نوجوانان



با آغاز یازدهمین نمایشگاه قرآن کریم در مصلی کرج، کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان البرز، با برگزاری غرفه‌های ویژه کودک، نوجوان و فروش محصولات فرهنگی، روزهای ۱۴ تا ۲۰ اسفندماه ۱۴۰۳ در این نمایشگاه حضور خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی اداره کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان البرز، یازدهمین نمایشگاه قرآنی استان همزمان با ماه مبارک رمضان در مصلی کرج برگزار می‌شود و تمامی نهادهای فرهنگی و قرآنی در اجرای این نمایشگاه حضور دارند.

این نمایشگاه یکی از رویدادهای مهم قرآنی استان است که با هدف ترویج فرهنگ قرآنی و آشنایی عموم مردم با معارف الهی، در سطحی گسترده‌تر و با برنامه‌های متنوع‌تری نسبت به سال‌های گذشته اجرا می‌شود.

بر این اساس کانون پرورش فکری، با برنامه‌هایی جذاب و هدفمند، تلاش می‌کند تا مفاهیم قرآنی را به زبانی ساده و دلنشین برای کودکان و نوجوانان تبیین نماید. در این نمایشگاه، کودکان و نوجوانان می‌توانند در فعالیت‌های متنوعی شرکت کنند، از جمله: قصه‌گویی و قصه‌خوانی قصه‌های قرآنی؛ روایت داستان‌های آموزنده قرآن کریم با بیانی شیوا و جذاب از سوی کارشناسان و مربیان کانون پرورش فکری استان یکی از فعالیت‌های مهم این نمایشگاه در غرفه کودک خواهد بود.

بازی: ایجاد فضایی شاد و پرنشاط برای تعامل و هم‌افزایی اعضای خانواده در فضایی قرآنی و اجرای بازی‌های رومیزی با هدف تقویت تفکر و تعمق در مفاهیم قرآنی از طریق بازی‌های فکری دیگر برنامه این غرفه خواهد بود.

در غرفه نوجوان نیز تصویرسازی و نقاشی خط با موضوع آیه‌های زندگی: فرصتی برای بروز خلاقیت و هنر در قالب تصویرسازی و نقاشی خط با الهام از آیات نورانی قرآن را برای نوجوانان با حضور کارشناس و مربیان هنری فراهم خواهد کرد.

گفتنی است یک غرفه نیز به فروش محصولات و کتاب‌های دینی و قرآنی کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان اختصاص خواهد داشت.

لازم به توضیح است این نمایشگاه با شعار «قرآن راه زندگی» برگزار شده و کانون پرورش فکری، با این برنامه‌های متنوع، تلاش می‌کند تا کودکان و نوجوانان را با قرآن کریم، مأنوس سازد و بذرهای عشق و ایمان را در دل‌های پاکشان بکارد. حضور پررنگ این نهاد فرهنگی در نمایشگاه قرآن، نشان از تعهد آن به ترویج فرهنگ قرآنی در میان نسل آینده است.

کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان از تمام خانواده‌ها دعوت می‌کند تا با حضور در نمایشگاه قرآن کریم و بازدید از غرفه‌های کانون پرورش فکری البرز، فرزندانشان را با نور قرآن آشنا کرده و لحظاتی سرشار از معنویت و نشاط را برایشان رقم بزنند.

از روز سه‌شنبه ۱۴ اسفند تا دوشنبه ۲۰ اسفند ۱۴۰۳ از ساعت ۱۶ تا ۲۰ در محل مصلی کرج منتظر حضور علاقه‌مندان هستیم.

«بخوانیم برای ایران» شعار سی و ششمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران شد

«بخوانیم برای ایران» به عنوان شعار سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران انتخاب شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی خانه کتاب و ادبیات ایران، ابراهیم حیدری سخنگو و قائم مقام سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران گفت: در تاریخ ۱۶ بهمن (۱۴۰۳) فراخوانی برای دریافت شعارهای پیشنهادی برای سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران منتشر شد. بر این اساس حدود ۱۵۰۰ شعار به دست ما رسید.

وی افزود: شعارهای پیشنهادی دریافت شده پس از بررسی توسط کارشناسان در اختیار شورای سیاست گذاری سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران قرار گرفت و این شورا از میان آنها «بخوانیم برای ایران» را برگزید. به این ترتیب «بخوانیم برای ایران» شعار سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران خواهد بود.

سی‌وششمین نمایشگاه بین‌المللی کتاب تهران از هفدهم تا بیست‌وهفتم اردیبهشت ۱۴۰۴ در مصلای امام خمینی(ره) برگزار می‌شود.

بگیر و ببند «بلایند دیت»ها فرهنگ آشنایی در روابط را اصلاح می‌کند؟

پدیده‌ای «بلایند دیت» به عنوان نوع جدیدی از قرار آشنایی میان دختران و پسران مدتی است که در فضای مجازی منتشر می‌شود. پدیده‌هایی که عرضی از آنها کاملا در لحظه و متکی بر نظر واقعی قرار و برخی دیگر برای جذاب‌تر شدن، ماجرا و گرفتن بازدید بیشتر با سناریوی از پیش تعیین‌شده ساخته می‌شود. این پدیده‌ها معمولا هرچند وقت یک‌بار به واسطه برخی نظرانی که شرکت‌کنندگان درباره آشنایی مطرح می‌کنند وایرال شده و بحث بر سر ساخت آنها بالا می‌گیرد، اما این باریک برخورد قهری، مجدداً نام «بلایند دیت»ها را سر زبان‌ها انداخته است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا، چند روز قبل رئیس پلیس امنیت عمومی فراجا از شناسایی و برخورد با ۱۵ نفر زیر گزارگذاران اصلی جلسات «بلایند دیت» در فضای مجازی خبر داد و گفت: «با توجه به افزایش رواج پدیده «بلایند دیت» در فضای مجازی و شکایت متعدد خانواده‌ها از آسیب‌های اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی ناشی از این روابط، بررسی‌های اطلاعاتی و رصدهای دقیق در این حوزه انجام شده است و این ۱۵ نفر با هماهنگی مراجع قضایی احضار، جلب و یا مورد تذکر قرار گرفتند.» و همچنین با اشاره به اینکه محتوای نامناسب مرتبط با این فعالیت‌ها یا کاری و صفحات مربوطه در فضای مجازی توقیف شده‌اند، تاکید کرد: «این طرح تا بازگزاری کامل فضای مجازی از چنین محتواهایی ادامه خواهد داشت.»

اما آیا صرفا برخورد قهری و توقیف صفحات مجازی سازنده ویدیوی «بلایند دیت»ها می‌تواند راهکار درستی برای جلوگیری از ترویج فرهنگ نادرست و یا حتی فلترزنی آشنایی میان دختران و پسران باشد؟ آیا چنین تصمیماتی در نهایت منجر به آموزش سواد رابطه می‌شود؟ یا حتی اصلا باید راه انداختن «طرح بازگزاری کامل فضای مجازی از چنین محتواهایی» که رئیس پلیس امنیت عمومی فراجا به آن اشاره کرده، قرار است دیگر خبری از «بلایند دیت»ها نشنویم؟

با دید واقعی برای نسل جدید برنامه‌ریزی کنید

در این زمینه مرجان علی قارداشی «روشنان» با تاکید بر اینکه «بلایند دیت»ها یک فرهنگ جدید نیست، می‌گوید: «بلایند دیت با شکل امروزی تبدیل به یک آیتم تصویری جذاب شده است که دختران و پسران خوش‌تیپ و خوش‌قیافه را مقابل دوربین می‌نشاند و ما با باورهای آنها آشنا می‌شویم؛ باورهایی که لزوما قرار است صحیح باشند و اتفاقا همین موضوع باعث شده است متوجه شویم معیارهای آشنایی و ازدواج تا چه اندازه نسبت به گذشته تغییر کرده است و همین دیدگاه‌ها این سرنخ را به متخصصان و سیاست‌گذاران می‌دهد تا با دیدگاه واقعی و به دور از تصورات رویایی برای این نسل برنامه‌ریزی کنند.

برخورد قهری جلوی باورهای غلط پیرامون ازدواج را می‌گیرد؟

او معتقد است «بلایند دیت»ها عاملی برای تغییر فرهنگ ازدواج نیست و تاکید می‌کند: پدیده‌هایی که ترند شده به نظر بیشتر محتوایی برای نمایانی شدن هستند، اما این به معنای آن نیست که در کف جامعه تمام آشنایی‌ها اصولی و بر اساس سواد درست رابطه شکل می‌گیرد. بلایند دیت‌ها دقیقا دوربین خود را وسط رابطه‌های امروزی گذاشته‌اند تا نشان دهند چه موارد نیاز به اصلاح و آموزش دارند و چه مواردی خوب و درست مطرح می‌شوند؛ بنابراین اگر در این قرار ملاقات‌هایی بینیم که دوطرف در حال گفتن چرندیات هستند، دقیقا این جامعه هم این اتفاق می‌افتد و چیزی نیست که این برنامه آن را ترویج دهد تا با برخورد قهری بخواهیم جلوی آن را بگیریم.

علی قارداشی ویدیوی «بلایند دیت»ها را فقد هرگونه پایه و اساس علمی می‌داند و می‌گوید: اما این معنای آن نیست که می‌توان با برخورد قهری جلوی ارائه و تقویت باورهای غلط پیرامون ازدواج را گرفت. بخواهیم یا نخواهیم شکل روابط تغییر کرده است، پس به جای یک برخورد سختگیرانه و متعصبانه باید به آن شکل و فرم بدهیم.

سیاست‌های فرهنگی با افکار نسل جوان همسو نیست

این روشنان با تاکید بر اینکه برخورد قضایی با بلایند دیت‌های تصویری بیش از آنکه یک راهکار باشد، یک واکنش به تحولات اجتماعی است، می‌گوید: جامعه ایران، به‌خصوص نسل جوان در حال تغییر سبک زندگی و نگرش به روابط است. اما قوانین و سیاست‌های فرهنگی هنوز مطابق با این تغییرات بهروز نشده‌اند. به همین دلیل برخی ترجیح می‌دهند به‌جای مدیریت و هدایت این تغییرات، از طریق ممنوعیت و برخورد قضایی آن‌ها را متوقف کنند.

او ادامه می‌دهد: این درحالی است که این نوع برخوردها معمولا نتایج معکوس دارد و باعث می‌شود این پدیده‌ها به شکل زیرزمینی و غیرقابل نظارت گسترش پیدا کنند. راهکار منطقی ترمی تواند تعریف چارچوب‌های مشخص برای این نوع برنامه‌ها باشد تا هم نیاز نسل جدید را در نظر بگیرد و هم با ارزش‌های فرهنگی سازگار باشد.

سرکوب پاسخ‌گو نیست

این روشنان معتقد است این نوع برخوردهای قهری با مسئله‌ای مثل ترویج ازدواج با آشنایی قرار ده به جای آنکه مشکل را حل کند باعث بروز مقاومت اجتماعی می‌شود و می‌گوید: پدیده بلایند دیت در جامعه وجود دارد، چه موافق و چه مخالف آن باشیم. راه درست این است که آن را هدایت و مدیریت کنیم، نه اینکه صرفا با سرکوب به دنبال حذف این پدیده برویم.

چرا برخورد قهری با بلایند دیت‌ها اشتباه است؟

او درباره چرایی اشتباه بودن برخوردهای قهری با بلایند دیت‌ها و شیوه‌های جدید آشنایی دختران و پسران، توضیح می‌دهد: ایجاد فضای پنهان کاری اولین چالشی است که به دنبال برخورد شدید با آن مواجه می‌شویم زیرا اگر مردم احساس کنند که امکان آشنایی سالم و شفاف را ندارند به روش‌های زیرزمینی یا نامطمئن متوسل می‌شوند. از طرفی جامعه‌ای که با اجبار یا ممنوعیت اداره شود به تدریج اعتمادش را به نهادهای تصمیم‌گیر از دست می‌دهد و به دنبال آن رویکرد اقناعی نیز فراموش می‌شود.

بگیر و ببند فقط صورت مسئله را پاک می‌کند

علی قارداشی ادامه می‌دهد: مشکل اصلی در خصوص نحوه آشنایی دختران و پسران، ضعف در سیستم‌های سنتی آشنایی و ازدواج است، نه صرفاً وجود پلتفرم‌هایی که این فرآیند را تسهیل می‌کنند. از این رو باید گیر و ببند فقط صورت مسئله اصلی پاک می‌شود.

او در پاسخ به این پرسش که چگونه می‌توان شرایط را برای آشنایی سالم درست و به دور از فلترزنی‌هایی که «بلایند دیت»ها ایجاد می‌کنند، مدیریت کرد؟، توضیح می‌دهد: باید به جای برخورد قهری، چارچوب‌های مشخصی برای چنین فعالیت‌هایی تعیین شود تا آشنایی‌ها در محیطی امن‌تر انجام شود. همچنین نمی‌توان از نقش رسانه‌ها در فرهنگ‌سازی آشنایی صرف‌نظر کرد. باید به جای سیاست راه‌های جدید، در مورد روش‌های صحیح و اخلاقی آشنایی دختران و پسران آموزش داد.

بالاخره دختران و پسران کجا آشنا شوند؟!

این روشنان ایجاد جایگزین‌های رسمی و بومی را راهکاری دیگر و جایگزین برخورد قهری می‌داند و اظهار می‌کند: اگر هدف ترویج ازدواج و تشکیل خانواده باشد، راه درست این است که به مردم انتخاب آگاهانه و فضای سالم بدهیم، نه اینکه صرفاً با بستن راه‌ها، آنها را به سمت روش‌های پرریسک‌تر سوق دهیم. به نظر من یک پسند خوب برای ترویج آشنایی و ازدواج در فضای علنی و صحیح این است که رویدادهای اجتماعی هدفمند و فرهنگی برگزار شود که در آن قرار مجرد بتوانند در محیطی سالم و کنترل‌شده با هم آشنا شوند. او در این زمینه به ذکر مثال‌هایی پرداخته و می‌گوید: گردهمایی‌های کتاب‌خوانی و مباحثه یکی از این رویدادها است تا افرادی که به یک حوزه فکری علاقه دارند، بتوانند در فضایی فرهنگی با هم تعامل کنند و بیشتر آشنا شوند. رویدادهای ورزشی و کوهنوردی گروهی نیز یک فعالیت گروهی سالم است که باعث شناخت بدون فشار و سنگینی می‌شود.

این روشنان معتقد است که شرکت در کارگاه‌های مهارت‌های زندگی و ازدواج باید عادی‌سازی شود تا افراد بدون ترس از قضاوت شدن بتوانند در آن شرکت کنند و می‌گوید: این کارگاه‌ها نیز جایی است که افراد مجرد می‌توانند در عین مهارت‌آموزی، افراد همفکر خود را پیدا کنند. همچنین تورهای گردشگری مخصوص مجردها یک راهکار سالم دیگر آشنایی است البته به شرط اینکه بدون ترجیب ازدواج دستمویی و با هدف تعامل سالم اجتماعی اتفاق بیفتد. در نهایت راه دیگر آشنایی سالم شبکه‌سازی حرفه‌ای و کاری است چراکه بسیاری از روابط عاطفی از دل روابط کاری شکل می‌گیرند. این شیوه‌ها هم از لحاظ فرهنگی پذیرفته شده‌تر هستند و هم فضای آشنایی را هدفمند و سالم هدایت می‌کنند، بدون اینکه نیاز به برخورد قهری باشد.

جوانان باید بدانند ازدواج فقط گل و بلبل نیست

او تاکید می‌کند فضای رسانه، بهترین روش است تا به جای تحمیل یک الگوی خاص، آگاهی‌بخشی و تغییر نگرش پیرامون آشنایی انجام شود و می‌گوید: در این زمینه ساخت مستند و برنامه‌هایی بدون سانسورهای غیرضروری درباره تجربه‌هایی موفق و ناموفق ازدواج تاثیرگذار است. جوانان باید متوجه شوند که ازدواج فقط گل و بلبل نیست و چالش‌های جدی در مسیر آشنایی و زندگی مشترک وجود دارد که باید با آموزش و نگاه واقعی به این مقوله برطرف شود.

این روشنان سریال‌ها و فیلم‌های واقع‌گرایانه را راهکار مشخص دیگری برای فرهنگ‌سازی پیرامون آشنایی دختران و پسران می‌داند و تاکید می‌کند: البته این مشخص است که فیلم و سریال مملو از کلیشه‌های عاشقانه افراق شده نباشد و دلسردی‌هایی از روابط سالم و فرایند تصمیم‌گیری آگاهانه را نشان دهد.

علی قارداشی از هجمه‌های چالشی و گفت‌وگوهای آزاد به عنوان راهکاری دیگر برای فرهنگ‌سازی آشنایی و ازدواج یاد کرده و می‌گوید: برنامه‌های تلویزیونی یا اینترنتی که افراد مختلف (متخصصان، جوانان، زوج‌های موفق و ناموفق) درباره دغدغه‌های واقعی ازدواج صحبت کنند، یک آگاهی درست به دختران و پسران جوان می‌دهد.

او ادامه می‌دهد: کمپین‌های فرهنگی مجازی با استفاده از متخصصین و چهره‌های محبوب برای مطرح کردن گفت‌وگوهای واقعی درباره معیارهای انتخاب شریک زندگی هم می‌تواند کمک‌کننده باشد. همچنین برنامه‌های تعاملی و مشاوره‌ای شامل پادکست‌ها، ویدئوها یا برنامه‌های زنده که در آن متخصصان روابط به سوالات و نگرانی‌های جوانان پاسخ دهند در آموزش آشنایی صحیح موثر است.

فقط شعار ندهیم «ازدواج خوب است»

این روشنان می‌گوید: به‌جای تبلیغ مستقیم «ازدواج خوب است» و بیان جملات شعاری، باید دغدغه‌های جوانان مانند مسائل مالی، ترس از تعهد، مهارت‌های رابطه و... بررسی شود و بعد راهکارهای عملی برای آنها ارائه شود. رسانه اگه نقش «رهنما» را ایفا کند، تاثیری به مراتب عمیق‌تر و ماندگارتر از تبلیغات دستوری و فرمایشی خواهند داشت.

او در پایان تاکید می‌کند: البته برای طراحی یک طرح مؤثر در رسانه‌های این کار به معیارهای صحیح انتخاب آگاهانه در ازدواج یا آموزش دهد، باید چند اصل مهم از قبیل جذابیت، تأثیرگذاری، فرهنگ‌سازی همراه با ارزش‌های جامعه مدرن و امروزی را در نظر گرفت.

رمضانیه

دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمنِ الرَّحِیمِ
اَللّهُمَّ قَوِّنی فیهِ عَلی قِیامِهِ اَمْرَکَ وَاَنْطِقْنی فیهِ حَلاوَةَ ذِکْرِکَ وَ اُرْزُقْنی فیهِ الاَداءَ بِشُکْرِکَ بِکَرَمِکَ وَاحْفَظْنی فیهِ بِحِفْظِکَ وَ سِتْرِکَ یا اَبْصَرَ النّاظِرینَ.

خدایا نیرومندم نما در آن روز به پا دلنشن فرملت، و بچشان در آن شیرینی یادت را، و مهیا کن مرا در آن روز برای انجام سپلگزاریت، به کرم خودت نگهدار مرا در این روز به نگاه داریت و برپه پوشی خودت، ای بینانترین بینایان.

شرح فرازهایی از دعای روز چهارم ماه مبارک رمضان

اَللّهُمَّ قَوِّنی فیهِ عَلی اِقامَةِ اَمْرِکَ

خدایا به من قوت بده که در ماه رمضان خوب عبادت کنم و امر تو را اطاعت کنم؛ نبادا فراموش کرد قوّت عبادت غیر از قوّت بازو است.

وَاَنْطِقْنی فیهِ حَلاوَةَ ذِکْرِکَ

خدایا در این ماه رمضان یک درخولت دیگر هم از تو دارم و آن این است که حلاوت و شیرینی یاد خودت را به من بچشانی، که اگر این طور شد؛ دعای کمیل خواندن هم مزه پیدا می‌کند؛ دعای ابوحمزه خواندن هم مزه پیدا می‌کند؛ دعای افتتاح مزه می‌کند؛ روزه ماه مبارک رمضان مزه می‌کند و... بدانیم که عبادت هم مزه دارد.

در روایت وارد شده است اگر علمی به علمش عمل نکند کم‌ترین عذابی که خدا برای او در نظر می‌گیرد این است که حلاوت و شیرینی مناجات با خدا از او گرفته می‌شود «إِنَّ أَخْشَى مَا أَنَا خَائِفٌ بِهِمْ أَنْ أَنْزِعَ حَلَاوَةَ مُنَاجَاتِي عَنْ قُلُوبِهِمْ»[۴] پس دعا و عبادت مزه دارد.

وَاُرْزُقْنی فیهِ الاَداءَ بِشُکْرِکَ بِکَرَمِکَ

خدایا به کرمت به من توفیق ادا، شکرت را بده

شکر یعنی اینکه نعمتهایی که خداوند تبارک و تعالی به من داده است را درست و بجا مصرف کنم؛ در مسیر طاعت و بندگی‌اش استفاده کنیم نه در راه معصیت و نافرمانی.

اینکه چشم به نامحرم نگاه نکند شکر چشم است؛ اگر گوش از آواز حرام و غیبت دوری بکند، شکر گوش سالم است؛ زبان هم اگر غیبت نکند شکر زبان کرده‌ام.

ای خدایی که از همه کسانی که نظر می‌کنند، تو بصیرتر هستی؛ ای خدایی که از همه بینانتر هستی به ما توفیق بده که ما در ماه رمضان گناه نکنیم به حفظ خودت و به سترخودت.

وَاحْفَظْنی فیهِ بِحِفْظِکَ وَسِتْرِکَ

خدایا در روز چهارم ماه رمضان من را از گناه حفظ کن و توفیق ترک گناه‌ده تو ستارالعیوب هستی من را حفظم کن تا کسی از گناهان ما باخبر نشود.

یَا اَبْصَرَ النّاظِرینَ

ای خدایی که از همه کسانی که نظر می‌کنند، تو بصیرتر هستی؛ ای خدایی که از همه بینانتر هستی به ما توفیق بده که ما در ماه رمضان گناه نکنیم به حفظ خودت و به ستر خودت.

هنگامی که انسان به خداوند توکل نموده و امور خود را به خداوند بسپارد آنگاه است که خداوند او را از تسلط یافتن شیطان بر او حفظ می‌نماید و هنگامی که انسان وسوسه‌های شیطانی محفوظ بماند دیگر گناهی از او سر نخواهد زد و دیگر آن که خداوند ستارالعیوب است یعنی عیوب انسان‌ها را که سرچشمه از خطا و گناهان آنان دارد، می‌پوشاند مگر اینکه انسان خود پرده دری نموده و بر اثر اصرار بر گناه و خطا عیوب خود را برای دیگران آشکار سازد، پس در این روز از خداوندی که بینانترین بینایان است و بر اعمال ما نظارت دارد می‌خواهیم که ما را از انجام گناهان و پرده دری گناهان محفوظ بدارد.

کوتاه از فرهنگ

تالارهای عمومی کتابخانه ملی تعطیل می‌شود

کتابخانه عمومی سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران از ۱۸ تا ۲۴ اسفند ۱۴۰۳ تعطیل می‌شود و در این مدت تمام خدمات؛ از جمله شیفت شب (نوبت سوم)، متوقف خواهد شد

به گزارش پیام آشنا به نقل از روابط عمومی سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران، سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران برای بهبود زیرساخت‌ها و ارتقای کیفیت خدمات، از ۱۸ تا ۲۴ اسفند ۱۴۰۳، فضاهای کتابخانه عمومی در جریان این بروژه؛ از جمله شیفت شب (نوبت سوم)، به مدت یک هفته متوقف خواهد شد.

این اقدام با هدف افزایش ظرفیت، بهینه سازی امکانات و ایجاد محیطی کارآمدتر برای پژوهشگران و علاقه‌مندان به مطالعه انجام می‌شود.

سازمان اسناد و کتابخانه ملی ایران اعلام کرده است پس از پایان این بروژه خدماتی با کیفیت‌تر در اختیار جامعه علمی و فرهنگی کشور قرار دهد.