info@payamdaily.ir

نخستین روزنامه صبح البرز

پیام آشنا

شماره ۲۰۳۶
شنبه /۲۷ فروردین/۱۴۰۱
۱۴ / رمضان / ۱۴۴۳
16 /April / 2022

صاحب امتیاز موسسه همگامان اندیشه زمان
مدیرمسئول: محمود حیدری سردبیر: باهره حیدری
نشانی: کرج بلوار تعاون، خیابان فرهنگ، جنب کافون کارشناس رسمی دادگستری
تلفن: ۲۲۵۲۲۸۲۸-۲۱۵۲۴۲۴۳-۰۲۶ فکس ۲۲۵۵۲۸۲۸
فکس اینترنتی پیام آشنا: ۰۲۱-۸۹۷۸۶۷۲۹
امتیاز در طرح ارزیابی کیفی وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی: ۶۴
چاپ: کارگر

قابل توجه

ماه رمضان در دانشگاه‌های دنیا چگونه است؟

ماه رمضان در کشورهای مختلف دنیا به شکل‌های مختلفی برگزار می‌شود. در کشورهای مسلمان معمولا اوضاع با روالی نسبتا عادی برگزار می‌شود اما در کشورهایی که دانشجویان مسلمان درصد کمی را به خود اختصاص داده‌اند اوضاع کمی متفاوت است و دانشگاه‌ها تلاش می‌کنند تا حد امکان از آنها حمایت کنند و برنامه‌ریزی‌های خود را به گونه‌ای تغییر دهند که دانشجویان و اعضای هیات‌علمی مسلمان و روزه‌دار بتوانند راحت‌تر روزه‌داری کرده و عبادات خود را در این ماه مبارک انجام دهند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از فرهیختگان، در آمریکا بیش از ۳/۵ میلیون نفر مسلمان زندگی می‌کنند که حدود یک درصد جمعیت این قاره وسیع را تشکیل می‌دهند. دانشجویان دانشگاه‌ها و کالج‌های این کشور این ماه را جشن می‌گیرند. کالج‌ها و دانشگاه‌ها با درک اهمیت این ماه و چگونگی برگزاری سنتی آن، از دانشجویان حمایت می‌کنند یا ایجاد فضایی برای برگزاری جشن‌ها زمانی برای دانشجویان فراهم می‌شود تا بدون جریمه‌های دانشگاهی و تبعیض‌های ضداسلام بتوانند این ماه را پشت‌سر بگذارند. طبق دستورالعمل دانشگاه‌های آمریکا باید به تمام دانشجویان مسلمان اجازه داده شود عبادات خود را در ماه رمضان در زمان خود انجام دهند. آنها ممکن است گاهی برای انجام فرایض ماه رمضان برخی کلاس‌ها را از دست بدهند، بنابراین برای راحتی حال دانشجویان مسلمان، دانشگاه اجازه ندارد آنها را جریمه کند. کارکنان و اعضای هیات‌علمی باید اطلاعات خود را درباره ماه رمضان بالا ببرند و این موضوع محدود به دانشگاه‌های مذهبی نمی‌شود. شناخت اصول ماه رمضان به دانشگاه‌ها کمک می‌کند فضای امنی را برای دانشجویان مسلمان فراهم کنند. کافه‌تریاهای دانشگاه‌ها باید پیش از سپیده‌دم باز باشند تا دانشجویان مسلمان و روزه‌دار بتوانند وعده سحری را به‌عنوان اصلی‌ترین وعده روز بخورند. همچنین دانشگاه‌های آمریکا وعده غذایی شبانه‌ای را همپوشانی دانشجویان مسلمان تدارک می‌بینند که بعد از غروب در اختیار دانشجویان قرار می‌گیرد.

در دانشگاه «لیدز» تمهیداتی اندیشیده شده، بطوری که فضایی موقت برای عبادت دانشجویان مسلمان در ماه رمضان در نظر گرفته می‌شود. علاوه‌بر اینکه برنامه افطار هفتگی در روزهای جمعه در دانشگاه برگزار می‌شود، در محوطه دانشکده نیز افطار گرم توزیع می‌شود. ساعت توزیع افطار هر هفته در سایت اعلام می‌شود و دانشجویان باید برای دریافت افطار در سایت ثبت‌نام کنند. سفره‌خانه دانشگاه «لیدز» به دنبال آن است به دانشجویان مسلمان کمک کند که تا حد امکان بدون هیچ مشکلی به روزه‌داری خود بپردازند.

در دانشگاه «انگلری» کافلاد هر ساله مصاف با شروع ماه رمضان، برنامه‌ریزی‌های خاصی صورت می‌گیرد از آنجایی که روزه‌داری ممکن است باعث افت انرژی شود، برنامه‌ریزی‌های خاصی را در ماه رمضان برای بورژه‌ها و آزمون‌ها در پیش می‌گیرند. تغییر برخی برنامه‌ریزی‌ها برای برگزاری کلاس‌ها در ساعات ابتدایی روز و عصرها استراحت کردن کمک زیادی به دانشجویان می‌کند. دانشگاه «ترینیتی» کافلاد در ماه رمضان، برای آن دسته از دانشجویانی که در دانشگاه سکونت دارند، فضایی را برای استفاده دانشجویان مسلمان اختصاص داده است، بطوری که آنها در این مکان هم پذیرایی می‌شوند و هم می‌توانند به عبادت بپردازند. در این فضا حتی وسایل مورد نیاز برای استحمام دانشجویان مسلمان هم تعبیه شده است.

مدیران، همکاران و اعضای هیات‌علمی دانشگاه «یورک» انگلیس از دانشجویان حمایت می‌کنند و تا حد امکان با آنها همدردی کرده و در حمایت از آنها تلاش کردهاند تا تعامل را برقرار نگه دارند تا آنها بتوانند تعهدات رمضانی خود را مدیریت کنند. از دانشجویان و اعضای هیات‌علمی خواسته شده تا زمان تحقیق، مطالعه و کار را کمی تعدیل کنند و ساعات فعالیت را در روزهای ماه رمضان کاهش دهند و از سوی دیگر، زمان‌هایی را برای استراحت تعیین کنند که اغلب در زمان انجام فرایض دینی برای دانشجویان است. در کالج دانشگاهی لندن، اتحادیه انجمن اسلامی دانشجویان در ایام ماه رمضان هر روز غروب‌ها در دانشکده مراسم توزیع افطار را در دستور کار دارد. شورای اسلامی بریتانیا دستورالعملی را برای رمضان ۲۰۲۲ منتشر کرده که شامل توصیه‌هایی پیرامون کووید-۱۹، روزه‌داری و واکسیناسیون و نیز حفظ فعالیت بدن و سلامت ذهن در این ماه می‌شود.

در دانشگاه کمبریج، تیم پذیرایی دانشکده وعده‌های افطار و سحری را برای دانشجویان فراهم می‌کنند. مسجد این دانشگاه که به‌صورتی دوستدار طبیعت ساخته شده در ایام ماه رمضان پذیرای حدود ۱۰۰۰ نمازگزار است. دانشجویان مسلمانی که مشکل مالی دارند و می‌خواهند از مسجد استفاده کنند نیز می‌توانند در سایت درخواست دهند. دانشجویانی که تصور می‌کنند بیماری یا استفاده از دوچرخه بعد از خارج شدن از مسجد بعد از اذان مغرب امنیت کافی برای آنها ندارند می‌توانند از طرح تاکسی رفاهی استفاده کنند. علاوه‌بر این، نمازخانه یا فضایی برای عبادت دانشجویان مسلمان در این دانشگاه در نظر گرفته شده و تجهیزاتی چون سرویس بهداشتی در نزدیکی همین فضا تعبیه شده است. این فضا به‌ویژه صبح‌ها بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد. نمازخانه تنها از ساعت ۶ عصر به بعد قابل دسترس و استفاده دانشجویان است.

در انگلیس طرحی موسوم به چالمر رمضان برگزار می‌شود که نخستین بار در سال ۲۰۱۳ از سوی شعرای از دانشجویان دانشگاه لندن اجرایی شد و این طرح در حال حاضر در دنیا هم برگزار می‌شود. این طرح شامل اعطای افطار رایگان به‌عنوان یکی از وعده‌های غذایی در ماه مبارک رمضان است که در زیر چادری بزرگ یا در یک خیابان برگزار می‌شود. چالمر رمضان به‌عنوان رفعی برای حمایت از دانشجویان بین‌المللی ساکن در انگلیس آغاز شد تا آنها بتوانند در کنار یکدیگر روزه خود را باز کنند اما مدتی بعد به دلیل استقبال از طرح افطار رایگان، این طرح برای عموم اجرایی شد. صدها نفر به ردیف در خیابان یا زیر چادر می‌نشینند یا خرما، غذا و آب پذیرایی می‌شوند.

همچنین در دانشگاه «هاسلگس» انگلیس هم تمهیداتی برای دانشجویان روزه‌دار مسلمان در نظر گرفته شده است. با توجه به آنلاین بودن کلاس‌های این دانشگاه اعضای هیات‌علمی یا دانشجویان مسلمان روزه خود را در فضایی آنلاین در قالب طرح افطار رایگان ۲۰۲۲، با گوش دادن به دعا و تعامل با یکدیگر به‌طور مجازی برگزار می‌کنند.

حرکت داوطلبانه دانشجویان دانشگاه‌های مالزی از جمله اقداماتی است که در ماه رمضان اعمال صورت می‌گیرد. حدود ۲۵ دانشجو، عضو هیات‌علمی و عضو کمیته مسجد به‌طور داوطلبانه در آشپزخانه مسجد برای حدود ۲۵۰۰ نفر افطاری آماده می‌کنند. بین این افراد، دانشجویان غیرمسلمانی هم هستند که به دوستان مسلمان خود پیوسته‌اند تا در بسته‌بندی افطاری به آنها کمک کنند. در این گردهمایی، مسلمان، مسیحی، چینی یا هندو بودن اهمیت ندارد و همه در کنارهم کمک می‌کنند تا روزه‌داران روزه خود را باز کنند.

گزارش روز

آلبوم خانوادگی تان را با ذخیره‌ساز دیجیتالی تاخت نزنید

تا همین دو دهه پیش آلبوم‌های خاک‌گرفته با همان عکس‌های رنگ‌پریده در هر خانه ای برای خودشان اپیتی داشتند. هر عکس تکه‌ای از خاطره یا پرتره‌ای از چهره‌ای بود که هزار و یک میراث فامیلی و آبا و اجدادی را زنده می‌کرد. حالا دوربین‌های تلفن‌های همراه با لنزهای فوق پیشرفته از همیشه بیشتر در دسترس ما هستند، اما عکس‌های امروزی و مدل نگهداری از آن‌ها لطف آلبوم‌های پیشین را دارد؟

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرانتوندگی، آن روزهایی که عکاس به خانه می‌آمد یا کل خانواده دسته جمعی به آتلیه می‌رفتند و عکاس می‌گفت چانه بالا، کمی به چپ، کمی راست، تا زمانی که زست عالی بگیرد، تمام شد. از خاطرات به جا مانده از آن روزها تنها عکس‌هایی باقی مانده که به نوستالژی های خانوادگی تبدیل شده اند وقتی که عکاس از ما می‌خواست خودمان را جلوی آینه مرتب کنیم تا دوربین را آماده کند. لحظه هیجان‌انگیزی بود. روزی که عکس تحویل داده می‌شد، روز بزرگ دیگری رقم می خورد؛ زمانی که حتی همسایه‌ها و فامیل برای دیدن عکس‌ها به خانه‌مان می‌آمدند. آن روزها عکس‌ها با انگیزه ماندگاری و ثبت خاطره گرفته می‌شدند اما این حالا انگار عکس‌ها تنها برای ثبت یک لحظه در کسری از ثانیه گرفته می‌شوند و دو روز بعد یا بر شدن حافظه موبایل ارزش خود را از دست می دهند و به سادگی برای همیشه پاک می‌شوند.

عکس‌ها را به خاطره تبدیل کنید

آلبوم عکس‌های قدیمی و خانوادگی ارزشی در خود داشتند که شاید به سختی بتوان دوباره حال و هوای آن ها را با عکس های امروزی زنده کرد. اما با دوربین‌های موبایل هم می‌توان عکس‌ها را به خاطراتی برای کودکان تبدیل کرد و با حفظ و چاپ عکس‌های موجود در حافظه موبایل به کودکان یاد داد که برای لحظاتشان ارزش قائل شوند. برای این کار، هر شش ماه یا بیشتر کل خانواده می‌توانند خاطرات عکس‌های گرفته شده با موبایل را دوباره مرور کنند و برخی از آن‌ها که برایشان جالب و خاطره‌انگیز است را چاپ کنند. با این کار، کودکان امروزی هم می‌توانند حس آلبوم واقعی را درک کنند تا در بزرگسالی به آن‌ها نگاه کنند و خاطرات برای آنها تداعی شود.

چرا تمایل به چاپ عکس و نگهداری آلبوم کم شده است؟

گوشی‌های هوشمند نگاه ما به عکس‌ها را تغییر داده اند. یک زمانی عکس‌ها فقط در موقعیت‌های خاص گرفته می‌شد. مثل اولین روز مدرسه رفتن فرزندمان، اولین روز راه رفتن، جشن تولد، روز به دنیا آمدن فرزند، تعطیلات خانوادگی و... اما اکنون ما با گوشی‌های هوشمند خود از همه چیز، از بشقاب غذا تا لحظات ورزش کردن مان عکس می‌گیریم و حتی در همان لحظه آن را بدیگران به اشتراک می‌گذاریم. جولان امروزی به جای آلبوم عکس ترجیح می‌دهند از موبایلشان برای ذخیره کردن عکس‌ها استفاده کنند؛ آن‌ها می گویند با دوربین موبایل می‌توانیم تمام عکس‌هایی که می‌گیریم را نگه داریم، آن‌ها را ویرایش کنیم تا چهره‌مان حتی پس از سال‌ها بهتر به نظر برسد و از همه مهمتر اینکه می‌توانیم عکسمان را همان لحظه از طریق شبکه‌های اجتماعی با دیگران به اشتراک بگذاریم. این نوع نگاه با پیشرفت تکنولوژی اگرچه تا حدودی درست باشد، از طرف دیگر، عکس‌های دیجیتالی ممکن است بنا به دلایل مختلف مثل پاک شدن و سوخت موبایل از بین بروند یا در لا به لای عکس‌های دیگر به دست فراموشی سپرده شوند اما آلبوم‌های عکس تا سال ها باقی می‌مانند و می‌توانند خاطرات و میراث خانوادگی شما را به دست نسل‌های آینده‌تان برسانند.

آلبوم‌های عکس باعث یادآوری بهتر خاطرات می‌شود

هپتیک، عضو استفاده از حس لامسه بیان می‌کند که اشیایی که می‌توانیم احساس کنیم، دارای وزن و بافت هستند، واکنش عاطفی بیشتری ایجاد می‌کنند و به خاطر سپردن و به خاطر آوردن آن‌ها آسان‌تر هستند. از این جهت، تحقیقات بازاریابی عصبی نشان می‌دهد که آلبوم‌های عکس به دلیل آنکه قابل لمس هستند، تأثیر بیشتری بر مغز ما دارد و باعث واکنش عاطفی بیشتر و یادآوری بهتر خاطرات می‌شود.

چاپ عکس به کودکان اعتماد به نفس می‌دهد

لذت نشستن با پدربزرگ و مادربزرگتان و ورق زدن آلبوم عروسی آن‌ها را به خاطر دارید؟! یا وقتی آلبوم‌های دوران کودکی والدینتان را نگاه می‌کردید، چه حسی داشتید؟! این لذت، از داستن بیشتر در مورد داستان زندگی خانواده‌تان تاسی می‌شود، که به شما کمک می‌کند بیشتر به تسب خانواده‌تان پی‌ببرید و احساس هویت خود را توسعه دهید. این اثر قدرتمند تعاملی عکس‌های خانوادگی موجب افزایش اعتماد به نفس کودکان می‌شود. اینکه کودک در جریان گذشته زندگی خانواده خود قرار بگیرد و خود را جزئی از واحد منسجم خانواده ببیند، در تقویت اعتماد به نفس او کمک کننده است. جالب است بدانید به گفته محققان عکس‌های دیجیتالی فاقد چنین تأثیری در کودکان هستند.

محض اطلاع

تأثیر ویژگی‌های شخصیتی بر کاهش مهارت‌های فکری سالمندان

یک مطالعه جدید نشان می دهد که برخی از ویژگی‌های شخصیتی ممکن است افراد مسن را کم و بیش در برابر کاهش حافظه و مهارت های فکری آسیب‌پذیرکند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مدیسن نت، این مطالعه که روی تقریباً ۲۰۰۰ سالمند انجام شد، نشان داد افرادی که باوجدان، وظیفه شناس، منضبط و مثمرثمرتر هستند احتمال کمتری برای ابتلاء به اختلالات شناختی خفیف داشتند. اختلالات شناختی به مشکلات ظریف‌تر با حافظه و سایر مهارت‌های ذهنی اشاره دارد که گاهی اوقات مقدم بر زوال عقل است.

در سوی دیگر این طیف، افراد مسن‌تر با روان رنجوخویی قرار داشتند که مضطرب، بدخلق و آسیب‌پذیر در برابر استرس بودند. آنها در مقایسه با افرادی که روان رنجوخویی پایین‌تری داشتند با افزایش خطر ابتلاء به اختلال شناختی خفیف روبرو بودند.

به گفته محققان، شخصیت مسئله‌ای مهم است، زیرا بر انتخاب‌های مرتبط با سلامتی، از ورزش تا سیگار کشیدن، و همچنین بر نگرش‌های گسترده‌تر تأثیر می‌گذارد.

«تومیکو یونداء»، محقق ارشد از دانشگاه نورث‌وسترن شیکاگو، گفت: «ویژگی های شخصیتی الگوهای پایدار تفکر، احساس و رفتار فرد را منعکس می‌کند». به عنوان مثال، افرادی که وظیفه شناسی و وجدان بالایی دارند، تمایل به تغذیه خوب، ورزش کردن و انجام سایر رفتارهای سالم دارند در حالی که از خطراتی مانند سیگار کشیدن اجتناب می‌کنند.

به گفته یونداء «این تعاملات ممکن است خطر کمتر ابتلاء به اختلالات شناختی خفیف را توضیح دهد».

«در مقابل، افرادی که در مقیاس روان رنجوخویی بالا قرار دارند، اغلب برای مقابله با اضطراب، افسردگی و بی ثباتی عاطفی، سبک‌های مقابله‌ای ناسالم دارند». یافته‌های فعلی بر اساس ۱۹۵۴ فرد مسن است که بخشی از مطالعه طولانی مدت حافظه و پیری بودند که در دهه ۱۹۹۰ آغاز شد. شرکت‌کنندگان به پرسش‌های استاندردی که ویژگی‌های شخصیتی را اندازه‌گیری می کرد، پاسخ دادند و سپس تا ۲۳ سال از مهارت‌های شناختی خود ارزیابی‌های سالانه داشتند.

اشاره

دگم‌اندیشی ارتباطی و رقابت آزاد

تبعات برآمده از طرح صیانت همچنان ادامه دارد و در آخرین دست از تصمیم‌سازی‌های مرتبط با این موضوع روز گذشته خبر رسید که نمایندگان در جلسه‌ای غیرعلنی تصمیم گرفته‌اند که بررسی طرح صیانت در کمیسیون ویژه اصل۸۵ را لغو و موضوع را به صحن علنی واگذار کنند.

به گزارش پیام آشنا، محمدصادق جوادی‌حصار در ادامه یادداشت خود در روزنامه «اعتماد» نوشت: باید توجه داشت، یکی از اهرم‌های اصلی رشد و توسعه چه به صورت فردی و چه اجتماعی، رقابت سالم و برابر است. اگر قرار باشد، آلمپین‌های ایرانی تنها بین خودشان رقابت کنند و فضایی فراهم نشود تا استعدادهای ایرانی با سایر استعدادهای جهانی رقابت کنند و خود را محک بزنند، هرگز کسی متوجه نخواهد شد که جایگاه ایرانیان در عرصه جهانی تا چه اندازه است. در عرصه تکنولوژی، فناوری‌های نوین علمی و پژوهشی، مسائل هسته‌ای، نانوتکنولوژی و... نیز همین روند حاکم است. اساسا برای رشد در هر عرصه‌ای چاره‌ای وجود ندارد، جز اینکه در یک عرصه بین‌المللی با حضور قدرت‌های جهانی رقابت انجام شود تا قدرت هر گروه و کشوری محک بخورد. به عنوان نمونه در عرصه رقابت است که مشخص می‌شود، صنعت خودروسازی ایران در چه جایگاه جهانی قرار دارد و تا چه اندازه از علم و تکنولوژی روز عقب مانده است. در حوزه‌های سیاسی و حاکمیتی نیز ایران نیازمند چنین انصفر رقابتی است. فضای رقابت سیاسی در داخل کشور باید آزاد، عادلانه و فراگیر باشد تا ایران بتواند، الگوی حاکمیتی خود را به عنوان الگویی شایسته به جهانیان عرضه کند. اینکه فضای آزاد رقابت‌های سیاسی بسته و از انواع و اقسام روش‌های مشروع و نامشروع برای حذف رقبا بهره گرفته و یا تیغ نیز نظارت استصلبی رقیب، از میدان به در شود چرا اینکه ایرانیان را از اصلاح وضعیت از طریق روش‌های مسالمت‌آمیز و صندوق‌های رای ناامید کند، کمکی به کشور در مسیر رشد و پیشرفت نخواهد کرد. یکی از گزاره‌هایی که ایران همواره روی آن ادعا دارد، هماوردی سالم و عادلانه ایرانیان در عرصه جهانی تا چه اندازه است.