

##### خانواده

### شارژ «کارت امید مادر» برای بیش از ۲۵۷ هزار مادر در تیرماه

دبیر ستاد ملی جمعیت از شارژ «کارت امید مادر» برای بیش از ۲۵۷ هزار مادر در تیرماه خبر داد و گفت: این طرح از ابتدای سال بدون توقف و تأخیر اجرا شده است. باشگاه خبرنگاران جوان – مرضیه وحید دستجردی در شبکه خبر با اشاره به تداوم اجرای طرح «کارت امید مادر» اظهار کرد: این کارت از فروردین‌ماه امسال برای مادران شارژ شده و در تیرماه نیز برای بیش از ۲۵۷ هزار مادر به مبلغ ماهانه ۲ میلیون تومان اعتبار واریز شده است. وی افزود: در ماه نخست حدود ۶۲ هزار مادر، در ماه دوم حدود ۱۳۳ هزار مادر و در ماه سوم نیز شمار دیگری از مادران مشمول این طرح شدند و با افزایش تدریجی تعداد مادرانی که فرزندشان متولد شده است، در ماه چهارم تعداد دریافت‌کنندگان به بیش از ۲۵۷ هزار نفر رسیده است. دبیر ستاد ملی جمعیت تأکید کرد: «کارت امید مادر» برای نخستین‌بار به نام خود مادر و برای همه مادران ایرانی در سراسر کشور اختصاص می‌یابد و در صورت تولد فرزندان دوقلو، اعتبار متناسب با تعداد فرزندان پرداخت می‌شود.

##### حوادث

### حریق در کارگاه تولید الکل صنعتی در جاده خاوران

سختگویی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران از وقوع آتش‌سوزی در یک کارگاه صنعتی در جاده خاوران خبر داد و گفت: در این حادثه دو باب سوله دچار آتش‌سوزی شدند و آتش‌نشانان با استفاده از مقدار زیادی آب و کف، از گسترش حریق و سرایت آن به کارگاه‌های مجاور جلوگیری کردند. به گزارش ایسنا، جلال ملکی در جزئیات بیشتر درباره این حادثه اظهار کرد: ساعت ۱۰:۰۳ صبح دیروز یک مورد آتش‌سوزی در یک کارگاه صنعتی در جاده خاوران اعلام شد و بلافاصله سه ایستگاه آتش‌نشانی به همراه خودروهای پشتیبانی، از جمله تانکر آب، فوم‌اتیک و خودروی حامل کف شیمیایی به همراه خودروهای تجهیزات تنفسی آتش‌نشانان به محل اعزام شدند و آتش‌نشانان در کمتر از شش دقیقه به محل رسیدند. وی افزود: آتش‌نشانان پس از رسیدن به محل مشاهده کردند که در یک مجتمع که سوله‌های زیادی در کنار یکدیگر قرار داشت، دو باب سوله، هر کدام با سطحی حدود ۵۰۰ متر مسقف، فعالیت داشتند که یکی از سوله‌ها در زمینه تولید الکل صنعتی و سوله کناری در زمینه تولید و نگهداری ظروف دارویی فعالیت می‌کرد. سختگویی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران گفت: کارگاه و سوله‌ای که در زمینه تولید الکل صنعتی فعالیت می‌کرد، دچار آتش‌سوزی شده و کاملاً شعله‌ور بود. بر اثر شدت حرارت، سقف‌ها و دیوارها نیز آسیب دیده و خسارت دیده بودند. وی ادامه داد: همچنین یک مخزن حدود سه تا چهار هزار لیتری الکل صنعتی نیز در محل وجود داشت که به دلیل اینکه مخزن آن پلاستیکی و هیدروکربنی بود، بر اثر حرارت ذوب شده بود و الکل‌های موجود در آن جاری شده بودند و همین موضوع باعث گسترش آتش‌سوزی شده بود. ملکی بیان کرد: آتش‌نشانان با مقدار زیادی آب و کف، عملیات اطفئی حریق را آغاز کردند و از گسترش بیشتر آتش‌سوزی و سرایت آن به کارگاه‌های همجوار جلوگیری کردند. وی گفت: خوشبختانه این حادثه مصدمیت و تلفات جانی نداشت.

##### بهداشت

### تدوین «رهنمودهای غذایی کودکان و نوجوانان» برای نخستین بار در ایران

معاون بهداشت وزارت بهداشت از تدوین «رهنمودهای غذایی برای کودکان و نوجوانان» برای نخستین بار در کشور خبر داد و گفت: این رهنمودها با هدف ارائه یک مرجع علمی، بومی، ساده و قابل اعتماد برای خانواده‌ها، مدارس و مربیان تدوین شده است. به گزارش وید، دکتر علیرضا ربیسی با اشاره به اهمیت تغذیه سالم در دوران کودکی و نوجوانی، اظهار کرد: آنچه کودکان امروز مصرف می‌کنند، علاوه بر تأثیر مستقیم بر رشد جسمی و ذهنی آنان، می‌تواند سلامت آنها را در سال‌های آینده زندگی نیز تحت تأثیر قرار دهد؛ از این رو توجه به تغذیه سالم کودکان، سرمایه‌گذاری برای سلامت نسل آینده کشور است. وی افزود: کودکان و نوجوانان در کشور هم‌زمان با چالش‌های مختلف تغذیه‌ای مواجه هستند؛ از یک سو افزایش اضافه‌وزن و چاقی و از سوی دیگر کمبود برخی ویتامین‌ها و مواد معدنی، کم‌ورزی و کوتاه‌قدی در بخشی از کودکان، ضرورت توجه جدی به الگوی غذایی آنان را دوچندان کرده است.

##### شهرستانها

### سرپرست جهادانشگاهی استان قزوین تأکید کرد جهادانشگاهی، حلقه اتصال دانش صنعت و حل مسائل جامعه

**گروه شهرستانها – ناهید نقدی:** سرپرست جهادانشگاهی استان قزوین با تأکید بر ضرورت پیوند میان دانشگاه، صنعت و جامعه گفت:جهادانشگاهی باید با تکیه بر دانش، روحیه جهادی و ظرفیت نخبگان، در مسیر حل مسائل واقعی کشور و استان گام بردارد. بهنام محمودی به مناسبت سالروز تأسیس جهادانشگاهی، این نهاد را یکی از دستاوردهای ارزشمند انقلاب اسلامی دانست و اظهار کرد: جهادانشگاهی از ابتدا با هدف ایجاد پیوند میان دانش‌گاه، ارزش‌های انقلاب و نیازهای کشور شکل گرفته و طی چهار دهه فعالیت، نمونه‌های موفق از تبدیل نیازهای جامعه به دستاوردهای علمی و کاربردی ارائه کرده است. وی با اشاره به دستاوردهای جهادانشگاهی درحوزه‌های علمی و فناوری، پژوهش‌های رویان و خدمات درمان ناباوروی را نمونه‌ای از این رویکرد عنوان کرد و گفت: در استان قزوین نیز مرکز درمان ناباوروی جهادانشگاهی تانکون به تولد حدود یک هزار و ۷۰۰ نوزاد کمک کرده است. محمودی همچنین فرهنگ را یکی از مأموریت‌های اساسی جهادانشگاهی دانست و بر نقش این نهاد در تقویت هویت، امیدافزینی، گفت‌وگو با جوانان و فعالیت‌های فرهنگی دانشگاهی تأکید کرد. سرپرست جهادانشگاهی استان قزوین با اشاره به ظرفیت‌های علمی، صنعتی، کشاورزی و انسانی استان افزود، با ایجاد هم‌افزایی میان دانشگاه، صنعت، نخبگان، مدیریت اجرایی و مردم، می‌توان بسیاری از مسائل استان را با تکیه بر توان داخلی حل کرد. وی هوش مصنوعی، انرژی، محیط زیست، امنیت غذایی، اقتصاد دانش‌بنیان، بهرموری، تحول دیجیتال و آسیب‌های اجتماعی را از مهم‌ترین حوزه‌های نیازمند فعالیت علمی و صنعتی‌محور برشمرد و گفت: قزوین این ظرفیت را دارد که به پایلوت حل مسائل کشور تبدیل شود.

## ۸۳ درصد مدارس ایران دولتی هستند

# مدارس ایران در آینه آمار



**گروه اجتماعی – سعید تهرانی:** آمارهای جدید وزارت آموزش و پرورش نشان می‌دهد که در سال تحصیلی ۱۴۰۵–۱۴۰۶ بیش از ۱۲۵ هزار مدرسه در کشور فعال است.

سختگویی وزارت آموزش و پرورش در در

نشستی با خبرنگاران با اشاره به فعالیت ۱۲۵ هزار و ۷۲۷ مدرسه در کشور اعلام کرد که ۸۳ درصد مدارس دولتی و ۱۷ درصد غیردولتی هستند. علی‌فرهادی با حضور معاون حقوقی و امور مجلس وزارت آموزش و پرورش، این وزارتخانه را یکی از گسترده‌ترین دستگاه‌های کشور دانست و گفت بیش از ۴۴ درصد دولت و بیشترین املاک دولتی در اختیار آموزش و پرورش است و گسترده‌ترین جامعه نیز در تعامل با این وزارتخانه قرار دارد. بر اساس اعلام فرهادی، از مجموع مدارس کشور، ۱۲۱ هزار و ۱۱۴ مدرسه عادی هستند و چهار هزار و ۱۳۱ مدرسه نیز به دانش‌آموزان و کودکان با نیازهای ویژه اختصاص دارند. این مدارس برای دانش‌آموزانی که به دلیل شرایط جسمی یا حسی، از جمله نابینایی، ناشنوایی یا مشکلات حرکتی، نیازمند آموزش‌های

## کاهش نسبی دمای تهران از سه‌شنبه

**اداره کل هواشناسی استان تهران با اشاره به افزایش دمای استان طی امروز (۱۹ مرداد)، از کاهش نسبی دما از روز سه شنبه (۲۰ مرداد) خبر داد.**

بر پایه واکاوی الگوهای همدیدی و بررسی نقشه‌های پیش‌بینی طی چند روز آینده آسمان استان تهران صاف تا قسمتی ابری در بعضی ساعات‌ها همراه با افزایش وزش باد و بر پیش‌بینی می‌شود. طی این مدت در بعضی ساعات‌ها در مناطق جنوبی و غربی و تاحدی در مناطق مرکزی استان، افزایش وزش باد گاهی وزش باد شدید، در مناطق جنوبی گاهی همراه با گرد و خاک مورد انتظار است. به گزارش ایسنا، تا ۲۰ مرداد در برخی ساعات‌ها در بخش‌های شمالی استان تهران به‌ویژه ارتفاعات بالادست، بارش پراکنده گاهی رگبار و رعد و برق و وزش باد شدید موقتی پیش‌بینی می‌شود. امروز (۱۹ مرداد) افزایش دما و روز سه شنبه (۲۰ مرداد) کاهش نسبی دما مورد انتظار است. از سوی دیگر، سازمان هواشناسی نسبت به وقوع رگبار و رعد و برق در ۱۵ استان، وزش باد شدید و گرد و خاک در ۱۳ استان و افزایش ارتفاع موج در دریای خزر هشدار داده، سازمان هواشناسی با صدور هشدار زردرنگ از فعالیت سامانه بارشی خبر داد. براساس این هشدار وقوع رگبار باران، رعد و برق، وزش باد شدید موقت پیش‌بینی می‌شود. حاکمیت این شرایطی جوی امروز (۱۹ مرداد) در کهگیلویه و بویراحمد، غرب و نیمه جنوبی فارس، مازندران، نیمه شمالی آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی، ارتفاعات در سمنان، تهران، البرز، هرم‌زان و نیمه جنوبی کرمان و سه‌شنبه (۲۰ مرداد) در نیمه شمالی آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی، مرکز اردبیل، غرب و نیمه جنوبی فارس، هرم‌زان، جنوب کرمان، ارتفاعات در سمنان، مازندران و غرب گلستان پیش‌بینی می‌شود.

## با وقوع جنگ، هزاران نفر از مددجویانی که تحت عنوان «معنadan متجاهر» در مراکز ویژه‌ای با عنوان «باور-شهر» و توسط شهرداری تهران نگهداری می‌شدند، از این مراکز بیرون رانده و اخراج شدند؛ اقدامی که انجام آن در شرایط جنگی کشور، امنیت مردم پایتخت را مورد تهدید قرار داد و مسئولیت پلیس را چند برابر کرد.

افزایش جرائمی چون سرقت، یکی از تبعات به یکباره رها کردن معتادان متجاهری است که دوره درمان خود را به طور کامل سپری نکرده‌اند و برای تأمین هزینه مواد مخدر و سایر مخارج روزمره، دوباره مرتکب جرم می‌شوند. اغلب معتادان متجاهر، به دلیل تخریب گسترده و آزارهایی که در زمان مصرف مواد مخدر متوجه خانواده خود کرده‌اند، از سوی آنها پذیرفته نمی‌شوند و مجدداً به کوچه‌س کوچمه‌های شهر و پاتوق‌های مصرفی که داشته‌اند بازمی‌گردند. این اتفاق می‌تواند شروع دوباره تخلفات و جرائم کوچک و بزرگی باشد که عموم شهروندان از آن آسیب می‌بینند؛ موضوعی که به نظر می‌رسد توجه چندان‌ی از سوی دستگاه‌های متولی چون شهرداری به آن نشده باشد.

### «بیرون کردن معتادان از مراکز نگهداری فقط یک بهانه است

سعید صفاتیان، درمانگر و پژوهشگر اعتیاد، به خبرنگارآنلاین می‌گوید:اگر به برنامه ششم توسعه نگاه کنیم، می‌بینیم که شهرداری دستگاه اصلی نگهداری از معتادان متجاهر و خیابانی است و از زمان تعیین شهرداری در این جایگاه، ستاد مبارزه با مواد مخدر بودجه‌هایی را به این دستگاه می‌دهد و معاونت اجتماعی شهرداری تهران هم بودجه‌ایی را در این خصوص می‌گیرد. در لحاظ قانونی نیز این

روستایی بیشتر است، اما تعداد کلاس‌های درس در شهرها به شکل محسوسی بالاتر است. فرهادی این وضعیت را ناشی از وجود مدارس بزرگ‌مقیاس در شهرها دانست و تأکید کرد که مدارس بزرگ می‌توانند از نظر امکانات و کیفیت آموزشی مزیت‌هایی داشته باشند. به گفته او، یک مدرسه بزرگ امکان بهره‌مندی از مربی پرورشی، مشاور، مشاور سلامت، معاون اجرایی و مسئول فناوری را بیشتر فراهم می‌کند و چنین مدرسی می‌توانند کتابخانه و امکانات آموزشی و پرورشی بیشتری در اختیار دانش‌آموزان قرار دهند. بنابراین هرچه در شهرها به طور خاص از ساخت مدارس کوچک‌تر پرهیز کنیم، به نفع آموزش‌وپرورش خواهد بود.

**«هنرستان‌ها و یک حلقه مهم اشتغال**
فرهادی مدارس فنی‌وحرفه‌ای و کاردانش را از مهم‌ترین محرک‌های اشتغال کشور دانست و گفت: در این مدارس دانش‌آموزان علاوه بر آموزش عمومی، مهارت‌های مورد نیاز بازار کار را فرا می‌گیرند. بر اساس آمار اعلام‌شده، پنج هزار و ۸۲۹ مدرسه فنی‌وحرفه‌ای و چهار هزار و ۷۳۰ مدرسه کاردانش در کشور فعال هستند. در مجموع نزدیک به ۱۱ هزار مدرسه که می‌توانند حلقه اتصال نظام آموزشی با بازار کار باشند.

**« ۶۸۶ هزار کلاس برای دانش‌آموزان کشور**
در مجموع، شبکه آموزشی کشور حدود ۶۸۶ هزار و ۹۴۱ کلاس درس دارد که ۷۹ درصد آنها دولتی و ۲۱ درصد غیردولتی هستند. این نسبت با سهم مدارس دولتی و غیردولتی یکسان نیست؛ چرا که ۸۳ درصد دانش‌آموزان کشور در مدارس دولتی تحصیل می‌کنند، اما سهم کلاس‌های دولتی حدود ۷۹ درصد است.

از مجموع کلاس‌های درس، ۵۴۵ هزار و ۴۴۸ کلاس دولتی است. در متوسطه اول ۱۵۲ هزار و ۷۸۶ کلاس، در متوسطه نظری ۸۲ هزار و ۲۷۹ کلاس، در فنی‌وحرفه‌ای ۳۶ هزار و ۶۷۳ کلاس و در شاخه کاردانش نیز ۲۷ هزار و ۷۴۶ کلاس وجود دارد. این اعداد، ترکیب و توزیع کلاس‌های درس در مقاطع و شاخه‌های مختلف آموزشی را نشان می‌دهد.



**مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه برنامه شیر مدارس همچنان ادامه دارد، گفت: به منظور تکمیل برنامه تغذیه مدارس از شیر استفاده نمی‌کنیم.**
اجرای برنامه شیر مدارس اظهار کرد: اجرای برنامه شیر مدارس نه تنها تداوم دارد، بلکه به منظور تکمیل برنامه تغذیه مدارس در نظر داریم از سایر اقلام غذایی نیز استفاده کنیم. توزیع شیر رایگان در مدارس ابتدایی دولتی، اولویت اجرای برنامه تغذیه رایگان مدارس به حساب می‌آید. به گزارش ایسنا، او با بیان اینکه چالش‌هایی در ارتباط با برنامه شیر مدارس وجود دارد، توضیح داد: صعب‌العبور بودن برخی مناطق، محدودیت دسترسی به شیر در برخی نقاط و قیمت شیر از چالش‌های اجرای برنامه شیر مدارس به حساب می‌آید و تأمین شیر در برخی نقاط را سخت می‌کند. براساس این شرایط، علاوه بر شیر از اقلامی مانند نان‌های مغذدار، بیسکویت سیوس‌دار و خرما در مدارس استفاده و توزیع می‌شود تا این برنامه تکمیل شود. مدیر دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درباره توزیع اقلام غذایی تغذیه مدارس گفت: وزارت بهداشت، سلامت اقلام غذایی برنامه تغذیه رایگان مدارس را تأیید کرده است. ضمن تأکید بر ادامه برنامه شیر مدارس از سایر اقلام غذایی به منظور تکمیل تغذیه رایگان مدارس استفاده می‌کنیم. او درباره اعتبار اجرای برنامه شیر مدارس در سال جاری گفت: پیگیری‌های «دبیرخانه شورای عالی سلامت و امنیت غذایی»، «دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت» و «وزارت آموزش‌وپرورش» و همچنین دیدگاه مثبت سازمان برنامه و بودجه به برنامه شیر مدارس سبب شده که اعتبار ۱۵ هزار میلیارد تومانی (۱۵ همت) برای اجرای این برنامه در نظر بگیرند.

مسئائل دیگری می‌شوند. در مجموع، دوباره رها کردن معتادان متجاهر در سطح شهر، آن‌هم وقتی سایه پروحشت و ترس‌آور جنگ بر سر شهروندان است، اقدام درستی نیست. این پژوهشگر اعتیاد می‌گوید: شهرداری نباید به تنهایی نسبت به بیرون کردن معتادان متجاهر از مراکز نگهداری تصمیم بگیرد و محلاً باید در جلسات ستاد مبارزه با مواد مخدر مورد بررسی و تصمیم‌گیری قرار بگیرد و با توجه به اینکه خود رئیس‌جمهور رئیس ستاد است، مجوز نهایی داده شود؛ من بعید می‌دانم ستاد به شهرداری تهران چنین مجوزی را در زمان جنگ داده باشد. صفاتیان می‌گوید: خیلی از معتادان متجاهر صاحب شغل و حرفه هستند و بسیاری از آنها در کارگاه‌های مراکز نگهداری مشغول به کار شده‌اند و البته که دستمزد کافی در ازای کاری که انجام می‌دهند به آنها پرداخت نمی‌شود و مشخصی نیست درآمدی که از محل کار معتادان متجاهر کسب می‌شود، صرف چه اموری می‌شود و این یکی از ضعف‌هایی است که سیستم‌های نظارتی پول کجا و صرف چه چیزی می‌شود؟ صفاتیان می‌افزاید: یکی دیگر از دلایلی که می‌گویم بیرون کردن معتادان متجاهر از مراکز درمانی توسط شهرداری، آن هم در شرایط حساسی چون جنگ، کار درستی نیست، این است که بسیاری از این افراد سرپناه و خانواده‌ای ندارند یا اگر هم خانواده‌ای داشته باشند، حاضر به پذیرش آنها نیست و با اخراج از مراکز نگهداری مجدداً به سمت انجام جرائم مختلف بازمی‌گردند و اغلب به سرقت‌های خرد، فروش مواد مخدر و … روی می‌آورند تا مخارج روزانه خود، مثلاً هزینه مواد، غذا و … تأمین کنند. او یادآور می‌شود: در این بین، زنان معناد شرایط سخت‌تری دارند و نمی‌توانند مثل مردان هر کاری را انجام دهند و گرفتار

گرفته است و اینجا سؤال این است که این هزینه به کجا می‌رود. صحبت از میلیاردها میلیارد هزینه است که برای دوره درمان معتادان متجاهر و حضورشان در مراکز باید هزینه شود، اما وقتی این افراد از مراکز اقامتی بیرون می‌شوند و سرویس‌ی ارائه نمی‌شود، این پول کجا و صرف چه چیزی می‌شود؟ صفاتیان می‌افزاید: یکی دیگر از دلایلی که می‌گویم بیرون کردن معتادان متجاهر از مراکز درمانی توسط شهرداری، آن هم در شرایط حساسی چون جنگ، کار درستی نیست، این است که بسیاری از این افراد سرپناه و خانواده‌ای ندارند یا اگر هم خانواده‌ای داشته باشند، حاضر به پذیرش آنها نیست و با اخراج از مراکز نگهداری مجدداً به سمت انجام جرائم مختلف بازمی‌گردند و اغلب به سرقت‌های خرد، فروش مواد مخدر و … روی می‌آورند تا مخارج روزانه خود، مثلاً هزینه مواد، غذا و … تأمین کنند. او یادآور می‌شود: در این بین، زنان معناد شرایط سخت‌تری دارند و نمی‌توانند مثل مردان هر کاری را انجام دهند و گرفتار

## اجتماعی

##### نگاه

### توسعه خودآگاهی با سه تکنیک امروزی حسین چناری

خودآگاهی اولیس و بنیادی‌ترین مؤلفه هوش هیجانی است. دانیل گلمن، نظریه‌پرداز برجسته هوش هیجانی، خودآگاهی را به عنوان «توانایی درک دقیق احساسات، افکار، انگیزه‌ها و رفتارهای خود در لحظه حاضر و درک تأثیر آن‌ها بر خود و دیگران» تعریف می‌کند. بدون خودآگاهی، سایر مؤلفه‌های هوش هیجانی مانند خودمدیریتی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی نمی‌توانند به درستی توسعه یابند. خودآگاهی به فرد این امکان را می‌دهد که: الف. احساسات خود را در لحظه شناسایی کند: به جای آنکه اسیر هیجانات شود، آن‌ها را مشاهده و نام‌گذاری کند. ب. الگوهای فکری خود را بشناسد: از افکار تکراری، سوگیری‌ها و باورهای محدودکننده خود آگاه شود. ج. رفتار خود را در بافتار مناسب قرار دهد: بداند چه رفتاری در چه موقعیتی مناسب است. د. تأثیر خود بر دیگران را درک کند: از پیامدهای رفتار خود بر احساسات و واکنش‌های دیگران آگاه باشد. تکنیک‌های توسعه خودآگاهی توسعه خودآگاهی یک فرایند مستمر و مادام‌العمر است. در ادامه به تشریح سه تکنیک کلیدی می‌پردازیم:

تکنیک اول: تأمل روزانه تأمل روزانه به معنای اختصاص زمان مشخصی در پایان هر روز برای مرور سیستماتیک رفتارها، واکنش‌ها و تجربیات است. این تکنیک ریشه در فلسفه رواییون باستان دارد و توسط بسیاری از رهبران موفق در طول تاریخ به کار گرفته شده است. چگونه تأمل روزانه را انجام دهیم؟ زمان مناسب: ۱۵ دقیقه آخر روز کاری یا ۱۵ دقیقه قبل از خواب مکان مناسب: جایی آرام و بدون مزاحمت ساختار تأمل روزانه (مدل ۵ سوالی): ۱. امروز چه اتفاق خوبی افتاد؟ شناسایی موفقیت‌ها و لحظات مثبت برای تقویت اعتماد به نفس و شکرگزاری. ۲. با چه چالشی مواجه شدم و چگونه واکنش نشان دادم؟ بررسی موقعیت‌های دشوار و تحلیل واکنش خود. ۳. اگر به آن لحظه برگردم، چه کار متفاوتی انجام می‌دهم؟ یادگیری از تجربیات و برنامه‌ریزی برای آینده. ۴. از دیگران چه بازخوردی دریافت کردم؟ مرور بازخوردهای دریافتی و ارزیابی صحت آن‌ها. ۵. فردا چه کاری را متفاوت انجام خواهم داد؟ تعیین یک اقدام مشخص برای بهبود. تکنیک دوم: درخواست بازخورد درخواست بازخورد یکی از قدرتمندترین تکنیک‌های توسعه خودآگاهی است، اما به دلیل ترس از قضاوت شدن، بسیاری از افراد از آن اجتناب می‌کنند. افراد با خودآگاهی بالا می‌دانند که بازخورد یک هدیه است، نه یک تهدید. راهکارهای مؤثر برای درخواست بازخورد: ۱. سوال مشخص بپرسید: به جای سوال کلی «ظرت درباره من چیست؟»، سوال مشخص بپرسید: «در جلسه امروز، فکر می‌کنی کجا می‌توانستم بهتر ارائه بدهم؟» ۲. زمان مناسب انتخاب کنید: از همکار خود در زمان استرس یا عجله بازخورد نخواهید. زمان آرام و خصوصی را انتخاب کنید. ۳. هدف خود را بیان کنید: قبل از درخواست بازخورد، بگویید چرا این بازخورد برای شما مهم است. مثلاً: «من دارم روی مهارت ارائه خود کار می‌کنم و واقعاً به بازخورد تو نیاز دارم.» ۴. بدون دفاع گوش کنید: وقتی بازخورد داده می‌شود، فقط گوش کنید. توضیح ندهید، توجیه نکنید و دفاع نکنید. بعداً می‌توانید درباره آن فکر کنید. ۵. تشکر کنید: حتی اگر با بازخورد موافق نیستید، از فرد به خاطر صداقت و وقتی که گذاشته‌اند تشکر کنید.

- Situation** (موقعیت): مشخص کنید در مورد چه موقعیتی صحبت می‌کنید
- Behavior** (رفتار): رفتار مشخصی را که می‌خواهید درباره آن بازخورد بگیرید نام ببرید
- Impact** (تأثیر): بپرسید آن رفتار چه تأثیری بر دیگران داشته است

تکنیک سوم: نگارش خودزندگی‌نامه حرفه‌ای نگارش خودزندگی‌نامه حرفه‌ای، تکنیکی عمیق و تأمل‌برانگیز برای توسعه خودآگاهی است. این تکنیک فراتر از تأمل روزانه، به فرد کمک می‌کند تا الگوهای بلندمدت در مسیر شغلی خود را شناسایی کند. خودزندگی‌نامه حرفه‌ای چیست؟ خودزندگی‌نامه حرفه‌ای، روایت مکتوب و ساختاریافته از مسیر شغلی فرد است، با تأکید بر تجربیات کلیدی، تصمیمات مهم، موفقیت‌ها، شکست‌ها و درس‌های آموخته شده.

مراحل نگارش خودزندگی‌نامه حرفه‌ای:
گام اول: خط زمانی یک خط زمانی از شروع زندگی حرفه‌ای خود تا امروز رسم کنید. نقاط عطف مهم را مشخص کنید: اولین شغل، اولین ترفیع، تغییر مسیر شغلی، پروژه‌های موفق، شکست‌های مهم، مربیان و مدیران تأثیرگذار. . . . گام دوم: شناسایی الگوها به خط زمانی خود نگاه کنید و به دنبال الگوهای تکراری بگردید: الف. در چه موقعیت‌هایی بیشترین موفقیت را داشته‌اید؟ ب. چه عواملی باعث شکست‌های شما شده‌اند؟ ج. در چه نوع محیط‌های کاری بیشتر شکوفا شده‌اید؟ د. با چه نوع افرادی بهتر کار می‌کنید؟ گام سوم: تحلیل تصمیمات کلیدی به تصمیم مهم شغلی خود را انتخاب کنید و برای هر کدام به این سوالات پاسخ دهید: الف. چه عواملی منجر به این تصمیم شدند؟ ب. در آن زمان چه اطلاعاتی داشتم و چه اطلاعاتی نداشتم؟ ج. چه کسانی روی این تصمیم تأثیر گذاشتند؟ د. اگر امروز بود، همان تصمیم را می‌گرفتم یا متفاوت عمل می‌کردم؟ گام چهارم: استخراج ارزش‌ها و اولویت‌ها بر اساس تجربیات خود، پاسخ این سوالات را بنویسید: الف. چه ارزش‌هایی در مسیر شغلی من بیشترین نقش را داشته‌اند؟ ب. اولویت‌های من در مقاطع مختلف چه بوده و چگونه تغییر کرده است؟ ج. چه چیزی برای من در کار «معنا» ایجاد می‌کند؟ گام پنجم: تدوین بیانیه درس‌های آموخته شده یک صفحه پایانی بنویسید که مهم‌ترین درس‌هایی که از مسیر شغلی خود آموخته‌اید را خلاصه کند. این بیانیه را هر سال بازبینی و به‌روز کنید.
فواید نگارش خودزندگی‌نامه حرفه‌ای:
الف. افزایش خودآگاهی از طریق نگاه بلندمدت به مسیر شغلی. ب. شناسایی الگوهای پنهان در تصمیمات و رفتارها. ج. تقویت عزت نفس از طریق مرور موفقیت‌ها و غلبه بر چالش‌ها. د. شفافیت در ارزش‌ها و اولویت‌ها برای تصمیمات آینده. ه. ایجاد منبعی ارزشمند برای مصاحبه‌های شغلی و ارزیابی عملکرد.

##### تأمین اجتماعی

### درخواست تصویب ۱۲ طرح برای نجات تأمین اجتماعی

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی با اشاره به کاهش منابع مالی این سازمان و در عین حال افزایش هزینه‌ها و تعهدات، تصویب ۱۲ طرح باقیمانده برای خروج از ناترازی را خواستار شد و گفت: پشتیبانی جدی‌تری می‌خواهیم تا این طرح‌ها نیز اجرایی شود تا سازمان را نجات دهیم، امکان پرداخت حقوق ۵ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر فعلی را از دست ندهیم و بتوانیم در مقابل ارائه‌دهندگان خدمات کم‌ناویریم و مطالبات آنها را بپردازیم. به گزارش ایسنا، ضمن تساری امروز در همایش ملی معرفی و بهره‌برداری از توکن (تکو) ضمن تشریح هدف اصلی این طرح گفت: قصد داریم طلب‌ها و بدهی‌ها را با یک امکان دیجیتال و آسان و با استفاده از اسناد الکترونیکی با یکدیگر تهاتر کنیم که ظرفیت، ظرفیت بزرگی است.