







### خبرخوان

روحانی در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا:

### این هفته واکسیناسیون آغاز می‌شود

رئیس‌جمهور با بیان اینکه از این هفته واکسیناسیون در کشور آغاز می‌شود، گفت قبل از ۲۲ بهمن و در همین هفته و طبق اولویت‌های وزارت بهداشت کار واکسیناسیون با کادر درمان و بعد افراد دارای بیماری زمینه‌ای و مسن آغاز می‌شود.

حسن روحانی روز شنبه در جلسه ستاد ملی مقابله با کرونا با بیان اینکه خوشحالم وضعیت کشور طوری است که می‌توانیم جلوی ایجاد موج چهارم را بگیریم، افزود: مردم باید خیلی مراقب باشند. این ویروس قبل‌ا سنن و سال می‌شناخت و سراغ بالای ۶۰ سال می‌رفت، اما الان دیگر سنن و سال هم نمی‌شناسد و سراغ هر کسی می‌رود. همانطور که دیدیم در هفته‌های اخیر دو نفر از ورزشکاران ما آقایان میناوند و انصاریان را بر اثر ابتلا به این ویروس از دست دادیم.

روحانی با یادآوری اینکه نزدیک به یک سال از شیوع ویروس کرونا در کشور می‌گذرد، ادامه داد: آمارِی که هفته پیش در این جلسه اعلام شد نشان داد که رعایت پروتکل‌های بهداشتی کاهش پیدا کرده و به ۸۰ درصد رسیده و امروز نیز آمار رعایت پروتکل‌های بهداشتی به ۷۵ درصد رسیده است. اگر همینطور روند کاهشی ادامه پیدا کند، روند ابتلا و سپس مرگ و میر افزایش می‌یابد.

رئیس‌جمهور به اهمیت درمان کرونا اشاره کرد و گفت: تا امروز این ویروس درمان قطعی و موثری نداشته است. البته آن داروهایی که در دنیا می‌گویند موثر است را ما در ایران به دنبال ساخت و سازش رفته‌ایم و آنها را در کشور داریم و به بیمارستان‌ها داده‌ایم. او با اشاره به آغاز روند واکسیناسیون در جهان نیز گفت: اگر قرار بود روند رسیدن به واکسن سیر طبیعی را طی کند احتمالا باید یک یا دو سال دیگر هم صبر می‌کردیم، اما به خاطر تلفات این ویروس، سازمان بهداشت مجوز اضطراری داد و الان ۶ تا ۷ واکسن معروف در دنیا ساخته شده است که مصرف می‌شوند، اما ۸ میلیارد نفر را در دنیا بخواهیم واکسن بزینم مدت‌ها طول می‌کشد. حتی اگر در هر کشور ۸۰ درصد مردم بخواهند واکسن بزنند نیز باز کاری بزرگ و طولانی است و مشکلات خود را دارد. ما هم در ایران جمعیت ۸۰ میلیونی داریم و نیاز به عدد قابل‌ملاحظه‌ای از واکسن داریم. روحانی با بیان اینکه امکانات تزریق واکسن به گونه‌ای نیست که ظرف یکی دو روز کار واکسیناسیون انجام شود، افزود: اگر بر فرض واکسن آماده باشد یکی دو روزه که نمی‌توان کار واکسیناسیون را تمام کرد. این امر نیاز به شاید شش ماه زمان دارد. وی با بیان اینکه از این هفته واکسیناسیون در کشور آغاز می‌شود، گفت: قبل از ۲۲ بهمن و در همین هفته و طبق اولویت‌های وزارت بهداشت کار واکسیناسیون با کادر درمان و بعد افراد دارای بیماری زمینه‌ای و مسن آغاز می‌شود. بخشی از محموله واکسن در ماه فوریه و بخشی دیگر در ماه مارس به دست ما خواهد رسید که امیدواریم تا اوایل فروردین این واکسیناسیون انجام شود. همچنین امیدواریم که تا فصل بهار و تابستان واکسن‌های ایرانی هم آماده شوند و ما دست عموم برسند، اما حتی اگر این واکسیناسیون انجام شود، ما باز هم باید بدانیم که لازم است تا یک سال آینده پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنیم، چراکه تاثیرگذاری واکسن ۱۰۰ درصد نیست و همچنان باید مراقبت‌ها انجام شود. به گفته رئیس‌جمهور، امر واکسیناسیون نباید موجب شود که ما در برابر کرونا باز هم دچار عادی‌سازی شویم و بگوییم الحمدلله واکسن رسید و یکی دو ماه دیگر نوبت ما می‌شود و دیگر لازم نیست رعایتی انجام دهیم.

همتی از پروژه جدید بانک مرکزی خبر داد

### به سمت حذف تدریجی کارت خرید

رئیس کل بانک مرکزی از پروژه جدید بانک مرکزی برای حذف تدریجی کارت خرید خبر داد و گفت بانک مرکزی به منظور ایجاد تسهیل در پرداخت‌های الکترونیکی به زودی از پروژه حذف تدریجی استفاده از فیزیکی کارت خرید رونمایی می‌کند.

عبدالناصر همتی در جدیدترین یادداشت اینستاگرامی خود نوشت: «بانک مرکزی به منظور ایجاد تسهیل در پرداخت‌های الکترونیکی به زودی از پروژه استفاده از تلفن همراه برای انجام تراکنش‌های کارت خرید در فروشگاه‌ها و حذف تدریجی استفاده از فیزیکی کارت خرید رونمایی می‌کند. این روش پرداخت با استانداردهای معتبر بین‌المللی سازگار است و به شکل کاملا امن، این امکان را فراهم می‌سازد که مشتریان بانک‌ها بتوانند با وارد کردن مشخصات کارت‌های خود به درون تلفن همراه، بدون تماس با کارتخوان تراکنش‌های لازم را انجام دهند. انجام تراکنش‌های خرید با استفاده از تلفن همراه علاوه بر سهولت کاربری می‌تواند در رعایت پروتکل‌های بهداشتی در شرایط کرونایی مفید و موثر باشد.»
گفتنی است کارت خرید کارتی است با نام و قابل شارژ مجدد که امکان خرید از دستگاه‌های کارت‌خوان و فروشگاه‌های اینترنتی را به دارنده آن می‌دهد. این کارت جایگزین مناسبی برای بن یا سبد کالا است که بسیاری از سازمان‌ها، نهادها و شرکت‌ها به کارکنان خود ارائه می‌دهند.

وزیر اقتصاد اعلام کرد

### لایحه مالیاتی از دستور کار دولت خارج شد

به گفته وزیر اقتصاد، لایحه اصلاح مالیات‌های مستقیم به هیأت دولت آمده، اما به دلیل همزمانی با بودجه از دستور کار دولت خارج شده است.

فرهاد دژی‌سند درباره سرنوشت لایحه اصلاح قانون مالیات‌های مستقیم گفت: این لایحه به هیأت دولت آمد اما به دلیل همزمانی با لایحه بودجه ۱۴۰۰ از دستور کار دولت خارج شد بنابراین باید تلاش کنیم تا این موضوع بار دیگر در دستور کار دولت قرار بگیرد. وزیر اقتصاد همچنین درباره آیین‌نامه مالیات بر کالاهای لوکس که به گفته رئیس سازمان امور مالیاتی در کمیسیون اقتصادی دولت به تصویب رسیده است، گفت: این آیین‌نامه به هیأت دولت آمده و در آینده نزدیک کار تصویب آن انجام می‌شود.

او در پاسخ به این سوال که این آیین‌نامه چه زمانی تصویب خواهد شد، گفت: پیگیر هستیم تا در هفته جاری کار بررسی آن در دولت انجام شود.



منتهی به دی ماه امسال است.

حالا آنتور که مرکز آمار ایران گزارش داده است، شاخص قیمت مسکن از فروردین ۱۳۹۵ تا دی ماه ۱۳۹۹ توسط مرجع آماري کشور مورد بررسی قرار گرفته که نشان می‌دهد از فروردین ماه ۱۳۹۵ تا آذرماه ۱۳۹۶ شاخص قیمت‌ها در این بازار روندی ثابت داشت و جهش‌های ناگهانی و زیادی در آن دیده نمی‌شد. سپس از خردادماه ۱۳۹۷ شیب شاخص قیمت‌ها روند صعودی به خود گرفت، هرچند شدیدترین افزایش قیمت در این بازار طی بازه فروردین تا مهرماه امسال رقم خورد که شاخص قیمتی از ۳۷۸ واحد به ۶۲۶ واحد رسید؛ افزایشی حدود ۷۰ درصدی در ۷ ماه. این در حالی است که از فروردین تا اسفندماه ۱۳۹۸ تغییرات شاخص قیمتی مسکن ۳۷ درصد بود و از ۲۷۶ واحد به ۳۷۹ واحد رسیده بود. این اعداد و ارقام مرکز آمار نشان می‌دهد که میانگین تورم ماهانه در سال ۱۳۹۶ حدود ۱٫۸۵ درصد بود که در سال‌های ۱۳۹۷ و ۱۳۹۸ به ترتیب به ۶٫۶ درصد و ۳٫۱۷ درصد رسید. به نظر می‌رسد شوک ناگهانی قیمت ارز در سال ۱۳۹۷ تاثیرات حداکثری بر قیمت مسکن داشته است. میانگین تورم ماهانه در سال ۱۳۹۹ نیز ۴٫۶ درصد گزارش شده است. این در حالی است که از فروردین ۱۳۹۶ تا دی ۱۳۹۹ در چهار ماه تورم ماهانه دو رقمی داشته؛ یعنی اردیبهشت ۱،۳۹۸، خرداد، تیر و مرداد ۱،۳۹۹.

#### مرکز آمار چطور قیمت مسکن را محاسبه می‌کند؟

قیمت مسکن پایتخت که در پایان پاییز با ریزش مواجه شده بود، در نخستین ماه زمستان بار دیگر با نوسان همراه شد و رشد کرد. طبق گزارش مرکز آمار ایران از شاخص قیمت املاک مسکونی شهر تهران در دی امسال، تورم ماهانه مسکن که در آذرماه به پایین‌ترین حد خود از سال ۱۳۹۶ تاکنون یعنی منفی ۸٫۵ درصد رسیده بود، با افزایش ۱۶ واحد درصدی به ۸٫۲ درصد در دی ماه رسید. این یعنی در آخرین ماه پاییز، کاهش تقاضا و به دنبال آن سقوط تعداد معاملات نیز بر کاهش تورم مسکن پایتخت مؤثر بوده است، روندی که در دی تا حدودی جبران شد. براساس آمارهای منتشرشده بانک مرکزی، ۲ هزار و ۵۵۵ معامله خرید مسکن در آخرین ماه پاییز ثبت شد که نسبت به مدت مشابه پارسال، کاهش ۷۳ درصدی را نشان می‌دهد، با این حال تعداد معاملات دی‌ماه به ۳ هزار و ۵۱۵ معامله خرید رسیده که نسبت به آذرماه، افزایش حدود ۲۸ درصدی را نشان می‌دهد و می‌تواند توضیح‌دهنده بخشی از افزایش قیمت مسکن پایتخت در این ماه باشد.

به گزارش ایرناپلاس، از آنجایی که در گزارش مرکز آمار از روش هدانیک (تقاضای دوگانه) استفاده شده، می‌توان گفت اثر دیگر عوامل بر میانگین قیمت مسکن شهر تهران حذف شده و تصویری بدون روتوش از بازار

فرصت امروز؛ چند روز پس از آنکه بانک مرکزی گزارش «تحولات بازار مسکن پایتخت در دی ماه» را منتشر کرد، مرکز آمار ایران نیز به بررسی تورم بازار مسکن تا دی ماه امسال پرداخت و از رکوردزنی تورم مسکن در ابتدای زمستان گزارش داد. در این راستا، تورم قیمت مسکن که در آخرین ماه پاییز در پایین‌ترین سطح خود نسبت به فروردین ماه ۱۳۹۶ قرار داشت، بار دیگر تغییر کرده و به‌نظر می‌رسد با ریزش بازارهای موازی از جمله بورس، بازار مسکن دوباره مورد توجه قرار گرفته است.

طبق گزارش مرکز آمار، تورم ۱۲ ماه منتهی به دی ماه، ۷۱٫۸ درصد اعلام شده که بیشترین تورم سالانه از ابتدای سال ۱۳۹۹ است. رکورد بیشترین تورم سالانه در بازار مسکن از اسفندماه ۹۶ تا دی ماه امسال مربوط به مردادماه ۱۳۹۸ است که ۹۰٫۶ درصد برآورد شده بود. نکته‌ای که در گزارش مرکز آمار وجود دارد، بالا بودن تورم سالانه در دی ماه با وجود کاهش آهنگ رشد قیمتی در بازار مسکن از آبان ماه است. به نظر می‌رسد روند کوتاه‌مدت قیمت‌ها در این بازار، کاهشی است، اما قیمت‌ها در بلندمدت همچنان افزایشی هستند.

#### در بازار مسکن شهر تهران چه می‌گذرد؟

با استناد به آخرین گزارش بانک مرکزی از «تحولات بازار مسکن پایتخت در دی ماه»، متوسط قیمت هر مترمربع واحد مسکونی در شهر تهران به ۲۷ میلیون و ۳۸۶ هزار تومان رسید که نسبت به ماه قبل و ماه مشابه سال قبل به ترتیب ۱٫۸ درصد و ۹۸٫۳ درصد افزایش دارد. طبق اعلام بانک مرکزی همچنین تعداد معاملات انجام شده در دی ماه امسال ۳ هزار و ۵۱۵ فقره بوده است که نسبت به ماه مشابه سال قبل ۶۷ درصد کاهش و در مقایسه با ماه قبل ۳۷ افزایش را نشان می‌دهد.

براساس این گزارش، متوسط قیمت هر مترمربع واحد مسکونی در پایتخت در حالی به ۲۷ میلیون و ۳۸۶ هزار تومان رسید که نسبت به دی ماه سال‌های ۱۳۹۶ و ۱۳۹۸ به ترتیب افزایش ۴۲۲ درصدی و ۹۸٫۳ درصدی داشته است. متوسط قیمت هر مترمربع واحد مسکونی در دی ماه ۱۳۹۶ حدود ۵ میلیون و ۲۴۱ هزار تومان گزارش شد که بیشترین میانگین قیمتی را همانند دی ماه امسال به منطقه یک با ۱۱ میلیون تومان و کمترین میانگین قیمتی نیز به منطقه ۱۸ با ۲ میلیون و ۴۰۰ هزار تومان تعلق داشت. در دی ماه ۱۳۹۶ نیز ۱۹ هزار و ۴ فقره و در دی ماه امسال ۳ هزار و ۵۱۵ فقره خانه معامله شد. مقایسه این اعداد و ارقام در سو سال یادشده نشان می‌دهد که با جهش نرخ ارز علاوه بر اینکه تورم کل کشور افزایش پیدا کرده، مسکن به کالایی سرمایه‌ای و نه مصرفی تبدیل شده است که بیشتر متقاضیان واقعی آن از بازار خارج می‌شوند. نمود عینی این وضعیت، کاهش ۸۱٫۵ درصدی معامله مسکن در سه سال

قیمت اوراق مسکن برای مجردها و متأهل‌ها

## اوراق مسکن چند؟

۷۰۰ تومان قیمت دارند. هر برگ از اوراق تسهیلات مسکن بانک مسکن در تیرماه ۱۳۹۹ با قیمت ۵۹ هزار تومان، مردادماه ۵۷ هزار و ۹۰۰ تومان و در شهریورماه ۵۸ هزار و ۶۰۰ تومان داد و ستد می‌شود. این اوراق در مهرماه ۵۹ هزار و ۷۰۰ تومان، آبان ماه ۵۹ هزار و ۱۰۰ تومان و در آذرماه ۵۸ هزار تومان قیمت داشته‌اند. قیمت این اوراق در دی امسال نیز ۵۷ هزار و ۸۰۰ تومان است که این گزارش نیز براساس همین قیمت نوشته شده است.

حال قیمت اوراق برای مجردها و متأهل‌های تهرانی چقدر درمی‌آید؟ با توجه به اینکه مجردهای ساکن تهران می‌توانند تا ۱۴۰ میلیون تومان تسهیلات دریافت کنند که شامل ۱۰۰ میلیون تومان تسهیلات خرید مسکن و ۴۰میلیون تومان جعاله می‌شود، برای دریافت ۱۰۰ میلیون تومان تسهیلات باید ۲۰۰ برگ تسهیلات مسکن خریداری کنند که هزینه این تعداد اوراق با تسه ۵۷ هزار و ۸۰۰ تومانی برابر با ۱۱ میلیون و ۵۶۰ هزار تومان می‌شود. همچنین با در نظر گرفتن ۲۰ میلیون تومان وام جعاله که برای آن باید ۸۰ ورق به مبلغ ۴میلیون و ۶۲۴ هزار تومان

خبرنامه



بانکها در ۹ ماهه امسال چقدر وام داده‌اند؟

کارنامه تسهیلاتی بانکها در پایان پاییز

عملکرد بانکها نشان می‌دهد که مبلغ کل تسهیلات اعطایی در آذرماه امسال در مقایسه با اسفندماه پارسال رشد ۳۰ درصدی داشته است.

به طور کلی، بانکهای تجاری ۳۳۶ هزار و ۹۰۰ میلیارد تومان تسهیلات پرداخت کرده‌اند که با رشد ۲۴۶ درصدی مواجه شده و سهم وام‌های قرض‌الحسنه از این میزان تسهیلات ۴۵ هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان است که اعطای این وام از سوی بانکهای تجاری نسبت به پایان سال گذشته ۷۸٫۴ درصد افزایش یافته است.

عملکرد بانکهای تخصصی در پایان آذرماه نیز نشان می‌دهد که تسهیلات اعطایی با ۱۴٫۷ درصد افزایش از رقم ۲۲۰ هزار و ۹۰۰ میلیارد تومان به عدد ۳۶۸ هزار و ۱۰۰ میلیارد تومان رسیده است که سهم تسهیلات قرض‌الحسنه از این میزان تسهیلات اعطایی بانکهای تخصصی معادل ۱۸ هزار و ۵۰۰ میلیارد تومان بوده که با افزایش ۵۲ درصدی در مقایسه با سال گذشته مواجه شده است.

بزرگترین بخش تسهیلات پرداخت شده در بانکهای تخصصی مربوط به فروش اقساطی است؛ به نحوی که ۴۴ درصد کل تسهیلات اعطایی این بانکها در انتهای آذرماه به رقم ۱۶۴ هزار و ۶۰۰ میلیارد تومان در بخش فروش اقساطی بوده و این رقم در اسفندماه سال ۱۳۹۸ به میزان ۱۵۷ هزار و ۲۰۰ میلیارد تومان بود.



ورشکستگی خاموش

فرصت امروز بحران‌های بانکی در سه دهه گذشته دامن اقتصاد ایران را گرفته، اما به دلیل حمایت‌های دولت و بانک مرکزی در عمل ورشکستگی بانکها چندان برجسته نشده است.

نوسان نرخ ارز برای بانکها هم خوب نیست



نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بی‌ثباتی مالی از طریق تضعیف توانایی‌های اقتصادی می‌تواند منجر به خلق بحران مالی شود و متعاقباً بحران‌های مالی، تشدید بی‌ثباتی و ورشکستگی بانکها را به دنبال دارد.

نوسان نرخ ارز و میزان ثبات مالی بانکی

در جمع‌بندی این مطالعه به ۶ نکته اشاره شده است؛ نخست اینکه نرخ ارز به عنوان یک متغیر سیاست‌گذاری با شاخص ثبات مالی رابطه مستقیم دارد، به طوری که با یک واحد صعود نرخ ارز، شاخص ثبات مالی به میزان ۰٫۰۰۳۵ افزایش می‌یابد.

فراز و فرود نرخ ارز و میزان ثبات مالی بانکی

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بی‌ثباتی مالی از طریق تضعیف توانایی‌های اقتصادی می‌تواند منجر به خلق بحران مالی شود و متعاقباً بحران‌های مالی، تشدید بی‌ثباتی و ورشکستگی بانکها را به دنبال دارد.

آگهی تجدید مناقصه عمومی شماره ۹۹/۲۰-۲. شرکت مدیریت تولید برق تکا (نیروگاه شهید سلیمی). تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۱۱/۱۸

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای. شرکت ملی گاز ایران. تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۱۱/۱۸

فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله‌ای. شماره آگهی مناقصه: ۹۹/۴۷/۱۱۴۲۳۷ مورخه: ۱۳۹۹/۱۱/۱۸. تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۹/۱۱/۱۸









## ذهن خلاق کودکان ثروت آفرینی می کند و کار آفرینی گسترش می یابد

رویدادی فناورانه برای شناسایی استعداد ذهن خلاق کودکان برگزار می شود. این جشنواره به دنبال استفاده از توانمندی کودکان در حوزه های مختلف است. «جایزه ملی خلاقیت ذهن کار آفرین کودکان» پهنه ای است برای اینکه استعداد کودکان در حوزه هایی چون پژوهش های پزشکی، راهکارهای کودکانه در رابطه با راه های مقابله با کرونا، صنایع دستی و فرهنگی خلاقانه، دستسازهای ورزشی کودکانه و ... را شناسایی کند. این رویداد که با حمایت ستاد توسعه فناوری های اقتصاد دیجیتال و هوشمندسازی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و توسط پارک ملی علوم و فناوری های نرم و صنایع فرهنگی جهاد دانشگاهی برگزار می شود محلی است برای بررسی و نمایش استعدادهای کودکانه.



### دریچه

## اعتماد به جوانان؛ جهش در نانو فناوری

مقدار معادل رتبه پانزدهم جهان است. حضرت آقا در جواب فرمودند: این برای ایران کم است و شما ۲ درصد را هدف قرار دهید چون ما جمعیت جوان و بااستعداد داریم. بنابراین شما هدف گذاری تان را بالاتر ببرید. بنا توجه به هدف گذاری ۲ درصد، رهبری دستور دادند که بودجه ستاد نانو معادل ۲ درصد سرمایه گذاری همه کشورهای جهان در حوزه نانو باشد و این طی سالیان کم نشود و با توجه به سرمایه گذاری جهانی این مقدار به ستاد نانو تخصیص یابد. مجموعه های فناور حمایت می کنیم، برای حضور در صنعت به شرکت ها کمک می کنیم حتی در زمینه صادرات به شرکت های کوچک کمک می کنیم. وظیفه ما، کمک به شرکت های دانش بنیان نوپاست و گرفتن مالیات از این شرکت ها کار نادرستی است، در سال گذشته، حدود ۴۰۰۰ میلیارد تومان فروش محصولات نانویی داشتیم و فقط از محل مالیات بر ارزش افزوده حدود ۴۰۰ میلیارد تومان به خزانه دولت واریز شد، آن وقت بودجه ستاد نانو حدود ۶۰ میلیارد تومان است، ما به دولت اعلام می کنیم که با سرمایه گذاری در حوزه نانو درآمدهای شما چندین برابر افزایش پیدا می کند، من پیش بینی می کنم که در سال ۱۳۹۹ فروش محصولات نانویی ما حدود ۹۰۰۰ هزار میلیارد تومان باشد.

سعيد سرکار  
دبير ستاد توسعه فناوری نانو معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری

حاصل اعتماد به جوانان بااستعداد حوزه نانو فناوری باعث شده که امروز ما ۶ درصد تولیدات نانو فناوری در دنیا را داشته باشیم. با برنامه ریزی دقیقی که صورت گرفت، ایران در حوزه فناوری نانو یک جهش را تجربه کرد، ایران پس از چین و آمریکا سومین کشوری بود که در حوزه نانو، سیاست گذاری و توسعه را آغاز کرد و به دلیل شروع به موقع، سیاست گذاری درست، نیروی انسانی کارآمد و جوانان بااستعداد، کشور ما در حوزه نانو در حد لیاقت خودش ظاهر شد، ایران در رتبه چهارم جهان در حوزه فناوری نانو قرار دارد. ما ابتدا که شروع کردیم برنامه ریزی این بود که ایران طی یک دوره ۱۰ ساله جزو ۱۵ کشور برتر حوزه نانو فناوری قرار گیرد که آن موقع خیلی ها ما را مسخره کردند و گفتند ایران را چه به رتبه پانزدهم. سال ۸۴ خدمت مقام معظم رهبری رفتیم و ایشان فرمودند چرا برای این رتبه برنامه ریزی کردید؟ ما در جواب گفتیم با توجه به اینکه ایران یک درصد جمعیت جهان را دارد بنا را بر این گذاشتیم که یک درصد تولید علم نانو هم برای ایران محقق شود که این

## دانش بنیان ها روشی نوین برای تصفیه پساب های صنعتی ارائه دادند

باعث ایجاد خوردگی در الکترودهای مورد استفاده در دستگاه نمی شود، همین موضوع یک مزیت قابل توجه برای این دستگاه ایجاد کرده است. در تحقیقاتی که این شرکت انجام داد، مشاهده شد، تنها کشوری که دستگاهی با این نوع از الکترودها، تولید می کند، کشور آمریکا است و ما نیز موفق شدیم تا این نوع از محصول را به مصرف کنندگان ایرانی ارائه کنیم. رزمجو در ادامه گفت: دستگاه تولید شده در این شرکت، با کیفیت بسیار بالا و با یک سوم قیمت محصول مشابه خارجی عرضه می شود، این دستگاه از ظرفیت تصفیه فاضلاب های صنعتی در مقیاس بزرگ نیز برخوردار است و می تواند فاضلاب یک شهرک صنعتی را نیز تحت پوشش قرار دهد، هرچند از نظر فنی بهتر است که فاضلاب خروجی از هر کارخانه به صورت جداگانه تصفیه شود. مدیرعامل شرکت دانش بنیان یاسین پژوه پارسیان ابتکار، با اشاره به پیشرفت کشورمان در این زمینه گفت: شرکت های مختلفی مانند شرکت فولاد مبارکه با شرکت گل شیمی که در زمینه تولید سموم شیمیایی فعالیت می کنند، از محصولات این مجموعه برای تصفیه پساب استفاده کرده اند. شرکت ایران خودرو نیز برای تصفیه پساب حاصل از ماشین کاری، نیازمند یک سیستم ویژه تصفیه بود، زیرا این نوع از فاضلاب، یک پساب خاص ملتی می شود که تصفیه آن راحت نیست، بر این اساس، این شرکت دانش بنیان با ارائه یک دستگاه و محصول فناورانه موفق شد تا این پساب صنعتی را به شکل باکیفیتی تصفیه کند.

یک شرکت دانش بنیان موفق شد با یک روش جدید پساب های صنعتی را تصفیه کند. محسن رزمجو، مدیرعامل شرکت دانش بنیان یاسین پژوه پارسیان ابتکار گفت: در کشور ما مقدار قابل توجهی از پسابها و فاضلاب های صنعتی تولید می شود. ورود این مواد به محیط زیست و سفره های آب زیرزمینی، می تواند مشکلات قابل توجهی را ایجاد کند. در حال حاضر شرکت های مختلف با روش های گوناگونی، عمل تصفیه صنعتی را انجام می دهند. مدیرعامل شرکت دانش بنیان یاسین پژوه پارسیان ابتکار در ادامه افزود: این مجموعه دانش بنیان پس از انجام تحقیقات در واحد تحقیق و توسعه شرکت و به کمک متخصصان جوان این مجموعه، یک دستگاه تصفیه پساب را تولید کرد که براساس امواج الکتریکی، عمل می کند. این دستگاه با استفاده از انرژی الکتریسیته، باعث شکسته شدن مولکول های بزرگ می شود و طی یک فرآیند، باعث تصفیه پسابها و جداسازی سموم و آلاینده ها، می شود. این فعال دانش بنیان با اشاره به فعالیت های پژوهشی انجام گرفته در این شرکت گفت: یکی از مسائل و چالش های استفاده از این روش، ایجاد خوردگی در الکترودهای مورد استفاده در دستگاه است. با از بین رفتن این الکترودها، باید آنها را جایگزین کرد و همین موضوع هزینه جاری نگهداری و استفاده از دستگاه را افزایش می دهد. وی ضمن تشریح خصوصیات فنی این محصول، افزود: در این شرکت چالش خوردگی الکترودها حل شد و دیگر پساب های ورودی

## جانشین جف بزوس از استودیوی بازی

AGS در ماه ژوئن سال گذشته، توسعه پیش بازی Intensity از مدار خارج شد. سال علاوه بر موارد یادشده، بازی New World است و اواسط سال جاری منتشر خواهد شد که با خرید موتور کرایتک (CryTek) توسعه در روند توسعه بازی ها مقرر شناخته می شود و New World مبتنی بر Lumberyard و آمازون درباره موتور بازی بومی این شرکت تولید متمرکز است. کریستوف هارتمن که در سال ۲۰۱۸ به

اندی جاسی، جانشین آینده جف بزوس برای سمت مدیرعاملی در آمازون، متعهد شده است از استودیوی بازی سازی آمازون (AGS) حمایت کند. به گزارش زومیت، آمازون با وجود سلسله ای از بازی های لغوشده، استودیوی بازی سازی خود را تعطیل نخواهد کرد. براساس گزارش GSMarena به نقل از بلومبرگ، اندی جاسی که آماده می شود تا جایگاه جف بزوس به عنوان مدیرعامل آمازون را بگیرد، متعهد شده است از استودیوی بازی سازی آمازون (AGS) حمایت کند. تصمیم اندی جاسی پس از گزارش های گسترده بلومبرگ در مورد مشکلاتی است که استودیوی آمازون با آنها دست و پنجه نرم می کند. مایک فرازینی، مدیر بخش AGS، گزارش های منتشر شده را تکذیب کرد و از مدیرعامل جدید پشتیبانی می کند.

## ایده ها به محصولات فناورانه تبدیل می شود و رفع چالش ها در بازار

### سرعت می گیرد

است، فرآیند رسوب در لوله های نفتی را شبیه سازی می کند. این فعال دانش بنیان با اشاره به دیگر فعالیت های صورت گرفته در این مجموعه، افزود: زمانی که یک فعال فناور یک ایده ای دارد تا یک دستگاه جدید

تولید کند یا یک محصول خاص را در داخل کشور، بومی سازی کند؛ این فعال فناور با استاد دانشگاه در همکاری و مشارکت با این شرکت، می تواند ایده خود را به یک محصول واقعی تبدیل کند. بخش دیگری از توان این شرکت بر روی شناسایی نیازهای فناورانه صنایع مختلف و برطرف کردن آنها و یا بهینه سازی فرآیندهای تولید متمرکز است.

رئیس هیأت مدیره شرکت دانش بنیان به رویان جوانه یاقوت، ضمن توضیح بیشتر در رابطه با جزئیات خدمات رسانی این شرکت به حوزه فناوری در کشور، افزود: برای مثال یکی دیگر از محصولات فناورانه این شرکت دستگاه رشد بلور چاکرالسکی است. این دستگاه با تولید بلور تحت خلأ تک کریستاله ای را تولید می کند که در محصولات مختلفی مانند پتل های خورشیدی، لنزهای دید در شب و یا جواهرات، کاربرد دارند.



شرکتی دانش بنیان با فعالیت تخصصی در حوزه تولید دانش در رشته مکترونیک، موفق شده است تا ایده های اساتید دانشگاه را به محصولات فناورانه تبدیل کند. حجت علمداری، رئیس هیأت مدیره شرکت دانش بنیان به رویان جوانه یاقوت، گفت: این شرکت به صورت تخصصی در حوزه مکتونیک الکترونیک و مکترونیک و برنامه نویسی فعالیت می کند. مشتریان این مجموعه دانش بنیان اساتید دانشگاه و فعالان فناوری هستند که می خواهند یک محصول جدید را تولید یا بومی سازی کنند که ساخت آن و دستیابی به قطعات آن در بازار با چالش های زیادی مواجه است.

علمداری ادامه داد: این شرکت با تمرکز بر این محصول، آن را در قالب یک نمونه آزمایشی تولید می کند. در واقع قالب های همکاری در این شرکت مختلف است و گاهی در تولید انبوه محصولات نیز با فعالان فناور، همکاری می کنیم. یکی دیگر از محصولات فناورانه تولید شده در این شرکت، دستگاه شبیه ساز رسوب در لوله های نفتی است که در واقع پایان نامه مقطع دکترای یکی از دانشجویان در دانشگاه شیراز بود. این دستگاه همان گونه که از نام آن معلوم

## مواد موثره دارویی به تولید رسید تا بهترین داروهای ایران ساخت به

### یاری بیماران بیاید

شرکت مان، متفورمین هیدروکلراید نام دارد که مهمترین داروی ضد دیابت جهان به شمار می رود. متخصصان این شرکت با بهینه کردن زمان تولید و بهینه سازی مقادیر حلال های مصرفی باعث افزایش کیفیت این محصول شده اند و با تولید انبوه این محصول و داروی ساخته شده متفورمین می توان از خروج ۷۰ میلیون دلاری ارز جلوگیری کرد.

این فعال دانش بنیان در ادامه بیان کرد: شرکت مهیان شیمی تاکید زیادی بر روی کیفیت محصولات خود دارد. محصولات ما با بالاترین استانداردهای تولید و به صورت دقیق و جامع تحت آزمایش کنترل کیفیت مطابق با فارماکوپه های USP و BP تولید می شوند. ریاحی همچنین گفت: گلی بن کلاماید یکی از محصولات تولیدی شرکت است که برای دیابت نوع ۲ کاربرد دارد. این دارو با تحریک سلول های بتای لوزالمعده بدن را وادار می کند تا انسولین بیشتری تولید کند. فاموتیدین نیز محصول بومی ما است. از این دارو برای درمان سوزش معده (سر دل) و دیگر علائمی که باعث ایجاد مقدار زیادی اسید در معده (سوءهاضمه اسیدی) می شوند استفاده می شود.

شرکتی دانش بنیان بیش از ۶ قلم ماده اولیه دارویی را تولید کرد تا با این کار، بازار داخلی این محصولات داغ شود و واردات کاهش یابد. شرکت مهیان شیمی سال به عنوان یک شرکت تولیدکننده مواد موثره دارویی تاسیس شد. این مجموعه فعالیت خود را با تولید ۹ قلم مواد اولیه دارویی توسعه داد و امروز به عنوان یکی از تولیدکنندگان معتبر ماده موثره در صنایع دارویی شناخته شده است. گروه دارویی مهیان به عنوان یک شرکت دارویی شناخته شده با بیش از سه دهه تجربه در حوزه وسیعی از صنعت داروسازی شامل تولید محصولات نهایی، مواد موثره دارویی، واردات محصولات دارویی تک نسخه ای و فوری، مکمل های غذایی و آرایشی و بهداشتی، صادرات، توزیع و بخش محصولات نهایی دارویی فعالیت می کند. محمدرضا ریاحی روحی، مدیرعامل این شرکت دانش بنیان، گفت: متخصصان ما با بهره گیری از توان خود توانسته اند دانش لازم برای تولید ۶ محصول دارویی «متفورمین هیدروکلراید، سلوکسیب، پراگابالین، ویتامین B1، اس سیتالوپرام و دیلیتازم هیدروکلراید» را کسب کنند. وی افزود: اصلی ترین محصول





## کرمی: تکمیل زنجیره ارزش حوزه اقتصاد خلاق ثروت آفرین و اشتغال‌زا می‌شود



نخستین نمایشگاه فناوری‌های نرم و صنایع فرهنگی در پارک ملی علوم و فناوری‌های نرم و صنایع فرهنگی میزبان دستاوردهای شرکت‌های خلاق شد. پرویز کرمی، دبیر ستاد فرهنگ‌سازی اقتصاد دانش‌بنیان و توسعه صنایع نرم و خلاق در افتتاحیه این نمایشگاه که با شعار «به سوی آینده‌ای روشن» برگزار شد، بر ضرورت تشکیل اکوسیستم اقتصاد خلاق و تکمیل زنجیره ارزش صنایع نرم و فرهنگی تأکید کرد و افزود: فرهنگ و تمدن غنی ایران اسلامی و پیشینه عمیق و میراثی کشور در صنایع خلاق و فرهنگی، باید با ایجاد زیست‌بومی پویا برای جوانان خلاق این حوزه شکوفا شود؛ کاری که می‌تواند فرصت‌های قابل‌اعتنایی را برای اقتصاد خلاق و اشتغال‌زایی به همراه داشته باشد.

### یادداشت



## ستاری: مستعدان برتر مبارزان فرهنگ دانش‌بنیان هستند هیچ تغییری بدون هزینه نیست

رئیس بنیاد ملی نخبگان خاطرنشان کرد: در زیست‌بوم نفتی و منبع‌محور، خط تولید وارد و سپس یک شبکه مونتاژ محصولات ایجاد می‌شود؛ در این زیست‌بوم نه صنعت، بلکه کارخانه تولید می‌شود و کارخانه نیز به نخبه و دانشگاه نیازی ندارد اما در زیست‌بوم دانش‌بنیان، نخبه و دانشگاه مهمترین رکن برای تولید صنعت هستند، چراکه صنعت تنها با نوآوری و خلاقیت و دانش تولید می‌شود و این موارد همگی در حوزه دانشگاه و فرهنگ دانش‌بنیان محقق می‌شوند.

### کسب رتبه برتر کنکور آغاز راه نخبگی

ستاری کسب رتبه برتر کنکور سراسری و یا المپیادهای علمی را اقدامی نخبگانی دانست و تصریح کرد: رسیدن به این موفقیت‌ها گرچه ارزشمند است، اما پایان کار نیست. مستعدتر فردی است که باید بتواند در آینده کشور را تحت‌تأثیر دانش و خلاقیت خود قرار دهد و در مسیر پیشرفت، کارآفرینی و اقتصاد دانش‌بنیان اثرگذاری داشته باشد؛ به همین دلیل در فرهنگ نخبگی، نه تنها سهم‌خواهی و طلبکاری از کشور و جامعه وجود ندارد بلکه افراد باید مسئولیت اجتماعی بیشتری را احساس کنند؛ در این مسیر بنیاد ملی نخبگان نیز امکانات و تسهیلات لازم را برای رسیدن مستعدتر به نخبگی، به او اعطا می‌کند.

### نخبه ایرانی در هر زمان و هر مکانی به کشور وفادار است

معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری در ادامه گفت: همه افراد اجتماع نخبگانی باید در هر زمان و هر مکانی خود را مدیون جامعه بدانند و تحت هر شرایطی به کشور وفادار باشند؛ وفاداری به کشور یکی از اصول اساسی فرهنگ نخبگی است و فرد چه در ایران حضور داشته باشد و چه در خارج از ایران، حتی در زندگی روزمره‌اش نیز باید بر اصالت خود استوار بماند.

ستاری تأکید کرد: ایران کشوری است که در طول تاریخ علی‌رغم همه مشکلات و چالش‌ها، توانسته به حیات خود ادامه دهد و خود را به عنوان مهد علم و دانش و تجارت و کارآفرینی مطرح کند پس چنین کشوری به افراد وابسته نیست بلکه این افراد هستند که باید خود را مدیون، نیازمند و بدهکار کشور بدانند. یک نخبه ایرانی در هر شرایطی به کشور و اصالت خود افتخار می‌کند.

### بالیدن به اصالت ایرانی، اصل نخبگی است

رئیس بنیاد ملی نخبگان با بیان اینکه بالیدن به اصالت ایرانی، یک اصل است، افزود: خودبزرگ‌بینی و حس‌سهم‌خواهی یکی از شاخصه‌های نخبه نفتی است در حالی که نخبه در زیست‌بوم دانش‌بنیان همواره خود را مسئولیت‌پذیر می‌داند و از همه امکانات موجود در کشور برای اثرگذاری مثبت و تحول در جامعه استفاده می‌کند و در این راه از هیچ ابزاری دریغ نمی‌کند.

وی خاطرنشان کرد: بنیاد ملی نخبگان طرح‌ها و تسهیلات متنوعی به مستعدان برتر ارائه می‌دهد که افراد با استفاده از آنها توان و مهارت‌های خود را افزایش می‌دهند تا در آینده بتوانند نخبگانی اثرگذار در زیست‌بوم دانش‌بنیان کشور باشند.

حسن سالاربه، معاون آینده‌سازان بنیاد ملی نخبگان، پرویز کرمی، مشاور رئیس بنیاد ملی نخبگان و کوچ‌کزاده، رئیس بنیاد نخبگان استان تهران نیز در این نشست حضور داشتند.

معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری مستعدان برتر را مبارزان فرهنگ دانش‌بنیان دانست.

نشست معارفه بنیاد ملی نخبگان ویژه مستعدان برتر نورورد سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ با حضور سورنا ستاری، معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری و رئیس بنیاد ملی نخبگان به صورت مجازی برگزار شد.

در این نشست، ستاری با اشاره به لزوم تغییر زیست‌بوم نفتی کشور، گفت: در هفت سال گذشته مبارزه مداومی برای نهادینه‌کردن زیست‌بوم دانش‌بنیان در کشور آغاز شده که تا امروز نیز ادامه دارد.

### فرهنگ نفتی؛ مانعی بزرگ برای شکوفایی استعدادها

وی افزود: کشور بیش از ۱۰۰ سال تحت سلطه فرهنگ نفتی بود و این فرهنگ از مردم عادی تا بوروکراسی اداری، جامعه را تحت‌تأثیر خود قرار داد و مانعی بزرگ برای دیده شدن خلاقیت و نوآوری و البته استعدادهای ذاتی بود. در واقع در طول ۱۰۰ سال گذشته، کشور بیش از نفت، از فرهنگ نفت آسیب دیده است.

ستاری مستعدان برتر را مبارزان فرهنگ دانش‌بنیان توصیف کرد و ادامه داد: در کشورهایی که بر مبنای منابع زیرزمینی اداره می‌شوند، غالباً دولت‌ها جاق، بوروکراسی‌ها پیچیده و قوانین متعدد و مازاد هستند. مبارزه با چنین فرهنگی، امری سخت و دشوار است اما باید دانست هیچ تغییری بدون هزینه نیست.

### افراد تحت پوشش بنیاد بیشتر مستعدان برتر هستند و نه نخبگان

رئیس بنیاد ملی نخبگان با تأکید بر اینکه این بنیاد یک مرکز رفاهی نیست و بنیاد ملی نخبگان عضو ندارد، ادامه داد: این بنیاد تلاش می‌کند امکانات و ابزار لازم برای موفقیت مستعدان برتر در مسیر اقتصاد و فرهنگ دانش‌بنیان، نخبگی، کارآفرینی و اثرگذاری را در قالب ارائه تسهیلات، به آنان اعطا کند و افراد تحت پوشش بیشتر مستعد برتر هستند و نه نخبه.

وی تصریح کرد: در فرهنگ دانش‌بنیان، سرمایه افراد در مغزشان است و نه در جیب‌شان؛ این مهم یکی از اصول زیست‌بوم دانش‌بنیان است.

### دانشگاه باید مبدأ اقتصاد و فرهنگ باشد

معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری عنوان کرد: در گذشته به دلیل اینکه مفاهیم پیش از ورود به فرهنگ ایرانی، بومی‌سازی نشده بودند، چالش‌ها و مشکلات بسیاری را ایجاد کرده بودند.

ایجاد دانشگاه در کشور امری بسیار پسنندیده و ضروری بود که توسط افرادی دلسوز و خیره انجام شده، اما باید مفهوم دانشگاه بومی می‌شد. ایران کشوری با ۵ هزار سال تاریخ علم و تجارت و کسب‌وکار است و نیاز دارد مفاهیمی مانند دانشگاه و صنعت را با توجه به فرهنگ غنی اسلامی و ملی، بومی‌سازی کند.

ستاری اضافه کرد: وظیفه و رسالت دانشگاه صرف آموزش نیست بلکه دانشگاه باید محل تحول مثبت جامعه باشد و اثرات خود را در زندگی روزمره مردم بر جا بگذارد؛ دانشگاه باید به عنوان مبدأ اقتصاد و فرهنگ و دیگر ستون جامعه، نقش اثرگذار خود را ایفا کند.

### نخبه و دانشگاه مهمترین رکن برای تولید صنعت هستند



## زی سازی آمازون پشتیبانی می‌کند

الزام استفاده از موتور Lumberyard را کنار گذاشته است و بر اساس گزارش‌ها، برخی از تیم‌های حاضر در این استودیو در حال کسب تجربه با موتور Unreal هستند؛ در نتیجه Lumberyard لزوماً از خطر نابودی محفوظ نیست. در حال حاضر استودیوی بازی آمازون سعی می‌کند با تمامی مشکلات به کار ادامه بدهد. جاسی در ایمیلی که به کارمندان این شرکت ارسال شد، نوشت: موفقیت آئی، استرس کمتری به دنبال دارد، اما هنگامی که برای کسب موفقیت از زمان بیشتری سپری می‌شود، اغلب دلنشین‌تر است. روندی که آمازون در پیش گرفته، کاملاً در تضاد با گوگل است. غول صنعت جست‌وجو، استودیوی بازی‌سازی استادبا که حتی دو سال از زمان تأسیس آن سپری نشده بود تعطیل کرد؛ حال آنکه آمازون، AGS را در سال ۲۰۱۲ تأسیس کرده است.

بازی Crucible را متوقف کرد و دو سال پیش از آن، پروژه Breakaway لغو شد. از اواسط سال ۲۰۲۰ با تأخیر مواجه بوده. موتور بازی Amazon Lumberyard به بافت، برای برخی از مشکلات پیش آمده بود. بازی‌های Breakaway، Crucible، رسماً هیچ اظهارنظری از طرف ارائه نشده است. یوان نایب‌رئیس بخش AGS منصوب شد،

## نیازمندی‌های صنعت لوازم خانگی ارائه می‌شود تا با ایده‌های فناورانه به آنها پاسخ داده شود

«رویداد ارائه نیازمندی‌های فناورانه صنعت لوازم خانگی» با مشارکت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری سوم و چهارم اسفندماه برگزار می‌شود. این رویداد، نخستین رویداد از سلسله رویدادهای ارتقای تاب‌آوری و



رقابت‌پذیری زنجیره‌های ارزش است که با هدف شبکه‌سازی بین شرکت‌های دانش‌بنیان و صنایع استراتژیک کشور برگزار می‌شود. در این رویدادها، نیازمندی‌ها و اولویت‌های فناورانه هر زنجیره ارزش شناسایی شده است و از این طریق توسعه شرکت‌های دانش‌بنیان اتفاق می‌افتد. این رویدادها با رویکرد مشارکت بازیگران اصلی هر زنجیره ارزش طراحی شده است و بعد از شناسایی و ارائه نیازمندی‌های موجود در هر زنجیره ارزش، شرکت‌های توانمند دانش‌بنیان و سایر فناوران امکان ارائه راه‌حل‌ها و فناوری خود و ارتباط با مجموعه متقاضی را خواهند داشت. در برگزاری رویداد نیازمندی‌های فناورانه صنایع و متولیان صنعت لوازم خانگی ارائه می‌شود. محورهای مدنظر این رویداد شامل «مواد اولیه»، «قطعات و تجهیزات گلوگاهی»، «هوشمندسازی و تکنولوژی ساخت»، «زنجیره ارزش» و «مصروف انرژی» است. این رویداد

## پژوهشگران علوم شناختی به کمک سازمان‌ها برای عبور از بحران کرونا می‌آیند

«سرمایه شناختی سازمان: ارزیابی و ارتقا» عنوان چالش ملی است که پنجم اسفندماه سال جاری برگزار می‌شود.

پرداختن به مسائل سازمان‌ها در شرایط ابهام و بحران ناشی از شیوع بیماری

کرونا رویکردی است که این چالش ملی دنبال می‌کند و زمان برگزاری آن همزمان با هفته «آگاهی از مغز» با حمایت ستاد توسعه علوم و فناوری‌های شناختی معاونت علمی است. همچنین این رویداد از سوی گروه مدیریت شناختی موسسه آموزش عالی علوم شناختی و توسط صندوق پژوهش و فناوری گیلان که مجری برنامه ملی سرمایه‌گذاری حوزه علوم و فناوری‌های شناختی است انجام می‌شود. این چالش ملی بستری است تا ایده‌پردازان، اساتید، محققان و متخصصان حوزه علم مدیریت، از علوم و فناوری‌های شناختی برای حل معضلات و بهبود فرآیند مدیریت در سازمان‌ها استفاده کنند. این چالش در سطوح نگرش، کاربست و ابزارها و حول محورهای عملکرد سازمان و کارکنان، بهیستی کارکنان، قابلیت سازمانی و شایستگی کارکنان برگزار می‌شود و برگزارکنندگان آن امیدوارند ضمن تبیین



برنامه ملی سرمایه‌گذاری BRAINVEST بر خوردار خواهند بود.









# ۱۲ اصل مهم برای برقراری رابطه مثبت با خود



مهمترین رابطه در زندگی هر فرد، رابطه‌ای است که با خودش برقرار می‌کند. ارتباط درست با خود، پایه و اساس هر چیزی حتی نوع دوستی است. افرادی که در برقراری رابطه خوب با خودشان مشکل دارند، قطعاً در ارتباط برقرار کردن با دیگران و احساس همدردی با آنها نیز دچار مشکل خواهند شد. با ما همراه باشید تا اصول رابطه خوب با خود را به شما معرفی کنیم.

برقراری ارتباط درست با خود باعث رشد مهارت‌های فردی شده و به تقویت اعتماد به نفس کمک می‌کند که عامل مهمی در دستیابی به موفقیت به حساب می‌آید.

داشتن ارتباط مثبت با خود، یکی از عوامل مهم برای تکامل و پیشرفت در زندگی است. این ارتباط می‌تواند شامل دوست داشتن خودمان هم باشد. اغلب شیوه ارتباط با خود را از افراد مهم زندگی‌مان چون پدر و مادر، خواهر و برادر، دوستان و اقوام خود یاد می‌گیریم. اینکه به ما می‌گویند چه کاری خوب یا بد است یا چه انتظاراتی از ما دارند، می‌تواند روی ارتباطی که با خودمان یا دیگران برقرار می‌کنیم تاثیر بگذارد. همچنان که سن‌مان بالا می‌رود و قد می‌کشیم، همین گوشه‌ها و آموزش‌ها شخصیت‌مان را شکل می‌دهند.

برای مثال، اگر در خانواده‌ای بزرگ شده‌اید که پدر و مادر رفتار مناسبی با یکدیگر و فرزندان‌شان دارند، قطعاً فرزندان نیز در سنن بزرگسالی همین تعادل رفتاری را خواهند داشت. اگر این تعادل وجود نداشته باشد، فرزندان هم یاد می‌گیرند انرژی و خواسته‌های خود را فدای تربیت فرزندان‌شان کنند و اهداف شخصی خود را نادیده بگیرند.

## از خودتان مراقبت کنید

خودمراقبتی، کمک به خود، مدیتیشن و کارهای مشابه با این هدف انجام می‌شوند که رابطه خوبی با خودتان برقرار کنید. باید به این درک برسید که داشتن یک رابطه مثبت با خود به اندازه برقراری ارتباط مناسب با دیگران اهمیت دارد. مهمترین فردی که هر لحظه همراهان است خود شما هستید، پس سعی کنید دوست خوبی برای خود باشید. ما در بین تمام انسان‌هایی که روی این کره خاکی زندگی می‌کنند، منحصر به فرد هستیم و باید نسبت به خودمان مسئولیت‌پذیر باشیم.

در ادامه مقاله، ۱۲ اصل مهم برای برقراری ارتباط خوب با خود را بیان می‌کنیم:

### ۱. برای خودتان هدف داشته باشید

هدف اصلی‌تان را به منظور رسیدن به ارتباط خوب با خود در یک بازه زمانی چند ساله تعیین کنید. باید به این درک برسید که ممکن است این امر طی این سال‌ها تغییر کند.

### ۲. برای اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت خود برنامه‌ریزی کنید

برای اینکه بتوانید ارتباط خوبی با خودتان برقرار کنید، لازم است برای زندگی روزمره خود برنامه‌ریزی داشته باشید. اهداف مناسبی تعیین کنید، نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید و گام به گام به سوی هدف‌تان پیش بروید. این کار به شما کمک می‌کند در مسیر درستی قرار بگیرید.

باید بدانید انگیزه در کارهای کوتاه‌مدت، به پاداش وابسته است، مثلاً احساس خوشحالی که با ثبت‌نام در کلاس موردعلاقه‌تان در شما ایجاد می‌شود، نوعی انگیزه است، اما در مورد اهداف بلندمدت، انگیزه تاثیر کمتری دارد و باید عادات جدیدی در خود ایجاد کنید و پایبند به آنها باشید. اجرای برنامه‌های بلندمدت نوعی سرمایه‌گذاری است و ممکن است انجام آن خیلی هم سخت باشد، اما رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت به خاطر پاداش‌های فوری آسان‌تر است.

### ۳. با تغییرات مواجه شوید

تغییر در زندگی هر فردی پیش می‌آید، پس باید بدون هیچ ترس و ابایی با آنها مواجه شوید. طی زمان متوجه می‌شویم که خیلی از اتفاقات ثابت هستند و تنها به خودمان و دیگران نشان می‌دهند و اتفاقاً چه کسی هستیم. با این حال، مراقب تغییرات باشید و آنها را بپذیرید. تا وقتی از چیزی مطمئن نشده‌اید، تصمیم‌گیری نکنید. زیرا ممکن است احساس کنید مسیر درستی را انتخاب نکرده‌اید و دچار ناامیدی شوید.

### ۴. خودمراقبتی را در اولویت‌های‌تان قرار دهید

خواب کافی و مناسب، داشتن تغذیه سالم، استراحت کافی، تفریح و عادات ذهنی مثبت از اصول خودمراقبتی‌اند. دنبال کردن این رفتارها می‌تواند در ایجاد یک رابطه خوب با خودتان نقش موثری ایفا کند. اگر به نیازهای جسمی و روحی خود توجه کنید، روحیه و توانایی‌تان بیشتر می‌شود و کارها را بهتر انجام خواهید داد.

طی زمان خودمراقبتی باعث ایجاد احساس اعتماد در شما می‌شود. عادات ذهنی همانند هر رفتار دیگری می‌توانند با گذشت زمان تغییر کنند. باید عادات مناسبی را در خود نهادینه کنید. شاید حفظ این عادات کار آسانی به نظر برسد، اما در شرایط نامناسب بسیار مشکل خواهد بود.

### ۵. با خودتان مهربان باشید

مهربان بودن با خود به این معنا نیست که کاری انجام ندهید یا مسئولیت‌پذیر نباشید، بلکه بدین معناست، وقتی کاری را اشتباه انجام می‌دهید خود را سرزنش نکنید. خیلی از افراد به خاطر هر چیزی خودشان را سرزنش می‌کنند؛ در حالی که این کار اصلاً درست نیست و شرایط را بدتر می‌کند. باید اشتباهات خود را بپذیرید و در مقابل آنها مسئولیت‌پذیر باشید، اما برای رفع این اشتباهات خود را سرزنش نکنید و با خودتان

مهربان باشید، زیرا هر کسی ممکن است مرتکب خطا و اشتباه شود.

### ۶. با کسانی ارتباط برقرار کنید که اهداف مشابه اهداف شما داشته‌اند

بودن در کنار کسانی که رابطه خوبی با خودشان دارند، به شما کمک می‌کند آسان‌تر به هدف‌تان برسید. زیرا این افراد نه تنها الگوی خوبی برای شما هستند، بلکه می‌توانند در رسیدن به هدف نیز از شما پشتیبانی کنند. شاید فاصله گرفتن از افراد منفی‌باف کار سختی باشد، زیرا این افراد همه‌جا هستند، اما می‌توانید مراقب ارتباط با این افراد باشید و اجازه ندهید ارتباط با آنها به زندگی‌تان لطمه بزند.

### ۷. خوش‌بینی را در خود تقویت کنید

با داشتن تفکر «همه یا هیچ»، تغییر مناسبی در زندگی‌تان اتفاق نخواهد افتاد. خیلی از افراد دوست دارند همه چیز را در زمان کوتاهی به دست بیاورند، اما اغلب شکست می‌خورند و یا خود را مورد سرزنش قرار می‌دهند. این رفتارها باعث سوءاستفاده و تنبیه‌های بیجا می‌شود که برای ایجاد تغییرات سازنده و سالم مناسب نیست.

اهداف واقعی برای خود تعیین کنید و به خوبی آنها را به انجام برسانید. مثلاً اگر قرار است چهار روز در هفته به باشگاه بروید و به مدت یک ساعت ورزش کنید و هفته اول این کار را انجام ندادید، ناامید نشوید. هر روز نیم ساعت تمرین کنید و در هفته بعد این مدت را افزایش دهید.

### ۸. الگویی برای مدیریت بحران داشته باشید

گاهی در زندگی با مشکلاتی مواجه می‌شویم و زندگی روی خوشی به ما نشان نمی‌دهد. در همین مواقع است که به شدت آسیب‌پذیر می‌شویم و الگوهای رفتاری گذشته را از سر می‌گیریم و خودمان را سرزنش می‌کنیم. در این مواقع بهتر است یک الگوی مدیریت بحران برای خودتان داشته باشید. این الگو به شما یادآوری می‌کند که این شرایط را قبلاً هم تجربه کرده‌اید و براساس آن می‌دانید چگونه باید احساس‌تان را کنترل کنید.

بدین ترتیب روی اهداف بلندمدت خود تمرکز کرده و مسئله‌ای که درگیرتان کرده است، حل خواهد شد. افکار‌تان را روی کاغذ بنویسید. اینکه چه کاری آرام‌تان می‌کند و چگونه می‌خواهید این مشکل حل شود. گاهی صحبت با افراد نزدیک می‌تواند به شما دید بهتری دهد و کمک‌تان کند، اما اگر دوست ندارید از کسی کمک بگیرید، به سراغ نوشتن بروید.

### ۹. کارهای مفید و معنادار انجام دهید

به سراغ کارهایی بروید که باعث ایجاد احساس رضایت در شما می‌شود. گاهی هر آنچه دیگران دوست دارند، برای شما مناسب نخواهد بود. شاید ایجاد یک تغییر کوچک در کارتان یا تمرکز روی نحوه انجام آن بتواند باعث احساس رضایت بیشتری از کارتان شود.

اگر کارها را با کیفیت بالا و به طور کامل انجام دهید، به یک چارچوب

شخصیتی می‌رسید که در آن تمام کارها را به خوبی انجام خواهید داد. این چارچوب می‌تواند روی فعالیت‌هایی که در خارج از محیط کاری انجام می‌دهید (مانند سرگرمی‌ها، تفریحات و انجام فعالیت‌های داوطلبانه)، شخصیت و روابط دوستانه شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. ذهن شما سرشار از هیجان و سرگرمی است، پس از آن استفاده کنید.

### ۱۰. عادات مثبتی در خود ایجاد کنید

عاداتی در زندگی روزمره خود پیاده کنید که به شما احساس خوبی می‌دهند. این کار باعث می‌شود انرژی کافی برای انجام کارهای روزانه خود را داشته باشید و رابطه خوبی هم با خودتان برقرار کنید. برخی افراد هر شب اهداف روز بعدی خود را روی کاغذ می‌نویسند و صبح اول وقت، همه آن را مرور می‌کنند. برخی دیگر اهداف‌شان را در حافظه خود ثبت می‌کنند و در ذهن مرور می‌کنند. قطعاً وقتی بعد از بیدار شدن این تمرین را انجام دهید، ذهن‌تان روی اهداف بلندمدت تمرکز می‌کند و طی روز به دنبال راهی برای رسیدن به آنها خواهد بود.

### ۱۱. با خودتان درست حرف بزنید

وقتی با خودتان صحبت می‌کنید، به احساس خود توجه کنید. آیا ضربان قلب‌تان در این مواقع بالا می‌رود؟ آیا احساس هیجان می‌کنید؟ آیا با خودتان به صورت انتقادی حرف می‌زنید؟ درمورد اینکه باید با خودتان مهربان‌تر باشید فکر کنید، اجازه دهید کمی آرام شوید، وضعیت را بسنجید و این کار را دوباره انجام دهید. برخی افراد می‌گویند وقتی با صدای بلند با خودشان حرف می‌زنند به آنها کمک می‌کند. اگر شرایط داد زدن را دارید، این روش را امتحان کنید؛ شاید برای‌تان مفید باشد.

### ۱۲. تعریف درستی از خودخواهی داشته باشید

برخی‌ها تصور می‌کنند مراقبت از خود کار زشت و خودخواهانه‌ای است. البته اگر در هر شرایطی تنها به خودمان توجه کنیم روی روابطمان تاثیر منفی خواهیم گذاشت، اما گاهی ممکن است فکر کنیم اگر چیزی را برای خودمان بخواهیم زیاده‌خواهی است. باید بدانید هیچ چیز برای همیشه باقی نمی‌ماند و اگر داشتن وسیله‌ای شما را خوشحال می‌کند، حتماً آن را تهیه کنید. در برخی خانواده‌ها یا فرهنگ‌ها گفته می‌شود خواستن چیزهایی برای خودمان خودخواهی است. گاهی ممکن است این یادآوری با تنبیهی روانشناسی همراه باشد؛ مثلاً تو آدم بدی هستی، تو خودخواه هستی. حتی ممکن است تنبیه با چیزهای دیگری همراه شود؛ مثلاً به اتفاق برو و بخواب، خبری از شام نیست. یادتان باشد برقراری رابطه درونی خوب با خودتان بسیار مهم است. این کار می‌تواند باعث رشد فردی شما شود. پس همیشه مراقب خودتان باشید.

منبع: psychologytoday/ucan



