

ده قدم تا آرامش

در دنیای شلوغ و پراسترس امروز به دست آوردن تکه ای آرامش می تواند غنیمت بزرگی باشد . همه آرزو داریم که آرام و خونسرد باشیم و فرصت کافی برای آنچه دلخواهمان است در اختیار داشته باشیم . اگر چه رسیدن به این هدف مشکل به نظر می رسد ، اما با کمی تلاش و تجدید نظر در افکار و اعمال می توان به آن نزدیک شد .

همیشه مسئول امور و عهده دار نظم و ترتیب

نباشیم
افراد پرجاکار و فعال ، اغلب احساس می کنند همه کارها باید تحت کنترل آنها باشد پس سعی کنیم برای یکبار هم که شده ، این عادت کنترل کردن را رها کنیم و گذاریم زندگی مسیر خود را بپیماید.

مسئولیت های متعددا را نپذیریم
در عهده داری کارها هوشیار باشیم ، یعنی کارها را یک به یک و به نوبت انجام دهیم . قدر لحظه های عمر خود را بدانیم و از انجام کاری که عهده دار هستیم ، لذت ببریم تا پس از اینکه کار را به نحو احسن انجام دادیم ، احساس موفقیت کنیم . به موفقیت های خود بها دهیم

همیشه توجه داشته باشیم که موفقیت ، پیروزی های بعدی را به دنبال می آورد و احساس خود کم بینی را از انسان دور می کند . کافی است تنها به یک زمینه که در آن موفق بوده ایم ، فکر کنیم و ارزشمند بودن خود را مورد تایید قرار دهیم .

به نیازهایمان اهمیت دهیم
همیشه به فکر راحتی و خوشحال کردن دیگران بودن کافی نیست ، کمی هم به فکر نیازهای معقول و مقبول خود باشیم . این دلیل بر خودخواهی نیست .

از کار خود لذت ببریم
اگر همواره در حال مسامحه و طفره رفتن از انجام کاری هستیم و یا برای انجام آن کار ، تحت فشار هستیم ، پس روی جنبه های لذت بخش آن تمرکز کنیم .

انصاف پذیر باشیم
لرزم یک برنامه روزمره برای تنظیم نیازهای زندگی ، بسیار خوب و معقول است ولی سخت گیری وجدی بودن زیاد ، سبب از دست دادن فرصت ها و ایجاد تنش و اضطراب در ما می شود .

بین کار و زندگی تعادل برقرار کنیم
تداخل و ادغام زندگی کاری با زندگی خصوصی باعث اختلال فیزیکی و عاطفی می شود . برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنیم و به آن پایبند باشیم . در خانه به کار فکر نکنیم و توجه خود را به زندگی خانوادگی معطوف کنیم .

عکس العمل هایمان را عوض کنیم
ممکن است همواره در تغییر شرایط موفق نباشیم ، لیکن با تغییر دادن دیدگاه خود نسبت به آن می توانیم احساسات خود را عوض کنیم . از نمایشگاه های هنری دیدن کنیم و به موسیقی گوش دهیم و بر زیبایی های یک گل تمرکز کنیم .

سازمان ملی جوانان در اندیشه فردای جوانان ایرانی

◀ **حجت الاسلام حاج علی اکبری** (معاون رئیس جمهورورئیس سازمان ملی جوانان کشور) تلاش می کند تا نقش خود در جایگاه مدیریت وبرنامه ریزی جوانان کشور رابخوبی ایفا کند .

مقدمه :

سازمان ملی جوانان در استانهای مختلف، برنامه های زیادی رابه مرحله اجرا درآورده است . به عنوان مثال سازمان ملی جوانان خوزستان در دهه فجر امسال ۲۱برنامه از جمله "برگزاری جشن انرژی هسته ای ویژه جوانان ،جشنواره الکترونیکی از مکه تا کربلا و ازکربلاتاایران"، تولید انرژی هسته ای، تجلیل از نخبگان جوان خوزستان را درکالنامه خود دارد. همچنین تشکیل ستاد ساماندهی امور جوانان در سیزده عنوان از جمله خانواده ، ازدواج، اشتغال ،مسکن توانمند سازی ،قابلیت جوانان ،هویت یابی وفرهنگ ملی جوانان از دیگر برنامه های سازمان ملی جوانان این استان بوده است.

شورای جوانان روستایی
کار زیبای دیگری که در این استان انجام شده است ، راه اندازی "شورای جوانان روستایی" به منظور ایجاد روابط بین سازمان ملی جوانان با جوانان روستایی با هدف آشنایی و پیگیری مشکلات آنان می باشد. همچنین به منظور شناسایی نخبگان جوان خوزستانی ،بانگ نخبگان جوان با بیشتر از یک هزار نخبه در این استان فعال است که نخبگان جوان دراین بانگ ، شناسایی و ساماندهی می شوند.طرحهای آنان با همکاری سازمانها و ارگانهایمعرفی می گردد. البته تجهیز ۴۰۰مجموعه فرهنگی و مسجد با اعتباری بالغ بر دویلمیلیارد ریال وبرگزاری جشنواره الکترونیکی پیامبر اعظم (ص)از دیگر برنامه های سازمان ملی جوانان خوزستان بوده است.



■ **راه اندازی شورای جوانان روستایی به منظور ایجاد روابط بین سازمان ملی جوانان با جوانان روستایی با هدف آشنایی و پیگیری مشکلات آنان می باشد**

■ **حجت الاسلام حاج علی اکبری : سازمان ملی جوانان تلاش می کند تا نقش خود در جایگاه مدیریت وبرنامه ریزی جوانان کشور را بخوبی ایفا کند**

سازمان ملی جوانان در اندیشه فردای جوانان ایرانی

◀ **حجت الاسلام حاج علی اکبری** (معاون رئیس جمهورورئیس سازمان ملی جوانان کشور) تلاش می کند تا نقش خود در جایگاه مدیریت وبرنامه ریزی جوانان کشور رابخوبی ایفا کند .



خبرگزاری مهر مدتی پیش خبری را بر سایت خود آورده بود که رئیس سازمان ملی جوانان کشور ، مدیریت عرصه مطالعاتی جوانان در کشور را هنر سازمان ملی جوانان خوانده و گفته بود عرصه مطالعاتی جوانان با توجه به نیروهای انسانی ،بیداری تحقیقاتی علمی وعزم اراده مدیران نیاز به استقامت وجهاد دارد تا براساس برنامه ای دقیق ثمر ات شایسته ای را حاصل آورد .

حجت الاسلام "حاج علی اکبری" افزود:سازمان ملی جوانان تلاش می کند تا نقش خود در جایگاه مدیریت و برنامه ریزی جوانان کشور رابخوبی ایفا کند.دراین راستا با برنامه ریزی درست می توانیم از حقوق جوانان دفاع کنیم . با این رویکرد سازمان ملی جوانان باید بهترین سهم را در حوزه مطالعات و تحقیقات داشته باشد وبرای قرار گرفتن در جایگاه مدیریت کلان کشور تجهیز مطالعاتی

از ضرورت های اولیه است . وی بر کاربردی بودن پژوهش های مرتبط با جوانان تاکید و اضافه کرد :سازمان ملی جوانان بیشتر به تحقیقاتی چشم می دوزد که درصدد حل مسئله و پاسخگویی به نیاز های پیش روی جوانان هستند ودر این راستا راه حل های مطلوب را ارائه می کنند.معاون رئیس جمهوری برانستاده از نتایج تحقیقات وپژوهش هایی در سیاستگذاریها وبرنامه ریزها در کشور تاکید وتصريح کرده است:

با توجه به اینکه ایجادمركزمطالعاتی در مراکز علمی از جمله فعالیتی های سازمان ملی جوانان است ، پژوهشکده ملی جوانان" راه اندازی می شود. **رویکرد سازمان ملی جوانان در بحث اوقات فراغت**

با توجه به اهمیت استفاده مطلوب جوانان از اوقات فراغت خود که همواره مد نظر مسئولان وبرنامه ریزان بوده است ؛ سیاست های اوقات فراغت جوانان در این سازمان متولی امور جوانان با رویکرد " نشاط افزایی ، تقویت هویت دینی وملی؛ عدالت درتوزیع امکانات ،بهره مندی دختران جوان ،مهارت آفرینی،استفاده حداکثری از واقع یبنااته با عنایت به شاخص های منطقه ای می باشد .حال باید دید سازمان ملی جوانان در استان محروم هرمزگان تا چه میزان به این اهداف دست یافته است؟

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد

ارزیابی علمی تشکلهای مردم نهاد