



ستاره دانایی

نشریه ستاره دانایی / ۲۶

نشریه گروه صنعتی پارت لاستیک

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

ایرج یزدان بخش

سردبیر:

آتنا طوسیان

هیات تحریریه:

محمد رضا حیدرپور، مژگان ربانی، فرهود صدرالسادات، بهداد محمدی، مهدی وفایی

طراحی جلد و صفحه آرایی:

ایماژ رسانه امروز

نشانی دفتر نشریه: شهرک صنعتی توس. فاز ۲. بلوار اندیشه. انتهای خیابان پنجم. دانش ۴. شرکت پویا گستر خراسان. ماهنامه ستاره دانایی
تلفن: ۰۵۱-۳۵۴۱۰۵۲۷ ۰۵۱-۳۵۴۱۳۲۰۷ نمابر: ۰۵۱-۳۵۴۱۳۲۰۷

پست الکترونیکی: DANAEE@PARTLASTIC.COM

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

ستاره دانایی با افتخار چشم انتظار دریافت مطالب و مقالات ارزنده شما خوانندگان گرامی است.

ستاره دانایی اجازه می خواهد مطالب دریافت شده را در صورت نیاز، ویرایش و خلاصه نماید.

خوانندگان عزیز می توانند از تمامی مطالب این نشریه با ذکر منبع استفاده نمایند.



تو کلاس درس خدا:

کسی که ناشکری می کنه رد میشه
کسی که ناله می کنه تجدید میشه کسی
که صبر میکنه قبول میشه ولی کسی که
شکرمی کنه شاگرد ممتاز می شه.
دعا می کنم همیشه شاگرد ممتاز خدا باشی.
دعام کن تا منم همکلاسیت بشم.

نشریه ستاره دانایی / ۲۶



فهرست

در این صفحات می خوانید

سخن دوست (برای خود، برای ما، برای دیگران)	۴
داستان هایی از جنس بلور	۶
معرفی کتاب سفر تولدی دیگر	۹

در این صفحات می خوانید

۱۰. پیشرفت ، بازنشستگی ندارد
۱۲. چرا فوق موفق نیستیم؟
۱۳. هفت راز موفقیت

در این صفحات می خوانید

۱۴	اعتماد به نفس و شیوه های تقویت آن
۱۶	چگونه در محل کار پر انرژی باشیم؟
۱۹	عجیب ترین رسم های ازدواج در دنیا

فهرس ت

در این صفحات می خوانید

- ۲۰ پای صحبت محسن بنانژاد ...
- ۲۱ چگونه بر فعالیت های رایانه ای ..
- ۲۲ چاپگر سه بعدی

در این صفحات می خوانید

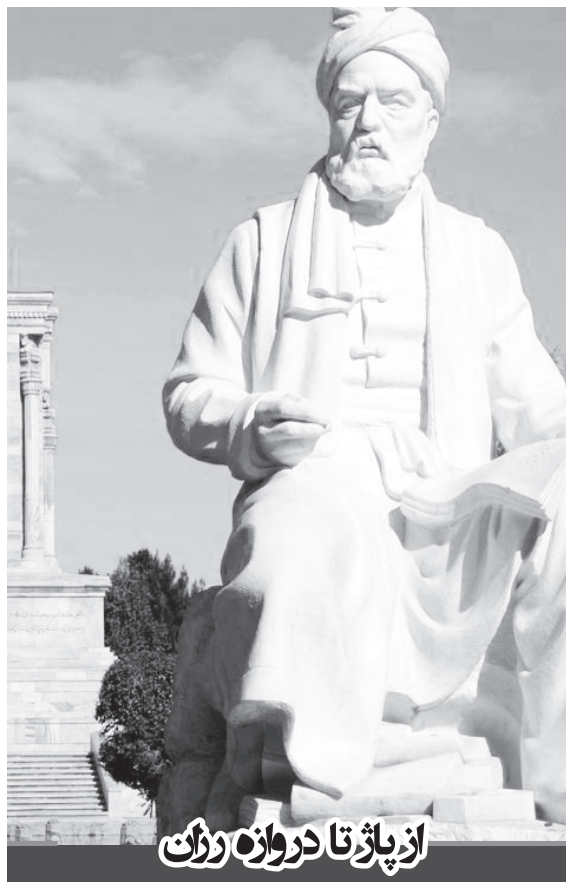
- ۲۳ با هر تعارفی رژیمتان را نشکنید
- ۲۴ آگاهی درباره بیماری اوتیسم
- ۲۷ بیست راهکار برای داشتن شغل دلخواه

در این صفحات می خوانید

- ۲۸ مسن ترها شادترند
- ۲۹ دو راز در دو حکایت
- ۳۰ ۹ درس زندگی که بهتر است

در این صفحات می خوانید

- ۳۲ چطور در ماه رمضان ورزش کنیم؟
- ۳۳ افراط در افطار
- ۳۴ برگ برنده ایمان
- ۳۵ پلیم پارت مرجع پلیمر در بازار ایران
- ۳۶ از پاژ تا دروازه رزان
- ۴۰ چند نکته کوتاه برای تداوم زندگی



در این صفحات می خوانید

- ۴۱ بی قرارم، بی قرارم روز و شب!
- ۴۲ آپشن های عجیب و غریب خودرو
- ۴۴ فوت و فن های شیرین میزبانی ...
- ۴۷ لطیفه های کودکانه
- ۴۸ ابوریحان بیرونی

برای خود، برای ما، برای دیگران

سخن دوست

ایرج یزدان بخش
مدیر مسئول



مسئولیت اجتماعی: بچه های من! انسان، موجودی است اجتماعی. او در قبال جامعه اش، مسؤول است. اما مسئولیت بعضی ها بیشتر از دیگران است پس شما باید مسؤول تر از دیگران باشید. بدانید هیچ جامعه ای اصلاح نمی شود، مگر این که اجزای آن جامعه، که ما انسان ها هستیم، اصلاح شوند.

تعالی خواهی: انسان ذاتا تمایل به تعالی و پیشرفت دارد. اما بعضی وقت ها مشکلات ریز و درشت، مانع این مسیر می شود و وجودی که آکنده از انرژی و شور و شوق است، مسیری بی تفاوتی و روزمرگی را پیش می گیرد. از خودم و از شما می خواهم تا افکار منفی را از خود دور کنیم. دنیا به اندازه کافی مشکل و گرفتاری دارد. با نا امید شدن، دنیای مان را تیره و تار نکنیم. همیشه روحیه مثبت داشته باشیم و این روحیه مثبت را به دیگران هم انتقال دهیم.

مهربان باشید: این جمله شاید پیش پا افتاده و سطحی به نظر برسد. اما مهربان بودن یکی از ضرورت هائی است که ایران امروز خیلی به آن احتیاج دارد. مشکلات اقتصادی و اجتماعی دو دهه اخیر، بسیاری از ویژگی های مثبت مردم ما را کم رنگ کرده است. از شما می خواهم چه در محیط کار و چه در جامعه، مهربان باشید. اشتباهات دیگران را ببخشید. در مقابل دیگران جبهه گیری نکنید. یک عذرخواهی و یا یک لبخند ساده می تواند گره از مشکلات بزرگ باز کند. شاید سخت باشد، اما ما راه دیگری برای بهتر شدن زندگی هایمان نداریم! با شعر دیگری از

به لب هایت چشیدن را بیاموز
تو اهل آسمانی ای زمینی
به بال خود پریدن را بیاموز
صدایت می کنند از عالم عشق
به گوش جان شنیدن را بیاموز
نسیمی باش و از بادبهار
سحر گاهان وزیدن را بیاموز
تو ابر رحمتی، گاهی فرو ریز
ز اشک خود چکیدن را بیاموز
گذارت گر ز راهی پر گل افتاد
به دست خود نچیدن را بیاموز
به عاشق غمزه و غم می فروشد
تو از اول خریدن را بیاموز
سبک همواره بار زندگی نیست
به دوش خود کشیدن را بیاموز
کمانت می کند این بار سنگین
تو از اول خمیدن را بیاموز
جهان از هر دو دارد، شادی و غم
شکيب داغ دیدن را بیاموز
به دنیا دل سپردن نیست دشوار
ز دنیا دل بریدن را بیاموز
نیاسودن به دوران جوانی
به پایان آرمدن را بیاموز
به جولان در سخن «سالك» مپرداز
دمی در خود خزیدن را بیاموز
صحبّت هایم را با چند توصیه پدرا نه به پایان
می برم. امیدوارم از رهگذر این صحبت ها، روز
به روز وضعیت مجموعه مان و همین طور
جامعه مان بهتر و بهتر شود:

سلام، سلامی گرم و رسا و با عشق به شما فرزندان خوب و عزیزم، به فرزندان که همه دارائی، اعتبار، امید و سازندگی مجموعه کارخانجات پارت لاستیک در گرو همت، درک زمان و مکان کار گروهی شماست و در نهایت عشق و خدمت به دیگران است و سلام به همه خوانندگان عزیز و پی گیر ماهنامه «ستاره دانایی».

من در وادی تولید و کارآفرینی، به عنوان صنعتگری شناخته می شوم که ادبیات را وارد دنیای به ظاهر سخت و ضمخت صنعت کرده است. به شما هم توصیه می کنم ادبیات غنی و پر مغز پارسی را وارد زندگی و کارتان کنید و فواید و ثمراتش را خیلی زود در افزایش بازده و راندمان کارتان مشاهده کنید. ادبیات ما دنیایی از معنی را در دل خودش دارد که قادر است نگرش ما را به کار و زندگی عوض کند. اجازه بدهید برای شروع صحبت، شعری از زنده یاد دکتر کاشانی را برای تان بیاورم که بی ارتباط با موضوع صحبتیم نیست:

گلم از خود رهیدن را بیاموز
به سر منزل رسیدن را بیاموز
مجال تنگ و راهی دور در پیش
به پاهایت دویدن را بیاموز
زمین بی عشق خاکی سرد و مرده ست
به قلب خود تبیدن را بیاموز
جهان جولانگهی همواره زیباست
به چشمت خوب دیدن را بیاموز
بیاموز، آفریدن توانا
توانا، آفریدن را بیاموز
جهان طعم شراب کهنه دارد

مجتبی کاشانی سخن دوست این شماره را به پایان می برم.

مجتبی کاشانی کار آفرین بزرگ و پیرو خط ماتسوشیتا فیلسوف و کار آفرین بزرگ ژاپن، نوشته ای را عرضه می کند که جایگاه انسان را به تصویر می کشد، به این نوشته خواهش می کنم خوب توجه فرمائید.

منتظر دل نوشته و نقطه نظرات شیرین شما هستم.

نیوتن می آسود در پناه سایه در زیر درخت ناگهان سیبی افتاد زمین نیوتن آن را دید سپس از خود پرسید که چرا سوی هوا پرت نشد؟ اکتشافات جهان اتفاقاتی بود که چنین می افتاد که کسی می فهمید و به ما می فرمود که چه چیزی چه پیامی دارد و چه رازی دارند آیات خداوند جهان! راز و اسرار جهان کشف می شد يك روز در پی گم شدن کشتی در يك دریا یا کسی در صحرا يك کسی می فهمید که کجا آمریکاست یا کجا غار علیصدر، کجا قطب جنوب يك کسی می فهمید که بخار قدرتی دارد، نیز و کسی می فهمید چه گیاهی چه شفای و چه دردی چه علاجي دارد يك کسی می خوابید در زیر درخت نیوتن یا داود، گیو یا گالیله، ترزا یا مریم و علی یا عیسی اهل ایران یا هند، از عدن یا نروژ از پرو یا کینه، مصر یا گرجستان و فرو می افتاد يك گلایي یا سیب و ترنج و انار...

راز و اسرار جهان کشف می شد يك روز ما نبینیم کسی می بیند، ما نگوییم کسی می گوید يك کسی در جایی به جهانی می گفت که زمین می گردد، گرد خورشید و بر محور خویش و اگر گالیله توبه کند - با تهدید - و بگوید که نخواهد چرخید باز خواهد چرخید آری و زمین توبه نخواهد کرد خواهد چرخید راز و اسرار جهان کشف می شد يك روز ما نبینیم کسی می بیند ما نفهمیم کسی می فهمد هیچ کس منتظر مهلت خمیازه ما نیست کلم

هیچ کس منتظر خواب تو نیست که به پایان برسد لحظه ها می آیند سال ها می گذرند و تو در قرن خودت می خوابی قرن آدم ها هر لحظه تفاوت دارند قرن ها گاه کوتاه تر از ده سال اند گاه صدها سال اند

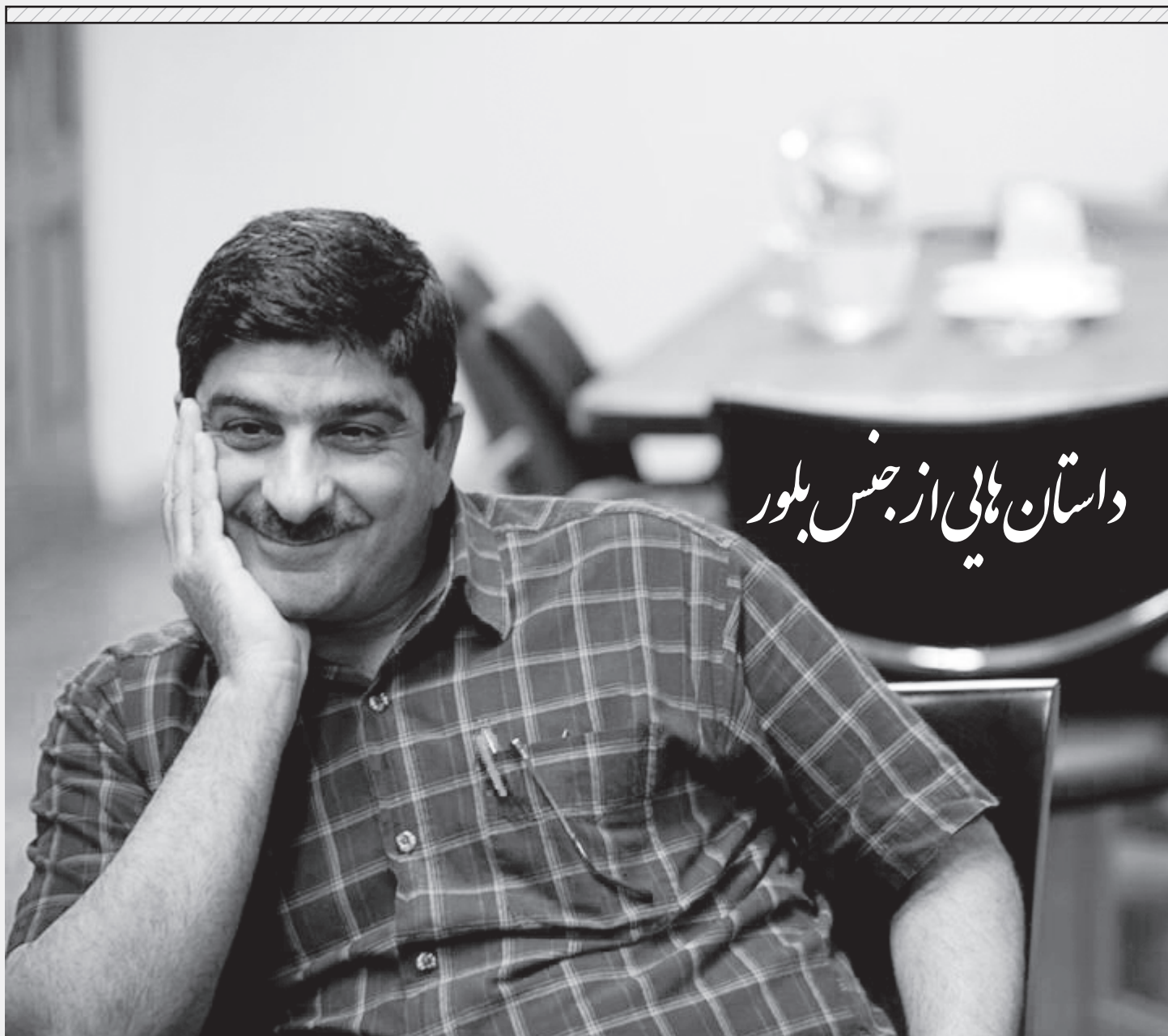
قرن ها می گذرند و تو در قرن خودت می مانی ما از این قرن نخواهیم گذشت ما از این قرن نخواهیم گریخت با قطاری که کسان دیگری ساخته اند هیچ پروازی نیست برساند ما را به قطار «دو هزار» و به قرن دگران مگر انگیزه و عشق مگر اندیشه و علم مگر آینه و صلح و تقلا و تلاش قرن ها گرچه طلبکار جهانیم ولی ما در این قرن بدعکار جهانیم چه باید بکنیم؟

هیچکس گاری ما را به قطاری تبدیل نکرد هیچکس ذوق و اندیشه پرواز نداشت هیچکس از سر عبرت به جهان خیره نشد هیچکس از سفری تحفه و سوغات نداشت من در این حیرانم که چرا قافله علم از این جا نگذشت؟ یا اگر آمد و رفت پدرانم سرگرم چه کاری بودند؟ بر سر قافله سالار چه رفت و اگر همراه این قافله گشتند گهی برنگشتند چرا؟ ما چه کردیم برای دگران و چرا از خم این چنبره بیرون نشدیم نازنین! زندگی ساعت دیواری نیست که اگر هم خوابید بتوانی آن را به همین کوتاهی تنظیم کنی، كوك كنی برسانی خود را به زمان دگران کامیابی صدفی نیست که آن را موجی بکشد تا ساحل و در او مرواریدی باشد غلطان، نایاب

هیچ صیاد زبردستی نیز باز بی تور و تقلا، حتی ماهی کوچکی از دریایی صید نکرد بخت از آن کسی ست که به کشتی برود و به دریا بزند دل به امواج خطر بسپارد و بخواهد چیزی را کشف کند و بداند که جهان پر از آیات خداست بشنود شعر خداوندی را در کار جهان و ببندد کمرش را با عزم و نمازش را در مزرعه در کار گهی بگذارد و مناجات کند با کارش و در اندیشه يك مسئله خوابش ببرد و کتابش را بگذارد در زیر سرش و ببیند در خواب حل يك مسئله را باز با شادی درگیری يك مسئله بیدار شود ابن سینا، پاستور، گراهام بل، رازی و انیشتن و نوبل و ادیسون و ادیسون ادیسون بشود بخت از آن کسی است که چنین می بیند و چنین می فهمد و چنین می کوشد و چنان جام پری می نوشد بخت از آن سیبی ست که در آن لحظه فتاد و از آن نیوتن که به آن اندیشید و در آن راز بزرگی را دید خوش به حال آن «سیب» خوش به حال «نیوتن»

خواهش می کنم این ابیات را چندین بار مطالعه کنید و ببینید کم توجهی ما به اطرافمان چه ارزش هایی را که می توانیم خلق کنیم از نظرمان به دور می دارد و این که ما نیز می توانیم تحولی در جهان هستی ایجاد کنیم فرصتش را از دست می دهیم. تا ماه آینده خدای حافظ شما باشد.

بابا ایرج



داستان مایی از جنس بلور

نویسنده‌ی حلق و خوش ذوق مصطفی مستور

باشیم که خوشبختانه تعدادشان کم نیست. به زندگی و آثار نویسنده‌ی حلق و خوش ذوق مصطفی مستور.

امید است پس از خواندن این مطلب و آشنایی با این بزرگوار، علاقمندان به آثاری از این دست، کتاب‌ها و نوشته‌های دیگر وی را تهیه نموده و فرهنگ کتابخوانی را که متأسفانه مدت هاست کمرنگ و بی‌رمق شده است بار دیگر زنده سازند. مصطفی مستور در ۱۳۴۳ در اهواز به دنیا آمد.

که در ارتفاع زندگی خود و دیگران برداشته‌اند. چنانچه طول، درازای عمر و عرض معنویات زندگی باشد، ارتفاع را می‌توان احساس آدمی دانست یعنی درست همان قسمت که در زمان و مکان نمی‌گنجد و جز با پلکان عشق و شور و شعر و ادبیات نمی‌توان بر بام آن صعود کرد. کوتاه سخن، بزرگان ادب این سرزمین کم نیستند و دین ما به آنها نیز بسیار، اما از این شماره قصد بر آنست که سیری و نگاهی به نویسندگان و شاعران عصر حاضر داشته

در شماره‌های پیشین ستاره دانایی به شرح اجمالی زندگی برخی از نویسندگان و شاعران نامی پرداخته‌ایم و کمابیش با زندگی و سبک و نوع نوشتارشان آشنا گشته‌ایم آن چه مسلم است هر کدام از این بزرگان به نحوی به جامعه بشری خدمت کرده‌اند و همانا معلمانی خاموش بوده‌اند که با به جا گذاشتن بیش از یک کتاب، نامی جاوید و حداقل یک حرف یا سخن یا شعر یا مطلب و کاربرد و اعمال آن در زندگی گامی بلند نه در طول و عرض

موه‌اش را می‌گذارم توی دهانم. منیژه دوست ندارد با زبانم با موه‌اش بازی کنم. اگر بفهمد موه‌اش را گذاشته‌ام توی دهانم می‌زند توی کله‌ام و تا سه روز با من حرف نمی‌زند. تازه، بعد از سه روز می‌گوید تا دو تا از ستاره‌هایم را به او ندهم آشتی نمی‌کند. برای همین است که روز به روز ستاره‌های من کمتر می‌شوند و ستاره‌های منیژه زیادتر. دست خودم نیست، من موه‌های منیژه را بیشتر از هر چیزی توی این دنیا دوست دارم. یعنی اول موه‌های منیژه را دوست دارم، بعد مادرم را، بعد ... نه، اول مادرم را دوست دارم، بعد موه‌های منیژه را، بعد خود منیژه را، بعد ستاره‌ها را. بعضی وقت‌ها چند تا گل یاس از توی باغچه می‌چیند و می‌گذارد لای موه‌اش. یک بار گفتمش: «منیژه، کاش من یاس بودم. خوش به حال یاس‌ها.»

دیروز عصر منیژه با دفتر مشقش محکم زد توی سر عیدی خیل. عیدی به من گفته بود منگل و منیژه هم محکم زد توی سرش و گفت منگل خودش است و آن گربه‌ی زشت دم بریده‌اش. گربه عیدی از روز اول دم نداشت. یعنی دمش خیلی کوتاه بود. هیچ کس نمی‌داند کی دمش را بریده بود، اما عیدی می‌گوید کار غلام سگی است. من که چیزی نمی‌دانم. منظورم این است من هیچ چیز نمی‌دانم. من فقط بldم نان یا یخ بخرم. یعنی پول‌ها را می‌دهم عباس آقا و او هم نان می‌گذارد توی دستم، اما من برای اینکه دست‌ها منسوزند آن‌ها را می‌گذارم روی سرم. تا برسم خانه کله‌ام آتش می‌گیرد. بس که نان‌ها داغ‌اند. یخ را هم وقتی می‌خرم می‌گذارم روی سرم، اما تا برسم خانه نصفش آب شده و پیراهنم را خیس خیس کرده است. به جز اینها من هیچ کاری بلد نیستم، حتی نمی‌توانم ستاره‌هایم را بشمرم. ستاره‌هایم را منیژه می‌شمرد. من حتی نمی‌دانم منگل یعنی چه؟ اما لابد حرف خوبی نیست.

عیدی می‌گوید چون گوش‌ها و کله‌ام بزرگ است چیزی نمی‌دانم. به همین خاطر است که بعضی وقت‌ها می‌روم جلو آینه می‌ایستم و زل می‌زنم به کله‌ام، به گوش‌ها، به موه‌ها. گاهی چشم‌ها را می‌بندم و دست‌ها را از دو طرف فشار می‌دهم به کله‌ام و فشار می‌دهم و فشار می‌دهم تا از درد نزدیک است جیغ بزنم، اما نمی‌زنم. هزار بار این کار را کرده‌ام تا کله‌ام

که خودم هم خسته می‌شوم چه برسد به منیژه. من پدر ندارم. پدرم سه تابستان پیش مرد. ظهر یکی از این مگس‌های گنده‌ی سبز رنگ را کشتم. هی می‌نشست روی دماغم، روی سرم، روی چشم‌هام. کشتمش و بعد سنجاق سر موه‌های آجی منیژه را کردم توی شکمش. منیژه گفت: «قاتل! آدم کش!» گفت: «خدا می‌اندازت تو جهنم.» داشت موه‌اش را شانه می‌زد که این را گفت. موه‌های منیژه تا پشت زانوهای بلندند. بلند و صاف و نرم و طلایی. یعنی نه خیلی طلایی، کمی طلایی. وقتی می‌خواهد موه‌اش را شانه بزند می‌نشیند و آن‌ها را می‌اندازد روی دامنش و بعد شانه‌شان می‌کند؛ انگار دارد گربه‌ی عیدی خیل را روی زانوهایش ناز می‌کند. منیژه هیچ وقت نمی‌گذارد من موه‌اش را شانه

داستانهایی از جنس بلور

از آثار دیگر وی میتوان به چند رمان و مجموعه داستان به نامهای روی ماه خداوند را ببوس/چند روایت معتبر/ استخوان خوک و دست‌های جذامی/حکایت عشقی بی‌قاف، بی‌شین، بی‌نقطه/امن دانای کل هستم /امن گنجشک نیستم تهران در بعد از ظهر و سه نگار اشاره کرد.

بزنم. می‌گوید دست‌های من کثیف است. می‌گوید بروم موه‌های خودم را شانه کنم، اما من مو ندارم. یعنی موه‌هایم همیشه کوتاه است. خیلی کوتاه. باز گفت: «چرا کشتیش؟؟ آدم کش!» می‌خواستم بگویم: «آخه هی می‌رفت تو چش و چالم. تازه مگس که آدم نیست. اما نگفتم. هزار سال طول می‌کشید این چیزها را بگویم.» شب‌ها من پیش آجی منیژه می‌خوابم. روی پشت‌بام. منیژه هفتاد و پنج تا ستاره دارد. من چهل و دو تا. تا یک ستاره‌ی جدید پیدا می‌کنیم آجی زود آن را بر می‌دارد برای خودش. منیژه همه‌ی ستاره‌های گنده و پر نور را برداشته است برای خودش. شب‌ها وقتی می‌خواهیم بخوابیم من توی تاریکی یواشکی

وی فارغ‌التحصیل مهندسی عمران از دانشگاه شهید چمران اهواز است و دوره کارشناسی ارشد را در رشته زبان و ادبیات فارسی در همان دانشگاه گذرانده است. وی هم‌اکنون ساکن تهران است. مصطفی مستور نخستین داستان خود را با عنوان دو چشم‌خانه خیس در سال ۱۳۶۹ نوشته و در همان سال در مجله کیان به چاپ رساند. وی نخستین کتاب خود را نیز در سال ۱۳۷۷ با عنوان عشق روی پیاده‌رو شامل ۱۲ داستان کوتاه به چاپ رساند. از آثار دیگر وی میتوان به چند رمان و مجموعه داستان به نامهای روی ماه خداوند را ببوس/ چند روایت معتبر/ استخوان خوک و دست‌های جذامی/ حکایت عشقی بی‌قاف، بی‌شین، بی‌نقطه/ امن دانای کل هستم / امن گنجشک نیستم / تهران در بعد از ظهر و سه نگار اشاره کرد و نیز چند ترجمه به نامهای فاصله، پاکتها و چند داستان دیگر اثر ریموند کارور، سرشت و سرنوشت درباره سینمای کریشتف کیشلوفسکی و نمایشنامه‌ی دویدن در میدان تاریک مین، از این نویسنده منتشر شده است.

نکته قابل ذکر در داستانهای مستور تکرار برخی شخصیت‌هاست. برای شناخت آن‌ها لازم است همه‌ی مجموعه‌هایش را خوانده باشی. بعنوان مثال شخص رهگذری در یکی از داستانها مطرح می‌شود که هیچ نقش خاصی نداشته است ولی ممکن است در مجموعه‌ای دیگر و در داستانی دیگر در مورد زندگی او بحث شود. لذا پیشنهاد می‌شود همه‌ی داستانهایش را بخوانید و یقین داشته باشید چنان غرق نوشته‌هایش میشوید که منتظر چاپهای بعدی و داستانهای دیگرش بمانید. کله کدو گفت شرط می‌بندم نمی‌توانی این قصه را بنویسی و وسط آن گربه ات نگیرد. من گفتم شرط می‌بندم تو نمی‌توانی این قصه را بشنوی و آخر سر نخندی. من شرط را باختم. مثل همیشه. کله کدو اما، شرطش را برد. مثل همیشه ...

عیدی خیل به من می‌گوید: «کله کدو» آجی منیژه می‌گوید: «تو هم کله کدو هستی و هم گوش دراز» می‌گوید: «توخری. یه خر بوگندو» مادرم می‌گوید من خوشگل‌ترین بچه‌ی عالم هستم و تنها کله‌ام کمی بزرگ است. مادرم راست نمی‌گوید.

می‌خواهد من ناراحت نشوم. خودم می‌دانم که هم کله‌ام بزرگ است و هم گوش‌ها. تازه، زبانم هم می‌گیرد. وقتی می‌خواهم یک کلمه به منیژه بگویم آن قدر طول می‌کشد

کوچک تر شود. نمی شود.

شب های تابستان مادرم با روغن ماهی سرم را چرب می کند. می گوید این طوری روزها خورشید کمتر کله ام را می سوزاند. مادرم می گوید خورشید فقط یک بند انگشت از جهنم است. می گوید جهنم چاه بزرگی است، چاه خیلی بزرگی است که هزار هزار تا خورشید توی آن ریخته اند. می گوید من حتما می روم توی بهشت. می گوید توی بهشت دیگر کله ام بزرگ نیست. دیگر زبانم نمی گیرد. گوشه هایم به اندازه ی گوشه های بقیه آدم ها است.

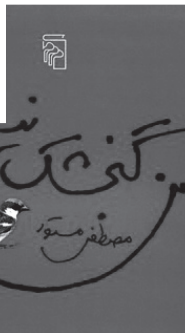
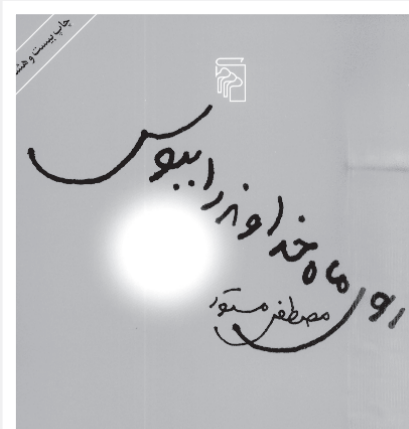
توی آفتاب حیاط دراز کشیده ام و زل زده ام به چراغهای رنگی بالای سرم. آبی، سرخ، سبز، زرد. جیب های شلوارم را پر از سنگ کرده ام. مادرم توی آشپزخانه دارد ظرف می شوید منیژ توی مهربانی جلو آینه نشسته و دارد ابروهایش را کوتاه می کند. برای آن پدرسگ. زیر لب آوازی می خواند که من آن را خوب نمی شنوم. بس که گنجشک ها سر و صدا می کنند. از اینجا که من نگاه می کنم موهای منیژ توی نوری که از آینه ی توی دستش به آن ها می تابد، برق می زند. چند گربه توی آفتاب باغچه کنار من خوابیده اند. هزار تا گنجشک هم لابه لای شاخه های درخت کنار جیک جیک می کنند اما من هرچه نگاه می کنم حتی یکی از آن ها را هم نمی توانم ببینم. همیشه فکر می کنم چه طور گربه ها می توانند توی این سر و صدا بخوابند؟؟ دست می کنم توی جیبم و یکی از سنگ ها را بیرون می آورم. از سر و صدای گنجشک ها دارم دیوانه می شوم. نور خورشید صاف افتاده است توی چشم هام و به همین خاطر وقتی سنگ را پرت می کنم به سمت یکی از چراغ ها و حباب سرخ آن خرد می شود نمی توانم شکستنش را ببینم. یکی از گربه ها با صدای شکستن چراغ از خواب می پرد و می رود لای بوته های یاس. گنجشک ها هم فقط برای لحظه ای ساکت می شوند اما باز شروع می کنند به جیغ کشیدن. چند سنگ دیگر هم از جیبم بیرون می آورم و این بار آنها را پرت می کنم سمت حباب های زرد، سبز، آبی، نارنجی. منیژ جیغ می زند: «دیوونه شدی!» مادرم می گوید وقتی فردا شب برای بردن عروس آمدند من بروم توی زیرزمین. می گوید شگون ندارد با آن کله گنده ام راه بیفتم دنبال عروس. مادرم راست می گوید. خودم از نرگس خانم شنیدم که به مادرم می گفت من نباید شب عروسی توی دست و پای شان باشم. روی بام خوابیده ایم و آسمان آن قدر

سیاه است که انگار ستاره ها ده برابر شده اند. این آخرین شبی است که منیژ خانه ی ما جمعه من را ببرد امام زاده داوود زیارت. باد خنکی از سمت رودخانه می آید و موهای منیژ را می ریزد توی صورتم. منیژ چیزهای دیگری هم می گوید، اما من به حرف هاش گوش نمی دهم. نمی خواهم گوش بدهم. صورتم را بر می گردانم و از لابه لای موهایم به چراغ رنگی توی حیاط نگاه می کنم. بعضی چراغها خاموش اند. یعنی حباب شان شکسته است. چراغ ها انگار آدمهایی که از کله آویزان شان کنند، از سیم برق آویزان اند. منیژ می گوید اگر پسر خوبی باشم فردا شب همه ی ستاره هاش را می دهد به من. این را که می گوید نگاهم می کند و می خندد. من چند تار مویش را می گذارم توی دهانم و از لای موهایم زل می زنم به ستاره ها. ستاره ها انگار نورشان کم می شود و بعد زیادتر می شود و باز کم می شود. توی تاریکی منیژ دست می کشد روی کله ام، روی گوش هام، روی چشم هام و من بی خودی، مثل آن وقت ها که منیژ با من قهر می کرد، بغض می کنم تا چشم هام خیس می شوند، ستاره ها انگار غرق می شوند توی آب. سه شب بعد که منیژ می آید خانه مان همین که در را باز می کنم و چشمم به موهایم می افتد، پاهام بیخودی مثل بالهای مگس شروع می کنند به لرزیدن. گوش هام داغ می شوند و سرم گیج می رود. می خواهم بگویم «موها چی شدند، منیژ؟» اما زبانم نمی چرخد. توی دل فحش می دهم به زبانم و کله ام و گوش هام. منیژه کله ام را می بوسد و گوش هام را ناز می کند و می رود سراغ مادرم. حتما کار آن داماد پدرسگ است.

بر می گردم توی حیاط و می نشینم لب حوض. صدای حرف ها و خنده ی منیژ و مادرم را از توی اتاق می شنوم، اما نمی خوام گوش بدهم. دست هام را می گذارم روی کله ام و فشار می دهم. فشار می دهم و فشار می دهم و فشار می دهم. می خواهم تا کله ام از درد می خواهد بترکد. می خواهم همین جا، همین حالا، نه توی بهشت، کله ام کوچک شود. بعد یکهو چشمم می افتد به آب توی حوض. به چند ستاره که انگار رفته اند ته حوض شنا کنند، اما بعد غرق شده اند و مرده اند و حالا از جاشان تکان نمی خورند.

منبع: برگرفته از کتاب های نویسنده

به قلم: مژگان ربانی



مشکلات به زندگی معنا می بخشد



يك بار فیلسوفی خردمند ادعا کرد تنها مانع عقاب در پرواز سریع و آسان، هواست؛ البته اگر هوایی در کار نباشد و این پرنده مغرور در خلأ به پرواز درآید، بلافاصله روی زمین می افتد و دیگر نمی تواند پرواز کند. همان عنصر اساسی که در برابر پرواز مقاومت ایجاد می کند، عاملی است که پرواز را ممکن می سازد. مانع اصلی که قایق موتوری باید بر آن غلبه کند، آب مقابل پروانه قایق است. با وجود این، اگر همین مقاومت نبود، قایق اصلاً حرکت نمی کرد.

همین قانون که می گوید موانع امکان موفقیت را فراهم می آورند، در زندگی بشر هم صادق است. زندگی بدون موانع و مشکلات و شکست ها، ظرفیت های خلاقانه خود را از دست می دهد. معضل جهل عمومی به آموزش معنا می بخشد. مشکل بهبود یافتن از بیماری است که به دارو معنا می بخشد.

در جنوب آمریکا، زمانی که پنبه همه چیز مردم بود، شپش غوزه از مکزیک به ایالت متحده رفت و پنبه زارها را نابود کرد. کشاورزان مجبور بودند محصولات متنوعی چون دانه های سویا و بادام زمینی کشت کنند. آنان یاد گرفتند از زمین هایشان برای پرورش گله و خوک و مرغ استفاده کنند. در نتیجه، کشاورزان مرفه تر از زمانی شدند که فقط پنبه می کاشتند. اهالی انترپرایز در آلاباما، از آنچه رخ داده بود خشنود بودند. آنان در ۱۹۱۰، بنای یادبودی از شپش غوزه درست کردند. آنان وقتی از نظام تک محصولی به کشاورزی متنوع روی آوردند، ثروتمندتر شدند. نوشته روی یادبود از این قرار بود: «به منظور قدردانی از شپش غوزه و کاری که در جهت رفاه کشاورزان انجام داد.»

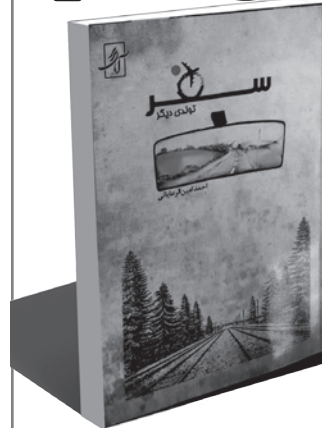
ما همه در زندگی مان دوست داریم از شر مشکلات و اجبارها خلاص شویم. وقتی این وسوسه اوج می گیرد، به یاد جوانی بیفتید که از پیرمردی تنها پرسید: «سنگینی بار زندگی چیست؟» پیرمرد غمگینانه پاسخ داد: «نداشتن باری که با خود حمل کنی.»

منبع: کتاب از ترسیدن نترسید / مسعود لعلی

به کوشش: رضا حسینی / اداری پویا گستر

معرفی کتاب:

سفر تولدی دیگر



نویسنده:

احمد امین الرعایانی

موضوع عمده این کتاب اهمیت سفر، سفر درمانی، نقش سفر در سلامت روان انسان، آداب سفر، ادب و اخلاق در سفر، تغذیه در سفر و... می باشد.

نویسنده این کتاب با طرح مجموعه ای از تجربه های تلخ و شیرین برای علاقمندان دست به ترغیب و ایجاد انگیزه در بین آن دسته از مردمی زده است که حوصله سفر را ندارند و معتقد است اثری که در خواندن هر مطلب هست در دانستن آن نیست.

سفر کلاس و آموزشی است که انسان از بودن در آن وبهره مندی از درس هایش خسته نمی شود. پس از هر فرصتی باید برای رفتن به سفر استفاده کرد و آن را به تاخیر نینداخت زیرا ممکن است آینده ای برایش وجود نداشته باشد.

از جمله مطالب آموزنده در این کتاب بحث شناخت دیگران در سفر است، در سفر شخصیت حقیقی هر کس به راحتی بروز می کند از این روست که بعضی از سخن ها به صورت ضرب المثل در می آیند تا سینه به سینه و حافظه به حافظه مثل ما سفر کنند.

مطلب تاثیرگذار دیگر در این کتاب سفر درمانی می باشد. پسکو درام یا تاثیر درمانی شیوه ای جالب در اروپاست که به محک آزمایش درآمد و نتایج مثبت آن به سمع و نظر مردم اروپا رسید. در این تاثیر بیماران روانی با دیدن نمایشنامه هایی که تضاد حال آن ها روی سن به نمایش می گذاشتند راه بهبود را می پیمودند. امروزه این واژه را می توان برای سفر و طبیعت گردی نیز به کار برد. پسکوسفر یا همان سفر درمانی بسیار ثمربخش است. گاهی یک سفر برای افراد گرفتار ناراحتی های روزمره و اختلافات خانوادگی از مراجعه به مشاوره و روان شناس نتیجه بخش تر است.

معرفی این کتاب به خوانندگان نشریه ستاره دانایی گامی در جهت توصیه های مفید برای سفری کم خطر، ارزش های مادی و معنوی نهفته در سفر و راهنمایی در خصوص سفرهای داخلی و خارجی است.

به قلم: آتنا طوسیان



پیشرفت، بازآشتی ندارد

که به محض رسیدن به آن، دیگر معنی و مفهوم خودش را از دست می دهد و اینجاست که موفقیت، رعب آور می شود و تبدیل به یک اتفاق مخرب. قبل از اینکه بحث را دنبال کنم، می خواهم خاطره ای از یکی از دوستان نزدیک بیل گیتس نقل کنم، همان بیل گیتس معروف که شرکت مایکروسافت و سیستم عامل ویندوز را راه انداخت و دنیای تکنولوژی رایانه ای را توی مشت های خودش گرفت. این خاطره را مطرح می کنم: «ببینید، همه انسان ها اهداف مشخصی دارند که تمام زندگی خود را صرف عملی کردن این آرزوها و اهداف می کنند و وقتی به خواسته خود رسیدند، می ایستند و لذت می برند! اما بیل این گونه نیست! او در مقاطع مختلف زندگی خود به اوج شهرت و ثروت رسید ولی هرگز نبرد را رها نکرد. یکی از خاطره های جالب بیل گیتس، صبح

۱- برای چه کار می کنید؟ برای چه چیزی کار می کنید؟ برای مقدار مشخصی پول؟ برای میزان مشخصی پیشرفت یا پست و مقام بالا؟ برای مقدار متناهی از تعریف و تمجیدهای اطرافیان و دیگر قشرهای جامعه؟ شاید هم هیچ کدام از این چیزهایی که می گویم، درباره شما صدق نمی کند و دارید برای هدف هایی دیگر کار می کنید و رنج این همه تلاش را تاب می آورید. بیشتر ما مردم، برای همان هدف های اولی که گفتیم، داریم کار می کنیم. کافی است به مقدار مشخصی پول برسیم، تا نیروی موفقیت در ما تحلیل برود و دیگر، به قاعده گذشته تلاش نکنیم. کافی است به پست و مقام و اعتباری اجتماعی برسیم تا دیگر، قدرت و جسارت جلو رفتن را از دست بدهیم. این اتفاق، برای خیلی ها می افتد. ۲- برای بسیاری از ما، پیشرفت و موفقیت، عدد و موقعیت خاصی است

نهایی نداده است که تا قبل از مرگ، رستگار خواهد بود. چه بسا که انسانی و انسان هایی، تا لحظه قبل از مرگ، ظاهراً مومن بوده اند، اما با دیدن واقعیتی به نام مرگ، به دام کفر و شرک افتاده اند و البته برعکس. سندی به نام کسی زده نشده است که ای فلان آدم، تو تا لحظه مرگ در امانی.

چنین دیدگاهی را می توان نعل به نعل، در مسیر موفقیت نیز مورد استفاده قرار داد. اگر کسی به موفقیتی رسیده است، دلیلی بر این نیست که این موفقیت را تا لحظه آخر حفظ کند. باید تا لحظه آخر، وفاداری به موفقیت، ثابت شود و دلیل هایی که باعث ایجاد معلول موفقیت می شوند، در شخص وجود داشته باشند. فواره، هر چقدر هم که بالا برود، اگر قدرت اولیه اش را از دست بدهد، با شدت بیشتری سقوط خواهد کرد. هر چیزی که از ارتفاع بیشتر و بالاتری بیفتد، ضربه سخت تری خواهد خورد. کسی که موفقیتی به دست آورده و با خیال راحت، کنج خانه اش نشسته و می خواهد لذت موفقیتش را ببرد، سخت تر و پر سر و صدا تر به زمین خواهد خورد.

۶- یادمان باشد که این مسیر، همیشگی است و همیشه، باید در آن راه رفت. انسان های موفق، با فرمول «کار بعدی» و «هدف بعدی» زندگی می کنند. یعنی چه؟ یعنی در هر لحظه ای، به این فکر می کنند که تمام حواسشان را، روی کاری که دارند انجام می دهند، متمرکز کنند. و وقتی که این کار تمام شد، با تمام حواس و تمرکز، آن را فراموش می کنند و می روند به سمت کار بعدی. استراحت؟ استراحت، در رفتن است، در سفر کردن است، در جاری بودن است. استراحت رود، در جاری بودن اوست؛ و گرنه اگر راکد بماند که می شود مرداب. کار بعدی، هدف بعدی، پروژه بعدی. سوال همیشگی انسان های موفق از خودشان، این است که «امروز برای ارائه کردن چه دارم؟» کارهای گذشته، مال گذشته است و ربطی به امروز ندارد. تاریخ، می تواند محل عبرت باشد، اما نمی تواند دلیلی برای ساختن آینده باشد. به کسی، چیزهای با ارزش نمی دهند؛ با این بهانه که تاریخ خوب و موفقی داشته باشد. تمام این مقاله، در این جمله طلایی خلاصه می شود که «موفقیت و پیش رفتن و پیشرفت، متأسفانه یا خوشبختانه، باز نشستگی ندارد!»

منبع: مجله موفقیت، شماره ۲۰۶

به کوشش: تکتیم ابراهیمی / رییس سیستم های پویا گستر

۴- به یاد یکی از برندگان علمی جایزه نوبل می افتم که مدت ها پیش خواندم. اگر حافظه ام درست یاری کند، باید ماری کوری معروف باشد که روزی گفته بود، برای من کارهایی که در گذشته کرده ام، اهمیتی ندارند. مهم ترین اتفاق زندگی ام، کاری است که باید همین الان انجام بدهم؛ کار بعدی. یا یاد حرف ناپلئون، امپراطور فرانسه که از صفر به همه چیز رسید، می افتم که گفته بود، استراحت برایش، معنایی ندارد و چیزی شبیه مرگ است؛ به خاطر همین تا آخر عمر، نه استراحت کردن نه از تلاش کردن باز ایستاد. و باز هم یاد مصاحبه ای دیگر می افتم که با بازیگر شاخص کشورمان، پرویز پرستویی شده بود که در آن، گفته بود که برای او تقدیر و تحسین دیگران از او، مثل لیوان آبی است که در جاده ای طولانی، تحویلش می دهند تا خستگی اش را رفع کند. جایزه ها و تقدیر نامه ها و تحسین ها، برای چنین بازیگری، نقش یک لیوان آب برای رفع عطش و خستگی را دارد و نه هیچ چیز دیگری و نباید فراموش کند که جاده، ادامه دارد و باید به مسیر خودش ادامه بدهد و این لیوان های آب، دلیل محکمی نیست برای همیشه ایستادن و همیشه استراحت کردن. مربیان و ورزشکاران بسیاری هم بوده اند با چنین طرز فکری که فردای روزی که قهرمان شده اند یا طلای رقابتی را به گردن آویخته اند، شروع به تمرین های سخت کرده اند؛ برای شروع مسیر رسیدن به افتخار بعدی. و این، طرز فکر همه انسان های موفق تاریخ است. موفقیت، تضمین نهایی نداده است که به شخصی تا ابد وفادار باشد. به قول بریان تریسی، جهان ما، جهان علت و معلول است و اگر انسانی، موفق شده است، لابد علت هایی داشته است؛ علت هایی مثل تلاش، پشتکار، مدیریت زمان و... و طبیعی و بدیهی است که اگر این شخص، علت های خودش را از دست بدهد، معلول نهایی، که همانا موفقیت شخصی خودش باشد، را هم از دست خواهد داد.

۵- در مباحث دینی ما، بحث جالبی وجود دارد به نام خوف و رجا. مومن واقعی، باید مثل یک بندباز ماهر و همیشگی، حواسش جمع باشد. خوف، یعنی ترس از این که نکند خداوند، به خاطر اشتباهاتی که این مومن در زندگی اش کرده، او را مجازات کند. و رجا، یعنی امید به بخشش و بزرگواری همین خداوند بزرگ. و جایی در میان خوف و رجا، یعنی جایی میان عذاب و بخشش. جایی که حتی پیامبر (ص) هم دعا می کند که مورد بخشش خداوند واقع شود، دیگر تکلیف بقیه آدم ها که روشن است. در این دیدگاه، خداوند به هیچ انسانی، تضمین

روزی است که وی مطلع شد ویندوز (سیستم عامل تولیدی شرکت مایکروسافت که هم اکنون در بیش از نیمی از کامپیوترهای جهان مورد استفاده قرار می گیرد) به بالاترین حد فروش در تاریخ نرم افزارهای جهان رسیده است. او، به مرکز برنامه ریزی شرکت مایکروسافت رفت و از مدیر مرکز خواست تا یک هفته آینده، طرح های جدید را در اختیارش بگذارد. مدیر مرکز گفت که آقای گیتس! هنوز جشن موفقیت ویندوز تمام نشده شما به فکر ایده های جدید هستید؟ گیتس هم جواب داد که ویندوز تاریخ ماست. ما نمی توانیم با تاریخ آینده را بسازیم! به نظر من هیچ موفقیت و پیروزی ای در دنیا نیست که بتواند وی را از حرکت بیاندازد. او مبارز یک نبرد ابدی است که هرگز به پایان نخواهد رسید!

۳- دقت کردید؟ موفقیت و پیشرفت یعنی این. در چنین دیدگاهی، موفقیت یک اتفاق دائمی و همیشگی است، نه یک پروژه مشخص که با رسیدن به نقطه پایان خود، تمام بشود و برود پی کارش. جاده پیشرفت و موفقیت، جایی برای استراحت همیشگی ندارد؛ هر چند که جاهای مختلفی برای بیستوته کردن و استراحت های کوتاه مدت داشته باشد. اما این، دیدگاه بیشتر ما مردم نیست. ما فکر می کنیم که بله، به محض این که مثلاً یک میلیارد تومان دارایی ذخیره کردیم، دیگر کافی است و باید استراحت کنیم و تمام! یا به محض این که به پست و مقام قابل توجهی رسیدیم، دیگر باید فیتیله موفقیت را پایین بکشیم و باقی عمر را استراحت کنیم و تمام! تمامی وجود ندارد، هر تمامی، شروع یک راه و هدف و موفقیت دیگر است و این روند، هیچ وقت پایان نمی پذیرد. به قول بیل عزیز، تا امروز هر کاری که کرده ایم، تاریخ گذشته ما بوده است و هیچ ربطی به بعد از این ما ندارد. هیچ کشور و شخص و گروهی را با تاریخ گذشته اش تقدیر نمی کنند. اتفاقاً این خاصیت آدم ها و گروه های ضعیف است که فقط و فقط، به گذشته و تاریخ خودشان افتخار می کنند و در حال حاضر، حرفی و موفقیتی برای مطرح کردن ندارند. اساساً آدم ها چند دسته اند. دسته اول، گذشته پر افتخاری دارند، ولی نه حالای قابل توجهی. دسته دوم، حالای موفقی دارند، اما گذشته چندان جالبی نداشته اند. دسته سوم هم نه گذشته جالبی دارند و نه حالای قابل توجهی و البته دسته آخر، هم گذشته خوبی داشته اند و هم حالای قابل اعتنائی. دسته چهارمی ها، به هر حال تحسین دیگران را برمی انگیزند. اما بهتر آن است که همیشه، جزو دسته دوم باشیم؛ اگر چه گذشته قابل توجهی نداریم و نداشته ایم.

چرا فوق موفق نیستیم؟



دارند آنها کارشان را خوب انجام دهند و این رهبری نیست، چنین عملکردی حتی مدیریت هم محسوب نمی شود چه برسد به رهبری.

۲- جاه طلب نبودن به اندازه کافی:

کارآفرینان یا مدیران متوسط آستانه بسیار پایین تری از ثروت قابل قبول از نظر صاحبان کسب و کارهای فوق موفق دارند و آرزو ندارند که میلیون ها نفر در مؤسسه آنها مشغول به کار باشند. آنها فقط می خواهند تا حدی پول داشته باشند که به راحتی هزینه يك شام خوب و یا يك تعطیلات خوب را با خانواده پرداخت کنند نه چیزی بیشتر. صاحب يك کسب و کار کوچک وقتی برای یکی دو ماه آینده پول کافی دارد، برای بستن قرارداد بعدی، خود را به آب و آتش نمی زند و سعی و تلاش بیشتر نمی کند.

۳- خطرپذیری کمتر:

مدیران و کارآفرینان متوسط، به استقبال خطرپذیری های بزرگ نمی روند. هرچه خطر کاری بیشتر باشد، پاداش احتمالی آن بزرگ تر خواهد بود. افراد فوق موفق حاضرند دارایی های فعلی خود، شامل پول،

گوش می دهند و توانایی همدردی و همدلی با آنان را دارند. علاوه بر این، آنها می توانند عادلانه رفتار کنند و خوب می دانند که همه چیز به مردم بستگی دارد، اما مدیران متوسط قادر به انجام این سبک مدیریت نیستند. آنها به سختی می توانند کنترل و نظارت بر ده نفر را هم زمان حفظ کنند. آنها هم می دانند که کارکنان، به عنوان نیروی تولید، بسیار ارزشمندند، اما صبر کمی دارند و از مهارت همدلی بهره ای نبرده اند. آنها کارکنانشان را دوست دارند اما به مشکلاتشان علاقه مند نیستند و فقط انتظار

آیا شما هم دوست دارید پول بیشتری به دست بیاورید؟ فکر می کنید چرا بعضی از افراد در سطح متوسطی از موفقیت و وضعیت اقتصادی متوقف می شوند و به اوج آن نمی رسند؟ خیلی ها پول کافی برای پرداخت هزینه ها، اقساط وام ها، رفتن به سفر و رستوران را دارند، اما آیا همین کافی است؟ اگر شما هم معیارهای بالاتری دارید و می خواهید تا زمان بازنشستگی بیش از نیاز خود پول داشته باشید، توصیه می کنم این متن را تا انتها بخوانید. این که چرا با وجود داشتن کسب و کار شخصی، به اندازه ای که دوست داریم ثروتمند نیستیم، می تواند

چند دلیل اصلی داشته باشد:

۱- مدیر خوبی نبودن:

یکی از دلایل میلیاردر شدن صاحبان برخی شرکت ها، توانایی آنها در ایجاد انگیزه و مدیریت هزاران کارمند و هدایت آنها در مسیر اهداف شرکت است. آنها ساختارهای سازمانی و لایه های مدیریتی مؤثر ایجاد کرده اند. کارکنانشان آنها را دوست دارند و سخت کار می کنند. آنها الهام بخش و هدایتگر هستند، به سخنان کارمندان



هفت راز موفقیت



۱. هیچ راز موفقیتی در کار نیست؛

۲. موفقیت برای همه است؛

۳. زندگی شما موقعی بهتر می شود که خودتان بهتر شوید؛

۴. بدون فداکاری، موفقیتی وجود ندارد؛

۵. موفقیت سانتی متر سانتی متر به دست می آید، نه کیلومتر کیلومتر؛

۶. بزرگ ترین دشمن موفقیت فردا، موفقیت امروز است؛

۷. هیچ توصیه ای درباره ی موفقیت به درد نمی خورد؛ مگر این که به آن عمل کنید

منبع: ویکی پدیا

به کوشش: سارا یعقوبی / واحد مالی پویا گستر

وقت و انرژی خود را قربانی کنند تا در آینده چیزهای باارزش تری به دست آورند. اگر این فکر به ذهنتان خطور کرد که این افراد حریص و طماع هستند، باید اضافه کنم افراد متوسط اغلب حرص بیشتری نسبت به دارایی های خود دارند زیرا حاضر نیستند اندکی از اموال خود را در ازای آینده بهتر فدا کنند.

۴- توقف در سطح کفایت:

افراد متوسط هم سعی می کنند کارهای خود را به بهترین شکل انجام دهند اما گاهی «بهترین» در نظر آنها به معنای «عالی» نیست. موفق ترین ها همیشه در تلاش برای بهتر شدن هستند زیرا همیشه جا برای بهبود می بینند، دیگران فقط به حد کافی خوب بودن را ترجیح می دهند و مایلند بقیه وقت خود را صرف تفریح، وقت گذرانی با دوستان و خانواده و دیگر ابعاد زندگی کنند. این بهانه ای برای کم کاری نیست، بلکه شیوه ی دیگری از زندگی است.

داشتن این نگرش چیزی است که افراد متوسط را از کسانی که به واقع جهان را تغییر می دهند و توان تولید ثروت انبوه را دارند، جدا می کند. آیا شما هم در حد کافی متوقف می شوید و به اندازه کافی خوب بودن، برای شما کافی است؟

این دلایل همیشه صادق نیست و گاهی شرایط خاص می تواند افراد را يك شبه به موفقیت های مالی بزرگ یا ریاست سازمانی بزرگ برساند، اما اگر کسی بخواهد از سطح متوسط فراتر رود بهتر است به شانس و تقدیر بسنده نکند و همه این دلایل خوب و امتحان شده را به خاطر داشته باشد.

فراموش نکنید موفق تر و ثروتمندتر شدن، بار معنایی منفی ندارد و نباید اجازه داد تصویر منفور آدم های پولدار فیلم ها و سریال ها پیش چشمانتان مجسم شود. صاحب يك شرکت بزرگ یا يك کارخانه عظیم، با به کار گرفتن صدها و هزاران نیروی انسانی، سهم بزرگی در اقتصاد خانواده کارکنان و حتی مردم کشورش دارد. افراد فوق ثروتمند با حمایت مالی از طرح های علمی و فناوریانه، در پیشرفت سریع تر جوانب مختلف زندگی نقش دارند. نباید جاه طلبی را تنها به معنای زیاده خواهی و حرص و آز دانست زیرا به قول فور، صاحب کارخانه خودروسازی فور: «ثروت، به دنبال ارائه خدمتی مؤثر به تعداد زیادی از افراد حاصل می شود.»

منبع: مجله راز - شماره ۴۴

به کوشش: الهه ولی نژاد / کارشناس فروش پارسا یاران



اعتماد به نفس و شیوه های تقویت آن

خود در محیط کاری، در زندگی عاطفی، در مناسبات اجتماعی، در فعالیت اقتصادی و نظایر آن ها اختصاص دهید. درک کنید قادر به ارائه خدمات زیادی به جامعه هستید تا احساس قدرت بیشتری داشته باشید.

اهداف خود را تنظیم و پیگیری کنید: تبدیل یک آرزو به هدف و سپس، برنامه ریزی درست و انجام آن تا دستیابی به نتیجه مطلوب، کار بسیار رضایت بخشی است. وقتی شما به نمره ای که برای خود در یک درس خاص هدف قرار داده اید، رسیدید به خود آفرین بگویید و به احساس رضایتمندی ناشی از اجرای دقیق برنامه ای که تنظیم کرده بودید، دقت کنید.

آماده پذیرش شکست باشید. پذیرش این نکته که ممکن است در برنامه خود شکست بخورید، یک امر کلیدی است. در غیر این صورت، اگر شکست را به عنوان بخشی از زندگی نبینید، کوچک ترین مشکلی که ایجاد می کند این

نفس هر کسی ممکن است کم و بیش با هر چیزی به مخاطره بیافتد. البته عوامل مشترکی هم وجود دارد، هر کدام از ما می خواهیم که شخص آرمانی برای خانواده خود باشیم. از این رو تلاش می کنیم از نظر جسمی، سالم بوده و فردی باهوش، زیرک و دارای شخصیتی قوی باشیم. اگر هر یک از این موارد از شما سلب شدن نفس عمیق بکشید و بدانید همه ما افکاری مشابه داریم و در مورد شما اشتباهی رخ نداده است. داشتن اعتماد به نفس محکم و قوی، به شما در برنامه ریزی امور شغلی، خانوادگی و سایر موارد زندگی کمک می کند. در زیر چند روش برای افزایش اعتماد به نفس به شما پیشنهاد می شود که به کارگیری آن می تواند مفید باشد:

ارزش خود را بشناسید: نسبت به همه توانمندی ها و آن چه انجام داده اید آگاه باشید. هر روز چند دقیقه برای یادآوری یا نوشتن نقش

به زبان ساده اعتماد به نفس احساسی است که فرد را نسبت به این که شخصیتی صادق، توانمند و کارآمد است، مطمئن می سازد. اعتماد به نفس به طور کلی در کسانی بیشتر مشاهده می شود که عزت نفس بالاتری داشته باشند. عزت نفس، میزان ارزشی است که فرد برای خود قائل است. هر قدر احساس ارزشمندی شخص بالاتر باشد، اعتماد به نفس او هم بیشتر بوده و در برابر بسیاری از فشارها و آسیب های محیطی مقاوم تر خواهد بود.

عوامل تهدید کننده اعتماد به نفس کدامند؟

اعتماد به نفس همه ما در شرایط دشوار و خاصی ضعیف می شود. افراد مختلف به دلایل متفاوت، مستعد به افت اعتماد به نفس هستند. ممکن است اعتماد به نفس فردی به دلیل انتخاب نشدن در تیم فوتبال کاهش یابد و شخصی دیگر به دلیل شکست در تاثیر گذاری روی رییس خود در یک جلسه مهم. اعتماد به

قرار گرفتن وحشت دارند. تصمیم بگیرید برای رفع آن در ردیف جلو بشینید و بر ترس خود غلبه کنید. نکته دیگر آن که افراد با اعتماد به نفس بالا سریع راه می روند، آن ها همیشه جایی برای رفتن و دیدن دارند. حتی اگر عجله ندارید با انرژی حرکت کنید این باعث می شود مهم به نظر برسید.

با صدای رسا صحبت کنید: اگر جزو گروهی هستید که از صحبت کردن با صدای بلند در جمع وحشت دارید، از همین حالا شروع کنید. سعی کنید حداقل یک بار در گروه با صدای رسا صحبت کنید. باین روش نه تنها اعتماد به نفس خود را بالا می برید بلکه در جمع دوستان تان محبوب تر نیز می شوید. سخنران خوبی باشید. فرض کنید می خواهید درباره اهداف و آرزوهای خود سخنرانی کنید. سی تا شصت ثانیه از سخنرانی را روی کاغذ بنویسید و آن را در جلوی آینه با صدای بلند مانند یک سخنران بازگو کنید. حتی می توانید در ذهن خود نیز آن را مرور کنید. شاید این کار برایتان قدری خنده دار به نظر برسد، اما باور کنید می تواند معجزه ای در بالا بردن اعتماد به نفس شما باشد.

سیاسگزار باشید: به جای آن که به نداشته ها و نقاط ضعف خود فکر کنید، فهرستی از چیزهایی که دارید تهیه کنید و هر روز زمانی را به قدردانی و سپاسگزاری اختصاص دهید. موفقیت های گذشته، مهارت های منحصر به فرد و حرکت های مثبت خود را مرور کنید.

از دیگران تعریف کنید: وقتی ما نسبت به خود احساس مثبت نداریم به توهین و غیبت دیگران می پردازیم. برای تغییر آن باید یاد بگیریم از دیگران تعریف و از غیبت در مورد دیگران خودداری کنیم. با یافتن بهترین ها در دیگران بهترین ها را در خود درمی یابید. در فعالیت هایی شرکت کنید که احتمال برتری شما زیاد است. در برنامه هایی شرکت کنید که احتمال موفقیت شما در آن بیشتر است. برای مثال شرکت در مسابقات کتاب خوانی، جلسات خانوادگی، نقد فیلم، شعرخوانی، تعمیر وسایل منزل و... به این ترتیب ثابت می کنید می توانید به توانایی های خود اطمینان داشته باشید و این موضوع، اعتماد به نفس شما را تقویت خواهد کرد.

منبع: نشریه گزیده مدیریت ۱۵۹
به کوشش: بهداد محمدی

زندگی خویش، حفظ کنید. به عبارت دیگر، از سرگرمی های خود مثل مطالعه، نقاشی یا باغبانی در منزل غفلت نکنید. در ضمن، اجازه ندهید شغل و تحصیل همه وقت آزادتان را به خود اختصاص دهد یا دوست جدیدتان مانع پرداختن شما به علایق و سرگرمی هایتان شود. یادمان باشد، برای این که بالاترین احساس مثبت را از خود داشته باشیم، باید به تمام جنبه ها و عوامل وجودی خود توجه کنیم.

با جهان ارتباط خود را حفظ کنید: خبرها را دنبال کنید و سعی کنید تا درباره هر چیز کوچکی، اطلاعاتی داشته باشید. هر روز مطلب جدیدی بیاموزید، تا اگر لازم شد بتوانید در مورد آن اظهار نظر کنید. از وقایع روزمره گرفته تا موضوعات تاریخی درازمدت. به این ترتیب، احساس نخواهید کرد که نسبت به آن چه در

اعتماد به نفس و ...

به خاطر داشته باشید فقط با کسانی ارتباط برقرار کنید که بتوانید با آن ها رابطه ای همراه با احترام متقابل داشته باشید. کسانی که قادر باشند ...

حال وقوع است، ناآگاه هستید. **اجتماعی باشید:** با هرکسی، روش گفت و گوی مناسبی را به کار بگیرید. مهارت های اجتماعی خود را تقویت کنید. به این ترتیب، در برخورد با مردم، به ویژه افراد غریبه، مسلط تر و مطمئن تر خواهید بود. در نتیجه، در موقعیت های ناآشنا، احساس ناامنی یا تهدید نخواهید کرد.

به نحوه ی ایستادن خود توجه کنید: اگر با سستی و بی حالی و شانه های افتاده صحبت می کنید و نسبت به آن چه انجام می دهید علاقه نشان نمی دهید، به این معناست که اعتماد به نفس کافی ندارید. در هنگام صحبت کردن صاف بایستید، سرتان را بالا بگیرید و تماس چشمی داشته باشید. با تمرین این موارد نه تنها احساس مثبتی در دیگران نسبت به خود ایجاد می کنید، بلکه احساس قدرت بیشتری نیز می کنید.

در ردیف و صف جلو قرار بگیرید: اکثر افراد در مدرسه، اداره و جلسات ترجیح می دهند در ردیف عقب قرار گیرند، چون از مورد توجه

است که «خویشتن» شما را متلاشی خواهد ساخت. خطر کنید و یاد بگیرید گاهی شکست بخورید. بی تردید تلخی رد شدن در یک درس مهم، وقتی که در آن درس بعدها با تلاش بیشتر نمره مطلوب را می گیرید، به شیرینی بیش تر مبدل می شود.

یک حرفه یا هنر جدید یاد بگیرید: با فراگیری انجام یک کار جدید، به خودتان قوت قلب دوباره ای خواهید داد که می توانید برای موقعیت های غیر منتظره به خوبی درگیر شوید. برای نمونه، برای آموختن یک زبان جدید ثبت نام کنید و در مورد یکی از شهرهای کشور، از کتاب جغرافیا، اطلاعاتی فراهم کنید و یاد بگیرید. از همه بهتر، از دوست «مکانیک» خود بخواهید به شما یاد بدهد چگونه دوچرخه خود را پنچرگیری کنید.

فعال باشید: کم تحرکی جسمی، گاه منجر به کاهش فعالیت های ذهنی می شود. هر کسی، بدون استثنا زمانی که از نظر جسمی، متناسب و موزون باشد، احساس بهتری دارد. ورزش به شما روحیه ای شاداب می دهد و در درازمدت، احساس خواهید کرد برای انجام هر کاری توانا هستید.

به آراستگی و ظاهر خود برسید: برای کسانی که کم و بیش همیشه مشکل اعتماد به نفس دارند، بی توجهی به ظاهر خود، آخرین علامتی است که نشان می دهد احساس ارزشمندی در آن ها به پایین ترین حد رسیده است. این که ظاهر شما چگونه باشد به این معناست که عالم هستی شما را چگونه می بیند. بنابراین از ظاهر خود غفلت نکنید. اگر موقع ترک خانه، از ظاهر خود احساس رضایت کرده و متوجه شوید که از نظر دیگران نیز فردی آراسته و مرتب محسوب می شوید، آن گاه در اعتماد به نفس خود تغییر مثبت شگفتی را کشف و درک خواهید کرد. بنابراین در انتظار خوب ظاهر شوید و با قامتی راست قدم بزنید.

دوستانی شایسته انتخاب کنید: به خاطر داشته باشید فقط با کسانی ارتباط برقرار کنید که بتوانید با آن ها رابطه ای همراه با احترام متقابل داشته باشید. کسانی که قادر باشند در گفت و گو با شما روشنگر و هدایت کننده باشند. دوستی، یک عامل بنیادی در افزایش اعتماد به نفس برای هر دو نفر است. وقتی دوست شما تشخیص می دهد که شما برای مثال پر حرف هستید، شما نیز متوجه این خصلت خود شده و ممکن است سعی کنید آن را کنترل کنید.

از وقت خود درست و کامل بهره ببرید: علایق و مهارت های خود را نسبت به همه جنبه های

Energy.



چگونه در محل کار پرا انرژی باشیم؟

کارکنان در سازمان هاست. یکی از فاکتورهای افزایش رضایت شغلی، تلاش برای کم کردن اثرات سوء جسمی و روحی شغل است. خستگی و دل زدگی از عوامل اصلی کاهش بهره وری و افزایش نارضایتی شغلی کارکنان است. از این رو توجه به کاهش خستگی و بی میلی در محیط کار بسیار مهم است. به طور مثال شما یک روز سخت کاری را دنبال می کنید که پراز تماس های تلفنی و فشار کاری بی حد و حصر است. به همین دلیل خستگی در ظهر امری بدیهی به نظر می رسد. راهکارهای ساده زیر می تواند به شما در رفع خستگی کمک کند. اولین راهکار آب درمانی است، اکثر ما زمانی که در محیط و اتاق کار خود قرار گرفته ایم، آن قدر

مدت زمان بیش تری را به کار اختصاص دهیم، بیش از پیش به تعادل آن با زندگی خصوصی خود پی می بریم. هرچقدر ما برای کاری که انجام می دهیم ارزش قائل شویم، بدین ترتیب بیش تر می توانیم به پیشرفت و موفقیت برسیم. گرچه همه ما این مسئله را مدنظر داریم؛ اما گاه در خلال روزمرگی ها ممکن است احساس خرسندی و رضایت نکنیم. رضایت شغلی یکی از موضوعات همیشه مطرح در سازمان ها بوده است. تناسب شغل با روحیات و شخصیت افراد از مواردی است که بسیاری از صاحب نظران مدیریت منابع انسانی بر آن تاکید ورزیده اند. علی رغم این گونه توصیه ها کماکان رضایت شغلی یکی از چالش های مشترک مدیران و

راضی و خوشحال بودن در محیط کار به میزان علاقه فرد به کارش مرتبط است. اما راه هایی وجود دارد که بتوانیم بیشتر از محیط کار لذت ببریم. در این مقاله راهکارهایی ساده به شما ارائه می شود، تا بتوانید سلامتی خود را در محیط کار بهبود بخشید. از خستگی های روزانه به دور باشید و با انرژی بیشتر روز کاری خود را آغاز نمایید. زیرا ما فقط برای گذراندن زندگی و به دست آوردن پول کار نمی کنیم، بلکه کار یکی از شروط اساسی زندگی اجتماعی بشر است و جنبه ای غیر قابل اجتناب از زندگی اکثر ماست. این فعالیت اجتماعی نه تنها استقلال مالی فرد را تأمین کرده بلکه نقش مهمی نیز در رشد شخصیت اجتماعی دارد. از طرف دیگر هر چه

اغلب مواقع به سراغتان می آید، باید گفت که این مشکل تقریباً برای شما جدی شده است. عواملی که می توانند در بلند مدت مضر باشند و انرژی شما را کاهش دهند از خود دور کنید. برای کاهش استرس در محیط کار لازم است عوامل زیر را مد نظر قرار دهید.

توجه به کار زیاد

به نظر می رسد که اضافه کاری شیوه ای از زندگی شغلی محسوب می شود. فراموش نکنید که تلاش بی وقفه می تواند فشار زیادی را به همراه داشته باشد که در طولانی مدت مشکلات خواب و دیگر ناراحتی های جسمانی را در پی دارد.

تمرکز بر اهداف

بهتر است روی اهداف منطقی و دست یافتنی تمرکز کنید و برای رسیدن به آن ها برنامه ریزی صحیح داشته باشید. اگر شغلتان طوری است که نمی توانید چنین برنامه ریزی داشته باشید، نهایت آرزوی خود در کار را در نظر بگیرید. تناسب شغل با روحیات و شخصیت افراد از مواردی است که بسیاری از صاحب نظران مدیریت منابع انسانی بر آن تاکید ورزیده اند. علی رغم این گونه توصیه ها کماکان رضایت شغلی یکی از چالش های مشترک مدیران و کارکنان در سازمان هاست.

یاد بگیرید اگر فعالیتی را نمی توانید انجام دهید به گونه ای سازنده، پاسخ منفی بدهید و سپس در مورد شرایط تحقق برخی پروژه ها و تصمیمات، با دیگران تبادل نظر داشته باشید.

انتخاب یک فرد کمکی در مواقع کار زیاد

شرایط را بررسی کنید و ببینید که در مواقعی که کارهای زیادی برای انجام دادن دارید چه طور می توانید بخشی از آن را کم کرده و روی چه کسی می توان حساب کرد. بهتر است با افراد مورد اعتماد رابطه صمیمی داشته باشید؛ چرا که این افراد می توانند به شما کمک کرده و استرس را کم کنند.

مدیریت زمان را بیاموزید

یکی از فاکتورهای استرس می تواند احساس کوتاهی روز و عدم زمان کافی برای به اتمام رساندن مسئولیت های شغلی باشد که معمولاً بسیار رایج است. برنامه ریزی به گونه ای متفاوت با همیشه و به بهترین نحو می تواند راه حل های بسیار خوبی را پیش پای شما بگذارد. برای مدیریت دقیق تر بر زمان، اهداف خود را در طول ماه، هفته و روز مشخص کنید. در نتیجه می توانید کارهای مربوط به هر روز را بشناسید.

برداشته شود. تعلل یا پشت گوش انداختن امور، کارها را سخت تر خواهد کرد. حداقل روزی یک بار برای پیاده روی بروید. نور خورشید و فعالیت برای ایجاد تمرکز و حفظ روحیه مفید است. هندزفری بخرید تا بتوانید به هنگام مکالمه تلفنی چند قدم راه بروید. هنگام کار راست بنشینید و شانه ها را به طرف پایین بدهید. هر بار که طرز نشستن را درست کنید، بلافاصله احساس راحتی و انرژی بیش تری خواهید کرد. دست خود را به حالت سلام نظام روی پیشانی خود قرار دهید. اگر چشم های شما احساس ناراحتی پیدا کرد بدانید که نور محل کار شما بیش از حد زیاد است. شما می توانید با این روش های ساده و لذت های

چگونه در محل کار ..

یک راهکار پرهیز خوردن غذای سنگین است. با وجودی که همه ما دوست داریم یک وعده ناهار کامل و سنگین بخوریم

کوچک، خستگی کاری خود را برطرف کنید و از محیط کار خود لذت ببرید تا در زندگی شغلی خود موفق باشید. از سوی دیگر راضی و خوشحال بودن در محیط کار به میزان علاقه فرد به کارش مرتبط است. اما راه هایی وجود دارد که بتوانیم بیش تر از محیط کار لذت ببریم. برای همه ما پیش آمده است که گاهی در خلال روزمرگی ها احساس خرسندی و رضایت نکنیم. اما پیش از آن که به سراغ شکوفایی و موفقیت شغلی برویم نخست راجع به استرس؛ جزء لاینفک هر نوع فعالیتی اشاره کنیم.

مدیریت عالی بر استرس شغلی

در فضای کار و فعالیت اجتماعی مسلماً وجود فشارهای روحی طبیعی و عادی است. این دشمن شماره یک تعادل شغلی، دائماً ما را تهدید کرده و سعی دارد تا از ما پیشی بگیرد. اما برای کاهش تاثیرات منفی آن می توان عوامل بروز استرس را شناخت.

شناسایی علائم

پیش بینی بروز عوامل زمینه ساز استرس نکته طلایی درمقابل با آن است. خستگی مفرط، شور و شوقی که زمینه بروز پیدا نکرده، هیجاناتی که با تغییر رنگ چهره نمایان می شود و... از جمله حالاتی هستند که نباید با عوامل استرس زا اشتباه گرفته شود. اگر با شنیدن هر جواب بله و نه از کوره در می روید و عصبانیت و بی حوصلگی در

در یک اتاق خنک و با سیستم تهویه هوا راحت هستیم که متوجه تشنگی خود نمی شویم. از دست دادن آب بدن می تواند در شما احساس خستگی ایجاد کند. بنابراین، مصرف مقادیر کافی آب در طول یک روز ضروری است. به این ترتیب توصیه می شود که آب را جایگزین سودا و آب میوه های صنعتی کنید.

راهکار دوم به مصرف تنقلات و میان وعده ها مربوط می شود. به جای استفاده از خوردنی های ناسالمی مثل چیپس و بیسکویت از سیب، موز، لبنیات کم چرب، خیار و حتی هویج استفاده کنید. هم چنین میوه جات خشک شده و غلات سبوس دار گزینه های مناسبی برای میان وعده هستند. کشمش، بادام و خشکبار هم تنقلات مقوی و سالمی هستند. پیشنهاد بعدی این است که هر روز ناهار میل کنید، بیشتر ما آن قدر سرمان شلوغ می شود که نمی توانیم هیچ زمانی را به ناهار خوردن اختصاص دهیم. از مضرات آن نیز بی خبر هستیم و نمی دانیم که این کار باعث ایجاد کسالت و خواب آلودگی در ظهر می شود. شما لازم نیست که هر روز یک وعده غذای کامل با انواع و اقسام پیش غذاها را میل کنید، اما حداقل مطمئن شوید که یک چیز کوچکی می خورید. نگذارید گرسنه شوید و گرسنگی شما به حدی برسد که پرخوری کنید. هر چند ساعت سعی کنید که یک ماده غذایی سالم بخورید. تنقلاتی مانند آب نبات و شکلات را در دسترس قرار ندهید. نتایج بررسی ها نشان داده است تنقلات باعث می شود فرد به خوردن وسوسه شود و طی یک سال ۲ یا ۳ کیلو اضافه وزن پیدا کند. سعی کنید ناهار را بر روی میز کار خود نخورید. حتی اگر ۲۰ دقیقه هم شده به خودتان استراحت دهید و ناهار را در جای دیگری میل کنید.

راهکار بعدی پرهیز خوردن غذای سنگین است. با وجودی که همه ما دوست داریم یک وعده ناهار کامل و سنگین بخوریم اما این کار ممکن است بیش از آن چه که تصور می کنیم به ما آسیب برساند. وعده های غذایی حاوی برنج، شما را خسته و خواب آلود می کنند. اگر در محل کار و خارج از منزل غذا می خورید به یک ظرف سالاد و یک ساندویچ اکتفا کنید. هم چنین اگر عادت به نوشیدن قهوه شیرین دارید، خوب است بدانید که این نوشیدنی شما را تنبل و کسل و بی حوصله می کند. بنابراین چای گیاهی را جایگزین آن کنید.

کارهای تلفنی و ایمیل های اداری را هر چه سریع تر انجام دهید تا باری از دوش شما

توصیه در این باره توجه کنید: وقتی موضوعی خلاف نظر شماست، با فرد مسئول آن گفت و گو کنید. هر چه زودتر مسائل مبهم را برای خود روشن کنید. پیش از آن که رنج بکشید، هر چه ناراحت تان کرده، بگویید. انتقاد و داد و بیداد فایده ای ندارد! تمام صاحب نظران علوم ارتباطات به این نکته اذعان دارند که: درگیری و دعوا با اطرافیان نه تنها مشکلات را حل نمی کند، بلکه نتیجه معکوس دارد. عادت کنید راجع به خود و احساساتتان صحبت کنید تا به راه حل های موثر دست یابید. بهتر است برای حل اختلافات جدی سلسله مراتب را رعایت کنیم. حتی اگر نتیجه معجزه آسایی مشاهده نشود، همین که خود را در موقعیت قرار دهید تغییراتی به وجود می آید.

رسیدن به زندگی عالی

در پایان لازم به ذکر است کار صد در صد ایده آل نیز مانند عشق ایده آل وجود ندارد! تغییر شغل همیشه بهترین راه حل نیست. نخست باید به دنبال این باشیم که فعالیت مان را موثر و مطلوب کنیم. شاید همیشه در انتخاب فعالیت اجتماعی آزاد نباشیم، اما می توانیم رفتارمان را هر طور که بخواهیم اصلاح کنیم. مسلماً بعضی شغل ها بسیار مشکل تر از بقیه هستند اما مسئله این جا نیست. بلکه در واقع، روشی را که ما در انجام آن داریم مهم است. هر چه بیشتر به دنبال خوبی های آن باشید، بیشتر نکات مثبت آن را کسب می کنید. برای این که شادی را در کار خود بیابید، سعی کنید تاجایی که می توانید انگیزه لازم برای انجام آن را به کار برید.

منبع: ماهنامه گزیده مدیریت، ۱۵۸

به کوشش: بهداد محمدی

می دانیم. توانایی در برقراری ارتباط، مهم است و این که بتوانیم به یکدیگر اعتماد کنیم در درجه اول اهمیت قرار دارد. از طرف دیگر رفتار کم و بیش اجتماعی شما نیز حائز اهمیت است. در غیر این صورت مطمئناً غرولندهای افراد را می شنوید، برای رسیدن به این هدف، سهمیم شدن با دیگران در ایجاد جوی دوستانه لازم و ضروری به نظر می رسد. راهکارهای ساده ای را در این باره می توانید امتحان کنید: روز تولد همکاران را به خاطر بسپارید، برنامه ای ترتیب دهید تا با هم به تئاتر، فروشگاه و... بروید. حتماً نمونه های دیگری هم به ذهنتان خواهد رسید.

ابراز علاقه به دیگران

هر کدام از ما معمولاً در محل کار سعی داریم تا روابط را از نو بسازیم. رییس و همکاران را به طور ناخودگاه رقیب و یا حتی گاه دشمن می دانیم. برای این که سردی روابط را به گرمی برسانید، سعی کنید تا آن ها را به خوبی بشناسید. مطمئن باشید که این کار از آموزش مطالب تازه به کودکان، ساخت خانه جدید، نگه داری از بیمار و... مشکل تر نیست. ابراز احساسات و علاقه به آن ها، ثمرات مثبت خود را خیلی زود نشان می دهد. اصلاً فکر نمی کنیم که این کلید طلایی رابطه موفق، چنین راه گشا باشد.

کنترل خوب بر اختلافات

بروز اختلاف در محیط کار تقریباً همیشه دیده می شود. از آن جا که روابط انسان ها پیچیده است، در شرایط کاری برخی رفتارها تشدید می شوند. همین مسائل باعث حاکم شدن جو سنگینی بر محیط است. با این حال، می توان برخی از این اختلاف نظرها را حل کرد و یا حتی از بروز آن ها پیش گیری کرد. به چند

هیچ جادوی خاصی وجود ندارد؛ برنامه ریزی بهتر به کاهش سطح استرس کمک می کند. در مرحله بعد، برای هر نوع فعالیتی، راهکار متناسب با آن را در نظر بگیرید. در اکثر مواقع، شرایط استرس زا زیاد مهم نیستند، بلکه ارزشی که برای آن ها قائل می شویم در روحیه ما تأثیر می گذارد.

راهکار عملی

تمام کارهایی را که باید انجام دهید به ترتیب اولویت لیست کنید. شاید بسیاری از ما تا به حال این فهرست را تهیه کرده ایم اما به نتیجه ملموسی نرسیده باشیم. نکته مهم این است که هر کاری را به اتمام رسانده اید، از لیست خط بزنید تا متوجه کم شدن مسئولیت ها شوید.

هنر ارتباط موفق با همکاران

موفقیت در کار و حرفه فقط به توانایی و استعداد ما وابسته نیست، بلکه کیفیت ارتباط ما با دیگران نیز بسیار مهم و تأثیرگذار است. اگر سطح این روابط عالی باشد می تواند تأثیری بسیار مطلوب و سازنده بر رفتار و اخلاق داشته باشد و هم چنین باعث افزایش انگیزه و رغبت نیز می شود. برعکس، شرایط نزاع گونه بین همکاران زندگی را دچار مشکل می کند. مسلماً جای تعجب نیست؛ از آن جا که ما وقت زیادی را با اطرافیانمان می گذرانیم هر نوع رفتاری که با یکدیگر داشته باشیم در زندگی خود ما نمود پیدا می کند.

شرکت در جمعی صمیمی و محیطی دوستانه احساس تنهایی معمولاً با نوعی استرس همراه است. در حالی که عضویت در گروه، احساس شکوفایی و موفقیت را در فرد ایجاد می کند. در ابتدا خود را در مقابل جمع ضعیف می بینیم و یا حتی مانعی را برای ارتباط با آن ها





عجیب ترین رسم های ازدواج در دنیا

سیاه کردن عروس در اسکاتلند

در اسکاتلند یکی از رسم های قبل از مراسم اصلی ازدواج آن است که باید عروس را سیاه کرد. طبق این رسم؛ اطرافیان باید عروس را غافلگیر کرده و بدون این که خبر داشته باشد، روی سرش مواد کثیف کننده ای همچون آب کثیف، تخم مرغ، سس های مختلف، پر و موادی از این قبیل بریزند. سپس عروس آینده که کاملاً کثیف شده، توسط همان اطرافیان دور شهر چرخانده می شود و حتی او را به چند قهوه خانه و رستوران شلوغ هم می برند که همه او را ببینند.

سکه های کفش عروس در سوئد

یک رسم کهن در سوئد این است که عروس سکه هایی را در کفش خود حمل می کند. یک سکه نقره از طرف پدر عروس در کفش چپ او قرار می گیرد و یک سکه طلا از طرف مادرش در کفش راست عروس گذاشته می شود و او باید در تمام مدت مراسم این سکه ها را در جای خود نگه دارد. این کار نشانه احترام همیشگی عروس به پدر و مادرش و حمایت پدر و مادر از اوست.

ظروف شکسته، ربودن عروس و اره کردن درخت در آلمان

یکی از جالب ترین رسم های قدیمی آلمان این است که فامیل عروس و داماد قبل از مراسم، تعداد زیادی ظرف و ظروف را می شکنند و بعد عروس و داماد را مجبور می کنند تا آنها را جمع کنند. طبق سنن آلمانی وقتی عروس و داماد با کمک یکدیگر این ظرف های شکسته را که با تلاش بسیار اطرافیان پخش شده جمع می کنند، در حقیقت خود را آماده می سازند که در کنار یکدیگر به جنگ مشکلات زندگی بروند و این کار برای عروس و داماد خوش یمن است.

در بسیاری از دهکده های آلمانی دوستان عروس یا داماد، عروس را می دزدند و در جایی پنهان می کنند. سپس داماد باید عروس خود را پیدا کند. البته این جستجو همیشه از یک قهوه خانه شروع می شود و داماد، حاضرین در قهوه خانه را دعوت می کند تا پس از نوشیدن یک نوشیدنی به خرج او، در پیدا کردن عروس، وی را یاری دهند. اره کردن کننده درخت هم یکی دیگر از رسوم آلمانی است که به نظر می رسد به منظور ارزیابی مهارت های جسمانی عروس و

داماد طراحی شده است. پس از انجام مراسم عقد، عروس و داماد باید یک کهنه بزرگ را دونفری اره کنند و البته باید این کار را تنها با دست راست شان انجام دهند. اگر آنها این کار را به خوبی و با همکاری یکدیگر انجام دهند، معلوم می شود که زندگی زناشویی خوبی خواهند داشت ولی اگر نتوانند از پس آن برآیند، حتما کارشان به مشکل برخورد خواهد کرد.

پرش عروس و داماد در بین سیاه پوستان
عروس و دامادهای سیاه پوست آمریکایی رسم جالبی برای خود دارند. منشا این رسم مشخص نیست ولی معنای جالبی دارد. پرش عروس و داماد پس از عقد انجام می گیرد و در آن عروس و داماد باید با یک پرش، زندگی تازه را آغاز کنند. این پرش بدان معناست که آنها تمام مشکلات و نگرانی های زندگی مجردی را رها می کنند و با یک جهش بلند پا به زندگی زناشویی و ماجراهای تازه آن می گذارند. این پرش باید جلوی چشم خانواده های عروس و داماد انجام گیرد.

منبع: www.vr1.mihanblog.com

به کوشش: حمید منفرد / مدیر مهندسی پارت لاستیک



شرکت موفق‌ی از نظر پرسنلش هست.
من افتخار می‌کنم و واقعا افتخار می‌کنم ۲۱ سال
در این شرکت کار کردم، خیلی هم دلم می‌خواد
بعد از بازنشستگی هم دوباره دعوت به کار بشم.
ستاره دانایی: شما حرفی برای پرسنلی که تازه
در گروه مشغول شدن دارید؟
به نظر من موفقیت هر کس بستگی به خود فرد
و تلاشش داره و اگر واقعا بخوان موفق میشن.
خود آقای یزدانبخش بارها تو سخنرانی هاشون
گفتن.
ستاره دانایی: کار در تولید و خط مقدم شرکت
برای شما جذاب تر بود یا کار در حراست؟
هر دو موقعیت خوب بود هر کدام تو یک سن
برای من لذت بخش بود.
ستاره دانایی: به نظر شما در گروه پارت لاستیک
چه ویژگی از همه بارز تر بوده است؟
محیط صمیمی و خوب، این که آقای یزدانبخش
به فکر پرسنل هستند، برای رفاه آن ها فروشگاه
و بیمه تکمیلی و چیزهای دیگه برقرار کردند و
کلا محیطش از همه جا بهتره به نظر من.
ستاره دانایی: مهم ترین درسی که از مجموعه
گرفتین چی بود؟
درس های زیادی گرفتم، این که موفقیت در هر
کاری به تلاش خود آدم بر می‌گرده.

ستاره دانایی: آقای محسن بنانژاد متولد چه سالی هستید؟
۱۳۴۳ در مشهد

ستاره دانایی: از سابقه کاری تان بگویید:

از سال ۱۳۷۳ در شرکت پارت لاستیک چاهشک در قسمت رابرلاینینگ MRG مشغول به کار شدم تا سال ۷۵، از ۷۵ تا ۸۰ در خط نواری LCM کار می کردم و از ۸۰ هم به پویا گستر منتقل شدم. از ۸۲ تا ۸۳ به PG۲ که تولید قاب ستون بود رفتم و بعد از اون به خاطر بیماری به حراست پویا گستر منتقل شدم.

ستاره دانایی: چندتا بچه دارین؟

یک دونه پسرم سهیل متولد سال ۷۳ هست.

ستاره دانایی: قطعاً تو این مدت ۲۱ سال خاطره هـم دارین ولی تو مدت خدمتتون چه خاطره ای براتون شیرینه و همیشه به یادموندنی هست؟

بهترین خاطره من به زمان تولید نوارهای پیکان در پارت لاستیک چاهشک بر میگردد که تا ۳ شب در کنار مهندس عبدا... و مهندس حسین در شرکت کار می کردیم، هیچ وقت اون شبهارو فراموش نمی کنم.

ستاره دانایی: به نظرتون شرکت پارت لاستیک

ستاره دانایی: آقای بنانژاد دوست دارین تنها پسر تون هم در گروه پارت لاستیک جذب شود؟
آره خیلی دوست داشتم بهش پیشنهاد دادم
بسم فوق دیپلم برق قدرت هست ولی بیشتر به کار آزاد تمایل داره ، می خواد بعد از سربازی تو کار پوشاک بره .
از زندگی تان راضی هستید؟
خدارو شکر تا الان که بازنشسته شدم با تمام توان برای خوشبختی خونواده ام کار کردم الانم خیلی راضی هستم فقط دنبال کار مجدد در گروه خودمون هستیم .
منم از شما همکار خوب و با حوصله تشکر می کنم، آرزو می کنم در کلیه مراحل زندگی هم موفق و موید باشید.
و آرزو می کنم همه پرسنل در گروه صنعتی پارت لاستیک در همین مجموعه به افتخار بازنشستگی نائل شوند.
به دستور آقای یزدانبخش در مراسم کارگران نمونه گروه از آقای بنانژاد دعوت شد و لوح تقدیر و هدیه ای هم به رسم یاد بود نیز به ایشان اهداء شد. ایام به کام
به قلم: آتنا طوسیان



چگونه بر فعالیت های رایانه ای فرزندانمان نظارت کنیم

کند و زمانی را در کنار هم در آن جا باشید. ۷- سعی کنید در هفته یک روز را به چک کردن و بررسی فعالیت های اینترنتی فرزندان در طول هفته اختصاص دهید. این کار را می توانید با چک کردن حافظه (HISTORY) جست و جوگر اینترنت تان شروع کنید یا از نرم افزارهایی که برای این موضوع طراحی شده اند استفاده کنید. در صورتی که به مراحل این فعالیت آگاهی ندارید، توصیه می کنم در زودترین زمان ممکن این آموزش را ببینید. بهتر است در این باره با فرزندان صادق باشید و به او اطلاع بدهید که هر چند وقت، فعالیت های او را در اینترنت بررسی می کنید.

۸- از فرزندان بخواهید به شما اجازه بدهد تا به پست الکترونیکی او وارد شوید و ایمیل های او را بررسی کنید، در صورت وجود پیام های نامناسب آن را پاک و نشانی ارسال کننده را مسدود کنید.

۹- یکی از مهم ترین عواملی که از اعتیاد فرزندان به اینترنت جلوگیری می کند، تشویق آنها به تعامل با خانواده و دوستانشان به جای استفاده بیش از حد از رایانه و اینترنت است. در این باره می توانید دوستان فرزندان هم کمک بگیرید. ۱۰- سفارش می شود از یک نرم افزار فیلترینگ بر روی رایانه خودتان استفاده کنید، با استفاده از این نرم افزارها می توانید میزان دسترسی فرزندان به سایت های مختلف و حتی قسمت های مختلف ویندوز را تنظیم کنید.

منبع: ویژه نامه روزنامه خراسان
به کوشش: نرجس خاتون یزدانبخش / مسئول کتابخانه پویاگستر

فرزندانمان مستقیماً توضیح دهید به علت این که می خواهید به فعالیت های آن ها به رایانه توجه داشته باشید، این اقدام را انجام داده اید.

۳- در طول فعالیت فرزندان در اینترنت از او بخواهید درباره فعالیت اش در اینترنت با شما صحبت کند. اگر در هنگام حضور شما فرزندان واکنش ناگهانی مثل بستن پنجره نمایش یا خاموش کردن مانیتور انجام داد، احتمالاً در حال مشاهده موضوعی بوده که نمی خواهید شما از آن مطلع شوید، با خونسردی از او بخواهید که شما را از چیزهایی که دیده است مطلع کند، در صورتی که محتوای آن ها برای او مناسب نبود، از او بخواهید که از ادامه چنین کاری خودداری کند و علت آن را هم برایش توضیح دهید.

۴- ساعات استفاده از اینترنت را برای فرزندان محدود کنید، بهتر است این ساعت را در بازه ای قرار دهید که خودتان در منزل هستید. برای این کار می توانید از نرم افزارهایی که به همین منظور ساخته شده اند استفاده کنید. اگر متوجه شدید که فرزندان شب ها و به صورت مخفیانه از اینترنت استفاده می کنند، اول علت را از او جویا شوید و بعد هم او را از این کار بازدارید.

۵- در مورد مسائلی که ممکن است فرزند شما برای اولین بار در اینترنت با آن مواجه شود، به او توضیح دهید. بیشترین سوء استفاده ها از کودکان و نوجوانان در اینترنت و درباره مسائل جنسی آن هم در اثر کنجکاوی کودکان به این مسئله، اتفاق می افتد. بهتر است خودتان در فضایی دوستانه این مسائل را با فرزندان در میان بگذارید و حد و حدود شرعی و عرفی آن را هم برای او توضیح دهید.

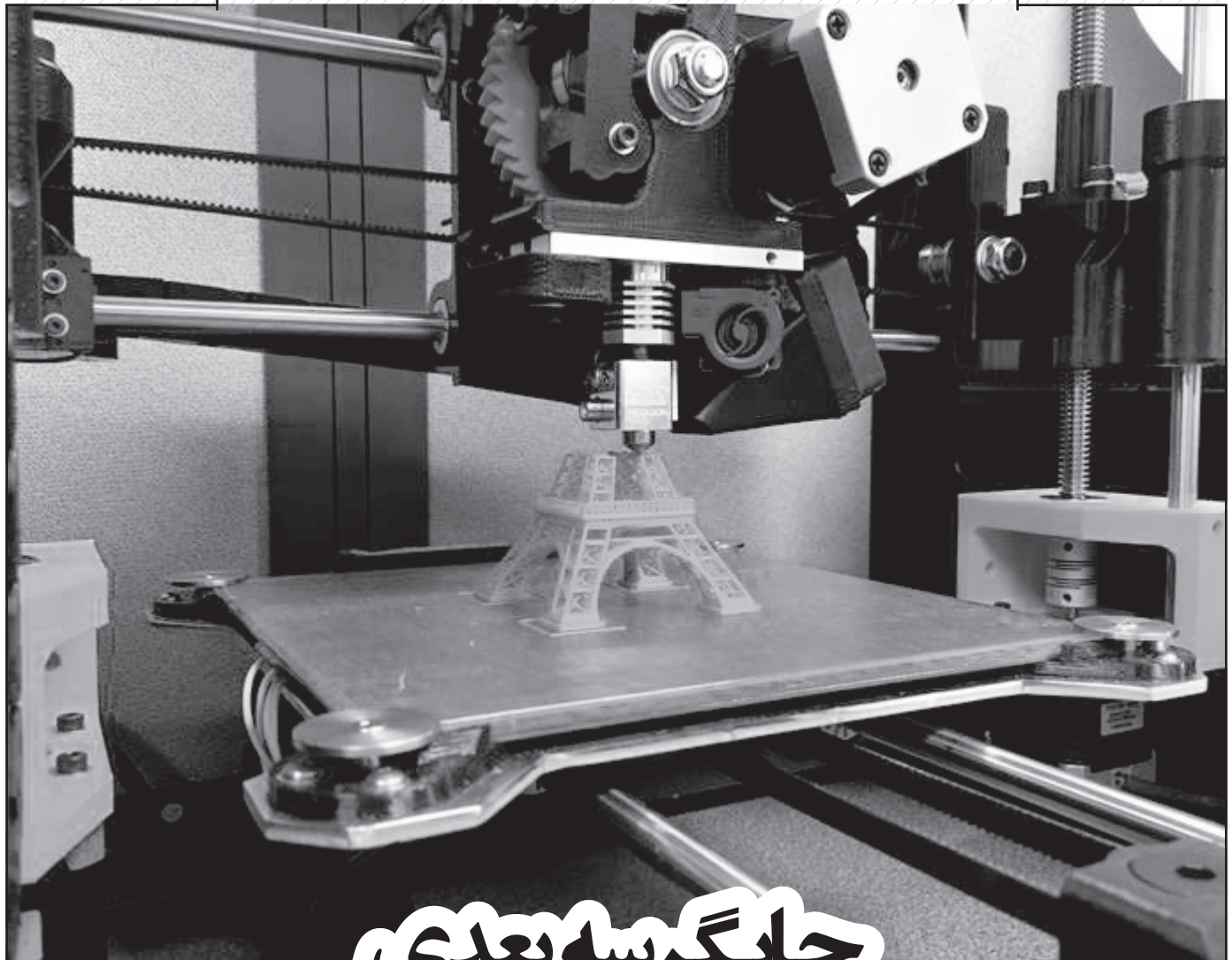
۶- در صورتی که متوجه شدید، فرزندان حین استفاده از اینترنت زیاد تایپ می کنند، احتمال دارد در حال چت با افرادی غریبه یا حتی دوستانش باشد. در هر دو حالت سعی کنید حین چت کردن فرزندان او را همراهی کنید. حتی از او بخواهید که اتاق چتی را که بیشتر وقت ها از آن استفاده می کند به شما معرفی

این روزها در کنار رسانه هایی مثل تلویزیون و مجلات که تمامی افراد خانواده از آن استفاده می کنند، ابزارهای ارتباطی جدیدی هم به خانه های ما وارد شده است. اینترنت که به راحتی ما را قادر به استفاده از دریایی مملو از اطلاعات می سازد یکی از این ابزارهاست. بر خلاف تلویزیون که همه اعضای خانواده، آن را دور هم نگاه می کنند، کار در فضای اینترنت اکثراً در تنهایی افراد صورت می گیرد و همین موضوع برای والدین نگرانی هایی را ایجاد می کند که در بعضی موارد درست و بسیار هم جدی است. آسیب های جانی، مالی، اجتماعی و فرهنگی از مهم ترین آسیب هایی است که نوجوانان و جوانان را در اینترنت تهدید می کنند. در ادامه قصد داریم به چند راهکار ساده ولی بسیار اثربخش و مهم درباره مراقبت از کودکان در اینترنت اشاره کنیم. قبل از این که راه های ۱۰ گانه زیر را بخوانید توجه به اصول تربیتی و روان شناسی برخورد با نوجوانان و جوانان یادآور می شود که صراحت این راهکارها باعث شود شما پدر یا مادر دلسوز به حرکات و رفتارهای غیر منطقی که عموماً نتیجه معکوس دارند، توجه داشته باشید.

۱- خوشبختانه یا متأسفانه امروز در بسیاری از خانواده ها، فرزندان تسلط و علم بیشتری در استفاده از رایانه و اینترنت، در مقایسه با والدین خود دارند. اولین گام برای مراقبت از فرزندان در استفاده از اینترنت، یادگیری و گذراندن دوره های آموزشی استفاده از رایانه و اینترنت است. خوشبختانه این روزها این دوره های آموزشی به صورت رایگان از سوی برخی سازمان ها و نهادهای فرهنگی در شهرها برگزار می شود.

۲- یکی از نکات مهم درباره استفاده نوجوانان و جوانان از رایانه و اینترنت موقعیت فیزیکی آن در خانه است. این بسیار مهم است که رایانه فرزندان را در محلی از خانه قرار بدهید که به راحتی قابل نظارت باشد، معمولاً بهتر است رایانه را پشت به دیوار و رو به اتاق قرار دهید. به





چاپگر سه بعدی

گران قیمت فلزی در مراحل نمونه سازی را از بین برده است.

در صورتی که قطعه نهایی را به صورت نرم و منعطف بخواهیم نیز می توانیم مدل سخت آن را با همین روش فضایی بسازیم و با استفاده از آن قالب سیلیکونی تهیه کنیم حالا با استفاده از این قالب و فن آوری قالبگیری تحت خلا و پلی یورتان می توان صاحب ۲۰ تا ۳۰ عدد قطعه منعطف و پیچیده شبیه به لاستیک شد.

به قلم: امید رضا صدر یزدی / مدیر مهندسی و تحقیق و توسعه گروه

که می خواهید راداشته باشید. چاپگرهای سه بعدی قابلیت ساخت آن را از مواد مختلف دارند.

موادی که تاکنون در این زمینه استفاده شده اند بسیار متنوع می باشند و براساس خواص قطعه نهایی تا حدودی قابل انتخاب می باشند. رزین های گرماسخت - رزین های گرمانرم - پلی یورتان - سرامیک و فلز و حتی خمیر مواد خوراکی!

سرعت و دقت این روش بسیار بالاست و در نمونه سازی های سریع کمک شایانی به کاهش هزینه های طراحی می کند و تا حد بسیار زیادی نیاز به ساخت قالب های

امروزه مدلسازی سه بعدی در رشته های گوناگونی همچون قطعه سازی، معماری، طراحی صنعتی، رباتیک، صنایع هوافضا و... رایج است. این مدلسازی ها تا پیش از این به شکل تصاویر دو بعدی روی صفحه های نمایشگر یا روی کاغذ ارائه می شدند تا افراد با دیدن آنها درکی از آن چه طراحان در ذهنشان دارند بدست آورند. پس از آن در فضای مجازی نرم افزارهای طراحی امکان طراحی و مشاهده سه بعدی میسر شد چندی است که بعدچهارم به فایل های سه بعدی جان بخشیده است. کفایت شما طراحی سه بعدی جسمی

با هر تعارف رژیمتان را نشکنید

علاوه بر این که التزام و پایبندی مان به اجرای برنامه حفظ می شود، شانس اشتباه و اقدام های غلط هم کمتر می شود و اگر ایراد یا خطایی در رژیممان وجود داشته باشد، زودتر شناسایی می شود، فرصت سوزی نمی شود و شانس این که عوارض جانبی پیش بیاید هم کمتر می شود. از طرف دیگر، هنگامی که فاصله زمانی ملاقات مراجعه کننده با متخصص تغذیه طولانی تر و تعداد دفعات ملاقات هم کمتر می شود، التزام فرد مراجعه کننده برای رعایت رژیم و پاسخگو بودن بسیار ضعیف خواهد شد و در نتیجه، فرد جواب مطلوب نمی گیرد. این در حالی است که ایراد نه از رژیم و دستور غذایی بلکه از نامنظم بودن یا تعداد دفعات کم مراجعه است. نتیجه این که فرد از این متخصص به متخصص دیگر مراجعه و این چرخه معیوب همچنان ادامه می یابد.

۴- بسیاری از افراد، زمانی که میزان کاهش وزن در رژیم غذایی شان خوب باشد، اشتیاق بیشتری برای اجرای رژیم های کاهش وزن نشان می دهند ولی سوال اصلی این است که چرا میزان کاهش وزن طی زمان در بعضی از افراد کمتر می شود؟ یکی از مهم ترین ریشه های شکست رژیم غذایی در کشورمان، عادت فرهنگی «تعارف غذایی» است.

منبع: هفته نامه سلامت شماره ۵۱۵
به کوشش: محمدظریفیان/کاردان ایمنی پویاگستر

آقایان بیشتر از خانم هاست. ضمن این که معمولاً شیوع بیماری های متابولیکی مانند کم کاری تیروئید و مقاومت به انسولین هم از لحاظ آماری، در آقایان کمتر و از لحاظ بالینی، کم شدت تر از خانم هاست. از بعد جسمانی، معمولاً آقایان فعالیت جسمانی بیشتری نسبت به خانم ها دارند و بیشتر انرژی می سوزانند.

نکته بعدی، مواجهه با غذا یا فکر کردن به غذاست. وقتی مدام در خانه هستیم و مشغله دیگری نداریم. شانس این که یاد غذا بیفتیم و وسوسه شویم تا غذایی بخوریم، بیشتر است و طبعاً خانم ها از این نظر بیشتر از آقایان در معرض وسوسه غذایی قرار دارند. علت بعدی، تعارف غذایی است. یکی از مهم ترین دلایل شکست رژیم غذایی در کشورمان، عادت فرهنگ «تعارف غذایی» است. تعارف غذا یکی از نشانه های دوست داشتن و ادب در فرهنگ ماست ولی باید این حقیقت را در نظر بگیریم که وقتی فردی اظهار می کند رژیم دارد باید به تصمیم او احترام بگذاریم و با تعارف های مکرر غذایی، او را به مرحله ای نرسانیم که با اکراه، رژیم غذایی اش را بشکنند. معمولاً خانم ها بیشتر از آقایان تسلیم تعارف غذایی می شوند. در حالی که به راحتی می توان با گفتن «نه مودبانه» از کنار این تعارف ها رد شد.

۳- پیشنهاد متخصصان تغذیه برای داشتن رژیم غذایی موفق چیست؟ از نظر متخصصان تغذیه، مراجعه مرتب به مشاور یا متخصص از شرایط اصلی موفقیت است چون هر بار که به متخصص تغذیه مراجعه می کنیم.

۴ نکته که باید در رژیم لاغری بدانید وقتی اسم رژیم غذایی به میان می آید، معمولاً ناخودآگاه یاد رژیم لاغری می افتیم اما رژیم درمانی به هر برنامه غذایی مشخصی که برای درمان یا کنترل یک بیماری (اعم از چاقی مرضی، لاغری، دیابت، بیماری قلبی، کلیوی، کبدی و ...) تجویز شده باشد، گفته می شود.

۱- چرا برخی افراد اراده کافی برای رژیم گرفتن ندارند؟ یکی از اصلی ترین دلایل نداشتن اراده برای رژیم گرفتن، این است که هنوز بسیاری از افراد، چاقی را بیماری نمی دانند. به طور کلی همان طور که تا ریشه کن شدن بیماری، دست از معالجه و مراجعه به پزشک، بیمارستان و کلینیک بر نمی داریم، باید به فرآیند کاهش وزن هم چنین نگاهی داشته باشیم. بیمارانی که منظم ترین مراجعه به متخصصین تغذیه را دارند و پیگیر درمان مشکل خود هستند، بهترین و ماندگارترین جواب را می گیرند زیرا خود را موظف می بینند دستورات غذایی را رعایت کنند. ضمن این که فرصت طلایی برای متخصص تغذیه شان فراهم می شود تا در جلسه های آموزشی، هر بار روش جدیدی را متناسب با آخرین شرایط وزنی و آمادگی روانی به مراجعه کننده خود آموزش دهد.

۲- چرا معمولاً در رژیم لاغری، خانم ها کمتر از آقایان به نتیجه می رسند؟

به دلایل متعدد روانی، متابولیکی و جسمانی خانم ها کمی کمتر و دیرتر از آقایان در رژیم لاغری به نتیجه می رسند. از نظر متابولیکی، معمولاً سوخت و ساز بدن



آگاه‌ه درباره بیماری اوتیسم



و حتی باهوش است چون در سن پایین می تواند جمله های سنگین و طولانی را بیان کند اما برخی کودکان مبتلا به اوتیسم مثل طوطی کلمات و جمله های اطرافیان را تکرار می کنند. این به معنی هوش بالای کودک نیست بلکه بدان معنی است که کودک درک و شناختی از محیط اطراف ندارد.

۲- کودک مبتلا به اوتیسم «من» نمی گوید.

در روند طبیعی رشد، کودکان به محض آن که «من» را درک می کنند، دیگر از «نام خود» برای بیان خواسته هایشان استفاده نمی کنند درحالی که کودک مبتلا به اوتیسم شناختی از «من» ندارد و خود را بانام صدا می زند، مثلاً می گوید: «به علی

چند حقیقت اوتیسم:

۱- کودک مبتلا به اوتیسم اختلال تکلم دارد.

از نظر کلامی کودک مبتلا به اوتیسم دچار تاخیر است. کودکان به مرور که بزرگ می شوند درک بیانی بالاتری در مقایسه با قدرت بیان دارند. یک کودک طبیعی در یک سالگی می تواند تک کلمه ادا کند و در ۱/۵ سالگی ۲ یا ۳ کلمه را با هم ترکیب می کند اما کودکان مبتلا به اوتیسم یا کلام ندارند یا در مقایسه با نشان دچار تاخیر کلامی اند و یا کلام دارند اما معنی دار نیست و کلام دیگران را اکو می کنند. متأسفانه گاهی والدینی را می بینیم که اوتیسم فرزندشان را انکار می کنند. آنها می گویند فرزندم کلام دارد

بچه های اوتیسم چگونه اند، چه نشانه هایی دارند و با آن ها چگونه باید برخورد کرد؟

اوتیسم نوعی اختلال رفتاری عصبی است که آمار مبتلایان به آن در حال افزایش است. طبق آمار رسمی سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۷۵ از هر ۵ هزار نفر، یک نفر به اوتیسم مبتلا بوده اما در سال ۲۰۰۴ این به میزان یک در ۱۶۶ نفر رسیده و در سال ۲۰۱۴ از هر ۴۲ کودک یک نفر مبتلا به اوتیسم بوده. امروزه دیگر تصویری که از یک مبتلا به اوتیسم داریم یک فرد ناتوان و گوشه گیر نیست بلکه می دانیم اوتیسم طیف گسترده ای از علائم را به همراه دارد.

احساسات دارد. او می تواند مادرش را بغل کند و ببوسد یا دلیل گریه اش را جویا شود اما در سنین بالاتر که انتظارات از او بیشتر می شود، ممکن است در این زمینه دچار مشکل شود. کودک مبتلا به اوتیسم توانایی ذهن خوانی ندارد، نمی تواند به محیط توجه کند یا خود را جای دیگران بگذارد و احساسات دیگران را درک کند.

۱۳- کودک مبتلا به اوتیسم تفکر انتزاعی ندارد.

تفکر انتزاعی تفکر پیچیده ای است که با رسیدن به نوجوانی کامل می شود. یک فرد عادی در نوجوانی می تواند متوجه ضرب المثل ها و کنایه شود اما این کودکان چنین درکی ندارند. آنها نمی توانند از مسائل نتیجه بگیرند و همین موضوع ارتباطشان را مختل می کند.

۱۴- کودکان مبتلا به اوتیسم یکپارچگی حسی ندارند.

این کودکان یکپارچگی حسی ندارند. یعنی در برخی از آنها آستانه درد بسیار بالا و در برخی پایین است. بعضی از آنها گاهی متوجه سوختگی های شدید نمی شوند و برخی با کوچک ترین ضربه درد شدید حس می کنند در مورد صدام همین طور است. گاهی یک کودک مبتلا صداهای بسیار آهسته را می شنود و به آن توجه دارد، در حالی که متوجه صداهای بلند مثل صدای زنگ در نمی شود.

۱۵- اوتیسم درمان پذیر است.

متأسفانه والدین برخی از کودکان دچار اوتیسم واقعیت را انکار می کنند چون پذیرش این موضوع سخت است اما با این کار فقط کودکان را از دوران طلایی درمان محروم می کنند در صورتی که اگر آموزش های لازم، به موقع به کودک در سن طلایی داده شود، احتمال طبیعی تر شدن رفتارها وجود دارد. در موارد خفیف معمولاً اوتیسم را دیر و در نوجوانی و جوانی تشخیص می دهند. وقتی مهارت ها شکل پیدا کرد، دیگر نمی توان آن را تغییر داد. البته اگر بینش را تغییر دهیم، حتی به این افراد در این سن هم می توان کمک کرد، مثلاً اگر نوجوانی نمی داند کجا باید حین ارتباط صحبت هایش را قطع کند، باید به مادر یاد داده شود با علائم خاصی به فرزندش غیرمستقیم نشان دهد صحبت کافی است. سن طلایی درمان اوتیسم تا قبل از ۵

این کودکان به چرخیدن یا به وسایلی که می چرخند مثل پنکه و لباسشویی علاقه مند هستند و ممکن است ساعت ها خود را با تماشای آنها سرگرم کنند. ممکن است زنجیری را تکان دهند یا به موسیقی ثابت واکنش و علاقه شدید نشان دهند.

۸- کودک مبتلا به اوتیسم مثل کودکان دیگر بازی نمی کند.

این کودکان بازی های تخیلی ندارند. کودکان از ۱/۵ تا ۲ سالگی وارد بازی های نمادین می شوند، مثلاً ممکن است از یک تکه پازل به عنوان لیوان چای استفاده کنند یا عروسکشان را روی پا بگذارند و تکان دهند. این بازی ها به رشد طبیعی کودک کمک می کند اما مبتلایان به اوتیسم این توانایی را ندارند. آنها با اسباب بازی ها آن گونه که باید بازی نمی کنند، مثلاً ممکن است به جای راه بردن ماشین های اسباب بازی روی زمین، آنها را پشت هم بچینند و قطار کنند.

۹- تشخیص اوتیسم در بدو تولد ممکن نیست.

علائم اوتیسم معمولاً از ۹ ماهگی قابل تشخیص است اما در ۲-۳ سالگی کاملاً مشخص می شود مگر در موارد بسیار خفیف که ممکن است در نوجوانی یا جوانی تشخیص داده شود. علائم در ۳ حوزه ارتباط، کلام و علایق و رفتارهای تکراری دیده می شود.

۱۰- کودک مبتلا به اوتیسم ارتباط چشمی ندارد.

در موارد متوسط تا شدید، این کودکان ارتباط چشمی ندارند اما در موارد خفیف فقط ارتباط کلامی برقرار نمی کنند.

۱۱- کودک مبتلا به اوتیسم نبوغ خاصی در برخی مسائل دارد.

متأسفانه ۲/۳ کودکان مبتلا کم توان ذهنی هستند و ۱/۳ آنها هوش معمولی دارند. این کودکان در برخی مسائل نبوغ خاصی دارند. مثلاً ممکن است علاقه خاصی به سیاره ها داشته باشند و با کمترین تلنگری اطلاعاتی را در این زمینه حفظ کنند و اگر در جمع قرار بگیرند در مورد این مسائل صحبت کنند. معمولاً هم به پیام های ارتباطی دیگران مثل این که «بس است» یا «خسته شدیم» توجهی ندارند.

۱۲- کودک مبتلا به اوتیسم توان هم ذات پنداری ندارد.

کودک مبتلا به اوتیسم درک کاملی از

آب بدیدا! این نشانه خوبی نیست. حتی کودک مبتلا ضمائر را هم اشتباه استفاده می کند.

۳- ارتباطات کودک مبتلا به اوتیسم یک طرفه است.

کودک مبتلا به اوتیسم حتی اگر کلام داشته باشد، نمی تواند درست ارتباط برقرار کند و گفتارش جهت دار نیست. ممکن است محتوای کلام با سنش متناسب نباشد یا بدون توجه به صحبت های دیگران فقط در مورد علایق خود صحبت کند. درواقع کودک مبتلا به اوتیسم نمی تواند تبادل اطلاعات کند. این کودکان به لبخند یا خستگی دیگران توجهی ندارند و نمی توانند نوبت را رعایت کنند. آنها ارتباط یک طرفه برقرار می کنند و به همین علت ارتباطشان مؤثر نیست.

۴- واژه سازی کودک مبتلا به اوتیسم غیرطبیعی است.

ممکن است واژه سازی به شکل بازی در کودکان عادی هم دیده شود اما جایگزین کردن همیشگی واژه ها، مختص مبتلایان به اوتیسم است. مثلاً کودک مبتلا به اوتیسم ممکن است همیشه به «باب اسفنجی»، «پنگی» بگوید.

۵- اوتیسم گاهی خفیف است، گاهی شدید.

در گذشته اوتیسم به ۵ گروه تقسیم می شد اما امروزه می دانیم که اوتیسم نوعی اختلال رفتاری است و طیف بندی دارد. ممکن است فردی تمام علائم را داشته باشد و در طیف شدید اوتیسم باشد و به شکل فردی در خودمانده در جامعه ظاهر شود و ممکن است فقط مشکل ارتباطی داشته باشد، مثلاً نتواند دوست صمیمی داشته باشد و احساسات دیگران را درک کند و در گروه مبتلایان به اوتیسم خفیف دسته بندی شود.

۶- کودک مبتلا به اوتیسم ساعت ها با یک وسیله سرگرم می شود.

کودک طبیعی مدت توجه کوتاهی دارد یعنی شاید نهایتاً ۵ دقیقه با یک اسباب بازی، بازی کند و بعد آن را رها کند و سراغ بازی دیگری برود. کودک طبیعی چون محرك های مختلف را آزمایش می کند، پیشرفت می کند اما کودک مبتلا به اوتیسم ساعت ها یک بازی تکراری انجام می دهد.

۷- کودک مبتلا به اوتیسم محو پنکه و لباسشویی می شود.

دارند اما متأسفانه باید بپذیریم که ممکن است حتی به این کودکان قلدری شود یا مورد آزار جنسی یا تمسخر دیگران قرار بگیرند. به صلاح کودک است که با کودکان طبیعی حشر و نشر داشته باشد. این که درمانگر با او به پارک برود، بسیار خوب است زیرا تعمیم دادن از جمله مسائلی است که این کودکان در آن دچار مشکل هستند. چنین سرویسی پرهزینه است و به همین دلیل به مادر آموزش داده می شود ارتباطات را در محیط های دیگر اصلاح کند. مسلماً باید به سلامت روان مادر هم توجه کرد و فرصت هایی را به وجود آورد تا بتواند برای خود زمانی داشته باشد. با این حال، برخی بر این باورند که نباید به اولیای مدرسه در مورد اوتیسم کودکان توضیح داد، چرا که برخی از مدارس ما دید منفی به مسائل روان پزشکی دارند و حتی کودک بیش فعال را در مدرسه روی صندلی جدا می نشانند و اگر کودکی آسیب ببیند، همه تقصیرها را به گردن کودک مبتلا به اوتیسم می اندازند. متأسفانه این ضعف ها وجود دارد و به اصلاحاتی در این زمینه نیازمندیم.

۲۰- اوتیسم هم درمان دارویی دارد، هم درمان نگهدارنده.

تعداد داروهای شیمیایی و حتی رژیم های غذایی ای که برای درمان به کار می رود، زیاد است. مکمل B۶، امگا ۳ و حتی رژیم های بدون گلوتن یا پر پروتئین گاهی برای این کودکان توصیه می شود اما هیچ یک تأثیر فوق العاده ای ندارند. اگر علائم شدید باشد، مثلاً کودک خنده های بی مورد یا حرکت های کلیشه ای یا تشنج و رفتارهای خودآزار داشته باشد، داروهای برای حذف و طبیعی شدن رفتار او تجویز می شود که مؤثر هم است.

منبع: هفته نامه سلامت - شماره ۵۱۶
به کوشش: فرهود صدرالسادات

یا حتی برخی بیماری های دوران نوزادی و ... را در بروز آن دخیل می دانند که هیچ یک صددرصد مورد تأیید نیست.

۱۸- اوتیسم پدیده ای ناشی از شهرنشینی است.

این باور، هم درست است، هم نادرست. آمار نشان می دهد در مناطق صنعتی میزان شیوع اوتیسم بیشتر است. در بیماری های جدی روان پزشکی کناره گرفتن از شهر و ورود به روستا باعث می شود فرد زندگی بهتری داشته باشد چون زندگی در شهر به مهارت های بیشتری نیاز دارد. مکان سنجی، مدیریت زمان و جمعیت زیاد کار را سخت می کند، اما در روستا ارتباطات ساده تر است و نیازهای سطحی باعث می شود شدت علائم کم شود اما فراموش نکنیم به هر حال کسانی که در شهر هستند دسترسی بیشتری به خدمات دارند و تشخیص بیماری در آنها ساده تر است.

۱۹- کودک مبتلا به اوتیسم می تواند وارد مدرسه عادی شود.

خیلی از کودکانی که اوتیسم خفیف دارند به مدارس عادی راه پیدا می کنند و اتفاقاً برایشان بهتر است زیرا حضور آنها در کنار کودکان دچار اوتیسم که علائم شدید دارند، می تواند باعث بروز رفتارهای کلیشه ای در آنها شود. در مدارس عادی، حضور یک معلم رابط مخصوصاً برای کودک کم توان کمک کننده است. برخی از این کودکان حفظیات خوبی

سالگی است. هرچه در سن پایین تری اختلال تشخیص داده و بازتوانی ها شروع شود، احتمال طبیعی شدن بیشتر است، اما باید بپذیریم که این کودکان همیشه تا حدودی با سایر همسالان خود متفاوت هستند. با این همه، متأسفانه برخی از درمانگران هنوز تعریف قدیمی اوتیسم را باور دارند و فکر می کنند این بیماران ناتوان و گوشه گیر هستند و اگر فردی کلام و فقط علایق خاص و تکراری داشته باشد، می گویند به اوتیسم مبتلا نیست و با تشخیص اشتباه کودک را از دوران طلایی درمان محروم می کنند.

۱۶- باید توقع خود را از کودک مبتلا به اوتیسم تعدیل کنیم.

اگر ناتوانی ها را نادیده بگیریم و فقط به توانایی ها توجه کنیم، مانع پیشرفت کودک می شویم چون به مرور ضعف ها شدیدتر می شود و حتی روی توانایی ها سایه می اندازند.

۱۷- دلیل قطعی اوتیسم معلوم نیست.

عوامل مختلفی در بروز اوتیسم نقش دارند اما مهم ترین علت آن توارث است. جهش های ژنتیکی در کنار بحث توارث ژن ها در بروز این اختلال دخیل است. موضوع مربوط به یک ژن هم نیست و ژن های مختلف و تعامل آنهاست که باعث بروز اوتیسم می شود. این بیماری هنوز مرموز است و ناشناخته های بسیاری در مورد آن وجود دارد. تحقیقات زیادی در این زمینه انجام شده و علل مختلفی مثل برخی کمبودهای تغذیه ای در دوران بارداری یا سن والدین



بیست راهکار برای داشتن شغل دلخواه



می توانید با انجام ورزش و کارهای تفریحی و یا گذراندن اوقات شاد با خانواده و یا دوستان، استرس و فشار روحی را در خود از بین ببرید.

۱۴- در جست و جوی سرگرمی ها و کارهای تفریحی باشید: برای پرداختن به فعالیت های دلپذیر و لذت بخش که شما را در احساس خوبی نگاه می دارد، برنامه ریزی کنید.

۱۵- حرکات و تمرینات ورزشی، فکر و ذهن را تقویت می کند: برای انجام حرکات و تمرینات ورزشی، در وقت خود برنامه ریزی کنید، زیرا ورزش برای جسم و فکر و ذهن سودمند است.

۱۶- به کشف موردی جدید بپردازید: زمانی را به امتحان کردن موردی جدید اختصاص دهید و حس موفقیت و تحقق یافتن را تجربه کنید.

۱۷- از دوستان تقاضای یاری و کمک کنید: از دوستان خود کناره گیری نکنید، زیرا شما اولین یا آخرین فردی نیستید که در پی یافتن شغل هستید.

۱۸- می توانید بر هر رویداد ناخوشایندی که زندگی به شما تحمیل می کند، غلبه کنید: در خصوص تمام شرایط و موقعیت های دشوار و گرفتاری هایی که در گذشته بر آنها غلبه کرده اید، فکر کنید و اعتماد به نفسی را که به آن دست یافته اید، باور داشته باشید.

۱۹- اعتماد به نفس خود را حفظ کنید: زمانی که مسیر ناهموار می شود، اجازه ندهید اعتماد به نفستان خدشه دار شود.

۲۰- پیروزی های کوچک را جشن بگیرید: برای هر قدمی که برمی دارید، خود را تحسین کنید و به خود اعتبار دهید. هر پیروزی هر چند ناچیز و کوچک رانیز جشن بگیرید.

منبع: مجله موفقیت شماره ۲۰۷
به کوشش: آتنا طوسیان

است، در این صورت، با اطمینان و اعتماد به نفس، این حقیقت را بپذیرید که می توانید به آن مهارت و قابلیت دست یابید.

۷- استرس و فشار روحی و روانی را در خود از بین ببرید: این واقعیت را بپذیرید که شرایط و موقعیت های جدید، احتمالاً باعث به وجود آمدن استرس و فشار روحی و روانی می شود، اما شما با دانستن این که لایق و توانا هستید، می توانید استرس و فشار روحی و روانی را در خود کنترل کرده و آن را پشت سر بگذارید.

۸- فکر و نگرش خود را باز کنید: روشنفکر باشید و در مسیری جدید قدم بردارید و ببینید شما را به کجا هدایت می کند.

۹- دستیابی به شغل دلخواه خود، همه چیز و یا هیچ چیز نیست: به شغلی که می خواهید به آن دست یابید، بیش از حد بهانه ندهید.

۱۰- هیچ شغلی کاملاً ایده آل و مطلوب نیست: دست یافتن به هرگونه شغلی که کاملاً ایده آل و مطلوب باشد، امکان پذیر نیست.

۱۱- فرصت های جدید شغلی در انتظار شماست: اگر دست یافتن به يك شغل دلخواه، امکان پذیر نشود، در این صورت شغل های دیگری در امتداد مسیر، وجود خواهد داشت.

۱۲- در جست و جوی کار بودن، وظیفه شماست: در جست و جوی کار بودن را همانند يك حرفه، تلقی کنید و ساعت های خاصی را برای پرداختن به آن برنامه ریزی نمایید.

۱۳- هر فردی نیاز به زمانی دارد که به خود اختصاص دهد، بنابراین به خود، وقت استراحت و تنفس دهید: بسیار مهم است که به خود وقتی را اختصاص دهید تا زمانی را به استراحت بپردازید، از این طریق

شما می توانید در به دست آوردن شغل دلخواه به خودتان کمک کنید. کلید دستیابی به آن، این است که خود را باور داشته باشید. پاهای خود را محکم و استوار در مسیر شغل دلخواهتان قرار دهید. زمانی را به رها کردن خود از قید و بند شک و تردید، اختصاص دهید، در این صورت می توانید خود را در مثبت ترین راه مشاهده کنید. اعتماد به نفس و خودباوری، به شما امکان می دهد تا به امتیازات خود و وجود ارزشمندان، پی ببرید. برای دستیابی به شغل دلخواه و موردنظر خود، خیال پردازی کنید، برنامه ریزی نمایید و در این راه، سخت بکوشید.

حال به مطالعه راهکارهای بیشتری برای دستیابی به اعتماد به نفس در خصوص جست و جوی شغل موردنظر خود بپردازید:

۱- مثبت باشید: با تهیه يك فهرست، تمام ویژگی های خوب و مثبت و مهارت هایتان را به خود یادآوری کنید.

۲- بهترین خصوصیات و ویژگی های خود را مقدم بشمارید: به ذهن خود بسپارید که ترکیبی از همه آن خصوصیات فوق العاده و بی نظیر بوده و کاملاً آماده اید.

۳- نمایان شدن اعتماد به نفس درونی و باطنی: اعتماد به نفس درونی به بیرون می درخشد و دیگران به سویی آن جذب می شوند.

۴- به خود روحیه و امید دهید و مشوق خود باشید: مشوق خود باشید و آنچه را که باید ارائه دهید، واضح و آشکار سازید.

۵- هیچ فردی کامل و بی عیب نیست: بدانید و بپذیرید که هیچ فردی کامل و بی عیب نیست و شما نباید برای داشتن وجودی مفید و ارزشمند، کامل و ایده آل باشید.

۶- آموزش و فراگیری، همواره يك قابلیت و امکان بالقوه است: اگر دستیابی به شغل دلخواهتان، مستلزم داشتن مهارتی جدید



مسن ترها شلاترند

باوری که در نتیجه تغییرات مغزی آنها ایجاد می شود. دانشمندان آمریکایی معتقدند فردی که قوای ذهنی سالم تری داشته باشد، در دوران پیری زندگی شادتری داشته و احساس موفقیت بیشتری می کند.

خونسردی و نگرش مثبت در زندگی نقش مهمی ایفا می کند. مسن ترها با همین ویژگی می توانند روابط بهتری با اطرافیان داشته باشند و یا در يك گروه باقی بمانند. نگرش منفی به شرایط و افراد موجب می شود سریع تر عصبانی شویم و واکنش نشان دهیم و این رفتار مسلماً نتیجه مطلوبی نخواهد داشت. اما اگر مادر بزرگی در کنار خود داشته باشیم می توانیم روابط بهتری در گروه یا جمع خانواده خود تجربه کنیم و از باهم بودن لذت ببریم. می توانیم از او این شیوه تفکر را بیاموزیم و سعی کنیم پیش از رسیدن به میان سالی این ویژگی اخلاقی را در خود تقویت کنیم.

منبع: مجله موفقیت - شماره ۲۰۸

به کوشش: علی پرهیز / رییس ایمنی پویا گستر

می بینید همکاران با رییس تان علیه شما صحبت می کند، امیگدالا شما را به حرکت برای دفاع وا می دارد. دو امیگدالا در دو طرف مغز قرار دارد. با بالا رفتن سن در امیگدالای مغز تغییراتی به وجود می آید و به همین دلیل است که میان سالان در مقایسه با جوانان به مسائل ناخوشایند و منفی واکنش خفیف تری نشان می دهند. برخلاف تصور عموم این تغییر در خلق و خو به دلیل کاهش بهره هوشی افراد نیست و برعکس گرایش افراد به مثبت اندیشی به دلیل بهبود کارایی مغز است. مغز میان سالان به قسمت های مثبت و شیرین زندگی مشتاق تر است و به مسائلی می اندیشد که ارزش بیشتری داشته باشند و به مسائل کوچک و بی اهمیت توجه چندانی نمی کند. همه مادر بزرگ هایمان را به یاد می آوریم که جوان ترها را نصیحت می کنند به مسائل کوچک و ناراحت کننده اهمیت ندهند و این تنها در حد کلام نیست بلکه باور آنهاست،

با بالا رفتن سن و گذر از میان سالی، افراد، زندگی را با عینک خوش بینی می بینند و به خاطرات خوش و قسمت های شیرین زندگی بیشتر می اندیشند.

محققان دریافته اند از دوران میان سالی به بعد افراد زندگی را زیباتر می بینند. این خوش بینی به دلیل بهبود شرایط زندگی در این سنین نیست بلکه برعکس اکثر افراد در میان سالی اتفاق های ناخوشایند بیشتری را تجربه می کنند. اتفاق هایی چون مرگ دوستان، بیماری پدر و مادر و ... اما تعجب آور است که شرایط روحی افراد بهبود می یابد و نگرش فرد به زندگی و وقایع آن مثبت تر می شود. علت این پدیده را باید در مغز جست و جو کرد. در مغز انسان منطقه نقره ای رنگ کوچکی از هسته های اعصاب قرار دارد به نام امیگدالا (amygdale) که مرکز امنیت بدن است. مثلاً هنگامی که متوجه می شوید فردی با فرزند شما رفتار نامناسبی دارد و یا زمانی که

دور در دو حکایت



ببخشید تا دریافت کنید

می گفت:

در کودکی پدر بزرگم اغلب مرا برای خرید هفتگی همراه خود می برد. يك بار من و پدر بزرگ از کنار خانه ای عبور می کردیم. حیاط آن خانه، حصّار داشت و حصار آن پوشیده از زیباترین گل های زردی بود که تاکنون دیده بودم. ایستادم و به آنها خیره شدم و با نفس های عمیق و پی در پی، عطر زیبایشان را استشمام کردم. با هیجان و نشاط پرسیدم: «پدر بزرگ، آیا این ها زیباترین گل هایی نیست که تاکنون دیده اید؟» ناگهان صدایی از حیاط خانه به گوش رسید: «می توانی يك گل برداری، هر کدام را که می خواهی بچین». به پدر بزرگ خیره شدم، پدر بزرگ سرش را به علامت تأیید تکان داد. سپس به سوی خانم مسنی که در حیاط بود برگشتم و پرسیدم: «مطمئن هستی، خانم؟» آن خانم دوباره جواب مثبت داد و من فوری يك گل رز قرمز چیدم. از او تشکر کردم و گفتم که حیاط او بسیار زیبا و دوست داشتنی است.

می خواستم به طرف پدر بزرگ بروم که آن خانم گفت: من گل ها را برای دیگران پرورش می دهم. تالذت ببرند. می دانید من نمی توانم آنها را ببینم، چون نابینا هستم! شوکه شدم. فهمیدم که او چیزی بیش از يك گل رز بخشیده است. آری، او «عشق و شادی» بخشیده بود. از آن زمان، سعی کردم کار او را سرمشق خود قرار دهم و چیزی به دیگران ببخشم تا شاد شوند، بدون در نظر گرفتن این که خودم چه چیزی از آن به دست می آورم. خانم نابینایم ببخشید و تقسیم می کرد این یکی از بزرگ ترین فرمول ها برای شادی است. همه

می توانند از این فرمول استفاده کنند. کسانی که از کنار خانه این خانم رد می شدند ابراهایی بودند که خانم نابینا برای خوشحال کردن خود با تقسیم شادی از آنها استفاده می کرد. اگر شما چنین روشی در زندگی داشته باشید، شادتر و سالم تر خواهید بود، زیرا از سایر مزایایی که زندگی را برای شما ساده تر می کند لذت خواهید برد. اگر عشق می خواهید، عشق بورزید، اگر شادی می خواهید، شادی به دیگران بدهید، اگر انرژی مثبت می خواهید، با دیگران با روحیه مثبت و بالا گفتگو کنید. اگر ثروت می خواهید دست نیازمندی را بگیرید. ببخشید تا دریافت کنید.

زود قضاوت نکنید

می گفت:

يك ماهی می شد که هوا سرد و طوفانی بود، اما حال و هوای محل کار ما که يك فروشگاه مواد غذایی بود، همیشه خوب و بهاری بود، البته اگر برخی مشتریان اعصاب ما را خرد نمی کردند، به ویژه خانم مسنی که به تازگی همسایه ما شده بود و گاهی با او دچار مشکل می شدیم. او همیشه برای یافتن اجناس مورد نیازش از دیگران کمک می گرفت. گاهی آنها را پس می داد و کیفیتشان شکایت می کرد و ما تصور می کردیم هر کاری می کند تا ما را عصبانی کند.

يك روز وقتی برای باز کردن فروشگاه رفتیم، مشتری به اصطلاح مزاحم و نالان، در کنار محوطه پارکینگ قدم می زد و کیف قدیمی بزرگی را با خود می کشید. از صندوقدار که زودتر از من به محل کار رسیده بود، پرسیدم: «صبح به این زودی، این جا چه کار می کند؟» صندوقدار پاسخ داد: «به

احتمال زیاد کالایی که دیروز خریده، پس آورده است». با عصبانیت به او نگاه می کردم که دارد به فروشگاه نزدیک می شود.

وقتی به نزدیکم رسید، گفت: ببخشید آقا آیا در قسمت پشت جایی هست که این قابلمه را به پرز بزنم؟ با عصبانیت پرسیدم: چه؟ گفت: من برای کارکنان شما تاس کباب درست کرده ام و حالا می خواهم دو شاخه ی این قابلمه را به برق وصل کنم تا برای ناهارتان غذا گرم بماند. نمی دانستم چه بگویم. خیلی خجالت کشیدم. کمک کردم و او را به آبدارخانه بردم. وقتی وسایل را روی میز گذاشت، به این فکر کردم که چه حرف های وحشتناکی درباره او گفتیم. هیچ يك به راستی او را نمی شناختیم. درباره او عجولانه و نادرست قضاوت کرده بودیم. وقتی از فروشگاه خارج شد، به آبدارخانه بازگشتم. بالای ظرف دست نوشته ای بود: تقدیم به کارکنان، از طرف کسی که همیشه به کمک نیاز دارد. این حرف اشتباه بود، زیرا در حقیقت این ما بودیم که به کمک نیاز داشتیم.

با خودم گفتم راست گفته اند که: قبل از این که سعی کنی ذره ای را از مقابل چشم بردار. برداری، کنده ای را از مقابل چشمان خود بردار. اگر روزی شخصی شما را عصبانی کرد، زود درباره اش قضاوت نکنید، از کوره در نروید. به او مهربانی کنید. به او فرصت دوباره بدهید. خوبی کردن به دیگران موجب می شود احساسی خوب و عالی داشته باشید.

منبع: برگزیده ای از مجله راز - شماره ۴۴

به کوشش: آتنا طوسی ان



۹ درس زندگی که بهتر است یاد نگیرید!!

۱- همه مشکلات بد هستند.

تمام سال های تحصیلی را برای حل مسایلی که طراحان به دلخواهشان طرح می کنند سپری می کنیم. مسئله ها را حل می کنیم ولی پس از اتمام تحصیل چه می شود؟ هرگز دلمان نمی خواهد به آن روزها و حل مسئله ها برگردیم. اما انسان بدون مشکلات واقعی دیوانه می شود و دست به ابتکارهای جنون آمیزی مثل پریدن از ارتفاع می زند. مشکلات واقعی باشکوهند و هر يك بذریه حل هایشان را در خود دارند. از کارتان خسته شده اید؟ این خستگی شما را به سوی کار بهتر هدایت می کند. رابطه تان وخیم است؟ این وخامت معنی عشق را به شما می آموزد. حساب های مالیاتی تان اشتباه شده است؟ پس باید يك حسابدار استخدام کنید تا بتوانید به کارهای دیگران تمرکز کنید. پیدا کردن راه حل مشکلات چیزی است که به زندگی طعم و مزه می دهد و در واقع چاشنی زندگی محسوب می شود.

۲- همیشه سخت کار کردن انسان را به سوی موفقیت می راند. بچه های پستانداران، که انسان ها را نیز شامل می شود، از طریق بازی آموزش می بینند. پسر بچه ها در سال های بچگی با استراتژی و برنامه ریزی هایی که برای تفریح و سرگرمی به کار می گیرند مهارت های غریزی خود را برای

ترتیب دادن به شرایط دنیای واقعی پرورش می دهند. پس بازی کنید همان طور که در بچگی بازی می کردید، با تمام وجود. برای حل مشکلات به مهارت هایی که در بازی های بچگانه به کار می گرفتید برگردید. بازی و نه کار، کلید رسیدن به موفقیت است.

۳- موفقیت، متضاد شکست است. **واقعیت:** با ترك سیگار و روی آوردن به ورزش ما تا درجه ای که تلاش کرده ایم موفق می شویم. شاید دوباره شکست بخوریم اما می آموزیم. مطالعات نشان داده است افرادی که از اشتباه کردن می ترسند در جا می زنند. اما آنها که از شکست واهمه ای ندارند خیلی زود درست عمل کردن را می آموزند. موفقیت برپایه شکست ساخته می شود.

۴- این که مردم در مورد من چه می گویند اهمیت دارد. «وای اگر موفق نشوم مردم چی می گن!» این طرز تفکر وحشتناک موجب یأس و ناامیدی، خودکشی و ... می شود. من وقتی به این موضوع پی بردم که دروغ های بی شمار و پرسروصدایی را در مورد خودم در اینترنت خواندم. وقتی داشتم به يك دوست شکایت می کردم او گفت: «وای، تو در مورد تصورات دیگران در مورد خودت دچار وهم و خیال شده ای». آره، نگرانی من ناشی از فرضیه های من بود که فرضیه های فرضی دیگران را مهم جلوه می داد. مسخره

است! همین الان با خود فکر کنید که اگر نظر دیگران در مورد شما به هیچ وجه اهمیتی نداشت چه می کردید؟ پس دیگر به طرز تفکر قبلیتان برنگردید و از اول شروع نکنید.

۵- همیشه باید براساس عقل و منطق تصمیم بگیرم. صلاحیت عقلانی انسان ها بسیار جدیدتر و جایز الخطا تر از مغز عمیق «درونی» آنهاست. اغلب مشکلات پیچیده با «مراجعه به عمق درون» به بهترین شیوه حل می شوند. یکی از چیزهایی را که باید انتخاب کنید بررسی کنید. برای نمونه، چه فیلمی ببینم یا چه خانه ای بخرم. به واکنش جسمانی تان در مورد هریک از گزینه ها توجه کنید. توجه داشته باشید که چه موقع ماهیچه های بدن تان می گیرند یا آرام می شوند.

۶- چیزهای خوب همیشه نصیب خوشگل ها می شود. اصلاً حقیقت ندارد. بعد از سال ها در خصوص مشتری های زیبارو به این نتیجه رسیده اند. بله، این موجودات دوست داشتنی در بیشتر سناریوهای زندگی جلب توجه می کنند، اما واقعیت این است که درحالی که همه به آنها نگاه می کنند، آنها را نمی بینند. این زیبارویان اغلب گله می کنند که همسرانشان اصلاً به آنها توجه ندارند.

۷- اگر همین الان همه آرزوهایم به حقیقت پیوندند زندگی بسیار عالی خواهد بود. به این نکته توجه داشته باشید: آنهایی که از همه

حرف «زیلی» دارم، نه حرف «زیلی»!!



- در الفبای زندگی هم «آی با کلاه»، هم «آی بی کلاه»...
حرف اول را می زنند!

- مار «بی دست و پا»... نیش می زند!!

- با «نوع دوستی»... «دوست نویی» داشته باش.

- «بهره کاری»، یعنی... هرکسی «بهرکاری» ساخته شده.

- اگر حرفی دارید که «در گوش بنشیند»... «قدمتان روی چشم».

- با حرف، «چه راحت»... «جراحت» وارد می کنیم!؟

- وای از «سرما»... اگر سایه خورشید از «سرما» کم شود.

- پرنده، «بالش» برای پرواز... و «بالش» نرم برای جوجه هاست.

- «فالگیر» مدعی بود... «دستمان» را می خواند!

- چاه کن، از چاه «آب»... «نان» در می آورد.

- بادکنک فروش... «بادکنک ها» روی دستش «باد کرده» بود!

- این بار «با، سازی» دوباره... خود را «بازسازی» می کنم.

- کلاهی که «سرماست»... از «سرماست»!

- آدم «بی چاله»... وجود دارد؟!

منبع: مجله موفقیت، شماره ۲۰۶

به کوشش: مهدی وفایی

چیزهایی که شما دوست دارید داشته باشید، برخوردارند، اکثراً دچار مشکلاتی هستند که حتی نمی توانید فکر آن را بکنید. مثل طلاق، بیماری های جدی و ... هرچیز بیرونی که برای رسیدن به احساس خوب به آن متوسل می شویم قدرت آن را دارد که احساس بدی در ما ایجاد کند. عجیب است، اما هنگامی که از پاداش های ملموس دست می کشید اغلب خواسته تان تحقق می یابد. برای این که آن چه می خواهید به سویتان جذب شود، تا آن جا که آن چیز موجب خوشحالی شما می شود شاد باشید و شادی کنید. شادی و نه آن چیز، اصل موضوع و هدف است.

۸- از دست دادن وحشتناک است.

ده سال پیش می ترسیدم که چیزی را از دست بدهم و برای ثابت نگه داشتن همه چیز به کلی خودم را از یاد برده بودم. هنگام غم لبخند می زدم و تظاهر به دوست داشتن آدم هایی می کردم که از آنها می ترسیدم. چیزی که الان می دانم این است که از دست دادن، آن قدرها هم مصیبت بار نیست چنان چه انسان با جان و دل درس بگیرد که این چرخه طبیعی شکستن و از نو ساختن است. یک تراژدی کامل؟ از بین رفتن خود دل و جان! اگر از خودتان در جهت تلاش برای حفظ دیگران یا چیزهای دیگر بگذرید این خصوصیت فردی را هرگز یاد نخواهید گرفت. با حقیقت زندگی کرده و آن را قبول کنید.

۹- باید همیشه شاد باشم. حل

مشکلات غامض می تواند ما را شاد کند. اما برای احساس خوب داشتن لازم نیست حتماً خوشحال باشیم. اگر به نظرتان بی معنی است پس این مورد را امتحان کنید: به چیزی که احساس بسیار بدی در شما ایجاد می کند تمرکز کنید. سپس با خود فکر کنید: «من باید شاد و خوشحال بمانم!» مضطرب کننده است. نه؟ «حالا با خود بگویید: «خوب اشکالی ندارد که من به اندازه ای که لازم است غمگین باشم. چنان چه به خود اجازه دهید که همان احساسی را که در درون خود احساس می کنید داشته باشید و نه اجبار به شادمانی مداوم پس زندگی شما بر مبنای خوشبختی است.

منبع: مجله موفقیت شماره ۲۰۸

به کوشش: عاطفه قنبری / کارورز دانشگاه

علمی کاربردی پارت لاستیک

چطور در ماه رمضان ورزش کنیم؟

۳- زمان مناسبی را برای ورزش انتخاب کنید.

به جای این که هر زمان راحت بودید ورزش کنید، زمانی را انتخاب کنید که بیشترین میزان انرژی را دارید و ورزش لطمه‌ای به روزه شما نمی‌زند.

شاید راحت‌تر باشید اگر ۲۰ دقیقه زودتر از خواب بلند شوید و قبل از خوردن سحری ورزش کنید؛ گروهی نیز ممکن است ترجیح بدهند پس از وعده افطار ورزش کنند. اما به یاد داشته باشید که بلافاصله بعد از مصرف غذا نباید ورزش کرد.

پس به میزان انرژی خود در طی روز دقت کرده و زمان مناسب را پیدا کنید.

هر زمان از شبانه‌روز که شما بتوانید بدون لطمه به روزه و احساس خستگی ورزش کنید، همان زمان مناسب خواهد بود.

۴- ورزش مناسبی را انتخاب کنید.

بهترین ورزش در طول ماه رمضان، شنا و پیاده روی و ورزش‌های هوازی پس از صرف افطار است، چرا که از گرفتگی عضلات پیشگیری می‌کند.

ورزش‌های تفریحی، ملایم و با نشاط (به ویژه تمرینات هوازی) موجب تسریع گردش خون می‌شوند. بدین ترتیب خون و در نتیجه اکسیژن بیشتری به مغز می‌رسد و شادابی و نشاط را در ورزشکاران روزه‌دار به دنبال دارد و ذهن را برای یادگیری و تمرین، خلاق تر می‌کند.

این امر تنها منحصر به نوجوانان و جوانان نمی‌شود، بلکه در بزرگسالان نیز صادق است.

به انواع ورزش‌هایی که به طور مستمر و طولانی مدت (بیش از ۲ دقیقه) طول می‌کشند و ضربان قلب در هنگام تمرین، کمتر از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب است تمرینات هوازی گفته می‌شود.

پیاده روی، دوی نرم، دوی استقامت، شنا و دوچرخه سواری، استفاده از تردمیل و دوچرخه ثابت جزء ورزش‌های هوازی هستند.

منبع: ویکی پدیا فارسی - هفته نامه سلامت به کوشش: آتنا طوسی‌ان

۱- شدت ورزش خود را کاهش دهید.

برای جلوگیری از ضعف قوای جسمانی در ماه رمضان باید از انجام حرکات سنگین ورزشی اجتناب کرد. فعالیت زیاد فرد روزه دار در ماه رمضان، به صرف انرژی بیشتر و افزایش تعریق طی ساعات روز منجر می‌شود که می‌تواند موجب عطش فراوان و افت فشارخون فرد شود.

با کاهش شدت برنامه ورزشی، می‌توانید فعال بمانید و در عین حال انرژی خود را از دست ندهید. به عنوان مثال اگر همیشه می‌دویدید، آن را به پیاده‌روی سریع تبدیل کنید، یا اگر همیشه به مدت یک ساعت ورزش می‌کردید، زمان آن را (بسته به قدرت جسمانی خود) به ۳۰ تا ۴۵ دقیقه کاهش دهید.

۲- تداوم در فعالیت‌های بدنی مهم است.

نکته مهم آن است که در این ماه به ورزش ادامه دهید. ثبات و تداوم فعالیت بدنی، عنصری کلیدی برای حفظ سلامت و تناسب اندام است که نباید فراموش شود.

با این که شاید در ماه مبارک رمضان، فرصت زیادی برای ورزش و انجام تمرینات بدنی نباشد، اما همین ۲۰ دقیقه فعالیت هم کمک زیادی به حفظ سلامت و وزن مناسب می‌کند و این گونه پس از ماه رمضان برگشتن به برنامه ورزشی عادی ساده‌تر خواهد بود.

لازم نیست که یک ساعت تمام و به همان شدت سابق ورزش کنید، فقط همان قدر که می‌توانید تلاش کنید تا در طول این ماه نیز تداوم برنامه ورزشی را حفظ کرده باشید.

ورزش در ماه رمضان، از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت و ساز را تسهیل می‌کند. هم چنین ورزش علاوه بر تاثیر مثبت بر توانایی‌های جسمانی، سهم زیادی در افزایش قدرت یادگیری و توانایی‌های ذهنی انسان دارد.

پیاده روی

از آن جا که امسال نیز ماه مبارک رمضان با تابستان هم زمان شده است، روزه‌داران باید قدری بیشتر مراقب حفظ سلامت خود باشند. چرا که ممکن است علاوه بر روزه‌داری، گرمای هوا نیز انجام فعالیت‌های جسمی روزانه از جمله ورزش را با مشکل مواجه کند. اما اگر شما هم به ورزشی منظم و مرتب عادت داشته‌اید، شاید نخواهید که یک باره تمام فعالیت‌های خود را متوقف کنید.

ورزش در ماه رمضان، از تجمع چربی در بدن جلوگیری و عمل سوخت و ساز را تسهیل می‌کند. همچنین ورزش علاوه بر تاثیر مثبت بر توانایی‌های جسمانی، سهم زیادی در افزایش قدرت یادگیری و توانایی‌های ذهنی انسان دارد. اما چگونه باید در طول این ماه ورزش را ادامه داد؟

تداوم ورزش، راهی مناسب برای سلامت و لذت بردن بیشتر از این ماه است. اگر فرد اصول تغذیه‌ای صحیح را رعایت کند، می‌تواند در کنار روزه‌داری به ورزشی منظم و ملایم نیز بپردازد و این گونه سلامت جسمی خود را تامین نماید. در ضمن این نکته مهم را در نظر داشته باشید که قطع تمامی فعالیت‌ها به مدت یک ماه، ممکن است قدرت و استقامت قلبی - عروقی شما را با مشکل مواجه سازد.



افراط در افطار



می شنویم برخی افراد می گویند در این ماه وزن اضافه می کنند یا دچار مشکلات گوارشی می شوند. بهترین کار این است که افطار بسیار ساده باشد، کم بخوریم و حجم کالری افطار و سحری مان کمتر از وعده های غذایی در ماه های دیگر سال باشد. شرکت در مهمانی های افطاری پر تجمل، هم انسان را از معنویات دور می کند و هم از نظر جسمی و روانی او را دچار مشکل خواهد کرد و بدن را فرسوده و فشار زیادی به سیستم متابولیک و تنظیم اشتها وارد می کند.

در افطار ها مصرف بیش از حد زولبیا و بامیه، نوشابه، فست فودها، قند و شکر و انواع خوراکی های پر نمک می تواند به سلامت ما ضرر برساند.

منبع: ویکی پدیا فارسی - هفته نامه سلامت به کوشش: علی خزایی / اداری پویا گستر

غذاهای رنگارنگ با انواع تنقلات و شیرینی بخوریم و معده ای که ساعت های طولانی خالی بوده با این خوراکی ها پر کنیم، صدمه شدیدی به آن خواهیم زد، درست مانند این که اتومبیلی را که خاموش بوده، یک دفعه روشن کنیم و به شدت گاز دهیم و قبل از این که روغن در سیلندرها پخش شود، حرکت کنیم. بی شک به آن فشار شدیدی می آید و دچار مشکل خواهد شد. علاوه بر این، چون در ماه مبارک رمضان در روز ساعت ها ناشتا هستیم، سلول ها حریص می شوند و جذب کالری افزایش می یابد بنابراین حتی اگر به همان اندازه قبل از ماه رمضان کالری، کربوهیدرات، چربی و... مصرف کنیم، احتمال دارد تا حدی اضافه وزن پیدا کنیم بنابراین حتماً باید حدود ۱۵-۱۰ درصد حجم غذایمان را کاهش دهیم. در غیر این صورت و با حضور بر سر سفره های رنگارنگ، نتیجه معکوس می گیریم کم—این که

در ماه مبارک رمضان، علاوه بر بهره مندی از آثار معنوی، باید سعی کنیم به نوعی جسممان هم پاکسازی شود. معمولاً توصیه می شود افرادی که وزن طبیعی هم دارند، در این ماه ۱ تا ۳ کیلوگرم وزن کم کنند و افرادی که چاق هستند بین ۳ تا ۵ کیلوگرم کاهش وزن داشته باشند. لازمه رسیدن به این هدف، امساک و رعایت در میزان خورد و خوراک است.

از طرفی روزه داران حدود ۱۸-۱۷ ساعت در روز غذا نمی خورند، حضور آنها بر سر سفره هایی با غذاهای متنوع چرب، گوشتی و سنگین، فشار مضاعفی بر دستگاه گوارش وارد می کند. باید همان طور که هر سال خانه مان را خانه تکانی می کنیم، در سال یکی دو بار چربی های ذخیره بدنمان را بسوزانیم و جای آن چربی نو قرار گیرد البته در حجم کمتر از قبل و چه فرصتی بهتر از ماه مبارک رمضان. اگر قرار باشد در افطار و سحر



برگ برنده ایمان

نگاهی به صندوق پست بیندازم. می شه بری ببینی نامه داریم یا نه؟»

مجتمع آپارتمانی ما درخواست صندوق پستی نکرده بود. بنابراین ناچار بودیم که هر روز سری به پست خانه بزنیم و صندوق های پستی مان را همان جا کنترل کنیم. همانطور که داشتم از ماشین پیاده می شدم، به خاطر این ناکارآمدی اعضای ساختمان و از این که در این روز سرد و بارانی مجبور بودیم خودمان به پست خانه برویم، همه را به باد فحش و ناسزا گرفتیم. کلید را انداختم و در صندوق را باز کردم و در کمال تعجب دیدم که یک کلید دیگر چسبانده شده روی یک تکه کاغذ در کنار انبوه نامه ها به چشم می خورد. روی کاغذ نوشته شده بود: «مشتربان گرامی، یک بسته پستی بزرگ برای شما رسیده که داخل این صندوق پستی جا نمی شد. لطفاً با در دست داشتن این کلید به صندوق پستی شماره ۲۵۳ مراجعه کرده و بسته پستی خود را دریافت کنید».

مات و متحیر مانده بودم که این بسته پستی بزرگ چه می تواند باشد. ما هیچ وقت انتظار دریافت بسته پستی بزرگ را نداشتیم. با این وجود، خودم را به صندوق پستی شماره ۲۵۳ رساندم. در صندوق را که باز کردم، قلمی داشت از قفسه سینه ام بیرون می زد. داخل صندوق یک جعبه بزرگ خودنمایی می کرد که روی آن علامت شیر خشکی به چشم می خورد که نوزاد را از آن تغذیه می کردم. درست مثل یک بچه که ذوق باز کردن کادوی کریسمس را دارد، من هم با شوق فراوان در جعبه را باز کردم. داخل جعبه سه قوطی شیر خشک همراه با دو کوپن مجانی قرار داشت که می توانستم با آنها به نزدیک ترین فروشگاه محل سکونت بروم و دو قوطی دیگر شیر خشک تحویل بگیرم. در همان حال که هیجان سراپای وجودم را فرا گرفته بود، به طرف اتومبیل دویدم. آن جعبه قیمتی و بسیار ارزشمند را به همسر نشان دادم و از سر اسودگی به گریه افتادم. این که می دانستم فرزند معصوم نه تنها آن روز که شاید تمام هفته را گرسنگی نکشد، شش ماهی بخش ترین احساسی بود که تا آن روز تجربه کرده بودم.

به همسر گفتم: «نمی دونم به چی باید فکر کنم. فقط می دونم باور چنین روزی خیلی سخته و ما خیلی خوش شانس هستیم که برای ما نمونه مجانی فرستادن».

همسر لبخندی زد و گفت: «حالا ایمان پیدا کردی؟»

آن روز به نقطه عطفی در ارتباط عمیق من با خداوند تبدیل شد. حال ایمان دارم که او همواره دوش به دوش بندگان ایستاده و لحظه ای آنها را به حال خود نمی گذارد. او هرگز نمی گذارد که ما به تنهایی در هر راهی قدم بگذاریم. فقط اندکی ایمان لازم است تا معجزه عشق الهی را با تمام وجود مشاهده گر باشیم.

منبع: مجله موفقیت - شماره ۲۰۸

به کوشش: ترمه حسینی / اداری پویا گستر

می خواد بشه؟ به سختی داریم پول کرایه خونه رو جور می کنیم، به سختی داریم درس می خونیم و حالا هم از پس مخارج این بچه بر نمی آییم! ما حتی لیاقت این بچه رو هم نداریم».

همسر دستم را گرفت و بوسه ای بر آن زد و در حالی که خودش نیز به پهنای صورتش اشک می ریخت گفت: «عزیزم! خدا مهربون تر از این حرف هاست. یه ذره ایمان داشته باش. می دونم اوضاع و احوال خوبی نداریم. یه فکری تو ی سرم هست. نه من می دارم این بچه گرسنگی بکشه و نه خدا».

ناگهان چیزی در درونم فرو ریخت. همسر من عادت داشت برگ برنده «ایمان» را در اوج بحران ها و ناامیدی ها رو کند. اما من در شرایطی نبودم که به چنین باور انتزاعی امید ببندم و فقط احساس می کردم همسر قصد دارد دست به سرم کند.

بالحنی کنایه آمیز گفتم: «ایمان؟! تو فکر می کنی الان ایمان از راه می رسه و برای این طفل گرسنه غذا میاره؟ فکر می کنی با ایمان می شه یخچال خالی رو پر کنیم؟ اگه خدا می خواست به ما کمک کنه، هیچ وقت بچه به این زیسبایی به ما نمی داد که نتونیم سیرش کنیم. تا امروز که ایمان نتونسته کمک چندانی به ما بکنه چرا از خدا نمی خوی همین حالا دست ما دو تا رو بگیره، ها؟!»

همسر حرف نمی زد. او نه سرزنش کرد، نه نصیحت می کرد و نه حتی چیزی گفت که از میزان ناراضیتی اش آگاه شوم. فقط یک بار دیگر بوسه ای بر دستانم زد و اتومبیل را روشن کرد. ولی در همان حال که داشت راه می افتاد گفت: «اما من هنوز هم ایمان دارم که خدا خودش سبب سازه».

تا خانه که رسیدیم هر دو ساکت بودیم. من نگران شیی بودم که پیش رو داشتم. به اندازه یک شیشه، نهایتاً دو شیشه شیر خشک داشتم. تصمیم داشتم فردا صبح غرورم را زیر پا بگذارم، به مادرم زنگ بزنم و از او بخواهم مقداری پول به حسابم واریز کند. فقط باید کاری می کردم که بتوانم تا زمان واریز پول به حسابم یک قوطی دیگر شیر خشک تهیه کنم. هر چه باشد، زیر پا گذاشتن غرور خیلی بهتر از این است که بگذارم بچه ام گرسنگی بکشد. با توقف اتومبیل کنار پست خانه کوچک نزدیک پارکینگ، رشته افکارم از هم گسسته شد. همسرم روبه من کرد و گفت: «از دیروز تا حالا یادم رفته

فکر می کنم من و همسرم واقعاً درک نمی کردیم که خودمان را در چه محاصره ای انداخته ایم. فقط می دانستیم که زندگی مان به سختی می گذرد. هر دو تازه وارد کالج شده بودیم، تازه از دواج کرده بودیم و فرزند اول مان تازه به دنیا آمده بود. اوضاع خیلی بحرانی بود. دچار ضعف مالی شده بودیم، ولی عشق بی قید و شرط ما نسبت به یکدیگر باعث شده بود شرایط را تاب بیاوریم و همین عشق برای ما کافی بود. اما سختی های روزگار خیلی زود به ما فهماند که عشق نه می تواند برای آدمی غذا تهیه کند و نه می تواند معجزه کرده و شیر خشک بچه را سر راه مان بگذارد.

همانطور که داشتم به صف شیر خشک های قرار داده شده در قفسه های داروخانه نگاه می کردم، به این واقعیت تلخ پی بردم. سخت ناامید شده بودم. انواع و اقسام شیر خشک در آن جا به چشم می خورد. از شیرهای سویا گرفته تا شیرهای بدون لاکتوز. وجه مشترک تمام شان این بود که من توان مالی خرید هیچ یک از آنها را نداشتم. آن روز صبح، برای صدمین بار کیف پولم را باز کردم. دلم می خواست همان جا بنشینم و به حال زار خودم گریه کنم. فقط مقدار کمی پول داشتم و این مقدار پول برای خرید حتی یک قوطی کوچک شیر خشک نیز کفایت نمی کرد. نگاهی به بچه ام انداختم که درست روبه روی من و داخل کالسکه خوابش برده بود. ناگهان وحشت به تمام وجودم چنگ انداخت. اگر او گرسنه بشود و من نتوانم غذای برایش تهیه کنم، چه؟ مسلماً می توانستم از مادر یا مادرشوهرم بخواهم که برایمان پول حواله کنند، اما آنها هم خیلی با ما فاصله داشتند و نمی توانستند همین امروز پولی در اختیارمان قرار بدهند. خرابی ناگهانی اتومبیل و خرج سنگینی که روی دستمان گذاشت، باعث شد که تمام پس انداز آن ماه را یک جا خرج کنیم و حال بچه ام بی غذا مانده بود.

به جای شیر خشک چهار بسته نودل برداشتم، اما نمی دانستم که آیا نودل در فهرست غذاهای مجاز یک نوزاد سه ماهه قرار دارد یا خیر؟

همسر داخل اتومبیل منتظر ما نشسته بود و من نیز بعد از قرار دادن فرزندم بر روی صندلی مخصوص بچه، خود را روی صندلی عقب رها کردم. در حالی که به سختی می توانستم جلوی گریه ام را بگیرم گفتم: «آخر و عاقبت ما چی

پلیم پارت مرجع پلیمر در بازار ایران

POLYM
PART

حرکت به سوی اهداف تعریف شده گام بردارد. پروژه های جاری و پیش بینی شده در دانشگاه پارت لاستیک نیز بخش دیگری از محتوی جاری است که فرصت مشارکت و همکاری در این فعالیت ها را برای علاقه مندان متخصص در قالب فعالیت پژوهشی و دانشگاهی و یا پروژه های صنعتی فراهم می آورد.

در فاز های تکمیلی این پروژه بخش پروفایل حقیقی و حقوقی با تاکید بر ایجاد بانک اطلاعاتی تخصصی از فعالین این صنعت در حال تکمیل می باشد که در آینده نزدیک آماده ارائه خدمات دهی خواهد بود. همچنین برای ایجاد فضای بحث و تبادل اندیشه در بخش های تخصصی، فروم اختصاصی پیش بینی و اجرا خواهد شد تا با ارائه مجموعه ای از قابلیت ها و خدمات هر چه بیشتر بر رونق و اثربخشی محتوی تخصصی این پورتال افزود. همچنین در نظر است تا خلاصه ای از مطالب منتشر شده در سایت، در بازه های چاپ نشریه ستاره دانایی، تهیه و در اختیار نشریه جهت اطلاع رسانی قرار گیرد.

مشتاقانه منتظر نظرات، مقالات و مشارکت شما عزیزان جهت افزایش غنای محتوی ارائه شده، هستیم و امیدواریم همچون سایر اقدامات دیگرمان در گروه صنعتی پارت لاستیک بتوانیم با همراهی شما در این راه نیز موفق و سر بلند باشیم و گامی ارزشمند در جهت ارتقاء دانش، انتقال تجربه و نهایتاً خدمت در راستای رسالت اجتماعی خود ایفا کنیم.

دبیر خانه پلیمر پارت: info@polympart.com
به قلم: پیام ندایی / مدیر تکنولوژی اطلاعات گروه

بین المللی
ماموریت

ایجاد شاخص های لازم به منظور کسب عنوان پورتال مرجع حوزه پلیمر بازار ایران شامل محتوی علمی، اقتصادی و کاربردی

- ارائه محتوی به زبان فارسی و انگلیسی برای مخاطبین داخلی و خارجی

- امکان معرفی توانمندی های متخصصین و فعالین حقیقی و حقوقی حوزه پلیمر

- امکان تعاملات B2B و B2C بین اعضاء و مراجعین پورتال در ارتباط با حوزه های تخصصی تحت پوشش

- ایجاد فرصت های مناسب اقتصادی، علمی و تجاری برای سهامداران، اعضاء و مراجع کنندگان به پورتال

- فراهم سازی فضای تبلیغات تخصصی در حوزه پلیمر

- رعایت کامل قوانین حوزه انتشار محتوی و حفظ حریم خصوصی ذینفعان و حقوق دسترسی

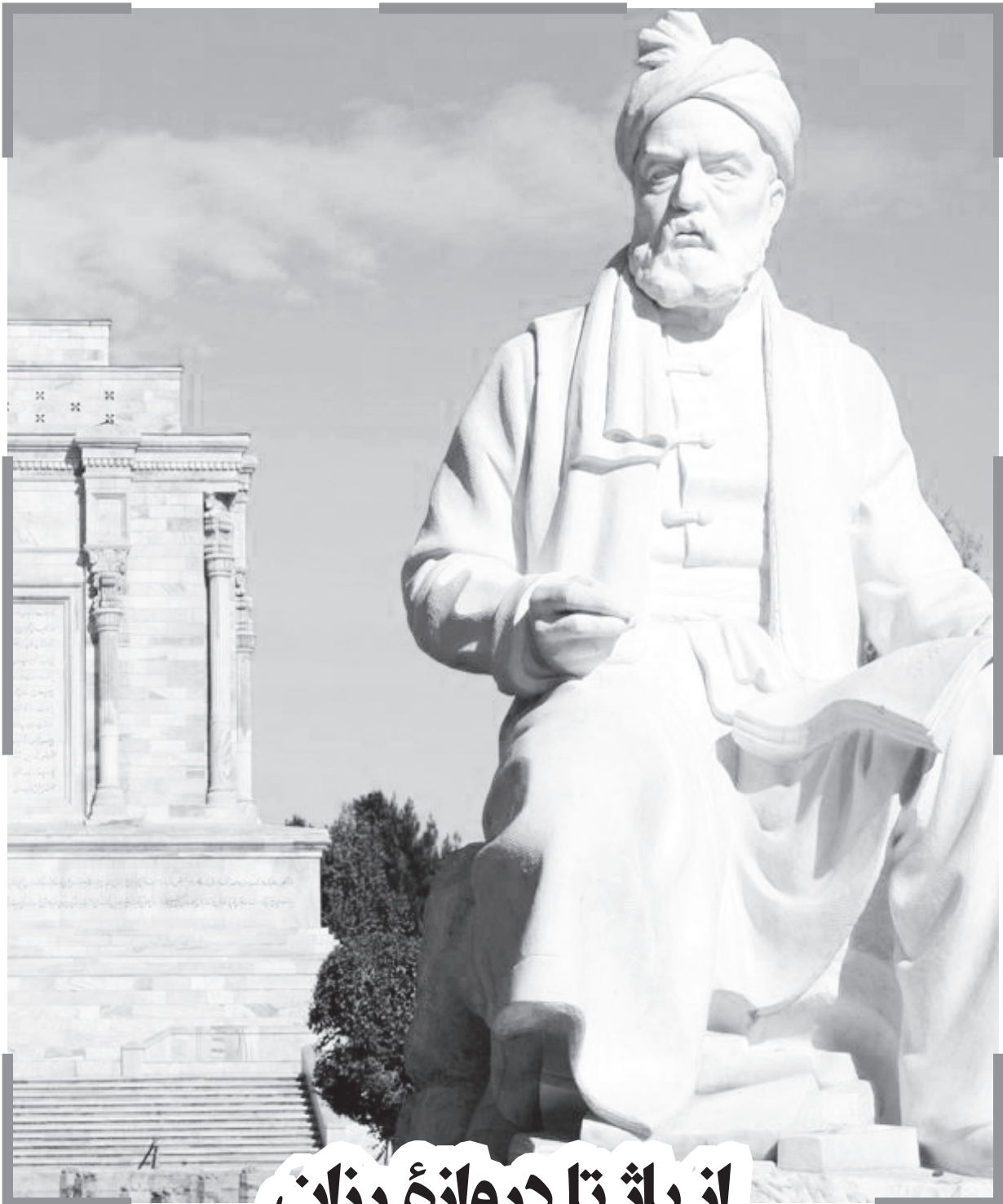
فاز اول این پروژه شامل بخش های اطلاعاتی مختلف از جمله علمی، تخصصی، پایه، معرفی کتاب، اخبار و اطلاعات لحظه ای، لینک های مفید به مراکز تخصصی، نمایشگاه های تخصصی، آمار های گمرک و ... در قالب دسته بندی های علمی پژوهشی، اخبار، اقتصادی، تکنولوژی، رسانه و رویداد از آدرس www.polympart.com در دسترس قرار گرفته و سعی می شود تا با بهره گیری از توان متخصصین تمام وقتی که به این پروژه مرتبط شده اند، به صورت روزانه با محتوی جدید به روز گردد تا با سرعت مناسب در جهت

رشد و گسترش ارتباطات در بسترهای نوین آن از جمله اینترنت، فرصت های جدیدی را در اختیار اندیشمندان و تلاشگران عرصه علم و صنعت قرار می دهد تا بتوانند بر بستری نوین و مبتنی بر خلاقیت ها و نوآوری های قابل عرضه بر آن، اطلاعات، تجربه، دانش، محصول و توانمندی خود را ارائه و هم زمان به مطالب بارزش دیگر دسترسی یابند. روند گسترش وب سایت های تخصصی و ارائه مباحث علمی و کاربردی، نشان از علاقه مندی و اهمیت این کانال ارتباطی در فضای اقتصادی و اجتماعی امروز دارد.

گروه صنعتی پارت لاستیک به عنوان یکی از فعالین صاحب نام و متخصص در بخش های مختلف صنعت لاستیک و پلاستیک با تکیه بر دانش و تجربه بیش از ۲۵ سال فعالیت خود در این صنعت و به پشتوانه مرکز آموزش علمی کاربردی خود که در سال های اخیر با تلاش متولیان آن به یکی از مراکز تخصصی آموزشی و انتقال تجربه در صنعت پلیمر تبدیل شده، اقدام به پایه گذاری حرکتی تخصصی در فضای مجازی جهت نشر و تبادل اطلاعات با ارزش بارویکرد تخصصی پلیمر نمود و بر اساس این دیدگاه پروژه پورتال مرجع پلیمر بازار ایران با چشم اندازی دقیق و برای طیف گسترده ای از مخاطبین تعریف و برنامه اجرایی آن آغاز گردید.

چشم انداز

- پورتال مرجع اطلاعات تخصصی پلیمر حاوی محتوی فنی، اقتصادی، علمی و تولیدی در بازار ایران به منظور گسترش تعاملات تجاری B2B و B2C فعالین و متقاضیان در عرصه داخلی و



از پاژ تا دروازهٔ رزان

و در بسیاری از ادب و تاریخ ملل دیگر هم فردوسی فرزانه خردمند و سخن‌آوری که توانسته است چنین شاهکاری را در درازای زمانی افزون از هزار سال در جهانی به گستردگی فرهنگ و اندیشه ایرانی به کرسی فرمانروایی بنشاند. خواننده شاهنامه

است که بیش از همه آثار از توفیق و اقبال عمومی و در نتیجه چاپ‌ها و نسخه‌های متعدد و متنوع برخوردار بوده‌اند. در پهنه ادب فارسی و تاریخ قوم ایرانی مردی به بزرگی فردوسی، کتابی به شکوهمندی شاهنامه و شهری به سترگی توس نداریم

شاهکارها همیشه با ژرفای فرهنگی جامعه مربوطند، چه زمانی که پدید می‌آیند و چه زمان‌هایی بعد که به حیات بالنده خود ادامه می‌دهند. در محدوده زبان و ادب فارسی شاهنامه فردوسی بی‌تردید یکی از دو یا سه اثری

در تیره‌بختی و رنج و ناخشنودی گذشت. دلبستگی سی ساله فردوسی به کار نظم شاهنامه و قحطی ویرانگر سال‌های ۴۰۰ تا ۴۰۲ و عدم رسیدگی وی به امور زندگی سبب شد که املاک و دارایی‌های او یکی پس از دیگری از دست برود. امید شاعر در جهت رسیدن به پاداشی در قبال نظم شاهنامه هم به ناامیدی گرایید. اما چرا شاهنامه مقبول طبع محمود واقع نشد؟ با آن چه گذشت جواب روشن است، با این حال عوامل زیر را می‌توان در مورد بدبینی محمود، و در نتیجه بی‌اعتنایی او نسبت به فردوسی برشمرد (اسلامی ندوشن، ۱۳۶۹، ۵۵):

۱- درباریان متعصب و جناح عرب گرای دربار از او بدگویی کردند.

۲- فردوسی با وزیر پیشین - اسفراینی - هم جهت و همراه بود ولی زمانی که شاهنامه بر محمود عرضه شد اسفراینی مغضوب و معزول شده و رقیب او میمندی بر سر کار آمده بود.

۳- شاعران دربار غزنه می‌توانستند رقبای صنفی او باشند و حضور وی را در دربار برنتابند.

در مورد این که فردوسی چند سال بر سر نظم شاهنامه عمر گذاشته و بالاخره چه زمانی آن را به پایان برده است، و آیا از آغاز تا انجام کتاب را مرتب سروده یا داستان‌ها را به طور پراکنده به نظم درآورده و بعد تنظیم کرده است، گمان‌های بسیاری ابراز شده است. حاصل سخن آن که فردوسی نظم شاهنامه را رسماً از حدود سال ۳۷۰ آغاز کرد و طی مدت نزدیک به بیست و پنج تا سی سال بخش‌های مختلف آن را به طور متناوب به نظم کشید، و سرانجام یک بار به سال ۳۹۴ و بار دیگر در حوالی سال‌های ۴۰۱ یا ۴۰۲ در آن تجدید نظر کرد. بنابراین ذکر بیست و پنج، سی، و سی و پنج سال - که در جاهای مختلف شاهنامه آمده - ناظر بر این تاریخ‌های ختم چندگانه تواند بود. فردوسی سرانجام پس از چند سال در به دری و درماندگی در سال ۴۱۱ یا ۴۱۶ در طابران توس غربانه درگذشت و در باغی که بیرون دروازه رزان شهر ملک خود او بود، به خاک سپرده شد.

فرهنگی در برابر سلطه غلامان ترك، و آل‌سیمجور که بر خراسان و توس غلبه یافته بودند، از دهه دوم حاکمیت آنان آغاز شد و ابتدا دقیقی توسی، که به نقل فردوسی «جوان و گشاده زبان» بود، احتمالاً در سال ۳۶۵ هـ / ۹۷۵م نظم شاهنامه منتور را آغاز کرد و اندکی بعد پس از سرودن هزار بیت به ناگهان در جوانی به دست غلام خود کشته شد و کار نظم خداینامه نافرجام ماند.

مهرتر گردن فراز

از این هزار بیتی که از دقیقی برجای مانده و فردوسی آن را در شاهنامه خویش جاودانه کرده است، و همچنین قرائنی که از زندگی و احوال خصوصی دقیقی در دست است، چنین برمی‌آید که او اگر زمان هم می‌یافت شایستگی لازم را برای تعهد نظم شاهنامه نداشت. این بود که ضرورت این کار به عنوان پیامی همگانی در هیأت یک نیاز بر فردوسی نهیب زد و او را به ادامه کار دقیقی برانگیخت.

در همین زمان دوست دیگر او، که در برخی از نسخه‌های کهن شاهنامه اسمش «امیرک منصور» ضبط شده است (فردوسی، ۱۹۶۷، ۱۵/۱) به او نیز قول همراهی داد:

بدین نامه چون دست بردم فراز

یکی مهتری بود گردن فراز

جوان بود و از گوهر پهلوان

خرمدمند و بیدار و روشن روان

مرا گفت کز من چه باید همی

که جانت سخن بر گراید همی

به چیزی که باشد مرا دسترس

به گیتی نیازت نیارم به کس ...

اما دریغا که این مهرتر گشاده دل و گردن فراز در سن جوانی بر دست «نهنگان مردم کشان» کشته و یا ناپدید شد، و فردوسی از وجود دوستی کارآمد و دل‌آگاه محروم ماند. از چگونگی رفتن فردوسی به غزنه و تقدیم شاهنامه به محمود آگاهی درستی نداریم. از شاهنامه در این مورد چیزی به دست نمی‌آید، هر چند برخی منابع کم اعتبار مانند چهارمقاله و آثار کم اعتبارتر بعدی بدان تصریح دارند. آن چه مسلم است این که رابطه حسنه میان فردوسی و محمود چند سال بیشتر دوام نیافت.

سرآمد مرا روزگار بهی

چند سال پایان عمر شاعر آزاده توس

امروز باید همه دانسته‌های پیشین خود را که از رهگذر افسانه پردازی‌های شیفته وار و دلدادگی‌های عاشقانه پیشینیان و چه بسا که از سر دلبستگی به شاهنامه و احترام به فردوسی فراهم آمده از یاد ببرد و بر پایه یافته‌های نوآیینی که بیشتر و بهتر از هر جای دیگر از سخن خود فردوسی به دست می‌آید به شناختی تازه برسد و آن گاه شاهنامه را بگشاید و به نام خداوند جان و خرد آغاز کند تا برسد به:

هر آن کس که دارد هش و رای و دین

پس از مرگ بر من کند آفرین

آفرین بر فردوسی که سخن خود را با «جان خرد» آغاز کرد و با «هش و رای و دین» به پایان برد.

فردوسی که بود و چه کرد؟

سال ۳۲۹ هـ / ۹۴۰ م در تاریخ ادبیات ایران از دو جهت به یادماندنی است: نخست این که رودکی سمرقندی - پدر شعر فارسی - در این سال با زندگی بدرود گفت، و دیگر آنکه حکیم ابوالقاسم فردوسی - پدر حماسه ملی و زنده کننده زبان و موجودیت فرهنگ ایرانی - در این سال در روستای باژ (پاژ، فاز، باز) واقع در یک منزلی در شمال شرقی طابران توس دیده به جهان گشود. فردوسی از نجیب زادگان توس و از میان طبقه‌ای موسوم به «دهقانان» برخاسته بود. از خانواده و کسانش آگاهی نداریم. نام او و پدرش در نخستین ترجمه شاهنامه به زبان تازی، که در حدود سال ۶۲۰ هـ صورت گرفته (بنداری، ۱۹۷۰، ۳) «منصورین حسن»، و کنیه و لقب شاعری‌اش بنا بر خود شاهنامه و کهن ترین منابع موجود درباره سرگذشت وی، یعنی تاریخ سیستان (۱۳۱۴، ۷) و چهارمقاله، (۱۳۲۷ هـ . ق، ۴۷) «ابوالقاسم فردوسی» آمده است.

این که روزگار فردوسی از زمان ولادت تا شروع به نظم شاهنامه چگونه گذشته است، بر ما روشن نیست. بی شک او هم مثل هر دهقان آزاده دیگری نگران سرنوشت ایران و تاریخ و فرهنگ سرزمین خویش بوده، و از اختلافات و نادانی‌ها و بی‌فرهنگی‌هایی که به بر کناری و انزوای خاندان عبدالرزاقیان و روی کار آمدن سیمجوریان انجامید در رنج بوده است.

آغاز به نظم شاهنامه به عنوان یک واکنش

هجونامه، شیوه فکری فردوسی

در بعضی از دستنویس‌های شاهنامه بیت‌هایی در بدگویی از محمود غزنوی دیده می‌شود که بنابر پاره‌ای روایات مربوط به سرگذشت فردوسی، به هجونامه‌ای متعلق است که وی پس از کدورت با محمود در یکصد بیت سروده است.

آفرینش شاهنامه

اما شاهنامه خود چگونه کتابی است؟ بخشی از داستان‌های پهلوانی و روایات برجای مانده از شاهان ایران باستان و سرگذشت اقوام و گروه‌های پیشین، در پایان عهد ساسانی یعنی در اواخر سده ششم میلادی به عنوان (خوتای نامگ) (Xvtâinâmag) (خدای نامه) به زبان فارسی میانه (پهلوی) تدوین شده بود.

اهمیت شاهنامه

شاهنامه از دو جهت کمی و کیفی در میان آثار برجسته فارسی برترین است، و حتی می‌توان گفت در زمره شاهکارهای ادبی جهان محسوب می‌شود:

الف) از لحاظ کمی: شاهنامه، براساس دستنویس‌های گوناگون حدود پنجاه تا شصت هزار بیت است و گاهی بیشتر، که از این حیث هیچ کدام از آثار بزرگ زبان فارسی به پای آن نمی‌رسد. درصد واژه‌های تازی آن، که بر روی هم از چهار الی چهار و نیم درصد تجاوز نمی‌کند، از همه آثار مشابه کمتر. چون در زمره قدیم ترین آثار شعری و در حکم نیای زبان فارسی است روحی نامرئی از آن در تمامی آثار بعدی دویده و بیشترین حضور را در شریان زبان و فرهنگ ایرانی پیدا کرده است.

ب) از نظر کیفی: باید گفت چیزی از جنبه‌های زندگی انسان آریایی، اعم از صوری و معنوی و فکری نیست که در این کتاب فروگذار شده باشد.

برای تنظیم و ارائه کتابی که امروز به نام شاهنامه در دست ماست نسل‌هایی گوناگون و دست‌هایی پرشور بر کار بوده‌اند تا بتوانند تاریخ و مظاهر فرهنگ و زندگی دیار خویش را از خاطره افراد و از گوشه و کنار شهرها و روستاها و از لایه لای کتب و سویدای سینه‌ها گرد آورند و به دست توانای فردوسی حکیم بسپارند، تا او به یاری روح بلند خود بر آن همه مهر جاودانگی بزند.

در کتاب شاهنامه تاریخ و معتقدات و آداب و رسوم، و به طور خلاصه کلیه جلوه‌های زندگی قوم ایرانی به گونه‌ای عام و کلی مطرح شده، که همواره در همه زمان‌ها و نزد همه ایرانیان و حتی فارسی‌زبانان غیر ایرانی صرف نظر از کیش و مذهب و باورهای منطقه‌ای به عنوان میراثی مشترک، نه تنها مطلوب و دلپذیر که غرورانگیز بوده است.

داستان‌های متعددی در مورد فردوسی و کتاب و قهرمانان کتابش در نقاط مختلف ایران رواج داشته، که بسیاری از آنها حتی به نسل‌های امروز نیز رسیده است. شماری از این داستان‌ها را ابوالقاسم انجوی شیرازی سال‌ها پیش در مجموعه‌ای سه جلدی با عنوان کلی «فردوسی‌نامه» گردآوری و منتشر کرده است.

یکی از دلایل توفیق شاهنامه را، علاوه بر محتویات آن که همه عبرت و پند و آزادگی و دادخواهی و دین‌پژوهی و آزاد اندیشی است، باید طینت پاک و سرشت نیکو و صمیمیت و علاقه سیراینده آن بدانیم که با ایمان تمام و از روی کمال صفای باطن عمری در راه نظم شاهنامه گام برداشته و زندگی و ثروت موروثی خود را بر سر این کار گذاشته است. فردوسی از نظر فردی مردی بود خردمند و شیعه مذهب، که از ترکیب خرد و دین حکمتی متعالی پدید آورد، چنان که نه سرگردانی‌ها و بی‌سمرانجامی‌های خرد محض را در آن راه بود و نه یکسونگری‌ها و ظاهربینی‌ها و خود فریفتگی‌های دینداران سطحی‌نگر راه را در آن بر هرگونه تدبیر و تأملی بسته می‌داشت.

صاحب شاهنامه فرزانه‌ای خونگرم بود که طبع لطیف و خوبی‌پاکیزه داشت و سخن او از دروغ و بدگویی و چاپلوسی به دور بود. تا می‌توانست الفاظ ناروا و دور از اخلاق و ادب به کار نمی‌برد، به طوری که این کتاب از حیث اخلاقی و انسانی یکی از پاک‌ترین و شایسته‌ترین آثار منظوم فارسی است.

مضمون و محتوای برخی از داستان‌های شاهنامه از جوهر تراژیک نیز سرشار است. از آن میان برای نمونه از سوگنامه سهراب می‌توان یاد کرد، که با والاترین تراژدی‌های جهان برابری می‌کند. و با وجود آن که نمونه‌های جهانی آن در ابیات دیگر ملل فراوان و افزون از هشتاد و پنج است،

با این حال محقق انگلیسی به نام پاتر که این قصه‌ها را در کتابی گردآوری کرده پس از مقایسه همگی آنها داستان فردوسی را از نظر ساختمان و حوادث کامل‌ترین و جامع‌تر از همه دیده، و به همین لحاظ کتاب خود را هم رستم و سهراب نامیده است (مینوی، ۱۳۵۲، ۱۴).

هر چند شاهنامه در ظاهر مجموعه‌ای است از داستان‌های مستقل و سرگذشت‌های داستانی و تاریخی و نیمه تاریخی جدا از هم، با این حال رشته‌ای نه چندان نامرئی که در آن انسان و یا به عبارتی انسان‌آهورایی اصل، و نبرد او با زندگی و جلوه‌های اهریمنانه آن نیروی پیش‌برنده قلمداد می‌شود.

تو این را دروغ و افسانه بدان

این که امروز، به مانند مواردی در گذشته‌ها برخی ممکن است گمان کنند که شماری از داستان‌ها و حوادث شاهنامه عاری از حقیقت تاریخی و در شمار افسانه و دروغ است و نمی‌تواند برای دنیای امروز سودمند و آموزنده باشد، سخن تازه‌ای نیست. و گویا هم به ذهن گردآورندگان شاهنامه ابومنصوری رسیده و هم خود فردوسی از آن غافل نبوده است.

فردوسی هم خود این گونه هم آواز با گردآورندگان شاهنامه منتور، در اشاره به شاهنامه خود اعلام می‌دارد:

تو این را دروغ و فسانه بدان
به یکسان روشن زمانه بدان
ازو هر چه اندر خورد با خرد
دگر بر ره رمز معنی برد
(شاهنامه، ۱۲/۱)

سی سال رنج تاریخی فردوسی به بقای (ایران) منتهی گشت، بقای شاهنامه بقای زبان و فرهنگ ایران بود، و اگر در زندگی قدر این رنج سی ساله او را نداشتند پس از مرگ دوست و



مترو، سرما خوردگی و عفونت های گوارشی

زیادی دارند و نور آفتاب هم وجود ندارد به خوبی رشد و تکثیر پیدا می کنند. پس می توان گفت مترو محیط مناسبی برای عفونت های قارچی است. توصیه می شود افرادی که به عفونت قارچی مبتلا هستند، مراقب دیگران باشند، دست های خود را مدام با آب و صابون بشویند، دستکش دست کنند و سعی کنند تا حد امکان به جایی دست نزنند تا بیماریشان کاملاً بهبود پیدا کند.

انتقال بیماری از طریق مواد غذایی

در متروها شاهد فروشنده های دوره گردی هستیم که مواد خوراکی با خود دارند. این مواد عمدتاً آلوده و غیر استاندارد هستند مگر این که خلاف آن ثابت شود. مواد خوراکی غیر استاندارد ممکن است باعث مسمویت شود. پیشنهاد می کنیم که مسئولان متروها از ورود فروشنده های دوره گرد جلوگیری کنند. مسافران نیز باید از خریدن مواد خوراکی داخل مترو به خصوص اگر بدون بسته بندی هم باشند صرف نظر کنند. مردم باید مواد غذایی را از فروشگاه های معتبر تهیه کنند. همچنین اگر در مترو مواد غذایی مصرف می کنند حتماً مراقب تکه هایی که در مترو ریخته می شود باشند چون تکه های غذایی فسادپذیرند و آلودگی ایجاد می کنند.

وقتی افراد از اتوبوس یا مترو استفاده می کنند، باید در اولین فرصت دست هایشان را با آب و صابون به خوبی بشویند. استفاده از ژل های حاوی الکل که در داروخانه ها فروخته می شود نیز برای مواقعی که به آلوده بودن محیط یا دستگیره ها شک کرده اید، مفید است و آلودگی را تا حد زیادی از بین می برد.

توصیه به مسافران مترو

ژل های حاوی الکل در داروخانه ها فروخته می شود. بهتر است این ژل ها را تهیه کنید و در کیف خود نگه دارید. هرگاه به آلوده بودن محیط یا دستگیره ها شک کردید، مقداری از آن را روی دست بریزید. ژل، آلودگی را تا حد زیادی از بین می برد.

منبع: هفته نامه سلامت، شماره ۵۱۴
به کوشش: فرهود صدرالسادات

استفاده از وسایل نقلیه داخل شهری مانند مترو و اتوبوس برای کم کردن بار ترافیک و آلودگی هواست. این وسایل گرچه از نظر حمل و نقل ایمن هستند ولی مشکلی که دارند، انتقال آسان و سریع آلودگی و بیماری از فرد حامل ویروس یا باکتری به فرد سالم است. عفونت های منتقله از راه مترو یا اتوبوس معمولاً عفونی هستند و در اثر تماس مستقیم با ویروس ایجاد می شوند. عفونت های منتقله چند نوع هستند.

انتقال ویروس سرما خوردگی

مترو و اتوبوس مکان هایی بسته هستند و ورود عوامل عفونی به این مکان ها اجتناب ناپذیر است. یکی از عوامل مهم انتقال عفونت، آلودگی دست هاست. اگر فردی دچار علائم تنفسی مانند سرفه و عطسه یا آبریزش بینی باشد و دستمال کاغذی هم نداشته باشد به طور ناخودآگاه هنگام سرفه یا عطسه دست خود را جلوی دهان می برد. در این هنگام دست فرد به ویروس آغشته می شود و اگر به دستگیره و میله های مترو دست بزند به راحتی ویروس ها را به جسمی که با آن تماس داشته انتقال می دهد و در صورتی که فرد دیگری به این ناحیه دست بزند ویروس را به بدن خود انتقال داده است، بنابراین بیماران با علائم تنفسی باید از دست زدن به اشیاء خودداری کنند و از ماسک های یک بار مصرف استفاده کنند تا از گسترش ویروس ها جلوگیری شود. نکته بسیار مهمی که به همه افراد توصیه می شود این است که وقتی از اتوبوس یا مترو استفاده می کنند در اولین فرصتی که به آب و صابون دسترسی پیدا کردند، دست هایشان را به خوبی بشویند. ثابت شده این کار باعث قطع زنجیره انتقال از فرد بیمار به فرد سالم می شود.

انتقال عفونت های گوارشی

اگر افراد بعد از اجابت مزاج دست خود را به خوبی با آب و صابون نشویند و وارد مترو یا اماکن عمومی شوند و به جسمی دست بزنند یا با کسی دست بدهند آلودگی را به راحتی به دیگران انتقال خواهند داد. در این بیماری ها هم اثبات شده که شستن دست ها با آب و صابون زنجیره انتقال عفونت را می شکند.

انتقال عفونت های قارچی

عفونت های قارچی در اماکنی که رطوبت

دشمن بر همت والا و پنجه شیرین او آفرین گفتند

شاهنامه مونس مردمان شد، عامه بدان دل بستند و خواص از آن توشه برگرفتند. قدرتمندان با نزدیک شدن به آن در جاودانگی نام خویش کوشیدند. و از نزدیک به دو سده پیش بیگانگان حتی با روی آوردن به شاهنامه برای ترجمه و چاپ تمام یا بخش هایی از آن بر یکدیگر پیشی گرفتند. نخستین و بعد هم بهترین چاپ های شاهنامه و بهترین پژوهش ها پیرامون این کتاب در خارج از ایران صورت گرفت، هم اکنون هم بهترین ارادت ها را به تربت و آرامگاه گرمی او بیگانگان نثار می کنند. این قصور را روح بلند و آزاده فردوسی بر ما نخواهد بخشید.

روزی که فردوسی پس از سی سال رنج کتاب خود را تمام کرد هم به کاری که کرده بود اطمینان داشت و هم به آینده کتاب خویش امیدوار بود. وقتی هم که چند سال پس از آن در گوشه فراموشی در میان همشهریان خود غریبانه دیده بر هم می نهاد، پایان کار و زندگی خویش را زمزمه می کرد:

از آن پس نمیرم که من زنده ام

که تخم سخن را پراکنده ام

هر آنکس که دارد هوش و رای و دین

پس از مرگ بر من کند آفرین

فردوسی همیشه به آینده امید داشته و گذشته را چراغی فرا راه آینده می دیده است، و چنین است که باید گفت: شاهنامه همیشه آخرش خوش بوده است.

منبع: کتاب پاژ، شماره های ۱۳-۱۴، سال ۱۳۷۳، ص ۱، مقاله، ۳۶/۲؛ از پاژ تا دروازه رزان، دکتر محمدجعفر یاحقی، ص ۴۹-۴۱
به کوشش آتناطوسیان





چند نکته کوتاه برای تداوم زندگی مشترک

اگر به همسر و دوام زندگی زناشویی خود علاقمند هستید، بد نیست این نکات را به خاطر بسپارید:

۱- کم توقع باشیم؛ از همسرمان آن قدر انتظار داشته باشیم که بتواند به انتظارات پاسخ دهد.

۲- گذشت کنید؛ مطمئناً زندگی بدون خطا نیست و هر کدام از ما دچار اشتباهاتی می شویم و با گذشت می شود زندگی شیرین تری داشت.

۳- این را قبول کنید که او با یکسری عادات و خوی ها بزرگ شده است و راحت نمی تواند آنها را کنار بگذارد. به او فرصت دهید.

۴- شنونده ی خوبی باشیم؛ هنگامی که همسرمان با ما صحبت می کند حتی الامکان به چشمان او نگاه کنیم و یا با اشاره و سرتکان دادن نشان دهیم که به حرف های او توجه داریم.

۵- روزهای خوب با هم بودن رو به یاد هم بیاوریم؛ این امر باعث می شود تا روز های با خاطرات تلخ راحت تر فراموش شود.

۶- همدیگر را آرام کنید؛ روزها همیشه بدون مشکل نیست و شرایط سخت از زندگی جدایی ناپذیر است. اگر یک روز همسرتان عصبانی بود شما سعی کنید او را آرام کنید و بر عصبانیت او نیافزاید.

۷- صبور باشیم؛ اگر رفتار همسرمان را خوشایند نمی دانیم بهتر است با حوصله و تأمل و در شرایط مناسب او را از چگونگی رفتارش آگاه کنیم.

۸- منطقی رفتار کنیم؛ مسایل را منطقی و درست بررسی کنیم و به جای منافع شخصی، مصالح زندگی مشترک را در نظر بگیریم و بی طرفانه قضاوت کنیم.

۹- مثبت نگر باشیم؛ با به یاد آوردن لحظات

شیرین زندگی بدبینی را از خود دور کنیم، به رفتارهای خوب همسرمان بیشتر بیندیشیم و جنبه های خوب زندگی را فراموش نکنیم.

۱۰- مقایسه نکنید؛ با مقایسه، هم همسر خود را از خود ناراحت می کنید و هم زندگی را بر خود سخت می گیرید و بدانید تمام انسان ها نمی توانند شبیه هم باشند.

۱۱- ارتباط کلامی و عاطفی خود را حفظ کنیم؛ سعی کنیم با همسر خود درباره ی مسائل مختلف گفتگو کنیم. صحبت کردن بهترین راه آگاهی از افکار و احساسات همسر می باشد.

۱۲- با یکدیگر مهربان باشیم؛ همسرمان را جزئی از وجود خود بدانیم، محسناتش را بازگو کنیم، برایش خوبی بخواهیم و در راه کمک به همسرمان تمام تلاش خود را به کار ببریم. با مهربانی می توانیم مالک قلب های یکدیگر باشیم و رابطه ی گرم و صمیمی برقرار کنیم.

۱۳- محبت پذیر و قهر گریز باشیم؛ منش توأم با مهربانی و دوری از قهر و کینه، صفت همسران فداکار است. تلاش کنیم که آینه ی زندگیمان شفاف و بدون غبار کدورت باشد.

۱۴- سعی کنیم همدیگر را در کارهایی که درست انجام دادیم تشویق کنیم؛ چراکه هیچ کس مثل زن و شوهر نمی توانند مشوق هم باشند.

۱۵- راستگو باشیم؛ صداقت و راستی از بهترین سرمایه های زندگی مشترک است. هرگز نباید به دروغ و نیرنگ متوسل شویم حتی اگر حقیقت به نفع ما نباشد. فراموش نکنیم که دروغ پایه های زندگی را سست می کند.

۱۶- مقابله به مثل نکنیم؛ از رفتارهای تلافی جوینه پرهیزیم و سعی کنیم به جای مقابله به مثل، رفتار مناسب را به او یادآوری نماییم.

۱۷- به نیازهای همسر توجه کنیم؛ رفتار دلنشین و توأم با متانت موجب می شود

خواسته های خود را به راحتی بیان کند. ۱۸- روی نقاط ضعف همسر خود انگشت نگذاریم؛ هر فردی ممکن است در موارد مختلف دچار ضعف باشد آشکار کردن و بزرگ جلوه دادن این نقاط ضعف موجب ایجاد کدورت می شود. هرگز نباید از نقطه ضعف ها به عنوان اسلحه ای برای سکوت یا شکست دادن همسر استفاده کنیم.

۱۹- از ازدواج خود اظهار پشیمانی نکنیم؛ زندگی و روابط خود را با دیگران مقایسه نکنیم و از یاد نبریم که زندگی هر کسی مطابق سلیقه و عقل و درایت او اداره می شود.

۲۰- قدرشناس باشیم؛ از همسرمان به خاطر انجام وظایف، مسوولیت ها و همکاری هایش قدردانی کنیم برای ابراز سپاسگزاری و تشکر به کلمه های خاصی نیازمند نیستیم!

۲۱- احساس مسوولیت داشته باشیم؛ هر یک از همسران باید خود را در مقابل کاری که برعهده گرفته اند متعهد بدانند و از انجام دادن آن شانه خالی نکنند.

۲۲- سعی کنید حرمت هم را همیشه رعایت کنید. حتی موقع دعوا.

۲۳- خوش قول باشیم؛ برای حرف ها و قول های خود ارزش قائل شویم و خود را در مقابل آنها مسوول بدانیم خوش قولی نشانه ی احترام به خود و همسر است.

۲۴- فرمان ندهیم؛ نباید خانه را به پادگان تبدیل کنیم، متوجه باشیم که خانه کانون عشق و محبت است نه محل یکه تازی و خشونت.

۲۵- خود را به جای همسرمان بگذاریم؛ دنیا را از دریچه ی نگاه او ببینیم و از خود پیرسیم:

«اگر من جای او بودم چه می کردم؟»

امیدواریم احساس خوشبختی همراه زندگی شما و همسرتان باشد.

منبع: برگزیده ای از کتاب جامعه شناسی کاربردی به کوشش: وحید فرهمند / کارشناس تضمین کیفیت عایق خودرو توس

بے قرارم، بے قرارم روز و شب!



خوب غذا بخوریم و بخوابیم:

جسممان را که سالم نگه می داریم نصف راه را رفته ایم اگر مشکل کم خوابی داریم با گیاهان آرام بخش یا مراجعه به دکتر به داد بدنمان برسیم. اگر هم خودمان را به زور قهوه برای شب های امتحان بیدار نگه می داریم کار کاملاً اشتباه است. کافئینی که در قهوه موجود است به خاطر تاثیراتی که روی بدن می گذارد باعث افزایش ضربان قلب می شود و در نهایت باعث افزایش اضطراب. البته اگر بیشتر از یک فنجان در طول روز خورده شود. غذاهای چرب و خیلی شیرین و همین طور غذاهایی که نمک زیادی دارند را باید کمتر خورد.

درست تنفس کنیم: درست نفس کشیدن باعث می شود ریتم فعالیت قلب و تنفس به وضع طبیعی برگردد، تنش عضلانی کاهش پیدا کند و باعث می شود کم کم آرام شوید.

مراجعه به مشاور: این که هر مدرسه و دانشگاه و ... مراکز مشاوره دارد حتماً دلیلی داشته بنابراین اگر استرس زیاد است و احساس می کنید احتیاج به کمک دارید و به تنهایی و با استفاده از روش های مختلف نمی توان آن را کاهش داد به یک مشاور مراجعه کنید. هر چقدر هم این کار زودتر انجام شود بهتر است. چون اگر استرس مدت زمان زیادی با انسان بماند و مزمن شود کم کم تبدیل به اضطراب می شود و مثل آدماس به انسان می چسبد و در شرایط پرتنش و کم تنش دست از سر انسان بر نمی دارد. مشاورها معمولاً تکنیک هایی را یاد می دهند که راحت تر می توانیم با شرایط کنار بیاوریم. حتی اگر تکنیک ها هم به کارمان نیاید همین که یکی پیدا شود که بتوان بدون خجالت پیش اش درد دل کرد کافی است.

منبع: همشهری جوان شماره ۴۸۸
به کوشش مهدی وفاپی

فرار نکنیم ۲: بعضی وقت ها قضیه خیلی جدی تر است. مرگ عزیزان یا از دست دادن یک عضو. آن موقع است که صبح تا شب خوابیدن بلاقطع، سیگار را با سیگار روشن کردن و... این ها دردی را دوا نمی کند بلکه دردهای تازه ای را هم اضافه می کند. پس باید واقع بین بود و مشکل را پذیرفت. غرق کردن در عالم خیال و رویایی خیلی شایع است. نشستن و فکر کردن که ای کاش فلان... یا اگر این جور نمی شد ... فقط زجر دادن خودمان است. پس به جای حسرت خوردن دستتان را به زانو بیند و بلند شوید. کار سختی است اما ممکن است، اگر به تنهایی نشد از مشاور می توان کمک گرفت.

حالا چی کار کنیم؟

ورزش کردن: ورزش کردن باعث بالا رفتن کارایی دستگاه گردش خون و دستگاه تنفس می شود. در نتیجه برای پیشگیری و درمان استرس مفید است. پس ورزشی بهتر است که در آن تمرینات موزون، معتدل و یکنواخت وجود دارد، مثل قدم زدن، شنا کردن و دوچرخه سواری. حالا اگر مشغله کاری اجازه نمی دهد روزی سه بار در هفته به ورزش بپردازیم، با خودمان قرار بگذاریم روزانه ۲۰ دقیقه این کار را انجام دهیم.

ثبت نام کردن در کلاس ورزش به خاطر وجود جو شاد آن و همچنین دیدن آدم ها و پیدا کردن دوست های جدید هم می تواند موثر باشد. یوگا از بهترین تکنیک های تنفس، تن آرامی (ریلکسیشن)، رها کردن ذهن و جسم و تعادل حرکتی برای روزهای سخت زندگی خیلی مفید است.

توکل به خدا کنیم: توکل و توسل، خواندن قرآن و دعا و نماز، هم استرس را کم می کند. اصلاً همین که انسان سرش را روی ————— می گذارد و با خدا حرف می زند و دلش خالی می شود خودش کلی آرامش بخش است.

«آرام کردن خود در شرایط پراسترس» جزو هنرهای هفتگانه ثبت نشده است اما اگر یک بار آن را تجربه کرده باشید می بینید که انصافاً جا دارد به عنوان هنر هشتم یک جایی این را هم بگنجانند.

واقعیتش این است که لذت و شیرینی که در از بین بردن استرس منفی و غلبه بر آن هست، آن قدر زیاد است که خطر خوبش تا مدت ها با آدم می ماند و اعتماد به نفس انسان را زیاد می کند. این جا چند راهکار ساده ذکر می کنیم. احتمالاً اگر فکر کنید، با توجه به شرایطتان چند راه دیگر هم می توانید پیش پای خودتان بگذارید.

با دست خودمان استرس ایجاد نکنیم. زلزله و مرگ و مریضی دست ما نیست، اما بعضی وقت ها خود انسان شخصاً می رود دنبال موقعیت هایی که برایش استرس آور هستند مثلاً این که دو هفته وقت داریم و بعد صبر می کنیم شب قبل از امتحان که با استرس شروع به درس خواندن می کنیم.

مسابقه ندهیم. هر کسی هر کاری کرد که ما نباید انجام بدهیم. رقابت مثبت سازنده است ولی رقابت دائم و مقایسه با دیگران تا حد زیادی استرس ایجاد می کند. این که فلانی خارج رفت من هم باید بروم. پس تشخیص موقعیت ها خیلی مهم است.

فرار نکنیم ۱: بنشینیم تکلیف خودمان را با قضیه استرس آور مشخص کنیم. می توانیم تغییرش دهیم یا از آن دوری کنیم در غیر این صورت باید شجاعانه رفت دنبال راه چاره. مثلاً در خیلی موارد مثل ترس از کنفرانس دادن واقعاً فرار کردن از صورت مساله بی معنی است. چون به هر حال این هفته نشد هفته دیگر نوبت شماست. این ترم نشد ترم بعدی هنوز هست. بنابراین باید مانند یک انسان منطقی نشست با کمک گرفتن از بقیه یا هر راه خلاقانه ای مشکل را حل کرد.

آپشن های

مینی کوپر کانورتیبل 2011 و آپشن « اوپنومتر »

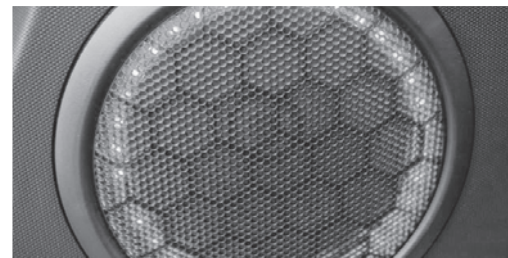
طراحان این اتومبیل دوست داشتنی در داخل داشبورد یک اوپنومتر یا « باز سنج » را تعبیه نموده اند که به راننده می گوید که دقیقاً چند ساعت و چند دقیقه است که سقف جمع شوی پارچه ای خودروی خود را باز نموده اید و احتمالاً نگران سلامت پوست برنزه شده یا شاید هم سینوزیت شما می باشند، شاید طراحان این گجت، بیشتر به برنزه شدن پوست خود اهمیت می داده اند تا موارد دیگر در یک خودرو.

BMW 750i و دکمه ی « مخصوص جنتلمن ها »

این دکمه که نامش بسیار مغرورانه انتخاب شده و کارایی چندانی ندارد به راننده این امکان را می دهد که با تنظیم صندلی خود برای سر نشینان عقب فضای بیشتری ایجاد نماید. بسیار خوب اما واقعاً این دکمه چه فایده ای دارد، مگر این که سوار بر یک لیموزین باشی و مجبور باشی تا از اتومبیل خارج شوی و دسته های صندلی های عقب را تنظیم نمایی؟ به هر حال « مخصوص جنتلمن ها » هم از آن

بوگاتی ویرون ۱۶٫۴ و آپشن « کلید آخر سرعت »

بوگاتی ویرون یکی از سریع ترین و خاص ترین اتومبیل های جهان می باشد. چیزی در حدود ۲ میلیون دلار پول نیاز دارید تا این اتومبیل را بخرید و همچنین نیاز به یک کلید ویژه دارید تا سرعت این ابرخودرو را به بیش از ۴۰۰ کیلومتر در ساعت برسانید. این دکمه با این نام غیر قابل تصویری که دارد به راننده این امکان را می دهد که با فشردن آن تنظیمات آیرودینامیکی و ارتفاعی آن را طوری تنظیم کند که بتواند از تمام ظرفیت های این خودروی افسانه ای بهره ببرد. تنها یک سوال پیش می آید، آیا نمی شد کدی به صورت الکترونیکی و یا موارد مشابه دیگری را طراحی نمود که این مهم را به انجام رساند؟



عجیب و غریب خودرو

پشت صندلی شما سوهان روح می شود.

فورد ماستنگ ۲۰۱۱ و قابلیت تنظیم نور پشت کیلومتر

این ویژگی به شما امکان می دهد تا از بین صدها طیف رنگی، رنگ مورد علاقه ی خود را تنها با scroll کردن یک دکمه انتخاب کنید، حال و هوای سرعت دارید؟ رنگ نور پشت کیلومتر خود را قرمز آتشین کنید و پدال گاز را فشار دهید و یا آبی یخی برای طی کردن مسافتی در بزرگراه های شلوغ، خانم ها هم که قطعا بر روی طیف صورتی تنظیم می کنند. به نظر سرگرم کننده می آید، اما شاید تمرکز شما را در رانندگی برهم زند.

کلمات فریبنده است. **کیا Soul** و قابلیت روشن نمودن و چشمک زدن لامپ های تعبیه شده در اسپیکرها

این قابلیت بر روی اسپیکر های درب های جلو طراحی شده تا زمانی که موسیقی پخش می شود لامپ هایی با ریتم آن موزیک همچون اکولایزرها روشن شده و هماهنگ چشمک می زنند. خیلی سرگرم کننده است، اما فقط برای ۵ دقیقه، بعد از آن مانند لگد زدن بچه ی لوس فامیل به



فیات ۵۰۰ و آپشن «عطرپاش»

این هاجبک کوچولو و سنتی هم یک عطرپاش الکترونیکی توکار در دو رنگ اختیاری سیاه و سفید بین صندلی های جلو دارد. سه عطر مرکبات، اسانس شب و تنفس هوای تازه داشته و قابلیت تنظیم شدت اسپری را نیز داراست. این آپشن فضایی خوشبو و دلپذیر را در هنگام رانندگی به شما می دهد، البته اگر دوستانتان به شما نخندند.

منبع خبر: میهن صنعت
به کوشش: مهدی وفایی





فوت و فن هاك شیرین میزبانے، میهمانے رفتن و دور هم بودن

داری انجام بده، بذار مهمونا برن من می دونم و تو!!

آن وقت است که میهمان گرامی برای حفظ جان فرزند شما هم که شده مجبور است چند روزی در منزل شما اتراق کند.

۵- اگر کسی در میهمانی چیزی نخورد یا به شما رو دست زد و خوراکی برداشت اما نخورد ناراحت نشوید و اصرار بی جا نفرمایید که ممکن است قالی منزل شما به خاطر پر خوری میهمان به چیزهای ناجوری مزین شود که رنگ و بویش به راحتی نمسی رود. پای جمله های کلیشه ای را هم بی دلیل باز نکنید. جمله کلیشه ای ۳- اگه نخورید فکر می کنیم بد شده و دوست ندارین!

آخه پرتقال تامسون مگه دست پخت شماست که بد شده؟

۶- بچه میهمان شاید مقداری از شما حساب ببرد اما دیکته که نمی برد. بچه است دوست دارد مقداری در منزل شما تفحص کند اجازه بدهید در اینجور موارد والدین بچه به او تذکر بدهند. لازم هم نیست برای آن که بچه میهمان بترسد شیرین عسل خودتان را دعوا کنید، چون بچه شما به اخلاق شما و تهدیداتتان آشناست یک چیزی می گوید بد از بدتر می شود.

بچه مردم را هم از سر باز نکنید، بچه میهمان امانت است دست شما!

جملات کلیشه ای ۴ و ۵- پسر دوستو ببر

اگر میزبان هستید

اگر شما میزبان هستید و بناست دیگران به منزل شما تشریف بیاورند و مراحم شوند چند نکته را فراموش نکنید:

۱- حتما زمان ایده آلی را که تمامی اعضای خانواده در منزل حضور دارند به میهمان اعلام کنید تا سر بچه میهمان برای بازی کردن با فرزند دلبنده شما و... کلاه نرود.

۲- فلسفه دید و بازدید را فراموش نکنید. هدف دور هم بودن و با خبر شدن از احوالات است. آن قدر تدارک بینید که میهمان شما حتی جرأت آن را که بخواهد شما را دعوت کند نداشته باشد.

۳- میهمان گرامی آمده تا شما را ببیند نه مبل ها و لوسترها را، پس سعی کنید از رفت و آمد مدام بین اتاق پذیرایی و آشپزخانه جدا خودداری کنید و گرنه مشمول آن جمله کلیشه ای معروف خواهید شد که:

جمله کلیشه ای ۱- دو دقیقه اومدیم خودتون رو ببینیم همش تو آشپزخونه بودین!

۴- مشکلات یا اختلافات خانوادگی را قبل از ورود میهمان حل و فصل کنید. به طور مثال اگر قند غسل شما دوست دارد نیم ساعت با تبلت خود بازی کند، چنان چه شما او را منع کنید و یکهو جلوی میهمان ها گیر بدهد که می خواهد بازی کند باز پای جمله های کلیشه ای به میان خواهد آمد.

جمله کلیشه ای ۲- خیلی خوب، هر کار دوست

هرچند دید و بازدیدهای خانواده های امروزی دیگر آن رنگ و بوی گذشته را ندارد، اما هر چقدر هم که خانواده ها گرفتار باشند هنوز صله رحم بین خانواده ها مرسوم است. اصولا میهمانی گرفتن و رفتن هم مثل هر پدیده دیگری تکنیک های خاص خودش را دارد. دیگر گذشت زمانی که بچه کوچک تر خانواده تا سر کوچه می رفت و به کمک یک عدد سکه دو ریالی با منزل عمو و خاله تماس می گرفت و می گفت ما بعد از ظهر برای دیدن شما مزاحم می شویم. هرچند در نهایت خیلی از میهمان ها هم با در بسته مواجه می شدند و مجبور بودند روی در و دیوار کوچه و محل میزبان چند تا آمدم نبودید بنویسند؛ اما میهمانی رفتن ها هم صفایی داشت. خانه های بزرگ، فرصت زیاد، حتی در مواقعی آن قدر زندگی ساده بود که میهمان با عهد و عیالش شب منزل میزبان می ماند. اما حالا فرصت ها کوتاه تر و راه ها هم بر خلاف گذشته که بیشتر اعضای یک خانواده در محدوده ای مشخص زندگی می کردند دورتر شده و میزبانی پیش بینی های ریز و درشت فراوانی دارد برای همین بد نیست با نکات مختلفی درباره میهمانی دادن، میهمانی رفتن و دور هم بودن های دوستانه یا خانوادگی با بیانی متفاوت وطنز آشنا شویم.

کوچه گریه ها رو ببینه!

پسرم اگه دست به اون مجسمه بزنی مثل پارسال می دمت نمکی ببره! شاید هم گوشتو مثل دفعه قبل بریدم! خودت که می دونی گوش چقدر دیر درمیا! راستی بچه های این دوره و زمونه باهوش هستند و حتما می فهمند شما دارید به در می گوید که دیوارهای بازیگوش بشنوند.

۷- بهتر است از میهمان بپرسید چه چیزی می خواهد؛ چای، شربت، آب یا هیچی که این یکی آخر از همه بهتر است. دلیل نمی شود چون یک چای فرد اعلی خریدید وسط ظهر که میهمانتان بین راه کلی گرما خورده، لیوان لیوان چای داغ برایش بریزید.

۸- فضا را طوری مدیریت کنید که به خاطر تماشای برنامه تلویزیونی خاص یا انجام کارهای دیگر بین اعضای خانواده شما و میهمان جنگ جهانی راه نیفتد.

۹- اگر عجله دارید و می خواهید جایی بروید یا کاری انجام بدهید بهتر است طوری که میهمان آزاده خاطر نشود این موضوع را به او بگویید یا برنامه بعدی تان را در صورت امکان کنسل کنید اما به میهمان کنایه نزنید.

جمله کلیشه ای ۷- (شماطوری که میهمان بشنود به فرزندتان می گوید) عزیزم اگر مودب باشی مهمونا که رفتن می برمت خونه مادر بزرگ! البته همین الانشم دیر شده اما عیب نداره مهمون نشسته دیگه!

۱۰- بهتر است برای این که به میهمان حسی خوب و صمیمی بدهید اگر خودش اصرار دارد اجازه بدهید در جمع کردن سفره و... به شما کمک کند.

جمله کلیشه ای ۸- خانم میهمان: آب داغتون کدومه من ظرفارو بشورم! خانم میزبان: (به منظور احترام به میهمان دروغ می گوید!) ما آب داغ نداریم!!

اگر شما میهمان هستید

میهمانی رفتن فوت و فن های بیشتری دارد که اهل فن از آن باخبر هستند، به این نکات توجه کنید تا میزبان دوباره رغبت کند شما را به منزلش دعوت کند.

۱- میزبان برای آن که تدارک مناسبی برای ورود شما ببیند و برای زندگی خودش هم برنامه ریزی کند باید بداند کی به منزلش می روید و کی از منزلش می روید!

بهتر است اگر خودتان پیشنهاد کننده هستید ساعت را هم تعیین کنید.

جمله کلیشه ای ۱- میزبان: پس امشب ساعت ۷ بعد از ظهر منتظر تون هستیم.

میهمان: نه بابا، زحمت نمی دیم اما ساعت

۹ میایم که به شام بخوره، هه هه هه...

۲- به برنامه غذایی و دیگر قوانین داخلی منزل میزبان احترام بگذارید. اگر هم عادت دارید در ساعت خاصی غذا بخورید بهتر است یک روز عادت خود را ترک کنید و جمله کلیشه ای هم نگوئید.

جمله کلیشه ای ۲- میزبان: حالا کی شام بخوریم! میهمان: شما هر وقت صلاح می دونید؛ فقط ما عادت داریم ساعت ۹ بخوریم. ترک عادت هم که موجب مرضه!

۳- اگر برای عصرانه تشریف می برید؛ طوری بروید و برگردید که به وعده غذایی نخورید که باید یک وعده غذایی بخورید. آخر ساعت ۳/۵ هم شد وقت میهمانی رفتن! میزبان هنوز کاسه و بشقاب های ناهار را نشسته!

جمله کلیشه ای ۳- (میهمان وقتی سفره میزبان پهن است سر می رسد) میهمان: بد موقع مزاحم شدیم، شام می خوردین؟ میزبان: پ ن پ سفره پهن کرده بودیم خاله بازی می کنیم.

۵- اگر با میزبان خیلی صمیمی نیستید، به هیچ وجه سرزده به منزلش نروید، این کار هیجان انگیز که نیست هیچ، خیلی هم... بگذریم.

جمله کلیشه ای ۴- میهمان از پشت آیفون: سلام صاحبخونه میهمان نمی خوای! ااا... بفرمایین تو(بعدش آروم به خانومش میگه اینا کی بودن دیگه؟)

۵- فراموش نکنید شما خودتان میهمان هستید پس به عنوان همراه کسی یا چیزی (مثل حیوان خانگی) را به منزل میزبان نبرید.

۶- سعی کنید از جریان میهمانی خارج نشوید. خیلی در بطن برنامه های تلویزیون فرو نروید. اگر تلفن همراه تان زنگ زد خیلی کوتاه صحبت کنید. بلند شدن و رفتن به حیاط برای صحبت با تلفن چندان زیننده یک میهمان نیست. اصلا اگر می خواستید فوتبال یا سریال نگاه کنید یا مجله بخوانید و با همراه تان صحبت کنید چرا آمدید میهمانی؟

۷- بد نیست به خاطر آن که با میزبان صمیمی تر شوید و مراتب احترام خود را به او نشان بدهید یک هدیه کوچک برایش ببرید. فرمول خرید شیرینی و شکلات با این انگیزه که بعد از چند دقیقه میزبان به خودتان تعارف کند کمی نخ نما شده، کتاب همیشه بهترین هدیه است.

جمله کلیشه ای ۵- (میهمان با یک گلدان کاکتوس وارد می شود) میهمان: برگ سبزی است تحفه درویش! میزبان: ای بابا! این کارا چییه؟ شما که خودتون گل خاردارین. دیگه

چرا کاکتوس آوردین؟

۸- حتما قبل از ورود کفش هایتان را با چند ضربه محکم به زمین و میله گاز تمیز کنید و از میزبان هم بپرسید که تا چه منطقه ای می توانید با کفش تردد کنید.

۹- در کل احترام به میزبان چیز خوبی است اما نه در آن حدی که سلامتی شما را به خطر بیندازد. اگر واقعا خوردن یک غذا یا شیرینی و میوه برای سلامتی شما مضر است محترمانه از میزبان عذرخواهی کنید و دلیل خود را هم بگویید.

۱۰- از هول حلیم تو دیگ نیفتید، آن قدر چیزی نخورید که از وعده اصلی در منزل خودتان یا منزل میزبان بمانید.

۱۱- اصولا شما رفتید میهمانی، پس در نقش یک کارشناس املاک یا سمسار ظاهر نشوید. این که مدام قیمت رهن و اجاره منزل یا اجناس داخل آن را بپرسید نه تنها دور از ادب است بلکه احساس ناخوشایندی در میزبان ایجاد می کند چون اگر سطح زندگی اش از شما بالاتر باشد تا مدت ها هر اتفاق تلخی را به چشم شور شما منتسب می کند و اگر هم سطح زندگی اش از شما پایین تر باشد که واویلاست.

جمله کلیشه ای ۶- میزبان: ببخشید دیگه از شام خونه خودتون هم افتادین. میهمان: آره والا! (این جمله کلیشه ای انحرافی بود و ربطی به قسمت قبلش نداشت.)

۱۲- به محض رسیدن به منزل میزبان، به فرزند دلبدتان نگوئید برو بازی کن. میزبان با بچه شما تعارف دارد، خودتان که ندارید.

۱۳- کمک به میزبان خوب است اما نه در شرایطی که خود او مایل نیست. تشخیص این که میزبان واقعا تعارف می کند یا معذورت دارد و نمی خواهد شما پشت صحنه آشپزخانه و زندگی اش را ببینید، کار سختی نیست.

۱۴- از خودتان (با شکستن ظرف) یا فرزندتان در منزل میزبان یادگاری به جا نگذارید.

از توضیح بیشتر در این زمینه معذوریم.

جمله کلیشه ای ۷- میهمان: ای بچه بی تربیت، مگه... میزبان: اشکال نداره دیگه! بچه اس دیگه! ایشالا دفعه بعد قبل از مهمونی تو خونه خودتون ببرینش دستشویی!

۱۵- اگر به صورت خیلی تابلویی معلوم بود که غذا دست پخت خانم میزبان نیست شما هم به صورت خیلی تابلویی مچ گیری نکنید.

جمله کلیشه ای ۸- خانم میزبان: ببخشید دیگه! غذای دستپاچگی از این بهتر

مسیر هستند. یک سری آدم ها که فداکارترند برای کارهای به اصطلاح یدی مناسب هستند. یک نفر هم باید شیرین کاری کند تا دیگران بخندند. البته این مرزها خیلی دقیق نیست بنابراین نه خیلی رئیس بازی در بیاورید، نه در شوخی از محدوده ادب خارج شوید.

۷- اگر به هر دلیلی همسر و فرزند شما با میل خودشان به یک برنامه تفریحی یا میهمانی آمدند و وسط کار پشیمان شدند، ضمن توضیحی محترمانه به جمع، زودتر برگردید اما هیچ گاه محوریت خانواده را فراموش نکنید. در نهایت چه میزبان هستید، چه میهمان و چه با دیگران دور هم جمع شده اید؛ فلسفه اصلی ماجرا را فراموش نکنید، بناست همه به یک میزان لذت ببرند پس یک نفر را در جمع دست نیندازید، با وقوع یک اتفاق تلخ، کمی بدقولی، یک صحبت نا به جا و... زود از کوره در نروید و فراموش نکنید در مدرسه زندگی هر کسی نمره خودش را دارد، فارغ از این که رفتار دیگران حائز چه نمره ای است تحت هر شرایطی سعی کنید نمره شما ۲۰ باشد.

منبع: ویژه نامه روزنامه خراسان به کوشش: مهرشاد عادل فهمیده / رییس تکمیل پویا گستر



نمیشه! خانم میهمان: اختیار دارین، به این خوبی، درست مثل غذای رستوران سر کوچه تون شده!

اگر با چند خانواده دور هم جمع شده اید

دور هم بودن با چند خانواده اعم از فامیل یا دوست، چه در منزل یکی از اعضای گروه باشد چه در محیطی خارج از منازل برگزار شود؛ یک سری نکات تستی دارد که باید ضمن رعایت نکات قبلی درباره میهمانی و میزبانی، به آن نکات هم توجه کنید:

۱- اگر میزبان یا طراح گردش هستید سعی کنید میهمانان یا اعضای گروه را به شکلی شایسته دعوت کنید طوری که حداقل شباهت های رفتاری و ذائقه ای با هم داشته باشند. حضور خان عموی ۶۰ ساله شما در کنار برویج شرکت که فست فودخور هستند و یک ریز درباره فیلم های هالیوودی صحبت می کنند باعث به حاشیه رفتن یکی از آن ها خواهد شد.

۲- به عنوان یکی از اعضای گروه سعی کنید روی تفاوت های حداقلی مثل پرسپولیسی و استقلالی بودن جمع، دیدگاه های سیاسی و... زوم نکنید.

۳- پیچ، تک روی و رفتارهای خارج از پذیرش جمع هم نداشته باشید.

۴- ترجیحاً قرارهای دورهمی را به اتفاق اعضای خانواده بگذارید تا هم خیال شما راحت باشد، هم حق اهل و عیال ضایع نشود. بنابراین در صورت امکان دورصفاسیتی مجردي را خط بکشید تا مجبور نباشید به خاطر باغ رفتن با رفقا، به عیال اجازه بدهید با دختر خاله هایش بروند اسکاتیناوی. تمام این رفتارها صمیمیت را از خانواده ها دور می کند.

۵- نکته قبلی را که گفتیم دلیلی بر این نیست که کسی را به زور جایی ببرید، چون حین

برنامه، با اصرارش به بازگشت و... خاطر جمع مکدر می شود. اگر همسر شما پایه برنامه خاصی نیست و شما هم حتما باید در آن شرکت کنید اولاً مدتش را کوتاه کنید؛ ثانیاً به ازای آن برنامه به اتفاق خانواده یک برنامه دیگر را بچینید، نه این که به تک روی همسرتان رضایت دهید.

۶- در یک برنامه خوب نقش ها باید تقسیم شود. بعضی ها ذاتا مدیر هستند، بعضی ها هم آدم های خلاق هستند که اهل جوجه سیخ کشیدن، آلاچیق به راه انداختن و تعیین

لطیفه های کودکانه

فسقلی

فسقلی گفت بند کفش بابای من خیلی زور دارد.

دوستش پرسید از کجا می دانی ؟

فسقلی جواب داد آخه دیروز بند کفشه رفت زیر پای بابام پرتش کرد روی زمین.

کنار دریا

سوسک کوچولو کنار وان حمام زندگی می کرد، به دوستانش می گفت ویلای ما کنار دریاست.

درخت

کلاغه به درخت پیر گفت شنیدم که مامان بزرگ شدی اسم نوه ات چیه ؟

درخت با خوشحالی گفت اسمش مداده مداد.

حمام

معلم به شاگرد : چند وقت است به حمام نرفته ای ؟

شاگرد : آقا از وقتی در درس تاریخ شما گفتین امیر کبیر در حمام به قتل رسید.

قوی ترین آدم

معلم : قوی ترین فردی که می شناسید چه کسی است.

شاگرد : صاحبخانه ، چون با یک برگ کاغذ می تونه تمام اسباب های ما رو بریزه توی خیابون.

معلم

معلم: امیر جان با حمید یه جمله بساز.

امیر: شما چقدر شبیه همید.

جمله رمزی

حسن پس از پایان امتحانات به همکلاسی اش گفت ما می خواهیم به مسافرت بریم لطفا نمره های درس منو بپرس و اگر تجدید شدم به صورت

رمزی به من اس بده. خبر بده اگر از یه درس تجدید گرفتم بگو سلیم به تو سلام رساند و اگر از دو درس تجدید آوردم بگو سلیم و برادرش

به تو سلام رسوندن. حسن بعد از مدتی اسی از دوستش دریافت کرد سلیم و خانواده به تو سلام رسوندن.

امتحان

پزشک: خوب پسر من باید دندان هایت را امتحان کنم .

پسر بچه: آقای دکتر! امتحان شفاهی یا کتبی.





ابوریحان بیرونی

از این شماره به معرف دانشمندان ایرانی خواهیم پرداخت

به زبان سانسکریت تسلط پیدا کند. او توانست کتاب تحفه الهند که در نوع خود شاهکاری تمام عیار بود را در سال ۴۲۴ تألیف نماید. ابوریحان با علماء و دانشمندان فراوانی به بحث و گفتگو پرداخت که می توان مهم ترین آنها را مناظره و بحث با شیخ الرئیس ابوعلی سینا دانست. او نسبت به برخی از مبانی فلسفی بوعلی منتقد و بلکه معترض بود.

وی پس از ۱۳ سال و آن هم در دوره ی حاکمیت سلطان مسعود به وطن بازگشت. از دیگر آثار ابوریحان کتاب قانون مسعودی است که آن را در سال ۴۲۳ هـ ق تألیف کرد و به سلطان مسعود اهداء نمود. ارزش این کتاب تا حدی بود که او را پس از نگارش آن کتاب با بطلمیوس مقایسه کردند. این کتاب دایرة المعارفی در نجوم بود.

ابوریحان عدد « پی » را محاسبه کرد، محیط زمین را اندازه گیری نمود و کره ی جغرافیائی ساخت. او علاوه بر آثار فوق به تألیف کتاب « التفهیم لاوائل الصناعة التنجیم » که حاوی مباحثی پیرامون هندسه، شرح احوال آسمان و زمین و نجوم بود پرداخت. در این کتاب از حرکت زمین، قطر آن، سیارات و فواصل آنها، خسوف و کسوف صحبت کرد.

کتاب الجماهر فی معرفة الجواهر را در زمینه گوهر شناسی و کانی شناسی نگاشت.

این حکیم فرزانه به مرتبه ای از دانش دست یافت که در وصفش این چنین گفته اند:

دانشی نبوده که بیرونی در روزگار خود در آن کارورزی نکرده باشد و یا به نگاه کارشناسانه به آن ننگریسته باشد.

وی پس از عمری تلاش علمی در سن ۷۸ سالگی به دیار باقی شتافت و چشم از جهان فرو بست. روحش شاد.

ابوریحان محمد بن احمد بیرونی، عالم و دانشمند نام آور ایران زمین، شخصیتی است که برای خاص و عام آشناست و موجب فخر و مباهات هر ایرانی است. او را می توان جامع علوم و دانش های گوناگون دانست. برای آشنایی با این چهره ی علمی و تاریخ ساز کشورمان به بیان گوشه هایی از زندگی او می پردازیم.

وی در قرن ۴ و ۵ هجری در حدود سال ۳۶۲ در خوارزم دیده به جهان گشود. از ابتدای کودکی، کنجکاوی فراوانی داشت و نسبت به تحصیل و کسب علوم مختلف شوق وعلاقه فراوانی نشان می داد.

ابوریحان در علوم بسیاری تبحر یافت که آن را مدیون اساتید بزرگ خود بود. از استادان به نام و تاثیرگذار وی می توان از ابونصر منصور بن علی نام برد که او را با ریاضیات آشنا کرد.

سپس حکمت و علوم معقول را نزد استاد خود عبدالصمد حکیم فرا گرفت و توانست با پشت کار خود و در سن ۲۷ سالگی کتاب آثار الباقیه را به رشته ی تحریر در آورد.

هشت سال پس از شروع سده ی چهارم هجری حمله ی فاجعه آمیز محمود غزنوی روی داد که به سوزاندن کتابخانه ی عظیم و ارزشمند خوارزم پرداخت و تقریباً تمام کتاب ها و گنجینه های علمی آن روز را به آتش کشید. طی این حمله سلطان محمود، ابوریحان را به اسارت گرفت و او را تحت سخت ترین شرایط قرار داد تا حدی که نوشته اند حکم اعدام برای او قطعی شد که با وساطت خواجه ی میمندی از مرگ حتمی گریخت.

ابوریحان در سال ۴۱۸ به اختراع و ساخت زمان سنج ویژه ای مبادرت ورزید که بر پایه ی نظام خورشید طراحی شده بود و در مسجد جامع غزنین قرار گرفت.

وی به علت سفرهای فراوانی که به همراه سلطان محمود به اطراف و اکناف هند داشت، به علم و تجربه ی سرشاری دست یافت و توانست