

# ستاره دانایی

نشریه ستاره دانایی / شماره ۲۹

نشریه گروه صنعتی پارت لاستیک

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

ایرج یزدان بخش

سر دبیر:

آتنا طوسیان

هیات تحریریه:

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

طراحی جلد و صفحه آرایی:

سمیه بیهقیان

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 شماره: ۰۵۱-۳۵۴۱۳۲۰۷



۰۹۱۵۰۴۹۲۶۴۷

پست الکترونیکی: [DANAEE@PARTLASTIC.COM](mailto:DANAEE@PARTLASTIC.COM)

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

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

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

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



مراقب افکار باش، چون افکار، گفتار را می‌سازد.

مراقب گفتار باش، چون گفتار، اعمال را می‌سازد.

مراقب اعمال باش، چون اعمال، عادت هایت را می‌سازد.

مراقب شخصیت باش، چون شخصیت، سرنوشتت را می‌سازد.



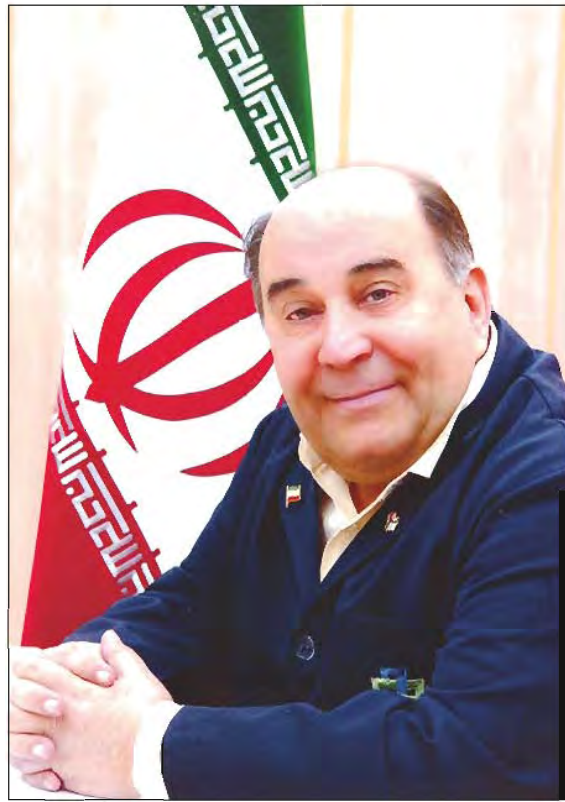
## فهرست مطالب

۴-۵	سخن دوست
۶-۸	غربت دور و نزدیکی به اندازه یک آه است.
۹	در هوای پاییزی هوای پوستتان را داشته باشید
۱۰-۱۱	نا امیدی سرآغاز افسردگی
۱۲	روز ملی صادرات
۱۳	خلاصه مطالب درج شده در سایت پلیم پارت
۱۴-۱۵	رمز موفقیت ماتسوشیتا
۱۶-۱۷	عشق های اسطوره ای
۱۸	روز جهانی استاندارد
۱۹	زبان کوچه و مثل ها
۲۰-۲۱	راهکارهایی جهت کاهش مصرف سوخت
۲۱	آش نذری
۲۲-۲۳	<b>Carpe Diem</b>
۲۳	پیاده روی در طبیعت
۲۵	نشستی با نقش آفرینان شرکت ایران چاشنی



۲۶-۲۷	مدیریت دانش
۲۹	کپ و کفتی با دکتر مریم ملکی
۳۰	معرفی رشته HSE مرکز آموزش علمی و کاربردی پارت لاستیک
۳۰	افتخار آفرینان مرکز آموزش علمی کاربردی پارت لاستیک در کنکور کارشناسی ارشد ۹۴
۳۱	ده نقل قول الهام بخش از اندیشمندان و بزرگان تاریخ
۳۲	نکاتی مهم در انتخاب لوازم التحریر
۳۳	تصیده آبی، خاکستری، سیاه
۳۳	راز موفقیت از زبانسقراط
۳۴-۳۵	چگونه در شغل خود موفق شویم
۳۵	و عشق آفریده شد
۳۶-۳۷	پابلونرودا
۳۸-۳۹	شش روش جادویی افزایش انگیزه کارکنان در محیط کار
۴۰-۴۱	مهارتهای مالی در زندگی
۴۲-۴۳	جشن مهرگان
۴۴	مثبت و با انگیزه باشید
۴۵	لطفه های کودکانه
۴۶-۴۷	رویاهايتان را زندگی کنید
۴۸	مولوی

ایرج یزدان بخش  
مدیر مسئول



## برای اینکه نیفتی بدو

بامشکلات استقامت کنید و ناامیدها را در زندگی خود راه ندهید تا به توفیق و موفقیت برسید.

و اما شما پدران و مادران عزیزان من به فرزندانمان مهارت‌های زندگی را هم یاد بدهید. یکی از این آموزش‌ها مهارت تفکر خلاق یا به عبارت دیگر نوعی دیگر دیدن است یعنی به فرزند خودتان یاد بدهید در مواجهه با مشکلات به دنبال کشف راه‌های نو و بدیع باشید که کمتر کسی به آن توجه کرده است. باید به فرزندان یاد داد که با شیوه‌های متفاوت فکر کنند و از تجربه‌های متعارف و معمولی جلوتر رفته و راه‌هایی را خلق کنند.

یکی دیگر از درس‌هایی که می‌شود در زندگی به فرزندانمان یاد بدهیم مهارت مقابله درست با مشکلات و تنش‌هاست. در جامعه ما برخلاف تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی، بعضی از جوانان مادر و یارویی با مسائل زندگی

رواق منظر چشم من آشیانه تست  
کرم نما و فرود آ که خانه خانه تست

بچه‌های عزیز و دوست داشتنی ام سلام، سلام به همه شما فرزندانانی که مجموعه را می‌قهرند و به خدمتش اعتقاد دارند و همراه و همدل این کاروان در راه رسیدن به هدفهای متعالی این مجموعه تلاش می‌کنند. سلام به بزرگوارانی که سخن دوست را مطالعه می‌کنند و پی می‌گیرند.

عزیزانم فصل پاییز و ماه پر خاطره مهر دوباره از راه رسیده، بوی ماه مهر که یاد آور درس و مشق و مدرسه است.

آرزوی منم که شما محصلان در سال تحصیلی پیش رو شاگرد اول و ممتاز شوید و ممتاز بمانید. من همیشه معتقدم ذات باعث موفقیت می‌شود تفکر، تعقل و تلاش و تحمل.

پس درست فکر کنید، تلاش کنید، تلاطم داشته باشید و در مقابله

توانایی های لازم را ندارند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. در نتیجه و وظیفه شما پدران و مادران عزیز است که فرصت هایی فراهم کنید تا نوجوانان مهارت های شخصی و اجتماعی را نیز فراگیرند.

باید همیشه به فرزندان خود یاد دهیم شکر و شگفت انگیز دویدن برای نیافتن. اگر به بچه ای که تازه راه رفتن یاد گرفته است نگاه کنید می بینید چون هنوز پاهایش رمق ندارد و نمی تواند وزن خود را در حالت ایستاده تحمل کند می دود و در ناخود آگاه خود می داند اگر بایستد می افتد پس می دود.

دکتر وین دایر در کتاب «عظمت خود را بیابد» بحث جالبی دارد آدم ها را به دودسته غاز و عقاب تقسیم کرده است. هرگز نباید عقاب ها را به مدرسه غازها فرستاد زیرا افکار دست و پاگیر غازها فکر عقاب ها را مشغول می کند. کسی که مثل یک غاز تعلیم داده شود نمی تواند درست پرواز کند. غازها مثل هم فکر می کنند و همیشه هم ادعای کنند که درست فکر می کنند ولی افکارشان تکراری است. از شما می خواهم به فرزندان خود یاد بدهید عقاب باشند و سر بلند.

در پایان هم شعر مدرسه عشق مجتبی کاشانی را به مناسبت بوی ماه مهر تقدیم شما عزیزانم می کنم.

در مجالی که برایم باقیست  
باز همراه شما مدرسه ای می سازیم  
که در آن همواره اول صبح

به زبانی ساده

مهر تدریس کنند

و بگویند خدا

خالق زیبایی

و سراینده عشق

آفریننده ماست

مهربانیست که ما را به نکویی

دانایی، زیبایی و به خود می خواند

جنتی دارد نزدیک، زیبا و بزرگ

دوزخی دارد - به گمانم -

کوچک و بعید

در پی سودا نیست

که ببخشد ما را

از کتاب تاریخ جنگ را بردارند  
در کلاس انشاء  
هر کسی حرف دلش را بزند  
غیر ممکن را از خاطره ها  
محو کنند

تا کسی بعد از این

باز همواره نگوید: هرگز

و به آسانی هم رنگ جماعت نشود

زنگ نقاشی تکرار شود

رنگ را در پائیز تعلیم دهند

قطره را در باران

موج را در ساحل

زندگی را در رفتن و برگشتن

از قله کوه

و عبادت را در خدمت خلق

کار را در کندو

و طبیعت را در جنگل و دشت

مشق شب این باشد

که شبی چندین بار

همه تکرار کنیم عدل

آزادی، قانون، شادی ...

امتحانی بشود

که بسنجد ما را تا بفهمند چقدر

عاشق و آگه و آدم شده ایم

در مجالی که برایم باقیست

باز همراه شما مدرسه ای می سازیم

که در آن آخر وقت

به زبانی ساده

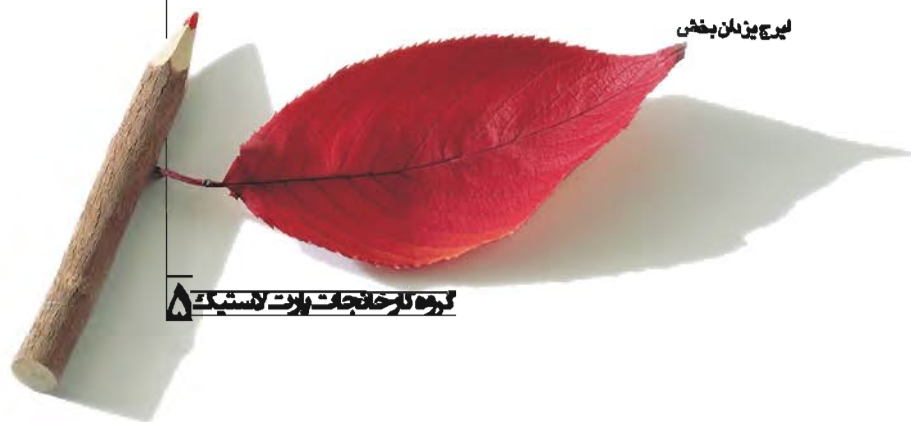
شعر تدریس کنند

و بگویند که تا فردا صبح

خالق عشق نگهدار شما

روزهای تان پر مهر باد.

لیروچ یزدان بخش



# غربت دور و نزدیکش به اندازه یک آه است



خیلی خوب بود اگر می شد صرفاً مثبت نگاه کرد و اشعار پراز انرژی و در بیان عشق و عاطفه و مهربانی و امید نوشت اما این جا بحث دیگریست به قول قیصر امین پور «در دراز هر طرف که بنویسی درد است...»

چندی بود اشعاری در فضای مجازی از دوستان می رسید، از دوستانی که می شناختم و در معرفت و عرفان و هنر و ادب قبولشان داشتم. در زیر این اشعار نغز و به غایت اثرگذار نام عجیب و ناآشنای سبایر ها کاکا به چشم می خورد. نمی دانستم کیست و اهل کدام شهر یا کشور است. از خودم سخت دلگیر بودم که چرا این بزرگ را تا به امروز نشناخته و ازو چیزی نخوانده ام!

پیگیری ها انجام شد تا بد آنجا رسید که دانستم هم وطنی دارم کرد که مدت کوتاهیست می نویسد و سه ماه است که آثار او در بازار یافت می شود. با این اوصاف گله از خودم منتفی شد ولی اشتیاقم برای آشنایی با این عزیز بیشتر و بیشتر گردید.

کارگر زاده ای که خلوص و سادگی اش مرا یاد حیدر یقما شاعر خشتمال نیشابوری می انداخت. او متولد یکم خرداد ماه یکهزار و سیصد و شصت و پنج خورشیدی در شهر غیور پرور کرمانشاه است. اطلاعات زیادی از او در دست نیست شاید هم داستان زندگی اش را در شعرش بازگو کرده است و خواندن اشعارش چهره واقعی و روح دردمندش را به ما معرفی کند، با این حال پای مصاحبه ای او با آقای شهرام میرشکاک - سردبیر رادیو سراسری فرهنگ - می نشینیم و با این بزرگمرد تازه شاعر بیشتر آشنا می شویم. مجموعه شعر او در مدت کوتاهی به چاپ چهارم رسید. شعرهای صمیمانه و دردمندانه اش برای مخاطبان غیر حرفه ای ادبیات هم جذاب و خواندنی است.

- سبایر ها کاکا اسم خودتان است؟

- اسم من سبایر قبادی است.

- اهل کجایی؟

- پدرم اصالتاً اهل سنندج است ولی خودم از روانسر کرمانشاه هستم.

- این «هاکا» از کجا آمده؟

داستانش مفصل است. اوایل که انجمن شعر می رفتم مرا با نام قبادی می شناختند. کردها و لرها در مورد نقد شعر خیلی سختگیرند و از آن سرسری نمی گذرند. از یک طرف به شدت تشویق می شدم از طرف دیگر با شعرم برخوردی ستیزه جویانه می شد. اسمم را عوض کردم به امید این که این قضیه حل شود. بعد از اینکه اسمم را عوض کردم، یکی از همان هایی که

همیشه با من دعوا داشت، به من گفت اگر می خواهی شعر کارگری بگویی مثل این یارو «سایبر هاکا» شعر بگو.

نمی دانم اهل کجاست ولی خوب شعر می گوید.

-چرا «هاکا» را انتخاب کردی؟

ساده بگویم من عاشق اسم «احمد کایا» بودم، همیشه در زبان کردی دنبال اسمی بودم مثل کایا. تنها کلمه ای که پیدا کردم هاکا بود. هاکا یعنی احتمال، هر آینه و هر لحظه، سایبر هم کردی صابر است.

-ماجرای این جشنواره یا مسابقه ی شعر کارگری ایران چیست؟

پشتیبان این جشنواره روزنامه کار و کارگر و خانه کارگر بود. اسمش شعر کارگری بود ولی موضوع و قالب شعر مهم نبود. اکثر انجمن شعرهای تهران هم در آن شرکت کردند. من نفر اول شدم.

-کتاب شما از دید بهشت تا حالا به چاپ سوم رسیده!...

چاپ چهارم هم قرار است تا آخر این هفته انجام شود.

در سال ۹۲ اتفاقات خوبی افتاد. شاعران جوانی کتابهایشان به چاپ چندم رسید و خوانده شد و جالب اینکه کتاب اولشان هم بود. من فکر می کنم شاعر اگر مردمی باشد شعرش خوانده می شود.

میرشکاک می گوید: سابقه آشنایی من و سایبر برمی گردد به زمانی که در انجمن ادبی نیماژ فعالیت می کردم. حدود شش سال است که او را می شناسم. آن روزهای یک جزوه تایپ شده از شعرهایش را به من داد.

من هم با دقت آن را خواندم و یک سری پیشنهاد به او دادم.

او اغلب اوقات با نقدهای من برخورد صمیمانه و دوستانه ای می کرد ولی گویی به خاطر علاقه خاصش به لحظه ی سرایش شعر، به ویرایش و تغییر آن لحظه قائل نیست.

او شعرش را از اول تا آخر در یک آن می گوید ممکن است بعداً برگردد و یک رجوع ساده به آن بکند. یک شعر ممکن است روزها در ذهن او زندگی کند. بعد ناگهان بیاید روی کاغذ. من فکر می کنم او دوست ندارد به آن ناگهان دست بزند. در نگاه سایبر هاکا به جهان نوعی معصومیت و کودک وارگی وجود دارد. شاعر معصومانه با جهان مواجه شده و به هیچ وجه از واقعیات ملموس زندگی نگریخته است. بعید می دانم مخاطبان سایبر فقط کارگرها باشند. غالباً

مخاطبان شعر او کارگر نیستند. ممکن است استثنائاتی وجود داشته باشد ولی استثناء قاعده درست نمی کند. سایبر هاکا توانسته بن بست های شعر امروز را پشت سر بگذارد و بدون تکلف با جهان برخورد کند. الفاظ و کلمات همان گونه که بر زبان شاعر جاری شده اند، به همان شکل هم در خود اثر دیده می شوند. به ندرت از تکنیکهای شاعرانه در شعرش استفاده کرده. محدود تکنیکهایی هم که به کار برده، برگرفته از قرآنتهای ادبی اوست. سایبر به شدت کتاب می خواند. در یکی از اشعارش هم اشاره کرده که:

گاهی وقتها شده،

روزها و ساعتها کار کنم

تایک کتاب خوب بخرم

و گاهی هم شده که

کتابم را بفروشم

تایک روز استراحت کنم

سادگی و بیتکلف بودن شاعر است که موجب می شود بتواند تجربه زیستی خود را با مخاطب به اشتراک بگذارد. نکته دیگر در شعر سایبر مضامین کلیدی است که در اغلب اشعارش به چشم می خورد. در اشعار او مفاهیمی مثل خدا، پدر، مادر، مرگ، کارگر، درد، عشق، سیاست و جهان مدرن تکرار شده اند.

ماشین ها هیچ احساسی ندارند

پیر نمی شوند

شب کمرشان درد نمی گیرد

در فکر اجاره خانه نیستند

از همه مهمتر

آخر هفته از صاحبکارشان مساعده نمی خواهند

درست مثل

ماشینی که دیر روز

جای پدر پیرم را در کارخانه گرفت

این شعر نشان دهنده ستیز شاعر با جهان بیرحم مدرن است

در تمام زندگی ام بر این باور بوده ام که

دروغ نگویم

دل هیچ انسانی را نشکنم

و این را پذیرفته ام که از بین رفتن، قسمتی از زندگی است

اما با وجود همه اینها من از مرگ خودم می ترسم.

می ترسم بعد از مرگ هم کارگر باشم.

و باز لطافت عشق را این گونه عنوان می کند:

من هرگز نمی توانم

یک کارمند ساده بانک

فروشنده مواد غذایی

رئیس یک حزب

راننده تاکسی

یا یک بازاریاب امور تبلیغاتی باشم

همیشه دوست داشتم

ساعتها در ارتفاعی بالاتر از شهر بایستم

و در انبوه ساختمان ها دنبال خانه کسی بگردم که

دوستش دارم

برای همین کارگر شدم!

این جا عشق و جهان کارگری با هم ترکیب شده اند و چنین

ترکیبی از دست هیچ کس جز خود او بر نمی آید.

هرگز خودم را نمی بخشم!

به خاطر کارهای اشتباهی که کردم

لااقل

اگر من کار نمی کردم

شهر آنقدر بزرگ نمی شد

که خانه شما

به محلهای دورتر اسباب کشی کند

میرشکاک همچنین می گوید: بر خورد سبایر یا شعر،

غریزی و بی واسطه است. به عقیده ی ها کاهر شاعری برای

رسیدن به زبان خاص خودش یک مشقهایی دارد.

او می گوید: من هم یک تمرینها و مشقهایی داشته ام.

قبل از اینکه بخوام اینطور شعر بگویم، شعرهای طولانی

می گفتم. کم کم به آنچه می خواستم نزدیک شدم.

اگر دارم کارگری می نویسم، این خود شعر است که یقه مرا

گرفته چون فقط مرا می شناسد. شعر می آید خرد شاعر را

می گیرد و می گوید تو فقط می توانی مرا بنویسی شعر است

که وادارش می کند از زندگی اش ببرد، از کارش ببرد، در

خیابان بخوابد و بدبختی بکشد. این خود شعر است که مرا از

آن نوع نوشتن و از آن جایگاه کشان کشان آورده و به این

نوع نوشتن رسانده است.

دوست دارم شاعران جهانی بنویسد که من در آن هستم و در

آن زندگی می کنم. جهانی که از من دور باشد برایم باور

کردنی و قابل قبول نیست. البته منظورم این نیست که فقط از

وحشیگری بنویسد، می تواند از عشق هم بنویسد، از رنج هم

بنویسد. شاعر باید از دنیایی بنویسد که من در آن زندگی

می کنم و درکش می کنم. شعر باید به نوع زیست من ربط

داشته باشد، باید جوابگوی زندگی امروزی من باشد. من

اعتقاد ندارم که باید به کارگری ادامه بدهم تا بتوانم به این

شکل از نوشتن ادامه دهم. شاید همین جا و در همین

مجموعه، شعر کارگری تمام شود، شاید هم تمام نشود.

نگران ادبیات کارگری نباشید فکر می کنم به اندازه کافی کار

کرده ام و رنج کشیده ام که بتوانم تا آخر عمر شعر کارگری

بنویسم. من دارم برای جهانی می نویسم که بیشترین کارگر

است. همه شما کار کنید. کارمند هم کارگر است. کت و شلوار

پوشی یا لباس کار، کارگری، هر شکلی که به خودت بدی،

کارگری. من برای جهانی می نویسم که اکثریتش را

کارگران تشکیل می دهند. اگر شعر مرا ترجمه کنند و

برسانند به دست یک کارگری که آن طرف مرزها زندگی

می کند، مضمون آن را خواهد فهمید نه ساختارش را.

میرشکاک می گوید: ویژگی کار تو است این که شاعر پشت

بازیهای زبانی پنهان شود، کار بسیار در دناکی است. نیچه

می گوید: شاعران آب را گل آلود می کنند تا ژرف تر بنمایند.

تو چشم انداز خودت را داری و زیبایی کارت هم در همین

سادگی است.

بعضی از چیزها

تنها از دور ظاهر آرام و زیبا دارند

و انسان

برای نزدیک شدن به آنها نباید پافشاری کند

مثل عشق

سیاست

و مهاجرت...

من بر آسمان خراش ها

پرنده های مهاجر زیادی دیده ام

که چشم هایشان پر از اشک بود!

منبع: کتاب می ترسم بعد از مرگ هم کارگر باشم و مصاحبه رادیویی شاعر

به کوشش: مژگان ربانی



# در هوای پاییزی هوای پوستتان را داشته باشید

توصیه می شود به طور روزانه از لوسیون یا کرم های مرطوب کننده در قسمت هایی از بدن مانند آرنج، زانو ها و قوزک پا استفاده کنند. در صورت خشکی پوست صورت هم به جای کرم های نرم کننده بر پایه چربی، باید از کرم های مرطوب کننده بر پایه آب استفاده کنند تا صورتشان جوش نزنند.

## ضد آفتاب و جلوگیری از خشکی پوست

یک باور اشتباه این است که ملایم تر شدن نور آفتاب در روزهای پاییزی نیاز به استفاده از ضد آفتاب را از بین می برد، در حالی که مصرف نکردن ضد آفتاب یکی از عوامل خشکی پوست در فصل سرماست. بنابراین در پاییز هم باید از ضد آفتاب، البته در دفعات کمتر استفاده شود. به دست ها هم ضد آفتاب بزنید تا مانع از بروز چروکیدگی و پیری پوست گردد.

## دوش گرفتن

در یک صبح سرد پاییزی و زمستانی هیچ چیزی به اندازه دوش آب گرم شمارا سر حال نمی آورد. با پایین آوردن درجه حرارت آب به حفظ سلامت پوست و جلوگیری از خشکی آن کمک کنید. دوش آب گرم در مدت زمان طولانی، چربی های طبیعی پوست را از بین می برد. اگر تمایل به حمام کردن با آب گرم دارید بیشتر از ۵ دقیقه در حمام نمانید. اگر پوستتان خشک است، در فصل پاییز و زمستان، تعداد دفعات حمام را به حداقل برسانید.

## مایعات بیشتری بنوشید

در فصول سرد کمتر تشنه می شویم. حتی اگر احساس تشنگی نمی کنید پوست شما برای شاداب ماندن روزانه به ۸ تا ۱۰ لیوان آب نیاز دارد.

## به سبزیجات و میوه های فصل خوش آمد بگوئید

ویتامین C یکی از تقویت کننده های طبیعی پوست است که در مرکبات به وفور یافت می شود. انواع کلم و سبزیجاتی که در فصول سرد فراوان هستند، مانند کلم پیچ و کلم بروکلی و کدو حلوائی شفا دهنده های طبیعت برای پوست هستند. روغن زیتون مانع خروج رطوبت از سطح پوست شده و از پیشرفت خشکی جلوگیری می کند.

منبع: هفته نامه غذا

به کوشش: دکتر فرهود صدرالسادات

با شروع فصل پاییز، یکی از شایع ترین اتفاقاتی که برای افراد می افتد مسئله خشکی پوست است و مسلماً با سردتر شدن هوا، ناراحتی و عوارض آن شدیدتر خواهد شد، اما چه خوب است که بدانید چطور باید از پوستتان در برابر سرما نگهداری کنید و با حفظ رطوبت مناسب، پوستی شاداب و سالم داشته باشید.

## مراقبت از دست ها

شستن دست ها با صابون، بیش از روزی ۵ یا ۶ بار توصیه نمی شود. از صابون ملایم استفاده کنید و بعد از هر بار شست و شو با صابون به دست هایتان کرم بمالید. دستکش فراموش نشود! استفاده از دستکش نقش مهمی در جلوگیری از خشکی پوست دست ها در فصل پاییز و زمستان دارد.

## صابون صورت

صابونی که برای شست و شوی صورت استفاده می کنید باید کمی ملایم تر از فصل های دیگر باشد تا پوست صورت را خشک نکند. صابون های ملایم با PH پایین یا صابون های کرمی انتخاب کنید. پس از شست و شو، صورت خود را با استفاده از یک دستمال نازک و لطیف خشک کنید. خشک کردن صورت با استفاده از حوله سخت و زبر باعث تحریک و خشکی پوست می شود.

## محیط خانه را مرطوب نگه دارید

برای جلوگیری از خشک شدن هوای محیط در اثر روشن بودن وسایل گرمازا، یک کتری پر از آب روی بخاری قرار دهید و یا یک دستگاه بخور تهیه کنید تا بخار متصاعد شده از آن، رطوبت مورد نیاز محیط را به حد تعادل برساند. (این مورد مخصوصاً به افرادی که در خانه، نوزاد یا کودکی با پوست حساس دارند توصیه می شود).

## محصولات مراقبت از پوست

افرادی که پوستشان خیلی خشک است و سرمای هوا هم این خشکی را تشدید می کند، باید از کرم هایی با پایه چربی و افرادی که پوستشان چرب است و می خواهند فقط رطوبت از دست رفته آن را باز یابند، بهتر است کرم های با پایه آب مصرف کنند. بهتر است این کرم ها را صبح ها بعد از شست و شو و تمیز کردن پوست استفاده کنید و هر چند ساعت تجدید کنید. به آقایان

# نامیدی سر آغاز افسردگی

کم خونی یا بیماری های روان پزشکی مانند افسردگی، بیماری های اضطرابی، وسواس و... به طور کلی با توجه به این که تبدیلی موضوعی رونما و سطحی است، دلایل آن ریشه در مسائل عمیق و پیچیده روان شناختی و جامعه شناختی دارد؛ بنابراین برای بررسی ریشه ای آن پیشنهاد می کنیم والدینی که از مشکلات رفتاری فرزندشان رنج می برند، برای حل این مسئله به یک روان شناس مراجعه کنند. متخصص با بررسی به این مشکل پی می برد که چه اختلال انگیزشی در فرد به وجود آمده است و چطور می توان آن را درمان کرد. در زندگی فرد مورد مثال یکی از دلایل عدم تلاش وی تحقیر و سرزنش او از کودکی بوده که منجر به افسردگی او شده است، در این موارد والدین تصور می کنند فرزند آن ها به اصطلاح تنبل است؛ در صورتی که لذت نبردن از زندگی و نداشتن انگیزه و بی حوصلگی یکی از نشانه های افسردگی است. از نگاه علمی، ذهن یک کودک مانند ضبط صوت و نوار خام است؛ یعنی هر چیزی را که می شنود، چه درست و چه نادرست، ضبط می کند و از آن جا که ذهن او هنوز قدرت تشخیص تفاوت میان خوب و بد را ندارد، برچسب هایی مانند تنبل، بی عرضه و دست و پا چلفتی بودن و مانند آن را می پذیرد و باور می کند و همانند بازی در یک تئاتر بدون در نظر گرفتن نقش، همچنان به بازی خود ادامه می دهد. از نظر روان شناسی از آنجایی که این برچسب های منفی، تصویر «من بدم» را در ذهن ایجاد می کند، فرد رفتار خود را بدتر از گذشته ادامه می دهد و می پذیرد که انسان تنبل و بدی است و حق دارد مجازات شود. از سوی دیگر این حس ناتوانی و درماندگی موجب بی تفاوتی در او می شود و وی برای تغییر رفتارهای نامطلوب خود تلاش نخواهد کرد؛ بنابراین هنگامی که فرد در شرایط مبهمی قرار می گیرد، نخستین چیزی که به ذهنش می آید، نواری است که توسط والدین پر شده است. حال اگر این پیام ها مثبت باشد، برای کودک حمایت کننده خواهد بود و اگر منفی باشد، مانع هر عمل

با جوانی حدود اسی ساله و مجرد بر خورد کردم. هیچ رنگی از زندگی در چهره اش نمایان نمی شود. دارو هایش را که برای درمان افسردگی است روی میز می ریزد. لیسانس دارد اما بیکار است و همین موضوع باعث افسردگی او شده است. برای این که بدانم چرا برای پیدا کردن کار تلاش نکرده است، از او پرسیدم که جز بیکاری چه چیز دیگری او را رنج می دهد؟ او گفت سرزنش و تحقیر والدینش که فکر می کنند او تنبل است. خودش می گوید اصلاً رmq و انگیزه ای برای زندگی ندارد و از هیچ چیز لذت نمی برد.

از او پرسیدم تاکنون برای پیدا کردن کار چه کرده است؟ و او این طور جواب داد که تا سال گذشته به چند جا مراجعه کرده، اما نتوانسته است کاری پیدا کند و اکنون خود را در چاهی عمیق می بیند که امیدی به نجات ندارد. از او خواستم بگوید تا به حال برای کار به چند جا مراجعه کرده است؟ و او جواب داد چهار یا پنج جا. او را در ذهنم با افرادی مقایسه می کنم که با اعتماد به نفس بالا برای پیدا کردن کار با کثرت علاقه و استعداد های خود و بالا بردن مهارت هاییشان تمام شهر را زیر و رو می کنند و تا به خواسته خود نرسند، دست از تلاش بر نمی دارند. متأسفانه تعداد مراجعانی که در مشکلاتشان متوقف می شوند، کم نیست. یکی از دلایل مشکلات این افراد نداشتن مهارت و توانایی های لازم است که موجب عدم اعتماد به نفس می شود. در پایان صحبت هایمان به این نتیجه رسیدیم که اعتماد به نفس پایینی دارد و برای افزایش آن و نیز پیدا کردن کار، ابتدا باید برخی از مهارت ها را در رشته خود بیاموزد و سپس با پشتکار بیشتر به دنبال کار باشد.

به نظر چه عاملی باعث عدم اعتماد به نفس و تلاش نکردن این افراد برای پیدا کردن کار شده است؟

والدین در خانواده به جای برچسب زدن باید دلیل رفتار های نامطلوب فرزند خود را مورد بررسی قرار دهند تا مانع تلاش او در آینده نشوند، در واقع تلاش نکردن یا تنبلی می تواند دلایل فراوانی داشته باشد؛ مثلاً دلایل فیزیولوژیکی مانند



مثبتی در وی می شود. فردی که مدام به او گفته شده تو خنگ، کودن، لیج باز و یک دنده هستی، در آینده با وجود توانمندی و استعدادهای بالقوه اش قادر به انجام هیچ کاری نخواهد بود و هرگز دنبال کاری نخواهد رفت؛ چون هر بار تصمیم می گیرد به دنبال کاری برود، نیرویی در او می گوید که تو نمی توانی یا تو تنبلی. گاه شدت این شیوه تربیتی تا حدی است که حتی فرد قادر نیست در جمع یک جمله حرف بزند و نظر خود را ابراز کند. هر زمان اراده می کند کاری انجام دهد با وجود اطلاعات درستی که در مورد خود دارد، جملاتی که در ذهن او بایگانی و ضبط شده است، به طور اتوماتیک مانع انجام آن می شود؛ بنابراین تشویق و دادن اعتماد به نفس یکی از وظایف خانواده توانمند است. وقتی از والدین آن فرد پرسیده شد که چرا از الگوهای مخرب مانند تحقیر و سرزنش استفاده می کنند، گفتند که ما بدین شیوه می خواستیم به غیرت او بر بخورد و به جنب و جوش بیفتد غافل از این که این شیوه کاملاً بر عکس عمل می کند. تنبلی دلایل فراوانی دارد گاهی نیز افراد به دلیل روحیه غم پروری در مشکلات خود متوقف می شوند. آیا شما هم جزو آن دسته از انسانهای غم پروری هستید که در مواجهه با مشکلات به صورت هیجان مدار و احساسی برخورد می کنید و به جای حل مساله زانوی غم بغل کرده، انرژی و وقت خود را گاهی تا پایان عمر به غصه خوردن و بطالت می گذرانید و خود را افسرده می کنید. به اعتقاد ژان ژاک روسو «افراد سست اراده همیشه منتظر معجزه اند. اما افراد قوی، خود آفریننده معجزه هستند.» انسان در زندگی شخصی خود با اعتقاد به این که پشت هر رنج یک اشتباه وجود دارد باید هر گاه به مشکلی برخورد کرد به جای مقصر شمردن دیگران به این فکر کند که شاید یکی از اشتباهاتم این بوده که تلاشم برای حل مشکل کافی نبوده است. در سال ۹۴ منتظر چه چیزی هستید؟ فردایی با شکوه و خلاق؟ یا فردایی کسل کننده و ملال آور. انتخاب راه با شماست.

منبع: مجزیده ای از مجله موفقیت ۳۰۲

به کوشش: تکلم هاشمی / رئیس سیستم های هويا گستر



# روز ملی صادرات

عوامل بیرونی انجام دهد، به موفقیت دست نخواهد یافت. در مرحله اجرا، بسیج تمامی امکانات و بهره‌وری بهینه از آنها ضروری است و در همین حال نظارت در حین اجرا و پس از اجرا، می‌تواند شناسایی دقیق موانع و مشکلات و راه‌کارهایی برای مقابله با آنها را تسهیل نماید.

توسعه پایدار، آرمانی ارزشمند برای تمام ملت‌ها با هر نوع تفکر و جهان بینی است و دین مقدس اسلام نیز همواره بر آن تأکید دارد. اگر مسلمان واقعی هستیم، باید بپذیریم که تفکر، عبادت است. دانشجویی و دانش‌خواهی وظیفه هر مسلمان است و شایسته سالاری پیام عاشورای حسینی است.

مبانی فکری در اسلام برای ایجاد تحول دو جانبه به مراتب از دیگر ادیان وسیع‌تر و جامع‌تر است. آیه شریفه قرآن کریم است که، خداوند سرتوشت هیچ‌کس را تغییر نمی‌دهد، مگر آنکه خود اقدام به تغییر نمایند. لذا برای دستیابی به آرمانهای مقدس نظام جمهوری اسلامی، شناخت دقیق دین و برداشت صحیح از آیات و روایات می‌تواند زمینه فکری مناسبی را در جامعه ایجاد کند که از برخورد عقاید و فکر سازی، راه حل مشکلات و تنگناها به سهولت پیدا خواهد شد. روز ملی صادرات تنها دستمایه‌ای برای تفکر در این زمینه، برخورد عقاید و فکر سازی برای رسیدن به جهش صادراتی است. از این رو لازم است که در ایجاد و تقویت تشکل‌های صادراتی، گفت‌وگویی بی‌پرده و صحیح برای سرعت بخشیدن به حرکت صادرات، از سوی مسئولان کشور و نیز دست‌اندرکاران صادرات صورت پذیرد تا با مشارکت، همفکری و همدلی راهکارهای منطقی و قابل اجرا شناسایی شود. آنگاه می‌توان به برنامه‌ریزی‌ها، اجرای شایسته برنامه‌ها و دستیابی به اهداف امیدوار بود.

به هم‌جواری نیک‌مهر / واحد بازرگانی پویاگستر

بیست و نهم مهرماه روز ملی صادرات شناخته و معرفی شده است. تعیین یک روز از روزهای سال برای صادرات ضمن ترویج فرهنگ صادرات در میان توده مردم و تقدیر از سربازان و ایثارگران جبهه اقتصادی، فرصتی برای تبادل افکار، شناخت‌گیرها و تنگناها و بررسی راهکارهایی برای رسیدن به هدف والای جهش صادرات می‌باشد.

ضمن ارج نهادن به تلاش‌های بازرگانانی که در کار صادرات اهتمام می‌ورزند و ما حاصل تلاش خود و کارکنان‌شان را به بازارهای جهانی عرضه داشته و سهم جمهوری اسلامی ایران را در عرصه رقابت اقتصادی افزایش می‌دهند، روز ملی صادرات را می‌بایست فرصت ارزشمندی تلقی کرد که مباحث مربوط به صادرات بار دیگر مورد توجه مسئولان و دست‌اندرکاران امر قرار گیرد.

روز ملی صادرات می‌بایست سمبلی برای ارج نهادن به تلاش‌های انجام شده از سوی صادرکنندگان برای نفوذ و حضور در بازارهای جهانی و زمینه‌ای برای گفت‌وگویی رودر رو باشد. در غیر این صورت جامعه از تعقل‌گرایی دور می‌ماند و فقط در عرصه تقدیرگرایی باقی خواهد ماند و تغییر و تحول که لازمه توسعه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی کشور است، هرگز به وقوع نخواهد پیوست.

در همین حال، توجه به یک نکته دیگر در عرصه مدیریتی کشور ضروری است و آن سه مرحله برنامه است.

برنامه‌ریزی، اجرا و نظارت. مرحله برنامه‌ریزی بدون تشکیل و فعال شدن ستادهای برخورد عقاید و فکر سازی، نمی‌تواند کار آیی و قابلیت اجرا داشته باشد. زیرا همواره شرکتها، مؤسسات و سازمانها با دو عامل درونی و بیرونی تاثیرگذار روبه‌رو می‌باشند. عوامل درونی یا درون‌سیستمی، چنانچه برنامه‌های خود را بدون بررسی و تجزیه و تحلیل منطقی از

# خلاصه ای از مطالب درج شده در سایت پلیمر پارت



موفقیت محققان دانشگاه صنعتی سهند در ساخت سامانه

مطالعه دینامیک فوم شدن پلیمرها

<http://polympart.com/28681>

تولید فوم انعطاف پذیر از جلبک

<http://polympart.com/5645>

فرآیند اکستروژن و کوآکستروژن

<http://polympart.com/5726>

پیشرفت های مواد پنجره های هوشمند جهت بهبود

بهره وری نور و انرژی

<http://polympart.com/5574>

روش های تعیین مشخصه های پلیمر

<http://polympart.com/5473>

پوند هم به جمع اسکنااس های پلاستیکی اضافه شد

<http://polympart.com/5391>

ششمین کنگره بین المللی رنگ و پوشش آبان ۱۳۹۴

<http://polympart.com/4232>

روش های فعال سازی پلیمر ها جهت رنگ پذیری

<http://polympart.com/4193>

ساخت دست مصنوعی از جنس پلی اتیلن که برق تولید

می کند

<http://polympart.com/4546>

رنگی با قدرت انعکاس بالا؛ راه حلی برای جلوگیری از

افزایش دمای ماشین در تابستان

<http://polympart.com/4568>

ضربات ثبت شده توسط مواد پلیمری

<http://polympart.com/4780>

نسل جدید مواد ضد ته نشینی در صنعت رنگ بر مبنای

نانوفناوری

<http://polympart.com/4595>

مواد و تکنولوژی در صنعت چاپگرهای سه بعدی

<http://polympart.com/4556>

به هم: مهندس پیام ندایی/مدیر تکنولوژی اطلاعات گروه

میانگین قیمت های جهانی محصولات پتروشیمیایی در دو

هفته منتهی به روز دو شنبه ۹۴/۰۶/۳۰

<http://polympart.com/7078>

نرم افزاری برای تولیدکنندگان تایر و قطعات لاستیکی

<http://polympart.com/6654>

آزمون سختی سنجی در مقیاس نانو

<http://polympart.com/6965>

مواد رنگ دهنده

<http://polympart.com/6639>

ضرورت کاهش قیمت خوراک پتروشیمی ها

<http://polympart.com/6830>

پیش بینی رشد ۷ درصدی بازار جهانی سیستم های آب

بندی خودرو در پنج سال آتی

<http://polympart.com/6610>

پیش بینی کاهش ۲,۶٪ میزان تولید لاستیک طبیعی در

جهان در سال ۲۰۱۵

<http://polympart.com/6695>

نمایشگاه بین المللی پارس پلاست مشهد افتتاح شد

<http://polympart.com/6712>

جداسازی پلاستیک ها براساس گریز از مرکز

<http://polympart.com/6170>

۷ دلیل برای استفاده از PVC در کاربردهای پزشکی

<http://polympart.com/6166>

ساخت کوچکترین ریات پرنده جهان توسط دانشمندان

دانشگاه هاروارد

<http://polympart.com/6616>

کفی های کفش ضد درد ساخته شد

<http://polympart.com/6191>

روش های ساده شناسایی پلیمر ها

<http://polympart.com/4210>

افزایش ظرفیت تولید خط ED سالن رنگ شرکت بن رو

<http://polympart.com/6200>

تولید تایر خودرو از نوعی گیاه صحرایی

<http://polympart.com/5633>

# رمز موفقیت ماتسوشیتا

مؤسس شرکت پاناسونیک



زندگی ماتسوشیتا پر از فراز و نشیب بود. کثرت این فراز و نشیب هاست که او را از دیگران متمایز می‌کند. فرازها و کامیابی‌هایی که تنها یکی از آنها کافی است تا هر انسان معمولی را دچار غرور کند و مانع رشد و پیشرفت او گردد. نشیب‌ها و شکست‌هایی که تنها یکی از آنها در تمام زندگی می‌تواند انسان را از حرکت باز دارد. نه لذت کامیابی‌ها و نه مشقت شکست‌ها هیچکدام نتوانستند ماتسوشیتا را از آنچه که در ذهن خود پرورانده بود، باز دارد. این است رمز موفقیت این مرد بزرگ.

با بررسی جامعه‌شناسانه ژاپن سده گذشته، عواملی همچون رشد سریع مدرنیزاسیون در جوامع غربی و سرایت آن به جوامع سنتی، عدم وجود منابع زیرزمینی و محدودیت‌های منابع روزمینی، تغییر و تحولات سیاسی در عرصه‌های بین‌المللی، از دید جمعیت و ویژگی‌های فردی ژاپنی‌ها (سخت‌کوشی و تلاش) در سایه فرهنگ ژاپنی، رami توان از دلایل اصلی رشد سریع و شکوفایی اقتصادی و پیشرفت تکنولوژی این کشور قلمداد کرد.

به طور کلی اگر بپذیریم محور توسعه، توسعه انسانی است، در زمان کنونی مردم ژاپن با جمعیتی برابر ۲٪ جمعیت کل جهان، بخش قابل توجهی از مرغوبترین کالاهای دنیا را تولید می‌کنند، از انصاف به دور است که نقش کارآفرینان و انسانهایی که که تنها با تکابه قابلیت‌های خویش، تأثیر بسزایی در رشد و شکوفایی این کشور داشتند را فراموش کنیم. انسانهایی همچون هوندا، اکیو موریتا (رئیس شرکت سونی)، کونوسوکی ماتسوشیتا. ولی در این بین، جایگاه ماتسوشیتا از جهاتی از دیگران متمایز است.

میراث ماتسوشیتا بسیار گران است. پس از جنگ جهانی دوم، او یکی از چهره‌های اصلی در هدایت معجزه اقتصادی ژاپن بود. شرکتی برپا کرد و میلیون‌ها نفر را صاحب لوازم خانگی و لوازم برقی مصرفی بانام پاناسونیک و نشانه‌های دیگر کرد.

پیش از مرگش، کمتر سازمانی روی کره خاکی مشتریانی بیشتری از او داشت هنگامی که در سال ۱۹۸۹ درگذشت، در مراسم خاکسپاری او بیش از هزاران تن گرد آمدند. در تلگراف تسلیت، رئیس جمهوری ایالات متحده آمریکا به خانواده وی از او به عنوان «الهام بخش برای مردم سراسر جهان» نام برده شد.

زندگی ماتسوشیتا پر از فراز و نشیب بود. کثرت این فراز و نشیب هاست که او را از دیگران متمایز می‌کند. فرازها و کامیابی‌هایی که تنها یکی از آنها کافی است تا هر انسان معمولی را دچار غرور کند و مانع رشد و پیشرفت او گردد. نشیب‌ها و شکست‌هایی که تنها یکی از آنها در تمام زندگی می‌تواند انسان را از حرکت باز دارد. نه لذت کامیابی‌ها و نه مشقت شکست‌ها هیچکدام نتوانستند ماتسوشیتا را از آنچه که در ذهن خود پرورانده بود، باز دارد. این است رمز موفقیت این مرد بزرگ.

## رمز موفقیت ماتسوشیتا

ماتسوشیتا علت موفقیت خود را چنین توصیف می‌کند: «کلید کامیابی در پدید آوردن محصول، داشتن درجه دکترا، یا داشتن بودجه کلان در واحد پژوهش و گسترش نبود. بلکه در تلاش، زحمت کشیدن و عرق ریختن کارکنان شرکت بود». وی رویکردی جدید و متفاوت از زمان خود به کارکنان خود داشت. از نظری، سرمایه‌های یک سازمان، کارکنان آن هستند. توجه به «خردگروهی»، «نظام بخشی»، «تعیین مأموریت سازمان»، «از شیوه‌های مدیریتی وی به شمار می‌آیند. شیوه‌هایی که پس از گذشت چندین دهه از پیاده‌سازی آنها توسط ماتسوشیتا، در سازمانهای کنونی مطرح می‌گردند. با توجه به نحوه زندگی و عملکرد ماتسوشیتا، وی علاوه بر خصوصیات هم چون خلاقیت، خطرپذیری، تلاش، فروتنی که ویژگی مشترک کارآفرینان دیگر نیز می‌باشد، دارای ویژگی فوق العاده‌ای بود که می‌توان آن را رمز موفقیت وی نامید و آن هم ظرفیت بالابرای برانگیختن دیگران است.

## ویژگی مدیریتی ماتسوشیتا

- ۱- توجه به خردگروهی
- ۲- نظام بخشی سازمان
- ۳- کاهش هزینه
- ۴- تولید فرآورده‌هایی که بهتر از فرآورده‌های موجود در بازار است، با قیمت کمتر از نرخ بازار
- ۵- ساعت‌ها کار متمادی
- ۶- صرفه‌جویی در همه موارد
- ۷- سازمان باید از راه‌های ابتکاری که از راه عدالت و انصاف هم دور نگردد تأمین مالی شود و با کارکنان طوری رفتار گردد که گویی اعضای خانواده هستند.
- ۸- سرعت در کار
- ۹- توجه به تبلیغات
- ۱۰- اندیشیدن در قالب گسترده‌بازرگانی و نه در قالب وظیفه

## باریک خویش

### اصول اعتقادی ماتسوشیتا

- ۱- خدمت به مردم: فراهم آوردن فرآورده‌ها و خدمات با کیفیت بالا به قیمت عادلانه و معقول تا از این راه راحتی زندگی و شادمانی مردم در سراسر جهان تأمین شود.
- ۲- انصاف و امانت: منصف بودن در همه داد و ستدهای بازرگانی و رفتار شخصی و همواره به باوری‌های آزاد پرداختن و رهاشدن از پیش‌پندارها.
- ۳- کارگروهی برای غایت همگانی: گردآوری توانایی‌ها و قدرت اراده برای انجام دادن هدفهای مشترک در فضای اعتماد متقابل و رعایت کامل آزادی و استقلال فردی.
- ۴- کوشش خستگی‌ناپذیر برای بهتر کار کردن.
- ۵- احترام و فروتنی: احترام به حقوق دیگران و حفظ نظم اجتماعی.
- ۶- همسازي با قوانین طبیعی: پیروی از قوانین طبیعی و سازگار ساختن اندیشه و عمل با واقع در حال تحول و دگرگونی، تا از این راه در همه کوشش‌ها، پیشرفت و کامیابی تدریجی ولی پیوسته باشد.
- ۷- حق شناسی در برابر نعمتها.

### دیدگاه فلسفی ماتسوشیتا

- ۱- انسان به طور ذاتی موجودی خوب و مسئول است.
- ۲- تژاد انسان برای رشد و پیشرفت، چه مادی و چه معنوی، ظرفیت بالایی از خود نشان داده است.
- ۳- انسان قدرت‌گزینش دارد.
- ۴- ما دارای ظرفیت بکار بردن منابع مادی و فکری برای رویارویی با دشواری‌های زندگی در جهان هستیم. برای حل موضوعات دشوار، بیش از هر چیز به ذهن و شوق یادگیری نیاز داریم.

منبع: مکتب، جان، ۱۳۸۱. رهبری کارآفرین: ماتسوشیتا در خط‌انتهای کارآفرین سده

بیستم.

به کوشش: بهداد محمدی

# عشق های اسطوره ای

بخش دوم

شده رچستر بازگشت. جین، رچستر را نابینا یافت در حالیکه زن خود را کشته بود. عشق پیروز شد و دو عاشق دوباره به هم پیوستند و در خوشی و سعادت زندگی کردند.

## ۹- ملکه ویکتوریا و آلبرت

این داستان عاشقانه در مورد خانواده سلطنتی انگلیسی است که ۴۰ سال در مرگ همسرش به سوگ نشست. ویکتوریا دختری با نشاط، خوش رو و شیفته نقاشی بود. او در سال ۱۸۳۳ بعد از مرگ عموی خود ویلیام ششم بر تخت سلطنت انگلیس جلوس کرد. در سال ۱۸۴۰ او با اولین پسر عموی خود پرنس آلبرت، ازدواج کرد. در ابتدا پرنس آلبرت در بعضی محافل، نا آشنا به نظر می رسید چون او آلمانی بود. او می خواست که خانواده اش را به خاطر پشتکارش، صداقت و فداکاری بیش از حدش شگفت زده کند. این زوج دارای نه فرزند شدند. ویکتوریا فرزنداناش را بسیار دوست داشت. او به توصیه های آنها در مملکت داری به ویژه سیاست اعتماد می کرد. زمانی که آلبرت در ۱۸۱۶ فوت کرد، ویکتوریا آسیب شدیدی دید. او به مدت ۳ سال در محافل عمومی ظاهر نشد. گوشه نشینی او باعث انتقاد عموم به او شد. کوشش های بسیار در زندگی ویکتوریا شد. سرانجام ویکتوریا زندگی عمومی خود را از سر گرفت و مجلس در ۱۸۶۶ افتتاح شد. اما ویکتوریا هرگز سوگ همسرش را پایان نمی داد و تا سال ۱۹۰۱ تا پایان زندگی خود سیاه به تن کرد. در طی سلطنتش که طولانی ترین سلطنت در تاریخ انگلیس بود بریتانیا یک قدرت جهانی شد.

## ۱۰- شیرین و فرهاد

افسانه شیرین و فرهاد و خسرو توسط نظامی گنجوی نوشته شده البته مدلهای مختلفی از این افسانه وجود دارد. در این جا خلاصه ای از آن گفته می شود  
خسرو پرویز مانند شاهان دیگر چندین همسر داشت که بیشتر

آیا شما به عشق حقیقی اعتقاد دارید؟ من فکر می کنم داستان های عاشقانه ای که پیش روی شماست اعتقاد شما به عشق را محکم می کند. آنها مشهورترین داستان های عاشقانه در تاریخ و ادبیات جهان هستند. عشق آنها عشقی ابدی و جاودانه است.

ادامه از شماره قبل...

## ۷- شاه جهان و ممتاز محل

در سال ۱۶۱۲ دختری جوان، به نام ارجمند بانو، با فرمانروا شاه جهان ازدواج کرد. ارجمند بانو یا ممتاز محل ۱۴ فرزند به دنیا آورد و همسر مورد علاقه شاه جهان شد. بعد از مرگ ممتاز محل در ۱۶۲۹ امپراتور بسیار غمگین شد و تصمیم گرفت مقبره ای برای او بسازد. او بیست هزار کارگر و ده هزار فیل را استخدام کرد و نزدیک به ۲۰ سال طول کشید تا مقبره تاج محل کامل شد. شاه جهان هرگز قادر نبود تا سنگ سیاه مقبره را که طراحی کرده بود کامل کند. او توسط پسرش عزل شد و در قلعه قرمز آگر از زندانی شد و ساعت های تنهایی خود را به تماشای رودخانه جاونا در مقبره ممتاز محل می گذراند. او سرانجام در کنار معشوقش در تاج محل به خاک سپرده شد.

## ۸- جین ایر و رچستر

در داستان معروف شارلوت برونته، شخصیت های تنها و بی دوست، علاجه برای تنهایی خود یافتند. جین، دختر یتیمی که به عنوان مربی وارد خانه ادوارد رچستر، مردی ثروتمند، می شود. این زوج غیر قابل تصویری به هم نزدیک و نزدیک تر شدند تا زمانی که رچستر قلب لطیف و مهربانی را خارج از قلب خشن خود یافت. رچستر علاقه شدید خود را به خاطر تعدد زوجین آشکار نمی کرد اما در سالگرد ازدواجشان جین متوجه ازدواج سابق رچستر شد. جین با قلبی شکسته از آنجا دور شد اما بعد از یک آتش سوزی مهیب به عمارت ویران



از همه به دختری زیبا به نام شیرین علاقه مند بود اما خسرو تنها کسی نبود که عاشق شیرین بود و شخصی به نام فرهاد کوه کن نیز دلپاخته شیرین بود. او از شاه نمی ترسید و برای شیرین نامه های عاشقانه و شعر می فرستاد شیرین ابتدای خواجه را از خود براند ولی بالاخره او هم عاشق فرهاد می شود. خسرو که از داستان مطلع می شود فرهاد را تبعید می کند و به او می گوید اگر در کوه بیستون چاهی بکند و به آب برسد شیرین را به او می دهد.

فرهاد سالها به کندن کوه مشغول می شود تا اینکه روزی ارتش ایران را می بیند که از پای کوه بیستون رد می شوند. او از ارتشیان در مورد شاه سؤال می کند و آنها می گویند که خسرو هنوز شاه است و شیرین همسر او است. فرهاد از این شنیده خوشحال می شود زیرا او سالیان سال از شیرین خبری نداشت ولی او نمی از کوه را کنده بود و هنوز به آب نرسیده بود. چند سال دیگر باید کوه را بکند؟ او برای بدست آوردن مهر شاه سنگ نگاره بزرگی در کوه می کند که خسرو را به شاهی و دشمنان او را در ذلت نشان می دهد. او همچنان به شیرین فکر می کند و چاه را به اتمام می رساند و به آب می رسد. تیشه خود را اکتار می گذارد و برای شاه پیغام موفقیت خود را می فرستد. خسرو که پیر شده بود و دیگر جوانمردی گذشته خود را نداشت زنی سالخورده را پیش فرهاد می فرستد و می گوید شیرین همین چند روز پیش مرده است. فرهاد که پس از سالها رنج کشیدن توقع این خبر را نداشت ناراحت می شود و خود را از بالای سنگ پرت می کند و می میرد.

از طرفی شیرین هم که این خبیر را می شنود خود را دار می زند و او هم می میرد و داستان این عشق پایان می یابد.

#### ۱۱- وامق و عذرا

عنصری ملک الشعراء در بار غزنوی، قدیمی ترین شاعر پارسی گوئی است که در سده پنجم هجری، وامق و عذرا در بحر متقارب به قالب مثنوی منظوم در آورده است. در سده های اخیر دیگران نیز از جمله قتیلی بخارایی، جوشقانی، صالحی خراسانی، نامی اصفهانی به پیروی از عنصری منظومه هایی با همین عنوان سروده اند.

این داستان از یونانی به سراسریانی و بعدها در زمان خسرو انوشیروان به پارسی میانه برگردانده شده بوده است. تواریخ از دستور عبدالله ابن عامر فرماندار خراسان در دوران

عباسیان، برای به آب انداختن نسخه ای از آن اشاره می کنند. اثر عنصری برای مدت ها، حتی به اذعان جامی، مفقود شده بود. تا اینکه در پاکستان محمد شفیع، ۳۷۲ بیت ازین مثنوی را پیدا کرد و باضمیمه کردن ۱۴۲ بیت دیگر از اشعار پراکنده که در فرهنگ ها آمده بود و سعید نفیسی آنها را در اختیار وی قرار داد، به طبع آن پرداخت.

عذرا دختر پادشاه جزیره های به شامس، در معبد شهر، به جوان زیبارویی به نام وامق بر می خورد که از ترس نامادری خود به شامس گریخته است. به وساطت عذرا، وامق میهمان دربار ملک می شود. از او در بزمی پرسش های می شود و توانایی های او را می سنجند. این دو دلپاخته هم می شوند. شبی از شدت عشق، وامق به نزدیکی سرای عذرا می رود، اما تنها آستان در را میبوسد و بر می گردد. آموزگار عذرا این خبر را به پادشاه می دهد و او بر می آشوبد میان این دو فراق می افتد. دشمنان به تاخت و تاز به شهر می پردازند، پادشاه کشته می شود و عذرا اسیر. عاقبت بازرگانی که حال عذرا را در می یابد، به او قول می دهد که را به وصال وامق برساند.

منبع: مهر

به کوشش: مهدی ولفی



# روز جهانی استاندارد



اغلب چنین می‌پندارند که استاندارد فقط برای حفظ منافع مصرف‌کننده است. البته این نظر تا حدی صحیح است و استاندارد به نیازهای فردی و اقتصادی مصرف‌کنندگان توجه دارد، اما استحکام صنعت و فناوری را نیز در نظر دارد و حاصل از رعایت استاندارد برای تولیدکنندگان است، مصرف‌کنندگان نیز در نظر دارد و می‌توان گفت که سود حاصل از رعایت استاندارد برای تولیدکنندگان بیشتر از مصرف‌کنندگان است، زیرا صرفه جویی‌های حاصل از کاهش انواع قطعات و مواد اولیه غیرضروری و ضایعات، به قدری چشمگیر است که هر گونه سرمایه‌گذاری در زمینه استاندارد خدمات را برای صاحبان صنایع موجه می‌سازد.

استاندارد کردن و استاندارد دان پایه‌های علم و فناوری است که در پیشرفت صنعت و اقتصاد نقشی به سزادارد و باید در جهت افزایش سطح کیفیت‌ها تلاش کرد تا به فناوری پیشرفته تولید هر محصول نایل آمد. اغلب چنین می‌پندارند که استاندارد فقط برای حفظ منافع مصرف‌کننده است. البته این نظر تا حدی صحیح است و استاندارد به نیازهای فردی و اقتصادی مصرف‌کنندگان توجه دارد، اما استحکام صنعت و فناوری را نیز در نظر دارد و می‌توان گفت که سود حاصل از رعایت استاندارد برای تولیدکنندگان بیشتر از مصرف‌کنندگان است، زیرا صرفه جویی‌های حاصل از کاهش انواع قطعات و مواد اولیه غیرضروری و ضایعات، به قدری چشمگیر است که هر گونه سرمایه‌گذاری در زمینه استاندارد خدمات را برای صاحبان صنایع موجه می‌سازد، به طوری که آنان در اندک زمان می‌توانند نتایج محسوس آن را به صورت مبالغه‌آمیز مشاهده کنند. با اجرای قوانین و مقررات استاندارد هزینه‌های اعتبارداری و ساخت ابزار و ماشین‌آلات تنزل می‌یابد، فرایند تولید منظم می‌شود، آرایش عملکرد کارخانه‌ها به نحو متعادلی تنظیم می‌گردد، نگهداری اسناد، نقشه‌ها و طرح‌های مربوط به تولید محصولات طبق یک نظام دقیق بازیابی سریع، طبقه‌بندی و بایگانی می‌شود، همکاری میان واحدهای گوناگون هر سازمان یا کارخانه برای پیشبرد فرایند تولید میسر می‌شود، تفاهم کارکنان در مسائل فنی تحقق می‌پذیرد و سرانجام با تولید کالای کیفیت‌دار و بسته‌بندی مطلوب، رضایت مصرف‌کنندگان نیز جلب می‌شود و به این ترتیب استاندارد دشالوده استواری را برای پیشرفت و توسعه صنعت و اقتصاد فراهم می‌سازد.

## ایزو چیست؟

موسسه بین‌المللی استاندارد سازی (ایزو) یک فدراسیون بین‌المللی متشکل از نهادهای ملی استاندارد است. تعداد این نهادها بالغ بر ۱۴۰ نهاد می‌باشد که هر یک از یک کشور بر خاسته‌اند. ایزو یک سازمان غیردولتی است که در سال ۱۹۴۷ میلادی (۱۳۲۶ هجری شمسی) تاسیس شد. وظیفه ایزو ارتقاء توسعه استاندارد سازی و فعالیت‌های مربوطه در جهان با دیدگاهی است که هم به ایجاد تسهیلات در زمینه تبادل بین‌المللی کالاها و خدمات توجه دارد و هم توسعه همکاری در زمینه‌های فکری، علمی، فنی و اقتصادی را از نظر دور ندارد. ما حاصل فعالیت‌های ایزو قرارداد‌های بین‌المللی خواهد بود که به عنوان استانداردهای بین‌المللی انتشار می‌یابد.

منبع: سایت آکاایران

به‌کوشش: مسعود هدشی/مدیر اجرایی شرکت پویاکستر

# زبان کوچه و متل ها

آب خوردن - خرج برداشتن.

((این کار خیلی آب خواهد خورد))، گران تمام شدن و اسباب زحمت فراهم کردن. ((این مساله برات خیلی آب می خورد!))

آب از چیزی خوردن.

معلول فلان فلان چیز بودن: ((کینه آنها به شما از آنجا آب می خورد که با فامیلشان وصلت نکردید))؛ ((آن شایعه از آنجا آب می خورد که...))

آب نخوردن چشم، از چیزی یا از کاری یا از شخصی.

امید عافیت نداشتن از...؛ به دریافت نتیجه مثبت و مفیدی امیدوار نبودن؛ عاقبت نامبارکی را پیشبینی کردن: ((چشم من از این از دواج آب نمی خورد))، ((از همان اول چشم من از این کار آب نمی خورد))، ((از تقی چشمم آب نمی خورد))، - مایوس بودن از چیزی، از کاری، یا از شخصی.

آب چشم گرفتن از کسی.

کسی را مرعوب خود کردن. از راه ایجاد وحشت، تسلط روحی بر کسی پیدا کردن. زهر چشم از کسی گرفتن: ((چنان زهر چشمی از بچه ها گرفته که بیا و ببین.))

آب خوش از گلو پائین نرفتن.

به قدریک آب خوردن آسایش و راحت پیدا نکردن. کمترین فرصتی برای استراحت نداشتن. کمترین لحظه‌ئی راحت نبودن.

از آب درآمدن.

برای خود چیزی شدن. به یک جایی رسیدن: ((این بچه هیچی از آب در نمیاد))، ((آنها زن و شوهر خوبی از آب درآمدند))

آب در غریب کردن.

کار بی نتیجه‌ئی انجام دادن. کار بی ثمر انجام دادن. نظیر. ((آب درهاون کوفتن))،

به آب مرده شوخانه دست و رو شسته بودن.

فوق العاده وقیح و دریده و بی چشم و رو بودن. بی حیا و پررو بودن: ((انگار فلانی دست و رویش را با آب مرده شور خونه شسته))،

زیر آب کسی را زدن.

کسی را به حيله و تزویر از جائی بیرون راندن. به حيله و تزویر باعث انفصال کسی از شغلی شدن. پرکسی را کشیدن.

آب در دل کسی تکان نخوردن.

کاری را بدون بروز هیچگونه دردسری انجام دادن. بی سروصدا به کاری که تصور نمی رفته است بتوان بدون سرو صدا انجامش داد، توفیق حاصل کردن.

آب حمام تعارف کردن.

در موردی گفته می شود که کسی بخواد با اهدای چیز پیش پا ریخته و بی ارزش بر کسی منت بگذارد.

آب دادن. سروگوش آب دادن.

برای خبر چینی یا سردر آوردن از مساله‌ئی در باب آن مساله کسب خبر کردن. استراق سمع کردن. دسته گل آب دادن.

باعملی نسنجیده افتضاحی به بار آوردن.

آب (یا: آب انبار) دست یزید افتادن.

کار به دست آدم نابابی افتادن؛ ظالمی بر سرکار آمدن؛ کار به دست کسی که از او امید مساعدت و همراهی نمی رود افتادن

آب دیزی را زیاد کردن.

تعارف نداشتن. برای مهمانی که به خانه می آید، تشریفات اضافی نچیدن و تنها به ما حاضر قناعت کردن.

آب را گره زدن.

فوق العاده ناجنس و حقه باز بودن: ((حقه بازی است که آب را

گره می زند!))

آب روی آتش ریختن.

فتنه‌ئی را یکسره خواباندن؛ قال قضیه را کندن.

مثل آبی که بر آتش ریخته شود. - کنایه از تاثیر فوق العاده حرفی یا عملی است - ((درست مثل آبی که روی آتش بریزی))

آب زیر پوست دویدن.

به دولت رسیدن؛ رنگ و روئی پیدا کردن، بهبود یافتن و سر حال آمدن. ثروتی بهم رساندن.

منبع: هفته نامه کیهان / به کوشش: آتنا طوسیان



## راهکارهایی جهت

# کاهش مصرف سوخت

- ۱- هرچه می‌توانید وسایل کمتری در ماشین خود بگذارید. هرچه ماشین سبک‌تر باشد کمتر بنزین مصرف می‌کند.
- ۲- با سرعت ترانید. اگر با سرعت ۹۰ کیلومتر در ساعت رانندگی کنید می‌توانید ۲۱ درصد بیشتر از زمانی پیش بروید که با سرعت ۱۱۰ کیلومتر در ساعت می‌رانید.
- ۳- طوری برنامه‌ریزی کنید که مجبور نشوید برای به موقع رسیدن سریع رانندگی کنید.
- ۴- اگر باید بیش از ۳۰ ثانیه بایستید نگذارید ماشین درجا کار کند. برای کاهش مصرف سوخت بهتر است موتور را خاموش کنید و بعد دوباره آن را روشن کنید.
- ۵- فشار پدال پدال گاز تغییر ندهید. سعی کنید تاجایی که ممکن است با گاز یکسان برانید.
- ۶- باد چرخ‌ها را همیشه تنظیم کنید؛ به خصوص وقتی هوا سرد می‌شود یا در جاده با سرعت بالا می‌رانید حتماً برای تنظیم باد مراجعه کنید.
- ۷- تیک آف نکنید. وقتی ماشین را روشن می‌کنید خیلی آرام پدال گاز را فشار دهید.
- ۸- از ترمزهای ناگهانی بپرهیزید. هر جا که امکان دارد مثلاً در بعضی چراغ قرمزها از خیلی قبل پدال پدال را از روی گاز بردارید تا ماشین خود به خود آرام آرام بایستد.
- ۹- وسایل اضافی را که موجب ایجاد مقاومت در برابر باد می‌شوند بردارید. مثلاً بار بند یا بار بند اسکی را در زمانی که به آنها احتیاج ندارید باز کنید.
- ۱۰- حواستان را جمع کنید که حتماً پیش از حرکت ترمز دستی را بخواهید.
- ۱۱- هیچ وقت پیش از خاموش کردن ماشین گاز ندهید. این کار هم موجب هدر رفتن بنزین می‌شود و هم باعث فرسوده شدن سیلندرها.
- ۱۲- پیش از راه افتادن و در مسیرهای درون شهری به رادیو پیام گوش بدهید و وارد راه‌هایی که بسته یا پرترافیک است نشوید.
- ۱۳- در پاک‌بنزین خود را واریسی کنید که خوب بسته بشود.
- ۱۴- هرچه زودتر به دنده‌های سبک بروید. اگر ماشین دنده اتوماتیک دارید یک ثانیه زودتر پدال پدال را از روی پدال گاز بردارید.
- ۱۵- تنظیمات ماشین را ماه به ماه واریسی کنید تا زیادی سوخت مصرف نکنند.
- ۱۶- هر چند وقت یک بار ترمزهای ماشین را واریسی کنید و اگر لازم بود آنها را تنظیم کنید. اگر ترمز کاملاً تنظیم نباشد مقاومت زیاد و سوخت بیشتری مصرف می‌شود.
- ۱۷- موقع خرید خودرو تاجایی که نیازتان اجازه می‌دهد سعی کنید خودروی کوچک‌تری انتخاب کنید. هرچه خودرو کوچک‌تر و بالطبع سبک‌تر باشد بنزین کمتری مصرف می‌کند.
- ۱۸- اگر در شهر با آب و هوای گرم زندگی می‌کنید خودرویی با رنگ روشن خریداری کنید و تودوزی آن را هم

# آش نذری

من چندین بار با شتر به روستای محصور "بیده" در شن های روان یا مردانی آبی پوش که همه لباسهای شان از کر باسهای آبی رنگی بود که زندهای شان بافته بودند در همان روستا رنگ آمیزی کرده بودند مسافرت کردم. مردم فقیر بودند و اکثر مردان و تقریباً تمام بچه ها پاره پاره بودند بقدری با پای برهنه راه رفته بودند که کف پایهای شان مثل کف پای شتر بود.....

یک دفعه که به «بیده» رفتم، اول محرم بود. بساط روضه، تعزیه و شبیه بازی در میید و همه آبادی های اطراف میید مانند بیده، یخدان، خانقاه، بفرویه و... برقرار بود. در حسینیه بیده هم، روضه خوانی بود؛ ولی از همه مهمتر، بساط آش نذری برقرار بود. واقفی، املاکی را وقف کرده بود که در در روز اول محرم، باید از در آمد و ققیات او، آش نذری می پختند. روز اول، همه مردم برای گرفتن آش، رفتند. آش خوشمزه ای بود. همه خوردند. روز دوم، همه مردم هجوم بردند. روز سوم، تعداد مردم کم شد. روز چهارم هم آش تمام شد.

روز پنجم در کوچه ها جاری زدند که مردم بیایند آش ببرند؛ و روز ششم، عده ای، آش ها را برای حیواناتشان - گاو، میش و الاغ - می بردند و فقیر ترها، آش را می خوردند؛ ولی همه معده ها، خراب شده بود. در همه آبادی های اطراف، آش می پختند و لذا روستاهای دور و نزدیک هم آش نمی خواستند. آش هادی ماند؛ ولی باید بر مبنای نیت واقف، در تمام مدت ده روز اول ماه مبارک محرم، آش می پختند. روز هفتم و هشتم، به میش ها و الاغ ها هم آش می دادند و بالاخره روزهای آخر، مقدار زیادی از آش ها را در آب قنات می ریختند که ماهی ها هم بخورند؛ البته ماهی ها هم آش ها را می خوردند و بعضی از آنها به علت اینکه لوییا و یا نخود را درسته قورت می دادند، می مردند.

با پول مواد خام آش هادی شد برای همه مردم کفش خرید؛ ولی باید نیت واقف، عمل می شد.

منبع: کتاب خاطرات شانزده حمام

نویسنده: دکتر محمد حسین پایلی یزدی / صفحه ۴۶ و ۴۷ جلد اول

روشن انتخاب کنید تا نور و گرما را باز بتاباند. شیشه های مات نیز از گرم شدن داخل ماشین جلوگیری می کند. ۱۹- از لاستیک های رادیال استفاده کنید تا اصطکاک کمتری بین تایر و جاده ایجاد بشود.

۲۰- موقع رانندگی بگذارید چشمتان بیش از پایتان حرکت کند. از دور مراقب چراغ قرمزها و سایر موانع باشید تا لازم نباشد یکباره ترمز بگیرید.

۲۱- فرمان اتومبیل را ثابت نگه دارید البته تا جایی که ممکن است. هر قدر خط عوض کنید و در عرض خیابان حرکت کنید خود روی شما مسافت بیشتری می پیماید و بنزین بیشتری هم می سوزاند.

۲۲- باک ماشین را زیادی پر نکنید چون ممکن است سرریز بشود یا در سربالایی های تند چکه کند.

۲۳- زمستان ها لاستیک خود روی خود را با لاستیک های یخ شکن جایگزین کنید یا اینکه با کمترین برفی که آمدن نجیر چرخ ببندید. در غیر این صورت موتور ماشین بیشتر کار می کند و بنزین بیشتری می سوزاند.

۲۴- وقتی از دور می بینید که جاده سربالایی می شود پیش از آنکه به آن برسید سرعت بگیرید و وقتی روی شیب هستید سرعتتان را همان اندازه حفظ کنید. اگر در سربالایی گاز بدهید بنزین خیلی زیاد مصرف می شود.

۲۵- فیلتر هوا را زود به زود واریسی کنید و اگر کثیف بود آن را تعویض کنید. اگر فیلتر هوا کثیف باشد جریان هوا به موتور مختل می شود و بنزین بیشتری می سوزاند.

۲۶- ممکن است لاستیک های پهن و اسپورت به نظر زیبا باشند اما مقاومت حرکت و مصرف سوخت را بالا می برند.

۲۷- روغن ماشین را به موقع عوض کنید. اگر روغن ماشین تمیز باشد اصطکاک کمتری در موتور ایجاد می شود و با مقدار ثابت سوخت می توانید یک تادو درصد بیشتر برانید.

۲۸- وقتی نزدیک مقصد مورد نظرتان می شوید در اولین جای پارکی که دیدید پارک کنید و به امید پیدا کردن جای پارک درست روبرو به روی مقصدتان در خیابان بالا و پایین نروید. از کمی پیاده روی ضرر نمی کنید.

منبع: سایت خبری عصر ایران

به کوشش: حسین محمدی / سرپرست نقلیه پویاگستر

# Carpe Diem

اصطلاح Carpe Diem که گفته می شود برای نخستین بار توسط Horace شاعر رومی استفاده شده، بخشی از این جمله است که عبارت لاتین و ترجمه انگلیسی و پارسی آن آورده شده است:

Latine: carpe diem, quam minimum credula postor

English: Seize the day, put very little trust in tomorrow

پارسی: امروز را دریاب که به فردا (آینده) اعتمادی نیست.

می توان گفت که هوراس با بیان این جمله در واقع می خواسته عدم اطمینان به چرخ گردون را برساند.

بنابراین معتقد به بهره برداری حداکثری از فرصت های همان لحظه بوده است. او از مامی پرسد آیا روزگار فرصتی دوباره برای لذت بردن از آنچه که امروز در اختیار تان است، می دهد؟! و مسلماً کسی نمی تواند بدین پرسش پاسخ آری دهد. این مفهوم دستمایه ای یکی از زیبا ترین سروده های تاریخ ادبیات انگلیسی شد که متن اصلی آن برای مزید لذت ادبی به همراه برگردان آن آورده شده است. این شعر دلنشین سروده آندرو مارول شاعر و سیاستمدار انگلیسی قرن هفدهم است و حکایت عاشقی ناشناس است که نومیدانه به معشوقه التماس می کند.

## To His Coy Mistress

## به معشوقه ی عشوه سازش

Had we but world enough and time,  
This coyness, lady, were no crime.  
We would sit down, and think which way  
To walk, and pass our long love's day.  
Thou by the Indian Ganges' side  
Shouldst rubies find; I by the tide  
Of Humber would complain. I would  
Love you ten years before the flood,  
And you should, if you please, refuse  
Till the conversion of the Jews.  
My vegetable love should grow  
Vaster than empires and more slow;  
An hundred years should go to praise  
Thine eyes, and on thy forehead gaze;  
Two hundred to adore each breast,  
But thirty thousand to the rest;  
An age at least to every part,  
And the last age should show your heart.  
For, lady, you deserve this state,  
Nor would I love at lower rate.

بانو! اگر زمانی بلند و مکانی فراخ در کف داشتیم،  
چنین عشوه سازیت بیراه نبود.  
می نشستیم و می اندیشیدیم که قدم زنان به کدام سو رویم  
و روز بلند شیفتنکی را چون بسر کنیم.  
نشسته بر کرانه گنگ\* هندوستان  
تو یاقوت می جستی و در فراقت من  
بر ساحل خروشان هامپ\* شکوه سر می دادم.  
ده سالی پیش از طوفان نوح دوستت می داشتم  
و تو می توانستی عشق مرا تا ابد پس زنی.  
عشقم چون گیاهی رونده  
بس فراختر از امپراتوری های شد،  
اما آهسته و آرام؛  
صد سالی را به ستایش چشمانت می گذراندم  
و خیر همانند به پیشانیت،  
دو صد سال هم برای ستایش هر نارت،  
سی هزار دیگر به پرستش بقیه اندامت؛  
دست کم برای هر جایت اما عمری صرف می کردم،  
عمر واپسین هم پیشکش افشای راز دلت.  
بانو، تو برستی سزاوار این همه ای،  
و من نیز به کمتر از این راضی نمی شدم.

But at my back I always hear  
 Time's wingèd chariot hurrying near;  
 And yonder all before us lie  
 Deserts of vast eternity.  
 Thy beauty shall no more be found;  
 Nor, in thy marble vault, shall sound  
 My echoing song; then worms shall try  
 That long-preserved virginity,  
 And your quaint honour turn to dust,  
 And into ashes all my lust;  
 The grave's a fine and private place,  
 But none, I think, do there embrace.

اما پشت سرم بانو،  
 صدای ارا بهی بالدار زمان رامی شنوم که شتابان به پیش می راند،  
 در پیش رو نیز بیابانهای بی انتهای مرگ گسترده.  
 بانوز بیابیت دیری نخواهد پایید،  
 و در زیر گنبد مقبره‌ی من مر میفت نیز،  
 پژواک آوای من هرگز نخواهد پیچید. آنگاه که ما  
 به سر وقت گوهر ناسفته به سالیانت خواهند رفت،  
 و شرافت غر بیت غبار خواهد شد،  
 و شوق وصال من نیز خاکستر،  
 گور مکانی است خلوت و دنج  
 لیک گمانم نیست کسی آنجا به آغوشت کشد.

Now therefore, while the youthful hue  
 Sits on thy skin like morning dew,  
 And while thy willing soul transpires  
 At every pore with instant fires,  
 Now let us sport us while we may,  
 And now, like amorous birds of prey,  
 Rather at once our time devour  
 Than languish in his slow-chapped power.  
 Let us roll all our strength and all  
 Our sweetness up into one ball,  
 And tear our pleasures with rough strife  
 Through the iron gates of life:  
 Thus, though we cannot make our sun  
 Stand still, yet we will make him run

پس؛ اکنون که طراوت جوانی را  
 چونان شبنم صبحگاهی بر پوست داری،  
 و تا جان خواهند ات باشعله‌های مادام  
 از هر منفذ تنت می تراود،  
 بگذار تا زمان داریم کام دل بستانیم،  
 و چونان شاهبازان عاشق،  
 زمان خود را به یکباره در کام کشیم،  
 نه آنکه چون صیدی در آوارهای کُند قدرتش گرفتار آییم.  
 بیاتاهمه‌ی نیرو و طراوتمان را در هم پیچیم،  
 و گلوله‌ای سازیم و آنرا  
 با کشاکشی بسیار از دروازه‌های آهنین زندگی بگذرانیم.  
 گرچه نمی توان اینگونه زمان را ایستاند،  
 ولی می توان شتابش داد.  
 برگردان از انگلیسی: وحید رضایی / بازرگانی شرکت پویاکستر

#### Sources

1. [https://en.wikipedia.org/wiki/Andrew\\_Marvell](https://en.wikipedia.org/wiki/Andrew_Marvell)
2. [www.poetryfoundation.org/poem/173954](http://www.poetryfoundation.org/poem/173954)
3. [www.shmoop.com/Poetry/To\\_His\\_Coy\\_Mistress](http://www.shmoop.com/Poetry/To_His_Coy_Mistress)
4. [www.enotes.com/Study\\_Guides](http://www.enotes.com/Study_Guides)

پاورقی:

\* شاید نیاز به توضیح نباشد که گنگ نام رود مقدسی در هندوستان است و هامبر هم رودی در انگلستان.



# پیاده‌روی در طبیعت

مطالعات محققان دانشگاه استنفورد آمریکا نشان می‌دهد که پیاده‌روی در طبیعت و فضای سبز، افکار منفی را دور می‌کند و سبب خوش بینی می‌شود و از مرگ زودرس و اضافه وزن پیشگیری می‌کند.

به گزارش خبرنگار سایت پزشکان بدون مرز به نقل از ساینس، افکار منفی تکراری که معمولاً نشخوار فکری (rumination) نامیده می‌شوند، یکی از مهمترین دلایل بروز افسردگی هستند. مطالعات نشان می‌دهد که پیاده‌روی در طبیعت و فضای سبز، این افکار منفی و تکراری را به طور کلی از ذهن پاک می‌کند. در ادامه این تحقیقات آمده است که پیاده‌روی در زمین‌های ورزشی و خشک این تاثیر را ندارد.

شهرنشینی و زندگی در مکان‌های شلوغ و پرتردد، احتمال بروز انواع بیماری‌های روانی و استرس را افزایش می‌دهد و یکی از روش‌های غلبه بر این عارضه، پیاده‌روی در طبیعت است. پیاده‌روی علاوه بر تاثیر مثبت در روح و روان، بر سلامتی و طول عمر نیز تاثیر گذار است.

مطالعه محققان دانشگاه کمبریج انگلیس نشان می‌دهد که حدود ۲۰ دقیقه پیاده‌روی سریع روزانه از مرگ زودرس و اضافه وزن پیشگیری می‌کند.

نتایج این مطالعه که به مدت ۱۲ سال به طول انجامیده است نشان می‌دهد که کم تحرکی خطرناک‌تر و کشنده‌تر از اضافه وزن است.

به علاوه پژوهش‌های محققان فرانسوی نشان می‌دهد که حداقل چهار ساعت پیاده‌روی در هفته، خطر بروز سرطان سینه را ۱۰ درصد کاهش می‌دهد.

در این تحقیق آمده است که سالانه در اروپا حدود ۶۷۶ هزار نفر جان خود را بر اثر کم تحرکی از دست می‌دهند؛ در حالی که ۳۳۷ هزار نفر به دلیل چاقی و اضافه وزن می‌میرند.

تحقیقات نشان می‌دهد که متأسفانه عادت‌های غذایی و کم تحرکی در خانواده‌ها از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و فرزندان این عادت‌ها را از خانواده خود به ارث می‌برند.

استفاده بی‌رویه از تکنولوژی‌هایی نظیر تبلت، لپ‌تاپ و تلفن همراه، یکی از مهمترین دلایل کم تحرکی و اضافه وزن است.

منبع: یورنال پزشکی ورزشی ایران / سایت پزشکان بدون مرز

به کوشش: دکتر فرهود صدرالسادات





## نشسته بانقش آفرینان شرکت ایران چاشنی

می شود در اروپا و آمریکا معمول نیست و آشنائیتند لذا محصولات ما معمولاً توسط تجار و بازرگانان به کشورهای جمعیت ایرانی ساکن بیشتری دارند از سال می گردد مثل آلمان، سوئد، انگلیس، و کانادا صادر می شود.

سرکار خانم ملکی لطفاً شما بفرمایید چه محصولات جدیدی در دست اقدام دارید؟ محصولات جدید زیادی در دست تولید داریم، کیک لواشک، شوکور و کفش ترافلی، سس باطعم های جدید و... یک سری محصولات جدید متفاوت با محصولات تولیدی موجود.

سرکار خانم یزدان بخش اول از همه می خواستم بپرسم در محیط فامیلی کار کردن خوبه یا سخته؟ ایشان بالبخندی مهربان می گوید خوب سختی های خودش داره چون همیشه در همه حال حتی تو منزل همه در جو کارخانه هستی ولی از یک طرف هم برای من که از اول کار آموزی در این شرکت بودم و اولین تجربه کاری ام از ایران چاشنی شروع شده شیرینه. خانم هنرور شما چند ساله در ایران چاشنی حضور دارید؟ حدود ۷ سال

محصولات ایران چاشنی چه استانداردهایی دارد؟ اکثر محصولات ما استاندارد اجباری و تشویقی لازم را دارد. ایران چاشنی موفق به کسب ISO 9001:2008، OHSAS 18001:2007، 22000:2005 شده است. البته بعضی استانداردها را خود ما تدوین کردیم مثل سس انار خوب دوستان عزیزان صاحب با شما بسیار لذت بردیم. ستاره دانایی به همکاران پر تلاش و صمیمی ایران چاشنی که مدام با تلاش و کوشش خود افتخار آفرینی می کنند تبریک و شاد باش می گوید و آرزو مند موفقیت های بیشتر برایتان هستیم.

تحریریه ستاره دانایی / به قلم آتنا طوسیان

شرکت صنایع غذایی ایران چاشنی با سابقه سی و دو ساله با تنوع چندین محصول انواع لواشک، آلوچه و انواع سس و... توانسته اعتماد مشتریان را جلب کند. تصمیمات و روند فعالیت مدیران شرکت و به خصوص آقای یزدان بخش موجب ارتقاء و پیشرفت شرکت شده بنحوی که با تولید محصولات جدید در زمره شرکت های مرتبه برتر در صنعت غذایی ایران قرار گرفته است.

در یک صبح سرد پاییزی آقای شهرام جعفری مدیر کارخانه این شرکت، همراه با تیم دست اندر کارشان، دکتر مریم ملکی مدیر واحد تحقیق و توسعه و مسئول فنی، مهندس مرجان یزدان بخش جانشین مدیر تولید، مهندس اعظم هنرور جانشین مدیر تضمین کیفیت و نماینده مدیریت پذیرای تحریریه ستاره دانایی در این شرکت بودند.

آقای جعفری از این که وقتتون رو به خوانندگان نشریه ما دادین ممنونم. شنیدیم امسال هم مسئول فنی ایران چاشنی نمونه سال ۹۴ شده تبریک میگم. لطفاً از تجربیاتتون در شرکت بگین؟ بنده از سال ۱۳۸۱ افتخار همکاری در ایران چاشنی را داشتم.

تا سال ۹۲ با مدیریت سیستم مهندس عبدا... یزدان بخش و در دو سال اخیر مستقیماً زیر نظر مدیریت عالی مشغول به فعالیت می باشم. در این ۱۳ سال فعالیت تغییرات زیادی از نظر بسته بندی، سطح کیفیت و سلامت محصول و حتی وظایف محوله خودم داشتم. هم اکنون مسئولیت مدیریت کارخانه را نیز به عهده دارم.

متأسفانه یکی از مشکلات اصلی این شرکت در راه عدم تحقق کامل اهداف تعیین شده در سال های اخیر وجود محصولات مشابه بدون شناسنامه و مجوز بهداشتی و یا استفاده از مواد جایگزین ارزان قیمت می باشد که در راه رشد سریع ایران چاشنی ایجاد مانع کرده است.

بحث صادرات در شرکت شما تا چه حدی هست؟ چون محصول لواشک به این صورت و شکلی که در ایران تولید

# مدیریت دانش

پس از گذشت چندین سال از شروع مباحث مدیریت دانش، افراد زیادی با توجه به زمینه کاری خود، تعاریف گوناگونی از آن ارائه داده اند اما هنوز تعریف واحدی از مدیریت دانش در مجامع علمی بیان نشده است. یکی از چالش‌های اساسی در مدیریت دانش، فهم دقیق مفهوم دانش می باشد. به طور کلی دانش، اطلاعاتی است که فرد در ذهن خود شکل داده است.

در واقع مدیریت دانش فرآیندی است که سازمان‌ها به واسطه دارایی‌های عقلانی و منطقی و پایگاه‌های دانش خود، تولید ارزش می‌کنند. اغلب تولید ارزش از این دارایی‌ها شامل مشخص کردن آنچه کارکنان سازمان می‌دانند و مهارت‌های آنان، دانش شش‌رکاو یا حتی رقبا برای عملکرد بهتر می‌باشد. مدیریت دانش رساندن دانش در دست به افراد مورد نظر در زمان مورد نظر برای تصمیم‌گیری و عملکرد بهتر می‌باشد.

دانش نه تنها از مهارت‌ها و اطلاعات کارکنان سازمان، بلکه از عوامل محیطی آن (بازار، رقبا، روند صنعت، مشتریان، محصولات، متدها و روش‌ها و...) نیز کسب می‌شود. در محیط اقتصاد دانش محور، خلاقیت، کیفیت، سرعت و انتقال دانش، فاکتورهای مهم و حیاتی محسوب می‌شوند و سرمایه‌های عقلانی به معیارهای مهم و حیاتی برای ارزش اقتصادی کمپانی تبدیل شده و امروزه در اکثر سازمان‌ها اولویت مدیریت از مدیریت مالی و منابع به مدیریت دانش تغییر یافته است.

به صورت کلی دانش به دو صورت دانش ضمنی و صریح تقسیم می‌شود. دانش ضمنی، اطلاعات، مهارت‌ها و به طور کلی تمام مواردی است که افراد راجع به موضوعی، در ذهن خود دارند. دانش صریح دانش دسته‌بندی شده و مشخص شده است. مانند قوانین و دستورالعمل‌ها در سازمان. دانش باید در سازمان ذخیره شده، مابین قسمت‌های مختلف، انتقال یافته و استفاده شود.

برای مدیریت دانش، فازهای مختلفی وجود دارد که به آن‌ها فعالیت‌های مدیریت دانش نیز گفته می‌شود. برای بیان این فعالیت‌ها نیز مدل‌های مختلفی بیان شده است.

## سازمان مجازی:

برای درک بهتر سازمان مجازی، شاید شناخت مفهوم مجازی لازم به نظر برسد. اصطلاح مجازی از کلمه لاتین *virtus* به معنی مهارت آمده است. در لغت به معنای آنچه که واقعیت ندارد، به نظر می‌رسد آنچه که توسط احساسان واقعی تلقی می‌کنیم.

در سال ۱۹۸۶ میلادی Mowshowitz، اولین بار اصطلاح سازمان مجازی را به کار برد. پس از آن نویسندگان دیگر، اصطلاحات گوناگونی برای توضیح این فرم جدید از سازمان‌های شبکه‌ای ارائه کردند مانند شرکت مجازی، محل کار مجازی و... در ادبیات موضوع سازمان‌های مجازی، مجازیت را توانایی سازمان جهت هماهنگی مزیت‌های رقابتی اساسی، از طریق طراحی فرآیندهای تجاری و دارای ارزش افزوده و تحت اختیار در آوردن حوزه‌های داخلی و خارجی که باعث برتری می‌گردد و در نتیجه بدست آوردن ارزش بالاتر در بازار، تعریف می‌کنند. به طور کلی سه نوع رویکرد متفاوت برای بیان مفهوم سازمان مجازی وجود دارد:

۱- رویکرد اول: برخی سازمان مجازی را اساساً سازمان الکترونیکی می‌دانند.

به طور کلی یک مشخصه سازمان مجازی، این است که امکان رقابت با شرکتهای بزرگتر را به سازمان‌های کوچک می‌دهد. بنابراین، این مفهوم، برای شرکتهای کوچک و متوسط بسیار جذاب است زیرا این امکان را به آن‌ها می‌دهد که در عین حفظ استقلال، رقابت پذیری خود را نیز بهبود دهند.

۲- رویکرد دوم: سازمان‌های مجازی را ساختارهای سازمانی می‌داند که بر مبنای همکاری‌های دو جانبه و به جهت تسهیم توانایی‌ها، مهارت‌ها، دانش و منابع یکدیگر یا به منظور تولید کالا یا خدماتی خاص یا بهره‌برداری از فرصتی ویژه گرد هم آمده‌اند. این رویکرد بر مفهوم موقتی بودن سازمان مجازی تاکید دارد که برای کسب یک موقعیت بازار ایجاد شده و سپس منحل می‌شود.

۳- رویکرد سوم ترکیبی از دورویکرد بالاست که مفهوم سازمان الکترونیکی و شبکه موقت را به تنهایی یا به جای یکدیگر به کار می‌برند. رویکردی که بیش از بقیه مورد اتفاق نظر نویسندگان می‌باشد، نگرینستن به موضوع از دیدگاه دوم است. این توصیف می‌تواند سازمان مجازی را به صورت زیر تعریف کرد: سازمان مجازی عبارتست از شبکه‌ای موقت از سازمان‌ها، تامین کنندگان، مشتریان و رقبا که به کمک تکنولوژی اطلاعات با هم مرتبط بوده، مهارت‌ها و هزینه‌ها را تسهیم نموده و به بازار یکدیگر دسترسی پیدا می‌کنند. این گونه سازمانی به کمک تکنولوژی اطلاعات می‌تواند بر محدودیت‌های زمان، مکان و مرزهای ثابت سازمانی غلبه کند. به طور کلی مهم‌ترین تاکید سازمان مجازی، کامل کردن و تسهیم منابع برای بهبود رقابت می‌باشد.

به طور کلی یک مشخصه سازمان مجازی، این است که امکان رقابت با شرکت‌های بزرگتر را به سازمان‌های کوچک می‌دهد. بنابراین این مفهوم، برای شرکت‌های کوچک و متوسط بسیار جذاب است زیرا این امکان را به آن‌ها می‌دهد که در عین حفظ استقلال، رقابت پذیری خود را نیز بهبود دهند. یک برتری رقابتی سازمان‌های مجازی، این است که آن‌ها به سرعت و بدون نیاز به قرارداد رسمی و طولانی مدت به هم می‌پیوندند. مفهوم سازمان مجازی، شامل همکاری تیم‌های مجازی می‌شود که برخلاف مفهوم سنتی تیم، و رای زمان، فضا و مرزهای سازمانی، توسط تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات، کار می‌کنند. سازمان مجازی از دیگر اشکال سازمان شبکه‌ای و مدل‌های همکاری تجاری متفاوت است.

مهم‌ترین تفاوت، در داوطلبانه بودن شراکت در عین حفظ استقلال است.

#### اهمیت مدیریت دانش در سازمان‌های مجازی

پایگاه‌های دانش سازمان مجازی بسیار بیشتر از سایر

سازمان‌ها گسترده و پخش شده است. چه درون سازمان و چه بیرون آن در میان تامین کنندگان، پخش کننده‌ها، مشتریان و حتی رقبا. اگرچه این موضوع، مدیریت دانش در این سازمان‌ها را مهم‌تر و مشکل‌تر می‌کند، اما این گستردگی منافع زیادی نیز به دنبال دارد از جمله این که موقعیت‌های بیشتری برای رقابت پدیدار شده و قیمت‌ها کاسته می‌شود که باعث جذب رضایت مشتریان و وفاداری هرچه بیشتر آنان به سازمان خواهد شد. به طور کلی سازمان‌های مجازی بسیار مشتری مدار بوده و نظرات و دانش مشتری را برای بهبود تولید کالا و خدمات به کار می‌گیرند. شرکت‌ها در سازمان مجازی به توانمندی‌های یکدیگر دسترسی دارند و این بدان معنی است که سازمان‌ها در تلاش هستند تا روی آنچه که بهتر می‌توانند انجام دهند، کار کنند.

#### مدل تغییر به سمت سازمان مجازی

توانایی سازمان برای تغییر به سمت موجودیت مجازی، با ادغام مفاهیم سازمان مجازی و مدیریت دانش، امکان پذیر است. برای رسیدن به برتری استراتژیک و نگهداری آن، مدیریت این فاکتورهای تغییر، بسیار مهم است. توانایی سازمان برای شرکت در سازمان مجازی، به عوامل داخلی و خارجی زیادی نظیر تکنولوژی سازمان، ساختار و استراتژی آن، پرسه‌های مدیریتی سازمان، مهارت‌های کارکنان آن و فرهنگ سازمانی بستگی دارد.

به طور کلی برای تغییر به سمت سازمان مجازی باید تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات سازمان در حد قابل قبولی بوده و فعالیت‌های مدیریت دانش در سازمان به منظور ایجاد اتحاد استراتژیک، اجرا گردد. برای این منظور باید سازمان در محیط کسب و کار الکترونیک فعالیت کرده و استراتژی مناسب برای این تغییر را داشته باشد. اما اصلی‌ترین عامل، توجه به فرهنگ سازمانی است که باید به سمت ایجاد فرهنگ مجازی پیش رود. به طور کلی در کلی از سازمان‌ها می‌توان فرهنگ سازمانی نامیده که این دریافت از سازمان مجازی، فرهنگ مجازی نامیده می‌شود.

منبع: Malhotra Y. (2000). Knowledge management and Virtual Organization, Ideagroup Publishing, USA / Review Alavi M,

Leidner D. (2005). Knowledge management and knowledge

به کوشش: افسانه مرادی / دانشجوی کارشناسی ارشد دانشکده فقه دوسی

### همکار گرامی و ارجمند، سرکار خانم دکتر مریم ملکی

سالها تلاش و کوشش، کسب علم و دانش، خلاقیت و نوآوری و ... که حاصل نگرش مثبت و عملکرد موثر شماست، مجدداً افتخاری بزرگ برای خانواده پارت لاستیک بالاخص شرکت ایران چاشنی آفرید.

به وجودتان افتخار می کنیم و ایمان داریم که صنعت این مرز و بوم به سرمایه های ارزشمندی همچون شما نیازمند است. بدینوسیله برای جنابعالی، همکار عزیز و گرامی ما در شرکت ایران چاشنی، که بعنوان مسئول فنی نمونه استان سال ۹۴ (منتخب معاونت غذا و دارو) برگزیده شدید، قدر و ارزش می نهیم. اطمینان داریم علم گرایی شما راه ما را در خدمت به خلق روشن تر می کند. باشد که گروه صنعتی پارت لاستیک با همکاری شما کارشناسان نخبه، در خدمت به خلق پیشرو باشد.

ایرج یزدانبخش  
رئیس هیات مدیره  
شرکت ایران چاشنی  
۱۴۰۱/۰۴/۰۹

# گپ و گفته با دکتر مریم ملکه

کارشناس برجسته صنایع غذایی با اخذ مدرک دکتری  
همچنان در خدمت شرکت ایران چاشنی (گروه صنعتی پارت لاستیک)

خاطره را به عنوان بهترین از بین خاطر اتم انتخاب کنم. من خاطرات خوب زیادی دارم اما معمولاً بهترین خاطراتم آنهایی بودند که توانستیم با کارگروهی مسئله و مشکلی را حل کنیم و یکی از این خاطرات خوب تولید محصول شوکو میوه است. در ابتدای راه اندازی خط با توجه به شیوه متفاوت تولید آن نسبت به محصولات مشابه و کامپاند جدید محصول با مشکلات متفاوتی مواجه بودیم. هر روز صبح با استارت خط با یک مسئله جدید روبرو می شدیم و چاره‌ای نداشتیم جز اینکه باید فکری کردیم و خیلی روزها با دو شیفت کاری به هر شکلی آن مشکل را حل می کردیم. راه اندازی این خط تجارب بسیار خوبی برای من به همراه داشت. من وقتی در این مجموعه مشغول به کار شدم یک کارشناس بی تجربه و صفر بودم اما مدیران این مجموعه به من اعتماد کردند، فرصت دادند و با تقویت روحیه خودباوری شرایط را برای آموزش، رشد و پیشرفت فراهم نمودند.

همواره از همراهی‌ها و حمایت‌های جناب آقای یزدان بخش و آقای مهندس عبدا... یزدان بخش که همیشه حمایت هایشان پشتوانه راهم بوده سپاسگزارم. اگر رشد و پیشرفتی حاصل شده بدون شک به خاطر محیطی بوده که در خانواده و محل کار برایم مهیا شده و همچنین به خاطر انگیزه‌ای که برای رشد و تلاش از مدیرانم گرفتم و همیشه سعی کردم تا برای موفقیت این مجموعه ارزشمند مفید بوده و سهم کوچکی داشته باشم. او به کارش عشق می ورزد و با تمام توان در خدمت سازمانش قرار گرفته است. گروه صنعتی پارت لاستیک به نیروی جوان و اراده آن چنانی امثال او سخت نیازمند است به همین دلیل هر روز شکوه مندتر از روز قبل به تولید و تولید و تولید همت می گمارد. آفرین بر مریم ملکه و ملکی‌های دیگر گروه.

به هم: آتنا طوسیان

هم صحبت شدن با مریم ملکی این حسن بزرگ را دارد که خیلی سریع با مصداق این مثل مواجه می شوی که خواستن توانستن است. او از آن دست آدم‌هایی است که موفقیت‌های کاری‌اش را مرهون استعدادی است که خوب از آن استفاده می کند و همیشه خواهان موفقیت است.

متولد ۱۳۵۹ در مشهد است پدرش اصالتاً طبسی و مادرش اهل مشهد است. او انسانی با اعتماد به نفس کامل است و اعتماد کامل مدیر ارشد خود را به توانایی‌ها و استعدادش جلب کرده است.

مریم ملکی چهارمین فرزند خانواده است. پس از اتمام دوره دبیرستان بلافاصله در رشته مهندسی کشاورزی گرایش صنایع غذایی در سبزوار پذیرفته شد.

کارش را در آذرماه سال ۱۳۸۱ به واسطه معرفی یکی از دوستانش با عنوان کارشناس آزمایشگاه در شرکت ایران چاشنی شروع کرد. همزمان با کار و پست ریاست آزمایشگاه به فکر ادامه تحصیل افتاد و فوق لیسانس خود را در همان رشته در سال ۸۶ اخذ نمود.

در حال حاضر مدیر واحد مهندسی و تحقیق و توسعه در ایران چاشنی است و علاوه بر این پست از تیرماه ۹۳ ناظر بر واحد تولید هم می باشد.

از جمله فعالیت‌های بارزی که او در ایران چاشنی انجام داده است: طراحی فرمول سس انار، سس مایونز بدون تخم مرغ، سس گوجه فرنگی دودی، سس گوجه فرنگی آنتی‌اکسیدان، مخلوط فرآوری شده برگه زردآلو با پوره میوه، آلوچه فرآوری شده، سس سالسا و سس مایونز تند دودی و شوکو میوه می باشد.

به تازگی با تشویق جناب آقای یزدان بخش مدیر محترم عالی گروه در رشته دکتری صنایع غذایی گرایش تکنولوژی پذیرفته و بورسیه شرکت شده است. او پله‌های ترقی را یکی پس از دیگری طی نموده، خوش‌ترین خاطره خود را از ایران چاشنی این طوری گوید:

وقتی صحبت از یک خاطره خوب می شود سخت است که یک

# معرفی رشته HSE

## مرکز آموزش علم کاربردی پارت لاستیک

صنوف می توانند به عنوان بازرسان ایمنی و یانیروی بهداشت حرفه ای در کلیه مراکز صنعتی مشغول به کار شوند. همچنین با گسترش صنعت ساختمان و الزام قانونی حضور بازرسان ایمنی در پروژه های ساختمانی، می توانند جذب این پروژه ها شوند. فارغ التحصیلان رشته HSE علاوه بر قابلیت کار در صنایع و پروژه های ساختمانی به عنوان نیروی ایمنی یا بهداشت حرفه ای، با توجه به ضرورت اقدامات زیست محیطی و گسترش روز افزون سازمان محیط زیست بر صنایع، می توانند به عنوان کارشناس بهداشت محیط مشغول به کار شوند.

به قلم: کلی عشرت آبادی / قائم مقام رئیس مرکز آموزش علمی و کاربردی پارت لاستیک

مرکز آموزش علمی کاربردی پارت لاستیک زیر نظر دانشگاه جامع علمی کاربردی وابسته به وزارت علوم، تحقیقات و فناوری با توجه به برگزاری دوره های کارشناسی:

۱- کارشناسی بهداشت و ایمنی و بهداشت واحدهای صنعتی

۲- کارشناسی فنی ایمنی کار و حفاظت فنی

در سال ۱۳۹۴ پس از تدوین رشته HSE موفق به اخذ برگزاری این رشته در سطح کارشناسی گردید.

با توجه به ضرورت قانونی حضور نیروهای متخصص ایمنی و بهداشت حرفه ای در مراکز صنعتی و کارگاه های تولیدی و کمبود اینگونه تخصص در سطح استان خراسان، آینده خوبی از نظر بازار کار و درآمد برای فارغ التحصیلان این رشته وجود دارد. فارغ التحصیلان رشته ایمنی و بهداشت در

## افتخار آفرینان مرکز آموزش علم کاربردی پارت لاستیک

### در کنکور کارشناسی ارشد ۹۴

کثرت قبول شدگان مرکز در آزمون کارشناسی ارشد سال ۹۴ موید موفقیت روز افزون نخبگان علمی مرکز می باشد که در سطح کشور ماندگار خواهد ماند. مسلماً از موجبات این افتخار آفرینی، تلاش ویژه و پشتکار داوطلبان علاوه بر استفاده از آموزش ها، اساتید مجرب و امکانات ویژه مرکز آموزش علمی کاربردی پارت لاستیک می باشد.

این موفقیت غرور آفرین را به تمامی دانشجویان و اهالی گروه کارخانجات پارت لاستیک تبریک می گوئیم.

اللهه عالی (ارشد شیمی آلی - دانشگاه روزانه بیرجند)

زهر اصرار م بافنده (ارشد طراحی کاربردی - غیر انتفاعی اقبال لاهوری)

مریم صارم بافنده (ارشد شیمی آلی - دانشگاه پیام نور مشهد)

خدیجه زهانی (ارشد شیمی پلیمر - دانشگاه فردوسی مشهد)

محدثه یوسف اللهی (ارشد مهندسی شیمی - دانشگاه علم و صنعت تهران)

رویا زارعی (ارشد فرآیندهای جداسازی - غیر انتفاعی کاوش - محمودآباد)

مرتضی عباسی (ارشد مدیریت بازرگانی - غیر انتفاعی خردگر ایان)

سجاد ملک محمدی (ارشد مدیریت صنعتی - دانشگاه فردوسی مشهد)

مسعود فریدنژاد (ارشد هوش مصنوعی - دانشگاه مجازی امام رضا)

محمدرضا حبیبی نژاد (ارشد مدیریت دولتی - دانشگاه آزاد شاهرود)

# ده نقل قول الهام بخش از اندیشمندان و بزرگان تاریخ

جهنم چیزی نیست که در آینده پدید آید، اگر جهنمی وجود داشته باشد، از قبل بوده، جهنمی که ماهر روز در آن زندگی می‌کنیم و باهمدیگر به آن شکل می‌دهیم.

دوراه برای فرار از رنج این جهنم وجود دارد. اولین راه که برای بیشتر مردم آسان می‌نماید، این است: قبول این جهنم و جزوی از آن شدن، به طوری که دیگر آن را نبینید. اما دو مین راه که مخاطره آمیز و نیازمند توجه و دلشوره‌ای همیشگی است: جستجو و یافتن اینکه چه کسی و چه چیزی، در میانه این جهنم، جزوی از آن نیست و سپس، کمک به آنها برای بردباری و فسادادن به آنها.

۷- لائوتسو (فیلسوف، در گذشته به سال ۵۳۱ قبل از میلاد) سفر هزار فرسنگی، بایک قدم شروع می‌شود.

۸- یوهان ولفگانگ گته (نویسنده و سیاستمدار، در گذشته به سال ۱۸۳۲)

دانش کافی نیست باید بخواهیم. تمایل کافی نیست باید عمل کنیم.

۹- هنری میلر (نویسنده، در گذشته به سال ۱۹۸۰) هر چیزی که چشمانمان را به رویش می‌بندیم، هر چیزی که از آن فرار می‌کنیم، هر چیزی که تکذیب می‌کنیم، نادیده می‌گیریم و یا به حساب نمی‌آوریم، در پایان بر ما غلبه می‌کند.

۱۰- اورسون اسکات کار (نویسنده، منتقد و سخنران، متولد سال ۱۹۵۱)

اگر شما تلاش کنید و شکست بخورید، تقصیر شما نیست. اما اگر شما تلاشی نکنید و شکست بخورید، همه‌اش تقصیر خودتان است.

منبع: سایت خوش فکری

به کوشش: مبارکه پویا / واحد اداری پویا گستر

۱- استیو جابز (کارآفرین و مخترع، در گذشته به سال ۲۰۱۱)

عمر شما محدود است، پس بجای کس دیگری زندگی نکنید و آن را هدیه ندهید. در دام خشک اندیشی که در واقع زندگی بر طبق اندیشه دیگران است، گرفتار نشوید. نگذارید سروصدای دیگران، صدای درونی شما را در خود غرق کند. و مهمتر از اینکه شجاعت دنبال کردن قلب و احساس خود را داشته باشید. قلب و احساس، یک جورهایی از قبل می‌دانند شما واقعا چه چیزی می‌خواهید باشید.

۲- چ جکسون (نویسنده کتاب های الهام بخش، متولد سال ۱۹۴۰)

نگو بید زمان کافی ندارید. شما دقیقا همان مقدار زمان در روز را دارید که به هلن کلر، پاستور، میکال آنژ، مادر ترزا، لئوناردو داوینچی، توماس جفرسون و آلبرت انیشتین داده شده بود.

۳- هلن کلر (نویسنده، فعال سیاسی و سخنران، در گذشته به سال ۱۹۶۸)

وقتی یک در شادی بسته می‌شود، در دیگری باز می‌شود، اما اغلب ما آنقدر به در بسته نگاه می‌کنیم که آن دری که برایمان باز شده نمی‌بینیم.

۴- آلبرت انیشتین (فیزیکدان، در گذشته به سال ۱۹۵۵) من از همه کسانی که به من (نه) گفتند متشکرم، به خاطر آنهاست که من اکنون در این جایگاه هستم.

۵- بیل کازبی (تهیه کننده، نویسنده و کم‌دین، متولد سال ۱۹۳۷)

برای موفق شدن، باید امیدتان به موفقیت بیشتر از ترس تان از شکست باشد.

۶- ایتالو کالوینو (نویسنده، خبرنگار و منتقد، در گذشته به سال ۱۹۸۵)

# لوازم التحریر

انگشتان شود؛ ترکیبات شیمیایی، رنگهای مصنوعی و مواد لاستیکی ترکیباتی هستند که منجر به حساسیت در پوست کودکان می شوند اما امروزه از موادی که حساسیت کمتری دارند در لوازم التحریر کودکان استفاده می شود. امروزه در ساخت لوازم التحریر طبق استانداردهای جهانی دقت بسیاری بالایی می شود که خوشبختانه به همین علت حساسیت پوستی کمتری را در افراد مشاهده می کنیم این در صورتی است که استفاده از مواد استاندارد در ساخت وسایل لوازم التحریر در کارخانجات تولیدی و زیر نظر وزارت بهداشت انجام شود. وی افزود: اگر کودکی از حساسیت قرمزی، خارش و پوسته شدن کف دست، پشت دست و انگشتان رنج می کشد حتماً به پزشک پوست مراجعه کند تا از تست‌های پوستی تحت عنوان (PH) پوست جهت مشخص کردن مواد آلرژی‌زای موجود در این مواد استفاده شود؛ در صورت مشاهده حساسیت، با این تست مشخص می شود تماس کودک یا دانش آموز با آن وسایل خاص از قبیل مواد لاستیکی، فلزی و چوبی باید محدود و از لوازم التحریرهای استاندارد که فاقد این مواد آلرژی‌زا هستند استفاده شود. باید توجه کرد که مواد شیمیایی موجود در گچ خصوصاً اگر همراه با مواد رنگی باشد و همچنین مواد شیمیایی در ساختن تخته پاک در تماس افراد با پوست می تواند موجب آلرژی شود که با انجام تست‌های پوستی می توان به این حساسیتهای برد و از تماس مستقیم با گچ خودداری کرد. در اکثر موارد حساسیت به لوازم التحریرها در جامعه کمتر دیده می شود. بیشتر حساسیتهای ارتباطی با فلز نیکل است که در ساخت مواد فلزی و خط کش و یا مداد تراشها مشاهده می شود که اگر این استانداردهای بین المللی لحاظ شود و از ترکیبات شیمیایی و آلرژی‌زا کمتر در آنها مصرف شود احتمال ابتلا به حساسیتهای پوستی کاهش می یابد.

منبع: ویکی‌پدیا

به هوشمندی خرید فرموده‌سیرالسايات

شایعترین نوع حساسیت آلرژیک در افراد جامعه حساسیت به فلز نیکل است. علاوه بر این فلز مواد شیمیایی و فلزی دیگری که در ساخت لوازم التحریر به کار می روند هم احتمال آلرژی‌زایی دارند. دکتر حسن صیرفی، متخصص پوست و مو و عضو هیأت علمی دانشکاه علوم پزشکی تهران درباره حساسیت به فلز نیکل گفت: شایعترین نوع حساسیت آلرژیک، حساسیت به فلز نیکل است که در مواد فلزی نظیر زیپ، دکمه فلزی لباسها و بند ساعت یا در وسایل تزئینی مانند گوی شواره، گردنبند و دستبند به کار می رود.

وی در ادامه افزود: حساسیت پوستی در افراد به دو دسته کلی حساسیت تحریکی و حساسیت تماسی آلرژیک تقسیم می شود. در حساسیت تحریکی افراد در اثر تماس با مواد محرک شیمیایی می توانند دچار خارش و قرمزی پوست شوند، در نوع حساسیت تماسی آلرژیک فقط افرادی که سابقه تماس قبلی و آلرژی نسبت به مواد صنعتی و شیمیایی را دارند دچار حساسیتهای پوستی می شوند. بیش از ۸۰ درصد افراد جامعه به حساسیتهای پوستی از نوع تحریکی و حدود ۲۰ درصد آنها به نوع حساسیت تماسی آلرژیک مبتلا هستند. اصولاً حساسیتهای پوستی تماسی آلرژیک در کودکان نادرتر از افراد بالغ است که این موضوع به خاطر این است که کودکان تماس کمتری با مواد شیمیایی و آلرژی‌زا دارند. این متخصص بیماریهای پوست و مو همچنین تصریح کرد: اما با این حال تحقیقات جدید تست‌های آلرژیک در کودکان نیز موارد مثبت بیشتری را نشان می دهد که به علت تماس بیشتر کودکان با مواد فلزی، داروها و یا مواد شیمیایی حساسیت زود در دهه اخیر است. وی تأکید کرد: تماس مداوم و طولانی مدت کودکان با وسایل و لوازم التحریرشان نظیر خط کش، پرگار، و مداد تراش که حاوی مواد نیکل و یا آلیاژ هستند می تواند منجر به حساسیت پوستی در دست کودکان شود. همچنین تماس مداوم با لوازم التحریرهایی که حاوی مواد شیمیایی بخصوص لاستیک باشد مانند مداد پاک کن نیز می تواند منجر به حساسیتهای پوستی در



## قصیده

# آب، خاکستری، سیاه

چشم من، چشمه زاینده اشک،  
گونه ام بستر رود.  
کاشکی همچو حبابی بر آب،  
در نگاه تو تهی می شدم از بود و نبود.  
در سحرگاه سر از بالش خوابت بردار!  
کاروانهای فرومانده خواب از چشمت بیرون کن!  
باز کن پنجره را!  
تو اگر باز کنی پنجره را،  
من نشان خواهم داد،  
به تونزیبایی را.  
می توان، بر درختی تهی از بار، زدن پیوندی.  
می توان در دل این مزرعه خشک و تهی بذری ریخت.  
می توان، از میان فاصله هار ابرداشت.  
دل من بادل تو،  
هر دو بیزار از این فاصله هاست.  
منبع: دو منظومه حمید مصدق

در شبان غم تنهایی خویش،  
عابد چشم سخنگوی توام.  
من در این تاریکی،  
من در این تیره شب جانفرسا،  
زائر ظلمت گیسوی توام.  
گیسوان تو پریشانتر از اندیشه من،  
گیسوان تو شب بی پایان.  
چنگل عطر آلود.  
شکن گیسوی تو،  
موج دریای خیال.  
کاش باز ورق اندیشه شبی،  
از شط گیسوی موج تو، من  
بوسه زن بر سر هر موج گذر می کردم.  
کاش بر این شط موج سیاه،  
همه عمر سفر می کردم.  
من هنوز از اثر عطر نفس های تو سرشار سرور،  
گیسوان تو در اندیشه من،  
گرم رقصی موزون.  
کاشکی پنجه من،  
در شب گیسوی پر پیچ تورا می جست.

## راز موفقیت از زبان سقراط

مرد جوانی از سقراط پرسید: راز موفقیت چیست؟ سقراط به او گفت: فردا به کنار نهر آب بیاتار از موفقیت رابه تو بگویم. صبح فردا مرد جوان مشتاقانه به کنار رود رفت. سقراط از او خواست که دنبالش به راه بیفتد. جوان با او به راه افتاد. به لبه رود رسیدند و به آب زدند و آنقدر پیش رفتند تا آب به زیر چانه آنها رسید. ناگهان سقراط مرد جوان را گرفت و زیر آب فرو برد. جوان نو میدان تلاش کرد خود را رها کند، اما سقراط آنقدر قوی بود که او را نگه دارد. مرد جوان آنقدر زیر آب ماند که رنگش به کبودی گرایید و بالاخره توانست خود را خلاصی بخشد.

همین که به روی آب آمد، اولین کاری که کرد آن بود که نفسی بس عمیق کشید و هوارابه اعماق ریه اش فرو فرستاد. سقراط از او پرسید: زیر آب چه چیز را بیش از همه مشتاق بودی؟

گفت: هوا.

سقراط گفت:

هر زمان که به همین میزان که اشتیاق هوار داشتی موفقیت را مشتاق بودی، تلاش خواهی کرد که آن رابه دست بیاوری؛ موفقیت راز دیگری ندارد.

منبع: سایت راهب و ثروت



به خاطر داشته باشید نگره داشتن شأن شخصی در اعتماد به نفس، عزت نفس و عدالت خلاصه می‌شود. چند نکته وجود دارد که با استفاده از آنها ارزش شخصی و عزت نفستان در محل کار هیچگاه از بین نخواهد رفت.

## چگونه در شغل خود موفق شویم؟

نسباً زید. زمانی که می‌خواهید نزد او بروید فکر کنید و تمام جوانب گفته‌های خود را در نظر بگیرید. ارزش خود را با تصمیم‌گیری‌های مناسبی که مربوط به حیطه کاری خودتان می‌شود حفظ کنید و به دنبال تعریف و تمجید بیهوده از جانب مسئولان نباشید.

### ۳- همیشه از اکثریت پیروی نکنید.

همکاری و تشریک مساعی داشته باشید اما هیچگاه اجازه ندهید دیگران از شما استفاده کنند. اگر اجازه دهید تا همکارانتان تمام کارها را روی سر شما بریزند ارزش و احترامتان پایین می‌آید و در عوض آنها به وسیله کاری که شما آن را به خوبی انجام داده‌اید، افتخار کسب می‌کنند. بد نیست گاهی استقلال خود را امتحان کنید. اگر برخی از همکاران از ساعت ۹ تا ۱۷ سر خود را با کارهای غیر ضروری و خارج از وظیفه اصلی خود گرم می‌کنند لازم نیست که شما هم مشابه آنها عمل کنید. برای مسائل مهم مثل ایمنی در محل کار، حقوق و مزایا خوب است به جمع پیوندند اما علاوه بر اینکه در چنین جمع‌هایی شرکت می‌کنید بهتر است برای افزایش درآمد با مدیریت رو در رو صحبت کنید.

### ۴- مشکلات شخصی را به محل کار نبرید.

بلند صحبت کردن بلاخص با تلفن در محل کار جایگاهی ندارد. اگر شما با شخصی جو بحث دارید نباید در محیط کار با او مجادله نمایید. پیش از اینکه بخواهید با همکاران همکارانتان ارتباط برقرار کنید به تاثیراتی که ممکن است روی مسائل کاری شما بگذارد به دقت فکر کنید. انجام دادن

۱- بدون کوچک کردن خود در هیئت کارا آمد جلوه دهید. زمانی که مسئول شما ترفیع رتبه یا پست جدید می‌گیرد برای شما دو موقعیت مختلف پیش می‌آید یکی اینکه به شما اهمیت نداده و برایتان خلاء ایجاد کند و دیگری اینکه چون شما یکی از سرمایه‌های با ارزش سازمان هستید شمارا با خود به بخش جدیدی که منتقل شده است ببرد.

تنها کاری که باید انجام دهید این است که مطمئن شوید او و دیگران از سهم بزرگی که برای سازمان انجام می‌دهید آگاه می‌شوند. خود را در معرض دید قرار دهید. سودمند واقع شوید و برای قبول مسئولیت‌های جدید آماده باشید. اما به هیچ وجه چاپلوسی نکنید. به ندرت اتفاق می‌افتد که یک مدیر اطراف خود را با بله قربان‌گوها پر کند. به موقعیت‌های خود افتخار کنید و استعدادهای توانایی‌هایتان را بروز دهید.

### ۲- گله و شکایت نکنید.

اگر همیشه و مرتباً از مدیر خود تقاضای فرصت بیشتر نمایید و زمانی که به مهلت تحویل پروژه و یا ارائه وظیفه محول شده به شما نزدیک شدید از او بخواهید تا مجدداً زمان بیشتری را به شما اختصاص دهد او به طور حتم نسبت به شما بدبین شده و تاثیر منفی روی شغل و در نتیجه روی عزت نفستان می‌گذارد. افرادی که به طور دائم در حال گله و شکایت هستند کمتر ترفیع رتبه می‌گیرند و مدیران همیشه سعی می‌کنند آنها را به سایر قسمت‌های سازمان انتقال دهند تا از دستشان راحت شوند. قطعاً شما خواهان این هستید که ریاستان دوستتان باشد و نه دشمنتان پس سعی کنید اسباب ناراحتی و رنجش او را فراهم

کاری که خلاف مقررات سازمانی است منجر به نابودی شان و ارزش ما خواهد شد. چرا که به زودی تمام کارمندان از مواردی که شما سعی می کنید مخفی نگه دارید آگاه خواهند شد.

۵- جلوی خشم خود را بگیرید و احساساتان را کنترل کنید. زمانی که یکی از همکاران، کار خود را به موقع انجام ندهد و تاثیر آن به طور مستقیم روی بازده کاری شما گذاشته شود، طبیعی است که شما ناراحت، رنجیده و عصبانی می شوید. اما نحوه برخورد شما با قضیه، میزان ادراک شما را برای سایرین روشن می کند. اگر انسان کم طاقتی هستید باید مراقب باشید که در زمان عصبانیت حرکت ناشایستی از شما سر نزد. با کنترل احساساتان منزلت خود را بالا ببرید. اگر حرکتی انجام دادید یا حرفی زدید که نمی بایست انجام داد و بیابان کرد، در اسرع وقت از طرف مقابل خود عذر خواهی کنید.

۶- خلاقیت و توانایی خود را در مدیریت اثبات کنید. ابتکار و نوآوری به عنوان رمز تجارت آینده محسوب می شود. در حین انجام کارهای روزمره، دید خود را روی تصاویر بزرگ معطوف کنید. همیشه از فعالیت ها و تغییرات

رقبا مطلع باشید. اگر بر اساس غریزه و درک شغلی خود عمل کنید همیشه رضایت شغلی بیشتری کسب کرده و اعتماد به نفستان افزایش پیدا خواهد کرد. شالوده دانش خود را افزایش داده و از استعدادها و خلاقیت های خود در زمینه رشد سازمان بهره بگیرید.

۷- ارزش های خود را زیر پا نگذارید.

مسئولیت رفتار هر کس بر عهده خودش است. اگر از شما خواسته شد که یک کار غیر قانونی انجام دهید روی تاثیرات دراز مدت آن فکر کنید. رفتارتان موقر، با احترام و همراه با دوستی باشد.

برای اینکه به شأن شما آسیبی وارد نیاید باید در آیین به خود نگاه کنید و مطمئن شوید که از روی وجدان کار می کنید و از انجام دادن هر چه در توانتان باشد کوتاهی نمی کنید. اگر این موارد را رعایت کنید در پایان هر روز حس رضایت و موفقیت در انجام دادن کارها به شما دست خواهد داد.

منبع: سایت رادیو ثروت

به کوشش: سمیه بیهقیان

## عشق آفریده شد....

روزی مردی عقربی را دید که درون آب دست و پامی زند. او تصمیم گرفت عقرب را نجات دهد، اما عقرب انگشت او را نیش زد. مرد باز هم سعی کرد تا عقرب را از آب بیرون بیاورد اما عقرب بار دیگر او را نیش زد.

رهگذری او را دید و پرسید: برای چه عقربی را که نیش می زند نجات می دهی؟

مرد پاسخ داد: این طبیعت عقرب است که نیش بزند اما طبیعت من این است که عشق بورزم.

چرا باید مانع عشق و ورزیدن شوم، فقط به این دلیل که عقرب، از روی طبیعتش نیش می زند؟

عشق و ورزی را متوقف مساز. مهربانی را دریغ مکن، حتی اگر تو را بیازارند.

دوست داشته شدن هیچ، اما دوست داشتن همه چیز است و بیش از آن اینکه، آنچه هستی ما را پر معنی و شادمانه می سازد چیزی جز احساس و عاطفه ما نیست....

پس آن کس، نیکبخت است که عشق بورزد.

حدیث قدسی است که در آن خداوند می فرماید:

اگر بندگانم می دانستند که من ایشان را چقدر دوستشان

می دارم، از شادی جان می دادند.

پس بیاییم متعلق به این اخلاق الهی گردیم.

آری آغاز دوست داشتن است

گرچه پایان راه ناپیداست

من پایان دگر نیندیشم

که همین دوست داشتن زیباست



نام اصلی او «نفتالی ریکاردو ایلس» ریه‌س باسو آلتو» ست. او دیپلمات، سناتور و شاعر نوگرای شیلیایی و برنده جایزه ادبیات نوبل بود. نام «پابلو نرودا» را از روی نام نویسنده چک یان نرودا به عنوان نام مستعار خود انتخاب کرده بود. بعدها «پابلو نرودا» نام رسمی او شد.

#### زندگی‌نامه

نرودا در ۱۲ ژوئیه ۱۹۰۴ در شهر پارال در ۴۰۰ کیلومتری جنوب سانتیاگو بدنیا آمد. پدرش کارمند راه آهن و مادرش معلم بود. هنگامی که دو ماهه بود مادرش درگذشت و او همراه پدرش در شهر تموکوساکن شدند.

نرودا از کودکی به نوشتن مشتاق بود و برخلاف میل پدرش با تشویق اطرافیان رو برو می شد. یکی از مشوقان او گابریل میسترال بود که خود بعدها برنده جایزه نوبل ادبیات شد. نخستین مقاله نرودا وقتی که شانزده سال داشت در یک روزنامه محلی چاپ شد.

بارفتن به دانشگاه شیلی در سانتیاگو و انتشار مجموعه‌های شعرش شهرت او بیشتر و با شاعران و نویسندگان دیگر آشنا شد. مدتی به عنوان کارمند دولت شیلی به برمه و اندونزی رفت و به مشاغل دیگر نیز پرداخت. بعد مامور به کنسولگری شیلی در بارسلون و بعد کنسول شیلی در مادرید شد. در همین دوره جنگ داخلی اسپانیا در گرفت. نرودا در جریان این جنگ بسیار به سیاست پرداخت و هوادار کمونیسم شد. در همین دوره با قدریکو گارسیالورکا دوست شد.

پس از آن نرودا کنسول شیلی در پاریس شد و به انتقال پناهندگان جنگ اسپانیا به فرانسه کمک کرد. بعد از پاریس به مکزیکو رفت. در آنجا با پناه دادن به نقاش مکزیکی داوید آلفاروسیکه ایروس که مظنون به شرکت در قتل تروتسکی بود، در معرض انتقاد قرار گرفت.

در ۱۹۴۳ به شیلی بازگشت و پس از آن سفری به پرو کرد و بازدید از خرابه‌های ماچو پیچو بر او اثر کرد و شعری در این باره سرود.

در ۱۹۴۵ به عنوان سناتور در سنای شیلی مشغول شد و چهار ماه بعد رسماً عضو حزب کمونیست شیلی شد. در ۱۹۴۶ پس از شروع سرکوبی میارزات کارگری و حزب کمونیست او سخنرانی تندی بر ضد حکومت کرد و پس از آن مدتی مخفی زندگی کرد. در سال ۱۹۴۹ با اسب

# پابلو نرودا

از مرز به آرژانتین گریخت.

یکی از دوستان او در بوئنوس آیرس شاعر و نویسنده گواتمالایی میگل آنخل آستوریاس، برنده بعدی جایزه نوبل ادبیات بود. نرودا که شباهتی به آستوریاس داشت با گذرنامه او به پاریس سفر کرد. پس از آن به بسیاری کشورها سفر کرد و مدتی نیز در مکزیک بسر برد. در همین دوره شعر بلند آواز مردمان را سرود.

در دهه ۱۹۵۰ به شیلی بازگشت. در دهه ۱۹۶۰ به انتقاد شدید از سیاستهای آمریکا و جنگ ویتنام پرداخت. در ۱۹۶۶ در کنفرانس انجمن بین المللی قلم در نیویورک شرکت کرد. دولت آمریکا به دلیل کمونیست بودن از دادن ویزا به او خودداری می کرد ولی با کوشش نویسندگان آمریکایی، بویژه آرتور میلر، در آخر به او ویزا دادند.

در ۱۹۷۰ نام او به عنوان نامزد ریاست جمهوری مطرح بود اما او از سالوادور آلنده حمایت کرد.

در ۱۹۷۱ برنده جایزه نوبل ادبیات شد.

در گذشت

در گواهی رسمی، مرگ او در ۲۳ سپتامبر ۱۹۷۳ بر اثر سرطان پروستات ذکر شده است. مرگ او چند روز پس از کودتای ژنرال پینوشه و کشته شدن آلنده رخ داد.

در آوریل سال ۲۰۱۳، نرودا نبش قبر شد تا روشن شود که آیا آن طور که مانوئل آریا راننده وی و برخی دیگر احتمال می دهند مسموم شده است یا خیر. در آزمایشهای انجام گرفته، اثری از سم در جنازه او پیدا نشد، اما اکنون قرار است آزمایشهای بیشتری انجام گیرد. آقای آریا می گوید پابلو نرودا که در آن زمان ۶۹ ساله بود، از بیمارستانی در سانتیاگو به او تلفن کرد و گفت که پس از تزریق به معده اش، حالت تهوع دارد. عده ای معتقدند که پابلو نرودا مسموم شده و به قتل رسیده، زیرا او حامی سرسخت رئیس جمهوری سرنگون شده سالوادور آلنده بود و می توانست به رهبر مخالفان دیکتاتوری پینوشه بدل شود. مقامات می گویند آزمایشهای جدید بر باقیمانده پیکر نرودا در پی یافتن عناصر و مواد سنگین یا غیر ارگانیک است که ممکن است به صورت مستقیم یا غیر مستقیم باعث مرگ او شده باشد. تحقیقات همچنین بر کشف موادی شیمیایی متمرکز خواهد بود که باعث هر نوع آسیب به سلولها و یا پروتئین هاست.

آزمایشهای قبلی به طور مشخص در پی یافتن اثر و باقی مانده هایی از سم بود.

گزیده ای از اشعار پابلو نرودا:

به آرامی آغاز به مردن می کنی

اگر سفر نکنی،

اگر کتابی نخوانی،

اگر به اصوات زندگی گوش ندهی،

اگر از خودت قدر دانی نکنی.

به آرامی آغاز به مردن می کنی

زمانی که خود باوری را در خودت بکشی،

وقتی نگذاری دیگران به تو کمک کنند.

به آرامی آغاز به مردن می کنی

اگر برده عادات خود شوی،

اگر همیشه از یک راه تکراری بروی...

اگر روز مرگی را تغییر ندهی

اگر رنگهای متفاوت به تن نکنی،

یا اگر با افراد ناشناس صحبت نکنی.

تو به آرامی آغاز به مردن می کنی

اگر از شور و حرارت،

از احساسات سرکش،

و از چیزهایی که چشمانت را به درخشش وامی دارند

و ضربان قلبت را تندتر می کنند،

دوری کنی...

تو به آرامی آغاز به مردن می کنی

اگر هنگامی که باشغلت، یا عشقت شاد نیستی، آن را

عوض نکنی

اگر برای مطمئن در نامطمئن خطر نکنی

اگر برای رویاها نروی،

اگر به خودت اجازه ندهی

که حداقل یک بار در تمام زندگیت

و رای مصلحت اندیشی بروی...

منابع: سایت ویکی پدیای فارسی

به کوشش: محمدرضا حیدرپور

# شش روش جادویی

## افزایش انگیزه کارکنان در محیط کار

برای اینکه روز خوبی را در محیط کار سپری کنید باید در بهترین حالت خود باشید و این زمانی ایجاد می شود که دارای بیشترین میزان انگیزه باشید. اما سوال اینجاست، این چطور ممکن است؟ چگونه می توان خود را همواره در بالاترین سطح انگیزه نگاه داشت؟ در ادامه شمارا با شش روش جادویی آشنا می کنیم.

اگرچه شغل فعلی شما مطمئن ترین سکوی پیشرفتتان است، ولی همیشه موقعیتهای دیگری وجود دارد که می توانید در آینده در آن مشاغل نیز فعالیت کنید. بررسی مشاغل آینده و رشد و تعالی خودتان یکی از شیوه های جادویی برای افزایش انگیزه شما در محل کار فعلی است. به عنوان مثال، شرایطی را در نظر بگیرید که در آینده های نه چندان دور شرکتی که در آن مشغول به کار هستید به یک مدیر میانی یا ارشد در بخش شما نیاز پیدا می کند. افراد از نظر صلاحیت ها و شایستگی ها مورد ارزیابی قرار می گیرند و در نهایت شما را به عنوان مدیر انتخاب می کنند. دلیل این انتخاب، تجربه و سابقه فعالیت است که در بخش مربوطه دارید. فکر می کنید چه عامل انگیزاننده ای از این بهتر می تواند پیدا کند؟ در هر محیطی که فعالیت می کنید همواره به پیشرفت و رشد شغلی خود ببینید. با تمرکز روی پتانسیل های کاری خود مطمئناً انگیزه تان برای کار افزایش می یابد و به این شناخت خواهید رسید که استحقاق رسیدن به موقعیت های بالاتر و بهتری را دارید.

### ۴- روی جوانب مثبت کار تمرکز کنید.

یکی از بدترین و منفی ترین محرک های کاری این است که شما کارمندان و همکارانی داشته باشید که مدام از سازمان (شرکت) بدگویی می کنند و باعث تضعیف روحیه کاری دیگران می شوند. پر واضح است که با انگیزه ماندن در چنین محیطی بسیار دشوار است. در هر سازمانی خوبی و بدی وجود دارد. بنابراین روی خوبی های آن تمرکز کنید و سعی کنید با افرادی که هم سلیقه و هم فکر خودتان هستند مراد

### ۱- روز خود را با قدرت شروع کنید.

شیوه های که بر اساس آن روز خود را آغاز می کنید وضعیت شما را تا انتهای همان روز مشخص می کند. اگر روز خود را غمگین و با گفتن یک جمله مایوس کننده آغاز کنید، شک نکنید خبرهای ناامیدکننده ای از سوی مدیر یا همکاران خود در محل کار انتظار شمارا می کشد! شروع روز با یک انرژی مضاعف نکته بسیار مهمی است. به محض اینکه از رختخواب بیدار می شوید، خودتان را از نظر روحی برای روزی که در پیش دارید، آماده کنید. از آن پس می توانید با نیروی فزاینده حرکت کنید. به خودتان روحیه بدهید و هر برنامه ای را که دارید بررسی کنید.

### ۲- به حقوق و دستمزد خود بیشتر توجه کنید.

جای تعجب نیست که پول یکی از قدرتمندترین موتورهای انگیزه محسوب می شود اما جالب اینجاست که ما به عنوان پرسنل یک سازمان یا شرکت، بعد از مدتی که از استخدام می گذرد، کم کم فراموش می کنیم که در قبال وظیفه ای که انجام می دهیم حقوق دریافت می کنیم و این اتفاقی است که قبل از استخدام و در زمان بیکاری برای ما آرزو محسوب می شد. دائماً شرایط خود را مرور کنید. نگذارید روزمرگی گریبان شما را بگیرد. شما امروز استخدام یک شرکت شدید و حقوق دریافت می کنید. با حقوقتان به خواسته های خود برسید. اگر در محیطی کار می کنید که عملکرد شما می تواند روی حقوقتان تاثیر بگذارد، پول می تواند یکی از بزرگترین علل برانگیختگی شما جهت کار بیشتر نسبت به دیگران باشد.

### ۳- همواره به پیشرفت و رشد شغلی خود ببینید.

کنید. در این صورت از کار کردن لذت می‌برید و انگیزه‌تان برای پیشرفت دست نخورده و سالم خواهد ماند. ولی زمانیکه شما اجازه می‌دهید نکات منفی کاری وارد ذهنتان شود به این معناست که اجازه داده‌اید تا تردید و دودلی در فعالیت یا عدم فعالیت در سازمان به ذهن شما ورود کند که این مهلک‌ترین عامل برای انگیزه محسوب می‌شود.

#### ۵- با همکاران خود رقابت سازنده کنید.

از هر فرصتی در محیط کاری خود استفاده کنید تا به رقابت سالم با همکاران خود بپردازید. این یکی از محرک‌های انگیزش در محیط کاری محسوب می‌شود.

به عنوان مثال، اگر در واحد فروش مشغول به فعالیت هستید، در زمان استراحت آمار فروش همکاران خود را بگیرید. مدت زمانیکه در بیرون از سازمان هستید از مشتریان شرکت سوالاتی در مورد نحوه عملکرد همکاران خود بگیرید تا نقاط ضعف آنها را پوشش داده و از نقاط قوت عملکردشان استفاده کنید. حتی اگر در بخشی فعالیت می‌کنید که میزان حقوق شما به فعالیت شما بستگی نداشته باشد باز هم بهترین عملکرد را از خود نشان دهید. همواره سعی کنید در میان همکاران خود بهترین باشید. مجدداً تاکید می‌کنیم که رقابت سالم دارای اثر

بخشی مناسبی است نه رقابت ناسالم که منجر به تخریب همکاران خواهد شد.

#### ۶- از شغل خود لذت ببرید.

آیا می‌خواهید در پایان روز و بعد از اتمام کار که به خانه باز می‌گردید از آنچه انجام داده‌اید احساس غرور کنید؟ پر واضح است جایی که شما بیشتر از ۷ ساعت روز در آن به سر می‌برید قسمت مهمی از زندگی شما را تشکیل می‌دهد. در هر شغلی که هستید، خواه شغل ایده آل شما باشد یا نباشد، با افتخار و انگیزه هر چه بیشتر فعالیت کنید. حتماً علت وجود دارد که شما به خاطر آن، این شغل را انتخاب کرده‌اید. پس بر همان یک علت تمرکز کنید و از آن یک تجربه خوشایند و لذت بخش بسازید. در نتیجه زمانیکه به خانه بر می‌گردید از پیشرفت کاری خود احساس غرور می‌کنید. زمانیکه شما از کار و شیوه انجام آن توسط خود رضایت دارید، به معنای واقعی از زندگی خود لذت خواهید برد. فراموش نکنید که این شما هستید که به شغل خود زندگی می‌بخشید.

منبع: روزنامه دنیای اقتصاد شماره ۳۳۲۷

به کوشش: سمیه بیهقیان



# مدیریت مالی در زندگی

مدیرعاملان زندگی بخوانید و عمل کنید



آیا میزان درآمد مورد نیاز برای زندگی در شرایط حداقلی را تخمین زده ایم؟

آیا اگر درآمد ما قطع شد چه قدر توان تحمل داریم؟ راهکارمان برای خروج از بحران چیست؟

زندگی شخصی ما همانند حیات یک سازمان از اهمیت ویژه و فوق العاده ای برخوردار می باشد. بنابراین باید نگاه مالی جهت بهبود کیفی زندگی مواردی مطرح می شود:

۱- جهت آینده در دوره های کوتاه مدت، میان مدت، بلندمدت دیدگاهی روشن و واضح داشته باشیم (چشم انداز داشته باشیم) مثلاً در دو سال آینده در این شرایط می بایستی قرارداد داشته باشیم، کوتاه مدت، پنج سال آینده، میان مدت، ده سال آینده بلندمدت.

۲- اهدافتان را همسوی با شرایط مدنظرتان مشخص کنید.

۳- استراتژی های رسیدن به اهداف را مشخص کنید (مسیر ها و راههای رسیدن به اهداف تعیین شده).

۴- جهت موارد ۱، ۲، ۳ بودجه بندی لازم را انجام دهید، این بودجه بندی می بایستی منعطف و اجرایی باشد و کیفیت زندگی مورد نظر با جریان نقدینگی آن همخوانی لازم را داشته باشد. این بودجه می تواند جهت یک دوره یک ساله به صورت ماهانه تهیه شود.

۵- شخصاً جهت اجرای بند ۴ متوسل به یک سیستم حسابداری ساده یا استفاده از اکسل شدم که بسیار کاربردی و در دسترس می باشد. اگر روش ساده تری بخواهید صرفاً با استفاده از یک سررسید هزینه ها و درآمدها ثبت شوند، و امهائی دریافتی و اقساط پرداختی نیز ثبت شوند، میزان پس انداز و یا کسری را به صورت ماهانه جهت خودتان مشخص کنید.

نتیجه اجرای بند ۵ می تواند نتایج متفاوتی داشته باشد:

زندگی شخصی شما مشابه یک نگاه اقتصادی می باشد. این نگاه اقتصادی توسط اعضاء آن یا همان افراد خانواده اداره می گردد، شباهت کلی زندگی با نگاه اقتصادی در این می باشد که یک نگاه اقتصادی دارای مراحل ورودی، عملیات و خروجی می باشد. در زندگی ورودی شامل کلیه اقلام مصرفی می باشد که در یک پروسه به نام زندگی مصرف می شود. محصول این پروسه به وجود آمدن افراد مولدی می باشد که خدمات آنها به عنوان نیروی کار ارائه می گردد و باعث تسوای این چرخه می شود. در هر مرحله تشابهات بسیاری را می توان عنوان کرد به عنوان مثال تدارکات در سازمان، (خرید در منزل) و سایر موارد....

نگاه مادی به افراد در ابتدا دیدگاهی خشن و نامهربان به نظر می رسد که شاید انتقادات فراوانی به آن وارد باشد ولی اگر تأملی منطقی در آن داشته باشیم متوجه می شویم که وقتی در سازمان به موفقیت هایی می رسیم و نتایج مثبت آن را شاهدیم از همین روش ها می توانیم در زندگی شخصی هم بهره ببریم و اگر مشکلی به وجود آمده از آن درس بگیریم و راه حل های استفاده شده را نیز مدنظر قرار دهیم.

شرایط متغیر می باشند و پستی بلندیهای زندگی می بایستی تلنگری باشند که:

آیا دیدگاهی نسبت به آینده خودمان داریم؟

آیا اهدافمان برایمان مشخص است؟

آیا برنامه ای برای رسیدن به اهدافمان داریم؟

آیا برای بحران های غیر قابل پیش بینی آمادگی داریم یا نه؟

آیا میزان سرمایه در گردش مورد نیاز زندگیمان را می دانیم؟

آیا شناختی از میزان هزینه هایمان به تفکیک ضروری و غیر ضروری داریم؟



الف: شما یک فرد با درآمد ایده آل دارای پس انداز مناسب هستید بنابراین ادامه مسیر و رسیدن به چشم انداز بند ۱ مقصد دور می باشد، بنابراین ادامه چرخه فعالیت کسب پس انداز، کسب اعتبار، سرمایه گذاری پس انداز، درآمد بیشتر و قدرت ریسک بیشتر و ادامه زندگی با کیفیت بهتر و مطلوبیت بیشتر خواهید داشت، تعهد لازم به برنامه هایتان فراموش نشود.

ب: شما در حالت سری به سری قرار دارید بنابراین می بایستی در برنامه هایتان تغییرات لازم را داشته باشید، درآمدها و هزینه های شما برابر می باشد. شما در شرایط ریسک قرار دارید به چند دلیل: هزینه های زندگی با شیب خودش رو به جلو در حال افزایش می باشد حداقل در چه تورم موجود درآمدها اگر ثابت باشند مطمئناً در پایان سال یا دوره از سر به سری به کسری خواهید رسید، پس اندازی موجود نمی باشد، بنابراین از یک طرف نسبت به هزینه های غیر ضروری که در کیفیت زندگی اثری ندارد و مقدار آنها را طبق بند ۵ مشخص کرده اید حساس باشید و جهت کاهش آنها اقدام کنید (چیپس، پفک، مکالمات غیر ضروری، خریدهای دارای Off غیر ضروری) و به نوعی صرفه جویی متوسل شوید از طرف دیگر جهت افزایش درآمد اقدام کنید و جهت این امر تلاش نمائید، اضافه کار، کار دوم، تازمانی که به پس انداز برسید و جهت این چرخه مثبت و رو به بالا قرار گیرید.

ج: شما دچار کسری هستید بنابراین مقروض می باشید این قرض اگر هزینه دار باشد که یک هزینه مالی مضاعف نیز تکمیل می شود، بنابراین موارد بند ب را رعایت کنید، از شمر بدهی هزینه دار خلاص شوید و تراز مالی خودتان را مثبت کنید. همیشه جهت بهبود به دو طرف هزینه و درآمد توجه داشته باشید، تمرکز به هزینه می بایستی به هزینه های غیر ضروری باشد که تاثیری در کیفیت زندگی ندارد، جهت درآمد کار دوم به سمت درآمدهایی بروید که در راستای شغل اصلی شما نباشد، به عبارتی اگر کار اصلی دچار مشکل شد همزمان کار فرعی نیز درگیر نباشد.

نکته: الف - سعی کنید درآمدهای شما ترکیبی باشد از ۶۰٪ شغل اصلی ۱۵٪ تا ۲۰٪ کار دوم غیر مرتبط با شغل اصلی دارای نیاز به حضور، ۲۰٪ تا ۲۵٪ سرمایه گذاری عدم نیاز به حضور، به عبارتی (تخم مرغ هایتان را در یک سبد نگذارید)، در ادامه سهم سرمایه گذاری را افزایش دهید و وقت بیشتری را با خانواده سپری کنید.

ب- در صورت اینکه احساس می کنید در شرایط بحران قرار خواهید گرفت مستقیماً به سراغ بودجه نقدی خودتان بروید و صرفه جویی را از خروجی های آن شروع کنید اولویت با موارد غیر ضروری می باشند شامل اثاثیه و منسوبات، سفرهای غیر ضروری، هدایا و مخارج لوکس. به نوعی نسبت به هزینه ها حالت تدافعی داشته باشید. در مرحله بعد به سراغ درآمدها و ورودی ها بروید و تلاش لازم جهت تقویت آنها را به کار بگیرید.

ج- در هر شرایطی قرار دارید نسبت به خرید بیمه عمر و سرمایه اقدام کنید، جهت افراد با سن بالا عدد عمر و حادثه مد نظر باشد، جهت افراد با سن پایین عدد سرمایه گذاری مد نظر باشد، در عقد قرار داد با بیمه ها به این موضوع توجه کنید و متوجه این موضوع باشید شروع سود این سرمایه گذاری از سال یازدهم شروع می شود و اینکه این نوع سرمایه گذاری نیاز شدیدی به انضباط مالی و تعهد پس انداز دارد.

د- پس اندازها را از دسترس خارج کنید و شرایط دست اندازی به آنها را سخت کنید، سعی کنید بهترین استفاده را از آنها داشته باشید و مواظب ریسک بهره های بالا و غیر متعارف باشید، سعی کنید هر صرفه جویی به دست آمده تبدیل به پس انداز گردد، در صورت افزایش درآمد با همان شیب هزینه هایتان را افزایش ندهید، حتی المقدور از سود سرمایه گذاری شده آن پس انداز استفاده کنید.

ه: اگر مستاجر هستید ابتدا به سمت پس انداز جهت رهن و سپس خرید منزل اقدام کنید، درآمد رهن سالی حداقل ۳۶٪ می باشد از فاصله بهره و وامهای بانکی جهت رهن استفاده کنید، خرید منزل را در چشم اندازتان دیده باشید.

و: شفافیت مالی لازم را در خانواده را داشته باشید، با اعضا خانواده به خصوص شریک زندگیتان در این خصوص هماهنگ باشید و ثمرات بهبود مالی را به آنها نشان دهید، حساسیت بی مورد نداشته باشید و سعی کنید بهبود به وجود آمده جهت اعضای خانواده کاملاً ملموس و عینی باشد و نتیجه اقداماتتان منجر به افزایش کیفیت زندگی، ارتقاء سلامتی جسمی و روحی، افزایش سطح آموزش اعضا خانواده و در نهایت آرامش خودتان و خانواده تان گردد.

به قلم: جواد غلامی / مسئول واحد مالی و اقتصادی نوین پارت پویا

# جشن مهرگان

دلیل برگزاری جشن مهرگان در آغاز مهر ماه و اصولاً نامگذاری نخستین ماه فصل پاییز به نام مهر، در این است که در دوره‌هایی از دوران باستان و از جمله در عصر هخامنشی، آغاز سال نو بوده است و از همین روی نخستین ماه سال را به نام مهر منسوب کرده‌اند.

مهرگان یکی از کهن‌ترین جشن‌ها و گردهمایی‌های ایرانیان است که در ستایش و نیایش مهر یا میترا برگزار می‌شود. جشن مهرگان قدمتی به اندازه ایزد منسوب به خود دارد. تا آنجا که منابع مکتوب موجود نشان می‌دهد، دیرینگی این جشن دست‌کم تا دوران فریدون باز می‌گردد. شاهنامه فردوسی به صراحت به این جشن کهن و پیدایش آن در عصر فریدون اشاره کرده است:

به روز خجسته سپهر ماه	به سر بر نهاد آن کیانی کلاه
زمانه بی‌اندوه گشت از بدی	گرفتند هر کس ره بخردی
دل از داوری‌های پیر داختند	به آیین یکی جشن نو ساختند
نشستند فرزندان شاد کام	گرفتند هر یک ز یا قوت جام
می‌روشن و چهره‌ی شاه‌نو	جهان نوز داد از سپهر ماه‌نو
بفرمود تا آتش افروختند	همه عنبروز عرفان سوختند
پرستیدن مهرگان دین اوست	تن آسانی و خوردن آیین اوست
اگر یادگار است از و ماه و مهر	بکوش و به رنج ایچ منمای چهر

جشن مهرگان در آغاز مهر ماه

زمان برگزاری جشن مهرگان در آغاز ماه مهر و فصل پاییز بوده است و این شیوه دست‌کم تا پایان دوره هخامنشی و احتمالاً تا اواخر دوره اشکانی نیز دوام داشته است. اما از این زمان و شاید در دوره ساسانی، جشن مهرگان به مهر روز از مهر ماه به شانزدهم مهر منتقل می‌شود. منسوب دانستن جشن مهرگان به نخستین روز ماه مهر در آثار دیگر ادبیات فارسی نیز دیده شده است. برای نمونه این بیت از ناصر خسرو که هر دو جشن نوروز و مهرگان را به هنگام اعتدالین می‌داند:

نوروز به از مهرگان، گرچه هر دو زمانند، اعتدالی

دلیل برگزاری جشن مهرگان در آغاز مهر ماه و اصولاً نامگذاری نخستین ماه فصل پاییز به نام مهر، در این است که در دوره‌هایی از دوران باستان و از جمله در عصر هخامنشی، آغاز سال نو بوده است و از همین روی نخستین ماه سال را به نام مهر منسوب کرده‌اند.



تثبیت آغاز سال نو در هنگام اعتدال پاییزی یا نظام زندگی مبتنی بر کشاورزی ایرانیان بستگی کامل دارد. می دانیم که سال زراعی از اول پاییز آغاز و در پایان تابستان دیگر خاتمه می پذیرد. قاعده ای که هنوز هم در میان کشاورزان متداول است و در بسیاری از نواحی ایران جشنهای فراوان و گوناگونی به مناسبت فرارسیدن مهرگان و پایان فصل زراعی برگزار می شود. در این جشن ها گاه ترانه هایی نیز خوانده می شود که در آنها به مهر و مهرگان اشاره می رود. شاید بتوان شیوه سال تحصیلی امروزی را باقی مانده گاه شماری کهن میثری/مهری دانست. شواهد موجود نشان می دهد که جشن مهرگان در عصر هخامنشی در آغاز سال نو، یعنی در نخستین روز از ماه مهر برگزار می شده است. در این جشن ایرانیان با پوشیدن ردای ارغوانی رنگ و همراه بادسته های نوازندگان و خنیاگران به رقصهای دسته جمعی و پایکوبی می پرداخته اند. به گمان نگارنده نقش گل های دایره ای شکل بادزده و هشت گلبرگ در تخت جمشید، می تواند نشانه ای از مهر باشد.

#### زمان جشن مهرگان

همانگونه که گفته شد، زمان برگزاری جشن مهرگان در دوره هخامنشی و به احتمال قدیم تر از آن، در نخستین روز ماه مهر بوده و اکنون حدود دو هزار سال است که این جشن به شانزدهمین روز این ماه یا مهر روز از مهر ماه در گاه شماری ایرانی منسوب است. اما این زمان در میان اقوام گوناگونی که از تقویم های محلی نیز بهره می برند، متفاوت است.

#### آیینهای جشن مهرگان

در مجموع و بطور خلاصه، جشن مهرگان، جشن نیایش به پیشگاه «مهر ایزد» ایزد روشنایی و پیمان و درستی و محبت، ایزد بزرگ و کهن ایرانیان و همه مردمان سرزمین هایی از هند تا اروپا، به هنگام اعتدال پاییزی در نخستین روز مهر ماه و در حدود دو هزار سال اخیر در مهر روز از مهر ماه، برابریا

شانزدهم مهر ماه گاه شماری ایرانی (هجری خورشیدی فعلی) برگزار می شود. آنگونه که از مجموع منابع موجود، همچون نگاره ها و متون باستانی و نوشته های مورخان و دانشمندان قدیم ایرانی و غیر ایرانی دریافته می شود؛ مردمان در این روز تا حد امکان با جامه های ارغوانی (یا دست کم با آرایه های ارغوانی) بر گرد هم می آمده اند؛ در حالی که هر یک، چند «نیشته شادباش» یا به قول امروزی، کارت تبریک برای هدیه به همراه داشته اند. این شادباش ها را معمولاً با بوی خوش همراه می ساختند و در لافافه ای زیبای پیچیده اند. جشن مهرگان متعلق به فرشته بزرگ مهر است و برابر با مهر روز (شانزدهم مهر) است و مطابق گاه نمایی کنونی دهم مهر می باشد. این جشن فرخنده و زیبا در گذشته میان ایرانیان مقامی بسیار ارجمند در حد نوروز داشت و همانگونه که ایرانیان نوروز را بواسطه پایان سرما و آغاز بهار جشن می گیرند مهرگان را نیز در نیمه سال و با پایان فصل گرما و شروع سرما جشن می گرفتند. آداب و رسوم آن بسیار شبیه به نوروز است و همانطور که نوروز را به پادشاه افسانه ای ایران جمشید نسبت می دهند مهرگان را نیز به فتح و پیروزی فریدون دیگر قهرمان ایرانی بر ضحاک نسبت داده می شود. هر دو جشن مهرگان و نوروز از آثار درخشان و جاودان ایران زمین هستند و بر ماست که این دو میراث گرانبقدر نیاکانمان را همچون دو گنجینه گرانبها سینه به سینه و نسل به نسل انتقال دهیم چرا که هویت و پهنای مرز ایران زمین را این دو جشن به وضوح نشان می دهد و هر کجا نوروز و مهرگان جشن گرفته شود آنجا ایران است و هر که این دو جشن باشکوه و زیبا را برگزار کند ایرانی. مهرگان و نوروز در کنار یکدیگر هزاران سال است که همانند دو ستون محکم و استوار پایه های استقلال و فرهنگ ایرانی را حفظ نموده اند.

منبع: بیبوته - مناسبت ها در ایران

به کوشش: آتنا طوسی



# مثبت و با انگیزه باشید

مردم اغلب از اسب تعدادها و توانمندیهای شگفت انگیزی برخوردارند ولی با تمرکز بر اهدافی که به آن دست نیافته یا نمی توانند به آن دست یابند، خود را همواره حقیر می شمارند. اغلب در کار و اجتماع هنگامی که اتفاقی رخ می دهد بلافاصله شروع به انتقاد از افرادی می کنیم ولی فراموش می کنیم با اظهار نظرهای مثبت آنها را تشویق کنیم.

به محض آنکه کاری را انجام می دهند، یک نفر از آنها انتقاد می کند ولی چه کسی بایک باز خور مثبت فضای ایجاد شده را تعدیل می کند؟ تعدادی اندک و گاهی اوقات هم هیچ کس. با وجود این چه کسی می تواند عکس العمل مثبت نشان دهد؟ می توانید به خود به عنوان چنین شخصی بنگرید.

## سپاسگزار و قدر شناس باشید

به همه چیزهایی که باید سپاسگزار آن باشیم، قدری بیندیشید. شگفتی های خلقتمان، قدرت و توان مغزمان برای خلاقیت، قلب و روحمان برای دوست داشتن و احساس کردن. با این همه، چه قدر برای آنها ارزش قائلیم؟ اگر به سپاسگزاری بیندیشیم جایی برای منفی بودن باقی نمی ماند و انگیزه به طور خود به خود ظاهر می شود. در واقع سپاسگزاری منفی بودن را مسدود می کند. سپاسگزاری و قدر شناسی همانند مثبت بودن، مسرری و مجذوب کننده است. اگر می خواهیم در دیگران انگیزه ایجاد کنیم، بیایید از خود آغاز کنیم و سپس به سراغ دیگران برویم.

## به خود ارزش دادن

درک اهمیت ارزش دادن به خود برای ایجاد انگیزه در خود بسیار آسان است ولی ابتدا باید بدانیم که ایجاد انگیزه در مردم در محل کار و اجتماع چه قدر اهمیت دارد.

مردم نیاز دارند مورد محبت واقع شده و به آنها توجه شود. ارزش آنها مسأله مهمی است و وظیفه ما است که آن را تقویت کنیم. هنگامی که ارزش هر شخصی نزد خودش بالا باشد، روحیه گروه نیز تقویت خواهد شد و وقتی گروه از روحیه خوبی برخوردار باشد به اوج شکوفایی خود خواهد رسید.

منبع: کتاب ایجاد انگیزه در کارکنان

به کوشش: مبارک که پویا/ واحد اداری پویاگستر

تحقیقات نشان می دهد که ۱۰ درصد از نگرش ها و برداشتهای ما تحت تاثیر محیط خارج و ۹۰ درصد آن از طریق ذهن خود ما شکل می گیرد. اگر این موضوع صحت داشته باشد، پس چرا نگرش ما نسبت به زندگی، اغلب با آن چیزی که می خواهیم باشد، این قدر تفاوت دارد؟

یک علت آن این است که ما نگرش های خود را از افرادی که پیرامونمان هستند در چنان سن کمی کسب می کنیم که از خودمان نمی پرسیم آیا این همان نگرشی است که ما میبیم همیشه داشته باشیم؟ جای تعجب نیست که همواره با این نگرش ها مبارزه کنیم و احساس کنیم با ما سازگار نیستند. در حقیقت این طرز تفکری نیست که به ما تعلق داشته باشد، درست مثل این که کفش شخص دیگری را به پای خود کرده باشیم.

## نگرش هایی که ایجاد انگیزه می کند

اگر به افرادی که از انگیزه زیادی برخوردارند نگاهی بیندازیم، می بینیم که سه نوع نگرش چشم انداز زندگی آنها را تشکیل می دهد. این نگرش ها به شرح زیر است:

## مثبت بودن

تصور کنید در کنار برکه ای ایستاده اید، در دست چپ خود سنگی آلوده دارید که اگر آن را در آب پرتاب کنید، آب را برای نسل های بعدی آلوده خواهد کرد و در دست راست خود سنگی تمیز و پاک دارید که اگر آن را در آب بیندازید، آب را برای نسل های بعدی پاک و خالص می کند. انتخاب پرتاب هر یک از این دو سنگ با شما است.

حال تصور کنید کلماتی که ما از آنها استفاده می کنیم همانند سنگریزه ها هستند و آب نیز افرادی هستند که در زندگی با آن ها سروکار داریم. اگر از کلمات منفی استفاده کنیم ذهنمان را آلود می کند و مانع از ایجاد انگیزه در خود، افراد دیگر و حتی نسل های بعدی می شود. از طرف دیگر اگر از کلمات مثبت استفاده کنیم، ایجاد پاک و خلوص می کنیم، از دیگران حمایت می کنیم و انگیزه به وجود می آوریم. تصور کنید با کلمات خود چه محیطی را می توانید برای خود و افراد دیگری که در زندگی شما نقش دارند، ایجاد کنید؟

# لطیفه های کودکانه

پدر: حالا که ر فوزه شدی به کسی نگو تا آبروت نره  
پسر: چشم پدر، به همه سفارش کردم تا به کسی نگو

خبر نگار: چرا قبل از هر بازی به حمام میری؟  
فوتبالیست: برای اینکه گل‌های تمیز بزنم!!!

معلم: بگو غیر از اکسیژن چه چیزهایی در هوا وجود دارد؟  
شاگرد: آقا اجازه کلاغ، مگس، پشه...!!!

کلاغه قارقار نمی کرد. دوستاش میگن چرا قارقار نمی کنی؟  
میگه هنوز صدای (ق) رو یاد نگرفتم.

معلم: زمان امتحان چه زمانی است؟  
شاگرد: زمان خیلی بدی است.

فراموشکار میره دکتر میگه آقای دکتر من فراموشی گرفته ام.  
دکتر میگه: چند وقتیه این بیماری رو دارین؟  
فراموشکار میگه: کدوم بیماری؟

معلم به دانش آموز میگه: یه کرم بکش.  
دانش آموز سیب کشید.  
معلم: چرا سیب کشیدی؟  
دانش آموز: کرمه تو سیب قایم شده.

# رویاهایتان را زندگی کنید



افرادی که بیشتر می‌خواهند افرادی که با رویاهایشان زندگی می‌کنند برنده هستند. آنها با رویاهایشان پیوند خورده‌اند. افرادی که با رویاهایشان زندگی می‌کنند، افرادی هستند که می‌دانند اگر قرار است که اتفاقی بیفتد، به آنها بستگی دارد.

اگر می‌خواهید که موفق تر باشید، اگر می‌خواهید کاری انجام دهید که قبلاً هرگز انجام نداده‌اید. دومین چیزی که از شما می‌خواهم این است که روی عقیده خود سرمایه‌گذاری کنید. عقیده دیگران در باره‌ی شما نباید تبدیل به واقعیت زندگی شود. شما نباید زندگی‌تان را به شکل یک قربانی بگذرانید. حتی اگر با ناامیدی مواجه می‌شوید، شما باید در درون خود به این موضوع ایمان داشته باشید که می‌توانم از عهده‌اش برآیم! حتی اگر دیگران این توانایی را در من نمی‌بینند من باید به خود ایمان داشته باشم!

مهم نیست که تا چه اندازه بد است یا چقدر بد می‌شود، من قصد دارم که انجامش دهم. شما می‌خواهید که به مرحله بعد بروید، می‌خواهید نماینده مجلس شوید، می‌خواهید مهندس

اگر می‌خواهید رویاهایتان محقق شود ضروری است که افراد بازنده را از زندگی‌تان حذف نمایید. اما افرادی که به سمت رویاهایشان در حرکت هستند، زندگی معنی و مفهوم خاصی برایشان دارد.

هنگامی که شما تبدیل به فرد رویا پرداز می‌شوید کاری که انجام می‌دهید این است که شروع به جدا کردن خود از دیگران می‌کنید. شما شروع کرده‌اید تا ویژگی خاصی را داشته باشید. تا زمانیکه شما پیرو دیگران هستید، تا زمانی که یک مقلد باشید، هرگز بهترین مقلد نیستی. نخواهید بود ولی می‌توانید بهترین باشید که می‌توانید باشید. من از شما می‌خواهم تا ارزش خود را دریابید. همه این موضوع را نخواهند دید، همه به شما ملحق نخواهند شد، همه نگرش شما را نخواهند داشت.

ضروری است بدانید شما فرد خاصی هستید. ضروری است که خود را با مردم هماهنگ کنید و آنها را به کار خود جذب کنید. افرادی که تشنه موفقیت هستند، افرادی که توقف ناپذیر و جسور هستند، افرادی که زندگی را همان طور که هست نمی‌پذیرند و

شوید یا دکتر! گوش کنید. شما به این سطح نمی‌توانید برسید، شما نمی‌توانید به آن سطح اقتصادی که می‌خواهید برسید تا زمانی که شروع به سرمایه‌گذاری روی خود و افکارتان نکنید.

شما کتاب نمی‌خوانید من از شما می‌خواهم تا به کتابخانه بروید. سهامت سرمایه‌گذاری بالایی داشته باشید. شجاعت تنها بودن را داشته باشید. سهامت صرف‌ساعت‌هایی برای شناختن خود را داشته باشید.

شما به دنیا آمده‌اید که کسی باشید که خود، خودتان را طراحی می‌کنید.

اگر هنوز درباره رویای خود حرف می‌زنید. اگر هنوز درباره اهداف خود صحبت می‌کنید و تاکنون هیچ کاری انجام نداده‌اید. فقط اولین قدم را بردارید. شما می‌توانید زندگی میلیون‌ها انسان را تحت تاثیر قرار دهید و دیگر دنیا همانند قبل نخواهد بود. هرگز اجازه ندهید که کسی رویای شما را بدزد. اگر بارها و بارها شکست خورید، دست رد به

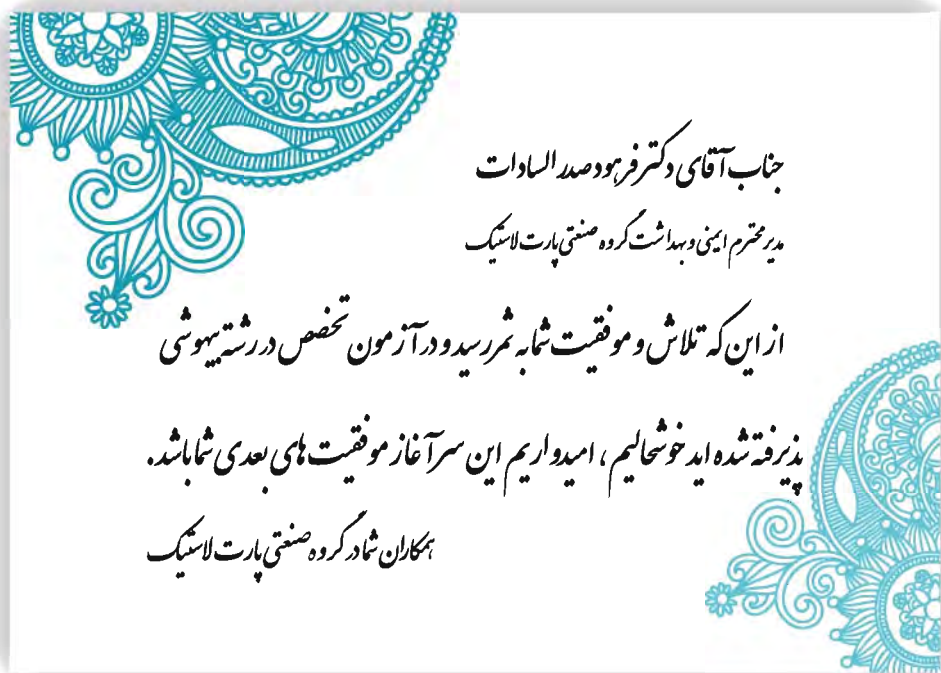
سینه‌تان زندند، اگر گفتند روی من حساب کن و دیگه از آنها خبری نشد؛ هرگز به خودتان نگویید این پایان کار است. به خودتان بگویید هنوز تمام نشده، آنقدر ادامه می‌دهم تا زمانی که پیروز شوم!

اگر از زندگی روزمره‌تان خسته‌اید؛  
اگر به دنبال یک اتفاق خاص می‌گردید؛  
اگر منتظر معجزه هستید.  
به خودتان ایمان بیاورید.  
و به آینده...

باور کنید دنیا جای جادوییست برای زندگی کردن؛ اگر خودمان بخواهیم.

منبع: سایت رادیو ثروت

به کوشش: رضا حسینی / واحد اداری پویا گستر



# مولوی

گرامی باد.

بوده و نسخه منحصر بفرد می باشد. و دیگر پیدانمی شود؛ شمس تبریزی در این حالت دست به آب برده و کتابها را یک یک از آب بیرون می کشد بدون اینکه آثاری از آب در کتابها مانده باشد. مولانا با تعجب می پرسد این چه سری است؟ شمس جواب می دهد این ذوق و حال است که ترا از آن خبری نیست. از این ساعت است که حال مولانا تغییر یافته و به شوریدگی روی می نهد و درس و بحث را کناری نهاده و شبانه روز در رکاب شمس تبریزی به خدمت می ایستد و به قول استاد شفیعی کدکنی تولدی دوباره می یابد.

هر چند که مولوی در طول زندگی شصت و هشت ساله خود با بزرگانی همچون محقق ترمذی، شیخ عطار، کمال الدین عدیم و محی الدین عربی حشر و نشرهایی داشته و از هر کدام توشه ای برانند و خسته ولی هیچکدام از آنها مثل شمس تبریزی در زندگی تاثیر گذار نبوده تا جائیکه رابطه اش با او شاید از حد تعلیم و تعلم بسی بالاتر رفته و یک رابطه عاشقانه گردیده چنانکه پس از آشنایی با شمس، خود را اسیر دست و پابسته شمس دیده است.

پس از غیبت شمس از زندگی مولانا، با صلاح الدین زرکوب دمخور گردید، الفت او با این عارف ساده دل، سبب حسادت عده ای گردید. پس از مرگ صلاح الدین، حسام الدین چلبی را به عنوان یار صمیمی خود برگزید. که نتیجه همنشینی مولوی با حسام الدین، مثنوی معنوی گردیده که حاصل لحظه هایی از هم صحبتی با حسام الدین می باشد.

## آثار مولوی:

فیه مافیه، که مهم ترین اثر منثور مولانا است. مجلس سبعه، مکاتیب، مثنوی معنوی، غزلیات شمس تبریزی، رباعیات.

باغروب آفتاب یکشنبه، پنجم جمادی الآخر ۶۷۲ قمری مولانا، در قونیه چشم از جهان فرو بست.

منبع: شبکه ملی مدارس

به کوشش: آتنا طوسیان

متفکر برجسته ایرانی و بزرگترین شاعر عارف زبان فارسی که اشعار او به زیبایی با شور عارفانه اش در آمیخته است و اشعارش در بردارنده بسیاری از مفاهیم عرفانی و انسانی است. مولانا جلال الدین محمد بلخی فرزند محمد بن حسین بن احمد خطیبی، شاعر و عارف ایرانی و بنیانگذار سلسله مولویه. مولانا جلال الدین در بلخ متولد شد و همانجا پرورش یافت. او در دوران کودکی طی سفر با عطار نیشابوری آشنا شد و عطار نسخه ای از مثنوی اسرار نامه خود را به مولوی هدیه داد. او در زمینه های فقه، قرآن، تفسیر، قصص انبیا و شعر و ادب فارسی و عربی کسب علم نمود. مولانا در قونیه به تدریس علوم دینی و برگزاری مجالس و عطر پرداخت. این مجالس، که واعظ آن در علوم گوناگون، قرآن و حدیث و نقل اشعار و امثال و حکایات تبحر فراوان داشت طالبان بسیاری را گرد آورد. مولانا پس از هفت سال تحصیل و ریاضت (۷۳۰ تا ۷۳۷ق) در حلب و دمشق و قونیه، با ارشاد و نظارت برهان الدین ترمذی، به عالم و سالکی موحد و عارف تبدیل شد. آشنایی مولانا با شمس سر آغاز بریدن او از دنیای و عطر و فقه و ورودش به دنیای شعر و جذبه عرفانی بود. مولانا و شمس در پی این آشنایی، حدود سه ماه، در خانه صلاح الدین زرکوب قونوی خلوت گزیدند. این خلوت طولانی و نزدیکی مولانا با شمس حسادت و ناخرسندی طالبان و مریدان مولانا را برانگیخت. عشق به شمس، مولانا را به عالم الله و غیب متصل می کرد.

## داستان آشنایی با شمس

وی همچنانکه گفتیم یک لحظه از تریبیت خود غافل نبوده، تاریخ اینچنین می نویسد که روزی شمس وارد مجلس مولانا می شود. در حالی که مولانا در کنارش چند کتاب وجود داشت. شمس از او می پرسد این که اینها چیست؟ مولانا جواب می دهد قیل و قال است. شمس می گوید و ترا با اینها چه کار است و کتابهارا برداشته در داخل حوضی که در آن نزدیکی قرار داشت می اندازد. مولانا باناراحتی می گوید ای درویش چه کار کردی برخی از اینها کتابها از پدرم رسیده