

هدف های غرور آمیز برای خودتان داشته باشید. غرور به مرور زمان می تواند معیار سنجش شادی باشد چرا که هدف و شادمانی را تقویت می کند. وقتی به زندگی گذشته یا تنها یک روز قبل خود می اندیشید به کدام حرف یا کارتان افتخار می کنید؟ برای بالا بردن احساس غرور و افتخار باید تمرين کنیم که مثلاً من یک تجربه منفی را به تجربه مثبت تبدیل می کنم یا یک نامه شخصی به یکی از اعضا ای خانواده می نویسیم و در آن موقوفیت ها و شکست ها، نقاط قوت و سختی هایی که در طی یک سال کشیده ام را توضیح می دهم تا هم خودم و هم دیگران از آن هارس بگیرند و براساس این تجربه ها رشد کنند.

البته گاهی سخت می توان بین یک هدف شادی بخش و یا غرور آفرین فرق قائل شد. بعضی هدف ها هم منبع شادی هستند و هم افتخار.

ما باید شادبودن را هم تمرين کنیم. اگر طی یک سال آینده تصمیم گرفته اید شادبودن را هدف خود قرار دهید فعالیت خاصی را انتخاب کرده و برای آن در برنامه خود جا باز کنید و هر مانعی را از سرراحتان بردارید. به صورت دوره ای هم عملکرد خود را ارزیابی کنید تا زندگی تان غنی تر شود. ارسیطومی گوید «شادی معنا و هدف زندگی است؛ هدف تمام و نهایی وجود بشریت.»

به قول رهی معیری:

نو بهار آمد و گل سر زده، چون عارض یار  
ای گل تازه، مبارک به تو این تازه بهار  
با نگاری چو گل تازه، روان شو به چمن  
که چمن شد ز گل تازه، چو رخسار نگار  
لاله و ش باده به گلزار بزن با دلبر  
کز گل و لاله بود چون رخ دلبر گلزار  
زلف سنبل، شده از باد بهاری در هم  
چشم نرگس، شده از خواب زمستان بیدار  
سال ۹۷ را با شعار حمایت از کالای ایرانی آغاز کردیم و  
دوباره و چند باره با هم هم قسم شدیم تا تلاش کنیم هر  
چه بیشتر و بهتر برای ساختن ایران عزیزمان.

به امید این که امسال برای شما همانگونه ای بگزرد که برای آن برنامه ریزی کرده اید و انتظارش را داشته اید.

را درگیر برنامه ریزی های زیاد و تکراری ننماییم. سوم از قانون ۲۴ ساعت بهره ببرید. به ایمیل ها، تماس ها، مکاتبات و... حداقل تا ۲۴ ساعت پاسخ دهید و دیگر ذهن خود را درگیر آن ننموده و آن را از فکر خود بپرورن کنید. فرزندانم برای شروع باید مشخص کنید که به دنبال چه هدفی هستیم. چه چیزی را می خواهیم به دست آوریم. بدون شک، برنامه ریزی در زندگی موجب می شود تا فرد موفق تری باشیم و بهتر بتوانیم از زمان خود استفاده کنیم. با برنامه ریزی کردن می توانید میان اهداف کوتاه مدت و بلند مدت خود تعادل برقرار کنید و چیزهای مهم در زندگی تان را اولویت بندی کنید.

وقتی برای خود برنامه ریزی می کنید، به نقشه که عادت های تان در زندگی شما ایفا می کنند نیز فکر کنید. همین الان یک کاغذ و قلم بردارید و با خط درشت هدف خود را بنویسید. به یاد داشته باشید که باید بگونه ای بنویسید که گویی همین الان به هدفتان دست پیدا کرده اید. نخست چشمانتان را بینید و به جایی که دوست دارید برسید فکر کنید، تصورش کنید و سعی کنید با تمام وجود احساسش کنید. این احساس ممکن است الان برای شما غریب باشد ولی مطمئن باشید در آینده فقط یک رویا نخواهد بود.

حالا این سوال را از خودتان بپرسید: آیا به اندازه ای که مسئله ای برای ما اولویت داشته تلاش کرده ایم و مواعنی که در رسیدن ما به هدف ایجاد شده را از سرراه برداشته ایم؟ ما باید در کنار رویدادهای زیبا مسائل ناگوار را هم ببینیم. در عالم طبیعت فرسایش و رویش همیشه بوده است. اگر اتفاقات ناگوار روی می دهد و جامعه و انسان را متاثر می کند باید تحمل کرد. تحمل انسان در برابر شرایط ناگوار و ایستادگی در برابر آن است که می تواند شرایط موجود را بپذیرد و برای بهبود آن تلاش کند. اگر به کائنات و تغییر فصول هم بنگرید همین موضوع را مشاهده خواهید کرد. خزان و زمستان و از بین رفتن برگ های درختان با رویش مجدد جوانه های جای خود را به بهاری می دهند که هیچ کس از دیدن آن خسته نشده و هرسال با دیدن این رویش ها روح انسان تازه می شود.

۳۰۲

ایرج یزدان بخش  
مدیر مسئول



## روزهایت را بساز

سلامی بهاری به همراهان عزیز ستاره دانایی سلامی مملو از عشق، عشق به ایران، همدلی و تلاش برای ساختن کشورمان. فرزندانم در همه می سال سر سبزی جاودان، شادی، اندیشه ای پویا و برخورداری از همه نعمتهای خدادادی را برایتان آرزومندم.

به قول سعدی:

بامدادی که تفاوت نکند لیل و نهار خوش بود دامن صحراء و تماشای بهار صوفی از صومعه گو خیمه بزن بر گلزار که نه وقتست که در خانه بخفتی بیکار بلبان وقت گل آمد که ببالند از شوق نه کم از بلبل مستی تو، بنال ای هشیار آفرینش همه تنیه خداوند دلست



## شرکت پارت لاستیک منتخب مرکز بهداشت استان



هر ساله با فرارسیدن روز جهانی ایمنی و بهداشت حرفة ای (۲۸ آوریل مصادف با ۱۸ اردیبهشت) مرکز بهداشت استان طبق جدول ارزیابی از پیش تعریف شده، که مشتمل بر ۱۰ بند شامل رعایت استانداردهای ایمنی، بررسی وضعیت حوادث ناشی از کار، انجام معاینات شغلی پرسنل و ... بوده، اقدام به ارزیابی وضعیت ایمنی و بهداشت حرفة ای واحدهای صنعتی سطح استان کرده و مطابق با نمرات اخذ شده و نظر داوران واحدهای پیشرو در زمینه ایمنی و بهداشت حرفة ای انتخاب و طی مراسمی از واحدهای صنعتی و کارشناسان نمونه تقدير به عمل می آید. شرکت پارت لاستیک با هدف اهمیت به سلامت نیروی کار و ارتقاء ایمنی و بهداشت که لازمه افزایش بهره وری در تولید می باشد در سال ۹۷ مفتخر به دریافت لوح و تندیس شرکت نمونه و کارشناس واحد ایمنی و بهداشت شرکت (محسن نورآبادی) به عنوان کارشناس نمونه در زمینه ایمنی و بهداشت حرفة ای استان طبق ارزیابی داوران مرکز بهداشت استان گردید.



اما می بینیم که نوید در بیشتر موارد بعد از اینکه قرص را می خورد و عبارتها را با خود تکرار می کند، باز هم عصبانی می شود و با طرف مقابل خود درگیر می شود. کارگردان فیلم در این سکانس ها با دوربین روی دست تصویربرداری کرده تا به خوبی حالات نوید را به نمایش بگذارد. همچنین با استفاده از تکنیک مونتاژ و نمایش سریع و همزمان تصاویر با موسیقی تند، حالت روان پریشی نوید را به خوبی نمایش می دهد. عنصر مکان به صورت جدی در فیلم «عصبانی نیستم!» وجود دارد، به طوری که شهر تهران را با تمام مشخصاتش از جمله شلوغی خیابانها، سر و صدا، آلوگی هوا و طبقات مختلف مردم به شکل امروزیاش نشان می دهد. تصویربردار این فیلم در ایجاد یک ترکیب تجسمی عالی همراه با حفظ تازگی تصاویر بسیار موفق بوده است. در تدوین هم می بینیم که با این تصاویر بازی زیادی شده، بطوریکه به نظر می رسد مخاطب آپه را قهرمان داستان حس می کند، او هم احساس می کند و با بالاگرفتن بحران روحی قهرمان، موسیقی هم شدیدتر می شود. تدوینگر فیلم به خوبی توانسته میان صدا، موسیقی و تصاویر هماهنگی ایجاد کند و گویی فیلم از ذهن یک انسان خیال پرداز و معتمد به داروهای آرامبخش سرچشمه گرفته است.

در این فیلم، بازی دو قهرمان اصلی نوید محمدزاده در نقش نوید و باران کوثری در نقش ستاره به خوبی به چشم می آید. همچنین کارگردان فیلم در هدایت بازی این دو نفر موفق بوده، او توانسته از چهره آرام باران کوثری به خوبی در نمایش نقش «ستاره» بهره بگیرد.

در انتها رضا درمیشان با «عصبانی نیستم!» در عین حالی که نشان می دهد «سینمای مستقل»، بایستی بخشی از هویت اصیل و جاندار و آدم های تابلودارش را از بطن جامعه بگیرد، مارانسیت به ادامه مسیر فیلم سازی خودش نیز کنجدکارتر می کند.

«عصبانی نیستم!» را باید همین امروز دید، چند سال دیگر دیر است...

به قلم امیر عبداللهی

عضو کانون منتقدان انجمن هنرهای نمایشی

می شود، در جامعه ای که روابط عاطفی خارج از ازدواج ممنوع است و برای شروع زندگی مرد موظف به فراهم کردن مسکن، وسائل زندگی، ماشین، پول و جشن های بسیار بزرگ و پرهیزنه است، که ممکن است برخی جوانان را به ارتکاب جرم و سوشه کند. هرچند قهرمان داستان (نوید) با وجود وسوسه های بسیار، بارها از ارتکاب این کارهای غیرقانونی ممانعت می کند؛ در حالی که فرصت های بسیاری در اطرافش وجود دارد و می تواند تمام مشکلات خود را با همکاری در یکی از این کارهای غیرقانونی برطرف کند.

اما اهمیت فیلم اساساً به توانایی کارگردان آن در اجتناب از سبک واقع گرایی و روایت مستقیم داستان برمی گردد. «رضا درمیشان» سعی کرده با استفاده از تکنیک مونتاژ، حرکت، نمایش سریع و متوالی تصاویر و بازی با سبک عادی روایت داستان، سبکی شجاعانه را برای انتقال مفهوم موردنظر خود برگزیند. نکته دومی که فیلم را متمایز می کند، این است که با وجود اینکه موضوع فیلم داستانی لایحل را روایت می کند و تقریباً افق امیدی پیش روی قهرمان داستان وجود ندارد و امکان برطرف شدن مشکل و خروج او از تنگنا بعید به نظر می رسد، اما فیلم جنبه سرگرمی و شوخی خود را در بسیاری از صحنه ها حفظ کرده است. با وجود اینکه «عصبانی نیستم!» یک فیلم رئال است، اما رابطه دو قهرمان اصلی در لایه ای از حس رمانتیک پوشیده شده و تا پایان فیلم این احساس میان دو قهرمان نمود دارد. در فضایی مملو از نامیدی گاهی عشق، انگیزه ای می شود برای تلاش بیشتر برای برداشتن سد نا امیدی و کاشتن بذر امید.

شبيه قهرمان داستان این فیلم را شاید در نزدیکی خود دیده ایم یا در رسانه ها و جراید دیده و خوانده ایم. نوید ابتدا به نزد یک روانپزشک می رود و از عدم توانایی خود در کنترل اعصاب و هیجاناتش شکایت می کند. همانطور که در فیلم می بینیم، نوید در محل کار خود کنترل خود را در برابر توهین های متعدد ریس اش از دست می دهد و با او درگیر می شود. روانپزشک برای او یک قرص می نویسد و به او توصیه می کند هرگاه عصبانی شد، این جمله را با خود تکرار کند؛ «من عصبانی نیستم!...»

یکی از جسورانه ترین فیلم های تاریخ سینمای ایران است که بدون لکن و سانسور این مشکلات اجتماعی را روایت می کند.

نالمیدی دو موضوع مهم این شرایط است که اغلب، جوانان جامعه را درگیر می کند. جوانانی که در پی تشکیل خانواده می باشند یا جوانانی که زمان چندانی از ازدواج شان نمی گذرد. این درگیری از ابتدایی ترین مسایل دو طرف تا خصوصی ترین آن را تحت شعاع قرار خواهد داد.

براین اساس و بر پایه این موضوعات اجتماعی فیلم های بسیار زیادی در طول تاریخ سینما رنگ پرده نقره ای سینما را به خود دیده اند. از فیلم های سینمای کلاسیک بگیرید تا فیلم های عصر مدرن حاضر. «عصبانی نیستم!»



از زندگی لذت ببرید.  
تماشای غروب آفتاب یا وقت گذراندن با یکی از اعضای خانواده و هزاران لذت کوچک دیگر، موهبت‌های خدادادی و رایگانی هستند که ما به آنها توجه نمی‌کنیم و لذت نمی‌بریم. این در حالی است که ممکن است یک روز در عین حسرت، آن‌ها را آرزو کنیم و متوجه بزرگ بودن آنها شویم. پس بهتر است یاد بگیرید از ساده‌ترین لحظات و کوچکترین چیزهای زندگی نهایت استفاده و لذت را ببرید.

#### امروز و آینده را فدای گذشته نکنید.

قبول کنید گذشته هر آنچه که بوده است، گذشته است و قابل تغییر، فراموشی و یا پاک کردن از زندگیتان هم نیست، لاجرم چاره‌ای جز پذیرش آن ندارید، حتی اگر مفتخر کارهایی نباشد که در گذشته انجام داده اید. پس این واقعیت را بپذیرید که گذشته امروز نیست و اجازه ندهید گذشته، حال و آینده شما را بذارد. باور داشته باشید که شما به جرم ممکن الخطابودن دچار اشتباهات و مشکلاتی شده‌اید و توان آن را نیز با افسوس‌های امروز و یا دیروزتان پرداخته اید. اما هم اکنون شما اشتباهاتتان نیستید، مشکلاتتان هم نیستید، بلکه با قدرت شکل دادن به زمان حال و آینده تان اینجایید.

#### ترمیم همیشه کارساز نیست.

گاهی اوقات باید بگذرید و از تو شروع کنید و چیزی بهتر بسازید. ترمیم چیزهای شکسته همیشه کارساز نیست گاهی روابط و موقعیت‌ها به قدری مخدوش و به هم ریخته شده اند که چسباندن آنها به زور هم، نه تنها چاره کار نیست بلکه شرایط را بدتر و خیم تراز قبل هم می‌کند.

تعیین اهداف مشخص در زندگی و برنامه ریزی برای رسیدن به آنها بسیار مهم است. افراد هدفمند می‌دانند از زندگی چه می‌خواهند و گامهای مناسبی برای رسیدن به اهداف خود بر می‌دارند و در نتیجه احتمال شکست را که تقویت کننده افکار منفی است پایین می‌آورند.

منبع: دانشنامه رشد

حرکت و مقابله در خود ایجاد خواهید نمود و با روزهای بد زندگی به بهترین وجه ممکن خواهید گنگید.  
**درونتان را کند و کاو کنید.**  
به جای آن که کار کنیم تازندگی کنیم، زندگی می‌کنیم تا کار کنیم؛ پیمانه ذهن مان را آنقدر لبریز از تمهی‌ها و پوچه‌های سبز باقی نمی‌گذاریم؛ جام قلب مان را آنقدر از ناراحتی‌ها و کینه‌های جدید و قدیم پر و خالی می‌کنیم که رد پای آنها را برای همیشه حک می‌کنیم. گاهی برای تجدید قوا و نیرومندی لازم است از روزمرگی فوار کنیم و به طبیعت درون مان پناه ببریم گاهی باید از چند قدم عقب تر به خودمان نگاه کنیم و همه چیز را مجدداً مورد وارسی قرار دهیم.

گاهی سعی کنید چشمانتان را بشویید و جور دیگری نگاه کنید، گاهی تیشه به ریشه اندیشه‌های واهم و توهمات خود بزنید و نفس تازه کنید و از ویرانه‌های دلتان بگریزید و زندگی را به گونه‌ای دیگر تجربه کنید.

#### برای فراغت، وقت بگذارید.

برای آرامش دل و روان تان، تفرجی به دیار بیرون از خودتان داشته باشید و به دور از مشغله‌های کاری و تشویش‌های همیشگی و درگیرهای ذهنی، زمانی را برای تفریح کردن و لذت بردن از زندگی خود اختصاص دهید.

#### افکار مثبت و منفی را بشناسید.

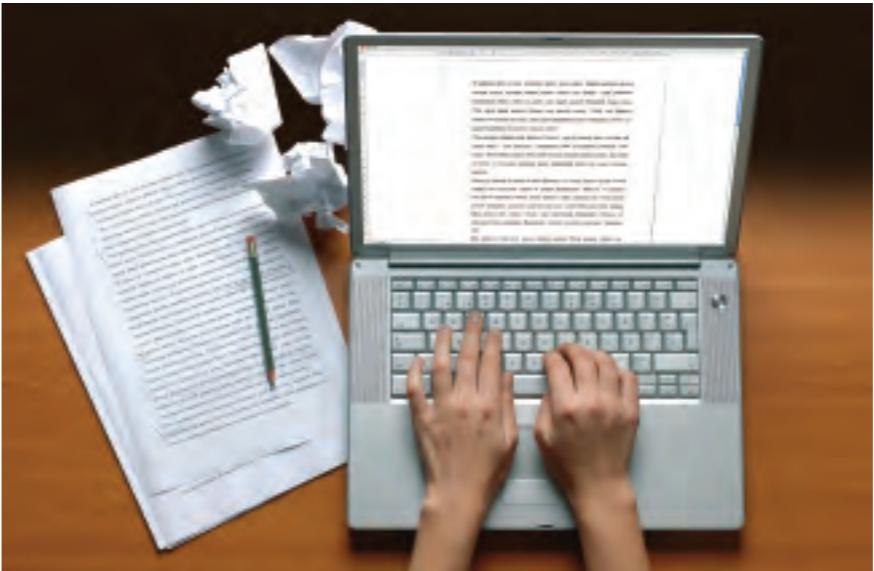
دفترچه‌ای تهیه کنید و فهرستی از افکار مثبت و منفی خود را یادداشت کنید. شناخت افکار بسیار مهم است، بعد از شناسایی افکار منفی تلاش کنید، فکر مثبتی را که می‌توان جانشینی‌ان آن کرد، پیدا کنید و در مقابل آن یادداشت نمایید.

در یک فرست مناسب به گذشته خود فکر کنید، خاطرات خود را مرور کنید. شواهدی را پیدا کنید که افکار مثبت شمارا تایید می‌کنند. برای اینکه این خاطرات را مجدداً

فراموش نکنید می‌توانید آنها را یادداشت کنید.

اوقاتی را که معمولاً به عنوان راه انداز افکار منفی هستند پیدا کنید. در چنین اوقاتی خود را سرگرم نگه دارید و کارهای کسل کننده که علاقه‌ای به آنها ندارید را انجام ندهید.

خوشبختی در چند قدمی شماست فقط کافی است دست از شکایت کردن در مورد مشکلاتی که دارید، بردارید و به خاطر همه مشکلاتی که ندارید، متشکر و شکرگزار باشید. افرادی را دیده‌اید که در برخورد با جنبه‌های مختلف زندگی به بخش‌هایی توجه می‌کنند که مأیوس کننده و ناامید کننده هستند. عیبها و نقص را زودتر می‌بینند، بیشتر به آنها توجه می‌کنند و اغلب آنها را به خاطر می‌سپارند. وقتی با آنها صحبت می‌کنید بیشتر از خاطرات ناراحت کننده و تجارب بد خود حرف می‌زنند و برخی به قدری به این کار عادت می‌کنند که حتی نیمه پر لیوان را هم خالی می‌بینند. اینها افرادی هستند که گاه در اثر عوامل مختلف تجارب موفقیت آمیز خود را فراموش کرده‌اند. ممکن است یکی از این عوامل داشتن تجارب بد و ناموفق



### سلام بر داستان هنرمند و خلاق

اگر علاقه مند به داستان نویسی هستید بطور یقین تاکنون چند داستان کوتاه را خوانده اید و با کنار گذاشتن ترس از نوشتن حتاً مطالبی را با بکار گیری قواعد و قوانین داستان نویسی نوشته ایدو به این نکته دست پیدا کرده اید که باید هر داستانی را که می خوانید به نکات فنی و شیوه نگارش، طریقه شخصیت پردازی و سایر عناصر ضروری یک داستان توجه کنید. در این قسمت از آموزش گام به گام داستان نویسی موضوع صحنه پردازی و توصیف را بررسی می کنیم. از آنجایی که این گفتار برای نوقلمان و کسانی که برای اولین بار با مباحثت داستانی روپرتو می شوند تغذیه و نگاشته شده سعی شده است مباحثت با زبان بسیار ساده و روان همراه با مثال ارائه شود. برای اینکه خواننده در حال و هوای داستان قرار گیرد و شخصیت داستان را در موقعیت های مکانی و زمانی خاصی که اتفاق می افتد بهتر بشناسد نویسنده می بایست به کمک واژه های فضایی متناسب با داستان در همان موقعیت خلق کند که وقتی شخصیت در آن قرار می گیرد حسی نزدیکتر و قابل قبول تر به خواننده منتقل نماید. این به کمک صحنه پردازی میسر می شود.

صحنه در داستان زمان یا مکانی است که در آن عمل داستان صورت و در آن جریان پیدا می کند. هر صحنه داستان باید متناسب با اتفاقی که می خواهد بیفت انتخاب شود. توجه کرده اید که بعضی مکانها حال و هوای درونی خاصی دارند. مثلاً خانه های متروک آدم را یاد جن و ارواح می اندازند و یا شب با اضطراب هماهنگ تر است.

باغهای سرد و مرطوب داستانهای جنایی را یا آدم می آورد و برخی از سواحل دریا برای تنهایی و جدایی مناسب هستند. حالا داستان نویس باید مکان مناسبی را برای موقعیت شخصیت داستانش در نظر بگیرد.

اگر بخواهیم پیر مرد تنهایی را نشان دهیم که هر روز با دوچرخه اش به سر کار می رود می توانیم بنویسیم:

(اکبر آقا هر روز با دوچرخه اش سر کار می رود)

اشاره به همین ویژگی هاست؛ مثلاً مغازه هایی که پر از گونیهای خود، لوپیا، گرد، تخمه و ... است و مغازه دار چاق به زحمت در میان این گونیها رفت و آمد می کند تا از روی طاقچه ها و ردیفهای کوچک و بزرگی که روی آنها انواع و اقسام مریباها و ترشیها قرار دارد، یک قوطی کبریت بردارد و به مشتری بدهد، یک بقالی خاصی است.

ممکن است سر خشک شده گوزنی به دیواری آویزان باشد و بقال کلاهش را به شاخ آن آویخته باشد. در ته مغازه می تواند اتفاقی باشد و پیرزنی بسیار چاق به بو دادن تخمه آفتابگردان مشغول باشد. اینها چیزهایی است که به صحنه ویژگی می دهد و روشی است که مانند این بقالی در دنیا تنها یک مورد می تواند باشد. اینگونه است که خط روایت داستان شما همراه با معرفی شخصیت های داستان در صحنه و مکان و زمان ساخته شده پیش می رود و به تدریج شکل می گیرد. بعضی نویسندگان فضاهای مختلف را در فرصت متناسب و یا زمانی که در آن مکان حضور دارند در دفترچه ای یادداشت می کنند تا زمان مناسب که لازم می شود متناسب باحال و هوای داستانشان از آنها کمک بگیرند. شما هم می توانید فضاهای مختلف را به تصویر بکشید و صحنه پردازی کنید این تمرين مناسبی است برای نوقلمان عزیز که می خواهند داستان بنویسند. مثلاً من برای خوردن یک قهوه به کافی شاپ رفتم همان طور که گوشه ای نشسته بودم در دفترم فضای کافی شاپ را به شکل زیر صحنه پردازی و توصیف کرم:

بوی مسحور کننده قهوه همراه بخاری که از فنجان ها بلند می شد در نور چراغ زردی که از سقف روی میز دایره زیبایی را ساخته بود، حس خوشایندی به آدم می داد. چند دختر و پسر را روی صندلیهای قرمزرنگ راحتی لم داده اند و سیگار می کشند.

موزیک ملایمی بگوش می رسد و چند تا مرغ عشق سر در پر بال هم روی قرنیزهای طاقچه نمای سنتی کافی شاپ چفت خوابیده اند.

شما هم می توانید به همین صورت صحنه پردازی کنید تمرين کنید و بنویسید. موفق باشید.

به قلم: کوروش جعفری زاده / کارشناس سازمان صنعت و معدن و تجارت

این جمله قادر حس است و فرصت مناسب را که برای معرفی شخصیت و انتقال حس و حال پیر مرد داشته هدرا داده است. حالا این جمله را به کمک صحنه پردازی به گونه ای دیگر می نویسیم:

وقتی برگهای زرد و خشک درختان سطح کوچه ها و خیابان ها را فرش کرده اسست پیر مرد با دوچرخه عهد بوقش مسیر خانه تا دکان رنگرزی اش را به زحمت پا می زند. صدای تلق تلق دوچرخه اش را همه همسایه ها می شناسند صدایی که به تدریج در بازار میان صدای های دستفروشان و مسکرها محو می شد.

این تعریف را با مثال بیشتر روشن می کنیم. اگر نویسنده بخواهد یک مجلس ترحیم زنانه را در داستان بازگو نماید به جای آنکه به این جمله اکتفا کند که مجلس ترحیم زنانه است (با توصیف و توضیح نه تنها به معرفی شخصیت هایش کمک می کند بلکه فضایی با حس و حال، تاثیرگذار و جذاب ایجاد می کند که خواننده لذت می برد).

به نمونه زیر توجه بفرمایید:

مادر گوشه اتاق مثل پاندول ساعت تکان تکان می خورد جلوی زنها میوه و خرما گذاشته بودند. رباب برای هر کسی که از راه می رسید چای می آورد. صدای زمزمه خفیف زنها به گوش می رسید. جفت آهسته صحبت می کردند. با صدای روپرده خوان مادرم بغضش ترکید و های های زد زیر گریه. بعضی از زنها چشمهاشان یکدفعه نمناک شد و دستمالهای از کیف هایشان درآوردند.

با توجه به تقاضه موقعیت های مکانی و زمانی هر اتفاق در

داستان شرایط و توصیف آن مکان و زمان نیز باهمه

شرایط مشابه آن زمان و مکان در داستان دیگر مقاومت

می کند. بنابراین باید قبل از هر چیز ویژگیهای هر صحنه را

خوب بشناسیم.

فرض کنید صحنه ما یک دکان بقالی است. وقتی می گوییم «بقالی» می دانیم که منظور مغازه های اسست که در آن چیزهای خاصی فروخته می شود. از این نوع مغازه ها در هر خیابان و محله ای دیده می شود؛ اما هیچ دو مغازه بقالی یافت نمی شود که شبیه هم باشند. هر مغازه ی بقالی ویژگیها و مشخصه های متفاوت و ممتازی دارد. از چیزهایی که یک صحنه را جذاب و قابل توجه می کند

## ایران رتبه ۱۰۷ در سال ۱۴۰۰

سازمان بین المللی تولیدکنندگان وسایل نقلیه موتوری لیستی از کشورهای مختلف جهان منتشر کرده که بر حسب تیراژ تولید خودرو در سال ۲۰۱۷ طبقه بندی شده اند. در جایگاه شانزدهم این لیست نام ایران به چشم می خورد که در سال گذشته میلادی توانسته با رشد ۱۸ درصدی از مرز تولید ۱,۵ میلیون دستگاه عبور کند.

سازمان بین المللی تولیدکنندگان وسایل نقلیه موتوری در سال ۱۹۱۹ در پاریس بنیان نهاده شد. وظیفه این شرکت هماهنگ کردن ارتباطات میان شرکتها و همچنین برپایی نمایشگاه های خودرو در سطح جهان است.

سازمان بین المللی سازندگان وسایل نقلیه موتوری با انتشار آمار تولید خودروی جهان در سال ۲۰۱۷ اعلام کرد تولید خودرو ایران در این سال به بیش از ۱,۵ میلیون دستگاه رسیده است.

بر اساس گزارش منتشر شده به نقل از تسنیم، تولید خودرو ایران در سال ۲۰۱۷ با رشد ۱۸,۱۹ درصدی نسبت به سال قبل مواجه شده و به ۱ میلیون و ۵۱۰ هزار و ۳۹۶ دستگاه رسیده است. تولید خودرو سواری ایران در سال ۲۰۱۷ بالغ بر ۱ میلیون و ۴۱۸ هزار و ۵۵۰ دستگاه بوده است. ایران در این سال همچنین ۹۶ هزار و ۸۴۶ دستگاه خودرو تجاری تولید کرده است.

در میان کشورهای خودروساز جهان، ایران رتبه ۱۶ را در سال ۲۰۱۷ به خود اختصاص داده و بالاتر از کشورهایی مثل ایتالیا، جمهوری چک، اندونزی، بلژیک، سوئیس، پرتغال، استرالیا و اتریش قرار گرفته است. ایران در سال پیش از آن با تولید ۱ میلیون و ۱۶۴ هزار دستگاه خودرو در رتبه ۱۸ جهان از این نظر قرار گرفته بود اما در سال ۲۰۱۷ با کثار زدن اندونزی و جمهوری چک به رتبه ۱۶ ارتقا پیدا کرده است.

رتبه ایران از نظر تولید خودروهای سواری در سال ۲۰۱۷ نیز ۱۲ و از نظر تولید خودروهای تجاری ۱۹ اعلام شده است.

چین با تولید ۲۹ میلیون و ۱۵ هزار دستگاه بزرگترین خودروساز جهان در سال ۲۰۱۷ بوده است و آمریکا با ۱۱ میلیون و ۱۸۹ هزار دستگاه در رتبه دوم و ژاپن با ۹ میلیون و ۶۹۲ هزار دستگاه در رتبه سوم قرار گرفته اند. ایران از نظر میزان رشد تولید در رتبه نهم قرار گرفته است. فنلاند با رشد ۹۰ درصدی تولید خودرو خود در سال ۲۰۱۷ رتبه نخست را از این نظر به خود اختصاص داده است. کل خودرو تولید شده در جهان طی سال ۲۰۱۷ بالغ بر ۹۷ میلیون و ۳۰۲ هزار دستگاه اعلام شده است که سهم ایران از این رقم ۱,۰۵ درصد بوده است. تولید خودرو جهان در این سال با رشد ۲,۳۶ درصدی نسبت به سال قبل از آن مواجه شده است.

منبع: دیجی کالا / به کوشش: مهدی وفایی

| ملک          | تولید کننده | تولید کننده تولید | تولید کننده تولید | تولید کننده تولید |
|--------------|-------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| China        | 21,679,417  | 3,423,890         | 24,503,336        | -3.3%             |
| USA          | 4,103,019   | 7,036,410         | 12,106,495        | -3.8%             |
| India        | 1,830,722   | 1,441,330         | 3,276,238         | -5.7%             |
| Germany      | 5,761,936   | 1,251,236         | 8,032,164         | 2.1%              |
| South Korea  | 4,125,176   | 4,026,846         | 4,555,891         | -3.7%             |
| Japan        | 3,276,050   | 747,881           | 4,522,244         | 7.2%              |
| Australia    | 1,080,054   | 1,391,410         | 3,585,469         | -5.8%             |
| Spain        | 2,718,980   | 914,221           | 2,733,281         | -1.7%             |
| Russia       | 2,011,954   | 416,959           | 2,420,463         | -16.3%            |
| Canada       | 889,050     | 1,334,950         | 2,203,474         | -4.8%             |
| France       | 1,933,000   | 416,269           | 1,979,000         | -2.0%             |
| Thailand     | 773,350     | 1,142,170         | 1,816,420         | -1.8%             |
| UK           | 1,087,677   | 94,478            | 1,082,339         | -0.5%             |
| Brazil       | 1,211,089   | 188,390           | 1,384,399         | -26.9%            |
| Turkey       | 791,037     | 1,067,769         | 1,308,798         | -16.7%            |
| Czech Rep.   | 1,298,236   | 9,307             | 1,303,803         | -4.0%             |
| Malaysia     | 934,148     | 274,238           | 1,009,795         | -15.4%            |
| Italy        | 663,139     | 311,084           | 1,014,223         | -46.3%            |
| Indonesia    | 1,000,000   | 0                 | 1,000,001         | 3.0%              |
| Iran         | 881,000     | 97,171            | 982,227           | -1.6%             |
| Others       | 653,077     | 138,000           | 823,003           | -18.3%            |
| Poland       | 1,114,700   | 120,863           | 860,863           | 15.1%             |
| South Africa | 342,020     | 274,633           | 878,668           | -3.8%             |
| Egypt        | 958,324     | 166,347           | 914,871           | 3.5%              |
| Argentina    | 1,076,760   | 224,637           | 833,883           | -13.9%            |
| Hungary      | 494,730     | 3,687             | 489,370           | 13.2%             |
| Belgium      | 360,172     | 48,368            | 408,330           | -10.8%            |
| Romania      | 387,171     | 0                 | 387,177           | -1.7%             |
| Slovenia     | 298,618     | 92,867            | 391,000           | -24.4%            |
| Denmark      | 1,088,687   | 56,0              | 1,088,687         | 20.8%             |
| Netherlands  | 184,800     | 0                 | 189,800           | -24.9%            |
| Greece       | 190,827     | 13,187            | 173,049           | -4.8%             |
| Portugal     | 119,466     | 41,708            | 190,824           | -21.8%            |
| Austria      | 124,380     | 19,390            | 148,730           | -13.5%            |
| Nicaragua    | 113,062     | 0                 | 123,862           | -13.2%            |
| Uganda       | 22,400      | 1,230             | 31,631            | -18.9%            |
| Kenya        | 88,399      | 0                 | 89,399            | 1.12%             |
| Maldives     | 41,976      | 4,594             | 46,374            | 11.9%             |
| Qatar        | 12,099      | 24,889            | 38,395            | -15.2%            |
| Ukraine      | 5,354       | 2,589             | 8,294             | -11.2%            |



## اخذ گواهی نامه IATF 16949:2016 شرکت پویا گستر خراسان توسط TUV NORD

صنعت خودرو یکی از بزرگترین صنایع موجود در کشور است که سازمان های بسیاری در آن فعالیت می نمایند. اغلب این سازمان ها دریافت کرده اند که جهت بهبود در عملکرد خود و نیز بقدام عرصه رقابت اقتصادی نیازمند استقرار سیستم های مدیریت کیفیت می باشند. سیستم مدیریت کیفیت صنعت خودرو که تری در صنعت خودرو با الزامات خاص مشترک است تری در صنعت خودرو، الزامات اقتصادی نیازمند استقرار سیستم های مدیریت کیفیت می باشد. سیستم مدیریت کیفیت صنعت خودرو که مرتب در صنعت خودرو را تعیین می کند. این استاندارد مجموعه مشترکی از تکنیک ها و شیوه ها برای توسعه محصول و فرآیند جهت ساخت خودرو در سرتاسر جهان معرفی نمود. شرکت پویا گستر خراسان در تاریخ ۱۲/۱۲/۹۶ با همت و تلاش شبانه روزی پرسنل مجموعه موفق به کسب دریافت گواهی نامه سیستم مدیریت کیفیت IATF 16949 از TUV NORD آلمان گردید.



## مهمترین ابداع صنعت خودروسازی پس از کمربند ایمنی

طی ده سال آینده جان ۱۱۰۰ نفر رانجات دهد.

### مانعنت از تصادف

در حال حاضر بیشتر سیستم‌های AEB به شکلی طراحی شده اند تا مانع از تصادفاتی شوند که خودرویی به پشت خودرویی دیگر می‌کوبد. این نوع تصادفات یک چهارم تمامی تصادفات را در جهان تشکیل می‌دهند و می‌توانند آسیبها و تلفات شدیدی به دنبال داشته باشند.

AEB می‌گوید سیستم NCAP می‌تواند در برخورد ایمنی یورو نشان داده که می‌تواند ۳۸ درصد از احتمال بروز چنین تصادفاتی بکاهد و با ارتقا این فناوری، دامنه تصادفاتی که توسط آن مهار خواهد شد گسترش پیدا خواهد کرد. به گفته محققان شرکت Thatcham با پیشرفت روزانه صنعت خودروهای خودران، نیاز به هشیار بودن یک اصل مهم است اما از آنجایی که در آینده قابل پیش‌بینی بیشتر خودروهای موجود در جاده‌ها از سیستم AEB برخوردار خواهد بود، رانندگان باید نسبت به دیگر خودروها و خطراتی که برایشان ایجاد می‌کند آگاه باشند و این فناوری است که توانایی کاهش تلفات و نجات جان انسانها را دارد.

تعدادی از شرکت‌های خودروساز مطرح جهان از جمله جاگوار، سیستم AEB را به عنوان استانداردی برای تمامی خودروهایش معرفی کرده است و تعدادی دیگر از شرکتها مانند فورد و کیا این سیستم را به عنوان یکی از آپشن‌های انتخابی قرار داده اند.

منبع: مرکز پژوهش Thatcham / به کوشش: مهدی و فایی

از سال ۲۰۰۲ که فروش خودروی ولوو XC90 در بریتانیا آغاز شد، بیش از ۵۰ هزار دستگاه از این خودرو به فروش رسیده است و تاکنون هیچ گزارش تصادف منجر به فوتی از این خودرو ارائه نشده است.

تنها خودرویی که آماری مشابه دارد آئودی Q7 است که تنها در سالهای ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ به فروش رسیده است.

یکی از دلایل موفقیت ولوو آن است که این خودرو یکی از اولین مدل‌هایی به شمار می‌رود که از دوربین و سیستم رادار برای هشدار خطرهای رانندگی به رانندگان استفاده کرده است. این سیستم به صورت خودکار می‌تواند خودرو را در حین نزدیکی بیش از اندازه به مانع متوقف سازد و علاوه بر نجات جان سرنشیان خودرو، سیستم ترمز خودکار اضطراری یا AEB می‌تواند هزینه‌های بیمه خودرو را نیز کاهش دهد.

عملکرد AEB چگونه است؟

خودرو با استفاده از لیزر، دوربین‌ها یا رادار برخورد احتمالی با موانع را پیش‌بینی کرده و به راننده نسبت به آن هشدار می‌دهد و در صورتی که راننده واکنشی نشان ندهد، خودرو به صورت خودکار متوقف می‌شود. برخی از سیستم‌های AEB مانند توقف فعال خودروی فورد تنها در سرعت‌هایی مشخص مثلاً ۴۸ کیلومتر بر ساعت یا بالاتر از آن عمل می‌کنند اما دیگر انواع سیستم‌ها در سرعت‌های بالاتر نیز فعال می‌شوند.

مرکز پژوهشی Thatcham سیستم AEB را مهمترین ابداع پس از کمربند ایمنی اعلام کرده است که می‌تواند

## چک لیست بازرسی خودرو در فصل بهار

### بررسی وضعیت باتری:

باتری خود را چک کنید تا در صورت لزوم، آن را تعویض کنید یا آن را به تعمیرگاه برد و دوباره شارژ کنید. اگر چراغ‌های داخلی و یا چراغ‌های جلو نسبت به حال طبیعی دچار کاهش نور شود و یا اگر ماشین قبل از شروع به کار چندین بار نیاز به استارت داشته باشد، می‌شود حدس زد که باتری ماشین شما با کاهش شارژ رو برو شده است.



### بررسی وضعیت تمام تسمه ها و شیلنگ ها:

در صورت رانندگی با تسمه فرسوده و یا ترک خورده، بایستی انتظار یک خرابی زود هنگام در حین رانندگی را داشته باشید. دماهای سرد زمستانی و پایین تراز صفر می‌تواند تسمه‌ها و شیلنگ‌های خودرو را در زمان رسیدن فصل بهار و به مرور فرسوده کند، بنابراین هر آن چیزی که شبیه به پایان عمر مفید خود است را بایستی جایگزین کنید.

### بررسی ترمزها:

نمک‌های جاده‌ای که در زیر اتومبیل جمع می‌شوند می‌توانند باعث ایجاد خودگی بسیاری از اجزای مکانیکی و قطعات حمل کننده مایعات شوند که همین مسئله باعث می‌شود تا اتومبیل شما ناامن شود. ضمن اینکه عدم پیروی از این دستور العمل می‌تواند باعث کاهش ارزش خودرو شما در صورت فروش گردد.

### بررسی فشار باد تایر:

هوای سرد باعث کاهش فشار هوا و هوای گرم می‌تواند باعث افزایش فشار هوا گردد. به عنوان یک قاعده، هرگز از حداقل فشار هوایی که بر روی دیواره تایرها حکم دارد است فشار تایر را بالاتر نبرید و برای یک سواری نرم و راحت به تنظیمات فشار هوای توصیه شده مطابق دستور العمل خودرو خود مراجعه کنید.

منبع: <https://reglazh.com> به کوشش: وحید فرهمند صدر/شرکت

ایق خودرو توس

# پلیم پارت



## تولید محصول با کیفیت عامل ترغیب خرید کالای ایرانی

قطعاً توسعه اقتصادی هر کشوری وابسته به استفاده از ظرفیت های بالقوه آن و تبدیل آنها به بالفعل است، کشور ما از جمله کشورهایی است که از مزایای طبیعی بسیاری برخوردار است اما اصلی ترین سرمایه کشور را نیروی انسانی آن تشکیل می دهد، با توجه به اینکه طی سال های اخیر یکی از مشکلات اصلی جامعه معضل بیکاری بوده است باید گفت که با حمایت از تولید داخلی می توان به نیروی انسانی و اشتغال زایی کمک کرد.

امروز اکثر بنگاهها و شرکت های داخلی به لحاظ اقتصادی و تولیدی با مشکل مواجه شده اند و قادر به تأمین مواد اولیه و رقابت نیستند در نتیجه ناچار به تعديل نیروی انسانی خود می باشند بنابراین در راستای رونق اقتصادی کشور و حل معضل بیکاری نیاز به حمایت از تولید ملی هستیم اما این حمایت چگونه صورت می گیرد؟ آیا جز این است که باید چالش ها و مشکلات پیش روی واحدهای تولیدی برداشته شود؟

در حال حاضر واحدهای تولیدی کشور با مشکلاتی مانند نرخ بالای تسهیلات بانکی، عدم دسترسی به تکنولوژی های روز، مسائل و مشکلات مالیاتی مخصوصاً نحوه دریافت ارزش افزوده و تأمین اجتماعی که سهم کارفرما بسیار بالا است، نرخ ارز و ... مواجه هستند که هر کدام از آنها بر قیمت تمام شده و کیفیت کالا تولیدی تاثیر بسیاری می گذارد.

تولیدکننده و مصرف کننده باید نگاه اقتصادی نزدیک به هم و براساس خواسته مصرف کننده داشته باشند، اگر امروز مصرف کننده به دنبال خرید کالای خارجی است دلیل آن کیفیت بالاتر و قیمت مناسب تر این کالاهاست بنابراین نمی توان از وی انتظار داشت کالایی با قیمت بالاتر و کیفیت پایین تر خریداری کند و از تولید ملی استفاده نماید، برای اینکه بتوانیم در بازارهای داخلی کالای ایرانی را به فروش برسانیم باید ابتدا کیفیت محصولات خود را ارتقاء بخشیم که لازمه آن در اختیار داشتن تکنولوژی های روز و ارتباط منظم و پشتونه دار با دنیای پیشرفته می باشد.

مصرف کننده داخلی وقتی از کیفیت جنس مطمئن باشد و احساس کند ارزش پول دادن را دارد به تدریج به مصرف کالای ایرانی رغبت پیدا می کند، اما وقتی که حمایت از کالای داخلی در حد شعار و حرف باشد نتیجه ای به دنبال ندارد. همچنین در راستای تحقق شعار امسال باید قدم های محکم تری در حوزه مبارزه با قاچاق کالا برداشته شود، متاسفانه قاچاق کالا بخش بزرگی از بازار

کشور را تحت تاثیر خود قرار داده، بنابراین مبارزه با قاچاق کالا باید به عنوان یکی دیگر از موانع کسب و کار و کیفیت، برخورد داشت و باید اقدام واقعی و پیگیرانه نمود تا بتوانیم عملاً از کالای ایرانی و تولید داخل حمایت کنیم.

شکوفایی اقتصاد ملی با حمایت از تولیدات داخلی محقق می شود و پشتیبانی از تولید ملی به منزله حمایت از اشتغال، سرمایه، کار و کارگر ایرانی است و باید توجه داشت که حمایت از کالای ایرانی در جامعه تولید محور محقق می شود؛ خوشبختانه نگاه دولت در سال های اخیر در جهت حمایت از تولید و صنعت بوده و نامگذاری امسال نیز از طرف مقام معظم رهبری بر همین اصل صورت گرفته است، که امیدواریم این نگاه مثبت منجر به حمایت واقعی از کالا و صنعت ایرانی بشود.

دکتر عبدالیزدان بخش



داده می شوید؛ شرایط و الزاماتی که مهارت قبلی شما در استفاده از این دستگاه ها بخش کوچک اما مهمی از این شرایط محسوب می شوند و اگر شما این مهارت های به ظاهر ساده و بی فایده را نداشتید، از داشتن این کار محروم می شدید.

در طول شباهنگ روز انسان های بیکار و افسرده فراوانی را می بینیم که از ساختن زندگی می نالند و دائم روزگار کج مدار را مقصراً شرایط سخت زندگی خود می دانند. وقتی از آنها می پرسم که چرا از این فرصت بیکاری فعلی خود استفاده نمی کنند و مهارتی نمی آموزند، می گویند که فایده های ندارد؛ چرا بی جهت وقتمن را تلف کنیم؟ درست شبیه کشاورزی که دائم به در معدبی می رفت و از خدای معبد می خواست تا او را در مسابقه بهترین کشاورز سال انتخاب کند و هرگز این اتفاق نمی افتاد سرانجام روزی خدای معبد به خواب او آمد و با خشم به او گفت که: (آهای جوان! تو لاقل مناسب برای انجام آن کار تشخیص

خودتان آن ها را بگیرید؛ گرفتن گواهینامه رانندگی، آموختن هنرهای دستی مثل قالی بافی یا کسب مهارت در تعمیرات و سایل مختلف و حتی یادگیری طرز کار با یک وسیله اداری معمولی مثل فکس، دستگاه فتوپکی و... کارهای بسیار زیادی همین الان در اطراف شما وجود داردند که می توانید بسیاری از آنها را به رایگان و بسیاری دیگر را با صرف هزینه و سرمایه گذاری روی خودتان یاد بگیرید. شاید در نگاه اول داشتن مهارت برای کار با دستگاه های مختلف چندان مهم و مفید به نظر نرسد. اما به مرور و در روزهای آتی زندگی خود خواهید دید که هزاران فرصت شغلی ناگهان مقابله شما ظاهر می شوند که فقط شخص شما به خاطر دارا بودن جمیع شرایط و الزامات، تنها فرد مناسب برای انجام آن کار تشخیص

(پاستور)، کاشف پنی سیلین، به طور تصادفی موفق به کشف این ماده مشهور شد. روزی به طعنه به او گفتند که کار مهمی انجام نداده و در واقع به طور شناسنامه از روی کپک نان معمولی متوجه تأثیر پنی سیلین شده است! پاستور لبخندی زد و گفت: (بله؛ حق با شمامست! فرصت های بزرگ چه بسا شناسی و تصادفی به سراغ انسان ها بروند؛ اما این نصف کار است و نیمه دیگر آن است که آیا آن انسانی که شناس به سراغش رفته، به اندازه کافی خود را تربیت کرده و ورزیده شده که بتوانند این فرصت را ببینند و قدر و ارزش این فرصت را دریابد و به موقع آن را شکار کند؟ من سالها خود را برای چنین روزی تربیت کرده بودم و به خاطر همین آمادگی قلبی بود که به محض دیدن کپک در اطراف باکتریهای مرده متوجه خاصیت آن شدم. سالها قبل از من میلیون ها نفر این کار را دیده بودند و متوجه پنی سیلین نشده بودند!)

شما چقدر فرصت های بزرگ در وجود خود ایجاد کرده اید و چقدر آمادگی لازم را برای رویارویی و شکار فرصت های بزرگ در وجود خود ایجاد کرده اید؟) شاید بگویید که کلی ثروت پدری به شما ارث رسیده یا هر وقت توانسته اید بهترین غذا را خورده اید و بهترین وسایل زیستی و آرایشی را مصرف می کنید. منظور سرمایه گذاری در بیرون بدبنتان نیست؛ بلکه سرمایه گذاری روی وجود خودتان برای بالا بردن سطح مهارت، سلامتی و توانمندی های روحی و روانی تان است.

فرض کنید هفته هاست دنبال یک شغل با درآمد متوسط می گردید و ناگهان یک آشناز راه می رسد و به شما می گوید که اگر زبان عربی یا انگلیسی بلد باشید، با توجه به شناختی که از شما دارد، حاضر است شما را با همین مدرکی که دارید، به عنوان وکیل تام الاختیار خودش و با درآمدی عالی در یکی از کشورهای منطقه استخدام کند.

خوب به این پیشنهاد دقت کنید؛ شما فردی امن و درستکار و شناخته شده اید و فرصت شغلی خوبی برای شما فراهم شده است، اما فقط چون به زبان خارجی مسلط نیستید مجبورید این فرصت را از دست بدھید و آن را به شخصی دیگر بسپارید. حال سوال این است که آیا شما حق دارید کائنات را به خاطر بدشانتی خود مقصراً بدانید؟ معلوم است که نه! شما می توانستید قبل از این درسهای عربی و انگلیسی را جدی تر بگیرید و روی خودتان سرمایه گذاری کنید، و با استعدادها و مهارتها بیشتری به استقبال شناس بروید. اما متأسفانه چون فکر می کردید بیکاری و تلف کردن وقت بهتر از یادگیری یک مهارت به ظاهر بی فایده است، این کار را انجام ندادید و این فرصت گران قدر را از دست دادید. شما یکی از شناس های زندگی خود را از دست دادید، فقط چون قبل از دیدن شناس فکر می کردید که یادگیری بعضی مهارتها فایده ای ندارد! همین الان فکر کنید چقدر در طول روز بیکار هستید و چقدر عمر گران قدر خود را به بطالت می گذرانید. خوب که دقت کنید، می بینید بیش از اندازه لازم می خوابید یا فیلم نگاه می کنید یا هزاران کار غیر ضروری دیگر را انجام می دهید؛ در حالی که همین الان وضع مالی شما چندان مساعد نیست و به خاطر کسری درآمد، مجبورید قید خیلی چیزها را بزنید و خود و خانواده تان را از بسیاری امکانات محروم کنید.

حال بیندیشید که صدها مهارت و فن وجود دارد که شما می توانید با سرمایه گذاری روی



# گزارش بررسی

انسان از دیرباز در اندیشه استفاده موثر و مفید از تواناییها، امکانات و منابع هستی بوده است، اما در دنیای امروز این امر بیش از هر زمان دیگری مورد توجه قرار گرفته است.

بهره وری، یک ابزار اساسی برای توسعه در ابعاد مختلف فردی، اجتماعی و اقتصادی است. بهره وری بالا در جامعه از یک سوزمینه حرکت و تلاش ملی را فراهم می آورد و از سوی دیگر، باعث تقویت انگیزه های یکایک آحاد ملت در به ثمر رسانیدن این تلاشها می شود.

به طور کلی، فعالیت هایی که سه مشخصه زیر را به نحو مطلوب در برداشته باشند، از بهره وری مناسبی برخوردار خواهد بود: کارآیی، اثر بخشی، کیفیت. حال به تعریف هر یک از این مشخصه ها می پردازیم:

**۱- کارآیی:** منظور از کارآیی داشتن بازدهی مناسب است. یعنی حاصل زمان اجرای کار در حد استاندار بوده یا به آن نزدیک باشد. کارآیی در واقع به کار بستن اعمالی است که برای انجام یک کار ضروری می باشد. نه بیشتر و نه کمتر. کارآیی معمولاً با درصد، سنجش می شود و می توان گفت به معنی خوب انجام دادن کار است. در مدیریت، کارآیی نسبت بین خروجی ها و ورودی های یک سیستم بیان شده است.

**۲- اثر بخشی:** منظور از اثر بخشی انجام کارهادر جهت هدفهای اصلی است. هر چه فعالیتها به طور موثرتری در جهت هدفهای اصلی قرار گیرد، اثر بخشی آن بیشتر است. ممکن است فعالیتی دارای راندمان خوبی باشد ولی اثر بخشی نداشته باشد. پس

اثر بخشی به معنی کار خوب انجام دادن و درجه‌ی رسیدن به اهداف تعريف می شود.

**۳- کیفیت:** برخورداری از کیفیت مطلوب در تمامی مراحل، یک شرط لازم برای بهبود بهره وری است. کاهی کیفیت را در اثر بخشی منظور می کنند ولی در اینجا به دلیل اهمیت فوق العاده، آن را جدا کرده ایم.

مهم این است که در زندگی بدنیم که باید هر کاری را در مرتبه عالی انجام دهیم و آینده می در گرو کار امروز ما خواهد بود.

منبع: کتاب تکنولوژی و مهندسی فکر / به کوشش: هیات تحریریه



شاید بگویید برنده که بشویم، دیگر گرفتن گواهینامه چندان سخت نیست و با چند هفته تمرین و وقت گذاشتن می توان آن را یاد داشتن با مهارت داشتن تفاوت دارد و از سوی دیگر بسیاری از کارهای دیگر به جز رانندگی وجود دارند که در عرض چند هفته و به یک باره قابل تسلط نیستند و باید ماهها وقت صرف کرده و به صورت مرحله به مرحله آنها را آموخت؛ کارهایی مثل مکالمه راحت به یک زبان بیگانه و یا کار حرفه ای با اینترنت یا اصول حسابداری و حسابرسی یا فن تعمیر و نگهداری لوازم مختلف و هزاران کار دیگر که باید در محضر استاد و با صبر و حوصله و دقت آنها را آموخت به راستی فرستهایی که نیازمند این مهارتها هستند، چگونه می توانند سراغ ما بیایند، وقتی ما حتی نمی توانیم آنها را به خاطر این ناتوانی خودمان ببینیم.

نکته کلیدی، این جمله است: ((اگر بیکارید، همین الان یک هنر یا مهارت بیاموزید؛ فرقی نمی کند این مهارت چه باشد). اگر برای مدتی مجبور به اقامت در یک منطقه روسیایی شدید، کشاورزی یادبگیرید. اگر زندگی شمارا با یک صنعتگر آشنا کرد، کار صنعتی او را تا حد امکان یاد بگیرید و به فایده داشتن یا بی فایده گه هنر و مهارتی که یاد می گیرید، فکر نکنید. انسان های معمولی در این موقع خودشان را سریک دوراهی ذهنی قرار می دهند و از خود می پرسند: (آیا چیزی که می آموزم و برای یاد گرفتن وقت صرف می کنم، به درد می خورد؟) و بعد در ذهن خود شرایطی را مجسم می کنند که این مهارت به هیچ دردی نمی خورد و آنها بهتر است اصلاً سراغ این کار نزوند. به این ترتیب و با یک سوال دو جوابی، آنها ترجیح می دهند وقت خود را تلف کنند و به بطالت بگذرانند، ولی زحمت یادگیری مهارت و هنر جدید را بر خود هموار نکنند؛ غافل از اینکه راز زندگی غیر قابل پیش بینی بودن آن است و چرخ سرنوشت همیشه به شکلی رقم می خورد که هر هنری که الان بیاموزیم، در زندگی آینده ما و خانواده ما نقش تعیین کننده را بازی خواهد کرد.

منبع: موقفيت / به کوشش: هیات تحریریه

به میدان مسابقه بپرداز من بتوانم محصول تو را به عنوان بهترین اعلام کنم! عین این مطلب نیز در مورد بسیاری از کسانی که خود را طلبکار کائنات می دانند، صادق است.

آنها انتظار دارند بدون هیچ تلاش و سرمایه گذاری روی خودشان، به صورت تصادفی و در بین میلیونها انسان از سوی کائنات به عنوان بهترین انتخاب شوند و بهترین چیزها فقط نصیب آنها شود؛ غافل از آنکه فرست ها و شناس های بزرگ زندگی اینطور نیست که هر از گاهی به طور اتفاقی از مقابل ما عبور کنند و در حقیقت شناس و فرست همیشه وجود دارد و این ما هستیم که با ارتقاء و تقویت استعدادها و توانمندی ها و مهارت های جسمی و روحی و ذهنی خود، قدرت دیدن این فرست ها را به خودمان عطا می کنیم به زبان ساده تر، شناس ها و فرست های عالی همیشه وجود دارند اما به راحتی دیده نمی شوند و این ما هستیم که با تقویت مهارت های درونی چشم خود را قوی می کنیم تا بتوانیم بینایی لازم را برای دیدن این فرستها پیدا کنیم.

یکبار در جلسه ای از حاضران پرسیدم: ((چه کسانی گواهینامه رانندگی ندارند؟)) و عده زیادی از حاضرین، به خصوص خانوم ها، دستان خود را بالا بردن. وقتی از آنها پرسیدم چرا برای اخذ گواهینامه اقدامی نکرده اند، بسیاری گفتند که وقتی داشتن ماشین برای آنها یک آرزوی دست نایافتند است، داشتن گواهینامه به چه دردی می خورد؟ ولی جالب است بدانید که یک جلسه قبل وقتی از همین حاضران خواستم تا آرزوهای خود را از کائنات به صورت آزاد روی برگه ای بنویسند و تحويل من دهنند قریب به اتفاق حاضرین، حتی آنها یکی که گواهینامه نداشتند هم نوشتند که یک اتومبیل مدرن و آخرین سیستم جزو آرزوهای آن هاست!

به این نکته ظرفی دقت کنید: ((فرد آرزوی داشتن اتومبیل را دارد، اما برای داشتن آن هیچ اقدامی نمی کند!) یعنی اگر بر فرض همین الان چنین اتومبیلی به صورت اتفاقی در قرعه کشی برنده شود، او باز هم نمی تواند از آن استفاده کند، چون گواهینامه رانندگی ندارد و به زبان خیلی ساده نمی داند چگونه از ماشین استفاده کند.)

# ۱۰ تمرین برای افزایش قدرت اراده

کوتاهی خواهید کرد را انتخاب کرده و برای انجام آن زمان معینی بر روی تقویم مشخص کنید و تا قبل از رسیدن به زمان مشخص شده آن کار را تمام و کمال به انجام برسانید.

**استفاده از لاستیک های تقویت مج دست**  
استفاده از این گیره ها و یا لاستیک ها که به منظور تقویت مج دست ساخته شده اند در طی روز و حتی در حین کار می تواند علاوه بر عضله مج و ساعد، اراده رانیز تقویت کند. هر روز برای هر دست تعداد معینی تکرار تاسر حد خستگی عضله انجام دهید و این میزان را به مرور زمان افزایش دهید.

در تحقیقی که توسط ژورنال روانشناسی اجتماعی مورد بررسی قرار گرفته استفاده از گیره های تقویت مج در کارمندان چند شرکت به طور همزمان در حین ساعت اداری سبب افزایش کارآیی روانی آن ها و کاهش اضطراب شده است.

به تصمیمات و رفتار ناخودآگاه تان آگاه شوید.  
سعی کنید خودتان را در حال انجام یکی از رفتارهای ناخودآگاه دستگیر کنید و این سوال را از خود بپرسید که چرا این کار را انجام داده اید؟ به عنوان مثال چرا هر روز در چای صبحانه ۲ قاشق شکر می ریزم؟ با تفکر به عادات روزانه خود قدرت تمرکز و خودکنترلی خود را تقویت می کنید.

قدرت اراده مانند عضلات با تمرینات صحیح و رعایت اصل اضافه بار تقویت می شود. با انجام هر یک از ۸ تمرین بالا شما می توانید تمرکز، اراده و استقامت فکری خود را تقویت کنید. وقت داشته باشید، سعی نکنید همه تمرینات را به یک باره در برنامه روزانه خود بگنجانید. تمرینات تقویت اراده مانند تمرینات دو ماراثون است. اولین تمرین شما به عنوان دونده ماراتن دویدن مسیر کامل مسابقه نیست، حتی نزدیک به آن مسافت هم نیست. پس پله به پله تمرینات را به زندگی روزمره خود اضافه کنید و شاهد نتایج آن باشید.

منبع: [elmevarzesh.ir](http://elmevarzesh.ir) / به کوشش: هیات تحریریه

کرده اند، سریعاً حالت خود را تصحیح می کرددند. محققان دریافتند که این تمرین فوق العاده ساده تأثیر بسیاری در افزایش قدرت اراده دارد. برای شروع کافی است هر زمان متوجه شدید قوز کردید صاف بنشینید! هر

بار خود را تصحیح می کنید یک تکرار برای اراده خود انجام داده اید!

**از دست مخالف (غیر تخصصی) خود استفاده کنید.**  
این متد تمرینی نیز یکی از زیر مجموع روش های توجه به وضعیت بدنی است. محققان با بررسی تمامی حرکات اصلاحی پی برندن که مغز انسان عادت شدیدی به استفاده از دست غالب خود دارد و اجبار در استفاده از دست مخالف تنها برای یک ساعت در روز می تواند، تأثیرات مثبتی در تقویت قدرت اراده داشته باشد. توجه داشته باشید که این تمرین را بیش از یک ساعت در روز انجام ندهید.

**یادداشت کردن غذایی که در طول روز میل می کنید.**  
یادداشت کردن همه غذاهایی که در طول روز می خورید تنها به مدت ۲ هفته باعث تقویت قدرت اراده می شود.

**توجه و تصحیح عادات بد در گفتار روزمره**  
تقریباً همه ما در گفتار روزمره خود دچار عادات بدی هستیم که یا به آن ها توجه نمی کنیم و یا تصور می کنیم عادت درستی است. به عنوان مثال فردی پشت فرمان اتومبیل دائماً به دیگران فحاشی می کند و این برایش به عادت تبدیل شده و یا فردی به دلیل کم دیگری از این دست که آهسته سلام می کند و مواردی دیگری از این دست که ممکن است هر کدام از مانیز به آن ها عادت کرده باشیم. داشتن چند ساعت در روز برای تفکر و تصحیح عادات بد گفتاری سبب بهبود روابط اجتماعی و کنترل آگاهانه افراد بر خود می شود که نتیجه این موارد افزایش اراده را در پی خواهد داشت.

**برای انجام کارهای خود ضرب العجل تعیین کنید.**  
دوران مدرسه را که باید در زمان معینی درسی را می خواندید و امتحان می دادید را به خاطر آورید. یکی از کارهایی را که باید انجام دهید و فکر می کنید در انجام آن

از زمانی که نقش علم در مورد اراده مشخص شد، این سوال در ذهن محققان بوده که آیا راهی برای افزایش قدرت اراده وجود دارد؟ در طی انجام تست های گوناگون محققان دریافتند که قدرت اراده درست مانند یک عضله است که در اثر استفاده زیاد خسته می شود و نیاز به تجدید قوا و خوراک دارد.

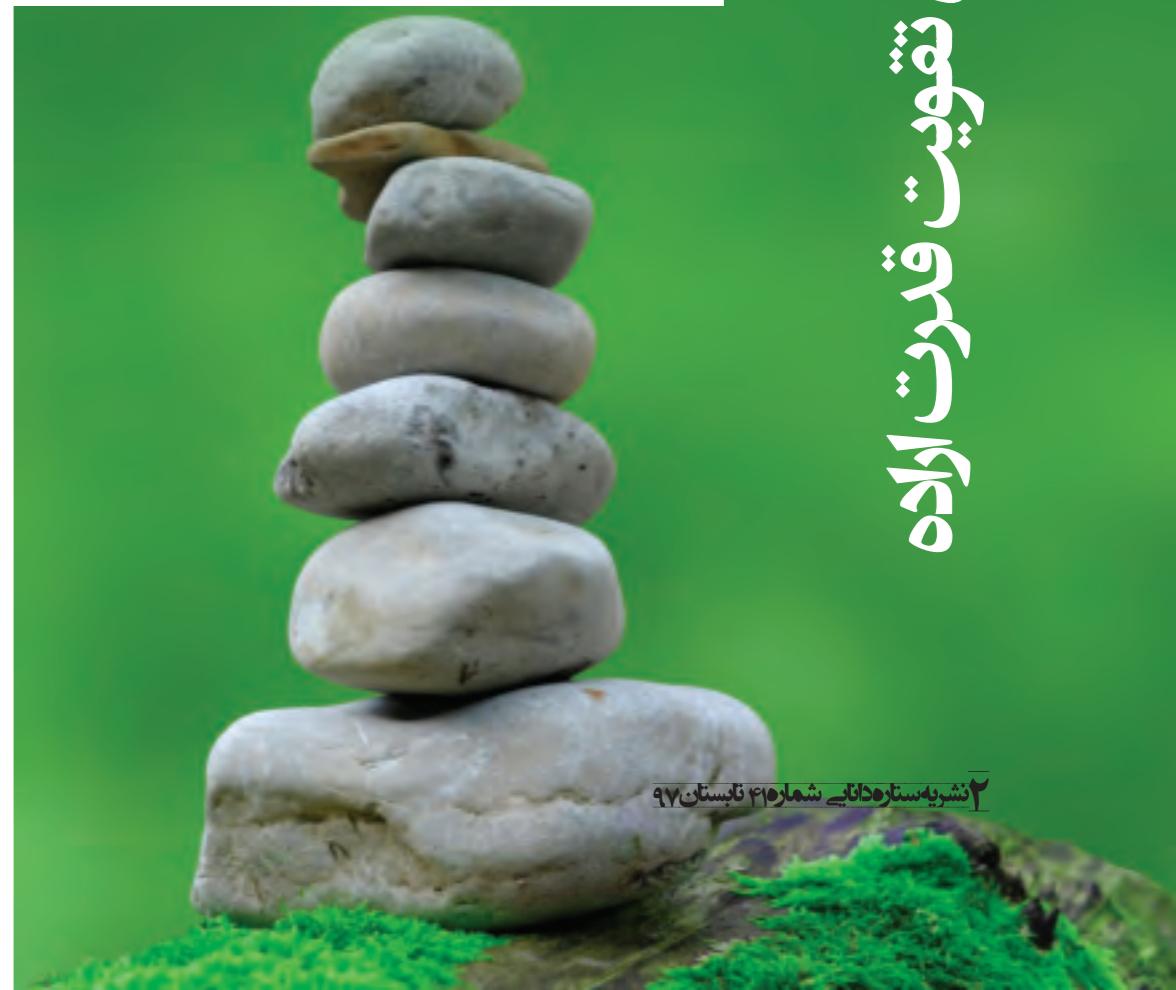
پس اگر اراده مانند یک عضله است، آیا می شود با تمرین آن را تقویت کرد؟ محققان پس از انجام تحقیقات گوناگون به این نتیجه رسیده اند که برای تقویت اراده تمرینات متنوعی وجود دارد. مانند همه تمرین های ورزشی تمرین هایی که در اینجا بیان می شود نیز ممکن است برای شما و ذهنتان چالش برانگیز باشد. انجام برخی از این تمرین ها در ابتدا کمی سخت به نظر می رسد اما سعی نکنید همه این تمرین ها را یک جا انجام دهید، یکی را انتخاب کرده و به مدت یک ماه بر روی آن تمرین کنید، دقیقاً مثل تمرین های باشگاه خود را ملزم به انجام آن تمرین کنید.

**۱۰ دقیقه مدیتیشن**  
در میان تمرین های ذهنی برای افزایش قدرت اراده، مدیتیشن سریعترین و نتیجه بخش ترین راه است. با مدیتیشن شمامغزان را تمرین می دهید تا متمرکز باشد و در برابر عوامل حواس پرتوی مقاومت داشته باشد. تحقیقات ثابت کرده که بعد از ۲ تا ۳ روز تمرین مدیتیشن و هر روز به مدت ۱۰ دقیقه توانایی مغز برای تمرکز ۲۰٪ افزایش می یابد، همین طور برای انجام فعالیت های روزانه انرژی بیشتری خواهید داشت و کمتر دچار استرس می شوید.

**برروری وضعیت بدنی (طرز نشستن و راه رفتن) خود کار کنید.**

در انجام آزمایشات بر روی قدرت اراده از گروهی خواسته شد به مدت ۲ هفته بر روی وضعیت نشستن خود کار کنند. یعنی هر زمان که متوجه می شدند در هنگام نشستن و یا راه رفتن قوز

در میان تمرین های ذهنی برای افزایش قدرت اراده، مدیتیشن سریع ترین و نتیجه بخش ترین راه است. با مدیتیشن شمامغزان را تمرین می دهید تا متمرکز باشد و در برابر عوامل حواس پرتوی مقاومت داشته باشد.



استاندارد در مورد فوبیا ارائه شده، اضطراب ناشی از دور بودن از موبایل را بتوان به عنوان نوعی از فوبیاهای خاص دانست که ترس و اضطراب غیر طبیعی ناشی از قرار گرفتن در شرایط و موقعیت‌های خاص را شامل می‌شود. به هر حال مستقل از اینکه روانشناسان چه طبقه‌بندی‌هایی انجام می‌دهند و چه نامی بر روی این وضعیت می‌گذارند، یک واقعیت وجود دارد و آن اینکه بسیاری از ما، هنگامی که از موبایل خود دور هستیم، نگرانی و اضطراب شدیدی را تجربه می‌کنیم و احساس خوبی نداریم. اگر چه میزان استرس دور بودن از موبایل یا جا گذاشتن موبایل در خانه، بستگی به شرایط می‌تواند بسیار متنوع باشد اما برسیها نشان داده که شدت آن می‌تواند با استرس ناشی از رفتن به مطب دندانپزشکی یا حتی استرس ناشی از دغدغه‌های مرتبط با ازدواج برابری کند! در توضیح کامل تر موارد فوق می‌توان گفت برخی از انسان‌ها احساس می‌کنند که با نبودن موبایل، نمی‌توانند با دیگران صحبت کنند و اگر در خیابان بمانند، اگر گم شوند، اگر برنامه هایشان تغییر کند، نمی‌توانند آن را به نزدیکان و دوستان خود اطلاع دهند. برخی دیگر معتقدند که وصل بودن به جهان، یکی از نیازهای ماست و کسی که موبایلش در دسترس نیست یا خاموش شده است، اتصال خود را با دنیا از دست داده و در مدتی که موبایل همراهش نیست، در انزوا به سر می‌برد. بعضی دیگر موبایل را برای جستجو در اینترنت و دسترسی به سایت‌ها و کسب اطلاعات آب و هوا و چیز‌هایی از این دست می‌دانند؛ آنها با دوری از موبایل احساس می‌کند گنجینه اطلاعات خود را از دست داده‌اند. برای برخی دیگر هم موبایل وسیله چند کاره‌ای است که وظیفه ضبط صدا و ثبت تصاویر تا نوشتمن پادداشت و ماشین حساب و چراغ قوه‌دها کارکرد دیگر را بر عهده دارد. نبودن موبایل برای این افراد معنای از دست دادن ابزارهای کاربردی و سلب آسایش است. این فوبیا و استرسی است که هر کدام از ما به میزانی دچارش هستیم و اگر حس می‌کنیم که بیش از حد با آن درگیر هستیم باید کم کم به فکر درمانش باشیم.

منبع: موقعيت/ به کوشش: هيات تحريريه

روی خط بود. اپراتورهای تلفن همراه مدام از طرح‌های مختلف و نسل جدید سیم کارت‌های شان رونمایی می‌کردند و تولیدکنندگان گوشی‌های هوشمند هم به هیچ وجه حاضر نبودند بازار تشنۀ ایران را از دست بدنهن. بوی پول که به مشام شرکت‌های بزرگ رسید، در و تخته جور شده و گوشیهای رنگ و وارنگ شان را در بازار ایران ریختند. با اینکه قیمت‌ها روز به روز بالاتر میرفت، ولی فرهنگ کهن (چشم و همچشمی) کمک شایانی کرد تا کسی بی گوشی نماند و لائق یکی دو گوشی آخرین مدل دستش بگیرد؛ کار به حدی بالا گرفت که دست به گوشی بودن به یک حرکت جمعی بدل شد و نوموفوبیا کم کم روزی پلیدش را نمایان کرد. بر اساس مطالعات انجام شده در آمریکا، ۶۰ درصد از مردم موبایل خود را هنگام خواب نزدیک خود نگه می‌دارند. اگرچه در ایران آماری در این زمینه وجود ندارد، اما به نظر نمی‌رسد که تفاوت جدی در این زمینه وجود داشته باشد. بر اساس تحقیقات جدیدی که یک شرکت بریتانیایی انجام داده ترس از جدا شدن از تلفن همراه که در علم روانشناسی نوموفوبیا نامیده می‌شود، در حال افزایش است. نظرسنجی از ۱۰۰۰ استرالیایی نشان داد که ۶۶ درصد آنها از جدا شدن از تلفن همراه خود می‌ترسند. این میزان نسبت به نظرسنجی مشابه ای که چهار سال پیش انجام شد، ۱۳ درصد افزایش یافته است. عجیب تر اینکه ۴۱ درصد این افراد برای اینکه می‌ترسند مبادا گوشی خود را گم کنند، همیشه دو گوشی همراه خود دارند، که حتی یک لحظه بدون اتصال به شبکه تلفن همراه نباشد. با نگاهی دقیقتر به نتایج این تحقیق متوجه می‌شویم که زنان بیشتر از مردان درگیر این بیماری هستند، زیرا در مقایسه با ۶۱ درصد زنان هستند که این ترس را در خود دارند؛ البته در مقابل این تحقیق نشان می‌دهد که بیشتر مردان هستند که تمایل دارند دو گوشی همراه خود داشته باشند که اگر یکی از آنها را از دست دادند، دچار استرس زیادی نشوند. در مورد اینکه آیا واقعاً باید این اضطراب شدید را فوبیا دانست یا خیر، در بین روانشناسان اختلاف نظر وجود دارد؛ اما به نظر می‌رسد لائق با تعریفی که در

(بیشترین زمانی که می‌توانید از تلفن همراهتان دور بمانید، چقدر است؟)، (چند بار شده بی دلیل حس کنید گوشیتان زنگ می‌خورد؟)، (چقدر به دزدیده شدن گوشی تان فکر کرده اید؟) و ...

اگر جواب سوال اول، کم و جواب سوال دوم زیاد است شمام‌چار بیماری ترس از دور شدن از گوشی تان هستید البته خیلی نگران نشوید چون در این رنج تنها نیستند و لائق ۶۶ درصد مردم دنیا دچار این بیماری هستند. نوموفوبیا که برخی آن را به اسم موبوفوبیا می‌شناسند یکی از بیماریهای عصر دیجیتال است که به شدت همه گیر شده و به پیر و جوان هم رحم نمی‌کند. نوموفوبیا نوعی از بیماری فوبیا محققان انگلیسی و از سال ۲۰۱۰ رواج پیدا کرده است. نوموفوبیا موبایل اضطراب و نگرانی شدیدی را تجربه می‌کند. شبکه‌های اجتماعی، ارتباط سریع، کم شدن هزینه‌ها، ارتباطات گسترده، دسترسی آسان، گرافیک جذاب و... عوامل مهمی هستند که دست به دست هم داده اند تا طیف گسترده‌ای از جمعیت دنیا نتوانند ساعتی از گوشی هایشان دل بکنند و به دنیای واقعی برگردند. ماجرا در ایران به یک و نیم دهه قبل بر می‌گردد؛ سالهای آغازین ۸۰ تلفن همراه دیگر وسیله لوكس و اختصاصی نبود که فقط برای ازما بهتران باشد سیم کارت‌های اعتباری و ارزان قیمت به کمک گوشی‌های قاچاق بازار را قبضه کردند و هر کس یک خط و گوشی اختصاصی داشت. کم کم بساط پیامک بازی راه افتاد و دیالوگ (اس ام اس جدید چی داری؟) نقل مجالس شد خیلی زود گوشی بازی جای خودش را در فرهنگ لغات عامیانه باز کرد و بانصب شدن بازی‌های ابتدایی سیستم عامل‌های جاوا و سیمبیون روی گوشی‌های جمع و جور، فاز اولیه نوموفوبیا کلید خورد.

اما نقطه عطف به روز این بیماری در ایران با ورود گوشیهای اسماارت فون و اینترنت

## نموفوبیا



## ترک عادت با ساده ترین روش



عادت ها سلسه رفتارهایی را شامل می شوند که به ما کمک کنند تا کمتر بیندیشیم و فعالیت های روزانه مان را سریعاً انجام دهیم.

ناخن جویدن، مکیدن انگشت، جنجال به پا کردن و پرخاشگری، پرخوری، سیگار کشیدن و ... از جمله عادات واختلالات رفتاری هستند که غالباً فرد برای کاهش استرس و عدم امنیت خویش به آنها متولی می شود.

لذت حاصله از انجام آن رفتارها، باعث می شود که فرد از آن رفتار، به عنوان یک ابزار اینمنی بخش، در موقع استرس و آشفتگی های فکری و دورنی استفاده نماید و بدین سان است که این روش ها به تدریج به موارد دیگر زندگی تعییم یافته و تبدیل به عادت می شوند. اگر فرد در

این مرحله، به عادت خود، ناآگاه باشد، خود و یا با کمک درمانگر در صدد کاهش یا از بین بدن آن نباشد تبدیل به اختلال شده و آن عادت به گونه ای با زندگی فرد عجین می شود که با تمامی عملکردهای او در زندگی شخصی، خانوادگی، شغلی و... تداخل کرده و ایجاد اختلال می کند و تبدیل به وسوسات می شود.

همیشه عادت ها به این شکل هایی که می شناسیم، نیستند. عاداتی به ظاهر ساده وجود دارند که به قدری در برخی از ابعاد زندگی ما رسوخ کرده اند که مادیگر آنها را به عنوان عادت نمی شناسیم و از همه مهتر آن که از

عادت ها سلسه رفتارهایی را شامل می شوند که به ما

کمک کنند:

مادری که هر روز تاسع مشخصی باید بخوابد و گرفته سردرد می شود، مردی که به جای حرف زدن و حل مشکلات خانوادگی قهر می کند، پسری که برای تماسای تلویزیون باید در جای مخصوصی بنشیند و گرفته جنجال می شود، دختری که در بحث های خانوادگی فقط گریه می کند و ...

روان شناسان می گویند: عادت ها سلسه رفتارهایی را شامل می شوند که به ما کمک کنند تا کمتر بیندیشیم و فعالیت های روزانه مان را سریعاً انجام دهیم و فرصت های زمانی بیشتری را در اختیار داشته باشیم.

از دگر سو آنان معتقدند که عادت، فعالیت تکرار شونده ای است که وابسته به هیچ منطقی نیست.

افرادی که گرفتار عادت شده اند افراد فاقد خلاقیت و پیش بینی شده ای هستند که با نظم خاصی زندگی می کنند، غذا می خورند، تفریح می کنند، کار می کنند، و... حتی گاهه این عادات سیر منفی را طی نموده و تا سطحی عمیق تراز شخصیت انسان ریشه دوانیده و موجب بسیاری از مسائل اخلاقی همچون دروغگویی، غیبت، سخن چیزی، بدون تحقیق قضاؤت کردن، و... می شود.

عادت ها می توانند تجارب ناخوشایند اما گریز ناپذیری

عادت های آموخته شده خود، بی اطلاع باشیم انگیزه ای هم برای ترک این عادت ها نخواهیم داشت. عادت های برای برخی از ما باشند. بعضی وقت ها سعی می کنیم این عادات را کنار بگذاریم اما در اندک زمانی پس از مقابله، دوباره به همان نقطه اول بر می گردیم؛ مانند فردی که می خواهد سیگار کشیدن را ترک کند اما بیشتر از ۲-۲ روز نمی تواند در برابر میل سیگار کشیدن مقاومت کند و دوباره شروع به کشیدن می کند.

ساکنان ساحل، پس از مدتی صدای امواج رانمی شنوند، چه تلخ است قصه عادت

مبازه و مقابله با این عادات و رفتارهای منفی، کارسنهای نیست اما غیر ممکن هم نمی باشد. اگر ما باور داشته باشیم آن روز که تغییر نکنیم مُرده ایم، خواهیم توانست بر مقاومت های شدید عادت ها بر تصمیم هایمان فائق آئیم و کنارشان بگذاریم. موج مقاومت عادت های نهادینه و تثبیت شده، بسیار است اما اگر فرد تصمیم به ترک و غلبه بر عادت گرفته باشد، خواهد توانست روز به روز بر این موج منفی چیره شده و با گذر زمان رفتار منفی اش را کنار بگذارد. اما باید بگوئیم: افراد نمی خواهند و مایل نیستند دست از عادات خود بردارند، چون که راحتند حاضر نیستند خود را به زحمت انداخته و در مورد کارها و اعمال خود اندیشه و تأمل کنند. به مرور زمان، همین عادات با زندگی شان عجیب می شود و شخصیتشان همان عادات می شوند. آنها نمی دانند که افکارشان، گفتارشان را می سازند و گفتارشان، رفتارشان را، و رفتارشان، شخصیتشان را می سازند و شخصیتشان، سرنوشت شان را رقم می زند. پس اگر نگران سرنوشت خود هستید، مراقب افکارتان باشید.

برای رهایی شما از عادت پیشنهاد می کنیم:

به شناخت بررسید

اوین و مهمترین کار برای تغییر یک رفتار و یا یک عادت خود آگاهی است. به این مثال توجه کنید: اگر شما در مورد چکه کردن شیر آب اطلاعی نداشته باشید، بی تردید تمايلی هم برای محکم بستن آن نخواهید داشت و متعاقب همین عدم آگاهی و حتی شاید بی توجهی شما به خراب بودن شیر آب و درست نکردن آن، ممکن است یک چکه کردن کوچک تبدیل به یک جریان بیشتر و قوی تر شود. عادت رفتاری مانیز چنین حالتی دارند، اگر ما از

## سر کودکتان داد نزدید!

هر چه تعداد و نوع  
كلمات به کار برده  
شده در هنگام  
عصبات بیشتر  
باشد، شدت صدمات  
روحی ایجاد شده در  
کودک بیشتر و  
متأسفانه عوارض این  
صدمات طولانی مدت  
خواهد بود.

امروزه دیگر والدین برای تنبیه کودکان کمتر متousel به تنبیه بدنی می‌شوند و در  
واقع به جای بلند کردن دست، صدای خود را بالا می‌برند. غافل از این که بعضی از  
كلمات به کار رفته در فریادها از صدمات بدنی هم بدترند.

برخی از والدین همیشه در حال فریاد زدن هستند. گویی کودکان صدای آنها را  
نمی‌شنوند. وقتی کودکان با هم جنگ و دعوا می‌کنند، تکالیف شان را انجام نداده اند و  
والدین مجبور شوند مسئله‌ای را برای چندمین بار تذکر دهند چنان فریاد می‌زنند که  
گویی در اپرا هستند.

گاهی والدین تصمیم می‌کنند فرزندشان آنقدر به فریاد آنها عادت کرده است که در  
صورتی که فریادی راشنود هیچ عملی را نجام نخواهد داد.

چرا نباید سر بچه داد زد؟

البته والدین در سکوت بعد از فریاد احساس خیلی بدی پیدا می‌کنند و در واقع این احساس  
با احساس والدینی که در برخورد با کودک از کمربند استفاده کرده اند تفاوتی ندارد. آنها  
هم بعد از استفاده از کمربند پشمیمان می‌شوند و به همین شدت ناراحت خواهند شد.

فریاد جای کمربند را می‌گیرد و هر چه تعداد و نوع کلمات به کار برده شده در هنگام  
عصبات بیشتر باشد، شدت صدمات روحی ایجاد شده در کودک بیشتر و متأسفانه

عوارض این صدمات طولانی مدت خواهد بود. می‌توان با اطمینان گفت بالا رفتن صدا در  
بیشتر خانواده‌های امروزی امری طبیعی است. شاید فریاد زدن بر سر نوپایی که در  
خطر است، شروع این رفتار غلط باشد.

وقتی والدین رو در روی کودک با عصبانیت بر سرش فریاد می‌زنند، کاملاً کنترل خود را  
از دست داده اند و کلمات را به سمت او پرتاب می‌کنند، و با توهین و تهدید روح کودک  
رانشانه می‌گیرند.

البته خیلی سخت است برای بیستمین بار به کودک بگویید وسائل نقاشی ات را از وسط  
اتاق جمع کن. اما لطفاً به سوال ما پاسخ دهید.

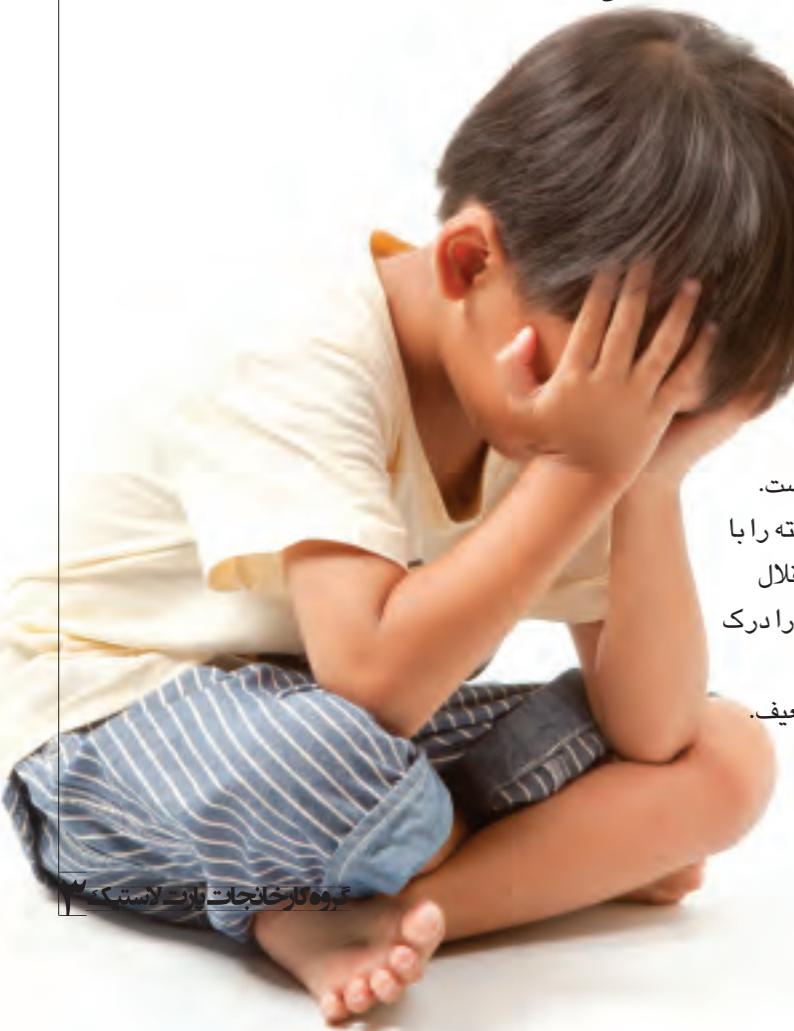
آیا چنانچه در هنگام خرید از فروشگاه متوجه شوید لوازم خردباری شده خوب بسته  
بندی نشده بر سر فروشنده فریاد می‌زنید که «چقدر بی عرضه ای؟!» یا وقتی متوجه می  
شوید که معلم فرزند شما در آموزش ریاضی ضعیف عمل کرده بر سر او فریاد می‌زنید؟  
پس چطور به خودتان اجازه می‌دهید بر سر کودک خود فریاد بزنید؟ این فریاد هم به  
اندازه فریاد زدن در محل کار و محیط اجتماعی زشت است. پس چرا تصور می‌کنیم فریاد  
زدن در خانه کاری قابل قبول است؟

برخی از والدین این مسئله را خوب درک کرده اند و مراقب رفتار خود هستند آنها به  
حاطر می‌سپارند که حتی اگر فرزندشان (بخصوص در سن نوجوانی) به شدت عصبانی  
شده و فریاد می‌زند، والدین نباید با فریاد پاسخ او را بدهند. بلکه رفتار آنها باید الگویی  
برای فرزندان باشد تا توانایی تسلط بر خود را کسب کنند.

باید به حاطر سپرده فریاد زدن برای تصحیح رفتار کودک روش مناسبی نیست. بلکه برای  
این منظور باید برنامه ریزی بلند مدتی را اجرا کرد.

اگر چه فریاد می‌تواند در کوتاه مدت خطری را از  
کودکان دور کند ولی اثرات منفی بلند مدت آن  
قابل جبران نخواهد بود. اگر می‌خواهید به  
کودک آموزش دهید چگونه لباسش را پوشش  
لازم نیست بگویید «چقدر بی دست و پایی»  
وقتی با این کلمات به شخصیت کودک حمله  
کنید، اعتماد به نفس او را از بین می‌برید و  
اینجاست که تخریب آغاز می‌شود. وقتی  
کودک یک ساله اشیا را در دهان خود می‌گذارد  
نباید بر سرش فریاد زد. او در حال شناخت محیط است.  
اگر فرزند نوجوان شما تمایل ندارد تعطیلات آخر هفته را با

شما باشد او را درک کنید او به دنبال رسیدن به استقلال  
است. به جای داد و فریاد مراحل رشد فرزندان خود را درک  
کنید و شیوه صحیح زندگی را به آنها بیاموزید.  
آموزشی همراه با احترام و تکریم و نه توهین و تضعیف.  
به کوشش آتنا طوسیان



## همپایی تکنولوژیک و نقش آن در توسعه اقتصادی کشورها

در حالی که رشد سریع اقتصادی به دست آمده توسط اقتصادهای تازه صنعتی شده، همچون کُرُه، تایوان، هنگ کنگ و سنگاپور، و کشورهایی همچون آفریقای جنوبی، مکزیک، برزیل، چین، هند، مالزی، فیلیپین، تایلند و ترکیه در اواخر دهه ۲۰۰۰ میلادی، تحسین بسیاری را برانگیخته است اما این پرسش مطرح می شود که چرا "همپایی" با تکنولوژی های روز دنیا در سایر نقاط دنیا رخ نمی دهد!

شرایط نامساعد سازمانی، از قبیل حق مالکیت ناعادلانه و نقش قوانین و دیگر عوامل، از جمله موارد شناخته شده ای است که حتی با وجود سیاست گذاری های خوب می تواند منجر به شکست در زمینه توسعه اقتصادی شود. در مقالات زیادی که در حوزه توسعه اقتصادی به نگارش درآمده است به اهمیت نسبی نهادها، سیاست گذاری و جغرافیا به عنوان عوامل تعیین کننده رشد اقتصادی اشاره شده است. اما آنچه در این بحث ها از قلم افتاده، نقش تعیین کننده تکنولوژی بر رشد اقتصادی است. جالب است بدانید که نوآوری تکنولوژیکی به عنوان یکی از اصلی ترین کلوگاه های رشد اقتصادی در بسیاری از کشورهای دنیا شناخته شده است.

موانع متعددی بر سر راه شرکت هایی که تمايل به این جهش های تکنولوژیکی دارند وجود دارد. دشواری در یادگیری دانش طراحی محصولات و دشواری در کسب توانایی طراحی، که فراتر از تکنولوژی های تولید قرار دارد، از جمله این موانع است. یکی از دلایل اصلی بروز این موانع، خودداری شرکت های پیشرو از فروش یا اعطای لاینس به شرکت های در حال توسعه است که خواستار طراحی محصولات توسط خودشان هستند.

مسیرهای متفاوتی برای همپا شدن با تکنولوژی توسط کشورهای مختلف بکار گرفته شده است. همپایی از طریق دنبال کردن مسیر کشورها یا شرکت های پیشرو، یکی از این روشهاست که در آن، شرکت های تازه وارد به پیروی از همان مسیر پیموده شده توسط پیشروها می پردازند. دلیل پیشرفت سریع برخی کشورها این است که آنها با بهره بردن از الگوهای جدید فناوری-اقتصادی، حرکت های جهشی سریع انجام می دهند و با پرش از برخی مراحل پیموده شده توسط پیشروها، و کنار گذاردن آن مراحل، مسیرهای نوین ایجاد می کنند. لازمه این جهش سریع آن است که از تکنولوژی های قدیمی و سرمایه کناری های مورد نیاز برای این تکنولوژی ها دوری کرد، و در عوض با کشورهای پیشرفته و تکنولوژی های روز همپا شد.



# Technology Economy

چهار مرحله اصلی برای همپایی تکنولوژی وجود دارد. اولین آنها، یادگیری مهارت های تولید از طریق تقليد صرف و پیروی از مسیر مسیر است. مرحله بعدی، یادگیری ری تکنولوژی فرایند از طریق پیروی از مسیر پیموده شده توسط شرکت پیشروست. مراحل سوم و چهارم شامل یادگیری دانش طراحی از طریق تقليد نوآورانه یا پرسن از این مرحله، و در نهایت یادگیری تکوین مصروفات جدید از طریق نوآوری واقعی و ایجاد مسیرهای نوین است.

OEM برای شرکت های چندملیتی شروع کردند و به GPN پیوستند که به آنها در کسب دانش جدید و ارتقاء به درجه بالاتر در GPN مک شایانی کرد. حمایت موسسات تحقیقاتی ملی از این شرکت ها نیز نقش مهمی در این راستا داشت. از سوی دیگر، این شرکت های تایوانی همکاری قوی یا تبادل دانشی زیادی با یکدیگر دارند. این شبکه در تایوان، که نمونه آن در صنایع الکترونیک دیده شد، یک کلونی جغرافیایی بود که تبادلات خود را بصورت آزاد انجام می دادند و از قراردادهای فرعی محلی خبری نبود. مزیت این روش برای مجموعه سازان محلی، هزینه پایین مبادلات و امکان دید بالا در سطح جهانی برای سفارشات جدید بود.

مدل چین، تلفیقی از دو مدل بالا به همراه توسعه بخش های عظیم صنعتی توسط سرمایه گذاری های مستقیم خارجی از کشورهای اقتصادی همسایه در آسیا، ژاپن، تایوان، هنگ کنگ، سنگاپور و گُره، و تاسیس شرکت های بزرگی چون Lenovo (که تجارت رایانه های خانگی را از IBM گرفت)، Hair (بزرگترین تولید کننده یخچال در دنیا)، Huawei... و حرکت در مسیری مشابه شرکت های گره ای به سوی کسب داش طراحی در این شرکت ها است.

آنچه از این بررسی ها برمنی آید آنکه، اهمیت نقش و مداخله دولت ها در دستیابی شرکت ها به همپایی تکنولوژی را نباید نادیده گرفت. موسسات تحقیقات دولتی یا وابسته به دولت می توانند در کاهش مخاطرات چنین جهش های تکنولوژیکی توسط شرکت های تازه وارد تاثیر به سزایی داشته باشند، چرا که می توانند در تس هیل پذیرش استانداردهای خاص و در نتیجه، اثرباری بر شکل گیری بازارهای جدید در زمان درست و مناسب، نقش ایفا کنند. نکته آخر اینکه مالکیت وطنی شرکت ها مسالمه بسیار مهمی در سرمایه گذاری های مستقیم خارجی است؛ اگرچه که چنین مشارکت هایی می توانند به عنوان قدم ابتدایی در یادگیری دانش و فناوری به خدمت گرفته شوند اما، در توسعه تکنولوژیکی بلندمدت شرکت های تازه وارد، قابل انتکانیست زیرا شرکت های پیش رو هیچ دلیل و انگیزه ای برای گسترش قابلیت های توسعه ای خود، که در شرکت های خارجی مادر متمنکز است، ندارند.

به کوشش: الهام علیزاده

بین تکنولوژی های متعدد موجود، یکی از این ریسک هاست. این ریسک را می توان با دنبال کردن روند یا جهت تحقیقات روز دنیا کاهاش داد. ریسک دیگر، چگونگی ایجاد و حفظ بازار اولیه و قابلیت رقابت پس از انتخاب تکنولوژی تولید محصولات جدید است. مقابله با این ریسک با روش هایی از قبیل حفظ بازارهای داخلی توسط قوانین دولتی (حدودیت واردات، تعریفه ها و سهمیه ها)، خرید محصولات داخلی، یارانه برای صادرات و بازاریابی بین المللی، تعیین برخی تکنولوژی های محصول به عنوان استانداردهای ملی، ... صورت می گیرد.

روش هایی که شرکت های تازه وارد می توانند برای کسب فناوری و دانش طراحی بکار گیرند عبارتند از: یادگیری غیر رسمی، لایسننس، سرمایه گذاری مستقیم خارجی، شریک استراتژیک، تکوین مشترک، شرکت های تحقیق و توسعه داخلی عمومی-خصوصی، موسسات تحقیقات دولتی.

با مرور مسیر توسعه اقتصادی کشورهای گره، تایوان، و چین سه نوع مدل همپایی تکنولوژی قابل بررسی است. در مدل گره، تعداد کمی از شرکت های بزرگ داخلی و مستقل از شرکت های چندملیتی در زمینه مالی، تولید و بازاریابی پا به عرصه تکنولوژی های روز گذاشتند و توسط موسسات تحقیقاتی ملی بصورت رایگان یا ارزان حمایت شدند. سپس ظرفیت های R&D شرکت های داخلی یا یکدیگر متعدد شدند و در برخی موارد نیز دولت به حمایت از آنها، بخصوص در پروژه های بزرگ- مقیاس و یا با ریسک بالا، پرداخت. اگرچه، مشارکت این شرکت ها با سایر شرکت ها در کشورهای پیش رفته، از قبیل شرکت های تحقیق و توسعه، شرکت های فناوری کوچک، و سایر شرکت های چندملیتی به عنوان منابع دانش جدید در قالب واردات تکنولوژی، لایسننس، تکوین مشترک، و همکاری های هم ترازو وجود داشت.

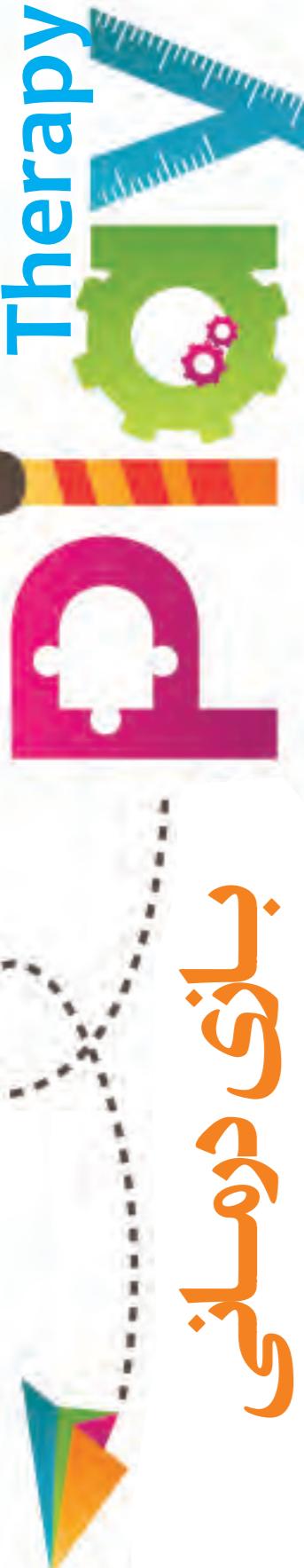
در مدل تایوان، تعداد زیادی از شرکت های کوچک و متوجه با شرکت های چندملیتی در قالب مالی، تولید و بازاریابی تلفیق شدند. در مراحل آغازین این مسیر، این شرکت های خصوصی کار خود را به عنوان پیمانکاران

برای دستیابی به همپایی تکنولوژی لازم است شرکت ها بتوانند در کمترین زمان به بخش های جدید بازار وارد پیدا کنند و محصولات خود را با سطح بالایی از برتری های مهندسی، تولید و عرضه نمایند. شرط اول بودن در بازار، ارائه بهترین طراحی های یکپارچه با بکارگیری قابلیت های فناوری و مهندسی است.

چهار مرحله اصلی برای همپایی تکنولوژی وجود دارد. اولين آنها، يادگيری مهارت های تولید از طریق تقليد صرف و پیروی از مسیر است. مرحله بعدی، يادگيری تکنولوژی فرآيند از طریق پیروی از مسیر پیموده شده توسط شرکت پیشروست. مراحل سوم و چهارم شامل يادگيری دانش طراحی از طریق تقليد نوآورانه یا پرش از این مرحله، و در نهايىت يادگيری تکوين محصولات جديد از طریق نوآوری واقعی و ایجاد مسیرهای نوین است.

در مرحله اول، کسب مهارت از طریق عملیات اجرایی در کارخانه ای است که از خارج وارد شده است، اما در کشور تازه وارد و به مک تولید کنندگان خارجی راه اندازی گردیده است. در مرحله دوم، دستیابی به تکنولوژی فرآيند با کسب تجربه از راه اندازی کارخانه ها و خط مونتاژ و با پیروی از طراحی داده شده توسط شرکت های خارجی انجام می پذيرد. داشن طراحی با تقليد از طراحی محصولات فعلی و اغلب به مک شرکت های متخصص در زمینه تحقیق و توسعه کسب می شود. طراحی های انجام شده توسط شرکت تازه وارد در نهايىت بهتر از طراحی اوليه شرکت پیش رو خواهد بود؛ بنابراین اين مرحله نوعی تقليد نوآورانه محسوب می شود و حتی گاهی با پرش از اين مرحله، شرکت های تازه وارد به سمت نوآوری واقعی پیش خواهند رفت. در مرحله آخر، شرکت تازه وارد قادر می شود محصولات جدیدی را خلق و طراحی کند و مسیرهای نوینی ایجاد نماید. در حالی که عبور از مرحله اول و دوم در اغلب کشورهای در حال توسعه به آسانی صورت می گیرد، اما تعداد اندکی از آنها به فرای این مراحل و دستیابی به دانش طراحی نايل می گردد.

استراتژی های جهشی در زمینه تکنولوژی همواره با ریسک هایی همراه هستند. انتخاب تکنولوژی مناسب از



بازی های دست ساز خانگی بسازید. پس با همدیگر خمیر بازی کنید، در حیاط بازی کنید، به کتابخانه سر برزند.

#### بازی ها:

۱) نقاشی با رنگ انگشتی: رنگ های انگشتی و برگه در سایز بزرگ را در اختیار کودک گذاشته تا به وسیله آنها و انگشتانش، نقاشی های دلخواهش را بکشد. فواید این بازی: رشد مغزی و یادگیری هرچه بهتر کودکان - افزایش تمرکز - تقویت هماهنگی میان حرکت چشم ها و عملکرد دست ها

۲) شن بازی: کودکان از طریق شن بازی مفاهیم زیادی مثل گود کردن، فشار وارد کردن، توپل زدن، تقسیم بندی و برگشت پذیری را یاد می گیرند.

۳) چه چیزی تغییر کرده؟ از کودک خود بخواهید شمارا به دقت نگاه کنند مثلاً توجه به (زیورآلات، جوراب ها، کفش ها...) و سعی کند ظاهر شمارا به خاطر بسپارد. حالا شما اتاق را ترک کنید و در ظاهر خود تغییراتی بدھید که قابل رویت باشد، به عنوان مثال آستین خود را بالا بزنید، گوشواره های خود را در آورید، ساعت خود را به مچ دست مخالف بینید و از این قبیل). هنگامی که به اتاق بر می گردید کودکان باید سعی کنند آنچه را که در ظاهر شما تغییر کرده تشخیص بدند و اگر موفق به انجام این کار شد، نفر بعدی خود او خواهد بود که باید ظاهر خود را تغییر دهد این بازی برای افزایش تمرکز و توجه می باشد.

۴) آموزش ارزش قائل شدن به خود: این بازی فرصت مناسب را به بچه می دهد که خودش را در مرکز توجه احساس کند، ویژگی هایی منحصر به فرد را در وجود خود بیابد و آن را ستایش کند و عکس العمل های مثبتی نیز از طرف دیگران دریافت کند. کودک در این بازی ها هرچیزی را احساس کند به زبان می آورد و نوعی احساس ارزشمندی می کند. این بازی باعث افزایش اعتماد بنفس می شود.

۵) حالت چهره: این بازی به بچه های دو ساله کمک می کند احساسات مختلف خود را بشناسند و باعث افزایش هوش و خلاقیت و خودآگاهی می شود.

با کودک دو ساله تان بنشینید و عکس چهره های مختلفی را از توی مجله ها و کتابها پیدا کنید. درباره حالتی که توی هر کدام از چهره ها هست از کودکان سؤال کنید. عکس صورت کودکی را که شاد است پیدا کنید. حالتی را که در آن چهره است برای کودکان توصیف کنید و بعد از او بخواهید حالت شادی به چهره اش بدهد. به پیدا کردن عکس هایی که چهره های شادی را نشان می دهند ادame دهید.

در روزهای بعد دنبال حالتهای مختلف دیگری بگردید، مثلاً هیجان زده، غمگین و لوس. سعی کنید حالتی را پیدا کنید که با احساسات کودکان در آن روز جوړ باشد.

۶) اورژش کردن به همراه شعر خواندن روش انجام کار: یک شعر جالب انتخاب کنید. آن را با صدای بلند بخوانید. هر شعری برای خود حرکت، آهنگ، ریتم و احساس دارد. در هر حال با کودک خود هنگام خواندن اشعار، حرکات جالبی به تناسب شعر انجام دهید.

به کوشش: لیداسپیلی و سارا رمضانی

همه ما اصطلاح "ای بابا، این بازی کودکانه است" را شنیده ایم، که بر هر چیز ساده، سبک و بی اهمیت در قالب طرحواره ای کلی از امور دلالت دارد. اما بازی برای رشد روانی، اجتماعی و جسمانی کودکان مهم است. همه ما می دانیم که کودکان بازی را دوست دارند. اما آنچه نمی دانیم که کودکان بازی را زندگی کودک است. بازی در هر حیطه رشد و نمو کودک نقش مهمی دارد.

بازی و سیلیه ای برای اندوختن انرژی برای به عمل در آمدن در آینده است، هم چنین مهارت های حرکتی بزرگ و کوچک را تقویت و اصلاح می کند و نیز موجب تقویت بینی و قوای جسمانی کودکان می شود. یادگیری حسی به شدت از طریق بازی شکل می گیرد. بازی نقش بسزایی در رشد فیزیکی دارد ولو بدون آن بدن قادر به رشد و نمو نرم ال نیست. بازی کودک به معنای تمام زندگی اش در سن پیش دبستانی است. بازی پناهگاه او از ترس هایش است. دستاوردها و موفقیت ها، برایش آرامش می آورد و رویاهایش را می سازد. بازی باعث ایجاد آرزوها، احساسات، افکار و نیازهای کودک برای فعالیت فعال در محیطی که در آن زندگی می کند می شود. این بازی نیازهای بیولوژیکی و روانشناختی کودکان را برآورده می کند. با بازی، کودکان می توانند در مورد دنیا چیزهایی بدانند و اطلاعات اساسی برای یادگیری را کشف کنند. از طریق بازی کودکان مفاهیمی اساسی مانند رنگ ها، شمردن و نحو ساختن چیزها و حل مسئله را یاد می گیرند. هر موقع که کودک در حال نوعی بازی است مهارت های تفکر و استدلال به طور مؤثری ایجاد کودکانتان انجام دهید:

به پیاده روی بروید، باهم دوچرخه سواری کنید، دوز بازی کنید، نقاشی کنید، یکدیگر را رنگ آمیزی کنید، همراه با هم با اسباب بازی ها بازی کنید، باهم به تماشای فیلم بنشینید، با هم آشپزی کنید، کتاب بخوانید، در مسیر طبیعت قدم بزنید، شترنچ بازی کنید، یکی از عالیق خودتان را به کودکان بیاموزید (مثل والیبال، باغبانی، ساختن چیزی وغیره)، داستانی بنویسید و با یک دیگر اجرایش کنید، به چشممه آبی در منطقه ای خود بروید و شلپ شلوپ راه بیندازید، با همدیگر چیزهای تازه یاد بگیرید مثل یک زبان جدید یا بازی با یک ابزار، خمیر بسازید و با بلوک های خود شهرها را در ذهنش به طور

احتمالاً دوست دارید خیلی زود سرعت خودرو را افزایش داده تا هر چه زودتر از شلوغی خیابان رها شوید. همچنین هنگام حرکت در بزرگراه باید سرعت مجاز را حفظ کنید.

البته تمام اینها در شرایطی امکان پذیر است که موتور خودرو توان انجام این کار را داشته باشد و حین انجام این فرآیند دچار سکته نشود. بنابراین بهتر است هنگام تست یک خودروی جدید کیفیت شتاب گرفتن آن را به دقق مورد آزمایش قرار دهید. به این ترتیب که خودرو را در مسیرهای سربالایی به حرکت درآورده و کیفیت تعویض دنده را زیر نظر بگیرید.

یک خودروی سرپا در هیچ شرایطی نباید هنگام تعویض دنده به سرفه یا سکه که بیافتد و این کار را به سختی انجام دهد. باید به این نکته توجه داشت که شتاب گرفتن ایده‌آل و کارآمد یک خودرو به دو عامل مهم میزان قدرت موتور و تعویض دنده موثر است. بر این اساس بهتر است هنگام تست یک خودروی جدید این دو عامل را موشکافانه مورد بررسی قرار داد و از کیفیت آنها خاطر جمیع شد. در واقع اگر خودرویی که قصد خرید آن را دارید به موجب بھرمندی از موتور ضعیف یا قابلیت تعویض دنده ناکارآمد و پر ایراد قابلیت شتاب گرفتن موثر و حفظ سرعت لازم را نداشته باشد، باید از خیر خرید آن بگذرید.

چک کردن کیفیت ترمز هنگام تست یک خودروی جدید یک دیگر از عواملی که هنگام تست یک خودروی جدید باید به آن توجه داشت نوع ترمز گرفتن و حسی است که حین انجام این فرآیند به راننده دست می‌دهد. اینکه آیا ترمز خودرو از قدرت پاسخگویی مناسبی برخوردار است یا اینکه برای توقف خودرو باید زور و زحمت بیش از اندازه‌ای به خرج دارد؟

هرچند یافتن پاسخ دقیقی برای این پرسش به تخصص بالای راننده در امر مکانیک خودرو محتاج است، اما در حالت عادی نیز می‌توان به شکل نسبی از کیفیت سیستم ترمز خودرو آگاه شد. برای آگاهی از این امر باید تحت شرایط گوناگون و متفاوتی نسبت به متوقف ساختن



# تست پک خودروی جدید

یا بالا و پایین متمایل نشود. البته باید به این نکه توجه داشت که خودروهای کوچک و جمع و جور اغلب هنگام حرکت در مسیرهای ناههوار دچار تکان یا لرزشهايی می شوند که ناید آنها را بیش از حد بزرگ کرد.

می‌شوند که نباید آنها را بیش از حد بزرگ کرد.  
با این حال هنگام تست یک خودروی جدید باید ویژگی مهم را حتی در هنگام رانندگی را با دقت کامل مد نظر قرار داد. به این معنی که اگر هنگام راندن خودرویی که قصد خرید آن را دارید با حس سفته، خشکی و ناراحتی بیش از حد مواجه شدید، بهتر است از خرید آن صرف نظر کنید. همچنین اگر خودروی مورد بررسی پس از عبور از یک دستاندار بزرگ به مدت طولانی دچار لرزش شد و بلافضله به حالت عادی باز نگشت، باز هم از سیستم تعليق چندان قابل اطمینانی برخوردار نیست. پس بهتر است به سراغ انتخاب بهتری بروید.

## چک کردن شتاب هنگام تست یک خودروی جدید

هنگام رانندگی با خودروهای سواری از مدل‌های مختلف بسیار پیش می‌آید که راننده بخواهد در کسری از ثانیه شتاب خودرو را افزایش دهد یا میزان سرعت آن را در یک حد بالا ثابت نگه دارد. به عنوان مثال هنگامی که شما از خیابانی شلوغ و پر ترافیک وارد بزرگراه می‌شوید

استاندارد در مدل‌های مختلف (حداقل مدل‌هایی که از نظر قیمت با بودجهٔ شما سازگار هستند) کم و بیش باخبر باشند.

نکته دیگری که باید به آن توجه داشت این است که هنگام تست یک خودروی جدید معمولاً فروشنده آن خودرو یا دلالی که قرار است آن را به فروش برساند نیز با شما همراه خواهد شد. در چنین موقعیتها بایی بهتر است تمرکز خود را حفظ کرده و مانع از آن شویید که صحبت‌های فرد همراه، سمارا از توجه به نکاتی که باید آنها را مد نظر قرار دهید باز دارد.

## چک کردن میزان راحتی هنگام تست یک خودروی جدید

از جمله عواملی که راحتی سرنشیان یک خودرو را تضمین می کند، عدم مواجه شدن آنها با تکانهای شدید هنگام عبور خودرو از مسیرهای پر دست انداز است.

بنابراین هنگام تست یک خودروی جدید سعی کنید آن را

در مسیری ناهموار برانید تا از کیفیت سیستم تعليق خودرو آگاه شوید.  
بهره‌مندی از سیستم تعليق مناسب موجب می‌شود که هنگام عبور از مسیرهای پر دست‌انداز، خودرو کاملاً تحت کنترل قرار گیرد و بیش از حد به سمت چپ و راست

شاید برای بس یاری از رانندگان عادی حداقل یک بار فرصت تست یک خودروی جدید فراهم شود. این امر بیش از هر زمان دیگری هنگام خرید خودروهای دست دوم اتفاق می‌افتد. اما در زمان تست یک خودروی جدید باید چه نکاتی را مد نظر قرار داد تا خودروی مناسبی را برای خریدن انتخاب کرد؟

در گام نخست اگر قصد انتخاب یک خودرو از میان چندین دستگاه خودروی مختلف را دارید و فرصت تست کردن تمام آنها برایتان فراهم شده است، باید به این نکته توجه داشته باشید که بهتر است تمام آنها را در یک روز و تحت شرایط کاملاً برابر مورد آزمایش قرار دهید. در این صورت قادر خواهید بود تمام خودروهای مدنظرتان را شکا، منطق، یا یکدیگر قیاس کنید.

به منظور انجام موفق تست یک خودروی جدید نباید آن خودرو را کمتر از مدت زمان ۳۰ دقیقه برانید. اگر خودرویی که قصد خرید و آزمایش آن را دارید از خودروی پیشین شما بهتر باشد، ممکن است آنچنان تحت تأثیر قابلیتهای مثبت آن قرار بگیرید که از توجه به نکات منفی باز مانده و بعدها پشیمان شوید. بنابراین بهتر است پیش از تست یک خودروی جدید از شرایط یک خودروی

آزمایش‌های مهم خود را به شب موقول کنید. در این صورت می‌توانید کیفیت دید خود از جاده را به شکل بسیار بهتری مورد بررسی قرار دهید. چرا که در تاریکی شب می‌توان میزان کارآیی چراغهای خودرو و تأثیرگذاری آنها در بهبود یا عدم بهبود میزان دید از جاده را با دقت و موشکافی بیشتری مورد بررسی قرار داد.

در مجموع با رعایت نکاتی که در این متن به آنها اشاره شد می‌توانید هنگام تست یک خودروی جدید مانند یک فرد حرفه‌ای عمل کرده و انتخاب بسیار بهتری نسبت به حالت عادی داشته باشد.

منبع: کانسیومر رپورت

سمت شیشه جلو و هم از سمت شیشه عقب (هنگام دندنه عقب گرفتن و موارد مرتبط با دور زدن) مورد بررسی قرار گیرد تا کیفیت کلی آن از طریق بررسی اندازه پنجره‌ها و تعیین تعداد نقاط کور مشخص گردد. همچنین اگر خودروی تحت آزمایش شما از وجود دوربین‌های پشتی بهره می‌برد، باید کیفیت آنها نیز فارغ از سایر پارامترهای موثر در میزان دید مورد بررسی قرار گیرد. به این معنی که هرگز نباید به دلیل وجود دوربین‌عق، پنجره‌های کوچک پشتی و نقاط کور فراوان موجود در آنها را به عنوان یک عامل منفی نادیده گرفت.

هنگام تست یک خودروی جدید سعی کنید زمان انجام

سیستم هیدرولیک خودروهای غیر الکتریکی بوده و مبتنی بر فرستادن سیگنال به دندنه‌ها جین چرخاندن فرمان خودرو است. به همین دلیل حس ناشی از ارتباط با فرمان این خودروها اندکی متفاوت با خودروهای غیر الکتریکی یا هیبریدی است.

بنابراین با توجه به نکات یاد شده می‌توان کیفیت سیستم هدایت و هندلینگ را هنگام تست یک خودروی جدید به دقت مورد بررسی قرار داد و از میزان کارآیی آن اطمینان یافت. شاید بتوان ادعای کیفیت و میزان کارآیی سیستم هندلینگ خودرو بیش از هر زمان دیگری حین چرخش‌های سریع فرمان مشخص می‌گردد.

### چک کردن میزان سر و صدا هنگام تست یک خودروی جدید

هنگام تست یک خودروی جدید سعی کنید تمام پنجره‌ها را ببندید و رادیو یا ضبط اتومبیل را خاموش کنید.

همچنین تا حد امکان کمتر با سایر اشخاص درون خودرو همکلام شوید تا در سکوت بتوانید میزان سر و صدای خودرو را مورد بررسی قرار دهید.

به این وسیله می‌توان با گوش سپردن به صدای موتور یا کابین خودرو تا حدی از کیفیت و وضعیت بخش‌های مختلف آن آگاه شد. البته حین انجام این نکات مهمی را مدم نظر قرار داد. نخست اینکه موتور تمام خودروها صدای یکسانی تولید نمی‌کند و نوع سر و صدا در خودروهای مختلف (اعم از سبک یا سنگین) با یکیگر متفاوت است. به عنوان مثال موتور خودروهای چهار سیلندر سر و صدای بیشتری نسبت به موتور خودروهای شش سیلندر ایجاد می‌کند، یا استفاده از لاستیک‌های آفرود موجب می‌شود که خودروها از سر و صدای بیشتری هنگام حرکت برخوردار باشند.

علاوه بر آن نوع آینه‌های بغل و همچنین وجود باربند روی سقف موجب می‌شود تا صدای از خودروها از سر و خودروها هنگام حرکت آنها شنیده شود.

### چک کردن کیفیت دید هنگام تست یک خودروی جدید

یکی از نکات مهمی که باید هنگام تست یک خودروی جدید به آن توجه داشت کیفیت دید راننده از جاده و میزان تسلط او بر مسیر هنگام رانندگی است. این امر باید هم از

خودرو اقدام کرد و در کنار استفاده عادی از ترمزن، از ترمزن ناگهانی نیز بهره جست. در تمام این حالتها قدرت پاسخگویی سیستم ترمزن خودرو باید به یک اندازه کارآمد و سریع باشد.

اگر هنگام ترمزن گرفتن احساس می‌کنید که در سالن بدنسازی به سر می‌برید و در حال پرس کردن وزنه‌ای سنگین با پاهای خود هستید، مسلماً خودرویی که در حال آزمایش آن هستید از سیستم ترمزن بهینه‌ای برخوردار نیست. در سوی مقابل اگر هنگام ترمزن گرفتن حسی مشابه با فشردن پا درون یک کاسه آرد به شما دست دهد، باز هم باید به کیفیت سیستم ترمزن خودروی زیر پایتان شک کنید. البته در خودروهای هیبریدی حس ناشی از ترمزن گرفتن اندکی متفاوت با خودروهای مبتنی بر سیستم احتراق داخلی است و در مجموع حالتی شل و وارفته دارد. نکته‌ای که هنگام تست یک خودروی جدید هیبریدی باید به آن توجه داشت، حس کرختی مربوط به فرآیند ترمزن گرفتن در این خودروها را به حساب وجود مشکل در سیستم ترمزن آنها نگذاشت.

### چک کردن کیفیت سیستم هدایت و هندلینگ هنگام تست یک خودروی جدید

نوع هدایت یک خودروی مناسب باید با راحتی و رضایت راننده همراه باشد. به این معنی که قدرت پاسخ دهی چرخها به چرخش فرمان نه باید آنقدر تند و تیز باشد که کنترل خودرو از دست راننده خارج شود و نه باید به حدی کند باشد که راننده برای انجام حرکاتی نظری دور زدن ناگزیر از چرخش چندباره فرمان خودرو گردد.

نوع طراحی سیستم هدایت خودروها طی سالهای اخیر با پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای همراه بوده است. به عنوان مثال این سیستم در بسیاری از خودروها به گونه‌ای طراحی شده که برای چرخاندن فرمان در سرعتهای بالا باید نیروی بیش از حالت عادی به کار برد. این در حالی است که فرآیند چرخاندن فرمان در سرعتهای پایین و در موقعیت‌هایی نظیر پارک کردن خودرو بسیار ساده‌تر از

حالت عادی است. علاوه بر آن باید به این نکته توجه داشت که سیستم هدایت و هندلینگ خودروهای الکتریکی کاملاً متفاوت با

## بلندترین صدای زمین

رویداد به عنوان بزرگترین فاجعه طبیعی قرن نوزدهم میلادی شناخته می‌شود، زیرا آشکار است که آزاد شدن چنین فشار عظیمی برای مناطق اطراف نیز عوارضی در پی داشته است.

امواج کویشی ناشی از این انفجار چندین بار سرتاسر جهان را در نور دید و سونامی به ارتفاع ۴۵ متر و وزن ۶۰۰ تن ایجاد کرد که سواحل جاوه و سوماترا را در خود فرو برد و تلفات زیادی به جا گذاشت. سونامی ناشی از این فوران آبهای آفریقای جنوبی رانیز تحت تاثیر قرار داد. یادداشت کاپیتان کشتی که در زمان انفجار در فاصله ۶۴ کیلومتری از آتش‌فشان در آب شناور بود نشان می‌دهد صدای انفجار تا حدی بلند بوده که پرده‌گوش نیمی از خدمه کشته پاره شده است.

گفته می‌شود قدرت این انفجار ۱۰ هزار برابر بیشتر از بمب هیدرولیکی بوده است و صدای آن از فاصله ۱۶۰ کیلومتر باشد ۱۷۲ دسیبل ثبت شده است. این در حالی است که آستانه درد در انسان ۱۲۰ دسیبل و صدای موتور جت زمانی که درست در کنار آن ایستاده باشد ۱۵۰ دسیبل است.

منبع: نشریه ایندیپندنت

زمین در آگوست سال ۱۸۸۳ بلندترین صدایی که در طول تاریخ ثبت شده است را از خود ایجاد کرد. این صدا که از جزیره ای به نام کاراکاتوآ، مابین جزایر جاوه و سوماترا در اندونزی نشات گرفته بود، از فاصله ۵۰۰۰ کیلومتری قابل شنیدن بود و ساکنان ۵۰ هکتاری مخفیانه کیفیت در سرتاسر جهان آن را شنیدند.

به گفته محققان، ساکنان گینه نو و استرالیای غربی از فاصله ۲۲۰۰ کیلومتر از مبدأ ایجاد صدا، شنیدن مجموعه ای از صدای این اتفاق را شنیدند. جنگی در جهت شمال به غرب را گزارش کردند. همچنین در حدود ۴۸۰۰ کیلومتر دورتر در جزیره رودریگز در اقیانوس هند، محلی‌ها صدای شلیک شدید سلاحی سنگین را از فاصله ای دور شنیدند. این صدای اصل به واسطه فوران تاریخی آتش‌فشانی ایجاد شده بود که ستونهایی از غبار و دود را به ارتفاع ۸۰ کیلومتری آسمان پرتاب کرد و خاکستر آن مسافتی برابر ۲۰ کیلومتر از اقیانوس را پوشاند. ذرات داغ و سوزات آتش‌فشانی با سرعت ۲۵۷۵ کیلومتر بر ساعت از دهانه آتش‌فشان کاراکاتوآ به هوا پرتاب شدند، و این سرعتی دو برابر سرعت صوت است. این

## گروه صنعتی پارت لاستیک افتخار جهانی دیگری برای

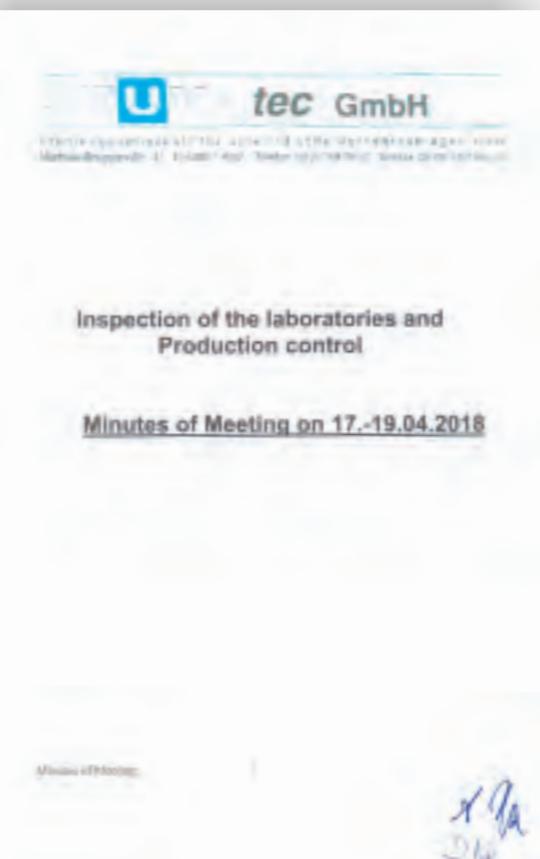
گواهینامه تاییدیه کیفیت آزمایشگاه و محصول  
گسکت قطار شهری شرکت Stuva آلمان در دستان  
متخصصان شرکت پویاگستر خراسان



جناب آقای دکتر یزدان بخش قسمت پایانی آزمونها نیز به بهترین شکل ممکن آدیت و بحث تستها بسته شد.

اکنون نوبت تولیدنواری بود و تیم آدیت تلاش همکاران آقایان مهندس گنجی، بخش علی، ضرغامی و حسینی را استودند و حسن ختم و پایان فرایند آدیت در حوزه آقای مهندس نیکمهر و عیدی با تایید پروسه تکمیل به پایان رسید و درنهایت زمانی خستگی از تن همه خارج شد که در جلسه اختتامیه خبری از عدم انطباق عده یا حتی جزئی نبود و حس غرور سازمانی و مباهات بر همه حاضرین مستولی بود. وقتی یک پروفسور آلمانی که در اروپا صاحب کرسی استادی است اینگونه سازمان را تحسین کند، ناخودآگاه شعری را که جناب آقای یزدان بخش در جلسات مودت می فرمودند در ذهن تداعی می شود که:

سالهای دل طلب جام جم از ما می کرد  
و آنچه خود داشت زیگانه تمنا می کرد



آغاز شد و زمانیکه دقت همکاران و اتوماسیون سیستم کرونوس و نحوه کنترل و انجام آزمون ها را دیدند خیلی واضح می شد لبخند رضایت را در چهره تیم آدیت دید. حال زمان مراجعت به پویاگستر فرا رسیده بود و نوبت هذرنمایی همکاران خانم مهندس هاشمی و سیفی و کارشناسانش بود. اول مهترین آزمون گسکت یعنی همان تست نشتی آب با موفقیت آدیت شد سپس دیگر آزمونها یکی پس از دیگری انجام شدند. عازم آزمایشگاه شرکت پارت لاستیک شدیم و با همکاری صمیمانه تیم

همه چیز از تدبیر مدیریتی بی نقص و به هنگام آقای مهندس سهیل یزدان بخش، آقای مهندس کریمی نژاد و آقای مهندس اکبری شروع شد. از یک طرف اهمیت فوق العاده ای که محصولات غیر خودرویی داشت و دارد و از طرف دیگر شرط مشتری، برای دریافت محصول از ما، رأیه تست ریپورت از یک آزمایشگاه صلاحیت دار و تایید شده، تیم مدیریتی را برا آن داشت تا تصمیمی درست در زمان درست اتخاذ کنند و آن تدبیر عزم اخذ گواهینامه صلاحیت از مرجع اروپایی این محصول بود تا ضمن ارتقاء اعتبار و دانش سازمان ضرورت نباشد برای انجام آزمایشگاه ثالث برای انجام آزمون ها استفاده کنیم. دستور صادر شده بود و براساس هدف گذاری انجام شده متخصصان پر تلاش شرکت پویاگستر خراسان با راهنمایی های مدیریت محترم کلیه روش های آزمون را با دقت مطالعه و تک تک آنها را در آزمایشگاه و تولید پیاده سازی کردند و عزم شان بر این پایه استوار شد تا همزمان با بهار خودشان هم بهاری ویژه در سازمان بیاورند. و انتظار در روز ۲۸ ام بهار سر رسید و صحیح آن روز خود را میان تیم آدیت شامل آقای پروفسور ها و آقای کسکلر با همراهی موثر آقای مهندس اکبری دیدیم. این تیم با توجه به اینکه قبل اباهم کار کرده بودند ارتباط صمیمانه و روان را در انتقال مطالب محسوس و بارز بود. کار از شرکت بسیار سازه و دستگاه بنبوری با حضور آقای مهندس صدریزدی

# جشن پارتی لاستیک

نمونه بهداشت

لطیفہ

یک برنامه خیلی سخت به نظر می‌رسد، فقط شروع کرده و مدتی با آن دست و پنجه نرم کنید؛ در نتیجه خیلی زودکاری که لازم است انجام دهد، ممکن به نظر میرسد. قدم به قدم می‌توانید به هر چیزی برسید؛ این یک حقیقت است و باید آن را باور کنید. در نهایت؛ قرار است موفق شوید، چون فکر می‌کنید می‌توانید.

#### ۷. **با نیروی مثبت اندیشه و اکتشاف نشان دهید:**

صحبت کردن درباره مشکلات می‌تواند عادت زیان آوری باشد. این عادت را ترک کنید و در عوض راجع به لذت‌ها، پیروزی‌ها و موهبت‌ها حرف بزنید. مشکلات را دیگر مشکل و ناامیدی‌ها را هم دیگر یأس نبینید. روزی را تصور کنید که دیگر با تفکر بسته محدود نیستید. تصور کنید موانع قدیمی دیگر نمی‌توانند مانعتان شوند. اکنون این را مدنظر داشته باشید که زندگی شما همین است؛ نه به خاطر اتفاقاتی که در آن افتاده، بلکه به خاطر واکنشی که شما به اتفاقات آن از خود نشان داده‌اید. اگر واقعاً می‌توانید دیگر مشکلات را مشکل نبینید، همانطور که تصور می‌کنید، خواهد شد. اگر صادقانه بتوانید تصور کنید که موانع نمی‌توانند جلوی شما را بگیرند، خواهند توانست.

#### ۸. **با جریان زندگی همراه شوید و خلاف آن حرکت نکنید:**

به جای اینکه بابت کاری که باید انجام دهید دلخور باشید، انجامش دهید و انرژی رنجش خود را به رضایت از کسب موفقیت تبدیل کنید. وقتی تصمیم بگیرید به کاری که انجام می‌دهید علاقمند باشید، این توانایی را پیدا می‌کنید کاری را که دوست دارید، بیشتر انجام دهید. این یک روش حقیقتاً رضایت بخش برای زندگی کردن است. هر که هستید و هر چه نیاز دارید، در همین لحظه است؛ پس اجازه دهید اعمالتان ارزش‌های مثبتی به لحظات شما بیفزایند. به جای اینکه قضایات کنید چه چیزهایی از لذت بخش هستند و چه چیزهایی نیستند، تصمیم بگیرید از هر آنچه هم اکنون هست، لذت برده و بهترین بهره را از آن ببرید.

#### ۹. **با مردم بسیار مهربان باشید:**

#### ۱۲. **از عدم قطعیت استقبال کنید:**

گاهی اوقات چیزهایی که نمی‌خواهید، دقیقاً همان چیزهایی هستند که به آنها نیاز دارید. گاهی اوقات چیزی که بیشتر از همه از آن می‌ترسید، همان چیزی است که رهایتان خواهد کرد.

#### ۱۳. **حساب شده ریسک کنید:**

هیچ بهانه‌ای ندارید که تا آخر عمر یک تازه کار باقی بمانید. زندگی کوتاه است؛ روزهای سرعت از راه می‌رسند. همین الان شروع کرده، پرواز کنید و پرو بال بگشایید. چقدر مایه سرافکنگی است اگر پیر شوید، بدون آنکه زیبایی و قدرت بالقوه خود را تمام و کمال دیده باشید.

#### ۱۴. **فقط مطالعه نکنید، دست به عمل هم بزنید:**

دانش همراه با نیت و عمل موجب سازماندهی شدن هر خواسته‌ای می‌شود. هنوز هم بسیاری از مردم گام آخر را بر نمی‌دارند. این را در ذهن خود فروکنید که کسب دانش به معنای رشد شما نیست. رشد زمانی اتفاق می‌افتد که دانسته‌های شما اعمالی را که بر اساس آن‌ها زندگی می‌کنید، تغییر دهند. مسئله یاد گرفتن و عمل کردن است!

#### ۱۵. **تلاش سخت کوشانه خود را روی هدف‌های بزرگ‌ترانکنید:**

آیا می‌خواهید چند سال متفاوت نسبت به دیگران زندگی کنید تا بتوانید بخشی از زندگی خود را آن طور که مردم نمی‌توانند، سپری کنید؟ یک لحظه فکرش را بکنید؛ اگر سود و منفعتی از زندگی خود می‌خواهید، باید هزینه اش را هم تقبل کنید. بیشتر مردم پاداش را می‌خواهند، بدون اینکه خطر کنند. یادتان باشد این که بدون آمادگی و تلاش زیاد انتظار پیروزی داشته باشید، تکبر است.

اعتماد به نفس یعنی به خاطر آمادگی و کار زیادی که انجام داده اید، توقع پیروزی داشته باشید و این همان چیزی است که برای کسب موفقیت در طولانی مدت به آن نیاز دارید.

#### ۱۶. **فکر کنید می‌توانید:**

رشد زاییده تغییر است؛ پس وقتی یک هدف خیلی بزرگ و



# زندگی بدون حسرت

رشد زاییده تغییر است؛ پس وقتی یک هدف خیلی بزرگ و یک برنامه خیلی سخت به نظر می‌رسد، فقط شروع کرده و مدتی با آن دست و پنجه نرم کنید؛ در نتیجه خیلی زودکاری که لازم است انجام دهید، ممکن به نظر میرسد.

امروز نخستین روز از باقی مانده زندگی شماست و در پایان، هیچ عذر، بهانه، توضیح یا افسوسی قابل قبول نیست. در این مطلب ۱۵ ایده فوق العاده آورده شده است تا بخند برلبتان بشینند و از صمیم قلب احساس موفقیت کنید:

۱. **رهبر سفر فردی خودتان باشید:** انسان‌های توافقنده زیادی هستند که رویاها و اهداف خود را دنبال نمی‌کنند، چون اجازه می‌دهند دیگران با ترس خودشان آن‌ها را منصرف کنند. آن‌ها حتی قبل از اینکه سعی کرده باشند، تسلیم می‌شوند و به سادگی اجازه می‌دهند جریان زندگی آنها را به قهرها ببرند. تصمیم بگیرید که هر وقت مجبور شدید، بر خلاف جریان رودخانه شنا کنید. تصمیم بگیرید در زندگی دست به کارهایی بزنید که شمارا تکان می‌دهند.

کسی که امروز به اشتباه برایتان عادی و تکراری شده ممکن است همان شخصی باشد که فردا به او احتیاج پیدا می کنید؛ به همین دلیل است که باید مهربانی با مردم را به خاطر بسپارید.

**۱۰. به چیزهایی که با پول نمی توانید آنها را بخرید بها دهید:**

کسانی که تمام وقت خود را صرف پیول درآوردن می کنند، همه ثروت خود را خرج خریدن وقت خواهند کرد.

**۱۱. آزادانه و صادقانه عشق خود را به کسانی که دوستشان دارید، ابراز کنید:**

هر اتفاقی که بیفت، شما آدمهای زندگی خود را بالاخره از دست خواهید داد. بدانید که در آن زمان، هر چقدر از وقت خود را با کسی سپری کنید یا هر چقدر قدر او را بدانید، باز هم انگار هرگز به اندازه کافی در کنار یکدیگر نبوده اید. اجازه ندهید این درس را از راه سخشن بیاموزید؛ پس عشقتان را ابراز کنید و چیزی را که لازم است، به اطرافیان خود بگویید. تنها به صرف اینکه معذب یا ناراحت هستید، از زدن حرفهای مهم تان فرار نکنید. شما هرگز نمی دانید کی ممکن است این فرصت را از دست بدهید.

**۱۲. آنقدر عاقل باشید که از منفی بافی غیر ضروری دوری کنید:**

منفی بافی دیگران به ندرت ارزش شنیدن دارد. بگذارید آنها به روش خودشان عمل کنند. وقتی با شماره فتار بدی دارند، شما خودتان باشید و اجازه ندهید تلخی دیگران و رفتار بد آنها شخصیت شمارا تغییر دهد.

**۱۳. دست از راضی کردن آدمهای غریبه بردارید:**

هر کاری کنید و هر حرفی هم بزنید، بعضی از مردم قرار نیست با شما موافقت کنند یا دوستتان بدارند؛ با این مسئله کنار بیایید و زندگی خودتان را بکنید. در هر حال هیچ کس حق ندارد درباره شما قضایاوت کند. شاید دیگران داستان زندگی شما را شنیده باشند، اما احساسی را که شما از سر گذرانده اید، تجربه نکرده اند؛ پس فراموش کنید درباره تان چه می گویند و روی احساس خودتان درباره خودتان متمرکز شوید و همه تلاشتان را

بگنید.

#### ۱۴. بگذارید قدرت حضور شما بر ترستان از قضاوت شدن خلبه کند:

وقتی در یک موقعیت اجتماعی قرار گرفته اید که مضطربتان می کند، یاد بگیرید بدون اینکه بابت احساسی که دیگران به شما داده اند یا ترس از قضاوت های بعدی آنجا حضور پیدا کنید. مثلاً اگر مجبور شوید با کمک های اولیه جان مادرتان را نجات دهید، به این فکر نمی کنید که اطرافیان درباره مدل موهایتان، تیپتان یا مدل لباسی که پوشیده اید، چه فکری می کنند و همه این جزئیات کم اهمیت از ضمیر خود آگاه شما پاک خواهند شد. سختی این موقعیت به شما انگیزه می دهد که به طرز فکر دیگران درباره خودتان فکر نکنید. این ثابت می کند که فکر کردن به طرز فکر دیگران، انتخاب خودتان است.

#### ۱۵. خداحافظی کنید تا بتوانید سلام بگویید:

خداحافظی در زندگی یک موهبت است. وقتی بعضی از آدمها از زندگی شما بیرون می روند و درهای بعضی از موقعیت ها به روی شما بسته می شوند، نیازی نیست به آنها بچسبید یا برای ادامه حضور آنها در زندگیتان دعا کنید. اگر شما را ترک کرده اند، این راشنمانه مستقیم این مسئله بدانید که آن آدمها آن شرایط یا آن موقعیت قسمتی از برنامه شما برای گام بعدی زندگی تان است این سرنخی است از اینکه رشد فردی شما نیازمند چیزی بیشتر و مقاومت تراست و زندگی دارد برای آنها جا باز می کند؛ پس از خداحافظی های خود استقبال کنید، چون هر وداعی که صورت می گیرد شما را برای یک سلام بهتر آماده می کند.

نکته اصلی این است که هرگز برای قدم گذاشتن در را درست و تبدیل شدن به انسانی که تو انسانی اش را دارید، دیر نیست. اگر بخواهید، در هر سن و سالی همه چیز تغییر می کند و همین الان فرصت دارید سال جدید پر از آرامش و بدون حسرت را برای خودتان رقم بزنید.

منبع: موقفيت