

# ستاره دانایی

## نشریه ستاره دانایی | شماره ۴۳

نشریه گروه صنعتی پارت لاستیک  
بهی تک شماره ۷۰۰۰ تومان

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: ایرج یزدان بخش

سردبیر: آتناطوسیان  
هیات تحریریه: مژگان ربانی، فرهود صدرالسادات  
بهداد محمدی، مهدی وفایی، الهام علیزاده  
ویراستار: نیکزاد فیروز آبادی  
صفحه آرایی: استودیو طراحی تبادکاتی (سارا فیروز)

نشانی دفتر نشریه: مشهد، شهرک صنعتی توس فاز ۲

بلوار اندیشه، اندیشه ۵، دانش ۴

شرکت پویاکستر خراسان، ماهنامه ستاره دانایی

تلفن: ۳۵۴۱۰۵۲۷ | نمابر: ۳۵۴۱۳۲۰۷

۰۹۱۵۰۴۹۲۶۴۷

ستاره دانایی با افتخار منتظر دریافت مطالب و مقالات شما خوانندگان گرامی است. خوانندگان عزیز می توانند از تمامی مطالب این نشریه با ذکر منبع استفاده نمایند.

### پروردگارا

در این سالی که در پیش است نمی دانم چه تقدیری مرا فرموده ای، لیکن در آغاز طلوع روشن سالی که می آید، کمک کن تارها سازم ز خود من کوله بار یک هزار و سیصد و افسوس هزار و سیصد و اندوه.

پروردگارا در سال نو به مردمان خوب این وادی عطا فرما:

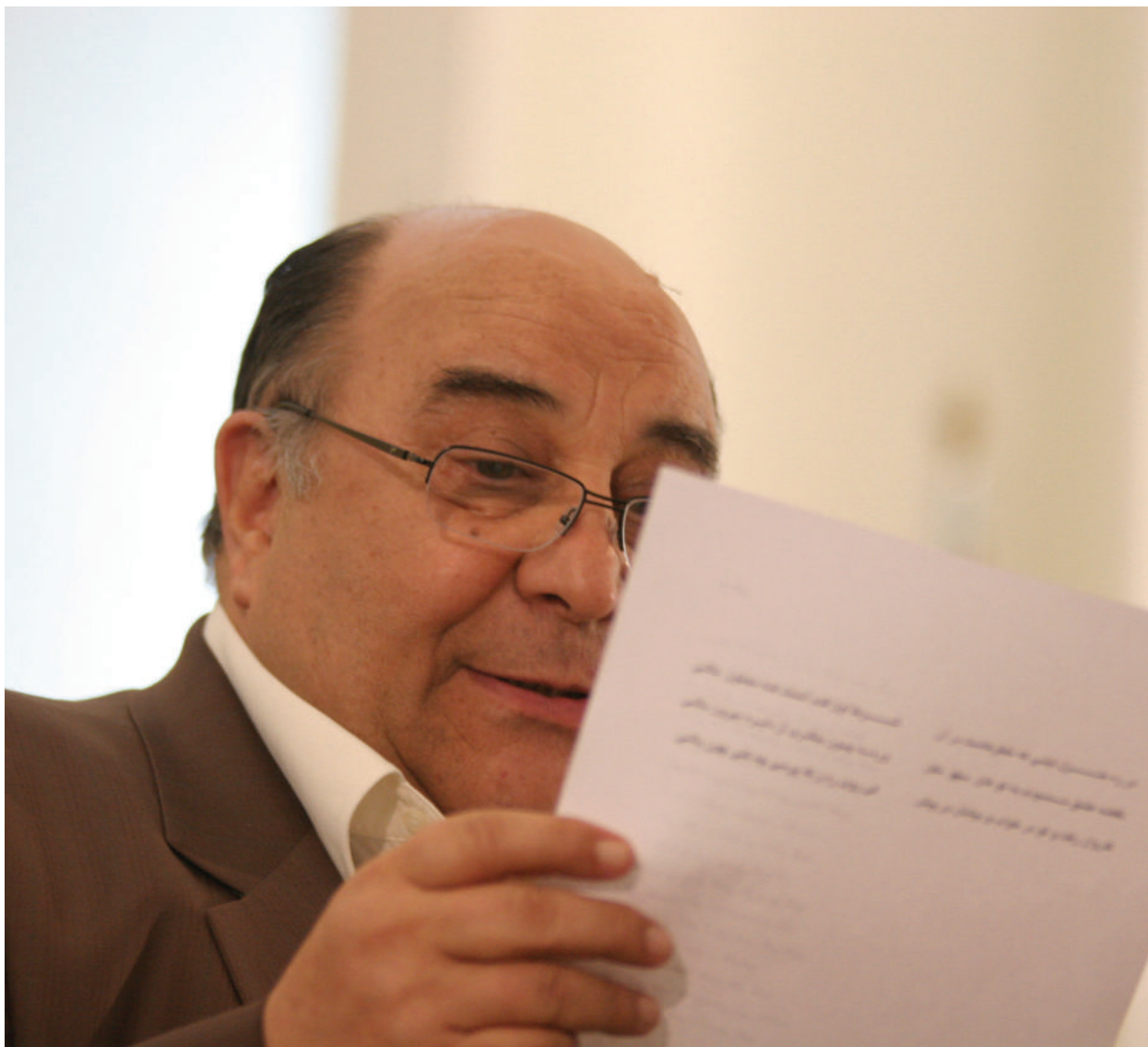
آرامش و لبخند رضایت، هزار امید،

هزار و سیصد آگاهی، هزار و سیصد و نود بهره روزی، هزار و سیصد و نود و هشت لبخند زیبارا.

[danaee@partlastic.com](mailto:danaee@partlastic.com)

## فهرست

- ۲ | سخن دوست
- ۴ | اکران تصویر صنعت گران در تابلوهای شهری
- ۶ | با کودکان، برای کودکان
- ۸ | نوروز به روایت شاهنامه
- ۱۰ | دریافت گواهینامه های بین المللی ۴ گانه (فردون)
- ۱۱ | کسب گرید A در PRPS (ایران چاشنی)
- ۱۲ | آموزش کاشت سبزه هسته خرما
- ۱۳ | پیچ امین الدوله
- ۱۴ | خلاقیت در کودکان را بیدار کنید
- ۱۶ | عیدی دادن به کودکان و اصول روانشناسی در آن
- ۱۷ | شش لباس دور ریختنی که باید آن را در سال جدید به آتش کشید!
- ۱۸ | فناوری نانو چیست؟
- ۲۰ | بر که های شخصی ما
- ۲۲ | اعتیاد به کار، اختلال پر درد سر
- ۲۴ | ۸ وسیله ای که فقط خانه تان را شلوغ کرده اند!
- ۲۶ | جیک و پوک یک زندگی
- ۲۸ | وقتی می توانی عالی باشی، به خوب بودن قناعت نکن!
- ۳۰ | باتری اشکانی
- ۳۱ | آموزش داستان نویسی
- ۳۲ | بازدید دکتر ستاری، معاون محترم علمی و فناوری رئیس جمهور
- ۳۳ | شعر کودکان
- ۳۴ | کارهایی فراتر از کسب و کار انجام دهید
- ۳۵ | جمع و جور کردن اتاق بچه ها غیر ممکن نیست
- ۳۶ | ویرایش برای یادگیری یک زبان دیگر
- ۳۸ | مراسم تولد پدر معنوی گروه صنعتی پارت لاستیک
- ۴۰ | افتخاری دیگر در گروه صنعتی پارت لاستیک
- ۴۱ | دومین جشنواره ملی فناوری های آب
- ۴۲ | اهدا سومین پراید از طرف مدیر عالی گروه
- ۴۴ | بمب یک عاشقانه
- ۴۶ | بومی سازی تکنولوژی
- ۴۸ | مرجع پلیمر در بازار ایران



نوروز بمانید که ایام شماست، آغاز شماست و سرانجام شماست  
 آن صبح نخستین بهاری که به شادی، می آورد از چلچله پیغام، شماست  
 آن دشت طراوت زده، آن جنگل هشیار، آن گنبد گردننده ی آرام شماست  
 خورشید گر از بام فلک عشق فشانند، خورشید شما، عشق شما، بام شماست  
 نوروز کهنسال کجا غیر شما بود؟ اسطوره ی جمشید و جم و جام شماست  
 عشق از نفس گرم شما تازه کند جان، افسانه ی بهرام و گل اندام شماست  
 هم آینه ی مهر و هم آتشکده ی عشق، هم صاعقه ی خشم بهنگام شماست  
 امروز اگر می چمد ابلیس، غمی نیست، در فنّ کمین حوصله ی دام شماست  
 گیرم که سحر رفته و شب دور و دراز است، در کوچه ی خاموش زمان، گام شماست  
 ایام به دیدار شماست مبارک، نوروز بمانید که ایام شماست



سلام و درود بر دختران و پسرانم در گروه صنعتی پارت لاستیک و سلام و عرض ارادت به خوانندگان عزیز ستاره دانایی .

در باغچه می کند گل افشان  
در موسم گل ندارد امکان

برخیز که باد صبح نوروز  
خاموشی بلبلان مشتاق

فرزندانم

تکنولوژی و منابع مالی است. در خصوص تکنولوژی باید گفت که کشوری که می‌خواهد سیاست خودکفایی را دنبال کند، باید از صنایع مادر و بالادستی قوی برخوردار باشد تا بتواند کالاهای سرمایه‌ای و استراتژیک را تولید کند و از طرفی هم باید دانش فنی ساخت انواع کالاهای مورد نیاز جامعه را در اختیار داشته باشد. من همیشه به عبارت ما می‌توانیم اعتقاد داشته‌ام و همواره با این شعار مسیر راه رشد گروه را همراه با فرزندانم در شرکت طی نموده‌ام. به نظر من مهم‌ترین چالش کشور ما یک چالش ذهنی است، یعنی همین که افکار عمومی نمیدانند چقدر ثروت و سرمایه انسانی در اختیار کشور هست. من اصرار دارم بگویم که ما میتوانیم و ما دارا هستیم و امکاناتمان فراوان است. ما باید به قدرت و توانایی جوانانمان ایمان بیاوریم و اهمیت بدهیم. جوانان ما هم نباید از کار و ابتکار خسته شوند و بدانند کشور ما به سربازانی نیاز دارد که با تدبیر بوده و سنگ زیرین آسیاب باشند و بی توجه به ناهمواریها و موانع تلاش کنند.

ما سال ۱۳۹۸ را با این آرزو و امید تحویل می‌کنیم که همچنان با تمام توان برای اعتلای پرچم سه رنگ ایران اسلامی هر چه در توان داریم را انجام دهیم.

یا مقلب قلب ما را شاد کن

یا مدبر خانه را آباد کن

یا محول احسن الحالم نما

از بدی‌ها فارغ البالم نما

پیشاپیش حلول سال ۱۳۹۸ را به همه فرزندان سختکوش ام در گروه، همسران صبورشان و به همه خوانندگان صمیمی ستاره دانایی تبریک عرض می‌نمایم.

بابا ایرج

همه ی شادی‌ها و طراوت‌های عالم خارج و همه ی زیبایی گل‌ها، سبزه‌ها، کوه‌ها و پرندها، انعکاس طراوت درون شماست. اگر دل خوش نباشد، هیچ چیز زیبا نیست. تبرک و برکت ایام به ما بستگی دارد و به آنچه در درون ماست. اگر خودمان مبارک باشیم و مبارک شویم، به ایام هم برکت خواهیم داد و هر لحظه در درونمان عیدی دیگر خواهیم داشت. به فرخی و فرخندگی شروعی خوب برای امسال، یک تبریک و یک آرزو طلبتان. تبریک بابت استقامتی که سال گذشته در سختی‌هایش داشتید و آرزو برای سالی که در پیش رو دارید، آرزوی سلامت، عزت و گشایش در تمامی کارهایتان را از خداوند متعال خواستارم.

به قول رهی معیری

نوبهار آمد و گل سرزده، 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

لاله‌وش باده به گلزار بزن با دلبر

کز گل و لاله بود چون رخ دلبر گلزار

زلف سنبل، شده از باد بهاری درهم

چشم نرگس، شده از خواب زمستان بیدار

عزیزانم، در سال جدید باید بکوشیم تا در بعضی از زمینه‌ها بیشتر از پیش خودکفا شویم.

خودکفایی یعنی بی‌نیازی و خودبستگی.

از مهم‌ترین نکاتی که در مورد خودکفایی باید بدان توجه کرد،





## باید قدردان این مرد بزرگ رادانست

تلاش مجموعه شورا و شهرداری در دوره پنجم، شناساندن چهره‌های موفق و تاثیر گذار به شهروندان است که شهر از وجودشان منتفع شده و اصطلاحاً خیر کثیرشان به شهر و شهروندان رسیده است. بالاترین مرحله کمال، همین است که انسان‌ها، آسودگی و راحتی خیالشان را در آسودگی و راحتی هم‌نوعشان بجویند و از تامین منفعت شخصی به تضمین منافع جمعی رسیده باشند.

اکران تصویر صنعتگران و کارآفرینان در تابلوهای شهری، بهانه‌ای بود برای پاسداشت خدمات ارزنده مردانی که از دهه‌ها پیش با راهاندازی کسب و کاری در حوزه صنعت، به ایجاد اشتغال و رفاه اجتماعی مردمانشان همت کرده بودند و ثمرات این تلاش و مجاهدت، همچنان ادامه دارد.



برای پرسنل گروه صنعتی پارت لاستیک، یزدان بخش الگویی کامل از نسل مردان و زنانی است که عاشق سرزمینشان هستند و از هیچ تلاشی برای خلق کیفیت و خدمت بی‌منت به هم‌نوعانشان مضایقه نکرده‌اند. یزدان بخش، فقط یک فرد نیست. او سمبل صفات شایسته‌ای است که روزگار ما سخت به آن محتاج است. مردی که پس از سی سال خدمت‌دولتی، درست در دوره‌ای که ما از آن به‌عنوان دوره بازنشستگی یاد می‌کنیم، وارد عصر دوم خدمتی‌اش می‌شود و این بار با بهره‌گیری از تجربیات دوره اول، نماد خدمت در بخش خصوصی می‌شود.

یزدان بخش با ۱۰ نفر، دوهزار متر فضای کار و تولید پاشنه‌کفش شروع می‌کند و حالا پس از سه‌دهه، ۳۰۰ نفر آدم دارد، چندصد هزار متر فضای کارخانه و اگر تولیدات‌اش نباشد، خط تولید دو خودرو ساز بزرگ کشور، متوقف می‌شود. یزدان بخش همیشه اعتقاد داشته اصلی‌ترین سرمایه‌هایش، نه ماشین‌آلات و ساختمان‌هایی است که خریده یا ساخته‌است، بلکه مهم‌ترین سرمایه‌های او، آدم‌هایی است که پذیرفته‌اند برایش کار کنند و لباس مقدس پارت لاستیک را بپوشند. این‌ها همه درس‌های آموزنده‌ای است که باید به نسل آینده منتقل شود و نظام‌ارزشی و هنجارهای اخلاقی او را شکل دهد.

در اواسط دهه ۸۰ که تحریم‌های ظالمانه، اثرش را گذاشته و تیراژ تولید خودرو به کم‌ترین حدش رسیده‌بود، ایرج یزدان بخش قاطعانه مقابل تصمیم تیم‌مدیریتی شرکت‌هایش که تنها راه عبور از بحران پیش آمده را تعدیل بخشی از نیروهای انسانی گروه می‌دانست، ایستاد و تن به اخراج هیچ‌یک از فرزندان‌اش را به‌دلیل بحران تولید نداد. به میان بچه‌های سالن تولید رفت، آن‌ها را جمع کرد و در سخنان کوتاهی گفت همه با هم آمده‌ایم و با هم می‌مانیم، حتی اگر مجبور شویم نصف حقوق قانونی‌مان را برداریم تا همه فرزندان گروه را حفظ کنیم. این حد از توجه به سرمایه‌های انسانی قابل ستایش و آفرین است که امیدواریم سایر مدیران ارشد سازمان، با الهام از تعالیم ارزنده مدیرعالی گروه، همین نگاه و دیدگاه را در تمامی شرکت‌های زیرمجموعه حفظ کنند.

رونمایی از تصویر ایرج یزدان بخش در میدان شهر در واقع، قدرشناسی از بیش از شش دهه تلاش او برای ساختن ایران است. یزدان بخش انسان را سرمایه می‌داند و نگاه‌اش به آن، هرگز نگاه ابزاری نبوده‌است. همین نگاه‌است که او را وامی‌دارد حتی در شرایط سخت فعلی، که بسیاری از شرکت‌ها در حال تعدیل نیرو و کاهش هزینه‌های پرسنلی‌شان هستند، قولی را که به رتبه‌های ممتاز کنکور داده وفا کند و به خانم سارا زوآر، فرزند یکی از همکاران گروه، که رتبه ۵۹ کنکور سراسری را به‌دست آورده، یک خودرو بپراید هدیه دهد. یزدان بخش این‌ها را خرج نمی‌داند، بلکه سرمایه‌گذاری روی آینده مملکت قلمداد می‌کند. همین نگاه باعث می‌شود پارت لاستیک، وارد حوزه آموزش عالی شود و دانشگاه تاسیس کند. همین نگاه باعث می‌شود نشریه منتشر کند و اندیشه‌های والای انسانی-ایرانی را به درون خانواده‌ها نشر دهد. همین نگاه باعث می‌شود خود را در قبال سلامت دهان و دندان پرسنل مسئول بداند و در دل کارخانه‌ها دندان پزشکی راه بیندازد. چراکه احساس می‌کند هزینه‌های بالای این معالجه سبب می‌شود تا کارکنان گروه، درمان مشکلات‌شان را پشت گوش بیندازند و به آن کم‌توجه باشند.

ایرج یزدان بخش، واضح یک مکتب خاص مدیریتی است که چنددهه قبل، ماتسوشیتا در ژاپن آن را این‌گونه معرفی کرد: نخست انسان، سپس کالا.

یزدان بخش با پوست و استخوان نسبت به فرزندان گروه احساس تعلق دارد و می‌کوشد گرمای این محفل خانوادگی را فدای اقتضائات وادی زمخت صنعتی‌اش نکند. یزدان بخش پدر خانواده‌ای است که برای ساختن ایران، هم‌قسم شده‌اند و این، در زمانه ما، یک ارزش ماندگار است.





این روزها داغ بودن فضای تکنولوژی و بازی های جذاب و پرهیاهوی کامپیوتری، جایی برای مطالعه و شعر خوانی، بازی های سرشار از شادی دسته جمعی و حتی آموختن یک شعر ساده برای بچه ها، نگذاشته است. بیایید کودکانمان را با ادبیات فارسی؛ این کهن گوهر همواره تابناک؛ آشنا کنیم و حتی گاهی بازی ها و سرگرمی های قدیمی را هر چند که برایشان کسالت آور باشد، همراهشان انجام دهیم بعلاوه اگر ما کنارشان باشیم و وقت بیشتری را به آموزش آنها اختصاص دهیم یقیناً نتیجه خوبی خواهیم گرفت.

مارسل پروست؛ نویسنده معروف فرانسوی؛ می گوید: (زندگی راستین، آن زندگی که سرانجام بازش می یابیم، آشکار و روشن می شود، یگانه شکل زندگی که به راستی به نتیجه می رسد، ادبیات است)

پس بیایید زندگی خود و فرزندانتان را با ادبیات به نتیجه ای مطلوب برسانیم.

با کتاب های کودکانه ای که مانند آن ها در ایران وجود نداشت، آشنا می شد. این کتاب ها به زبان های انگلیسی، فرانسوی و عربی بود. یمینی شریف با مطالعه ای این کتاب ها، به این موضوع پی برد که دنیای کودکی ویژگی های خود را دارد و لازم است کودکان علاوه بر کتاب درسی، کتاب هایی متناسب با دنیای ویژه ای خود بخوانند تا ذوق آن ها شکوفا شود. این انگیزه ای شد تا او کتابی از « افسانه های پریان » ترجمه کند و به معاون دانشسرا، که مربی دانایی به نام « دبیری » بود برساند. معاون دانشسرا او را بسیار تشویق و به ادامه ای کار ترغیب کرد. از این جا بود که دوران خلاقیت ادبی عباس یمینی شریف شروع شد و او به خصوص سعی کرد استعداد شعری خود را در جهت سرودن اشعاری برای کودکان صرف کند.

او می گوید: از آن پس هرگز نخواستیم درباره ای چیزی جز درباره ای کودک بیندیشم، بنویسم و شعر و سخن بگویم. در همین دوره بود که او مورد تشویق استادانی چون دکتر عیسی صدیق، محمد باقر هوشیار، پرویز خانلری و ذبیح الله صفا و... قرار گرفت. در سال ۱۳۲۲ اشعار یمینی شریف به کتاب های دبستانی راه یافت و بدین ترتیب شعر او اعتبار تازه ای پیدا کرد.

زمان بود. آشنایی یمینی شریف و فرخی یزدی از طریق خانواده یمینی شریف حاصل شد. یمینی شریف خود می نویسد: فرخی آواز خوانی را استخدام کرده بود که اشعار انتقادی او را در باغی که بر روی کوه مشرف به رودخانه و جاده دربند بود و جمعیت فراوانی برای تفریح در دره ای دربند به آن جا می آمدند، به صورت آواز بخواند و پیام او را به گوش مردم برساند. آواز خوان سواد نداشت و چون من در آن موقع کودکی ده ساله بودم و می توانستم شعرها را بخوانم، فرخی آن ها را به من می داد و من در کنار آن آواز خوان که در بلندترین محل باغ مشرف به رودخانه دربند می نشست، می نشستم و شعرها را از روی دست نویس های فرخی آهسته می خواندم و او آن ها را با صدایی رسا، که چند بار در کوهستان می پیچید، می خواند و دره ای دربند را در شور و حالی فرو می برد. این اوضاع و احوال، در مجموع در پرورش ذهن و زبان شاعرانه ای یمینی شریف مؤثر بود و به تدریج ذوق شاعری را در او بیدار کرد؛ به طوری که در کلاس پنجم دبستان، بدون آن که هدف خاصی از شعر گفتن داشته باشد، به شعر گفتن روی آورد.

او در ۱۹ سالگی به دانش سرای مقدماتی رفت. در دانشسرا به کتابخانه می رفت و

عباس یمینی شریف نامی که با کودکی خیلی از ما گره خورده است. بدون شک کسی نیست که دست کم با یک شعر از او آشنا نباشد و حتی آن را حفظ نباشد!

کتاب

من یار مهربانم      دانا و خوش بیانم  
گویم سخن فراوان      با آن که بی زبانم  
هر مشکلی که داری      مشکل گشای آنم  
پندت دهم فراوان      من یار پند دانم  
من دوستی هنرمند      با سود و بی زیانم  
از من مباش غافل      من یار مهربانم

فارسی دوّم دبستان - ۱۳۴۶

این شاید تنها شعری باشد که همه ما آن را بلدیم.

یمینی شریف در سال ۱۲۹۸ شمسی در تهران به دنیا آمد. بیشتر دوران کودکی و نوجوانی را در دره ای دربند، که در آن زمان هنوز صفای روستایی خود را حفظ کرده بود، گذراند. به نظر خودش همین صفای روستایی بود که بعدها در اشعار کودکانه او متجلی شد. خانواده ای یمینی شریف؛ خانواده ای با فرهنگ و علاقه مند به شعر و ادب بودند. دیوان های سعدی و حافظ در خانه آن ها، همواره در دسترس بود. اما شاید آن چه بیشتر سبب گرایش عباس یمینی شریف به شعر شد، آشنایی او با « محمد فرخی یزدی » شاعر پرشور و آزادی خواه آن

در سال ۱۳۳۵، به همت او و دوستش جعفر بدیعی، مجله‌ی کیهان بچه‌ها تأسیس شد و یمینی شریف تا بیست و سه سال بعد، یعنی تا اوایل پیروزی انقلاب اسلامی (۱۳۵۷) مسؤولیت انتشار این مجله را به عهده داشت.

به نظر می‌رسد یمینی شریف، برخلاف بسیاری دیگر از شاعران، این اقبال را داشته است که همه‌ی کسانی که از سال ۱۳۲۲ تا امروز به مدرسه رفته و می‌روند، یک یا چند شعر از او را خوانده باشند یا بخوانند. به طور مثال یکی از اولین شعرهای او، که شاید هنوز هم در خاطره‌ی افراد پنجاه، شصت ساله باقی مانده باشد، شعر سنگ‌نیران است که نخستین بار در کتاب فارسی اول دبستان در سال ۱۳۲۹ چاپ شد.

زندگی:

آهای آهای آی بچه جان

در کوچها سنگ نیران

سنگ بزنی سر بشکنی

خدانکرده ناگهان

سر که شکستی شر و شر

خون می‌ریزه از جای آن

صاحب سر داد می‌زنه

آی پاسبان آی پاسبان

می‌برنت کلانتری

به ضرب و زور و کش کشان

آن جا تو را حبس می‌کنند

بین تمام حبسیان

نه خواب خوش کنی دگر

نه این که داری آب و نان

از پدرت پول می‌گیرند

به اسم جرم یا که زیان

تا بجهی ازین بلا

کندی تو هفت دفعه جان

مخر برای خود ستم

سنگ نیران سنگ نیران

یمینی شریف در تیرماه سال ۱۳۳۴ با کمک همسرش توراندخت مقومی تهرانی مجوز تأسیس دبستان پسرانه روش نو را

از وزارت فرهنگ اخذ کرد. کتاب کلاس اول ابتدایی تألیف او به کتاب «دارا و آذر» معروف است و سال‌ها اولین کتاب آموزشی کودکان ایران بود. همچنین او به نگارش کتاب سوادآموزی به بزرگسالان برای کلاس‌های پیکار با بی‌سوادی نیز پرداخت.

عباس یمینی شریف از بنیان‌گذاران شورای کتاب کودک نیز بود. بیش از سی اثر شعر و داستان او در دوران حیاتش به انتشار رسید و برنده جوایز متعدّد در ادبیات کودکان شد. بی‌تردید، شعرهای کودکانه‌ی عباس یمینی شریف را باید نقطه‌ی عطفی در شعر کودکانه‌ی ایران دانست. او نخستین شاعر کودکان است که علاوه بر سرودن شعر برای کودکان، دارای نظریه، و به تعبیری تئوری شعر، بود.

من نغمه‌سرای کودکانم

شاد است زمهرشان روانم

عباس یمینی شریفم

گیرید ز کودکان نشانم

عباس یمینی شریف زمانی قدم به عرصه شعر کودک گذاشت که کسی به نام شاعر کودک در ایران شناخته نمی‌شد. او خود در این باره می‌گوید: پنجاه سال پیش که به سرودن شعر برای کودکان و نوجوانان پرداختم، کس دیگری به نام شاعر کودکان وجود نداشت. تنها چند شاعر مانند ایرج میرزا، یحیی دولت‌آبادی، مهدی قلی‌خان هدایت، ملک‌الشعراى بهار، حبیب یغمایی، پروین اعتصامی، گل‌گلاب و یکی دو تن دیگر چند شعری برای کودکان سروده بودند.

یک واقعیت مهم را نمی‌توانیم نادیده بگیریم که یمینی شریف تنها شاعری است که بیش‌ترین تعداد از اشعار او طی بیش از پنجاه و پنج سال به طور مرتب در کتاب‌های دبستانی آمده است؛ تا جایی که هم‌اکنون نیز تنها در کتاب‌های فارسی دبستان شعر او وجود دارد.

عباس یمینی شریف، این نغمه‌سرای

کودکان، پس از طی ۶۹ بهار، که به قول خودش «نیم قرن» آن به گشت و گذار «در باغ شعر کودکان» سپری شده بود، به بیماری سرطان مبتلا شد و سرانجام در ۲۸ آذر سال ۱۳۶۷ جان به جان‌آفرین تسلیم کرد. درود خداوند بر او باد.

من بابا را خیلی دوست دارم:

بابای خوب و پیرم

دستش را من می‌گیرم

چه خوب و مهربان است

چه قدر خوش‌زبان است

آن ریش مثل برفش

بامزه کرده حرفش

چین و چروک رویش

رنگ سفید مویش

بابا را کرده زیبا

اندازه‌ی یک دنیا

شب‌ها که آید خانه

با گفتن فسانه

در چشم ما کند خواب

تا صبح پیش از آفتاب

به احترام بابا

با هم می‌کشیم هورا

(اول دبستان - ۱۳۲۹)

خدا:

دانا خدای مهربان

اندر زمین و آسمان

هر چیز یا هر گونه کار

باشد به پیشش آشکار

هر کس بگوید حرف زشت

جایش نباشد در بهشت

آهسته‌گویی یا بلند

داند خدای ارجمند

هر روز و شب نامش بخوان

منما خدا دور از زبان

یزدان همیشه یار تو

خشنود باد از کار تو

(فارسی سوم دبستان - ۱۳۲۲)

# شاهنامه



## نوروز به روایت شاهنامه

ماهنامه دادگر | به کوشش: نیکزاد فیروز آبادی

یکی از جشن‌هایی که در شاهنامه فردوسی از آن نام برده شده، آیین و مراسم نوروزی است. جشن نوروز از مهم‌ترین مراسمی است که از سالیان دور در بین ایرانیان رایج بوده و همچنان نیز ادامه دارد. امروزه همه اقوام ایرانی نوروز را جشن می‌گیرند. شادی و سرور در این زمان، چندان دور از ذهن نیست زیرا جهان، رنگ دیگری به خود می‌گیرد و نوبت زایش زمین و تولد گیاه می‌شود.



نشینی را به فال نیک گرفته و سنت گذشتگان را پاس می‌داشت. سپس زندانیان را در این روز رها کرده و حاجت نیازمندان را می‌داد. در شاهنامه آمده است، هنگامی که یزدگرد بر پسر خود، بهرام خشم گرفت و او را از منزل ممنوع الخروج اعلام کرد، او تنها در مهرگان و نوروز و به میمنت این جشن‌ها توانست از خانه، خارج شود. نوروز در نزد آریاییان تقدس داشت. آنها به نوروز سوگند یاد می‌کردند. هنگامی که خسرو پرویز را از قدرت خلع و کور کردند، بارید در سوگ او گفت:

به یزدان و نام تو ای شهریار

به نوروز و مهر و به خرم بهار

که گردست من زین سپس نیز رود

بساید، مبادا به من بر درود

همچنین، نوروز را به عزیزان و بزرگان خویش تبریک می‌گفتند:

بدین شاه، نوروز فرخنده باد

دل بدسگالان او کنده باد

انوشیروان به کارداران خویش نوشته بود که اگر در نوروز، باران نیارید و خشکسالی آمد، از مردم باج نگیرند و در این روز، مردم را خلعت می‌دادند. جشن نوروز بنا بر شاهنامه هر چه با شکوه‌تر برگزار می‌شده است. نوروز در حقیقت جشن شادکامی‌های مردم بود. هرگاه برای کسی آرزوی سعادت داشتند، دعا می‌کردند که همه روزگارش مانند نوروز باشد:

همه ساله بخت تو پیروز باد

همه روزگار تو نوروز باد

نوروز، روز پیروزی است. پیروزی نو بر کهنه و پیروزی حق بر باطل. در نوروز مردم شهر و خانه خود را می‌آراستند. نوروز، روشن‌ترین روز سال انگاشته می‌شد. خورشید در این روز بهتر از همه روزها می‌درخشید. گفتیم که جمشید در نوروز تاج گذاری کرد. چون جمشید تاج بر سر گذاشت و اشعه خورشید بر آن تابید، جهان از آن روشنایی گرفت. در باره روشنایی نوروز و ماه فروردین گواهی بسیار در شاهنامه هست:

همه ساله بخت تو پیروز

بادشبان سیه بر تو نوروز باد

بنابراین، اساس به وجود آمدن این جشن آغاز بهار، و در واقع شادی طبیعت از پایان فصل سخت سرماست. در این فصل، تمامی ناخوشی‌های مربوط به سرما از بین رفته و جای آن را سبزی و طراوتی وصف نشدنی فرا می‌گیرد. زمین لباس تازه پوشیده و نو می‌شود و شاید انسان‌ها نیز همین دید را نسبت به خود داشته‌اند. نوروز در شاهنامه فردوسی جلوه خاصی دارد. در حقیقت یکی از مهم‌ترین آثاری که از نوروز و چگونگی بنیان‌گذاری این جشن یاد می‌کند، شاهنامه است. در شاهنامه، ۳۳ بار از نوروز و چند بار نیز از عبارت «سرسال نو» و «ماه فروردین» که مراد همان نوروز است، نام برده می‌شود. به نقل از مرحوم دهخدا، وی داستان پدید آمدن نوروز را در زمان پادشاهی جمشید می‌داند. فردوسی به نوبه خود این داستان را از خدای نامک و دیگر کتب و رسایل پهلوی برگرفته است. از این داستان‌ها بر می‌آید که نوروز به معنی روز نو و تازه است، یعنی روزی که سال نو آغاز می‌شود. فلسفه پدید آمدن این جشن در شاهنامه با بر تخت نشینی جمشید توضیح داده شده است:

چو خورشید تابان میان هوا

نشسته بر او شاه فرمان روا

جهان انجمن شد بر آن تخت او

شگفتی فرومانده از بخت او

به جمشید بر گوهر افشانند

مرآن روز را روز نو خوانند

سر سال نو هر مز فروردین

بر آسوده از رنج روی زمین

بزرگان به شاهی بیاراستند

می‌ورود و رامشگران خواستند

چنین جشن فرخ از آن روزگار

به ما ماند از آن خسروان یادگار

در نوروز، آتشکده‌ها و ایوان‌های مربوط به آن را با تکه‌های ابریشمین می‌آراستند و مُشک در آتش می‌افشانند تا فضا را معطر کنند:

به دیبایار است آتشکده

هم ایوان نوروز و جشن سده

خسرو پرویز نوروزها بر تخت می‌نشست. شاید هر سال بر تخت‌نشینی خویش را تجدید می‌کرد. بدین ترتیب این تخت



## دریافت گواهینامه های بین المللی ۴ گانه جهت سایت فرادون از شرکت DQS

شرکت ایران چاشنی اولین تولید کننده لواشک صنعتی و بهداشتی در ایران است، که هم اکنون جزء برندهای شناخته شده و معتبر در این زمینه می باشد.

این شرکت با هدف صیانت از سرمایه های انسانی و ایجاد محیط کاری ایمن و تولید محصولات سالم و بهداشتی و در راستای افزایش رضایت مشتریان، کسب سهم بیشتر در بازارهای داخلی و ورود به بازارهای جهانی و انجام تعهدات زیست محیطی خود استقرار سیستم مدیریت ایمنی شغلی OHSAS 18001; 2007 و سیستم مدیریت سلامت و ایمنی محصول ISO 22000; 2005 و سیستم مدیریت کیفیت ISO 9001; 2015 و سیستم مدیریت زیست محیطی ISO 14001; 2015 را سر لوحه فعالیت های خود قرار داده و همگام با تغییرات بین المللی اقدام به بروز رسانی آن می نماید.

در سال ۱۳۹۶، در راستای تحقق اهداف استراتژیک شرکت ایران چاشنی، مدیریت محترم ارشد دستور استقرار سیستم های ایمنی شغلی (OHSAS) و ایمنی محصول (ISO 22000) در سایت فرادون را صادر نمودند و پیرو آن، کلیه همکاران مربوطه عزم خود را جزم نموده تا توانستند در زمانی اندک نسبت به تحقق این مهم اقدام نمایند.

در سال ۱۳۹۷، بدنبال انتقال موفق سایت فرادون به چاهشک، بر آن شدیم تا کلیه سیستم های مدیریتی مستقر در سایت اصلی را برای محصولات با برند فرادون نیز دریافت نماییم.

بدین ترتیب شرکت ایران چاشنی اولین شرکتی است که موفق به اخذ گواهینامه های بین المللی ISO 22000; 2005 , ISO 14001; 2015 , OHSAS 18001; 2007 , 2015; 9001 , در صنعت سبزیجات و صیفی جات و میوه جات فراوری شده و انواع سالاد شده است.

این موفقیت را به کلیه همکاران عزیز تبریک می گوئیم.



## شرکت ایران چاشنی موفق به کسب گرید A در PRPS شد

PRPS یا سیستم ارزیابی شرایط فنی و بهداشتی کارخانجات مواد غذایی، چند سالی است که توسط کلیه دانشگاه‌های علوم پزشکی در سراسر ایران بصورت سالانه اجرا شده و هر سال بروز رسانی می‌گردد و ضوابط و شرایط آن سختگیرانه تر از سال قبل می‌شود. هدف از اجرای این سیستم (PRPS)، اطمینان از تولید محصولات سالم و بهداشتی، مطابق ضوابط سازمان غذا و دارو و وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی می‌باشد.

مصدق‌های آن می‌توان به نظافت و شستشو (C&D) شستشو در محل (CIP)، نگهداری و تعمیرات (PM) کلیه آیین‌نامه‌ها و مقررات سختگیرانه بهداشتی پرسنل و همچنین وجود مدارک و سوابق سیستمی و ..... در این زمینه اشاره کرد.

شرکت‌هایی که امتیاز مربوط به موارد فوق را کسب نموده و از طرف دیگر در طی بازه زمانی یک ساله مورد بررسی شکایت اثبات شده‌ای از سوی دانشگاه‌های علوم پزشکی سراسر ایران نداشته باشند و کلیه نتایج آزمون‌های انجام شده روی محصولات نمونه برداری شده (PMS) آنها همگی مورد تایید بوده‌اند، موفق به اخذ گرید A می‌گردند که تعداد معدودی از کارخانجات صنایع غذایی موفق به اخذ این گرید می‌شوند.

شرکت‌های دارنده گرید A می‌توانند در انتخاب واحدهای نمونه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز شرکت نمایند. شرکت ایران چاشنی توانست با وجود معیارهای سختگیرانه سازمان غذا و دارو و در سایه تلاش و پیگیری مجدانه پرسنل و مدیران محترم، موفق به اخذ گرید A در PRPS از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی گردد. با اخذ این گرید، شرکت ایران چاشنی جزء معدود شرکت‌های دارنده این گرید در استان خراسان رضوی و تنها شرکت صنایع غذایی دارنده این گرید در شبکه بهداشت طرقله و شاندیز می‌باشد. بی‌تردید این موفقیت بزرگ مرهون کار تیمی و همکاری و تلاش و شایستگی‌های سرمایه‌های انسانی شرکت ایران چاشنی می‌باشد.

بر این اساس کارخانجات از لحاظ دو اصل مورد بررسی و ارزیابی قرار می‌گیرند:

### ۱- اصول شرایط خوب تولید (GMP)

(Good Manufacturing Practice) که به عنوان فونداسیون اصلی سیستم‌های ایمنی و سلامت شامل مجموعه الزامات و دستورالعمل‌هایی است که روش‌ها، تجهیزات مورد نیاز، امکانات و کنترل‌های الزامی برای تولید محصولات با کیفیت و سالم را در بر می‌گیرد. این اصل، عامل کنترلی است که بر کل عملیات تولید و کنترل کیفیت تمرکز دارد و رکن تولید محصول سالم می‌باشد که به ایجاد زیرساخت‌های مناسب برای تولید، شامل ماشین‌آلات و تجهیزات و دستگاه‌ها، محیط، نیروی انسانی و شرایط ساختمانی و امکانات فرآوری محصول، انبارش، شرایط خوب حمل و نقل و سیستم توزیع، مواد اولیه، محصول حین فرایند و محصول نهایی، آزمایشگاه، کنترل کیفیت، بسته‌بندی لیبیل‌ها، نمونه برداری‌ها، کالیبره بودن تجهیزات، رسیدگی به شکایات، فراخوان محصول، خرید و فروش، تامین کنندگان مدارک و مستندات سیستمی و ... در زمینه تولید محصول سالم می‌پردازد.

### ۲- اصول شرایط خوب بهداشتی (GHP)

(Good Hygiene Practice) که عبارت است از کلیه عملیات در خصوص شرایط و ضوابط مورد نیاز برای اطمینان یافتن از ایمنی و مناسب بودن محصول غذایی در کلیه مراحل زنجیره تولید آن.

به عبارت دیگر GHP از جنس عملیات بوده که از زیرساخت‌های مناسب تامین شده نگهداری می‌کند، از

## Healthy Food in Health Care



## آموزش کاشت سبزه هسته خرما

مجله تصویر زندگی | به کوشش: هیات تحریریه



آیا تا کنون با هسته خرما اقدام به کاشت سبزه کرده اید؟ یکی از ایده‌های جالب برای کاشت انواع سبزه عید، کاشت سبزه هسته خرماست. اگر از سبزه‌های گندم و عدس خسته شده اید، توصیه می‌کنیم کاشت سبزه با هسته خرما را نیز امتحان کنید

سبزه هسته خرما یکی از زیباترین انواع سبزه برای استفاده در سفره هفت سین است. برای کاشت این نوع سبزه باید مرحله‌ای از جمله آماده سازی هسته کاشت و آبیاری را با دقت انجام دهید.

### مراحل کاشت سبزه هسته خرما

اگر می‌خواهید سبزه هسته خرما را برای عید آماده کنید، با توجه به زمان تقریبی ریشه زدن هسته‌ها و سپس سبز شدن آن‌ها، بهتر است که حدود ۲۰ تا ۳۰ روز قبل از عید کار را شروع کنید. برای کاشت این نوع سبزه زیبا باید مراحل زیر با دقت انجام شود:

مرحله اول: آماده سازی هسته‌ها  
 اقدامات زیر را به دقت دنبال کنید:  
 \* ابتدا تعدادی هسته از خرمای کاملاً رسیده را جدا و تمیز کرده سپس آن‌ها را در آب سرد قرار دهید.  
 \* دانه‌ها را به مدت یک هفته تا ده روز در

آب قرار دهید و هر روز آب آن‌ها را با آب سرد جدید تعویض کنید.

مرحله دوم: ریشه دادن هسته‌ها  
 در این مرحله هسته‌های خرما شروع به جوانه زدن یا ریشه زدن کرده و برای کاشت آماده خواهند شد. برای ریشه زدن هسته‌ها به نکات زیر توجه کنید:

- \* ابتدا باید دانه‌های خرما را داخل یک دستمال نم دار بگذارید و آن‌ها را بپیچید.
- \* سپس آن‌ها را داخل یک نایلون زیپ دار بگذارید و منتظر بمانید تا ریشه بدهند.
- \* این فرآیند حدود دو هفته و نیم به طول می‌انجامد.

\* مرحله سوم: کاشت هسته خرما  
 هسته خرما بر خلاف دیگر انواع دانه‌ها به خاک مناسب برای رشد نیاز دارد، بنابراین برای کاشت سبزه خرما به شیوه صحیح به موارد زیر دقت کنید:

\* بعد از ریشه زدن هسته‌ها، آن‌ها را درون یک گلدان که با خاک باغچه پر شده است بکارید.

\* بعد از قراردادن هسته‌ها در گلدان، روی آن‌ها یک لایه خاک بریزید و تا زمان سبز شدن بذرها، خاک را مرتب مرطوب نگه دارید. برای این کار روی خاک آن آب اسپری کنید.

مرحله چهارم: آبیاری  
 آبیاری قسمت مهمی در پرورش و کاشت انواع سبزه عید نوروز به شمار می‌آید. اما برای هر نوع سبزه ممکن است کمی متفاوت باشد. برای سبزه هسته خرما نیز نکته زیر حائز اهمیت است:

\* بعد از سبز شدن سبزه هسته خرما فاصله آبیاری را به تدریج افزایش دهید؛ یعنی تا خاک گلدان خشک نشده است به آن آب ندهید.

### نکات مهم

\* بهتر است از خاک سبک برای گلدان این سبزه استفاده شود.

\* بهتر است این گلدان را در مکانی که در معرض تابش ملایم آفتاب، مانند آفتاب پشت پرده توری قرار دهید و یا می‌توانید آن را در مکانی روشن با نور غیر مستقیم نگهداری کنید.

\* در مرحله ریشه زدن هسته خرما بهتر است نایلون در محل گرمی قرار گیرد.

\* هر روز پارچه داخل نایلون را کنترل کنید تا کاملاً مرطوب باقی بماند. اگر از دستمال کاغذی استفاده کرده اید و حالت خود را در اثر رطوبت از دست داده آن را عوض کنید.

الان که این مطلب رو می نویسم اوایل اسفند و برف و سرما توی شهرها و روستاها و کوه و صحرا خودنمایی می کنه و به قول قدیمی ها "هنوز کو تا عید؟! " اما با همه این احوال آگه خوب گوش کنیم می تونیم صدای پای بهار رو بشنویم که یواش یواش از دوردست ها به گوش می رسه.

سؤالای قدیمی صدتایه غاز رو پیدا کنیم از جمله همین یاس امین الدوله رو :

ظاهرا ماجرا از این قرار بوده که «میرزا علی خان امین الدوله» از فرهیختگان دوره قاجار و یکی از افرادی که در سفرهای فرنگ ناصرالدین شاه رو همراهی می کرده برای اولین بار این گیاه رو به ایران آورده. امین الدوله این گیاه رو توی باغ خودش که حوالیه دروازه شمیران فعلی بود کاشت و عطر و بوی اون رو توی این محله پراکنده کرد. در دوره ناصرالدین شاه ساخت باغهایی به سبک غربی رواج پیدا کرد و اطراف دارالخلافه پر شد از این باغها که باغبونهایی فرنگی هم داشتند.

عطر و بوی یاس امین الدوله چنان اهالی تهران و به ویژه اعیان و دربار را تحت تأثیر خودش قرار داد که خیلی زود باغچهها و باغهای شهر تهران پر شد از این گیاه رونده. به طوری که با گذشت چند دهه، یاس امین الدوله توی هر خونه و باغچه ای به چشم می خورد. این گیاه سرعت رشد زیادی داره و ساقه های باریکش، دور هر چیزی که بدستشون برسه می پیچن و بالا می رن. به همین دلیل بهش «پیچ امین الدوله» می گن.

خدا رحمت کنه بابابزرگم رو. آگه می داشت ما به همون فوتبالمون برسیم؛ شاید الان داستان پیچ امین الدوله رو

نمی دونستم، اما اوضاع احوال نون و خربزه مون خیلی فرق می کرد.

بعضی از گل ها و درخت ها مثل اقاچیا و شمشاد و ارغوان و ... از همین حالا کم کم دارن بیدار میشن و جوونه های ریز و برگ های نازکشون در تکاپوی بیرون زدن از غلاف زمخت زمستونی هستن.

تا چشم به هم بزنینم عید شده و دیگه هرچقدر هم ننه سرما زور بزنه؛ دیر یا زود باید بار سفر ببند و جای خودشو به عمو نوروز بده. اونوقته که دیگه کسی جلودار بهار نیست. وقتی دامن سبزش رو همه جا پهن کنه دیگه صبح ها، مور مور سرما توی دست و پا بیدار مون نمی کنه و بجاش با جیک جیک گنجشک ها و چه چه بلبل ها بیدار میشیم ... وای که چه حس خوبییه !!!

باغچه ها پر میشن از بنفشه و سنبل، شیپوری و شب بو، میخک و شاهپسند. گلدونای شمعدونی دوباره لب حوض و جلو طاقچه ها چیده میشن و اونوقت کیه که بگه تحمل سرمای زمستون و چشم انتظاریه بهار، به دیدن اینهمه رنگای قشنگ و بوهای خوش دلبرانه نمی ارزه !!

وقتی کوچیک بودم توی حیاط خونه یک بوته بزرگ یاس امین الدوله داشتیم که تمام دیوار رو پوشونده بود و شاخه هاش رو از روی دیوار انداخته بود توی کوچه. صبح که میشد؛ گل هاش رو باز می کرد و انگاری که باد هم منتظر همین لحظه باشه لابه لای این گوشواره های زرد و سفید می پیچید و تکونشون می داد. اونوقت کی می تونست حتی شده برای یک لحظه توی کوچه زیر این چتر خوشگل نایسته، چشماش رو نبند، سینه ش رو پر از هوای تازه نکنه و از بوی عطر یاس مست نشه؟!

بابابزرگم همیشه در برابر این سؤال من که «اولین بار کی یاس رو کشف کرده و آورده توی خونه ها کاشته؟» می گفت: برو پسر جان!! برو! بجای پرسیدن این سؤالای صدتایه غاز و همچنین فوتبال بازی کردن؛ درس بخون که در آینده محتاج این و اون نباشی! آخرش هم نصیحت ها رو با این جمله تموم می کرد که: فکر نون باش که خربزه آب است.

اما بالأخره سال ها گذشت تا من تونستم جواب خیلی از اون



## خلاقیت در کودکان را بیدار کنید!

مجله تصویر زندگی | به کوشش: هیات تحریریه

خلاقیت یا آفرینندگی یکی از بزرگترین نیازها و برتری‌های انسان و عامل اصلی در پیشرفت تمدن اوست. همه‌ی اختراعات، علوم، هنرها و سبک‌ها به وسیله‌ی خلاقیت زاده شده‌اند. خلاقیت در کودکان کمک می‌کند تا بتوانند راه و شیوه‌ی خاص خودشان را در زندگی پیدا کنند، استایل خاص خودشان را داشته باشند، فقط یک پیرو و تقلیدکار نباشند، با ذهن بازتری برای مشکلات راه حل پیدا کنند، دید بازتری به مسائل داشته باشند، شکوفا شوند و مخترعان و آفرینندگان آینده باشند. هر چیز کوچک در این دنیایی که شاید برای خیلی از ما عادی و تکراری بنظر برسد، از دید کودک یک چیز شگفت‌انگیز و کشف کردنی است. وسایلی که از دید ما فقط یک کاربرد خاص و تعریف شده دارند، می‌توانند برای کودکان یک کاربرد جدید پیدا کنند. اصلا همه‌ی کودکان نابغه‌اند! ما نباید سعی کنیم دید تعریف شده‌ی خود را به خورد کودکان بدهیم، بلکه باید در زمان‌های خاصی تخیل کودکان را آزاد بگذاریم که به هر سمتی برود و هر طور که دلش می‌خواهد وسایل و رنگ‌ها را به بازی درآورد.

# CREATIVITY



با شادی در حال بروز حالات درونی و استعدادهای ذاتی خودش است. شما هم می‌توانید همراه کودک‌تان یک ساز بزنید، آواز بخوانید، کنسرت بگذارید و او را تشویق کنید.

۹- به کودک‌تان اجازه دهید اشیاء بی‌خطر را لمس کنند. زیرا مشاهده به تنهایی حس کنجکاوی آن‌ها را ارضا نمی‌کند. مشاهده همراه با لمس، آن‌ها را در بازی‌های خیالی و اختراعات کمک می‌کند و باعث رشد خلاقیت در کودک‌تان می‌شود.

۱۰- نقاشی کشیدن آسان‌ترین راه نمایش ایده‌ها و تخیلات بچه‌هاست و باعث تقویت قدرت تجسم و خلاقیت در کودک‌تان می‌شود. وسایل نقاشی را که در همه‌ی قیمت‌ها در بازار موجودند حتماً برای کودک‌تان فراهم کنید. به او کمی نقاشی کردن یاد بدهید و تشویقش کنید. مثلاً نقاشی قشنگی که کشیده را روی دیوار اتاقش یا یخچال نصب کنید و به او پاداش بدهید.

۱۱- در چیدن اتاق کودک‌تان از او نظر بخواهید و آن را عملی کنید. حتی اگر دوست دارد تختش را کج بگذارد! روی دیوار اتاقش کاغذهای سفید بچسبانید و به او بگویید که هر طور دوست دارد روی آن‌ها نقاشی کند. این کار باعث پرورش خلاقیت در کودک‌تان و باسلیقه شدن آن‌ها می‌شود.

۱۲- به کودک‌تان این امکان را بدهید که نقش‌های مختلف بازی کند. مثلاً نقش یک معلم، دکتر، نانوا، خرس، گربه و یا حتی جارو برقی! این کار موجب می‌شود که کودک بتواند خودش را جای افراد، حیوانات یا اشیاء مختلف قرار دهد و باعث رشد خلاقیت در کودک‌تان می‌شود. ۱۳- بازی با کلمات نیز به پرورش خلاقیت در کودک‌تان کمک می‌کند. البته این نوع بازی‌ها بیشتر مناسب کودک‌ان دبستانی است. مثلاً می‌توانید چند تا کلمه بگویید و از او بخواهید یک جمله یا داستان با آن‌ها بسازد. یا اینکه یک کلمه بگویید و از او بخواهید کلمات هم‌خانواده و مترادف و متضاد آن را پیدا کند. همچنین بازی پیدا کردن تشابه در چیزهای مختلف هم بازی جذابی است. مثلاً از کودک‌تان بخواهید بگوید که گربه و کیف در چه چیزهایی شبیه هم هستند. یا مثلاً درخت و ساعت و ... جواب‌های جالب و بامزه‌ای دریافت خواهید کرد.

۱۴- از بهم ریختگی بهم نریزید. همه ما دوست داریم دور و برمان تمیز و مرتب باشد. ولی تا کودک بی‌نظم نباشد آفریننده هم نخواهد بود و حتی بزرگسالان هم وقتی در حالت خلاقیت خود به سر می‌برند، همه چیز بهم می‌ریزد. می‌توانید مکان خاصی را برای ریخت و پاش بچه در نظر بگیرید که کنترل و تمیز کردن آن برایتان راحت‌تر باشد. کم‌کم می‌توانید به کودک‌تان آموزش دهید و بخواهید که بعد از ریخت و پاش، خودش وسایل را مرتب کند. ولی جلوی ریخت و پاش کودک‌تان را نگیرید و باعث از بین بردن خلاقیت در کودک‌تان نشوید.

در ادامه راه‌هایی برای پرورش خلاقیت در کودک‌تان را پیشنهاد می‌دهیم:

۱- برای کودک‌تان کتاب بخوانید. شما با کتاب خواندن می‌توانید تصویرپردازی‌های ذهنی و تخیل و خلاقیت در کودک‌تان را پرورش دهید. کتاب‌هایی با رنگ‌های شاد و متناسب با سن کودک‌تان انتخاب کنید و خودتان را جای شخصیت‌ها بگذارید و صدای آنها را در بیاورید.

۲- شما می‌توانید با استفاده از خلاقیت خودتان برای کودک‌تان داستان تعریف کنید. وقتی فضا و شخصیت‌ها آشنا تر باشند کودک بهتر فضا سازی می‌کند و خلاقیت در کودک‌تان بیشتر می‌شود.

۳- از کودک‌تان سؤال پرسید و از او بخواهید عقاید و نظرات خود را در مورد مسائل مختلف بگوید و به جواب‌های او احترام بگذارید. وقتی هم کودک‌تان از شما سؤال می‌پرسد فقط با بله-خیر جواب او را ندهید. این نوع جواب‌ها خلاقیت در کودک‌تان را کم می‌کند و نمی‌تواند ارتباط کاملی بین سؤالات کودک و معلومات قبلی او ایجاد کند.

۴- از مراقبت و دخالت بیش از حد در زندگی کودک‌تان اجتناب کنید. یکسره به او توضیح ندهید که چه کار کند. اجازه دهید خودش توانایی‌هایش را کشف کند و به کار بیاندازد. حتی گاهی هم اشتباه کند در صورتی که خطرناک نباشد. از خجالت دادن و دست‌پاچه کردن کودک‌تان که از روش آزمون و خطا استفاده می‌کند، پرهیز کنید. این کار خلاقیت در کودک‌تان را نابود می‌کند.

۵- کودک را از رفتارهای عجیبی که دوست دارد گاهی از خودش بروز دهد منع نکنید. مثلاً اگر پسر بچه‌ای دوست دارد رومیزی را بعنوان لباس دور خودش بپیچد یا دستکش را در پایش بکند جلوی او را نگیرید!

۶- داشتن دوستان خیالی در روند رشد کودک‌تان امری طبیعی است که نشان دهنده‌ی قوه‌ی تخیل قوی آنهاست و باعث رشد خلاقیت در کودک‌تان می‌شود. دوستان خیالی کودک‌تان را بپذیرید و حتی او را همراهی کنید.

۷- از کودک‌تان بخواهید اشیاء و امور نیمه تمام را تکمیل کند. پرکردن تصاویر و نقاشی‌های ناقص و جملات و داستان‌های ناتمام باعث رشد خلاقیت در کودک‌تان می‌شود. برای او اسباب بازی‌هایی بخرید که خودش بتواند آنها را به هم وصل کند و به شکل‌های مختلف در بیاورد. انواع اسباب بازی‌ها و عروسک‌ها هم خوبند. اما وسایل بازی‌ای که از قبل سرهم شده‌اند، فرصت فکر کردن و تجربه کردن را از کودک می‌گیرند و باعث پرورش خلاقیت در کودک‌تان و اختراع کردنشان نمی‌شوند.

۸- وسایل موسیقی در رشد خلاقیت در کودک‌تان نقش بسیار مهمی دارند. همه کودک‌ان از شنیدن موسیقی لذت می‌برند و سعی می‌کنند صدایی که می‌شنوند را تکرار کنند. وقتی کودک با سازهای اسباب بازی اش صدا تولید می‌کند، آواز می‌خواند و می‌رقصد، در واقع



## عیدی دادن به کودکان و اصول روانشناسی در آن

مجله اینترنتی ستاره | به کوشش: نیکزاد فیروز آبادی

در خصوص عیدی کودکان و عیدی دادن به کودکان نکات زیر را مدنظر داشته باشید:

| نباید هدیه بسیار گران قیمت یا مبلغ عیدی بسیار زیاد باشد.

زیرا در این صورت همه ی فامیل از عهده چنین کاری برنمی آیند. امکان دارد همین مساله رقابت به وجود آورد و تا حدی باعث قطع ارتباط بعضی خانواده‌ها با یکدیگر شود.

| توصیه می کنیم مقدار کمی پول با توجه به سن و سال بچه‌ها برای عیدی در نظر گرفته شود، برای بچه‌های کوچکتر کمتر و برای بچه‌های بزرگتر بیشتر.

| عیدی کودکان را از آنها نگیرید.

بعضی از والدین پول‌های عیدی کودکان را از آنها می گیرند.

حال یا به بهانه این که می‌خواهند برایشان نگه دارند و یا به بهانه‌های دیگر؛ به هر حال آنها را از لذت عیدی داشتن و خرید کردن محروم می‌کنند و این کار درستی نیست. بایستی عیدی بچه‌ها را به خود آنها بدهیم و اگر سن آنها کم است و هنوز نمی‌دانند که با آن پول‌ها چه کنند، بهتر است پدر و مادر آنها را به مغازه ببرند و ضمن توضیحی که برایشان می‌دهند از آنها بخواهند که اسباب‌بازی یا چیز دیگری را انتخاب کنند.

| پول یا هدیه‌ای که دیگران به کودک می‌دهند را مورد تمسخر قرار ندهید.

| از دیگر وظایف والدین این است که به کودکانشان آموزش دهند انسان‌هایی قدر دان باشند.

| به کودکان آموزش دهیم که در ایام نوروز حتما به دیدن بزرگ‌ترها بروند، عید را به آنها تبریک بگویند و در صورت دریافت عیدی تشکر کنند.



# نش لباس دور ریختنی که باید آن را در سال جدید به آتش کشید!

وبسایت دکتر مجتبی لشکر بلوکی

سال نو، فرصتی است برای پوشیدن لباس های نو و کنار گذاشتن کهنه لباس ها.

لباس ها، عادت های ما هستند. می شود عادت های قدیمی و ذهنیت های کهنه را کنار گذاشت و رفتارهای جدید را تجربه کرد. بنابراین به سراغ کمد ذهنیت ها و عادت های تان بروید، درش را باز کنید. کمی از آن فاصله بگیرید و از دور به آن ها نگاه کنید. شاید این لباس ها، باید دور انداخته شوند:

## لباس انتظار برای شانس

اگر فکر می کنیم که آدم های موفق در اثر شانس به موفقیت رسیده اند سخت در اشتباهیم. کافیتست زندگی هر کدام از کارآفرینان را بخوانیم، موفقیت از عرق کردن و تلاش کردن و شکست خوردن به دست آمده است.

شانس، فرصت هایی است که یک ذهن آماده و کار کرده روی هوا می زند و نه صرفا یک انسان منتظر و خواب آلوده. خلاصه آنکه شما باید بروید در خانه شانس در بزنید و نه برعکس.

## لباس کمال گرایی افراطی

کمال گرایی افراطی یعنی من باید در یک موضوع، زمینه یا حوزه به ۱۰۰٪ برسم، اگر نرسم

باید آن را کنار بگذارم. لباس جدید می تواند این باشد: فقط یک پله بیشتر با گام های استوار.

## لباس اهداف حقیر و مبتذل

مثلا اگر در سبب اهدافمان فقط خانه و مدرک و شهرت است، یک جای کار ایراد دارد، انسان بودن انسان به داشتن اهداف فرافردی و فراخانوادگی است. به جایش عادت اهداف فراگیر را جایگزین کنید. بزرگ باشید و جهانی بیاندیشید. در جهان امروز که شبکه های اجتماعی در دسترس ماست برای آن که در سطح جهانی عمل کنیم، همه چیز آماده است.

## لباس دروغ

دروغ روح آدمی را متلاشی می کند، لابد می پرسید چگونه؟ دروغ

باعث می شود بین گفتار و باور شکاف بوجود بیاید. تکرار آن باعث می شود که این شکاف به سایر ارکان وجود آدمی نیز سرایت کند اما جمله شکاف بین گفتار و عمل (که می شود خیانت و عدم انجام تعهدات) و شکاف بین باور و گفتار (که می شود دروغی)... دروغ سرآغاز متلاشی شدن روح است. لباس صداقت را بر جان خود بپوشانیم.

## لباس تکرار دیگران و تقلید

پوشیدن این لباس باعث می شود که هر چه بیشتر شبیه به دیگران شویم. خودمان نباشیم بلکه دیگران را زندگی کنیم. باید جسور بود. لباس تقلید را درید و خودمان برای خودمان تصمیم گیری کنیم. خداوند هر کدام از ما را به صورت یکتا و تکرار نشدنی خلق کرده است.

## لباس ترس از شکست

شکست ناشی از زمین خوردن نیست. وقتی شکست می خوریم که هیچ وقت بلند نشویم. ریسک نکردن بزرگ ترین ریسکی است که می توانیم انجام دهیم. بنابراین در سال جدید، چند تجربه جسورانه برای خودمان تعریف کنیم. حتی اگر در آن ها موفق نشدیم، موفق شده ایم که ترس از شکست را در خودمان بکشیم.

## عینک نقطه ضعف

علاوه بر آن شش لباس، در کمد لباس تان ممکن است عینک نقطه ضعف هم باشد آن را بیابید و بشکنید و دور بریزید. همه ما نقاط ضعفی داریم. اما توجه به نقاط ضعف باعث می شود که نقاط قوت خود را نبینیم. سال جدید را بگذارید، سال تمرکز بر نقاط قوت. بپرسید با توجه به نقاط قوت چه کاری می توانم انجام دهم؟ فراموش نکنیم، این جان آدمی است که باید نو شود و نو بماند و گر نه تحویل سال جز گردش ایام و چرخش زمین نیست. از همین روست که گفته اند: نوروز بمانید که ایام شما بماند! از روی این جمله آخر رد نشوید. ۳۰ ثانیه تامل کنید. نوروز هدیه خداوند به ماست و نو شدن و نو ماندن هدیه ما به اوست.



## فناوری نانو چیست؟

به کوشش محمدعلی باقریان  
به قلم حمیداسدی، ستاد فناوری نانو

فناوری نانو یک فناوری نو ظهور است که از حدود ۱۵ سال پیش در دنیا تدوین و اجرایی شده است. سعی داریم در چند سطر زیر در قالب مثال‌های مختلف در مورد فناوری نانو صحبت کنیم. اینکه فناوری نانو چیست و چه جایگاهی در زندگی روزمره ما می‌تواند داشته باشد، وضعیت این فناوری در کشور عزیزمان ایران چگونه است و چه محصولاتی مبتنی بر این علم در کشور تولید می‌شوند، با ما همراه باشید.



می‌دهیم تا زنگ بزنند و اکسید بشوند، سوالی که اینجا مطرح است اینست که کدام یک از این آهن‌ها زودتر زنگ می‌زند؟ آهن ریز شده یا آهن در قطعه اولیه؟ درست حدس زدید، آهنی که ریزتر شده است، زودتر زنگ می‌زند و اکسید می‌شود. پس یک عامل مهم دیگر در تفاوت خواص مواد موثر است و آن عامل اندازه ذرات سازنده است.

ما در مورد اخیر، اندازه ذرات آهن را تا اندازه دانه‌های شکر ریزتر کردیم، حال اگر آهن را ریزتر و ریزتر کنیم و تا اندازه یک میلیاردم یک متر این ریزسازی آهن را ادامه بدهیم چه اتفاقی می‌افتد؟ اگر به‌طور خلاصه و در قالب چند خط بخواهیم فناوری نانو را معرفی کنیم باید بگوییم: مواد، در اندازه‌های نانومتری (اندازه چند اتم از یک ماده که در کنار هم قرار گرفته‌اند)، خواص جدید و جالبی خواهند داشت که این خواص جدید و جالب را در حالت‌های عادی و اندازه‌های عادی نداشتیم. در فناوری نانو از این خواص

دلیل اول این تفاوت، دلیلی است که از زمان دبستان هم مطالعه کرده‌ایم و ناخودآگاه آنرا می‌دانیم. تفاوت در خواص. هوای اطراف ما، با چوبی که از آن میز تحریر را ساخته‌ایم، متفاوت است. چرا که جنس ذرات سازنده و اتم‌های این دو ماه متفاوت است.

دلیل دوم، تغییر خواص مواد را با مثال دیگری توضیح می‌دهیم، تفاوت خواص در ماده زغال و الماس. زغال و الماس هر دو از کربن تشکیل شده‌اند، اما نحوه قرار گرفتن و چیدمان اتم‌های کربن در این دو ماده با هم متفاوت است. پس دلیل دوم تغییر در خواص مواد، عبارتست از طرز کنار هم قرار گرفتن ذرات سازنده. و اما دلیل سوم، را در قالب یک آزمایش ساده بیان می‌کنیم دو تکه آهن در اندازه یک بند انگشت داریم که هر دو دارای ذرات سازنده یکسان و طرز کنار هم قرار گرفتن مشابه هستند، یکی از این تکه‌های آهن را به یک روشی و به دلایلی ریز می‌کنیم، مثلاً اندازه دانه‌های شکر. حال این دو آهن را در شرایطی با رطوبت بالا قرار

### ۳- تغییر در دمای ذوب، خواص مغناطیسی و رسانایی :

ماده مس با توجه به رسانایی خیلی خوب خود در بسیاری از کارهای روزمره و متدوال استفاده می‌شود، با استفاده از فناوری نانو می‌توانیم ماده‌ای را بسازیم به اسم نانولوله کربنی که رسانایی این ماده می‌تواند تا هزار برابر ماده مس باشد. همچنین با تغییر اندازه مواد در اندازه‌های نانو متری، دمای ذوب کمتر خواهد شد، خواص مغناطیسی مواد نسبت به حالت عادی خیلی بیشتر شده و می‌توان آهنرباهای قدرتمندتری ساخت.

حال دوباره تعریف فناوری نانو را با هم مرور کنیم، استفاده از خواص جدید و جالب نوظهور در اندازه‌های نانو، در کارها و زندگی روزمره برای ساخت محصولات بهتر. با توجه به این تعریف، استفاده از فناوری نانو در حوزه‌های مختلف، انقلابی در صنایع و محصولات تولیدی ایجاد میکند، فناوری نانو در صنایع برق و انرژی‌های نو، نساجی، نفت و گاز و پتروشیمی، بهداشت و سلامت، آب و فاضلاب، ساختمان و... کاربرد دارد. مثلاً داشتن یک کت وشلوار شیک که هیچ وقت کثیف نمی‌شود، یا بدنه یک خودرو که هیچ خط و خشی روی آن ایجاد نمیشود. یا یک بیماری سخت و صعب‌العلاج مثل سرطان، راحت‌تر تشخیص داده شده و ارزاتر و با عوارض کمتر درمان میشود. با فناوری نانو میتوانیم زندگی بهتری داشته باشیم.

جدید و جالب در کارهایمان، مشکلاتمان و زندگیمان استفاده می‌کنیم تا محصولات بهتری بسازیم، تا خیلی از کارها را راحت‌تر انجام بدهیم، تا یک بیماری را سریع‌تر، راحت‌تر، کم‌هزینه‌تر، و با عوارض جانبی کمتر تشخیص دهیم و درمان کنیم. این خواص جدید چه خواصی هستند، به بخشی از این خواص در قالب یک سری مثال اشاره میکنیم :

#### ۱- تغییر در رنگ :

برای تغییر در رنگ قصد داریم، در مورد ماده طلا صحبت کنیم، ما هر چقدر طلا داشته باشیم، یک کیلو، یک شمش، یک تن، به اندازه یک انگشتر، تمامی این طلاها دارای چه رنگی هستند؟ رنگ زرد.

حال اگر طلا را ریز و ریزتر کنیم تا به اندازه‌های نانو متری برسد، مشاهده می‌کنیم بسته به اندازه ذرات، رنگ‌های متفاوتی را برای اتم طلای خالص خواهیم داشت.

#### ۲- تغییر در شفافیت :

مواد اطراف ما همگی یک رفتار مشخصی را با نور دارند، بخشی را عبور، بخشی را جذب، و بخشی از نور را منعکس میکنند، مواد ما در اندازه‌های عادی و نانو متری رفتار متفاوتی با نور خواهند داشت، به طور مثال ماده‌ای که در حالت عادی کدر بود و بخش زیادی از نور را جذب می‌کرد و از خود عبور نمی‌داد، در حالت نانو متری می‌تواند شفاف باشد و بخش زیادی از نور را از خود عبور بدهند.



# Instagram

## بر که‌های شخصی ما

به کوشش مهدی وفایی

وقتی به جای تجربه کردن زندگی از آن عکس می‌گیریم، چه چیزی را از دست می‌دهیم؟ دیگر دیدن جاذبه‌های طبیعی مشهور یا آثار تاریخی پرشکوه تقریباً ناممکن شده است، چون هر وقت که برسید، هزاران نفر پیش از شما آنجا هستند و دارند پی در پی از خودشان عکس می‌گیرند. هر قدمی که برمی‌دارید باید مواظب باشید که عکس بقیه را خراب نکنید. این عکس گرفتن‌ها در حال تغییر تجربه ما از زندگی‌اند. اما در برابر صفحه اینستاگرام پربیننده‌مان چه چیزی را داریم از دست می‌دهیم؟

گسترده‌تر مزیت‌هایی هم دارد، اما تمایل روزافزون به ثبت و ارسال این تصاویر جای تمرکز ساده و رابطه مستقیم انسانی را گرفته است. با وجود اینکه ممکن است ارزیابی دقیق این تغییر دشوار باشد، پژوهشگران در رشته‌های متفاوت در حال مشاهده و فهمیدن پیامدهای آن هستند.

### زندگی در حباب خودنگر

شری تر کل روان‌شناس در کتاب "باهم و تنها" می‌نویسد: در قرن بیست‌ویکم «زندگی در حباب رسانه طبیعی شده است» با کمک تلفن‌ها و کامپیوترها، ایمان، فارغ از اینکه کجاییم یا پیش چه کسی هستیم، دائماً با دیگران در ارتباطیم و با آن‌ها تعامل می‌کنیم. اما عکس گرفتن و تولید ویدئو بخش اصلی این تبادل دیجیتال شده است.

جان آر. سولر، استاد روان‌شناسی، عکاسی و به اشتراک‌گذاری مداوم عکس را در حکم طلب تأیید تفسیر می‌کند. او می‌نویسد: هر وقت عکسی را به اشتراک می‌گذاریم، امیدواریم دیگران جنبه‌هایی از هویت‌مان را که در آن تصویر جای داده‌ایم تأیید کنند. دانستن اینکه دیگران می‌توانند این تصویر را ببینند قدرت عاطفی بیشتری به آن می‌بخشد. گرفتن باز خورد از دیگران این حس را به وجود می‌آورد که عکس واقعی‌تر است.

به جای اینکه حضور داشته باشیم، یعنی جایی که هستیم باشیم (و واقعاً مشاهده‌اش کنیم)، مایلیم که از همه تجربه‌های زیسته به مثابه فرصتی برای بازنمایی و بیان بصری خودمان بهره ببریم. بخشی از مشکل این نوع از مستندنگاری مصرانه مرز باریک بین بازنمایی یا بیان و بازاریابی یا کالایی کردن زندگی روزمره - مثل گروه «اسنپ پک» - است.

اساساً احتمال دارد مجموعه عکس‌های شخصی، که از طریق اپلیکیشن‌هایی مثل اینستاگرام و فیس‌بوک تبلیغ می‌شوند، به ابزاری برای خودتبلیغی بدل شوند. توانایی سنجش مداوم باز خورد

کنفرانسی در ۱۴ ژوئن، نیکولا مندلسون، یکی از مدیران فیس‌بوک، پیش‌بینی کرد که این شبکه اجتماعی در ظرف پنج سال آینده «تماماً ویدئو» خواهد شد. او گفت: «سال به سال شاهد کاهش متن‌ها هستیم. اگر قرار بود شرط ببندم، می‌گفتم: ویدئو، ویدئو، ویدئو»

در این حین، مقاله‌ای که به تازگی در نیویورک تایمز منتشر شده است، زندگی گروهی از جوانان اهل مهمانی را گزارش می‌کند که اسم خودشان را گروه «اسنپ پک» گذاشته‌اند. این گروه برنامه شب‌هایشان را حول محور گرفتن عکس‌هایی تنظیم می‌کنند که بتوانند با دنبال کنندگانشان به اشتراک بگذارند. گزارشگر توضیح می‌دهد: برای آن‌ها، گرفتن عکس و ویدئو از طریق اینستاگرام و اسنپ‌چت راهی برای به یاد سپردن شب نیست، بلکه رویداد اصلی شب است. این دو روایت به نتیجه یکسانی منجر می‌شود: تصاویر دارند مسلط می‌شوند.

تصاویر، بیش از پیش، به بخش مهمی از رابطه با دیگران، تأیید شدن و ثبت کردن تجربه‌های جدید تبدیل شده‌اند. و با اینکه ممکن است به نظر بیاید که باران رنگ‌ها و پیکسل‌ها و صورت‌ها و چشم‌اندازها فقط تخیلات ما را غنی‌تر می‌کند و رابطه‌مان را با جهان بهبود می‌بخشد، به نظر می‌رسد که خلاف این موضوع در حال رخ دادن است.

مری پایلون روزنامه‌نگار، در مقاله‌اش «اینستاگرام تعطیلات را نابود می‌کند»، شرح داد که چگونه، زمانی که از معبدی در کامبوج بازدید می‌کرده، دریایی از گردشگران مشغول گرفتن عکس بی‌نقص و به اشتراک گذاشتن آن بودند و عجیب آنکه «هیچ کس واقعاً حضور نداشت».

درحقیقت، میل شدید و ناگزیر به نشان دادن بی‌درنگ و الکترونیکی خود پدیده‌ای است که منحصرماً دوران دیجیتال ما ممکن کرده است. بله، داشتن قابلیت به اشتراک‌گذاری تصاویر بیشتر با مخاطب

کمک می‌گیریم.

به عبارت دیگر، به نظر می‌آید آن نوع از توجهی که ما، از طریق به‌اشتراک‌گذاری معمول تصویر، دائماً تقویت می‌کنیم به قیمت آن نوع از توجهی تمام می‌شود که ما نیاز داریم مثلاً، به کتاب‌ها معطوف کنیم. اسون بیرکرتس، نویسنده کتاب عوض کردن موضوع: هنر و توجه در عصر اینترنت، ادبیات را به تمرکز پیوند می‌دهد و تأکید می‌کند که «آثار هنری شاهکارهای تمرکزند». او در ادامه می‌گوید: «تخیل ابزار تمرکز است»

خلأهمدلی؟

در پژوهشی که در سال ۲۰۱۳ انجام شد و رمان‌نویس‌ها از آن استقبال کردند، پژوهشگران مؤسسه آموزشی نیو اسکول رابطه‌ای بین خواندن رمان و افزایش همدلی گزارش کردند.

احتمال دارد بسیاری از استادان ادبیات (از جمله خود من) به چنین تحقیقی بی‌اعتنایی نشان دهند، چرا که این پژوهش چیزی را تأیید می‌کند که ما سال‌هاست می‌گوییم. آثار ادبی برای ما فرصتی فراهم می‌آورد تا خلاقانه به تجربیات دیگران از جهان فکر کنیم (به‌جای اینکه نگاهی اجمالی به آن‌ها بیندازیم یا به سرعت مرورشان کنیم). اما فقط وقتی می‌توانیم از این فرصت استفاده کنیم که قادر باشیم توجه کنیم، یعنی زمانی که به خودمان اجازه می‌دهیم که سرعتمان را به قدری کم کنیم که چیزی را که مشاهده می‌کنیم جذب کنیم. باوجود اینکه برخی با این پژوهش مخالفت کردند، صرف زمان برای پرداختن به نثر، شعر و حتی عکاسی بی‌تردید برای من و دانشجویانم این امکان را فراهم کرده است که بسیاری از تجربه‌ها را به‌دقت بررسی کنیم. همچنین ما را وادار کرده است که با قصد قبلی بر این تمرکز کنیم که چگونه این تجربه‌ها در رویدادهای کنونی اهمیت دارند.

مثلاً کتاب تحسین شده کلودی بارنکین شاعر، شهروند: غزل آمریکایی، به ذهنم می‌رسد که هم از تصویر و هم از متن استفاده می‌کند تا به واقعیت‌های نژادپرستی معاصر آمریکا در شکل‌های بی‌شمارش بپردازد و خوانندگان را مجبور می‌کند نابرابری‌هایی که شرایط امروزی ما را ساخته است ارزیابی کنند.

بیرکرتس اشاره می‌کند: «بیش‌ازپیش معتقدم که هنر، از طریق تخیل، راه ضروری مقابله با بحران و فور اطلاعات است.»

اگر بیش‌ازحد سرگرم گرفتن و تبلیغ عکس‌سیم، یا اگر بیش‌ازحد آشفته‌ایم چرا که داریم سیل عکس‌های دیگران را دنبال می‌کنیم، بعید است از «زندگی در حباب رسانه» خارج شویم. دلمان برای اتفاقات اطرافمان تنگ می‌شود. و قادر نخواهیم بود همدلی و توجهی را به دنیا عرضه کنیم که دنیا نیاز دارد و سزاوارش است.

عمومی برای هر عکسی که ارسال شده، کاربران را قادر می‌کند و شاید تشویقشان می‌کند، که در نهایت، صرفاً برای به‌حداکثر رساندن واکنش مثبت، بازنمایی بصری زندگی خودشان را دستکاری کنند. تریسی الووی، استاد روان‌شناسی دانشگاه فلوریدای شمالی، می‌نویسد: «هر فرد خودشیفته به برکه‌ای نیاز دارد که تصویرش را منعکس کند. درست مثل نارسیس، که به برکه‌ای خیره شد و زیبایی‌اش را تحسین کرد، شبکه‌های اجتماعی، مثل فیس‌بوک، به برکه دوران مدرن ما تبدیل شده‌اند.»

الووی و گروهش، در پژوهشی در سال ۲۰۱۴، ارتباط بین استفاده از فیس‌بوک و همدلی را بررسی کردند. آنان دریافتند، باوجود اینکه عواملی در شبکه‌های اجتماعی وجود دارد که رابطه اجتماعی را تقویت می‌کند، ویژگی‌های تصویرمحور پلتفرم - قابلیت به اشتراک‌گذاری تصویر و ویدئو - خصوصاً در خودرورفتگی ما را بیشتر می‌کند.

### خلاقیت به تمرکز نیاز دارد

اما اینکه بارها از تجربه‌هایمان در زمان واقعی فاصله بگیریم تا گوشی‌های هوشمندمان را درآوریم و بعد تصویر را قاب‌بندی کنیم، عکاسی کنیم، از فیلترها استفاده کنیم و آن را ارسال کنیم تأثیر نامطلوبی دارد و توجه‌مان را برهم می‌زند. منظرم از توجه نه فقط توانایی مشاهده دقیق بلکه توانایی تمرکز و دقت طولانی مدت هم هست.

نیکلاس کار، نویسنده حوزه فناوری، در کتابش، کم‌عمق‌ها: اینترنت با مغز ما چه می‌کند؟ درباره انعطاف‌پذیری عصبی صحبت می‌کند، که توانایی شبکه عصبی ما برای تغییر در برابر واکنش به محرک‌هاست. او به‌ویژه درباره شیوه‌هایی بحث می‌کند که ذهنمان، در واکنش به مشغولیت بی‌وقفه با فناوری دیجیتال، تحول پیدا کرده است. درباره جست‌وجو در اینترنت می‌نویسد: «وقفه‌های بی‌دریغی افکارمان را پراکنده و حافظه‌مان را ضعیف و ما را عصبی و مضطرب می‌کند». وقفه‌های مکرر برای ارسال تصاویر و دنبال کردن نحوه پذیرفته‌شدنش هم به همین ترتیب احتمال دارد توجه‌مان را منحرف کند و اضطراب را افزایش دهد.

در نتیجه، احتمال دارد جنبه‌های دیگر محیط و تجربه‌هایمان را از دست بدهیم. درحالی که ممکن است در انجام دادن هم‌زمان چند وظیفه پیشرفت کنیم، توانایی‌مان برای تمرکز عمیق در زمان‌های طولانی تضعیف شده است. کار در ادامه می‌گوید: آن کارکردهای ذهنی که در رقابت «بقای پرمشغله‌ترین» سلول‌های مغز می‌بازند آن‌هایی‌اند که زمینه را برای تفکر آرام و خطی آماده می‌کنند، یعنی آن کارکردهایی که ما برای عبور از روایتی بلند یا استدلالی پیچیده استفاده می‌کنیم، همان‌هایی که وقتی می‌خواهیم درباره تجربه‌ها بیندیشیم یا در مورد پدیده‌ای درونی یا بیرونی تأمل کنیم از آن‌ها

## اعتیاد به کار: اختلال پر در دسر!

مجله اینترنتی برترین‌ها | به کوشش: هیات تحریریه

پدیده‌ای که مدت زمان زیادی هم نیست وارد حوزه مطالعات روان‌شناسی روز دنیا شده است، «اعتیاد به کار» نام دارد. اختلالی که افراد تحت تاثیر آن، بنا به دلایلی مثل ولع به دست‌آوردن موقعیت‌های شغلی بهتر و بالاتر و بهره‌مندی از مزایای بیشتر مثل تشویق، پاداش، پس‌انداز پول و موارد دیگر، ناخواسته به کار زیاد، وابسته و به عبارتی «معتاد به کار» می‌شوند.

کار را وسط می‌کشند و لحظه به لحظه پیام‌های کاری را در گوشی همراه خود چک می‌کنند. شاید این طور به نظر برسد که این افراد برای رسیدن به شرایط مالی خوب این قدر تلاش می‌کنند اما این طور نیست؛ در واقع بحث مالی در حاشیه قرار می‌گیرد. نتایج محققان نشان می‌دهد که این افراد همواره شتاب‌زده هستند، بیش از حد مشغله دارند، اغلب مایل‌اند چندین فعالیت را همزمان انجام دهند، نیاز دارند که همه چیز را در کنترل خود داشته باشند، از واگذاری کارها به دیگران احساس راحتی نمی‌کنند و کمک خواستن از دیگران را نشانه ضعف و ناتوانی خود می‌دانند.

چه عواملی باعث اعتیاد به کار می‌شود؟ ترس و عشق؛ عاملان اصلی بنا به گفته محققان و روان‌شناسان، عوامل زیر مهم‌ترین دلایل ابتلای افراد به اعتیاد به کار است:

\* میل به دیده شدن به عنوان یک شخص باهوش و توانمند که اغلب ناشی از نداشتن اعتماد به نفس است.

\* اعتقاد به این که ارزش هر فرد به میزان و چگونگی کار او بستگی دارد.

\* نیاز به توجه همیشگی؛ این افراد معمولاً مورد توجه کارفرمایان و تیم کاری خود نبودند.

\* نبود امنیت شغلی و ترس از دست دادن موقعیت مالی خوبی که دارند.

\* تمایل به کمال‌گرا بودن؛ این افراد همیشه از این که یک اشتباه کاری، باعث شرمندگی آن‌ها شود مضطرب هستند.

با مفهوم و نشانه‌های اعتیاد به کار آشنا شوید؛ کار زیاد به مثابه هویت معتاد تعریف و تشخیص واژه‌های اعتیاد به کار (Workaholism) و معتاد به کار (Workaholic) چندان راحت نیست. اولین بار در اواخر دهه ۶۰ میلادی این اصطلاح توسط یک روان‌شناس به نام «وین اوتز» در کتاب «اعتراقات یک معتاد به کار» استفاده شد. او این مفهوم را این گونه تعریف می‌کند: «نیاز غیرقابل کنترل و وسواس گونه به کار بی‌وقفه و بدون احساس لذت.» این وابستگی، نوعی اعتیاد رفتاری است که فرد، خود را ملزم به کار کردن می‌داند. گرچه این وسواس ممکن است برای موفقیت شغلی و از سوی کارفرمایان و محیط‌های کاری تشدید و تشویق شود اما نتیجه درخواست‌های بیرونی یا لذت ناشی از کار نیست بلکه فشارهای درونی و شخصی است که باعث می‌شود فرد از کار نکرده، آشفته و دچار احساس گناه شود. افراد مبتلا به این پدیده، ساعت‌ها کار کردن در اداره و دفتر کار خود و استرس‌های کاری را همچون مدال افتخاری به همراه دارند، تعطیلات آخر هفته و خواب شبانه برای آن‌ها مفهومی ندارد و دقت و خستگی‌ناپذیری آن‌ها مافوق توانایی معمول آدم‌های دور و بر است. آن‌ها اولین افرادی هستند که به محل کار وارد و آخرین نفری‌اند که از آن خارج می‌شوند و بعد از ترک کار، همچنان احساس گناه و نارضایتی می‌کنند. در مهمانی‌ها و دورهمی‌ها، ناخواسته حرف

یکی از انگیزه‌های انسان در زندگی، کسب موفقیت در حوزه‌های مختلف است و این هدف، در حالت معمول یک ویژگی مثبت تلقی می‌شود که به خاطرش، دور و بری‌هایمان را تشویق و حمایت می‌کنیم اما گاهی امید رسیدن به موفقیت‌های بیشتر، ما را به انجام کار و تلاش بسیار زیاد ترغیب می‌کند، آن قدر که نیازهای خودمان و اطرافیان مان و اصولاً هدف از کار کردن را فراموش می‌کنیم. این پدیده که مدت زمان زیادی هم نیست وارد حوزه مطالعات روان‌شناسی روز دنیا شده است، «اعتیاد به کار» نام دارد. اختلالی که افراد تحت تاثیر آن، بنا به دلایلی مثل ولع به دست‌آوردن موقعیت‌های شغلی بهتر و بالاتر و بهره‌مندی از مزایای بیشتر مثل تشویق، پاداش، پس‌انداز پول و موارد دیگری که در ادامه به طور مفصل به آن می‌پردازیم، ناخواسته به کار زیاد، وابسته و به عبارتی «معتاد به کار» می‌شوند. هرچند برعکس دیگر اعتیادها، معمولاً جامعه به اشتباه احترام خاصی برای این افراد قائل است و این اعتیاد و افراط را ارزش می‌داند و معتاد به کارها به اشتباه، افرادی سخت‌کوش و پرکار شناخته می‌شوند تا یک بیمار، در این مقاله با نشانه‌های این پدیده و تفاوت‌هایش با تلاش و پشتکار سالم آشنا می‌شویم و اگر خودمان یا اطرافیان مان جزو معتادان به کار تشخیص داده شدیم، به وسیله راهکارهای مطرح شده، تغییرات لازم را در وضعیت شغلی و حرفه‌ای مان ایجاد خواهیم کرد.

\* دوری از شرایط منفی و نامناسب خانه؛ این افراد به جای مقابله با مشکلات درون خانه، مدت زمان زیادی از وقت خود را به کار بیرون از خانه اختصاص می‌دهند.

\* ترس از انزوا و تنهایی؛ چرا که محیط کار را تنها محل برای تعاملات و روابط اجتماعی خود می‌شناسند.

\* علاقه افراطی به شغل خود. تشخیص تفاوت اعتیاد به کار با تلاش و پشتکار؛ من معتادم یا پرکار؟

خانم دکتر «میترا حکیم‌شوشتری» فوق تخصص روان‌پزشکی و عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در وب‌سایت روان‌شناسی ویکی‌روان، تفاوت این دو را این‌گونه شرح می‌دهد:

\* افراد پرکار از انجام کار لذت می‌برند و در عین حال در دسترس خانواده خود نیز هستند اما افراد معتاد به کار در حقیقت با کار زیاد، خود را از احساسات و روابط ناخوشایند دور می‌کنند و پرداختن به کار را از هر نوع ارتباطی مهم‌تر می‌دانند.

\* افراد پرکار می‌توانند در مواقع ضروری، کار را به تعویق بیندازند و به موقعیت پیش رو توجه کنند اما برای افراد معتاد به کار این اقدام غیرممکن است.

\* افراد معتاد به کار از جلسات کاری غیرمترقبه استقبال می‌کنند و با هیجان از آن لذت می‌برند اما افراد پرکار اولویت‌بندی دارند.

\* افراد معتاد به کار، علاقه‌ای به اوقات فراغت ندارند و این اوقات را نیز با کار (به اشکال مختلف) پر می‌کنند. آن‌ها روابط انسانی در محیط کار را به ارتباطات بین فردی در سایر محیط‌ها ترجیح می‌دهند.

\* معتادان به کار در مرزگذاری بین کار و زندگی دچار مشکل هستند و معمولاً از خستگی مزمن و اضطراب زیاد رنج می‌برند. در حالی که افراد پرکار کفایت و کارایی لازم را در محیط‌های دیگر دارند

و نقش خود را فقط در شغل‌شان خلاصه نمی‌کنند

یک تست ساده که تا حدی مشخص می‌کند معتاد به کار هستید یا نه؟ بس است، به اندازه کافی کار کردی!

بر اساس تست پیشنهادی دکتر «رونالدای ریجیو» روان‌شناس اجتماعی از دانشگاه کالیفرنیا، اگر تعداد پاسخ‌های «بله» شما به سوالات این تست، بیشتر از ۱۰ تا باشد، بهتر است قضیه را جدی بگیرید و با یک کارشناس و مشاور مجرب مشورت کنید تا بتوانید در رفتار و روش کاری خود تجدیدنظر کنید. اگر فکر می‌کنید هر چه بیشتر کار کنید، بهره‌وری بیشتری خواهید داشت، سخت در اشتباه هستید. اکنون زمان آن فرا رسیده است که بین کار و زندگی خود، توازن برقرار کنید و آثار مثبت آن را در همه ابعاد زندگی‌تان ببینید.

\* آیا اغلب احساس کمبود وقت دارید؟ مثلاً فکر می‌کنید تعداد ساعات شبانه‌روز و تعداد روزهای هفته در برابر کارهای شما ناچیزند؟

\* آیا در طول روز، فهرستی از کارهای انجام‌دانی بی‌شمار دارید؟

\* آیا وقت ناهار، غذای خود را سریع میل می‌کنید تا دوباره به ادامه کار برسید؟

\* آیا فقط به خواب کمی احتیاج دارید و صبح خیلی زود برای رفتن به کار آماده‌اید؟

\* آیا لذت بردن از وقت بیکاری و استراحت برایتان دشوار است؟

\* آیا در هر شرایط مکانی و زمانی آماده کار هستید؟

\* آیا کار و تفریح را با هم قاطی و در تعطیلات هم کار می‌کنید؟

\* در برابر کار، خستگی‌ناپذیر و پرنرژی هستید و دیگران شما را با این ویژگی می‌شناسند؟

\* آیا تمایل زیادی به برتر بودن دارید؟

\* آیا ترس از بازنشستگی دارید؟

\* آیا بقیه کار خود را به منزل انتقال می‌دهید؟

\* آیا حاضرید برای شنیدن تحسین و تشویق از سوی مافوق، حقوق و نیازهای خود و خانواده‌تان را نادیده بگیرید؟

برای مقابله با اعتیاد به کار چه کنیم؟ برقراری تعادل بین کار و زندگی

پدیده اعتیاد به کار، شخص را در حصار کار کردن زیاد اسیر می‌کند و او را از توجه به مسائل مهم‌تر و ایفای نقش‌های متعدد فردی و اجتماعی باز می‌دارد و سلامت روان او را در معرض خطر قرار می‌دهد. پس لازم است فرد بپذیرد که اعتیاد به کار یک مشکل واقعی است و به کمک خانواده، همکاران و روان‌شناس متخصص، درباره تشخیص دقیق‌تر و درمان این پدیده، قدم بردارد.

\* با مشاور یا روان‌شناس متخصص قرار ملاقات بگذارید.

\* احساسات و مشکلات پرکاری خود را روزانه بنویسید.

\* بخشی از کارت‌تان را به همکاران واگذار کنید (این روش بسیار چالش‌برانگیز اما موثر است).

\* از چند کاره بودن دست بردارید.

\* مرز بین خانه و کار را دقیقاً مشخص کنید. اولویت‌های زندگی‌تان (خودتان، خانواده، استراحت، سلامتی، کار) را یادداشت کنید و ببینید که بیشترین و کمترین وقت خود را به چه مواردی اختصاص داده‌اید.

\* کارت‌تان را به موقع شروع و پایان دهید.

\* برنامه‌ریزی و زمان‌بندی روزانه برای مسائل کار و خانه را فراموش نکنید.

\* به وظایف اضافه و خارج از محدوده کاری و غیرضروری، «نه» بگویید.

\* مازاد انرژی خود را صرف خانواده، دوستان، اوقات فراغت، ورزش و استراحت کنید



## ۸ وسیله ای که فقط خانه تان را شلوغ کرده اند!

مجله اینترنتی مشروح | به کوشش هیات تحریریه

نگاهی به خانه تان بیندازید. چند وسیله ای غیر  
قابل استفاده می بینید؟  
شاید هنوز متوجه نمی شوید که چه تعداد  
بی شماری ابزار وسیله به درد نخور دور و  
برتان ریخته شده است. اگر هنوز نمیتوانید  
این وسایل را تشخیص دهید این مطلب  
را بخوانید.





### چاقوهایی کُند

معمولا در هر آشپزخانه ای تعدادی چاقوی کند و بی مصرف وجود دارد که برای سال هاست که در کشوی آشپزخانه جا خشک کرده اند. این چاقوها هیچ کاربرد دیگری ندارند. پس بهترین کار این است که از شرشان خلاص شوید.

### لباس های قدیمی

در کمدها را باز کنید و صادقانه بگویید که چه تعداد از لباس هایتان را برای سال هاست که نپوشیده اید؟ خیلی از ما دلمان نمی آید بسیاری از لباس ها را از کمدها بیرون بیاوریم و آن را به نیازمندان یا حتی دوستانمان بدهیم. چه ایرادی دارد؟ وقتی لباسی را نمی پوشید آن را در کمدها زندانی نکنید.

### تکه های کاغذ کادو

شاید شما مثل خیلی ها هرگاه هدیه ای را کادوپیچ می کنید باقی مانده کاغذ کادو را نگه میدارید تا شاید روزی هدیه دیگری را با آن کادو کنید اما آن روز هیچ وقت نمی رسد چرا که یا آن کاغذ مناسب سن یا شخصیت دریافت کننده کادو نیست، یا اندازه کاغذ کادو باقی مانده کوچک تر از میزان مورد نیاز است؟ یا کاغذ کهنه رنگ و رویش را از دست داده. پس همان لحظه ای که کاغذ کادویتان اضافه آمد از آن به عنوان کاغذ باطله استفاده کنید و آن را بی دلیل در خانه نگه ندارید.

### داروهای قدیمی

یک روز تعطیل بنشینید و سبد داروها را مقابلتان خالی کنید و هر دارویی که بی استفاده است و تاریخ مصرف آن گذشته را دور بیندازید. این کار هم شما را از مسمومیت دارویی دور نگه می دارد و هم سبد خلوت تر دارو به شما در پیدا کردن داروها بیشتر کمک می کند.

و البته این که وقتی تعداد داروها در خانه کمتر باشد ما آمار دقیق تری از داروهای موجود در خانه خواهیم داشت.

### لوازم آرایش کهنه

این مورد هم مثل داروها باید هر چند وقت یکبار بررسی شود. شاید دلتان نیاید لوازم آرایشی را که کلی پول بابتش داده اید و فقط اندکی از آن استفاده کرده اید را با یک حرکت در سطل زباله بیندازید اما کاری است که شده. تاریخ مصرفش گذشته و شما «نباید» از آن استفاده کنید. راستی! بیرون انداختن شیشه های خالی و تمام شده عطر یادتان نرود.

### ظروف لب پر شده

اگر لیوانی لب پر شده و شما جرأت نمی کنید با آن آب بنوشید یا اگر بشقابی از وسط ترک خورده است، چرا آن ها را هنوز در کابینت هایتان نگه میدارید؟ آن ها را که نه خودتان و نه مهمانانتان استفاده نمی کنند پس همین امروز آنها را بیرون بیندازید.

### قبض ها و اینجور کاغذها

قبض برق ۵ سال پیش را هم نگه داشته اید؟ چرا؟ این قبض ها صرفا در یک برهه کوتاهی اعتبار دارند پس نیازی نیست آن ها را مثل سند خانه تان نگهدارید.

### مجله های قدیمی

مجله هایی که ماه هاست از تاریخ انتشارشان گذشته فقط به درد استفاده به عنوان کاغذ باطله می خورند همین. وقتی تمام مطالب و اخبار های این مجلات قدیمی و به درد نخور شده است پس دلیلی وجود ندارد که با نگهداشتن آنها فضای خانه تان را تنگ تر کنید و البته کلی گرد و خاک ذخیره کنید.

دومین داستان به درخواست معاونت اجتماعی فرماندهی نیروی انتظامی  
مرتب با حوزه روانشناختی با محتوای انتظامی

## چیک و پوک یک زندگی

مرد جوان که برای یافتن راه درست  
زندگی خود به مرکز مشاوره آمده بود  
گفت : خواسته پدرم هم همین بود .  
باید با دختری ازدواج می کردم که دست  
پدرش به دهانش برسد .



چند ماه دنبال خانواده‌ای پولدار می‌گشتیم تا به خواستگاری دخترشان برویم. بالاخره یکی از آشنایان دختر خانمی را معرفی کرد که هم سر کار می‌رفت و دستش توی جیب خودش بود و هم به قول معروف، پدر تویی داشت. مراسم خواستگاری برگزار شد. پدر همسرم لام تا کام حرف نزد و به نظر می‌رسید راضی نیست و وصلت انجام بشود. ولی مادرش گرم می‌گرفت و انگار می‌خواست هر طور شده دخترش را راهی خانه بخت کند. این خانواده اما و اگرهای زیادی سر راهمان گذاشتند. هر جا هم حس می‌کردند ما توان مالی برای اجرای امر و نهی‌هایشان نداریم، آستین بالا می‌زدند و می‌گفتند بحث مالی قضیه را خودشان حل می‌کنند.

دو هفته بعد، جلسه دیگری برگزار شد و پدر عروس خانم که با تحقیقاتی مفصل جیک و پوک زندگی ما را درآورده بود، بالاخره افتخار داد و حرفی زد. با اعلام موافقت او سور و سات عروسی جور شد. البته تمام خرج و مخارج را خانواده همسرم به عهده گرفتند و می‌گفتند نمی‌خواهند آبروی شان به خطر بیفتد. مراسم خوب و آبرومندانه‌ای برگزار شد، اما چه فایده، از همان لحظه‌ای که میهمان‌ها رفتند عروس خانم مرا روی صندلی حقارت نشاند و طوری صحبت کرد که دلم گرفت. حیف، خواهر بزرگش هم آنجا بود و نتوانستم جوابش را بدهم. غم سنگینی روی سینه‌ام نشست و برای خانه پدرم و صفا و سادگی خانواده‌ام دل‌تنگ شدم. ولی کاری از دستم بر نشدن این حرف‌ها را هم دارد و اگر کمی تحمل کنم، اوضاع درست می‌شود.

همسرم در دوران عقد، روانی‌ام کرده بود، راه می‌رفت و مرا خفت می‌داد و تا می‌خواستم حرفی بزنم می‌گفت: تو لیاقت نداشتی بدبخت بیچاره، وقتی در مراسم عقده‌مان جلوی دوربین پوزخند می‌زدی باید یادت می‌آمد چه کسی پول خرج کرده...

شنیدن این حرف‌ها عذابم می‌داد، موضوع را به خانواده‌ام گفتم. مادرم که از روز اول راضی به این ازدواج نبود اشک می‌ریخت. اما پدرم همچنان می‌گفت: پسر، چهار چنگولی به این خانواده بچسب و ول‌شان نکن، مشکل تو تا روزی است که پدر زنت سرش را زمین نگذاشته و وقتی که بمیرد...

چند ماه دیگر گذشت. در این مدت نحیف و لاغر شده بودم. همسرم برایم تعیین تکلیف می‌کرد که با اقوام و آشنایان قطع رابطه کنم. این حرف برایم خیلی سنگین بود و نتوانستم تاب بیاورم. از طرفی، حرف‌های دیگری پیش آمد و همسرم بدون اطلاع و هماهنگی با من، هر تصمیمی که دلش می‌خواست می‌گرفت و من به او گفتم راضی به این کار نیستم. او نظرات و خواسته‌هایم را به تمسخر می‌گرفت.

مسئله دیگر دخالت‌های پدر و مادر همسرم بود، آنها به همه کارهایم گیر می‌دادند و فکر می‌کردند با یک فرد کودن و بی‌عقل طرف هستند. نشستم و منطقی با همسرم حرف زدم. گفت از روز اول هم دوستم نداشته و به احترام پدر و مادرش با من ازدواج کرده است.

با این شرایط به طور توافقی از هم جدا شدیم. بعد از این ماجرا اختلاف‌های من و پدرم شروع شد، دنبال فرصت می‌گشت تا سرکوفت بزند که چرا زنت را طلاق داده‌ای و ... اوضاع روحی‌ام با این حرف‌ها خیلی به هم ریخته بود. با معرفی یکی از اقوام، کاری در مشهد پیدا کردم و به این بهانه از شهرمان به اینجا آمدم. چند ماهی گذشت و حال و هوایم عوض شده بود. اما دوباره همسرم تماس گرفت و می‌گفت پدرش به او گیر داده و حاضر است دوباره عقد کنیم. راهم را گم کرده‌ام، به پیشنهاد یکی از همکارانم که آدم اهل مطالعه‌ای است به مرکز مشاوره آرامش پلیس رضوی آمده‌ام. دیگر نمی‌خواهم

اشتباه‌های گذشته را تکرار کنم، باید با مشورت و مشاوره تصمیم درستی بگیرم.

### نظریه کارشناس

درباره این ماجرا، نظر یکی از مدرسان مهارت‌های زندگی را جویا شدیم. وی معتقد است: اصل همسان‌گزینی یا همان همطرازی در زندگی زناشویی یکی از اصول مهم این رابطه است، البته این یک قاعده ۱۰۰ درصدی نیست. چه بسیار کسانی که با وجود تفاوت‌های زیاد، زندگی مناسبی دارند که البته این موضوع مستلزم فهم مشترک طرفین از شرایط و پذیرش موضوع است، که در دین مبین اسلام نیز مثال بارزی از این ازدواج وجود دارد.

وی افزود: نکته مهم دیگر در ازدواج که موضوعی پنهانی و مستتر می‌باشد، هدف افراد از ازدواج است، متأسفانه در این ماجرا، هدف مرد جوان از ازدواج، کسب پول و شرایط مالی بوده است. وی خاطر نشان کرد: در تبیین این موضوع همین بس، که وقتی هدف، تناسبی با شرایط نداشته باشد در انتها آسیب ایجاد می‌شود.

### آیا واقعا هدف ازدواج پول است؟

وی افزود: در این ماجرا نگاه مرد به ازدواج یک نگاه اقتصادی است، اما در اصل، ازدواج با هدف آرامش، پرورش، تکامل و رشد است. نه اقتصاد!!!!

در این ازدواج شخصیت دخترخانم، تحصیلات و دیگر شرایطش در حاشیه قرار داشته و صرف شرایط اقتصادی مبنای انتخاب بوده است. در ازدواج ملاک‌های متعددی جهت انتخاب همسر باید در نظر گرفته شود که متأسفانه در این ازدواج، اقتصاد مهمترین و اولین ملاک بوده است. تماس مجدد زوجین برای ازدواج مجدد، نشان دهنده رسیدن به یک فهم واقع‌گرایانه زوجین از واقعیت و اصل ازدواج است که مستلزم بررسی دقیق موضوع توسط متخصص مشاور در جلسات مشاوره می‌باشد.

## وقتی می‌توانی عالی باشی، به خوب بودن قناعت نکن!

مجله موفقیت | به کوشش هیات تحریریه

به نظر شما «بیکار» کیست؟ حتما می‌گویید همچنان که از خود واژه برمی‌آید، شخصی فاقد کار و کسی که کاری برای انجام دادن و امرار معاش ندارد؛ درحالی که این هم تعریف واژه «بیکار» نیست! در واقع بیکاری پدیده‌ای نسبی است و نمی‌توان کسی را مطلقاً «بیکار» یا «دارای کار» دانست. انسان‌ها از لحاظ استعداد و توانایی در یک سطح و اندازه قرار ندارند. حتی بسیاری از کسانی که ممکن است در یک زمینه خاص بدون مهارت و ناتوان باشند، بدون شک در زمینه‌ای مشخص و انحصاری، می‌توانند در حد یک استاد بی‌نظیر ظاهر شوند.



این مقاله به شما می‌گوید: «بیکار فقط کسی نیست که کار ندارد. در حقیقت آدمی که می‌تواند در هر کاری عالی ظاهر شود، اما فقط در سطح خوب عمل می‌کند نیز بیکار به شمار می‌آید و هر عاملی که موجب شود یک فرد عالی از تمام توانایی‌اش استفاده نکند، عامل بیکاری و کاهش بهره‌وری تلقی می‌شود.»

اگر دانش آموزی هستید که می‌توانید به راحتی نمره بالای هجده بگیرید، اما به نمره چهارده قناعت می‌کنید، بدانید که در وظیفه دانش‌آموزی خود کم‌کاری می‌کنید و برعکس اگر پیش از این بالاترین نمره‌ای که می‌گرفتید، ده بوده

است و اکنون دوازده می‌گیرید، بدانید که شما دانش‌آموزی کوشا و وظیفه‌شناس هستید و به خاطر پیشرفتی که داشته‌اید، باید مورد قدردانی قرار بگیرید.

اگر به بسیاری از ادارات و شرکت‌ها سر بزنید، می‌بینید درصد قابل توجهی از کارمندان بر این باورند که تنها با یک یا دو ساعت کار در روز وظیفه‌کامندی آنها به پایان می‌رسد و حق دارند در ساعات باقی‌مانده کم‌کاری کنند و یا اصلاً بیکار بنشینند. در واقع تک‌تک این کارمندان می‌توانند به شکلی عالی ظاهر شوند، اما در عمل در سطحی معمولی و به اصطلاح در حد «نرم» نقش‌آفرینی کرده و فعالیت می‌کنند و بالاتر از این میزان کاری انجام

نمی‌دهند. حال در این وضعیت، سردرگمی و حیرت مدیر شرکت را در نظر بگیرید که هنگام جذب نیروی انسانی، با گلچین کردن و گزینش تواناترین نیروها و پرداخت حقوق بیشتر، انتظار داشت که بالاترین بهره‌وری کاری را بدست آورد، اما در کمال تعجب می‌بیند شرکت پر از نخبه‌ی او، در میدان عمل، در حد متوسط و پایین‌تر از شرکت رقیب ظاهر می‌شود که کارمندان معمولی یا ضعیف دارد!

بسیاری اوقات در جامعه با افراد تیزهوش و زرنگی روبرو می‌شویم که می‌توانند بهترین و عالی‌ترین کارها را انجام دهند، اما همین افراد در مشاغلی گمارده می‌شوند

عالی است، از خود می‌گیرد و در نتیجه با نتیجه ضعیفی که بدست می‌آورد، بر روی قضاوت دیگران در مورد خود تأثیر منفی می‌گذارد. باید به خاطر داشت که انسان‌های اطراف، ما را براساس خروجی و نتیجه کار و تلاش و توانایی‌های بالفعلمان ارزیابی می‌کنند، نه براساس توانایی‌های ذاتی و بالقوه ما. اینکه چون در شرایط توهین آمیزی قرار گرفته ایم، پس حق داریم با ضعیف ظاهر شدن، انتقام بگیریم، می‌تواند بدترین استدلال برای کسی باشد که کار و تلاش‌های لحظه‌ای او تعیین کننده لیاقتش در تصاحب فرصت‌های بعدی هستند.

این مقاله تأکید می‌کند که در بدترین شرایط تلاش کنید تا عالی‌ترین باشید. اگر می‌توانید عالی ظاهر شوید و به کمتر از آن قناعت می‌کنید، بدانید که بخشی از آینده درخشان و موفقیت‌های خود را بی‌دلیل قربانی کرده‌اید؛ چون تنها آنهایی که عالی و منحصر به فرد ظاهر می‌شوند، می‌توانند انتظار دریافت فرصت‌های کارآفرینی و حمایت بیشتر را داشته باشند و برعکس کسانی که ضعیف و متوسط امتیاز می‌گیرند، نباید انتظار داشته باشند پاداشی عالی نصیبشان شود. در حقیقت مهم نیست شرایطی که در آن قرار دارید چقدر سخت و طاقت فرسا باشد، ببینید که اگر می‌توانید عالی باشید، حتی کمتر از یک لحظه به کمتر از عالی بودن فکر نکنید؛ چون وقتی عالی هستید، حق دارید به «عالی تر شدن» بیندیشید؛ پس تفکر دیگری را به ذهنتان راه ندهید.

بی تفاوت از کنارشان عبور می‌کردید، در نظر بگیرید.

این مقاله به شما می‌گوید: «اگر می‌توانید بی‌نظیر باشید و عالی عمل کنید، اما به معمولی و متوسط بودن راضی هستید، بدانید که قدرت رشد و شکوفایی استعدادهای پنهان وجودتان را از خود گرفته‌اید.» کسی که به عمد و به صورت ارادی از ارائه بهترین توانمندی‌های خویش در انجام وظایفش سر باز می‌زند، خبر ندارد که در همان لحظه در حال محروم کردن خود از فرصت‌های برتر و طلایی است که به او تعلق دارند و در واقع او با کم‌کاری و بی تفاوتی دارد این فرصت‌ها را می‌سوزاند. داستان معروفی در همین رابطه است که حتماً آن را بارها شنیده‌اید. داستان نجار ماهری که پس از سالها خدمت برای صاحب کارش وقتی می‌شنود که باید یک ماه دیگر دست از کار بکشد و کارگاه نجاری را به یک نجار جدید بسپارد، شروع به کم‌کاری می‌کند. صاحب کار به عنوان آخرین کار از او می‌خواهد بهترین خانه و کلبه چوبی و وسایل درون آن را با بهترین مصالح بسازد و او چون تصمیم گرفته بود «عالی» نباشد، یک کلبه معمولی و ضعیف می‌سازد. سرانجام وقتی نجار کلبه را آماده می‌کند صاحب کار به عنوان قدردانی سالها زحمت، این کلبه و وسایل درونش را به نجار هدیه می‌دهد.

در حقیقت اولین کسی که به خاطر کم‌کاری ضرر می‌کند، خود فرد است؛ چرا که وقتی یک فرد عالی به شکل معمولی و متوسط عمل می‌کند، عامل پیشرفت و ترقی‌اش را که همان محصول و کار

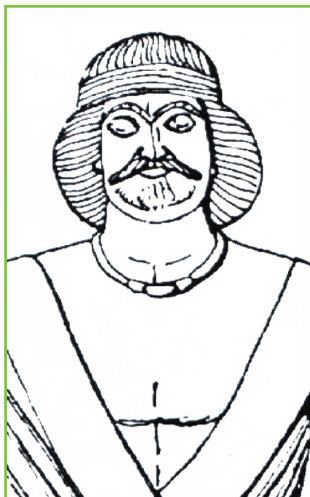
که بسیار معمولی، ضعیف و حتی توهین آمیز است و در مقابل، اشخاص ضعیف و کم‌توانی را می‌بینیم که در مشاغل بهتر و بالاتر مشغول به کارند و از این بابت حقوق و امکانات خوبی دریافت می‌کنند. در واقع اگر خوب دقت کنید، متوجه می‌شوید آن اشخاص توانمند با وجود داشتن استعداد و توانایی برای عالی ظاهر شدن، از آنجا که در سطحی کمتر از عالی ظاهر می‌شوند و کار می‌کنند، سطح درآمد خود و مجموعه‌ای را که در آن شاغلند، پایین می‌آورند و برعکس افراد ضعیف با اشراف به ناتوانی خود، حداکثر توان خود را به کار می‌گیرند و کارایی بیشتری از خود نشان می‌دهند و در نتیجه پاداش، منابع و امکانات بیشتری را به سوی خود جذب می‌کنند.

هر انسانی از لحاظ توانمندی و مهارت‌های خاص خود، یک موجود انحصاری، ممتاز و بی‌رقیب محسوب می‌شود. اگر انسان‌ها یاد بگیرند در سطح توانایی‌ها و قابلیت‌های خود در عالی‌ترین سطح ممکن ظاهر شوند، بدیهی است که می‌توانند تفاوت‌های خاص و ممتاز را خلق کنند و با عالی درخشیدن، هم جایگاه و امکانات شایسته خود را بدست آورند و هم مجموعه‌ای را که در آن خدمت می‌کنند، در سطحی عالی و ممتاز مطرح کنند. عالی ظاهر شدن چیزی ورای انجام وظیفه در حد متوسط و معمولی است و به تمرکز، احساس وظیفه‌شناسی، تعهد و مسئولیت‌پذیری بالایی نیاز دارد. برای عالی بودن باید از سطح خوب و متوسط بالا بیایید و سعی کنید با وسواس و حساسیت تمام جزئیاتی را که پیش از این



## باتری اشکانی

برگرفته شده از متن ارسالی آقای دکتر محمد شامیری، مترجم کتاب باتری اشکانی | به کوشش: دکتر علی عمارلو



اولین نشانه چگونگی تولید الکتریسیته در سال ۹۲-۱۷۹۱ میلادی را به دانشمند ایتالیایی لویجی گالوانی نسبت می‌دهند. گالوانی با یک مشاهده معمولی ولی کاملاً اتفاقی به پدیده "الکتریسیته در جریان" در مقابل "الکتریسیته ساکن" دست یافت. هموطن وی، الکساندر ولتا، دستگاهی بر اساس مشاهدات اتفاقی گالوانی، اختراع نمود و اولین باتری الکتریکی را که "پیل ولتائیک" یا "پیل ولتا" لقب گرفت، تولید نمود. بدین ترتیب گالوانی مشوق اصلی ولتا جهت ساخت یک منبع تولید برق شد که مبنای کارکرد آن مبتنی بر تلفیقی از علوم شیمی و فیزیک بود.

آبکاری طلا توسط این باتری را تولید نمایند. دانشمندان باستان شناس در فرضیه های خود به این مهم اشاره کرده اند که دستگاههای کشف شده در نزدیکی تیسفون، به وسیله پزشکان اشکانی احتمالاً جهت درمان با شوک الکتریکی نیز مورد استفاده قرار می گرفته‌اند. گروهی از محققانی که مصارفی غیر از آبکاری برای این اجسام متصور بودند، بر اساس فرضیه موجود، به کارهای پزشکی باتری اشکانی اعتقاد داشتند. این گروه به روش‌های پزشکی بین‌النهرین اشاره دارند که در آنها تعدادی عناصر هادی و حساس به دریافت کننده‌های الکتروترایی کاملاً شبیه به گونه یافته‌ها وجود داشتند. این پژوهشگران معتقدند پزشکان اشکانی جهت تحریک سیستم عصبی بیماران، از این باتری‌ها استفاده می کردند و ولتاژهای بالایی از اتصال آنها بصورت سری حاصل می شده است. در قدیم زرگران ایرانی برای آبکاری جواهرات از باتری اشکانی استفاده می کرده اند. کلتوپاترا در قصر خود چراغ الکتریکی نداشت ولی بسیاری از طرفداران و عشاق اشکانی وی، قادر بودند حتی دستبندهای آب طلا داده شده برای او ارسال نمایند.

شاید غرور و تکبر ناشی از پیشرفتهای امروزیست که مانع باور این حقیقت در برخی افراد است که، اجدادمان در ایران باستان، در دو هزار سال قبل قادر به تولید برق بودند.

گردید. از آنجایی که این محدوده، یک منطقه مسکونی اشکانی محسوب می گردید، یافته های باستانی را متعلق به دوران امپراتوری اشکانیان می دانند. در چچه تنگ تو خالی سفالی، توسط در پوشی از جنس آسفالت پوشیده شده بود. استوانه که از جنس ورق مس نورد شده به شکل لوله درآمده بود. در پایین به یک دیسک مسی متصل و توسط آسفالت در مکان خود حفظ می گردید. میله آهنی زنگ زده بود.

دانشمندان معتقد بودند که اشیای کشف گردیده، اجزای یک باتری الکتریکی هستند و سپس چنین استنباط نمودند، اگر تعدادی از آنها به هم متصل شوند، طلاکاران اشکانی را قادر می ساختند تا رسوب دهی لایه های طلا بر روی اشیای فلزی را انجام دهند. این پوشش دهی به منظور ارتقای کیفی و افزایش بهای آن انجام می شده است.

آزمایشهایی که بر روی مدل‌های شبیه سازی شده باتری اشکانی؛ با محلول‌های الکترولیتی گوناگون از جمله سولفات مس، سرکه و حتی آب گریپ فروت انجام گرفته است، نشان داده‌اند که چنین سلولی، توانایی تولید ۰.۵ ولت و جریان الکتریکی چندین میلی آمپری (mA) را دارا بوده است.

بر اساس مشاهدات این آزمون، تنوع نظرات مختلفی مطرح گردید. به عنوان مثال با مخلوط هسته خرد شده بادام تلخ و یا آلبالو، کمی مایه خمیر، حرارت و گرد طلا می توانستند تا محلول سیانید طلا برای

باید اذعان داشت که اختراع ولتا به عنوان اولین روش تولید الکتریسیته پیوسته واقعاً یک کشف عظیم علمی محسوب می گردد. از آنجاییکه سلول الکتریکی واقعاً برای اولین بار جریانهای بالای الکتریکی تولید می کرد، به یک پدیده بحث برانگیز و جنجالی تبدیل گردید. انسان امروزی که از برق به عنوان یک منبع قدرتمند انرژی استفاده می کند، باید خود را مدیون تحقیقات و اختراع های این دو نفر بداند. اختراع این دو دانشمند در قرن هیجدهم را می توان عامل اصلی وقوع "عصر نیروی برق" دانست که تنوع کاربردهای آن باعث ایجاد دگرگونی بسیار شگرفی در تمدن بشری گردیده است. اما با همه اینها باید بگوییم که گالوانی و ولتا فقط کشف مجدد کردند:

در کلیه کتب مرتبط با تاریخ، علوم باتری الکتریکی را اختراع ولتا در سال ۱۸۰۰ تلقی می کنند. اما کشف یک ظرف کوچک در اوایل قرن بیستم در تیسفون این احتمال را قوت بخشید که ولتا کاشف باتری نبوده و صرفاً آن را تولید و کشف مجدد کرده است. اکتشاف باستانی توسط گروه های مختلف در شهر تیسفون در اوایل قرن بیستم منجر به کشف اشیای کنجکاوای برانگیزی مانند ظروف گلی با استوانه مسی و میله های آهنی گردید. تعدادی اشیای خاص مانند یک ظرف سفالی با ارتفاع ۱۴ و عرض ۸ سانتی متر، یک استوانه مسی و یک میله آهنی باریک در نزدیکی شهر تیسفون کشف

## قسمت هشتم | داستان نویسی

به قلم: کوروش جعفری زاده - کارشناس صنعت معدن و تجارت

دوستان عزیز علاقه مند به داستان نویسی سلام. امید است علاوه بر مطالعه داستانهای کوتاه نویسندگان معاصر همواره برای تسلط بر بکارگیری عناصر و نکته های کاربردی در ایجاد و شکل دهی یک داستان نیز بطور مستمر مطالعه و تمرین نمایید. در قسمتهای پیشین این گفتار درباره بخشهای مختلف یک داستان کوتاه از جمله شخصیت پردازی، گفتگو، حادثه، کشش در داستان صحنه پردازی و فضا سازی و... صحبت شد و گفتیم که هر کدام از این عناصر در صورتی که به شکل درست در داستان بکارگیری شوند لازمه ساخت و ایجاد یک داستان خوب و موفق است. اکنون در باره چگونگی شروع یک داستان کوتاه نکاتی را با هم مرور می کنیم.

نموده اند. بعنوان مثال "چالزدیکنر" رمان "دیوید کاپرفیلد" را با این جمله آغاز می کند:

"من قهرمان زندگی خود خواهم بود یا دیگری؟" و یا "جرج ارول" در شروع یکی از داستانهایش می نویسد: خبر از آنجا شروع شد که ساعتها با نواختن ۱۳ ضربه ساعت یک بعد از ظهر را اعلام کردند... و یا "کافکا" در مسخ "می نویسد: صبح وقتی "گریگوار سامسا" بیدار شد دید در رختخوابش به حشره عظیم الجثه ای تبدیل شده است.

در این مثالها نویسنده ضربه اول را زده است و خواننده را میخکوب کرده است و با ایجاد نوعی رمز و راز و ابهام، خواننده را وادار می کند به جهان خیالی داستان وارد شود و داستان را تا انتها دنبال نماید. بطور یقین اگر داستان نتواند این جذابیت را در سطرهای اول ایجاد نماید خواننده از خواندن آن دست می کشد و از جهان داستان شما خارج می شود. بطور کلی برای یک شروع خوب در داستان می بایست به نکات زیر اشاره کرد:

۱- شروع داستان نشانه هایی از کشمکش و گره داستانی را مشخص نماید.

۲- داستان را با یک معما و تصویری رمز آلود و مبهم شروع کنید

۳- خواننده را در همان سطرهای اول درگیر داستان کنید.

۴- از فضا سازی و توصیفهای طولانی و دیالوگ پرهیز نمایید

۵- در ابتدا حس کنجکاوی خواننده را برانگیزید.

همواره داستان بخوانید با شجاعت بنویسید و نوشته هایتان را با صدای بلند بخوانید و دوباره نویسی کنید مطمئن باشید

کارهایتان روز بروز بهتر و کاملتر خواهد شد موفق باشید.

بزرگترین مشکل برای هر نویسنده بعد از ترس از نوشتن شروع داستان است. حتی همان نویسنده های با تجربه هم نمی توانند ادعا کنند شروع داستان برایشان راحت است. شروع یک داستان در اصل حکم دروازه ورود به جهان داستان را دارد بگونه ای که خواننده تمایل پیدا کند به آن جهان خیالی وارد شود و داستان را تا انتها بخواند. شروع داستان باید مانند قلاب و حلقه ای باشد که خواننده را به داستان وصل کند و یا به تعبیری باید خواننده را گیر بیندازد.

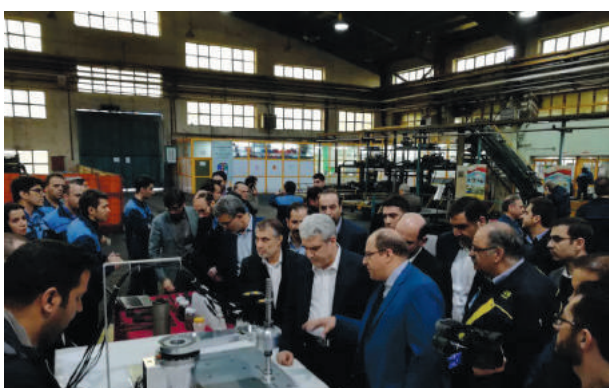
سالها نویسندگان شروع داستانشان را به فضا سازی و صحنه پردازی می پرداختند که بخش قابل اهمیت داستان را از دست می دادند. این نوع داستانها معمولاً با این عبارات شروع می شد: هوا سرد بود و برف همه جا را پوشانده بود. درختها زیر بارش برف لباس سفید پوشیده بودند و..... اما به تدریج نویسندگان دریافتند که داستان را نباید با کلمات و جملاتی تکراری که هزاران بار استفاده شده است شروع کرد. در حالیکه تقدیر بیشتر داستانها در پاراگراف اول رقم می خورد و بذر موفقیت یک داستان خوب در همان شروع داستان کاشته می شود.

شروع داستان یک فرصت ارزشمند است که نویسنده یک معما را مطرح کند و با طرح یک پیچیدگی به تدریج اطلاعات دیگر را به خواننده منتقل نماید تا کشش داستان حفظ و مخاطب همواره در پی یافتن پاسخ و منتظر باز شدن گره ایجاد شده باشد. شروع داستان می بایست چالش برانگیز و سرنوشت ساز باشد. ایجاد نوعی سردرگمی در آغاز داستان ترفند مناسبی است که خواننده را در حس تعلیق و انتظار نگه دارد.

چنانچه به شاهکارهای بزرگ ادبی جهان نگاهی بیندازیم می بینیم که نویسندگان بزرگ از این فرصت طلایی برای ورود به داستان و گسترش طرح خود بهترین بهره برداری را



# بازدید جناب آقای دکتر ستاری، معاون محترم علمی و فناوری رئیس جمهور از دستاوردهای گروه صنعتی پارت لاستیک، در شرکت دانش بنیان بسیار سازه







## لطیفه کود کانه

\* از جمله های ماندگار عید و عید دیدنی توی  
بچگی فقط یه جمله رو خوب یادمه اونم اینه ...  
صبرکن برسیم خونه من میدونم با تو

\* مدرسان شریف چیست؟  
به اساتیدی که کلاسارو از ۲۰ اسفند تعطیل میکنند  
میگن ...  
مدرسان شریف

## شعر کود کانه

سروده: کیانا گنجی

نوبهارست اکنون  
می وزد در پس هر کوچه ی این شهر وفا  
ژرف نوری، بی دریغ از تپش خاطره ها ...  
این نوبهاران که زند؛  
این جفای صادقانه بر دل سرما زند،  
دل من سبز شود  
شور و شرارش، بی امان  
گره بغض گشاید به صفا  
و هوای ابری،  
و مه پنجره و ماه شب بارانی  
و همه ظلمت تارده بورانی  
یکباره شود محو، به یکبارگی چرخش این خاک زمین  
و جهان پر، وا کند  
نور فشانده سما  
که بهاران آمده  
آب بر آینه ی دل آمده  
از فنای خاک ما،  
از پوچی دیروز ها،  
نوروز، رقصان آمده  
این خوشی جاوید بادت!  
سر خوشی های نکو  
حال ایامت به ساز و روز گارت باشکوه

# کارهایی فراتر از کسب و کار انجام دهید

مجله موفقیت | به کوشش: هیات تحریریه

ماه گذشته کسب و کار عالی و پر رونق داشته اید، با مشتریان جدید قرارداد بسته اید و مشتریان فعلی هم از روند کسب و کار راضی هستند و تعداد مشتریان هم رو به افزایش است. تمامی کارها به قدری خوب پیش می‌رود که مطمئن هستید همه اتفاقات واقعیت دارد، اما ماهی دیگر به طور ناگهانی، کسب و کارتان دچار رکود و آفت می‌شود. مشتریان همیشگی خود را از دست می‌دهید و در کارها، یکی پس از دیگری، با مشکلات متعددی مواجه می‌شوید. در هر دو صورت، انگیزه شما بر پیشرفت کسب و کار تأثیر مستقیم دارد.

در زمان اتفاقات خوب، انگیزه متفاوتی دارید و می‌توانید بر روی کارهای کوچک تری تمرکز کنید که منجر به رشد و موفقیت کسب و کار می‌شود. اما در شرایط سخت، هیچ انگیزه‌ای برای انجام کار احساس نمی‌کنید و فقط در منزل استراحت کرده و سریال مورد علاقه خود را تماشا می‌کنید! برای ایجاد کسب و کار موفق به زمانی نسبتاً طولانی نیاز است. انگیزه بخش مهمی از معادله است و داشتن انگیزه همیشگی، انتظار واقع بینانه نیست، اما راهکارهایی برای انگیزه دائمی وجود دارد که می‌تواند به پیشرفت سریع در کسب و کار کمک کند.

## ۱. زمانی را به خود اختصاص دهید

هنگامی که تحت فشار و در تلاش برای سامان دادن کسب و کار هستید، معمولاً فراموش می‌کنید تا زمانی را به خود اختصاص دهید. روزها در ساعاتی طولانی مشغول کار، پاسخ دادن به پیغام‌ها و سر و سامان دادن امور هستید و ناگهان متوجه می‌شوید نسبت به کسب و کار و علاقه مندی‌ها، احساس تنفر و ناخوشایندی دارید؛ زیرا تمام اوقات زندگی را صرف انجام وظایف کرده اید. برای داشتن انگیزه دائمی، به تفریح و استراحت نیاز دارید و برنامه‌ریزی و رفتن به تعطیلات لازم است؛ پس سعی کنید ساعاتی را به دور از فضای کسب و کار بگذرانید. برای روابط خود با مشتریان حد و مرزی قرار دهید و زمانی را به انجام کارهای هیجان انگیز اختصاص دهید. حتماً تجدید قوا کنید تا قوی تر از گذشته، کار را از سر بگیرید. تمامی این لحظات استراحت و کارها به شما کمک خواهد کرد تا کارهای بیشتری انجام دهید؛ زیرا موجب هماهنگی بیشتر در کارها می‌شود.

## ۲. ارتباط اجتماعی داشته باشید

انسان طبیعتاً خواستار برقراری ارتباط با دیگران است؛ البته به تنهایی هم از عهده راه اندازی کسب و کار بر می‌آید، اما در بعضی موارد به کمک افراد دیگر مانند کارکنان، دستیاران مجازی یا مشارکت استراتژیک نیاز دارد. در ضمن ارتباط انسانی و ارتباطات اجتماعی از طریق افراد همسان یا افراد صاحب نظر صورت می‌گیرد. هرگز کسب و کاری را به تنهایی راه اندازی نکنید. انگیزه ثابت هنگامی به وجود می‌آید که تجربیات خود را با افراد دارای انگیزه به اشتراک می‌گذارید و در عین حال به هنگام برقراری ارتباط با دیگران، مسائل بسیاری می‌آموزید. اوقات خود را با افراد متفکر بگذرانید؛ همچنین با کارآفرینانی که در زمینه کارآفرینی می‌توانند به شما کمک کنند هم ارتباط و ملاقاتهای منظم داشته باشید.

## ۳. از منابع الهام بخش استفاده کنید

هیچ فردی دارای انگیزه صددرصد نیست، اما با استفاده از منابع درست الهام بخش، می‌توان فوراً با انگیزه شد. می‌توانید از منابعی چون فیلم، پادکست، مقالات و انواع متفاوتی از محتوای مجازی، به ویژه زمانی که بی انگیزه هستید، استفاده کنید. زمانی هم که ناراحت هستید، به سخنان بزرگان کارآفرین درباره چگونگی انجام کارها گوش دهید تا برای ادامه کار، انگیزه لازم و کافی داشته باشید. تعجب خواهید کرد تا چه اندازه دیدن یک فیلم ساده یا خواندن مقاله، تأثیرات مثبتی بر روی طرز فکر شما بر جای خواهد گذاشت.

## ۴. داشتن انگیزه مستمر و قوی

با نگاهی به هر کسب و کار، موفق خواهید شد که کسب و کار فراتر از بازاریابی یا اینکه چه فردی در راس کارها قرار دارد، است و در حقیقت، بر اساس اهداف و بینش شکل گرفته است. داشتن انگیزه باعث می‌شود کسب و کار با هدف اصلی کمک به مردم و تغییر دنیا، ایجاد شود. زمانی انگیزه دائمی و قوی به وجود می‌آید که کسب و کار براساس ایده‌ای فراتر از کسب درآمد شکل گرفته باشد. تلاش کنید با کسب و کار خود تأثیرات مثبتی بر روی زندگی افرادی بگذارید که به نوعی از خدمات ارائه شده شما استفاده می‌کنند؛ همچنین کسب و کار شرایط آزادی و امنیت مالی را فراهم می‌کند. در چارچوب کار، اهداف و ارزش‌هایی که فعالیت‌ها را شکل می‌دهند، روشن کنید. به عنوان کارآفرین در دنیای سرشار از سنت‌ها، طرحی نو ارائه دهید و پیشرفت قابل ملاحظه‌ای داشته باشید. باید انگیزه‌ای ثابت و قوی داشته باشید تا بتوانید شرایط دشواری که هر روز در سر راه شما قرار می‌گیرد، پشت سر بگذارید.

## جمع و جور کردن اتاق بچه‌ها غیرممکن نیست!

مجله اینترنتی مشروح | به قلم: سیمین اکبری

مرتب کردن اتاق فرزندان خردسال و تشویق آنها به انجام این کار، شاید یکی از طاقت فرسا ترین کارهای دنیا باشد. این که هر جایی از خانه را که پا میگذاری یکی از اسباب بازی های سفت و پلاستیکی فرزندان زیر پایتان قرار بگیرد و تحمل درد آن می تواند اشک آدم را دریاورد. در این مطلب ما چند راه حل پیش روی شما می گذاریم. آنها را امتحان کنید، احتمالاً مشکلاتان حل خواهد شد.

### چند سبد به جای یک سبد

تقسیم بندی وسایل بچه‌ها در چند سبد به جای یک سبد بزرگ کار را هم برای شما و هم آنها راحت تر میکند. برای هر سبد اسمی بگذارید تا فرزندان راحت تر به وسایلش دسترسی داشته باشد و مثلاً برای پیدا کردن یک ماشین اسباب بازی مجبور نباشد یک سبد بزرگ را وسط اتاق خالی کند.

### انتخاب هایش را محدود کنید

قرار نیست که هر باری که فرزندان قصد بازی با اسباب بازی هایش را دارد تمام آنچه که دارد را وسط اتاق بریزد. مثلاً به او بگویید که امروز فقط با ۵ عروسک یا وسیله بازی اش می تواند بازی کند. جمع و جور کردن ۵ عروسک خیلی راحت تر از مرتب کردن یک قفسه اسباب بازی است.

### از دیوارها استفاده کنید

دیوار اتاق بچه‌ها می تواند فضای مناسبی برای نصب قفسه و چیدن وسایل آنها باشد. این کار باعث تشویق بچه‌ها برای زیباتر و مرتب نگه داشتن اتاقشان میشود. فقط حواستان باشد که قفسه‌ها به قدری بالا نباشد که فرزندان بتوانند به آن‌ها دسترسی نداشته باشند.

### اسباب بازی اش را پنهان کنید

اگر فرزند شما کودک حرف گوش کنی نیست و هر کاری کنید او باز هم کار خودش را می کند و برای یک ساعت بازی تمام خانه را به هم میریزد در طول یک ماه برای ۵ بار هر زمان که بعد بازی اتاق به هم ریخته اش را جمع آوری نکرد، اسباب بازی محبوبش را پنهان کنید تا اگر دفعه بعد قصد بازی با آن را داشت، نتواند آن را پیدا کند و شما در این لحظه به او بگویید که علتش این است که تو بعد بازی وسایلت را جمع و جور نمی کنی. این کار باعث میشود تا کودکان از دفعات بعد داوطلبانه اتاقش را مرتب کند.

### آنها را در کارها دخیل کنید

معمولاً بچه‌ها در دوران خردسالی علاقه زیادی به انجام کارهایی که بزرگترها انجام می دهند دارند. از همان خردسالی به او اجازه دهید تا با نظارت شما اتاقش را گردگیری کند و به مرور این کار را به عهده خودش بگذارید. بگذارید خودش لباس های شسته شده شان را مرتب و در کشو لباس هایشان بگذارد.





# Welcome

## ویرایش برای یادگیری یک زبان دیگر

نوشته‌ی مایکل اسکاپینکر در روزنامه‌ی فایننشال تایمز

مترجم: علی رضا طاق‌دره

خانواده‌های ایرانی عمرهای دراز و هزینه‌های بسیار هنگفتی را صرف آموزش زبان انگلیسی به فرزندان خود می‌کنند. بسیاری از خانواده‌هایی که فرزندان را پنج تا ده سال به موسسات آموزش زبان انگلیسی فرستاده‌اند و به دلیل اطمینان مطلق به نام و آوازه‌ی این موسسات، نظارت دقیقی بر روند پیشرفت فرزندان نداشته‌اند و در نتیجه نمی‌دانند آیا درصد پیشرفت فرزندان با هزینه‌ها و عمر صرف‌شده متناسب هست یا نیست.

یکی از راه‌های بسیار خوب برای نجات از این دایره‌ی بسته، استفاده از مشاوران مستقل است، مشاورانی که ارتباطی با موسسه و منافع اقتصادی آن ندارند. بررسی نظر مشاوران مختلف و نیز آگاهی از روش‌های آموزش زبان در کشورهای دیگر خطر تلف شدن عمر و سرمایه را کاهش می‌دهد. باید بکشیم و ببینیم در کشورهای دیگر چه می‌کنند و زبان انگلیسی را چگونه آموزش می‌دهند. نویسنده‌ی روزنامه‌ی فایننشال تایمز، در مقاله‌ی زیر، به بررسی یکی از تازه‌ترین نظریه‌های آموزش زبان انگلیسی در دنیا پرداخته است.

### برای یادگیری یک زبان دیگر ابتدا زبان مادری خود را تقویت کنید

پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکانی که در مدرسه‌های انگلیسی زبان از زبان مادری خود نیز استفاده می‌کنند موفق‌تر از کودکانی هستند که در مدرسه کاملاً در زبان انگلیسی غرق می‌شوند.

هفته‌ی پیش در جلسه‌ای با حضور افرادی از فرانسه، آلمان و هلند شرکت کرده بودم. جلسه به زبان انگلیسی برگزار می‌شد و مکالمات بسیار سریع و روان و جالب بود. شرکت‌کنندگان عبارت بودند از مدیران ارشد بازرگانی، استادان دانشگاه و مربیان مدیریتی. مثل همیشه، تعجب می‌کردم از این که می‌دیدم زبان انگلیسی تا چه حد در چنین سطحی از موقعیت‌های اجتماعی برای مردم ضروری و واجب است.

پدران و مادران در سراسر دنیا نیز از همین موضوع آگاهند و به همین دلیل نیز می‌خواهند فرزندانشان در مدارس انگلیسی‌زبان درس بخوانند یا به کلاس انگلیسی بروند.

کودکانی که به مدارس انگلیسی‌زبان می‌روند و انگلیسی، زبان مادری‌شان نیست اغلب سرسختانه می‌کوشند تا هم زبان انگلیسی را بیاموزند و هم موضوعات و درس‌های مدرسه را. این کودکان برای شکوفایی و رشد خویش باید ارتباط خود را با زبان مادری‌شان نیز حفظ کنند.

این موضوع در سراسر دنیا نه فقط برای پدران و مادرانی که می‌خواهند فرزندانشان با یادگیری زبان انگلیسی موفقیت‌های بزرگی در زندگی به دست بیاورند، بلکه برای کسانی هم که به کشورهای انگلیسی‌زبان مهاجرت می‌کنند مهم است، حتی برای پدران و مادران انگلیسی‌زبانی که مایلند کودکانشان زبان چینی را یاد بگیرند.

طبق مقاله‌ای که اخیراً دانشگاه آکسفورد با نام «نقش زبان اول در آموزش زبان انگلیسی» منتشر کرده است، مدارس در سراسر جهان از روش‌های متنوعی استفاده می‌کنند تا از این نکته اطمینان حاصل کنند که دانش‌آموزان، چه در کشورهای انگلیسی‌زبان چه در دیگر کشورها، برای ورود به دانشگاه‌های انگلیسی‌زبان آماده باشند، و نیز بتوانند در بازارهای تجاری جهان، در رشته‌های علمی و در فناوری با دیگران رقابت کنند.

بعضی دولت‌ها معتقدند مدارس باید از همان ابتدا فقط به زبان

انگلیسی تدریس کنند. کُنکو، پروفیسور زبان‌شناسی دانشگاه هاروارد، در مقاله‌ای شمار فراوان کشورهایی را در آفریقا معرفی کرده است که چنین اعتقادی دارند. نتیجه اغلب بد و درصد بی‌سوادی بسیار زیاد است و این مدارس، با وجود نیتی که دارند دانش‌آموزانی پرورش می‌دهند که تسلط ضعیفی بر زبان انگلیسی دارند.

برطبق مقاله‌ی دانشگاه آکسفورد، بهترین نتیجه از مدرسه‌هایی به دست می‌آید که علاوه بر معرفی انگلیسی، زبان مادری دانش‌آموزان را نیز تقویت می‌کنند. بعضی از مدارس دو زبانه اند، یعنی درس‌ها را، هم به زبان انگلیسی ارائه می‌کنند و هم به زبان ملی دانش‌آموزان. بقیه‌ی مدارس بعضی از موضوعات را به زبان انگلیسی و بعضی دیگر را به زبان مادری آموزش می‌دهند.

مقاله‌ی دانشگاه آکسفورد به علاقه‌ی فزاینده‌ای اشاره می‌کند که به پدیده‌ای با نام «ترازبانی» ایجاد شده است، یعنی روشی که در آن دانش‌آموزان را تشویق می‌کنند که از زبان مادری‌شان به همراه انگلیسی در کارهای مدرسه استفاده کنند. مثلاً، معلمی ممکن است داستانی را به انگلیسی بخواند و بعد دانش‌آموزان را تشویق کند تا آن را به زبان مادری‌شان اجرا کنند. این کار، علاوه بر پرورش هر دو زبان، موجب تقویت «آگاهی چندزبانی» نیز می‌شود، یعنی فهم این که زبان چگونه کار می‌کند.

دانش‌آموزان یک دبیرستان در لهستان که از آنان خواسته بودند گرامر انگلیسی را با گرامر لهستانی مقایسه کنند در آزمون‌های مربوط به گرامر انگلیسی بر دانش‌آموزانی که فقط به زبان انگلیسی تمرین کرده بودند پیشی گرفتند.

ویکتوریا مورفی، پروفیسور زبان‌شناسی کاربردی در دانشگاه آکسفورد و یکی از مشاوران مقاله‌ی اخیر این دانشگاه، به من گفت که تشکیل مدارس انگلیسی‌زبان فکر خیلی خوبی است، به شرط آن که بچه‌ها در این مدارس تماس خود را با زبان مادری نیز حفظ کنند.

اگر معلمان می‌بینند که بچه‌ها درباره‌ی فعالیت‌های کلاسی خود به زبان خانوادگی‌شان صحبت می‌کنند، نباید نگران شوند. نتیجه‌ی کار آنها در همان زبان انگلیسی به خاطر همین ویژگی در نهایت بهتر خواهد بود.







## یکم اسفندماه زادروز پدر معنوی گروه صنعتی پارت لاستیک

امروز خورشید درخشان تر است و آسمان آبی تر.

نسیم، زندگی را به پرواز می کشد و پرنده آواز جدید می سراید.

امروز بهاری دیگر است در روز تولد مهربان ترین، در میلاد کسی که چشمانمان با حضورش بارانی است.

امروز را شادتر خواهیم بود، چه اندازه شیرین است امروز، روزی که تو آغاز شدی. روز میلاد تو، روز تو مبارک.



## جناب آقای دکتر عبدالله یزدان بخش رییس هیات مدیره گروه صنعتی پارت لاستیک

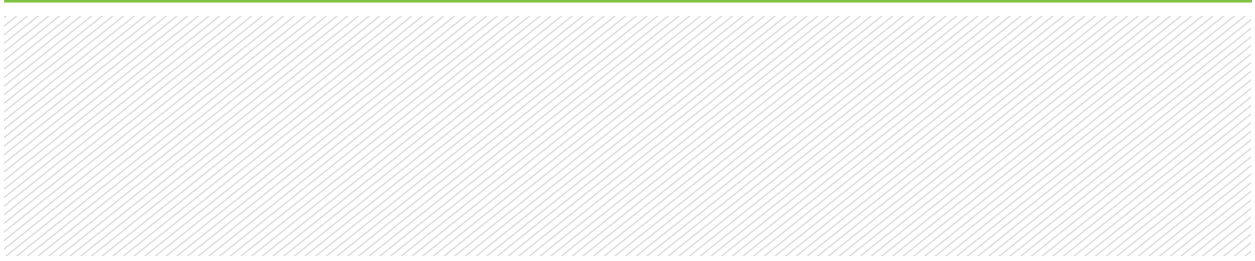
انتخاب بجا و شایسته جنابعالی را که از افتخارات صنعت استان و کشور می باشید به عنوان " رئیس هیئت مدیره کانون انجمن های کارفرمایی صنایع و معادن استان خراسان رضوی " تبریک عرض می نمایم. بدون شک رای اکثریت مطلق اعضای هیئت مدیره به حضرتعالی نشانگر اعتماد کامل و اطمینان لازم جامعه کارفرمایی استان به حسن شهرت، تجارب گران بها و مدیریت مدبرانه شما می باشد. یقین و رجاء واثق داریم که در دوره تصدیتان شاهد تکامل و تعالی کمی و کیفی کانون خواهیم بود. برایتان از درگاه حضرت احدیت سلامتی و توفیق روز افزون مسئلت داریم.

گروه صنعتی پارت لاستیک

## افتخاری دیگر در گروه صنعتی پارت لاستیک

مفتخریم که با همکاری صمیمانه و تلاش های کلیه مدیران و کارکنان این شرکت که در جهت ارتقای کیفیت محصولات و خدمات است، شرکت پارت لاستیک را همیشه پشتوانه موفقیت هایمان بدانیم. بدین دلیل امروز موفق شده ایم که افتخار بزرگ، **اخذ گواهینامه IATF 16949:2016 در دامنه طراحی و تولید قطعات ماتینگ، تمام لاستیک و فلزی** را از شرکت **DQS انگلستان** اعلام نماییم. صمیمانه از حمایت بی دریغ مدیریت محترم ارشد و مدیریت محترم کارخانه سپاسگزاریم.

مدیریت کنترل سیستم ها و تضمین کیفیت شرکت پارت لاستیک







فناوری در حوزه آب‌های نامتعارف (آب‌های شور و پساب) \* اثربخش نمودن فعالیت‌های نوآورانه و ارتقاء سطح و افزایش تعامل بین مراکز دولتی، بخش خصوصی و مراکز آموزشی و پژوهشی .

\* شناسایی، معرفی و بسترسازی برای حمایت از نوآوران .  
\* ایجاد بستر تجاری‌سازی طرح‌های نوآورانه و فناوری‌های نوین .  
در این جشنواره علمی پرهیز کارشناس ممتاز واحد ایمنی و بهداشت شرکت پویاگستر در نشست گروهی که با عنوان اکولوژی صنعتی در سازگاری با کم آبی تشکیل شد با هدف این که چگونه رقابت صنعتی را باید ساماندهی نمود تان نتیجه آن تخریب اکوسیستم و محیط زیست نباشد، شرکت کرده و مطالبی را ارائه و در این راستا لوح سپاسی را از رئیس جشنواره دریافت نمود .

تحریریه ستاره دانی ضمن تبریک به ایشان امیدوار است با تلاش و کوشش و با همت پرسنل گروه صنعتی پارت لاستیک بتواند محیط کاری سالم و بدون خطری را تجربه کند .

در راستای برگزاری اولین جشنواره فناوری های آب با تمرکز بر موضوع بهره‌وری و بازچرخانی در سال ۹۶ که مورد استقبال حداکثری و بی سابقه مخترعین و نهادهای ذیربط قرار گرفت، دومین جشنواره ملی فناوری های آب با موضوع آب‌های نامتعارف در دانشگاه فردوسی مشهد برگزار شد.

(دومین جشنواره ملی فناوری های آب: آب‌های نامتعارف) (آب‌های شور و پساب) به همت دانشگاه فردوسی مشهد و با همکاری معاونت علمی فناوری ریاست جمهوری با تکیه بر متخصصان، محققان، مخترعان، نخبگان علمی و متصدیان برجسته سراسر کشور در تاریخ ۱۹ الی ۲۱ آذر ماه سال ۱۳۹۷ (همزمان با هفته پژوهش) در سه بخش علمی، فناوری و فرهنگی برگزار گردید.

شایان ذکر است دومین جشنواره با تمرکز بر محورهای آب‌های نامتعارف (آب‌های شور و پساب) در راستای اهداف زیر پایه‌گذاری شد :

\* گسترش روحیه نوآوری، شکوفایی، تتبع و فعالیت‌های علمی و

## اهداء سومین پراید از طرف مدیر عالی گروه صنعتی پارت لاستیک

به قلم: آتنا طوسیان

به گفته مادر ایشان از همان دوران دبیرستان، سارا عزمش را جزم کرده و مرتباً می گفته است رتبه دو رقمی خواهم آورد. روزی ۸ ساعت بعد از کلاس های مدرسه درس می خوانده و در کنکور زبان انگلیسی هم رتبه ۴۰۰ آورده است.

بدین منظور مراسم تقدیر در ظهر دهم بهمن ماه سال ۱۳۹۷ در شرکت پویاگستر خراسان برگزار شد و تعدادی از مدیران ارشد گروه صنعتی پارت لاستیک میزبان خانواده زواری بودند تا سوئیچ خودرو پراید را به ایشان اهداء کنند.

مدیر عالی گروه جناب آقای ایرج یزدان بخش در حالی که برق شادی در چشمانشان موج می زد در اولین برخورد با سارا زواری به او گفتند که تو مایه افتخار منی و بر خود می بالم که موفق به کسب چنین رتبه ای شدی و در حالی که دست پدر سارا را به گرمی می فشردند دسته گلی به او هدیه دادند و خاطر نشان کردند که خوشحالم در گروه ما پدرانی مشغول به کارند که به درس و پیشرفت فرزندانشان اهمیت می دهند.

جایزه ویژه مدیر عالی گروه همراه با لوح یاد بود در آن مراسم خاص به سارا اهداء و پس از صرف نهار حاضرین با هم عکس یادگاری گرفتند.

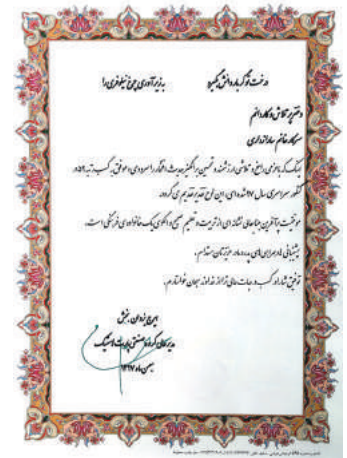
تحریریه ستاره دانا ای ضمن تبریک به سارا زواری و خانواده محترمشان آرزوی موفقیت و پیروزی در کنکور زندگی را برای ایشان دارد.

در سال ۷۶ مدیر عالی گروه صنعتی پارت لاستیک قول داده بودند، که هر یک از فرزندان پرسنل موفق شوند در کنکور دانشگاه رتبه اول تا دهم را کسب نمایند یک دستگاه پژو و هر کدام رتبه یازده تا صد را احراز نمایند خودرو پراید هدیه خواهند داد. با اعلام این گفته سطح رقابت میان دانش آموزان ممتاز ارتقا بخشیده شد و ممتاز ها را برای تصاحب این جایزه ترغیب کرد.

در ابتدای بهمن ماه سال جاری یکی از پرسنل شرکت رینگ سازی که به تازگی شرکتشان به جمع گروه صنعتی پارت لاستیک پیوسته است با مطالعه نشریه ستاره دانا ای شماره قبل توسط همسرشان متوجه می شوند دخترشان شرایط کسب یک دستگاه خودرو پراید را دارد.

سومین برنده خوش اقبال و سومین جایزه بزرگ گروه صنعتی پارت لاستیک به خانم سارا زواری فرزند محمد زواری از پرسنل شرکت رینگ سازی که در کنکور سراسری سال ۹۷ رتبه ۵۹ را احراز نموده اعطاء شد. سارا زواری فرزند ارشد خانواده می باشد که در کنکور سال ۹۷ در رشته حقوق دانشگاه شهید بهشتی پذیرفته شده است و یک خواهر و برادر کوچک تر از خود به نام های سارینا و محمدرضا دارد. سارا دوره متوسطه را در دبیرستان مصلی نژاد با معدل ۱۹,۷۰ پشت سر گذاشت و همچنین در این دوران موفقیت های ورزشی هم داشته و دارای دان ۳ در رشته تکواندو هست.





## بمب؛ یک عاشقانه

به قلم امیر عبداللهی

سکوت

سرشار از ناگفته‌هاست؛

از حرکات ناکرده

اعتراف به عشق‌های نهان

و شگفتی‌های بر زبان نیامده

در این سکوت

حقیقت ما نهفته است

حقیقت تو من\*

\*شعری از مارگوت بیکل-ترجمه احمد شاملو

که تجربه پیشین اش «برف روی کاج‌ها» بود چنین از آب دربیاید؟ چه در رابطه با فرم، شکل ساخت و کارگردانی و چه مضمون و خط روایی فیلم و اصلاً نحوه تعریف داستان. «بمب؛ یک عاشقانه» یک پیشرفت چشمگیر برای پیمان معادی محسوب می‌شود. کمتر کسی حتی تصورش را می‌کرد که آقای کارگردان در ادامه مسیرش از فیلم متوسط‌الحالی مانند «برف روی کاج‌ها» که چیز نویی برای رونمایی نداشت و بیشتر به یک بازیگوشی و زورآزمایی روشنفکرانه می‌ماند تا یک فیلم خوب، به «بمب؛ یک عاشقانه» برسد.

بوی ضدجنگ بودن فیلم بمب؛ یک عاشقانه از مضمون اصلی آن در می‌آید، یعنی همان عنصر عشق. عشقی که لا به لای ترس و وحشت پایتختی در بحبوحه جنگ شکل می‌گیرد و به شدت نوستالژیک است. موسیقی دلنشین فیلم که در بسیاری از سکانس‌های بی‌دیالوگ آن شنیده می‌شود نیز به شدت با احساسات بیننده بازی می‌کند. فیلم بمب؛ یک عاشقانه جزو معدود آثار مربوط به سینمای جنگ است که بدون پرداختن به این مقوله، تا این حد جنگ را وارد پوست و خون داستان خود می‌کند و بیشترین تاثیر را روی مخاطبش هم می‌گذارد.

«بمب؛ یک عاشقانه نگاهی عاشقانه و متفاوت به حوادث بمباران سال‌های جنگ می‌اندازد. شاید اگر از خودمان بپرسیم، چه می‌شود اگر پسر بچه‌ای در حین بمباران و وضعیت قرمز که همه‌ی اهالی ساختمان در پناهگاه دور هم جمع شده‌اند، عاشق دختر همسایه‌شان شود، درچه ورود به این فیلم را یافته‌ایم. نگاهی شاعرانه که به جنگ یا مفاهیمی همچون مرگ، رنگ و بوی دیگری می‌دهد. فیلم همین‌طور نگاهی موشکافانه و کنایه‌آمیز به وضعیت آن سال‌های بچه‌ها در مدرسه هم دارد. بستری که سرشار از تقابل نسل‌ها و دیدگاه‌هاست که شاید می‌توان رگه‌هایی از اجتماع امروز ایران را هم در فضای آن مدرسه دید. اجتماعی که دیوارهایش از شعار نوشتن پر شده و روشی جایگزین آن ندارد. اما فیلم معادی سعی دارد به این کنایه‌ها و صرفاً ترسیم فضای تلخ اجتماعی آن دوران بسنده نکند و نسل جدید را به عنوان پیشنهادی امیدوارانه ارائه دهد. نسلی که آن پسر بچه‌ی عاشق را به عنوان نماینده در دل فیلم دارد که بستر نگاهی تازه و تغییرات درونی شخصیت اصلی را فراهم می‌کند.

چه کسی انتظار داشت «بمب؛ یک عاشقانه» ساخته جدید کارگردانی

دو داستان موازی عاشقانه فیلم دو روی یک سکه هستند و با اینکه به نظر می‌رسد زمین تا آسمان با هم تفاوت دارند اما وجه مشترک زیادی درونشان دیده می‌شود. اولاً نقش پررنگ مردها در این عاشقانه به چشم می‌آید و می‌توان به جرات ادعا کرد که فیلم بمب جزو معدود عاشقانه‌های مردانه‌ای است که سینمای ایران به چشم خود دیده و در آن به ارزش زنان هم تکریم شده است.

فیلم موفق می‌شود به دور از تظاهر و تزویر، جهان خودش را بسازد و تماشاگر را در لحظه لحظه‌های آن غرق کند. لحظه‌لحظه‌هایی که احتمالاً برای کسانی که در تب و تاب جنگ بزرگ‌شده‌اند یا جوانی کرده‌اند همان‌طور که گفته شد وجه نوستالژیک خاص تری هم پیدا می‌کند و بیشتر به دل می‌نشیند.

فیلم فراموش نمی‌کند که در دل جهانی که ساخته با استعاره‌ها و المان‌های ریز درشتی که در جای درست خود قرار گرفته‌اند (کاری که احتمالاً معادی چگونگی‌اش را از کار با فرهادی دریافته است)، پرداخت شخصیت‌ها و موقعیت‌ها را هم کامل کند. هرچند که کاراکترهای اصلی فیلم کم‌حرف‌ترین‌ها در میان همه آدم‌های فیلم هستند، اما آن‌ها را بهتر از همه می‌شناسیم. بدون اینکه هیچ حرفی از مواضع مثلاً سیاسی‌شان در فیلم زده شود، رشته دختر و پوشش ظاهری‌اش یا صورت تراشیده پسر و کتاب روزنامه پیچ شده‌ای که می‌خواند نشان می‌دهد که از کدام طایفه و دسته‌اند و چطور فکر می‌کنند. همین رفتارها و المان‌های جزئی را (نمونه دیگرش برخورد معادی در مدرسه به‌عنوان ناظم با شاگردان) کنار هم بگذارید؛ پازلی به دست می‌آید از شخصیت‌های فیلم و اصلاً از جهان آن.

بمب یک عاشقانه چه در خلق جهان اثر بر روی صفحات فیلم‌نامه و چه در ساختن فضا و جهان زوجش در پیش چشم تماشاگر بسیار موفق عمل می‌کند. ترکیب سیامک انصاری بامزه، حبیب رضایی و پیمان معادی در مدرسه و در سروکله زدن با پسرهای شر و بازیگوش مقطع راهنمایی، تا ترکیب لیلا حاتمی و پیمان معادی که پیش‌تر امتحان خود را پس داده‌اند و به‌طور کلی یکدستی تیم بازیگری به فضا سازی فیلم کمک شایانی کرده است. ضمن اینکه بازسازی خوب تهران سال‌های آخر جنگ و خصوصاً بازسازی بمباران‌های مهیب بعثی را نباید فراموش کرد.

معادی به‌خوبی از پس ساختن صدای رسای سکوت یخ‌زده میان زوج جوان برآمده. همان‌طور که از پس پرداخت جالب‌توجه به عاشقانه کودکانه و مواجهه یک پسر بچه با مفهوم عشق و همان‌طور که از پس صحنه‌های انتهایی فیلم و فصل گره‌گشایی که با ترفند خوبی که می‌زند، (حضور دزد در خانه و مخصوصاً خنده‌های دل‌نشین لیلا حاتمی)، در لحظه‌ای فضای فیلم را ناگهان زیرورو می‌کند.

بازی رفت و برگشتی میان گریه و خنده، خانه و بیرون و سکوت و واژه‌ها، در انتهای فیلم به اوج خودش می‌رسد و پایانی را رقم می‌زند که خاصه خود فیلم و همه مسیری است که تا آن لحظه، سازندگان و ما تماشاگران پشت سر نهاده‌ایم. یک پایان واقعی و ملموس با فیلمی که بازنمایی واقع‌گرایانه و ملموسی از زندگی زوج جوان است. پایانی که نه تلخ است و نه شیرین و نه حق را به مرد می‌دهد و نه زن. معلق در میان درست و غلط، در میان سکوت و صدای انفجاری مهیب در میان دو تصویر ویژه و نوستالژیک: دو پسر بچه که از بالا پشت‌بام آویزان شده و به هم لگد می‌پراندند و رزمنده‌ای که در گوشه پناهگاهی در خیابان به ساندویچش گاز می‌زند. خاطره‌ها و آدم‌ها هیچگاه فراموش نمی‌شوند و «بمب؛ یک عاشقانه» معلقی میان خاطره‌ها و آدم‌هاست که البته نه خود فیلم معلق و سرگردان است و نه تماشاگر را معلق و سرگردان رها می‌کند و داستانش را به سر منزل مقصود می‌رساند و همه شگفتی‌اش درست در همین است.

## افتخاری دیگر در شرکت پویا گستر قدم در راه بهبود مستمر و مقصدی به نام بومی سازی تکنولوژی مانیتورینگ

به کوشش: سحر علیرضائی ابرده

جهان سازمانی امروز، جهانی پر رقابت و پر چالش است. این تلاطم محیطی، سازمان های بزرگ را بر آن داشته است تا کمال طلبی و بهبود مداوم را به عنوان استراتژی رقابتی خود در جهان امروز برگزینند. امروزه بسیاری از شرکت های موفق دنیا بهره وری و پویایی سازمان خود را مدیون بکارگیری سیستم های بهبود می دانند.

فرهنگ سازمانی نیازمند است.

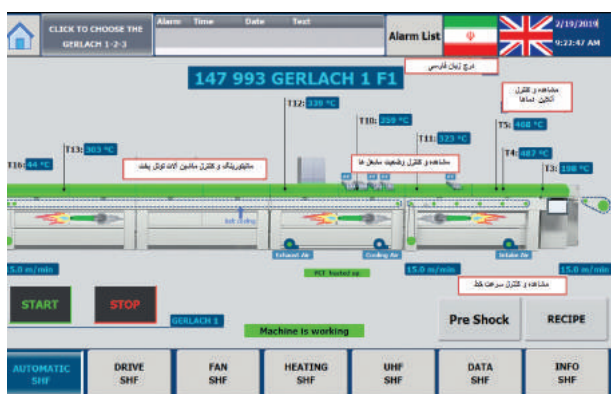
پروژه های بهبود مستمر همواره در شرکت پویا گستر مورد توجه بوده و از نیمه های سال ۹۶ در فرمتی جدید تحت کنترل و پایش می باشد. این پروژه ها شامل داخلی سازی، بهره وری محصول، بهبود کیفیت و... می باشد.

باید گفت سودی که این پروژه ها حاصل سازمان کرده علاوه بر اینکه از توقف خطوط در شرایط فعلی جلوگیری نموده، دانشی بسیار ارزنده را به سازمان تقدیم کرده است.

در ذیل به معرفی یکی از این پروژه ها که توسط همکار محترم در شرکت پویا گستر جناب آقای مهندس علی اصغر عابدی در واحد نت ارائه شده می پردازیم:

### بومی سازی تکنولوژی مانیتورینگ و ایجاد یونیت کنترل یکپارچه خط تولید.

هدف از اجرای پروژه: به دلیل عدم وجود پنل های مانیتورینگ و کنترل ماشین آلات گرا لاک در بازار ایران و عدم همکاری شرکت آلمانی GERLACH جهت تأمین لوازم یدکی، بروز هرگونه



مشکل در هریک از پنل های گرا لاک منجر به توقف خط تولید می شد.

### مزایای ایجاد شده پس از اجرای این طرح

۱- وابستگی به قطعات یدکی و دانش فنی آلمان که سالهاست به بهانه تحریم، فروش کالا و پشتیبانی فنی را کاملاً متوقف نموده اند؛ بومی سازی برنامه مانیتورینگ دستگاه های تونل پخت HotAir و Microwave گرا لاک از میان برداشته شد.

جامعه صنعتی در حال پیشرفت و ورود به عصر اطلاعات و ارتباطات است. بنابراین همواره باید به دنبال یافتن راه حل های کارا تر و سودبخش تر برای تولید محصول و انجام خدمات باشیم، در دنیای رقابتی اخیر بهای تأخیر در بکارگیری روش های اصلاح شده مدیریتی کمتر از بهای تأخیر بکارگیری آخرین تکنولوژیها نیست.

بیان شعاری چون " ما تلاش می کنیم که همواره در صحنه باقی بمانیم " و یا " اگر به جلو حرکت نکنیم قطعاً عقب خواهیم ماند " به خوبی نشان دهنده اهمیت این موضوع از نظر شرکتها می باشد. در مورد بهبود مستمر تعاریف مختلفی توسط بسیاری از صاحب نظران مطرح شده است که هر کدام گوشه ای از زوایای پنهان این مفهوم را تا حدودی آشکار ساخته است.

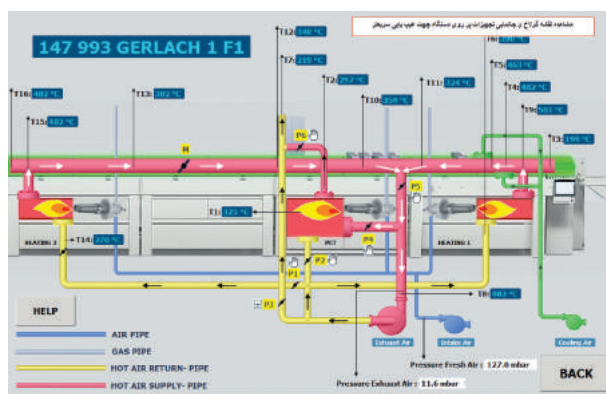
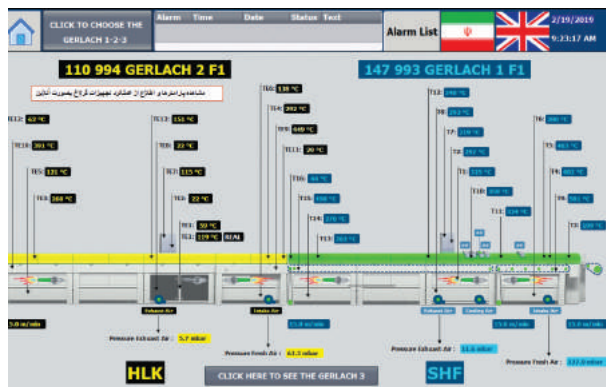
\* بهبود مستمر (بهبود نردبانی، بهبود تدریجی) یک فرآیند و یا ابزار بهبود بهره وری است که قصد دارد یک رشد ثابت و سازگار و بهبود در تمامی قسمتهای یک فرآیند و یا فرآیندها ایجاد کند.

\* بهبود مستمر یک اقدام ضروری برای ارتقای مدیریت کیفیت است. ( عزتی، ۱۳۸۸ )

\* بهبود مستمر به اصلاحات جزئی به عمل آمده در وضع موجود از طریق تلاش های بی وقفه را گویند. ( ایمایی ۱۹۸۶ )

سازمانها تا زمانی که برای بقا تلاش میکنند و خود را نیازمند حضور در عرصه ملی و جهانی می دانند، باید اصل بهبود مستمر را سرلوحه فعالیت خود قرار دهند. بهبود مستمر روی تغییرات تدریجی در فرآیندها تأکید می کند و در مقایسه با سایر روشهای تحول سازمانی، بسیار کم هزینه بوده و غالباً منابع (زمان، سرمایه، دارائیهها و...) قابل توجهی را مصرف نمی کند، لیکن از آنجایی که مشارکت تمامی پرسنل در همه سطوح سازمانی را دربرمی گیرد در مجموع به تحولات شگرفی منتهی می شود. این اصل حاصل نمی شود، مگر اینکه زمینه دستیابی به آن با بهبود مدیریت عملکرد امکانپذیر شود. این بهبود را می توان با گرفتن بازخورد لازم از محیط درونی و پیرامونی و تجزیه و تحلیل نقاط قوت و ضعف و فرصتها و تهدیدهای سازمان، مسئولیت پذیری و جلب رضایت مشتری با ایجاد و بکارگیری سیستم بهبود مستمر با الگوی مناسب، این امکان را ایجاد کرد. بهبود مستمر و توسعه آن به فرهنگ سازی و ارتقاء

- ۲- امکان کنترل هر سه گرلاخ تنها توسط یک پنل مانیتورینگ .
- ۳- امکان مشاهده پارامترهای حیاتی تمامی گرلاخ ها از یک صفحه ایجاد شده و دید جامعی نسبت به شرایط کل خط به اپراتور می دهد و این امر از زمان راه اندازی و کنترل تولید کاسته ( بدلیل طولانی بودن خط تولید که نزدیک به ۱۰۰ متر می باشد) و ضریب دقت و عملکرد بهتری را به دنبال دارد.
- ۴- برای تولید محصول مورد نظر ، کفایت اپراتور محصول را از فهرست تولید انتخاب کرده و پس از آن تمامی پارامترهای تولید برای هر سه گرلاخ به صورت خودکار تنظیم شده و علیرغم صرفه جویی در وقت از اشتباه اپراتور نیز جلوگیری می کند.
- ۵- اضافه کردن صفحاتی که گرلاخ ها را به گونه ای مدل سازی کرده است که دید جامعی از جانمایی تجهیزات و قطعات گرلاخ ها و همچنین نقشه PIPING آن ارائه می دهد و این امکان به تکنسین های برق و مکانیک کمک کرده تا بهتر و سریعتر تجهیز
- مورد نظر را در دستگاه شناسایی کنند .
- ۶- صرفه جویی در هزینه بابت تامین تنها یک پنل مانیتورینگ که جایگزین ۳ پنل مختلف شده است و این امکان همچنین صرفه جویی زمانی جهت عیب یابی را نیز به دنبال دارد .
- ۷- پنل گرلاخ ۲ به صورت کلیدی و متنی بود که در پنل کنونی که جایگزین هر سه پنل شده است صفحات به صورت کاملا گرافیکی بوده و همچنین امکانات زیادی نسبت به حالت گذشته به آن اضافه شده است . برای مثال روند گرافیکی تغییرات دمایی و ...
- ۸- اضافه کردن منوی فارسی به پنل
- ۹- جلوگیری از توقف ناخواسته خطوط F1 و F6 بدلیل اینکه در شرایط قبلی پنل های گرلاخ ۳ این خطوط با یکدیگر مشترک بودند.
- ۱۰- هزینه صرفه جویی شده از این طرح صرفا جهت تامین نکردن ۳ پنل مختلف در سال ۱۳۹۷ تقریبا معادل با ۸۱۰,۰۰۰,۰۰۰ ریال می باشد.





<p>۸. ساخت پیچ های ارتوپدی قابل جذب برپایه نانو کامپوزیت های پلیمری و سرامیک های زیست فعال</p> <p>۹. بررسی مزایای باک پلیمری بر باک فلزی در پژوهشکده پلیمر</p> <p>۱۰. افزایش عمر ایمپلنت های پزشکی با نانوپوشش جدید</p> <p>۱۱. تولید فوم فلزی با استحکام بالا و بیشترین میزان جذب انرژی</p> <p>۱۲. روش هایی برای پاک کردن انواع رنگ</p> <p>۱۳. تولید باتری نانویی خودروهای الکتریکی</p> <p>۱۴. استفاده از نانوکامپوزیت در دم هواپیمای ایرباس A۳۵۰</p> <p>۱۵. روش جدید برای بازیافت گاز متان توسط محققان کرهای</p> <p>۱۶. کاهش خروج هوا از آستر تایر خودرو با نانومواد معدنی</p>	<p>۱. پوشش پلیمری با قابلیت نمایش مشکلات ساختاری سطح</p> <p>۲. تولید نانوجسب پلیمری با دو خصوصیت رسانایی و خودترمیم شونده</p> <p>۳. استفاده از ریز ارگانوسم های دریایی برای تولید پلاستیک های زیستی</p> <p>۴. تولید نانوکامپوزیت کاغذی چندلایه با خاصیت عایق الکتریسیته</p> <p>۵. نانوسوپرجاذب کارآمد و ارزان از ضایعات گندم، تولید شد</p> <p>۶. ساخت نسل جدید غشاهای نانوفیلتراسیون بر پایه نانوالیاف پلیمری</p> <p>۷. توسعه نوع جدیدی از پلیمر</p>	<p>دی</p>  <p>دسترسی به آرشیو دی</p>	
<p>۱۲. استفاده از گرمای بدن برای تولید توان مورد نیاز تجهیزات پوشیدنی</p> <p>۱۳. الهام از عضلات بدن برای ساخت مواد انعطاف پذیر</p> <p>۱۴. تولید نانو کپسول های پلیمری محتوی مواد اکتان افزایش بنزین</p> <p>۱۵. سلول های خورشیدی پلیمری که قابلیت نصب روی کیف های دستی را دارند</p> <p>۱۶. توزیع جهانی تولید پلاستیک</p> <p>۱۷. جلوگیری از انتشار باکتری ها با کیسه های نانو کامپوزیتی زیست تخریب پذیر</p> <p>۱۸. ساخت جوهر حاوی نانوذرات برای زیست چاپگر سه بعدی</p> <p>۱۹. استفاده از فناوری چاپ سه بعدی برای ساخت نوعی لاستیک با قابلیت خودترمیمی</p> <p>۲۰. پروژه مشترک برزیل و دانمارک برای تولید مونو اتیلن گلاکول تجدیدپذیر</p>	<p>۱. کاهش زمان شارژ باتری با تکنولوژی توپ گرافن</p> <p>۲. ساخت یک ماده نانوکامپوزیتی مورد استفاده در تولید لنزها و پنجره های مادون قرمز</p> <p>۳. بهینه سازی کامپوزیت چوب پلاستیک با استفاده از الگوریتم ژنتیکی</p> <p>۴. بهبود کارایی پیل های سوختی با نانوکاتالیست جدید</p> <p>۵. ابداع نوعی پوست الکترونیکی با استفاده از چرم کهنه</p> <p>۶. دو نانومحصول جدید در حوزه پوشش و کامپوزیت</p> <p>۷. تایرهای نانویی که باعث کاهش مصرف سوخت می شود</p> <p>۸. افزایش ایمنی، کاهش نویز، افزایش توان با نانو افزودنی روغن موتور</p> <p>۹. ارائه روش جدید مبتنی بر لیزر برای تولید رنگ</p> <p>۱۰. آشنایی بیشتر با پلی وینیلیدین فلوراید یا PVDF</p> <p>۱۱. نتایج جدید درباره رفتار پلیمر ارگانیک PEDOT در گزارش محققان سوئدی</p>	<p>بهمن</p>  <p>دسترسی به آرشیو بهمن</p>	
<p>با اسکن بارکد توسط موبایل یا تبلت خود به کانال اختصاصی مرجع پلیمر در بازار ایران (پلیمر پارت) بپیوندید.</p>			
<p>لیست کتاب های با قابلیت دانلود فایل الکترونیکی در آرشیو مرجع پلیمر در بازار ایران</p>	 <p>کتاب ها</p>	<p>لیست نشریات با قابلیت دانلود فایل الکترونیکی در آرشیو مرجع پلیمر در بازار ایران</p>	 <p>نشریات</p>