ستاره دانایی

نشریه ستاره دانایی /شماره ۴۲

نشریه گروه صنعتی پارت لاستیک

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:

ایرج یزدان بخش

سردبیر:

آتنا طوسیان

هیات تحریریه:

مژگان ربانی، فرهود صدرالسادات، بهداد محمدی، مهدی وفایی، الهام علیزاده

طراحی جلد و صفحه آرایی:

سمیه بیهقیان

نشانی دفتر نشریه: شهرک صنعتی توس، فاز ۲، بلوار اندیشه، انتهای خیابان پنجم، دانش ٤، شرکت پویا گستر خراسان، ماهنامه ستاره دانایی

تلفن: ۳۵٤۱۰۵۲۷-۰۵۱ نمابر: ۳۵٤۱۳۲۰۷-۰۵۱

۰۹۱۵۰٤۹۲٦٤۷

پست الکترونیکی: DANAEE@PARTLASTIC.COM

قیمت: ۵۰۰۰ تومان

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.

دعای ماه

محفل آریایی تان طلایی، دلهایتان دریایی

شادی هایتان یلدایی، مبارک باد این شب اهورایی

فهرست مطلب

سخن دوست	۳-۲
مردی در میان مه	۵-۴
آموزش داستان نویسی به زبان ساده	۷-۶
تربیت جنسی کودکان	۱۰-۸
رنگ سال ۲۰۱۸	۱۱
تاثیر رنگ لباس روی عملکرد کاری	۱۳-۱۲
خلاصه ای از مطالب درج شده در سایت پلیم پارت	۱۵-۱۴
گیل گمش	۱۷-۱۶
ارزش گذاری برند	۲۰-۱۸
آبهای پنهان	۲۱
سندرم تونل مچ دست یا سندرم تونل کارپ	۲۴-۲۲
پاک سازی آگاهی	۲۵
۳ داوطلب ایرانی سفر بی بازگشت به مریخ	۲۷-۲۶
سواد مصنوعی و الگوی جدید نادانی	۳۱-۲۸
پس انداز پول با چند روش ساده	۳۳-۳۲
حذف ناخواسته اطلاعات	۳۵-۳۴
رنگ در دنیای زنان و مردان	۳۷-۳۶
C3 اولین محصول سایپا-سیتروئن	۴۱-۳۸
برگزاری نمایشگاه کتاب در شرکت پویاگستر	۴۲
رونق حساب عاطفه	۴۳
ما آدمها	۴۳
رویای پوچ و حسرت سبز	۴۵-۴۴
قانون جذب	۴۵
یلدا شب زایش خورشید	۴۶
پنج فرمان شعرخوانی در شب یلدا	۴۷
لطیفه های کودکانه	۴۸

سخن دوست

ایرج یزدان بخش
مدیر مسئـــــول

هرچقدر بحران هست، همچنان تلاش کن، موفق می شوی

یاران و همراهان همیشگی ستاره دانایی سلام.
امیدوارم حال و روز همه شـــما بر وفق مراد باشـــد و اوضاع تان به سامان و در بسیاریِ نعمت و سلامت، برای خدمت به ایـران عـزیـز، هـر روز مهیاتـر از روزهای قبل باشید. اگرچه این روزها به واسطه تحریم های اقتصادی، شرایط خاصی بر کشـور حاکم شده و اجرای طرح تحول اقتصـادی ، سوالات بی پاسخ بسـیاری را در ذهن مردم ایجاد کرده اسـت اما شـک نباید کرد که درایت ایرانی و عِرق و عشقی که برای ساختن کشـور در نهاد فرد فرد ما ایرانی ها وجود دارد، مشـــکلات را یکی پس از دیگری مرتفع می سـازد و راه را برای صـعود تا قله های افتخار هموار می کند . شاید درک این مطلب در ابتدا مشکل باشد و این سوال در ذهن شما ایجاد شود که مگر ممکن است با این همه مشکلات اقتصادی و مشـکلاتی که در معیشت و زندگی روزمره ما ایجاد شـده اسـت ، باز هم موفق بود؟ ولی نکته مهم در یک زندگی درسـت، همین درک تفاوت است . به بازی تحریم اقتصـادی و جنگی که کشـورمان گرفتار آن شده اگر با منطق طراحان آن نگریسـته شود جز محرومیت و محدودیت و ناراحتی دیده نمی شـود. اما اگر از دید یک انسـان با روحیه چالش پذیر به این بازی نگاه کنیم می بینیم باز هم فرصت های عالی برای داشـتن یک زندگی موفقیت آمیز وجود دارد . همیشـه از همکارانم که مثل فرزندانم بوده اند خواسـته ام که در زندگی چند اصل را مدنظر داشته باشند . اینکه تصـویر ذهنی مثبت داشـته باشـند ، خوشـرو بوده و قوه تخیل قوی داشـته باشند. مطمئناً شما هم با من هم عقیده هسـتید ، داشتن لبخند بر لب و گشـاده رویی خرجی ندارد جز اینکه حال خودمان و اطرافیانمان را بهتر مـی کند . زندگـی کـردن با خاطرات گذشته جز فرسودگی ذهن و جسـم هیچ چیز دیگری ندارد باید گذشـته مان را رها کنیم و در زمان

زیبای حال زندگی کنیم و هر لحظه منتظر خوبی و خوشی باشیم. فقط از تجربه ها غافل نباید شد. فرزندان من در گروه صنعتی پارت لاستیک، شما با داشتن یک ذهن ثروتمند با پند گیری از تجربیات مثبت دیروز و آموزش نوین امروز می توانید به توسعه هرچه بیشتر کسب و کارمان بپردازید. منطق آدم های حسابگر در این شرایط می گوید که هرگز نمی توان موفق شد اما منطق یک انسان با ذهن ثروتمند و موفق می گوید، می توان همچنان موفق بود. اگر دلار گران شود بدیهی است که بسیاری از مواد اولیه که قیمتشان وابسته به دلار است گران تر شود و دیگر تولید بسیاری از محصولات مقرون به صرفه نخواهد بود ولی یک اصل بدیهی در اقتصاد هست اگر به سراغ محصولاتی برویم که مواد اولیه آنها را می توان بسیار ارزانتر تهیه کرد دیگر مشکل قبل وجود نخواهد داشت و زندگی همان ریتم و آهنگ آرام قبلی خودش را خواهد یافت. این مورد حتی در زندگی روز مره شما هم صدق می کند.

تحریم های اقتصادی بدون تردید آسیب هایی را به زندگی عادی خواهد زد، اما این آسیب ها به حداقل می رسد اگر از امکانات وطنی استفاده کنیم.

افرادی به موفقیت می رسند که زندگی و اجزای آن را به چیزهایی که کنترلشان در دست خودشان نیست وابسته نمی کنند.

در ادامه روی صحبتم با مدیران است:

امروزه با پیچیده شدن شرایط هر لحظه امکان بروز بحران برای سازمان وجود دارد تشخیص شکاف فرصتهای کسب و کار و دانش درباره حل مسائل و شناسایی پتانسیل هایی که در این شکاف قرار می گیرند یکی از وظایف مدیران ارشد است.

ما مدیران در بازار امروزی که مداوم در حال تغییر است نباید از ریسک کردن بترسیم.

نتیجه ریسک دو حالت می تواند باشد یا موفقیت بزرگ، یا شکست و بحران که اگر برای دوران بحران خود نیز برنامه داشته باشیم این دوران را به یک فرصت برای پیشرفت بزرگ تبدیل می کنیم و در دل بحران یک فرصت ایجاد می کنیم. مدیران و رهبران دانا باید خود را عامل تغییر بدانند. باید آگاه باشیم که برای عبور از این شرایط ناخواسته ابتدا باید تغییر را از خودمان شروع کنیم و با تلاش مستمر تغییر نگرش و برنامه ریزی صحیح و استفاده از منابع و نیروهای انسانی مفید فرصتهای طلایی موجود را شکار کنیم. مدیریت هزینه ها نخستین کاری است که به ذهن یک مدیرکار آمد می رسد ولی منظور کاهش یا به صفر رساندن هزینه ها نیست. در واقع باید هزینه ها را اولویت بندی کنیم و با همفکری می توانیم شرایط سخت را پشت سر بگذاریم. سخن آخر اینکه:

روزهای سخت می گذرند و آدم های سرسخت باقی می مانند. زندگی و کار هیچ وقت به بن بست نمی رسد کافیست با یک ذهن ثروتمند چشم بگشاییم و راههای گشوده ی بیشماری را رو به روی خود ببینیم.

به قول نعمت ا.. ولی

آفتابی درآمد از در و بام
گشت روشن سرای جان به تمام
جان ما جام بود و جانان می
جان ما باده گشت و جانان جام
نور خورشید عشق بر دل تافت
محو شد سایه و نماند ظلام
ساقی عشق ساغری می داد
مست گشتیم از آن مدام مدام
مایی ما چو از میان برخاست
اویی اوست جزو و کل و السلام
چون ازل با ابد یکی گردید
مهر و مه شد یکی چه شام و چه بام
دل به دلبر سپرده می گوید
سید امروز با خواص و عوام
که همه ظاهرند و باطن یار
لیس فی الدار غیره دیار

ایرج یزدان بخش/مدیرعالی گروه صنعتی پارت لاستیک

مردی درمیان مـــه

مردی آرام و منزوی که تا هنگام مرگش نه ستاره بود و نه با آنکه فعالیت هنری و ادبی فراوانی داشت به شـهرت چندانی رسیده بود ، اویی که در مه زندگی کرد و کمتر حرف زد و بیشـــتر سکوت کرد و نوشت ،پس از مرگش ،به برکت وجود اینترنت ،مردم با او بیشتر آشنا شدند...شعرهایش را در فضای مجازی دست به دست چرخاندند ...و گاهی نادرست و به اشـتباه اشـعار ضـعیف را از قول او بازگـــو کردند، ولی او گرچه ســـاده می نوشـت ، اما عمیق و پرمحتوا می نوشـــت، نوشته هایش تلخ و تکان دهنده است و حقایقی از زندگی ما آدم هاست.چه خوب می دید و چه خوب می نوشت...او کسـی نبود جز حسین پناهی دژکوه

او در ٦ شهریور ١٣٣٥ در روستای دژکوه واقع در حوالی شهر سوق از توابع استان کهکیلویه و بویراحمد زاده شد. پس از اتمام تحصـــیل در بهبهان به توصیه و خواست پدر برای تحصـــیل به مدرسه آیت الله گلپایگانی رفت و بعد از پایان تحصیلات برای ارشاد و راهنمایی مردم به محل زندگیش بازگشـت. چند ماهی در کسـوت روحانیت به مردم خدمت کرد تا اینکه زنی برای پرسش مسئله ای که برایش پیش آمده بود پیش حسین رفت و از حسـین پرسید که فضـله موشی داخل روغن محلی که حاصل چند ماه زحمت و تلاشم بود افتاده آیا روغن نجس است؟

حسین با وجود اینکه میدانست روغن نجس است ولی این را هم میدانست که حاصل چندماه تلاش این زن روستایی خرج سه چهار ماه خانواده اش را باید تأمین کند، به زن گفت نه همان فضله و مقداری از اطراف آن را دربیاورید و دور بریزید، روغن دیگر مشکلی ندارد.

حســین پناهی نتوانســت در کســـوت روحانیت بماند پس به تهران آمد و در مدرسه هنری آناهیتا درس خواند و دوره بازیگری و نمایشنامه نویسی را گذراند.

پناهی بازیگری را نخست از مجموعه تلویزیونی محله بهداشت آغاز کرد . متولدین دهه پنجاه و شصـت بازی دلنشـین او را در کنار آتیلا پسیانی و حمید جبلی خوب به خاطر دارند.

با پخش نمایش« دو مرغابی»از تلویزیون که علاوه بر نوشـــــتن و کارگردانی خودش نیز در آن بازی می کرد، خوش

درخشـــید و با پخش نمایشـــهای تلویـزیونـی دیگـرش طـرف توجه مخاطبان خاص قرار گرفت.
او یکی از نوآورترین نویسـندگان و کارگردانان تلویزیون بود.
به دلیل نحوه خاص ســـخن گفتن، سـادگی و خلوصـی که از رفتارش مـی بارید و طنـز تلخش بازیگـر نقشهای خاص بود. اما حسین پناهی بیشـتر شاعر بود؛ و این شاعرانگی در ذره ذره جانش نفوذ داشـــت.
نخسـتین مجموعه شعر او با نام من و نازی در ۱۳۷٦ منتشـــر شد. این مجموعه شـــعر تا کنون بیش از شـانزده بار تجدید چاپ و به شـش زبان زنده دنیا ترجمه شده است.
او در طول عمر کوتاهش به کارهایی همچون معلمی،کار در صدا و سـیما کار در کتابخانه،نمایشـنامه نویسـی و کارگردانی چندین تئاتر ... اشـتغال داشت.
از او سه فرزند به نام های لیلا ، آنا و سینا مانده است.
بازی در فیلمهای ســـــینمایی هنرپیشـــــه،مهاجر، مرد ناتمام، آرزوهای بزرگ، روز واقعه، سریال دزدان مادربزرگ، آژانس دوسـتی، امام علی و دهها فیلم و ســـریال دیگرکه در این مقاله نمی گنجد.
و از نوشته ها و کتابهای او می توان از این ها نام برد:
به وقت گـــرینویچ /افلاطون کنار بخاری /سـتاره ها /سـالهاسـت که مرده ام /کابوسـهای روسـی /من و نازی /نمیدانم ها/جهان زیـــر سیگاری من اسـت /نوید یک روزبلند نورانی /نامه هایی به آنا /خروسها و ســـاعتها/دو مرغابی در مه/راه با رفیق /بی بی یون /ســـرودی برای مادران و...
چند مجموعه با صـدای خود شـاعر نیز منتشر شده است.
و اینک نمونه ای از شعرهایش:

جا مانده است
چیزی جایی
که هیچگاه دیگر
هیچ چیز
جایش را پر نخواهد کرد
نه موهای سیاه و
نه دندانهای سفید
.....
گم کرده ام در هیاهوی شهر
آن نظربند سبز را
که در کودکی بسـته بودی به بازوی
من
در اولین حمله ناگهانی تاتار عشق
خمره دلم
بر ایوان سنگ و سنگ
شکست
دستم به دست دوست ماند
پایم به پای راه رفت
من چشم خورده ام
من چشم خورده ام
من تکه تکه از دست رفته ام
در روز روز زندگانی ام
.....
بیراهه رفته بودم
آن شب
دستم را گرفته بود و می کشید
زین بعد همه عمرم را
بیراهه خواهم رفت
.....
نیمکت کهنه باغ
خاطرات دورش را
در اولین بارش زمستانی
از ذهن پاک کرده است
خاطره شـــــعرهایی را که هرگز
نسروده بودم
خاطره آوازهایی را که
هرگز نخوانده بودی
.....
رسالت من این خواهد بود
تا دو استکان چای داغ را
از میان دویست جنگ خونین
به سلامت بگذرانم
تا در شبی بارانی
آن ها را
با خدای خویش
چشم در چشم هم نوش کنیم
.....
به خانه می رفت
با کیف/ و کلاهی که بر هوا بود
چیزی دزدیدی؟ مادرش پرسید
دعوا کـــردی باز؟ پدرش گفت و
برادرش کیفش را زیرو رو می کرد
به دنبال آن چیـزی که، در دل پنهان
کرده بود
تنها مادر بزرگش دید / گل سرخی را
در دست فشرده
لای کتاب هندســـــه اش و خندیده
بود...
.....
من از این می ترسم
که دوست داشتن را ؛
مثل مسواک زدنِ بچه ها
به من و تو تذکر بدهند

به قلم:مژگان ربانی

آموزش داستان نویسی به زبان ساده

(قسمت هفتم)

گفتگو در داستان

دوستان سلام . در بخشـــهای قبل به اهمیت عناصر داستان و توجه به هر کدام در جایگاه خود اشاره شد واز شخصـــیت پردازی و ایجاد حادثه در داستان بعنوان عناصر مهم و کلیدی داستان ذکر شد . اما مبحث دیگری ازآموزش داستان نویســی به زبان ساده را پی می گیریم. یکی از مهمترین و در عین حال دشـوارترین عناصـــر داســـتان و مهارتهای داستان نویســی ایجاد و ساخت دیالوگ یا گفتگو در داستان است. عنصـــر گفتگو بعنوان یکی از عناصر کاربردی در داستان اهرمی موثر و مفید است که می تواند نویســنده را در پرداخت دیگر عناصر داستان و شکل دادن به عمل داستانی و درون مایه اثر یاری نماید و زمینه را برای روشن شدن موضع داستان و ورود به دنیای درونی شخصـــیت های اثر فراهم سازد . به زبان ساده دیالوگ یا گفتگو به معنای سخن گفتن دو شخصـیت با یکدیگر است که باعث می شود شخصـــیت به تدریج شکل گرفته و به خواننده معرفی شود و عمل داستان به پیش رود.

با گفتگوی میان شخصـــــــیتهای داستان با یکدیگر و نحوه بیان و گفتار افراد، خواننده شخصـیت مورد نظر را شناخته و با آن آشنا می شود و نسـبت به آن عکس العمل نشـان می دهد واســـتفاده از دیالوگ و گفتگو در داســـتان چنانچه به موقع و در زمان و مکان مناسب انجام پذیرد تفاوت شخصـیت ها را در اخلاق و رفتار و کنش آنها برملا می سازد. در این میان نویســـنده می بایســـت توجه داشته باشد که کلمات و جملاتی که از زبان شخصیت های داستانش باز گو می شود با رفتار و اعمال و طرز فکر آنها همخوانی داشته باشد . گفتگو عامل مهم و ابزار مناسبی است برای نویســـنده تا بتواند به موقع با گذاشتن یک دیالوگ؛ پیامی را القا نماید یا موضـــــوعی را دنبال کند و یا ابهامی ایجاد نماید و این سـازماندهی اگر متناسـب با خط داسـتان باشـد به موضـوع و ایده داسـتان کمک فراوان نموده و آن را به خوبی پیش می برد . در این میان بخصـــــوص نوقلمان عزیز باید توجه داشته باشند که مقدار گفتگو بایســـتی به اندازه ای طراحی شود که از یک سو خواننده را خسته و دلزده نکند و از سوی دیگر با ایجاد کشش به داستان کمک شایانی نماید.

به زبان ساده وقتی دو نفـر با هم صحبت می کنند به گونه ای و بصـــورت غیرمســـتقیم خودشان را معـــــرفی می کنند و موقعیت اجتماعی، علایق شخصی وذهنیت درونی خود را آشکار می سازند. به همین علت است که نویسنده می بایست دیالوگ و جملات گفتگو را متناسب با شخصیت پردازش شده داستانش انتخاب نماید.

نکته دیگری که می بایسـت در این باب مورد توجه قرار گیرد دقت در هماهنگ کردن میان نوع تیپ و شخصـیت با شیوه بیان آن است . بطور یقین خواننده داستان از یک شخصـیت اداری و دانشـگاهی و تحصـیلکرده انتظار شنیدن کلمات و واژه های لمپنی و غیر اصولی ندارد به همین ترتیب انتخاب هر جمله و کلمه می بایسـت با شخصـیتی که مطلب را بیـان می کند سازگار و هم خوانی داشته باشد.

به کار بردن درست عنصر گفتگو در آثار ادبی و نمایشی مستلزم یادگیری اصولِ درست نوشتن گفتگوست.

گفتگوی قهرمانان در آثار ادبی صرفاً به این دلیل نیست که آنها حرفی بزنند بلکه گفتگو و

حرف زدن آنها باید در راستای پیشـــبرد طرح داستان و ایجاد حس تعلیق و کشش در خواننده و بیننده باشد.

شخصـــیت پردازی و انتقال فضـــای داستان به ذهن خواننده و بیننده از جمله موثـرتـرین وظایف یک گفتگوی خوب و طبیعی است . با به کار گیری درست عنصر گفتگو مخاطب با علاقه بیشتری اثر را دنبال می کند.

حس تعلیق و هم ذات پنداری به اوج می رســـد و گویی نویسنده نیز خود یکی از مخاطبان اثر خویش است.

به عبارت دیگر در این گونه آثار، شخصیتها هستند که با گفتگو و کنش طبیعی خود ما را با دنیای ذهن نویســنده و اثر او درگیر می کنند. در هر حال شـــکل یک گفتگوی دو نفره می بایست حاوی چند نکته مهم باشد :

صحبت ها ی فرد می بایست اطلاعات مهمی را به مخاطب بدهد و سهل انگارانه انتخاب نشده باشند.

دیالوگ باید داســـتان را به جلو پیش ببرد و و از حالت ایستایی خارج کند.

دیالوگها باید توان شخصیت پردازی داشته باشند.

دیالوگها باید با لحن شخصیت مطابقت داشته باشد.

گفتگو باید در کنار آگاهی دادن بیانگر خصـــوصیات روحی اخلاقی و فرهنگی شخصیت باشد.

مبحث گفتگو بسـیار گســترده و دارای زوایای مختلف است . اما برای نشـــان دادن اهمیت آن در داستان همین مقدمه برای نوقلمان عزیزکافی ســـت. با نگاه دقیق به اطراف و کشـــــف ایده های نو به مطالعه و نگارش داستانهای کوتاه توجه خاص نماید و عناصـر داسـتان را با وسـواس در مکان و زمان خودش بکار بگیرید و تمرین کنید . موفق باشید .

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

SEX Education for children

تربیت جنسی کودکان

تربیت جنسی چیست؟

در مسیر رشد و تحول انسان، کودکان نیازمند محیطی هستند تا اطلاعات و آموزش های مناسب و متناسب با رشد را دریافت کنند و بتوانند تکالیف رشدی دوره های مختلف زندگی را با موفقیت پشت سر بگذارند. در این مسیر، شاید یکی از مهمترین نیازهای آموزشی کودکان، آگاه شدن از رشد و تحولات جنسی خود، انگیزه ها، نگرش ها، باورهای جنسی و نحوه مدیریت رفتارهای جنسی باشد که در قالب آموزش موضوعات جنسی تبلور می یابد.

با این که والدین در آموزش موضوعات جنسی، مربیان اولیه فرزندانشان به حساب می آیند، اما گاهی به نظر می رسد آنها هم در این زمینه و در بیشتر مواقع نیازمند کمک و تشویق هستند؛ به ویژه اینکه هنوز موضوعات جنسی در جامعه ما یک تابو محسوب می شود . با توجه به کمبود اطلاعات علمی و کاربردی والدین و معلمان و همچنین کنجکاوی های کودکان و عدم آگاهی از واکنش مناسب توسط اطرافیان ، این مسئله اهمیت بیشتری پیدا می کند؛ درحالی که وقوع این گونه رفتارها از جانب کودک و واکنش نامناسب و ناصحیح گرفتن از مراقبان می تواند عواقب بسیار خطرناکی، هم برای کودک و هم برای خانواده ، به دنبال داشته باشد، بنابراین چنین برنامه هایی باید مناسب هر سن، سطح رشدی و بستر فرهنگی کودکان باشد و به تنوع ارزشها و باورهای انعکاس یافته در جامعه احترام بگذارد.

به صورت کلی ،آموزش تربیت جنسی به مجموعه آموزش هایی گفته می شود که برای افزایش سطح آگاهی والدین و مربیان کودکان با هدف افزایش سلامت رشد جنسی و پیشگیری از سوء استفاده و آسیب جنسی به کار می رود . مهمترین هدف این آموزشها، توسعه رفتارهای مثبتی مثل اعتماد به نفس ، اتخاذ رویکردی محترمانه به خود و دیگران، دوری از تجاوز و خشونت جنسی و... است. به یاد داشته باشید در طول دوره رشد و با کسب دانش جنسی و مهارت هایی که از سلامت جنسی فرد در زمان حال و آینده محافظت می کنند، نگرش های جنسی سالم رشد و توسعه می یابند.

اهمیت آموزش تربیت جنسی

ورود تکنولوژی های ارتباطی و اطلاعاتی به زندگی های نوین در سالهای اخیر موجی از آگاهی ها و اطلاعات درست و نادرست جنسی را در اختیار افراد مختلف قرار داده است؛ از سوی دیگر، پیچیدگی ها و گسترش روابط انسانی در دنیای معاصر، راه دیگری شده تا چرخش

اطلاعات میان افراد به سادگی و به سرعت رو به افزایش رود و هرگونه اطلاعاتی از طریق ابزارهای مدرن ارتباطی همچون اینترنت و ماهواره به شخص داده می شود.

در این میان، آسیب پذیرترین گروه هدف به عنوان مخاطبان این وسایل مدرن ارتباطی، کودکان و نوجوانان هستند که کمترین آگاهی و پیش زمینه ذهنی قبلی را در مورد مسائل جنسی داشته و کنجکاوی جنسی هم دارند.

مسئولیت خانواده ها و آموزش تربیت جنسی

آنچه خانواده ها به عنوان اولین و مهمترین نهاد تربیتی فرزندان باید به آن توجه کنند، این است که با مجموعه ای از دانش های تربیتی فرزند آشنا شوند و کودک و نوجوان را بعد از تولد به حال خود رها نکنند.

آنها باید بدانند همانگونه که سلامت جسمی کودک مهم است، نباید از سلامت روانی آنها هم غافل ماند. در این زمینه هیچکس بهتر از والدین نمی توانند اطلاعاتی درست را در این زمینه در اختیار کودک و نوجوان قرار دهند. البته مدرسه هم در رابطه با تربیت ، به ویژه تربیت جنسی کودکان ، نقش مکمل را دارد. والدین و معلمان باید گام به گام با بچه ها بزرگ شوند و فراموش نکنند اطلاعاتی که در خصوص مسائل جنسی در اختیار کودک ۳ ساله قرار داده می شود، بسیار متفاوت با یک نوجوان ۱۳ ساله است؛ از طرفی عدم آگاهی دادن و طفره رفتن ازپاسخ به سوالات جنسی باعث می شود به کنجکاوی های آنان دامن زده شود؛

بنابراین خانواده مهمترین موقعیتی است که باید اطلاعات لازم و کافی را به کودکش بدهد وآرام آرام به راهنمایی او بپردازد.

نکات طلایی در آموزش جنسی کودک

والدین باید آموزش تربیت جنسی را از ابتدای تولد قدم به قدم پیش ببرند و مثلاً در زمان تعویض پوشک و حمام کردن و در بازه های سنی ۳ تا ٤ سالگی، آموزش های مستقیم و عینی را شروع کنند و اندام های کلی و اعضای بدن و به صورت خاص ،اندام های خصوصی کودک را به او آموزش دهند . این مورد را می توان با استفاده از مجسمه های آناتومی بدن و منابع کاملاً علمی انجام داد؛ همچنین نکات مراقبتی هم باید توسط والدین و کودکان رعایت شود و می توان به کودک گوشزد کرد که فقط مادر و پدر و پزشک،با اجازه تو می توانند به اندام خصوصی تو دست بزنند.

نکته بسیار مهم در تربیت جنسی کودک آموزش مهارت (نه) گفتن، حریم خصوصی، تفاوت مرزبندیهای اطرافیان و میزان نزدیکی آن ها ،انواع لمس ها و انواع رازها به بچه ها برای محافظت از خود در برابر خطرات احتمالی است. باید برای کودک توضیح داده شود که اگر توسط دوستان و اشخاصی مورد آزار یا تعدی قرار گرفت ،حتماً سریع جریان را برای والدینش بازگو کند ؛ چرا که بعضی از کودکان در این مواقع نمی دانند که مورد آزار جنسی قرار گرفته اند یا از ترس عواقب برخورد تند والدینشان، از گفتن حقایق امتناع می کنند؛ همچنین شناسایی زنجیره حمایت اجتماعی یا افراد در دسترس و ایمن کودک که او می تواند اتفاقات را برای آنها توضیح دهد، از جمله موارد مهم آموزش تربیت جنسی است.

واکنش والدین در مقابل کنجکاوی ها و سوالات کودکان بسیار مهم و تاثیرگذار است . زمانی که آنها سوالات جنسی شان را از والدین می پرسند؛ به احتمال زیاد به این

معنی است که تا اندازه ای در آن مورد اطلاع دارند؛ بنابراین نباید پاسخ غلط به آنها داده شود. در رابطه با سوالات مطرح شده هم ابتدا باید میزان دانسته های آنان را ارزیابی کرد و سپس به آنان با توجه به شرایط رشدی و سنی ایشان پاسخ داد؛

مثلاً:خودت چه فکرمی کنی؟والدین نباید به هیچ عنوان در رابطه با پرسش های مطرح شده یا رفتارهای جنسی عکس العمل شدید یا رفتارهای متعجبانه یا متفاوت از خود نشان دهند؛ زیرا با این کار، زمینه بروز حساسیت و کنجکاوی غیرضروری را در کودکان ایجاد می کنند. در مواردی هم باید از روان شناس کودک کمک گرفت و تحت نظارت یک متخصص، از ویژگی های رشدی و شرایط سنی کودک باخبر شده و با اطمینان بیشتری موارد را به کودک آموزش داد.

مسئله (دردناک) اما (تکراری) کودک آزاری و نشانه هایش!

هر گونه آزار جنسی و درگیر کردن کودک در فعالیتی که متناسب با سن او نیست و رفتارهای جنسی برعلیه کودک که فاقد تحول شناختی، هیجانی و جسمی است کودک آزاری نامیده می شود. لمس ،بوسیدن ، وادارکردن کودک به دیدن روابط دو فرد بزرگسال ،اجبار به برهنه شدن ،عکس گرفتن از بدن کودک و نشان دادن عکس از افراد برهنه به کودک را هم می توان کودک آزاری جنسی نامید که با آموزش تربیت جنسی مناسب و صحیح می توان تا حد زیادی از آن جلوگیری کرد؛ اما با شناخت بیشتر نشانه های کودک آزاری می توان در حل مسئله و درخواست کمک، سریعتر پیش رفت. به صورت کلی، اگر کودک به تغییرات ناگهانی دچار شود (تغییر خلق و خوی و گریه زیاد ، بد قلقی و بی قراری) یا دیگر نشانه ها را داشته باشد، باید هر چه سریع تر برای وارسی بیشتر به درمانگر کودک مراجعه کرد؛ نشانه هایی مثل اضطراب، احساس گناه، کم اشتهایی، مشکلات خواب و کابوس، شب ادراری و افت تحصیلی شدید می تواند زنگ خطری برای والدین باشد.

نوع رابطه والد و کودک ؛یک سرنخ کلیدی!

برای اینکه بدانیم چقدر خیالمان از بابت کودکمان با آینده او راحت باشد، باید میزان کیفیت و نزدیکی مان را با کودکمان بسنجیم ! تقریباً همه ما در مورد اهمیت رابطه بین والد و کودک اتفاق نظر داریم، اما در خصوص مسئله آموزش تربیت جنسی،اهمیت این رابطه بیش از پیش است . رابطه با کیفیت، شروع کننده یک آموزش متناسب و هدفمند برای کودکان است و در پاسخ گویی به سوالات آنها در مقام پیشگیری و ارتقای سلامت روانی و جنسی آنها و در شرایط خاص، زمانی که برای کودک مسئله ای پیش آمده، بسیار اهمیت دارد؛ پس اگر به فکر پیشگیری، ارتقا و درمان مسائل و سلامت روانی و جنسی کودکانمان هستیم، به ناچار باز به مفهوم رابطه غنی و صمیمانه برخواهیم گشت. میزان زمان با هم بودن، شنونده فعال بودن و افزایش تعامل کلامی از مهمترین تقویت کننده ها برای افزایش سلامت روانی کودک و قدرت رابطه والد و کودک است؛ پس قبل از هرچیز، رابطه خود را با کودکتان بسنجید و آن را بهبود بخشید.

منبع:http/setare.com/www.aparat.com /به کوشش:دکتر فرهود صدرالسادات

به صورت کلی آموزش تربیت جنسی به مجموعه آموزش هایی گفته می شود که برای افزایش سطح آگاهی والدین و مربیان کودکان با هدف افزایش سلامت رشد جنسی و پیشگیری از سوء استفاده و آسیب جنسی به کار می رود. مهمترین هدف این آموزشها، توسعه رفتارهای مثبتی مثل اعتماد به نفس، اتخاذ رویکردی محترمانه به خود و دیگران، دوری از تجاوز و خشونت جنسی و... است.

PANTONE
16-1546 TCX
Living Coral

موسسه پنتون که حدود ۲۰ سال است رنگ سال را انتخاب می‌کند، امسال برای انتخاب آن به زندگی زیر دریا تمرکز کرده و رنگ سال ۲۰۱۹ را رنگ مرجانیِ زنده، که برخی از آن با عناوین صورتی مرجانی یا مرجانی سایه سرخ نیز یاد می‌کنند، اعلام کرده است.

این رنگ یکی از طیفهای زنده رنگ نارنجی است که ته رنگ طلایی نیز در خود داشته و به نوعی منعکس کننده گرما و قدرت موجود در صخره های مرجانیِ زیر دریا است که زیبایی و شکوه خاصی دارند و به گفته موسسه پنتون، رنگ امسال نمادی از شادی و خوشبینی بوده و عاملی برای برقراری گرما و صمیمیت در بین افراد است.

تاثیر رنگ لباس روی عملکرد کاری

به احتمال زیاد اگر شـــما به کمد لباس هایتان نگـاه کنید، می بینید که کمد لباسـتان طرح و رنگ خاصـــی را دنبـال می کند . این موضوع چه عمدی باشد چه نه، اکثر مردم در هنگام خرید به رنگهای خاصی گرایش دارند . ممکن است بعضی افراد از سادگی کمد لباس که با رنگ مشـکی ساده پر شده باشد خوششـــان بیاید، و برخی دیگر رنگهایی را ترجیح دهند که با رنگ پوست یا چشـــمان آنها جـور در می آید. لباســـی که می پوشـــید روی دیدگاه دیگران در مورد شما تأثیر می گذارد، و این موضوع به خصوص در محیط کار صـــــــحت دارد. رنگ هایی که به تن می کنید ناخودآگاه با ویژگی های روانشناختی مرتبط هستند.

با پوشیدن رنگ های مناسب، شما می توانید در طول روز کاری خود دوســـتانه تر، مطمئن تر و قابل اعتمادتر دیده شـــوید . به این فکر کنید که دوســـت دارید همکاران و مشـتریانتان چه تصـــوری در مورد شما داشته باشند، و بعد کمد لباس خود را بر اســـاس این توصـــیه ها انتخاب کنید.

دارای نفوذ و جدی

سال های سال است که رنگ مشـکی در لباس های اداری حالتی نمادین پیدا کرده است . چرا این طور است که وقتی شما با یک مشـتری جلسـه دارید یا قرار است در جلســـه مصـاحبه حضـور پیدا کنید، کت و شلوار مشـکی خود را انتخاب می کنید؟

مشکی، به خصوص در محیطی حرفه ای، حسـی قدرتمند و پیچیده دارد . هیچ چیز بهتر از کت و شلوار مشکی جدی بودن موضوع را منتقل نمی کند.

برای اینکه بی تفاوت به نظر نرسید، مشـکی را با پوشیدن بلوزی روشن متفاوت تر کنید.

با اعتماد به نفس و جلب توجه کننده

قرمز رنگی مهیج اســـت که می تواند نمایانگر اشـــتیاق، احســـــاس و اعتماد به نفس باشد. اگر می خواهید وارد جلســـــه ای شوید و توجه ها را به خود جلب کنید، رنگ قرمز بپوشید.

شـــما در نظر دیگران فردی قاطع، مطمئن و قوی به نظر خواهید رسید، حتی اگر خودتان هم این طور احســـــاس نکنید. از کُنج راحتی خود خارج شوید و لباسی قرمز برای خود بخرید، چرا که مـی تواند بـرای روزهایـی که نیاز به تقویت اعتماد به نفس دارید فوق العاده باشد.

قابل اعتماد و با صداقت

زمانی که می خواهید از ریســـک پرهیز کنید، رنگ سفید بپوشید. رنگ سفید مرتبط با پاکی و کمال است و اگر به دفتر رئیس خود احضـار شده باشید، می تواند به کمکتان بیاید. پیراهن کلاســـیک ســـفید خودش به اندازه کافی تأثیرگذار است، ولی کت سفید یا شلوار سفید رنگ نیز می تواند همان قدر تأثیرگذاری داشته باشد.

دوستانه و قابل نزدیک شدن

چه کسی عاشق رنگ صورتی نیست؟ صورتی حسی بازیگوش و با نشـاط را منتقل می کند . بسـته به رنگ پوست شما، صورتی می تواند مشـخصـه های ظاهری شما را برجســـته تر کند و شما را قابل نزدیک شدن و اصیل تر نشان دهد . تُن رنگی از صورتی را پیدا کنید که با ظاهر شـما جور باشـد، و بعد تعجب نخواهید کرد اگر همکارانتان برای اینکه لبخند به لبشـان آید به شما نگاه کنند.

آرامش بخش و اطمینان بخش

اگر شما روز پر استرسی را در پیش دارید، سایه رنگی از آبی به تن کنید تا هم اعصاب خود و هم اعصـاب آدم های دور و برتان را آرام کنید . آبی، رنگ آسمان و دریا، حسی تســـکین دهنده و آرامش بخش را ساطع می کند. آبی همچنین رنگ لاغری است.

برای اینکه در پائین تنه تان تر و تمیزتر به نظر برســـید، شـلواری به رنگ آبی پر رنگ بپوشـید. در محیط غیر رسـمی اداری، با پوشـیدن بلوز آبی و شـلوار جین تیره ظاهری تک رنگ به خود دهید.

برای اکثر مردم، لباس پوشـیدن برای محیط کار فعالیت صبحگاهی کســـل کننده ای است . سعی کنید به پوشش خود تغییر دهید، به خاطر بســـپارید که دوست دارید در نظر دیگران چگونه تصـــور شوید، و برای هر روز به صورت هدفمند لباس بپوشید.

اگر کمد لباس شما بیش از اندازه بی روح به نظر می رسد، در هنگام خرید لباس به دنبال رنگ هایی باشـــید که به صورت معمول به تن نمی کنید و می تواند روحیه شـما را به شکلی مثبت تقویت کند.

منبع: www.ylc.ir.ooreikt /به کوشش: آتنا طوسیان

خلاصه‌ای از مطلب درج شده در سایت پلیم پارت

www.polympart.com

تیـــــر

۱ .گامی دیگر به سوی آینده پلاستیک های زیســت تخریب پذیر با کارایی بالا

۲.ساخت حسگرهای ارزان قیمت پلاستیکی برای کنترل سلامت

۳.ابداع پوششی جدید با قابلیت کاهش اصطکاک بدنه کشتی

٤.ســـــاخت میکرو لیزر از دانه های ریزی از پلیمر و ترکیب ذرات نانو

٥.پرینتر سه بعدی جدید و ساخت بافت بیولوژیکی پیچیده

٦.آغاز تولید رزین هیدروکربن هیدروژنه شـــــده و لاســـــتیک هالوبوتیل اکسان موبیل در سنگاپور

۷.پوشش ضد آب جدید با کارآیی بهتر و سطح ایمنی بالاتر

۸.نانوپوشش های سرامیکی، محافظ و براق کننده ی بدنه خودرو

۹.پیشرفتهای جدید در حوزه نانوکامپوزیت

۱۰.بهبود کارایی نانوفتوکاتالیست ها در تخریب آلاینده های آبی

مـــرداد

۱.پی بردن به نواقص چاپ ســـــه بعدی با اســـــتفاده از ترکیب نانوذرات طلا با پلیمر

۲.پلاستیک آینده با پلی بوتیل که در خاک تجزیه می شود.

۳.تبدیل نشاسته سیب زمینی به نشاسته پلیمری

٤.این پنجره ها علاوه بر عبور نور خورشـــید، انرژی آن را تامین می کند.

٥.فیلم جدید بدون باز کردن در پاکت، امکان مشـــاهده درون آن را فراهم می کند.

٦.ساخت پلاستیک صنعتی بسیار با دوام برای طیف گسترده ای از کاربردها

۷.تولید هیدروژن از پلیمر برای جایگزینی سوخت های فسیلی

۹.پلیمری با ساختار اسفنجی که قادر اســت بافتهای آســیبدیده انسان را ترمیم کند

۱۰.با استفاده از کاغذ، باتری زیستی ساخته شد.

شهریور

۱.یک رزین اکریلیک اســـــــتاین جدید برای رنگ های داخلی ساختمان

۲.تولید آب آشامیدنی از هوا با استفاده از پارچه های نانوفیبر

۳.حســـگر جدیدی که می تواند بهبود بیماران را پس از جراحی از راه دور کنترل کند

٤.ابداع اولین چشم بیونیک جهان که می تواند به نابینایان کمک کند

٥ .روش فلئوردار کردن جدیدی که کارایی پیل های خورشیدی را افزایش می دهد.

٦.تولید صنعتی نانوعایق صوتی نازک و سبک آغاز شد

۷.پیشرفت فناوری نانو در درمان افت شنوایی

۸.ساخت نخ های بخیه زیست تخریب پذیر در کشور

مهـــر

۱.اســـــــتفاده از نانو افزودنی ها به منظور بهبود خواص نهایی پلاستیک

۲.نانوذرات پلیمری برای انتقال داروهای شیمی درمانی

۳ .تولید پلیمر سوپرجاذب های کشـــــاورزی توسط یک شرکت دانش بنیان داخلی.

٤.ایمن سازی خطوط لوله به روش کامپوزیت

۵.تولید پوشش های خود ترمیم شونده برای خودروها
۶.اختراع پلیمری که خود را با اســـتفاده از کربن موجود در هوا، ترمیم می کند
۷.ساخت بومی دستگاه فورس اسپینینگ با قابلیت تولید نانوالیاف
۸.نانوکامپوزیت با خاصیت تغییر رنگ در برابر مواد سمی
۹.طرح مشترک کانادا و تایلند برای تولید پلاستیک های سازگار با محیط زیست
پژوهشگران سوئیسی در حال تلاش برای ادغام داروهای درمانی در الیاف، هستند

آبـــان

۱.ابداع پوشش هوشمندی که آسیب ساختارهای فلزی را نشـــان می دهد
۲.استفاده از فیلم های نانوکامپوزیتی زیســـت تخریب پذیر برای بسته بندی مواد غذایی
۳.تولید بومی نانوکامپوزیت هایی برای مدیریت انـرژی حـرارتـی در صنایع
۴.افزایش موفقیت ایمپلت ها با نانوپوشش جدید
۵.توسعه پلیمرهای پایه زیستی در همکاری شرکت های سوئیسی و فنلاندی
۶.پوشـــش اســـفنجی پلیمری که می تواند عمر باتری های لیتیوم یونی را دو برابر کند
۷.پلیمرهایی که می توانند در دمای زیاد، خود را خنک کنند
۸.تولید فیلمهای زیســـت تخریب پذیر و منعطف با ترکیب نانولوله کربنی و ابریشم
۹.نانوکامپوزیتی که باعث افزایش عمر تجهیزات معدن می شود
۱۰.ابداع فیلم مسدود کننده گرما
۱۱.حس میدان مغناطیسی زمین با پوست الکترونیکی
۱۲.صنایع شـیمیایی چند ملیتی اینئوس در تدارک توسـعه شـاخه کامپوزیت های پلیمری
۱۳.تبدیل زباله های پلاستیکی به انرژی بجای بازیافت

آذر

۱.استفاده از چارچوب هیدروژل و پلیمر برای تولید دیســـک بین مهره ای
۲.استفاده از هیدروژل های نمکی برای تهیه آب
۳.نانو کاه گل مصنوعی ضد آب پلیمری
۴.الهام از گل آفتابگردان برای ابداع جایگزین پنل خورشیدی
۵.بهینه سازی خواص رئولوژیکی و مکانیکی قیر اصلاح شده
۶.رفع مشـــکل تورم در حین شارژ را ندارند و افزایش ظرفیت ۵۰ درصدی باتری با نانواسفنج های سیلیکونی
۷.دلایل عمده برای استفاده از PVC در کاربردهای پزشکی
۸.نسل سوم نانوپوشش های شفاف آنتی باکتریال عرضه شد
۹.روانکاری هوشـــمند چرخ دنده ها به کمک نانوکامپوزیت های خودروانکار
۱۰.نانوالیاف مزین به نانوذرات برای تولید پیل سوختی
۱۱.تولید بومی رنگ های نانو کامپوزیت آبگریز
۱۲.نســـــل بعدی کامپوزیت با قابلیت مونیتور کردن سلامت ساختاری خود
۱۳.محققان موفق به ساخت مواد پلاستیکی از دیاکسیدکربن شدند

با اسکن بارکد توسط موبایل یا تبلت خود به کانال اختصـــاصی مرجع پلیمر در بازار ایران (پلیم پارت) بپیوندید

لیسـت نشـریات با قابلیت دانلود فایل الکترونیکی در آرشیو مرجع پلیمر در بازار ایران

لیست کتاب های با قابلیت دانلود فایل الکترونیکی در آرشیو مرجع پلیمر در بازار ایران

به قلم مهندس پیام ندایی/مدیر واحد تکنولوژی و اطلاعات گروه

گیـــل گـــمش

داستان گیل گیمش یکی از قدیمی ترین و معروفترین آثار حماسی در ادبیات دوران تمدن باستان است و نخســتین بار پس از کشف الواح گلی به خط میخی سومری – کلدانی در بین النهرین توسط یک باستان شناس انگلیســـی باز شد.

گیلگمش شخصیت اسطوره ای کهن ترین داستان بشری است .در داستان گیل گمش بافناپذیری انســـــــان و جستجوی او در یافتن راز جاودانگی سرو کار داریم .این اسطوره از نظر توجه به انسـان و عشـق به حیات وتلاش بی فرجام برای رهایی از مرگ بی مانند است.

گیل گمش،کسی که سرچشمه را کشف کرده ویاکسی که همه چیز را دیده است، معنا می دهد.

گیل گمش از آغاز زندگی ســـــــــلطان اوروک بود و فرمانروایی خود کامه و مخوف به شمار می رفت.

همه جوان ها را برده خود مـی کـرد و دختـران و زنان را می ربود تا در قصرش خدمت کنند. همه بندگانش هم از او ناراضـی بودند . سـرانجام همه از دسـت او به جان آمدند وبه خدایان پناه بردند.((آنو)) خداوندگارآسـمان ، شـکوه آنان را شـنیدند و از بدبختی آن ها دلش به رحم آمد او هم به نوبه خود دسـت به دام(آرورو) الهه بزرگ شـد که در گذشـته خودش آدم ها را از گل به وجود آورده و در آنها روح دمیده بود. آرورو هم اطاعت کرد و مثل کوزه گـران، آب و گل رس را در کف دســـتش مخلوط کرد و از زیر دستش موجودی عظیم الجثه بیرون آمد که قد وبلای گیل گمش را داشت و دقیقا شـبیه خداوند آنو بود و اسـمش را (آنکیدو) گذاشت.

در وجود او جنگ ســـرشـــته بود و ظاهرش ســـرتا پا برخشونت درون گواهی می داد. موهایی بلند داشت که به پشـت سرش می ریخت، تمام بدنش را مو پوشانده بود به طوری که از پوســت حیوانی که برتن کرده بود تمیز داده نمی شد . وقتی آرورو آنکیدو را سـاخت در زمین رهایش کرد و او هم مثل حیوانات زندگی می کرد.

گیل گمش وقتی شنید غولی در سرزمینی که از آن اوسـت آزادانه می چرخد، حیله ای اندیشـید و به شکارچی گفت : برگرد به سرچشـمه ای که غول برای آب خوردن می آید. اما تنها مرو، دختـری را با خودت ببـر، یکـی از زیباتـرین خدمتکاران را ، اما مگذار با غول سـخن بگوید. خودت هم از آن دو کناره بگیر و تنهایشـــــان بگذار و ببین چه می شود . شکارچی اطاعت کرد و به همراه یکی از خدمتکاران گیلگمش به روستای خود برگشـت . شب بعد هردو به سر چشـمه رفتند.آنکیدو تا آن وقت چنین موجودی ندیده بود و از نوع بشـــر تنها همان شکارچی را دیده بود که تازه متوجه چیز خاصی هم نشـــده بود . اما این بار با دنیایی آشنا شـده بود که از آن هیچ شـناختی نداشـت . آنکیدو را هوس همراهـی دختـر فـرا گـرفت و به این تـرتیب آنکیدو خوی انســـــــانی گرفت و آماده دیدار با گیلگمش شد. گـیلگمش که قـبل آمدن آنکیـدو ، او را در خواب دیده بود . برای نشان دادن بی رقیبی خود مجلس بزمی برپا کرد.

آنکیدو که از شهوت رانی ، جاه طلبی و عیش و عشـــرت های گیلگمش نفرت داشـت او را از برپا داشـتن آن مجلس ملامت کرد و به این ترتیب آن دو با هم گلاویز شـدند. در آغاز مبارزه چیـرگـی و پیـروزی با آنکیدو بود اما گیل گمش موفق شد با چرخشی آنکیدو را برزمین اندازد.

وقتی آنکیدو به زمین افکنده شد به گیل گمش گفت: ((مانند تو در جهان نیسـت و قدرت تو فراتر از قدرت همه مردان اســـت)) وبه این ترتیب آنکیدو وگیل گمش یکدیگر را در آغوش گرفتند و دوســـتی آنها از جهت مردانگی زبانزد همگان شد. بعد از این دوستی گیل گمش قصـــد کرد تا به جنگل برود و هوموبیبا هیولای خشـــمناک را نابود کند و درخت سدر را از ریشـــه برکند تا با این کار تباهی را از زمین براندازد. آنکیدو گیل گمش را از این ســـفر برحذر داشت و از خطرات آن با وی گفت اما گیل گمش به ترس و احتیاط آنکیدو خندید و رازی را بر او فاش کرد که آن راز جستجو برای یافتن عمر جاودانی و آب زندگی بود. پس

هر دو راه پر خطر جنگل هوموبیا را در پیش گرفتند و آن هیولا را کشتند و درخت سدر را از ریشه برکندند. آن گاه پیروزمندانه آهنگ بازگشت به اوروک کردند.

در راه بازگشت به ((ایشتر)) الهه عشق وزناشویی برخورد کردند و او عاشق گیل گمش شد . ایشتر برای دستیابی به او هرگونه وعده ای داد اما گیل گمش به تمنای ایشتر توجهی نکرد و او را از خود راند . ایشتر که این گونه دید از خدای آسمان خواست گاو آسمانی را بر شهر اوروک روانه کند تاگیل گمش و شهرش را نابود سازد . خدای آسمان تقاضای ایشتر را به سختی پذیرفت و گاو آسمانی بر اوروک فرود آوردوشهر را زیر وبر کرد و صدها تن از جنگ آوران و دلاوران گیل گمش را کشت . آنکیدو وگیل گمش پس از تلاش و زحمت بسیار هیولای آسمانی را از پای در آوردند و مردم اوروک در مدح وستایش آن دو به سرود خوانی پرداختند اما خدایان که از شادی مردم خرسند نبودند تصمیم داشتند زندگی خوش آنان را به اندوه مبدل کنند وعمر دو قهرمانی را با عاقبتی ناخوشایند و غم انگیز به پایان رسانند.پس آنکیدو را به خاطر مشارکت در نابودی هوموبیا وگاو آسمانی به مرگ زودرس محکوم کردند و او دچار بیماری شد وچشم از جهان فرو بست.

گیل گمش از این اتفاقات غمگین شد و روزها بر پیکر دوست خویش گریست. آن گاه تصمیم گرفت تا خود را به شهر باستانی شروپک برساند. به این امید که اوتناپیشتیم (انسان ابدی) راز بی مرگی و عمر جاودانی را بر او فاش کند. ابتدا به کوهستان ماشو رفت، کوهی که نگهبان طلوع و غروب خورشید بود و بر دروازه آن دو عقرب که نیمی انسان و نیمی اژدها بودند محافظت می کردند . عقرب ها به این دلیل که گیل گمش دو سوم اش از خدایان و یک سوم اش از انسان بود ، به او اجازه عبور از دروازه را دادند . گیل گمش پس از این به باغ خدایان رسید و در آنجا شه مش (خدای خورشید) او را از تحمل این همه رنج دلسرد کرد و بر حذر داشت . گیل گمش اما به راه خود ادامه داد تا اینکه در کناره دریا به سیدوری زن شرابساز برخورد کرد و او نیز گیل گمش را از راهی که در آن گام نهاده ملامت نمود: ((گیل گمش این سان شتابناک به کجا می روی؟ تو هیچ گاه زندگی را که در جستجویش هستی نخواهی یافت . وقتی خدایان انسان را آفریدند، مرگ را قسمت او قراردادند، اما زندگی را برای خود نگاه داشتند .شادمانی و جشن و طرب پیشه کن،پوشاک نو به تن کن،در آب تن را بشوی، به کودک خردسالی که دستهایت را گرفته است مهر بورز و همسرت را شادمان ساز، چون این قسمت انسان است.))

زن ، نشان اورشانابی، کشتی بان اوتناپیشتیم را به گیل گمش گفت تا شاید او قهرمان خسته را یاری کند و به این ترتیب اورشانابی او را از اقیانوس عبور داد تا سرانجام نزد اوتناپیشتیم خردمند رسید و با شوق بسیار راز عمر جاودانی را پرسید . اما سخنان پیرمرد روشن ضمیر چندان امید بخش نبود. گیل گمش نا امید از سرنوشتی که برایش رقم خورده بود دراندیشه بازگشت افتاد اما همسر اوتناپیشتیم او را وادار ساخت به گیل گمش کمک کند. پس پیرمرد خردمند از گیاهی سخن گفت که به انسان عمر جاودانه می بخشد: ((گیاهی است که در زیر آب می روید برآمدگی هایی چون خار دارد ،همچون گل سرخ دستهایت را زخم خواهد کرد. اما اگر آن را به دست آوری، آن گاه مالک چیزی خواهد بود که جوانی از دست رفته به انسان برمی گرداند)) گیل گمش برای دست یافتن به گیاه اسرارآمیز تا قعر دریا فرو رفت و آن را به دست آورد .ولی اراده خدایان و اشتباهات انسان همیشه ناامیدی به بار می آورد . زیرا هنگامی که گیل گمش مشغول شستن خود در چاهی بود، ماری گیاه را ربود و پهلوان خسته و ناامید، اشک بر چهره اش روان شد.

گیل گمش به اوروک بازگشت و تصمیم گرفت تا باقیمانده عمر خود را در خدمت مردم باشد. از گذشته دل رحم تر شد. فرزندان بسیاری از او بوجود آمدند که در هنگام دلتنگی و ملال تسلی بخش او بودند و گاهی هم برایش دردسر ایجاد می کردند. با ساختن حصار و دیوار و برج به دور شهر سعی کرد به اهالی شهر خدمت کند تا آرامش روحی به دست آورد و عاقبت در تالار درخشنده قصر، مرگ را در آغوش کشید.

منبع : کتاب هفته شماره۱۶/ به کوشش:هیات تحریریه

دکتر عبدالله یزدان بخش
قائم مقام گروه صنعتی و مدیرارشد شرکت پارت لاستیک
عضو هیئت رئیسه انجمن مدیران صنایع خراسان

ارزش گـذاری بـــرند

در این مجال مجموعه اطلاعات ، تحقیقات و نظرات کارشناسان محترم برندینگ در این برهه حســـاس از شرایط اقتصـــادی که نیاز بازار و مصـــرف کنندگان محصـــولات به آرامش و اعتماد در انتخاب کالا و خرید آن می باشد، مناسب است مورد توجه قرار بگیرد و موضوع برندینگ که از عوامل اطمینان بخش بازار می باشد بســـیار اهمیت پیدا می کند . بر این اساس مطالبی در پی گردآوری شده است که نکات بســـیار مفیدی بر ارزش گذاری و روش های انتخاب برندها می باشد .

ارزش برند در صورت های مالی و سهام شـرکت ها نقش بســـزایی دارد، اما سوال اساسی این است که چگونه یک مفهوم انتزاعی مثل بـرند را مـی توان ارزیابـی نمود و بـر اساس شاخص های مالی قیمت گذاری کرد ؟

دارایی های نامشهود در اثربخشی فعالیت ها، خلق و بقای عملکرد مالی کسب و کار در شرکت ها از اهمیت بسـزایی برخوردار است . امروزه دستیابی به مزیت رقابتی، صرفاً با تکیه بر ویژگی های کارکردی محصـــولات و خدمات حاصل، بلکه برند مهمترین عامل متمایزکننده یک شـرکت تجاری از رقبا در بخش دارایی های نامشهود است.

بـرند این ویـژگـی را دارد که با تکیه بـر نگـرش بـرون به درون ســـازمانی و بهره‌مندی از اطلاعات واقعی بازار، وضعیت تمایز یک شرکت تجاری را از سایر رقبا، نشـــان دهد.

بسـیاری از شرکتها بر ارزش داراییهای نامشـــهود تاکید دارند و توجه مدیـــران آنها به این نوع از داراییها در حال افزایش است .

برای مثال، شـــرکت Ford در ســـالیان اخیر به طور محســـوسی از حجم داراییهای فیزیکی خود کاسته و بر حجم سـرمایه گذاری خود بر روی داراییهای ناملموس و غیر فیزیکی خود افزوده اســت .این شـــرکت در طی چند سال گذشـته بیش از ۱۲ میلیارد دلار برای تملک برندهای معتبری مانند Jaguar، Volvo، LandRover هـزینه کرده است.

شرکت Samsung نیز به عنوان شرکتی پیشـــرو در صنایع الکترونیک، سرمایه گذاری قابل توجهی در ارتباط با داراییهای غیرفیزیکی خود نموده و بیش از ۸ درصـــد درآمد سالانه خود را به بخش تحقیق و توسعه و ۵ درصد

آن را بـــرای بخش ارتباطات و روابط عمومـــی خود اختصاص داده است.

رویکردهای ارزش گذاری برند

در دنیای کسب و کار، ارزش و ارزش گذاری برند نقشی کلیدی دارد . بر خلاف ســـایر داراییها نظیر موجودیها، ســـهام، کالاها و املاک، بازار فعالی در ارتباط با برند که بتواند ارزشهای مقایسه ای را در اختیار قرار دهد، وجود ندارد . بنابراین به منظور دسـتیابی به روشـهای معتبر، چند مدل‌به منظور ارزیابی برند ارائه شده‌اند که غالب این روشها را می‌توان در دو گروه اصلی طبقه بندی نمود :

۱. روشهای ارزیابی مبتنی بر تحقیق

در این رویکرد به جای شاخصـــــهای مالی، نگرشهای رفتاری مشـــــــتریان در قبال برند مورد ارزیابی قرارمی‌گیرد. با وجود تنوع در میزان پیچیدگی و کارایی این روشـــها، همه آنها در پی اندازه‌گیری، تحلیل رفتار خرید و ادراک مشتریان هستند.

این روشها حایز دامنه وسـیعی از معیارهای ادراکی نظیر ســـطوح مختلف آگاهی، دانش، نام آشـــنا بودن برند، ارتباطات، تصـــویر برند، ملاحظات خرید، ترجیحات و رضایتمندی مشتریان است.

۲. روشهای ارزیابی مبتنی بر شاخصهای مالی

۱.۲: روشهای مبتنی بر هزینه

این رویکرد مبتنی بر تجمیع کلیه هزینه‌هایی اســـت که به منظور ایجاد و معرفی برند صـــورت گرفته و شـــرایط کنونی برند را رقم زده‌اند.

این هزینه‌ها شامل کل هزینه های توسعه برند، بازاریابی، تبلیغات و سایر هزینه‌های مرتبط با برند است.

این روشها کارآیی لازم را جهت ارائه ارتباط مسـتقیم بین ســـــرمایه‌گذاریهای مالی و ارزش افزوده برند ندارند ناکارآمد هســـــــتند. سرمایه‌گذاریهای مالی به عنوان مهمترین جز در ایجاد ارزش در برند هستند.

۲.۲: رویکردهای مقایسه‌ای

روش دیگر برای ارزیابی برند، ایجاد مبنایی برای مقایسه بین برندهای موجود در بازار می‌باشـد، اما این رویکرد با مشـــــکلاتی مواجه است.برای مثال بر اساس تعاریف مختلفی که در قبال برند ارائه شـــده اســـت، برندها باید نسبت به هم متمایز و متفاوت باشند و همین ویژگی امکان مقایسه برندها را دشوار می‌سازد.

علاوه بـــراین، خلق ارزش بـــرای بـــرندها در زمینه‌های مشابه می‌تواند متفاوت باشد.

۳.۲:قیمت ترجیحی

در این روش، مبنای محاسبه ارزش برند عبارت است از ارزش خالص فعلی برندهای برتر که در آینده به دست می آید. با این وجود، هدف اولیه ی بسیاری از برندها لزوماً کسب قیمتی ترجیحی نیست بلکه هدف آنها کسب بالاترین تقاضا در آینده است. به عبارت دیگر، اهمیت حفظ تقاضا در آینده بسیار مهم تر از خلق ارزش از طریق ایجاد قیمتهای ترجیحی در شرایط فعلی است.

٤.۲: روش اینتربرند

در این روش، ارزش برند با ضرب درآمدهای متفرقه (Differential Earnings) در یک نرخ تنزیل(Discount Rate) محاسبه میشود. این نرخ تنزیل از کمّی کردن هفت فاکتور که طبق روش اینتربرند، قدرت برند را محاسبه میکند، بدست می آید .این هفت شاخص (باوزنهای مشخص و استاندارد) به شرح زیر می باشند:

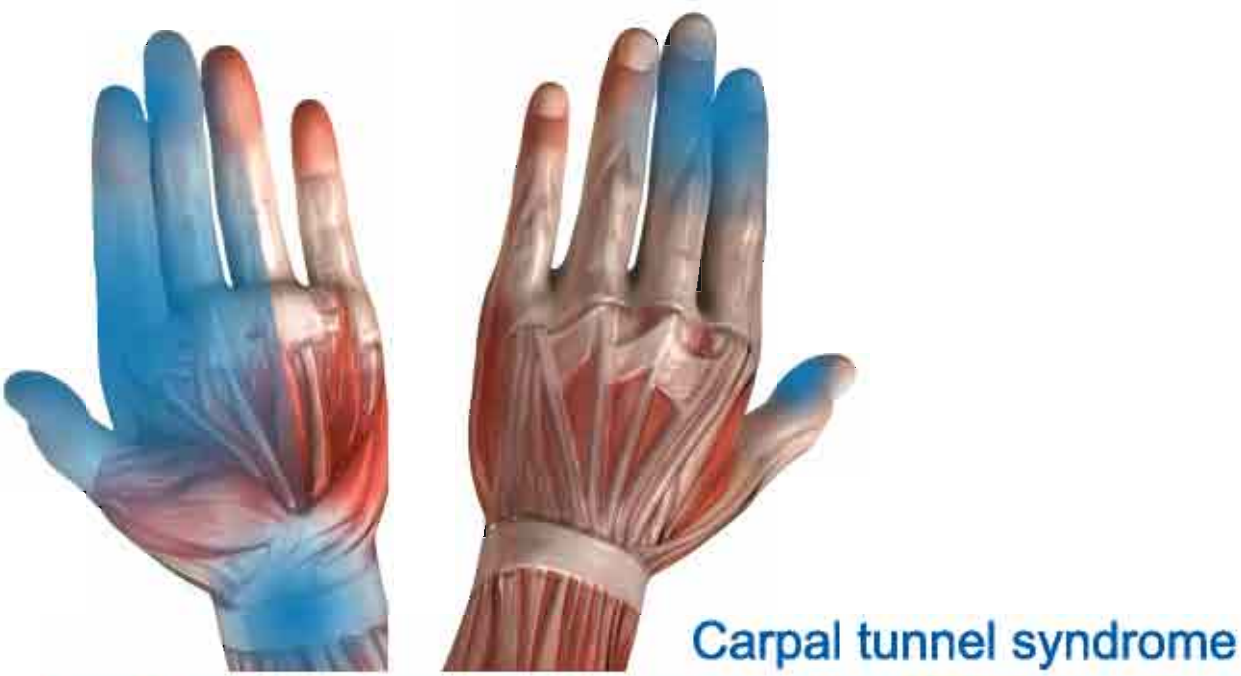
۱- بازار (۱۰٪): آیا بازار پایدار بوده و یا اینکه در حال رشد است؟ ۲-پایداری (۱۵٪): آیا برند توانسته است پس از مدت طولانی حضور در بازار، وفاداری مشتریان را جلب نماید؟۳- رهبری بازار (۲۵٪): نحوه رهبری برند در بازاری که در آن رقابت میکند. ٤. تائید (۱۰٪): میزان تایید درون سازمانی و برون سازمانی برند. ٥.جهت‌گیری (۱۰٪): سمت و سویی که برند به سمت آن حرکت می‌کند.٦. حضور بین المللی (۲۰٪): قدرت برند در سطوح بین‌الملل.۷. حمایت (۱۰٪): توانایی شرکت در حمایت از برند .از مزیتهای این روش این است که مقبولیت زیادی وجنبه‌های مهم برند را مد نظر قرار می‌دهد . همچنین تمام موارد اقتصادی و هزینه‌های انجام شده برای برند در این روش مورد محاسبه قرار می‌گیرد. نقطه ضعف عمده این روش این است که اصطلاحاً سیب را با پرتقال مقایسه می‌کند . شاخص حضور بین‌الملل در روش مذکور برای بررسی برندهای محلی مورد استفاده قرار نمی‌گیرد. اگر شرکتی مایل باشد که از شاخص حضور بین‌الملل برای برندهای محلی استفاده نماید می‌توان از شاخصی جایگزین با نام پتانسیل حضور بین‌المللی برند استفاده نماید .آنچه مسلم است ما باید همراه با استانداردهای جهانی در برند و برندسازی که عاملی مهم در تجارت و تولید صنعتی می باشد ، دانسته و همراه شویم ، آموزش ببینیم و با دقت و توجه ریزبینانه روش های نوین بازاریابی و اعتماد سازی را بکار ببریم .

آبهای پنهان

کالیفرنیا که یکی از سرسبزترین و زیباترین ایالت های آمریکاست، دانشمندان از ۵ سال پیش خطر خشکسالی را پیش بینی کرده اند.
همه نهادها احساس خطر کردند، کارواش ها و استخر ها دستور داده شده اند که از دستگاه های تصفیه آب استفاده کنند تا از همان آب مصرفی دوباره استفاده کنند.
شهرداری استاندارد شیرهای دستشویی ها و حمام ها را عوض کرد و همه ساختمان ها موظف شدند از شیرآلاتی استفاده کنند که حجم کمتری از آب را از خودعبور می دهند.
آب آپارتمان ها محاسبه هزینه اش بر اساس تعداد نفر شد، خانه هایی که اتومبیل یا چمن زیاد آب می دهند جریمه های سنگین می شدند.
همه دانشگاه ها و ادارات دولتی موظف شدند تا سه سال آینده از چشم های الکترونیک برای شیر دستشویی های خود استفاده کنند و حتی استانداردهای حجم سیفون توالت ها هم تغییر کرد.
شرکت های تحقیقاتی روی شیوه جدید آبیاری کشاورزی کار کردند و میزان آب مصرفی کشاورزی ۴۱ درصد کمتر شد.
خلاصه همه چیز در جهت صرفه جویی آب.
امروز گفته می شود خطر کم آبی در کالیفرنیا نسبت به دیگر ایالت ها ۷ سال عقب تر می افتد.
اما اصل ماجرا، شاهکار کالیفرنیایی ها روی پدیده ای بود به اسم Embodied water، یا آبی که به چشم نمی آید. داستان چه هست؟

شما حجم زیادی برگه در پرینترتان دارید یا چک‌نویس های روزانه.
آیا می دانید برای تولید هر برگه A4 تا رسیدن به شما، ۱ لیتر آب مصرف می شود؟
آیا می دانید برای تولید هر کفش چرم زنانه یا مردانه تان ۸۱۱ لیتر آب مصرف شده؟
آیا می دانید برای تولید یک عدد نان سنگگ که هر روز خانواده می خورند ۲۰۱ لیتر آب صرف شده؟
و آیا می دانید هر شلوار لی که هر یک از ما می پوشیم برای تولیدش ۱۰۰۰ هزار لیتر آب صرف شده است؟
این ها آب پنهان در زندگی ما هستند.
مصرف آب پنهان ما انسان ها، ۹۱ درصد مصرف آبی است که هر روز مصرف می کنیم.
و بخش زیادی از آن مربوط به محصولات خوراکی و پوشش و لوازم زندگی می شوند.
وقتی یک کشور می گوید با خطر خشکسالی روبروست، معنی اش این است که تاثیرش پشت همه این خوراکی ها و لباس ها و حتی مانیتور و کتاب و یک لیوان شیر روی میز شماست اگر تمام شود، این محصولات هم کم کم دیگر تولید نمی شوند.
این یک بحران است. به آن توجه کنید.
دفعه بعد که یک کیلو سیب زمینی خریدید، حواس تان باشد در مصرف اش دقت کنید، برای تولید آن یک کیلو ۱۱۱ لیتر آب از آب ایران کم شده است و آن ۱۱۱ لیتر به سختی جایگزین می شود!

منبع: ویکی پدیا / به کوشش: هیات تحریریه



سندروم تونل مچ دست یا سندروم تونل کارپ

با پیشرفت تکنولوژی، بسیاری از کارهای دشوار برای بشر آسان تر شد، اما مشکلاتی نیز در راستای سلامتی او به وجود آمد . در این مقاله شما را با سندرومی به نام، سندروم تونل مچ دست یا سندروم تونل کارپ، آشنا می کنیم که احتمالا برخی از شما دچار آن هستید اما تاکنون نام آن را نشنیده بودید.

خوشبختانه راهکارهایی وجود دارند که با به کار بستن آنها می توانید از درد حاصل از این عارضه بکاهید یکی از دلایل آن استفاده غیر صحیح از مچ دست ها در کار با کامپیوتر است.

ابتدا دلایل اصلی این سندروم را برشمرده و سپس راهکارهای مفید خانگی برای برطرف کردن دردهای حاصل از آن را در اختیارتان قرار خواهیم داد.

سندروم تونل کارپ یا کانال مچ دست، بیماری است که به علت فشار به عصب مدیان، هنگام عبور از درون تونل مچ دستی ایجاد می‌شود.

در مچ دست مجرا و تونلی وجود دارد که به آن کانال کارپ یا تونل مچ دستی می‌گویند. در یک طرف این تونل استخوانچه های مچ دست قرار گرفته اند . ترتیب قرار گرفتن این استخوانچه ها بصورتی است که شکل یک قوس یا هلال یا ناو را بوجود می آورند . به دو طرف این قوس یا هلال یک رباط یا نوار بافتی محکم متصل شده که به آن رباط عرضی مچ دست Transverse carpal ligament می گویند.

از زیر رباط عرضی مچ دست ۹ تاندون و یک عصب مدیان (به رنگ زرد) عبور می‌کند.

ترکیب این دو ساختمان یعنی از یک طرف مجموعه استخوانچه های مچ دست و از طرف دیگر رباط عرضی مچ دست یک کانال یا تونل را می‌سازد. از درون این کانال ۹ تاندون

سندروم تونل کارپ یا کانال مچ دست، بیماری است که به علت فشار به عصب مدیان، هنگام عبور از درون تونل مچ دستی ایجاد می‌شود

نشانه های رایج «سندروم تونل مچ دست» دردبی حسی و مور مور شدن است .این نشانه ها به آرامی و یا سوزن سوزن شدن دست ها در هنگام صبح یا موقع خوابیدن در شب آغاز می شود.

خم کننده انگشتان دست و عصب مدیان یا میانی عبور می‌کنند. این تاندون ها و عصب از ساعد پایین آمده و از داخل تونل عبور کرده و به کف دست می‌رسند.
عصب مدیان سپس در کف دست به شاخه هایی تقسیم شده و حس کف دستی انگشتان شست وسبابه و میانی و نیمه خارجی انگشت انگشتری و همچنین حرکات عضلات ناحیه تنار را تامین می‌کنند.
عصب مدیان یک عصب حسی و حرکتی است. این عصب مسئول حس دادن به انگشتان شست و سبابه و میانی و نیمی از انگشت انگشتری و حس کف دست است.
این عصب همچنین موجب تحریک عضلات برجستگی تنار می‌شود. برجستگی تنار در کف دست و در مجاورت انگشت شست بوده و حاوی عضلاتی است که شست را حرکت می‌دهند.
گاهی اوقات بنا به عللی فضای درونی این کانال تنگ می‌شود.بطور مثال وجود یک تومور یا کیست در درون کانال می‌تواند فضای آن را تنگ کند و یا بد جوش خوردن یک شکستگی مچ دست می‌تواند موجب تغییر شکل استخوان شده و فضای کانال را تنگ کند ولی در غالب اوقات علت کاهش فضا تورم تاندون ها خم کننده انگشتان و غلاف اطراف آنها است که از درون این فضا عبور می‌کنند.
کار با صفحه کیبورد کامپیوتر، می‌تواند موجب بروز سندورم کانال کارپ شود.
این تاندون ها می‌توانند به علت حرکات مکرر و مداوم مچ دست و انگشتان متورم شوند. کارهایی مانند تایپ زیاد و یا استفاده زیاد از پیانو می‌توانند موجب بروز علائم سندورم کانال کارپ شوند. گاهی اوقات تورم تاندون ها و غلاف آنها به علت تغییرات هورمونی است که در دوران بارداری یا یائسگی برای بیمار ایجاد می‌شود.

نشانه های سندروم تونل مچ دست

درد، بی حسی و مور مور شدن، این نشانه ها به آرامی و با سوزن سوزن شدن دست ها در هنگام صبح یا موقع خوابیدن در شب آغاز می شود. دکتر «دیوید کلارک هِی» می گوید، این عارضه سبب می شود که بیماران از شدت درد یا بی حسی از خواب بلند شوند. همچنین در هنگام رانندگی، در دست گرفتن موبایل و یا انجام سایر کارها دچار مشکل می شوند. عمدتاً هم برای نجات از این درد، دست هایشان را تکان می دهند تا احساس سوزش و مور مور شدن آن از بین برود.

درمان های رایج سندروم تونل مچ دست

از درمان های رایج این بیماری بی حرکت نگه داشتن دست یا انجام عمل جراحی است. متخصصان ارتوپد بر این باورند که برخی از درمان های فیزیکی می توانند به اندازه عمل جراحی، موثر باشند .در پژوهشی که این متخصصان انجام دادند، ۱۰۰ زن مبتلا به سندروم تونل مچ دست که اهل مادرید اسپانیا بودند را برگزیدند . نیمی از آنها را جراحی کردند و نیم دیگر را با درمان های فیزیکی معالجه کردند.

منوآل تراپی

در یکی از این درمان های فیزیکی که «منوآل تراپی» نامیده می شد، دست و مچ عملکرد بسیار بهتری داشتند.درد نیز به طور قابل توجهی کاهش پیدا کرد. پس از گذشت یک ماه، بیمارانی که به جای عمل جراحی، درمان های «منوآل» شده بودند نتیجه بهتری را بدست آوردند.

کمپرس یخ و ماساژ

احتمالا در مورد قرار دادن یخ بر روی مکانی که متورم شده شنیده اید، اما دکتر «باکستر» هشدار می دهد که سفت شدن عضلات و تاندون ها به کاهش جریان خون می انجامند به همین دلیل هم پس از قرار دادن یخ بر روی دست آن را ماساژ دهید تا در جریان خون تحریکی به وجود آورده باشید . وی می گوید ماساژ دادن سبب انعطاف پذیری فیبرهای عضلانی می شود. یادتان باشد که از تحرک بیش از اندازه دست بوسیله یخ پرهیز کنید و تا آنجا که دست شما را اذیت نکند یخ را روی تورم آن نگه دارید، نه بیشتر.

استراحت دادن مچ دست

سعی کنید که به دست، انگشتان و مچ آن استراحت دهید و از حرکات اضافه آنها پرهیز کنید . زمانی که اندکی بهبود پیدا کردید، دوباره فعالیت های خود را به تدریج از سر گیرید.

دکتر «شری لبرمن» می گوید، ایجاد تغییراتی در وضعیت کارکردن مانند تغییر کیبورد، موس کامپیوتر، میزی که سابقاً بر روی آن می نشستید و حتی وضعیت نشستن می توانند در کاهش درد و نشانه های سندروم تونل کارپ موثر باشند. زمان هایی که در منزل کار می کنید حتما در بین انجام کارها اندکی هم استراحت کنید.

نرمش انگشتان و دست

یکی از ساده ترین راهکارهای بهبود درد، صرفنظر از محلی که در آن حضور دارید نرمش دادن دست و انگشتان تان است. توصیه می شود، دست را مشت کنید و به آرامی انگشتان را تا باز شدن کامل همراهی کنید. این کار را بین ۵ تا ۱۰ بار انجام دهید تا هرگونه فشاری را از روی مچ دست خارج کرده باشید. اگر باردار هستید یا سابقه تجمع مایعات در بدن تان را دارید، هر زمانیکه برایتان امکان داشت، دست ها و مچ را به سمت بالا ببرید.

استفاده از مچ گیرهای طبی

ثابت نگه داشتن مچ دست تان می تواند در کاهش فشار به اعصاب میانی جلوگیری به عمل آورد. از آنجایی که نشانه های درد بیشتر در هنگام شب ظاهر می شوند، بهتر است در طول شب و با مچ گیر دست تان را ببندید.

حتی اگر کارتان به گونه ای است که برخی از حرکات دست تکرار می شوند و دردآور هستند، در طول روز نیز از آن مچ گیر استفاده کنید.

دکتر لیبرمن هدف اصلی استفاده از مچ گیر را ثابت نگه داشتن دست ها در موقعیت خنثی می داند.

درمان های ضد تورم

دکتر لیبرمن می گوید، در مواقعی که درد حاصل از «سندروم تونل مچ دست» شدید نباشد، می توان از برخی از داروها چون «ایبوپروفن» و «ناپروکسن» استفاده کرد. دکتر «کلارک هی» می گوید برخی از بیماران او اعتقاد دارند که برخی از داروهای ضدتورم، طب سوزنی، مرهم زردچوبه و «امگا ۳» می توانند در کاهش دردشان موثر باشند. البته «هی» هشدار می دهد که در صورت داشتن درد شدید، سوزش، مور مور شدن و بی حسی و ضعف باید قضیه را جدی تر بگیرید.

زمانی که درمان های خانگی پاسخگو نباشند:

دکتر لیبرمن بر این باور است که در صورتی که هیچ کدام از درمان های خانگی موثر نباشند و بهبودی حاصل نشود، عمدتا «استروئید»تزریق می شود تا از میزان تورم کاسته شود. این کار سبب کاهش فشار بر اعصاب میانی نیز می شود. دکتر لیبرمن می گوید خوشبختانه در ۹۰ درصد موارد تزریق استروئید می تواند سبب بهبود درد شود. البته در مواردی نیز از عمل جراحی کمک گرفته می شود.

وی می گوید اگر بیماران در مراجعه به پزشک بیش از اندازه تعلل نکرده باشند به مدد روش های پیشرفته و تکنیک های مدرنی که تنها بخشی از عضو باز می شود، تقریبا تمام درد بیمار پایان می پذیرد.

تمام افراد مبتلا به «سندروم تونل مچ دست» لازم است که هرچه سریع تر برای درمان اقدام کنند. هر اندازه دیرتر به پزشک متخصص مراجعه شود، اعصاب بیشتری دچار آسیب خواهند شد و مراحل درمان بیشتر به طول خواهد انجامید.

منبع:گروه سلامت سیمرغ /به کوشش:محمد ظریفیان

پاک سازی آگاهی

۱. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شوید، نفسی عمیق بکشید و درخواست کنید تا به شما یادآوری شود چرا اینجا هستید و ژرف‌ترین آرزویتان برای امروز چیست.

۲. انتخاب کنید که امروز می‌خواهید چه سطحی از آگاهی را بکاوید. سپس سه انتخابی را که ضامن دست‌یابی شما به این حالت هستند، بنویسید. به یاد داشته باشید که شما نیرومند هستید!

۳. با تمرکز کامل و توجه برکاری که در دست دارید، از گذشته بیرون بیایید. مهم نیست کار شما چه قدر معمولی و پیش پا افتاده باشد. قدر این موهبت را بدانید که امروز زنده هستید.

٤. با بدن خود چنان رفتار کنید که گویی ارزشمندترین کودکی‌ست که در آغوش گرفته‌اید. امروز این کودک را نوازش کنید و غذاهای مقوی و حرکات نشاط آور به او بدهید.

٥. همه چیز را رها و به خدا واگذار کنید. نگرانی‌ها و دل‌مشغولی‌های خود را به قدرتی بزرگ‌تر از خودتان بسپارید. پیش از خواب، تشویش‌های خود را بنویسید و در کیسه‌ی زباله بیرون خانه بگذارید تا دور ریخته شوند.

٦. امروز، زندگیتان را همانگونه که هست، بپذیرید. همه آنچه را نمی‌توانید تغییر دهید، بپذیرید. یادتان باشد فردا روزی تازه در پیش است. نفسی عمیق بکشید.

۷. برای هر کار خوبی که به انجام می‌رسانید و هر فکر خوبی که دارید، از خودتان قدردانی کنید. در طول روز آن قدر خوبی‌هایتان را تشخیص دهید که از شدت این قدرشناسی صادقانه، از موفقیت‌هایتان سرخ شوید.

۸. واقعاً کفش‌های قدیمی و کهنه‌ی خود را به کسی بدهید یا در زباله‌دانی بیندازید. همه جا را مرتب کنید و هرچه را دیگر نمی‌خواهید و استفاده نمی‌کنید، ببخشید یا دور بیندازید.

۹. شما بعنوان یک انسان بالغ و پراحساس، از نظر جسمانی، عاطفی و معنوی مسئول خود هستید. ببینید خودِ نابالغ شما در کدام زمینه‌های زندگی‌تان اختیاردار است. حالا از آن شیوه‌ی رفتار دست بکشید و اجازه دهید خودِ بزرگسال شما اختیار را در دست بگیرد.

۱۰. به اشتباه خود اعتراف کنید. فروتنی، کلید واقعی خوشبختی‌ست. هر گونه تکبر یا هر پافشاری و لجاجت برای «برحق» یا «موجه» بودن را که هم اکنون آرامش شما را به هم می‌ریزد، کشف کنید.

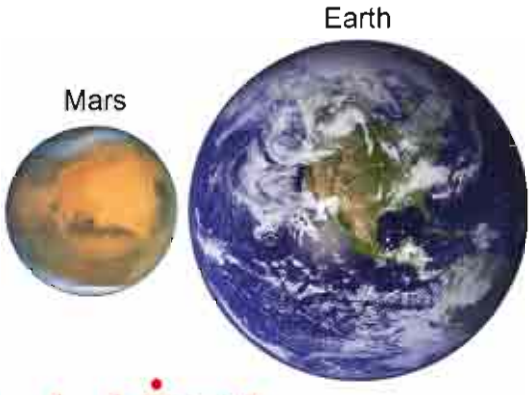
۱۱. وقتی احساس می‌کنید حوصله‌ی شما سررفته یا گیر افتاده‌اید، خطر کنید. کاری پیش‌بینی نشده و متفاوت با رفتار متعارف خود انجام دهید.

۱۲. هرچه سریع‌تر خشم‌ها، رنجش‌ها و کینه‌ها را رها کنید. آنها را نزد خودتان اعتراف کنید و سپس این آزردگی‌ها را به نیروی الهی درون واگذارید.

۱۳. با گوش دادن به نیازهای بدن و دادن محبت و توجه و استراحتی که بدنتان شایسته‌ی آن است، به جسم خود احترام بگذارید. هفته‌ای یک روز از کار با تلفن، ایمیل و پیام کوتاه مرخصی بگیرید تا به خودروی مقدستان سوخت برسانید و آن را پر کنید.

۱٤. یادتان باشد که شما شایسته‌ی بیشتر از اینها هستید.

منبع: کتاب پاک سازی آگاهی، دبی فورد/به کوشش: علی پرهیز



۳داوطلب ایرانی سفر بی بازگشت به مریخ

سفری بی بازگشت به مریخ که از نخستین روز انتشار خبرهای آن، با حاشیه های فراوانی روبه‌رو شد، از همان اول هم ترسناک به نظر می‌رسید.

شرکت هلندی «مارس وان» هرچند که همچنان به کارهای خود برای فرستادن انسان به مریخ و ایجاد یک کلونی دائمی انسانی روی سیاره سرخ ادامه می‌دهد اما در این سالها، بارها برنامه‌های خود را تغییر داده و در آخرین اطلاعات، زمان فرودآمدن نخستین انسان روی مریخ را به ۲۰۳۲ یعنی ۹ سال دیرتر از تاریخ اولیه اعلام کرده است.

براساس آخرین اطلاعات، مارس وان، سهام خود را در بورس آلمان ارائه کرده و قرار است از فروش این سهام بخشی از هزینه‌های این پروژه را تأمین کند. علاوه براین، پایان بهمن امسال، زمان اعلام‌شده برای انتخاب ۲۴نفر از فهرست ۱۰۰نفره و آغاز تمرینات این تیم است. آنچه اما پروژه این موسسه غیرانتفاعی هلندی را در سالهای گذشته به صدر اخبار نشاند، استقبال مردم از نخستین اعلان این شرکت یعنی ثبت‌نام برای سفری بی‌بازگشت به مریخ بود.

در نخستین گام، ۲۰۲هزار نفر به این فراخوان روی خوش نشان دادند و نام خود را برای این سفر ثبت کردند تا مراحل گزینش آغاز شود که در مراحل بعد و با انصراف تعدادی از این افراد و همچنین بررسی‌های مارسوان، حالا ۱۰۰نفر در فهرست نهایی مریخ نوردی قرار دارند؛ ۱۰۰نفری که براساس برنامه‌های اعلام شده باید به ۲۴نفر کاهش پیدا کنند.

اطلاعات منتشرشده در پایگاه خبری سازمان مارس وان، نشان می‌دهد که تعداد زنان و مردان این فهرست برابر و سهم زنان مانند مردان است؛ ۵۰نفر. در این فهرست که مربوط به سال ۲۰۱۶ است، ۱۵نفر کمتر از ۲۶سال سن داشتند و دونفر؛ یک زن و یک مرد هم بالای ۵۵سال، سن داشتند. آنچه اما این لیست ۱۰۰نفره را به خبری داغ در ایران تبدیل کرد، حضور سه ایرانی در این فهرست است.

۳ ایرانی متقاضی سفر بی‌بازگشت به مریخ کجا هستند و چه می‌کنند؟

«سعید قندهاری»، «صادق مدرسی» و «الهه نوری» سه ایرانی متقاضی مریخ‌نوردی و سفری همیشگی به این سیاره هستند. مریخ بیش از ۲۳۰میلیون کیلومتر با زمین فاصله دارد و آنطور که اعلام شده، این سفر درصورت تحقق، ۷ تا ۸ ماه طول خواهد کشید. الهه نوری، زمان ثبت‌این درخواست، ۱۹سال داشت و درباره خودش به رسانه‌ها گفته بود دانشجوی معماری است و به طراحی و دکوراسیون علاقه‌مند است. او همچنین توضیح داده بود که به نجوم و اخترشناسی علاقه‌مند است. او از ۱۶سالگی به کیهان‌شناسی علاقه‌مند شده و در آن دریافته که از کائنات چیز زیادی نمی‌داند. نوری که از ایران مهاجرت کرده است و یکی از ۱۰۰نفر نهایی پروژه سفر به مریخ است، در پاسخ به سوال ما می‌گوید که فعلا علاقه‌ای به گفت وگو ندارد اما ادامه می‌دهد که انگیزه‌اش برای این

سفر کم نشده است.

صادق مدرسی هم این‌روزها و درسن ۳۳ سالگی، به کار تحقیقاتی در زمینه بیماری ام اس و در دانشگاه هاروارد آمریکا مشغول است. مدرسی، در ایران کارشناسی ارشد زیست‌شناسی خوانده و همزمان مطالعات درباره نجوم هم داشته است . او هم در گفتگو با ما از علاقه‌اش به محقق‌شدن این سفر گفته و آرزو کرده در بین ۲٤نفر نهایی قرار بگیرد . سعید قندهاری هم سومین ایرانی این فهرست است. او ۳۷ساله و دارای مدرک کارشناسی ارشد فیزیک از ایران و کارشناسی ارشد روابط بین‌الملل و حقوق بشر از نیوزیلند است . قندهاری این‌روزها ساکن نیوزیلند است و همچنان به ادامه پروژه سفر به مریخ علاقه‌مند است.

سفر به مریخ؛ رویایی محال یا پروژه‌ای حتمی

مدتهاست که ماجرای سفر به سیاره سرخ و ساخت کلونیهای انسانی در مریخ، به بحثی جدی و کارشناسی تبدیل شده، بعضی منتقدان پروژه مارس وان را یک خیال‌پردازی دانستند و گروهی دیگر، این تلاش را گامی روبه‌جلو و قابل احترام اعلام کردند. «محمد جواد ترابی»، روزنامه‌نگار بخش علم و سردبیر سابق ماهنامه نجوم درباره این بحثها می‌گوید: «سفر به مریخ، سفری بسیار پرمخاطره و پرهزینه‌است . به همین دلیل سازمانهای فضایی معتبر در جهان همیشه به شیوه‌ای محافظه‌کارانه دراین‌باره سخن گفتند. تا حدود ٥سال پیش، هیچ صحبتی درباره سفر به مریخ به صورت جدی وجود نداشت تا اینکه شرکتها و سازمانهای خصوصی فضایی شکل گرفتند و پیش از همه شرکت مارس وان که الان یک نهاد غیرانتفاعی شده است، برنامه‌ای برای فرستادن یکطرفه و بی‌بازگشت انسان به مریخ ارایه کرد.»

او درباره برنامه این شرکت هلندی هم می‌گوید: «برنامه این شرکت به این صورت بود که هر دوسال یک بار، یک کپسول فضایی و در هر کپسول، ٤ انسان را که هر کدام از این چهار نفر، از یک اقلیم، نژاد و زبان متفاوت هستند - تا در طولانی‌مدت دچار یکنواختی نشوند - به مریخ بفرستد. مسافران حدود ۹ماه در راه هستند و وقتی به مریخ رسیدند در اقامتگاه‌هایی قرار می‌گیرند که از قبل در فضاپیماهای بی‌سرنشین در مریخ، قرار گرفته‌اند» ترابی که پیش از این و در گزارشهای مختلفی به بررسی امکان این پروژه پرداخته، درباره انتقادات وارده به پروژه مارس وان می‌گوید: «از ابتدا این پروژه‌با نقدهای فراوانی همراه بود. ازجمله اینکه ریسک پروژه بسیار بالاست و احتمال زنده‌ماندن افراد بسیار پایین است.

دلیل هم این بود که علاوه‌برفشارهای روانی، امکان ایجاد اختلافها هم زیاد است. در مواردی که سفر به مریخ شبیه‌سازی شده مثل مارس-۵۰۰، اطلاعات منتشرشده نشان می‌دهد که اختلافها شدت پیدا کرده بود . این اختلافها و بحثهای روانی، ذهن روانشناسان حوزه فضا را به این موضوع معطوف کرده که در پروژه‌های طولانی‌مدت، انسان چه شرایطی پیدا می‌کند» او ادامه می‌دهد: «علاوه‌بر مسائل روانی، مسأله فناوری هم هست. پرسش این است که اگر فضاپیماهای بی‌سرنشین یا باسرنشین نتوانند محموله‌های آب و اکسیژن را به سلامت برسانند چه سرنوشتی در انتظار این افراد در صورت حضور در مریخ، خواهد بود» این روزنامه‌نگار حوزه علم درباره دیگر انتقادات نسبت به این پروژه، توضیح می‌دهد: «یک نقد بزرگ دیگر، مربوط به یکی از ادعاهای این پروژه و نسبت آن با حریم خصوصی افراد بود.

این پروژه قرار بود در صورت تحقق، به صورت زنده، زندگی این افراد را پخش کند و از حق فروش این فیلمها، بخشی از هزینه‌ها تأمین شود. این موضوع بسیار جنجال ایجاد کرد و من خودم با مدیر مارس وان دراین‌باره صحبت کردم و ایشان گفت که موضوع چنین نیست و خبری از برادربزرگ داستان جورج اورول نیست. مدیر این پروژه گفت که این افراد به اختیار خود گزارشهایی را منتشر خواهند کرد و آن گزارشها به فروش خواهند رسید.» آنطور که ترابی می‌گوید تلاشها برای سفر انسان به مریخ همچنان ادامه دارد و به‌عنوان مثال، به برنامه «ایلان ماسک» مدیر شرکت اسپیس ایکس اشاره می‌کند که فعالیت‌هایش با استقبال فراوانی هم روبه‌رو شده است.

منبع:عصر ایران /به کوشش:هیأت تحریریه

سواد مصنوعی و الگوی جدید نادانی

امروزه شاهد پدیده ای هستیم که می توانیم نامش را "فرقه اینترنتیه" بگذاریم، فرقه ای که می خواهد به همه بقبولاند اینترنت به گونه ای مترادف آینده متحول شده کسب و کار است. امروزه به هیچ وجه جای شگفتی نیست که کارمندی به این سو گرایش پیدا کند که به جای انجام کار متین با بهره وری بالا به ایجاد پست هایی در رسانه های اجتماعی اقدام کند تا برای خودش اسم و رسمی به هم بزند. در روزگار ما به مدد تلاش های فرقه اینترنتیه، سیستم ارسال محتوای مفت و سطحی بر روی رسانه یک شرکت به جای انجام کار عمیق، کاملاًجا افتاده و امری عادی محسوب می شود. البته آنچه معمولا در این هیاهو مغفول می ماند این واقعیت است که بسیاری از این ابزارهایی که امروزه جزئی ضروری از زندگی ما شده توسط شرکت هایی انتفاعی عرضه می شوند که به دنبال عایدی مالی و سود هستند.

روزانه در تلگرام بیش از ۳ میلیون مطلب منتشر می شود.

جالب است بدانید در ساعت ٤ صبح که میزان مطالب منتشر شده به کمترین مقدار خود می رسد نیز ۲۵ هزار مطلب نشر می یابد . این میزان تولید محتوا در شبکه های مختلف اجتماعی در طول تاریخ بی نظیر و فوق العاده است و منجر به پدیده جالبی شده: «همه ما» راجع به «همه چیز» می دانیم اما با ویژگی هایی خاص.

"کارل تارو" ژورنالیست معروف ژاپنی می گوید: هر وقت هر کسی از هر چیزی سخن می‌گوید ما وانمود می کنیم که درباره آن می دانیم. همکارانمان دربارهٔ فیلم، کتاب، قیمت ارز، حمله نظامی آمریکا صحبت می‌کنند و سرمان را بالا و پایین می بریم یعنی من هم دربارهٔ آن می دانم . این درصورتی است که آن ها دربارهٔ آن موضوع فقط نظرات کس دیگری را در یک شبکه اجتماعی خوانده اند و آن را بازگو می کنند همان گونه که ما نیز چنین می کنیم . ما به شکلی خطرناک به نوعی کپی برداری از دانایی نزدیک می‌شویم، که در واقع "الگوی جدید نادانی" است. ما با "سواد مصنوعی" روبرو هستیم.

رسانه ها باعث شده اند به سرعت برق در معرض اخبار و به سرعت باد در معرض تحلیل اخبار قرار بگیریم. هرچند که رسانه می تواند و می بایست حاوی اطلاعات مفید باشد و باصطلاح پایبند فرهنگ اصلی خود؛ ولی محیط اطراف ما پر است از اخبار مغشوش، اعداد و ارقام گول زننده و حرف های جهتدار وسه مساله این موضوع را تشدید می کند:

۱- **حجم بالای اخبار و تحلیل ها:** اطلاعات بیشتر یعنی فرصت کمتر برای بررسی دقیق تر آن ها.

۲- **سبک زندگی شتابان:** زندگی امروزی نسبت به ۲۰۰ سال پیش بسیار چگال تر شده است . یعنی میزان رخدادهای کاری و ارتباطاتی در واحد زمان بیشتر شده است.

۳- **سواد مصنوعی:** نظرات ما از پرسه‌زدن در شبکه‌های اجتماعی سرچشمه می‌گیرند، نه مطالعه کتابها ! این کپی برداری از دانایی، در واقع الگوی جدید نادانی است.

به همین خاطر است که اخبار درست و غلط و شایعه و حقیقت در فضای مجازی تقریباً هم ارزش‌اند. چرا؟

چون ما فرصت نمی کنیم که درستی آن چه را که دریافت می کنیم، بررسی کنیم . بلافاصله آن را می خوانیم و احتمالاً آن را برای دیگران ارسال (فوروارد) می کنیم و در گفتگوهای خانوادگی یا دوستانه یا کاری مان از آن اطلاعات استفاده می کنیم که نشان دهیم از زمانه عقب نیستیم . مثلاً گزارشی در فضای مجازی منتشر شد در مورد وضعیت اقتصاد ایران در سال ۹۷، ملت هم بدون اینکه از صحت و سقم آن و همچنین اعتبار منبع آن اطمینان حاصل کنند، آن را برای دیگران ارسال کردند . وقتی هم که با این انتقاد روبرو می شدند که این گزارش مکنزی نیست . جواب می دادند که گزاره های آن درست است . خوب ! اولاً اینکه از کجا معلوم که این گزاره درست است . مرجع صحت سنجی این گزاره ها کجاست؟ شخص شما؟ حتی اگر مکنزی گفته باشد اگر چیزی به شهود ما نزدیک است حتماً درست است؟ اگر حتی چند گزاره در این گزارش درست باشد آیا به آن معناست که همه آن گزاره ها درست اند و متعلق به مکنزی؟ چه می توان کرد؟

بسیاری از ما آدم هایی را که چندین کار هم زمان انجام می دهند و در هر زمینه و موضوعی فعال هستند را ستایش می کنیم . بسیاری از ما می خواهیم همه کارهایمان را با هم پیش ببریم و گمان می کنیم این گونه زمان را ذخیره می کنیم؛ اما چرا کسانی که چنین رویه ای را در پیش می گیرند هرگز در هیچ فعالیتی به نقطه ای که بتوان به آن بالید نمی رسند؟ پاسخ این سؤال را کال نیوپورت در کتاب خود با عنوان "کار عمیق" می دهد.

او کار عمیق را تمرکز تمامی حواس و تفکر بریک فعالیت می داند و آن را به دو بخش تقسیم کرده است : بخش اول به ضرورت انجام کار عمیق و حذف حواس پرت کن ها می پردازد و بخش دوم چگونگی پیاده سازی و انجام کار عمیق را شرح می دهد . در واقع هنگام کار عمیق، خود را در موقعیتی قرار می دهیم که توانایی تفکر و خلاقیت ما به حد اعلای خود می رسد و تنها هنگامی کار عمیق است که به بهترین و خلاقانه ترین بروندادها دست پیدا می کنیم.

در اقتصاد امروز دنیا هر چقدر بتوانید زمان بیشتری را به کارعمیق اختصاص دهید، بهتر است . با این اوصاف بهتر است ببینیم مراد ازکارعمیق چیست؟ کار عمیق به

زبان ساده عبارت است از زمانی که شما با ارزش ترین فعالیت های حرفه ای خود را در محیطی خالی از حواس پرت کن ها به انجام می رسانید . شما در هنگام کار عمیق، خود را در موقعیتی قرار می دهید که توانایی تفکر و خلاقیت تان به حد اعلای خود می رسد. تنها هنگام کار عمیق است که به بهترین و خلاقانه ترین بروندادها دست پیدا می کنید.

تمام نامداران تاریخ و بزرگان حوزه کسب وکار، حجم زمانی را که در میدان کار عمیق سپری می کرده اند بر همه چیز اولویت می داده اند. نکته جالب اینجاست، به همان میزان که حواس پرت کن های فریبنده در حال بیشتر شدن هستند، کار عمیق هم در وضعیت اقتصادی کنونی روز به روز ارزشمندتر و بهادارتر می شود. برای شما رمز پیشرفت در برهه کنونی و آینده، انجام هرچه بیشتر کار عمیق و تبدیل آن به هسته حیات کاریتان است .در واقع هرچه کار عمیق بیشتر ، بالندگی شما بیشتر.

پاداش واقعی در انتظار کسی که به راحتی با فیس بوک کار می‌کند نیست، کاری سطحی که به سادگی قابل تقلید و الگوبرداریست . بلکه پاداش واقعی در انتظار آن کسی است که به راحتی سیستم های نوآورانه قابل دسترس برای همگان می سازد که خدماتی مانند فیس بوک روی آنها ارائه می شود . کاری که تعمداً عمیق است و تقلید کردنش کار هر کسی نیست . کارعمیق از چنان اهمیتی برخوردار است که اگر بخواهیم در توصیف آن از کلام اریک بارکر، نویسنده حوزه کسب وکار وام بگیریم باید لقب «ابرقدرت قرن ۲۱» را بی هیچ اغراقی به آن اطلاق کنیم.

بخش نخست: بعد نظری و عملی کار عمیق

کار عمیق مهارتی سنتی و کهنه که در اقتصاد دیجیتالی به کلی از مرحله پرت افتاده شده باشد نیست. بلکه کاملاً بالعکس. امروزه کارعمیق توانایی و مهارتی حیاتی برای پیشرفت و ترقی به شمار می آید. به همین دلیل اگر بتوانید این مهارت را در درون خود نهادینه کنید، مزیت رقابتی قابل ملاحظه ای نسبت به آنها که چنین نکرده اند خواهید یافت. کار عمیق با ارزش، کمیاب و معنادار است.

۱.با ارزش

برای اینکه محصولی تولید کنید که در شأن طبقه نخبه جامعه باشد ناچارید کار عمیق را سرلوحه کار خود قرار دهید. قانون تولید در هر زمینه ای از این قرار است:

شدت تمرکز ×زمان صرف شده =میزان محصول با کیفیت تولید شده

به عقیده کی اندرس اریکسن، استاد دانشگاه دولتی فلوریدا: «تفاوت بین کارگر ساده و کارگر ماهر بسیار بیشتر از آن است که قابل چشم پوشی باشد . باور ما این است که تفاوت بین کارگران ماهر و ساده بازتاب دهنده یک عمر تلاش و کوشش مستمر و پیگیر برای بهبود عملکرد در حوزه ای خاص است.»

۲-کمیاب

در بسیاری از شرکت ها و کارگاه ها فعال بودن و کار کردن بهره وری نامیده شده است که نتیجه آن، اهمیت دیده شدن در حال انجام یک کار است و نه کارآمدی در انجام کاری که اثربخش است.

البته این نیز از نبود سنجه های مناسب و کارآمد ناشی می شود . در نبود سنجه هایی که به صورت واضح و روشن بهره وری حقیقی را اندازه بگیرد، بسیاری از کارگران دانش مدار به انجام کارهایی رو می آورند که به چشم بیاید . آنان امیدوارند که پاسخ به تمامی پیام های فوری و ایمیل ها در هر ساعت از شبانه روز و حضور در تمام جلسه ها، آنان را در دید دیگران فردی با بهره وری بالا نشان دهد.

۳.معنادار

کار عمیق یک نوع اطوار نوستالژیک نویسنده ها و فلاسفهٔ ابتدای قرن بیستم نیست، بلکه مهارتی است که ارزش والایی در این روزگار یافته است.

بشر دوست دارد کاری را انجام دهد که معنادار باشد . ما این گونه سرشته شده ایم . انجام دادن کاری که از آن لذت می بریم و یا ایجاد تغییری هر چند اندک در جهان پیرامون، رضایت زائدالوصفی در ما ایجاد می‌کند. برای دستیابی به این حس رضایت مندی چاره ای جز کار عمیق وجود ندارد. کوتاه سخن اینکه نهایت آمال و آرزوی هر کسی این است که کاری چالش برانگیز انجام

دهد به گونه ای که ضمن استفاده از حداکثر توان، آن حس معنا داشتن شخصی را نیز برایش به ارمغان بیاورد. خوشبختانه زندگی به سبک عمیق نه تنها از نظر مالی سودمند است بلکه حس مفید بودن را نیز در زندگی برای ما تأمین می کند.

بخش دوم: چگونه این مهارت را پرورش دهیم ؟

برای اینکه از تمام مواهب کار عمیق بهره مند شوید باید ذهنتان را تربیت و عادت های کاریتان را به نحوی عوض کنید که کار عمیق به مقصد و مقصود هر روز کاریتان بدل شود . برای بسط و گسترش ظرفیت و فرصت هایتان برای انجام کار عمیق باید چهار گام اصلی بردارید:

۱.کار عمیق را بخشی از برنامه روزانه کنید.

۲.کار عمیق را به امری تکراری تبدیل کنید.

۳.رسانه های اجتماعی را رها کنید.

٤.آنچه سطحی است را بخشکانید.

در نهایت باید اذعان داشت زندگی عمیق مناسب هرکسی نیست، تلاشی سخت و تغییراتی شگرف در عادات روزمره می طلبد.

برای خیلی ها مشغولیت تصنعی پیام های سریع اینترنتی و خود عرضه سازی در رسانه های اجتماعی فراغت و خشنودی به‌همراه دارد در حالی که لازمه زندگانی عمیق چشم پوشی از بسیاری از این دست کارهاست.

ولی در پایان به حداقل مصادیقی کاربردی که درخصوص پرهیز از این الگوی جدید قابلیت اجرایی دارند می توان اشاره کرد:

۱ -**قضاوت تان را تعلیق کنید**: نه باور کنید و نه رد کنید. زمانی که استدلال به نفع یا علیه آن گفته یا نوشته ندارید ردش نکنید، قضاوت خود را معلق کنید تا زمان دریافت اطلاعات کافی برای قضاوت.

۲- **در حالت مستی قضاوت نکنید**: دو روانشناس آمریکایی در مطالعات خود نشان دادند زمانی که افراد از آرامش فکری بیشتری برخوردارند، کیفیت قضاوت های حرفه ای شان افزایش پیدا می کند . مطالعات نشان داده زمانی که شتابزده، هیجانی، خسته و پریشان هستیم، کیفیت قضاوت های ما افت می کند و قضاوتی که در زمان شتابزدگی می کنیم به اندازه قضاوت یک فرد مست، غیرقابل اتکاست.

۳- **به ساختارهای مشکوک، حساس باشید**: جملاتی که با فعل مجهول و بدون فاعل ساخته شده‌اند مانند «گفته می‌شود» یا «شنیده‌ها حاکی از آن است که» و «یا بر اساس اخبار منتشر شده» روشی برای پیچاندن شما هستند. در این ساختارها خبر وجود دارد. اما منبع خبر وجود ندارد.

۴ - **برای هر چه می خوانید یا می شنوید از خودتان بپرسید**: الف) آیا از منبع خبر/گزارش مطمئن هستم؟ ب) آیا شواهد تاییدکننده یا استدلال های قانع کننده آورده شده یا اینکه یک حرف به زبان های مختلف تکرار شده؟ ج) آیا بین مقدمه و اطلاعات ارایه شده و نتایج رابطه منطقی وجود دارد؟ د) آیا تمام واقعیت بیان شده یا بخشی از واقعیت؟

۵- **از چرا و کلمات هم خانواده استفاده کنید**: آدم های دقیق دائم می پرسند چرا؟ چرا کاندیدای ریاست جمهوری شما بهتر است؟ چه چیز باعث می شود که فکر کنید قیمت ارز بالا می رود؟ چطور به این نتیجه رسیدید؟

۶- **در منطق، فصلی وجود دارد به نام مغالطات**. برای تقویت تفکر سنجشگرانه (انتقادی) بخش مغالطات را بخوانید با بیش از ۷۰ نوع مغالطه (دامگاه اشتباه ذهنی) آشنا شوید.

۷ -**برای پاسخ به ایمیل ها و پیام ها فرایند محور عمل کنید**: فقط پاسخ هایی را مرقوم کنید که به پیشبرد پروژه کمک می کنند.

۸- **حضور در شبکه های اجتماعی مفید است**. جریان آزاد اطلاعات در آن بسیار جذاب، مفید و غنیمت است . اما فراموش نکنیم که آن ها نمی توانند جایگزین کتاب و تفکر عمیق شوند.

نگارنده: علی جوادی-کارشناس ارشد مدیریت اجرایی گرایش استراتژیک-۲۶/۴/۹۷

منابع:

۱-.کار عمیق،مجله ره اورد مدیریت،شماره ۱۰، زمستان ۹۶،صص۱۵-۳۳

۲ .پدیده سواد مصنوعی،کانال تلگرامی شبکه استراتژیک،دکتر مجتبی لشکر بلوکی(مدرس دانشگاه صنعتی شریف) / به کوشش:هیأت تحریریه

پس انداز پول با چند روش ساده

من درآمد متوسطی دارم.با وجود اینکه تمام عمر،فرد مقتصـــد وصرفه جو بوده ام.پس انداز کردن مهارتی است که به آسانی توانسـتم بیاموزم.من دوستانی داشتم که سه برابر من پول در می آوردند،اما مشـــکل پس انداز داشتند.چه فرقی بین من وآن ها بود .فقط تمرین و رشـــد و جعبه ســـبز رنگی که تمام گنج های مخفی خود را درآن پنهان میکردم،رازکوچک من بود.اکنون از آن قلک به یک حســـاب بانکی ارتقا پیدا کرده ام و توانســـته ام بهترین روش های پس انداز را بـــرای آینده پیدا کنم؛ بدون اینکه به زندگی فعلی ام خدشه ای وارد شود. راز من اینجاست:

۱ -به عمل پس انداز خود هیجان بدهید: بـــرای من پس انداز کردن همواره به دلیل طبیعت اســـــرارآمیزی که داشته، کاری شیک و جذاب بوده است.زمانی که دوستانم پول خود راخرج خوش گذرانی وتفریح می کـردند، من به حال آن ها افسوس می خوردم؛

نمی توانســتم بفهمم چطوراجازه می دهند اسکناس هایی که با آن همه ســختی به دســت آورده بودند، این طور از چنگشـــــان در بیایند. خیلی زود فهمیدم که باید حداقل ۱۰درصـد درآمدم را، هرچه قدر که باشـد، کنار بگذارم و آن را در حســـاب جداگانه ای پس انداز کنم وهرگز به آن دست نزنم. من فهمیدم وقتی پولی جلوی چشمم نباشد،آن را خرج نمی کنم.

۲-همه ی فروش ها یکسان نیســتند: همه معامله کـردن را دوست دارند،اما من هنر خودم را در آن به کار گرفتم؛ هنر شکیبایی و زمان بندی. شـهر نیویورک با حراج نمونه کارهای طراحان خود، مرا بدعادت کـرده بود اما باید قوه تشخیص خود را به کار می گرفتم ومی آموختم که صرفاً چون چیزی در حراجی قرار گـرفته بود، معنایش این نبود که ارزش هزینه کردن دارد.

بسیاری از لباس ها وکفش های مدل بالایی که در کمد من هستند، کمتر از یک فنجان قهوه برای من خرج برداشته.

پس از آنکه فروش در یک اپلیکیشـــــن محبوب را آغاز کردم، علاقه من به خرید کردن به یک سرگرمی تبدیل شد که بودجه اش را خودم تأمین کرده بودم.

۳-خودتان را به کمتـــــرین ها مهمان کنید: من همـواره دختـری بوده ام که به مــراقبت از موهایش اهمیت زیادی می داده و کمد پر از محصـولات بهداشتی و آرایشـی من گواه این مسـاله است. اما یک کوتاهی موی ساده چرا باید این همه هزینه داشته باشـد؟عجیب تر زمانی بود که قیمت درمان های خاص مو را می دیدم. نمی توانســتم خود را توجیح کنم که بـــرای آرایش موهایم به اندازه یک بلیط هواپیما پول بدهم در بیشـتر کلان شهرها، آرایشـگران به دنبال مدل هایی هسـتند که بصـورت رایگان روی آن ها تمرین کنند. سـاده بگویم؛ شـما می توانید موهای خود را در بهترین سـالن های زیبایی شـهر و تنها با پرداخت پول اندکی به عنوان انعام، به صـورت حرفه ای درسـت کنید.

قاپیدن اینجور معامله ها هم اصلا خجالت ندارد!

۴ -کارهـــــای باحالـــی را که در فضـــای مجـــازی می بینید،انجام دهید: یکی از سـرگرمی های مورد علاقه من جمع کردن مهرهای پاسـپورت اســت. من از نوامبر سال گذشته ایســـلند،کپنهاک،بلژیک، کانادا، فرانســـه، وایومینگ،کلردا،مینه سوتا ونیومکزیکو را دیده ام.بهترین بخش سـفر این اسـت که بتوانید پیوسـته وبا قیمت ارزان انجامش دهید.من از ســایت هایی اســتفاده می کنم که ارزانترین سفرهای ماهانه را پیشـنهاد می دهند .دوستانم همواره از من می پرســـند که چطور می توانم آنقدر به مسافرت بروم.

۵- تحت فشـــار خرج نکنید: من این درس مالی را سخت یاد گرفتم، در دهه بیســـت سالگی عمر خود شام تولد، رزرو رستوران وخریدهای مســـافرت، دورهمی های دوســـتانه وهزاران فعالیت قاتل پول پیش می آیند که به راحتی گرفتار آن ها می شوید.

هربار مناسـبتی پیش می آمد، ریخت وپاش می کردم، اما اگر در حد دیدار یک دوست بود،یک ساعت تفریح مشـکل نبود. زمانـی که به خودم مجوز((نه)) گفتن را دادم، وقت زیادی برای مطالعه کردن،شـــــرکت در برنامه های گوناگون وبهتراز همه خواب، برایم فراهم شـد . هم زمان پولم هم پس انداز می شد.

۶- با خودتان شـــفاف باشـــید: من کارتهای اعتباری مختلفی داشـــتم، اما فقط تعداد معدودی از آنها را همـراه می بردم،حواسم به خرج ومخارجم بود ومی دانسـتم که مثلاً باید در هـزینه های ماه آینده کمـی ملاحظه واحتیاط کنم.وقتـی که مـی دیدم که پول ها کجـــا وچگونه خـــرج می شـــوند،پس انداز کردن برایم قابل کنترل بود واین تمرین هوشیارانه مرا نسبت به برنامه هایی که برای افراد داشتم، خوش بین می کرد.

مجموع این رفتارها به پس اندازهای بزرگی منتهی شد.

بخشـی از این روند آزمون وخطا بود وهزاران توصیه به من می شـد، اما هیچ کدام عملی نبودند . من مجبور بودم یک راه حل شـخصـــی پیدا کنم که به کارم بیاید . شما هم باید همین کار را انجام دهید.

منبع: سایت نمناک/به کوشش:هیأت تحریریه

حذف ناخواسته اطلاعات

اگر می خواهید فایل حذف شده صحیح و سالم بازیابی شود بهتر است عملیات بازیابی را بلافاصله و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پس از حذف آن آغاز کنید.

گاهی در پی حمله بدافزارها، با نصب ناقص برخی از نرم‌افزارها و گاهی حتی بدون دلیل موجه ویندوز به اصطلاح بالا نمی‌آید. در چنین شرایطی تکلیف اطلاعات خصوصی روی هارددیسک چیست؟

به‌ویژه کاربرانی که علاقه زیادی به آزمودن نرم‌افزارهای مختلف دارند، این مشکل را می‌شناسند؛ گاهی ویندوز در پی نصب برنامه‌ای خاص از کار می‌افتد. روشن کردن مجدد کامپیوتر هم کمکی نمی‌کند چون ساختار ویندوز به اندازه‌ای به هم ریخته که سیستم عامل قادر به پاسخگویی به فرامین کاربر نیست.

افرادی که تنها از کامپیوتر استفاده می‌کنند و زمان چندانی برای رسیدگی به سیستم عامل (ویندوز) صرف نمی‌کنند هم ممکن است به مشکلاتی از این دست گرفتار شوند. بداقبالی و آلودگی به بدافزارها نیز می‌تواند مشکلی مشابه ایجاد کند.

اما اگر بر حسب اتفاق یک فایل مهم را حذف کردید و نیازمند بازیابی آن هستید لازم است فایل را هرچه سریعتر و در کوتاهترین زمان ممکن از حذف آن، بازیابی کنید؛ از آنجایی که ویندوز به صورت دائم در حال ذخیره‌سازی اطلاعات بر روی هارد دیسک شماست، احتمال اینکه برروی سکتورهای مرتبط به فایل حذف شده اطلاعات جدیدی ذخیره‌سازی شود امری دور از دسترس نیست.

اگر می‌خواهید فایل حذف شده صحیح و سالم بازیابی شود، بهتر است عملیات بازیابی را بلافاصله و در

کوتاهترین زمان ممکن پس از حذف آن آغاز کنید.
همچنین تا قبل از شـــــروع عملیات بازیابی تا جایی که می‌توانید از هارد درایو کمتر اســـتفاده کنید؛بر اســـاس اطلاعات ســـــــایت پلیس فتا، بهترین راه برای بازیابی اطلاعات یک فایل از روی هارد دیســـــک خاموش کردن کامپیوتر بلافاصله پس از حذف فایل و متصل کردن هارد دیســـــــک به یک کامپیوتر دیگر است تا اطلاعات را با سیستم‌عامل آن کامپیوتر که از روی هارد دیسکی به غیر از هارد دیســک حاوی اطلاعات حذف شده بوت می‌گردد، بازیابی کنیم.

اما اگر در وضعیت عادی مثلاً قصـد نصـب یک نرم‌افزار ریکاوری را داشته باشید، ممکن است فایلهای نصـــــب نرم‌افزار ریکاوری خودشـــان جایگزین اطلاعات حذف شده گردند و کل عملیات بازیابی را به مشکل مواجه کنند.
ویندوز دارای یک ابزار داخلی برای اسـکن هارد درایو به منظور بازیابی اطلاعات و فایلهای حذف شده نیسـت، اما ابزارهای جانبی بسـیاری وجود دارند که می‌توانند اینکار را به سادگی برای شما انجام دهند.

منبع:خبر ماشین/ به کوشش:وحید فرهمند

مدیر عالی گروه صـنعتی پارت لاسـتیک از سـال ها قبل اعلام کرده بود هریک از فرزندان پرسنل گروه موفق شود در کنکور رتبه اول تا دهم را کســـــب کند یک دستگاه پژو و هر کدام رتبه یازده تا صـد را احراز نمایند یک دسـتگاه پراید هدیه خواهد داد . ونوس جلالی کسی بود که در سال ۸۴ موفق به کسب رتبه چهل و چهار کنکور سراسری در رشته طراحی صنعتی شد و یک دستگاه پراید هدیه گرفت.
او امسال نامه ای با این مضمون به جناب آقای یزدان بخش نوشته است:

سلام پدر عزیزم:

حدود یک سال پیش ،من در قالب یک تیم در مسابقه ال جی گلوبال چلنجر شرکت کردم . رقابت ، بین تمام رشته ها بود بر سر سفرهای تحقیقاتی و در نهایت ۱۲۰۰۰دلار.

مرحله اول جز ۳۰تیم برتر انتخاب شـدیم و ارائه ای رو در مقابل داوران و عوامل ال جی داشـتیم . در مرحله بعد جز ۱۰ تیم برتر انتخاب شـدیم و در مرحله بعد جز۵ تیم برتر انتخاب شدیم.

کشـور مقصـد ما میلان در ایتالیا بود . دو هفته در میلان تحقیقات انجام دادیم و با کمک اساتید دانشـــگاه پلی تکنیک میلان کار را پیش بردیم . بعد از بازگشـت به ایران باز هم برای پروژه زمان گذاشتیم ،تا چند هفته پیش که روز ارائه نهایی بود . من کل کار را برای داوران ارائه کردم و از همان روز خوشحالی در وجود ما جوانه زد، چون با اختلاف چندین پله از دیگر گروه ها بهتر بودیم . داورها بسـیار از کار ما راضی بودند و روز خوب و تجربه خوبی را پشت سر گذاشتیم. از همان روز ،روز شماری میکردم که خبر برنده ۱۲۰۰۰ دلاری شدن را بتوانم برسانم . و این اتفاق شگفت انگیز (برای ما البته خیلی شگفت انگیز و هیجان آور بود) و چند روز پیش در جشن پایانی ،گروه ما به عنوان GrandWinnerانتخاب شد.

شادی و خوشحالی بیش از حدی را تجربه کردیم . در رقابت با رشته های مختلف مهندسی از دانشـگاه های شریف ،امیر کبیر ، علم و صنعت و .... ما برنده نهایی شدیم و این خیلی برای ما ارزش داشت.

این خوشحالی و حس رضایت را من مدیون شما هسـتم پدر عزیزم . مدیون آرامش و امنیتی که برای من تامین کردید تا بتوانم در مسـیر اهدافم پیش بروم.

خیلی ممنون و سپاسگزارهستم که در سخت ترین شرایط زندگی من ،من را باور کردید و برای من فرصت ساختید.

دختر کوچک شما

ونوس جلالی

رنگ در دنیای زنان و مردان

همه ما می دانیم که زنان و مردان از بسیاری جهات با یکدیگر تفاوت دارند اما آیا می دانستید که دامنه تفاوتهای جنسیتی از مبحث فیزیولوژی و رفتار نیز فراتر رفته است؟ مطالعات نشان می دهد که زنان و مردان نسبت به محیط اطرافشان دید بسیار متفاوتی دارند، در حقیقت این زنان هستند که رنگها را بهتر و این مردان هستند که اجسام در حال حرکت را سریعتر تشخیص می دهند! مطالعات حاکی از آن است که ریشه تفاوت در دید متفاوت زنان با مردان به تاریخچه زندگی ابناء بشر بازمی گردد.

مردان در تشخیص رنگ مغلوب زنان می شوند.

تشخیص درست رنگ در اصل سه بعد دارد: ته رنگ یا والور رنگی یا فام رنگ (Hue) که در اصل خود رنگ اعم از آبی و زرد و سبز است؛ میزان اشباع رنگ (Saturation) که به عمق رنگ برمی گردد یعنی اگر شما اشباع رنگ را در تصویری تقویت کنید در اصل به بیننده می گویید که بیشتر ببیند؛ و در آخر هم میزان شفافیت یا روشنی(Brightness) است که به انعکاس نور بازمی گردد. اما آیا می دانستید که مردان در تشخیص سایه های

رنگ آبی، زرد و سبز مغلوب زنان می شوند؟ زنان و مردان قطعاً دید مشابهی ندارند. مطالعات نشان داده آنچه مردان سفید می بینند، زنان زرد روشن تشخیص می دهند البته این قاعده همیشگی نیست. ریشه این اختلاف هم در فیزیولوژی متفاوت زنان و مردان نهفته است.

عصب شناسان امروز بر این باور هستند که زنان در تشخیص رنگها بسیار بهتر از مردان عمل می کنند. اما در مقابل مردان نیز حساسیت بیشتری نسبت به جابجایی اشیاء در محدوده دیدشان دارند درحالیکه زنان جابجایی و حرکت را در زاویه دیدشان خیلی دیرتر درک می کنند و این هم یک دلیل است که نشان می دهد چرا مردان در رانندگی بهتر، سریعتر و بجاتر عمل می کنند.

مردان چه رنگهایی را خوب تشخیص نمی دهند؟

محققین بر این باور هستند که اگر زنان رنگهای متفاوت را بهتر و صحیح تر تشخیص می دهند؛ مردان هم قادر به تعقیب اشیاء پرسرعت و تشخیص جزئیات از مسافتهای دور هستند و این در حالی است که هرگونه حرکت در زاویه دیدشان را هم بهتر تشخیص می دهند. دانشمندان معتقدند که سازگاریهای بشر به واسطه تکامل احتمالاً باعث شکل گیری چنین تواناییهای متفاوتی شده است.

محققین کالج بروکلین پس از آزمایشهای متعدد بر روی گروهی از افراد جوان بالغ با توان دید عادی ثابت کردند که مردان و زنان سایه های متفاوتی را به اشیاء یکسان نسبت می دهند. این امر تا حدودی قابل توجیه است. تیم کالج بروکلین در مقاله ای که در مجله بیولوژی چاپ شده، اینطور نتیجه گیری می کند که زنان و مردان برای آنکه بتوانند از یک تصویر برداشتی مشابه داشته باشند، نیازمند دریافت طول موجهای مختلفی هستند. جالب اینجاست که مردان از میان اکثر طیفهای مرئی بیشتر به طول موجهای بلندتر نیاز دارند بنابراین نظر به اینکه رنگهای گرم همچون نارنجی طول موجهای بلندتری دارند درنتیجه این رنگها به چشم مردان بیشتر قرمز هستند تا نارنجی درحالیکه زنان دقیقاً نارنجی را نارنجی می بینند و قرمز را قرمز. حتی زنان سبزی برگ درختان و چمن را هم بهتر از مردان تشخیص می دهند درحالیکه برای مردان رنگ سبز آنقدرها هم که باید سبز نیست. در حقیقت مردان از رنگ سبز که حاصل ترکیب رنگ آبی و رنگ زرد است، بیشتر زردی را می بینند. در جمع بندی می توان اینطور گفت که مردان کمتر می توانند سایه های با طیفهای رنگی آبی، سبز و حتی زرد را از یکدیگر تفکیک کنند.

آیا مردان به خاطر دیدشان رانندگان بهتری هستند؟

همانطور که گفته شد، مردان بیشتر این قابلیت را دارند که اشیاء متحرک و حتی جزییات آنها را از فاصله های دور تشخیص دهند. آزمایشها نشان می دهند که اکثر مردان توانایی خارق العاده ای در تعقیب فلشهای باریک و گذرایی دارند که در میان نورهای چشمک زن به این طرف و آن طرف برده می شوند. از طرفی مطالعات حاکی از آن است که ریشه این توانایی به تأثیر هورمونهای مردانگی در تکامل یاخته های عصبی قشری از مغز که به بینایی اختصاص دارد، برمی گردد. نقش هورمون تستسترون در این میان غیرقابل انکار است مخصوصاً اینکه در زمان تولد یاخته های عصبی این بخش از مغز مردان حدوداً ۲۵ درصد بیشتر از زنان است. این مسئله تا حدودی در رانندگی بهتر نیز تأثیرگذار است اما واقعیت امر این است که رانندگی بهتر مردان بیشتر به این خاطر است که آنها نسبت به زنان ریسک پذیرتر هستند. این اغلب مردان هستند که سرعتهای بالا را دوست دارند، مردان هستند که اغلب نزدیک شدن به ماشین جلویی را خطرناک نمی دانند و درنهایت این معمولاً مردان هستند که بدون کمربند ایمنی هم رانندگی می کنند درحالیکه زنان این قبیل کارها را کمتر انجام می دهند. این مسئله یک بعد دیگر هم دارد و آن این است که بر اساس آمارهای جهانی، مردان بیشتر از زنان تصادف می کنند.

منبع: دیجی کالا مگ / به کوشش: آنا طوسیان

C3 اولین محصول سایپا-سیتروئن

شاید شروع بررسی با طراحی ظاهری، کمی کلیشه ای به نظر بیاید اما طراحی ظاهری C3، نقش غیرقابل انکاری در انتخاب خریدار خواهد داشت.

C 3 در نسل های اول و دوم نیز استایل متمایزی در مقایسه با رقبای هم کلاس خود داشت اما آنچه که در قالب نسل سوم این هاچ بک ساب کامپیکت فرانسوی ارائه شده، روایت کاملا متفاوتی دارد.

با C 3 نسل سه، سیتروئن به زیبایی عناصر و فرم های بصری آوانگارد معرفی شده در C4 Cactus را در تناسبات جمع و جور یک هاچ بک ساب کامپیکت پیاده کرده و این در حالی است که با وجود ماهیت فانتزی خودروهای این کلاس (سگمنت B)، هیچ یک از رقبای اصلی حتی نتوانسته اند نزدیک به این استایل آوانگارد شوند. C3 نسل سه هویت چهره خود را از چیدمان جدید چراغ های جلو در سه سطح می گیرد؛ چیدمان جدیدی که در آن دیلایت ها در بالاترین سطح، چراغ های اصلی جلو در سطح میانی و چراغ های مه شکن در پایین ترین سطح قرار دارند . ترکیب این چیدمان نورپردازی جلو، با تناسبات پف کرده و جزئیات پلاستیکی زیر بدنه، حداقل در نگاه اول، ژست یک کراس اوور کوچک شهری را به این هاچ بک ساب کامپیکت می دهد.

اما آنچه که مدرنیته بصری این ساخته سیتروئن را تقویت می کند، بهره مندی از عناصری همچون طرح بدنه دو رنگ (با رنگ مجزای سقف و آینه بغل ها و قاب مه شکن های جلو) و حس شناور بودن سقف به واسطه طرح مخفی ستون های جلو و شکاف بصری باریک ایجاد شده در ستون های عقب است. البته در این بین طرح سه بعدی گرافیک داخلی چراغ های عقب، و همچنین ضربه گیرهای جانبی بدنه، موسوم به ایربامپ را نیز نباید از قلم انداخت؛ مشخصه ای که برای اولین بار در C4 Cactus معرفی شد و کاراکتر خاصی به نمای جانبی C3 می دهد.

مجموع اینها، ژست آوانگاردی را به C3 داده که مشخصاً باب میل هر خریداری نخواهد بود، مخصوصا خریداران میانسال به بالا؛ اما ایده آل است برای خریداران بالقوه یک هاچ بک کوچک یعنی جوانان چرا که بیانی است بصری از یک سبک زندگی مدرن شهری، در واقع C3 هاچ بکی است با یک استایل متمایز که شبیه اش را به ندرت دیده ایم و همین باعث می شود تا مدت ها نگاه ها را در شهر و جاده به خودخیره کند. اما به این هم باید اشاره کنیم که تاثیر این استایل متمایز و فانتزی، در صورت عرضه C3 با رنگ بندی متنوع، به مراتب بیشتر می شد.

سایپا - سیتروئن در حالی فعلاً C3 را تنها با رنگ بدنه

سفید و رنگ مکمل سرخ عرضه خواهد کرد که در بازارهای اروپایی، این خودرو با ۹ رنگ بدنه و ٤ رنگ مکمل عرضه می شود و همین، امکان سفارش آن در ۳٦ ترکیب رنگ اختصاصی را به خریدار اروپایی می دهد.

یک مدرنیته توأم با سادگی

در طراحی ظاهری C3، آنچه که بسیار جلب نظر می کند، تکرار مکرر استفاده از الگوهای چهار ضلعی کشیده است؛ همین الگو را در طراحی داخلی مدرن و در عین حال ساده C3 نیز شاهد هستیم. سیتروئن در طراحی این محیط، رسیدن به راحتی یک خانه مدرن را هدف قرار داده و این، حسی است که با نشستن روی صندلی های نرم و کاناپه مانند آن، به خوبی دریافت می کنید. برای جادار جلوه دادن این محیط، از ترفندهای بصری متعددی استفاده شده مثل تاکید بر فرم های خطی امتداد یافته در طول، عرض و ارتفاع، و یا طرح سقف شناور که حداقل از بیرون، حس یک کابین جادار را القا می کند.

دیگر نکته ای که در طراحی داخلی C3 جلب نظر می کند، حذف دکمه ها و کنترلگرهای فیزیکی مرسوم و تعریف کاربری آنها در نمایشگر لمسی ۷ اینچی سیستم اطلاعات و سرگرمی است که نه تنها حس و حال مدرن تری به محیط داده و دیگر خبری از شلوغی آزار دهنده دکمه ها بر روی داشبورد نیست. از طریق این نمایشگر، می توانید سیستم صوتی را کنترل کنید، تنظیمات تهویه (شامل نحوه عملکرد و زاویه و سرعت پاشش) را انجام دهید، تماس های تلفن را همراه کنید و یا با دیگر اپلیکیشن های در نظر گرفته شده کار کنید. کاربری آن نیز بسیار ساده است و کافی است به آن عادت کنید.

یک نمایشگر دیگر نیز برای کامپیوتر سفری در دل نشانگرهای پشت فرمان تعبیه شده که اطلاعات ضروری را با گرافیک و فونتی کاملاً خوانا پیش روی راننده به نمایش می گذارد. در این بین باید به غربیلک فرمان خوش دست و خوش فرم C3 نیز اشاره کرد که با چرم پوشش یافته و به هیچ عنوان دید نشانگرها را کور نمی کند. در ضمن، دکمه های کنترلی روی غربیلک فرمان، راننده را قادر می سازد بدون حواس پرتی سیستم صوتی و تماس ها را کنترل کند. عدم بهره مندی از نویگیشن را نیز نباید از قلم انداخت، اما به لطف بهره مندی از MirrorLink و رابطه کاربری تلفن همراه، می توانید به سادگی گوشی هوشمند خود را به سیستم اطلاعات و سرگرمی متصل کنید و از اپلیکیشن های رهیاب آن استفاده کنید.

فضای داخلی برای راننده و سرنشین جلو، بسیار راحت

است و نرمی بسیار خوشایند فنربندی نیز در تقویت این حس بی تاثیر نبوده است. همین راحتی، برای سرنشینان عقب نیز صدق می کند اما با این تفاوت که به دلیل فضای پای محدود (همچون تمامی خودروهای این سگمنت)، افراد بلند قد کمی به مشکل می خورند. و این که نرمی سواری، در رانندگی های تهاجمی و تند و تیز، برای سرنشینان عقب کمی آزار دهنده خواهد بود.

C 3 در نظر گرفته شده برای بازار کشور، با لیست تقریباً کاملی از امکانات ایمنی و رفاهی عرضه خواهد شد اما احتمالاً با ورود آن به جاده ها و خیابان های کشور، یک ضعف آپشنی کاملاً جلب نظر خواهد کرد و آن هم عدم بهره مندی از سانروف است.

البته این را هم باید اشاره کرد که نداشتن سانروف، ارتفاع مفید فضای داخلی را مخصوصاً برای سرنشینان عقب افزایش داده و همین باعث می شود افراد بلند قد، حداقل از نظر فضای سر مشکلی در ردیف عقب صندلی ها نداشته باشند.

در ادامه بحث کاربردپذیری که حداقل نزد خریداران ایرانی کمتر مورد توجه قرار می گیرد، باید به طراحی ایده آل فضاهای بار اشاره کرد که کاملاً جادار و کاربردی صورت گرفته است. در ضمن، C3 با فضای ۳۰۰ لیتری صندوق بار که در صورت خواباندن صندلی های عقب (بصورت ۴۰:۶۰) تا ۹۲۲ لیتر هم افزایش می یابد، بیشترین فضای بار را در کلاس خود ارائه می دهد.

حتی اگر با تمام این توضیحات، مجذوب C 3 نشده باشید، با نشستن پشت فرمان این کوچولوی جسور فرانسوی، نظرتان کاملاً عوض خواهد شد. نسل جدید C 3 با پیشرانه های کم حجم و کم مصرفی در بازارهای اروپایی عرضه شده که شامل واحد ۱,۲ بنزینی ۶۸ و ۸۲ اسب بخاری، ۱,۲ بنزینی توربو ۱۱۰ اسب بخاری و ۱,۶ توربودیزل ۷۵ و ۹۹ اسب بخاری (به ترتیب با ۲۳۳ و ۲۵۴ نیوتن متر گشتاور) می شوند. اما در بازار قدرتی پسند کشورمان، C3 بصورت اختصاصی با موتور ۴ سیلندر ۱,۶ توربو ۱۶۳ اسب بخاری عرضه خواهد شد که با ۲۴۳ نیوتن متر، به گیربکس ۶ سرعته اتومات ساخت آیسین ژاپن متصل است.

ترکیب این قدرت بالا با تناسبات جمع و جور و وزنه کم (بین ۱۲۵۰ تا ۱۳۰۰ کیلوگرم)، چالاکی کاملاً محسوسی به C3 می دهند، به شکلی که از حالت سکون، تنها ۸ ثانیه برای رسیدن به تندی یکصد کیلومتر در ساعت نیاز دارد. همچنین به لطف هماهنگی بسیار خوب پیشرانه با گیربکس اتوماتیک، و در دسترس قرار گرفتن بیشینه گشتاور از دورهای بسیار پایین (۱۴۰۰ تا ۴۰۰۰ دور در دقیقه)، شتاب ثانویه نیز در وضعیت بسیار خوبی قرار دارد؛ مشخصه ای که برای سبقت گرفتن های آنی در سرعت های بالا کمک بسزایی می کند.

کشش بسیار خوب پیشرانه باعث می شود تا خودرو زحمتی برای سرعت گرفتن و حفظ آهنگ حرکت در سرعت های بالا نداشته باشد. عایق کاری صوتی کابین نیز یک سواری بسیار کم صدا را برای سرنشینان به ارمغان می آورد، مخصوصاً در بزرگراه ها.

در واقع کابین حتی در سرعت های بالای بزرگراه، به قدری کم صداست که بدون نگاه کردن به کیلومترشمار نمی شود حدود بالای سرعت را تشخیص داد. با این حساب اگر راحتی صندلی ها، و فنربندی نرم را هم به این مشخصه C3 اضافه کنیم، به خودرویی می‌رسیم که با وجود کلاس بندی و ابعاد شهری، برای مسافرت های بین شهری خانواده های کم جمعیت نیز مناسب است.

در توضیح بیشتر، فنربندی به قدری عملکرد مناسبی در تعلیق ضربات حاصل از ناهمواری های مسیر دارد که در بخش پر از چاله مسیری که از سایپا - سیتروئن کاشان تا اصفهان داشتیم، حتی با وجود سرعت بالا، ضربه ای احساس نکردیم. این را هم اضافه کنیم که C 3 دارای کروز کنترل نیز هست و اگر از رانندگی با سرعت ثابت در سفرهای بین شهری خسته می شوید، کافی است سرعت را بر روی عددی که می خواهید تنظیم کنید و دیگر کاری با پدال گاز نداشته باشید. نقطه مقابل این خوی راحت و رام در مسیرهای مستقیم بزرگراه، کاراکتر چالاکی است که C3 در جاده های پیچ در پیچ دارد.

و این در حالی است که با وجود فنربندی نرم، ممکن است روی کاغذ انتظار فرمانپذیری خوب و مانورپذیری قابل قبول از این خودرو نرود. اما در شرایط آزمایش، C3

نشـــان داد که با حفظ راحتی ذاتی، می تواند در جاده های پیچ در پیچ هم چالاک و تند و تیز باشد.
مشخصاً بهره مندی از سیستم کنترل پایداری الکترونیک و مجموعه ترمز قابل اتکا و قدرتمندی که شـامل ABS و سیســـــــتم توزیع الکترونیک نیروی ترمز می شود، در رســـــیدن به این فرمان پذیری خوب (برای یک هاچ بک کوچک شهری) بی تاثیر نبوده اند اما بخشـــــــی از این عملکرد خوب و چسبندگی مناسب به مسیر را نیز باید به حسـاب تایرهای میشـلن نمونه هایی بگذاریم که سایپا - سیتروئن کاشان برای تست در اختیارمان گذاشت.
البته این را هم نباید از قلم انداخت که سرنشـینان عقب، به واسطه فنربندی نرم، تکان های عرضی سـواری تند و تیز در مسـیرهای پیچ در پیچ را کاملاً احسـاس خواهند کرد، برخلاف سرنشـــینان جلو که به لطف صندلی های دربر گیرنده، این تکان ها را با شدت بسـیار کمتـری احسـاس مـــی کنند. ختم کلام این که تـــرکیب هماهنگ موتور ۱,٦ توربو وگیربکس ٦ سرعته اتومات أیســـــین، C3 را به کوچولوی مهیجی تبدیل کـــرده که از راندنش، خســـته نمی شوید؛ نه در رانندگی های کند و کسل کننده شهرهای شـــلوغ، نه در ســـــرعت یکنواخت بزرگراه ها، و نه در سواری های تهاجمی جاده های کوهســـــتانی. این، عین تجربه ای است که از دو روز رانندگی با C3 در مســـیر سایپا - سیتروئن کاشان تا اصفهان، و بالعکس کســـب داشتیم.

یک انتظار جذاب

سایپا - سیتروئن بالاخره اولین محصول تولیدی خود را با سه موعد تحویل شهریور، مهر و آبان سال جاری پیش فروش کرد. قیمت نهایی خودرو هنوز مشـــخص نشـــده است.
C3 بازار بی رقیبی در ایران نخواهد داشت؛
اگـــر هاچ بک های هم رده ای همچون i20 های مونتاژی کرمان موتور و یاریس های وارداتـی تویوتا را هم نادیده بگیریم، از نظر قیمتی، پژو ۲۰۰۸، رنو کپچر و سانگ یانگ تیوولی هم در ویترینی قرار می گیرند که C3 ســـــایپا - سـیتروئن خودرا در آن جا کرده اسـت. اما می توان آینده خوبی برای آن در ایران متصـور بود. در واقع کافی است اولین سـری C3 های تولیدی ســایپا - ســیتروئن وارد خیابان ها و جاده های کشـور شوند تا افســون این شیک کوچولوی جذاب آغاز شود.
سـایپا - سـیتروئن به این شـــروع خوب، نیاز مبرم دارد، مخصـوصاً در شرایط امروز که خروج آمریکا از برجام، آینده فعالیت و سـرمایه گذاری شـرکت های خارجی در ایران را در هاله ای از ابهام برده است. تولید آزمایشـــی C3 از بهمن ماه در سایپا - سیتروئن کاشـان آغاز شـده. در حال حاضر با داخلی سازی ۲۰ درصـدی در سـایپا - سـیتروئن کاشـان به تولید می رسـد اما با انتقال پروسـه تولید دیگر محصـولات این سایت (چانگان CS35، ساینا و تیبا) به سایت های دیگر سـایپا، در جهت داخلی سـازی ۷۰ درصـدی این خودرو تلاش خواهد شـد. و گام بعدی، تحقق هدف صـادرات ۳۰ درصـدی نمونه های تولیدی به بازارهای منطقه خواهد بود.
برای رسـیدن به این اهداف، یکی از اولویت های سـایپا - سیتروئن کاشان، رسیدن به استانداردهای تولید، فروش و خدمات پس از فـــــروش سیتروئن فرانســـه است و مـی خواهد تفاوتـی بین C3 های تولیدی ایـران و نمونه های تولید فرانســـه نباشد. بعد از C3، سایپا - سیتروئن دو محصـــول کاملا جدید در سگمنت B (ساب کامپیکت) نیـز تولید خواهد کـرد که البته معـرفـی آنها بـرای ۲۰۱۹ برنامه ریزی شده است.
یکی از این دو محصـــــول آتی سایپا - سیتروئن، کراس اوور ساب کامپیکت ارزان قیمتی اسـت که برای بازارهای نوظهور، مخصـوصاً بازار هند در حال توسعه است و به طور مشـخص، متفاوت از C3 Aircross که کمتر از یک سـال از آغاز عرضـه اش در بازارهای اروپایی می گذرد، خواهد بود.
اما خبر مهمتر از آینده فعالیت های سـایپا - سـیتروئن، سدان کوچکی است که بصـورت اختصـاصی برای بازار ایران در حال توسعه اسـت. هنوز اطلاعاتی از این سـدان کوچک در دست نیســـــــت اما به احتمال زیاد پلتفرمی مشترک با C3 دارد.

منبع: www.saipa-citroen.ir/به کوشش:نیکزاد فیروزآبادی/شـرکت پویاگستر

برگزاری نمایشگاه کتاب
در شرکت پویاگستر

رونق حساب عاطفه

۱ - **درک دیگران**:تلاش برای درک واقعی فرد دیگر، شاید یکی از مهم ترین سرمایه های شما و پیش درآمدی برای هر بازگشایی و کلید ارتباط با دیگری باشد.

۲- **توجه به جزئیات**:مهربانی ها و محبت های پیش پا افتاده بسیار مهم هستند .بی احترامی ، بی مهری و حتی بی علاقگی باعث کم شدن مقدار قابل توجهی از سرمایه شما خواهد شد. در رابطه با انسانهای دیگر چیزهای کوچک نقش های بزرگی ایفا می کنند.

۳- **تعهد به قول و قرارها**:پایبندی به تعهدات و فاداری یا تعهد به قول و قرارها یکی از بزرگترین سرمایه های شخصی است و خلف وعده و یا نادیده انگاشتن تعهدات ضرر هنگفتی به سرمایه شما وارد می سازد.

۴- **تعهد به قول ها و تعهدات** :

مردم به قول ها و تعهدات دل می بندند، به خصوص به تعهداتی که اساس زندگی آنها را تشکیل می دهد.

عدم شفاف سازی انتظارات و توقعات باعث به وجود آمدن شرایط بد در روابط با دیگران می شود.

۵- **ابراز بزرگواری**:بزرگواری و رفتار درست و شایسته موجب اعتماد می شود و اساس سرمایه های دیگر را تشکیل می دهد.

بزرگواری شامل صداقت ودرستی هم می شود، اما ارزشی فراتر از آن دارد. وقتی از حساب بانکی عاطفه تان

ما آدمها

بعضی از آدمها جلد زرکوب، بعضی جلد ضخیم وبعضی جلد نازک دارند.
بعضی از آدم ها با کاغذ کاهی و بعضی با کاغذ سفید و مرغوب چاپ می شوند.
بعضی از آدم ها ترجمه شده هستند، بعضی از آدمها تجدید چاپ می شوند، بعضی از آدمها هم فتوکپی آدم های دیگرند.
بعضی ازآدم ها سیاه و سپید چاپ می شوند وبعضی از آدمها صفحات رنگی دارند.
بعضی ازآدم ها تیتر و فهرست دارند و روی پیشانی بعضی از آدم ها نوشته اند: ((هر گونه استفاده ممنوع است))
بعضی از آدم ها قیمت روی جلد دارند.
بعضی از آدمها با چند درصد تخفیف به فروش می رسند.
بعضی از آدم ها بعداز فروش پس گرفته نمی شوند.
بعضی از آدم ها نمایشنامه اند و در چند پرده نوشته می شوند.
بعضی از آدم ها فقط جدول وسرگرمی دارند.
بعضی از آدم ها معلومات عمومی هستند، بعضی از آدم ها خط خوردگی دارند وبعضی از آدم ها غلط چاپی دارند.
از روی بعضی آدم ها باید مشق نوشت و از روی بعضی آدم ها باید جریمه نوشت.
بعضی از آدم ها را باید چند بار بخوانیم تا معنای آن ها را بفهمیم و بعضی از آدم ها را باید نخوانده دور انداخت.

برگرفته از کتاب روز را خورشید می سازد، روزگار را ما / نوشته :مسعود لعلی- فهیمه ارژنگی

از این شماره به درخواست معاونت اجتماعی فرماندهی نیروی انتظامی مطالب و داستان هایی مرتبط با حوزه روانشناختی با محتوی انتظامی را چاپ می کنیم.

رویای پوچ و حسرت سبز

از کوچکی، با هم بزرگ شده بودیم و یک دل نه صد دل دلبسته او بودم ، چند بار می خواستم حرف دلم را به او بگویم اما خجالت کشیدم و از طرفی وضعیت مالی و خانوادگی مان اجازه نمی داد چیزی از عشق و علاقه ام بگویم . یک روز به شوخی سر صحبت را با مادرم باز کردم .اما او توی ذوقم زد و گفت: هر موقع سربازی رفتی وتکلیف کارت روشن شد ،برایت آستین بالا می زنیم.

سربازی رفتم و تمام رویاهایم این بود که هرچه زودتر با دختر دایی ام ازدواج کنم یک سال گذشت اما یک روز مادرم خبر داد دختر دایی ام ازدواج کرده است. این مسئله باعث شد تا آخر سربازی به مرخصی نروم. خدمتم که تمام شد به شهرمان برگشتم .گوشه گیر شده بودم، مادرم فکر می کرد که معتاد شده ام . برایم به خواستگاری دختر یکی از اقوام پدرم رفت. خانواده خوبی بودند و این ازدواج بدون هیچ سنگ اندازی سر گرفت.

کاری پیدا کردم .حدود سه سال گذشت، با کمک مالی پدر همسرم زندگی مشترک ما شکل گرفت. در این مدت چند بار دختر دایی ام را دیدم. او با شوهرش مشکل داشت و از زندگی نالان بود. در فضای مجازی برایم پیام می فرستاد و درد دل می کرد. من اسیر این خیال باطل شده بودم که اگر با دختر دایی ام ازدواج می کردم ،چنین می شد و چنان می شد . چند وقت بعد دختر دایی ام از شوهرش جدا شده و مدام برایم پیام می فرستاد و احساسات من را به بازی می گرفت .با همسرم سر ناسازگاری گذاشتم چند ماه آنقدرعذابش دادم و روی اعصابش راه رفتم که سرانجام کاسه صبرش لبریز شد.

علت بی اخلاقی هایم را پرسید. بی رودربایستی گفتم دوستش ندارم و از نوجوانی خاطرخواه دختر دایی ام بوده ام .با شنیدن این حرف بدون هیچ خواسته و انتظاری و خیلی مظلومانه از زندگی ام رفت بیرون . بعد هم من با دختر دایی ام ازدواج کردم.

دو سال از بدترین روزهای زندگی هم گذشت . تازه فهمیدم دختر دایی ام اهل زندگی نیست. این اواخر هم فهمیدم در فضای مجازی با کسی در ارتباط است . از هم جدا شدیم .البته جیبم را خالی کرد و رفت. من مانده ام با حسرت و پشیمانی از گذشته که باخته بودم . به اعتیاد افتادم، که مادرم دستم را گرفت و با کمک یک درمانگر نجاتم داد . از مادرم خواستم دوباره به خواستگاری همسر اولم برود. آنها پس از طلاق به مشهد آمدند.

خانواده اش خوشحال شدند ولی خودش بدون آن که نگاهم کند گفت :دیگر دوستم ندارد.

اما اگر دوستم ندارد چرا پس از ٤ سال هنوز حلقه انگشتری را که سر عقد برایش خریده بودم از دستش در نیاورده است. یکی از دوستانم راهنمایی ام کرد که به واحد مشاوره کلانتری ۳۸ بروم.

خوشبختانه با کمک و پیگیریهای مشاور خانواده، همسرم و مادرش به اینجا آمده اند و با کارشناس صحبت می کنند. دلم برای نگاه و لبخند مهربان او تنگ شده است. برایم دعا کنید بتوانم اشتباهات گذشته را جبران کنم.

دوران جوانی دوره تبلور هیجانات و احساسات در تقابل با منطق و عقل است . این موضوعات تجربه اکثریت افراد می باشد و یک مرحله گذار از زندگی است.

در تشبیه می توان زندگی را به یک مسافرت تشبیه کرد

که در بعضی از مسیر های مسافرت جاده سخت، کوهستانی و پر از سنگ و چاله است . شاید بتوان نوجوانی و جوانی را به این قسمت از جاده زندگی تشبیه کرد. پس می بایست با حوصله ، صبوری ، دقت و زیرکی این مسیر را طی کرد . همچنین در این مسافرت گاهی پیش می آید که افراد تجارب به ظاهر زیبا و قشنگی را تجربه می کنند. برای مثال استراحت در کنار یک چشمه زیبا و سرسبز، اما لازم به یادآوری است که این تجارب گذرا و زودگذر است.

نکته مهم و اساسی در اینجا، خود سفر (زندگی در اصل آن)، همراهان (خانواده همسر و فرزندان)و خودرویی است که با آن مسافرت می کنیم. تعهد، مهربانی، مدارا، حسرت نخوردن و لذت از داشته ها بزرگترین اصل اساسی این مسافرت است .

چه بسا افرادی که با بهترین خودروها و امکانات به مسافرت می روند و هیچ لذتی نمی برند و چه بسا افرادیکه با حداقل های ممکن به مسافرت می روند لیکن بیشترین لذت را از سفر می برند. افرادی هستند که مدام در زندگی حسرت و آرزو دارند و هیچگاه پایان یافتنی نیست و هر زمان که به آرزویشان می رسند به دنبال آرزوی بعدی و...

سامان در دوران جوانی دارای تجربه ای است که ممکن است در زندگی هر فردی پیش بیاید اما مهمتر از آن، پذیرش این تجربه، حل آن و عبور سالم از این نوع تجارب است.

اما سوالی بسیار مهم این است که چرا سامان پس از ازدواج با دختر دایی اش متوجه می شود که او اهل زندگی نیست؟ یعنی در طول آن زمان هایی که سامان مدعی حس خاص نسبت دختر دایی بوده و علیرغم رابطه فامیلی نتوانسته آن دختر را بشناسد؟ پس یک نکته اساسی و مهم که از همان ابتدا مشخص بوده این است که اینگونه تفکرات در دوران نوجوانی و جوانی پایه احساسی داشته و زیربنای منطقی قوی ندارد . ضمن احترام به تجارب عاطفی افراد اما لازم است که منطق اصل اساسی باشد.

قانون جذب

متاسفانه قانون جذب را بد فهمیده ایم...

قانون جذب نمی گوید تو هر چیزی که بخواهی را جذب می کنی و بدست می آوری!

قانون جذب می گوید تو همان چیزی را جذب می کنی که هستی!

این معنای واقعی قانون جذب است.

می خواهی چیز متفاوتی جذب زندگی تو شود؟

راه حل آن ساده است. متفاوت شو! نمی شود اخلاقت ، رفتارت ، کلامت ، نشست و برخاستهایت یک چیز باشد و رویاها و آرزوهایت چیز دیگر...

تو باید با آرزوهایت در یک طیف قرار بگیری

کلامت ، رفتارت و... همگی بوی رویاهایت را بدهد.

در روزهای هزاران بار از همان کلمات رویاهایت در گفتگوهای روزمره استفاده کنی

مگر می‌شود تو هنوز هم موسیقی غمگین و سرشار از ناامیدی گوش کنی...

هزار غم و درد و رنج دیگر را از طریق گوشهایت بریزی به حلق ضمیر نیمه هشیارت ، بعد رویایت این باشد که زیبا شوی؟؟ که ثروتمند شوی ؟؟

که خوشبخت شوی ؟؟!! نمی‌شود جانم .. نمی‌شود رفیق .

تو باید آنچه گوش می‌کنی .. آنچه می‌بینی ،

در راستای رویاهایت باشد.

در موسیقی هایت، در فیلمهایت، در دوستانت، در کتابهایت، در جای جای زندگی ات

تجدید نظر کن

اگر واقعا خواهان رویاهایت هستی

اگر براستی آرزوهایت را می‌خواهی...

پائیزتون زیبا،رویاهتون دست یافتنی، یلداتون زیبا

به کوشش: علی پرهیز

یلـــــدا شب زایش خورشید

شب یلدا یا شب چله از لحاظ نجومی اول زمستان و برابر با انقلاب زمســـــتانی است . خورشید در حرکت سالیانه خود در اول زمســـتان در جنوبی ترین نقطه شرق، طلوع کرده و در جنوبی ترین نقطه غرب، غروب مـی کند و با کم شدن زاویه حرکتی خورشـید در آسـمان در این زمان ما شاهد بلندترین شب سال و کوتاه ترین روز سال هستیم . از انقلاب زمســـــتانی و یا شب چله به بعد خورشید از جنوبی ترین نقطه شـرق و غرب فاصـله گرفته و کم کم به نقطه شـرق و غرب نزدیک شـده تا اعتدال بهاری که البته در این زمان شب و روز برابر است.

در کتاب نوروزنامه نوشـــته آقای رضـــا مرادی غیاث آبادی درباره آیین های این شـب اینگونه نوشـته شـده است : ایرانیان در این شب و با آغاز بازگشت خورشید به سوی شمال شرق و افزایش طول روز در اندیشـــــه و باورهای مردم باســـــتان به عنوان زمان زایش یا تولد دگرباره خورشید دانســـــته می شده و آن را گرامی و فرخنده می داشـتند . در گذشـته آیین هایی در این هنگام برگزار می شده است که یکی از آنها جشـــــنی شبانه و بیداری تا بامداد و تماشـای طلوع خورشـید تازه متولد شده است . جشـنی که لازمه آن حضـور کهنســـالان و بزرگان خانواده به شمار کهنســـالی خورشید در پایان پائیز بوده اســـت و همچنین خوراکی های فراوان برای بیداری دراز مدت که همچون انار، هندوانه و ســـنجد به رنگ سرخ خورشید باشند . بسـیاری از ادیان نیز به شب چله مفهومی نجومی دادند . در آیین میترا نخســـتین روز زمستان به نام ((خوره روز))، ((خورشید روز)) روز تولد مهر و نخســـــــتین روز سال به شمار می آمده است و امـروزه کـــــارکـرد خود را در تقویم میلادی که ادامه گاه شماری میترایی است و حدود چهارصـد سـال پس از مبداء میلادی به وجود آمده ادامه می دهد.

فرقه های گوناگون عیسوی با تفاوتهایی زادروز مسیح را در یکی از روزهای نزدیک به انقلاب زمسـتانی می دانند و همچنین جشن سال نو و کریسمس را همچون تقویم کهن سیســـــتانی در این هنگام برگزار می کنند و به روایت بیرونی مبداء سال شماری تقویم کهن سیسـتانی از آغاز زمسـتان بوده و جالب اینکه نام نخسـتین ماه سال آنان کریسـت بوده است. نام گذاری نخسـتین ماه زمسـتان و ســـــال نو به نام (دی) به معنای دادار(خداوند) از همان باورهای میترایی سرچشمه می گیرد.

منبع:iranstor.ir/به کوشش:نیکزادفیروزآبادی

پنج فرمان شعرخوانی در شب یلدا

رشید کاکاوند، مجری دوست داشتنی «رادیو هفت» عاشق حافظ و شعرهایش است؛ آنقدر به شعرهای او علاقه دارد که می‌گوید: «من اینجا در محضر خدا اعلام می‌کنم هیچ شاعری در ادبیات فارسی تا جایی که من خوانده ام از وجه خلاقیت هنری در شعر، به گرد حافظ نمی‌رسد» کاکاوند برای شعرخوانی و لذت بردن از شعر در شب یلدا پنج فرمان ساده دارد.

۱ - **شعر را بپذیرید:** کسی که شعر می‌خواند در وهله اول باید خودش شعر را بپذیرد. وقتی من شعری را می‌خوانم و خودم با آن ارتباط برقرار می‌کنم، از جهت حسی هم با آن هم‌زادپنداری می‌کنم و اندیشه‌ش را می‌پذیرم.

۲ -**اطلاعات اولیه داشته باشید:** کمی اطلاعات از شعر و شاعری، موانست با شعر می‌آورد. با این اطلاعات و موانست، بدون اینکه تلاشی کنیم، همان موجودیت شعر لذتبخش خواهد بود.

۳-**واقعیت شعر را مخدوش نکنید:** شعر همان چیزی را که باید داشته باشد، دارد؛ موسیقی دارد، از حس و عاطفه سرشار است، ظرافتهای زبانی و اندیشه های پخته ای دارد واینها برای اینکه یک نفر با شعر ارتباط برقرار کند و لذت ببرد بس است. ولی گاهی اوقات برای اینکه بخواهیم از خودمان به آن اضافه کنیم، واقعیت شعر را مخدوش می‌کنیم. لذت بخش بودن شعر خواندن من هم شاید به خاطر این است که با شعر انس زیادی دارم، شعر را در زندگی‌ام خیلی جدی گرفته‌ام و از شعرهایی که می‌خوانم دریافت های نسبی دارم.

۴-**شعرها را صوتی بشنوید:** ابزار اصلی شعر زبان است و حتی وقتی متنی را با چشمهایتان می‌خوانید، صدای متن را در گوشتان می‌شنوید. وجه صوتی زبان که شامل موسیقی زبان می‌شود و ظرافت زبانی را نشان می‌دهد، باعث می‌شود که هرقدر شعر صوتی‌تر شود، مقبولتر باشد وگرنه متن مثل هر متن دیگری نوشته شده. اما گویا ویژگی‌های صوتی شعر خیلی قوی است چون بخشی از موجودیت شعر به صوتش مربوط است؛ مثل بخش زبان، موسیقی و حتی خیال انگیزی‌اش. چون به صوت مربوط است هر کجا که از جهت صوتی خوبتر اجرا شود، انگار بهتر از شکل مکتوبش است.

۵-**کشف کنید:** اولین مولفه لذت‌بخشی شعر این است که شعر چطوری به وجود می‌آید. یک شعر خوب و درجه یک، در وهله اول با یک دریافت تازه اتفاق می‌افتد. آن چیزی که به آن می‌گوییم «کشف». اصلاً امکان ندارد من و شما با فکر کردن شعر بنویسم. حتی با احساس سرشار هم نمی‌توان شعر نوشت. این جوری باشد که مادرها باید یکسره شعر بگویند!

مثلاً به تعبیر نظامی، خورشید یک گل زرد است. خورشیدی که می‌آید توی آسمان و ستاره‌های کوچولویی توی آسمان دور و برش هستند؛ «هزاران نرگس از چرخ جهانگرد/ فرو شد تا برآمد یک گل زرد.»

یا مثلاً اخوان ثالث گاهی حال خوبی ندارد و به خاطر زندگی در شرایط سیاسی اجتماعی ویژه‌ای که داشته، همین خورشید را نه گل زرد می‌بیند، نه خورشید؛ «آنک! ببین، مهیب‌ترین عنکبوت زرد برخاست از سیاه و بر آبی نظاره کرد» آخر چرا عنکبوت می‌بیند؟ در عنکبوت وحشت، ناامنی، تنهایی، یاس و... هست. یعنی این آدم در این شرایط به سر می‌برد.

سهراب سپهری می‌گوید؛ «اگر کاشف معدن صبح آمد صدا کن مرا» به خورشید می‌گوید کاشف معدن صبح. خورشید مثل یک معدن‌چی می‌آید و همه چیز را کشف و آشکار می‌کند. چون سهراب از دیدن دنیا لذت می‌برد، این تعبیر را دارد.

همین اخوان ثالث هم گاهی حالش این قدر بد نیست؛ «مشرق چپق طلایی خود را برداشت، به لب گذاشت، روشن کرد. زرین دودی گرفت عالم را. آفاق ردای روز برتن کرد». ببینید چه تصویر فانتزی شادابی! خورشید همان چپق است و دودش نور خورشید. این دریافت‌های تازه که منحصر به فرد است، فقط برای شاعر اتفاق می‌افتد.

منبع:رادیو هفت/به کوشش:مهدی وفایی

!!!...فرا رسیدن دی ماه، فصل امتحانات را تبریک می گوییم
ستاد کوفت سازی شب یلدا

بابام میگه چند شب دیگه شب یلداست!؟
!بهش میگم به سلامتی خوب چه خبر هست حالا؟
میگه هیچی! میخواستم بگم یه دقیقه بیشتر تو تلگرامی

بیایید " شب یلدا " مودم هایمان را خاموش کنیم
نه برای اینکه بیشتر با هم گپ بزنیم و کنار هم باشیم
برای اینکه فامیل، حجم اینترنتتان را غارت نکنند.

تاریخ تمام شدن آذوقه آجیل شب یلدا تو خونه
بادام هندی ۱ دقیقه
پسته ۲ دقیقه
بادام ۵ دقیقه
فندق ۶ دقیقه
تخم کدو ۱۲ دقیقه
تخمه ژاپنی ۱۳ دقیقه
نخودچی یلدا سال بعد

نشریه گروه صنعتی پارت آسیه
شماره ۲۲ / پاییز ۱۳۹۷

ستاره دانایی

طولانی ترین شب سال را جشن می گیریم

نه از آن جهت که خواهان تاریکی هستیم

از آن دلشادیم که از صبح فردا خورشید دوباره بازمی گردد و روزها طولانی تر می شوند

یلدا آیین پاسداشت رهایی از تاریکی و ظلمت است.

یلدا مبارک