

افغان بیسیم

ماهنشانه‌یی در گستره فرهنگی، اجتماعی، اقتصاد و معلومات



Economic, Scientific, Cultural & Social Magazine

Afghan Wireless

ماهنشانه‌یی افغان بیسیم، سال دهم * شماره ۱۰۳ * اسد ۹۷



سریعترین
بزرگترین
بهترین



از بسته های جدید اینترنتی کامبو لذت ببرید!



*477*198*1# فعال سازی:

1GB اینترنت
*30 دقیقه تماس
*300 پیام کتبی

* از افغان بیسیم به افغان بیسیم

از بسته اینترنت فوق الذکر (نصف آن برای استفاده عادی و نصف دیگر آن) بین 12:00 شب الی 7:00 صبح قابل استفاده میباشد.

شروع قیمت ها

220

افغانی / 30 روز

کهکشان کامبو

یک جهان امکانات



رایگان



رایگان



کهکشان
KAHKASHAN COMBO

*255*220*1# اشتراک:



ماهنامه افغان بیسیم

در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات
سال دهم • شماره ۱۰۳ • اسد ۹۷

فهرست مطالب

۲	چشم انداز
۳	مصطفی با محترم سید کمال ناصر سادات
۵	۱۰ نکته اساسی برای افزایش امنیت گوشی
۸	خنگه کولای شود فیسبوک له هک گیدو مخنیوی ...
۱۱	بهترین راه برای پاک کردن سکرین لپتاپ چیست؟
۱۲	ایده‌های عجیب طراحی کیبورد گوشی در طول تاریخ
۱۴	تبلیغون های همراه چقدر پیشرفته‌تر خواهند شد؟
۱۶	لیست سیاه مخبراتی چیست؟
۱۸	چگونه فایل‌های PDF معیوب را بازیابی کنیم؟
۲۱	اولین شبکه تجاری 5G در قطر راهاندازی می‌شود
۲۳	چند نکته در خصوص 3D Touch گوشی های آیفون
۲۵	جهانی شدن و جهانی سازی
۲۷	راه های صرفه جویی در هزینه های سفر
۳۰	چرا مدیریت کسب و کار برای زنان سخت تر است؟
۳۲	آینده بانکداری با ظهور فینتک و API های بانکداری باز
۳۵	بیل گیتس خنگه په تصادفی توکه دنی شتمن ...
۳۷	درخواست ترفیع و نکات کاربردی که باید در مورد آن ...
۴۰	آشنایی با سیستم‌های اطلاعات مدیریت (MIS)
۴۲	گلشن شعر
۴۴	اراده معطوف به هدف
۴۷	برترین تکنیک‌های تریست کودکان که والدین باید بدانند
۴۹	مدیریت رسانه های همگانی
۵۱	قلعه فتوح اویا قلعه شاه بخارا
۵۳	کابل
۵۴	خصوصیات زنان که مردان باید بدانند
۵۵	یه تولنیزو چارو کی د ماشومانو گدون او پر هغوي بي ...
۵۷	اینگونه با سختی های زندگی مبارزه کنیم حتی با مرض ..
۵۸	برای رضایتمندی باید جنگنده باشید
۶۱	معلومات عمومی

صاحب امتیاز

شرکت مخبراتی افغان بیسیم

مؤسس

امین رامین

هیأت تحریر

ولی محمد سلطانی

سید زکریا هاشمی

عبدالرحیم دانش

محمد ناصر ناصری

ادیتور پشتون

عبدالحق سمون

طراح و گرافیست

عصمت الله احراري

تأثیر و کمپیووتر

کلیم الله نیازی

عکاس

رامین اکبری

آدرس

شرکت مخبراتی افغان بیسیم، خواجه ملا، سرک
دار الامان، حجاری تجاری ساققه، کابل - افغانستان.

وب سایت

www.afghan-wireless.com

تماس با ما

(۰۰۹۳) ۷۰۳ ۱۸ ۱۸ ۱۸

magazine@afghan-wireless.com

- اداره مجله افغان بیسیم از آثار نویسنده‌گان، فرهنگیان و قلم بدستان استقبال می‌کند.

- اداره مجله پذیرای پیشنهادات، نظریات و انتقادات سالم خوانندگان خود می‌باشد.

- جز چشم انداز و گزارشات مسئولیت سایر نوشته‌ها بدوش نویسنده‌گان آن می‌باشد.

همواره با پیشرفت در تکنالوژی جدید، ما شاهد نوآوری ها و ابتکارات شگفت انگیزی در جهان هستیم. این ابتکارات و نوآوری های شگفت انگیز، موجب بسیاری سهولت ها و تسهیلات در زندگی انسان گردیده است. از این جمله می توان گفت، که تکنالوژی معاصر همانند دیگر عرصه ها، در بخش مالی نیز برای انسان های یک پیشرفت بی پیشینه را به وجود آورده است. خدمات انتقال پول از طریق موبایل، هم یکی از این ابتکارات و مزایای تکنالوژی عصر جدید است، که در بسیاری معاملات پولی انسان ها، باعث آسانی و سادگی گردیده است.

خدمات انتقال پول در کشورهای مختلف مروج بوده، که با موقوفیت های فوق العاده همراه بوده است. چون این سیستم از یک سو باعث ایجاد شفاقت در معاملات پولی می شود و از سوی دیگر، از تقلب و درزی در معاملات پولی جلوگیری می نماید، به همین دلیل سیستم متذکره در کشورهای مختلف جهان مورد استفاده قرار گرفته است. بسیاری کشورها در صدد توسعه عرضه خدمات انتقال پول از طریق موبایل در سراسر جهان هستند، تا این طریق بتوانند، به سهل انگاری و مشکلات انتقال پولی نقطه پایان بگذارند.

ترویج فرهنگ خدمات انتقال پول از طریق موبایل، برای سکتور تجارت یک کشور، ارزش حیاتی دارد و با عملی نمودن چنین سیستم شفاف، میتوان در عرصه های گوناگون، از جمله ترویج فرهنگ اقتصاد غیرتقدی، افزایش روند تادیه مالیات و همچنان افزایش شفاقت و کاهش فساد، پیشرفت هایی چشمگیری داشته باشیم.

کشور عزیز ما افغانستان، که در طی چند سال اخیر در بسیاری بخش ها، به ویژه در بخش مخابرات و تکنالوژی پیشرفت های فوق العاده داشته است، به چنین خدمات نیاز میم دارد. هموطنان عزیز ما که در ساحات دور دست کشور قرار دارند، با استفاده از خدمات انتقال پول از طریق موبایل، میتوانند در اسرع وقت، در این ساحات به خدمات مالی مؤثر و شفاف دسترسی داشته باشند.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم، با درک چنین چالش، همواره برای ریشه کن ساختن آن سعی و تلاش های خستگی ناپذیر نموده است. افغان بیسیم در ماه چون سال ۲۰۱۴ م. با اخذ جواز فعالیت انتقال پول از طریق موبایل، توانسته در این راستا خدمات چشمگیری داشته باشد. "افغان بیسیم موبایل منی کمپنی" (پولم) که در چوکات شرکت مخابراتی افغان بیسیم فعالیت دارد، همواره بر اساس نیازهای مردم کشور، قراردادهای را همراه با سازمان های ملی و بین المللی به امضا رسانیده است.

با درنظرداشت مشکلات انتقال پولی و برای بهبود در سیستم مالی، "افغان بیسیم موبایل منی کمپنی" (پولم) با عقد قرارداد با وزارت های محترم معارف و امور داخله، برای ده ها هزار کارمندان وزارت های متذکره، زمینه پرداخت معاشات را از طریق موبایل فراهم نموده است.

طبق همین قرارداد، کارمندان وزارت معارف در چهار ولایت؛ کابل، کندھار، ننگرهار و پروان و وزارت امور داخله در دوازده ولایت؛ بادغیس، دایکندي، فراه، هلمند، کاپیسا، کندھار، پکتیا، پکتیکا، پروان، تخار، زابل و غور، می توانند از طریق خدمات موبایل منی (پولم) شرکت مخابراتی افغان بیسیم، در مناطق دور دست کشور معاشات خود را به گونه سریع و شفاف اخذ نمایند.

ناگفته نماند که خدمات "افغان بیسیم موبایل منی کمپنی" (پولم) نه تنها در کابل، بلکه در دیگر ولایات کشور نیز استفاده کننده گان زیادی دارد.

فراهم نمودن پرداخت معاشات از طریق "افغان بیسیم موبایل منی کمپنی" (پولم)، برای رشد سریع خدمات مالی در افغانستان یک راهبرد تأثیرگذار است که با پیشرفت دوامدار، سکتور مالی را کمک نموده و برای مردم افغانستان دسترسی به خدمات شفاف و مؤثر مالی را فراهم می سازد.



مصاحبه با محترم سید کمال ناصر سادات

است تکمیل می کند. در واقع هنر بیان احساسات درونی یک شخص است، که در نوشتار و کردارهای نقاشی رونما می گردد. علت اصلی روی آوردن من به هنر شوق و علاقه دوست داشتن زیبایی ها بوده؛ چون من زیبایی های طبیعت را دوست داشتم و دلم می خواست، که با دستان خودم زیبایی ها را نقاشی نمایم.

سوال: هنر را از چه سنی و از کجا آغاز نمودید و در این زمینه با کدام چالش ها روبرو شدید؟

من از آوان خوردنی دوست دارهنر بودم، حتی با «گل و لایی» من کار دستی های هنری می ساختم. همین علاقه من بوده که به هنر روی آورده ام، در این راه مشکلات زیادی دیدم، از جمله ارزش ندادن جامعه به هنر است، که گاه وقت کم اهمیت شمردن هنر، در کارهای من ایجاد سکنگی می نمود.

در بخش خطاطی و خوشنویسی همچنان خطاطی و خوشنویسی تابلوها، کتابت و نوشتن قرآن عظیم الشان برسیک هنر خوشنویسی، نوشتن کتابهای آموزشی خوشنویسی و به چاپ رسیدن آنها، تدریس خطاطی و خوشنویسی در مکاتب و مراکز آموزشی که از بابت این فعالیت تحصین نامه های متعددی را به دست آوردم. علاوه بر این مدتی چندی به صفت عضو شورای ژورنالیستان افغانستان و همچنان در رشته های ورزش های رزمی تمرینات نیز داشته ام.

سوال: از نظر شما هنر چیست و چه باعث شد به هنر روی آوردید؟

هنر تعاریف متعدد را دارد و گفته می توانم، که تا حال تعریف واحدی به هنر داده نشده است. چون دیدگاه ها در این مورد گوناگون است. قسمیکه ارسطو می گوید: هنر آنچه را که طبیعت از تکمیل آن نا توان

سوال: در ابتدا لطف نموده، خود را به خوانندگان ماهنامه افغان بیسیم معرفی نماید.

اسم من سید کمال ناصر سادات، فرزند سید اکرم «بارع»، در سال ۱۳۶۰ هجری خورشیدی، دریک خانواده متدين و فرهنگی در ولسوالی جرم ولايت «بدخشنان» تولد یافته ام. تحصیمات ابتدایی، متوسطه و ثانوی را در سال ۱۳۸۰ هجری خورشیدی، در لیسه عالی نادریه تکمیل و در سال ۱۳۸۴ هجری خورشیدی از انتسابیوت و بعد از آن در سال ۱۳۹۲ هجری خورشیدی، از پوهنتون سند فراغت حاصل نموده ام.

سوال: فعالیت های را که تا به حال انجام داده اید، کدام ها اند؟

من در بخش های متعدد فعالیت های را انجام داده ام که عبارت اند، از: قاری قرآن کریم و مدرس قرآن شریف، فراغت از نگارستان پروفیسور غلام محمد «میمنگی»



خوانندگان مجله افغان بیسیم معلومات بدیده.

از آن جا که راجع به پرسش اول شما درباره بیوگرافی خود به شکل کوتاه اشارات داشتم و از فعالیت‌ها و کارکردهایم برای تان بازگو نموده‌ام، در زمان کوتني من متاهل می‌باشم و ثمرة ازدواج من صرف یک پسر سه ساله بنام سید حاشر «سادات» می‌باشد.

سوال: نظر شما درباره خدمات شرکت مخابراتی افغان بیسیم، که اولین شبکه مخابراتی در افغانستان می‌باشد، چیست؟
شرکت مخابراتی افغان بیسیم در واقع یکی از شرکت‌های نام دارکشور ما است و ما افتخار می‌کنیم، که شرکت افغانی خود مان برای بار اول کشور ما را به دنیای بیرونی وصل ساخت. از این جهت خدمات شرکت مخابراتی افغان بیسیم بسا ارزش‌دار است و همین اکنون من از تمام شبکه‌های مخابراتی در کشور اترننت افغان بیسیم با سرعت است و شخصاً خود من استفاده‌های اعظمی را می‌نمایم. من تعدادی زیادی از نقاشی‌های زیبا دنیا را اترننت دانلود می‌کنم، که این کار من، با استفاده از سرعت فوق العاده افغان بیسیم، خیلی به سرعت و ساده انجام می‌شود.

سوال: شرکت مخابراتی افغان بیسیم، علاوه بر فعالیت‌های مخابراتی، مجله افغان بیسیم را با اهداف فرهنگی، اقتصادی و معلوماتی منتشر می‌نماید، میخواهیم دیدگاه شما را در این رابطه داشته باشیم.

از این که مجلات افغان بیسیم را برای من تقدیم نموده اید، از شما یک جهان سپاس و خرسند هستم. به باور من هر قدر یک شرکت فعالیت‌های تجاری را انجام دهد و سرمایه اندوزی نماید و از طرف دیگر به جامعه نگاه نداشته باشد، در دراز مدت آن شرکت از بین می‌رود؛ زیرا ابعاد دیگر اجتماعی مانند فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و سیاست از بین می‌رود. کار مجله افغان بیسیم، که ماهواره چاپ می‌رسد، می‌تواند ابعاد ناهمجارت اجتماعی را مداوا کند و باید از کار شرکت مخابراتی افغان بیسیم در این زمینه قلب‌سپاس گذاری نمود.

سوال: یکی از آثارهایی که برای تان بسیار ارزش دارد و وقت زیادی را در آفرینش آن سپری نموده اید، معرفی نمایید.
من فکر می‌کنم برای یک شخص که یک آثارهایی را نقاشی می‌کند، نمی‌تواند فرق قابل شود که کدام اش برتری دارد، اما در بعضی شرایط آثارهایی هم وجود دارد، که برای هنرمند جذابیت خاص خودش را دارد و این جذابیت ناشی از مفهوم و بار احساسی که در آن آثار نهفته است ناشی می‌شود. برای من که قرآن عظیم الشان را با دست خودم نوشته نمودم، در میان همه آثارهایم از بار معنی بیشتر برخوردار است.

سوال: وضعیت فعلی هنر را در افغانستان چگونه ارزیابی می‌کنید؟

در سرزمین که جنگ همه روزه از مردم قربانی می‌گیرد؛ انتظار چگونه بودن هنر را نمی‌توان داشت. وضعیت هنر با آن شکل که باید رشد و تکامل کند نبوده؛ اما با آن هم آزادی بیان نسی در کشور توانست زمینه را برای بعضی از هنرمندان فراهم سازد، که صدای گلمن های هزارن خفته این مژده بوم شوند.

سوال: میخواهیم درباره زندگی شخصی تان برای



۱۰ نکته اساسی برای افزایش امنیت گوشی

گوشی را هرگز فراموش نکنید. این مورد در مورد اپلیکیشن هایی که اطلاعات مهمی را در بر دارند، پر اهمیت تر جلوه می کند و درصد اهمیت آن افزایش می باشد. لایه دوم امنیتی نام مناسبی است، که می توان به این کار داد، چون در موقعی که دستگاه شما در اختیار شخص دیگری است، به ویژه به زمان گم شدن و در حالیکه قفل اول باز است، می تواند از افسای اطلاعات شما جلوگیری کند و امنیت گوشی را ارتقاء بخشد. از جمله اپلیکیشن های کاربردی در این زمینه App Lock را می توان نام برد.

◆ امن ساختن شبکه ارتباطی
در امنیت گوشی
امنیت شبکه ارتباطی مورد مهمی

تریس لحظه هایش کمربه عکاسی با خود جایجا می کند، چون همه و همه در گوشی های هوشمند خلاصه شده اند و از این رو است که مسی گوییم موضوع امنیت گوشی باید موشکافانه تر بررسی شود. از تصاویر و اطلاعات خصوصی گرفته تا نامه های مهم اداری، پاسوردهای حساب های بانکی و شبکه های اجتماعی و فایل های کاری محرومانه همه در گوشی تبلیغون همراه نگهداری می شوند، که حیاتی بودن حفظ حریم این دسته از اطلاعات یاد شده، مجددا اهمیت امنیت گوشی را ذکر می کند.

◆ بر روی برنامه های کاربردی
خود قفل قرار دهید
امنیت این مسورد در بحث امنیت

در مال های نه چندان دور کاربرانی که تبلیغون همراه داشتند، اطلاعات ذخیره شده آن ها تنها به تعدادی شماره تبلیغون های مخاطبین و پیامک های متی (SMS) محدود می شد و بحث امنیت گوشی چندان مطرح نبود، اما حالا قضیه کاملاً متفاوت شده و با گسترش تکنولوژی و تولید گوشی های هوشمند امروزی، کاربردهای فراوان این دستگاه ها و از طرفی گسترش دنیای اطلاعات، بحث امنیت گوشی متفاوت تر از قبل بررسی می شود.

◆ با افزایش امنیت گوشی از
اطلاعات خود محافظت کنید
امروزه کمتر کسی برای نوت برداری های سریع قلم و کاغذ با خود حمل کرده و یا برای ضبط خصوصی



نوشته شده اند، که علاوه بر اینکه خود اپلیکیشن امنیت قابل توجهی دارد، دیتابیس آن ها نیز با الگوریتم های خاصی ذخیره می شوند و دسترسی به اطلاعات شما را تا حد بسیار زیادی ناممکن می سازند.

◆ مجوزهای درخواست شده

اپلیکیشن ها را قبل از نصب بخوانید همواره دیده اید که پیش از نصب اپلیکیشن و به منظور افزایش امنیت گوشی، یک لیست از درخواست های دریافت مجوز که اپلیکیشن برای درست کار کردن به آن ها نیاز دارد، نمایش داده می شود. حال باید دقت کنید، که اما همه مجوزهای درخواستی ضروری نیستند و باید مطمئن شوید مجوزها مربوط به کارهایی است، که واقعاً آن برنامه کاربردی باید انجام دهد یا خیر. به طور نمونه یک اپلیکیشن روش کردن LED برای استفاده از آن به عنوان چراغ قوه، به دسترسی به پیام های متی شما احتیاجی ندارد.

◆ سایر موارد لازم برای افزایش امنیت گوشی

اگر کاربر، دقت لازم را نداشته باشد تمامی اطلاعات وی ممکن است قابل رديابي، دانلود و یا حتی به اشتراک گذاري در اترنت باشد و به اين ترتيب زمينه برای سرقت توسط افراد سودجو فراهم می شود. موارد دیگری نیز وجود دارند، که به نوبه خود نقش مهمی در تأمین امنیت گوشی شما ایفا می کنند، که در ادامه به آنها اشاره می کنیم.

از درمان است، بهتر است از همین الان به نصب این اپلیکیشن ها اقدام کنید، که برخی از آن ها قابلیت روشن کردن GPS از راه دور را نیز دارند.

◆ برای حفظ امنیت گوشی همه

پسوردها را در گوشی ذخیره نکنید

ذخیره کردن پاسورد سرویس های آنلайн، سایت های مختلف، شبکه های اجتماعی، ايميل ها و... در بين کاربران گوشی های هوشمند باب شده که با امنیت گوشی در تصاد است. حتی اگر به میزان یک درصد به دسترسی شخصی دیگر به گوشی خود احتمال دهید، می توان دریافت که آن شخص خواهد توانست به تمامی اطلاعات شما نفوذ پیدا کند، پس این کار در تقابل صد در صدی با امنیت گوشی است، پس از ذخیره سازی پاسورد های بسیار مهم مانند پاسورد های بانکی به صورت آزاد در گوشی جدا خودداری کنید.

البته برخی از اپلیکیشن ها هستند، که مخصوص نگهداری این دسته از اطلاعات

در امنیت گوشی به شمار می رود؛ چون به طور مثال با اتصال به ارتباطات بی سیم عمومی در واقع مجوز لازم برای سرقت اطلاعات خود را داده اید. جدأ خودداری کنید. لزوم خسوداری از این کار زمانی بیشتر می شود، که قصد دارید بعد از اتصال به شبکه مربوطه کارهای مهمی از جمله تراکنش های (Transaction) بانکی انجام دهید. زمان اتصال به شبکه بی سیم عمومی دیگران قادر اند، به راحتی بسته های ارسالی شما را شنود کرده و از آن ها استفاده کنند.

◆ فعال سازی امکان ردیابی

دستگاه مفقود شده

خوشبختانه گوشی های هوشمند به لطف بهره بری از GPS قابل ردیابی هستند، که تأثیر فوق العاده ای در امنیت گوشی دارد. برنامه های کاربردی زیادی از جمله AntiDroidTheft برای یافتن دستگاه به سرقت رفته و یا مفقود شده در زمان های بحران می توانند به شما کمک کنند و از آنجایی که پیشگیری همیشه بهتر

وارد قسمت Setting Users در شوید.

◆ از داده های خود نسخه

پشتیان تهیه کنید

اگرچه یک کاربر حرفه ای می تواند از راه دور اطلاعات خود را از روی دستگاه پاک کند، اما دست وی به جایی بند نیست و اگر از آن اطلاعات پشتیان گیری نکرده باشد، تمام اطلاعات خود را از دست خواهد داد. پس این مورد نیز از جمله موارد پیشگیرانه در امنیت گوشی به شمار می رود.

◆ فعال کردن قسمت پاک

سازی از راه دور

با وجود اینکه فعالیت های بالا امنیت گوشی بسیار بالای شما را تضمین می کند، اما یک قدم دیگر باقی خواهد ماند و آن قابلیت حذف اطلاعات دستگاه از راه دور است. در موقعی که امیدی به باز پس گیری دستگاه نیست، می توانید از اپلیکیشن های کاربردی زیادی که در این زمینه وجود دارند استفاده کنید، که از جمله آن ها می توان 3CX Mobile Device Manager را نام برد.

منبع: www.zoomtech.ir

کاربری از حریم خصوصی خود محافظت کنید

در نسخه های جدید سیستم عامل اندروید گزینه ایجاد حساب های کاربری وجود دارد، که شما را قادر می سازد، تا

” خوشبختانه گوشی های هوشمند به لطف بهره بری از GPS قابل ردیابی هستند، که تأثیر فوق العاده ای در امنیت گوشی دارد. برنامه های کاربردی زیادی از جمله AntiDroidTheft برای یافتن دستگاه به سرقت رفته و یا مفقود شده در زمان های بحران می توانند به شما کمک کنند.

بدون دغدغه گوشی خود را به اطرافیان بسپارید و نگران امنیت گوشی نباشید. همچنین یک حساب کاربری عمومی برای هر کسی که می خواهد از دستگاه شما استفاده کند، محدودیت دسترسی به اطلاعات ایجاد می کند. برای این کار

◆ از امکانات امنیتی موجود در

سیستم عامل بهره ببرید

استفاده از قفل صفحه نمایش و رمزگاری ابتدایی ترین کاری است، که می توانید برای تأمین امنیت گوشی استفاده کنید. در حالت کلی تنوع زیادی در قفل صفحه نمایش وجود دارد، که می توانید بسته به سرعت و سهولت استفاده از آن ها، یکی را برگزینید. بین کد، الگو (Pattern)، تشخیص چهره، اثر انگشت همه دست به دست هم می دهد تا به رشد امنیت گوشی هوشمند شما کمک کنند.

◆ برای امنیت گوشی از اپلیکیشن های ضد ویروس استفاده کنید

اگر گوشی شما از لحاظ سخت افزاری در وضعیت خوبی به سر می برد، نصب یک آنتی ویروس تأثیر منفی به طور حتم داشتن یک برنامه کاربردی از نوع ضد ویروس کار شما را در تأمین امنیت گوشی راحت تر می کند.

◆ به وسیله چند حساب



لیکنه: هدایت الله ظاهر



لپاره
تر تولو لو مری چاره د پیاویری پاسورد

تاکل دی. هکران د پاسورد پیدا کولو
لپاره د اتمات کماندو نو په مرسته هر
دول ممکنه هشي کسو او زیارته وخت
له همدي لاري بريالي کپوري. په دې
مانا چې، هکران د اتمات کماندو نو
په واسطه ستاسو پاسورد، په پلابلو
قاموسونو کې پلتني او په دې توګه ستاسو
د اکاونت پاسورد پیدا کوي.

د هر دول انټرنېټي اکاونتونو، په تېره
بیا د محروم اکاونتونو د جوزولو پرمھال،
پیاویری پاسورد تاکلو ته دېر زیات پام
وکری. هڅه وکری له داسې پاسورده
کار واخلى، چې پوره کلمه نه وي او
منځ کې بې پو توری خورل شوی وي.
په بله مانا؛ داسې پاسورد و تاکن، چې په

خنگه کولای شو د فېسبوک له هک کېدو مخنیوی وکرو؟

لنده توګه بوازې درې لاري چاري واضح
کوو. داده یم چې دې لارو چارو په پلي
کولو سره به موکه پوره نه وي، خو تر
دېره بریده به مسود انټرنېټ په نړۍ کې د
خونديتابه لارو چارو چل زده کړي وي.

لومړۍ: پیاویری پاسورده تاکل
د اکاونت د هک کېدو، د مخنیوی

Alexa وېبانې درجه بندی له مخې،
فېسبوک د نړۍ درېمه پراخه تولیزه رسنۍ
ده، چې زیات کاروونکي لري. د فېسبوک
دغه پراخوالی او ساده کارول ددې سبب
شوې، چې ورخ په ورخ بې د کاروونکه
شمېر کې زیاتوالی راشې. د کاروونکه
همدغه زیاتوالی ددې سبب شوې، چې
فېسبوک ته د هکرانو مخ ورو اوږي.

د اچې په فېسبوک کې ستاسو
شخصي تصویرونه، ویدیو ګانې او نور
اسناد خومره خونسدي دي؟ دا هغه خه
دي، چې تاسویسي باید په اړه دېر پام
وکری. هکران تل په دې لته کې وي،
چې په یوه نه، یوه پلمه ستاسو شخصي
حریم ته درنټوخي ستاسو شخصي اسناد
د دوی د غلا لپاره خام توکي دي. او که
خدای مکړه ستاسو محروم شخصي
اسنادو ته لاس رسی و مومې، نویبا به
هر قیمت اړیښ، چې د نومورو اسنادو
خپراوی مخنیوی وکری.

د فېسبوک اکاونت د هک کېدو د
مخنیوی لپاره لسکونه لاري چاري شتون
لسری، چې په پلي کولو سره بې خپل
اکاونت خوندي ساتلی شو، خودلته په



چې د همدي په مرسته هکران کولی شي ستاسو اکاؤنت ته لام رسی پیداکړي.

که بیاهم خینې وختونه بله لاره نه وي درپاتې او د بل چاله سیستمه مو خپل فیسبوک پرائیست، نو هڅه وکړي چې له نوموري سېستم خڅخه خپله تاریخچه (History) پاکه کړي. همدارنګه د تاریخچې پاکولو پرمهاں د Auto fill form data او Password په ګډون تول اپشنونه وټاکن او بیا بې پاک کړي.

بوه مهمه خبره چې پاید په یاد بې ولرو داده، چې په فیسبوک او ورنه نورو تولنیزو رسنیو کې پاید د ډېر و محرمو او شخصی مشیانو د خپراوی او هم زېرمه کولو مخنيوی وکړو. داخکه چې تولنیزو رسنی که هر خومره هم د شخصی خوندیتابه لاری چاری لري، خو بیاهم پرې باور نشي کېدی، په عمومي توګه هېڅ یوه تولنیزو رسنی په دې نه ارزې، چې ستاسو شخصیت ته درانه زیانونه در واروی. حتا په هغواساف توپرونو او اپلېکشنونه هم باور نشي کېدای، چې تاسود شخصی او محرمو استنادو د خوندیتابه لپاره بې کاروی. خینې وختونه همدغه سافتپرونو او اپلېکشنونه هم د هکرانو لپاره، ستاسو د شخصی محرمو شیانو د غلا کولو تر تولو بهه زمينه برابروي.

قاموسونو کې بې موندل امکان ونلري. د قوي پاسورد تاکلو لپاره بنسه لاره داده، چې د الفبا تورو پر خای نور پیلابیل توري وکاروی، د پیلکې په دول: که چېرې ستاسې نوم سیرت وي او غواړۍ خپل نوم د پاسورد په توګه وکاروی، نو په اصلې بهه (Seerat) همدارنګه که غواړۍ، پاسورد مولې نور هم پیاوړي وي، نوله پورته نوم سره یو خو هغه شمہرې، چې ستاسو په ذهن کې دېرې خرڅي، ورزیاتي کړي، لکه داسې: @R€€\$ T8055@R€€\$ يا @R€€\$ T1990.

ددې ترڅنګ د خپل فیسبوکی اکاؤنت پاسورد وخت ناوخخت تازه کوي. د زیاتې مودې لپاره یو پاسورد تاکل ددې سبب کېږي، چې اکاؤنت مو د خوندیتابه له لارو چارو وروسو ته پاتې وي. په دې مانا چې بنایا کوم شخص ستاسو د فیسبوک اکاؤنت زده کړي وي او ستاسو د شخصی حريم خڅه د بدې کټنې لپاره د موکې په آنه کې وي. نو داچې تاسوله وړاندې ددې زیان خڅه مخنيوی کړي او د نوموري شخص هڅه مو شنده کړي وي، پاسورد مو وخت ناوخخت بدل کړي.

دویم: د بل چاله سیستمه نه دا خلبدل

له پیاوړی پاسورد تاکلو وروسو دویمه اسانه او ساده لار داده، چې د امکان تر بریسده د بل چا له کمپیوټر، تیلیفون او یا بل سیستم خڅه د خپل فیسبوک اکاؤنت ته دننه نه شئ. کله چې تاسود کوم چاله سیستم خڅه د خپل فیسبوک اکاؤنت ته نتوو خن، نو په حقیقت کې له هک سره د خپل اکاؤنت په هک کېدو کې مرسته کوي. هرکله چې تاسوله بل سیستم خڅه خپل اکاؤنت پرائیزی، نو هله ستاسو د لاکېن کېدو تاریخچه پاتې کېږي،

Poshmark

لری، چې په ملکرو او یا پلویانو کې موسخت غږکونونه راپاروی، نوبنابی د اکاونت یا شخصي پانې له ریپورت کېدو سره مخ شئ.
 نو داچې له ریپورت کېدو مو منځیوی کړی وي، تر هرڅه لومړۍ باید په فېسبوک کې خپل فعالیت ته پام وکړي. داسې خه پوست نکړي، چې د فېسبوک له اصولو او مقرراتو سوه په تکر کې وي.
 په هر حال که چېړته مو اکاونت یا پانه ریپورت شو، سمدستي مو اکاونت غیرفعال (Deactivate) کړي، تر خود خلکو لاس رسی ورته ونشی. کله چې تاسو خپل اکاونت غیرفعال کړي، نوبیا ستاسو ملکري او مینه وال نشي کولی ستاسو فعالیت ووښي او حتا ستاسو د نوم لټون وکړي.
 که چېړي ستاسو په نامه لټون وشی، نو د لټون په تنه کې به هیڅکله هم ستاسو اکاونت پښکاره نشي.

درېم: د اکاونت یا پانې د ریپورت کېدو منځیوی له هک کېدو وراخوا خینې وختونه فېسبوکي اکاونتونه د ریپورت کېدو پر وخت هم له منځه خې او دا کار د فېسبوک اداره کوي. د فېسبوک اداره د خپلسو کاروونکو درضایت په خاطر د ریپورت کېدو اپشن رامېخ ته کړي دي. هر ھغه خوک چې د فېسبوک د اصولو او مقرراتو پر خلاف کومه کړنه ترسره کړي، نوبنابی د اکاونت یا شخصي پانې د ریپورت کېدو خکه وکړي. زیاتره وخت د هغو کسانوله خوا، چې تاسو سره تربکنې او عقده لري او دېسر کم وخت د هکرانله خوا دغه ریپورت کېدل سرته رسپړي او فېسبوک د یوه اکاونت یا پانې له ریپورت کېدو وروسته، د نوموري اکاونت یا پانې فعالیتونه پاخې، چې د سرغرافي په صورت کې بې فعالیت پندوی.
 که، تاسو په فېسبوک کې داسې فعالیت



جذب کند. بهتر است از آب بطری برای خیس کردن استفنج استفاده کنید؛ چرا که محتویات آب لوله کشی شده می‌تواند، لکه‌هایی روی نمایشگر لپتاپ شما بر جای بگذارد.

برای لکه‌های روغنی و چسبناک سراغ محصولات شستشو و اسپری‌های مخصوص بروید

اگر دوراهه قبلی را به کار بستید و باز هم لکه‌هایی روی صفحه نمایش لپتاپ تان باقی ماند، سراغ محصولات شستشو نظیر اسپری‌های مخصوص نمایشگر بروید و با استفاده از آن و یک دستمال مایکروفایبر قادر خواهید بود، که این لکه‌ها را به راحتی پاک کنید.

در نظر داشته باشید که به هر نحوی که شده از شیشه شور استفاده نکنید و به صورت مستقیم روی نمایشگر تان اسپری نزنید.

منبع: www.digiato.com

بهترین راه برای پاک کردن سکرین لپتاپ چیست؟

برای لکه‌های سیاه و کثیف از استفنج نمناک بهره بگیرید گاهی اوقات نمایشگر شما چیزی بیشتر از یک گردگیری ساده نیاز دارد؛ چرا که لکه‌های کثیف و سیاه روی آن به چشم می‌خورد و دستمال میکرو فایبر شما را کثیف خواهند کرد. در این موقع بہتر است سراغ استفنج‌های نمناک رفته و از آنها استفاده کنید.

برای این منظور به یک استفنج نو نیاز داریم، که می‌تواند آب را به خود

این روزها (سکرین) لپتاپ‌ها هر چقدر بزرگ یا کوچک باشند، قادرند که تصاویری بیرون از جزئیات و رنگ‌های فراوان را به تصویر بکشند. این مسئله موجب شده که اگر ذره‌ای روی آنها خاک یافته باشد کاربران سریعاً متوجه خواهند شد و باید آنها را تمیز کنند. راه‌ها و روش‌های متفاوتی برای این مسئله وجود دارد، که می‌تواند به حفظ پاکیزگی و سلامت گجت کاربردی شما کمک کند. حال به بررسی قدم به قدم این روش‌ها می‌پردازیم:

◆ برای گردگیری از پارچه‌ی

مایکرو فایبر استفاده کنید

عینکی‌ها و عکاسان با رها از این نوع پارچه‌ها برای پاک کردن عینک یا لنز کمرا شان استفاده می‌کنند. این دستمال‌ها به شکلی طراحی شده‌اند، که گرد و خاک را به راحتی جمع آوری می‌کنند، بدون آنکه روی سطح مورد نظر خط انداخته یا پرزی بر جای بگذارند.

با اینکه شما می‌توانید از پارچه‌های دیگری نیز استفاده کنید، اما آنها ممکن ردی از خود بر جای بگذارند. به همین منظور بهتر است، دور دستمال کاغذی را عم یک خط بزرگ قرمز بکشید؛ چرا که آنها روی سطوح شیشه‌ای خط می‌اندازند.



ایده‌های عجیب طراحی کیبورد گوشی در طول تاریخ

می‌شوند را نیز مدنظر نداریم. با یک کیبورد گوشی متداول که تنها مخصوص اعداد در نظر گرفته شده است، نوشتن پامگ بسیار دشوار بود، در حالی که روز به روز کاربران زیادی به پیام‌رسانی از این طریق روی می‌آوردند. همه مازمانی را به یاد داریم که با دو دست گوشی را گرفته و برای تایپ هر حرف، یک دکمه را چندین مرتبه پشت سر هم فشار می‌دادیم! به راستی که چه دوران سختی بود!

♦ ظهور چندین کیبورد گوشی متفاوت اما گوشی سازان زودتر از آن چه فکرش را می‌کنید، به فکر طراحی متفاوت کیبورد گوشی افتادند، تا نوشتن پیام را آسوده‌تر کنند. دو مدل زیمنس اس ایکس ۱ و نوکیا ۷۶۰۰ به عنوان محصولات سال ۲۰۰۳، ایده‌ای پیکسان در طراحی کیبورد گوشی داشتند. در

اگرچه امروز کیبورد گوشی هیچ جایی در بدنه آن ندارد، اما روزگاری مهمترین بخش یک گوشی موبایل تلقی می‌شد. در طول تاریخ این صنعت ایده‌های بسیار عجیبی به منظور طراحی کیبورد گوشی ارائه و حتی پیاده‌سازی شد، که در ادامه به بررسی و معرفت آن‌ها خواهیم پرداخت.

گوشی‌های بلک بری به خاطر داشتن کیبوردهای خاص شان همیشه زبان‌زد بوده‌اند، حتی وقتی که درصد کمی از گوشی‌های موبایل دارای نمایشگر تمام‌نمی بوده و اغلب به کیبورد فیزیکی مجهز می‌شدند. کیبورد گوشی‌های بلک بری علاوه بر داشتن ظاهری بسیار زیبا، بسیار خوش‌دست هستند، به همین دلیل تایپ با آن‌ها لذت‌بخش است. اما در این مطلب مورد بحث ما کیبوردهای QWERTY متداول نیست. حتی کیبوردهای گوشی که به صورت سلایدی و کشویی ظاهر



بود و یک قلم مخصوص داشت. این ایده پیش از ظهرور گوشی‌های هوشمند دارای نمایشگر لمسی، بسیار هوشمندانه تلقی می‌شد. نوکیا 3810 یک کیبورد عادی نیز داشت که شبیه به سونی اریکسون پی 910 به صورت تاشو باز و بسته می‌شد.

ظهور نمایشگرهای لمسی تمام صفحه سبب شد استفاده از کیبورد گوشی منسخ شود. البته شرکت بلک بری و سازندگان دستگاه‌های موبایل تحت این برند همچنان تلاش می‌کنند آن را زنده نگه دارند، اما کاربران کمی نسبت به آن‌ها روی خوش نشان می‌دهند. بعدی نیست اصرار به همین سبک طراحی یکسی از دلایل عقب ماندگی شدید بلک بری از دیگر شرکت‌های گوشی‌ساز باشد.

نظر شما درباره کیبورد فیزیکی گوشی چیست؟ آیا دوست ندارید بدون ضخیم شدن گوشی و افزایش وزن آن، در کنار نمایشگر تمام صفحه، یک کیبورد فیزیکی QWERTY نیز در اختیار داشته باشید؟ منبع: گجت نیوز

چرخان می‌اندازد! توشیبا جی 450 و سامسونگ Serene با الهام‌گیری از همین ایده طراحی و تولید شدند.

کیبورد گوشی در مدل موتورولا ROKR E8 طراحی پیچیده‌تری به خود گرفت، به طوری که کیبورد آن حساس به لمس بود و نسور پس زمینه به نحوی عوض می‌شد که حین پخش موسیقی، دکمه‌های عادی محو شده و کلیدهای کنترول پخش موسیقی جایگزین شان می‌شدند. نوکیا 2300 و نوکیا 3200 دو گوشی مجهز به کیبورد متشابه دیگری هستند که هنوز مفهوم و کارایی کیبورد آن‌ها را درک نمی‌کنند!

در زبان انگلیسی، 26 حرف الفبا وجود دارد، به همین دلیل جا دادن آن‌ها در 10 کلید تقریباً راحت است، اما اگر بخواهیم برای کاربران چینی، یک کیبورد گوشی طراحی کنیم، وضعیت چگونه خواهد بود؟ گوشی نوکیا 3108 با در نظر گرفتن چنین نیازهایی طراحی شد، چرا که به قابلیت تشخیص دست خط مجهز شده

هر دو گوشی دکمه‌های کیبورد در قالب دوستون در کناره‌های نمایشگر قرار گرفته بود. به این ترتیب می‌توانستیم گوشی را با دو دست گرفته و با استفاده از دو انگشت شست، به سرعت کلیدها را لمس کنیم. دو سال قبل از آن، گوشی نوکیا 5510 با تمرکز بر روی آسودگی در تایپ کردن طراحی شده بود. این یک کیبورد QWERTY بود، اما تفاوت اصلیش با دیگر کیبوردهای این چینی، تقسیم شدن آن به دو نیمه محسوب می‌شد، به طوری که نمایشگر در وسط قرار داشت. برای تایپ کردن با گوشی نوکیا 5510 مجبور به نگه داشتن آن به صورت افقی بودیم. کمی بعدتر، مدل 6810 نیز با الهام گرفتن از همین سبک طراحی تولید و عرضه شد.

اما سونی اریکسون ایده‌ای جالب‌تر پیدا کرد، به این ترتیب که به جای قرار دادن حروف بر روی کلیدهای اعداد، آن‌ها را پشت این دست از کلیدها قرار داد. چنین کیبورد گوشی را برای اولین مرتبه در گوشی سونی اریکسون پی 910 مشاهده کردیم. این شرکت ایده‌ای جالب‌تر همراه با طراحی گوشی سونی اریکسون ام 600 ارائه کرد، به طوری که برخی کاربران کیبورد آن را نیمه QWERTY خطاب می‌کردند. در این گوشی با لمس سمت چپ یک دکمه یک حرف خاص، و با لمس سمت راست آن یک حرف دیگر تایپ می‌شد. اما نوکیا، گوشی ای 55 را به عنوان اولین گوشی مجهز به کیبورد نیمه QWERTY معرفی کرد.

نوکیا در زمان اوج خود، ایده‌های بسیار تعجب‌آوری برای طراحی کیبورد گوشی ارائه کرده بود که یکسی دیگر از نمونه‌های آن را می‌توان در گوشی نوکیا 3650 مشاهده کرد. کیبورد این مدل ما را به یاد تیلفون‌های ثابت قدیمی با شماره‌گیرهای



تیلیفون‌های همراه چقدر پیشرفته‌تر خواهند شد؟

یعنی تیلیفون همراه، همگی دارای چیپ‌های الکترونیکی‌اند. چیپ‌هایی که این قدر کوچک شده‌اند، که در تیلیفون جیبی من و شما جا بگیرند. در حالی که چهل سال پیش برای توان پردازش معادل یک تیلیفون هوشمند امروزی نیاز به مدارهای الکترونیکی به بزرگی یک اتاق بود.

نیمه هادی (Conductor) از زمان اختراع اولین ترانزیستور کاربرد وسیعی پیدا کردند. ترانزیستور به زبان ساده یک سویچ الکترونیکی است، که می‌تواند روش‌نی باشد. سیلیکان به عنوان بهترین

نadarند. اما هرچقدر حجم پردازنده کوچکتر شود تعداد بیشتری از آن را می‌شود در تیلیفون همراه جا داد. بنابراین توان پردازش بیشتر می‌شود. صنعت نیمه‌رسانا مسؤول کوچک‌تر کردن حجم پردازنده‌ها است. به عبارت دیگر مسؤول سرعت‌گذاری کردن پردازنگرهای.

صنعت نیمه‌رسانا در عمر ۵۰ ساله خود به نحو چشمگیری جایگاه خود را در زندگی روزمره تمام انسان‌ها باز کرده. موتور، کمپیوتر، ایر کنديشين، رادييو، تلویزیون و مهمنترین دستگاه ارتباطی این روزهای ما

تا چند سال پیش تیلیفون‌های همراه روز به روز کوچک‌تر می‌شدند. چند سالی است که حجم کلسی آنها تغییر چندانی نمی‌کند. اما توان پردازش آنها چرا؟ سرعت پردازش تیلیفون‌های هوشمند روز به روز بیشتر می‌شود. آیا مرزی برای این رشد هست؟ از لحاظ اندازه چطور؟ چقدر امکان کوچک کردن تیلیفون‌های همراه وجود دارد؟ بخش بزرگی از حجم تیلیفون‌های همراه امروزی باتری آنهاست. صفحه نمایش و صفحه کلید هم اگر خیلی کوچک شوند دیده نمی‌شوند و دیگر کاربردی

تصور کنید با موتور در یک روز برفی ۱۰۰ کیلومتر رانندگی کرده‌اید. در راه برگشت باید رد چرخ‌های موتور شما منطبق بر ردم باشد که در مسیر رفت روی برف مانده. شما فقط اجازه دارید ۱ ثانی متر خطأ کنید.

نانولیتوگرافی پروسه‌ای است، که کار تعییه این نوارهای باریک کنار هم را روی ورقه سیلیکانی انجام می‌دهد. این صنعت در سالهای اخیر در اختیار شرکت‌هایndi ASML و شرکت جاپانی Nikon بوده؛ اما ASML پیشاز این رقابت است و نزدیک به ۹۰ درصد بازار را در اختیار دارد. صنعت نanolitography بعد از صنعت هوایپاماسازی دقیق ترین صنعت حال حاضر در جهان است.

صنعت هوایپاماسازی از نظر امنیت و صنعت نanolitography از نظر ابعاد بسیار کوچک نیازمند این دقتند. طبق قانون مور، ابعاد تراشه‌های الکترونیکی دائمًا کمتر می‌شود و به طبع آن چالش این دو شرکت نanolitography هم برای حفظ این دقت روز به روز بیشتر.

بنابر همین قانون، تا سال ۲۰۳۲ باید پروسه ۱۰ نانومتر معرفی شود. این آخرین حد کوچک کردن نوار نیمه هادی ترانزیستور است، چون برابر با اندازه اتم سیلیکان است. اینکه امکان رسیدن به این اندازه وجود دارد یا نه سؤال بزرگی است و اینکه پس از آن قانون مور چگونه حفظ خواهد شد سوالی بزرگتر.

بنابراین اگر به ادامه پیشرفت فن آوری دیجیتال خوشبین هستید، باید در ۱۵ سال آینده منتظر انقلاب جدیدی در صنعت ساخت پردازشگرها باشید.

منبع: بی بی سی



ترانزیستورها هر ۲.۵ (دو و نیم) سال نصف شده است. این مشاهده در صنعت نیمه هادی تبدیل به قانون شد. امروز شرکت‌های فعال در صنعت نیمه هادی تمام تلاش خود را می‌کنند، تا از این قانون عقب نمانند.

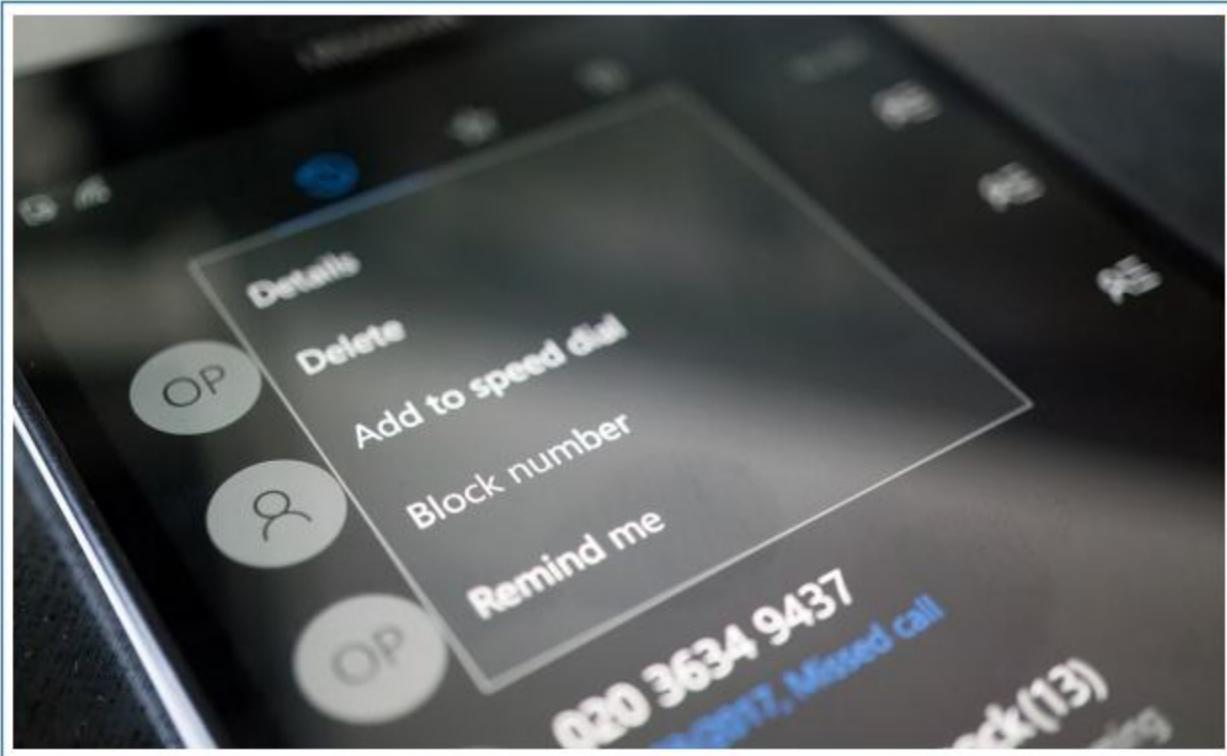
ترانزیستور آیفون ۶ یا گلکسی S5 با پروسه ۲۰ نانومتر ساخته شده است. یعنی فاصله بین دو نوار موازی در هر ترانزیستور ۲۰ نانومتر است. یعنی سه هزار بار کوچکتر از ضخامت موی سرتان. به عبارت دیگر می‌توان ۳۰۰۰ ترانزیستور امروزی را به طور عرضی در یک تار موجا داد. صنایع نیمه هادی در تلاش اند تا پروسه ۵ نانومتر را تا سال ۲۰۲۰ به بازار عرضه کنند. یعنی تا ۳ سال دیگر پردازشگرها ۴ برابر سریعتر می‌شوند.

چالش اصلی، کنار هم گذاشتن این نوارهای موازی با دقت زیاد است؛ چه نوارهای رسانا چه نوارهای سیلیکان میان آنها. اگر سازنده پردازشگر آیفون تنها یک بار از ۲ میلیارد بار و آن هم تنها ۲۰ نانومتر اشتباه کرده باشد، آیفون شما درست کار نخواهد کرد. برای درک بهتر این مقیاس،

نیمه هادی (Conductor) این وظیفه را به عهده دارد. دونوار موازی هادی را در نظر بگیرید، که میانشان با سیلیکان پر شده. سیلیکان مثل رأی دهنده شناور در انتخابات است! با کمی "تبلیغ" می‌تواند حالت "روشن" یا "خاموش" به خود بگیرد. اگر روشن باشد اتصال بین دونوار رسانا برقرار می‌شود. اگر خاموش باشد ارتباط قطع شده است. "تبلیغ" را هم می‌شود، به سادگی با یک سیگنال الکتریکی ایجاد کرد. حالت روشن در دنیای دیجیتال متاظر با و حالت خاموش متاظر با است. تمام اطلاعات و محاسبات دیجیتال از مجموعه‌های از همین ۰ و ۱ ها تشکیل شده است. ترانزیستور هم همان ترکیب دو نوار موازی و سیلیکان میان آنهاست. تیلفون‌های آیفون ۶ گلکسی S5 هر کدام در حدود ۲ میلیارد ترانزیستور دارند. فکر می‌کنید اندازه هر ترانزیستور چقدر است؟

گوردون مور؛ یکی از بنیانگذاران شرکت اینتل، نتیجه مشاهداتش را از دنیای ترانزیستورها در سال ۱۹۶۵ منتشر کرد. در این مقاله او گزارش کرد، که اندازه

لیست سیاه مخابراتی چیست؟



◆ لیست سیاه مخابراتی چیست؟

بازاریابی پیامکی به مسروط زمان، در جهان

محبوبیت زیادی پیدا کرد و از اینجا بود که بدون هدفگیری و در نظر گرفتن کاربر پیامک‌های تبلیغاتی در مقیاس‌های وسیع ارسال شد.

همین استفاده نادرست از بازاریابی پیامکی خشم تعداد زیادی از کاربران تیلیفون همراه را برانگیخت.

لیست سیاه یا بلک لیست مخابرات، لیست شماره‌هایی است که به صورت داوطلبانه و آگاهانه از دریافت پیامک‌های تبلیغاتی انصراف داده‌اند.

◆ سه نکته درباره لیست سیاه مخابراتی

چند نکته مهم در مورد لیست سیاه مخابرات وجود دارد. در صورتی که از دریافت اسنام های تبلیغاتی انصراف دهید، ممکن است از دریافت

اگر تابه‌حال با پنل اسنام اس کار کرده باشد، احتمالاً یک گزینه ناخوشایند مواجه شده‌اید: "ارسال شده". شماره‌هایی که به دلیل حضور در بلک لیست یا لیست سیاه مخابرات پیامک‌های تبلیغاتی یا خدماتی شما را دریافت نمی‌کنند.

در سایر مطالب و بلاگ به تفصیل از مزایای بازاریابی پیامکی و هدفمند بودن آن گفته‌ایم، اما اگر قرار است اسنام تبلیغاتی برای لیست سیاه ارسال نشود، بخشی از بازاریابی پیامکی ناتمام می‌ماند. پس چاره چیست؟ اصلًا نگران نباشید، در این مقاله قرار است به شما توضیح بدهم که لیست سیاه مخابرات چیست، اصلًا چرا به وجود آمد و نحوه عبور از لیست سیاه مخابرات چگونه است؟

دربافت نکرده‌اند. پیامک صوتی به این صورت عمل می‌کند، که با تمام آن شماره‌ها تماس گرفته و متن پیامک شما را برای مشتریانتان می‌خواند.

البته هزینه ارسال پیامک صوتی ۶۴/۱ برابر پیامک‌های معمولی است، اما حسن این روش این است، که در صورتی که فرد به موبایل خود پاسخ نداده، این امکان در سامانه وجود دارد، که بیش از یکبار تماس گرفته شود. برای آگاهی کامل از شرایط پیامک صوتی و نحوه استفاده از آن می‌توانید به مقاله پیامک صوتی چیست و چگونه می‌توان از آن استفاده کرد مراجعه کنید.

◆ تبیجه‌گیری

یکی از مهم‌ترین فاکتورهای یک بازاریابی پیامکی موفق رضایت مشتریان شماست. شاید اگر از همان ابتدا که بازاریابی پیامکی جا افتاد شرکت‌ها یک خبرنامه پیامکی ایجاد می‌کردند و از مشتریان خود برای ارسال پیامک تبلیغاتی اجازه می‌گرفتند نه لیست سیاهی وجود داشت و نه راهی برای عبور از لیست سیاه! اولین و مهم‌ترین کار شما در تبلیغات پیامکی ایجاد یک خبرنامه برای مشتریان شماست که به انتخاب خودشان در آن عضو شوند. با راههایی که در بالا گفتم پیامک‌های شما برای تمام مشتریان شما ارسال می‌شوند و لیست سیاه برای شما معنی ندارد.

منبع: www.melipayamak.com

پیامک‌های اطلاع‌رسانی آموزشگاه‌ها یا فروشگاه‌های مورد علاقه‌تان نیز مطلع نخواهد شد.

پیامک‌های تبلیغاتی هیچ پولی از حساب شما کم نمی‌کنند. در حقیقت آن دسته از پیامک‌های تبلیغاتی که از حساب شما پول کسر می‌کنند، پیامک‌هایی با نام پیامک ارزش افزوده هستند، که در صورت تمایل به قطع این سرویس‌ها مقاله راهنمای فعال‌سازی و غیرفعال‌سازی سرویس‌های پیامکی را بخوانید.

◆ و ترفند برای ارسال پیامک به بلک لیست

ما در سیستم ملی پیامک ارسال پیامک به لیست سیاه را به سه طریق برای شما ممکن کرده‌ایم:

◆ استفاده از خطوط خدماتی

خطوط خدماتی کارکردی شبیه به همان خطوط تبلیغاتی دارند، با این تفاوت که شما باید از این خطوط، تنها به عنوان اطلاع‌رسانی‌های خاص و مهم استفاده کنید. نکته خیلی مهم در مورد خطوط خدماتی این است که متن پیامک‌های ارسالی شما از خطوط خدماتی نباید جنبه‌ی تبلیغاتی داشته باشدند، در غیر این صورت شما جریمه خواهید شد.

نحوه‌ی ارسال از خطوط خدماتی مشابه همان خطوط تبلیغاتی است، اما این تفاوت وجود دارد که شما نمی‌توانید از

بانک‌های شماره منطقه‌ای و کدپستی استفاده کنید و تنها باید برای بانک اختصاصی خوتوان ارسال انجام دهید.

برای خدماتی کردن خطوط تبلیغاتی مراحلی وجود دارد، که به طور کامل در مقاله شرایط و مراحل دریافت خط خدماتی در سال جدید برای شما توضیح داده‌ایم.

◆ استفاده از پیامک صوتی

یکی از روش‌های ارسال پیامک در سیستم ملی پیامک، پیامک صوتی است، اما پیامک صوتی چگونه از لیست سیاه عبور می‌کند؟ به این صورت که پس از اینکه ارسال خود را انجام دادید و گزارش ارسال را دریافت کردید خواهید دید، که چه کسانی در بلک لیست مخابرات وجود دارند و پیامک شما را





چگونه فایل‌های PDF معیوب را بازیابی کنیم؟

◆ مطمئن شوید که مشکل از PDF خواندن نیست

مطمئnid که مشکل از فایل PDF است؟ خیلی وقت‌ها اینطور نیست و در بسیاری موارد این PDF خوان‌ها هستند که بازی در می‌آورند. پس اول سعی کنید مشکلات آن‌ها را برطرف کنید.

◆ رفع مشکل Adobe Acrobat Reader

در حال حاضر بیشترین PDF خوان مورد استفاده توسعه مردم، ادوبی آکروبات ریدر است. البته محبوبیت آکروبات ریدر به خاطر این نیست، که ادوبی آن را ساخته، بلکه مردم اغلب از آن استفاده می‌کنند چون با فرمتش آشنایی بیشتری دارند و به نوعی به آن عادت کرده‌اند.

اما این نرم‌افزار کاربردی اغلب مشکل ساز هم می‌شود و کاربر را فقط برای باز کردن یک فایل PDF ساده به زحمت می‌اندازد. اما چطور می‌شود مشکلات ادوبی آکروبات ریدر را برطرف کرد؟ اول از همه باید بینید نرم‌افزاری که از آن استفاده می‌کنید به روز است یا نه. برای این کار، فقط لازم است از طریق Help

اگر نمی‌توانید یک فایل PDF را باز کنید، دلیلش این است، که با یک فایل معیوب طرف هستید، که تمام محتویاتش یا از بین رفته یا فعلًا غیرقابل دسترس است. البته در صورتیکه پیشتر از فایل‌هایتان بکاپ گرفته باشید، مشکل خاصی ندارید و خیلی راحت می‌توانید تمام اطلاعات از دست رفته را دوباره بازگردانید.

اما امسان از روزی که بسک اپ (Backup) گرفتن پی در پی را پشت گوش بیندازید. آن وقت است که دیگر هیچ چاره‌ای نخواهد داشت و دیگر باید قید اطلاعاتی که بعضًا مهم هم هستند را بزنید. با این حال در این مقاله سعی داریم، برای شما از چند تکنیک ویندوزی بگوییم که می‌شود، با آن‌ها برخی فایل‌های PDF معیوب را ترمیم نمود.



Adobe® PDF

خوان شرکت ادویه سبکتر هم هستند. اما با تمام این اوصاف از پس نیازهای کاربر برمی آیند و می توانند با نهایت قدرت هر نوع فایل پی دی افی را باز کنند.

◆ چگونه فایل های PDF معیوب را تعمیر یا بازیابی کنیم؟

به طور کلی اگر هر کاری با PDF خواتسان کردید و جواب نگرفتید، دیگر مشخص می شود که مشکل از خود فایل است. با این حال راههایی برای بازیابی فایل PDF معیوب وجود دارد، که در این بخش به آنها می پردازم.

◆ بازگردانی فایل PDF معیوب به نسخه قبلی

به طور کلی اولین کاری که باید با PDF های معیوب انجام دهید، بازگردانی فایل آنها به نسخه قبلی شان است. البته نسخه قبلی فایل ها تنها در صورتی در اختیارتان قرار می گیرد، که قبلاً قابلیت پشتیبان گیری ویندوز ۱۰ را فعال کرده باشید. پس اگر ویندوز ۱۰ پیشتر از فایل تان بکاپ نگرفته باشد، شما قادر نیستید که از این طریق نسخه قدیمی فایل PDF معیوب خود

بروید و اوضاع را برمی کنید. Check for Updates در صورتی که نرم افزار به آخرین نسخه به روز نبود، آن را اپدیت کنید و دوباره به سراغ فایل PDF خود بروید. اگر مشکل برطرف شده بود، بسیار خوب اما، اگر هنوز نمی توانید PDF خود را باز کنید دوباره به سراغ Help روی Repair Installation کلیک کنید.

به هر حال احتمال این وجود دارد که فایل های نصی نرم افزار پس از مدت ها استفاده معیوب و غیرقابل دسترس شده باشند و می شود با این کار عیب و ایرادات پیش آمده را بروز کرد. همه این کارها را کردید و باز هم موفقیت حاصل نشد؟ دیگر چاره ای نیست و باید نرم افزار را یک بار آنیستال کنید و دوباره به نصب آن پردازید. با این کار اگر مشکل از ادویه آکروبات ریدر باشد دیگر باید حل شود.

◆ همیشه یک PDF خوان دیگر هم روی سیستم داشته باشید

برخلاف چیزی که همه فکر می کنند ادویه آکروبات ریدر تنها برنامه ای نیست، که فایل های PDF را باز می کند. در جهان اپلیکیشن ها، کلی برنامه مختلف وجود دارد که از پس این کار برمی آیند.

پس بد نیست که فرصتی هم به آنها بدید. از میان تمام خوان هایی هم کسی می توانید پیدا کنید دو مورد از همه بیشتر قابل اعتماد هستند؛ یکی Foxit Reader است و دیگری Sumatra PDF.

این دو نرم افزار کاربردی حجم کمی دارند و نسبت به



می پردازد و در آخر به سراغ رفع مشکل می رود. البته FileRepair1 هم معجزه نمی کند و از پس هر مشکلی برنامه آید. پس خیلی خودتان را امیدوار نکنید.

◆ اگر به درسته خورده داده های موجود در PDF معیوب را استخراج کنید

اگر همه کار کردید و باز هم به درسته خورده، تنها راهی که برایتان باقی می ماند استخراج المان های مهم موجود در فایل است. چرا که در برخی مواقع هنوز می شود یک سری از متن ها و تصاویر باقی مانده را از دل فایل های معیوب بیرون کشید. برای این کار هم PDF to Word Converter یکی از بهترین ابزارهای آنلاین فعلی، آنلاین چون Repair PDF، PDFaid، PDF Tools Online است، که توسط شرکت نیترو طراحی شده.

پس بد نیست که بعد از آن همه مشکلت متواتی سری هم به این سایت بزنید و حداقل بخشی از داده های از بین رفته را بازگردانید. البته ممکن است فایل دریافتی آن چیزی نباشد که فکرش را می کنید. با این حال این راهیست که امتحان کردنش ضرر ندارد و ممکن است از طریق آن به جواب برسید.

منبع: www.digiato.com

را بازیابی کنید. با این حال، اگر حواسستان به این موضوع بسوه و روی یک هارد درایو دیگر بک اپ فایل هایتان را دارید، خیلی راحت روی PDF معیوب خود راست کلیک کنید و با کلیک روی Restore previous versions نسخه قبلی آن بازگردانید.

◆ استفاده از ابزار مخصوص بازیابی فایل PDF

همانند هر چیزی، برای بازیابی فایل PDF نیز ابزار مخصوص وجود دارد. جالب اینجاست که بدانید برای تعمیر برخی PDF های معیوب حتی نیاز هم نیست، که یک اپلیکیشن را به صورت فریکی دانلود کنید. بلکه خیلی راحت می شود با استفاده از ابزار آنلاین چون Repair PDF، PDFaid، PDF Tools Online با فایل های معیوب را احیا کرد. پس اگر از فایل های خود بک اپ نگرفته اید، به سراغ این وبسایت ها بروید و ببینید که مشکل PDF معیوبیتان به کمک آن ها برطرف می شود یا نه. البته اگر با نرم افزارها احساس راحتی بیشتری دارید، می توانم استفاده از FileRepair1 را به شما پیشنهاد کنم. FileRepair1 فایل PDF معیوب را اسکن می کند، به شناسایی مشکلات



اولین شبکه تجاری 5G جهان در قطر راه اندازی می شود. این سرویس، 5G سوپرنت 5G (Supernet) نامگذاری شده است. اگر قرار بود مسابقه‌ای بین آپریتورهای مخابراتی برای راه اندازی شبکه 5G برگزار شود، آپریتور تیلفون همراه قطر به نام اورودو (Ooredoo) قطعاً می توانست مدل طلا را در این رقابت از آن خود کند. 5G اولین شبکه تجاری 5G در جهان است، اورودو امید دارد سرویس 5G NR که با استانداردهای موجود قطر سازگار است، بتواند حرف اول را بزند. این سرویس قرار است در دوحه پایتخت قطر بهزودی مورد بهره برداری قرار گیرد.

اورودو از سال ۲۰۱۶ تاکنون ساخت در تلاش بوده است تا بتواند در توسعه شبکه 5G کار خود را پیش ببرد. پیش از این نیز بررسی ها و آزمایش های بسیاری روی اینترنت ۵ جی، به صورت محلی انجام شده بود، ایستگاه های اصلی 5G اولیه توسعه داده و در ماه نوامبر به صورت آزمایشی شبکه 5G برای سرویس تجاری Qatar Airways راه اندازی شد تا بررسی های تکمیلی روی این سرویس به انجام برسد. البته این اولین بار نیست، که یک آپریتور تیلفون همراه در جهان سرویس 5G را راه اندازی می کند. اورودو قبل نسخه آزمایشی شبکه پرسرعت 5G را برای تعدادی از مشتریان VIP خود ارائه کرده بود. این موضوع مربوط به قبیل از همکاری این شرکت با ZTE برای فروش سخت افزار 5G با استانداردهای سازگار

اولین شبکه تجاری 5G در قطر راه اندازی می شود



کاربران قرار دهد؛ هرچند سرعت نسخه آزمایشی این سرویس بیشتر از این بود، این شرکت در مورد پخش زنده هیچ ادعایی مطرح نکرده است. انتظار داریم سرعت و ظرفیت این شبکه نسبت به شبکه‌های سلولی موجود بیشتر باشد.

اورودو، اولین آپریور تیلیفون همراه در خاورمیانه است، که برای اولین بار در جهان، شبکه 5G را در اختیار کاربران قرار می‌دهد. شرکت مخابرات

اماراتی اتصالات نیز اعلام کرده است، که نخستین شبکه تجاری 5G را بهزودی راه اندازی می‌کند و عده داده است، که این سرویس برای اینترنت ثابت با سرعت ۱ گیگابایت بر ثانیه تا ماه سپتامبر در اختیار کاربران قرار خواهد گرفت. البته شرکت اماراتی قصد دارد با توجه به تقاضای مصرف کنندگان و نیازهای آنها، به توسعه این سرویس اقدام کند. شایان ذکر است آپریورهای تیلیفون همراه در آمریکا از جمله ورایزن و AT&T نیز قصد دارند، شبکه 5G را اولین سال جاری می‌لادی راه اندازی کنند.

اورودو در تلاش است تا ماه جون سال ۲۰۱۹، اقدامات دیگری در حوزه ارائه خدمات ساخت افزاری از جمله مودیم ۵ جی اینترنت ثابت برای کاربران خانگی را در برنامه کار خود قرار دهد. همچنین این شرکت در تلاش است در مناطق بیشتری اینترنت 5G بی‌سیم را در اختیار کاربران قرار دهد.

منبع: www.zoomit.ir

موترهای اتومات، جاده‌های هوشمند، واقعیت مجازی و پهپادها و سایر خدمات در ماه مارچ است.

بر اساس اطلاعیه جدید این آپریور تیلیفون همراه قطر، مرحله اول سوپرنت فراهم کند.

البته باید این واقعیت را پذیریم، که بازه عملکرد شرکت اورودو محدود است. علت این محدودیت، تعداد کم سیستم‌های سازگار با فناوری 5G در قطر است. برای اینکه اورودو بتواند در حوزه دسترسی به این شبکه حرفی برای گفتن داشته باشد، نیازمند سیستم‌هایی است که با این شبکه کار کنند. در حال حاضر بسیاری از گوشی‌های هوشمند با شبکه 4G/LTE کار می‌کنند. بیشتر تولیدکنندگان گوشی‌های هوشمند همچون اپل، سامسونگ و سایر شرکت‌ها، هنوز فهرستی از گوشی‌های هوشمند خود که قابلیت اتصال به شبکه 5G داشته باشد، منتشر نکرده‌اند. بیشتر مرکز شرکت‌ها هنوز روی شبکه‌های نسل چهارم است.

از نظر عملکرد، اورودو عده داده است که این شبکه می‌تواند اینترنت را با سرعت ۱ گیگابایت در ثانیه در اختیار موردنی این سرویس اعلام کرد: ما اولین شرکت جهان هستیم، که امکان دسترسی به تکنولوژی و شهر و ندان شبکه 5G را فراهم می‌کنیم و شهر و ندان قطری به راحتی می‌توانند به مزایای باور نکردنی این ارتقاء تکنولوژیکی، دسترسی پیدا کنند. این شبکه، می‌تواند نویزهای خوب تازه‌ای از نوآوری‌های جدید در



چند نکته در خصوص گوشی‌های آیفون ۳D Touch

یکی از قابلیت‌های بسیار کاربردی گوشی‌های کمپنی اپل، ۳D Touch می‌باشد، که بسیاری از کاربران آیفون از ویژگی‌های آن بی‌اطلاع بوده و به طور کلی از آن استفاده نمی‌کنند. ۳D Touch قابلیتی است، که در سایر برندها و گوشی‌های دیگر قابل مشاهده نمی‌باشد؛ این قابلیت در گوشی‌های آیفون ۶، ۷، ۷ پلس، ۸ و ۸ پلس و آیفون ۱۰ تعییه شده است.

با استفاده از ۳D Touch می‌توانید از قابلیت‌های جالبی نظری Peek & Pop استفاده نمایید تا برای اطلاع از نوتیفیکیشن‌ها حتماً احتیاج به وارد شدن داخل اپلیکیشن‌ها نباشد. به علاوه قابلیت‌های دیگری نیز برای ۳D Touch درنظر گرفته شده است، که در این بخش قصد داریم به آن‌ها اشاره کنیم. باید به یک نکته اشاره داشته باشیم، که این قابلیت یک قابلیت فشاری بر روی صفحه نمایش گوشی‌های آیفون می‌باشد که وقتی کمی بر روی صفحه نمایش فشار بیشتر اعمال می‌کنید سیستم عامل iOS تشخیص داده و عملکردی متفاوت را برای شما به نمایش می‌گذارد.

◆ حذف تمامی نوتیفیکیشن‌ها تها با یک کلیک!

قطعاً شما نیز برای پاک کردن اعلان‌ها به مشکل خورده اید، زیرا پاک کردن تک آن‌ها کاری بسیار سخت و دشوار می‌باشد و زمان زیادی از کاربر می‌برد. به هر حال با استفاده از ۳D Touch می‌توانید آن‌ها به راحتی حذف نمایید و تنها کافیست بر روی X کوچکی که در بخش اعلان‌ها وجود دارد، محکم کلیک کنید و Clear All Notifications را انتخاب نمایید.



بالا است، می توانید با استفاده از 3D Touch 3D دانلود اپلیکیشن های موردنیاز خودتان را اولویت بندی نمایید. برای انجام این کار تنها لازم است بر روی اپلیکیشنی که در حال دانلود می باشد، از 3D Touch استفاده کرده و گزینه‌ی Prioritise Download را انتخاب نمایید. با این روش می توانید به راحتی در ابتدا به دانلود اپلیکیشن های مهم تر پردازید.

◆ حرکت نشانگر در زمان تایپ

در موقعیتی که در حال تایپ یک متن پیام می باشد انگشتان را بر روی کیبورد فشار داده و نگه دارید، گوشی آیفون شما در این شرایط تبدیل به یک تاچ پد می گردد، که به آسانی می توانید نشانگر خود را به هرجایی که دوست دارید ببرید و از آن استفاده نمایید.

◆ دسترسی سریع به اپلیکیشن هایی که

نوتیفیکیشن دارند

استفاده از فولدر یک روش معقول و اساسی به منظور دسته بندی اپلیکیشن هایی باشد؛ ولی پیدا کردن یک اپلیکیشن خاص از بین تعداد زیادی از فولدرها جالب نیست، به خصوص وقتی که یکی از این اپلیکیشن های درون فولدر ها نوتیفیکیشن داده باشد. در این حالت اگر از قابلیت 3D Touch بر روی فولدری که نوتیفیکیشن داده استفاده نماید می توانید لیستی از اپلیکیشن هایی را مشاهده می کنید، که دارای نوتیفیکیشن می باشند.

◆ ذخیره تصاویر از وب سایت ها

در برخی از شرایط هیچ روشی برای دانلود یک تصویر از وب سایت ها وجود ندارد و قطعاً دلایل منطقی بسیاری دارید، که می خواهید یک عکس را ذخیره نمایید. بهترین روش در گوشی های آیفون این است، که از 3D Touch بر روی تصویر مورد نظر استفاده نموده، آن را به بالا بکشید و در نهایت گزینه‌ی Save Image را انتخاب نمایید.

◆ متن های تایپ شده را سریع تر حذف کنید

به منظور حذف کردن متن های تایپ شده می توانید به آسانی با نگه داشتن Backspace به حذف سریع آن ها بپردازید، اما این موضوع با استفاده از تاچ سه بعدی سرعت بیشتری خواهد داشت. منبع: زوم تک

◆ رتبه دادن به دانلودهای اپ استور

اگر در حال دانلود و اپدیت نمودن تعدادی از اپلیکیشن های آیفون خود هستید، ولی حجم آن ها



جهانی شدن و جهانی سازی

عبدالله قادری

در قرن حاضر جهانیان به سمت ترقی و پیشرفت همه جانبیه اعم از اقتصادی، فرهنگی و سیاسی در حال حرکت هستند و هر کشور در تلاش یافتن جایگاه در سطح بین الملل میباشد. اما بحث اصلی در این جاست که نحوه تسلط به خواسته های جهانی در پروسیجر کاری هر کشور متفاوت میباشد.

جهانی شدن و جهانی سازی دو واژه کاملاً متضاد یکدیگر است، که برای ما یافتن جایگاه در سطح بین الملل و سلطه گرایی را مشخص میسازد، که متساقنه در اکثر نوشته ها و بیانیات این دو واژه مترادف یکدیگر استفاده میشود. بنابراین زمانیکه مسئله اینکه جهان و جهانیان به کدام سو در حال رفتن هستند و این همه مشکلات و تنش های سیاسی ابرقدرت های دنیا بالای چه چیزی است و چرا کشورهای جهان سوم با بحران های بیشتری رو به رو میشوند، بحث جهانی سازی و جهانی شدن را برجسته تر ساخته و توجه دانشمندان و سیاستمداران را به خود جلب می نماید. من در این مقاله کوشش بر این دارم، که بتوانم بین جهانی شدن و جهانی سازی تفکیک ایجاد نموده و آگاهی نسبی برای رفتن به سمت جهانی شدن را بیان نمایم.

اصل جهانی شدن و جهانی سازی

در عصر امروزی فرآیند جهانی شدن همواره مورد توجه اقتصاددانان، سیاستمداران و



است، که وابستگی متقابل افزایش آگاهی مردم از کیفیت جهان به عنوان یک کلیت یکپارچه در قرن بیست و یکم را به همراه داشته است.

❖ بنابر تعاریف فرق و مطالعات ابعاد دیگر جهانی شدن، من نیز جهانی شدن را این گونه تعریف می‌کنم جهانی شدن عبارت از پدیده‌ای که طی آن کشورهای جهان جایگاه خود را در سطح بین‌الملل مشخص می‌نمایند.

اما جهانی سازی چیست؟ جهانی سازی یعنی سلطه گرایی که ابر قدرت های مانند آمریکا و روسیه برای حفظ قدرت سیاسی خود در سطح جهان دست به آن میزنند، جهانی سازی مانند ویروسی هدایت شده است، که کشورهای عقب مانده را زیر اثر خود برده و این کشورها را به وابستگی سیاسی، اقتصادی و فرهنگی سوق میدهد و این وابستگی باعث میشود کشور متقابل به شکل غیر مستقیم مطیع این ابر قدرت جهانی شود. بنابراین گفته میتوانیم که جهانی سازی ابزاری است که کشورهای ابر قدرت توسط آن برای بقای خود به حیث سلطه گر از آن استفاده می‌کنند.

از نوشته فوق به این نتیجه می‌رسیم، که جهانی شدن در اصل خویش فرآیندی انسنت مثبت، که می‌توان توسعه آن سهمی مساوی و عادلانه از بازار جهان بدست آورد و مانند همه کشورهای پیشرفته در سطح بین‌الملل جایگاه عادلانه داشت و از پدیده فقر بیرون آمد، و در مقابل پژوهه جهانی سازی ایستاد شده از یکه تازی ابرقدرت های جهانی جلوگیری کرد و یک دنیابی عاری از بدبختی و فلاکت داشت.

و بندهای جغرافیایی از ترتیبات و تنظیمات اجتماعی و فرهنگی برداشته شده و مردم به طرز فزاینده‌ای از فروکش کردن این قید و بندها آگاه میشوند.

❖ مک گرو: جهانی شدن عبارت است، از برقراری روابط متنوع و متقابل بین دولت‌ها و جوامع، که به ایجاد نظام جهانی کنونی انجامیده است و نیز فرآیندی که از طریق آن، حوادث، تصمیمات و فعالیت‌ها در یک بخش از جهان، میتواند پی‌آمدی‌های مهمی برای سایر افراد و جوامع در بخش های دیگر کره زمین داشه باشد.

❖ گیدنز: تشدید روابط اجتماعی در سراسر جهان که مکان‌های دور از هم را چنان به هم مرتبط می‌سازد، که رخدادهای هر محل، زاده حادثی است که کیلومترها دورتر به وقوع می‌پوندد.

❖ رابرتсон: جهانی شدن را مفهومی می‌داند، که محصول فشرده شدن جهان و تشدید آگاهی جهانی است و فرآیندی اجتماعی است، که در آن محدودیت و قید

روشنفکران تمامی کشورهای جهان قرار دارد، و برای رسیدن به یک نظام اقتصادی، سیاسی و فرهنگی از این فرایند استفاده می‌نمایند، تا بتوانند پایه پای پیشروفت تکنالوژیکی دیگر کشورهای پیشرفته جهان رشد و توسعه داشته باشند و بازار جهانی را به شکل منصفانه و عام شمول نمایند تا همه کشورهای جهان بتوانند سهم یکسانی در سایکل بازار سیاسی، اقتصادی و فرهنگی جهان داشته باشند.

فرآیند جهانی شدن از دیر زمانی به این سو مورد بحث دانشمندان مختلف دنیا بوده است و بعد از فقیرتر شدن کشورهای فقیر و ثروت مند شدن کشورهای ثروت مند تحت اثر پژوهه‌ی جهانی سازی، بر جسته تر شده و مورد توجه قرار گرفته است. که در اینجا عده‌ای از دانشمندان تعاریف گوناگونی پیرامون جهانی شدن دارند:

❖ واترز: جهانی شدن یک فرایند اجتماعی است، که در آن محدودیت و قید



بخشن اصلی بسیاری از مکان‌های گردشگری در جوار مناطقی است، که بومی‌ها زندگی و کار می‌کنند.

بنابراین اجاره‌ی یک آپارتمان به چای ریزرف (Reserve) هوتل، انتخاب هوشمندانه‌تری است. به ویژه اگر قصد دارید، مدت زمان طولانی‌تر در آن شهر اقامت کنید. بدین ترتیب، نه تنها در هزینه‌ها صرفه‌جویی نموده‌اید، بلکه با اجتماع بومیان نیز در هم آمیخته‌اید.

اقامت در خوابگاه‌های اشتراکی نیز یکی دیگر از روش‌های سیاحت به مکان‌های مختلف است، بی‌آنکه هزینه‌ی فراوانی جهت اقامت صرف نموده باشید. با ثبت نام در برخی وب‌سایت‌ها، هم می‌توانید با افرادی که منزل خود را به صورت رایگان در اختیار دیگران قرار می‌دهند، آشنا شوید، هم می‌توانید منزل خود را با دیگران به اشتراک بگذارید.

۲. به فرودگاهی در نزدیکی مقصد پرواز کنید

پرواز به فرودگاه‌های بزرگ معمولاً بسیار ارزان‌تر است. هنگامی که قصد سفر دارید این امر را مدنظر بگیرید. به عنوان مثال، اگر قصد بازدید از شهر نیس در فرانسه را دارید، بهتر و ارزان‌تر است که تکنی ارزان قیمت‌تر به میلان بخرید و مسیس با ریل به نیس بروید.

۳. خطوط هوایی کم‌هزینه را فراموش نکنید، و

به دنبال نکته‌ای تخفیف‌دار باشید خطوط هوایی هر سر از گاهی پروازهای تخفیف‌دار

راههای صرفه‌جویی در هزینه‌های سفر

امسال نیز برنامه سفر سیاحتی تان را به دلیل مسائل مالی لغو کردید؟ آیا برای داشتن یک سفر خاطره‌انگیز حتماً باید پول زیادی خرج کنید؟

سفر به کشورهای خارجی تقریباً روایات همیشگی غالب افراد است، اما برای تحقق آن قطعاً نیازمند پول هستید. ولی .. نه خیلی ادر واقع، حتی در تعطیلات نیز می‌توان صرفه‌جویی نمود، بدون آنکه ذره‌ایی از لذت‌های خود بکاهید.

می‌خواهیم برترین نکات صرفه‌جویی در هزینه‌ها، مدامی که قصد سیاحت در جهان را دارید، مورد بررسی قرار دهیم. مطمئن باشید برای سفر لازم نیست یک میلیارد باشید.

۱. آپارتمان اجاره کنید یا به جای آن در یک هتل اقامت نمائید

چنانچه در یکی از هتل‌های کسل‌کننده‌ی شهر اقامت نمائید، از فضای شهر غافل می‌شوید. در واقع،



نوع کارت‌ها در اکثر شهرهای مهم دنیا ارایه می‌شوند. چنانچه قصد دارید ظرف مدت کوتاهی از تمام موزه‌ها بازدید کنید، هزینه‌ی کمتری پردازید و زمان کمتری در صف انتظار بایستید، پس خرید یکی از این کارت‌ها قطعاً ارزشمند خواهد بود.

۷. از قبل دربارهٔ نحوی پرداخت‌ها فکر کنید

چنانچه اغلب با بورو خرید می‌کنید، بهتر است به جای کارت اعتباری Visa از MasterCard استفاده کنید. علت آن کاملاً ساده است؛ برخلاف MasterCard، استفاده از کارت اعتباری Visa مستلزم هزینه‌ی تغییر کارت و چارج مجدد است.

با این وجود، در برخی از کشورها پرداخت با کارت اعتباری اختیاری نیست. بنا براین، برای اجتناب از نرخ بالای مبادلات، بهتر است پیش از سفر وجهه خود را تبدیل نمایید و البته مقداری پول نقد همراه داشته باشید.

۸. خود را با ناها ری کامل مجهز کنید

معمولًاً اغلب کافه‌ها و رستوران‌ها در وعده‌ی شام بیشترین مشتری را دارند. به همین دلیل تخفیفات ویژه‌ای برای صبحانه و ناها رایه می‌دهند و البته قانون طلایع را فراموش نکنید؛ صبحانه را تنها میل کنید، ناها را با یکی از دوستانتان شریک شوید و شام را به دشمنان بپخشید.

۹. یک اتاق در هتلی نامشخص ریزف کنید

این مورد یکی دیگر از انتخاب‌های فوق العاده برای افرادی که در صدد صرفه‌جویی در هزینه‌ها هستند و از تجربیات جدید نمی‌هرامند، می‌باشد. اتاق در هتل نامشخص، اتاق‌های اجاره نشده در هتل‌ها هستند، که با ووجه کمتر اجاره داده می‌شوند و اغلب با هزینه‌ی بین ۳۰ تا ۵۰٪ کمتر از هزینه‌ی اصلی در اختیار مشتریان

ارائه می‌دهند. برای آنکه از تاریخ تخفیف‌های ارائه شده از سوی آن‌ها مطلع شوید، به خبرنامه‌ی اینترنتی آن‌ها مراجعه نمایید. گزینه‌ی خوب دیگری که می‌توان مدنظر داشت، استفاده از هواپیماهای ارزان‌تر است. اما، لطفاً فراموش نکنید؛ که گاه در صورت ریزرف پروازهای ارزان قیمت، خطوط هواپیمایی برای حمل بار و غذا هزینه‌ی اضافی بر شما تحمیل می‌کنند. در اینگونه موارد، بهتر است سبک سفر کنید و یک میان‌وعده با خود به هواپیما ببرید.

۴. پروازهای ارزان قیمت اغلب صبح خیلی زود یا نیمه‌های شب پرواز می‌کنند

پروازهای صبح زود یا نیمه شب از محبوبیت چندانی برخوردار نیستند، بنابراین ارزان‌ترند. حال آنکه، برنامه‌ریزی پرواز در چنین ساعاتی از شبانه روز کمک می‌کند، تاریزه‌ای فوق العاده‌ی بیشتری را در ساحل سپری کنید، به ویژه اگر تعطیلات شما چندان طولانی نیست.

۵. به جای استفاده از موترهای گردشگری، از وسائل حمل و نقل عمومی بهره ببرید

مشاهده‌ی بسیاری مناظر اصلی کشورهای اروپایی فقط از طریق پنجره‌ی موترهای معمولی شهر امکان‌پذیر است. به عنوان مثال، در برلین موترهای عمومی ارزان‌ترین تور گردشگری را ارائه می‌دهد. در وین، خط قایق عمومی از فرودگاه تا مرکز شهر را می‌پیماید. تکت یک طرفه‌ی این قایق شش برابر ارزان‌تر از کرایه‌ی یک قایق خصوصی است.

۶. کارت موزیم بخرید

کارت موزیم، کارتی شخصی است و اجازه‌ی ورود به تمام موزیم‌های شهر را به مدت یک، دو یا سه روز صادر می‌کند. این



گوشی خود نصب نمایید. برخی از آن‌ها حتی می‌توانند جایگزین راهنمای واقعی سفر باشند.

۱۳. از اینکه درخواست تخفیف و خدمات اضافی کنید،

نترسید

به عنوان مثال، می‌توانید در هنگام ریزرف هتل دربارهٔ تعریفی اتاق‌ها یا حمل و نقل رایگان از فرودگاه به مرکز شهر و اینکه آیا این خدمات به هزینهٔ تکت اضافه شده بانه، سوال کرده و مذکوره نمایید. چنان‌زدن را فراموش نکنید؛ به ویژه اگر اهل کشورهای شرق آسیا هستید، بدین ترتیب گاه می‌توانید قیمت‌های اصلی را به نصف برسانید.

۱۴. از قبل برای سفر آماده شوید

اگرچه سفرهای پی در پی بسیار هیجان‌انگیز و جذاب است، اما امکان پس انداز را به حداقل می‌رساند. در واقع، فقط اگر از قبل برنامه‌ریزی نمانید امکان کاهش هزینه‌ها برایتان فراهم خواهد شد. برنامه‌ریزی خود را از خرید تکت آغاز کنید، دربارهٔ موزه‌های رایگان تحقیق کنید، دربارهٔ رستوران‌های محلی مطلب جمع کنید، فقط بدین ترتیب می‌توانید هزینه‌های سفر را به حداقل برسانید.

۱۵. تعطیلات خود را با دوستان سپری کنید

افرادی که به تهابی سفر می‌کنند، اغلب ۱۰ تا ۵۰٪ بیشتر از افرادی که دستهٔ جمعی سفر می‌کنند، متهم هزینه‌ی اقامت می‌شوند. چنانچه با ۳ یا ۴ نفر از دوستان خود قصد سفر به آسیا و اقامت طولانی در آنجا را دارید، احتمالاً اجاره‌ی ویلایی لوکس با هزینه‌ی اندک برایتان وجود دارد.

منبع: وبسایت آلامتو

قرار می‌گیرند. تنها نکته‌ی منفسی در این فرایند، عدم اطلاع قبلی از هوتلی که ریزرف نموده‌اید، می‌باشد.

۱۰. از افزونه مرورگر برای یافتن تبلیغات تجاری استفاده کنید

در سال‌های اخیر، قطعاً صنعت خرید آنلاین گسترش فراوانی یافته است، اصل مطلب اینکه اکنون بسیاری از مردم محصولات مورد نیاز خود را فقط به صورت آنلاین خریداری می‌کنند و هنگامی که پای آماده شدن برای تعطیلات در میان باشد، خرید کالاهای مربوط به مسافرت از اینترنت جذاب‌تر نیز به نظر می‌رسد.

چنانچه به خرید اینترنتی علاقه‌مند هستید، (browser extension) Honey افزونه مرورگر همان چیزیست که واقعاً به آن نیاز دارید. فقط کافیست برنامه را نصب کرده و از کوپن‌های تخفیف و حراج‌های موجود آگاه شوید.

۱۱. خوراک‌های محلی را بدون رفتن به رستوران‌های

گران قیمت تجربه کنید

آیا به غذاهای محلی کشوری که سفر می‌کنید، علاقه دارید؟ اگر چنین است، به سایت hotwire سری بزنید و غذاهای محلی خوشمزه‌ایی که توسط بومیان پخته شده را امتحان کنید. این خدمات بهترین روش برای ملاقات و آشنایی با افراد جدید، یافتن دوستان جدید و تجربه‌ی غذاهای محلی جدید است.

۱۲. نرم افزارهای سفر و نقشه‌های آنلاین بر روی

گوشی‌های هوشمند خود نصب کنید

نرم افزارها و نقشه‌هایی که نیازی به اینترنت ندارند را نیز بر روی



سال پیش از این اتفاق به طور کاملاً سنتی در شرکت‌های مختلفی کار می‌کردم، تا اینکه تصمیم گرفتم تحول اساسی در زندگی ایجاد کنم. در آن زمان دو انتخاب داشتم؛ می‌توانستم برای همیشه به آتلانتا بروم و دور از خانواده و دوستانم مشغول به کار شوم یا در شیکاگو بمانم و مسیر چدیدی را انتخاب کنم. تصمیم گیری بسیار سخت بود؛ زیرا موقعیت شغلی من پتانسیل زیادی برای رشد داشت. من جوان‌ترین عضو تیم مدیریت اجرایی یک شرکت بازاریابی با ارزشی بیش از سه میلیارد دالر بودم و با این حال احساس درونی ام من را ترغیب می‌کرد تا کارهای جدید را امتحان کنم. درنهایت شرکت خودم را راه‌اندازی کردم. تعدادی از همکاران قدیمی ام را استخدام کدم و خودم نیز به عنوان بنیان‌گذار و مدیر عامل مشغول به کار شدم.

ابتلا به سندروم ایمپاستر

من در آن زمان متوجه شدم، یک رهبر زن با موانع زیادی رو به رو است. فشارهای مالی، چالش‌های عملیاتی و ساعات کاری زیاد از جمله مشکلاتی است، که هر کارآفرینی با آن‌ها روبرو می‌شود. اما به عنوان یک زن مشکلات دیگری هم داشتم و نمی‌توانستم خود را مدیر عامل یک شرکت تصور کنم. من پیش از این سمت‌های مدیریتی زیادی داشتم، اما هیچ موقع رئیس اجرایی نبودم و مسئولیت موقفیت یا شکست یک کسب و کار و مسئولیت زندگی سایر کارمندان به تهایی روی شانه‌های من نبود.

من به سندروم ایمپاستر مبتلا شده بودم و نمی‌دانستم، شایستگی موقعیت فعلی خود را دارم یا خیر. افراد مبتلا به این مدل سندروم افراد

چرا مدیریت کسب و کار بدای زنان سخت‌تر است؟

کمتر بودن زنان مدیر نسبت به مردان دلایل مختلفی دارد، بخشی از آن به کمبود اعتماد به نفس و بخشی به عدم شبکه‌سازی و کمک گرفتن مربوط می‌شود.

لزلى ویکری؛ مدیر عامل شرکتی فعال در زمینه‌ی بازاریابی است و با شرکت‌های بزرگ نرم‌افزاری و IT در ارتباط است. او همچنین بنیان‌گذار شرکتی به نام ARA است و در زمینه‌ی جذب و آموزش زنان در حوزه‌ی تکنالوژی فعالیت می‌کند. او نیز مانند هر زن دیگری با ساخته‌ها و چالش‌های زیادی درگیر است، اما تلاش می‌کند، الگوی خوبی برای مسایر زنان و به خصوص نسل جوان‌تر باشد. در ادامه‌ی مقاله‌ی زومیت داستان زندگی، چالش‌ها و راه حل‌هایی که برای تقویت روحیه‌ی مدیریتی در زنان دارد را از زبان خودش می‌خوانیم.

من در خانسوارهای کارآفرینین بزرگ شده‌ام و اینکه در سن ۳۳ سالگی کسب و کار خودم را آغاز کنم جزء از DNA من بوده است. چالش واقعی برای من از آنجایی آغاز شد، که کسب و کار خودم را آغاز کدم و باید به عنوان مدیر عامل شرکت فعالیت می‌کردم. من تا ۱۲

من هنگامی که می خواهم پروژه ای را مدیریت کنم، دستانم روی کمر می گذارم، سرمه را بالا می گیرم و ذهنم را وادار می کنم تا این واقعیت را پذیرد. هر زمان خواستید احسان رهبری داشته باشید در موقعیتی که احسان قدرت می کنید بایستید و به خودتان یادآوری کنید، که به این مکان تعلق دارید.

۴- خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

همهی ما به طور ناخودآگاه زندگی موفق دیگران را بازندگی و شکست های خودمان مقایسه می کنیم و از اینکه زندگی موفقی دارند، حسرت می خوریم. اینکه آرزو کنیم جای آن ها باشیم فایده ای ندارد، اما می توانیم از آن ها الهام بگیریم و روی نقاط قوت خود تمرکز کنیم.

۵- قدرت درونی خود را بشناسید و به نسل آینده کمک کنید
من معتقدم یکی از مهم ترین مستولیت های تمام زنان مدیر این است، که به نسل بعد از خود کمک کنند. همین مستله به من کمک می کند، مستولیت های رهبری خود را بهتر انجام دهم زیرا می دانم

موفقی هستند، که خود را لایق آن نمی دانند. در واقع افرادی هستند، که احساس می کنند از راه فریب کاری به موفقیت دست پیدا کرده اند. هر موقع با دیگران صحبت می کردم و بایت راه اندازی کسب و کار خودم از سوی آن ها تشویق می شدم این احساس بدتر می شد. تا اینکه بعد از صحبت کردن با سایر مدیر عامل های زن متوجه شدم سندروم ایمپاستر بین اغلب خانم های صاحب کسب و کار مشترک است.

چشم اندازی که دیدنی نباشد، رسیدنی نیست

قسمتی از مشکل خانم ها به دیده شدن بر می گردد. تعداد مردان در سمت های مدیریتی بسیار بیشتر از خانم ها است و زنان شاهد تعداد کمی از بالا رفتن همنوعان خود و رسیدن به مقامات مدیریتی هستند. آمار منتشر شده از سوی مجله New York Times نیز این موضوع را ثابت می کند. به عنوان مثال در لیست ۵۰۰ رئیس اجرایی برتر منتشر شده از سوی این مجله تعداد مردانی که نامشان جیمز است، از تعداد کل خانم ها در سمت ریاست اجرایی بیشتر است.

البته استانداردهای دو طرفه نیز در این باور تأثیرگذار است. لازمه انتخاب مرد یا زن برای سمت های مهم مدیریتی این است، که قوی و برجسته باشد. زنان در طول تاریخ بارها به دلیل داشتن چنین رفتارهایی مجازات شده اند و در نتیجه برای شان سخت است، که در سمت رئیس اجرایی شرکت یا همان مدیر عامل ظاهر شوند.

راههای برای تقویت روحیه مدیریتی زنان

۱- به خودتان باور داشته باشید

به خودتان یادآوری کنید که شایستگی انجام این کار را دارید. ما زنان نیاز داریم به خودمان یادآوری کنیم، مهارت بالایی در مدیریت داریم. پدرم همیشه به من می گفت تصویری، که در آینه می بینم را دوست داشته و همیشه به خودم باور داشته باشم.

۲- از دیگران کمک بگیرید و شبکه خود را وسیع کنید
ایکوسیستم ستارتاپ و سرمایه گذاری توسط مردان تسخیر شده است و به همین دلیل اغلب زنان مانند مردان شبکه گستره ای ندارند. همان طور که می دانید، شبکه سازی برای حفظ بقای کسب و کار لازم است و زنان رهبر باید هر روز مانند ورزش و چک کردن ایمیل برای این کار نیز زمان بگذارند. مردان معمولاً راحت تر در خواست کمک می کنند. اما زنان برای کمک گرفتن ابتدا باید با طرف مقابل احساس راحتی کنند.

۳- وانمود کنید تا زمانی که به آن برسید

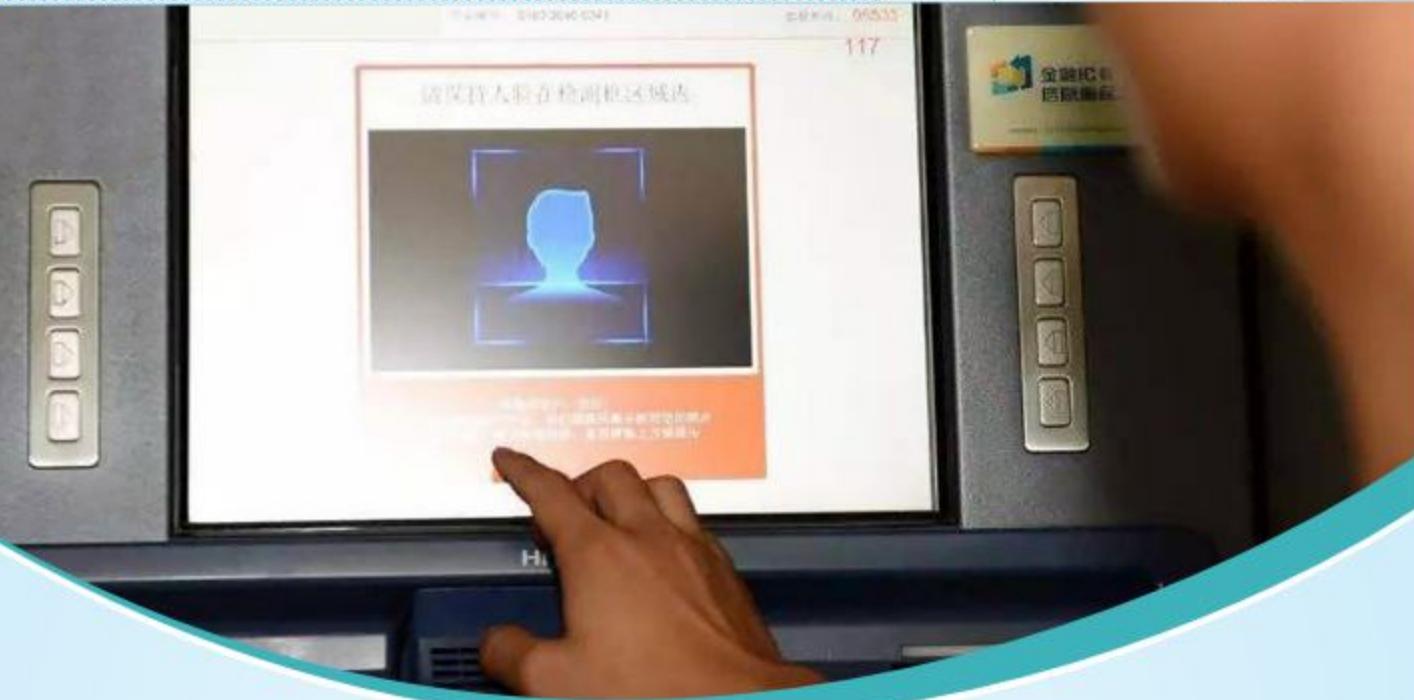
امسی کادی؛ یکی از سخنرانان TED در دانشگاه هاروارد در مورد زبان بدن و تاثیر آن روی اعتماد به نفس سخنرانی داشته است.



وظیفه ای بیشتر از یک مدیر عامل شرکت بر عهده دارم. هر زمان احسان می کنم، زنی به نصیحت من نیاز دارد تجربیات خود را با او در میان می گذارم و هر زمان می بینم به معروفی احتیاج دارد با کمال میل این کار را انجام می دهم. اینکه بدانید به عنوان یک زن تا چه اندازه روی دیگران تأثیر می گذارید کمک می کند، مستولیت های خود را به بهترین نحو انجام دهید.

من تا به حال با زنان بزرگی مانند: ملیندا گیتس، سارا بیلکل، وندی کاپ و کاترینا لیک کار نکرده ام، اما می دانم آن ها تصویر جدیدی از ریاست اجرایی کسب و کار ارائه داده اند. خانم های جوان همیشه افراد موفقی را الگو قرار می دهند، که مقام خود را بالا می بردند و شبکه خود را گسترش می دهند. هر قدر قدرت چنین خانم هایی بیشتر می شود زنان بیشتری به مشاغلی مانند مدیریت و سرمایه گذاری روی می آورند و عملکرد موفقیت آمیزی در سمت های مهم مدیریتی دارند.

منبع: www.payamjavan.com



آنریان باز؛ مدیر جهانی بانکداری و بازارهای سرمایه می‌گوید: "فین تک‌ها در مقایسه با بانک‌های سنتی از رتبه تجربه‌ی کاربری پسیار بالاتری برخوردارند، و بانک‌ها به شدت به دنبال مشارکت و همکاری با فین‌تک‌ها هستند. بانکداری باز به بانک‌ها فرصت حفظ و رشد پایگاه داده‌شان را می‌دهد مادامیکه بانک‌ها خدمات متعدد شرکت‌های ثالث را برای شخصی‌سازی کردن و بومی کردن محصولات و خدمات خود بسکار می‌گیرند. بانک‌هایی که بطور استراتژیک فکر نمی‌کنند و به دنبال نقشی در بانکداری باز نیستند، ممکن است از جانب مشتریان طرد شوند."

◆ رابطه‌ی در حال تکامل مابین بانکداری و فین‌تک

ظهور و پذیرش تکنولوژی دیجیتال موجب شد، که صنعت بانکداری با مشکل جدی‌ای مواجه شود. بعد از دهه‌ها قدرتمندی در دیکته کردن محصولات، خدمات و کانال‌هایی که مشتریان تنها از آن طرق می‌توانستند، با کسب و کارها تراکنش داشته باشند، اینبار مشتری کنترول این

آینده‌ی بانکداری با ظاهر فین‌تک و API های بانکداری باز

سازمانها در تمامی صنعت‌ها با اهمیت و بهبود دادن تجربه‌ی کاربری پیشرو به دنبال جذب مشتری هستند. صنعت بانکداری نیز از این قاعده مستثنی نیست. در حقیقت از آنجایی که استفاده از اپلیکیشن‌های بانکداری دیجیتال سهم بزرگی در انجام تراکنش در میان مشتریان پیدا کرده است، با خدمات جدید پیشنهاد شده نیاز برای ایجاد یک شیوه‌ی تعاملی ساده و بدون دردسر در استفاده از خدمات دیجیتالی جدید هیچ وقت آنقدر راحت و آسان نبوده است. برای به انجام رساندن این انتظارات بزرگ، شرکت‌های تکنولوژی مالی (فین‌تک‌ها) به بازار خدمات مالی ورود پیدا کرده اند. از آنجایی که رقابت، مقیاس بزرگی به خود نگرفته است، نباید آنطور معنی کرد که این راه حل‌ها در این صنعت مهم نیستند. در حقیقت، تقریباً یک سوم از مشتریان بانکداری دست کم رابطه‌ای با یکی از شرکت‌های مالی غیر سنتی دارند. بر طبق گزارش بانکداری خرد جهانی که در سال ۲۰۱۷ منتشر شد، شرکت‌های فین‌تک نسبت به بانک‌های سنتی از تعامل

مکمل یکدیگر تبدیل شوند و تجربه‌ی کاربری را بهبود دهند؛ کاری که به تنهایی نمی‌توان از پس آن برآمد.

بر طبق گزارش WRBR با توجه به فشار هزینه، مقررات و انتظارات مشتری که دائم در حال تغییر است و بانک‌ها در کشاکش با آنها هستند، مواردی زیادی وجود دارد که در آن واحد باید روی آنها تمرکز کرد. این کارگزینه‌ی همکاری با فین‌تک‌های را برای بانک‌ها به شدت جذاب می‌کند. این امر، درها را به روی ظهور رابطه‌های برنامه‌نویسی کاربردی (API) باز کرده است که می‌تواند هم قدرت بینش مشتری را به همراه داشته باشد هم نوآوری‌های فین‌تک را.

◆ مزایای API‌های باز

با وجود اینکه API‌ها مولفه‌ی جدید برای صنعت بانکداری و چیزی جز ساختاری برای برپاسازی شیوه تعامل اپلیکیشن‌های نرم‌افزاری نیستند، اما می‌توانند دروازه‌ای به روی نوآوری و راه حل‌های متین باشند، که بدون بانکداری باز عملی شدن این موارد

رابطه را بر عهده گرفت، و اینبار همان روابط را به صورت تعاملات ساده‌تری در سایت‌هایی همچون گوگل، آمازون، فیسبوک و اپل می‌بینیم. بدون داشتن تکنولوژی‌هایی قدیمی و فرآیندهایی از مدد افتاده‌ای که در موسسات مالی سنتی وجود دارند، شرکت‌های فین‌تک به سرعت توanstند راه حل‌هایی را که منجر به بهبود هرچه بهتر تجربه‌ی مشتری و ساده سازی روابط می‌شد را شناسایی کنند. این نوآوری‌ها به شدت از طرف پایگاه مصرف کننده‌ی حوزه‌ی تکنولوژی با استقبال روبرو شد، پخصوص در مسیرهای دریافت و پرداخت پول. بدون قید و بندۀ‌ای انبوۀ زیرساخت‌های فزیکی، شرکت‌های فین‌تک همچنین قادر بودند، که از هزینه‌های کم برپاسازی کسب و کارشان بهره ببرند.

بر طبق گزارش منتشره از بانکداری جهانی خرد (WRBR)، در حالی که اقلیت کوچکی (حدود ۲٪ درصد) از مصرف کنندگان تمامی امور بانکی‌شان را از طریق شرکت‌های غیرسنتی انجام می‌دهند، بیشتر از یک چهارم (۲۶ درصد) هم از بانک‌های سنتی و هم شرکت‌های غیر سنتی استفاده می‌کنند. بیشتر از نیمی (۵۲٪ درصد) ارتباط خود با سه یا تعداد بیشتری از شرکت‌های غیرسنتی را حفظ کرده‌اند و در این حال در حدود ۴٪ درصد از تها یک ارتباط واحد برخوردار بوده‌اند. در کل، ۴٪ درصد از مصرف کنندگان در سرتاسر جهان از حداقل یک شرکت غیرسنتی برای انجام تراکنش استفاده می‌کنند، و این در حالی مهم است که این مصرف کنندگان برای جامعه‌ی بانکداری سنتی بسیار اهمیت دارند. در حالی که زمانی به شرکت‌های فین‌تک به چشم تهدیدی قدرتمند نگاه می‌کردند، اکنون بزرگترین سازمانهای بانکداری سنتی آنها را به چشم همکارانی بالقوه می‌بینند، که می‌توانند پردازش سریع، فرهنگ ابداعی و تخصص تکنولوژیک را به میز بیاورند. بسیاری از شرکت‌های فین‌تک به این نتیجه رسیده‌اند، که بانک‌های سنتی از فهم بهتری نسبت به مفاهیم کاربردی، دسترسی بیشتر به سرمایه و وسعت مشتری مورد نیاز برای رسیدن به موفقیت برخوردارند.

WRBR امسال اشتها روز افزون برای همکاری‌های نزدیک میان شرکت‌های فین‌تک و بانک‌های سنتی را گزارش داد. بخش عظیمی از بانک‌ها (۹۱٪ درصد) و بسیاری از شرکت‌های فین‌تک (۷۵٪ درصد) می‌گویند، که انتظار می‌رود در آینده همکاری آنها با یکدیگر بیشتر خواهد شد، بانک‌ها دسترسی به منابع گسترده، تجارب و تخصص خود را آسان می‌کنند و شرکت‌های فین‌تک در مقابل چابکی، سرعت دسترسی به بازار و سبک و سیاق جدیدی از مشتری محور بودن را به آنها ارائه می‌کنند. با همکاری و استفاده از مزیت‌های API‌ها، بانک‌ها و شرکت‌های فین‌تک می‌توانند به



غیرممکن است. همانطور که در گزارش WRBR آمده است، ماسه نوع API داریم:

API‌های خصوصی: اینها API‌هایی هستند، که داخل بانک‌های سنتی استفاده می‌شوند و کارشان کاهش اصطکاک و بهبود بهره‌وری عملیاتی است. بخش عظیمی (۸۸ درصد) از بانک‌ها از API‌های خصوصی به عنوان پخشی الزامی در سال ۲۰۱۵ نام برداشتند.

API‌های همکار: اینها معمولاً API‌هایی هستند، که مابین بانک و یک شخص ثالث قرار دارند و کارشان توسعه‌ی خط تولید، کانال‌ها وغیره است.

API‌های باز: در این مورد پخصوص، داده‌های کسب و کار در اختیار شرکت‌های ثالث قرار می‌گیرد، که ممکن است هیچ رابطه‌ی رسمی‌ای با بانک نداشته باشند. بخاطر ساختار API‌های باز، بسیاری از بانک‌ها نگران امنیت پیامون این قضیه هستند. بعضی بانک‌ها را رو به استفاده از API‌ها می‌آورند و از API‌های خصوصی

در حقیقت، پتانسیل API های بانکداری باز به مرزهایی فراتر از بانکداری سنتی گام بر می دارد و بدین ترتیب می تواند تمامی خدماتی، که مصرف کننده در دنیای دیجیتال به آنها نیاز دارد، را شامل می شود. همانطور که در گزارش WRBR آمده است، "بانک هایی که API هایشان را به روی جامعه جهانی توسعه دهنده‌گان وب باز می کنند، می توانند به دنیای شگفت انگیز نوآوری و رود پیدا کنند. بانکداری باز فرصت هایی برای ایجاد و توسعه مجموعه متنوعی از محصولات و خدمات مالی و غیر مالی را ایجاد می کند؛ این کار با حفظ ارتباط با مشتری انجام می شود، اما بطور گسترده ای نوع خدمات را به جهت بهبود پخشیدن به کیفیت زندگی مشتریان توسعه می دهد. در مدل بانکداری باز، تعداد نامحدودی از شرکا می توانند خود را در توسعه روابط دخیل کنند.

هم شرکت های فین تک و هم بانک ها، به بانک های سنتی به عنوان کانسال اصلی برای خدمات بانکداری نگاه می کنند. سوال اینجاست که آیا بانک ها برای کنترول نوآوری و حتی توزیع می توانند موثر عمل کنند یا نه؟ از آنجایی که نه بانک ها و نه شرکت های فین تک به بانک ها به عنوان تجمعی کننده ای خدمات نگاه نمی کنند، این مورد باید در سطح گسترده ای مورد بررسی قرار گرفته شود. از دست دادن کنترول در حوزه تجربه مشتری می تواند منجر به از دست دادن مشتری شود.

نقش بانک های سنتی در آینده

WRBR گزارش می دهد که، "شاید بزرگترین ریسک بانکداری باز این باشد، که این کار به مصرف کننده‌گان و بازگانان اجازه می دهد تراکنش ها را بطور مستقیم و بدون نیاز به مراجعت به بانک ها انجام دهند و این کار برای بانک ها برای داشتن نظارت کامل بر تراکنش های مشتری و حفظ مشتری مشکل می سازد." محققان ایدوارند که مفهوم بانکداری باز بتواند از این نقصان جلوگیری کند و بانک های سنتی و شرکت های فین تک بتوانند با هم اعتماد مشتری را ایجاد کنند و محصولات و خدماتی پیشنهاد کنند، که سبک زندگی مصرف کننده را بهبود بخشد. چشممهی این همکاری ها داده هایی خواهد بود، که می توان آنها را گردآوری کرد و در جهت منفعت مشتری، بانک و شرکت های فین تک آنها را بکار گرفت. اگر بتوان این داده ها را به درستی بکار گرفت، بهبود تجربه مشتری می تواند به نقطه تمایزی تبدیل شود، که کل روابط بانکداری (غیر بانکداری) را حفظ کند.

خودشان را جدا می کنند تا بتوانند با شرکت های ثالث همکاری کنند. باور بر این است که در طول زمان API ها به وسعتی در داشتن ویژگی ها می رسانند، که می توانند نیازهای مصرف کننده را به خوبی جواب دهند. این همکاری بدین صورت اتفاق می افتد، که هم شرکت های فین تک و هم سازمانهای بانکداری سنتی باور دارند، که برای انجام کار به نقاط قوت همدیگر نیاز دارند. این همکاری هم سازمانهای بانکداری و هم شرکت های فین تک را قادر می سازد، که با کمک همدیگر بهتر بتوانند نسبت به قبل نیازهای مشتری را برآورده کنند.

◆ مزایای همکاری API بانک ها و شرکت های فین تک

API ها می توانند به بانک ها در تعقیب کانال های توزیع جدید کمک کنند و همچنان به دنبال راههای جدید برای بهبود تجربه ای بانکداری دیجیتال مشتری باشند. به علاوه فرآیند توسعه ای محصول می تواند سریعتر اتفاق بیافتد تا واکنش آنی باشد نسبت به تغییرات سریع در حوزه تکنولوژی (بانکداری کلامی، P2P، فرآیند و امگیری، مدیریت ریسک وغیره). بر طبق گزارش ۷۸/۳ درصد از بانک ها برای بهبود تجربه ای مشتری نیازمند به API دارند و فین تک ها هم بر همین عقیده هستند. آنها همچنین باور دارند، که جریان های درآمدی جدید کاری ممکن است.

◆ API های باز، داده های عظیم و یادگیری ماشینی

API های باز بانکداری را قادر می سازد، که داده ها را از منابع داخلی و خارجی تهیه کنند؛ منابعی همچون عادات خرید، اهداف مالی، تحمل ریسک و حتی تعاملات اجتماعی. اطلاعات مشتقات گرفته شده از این داده ها باعث می شود، که بازاریابی چند کanal (و صحیح) ایجاد شود و از فروش واحد به فروش فعالانه و چندگانه دست پیدا کنیم. به عبارت دیگر، تفاوت مابین آینه عقب و پیشنهادات مالی GPS ها،

توانایی اجرایی کردن یادگیری ماشینی و هوش مصنوعی، اشتیاق مشتری در معرفی خود و نیاز به اهمیت دادن به او را اجرا می کند. این کار باعث می شود که به شدت تجربه ای کاربری بهبود پیدا کند؛ چیزی که هم اکنون قادر شخصیت است و مشتری را آنطور که باید درگیر نمی کند.

◆ آینده ای بانکداری در دنیای API بانکداری باز

آینده بانکداری باز و API ها را نایاب صرفأ به یک ترجیع عمودی مواردی که از قبل از آنها استفاده می کنیم محدود کرد.



تمرکز وکړي. ګوګل، فېسبوک او توییټر په همسدې دول وده وکړه.
دوندو په بازار کې د مایکروسافت ونډه، پوره دېرسن کاله په همسدې دول وزاندې شو، په هغه وخت کې بېل ګټس، د مایکروسافت د تولې ونډي 45 سلنډه خښېن و، چې یوه لویه سلنډه شمېرل کېږي. نوموري په پاتې ګلونو کې خپله یو شه ونډه خرڅلارو ته وزاندې کړه او که چېړي نن ورڅه هم د پخوا په خېر د 45 سلنډه خښېن واي، نود او سنی 93.2 بیلیونو دالرو پرخای به یې له دوو سوو بیلیونو دالرو زیاته پانګه لرلاي.

دادی، چې بېل ګټس تصادفاً دادی، چې بېل ګټس خنګه په

بېل ګټس خنګه په تصادفي توګه د نړۍ شتمن شخص شو؟

فریدون عثمانی

د نړۍ په یوه بدایه شخص تبدیل شو، دا خکه چې اصلًا پې دasicې موخه د خان لپاره نه وه تاکلي. نوموري په مایکروسافت کې د نورو لویو شرکتونو پانګونه ردوله او هیڅ علاقه یې نه لرله، چې دوي ته په مایکروسافت کې ونډه ورکړي، په دasicې حال کې چې که چېړي پې دا کار کړي واي، نومایکروسافت به دېره چټکه وده کړي واي.

حقیقت دادی، چې زیاتره انټرنېټي شرکتونه او کسبکر، د خپلو پانګوډ جذب لپاره لومنیو پانګونکو ته د وندبو په بنبلو راضي کېږي او هغه هم په یوې دوو عدددي سلنډ. البتہ د دوي له خوا ترلاسه شوې پیسي، له دوي سره دا مرسته کوي، چې خپل کاروبار پېږي په پښو ودروي او د ګټي وټي پرخای، د خپلو خدمتونو د کیفیت په بنه والي

شتمن خلکوډ سورو پام له دي کبله خاتمه را اړولی وي، چې عمومي باور پر دې دي، چې دوي دي حالت په رسپدو هڅي او کوبښونه کري دي. د تکنالوژۍ په نسری کې هم دا تصور کېږي، چې لوی شرکتونه د لومنیو پانګوډ جذب سره بریالي شوي دي، چې دی او سنې خای ته خان ورسوی. د ګوګل، اپل، مایکروسافت او حتا فېسبوک په خېر سترې کمپنۍ هم د لومنیو پانګوډ منندوي دي.

دا وینا تر دېره بریده ربستیا ده، خود مایکروسافت په اړه بیا صدق نه کوي. د بېل ګټس له خوا د پانګونې له جذبولو انکار، په حقیقت کې ددې سبب شو، چې نوموري په تصادفي او پرتنه له دې چې پورته موخه وڅاري، د نړۍ په یوه بدایه شخص بدل شي.

Microsoft



Microsoft

بی پانکه له دې هم زیاته وه، خولیه موده وروسته بی له مايكروسافت شخه د جلاولي پرپکره وکره. د 2000 ز. کال د جنوری میاشت کې بی د مايكروسافت د عملیاتي مدیر، له خوکى استعفا وکره او سټيو بالمر بی خپل خای ناستي و تاکه.

په 2006 ز. کال کې بی پوخل بیا په تیت و پرک توګه کار پیل کړ او تر 2008 ز. کال پوري بې دې چارو ته ادامه ورکړه، چې په وروسته بی په 2014 ز. کال کې د مايكروسافت د مدیره پلاوی ریامست هم بر غاره واخېست. په همدغه کال کې بې د خپل شرکت کابو توله ونده هم خرڅه کړه.

اوس مهال نوموري د خپل شرکت د وندو، یوازی 3 په سلوکې شنیشن دی او نور نو د مايكروسافت لوی ونده لرونکۍ چې یو وخت بې، ندی او اوس دغه خای سټيو بالمر ته پاتې دی. پېل ګټس د نری د شتمن کس په توګه، تر تولو اوید نریوال رپکاردونه لوی. له 1995 نه تر 2007 کال پوري، نوموري د نری تر تولو شتمن کس په توګه، لومري خای درلود. د حیرانی خبره خو داده، چې که خه هم نوموري د خپلې شتنی 38-28 بیلیونه دالره، خیریه چارو ته دالی کړي، خوپر دې سرپرېره هم د نوموري شتمنی لاپسي زیاته شوی او دمکړي، له چېف بیزوس راوروسته د نری دویم لوی شتمن کس بلل کړوي.

وال سمتريت ژورنال په یوه راپور کې په داکه کړي چې، ددي شتمنی زیاته برخه په یو بل شخص پوري اړه لري، هغه خوک چې د وال ستریت پر وينا Michael Larson نومېږي او په وروستيو خو لسیزو کې بې د پېل ګټس د مالي مدیر په توګه چاری پرمخ وری او د پېل ګټس له پانګې سره بې په مرموز دول فعالیتونه سرته رسول. له دغوغ فعالیتونسو زیاتره بې په Cascade Investment کې پانګونه کول وو.

که ووايو؛ چې شتمن شوی شخص تل د شتمنی حاصلولو په لته کې وي، نو منطقی خبره به وي، خود پېل ګټس په اړه بیا دا خبره صدق نه کوي. نوموري خو خو خله ویلی، چې د هغه حсадتونو او ناپامی له کبله چې په دې برخه کې نوموري سره کېږي، نه غواړي د نری شتمن کس واوسی. ګټس د خپل پکاره وخت زیاته برخه له یوه بل مشهور شتمن شخص Warren Buffett او یا هم د کتابونو په لوستلو سره تبروی.

پېل ګټس پوخل د واشنگتن پوهنتون زده کړیالانو ته وویل: «دا چې تاسې تول د میلیونونو دالرو لرلو هیله لري، درک کوم مو، دا خکه چې د پیسو په مرسته انسان مانا لرونکو ازادیو ته لاس رسی مومنی، خوکه هر خومره درد خواب ترلاسه کړي، همېږکر به بیا هم د همېږکر مزه لري».»

همدارنګه پېل ګټس د امکان تر کچې دا هڅه کوله، چې د مايكروسافت د عمومي وندو عرضه کول وختدوی، په داسې حال کې چې معمولاً د شرکتونوریسان او بنسټګر غواړي چې دا کار په چېنګه توګه ترسه کړي، تر خوژر ګټې وټي ته ورسپړي. خسوا کاله ورلاندې Fortune مجلې، د مايكروسافت له خواه وندو نه عرضه کولو کيسه په بشپړه توګه ورلاندې کړه، چې لنډیز بې په دې توګه دی:

«مايكروسافت د خپل سپیالانو پر خلاف، د یو پانګونکو په واسطه په نوو شرکتونو کې د پانګونکی خاوندنشو. ددي شرکت سوداګری په کافې کچه هغومره ودې لپاره پیسې تولیدولی شوې چې اړتیا ورنه احساسېده. دا هم په داسې حال کې چې 34 سلنډ کټه بايد په مالې لکول شوې وای. مايكروسافت پرته د بهرنیو پانګې په ترلاسه کولو وده وکړه. له تولو مهمه دا وه، چې پېل ګټس خپل وخت او د خپل شرکت ودې ته په دې لور ارزښت قایل و.»

ابتنه مايكروسافت په هغه وخت کې یو کوچنې شرکت و، چې په 1985 ز. کال کې بې تولنځال کټه وته 140 میلیون دالرو ته رسپد، کله چې د لومري خل لپاره د مايكروسافت وندې په عمومي توګه ورلاندې شوې، د کار په لومريو کې هرې وندې کابو د 21 دالرو معادل ارزښت درلود. پېل ګټس د خپل وندو یوه کمه برخه وپلورله او په پایله کې بې پانګه 1.6 میلیون دالرو ته رسپد، چې په دې پیسو سره بې د خپل شرکت د پور پیسې خلاصې کړي.

د پېل ګټس د بدایا کې دو اصلې دلیل دا، چې د وخت په 60 په بددود مايكروسافت شرکت د وندو ارزښت، په سلوکې تر 95 زرو زیاترالی کاوه. ددي ودې زیاترې برخه د پنډوز 95 او افیس پروګراموند بریا له درکه وه. د یادونی ورده، چې د 90 یمې لسیزې په پای کې مايكروسافت په خارنوالی کې هغه دوسيه وبايلله، چې د انحصارولو لپاره بې جوړه کړي وه.

که پېل ګټس په خارنوالی کې مانه نه واي خورلاي، نه ورخ به



درخواست ترقیع و نکات کاربردی که باید در مورد آن بدانید

◆ مدارک و نامه‌های تشویقی تان را همراه خود داشته باشید:

تمام یادداشت‌ها و نامه‌هایی که از مشتریان، رئیس و همکاران خود دریافت کرده‌اید و در آن‌ها از شما برای عملکرد خوب تشکر و سپاسگزاری شده است را درون یک پوشه روی کمپیوتر خود ذخیره کنید.

◆ روی اعداد و ارقام کار کنید: مشخص کنید، که شرکت به

وسیله‌ی کارهایی که شما انجام داده‌اید به چه میزان سود دسترسی داشته است؟ آیا تیم کاری شما تاثیری در افزایش درصد فروش سال گذشته داشته است؟ در سال گذشته چه تعداد مشتری جدید وارد شرکت کرده‌اید؟ آیا تیم شما عملکرد بهتری نسبت به گذشته داشته است؟

◆ میزان سودی را که در سال آینده یا حتی سال‌های بعد برای

شرکت خواهد داشت را مشخص کنید: شما با اثبات این مطلب که همه‌ی کارها را خیلی بهتر و بیشتر از انتظار انجام داده‌اید، تقاضای پاداش یا ترقیع کرده‌اید، ولی برای رئیس تان مهم این است، که بداند آیا عمل کرد شما همیشه به همین صورت خوب و عالی باقی خواهد ماند؟ چه برنامه‌هایی برای ادامه‌ی رشد و پیشرفت خود در صورت کسب ترقیع دارید؟

◆ چرا مدیر تان باید با درخواست پادش شما موافقت کند؟

تقاضای پادش مانند هر کار دیگری قوانین مخصوص به خود را دارد است؛ که با رعایت آن‌ها می‌توانید سریع‌تر و بهتر به خواسته خود دست یابید. برای یادگیری این قوانین با ما همراه باشید.

یکی از کارهای پرسترس و آزاده‌هnde که اکثر ما به احتمال زیاد در محیط کاری داشته‌ایم و متناسبانه در طول حرفه‌ی کاری خود به طور مکرر با آن روبرو خواهیم شد، درخواست پادش و ترقیع و شنیدن این جمله است: بلی، همکار عزیز ما درخواست شما را بررسی خواهیم کرد. در این مقاله در مورد نحوه درخواست، نوع اطلاعات و مواردی که هنگام مکالمه با رئیس خود باید به آن‌ها توجه کنید، صحبت می‌کنیم. البته در نظر داشته باشید که هر شرکت، شغل و شخص، شرایط منحصر به فرد خود را دارا است؛ و هر فرد پسته به این شرایط می‌تواند از این مقاله به عنوان راهنمای استفاده کند.

کارهایی که باید قبل از اعلام درخواست خود انجام دهید

◆ آماده‌سازی مدارک و تعیین زمان درخواست: قبل از این که جملات و سخنان خود را برای درخواست پادش مورد نظر آماده کنید، تعریفات لازم برای نحوه‌ی بیان و ارائه‌ی آن‌ها را انجام دهید. ابتدا اطلاعات و مدارک مناسبی برای اثبات و دفاع سخنان خود جمع آوری کنید، سپس شرایط و محیطی که درخواست خود را مطرح می‌کنید، در نظر بگیرید.



گرفتن پاسخ این سوال‌ها زمان مناسبی را برای بیان درخواست تان تعیین کنید. حتی اگر مجبور باشید، که یک یا دو ماه منتظر بمانید اطمینان داشته باشید، که این کار نتیجه‌ی خوبی در پی خواهد داشت.

◆ بیان اعداد و ارقام غیر واقعی:

بیشتر پژوهش‌ها توسط یک تیم انجام می‌شوند و رئیس شما به خوبی از میزان و کیفیت کاری که شما انجام داده‌اید باخبر است. پس از گفتن جملاتی مانند این که من ۷۰ ساعت در هفته کار کرده‌ام یا من میزان فروش سال قبل را ۳۲ درصد افزایش داده‌ام، وقتی که همه‌ی تیم می‌داند شما این کار را انجام نداده‌اید اجتناب کنید.

◆ محدود کردن و دست کم گرفتن خود:

اگر مردم و به ویژه زنان تمایل دارند تا درخواست خود را با کلماتی مانند «من این طور حس می‌کنم» یا «من معتقدم» بیان کنند. دیانا فیزون یکی از مدیران شرکت Flynn Heath Holt که در زمینه‌ی پژوهش مدیران زن فعالیت می‌کنند، این گونه کلمات را در زمان قدرت می‌نامد. وی در این باره می‌گوید: «تمرین کنید که در مورد خواسته‌های خود راحت و بدون هیچ محدودیتی سخن بگویید.»

نکات دیگر:

در بعضی از مواقع شاید ترجیح

خود هنگام مطرح کردن درخواست تان: حتی اگر حس می‌کنید، که به قدر کافی به استعدادهای شما بها داده نمی‌شود یا از موقعیت شغلی مناسب برخوردار نیستید و میزان حقوق دریافتی شما کم است، به هیچ وجه اجازه ندهید که این احساسات بر کیفیت سخنان شما تاثیر بگذارد؛ تا آنچه که می‌توانید روی اطلاعات خود تمرکز کنید، سعی کنید مکالمه‌ی مفید و تاثیرگذاری داشته باشید تا پاداشی که مد نظرتان است را به دست بیاورید.

◆ بیان درخواست در یک زمان نامناسب: قبل از اینکه درخواست خود را مطرح کنید کمی در مورد وضعیت شرکت از لحاظ کاری و مالی تحقیق کنید. آیا بخش‌های مختلف در نقاط خاصی از سال تامین مالی می‌شوند؟ آیا شرکت در حال تعدیل نیرو است یا در آینده‌ی نزدیک این کار را انجام خواهد داد؟ آیا رئیس شما به تازگی مشتری بزرگی را از دست داده یا یک ارائه‌ی ناموفق داشته است؟ آیا همکاران شما که سایه‌ی کاری بیشتری دارند اخیرا درخواست پاداش کرده‌اند؟ با در نظر

این امر چه سودی برای او خواهد داشت؟ آیا موافقت با این درخواست به شما این حس را خواهد داد، که او یک فرد مناسب در زمینه‌ی رهبری است؟ آیا عدم موافقت با این درخواست سبب قطع همکاری شما با شرکت می‌شود و این امر بر روند انجام کارها در مدت زمان برنامه‌ریزی شده تاثیر منفی می‌گذارد؟ هنگام تنظیم درخواست خود این نکات را همواره در ذهن داشته باشید. حتی اگر این سخنان را هیچ وقت به زبان نیاورید، (البته گاهی تهدید به ترک کار نتیجه‌ی مثبت خواهد داشت).

◆ مبلغ پاداش مورد نظر خود را مشخص کنید: مدیر شما به احتمال زیاد در مورد میزان پاداش مورد نظرتان از شما سوال خواهد کرد. سعی کنید رقم مورد نظرتان را براساس استانداردها و قوانین موجود انتخاب کنید؛ به خاطر داشته باشید، که شما در مذاکرات حدود پائزده درصد از آن مبلغ را از دست خواهید داد. کارهایی که باید از انجام آن‌ها اجتناب کنید:

◆ تأکید روی احساسات شخصی



بعد از درخواست:

به احتمال زیاد مدیرستان بعد از شنیدن سخنان شما نمی‌توانند بلا فاصله به این درخواست پاسخ مثبت یا منفی بدهند؛ او از شما زمان خواهد خواست تا با مدیران دیگر صحبت کند و اطلاعات شما را بررسی کنند. از او به خاطر وقتی که در اختیار شما گذاشته است تشکر کنید، و این فرصت را در اختیار وی قرار دهید. اما اگر بعد از یک هفته هیچ خبری دریافت نکردید دوباره با مدیران خود ارتباط برقرار کنید. در ضمن شما حتماً باید آمادگی دریافت جواب منفی را نیز داشته باشید. اگر چنین اتفاقی افتاد سعی کنید مزیت‌های دیگری مانند روزهای تعطیلی بیشتر، شرایط و رتبه‌ی کاری بهتر یا کارکردن از خانه در روزهای تعطیل وغیره را درخواست کنید. موافقت با این گونه مزایا برای کارفرمایان راحت‌تر از موافقت با پاداش مادی است.

دهید.

اولین قدم برای دریافت ترفع، پاداش و... درخواست کردن است. این کار نیاز به انتخاب، بحث، تصمیم گیری دارد تا به نتیجه برسید. آیا تا به حال در این کار موفق شده‌اید؟ همان‌طور که گفته‌یم ساده‌ترین راه برای موقیت این است، که برنامه شما برای سوالاتی مانند چه کسی، چه چیزی، کجا، چرا، چه زمانی و چه چیزی جواب درست و مناسبی داشته باشد. به طور خلاصه برای داشتن یک درخواست موفق باید به پنج نکته زیر توجه کنید:

- ◆ توضیح کلی از وضعیت خود در شرکت و کارهایی که انجام داده‌اید
- ◆ بیان دلایل استحقاق شما برای دریافت این پاداش
- ◆ ازانه‌ی مدارک و توضیحات لازم برای اثبات سخنان خود
- ◆ اعلام درخواست پاداش
- ◆ انعام سخنان خود با یک نتیجه‌گیری عالی

دهید تا هنگامی که رئیس شما در مورد رشد و پیشرفت صحبت می‌کند یا در مورد مسؤولیت‌های جدید شما سخن می‌گوید درخواست خود را مطرح کنید. در این گونه موقع حتماً مطمئن شوید، که زمان کافی و مناسبی برای این کار وجود دارد و مدیرتان عجله‌ای برای ترک جلسه ندارد.

هنگام تمرین برای بیان درخواست تان صدای خود ضبط کنید و به آن گوش بدید. به این ترتیب می‌توانید نقاط ضعف جملات و همچنین تن صدا و لحن گفتگوی خود را بهتر آنالیز کنید. به احتمال زیاد این کار برای شما خسته کننده باشد، ولی تاثیر زیادی در موقیت شما خواهد داشت. درخواست خود را با یک دوست تمرین کنید. بهتر است مانند یک جلسه‌ی کاری دوست شما در مقابل تان بنشینند و درخواست خود را برای او مطرح کنید. از او بخواهید که صادقانه نقاط ضعف شما را بیان کند. شما می‌توانید این کار را در مقابل یک آئینه نیز انجام



عبدالقاهر مدبر

آشنایی با سیستم‌های اطلاعات مدیریت (MIS)

شوند. این سیستم بر پشتیبانی از تصمیم در مواردی که اطلاعات مورد نیاز به خوبی تعریف شده اند تمرکز دارد. به عبارت دیگر، بعد از تجزیه و تحلیل موقعیت اطلاعات را برای تصمیم‌گیری عرضه می‌کنند. علاوه بر این، در برخی موقعیت‌های تکراری شرایط از پیش شناخته شده است. از این‌رو، گزارش‌های سیستم‌های اطلاعات مدیریت شامل اطلاعات اخذ شده از موقعیت‌های تکراری می‌باشد و با ترکیب جزئیات حاصل از تفسیر رویدادهای جدید با اطلاعات گذشته، تصمیم گرفته شود. این اطلاعات برای آنکه در تصمیم‌گیری مفید واقع شوند باید به موقع ارائه شوند. مثال‌های زیر نشان دهنده چندین جنبه مهم از پردازش اطلاعات است. تصمیم‌گیرندگان ایده خوبی از متغیرهای مورد نظر و اطلاعات مورد نیاز دارند.

مدیران تولید در شرکتها با تصمیماتی درباره تغییر اساسی یا جزئی قیمتها مواجه می‌گردند. این تغییرات در بعضی صنایع یا شرکتها ممکن است به صورت هفت‌اهی یا ماهانه صورت پذیرد. مدیران گاهی به اطلاعاتی نیاز دارند که امکان نظارت بر عملکرد و

سیستم‌های اطلاعات مدیریت یا Management Systems. یک پایگاه داده کامپیوتری سازمان یافته و برنامه ریزی شده از اطلاعات مالی است، که به مطالعه سیستم‌های اطلاعاتی در سازمان می‌پردازد. این سیستم متشکل از شبکه‌ای از کانال‌های ارتباطی است، که در سازمان مورد استفاده قرار می‌گیرد. اجزای سیستم اطلاعاتی، جمع آوری، کنترل و دستکاری داده‌ها و اطلاعات مورد نیاز یک شرکت را انجام میدهند، که این اجزا شامل ساخت افزار، نرم افزار، افراد، سیستم‌های مخابراتی و داده‌ها هستند. فعالیت‌هایی که در این زمینه صورت می‌گیرند، عبارتند از: ورود داده‌ها، پردازش داده‌ها، ذخیره سازی داده‌ها و اطلاعات و تولید خروجی‌های مانند گزارشات مدیریتی. با به کارگیری روش‌های مناسب هر سازمان، اطلاعات دستکاری شده را به منظور تصمیم، برنامه ریزی و کنترل کلیه فرایندها در اختیار سطوح مختلف مدیران قرار میدهد. سیستم‌های اطلاعات مدیریت (MIS) همچنین سیستم‌های گزارش دهنده مدیریت نیز نامیده می‌



حسابداری، تولید و بازاریابی و فروشن در اصل زیر مجموعه های سیستم MIS یا سیستم اطلاعات مدیریت میباشد، که ممکنی بر پایگاه های مشترک و متقابل است. مدیران سیستم های اطلاعات مدیریت، باید از دنیای حقیقی و سیستم های موجود در سازمان مطلع باشند، تا بتوانند نقش مؤثری را ایفا کنند و به همین دلیل باید اطلاعات دقیق و درست در اختیار شان قرار گیرد. یکی از نقش های مهم مدیر سیستم های اطلاعات مدیریت، آگاهی و تفسیر از عوامل محیطی و پیرونی سازمان است. مدیران سیستم های اطلاعات مدیریت، باید از ارزش های سیستم های موجود آگاه گردد و اینکه سیستم های دستی موجود، چه اطلاعات و نقشی را به عهده دارند. عملاً این مدیران برای طراحی و کنترول شرکت به معالون خدمات اجرایی با معالون ارشد گزارش می دهد. در بسیاری از شرکت ها، شاخه معاونت سیستم های اطلاعات مدیریت بوجود می آید که گزارش خود را مستقیماً مدیریت عالی تسلیم میدارد.

قیمت را فراهم می کند. بعضی از اطلاعات مورد نیاز را می توان از پردازش ثابتیابی ذخیره شده پیشین به دست آورد. موقعیتهای دیگر استفاده از سیستمهای اطلاعات مدیریت می تواند شامل تغییر فضای رقابتی یا سیاستهای قیمت گذاری جدید باشد.

سیستم های اطلاعات مدیریت تا قرن بیستم با تانی به حرکت خود ادامه داد و شاید علت آن عدم توانایی بشر در حفظ، نگهداری و بازیابی اطلاعات بود. با توسعه کامپیوتر های باظرفیت، سرعت و دقت بالا در اواسط قرن بیستم تکامل و کاربرد مفاهیم سیستمهای اطلاعاتی مدیریت، با روندی دیگر و با سرعت بیشتری توسعه یافت، که حاصل آن تغییرات در عملیات و فعالیتها و وظایف سازمانهای تجاری دنیا شد که عبارت از مدیریت متمرکز و تکیه بر محورهای تمرکز اطلاعات و بهره گیری از فن آوری پیشرفته، طراحی اطلاعات و ارائه گزارشات لازم مورد نیاز برای اتخاذ تصمیم مدیریتی، برنامه ریزی و کنترل سازمان و طراحی سیستم اطلاعات مدیریت با تکیه بر کنترول و سیستم های اطلاعات مدیریت کنترول پروژه ها. نتایج حاصل از این مفاهیم، سیستم های اطلاعاتی مدیریت نامیده می شوند.

سیستم های اطلاعات مدیریت شامل سه جزء میباشد که عبارت از: مدیریت، اطلاعات و سیستم می باشد. سیستم های اطلاعات مدیریت نه تنها مدیران را در امور ستراتیژیک کمک میکند، بلکه در تصمیمات تکراری و روزانه نیز اطلاعات لازم را در اختیار مدیران تاکتیکی قرار می دهد و آنها قادر می سازند، تا به اطلاعات دستی یابند، که جهت تصمیمات شان کمک مؤثری باشد. سیستم های اطلاعات مدیریت میتواند تصاویری از مغایرتهای و انتحرافات از برنامه های تعیین شده را نیز آشکار سازد، چنین اطلاعات از طریق تهیه گزارشات مدیریت در قالب ها و تصاویر منطقی تعیین شده و قابل تعبیر، تفسیر، تجزیه و تحلیل در اختیار مدیریت قرار می گیرد.

سیستم های اطلاعاتی مدیریت نیروی انسانی، مالی و

کشید



بر وزن چشم های تو
بر وزن چشم های تو باید غل سرود
یعنی شبیه چشم تو امشب عسل سرود
بنیاد غم خراب شود سال های سال
وقت برای هر غم دنیا اجل سرود
گبجشک را درخت پناهی نص دهد
باید برای ختم زستان حمل سرود
از بهر کودکان یتیم که بن کس اند
با لطف شاعرانه سرود بغل سرود
میهن! ازان تست تمام وجود من
باید به نام مهر وطن بن خلل سرود

جهانگیر ضمیری

صوفی عشقی

ای ساریان ای ساریان، من همراهت هم راستم
هر سوکه میباشی روان، من همراهت هم راستم
زاد سفر دارم بخود من بار دوشت نیستم
تویسم بود از سارقان، من همراهت هم راستم
در بار بندی های تو شانه دهم از جان و دل
از من ترا نبود زیان، من همراهت هم راستم
بیدرد و افسرده نیم، دارم بدل جوش و خروش
دزدان آگر گیرند عنان، من میزتم همراه شان
دارم بخود تیغ و سنان، من همراهت هم راستم
من شخص صاحب جویشم، بی دست و بی پا نیستم
باشم جوان پهلوان، من همراهت هم راستم
با امر و با فرمان تو با کاروان خدمت کنم
نگریم از بارگران، من همراهت هم راستم
بر هر طرف گردی روان، سالاری درین کاروان
باشی چه مرد قهرمان، من همراهت هم راستم
پارش زری دلبری، با نازگفت ای عشقی
امروز سید بستان، من همراهت هم راستم


اباسین یوسفزی

غزل
گل به وي نسيم به وي دلبر به وي
زه چپ ويلپي كريم نو سحر به وي
پام کوه جانان ديو نه زيات نشي
زده به دي کعبه نه وي مندر به وي
سربي د تپ نه چا پيل کري د
چهرنه خوک ولی يا سخنور به وي
دومره نزديكت مې نې وفا نه کري
ياد به دي خفه وي مرور به وي
شعر د ورمي غوندي بې واکه وي
باد اباسين غوندي زور به وي

انعام الله گوهر

غزل
د چا له وحبي کوم کرکه له نامې د مينې
زما تر مخ به نوري نه کوي کيسې د مينې
ژوند به مې خوب مانا کريښې شي به سرد اوږو
که تري نه لري شي دا خو ورخي او شېړ د مينې
له دېړه درده مې زړه اور واخیست، لمبه لمبه شو
لكه نعمي خوري وري شوي تري شغلې د مينې
د چا له لاسه چې مې ژوند له بنسې بشمرې ووت
تر تولو زيات مې سپکاوۍ وکړ هغې، د مينې
ستا که دا نېټ و چې پېړو دي به مې په نيمه لار کې
ولې دي وکړې بيا له ما سره وعدې د مينې
گوهره مينه دله جرم دی دېړ پام به کوي
په ټول ګاوند کې دي خپري دي او azi د مينې



محقق نصرالله فلک

اراده معطوف به هدف

■ هدف موضوع ■

مطلوب حاضر به بحث در این حوزه پرداخته و هدف بیان مفهوم و مقوله مندرج در مباحث حوزه اجتماعی است، که از دو بعد «بود» و «نمود» برخوردار می باشد. «بود» در واقع همان ماهیت و چگونگی آن مفهوم به صورت انتزاعی و «نمود» تبلور عینی و انصمامی آن مفهوم در عالم خارج از ذهن است. مفهوم مرکب «فرهنگ شکوفایی» مطابق این قاعده دارای بعدي ذهنی وجود شناختی و همچنین دارای بعدي عینی و جامعه شناختی است. شناخت این دو بعد و مسائل مرتبط با آن امری ضروری و لازمی است. زیرا تا زمانی که به لحاظ شناختناسی توانیم نسبت به این مفهوم احاطه پیدا کنیم، پدیدهای حاصل می شود، که به موجب آن آفات و آسیب‌هایی همچون تشویش اذهان کسانی که با این مفهوم در ارتباط هستند، موازی کاری و حتی پراکنده کاری در تصمیم سازی‌ها و تصمیم‌گیری‌ها ایجاد می شود. این آفات خود مقدمه‌ای هستند، که به موجب آن نه تنها به آرمان و هدفی که در بطن این مفهوم

■ مقدمه ■

تحقیق هر هدف و آرمانی در گرو فراهم سازی بستر و زمینه های مناسب و پرپارشدن و نمای آن است؛ زیرا نهادهای اجتماعی به صورت خودی نمی رویند، که به صورت طبیعی به شعر برسند. لهذا نهادهای اجتماعی برمبنی نیاز اجتماعی ایجاد و مستلزم مشارکت همه جانبه اعضای آن می باشد. از این رو، شکوفایی و توسعه اجتماعی نیز نیازمند ایجاد و گسترش فرهنگ شکوفا است. فرهنگی که این تلقی و ذهنیت را در نزد آحاد جامعه وسعت بخشید و در ضمن برخوردار از نمودی عینی در رفتارهای آن باشد. البته ایجاد چنین فرهنگی، خود یک امر مدنی بوده و تنها از عهده نظام کلان سیاسی ساخته نیست. براین اساس، چنین زمینه سازی‌ای نیازمند مشارکت اجتماعی و سیاسی شهروندان در امور مرتبط با خودشان است. در این نوشته هدف پی گیری مفاهیم اجتماعی برآمده از روابط کنله های انسانی است.



است. فرهنگ و شکوفایی تحقق فرهنگ شکوفایی فقط به اراده معطوف به آن و برنامه ریزی‌های خرد و کلان وابستگی ندارد عوامل دیگری همچون اجرای صحیح، مکانیزم نظارتی کارآمد، ارزیابی میزان عینی تحقق اهداف خرسد و کلان، هماهنگی میان ارگان‌ها و نهادهای مختلف، ایجاد اجماع میان نخبگان فکری و ابزاری، باوراندیشی سودمند بودن این فرهنگ در اذهان عمومی جامعه، ایجاد انگیزه‌های لازم برای حرکت عمومی به سمت آن هدف و تعین پوششی اهداف و خارج کردن آنها از چارچوب شعارهای کلیشه‌ای در تحقق و نهادینگی فرهنگ شکوفایی ضرورت دارند.

فرهنگ را با وجود تعاریف مختلفی که بین اندیشمندان وجود دارد می‌توان به مجموعه باورها، عقاید، آداب و رسوم، متن و ارزش‌ها تعریف کرد. با وجود این تعریف مشخص می‌شود، که فرهنگ پدیده‌ای است که به کلیه رفتارهای فردی، اجتماعی، مادی و معنوی اعتقادی ربط پیدا می‌کند. ترکیب «فرهنگ شکوفایی» با توجه به تعریف «شکوفایی» به بالفعل شدن توانمندی‌های بالقوه، ترکیبی است که تلاش دارد باورهایی را در اذهان عمومی مستولان و مردم نهادینه کند. این باورها که مولفه‌های فرهنگ شکوفایی را تشکیل می‌دهند عبارتند از:

الف- باور داشتن توانمندی‌های بالقوه.

ب- باور به ایجاد تغییر و تحولی در وضعیت فعلی.

ج- باور داشتن به وضعیت مطلوب، معقول و قابل دسترس.

د- باور به درونی بودن تحولات و اهداف.

برای حوزه فکری و اجتماعی وجود دارد نخواهیم رسید، بلکه باعث صرف بیهوده بودجه‌های کلان، سرخوردگی، درجا زدن و حتی پس رفتن می‌شود.

فرهنگ شکوفایی در حکم زیربنای عمل می‌کند که در بستر و چارچوب آن تحولات سیاسی و اقتصادی هدفمند و جهت‌دار می‌شود. تحولات ساخت اقتصادی و سیاسی نسبت به تحولات فرهنگی، متأخر و معلوم گونه هستند، به طوری که تحولات نهادمند حوزه‌های اقتصاد و سیاست زمانی حادث و متداوم می‌شود، که سابق بر آنها تحولی در حوزه فرهنگ، باورها و افکار عمومی صورت گرفته

باشد. قوام و دام زندگی اجتماعی منوط به بستر فرهنگی است، که اجزای مختلف زندگی اجتماعی در تمامی ابعاد سیاسی و اقتصادی بر آن استوار است. با توجه به نکات فوق می‌توان به اهمیت فرهنگ به خصوص فرهنگ معطوف به شکوفایی پی ببرد و در اثنای آن نقش مسوّلان و تصمیم‌گیرندگان حوزه فرهنگ و به طور عام زندگی اجتماعی را توصیف و تبیین کرد. تحقق فرهنگ شکوفایی مستلزم هماهنگی و در درجه عالی تر اراده دسته جمعی معطوف به شکوفایی است. این نکته بسیار حائز اهمیت است، که فقط تغییر گفتمان میان آحاد جامعه و مسوّلان آن نمی‌تواند تضمین کننده حرکت اجتماعی به سمت هدفی باشد. تحقق هر علاوه بر برنامه ریزی نیازمند «اراده معطوف به آن هدف» است که این اراده، هم در بین مردم و هم مستولان باید ایجاد شود و گسترش یابد.

در کنار و در ذیل این اراده عمومی، تدوین برنامه کلان برای جهت دار کردن رفتارها و تصمیم‌های سیاسی، اقتصادی و فرهنگی نیز ضروری است. گرچه چشم انداز سند تزدیک به دو دهه اخیر جمهوری اسلامی افغانستان مغلوش و تاریخ به نظر می‌رسد. یعنی در جهت رسیدن به شکوفای فرهنگی معطوف به برنامه‌های اجتماعی و اقتصادی کار چندانی صورت نگرفته است، اما ما در پی رسیدن به راه کارهای فرهنگی معطوف به شکوفای هستیم، تا ازین طریق طرح همه جانبه‌ای باز خوانی فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و سیاسی در میان دانشگاهیان و اهل نظر پی ریزی گردد، هرچند که این امر با تأخیر همراه باشد.

علاوه بر دو عامل فوق لزوم طرح برنامه‌های خرد سالانه و راهکارهایی عملیاتی، در حکم برنامه ریزی های کوتاه مدت است، که ضرورت آن با توجه به نیازمندی‌های عمومی جامعه انکار ناپذیر

جمله معروفی هست که می گویید: جامعه لیبرال وابسته به انسان‌های لیبرال است. به تابعیت این جمله می‌توان گفست که شکوفایی خواهی یک جامعه وابسته به شکوفایی خواهی افراد آن جامعه است که مؤلفه‌هایی همچون هدفمندی، نظم، برنامه‌ریزی، مشارکت در فعالیت‌های گروهی، احترام به حقوق دیگران، انتقاد پذیری، استدلال گرایی، تجربه باوری، تخصص گرایی، تقسیم کار، مثبت اندیشه، برون گرایی و...

را در بر می‌گیرد. انفکاک انجام شده میان بُعد روان شناختی و جامعه شناختی صرفاً از بُعد شناختاری بود، درحالی که واقعیات عینی، این چنین مژبدی‌هایی را بنویسی تا بد و انصمامی بودن پدیده‌های عینی به خصوص در حوزه زندگی اجتماعی انسان بیش از سایر حوزه‌ها مشهود است.

اگر در پایان بخواهیم جمع بندی‌ای از مباحث ارائه شده داشته باشیم، این مطلب را باید اذعان کنیم، که «فرهنگ شکوفایی» قوام و دوامش وابسته به دو عنصر مشارکت و رقابت است. در هر نهادی و با هر کارکردی باید این معیار را جهت ارزیابی شکوفایی خواهی آن نهاد مورد توجه قرار داد. به میزانی که هر نهادی به این معیارها در عمل نزدیک تر شود، می‌توان آن را در جهت شکوفایی خواهی و ایجاد شکوفایی موفق تر دانست و بالعکس به میزانی که افراد، گروه‌ها و نهادهای اجتماعی از این معیارها فاصله داشته باشند، معیاری برای اضمحلال و زوال آن ساخته‌ها محسوب می‌شود.

البته ارزیابی این دو عنصر باید با توجه به معیارهای علمی و عینی صورت گیرد و از شکل‌های صوری مشارکت و رقابت پرهیز شود. ساخته‌های اجتماعی شکوفایی خواهی، ساخته‌هایی هستند که به صورت، حقیقی، التزام نظری و عملی به دو عنصر مشارکت و رقابت دارند. بعد از تحلیل و واکاوی مفاهیم فرهنگ شکوفایی و باز خوانی نهادهای اجتماعی و کتله‌های انسانی در کشور به باز خوانی عقب‌گرد بودن رفتارهای اجتماعی و فرهنگی خواهیم پرداخت.



این چهار مؤلفه حصر منطقی ندارند، اما می‌توان گفت برای تحقق هر هدفی، نهادمند کردن هر فرهنگی ایجاد این مؤلفه‌ها حداقل‌هایی است، که باید مسورد توجه قرار بگیرد. در ایجاد چنین حداقل‌هایی نمی‌توان مستولیت‌ها را متوجه یک نهاد، ارگان، مردم یا نظام سیاسی کرد. خودجوشی و درونی بودن اهداف قابل دسترس می‌تواند باور به تغییر و رسیدن به وضعیت مطلوب را ایجاد و

گسترش دهد. عوامل روان شناختی مؤلفه‌های چهارگانه فوق در واقع اشاره به عوامل عینی و جامعه شناختی بسط فرهنگ شکوفایی دارد. چند بُعدی بودن پدیده‌های انسانی و اجتماعی ایجاب می‌کند، که آنها را از زاویه‌های مختلف مورد بررسی قرار دهیم. به عقیده نگارنده، پدیده «فرهنگ شکوفایی» دارای دو بُعد جامعه شناختی و روان شناختی است. البته، همان طور که گفته شد، در اینجا قصدی برای نادیده گرفتن ابعاد دیگر وجود ندارد اما مهسم بودن این دو بعد، بررسی آنها را در این مقاله اندک، الزامی می‌کند. درباره بُعد اجتماعی «فرهنگ شکوفایی» به اجمال سخنانی گفته شد، اما بعد روان شناختی پدیده «فرهنگ شکوفایی» به این موضوع می‌پردازد که چه عواملی به لحاظ روحی، روانی و متعاقب آن رفتاری، در حوزه فردی وجود دارد و یا می‌باید وجود داشته باشد که ملازم این فرهنگ باشد. این موضوع از زیرمجموعه‌های روان شناسی و به خصوص روان شناسی اجتماعی است.

اهمیت بُعد روان شناختی فرهنگ شکوفایی به این دلیل است، که مفهوم جامعه، مفهومی ساختگی و ذهنی از تعین و مصدقه‌های تک تک آدمیان است؛ انسان‌هایی که بنا به دلایلی خود را متعلق به یک مجموعه می‌دانند. مفهوم جامعه مصدق عینی و به وجود خارجی ندارد، بلکه ساخته ذهن انسان برای ایجاد شناخت نسبت به آن است. شناختاری بودن مفهوم جامعه این مطلب را برجسته می‌کند که تغییر و تحولات زندگی اجتماعی وابسته به تغییر و تحول در ساخته‌های فکری و رفتاری تک تک انسان‌های عضو جامعه است.

برترین تکنیک‌های تربیت کودکان که والدین باید بدانند



در راهکارهای تربیتی خود دارند، واکنش‌ها و نتایج امور مختلف از مسوی آنها مشخص تر خواهد بود و بچه‌ها متوجه می‌شوند که مادر و پدرشان در برابر مسائل مختلف چه واکنش‌هایی بروز می‌دهند.

۲. یافتن علت و ریشه‌ی رفتارها مهم است

وقتی فرزند شما لیوان شیر را روی زمین پرتاب می‌کند، باید سراغ اصول و راهکارهای تربیتی تان بروید و واکنش مناسبی نشان بدید. اما بهتر است علاوه بر واکنشی که برای چنین کاری در نظر دارید و جز اصول تربیتی تان به شمار می‌آید، علت و ریشه‌ی رفتار کودک را نیز دریابید. دلیل واکنش‌های کودکان بسیار مهم است. در این مثال، علت را مشخص کنید. پرتاب گیلاس شیر روی زمین به علت انسداد لوله نی بوده یا کودک تان تمايلی به خوردن شیر ندارد.

تشخیص تمايز و تفاوت واکنش‌ها با شناخت دلایل و ریشه‌ی واکنش‌ها میسر می‌شود. اگر علت رفتار کودک را بدانید با شیوه‌ی متفاوتی با او گفت و گو خواهید کرد و نتایج متفاوتی نیز دستگیرتان می‌شود. شاید علت چنین واکنش کودک ریشه در عصبانیت او از موضوع دیگری داشته باشد. سپس با شناخت درست مشکل و علت رفتار، والدین می‌توانند کودک را هدایت و موضوع را به شکلی صحیح بررسی کنند.

۳. از ورود به نبرد قدرت پرهیزید

در بحث با کودک باید بسیار دقیق عمل کنید. اگر وارد بحثی چالشی با فرزند خود بشوید درست نیست، که قافیه را بیازید و تسلیم بشوید. پس حواس تان باشد که در درجه‌ی اول لازم نیست درباره‌ی همه‌ی موضوعات چالش و بحث داشته باشید و تنها روی موضوعات مهمی که مثلاً به حفظ امنیت کودک مربوط هستند، تأکید داشته باشید و از کنار مسائل بی‌اهمیت دیگر بگذرید و وارد چالش و درگیری با کودک نشوید.

۱. ثبات کلید اصلی تربیت است

هر مریبی یا پدر و مادری روش و راهکارهای تربیتی مخصوص به خود را دارد؛ به همین دلیل نمی‌توان گفت که تمام روش‌های تربیتی در همه‌ی زمان‌ها باید دارای ثبات و اصول مشخص باشند. با وجود این، در هر شیوه و راهکار تربیتی وجود درصدی از ثبات و اصول مشخص و مستحکم لازم است. در واقع بهتر است که والدین و مریبان در راهکارهای تربیتی خود از قوانین مشخص و بابتات، رویکردها، اهداف و حتی جوابز مشخصی بهره ببرند.

غاییر و بی‌ثباتی برای کودکان گیج‌کننده است؛ به طوری که سعی می‌کنند با کارهای مختلف به آزمایش میزان حسد و مرزی که هریک از بزرگسالان برای شان تعیین می‌کنند، بپردازند تا بینند که والدین یا مریبی تا کجا روى نظرات و اصول تربیتی شان محکم می‌ایستند و تغییر عقیده نمی‌دهند. در فرزند پروری رعایت ثبات در اصول بسیار مهم است؛ زیرا قابلیست پیش‌بینی را فراهم می‌کند. وقتی والدین اصول مشخص و ثابتی



۶. یکپارچگی راهکارهای تربیتی

مهم است

اگر شخص دیگری از کودکتان نگهداری می‌کند، باید مطمئن بشوید که اصول و راهکارهای تربیتی یکسانی را به کار می‌گیرد. اگر با رویکرد تربیتی خاصی مشکل دارد و با آن موافق نیستید (مثل تبیه بدنش یا حرف‌زندن با کودک برای مدتی) حتماً درباره آن با مریم و شخصی که از کودک مراجعت می‌کند، صحبت کنید. بیشتر والدین متوجه هستند، که به کارگیری راهکارها و اصول تربیتی یکپارچه مؤثرتر است. دلیل تأثیرگذاری هماهنگی اصول تربیتی بر کودکان، واکنش‌های کودکان به روش‌های تربیتی مشابه از سوی والدین و مریبان و... است. ثبات در تربیت فرزندان بسیار مهم است.

۷. دربارهٔ شیوه‌ی تربیتی و فرزندپروری آگاهی کسب کنید

راهکارهای تربیتی و روش‌های فرزندپروری مختلف است. هر چقدر آگاهی شما از نظریه‌های تربیتی مختلف بیشتر باشد آگاه‌تر خواهید بود و کنترول و نظارت بهتری بر اوضاع خواهید داشت و بهتر می‌دانید که چه موقع، چه واکنشی نسبت به موقعیت‌های پیش‌آمده داشته باشید. برای به کارگیری شیوه‌های مختلف تربیتی مانند تربیت مثبت، اصول تربیتی مبتنی بر عز و محدودهٔ مشخص، اصول تربیتی ملایم و آرام و... باید هر کدام را به خوبی بشناسید و روشی را انتخاب کنید، که با اصول فرزندپروری شما، خانواده‌تان و فرزندتان هماهنگی دارد.

منبع: www.chetor.com

است، چند دقیقه به وضعیت پیش‌آمده فکر کنید و قبل از هر گونه واکنشی تصمیم درست را بگیرید. وقتی بزرگ‌ترها دچار احساسات می‌شوند یا عصبانی و برآشفته هستند، معمولاً کودکان از موقعیت سوء استفاده می‌کنند. به عنوان والدین و مریب نباید اجازه بدید، که چنین موقعیتی پیش آید. اگر آشفته و عصبانی می‌شوید، از تجربه‌های خود درس بگیرید و خود را آرام و خون‌سرد نگه دارید. بدانید که چنین آشفتگی و عصبانیتی باز هم پیش خواهد آمد، پس راهی برای کنترول خود ببایدید.

حفظ خون‌سردی و ایجاد وقته برای تفکر و تصمیم گیری درست، به کودک‌تان الگوی رفتاری درست را نشان می‌دهد. حفظ خون‌سردی مهارت بسیار مهمی است، که باید یاد بگیرید و به فرزندتان نیز بیاموزید.

۴. رفたرهای خوب را تشویق و بر آنها تأکید کنید

اگر رفتارهای کودک خطر و آسیبی برایش ایجاد نمی‌کند و مثبت تلقی می‌شود استراتژی تربیتی مؤثر برای آن، تشویق کودک در قالب رفتارهایی مانند در آغوش کشیدن، پارک بردن یا هر واکنش تشویقی دیگر است. مثلاً وقتی کودک کار خوبی انجام می‌دهد با عبارت «بزن قدیش» او را تشویق و حمایت کنید و در مقابل، رفتارهای نامناسب و بد او را نادیده بگیرید. شاید انجام این استراتژی در عمل دشوارتر از حرف و کلام باشد اما به واسطه آن فرزندان تان متوجه می‌شوند که کارهای خوب‌شان همراه با تشویق و ستایش خواهد بود ولی کارهای بد تشویق و واکنش مشبّقی به همراه نخواهند داشت.

۵. خون‌سردی خود را حفظ کنید

گاهی اوقات کودکان از عصبانی شدن بزرگ‌ترها لذت می‌برند و برای شان جالب است، که والدین از کوره در بروند. فرزندان چنین واکنشی را یک پیروزی برای خود تلقی می‌کنند. پس همیشه آرامش خود را حفظ کنید و خون‌سرد باشید و اگر لازم



وسایل بصری: رسم، عکس، پست کارت و پوستر؛
وسایل سمعی و بصری: رادیو، تلویزیون، شبکه کیبلی و موبایل تصویری؛
وسایل اطلاعاتی: آژانس های اطلاعاتی و مطبوعاتی؛
2. رسانه های همگانی در این قانون به انواع ذیل تقسیم می شوند:
رسانه های همگانی دولتی: رسانه هایی است، که متعلق به ادارات دولتی بوده و از طرف آنها تمویل و تجهیز می گردد.
رسانه های همگانی گروهی: رسانه هایی است، که متعلق به سازمان های سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بوده و از طرف آنها تجهیز و تمویل می گردد.
3. تلویزیون وسیله ارتباط همگانی سمعی و بصری است.

مدیریت رسانه های همگانی

نویسنده: محمد حاتم حاتمی

نقش رسانه های همگانی در شکل دهنده افکار عامه

امروز تها وسایلی که بیشترین تأثیر به طور مستقیم یا غیر مستقیم بالای افکار عامه می گذارد و افکار عامه را شکل می دهند، وسایل ارتباط همگانی می باشد. از این رو وسایل ارتباط همگانی بهترین ابزار برای سیاستمداران، سرمایه گذاران، دانشمندان، مبلغان... برای شکل دهنده افکار مطابق به خواست آنها می باشد. از همین خاطر اکثر سیاستمداران، سرمایه گذاران... به منظور رسیدن به هدف خود به وسایل ارتباط همگانی مراجعه می کنند.

امروز خبرنگاران با پخش و نشر برنامه ها و رخدادها در اصل سیاست گذاران را در امر رسیدن به اهداف آنها یاری می رسانند.

رسانه های همگانی چیست؟

متخصصان و محققان ایالات متحده امریکا در سال های پس از جنگ جهانی دوم، برای مطبوعات چاپی مثل روزنامه ها، مجلات... مفهوم Printing (Journalism) و مطبوعات سمعی و بصری، مثل رادیو و تلویزیون اصطلاح Broadcast Journalism (Broadcast Communication) را انتخاب کردند. و برای "وسایل ارتباطی جمعی" (of Mass Media) آن که بیان نگارش آن ساده باشند، آن را به صورت (Mass Media) به کار برده اند. این واژه از ریشه لاتینی Media (وسایل) و اصطلاح انگلیسی Mass (تسویه یا جمعی) تشکیل شده است. "از نظر لغوی وسایل یا رسانه های همگانی به معنای ابزار هایی است، که از طریق آنها می توان با افراد نه به طور جداگانه یا گروه های خاص و هم گون، بلکه با جماعت کثیر یا توده بی از مردم به طور یکسان دسترسی پیدا کرد. امروز این وسایل عبارت اند از: روزنامه ها، مجلات، جراید، هفته نامه ها، بولنن های خبری، ماهنامه ها، سالنامه ها... رادیو، سینما، تلویزیون، ویدیو، اینترنت، بانک های اطلاعاتی و...".

ماده سوم قانون رسانه های همگانی افغانستان مصوب 1384 وسایل ارتباط همگانی را چنین بیان می کند:

1. رسانه وسیله یا آلهه انتقال معلومات با استفاده از وسایل ذیل می باشد:

1. رسانه وسیله یا آلهه انتقال معلومات با استفاده از وسایل ذیل می باشد:

به تحول افکار عمومی کمک می‌رساند. ارتباطات جمعی و فردی زمینه ساز شکل دهنده افکار عامه شدند و امروز آن‌چه مردم به طور یکسان و پویا می‌اندیشند، همه آن‌ها ناشی از تحولات بزرگ در ارتباطات جمعی و فردی و آمیزش بین آن‌ها می‌باشد. نظرهای اشتراک کننده گفتمان‌ها در وسائل ارتباط همگانی و برداشت گیرنده‌گان از نتایج آن تأثیرات گوناگون را بر افکار عمومی وارد می‌سازد. در این چنین گفتمان‌ها بافت درونی متن و موضع گیری اشتراک کننده‌گان گفتمان تأثیرات مختلف دارد. تفسیر بافت متن و همچنان شیوه‌های تفسیری می‌تواند در خلاصه اشتراک کننده‌گان گفتمان در نظر همگی و یا برخی از آنان دستخوش تغییر شود.

به خاطر وجود این گونه اشتراک کننده‌گان در گفتمان‌ها، این گونه بحث‌ها و گفت و شنود‌ها می‌تواند، که افرادی را که با قدرت هستند، روش تفسیر و تحلیل خود را بالای افرادی که دارای قدرت کمتر هستند تحمیل کنند. از همین رو می‌توان گفت که افکار عمومی سلسله ارتباطی است، که از حلقه‌های شناخت‌های فردی و گروهی تشکیل می‌شود.



بناءً به قول ویرون فرانسوی (که در سال 1981 میلادی گفت): بدون حمایت رسانه‌ها، رخداد وجود ندارد. جالب توجه خواهد بود، که از تزدیک رابطه میان صورتی از افکار عمومی بیان خود به خودی و خبرنگار را بررسی کنیم.

تظاهر کننده‌ها به خوبی می‌دانند، که فقط کافی نیست مردم به خیابان‌ها بریزنند، تا صدای آن‌ها به گوش مسؤولین برسد. باید صدای آن‌ها را در بین مردم انکاس بخشد و آن را همچون رخداد مهم در صفحه اول روزنامه‌ها انتشار داد و یا در رادیو در صدر اخبار قرار داد و در تلویزیون در ابتدا اخبار به نمایش گذاشت.

هر ظاهری که مطرح می‌شود، خط مشی‌هایی را به کار می‌گیرد، که از طریق وسائل ارتباط همگانی تصویر مشیتی به مردم بددهد. سازمان دهنده‌گان آن با دقت در این خط مشی‌ها غور می‌کنند و مراقب اند، که راه پیمایی به آرامی انجام پذیرد و به این ترتیب فرهنگ عالی تر را به نمایش بگذارند. امروز رسانه‌ها به عنوان قوه چهارم دولتی عمل نموده و نقش و تأثیر آن فراتر از سیاستمداران و نخبگان بر افکار عامه


[#afghanistan_history_page](#)

قلعه فتوح اویا قلعه شاه بخارا

پوهاند رازقی نبیوال

د ساختمانی خرنکوالي په باب او نورو اثار کې هېیخ دول معلومات تر لاسه نه شول، نو د کلتوري ارتيا له مخي ددي کلا د ساحوي خپرسو او يو خه معلومات د ترلاسه کولو په خاطر دی کلاته لارم، دا چې هله مې داسې خوک پیدانه کړای شو، چې لازم معلومات ورڅخه واخلم، نو یوازي مې د کلا په ساحوي او اتكلی خپرسنې سنه وکړه، چې په کوتلي توګه بې پایله په دي دول مععرفي کېږي.

- د کلا یوازني عمومي دروازه مخ په ختیز ده، چې د دانیز سبک هېیخ نښه بې پر خای پاتې نه وه.

- په عمومي دول د کلا احاطوي دېوال، چې په خینو برخو کې بې سوليدلي کندوالسي د پېژندنې وردي، که خه هم غروره نزدې دی، بیا پې هم په تهداب کې له دبرو کار نه دی اخپستل شوی.

- د کلا عمومي احاطه منظم شکل نه لري، خود افغانستان په تولو تاریخي کلاکانو کې ددي کلا د باغ پراختیا پېختي زیاته ده.

ددي کلا د ودانبو موقعیت په دي توګه اتكل کبدای شي:

۱- د کلا غولی د کلا د جومات ختیز جنوب او لوپدیز ته پروت دی، چې دومره پراخ نه دی.

۲- کوچنۍ جومات: دا جومات د عمومي دروازې مخامن پروت او په مستطیل شکل دی، چې نسبتاً د زمانې پېښو خخه يو خه په امن پاتې او ودانیز

میاشت کې، چې د کابل دارالسلطنت ته راغسي او د بو خه وخت لپاره په کونه لنديني کې (دارتل پل ته نزدې) استوکن شو او بیا چې د ۱۲۹۹ دل. کال د لرم میاشت کې او د ۱۳۰۰ دل. کال د سرطان میاشت کې، دروسېچی دویسم او درېم سفیران هر یو؛ «سپورتس» او «راسکول نیکوف» هم کابل ته راغل، د امانی حکومت له خواه خپلوا ملکرو سره په قلعه فتوح کې استوکن شول، یعنی دروسېچی د درې واړو سفیرانو او ورسره مل پلاوی لومرنې استوکنځی د همدهغه کلا په ودانۍ او باغ کې و. خرنکه چې د قلعه فتوح اړوند ودانبو

د کابل له یادو وتليو تاریخي ودانبو خخه يو مهم قلعه فتوح دی، چې د چاردهي د عامو خلکو په وينا قلعه شاه بخارا ده، چې د قلعه فتوح په باب د خدای بېنلي عزيز الدین وکيلی «د فرنگ کابل یاستان» په کتاب کې په دی شرحده معلومات ورکړل شوی، چې لنديز بې په لاندې توګه دی:

قلعه فتوح د کابل د چاردهي د جنوب ختیز خوانه (دریشخور و پوشی فامیلیو ته نزدې) د غره لمنې په بشكتې برخه کې پرته ده او د تاریخي لرلید خخه بې خرنګنده ده، چې دی کلا یو لر مدادي پراوونه شانه پرېښي دی.

• د سددوزایي درانې احمد شاه بابا په زمانه کې، په دی کلا کې حکومتی ودانبو او باغ شتون درلود او وروسته بې محمدزادې دورې ته مادي او معنوی میراثونه هم په برخه پرېښي دی.

• د افغانستان د خپلواکۍ تر بېرته اخپستلو وروسته، د اعليیحضرت غازی امان الله خان په دوره کې د ۱۲۹۸ دل. کال دروسېچی لومرنې مختار وزیر دوري په

شکل لری او د باغ ویاله بی په جنوبي برخه کې شامله ده، یو خه منظم باغ دی.

ددی کلا ختیز دبوال ته نپدی په نیمايی مسافه کې یو دوه پوریز سمبولیک ده بشکلی تعمیر موجود دی او ددی محل د یو ساتونکي په وینا، د کابل د پخوانی بناروال؛ محمد یونس نواندپش په دوره کې د نبسترو په لرکو بیار غاول شسوی ده. دانګله چې مستطیلی او په تناظر سبک اباده شوی، لومرنی پور بی یو د روازه او درې ساده اشه دارې لری، خودویم پور بی یو بشکلی او سنتی لرونکې برنده او شاته بی په متأثر شکل د یولی سالون درې وو اشه دارو دوازو خواوونه دوه د روازې لری.

دویم پور ته بی په تناظر سبک دوه زینې په ختیز او لوپدیزه برخه کې یو په دې په بشکلی مویع شکل برنندی ته ور پورته شوی دی، چې یو کوچنی دهلهز ته بی د روازه پورته کېری. ددی دهلهز دوازو خواوونه کوچنی کوتۍ دی، چې د ختیزې برنندی د ورنتو تلو دهلهز دننې غاري او د لوپدیزې برنندی د ورنتو تلو دهلهز کېنې خواکونه بیا دوه برخې شوی او د روازې بی دهلهز خواتنه دی. له دی دوازو دهلهزونو خخه سالون ته د روازې بېرته کېږي.

دا بنګله په شاستي دبوال کې خای پر خای رنا لرونکې کړکې لری، چې د شاله خوا بې منظره خورا په زړه پورې ده.

د یادولسوور ده، چې د قلعه فتوح تولې ساحې، د غصب د مخنیوی په خاطر د اطلاعاتو او کلتور وزارت د تاریخي ابدانو د ساتني دریاست له خوا، د رسمي جريدي یوه مصوبه، د یاد جومات په جنوبي دبوال نصب ده او ددی تر خنگ، ددی قلعه گانو او باغ باغون مکلف شوی دی، چې په دې ساحه کې د لاس وهنې مخنیوی وکړي.

ودانی وه.

۵- عمومي دروازي د جنوسي

دبوال په وروستي برخه کې یو درې پوریز مخروطي شکل شاهبرج، چې د ددانیز سبک د نښو په شتون سره په خیل حال لا ولار پاتې دی. له دې دبوال مخ په شمال خو گامه وراندې جومات ته نزدی یو دبوال شته، چې د دوارو دههالونو تر منځ مستطیلی ساحه په دې دلات کوي، چې د کلا د ساتونکو او نورو عملو استوکنځي دی.

۶- ددی نه مخ په شمال تروالي

پوري: یعنی د جومات په لوپدیزه برخه کې د یو اورې دبوال په مخ رواقي طاقچې او نوري تزئيني نښي، په دې دلات کوي، چې داخای د کلا له معنېرو خونو خخه عبارت ده.

۷- د فتوح د کلاح باغ:

مخه ورته هم اشاره وشوه، دا باغ ممکن د لسو جرييو مساحت لرونکي وي، چې پوکن مههه لرونکي خنګل ته ورته ده او پهخوانی ونې پکي بېخې کمې ده. زياته جګي ونې بې له پشه خانو ونون خخه عبارت ده. کلدانونه او منظم سرکونه له لري او په شمال کې بې د للندر له سیند خخه کوچنی ویاله راپله شوې ده.

البېه ددې باغ ونسو په هېسود کې د وروستيو غمیزو په وجه دومره زیان نه دی لیدلې.

۸- د شاه بخارا کلا:

د سیمې خلک له دې امله «قلعه فتوح» ته قلعه شاه بخارا وابې، چې کله نوموری پاچا د بخارا د تاري روسيې دغیر اسلامي واکمنې لاندې راغې، نوکابل ته بې مهاجرت وکړ او د قلعه فتوح په اوښي محل کې ورته د استوکنځي جوزولو او او سپدلو اجازه ورکړل شوې.

د شاه بخارا قلعه، چې تقریباً مریع

سبک بې د پېژندې ور ده.

جومات مخ په ختیز درې دخولې دروازې لری، چې په رواقي شکل دي. منځنې دروازه بې د دوو نورو دروازه په نسبت راوتلي او دوارو خساوو ته تزئيني پلاسترونې لری. د جومات په جنوبي ارخ کې یوه لويه اشه دار ده او په شمالی دنښی برخه کې بې رواقي طاقچې ده. محراب بې کوچنی، دباندي وتلي او په وروستيو وختونو کې په دینې عبارتونو بشکل کړي شوی. همدارنکه لوپدیزه په دیپاسه روشن اندازونه هم ایستل شوی دي. ددی جومات مخ ماخاخ بهرنې مخه یوه اندازه تزئینکاری لری.

۳- سمبولیکه دوه پوریزه ودانی:

ظاهرې بېنې له مخ دادې کلا یوه معتمره ودانی کټنل کېږي. دا ودانۍ دوه پوریزه په مستطیل شکل او په بشکلی مغلق سبک ودانه شوې ده، چې له ختیزه مخ په لوپدیزه جومات شاته موقعیت لري.

رواقي دهلهزونه او کوتې بې پېختې کوچنی او ودانیز سبک بې د حشمت خان کلا ته ورته ده، چې یو پوریزه ودانی ده. ددی ودانۍ دههالونو په بشکتیو برخو

کې چې پنځه لوپشتې سور ور ده، پېختې خښتې هم کارول شوی او په عمومي دول پکې ادومې خښتې لیدل کېږي.

د ودانۍ د دههالونو په دنښو برخو کې د دستکونو سورې شته او د احتمال له مخې د تاوه خانې ترتیبات هم لري.

په پوره احتمال سره دا ودانۍ د لور پوره مېلمنو استوکنځي و.

۴- د عمومي دروازې په شمالی

برخه کې د جومات سره نښتې د خښتود دبوال شاته په مستطیل دول ساحه کې د کنډرو له خښو نښو خرکنډېږي، چې دلته د عمومي استوکنځي او ملحقاتو دوه پوریزه

کابل



تپه‌های منشعب از کوه‌ها نیز بین مناطق شهر فاصله انداخته است. هوای آن در تابستان خنک و مطبوع، و در زمستان سرد می‌باشد. مهمترین آثار تاریخی و باستانی آن عبارتند از:

- ۱- دیوار تاریخی کابل (پیش از اسلام)
- ۲- باغ باپر (باپر شاه)
- ۳- مقبره تیمور شاه.
- ۴- قصر دارالامان.
- ۵- قصر چهل ستون.
- ۶- منار دهمزنگ.
- ۷- مقبره نادر شاه.
- ۸- قصر دلکشا.
- ۹- مسجد پل خشتی.
- ۱۰- مسجد شاه دوشمشیره.

آمیزه‌ای از اقوام مختلف افغانستان (اعم از تاجیک، پشتون، هزاره، ازبک، ترکمن، پشیونی، نورستانی، بلوج، ایماق، عرب، فرغز، قزیلشاش، گوجر، براهوی، پراچی و سایر اقوام...) در کابل دیده می‌شود. بیشتر مردم به زبان فارسی دری صحبت می‌کنند و مکاتبات نیز عمده‌ای به همین زبان می‌باشد. بازار کابل سبک و سیاق بازارهای سنتی مشرق زمین را دارد، اما بازارهای جدیدی نیز به سبک بازارهای غربی در آن ایجاد شده است.

آب و هوا و زیبایی کابل را بسیاری از نویسندهان و شاعران فارسی و هندی ستوده‌اند. زیبایی شهر، گلهای بی‌شمار، باغ‌ها، تاکستان‌ها و جویبارهای آن بر سر زبانهایست و میوه‌های آن را به دورترین نقاط شبه قاره هند می‌برند و مردمی بسیار فهیم دارد.

منبع: از منابع مختلف و مجله‌های تخصصی

کابل شهری است باستانی، و نام آن در اساطیر هند و اروپایی و خاصه اسطوره‌های شاهنامه فردوسی ذکر شده است دارای نام‌های تاریخی مختلفی بوده است، از جمله:

۱- آرتوسپانا یا ارتوسپانوم یا ارتوستان، اردھاشتانی، اطابان، ککساندر یا آپاراویامیزم (در زمان اسکندر مقدونی و سلسله سلوکیان)، اورتسپنه یا اورتوسپانه، جروس، طابان، قابور یا کابور یا کابورا یا کابوره، کابولتیه، کاروارا، کاپودر، کاوفو، کسپاتیروس، کوبها، کوفس، کوفن وغیره.

شهر تاریخی "کابل" (Kabul) پایتخت افغانستان است، که در سال ۱۹۹۵، ۲،۰۳۴،۰۰۰ نفر جمعیت داشته است، یعنی ۱۰٪ نفوس این کشور. امروزه نفوس این شهر میان ۴ تا ۶ میلیون تخمین زده می‌شود.

مردم این کشور به آن کابلستان می‌گفتند و به صورت «کابول» هم نوشتند.

کابل نسبت به سایر شهرهای جهان، حتی در مقایسه با شهرهای منطقه، فوق العاده قلیر و عقب‌مانده است. کابل که چهه رصد سال قبل خود را هنوز حفظ کرده بود فقط در همین دو دهه دستخوش تحول شده و چهره نسبتاً مدرنی بخود گرفته است.

الیور روآ (Oliver Roa) معتقد بود، که در افغانستان فقط یک شهر واقعی وجود دارد و آن کابل است. شهر کابل را از سه طرف کوه‌هایی که بر روی آنها دیواری ساخت بنا شده، به صورت نیم دایره‌ای در بر گرفته و سمت شرقی آن باز است، که در آن قسمت حصار دفاعی و جاده اصلی است، که پس از گذشتن از پل بالای دریای کابل به مدخل ورودی شهر متوجه می‌گردد. منظره طبیعی آن فوق العاده زیاست و شهر در دره‌ای عمیق و نسبتاً عریض واقع شده و «دریای کابل» بسیار خنک‌های طبیعی اش، از میانه آن می‌گذرد.

خصوصیات زنان که مردان باید بدانند

مردها و زن‌ها تفاوت‌هایی دارند که بهتر است، این تفاوت‌ها شناخته شوند.

از آقایان سوال کردیم، که اگر قرار باشد یک چیز در خانم‌ها انتخاب کنند، که از آن بدشان می‌آید، چه چیز را انتخاب می‌کنند؟ و ۱۰ موردی که در زیر می‌بینید، از جمله متداول‌ترین پاسخ‌ها بودند.

۱. اینکه زن‌ها چطور می‌توانند حتی ساده‌ترین چیزها را هم پیچیده کنند: شاید این اولین باری نباشد، که این را می‌شنوید، خانم‌ها عادت دارند وقتی چیزی را نمی‌خواهند، اما نمی‌توانند بگویند چرا، موضوع را پیچیده کنند. برای آنها پیچیده کردن مسائل خیلی راحت‌تر از توضیح دادن است.

۲. کمبود اعتماد به نفس در خانم‌ها: چطور ممکن است مردی زنی را تحسین کند، که قادر به تحسین کردن خودش نیست؟

۳. زن‌هایی که فکر می‌کنند همه چیز را می‌دانند: این هم درست مثل مورد قبلی است. همیشه باید تعادل وجود داشته باشد.

۴. میل شدید زن‌ها برای تغییر دادن مردها: خیلی از زن‌ها با این نصوحه وارد یک رابطه می‌شوند، که می‌توانند نقص‌های جزئی فرد مقابل خود را عرض کنند و با اینکه ممکن است، در بعضی مسائل درست باشد، اما هیچ چیز برای یک مرد بدتر از این نیست، که زن زندگی‌اش خصوصیات او را نپذیرد.

۵. حسادت خانم‌ها: داشتن حسادت در یک رابطه تاحدی می‌تواند سالم باشد، اما متأسفانه وقتی این حسادت تا جایی پیش می‌رود، که روابط مرد با اجتماع اطرافش را دچار مشکل می‌کند، اورا از زن زندگی‌اش دورتر می‌کند.

۶. زن‌هایی که بیش از حد وابسته هستند: مردی که احساس کند، در رابطه خود اسیر شده است، هر کاری که دستش بر می‌آید انجام می‌دهد تا آزادی خود را دوباره به دست آورد.

۷. زنانی که در ابتدای یک رابطه سعی می‌کنند به جای طرف خود تصویب بگیرند و انتخاب کنند: هیچ اشکالی ندارد، که بعد از گذشت چند سال از یک رابطه که زن می‌فهمد مردش چه می‌خواهد و چه چیزهایی را دوست دارد به جای او انتخاب کند، اما مطمئناً این کار در ابتدای یک رابطه چندان مورد پسند مردان نیست.

۸. زنانی که خصوصیات زنانه ندارند: از دید آقایان زن در هر مقام و منصبی که باشد، باید زنانگی و ظرافت خود را حفظ کند (مثل طرز لباس پوشیدن و نحوه صحبت کردن) و این تنها چیزی است، که مردان را وادار به تحسین خانم‌ها می‌کند.

۹. زنانی که قدرت مراقبت از خودشان را ندارند: مردان کمی در دنیا هستند، که بدون جذب شدن به طرف زنی، عاشق او شوند.

۱۰. زنانی که به شدت مادی‌گرا هستند: برای بیشتر آقایان اینکه زنی فقط به دنبال خریدن آخرین مدل لباس یا رفتن به مسافت‌های تفریحی باشد به هیچ عنوان جذاب نیست. زندگی خیلی فراتر از مادیات صرف است.

البته باید هشدار بدیم که این لیست برای همه موارد و همه آقایان صدق نمی‌کند. این تحقیق به هیچ عنوان علمی نبوده و فقط جنبه آماری داشته است. دوست داریم نظر شما را هم بدانیم. چیزی هست که فکر کنید، در این لیست از قلم افتاده است؟ با موردي در این لیست مخالف نیستید؟ نظرات خود را با ما در میان بگذارید.

منبع: www.alamto.com

د انسان ڙوند داسپ تنظیم شوی دی، چې بغير له تولنیزو کارونو څخه ناممکن او یا هم له دېرو کراونو سره مخامن کېږي. همدا تولنیز ڙوند دی، چې د انسانانو اړتیاوی پوره کوي، د خوندیدتوب احساس کوي او په تولو چارو کې راکره ورکره ترسوو کوي. تولنیزو چاري نه یوازې داچې پورته اړتیاوی پوره کوي، بلکې د انسان په اروا، شخصیت، راتلونکي او نورو اړخونو باندې هم مثبتی یا منفی اغبزی کوي. په دې لیکنه کې په تولنیزو کارونو کې د ماشومانو په وندې او دهخسوی پر اړوایي برخو او شخصیت باندې رنا اچوو.

په دې مطلب کې له تولنیزو کارونو او پروګرامونو څخه هدف هغه کارونه دی، چې د ماشومانو له کچې او روحبانو سره سم وي، لکه د لوبو مسیالی، له بې وزلو خلکو سره د مرستې کمپاین، د بیمار پاکوالی، له پې سرپرسته ماشومانو سره مرسته او خواهورې، د ملي ورخو لمانخل او خینې نور. په عمدہ دول په تولنیزو کارونو کې د ماشومانو ورکدول لاندې کتې لري.

۱. تولنیزاوالي زده کوي

کله چې ماشوم په تولنیزو پروګرامونو او کارونو کې گدون کوي، په راتلونکي کې دا زده کوي، چې تولنیز کارونه خومره کته لري او په کوم دول باید ترسوو شي؟ له دې سره سره ماشوم په راتلونکي کې دا هم زده کولای شي، چې په تولنیزو کارونو کې د نورو خلکو مشیري وکړي، خکه چې له یوې خواسمې دغه چاري زده کړي او له بلې خوا پر خپل خان باور لري، چې دغه چاري په سم دول ترسوو کولای شي.

په تولنیزو چارو کې د ماشومانو گدون او پر هغوي بي اغبزې

ڇباوه: ساحل منگل





تولنیزو چارو کی برحه واخلي.

کله چي ماشوم تولنیزې اريکي و لري او تولنیزې کارونه ترسه کسو، پر خپل نفس بې اعتماد زیاتېرى او په راتلونکي کې په لويو چارو کي هم برالي كېږي.

٤. تولنیز اضطراب بې له منځه خي

تولنیز اضطراب يا تولنیزه وړه هغه خه دي، چي زیات شمېر ماشومان او خوانان ورسه لاس او ګړيون دی. تولنیز اضطراب په دې مانا چې یو خوان پر خپل خان بې باوره وي او په تولنیزو کارونو کې برحه نشي اخېستلى.

هغه خوانان چې تولنیز اضطراب لري، دوي د شرم احساس کسو، له چاپېریال او له اشخاصو خڅه دارې، کوچني کارونه ورته لوی او د هغونه ترسه کول ورته د غره چې کول بنګاري، له مسؤولیت خڅه تښتی، په بنوونځي کې له بنوونکو خڅه وېږي، د خلکو د خوبیو په مراسمو کې ګډون نه کسو او خینې نور.

پورته ستونزې چې یو ماشوم يا خوان بې و لري، نو د تول عمر لپاره بې لوی هدفونه له خاورو سرمه خاورې کېږي او داسي پو کس تري جورېږي، چې د کورنۍ او تولنې د اوږدو بار وي.

نوکه چېري خپل ماشومان په تولنیزو چارو کې ورکد کرو؛ دغه ستونزې بې له منځه خي او په راتلونکي کې د خپلو هدفونو د ترسه کولو جوکه ګرخي.

٥. پر شخصیت بې مثبته اغېزه کوي

کله چي ماشوم لوی شي، د خلکو له خواه توصیف او ستاینه ور ګرځي او خلک وابي، چې پالاني ماشوم په ماشومتوب کې هم تولنیز کارونه کول. د ماشوم د تولنیزو چارو له برکته تیاره شخصیت جورونه شوې وي، خپل اعتبار بې پوخ کړي وي او یوازې دی ته جور وي، چې پر مخ لارشي.

پایله: که چېري وغسوارو خپل اولادونه د خسان او تولنې لپاره د خبر وسیله وګرځوو، نو په کار ده، چې په تولنیزو چارو کې پې راشريک او ونده ورکړو. که چېري په داسي وختونو کې، چې هله ونه شوکولای ماشومان په فزيکي دول په تولنیزو چارو کې ګډون وکړي، نو مونې کولای شو ماشومانو ته د هغونه تولنیزو کړنو کېښې وکړو، چې مونې ترسه کړي دي.

سرچینه: لمړې تربو و پیبانه

٢. عاطفه بې قوي کېږي

هر انسان چې الله (ج) تري ته رالېږي، نو په طبیعي دول په ده کې عاطفه موجوده وي، خود وخت په تېرسدو او د کورنې تربې او چاپېریال د عواملو په اساس بې عاطفه یا قوي کېږي او یا هم له منځه خي.

خینې کورنې د ماشومانو په وراندي داسي له تاوترېخوالې دکې کرنې ترسه ګوی، چې ماشوم ورسه عادي کېږي او د بل وخت لپاره ورته عاطفه بې معنی بنګاري. خو تولنیزې چارې په خانګري توګه له بې وزلو سره مرسته د ماشومانو پر عاطفي مثبته اغېزه کوي، ماشوم په دې باندې پوهېږي، چې نور خلک مرستي ته اړتالري او په پایله کې له نورو کسانو سره د مرستي کولو فکر کوي.

٣. پر نفس باندې بې باور زیاتېږي

دېږي داسي کسان به مولیدلي وي، چې خوان وي او بنه جسم لري، خوله نورو خلکو سره نه اريکي لري او نه هم په دې باور لري، چې راتلونکي به بنه کېږي. دا هغه کسان دي، چې په ماشومتوب کې نه ورسه مینه شسوی او هم له کوره بهر پرېښو دل شوې، چې په

هشت و نیم سال قبل، من محکوم به مرگی تدریجی و رنج آور به خاطر ابتلا به بیماری سرطان بودم... بهترین داکتران متخصص کشور، برادران مایو، موقعیت را تصدیق کردند. من در یک کوچه منتهی به مرگ گیر مانده بودم. جوان بودم و نمیخواستم بیمیرم. با داکترم در شهر کلاغ (Kellog) تماس گرفتم و تمامی عقده های دلم را با گریه و زاری بر سرش گشودم. او با بی طاقتی ملامتم کرد و گفت: «اولنگا موضوع چیست؟ هیچ مبارزه ای درونت نیست؟ اگر به گریه و زاری ادامه دهی، مطمئناً خواهی مرد. بله، تو بدترین بیماری را داری. بسیار خوب با حقیقت روپرو شو، اضطراب و ترس را رها کن و بعداً فکری به حالت کن.»

درست همان روز و همان جا بود که قسم خوردم، چنان جدی که اگر ناخن هایم در گوشتش ننم فرو رفتد و عرق سردی از ستون فقراتم به پایین ریخت. دیگر نگران خواهم بود، هرگز گریه نخواهم کرد و اگر چیزی هم ارزش فکر کردن داشته باشد فقط پیروزی من بر علیه بیماری است. می خواهم زنده بمانم.

معمولاً در شرایط پیشرفت، سرطان در حدود ده دقیقه و نیم در هر روز طی یک دوره یک ماهه بیمار را تحت اشعه ایکس قرار می دهدند. آنها اشعه ایکس مرا چهارده دقیقه در روز در طول دوره چهل و نه روزه کردند. اگر چه استخوان هایم مانند صخره از بدن لاغرم بیرون زده بودند و اگر چه پاهایم مانند سرب بودند، اما نگران نبودم، هرگز حتی یکبار هم گریه نکردم، لبخند می زدم، بله، واقعاً خودم را مجبور به لبخند زدن می کردم. آن قدر هم احمق نبودم، که فکر کنم فقط لبخند زدن سرطان را معالجه می کند. اما می دانم که یک نگرش معنوی شاد، بدنم را یاری می داد تا با بیماری مبارزه کند. به هر حال یکی از داروهای معجزه آسای شفایخش سرطان را تحریه کردم. هرگز سالم تر از چندین سال اخیر نبوده ام، و این را مذیون این جملات مهیج می باشم:

با حقایق روپرو شو

اضطراب را رها کن، بعد فکری به حال مشکلت بکن.

منبع: آیین زندگی با اندک تصرف

اینگونه با سختی های زندگی مبارزه کنیم حتی با مرض سرطان

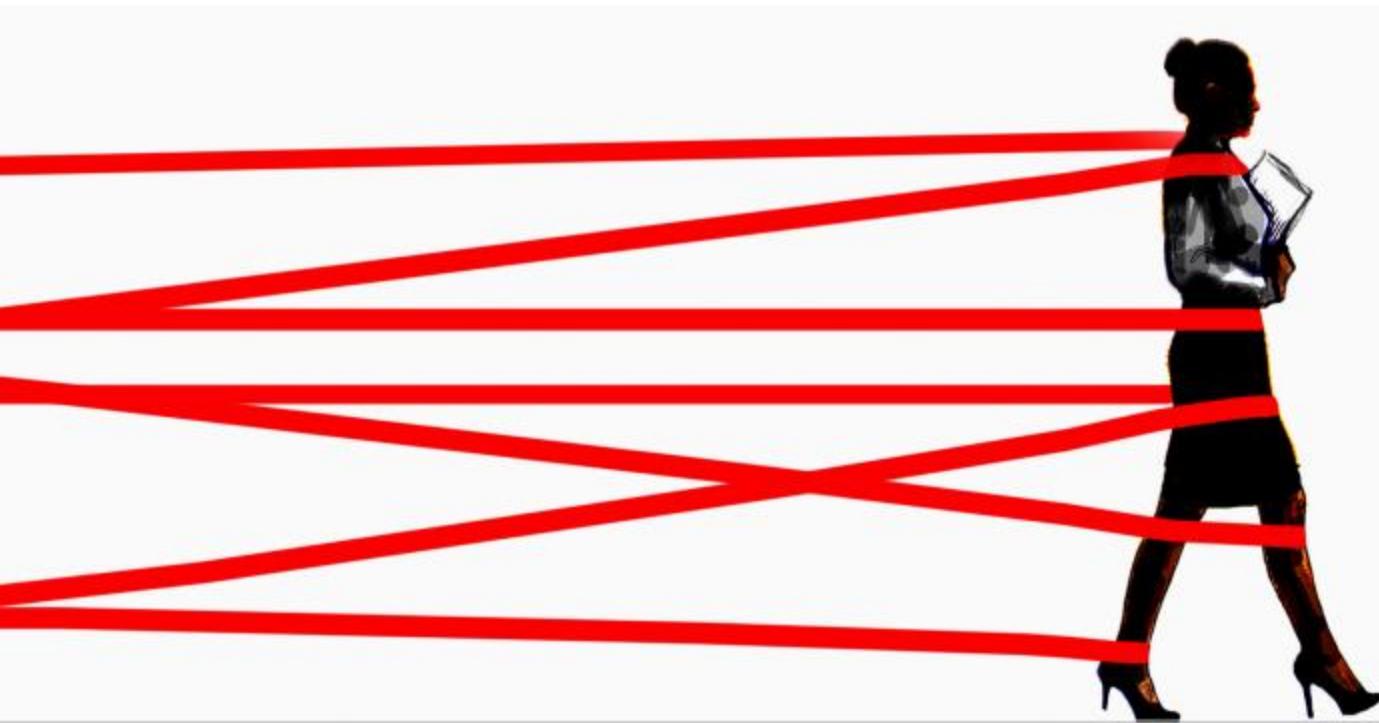


برای رضایتمندی باید جنگنده باشید

این کتاب در ۲۶۳ صفحه در سال ۲۰۱۶ به چاپ رسید و به عنوان پرفروش‌ترین کتاب نیویارک تایمز در حوزه خاطرات انتخاب شده است. خانم دویل، نویسنده و فعال اجتماعی، در سال ۲۰۰۹ ویلگی ساخت با عنوان مامستری (momastery) که بر وزن کلمه انگلیسی monastery به معنای معبد ساخته شده بود. وجه تسمیه آن، این بود که مادران تجربه‌های روزمره خود را که زندگی را برای شان سخت‌تر می‌کند، به اشتراک بگذارند. از همان ابتدا نوشته‌های خانم دویل به سرعت در شبکه‌های اجتماعی بازنشر شدند. او که در کنار نگارش، مؤسس و مدیر یک مؤسسه خبریه حمایت از زنان و کودکان قربانی خشونت نیز هست، تاکنون توانسته است برای جمعیت مورد حمایت این مؤسسه بیش از ۴ میلیون یورو و کمک مالی جذب کند. کتاب «جنگجوی عشق» داستان زندگی گلنون دویل است. خانم دویل در دوران نوجوانی دچار اختلالات خوردن نظری پرخوری افراطی یا کم‌خوری افراطی می‌شود و مدتی در بیمارستان بستری می‌شود. در سال‌های بعد از آن و در طول دوره دانشگاه به مصرف شدید الکل روی می‌آورد و به آن معتادمی‌شود. در نتیجه مصرف بی‌رویه الکل قبل از بارداری، متوجه می‌شوند ممکن است نوزادشان دچار سندروم دان شده باشد.

با وجودیکه از زمان بارداری خانم دویل مصرف الکل خود را کاهش می‌دهد

یکی از مسائلی که بسیاری از کارآفرینان و مدیران بزرگ در دنیا به عنوان علت دستیابی به موفقیت معرفی می‌کنند، خودشناسی است. وقتی مصاحبه‌ها یا مقالات آنها را می‌خوانیم تقریباً بدون استثناء مشاهده می‌کیم چنانچه شناخت درستی از خودمان نداشته باشیم، به دست آوردن موفقیتی بزرگ تقریباً غیرممکن خواهد بود. هرچند در گذر زمان تصور می‌کیم خودمان را شناخته‌ایم، اما در حقیقت افراد کمی هستند، که به دید عمیقی نسبت به خودشان دست یافته‌اند. وقتی به لیست کتاب‌هایی که افرادی مانند بیل گیتس یا وارن بافت معرفی می‌کنند نگاه می‌کیم، همیشه در این بین کتاب‌هایی را پیدا می‌کنیم، که به نوعی به خودشناسی مربوط می‌شوند. گاهی این کتاب‌ها، قصه افرادی هستند، که توانسته‌اند در طول مبارزه برای حل مشکلات‌شان، خود را بهتر بشناسند. قصه برخی از این افراد ممکن است اشتراکاتی با آنچه مانیز تجربه کرده‌ایم یا هر روز با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم داشته باشند. در این مجموعه از مرور کتاب‌هایی که هر مدیری باید بخواند، هرازگاهی به این قبیل کتاب‌ها نیز خواهیم پرداخت. کتاب «جنگجوی عشق» با عنوان اصلی Love Warrior، نوشته خانم گلنون Doyle (Glennon Doyle) یکی از این کتاب‌های است، که خانم اپرا وینفری به هر کارآفرینی خواندن آن را توصیه می‌کند. به خصوص به مدیران و کارآفرینان زن.



خودت را نجات بده، بدون اینکه حرف‌های طرف مقابل را شنیده باشی. نویسنده کتاب نیز در این دو راهی گیر می‌افتد، اما تصمیم می‌گیرد، برای باز کردن یک راه سوم میانه بجنگد. خانم دولیل تصمیم می‌گیرد، خودش و زندگی اش را متحول کند و مهمترین دلیلش برای این کار دخترش هستند. او به این فکر می‌کند، که بدون شک دخترانش نیز در آینده با چالش‌های بزرگی رویه‌رو خواهد شد و او به عنوان یک مادر باید بتواند پاسخ مناسبی برای سوالات آنها و حمایت شان برای پشت سر گذاشتن مشکلات داشته باشد. در این بین با دیدن اینکه همسر او نیز برای عرض کردن خود به روانشناس مراجعه می‌کند، تصمیم می‌گیرد «تصمیم‌گیری» را به تاخیر بیندازد.

شاید یکی از دشوارترین کارهایی که ممکن است در زندگی، چه خصوصی و چه حرفه‌ای، با آن رویه‌رو شویم این باشد که زمان مناسب برای تصمیم‌گیری را تشخیص دهیم. هرچند امروزه در همه جا درباره این می‌شنویم که «قدرت خود را برای تصمیم‌گیری سریع افزایش دهید» یا این قبیل عبارت‌های تبلیغاتی، اما واقعیت این است که هر تصمیمی وقتی بهترین نتیجه را خواهد داد، که بتوانیم آن را در فرصت مناسب اتخاذ کنیم. در شرایطی که تازه متوجه بروز بحران می‌شویم، چه در زندگی و چه در کار، ممکن است بهترین موقعیت برای تصمیم‌گیری نباشد. زمانی که به

و واپستگی اش را به آن کاملاً قطع می‌کند، اما حس افسردگی و کلافگی همچنان در سال‌های بعدی نیز با او باقی می‌ماند. این حس پوچی که در بخش‌های بسیاری از کتاب و در دهه‌های مختلف با او همراه است، روابط او را با همسرش تحلیل می‌برد. میان او و همسرش هیچ تفریح مشترکی پیدا نمی‌شود؛ زندگی گلنون به یک روتین بدل شده است: از صبح برای آماده کردن سه فرزند خود بیدار می‌شود، پس از آن خودش سر کار می‌رود، همه از مکتب یا محل کار باز می‌گردند، شام می‌خورند، تلویزیون تماشا می‌کنند و می‌خوابند و فردا صبح، روز از تو روزی از نو.

این حس پوچی تا جایی پیش می‌رود، که خانم دولیل مطلع می‌شود همسرش به او خیانت کرده است. در اینجا باید بزرگ‌ترین تصمیم خود را بگیرد: بماند یا برود؟ بسیاری از زنان در چنین شرایطی با دو دیدگاه مواجه هستند؛ یکی نسخه‌هایی است که زنان را به ادامه راه تشویق می‌کنند و صرفا از مادران یک قربانی می‌سازند. زنانی که نمی‌توانند بهبودی در خانواده ایجاد کنند و تنها به این دلیل که فرزندان‌شان احتمالاً بدونپدر نشوند، یا مجبور نباشند با نامادری سر و کله بزنند، تصمیم به ادامه زندگی با مردی که به آنها خیانت کرده است، می‌گیرند. در مقابل این تصمیم، راه حل دیگری است، که به سرعت جدایی را توصیه می‌کند. اینکه

او پیام‌های زیادی دریافت می‌کند که فرستادگان آن اعتراف می‌کنند، هیچ‌گاه جرات بیان این مشکلات را نداشته‌اند. آنها مشکلات‌شان را مشابه گلنون می‌بینند، با این تفاوت که شاید هرگز جرأت بر زبان آوردنش را نداشته‌اند. وقتی بتوانیم یک مشکل را بر زبان بیاوریم؛ یعنی آن را پذیرفته‌ایم، اینکه چقدر می‌توانیم در حل مشکلات موفق شویم به فاکتورهای مختلفی بستگی دارد، اما بدون شک تا زمانی که از پذیرفتن خود مشکل شانه خالی کنیم، هرگز قادر نخواهیم بود راه حلی برای آن بیابیم؛ در نهایت ممکن است تنها تظاهر کنیم که مشکل را حل کرده‌ایم.

او در صفحه «درباره ما» در سایت خود نوشته است، اینجا انجمانی است از افرادی که تصمیم گرفته‌اند تظاهر کردن به اینکه زندگی سخت نیست را کنار بگذارند. او قبول می‌کند، زندگی می‌تواند گاهی اوقات خیلی سخت باشد، اما در عین حال نیز می‌تواند خیلی زیبا باشد. در واقع زندگی ترکیبی از این دو است؛ هم سخت و هم زیبا. به این دلیل که خانم دولیل راه رفته خود را به عنوان حرف دلش برای دیگران بازگو می‌کند، حرف‌هایش به دل سایرین می‌نشیند. او معتقد است، مانند بسیاری از دیگر افراد، از دوران نوجوانی، برای محبوب شدن، یک شخصیت تصنیعی در درون خود پرورش داده است. شخصیتی که برای دهه‌ها همراه اوست، هرچند او را به ظاهر محبوب جلوه می‌دهد، اما هیچ‌گاه نتوانسته است حس خوب دوست داشته شدن را در درون او ایجاد کند. این نقاب را افراد زیادی به چهره می‌گذارند.

از زمانی که تصمیم می‌گیرد، این شخصیت غیرواقعی را از خود دور کند و خود خودش باشد، زندگی هم چهره دیگری از خود به او نشان می‌دهد. برای بسیاری از مردم ممکن است این جملات تنها شعار یا حرف‌های کلیشه‌ای باشند، اما برای کسانی که می‌توانند با خودشان روراست باشند، دیگر کلیشه‌ای نخواهند بود. خانم گلنون که سال‌ها با مشکلاتش دست و پنجه نرم کرده است، در نهایت می‌تواند به دختران کوچکش توضیح دهد، که معنای واقعی زیبایی و محبوب بودن فراتر از ظاهر آنهاست. آنچه بازارهای مصرفی برای «دوست داشته شدن» القا می‌کنند، لزوماً حس رضایت نخواهند آفرید. کتاب جنگجوی عشق، اثری جذاب و الهام‌بخش است، که زندگی انسان در مواجهه با سختی‌ها و مشکلاتی به ظاهر حل نشدنی را به تصویر می‌کشد.

www.fa.ieb.today



شدت عصبانی هستیم و قصد داریم تمامی تقصیرات را به گردان دیگران بیندازیم یا اصولاً به دنبال مقصص می‌گردیم، بعید است بتوانیم عاقب تصمیم خود را حدس بزنیم.

نویسنده کتاب جنگجوی عشق برای اینکه دچار چنین اشتباہی نشود، به جای تصمیم‌گیری سریع ترجیح می‌دهد به خودش فرصت دهد. هرچند در ابتدا این کار را صرف‌با به خاطر خودش انجام می‌دهد، اما با دیدن اینکه همسر او نیز قصد جنگیدن برای تغییر را دارد، مصمم‌تر می‌شود که مدتی صبر کند. در این راه به دنبال کشف علت عدم رضایت، علت اعتیاد به الکل در جوانی و حس همیشگی پوچی می‌رود.

این جست‌وجو در نهایت به این ختم می‌شود، که خانم دولیل شناختی سیار عمیق از خود به دست می‌آورد. به بخش‌های ناشناخته شخصیت خود نزدیک می‌شود، بدون اینکه از رویه‌رویی با نقاط ضعف خود واهمه داشته باشد. در تمام این مدت، خانم دولیل افکار خود را از طریق وبلاگ خود با سایرین به اشتراک می‌گذارد. در پاسخ‌هایی که از خوانندگانش دریافت می‌کند، متوجه می‌شود، او در این مسیر تنها نیست.

۲۰ توصیه علمی برای بهتر درس خواندن



۱. زمانی که خوابтан می‌آید، درس بخوانید

زمانی که خوابتان می‌آید، به جای آنکه کتاب غیرعلمی در دست بگیرید، سعی کنید چند دقیقه به مطالعه پردازید. محققان کشف کرده‌اند، که مغز در حین خواب، حافظه را تقویت می‌کند و به همین دلیل احتمال دارد، که تمام مسانلی را که پیش از خواب به آنها فکر می‌کنید را بهتر به یاد آورید.

۲. در فواصل زمانی کوتاه مطالب را مرور کنید

یک روش یادگیری جدید به نام «تکرار با فاصله» وجود دارد که بر اساس آن باید اطلاعات را به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کرده و آنها را طی یک مدت طولانی دوره کرد. این روش به طور قطعی بهتر جواب می‌دهد چرا که حفظ کردن یک مقاله بلند به صورت کلی بسیار سخت‌تر است از به ذهن سپردن تعداد زیادی مطلب کوتاه.

۳. از جزئیات مطالب داستان بسازید

جزئیاتی موجود در یک مبحث را به صورت یک داستان عجیب درآورید تا بتوانید با بازگو کردن آن در ذهنتان، تمامپیشان را به یاد

با فرا رسیدن فصل امتحانات و نزدیک شدن به کنکور، بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان آنچنان نگران وقت از دست رفته و نتیجه‌ی امتحانات شان می‌شوند، که به تمامی رسانه‌های در دسترس شان سر زده و تمامی راه‌ها را برای موفق شدن در این مسئله امتحان می‌کنند.

با این حال بسیاری از مطالب پشتونه‌ی علمی ندارند و بیشتر راهکارهایی هستند، که برخی روانشناسان به طور کلی برای این مبحث مطرح می‌کنند، اما در این میان یک سری توصیه به خصوصی به چشم می‌خورند، که کارشناسان موفق شده‌اند با بررسی و آزمایش‌های فراوان به آنها دست یافته و داده‌هایی علمی و عملی درباره‌ی کاربردی بودن آنها وجود دارد. این توصیه‌ها به علت قطعیتی که دارند بدون شک می‌توانند، به بسیاری از دانش آموزان و دانشجویان در راستای رسیدن به نتایج مطلوب در امتحانات کمک کنند. در این مقاله ۲۰ حقیقت و توصیه علمی به چشم می‌خورند که می‌توانند، شما را در فصل امتحانات یاری دهند.



۸. بلند بلند بخوانید

بلند بلند خواندن درس نیز می‌تواند به فرآیند یادگیری کمک کند، چرا که شما یکبار مطلب را می‌خوانید و یک بار آن را می‌شنوید.

آورید.

۴. حرکت کنید

تحقیقات زیادی نشان می‌دهد، که درس خواندن در مکان‌های مختلف می‌تواند احتمال به یاد سپاری آنها را بالا می‌برد، چرا که با هر تغییر مکان، ذهن مجبور می‌شود که در یک فضای جدید، مباحث را دوباره به یاد سپارد.

۹. قهوه و چای بنوشید

همه از تاثیر کافئین بر درس خواندن خبر دارند اما باید مراقب بود، که یادگیری و هوشیاری شما به این نوع نوشیدنی‌ها وابسته نشود.

۱۰. برای خودتان جایزه بگذارید

این جایزه می‌تواند یک شسیرینی یا پیاده روی شبانه یا حتی ۵ دقیقه پرسه در شبکه‌ی اجتماعی محبوبتان باشد. اینکه بدانید پس از تمام شدن بخشی از مطالعه‌ی شما، یک جایزه انتظارتان را می‌کشد، می‌تواند اشتیاقتان را برای به اتمام رساندنش بالا برد.

۵. هر وقت خسته شدید، مباحث درسی را عرض کنید

تمام انرژی خود را صرف یک مبحث نکنید. در عوض سعی کنید مطالب متفاوت زیادی در یک روز بخوانید. این نکنیک باعث می‌شود، که استراتژی مناسبی در راستای حل مسائل و پاسخ دادن به سوالات در پیش بگیرید.

۱۱. با یک تیم درس بخوانید

برخی افراد با قرار گرفتن در یک تیم می‌توانند بهترین عملکرد را از خود نشان داده و بهتر درس بخوانند. این افراد می‌توانند با عضو شدن با تشکیل دادن یک گروه مطالعه‌ای این ویژگی را دنبال کرده و شرایط بهتری برای مطالعه‌شان فراهم کنند.

۶. از خودتان سوال پرسید

سوال پرسیدن از خود می‌تواند بهترین گزینه برای مرور مطالب خوانده شده باشد. نگران نباشید و سعی کنید در آرامش مطالب خوانده شده با یک سری سوال ساده مرور کنید.

۷. مطالب را روی کاغذ بنویسید

پژوهشگران باور دارند، که ذهن در هنگام نوشتن یک مطالب، آن را در محلی بسیار امنتر ذخیره می‌کند و به یاد آوردن آسانتر می‌شود. سعی کنید همه‌ی یادداشت‌های مهم خود را دوباره بنویسید تا بتوانید تمامی آنها را به ذهن سپارید.

۱۲. برنامه ریزی کنید

وقت گذاشتن برای برنامه ریزی به تنها بی مسئله مهمی به شمار می‌رود و این مسئله تنها به برنامه ریزی اول هفته محدود نمی‌شود. اگر بتوانید برای هر ساعت از خود برنامه بگذارید و انجام آنها را در اولویت قرار دهید، قادر خواهید بود به دستاوردهای بی شماری در



تنهای مفید نیست، بلکه می‌تواند تاثیر منفی در عملکرد یک شخص بگذارد و باعث شود، استرس بیشتری را تجربه کند. پس بهتر است در فصل امتحانات هر شب ۷ تا ۹ ساعت بخوابید تا تمامی زحمات تان بیهوذه به باد نزود.

۱۸. اینترنت را قطع کنید

بهترین کار این است، که در حین مطالعه سراغ کمپیوتر نروید تا فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی نتوانند تمرکزان را از بین ببرند. اگر برای مطالعه به کمپیوتر شخصی تان احتیاج دارید می‌توانید از اپلیکیشن‌های به خصوصی کمک بگیرید، تا بتوانید اینترنت را به مدت کوتاهی قطع کنید.

۱۹. از نرم‌افزار روزانه، یوگا، ماساژ یا صرف طبیعت بهره ببرید

تحقیقات نشان می‌دهد، که نرم‌افزار کشش عضلات می‌تواند بر انگیزه و انرژی افراد تاثیر شکننده بگذارد. علاوه بر این، فعالیت‌های یاد شده و حتی تنفس در طبیعت می‌توانند استرس ناشی از امتحان را به صفر برسانند.

۲۰. بهترین توصیه علمی و روش درس خواندن را برای خود برگزینید

برخی صیغه‌ها بهتر درس می‌خوانند، برخی شبیه‌ها، برخی در گروه نوامندترند و برخی در تهابی. به همین دلیل بهتر است که گزینه‌های موجود را به درستی امتحان کرده و بهترین راه را برای خود برگزینید.

درس خواندن دست بباید.

۱۳. ذهن خود را آرام کنید

پیش از آنکه هر امتحانی را شروع کنید، به مدت ۳ دقیقه به دیوار زل بزنید. محققان باور دارند، که مدیتیشن می‌تواند اضطراب را کاهش داده و توجه افراد را افزایش دهد. حتی آرام بودن ساده‌های می‌تواند تاثیرات مطلوبی بر فعالیت شما بگذارد.

۱۴. ورزش کنید

پژوهشگران باور دارند نیم ساعت ورزش هوازی روزانه می‌تواند سرعت پردازش ذهن را بالا ببرد. پس با بهره گرفتن از مسئله می‌توانید هر روز به طور همزمان با هوشتر و قویتر شوید.

۱۵. امیگا ۳ بخورید

اسید چرب امیگا ۳ که به عنوان یکی از مواد تقویت کننده‌ی ذهن معروف است، در ماهی‌ها، دانه‌های روغنی و روغن زیتون وجود دارد. علاوه بر این، به گفته محققان مصرف امیگا ۳ و امیگا ۶ می‌تواند استرس پیش از امتحان را از بین ببرد.

۱۶. به خود زنگ تفریح بدهید

دانشمندان اثبات کرده‌اند، که زنگ تفریح دادن به خود و ترک کردن محل مطالعه می‌تواند بهره‌وری و توانایی شما برای تمرکز را بالا ببرد.

۱۷. بیدار نمانید

محققان باور دارند که شب بیداری و درس خواندن شبانه نه

مغز افراد در حال خواب نیز مشغول یادگیری است



علوم اعصاب اجتماعی دارتموت است، گفته ما چندی قبل فهمیدیم که در هنگام استراحت قسمت هایی از مغز به تفکرات اجتماعی می پردازد و اهمیت عمر کردن این قسمت موضوع اصلی این تحقیقات است. از دلایل فعل شدن این نواحی درک فرد از محیط اجتماعی خواهد بود.

این آزمایش به وسیله ۱۹ نفر انجام شده است، که در چند جلسه به وسیله اسکن مغزی در زیر دستگاه fmri به کدگذاری اجتماعی و کدگذاری وظایف غیراجتماعی مشغول شدند. قبل از این که افراد کدگذاری شوند، یک اسکن در هنگام استراحت از آن ها شده بود. بعد از انجام وظایف در هنگام استراحت ۸.۴ دقیقه اسکن شدند. در هنگام این اسکن و در هنگام هوشیاری می توانستند به تمام چیزها فکر کنند.

از افرادی که شرکت کرده بودند درخواست کردیم، که به عکس یک شخص نگاه کنند (برای انجام وظایف کدگذاری) عنوان تحصیلی افراد هم همانند داکتر و ... که دارای دو ویژگی که آن ها را وصف می کنند مانند تحصیلات را مشاهده کنند و از افراد خواسته شد تصور خود را از آن بنویسند در صفحه کمپیوتر به آن ها از ۱ تا ۱۰۰ نمره بدنهند در وظیفه کدگذاری غیر اجتماعی افراد باید تصویر هایی از مکان ها را می دیدند و تنها تفاوت آن بود. و این مکان ها دارای ویژگی و دلپذیری خاصی بودند.

منبع: زوم تک

مغز انسان ها بسیار اجتماعی است و بر اساس تحقیقات انجام شده مغز ما در تمام زمان های آزاد خسود در حال فکر کردن و یاد گرفتن چیز های جدید می باشد. به صورتی که حتی در مکان های عمومی نباشیم و نیاز به ارتباط اجتماعی در آن لحظه وجود نداشته باشد، باز هم سعی میکنند ارتباط اجتماعی برقرار کنند. به صورتی که در آزمایش ها مشخص شده، که مغز ما حتی در هنگام استراحت سعی در یادگیری دارد. در یک پژوهش انتشار یافته از cerebral برای اولین بار به صورت تجربی مشخص کرده که متصل شدن دو قسمت از مغز در هنگام استراحت بعد از کدگذاری و اطلاعات اجتماعی جدید بیشتر می شود.

در این آزمایش، نقش دو قسمت از مغز مشخص شده است. قشر جلویی پیشانی و قسمت اتصال گیجگاهی این دو قسمت را تشکیل می دهند. وظیفه این دو قسمت نتیجه گیری های اجتماعی و تجزیه نتیجه گیری های افراد دیگر است و حالت ذهنی و میت نقش هاست و بر اساس این آزمایش ها محققان به این نتیجه رسیدند، که در هنگام استراحت اتصالات خود را بیشتر کنند و این قسمت ها بخشی از شبکه پیش فرض مغز را تشکیل می دهند.

یک تیم محقق با رهبری دارتموت، در مورد ثبت اطلاعات اجتماعی که در هنگام استراحت افراد در این قسمت از مغز انجام می گیرد تحقیق کنند. مگان ال مایر، که از نویسنده های مهم و پروفیسور علوم روانشناسی و مغز و همچنین کارشناس آزمایشگاه

دروغ‌هایی که به خود می‌گوییم



به خاطر داشته باشید که غرق شدن در گذشته شما را از زمان حال باز می‌دارد.

بدترین دروغی که هر کسی می‌تواند بگوید، دروغی است که به خودش می‌گوید!

۲. من برای اینکارها خیلی پیر هستم

شما هیچ‌گاه برای هیچ کاری بیش از حد پیر نیستید. نلسن مندیلا در سن ۷۶ سالگی رئیس جمهور شد. لتوناردو داوینچی هنگامی که وارد ۵۱ سالگی شد، اثر معروف خود مونالیزا را نقاشی نمود. کولونل ساندرز حق امتیاز نخستین KFC را در سن ۶۱ سالگی اتخاذ نمود.

هیچ‌کس افراد دروغگو را دوست ندارد. هنگامی که دروغ می‌شنویم، واقعاً و به شدت آسیب می‌بینیم. طبیعتاً احساس می‌کنیم، که به ما خیانت شده و ضرر کرده‌ایم، اما واقعیت این است، که ما نیز هر روز خودمان را گول می‌زنیم... دروغ‌های که باور می‌کنیم به حقایقی بدل می‌شوند که با آن‌ها زندگی می‌کنیم. "اولیور هستنکمپ"

همیشه افراد بسیاری وجود دارند که دقیقاً هنگامی که شرایط بر علیه آتیاست دستواردهای مهمی را کسب می‌کنند. مادامی که در توانایی خود تردید دارید و تصور می‌کنید، که زمان را از دست داده‌اید، اعتماد به نفسی برایتان باقی نخواهد ماند و امکان تشخیص توانایی‌های خود برایتان وجود نخواهد داشت.

بلسی واقعیت این است، که مانیز هر روز خودمان را گول می‌زنیم، بنابراین خودمان را از زندگی شایسته محروم کرده و مانع موقعیت‌های خود می‌شویم. در اینجا برخی از محبوب‌ترین دروغ‌هایی که هر روز به خودمان می‌گویند را آورده‌ایم. امیدواریم با مطالعه این لیست صدماتی که اینگونه تفکرات بر شما وارد می‌کند را درک نمایید.

۳. پول من را دوست ندارد

از ابتدا خود را محکوم به شکست تلقی نکنید. پول نباید نخستین هدف شما باشد. با این وجود، رها کردن آن به کلی نباید یکی از گزینه‌های اصلی شما تلقی شود. شما شایسته تمام رویاهای خود هستید.

۱. من قربانی گذشته خویش هستم
شما قربانی گذشته خویش نیستید، اما به خاطر گذشته قربانی اکنون خود هستید. البته، اعمال گذشته شما معرف شماست. اما الگوهای وسوسی گذشته ذهن شما و تحلیل بی‌وقمه آنچه برایتان اتفاق افتاده شما را به سوی مشکلات بیشتر سوق می‌دهد. گذشته شما را در خود محبوس خواهد کرد، البته اگر به آن اجازه دهید.

**۷. هیچ کس من را درک نمی‌کند**

ابن تصوریست که اغلب مردم جهان دارند، بنابراین شما تها نیستید. از تصور اینکه هیچ کس شما را درک نمی‌کند، فقط به خاطر اینکه با شما موافق نیستند، دست بردارید.

متفاوت بودن کاملاً خوب است، و گاهی گوش دادن به عقاید متفاوت کمک می‌کند تا خودتان را بهتر درک کنید.

۸. من فلانی نیستم، بناءً من از عهده آن برنمی‌آیم

همه ما متفاوت هستیم. هر یک از ماسطح مهارتی متفاوت، توانایی‌ها و شخصیت‌های متفاوتی داریم. تمایل ما بر آن است که خود را با افرادی که موفق به نظر می‌رسند مقایسه کنیم، اما این حقیقت که برخی از آن‌ها از صفر شروع کرده و به سختی تلاش نموده‌اند را نادیده می‌گیریم.

طرز تفکر خود را به سوی اندیشه‌های مثبت سوق دهید. این عبارات را با خود زمزمه کنید: اگر آن‌ها توانسته‌اند، پس من هم می‌توانم.

۹. عقده‌های من، توانایی و تلاش من را سرکوب می‌کنند

در واقع، آنچه که بیش از هر چیزی مورد تنفس شماست و آنچه تلاش می‌کنید تا از دیگران پنهانش سازید، شما را منحصر به فرد کرده و کمک می‌کند تا برجسته باشید. از دید فردی که عاشق شماست به خودتان نگاه کنید، و بدین ترتیب درخواهید یافت که واقعاً چگونه فردی هستید.

از کم آغاز کنید، اما رویاهای بزرگ و بهتر در سر پیروزانید.

۴. اگر فلان چیز را داشتم، خوشبخت می‌شدم

خوشبختی منوط به دستیابی به اهداف نیست. احساس خوشی و رضایت موقتی و زودگذر است. تلاش کنید تا حس خوشبختی را بدون اولتیماتوم‌های غیرضروری تجربه کنید.

۵. بعدها هم می‌توانم آن را انجام دهم

این احتمالاً محبوب ترین دروغی است که ما به خود می‌گوییم. مشکل اینجاست که، نمی‌دانیم واقعاً چقدر زمان داریم. شاید روزی بیدار شوید و دریابید، که زمانی برای انجام آنچه همیشه می‌خواستید ندارید. هیچ کس از آینده خبر ندارد.

اگر منتظر لحظه‌ایی خاص، لحظه‌ایی ایمن و جسورانه باشید، شاید هرگز فرا نرسد.

۶. من یک بازنده‌ام، چون تلاش‌هایم با شکست رویرو شدند

انتظارات خود را درباره اینکه زندگی ایده‌آل چگونه است، رها کنید و بر زندگی کنونی خوبیش تمرکز کنید. فقط باید به خاطر داشته باشید، که چون برخی مسایل بر وفق مراد شما پیش نرفته، بدان معنا نیست که نباید به موفقیت دست یابید. هرگز تسلیم نشوید.

موفقیت مبتنی بر یک سری از گام‌های کوچک روزانه است، عملکردها و تصمیمات شما به مرور به اهداف ختم می‌شوند.

ساز و کار مغز در تشخیص طعم‌ها



در ادامه‌ی این تحقیقات، دانشمندان با ایجاد تغییر در بخش‌های خاصی از مغز به ویژه آمیگدال توانستند در دسته‌ای از موش‌ها یک ویژگی متفاوت ایجاد کنند، پس ز دست ساخت کاری مغز موش‌های مورد آزمایش، طعم آب عادی برای آن‌ها عوض شده و هر یک با توجه به محل تغییر یافته در مغز، مزه‌ی جدیدی را با نوشیدن آب عادی احساس می‌کردند. نتیجه نشان داد با غیرفعال کردن گیرنده‌های مزه تلخ، موش‌ها غذایهایی بسیار تلخ را نیز می‌خورندند، ولی طعم آن‌ها را شیرین احساس می‌کردند. همچنین با پیش فعالی این گیرنده‌ها، همه یا اکثر مزه‌ها تلخ به نظر آمده و موش‌ها از خوردن بیشتر غذا امتناع می‌کردند.

محققان و دانشمندان این موضوع را یک قدم بزرگ برای درمان ناهنجاری‌های غذایی می‌دانند و معتقدند شاید در درمان دارویی نیز با تغییر مزه‌ها بتوان افراد بیشتری را جذب کرده و به خصوص در کودکان بهبودی را تسريع بخشد.

منبع: زوم نک

تحقیقات جدید در زمینه‌ی تغییر مغز برای تشخیص طعم‌ها انجام شد. بنابراین می‌توان انتظار داشت، که در آینده احساس یک طعم را کنترول کرده و یا مزه‌ها را با یک دیگر عوض کرد. مغز انسان می‌تواند طعم‌های مختلف را تشخیص دهد. نکته‌ی جالب درباره‌ی این مزه‌ای است که مغز طعم‌ها را با توجه به احساسات خوشی، ناراحتی، غم و ... تجزیه و تحلیل کرده و در تجزیه‌ی طعم آن‌ها را متفاوت می‌کند. برای درک مزه‌ها، پژوهایی که در دهان هستند، پس از تجزیه مولکول‌های غذایی، پیام‌هایی را مغز می‌فرستند، که قسمت آمیگدال تأثیر به سازیابی در مشخص کردن و پررنگ کردن این پیام‌ها دارد. از پیچیدگی‌های مغز است، که قسمتی که مخصوص دریافت طعم‌های شیرین است با بخشی که طعم‌های تلخ را بررسی می‌کند متفاوت است، همین امر این امکان را به دانشمندان داده است تا فعالیت این دو بخش را بدون اثر پذیری از یکدیگر کنترول کنند.

درمان و تسکین درد آفتاب سوختگی



کاهش یافته و حرارت ناشی از سوختگی از پوستتان دور شود.

۲. کامل در آب فرو روید

اگر تمام بدنتان آفتاب سوخته شده است، وان حمام را از آب سرد و بلغور جودوسر پر کرده و در آن فروروید. هم می توانید یک محلول کلرینیدی بلغور جودوسر بخرید، هم می توانید به سادگی یک فنجان بلغور جودوسر را در میکسر ریخته سپس به وان حمامتان اضافه کنید.

۳. کمپرس چای سبز را امتحان کنید

یک قوری چای سبز دم کنید و صبر کنید تا خنک شود. حالا یک تکه پارچه‌ی تمیز را در آن فرو ببرید و از آن به عنوان کمپرس برای نواحی آفتاب سوخته‌ی بدنتان استفاده کنید. چای حاوی عناصری است، که به حفاظت از پوست شما در برابر آسیب‌های اشعه‌ی مأوزای ب胤ش کمک کرده و التهاب آن را کاهش می‌دهد.

۴. پوست تان را با نعناع خنک کنید

می توانید از ویرگی‌های رایج‌های خوب و خنک کنندگی نعناع برای تسکین سوزش آفتاب سوختگی استفاده نمایید. می توانید چای

خیلی سخت است که در مقابل آفتاب تابستان مقاومت کنید و حمام آفتاب نگیرید، اما برخی مواقع خوابیدن زیر نور خورشید برايان هزینه در بر خواهد داشت! اگر فراموش کنید از کرم‌های ضد آفتاب استفاده کنید، احتمالاً پس از اینکه از جایاتان بر می خیزید، بدنتان آفتاب سوخته شده است. در حقیقت لایه‌ی بیرونی پوست شما، بر اثر تابش بیش از اندازه‌ی اشعه‌ی مأوزای ب胤ش به آن، متورم و قرمز شده و سوزش زیادی پیدا خواهد کرد.

خوببختانه راه‌های درمانی خانگی و کارامدی وجود دارد، که می توانند سوزش پوست شما را تسکین دهند. از این ۱۰ پیشنهاد استفاده کنید تا پوستتان خنک شود، اما به یاد داشته باشید.

آفتاب سوختگی مداوم باعث خواهد شد پوست تان سریع تر پیر شود و ریسک ابتلا به سرطان نیز افزایش پیدا کند، پس بار دیگری که تصمیم داشتید آفتاب بگیرید، کرم ضد آفتاب خود را فراموش نکنید.

۱. پوستتان را خیس کنید

برای تسکین سریع ناحیه‌ی آفتاب سوخته شده، آن ناحیه را با آب سرد (نه مخلوط با یخ) خیس کنید یا به مدت ۱۵ دقیقه از کمپرس سرد استفاده کنید. سرما باعث خواهد شد ورم پوستتان



۸. بدنان را با مرهم پوشانید

سودیم کاربونات و سرکه را مخلوط کنید تا خمیر غلیظی بددست
بیاید، حالا خمیر را روی نواحی آفتاب سوخته پخش کنید. پیش از
اینکه بخوابید، مرهم را روی پوستان بمالید، و اجازه دهید تمام شب
بر روی پوستان بماند.

نعمان دم کنید یا اینکه دو قطره عرق یا روغن نعناع را با یک گیلاس
آب گرم مخلوط کنید. حالا مخلوط را خنک کنید و ناحیه‌ی آفتاب
سوخته شده را به آرامی با آن بشویید.

۵. از سبزیجات استفاده کنید!

برای نواحی آفتاب سوخته‌ای که خیلی دردناک هستند، خیار یا
سبب زمینی ورقه شده را به آرامی به آن ناحیه بمالید. این‌ها حاوی
ترکیباتی هستند، که آفتاب سوختگی را خنک کرده و باعث کاهش
ورم پوستان می‌شوند.

۶. کمی سرکه امتحان کنید

سرکه حاوی اسید استیک است - یکی از اجزای داروهایی مانند
آسپرین. سرکه می‌تواند به کاهش درد آفتاب سوختگی، حارش و
التهاب پوست تان کمک کند. چند ورق دستمال کاغذی را در سرکه
ی سفید بخیسانید، و آنرا روی نواحی آفتاب سوخته بگذارید. اجازه
دهید دستمال روی پوستان بماند تا خشک شود، آنگاه اگر نیازی
احساس کردید، مجدداً این کار را تکرار کنید.

۷. حمام سرکه بگیرید

اگر آفتاب سوختگی تان به خارش افتاده است، در آب سرد
فرم بروید، اما پیش از اینکه داخل آب شویید، ۲ گیلاس سرکه به آن
بیفراید تا خارش پوست تان کاهش پیدا کند.

۹. تخت خوابتان را آماده کنید

کمی آرد ذرت بر روی روتختی خود بپاشید، تا درد سایش بدن
شما با تشک کاهش یابد. (از این روش فقط برای آفتاب سوختگی
های بد استفاده کنید، چرا که ناچارید پس از بهبود، ملافه‌ی خود
را بشویید).

۱۰. آلوورا استفاده کنید

آلورا برای پوست، سرشار از خاصیت است. ناحیه‌ی آفتاب
سوخته‌ی پوستان را با لایه‌ی نازکی از آلوورای خالص پوشانید. می‌
توانید از تکه‌ای از گیاه آلوورای تازه استفاده نمایید یا اینکه ژل آلوورا
را از داروخانه تهیه نمایید. اگر می‌خواهید ژل آنرا بخرید، مطمئن
شویید که آلوورای ۱۰٪ خالص باشد.

مطمئناً هر کدام از این روش‌ها برای بهبود و تسکین درد آفتاب
سوختگی شما کارآمد هستند. اما همیشه به خاطر داشته باشید،
که پیشگیری بهتر از درمان است. شما هم تجربیات خود را برای
تسکین آفتاب سوختگی با ما در میان بگذارید.

۱۰ دستاورد مهم ستی芬 هاکینگ



۲- کشف چهار قانون مکانیک سیاه‌چاله‌ها توسط هاکینگ

هاکینگ در کنار دانشمندانی همچون باردین و کارت، چهار قانون در مورد مکانیک سیاه‌چاله‌ها را کشف کرد. این قوانین که به قوانین ترمودینامیک شباهت دارند، می‌توانند فزیک سیاه‌چاله‌ها را شرح دهند. در سال ۱۹۷۱، مقاله‌ی وی با عنوان «سیاه‌چاله‌ها» برنده‌ی جایزه‌ی معتبر مرکز پژوهش‌های جاذبه شد.

۳- ارائه نظریه‌ی مهم «تابش هاکینگ» در زمینه‌ی سیاه‌چاله‌ها

قبل از ارائه این نظریه، فزیکدان‌ها معتقد بودند، که هیچ چیز نمی‌تواند از درون یک سیاه‌چاله، خارج شود. در سال ۱۹۷۴ هاکینگ نشان داد، که سیاه‌چاله‌ها نیز می‌توانند تابش‌های خاصی داشته باشند، تازمانی که به مرور از جرم شان کاسته شده و به اصطلاح تبخیر شوند. این نظریه در ابتدا مناقشه‌ای را در بین دانشمندان ایجاد کرد، ولی در نهایت پذیرفته شد و هم‌اکنون به عنوان یکی از دستاوردهای مهم در حوزه‌ی فزیک سیاه‌چاله‌ها شناخته می‌شود.

۴- فعالیت در زمینه‌ی تورم کهانی

نظریه‌ی تورم کهانی در ابتدا در سال ۱۹۸۰ توسط آلن گوت

ستی芬 ویلیام هاکینگ، در سال ۱۳۲۰ در انگلستان متولد و در سال ۱۳۹۶ در سن ۷۶ سالگی چشم از جهان فروبست. امروزه وی را به عنوان یک فزیکدان، کیهان‌شناس و نویسنده‌ی بزرگ می‌شناسیم. معروفیت وی بیشتر بخاطر کار بر روی سیاه‌چاله‌های است و صاحب پرفروش‌ترین کتاب علمی تاریخی بریتانیا به عنوان «تاریخچه‌ی زمان» است. وی را یکی از بزرگ‌ترین دانشمندان تاریخ بریتانیا می‌شناسند. در ادامه به بررسی ۱۰ دستاورد بزرگ ستی芬 هاکینگ در طول حیاتش، می‌پردازم:

۱- پژوهش در مورد تکینگی (Gravitational Singularity)

وی در کنار دانشمندان دیگری همچون پنروز، در زمینه‌ی تکینگی گرانشی فعالیت کرد. تکینگی گرانشی نقطه‌ای تک‌بعدی در فضاست که جرم عظیمی را در محدوده‌ی بسیار کوچکی فشرده کرده. در یک تکینگی، نیروی گرانش به سمت بی‌نهایت میل خواهد کرد و اینکه این فضای نهایت میزان خود خواهد رسید و قوانین شناخته شده‌ی فزیک در این شرایط بی‌اعتبار خواهد شد. ستی芬 هاکینگ در کنار ریاضیدان شهیر انگلیسی، راجر پنروز، بر روی تکینگی کار کرد و اثبات نمود که جهان هستی می‌تواند از درون یک تکینگی ایجاد شده باشد.

در این کتاب، هاکینگ به زبانی نسبتاً ساده موضوعات کیهان‌شناسی همچون انفجار بزرگ، سیاهچاله‌ها و مفاهیم مخروط نور در نسبیت را شرح می‌دهد. سطح این کتاب به شکلی انتخاب شده که یک خواننده با دانشی مختصر نیز می‌تواند به خوبی مفاهیم پیشرفته‌ی کیهان‌شناسی را درک کند. همین موضوع باعث شد فروش این کتاب طی ۲۰ سال از ۱۰ میلیون نسخه فراتر رود و به یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های علمی تاریخ تبدیل شود. انتشار این کتاب در به شهرت رسیدن هاکینگ نقش مهمی داشت. تا جایی که رسانه‌ها به وی لقب «استاد کیهان» دادند.

۸- انتشار مجموعه‌ای از کتاب‌های علمی به زبان ساده برای عموم دانش‌دوستان

پس از انتشار «تاریخچه‌ی زمان»، چندین کتاب دیگر توسط هاکینگ نگارش و منتشر شد. کتاب‌های محبوبی همچون، سیاهچاله‌ها و جهان اولیه در سال ۱۹۹۳، جهان در پوست گرد و در سال ۲۰۰۱، بر شانه‌های غول در سال ۲۰۰۲، دستاوردهای ریاضی که تاریخ را تغییر دادند در سال ۲۰۰۵. همچنین وی با همکاری دخترش لوسى، مجموعه‌ای از کتاب‌های علمی برای کودکان را به نگارش درآورد.



مطرح شد. در این نظریه که اکنون مورد پذیرش جامعه‌ی علمی قرار گرفته، نشان داده می‌شود که لحظاتی پس از بیگنگ، یک انساط ناگهانی در جهان رخ داده و سپس این انساط با سرعت آهسته‌تری ادامه یافته. هاکینگ یکی از اولین دانشمندانی بود که روی این نظریه کار کرد و نقش نوسانات کوانتومی در زمان تورم در شکل‌گیری و گسترش کهکشان‌ها در عالم را به شکل محاسباتی نشان داد.

۵- ارائه مدلی در مورد شرایط ابتدایی کیهان

در سال ۱۹۸۳، هاکینگ به همراه جیمز هارتل، مدلی را ارائه کرد که به عنوان مدل هارتل-هاکینگ شناخته می‌شود. او پیشنهاد کرد که «زمان» پیش از مهیانگ وجود نداشته و به همین خاطر، هر گونه پرسیش در مورد آغاز جهان، سوالی بی معنی و نادرست است. این ایده تا کنون به عنوان یکی از بهترین تئوری‌های توضیع‌دهنده‌ی وضعیت آغازین کیهان شناخته می‌شود.

۶- ارائه نظریه‌ی «کیهان‌شناسی بالا به پایین»

در سال ۲۰۰۶ وی در کنار دانشمندی از سرن، بنام توماس هرتل، نظریه‌ای را با عنوان «کیهان‌شناسی بالا به پایین» ارائه کرد، که پیشنهاد می‌داد جهان دارای یک حالت اولیه متحصر به فرد نبوده، ولی به شکل هم‌مان شامل حالات فراوان اولیه‌ای بوده است. به همین خاطر، چون ما شرایط ابتدایی جهان را نمی‌دانیم، نخواهیم توانست مدلی را ارائه کنیم، که به شکل پایین به بالا باشد. در این حالت بررسی کیهان تنها از دیدگاه بالا به پایین امکان‌پذیر خواهد بود و وضعیت نهایی جهان همان شرایط حال حاضر کیهان است. این نظریه به سرعت محبوب شد و با نظریه‌ی شناخته شده‌ی ابرریسمان، در تطابق است.

۷- انتشار کتاب موفق «تاریخچه‌ی مختصر زمان»

در سال ۱۹۸۸ کتاب «تاریخچه‌ی زمان»، اثر هاکینگ، منتشر شد.

۹- دریافت جوایز متعدد و معتبر در طول حیات

چند هفته پس از انتشار مقاله تابش هاکینگ در سال ۱۹۷۴، وی به عنوان یکی از جوان‌ترین اعضا به انجمن سلطنتی لندن دعوت شد. همچنین در سال ۱۹۸۲ توسط ملکه‌ی انگلستان به درجه‌ی افتخاری فرماندهی ارتش امپراتوری بریتانیا منسوب و در سال ۱۹۸۵ مدال طلای انجمن سلطنتی نجوم را کسب کرد. در سال ۱۹۸۷ مدال پل دریاک را برای کمک‌های خود به فیزیک نظری دریافت کرد.

۱۰- یکی از ۱۰۰ بریتانیایی برتر

طی یک نظرسنجی که توسط بی‌بی‌سی در سال ۲۰۰۲ با عنوان انتخاب برترین شهروندان تاریخ بریتانیا انجام شد، نام وی در فهرست ۱۰۰ تابی بزرگان به چشم می‌خورد. در سال ۲۰۰۶ مدار کاپلی را از انجمن سلطنتی دریافت و در سال ۲۰۰۹ مدار آزادی ریاست جمهوری امریکا را از دستان باراک اوباما دریافت کرد. در سال ۲۰۱۳ جایزه‌ی ویژه‌ی فیزیک بنیادی روسیه را دریافت کرد که با عنوان جایزه‌ی نوبل قرن ۲۱ نیز شناخته می‌شود.

منبع: earnodo-newtonic.com

مرکز کیهان کجاست؟



بعدی اش منبسط شده است. دو نقطه روی سطح کره رسم کنید و می‌بینید که از هم فاصله می‌گیرند، درست مانند که کشان‌های واقعی جهان ما.

برای این مورچه در جهان دو بعدی، سه‌مین بعدی که بر سطح بالون به صورت عمود گسترش پیدا می‌کند، هیچ مفهوم فریکی ندارد؛ مثل حرکت کردن به سمت مرکز بالون. به گفته‌ی باربارا رایدن؛ متخصص فزیک نجومی دانشگاه ایالتی اوهايو؛ مورچه می‌داند که می‌تواند جلو و عقب برود. می‌تواند چپ و راست برود. اما درکی از بالا و پایین ندارد.

جهان سه بعدی ما نسخه‌ای از جهان بالون دو بعدی مورچه است. اما قیاس بالون، با مساحت سطح محدود آن، یک جهان محدود و متناهی را عرضه می‌کند، که بر مبنای اینکه نور از زمان مهبانگ چه مسافتی را طی کرده، استوار است. مشاهدات کیهان‌شناسان فقط محدوده‌ی متناهی از کیهان را نشان می‌دهد؛ اما کل کیهان ممکن است نامتناهی باشد. رایدن همچنین می‌گوید:

کیهان‌شناسان هنوز مطمئن نیستند، که جهان ما واقعی است یا نه.

اگر مسئله این است می‌توانیم بالون را با سطح کشی

جهان ما با سرعت در حال انبساط است. کیهان‌شناسان معتقدند جهان ما فاقد مرکز و درنهایت بی‌انتها است. وقتی به آسمان صاف شب نگاه می‌کنید، در همه‌ی جهت‌ها ستارگانی را می‌بینید. چنین به نظر می‌رسد که گویی در مرکز کیهان قرار دارد، اما واقعاً چنین است؟ اگر نه، پس مرکز جهان کجاست؟

حقیقت این است که جهان مرکزی ندارد. از زمان مهبانگ (بیگ بنگ) در حدود ۷/۱۳ میلیارد سال پیش، جهان پیوسته در حال انبساط بوده است. اما مهبانگ برخلاف نامش، انفجاری نبود که از مرکز نقطه‌ی انفجار اتفاق بیفتاد. جهان از یک شکل کاملاً فشرده و کوچک آغاز شد و سپس هر نقطه‌ای در جهان به صورت یکسان منبسط شد، که این روند هنوز هم در حال پیشروعی است. بتایران، بدون نقطه‌ی چشم‌هه جهان مرکزی ندارد.

برای درک این مطلب مورچه‌ای را در تظر بگیرید، که روی سطح یک بالون کاملاً کروی دو بعدی زندگی می‌کند. از دیدگاه مورچه همه‌جای سطح یکسان است و مرکزی روی سطح کره و حتی لبه‌ای روی آن وجود ندارد.

اگر بالون را بساد کنید، مورچه می‌بیند که جهان دو



است.

تاکنون ایده‌های نظری و مشاهداتی از جمله تابش زمینه کیهانی و پستاب مهبانگ تا حد زیادی به یک جهان سطح اشاره دارند. اما کیهان‌شناسان هنوز نمی‌دانند، که جهان واقعاً سطح است یا منحنی آن به قدری وسیع است که سطح بمنظور می‌رسد؛ همانطور که در سطح زمین، آن را سطح احساس می‌کنیم.

از آنجا که جهان مرکز ندارد و با توجه به انساط آن لبه‌ای هم ندارد، با این اصل کیهان‌شناسی که هیچ جایی در جهان خاص نیست، سازگار است. مشاهداتی که از نحوی توزیع خوش‌های کهکشان و تابش زمینه کیهانی بدست آمده است، نشان می‌دهد که وقتی به کیهان از نقطه‌ی دوری نگاه کنید، حقیقتاً همه‌جا یکسان بمنظور می‌رسد.

در طول تاریخ، انسان مدام در اشتباه بود که جایی نزدیک یا مرکز جهان قرار دارد. این مرکزیت را زمین، خورشید یا حتی کهکشان راه شیری می‌دانستند. اهمیتی که ما انسان‌ها تا چه حد خود را خاص می‌دانیم، در حال حاضر جهان خلاف آن را اثبات کرده است.

منبع: زومت

همواری که تا ابد در حال انساط است، جایگزین کنیم. یا اینکه اگر می‌خواهید به یک جهان سه بعدی فکر کنید، قرص نان نامتناهی کشمکشی را تصور کنید، که به طور پیوسته مبسط می‌شود. کشمکش‌های در این نان نماینده‌ی کهکشان‌ها هستند که از هم دور می‌شوند. رایدن در گزارشی به لایوساینس اظهار کرد:

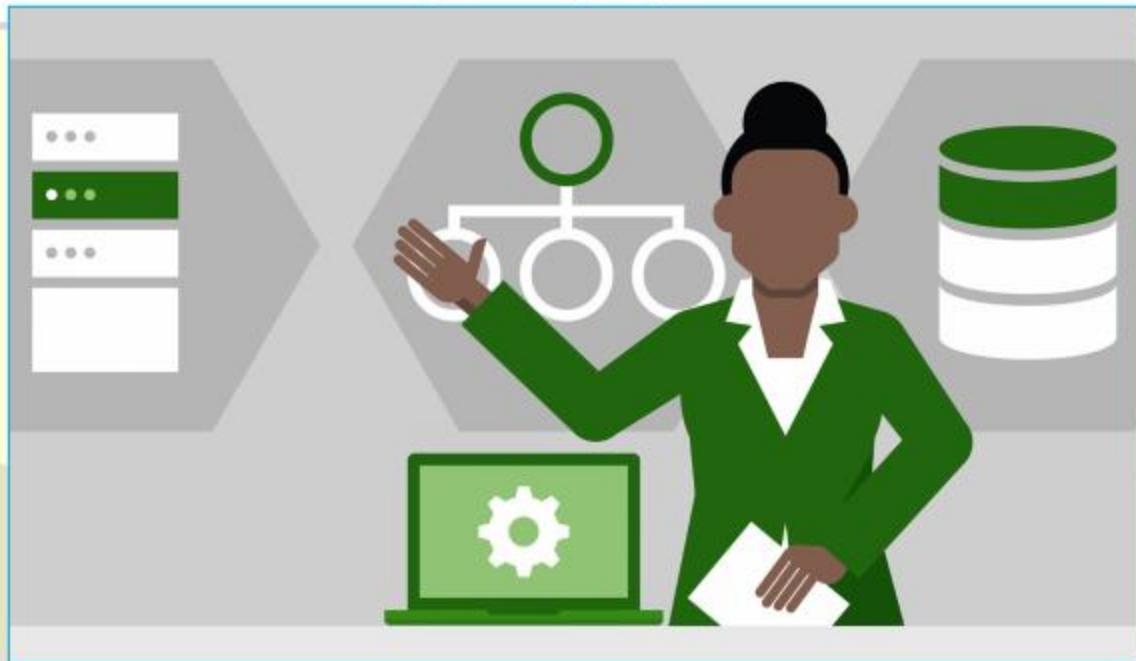
اگر جهان نامتناهی باشد، مرکزی برای آن وجود ندارد.

سطح یا انحنای بودن جهان به مقدار کل جرم و انرژی موجود در کیهان بستگی دارد. اگر چگالی انرژی و جرم جهان درست باشد (که چگالی بحرانی نامیده می‌شود)، آنگاه جهان همانند یک صفحه هموار خواهد بود که با آهنگ شتاب دار ثابتی مبسط می‌شود.

اما اگر چگالی بیشتر از آن مقدار باشد، کیهان مانند بالون انحنا خواهد داشت. گرانش اضافی درنتیجه‌ی این افزایش چگالی، سرعت انساط را کند می‌کند. در نهایت در نقطه‌ای انساط را متوقف می‌کند.

در چگالی‌های کمتر از چگالی بحرانی، انساط کیهانی بیش از پیش شتاب می‌گیرد. در این سناریو، انحنای جهان منفی است؛ یعنی جهان شکل زین مانندی دارد. هر چند، جهان نامتناهی است، باز هم فاقد مرکز

چه نکاتی برای ساخت نقشه راه محصول باید در نظر گرفته شود؟



و فایل های اکسل می توان نقشه راه محصول تهیه کرد، اما اگر می خواهید کارتان بدون نقص باشد بهتر است، از ابزارهای حرفه ای استفاده کنید.

نرم افزارهای نقشه راه مانند Aha! و ProductPlan Roadmunk ابزارهای حرفه ای هستند، که امکان ساخت نقشه های جذاب برای تیم های مختلف را فراهم می کنند. با استفاده از این ابزارها همچنین می توان نقشه مسیر فردی برای هر یک از اعضای تیم درست کرد و سپس برای رسیدن به یک چشم انداز کامل همه ای آن ها را با یکدیگر ترکیب کرد. بعد از انتخاب بهترین ابزار می توان ساخت نقشه راه را آغاز کرد.

۲- ساخت نقشه راه محصول بر اساس اهداف

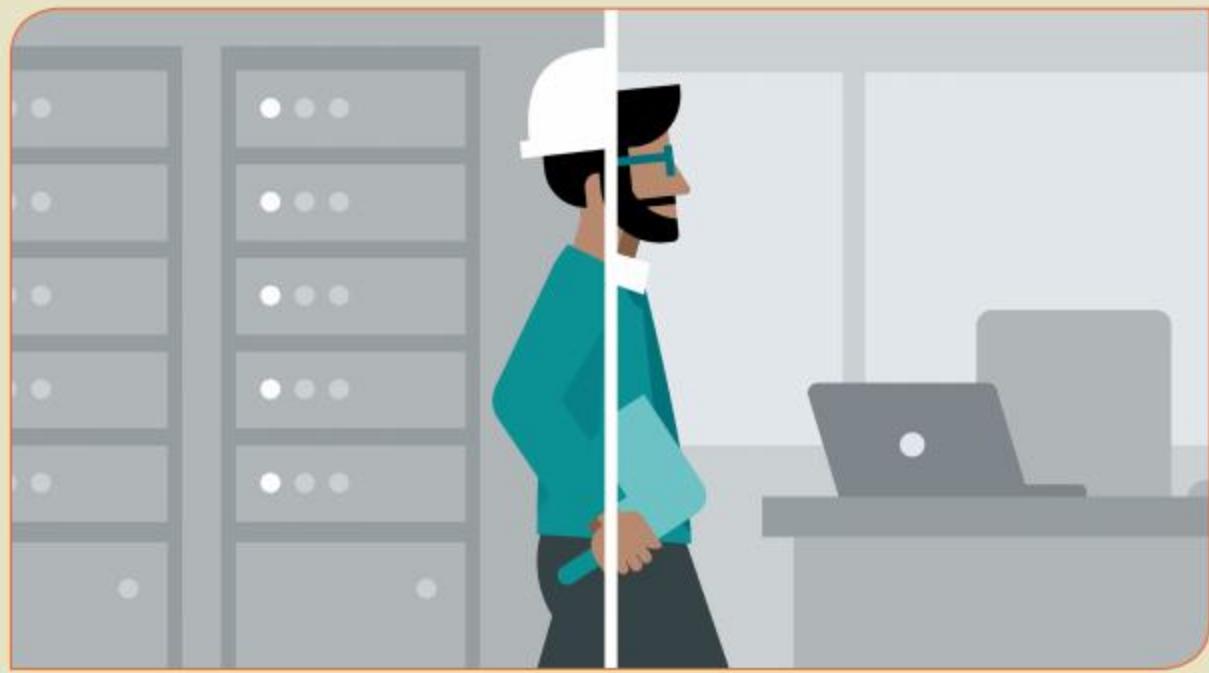
هنگام ساخت نقشه راه محصول تنها به ویژگی های منحصر به فرد و تاریخ اضافه شدن شان توجه نکنید، بلکه اهداف سازمانی کسب و کار را نیز در نظر بگیرید. تعریف اهداف کمک می کند نقشه راه سازمان یافته و کارآمد شود. تمرکز کردن روی چنین نقشه ای برای کسب و کارها راحت تر بوده و دنبال کردن مراحل آن ساده تر است.

نقشه راه محصول مانند دامستان شرکت است و پیشرفت آن را حکایت می کند، پس برای ساخت آن باید چشم انداز و جهت گیری محصول در آینده مشخص شود.

نقشه راه محصول نمونه ای بصری است، که چشم انداز و جهت گیری محصول یا خدمات را در طول زمان مشخص کرده و اهداف کوتاه مدت و بلند مدت کسب و کار را با استفاده از راه حل های تکنالوژی تعریف می کند. نقشه راه محصول ابزاری قادرمند برای کسب و کار است؛ زیرا دید بهتری از آینده محصول می دهد و برنامه ریزی برای رسیدن به آن را تسهیل می کند. ویژگی های نسخه ای جدید محصول و ستراتژی برای تعمیر و نگهداری آن از جمله مواردی هستند، که به کمک نقشه راه محصول شرح داده می شوند. اما چگونه می توان نقشه راهی تهیه کرد که برای همه اعضای تیم قابل فهم بوده و اهداف را به خوبی نشان دهد؟

۱- پیدا کردن بهترین ابزار برای ساخت نقشه راه محصول

اولین گام برای ساخت نقشه راه محصول، پیدا کردن مناسب ترین ابزار است. نقشه راه محصول باید ساده، قابل فهم و منظم باشد تا نتیجه خوبی بدهد. به عنوان مثال با پاورپوینت



و حتی مشتری‌ها به اشتراک‌گذاری نقشه‌ی راه ارتباطات و شفافیت میان اعضای کسب‌وکار و مشتری را بالا می‌برد. چشم‌انداز نقشه‌ی راه قابل تغییر بوده و بهتر است با توجه به شخصیت هر فرد تغییر داده شده و سپس با او به اشتراک‌گذاری شود. به عنوان مثال اگر می‌خواهید نقشه‌ی راه را با مشتری به اشتراک‌گذارید بهتر است تاریخ را در آن لحاظ نکنید، تا اگر محصول در تاریخ مورد نظر آماده نشد باعث ناامیدی مشتری نشود.

اهداف ستراتژیک محصول را مانند مشکلات کلیدی، راه حل‌ها و مایر مأموریت‌های شرکت مشخص کنید. افزایش مشتری، افزایش فروش محصول، افزایش درگیری یا کاهش نرخ ریش مشتری نمونه‌هایی از اهداف ستراتژیک محصول هستند. بعد از مشخص شدن اهداف اصلی، با حفظ سادگی این موارد را نیز به نقشه‌ی راه محصول اضافه کنید. نقشه‌ی راه را با جزئیات بیش از اندازه شلوغ نکنید هرقدر نقشه‌ی راه محصول ساده‌تر و واضح‌تر باشد تأثیر بهتری روی رشد کسب‌وکار می‌گذارد.

۵- بررسی و تنظیم

نقشه‌ی راه محصول سندی نیست، که یک بار ساخته شده و کنار گذاشته شود. نقشه‌ی راه باید به طور پیوسته و منظم بازبینی شود و در صورت نیاز تغییرات روی آن اعمال شود، مخصوصاً اگر کسب‌وکار در صنعت چاپک فعالیت داشته باشد. اگر شرکت خود را به تازگی راه‌اندازی کرده‌اید لازم است هر ماه نقشه‌ی راه محصول را بازبینی کنید. اما اگر مدت زمان زیادی از ارانه‌ی آن گذشته مرور و بازبینی سه ماهه کافی است. البته این نکته را نیز در نظر بگیرید، که آیا بازار ثابت است یا به طور پیوسته تغییر می‌کند؟ اگر بازاری که در آن فعال هستید دائم تغییر می‌کند، باید بیشتر به فکر تغییر نقشه‌ی راه باشید.

نقشه‌ی راه محصول مانند داستان رشد شرکت است و باید با دقت ساخته شود. واقع‌بین باشید و یا تمرکز روی چشم‌انداز محصول و راه رسیدن به آن برای ساخت نقشه‌ی راه زمان بگذارید.

منبع: www.ghatreh.com

۳- درخواست مشتری‌ها را در نظر بگیرید

برای ساختن نقشه‌ی راه محصول نه تنها باید اعضای تیم و سهامداران اصلی شرکت را در نظر گرفت بلکه باید مشتری‌ها را نیز لحاظ کرد. ساختن نقشه‌ای که نیازهای مشتری و بازخورد اورا لحاظ کرده باشد برای رشد کسب‌وکار مهم است. اگر مشتری‌ها از کیفیت محصول یا خدمات مشتری راضی نباشند ریسک شکست افزایش پیدا می‌کند. بنابراین با مشتری‌ها صحبت کرده و به بازخورددهایشان گوش دهید. ایده‌ها و انتظارهایی که دارند را در نظر گرفته و در نقشه‌ی مشتری لحاظ کنید.

۴- نقشه‌ی راه را با مخاطبان به اشتراک بگذارید

مردم دوست دارند بدانند چه ویژگی‌هایی در آینده به محصول اضافه خواهد شد. بنابراین نقشه را با تمام اعضای تیم، سهامداران



است، که به دیگران برای پیشرفت انگیزه می‌دهد. چند خیریه برای افراد بی‌خانمان و زنان قربانی خشونت دارد. معلوم است که چرا وقتی زندگی نامه پر فروش خود را می‌نوشت، هالیوود به سراغش رفت؛ مردی که کودکی بسیار پر دردسری داشت و درست چند روز قبل از آن که به عنوان کارآموز استخدام شود، به زندان افتاد.

کتاب "در جست‌وجوی شادمانی"، کتابی پرفروش شد و سال ۲۰۰۶ فلمی به همین نام با بازی ویل سمیت و پسر واقعی او در نقش کریس کوچک، روی پرده رفت. ویل سمیت به خاطر بازی در این فلم نامزد اسکار شد.

آقای گاردنر در مصاحبه‌ای به "بی‌بی‌سی می‌گوید، که وقتی به گذشته نگاه می‌کند "نمی‌خواهد هیچ چیز را عوض کند".

می‌گوید "وقتی بچه بودم دردهای زیادی کشیدم که بچه‌هایم نباید به آن سرنوشت دچار می‌شدند."

"وقتی پنج ساله بودم یک تصمیم گرفتم. که بچه‌هایم بدانند پدرشان که بوده است. بقیه سرنوشتیم خوب پیش رفت چون انتخاب‌هایم درست بود."

مادر الهام‌بخش

کریس گاردنر در میلواکی، ایالت ویسکانسین، به دنیا آمد و هیچ وقت نفهمید پدر واقعی اش کیست. در قصر و با مادری به نام بتی جین و پدرخوانده‌ای الکلی بزرگ

وقتی کریس گاردنر و پسر کوچکش کف توالات عمومی می‌خوابیدند، او هرگز تصور نمی‌کرد که روزی داستان زندگی او فلم هالیوود شود. او ایال دهه ۱۹۸۰ بود که آقای گاردنر، مردی ۲۷ ساله و کریس، پسر خردسالش در سانفرانسیسکو آمریکا بی‌خانمان شدند. او که در یک شرکت کارگزاری سهام کارآموزی می‌کرد، آنقدر پسول نمی‌گرفت که بتواند پول پیش اجاره یک آپارتمان را فراهم کند.

از همسر

ش جدا شده بود و چاره‌ای نداشت جز این که با کریس، هرجا دستش می‌رسید، بخوابد؛ توالات عمومی ایستگاه ریل، پارک و زیر میز کار خود وقتی همکاران ساختمان را ترک کرده بودند.

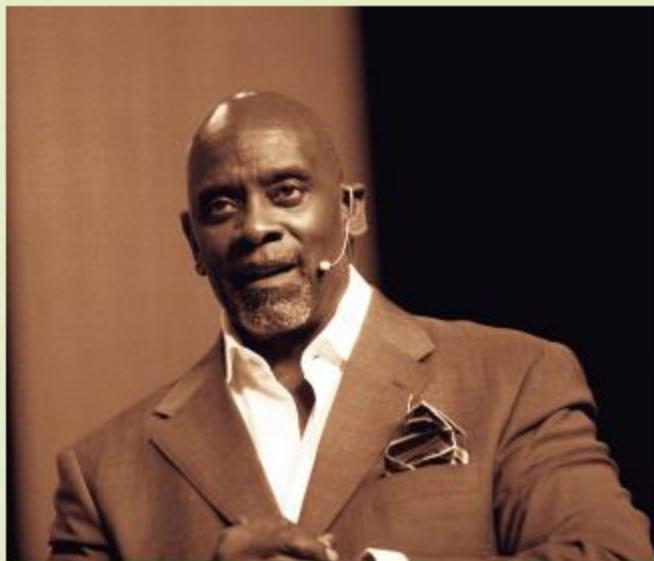
معمولًا در نوانخانه‌ها غذا می‌خوردند. دستمزد ناچیزش خرج مهد کودک پسرش می‌شد تا بتواند روزها کار کند.

با همه این فلاکت، کارش خوب بود. انگار برای کار فروش سهام ساخته شده باشد. در پایان دوره کارآموزی، شرکت دین ویتر رینولدز او را استخدام کرد.

زندگی و کارش از این روحه آن رو شد. خانه‌ای اجاره کرد و سال ۱۹۸۷ توانست شرکت سرمایه‌گذاری خودش را تاسیس کند: گاردنر ریچ.

هالیوود صدا می‌زند

حالا، مردی ۶۲ ساله است و ثروتش حدود ۶۰ میلیون دالر. به سراسر جهان سفر می‌کند و یک نویسنده و سخنران الهام‌بخش



آن اتفاق باعث شد دوباره از نو ارزیابی کند که در زندگی دنبال چیست. بعد از سه دهه موفقیت در شغلش تصمیم گرفت که کارش را برای همیشه عوض کند.

“یکی از آخرین حرف‌هایی که من و همسرم با هم زدیم این بود. او به من گفت حالا که فهمیدیم زندگی اینقدر کوتاه است بقیه عمرت را می‌خواهی چه کار کنی؟”

می‌گوید وقتی این حرف‌ها پیش آمد همه‌چیز تغییر کرد. اگر کاری را که مشغول آن هستی، با ذوق و هیجان انجام نمی‌دهی، هر روز خود را تضعیف می‌کنی.

وقتی آقای گاردنر متوجه شد، که دیگر دلش نمی‌خواهد در کار سرمایه‌گذاری بانک باشد، تصمیم گرفت نویسنده شود و برای مشاغل و آدم‌های مختلف سخنرانی کند.

او حالا ۲۰۰ روز سال سفر می‌کند و در سالون‌های پر از جمعیت در بیش از ۵۰ کشور جهان سخنرانی می‌کند. آقای گاردنر می‌گوید، که وجود او این تیوری را باطل می‌کند، که می‌گوید ما محصول محیطی هستیم که در آن بزرگ شدیم.

“به اعتقاد مکتبی که در آن درس می‌خواندم، من الان باید یک الکلی، انسان شکست خورده، بچه‌آزار، وزن آزار بودم که محتاج حمایت دیگران است.”

اما به جای آن‌ها او می‌گوید با انتخاب‌های مثبت خود، و عشقی که مادرش به او داشت و همچنین حمایت آدم‌های دیگر، اینطور نشد.

“من روشنایی را انتخاب کردم، از طرف مادرم و از طرف آدم‌های دیگری که اشتراک خونی با آنان ندارم.”

منبع: از سایت بی‌بی‌سی فارسی با اندک تصرف

شد، که اور آزار فزیکی می‌داد. بعد از آن که مادرش در اوج ناامیدی مسعی کرد پدرخوانده‌اش را بکشد، سرپرستی او برای مدتی به خانواده‌ای دیگر سپرده شد. با وجود این مشکلات در کودکی، می‌گوید مادرش برای او ذهنی الهام‌بخش بوده است.

می‌گوید: “یکی از آن مادران سنتی بود که هر روز به من می‌گفت پسر، تو می‌توانی هر کاری بخواهی بکنی یا هر کی که می‌خواهی، بشود.”

و می‌گوید که حرف‌های مادرش را باور کرد و صد در صد قبول داشت.

یک روز داشت در تلویزیون مسابقه بسکتبال یک تیم دانشگاهی را می‌دید و وزیر لب گفت ایسن بازیکن می‌تواند یک میلیون دلار درآمد داشته باشد.

مادرش گفت: “پسر، یک روز هم تو یک میلیون دلار درآمد خواهی داشت.”

تا وقته که این جمله از دهنه در نیامده بود، فکرش هیچ وقت از سرم نمی‌گذشت.”

چانس در می‌زند

میلیون‌ها دلار آنقدر هم سریع نرسید. او بعد از دوره متوسطه مکتب چهار سال در نیروی دریایی امریکا بود و بعد از خروج از ارتش راهی سانفرانسیسکو شد. آنجا کارش را با فروش تجهیزات صحی شروع کرد.

زندگی اوروزی متحول شد که مردی از یک ماشین فراری قرمز پیاده شد. آقای گاردنر جلو رفت و از مرد پرسید که درآمدش از کجاست.

اسمش باب بربیجز و دلال بازار سهام بود. بعد از صحبت، آقای گاردنر گفت علاقه دارد، که وارد این کار شود. آنها دوباره ملاقات کردند و آقای بربیجز به او کمک کرد، که در مصاحبه استخدام برای کارآموزی یک شرکت سهام شرکت کنند.

چند روز قبل از این مصاحبه پولیس او را به جرم تدابن جریمه پارکینگ دستگیر کرد. البته بالاخره توانست در مصاحبه برای گرفتن آن کار شرکت کند، اما با همان چیزهایی که روز بازداشت تنش بود: لباس و کفش ورزشی.

با وجود سر و وضع ژولیده، اشتیاق و انگیزه او باعث شد که کار را بگیرد.

از ریاضی دوباره زندگی

شش سال بعد از نمایش فلم زندگی او، زندگی آقای گاردنر در سال ۲۰۱۲ دوباره از این روبه آن رو می‌شود. وقتی همسرش در سن ۵۵ سالگی از سلطان می‌میرد.

چطور فن بیان خوبی داشته باشیم و خوب صحبت کنیم؟



چرا باید فن بیان خوبی داشته باشیم؟

در هنگام ثبت نام کاربران برای کارگاه آموزشی «مهارت‌های فوق پیشرفتی ترس از سخنرانی» متوجه موضوع جالبی شدم. این که بسیاری از کاربران، مشکلی کلی برای خوب صحبت کردن دارند و پیش از این که بخواهند ترس از سخنرانی خود را مدیریت کنند، به این موضوع فکر می‌کنند، که چطور در زندگی روزمره خود بهتر صحبت کنند؟

از همین رو تصمیم گرفتم در مجموعه مقالاتی (مثلاً ۴ یا ۵ قسمتی) به این موضوع پردازم که به طور کلی چطور فن بیان خود را بهبود ببخشیم و چطور خوب صحبت کنیم. در طول روز همه ما بازها و بازها با محیط پیرامون خود ارتباط داریم و طبق تحقیقات انجام شده، به طور اوسط ۴۳ درصد از ارتباطات ما، صرف شنیدن و ۳۲ درصد صرف صحبت کردن می‌شود. این عدد فوق العاده قابل تأمل است. ۷۵ درصد ارتباطات ما، ارتباطات کلامی است و اگر فن بیان خوبی نداشته باشیم، مطمئناً نمی‌توانیم موقتی‌های زیادی کسب کنیم؛ زیرا ارتباطات ضعیفی خواهیم داشت.

جالب است برخی تصور می‌کنند که فن بیان، فقط برای سخنرانان است و یا فقط محدود به کسانی است، که کار مجری گردی

خوب صحبت کردن چرا مهم است؟

به اعتقاد من، در دنیای فعلی، آنقدر موضوع خوب صحبت کردن و فن بیان خوب داشتن مهم است، که شاید بهتر باشد مکاتب و دانشگاه به جای این که ۱۶ سال وقت دانش آموزان را به موضوع نوشتمن اختصاص دهند و حتی دقیقه‌ای به مهارت صحبت کردن پردازند، با یک تغییر نگرش کلی، فرصت بسیاری را به مهارت صحبت کردن و فن بیان احصاچ دهنند.

هرچند در حال حاضر امکان این را نداریم، که تغییری در سیستم آموزشی داشته باشیم، اما اهمیت این موضوع آنقدر بالاست، که مجموعه مقاله‌های با عنوان مهارت‌های خوب صحبت کردن و مهارت‌های فن بیان برای شما عزیزان در سایت تدارک دیده‌ایم، که به مرور زمان تکمیل تر نیز خواهد شد.

این که چطور صحبت خوب کنیم، فن بیان خوبی داشته باشیم و اصلاً کلام ما به گونه‌ای باشد، که بتوانیم نظر مخاطبان را جلب کنیم و به بهترین نحو صحبت کنیم، موضوع بسیار مهم است که هر فردی (به خصوص سخنرانان) باید به آن توجه کنند.

در صد قابل توجهی از ارتباطات مساد طول روز با ارتباطات کلامی توأم است. پس دلیلی وجود ندارد، که بهترین فن بیان و بهترین مهارت‌های صحبت کردن را نداشته باشیم.



فن بیان خوبی داشته باشیم؟

حقیقت این است که بهبود فن بیان کار یک روز و یک هفته نیست. اصلاً اجازه بدید یک اصلی خیلی مهم را مطرح کنم: ما چیزی به عنوان فن بیان خوب نداریم. هر کسی باید در هر شرایطی که هست بیان خود را روز به روز بهتر کند.

- برای بهبود فن بیان باید از سه مرحله مهم عبور کند:
۱. مطالب را به صورت توری باد بگیرید.
 ۲. تمرین مناسب و کافی داشته باشید.
 ۳. و به صورت واقعی در زندگی خود به کار ببرید.

آیا می‌توان فن بیان خوبی داشت و خوب صحبت کرد؟

سوال بسیار مهمی که وجود دارد و احتمال دارد که برای شما نیز پیش آمده باشد این است که آیا اصلاً می‌توان فن بیان خوبی داشت و خوب صحبت کرد یا این که این موضوع ذاتی است و امکان یادگیری آن وجود ندارد؟!

پاسخ این سوال دو جواب می‌تواند داشته باشد. جواب اول مثبت است، یعنی می‌توانیم این مهارت‌ها را باد بگیریم و جواب دوم منفی است، که یعنی مسا خودمان و هزاران شرکت کننده در دوره‌هایمان را سر کار گذاشته‌ایم.

پاسخ من به این موضوع این است، که برخی از افراد ممکن است، به صورت ذاتی دارای مهارت‌های فن بیان و خوب صحبت کردن باشند، اما واقعیت این است که تعداد قابل توجهی از افراد با تمرین و ممارست و آموزش درست توانسته‌اند، به یادگیری مهارت‌های ارتباطی پردازند.

منبع: www.bishtarazyek.com

دارند و یا شغل شان روابط عمومی است، اما جالب است بداید که اصلاً اینطور نیست. از آنجایی که بخش عمده ارتباطات ما به ارتباطات کلامی اختصاص دارد، همه و همه باید فن بیان خوبی داشته باشیم. حتی در پایان صنف‌های سخنرانی من نیز ارتباطات ادامه دارد.

فن بیان چیست؟

مطمئناً شما تعاریف زیادی از فن بیان شنیده‌اید. فن بیان را می‌توان بسته به حیطه کاری به صورت‌های مختلفی تعریف کرد. اگر یک مجری

باشیم؛ فن بیان یعنی این که در صحنه همایش خوب صحبت کنیم، صدایی گیرا داشته باشیم و نظر مخاطبان را جلب کنیم و اگر یک گوینده باشیم؛ یعنی کلمات را درست ادا کنیم، بالحن و صدای خود توجه مخاطب را جلب کنیم ...

و هزاران تعریف دیگر که می‌توان از فن بیان داشت، اما اجازه دهید مایک تعریف کلی در این زمینه داشته باشیم؛ یعنی فن بیان را برای همه حالات تعریف کنیم:

«فن بیان؛ در حقیقت فنون و مهارت‌هایی است، که شما با استفاده از تمام اجزای ارتباطی خود (نه فقط دهسان و زبان) برای ارتباطات کلامی خود به کار می‌برید»

اجازه بدید این تعریف را کمی بیشتر توضیح دهیم؛ فن بیان فقط و فقط محدود به افراد خاص نیست. مطمئناً شما به عنوان یک منشی، داکتر، پیلوت، کارمند، دانشجو، دانش آموز، پدر و مادر و ... در طول زندگی خود بارها و بارها نیاز است که صحبت‌های تأثیر گذاری داشته باشید و اگر فن بیان خوبی نداشته باشید و توانید خوب صحبت کنید، مطمئناً با شکست مواجه خواهید شد.

بنابراین شما باید بتوانید اولاً یک صحبت موثر در ذهن خود طراحی کنید و سپس به توانایی دست بیابید، که بتوانید آنچه در ذهن دارید را به خوبی به زبان بیاورید.

چطور فن بیان خوبی داشته باشیم؟

تا سه اینجای کار مقدماتی از فن بیان ارائه کردیم و گفتیم که اهمیت آن چقدر است (و واقعاً هم زیاد است) اما حالاً چه کنیم که



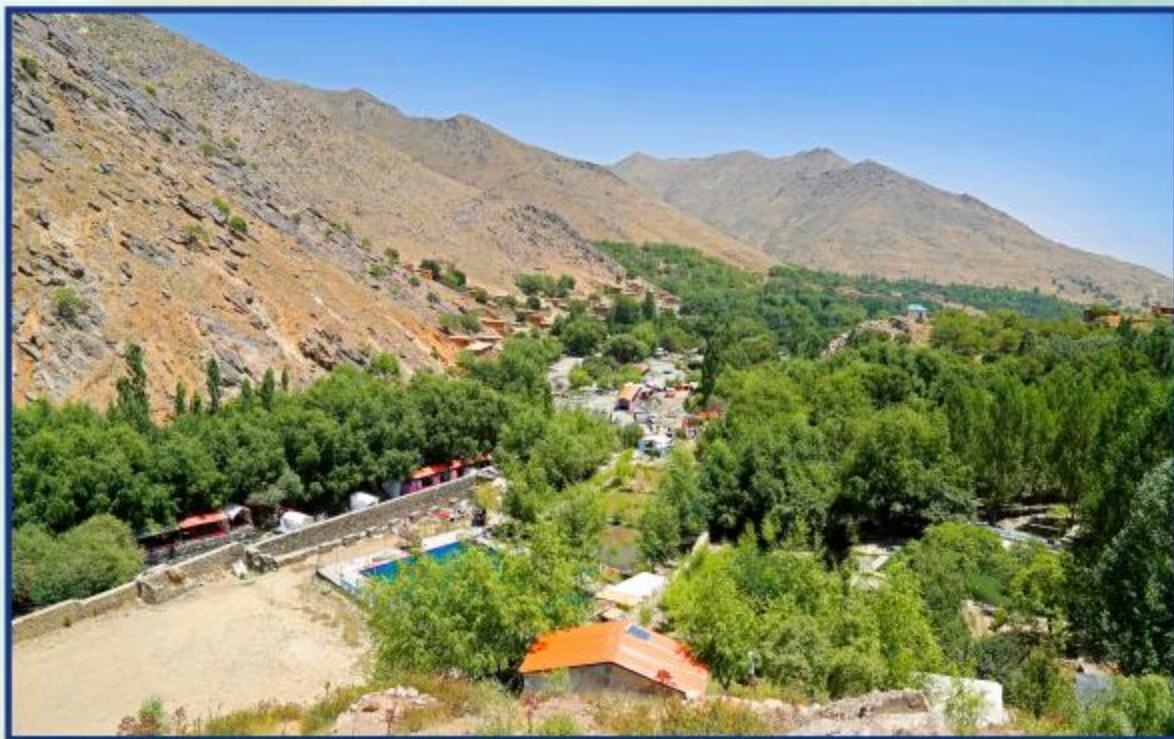
دريچه تصاویر



ولسوالی فرخار



ولسوالی نهرین



پغمان، بهار سال ۱۳۹۷



شهراه کلیل جلال آباد



4G LTE

زندگی سریع‌تر
زندگی بهتر

7
جی‌بی

800 افغانی

در صفحه پیام 7GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

10
جی‌بی

1100 افغانی

در صفحه پیام 10GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

16
جی‌بی

1800 افغانی

در صفحه پیام 16GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

بسته‌های 3 جن با سرعت 4 جن

مدت اعتبار هر بسته 30 روز می‌باشد.



HD
VOICE

SwiFi
FREE WiFi

Certified Network



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152 [HRS 24]



خدمات خزانه

خدمات مورد نظرتان را به 2424 ارسال نمایید.

خدمات

رهنمايis
هاي صدى

فعال سازی D7

غير فعال سازی 7

خدمات

تفریحیں

فعال سازی D2

غير فعال سازی 2

خدمات

ا خبار

فعال سازی D1

غير فعال سازی 1

غير فعال سازی

Off 3

Off 4

Off 6

Off 5

فعال سازی

D3

D4

D6

D5

خدمات

مال

ورزش

لایلیا

معلوماتی

فیس روزانه 1 افغانی

SMS
TO
2424



افغانستان بیسیم
AFGHAN WIRELESS



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152



ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

Concessionaire

AWCC

Founder

Amin Ramin

Board of Editors

Wali Mohammad Sultani
Sayed Zakaria Hashimi
Abdul Rahim Danish
Mohammad Nasir Nasiri

Pashto editor

Abdul Haq Samoon

Graphic Design

Esmatullah Ahrary

Type in Computer

Kaleemullah Niazi

Photographer

Ramin Akbari

Add

Khwaja Mula, Darul Aman Road,
Hajari Najari Bus station. Kabul - Afghanistan.

Websitewww.afghan-wireless.com**Contact No**

+93 (0) 703 181818

magazine@afghan-wireless.com**Annotation**

- Afghan Wireless Monthly accepts your suggestions, comments and sound objections.
- Afghan Wireless Monthly holds the right to Accept, reject, change or modify any article without informing the writer.
- Afghan Wireless Monthly most welcomes Articles from writers, social workers and economists.
- Except editorial and reports for all other articles their Writers are responsible.



Afghan Wireless Monthly

Cultural, Social, Economic and Scientific

Tenth year - 103rd Edition
August 2018

**Table of contents**

What is Artificial Intelligence-AI?	2
6 Smart home Safety Features You Should Enable Right Now	4
5 Marketing Trends B2B Brands Need To Follow	7
Marriage Changes You Physically And Mentally, Here's The Science Behind Why	9
Selfish Friendship / A short story	11



What is Artificial Intelligence - AI?

What is ‘Artificial Intelligence - AI’

Artificial intelligence (AI) is a term for simulated intelligence in machines. These machines are programmed to “think” like a human and mimic the way a person acts. The ideal characteristic of artificial intelligence is its ability to rationalize and take actions that have the best chance of achieving a specific goal, although the term can be applied to any machine that exhibits traits associated with a human mind, such as learning and solving problems.

BREAKING DOWN ‘Artificial Intelligence - AI’

Artificial intelligence is based around the idea that human intelligence can be defined in such exact terms that a machine can mimic it. The goals of artificial intelligence include learning, reasoning and perception, and machines are wired using a cross-disciplinary approach based in mathematics, computer science, linguistics, psychology and more.

As technology advances, previous benchmarks that defined artificial intelligence become outdated. For example, machines that calculate basic functions or recognize text through methods such as optimal character recognition are no longer said to have artificial intelligence, since this function is now taken for granted as an inherent computer function.



Some examples of machines with artificial intelligence include computers that play chess, which have been around for years, and self-driving cars, which are a relatively new development. Each of these machines must weigh the consequences of any action they take, as each action will impact the end result. In chess, this end result is winning the game. For self-driving cars, the computer system must take into account all external data and compute it to act in a way that prevents collision.

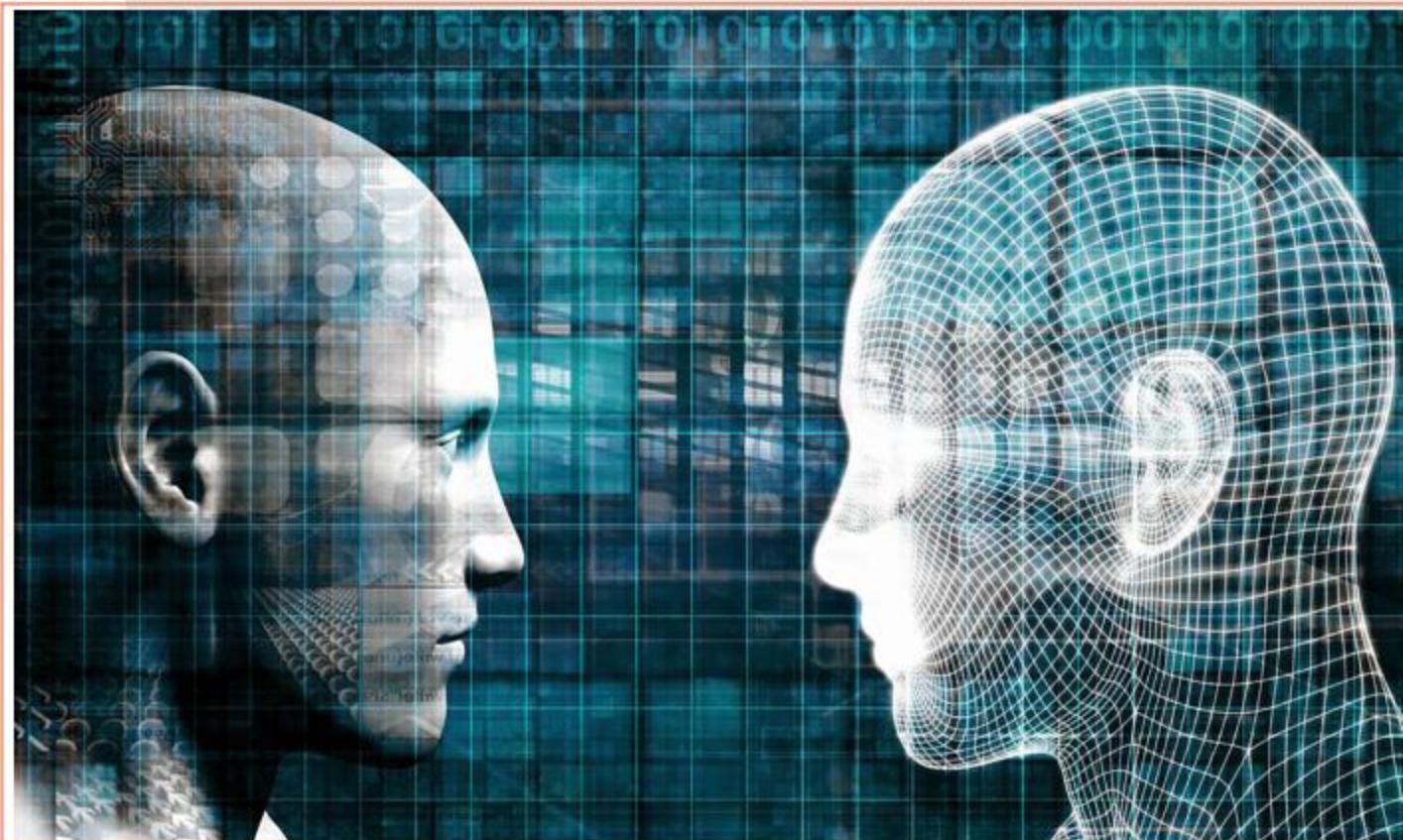
Controversy over Artificial Intelligence

Since its beginning, artificial intelligence has come under scrutiny from scientists and the public alike. One common theme is the idea that machines will become so highly developed that humans will not be able to keep up, and they will take off on their own,

redesigning themselves at an exponential rate. Another is that machines can hack into people's privacy and even be weaponized. Other arguments debate the ethics of artificial intelligence, and whether or not intelligent systems such as robots should be treated with the same rights as humans.

Self-driving cars have been the subject of controversy, as their machines tend to be designed for the lowest possible risk and the least casualties. While they remove the incidence of human error, this means that if they were put in a situation in which they had to decide between a collision with one person and a collision with another, they would calculate which option would cause the least amount of damage, but would still have to choose one. This is disconcerting to many people who believe that lives should not be put at the mercy of a machine.

Source: www.investopedia.com





6 Smart home Safety Features You Should Enable Right Now

Most homeowners deck out their houses with smart home gear for the convenience and cool features, but what you may not know is that some devices come with features that can prevent problems and even potentially be lifesaving.

Schedule Automatic Shut Off on Smart Plugs

Most things you probably plug into smart plugs are trivial devices, like a lamp or a fan. However, if you use things space heaters with your smart plugs, you might want to set a schedule so that the smart plug automatically shuts off at a specific time if it's not already turned off.

This is especially great if you tend to forget to turn off your space heater. Not only will it save you money on your electric bill, but having your space heater turned off when you're not around is a smart safety play. It could potentially prevent your house from burning down, as extreme as that sounds.

Pretty much every smart plug has the ability to automatically shut off at a certain time, and you can even schedule it to turn on at a certain time as well. Just be sure that if you do use your smart plug with a space heater, that you're not leaving it unattended.

Set Temperature and Humidity Warnings on Smart Thermostats

When you're at home, it's pretty easy to tell if your HVAC system is acting up, but when you're on vacation or away from home for an extended period, it's like Schrodinger's Cat; until you arrive home, your heating and cooling system is both working and not working. That is, unless you enable temperature and humidity alerts on your smart thermostat.

Most smart thermostats have some kind of feature where you can get notified when your home's temperature and/or humidity levels reach a certain value, which could indicate a problem with your heating or cooling. The Ecobee thermostats have this type of setting



built in, while the Nest Thermostat lets you do it through IFTTT.

Once you receive the alert, you can contact a neighbor or a friend to check it out and get ahead of the problem before you come home to a really hot or cold (or worse yet, humid and moldy) home.

Integrate Emergency Contact Information

The last thing you want to be doing when your smart smoke alarm goes off, or your security system detects an intrusion, is to be fumbling for the right number to call. Most of these devices let you integrate emergency contact information.

Nest, for example, allows you to enter in an emergency contact in the app, so that when the Nest Protect smoke alarm or the Nest Secure security system sends you an alert, you're just one tap away from getting hold of someone that can help. The same goes for Abode's security system as well.

Of course, calling 911 is a good choice too, but if you're all the way across the country, it might be better to know the ten-digit number for your local fire or police department that you can call from anywhere.

Configure High Wattage Detection on Smart Plugs

The automatic scheduled shut off feature mentioned earlier is great, but there are some situations where you may want to keep the smart plug turned on, especially for appliances and devices that turn on and off by themselves. In this case, getting alerts when high wattage is detected is a good option.

For example, my space heater can automatically turn on and off based on the temperature in the room. In this case, I'd want the smart plug to be on at all times, since the heater is doing the automation. However, if I forget to shut it off and it turns on at some point, I can get alerted.

This really only applies to smart plugs with energy-monitoring capabilities that can detect exactly how much wattage the device is pulling. With that, I can set a threshold where the smart plug alerts any time the space heater pulls more than 10 watts or so.

Schedule Auto-Close on Smart Garage Door Openers

We all forget to close the garage door once in a while. And unfortunately, an open garage



door is one of the most tempting targets for burglars. But if you have a smart garage door opener like MyQ, you enable the auto-close feature to help prevent that from happening.

Basically, you set a time that you want your garage door to automatically close every night (or every day, or both), and if it's still open when that time rolls around, the opener closes it automatically. If the door is already closed, then it does nothing.

It's a really simple feature, but it allows you to never have to worry about whether or not you left the garage door open, possibly resulting in a quick and easy grab for a thief.

Use Z-Wave Water Sensors to Detect Water Leaks

While more a product than a feature, smart water sensors are perhaps the most



useful smart home devices you could have in your arsenal, because they can save you a lot of headaches.

Water leaks can result in a ton of water damage that could easily cost you thousands of dollars, and many water leaks go undetected until it's too late. However, by installing some Z-Wave water sensors around the house, you can get notified the instant a water leak is detected.

Of course, there are a lot of places where you should put water sensors, so the cost of installing these smart water sensors can be pretty high, but it's better than paying thousands of dollars to replace water-damaged items.

Source: www.howtogeek.com

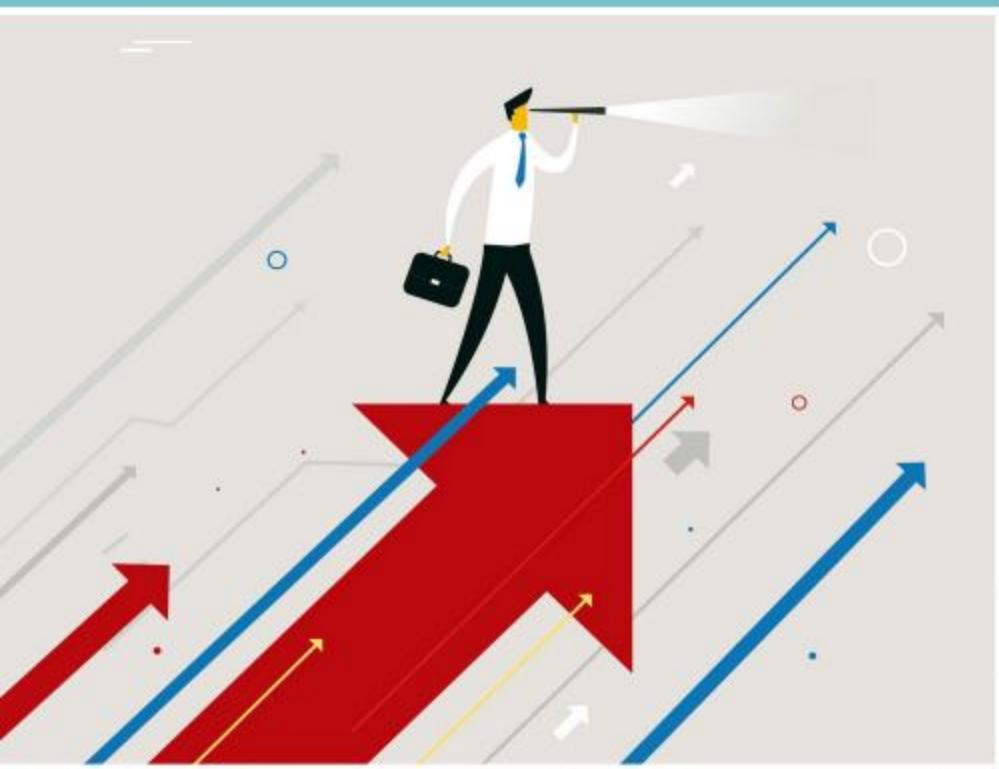


5 Marketing Trends B2B Brands Need To Follow

When you think of headline-making marketing stories, what comes to mind? Perhaps Oreo's Super Bowl blackout, Coca-Cola's #ShareACoke campaign, or IHOP's name swap. But consumer brands aren't the only businesses that need to spark a conversation. Peter Horst, author of *Marketing in the Fake News Era*, says that as worlds collide B2B marketers can take a strategic cue from their B2C peers. Going into the second half of 2018, keep these best practices on your radar:

1. Uphold your brand's values. The question of what a brand stands for has become increasingly relevant for B2B organizations. Research shows that most Americans believe brands should take a stance on the big social and political issues of the day. According to a 2018 survey, 91% of millennials would switch brands for one championing a cause. Despite the risks involved in diving into complex discussions, brands cannot afford to ignore their customers' most pressing concerns.

"B2B brands will be no exception," Horst says. "As evidenced by Google's associates protesting the selling of AI tech to the military, employees will be a key driver of B2B corporate conscience."



2. Know—and show—your worth. “One of the great sources of CMO anxiety and turnover is the issue of marketing accountability: how to reliably assess and communicate the value that marketing investments drive for the organization,” Horst says. “The science is imperfect, common metrics and languages are lacking, and most boards and CEOs just don’t understand marketing. So a big trend in 2018 will be driving to a common yardstick that CMOs can use with confidence.”

3. Get personal. B2C brands have made strides into hyper-personalization,

while B2B marketers have trended toward account-based targeting. But B2Bs will embrace a deeper level of personalized content in order to run stronger programs, Horst says. As Jeff Marcoux, TTEC’s VP of Product Strategy & Marketing, said in his keynote at the 2018 B2B Marketing Exchange, “Personas and segments don’t buy your product—a human buys your product.”

4. Engage your social audience. “It’s easy to forget that business customers are people too, using all the same apps and subject to all the same human instincts as B2C customers,” Horst says.

“Smart B2B marketers will have well-developed social marketing programs as a part of their mix.” LinkedIn is the social media platform of choice for 92% of B2B marketers, according to Content Marketing Institute. Don’t forget your strongest potential advocates: your employees. A recent study showed brand messages had 561% higher reach when employees shared them.

5. Invest in video. Video presents a huge opportunity to engage B2B audiences online. Analysts predict video will represent 82% of all consumer Web traffic by 2021. “The typical objection is that B2B marketing is all about lead gen, performance and metrics—not that airy, hard-to-quantify brand stuff,” Horst says. Nevertheless, video plays a key role in the marketing funnel when used to drive awareness, generate interest and build a strong customer relationship.

Source: www.forbes.com



Marriage Changes You Physically And Mentally, Here's The Science Behind Why

Every summer, thousands and thousands of couples tie the knot. That decision has lasting effects on their health over time.

Researchers have identified a variety of trends that show how getting married changes people.

There has historically been an idea that marriage is good for your physical and mental health, perhaps due to the idea that having a supportive partner can make a person healthier.

But more recent research has revealed that the relationship between marriage, health, and well-being is more complicated, with both benefits and drawbacks.

Evidence suggests that married men and women have a lower risk for certain types of heart disease than their single counterparts, for example, but married people are also more likely to be overweight.

Of course, these observed trends don't hold

true for everyone. Every marriage is different, depending on the individuals involved, their relationship, their plans, lifestyles, and more – without even counting external factors.

And there's much less research on the effects of marriage on same-sex couples so far.

But with that in mind, here are some of the ways that marriage tends to affect partners physically and mentally.

Married people tend to have better overall health than other adults, even after controlling for age, sex, race, education, income, and other factors.

But a large study published last year found those health benefits were mostly observable in older married adults. Among younger adults, married people essentially saw no overall health benefit compared to their unmarried peers.

One study found that older married LGBT



adults reported better quality of life, with partnered and married adults in the study reporting better health than single adults.

But married people - especially men - are more likely to be overweight and obese. Both men and women are less likely to get enough exercise after marriage.

Married men are more likely to use preventative healthcare, however, getting physicals and recommended cancer screenings.

And married men and women have a lower risk for certain types of heart disease: peripheral artery disease, cerebrovascular disease, abdominal aortic aneurysm, and coronary artery disease. But risk for heart disease may be higher for divorced or widowed individuals.

Married people report better mental health and lower alcohol use, according to a large Canadian public-health survey.

One recent study found that in the first year of marriage, men tended to become more conscientious, while women became less neurotic. But that same study found that women became less open and men became less extroverted in that first year.

But these benefits and drawbacks shouldn't be a reason to get married or not. Over time, our understanding of how marriage affects people has changed and become more refined.

Some researchers think the reason single people's health appears to be better now than it used to when compared to married counterparts is that there's less societal stigma around single lifestyles these days.

But even if marriage is associated with certain health benefits, that alone isn't enough reason to partner up.

Maintaining relationships has been shown to be a key part of lasting wellness, but there are many kinds of intimate partnerships.

Source: www.sciencealert.com

Selfish Friendship

A short story



Once a cat was caught in a hunter's net. A mouse used to live in a nearby hole. The mouse seeing the cat in the net started playing around the cat.

Soon a mongoose came there. He wanted to kill the mouse. As he lifted his head, he saw an owl sitting on a tree trying to catch him. The mongoose went very near the cat's net to save himself. The mouse thought "When the hunter takes away the cat, the mongoose will not spare me and the owl is there to enjoy both of us."

The Mouse went to the cat and said,

"I can cut the net if you promise to save my life from the mongoose and

the owl." The cat agreed. The mouse started cutting the net slowly and freed the cat only when the hunter was just near the cat. The cat took to heels and so ran the mongoose too. The owl was very much disappointed to see even the mouse running away to safety.

A few days later, the cat being hungry, went to the hole of the mouse and requested him to come out for a game. The mouse replied,

"I sought friendship and saved you to save my life." Now you can go home.

MORAL: Don't nurture friendship with

Source: www.english-for-students.com