

افغان بیسیم

ماهنشمه‌یی در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات

۱- مصاحبه با معترم پوهاند محمد عالم فرهاد
۲- انتزاعیت سرعت دیجیاتولو لاری چاری
۳- نتفلیکس "Netflix" چیست؟
۴- یه طبعت او طبیعی پیشنهاد مدیریت کی د سیورمکی دول

Economic, Scientific, Cultural & Social Magazine

Afghan Wireless

ماهنشمه‌یی افغان بیسیم، سال دهم * شماره ۱۰۶ - ۱۰۷ * عقرب و قوس ۱۳۹۷



4.75G+

زندگی سریعتر
زندگانی بهتر



حالا سیم کارت خویش را به 4G تبدیل نمایید

از بسته های

4.75G+ به قیمت

3 جل لذت ببرید

250 افغانی

1 جابا

در صفحه پیام 1GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

400 افغانی

3 جابا

در صفحه پیام 3GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

600 افغانی

5 جابا

در صفحه پیام 5GB نوشته و به 151 ارسال نمایید

مدت اعتبار هر بسته 30 روز میباشد.



152
(24 HRS)

399
افغانی/30 روز

کھکشان کامبو

یک جهان امکانات



500 MB

1000



کھکشان
KAHKASHAN COMBO

*255*399*1#

*255*399*2#



152
(HRS 24)



ماهنشان بیسیم

در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات
سال دهم پ شماره ۱۰ - ۱۷ - عقرب و قوس ۱۳۹۷

فهرست مطالب

۲	چشم انداز
۳	مصطفی‌پور: مصاحبه با محترم پوهاند محمد فرهاد
۷	کمپیوتر شخصی (PC) و انواع آن
۱۰	دانترنیت سرعت دزیاتولولای چاری
۱۳	نتفلیکس "Netflix" چیست؟
۱۷	په طبیعت او د طبیعی پیشتو په مدیریت کي ۵...
۱۹	ترافیک اینترنت چیست؟ مفهوم دانلود و آپلود
۲۱	معرفی انواع فایبر نوری و کاربردهای آن
۲۶	مزایا و معایب پرداخت اینترنتی
۲۸	Warren Buffett توصیه ۳۹: برای بولدار شدن
۳۱	خشکسالی چیست؟
۳۳	۱۰ نکته مهم برای موفقیت در بازاریابی تیلفونی
۳۶	راهنمای انتخاب رنگ برای کمپاین بازاریابی
۳۸	۷ علامتی که نشان می‌دهند در کارتان پیشرفت....
۴۰	چگونه یک کسب و کار کوچک راه بیندازیم؟
۴۲	بازاریابی آنلاین و مزایای آن
۴۵	گلشن شعر
۴۷	تآکید بر هدف
۵۰	البیرونی؛ دمنخنیو پریومعاصر متکر ساینس پوهه
۵۲	چگونه ایده‌های تو خلق کنیم؟
۵۶	آزادی رسانه هادر متون حقوقی
۵۸	لقطمان حکیم کی بود؟
۶۱	ویژه‌گی های جامعه متمدن اسلامی
۶۳	چگونه زن موفقی باشیم؟
۶۵	روانشناسی شخصیت چیست؟
۶۸	معلومات عمومی

صاحب امتیاز

شرکت مخابراتی افغان بیسیم

مؤسس

امین رامین

هیأت تحریر

ولی محمد سلطانی

سید ذکریا هاشمی

عبدالرحیم داش

محمد ناصر ناصری

مدیر مستثول

نقیب الله فلک

ویراستار

عبدالحق سمعون

طراح و گرافیست

عصمت الله احراري

تأمیل و کمپیووتر

کلیم الله نیازی

عکاس

رامین اکبری

آدرس

شرکت مخابراتی افغان بیسیم، خواجه ملا، سرگ
دارالامان، حجاری نجاری سابقه، کابل - افغانستان.

وب سایت

www.afghan-wireless.com

تماس با ما

(۰۰۹۳) ۰۰۹۳ ۱۸ ۱۸ ۱۸

magazine@afghan-wireless.com

بیان آوری

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

- دفتر مجله افغان بیسیم، در قبول کردن، رد کردن، تغییر
و اصلاح مطالب، بدون هرگونه اطلاع به نویسنده آن، دست
باز دارد.

- دفتر مجله افغان بیسیم، پذیرای پیشنهادات، نظریات و
انتقدادات سالم خوانندگان خود می‌باشد.

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

با درنظرداشت تأثیر قابل ملاحظه، اینترنت یکی از پانفوذترین تکنالوژی ارتباطی عصر جدید به شماره می‌رود، که در همه ابعاد زندگی انسان سهولت‌های فراوان را ایجاد نموده است. به گفته صاحب نظران علوم تکنالوژی معلوماتی، اینترنت از کسب آزاد و تجارت آنلاین گرفته تا اصلاح افکار عمومی، نهادینه سازی دموکراسی، پیشرفت الکترونیک، رسانه‌های چاپی، صوتی و ویدیویی، علم و دانش از راه دور، اصلاحات ساختاری کلی و جزئی در جوامع، سازماندهی انتخابات و تقریباً در همه عرصه تأثیر گسترش داشته است. افغانستان هم همانند دیگر کشورهای در حال توسعه، با نعالیت موجودیت همچو شرکت‌های مثل افغان بیسیم، از کاروان پیشرفت در این عرصه‌ها عقب نمانده است.

با آنکه قیمت بودن نرخ اینترنت یکی از چالش‌های عمدۀ برای مشتریان شرکت‌های مخابراتی شمرده می‌شود، اما با وجود این همه، موجودیت همچو شرکت‌های افغان بیسیم، زمینه خوبی برای رقابت سالم در این عرصه به میان آورده است. به طور عمومی نرخ مکالمات صوتی داخلی و بین‌المللی و همچنان اینترنت از چند سال قبل، امروزه خیلی بهتر و ارزان‌تر شده است و شرکت مخابراتی افغان بیسیم، در این عرصه همواره به تقاضای مشتریان گرامی‌لیک گفته‌اند.

امروزه مدیریت جهان مدرن با روش‌های تکنولوژی عجین شده است. قدرت‌ها و کشورها در پی آن اند، که بتوانند با سرعت و دقیقت تمام در جهان اقتصاد و تکنولوژی به پیش قدم بگذارند. مدیریت جهانی و سیستم‌های حکومتی امروزی از طریق شبکه‌های اینترنتی و مخابراتی است، که توانسته اند با جهان نوین به رقابت پردازنند. از این‌رو نقش شبکه‌های مخابراتی در عرصه‌های مختلف کشور، دارای از اهمیت بسیاری هستند.

مجله شرکت مخابراتی افغان بیسیم که ماهوار به دست چاپ سپرده می‌شود، یکی از مجلات می‌باشد که می‌تسوی مطالب مخابراتی را در زمینه‌های گوناگون علمی و تحقیقی دریافت نموده و مورد استفاده قرار داد. در این شماره مجله، ما نلاش نمودیم تا مطالب بروز شده را جهت اطلاعات هموطنان عزیز به منظور استفاده بهتر از وسائل مخابراتی و شبکه‌ها فراهم نماییم.

چگونگی راه کارهای افزایش سرعت اینترنت، ترافیک و امنیت اینترنت، فایبر نسوزی و انواع آن، پرداخت‌های اینترنتی که امروزه در جهان معمول است و اکثریت از معاملات توسط پرداخت‌های اینترنتی از طریق موبایل‌ها صورت می‌گیرد، مسائل اقتصادی از قبیل راهکارهای برای پول دار شدن، درباره بازاریابی، مطالب شرکت مخابراتی افغان بیسیم در این شماره از چاپ مجله خواهد شد.

دفتر مطبوعاتی افغان بیسیم در پی آن است که نیازهای جدید مخابراتی، اختراقات و راهکارهای مفید ارائه شده در بخش شبکه‌های مخابراتی را در دسترس شهروندان افغانستان قرار دهد، تا این طریق بتواند راه‌های استفاده مؤثر را از شبکه‌های مخابراتی برای مردم افغانستان پیشکش نماید؛ زیرا دانش نوین به تکنالوژی روز بستگی دارد و عدم آگاهی از مسائل آموزشی و علمی عصر جدید، باعث کندی در سرعت عمل کرد انسان امروز می‌شود.



گذاشته است، به تعقیب آن تجاوز یونانی ها باعث یک فرهنگ زیر نام هیلینزیم (در کشور ما به نام گریکو باخترا می شود) به وجود آورد، که در آن زمان یک سپک پیشو و بود. گریکو باخترا در زمان بودایی ها نیز تأثیرات خود را در قبال داشت، حتی تا زمان اسلام هنرمندان به اصطلاح دست زیر الائمه نه نشسته بود، بلکه زحمت کشیدند و هنرها ناب را به نمایش گذاشتند. آثار هنرمندان آن زمان تاکنون هم یکی از آثار معروف و دستی اول جهان شمرده می شود. از این آثار

نشانه های هنر را تقریباً ۱۰ الی ۱۵ هزار سال قبل از میلاد ارتباط میداشتند، که در افغانستان مشاهده شده است. این آثار در ولایت سمنگان و دیگر ساحات مختلف افغانستان دیده می شود. روی هم رفته افغانستان از لحاظ داشتن موقعیت خوب جغرافیایی همواره مورد تاخت و تاز متباورین و امپراتورهای جهان قرار گرفته است، که این تجاوزها نه تنها از لحاظ سیاسی و نظامی تأثیرات خود را داشته، بلکه از لحاظ هنری، همچنان بالای هنر و فرهنگ کشور نیز تأثیر

مصطفی مصاحبه با محترم پوهاند محمد عالم فرهاد رئیس دانشکده هنرها زیبایی دانشگاه کابل

سؤال: رئیس صاحب لطف نموده،
خود را به خواننده های مجله افغان
بیسیم معرفی کنید.

جواب: تشکر بسیار زیاد با ابراز سپاس، از این که زحمت کشیدید و تشریف آورید. اسم من محمد عالم و تخلص ام فرهاد است. رتبه علمی من پوهاند می باشد، که فعلاً به حیث استاد و همچنان رئیس پوهانخی هنرها زیبای پوهنتون کابل، ایفای وظیفه می نمایم. تحصیلات من تا سطح ماستری در رشته هنرها تجسمی است و در این رشته بیش از پنجاه اثر تحقیقی دارم.

سؤال: به نظر شما هنر چیست؟

جواب: همینطور که از مدارک دست داشته باستان شناسان معلوم می شود، افغانستان یکی از جمله کشورهای است، که با هنر و فرهنگ سایه طولانی دارد. یعنی طوری که باستان شناسان و پژوهشگران تحقیق نموده اند، اولین



باشد که چطور بتوانیم، در راه خدمت گسزاری به مردم، هنر خود را وقف کنیم.

سوال: دانشکده هنرهای زیبا در کدام سال تأسیس و تابعًا چند دوره فارغین را به جامعه تقدیم نموده است؟

جواب: پوهنخی هنرهای زیبا در حدود 40 دوره فراغت دارد. این پوهنخی در سال های ۱۳۴۷ هـ. ش حیثیت یک کورس داشت و محصلانی که به نقاشی، موسیقی، تمثیل و دیگر بخش ها علاقه داشتند، در همین کورس گرد هم جمع می شدند. نظر به ضرورت که اتفاق افتاد، در سال ۱۳۵۴ هـ. ش در زمان حکومت سردار محمد داود خان به حیث دیپارتمنت در چسکات پوهنخی زبان و ادبیات (که در آن زمان به نام پوهنخی ادبیات و علوم بشری یاد می شد) فعالیت آغاز کرد و رفته رفته در تعداد محصلان آن روز به روز اضافه می شد و در سال ۱۳۵۷ هـ. ش اولین فارغین را به جامعه تقدیم نمود. دیپارتمنت هنرهای زیبا نظر به تعداد کثیر روز افزون محصلان، در سال ۱۳۶۳ هـ. ش به حیث یک پوهنخی مستقل در چسکات پوهنتون کابل به میان آمد و تا امروز ادامه دارد.

می توانیم به عنوان نمونه از منار جام، منارهای غزنه و علاوه بر این مقبره ها، مساجد و در مجتمع ساختمانهای مذهبی که در گوش و کنار کشور مادیده می شود، نمایانگر این است که هنرمندان ما، ذوق و سلیقه قبل از اسلام را همچو در زمان اسلام نیز نگه داشته است.

سوال: امروزه بعضی ها میگویند، که هنر قاعده پذیر نیست و یک هنرمند وقتی که آنچه درد از اجتماع می بیند و در یک قالب تصویر می کند، در واقع هر همین است. یعنی به نظر این ها؛ هنر جدید یک هنر نامنظم و هنر بدون قاعده می باشد. نظرتان در این مورد چیست؟

جواب: بعد از دهه 60 هنرمندان کوشش نمودند که هنر اکادمیک را نفی کنند، وقتیکه ماسخن از اکادمیک میزنیم، هدف از آن همان هنر باقاعده است. امروز در سطح جهان هنر اکادمیک در حال نفی شدن یا از بین بردن می باشد. این مفکرده نه تنها در جهان، بلکه در کشور ما نیز رشد کرده است. این مفکرده در کشورهای اروپائی در دهه 60 آغاز شده؛ یعنی اگر محاسبه کنیم، سالیانی دراز در این عرصه ما از آنها عقب ماندیم و حال ما کوشش می کنیم، که خود را از قید و بند این قاعده بیرون بسازیم. هدف ما باید فقط این



احاطه کرده و تخریب می کند. در واقعیت عواملی که مردم بین باسواند و بی سواد تکیک می کند، همیشن بافرهنگ بودن است. برای ساختار بافرهنگ بودن یگانه راه بسیار مشتر در پهلوی سایر نهادهای علمی و فلسفی که در سطح کشور وجود دارد، هنر در آن نقش عمده دارد و چند برابر می تواند، در این راستا یک جامعه را کمک کند و او هم در صورتیکه بتواند آن جامعه و کسانیکه در آن جامعه قدرت دارد، از هنرمندان جامعه استفاده کند. متاسفانه در این عرصه من ناراضی هستم، برای نهادینه ساختن فرهنگ در جامعه، مقامات ذیربط هیچ سعی و تلاش نکرده است. ما درباره مواد مخدوشهای تابلوس داریم، که بیانگیر عاقبت این مواد مضر است، اما هیچ وقت از اینها کسی استفاده نکرده است. همچنان دیگر آثار هنری داریم، که در بخش دیگر کشور ما مورد استفاده قرار گرفته می تواند. نقش هنر و هنرمند در احیای و بازسازی ساختار فرهنگی، بسیار مهم و ارزشمند است، که بدینختانه درکشور ما به طور اعظمی، از

را نداشته باشد، که یک کسی دیگر برایش بستر را مساعد بسازد، بلکه خودش باید از طریق هنر خود این بستر را مساعد بسازد و به جامعه قناعت بدهد که مادرمت گار شما هستیم. به طور خلاصه گفته می توانم، که هنرمند زمانی می تواند در یک جامعه جایگاه داشته و تمامی نامالایمت ها را رفع بسازد، که در تقاضا بافرهنگ، سنن، اخلاق و مذهب پاسخگوی نیازهای اجتماعی باشد.

چه فکر می کنید، هنر با مدرنیته و پست مدرنیته چه رابطه دارد و نقش هنر برای ساخت فرهنگی یک کشور عقب مانده چیست؟

جواب: در جاهای مثل افغانستان مدرنیته یا مدرن سازی یک جامعه، ارتباط میگیرد با وضع اقتصادی و پیشرفت علمی و فنی یک جامعه. در کشور ما همواره مشکلاتی است، به طور مثال هر کار بد که میکنیم، مردم می گویند که مردم فرهنگ ندارد. بی فرهنگی چیزی است، که ما را

سوال: دانشکده هنرهای زیبا از چند دیپارتمنت تشکیل شده و حدود چقدر استادان در این رشته مصروف استادی هستند؟

جواب: ما در اینجا هشت دیپارتمنت داریم. این دیپارتمنت ها شامل تیاتر، سینما، موسیقی، ادبیات نمایشی، نقاشی، مجسمه سازی، گرافیک دیزاین و فتوگرافی. در این دیپارتمنت ها بیشتر از 60 نفر استاد به سویه ماستر و داکتر داریم. خوشبختانه برنامه ماستری هنرهای تجسمی از مدت پنج سال فعال است، که چهار دوره فراغت داده است.

سوال: وضعیت هنر را در کشور چگونه ارزیابی می کنید و کدام چالش های اساسی سد راه هنر است؟

جواب: هنر چالش برانگیز است، اما هیچ وقت نبوده یک جاده هموار بوده باشد. چون هنر انعکاس دهنده تأثیرات محیطی و زمانی یا ارتباط میگیرد با شرایط زمان که هنرمند در آن زندگی می کند. یعنی هنر منحصر به فرد، زمان و منطقه است که هنرمند در آن زندگی دارد. این چالش ها در طول تاریخ بوده، اما برای برطرف کردن این چالش ها راه وجود دارد، که میشود هنرمند از طریق هنر خود مبارزه بکند. چالش های خرد و کوچکی بر سر راه ما هم قرار دارد، اما ما توانستیم که با این چالش ها مبارزه کنیم. در شرایطی که ما و شما قرار داریم، در حقیقت هموراه یا مسیر که هنر می خواهد، در حال طی کردن اش نیستیم و آنقدر هم گفته نمیتوانیم که همه چیز خوب است. برای هنر باید شرایط عینی و ذهنی آماده شود و این هم وظيفة هنرمند است، که این شرایط را برای خود مساعد سازد. هیچ وقت هنرمند باید تقاضای این



شرکت مخابراتی افغان بیسیم چه نظر دارد؟

جواب: مجله ماهنامه افغان بیسیم به دسترس من میرسد، واقعاً خدمت گزاری و کار خوب است. من به حیث مدیر مسؤول مجله هنرهای زیبا، خسوب درک میکنم که در زمان کوتني ساختن یک جریده یا مجله چقدر کار دشوار است. من صفحات مجله تان را دیدم، واقعاً یک امیدواریست برای ما که همه ماید دست به دست بدیم، تا علیه پدیده بسیار منفور که عبارت از جنگ است، مبارزه نماییم. هر حرکت فرهنگی، علمی و هر حرکت که ما را به سوی انتلاف کشور می رساند، یک گام بسیار نیک است. خوانندگان مجله می توانند از لابلای مجله افغان بیسیم، معلومات بسیار وسیع و مفید را پیدا کنند. خدمات افغان بیسیم همیشه مؤثر بوده و امیدوار هستم، که این خدمات بیش از پیش رونق یابد.

مجلات داخلی و خارجی به چاپ رسیده که در واقع شامل کارهای تیوریکی من می شود، اما کار عملی یگان وقت به طور شوکی میکنم.

سؤال: میخواهیم درباره زندگی شخصی بوهاند صاحب کمی بفهمیم.

جواب: من متاهل هستم، یک دختر و یک پسر دارم. پسرم فارغ رشته گرافیک دیزاین فاکولته هنرهای زیبا می باشد. شخص هتر مند است و کارهای هنری را انجام می دهد. دخترم فعلاً محصل سال سوم فاکولته زراعت است. خانم ام استاد و عضو علمی تربیسه معلم در وزارت معارف می باشد.

سؤال: مجله افغان بیسیم را دریافت می کنید؟ علاوه بر فعالیت های مخابراتی، در مورد فعالیت های فرهنگی

اینها استفاده صورت نگرفته است. هنر در اصلاح جامعه، اصلاح فرهنگ، پیشرفت، محبو مواد مخدر، آگاهی دهن اضرار مواد مخدر، تشویق مردم برای فراگیری علم و دانش نقش اساسی و سازانده دارد، که متأسفانه نسبت به گذشته های که ما چهار دهه قبل داشتیم، کمتر از هنر استفاده شده است.

سؤال: جناب استاد، علاقه و رابطه خودتان با هنر چگونه است؟

جواب: اصلاً رشته من مجسمه سازی است، اما بعضی کارهای هنری را هم انجام می دهم. از روزی که از فاکولته فارغ گردیده ام و به حیث استاد شامل کار شده ام، مضمون تیوری هنر را تدریس می نمایم. در این عرصه فعالیت های زیادی را به انجام رسانیده ام، که قبلاً هم یادآور شدم، در حدود بیش از ۵۰ اثر تحقیقی که در

کمپیوتر شخصی (PC) وانواع آن



که اکنون امریکا کل بازار کمپیوتر دنیا را تا مشتمل گرفته است. اگرچه Perotto برای ایتالیا کار بسیار بزرگی کرد، اما متأسیفانه ایتالیایی ها نتوانستند این بازار وسیع را تا دست شان بگیرند و همینطور که می دانید، هم اکنون بهترین ساخت افزارها، بهترین نرم افزارها و بهترین گوشی ها در شرکت های امریکایی تولید می شوند. پروژه Programma 101 از سال 1962 شروع شد و در سال 1964 در نمایشگاه بین المللی نیویارک رونمایی شد و در سال 1965 به تولید آغاز رسید. کمپیوتر شخصی Programma 101 با قیمت 3.200 دالر به بازار عرضه شد.

حالا جالب اینجاست، که در آن زمان سازمان NASA برای محاسبات پیچیده مربوط به پروژه APOLLO 11 تصمیم گرفت 10 تا 101 Programma برای ABC تلویزیون امریکایی Pierotti بخرد. تلویزیون امریکایی ABC پیش بینی انتخابات ریاست جمهوری 1968 از همین کمپیوتر استفاده کرد. ارتش امریکا برای برنامه ریزی در جنگ با ویتنام از Programma 101 استفاده کرد! این کمپیوتر کم کم در مکاتب، شفاهانه ها و دفاتر دولتی استفاده شد. در آن زمان شرکت HP یک

PC یعنی چی؟
اصطلاح PC از 2 واژه انگلیسی ساخته شده Personal Computer، به معنای «کمپیوتر شخصی». به هر نوع کمپیوتری که مال یک نفر باشد، PC میگویند. PC حالا فرقی نمیکند یک کمپیوتر لپ تاپ باشد، یا کمپیوتر روی میز، گوشی هوشمند باشد و یا هر چیز دیگر؛ هر کدام از اینها یک نوع PC هستند. البته خیلی از خانواده ها ممکن فقط یک کمپیوتر داشته باشند و همه اعضای خانواده ازش استفاده کنند.

تاریخچه کمپیوتر PC
کمپیوتر Programma 101 که به Pierotti و Olivetti مشهور بودند، اولین کمپیوتر شخصی دنیاست، که در شرکت ایتالیایی Olivetti توسط یک مهندس ایتالیایی به نام Giorgio Perotto ساخته شد. این مهندس ایتالیایی مخترع سیستم کارت مقناطیسی هم بوده! واقعاً باور کردنش ساخت است، که اولین کمپیوتر شخصی دنیا در ایتالیا ساخته شده باشد، در حالی



فروش بودند، مثل:

◆ کمپیوتر Comodor 64 با 17 میلیون فروش

◆ کمپیوتر NEC-PC 98 با 18 میلیون فروش

◆ کمپیوتر Commodore Amiga 1000

با پیشرفت علم الکترونیک و کمپیوتر و با ظهور سیستم عامل های مثل، DOS و بعد ویندوز، تحول بسیار بزرگی در تولید PC ها اتفاق افتاد و امسروزه میبینید، که کمپیوترهای بسیار قدرتمند و متنوعی برای کاربری های مختلف تولید میشوند. در ادامه چند نوع از مهمترین PC های موجود در بازار را به اختصار خدمت تان معرفی می کنم.

انواع کمپیوترهای شخصی یا PC

همانطور که بالآخر اشاره کردم، کمپیوتر PC انواع مختلفی دارد، اما خیلی از مردم در مورد PC تصورات اشتباهی دارند و فکر میکنند فقط به کمپیوترهایی که کیس دارند، PC میگویند. در این قسمت می خواهیم چند نوع از مهم ترین کمپیوترهای شخصی را خدمت تان معرفی کنم.

کمپیوتر دسکتاپ یا Desktop PC

آن کمپیوترهایی که یک کیس دارند، به نام

Hewlett-Packard کمپیوتر شخصی تولید کرد به نام 9100A یا همان .HP 9100A

شرکت HP برای ساخت این کمپیوتر بعضی از ویژگی های Programma 101 را کاپسی برداری کرده بود - مثل کارت مقناطیسی و معماری دستگاه - به همین دلیل شرکت Olivetti از شرکت HP شکایت کرد و دادگاه شرکت HP را به پرداخت 900 هزار دالر به عنوان حق امتیاز این تکنالوژی ها محکوم کرد.

در سال 1976 سیتو جایز و سیتو وازنیاک کمپیوتر Apple I یا همان Apple I را به Paul Terrell صاحب فروشگاه Byte Shop فروختند. لازم است در پاورقی خدمت تان عرض کنم، فروشگاه بایت شاب اولین فروشگاه کمپیوترهای شخصی در دنیا بود، که اولین کمپیوترهای اپل را فروخت! به مرور زمان شرکت های زیادی کمپیوترهای شخصی مختلفی را تولید کردند، اما هیچکدام در بازار موفق نبودند. در سال 1977 کمپیوتر Commodore PET به بازار عرضه شد. این کمپیوتر اولین PC پرفروش و موفق دنیا بود. 5 ماه بعد از عرضه کومودر بت، کمپیوتر Apple II معرفی شد. از ابتدای دهه 1980 میلادی کمپیوترهای شخصی رشد بسیار زیادی داشتند و هر روز پیشرفتی تر شدند. در دهه 80 کمپیوترهای به بازار عرضه شدند، که از بین آنها چند کمپیوتر بسیار پر



تبلت Tablet یا کمپیوتر شخصی لوحی

تبلت Tablet یا کمپیوتر لوحی یکی دیگر از انواع کمپیوترهای شخصی است، که در این روزها خیلی فراگیر می‌شود. اگرچه قدرت تبلت‌ها نسبت به لپ تاب و دسکتاپ‌ها بسیار کمتر است، اما برای وبگردی (Browsing) و استفاده از برنامه‌های کاربردی و بازی بسیار مناسب است. تبلت‌ها از لپ تاب‌ها کوچکتر و سبک تر هستند.

تیلفون هوشمند یا Smartphone

تیلفون‌های هوشمند یا همان سمارت‌فون‌ها یکی از کوچکترین انواع کمپیوتر PC هستند، که تقریباً هر کسی یک دانه دارد. گوشی‌های هوشمند با پیشرفت‌های نرم افزاری و سخت افزاری تقریباً می‌شود گفت خیلی از کاربران معمولی می‌توانند بخش زیادی از نیازهای کمپیوتر شان را با گوشی‌ها رفع کنند.

منبع: وبسایت علم فردا

PC یا کمپیوتر روی میزی یاد می‌شوند. البته کمپیوتر روی میز انواع دیگری هم دارد، مثل کمپیوترهای All In One و یا کمپیوترهای Mini PC.

کمپیوترهای روی میز معروف‌ترین نوع PC‌ها هستند، چون اولین مدل‌های PC با همین شکل و شمايل به بازار عرضه شدن و شاید دلیل اینکه اصطلاح PC خیلی‌ها را یاد کمپیوترهای دسکتاپ میندازد، همین مسئله باشد.

کمپیوتر شخصی لپ تاب یا Laptop PC

کمپیوترهای لپ تاب یا Laptop PC نوع پیشرفته تر و فشرده تر کمپیوترهای دسکتاپ هستند و تقریباً در هر خانه حداقل یک لپ تاب پیدا می‌شود. کمپیوترهای لپ تاب بسیار سبک تر اند و کم جای کمپیوترهای دسکتاپ را می‌گیرند چون اغلب کاربران کارشان با یک لپ تاب ارزان قیمت هم راه می‌یابند و خیلی‌ها فضای خانه شان کوچک است و برای یک کمپیوتر دسکتاپ به اندازه کافی جا ندارند.

دانترنېت سرعت د زیاتولو لارې چارې

شاه محمود صابر



ښودل شوي سرعت د انټرنېت له سروپس سرعت سره پرتله کري.

- د مثال په توګه: که ستاسو سروپس 512 (موخه می Kb/sec) ده وي، نو ستاسو د دانلود سرعت باید 0.5Mbps وي.

- د کپلوبیت (Kb/sec) تبدیلولو لپاره ښودل شمۍ عدد، په 1024 کې ضرب کړي.

- د کپلوبایست (KB/sec) تبدیلولو لپاره ښودل شمۍ عدد، په 128 کې ضرب کړي.

- کله چې تاسو کوم فایل دانلودوئ، نو په دې حالت کې د دانلود سرعت په کپلوبایست فې ثانیه (KB/sec) ښودل کېږي. نو که غسواری، کپلوبیت (Kb) په کپلوبایست (KB) تبدیل کړي، نو دغه عدد په 8 یا هم په اټکلې توګه په 10 وویشن.

- ستاسو د دانلود سرعت په هغه وبسایت پورې هم اړه لري، چې دانلود ترې کوي. نو له همدي کبله د خپل انټرنېت د رښتنې سرعت معلومولو لپاره له یوه معتبر وبسایت، لکه مايكروسافت خڅه دانلود وکړي، ترڅو د خپل انټرنېت رښتنې سرعت

د خپل موديم (Wireless) بېسیم غیرفعاله کړي.

ددې لپاره چې ستاسو پرسه بل کاروونکی په پې توګه ستاسو له انټرنېت کار وانخلي، نو که د بېسیم موديم خڅه کېه اخلى، د خپل موديم Wireless سره کړي او پرخای بې د کېبل له لاري موديم سره وصل شئ.

کله کله وايرسونه، خراب سافتويرونه (Malware) او د کمبيوتر خينې نور پروگرامونه، ستاسو د انټرنېت مصرف ګراف لوروسي. که تاسو هم د هفو کسانو له دلي ياست، چې د خپل انټرنېت له سرعت راضي نه ياست، نو کولای شئ دا مستونزه په خپل لام حل کړي. خينې وختونه بشای، کوم بل کاروونکی ستاسو له خبرې دو پرته په غلا سره ستاسو موديم یا د بېسیم روټر ته داخل شوي وي او په پې توګه مو انټرنېت مصروفوي. کله کله هم دا مستونزه د شبکې، روټر، موديم او یا کمبيوتر سره ترلي وي، چې دا مستونزه باید د خپل اړونده ISP سره په شريکولو حل کېدای شي. دلته یوشېر نوري لاري چارې هم شته، چې په پلې کولو سره به بې د انټرنېت بې خایه مصرف راکم کړي.

معلوم کرئ.

په سبسته مونو کې مو، Anti-virus، Anti-Spyware او Firewall کړئ.

که له پورته درپه سافتویرونو هر یو بې ستاسو په کمپیوټر کې انسټال نه وي، نوددې امکان شته چې په پته توګه ستاسو د انټرنېټ داتا غلا شي. پر دي سربرېره وايرسونه، کمکړي هم ستاسو د کمپیوټر انټرنېټ سرعت کمزوری کولی شي. له همدې کبله تاسو ته وزاندېز کېږي، چې خپل سېستم مو په Bitdefender، ESET، NOD32، Malwarebytes، Spyware Doctor سمبال کړئ.

تول سافتویرونه د اټومات اپډېټ حالت خخه و باسني.

د دې لپاره چې په ناغوښتلي توګه مو اطلاعات ونه لېږدوں شي او یا هم ستاسو په ناخوشی کې مو انتربېټ ونه کارول شي، نواړینه ۵، چې د سافتویرونو اپډېټول له اټومات حالت خخه و باسني او په خپله خوبنې بي هر وخت چې وغوارۍ، اپډېټ کړئ.

- په کمپیوټر کې کولاي شي، د وېندوز څلسری اپډېټ له دې لارې غیرفعال کړئ:
Control Panel > Windows Update > Change Settings > Never Check for Updates

د انټربېټ براؤزر (Cache) پاک کړئ

د انټربېټت تول براؤزرونسه، تول لیدل شوي وبسایتونه په (Cache) کې د یو خه مودې لپاره زېړه کوي، تر خود بیاځلې کتلو په صورت کې، نومسورې صفحې په چېټک

سرعت سره خلاصې کړي. له همدې کبله سپارښتنه کېږي، چې په کلې توګه د براؤز Cache پاک نکړي، دا خکه چې مودېم رسټارت کړي. کتلو پر مهال به د یادو صفحو خلاصول، یو شه وخت ونسې.

د کمپیوټر سېستم ته مو ارتقا ورکړئ

که هر خوړه مو د انټربېټ سرعت لور وي، خسود کمپیوټر د زور سېستم په درلودو به د انټربېټ په نېښلولو کې اختلال پیداکړي. یوزور کمپیوټر هم مهال د خو صفحو د لود کولو ظرفیست نه لري. پر دي



مودېم مو Restart کړئ

خینې وختونه د نامعلوم سو د لایلو له مخې ستاسو مودېم هېښگ کېږي، کله یې بیا سرعت کېږي او کله هم پېختي په کلې



د انټرنېټي خدماتو وراندي کونونکو (ISP) سره اريکه وئىسى

زياتره وختونه د انټرنېټت سستونزې، د انټرنېټي خدمتونو اړونده وراندي کونونکي (ISP) پوري تراو لري. نو که پورته تولې چارې موډلي کري او بيا مو هم د انټرنېټت د سرعت سستونزې په خاچي پاڼي وه، ارينه ده چې د (ISP) یوه مسؤول سره اريکه تینګه کري او د يادې سستونزې په اړه ورسه وغړېږي.

که بیامو هم سستونزې حل نه شو، نوله هغه ملکرو سره موستونزې شريکه کري، چې له همدي (ISP) خخه بي انټرنېټت تلاسمه کري دي. بنسابي ستاسود ملکرو تجربې درسره د سستونزې په حل کې مرسته وکري. که تر دي ورسسته هم سستونزې وه، نو بنسابي ستاسو په سيمه کې مخباراتي خدمتونه تکني وي او که مخباراتي خدمتونو هم سستونزې نه لرله، نو د سستونزې د دایمسي حل په پار (ISP) بدل کري.

د انټرنېټت سرعت معلومول

تاسو کولاي شن، چې د خپل انټرنېټ سرعت کتلوا لپاره لسه SPEEDTEST.NET وېپانې کته وکري. د همدي وېپانې په مرسته کولاي شن، هم د اپلود او هم د دانلود سرعت په خورا دقیقه توګه معلوم کري.

مسرېږه که د یوې درنې انټرنېټي پانې، لکه د فلش فايل، حجيمسو تصویرونو او یا ویدیوسود خلاصلو نيت لري، نو په دې حالت کې بسه د کمپیوټر د زوروالی له کبله، د انټرنېټت په سرعت کې سستوالي په بنه توګه محسوس کري.

له انټرنېټت سره نېټلۇونکو وسایلۇ ته ارتقا ورکرئ

زاره وسایل د حرارت له کبله د وخت په تېرپدو له کاره لوپري او یا هم خينې نوي سەتەندۈدنە چېڭ كار كسوی، چې زاره مودېمۇنە بې خواب نه شىمى ويلاي. له همدي کبله ناسو نه سپارېتتە كېپري، چې له انټرنېټت سره نېټلۇونکي تول وسایل مود ورخى له تکنالوژى سره عيار کري.

د مودېم داخلى سافاتور (Firmware) اپدیت کري

داد ترلاسنه کري، چې مودېم ياروتسه مود نوي Firmware سره متوازن وي. بنسابي ستاسو مودېم د داخلى سافاتورونو له کبله سستونزې ولري، چې په پايله کې ستاسود انټرنېټ په سرعت نېغې په نېغه اغېزه کوي. له همدي امله د داخلى سافاتورونه اپدیتول یوه ارينه چاره .۵۵

”نتفیلیکس“ چیست؟



در نتفیلیکس چه طور فلم هایی پخش می شود؟

معمولاً هر نوع فلم جذابی که تاکنون نام آن را شنیده ایم، در این شبکه پخش شده است. اما می توان گفت که عجیب ترین فلم ها و پر طرفدار ترین فلم ها در این شبکه وجود داشته اند. از جمله این فلم ها می توان فلم های سینمایی و سریال هایی برای بزرگسالان و فلم هایی برای رده سنی کودکان و آنیمیشن اشاره کرد. نکته دیگر این که از این شبکه به عنوان فعالیت های سیاسی و تبلیغاتی خاص و نا محسوس نیز انجام می شده است.

سرمایه گذاری نتفیلیکس برای ساخت فلم ها به چه میزان است؟

نتفیلیکس به دو روش فلم هایی را روی این شبکه به نمایش می گذارد. فلم هایی که سازندگان آن به طور اختصاصی فلم را می سازند و محل نمایش را نتفیلیکس اعلام می کنند. فلم هایی که نتفیلیکس به طور اختصاصی سپانسر تولید آن ها است. در این میان، تاکنون ۵ فلم بالاترین میزان سرمایه گذاری نتفیلیکس را به خود اختصاص داده اند، که ۴ مورد مربوط به سال ۲۰۱۷ و یک مورد

شاید بارها در طول روز در دنیای مجازی با در گفتار عاشقان و دنبال کنندگان فلم نامی از نتفیلیکس را شنیده باشید. نتفیلیکس در حقیقت یک شبکه و شرکت پشتیبانی از محصولات رسانه ای و فلم است، که در سال ۱۹۹۸ در آمریکا بنیان گذاری شد. این شرکت در حال حاضر حدود ۳۷ درصد از کاربران خود را از ایالات متحده دارد. این شرکت در اولین فاز حرکت خود به سمت رشد، اقدام به کرایه DVD از فلم های مختلف نمود. بعد از آن شروع به تولید محصولات و فلم های مختلف نمود و در نهایت، راه خود را به کشور های مختلف باز کرد. در حال حاضر نتفیلیکس در بیش از ۱۹۰ کشور دنیا، مجری فعالیت های رسانه ای است.

سازندگان فلم در نت فلیکس چه کسانی هستند؟

در واقع شرکت های فلم سازی، که فلم قابلی داشته باشند، می توانند در این باره با نتفیلیکس مذاکره کرده و طرح های خود را در این شبکه مطرح کنند. در صورتی که فلم و برنامه مورد نظر و طرح فلم جذاب باشد، نتفیلیکس قطعاً روی آن سرمایه گذاری خواهد کرد.

همانطور که گفته شد، برای استفاده از نتفلیکس در ماه دوم به بعد از اشتراک خود لازم است که هزینه عضویت خود را پرداخت کنید تا حق کاپی رایت حفظ شود و بتوانید به طور قانونی فلم ها را تماشا کنید.

کارت هایی که نتفلیکس ارائه می کند، به صورت ذیل است:

۱. پلان ابتدایی: کارت ۸ دالری عضویت در نتفلیکس
۲. پلان ستاندارد: کارت ۱۰ دالری عضویت در نتفلیکس
۳. پلان حرفه ای: کارت ۲۰ دالری عضویت در نتفلیکس

پلان ابتدایی: کارت ۸ دالری عضویت در نتفلیکس

در این پلان، کاربر لازم است که برای عضویت در ماه ۸ دالر پردازد. در این پلان تنها یک دستگاه حق پخش را خواهد داشت. از طرفی کیفیت محتوای پخش شده نیز به صورت ۴۲۰ بوده و می توان گفت که کیفیت به صورت کاملاً معمولی ارائه می شود.

پلان ستاندارد: کارت ۱۰ دالری عضویت در نتفلیکس

در این مدل یعنی پلان ستاندارد کاربر ملزم است، از ماه دوم عضویت خود مبلغ ۱۰ دالر را به نتفلیکس پرداخت کند. در پلان

مربوط به سال ۲۰۱۸ می باشد:

- درخشان (Bright) (با هزینه ۹۰ میلیون دالر در سال ۲۰۱۷)

- ماشین جنگی (War Machine) (با هزینه ۶۰ میلیون دالر در سال ۱۷۲۰؛

- اوکجا (Okja) (با هزینه ۵۰ میلیون دالر در سال ۲۰۱۷)

- دفتر مرگ (Death Note) (با هزینه ۴۰ الی ۵۰ میلیون دالر در سال ۱۷۲۰؛

- مرد ایرلندی (The Irishman) (با هزینه ۱۰۰ میلیون دالر در سال ۲۰۱۸؛

استفاده از نتفلیکس چگونه است؟

زمانی که فردی در هر جای دنیا بخواهد از نتفلیکس استفاده کند، لازم است که ابتدا از کارت اعتباری استفاده کند، و هزینه عضویت خود را پردازد.

البته در ماه اول استفاده، نتفلیکس این لطف را به کاربران کرده که می توانند یک ماه بدون دغدغه پرداختی و به طور رایگان فلم تماشا کنند.

انواع کارت های اعتباری در نتفلیکس



- از طریق وب سایت های مرتبط با نتفلیکس در روش اول، کاربر با وارد شدن به نتفلیکس می تواند به صورت دسته بندی خاص، فلم ها را و موضوعات آن ها را بیند. پیام نتفلیکس این است که در هر زمان و مکان هر فلم را که می خواهی مشاهده کن. پس در این باره هیچ محدودیتی با خود نتفلیکس نخواهد داشت.
- امسا در روش دوم، در صورتی که هنوز نمی دانید که واقعاً می خواهید از نتفلیکس استفاده کنید یا نه می توانید از وب سایت های مرتبط با نتفلیکس استفاده کنید و لیست فلم ها را در آن بررسی کنید. از جمله وب سایت های معتبر برای اطلاع رسانی فلم های این شبکه می توان به IMDb و Metacritic اشاره داشت. در این وب سایت ها می توانید به راحتی با جستجو، در مورد فلم ها اطلاع کسب کنید. حتی برای راحتی کاربران، برای این دو سرویس اپلیکیشن های موبایلی اندرویدی و آیفون نیز طراحی شده است.

چگونگی نمایش فلم ها در نتفلیکس

زمانی که شما با جستجو، متوجه شدید که فلم دلخواه تان در این شبکه پخش می شود، به راحتی می توانید روی آن کلیک کنید و به اطلاعات بیشتری دست پیدا کنید. این اطلاعات شامل قسمت های پخش شده نیز می باشد:

دوم، کاربر قادر است تنها پخش را در دو دستگاه ارانه دهد. البته کیفیت فلم نیز به صورت اج دی، (۷۲۰) می باشد.

پلان حرفه ای: کارت ۲۰ دالری عضویت در نتفلیکس

در این مدل نیز کاربران لازم است، که بعد از گذراندن یک ماهه عضویت رایگان خود، برای بهره مندی از امکان پخش فلم تا ۴ دستگاه و البته با کیفیت فول اج دی ۱۰۸۰ مبلغ ۲۰ دالر ماهیانه پرداخت کنند.

البته این شبکه، نمونه ای از کارت های خود را که به صورت اختصاصی صرفا برای استفاده در نتفلیکس استفاده می شود، در امازون در معرض فروش قرار داده است.

نکته مهم دیگر این که حتی برای استفاده از پلان رایگان یک ماهه در نتفلیکس لازم است، که مشخصات کارت اعتباری تان را به نتفلیکس اعلام کنید و آن را در اکانت خود در جایگاه مشخص شده بنویسید.

از کجا بدانیم در نتفلیکس چه فلم هایی پخش می شود؟

برای این که بدانید در این شبکه چه فلم هایی پخش می شود، می توانید از دو طریق متوجه این امر شوید.

- از طریق ورود به حساب خود در نتفلیکس



امکاناتی که در تبلیکس در دسترس کاربران قرار دارد چیست؟

کاربران در این شبکه علاوه بر جستجو و تماشای فلم های مختلف می توانند، به محتویات زیر نیز دسترسی داشته باشند:

- دسترسی به محتوایی که خود تبلیکس برای تولید آن ها خودش رسما سرمایه گذاری کرده است.

• دسترسی به فلم های متناسب با کودکان و آینمیشن ها

• دسترسی به بخش کودک و امکان مشاهده هزاران آینمیشن

• دسترسی به فلم ها و سریال ها در هر اوقات از شبانه روز و در هر مکان (البته به شرط وجود دسترسی به اینترنت)

• مشاهده عنوانین فلم های جدید و قسمت های تازه بارگذاری شده روی تبلیکس

• امکان مشاهده فلم ها روی انواع تبلت، موبایل وغیره

• امکان امتیاز دهی به فلم های مختلف در این شبکه

• امکان مشاهده فلم روی موبایل یا تبلت و پخش ادامه آن روی دستگاهی دیگر مثل لپ تاپ یا تلویزیون وغیره.

آیا امکان پخش آفلاین ویدیو در تبلیکس وجود دارد؟

از سوی منابع مختلفی اخیراً خبرهایی به گوش می رسند، که این شبکه قصد دارد، به کاربران این دسترسی را بدهد، که به راحتی فلم های مورد نظر خود را دانلود کنند و هر وقت که تمایل داشتند

به صورت آفلاین و بدون دسترسی به اینترنت آن ها را تماشا کنند.
 از آن جا که آمازون پرایم یکی از رقبای قدر برای تبلیکس به شمار می آید، و این قابلیت را مدت هاست ارائه داده، بعید نیست که تبلیکس نیز از این فرصت بهره مند شود.

درآمد زایی تبلیکس دقیقا از کجاست؟

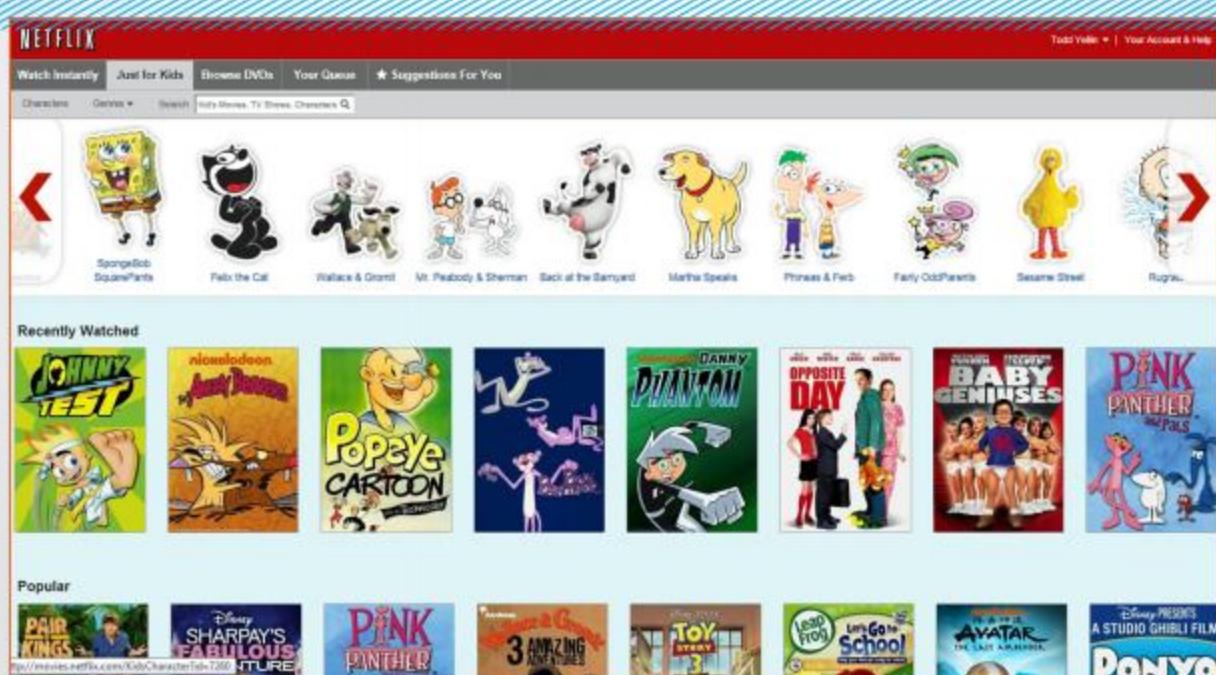
از روزهای ابتدایی روی کار آمدن تبلیکس در آمد این شرکت از طریق اجراه دادن DVD صورت می گرفت. اما رفته رفته با توسعه این شبکه در کشورهای مختلف پلان های درآمد زایی به سمت دریافت هزینه حق اشتراک به پیش برده شد.

در آمد حاصل از پرداخت حق عضویت ها توسط کاربران به صورت ۹۵۰ میلیون دلار در ماه است. از طرفی این شبکه هنوز کار پخش و کرایه دی وی دی را کتاب نگذاشته و ماهانه ۳۰ میلیون دلار از این طریق کسب درآمد می کند.

با یک حساب سر انجکشی می توان گفت، سود خالص از کارکرد این شبکه در ماه، از ۱۰۹ میلیون کاربر، به میزان ۴۳ میلیون دلار است.

در آمد (غیر خالص) این شبکه در سال ۲۰۱۶ ۲۰۱۶ حدود ۹ میلیارد دلار و در سال ۲۰۱۷ ۲۰۱۷ نزدیک به ۱۱ میلیارد دلار بوده، که قاعده ای برای سال ۲۰۱۸ نیز باید رقمی بالاتر از ۱۴ میلیارد دلار در نظر گرفت.

منبع: www.gooyait.com





په طبیعت او د طبیعی پېښو په مدیریت کې د سپوړ مکی رول

محمد عاصم مایار

ورخخه ګته اخلي. په اوس وخت کې له سپورمکيو خخه نظامي فعالیتونو تر خنک په ملکي برخو؛ لکه: هواپېژندني، اوپو، کرنې، مخابرات، خمکې پېژندني او نورو شپږ نیزو و برخو کې خورا دېر کار اخستنل کېږي.

که په لند دول ووبل شسي، سپورمکۍ بشر ته هغه معلومات راتولووي، چې په خمکه یې د تلاسه کولو امکان دېر لړو. په لوړمېو وختونو کې هر خه د دولتونو تر کټرول لاندې وو. دولتونو د نظامي کارونې تر خنک، ملکي برخې هم ورو ورو تر پوښن لاندې راوستي. د شلمې پېړي په وروستيو کې د امریکا متعدد ایالتونو قانون شخصي سکتور ته هم اجازه ورکړه، ترڅو په دې برخه پانګونه وکړي. د شخصي سکتور په رامنځ ته کېډو سره په دې برخه کې رقابت نسور هم دېر شو او د سپورمکيو کارپدلو سوداګریزنه بنه غوره کړه.

د هواپېژندني په برخه کې سپورمکۍ، د حسارت درجې، اور پښتونو، اوړو او توپانونو د وړاندو یونلو پاره داسې کارول کېږي، چې د وړخو، څېړي د موقعیت له پلوه تحلیلوي او بیا بې د تک مسیر او وخت

خمکې په شاوخوا کې په یوه تاکلي سرعت د ګرځبدا په حال کې وي.

له سپورمکۍ د ګټې اخښتې یوه اساسې مونه داده، چې د خمکې اړوند معلومات راتولووي او د عکسونو په بنه ېې د خمکې پر سر خانګريو مرکزونو ته والېږي.

د معلومات او انخورونه له پروسن وروسته په پیلاپیلو ادارو او برخو کې کارول کېږي. له انخور اخستنلو وروسته انسان په دې فکر کې شو، چې خرنکه له لوري ارتفاع خخه د دېسمن د طاقت د معلومولو لپاره انخورونه واخلي؟

ددې کار لپاره یې ګازی بالونونه په کامرو سمبال کړل. دا د سپورمکيو لوړۍ هڅه وه، خواوس د تکنالوژي د پرمختګ له برکته هر خه خورا دقیق او پرمختللي شوی دي. سپورمکۍ له خمکې خخه دېږي لېږي فاصلې ته استول کېږي او له هغه خایه په زمانې او مکانې لحظا دېر دقیق معلومات خمکې ته والېږي.

دېر وخت پرمختلسي هپوادونه تر تولو دقیق او پت استخباراتي معلومات په سپورمکيو راتولووي او بیا په نظامي برخو کې

د مخباراتي خدمتونو او تلوېزیونې خپرونو پوښن لپاره به مو له سپورمکۍ (ستلات) خخه د ګټې اخښتې په اړه خسه ناخه اوړبدلي وي، خو سربېره پر دې، سپورمکۍ د طبیعت، طبیعی سرچینو او پېښو په مدیریت کې هم خورا اغږمن رول لوړوي. سپورمکۍ د بشر په لاس جوړه شوې هغه وسیله ده، چې له خمکې خخه تشیال (فضا) ته د پیلاپیلو مونځو لپاره استول کېږي. سپورمکۍ د خپل عمر تر پایه پورې د

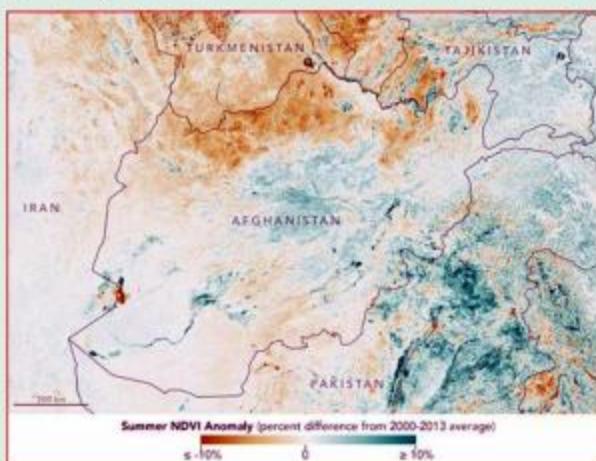
معلومه‌می.

کري. لاندي انخورونه په پنجشیر ولايت کي له سپلابونو اغېزمنه شوي سيمه په داکه کوي، چې له پښې یوه ورخ مخکې او وروسته اخښتل شوي دي:

همدارنکه لاندې نېټه په افغانستان او سيمه کې د ۲۰۱۸ د



کال وچکالي خپلې سيمې په زېر رنگ کې بنېي چې د سپورمکۍ د انخورونه له تحليل خخه جوره شوي ده: سپورمکۍ او د انخورونو تحليل بې په نوره نړۍ کې د پوهنتونونو خانکې تشكيلوي، خوپه افغانستان کې دا هر شه دېر لپ دي. يوازي په یوه پوهنتون کې یوه خانګه شته چې په فرعی توګه په دې برخه کې



کار کوي او د هغې کچه هم خورا دېره تیټه ده. افغان دولت ته کار ده چې په دې برخه کې د خوانانروزلو ته د پاملنې ترڅنګ، په پرمختیابې پروژو او همدارنکه د سپورمکۍ د انخورونو په نړيوالو معاملو، لکه د ایران او نوره هیوادونو سره د اوږو د ستونزو په حل کې کار واخلي.

www.bbc.com/pashto

له دې وروسته، دا معلومات د خانګه بومې تودونو او سېستمونو خخه په کېي اخښتنې تحليلېږي، چې په ترش کېي خلکو ته د اورښتونو او نورو اقلیمهي حالاتو په اړه وړاندوښي کوي.

په خمکه د اوږو، يخچالونو او د خمکې په پوبنېس کې د بدلونونو لکه د بنسار او کرنې د پراختیا، منظم عکسونه برابروي او په مناسب وختونو کې ورڅخه اړين معلومات تر لاسه کېدای شي. د مثال په توګه: د تریاکو د کرکیلې د معلومولو لپاره هم ورخنې په دېره اسانه توګه کار اخښتل کېږي. همدارنکه د خمکېزندنې په برخه کې د کانونو او مترالوند کشفولو او نقشه کولو لپاره هم کارول کېږي.

ددې تولو ترڅنګ، د سپورمکۍ له انخورونو په ممتاز عقصایا وو کې هم کار اخښتل کېدای شي، خکه دا وسیله له خمکې په بې طرفه او منظم دول انخورونه اخلي. یوښه مثال بې کولاي شسود هلمند سیند په هامون او ترڅنګ پې د اړان په اړوند خاوره کې د کرنیزې او اویو ساحي پراختیا د تغیراتو ارزول وتابکو.

ددغې سیمې منظم او دقیق انخورونه په نړیوالو دېتابسونو کې شته او دا په داکه کوي، چې ایران د هامون او په خومره خپلې خوا ته اړولي دي او په خومره پیمانه بې کرنیزه خمکه ورته پراخه کړي.



په لاندي انخورونو کې د هلمند هامون تغیرات د ۱۳۷۳ او ۱۳۸۹ کالونو لپاره په ترتیب سره بندول شوي دي:

سپورمکۍ د طبیعې پښو په وړاندوښه، مدیریت او د بیارغونې په پلان کولو کې هم مهم رول لوړولای شي، چې له دې جملې د سپلابونو، وچکالي خپلو، سوځیدنې، او اورشیندنې سیمود تخریب کچه معلومول دي.

له طبیعې پښې وړاندې او وروسته د سپورمکۍ د تصویرونو مقایسه، کولاي شي د تخریب شوې سيمې کچه په نه توګه معلومه

ترافیک اینترنت چیست؟ مفهوم دانلود و آپلود



دانلود download یعنی چی؟

پیش از اینکه بگوییم download چیست، لازم است معنای load را بفهمیم. load در زبان انگلیسی یعنی «بار» و بنابر این DownLoad یعنی «پایین گذاشتن بار» و یا به عبارت ساده‌تر «خالی کردن بار». خوب این یک اصطلاح و منظور از «بار» همان داده‌ها و اطلاعاتی است، که شما می‌خواهید دریافت کنید، بنابر این واژه download را می‌شود دریافت اطلاعات (از طریق اینترنت) ترجمه کرد. اغلب کاربر تصور می‌کنند، که فقط وقتی که روی دکمه ای با عنوان «دانلود» کلیک کردن، ترافیک اینترنت شان مصرف می‌شود، اما این تصور کاملاً اشتباه است. بعضی‌ها به خاطر همین اشتباه شان فکر می‌کنند، که شرکت خدمات اینترنت شان ISP دارد. وقتی شما یکی از این کارها را انجام بدھید.

تعریف علمی ترافیک اینترنت

به جریان داده‌ها (Flow of Data) در سراسر اینترنت، ترافیک اینترنت گفته می‌شود. جریان یا flow به دنباله‌ای از بسته‌های دیتا گفته می‌شود، که از یک پردازش در کمپیوتر مبدأ تولید و به سمت یک برنامه کاربردی در کمپیوتر مقصد حرکت می‌کند. برای مثال وقتی دارید یک فایل را از یک سرور دانلود می‌کنید، یک جریان flow بین کمپیوتر شما و سرور به وجود می‌آید.

به زبان ساده ترافیک اینترنت یعنی تبادل اطلاعات بین دو تا دستگاه که به اینترنت متصل هستند. در واقع ترافیک مجموعه‌ای از ارسال و دریافت اطلاعات است، مثلاً عکس‌ها و کلیپ‌هایی که دانلود می‌کنید و یا فایلی که برای کسی آپلود و ایمیل می‌کنید جزو ترافیک اینترنت حساب می‌شود.



آپلود انجام میشود و لازم است، که یادآوری کنم آپلود هم جزء ترافیک انترنت تان حساب میشود. اما بعضی ها تصور می کنند، که آپلود فقط زمانی اتفاق میفتند، که یک فایل را تایک ساعتی آپلود میکنند، تا جایی استفاده کنند، اما این تصور اشتباه است. وقتی شما گوگل را باز می کنید و یک واژه را تایپ می کنید و تا Enter را میزنید در واقع یک عمل آپلود انجام دادید. به انسداده همان واژه از ترافیک انترنت تان کسر میشود.

- ◆ باز کردن صفحه گوگل (یا هر سایت دیگر)
- ◆ ذخیره کردن عکس ها (رامست کلیک می کنید و save را می زنید)
- ◆ گوش کردن به موسیقی یا رادیوهای انترنتی
- ◆ تماشای ویدیو به صورت آنلاین
- ◆ تماس از طریق نرم افزارها (مثل واپر)
- ◆ ارسال پیام از طریق نرم افزارها (مثل واپر یا یاهو مسنجر)

روش کنترول ترافیک انترنت

برای کنترول ترافیک انترنت تان می توانید، از یکی از این دو روش استفاده کنید :

◆ کنترول ترافیک از طریق حساب کاربری ISP

در این روش شما وارد حساب کاربری تان در سایت شرکت خدمات دهنده انترنت تان میشوید و از بخش ریز مصرف می توانید ببینید، که چقدر از ترافیک شما مصرف شده و چقدر باقی مانده است؟ شرکت های درست و حسابی یک بخش دارند، که گزارش کامل تسری از مصرف ترافیک انترنت تان را در اختیار تان میگذارند.

◆ با استفاده از نرم افزار های کنترول ترافیک انترنت

نرم افزار های زیادی برای کنترول ترافیک انترنت وجود دارند، که همه شان کم جم اند و خیلی راحت می توانید دانلود کنید. این نرم افزارها میزان آپلود و دانلود تسان را برای تان نشان میدهند و از این طریق می توانید، پنهانی که چقدر از ترافیک انترنت تان استفاده میشود. چند تا از این نرم افزارها، NetLimiter، NetBalancer ، Networx ، DU Meter می باشد.

منبع: www.elmefarda.com

آپلود Upload یعنی چی؟

در بند بالا توضیح دادیم، که واژه load به چه معنایست و حالا باید بدانید آپلود UpLoad چیست؟ ببینید همانطور که از ظاهر این اصطلاح مشخص است، UpLoad دقیقاً بر عکس دانلود است یعنی «ارسال اطلاعات». هر وقت شما اطلاعاتی را از روی دستگاه خودتان (کمپیوتر، لپ تاپ، موبایل، تبلت و...) به مقصدی در انترنت ارسال کنید عمل



کاربردهای آن فایبر نوری معرفی انواع



بوسیله آینه‌ها و عدسی‌ها هدایت می‌شد، اما از آنجا که تنظیم این آینه‌ها و عدسی‌ها کار بسیار مشکلی بود این کار نیز غیر عملی تشخیص داده شد و مردود ماند.

شاید اولین تلاش در سیر تکاملی سیستم ارتباط نوری به وسیله الکساندر گراهام بل صورت گرفت که در سال ۱۸۸۰، درست ۴ سال پس از اختراع تیلیفون، اختراع تیلیفسون نوری (فوتوفون) یا سیستمی که صدا را تا فواصل چندین صد متر منتقل می‌کرد، به ثبت رساند. تیلیفون نوری بر مبنای مدوله کردن نور خورشید بازتابیده با به ارتعاش در آوردن آینه‌ای کار می‌کرد. گیرنده یک فتوسل بود. در این روش نور در هوا منتشر می‌شد و بنابراین امکان انتقال اطلاعات تا بیش از ۲۰۰ متر میسر نبود. به همین دلیل، اگرچه دستگاه بل ظاهراً کار می‌کرد، اما از موفقیت تجاری برخوردار نبود.

توسعه فناوری فایبر نوری از سال ۱۹۸۰ میلادی به بعد باعث شد، که همواره مخابرات نوری به عنوان یک انتخاب مناسب مطرح باشد. تا سال ۱۹۸۵ میلادی در دنیا نزدیک به ۲ میلیون کیلومتر کابل نوری نصب شده و مورد بهره برداری قرار گرفته است.

مقدمه

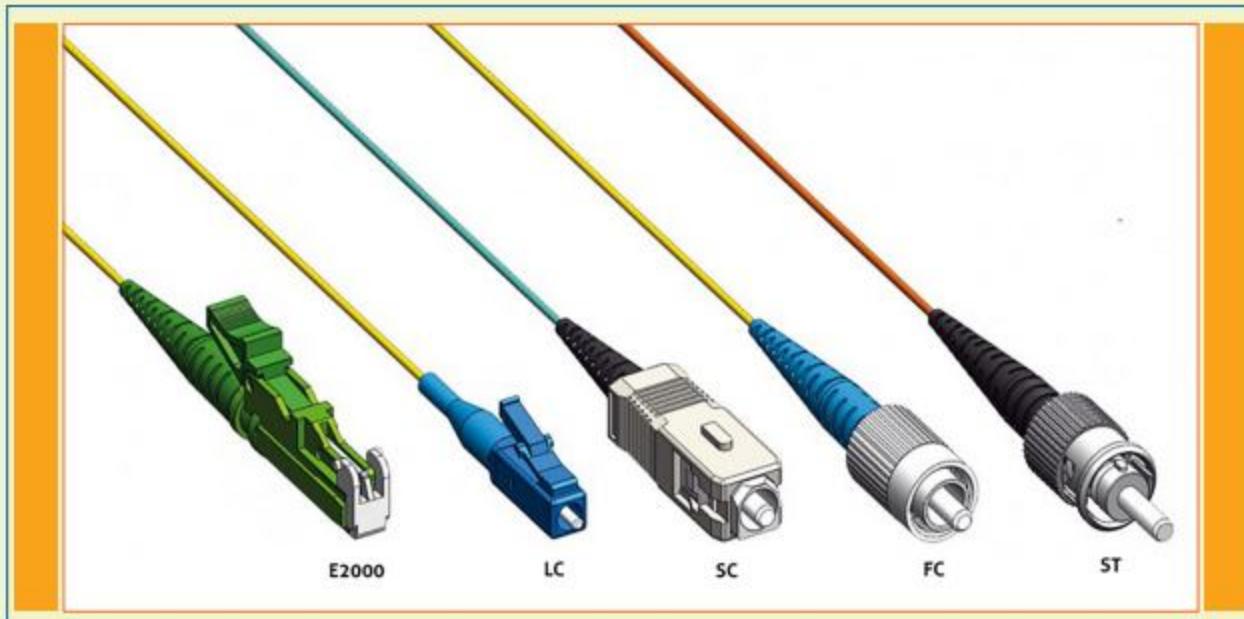
فایبر نوری یا تار نوری به انگلیسی Optical Fiber رشته باریک و بلندی از یک ماده شفاف مثل شیشه یا پلاستیک است، که می‌تواند نوری را که از یک سرش به آن وارد شده، از سر دیگر خارج کند. فایبر نوری داری پهنه‌ای باند بسیار بالاتر از کابل‌های معمولی می‌باشد، با فایبر نوری می‌توان داده‌های تصویر، صوت و داده‌های دیگر را به راحتی با پهنه‌ای باند بالا تا ۱۰ گیگابیت بر ثانیه و بالاتر انتقال داد. امروزه مخابرات فایبر نوری، به دلیل پهنه‌ای باند وسیعتر در مقایسه با کابل‌های مسمی و تأخیر کمتر در مقایسه با مخابرات ماهواره‌ای از مهمترین ابزار انتقال اطلاعات محسوب می‌شود.

تاریخچه ساخت فایبر نوری

اولین کسانی که در قرون اخیر به فکر استفاده از نور برای انتقال اطلاعات افتادند، انتشار نور را در جو زمین تجربه کردند. اما وجود موائع مختلف نظیر گرد و خاک، دود، برف، باران، مه و... انتشار اطلاعات نوری در جو را با مشکل مواجه ساخت. بعد از استفاده از لوله و کانال برای هدایت نور مطرح گردید. نور در داخل این کانالها

بازتاب نور به مرکز هسته را بازتاب داخلی کلی می‌نامند. در نوع مرسوم فایبر نوری قطره هسته و پوسته با هم حدود ۱۲۵ میکرون است (هر میکرون معادل یک میلیونیم متر است)، که در حدود اندازه یک تار موی انسان است. بسته به سازنده، حول پوسته چند لایه محافظ، شامل یک پوشش معمولاً از جنس پلاستیک قرار می‌گیرد.

یک پوشش محافظ پلاستیک سخت لایه بیرونی را تشکیل



ساختار

می‌دهد. این لایه کل کیبل را در خود نگه می‌دارد، که می‌تواند صدها فایبر نوری مختلف را در بر بگیرد. قطر یک کیبل نمونه کمتر از یک اینچ است.

ارسال نور در فایبر نوری

اگر در یک راهروی بزرگ و مستقیم چراغ قوه ای را روشن نماییم، با توجه به عدم وجود خم و یا پیچ در راهرو، محدوده مورد نظر روشنن می‌شود ولی اگر راهروی فرق دارای خم و یا پیچ باشد، در این حالت باید از یک آینه در محل پیچ راهرو استفاده کرد تا باعث انعکاس نور در راهرو گردد. و در صورتیکه راهروی فوق دارای پیچ‌های زیادی باشد، در چنین حالتی بایست از آینه‌های متعددی استفاده کرد. بدین ترتیب نور تابانده شده توسط چراغ قوه از نقطه‌ای به نقطه دیگر حرکت کرده و طول مسیر راهرو را روشن خواهد کرد. عملیات فوق مشابه آن چیزی است که در فایبر نوری انجام می‌گیرد. نور در کیبل فایبر نوری از طریق هسته (نظیر راهروی مثال

از فایبر نوری (معمولًاً از جنس سیلیسیم دی اکسید) برای انتقال داده‌ها توسط نور لیزر استفاده می‌شود. یک کیبل فایبرها تشکیل که کمتر از یک اینچ قطر دارد از مجموعه‌ای از این فایبرها شده و می‌تواند صدها هزار مکالمه صوتی را حمل کند. فایبرهای نوری تجاری ظرفیت ۲/۵ گیگابایت در ثانیه تا ۱۰ گیگابایت در ثانیه را فراهم می‌سازند. فایبر نوری از چندین لایه ساخته می‌شود. درونی‌ترین لایه را هسته می‌نامند. هسته معمولاً شامل یک تار کاملاً بازتاب کننده از شیشه خالص است. هسته در بعضی از کیبل‌ها از پلاستیک کاملاً بازتابنده ساخته می‌شود، که هزینه ساخت را پایین می‌آورد. با این حال، یک هسته پلاستیکی معمولاً کیفیت شیشه را ندارد و بیشتر برای حمل داده‌ها در فواصل کوتاه به کار می‌رود. حول هسته پخش پوسته قرار دارد، که از شیشه یا پلاستیک ساخته می‌شود. هسته و پوسته به همراه هم یک رابط بازتابنده را تشکیل می‌دهند که باعث می‌شود که نور در هسته تا بیله شود تا از سطحی به طرف مرکز هسته بازتابیده شود که در آن دو ماده به هم می‌رسند. این عمل

ارانه شده) و توسط جهش های پیوسته با توجه به سطح آبکاری شده (cladding) (مشابه دیوارهای شیشه ای مثال ارانه شده) حرکت می کند. (مجموع انعکاس داخلی) و چون سطح آبکاری شده، قادر به جذب نور موجود در هسته نمی باشد، نور قادر به حرکت در مسافت های طولانی می باشد. اما گاهی بدليل خالص نبودن شیشه، برخی از سیگنال های نوری دچار نوعی تضعیف در طول هسته می شوند که این تضعیف به درجه خلوص شیشه و طول موج نور انتقالی بستگی دارد. (مثلاً اگر طول موج 1300 نانومتر باشد، بین 50 تا



مسی، عبور سیگنال های نوری در یک فایبر تأثیری بر فایبر دیگر نخواهد داشت و تداخل الکترومغناطیسی نخواهیم داشت.

6. مصرف برق پایین: با توجه به این که سیگنال های در فایبر نوری کمتر تضعیف می گردند، بنابراین می توان از فرستنده هایی با میزان برق مصرفی پایین نسبت به فرستنده های الکتریکی (که از ولتاژ بالایی استفاده می نمایند)، استفاده کرد.

7. اشتعال زا نبودن: با توجه به عدم وجود الکتریسته در فایبر نوری، امکان بروز آتش سوزی در این خصوص وجود نخواهد داشت.

8. وزن سبک: وزن یک کیبل فایبر نوری به مراتب کمتر از کیبل مسی هم رده آن است و این عامل در کارکردن، نصب و نگهداری فایبر بسیار مهم است.

9. انعطاف پذیر بودن: با توجه به انعطاف پذیری فایبر نوری قابلیت ارسال و دریافت نور از آنان، در موارد متفاوت نظیر کمره های دیجیتال با موارد کاربردی خاص مانند عکس برداری پر شکنی و

60 درصد در هر کیلومتر تضعیف می شود و موج با طول 1550 نانومتر بیش از 50 درصد در هر کیلومتر تضعیف می شود.)

مزایای فایبر نوری در مقایسه با سیم های مسی

1. قیمت ارزان تر: هزینه فایبر نوری نسبت به سیم های مسی در مقیاس های بالا کمتر است.

2. اندازه نازک تر: قطر فایبرهای نوری به مراتب کمتر از سیم های مسی است.

3. ظرفیت بالا: بهنای باند فایبر نوری به منظور ارسال اطلاعات به مراتب بیشتر از سیم مسی است. لذا فایبر نوری توانایی انتقال داده های بیشتری را دارد.

4. تضعیف ناچیز: تضعیف سیگنال در فایبر نوری به مراتب کمتر از سیم مسی است.

5. عدم تداخل: برخلاف سیگنال های الکتریکی در یک سیم

ارتباط: از آنجا که در ابتدای مسیر نوری تولید شده و در انتهای این نور دریافت می‌شود. دیگر نیازی به نیروی الکتریکی نیست و همچنین اینمی بسیار بالایی را در مقابله نویز دارد.

۱۸. عدم برقراری انشعاب غیر

مجاز: از آنجا که برای برقراری انشعاب بایستی ابتدا فایبر قطع شود و گیرنده فایبر نصب شود. و این عمل نیز زمانبر است؛ نگهدارنده‌های ستر با استفاده از ابزارهای خطایابی میتوانند به سرعت محل مورد نظر را شناسایی کنند.

۱۹. عدم نیاز به repeater

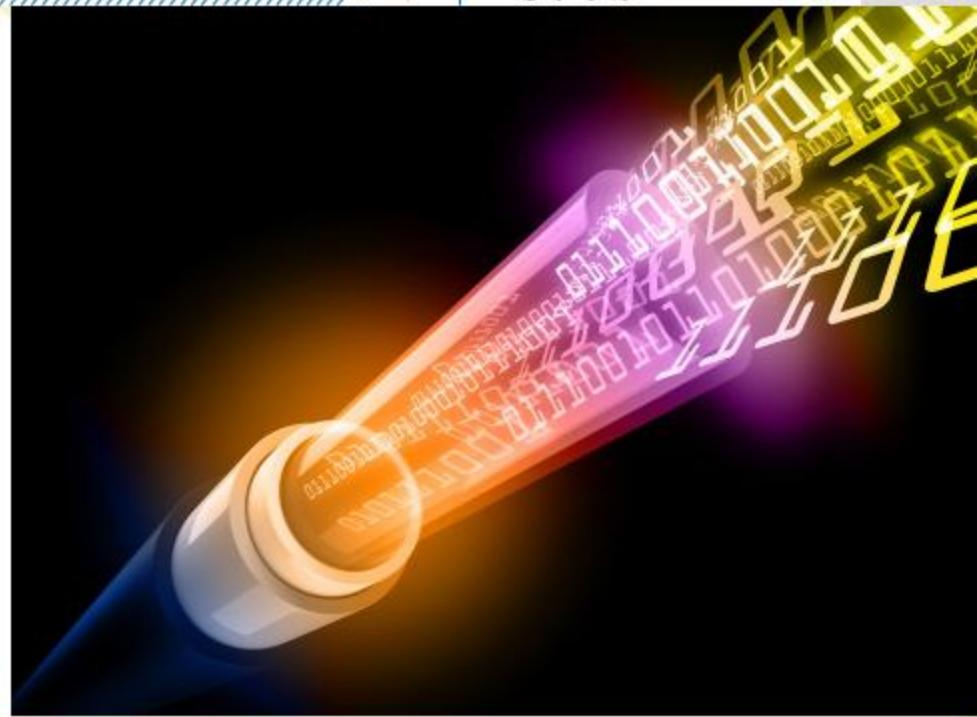
چندین کیلومتر: به علت استفاده از نور در صورتی که جنس Core مرغوب باشد تفاصل چند کیلومتری سیگنال تضعیف زیادی نخواهد داشت.

محدودیت‌ها و نقاط ضعف فایبرهای نوری

۱. ضرورت دقت کامل در هنگام کبلکشی
۲. امکان شکستن در صورت گذشن زاویه فایبر از یک حد معین
۳. محدود بودن میزان کشش برای فایبرهای با ظرفیت مختلف
۴. محافظت کامل در برابر ضربه، بسایر فایبرهایی که از درون حوضچه می‌گذرند.

سیستم‌های مخابرات فایبر نوری

گسترش ارتباطات راه دور و راحتی انتقال اطلاعات از طریق سیستم‌های انتقال و مخابرات فایبر نوری یکی از پر اهمیت ترین موارد مسورد بحث در جهان امروز است. سرعت دقت و تسهیل از مهم ترین ویژگی‌های مخابرات فایبر نوری می‌باشد.



دیجیتالی و چه به شکل آنالوگ دارند.

۱۳. ترویج نوری: نیاز به زمین

مشترک بین فرستنده تاری و گیرنده را منتفی می‌کند.

۱۴. امکان تعمیر فایبر: تار نوری

در حالیکه سیستم روشن است، بدون آنکه احتمال اتصال کوتاه شدن مدارهای الکتریکی در فرستنده و یا در گیرنده باشد، وجود دارد.

۱۵. امنیت: فایبرهای نوری درجه‌ها

از امنیت و پنهانی بودن را عرضه می‌کند. چون تارها انرژی تشعشع نمی‌کنند. برای یک مزاحم، آشکار سازی سیگنال ارسالی مشکل است.

۱۶. پهنای باند بالا: این پهنای باند

اکنون به ۱۷۰ گیگابایت در ثانیه رسیده و دانشمندان بر این باورند که قابلیت ارتقاء تا چند صد ترابایت را دارد. فایبرنوری SMF که در حال حاضر مورد استفاده قرار می‌گیرد از پهنای باند ۴۰ گیگابایتی برخوردار است.

۱۷. عدم استفاده الکتریسیته برای

لوله کشی و... استفاده می‌گردد.

۱۰. فاصله: از فایبر نوری می‌توان

در ارتباط شبکه‌های که فاصله زیادی از هم دارند استفاده کرد (اتصال شبکه‌های محلی LAN) به یکدیگر). شایان ذکر

است که قبل از استفاده از کیبل‌های فایبر نوری ارتباط بین LAN‌ها از طریق تلفن یا امواج رادیویی برقرار می‌شد.

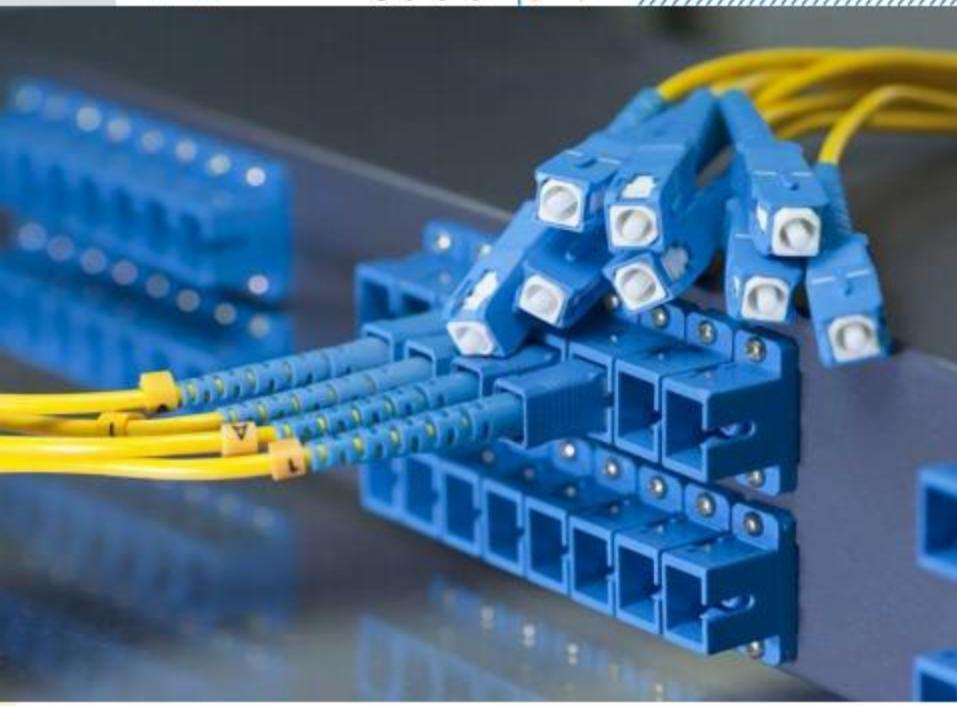
۱۱. پایداری: در کیبل‌های فایبر نوری

امکان نفوذ و ایجاد اختلال در انتقال داده‌ها کمتر است و از تأثیرگذاری انواع نویزهای الکترومغناطیسی شامل نویزهای رادیویی و یسا نویزهای حاصل از نزدیکی کیبل‌ها بر روی داده‌های در حال انتقال جلوگیری می‌کند. بطورکلی تارهای نوری از تداخل و

ترویج با سایر کانالهای ارتباطی، خواه نوری و خواه الکتریکی، به خوبی محافظت شده می‌باشد. یعنی نسبت به تداخل فرکانس‌های رادیویی (RFI) و تداخل الکترومغناطیسی (EMI) عدم پذیرش عالی دارد.

۱۲. سرعت: فایبر نوری توانایی در

انتقال اطلاعات به مقدار زیاد چه به شکل



مری، روده و مثانه فرستاده شود و درون بدن انسان به طور مستقیم قابل مشاهده باشد.

۵. کاربرد فایبرنوری در روشنایی: از جمله کاربردهای فایبر نوری که در اواخر قرن بیست به عنوان یک فناوری روشنایی متداول شده و در چند سال قرن اخیر توسعه و رشد فراوانی پیدا کرده است کاربرد آن در سیستم های روشنایی است. در این فناوری نور از منبع نوری که می تواند نور مصنوعی (نور چراغ های برقی) و یا نور طبیعی (نور خورشید) پاشد وارد فایبر نوری شده و از این طریق به محل مصرف منتقل می شود. به این ترتیب نور به هر نقطه ای که در جهت تابش مستقیم آن نمی باشد منتقل می شود. امیاز این نور که موجبات رشد سریع به کارگیری و توجه زیاد به این فناوری شده است این است که قادر الکترونیته گرم و تشعشعات خطرناک ماورای بخش بوده (نور خالص و بی خطر) و دیگر اینکه با این فناوری می شود نور روز (بدون گرما و اشعه های ماورای بخش) را هم به داخل ساختمانها و نقاط غیر قابل دسترسی به نور خورشید منتقل کرد.

حرارت، جایجايسی، آلدگی آب های دریا، سطح مایعات، تشعشعات پرتوهای گاما و ایکس در سال های اخیر شروع شده است.

در این نوع حسگرهای از فایبر نوری به عنوان عنصر اصلی حسگر بهره گیری می شود بدین ترتیب که ویزگی های فایبر تحت میدان کمیت مورد اندازه گیری تغییر یافته و با اندازه شدت کمیت تاثیر پذیر می شود.

۳. کاربردهای نظامی: فایبر نوری کاربردهای بی شماری در صنایع دفاع دارد که از آن جمله می توان برقراری ارتباط و کنترول با آنتن رادار، کنترول و هدایت موشک ها، ارتباط زیردریاییها (هیدروفون) را نام برد.

۴. کاربردهای پزشکی: فایبرنوری در تشخیص بیماری ها و آزمایش های گوناگون در پزشکی کاربرد فراوان دارد که از آن جمله می توان ذی متری غدد سرطانی، شناسایی نارسایی های داخلی بدن، جراحی لیزری، استفاده در دندانپزشکی و اندازه گیری مایعات و خون نام برد. همچنین تارهای نوری در دستگاه هایی به نام درون بین یا آندوسکوپ استفاده می شود تا به درون نای،

یکی از پر اهمیت ترین موارد استفاده از مخابرات فایبر نوری آسانی انتقال در فرستادن سیگنال های حامل اطلاعات دیجیتالی است که قابلیت تقسیم بندی در حوزه زمانی را دارا می باشد. این به این معنی است که مخابرات دیجیتال تامین کننده پتانسیل کافی برای استفاده از امکانات مخابره اطلاعات در پکیج های کوچک انتقال در حوزه زمانی است. برای مثال عملکرد مخابرات فایبر نوری با توانایی ۲۰ مگاهرتز با داشتن پهنای باند ۲۰ کیلوهرتز دارای گنجایش اطلاعاتی ۰/۱٪ می باشد.

در سال ۱۸۸۰ میلادی الکساندر گرامام بل ۴ سال بعد از اختصار تیلفون موفق به اخذ امتیاز نامه خود در زمینه مخابرات امواج نوری برای دستگاه خود با عنوان فوتوف تیلفون گردید. در ۱۵ سال اخیر با پیشرفت لیزر به عنوان یک منبع نور بسیار قدرتمند و خطوط انتقال فایبرهای نوری فاکتورهای جدیدی از تکنولوژی و تجارت بهتر را برای انسان به ارمغان آورده است. مخابرات فایبر نوری ابتدا به عنوان یک مخابرات از راه دور قرار دادی تلقی می شد که در آن امواج نوری به عنوان حامل یک یا چند واسطه انتقال استفاده می شد. با وجود آنکه امواج نوری حامل سیگنالهای آنالوگ بودند اما سیگنالهای نوری همچنان به عنوان سیستم مخابرات دیجیتال بدون تغییر باقی مانده است.

کاربردهای فایبر نوری

۱. کاربرد در مخابرات: یکی از مرسوم ترین کاربردهای فایبر نوری انتقال اطلاعات توسط نور لیزر است.

۲. کاربرد در حسگرهای: استفاده از حسگرهای فایبر نوری برای اندازه گیری کمیت های فیزیکی مانند جریان الکتریکی، میدان مغناطیسی، فشار،



مزایا و معایب پرداخت اینترنتی

از وارد کردن کارت و زدن رمز چهار رقمی آن، رمز دوم درخواست کنید.

کد CVV2: پشت یاروی کارت های بانکی یک شماره ۳ یا ۴ رقمی نوشته شده است. این کد درواقع یک کد امنیتی است که در خریدهای اینترنتی کاربرد دارد. تاریخ انقضا: شامل ۴ رقم، دورقم برای ماه و دور رقم بعدی برای سال است، روی کارت بانکی شما درج شده و تاریخ اعتبار کارت شمامست.

خرید و فروش آنلاین شیوه‌ی جدیدی از تجارت است، که چند سالی سنت قدم به زندگی ما گذاشته است. فروشگاه‌های اینترنتی نقش مهمی را در زندگی پسیواری از ما ایفا می‌کنند. بیشتر فروشگاه‌های اینترنتی پس از ثبت سفارش به مشتریان خود امکان چهار روش پرداخت می‌دهند. سمعی ما در این مقاله، بررسی مزایا و معایب این روش‌های پرداخت است.

به طور کلی چهار روش پرداخت وجود دارد.

۱. پرداخت از طریق کارت بانکی

در این روش، برای ثبت سفارش به درگاه اینترنتی بانک متصل می‌شوید و مبلغ را به صورت آنلاین را پرداخت می‌کنید. برای استفاده از این روش به اطلاعات زیادی نیاز دارید:

شماره ۱۶ رقمی کارت: که روی کارت بانکی شما ثبت شده است.

رمز خرید اینترنتی (رمز دوم): رمز دوم را می‌توانید از دستگاه‌های خودپرداز بانک دریافت کنید. برای این کار باید به بانک صادر کننده‌ی کارت خود مراجعه کنید و پس

۲. پرداخت در محل

برخی مشتریان تمایل دارند که هزینه‌ی سفارش خود را پس از دریافت پرداخت کنند. که این روش به چند طریق انجام می‌شود:

پرداخت با کارت بانکی در محل دریافت سفارش: این روش با (pos) یا همان دستگاه کارت خوان پرداخت می‌شود.

پرداخت نقدی در محل دریافت سفارش: در این روش هزینه به صورت نقدی پرداخت شده و در نهایت به حساب شرکت واریز خواهد شد.

شخصاً کالا را دریافت کنید و یا این وظیفه را به کسی بسپارید و زمانی را صرف حساب و کتاب نقدی و باقیمانده‌ی پول کنید. اگر قرار باشد این پرداخت را با کارت و از طریق POS سیار انجام دهید، نیمی از این مشکل حل می‌شود، اما ممکن است با قطعی دستگاه، تمام رول کاغذی و یا موارد دیگر روپردازی شود.

چرا پرداخت اعتباری بهترین گزینه است؟

هر بار پرداخت با کارت علاوه بر این که ممکن است شما را با مشکلاتی همچون قطع بودن سیستم بانک، فراموش کردن اطلاعات کارت بانکی و... رو به رو کنند؛ زمانی را برای ورود این اطلاعات از شما می‌گیرد. اگر این فراموشی منجر به درج نادرست اطلاعات شود، ممکن است مجبور باشید برای برطرف کردن این مشکل حضوری به بانکتان سر برزنید. این موارد وقتی پررنگ تر می‌شود که قرار باشد برای خریدن یک وعده‌ی غذایی با آن ها رو به رو شوید.

با توجهه به ضرب المثل قدیمی «آدم گرسنه، دین و ایمان ندارد» معطلي در سفارش غذای آنلاین اصلاً جایز نیست. به خصوص اگر کارمند باشید و فرصت محدودی برای صرف غذا داشته باشید و هر روز در حال سفارش از اپلیکیشن‌های سفارش غذا باشید، اهمیت این موضوع دو چندان می‌شود.

منبع: www.namnak.com



۳. پرداخت کارت به کارت

این روش از همه‌ی روش‌ها زحمت بیشتری دارد. مشتری برای پرداخت این روش با مراجعه حضوری به بانک و یا آنلاین از طریق سایت بانک، هزینه را پرداخت کرده و اطلاعات پرداخت را به فروشگاه اینترنتی انتقال دهد.

۴. پرداخت از طریق اعتبار حساب کاربری

در بسیاری از سایت‌ها شما این امکان را دارید که حساب کاربری خود را شارژ کنید. در این صورت با یک بار شارژ کردن، می‌توانید چند بار پرداخت انجام دهید.

مزایا و معایب

تعدد کارت‌های بانکی؛ حتماً شما هم چندین حساب و کارت در بانک‌های مختلف دارید که از بیشتر آن‌ها هیچ استفاده‌ای نمی‌کنید. گاهی برای انجام خدمات ماده‌ی بانکی مجبور به افتتاح حساب و دریافت کارت بانکی شده‌ایم. یا این که شرکت‌ها و سازمان‌ها هم کارکنانشان را برای دریافت حقوق و مزايا مجبور به افتتاح یک حساب در بانک خاصی می‌کنند. این تعدد در کارت‌های بانکی گاهی مدیریت حساب‌ها را سخت می‌کند و موجب سردرگمی در هنگام خرید می‌شود.

خطرهای امنیتی

وارد کردن هر بار کدهای امنیتی و اطلاعات کارت و حساب متأسفانه گاهی امنیت پایینی دارد و در صورت سهل انگاری، هر لحظه ممکن است اطلاعات کارت بانکی شما فاش شود.

تراکنش‌های ناموفق

تراکنش‌های (معاملات Transactions) ناموفق از دیگر اشکالات خرید با استفاده از کارت‌های بانکی است. گاهی بازگرداندن پول در تراکنش‌های ناموفق تا چند روز به طول می‌انجامد.

زمان بر بودن خرید نقدی

در مواردی که شما پرداخت نقدی را انتخاب می‌کنید حتماً باید



۳۹ توصیه Warren Buffett برای پولدار شدن

و به دنبال سود سریع نباشید تا بتوانید حاصل سرمایه گذاری خود را مشاهده کنید.

۶- در بیان انتخاب بهترین صنعت برای سرمایه گذاری، وارن بافت یک توصیه جالب دارد. او معتقد است که باید شرکت پیشتازی را پیدا کرد که می تواند برای مدت بیشتری در صدر باشد. در حقیقت نباید به دنبال شرکت های تاثیر گذار روی جامعه بود و باید به پیشتازی شرکت ها توجه کرد.

۷- سرمایه گذاری و تجارت از نظر وارن بافت، با هم ارتباط مستقیم دارند که موفقیت در هر یک موجب موفقیت در دیگری می شود.

۸- اما چیزی که وارن بافت آن را به عنوان معیار اصلی معاملات بزرگ می داند، کیفیت است. مثلاً می گوید، بهتر است که یک شرکت مناسب را با قیمت خوب بخرید، نه اینکه یک شرکت خوب را با قیمت مناسب بخرید!

۹- سرمایه گذاری سودهای اولیه از نظر وارن بافت، مقدمه‌ی پیشرفت در امر تجارت است. او می گوید هرگز سود های اولیه شما را فریب ندهد که آن ها اخراج کنید. آن را دوباره وارد چرخه سرمایه خود کنید تا ثروتمند شوید.

۱۰- تصمیمات به موقع و آگاهی از شرایط محیطی نکته دیگری است که وارن بافت به آن اذعان دارد. او اصطلاحی دارد به

۱- وارن بافت معتقد است که خلق و خو نسبت به ذکاوت، بیشتر از هر چیز در سرمایه دار شدن تأثیر دارد. وارن بافت می گوید فردی که می خواهد سرمایه دار شود لازم است، که تعادلی در میان اجتماع داشته باشد بطوری که با بودن با دیگران چیز سرخوشی نشود و البته به دور از مردم نیز نباشد.

۲- وارن بافت معتقد است که برای سود دهنی در تجارت علاوه بر هوش و ذکاوت تمامی المان هایی که باید در کنار هم چیده شوند، صبر هم داشت.

۳- در سخنی دیگر وارن بافت دیگران را از بلند پروازی منع می کند. شاید جمله ایشان برای شما آشنا باشد که می گوید، من به دنبال پرش از روی مانع دو متري نیستم، بلکه به دنبال پله ای ۳۰ سانتی متری می گردم تا از آن بالا بروم.

۴- در بخشی دیگر به کمبود فرصت های طلایی اشاره دارد و از کسانی که به دنبال سرمایه داری هستند می خواهد که موقع پارش فرصت ها یا آغاز باز به استقبال این فرصت ها بروند و به کم قانع شوند.

۵- در بیان اهمیت تحمل در جای دیگر می گوید، اگر نمی توانی سهامی را ۱۰ سال نگهداری، به فکر نگهداشتن آن حتی برای ۱۰ دقیقه هم نباشید. شاید هدف وارن بافت این است که بگوید، برای سرمایه دار شدن نیاز دارید تا از بخشی سهام خود چشم پوشید

سمج بودن در این راه می تواند او را به زمین بزنند بنابراین از شرط بندی کار کشید و راه درست خود را پیش گرفت.

۱۷- موفقیت به پول و دالر نیست! این حرف از دومین مرد ثروتمند جهان است. شاید به همین دلیل است که قصد دارد سرمایه گذاری خود را صرف خبریه ها کند تا با کمک این پول ها و دالر ها شادی و خوشی را به دیگران هدیه کند. این می تواند به معنی این باشد که بهترین موفقیت شادی و خوشحالی است.

۱۸- با توجه به اینکه وارن بافت در رشته سرمایه گذاری تحصیل کرده و در این راه موفق شده است، می توان نتیجه گرفت که مطالعه در مورد حیطه کاری و سازمانی که در ان سرمایه گذاری کرده اید، می تواند در موفقیت شما دخیل باشد. البته از ثروتمندان زیادی شنیده ایم که بیاموزید تا ثروتمند تر شوید.

۱۹- افزایش مهارت های ارتباطی، و بهبود آن ها می تواند در این وادی کمک رسانی برای سرمایه گذار ها باشد. این را آن جا متوجه شدم که او در ابتدای جوانی اش که قصد ورود به بازار سرمایه را داشت، از دوره های فن بیان و سخنرانی بهره جست.

۲۰- مطالعه کردن، در افزایش ثروت بسیار نقش دارد. وارن بافت میزان زیادی از ساعت های روزانه خود را صرف مطالعه می کند و معتقد است که این مطالعه در افزایش ثروت او نقش دارد. البته او در جایی اشاره کرده که میزان مطالعه اش در روز گاهی به ۵۰۰ صفحه می رسد.

۲۱- خرسندي از سرمایه گذاری می تواند یک نقطه امید برای وقتی باشد، که حتی بازار پذیرای آن سهام نیست و به عبارتی و به قول سرمایه گذارها، سهام در سقوط باشد. او می گوید روی سهامی برنامه ریزی کنید که از سرمایه گذاری در آن احساس خرسندي دارید.

۲۲- اعتقاد قلبی به ثروتمند شدن نیز نقش مهمی در رسیدن به این هدف دارد تا جایی که وارن بافت می گوید من حتی یک لحظه هم در این آینده ای که رقم خواهم زد شک نکرم.

۲۳- در بخشی از صحبت های وارن بافت نکته عجیبی است و او معتقد است که سهامی که همه به دنبال آن می روند، الزاماً ضامن موفقیت در سرمایه گذاری نیست. باید به دنبال سهامی بود که مردم آن را نمی خواهند!

۲۴- برای ثروتمند شدن به روش وارن بافت لازم است که به دنبال بازارهای کوچک و موقت نبود. او معتقد است که ورود به بازار های کوچک بازی کودکانه ای است.

۲۵- بدینی نسبت به یک صنعت می تواند جلوی رشد آن

نام انگشت به دهان نشستن! کنایه از اینکه، بیهوده نشستن و فکر کردن، می تواند تورا در این وادی شکست دهد.

۱۱- توصیه دیگری که از وارن بافت نظرم را جلب کرد مربوط به کودکی او بود که بارها از او شنیده می شد که تاکید دارد، که هر معامله ای را خوب زیر و رو کنید و کم و کامت آن را بشناسید و از جزئیات آن با خبر شوید. او معتقد است که حتی اگر وارد معامله با خویشاوندان و نزدیکان خود هم می شوید، در این باره دقت به خرج دهید تا سرمایه تان به هدر نرود.

۱۲- مخارج حساب و کتاب شده و البته وسوس گونه، عامل دیگری است که وارن بافت به آن معتقد است و تاکید دارد که این چنین مدل خرج کردن، می تواند در موفقیت دخیل باشد. از جهت دیگر معنی این دیدگاه وارن بافت این است که باید از سرمایه با دقت مراقبت کرد و آن را خرج چیزهای پیش پا افتاده و غیر ضروری نکرد. مدیریت ریز مخارج ها نقش اساسی در ثروتمند شدن دارد.

۱۳- وام گرفتن و قرض کردن یکی دیگر از چیزهایی است که باید در سرمایه گذاری به صورت افراطی وارد شوند. شاید تعجب کنید که وارن بافت کسی بوده که تاکنون خود را درگیر وام های انجانی نکرده و البته بارها شاهد افرادی بوده که با گرفتن وام های کلان، خود را مفروض کرده اند و بعد از دنیای سرمایه گذاری خدا حافظی کرده اند. شاید با این ایده، او دوباره می خواهد تاکید کند که، یک شیوه پولدار نمی شوید و باید صبر و درایت داشته باشید و از راه درست وارد شوید.

۱۴- پشتکار عامل دیگری است که وارن بافت نسبت به آن تاکید زیادی دارد. او می گوید می توان با این عنصر موفقیت را به آغوش کشید.

۱۵- آینده نگری و شناسایی ریسک های سرمایه گذاری، می تواند در استمرار موفقیت دخیل باشد. در یکی از مقاله ها، در شرکت پسر وارن بافت، فردی که به مسئولیتی گماشته شده بود، قیمت ها را دست کاری کرده بود و وارن بافت، با یک هشدار به فرزندش فهماند که ماندن در این میستم می تواند برای آینده پرسش مخاطره انجیز باشد و این شد که او شرکت را ترک کرد و آسیبی به سرمایه دار شدنش وارد نکرد.

۱۶- جاده سقوط ممکن است برای هر کسی رخ دهد و باید آن را شناخت و از آن اجتناب کرد. این جمله را از داستانی از وارن بافت اخذ کرده ام، که در آن از شرط گذاری های وارن بافت و شکست های پیاپی در آن خبر می داد. وارن بافت بعد از اینکه دوبار در مسابقه ای شرط بندی کرد و شکست خورد، فهمید که ماندن و

خوب هستید، وارن بافت معتقد است که بهتر است که شرکت معمولی را با قیمت مناسب و کمتر خریداری کنید! این کار ثروتمندان می کند البته اگر بقیه کارها درست پیش روید.

۳۳- هر چه تجارت در یک شرکت، موفق تر و زنده تر باشد، سرمایه گذاری نیز زنده تر خواهد بود و رشد خواهد داشت.

۳۴- مطالعه گزارش سالانه سرمایه گذاری شرکت ها، کاری است که وران بافت آن را روزانه انجام می دهد. او یکی از علت های موفقیت خود را به مطالعه هزاران گزارش از شرکت ها بیان کرده است. در واقع او یا این بیان تأکید دارد که، آگاه بودن از وضعیت ها و ریسک ها می تواند در انتخاب هوشمندانه تر و تضمیمی بهتر دخیل باشد.

۳۵- برای هر هزینه ای که پرداخت می کنید و برای هر خریدی که انجام می دهید باید دلیلی داشته باشید! در غیر اینصورت از وادی سرمایه گذاران موفق روز به روز دور تر می شوید.

۳۶- هدف از سرمایه گذاری و کار کردن تان واقعا چیست؟ آیا می توانید هدف خود را به قلم بیاورید و روی کاغذ بنویسید؟ اگر در این مرحله لنگ می زنید، باید جدا در راهی که پا گذاشته اید، تأمل کنید و چاره جویی کنید.

۳۷- وارن بافت در بخشی از صحبت هایش مدعی است که عشق او به زندگی اش و دوام زندگی اش موجب شده که در این وادی انقدر تلاشگر باشد. او این کار را به مردمی تشبیه می کند که درختان با طول عمر زیاد می کارند و در سایه آن ها سال ها می نشینند.

۳۸- در میان مسیر های سخت و آسان، ان مسیری که قابل فهم تر است و البته منطقی است بهترین مسیری است که می تواند در این وادی به موفقیت سرمایه گذاری کمک کند. وارن بافت معتقد است که راه ساده ای که منطقی به نظر نمی رسد را هرگز دنبال نمی کند. حتی اگر لازم باشد خود را به سختی بیندازد تا راه سخت را طی کند.

۳۹- قدرت تمرکز، عدم راضی کردن همه اطرافیان و جلوگیری از صرف وقت و هزینه در پروره های متعدد بدون اطلاع چیزی است که وارن بافت و البته سیاری از ثروتمندان را به این مرحله رسانده است. حقیقت دارد که ما نمی توانیم همه را راضی نگهداشیم و باید تمرکز روی حیطه ای خاص داشته باشیم و با قدرت تمام در مقابل برخی ها از کلمه کارگشای "نه" استفاده کنیم.

منبع: www.gooyait.com



صنعت و البته سود کردن سرمایه گذار ها را بگیرد. دید جمعی را هم باید در نظر گرفت.

۴۰- روحیه عالی در سرمایه گذاری، یکی از شروط مهمی است که وارن بافت آن را مهتم تر از ضربت هوشی در امر تجارت می داند.

۴۱- از نظر وارن بافت، هرچه تجاری زمان بر تر باشد، سود مند تر است. به قول او زمان، دشمن تجارت ضعیف و دوست تجارت قوی است.

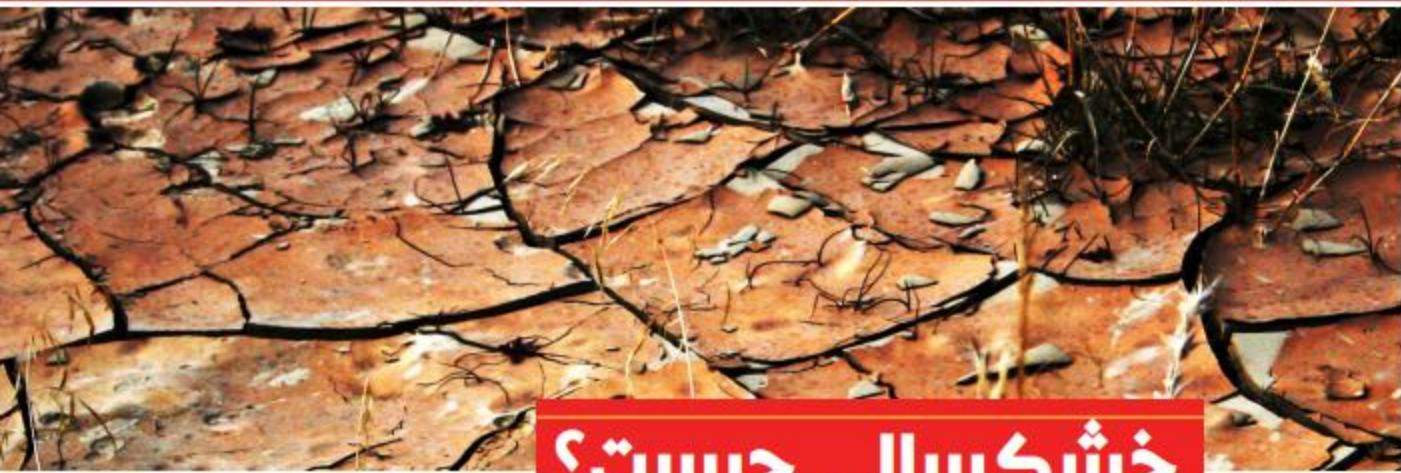
۴۲- در بخشی دیگر وارن بافت تأکید دارد که احساسات را وارد چرخه کار خود نکنید و استوار و محکم بر مستند خود بمانید و توجهی به سخنان دیگران نداشته باشید. به قول او، سرمایه گذاری بازی بولینگ نیست که لازم باشد بر هر چیزی چیره شد.

۴۳- هرچه تجاری نیاز بیشتری به امنیت بیشتری داشته باشد، امکان سود آوری ان نیز کمتر می شود. این گفته ای وارن بافت دو میں ثروتمند خودساخته دنیا است که باید بی چون و چرا آن را قبول کرد.

۴۴- او معتقد است که بازارها همیشه موثر نیستند و این خصیصه یکی از علت های سرمایه دار شدن انسان هایی است که درست عمل می کنند.

۴۵- برای سرمایه گذاری ۲ قانون وجود دارد. اول اینکه هرگز از میزان سرمایه ای که داری کم نکن و در ثانی این قانون را فراموش نکن. این قانون دوم است. او حتی معتقد است که باید بر میزان سرمایه افزود تا موفق شد.

۴۶- اگر در معرض خرید یک شرکت معمولی و یک شرکت



خشکسالی چیست؟

تغاضاً به علت اثراتی که بر کمبود آب می‌گذارد، مورد تحلیل قرار می‌دهد.

این تعاریف شروع، پایان و شدت درجه خشکسالی را به طور معمول از طریق مقایسه بین میزان بارش در یک دوره زمانی خاص و متوسط بارش گذشته، مشخص می‌کنند. دانشمندان هم باران و هم برف را در اندازه‌گیری های بارش مدنظر قرار می‌دهند، چرا که برخی مناطق مانند کوهستانهای غرب، برای تأمین آب سالیانه شان اغلب به بارش برف متکی هستند.

در اینجا تعریف این چهار دسته از خشکسالی را آورده ایم.

خشکسالی از نظر هواشناسی، در مناطق مختلف، تعریف متفاوتی دارد. برای مثال، ۲۰ اینچ (۵۱ سانتی متر) بارش باران در سال، برای نگازس غربی، طبیعی است، اما همین میزان بارش در ویرجینیا کمتر از نصف میزان طبیعی، تلقی می‌شود.

از نظر کشاورزی، خشکسالی بر اساس نیاز محصولات مختلف در مراحل رشد به آب مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال، رطوبت ناکافی در زمان کاشت ممکن است مانع جوانه زدن شود که منجر به پایین آمدن تعداد گیاهان و کاهش محصول می‌شود.

از نظر آب شناسی، خشکسالی به طور مداوم به حجم کم آب در رودخانه ها، جوی ها و دریاچه های پشت سدها منجر می‌شود. فعالیت های انسانی مانند کاهش منابع آب می‌تواند خشکسالی آب شناسی را بدتر کند.

خشکسالی مربوط به آب شناسی اغلب با خشکسالی های

خشکسالی تقریباً در هر شرایط آب و هوایی رخ می‌دهد. در میان تمام پدیده های مرتبط به آب و هوا که باعث اثرات شدید اقتصادی در ایالات متحده شدند، خشکسالی بعد از طوفان، بر اساس آمار مرکز ملی داده های آب و هوایی در رتبه دوم قرار می‌گیرد. با این وجود برخلاف طوفان، که به سادگی شناسایی می‌شوند و از نظر سرعت بارخا قابل دسته بندی است، خشکسالی را به آسانی نمی‌توان تعریف کرد.

تعریف خشکسالی

اغلب افراد فکر می‌کنند خشکسالی دوره ای است، که هوا به شکل غیر معمول خشک می‌شود و آنقدر طول می‌کشد تا مشکلاتی مثل آسیب به محصولات کشاورزی و ذخیره منابع آبی به وجود بیاورد. اما به علت اینکه شرایط خشکی به دلایل مختلف ایجاد می‌شود، بیش از یک تعریف برای خشکسالی وجود دارد. David Miskus کارشناس خشکسالی و هواشناس می‌گوید: «خشکسالی تنها به علت کمبود بارش و درجه حرارت بالا به وجود نمی‌آید، بلکه از دیگر جمیعت نیز از علت های خشکسالی است.»

در دهه ۱۹۸۰، دو محقق، بیش از ۱۵۰ تعریف منتشر شده از خشکسالی را مورد بررسی قرار دادند. در تلاش برای اندازه گیری خشکسالی، محققان، تعاریف را در ۴ گروه اصلی تقسیم بندی کردند: هواشناسی، آب شناسی، کشاورزی و اجتماعی. سه دسته بندی اول، خشکسالی را به متابه پدیده ای فزیکی مورد بررسی قرار می‌دهند. آخرین طبقه بندی آن را تحت عنوان مشکلی در عرضه و



Miskus می گوید: «یک شاخص نمی تواند، تمام ایالات متحده را پوشش دهد. سازمان نظارت بر خشکسالی از ابزارهای بسیاری برای ارزیابی خشکسالی استفاده می کند.»

این سازمان، خشکسالی را در ۵ دسته از نظر شدت دسته بندی کرده است»

خشکسالی غیر طبیعی (طبقه D₀)، PDSI بین ۱/۹ تا ۱/۰

خشکسالی متوسط (D₁)، PDSI بین ۲/۰ تا ۲/۹

خشکسالی شدید (D₂)، PDSI بین ۳/۰ تا ۳/۹

خشکسالی بسیار شدید (D₃)، PDSI بین ۴/۰ تا ۴/۹

خشکسالی های استثنایی (D₄)، PDSI بین ۵/۰ تا ۵/۹

آینده ای دچار خشکسالی؟

همانطور که جمعیت انسانها در مناطق خشک و همچنین مرطوب افزایش می باید، و به تبع آن تقاضا برای آب بالا می رود، منابع آبی با سرعت پیشتری استفاده می شوند و احتمال خشکسالی بالا می رود. در حقیقت، افزایش جمعیت می تواند خودش آغازگر خشکسالی باشد.

خشکسالی شدید که از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۷ گریبانگیر مناطق جنوب شرقی آمریکا بود، تا حد زیادی توسط دانشمندان هواشناسی به افزایش ۵۰ درصدی جمعیت در طول ۱۵ سال نسبت داده شد که باعث تقاضای آب بی سابقه شده بود.

جدای از انفجار جمعیت، در آینده، گرمای جهانی نیز در بسیاری از مناطق منجر به افزایش شدت و تعداد خشکسالی ها می شود. با توجه به پیش‌بینی های سازمان بین دولتی Panel تغییرات آب و هوایی، خشکسالی ها به ویژه در مناطق نیمه گرمسیری مانند جنوب غربی ایالت متحده، استرالیا و بخش هایی از آفریقا و اروپا رو به افزایش است، زیرا گرمای جهانی باعث تبخیر بیشتر و تغییر الگوی آب و هوایی می شود درحالیکه مسیر طوفان ها را به سمت شمال برد و آنها را دورتر می کنند.

منبع: www.kooy.ir/News571

مرتبط با هواشناسی در ارتباط است.

خشکسالی از نظر اقتصادی و اجتماعی زمانی رخ می دهد که تقاضا برای آب بیش از عرضه باشد. نمونه هایی از این نوع از خشکسالی را می توان در آیاری بیش از حد دید یا زمانی که جریان رودخانه در حدی است که نیروگاه های آبی مجبور می شوند تولید انرژی را کاهش دهند.

ردگیری خشکسالی

در ایالات متحده، شاخص شدت خشکسالی Palmer PDSI که در سال ۱۹۶۵ ابداع شده است، اولین شاخص جامع برای خشکسالی بود. این شاخص برای زمین های کشاورزی آیاری نشده دقیق تر به نظر می رسد. شاخص شدت خشکسالی Palmer ترکیبی از داده های مربوط به دما، بارش، تبخیر، تعرق، هرز آب خاک و غنی بودن خاک است، که یک عدد منفی تک در مورد شدت خشکسالی منطقه به ما می دهد. این شاخص به عنوان برآورد کمبود رطوبت خاک عمل می کند و تقریباً با شدت خشکسالی PDSI همبستگی دارد. برای خشکسالی و تحقیقات مربوطه، رایج ترین شاخص مورد استفاده است. از این شاخص به طور گسترده در بازسازی مبتنی بر تنه درختان از خشکسالی قبلی در امریکای شمالی و دیگر مناطق استفاده شد.

در ۱۹۹۹، سازمان نظارت بر خشکسالی در ایالات متحده برای PDSI به عنوان شاخص ملی خشکسالی جایگزین هایی قرار داد.



۱۰ نکته مهم برای موفقیت در بازاریابی تیلیفونی

مرسوم باشد، این عدد می‌تواند به ۱۴۰ تماس در روز برسد.

برنامه ریزی حرف اول را می‌زند

برنامه ریزی، به خصوص در هنگامی که داده‌ها و اطلاعات اهمیت دارند، اهمیت فراوانی پیدا می‌کند. اطلاعات تادرست یا ناقص یکی از مهم‌ترین مولفه‌های است که می‌تواند بازاریابی تیلیفونی را از مسیر صحیح خود خارج کند. بنابراین، باید شناسایی و پالودن بازار هدف خود را در برنامه ریزی قبل از تماس بگنجانید. به عنوان مثال، این می‌تواند به معنی تهیه یا خریداری فهرستی از افراد تصویم ساز دارای شرایط مناسب باشد که کسب و کار و حوزه فعالیت آنها با کسب و کار شما به اندازه‌ای سنتیت دارد که می‌توانید پروژه‌های موفقیت آمیز قبلی خود را به عنوان دمو به آنها نشان بدهید.

عامل یا عوامل انگیزه بخش به مشتری را پیدا کنید

چرا مشتری بالقوه مزبور باید وقت بگذارد و با شما صحبت کند؟ شما چه دارید که او به آن نیاز دارد و خودش نمی‌تواند انجامش بدهد؟ اگر تأمین کننده دیگری هم وجود دارد، چرا باید از شما کمک بگیرد؟ یا پاسخ به سوالاتی از این قبیل می‌توانید به نتایج بهتری دست پیدا کنید.

۱. طوری رفتار کنید که مثل بازاریاب‌ها به نظر نرسید

بازاریاب‌های تیلیفونی یا «تیلی مارکیت»‌های موفق همیشه آرام و راحت به نظر می‌رسند و طبیعی رفتار می‌کنند. مشتریان بالقوه به عصا قورت داده‌ها و خواندن از روی متن روی خوش نشان نمی‌دهند. هر چه بیشتر از جملات کلیشه ای مثل «حال شما چطوره» و عبارات رایج استفاده کنید، سریع‌تر برچسب بازاریاب به پیشانی تان خواهد خورد. بنابراین، تماس اولیه خود را به نحوی تعلیف کنید، که به شکل کاملاً طبیعی جالب تر و علاقمندتر به نظر برسید تا گفتگوی شما جریان بهتر و طبیعی تری پیدا کند.

کمیت را افزایش بدهید

چاره‌ای جز این نیست؛ به هر حال اگر تماس نگیرید، هیچ فروشی هم نخواهد داشت. بنابراین تعداد تماس‌های خود را تا حدی افزایش بدهید که کمیت آنها به نفع شما واقع شود. در این راستا باید تمرکز داشته باشید و فعالیت‌های دیگر را به حداقل برسانید. برای بازاریابی تیلیفونی B2B، ۱۰۰ تماس در یک روز کاری هفت ساعته مطلوب به نظر می‌رسد. با این حال، این رقم نمی‌تواند در هر شرایطی صحیح باشد. به عنوان مثال، اگر مکالمات شما به تعامل موثری رسید، این نسبت می‌تواند به ۷۰ تماس در روز تنزل پیدا کند. اگر استفاده از ۰۵۱ میل یا همان منشی تیلیفونی

خواهید به اهداف خود دست پیدا کنید باید هدف محور باشد. پاداش موفقیت در تبلیغ مارکتینگ چشمگیر است، اما دریای آرامی را در پیش رونخواهید داشت. بنابراین، کنار آمدن با دسته های ردی که به سینه تان می خورد را باید پگیرید و به سراغ فرست بالقوه بعدی بروید. در هر صورت، به خاطر داشته باشید که مشتری بالقوه بعدی از آنچه که در گفتگوی قبلی شما پیش آمده خبر ندارد،

ها هزینه دارد و برخی از این هزینه ها می توانند به عاملی در جهت شکست کسب و کار یا تحمیل ضرر های جرمان ناپذیر بر آن تبدیل شود. به عنوان مثال، فروشنده ها معمولاً به صحبت کردن عشق می ورزند، اما فروشنده های خوب می دانند که بیشتر باید گوش کنند و درس بگیرند. به هر حال، مولفه های فراوانی وجود دارد که بر تماس های سرد و کیفیت بازاریابی تیلفونی

باوجود اینکه استفاده از یک متن از پیش آماده شده مطلوب نیست؛ اما دلیل تماس و منفعتی که قرار است به مخاطب برسانید را باید دقیقاً از قبل مشخص کرده باشید. بنابراین در مورد چالش های احتمالی مشتری بالقوه تحقیق کنید و برای اینکه بتوانید وی را از همان ثانیه های حیاتی اولیه تماس تیلفونی درگیر و با خود همراه کنید، آن چالش ها را در دلیل خود برای



بنابراین گرد و خاک از تن بتکانید و با یک ذهن باز و آماده دوباره شروع کنید.

شما تاثیر می گذارد، لذا دریافت آموزش Coaching مناسب می تواند احتمال موفقیت شما را دوچندان کند.

تماس بگنجانید. لذا همه چیز را به صورت فی الدها و خلق الساعه انجام ندهید.

به اعتراضات رسیدگی کنید

اعتراضات یا به عبارتی دغدغه های مشتری بالقوه برای خرید همیشه وجود داشته و خواهد داشت. به احتمال قریب به یقین، بهترین های دنیای بازاریابی تیلفونی بیشترین پاسخ های منفی را دریافت کرده اند و بدون شک مدیریت اعتراضات مشتریان را باد گرفته اند. آنها به این اعتراضات خو

۶. پوست تان را کلفت کنید
بازاریابی تیلفونی آسان نیست و باید در مقابل نه شنیدن مقاوم شوید. در غیر اینصورت، با دریافت هر پاسخ منفی عذاب می کشید و کارتان دشوارتر از قبل به نظر می رسد. بازاریابی تیلفونی به درد آدم های ضعیف یا احساساتی نمی خورد، اگر می

اگر مهارت شما در بازاریابی تیلفونی به حد اعلای خود نرسیده، حتماً از دریافت راهنمایی در رابطه با روشهایی برای بهبود نتایج نهایی سود خواهید برد. به خاطر داشته باشید، که علیرغم اینکه از راه تجربه می توان به مهارت ها و اطلاعات ارزشمندی دست پیدا کرد، اما معمولاً همه این تجربه

گوشی، قلب احساس کند که چاره‌ای ندارد به جز اینکه حرف شما را بشنود.

سوالات خوب و مناسبی را مطرح کنید

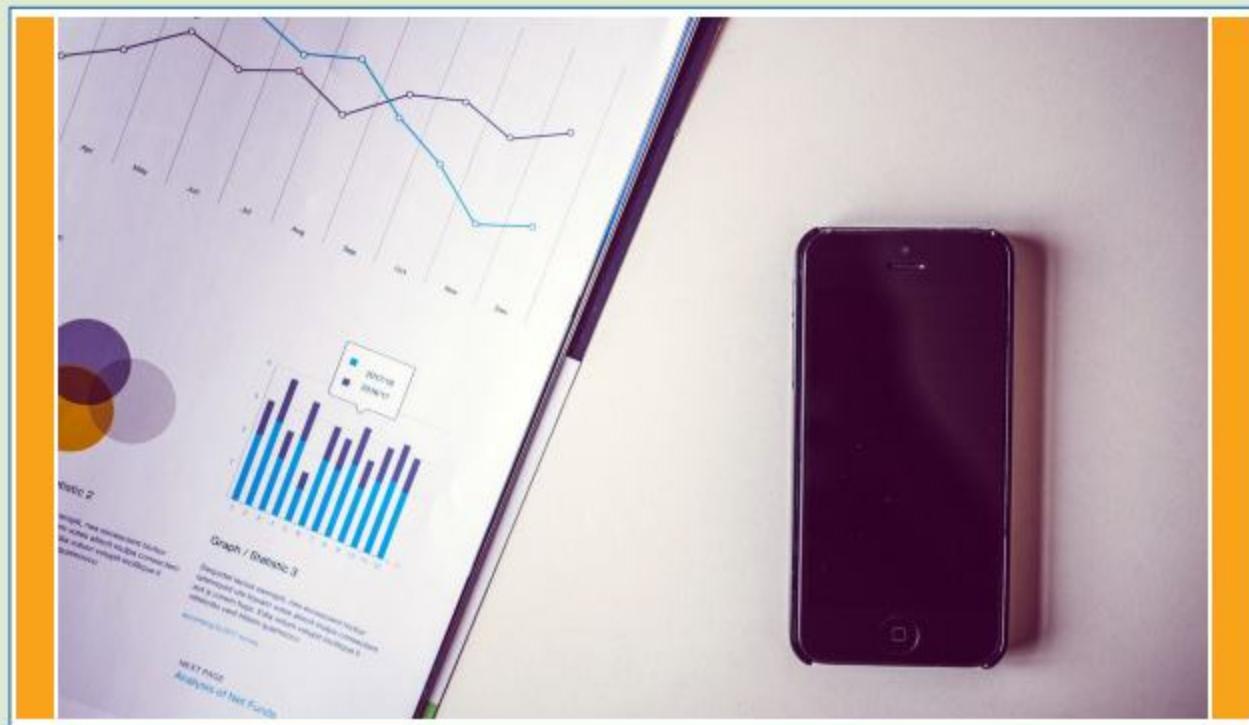
طرح سوالات خوب برای ارائه یک عملکرد مطلوب ضروری است. این از آن دسته از مهارت‌های فروش است که کمتر به آن توجه شده، اما اهمیت فراوانی دارد.

منظور ادامه گفتگو یا تمدید قرارداد انجام خواهد شد. در نتیجه، گشتاوری که به وجود می‌آید به کار شما شتاب می‌دهد و شرایط را برای کسب نتایج بهتر در آینده فراهم خواهد کرد.

انگیزه داشته باشید تا بتوانید به دیگران انگیزه بدهید

اگر بی‌حال و کسل باشید، مشتری چه

گرفته‌اند و روشهایی را برای غلبه بر این موانع پیدا کرده‌اند. اگر شما هم به دنبال موقوفیت هستید باید اعتراضات احتمالی را تا جایی که امکان دارد پیش بینی کرده و برای آنها پاسخ یا راهکار پیدا کنید. ترجیحاً هیچ اعتراضی نباید باعث غافلگیری شما شود و اگر آمادگی داشته باشید، سدی در برابر پیشرفت تان ایجاد نخواهد شد.



فروشنده‌گان برتر به جای معرفی و تبلیغ، تشخیص می‌دهند. چنین فروشنده‌هایی با تکیّی از سوالات باز و بسته، علاوه‌ی مشتری را کشف می‌کنند و اطلاعاتی که لازم دارند را بیرون می‌کشند. آنها به این امید که گفتگوی بیشتر باعث تبدیل مشتری بالقوه به مشتری بالفعل شود سعی می‌کنند که به کمک سوالات خود کاری کنند که مشتری بیشتر از آنها صحبت کند.

منبع: www.gooyait.com

دلیلی می‌تواند برای تعامل با شما داشته باشد؟ بازاریابی تبلیغاتی کار دشواری است، اما هنگامی که پشت تبلیغات با مشتری صحبت می‌کنید باید مثبت و خوش بین باشید. به هر حال، شخصی که فعلًا با او صحبت می‌کنید، نمی‌داند که تماس قبلی تان چیزی فراتر از فاجعه بوده است. به خاطر داشته باشید، که هر تماس یک فرصت جدید برای خلق یک موقعیت تازه برای کسب و کار است، بنابراین سرتان را بالا بگیرید و هر تماس را به گونه‌ای شروع کنید که مشتری به جای گذاشتن

شتاب بگیرید

استفاده از سیستم‌ها و روشهای مناسب در کنار داده‌ها و اطلاعات ارزشمند باعث افزایش بهره وری هر تماس می‌شود. همانطور که قبلاً گفتیم، کیمیت در بازاریابی تبلیغاتی حائز اهمیت است. به علاوه، اگر به اندازه کافی تبلیغات بزنید می‌توانید تماس‌های مجدد «گرم» داشته باشید و همین قیف فروش شما را تشکیل خواهد داد. اگر در بازه‌های زمانی منطقی بتوانید به اندازه کافی تماس بگیرید، هر روز درصد مطلوبی از تماس‌های شما برای پیگیری به



راهنمای انتخاب رنگ برای کمپاین بازاریابی

خاکستری روشن در کتار هم مناسب نیست و خوانایی متن را پایین می‌آورد. از طرف دیگری از رنگ‌هایی با تضاد بالا مانند آبی و نارنجی نیز نباید در کتار هم استفاده کرد.

رنگ‌هایی که استفاده می‌کنید باید برای همه مردم خوشایند باشد. ۸۰ درصد مردان و ۵۰ درصد زنان در شمال اروپا به نوعی کوررنگی مبتلا هستند که تشخیص رنگ سبز و سرخ برایشان دشوار است. برای هدف قرار دادن قشر وسیعی از مردم بهتر است از ترکیب چنین رنگ‌هایی خودداری کنید.

۲- رنگ‌ها نشان دهنده شخصیت هستند

رنگ‌ها با مشتری‌ها ارتباط برقرار می‌کنند بنابراین هر قدر انتخاب رنگ محتوای بصری با دقت بیشتری انجام شود، تأثیر بهتری روی مخاطب می‌گذارد. انتخاب رنگ بستگی به تصویری دارد که می‌خواهید از برندهایتان در ذهن مخاطب ماندگار شود. به یاد داشته باشید، که محتوا نیز اهمیت دارد، گاهی اوقات رنگ هر بخش از محتوا بر اساس مخاطبانی که هدف قرار می‌دهد تعیین می‌شود یا به پلیری می‌بینی که محتوا در آن به اشتراک گذاشته می‌شود.

۳- نوع تجارت B2B یا B2C ؟

رنگ نارنجی نشان دهنده گرمای ارتباط است و معمولاً در

رنگ یکی از عوامل تأثیرگذار در موفقیت یا شکست کمپاین بازاریابی است که باید با توجه به نوع مخاطب، محتوا و فرهنگ مردم منطقه انتخاب شود.

تحقیقات نشان داده است انتخاب رنگ مناسب در محیط کار روی خلق و خو و میزان بهره‌وری تأثیر مثبت می‌گذارد و روانشناسی رنگ ابزاری قدرتمند برای بازاریابان است. ۹۰ درصد قضاوت مردم در مورد محتوا به رنگی که برای ارائه‌ی آن استفاده شده بستگی دارد و همچنین ۸۵ درصد مردم مبنای خرید را رنگ محصولات قرار می‌دهند. به همین دلیل انتخاب رنگ مناسب در طراحی گرافیکی، اینفوگرافی، شبکه‌های اجتماعی و طراحی صفحه‌ی فروش تأثیر زیادی روی میزان درگیر شدن مخاطبان و فروش محصولات دارد.

هر برندی از رنگ‌های خاص و ثابت در طراحی‌های خود استفاده می‌کند که معمولاً همین رنگ‌ها را در کمپاین‌های بازاریابی به کار می‌برد. اما اطلاع از روانشناسی رنگ در بازاریابی کمک می‌کند انتخاب بهتری در بخش‌های خاص از محتوای بصری داشته باشید.

۱- شفافیت و خوانایی بسیار مهم است

بهترین رنگ‌ها، رنگ‌هایی هستند که خوانایی محتوا را تضمین کنند. این یعنی رنگ‌هایی که انتخاب می‌کنید باید تفاوت نسبی با یکدیگر داشته باشند. به عنوان مثال استفاده از دو رنگ سفید و

۵۷ درصد مردان و تنها ۳۵ درصد زنان این رنگ را ترجیح می‌دهند. دومنین رنگ مرد علاقه‌ی مردان سبز است درحالی که زنان رنگ بنفش را می‌پسندند.

ادراک رنگ‌ها همچنین رابطه‌ی مستقیمی با فرهنگ دارد. به عنوان مثال در لیبریا (کشوری در غرب آفریقا) مردم تنها دو رنگ را درک می‌کنند، ترکیبی از زرد، سرخ و نارنجی که با نام ziza می‌شناستند hui و ترکیبی از بنفش، سبز و آبی که به آن می‌گویند. در زیمباوه نیز تنها چهار لغت برای توصیف رنگ‌ها استفاده می‌شود.

احساسی را در مشتری ایجاد کند بهتر است از این رنگ‌ها استفاده کنید.

۵- رنگ‌های امروزی یا کلاسیک؟

رنگ‌های سفید و نقره‌ای در لوگوی برنده، مانند اپل، تسلا، زارا احساس و ظاهری امروزی را به مشتری الفا می‌کنند. برای برندهایی که قصد دارند در صنعت خود حرف اول را بزنند، مدرن و پیشرفته به نظر رسیدن بسیار مهم است. به همین دلیل بسیاری از شرکت‌های فناوری از این رنگ استفاده می‌کنند.

ذهن ما آن را به نور و خورشید ربط می‌دهیم. بنابراین بسیاری از برندهای B2C (تجارت شرکت با مشتری) مانند آمازون از این رنگ استفاده می‌کنند. در مورد رنگ زرد نیز روانشناسی مشابهی وجود دارد.

رنگ آبی در عین حال آرامش‌بخش بوده و نشان‌دهنده‌ی خرد، قدرت و اعتماد است به همین دلیل معمولاً در برندهای B2B (تجارت شرکت با شرکت) مورد استفاده قرار می‌گیرد. اگر دقت کرده باشد متوجه می‌شوید اکثر برندهایی که با پول یا سلامتی مردم در ارتباط هستند مانند Visa و PayPal از رنگ آبی استفاده می‌کنند.

۴- لوکس بودن یا قابلیت دسترسی؟

رنگ‌های خنثی مانند سفید، نقره‌ای و مشکی توسط بسیاری از برندهای لوکس که می‌خواهند ظرافت و زیبایی را با سبک طراحی مینیمالیستی (ساده) همراه کنند استفاده می‌شود. به عنوان مثال رنگ مشکی نشان‌دهنده‌ی کمال و

قدرت است و توسط برندهای لوکسی مانند Moët & Chandon و Ralph Lauren استفاده می‌شود. رنگ بنفش نشان‌دهنده‌ی وفاداری است و انتخاب خوبی برای برندهایی با ارتباطات لوکس است.

اما اگر می‌خواهید به عنوان برنده در دسترس و سرگرم‌کننده شناخته شوید بهتر است از رنگ‌های روشن و شاد استفاده کنید. مردم، رنگ سرخ را بادآور انرژی می‌دانند درحالی که رنگ زرد، نشان‌دهنده‌ی شادی و خوشبینی بوده و رنگ سبز، نشان‌دهنده‌ی اعتبار و دوستی است. اگر می‌خواهید محصول یا خدماتتان چنین

بنابراین فرهنگ منطقه‌ای که زندگی می‌کنید نیز در انتخاب رنگ و برقراری ارتباط با مخاطب مهم است. به عنوان مثال رنگ سرخ در آمریکا نشان‌دهنده‌ی عشق و شور و علاقه است اما در هند مظہر پاکی است.

پیش از انتخاب رنگ برای کمپاین بازاریابی مخاطبان هدف، نوع محتوایی که به اشتراک می‌گذارید و سایر عوامل را در نظر بگیرید تا بتوانید مخاطبان بیشتری را جذب کنید و تأثیر بهتری روی آن‌ها بگذارید.

منبع: وب سایت زومت

درحالی که رنگ بنفش به دلیل سابقه‌ی تاریخی، ظاهری کلاسیک دارد. به همین ترتیب رنگ مشکی استفاده شده در بسیاری از برندهای قدیمی مانند Chanel کلاسیک است و امنیت و پختگی را نشان می‌دهد.

۶- مشتریان هدف مهم هستند

نظرسنجی‌ها نشان داده است مخاطبان مختلف، رنگ‌های مختلفی را ترجیح می‌دانند بنابراین انتخاب رنگ رابطه‌ی مستقیمی با مخاطبان هدف دارد. به عنوان مثال رنگ آبی هم برای مردان و هم برای زنان خواهایند است اما تحقیقات نشان داده



۷ علامتی که نشان می‌دهند در کارتان پیشرفت نمی‌کنید

اصلاح کنید.

باید بدانید که در این صورت نمی‌توانید اهداف جدیدی در همین زمینه تعیین کنید. شاید بهترین راهکار برای تغییر این وضعیت یک مرخصی کوتاه مدت یا مشورت گرفتن از فردی قابل اعتماد باشد.

۲. نمی‌توانید روحیه همکاری را به تیم همکاران تان منتقل کنید

پس از مدتی ممکن است میان همکاران یا تیم تحت رهبری شما، چند دستگی به وجود آید. یا اینکه میان الوبیت‌ها و ارزش‌های شما با دیگران، تفاوت‌های ایجاد شود.

از آنجایی که اولین و مهمترین فاکتور برای موفقیت همکاری است، اگر نتوانید این مسئله را فراهم کنید به شدت با مشکل مواجه خواهید شد. عدم وجود چنین قابلیتی برای شما می‌تواند مشکلی اساسی برایتان ایجاد کند و نخواهید توانست در کارتان پیشرفت کنید.

۳. افراد حرفantan را نشنیده می‌گیرند

در برخی مواقع متوجه می‌شوید که برخی افراد حرفantan را نشنیده می‌گیرند یا به درستی متوجه گفته‌های شما نمی‌شوند، در این شرایط

در بسیاری از مواقع در شغل جدید یا محل کار موفق می‌شوید به دستاوردهای مطلوبی برسید و روند رو به رشدی را طی کنید، اما پس مدتی احساس می‌کنید که دیگر نمی‌توانید پیشرفت داشته باشید و در حال درجازدن هستید.

روانشناسان معتقدند که در این مواقع، افراد قربانی موقیت اولیه خود می‌شوند و دیگر نمی‌توانند از روند همیشگی پیشرفت پیروی کنند. این موضوع بدین دلیل است که درگیر روند کار روزمره شده و دیگر نمی‌توانند تغییراتی در برنامه‌های کاریشان ایجاد کنند. به این ترتیب در فعالیت کاری خود در جا زده و نمی‌توانند پیشرفت کنند. شاید بسیاری از افراد هوش بالایی داشته باشند و بدانند که برای پیشرفت چه باید کرد اما با این حال قادر نیستند از روند راحت فعلی فاصله گرفته و انرژی بیشتری برای پیشرفت خود صرف کنند.

در این میان علامت هشداردهنده‌ای نیز وجود دارند که نشان می‌دهند با روند فعلی قادر نخواهید بود در کار پیشرفت کنید. با مشاهده این نشانه‌ها بهتر است تصمیماتی جدی در زمینه‌های کاری بگیرید.

۱. هدف خود برای پیشرفت را به درستی تعیین نکرده‌اید

در برخی اوقات دقیقاً نمی‌دانید که چه هدف در پیش گرفته‌اید و قادر نیستید که این مسئله را در مواجهه با تغییرات پیش آمده

روی این مستله بگذارید. شاید اگر این اتفاق رخ ندهد، دیگر توانید با شکست‌های پس از آن کنار بیاید. این مستله موجب می‌شود احساس ناراحتی کرده و خسته‌یا درمانده شوید. بهتر است در این موقع، روند کاری همیشگی را در پیش گرفته و سعی کنید تلاش مداومی داشته باشید. اگر تنها روی موفقیت زودهنگام تمرکز کنید، قادر نخواهد بود صبوری به خرج داده و در زمان مناسب به نتیجه‌ی تلاشتان بررسید.

۷. توانایی‌هایتان را افزایش نمی‌دهید

یک فرد موفق همواره به دنبال یادگیری است و هیچگاه فرصت را برای آموختن چیزهای جدید از دست نمی‌دهد. اگر توانید قابلیت‌های خود را با توجه به زمان پیش ببرید و آنها را آپدیت کنید، مسلماً عقب خواهید افتاد و نمی‌توانید پیشرفت کنید.

شاید لازم باشد در این میان، توانایی‌های مدیریتی خود را نیز افزایش داده تا توانید موقعیت شغلی خود را آرام آرام پیشرفت دهید.

منبع: www.digiato.com

بهتر است نگران پیشرفتان در محیط کاری خود باشید چرا که ایجاد ارتباط درست و مفید می‌تواند مهمترین مستله به شمار رود. در این موقع بهتر است تغییراتی در لغات یا نحوه انتقال مطالبتان ایجاد کنید تا بتوانید این قابلیت را به توانایی‌هایتان اضافه کنید.

۴. قادر نیستید چشم‌انداز خود برای بقیه تشریح کنید یا افراد دیگر را به وجود آورید

وقتی نمی‌توانید چشم‌انداز یا استراتژی و روش منحصر به فرد خود را برای کارفرما یا کارکنانتان توضیح دهید، آنها قادر نخواهند بود انرژی کلام یا ایده شما را دریابند.

در این موقع بهتر است ارتباطی دو طرفه ایجاد کنید تا بتوانید سوالات یا ابهامات ذهن دیگران را رفع کنید تا دیگر سوءتفاهمی به وجود نیامد و اطلاعات به درستی انتقال یابند. شاید بهتر باشد در بلند مدت نحوه‌ی برقراری ارتباط با دیگران را تغییر دهید تا دیگر مشکل ارتباطی نداشته باشید و بقیه قادر باشند انرژی کلام شما را درک کنند.

۵. قدرستان رو به زوال می‌رود

زمانی که به یک موفقیت نسبی می‌رسید، نیاز است سطح انرژی خود را بالا نگه دارید تا احترام همکاران یا تیمان را بدست آورید. اگر توانید این مستله را حفظ کنید، کم کم فعالیت شما اثر بخشی خود را از دست می‌دهد.

اگر چنین اتفاقی رخ داد، بهتر است سریعاً سراغ جبران آن رفته و سطح انرژی یا اهمیتی را که به کار اختصاص می‌دهید، بالا ببرید.

۶. احساس خستگی و درماندگی می‌کنید

وقتی در کارتان کمی موفق می‌شوید، به دنبال موفقیت‌های بیشتر خواهید بود. این مستله موجب می‌شود تلاش و تمرکزتان را





چگونه یک کسب و کار کوچک راه پیدا زیم؟

که اعمال برخی از تغییرات کوچک
می تواند تاثیر بزرگی داشته باشد.

**۳. امنیت وب سایت خود را در
بالاترین اولویت قرار دهید**

کسب و کار کوچک شما هر چه که
باشد، احتمالاً شما با داده های آنلاین یا
دارایی های مهم دیجیتالی سرو کار دارید
که نیاز به محافظت دارند. لیزا سی کارد
از Inspire to Thrive معتقد است
امنیت وب همیشه باید اولین اولویت
یک کسب و کار کوچک باشد

**۴. مخاطبان خود را در کمتر از ۵
سال از صفر به میلیون ها نفر برسانید**

در سال های اخیر بازاریابی محتوا
برای کسب و کارها به یک استراتژی
در حال رشد بسیار محبوب تبدیل شده

راه اندازی یک کسب و کار کوچک
موفق برای هر کسی هیجان انگیز است
اما اجازه ندهید این هیجان موجب
شکست شما شود.

به منظور راه اندازی کسب و کار
کوچک خود، شما باید به چندین نکته
مهم توجه کرده و ۸ گام اساسی را پشت
سر گذارید که در ذیل به اختصار به آنها
اشارة خواهیم کرد.

**۱. جذب و حفظ کارمندان فرق
العاده**

تیم شما یکی از مهم ترین عوامل
موثر در موفقیت یا عدم موفقیت
کسب و کار کوچک تان است. بنابراین
هنگامی که شما کارکنان فرق العاده ای
را بیایید، نه تنها باید آنها را تغییر کنید

تا در کسب و کارتان مشارکت نمایند.
بلکه باید بتوانید آن هارا در کسب و کار
کوچک تان حفظ نمایید.

**۲. از استراتژی های اثبات شده
برای حفظ استعدادهای برتر استفاده
کنید**

اگر واقعاً می خواهید کارمندان
سطح بالای خود را در کسب و کار
کوچک خود حفظ نمایید، باید بگوییم



با اضافه کردن برخی از محتواهای تولید شده توسط کاربران مانند برسی صفحات محصول یا سرویس، شما می‌توانید بدون صرف زمان و یا منابع به افزایش محتوای صفحات کسب و کار کوچک خود کمک کنید.

۸. برون سپاری حسابداری کسب و کار خود را مد نظر قرار دهید
نگهداری از حسابهایتان و رسیدگی به آن‌ها یکی دیگر از موضوعات مهم برای کسب و کار کوچک شمام است. اما بسیاری از کارآفرینان تجربه و یا وقت کافی انجام این کار را ندارند. لذا بهتر است تا این کارها را برون سپاری کنند.

منبع: مجله آلامت

اجتماعی را فراموش نکنید

رسانه‌های اجتماعی نیز یک راه محبوب برای دستیابی به مشتریان بالقوه و جذب آن‌ها به سوی کسب و کار کوچک تان هستند. با این حال، تمام تلاش‌های شما در این عرصه بی نتیجه خواهد ماند اگر مرنک یک اشتباہ بزرگ مانند نقض حق کهی رایت شوید.

۶. از ریسک‌های هوشمندانه در یک سرمایه‌گذاری جدید نهارا سید

ریسک‌ها همیشه بخشی از راه اندازی یک کسب و کار کوچک هستند. با این حال، کارآفرینان باید تبلیغ لازم برای شناسایی هوشمندانه‌ترین ریسک‌ها را، به خصوص در یک سرمایه‌گذاری جدید داشته باشند.

۷. استفاده از بررسی‌های مشتریان برای رشد ترافیک ارگانیک



است. اما برای اینکه محتوای شما تاثیر گذار باشد باید مخاطبین خود را افزایش دهید.

راه دیگری که می‌توانید از طریق آن، بیشترین بازاریابی محتوا را داشته باشید استفاده از محتوای گذشته و تبدیل آن به یک فرمت جدید است. این کار می‌تواند به شما کمک کند تا از هر بخش از محتوای خود بیشترین استفاده را داشته باشید.

۵. قوانین کاپی رایت رسانه‌های



عبدالقاهر مدبر

بازاریابی آنلاین و مزایای آن

(CompuServe) که میتوان گفت اولین سرویس تبلیغاتی آنلاین در ایالت متحده امریکا میباشد. شرکت متذکره از دهه ۸۰ میلاد با سلطه بر بازار، کنترول اوضاع را در دست گرفت و تا اواسط دهه ۹۰ م که زمان پدیدار شدن سرویس های اطلاعاتی مانند ای او ال (AOL) بود در اوج باقی ماند. ای او ال، به نام امریکا آنلاین بیشتر شهرت دارد که در سال ۱۹۸۳ آغاز به فعالیت نمود. در سال ۱۹۹۴ اولین بار در سایت Wired.com تبلیغات بنری صورت گرفت.

گرچند امروزه نیز بازاریابان سهم زیادی از بودجه های را به تبلیغات سنتی اختصاص میدهند، ولی نادیده نباید گذاشت که استقبال و استفاده از تبلیغات آنلاین رو به افزایش است و اکثر بازاریابان بر این باورند که سهم عمدہ ای از بودجه را به تبلیغات آنلاین اختصاص بدھند. چون تبلیغات آنلاین برای هردو، مشتریان و بازاریابان مزیت های زیادی را فراهم نموده

کثیری از تبلیغات را روبرو میشویم که این نوع تبلیغات را، تبلیغات اینترنتی یا تبلیغات آنلاین میگویند. امروزه تبلیغات آنلاین یکی از مؤثرترین راه های بازاریابی برای هر شرکت میباشد و باعث شده توجه زیادی از بازاریابان را به خود معطوف کند. ما گفته میتوانیم که تقریباً همه ای بازاریابان، تبلیغات اینترنتی و آنلاین را در ستراتژی بازاریابی خود قرار داده و از آنها استفاده میکنند.

شرکت های مختلف نسبت به دایر کردن و ارائه خدمات اطلاعاتی و بازاریابی اقدام کرده اند و کسانی که معروف ترین خدمات آنلاین؛ کامپوسرو،

تازه ترین کanal بازاریابی مستقیم از کanal های آنلاین تشکیل شده است. کanal بازاریابی آنلاین به کanal گفته میشود که در آن شخص از طریق اینترنت تماس برقرار میکند تا به اطلاعات آنلاین مختلف دسترسی پیدا نماید. اینترنت یک شبکه است که امکان ارتباطات جهانی آنی و به صورت نامت مرکز را فراهم آورده است. اینترنت در واقع هدفش تسهیل امر تحقیق و مبادلات علمی بود، اما حالا در دسترس مخاطبین به مراتب بیشتری قرار گرفته است. اکثر موارد استفاده اینترنت؛ ارسال ایمیل، تبادل نظر و خرید اقلام میباشد. استفاده کنندگان اینترنت میتوانند به اخبار، دستورالعمل تعبیه غذا، اطلاعات هنری و اطلاعات اقتصادی دسترسی پیدا کنند. خود اینترنت هزینه های ندارد گرچه برای اتصال به آن، باید وجهی را پرداخت نمود.

اگر به وبسایت ها و یا رسانه های اجتماعی مختلف، مانند فسبوک، تلگرام، انستاگرام وغیره نگاهی بیاندازیم، به تعداد



تحت عنوان حفظ و نگهداری فروشگاه، و دیگر هزینه‌های مانند: اجاره، بیمه و استفاده از خدمات عام المنفعه معاف اند. آن‌ها قادر اند کاتالوگ‌های دیجیتالی تهیه کنند که بهای تمام شده آن به مرتب کمتر از هزینه تهیه چاپ و ارسال کاتالوگ‌های کاغذی است.

• **ایجاد واسطه:** بازاریابان آن‌لайн می‌توانند با مصرف کنندگان گفت و گو کنند و چیزهایی را از آن‌ها فرایگیرند. آن‌ها همچنین می‌توانند گزارشات مفید خودرا با خلاصه‌ای از نرم افزار یا سرویس‌های از خبرنامه خود، بر روی سیستم بارگذاری کنند، آن‌گاه مصرف کنندگان می‌توانند در صندوق‌های پستی الکترونیکی خود اقلام یاد شده را دریافت دارند.

• **اندازه گیری مخاطبین:** بازاریابان می‌توانند به تعدادی افرادی که به سایت آن‌لайн آن‌ها وارد شده اند یا در مکان‌های خاصی از سایت توقف کرده اند پر بزنند. این اطلاعات به بازاریابان کمک می‌کند تا پیشنهادات و آگهی‌های خود را بهبود بخشدند.

تردیدی وجود ندارد که بازاریابان می‌خواهند از خدمات آن‌لайн برای پیدا کردن، دستیابی و ارتباط و فروش استفاده کنند. بازاریابی آن‌لайн حداقل دارای چهار مزیت عمده است. اول، اینکه شرکت‌های بزرگ و کوچک از لحاظ مالی توانایی استفاده از آن را دارا هستند. دوم، در این جا برعکس رسانه‌های چاپی و سخن پردازی، هیچ محدودیت واقعی در زمینه فضای تبلیغاتی وجود ندارد. سوم، دسترسی به اطلاعات در مقایسه با پست و حتی فاکس سیار سریع است. و چهارم، خرید به صورت خصوصی و سریع انجام می‌شود. در هر حال بازاریابی آن‌لайн به کار گردیده است که هزینه‌ای نمی‌آید و باید درباره استفاده از آن در زمینه اگر، چه وقت و چگونه خوب

است. اول اینکه اینگونه خدمات برای خریداران بالقوه سه مزیت عمده دارد؛ راحتی، اطلاعات و دغدغه خاطر کمتر.

• **راحتی:** مشتریان میتوانند از هر کجا که هستند به طور شبانه روزی برای خرید کالا سفارش خود را ارائه بدهند. آن‌ها دیگر مجبور نیستند وقت خود را صرف ترافیک کنند، به دنبال محل پارک برای وسیله نقلیه خود بگردند یا برای دستیابی و پیدا کردن و بررسی کالای مورد نظر خود، تمام راهروی های بی سرو نه فروشگاه‌هارا طی نمایند. آن‌ها دیگر مجبور نیستند برای رسیدن به فروشگاه، رانندگی کنند و تازه وقتی هم به آنجا می‌رسند، دریابند که کالای مورد نیاز آنها فعلاً وجود ندارد.

• **اطلاعات:** مشتریان به خراوارها اطلاعات مقایسه‌ای درباره شرکت‌ها، محصولات تولیدی و رقبای ایشان دسترسی دارند، بدون اینکه مجبور باشند منزل یا محل کار خود را ترک نمایند. آن‌ها دیگر به معیارهای حقیقی و عینی توجه می‌کنند. معیارهایی نظر قیمت، کیفیت، عملکرد و موجود در دسترس بودن کالا.

• **دغدغه خاطر کمتر:** مشتریان با استفاده از خدمات آن‌لайн دیگر مجبور نیستند با فروشنده‌گان روبرو شوند یا خود را با عوامل ترغیبی یا احساسی مواجه نمایند.

دوم، خدمات آن‌لайн برای بازاریابان نیز مزایای خود را دارد که عده ترین آنها؛ انعطاف پذیری سریع نسبت به شرایط بازار، هزینه‌های کمتر، ایجاد واسطه و اندازه گیری مخاطبین.

• **شرکت‌ها به سرعت قادر اند بر شمار کالاهای خود در بازار بیافرایند و قیمت‌ها و نوع کالاهای خود را تغییر دهنند.**

• **هزینه‌های کمتر:** بازاریابان آن‌لайн از پرداخت هزینه‌های



- ۶- فرصت‌هایی که برای گفت‌وگو با کارکنان شرکت وجود دارد.
- ۷- فرصت انجام سفارش قبل از ترک سایت.

• **تبلیغات ویدیویی:** به تبلیغات گفته می‌شود که از طریق یک ویدیویی چند ثانیه‌ای، محصول یا کالای خود را به مخاطبان معرفی می‌کنید. شمار می‌تواند در انتهای ویدیوی خود یک بتر یا دکه نیز قرار دهد و مخاطبان خود را تشویق به کلیک بر آن دکمه کنند. براساس آمارهای بیان شده، امروزه ویدیوها یک روش قدرتمند برای جلب توجه مشتریان است و در نتیجه تبلیغات ویدیویی روز به روز دارای محبوبیت و اعتبار پیشتری می‌شوند. بازاریابان می‌توانند از طریق نمایش ویدیو، با ایجاد ارتباط با مخاطبان خود در هر زمان و هر مکان، به مخاطبان خود دسترسی پیدا کنند و برای برنده خود بازاریابی کنند.

• **بخش آگهی تبلیغاتی** به صورت آنلاین: امروزه، رسانه‌های اجتماعی یکی از پرمخاطب ترین رسانه‌های دیجیتال است. بازاریابان با تبلیغ برنده خود در این شبکه‌ها می‌توانند به تعداد زیادی از مخاطبان خود دسترسی پیدا کنند. در بازاریابان رسانه‌های اجتماعی شما می‌توانید مخاطبان خود را به صورت هدفمند انتخاب کنید. مثلاً برای تبلیغات در فیس بوک می‌توانید من، علایق، منطقه جغرافیایی، مدرک تحصیلی مخاطبان خود را غیری کنید و تبلیغ خود را تها به گروه خاصی از کاربران فیس بوک که به برنده شما مرتبط تر هستند، نمایش دهید.

• **استفاده از پست الکترونیکی:** شرکت می‌تواند مشتریان احتمالی و مشتریان خود را تشویق کند پرسش‌ها، پیشنهادات حتی انتقادات خود را به آدرس پست الکترونیک آن ارسال کنند. مستول خدمات مشتریان قادر است طرف مدت زمان کوتاهی پاسخ لازم را از همان طریق ارسال کند.

شرکت هم می‌تواند با جمع آوری اسامی مشتریان احتمالی یا مشتریان کنونی نسبت به ارسال مجلات دوره‌ای با اطلاعات خاص به آدرس پست الکترونیک آن‌های اقدام کند. شرکت‌های متوانند با ارسال آگهی‌های یادآوری برای مالکین موتور، از آن‌ها بخواهند برای سرویس موتور خود از خدمات شرکت استفاده کنند. تبلیغات استفاده از پست الکترونیکی، یکی از راه‌های پرطرفدار تبلیغات آنلاین است که شما به کمک آن می‌توانید از طریق ارسال ایمیل به صورت هدفمند به مخاطبان خود، آنها را به استفاده از محصول و یا سرویس خود تشویق کنید.

اندیشه کرد.

بازاریابان برای تبلیغات آنلاین از روش‌های مختلف استفاده می‌کنند و آنها را به چهار دسته تقسیم بنده نموده‌اند: ایجاد ویترین الکترونیکی یا تبلیغات پنری، مشارکت در مناظره، گروه‌های خبری و هیئت تحریره یا تبلیغات ویدیویی، بخش آنلاین آگهی‌های تبلیغات یا تبلیغات در شبکه‌های اجتماعی و استفاده از پست الکترونیکی یا تبلیغات ایمیلی.

• **ایجاد ویترین الکترونیکی:** هزاران شرکت‌های اقتصادی در اینترنت صفحه خاص (Home Page) خود را ایجاد می‌کنند. این صفحات همانند ویترین‌های الکترونیکی عمل می‌کنند و اطلاعات بسیار زیاد و متنوعی را در اختیار استفاده کنندگان قرار می‌دهند. از آن جمله اند.

۱- شرح شرکت و محصولات تولیدی او هم به صورت نوشتار و هم با عکس. چستجوگر با کلیک کردن روی هر متن با تصویری می‌تواند به جزئیات بیشتری درباره کالای خاص دست یابد.

۲- کاتالوگی از شرکت که ویژگی‌ها، موجود بودن و قیمت‌های فروش کالاهای اورا نشان می‌دهد.

۳- اخبار مربوطه به شرکت شامل گزارشاتی درباره صورت‌های مالی نهایی، وقایع مهم، کالاهای جدید و کالاهای اصلاح شده، تاریخ برگزاری سمینارها وغیره.

۴- اطلاعات فنی و بروشورهای مربوط به کالا.

۵- اطلاعات درباره فرصت‌های شغلی که در شرکت وجود دارد.



کاشم

دادود سرمهد

آرزوها

دلخواهد که مانند عقابی
 زنم پر برقرار آسمانها
 بخوانم با صدای آتشینم
 سرود فتح اوج کهکشانها

دلخواهد که همچون خنده رعد
 بلرزانم جهان را از نهیم
 بسویم خار زار دشت شب را
 زیرق خانمان سوز لهیم

دلخواهد که چون خورشید مغور
 نمایم پاره پاره کام شب را
 زموج گرم نور از لوح تاریخ
 بشویم جاودانه نام شب را

دلخواهد که همچون اختر صح
 شوم چشم چراغ جستجوها
 دلم خواهد که همچون بذر امید
 برویم در زمین آرزوها

عبدالقهر عاصی

گربیان گیر جان خویشم از بسیار تنها
 سرم میریزد امشب از در و دیوار تنها
 دلی که داشتم دیوانگی هایش زپا افگند
 سری تا می برآم میدهد آزار تنها
 خموشیهای من در پرده هایش رنگ میگردد
 چه ساز روشنی دارد بچشم یار تنها
 به هر جمعی که آواز محبت میشود بالا
 خیالی را به خونم میکند بیدار تنها
 صدای آشنا ره میگشاید از درون اما
 گلو میگیردم اندوه دریا بار تنها
 همیشه چشم من از همسرایان دستیاری بود
 ولی اینک رفیق راه غریتسار تنها

داکتیر اسرار اتل

مینه چې نه وه اندېښنه مې نه وه
بې غمه ژوند و وسوسه مې نه وه
ستا د ناخاپه را کتو منه
تا جور و زلم خو پوره مې نه وه
که بیا ژوندی شومه کامیاب به یمه
وروهمبې ژوندون و تجربه مې نه وه
نکير منکر چې وايی نوم دي خه دي؟
وايم به پښتون و م خو نامه مې نه وه
هغه جهان کې به مجنون ته وايم
زه هم عاشق و م خو مže مې نه وه
يو بهانه وه د صنم د ليدو
خه په بوتانو عقيده مې نه وه
چې وي د بنسلۍ تر راتللو ژوندی
اسراره دومره نصبيه مې نه وه

پیر محمد کاروان

موسکه شه جانانه ستا د مرداونکوپه شان یم
راشه زرغوتیال مې شه نری نری باران یم

راشه د خلاندو سترگووالې توره شپه ده
لاړه رانه ورکه مسافر د بیابان یم

ښکل دې چې پرتنده کړمه ښکل دې چې سجدې کېم
حال مې کړه پرتنده چې د دوو وروخو ترمیمان یم

ته زما اختر زما سبب د خوشحالی بې
شين مې له خنداکړه یوما شوم غوندې ارمان یم

جاردي له خنداشمې چې شين دې له خنداکړم
ستاله برکته خودستور و دک اسمان یم

ستا پرتنده پريوتم پرخان مې شک پیدا شو
گوره چې کاروان یم که ستاخې که د پیروان یم



هدف گیر؛ می‌نامند. الگو واره‌های که اعضای گروه به منظور نشانی کردن هدف از آن پاری می‌جویند باید شناسایی گردد. هم چنین معیار عملکرد و مسؤولیت افراد را تعریف مبنی بر ارزشمندی هدف مشخص نمود. نخست این نظریه توسط پیتر دراکر ارائه شد، گرچه «پیتر دراکر»؛ به عنوان پدر رهبری بر مبنای هدف شناخته می‌شود، اما این «جورج او دیورن» بود که با بیان چهار فرضیه اساسی خود مدیریت بر مبنای هدف را به عموم شناساند.

۱. تعیین هدف یا هدف‌های مشخص
۲. تصمیم‌گیری مشارکتی
۳. باز خورد عملکرد
۴. تعیین زمان

ارزش مدیریت بر مبنای هدف در این است که می‌توان؛ به وسیله آن هدف‌های کوچک سازمانی را به صورت هدف‌های خاص برای واحد سازمان و اعضای آن در آورد. بدست آوردن های کوچک سازمانی گام محکم به طرف موفقیت بوده و این سبب آفرینش اعتبار اجتماعی می‌گردد. با توجه به این نکته روش کل هدف‌های سازمان به صورت هدف‌هایی خاص درآمده که در سطوح اجرای سازمانی قرار



تأکید بر هدف

محقق نصرالله فلک

فرض کرده‌اند، مهم و با اهمیت است. این پارادایم‌ها باید قابل لمس، قابل تأیید و قابل سنجش یا اندازه‌گیری باشند یا به عبارت دیگر فرایندی که به واسطه آن می‌توان مسیر رسیدن به هدف را کروکی تخمین کرده و ابعاد ارزشی آن را محک زد مؤلفه‌های

نمی‌توان راهی را به پایان رساند که در انجام آن هدفی مجسم نه شده باشد، پس در هرگام نیاز مبرم بر تعیین هدف و تأکید بر راه رسیدن به آن احساس می‌شود. در فرایند های اجتماعی، سیاسی و اقتصادی تمرکز بر هدف الزامی بوده و رسیدن به هدف نوع دست آورد تحسین بر انگیز به شمار می‌رود.

مدیریت بر مبنای هدف

به مشارکت افراد در تعیین هدف تأکید می‌شود. مشارکت افراد در راه رسیدن به هدف مبتنی بر پیش زمینه‌های که سازمان و با الگوی سیاسی اجتماعی یا بنگاه اقتصادی



هنگامی که مدیریت بر مبنای هدف را با نظریه تعیین هدف مقایسه می کنیم، اگر هدف های مورد نظر مشکل باشند به گونه ای که فرد احساس کند به همکاری دیگران نیاز دارد، در آن صورت مدیریت بر مبنای هدف کارسازتر از آب در خواهد آمد. تنها مورد اختلاف مدیریت بر مبنای هدف و نظریه تعیین هدف، مربوط به مسئله مشارکت دادن اعضای گروه است. در هر حال نظریه تعیین هدف مشارکت اعضای گروه را برای رسیدن به هدف می طلبد. بنابراین، رفتن به دنبال هدف از مسیر

خورند. از طرفی مسیر پائین به بالای هدف اعضای پائین رتبه گروه وارد عرصه می سازد که در ذات خودش نوع آفرینش اعتمادی به ظاهر کوچک می گردد سبب پیدایش اراده ای بزرگ در میان گروه می شود. گروه خودشان را در فرایند تسریح هدف سهیم و حتی سهیم خویش را برآزنده تر می دانند. نسبت به بزرگان گروه، نهاد ها، سازمان ها، نهاد های اقتصادی و سیاسی اجتماعی بر مبنی ضرورت ایجاد می شوند یعنی رویش طبیعی ندارند لهذا؛ نهاد های مزبور به مشارکت همه اعضای گروه خویش متکی

می گیرند. اعضای گروه بعد از رسیدن به نخستین هدف کوچک خودشان را مصمم تر از قبل میدانند و خود باوری را در خویش می آفرینند و مسیر هدف بزرگتر را با اعتماد به نفس کامل در پیش می گیرند. از آنجایی که مدیران واحدهای پایین ترازمان در تعیین هدف های مربوطه مشارکت می کنند، باید گفت مدیریت بر مبنای هدف، در سازمان، مسیر پایین به بالا را طی کند، و نه بر عکس آن را، زیرا؛ افراد پائین دست چالش های کوچک رسیدن به هدف را به خوبی می شناسند. این فرایند در سازمان های



پائین به بالای کار ساز و استوار به نظر می رسد. اگر رهبر این درایت را نداشته باشد که اعضای پائین رتبه گروه را در تعیین هدف سهیم سازد مطمئناً راه رسیدن به هدف را گم خواهد کرد.

بالندگی سازمانی گونه ای از تلاشی برنامه ریزی شده است که برای پدید آوردن نوعی هدف به کار برده می شود. همکاری به اعضای سازمان در راستای شناخت هدف چه در دراز مدت و چه در کوتاه مدت نخستین گام ارزشمندی است که یک سازمان یا یک نهاد سیاسی، اقتصادی و یا

بڑوهشی، اقتصادی و اجتماعی جاپانی ها مدت ها است که یک فرایند مهم تلقی می شود و نتایج ارزشمند برای سازمان های مزبور به ارمغان داشته است.

طی کردن مسیر هدف از پائین به بالا، در واقع به این می ماند که جهت برداشتن تپه با برداشتن سنگریز های آن آغاز نمود. چون خیلی مایع های کوچک منی و نامنی در پائین وجود دارد که سد بزرگی برای رسیدن به نخستین هدف سازمان می شود. از دست دادن نخستین هدف کوچک اعضای گروه با سیستم اراده ایگرچه اندک باشد برمنی

و عملیات خویش را به گونه‌ای شفاف در محضر کارکنار، اعضای پانین رتبه و بلند رتبه و اجتماع به نمایش می‌گذارد.

- اعتماد یعنی باور داشتن به درستی دیگران، اعتماد کردن به دیگران خصوصیتی است که با گشودگی و متاجنس بودن سازمان می‌انجامد. بدین معنی که عملیات هرسازمان شفاف و عاری از ابهام باشد اعتماد دیگران را بر می‌تابد و به مشارکت اعضاً ممکن واقع می‌شود.

- سازکار باز خورد درواقع ابزار است که از راه آن یک سازمان می‌تواند از درون بیرون خویش اطلاعات لازم را به منظور هدایت و حرکت خویش به جلو و یا تصحیح آن در راه رسیدن به هدف بهر مند گردد.

- سازمان بالنده راه مشارکت و بده بستان اطلاعات و اندیشه را به روی همه اعضای خویش باز گذشته و آنان را در رویا روی با مطالب بازدارنده هدف و دشواری های موجود در راه رسیدن به هدف به همکاری و مشارکت بر می‌انگزد.

- پرورش و نیرومند سازی اعضا یک سازمان اهمیت منحصر به فرد در رسیدن به هدف دارد و با فراهم آوردن موجوبات درست آن اعضاً گروه را برای دست یابی به استقلال عمل آماده می‌سازد.

از میان بردن فاصله میان رده‌های بالای با پائینی به طوری طبیعی در مسیر پیروزی سوق می‌دهد، سازمان‌های بالنده از رده‌ها و لایه‌های سازمانی اندک استفاده بهینه (مؤثر) می‌نماید. کاهش فاصله میان رده‌های بالای و پائینی افراد سازمان را به سهولت در رسیدن به هدف یاری می‌کند.

مدت از قبل تعریف و مشخص سازد.

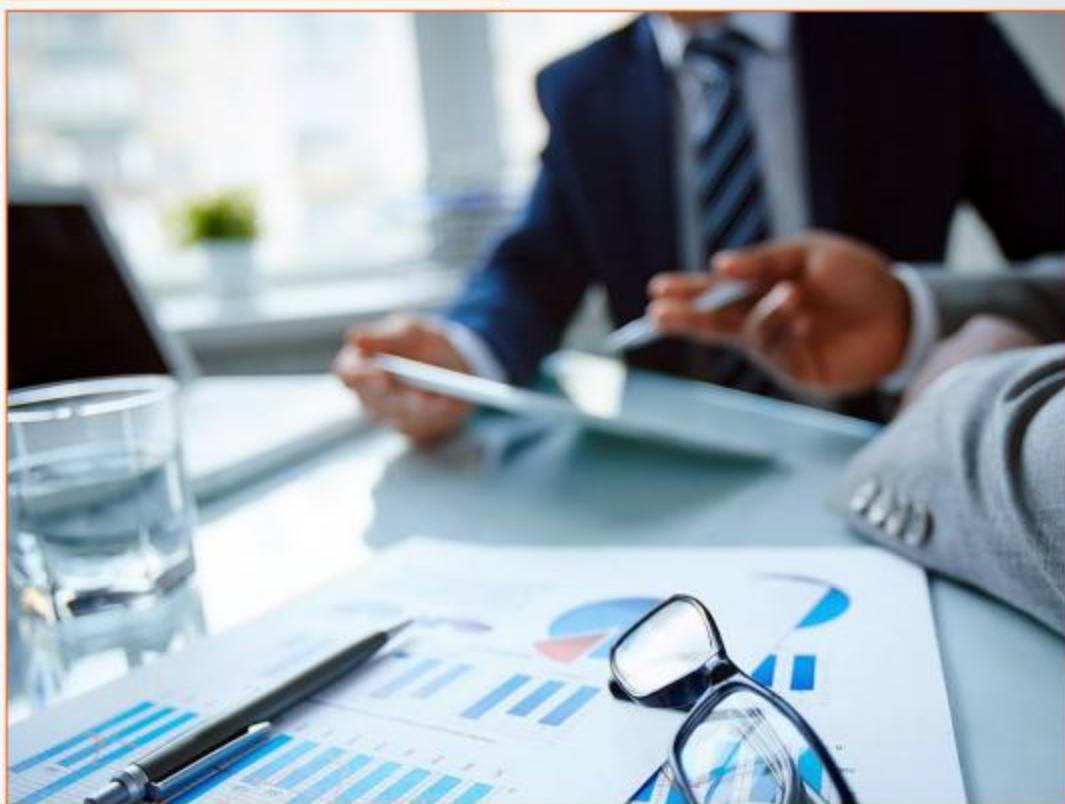
هرکاری که برای بهتر کردن سازمان مفید واقع شود بالنده‌گی سازمان تلقی می‌گردد.

با توجه به این نکات در خصوص بالنده‌گی سازمان در نظر است که آن را به صورت واضح بر می‌شماریم:

۱- گشودی و شفاف بودن ساختار سازمان

۲- آفرینش اعتماد میان اعضای گروه

۳- باز خور بیرونی و درونی



۴- مشارکت با دیگران

۵- پروردن و اختیار دادن

۶- نازکی لایه‌های سازمانی
پیامون هر کدام به ترتیب موارد را به منظور روشن شدن اجزای بالنده‌گی سازمان بر می‌شماریم:

- سازمان بالنده اعضای خویش را به کسب و افزایش اطلاعات پیامون هدف از قبیل مشخص شده خویش ترغیب نموده

یک سازمان اجتماعی بر می‌دارد. اعضای گروه به صورت جمعی موظف اند که راه کارهای عملی تعیین هدف و رسیدن به هدف را از قبل طراحی کنند. بالنده‌گی سازمان ابزار رسیدن به پیش رفت سازمان است و توجه به بنادی بالنده‌گی سازمان درواقع دقت بر جذبه‌های انسانی است. سازمان همیشه به صورت یک نظام اجتماعی منظور می‌گردد باید نکات رسیدن به هدف خویش را در هردو حالت هم در دراز مدت و هم در کوتاه



البیرونی؛ د منځنیو پېرىي معاصر متفرکر ساینسپوه

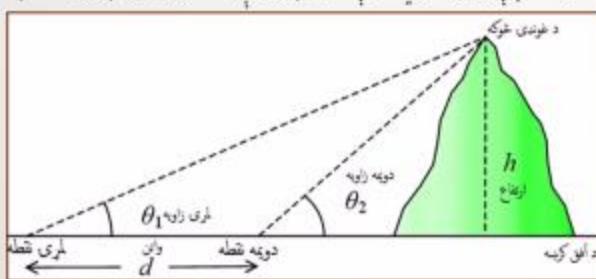
دويمه برخه **ليکوال: داکټر محمد تنها**

تکنالوژۍ پرته د خمکې حدودو اندازه کول وو. په لسمه پېرى کې د البيرونی دغه اندازه کېږي باندې په اروپا کې شېرو پېرى وروسته ساینسپوهان پوه شوون. البيرونی ددې محاسبې لپاره یوازې یو استړولاب، د سلطان محمود سلطنت کې د پنجاب ولايت د نندانا یوه داسې غونډلې چې مسطح افق یې لول او د مثلثاتو علم ابتدائي فارموله وکارول [۱۷].

د محاسبې پروسه په لاندې دول وو:

لومړۍ پراو

په دې پراو کې البيرونی لومړۍ باید د غونډلې لوروالۍ یا ارتفاع مالوومه کړي واي، چې ددې کار لپاره یې د استړولاب په واسطه په



په تجربوي ساینس کې د البيرونی یوه خانکرنې دا وه، چې د خپلو او نورو ساینسپوهانو لخوا د تر سره شویو محاسباتو کړنلارو د نقد پر مهال یې په هېنجا رحم نه کاوه او د یویشتمې پېرى یوه پېير روپور ساینسپوه په دول یې د انتقاد کولو او مثلو پراخه سینه درلوده. ده په لوړۍ خل دا خبره په داد او تینګلار سره وکړه، چې ستور پېښنده او د ستورو حرکت له مخي پالېښي دوہ پېلاپل مسائل دی، چې په هېنج دول یوب بل سره اريکه نه لري او د ستورو پالېښي د ساینسې خپرنو او محاسباتو زېړنده نه، بلکې د انساني تخیل زېړنده ده [۱۶].

جيوديزۍ، جغرافۍ او متراجو

البيرونی د جيوديزۍ یا خمکې اندازه کېږيو پلار بلل کېږي، دې چې کله ۱۷ کلن، و، نو د خپلې زوکړي سیمې؛ خوارزم کې یې د عرض البلد کورديناتو نقطه پیدا کړه. نوموري همدا راز د کېبل عرض البلد کوردينات د ۱۰۱۸ زېړدیز کال د اكتوبر په ۱۴ مه د یوې ورې بهري د قوسی لرکې او پارو په واسطه د لمر لوروالۍ محاسبې له مخي پیدا کړل [۶].

د البيرونی له مشهورو محاسباتو شخه یوه یې هم له مادرنې

کولو پراو بنېږي
 له دغۇ اندازه کېږيو خخه وروسته الېبرونې وپتېله چې د C, B او O له وصل خخه یو ستر مثلث را منځ ته کېدای شي، چې د مثلثانو د ساین قانون په کارونې سره کولای شي مونې ته د خمکې شعاع په لاس راکړي. کله چې شعاع پیدا شوه، بیا خوې پې محيط پیدا کول یوازې د شعاع له مربعې سره πr^2 ضرب کول دي او بس.

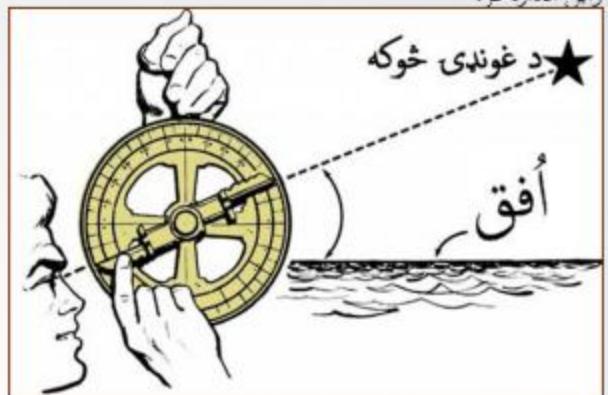
ده د شعاع پیدا کولو لپاره د ساین لاندېنې فارمول وکاراوه:
 په دې دول د الېبرونې د محاسباتو له مخې د خمکې حدود نېډې $40^{\circ}20'$ کېلومېټره محاسبه شول، چې د اوسيبوي عصرۍ وسانلو په کارونې سره اندازه شویو حدودو سره یوازې 1% توپیر لري، ده خپله دغه محاسبه هم په "القانون المسعودي" کې چاپ کړه [۲۰-۱۸].

د امرېکا کشف

د خمکې حدودو تر محاسبې وروسته الېبرونې د نړۍ یوه نوې نخشې له نوېو جغرافیاې نقطو سره را منځ ته کړه، د خپلې نخشې د مطالعې په ترڅ کې پې دېته پام شو، چې د افريقا له خندو نیولې بیا د آسيا په ګډون، آن د اروپا تر خندو پورې د چې خمکې تونه د خمکې د ګړې یوازې $21^{\circ}/5$ برخه جبوروي، له ژور نکر او مطالعې وروسته دې پایلې ته ورسپد، چې د خمکې $35^{\circ}/5$ برخه او به نشي کېدای او د اتلاتېک ستړ سمندر هاغه پلي خوانه حتیماً باید لویه وچه او پکې انساني ژوند موجود وي. په هغه وخت کې دا نظریه دومرة ناولده وله، لکه اوس چې د کېهانې موجوداتو په اړه ده، دا نظر الېبرونې د امرېکا کشف لپاره د کولمبوس تر سفر 500 کاډه د مخه وراندي کړي وو، چې له همدي امله خينې ساینسپوهان پدې باور دې چې د امرېکا کاشف کولمبوس نه، بلکې ابو ریحان الېبرونې دی [۲۱].

الېبرونې د پیارونو ترمینځ واتونو اندازه کولو، د غرنو او درو لوروالۍ او ژور والۍ، نخشو ایستلنو او بیا دا مالومات د ستور پېښندنې محاسباتو سره پرتله کولو کې د خپل وخت تر تولو مشهور عالم او متخصص بلل شوی، چې نوموري خپلې دغه محاسبې او پرتلي د "پخوانیو ملتونو تاریخي بهير" په نامه کتاب کې را تولی او چاپ کړي. [۲۲-۲۳]. له سلطان محمود غزنوی سره هند ته له پېلاپېلو سفرنو وروسته الېبرونې د هندوستان پر تاریخ، جغرافیه او جیولوجی یو کتاب ولیکل، چې دې کتاب ده ته د اندولوجی بنست اینسدونکې لقب ورکر [۲۴].

یوه مستقیمه کړښه پرتو دوو پېلاپېلو نقطو خخه د غوندی له خوکې سره د ارتفاع زاوې پې مالومې کړي او بیا پې د دغۇ دوو نقطو تر مینځ واتن اندازه کړ.

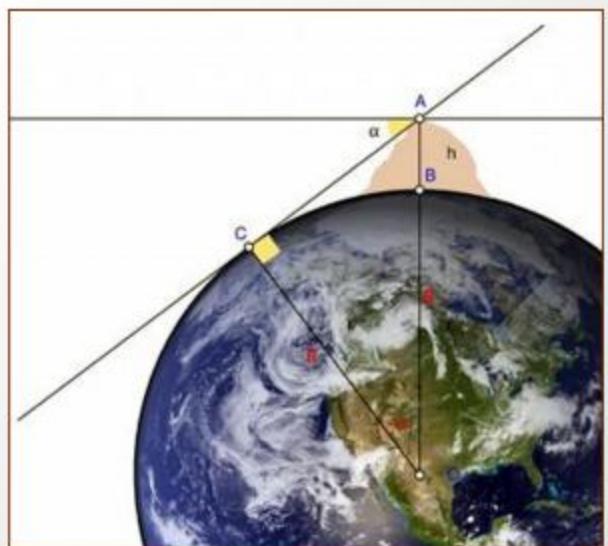


الف ب

الف او ب انخورنه د الېبرونې لخوا د غوندی لوروالۍ يا ارتفاع مالومولو پراو بنېږي
 د ارتفاع مالومولو لپاره الېبرونې د مثلثانو لاندې فارمول وکاراوه:

دوېم پراو

په دې پراو کې الېبرونې د استرولاب په واسطه دا خل د غوندی له سر خخه د غوندې او إفق ترمینځ د کېوالۍ يا د پېښن زاوېه اندازه کړه.



ج

د ج انخور د الېبرونې محاسباتو پر بنست د خمکې شعاع پیدا



چگونه ایده‌های نو خلق کنیم؟

باورهای خودویرانگر می‌افتیم؛ مثلاً «من اوقدر باهوش نیستم که بتونم ایده‌های جدید و ناب داشته باشم.»

این پیش‌فرضها به ندرت درست از آب در می‌آیند. هر کسی می‌تواند ایده‌های نو و متتحول کننده داشته باشد. تنها چیزی که لازم است این است که ذهن‌تان را باز کنید و متفاوتی بینداشیم. این مقاله به شما یاد می‌دهد که چگونه ایده‌های نو خلق کنید.

◆ چطور به ایده‌های نو برسیم؟

تکنیک‌های تولید ایده معمولاً به ترکیب ایده‌های قبلی یا تطبیق دادن آنها با شرایط جدید توجه دارند. یقیناً می‌شود با همین تکنیک‌ها به نتیجه رسید؛ اما اینجا ما می‌خواهیم شما را به ایزراهایی مجهز کنیم که سطح کاملاً متفاوتی از خلاقیت را در شما ایجاد کنند. در ادامه‌ی این مسیر شما به جایی می‌رسید که بتوانید پیوندهای جدیدی بین چیزهای بی‌ربط پیدا کنید، متفاوتی بینداشیم و بادید تازه‌ای به مسائل نگاه کنید.

فقط حواس‌تان باشد؛ این تکنیک‌ها (که در ادامه

آیا در محیط کار شما هم مدام چنین حرف‌هایی به گوش می‌خورد؟)

در مواجهه با چالش‌های تمام‌شدنی و پیچیده‌ای که مدام در حال تغییرند، شرکت‌ها و سازمان‌ها سرانجام فهمیده‌اند، که اگر می‌خواهند در رقابت با دیگران عقب نمانند، ضروری است که مدام در حال توآوری باشند. برای همین لازم است که مدام به نسبت راه‌های جدیدی باشیم که توآوری‌مان را شکوفا بکنند، و به همین دلیل است که در کارهای گروهی توانایی خلاق بودن، متفاوت فکر کردن و خلق ایده‌های جدید، چنین مهارت مهمی به شمار می‌رود. باید خودتان پسرای ایجاد و پژوهش این مهارت حسابی مایه بگذارید، و خبر خوب این است که این کار شدنی است!

می‌توان با تمرین خلاق تر شد، اما با این حال خیلی وقت‌های اشتباه فکر می‌کنیم که ایده‌های نو و خوب خودبه‌خودی به ذهن آدم می‌رسند. حتی بدتر از آن، در ادام این ذهنیت گرفتار می‌شویم که خلاقیت یک استعداد است؛ بعضی‌ها دارند و بعضی‌ها ندارند. گاهی هم گیر



می‌آید) فقط و فقط وقتی تاثیر دارد که بر موضوعی که روی آن کار می‌کنید کاملاً احاطه داشته باشد. بنابراین اگر در مورد مسئله‌ای اطلاعات کافی ندارید، احتمال اینکه به ایده شگفت‌انگیزی برسید کم است؛ حتی اگر از این تکنیک‌ها استفاده کنید. در ضمن این روش‌ها برای ایجاد خلاقیت در گروه‌ها و جلسات طوفان فکری نیز به درد می‌خورند.

◆ درهم شکستن الگوهای فکری

کنیم؟»، «چه چیزی مانع کار شده است؟»، «اگر این مشکل را حل نکنیم چه اتفاقی می‌افتد؟» و سوال‌هایی مثل اینها، بینش جدیدی در مورد مسئله به شما می‌دهند؛ و بعد شاید برای حل این مسئله جدید، راه‌های تازه‌ای به ذهن‌تان رسید. اواسط دهه ۱۹۵۰، شرکت‌های حمل و نقل به خاطر سرمایه‌گذاری بر کشتی‌های بارکش، در حال ضرر کردن بودند. در نتیجه تصمیم گرفتند کشتی‌های سریع تر و پهپنه‌تری بسازند. اما مشکل همچنان باقی بود، یکی از مشاوران تعريف دیگری از مسئله ارائه داد. او اعتقاد داشت که مشکلی که صنعت حمل و نقل باید به آن فکر کند این است که «چگونه هزینه‌هارا کاهش دهیم؟» این توصیف جدید از مسئله باعث شد ایده‌های جدیدی شکل گیرند. این بار، همه‌ی مرافق مختلف کار مانند ابزار کردن بارها و مدت زمان لازم برای بارگیری، مورد بررسی قرار گرفتند. حاصل این تغییر در صورت مسئله، ساخت کاتربرها و کشتی‌های رو-رو (کشتی‌های طراحی شده برای حمل محموله‌های چرخ دار مانند موتوها، لاری‌ها و واگن راه آهن) بود که توانست کمک زیادی به حل این مشکل نماید.

بر عکس فکر کنید. اگر می‌بینید هیچ چیز جدیدی به ذهن‌تان نمی‌رسد، قضیه را وارونه کنید. به جای اینکه دنبال راهی برای حل مشکل، یهود پروسه یا بهتر کردن مستول باشید، این بار بینند

همه‌ی ما می‌توانیم در دام الگوهای فکری خاصی بیفتیم و فقط به تفکر در چارچوب آنها گواش داشته باشیم. درهم شکستن این الگوها ذهن شما را از بالاتاق نکار نجات می‌دهد و ایده‌های جدیدی در ذهن‌تان می‌پروراند. برای رها شدن از شر الگوهای فکری کهنه روش‌های متعددی وجود دارد: پیش‌فرض‌هارا به چالش بکشید. برای هر موقعیتی که در آن قرار می‌گیرید، یک سری پیش‌فرض‌های کلیدی در ذهن شما وجود دارد. به چالش کشیدن این پیش‌فرض‌ها چشم‌تان را به دنیای جدیدی از راه حل‌ها باز می‌کند. می‌خواهید خانه‌ی جدیدی بخریسید، اما چون پول رهن ندارید پس نمی‌توانید. این فرض را به چالش بکشید. درست است، در حساب‌تان پول ندارید، اما نمی‌شود با فروش دارایی دیگری پول جور کنید؟ آیا می‌توانید از پس انداز تان پول بردارید؟ شاید بتوانید کمی اضافه کاری کنید تا در شش ماه مقدار لازم جمع شود. حالا انگار روزنه‌های امید بزرگ‌تر شده‌اند، نه؟

مشکل را جور دیگری بیان کنید. خیلی وقت‌ها اگر مسئله را به شکل متفاوتی مطرح کنید ایده‌های متفاوتی هم به ذهن‌تان می‌رسد. برای اینکه نحوه‌ی بیان را عوض کنید از زوایای مختلف به آن پنگرید. از خودتان سوال کنید. «چرا باید این مشکل را حل



به محرك جدیدی برای مغز و آن را به کار می اندازد، با دانستن این موضوع، می توانید خودتان عمدا سمعی کنید چیزهای بی ربط را به هم ربط بدید و شخصا مغز را به کار بیندازید، در جاهای غیرمنتظره دنبال محرك های جدید بگردید، شاید توانستید ربطی بین آنها و مشکل تان پیدا کنید.

می توانید از این تکنیک ها استفاده کنید:
از ذاته های تصادفی استفاده کنید، از لغت نامه کلمه ای انتخاب کنید و دنبال ارتباط جدیدی بین آن کلمه و مشکل تان بگردید.

نقشه ذهنی بکشید. یک کلمه یا عبارت کلیدی را وسط یک صفحه کاغذ بنویسید. هرچیز دیگری که به ذهن تان می آید را هم اطراف آن عبارت یادداشت کنید، بینند می شود اینها را یک جوری به هم ارتباط داد؟
یک تصویر در دست تان بگیرید. آیا می توانید آن تصویر را به مسئله خودتان ربط بدید؟

از اشیا استفاده کنید. از اشیای دور و بر تان یکی را انتخاب کنید و بعد از خودتان پرسید که چطور می شود به کمک این وسیله، مشکل را حل کرد؟ کدام یک از ویژگی های این شیء می تواند برای حل مسئله مفید باشد؟

◆ از قلمی دیگری به منظره بتگردید

هر کدام از ما در طول عمرمان چشم انداز خاصی به دنیا پیدا می کنیم. وقتی همیشه از منظر ثابتی دنیا را بینیم، ایده هاییمان هم فقط مختص آن نگاه خواهند بود. اگر دنبال ایده های نو و متفاوت هستید، باید از منظر دیگری به قضایا نگاه کنید. برای این کار راه های مختلفی هست:

چطور می شود مشکلی ایجاد کرد، پروسه را بدتر کرد یا کیفیت محصول را کاهش داد، میلی از اینهای ایده های وارونه به سوی تان سرازیر خواهد شد! همین ایده ها را دوباره بر عکس کنید، و برای حل مشکل اولیه بکار بگیرید.

با روش دیگری مفهوم را بیان کنید. هوش انسان انواع مختلفی دارد؛ اما به دلیل ناعلومی وقتی می خواهیم در محیط کار چالش ها را حل کنیم فقط از قدرت استدلال کلامی مان استفاده می کنیم. چه می شود اگر این بار از راه دیگری جلو برویم؟ هزار راه وجود دارند که می شود به کمک آنها مشکل را بیان کرد. در این مرحله اصلا دنبال راه حل نگردید؛ فقط مشکل را توضیح دهید. متفاوت بیان کردن مسئله می تواند به فعال شدن الگوهای فکری متفاوت منجر بشود. آنوقت همین الگوهای فکری جدید می توانند ما را به سوی ایده های نوراهمایی کنند.

◆ ارتباط دادن چیزهای بی ربط به هم

بعضی از بزرگ ترین ایده ها هستند که انگار شانسی اتفاق افتاده اند. صدایی به گوش آدم می رسد، صحنه ای به چشم می خورد و بعد بدون اینکه هیچ ارتباطی بین اینها و مسئله وجود داشته باشد، ناگهان فکری در ذهن آدم جرقه می زند. سبب مشهور نیوتن و کشف ارشمیدس در وان حمام گوشه ای از موقعیت های فراوان این چنینی اند.

چرا چنین اتفاقی می افتد؟ آن اتفاق بی ربط تبدیل می شود



قبول داشتن خودتان، قبول کنید که خلاق هستید، باور داشته باشید که قرار است کلی ایده به ذهن تان برسد. تقویت مثبت، عملکردتان را بهتر می کند.

زنگ تفریح خلاق، چرخی بزندید، پیاده روی کنید، موزیک گوش بدید، با فرزندتان بازی کنید و از پروسه معمول تولید ایده کمی دور شوید، ذهن شما به این استراحت نیاز دارد، خیلی وقت‌ها دقیقا همان وقتی راه حل به ذهن آدم می‌رسد که اصلا دنبال حل مسئله نبوده.

تغییر محیط. گاهی اوقات عوض کردن محیط اطراف، روند فکر آدم را هم عوض می کند. به جای اتفاق جلسه به کافی شاب نزدیک شرکت تان بروید، و یا در حین قدم زدن در پارک با همکاران به بحث ادامه دهید.

دور کردن عوامل مزاحم، نگذارید محل ایده پردازی تان بهم بریزد؛ نه از نظر فزیکی و نه از نظر روانی. گوششی را خاموش کنید، در را بیندید، تماس‌ها را به تیلفون دیگری دایبورت کنید و آن وقت با خیال راحت شروع کنید به فکر کردن.

خنده و تقریح. هر دوی اینها از عناصر اساسی به شمار می‌روند؛ مخصوصا اگر حرف از کار تیمی باشد.

منبع: www.chetor.com

از دید دیگران ببینید. از اشخاص مختلف پرسید که اگر آنها مشکل شما را داشتند چه کار می کردند. این فرد هر کسی می تواند باشد: دوستانی که شغل متفاوتی دارند، همسر، یک کودک نه ساله، مشتری ها، تامین کننده ها، شهروندان سالخوردده، و کسانی که فرهنگ متفاوتی داشته‌اند. در یک کلام، هر کسی که ممکن است نگاهش به قضیه فرق داشته باشد.

بازی «اگر من...» بازی کنید، از خودتان پرسید «اگر من بودم چطور مشکل را حل می کردم؟» در آن جای خالی هر کسی را می توانید بگذارید: یک میلیونر، محمود فرشچیان، یا هر کسی که دوست داشته باشد.

هر شخصی که بخواهد نقشش را بازی کنید، یک سسری ویژگی‌های شخصیتی بارز دارد. مثلًا یک میلیونر ممکن است ریسک‌پذیر، بلندپرواز و عاشق چیزهای خوش‌نما و پر زرق و برق باشد. حالا اگر مثل یک میلیونر فکر کنید شما هم باید این صفات را داشته باشید. اگر جای استاد فرشچیان باشد، احتمالاً صفات تان کمال‌گرایی، سماجت و مداومت و توجه به جزئیات، برای تان برجسته خواهد بود.

فعال‌کننده‌ها را به کار بگیرید

فعال‌کننده‌ها اقدامات و فعالیت‌هایی هستند که مستقیماً به فرآیند تولید ایده منجر نمی‌شوند؛ اما به پیشبرد آن کمک می‌کنند. فعال‌کننده‌ها باعث می‌شوند فضای مشتبی به وجود بیاید. برای تلنگر زدن به قوه خلاقیت‌تان می‌توانید از فعال‌کننده‌های زیر استفاده کنید:

محمد حاتم حاتمی

آزادی رسانه‌ها در متون حقوقی

این قانون در مورد آزادی بیان فکر چنین آورده شده است: «تنگره هیچ قانونی را تصویب نخواهد کرد، که محدود کننده آزادی بیان و آزادی مطبوعات باشد» (اولین قانون اساسی امریکا، ۱۷۹۱).

علاوه‌تا در قانون اساسی ایالت ویرجینیا امریکا در مورد آزادی بیان آمده است، که آزادی مطبوعات یکی از سنگ بنای آزادی است، هرگز نمی‌تواند محدود شود، مگر به واسطه دولت‌های مستبد.

درباره آزادی بیان در قانون اساسی افغانستان مصوب ۲۰۰۳ در ماده ۳۴ آن ذکر به عمل آمده است که:

«آزادی بیان از تعرض مقصون است. هر افغان حق دارد فکر خود را به وسیله گفتار، نوشته، تصویر و یا وسائل دیگر، با رعایت احکام مندرج این قانون اساسی اظهار نماید. هر افغان حق دارد مطابق به احکام قانون، به طبع و نشر مطالب، بدون ارایه آن به مقام‌های دولتی پردازد. احکام مربوط به مطابع، رادیو و تلویزیون، نشر مطبوعات و سایر وسائل ارتباط جمیعی توسط قانون تنظیم می‌گردد» (قانون اساسی افغانستان، ۱۳۸۲، ص ۸۲).

ماده ۱۶ قانون اساسی نشر مطبوعات و رسانه‌ها را به تمام زبان‌های رایج کشور جایز می‌داند، تا بدین وسیله آزادی بیان برای تمام اقلیت‌ها تحقق یابد (قانون اساسی افغانستان، ۱۳۸۲).

قانون رسانه‌های افغانستان آزادی بیان را حمایت و

پس از مبارزات شدید آزادی خواهان در برابر حاکمان مقنتر در قرون وسطی، انقلاب کبیر فرانسه و نتایج آن می‌تواند از جمله نخستین کام‌های برداشته شده در راستای تحقق آزادی بیان باشد. برای اولین بار در متون حقوقی فرانسه از آزادی بیان و فکر ذکر به عمل آمد. هنگامی که «اعلامیه حقوق شهروند انقلاب کبیر فرانسه» به تصویب رسید، قانون به عنوان مظہر اراده ملت در ۲۶ اگست ۱۷۸۹ شناخته شد. در این اعلامیه برای اولین بار از آزادی بیان و فکر یاد شد، که در ماده ۱۱ آن در مورد آزادی بیان و فکر چنین نگاشته شده است:

«انتقال و انتشار آزادانه افکار و عقاید یکی از گران‌بها ترین حقوق انسانی است. بنا بر این، هر شهروند می‌تواند آزادانه سخن بگوید، بنویسد و چاپ کند، به استثنای مواردی که با سو استفاده از این آزادی در قانون مشخص شده اند و قابل تعقیب می‌باشد» (اعلامیه حقوق شهروند فرانسه، ۱۷۸۹، ماده ۱۱).

پس از نشر این اعلامیه، فرانسه را مهد و بنیان نگذار آزادی بیان و رسانه‌ها می‌داند.

هم‌چنان، در اولین قانون اساسی امریکا در سال ۱۷۹۱ م. در مورد آزادی بیان ذکر شده است، این قانون قدیم ترین قانون اساسی در جهان می‌باشد، که بیش از ۲۰۰ سال از زمان تصویب آن می‌گذرد و تا امروز با تغییر بعضی از ماده‌های آن به عنوان قانون اساسی امریکا شناخته می‌شود. در



وسائل ممکن و بدون ملاحظات مرزی، آزاد باشد». ميثاق بين المللی حقوق مدنی و سیاسی مصوب ۱۶ دسمبر سال ۱۹۶۶ مربوط به آزادی بيان است، که در سه بند آن پيرامون اين موضوع اين چنین اشاره شده است: «هيج كس را نمی توان به مناسبت عقایدش مورد مزاحمت قرار داد. هر كس حق آزادی بيان دارد و اين حق شامل آزادی تفحص، تحصيل و اشاعه اطلاعات و افكار از هر قبيل بدون توجه به سرحدات، خواشهاي و خوا به صورت نوشته، چاپ و هنر يا به هر وسیله ديگر به انتخاب خود فرد می باشد. اعمال حقوق مذکور در بند ۲ اين ماده مستلزم حقوق و مسؤوليت هاي خاص بوده و لذا ممکن است، تابع محدوديت هاي معين شود، که در قانون، تصويب شده و برای امور زير ضرورت داشته باشد: (۱) احترام به حقوق ديگران و (۲) حفظ امنيت ملي يا نظام عمومي و ياسلامت اخلاق عمومي».

مأخذ و منابع:

- احمدزی، عبدالفتاح. (۱۳۹۲). اخلاق حرفة روزنامه نگاری. کیل: پوهنخی ارتباطات و روزنالیزم پوهنتون مشعل.
- انتیتوت حقوق مقایسوی عامه و حقوق بین الدول ماکس پلانک. (۱۳۸۶). رهنمود ماکس پلانک برای حقوق اساسی افغانستان. هایدلبرگ: وزارت خارجه جمهوری فدرال جرمنی.
- مصطفوی، سیده مرجان. (۱۳۸۹). مبانی حقوق رسانه ها. کابل: مرکز همبستگی رسانه ها مهر.

تضمين نموده و در مادة ۴ آن درباره آزادی بيان چنین آمده است: «هر شخص حق آزادی فکر و بيان دارد. طلب، حصول و انتقال معلومات، اطلاعات و نظریات در حدود احکام قانون بدون مداخله وایجاد محدودیت از طرف مسؤولین دولتی شامل این حق است. این حق دربرگیرنده فعالیت آزاد وسائل پخش، توزیع و دریافت معلومات نیز می باشد» (قانون رسانه های همگانی افغانستان، ۱۳۸۸، مادة ۴).

در قارة اروپا يك کتوانسيون اروپائي حراست از حقوق بشر در ۱۹۵۰ به تصويب رسيده است، که مادة ۱۰ آن به آزادی بيان مربوط می شود. در آن ماده آمده است: «هرکس حق آزادی بيان دارد. این حق شامل آزادی برای بيان و دریافت عقاید و بهره مندی از اطلاعات و افکار، بدون مداخله دولت ها و بدون ملاحظات سرحدی است». در قارة امريكا کتوانسيون حقوق بشر امريكا در ۲۲ نوامبر ۱۹۷۹ به تصويب رسيده، که در مادة ۱۳ آن راجع به آزادی بيان ذکر به عمل آمده است.

نشرور افريقياني حقوق بشر که در ۱۲ جولای ۱۹۸۱ به تصويب رسيد، مادة ۹ آن در مورد آزادی بيان است. موضوعات مطرح شده در اين دو متن منطقه اي، همین مواردي است که در کتوانسيون اروپائي مطرح شده است. اعلاميه جهاني حقوق بشر در ۱۰ دسامبر ۱۹۴۸ به تصويب رسيده. مادة ۱۹ آن در مورد آزادی بيان گفته است: «هرکس حق آزادی عقیده و بيان دارد و حق مذبور شامل آن است، که از داشتن عقاید خود بيم و اضطراب نداشته باشد و در کسب اطلاعات و افکار و در اخذ و انتشار آن، به تمام



درباره شخصیت لقمان اختلاف است، برخی گفته اند: حکیم بوده و بعضی او را پیامبر دانسته و حکمت را که در قرآن صفت وی آمده است به نبوت تفسیر نموده اند. گلستان سعدی او را حکیم دانسته است.

در برخی روایات است که او در آغاز جوانی بوده بود، و به دلیل نیوچ عجیب و حکمت و سیعیش آزاد شد و هر روز مقامش اوج گرفت تا شهره آفاق شد. بعضی گویند لقمان بنده ای بود حبشه که از راه چوپانی معیشت خود را می‌گذراند.

روایت است که یکی از دوستانش به وی گفت: مگر نه تو با ما چوپانی می‌کردی، این حکمت و دانش را از کجا و به چه سبب به دست آورده؟! وی گفت: نخست خواست خداوند و اندازه گیری او، و دیگر صفاتی که در من وجود داشت و همان زمینه ساز لطف خدا گردید، و آنها عبارتند از: امین بودن، و راستگو بودن، و سکوت نمودن از آن چه که مرا سودی نباشد.

لقمان دورانی به برگی روزگار می‌گذرانید که او را به اسارت از حبشه به بیت المقدس آورده بودند، روزی مولایش او را بخواند و به وی گفت: گوسفندی ذبح کن و بهترین دو عضوش را به نزد من آر. وی به دستور عمل نمود و دل و زبان گوسفند را به نزد مولا آورد. روز دیگر او را گفت گوسفندی بسمل کن و پست ترین دو عضو

همیشه نام لقمان حکیم را میشنویم و اندرزهاش را نقل میکنیم، اما لقمان حکیم کی بوده است؟

لقمان بن یاعور خواهر زاده حضرت ایوب علیه اسلام بود. نام لقمان در قرآن کریم ذکر شده و یک سوره بنام لقمان است. بخشی از اندرزهای لقمان به پرسش در قرآن ذکر گردیده است. در منابع تاریخی آمده است، که حضرت لقمان غلام سیاهی بود، که در سرزمین سودان چشم به جهان گشود.

لقمان حکیم کی بود؟

روزی دیگر لقمان در سرایی، سفره‌ای گستردۀ بود و مهمانان خود را در سایه جود و کرمش پذیرایی می‌کرد. لقمان که در خدمت مهمانان و تهیه وسایل رفاه ایشان سعی وافر داشت از شنیدن سخنان بیهوده آنها سخت در عذاب بود و همواره مترصد فرستی بود تا عادت زشت آنها را گوشزد کند و در اصلاح و تهذیب آنها گامی بردارد. در این هنگام گروهی از مهمانان خواجه، وارد سرا شدند و خواجه به لقمان فرمان داد تا گوسفندی ذبح کند و غذایی از بهترین اعضاء گوسفند مهیا سازد. لقمان غذایی لذیذ از دل و زبان گوسفند، فراهم نمود و نزد مهمانان آورد.

روزی دیگر خواجه امر کرد، از بدترین اعضاء گوسفند، غذایی آماده سازد، لقمان باز دیگر غذا را از دل و زبان گوسفند مهیا کرد. خواجه با تعجب پرسید: چگونه است که این دو عضو گوسفند هم بهترین و هم بدترین هستند؟ لقمان پاسخ داد: این دو عضو مهمترین اعضا در سعادت و شقاوتند، چنانکه اگر دل سرشار از نیت خیر و زبان گویای حکمت و معرفت و حلایل مشکلات و مسایل مردم باشد، این دو عضو بهترین اعضاء هستند و هر گاه دل بداندیش و پست نیت باشد، زبان گویای غیبت و تهمت و محرك فتنه و فساد، هیچیک از اعضا، بدتر و زیان بارتر از این دو عضو نخواهد بود. لقمان نیک و بد هر کاری را مشروط بر رضای وجدان و خشنودی خداوند می‌دانست و تمجید و تحسین خلق را هدف خود قرار نمی‌داد و از خرده گیری و عیجوبی آنها نیز هراسی نداشت و این موضوع را نیز همواره به فرزند خود گوشزد می‌نمود، تا روزی به جهت اطمینان خاطر، تصمیم گرفت این حقیقت را نزد پسر خود مصور سازد. لقمان به فرزند خود گفت: مرکب را آماده ساز و مهیا سفر شو. چون مرکب آماده شد، لقمان خود سوار شد و پسرش را پیاده دنبال خود روان کرد. در این حال گروهی که در مزارع خود مشغول کار بودند آنها را نظاره کردند و به زبان اعتراض گفتند: عجب مرد سنگدلی، خود سواره است و کودک معصوم را پیاده به دنبال می‌کشد. سپس لقمان خود از مرکب رسید، این بار مردم با نظاره بر مرکب کرد تا به گروهی دیگر از مردم رسید، این بار مردم با نظاره آنها گفتند: عجب پسر بی ادب و بی تربیتی، پدر پیر و ضعیف خود را پیاده گذاشته و خود با نیروی جوانی و توانمندی بر مرکب سوار است. حقاً که در تربیت او غفلت شده است. در این حال لقمان نیز همراه فرزند خود سوار مرکب شد و هر دو سواره راه را ادامه دادند تا به گروه سوم رسیدند، مردم این قوم چون آنها را دیدند گفتند: عجب مردم بی رحمی، هر دو چنین بار سنگینی را بر حیوان ناتوان تحملی کرده اند و هیچ یک رحمت پیاده روی را به خود نمی‌دهند. در

آن را برای من بیاور. وی گوسفند را بکشت و زبان و دل آن را به حضور ارباب خویش آورد. مولی سبب پرسید، وی گفت: آری، اگر این دو عضو پاک و سالم بودند بهترین عضو، و اگر ناپاک و پلید بودند بدترین عضو خواهد بود.

او را گفتند: چه زشت رویی؟! گفت: بر نقش (چهره) عیب می‌گیری یا چهره نگار را معیوب می‌دانی؟!

گویند: روزی بر داود علیه السلام وارد شد، در حالی که وی به ساختن زره مشغول بود، که آهن به امر خداوند در دست داود هم چون موم نرم می‌نمود، در حالی که وی به شگفت آمده بود خواست از او پرسید: چه می‌کنی؟ ولی حکمت، اورا از این پرسش بازداشت و هم چنان مسافت ماند تا آن که داود علیه السلام آن را تمام کرد و پوشید و خود گفت: نیکو پوشانکی است در جنگ. لقمان گفت: سکوت نیکو حکمتی است ولی کسانی که بدان پاییند بودند اندکند. داود گفت: آری سزد که ترا حکیم بخوانند.

چطور لقمان به یک شخص حکیم تبدیل شد؟

لقمان در آغاز، برده خواجه ای توانگر و خوش قلب بود. ارباب او در عین جاه و جلال و ثروت و مکنت دچار شخصیتی ضعیف و در برابر ناملایمات زندگی بسیار رنجور بود و با اندک سختی زبان به ناله و گلایه می‌گشود، این امر لقمان را می‌آزد اما راه چاره ای به نظر او نمی‌رسید، زیرا بیم آن داشت که با اظهار این معنی، غرور خواجه جویجه دار شود و با او راه عناد پیش گیرد. روزگاری دراز وضع بدین منوال گذشت تا روزی یکی از دوستان خواجه خربزه ای به رسم هدیه و نوبت برای او فرستاد. خواجه تحت تأثیر خصائل ویژه لقمان، خربزه را قطعه قطعه نمود به لقمان تعارف کرد و لقمان با روی گشاده و اظهار تشکر آنها را تناول کرد تا به قطعه آخر رسید، در این هنگام خواجه قطعه آخر را خود به دهان برد و متوجه شد که خربزه به شدت تلخ است. سپس با تعجب زیاد رو به لقمان کرد و گفت: چگونه چنین خربزه تلخی را خوردی و لب به اعتراض نگشودی؟ لقمان که دریافت زمان تهذیب و تأدیب خواجه فرا رسیده است، به آرامی و با احتیاط گفت: واضح است که من تلخی و ناگواری این میوه را به خوبی احساس کردم اما سالهای متعددی من از دست پر برکت شما، لقمه های شیرین و گوارا را گرفته ام، سزاوار نبود که با دریافت اولین لقمه ناگوار، شکوه و شکایت آغاز کنم. خواجه از این برخورد، درس عبرت گرفت و به ضعف و زیبونی خود در برابر ناملایمات پی برد و در اصلاح نفس و تهذیب و تقویت روح خود همت گماشت و خود را به صبر و شکیباتی بیاراست.

کرد و علم و حکمتی که لازمه این وظیفه باشد به من عطا خواهد کرد و مرا از خطأ و اشتباه حفظ می کند، ولی اگر اختیار رد یا قبول این امر با من باشد، از پذیرش این مسئولیت بزرگ عذر خواهم خواست و عاقبت را اختیار می کنم. چون فرشتگان علت امتناع لقمان از پذیرش این مسئولیت را جویا شدند، لقمان گفت: حکومت بر مردم اگر چه منزلتی عظیم دارد، ولی کاری بس دشوار است و در جواب آن فته ها و بلاها و لغزشها و تاریکی های بیکرانی وجود دارد که هر کس را خدا به خود واگذار گرفتار آن شود و از صراط مستقیم و راه رستگاری منحرف گردد و هر کس از آنها بردهد به فلاخ و رستگاری نائل خواهد شد. خواری و گمنامی دنیا در برابر عزت و بزرگواری آخرت گواه است ولی اگر هدف کسی جاه و جلال دنیوی باشد، دنیا و آخرت هر دو را از کف خواهد داد، زیرا عزت و نعمت دنیا موقت و عاریه است و چنین کسی به نعمت و عزت جاودان اخروی نیز دست نخواهد یافت. فرشتگان که به عقل سرشار لقمان پی برند او را تحسین کردند و خدای تعالی او را مورد لطف و عنایت قرار داد و سرچشمه حکمت خود را بر لقمان روان ساخت تا سیل حکمت و نور معرفت بر زبان و بیان لقمان جاری گردد و تشنگان حقیقت را در خور استعدادشان از زلال معرفت و حکمت خود سیراب سازد و در این میان فرزند برومند لقمان که نظر پدر را به خود معطوف داشته بود، بیشتر مورد خطاب او قرار می گرفت گرچه نصائح لقمان بیشتر جنبه عمومی داشت.

وفات و قبر لقمان

ابراهیم ادhem گوید: قبر لقمان میان مسجد لقمه (از شهرهای فلسطین) و بازار امروز است. علاوه بر قبر لقمان قبور هفتاد تن از انبیاء عظام که پس از لقمان وفات کرده اند در آن جا است، جهتش آن که بنی اسرائیل، انبیاء را از نزد خود اخراج و در رمله محصور کردند و در آن جا بودند تا همگی از گرسنگی هلاک شدند. آورده اند که روزی لقمان با پسر خویش در عیش نشسته بود، همین که آثار مرگ بر او ظاهر گردید به کریه آغازید، پسر گفت: ای پدر گریه تو از خوف مرگ است یا حرص دنیا؟ گفت: هیچ کدام، گریه من برای آن است که در پیش روی خود بیابان هولناک و عقبات طولانی و بارگران می بینم با نداشتن زاد و راحله، و ندانم که این بارگران از دوشم بر دارند، یا با آن به سوی دوزخ رهسپار گردم.

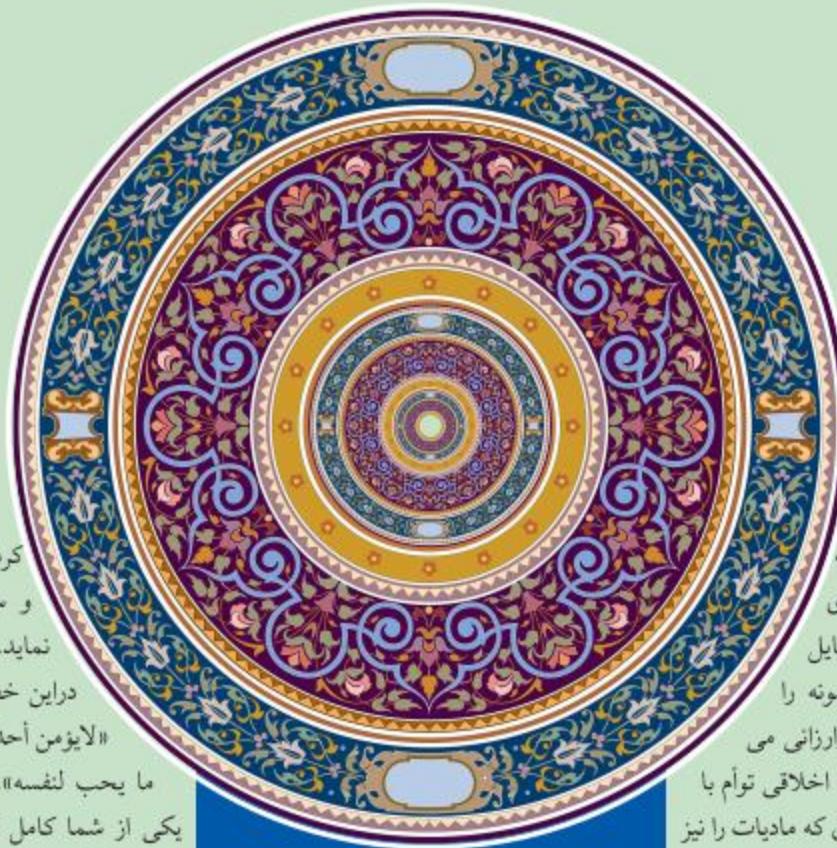
منبع: مجله انتربنی تسم

این هنگام لقمان و پسر هر دو از مرکب پیاده شدند و راه را پیاده ادامه دادند تا به قریه یگری رسیدند، مردم با مشاهده آنها، زبان به نکوهش گشودند و گفتند: آن دو را بنگرید، پیر سالخورده و جوان خردسال هر دو پیاده در پی مرکب می روند و جان حیوان را از سلامت خود بیشتر دوست دارند. چون این مرحله از سفر نیز تمام شد لقمان با تبسیم معنی دار به فرزند خود گفت: حقیقت را در عمل دیدی، اکنون بدان که هیچگاه خشنودی تمام مردم و بستن زبان آنها امکان پذیر نیست؛ پس خشنودی خداوند و رضای وجودان را مدد نظر قرار ده و به تحسین و تمجید یا توبیخ و نکوهش دیگران توجهی نکن.

صفات لقمان

او مردی امین بود، چشم از حرام فرو می بست، از ادای حرف ناسزا و بی مورد پرهیز می کرد و هیچگاه دامن خود را به گناه نیالود و همواره در امور زندگی شرط عفت و اخلاص را رعایت می کرد. اوقات فراغت خود را به سکوت و تفکر در امور جهان و معرفت حق تعالی می گذراند و برای گذراندن امور زندگی به حرفة خیاطی و یا نجاری مشغول بود. لقمان از خنده بی مورد و استهza دیگران پرهیز می کرد و هیچگاه اراده خود را تسليم خشم و هوای نفس نمی کرد. از کامایی در دنیا غفور و از ناکامی اندوهگین نمی شد و صبر و شکیبایی او به حدی بود که با از دست دادن چند فرزند، از سر زبونی دیدگان خود را به سرشك غم نیالود. در اصلاح امور مردم و حل نزاع و مرافعه آنها سعی وافر داشت و هرگز به دو کس که با یکدیگر مخاصمه و متعازعه یا مقاتله داشتند نگذشت، مگر آن که در میان ایشان اصلاح کرد. بیشتر وقت خود را در همشتینی با فقهاء و دانشمندان و پادشاهان می گذراند و مسئولیت خطیر آنها را گوشزد می کرد و آنها را از کبر و غرور برحدار می داشت و خود نیز از احوال ایشان عبرت می گرفت. در این شرایط بود که لقمان شایسته پوشیدن چامه حکمت شد و سپس در نیمزوزی گرم که مردم در خواب قیلوه بودند جمعی از فرشتگان که لقمان قادر به رؤیت آنها نبود، نظر لقمان را در مورد خلافت و پیغمبری خدا جویا شدند.

لقمان در پاسخ فرشتگان گفت: اگر خدای متعال مرا به قبول این امر خطیر امر کند، فرمان او را با دیده منت خواهم پذیرفت و امید و یقین دارم که در آن صورت او مرا در این کار باری خواهد



کرده و به جود، سخاوت و سماحت تشویق می نماید. پیامبر گرامی اسلام در این خصوص فرموده است: «اللَّٰهُمَّ أَنْذِكْنَا هُنَّا كَمْ حَتَّىٰ يَحْبَبَ لِأَخِيهِ مَا يَحْبَبُ لِنَفْسِهِ». ترجمه: ایمان هیچ یکی از شما کامل نمی باشد تا این که چیزی را برای خودش می پسندد برای برادر دینی اش نپسندد.

۲- عطف و مهربانی متقابل:

مهربوری متقابل نیز ویژگی برادری ایمانی است، هرگاه برادر ایمانی به مفهوم واقعی و مصدق عنی خویش در شخصیت افراد شکل گیرد، افراد نسبت به همدمیگر عطف و مهربان شده همگرایی جای واگرایی را می گیرد. پیامبر صلی الله علیه وسلم در این خصوص فرموده است: «تَرَى الْمُؤْمِنِينَ فِي تِرَاحِهِمْ وَتِوَادِهِمْ وَتَعَاطِهِمْ كَمْثُلَ الْجَسَدِ إِذَا اشْتَكَى عَضْوُ تَدَاعَى لَهُ

ساقِ الأَعْضَاءِ بِالسَّهْرِ وَالْحَمْيِ». ترجمه: مسلمانان در محبت، مهربانی و دلسوزی متقابل مانند یک بدن واحد استند که هرگاه عضوی از آن دچار درد شود، دیگر اعضاء با آن در بیداری و تب همراهی می کنند.

پیامبر صلی الله علیه وسلم در حدیث بالا مسلمانان را به جسد واحد تشبیه کرده است که هرگاه یکی از اعضای آن مصاب به درد شود سایر اعضایی قرار می شود؛ هرگاه مسلمانی دچار مشکل شود،

تمدن اسلامی جامعه ای صالح، جامعه ای آراسته به ایمان و فضایل اخلاقی، جامعه ای نمونه را برای بشریت پیشکش و ارزانی می دارد؛ جامعه ای با داعیه اخلاقی توأم با روح بلند تفافی و معنوی که مادیات را نیز منتفی نمی داند.

ویژه گی ها و خصوصیات جامعه ای متمدن اسلامی زیاد است. ما به گونه ای مشت نمونه ای خروار به موارد زیر اکتفا می ورزیم:

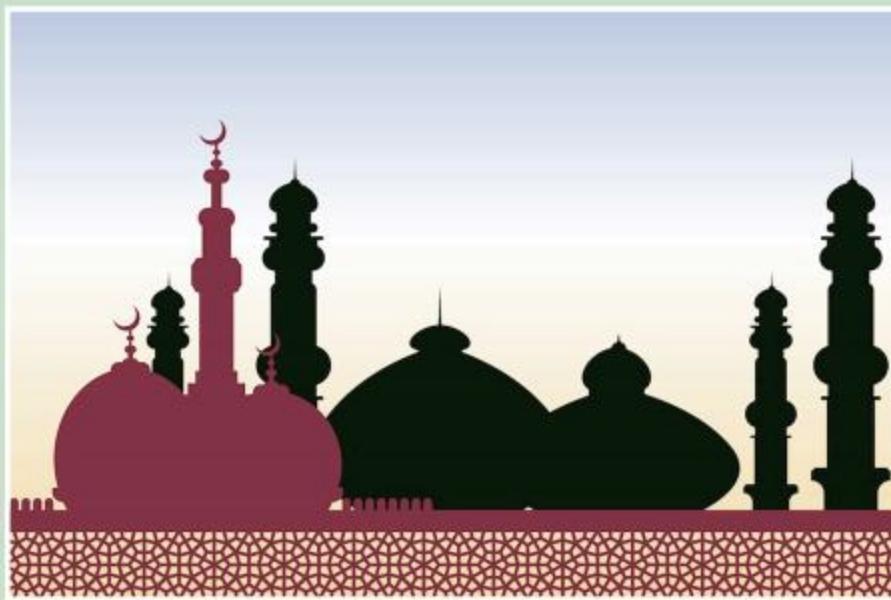
۱- برادری و محبت:

برادری و محبت در تمدن اسلامی امر تصادفی و سطحی نیست بلکه مقتضای ایمان افرادی است که به مفهوم واقعی مؤمن استند. خداوند جل جلاله در این خصوص می فرماید: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ أَخْوَةٌ». ترجمه: همانا مؤمنین با هم برادر اند.

واقعات تاریخی گواه استند که هیچ ابزار ارتباطی ای استوارتر از پیوند عقیدتی نیست و هیچ عقیده ای محکم تر از عقیده ای اسلامی بوده نمی تواند. این پیوند به پیمانه ای عمیق و استوار است که هیچ چیزی در آن خلل وارد نمی کند، به هر اندازه ای که درخت ایمان در زمین زنده گی ریشه گیرد به همان مقدار روح همگرایی و همزیستی مسالمت آمیز در میان لایه های گوناگون اجتماعی پا می گیرد. کیش انسان محور اسلام همواره پیروان خویش را از بخل و امساك نهی

ویژگی های جامعه متمدن اسلامی

استاد هبت الله ناقد



زنگاری جلوگیری می نماید، از حرکاتی که شهوت را بیدار می نماید و مردم را به سوی بدبهختی سوق می دهد، ممانعت می کند. از سودخوری، قمار و سایر بی بند و باری پیروان خوبیش برحدار می دارد.

۷- عدالت ودادگری:

اسلام عدالت اجتماعی را فرض و لازم دانسته و مورد ستایش قرار می دهد. ستم، خود کامه گی و افسار گشیخته گی را نکوهش کرده و مرتکبین را مستوجب مجازات می داند. تمدن اسلامی عدالت را در توزیع ثروت، گزینش افراد براساس توائیل و شایسته گی شان برمنولیت ها دولتشی و امور قضایی دستور کار خوبیش قرار داده و به آن تأکید می ورزد.

۸- انسان محوری و ارج گذاری به انسانیت:

تمدن اسلامی به انسانیت ارج و احترام زیادی قابل است و همواره در داریره ای موجودات انسان را اشرف مخلوقات دانسته و جایگاه انسان را بزر و مقامش را گرامی تر می داند، انسان در تمدن اسلامی از جایگاه بارع و بلندی برخوردار است که هیچ مخلوقی به آن پیمانه درخور توجه و عنایت جدی قرار ندارد؛ روی همین اصل هرموجودی که حیات و زندگی انسان را به تهدید و خطر مواجه سازد متوقف ساخته شده و یا هم ازین بوده می شود. از این معلوم می شود، که انسان همواره در محراق توجه تمدن اسلامی قرار داشته و به شدت از اهمیت برخوردار است؛ به گونه ای مثال هرگاه گروهی، حیوانی یا پدیده ای برای انسان خطر ساز باشد، تمام قوانین اعم از الهی و وضعی (ساخته دست یشر) نخستین تجویزشان حمایت از انسان است که نباید مورد تهدید قرار گیرد و یا خطری تهدیدش نماید.

اجتماعی به میان آمده و بدبهختی از جامعه رخت می بندد.

طوری که گفته اند: هیچ زنجیری به ازیزی نباشد شیر را. هنگامی که افراد گرسنه و نیازمند از طریق مساعدت های مالی مورد حمایت قرار گیرند، انگیزه جرم دزدی ازین رفته وامنیت در جامعه تأمین می شود، در غیر آن هرگاه افراد گرسنه مورد بی مهری قرار گیرند دست به دزدی و غارت اموال می زندند در نتیجه منجر به بی نظمی می شود.

۵- اندرز و رهنماei متقابل:

اسلام پیروان خوبیش اندر و توصیه ای متقابل تشویق می نماید و آن را اصل موفقیت می داند، برمبنای این اصل مسلمانان به توصیه ای همدیگر مستولیت دارند، همان گونه پروردگار بزرگ درزمینه می فرماید: «وتوصوا بالحق و تواصوا بالصبر». ترجمه: همدیگر خود را به حق و به صبر توصیه می کنند.

۶- پاکی و پیشرفت:

جامعه اسلامی جامعه ای پاک و بی آلایش است، افراد خوبیش را به پاکی و عصمت ترغیب نموده و از فحشا و

افراد دیگر در تحمل مشکل و مرفوع ساختن آن با او همراهی می کنند.

۳- تعاون و همکاری:

تعاون و همکاری یکی دیگر از مظاهر عملی برادری است که تمدن اسلامی تعیین کننده ای مسیر آن است: تعاون و همکاری اسلامی محدود به یطلاق نیکی و پرهیزگاری است؛ در عرصه های گناه و دشمنی نه تنها تعاون را توجیه پذیر نمی داند بلکه آن را جرم و عمل نامشروع می انگارد، طوری پروردگار بزرگ در قرآن کریم چنین ارشاد می فرماید: «وتعاونوا على البر والتقوى ولاتعاونوا على الاسم والعدوان». ترجمه: با همدیگر در مسیر نیکی و تقوای همکاری نمایید و از همکاری در قسمت گناه و تجاوز پرهیزید.

۴- حمایت و پشتیبانی:

حمایت و پشتیبانی فرادستان از فرودستان و ثروتمندان از تهیهستان سبب می شود که هیچ فردی از افراد جامعه در پیشبرد امور زندگی کی دچار مشقت نمی شوند. اسلام مساعدت با ناتوانان را تهیه ای احسان ندانسته، بلکه آن را وجبیه ای به ذمه ای توانگران می داند که از این طریق نکافل

باشیم؟ موفقی زن چگونه

اما چرا این اتفاق می‌افتد؟ چه چیز دختران باهوش را آسیب‌پذیرتر می‌کند و باعث می‌شود اعتماد به نفس کمتری داشته باشند، در حالیکه باید بیشترین اعتماد به نفس را در بین همسالانشان داشته باشند؟ در سطح کلاس پنجم ابتدایی، دخترها معمولاً در همه درس‌ها، از جمله ریاضی و علوم، از پسرها بهتر عمل می‌کنند.

بنابراین هیچ تفاوتی نه بین توانایی این دخترها و پسرها وجود داشت، نه سابقه موفقیت قبلی‌شان. تنها تفاوت در نحوه برداشت آنها از سختی درس بود، اینکه وقتی یادگیری درسی سخت بود برای آنها چه معنا و مفهومی داشت. دختران باهوش بیشتر و سریعتر توانایی‌های خود را زیر سوال می‌برند، اعتماد به نفسشان را از دست می‌دهند و در نتیجه کارایی کمتری دارند.

محققان دلیل این تفاوت را کشف کردند: اکثر اوقات دختران باهوش عقیده دارند که توانایی‌هایشان ذاتی و غیرقابل تغییر است در حالیکه پسران باهوش باور دارند که می‌توانند با تلاش و تمرین، توانایی‌های خود را رشد دهند.

اما چطور دخترها و پسرها چنین دیدگاه‌های متفاوتی پیدا می‌کنند؟ به احتمال زیاد به نوع فیلیک و حمایتی که از سمت والدین و معلم‌ها در کودکی دریافت می‌کنیم بستگی دارد. دخترهایی که



در کارتان موفق هستند، مطمئناً زن باهوش و بالاستعدادی بوده‌اید. کارول وک (Carol Dweck)، روانشناس، در دهه هشتاد میلادی یکسری تحقیقات انجام داده و بررسی کرد که دختران و پسران باهوش کلاس پنجمی چطور بر درس‌های سخت، جدید و گیج‌کننده کنار می‌آیند.

او نتیجه گرفت که وقتی مسئله‌ای خارجی و پیچیده برای یاد گرفتن به دختران باهوش داده می‌شد، آنها خیلی زود دست کشیده و رهایش می‌کنند و هرچه IQ دختر بالاتر باشد، احتمال کنار گذاشتن آن درس بیشتر می‌شود. درواقع، باهوش‌ترین دختران، بدترین واکنش‌ها را نشان دادند. از طرف دیگر، پسران باهوش به آن درس مشکل بعنوان یک چالش نگاه می‌کردند و آن را انرژی‌دهنده می‌didند. احتمال دوباره کردن تلاششان به جای دست کشیدن از آن مسئله، در آنها بیشتر بود.

زنان موفق می‌دانند که در هر کار مردانه‌ای، گاهی خود را در شرایطی نامساعد می‌بینند. ممکن است دست کم گرفته شویم، مورد استفاده کمتر قرار گیریم یا حتی حقوق کمتر دریافت کنیم. تحقیقات نشان می‌دهد زنان باید در سطوحی به طور غیرعادی بالا کار کنند تا در مقایسه با همکاران مرد خود توانا به نظر برسند.

به نقل از مردمان؛ اما به تجربه من، زنان باهوش و بالاستعداد ندرتاً می‌فهمند که یکی از سخت‌ترین موانعی که باید بر آن غلبه کنند تا موفق شوند، در درونشان است. ما در مورد توانایی‌های خودمان نه تنها خشن‌تر قضاوت می‌کنیم، بلکه کاملاً متفاوت از مردان این کار را انجام می‌دهیم. درک اینکه چرا این کار را می‌کنیم، اولین قدم برای اصلاح اشتباهات است. و برای این منظور باید به موقع اقدام کنیم. این احتمال وجود دارد که اگر امروز



سطح یک شرکت یا سازمان برداشته شود، هر نابرابری فرصت، هر کلیشه مردسالارانه، همه چالش‌هایی که در توازن بین کار و خانواده با آن رویه‌رو می‌شوند، باز هم باید با این واقعیت کنار بیاید که بخاطر باورهای غلط خود در مورد توانایی‌هایش، می‌تواند بدترین دشمن خود باشد.

خودتان چند بار از مقابله با چالش‌ها دوری کرده‌اید و فقط به اهدافی چسبیده‌اید که می‌دانید دست یافتن به آنها آسان است؟ آیا چیزهایی هست که خیلی وقت پیش در مورد آن تصمیم گرفته باشید که هیچوقت توانستید در آن موفق باشید؟ مهارت‌هایی که باور داشتید هیچوقت به دست نمی‌آورید؟ اگر این لیست برای شما بلندبالا است، احتمالاً یکی از دخترهای باهوش بوده‌اید که البته اگر توانایی‌هایتان ذاتی و غیرقابل تغییر باشند، هیچ اشکالی ندارد. فقط اینظر نیست.

توانایی شما هر چه که باشد، چه هوش شما باشد، چه خلاقیت‌تان، کنترول‌نفس‌تان، جذابیت‌تان یا ورزشکار بودن تان، تحقیقات نشان می‌دهند، که کاملاً قابل تغییر هستند. وقتی می‌خواهید در هر مهارتی استاد شوید، تجربه، تلاش و پشتکار شماست که حرف اول را می‌زند.

پس اگر دختری باهوش بوده‌اید، وقتی رسمیده است که باور اشتباه خود در مورد توانایی‌ها را دور بیندازید و با این واقعیت رویه‌رو شوید که همیشه می‌توانید پیشرفت کنید و اعتماد به نفس لازم برای غلبه بر هر چالشی را به دست آورید.

منبع: www.alamto.com

کنترول نفس را از مبنی کمتر شروع می‌کنند، دستورالعمل‌ها را بهتر دنبال می‌کنند و بخاطر "خوبی" خود مورد تشویق و تحسین قرار می‌گیرند.

وقتی در مکتب درس مان خوب است، به ما می‌گویند که خیلی "باهوش" و "بالاستعداد" هستیم و یا "دانش‌آموز بسیار خوبی" هستیم. این نوع تحسین و تمجید به این معنی است که خصوصیاتی مثل باهوش بودن، بالاستعداد بودن و خوب بودن، ویژگی‌هایی است که یادارید و یا ندارید.

از طرف دیگر اینکه از پسرها بخواهید آرام بنشینند و توجه کنند و گوش دهنند برای هر پدر و مادر یا معلمی واقعاً سخت است. درنتیجه، به پسرها فیدبک بسیار بیشتری داده می‌شود که تاییدکننده تلاش است (مثلًا "اگر بتوانی به این درس توجه کنی، آن را یاد می‌گیری"، "اگر فقط کمی بیشتر تلاش کنید، درست می‌شود").

نتیجه: وقتی یاد گرفتن یک چیز جدید واقعاً سخت باشد، دخترها آن را بعنوان نشانه اینکه "خوب" یا "باهوش" نیستند می‌بینند و پسرها آن را نشانه توجه و دقت کردن و بیشتر تلاش کرden.

ما این عقاید و باورها را معمولاً بطور ناخودآگاه تا آخر عمر همراه خود می‌بریم. و از آنجاکه دخترهای باهوش توانایی‌های خود را ذاتی و غیرقابل تغییر می‌بینند، به زنانی تبدیل می‌شوند که خیلی به خود سخت می‌گیرند زنانی که به طور نابالغانه نتیجه می‌گیرند که توانایی لازم برای موفق شدن در یک حیطه خاص را ندارند و خیلی زود نامید و دلسرد می‌شوند و از تلاش دست می‌کشند.

حتی اگر هر عیب خارجی در پیشرفت یک زن به بالاترین



روانشناسی شخصیت چیست؟

پاسخگویی افراد به موقعیت‌های خاص و کارهایی که دوست دارند انجام دهنده را پیش بینی نمایند. برای اینکه بهمیم دانشمندان و روانشناسان چگونه روانشناسی شخصیت را مورد مطالعه قرار می‌دهند، باید تئوری‌های مهم و تأثیرگذاری که در حوزه شخصیت وجود دارد را بگیریم.

* شخصیت چیست؟ *

شما چه کسی هستید؟ چه چیزی باعث ساخت افکار و عقاید شما شده است؟ قطعاً فاکتورهای زیادی در ایجاد یک فرد و رفتارهای او دخیل است. برخی از موارد شامل ژنتیک، نحوه رشد و تربیت فرد و تجربیاتی است که در زندگی به دست می‌آورد.

بیشتر افراد بر این باورند چیزی که باعث ایجاد یک شخصیت منحصر به فرد می‌شود الگوهای خاص افکار، احساسات و رفتارهایی است که شخصیت او را تشکیل می‌دهد.

اگرچه تعریف واحدی برای شخصیت وجود ندارد، اما غالب این مورد را به عنوان چیزی می‌شناسند که در فرد رشد و ظهور می‌کند و در ادامه زندگی همراه او خواهد بود.

به همین خاطر شخصیت را در برگیرنده تمامی افکارها، الگوهای رفتاری و تعاملات اجتماعی می‌دانند که می‌تواند بر روی بینش فرد در مورد خودش و اعتقاداتی که در مورد دیگران و دنیای اطراف دارد تأثیر بگذارد.

درک شخصیت به روانشناسان اجازه می‌دهد نحوه

* ۵ بعد مهم شخصیت چیست؟ *

نظریه پنج صفت مهم، یکی از محبوب ترین نظریه‌هایی است که امروزه مورد قبول بیشتر روانشناسان است. این نظریه بیان می‌کند که شخصیت انسان‌ها از ۵ بعد شخصیتی گسترده تشکیل شده است. این بعدها شامل برون گراحتی، توافق پذیری، وظیفه مداری، روان رنجوری و گشودگی است.

۱. برونگرایی:

برونگرایی تحریک پذیری، اجتماعی بودن، پر حرفی، ابراز وجود و طیف وسیعی از بیان عاطفی است. افرادی که برونگرا هستند دوست دارند انرژی مورد نیاز خود را از موقعیت‌های اجتماعی به دست آورند. افرادی که کمتر برونگرا هستند (یا در طبقه بندی درونگرا قرار می‌گیرند)



این افراد کنجدکاو، خلاق و ماجراجو هستند. در مقابل افرادی که گشودگی کمتری دارند اغلب سنتی تر فکر می‌کنند و ممکن است با افکار انتزاعی مبارزه نمایند.

باید به این نکته توجه داشته باشد که هر کدام از این ۵ فاکتوری که بیان کردیم محدوده‌ای بین دو حد را نشان می‌دهند. به عنوان مثال بروونگرایی نشان دهنده طیفی بین بروونگرایی افراطی و درونگرایی افراطی است. در دنیای واقعی بیشتر افراد جایی بین دو انتهای قطب هر بعد قرار می‌گیرند.

* برخی از نظریه‌ها بر روی نحوه تغییر و توسعه شخصیت در طول زندگی انسان‌ها تمرکز دارند:

نظریه فروید در مورد رشد روانی انسان‌ها یکی از نظریه‌های شخصیتی محبوبی است که در این مورد وجود دارد اما یکی از بحث برانگیزترین موارد نیز هست.

بر اساس نظریه فروید، کودکان از طریق یک سری مراحل توسعه شخصیتی رشد و نمو پیدا می‌کنند. در هر مرحله، انرژی لیبیدوی یا نیرویی که رفتارهای انسان را تحریک می‌کنند بر روی ناحیه شهوانی خاصی تمرکز دارد.

تکمیل موفقیت آمیز هر مرحله باعث می‌شود فرد وارد مرحله بعدی توسعه شود اما شکست در یک مرحله خاص می‌تواند به تمرکز منجر شود و همین امر ممکن است بر روی شخصیت فرد در بزرگسالی تاثیر بگذارد.

جزییات دقیق می‌کنند.

۴. روان رنجوری یا روان نزنند:

روان نزنند یا روان رنجوری یک صفت شخصیتی است که بر اساس غم و اندوه، دمدمی مزاج بودن و بی ثباتی عاطفی مشخص می‌شود. افرادی که چنین ویژگی شخصیتی دارند معمولاً نوسانات خلقی، اضطراب، دمدمی مزاج بودن، تحریک پذیری و غم و اندوه را تجربه می‌کنند. افرادی که روان رنجوری کمتری دارند ثبات عاطفی و احساسی بیشتری دارند.

۵. گشودگی:

این صفت شخصیتی ویژگی‌هایی همچون تخیل و بینش را دارد. افرادی که این صفت را دارند اغلب طیف وسیعی از تمایلات و علایق را خواهند داشت.

تلاش می‌کنند با احتیاط بیشتر رفتار کنند.

۲. توافق پذیری:

این بعد شخصیتی در برگیرنده صفاتی همچون اعتماد، نوع دوستی، مهریانی، محبت و سایر رفتارهای موافق اجتماعی است. افرادی که توافق پذیری بالایی دارند تلاش می‌کنند در بیشتر کارها مشارکت داشته باشند. این در حالیست که افرادی با توافق پذیری کمتر رقابتی تر هستند.

۳. وظیفه مداری:

ویژگی‌های اصلی این بعد در برگیرنده سطح بالایی از اندیشه، کنترول و رفتارهای مرتبط با هدف است. افرادی که وظیفه مدار هستند سازمان یافته تر عمل می‌کنند و بیشتر از سایرین به



شخصیت استفاده شود.

✿ سخن نهایی درباره روانشناسی شخصیت:

همانطور که بیان کردیم شخصیت طیف وسیعی دارد که تقریباً همه جوانب زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. روش‌های متعددی همچون تمکن‌کردن بر روی صفات فردی یا نگاه کردن به مراحل توسعه ای متفاوت برای درک شخصیت وجود دارد.

روانشناسان نه تنها در مورد درک صحیح شخصیت طبیعی انسان‌ها علاقه مند و مشتاق هستند بلکه تلاش می‌کنند اختلالات شخصیتی را تشخیص دهند، که ممکن است در تمامی جنبه‌های زندگی همچون مکتب، کار، روابط و سایر بخش‌ها تأثیرگذار باشد.

روانشناسان با تشخیص چنین مشکلاتی می‌توانند به افراد کمک کنند مهارت‌هایی را برای مقابله و مدیریت شرایط توسعه دهند.

منبع: مجله سلامت

استفاده شود.

خوبشخтанه شما می‌توانید طیف وسیعی از تست‌های شخصیتی را به صورت آنلاین دریافت کنید. بیشتر این تست‌ها برای اشکار کردن خود واقعی شما به کار می‌روند.

این در حالیست که برخی از تست‌های موجود تنها جنبه سرگرمی دارند و نمی‌توان زیاد به آن‌ها اعتماد کرد. به عنوان مثال ممکن است سوالات آنلاین را پیدا کنید که بروز گرا یا درون

گرا بودن شما را تشخیص می‌دهد. داشتن چنین اطلاعاتی می‌تواند به درک بهتر شخصیت کمک کند و شما را به مسیر درست هدایت نماید.

نکته کلیدی این است که باید به خاطر داشته باشید هر گونه ارزیابی که به صورت آنلاین انجام می‌شود باید به درستی انتخاب گردد. این ابزارهای آموزنده می‌تواند جنبه سرگرمی داشته باشد و در برخی از موارد بیش خوبی ارائه نکند. به همین خاطر باید از متخصصان این رشته برای تعیین

روانشناس دیگری به نام اریک اریکسون یک سری از هشت مرحله روانی را توضیح می‌دهد که افراد در طول زندگی خود آن را تجربه می‌کنند. هر مرحله نقش مهمی در توسعه شخصیت و مهارت‌های روانی انسان بازی می‌کند. در طول هر مرحله، فرد با موقعیت‌های حیاتی توسعه‌ای روبرو می‌شود که به عنوان نقطه تبدیل در توسعه عمل خواهد کرد.

اریکسون در مورد نحوه تاثیر تعاملات اجتماعی بر روی توسعه شخصیت فرد نیز علاقه مند بود. تکمیل موقوفیت آمیز هر مرحله منجر به توسعه شخصیت سالمی خواهد شد. در حالیکه نظریه فروید پیشنهاد می‌کرد، که شخصیت در درجه اول در مراحل اولیه شکل می‌گیرد اما اریکسون بر این باور بود که شخصیت انسان در طول زندگی فرد توسعه پیدا کرده و رشد می‌کند.

✿ شخصیت چگونه مورد بررسی و آزمایش قرار می‌گیرد؟

برای اندازه گیری و مطالعه شخصیت انسان‌ها، روانشناسان تعدادی تست شخصیتی توسعه داده اند. اکثریت قریب به اتفاق این تست‌ها، با تنظیمات متعددی به کار می‌روند. برخی از تست‌ها نیز ممکن است برای کمک به یادگیری بیشتر افراد در مورد جنبه‌های متفاوت شخصیتشان مورد استفاده قرار گیرند یا از آن برای غربالگری و ارزیابی به هنگام تشخیص انواع مختلفی از اختلالات شخصیتی

د لرغونی کابل له یاده وتلي محلونه



په خوبني سره ومنله او د کابل د دارالسلطنت په مرکز کې بې د هغې په عوض کې زر جريبه خمکه ورته ورکړه. نوموري وکيل الدوله د خپل لور همت له مخې هغه ونه منله او وېي ويبل: خرنګه چې د کابل دارالسلطنت اردوباغ (اردو میدان او عسکري مرکزي قرارگاه) نه لري، نو پورتني خمکه بې د هغه د جورولو لپاره تخصيص ورکړ.

د کابل د دارالسلطنت د اردوباغ د جورولو امر صادر شو او سفير سردار قلندرخان د روح الله خان پویلزائي زوي د کابل د بشار جورولو د چارو متتصدي په جورولو وکومارل شو.

په دې خمکه کې د عالي مردان خان د ګنج علي خان نږيک د زوي باغ او د پخوانۍ دفاع وزارت ساحه چې له ۱۳۲۰ هـق راوروسته په قومي باغ ونومول شوه، چې پخوا بې د اردوباغ پورې اړه لرله، یعنې دا وخت اردوباغ په قومي باغ واړول شو او بیا وروسته په ۱۲۹۸ هـل ۱۳۳۷ هـق د امانی دولت له خوا لازمه وګتل شوه، چې د دفاع وزارت ودانی او د عسکري تعليمکاه میدان دې په همدغه ساحه کې جور شي او د هپواد د خپلواکۍ ګټلو یادګاري منار (منار استقلال) دې د نوي جادي د اوزد و په نيمائي برخه کې بنا شي او په دې اړه پاچاهي فرمان صادر شو. (دا جاده د محمود خان پل خخه د اړک تر ختیزې

پوهاند رازقي نړیوال

د کابل په بشار کې پخوا یوشمېر محلونه او ودانی وي، چې یا د هنوي پرخای د کابل بشاري نوي نقشې د تطبيقې دلوا او یا د نو و دانيود جورولو په وجه نوي محلات جور شوي او اوس په ورخنيو محاورو کې تري یادونې نه کېږي او د دې وخت بشاريان ورسره په هیڅ دول اشتاني نه لري، چې د بېلګې په توګه بې له یوشمېر د غصې محلاتو خخه لاندې یادونه کېږي:

- په پخوانۍ کابل کې اردو باغ

هغه مهال چې په کندهار کې ډرېران د ستر احمدشاه بابا د پنه نيت له مخې په ۱۱۶۹ هـق نېټه د افغانستان د قومونو ستر مرکزیت په خاطر د کابل بشار په یوه پراخه ساحه کې د نوي بشار جورېدل په یام کې ونیول شول، نو عمده الاما عبدالله خان دبوان پېکي وکيل الدوله د خپل پلاز سردار شاه عالم خان ایوب پویلزائي موروثه، خلکو ته د بنېښنې او کتې رسونې په نيت چې د نوي بشار غونښتونکې وو احمدشاهي ستري واکمني ته وښبله ترڅو د نوي نقشې تر تطبيق لاندې ونیول شي.

اعليحضرت ستر احمدشاه بابا د خپل مخلصينو د یو تن دغه دالي، چې د افغانستان دولت او ملت سره بې زيات اخلاقن درلود،



د ملت د اتفاق په جشن بي يادولو او دا جشن بي په همدري باغ کې جور کړ.

خونګه چې د افغانستان د ملت دېر درانه معزین چې د هر ولایت د مليت پوري تراو درلود، کابل ته راغل او هم په دغه خای کې چې ملي او قومي جرگې په کابل کې راغوندېدلې نو دا جرگې هم په دې باغ کې جوري شوي. د هیواد د خپلواکۍ تر اخپستلو وروسته د اعليحضرت غازی امان الله خان په دوره کې د کابل ددې قومي باغ په منځ کې د دفاع وزارت ودانۍ جوره شوه، چې بیا پکې عسکري موزیم جور شو، لکه چې دمخه وویل شو د استقلال منار په ۱۲۹۹ هـ ش کال د قومي باغ په شاوخوا کې ودرول شو. (۲)

- د کابل حرم باغ

خونګه چې د تمدن د مرکز په توګه کابل د افغاني بشود محفلونو لپاره خانګری باغ نه درلود، نو د امير حبيب الله خان د فرمان له مخي په ۱۳۲۳ هـ. ق / ۱۲۸۴ م. کال کې د د افغانستان او شهر آراء ترمنځ یوه وياله وايستل شوه. دلته په یو باغ کې چې حرم باغ (بېخینه باغ) نومېده، وني کښول شوي.

ویل کېږي، چې تر دې دمخه دا باع د امير شپر علي خان په باع شهرت درلود. په راوروسته وخت کې دا باع د بغدادي نقیب صاحب علمي او تصوفی خانګاه وګرخول شوه. (۴)

اخخونه:

۱. ج، عزيز الدين وکيلي پوپلزاربي، بيهقي کتاب خپرونو ریاست، ۱۳۲۱-۲۷۱، ۲۷۲-۲۷۲ مخونه.

۲. همدا اثر، ج ۲، ۷۱۱ مخ.

۳. پورتنى اثر، ج ۱، ۷۷۰ مخ.

۴. همدا اثر، ج ۲، ۸۳۱ مخ.

دروازې پوري غخول شوي وه او لکه چې ماته معلومه ۵۵، ۱۳۲۹۵ هـ ل کال په شاوخوا کې د مشرقی سمت د ملكي موټرو تم خاي و). په ۱۳۱۱ هـ. ق کال کې بیاوروسته د عیدگاه جومات ودانۍ هم ددې ساحې په یوه برخه کې جوره شوه (۱). (د عیدگاه جومات تاریخچې ته دې مراجعه وشي)

- باغ قصرناک

د کابل د د افغانانو په سیمه کې د ناك په نامه (چې د ناك وني یې درلولدي) یو باغ موجود. دلنه د اعليحضرت امير عبدالرحمن خان د فرمان له مخي د کندهار او کابل د دانۍ دفن د ماهرانو یه مهندسي او معماري او د استاد شپر محمد خان په نجاری د یوې ماني کار پيل او پاڼي ته ورسپد. (د ملي ارشيف د ودانۍ تاریخچې ته دې مراجعه وشي) خونګه چې دا ماني د شهر آراء د ويالې په غاره او د پخوانې ناك باغ په محوظه کې پرته وه، نو خکه یې د ناك باغ په ماني شهرت وموند. دا پرتمينه ماني د امير حبيب الله خان په زمانه کې یو مهال هم د حرب د فتوونو بشونځي او بیا د غازی اعليحضرت امان الله خان په زمانه کې هم حرب د نوموري بشونځي مقر و په راوروسته وخت کې د اعليحضرت محمد نادرخان په دوره کې دغه بشونځي د عسکري په عالي کورس ونومول شو، تر هېڅي چې د سردار محمد داود خان د صدارت په دوره (۱۳۹۰-۱۴۰۱ هـ) کې د ملي ارشيف لپاره مختص شو، چې تراوشه پوري د ملي ارشيف مقر دی. (۲)

- قومي باغ

امير حبيب الله خان په ۱۲۸۱ هـ / ۱۳۲۰ هـ ق کال کې د کابل سيند او د پخوانې اردو باع به شمالي خوا کې په ودانۍ نوي کښه وکړه او د نوي مهندسي له مخي یې د یوه باغ نقشه مطرح کړه، چې په دې باغ یې د کابل قومي باغ نوم کېښد. د یاد کال د چنګانې د ۱۲ نېټې په شپه او ورخ په کابل کې یو جشن جور شو، چې د ملتی او

معرفی ۵ هورمون سادی و راههای افزایش آن



سرخوشی می‌شوید؛ این احساس نیز باعث می‌شود رفتار خوشابنده داشته باشد. دوستان عزیزم، دویامین را می‌توانید با دنبال کردن اهداف واقع‌بینانه تقویت کنید. اهداف دستیافتنی و کوتاه‌مدت برای خودتان در نظر بگیرید و با رسیدن به این اهداف با دریافت دویامین بیشتر، احساس شادی کنید. می‌توانید از اهداف خیلی کوچک شروع کنید. میز کارتان را مرتب کنید و از تمیزبودن آن لذت ببرید. بچسبید به برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت و تأثیرگذار وقتی عملی شان کردید، از مغزتان دویامین و احساس شادی جایزه بگیرید. به دنبال فعالیت‌های سالم و لذت‌بخشی باشید که روی زندگی‌تان اثرات مثبتی دارند تا خوشحالی را واقعاً لمس کنید.

۲. سروتونین (Serotonin)

این انتقال‌دهنده‌ی عصبی و تقویت‌کننده‌ی خلق و خو، ضد افسردگی است و به «مهارکننده‌ی گزینشی سروتونین» شهرت دارد که سطح این ماده را در مغز افزایش می‌دهد. طبیعی‌ترین و البته مؤثرترین روش تقویت سروتونین، انعام ورزش روزانه است. یکی از عللی که پیاده‌روی یا ورزش حال تان را بهتر می‌کند، وجود همین انتقال‌دهنده‌ی عصبی شگفت‌انگیز است. پس ورزش و پیاده‌روی را ترک نکنید. اگر حس می‌کنید هروقت می‌خواهید عزم‌تان را برای

معمولًا هورمون‌ها و انتقال‌دهنده‌های عصبی، از سویی احساسات ما را متعادل نگه می‌دارند و از سویی دیگر تحت تأثیر سبک زندگی ما و عوامل وابسته به آن قرار دارند. هرچند سبک زندگی افراد و عوامل مرتبط با آن ممکن است تأثیر زیادی بر احساس شادی هر فرد در طول زندگی اش داشته باشد، اما در سال ۲۰۰۸ روان‌شناسان پژوهشی در این زمینه انجام دادند که طی آن مشخص شد پیش‌زمینه‌های ارشی می‌توانند تا ۵۰٪ درصد بر میزان شادمانی ما اثر بگذارند. با این وجود طبق آنچه پژوهشگران طی سال‌ها به آن دست یافته‌اند، حتی اگر به طور کاملاً طبیعی میزان احساس شادی در فردی، خیلی اندک باشد، آن فرد باز هم قادر خواهد بود زندگی شاد و چشم‌انداز روشی را انتخاب و به آن دست پیدا کند.

در این نوشه می‌خواهیم ۵ هورمون شادی را به شما معرفی کنیم و درباره‌ی راههای افزایش هریک از آنها با هم صحبت کنیم.

۱. دوپامین (Dopamine)

این انتقال‌دهنده‌ی عصبی، سیستم مربوط به دریافت پاداش را در مغز شما هدایت می‌کند. هنگامی که در محل کارتان مورد ستایش مدیر یا همکاران خود قرار می‌گیرید، مغز در واقع دویامین خوش‌مزه‌ای به سمت شما پرتاپ می‌کند و بعد از آن، لبریز از احساس جذاب

جایگزین برای متعادل نگهداشتن سطح هورمون‌ها، رویکرد بهتری است. به تعییر دیگر، ازان‌جاکه همیشه پیشگیری بهتر از درمان است. به جای آنکه بخواهیم کمبود این هورمون‌ها را با مصرف هورمون داشتن دارو بروطف کنیم، می‌توانیم با مراقبت درست از خود و داشتن رژیم غذایی سالم، از کمبود آنها جلوگیری کنیم.

راه‌های طبیعی تقویت هورمون شادی

گوش‌دادن به موسیقی یکی از روش‌های شگفت‌انگیز دریافت دویامین است. محققان دانشگاه «مک‌گیل» در خلال پژوهشی در سال ۲۰۱۱ دریافتند، گوش‌دادن به موسیقی مورد علاقه‌ی فرد، بهویژه اگر با نشان‌دادن احساس خوب ناشی از شنیدن مولودی آن همراه باشد، باعث دریافت میزان قابل توجهی دویامین خواهد شد. کاربوهایدرات‌ها سطح سروتونین را افزایش می‌دهند. فکر می‌کنم حالا دیگر توضیح مناسبی وجود داشته باشد برای اینکه چرا بعضی مواقع علاقه‌ی خاصی به خوارکی‌های شیرین و نشاسته‌ای پیدا می‌کنیم؛ کاملا درست حدس زدید: چون سروتونین کاهش یافته و بدن به آن احساس نیاز می‌کند، پس بهترین راه برای تقویت سروتونین و تأثیر آن بر روح و روان‌مان با حداقل تأثیر منفی، انتخاب کاربوهایدرات‌های حاوی مواد سالم، همراه با فایبر بالا مانند تان چاودار است.

با گذراندن لحظات لذت‌بخش در کنار خانواده و عزیزان، مانند درآوش کشیدن و نواش شربک زندگی، پدر و مادر و فرزندان، سعی کنید میزان ترشح اکسی‌توسین را افزایش دهید.

سعی کنید با انجام فعالیت‌های کاهش‌دهنده‌ی استرس، سطح هورمون استروژن را در وضعیت متعادلی نگه دارید. فعالیت‌های مثل یوگا، مراقبه (مدیتیشن)، حمام آب گرم، یا پرداختن به هرچیز دیگری که برای کاهش استرس‌تان بلدید.

خوب غذا بخورید. چربی‌های اشباع و قند مصرف نکنید، فعالیت‌های فزیکی منظمی داشته باشید و تا می‌توانید از استرس دوری کنید، با این روش‌ها می‌توانید سطوح پروجسترون را در وضعیت متعادل حفظ کنید.

منبع: www.chetor.com



رفتن به ورزش یا پیاده‌روی جسم کنید، تنبلی به سراغ‌تان می‌آید. سروتونین و کارکرد آن را به‌خاطر بیاورید.

۳. اکسی‌توسین (Oxytocin)

اکسی‌توسین هم، نوعی انتقال‌دهنده‌ی عصبی است و هم یکی از هورمون‌های شادی. محققان دانشگاه «کلارمونت» کالیفرنیا درباره‌ی این هورمون که اغلب «هورمون عشق» نامیده می‌شود، و تأثیر آن بر زنان، مطالعات زیادی انجام داده‌اند. این مطالعات نشان می‌دهند کارکرد این هورمون و انتقال‌دهنده‌ی عصبی با سطح رضایت فرد در زندگی ارتباط مؤثری دارد. گفتنی است این هورمون در فزیولوژی و شادی زنان نسبت به مردان نقش مهم‌تری ایفا می‌کند. دوستان عزیزم، به‌خاطر داشته باشید که وقت‌گذراندن با دیگران، خانواده و دوستان نزدیک و خلاصه، بودن با عزیزان‌تان باعث تحریک ترشح اکسی‌توسین می‌شود. حواس‌تان باشد استرس هم یکی از عوامل محرک اکسی‌توسین است. پس استرس‌تان را هم مدیریت کنید.

۴. استروژن (Estrogen)

استروژن به شکل‌گیری سروتونین کمک می‌کند، از شما دربرابر تحریک‌پذیری و اضطراب محافظت می‌کند و باعث می‌شود خلق و خوی پایدارتری داشته باشید. استروژن هورمونی است که با شروع یانسگی کاهش می‌یابد و عوامل مؤثر در سبک زندگی، همچون مصرف دخانیات و ورزش شدید هم می‌تواند موجب کاهش ترشح این هورمون شادی شود. عدم تعادل استروژن و پروجسترون در دوران پیری، ممکن است اثراتی منفی روی خلق و خوبی‌تان داشته باشد. دوستان عزیزم، حتما بارها شنیده‌اید که بسیاری از بیماری‌ها ریشه در میزان استرس فرد دارند. پس بد نیست بدانید که استرس در عدم تعادل این دو هورمون هم مؤثر است، چراکه هورمون استرس یا همان هورمون کورتیزول که پیش از این به آن اشاره کردیم، در ترشح هر دو هورمون استروژن و پروجسترون و رفتار و رفتار و عملکرد این دو هورمون دخالت دارد.

۵. پروجسترون (Progesterone)

این هورمون در میزان و کیفیت خواب شما مؤثر است و باعث می‌شود خوب بخوابید. پروجسترون مانع اضطراب، تحریک‌پذیری و نوسانات خلق و خوی در افراد می‌شود. سطح این هورمون در زنان، بعد از ۳۵ یا ۴۰ سالگی و با قدم‌گذاشتن به دوران یانسگی به طرز قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌یابد و این میزان کاهش، اگر با استرس پیش از حد و نداشتن رژیم غذایی سالم همراه باشد، تشدید خواهد شد. داکتر «سارا گونقرید»، نویسنده‌ی کتاب درمان هورمونی معتقد است خودمراقبتی و رژیم غذایی درست، در مقایسه با مصرف هورمون

پدیده صدای الکترونیک، نوایی از دنبای مردگان با نوبت سرگردان



صوتی ثبت می شوند، تنها حین بازیخش به گوش می رستند. گاهی اوقات برای افزایش وضوح این اصوات باید از تقویت کننده یا فیلتر صوتی استفاده کرد.

صدایهای الکترونیک از نظر سن، جنسیت، تن و احساسات با هم متفاوت بوده و برخی از آنها نسبت به بقیه با سهولت پیشتری شنیده می شوند. این اصوات معمولاً در قالب کلمات، عبارات، جملات کوتاه ثبت می شوند، اما گاهی اوقات به آه و ناله، شیون، خرخ و دیگر نویزهای آوایی محدود هستند. افراد فعال در این حوزه تأکید کرده اند، که صدایهای مذکور دارای زبان های گوناگونی هستند.

کیفیت EVP‌ها نیز به شدت متنوع است، برای مثال برخی از آنها آنقدر نامشخصند که به سختی می توان عبارات بیان شده را تشخیص داد، با این حال کیفیت تعدادی دیگر آنقدر بالا است که نیازی به تقویت صدا یا فیلتر نویزها وجود ندارد. کارشناسان کیفیت EVP را به سه صنف تقسیم کرده اند:

- کلاس A: درک آسان توسط همه بدون اختلاف نظر قابل توجه. این دسته اغلب شامل بلندترین صدایها می شود.

انسان از دیرباز به دنبال ارتباط با جهان مردگان بوده و به این منظور راه هایی از قبیل الهام، احضار روح، مدیوم و دیگر روش های عجیب را در پیش گرفته است.

امروزه که ابزارهای الکترونیکی مختلفی در دسترس قرار گرفته اند، اغلب افراد به جای چله نشینی در اماکن پر ت و ترسیم خطوط عجیب و غریب از روش های مدرن تر برای برقراری ارتباط با دنیای مردگان استفاده می کنند. فارغ از اینکه در آن سوی ابزارهای مذکور واقعاً اهل قبور قرار دارند یا خیر، نتیجه این تلاش ها واقعی تر از یک خیال واهی به نظر می رسد. یکی از این راه ها «پدیده صدای الکترونیک» یا EVP است که به عقیده برخی منشا آنها به جهان ماورا باز می گردد. در ادامه به شرح این پدیده و ذکر نمونه های شاخصی از آن پرداخته ایم.

پدیده صدای الکترونیک چیست؟

EVP رویدادی مرمره است که در آن صدایی شبیه به انسان از منبعی نامشخص در ابزاری دیجیتال ثبت یا منتقل می شود. این صدایهای دیجیتال که اغلب روی دستگاه های



ها ابعاد دیگری از حیات وجود دارد و برخی موجودات متعلق به این ابعاد توانایی برقراری ارتباط و صحبت با ما از طریق روش‌های خاص را دارند. در این نظریه برخی سوالات بدون پاسخ باقی می‌مانند، برای مثال ساکنان ابعاد دیگر زبان ما را از کجا فرا گرفته‌اند؟

- از ضمیر ناخودآگاه محققان نشات می‌گیرد. برخی عقیده دارند که تفکرات و تراوشت ذهنی محققان به نحوی روی دستگاه ثبت می‌شود.

- برخی دیگر بر این باورند که صدای الکترونیک نشانه حضور شیاطین یا فرشتگان در آن مکان است.

- گروهی دیگر نیز مدعی شده‌اند که صوت الکترونیک اصلاً ماهیت به خصوصی ندارد و آنچه که شنیده می‌شود حاصل ثبت نویزهای تصادفی ارسالی از آتن های رادیو، موبایل و منابعی از این قبیل است.

داستان EVP از کجا شروع شد؟

دهه ۱۹۲۰: همه‌ما ادیسون را با اختراقات فراوان و از جمله لامپ می‌شناسیم اما آنچه که بسیاری از آن خبر ندارند تلاش این مخترع برجسته برای توسعه دستگاه ارتباط با مردگان است. وی طی یک مصاحبه مطبوعاتی از برنامه‌های خود برای توسعه چنین ابزاری پرده برداشته بود:

در صورتی که کارکتر مردگان در قالب با قلمروهای دیگر

- کلاس B: صدا در برخی سیلاب‌های خاص دچار انحراف می‌شود. در این دسته که بیشتر EVP‌ها را شامل می‌شود، حجم صدا از کلاس A کمتر است.

- کلاس C: انحراف صوتی بالا، حجم صدای کم (شبیه زمزمه) و درک دشوار از ویژگی‌های این دسته است. یکی دیگر از ویژگی‌های جالب صدای الکترونیک این است که عبارات بیان شده در واقع پاسخی به پرسش‌های مطرح شده هستند، با این حال تا زمان بازپخش نمی‌توان آنها را شنید.

صدای الکترونیک از کجا می‌آید؟

از زمان ثبت نخستین صدای الکترونیک تا امروز کارشناسان به دنبال پاسخ به این سوال بوده اند اما برخلاف دیگر پدیده‌های علمی دلیل قاطعی برای آن اثبات نشده است. برخی نظریه‌های مشهورتر شامل موارد زیر است:

- این اصوات متعلق به دنیای مردگان هستند و به همین خاطر بسیاری از محققان برای ثبت EVP به گورستان‌ها رفته و اغلب هم با دست پر باز می‌گردند. پدیده صدای الکترونیک در این زمینه «فرا ارتباط ابزاری» یا ITC هم خوانده می‌شود. این عبارت نخستین بار در سال ۱۹۷۰ و توسط ارنست سنکوسکی در رابطه با برقراری ارتباط با ارواح و اشخاص غیر مادی به کمک ادوات الکترونیکی به کار برد شد.

- این اصوات از بعدی دیگر می‌آیند. بر اساس برخی نظریه

جلب کرد که یکی از آنان روانشناسی به نام داکتر «کستستانین رایودیو» بود. وی که ابتدا با دیده تردید به این مسئله می نگریست، شخصا در سال ۱۹۶۷ آزمایش هایی را ترتیب داد که حاصل آن ثبت این جمله از مادر مرحومش بود: «کستولیت، من مادرت هستم». این نامی بود که مادرش در کودکی از آن برای خطاب قرار دادن فرزندش استفاده می کرد. این مساله آنقدر روی رایودیو اثر گذاشت که وی هزاران صدای الکترونیک دیگر را به مجموعه اش اضافه کرد.

دهه های ۱۹۷۰ و ۸۰: دو محقق پدیده های روحانی به نام های «جورج» و «جنت میک» با همکاری «ویلیام اونیل» صدها ساعت صدای الکترونیک را با استفاده از نوسان سازهای رادیویی ثبت کردند. این افراد مدعی ثبت مکالماتی از روح داکتر «جورج جفریس مولر»، استاد فقید دانشگاه و متخصص ناسا بودند.

در دهه های اخیر نیز پدیده صدای الکترونیک کماکان نظر بسیاری از محققان کنجدکاو را به خود جلب کرده و هنوز هم تحقیقات در این زمینه مهیج ادامه دارد.

عالقمدان به این زمینه تاکنون صدها گروه مختلف را برای تحقیقات تشکیل داده اند. این افراد با در اختیار داشتن ابزارهای سنجش میدان الکترومغناطیسی، کمره و به ویژه ضبط به مناطق ظاهرآ تسخیر شده رفته و در بی ثبت صدای الکترونیک هستند.

سازمان هایی از قبیل «انجمان فرا ارتباط» «ATransC» نیز به منظور بررسی جوانب مختلف صدای الکترونیک، اقدام به جمع آوری نمونه های EVP از سراسر دنیا می کنند. از سوی دیگر «بنیاد آموزشی رندی جیمز» میلیون ها دالر را برای ارائه شواهدی مبتنی بر ماورالطبيعه بودن پدیده صدای الکترونیک در نظر گرفته است.

صدای الکترونیک روی فرهنگ عمومی هم بی تأثیر نبوده و مثل داستان های شکار ارواح ردبای آن در ادبیات، رادیو، تلویزیون، سینما و حتی موسیقی دیده می شود. از فلم های مطرحی که EVP را دستمایه خود ساخته اند می توان به «صدای سفید»، «حس ششم» و «پولترگایست» اشاره کرد که مورد آخر با کارگردانی «جیل کنان» و بودجه ۳۵ میلیون دالری به فروش ۹۵ میلیون دالری در گیشه دست پیدا کرد.

منبع: www.digiato.com

وجود داشته باشد و آنها در بی برقراری تماس با ما باشند، تولید دستگاهی به این منظور در مقایسه با واگنونی میزها، جلسات احضار روح، جداول عجیب و دیگر روش های ابتدایی، شناس بیشتری به آنها می دهد

ادیسون علی رغم اعتقاد به امکان ثبت صدای الکترونیک هرگز موفق به توسعه ابزاری برای آن نشد.

دهه ۱۹۴۰: در سال ۱۹۴۹ عکاسی به نام «آتیلا وان سزالای» سعی کرد این اصوات ناشناخته را به کمک صدآنگار ضبط نماید. وی با استفاده از روش ابداعی خودش به موفقیت هایی دست پیدا کرد و در سال های بعد با استفاده از رکوردر سیمی نتایج کارش را بهبود بخشید. در اواخر دهه ۱۹۵۰ نتایج آزمایش های وی در «انجمان امریکایی تحقیقات روانی» مستندسازی شد.

دهه ۱۹۴۰: در اوخر این دهه فردی ایتالیایی به نام «مارسلو باچی» مدعی ثبت اصوات مردگان از طریق رادیویی خلاče مجرایی شد.

دهه ۱۹۵۰: در سال ۱۹۵۲ دو کشیش کاتولیک به نام های پدر «ارتی» و پدر «جیملی» حین ثبت سروهای مذهبی روی مگنتافون، اصوات EVP را هم ثبت کردند. ماجرا از این فوار است که سیم مگنتافون به صورت مرتب پاره می شد، در این حین جیملی روی به سوی آسمان کرده و از پدر فوت شده اش کمک می خواهد. این دو فرد روحانی حین بازیخشن نوار صدایی عجیب را می شنوند که در پاسخ می گوید: «البته که من به تو کمک می کنم. من همیشه با تو هستم». آزمایشات بعدی نیز این صدای الکترونیک را ثابت کرد.

در سال ۱۹۵۹ یک تهیه کننده سوئیسی به نام «فردی جوئرگنسون» اوایل پنجمگان را روی یک نوار ثبت کرده بود اما حین پخش آن صدای مادرش را شنید که به زبان آلمانی می گفت: «فردیش، تو دیده می شوی: فردیل کوچک من، صدای مرامی شنوی؟». وی پس از این ماجرا اقدام به ثبت صدای نوار دیگر کرد که فارغ از ارتباط واقعی یا خیالی با دنیای مردگان، عنوان «پدر EVP» را برای او به ارمغان آورد. جوئرگنسون در این باره دو کتاب به نام های «اصواتی از جهان» و «ارتباط رادیویی با مردگان» را به رشته تحریر درآورده است.

دهه ۱۹۶۰: فعالیت های پدر EVP توجه بسیاری را به خود

خواص سیاه دان



۵. محافظت در برابر اسید حملات قلبی: عصاره سیاه دانه خاصیت مراقبت کننده از قلب دارد و می تواند آسید ناشی از حملات قلبی را کاهش دهد.

۶. سرطان سینه: مطالعات اندک انجام شده نشان داده است که عصاره سیاه دانه رشد تومورهای سرطان سینه را کاهش می دهد.

۷. سرطان مغز: مطالعه منتشر شده در مجله PLoS One نشان می دهد که thymoquinone موجود در سیاه دانه می تواند مرگ سلول های گلیوبلاستوم را تحریک کند. گلیوبلاستوم یکی از تهاجمی ترین نوع تومورهای مغزی است.

۸. سرطان خون: یکی از ترکیبات سیاه دانه به نام thymoquinone می تواند آپوپتوز در سلول های سرطانی را تحریک کند.

۹. اسید مغزی ناشی از سرب: مطالعه منتشر شده در Experimental and Toxicologic Pathology نشان می دهد که سیاه دانه قادر است آسید ناشی از مسمومیت سرب به مغز را کاهش داده و بر عکس کند.

۱۰. سرطان دهان: محققان دریافته اند که thymoquinone موجود در سیاه دانه می تواند آپوپتوز سلولی در سلول های سرطان دهان را تحریک کند.

منبع: مجله سلامت

به احتمال زیاد قبلاً در مورد سیاه دانه مواردی را شنیده اید. این ماده نام های مختلفی دارد اما اصلاً مهم نیست آن را با چه نامی بشناسید. مهم این است که بدانید سیاه دانه مزایای زیادی برای سلامتی شما دارد.

از نابود کردن بکتریا های مضر گرفته تا تولید دوباره بافت ها و سلول های بدن، سیاه دانه بسیار موثر و مفید خواهد بود. در این مقاله قصد داریم به همین موضوع پیراذیم:

۱. دیابت نوع ۲: محققان دریافته اند که تنها دو گرم از سیاه دانه در روز می تواند مقاومت به انسولین را کاهش دهد و عملکرد سلول های بتا در پانکراس را بیشتر نماید.

۲. بیماری صرع: مطالعات انجام شده نشان می دهد که سیاه دانه در کاهش تکرار تشنج در کودکانی که به درمان های مختلف مقاومت کرده اند موثر خواهد بود. سیاه دانه دارای خواص ضد تشنجی است.

۳. سرطان روده: سیاه دانه در مطالعات سلولی خاصیت ضد سرطانی از خود نشان داده است. این ماده می تواند از رشد سلول های سرطانی در روده جلوگیری کند. در یکی از مطالعات انجام شده بر روی حیوانات نشان داده شده است که این دانه ها می توانند با سرطان روده مبارزه کنند و عوارض جانبی زیادی در پی نداشته باشند.

۴. MRSA: یکی از عفونت های بکتریالی مقاوم به آنتی بیوتیک با نام MRSA به درمان با سیاه دانه پاسخ خوبی داده است.

سگ‌ها چکونه بِ خدعت انسان در آنده و اهلی شدند؟



رابرت لوزی، انسان‌شناسی از دانشگاه آلبرتا در کانادا و سرپرست این تیم پژوهشی، گفت:

در هیچ مکان قطعی دیگری به این اندازه آثار باقی مانده از سگ‌ها را شناسایی نکرده بودیم. همین به قدری جذابیت دارد، که بخواهیم به دنبال بازخوانی رابطه بین این حیوانات و ساکنان باستانی اوست پلوی باشیم.

لوزی و همکاران با پژوهش خود به دنبال یافتن اطلاعات بیشتری در مورد نقش این حیوانات در قبایل باستانی ساکن این مکان باستانی هستند. پژوهش این تیم در شماره ماه سپتامبر زورنال Journal of Anthropological Archaeology منتشر شده که بینش جدیدی در مورد چگونگی اهلی کردن همدمان چهار پا ما انسان‌ها پیش روی مان قرار می‌دهد.

بعضی از سگ‌ها طی آینی دفن می‌شدند و سگ‌های دیگر سلاخی می‌شدند.

اهلی کردن سگ‌ها در چند دهه گذشته، به یکی از مورد بحث‌ترین موضوعات علمی در بین دانشمندان تبدیل شده است. تعریف اهلی کردن و ریشه‌های دقیق سگ، از عده مناقشات بین دانشمندان بوده است.

پاتول چیمن، دیرینه انسان‌شناس و استاد سابق دانشگاه ایالتی

بحث زمان و نحوه اهلی کردن سگ‌ها همواره موضوع جدل دانشمندان بوده، اکنون پژوهشگران، شواهد تازه‌ای از رابطه پیچیده بین سگ‌ها و انسان‌ها به دست آورده‌اند.

در سایریا، رود اوب به آهستگی در امتداد سرد دشت‌های وسیع و منجمد جریان دارد. در شهر سالخارد روسیه که رود اوب به رود پولو می‌پیوندد، بقایای یک مکان باستانی وجود دارد. این مکان باستانی که به دشت‌های سیلابی مشرف است، «اوست پلوی (Ust-Polui)» نام دارد.

تصور می‌شود که قدمت این مکان به ۲۶۰ قبل از میلاد بازگردد و تا اواخر سال ۱۴۰ میلادی هم در اشغال انسان‌ها بوده باشد. باستان‌شناسان با توجه به تعداد زیاد و تنوع بقایای استخوانی و مصنوعات اوست پلوی، مدت‌هاست که شیوه این مکان باستانی هستند. این آثار باستانی که به وسیله لایه‌های خاک منجمد محفوظ مانده‌اند، داستان این مکان باستانی با قبایل کهن سایریا ساکن در آن را بازگو می‌کنند.

اکنون تیمی از پژوهشگران جنبه‌ای از این مکان را بررسی کرده‌اند، که کمتر مورد توجه بوده، آنها به دنبال دلیل وجود شمار غیر معمولی از بقایای سگ‌ها در این مکان بودند. از زمان اولين حفاری این مکان در سال ۱۹۳۵، تاکنون اسکلت‌های کامل یا بخشی از بقایای استخوانی سگ شناسایی شده است.

می‌رسد مرگ طبیعی است، به طور کامل و احتمالاً طی یک آینین خاص - دفن شدن.

لوزی و همکارانش، قبل از ترکیب کیمیاولی استخوان‌ها را بررسی کردند تا رژیم غذایی سگ‌ها ساکن این مکان را مشخص کنند. بر اساس یافته‌های آنها، بسیاری از این سگ‌ها، احتمالاً از ماهی‌هایی که از رودهای مجاور صید می‌شدند، تغذیه می‌کردند که نشان می‌دهد، این حیوانات برای برخی از نیازهای اساسی خود محتاج انسان بودند. دانشمندان همچنین نقایقی از سورتمه‌های چوبی را کشف کردند که احتمالاً توسط سگ‌ها کشیده می‌شدند. پژوهشگران عقیده دارند که کشیدن سورتمه ممکن است به بدنه سگ‌ها آسیب رسانده و در طول زمان این حیوانات را تغییر داده باشد. اما در بلند مدت ساختار استخوان سگ‌ها، به نحوی سازگاری پیدا کردند تا بتوانند بهتر سورتمه‌ها را بکشند. لوزی و همکارانش می‌گویند، انتخاب اینکه چه حیواناتی زندگی بمانند، کار و تولید مثل کنند، نوعی پیروزش انتخابی و ویژگی مهمی از اهلی کردن حیوانات است. به همین ترتیب، اقدامات و دخالت‌های انسانی، ویژگی‌های فزیکی و رفتاری حیواناتی که در اوست پلوی زندگی می‌کردند را شکل دادند.

این واقعیت که بعضی از سگ‌ها طی آینین دفن می‌شدند و در عین حال، سگ‌های دیگری، سلاختی می‌شدند، باورها و فرهنگ قبیله‌ای که سگ‌ها در آن زندگی می‌کردند را نشان می‌دهد. پژوهشگران نمی‌دانند، چرا با سگ‌ها رفتارهای متفاوتی می‌شده است. اما یافته‌های جدید نشان می‌دهد که انسان‌ها فقط با سگ‌هایی که تصور می‌کردند برای خواسته‌ها و خصوصیات فرهنگی آنها اهمیت دارند یک رابطه پایدار برقرار کردند.

آنجلاء پری، باستان‌شناسی از دانشگاه دورام در انگلستان که در این پژوهش شرکت نداشت، می‌گوید:

این اقدامات متنوع چه عامدانه و برعکس، موجب تکامل و اهلی کردن سگ‌ها در این منطقه شدند.

گرگور لارسون، زیست‌شناس تکاملی از دانشگاه آکسفورد در انگلستان که در این پژوهش شرکت نداشت، ضمن ستایش از روش‌های به کار رفته در پژوهش جدید، می‌گوید:

اینکه شروع به جستجوی ییش از یک نوع شواهد علمی کردیم، اهمیت سیار زیاد دارد. بررسی DNA باستانی به تنهایی یک راه عالی برای دانستن اصل و نسب یک سگ است. اما اطلاعاتی درباره ارتباطی که حیوانی با انسان داشته، در اختیار ما قرار نمی‌دهد.

و درک این رابطه، می‌تواند کلید به دست آوردن اطلاعات بیشتری در خصوص چگونگی اهلی کردن سگ‌ها، هم در سایر ریا و هم در سایر نقاط جهان باشد.

منبع: زومت

پنسیلوانیا که در پژوهش جدید شرکت نداشت، می‌گوید: این اختلاف‌نظرها به این جهت به وجود آمده که تفکیک یک سگ از گرگ به تنهایی با بقایای استخوانی بسیار دشوار است. بنا بر این تعیین دقیق زمانی که گرگ‌ها به سگ تکامل پیدا کردند و همچنین نقش انسان در این تکامل به سادگی امکان‌پذیر نیست. دانشمندان در پژوهش‌های اخیر تلاش کردند، که با شناسایی تغییرات زن‌ها و ساختار اسکلتی، شواهدی از اهلی کردن سگ‌ها به دست بیاورند. این تجزیه و تحلیل‌ها به دانشمندان کمک کرد تا بینش واضح‌تری در مورد زمانی که سگ‌ها بیش از ۱۵ هزار سال قبل ظهرور کردند داشته باشند. اما موضوعی که به ندرت به آن پرداخته شده، چرایی و چگونگی برقراری روابط بین انسان‌ها و سگ‌ها بوده است. شیوه‌ها و آینه‌های فرهنگی ممکن است این روابط را شکل داده باشد، اما تاکنون چنین موضوعی به ندرت مورد بررسی قرار گرفته بود.

پژوهشگران می‌گویند که اهمیت درک نحوه زندگی انسان‌ها و سگ‌سازان به این جهت است که رفتارهای خاص انسان و همکاری متقابل بین حیوانات ممکن است، تغییرات در جنبه‌های فزیکی و رفتاری سگ‌ها را توضیح دهد.

لوزی می‌گوید: با پیدا کردن شواهدی از روابط بین یک گروه از سگ‌ها و یک گروه از انسان‌ها در اوست پلوی، تصور می‌شود که مدت‌ها پس از اولین برخورد، سگ‌ها اهلی شده باشند.

پژوهشگران برای درک بهتر روابط بین انسان و سگ با جستجوی شواهدی از نحوه برخورد و فعالیت‌هایی که در آن شرکت می‌کردند، داستان زندگی برخی از این حیوانات را که حدود ۲ هزار سال قبل در اوست پلوی زندگی می‌کردند بازسازی کردند. پژوهشگران همچنین شکل استخوان‌ها و جمجمه سگ‌ها را برای پیدا کردن اطلاعات بیشتری از ساختار بدن، سلامتی و عمر آنها بررسی کردند.

به گفته پژوهشگران، در چهار قرنی که اوست پلوی به اشغال انسان در آمده بود، ممکن است که صدها سگ در این مکان زندگی کرده باشند. لوزی و همکارانش بخش‌های زیادی از استخوان‌ها را یافته‌اند که متعلق به سگ‌های جوان بودند و برخی از آنها دارای علائمی از بریدگی بودند. پژوهشگران فکر می‌کنند که انسان‌های ساکن اوست پلوی احتمالاً این حیوانات را می‌کشند و می‌خورند.

به نظر می‌رسد که قبایل ساکن اوست پلوی، توجه ویژه‌ای به جمجمه سگ داشتند که به طور غیر عادی در این مکان فراوان هستند. احتمالاً جمجمه و آرواره سگ‌ها با چوب یا بند به هم وصل می‌شوند تا به عنوان زیورآلات توسط برخی افراد قبیله پوشیده شوند. همچنین سگ‌هایی که این استخوان‌ها به آنها تعلق داشته، ممکن است قربانی شده باشند. علاوه بر این، برخی از حیوانات پس از آنچه که به نظر

چرا باید کودکان را در آغوش بگیرید؟



خود تصمیمات منطقی و عقلانی اتخاذ کند. این تصور درست نیست. بغل گرفتن کودک مانع فعالیت ذهن و منطق او نمی‌شود، همانطور که منطقی بودن مانع بروز احساسات نیست. مطالعات زیادی صورت گرفته‌اند که نشان می‌دهند بروز احساسات و بغل گرفتن کودک موجب رشد ذهنی، از جمله ضریب هوشی او می‌شود.

فواید بغل گرفتن کودک

بغل گرفتن کودک به سلامت بدن و روح او کمک می‌کند. بغل گرفتن کودک منافاتی با رعایت بهداشت ندارد. بغل گرفتن کودک موجب لوس شدن او نمی‌شود. در واقع بغل گرفتن کودک هیچ ضرری برای او ندارد. در عوض عزت نفس او را افزایش می‌دهد و نوعی احساس امنیت در او ایجاد می‌کند. بغل گرفتن کودک روح او را تحت تاثیر قرار می‌دهد و خشونت او را کاهش می‌دهد. این نکته خصوصاً زمانی معنای بیشتری پیدا می‌کند که کودک در یک جامعه مدرن و امروزی با تمام پیچیدگی‌ها و نامالایمات خاصش زندگی کند. احساس تنهایی، اضطراب، عصبانیت و ناراحتی کودک، زمانی که او در آغوش پدر یا مادرش قرار می‌گیرد کاهش می‌یابد. والدینی

منظور ما از بغل گرفتن، یک «بغل گرفتن» واقعی است! نه اینکه او را کمی قلقلک داده باشید یا گونه او را خیلی معمولی بوسیله باشید. منظور از بغل کردن کودک، در آغوش گرفتن اوست به طوری که او صدای قلب شما را برای لحظاتی طولانی بشنود و گرمای وجود شما را حس کند و احساس امنیت و آرامش به او دست دهد. منظور از بغل کردن کودک، همان در آغوش گرفتن سنتی است که ممکن است والدین تان در مورد شما این کار را زیاد انجام داده باشند. بغل گرفتن فرزندتان را به یک عادت روزانه تبدیل کنید. کمی تامل کنید و از خودتان بپرسید که آیا امروز فرزندتان را در آغوش گرفته‌اید؟ اگر او را در آغوش نگرفته‌اید، علت آن چیست؟ آیا مانع خاصی وجود داشته است؟ آیا فراموش کرده‌اید یا شاید شما نیز از جمله والدینی هستید که تصور می‌کنند اگر فرزندشان را در آغوش بگیرند، او را لوس خواهند کرد؟ جالب است بدانید که بسیاری از والدین از بغل گرفتن فرزندشان خجالت می‌کشند. در واقع این والدین از اینکه محبت خود را به فرزندشان نشان دهند معذب می‌شوند. اما برخی دیگر نیز معتقدند بغل گرفتن کودک و نشان دادن احساسات به او موجب می‌شود کودک در آینده به فردی بیش از اندازه احساساتی تبدیل شود و نتواند در زندگی



تمرین کنید

اگر شما جزء والدینی هستید که فرزندان خود را زیاد بغل می‌گیرند، باید به شما تبریک بگوییم زیرا شما از سایر والدین چندین گام جلوتر هستید. اما اگر شرایط شما چنین نیست و تصمیم گرفته‌اید از امروز واقعاً در رویه خود تغییراتی ایجاد کنید، تنها توصیه‌ای که می‌توانیم به شما بکنیم، تمرین کردن است. تغییر رفتار و عادت کار ساده‌ای نیست. برخی افراد ذاتاً بروون گرا هستند و می‌توانند احساسات خود را به سادگی و حتی گاه ناخودآگاه به اطرافیان نشان دهند. اما برخی دیگر درون گرا هستند. افراد درون گرا نمی‌توانند عواطف خود را به راحتی نشان دهند. این عدم توانایی تا جایی است که ممکن است گاهی به بی‌عاطقه و سنگدل بودن محکوم شوند. اما واقعیت این است که اینگونه افراد به چنین نوع رفتاری عادت کرده‌اند. تغییر عادت نیز مستلزم تمرین بسیار است. پس اگر شما نیز فرد درون گرانی هستید، بهتر است از همین امروز شروع کنید و برای بروز احساسات خود، حداقل برای فرزندتان، تمرین کنید. همین امشب، پیش از خواب او را در آغوش بگیرید و به او شب بخیر بگویید. فردا صبح نیز، صبح بخیر را با بغل گرفتن او همراه کنید و در طول روز نیز، به بهانه‌های مختلف، مانند تشكیر یا تشویق، او را در آغوش بگیرید. برای در آغوش گرفتن فرزندان، هیچ محدودیتی وجود ندارد!

منبع: مجله ترسم

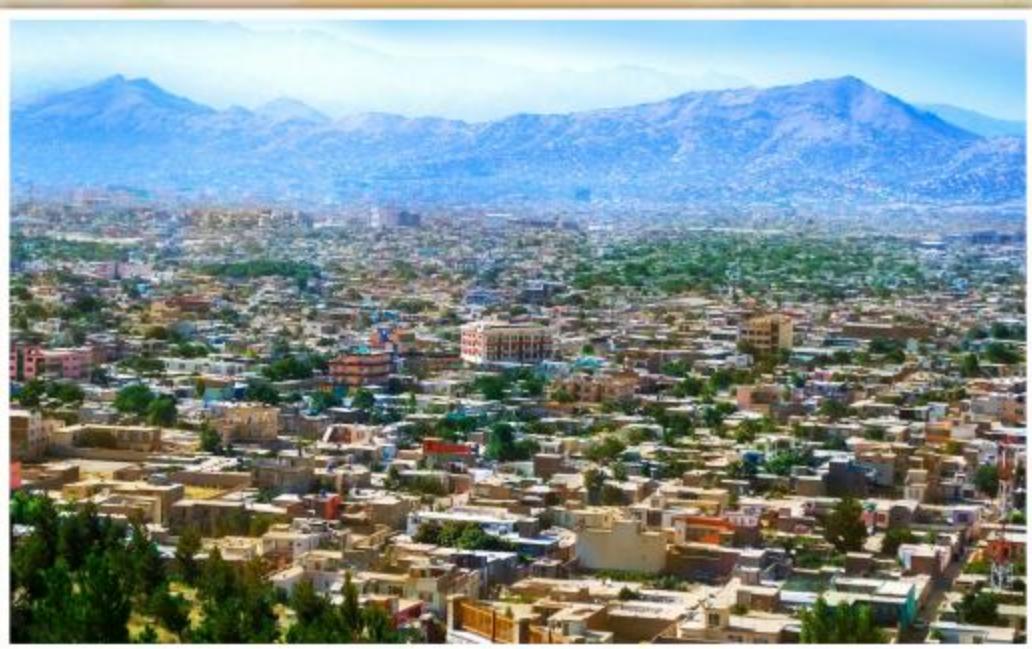
که فرزندان خود را زیاد در آغوش می‌گیرند موجب نزدیکی رابطه خودشان با فرزندشان می‌شوند که همین امر در آینده و در امنیت کودک بسیار تأثیر گذار است. کودکی که با والدینش روابط نزدیکی دارد، راحت‌تر آنها را از شرایط و خطرات احتمالی که در اطراف او وجود دارد باخبر می‌کند. این نزدیکی تا پایان عمر، حتی تا بزرگسالی فرزند نیز از بین نخواهد رفت. بغل گرفتن افراد تأثیر زیادی بر روح و روان آنها می‌گذارد. این نکته در رابطه با همه افراد، حتی بزرگسالان نیز صادق است. بغل گرفتن در بهبود روابط بین افراد موثر است. اگر باور ندارید می‌توانید امتحان کنید. از امروز فرزندتان را بیشتر در آغوش بگیرید و محبت خود را به او ابراز کنید. خیلی زود خواهید دید که رابطه او با شما عمیق‌تر خواهد شد. بغل گرفتن افراد بستگی زیادی به فرهنگ مردم جامعه دارد. در برخی جوامع افراد حیرم خصوصی مشخص و مقیدی دارند. عموماً مردم در جوامع غربی نسبت به روابط میان افراد چنین رویکردی دارند. اما مردم شرق اینگونه نیستند. بروز احساسات و صمیمیت میان مردم شرقی بسیار شایع و ساده‌تر است. اما در آغوش گرفتن کودکان، خصوصاً فرزندان، ربطی به فرهنگ و آداب و رسوم ندارد. والدین باید بدانند که بغل گرفتن فرزندشان نه یک گزینه بلکه نوعی وظیفه است. کودکان برای رشد عاطفی کامل به این حس تعلق نیاز دارند و والدین نباید این حمایت را از آنان دریغ کنند.



دریچه تصاویر



پند قرغاه



ساحة چهار قلعه، شهر کابل



کوتول پل غنی خوست فرنگ



منطقه پل بنو اندرآب

معلومات اسلامی



*882# برای فعال سازی:

ماهانه
15
افغانی

هفتہ وار
5
افغانی

روزانه
2
افغانی

برای غیر فعال سازی: *882*2#



www.afghan-wireless.com

152
Globe HRDI

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan



افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS

سریعترین
بزرگترین
بهترین

از بسته های جدید اینترنتی کامبو لذت ببرید!



اینترنت، تماسها و پیامهای کتبی



کھکشان
KAHKASHAN COMBO



1GB اینترنت
* 30 دقیقه تماس
* 300 پیام کتبی

فعال سازی: *477*198*1#

غیر فعال سازی: *477*198*2#

* 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.



Concessionaire

AWCC

Founder

Amin Ramin

Board of Editors

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

Chief Editor

Naqibullah Falak

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 magazine office most welcomes articles from writers, social workers and essayists.
- Afghan Wireless monthly magazine office holds the rights to accept, reject, change or modify any article without informing its writer.
- Afghan Wireless monthly magazine office accepts your sound suggestions, comments and feedbacks.
- Except editorial and reports, for all other articles, their writers are responsible.



Afghan Wireless Monthly

Cultural, Social, Economic and Scientific

Tenth year - 106 - 107th Edition
 November & December 2018

**Table of contents**

Why Do Websites Redirect to Fake "Congratulations" Gift Card Pages?	2
4 Major Signs Your Leadership Skills Need Attention	5
How does alcohol cause cancer?	7
Famous Short Quotes	9
10 tips to improve interview performance	10



Why Do Websites Redirect to Fake “Congratulations” Gift Card Pages?

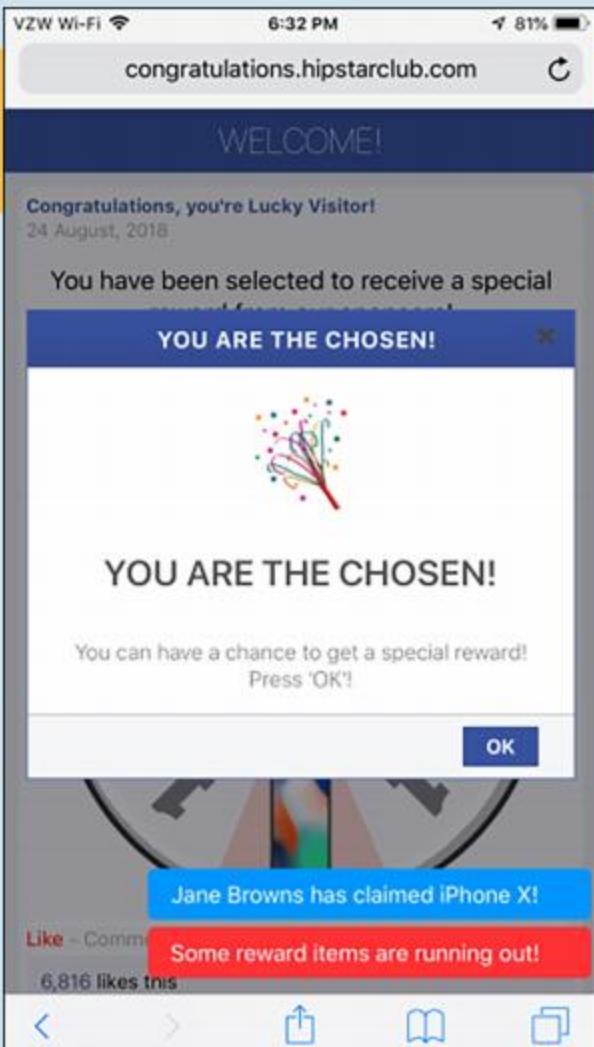
It's probably happened to most people by now: You're viewing a web page on your phone and, suddenly, you see a popup saying you've won a \$1000 Amazon gift card or similar fake prize. What's going on?

Your Phone is Fine; the Web Page Has a Problem

Pop-ups like this in your phone's browser are not malware. It's not a problem with your phone or your web browser. It's a problem with the web page. The web page you were viewing had code on it that took you to a new page with a scammy message. The

process of automatically taking you from your current page to a new one is known as a “redirect.”

Deceptive pop-ups we've seen on our phones include “Congratulations Amazon.com User,” “Congratulations Apple User,” “You are the chosen,” “Amazon Promotional Contest,” and “Amazon Rewards Event.” They often promise a \$1000 Amazon gift card, an Apple iPhone X, or the latest Samsung Galaxy smartphone. Other redirects might take you directly to a page on your phone's app store, hoping you'll install the app. Or they might show you scantily clad women



and push a dating website.

A Bad Advertisement Redirected You

These pop-ups are a scam, just like the scammy phone calls that tell you you've won a fabulous free vacation. You didn't win anything. If it sounds too good to be true, it probably is.

But how did a fake message like that get on an otherwise legitimate website? Simple—it's a bad advertisement.

This advertisement contains JavaScript code that navigates away from the current web page to a new web page, and that new web page includes a scammy pop-up message.

How Bad Ads Get Through

Understanding what's going on here requires understanding the basics of how advertisements work online.

On most websites, ad networks dynamically load advertisements. When you visit a website, it requests ads from the networks selected by the website owner. Ads on the network compete for your attention via an automated "bidding" process that happens almost instantaneously, and the sites show the ads that pay the most to reach you. Ads are targeted to you in a variety of different ways, from your geographical location to your browsing activity.

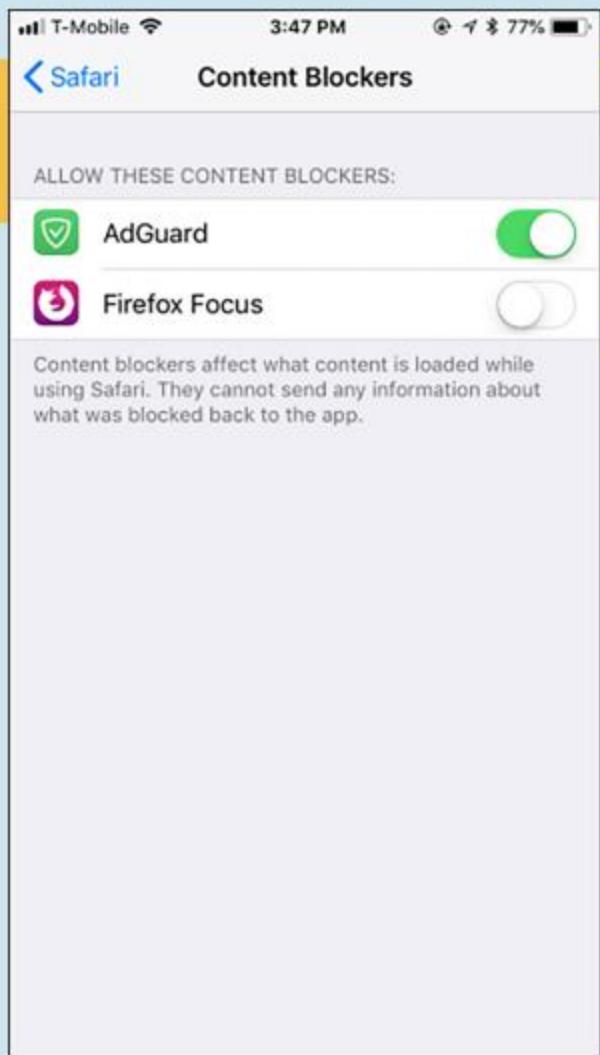
If a bad ad gets through, it can run code on the web page and take you to a new web page full of scammy pop-ups. The website owner and ad network don't want this to happen, but it does.

How to Avoid Scammy Redirects

The problem is with the website and its code, so you can't fix it. The website owner and ad network have to.

If you encounter this junk on a random web page you find from Google or Facebook, just tap the back button and get away from it. Forget about viewing the page. It's a big internet, and you can find something similar elsewhere.

On the other hand, if you run into this type of redirect on a website you're familiar with and expect better from, you might want to contact the website owner or the website's support team and report a problem. They won't be happy about that scammy pop-up either,



and they'll want to fix it.

What About Blocking Ads on Your Phone?

There is one way to potentially avoid the problem: You can run an ad-blocking app on your phone. These should block these deceptive pop-up ads along with other types of ads.

We've encountered a bunch of problems with ad-blocking on mobile. We've seen online shopping and other web pages break while this software was enabled, and we've heard similar reports from other people. We tend to just navigate away from websites that show scammy pop-ups and look for better ones.



On an iPhone, you can install a content blocker like AdGuard from the App Store and enable it to block ads in Safari. On an Android phone, Google Chrome is designed to block ads like this with its built-in ad-blocker, but you can also download an app like Adblock Plus for Android to be even more aggressive.

There are also many other ad-blocking solutions for both iPhone and Android, including browsers with built-in ad-blocking, so you can find something that works for you even if the above solutions don't.

Pop-ups like this are terrible, and no one online likes them-except for the people who create them and make a profit off tricking people. Luckily, we've noticed these scammy ads become rarer, at least on big-name legitimate websites. Schemes like Google's built-in ad-blocker for Chrome are gradually helping to clean up the web.

Source: www.howtogeek.com



4 Major Signs Your Leadership Skills Need Attention

Imagine being physically and mentally disturbed by the thought of walking into work. This is the reality for too many employees, and it primarily stems from the incapable leaders they work under every day. These leaders treat others poorly, placing far too much emphasis on their own well-being. Their lethargic attitude about their role is directly and detrimentally linked to the growth potential of their team.

People seldom find an opportunity that lets them take control of a toxic work environment. The fear of unemployment is stronger than the prospect of a new, more empowering opportunity. Under the direction of a less-than-stellar boss, it is near impossible for a person to reach their maximum potential.

In my own work assessing thousands of managers, there is a never-ending supply of individuals who are tone-deaf to their leadership abilities. They place no value on, nor do they ask for, feedback from their team. Without the opinions of their direct reports and peers, they are able to easily avoid the truth

about their performance. Additionally, some leaders think far too highly of themselves, as they cannot fathom the idea that the way they lead is not "the best." This is a classic case of pride and ego clouding someone's judgment.

Regardless if you fall into this bucket or not, here are some of the warning signs when its time to address your leadership skill set.

1. No one can do your job as well as you.

No matter who completes it, you are constantly redoing the work of others. From finding simple errors to having a different vision for the project, nothing is good enough in your eyes. Things have escalated to the point that your team has given up on contributing, as they know you will alter or revamp their work altogether.

One of the primary jobs of a leader is to allow their direct reports the freedom to flourish, resulting in their best work. Micromanagement instantly disables this. Provide a work environment that allows

people to innovate and succeed by setting clear standards. Instead of stepping in to complete tasks for them, coach your employees through the process. Through this, you will build the skills necessary in your people to elevate their work to reach the set standards.

2. Your top team members are leaving.

A recent Gallup study showed 75 percent of employees who voluntarily left their jobs did so because of their bosses. It is something I have seen happen over and over again at companies

It is no secret that managing people can be difficult. This often leads to miscommunication, incorrectly reading situations, and a slow-burning resentment.

Being a leader is not a natural course of progression for everyone. It is, however, something anyone can succeed at if they are diligent enough. Take the time to seriously evaluate whether your current role is one that is truly right for you. Ask yourself as if you are sitting on a plane in an exit row and must answer to: "Are you willing and able to assist



we work with at LearnLoft. Regardless of how the employee feels about their position itself, they just do not see a way around their bad boss. These talented, hard-working people are pushed to their wits' end instead of being supported and developed.

Author and pastor Andy Stanley said, "Leaders who don't listen will eventually be surrounded by people who have nothing to say." The best place to start if you have come to the realization that you are forcing people out of your workplace is with intentional listening.

3. You resent your job.

With leadership comes enormous responsibility. You are not only expected to perform your own job but to help your direct reports improve as well. The latter can cause some people to resent their position of power.

in the case of an emergency?"

4. You are the only one allowed to make decisions.

Even the people who are ego driven and thrive on the feeling of power get exhausted over time in having to make every important decision. At the core of leadership is empowering other people. Decision making is one of the best ways to empower other people.

If you are having to make every decision, start small and give away power so others can use the thing they were hired for, their brain.

If you find yourself struggling with some of these signs, know it doesn't have to stay this way. You are the only one who can make the necessary changes to ensure you don't become a bad boss. Find ways to work on your leadership skills as often as possible.

Source: www.inc.com

How does alcohol cause cancer?



A new study looking at blood stem cells uncovered fresh details surrounding the mechanisms by which alcohol raises the risk of developing cancer.

Alcohol is known to raise the risk of no fewer than seven types of cancer. These are mouth, upper throat (pharynx), voice box (laryngeal), esophageal, breast, liver, and bowel cancer.

Though the links are established, exactly how alcohol works to induce malignancy is not as well-understood. Several mechanisms are thought to be at work.

Most previous studies have only examined cells in the laboratory, looking at changes in them after exposure to alcohol (ethanol).

Recently, researchers from MRC Laboratory of Molecular Biology in Cambridge, United Kingdom, set out to gain a clearer picture of the alcohol-cancer

relationship using whole animals.

Acetaldehyde and blood stem cells

The team fed diluted ethanol to mice and then used chromosome analysis and DNA sequencing to measure any damage caused by acetaldehyde, a chemical produced when alcohol is processed. They focused their attention on a specific cell type: blood stem cells.

Blood stem cells, found in blood and bone marrow, are immature blood cells that can develop into any type of blood cell, including white blood cells, platelets, and red blood cells. It is important to understand how alcohol damages these cells, as faulty stem cells are known to cause cancer.

As alcohol is broken down in the gut, bacteria convert it into large quantities of acetaldehyde, a chemical that has previously been shown to cause cancer in animals.



Following the analysis, the researchers found that acetaldehyde could, in fact, damage and break DNA within blood stem cells. Chromosomes became rearranged, and the DNA sequence was permanently changed in stem cells.

Self-defense mechanisms

Alongside new insights into the damage that ethanol causes to stem cells, the scientists uncovered new information about the protective mechanisms employed by our bodies in response to alcohol.

Enzymes called aldehyde dehydrogenases (ALDHs) form the first line of defense against alcohol-related damage. ALDHs break alcohol down into acetate, “which our cells can use as a source of energy.”

Millions of people - many East Asians, for instance - have low levels of ALDH or faulty copies of the enzymes. This means

that toxic acetaldehyde builds up in the body. These individuals will experience tell-tale flushed cheeks and potentially feel ill.

When the researchers investigated mice without ALDH, they found that alcohol caused four times as much damage to DNA when compared with mice that could produce ALDH.

Beyond ALDH, the body has a range of other secondary mechanisms that can repair various types of DNA damage. But these mechanisms do not always work; some people have mutations that render them ineffective.

“But,” he continues, “it’s important to remember that alcohol clearance and DNA repair systems are not perfect and alcohol can still cause cancer in different ways, even in people whose defense mechanisms are intact.”

Alcohol is known to give rise to cancer, and studies such as this help us to understand why and will, eventually, help to prevent or slow alcohol-related cancers.

Source: www.medicalnewstoday.com/articles

|Famous Short Quotes|

Great people are often people of few words. It is no wonder then that the greatest of quotes are short quotes. If you want to read a famous short quote, here are some at their laconic best.

Lord Tennyson

Knowledge comes, but wisdom lingers.

Charlie Chaplin

In the end, everything is a gag.

William Shakespeare

Frailty, thy name is woman!

Virgil, Aeneid

Fortune favors the brave.

Winston Churchill

A joke is a very serious thing.

Will Rogers

Everything is funny as long as it is happening to somebody else.

Mohandas K. Gandhi

Where there is love there is life.

Mohandas K. Gandhi

An eye for eye only ends up making the whole world blind.

William Shakespeare

Brevity is the soul of wit.

Norman Lindsay

The best love affairs are those we never had.

Source: www.thoughtco.com



10 tips to improve interview performance

Practice good nonverbal communication

It's about demonstrating confidence: standing straight, making eye contact and connecting with a firm handshake. That first nonverbal impression can be a great beginning—or quick ending—to your interview.

Dress for the job or company

Today's casual dress codes do not give you permission to dress as "they" do when you interview. It is important to know what to wear to an interview and to be well-groomed. Whether you wear a suit or something less formal depends on the company culture and the position you are seeking. If possible, call to find out about the company dress code before the interview.

Listen

From the very beginning of the interview, your interviewer is giving you information, either directly or indirectly. If you are not hearing it, you are missing a major opportunity. Good communication skills include listening

and letting the person know you heard what was said. Observe your interviewer, and match that style and pace.

Don't talk too much

Telling the interviewer more than he needs to know could be a fatal mistake. When you have not prepared ahead of time, you may ramble when answering interview questions, sometimes talking yourself right out of the job. Prepare for the interview by reading through the job posting, matching your skills with the position's requirements and relating only that information.

Don't be too familiar

The interview is a professional meeting to talk business. This is not about making a new friend. Your level of familiarity should mimic the interviewer's demeanor. It is important to bring energy and enthusiasm to the interview and to ask questions, but do not overstep your place as a candidate looking for a job.

Use appropriate language



It's a given that you should use professional language during the interview. Be aware of any inappropriate slang words or references to age, race, religion, politics, or sexual orientation—these topics could send you out the door very quickly.

Don't be cocky

Attitude plays a key role in your interview success. There is a fine balance between confidence, professionalism, and modesty. Even if you're putting on a performance to demonstrate your ability, overconfidence is as bad, if not worse, as being too reserved.

Take care to answer the questions

When interviewers ask for an example of a time when you did something, they are asking behavioral interview questions, which are designed to elicit a sample of your past behavior. If you fail to relate a specific example, you not only don't answer the question, but you also miss an opportunity to prove your ability and talk about your skills.

Ask questions

When asked if they have any questions, most candidates answer, "No." Wrong answer. Part of knowing how to interview is being ready to ask questions that demonstrate an

interest in what goes on in the company. Asking questions also gives you the opportunity to find out if this is the right place for you. The best questions come from listening to what you're asked during the interview and asking for additional information.

Don't appear desperate

When you interview with the "please, please hire me" approach, you appear desperate and less confident. Reflect the three Cs during the interview: cool, calm, and confident.

Bonus tip: Work on your answers

You know you can do the job; make sure the interviewer believes you can, too. One way to do this is by preparing well-thought-out answers to questions they're most likely to ask. Need some help with that? Join Monster for free today. As a member, you'll get interview insights, career advice, and job search tips sent directly to your inbox so you can come across as a strong, viable candidate. From ice breakers ("Tell me about yourself") to the nitty-gritty ("What's your biggest weakness?"), Monster's expert advice can help you craft answers that highlight your skills and eagerness to get the job.

Source: www.monster.com/career-advice/article