





4G LTE

زندگی سریعتر
زندگی بهتر



4G LTE

- ▶ **1 GB** 250 afs
SEND 1GB TO 151
- ▶ **3 GB** 400 afs
SEND 3GB TO 151
- ▶ **5 GB** 600 afs
SEND 5GB TO 151
- ▶ **7 GB** 800 afs
SEND 7GB TO 151



ماهنامه افغان بیسیم

در گستره فرهنگ، اجتماع، اقتصاد و معلومات
سال هشتم ♦ شماره ۹۵ و ۹۶ ♦ عقرب و قوس ۱۳۹۶

فهرست مطالب

۲	چشم انداز
۳	افتتاح خدمات 4G/LTE شرکت مخابراتی...
۷	مدل جدید لپ تاپ جی اس ۶۳ استلث ام اس ای...
۸	نگاهی به ۵ فناوری که آینده‌ی ما را تغییر خواهند داد
۱۲	د Update کولو گتی اوزیاتونه
۱۴	محبوب ترین بازی های موبایل کدامند؟
۱۶	راهکارهای ساده برای افزایش سرعت گوشی های...
۱۹	در صورت هک حساب شخصی چه کنیم؟
۲۱	با ۷ راه ساده برای سرعت بخشیدن به تیلیفون...
۲۴	دهلیز هوایی بین افغانستان و هندوستان
۲۷	فرق بازار سرمایه و بازار پول چیست؟
۳۱	چرا محصول شما به فروش نمی رسد؟
۳۳	۱۰ کشور پردرآمد برای مهاجران
۳۶	راه های بهبود داستان سرایی برای تبلیغات برند
۳۸	گلشن شعر
۴۰	ریشه های تاریخی نظریه «آزادی های عمومی»
۴۳	نشانه های افسردگی در مردان
۴۴	چرا مردان بیشتر از زنان خود خواه می باشند؟
۴۵	کاری سترس
۴۸	این افراد همیشه نگران و زودرنج هستند
۴۹	مور دمینی ملایکه ده!
۵۲	کودکان قربانی جنگ سردوالدین
۵۵	چگونه بر ترس های خود در محیط کار غلبه کنیم؟
۵۷	فراموشی، احتمالاً عملکردی حیاتی برای مغز است
۵۹	چطور می توانید جزء آن دسته از رئیس هایی باشید...
۶۲	معلومات عمومی
۸۰	دریچه تصاویر

صاحب امتیاز
شرکت مخابراتی افغان بیسیم

مؤسس
امین رامین

مدیر مسئول
محمد علی رستمی
ali.rostami@afghan-wireless.com

هیأت تحریر
ولی محمد سلطانی
سید زکریا هاشمی
محمد هاشم پیمان
عبدالرحیم دانش

خبرنگار
ویدا میرزایی

طراح و گرافیکست
عصمت الله احراری

تایپ و کمپیوتر
کلیم الله نیازی

ادیتور پشتو
عبدالحق سمون

عکاس
رامین اکبری

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

وب سایت
www.afghan-wireless.com

تماس با ما
۰۰۹۳ ۷۰۳ ۱۸ ۱۸ ۱۸
magazine@afghan-wireless.com

- اداره مجله افغان بیسیم از آثار نویسندگان، فرهنگیان و قلم بدستان استقبال می کند.
- اداره مجله پذیرای پیشنهادات، نظریات و انتقادات سالم خوانندگان خود می باشد.
- بجز چشم انداز و گزارشات مسئولیت سایر نوشته ها بدوش نویسندگان آن می باشد.

جوانان افغان به ویژه قشر تحصیلکرده پیش از هر چیز به انترنت علاقه مند هستند و یکی از راه های گریز از مشکلات خود را استفاده از این خدمات می دانند به طوری که اکثر اطلاعات آموزشی خود را از فضای مجازی یا انترنت به دست می آورند، رفته رفته انترنت در افغانستان جا باز کرده و دامنه استفاده آن، از ادارات خارج و در دسترس شهروندان این کشور نیز قرار گرفت و هم اکنون شاهد پیشرفت سریع آن در کشور هستیم. پس از حضور چندین ساله دسترسی به انترنت هم اکنون علاوه بر اداره های دولتی و سازمان های خارجی به صورت گسترده در اختیار اکثر افغان ها به ویژه دانشجویان، دانش آموزان و حتی شهروندان عادی قرار گرفته است.

با این حال میتوان گفت که، امروزه فناوری اطلاعات به کمک فناوری ارتباطات گسترده شده و جهان را دگرگون ساخته است. گسترش ارتباطات و تکنولوژی انترنتی با همگرایی این دو فرایند پویا شتابی مضاعف یافته و جامعه اطلاعاتی حاصل این همراهی است.

مهم ترین تغییری که این فناوری در جهان بوجود آورده، در یک عبارت خلاصه شده که میتوان گفت این است "تبدیل جهان به یک دهکده جهانی". بدین معنا که مردم نقاط مختلف در کشورهای سراسر کره زمین به مثابه ساکنان یک دهکده امکان برقراری ارتباط با یکدیگر و اطلاع از اخبار و رویدادهای جهانی را دارند.

پیشرفت های حاصله در فناوری های ارتباطاتی و تکنولوژی های مخابراتی یک فرایند کلان را آفرید که از دل آن پدیده ای بنام انترنت بوجود آمد. ظهور انترنت به عنوان یک ابزار جدید سریع و ارزان ارتباطی عرصه های مختلف زندگی بشر را دچار دگرگونی کرد و از بسیاری جهات معنا و مفهوم جدیدی به ابعاد آن بخشید.

درین بین شرکت مخابراتی افغان بیسیم به عنوان اولین شرکت مخابراتی بیسیم در کشور همواره کوشیده است تا به عنوان یک شرکت واقعی افغانی در کنار مردم خویش بوده و با تلاش هر چه تمام این خدمات را در دسترس همه قرار دهد. این شرکت در ارائه خدمات 3.75G با قدرت هر چه تمام خدمت مشتریان خود بود و حالا هم به عنوان اولین شرکت مخابراتی در سطح کشور توانسته خدمات 4G/LTE را برای مردم افغانستان در دسترس قرار دهد.

با در نظر گرفتن اهمیت انترنت و استفاده از آن در زندگی امروز و ورود آن به خانه ها و با توجه به نیازی که در عرصه زندگی اجتماعی بوجود آمده، میزان آگاهی مردم از انترنت و کارکردهای آن و همچنین نگرش ها و تمایلات و سوگیری ها در مورد انترنت بعنوان مسائل اساسی در جامعه شهری بشمار می روند که این سوگیری ها و نگرش ها با توجه به ویژگی های فرهنگی حاکم بر جامعه ما، قابل تامل به نظر می رسد.



افتتاح خدمات 4G/LTE شرکت مخابراتی افغان بیسیم در ولایت هرات

گزارش از: ویدا میرزایی

سرپرست ریاست مخابرات هرات، عبدالودود فیض زاده؛ رییس اتحادیه ملی پیشه وران، سید عظیم کبرزانی؛ عضو شورای ولایتی هرات، خلیل احمد یارمند؛ آمر اجراییه ریاست اتاق‌های تجارت و صنایع ولایت هرات و عده ای دیگر از مقامات اشتراک نموده بودند.

در ابتدای برنامه، بصیر فراهی به نماینده گئی از امین رامین؛ رییس شرکت مخابراتی افغان بیسیم به ایراد سخن پرداخته گفت: "افغان بیسیم به عنوان یک شرکت افغانی با یک تیم جوان و کاملاً مسلکی همواره کوشیده، تا با استندرد های جهانی کار نموده و مورد تایید مراجع و سازمانهای ملی و بین المللی قرار گیرد."

وی افزود: "با توجه به شرایط کنونی کشور و مشکلات مردم ما در بخش ارتباطات با تلاش های همکارانم و حمایت

شرکت مخابراتی افغان بیسیم اولین و بزرگترین شرکت مخابراتی در کشور، با تلاش های گسترده و فعالیت های وسیع در طول چهارده سال گذشته کوشیده است، تا مردم به بهترین سهولت های مخابراتی و تکنالوژی روز دسترسی داشته باشند. این شرکت یکبار دیگر جایگاه خود را منحصی پیشرفته ترین شبکه خدمات بیسیم در افغانستان به نمایش گذاشت و برای اولین بار خدمات 4G/LTE را در کشور راه اندازی نمود.

شرکت مخابراتی افغان بیسیم به سلسله راه اندازی سریعترین خدمات انترنتی 4G/LTE در کابل، اکنون شهر هرات را نیز تحت پوشش این خدمات قرار داد. در محفلیکه به مناسبت افتتاح خدمات 4G/LTE در شهر باستانی هرات برگزار گردیده بود، بصیر فراهی؛ نماینده شرکت مخابراتی افغان بیسیم، محی الدین نوری؛ معاون مالی و اداری ولایت هرات، حکمت الله حبیبی؛



های شما مردم شریف امروز فرصت یافتیم تا حامل خبرهای خوش باشیم، که این موضوع برای ما بسیار مسرت بخش میباشد.



تقریباً سه سال قبل ما سیستم خود را توسعه داده، خدمات نسل سوم موبایل یا 3G را به کشور آوردیم و این خدمات را به اکثر ولایات و محلات بردیم، با همین افکار بزرگ همچنان به پیش رفتیم تا اینکه در کنار شما شاهد دستاوردی بزرگ برای اولین بار در افغانستان بودیم، که همانا راه اندازی خدمات انترنتی 4G/LTE بود. افغان بیسیم منحصبت یکی از بزرگترین شرکت های مخابراتی در افغانستان متعهد است، تا خدمات 4G /LTE را به تمام ولایات کشور، با کیفیت هرچه بیشتر برساند."

آقای فراهی ادامه داد: "افغان بیسیم بخش های زیادی از شهر کابل را، چندی پیش با خدمات 4G/LTE مجهز نمود و با تلاش بسیار این روزها سایت های بیشتر و ساحات بیشتری را تحت پوشش قرار داده که برای ما جای خرسندی است."

وی علاوه نمود: "با توجه به اینکه هرات یک شهر فرهنگی و قطب اقتصادی کشور است، ما این ولایت را پس از کابل به عنوان نخستین شهر انتخاب کردیم که، برای اولین بار خدمات انترنتی 4G/LTE راه اندازی شود، تا بتوانیم نقش ارزنده ای در زندگی و تجارت شما داشته باشیم، حالا که موضوع بحث ما تکنالوژی 4G است باید گفت که، داد و گرفت معلومات از طریق 4G هم ارزان و هم سریع است و بیشتر برای کسانی اختصاص دارد، که موبایل های هوشمند، تبلت و لپ تاپ دارند و برای مرور وب ها، استفاده از اپلیکیشن ها، اشتراک در صنف درسی از راه دور، ویدیو کنفرانس ها، پخش مستقیم برنامه های تلویزیونی، رسانه های اجتماعی مانند فیسبوک، تویتو، واتس اپ، شنیدن اخبار، ارسال پیام های صوتی، تصویری و شنیداری، وضعیت آب و هوا، معاینات صحتی و صدها مورد دیگر از آن استفاده خوب صورت

می گیرد."

آقای فراهی افزود: "با این همه باز هم یک بار دیگر به نماینده گی از شرکت مخابراتی افغان بیسیم تأکید می کنم، همچنانکه در 3G بهترین خدمات را ارائه نمودیم، حالا نیز تمام افغانستان را تحت پوشش بهترین و پر سرعت ترین تکنالوژی 4G/LTE قرار داده و در این بخش همچنان پیشتاز خواهیم بود." فراهی خاطر نشان نمود: "در پایان به نمایندگی از محترم امین رامین، از همه تان تشکر میکنم و باور دارم که با بودن شما عزیزان در کنار ما، ما شاهد دستاورد های بزرگتر برای مردم خویش خواهیم بود."

در ادامه برنامه محی الدین نوری؛ معاون مالی و اداری ولایت هرات ضمن ایراد بیانیه ای افزود: "من افتتاح خدمات 4G را به همه کارمندان شرکت مخابراتی افغان بیسیم مبارک باد می گویم.



این یک دستاورد بزرگ برای شرکت مخابراتی افغان بیسیم و کارمندان این شرکت است و من امیدوارم همان طوریکه امروز شاهد افتتاح این خدمات در شهر هرات هستیم، روزی برسد که تک تک قریه ها و ولسوالی های ما به این خدمات دسترسی پیدا کنند و روزی هم سراسر افغانستان شاهد افتتاح خدمات 4G افغان بیسیم باشد."

وی افزود: "من به عنوان کسی که سالیان سال، در بخش های ارتباطی کار نمودیم، ارزش ارائه خدمات انترنتی را می دانم، به هر پیمانته که ما خدمات انترنتی با کیفیت را ارائه کردیم، به همان پیمانته اجتماع ما تغییر کرد، به دلیل اینکه ارتباطات، ما را به جهان وصل نمود."

آقای نوری می افزاید: "برای من منحصبت یک افغان جای افتخار است که ما از کمپنی مخابراتی ای استفاده می کنیم، که نفع آن به خود مردم افغانستان می رسد و در کنار اینکه تجارت

خوشی است که امروز ما با هم بخاطر افتتاح خدمات 4G/LTE شرکت مخابراتی افغان بیسیم که یک شرکت کاملاً افغانی با سرمایه گذاری افغان ها و خدمات افغانی در خدمت مردم افغانستان قرار دارد، گرد هم آمده ایم. این شرکتی است که برای اولین بار در سطح افغانستان فعالیت خود را آغاز کرد و افغانستان را از بغرنج و دشواری های که ما در آن زمان داشتیم، نجات داد و ما افغانها امروز با کمال افتخار یاد آوری می کنیم، که با حضور شرکت افغانی و سرمایه گذاری آنها اکنون بهترین ارتباطات را داریم، یعنی در سطح منطقه بهترین هستیم."

وی علاوه نمود: "من به نمایندگی از سکتور خصوصی در مجموع تجار، اصناف، و اعضای سکتور خصوصی بخاطر ارایه خدمات مثر این شرکت از مؤسین آن سپاسگذاری می کنم، زیرا با راه اندازی پیشرفته ترین خدمات، جهان را برای ما به دهکده کوچک مبدل کرده است."

در ادامه سید عظیم کبرزانی؛ عضو شورای ولایتی هرات چنین گفت: "من به نمایندگی از شورای ولایتی هرات از



بنیانگذاران این شرکت سپاسگذاری می کنم و خیلی خرسندم، که امروز گام بسیار مؤثر در عرصه تکنالوژی در افغانستان برداشته می شود."

وی افزود: "امروز در شرایط که بحث جهانی شدن مطرح است 4G/LTE افغان بیسیم گام بسیار مثبت شمرده می شود، افغانستان جای است که سرمایه گذاری در آن جرأت زیادی می خواهد. وضعیت امنیتی افغانستان یکی از چالش هاست، ما باید از آن سرمایه گذار قنر کنیم، که در چنین شرایط در داخل کشور سرمایه گذاری می نماید، این گام مثبت امیدی برای آینده افغانستان است و امید بر آنست که در این مملکت، فردای وجود دارد."

خوب می کند، برای ما خدمات ارائه می کند و برای هزاران تن از هموطن ما خصوصاً نسل بزرگ جوانان تحصیل کرده، زمینه کار را مساعد نموده است."

در ادامه حکمت الله حبیبی به ایراد سخن پرداخته افزود: "شرکت مخابراتی افغان بیسیم اولین شرکت است که در ارائه



خدمات 4G در کشور و خصوصاً هرات پیش قدم بوده و من افتتاح خدمات 4G/LTE از طریق شرکت مخابراتی افغان بیسیم را برای مردم ولایت هرات، برای کارمندان شرکت مخابراتی افغان بیسیم و برای خانواده مخابرات مبارک باد می گویم."

عبدالودود فیض؛ رئیس اتحادیه ملی پیشه وران ضمن تقدیر از این دستاورد شرکت مخابراتی افغان بیسیم گفت: "جای بسا



تکنالوژی به شکل درست و خوب استفاده کنند و این عطف توجه برای سرمایه گذاری های بعدی افغانستان به خصوص در ولایت هرات بود."

وی ادامه داد: "شرکت مخابراتی افغان بیسیم توانسته با ایجاد سرمایه گذاری ها، زمینه اشتغال زایی، رفاه و آسایش را به مردم فراهم نماید، فرصت داشتن 4G/LTE که به هرات مساعد گردیده است، من یقین دارم که از آن در رشد، انکشاف تجارتي، کار و بار و روابط نزدیک با دنیا استفاده بهینه صورت خواهد گرفت."

در اخیر برنامه تقدیر نامه و تندیس های تهیه شده از سوی اتحادیه ملی پیشه وران، ریاست اتاق های تجارت و صنایع و شورای ولایتی هرات، به بصیر فراهی به نمایندگی از محترم امین رامین؛ رییس شرکت مخابراتی افغان بیسیم تقدیم شد.

در اخیر خلیل احمد یارمند؛ آمر اجراییه ریاست اتاق های تجارت هرات به ایراد سخن پرداخته گفت: "شرکت مخابراتی



افغان بیسیم یک شرکت کاملاً افغانی است و اولین کمپنی بود در افغانستان که، این فرصت را فراهم ساخت تا مردم از این





مدل جدید لپ تاپ جی اس ۶۳ استلت ام اس آی معرفی شد

در زیر بدنه‌ی خوش ساخت و زیبایی این لپ تاپ، پردازنده‌ی نسل هفتمی Core iv-HQ-۷۷۰۰ اینتل قرار گرفته است و علاوه بر این، دو مدل رم SO-DIMM 2400-DDR4 نیز وجود دارد؛ به لطف حضور این دو مدل، کاربران می‌توانند رم دستگاه را تا سقف ۳۲ گیگابایت افزایش دهند. این لپ تاپ با استفاده از فناوری کولینگ اختصاصی ام اس آی به نام Cooler Boost Trinity خنک می‌شود. این فناوری توانایی این را دارد که با بهره‌گیری از پنج عدد لوله‌ی حرارتی و چند فن فعال، دمای داخلی دستگاه را پایین نگه دارد.

کیسورد به کاررفته در لپ تاپ جی اس ۶۳ استلت از نوع مکانیکی است و توسط کمپنی استیل سیریز ساخته شده است. این کیبورد از طراحی فول ساینز برخوردار است، NumPad دارد و از چراغ ال ای دی نیز بهره می‌برد. به علاوه ام اس آی گفته است که دارندگان این لپ تاپ می‌توانند میانبرهای اختصاصی برای دکمه‌های این کیبورد تعریف کنند.

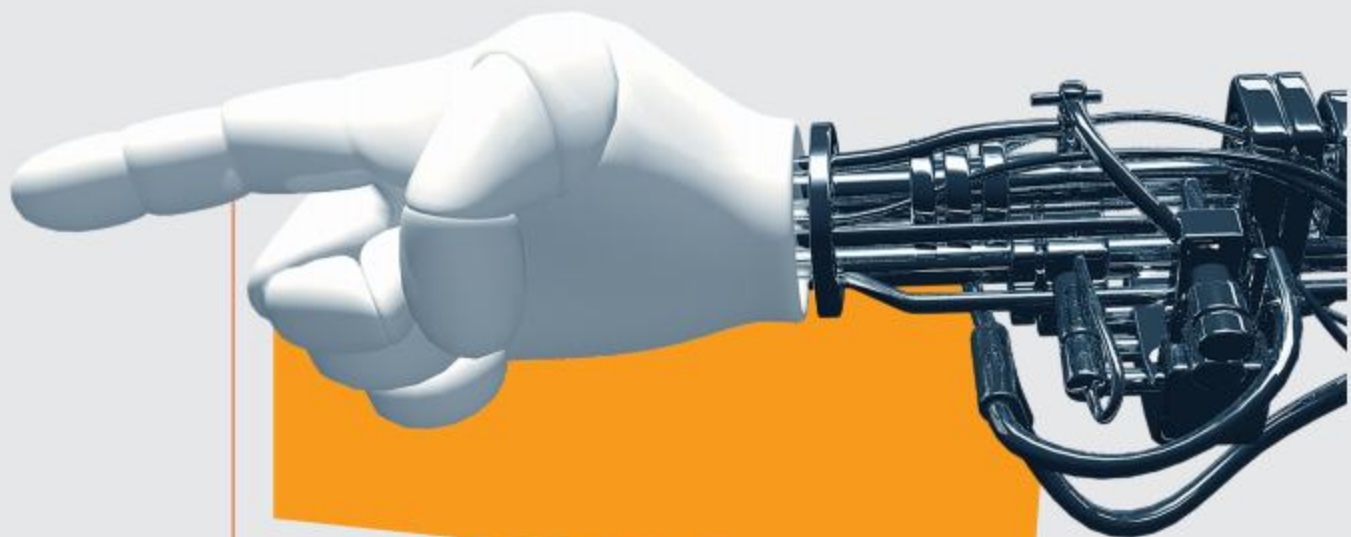
این لپ تاپ قدرتمند، هم از پورت LAN برخوردار است و هم از وای فای 802.11ac بهره می‌برد. به علاوه، جی اس ۶۳ استلت از بلوتوث نسخه ۴.۲ نیز پشتیبانی می‌کند و حافظه‌ی داخلی معادل ۱ ترابایت از نوع HDD دارد.

ام اس آی قصد دارد مدل جدید لپ تاپ جی اس ۶۳ استلت خود را با کارت گرافیک قدرتمند جی تی ایکس ۱۰۵۰ روانه‌ی بازار کند. ظاهراً ام اس آی در صدد است تا لپ تاپ مخصوص بازی جی اس ۶۳ استلت را که هم‌اکنون در بازار موجود است، آپگرید و مجدداً عرضه کند. به گفته‌ی این کمپنی، مدل جدید GS63 Stealth قرار است به کارت گرافیک قدرتمند و البته نسبتاً ارزان جی تی ایکس ۱۰۵۰ انویدیا، تجهیز شود.

لپ تاپ‌های سری استلت ام اس آی، شامل نوت بوک‌های گیمینگ باریک هستند که ضمن داشتن اندازه‌ای کوچک و جمع و جور، از سخت‌افزار قدرتمندی برخوردارند. طبیعتاً مدل جدید جی اس ۶۳ استلت هم از این قاعده مستثنا نیست و با داشتن تنها ۱.۸ کیلوگرم وزن، بسیار سبک و مخصوص آن‌هایی است که دوست دارند یک لپ تاپ گیمینگ قابل حمل داشته باشند.

این لپ تاپ دارای نمایشگری ۱۵.۶ اینچی از نوع IPS با وضوح فول اچ دی است؛ نمایشگر به کاررفته در جی اس ۶۳ استلت از لحاظ دقت و کیفیت، یک سر و گردن بالاتر از پنل‌های TN قرار می‌گیرد. دارنده‌گان این لپ تاپ می‌توانند از طریق درگاه‌های اچ دی ام آی ۱.۴، مینی دیسپلی پورت ۱.۲ و تاندر بولت ۳، سه مانیتور دیگر را نیز به آن وصل کنند.





نگاهی به ۵ فناوری که آینده‌ی بشر را تغییر خواهند داد

به اینترنت است. یک شمارشگر هوشمند تنها می‌تواند میزان انرژی مصرف‌شده را به افراد نشان دهد و یک تلویزیون هوشمند تنها ترکیبی از تلویزیون و امکان

فناوری به سرعت در حال تکامل است؛ موثرهای خودران و خانه‌های هوشمند تنها بخشی از فناوری‌هایی هستند که زندگی ما را تغییر خواهند داد.

آیا اختراعاتی مانند ابار پرنده، روبات منشی و سرویس صحنی هوشمند روزی به واقعیت بدل می‌شوند یا تنها در فلم‌های علمی تخیلی شاهد حضور آنها هستیم؟ فناوری به سرعت در حال تکامل است و در آینده نزدیک ممکن است دنیای ما به فلم‌های آینده‌نگرانه شباهت زیادی پیدا کند و روبات‌ها و فناوری‌های هوشمند به صورت گسترده در کنار ما حضور پیدا کنند. بر اساس آخرین دستاوردها و بررسی روند تکامل فناوری، در ادامه به ۵ فناوری که می‌توانند آینده را شکل دهند، می‌پردازیم.

۱. خانه‌ی هوشمند

اتصال به اینترنت است. به طور مشابه، روشنایی هوشمند، قفل درب کنترل از راه دور یا سیستم کنترل گرمایش

بعضی از لوازم خانگی امروزی می‌توانند به اینترنت متصل شوند؛ اما فناوری خانه‌ی هوشمند فراتر از اتصال



برای یک رویداد که به یک مسئله‌ی بیهینه‌سازی فنی تبدیل شده بود، مورد بررسی قرار گرفت. در این بررسی، فناوری جمع‌آوری اطلاعات متناسب با سطح امروزی نبود؛ تلفن‌های هوشمند هنوز اشیایی عجیب بودند و داده‌کاوی و پردازش اطلاعات جایگاه امروزی خود را نداشتند. با این حال، در سال‌های آتی می‌توانیم ماشین‌هایی را که فعالیت‌هایی فراتر از برنامه‌ریزی‌های روزانه در کسب و کارها انجام می‌دهند، ببینیم.



در واقع، نقش دستیارهای مجازی می‌تواند فراتر از برنامه‌ریزی جلسات و سازمان‌دهی دفتر خاطرات افراد باشد؛ این دستیارها می‌توانند به مدیران پروژه‌ها کمک کنند تا افراد مناسب را برای گروه خود جمع‌آوری کنند و آن‌ها را در جایگاه مناسبی قرار دهند که در نتیجه کارها با مؤثریت بالاتری انجام شود.

از سوی دیگر، اکثر اطلاعات مورد نیاز نسبتاً شخصی هستند؛ با این وجود نسل جوان از به اشتراک گذاشتن تمام لحظه‌های خود در شبکه‌های اجتماعی نظیر توییتر و سنپ‌چت استقبال می‌کنند و چنین نگرانی به مرور زمان اهمیت کمتری خواهد داشت؛ اما آیا ما باید ظهور ماشین‌آلات را به‌طور کامل بپذیریم یا افسراد واقعی را در

هوشمند به شما این امکان را می‌دهند تا از طریق تلفن همراه برنامه‌ریزی شوند؛ اما فناوری به‌سرعت در حالت حرکت به‌سوی استفاده از داده‌ها و ارتباط‌های اشخاص برای فعالیت به جای کاربر است.

برای آنکه تغییری واقعی ایجاد شود، نیاز است تا فناوری عمیق‌تر به فضای خانه‌ها وارد شود؛ تصور کنید ماشین لباس‌شویی شما، لباس‌های تان را ارزیابی کند و به‌صورت خودکار برنامه‌ی شستشو مناسب را انتخاب کند یا حتی درباره‌ی برنامه‌ی انتخابی شما که برای شستن لباس‌ها مناسب نیست، به شما هشدار دهد. در این مرحله، درک فعالیت‌های روزانه، انگیزه‌ها و تعامل‌های انسان‌ها با اشیاء هوشمند اهمیت دارد؛ اما نگرانی اصلی استفاده از این فناوری هوشمند، موضوع امنیت است؛ دستگاه‌هایی که به اینترنت متصل می‌شوند، می‌توانند هک شوند، همان‌طور که این اتفاق امروزه نیز رخ داده است. خانه‌ی ما جایی است که باید امنیت بالایی داشته باشند؛ در نتیجه فناوری‌های هوشمند برای گسترش یافتن در خانه‌ها باید در جهت تأمین این امنیت فعالیت کنند.

۲. سکرتر مجازی

با وجود اینکه سکرتران نقش تعیین‌کننده‌ای در کسب‌وکار دارند؛ اما اغلب، بیشتر وقت خود را با کارهای وقت‌گیر و نسبتاً کم‌اهمیتی که می‌توانند به‌صورت خودکار انجام شوند، می‌گذرانند. سازوکار یک گردهمایی ساده را در نظر بگیرید. شما باید افراد مناسب برای شرکت در این گردهمایی که ترجیحاً از قسمت‌های مختلف بازار تجارت باشند، پیدا کنید و سپس زمان مناسبی برای جلسه تعیین کنید. ابزارهایی مانند سایت doodle.com که برای تعیین بهترین زمان جلسه، زمان‌های خالی افراد را با یکدیگر مقایسه می‌کند، به تسهیل این امر کمک می‌کنند؛ اما این ابزارها درنهایت بر افرادی که مشارکت بالایی دارند، تمرکز می‌کنند و در صورتی که افراد مناسب شناسایی شده باشند، مفید خواهند بود.

در پروژه‌ای تحت حمایت اتحادیه‌ی اروپا که به مدت زمان ۱۰ سال به طول انجامید، استفاده از اطلاعاتی مانند دسته‌بندی سازمانی، آگاهی از جایگاه تلفن‌های همراه و تقویم‌ها برای شناسایی افراد مناسب و زمان مناسب



نقش‌های روزانه‌ی خود حفظ کنیم و از روباتها تنها در انجام کارهای کمکی استفاده کنیم؟ این سوالی است که باید به‌زودی پاسخ داده شود.

۳. هوش مصنوعی داکتر

ما در زمانی هیجان‌انگیز زندگی می‌کنیم؛ جایی که دستاوردهای دارویی و فناوری هوش مصنوعی آینده‌ی



آن تمرکز کنند. از سوی دیگر، هوش مصنوعی واتسون آی‌بی‌ام، پلتفرم کلود مد ایکس و فناوری دیپ گنومیکس با مراجعه به سوابق بیماری افراد و درمان‌های انجام‌شده، می‌توانند به متخصصان بالینی کمک کنند تا با آگاهی بیشتری به تجویز درمان جدید بپردازند.

تعداد روز افزون برنامه‌های تیلیفون همراه و فناوری‌های ردیاب مانند فیت‌بیت، امروزه می‌توانند اطلاعات رفتاری و وضعیت درمانی و فعالیت‌های بیماران را جمع‌آوری کنند؛ اما با این اوصاف برای پذیرش گسترده‌ی فناوری هوش مصنوعی در مراقبت‌های سلامت، بسیاری از نگرانی‌های قانونی و مشروع باید در نظر گرفته شود؛ در حال حاضر، قابل استفاده بودن، اطلاعات سلامتی مناسب، حفظ حریم خصوصی، امنیت، کیفیت محتوا و اعتمادسازی جزو موارد گزارش داده‌شده در بیشتر این نرم‌افزارها هستند. همچنین فقدان پیروی از دستورالعمل‌های درمانگاهی، نگرانی‌های اخلاقی و متناسب نبودن انتظارات در مورد جمع‌آوری، ارتباط، استفاده و ذخیره‌سازی داده‌های بیماران نیز از دیگر مشکلات استفاده از هوش مصنوعی در بخش صحت هستند. علاوه بر این، محدودیت‌های فناوری برای جلوگیری از برداشت‌های غلطی که ممکن است به بیمار آسیب برساند، باید شفاف‌سازی شود.

اگر سیستم‌های هوش مصنوعی بتوانند با این چالش‌ها روبه‌رو شوند و بسر درک و بهبود اقدامات درمانی و ارتباط بین داکتر و بیمار تمرکز کنند، ما می‌توانیم شاهد داستان‌های بیشتر و موفق‌تری از ابتکارهای مراقبت‌های بهداشتی مبتنی بر داده‌ها باشیم.

۴. روبات خدمتکار

آیا روزی خواهد رسید، که روباتها پاسخگوی مراجعه‌کنندگان به خانه‌ی شما باشند؟ حتی اگر قیمت این روباتها مناسب باشد، امکان وقوع چنین اتفاقی بسیار کم است. چیزی که باعث تمایز فناوری هوشمند موفق از ناموفق می‌شود، میزان مفید بودن آن‌ها است؛ و این میزان مفید بودن بستگی به زمینه‌ی فعالیت آن فناوری دارد. برای اکثر افراد شاید داشتن روباتی که به مهمانان شما رسیدگی کند به آن صورت مفید نباشد؛ اما تصور کنید یک روبات خدمتکار در جایی مانند خانه‌ی سالمندان که با کمبود

بهداشت و درمان را به تصویر خواهند کشید؛ اما چه احساسی خواهید داشت، اگر برای تشخیص بیماری خود به هوش مصنوعی مراجعه کنید؟ یک شرکت خصوصی با نام بایلون هلث در حال حاضر آزمایشی را در ۵ منطقه‌ی شهر لندن انجام می‌دهد و مراکز مشاوره را تشویق می‌کند، که در شرایط غیر اضطراری با یک چت‌بات تماس بگیرند. این هوش مصنوعی به گونه‌ای آموزش دیده است تا با استفاده از داده‌های بسیار زیاد سایر بیماران، به کاربران پیشنهاد دهد که به بخش عاجل شفاخانه مراجعه کنند یا در خانه استراحت کنند. این شرکت ادعا می‌کند که به‌زودی می‌تواند سیستمی را توسعه دهد که همانند داکتران و پرستاران، بیماری را تشخیص دهند.

در کشورهای که با کمبود داکتران مواجه هستند، این فناوری می‌تواند به‌صورت قابل توجهی وضعیت سلامت را بهبود ببخشد و به داکتران این امکان را بدهد تا به‌جای صرف زمان بسیار برای تشخیص بیماری بر درمان

می دهد. علاوه بر این، موت‌های خودران می توانند با برقراری ارتباط با یکدیگر مانع از تصادف و راه‌بندان شوند؛ اما موت‌های خودران علاوه بر استفاده عمومی می توانند برای شرکت‌های تحویل محصولات نیز مفید باشند؛ با این کار این شرکت‌ها می توانند هزینه ارسال محصولات را کاهش دهند و با سرعت و کارایی بیشتری محصولات را به مشتری تحویل دهند.

پیشرفت‌های بیشتری برای استفاده گسترده از این موت‌ها لازم است؛ این پیشرفت‌ها هم کنترل کامل وسیله در محیط‌های پر رفت و آمد را شامل می شوند و هم چارچوب قانونی مناسب برای استفاده از این وسیله‌ها؛ به نظر می رسد که با وجود رقابتی که بین شرکت‌های موت‌سازی آغاز شده است، اولین موت‌های کاملاً خودکار تا 10 سال آینده در



دسترس همگان قرار بگیرند.

کاربرد فناوری خودران تنها به موت‌ها و لاری‌ها اختصاص ندارد. آمازون به تازگی پتنتی با نام انبارهای پرنده را به ثبت رسانده است، که می توانند در مکان‌هایی که انتظار رونق یک محصول وجود دارد، حضور داشته باشند و با استفاده از طیاره‌های بدون سرنشین خودکار، کالاها را به مشتریان تحویل می دهند. اینکه آیا آمازون واقعاً چنین پروژه‌ای را پیش خواهد برد، مشخص نیست؛ اما آزمایش طیاره‌های بدون سرنشین خودکار این شرکت برای حمل محموله‌ها موفقیت آمیز بوده است.

منبع: www.zoomit.ir

کارکنان مواجه است، چقدر مفید خواهد بود.

روبات‌های مجهز به هوش مصنوعی، مانند روبات‌های تشخیص صدا و چهره، می توانند با افراد مراجعه کننده تعامل داشته باشند و به بررسی آن‌ها و امکان دسترسی این افراد



به فرد مربوطه بپردازند. بعد از تایید این افراد، روبات‌هایی با الگوریتم مسیریابی می توانند مراجعه کنندگان را به مقصد خود هدایت کنند؛ این کار باعث می شود تا پرستاران مدت زمان بیشتری را به بهبود وضعیت زندگی افراد سالمند اختصاص دهند.

هوش مصنوعی همچنان نیازمند پیشرفت بیشتر برای کار در محیط‌های کنترل نشده است؛ اما نتایج اخیر، مثبت هستند. نرم‌افزار دیپ فیس فیس بوک در آزمایشی که در آن محققان برای بررسی مشکل تشخیص چهره‌ی بدون محدودیت، انجام داده‌اند، این توانایی را داشت که چهره‌ها را با دقت 97.25 درصد به درستی تشخیص دهد. این نرم‌افزار بر اساس یادگیری عمیق ساخته شده است. یادگیری عمیق یک شبکه‌ی عصبی مصنوعی است و از میلیون‌ها ارتباط نوری تشکیل شده که می توانند به صورت خودکار اطلاعات را با مراجعه به داده‌ها به دست آورد.

5. انبار با قابلیت پرواز و موت‌ خودران

موت‌ خودران مسلماً یکی از شگفت‌آورترین فناوری‌های حال حاضر است. با وجود این واقعیت که فناوری موت‌های خودران اشتباهاتی نیز به همراه دارد؛ اما می تواند امن تر از رانندگی انسان‌ها باشد. یکی از دلایل این امن بودن، استفاده گسترده از حس‌گرها برای جمع‌آوری داده‌ها از محیط اطراف است که به موت‌، نمایی 360 درجه



د Update کولو گټې او زیانونه

شاه محمود صابیر

اډمپټ سره نه وي اډمپټ شوی، نشی کولای چې د نوموړي براوزر ویديو چالانه کړی.

- د سېسټم اډمپټول مونږ سره دا مرسته کوي، چې د کاروونکي سافټویر تر ټولو تازه ګڼه ترلاسه کړو او په دې توګه د نوموړي سافټویر د برابر وونکې کمپنۍ په معیارونو سمبال سافټویر څخه خوند واخلو. - که چېرې مو د سېسټم یا څیرک ټیلیفون ځینې اډلېکشنونه (لکه فیسبوک، انسټاګرام، مېسنجر او یا نور) اډمپټ نه وي، نو نشی کولای د نورو ملګرو د اډمپټ شوو اډلېکشنونو له اسانتیاوو برخمن شی.

- د خپل سافټویر په اډمپټولو سره توانېږو چې د کمپیوټر سېسټم لا اغېزمن کړو.

- د سېسټم په اډمپټولو سره به زموږ نوی کاروونکی سافټویر وتوانېږي، چې د کمپیوټر امنیتي ستونزې په ښه توګه حل کړي، د بېلګې په توګه: د اېل آی کلاود د پاسورډ امنیتي ستونزې، کومې چې په تازه ګڼه کې حل شوي دي.

- د اډمپټ په واسطه هغه تېروتنې هم له منځه ځي، کومې چې د سافټویر په پخوانی ګڼه کې شتون درلود.

- د اډمپټ په واسطه د سافټویر هغه زیانونه هم له منځه ځي، کوم چې د وایرسونو له خوا رامنځته شوي وي.

- د امنیتي سافټویرونو: لکه: انټي وایرسونو او فایروال اډمپټول، مونږ سره دا مرسته کوي، چې د ویاړو وایرسونو پر وړاندې مو د مقابلې توره تېره وي.

وړاندې لسه دې چې د اډمپټ کولو په ګټلو خبرې وکړو، اړینه ده چې په لنډه توګه له اډمپټ سره بلد شو. اډمپټ لغتاً د "تازه کولو یا هم د ورځنیو بدلونونو سره عیارولو" په مانا دی او اصطلاحاً د هغو ستونزو د رفع کولو، چې کاروونکي او یا هم سافټویر تولیدوونکي کمپنۍ ورسره لاس او ګرېوان وي، سافټویر فایسل دی. د اډمپټ انسټالول هغه نیمګړتیاوې له منځه وړي، د کومو په واسطه چې ستاسو سېسټم له ستونزو سره مخ وي. اډمپټ د بېلابېلو کمپنیو له خوا د اړوندو کمپنیو د سافټویرونو کاروونکو ته وړاندې کېږي. مونږ کولای شو، خپل کمپیوټر، څیرک ټیلیفون، ټیبلټ او یا نور ټکنالوژیکي وسایل د انټرنېټ په مرسته تر ټولو تازه ګڼې ته اډمپټ کړو.

که څه هم د انټرنېټ پراخه کچه کاروونکي خپل سېسټمونه یا څیرک ټیلیفونونه اډمپټ کوي او د خپل سېسټم یا څیرک ټیلیفون له اډمپټولو سره ځانګړې علاقه لري، خو ددې ترڅنګ یو کم شمېر یې داسې هم دي، چې د اډمپټولو له زیانونو څخه به وېرې، هېڅکله هم د خپل سېسټم د اډمپټ تې نه کېکاري. د سېسټم اډمپټول بېلابېلې ګټې او زیانونه لري، چې په لاندې توګه یې ځینو ته اشاره کوو:

د اډمپټ کولو ګټې

- د سافټویر اډمپټول په سېسټم کې د شته ستونزو په له منځه وړلو کې مرسته کوي. د بېلګې په توګه: ځینې براوزرونه د ویديو چالانولو لپاره اډوب فلش چلوونکی (Adobe Flash Player) لري. نو که ستاسو د براوزر اډوب فلش چلوونکی له ورځني تازه





- ددې ټولو ترڅنګ دا شونتیا هم لرې نه ده چې، د نوي سېسټم کاروونکي ښايي دا اپډېټ خوښ نکړي او ددې پرځای پخواني هغه ته لومړیتوب ورکړي.

څنګه کولی شو، د سافټویر د انسټالولو / اپګرېډولو خطر راکم کړو؟

ځینې وختونه د یوه سافټویر اپګرېډول/انسټالول ستونزې پېښوي، چې د کاروونکي د کمپیوټر په سېسټم او حتی په ټوله کې د کمپنۍ کارونه اغېزمنولی شي. که څه هم یوځل سېسټم د انسټالولو / اپګرېډولو سره مطابقت ونکړي، نو د راولاړو شوو ستونزو لپاره حل لاره مسئله ده، خو بیا هم وړاندې تر دې ځینې لارښوونې شته، چې د هغوی په پلي کولو ښايي پر دې ستونزو له وړاندې برلاسي شو.

- د سافټویر نوي ګڼې ازماينېست کول، ترڅو لازم فیدبیک ترلاسه کړئ، چې په نوي اپډېټ شوي سافټویر کې کوم د پام وړ بدلونونه راغلي دي؟

- د خپل کمپیوټر سېسټم د ډاټا او سافټویر کاپي اخېستل (Backups)، ترڅو د نوي سېسټم د ناکامېدو په صورت کې بېرته پخواني سېسټم ته لاړ شئ. دا چاره د خپل سېسټم دننه ډېسکونو او یا هم بهرنیو ډېسکونو کې ترسره کېدای شي.

- د سېسټم د ترمیم ټکی (System Recovery Point) ټاکل، ترڅو د کمپیوټر تنظیمات بېرته پخوانیو تنظیماتو ته ستانه شي.

- د اوسنۍ په هغه ورځو کې سافټویر اپډېټ کول، چې هلته د خطر کچه کمه وي. یا هم د رخصتېو په ورځو کې چې سېسټم د نورو خلکو په واسطه نه کارول کېږي.

- د سېسټم په اپډېټولو سره، زمونږ کمپیوټر یا څیرک ټیلیفون کې نوي امکانات رامنځته کېږي.
- د اپډېټ په واسطه له خپلې ادارې سره د ډاټا شریکولو او ښې مکالمې سهولتونه هم برابرېږي.

د اپډېټ کولو زیانونه

- نوی سافټویر ښايي کاروونکي مغشوش کړي، ځکه دوی له دې وړاندې د نوموړي سېسټم له زاړه سافټویر سره بلد وو، نو طبیعي خبره ده چې د سېسټم په اپډېټولو سره به نوموړی سافټویر هم نوی کېږي او ددې سافټویر سره بلدتیا به یو څه موده وخت ونیسي، ترڅو کاروونکي ورسره بلد شي.

- ښايي نوی اپډېټ شوی سافټویر هم له ځینو ستونزو سره مسل وي، د بېلګې په توګه: کله چې iOS 7 بازار ته وړاندې شو، کاروونکو ته یې دا اجازه ورکوله چې د امنیتي کود په ورکولو سره نوموړي ټیلیفون او ګالري ته بشپړ لاس رسې ولري.

- نوی سافټویر ښايي د زور سافټویر ځینې مهم امکانات بدل کړي، چې په پایله کې به مونږ ته سرڅوګی جوړ کړي.

- د سافټویر نوي ګڼه ښايي د بې ثباتي ستونزې، کومې چې د یوه وپنډوز عامل سېسټم ته له وخت وړاندې اپډېټ کې لیدل کېږي، رامنځته کړي.

- که مو انټرنېټي سوداګریز اعلانونه نه خوښېږي، نو د خپل سېسټم یا څیرک ټیلیفون د اپډېټ کولو سره پام وکړئ! دا ځکه چې ښايي ستاسو اپډېټ شوی اپلېکېشن په خپله تازه اپډېټ شوې ګڼه کې له سوداګریزو اعلانونو ملاتړ کړی وي او په دې توګه به مو د انټرنېټ مصرف ترڅنګ وخت هم پېڅایه تېر کړی وي.



محبوب ترین بازی های موبایل کدام اند؟



بیلیارد به عنوان بازی می باشد که در دنیای امروز طرفداران زیادی پیدا کرده است و نسخه مجازی آن نیز تا کنون حدود صد تا پنجمصد میلیون بار از گوگل پلی دانلود شده است. لذت بازی با آن را از دست ندهید.

۲. Don't Tap The White Tile (دکمه های سفید را نزن)



این بازی مانند پیانو است و در گوگل پلی حدود صد میلیون بار دانلود شده است.

بازی های موبایلی امروزه با هر سبک و گرافیکی که باشند، می توانند کاربران زیادی را به خود جذب کنند. در اصل بازی های موبایلی از دسته ابزارهای هستند، که کاربران برای گذراندن اوقات خود از آنها استفاده می کنند و می توانند بدون اینکه متوجه زمان شوند، ساعت ها با آنها سرگرم شوند. امروزه تعداد بازی های که برای کاربران عرضه می شود، بسیار زیاد است و روزانه شاهد اضافه شدن این بازی ها هستیم، اما گاه در میان این حجم زیاد، برخی از بازی ها در میان کاربران محبوب تر هستند، که در ادامه این پست قصد داریم به معرفی بهترین بازیهای موبایل و محبوب ترین آنها پردازیم.

۱. Pool Ball 8 و Pool Billiards Pro



۷. پرندگان خشمگین (Angry Birds)

پرندگان خشمگین هم از دسته بازی های بود که توانست خودش را در دل کاربران جای کند و بیش از ۵۰۰ میلیون بار دانلود شد.

۸. فروت نینجا (Fruit Ninja)

فروت نینجا بیش از ۳۰۰ میلیون بار دانلود شده است. می توان گفت که این بازی تقریباً بر روی یک سوم از آیفون های ایالات متحده نصب شده است و همین موضوع سبب شد تا آن را به یکی از محبوب ترین بازی های موبایل تبدیل کند.

۹. سونیک داش (Sonic Dash)

سونیک داش بیش تر از ۲۰۰ میلیون بار دانلود شده و این جوجه تیغی محبوب، قدرت نوستالژی را به رخ می کشد. محبوبیت این بازی مدیون بازی Temple Run است، اما نمی توان از کنسول های کلاسیک در معرفی چنین بازی چشم پوشید.

۱۰. کلش آف کلنز (Clash of Clans)

این بازی را که دیگر همه تقریباً می شناسند و حدود ۱۰۰ میلیون بار دانلود شده است. کلش آف کلنز در سال گذشته به عنوان یکی از طرفدار ترین بازی های موبایل بوده است.

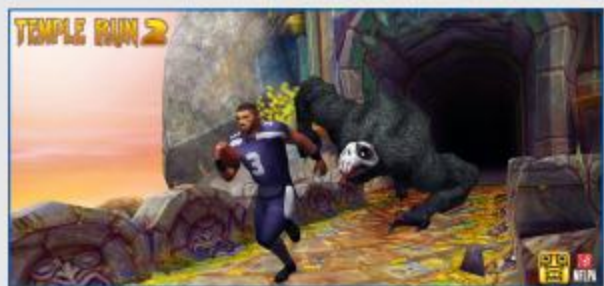
منبع: www.zoomtech.ir

۳. پوکمون گو (Pokemon Go)

از بازی های است که زیاد اسم آن به گوشمان شنیده شده است. این بازی شهرت زیادی بدست آورده و بیش از ۷۵۰ میلیون بار دانلود شده است. این بازی به صورت ماهرانه ی ساخته شده است.

۴. قهرمانان مزرعه (Farm Heroes Saga)

این بازی به عنوان یکی از محبوب ترین بازی ها در میان رقبای خود می باشد و توانسته است با ۱۰۰ تا ۵۰۰ میلیون بار دانلود از گوگل پلی جایگاه ویژه ی به خود اختصاص دهد.

۵. فرار از معبد (Temple Run)

فرار از معبد بیشتر از ۵۰۰ میلیون بار از گوگل پلی دانلود شده است. این بازی با ترکیب فوق العاده ی که دارد در سال ۲۰۱۱ تنها پس از یک سال از عرضه آن حدود ۱۰۰ میلیون بار دانلود شد.

۶. کندی کراش ساگا (Candy Crush Saga)

این بازی حدود ۵۰۰ میلیون بار دانلود شده است و لقب پدیده فیس بوک را به خود گرفت. از هر ۱۱ کاربر این شبکه اجتماعی، ۱ کاربر سرگرم بازی با Candy Crush Saga بودند.





راهکارهای ساده برای افزایش سرعت گوشی های هوشمند

۱- بستن اپلیکیشن ها برای داشتن گوشی سریعتر

یک بساور همیشهگی در بین کاربران دسکتاپ و یا تلفون های هوشمند پاکسازی لست اپلیکیشن های اخیر جهت داشتن سیستم سریعتر بوده است. حتماً می دانید با باز کردن تب های زیاد کروم در کمپیوتر، سرعت سیستم پردازنده ای تقسیم شده و پایین می آید. اما چنین منطقی در گوشی های همراه صدق نمی کند. هر دو سیستم عامل اندروید و iOS شامل لست اپلیکیشن های اخیر هستند. لست را باز کنید تا شاهد تعداد زیادی از برنامه هایی که اخیراً اجرا شده اند، را پیش رو داشته باشید.

برخلاف آنچه تاکنون می پنداشتید،

با هوشمند شدن تلفون های همراه و تعریف هزاران کاربرد مختلف در این گجت های کوچک، افزایش سرعت گوشی به یکی از دغدغه های بزرگ کاربران تبدیل شده است.

در کنار هر فناوری جدیدی که از راه می رسد، شعار عملکرد سریعتر و بهتر دیده می شود. شاید نخواهید محصول یا نرم افزار مورد نظر خود را ارتقاء دهید، اما با گذر زمان و کم بودن سرعت عملکرد دستگاه به نسبت نسخه های جدید، نمی توان فکر ارتقاء را از سر بیرون کرد. به هر حال در دنیای تکنالوژی هیچ چیز از داشتن یک گجت کند و ضعیف بدتر نیست.

حالا کاربران تلفون های هوشمند باید چه کنند؟

شبکه جهانی و بزرگ انترنت علاوه بر کمپیوتر و لپ تاپ ها، حاوی هزاران نکته در رابطه با افزایش سرعت گوشی یا کاربرد بهتر از آن است. این نکات انترنی شامل ترفندهای ساده و یا راهکارهای نرم افزاری می شوند. متأسفانه نمی توان هر آنچه در فضای وب می خوانیم را به راحتی باور کنیم. حالا چگونه باید با این مشکل کنار بیاییم؟ در اینجا قصد داریم، پیرامون نحوه افزایش سرعت گوشی تلفون خود کمک کنیم.





گوشی شما آنقدر هوشمند شده است تا از عهده مدیریت حافظه و برنامه‌ها به خوبی برآید و بدین ترتیب نیازی به نصب برنامه‌های جانبی نیست. این برنامه‌ها علاوه بر امکان کاهش سرعت گوشی، همیشه نیاز به دسترسی بیش از حدی به بخش‌های مختلف سیستم شما دارند. همین موضوع یک ریسک امنیتی و خصوصی بزرگ را در استفاده از آنها مطرح می‌کند؛ در پشت صحنه چه خبر است؟

سیستم عامل iOS به خوبی از یک سیستم سالم بهره می‌برد و کمتر اپلیکیشنی به ساختار سیستمی آن دسترسی پیدا می‌کند. علاوه بر این کمپنی اپل همیشه وسواس خاصی در محتوای فروشگاه خود داشته است و بدین ترتیب کاربران آیفون‌ها کمتر با چنین مشکلاتی مواجه می‌شوند. در سمت مقابل، طبیعت آزاد اندروید منجر به طراحی و ثبت صدها اپلیکیشن تسک کیلر و Ram Booster شده است. با این حال هرگز به ادعای افزایش سرعت گوشی این برنامه‌ها را بر روی گوشی خود نصب نکنید.

۳- اپلیکیشن‌های مشکل‌ساز را ترمیم کنید

اگر شاهد کاهش چشمگیر سرعت گوشی خود هستید و یا عملکرد و عمر باتری آن کاهش یافته است، این احتمال وجود دارد که برنامه خاصی این مشکل را به وجود آورده باشد؛ این اتفاق نیز بیشتر برای کاربران سیستم عامل اندروید رخ می‌دهد. خوشبختانه برنامه‌هایی نظیر GSam Battery Monitor و Watchdog این امکان را به شما می‌دهند تا با شناسایی اپلیکیشن مربوطه، به رفع مشکل آن بپردازید. اما پس از شناخته شدن برنامه خراب کار چه می‌توان کرد:

- نصب نسخه‌های جدیدی از آن که در دسترس هستند.
- نصب آپدیت‌های سیستمی گوشی (در صورت در دسترس بودن)
- ریستارت دستگاه

پاکسازی این لست از اپلیکیشن‌ها منجر به افزایش سرعت گوشی تلفون شما نخواهد شد. در حقیقت ممکن است عکس این موضوع اتفاق بیافتد. سیستم پردازنده گوشی‌ها در مدیریت حافظه رم همیشه هوشمندانه عمل می‌کند. iOS اپل اولین بار این قابلیت را معرفی کرد و طبق آن ممکن است، اپلیکیشن‌های لست مذکور اصلاً در حال اجرا نباشند! شاید سیستم عامل برنامه خاصی را در این لست به حالت معلق در آورده و یا آن را به صورت کامل بسته باشد. این سیستم مدیریت منجر به بهبود عملکرد و عمر باتری دستگاه می‌شود. با اینکه نسخه‌های اولیه اندروید در مدیریت حرفه‌ای حافظه ضعیف بودند، اما هم‌اکنون با چنین ضعفی مواجه نیستند.

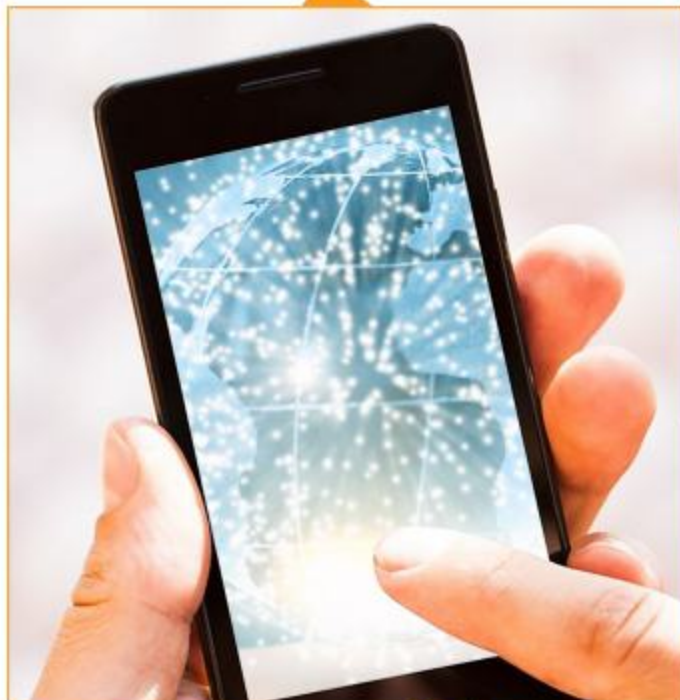
۲- برنامه‌ای برای افزایش سرعت گوشی

نصب نکنید.

از گذشته تاکنون افراد زیادی از باورهای غلط کاربران پیرامون امکان افزایش سرعت گوشی با برنامه‌های جانبی سوء استفاده کرده‌اند. کافیست لست اپلیکیشن‌ها در هر فروشگاه را بررسی کنید، تا با ده‌ها برنامه‌های مختلف پیرامون امکان افزایش سرعت مواجه شوید. توسعه‌دهندگان این برنامه‌ها از مفاهیم پیچیده و تکنیکی بهره می‌گیرند تا کاربران و همچنین سیستم پردازنده محصولات را گیج و گمراه کنند.

همانطور که در بالا گفتیم، بخش سیستمی





در اندروید:

- توقف اجباری (Force Stop) برنامه در مینوی تنظیمات اپلیکیشن‌ها
 - پاک کردن کش (Cache) برنامه
 - پاک کردن دیتای برنامه
- در iOS:
- پاک و نصب دوباره برنامه به جهت پاک شدن دیتا و اسناد ذخیره شده توسط آن

اگر هیچ کدام از راهکارهای بالا به شما کمکی نکرده، وقت آن رسیده تا برنامه مشکل ساز را برای همیشه از گوشی خود پاک کنید، تا در افزایش سرعت گوشی خود قدم بزرگی برداشته باشید. در اندروید برای برخی از برنامه‌ها این امکان وجود دارد تا بیش از حد مجاز از پردازنده و حافظه گوشی استفاده کنند.

۴- حافظه گوشی را خالی کنید

علاقه ما به اپلیکیشن‌های متعدد، لست برنامه‌های گوشی و همچنین هوم سکرین آن را به یک فاجعه تبدیل کرده است، به طوری که در پیدا کردن برنامه مورد نظر خود بارها در این صفحه جا بجا می‌شویم. پاک کردن اپلیکیشن‌ها قطعاً در سبک شدن CPU و افزایش سرعت گوشی کمک می‌کند؛ آخرین باری که انگری بردز بازی کردید چه زمانی بود؟ اما فقط اپلیکیشن‌ها فضای حافظه داخلی گوشی ما را اشغال نمی‌کند. تصاویر، موسیقی، ویدیوها و کش اپلیکیشن‌ها در پر کردن گجت‌های هوشمند ما تاثیر بسزایی دارند. برنامه‌های در حال اجرا در حافظه رم گوشی ذخیره می‌شوند، اما وقتی که بخواهید یک برنامه جدید را اجرا کنید، این عملیات به وسیله حافظه داخلی گوشی پیگیری می‌شود.

در نتیجه حافظه داخلی پر در گوشی می‌تواند منجر به بروز خلل در پروسه باز کردن و بستن برنامه‌های جدید در رم شود. عملکرد کلی گوشی شما کند می‌شود و باز کردن اسناد و اپلیکیشن‌های جدید کمی به طول می‌انجامد. خوشبختانه این موضوع را می‌توان با پاک‌سازی اطلاعات اضافه از فضای گوشی حل کرد.

پس از پاک کردن اپلیکیشن‌های ناخواسته، تصاویر و ویدیوها را به فضای ابری یا کامپیوتر خود انتقال دهید و آرشیف موسیقی خود را نیز خلوت کنید.

۵- گوشی را ریستارت کنید

«ریستارت کرده‌اید؟» این یکی از سؤالات کلیشه‌ای متخصصان کامپیوتر و نرم‌افزار در طول زمان است و هنوز هم پابرجاست. ریستارت یکی از تاثیرگذارترین راهکارهای حل مشکلات متعدد کمپیوتری به شمار می‌رود. آیا این تاثیر همچون کمپیوترها در تیلیفون‌های هوشمند نیز وجود دارد؟ در پاسخ باید بگوییم خیر.

یکی از دلایل عمده کاهش سرعت گوشی‌ها، درز حافظه بیش از حد است. اندروید و iOS هوشمندانه حافظه رم خود را مدیریت کرده و آن را بین اپلیکیشن‌های مختلف تقسیم می‌کنند. اما گاهی اوقات برخی برنامه‌ها به طرق مختلف در این پروسه خلل ایجاد کرده و حافظه رم بیشتری را به خود اختصاص می‌دهند. در نهایت سرعت سیستم کاهش خواهد یافت. حال راهکار افزایش سرعت گوشی در اینجا ریستارت است یا خیر؟

خاموش و روشن کردن گوشی حافظه رم را تخلیه می‌کند و برخی فایل‌های موقت پاک‌سازی می‌شوند. اما وقتی دوباره گوشی روشن شود، لست اپلیکیشن‌ها هنوز هم پابرجا باقی خواهد ماند و این چرخه کماکان ادامه می‌یابد.

منبع: گجت نیوز





در صورت هک حساب شخصی چه کنیم؟

البته نباید فراموش کنیم، که حفاظت از اطلاعات تنها برای حساب های شخصی نیست، بلکه بارها اخبار هک شدن سرویس ها و شرکت های بزرگ را شنیده ایم. سوال اینجاست اگر حساب شخصیمان هک شد چه باید بکنیم؟ چه اقداماتی انجام دهیم که از نفوذ هک ها جلوگیری کنیم؟

سریع ترین واکنش با استفاده از پست الکترونیکی

اگر پست الکترونیکی شما هک شود، دیگر شما نمی توانید با رمز عبور خود به حساب خود وارد شوید، ولی نباید امیدتان را از دست بدهید و سریعاً باید اقداماتی را انجام دهید تا بتوانید آن را پس بگیرید.

در زمان ثبت نام شما در سرویس اینترنتی، آدرس پست الکترونیکی خود را ثبت نموده اید اگر این آدرس از دسترس هکرها محفوظ مانده باشد شما می توانید از آن برای بازگردان کلمه عبور استفاده کنید.

این اقدام به عنوان اولین قدمی است که باید برای مقابله با هکرها و همچنین بازگردانی حساب های از دست رفته انجام دهید و به شما پیشنهاد می شود خیلی سریع برای استفاده از آن اقدام کنید.

وقتی شما برای سرویس های ایمیل ثبت نام می کنید از شما در خواست می گردد که آدرس دیگری را به صورت دلخواه برای پست الکترونیکی پشتیبان تعریف کنید. اگر شما این کار را انجام دهید می توانید در صورت هک شدن ایمیلتان برای بازیابی رمز عبور از آن استفاده کنید.

هک: عده ی همیشه فکر می کنند هک تنها برای شرکت های بزرگ و سرویس های گسترده اتفاق می افتاد و افراد معمولاً نیازی ندارند، که از دستگاه های دیجیتالی یا کامپیوتر های خود حفاظت کنند.

اما بد نیست فراموش نکنیم این روزها با افزایش میزان هک ها و همچنین گستردگی در دنیای تکنالوژی بهتر است با دیدی وسیع تر به این موضوع نگاه کنیم و مراقبت بیشتری از سیستم های کامپیوتری و حساب های شخصی خود نماییم.

اگر بر روی نرم افزار نصب شده در گوشی یا کامپیوتر شما یک حفره امنیتی ایجاد شود یا مدل های دیگر از نفوذ هکرها به حساب حریم خصوصی افراد رخ دهد سبب می شود که همه ی حساب های شخصی آن ها شامل حساب الکترونیکی، حساب بانکی و... به خطر بیافتند.

این روزها اگر تمامی موارد امنیتی را رعایت کنید کمتر در دام هکرها خواهید افتاد، ولی فراموش نکنید این احتمال به صورت صد در صد از بین نمی رود.



شخصی افراد را سرقت کنند.

اگر تمامی موارد امنیتی را رعایت کنید باز هم این امکان وجود دارد، که معرض خطر در برابر دستبرد هکرها باشید و در این زمان یک کاربر معمولی کاری نمی تواند انجام دهد. بهتر است برای اینکه از این اطلاعات از این اتفاقات آگاهی پیدا کنید از اخبار مرتبط اطلاع داشته باشید که آیا سرویس شما در معرض استفاده هکرها قرار گرفته است یا خیر.

در جولای سال ۲۰۱۲ سرویس پست الکترونیکی یاهو، هک شد و میلیون ها کلمه عبور در فضای مجازی انتشار داده شد و البته رفع این چنین مشکلی از قدرت کاربران خارج بود و این موضوع سبب به خطر افتادن حساب های دیگر افراد مانند توییتر و فیس بوک شد. البته این موضوع زمانی حادث می شود، که افراد از یک رمز عبور برای تمامی حساب هایشان استفاده می کنند تا جایی که امکان دارد از پسوردهای متنوعی برای حساب های اینترنتی خود استفاده کنید. منبع: زوم تک

استفاده از آنتی ویروس و ضد بد افزار

دومین گام برای اینکه از نفوذ هکرها و دسترسی های مجددا آنها جلوگیری کنید، پیدا کردن راه نفوذ و حرفه امنیتی می باشد. برای اینکار می توانید از یک آنتی ویروس و ضد افزار استفاده کنید.

دقت کنید از ضد بد افزار و آنتی ویروسی استفاده کنید، که کارشناسان آن را تایید می کنند و همچنین به میزان کافی قدرتمند باشد. اگر یک تروجان یا Keylogger را بر روی کامپیوتر خود نصب کنید، سبب می شود ثبت اطلاعات ورودی و ارسال آنها به هکرها منجر گردد و اگر یک آنتی ویروس قدرتمند را نصب کنید منجر به تشخیص بد افزار و حذف آن می گردد.

اگر از مسیر بد افزارها و ویروس ها اطلاع پیدا کنیم می توانیم به رفع ریشه آلودگی ها و بر طرف کردن آنها نیز کمک کنیم. منشا آلودگی و راه نفوذ هکرها می تواند یک فایل دانلود شده، داده های آپلود شده به واسطه سایت یا نرم افزارهای بی نام و نشان باشد.

دسترسی و نفوذ هکرها به منبع اطلاعات

ممکن است کاربر احتیاط های لازم را انجام دهد، ولی باز هکرها به سیستم او نفوذ کنند. گاهی پیش می آید که هکرها به وسیله سرویس های بزرگ مثل جسی میل یا ایمیل نفوذ می کنند و می توانند حجم وسیعی از اطلاعات محرمانه و



تصویر بکشد. نشان دادن بارهای موجود روی پردازنده گرافیکی و همچنین میزان رم استفاده شده از دیگر قابلیت های این اپلیکیشن به شمار می روند.

Trepp Profiler قادر به ایجاد پروفایل های مختلف است و روش های مختلفی برای نمایش داده های انباشته شده را نیز شامل می شود. شما می توانید داده پروفایل ها را برای نمایش و تجزیه و تحلیل به صورت آفلاین ذخیره نمایید و حتی عملکرد برنامه هایی که در حال اجرا هستند را مورد بررسی قرار دهید.

۲- فضای ذخیره سازی تلفن هوشمند خود را آزاد کنید



تمام عکس هایی که گرفته اید و تمام برنامه هایی که نصب کرده اید، ممکن است روی تلفن هوشمند شما تأثیر گذار باشند. به عبارت دیگر کمبود فضا در تلفن های

احتمالاً شما هم از آن دسته افرادی هستید که تلفن هوشمند اندرویدی تان در ابتدای خرید عملکرد خوبی داشته، اما پس از مدتی قدرت آن کاهش یافته است. این یک مشکل رایج در دستگاه های اندرویدی است و نباید زیاد در خصوص آن نگران باشید.

۱- مشکل را شناسایی کنید

اولین کاری که باید انجام

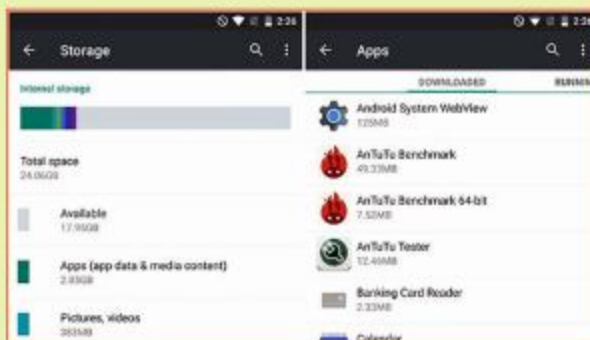


دهید شناسایی کردن مشکل است. آیا یک یا چند برنامه در شکل گیری این مشکل نقش داشته اند و یا خود سیستم دچار بروز چنین مشکلی شده است؟ ابزار Trepp Profiler محصول شرکت کوالکام قادر است بار موجود روی هر هسته از پردازنده را به صورت ریل تایم به کاربر نشان دهد.

این اپلیکیشن همچنین می تواند، یک بررسی اجمالی از ترافیک شبکه برای هر دو بخش وای فای و دیتای موبایل به

هوشمند اندرویدی یکی از دلایل اصلی کند شدن آن ها است.

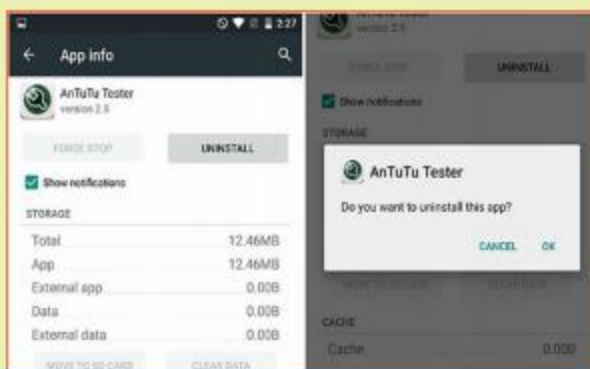
بسا رفتن به تنظیمات و مراجعه به بخش Storage می تواند به فهمید، که چه میزان از فضای ذخیره سازی تلفون هوشمندتان آزاد است. یکی از ساده ترین راه ها برای آزاد کردن فضای



ذخیره سازی جهت بهبود عملکرد سیستم پاک کردن اپلیکیشن های بلا استفاده به شمار می رود.

یک راه دیگر نیز برای آزاد کردن فضای ذخیره سازی دستگاه های اندرویدی وجود دارد. فایل هایی که دانلود کرده اید، احتمالاً هنوز هم بخشی از فضای ذخیره سازی تلفون شما را به خود اختصاص داده اند. در بخش Storage روی گزینه Downloads ضربه بزنید، فایل مورد نظر خود را انتخاب و سپس نسبت به حذف آن اقدام نمایید.

بسیاری از برنامه هایی که نصب کرده اید، با ایجاد حافظه کش قصد دارند تا به عملیات های اجرایی سرعت ببخشند. در



نگاه کلی این اقدام مؤثر است، اما اگر از یک فضای ذخیره سازی محدود استفاده می کنید این عمل به جای مفید بودن می تواند به ضرر شما تمام شود. برای آزاد کردن این فضا روی Clear cached data ضربه بزنید و سپس گزینه OK را انتخاب

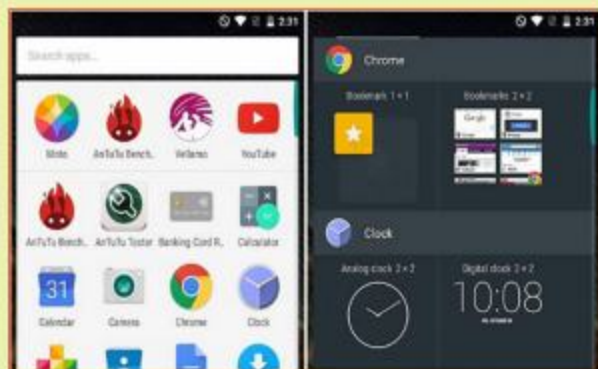
نمایید.

فایل های بلا استفاده بیشتر دیگری نیز هستند که به واسطه پاک کردن آن ها می توانید فضای ذخیره سازی تلفون هوشمند خود را آزاد کنید. در بخش Storage با نگاه کردن به گزینه Available می توانید میزان فضای ذخیره سازی آزاد تلفون خود را ببینید.

تیک فایل های مورد نظر خود را بزنید (این فایل ها هر چیزی می توانند باشند از فایل های پشتیبان گرفته تا فایل هایی که از طریق بلوتوث دریافت کرده اید) و سپس آن ها را حذف نمایید. همچنین کاربران قادر خواهند بود برخی از اپلیکیشن های پیش فرض تلفون هوشمند خود که از آن ها استفاده نمی کنند را غیر فعال کنند. در صورتی که گوشی خود را روت کرده باشید به راحتی می توانید این اپلیکیشن های پیش فرض را نیز از روی دستگاه خود پاک نمایید.

۳- ویجت های مورد استفاده را کاهش دهید

شاید تمام ویجت های زیادی روی صفحه اصلی تلفون هوشمندتان موجود باشد، اما باید این را هم در نظر بگیرید که



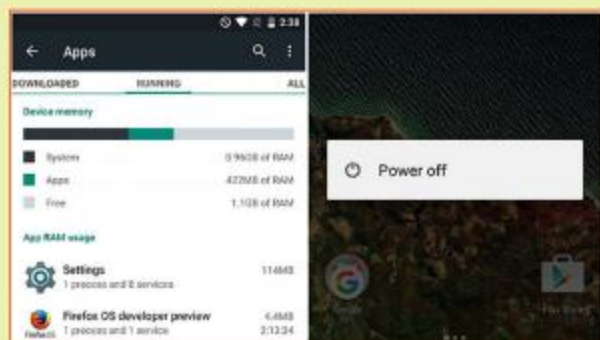
این ویجت ها بخشی از منابع سیستم را جهت اجرا شدن مصرف می کنند.

در همین رابطه ویجت هایی که به آن ها نیازی ندارید، را غیر فعال کنید. داشتن ویجت های فراوان روی صفحه اصلی به طور کلی ضرری برای شما ندارد، اما پس از مدتی متوجه خواهید شد که عملکرد دستگاه شما کاهش یافته و با کندی سیستم مواجه هستید. بنابراین توصیه می کنیم تنها از ویجت های ضروری روی تلفون هوشمند اندرویدی خود استفاده نمایید.

موجود به بخش RAM بروید. پس از آن قادر خواهید بود با ضربه زدن روی گزینه Clear memory تمام فرآیندهای پس زمینه غیر ضروری را ببندید و بدین وسیله باعث افزایش سرعت دستگاه شوید.

۶- دستگاه خود را راه اندازی مجدد کنید

یک راه حل ساده برای رفع مشکل کندی سیستم آن است، که دستگاه خود را راه اندازی مجدد نمایید. انجام این کار می



تواند حافظه کش را پاک نموده و فرآیندهای غیر ضروری را خاتمه دهد. برای انجام این کار دکمه پاور را نگه دارید، گزینه Restart را انتخاب کنید و سپس برای تأیید روی OK ضربه بزنید.

۷- به جستجو بپردازید

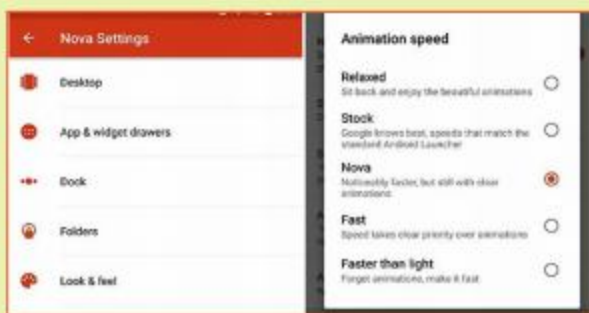
با رفتن به مسیر Settings > Battery می توانید میزان مصرف اپلیکیشن ها از باتری دستگاه را مشاهده کنید. با دنبال کردن مسیر Settings > Apps (یا App Manager بسته به برند مورد استفاده) نیز قادر خواهید بود روی RAM دستگاه نظارت داشته باشید. همچنین گزینه Process Stats در بخش Developer Options به شما کمک می کند تا همه چیز را کنترل نمایید.

برای فعال کردن این بخش به مسیر Settings > About Phone بروید و روی گزینه Build Number ۷ بار پشت سر هم ضربه بزنید تا یک نوتیفیکیشن ظاهر شود.

منبع: www.aryanews.com

۴- انیمیشن های اضافی و قابلیت های کم اهمیت دیگر را غیر فعال کنید

بسته به لانچری که در حال استفاده از آن هستید ممکن است متوجه انیمیشن های مختلف و جلوه های ویژه شده باشید. وجود



چنین ویژگی های گرافیکی ممکن است خوشایند به نظر برسد، اما باید بدانید که همین مورد نیز می تواند منجر به کاهش سرعت و عملکرد تلفون تان شود. در لانچر مورد استفاده خود بگردید و ببینید که آیا راهی برای غیر فعال کردن این ویژگی های اضافی هست یا خیر.

۵- برنامه هایی که در حال اجرا هستند را ببندید

قابلیت های جدید ملتی تسکینگ اندروید سبب شده تا جا به جایی بین چند ابزار آسان شود. این در حالی است که این ویژگی نیز می تواند عملکرد سیستم را تحت تأثیر قرار دهد. با فراخوانی



فهرست برنامه های در حال اجرا نسبت به بستن آن ها اقدام کنید. برای انجام این کار کلید خانه را فشار دهید و نگه دارید؛ پس از نمایان شدن فهرست اپلیکیشن ها، با سواپ هر برنامه به طرفین قادر به بستن آن خواهید بود.

همچنین می توانید از طریق همین صفحه و گزینه های





دهلیز هوایی بین افغانستان و هندوستان

غلام مرتضی یوسفی

های مردم افغانستان را نیز از پاکستان وارد می کردند. پاکستان برای چندمین بار از این مسأله به عنوان اهرم فشار علیه حکومت و مردم افغانستان استفاده کرد. بسته کردن مرزها به صورت ناگهانی و بدون اطلاع قبلی، ایجاد مشکلات عمدی برای تاجران و توقف بدون دلیل اموال تجارتهی و... از مسایلی بود، که مقامات پاکستان برای تحت فشار قراردادن حکومت از آن بهره می بردند.

این وضعیت حکومت افغانستان را مجبور کرد تا از وابستگی خود به پاکستان بکاهد و راه های بدیلی برای واردات و صادرات کالای تجاری خود از مسیرهای دیگر جستجو کند.

گسترش روابط تجاری با هند یکی از اهدافی بود، که هر دو کشور علاقمند همکاری های بیشتر در این زمینه بودند، اما از آنجایی که واردات و صادرات افغانستان و هند باید از طریق کشور پاکستان صورت می گرفت، این کشور موانع زیادی را در مسیر تجارت هند و افغانستان به وجود می آورد. سرمایه گذاری ۸۰ میلیون دلاری کشور هند در بندر چابهار ایران در واقع واکنشی بود به چالش ها و محدودیت هایی که پاکستان در راه توسعه تجارت میان کشورهای هند و افغانستان ایجاد می کرد.

افغانستان یک کشور محاط به خشکه است، از این جهت در امور تجارت و واردات و صادرات خود با مشکلات زیادی مواجه می باشد. این کشور ناچار است تا اموال تجاری خود را از طریق کشورهای همسایه وارد و یا صادر کند، پیدا کردن راه های ترانزیتی امن و مورد اطمینان از نیازهای همیشگی افغانستان در زمینه تجارت کالا بوده است. در سال های گذشته افغانستان از خاک پاکستان به عنوان مسیر ترانزیت کالاهای تجاری خود بهره می برد. تاجران این کشور در عین حالی که اموال صادراتی خود را از مسیر پاکستان به کشورهای دیگر انتقال می دادند، عمده ترین نیازمندی





کابینه، مسؤلان اتاق تجارت و صنایع افغانستان و شماری از بازرگان‌های ملی، گشایش یافت. رییس‌جمهور غنی در این مراسم گفت که راه اندازی این دهلیز دو هدف دارد؛ یکی بلند بردن سطح تجارت میان افغانستان و هندوستان که فعلاً میزان مبادلات تجاری میان کابل - دهلی جدید ۵۰۰ میلیون دالر بود و حکومت افغانستان اراده و تصمیم دارد که تا چند سال آینده این رقم را به صورت قابل ملاحظه‌ای افزایش دهد و هدف دوم، دور زدن آن سلسله موانعی است که سد راه تجارت زمینی میان دو کشور شده. با گشایش این دهلیز ما می‌خواهیم این پیام را برسانیم که هیچ نوع مانع سد راه مان شده نمی‌تواند. از آنجاییکه افغانستان دارای کسر تجارت هست، یگانه راه که بیلانس تجارت آن کشور را می‌تواند متوازن بسازد، افزایش صادرات می‌باشد.

بر اساس این توافقنامه، تاجران افغان می‌توانند امسال تجارتی خود، به ویژه

علاوه بر آن ایجاد دهلیز هوایی تجاری میان دو کشور ابتکار تازه‌ای است که از سوی مقامات هند و افغانستان در نظر گرفته شده است.

افغانستان و هند روابط نزدیک تجاری و سیاسی باهم دارند، هند یکی از پنج کشور اول در جهان است که در پانزده سال گذشته بیشترین کمک را برای بازسازی افغانستان انجام داده است، مگر داد و ستد تجاری میان دو کشور مشکلات معین و مشخص خود را داشت، حمل و نقل تجاری میان این دو کشور، قبلاً از راه ترانزیتی پاکستان صورت می‌گرفت، که به دلیل روابط پر تنش میان اسلام آباد و دهلی از یک سو و روابط پر چالش میان کابل و اسلام آباد از سوی دیگر بر روند تجارت میان افغانستان و هند اثر سوء گذاشته بود.

مفکوره ایجاد دهلیز هوایی با هند زمانی مورد توجه جدی قرار گرفت، که سال گذشته پاکستان در فصل میوه‌های تازه تمام بنادر خود را به روی تاجران افغانستان مسدود کرد و میوه‌های تازه افغانستان در عقب دروازه بنادر پاکستانی فاسد شد، که این منجر به وارد شدن میلیون‌ها دالر خساره به افغان‌ها به ویژه باغداران گردید. افغانستان یک سال پیش در نشست قلب آسیا طرح دهلیز هوایی میان افغانستان و هندوستان را پیشنهاد کرد که هدف از گشایش این دهلیز بلند بردن سطح بازرگانی میان این دو کشور و افزایش صادرات به موقع افغانستان گفته می‌شود. رییس‌جمهور غنی گشایش این دهلیز را کامیابی بزرگ فراراه بحران‌های می‌داند که از سوی برخی از کشورها در افغانستان ایجاد می‌شود.

این دهلیز به تاریخ ۲۹ جوزای سال جاری در میدان هوایی بین‌المللی حامد کرزی با حضور محمد اشرف غنی؛ رییس‌جمهور، سفیر هند، شماری از اعضای





بعداً پرواز دیگری از قندهار که در آن ۴۰ تن میوه خشک به ارزش دو میلیون دلار به هندوستان صورت گرفت. براساس آمار مسؤولان حکومت افغانستان، تاجران افغان برای انتقال اموال شان به هند در برابر هر تن ۲۰ سنت کرایه می‌پردازند، در حالی که قیمت انتقال اموال از طریق ترانسپورت زمینی به ۶۰ سنت در هر تن می‌رسید.

با فراهم شدن امکان صادرات میوه و تولیدات زراعتی از طریق هوا به هند به نظر می‌رسد، که افغانستان با شکستن آنچه کارشناسان محاصره اقتصادی کابل توسط پاکستان می‌خوانند، نزدیک شده باشد. رسیدن افغانستان به راه‌های بهتر ترانزیتی و دست یافتن این کشور به راه‌های بدیل ترانزیتی، ثابت ساخت که سیاسی ساختن تجارت و اقتصاد یک محاسبه غلط است، امروز تجار و سرمایه‌گذاران پاکستانی از کاهش تجارت با افغانستان نگران‌اند؛ زیرا آنها با گذشت هر روز منافع و منابع زیادی را در افغانستان از دست می‌دهند علت هم واضح است اندیشه و مفکوره خام که شماری از سیاسیون و نظامیان پاکستانی مبنی بر اینکه میتوان افغانستان را با حربه اقتصاد و ترانزیت تحت فشار قرار داد سبب شد تا افغانستان بیشتر به دوستان سنتی خود اتکا کند.

حالا افغانستان از یک مسیر کم هزینه و مطمئن تجارت اش را با هند ادامه می‌دهد و با این کار نه تنها از مزاحمت و اخلال در کار تجارت جلوگیری شد بل بخشی از تعهد افغانستان مبنی بر گسترش همکاری‌های اقتصادی منطقه بی‌تحقق یافت، ضمناً برای تجار و فروشندگان میوه و سبزیجات یک سهولت ایجاد گردید. ایجاد دهلیز هوایی میان افغانستان و هند میتواند بر رشد اقتصادی افغانستان و تحکیم روابط تجاری آن با کشورهای دیگر اثر گذار باشد.

میوه‌های تازه و خشک را در بدل پرداخت کرایه اندک از طریق کارگویی هوایی از کابل به دهلی جدید و از قندهار به شهر امرتسر هند انتقال بدهند. اما تلاش‌ها بر این است که زمینه‌ی انتقال از میدان‌های هوایی بلخ و هرات را نیز فراهم گردد. توافقنامه ایجاد دهلیز هوایی، که برای دو سال اعتبار دارد، سال گذشته از طرف شورای عالی اقتصادی افغانستان منظور شده است. با این حال مقام‌های اتاق تجارت و صنایع افغانستان می‌گویند، که پیش از این کابل از طریق دهلیزهای هوایی به هند و برخی از کشورهای دیگر مانند امارات متحده عربی صادرات داشت، اما دهلیز ویژه‌ی حمل و نقل تجاری وجود نداشت. آنان می‌گویند که اموال از طریق این کارگو با هزینه‌ی کمتر به هند انتقال خواهد یافت.

اولین پرواز با ۶۰ تن محصولات نباتات طبیعی به ارزش ۵ میلیون دلار از کابل به هندوستان صورت گرفت و



فرق بازار سرمایه و بازار پول چیست؟

بیمه و در نهایت اوراق بهادار قابل داد و ستد در بورس اوراق بهادار که توسط کارگزاران خرید و فروش می شود.

در اقتصاد، بازار مالی به مکانیزی اطلاق می شود، که امکان خرید و فروش سهام، کالا یا هر محصول قابل تبدلی را برای مشارکت کنندگان با هزینه ای پایین فراهم می آورد. بازارهای مالی چند صده اخیر رشد قابل توجهی داشته و به طور مستمر در حال تکامل و افزایش نقدینگی در جهان است.

وظیفه بازارها گردآوری خریداران و فروشندگان علاقه مند به مشارکت در بازار است. در واقع تمامی بازارهای مالی در پی گردآوری سرمایه و برقراری ارتباط بین جویندگان سرمایه (قرض گیرندگان) و دارندگان سرمایه (قرض دهندگان) هستند.

منزل.

یکی از راههای سرمایه گذاری خرید داراییهای مالی است. مزیت خرید داراییهای مالی نسبت به خرید داراییهای واقعی از دیدگاه اقتصادی این است که اولاً دارایی واقعی کالای مصرفی است نه وسیله پس انداز و سرمایه گذاری. دوم اینکه خرید داراییهای واقعی و بلااستفاده نگه داشتن آنها به امید گرانتر شدن در آینده به معنای بلااستفاده نگه داشتن منابع کشور است و ارزش افزوده ای ایجاد نمی کند.

مگر آنکه از آن استفاده شود. مثل اینکه شخصی اتومبیل و یا خانه ای بخرد و آن را اجساره دهد. چند نوع از دارایی های مالی عبارتند از: سپرده های سرمایه گذاری در بانکها، طرح های بازنشستگی که توسط صندوقهای بازنشستگی ارائه می شود، انواع بیمه نامه های شرکتهای

با تقسیم کل سیستم اقتصاد یک کشور به دو بخش واقعی و مالی، بخش مالی را می توان به عنوان زیرمجموعه ای از نظام اقتصادی تعریف کرد که در آن وجوه، اعتبارات و سرمایه در چارچوب قوانین و مقررات مشخص از طرف پس انداز کنندگان و صاحبان پول و سرمایه به طرف متقاضیان، جریان می یابد.

بازارهای مالی نیز بازارهایی هستند که در آنها داراییهای مالی مبادله می شوند. داراییهای مالی داراییهایی مثل سهام و اوراق قرضه هستند که ارزش آنها به ارزش تولیدات و خدمات ارایه شده توسط شرکتهای منتشر کننده آنها وابسته است.

تفاوت دارایی های مالی با دارایی های واقعی در این است که داراییهای واقعی ماهیت فزیکسی دارند؛ مانند: اتومبیل، املاک و مستغلات و وسایل





و قیمت تعیین شده توسط بازار بهترین راهنما برای عرضه کنندگان و جوه یعنی پس انداز کنندگان و سرمایه گذاران و تقاضا کنندگان و جوه یا سپرده پذیران خواهد بود. بدین وسیله تصمیم گیری برای هر دو گروه آسان خواهد شد و منابع سرمایه‌ای به بهترین نحو تخصیص خواهد یافت.

تعیین قیمت وجوه و سرمایه

قیمت وجوه و سرمایه نیز در بازارهای مالی تعیین می‌شود. بنا بر این بازارهای مالی با تعیین قیمت سرمایه و وجوه، بنگاه‌ها را در تصمیم‌گیری‌های سرمایه‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های مالی کمک می‌کنند. به طوری که قیمت بازاری سرمایه توسط بنگاه می‌تواند با بازده انتظاری ناشی از آن مورد مقایسه قرار گیرد و بدین ترتیب بنگاه‌ها سرمایه خود را به سرمایه‌گذاری‌هایی که بازده آن‌ها بالاتر یا مساوی هزینه سرمایه آن‌هاست اختصاص دهند.

همچنین با استفاده از هزینه سرمایه که در بازار مالی تعیین می‌شود، امکان مقایسه و ترجیح سرمایه‌گذاری‌های کوتاه مدت و بلند مدت فراهم می‌شود. اما فرآیند کشف قیمت در بازارهای مالی زمانی به درستی و به شکل عادلانه انجام می‌گیرد که شرایط رقابتی بر بازار حاکم باشد.

در این شرایط عرضه و تقاضای وجوه و سرمایه، قیمت را تعیین می‌کند

کارکردهای بازار مالی

جذب و تجهیز پس اندازها و تخصیص بهینه منابع (انتقال وجوه بین واحدهای اقتصادی) انتقال وجوه بین واحدهای اقتصادی نقش اساسی بخش مالی اقتصاد است. واحدهای اقتصادی به‌طور کلی شامل واحدهای دارای پس انداز و واحدهای سرمایه‌گذاری هستند. نقش بازارهای مالی این است که این دو گروه مزبور را به یکدیگر نزدیک کند و راهکاری فراهم نمایند که وجوه از واحدهای دارای مازاد پس انداز به واحدهای مواجه با کمبود منابع یا کسری پس انداز انتقال یابد.

بدیهی است که تأثیر این نقل و انتقال وجوه فراهم آوردن امکانات سرمایه‌گذاری مولد است. بنا بر این ملاحظه می‌شود که در صورت عدم وجود یا ضعف بازارهای مالی، امکان تحقق سرمایه‌گذاری‌های مولد در سطح وسیع وجود نخواهد داشت.

انتشار و تحلیل اطلاعات

بازارهای مالی، اطلاعات را گردآوری می‌نمایند و از طریق قیمت‌های منتشر شده منعکس می‌نمایند. حتی افرادی که فرآیند پرهزینه ارزیابی بنگاه‌ها و مدیران و شرایط بازار سهام را طی نکرده‌اند، می‌توانند قیمت‌های سهام را که منعکس کننده اطلاعاتی است که دیگران به دست آورده‌اند، مشاهده کنند. انتشار و تجزیه و تحلیل اطلاعات توسط بازارهای مالی باعث می‌شود تا جامعه منابع ناچیزی را به منظور به دست آوردن اطلاعات هزینه کند. اقتصادی شدن کسب اطلاعات درباره فرصت‌های سرمایه‌گذاری، می‌تواند به تخصیص بهتر منابع منجر گردد.

تسهیل داد و ستدها

سیستم‌های مالی که هزینه‌های مبادلاتی را کاهش می‌دهند، می‌توانند





موجب تخصصی‌تر شدن فعالیت‌ها، نوآوری تکنالوژی و رشد اقتصادی شوند. همان‌طور که ادَم سمیت (۱۷۷۹) نیز ادعا می‌کند، هزینه مبادلاتی کمتر باعث تخصصی‌تر شدن کارها می‌شود.

وجود واسطه‌ای همانند پول، باعث می‌شود تا هزینه‌های مبادله کالا تا حد زیادی کاهش یابد و امر مبادله ساده‌تر و روان‌تر گردد. وجود نهادهای واسطه‌ای نیز خود باعث کاهش این هزینه‌ها، تقسیم کار بهتر و در نتیجه کارآیی و رشد بالاتر می‌شود.

توزیع خطر و مدیریت ریسک

بازارهای مالی علاوه بر تخصیص سرمایه پولی، خطرات اقتصادی را نیز توزیع می‌کنند. در واقع ریسک اشتغال به فعالیت‌های اقتصادی و سرمایه‌گذاری، از طریق ایجاد و توزیع اوراق بهادار از هم تفکیک و توزیع می‌شود. به عبارت دیگر بازارهای مالی (بازار پول و سرمایه) در ابعاد وسیع ریسک افرادی را که در فعالیت‌های اقتصادی بزرگ و پر مخاطره اشتغال دارند به پس‌انداز کنندگان که حاضر به پذیرش ریسک یک بازده غیر مطمئن هستند، منتقل و بین آن‌ها توزیع می‌کنند.

بازارهای مالی علاوه بر تفکیک ریسک اشتغال و سرمایه‌گذاری، افراد را قادر به ایجاد تنوع در سرمایه‌گذاری

می‌کنند. ایجاد تنوع در سبد دارایی منجر به کاهش ریسک می‌شود. کل ریسک به این علت کاهش می‌یابد که زیان در بعضی از سرمایه‌گذاری‌ها توسط منافع ناشی از سایر سرمایه‌گذاری‌ها جبران می‌شود. بازارهای مالی همچنین ریسک عدم نقدشوندگی را کاهش می‌دهند.

نقدشوندگی، عبارت از سهولت تبدیل دارایی‌ها به قدرت خرید در قیمت‌های مورد توافق است. هزینه‌های مبادلاتی و عدم تقارن اطلاعاتی باعث کاهش نقدشوندگی شده و ریسک را افزایش می‌دهد. بازارهای مالی از طریق انتشار و تحلیل اطلاعات و تسهیل دادوستدها به کاهش ریسک عدم نقدشوندگی کمک می‌کنند.

طبقه بندی بازارهای مالی

بازارهای مالی بر پایه معیارهای متفاوتی قابل طبقه‌بندی هستند:

طبقه‌بندی بر اساس نوع دارایی
طبقه‌بندی بر اساس مرحله عرضه اوراق بهادار

طبقه بندی بر اساس سررسید تعهدات مالی

بر اساس نوع دارایی، می‌توان بازار اوراق بهادار را به دسته‌های زیر تقسیم‌بندی کرد:

۱- بازار سهام در این بازار، سهام شرکت‌ها که نشانگر مالکیت دارنده آن در شرکت است، دادوستد می‌شود.

۲- بازار اوراق بدهی بازاری است که در آن ابزارهای با درآمد ثابت (اوراق قرضه) دادوستد می‌شوند.

۳- بازار ابزارهای مشتق بازاری است برای معاملات ابزارهایی مبتنی بر دارایی‌های مالی یا فیزیکی که از آن جمله می‌توان به اختیار معامله و قرارداد آتی اشاره کرد.

طبقه بندی بر اساس مرحله عرضه اوراق بهادار:

بازار دست اول (اولیه):

شرکت‌ها، مؤسسات و بنگاه‌های اقتصادی برای تأمین منابع مالی مورد نیاز





از بازار پول به عنوان بازار ابزارهای مالی کوتاه مدت با ویژگی اندک بودن ریسک عدم پرداخت، نقدشوندگی و ارزش اسمی زیاد نام برد.

تمرکز فعالیت این بازار در استفاده از ابزارهایی است که به اشخاص و بنگاه‌های تجاری این امکان را می‌دهند که به سرعت نقدینگی خود را به میزان مطلوب درآورند.

بازار سرمایه

برپایه طبقه‌بندی بازار مالی با نگرش به سررسید دارایی‌ها، بازار سرمایه به بازار دادوستد ابزارهای مالی با سررسید بیشتر از یک سال و دارایی‌های بدون سررسید اطلاق می‌شود. این بخش از بازار مالی نقش مهمتری در گردآوری منابع پس‌اندازی و تأمین نیازهای سرمایه‌گذاری واحدهای تولیدی دارد. بازار سرمایه نسبت به بازار پول بسیار گسترده‌تر است و از تنوع ابزاری بیشتری برخوردار است.

مهمترین کارکرد بازارهای مالی شامل بازارهای پول، سرمایه و بیمه در اقتصاد ملی، تجهیز منابع پس‌اندازی و هدایت آن به سوی فعالیتهای مولد اقتصادی است، ضمن آنکه تعیین قیمت و جوه و سرمایه، انتشار و تحلیل اطلاعات و توزیع ریسک اقتصادی نیز اغلب در شمار کارکردهای این بازارهاست.

منبع: دانشنامه

خود را تغییر داده، به فروش اوراق بهادار خریداری شده یا خرید اوراق بهادار دیگر اقدام نمایند.

دادوستد در بازار دست دوم به دفعات نامحدود انجام می‌شود و بنابراین با جابجا شدن مالکیت ابزارهای مالی قابل دادوستد در آن بازار، قدرت نقدشوندگی زیادی ایجاد می‌شود. در این حالت، از نقد شدن پیش از سررسید بدهی واحدهای متقاضی سرمایه یا ناشران اوراق بهادار جلوگیری می‌شود و در نتیجه ضربه‌های کمبود نقدینگی تأثیر محدودتری بر واحدهای سرمایه‌گذار خواهد داشت.

طبقه بندی بر اساس سررسید

تعهدات مالی:

بازار پول

بنا به تعریف، بازار پول بازاری برای دادوستد پول و دیگر دارایی‌های مالی جانشین نزدیک پول است که سررسید کمتر از یک‌سال دارند. همچنین می‌توان

خود به مبالغ هنگفتی نیاز دارند که اغلب این منابع را در مقابل واگذاری اوراق بهادار خود، به دست می‌آورند. واگذاری اوراق بهادار و تأمین اعتبار برای اولین بار در بازار دست اول انجام می‌شود. به عبارت دیگر در بازار دست اول، اوراق بهادار برای نخستین بار منتشر می‌شوند. براین اساس فروشنده اوراق بهادار در واقع همان ناشر اوراق بهادار است. بازار دست دوم (ثانویه):

پس از عرضه اوراق بهادار در بازار اولیه و به منظور آن که این اوراق بتوانند مورد دادوستد قرار گیرند، به بازار دیگری نیاز است که به آن بازار ثانویه اوراق بهادار گفته می‌شود. در این بازار، اوراق قابلیت دادوستد پیدا می‌کنند.

وجود بازار دست دوم، صرفاً به این دلیل است که قابلیت نقدشوندگی اوراق بهادار منتشر شده در بازار دست اول را افزایش دهد، ضمن این که شرایطی فراهم می‌آورد که قرض دهندگان و قرض گیرندگان در صورت لزوم به آسانی بتوانند تصمیمات سرمایه‌گذاری





چرا محصول شما به فروش نمی‌رسد؟

هیچ کدام از این راه‌حل‌ها مشکل کمبود زمان مشتری‌ها را حل نخواهد کرد. شما خودتان باید به مشتری‌ها مراجعه کنید و اطلاعات را در اختیارشان قرار دهید. حتی به آن‌ها بگویید، که می‌دانید تا چه اندازه سرشان مشغول است. از آن‌ها بخواهید به شما بگویند، که چگونه می‌توانید مشکل کمبود زمان آن‌ها را حل کنید؟

۲- جریان نقدی

اغلب کسب و کارها در مورد جریان نقدی خود نگران هستند. این مسئله هیچ ارتباطی با قیمت محصول یا برند شما ندارد. این موضوع مشکل مشتری‌ها است و شما به ناچار درگیر آن شده‌اید. پایین آوردن قیمت محصولات شما مشکل کمبود جریان نقدینگی مشتری‌ها را از بین نمی‌برد. فکر کردن مانند یک متخصص فروش را کنار بگذارید و مانند یک تاجر واقعی فکر کنید. یک متخصص فروش حرفه‌ای سعی می‌کند، برای این مشکل راه‌حل خلاقانه‌ای ارائه دهد. به سادگی از آن‌ها بپرسید، که آیا مشکل جریان نقدی باعث می‌شود محصول شما را خریداری نکنند؟ و آیا اگر این مشکل وجود نداشت همین حالا برای خرید محصول شما اقدام می‌کردند؟ اگر چنین بود، می‌توانید از پیشنهاد پرداخت معوق برای تغییر معامله به نفع خودتان استفاده کنید.

راه‌حل‌های زیادی برای افزایش فروش محصولات وجود دارد؛ اما اول باید دید چه چیزی باعث می‌شود مشتری‌ها علاقه‌ای به خرید محصول نداشته باشند؟

اغلب مردم تنها برای یک دلیل مشخص محصولی را خریداری می‌کنند و ۹۹ درصد متخصصان فروش از آن دلیل اطلاعی ندارند. فرض کنید محصولی را به بازار عرضه کرده‌اید، اما برخلاف انتظار، استقبال گسترده‌ای از آن نشده است. آیا می‌دانید چرا مردم علاقه‌ای به خریداری محصول شما ندارند؟ احتمالاً دلایل زیادی برای این موضوع وجود دارد. درک کردن مشتری‌ها و شناخت نیازهایشان برای برقراری یک ارتباط خلاقانه ضروری است.

۱- کمبود زمان

این روزها اغلب مردم به اندازه‌ای دغدغه‌ی کاری دارند که فرصت نمی‌کنند سراغ امتحان کردن محصول جدیدی بروند. آن‌ها وقت ندارند با شما تماس بگیرند، به شما ایمیل بزنند، به پیغام‌های شما جواب بدهند و حتی به توضیحات تان گوش دهند. شما باید مشکل کمبود زمان مشتری‌ها را با ارائه راه‌های خلاقانه حل کنید. مشکل زمان با ارائه‌ی یک محصول بهتر، با توضیح دادن مشخصات محصول یا با کاهش قیمت‌ها حل نمی‌شود.



خریدن محصول جدید شک دارند و با خواندن یک نقد نامناسب محصول شما را کنار می گذارند. در واقع بهترین راه برای از بین بردن شهرت بد این است که شهرت خوب به دست آورید. افرادی را که در مورد شما و شرکت تان اطلاعات مفید ارایه می دهند، یک جا جمع کنید. سپس از آن ها بخواهید که در مورد مزایای محصول شما صحبت کنند.

شما باید هر روز به مردم جهان بگویید چه محصولی عرضه می کنید. این کار را به شیوه های متنوع انجام دهید تا کاربران بیشتری را به سمت خود جذب کنید. شهرت خود را بسازید و سپس به مردم بفروشید. این شعار قدیمی که می گفت برای کار خودتان تبلیغ نکنید، دیگر اعتباری ندارد. تا جایی که می توانید برند خود را در میان مردم جا بیندازید. نیازی نیست که بدون نقص باشید. فقط کافی است بهترین خودتان را ارایه دهید. مطمئناً در این مسیر چند نفر از شما متفر خواهند شد. از مردم بخواهید که پست های خوب و مثبت در مورد شما منتشر کنند تا دشمنان تان نیز احساس خوبی نسبت به شما پیدا کنند.

معمولاً دلایل زیادی برای عدم خرید یک محصول از طرف مردم وجود دارد. برای رشد دادن کسب و کارتان باید نیازهای خریداران را در نظر بگیرید و بررسی کنید چرا آن ها محصولات شما را نمی خرند. سپس با حل کردن این مشکلات میزان رشد خود را افزایش دهید. راه حل های زیادی برای حل یک مشکل وجود دارد؛ اما در مرحله اول باید ببینید علت چیست و سپس به دنبال مناسب ترین راه حل باشید.

منبع: www.zoomit.ir



۳- عدم نیاز

بسیاری از مردم بدون راه حل و محصول شما نیز می توانند به زندگی خود ادامه دهند. آن ها تصمیم ندارند که همین حالا محصول شما را خریداری کنند. چرا؟ زیرا بدون محصول شما نیز در حال زندگی و کسب درآمد هستند و نیازی برای خریداری آن احساس نمی کنند. مگر اینکه محصول خود را طوری به مشتری عرضه کنید، که احساس کند بدون آن نمی تواند بیشتر از این به زندگی خود ادامه دهد. ابتدا باید مشکل را به طور کامل برای آن ها توضیح دهید. رنج حاصل از مشکل را به گونه ای بیان کنید، که آن ها احساس کنند همین حالا باید برای حل آن اقدام کنند. سپس محصول خود را معرفی کنید و بگویید چگونه می تواند این مشکل آن ها را از بین ببرد. اگر آن ها یک بار به خرید محصول شما علاقه مند شوند، مطمئناً باز هم برای خرید آن اشتیاق نشان می دهند. آن ها مشکل مورد نظر شما را دارند و نسبت به خریدن محصولات تان علاقه نشان داده اند؛ پس

در آینده نیز همین احساس را خواهند داشت. سعی کنید همیشه حضور ثابت داشته باشید و نیازهای آن ها را برآورده کنید.

۴- شهرت شما

شاید انتقاداتی از شما شده باشد، که نسبت به آن ها بی اطلاع هستید. در انترنت جستجو کنید و همه چیز را از زاویه دید مشتری ها ببینید. شاید یک نفر در فیسبوک یا سایت های دیگر از شما و شرکت تان انتقاد کرده باشد. این موضوع را به طور جدی بررسی و برای رفع آن اقدام کنید. حتی از آن ها بپرسید آیا چیزی راجع به شرکت شما شنیده اند، که باعث می شود محصولات تان را خریداری نکنند؟

به دقت به مشتری های خود گوش دهید. آن ها این موضوع را با حالت های صورت خود نشان می دهند. سپس توضیحات خود را طوری به آن ها ارایه دهید، که متوجه شوند چنین شایعاتی حقیقت ندارند. بسیاری از مردم برای





۱۰ کشور پردرآمد برای مهاجران

به عنوان مثال، ۷۶ درصد مهاجران در لوکزامبورگ اعلام کردند نسبت به کشور خود درآمد بیشتری دارند، اما ۲۳ درصد آن‌ها بیان کرده اند در آمدشان همچنان به اندازه‌ای که بتوانند همه نیازهای زندگی خود را تأمین کنند، نرسیده است.

در ادامه، به ۱۰ کشوری که مهاجران در آن‌ها درآمدی بیش از وطن خود دارند، اشاره می‌شود.

سنگاپور

۶۲ درصد مهاجران در سنگاپور اعلام کرده اند، نسبت به شغل مشابه در کشور خود، حقوق بیشتری دریافت می‌کنند. همچنین یک سوم از این مهاجران اعلام کرده اند دستمزدشان در مقایسه با گذشته، بسیار بیشتر است.

۴۳ درصد مهاجران در سنگاپور اعلام کرده اند، درآمد خالص سالانه خانوار آن‌ها بیش از ۱۰۰ هزار دلار است. به طور متوسط، ۲۱ درصد از مهاجران در جهان، حقوقی بیشتر از ۶ رقمی دریافت می‌کنند.

با این حال، هزینه زندگی در سنگاپور بسیار بالاست و به این دلیل، این کشور در جایگاه دهم در این رده بندی قرار گرفته است.

ایندیندنت نام ۱۰ کشور را اعلام کرد که به گفته مهاجران، در آن کشورها درآمد بیشتری از یک شغل مشابه نسبت به وطن خود دریافت می‌کنند.

دریافت حقوق بیشتر، برای همه افراد خوشایند است. این مسئله تا جایی اهمیت می‌یابد که برخی افراد برای دریافت دستمزد بیشتر، به کشورهای دیگر سفر می‌کنند.

آمار نشان می‌دهد، نزدیک به ۴۱ درصد مهاجران در سراسر جهان به دلیل کار و یا شریک زندگی خود از کشورشان نقل مکان می‌کنند. «موسسه اینترنیشنل» برای به دست آوردن این آمار، اطلاعات خود را از ۱۲ هزار و ۵۱۹ مهاجر از ۱۶۶ کشور جهان دریافت کرده است.

در این تحقیق، از مهاجران درخواست شد حقوق دریافتی کنونی خود را با درآمد شغل مشابه در کشور خود مقایسه کنند.

۱۰ کشور برتری که دستکم ۶۰ درصد مهاجران اعلام کردند در آن‌ها بیش از کشورهای خود دستمزد دریافت می‌کنند در خاورمیانه و شمال اروپا قرار دارند. با این حال، این آمار نسبی است؛ زیرا که در این پژوهش، سطح رضایت مهاجران از درآمدشان بسته به هزینه زندگی در کشورهای مختلف، متفاوت بوده است.





ناروی

۱۰ مهاجر به نایجریا، یک نفر در آمدی بیش از ۲۰۰ هزار دالر در سال دارد. ۸۶ درصد این مهاجران بیان کرده اند در آمدشان برای تأمین همه نیازهای زندگی کفایت می کند. با این حال، کسب امتیازهای پایین در مسئله صحت، رفاه، امنیت و حمل و نقل، موجب شده است نایجریا در جایگاه پایین تری در این رده بندی قرار گیرد.

۷۲ درصد مهاجران در ناروی معتقدند در آمد بیشتری نسبت به شغل خود در وطنشان دارند. ۳۳ درصد اعلام کرده اند مبالغ دریافتی آنها بسیار بیشتر است. با این حال، ۷۱ درصد این افراد نظر مساعدی نسبت به هزینه های زندگی در این کشور ندارند.

عربستان سعودی

۷۰ درصد مهاجران به عربستان تصور می کنند حقوق بیشتری نسبت به سمت مشابه در کشور خودشان دریافت می کنند. ۴۲ درصد این افراد اعلام کرده اند، در آمد آنها افزایش بسیاری داشته است. ۸۷ درصد مهاجران به عربستان گفته اند، در آمد خانوار آنها برای تأمین تمام نیازهای زندگی مناسب است. ۲۲ درصد آنها اعلام کرده اند در آمدشان بسیار بیشتر از نیازشان است. علی رغم کسب امتیازهای مثبت در بحث حقوق کارگران، عربستان سعودی در شاخص های زندگی خانوادگی و آموزش جایگاه مناسبی ندارد.

امارات متحده عربی

۷۱ درصد مهاجران باور دارند نسبت به گذشته در آمد بیشتری دارند. نزدیک به نیمی از این افراد اعلام کرده اند حقوق آنها نسبت به کشور خود بسیار بیشتر است. ۱۶ درصد این مهاجران اعلام کرده اند در آمد خانوار سالانه آنها بیش از ۱۵۰ هزار دالر است. با این حال، ۶۷ درصد این افراد هزینه خانوار در امارات متحده عربی را منفی تلقی کرده اند. ۲۷ درصد آنها اعلام کرده اند مبالغ دریافتی آنها برای تأمین همه نیازهای زندگی شان کافی نیست.

بحرین

از میان مهاجران به بحرین، ۷۰ درصد معتقدند حقوق آنها نسبت به دستمزدشان در کشورهای خود، بیشتر است. ۴۱ درصد

نایجریا

از میان مهاجران به کشور نایجریا، ۶۸ درصد باور دارند نسبت به سمت مشابه در کشور خود دریافتی بیشتری دارند. از هر





با این حال، ۶۷ درصد مهاجران هزینه زندگی در قطر را بسیار بالا می‌دانند. اما ۸۱ درصد همچنان اظهار کرده‌اند درآمدشان به اندازه نیاز (و حتی بیش از نیاز) خود برای تامین زندگی است.

سوئیس

در این میان، ۷۷ درصد مهاجران به سوئیس از دستمزد خود ابراز رضایت کرده‌اند. ۴۴ درصد اعلام کرده‌اند حقوق آن‌ها از مبلغ دریافتی در کشور خود بسیار بیشتر است. ۵۷ درصد مهاجران کار در سوئیس درآمد خانوار سالانه بیش از ۱۰۰ هزار دلار دارند. این در حالی است که ۱۴ درصد مهاجران درآمدی بیش از ۲۰۰ هزار دلار دریافت می‌کنند.

با این حال، به دلیل بالا بودن هزینه زندگی در سوئیس، ۱۷ درصد از این افراد از وضعیت مالی خود ابراز نارضایتی می‌کنند.

لوکزامبورگ

۷۶ درصد مهاجران کار که در لوکزامبورگ زندگی می‌کنند اعلام کرده‌اند نسبت به کشور خود، درآمد بیشتری دارند. با این حال، ۲۳ درصد اعلام کرده‌اند دستمزدشان به اندازه تامین نیازهای زندگی خود نیست.

همچنین ۶۶ درصد آن‌ها هزینه‌های زندگی در لوکزامبورگ را منفی تلقی کرده‌اند. منبع: اقتصاد برتر

این مهاجران اعلام کرده‌اند مبالغ دریافتی آن‌ها بسیار بیشتر است. ۹۳ درصد این مهاجران به طور تمام وقت کار می‌کنند و به طور متوسط هفته‌ای ۴۲.۹ ساعت مشغول کارند. این در حالی است که متوسط زمان کار در جهان، ۴۴.۳ ساعت در هفته است.

کویت

۷۰ درصد از افرادی که به کویت مهاجرت کرده‌اند نسبت به حقوق دریافتی خود اعلام رضایت کرده‌اند.

با این حال، درآمد این افراد همچنان اندک است. ۶۲ درصد مهاجران به کویت درآمد خانواری کمتر از ۵۰ هزار دلار دارند.

بسیاری از مهاجران کار در کویت اهل هند (۲۲ درصد) و فیلیپین (۱۳ درصد) هستند که به طور معمول در کشورهای خود دستمزد اندکی دارند. این مسئله می‌تواند توضیح دهد چرا این افراد حقوق دریافتی خود را بسیار بیشتر قلمداد کرده‌اند.

قطر

۷۶ درصد مهاجران کار در قطر اعلام کرده‌اند بیش از آنچه در شغل مشابه در کشور خود دریافت می‌کرده‌اند، دستمزد دارند. ۴۶ درصد اعلام کرده‌اند مبالغ دریافتی آن‌ها بسیار بیشتر است.

نزدیک به یک سوم این مهاجران درآمدی دستکم ۱۰۰ هزار دلاری دارند.



راه‌های بهبود داستان‌سرایی برای تبلیغات برند



خاص را جلب کند.

بعد از اینکه مخاطبان هدف شناسایی شدند، با استفاده از تولید محتوای مورد نظر می‌توان رابطه‌ی عمیقی میان آن‌ها و برند ایجاد کرد. این محتوا سطح آگاهی مخاطبان را بالا می‌برد و باعث ایجاد درگیری میان مشتری و برند می‌شود. در نتیجه مشتری محصول شما را خریداری می‌کند و اگر انتظاراتش برآورده شد، تبدیل به مشتری وفادار برند شما خواهد شد. اگر هدف از داستان‌سرایی ایجاد آگاهی در مورد یک محصول جدید باشد، مواردی مانند به اشتراک گذاشتن تصاویر و تجربه‌ی استفاده از محصول باید در محتوا آورده شوند.

۲- خاص باشید

برندها با تولید کردن ویدیوهای خاص و جدید می‌توانند رابطه‌ی خوبی با کاربر برقرار کنند و آن‌ها را به سمت خود جذب کنند. به عنوان مثال فرض کنید، شما فروشنده‌ی کارت‌های تبریک تولد هستید و می‌خواهید برای برند خود تبلیغ کنید. ساختن ویدیویی با این موضوع که یک شخص در روز تولدش کارت تبریک دریافت می‌کند، به هیچ عنوان جالب نیست.

ویدیوهای کلیشه‌ای نمی‌توانند مخاطبان زیادی به

داستان‌سرایی صادقانه و جذاب می‌تواند چانس دیده شدن برند شما را افزایش دهد. چگونه می‌توان کیفیت و بهره‌وری داستان‌سرایی را بالا برد؟

داستان‌سرایی یکی از راه‌های بازاریابی برند برای جذب مخاطب است. شما از طریق داستان‌سرایی می‌توانید، خودتان را به مشتری‌ها معرفی کنید و بگویید چه خدمات یا محصولاتی برای ارایه دارید. داستان اگر صادقانه باشد، باعث افزایش رابطه‌ی میان مشتری و برند می‌شود و همچنین می‌تواند ارتباط عمیقی میان آن‌ها برقرار می‌کند.

۱- مخاطبان و هدف خود را به خوبی

شناسید

پیش از تولید محتوای مورد نظر، باید مخاطبان خود را به خوبی شناسایی کنید. بعد از شناسایی مخاطبان هدف، می‌توانید آن‌ها را به دسته‌های کوچک‌تر تقسیم‌بندی کنید. متأسفانه بسیاری از برندها شناخت درستی از مخاطبان خود ندارند. در چنین شرایطی تولید کردن محتوای مرتبط کار سختی است و اغلب برندها به تولید محتوای عمومی روی می‌آورند. محتوای عمومی برای تبلیغات برند مفید است؛ اما نمی‌تواند رضایت مشتری‌های





۴- داستان را در محل مناسب به اشتراک

بگذارید

بعد از اینکه تصمیم گرفتید از چه پلتفرم و رسانه‌ای برای ارتباطات استفاده کنید، باید علائق مخاطبان را نیز در نظر بگیرید. ببینید آن‌ها بیشتر وقت خود را در کدام سایت یا شبکه‌ی اجتماعی سپری می‌کنند. به عنوان مثال رادیو محل مناسبی برای تبلیغ یک برند است؛ اما اگر قصد دارید مشتری‌ها را به صفحه‌ی فروش هدایت کنید، باید از رسانه‌ی دیگری استفاده کنید. فیسبوک مناسب‌ترین شبکه‌ی اجتماعی برای برندها و کسب‌وکارهایی است، که به دنبال لینک مستقیم برای هدایت کاربران هستند. مخاطبان دوست دارند در این شبکه‌ی اجتماعی فعال باشند و این به نفع برند شما است. در واقع یک کسب‌وکار می‌تواند از این طریق یک ارتباط دوطرفه با مخاطبان خود برقرار کند. گروه‌های فیسبوک به شما فرصت می‌دهند تا ببینید مردم این روزها در مورد چه موضوعی صحبت می‌کنند. اینکه به دنبال چه چیزهایی هستند و حاضرند برای خرید چه محصولی پول بدهند.

منبع: www.zoomit.ir

سمت یک محصول جدید جذب کنند. در چنین شرایطی شما برای ساختن یک ویدیوی جالب، باید خودتان را جای شخصی بگذارید که امروز تولدش است و احساسات او را به مخاطب نشان دهید. هر چقدر ایده‌ها جدیدتر و جالب‌تر باشند، مخاطبان بیشتری به سمت برند جذب خواهند کرد.

۳- ساده باشید

اعتبار و صحت، ۲ مورد از مهم‌ترین عناصری هستند، که جذابیت یک ایده را برای مخاطب بالا می‌برند. این عناصر ساده‌ترین و در عین حال پیچیده‌ترین مواردی هستند، که داستان‌سرایی و کسب‌وکار را به هم متصل می‌کنند. در این مورد استفاده از کلمات کلیشه‌ای، چانس شما را برای موفقیت افزایش خواهد داد. سعی کنید، خودتان باشید و اعتبارتان را نشان دهید. در واقع باید با حفظ سادگی کاری کنید، که برند شما برای مخاطبان جذاب‌تر و دوست‌داشتنی‌تر به نظر برسد. برند شما به مرور زمان از طرف رقیبان مورد حمله قرار خواهد گرفت؛ بنابراین هر چقدر مخاطبان وفادار بیشتری جذب کنید، بهتر می‌توانید رقیبان را مدیریت کنید.





گلشن عمر

* روح الامین امینی

ثانیه ها

رد می شوند ثانیه های ترک زده
از روی زخم های سیاه نمک زده
رد می شوند و فصل جدیدی رسیده است
با برگ های زرد و کبودی که شک زده
دارند سمت ما و شما خیره می شوند
دارند سمت ما و شما فلک زده
دنیا به دور بودن ما دور می زند
دنیا به دور بودن یک مشت لک زده
خورشید هم برای من و تو همیشه نیست
خورشید هم برای من و تو سرک زده
از پشت ابر های سیاهی که آمدند
با چشم های یخ زده، شان شتک زده
دیگر به هیچ چیز سر اعتماد نیست
خورشید هم برای من و تو کلک زده

* بیدل دهلوی

صلح است، نه جنگ است اینجا
غنچه شو، دامن آرام به چنگ است اینجا
چشم بریند، گرت ذوق تماشایی هست
صافی آینه درکسوت زنگ است اینجا
گر دلت ره ندهد جرم سیه بختی تست
خانه آینه بر روی که تنگ است اینجا
طایر عیش مقیم قفس حیرانی ست
مگذر از گلشن تصویر که رنگ است اینجا
درره عشق ز دل فکر سلامت غلط است
گر همه سنگ بود شیشه به چنگ است اینجا
چرخ پیمانانه به دور افکن یک جام تهی است
مستی ما و تو آواز ترنگ است اینجا
شوق دل همسفر قافله بیهوشی ست
قدم راهروان گردش رنگ است اینجا
از ستم دیدگی طالع ما هیچ مپرس
آنچه پیش تو نگاهست خدنگ است اینجا





* مصطفی سالک

دردانی غواری چي ستا د غارې هار شي
ستوري هم تمه لري چي دې مدار شي
دا ته هسي سپين تندي په کايو ولې
دا هنداره ده، يو وخت به دې پکار شي
ويده لمر به څه درانه خوبونه ويني
چي شبنم د گل پر پايو باندې بار شي
دا ساړه ساړه بادونه څه پيغور کا
گل به غيږې له راځي، خو چي بهار شي
په بڼکاره له خندا شين، دننه سوزم
طبيعت مې د قاضي بابا چنار شي
چي هر ستوري ورته خپله رڼا لار کړي
دا سپري واعظه څنگه نو په لار شي؟

* رحمت شاه سائل

لکه د اوبسکې زړه ژور نه لري
داسې موجه سمندر نه لري
تا به په خپل تصوير کې څوک ځايوي؟
دلته خو څوک داسې هنر نه لري
په څومره خلکو کې تنها وي سپري
چي زړه لري او د زړه سر نه لري
په خوله خو اوس هم خلک مينې کوي
په شونډو پار په زړه پرهر نه لري
مازيگري په زړه دننه ژاړي
پيغلې منگي لري گودر نه لري
ستا د خبرو د منطق نه لوگي
وزن بلا لري، باور نه لري
قيصه زما د مستقبل سائله
چي شپه لري څنگ به سحر نه لري؟



ریشه‌های تاریخی نظریه «آزادی‌های عمومی»

محمدحاتم‌حاتمی

می شود.

مدتی بعد نظریه رهبران کاتولیک توسط پروتستان آلمانی و پورترین‌های انگلیس دنبال شد. در قرن ۱۸ پس از مبارزات زیاد فیلسوفان، فلسفه قدرت طبق اصول مذهبی را به قدرت به اساس اصول عقلی و منطق تغییر و تعبیر نمودند. بر این اساس، نظریه آزادی‌های عمومی در «اعلامیه حقوق بشر و شهروند» در دوره انقلاب کبیر فرانسه (۱۷۸۹) که از بهترین و مشهورترین مظاهر آن به شمار می‌رود، پدید آمد. این نظریه، تمام مبارزات سیاسی کشورهای غربی در طول قرن نوزدهم را تحت تأثیر قرارداد و شالوده عقیدتی و مسلکی احزاب سیاسی موسوم به آزادی‌گرا (لیبرال)، در برابر احزاب محافظه کار، قرار گرفت.

در قرن ۲۰ تحول خاص در پیوند به آزادی‌های عمومی رخ داد و آزادی‌ها تنها به عنوان وسایل مقاومت علیه دولت و محدودیت قدرت حکومت تلقی شدند، برعکس مذاخلات دولت و اقدام‌های حکومت در برخی زمینه‌ها، به منزله وسایل تضمین

نظریه‌های قدرت که فقط تحت تسلط دولت نباشد و مردم نیز باید در قدرت سهیم باشند، از سه قرن به این سو در میان غربی‌ها، به ویژه، اروپایی‌ها ریشه دوانیده است. در ادوار گذشته، برتری دولت و در دست داشتن قدرت در دست چند تن باعث شده بود که اندیشه‌ها و آزادی‌های فردی را تحت الشعاع خود قرار دهد. به سبب اینکه قدرت فقط در دست چند فرد از مذهبی‌ها بود نظریه‌های آزادی و آزادی‌های فردی چندان رشد نه کرده بود تا اینکه در قرون وسطی، همزمان با توسعه مسیحیت بیشتر براصالت فرد بر گروه، توجه صورت گرفت و سرانجام پس از شکست و تزلزل قدرت مطلق امپراتوری مذهبی و ایجاد دولت‌های جدید و مستقل اروپایی، رهبران مذهبی کوشیدند به نام مذهب و اخلاق که در ظاهر خود را مدافع آن‌ها می‌دانستند، قدرت حکومتی را به نفع خود محدود سازند و اعتراض برخی از رهبران مذهبی کاتولیک به قوانین غیرعادلانه استبداد و ترویج نظریه «مقاومت در برابر ظلم» از نخستین مظاهر اندیشه محدودیت قدرت، در این دوره شناخته





آزادی، معرفی گردید.

انواع آزادی های عمومی

در مورد آزادی ها و انواع آن در اعلامیه جهانی حقوق بشر، میثاق بین المللی حقوق مدنی و سیاسی و میثاق بین المللی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی یاد شده است، که در اعلامیه جهانی حقوق بشر آزادی ها به طور عام آمده است، اما حقوق و آزادی های عمومی به اساس این دو میثاق به دو دسته تقسیم شدند:

حقوق و آزادی هایی که در میثاق بین المللی حقوق مدنی و سیاسی تسجیل گردیده عبارت اند از "حق زنده گی، مصونیت فردی، آزادی رفت و آمد، آزادی و مصونیت منزل، مصونیت مکاتبات، مکالمات، مخابرات، مصونیت اسرار شخصی، حق دفاع و اجرای عدالت، حق تساوی در برابر قانون، آزادی مطبوعات، اجتماعات، آزادی عقیده و مذهب، آزادی آموزش و پرورش، حق تشکیل خانواده و...".

حقوق و آزادی هایی که در میثاق بین المللی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی یاد شده عبارت اند از "حق گرفتن کار، حق انتخاب آزادانه کار و شغل، حق برخورداری از شرایط منصفانه و

رضایت بخش، حق وقت فراغت و استراحت، حق تأمین حقوق اجتماعی و حق سندیکا والحق به آن، حق برخورداری از سطح زنده گی مناسب، حق تداوی و صحت کامل و...

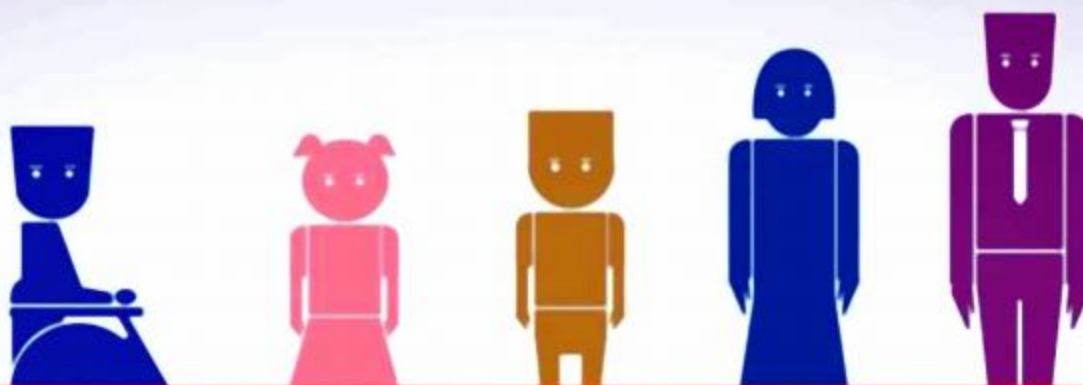
اما تفاوت عمده بین این دو نوع حقوق وجود دارد. چون در حقوق و آزادی هایی که در میثاق بین المللی حقوق مدنی و سیاسی ذکر شده است؛ دولت بی طرف بوده و از مداخله دولت در امور شخصیت های حقیقی و حکمی جلوگیری می کند، که حقوق دسته اول را به نام حقوق و آزادی های مقاومت یاد می کند. اما در حقوق و آزادی های که در میثاق بین المللی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی ذکر شده است، به منظور تحقق این حقوق و آزادی ها حمایت و مداخله دولت امر لازمی و ضروری پنداشته می شود، که این حقوق و آزادی ها را به نام آزادی ها مشارکت یاد می کند.

آزادی های عمومی را با توجه به هدف آن ها می توان به دو دسته (آزادی مقاومت آمیز) و (آزادی های مشارکت آمیز) طبقه بندی کرد:

۱. آزادی های مقاومت آمیز

در کشور های مردم سالار بیشتر بر اصالت فرد در مقایسه به





اجتماعی محسوب می گردد.

آزادی های عمومی را بعضی از دانشمندان به سه دسته تقسیم می کنند، که عبارت از آزادی های شخصی، آزادی های سیاسی و آزادی های اجتماعی و فرهنگی و اقتصادی می باشند.

اما عده زیادی از دانشمندان آزادی ها را به چهار دسته اساسی تقسیم می کنند، که عبارت اند از:

۱. آزادی شخصی: حق زنده گسی، آزادی مصونیت منزل، داشتن امنیت شخصی، آزادی رفت و آمد، داشتن حق دفاع و وکیل مدافع و...

۲. آزادی های مدنی یا فکری و وجدان: این آزادی ها نسبت به آزادی های شخصی در درجه دوم قرار می گیرند و شامل آزادی فکر و بیان، آزادی اندیشه، آزادی عقیده، آزادی مطبوعات و رسانه ها، آزادی تشکیل انجمن ها و امثال آن.

۳. آزادی های سیاسی: این آزادی شامل حق مشارکت اشخاص در قدرت و اداره دولت می باشد و مشتمل بر حق اشتراک در انتخابات، حق احراز مقام و منصب، حق تاسیس احزاب سیاسی و امثال آن.

۴. آزادی های اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی: این آزادی بیشتر به امور اجتماعی و مادی انسان ارتباط دارد و شامل موارد حق انتخاب شغل و کار، حق تأمینات اجتماعی، حق مالکیت شخصی، حق آزادی صنعت، حق آموزش و پرورش، حق جبران خساره و... قابل یاد آوری است که این تقسیم بندی به اساس حقوق و آزادی های یاد شده در میثاق بین المللی سیاسی و مدنی و میثاق بین المللی حقوق اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی شده است.

اصالت جمع و آزادی فردی اعتقاد وجود دارد، آزادی به عنوان یک هدف نهایی تلقی شده، به همین لحاظ، آزادی های پیش بینی شده در متون بین المللی و قوانین اساسی کشورها، به ویژه کشورهای غربی، این آزادی ها پیش بینی شده و در برابر قدرت دولت، نقش مقاوت آمیز دارند. به همین لحاظ (آزادی - مقاومت) به کار می رود و آزادی های مقاومت از دو لحاظ قابل تفکیک است:

الف: یک نوع آزادی به منظور خود مختاری شخصی و محدودیت قدرت بوده و هدف آزادی ها، حفظ خودمختاری، استقلال شخصی و محدود کردن دولت و جلوگیری دولت از مداخله می باشد، که معمولاً در نظام های غرب گرا مروج است.

ب: نوع دیگر آزادی به منظور مخالفت و مقاومت علیه قدرت دولت بوده، که شامل آزادی های فکری، از جمله آزادی هایی هستند، که به لحاظ نقش ویژه آن ها در پیشبرد اندیشه های سیاسی و انتقاد و اعتراض درباره خط مشی و سیاست های حکومتی، از عوامل مخالفت علیه قدرت دولت محسوب می شوند. به همین لحاظ، به عنوان (آزادی - مقاومت) معروف است، که مهمترین این نوع آزادی ها عبارت اند از آزادی مطبوعات، آزادی وسایل ارتباط همگانی، آزادی بیان و امثال آن.

۲. آزادی های مشارکت آمیز

بر خلاف قرن ۱۸ مداخلات دولت به منظور محدود ساختن آزادی ها نبوده، بلکه هدف آن تضمین کننده آزادی های فردی تلقی می شود. به همین لحاظ، این آزادی به عنوان وسایل مقاومت در برابر قدرت دولت قلمداد نمی شوند و مبانی مشارکت در زنده گی



نشانه‌های افسردگی در مردان

ترجمه: محمد رادفر

در مجموع ۳۵۰ میلیون انسان در دنیای معاصر از افسردگی رنج می‌برند. سالانه ۸۰۰ هزار نفر از ساکنین زمین به زندگی خود پایان می‌دهند و افسردگی دلیل اول برای خودکشی آنهاست. افسردگی می‌تواند تمایل به لذت‌های زندگی را از بین ببرد و سایه غمگین بزرگی را بر روح و روان افراد بیافکند. علائم تشخیص افسردگی در زنان و مردان یکسان است، ولی بعضی از آنها می‌تواند در مردان بروز بیشتری داشته باشد؛ چون مردان علاقه خیلی کمتری دارند، که اعلام کنند افسرده هستند.

خستگی - ضعف و نداشتن انرژی در حین کار می‌تواند از علائم افسردگی باشد.

خواب نامتعادل - پر خوابی و کم خوابی که در هر صورت به از بین رفتن خستگی که مردان احساس می‌کنند، منجر نخواهد شد.

ضعف تصمیم‌گیری - مردان افسرده به دلیل تسلط افکار منفی که مدام به ذهن شان هجوم می‌آورد قادر به استفاده مناسب از قدرت دقت و تمرکز نیستند. آنها نمی‌توانند به یک تشخیص و نتیجه معین دست یابند.

پرخاشجویی و خشونت - از دست دادن قدرت کنترل بر اعمال و رفتار، مردان افسرده را او می‌دارد که برای ابقای قدرت و کنترل از دست رفته به پرخاشجویی و خشونت متوسل شوند.

فشار عصبی - مردان افسرده معمولاً افسردگی شان را با لقب «سترس داشتن» پنهان می‌کنند. رابطه فشار عصبی و افسردگی مدام با هم تلاقی می‌کنند. سترس هم می‌تواند علامت افسردگی باشد و هم یکی از عوامل ایجاد کننده آن.

ضعف جنسی - با وجود آنکه ناتوانی در تحریک آلت جنسی مردانه به خودی خود نشانه افسردگی نیست، ولی اگر بی‌رغبتی به لذت‌های زندگی و تاثیر داروهای ضد افسردگی را کنار هم قرار دهیم، پی می‌بریم که به هم خوردن سلامت جنسی از نشانه‌های اصلی افسردگی در مردان است.

اعتیاد به الکل - مصرف الکل ابتلا به افسردگی را در زنان و مردان دو برابر می‌کند، ولی سهم معتاد شدن مردان افسرده بیشتر است، چون تلاش برای لاپوشانی افسردگی و حرف زدن در باره آن در مردان شایع تر است. در ضمن مردان فکر می‌کنند از طریق کمک گرفتن از الکل قادر به کنترل افسردگی خواهند بود.

منبع: marde-rooz.com





چرا مردان بیشتر از زنان خود خواه می‌باشند؟

طبق گفته‌های این محققان، دلیل تفاوت در نوع دوستی این دو جنسیت به اختلافات در سیستم امتیازدهی مغز آنها به رفتارهای همراه غرور و یا دوستانه باز می‌گردد. در این پژوهش دانشمندان دانشگاه زوریخ به بررسی بخش‌هایی از مغز این دو جنسیت (گروهی شامل ۲۶ زن و گروه دیگر ۲۷ مرد) پرداختند، که در زمان اتخاذ تصمیمات خیرخواهانه فعال می‌شوند. این ناحیه که striatum نام دارد، در میانه مغز قرار گرفته و مسئولیت ارزیابی پاداش‌ها را بر عهده دارد و آنتور که محققان می‌گویند، در زمان تصمیم‌گیری فعال می‌گردد.

بعد از انجام بررسی‌ها مشخص گردید که در زمان اتخاذ تصمیم نوع دوستانه توسط زنان ناحیه striatum مغزشان فعال نمی‌گردد.

در مقابل اتخاذ تصمیم خودخواهانه توسط مردان باعث فعالیت شدید این ناحیه از مغزشان می‌گردد.

منبع: www.ghatreh.com

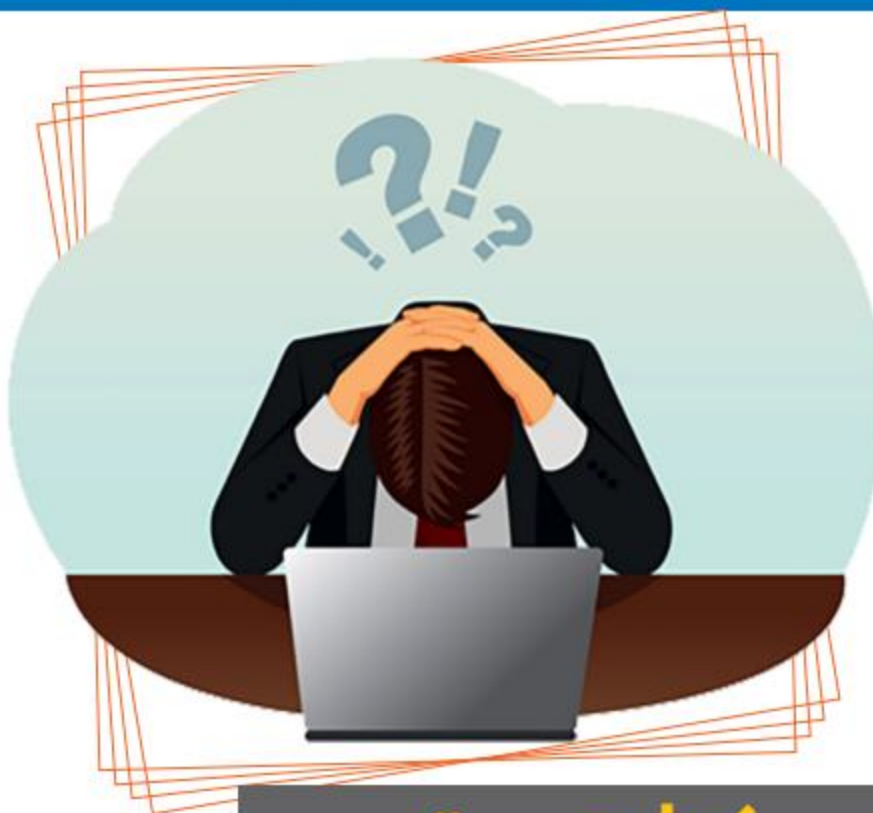
این تحقیق که توسط گروهی از پژوهشگران سوئیس، نیدرلند و جرمنی انجام شده نشان می‌دهد که این اثر احتمالاً ریشه در توقعات فرهنگی زنان دارد، چرا که در اکثر جوامع از زنان انتظار می‌رود نسبت به مردان مهربان‌تر باشند.

به گزارش سپوتنیک، پژوهش انجام شده توسط گروهی از محققان برای نخستین بار نشان می‌دهد، که مغز زنان و مردان واکنش‌های متفاوتی به خودخواهی و مهربانی دارد.

در ادبیات کشورهای مختلف موارد متعددی به چشم می‌خورند که نشان می‌دهند رفتارهای زنان غالباً نسبت به مردان بیشتر همسو و مورد تایید جوامع است.

اما اینکه چنین تفاوت‌های رفتاری ناشی از اختلاف در کارکردهای مغزی این دو گروه جنسیتی است یا خیر همچنان نامعلوم بوده و درک آن منوط به انجام تحقیقات بیشتر در این باره است.





کاري سترس

په تېر پسي...

شپږم: سترس او کار کول

د سترس ځينې برخې کېدای شي، د کار په بڼه والي کې مثبت رول ولوبوي. کله چې سترس موجود نه وي، نو کارگران په تبلي اخته کېږي. کله چې د سترس کچه زیاته شي، نو کارگران دې ستونزې ته متوجه کېږي او ددې لامل ګرځي، چې دوی خپلې وړتیاوې و ارزوي او لا پراختیا ورکړي.

خو که چېرې د سترس کچه له خپلې اندازې زیاته شوه، نو د کارگرانو وړتیا کموي او د کار تقاضا پرې زیاتېږي، چې بیا یې کارګر له اودې نشي وتلی.

اووم: د سترس ټیټوالی

د سترس کچې د ټیټوالي مدیریت ممکن په تاسو کې د سترس علامې ژر وپېژني او کچه یې ټیټه کړي، لکه ستونزې، اضطراب، په خوب کې ګاهوډی او نور. که څه هم د سترس مدیریت کول دوه ضرونه هم لري، ددې زده کړو ګټور

اثرات لنډ مهاله دي او پردې زده کړو سربېره شاید دغه زده کړې د سترس د رېښو د اهمیت په دلیل انکار وکړي، ځکه په کارمند متمرکز دي، نه پر چاپېریال.

د سترس د کچې ټیټوالي لپاره یوه لاره داده، چې له مشاورینو او کارپوهانو سره خبرې وشي او له دوی څخه لارې چارې وپوښتل شي او د کار د شرایطو بڼه والی را په گوته کړي. دغه نظریه د کاري سترس د ټیټوالي لپاره مستقیمه لاره ده، چې په دې کې د کار د ښو اړخونو پېژندل او د سترس زیږوونکو عواملو د ټیټوالي طرحې پکې ښودل کېږي. ددې لارې بڼه والی دادی چې په مستقیم ډول د کاري سترس له رېښو سره سروکار لري. که څه هم مدیران کله کله له دې لارې سره موافق نه دي، ځکه چې په کارونو کې د بدلون لامل معمول یا تولیدي برنامې او یا هم په سازمان کې دا ډول بدلونونه رامنځ ته کېږي.

د یوې کلي قاعدې په توګه، هغه فعالیتونه چې د کاري سترس د ټیټوالي لپاره د کار په چاپېریال کې ترسره کېږي، باید په لومړی کې په سازمان کې دننه شرایطو ته بدلون



د ستړس د مخنيوي پړاوونه

د ستونزې پېژندنه: د شته ستونزو د پېژندلو لپاره بايد په لومړي سر کې د سازمان په اندازه او په لاس کې د شته امکاناتو په اړه پاملرنه وشي. له دې وروسته بايد د اطلاعاتو راټولول او د کارگرانو له خوا د کار د شرايطو پېژندل، د ستړس کچه، روغتيا او رضایت په پام کې ونیول شي. د کاري شرايطو فهرست چې ممکن د ستړس لامل شي، خبر ورکونکي علایم او د ستړس علامې په تصميم نيولو او د اطلاعاتو په راټولو لوكې زياتوالي راولي.

هغه معياري نښې: لکه: غيبت، ناروغي، يا په کړو وړو کې ستونزې کولای شي د ستړس د ښکاره کېدو لپاره يو دليل واوسي، که څه هم دغه معيارونه يوازې د ستړس په ښکاره کېدو کې معياري نښې ندي.

د مداخلو اجرا او طرحې: له هاغنه ځايه چې په کار کې د ستړس سرچينې تعين شي او ددې مسالې اړخونه درک کېږي، دغه مرحله د طرحې او د مداخلې د ستراتيژۍ د اجرا لپاره تنظيمېږي. په کوچنيو سازمانونو کې غير رسمي بحثونه چې د ستړس د ستونزو په پېژندلو کې مرسته کوي، ممکن ددې د مخنيوي په برخه کې ښه ثابت شي. په لويو سازمانونو کې يوه رسمي

ورکړل شي، ځکه چې لومړی بايد د سازمان او کار ځای شرايط جوړ شي او وروسته د کارکوونکو چې دواړه يو پر بل اثرات لري. د سازمان جوړښت او د ستړس مدیریت د کار په ساحه کې د ستړس د کموالي مهمې لارې دي.

اتم: د کاري ستړس د مخنيوي لارې چارې

د ستړس د له منځه وړلو لپاره جامع او په ټوله کې سمه لاره چاره نشته چې هغه پرې له منځه یوسو، خو کولای شو يو شمېر لارې چارې د هغه د مخنيوي لپاره بيان کړو. په ټولو موقعیتونو، د ستړس د مخنيوي د برنامو لپاره درې مرحلې شاملې دي.

د ستونزې کچه، مداخله او ارزيايي: د ستړس د مخنيوي او چمتووالي لپاره حد اقل لاندې موارد شامل وي:

- د کاري ستړس په اړه د عمومي خبرتيا رامنځ ته کول
- له برنامو او کړنو څخه د لوړ پوړو مديرانو حمايت او ډاډ
- د مخنيوي په مراحلو کې د کارگرانو گډون
- د کارگرانو گډون سره له مديرانو، په ډله ييز ډول له يو بل سره کولای شي د ستونزې د حل لپاره يوه نوې لاره رامنځ ته کړي.



تولیز داد او حمایت

داسې برنامه جوړه کړئ، چې تر ټولو سخت کار د ورځې په لومړیو کې ترسره کړئ. ددې دوه گټې دي: لومړی په سهار کې پوره انرژي لرئ او دویم؛ که سخت کار په لومړیو کې ترسره نکړئ، نو د ورځې تر پایه به هغې ته په فکر کې وي، چې څنگه به یې ترسره کوئ.

سپورټ

هره ورځ د خپل چاپیریال، خپل بدن او شرایطو ته په کتو سره سپورټ وکړئ.

نهم: پایله

دا چې نه شو کولای سترس ته د یوې منفي پدیدې په توگه وگورو، بلکې مثبت ستروونه هم وجود لري. خو په هر حال سترس د یوه سازمان پر کارونو او کارکوونکو باندې زیات منفي اثرات لري.

د سازمان مدیران، انجینران او کارگران د کارونو د ترسره کولو په وخت کې له رواني فشار سره مخامخ کېږي او په داسې کړنو لاس پورې کوي، چې مستقیماً په سازمان باندې منفي اثرات غورځولی شي. نو ددې په خاطر د سترس مدیریت او له خلاقیت څخه گټه اخېستنه باید د سازمان د اهدافو څخه وي، چې دا چاره باید په سازمانونو کې عامه شي. سازمانونه باید خپلو کارکوونکو ته د سترس سره د مقابله لارې چارې ورزده کړي، ترڅو کارکوونکي یې په خپله مخنیوی وکړي او د سازمان نوم او کارونو ته کوم ډول ضرر ونه رسېږي.

پروسه ممکن یوه اړتیا وي. ځینې مداخلې ممکن په بیره ترسره شي (د بېلگې په ډول د اړیکو نښه والی او د سترس د مدیریت زدکړه) خو ځینې شیان باید زیات وخت ته اړتیا ولري (لکه د کار لپاره نوې طرحه رامنځ ته کول).

مداخلې ارزيايي کړئ: د ارزيايي پروسه په مداخله کې یوه اړینه مرحله ده. ارزيايي ددې تعین لپاره چې آیا مداخلې هغه مطلوب اثرات رامنځ ته کړي که نه او آیا په لار کې بدلونونه د اړتیا وړ دي یا ضرور ندي. د کاري ستړی د مخنیوي پروسه په ارزيايي کولو پای ته نه رسېږي. په بدل کې، د کاري ستړس مخنیوی باید لکه یوه مستمره پروسه وي، چې ارزيايي شوي اطلاعاتو څخه د مداخلې د ستراتیژي لپاره ترې گټه واخېستل شي.

د کارگرانو لپاره د کاري ستړس د زده کولو

مهارتونه:

لاندې څو مهارتونه چې کارگران یې کولای شي د کاري ستړس په وخت کې ترسره کړي، راوړل شوي دي.

ژور تفکر او ارمان لرونکی او روښانه هدف

د وخت مدیریت (د پروگرامونو او کارونو وخت بندي)

طنز او شوخي کول

د نورو په تمه مه پاتې کېږئ او په یاد ولرئ، چې یوازې تاسو کولای شئ خپل ځان ته بدلون ورکړئ، نه نور خلک.



این افراد همیشه نگران و زودرنج هستند

نویسنده سعید داورپناه

است به این واقعیت که آنها را به درستی تشخیص دهید. قبل از هر چیز باید به این حقیقت وقوف داشته باشیم که داشتن احساساتی نظیر «من عصبی هستم» یا «احساس می‌کنم ضایع شده‌ام» نباید ترسی در ما ایجاد کند. شما می‌توانید با وجود داشتن احساسات ناخوشایند، همچنان بر تصمیم، تلاش و هدف خود پابرجا باشید.

۴- سرخوردگی و حتی یک شکست، احتیاج به زمان دارد.

به خودتان فرصت دهید تا مرور زمان، به آرامی، احساسات صدمه دیده‌تان را ترمیم کنید. ناراحتی خودتان را انکار نکنید و به اندازه ممکن احساس جریحه دار شدن را با مهربانی و صبوری، پذیرا باشید.

منبع: سایت مرد روز

اگر در یک رقابت شرکت کردید و برنده نشدید به واکنش منفی و «شخصی کردن» ماجرا نپردازید. صبوری پیشه کنید و با خودتان مهربان باشید و به سراغ دلایل غیرواقعی و خورد کردن شخصیت خودتان نروید.

۲- خود را در معرض انتقاد سازنده قرار دهید

آدم‌های حساس و زودرنج، تمایل دارند از کسانی که به قابلیت‌های آنها اعتقاد دارند و نقاط مثبت اعمال‌شان را به خوبی تشخیص می‌دهند پناه ببرند. به خودتان فرصت دهید تا در معرض نظرات انتقادی آدم‌های دیگر هم قرار بگیرید.

۳- یاد بگیرید که تعریف درستی از احساسات خود داشته باشید

توانایی برای رو در رویی با احساسات و عواطف دشوار، مشروط

آدم‌های نگران و حساس، یک عالم «اما و اگر» دور خود می‌چینند چون به تنبیه شدن و مورد مواخذه قرار گرفتن بهای زیادی می‌دهند. به این افراد توصیه می‌شود مواظب وسواس‌های سیستم بازدارنده رفتار (Behavioral Inhibition System) باشند. این ناهنجاری تلاش و موفقیت فرد را بیش از حد به زیر سؤال می‌برد تا آنجا که فرد مزبور وادار می‌شود دست از رقابت و فعالیت بکشد.

به عبارتی دیگر؛ افرادی که حس رقابت و انگیزه قوی برای دستیابی به موفقیت دارند، به خاطر مشکلات طبیعی در سر راه رقابت و برای فرار از واکنش منفی، دست از رقابت می‌کشند. اما راه حل مقابله با این پدیده:

۱- تلاش کنید اعمال‌تان برای پاداش و جایزه نباشد.

متوجه مرز ظریف بین قدردانی نشدن با «مردود شدن» باشید. برای مثال





مور د مینی مالایکه ده!

لیکنه: پوهاند احمد شاه زغم

مور او ښځه د انساني ژوند د ښکلا اصیله گانه ده. مور، سره له دې چې مور ته ژوند رابښي، د مور رضایت ترلاسه کول د الله د رضا ستر لامل هم کېدای شي. مور د رحمن خدای (ج) رحمت دی، مور او ښځه د انسان جوړونې نه درېدونکې فابریکه ده. مور د اولادونو لپاره د الله (ج) یو ستر نعمت دی. مور یا ښځه د مینې شتون او د ایمان خوځښت دی. د مور د رضا حاصلول د نیايي خوښي او اخروي ښېگڼې لري. کله چې مور یادوو او له هغې سره ښکې

کوو او یا هم د هغې له مړینې وروسته ورته دعا کوو. بې شمېره ښېگڼې مو په نصیب کېږي.

مور د ځمکې د مخ په ټولو خدایي نعمتونو کې یو غوره او په زړه پورې نعمت دی. که د نړۍ د مخ ټولې مادې او معنوي ښېگڼې د ښاپیرو په لمنو او ورغوو کې په رڼا ورځ څوک ورکېږي، ممکن یوه ښېگڼه او نعمت به داسې ونه ځلېږي، لکه د مور ښکلې کلمه او نوم چې ځلېږي.

مور یا ښځه د الله (ج) په بې حساب هستيو کې یوه شتمني ده. داسې شتمني، چې په ژوند کې بې ساری بې ساری دی؛ مور او ښځه نه جلا کېدونکې کلمې دي.

چې هم مور ده او هم ښځه

د الله رنگین نعمت دی

سر ترپایه ستر رحمت دی

بې مثالې صداقت دی (-۱ زغم)

مور د رښتینولۍ او زړه خوړۍ یو ځلانده غمسی دی. مور او پلار د ژوند د تداوم یو بریدو حقیقت دی، داسې حقیقت چې هادو له منځه نه ځي.

مور او ښځه د مینې هغه فرشته ده. چې تل بې د اولاد د هوساینې نشه په زړه کې څپې وهي. مور د عاطفې یوه نه پناه کېدونکې معنوي تابلو ده.

د اسلام له ستر پیغمبر

حضرت محمد (ص) څخه چا پوښتنه وکړه، چې په دنیا کې له څه شي سره ډېره مینه وکړو، هغه مبارک ورته وفرمایل: له مور سره، دا خبره بې درې وارې ورته تکرار کړه او په څلورم وار بې ورته وویل چې له پلاره سره مینه وکړئ.

د مور او ښځې ارزښت د ټول عالم له ارزښته لوړدی. مور د الله (ج) له ټولو ښکلو کایناتو څخه ډېره ستره هستي ده. یوازې کیدای شي ځمکه ورسره لږه و ډېره سیالي وکړي. ځمکه په خپل ځان کې ټول ژوندي او غیر ذیروح موجودات رانغاړي، خو میندې د قرآن په حکم د اولاد زېږولو او روزلو یوه زرغونه کرونده ده.

مور له تنګونو جوړه وي، دغیرت دالۍ وي، د همت لسور غسر، د مینې او عاطفې خوشبویی. مور د مېرونو د ارواحو





دې كسې نه دی، چې خومره له اولاد سره كوشش كوي، بلكې د مور بې شانه عاطفې ته آسمان هم سرتېتوي. مور چې دومره پراولاد سوزي، هغومره په خان نه سوزي. دغه عاطفه نه يوازې دا، چې په انسانانو كې د ډېر ارزښت وړ ده، بلكې په حيواناتو كې هم د يادولو وړ ده. د اسلامي عرفان له نظره په دې كار كې يو ستر كرامت او ښېگڼه نغښتې ده.

– د ميرزاخان انصاری په وينا:

که مقصود يې د خپل مخ تداره نه وای
د انسان جامه يې څه لره کره سازه؟

دلته د محبت سلسله ده او دنيا د محبت ټوله ښکلا د مور په وجود کې ده. يو عالم ويلي: ښځه د لوی خدای (ج) لويه هستي ده. ښځه د مينې او حرص يو رنگين خو پېچلی انځور دی.

که مور ده او که ښځه ژوندون مه شه بې دواړو. د دنيا خلک دا وايي: دغه دواړه موږ غواړو؛ داسې چې مور د دنيا په ټولو شتمنيو کې زېر دسته شتمني ده، نو ځکه يې حق پر مومنانو ډېر زيات دی، لکه څنگه چې وايي: (جنت د مور تر پښو لاندې دی).

مور او ښځه که له يوې خوا د انسان د روزنې هميشنی فعاله هستي او فابريکه ده، له بلې خوا د مينې د ناپايه خوند نامريی سمندر هم دی. مور په کوچنيوالي کې

د مور همت ته نشي رسېدلی، د بارانونو لطافت او د درياپونو د مستی ظرافت د مور د زړه له محدودو موجونو سره سيالي نشي کولای.

د مور د حق د لوړتيا په برخه کې ناپليون بناپارت ويلي وو: (که د ټولې دنيا امپراتوران، اميران او پاچاهان زما د وژنې قصد وکړي او زه په تش لاس هغوی ته په لاس ورشم نو خدای خير، چې زما به زړه هم له خايه ونه ښوري، خو که مور راباندې ټټه تروه کړي، زه به د ساه ايستلو توان هم ونه لرم).

د مور د مقام ستر ارزښت يوازې په

لوړوونکي فرياد دی، د روزني پرانيستې او فعاله موسسه ده. (په يو لاس زانگو او په بل لاس جهان زنگوي).

مور د همت، غيرت او خپلواکي يو خپلواک غږ دی. پښتومتل دی چې وايي:

((مور بې چې درخانی وي، لور به يې ښايېری وي.)) په دی مانا، چې زموږ په درخانی نوم زموږ د تاريخي کيسو ژوندی فولکلوري اړخ جوړوي.

د مور او ښځې د ټولو ارزښتونو او ځانگړتياوو راسپړل، خورا دروند کار دی. د چا خبره د نړۍ د ټولو غرونو لوړتيا





موږ روزي او شيدې راكوي او په خوانی كې مو پرستاري كوي او په زړښت كې راته دعاگوښه وي. مور له اولاد سره د تلپاتې مينې نه اټكل كېدونكې شتمني ده، خو ښځه د محبت يوه قيمتي تابلو ده. د سعيد نفيسي په وينا: ((ښځه گل دی، څومره يې چې بوی كړو، كوم څه ترې نه كمېږي.))

اروپایي ليكوال آره تسن ويلي: (ښځه هغه ملايکه ده، چې په ماشومتوب كې زموږ ساتونكې او ژغورونكې، په خوانی كې يې له شستونه خوند اخلو او په زړښت كې د سختو زغملو په برخه كې تسليت راكوي.)

كارل كونزوكو نظر درلود: ښځه د خلقت او طبيعت د اسرارو زېرمه (مخزن) ده.

همدارنگه جانسن وايي: ښځه او مور د سپېڅلتيا نښه ده.

هردر بيا داسي انگېرل چې: ښځه د خلقت تاج او ټاپو دی.

ناپليون خولا د ملتونو د پرمختگ او تمدن اندازه، كچه او اصلي عامل ښځه گڼي او وايي: كه غواړئ د يوملت د تمدن او پرمختگ په اندازه وپوهيږئ، د هغه هېواد ښځو ته درناوی وكړئ.

فوتسل وايي: له مور او ښځې نه په نړۍ كې ښه او ښكلی شي نشته. مور مو روزي او ښځه راسره گله ژوند كوي.

ضامنه ده او د مور او ښځې په وجود كې ماشوم ساه موندلې ده.

مور كه ښځه ده، خو له ښځې سره توپير هم لري. د مور زړه د مينې يو ستر سمندر دی، چې هيڅ نه وچيږي. مگر ښځه له ټولو ښكلاوو سره سره د جفا يو بيكه تصوير هم دی.

مور څومره ښكلې ده، قهر يې ښكلی، عاطفه يې نوراني سترترپايه مينه مينه روحاني، ښكمرغه به هغه انسان وي، چې د مورغوندې دعاگوښه هستي لري.

حضرت عمر (رض) فرمايلي: د مور وفساد د اولاد له دركه لسړې ده، هغه وخت دغه درك كولاى شئ، چې خپله مور او پلارجور شئ. د مورعاطفه پای نه لري.

نتيجه:

د مور او ښځې په برخه كې نه يوازې كتابي روايات او يادونې ډېرې شوي، بلكې زموږ دودونه، عنعنات، كلتور او فولكلور هم له همدا ډول درنښته ډك دی.

كه خپلې خبرې رالنډې كړو، ويلاى شو چې مور او ښځه د انسان د بقا



کودکان قربانی جنگ سرد والدین

در بیگانگی دنیای یکدیگر گم شده‌اند و فقط در یک خانه با هم زندگی می‌کنند این افراد با فاصله‌ای که از لحاظ روحی و جسمی با یکدیگر دارند، خط قرمزهایی را برای هم مشخص می‌کنند و هر یک در خلوت خود دیگری را متهم می‌کند. درک نکردن صحیح از رفتار و گفتار یکدیگر، نداشتن شناخت کافی از روحیات طرف مقابل و بی‌علاقگی و سردی نسبت به شریک زندگی، دست به دست هم می‌دهد تا یک طلاق عاطفی در زندگی زوج‌ها رقم خورد. متأسفانه هیچ آمار دقیقی از میزان طلاق عاطفی در دست نیست، ولی می‌توان به جرات گفت آمار طلاق عاطفی در کشور ما از طلاق قانونی بیشتر است. در این مطلب شما را با علل و عوامل طلاق عاطفی، نشانه‌های آن و راهکارهایی برای رهایی از آن آشنا می‌کنیم. در خانواده‌ای که دچار طلاق عاطفی شده است افراد نسبت به خانه خود حسی که باید داشته باشند را ندارند. همه افراد خانواده به هر نحوی می‌خواهند زمان کمتری را در خانه سپری کنند، شور و نشاط در خانه حاکم نیست که این جو همه را فسراری می‌دهد. بچه‌ها در این خانه هیچ حس امنیت و آرامشی ندارند و بیشتر تمایل دارند وقت خود را بیرون از خانه و با دوستان خود سپری کنند و متأسفانه این بچه‌ها تمایل به

طلاق عاطفی به معنای آن است، که زوجین پس از ده ساعت دوری، هنگامی که یکدیگر را می‌بینند، حرفی برای گفتن ندارند و در واقع با هم غریبه هستند. انسان‌ها به تعامل نیاز دارند و اساساً انسان موجودی تعاملی آفریده شده است و وقتی به مرحله‌ای از زندگی می‌رسد، نیاز به شریک زندگی دارد، که این نیاز جز با ازدواج کردن محقق نخواهد شد.

ازدواج امری است که در همه ادیان الهی سفارش شده و تمام پیامبران، انسان‌ها را به آن تشویق کرده‌اند. اما گاهی انتخاب‌های نادرست در ازدواج باعث گرفتن تصمیمی غلط می‌شود، که تبعات جبران‌ناپذیری برای تمام اعضای خانواده از جمله زوجین و فرزندان و حتی بستگان دور و نزدیک آنها دارد.

طلاق عاطفی، پایان یک زندگی عاشقانه طلاق عاطفی به سردی تمامی روابط میان زن و شوهر گفته می‌شود، در واقع در این رابطه ضعف ارتباط عاطفی زن و شوهر منجر به سردی تمامی روابط زوجین می‌شود. وجود این مشکل در یک رابطه باعث بی‌مهری و کم شدن انرژی مثبت در خانواده می‌شود، زوج‌ها



عدم پذیرش مشکل یا ماندن در وضعیت سکوت که منجر به تشکیل ائتلافی علیه همسر می‌شود. طلاق عاطفی؛ پدیده‌ای به مراتب مخرب‌تر از طلاق قانونی در این شرایط بهتر است که زوجین هر موضوع کوچکی را بهانه ای برای صحبت با یکدیگر قرار بدهند، تا از طریق

خانواده می‌شود. وقت گذاشتن بیش از اندازه برای فرزندان و غافل شدن از روابط بهینه زناشویی. به رخ کشیدن اشتباهات، مسائل کوچک و سرزنش کردن یکدیگر. پرداختن به مسائل گذشته به جای اندیشیدن به مسائل پیش رو.

استفاده از مواد مخدر، ارتباط‌های ناسالم و نامشروع و انجام کارهای خلاف و غیرعرف را نشان می‌دهند و هم به خود و هم به جامعه آسیب وارد می‌کنند و برخی نیز دچار افسردگی می‌شوند و مسلماً چنین بجه‌هایی برای آینده خود و تشکیل یک زندگی جدید هیچ الگوی مناسبی ندارند و شاید آنها نیز در آینده دچار مشکل پدر و مادرهای خود بشوند. طلاق عاطفی معمولاً از شکایت و گله‌گذاری زوج‌ها نسبت به هم شروع می‌شود، به نیازها و خواسته‌های یکدیگر اهمیت نمی‌دهند که این مرحله آغازی برای طلاق عاطفی است. در مرحله بعد نزاع زناشویی رخ می‌دهد انتظاراتی که قبلاً به آرامی مطرح می‌شد، حالا با صدای بلند و داد و بیداد بیان می‌شود و آرامش نسبی جای خود را به خشم می‌دهد؛ خشمی که خود را به شکل‌های گوناگون نشان می‌دهد.

نشانه‌های طلاق عاطفی

چیست؟

کاهش چشمگیر وقت گذاشتن برای یکدیگر. کاهش وابستگی به یکدیگر. افزایش سرگرمی‌های بیرون زناشویی و تمرکز بر مسائل بیرون از خانواده. فاش شدن رازها و اشتباهات همسران در بیرون از خانواده. عدم استفاده از راهبردهای حل مسئله.

کاهش میزان ارتباط کلامی، که منجر به از دست دادن روابط عاطفی و وفاداری و زمینه‌ساز روابط فرا زناشویی خواهد شد.

عدم اعتماد همسران به یکدیگر در حل مشکلات و یاس و ناامیدی در حل مسائل، که منجر به ادامه مشاجره در

کاهش شور و هیجان در زندگی

پرداختن به شبکه‌های اجتماعی، انترنت، سریال‌ها و برنامه‌های تلویزیون به جای صرف وقت برای یکدیگر.

گفت‌وگو و تبادل نظر وقت بیشتری را با یکدیگر بگذرانند. توصیه می‌شود که زوجین برای پیشگیری از طلاق عاطفی درباره نیازها و انتظارات خود با یکدیگر صحبت کنند، چرا که آشنایی با نیاز همسر و برآورده کردن آن تأثیر زیادی





در کاهش مشکلات و افزایش آرامش در زندگی آنها دارد.

طلاق عاطفی آثار مخربی بر فرزندان دارد، به طوری که برخی از آنها رفتارهای هیجانی از خود نشان می دهند. سردی روابط والدین و حضور خنثی در کنار یکدیگر بر ویژگی هایی چون؛ اضطراب، گوشه نشینی، پرخاشگری، بهانه جویی، انتقام جویی، بی رحمی، غمگین بودن، زودرنجی، نزاع و درگیری، بدخواهی، بی اشتیاهی، بیزاری از زندگی، شک و دودلی و احساس بیماری در کودکان اثر فراینده ای دارد.

زن و مردی که دچار طلاق عاطفی می شوند، آسیب های زیادی می بینند. در حالی که اگر جدایی آنها رسمی بود، این امکان وجود داشت هر کدام با فرد

دیگری شروعی دوباره و منطقی داشته باشند.

آنها به خاطر منع شرعی و قانونی و اجتماعی ممکن است که خطا نکنند، اما دنیای پسر از تنهایی، نبود یک همدم، دوست نداشتن و دوست داشته نشدن، هر کدام می تواند از نظر روحی برای آنها بسیار تخریب کننده باشد.

شاه کلید جلوگیری از طلاق عاطفی چیست؟

متأسفانه برخی زوجین پس از طلاق عاطفی به سمت روابط خارج از خانه روی می آورند که این روابط می تواند از چت روم ها تا ارتباط با همکاران را شامل شود، جامعه ای که در آن زنان و مردان

نیازهایشان را این گونه برطرف کنند، سرشار از بی اعتمادی، بیماری، فساد و ناامنی خواهد بود. طلاق عاطفی زنگ خطر است که همه باید آن را جدی بگیرند.

زوج ها باید دست از تلاش برای تغییر دادن یکدیگر بردارند، انسان ها را نمی شود تغییر داد، بلکه باید اولویت های خودمان را تغییر دهیم. زوج ها در مشاجره نباید دنبال مقصر بگردند، اینجا نه کسی قاضی است نه وکیل، بلکه باید به دنبال آن باشند که هر کسی چقدر در حل مسئله سهم دارد. به طور خلاصه و در یک کلام بهترین راه این است که «انعطاف پذیر» و «واقع گرا» باشند.

منبع: اقتصاد برتر





چگونه بر ترس‌های خود در محیط کار غلبه کنیم؟

۲- تمامی تردیدها را

حذف نمایید

در کتابی با عنوان «قهرمانان چطور می اندیشند» که به قلم دکتر Bob Rotella در رابطه با یک بازیکن گلف به نام سم اسنید نوشته شده اینطور آمده است: او شب‌ها بعد از بازی به رختخواب می رود و هر لحظه از آن را در خیال خود می سازد، اما وقتی نوبت به صحنه ای می رسد که بازی خوبی را از خود به نمایش گذاشته آن را ویرایش می کند. او در اصل خاطره مربوط به پرتاب ضعیفش را پاک و در مقابل خود را در وضعیت پرتاب درست تصور می کند.

بزرگ ترین بخش غلبه بر ترس

انگیزشی را ایفا کند، اما تردیدی نیست که اگر با اعتماد به نفس جایگزین شود نتایج بهتری را برای ما به دنبال خواهد داشت.

برای مدیریت و در نهایت حذف ترس از محیط های کار سستراتژی های مختلفی وجود دارند، که در ادامه با شما در میان خواهیم گذاشت:

۱- باور کنید که تنها نیستید

فشار از نوع ترس هایی که با آنها روبرو می شوید، باید مطمئن باشید که فردی در جایی روشی برای مقابله با آنها یافته است. همین حقیقت به تنهایی می تواند در آسوده کردن خیال شما کافی باشد. اگر آنها توانسته اند بر ترس خود غلبه کنند، پس شما هم می توانید.

ترس امری طبیعی در زندگی است؛ در واقع در دنیای شکار و شکارچی بالا رفتن سطح هوشیاری آمیخته با ترس نقشی کلیدی در بقا دارد. با این همه در دنیای کسب و کار اغلب ترس ها کمترین ارتباط را با بقا دارند و بیشتر نوعی حس ناامنی را در افراد به وجود می آورند.

سوالاتی از قبیل «آیا می توانم سر موقع کارم را تحویل دهم؟» یا «آیا رئیسم دوستم دارد؟» همگی از جمله نمونه های ترس مخرب در محیط های کاری هستند.

و البته باید اشاره کنیم که این ترس ها و تردیدها کمترین نقش را در دستیابی ما به اهداف مان دارند و در مقابل نقش نوعی مانع را برای پیروزی و موفقیت مان ایفا می کنند. بلی ترس می تواند نقش نوعی هدف





انتخاب تصویر مناسب و تمرکز روی آن است. سم اسنید نیز در واقع خاطراتش را طبق آنچه می خواست اصلاح می کرد و نه آنچه نمی خواست. او درک کرده بود تصویری که انسان اجازه می دهد بیشترین وزنه را در ذهنش داشته باشد بالاخره بر باقی افکار چیره می شود.

۳- تشخیص فرصت هایی که ممکن است از دست بروند

ترس مانع از عملکرد انسان خارج از محدوده آرامش اش می شود. در برهه هایی شاید برای

مان «امن تر» باشد که دست به کاری نزنیم و در مقابل معمولاً با خود می گوئیم که کاش از فرصت ها استفاده کرده بودیم.

درسی که از فرصت های از دست رفته می گیریم: دفعه بعدی ترس را در جایش خشک می کنیم و بهترین تصویر را از خود خلق می نماییم.

۴- استفاده از تجربیات شخصی

ترس در افراد در شرایط گوناگونی خودنمایی می کند،

یکی از رایج ترین انواع آن ترس از صحبت کردن در جمع است. برای مثال ممکن است فردی به این خاطر که صرفاً تحصیلات دانشگاهی ندارد از صحبت کردن در مقابل جمع واهمه داشته باشد که در این موارد توصیه می شود به پیروزی ها و دستاوردهای (بزرگ یا کوچک) فکر کند. در این صورت نوعی اطمینان قلبی در وجود وی شکل می گیرد که به لطف آن می تواند هر مانعی را از مسیر خود بردارد.

منبع: www.digiato.com





مرتبط را فراموش کند و در عوض بر چیزهایی تمرکز داشته باشد، که قرار است در تصمیم‌گیری در جهان پیرامون کمک کنند.

پال فرنکلند، همکار پروفیسور ریچاردز در این پژوهش، نقل می‌کند: ما شواهد زیادی از تحقیق اخیر به دست آوردیم، که از وجود مکانیزم‌هایی برای کمک به فراموشی خبر می‌دهد؛ این سازوکار، با آن‌هایی که در ذخیره‌سازی اطلاعات دخیل هستند، متفاوت‌اند.

فراموشی از مغز انرژی می‌گیرد

به‌مانند هر تلاش دیگری، زحمت فراموش کردن اطلاعات برای مغز هزینه در بر دارد و انرژی مصرف می‌کند. ممکن است این سؤال پیش بیاید، که دلیل اینکه مغز انرژی را صرف از بین بردن اطلاعات می‌کند چیست؟ پژوهشگران دو دلیل عمده را برای این موضوع عنوان کردند: اولین دلیل، تلاش مغز برای وفق دادن ما با محیط جدید و تصمیم‌گیری بر اساس شرایط و موقعیت‌های نو است. به یاد آوردن اطلاعات از مکانی که تغییر کرده است و دیگر به‌مانند گذشته نیست، نه تنها به درد ما نمی‌خورد؛ بلکه ممکن است به خاطر تناقض با اطلاعات جدید، ما را گیج و سردرگم کند. دومین موردی که پژوهشگران به

فراموشی، احتمالاً عملکردی حیاتی برای مغز است

خود جمع‌آوری می‌کند، لازم نیست شامل تمامی جزئیات آن محیط باشد؛ چرا که مغز نه برای انتقال دقیق داده‌ها به‌مانند حافظه‌ی ذخیره‌سازی در کمپیوتر، که به جهت نگه‌داری اطلاعات اساسی و حیاتی مورد استفاده قرار می‌گیرد. به عبارتی تنها اطلاعاتی که می‌تواند در تصمیم‌گیری‌های آینده متمرکز شود، برای مغز ارجحیت دارد و طبیعتاً بقای ما نیز به این اطلاعات اساسی وابسته است. پرفیسور بلیک ریچاردز، یکی از پژوهشگران این تحقیق، می‌گوید: مهم است که مغز، اطلاعات غیر

فراموشی می‌تواند بر عملکرد روزانه‌ی ما تأثیرات منفی داشته باشد و شاید به آن به‌عنوان نقصی در عملکرد مغز نگاه کنید؛ ولی محققان دانشگاه تورنتو می‌گویند این ویژگی مغز به ما در تصمیم‌گیری هوشمندانه‌تر کمک می‌کند.

عصب‌شناسان کانادایی در مطالعه‌ای که اخیراً انجام شده است، نگاه تازه‌ای به مغز و نحوه‌ی ذخیره‌سازی اطلاعات آن ارائه کرده‌اند. آن‌ها می‌گویند فراموشی، راهکاری است که مغز برای اولویت‌بندی اطلاعات به کار می‌برد. به‌عنوان مثال اطلاعاتی که مغز شما از محیط پیرامون





کند که قابلیت تعامل با دنیای واقعی داشته باشند.

به عبارتی ریچاردز در پی آن است که تصمیم‌گیری در این دستگاه‌ها به‌مانند انسان صورت پذیرد. شاید بتوان با درک ریزه‌کاری‌های مغز انسان در زمینه‌ی حافظه، نوعی هوش مصنوعی طراحی کرد که بیسن اطلاعات غیر ضروری و حیاتی تمایز قائل شود و بتواند تصمیم‌های زیرکانه بر اساس آن‌ها بگیرد.

سخن آخر

فراموش کردن اطلاعات، گاهی آزاردهنده است و حتی در پاره‌ای از موارد می‌تواند نشانه‌ای از بیماری جدی تلقی شود؛ با این حال نیاز نیست، که با هر فراموشی نگران این موضوع شوید. بار بعدی که فراموش کردید کلید خانه را کجا گذاشتید، به این فکر نکنید، که دچار بیماری زوال عقل شده‌اید؛ بلکه آن را به‌عنوان عملکردی صحیح و البته اساسی تلقی کنید و نفس راحت و عمیقی بکشید.

این ویژه‌گی مغز ما می‌تواند، به کمک متخصصان در زمینه‌ی هوش مصنوعی نیز بیاید. به بیان دیگر این تحقیقات، افق روشنی برای هوش مصنوعی و توانایی تمیز دادن اطلاعات حیاتی و غیر ضروری برای تصمیم‌گیری هوشمندانه هویدا کرده‌اند.

منبع: www.zoomit.ir

برای شما پیش بیاید که منفعت بالا رفتن نرخ فراموشی با تغییر محیط در چیست؟ برای بررسی این موضوع، تحقیقی روی موش‌های آزمایشگاهی در پیدا کردن مسیر خروج از ماز انجام شد. بعد از اولین مرحله، به گروهی از موش‌ها دارویی برای فراموش کردن مسیر خورانده شد. بعد از جابجا کردن مکان ماز، به نظر می‌رسید این موش‌ها از امتیاز ویژه‌ای برخوردار بودند؛ چراکه مسیر جدید را سریع‌تر پیدا می‌کردند.

حافظه و هوش مصنوعی

فراموشی جزئی از عملکرد حافظه است. این گزاره به نظر کنایه‌ای خنده‌دار می‌رسد؛ با این حال واقعیت دارد. در هوش مصنوعی، اضافه شدن بدون توقف اطلاعات، باعث به وجود آمدن پدیده‌ای به اسم *Over-fitting* می‌شود. به عبارتی اطلاعات ذخیره‌شده در دستگاه آن‌قدر زیاد می‌شود، که توانایی تصمیم‌گیری هوشمندانه را از آن می‌گیرد. پروفیسور ریچاردز که روی هوش مصنوعی هم کار می‌کند، امیدوار است با الهام گرفتن از سازوکار مغز در امر فراموشی بتواند دستگاه‌هایی طراحی

آن اشاره کرده‌اند، تصمیم دادن اتفاقات گذشته برای تصمیم‌گیری در آینده است. فراموشی در این زمینه نیز ما را یاری می‌دهد. به این کار در «هوش مصنوعی» به اصطلاح منظم‌سازی (Regularization) می‌گویند. یک برداشت کلی از کافی‌شاپی که هفته‌ی پیش رفتید، برای شما کفایت می‌کند که به‌مانند بار اول، برای پیدا کردن مکان آن و نحوه‌ی سفارش سردرگم نشوید. ولسی جزئیات اضافه چیزی نیست، که اهمیت خاصی برای شما و شرایطی که در آن قرار دارید داشته باشد. به عبارت ساده‌تر آن چیزی که برای ما اهمیت دارد، توسط مغز دریافت و بقیه فراموش می‌شود تا اطلاعات مفید ذخیره‌شده، برای تصمیم‌گیری در آینده مورد استفاده قرار بگیرد. ریچاردز می‌گوید: «اگر قرار باشد که دور دنیا را بگردید و مغز شما به‌صورت دائم خاطرات متعددی را که باهم تناقض دارند، بازآوری کند، تصمیم‌گیری آگاهانه در آینده برایتان سخت خواهد شد.»

سرعت فراموشی ما به محیط نیز وابسته است. به عبارتی تفاوت‌های بیشتر در محیط اطراف، سرعت فراموشی ما را بالاتر می‌برد. حال ممکن است این سؤال



چطور می‌توانید جزء آن دسته از رئیس‌هایی باشید که همه عاشق‌شان می‌شوند؟

اگر تا به حال یک رئیس واقعاً فوق‌العاده داشته‌اید، حتماً می‌دانید که چه قدر وجودش برای موفقیت شرکت لازم است. در واقع، بر اساس گزارش سال ۲۰۱۵ موسسه‌ی گالوپ، ۷۰ درصد تفاوتی که در عملکرد کارمندان وجود دارد، به کیفیت عملکرد مدیرشان مربوط می‌شود. حالا بیایید ببینیم رئیس دوست‌داشتنی واقعاً چه کسی است و چه عاداتی دارد؟

۱. آنها منظورشان را واضح بیان می‌کنند

جفری جی. فاکس (Jeffrey J. Fox)، مؤسس شرکت مشاوره‌ی مدیریتی Fox & Company و نویسنده‌ی کتاب «چطور یک رئیس فوق‌العاده باشیم؟» در قسمت «قوانینی برای استخدام و نگه داشتن بهترین کارمندان» می‌گوید: «مدیرهای خوب توان کارمندان‌شان را می‌سنجند و حواس‌شان به اتفاقات اطراف‌شان هست. آنها برای اینکه بتوانند توان کارمندهای‌شان را ارزیابی کنند، با آنها مکالمه‌ای درباره‌ی شرکت را شروع می‌کنند.»

مدیرهای خوب دوبه‌لو حرف نمی‌زنند و شما همیشه می‌توانید منظورشان را به درستی درک کنید. فاکس همچنین اعتقاد دارد: «کارمنداها از دوبه‌لو حرف زدن بدشان می‌آید. اگر این کار را انجام بدهید، مجبور می‌شوید انرژی زیادی را برای برطرف کردن شایعات صرف کنید.»

۲. آنها به کارمندهای‌شان اعتماد می‌کنند

فاکس می‌گوید: «مدیرهای خوب علاوه بر ارتباط مؤثر، کارمندهای باهوش، صادق و توانا را استخدام



در قسمت «چگونه بهترین باشید و از بدترین ها یاد بگیرید» می گوید: «اگر کاری که کارمندهای تان انجام می دهند را درک کنید، مدیر بهتری خواهید بود.»

او همچنین می گوید: «تصور و تلقی از مدیر به عنوان فردی همه کاره که همه چیز را مدیریت می کند، اساساً غلط است.» شما باید زیر و بم کار کارمندان تان را بدانید و چالش هایی که ممکن است با آن مواجه شوند را بشناسید تا بتوانید آنها را مدیریت کنید.

۵. آنها به شما اجازه می دهند اشتباه کنید

فاکس اعتقاد دارد: «اشتباه اجتناب ناپذیر است و اگر کارمندهای تان از گفتن حقیقت بترسند، اوضاع بدتر می شود.» فاکس همین اواخر با کارفرمایی کار می کرده که کارمندیانش آنقدر از ارتکاب اشتباه می ترسیدند که هیچ کاری انجام نمی دادند. او می گوید: «اگر آنها بدانند که با یک اشتباه یا ایده بد دنیا به آخر نمی رسد، بیشتر درگیر کار می شوند و در انجام کارها همکاری می کنند.»

۶. آنها جایگاه خودشان را می دانند

ساتن می گوید: «بهترین مدیرها دقیقاً می دانند که کار کردن برای شان چه حسی دارد. وقتی در یک سلسله مراتب کار می کنید، بالادستی های تان تمایل دارند، قدرت بیشتری داشته باشند و اگر از جوی که ایجاد می کنند آگاهی نداشته باشند، فاجعه به بار می آید.»

می کنند و فقط به تجربه توجه نمی کنند و در آینده به آنها اجازه می دهند تا توانایی هایشان را به نمایش بگذارند.»

اگر آدم های خوب استخدام کنید، لازم نیست تمام جزئیات را مدیریت کنید و نگران درست انجام شدن کارها باشید.

فاکس می گوید: «بعضی مدیرها مثل یک باغبان ماهر هستند. آنها دائماً در باغ حضور دارند و کارهای هرس، از بین بردن زائده ها و علف های هرز، کود دادن، آبیاری و دفع حشرات مزاحم را انجام می دهند.»

۳. آنها ثابت قدم هستند

نتایج تحقیقی که در فروری ۲۰۱۴ در مجله ی مؤسسه ی آموزشی مدیریت چاپ شد، نشان می دهد که افراط و تفریط در ارتباط با کارمندان توانایی های مدیر را زیر سؤال می برد. در حالی که ممکن است بعضی ها فکر کنند، اگر گاهی اوقات خوش رفتاری کنند بهتر از این است، که همیشه بداخلاق باشند، اما مطالعات انجام شده نشان می دهد، کارمندهایی که در محیط هایی کار می کنند که گاهی با آنها خوش رفتاری می شود نسبت به افرادی که در محیط هایی شاغل هستند، که دائماً به خوبی یا حتی بدی با آنها برخورد می شود، سترس روانی بیشتری دارند.

۴. آنها ارزش کارتان را می فهمند

روبرت آی. ساتن (Robert I. Sutton)، استاد علوم مدیریت دانشگاه ستفورد و نویسنده ی کتاب «مدیر خوب، مدیر بد»



شخصی شان به این برمی گردد، که مدیرها چقدر برای آنها و کارشان احترام قائل هستند.»

۹. آنها به پیشرفت اهمیت می دهند

سی گریوز می گوید: «مدیرهای استثنایی معمولاً به خوبی آموزش دیده اند، مری های خوبی داشته اند و اعتقاد دارند که باید این امکانات را برای کارمندی های شان هم فراهم کنند.» آنها از مهارت هایی که در طول زمان یاد گرفته اند استفاده می کنند تا کارمندی های شان هم به خوبی آموزش ببینند و در تخصص شان پیشرفت کنند.

۱۰. آنها هوای تان را دارند

ساتن می گوید: «کارمندان معمولاً عاشق مدیرهایی هستند، که هوای شان را داشته باشند. این یعنی آنها می توانند به شما اعتماد کنند که از آنها دفاع می کنید، با آنها صادق هستید، کارهای مفید و مؤثر دست شان می دهید و تا جایی که امکان دارد یک محیط امن و مجهز برای شان فراهم می کنید.»

او می گوید: «یکی از موارد بنیادی که به دانشجویان دکتری آموزش می دهیم، این است که یک مدیر خوب باید دخالت و نفوذ مؤسسات بزرگ تر را کم کند تا کارمندان بتوانند کار خودشان را انجام بدهند.»

منبع: www.banki.ir

مدیرهایی که می دانند چه محیطی را برای کارمندی های شان فراهم می کنند و نسبت به نقاط ضعف و قوت خودشان شناخت دارند بهتر می توانند بر سترس غلبه کنند و با دیگر مشکلات محیط کار کنار بیایند.

۷. آنها اوضاع را سر و سامان می دهند

رفتار مدیرهای خوب با سرپرست های شان دقیقاً مثل یک وکیل مدافع است. اگر رئیس تان مورد احترام بالادستی هایش باشد، به خوبی می تواند از حقوق اعضای گروه دفاع کند و نظرات آنها را انتقال دهد.

۸. آنها به شما به عنوان یک انسان احترام می گذارند

بیل سی گریوز (Bill Seagraves)، نویسنده ی کتاب «بهترین رئیس ممکن باشید»، در قسمت «خودتان را از یک کارمند به کارفرما تبدیل کنید» می گوید: «رئیس های خوب می دانند که شما هم برای خودتان یک زندگی دارید، که برای تان ارزشمند است.» او معتقد است این بسیار مهم است که به مردم اجازه بدهیم، زمانی را برای خانواده و کارهای شخصی شان صرف بکنند و حواس مان باشد که حتماً زمانی را که برای خودشان احتیاج دارند، داشته باشند. او می گوید اگر این کار را انجام ندهید، کارمندی های تان ناراضی و ناراحت خواهند بود.

ساتن می گوید: «وقت دادن به کارمندان برای زندگی



لاغری با چند روش ۱۵ دقیقه‌ای



داده، که نور آفتاب با پایین بودن وزن و کاهش اشتها در ارتباط است. موثر تان را در دورترین گوشه پارکینگ پارک کرده و یا اگر با مترو می‌آیید، یک ایستگاه زودتر پیاده شوید تا از نعمت نور آفتاب بی‌بهره نمانید.

دستورهای غذایی جدید

کمی در فضای مجازی چرخ بزنید تا دستورهای غذایی جدیدتر و البته سالم‌تری را پیدا کنید. این کار حتی برای شما می‌تواند بسیار مهیج باشد.

پیاده روی در زمان ناهار

پانزده دقیقه پیاده روی معادل ۷۰ کالوری را می‌سوزاند. این کار را اگر هر روز انجام دهید، می‌توانید در طول هفته ۴۹۰ کالوری بسوزانید، بنا براین در زمان صرف ناهار، کمی پیاده روی کنید.

تغذیه سریع اما سالم

مقداری میوه‌های خشک شده را داخل بسته‌های مجزا بریزید تا روزانه مصرف کنید. همچنین انواع سبزی‌های خام را شسته و دسته بندی کنید تا آن‌ها را کنار یک خوراک گیاهی مانند حُمص (نوعی خوراک خاورمیانه‌ای) میل کنید. اگر همواره خوراکی‌های کوچک و سالم همراه داشته باشید، دیگر نیازی نیست برای سیر شدن به مانده‌های غذای داخل یخچال و دستگاه‌های فروش غذا متوسل شوید.

در همان زمانی که شما اپلیکیشن‌های شبکه‌های اجتماعی را بررسی می‌کنید، می‌توانید گامی مهم در زمینه لاغری بردارید. در ادامه قصد داریم ۱۵ روش را به شما معرفی کنیم که انجام شان تنها ۱۵ دقیقه زمان خواهند برد.

ترفندهای ۱۵ دقیقه‌ای برای لاغر شدن

روش‌های لاغری سالم و ماندگار، فرآیندی کوتاه است که نیاز به چندین هفته و یا چندین ماه دارد. اما این مسئله بدان معنا نیست که شما نمی‌توانید، از همین حالا فرآیند لاغری را آغاز کنید. فرآیند لاغری شامل انواع تغییرات است و شما باید خودتان عامل این تغییرات باشید.

تقویم را نگاه کنید!

آیا در این هفته برنامه خاصی مانند غذای شب دارید؟ هر چیزی که برنامه غذایی‌تان را مختل می‌کند، باید محسوب شود. اگر چنین است، اطمینان حاصل کنید که حواس‌تان به خورد و خوراک‌تان است. مثلاً صبح روز بعد کمی زودتر از خواب بیدار شوید و بدوید و یا غذاهای سالم‌تری را آن شب سفارش دهید.

خورشید را رها نکن!

پیش از نشستن پشت میز کارتان بهتر است چند دقیقه زیر نور آفتاب قرار بگیرید، تا کلبچه‌ها کمتر شما را حین کار وسوسه کنند. نتایج پژوهش منتشر شده در ژورنال «پلوس وان» نشان



کنید. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که این شیرین کننده طبیعی و بدون کالوری برخلاف شکر تصفیه شده می‌تواند، تعادل قند خون را حفظ کند تا اشتهاى شما به خوراکی‌های شیرین کم شود.

وزنه بزنید

اگر فقط تمرینات هوازی انجام می‌دهید، پس باید بدانید که یک فرصت عالی برای کاهش وزن را از دست داده‌اید. ورزش‌های مقاومتی باعث رشد ماهیچه‌های لاغر می‌شود، که در نتیجه موجب سوزانده شدن کالوری و چربی بیشتر می‌شود.

مطالب بهتری را دنبال کنید

دنبال کردن سایت‌ها و وبلاگ‌های مرتبط با مسایل درمانی بهتر است. حتی سعی کنید که از منابع و افرادی که شما را از هدف‌تان یعنی لاغری دور می‌کند، فاصله بگیرید مثل همکاری که مرتب عکس دسرهایی که خودش درست کرده را به شما نشان می‌دهد. حتی نتایج یک مطالعه نشان داد مشاهده تصاویر غذاهای پر کالوری می‌تواند احساس نیاز به آن‌ها را در ذهن شما تداعی کند. بنابراین در شبکه‌های مجازی مانند انستاگرام از دنبال کردن صفحات مربوط به غذاهای پر کالوری جداً خودداری نمایید.

تعویض چراغ

فضاهای که از نور کافی برخوردار اند، می‌توانند احتمال انتخاب غذاهای سالم‌تر را تا ۲۴ درصد افزایش دهند. بهتر است چراغ‌های کثیف و شمع‌ها را با چراغی درخشان‌تر جایگزین کنید. در این حالت، خودتان بهتر خواهید دید، که آیا انتخاب سالاد به جای ساندویچ برای غذای شب مناسب هست یا خیر؟

زودتر بخوابید

کافی است شب‌ها ۱۵ دقیقه زودتر بخوابید. هفت تا ۸ ساعت خواب برای بدن ضروری است. نتایج برخی مطالعات نشان داده که کمبود خواب می‌تواند انگیزه شما برای ورزش کردن را بکاهد و میل به مصرف غذا را در شما بیشتر کند. نتیجه پژوهش انجام شده در دانشگاه شیکاگو نشان داد که افراد دارای کم‌خوابی روزانه ۳۰۰ کالوری بیشتر مصرف می‌کنند.

منبع: www.seemorgh.com

با دوستان تان تماس بگیرید

میل به غذاهای فست فودی زیاد ماندگار نیست و به سادگی می‌توانید با خوراکی‌های دیگر فکرتان را منحرف کنید، مثلاً شاید با دوستان تماس بگیرید و پرسید که آیا قهوه میل دارید؟ وقت گذرانی با دوستان می‌تواند موجب بهبود وضعیت سلامت تان شود.

مدیتیشن برای رفع سترس

در فرآیند لاغری، سعی کنید چند دقیقه بدون حرکت بمانید. بله درست خواندید. فعالیت‌های آرامش بخش مانند مدیتیشن، می‌تواند مانع تولید هورمون سترس یعنی «کورتیزول» شود. این هورمون شما را به سمت مصرف اسنک‌های چرب و شیرین سوق خواهد داد.

نظافت کنید!

جاروبرقی، جارو و قدم زدن فعالیت مفیدی است. نظافت نوعی تمرین ورزشی مهم محسوب می‌شود. شما در طول ۱۵ دقیقه می‌توانید حدود ۲۵ کالوری در گردگیری، ۴۵ کالوری در جاروبرقی زدن و ۱۰۰ کالوری در پاک کردن کف زمین کم کنید. حین انجام این کار کافی است، کمی حرکات اکشن دریاورید تا ضمن بیشتر سوزاندن کالوری، درگیر یکنواختی نظافت کردن نشوید.

باغبانی کنید

کندن علف‌های هرز، نه تنها موجب زیباتر شدن باغچه منزلتان می‌شود، بلکه انجام این کار برای ۱۵ دقیقه ۶۰ کالوری انرژی می‌خواهد. البته این را هم بگویم که تمام آن «بشین و پاشوها» موجب تقویت ماهیچه‌های تان خواهد شد.

از شیرین کننده بهتری استفاده کنید

کیسه‌های قدیمی شکر را دور انداخته و به جایش شکر برگ (Stevia) عصاره‌ی شکر برگ هیچگونه کالوری و کاربوهایدریت‌ها ندارد. این عصاره سطح گلوکوز خون را افزایش نمی‌دهد و به طور کلی برای افراد مبتلا به دیابت در نظر گرفته شده است. شکر برگ را می‌توان جایگزین شکر کرد و در انواع دستورالعمل‌ها مورد استفاده قرار داد. شکر برگ برای کسانی که عضو جامعه‌ی دیابتی هستند، بسیار مناسب است تهیه



نکاتی ضروری در جهت بهبود روابط با دیگران



در میان دوستان تان وفاداری ویژه گی مهمی محسوب می شود، شما هم باید این ویژه گی را در خودتان ایجاد یا تقویت کنید و وفاداریتان را به آن ها ثابت کنید و افراد دیگری هم که با شما در ارتباط هستند وقتی چنین ویژه گی ای را در شما می بینند مایل هستند همانطور که شما در ارتباط با آن ها وفادار هستید نسبت به شما وفادار باشند. این یک وضعیت برد برد است، که در آن هر دو سوی رابطه برنده هستند.

ده نکته عالی ای که برای داشتن روابطی خوب در ادامه معرفی می شوند، کمک می کنند تا کیفیت رابطه تان را با دیگران ارتقا دهید. مهم نیست خواهان ارتقای کیفیت چه نوع رابطه ای هستید، این نکات کمک می کنند تا هر نوع رابطه ای اعم از روابط دوستی، روابط میان خواهر و برادر و یا روابط عاشقانه بهتر شوند. به خاطر داشته باشید برای اینکه این نکات به کیفیت روابط تان کمک کنند دو کار باید انجام دهید، اول اینکه خودتان را در نظر بگیرید و ببینید چطور می توانید این نکات را در خودتان پرورش دهید و دوم اینکه از آن ها برای رشد فردی خودتان استفاده کنید:

۱. مشخص کنید چه کسانی دوست شما هستند.

افرادی را که می شناسید به دسته های مختلفی از جمله «خانواده»، «دوستان صمیمی»، «آشنایان» و «همکاران» تقسیم کنید. مشخص

همه انسان ها در زندگی خود با افرادی در ارتباط هستند. بعضی از این روابط چندان در حد خوبی نیستند، بعضی دیگر خوب، متوسط، هیجان انگیز، پرتنش، عاشقانه و... هستند. با این حال، چیزی که بسیار قطعی است، این است که داشتن روابط عالی نقش موثری را در شادی فرد ایفا می کند. برای اینکه مطمئن باشید روابط تان با دیگران در بهترین حالت ممکن قرار دارد، دانستن نکاتی برای بهتر شدن این روابط بسیار ضروری است.

بارها شنیده ایم افرادی که عاشق هستند مبتلا به سرماخوردگی نمی شوند. علتش این است افرادی که در یک رابطه عاشقانه هستند، می توانند تلخ ترین اتفاقات زندگی شان را به شادی تبدیل کنند. داشتن روابط عالی، کیفیت زندگی فرد را ارتقا می دهد. بنابراین بسیار مهم است یاد بگیریم چه عواملی فرد را تبدیل به دوستی خوب می کند و یاد بگیریم که چطور خودمان می توانیم چنین دوست خوبی باشیم.

روابط سالم، واقعاً می توانند وضعیت ذهنی، احساسی و حتی فیزیکی فرد را ارتقا دهند، درحالیکه روابط ناسالم و روابط مسموم و خطرناک، فرد را به سمت ناامیدی، غم و افسردگی سوق می دهند. باید تلاش کنید و با صرف زمانی بسیار در بررسی صفات اخلاقی افرادی که از آن ها به عنوان دوستان خوب یاد می کنید، ویژه گی های مثبت شان را شناسایی و همان ویژه گی ها را در خودتان نیز تقویت کنید. به عنوان مثال، اگر





تک افرادی که در زندگیشان هستند همانی باشند، که آن‌ها می‌خواهند و همیشه از این تلاش یک نتیجه حاصل می‌شود و آن این است که این همه تلاش جوابی در پی ندارد. کسانی دوست واقعی شما هستند که شما را به خاطر آنچه که هستید دوست دارند و کسانی که تائیدتان نمی‌کنند یا دوست‌تان ندارند دوست واقعی‌تان نیستند و مطمئناً دوست‌ندارید این گروه از افراد در زندگیتان حضور داشته باشند، پس بیهوده تلاش نکنید.

۵. درمورد زندگی خصوصی دیگران صحبت و

غیبت نکنید. ممکن است اجتناب از این مورد در میان همکاران دشوار باشد، اما برای داشتن محیط کاری ای‌عاری از سترس، موردی بسیار ضروری است. صحبت نکردن در مورد زندگی دیگران، موجب می‌شود انرژی‌تان برای صحبت کردن در مورد مسائل مهم با دوستان و کسانی که دوستشان دارید حفظ شود. به عبارت دیگر در مورد دیگران و زندگیشان همیشه به گونه‌ای صحبت کنید که انگار در حضورتان هستند و گفته‌هایتان موجب رنجش‌شان نمی‌شود.

۶. بخشنده و بزرگووار باشید.

دیگر این سخن کلیشه‌ای شده است، اما واقعیت همین است: با دیگران همانگونه رفتار کنید که دوست دارید با شما رفتار شود. هیچ چیز به اندازه اجرای همین نکته موجب نمی‌شود که دیگران شما را مورد ستایش خود قرار دهند.

کردن اینکه چه کسانی دوست شما هستند و اینکه افراد پیرامون‌تان به چه گروهی تعلق دارند کمک‌تان می‌کند، تا مدت‌زمانی را که لازم است به آن‌ها اختصاص دهید، تعیین کنید. این امر کمک می‌کند راحت‌تر مشخص کنید برای وقت‌گذراندن با افراد، چه کسی در اولویت قرار دارد و به این طریق دیگر وقت‌تان را صرف افرادی، که با آن‌ها خیلی مایل به برقراری ارتباط نیستید، نمی‌کنید.

۲. رفتار خود را اصلاح کنید. اگر از آن دسته از افرادی

هستید، که در دقیقه‌نود، قرار خود را با دوستان‌تان به هم می‌زنید و یا بیشتر مواقع دیر سر قرارتان می‌رسید، همین حالا دست از این رفتار بردارید. وفا نکردن به تعهداتان به دیگران ثابت می‌کند که برای آن‌ها یا زمانشان ارزشی قائل نیستید.

۳. با دیگران صادق باشید و در عین حال موجب

رنجش‌شان نشوید. برای اینکه در مناسبتی شرکت نکنید متوسل به دروغ نشوید. به دوستان‌تان بگویید نمی‌خواهید در مراسم شرکت کنید و دلالتان را هم بگویید. اگر فکر می‌کنید ممکن است از شنیدن حقیقت ناراحت شوند با مهربانی و ملاحظه با آن‌ها صحبت کنید و حقیقت را بگویید، اما هرگز دروغ نگویید.

۴. تلاش نکنید که همه را از خود راضی نگه دارید.

همه ما افراد زیادی را می‌شناسیم، که سعی می‌کنند در برابر تک





در میان بگذارید. این کار را در آرامش انجام دهید. دوست یا شریک تان ممکن است در ابتدا ناراحت شود، اما اگر آن ها برای رابطه با شما احترام و ارزش قائل باشند، به سخنان تان گوش می دهند و در یافتن راه حل و اجرای آن به شما کمک می کنند.

۱۰. مرزهای خود را مشخص کنید

مطمئن شوید، که در ارتباط با افراد حد و حدود مناسب را برقرار کرده اید. برای درک بهتر به نکته شماره یک برگردید، که طبق آن افرادی را که می شناسید در گروه های متفاوتی جای دادید و برای هر گروه مرز مشخصی ترسیم کردید. به عنوان مثال همکار شما نباید در ساعاتی مشخص به منزلتان زنگ بزند (مگر آنکه مورد اضطراری ای پیش آمده باشد). اگر برای داشتن زمانی تنها و اختصاصی برای خود (زمانی برای استراحت و رسیدن به آرامش) دچار مشکل هستید، تاریخی را برای چنین شرایطی مشخص کنید، به همسر خود اطلاع دهید و نسبت به انجام آن متعهد باشید. تعیین مرز برای خود، یکی از بهترین و سالم ترین کارهایی است، که می توانید برای بهبود وضعیت خود و روابط تان انجام دهید، پس این نکته را به عنوان یکی از مهمترین نکات برای بهبود روابط به حساب بیاورید. از آن در روابط خود با دیگران استفاده کنید و شاهد بهبود در روابط باشید.

منبع: دانشنامه

۷. گوش کنید، گوش کنید و باز هم گوش کنید

گاهی اوقات گوش دادن تنها کاری است، که می توان انجام داد. دوستان تان همیشه به دنبال این نیستند، که برای مشکل شان به سرعت راه حلی بیابید، بلکه شاید تنها بخواهند شما را در چیزی سهیم کنند. حتی اگر به دنبال توصیه شما هستند، ابتدا با دقت کامل و بدون قطع صحبت شان به آن ها گوش دهید و بعد نظراتان را بگویید.

۸. همانقدر که دریافت می کنید، بدهید

اگر دوستانتان دائماً شما را دعوت می کنند (یا شما مرتباً خودتان را به مجالس آن ها دعوت می کنید!) تعادل را برقرار کنید و خودتان را میزبان یک رویداد کنید. در این حالت دوستان تان می بینند، که شما هم تعادل را حفظ کرده اید و به این جهت شما را مورد احترام خود قرار می دهند.

۹. صحبت کنید

اگر چیزی موجب آزارتان می شود، دوست یا شریک زندگیتان را مطلع کنید. این کار را بدون اهانت کردن یا فریاد کشیدن انجام دهید. برای بیان چنین موضوعاتی می توانید اینطور آغاز کنید: «خیلی دوست دارم و برای رابطه مان خیلی ارزش قائل هستم و به همین خاطر خواستم بدانی مساله ای هست که باعث رنجش شده». و بعد با احترام و آرامش درمورد آن مساله صحبت کنید و نظراتان را برای برطرف کردن مشکل با وی



مکان‌های خطرناک دنیا را بهتر بشناسیم



دیدن این مکان بروید و حتماً باید راهنما همراه شما باشد. حتی اگر هم توانستید، نروید!

جزیره‌ی مارها، برازیل

مطمئناً افراد کمی هستند، که دلشان بخواهد به مکانی بروند که نامش «جزیره‌ی مارها» است. اگر در ذهن خود این جزیره را دست کم می‌گیرید، باید بدانید که این جزیره در برازیل به عنوان خطرناک‌ترین نقطه بر روی زمین شناخته شده است. دلیل آن هم این است که انبوه بزرگی از مارهای سمی



سرتاسر این جزیره را پوشانده‌اند.

اگر بخواهیم علمی‌تر صحبت کنیم، به ازای هر متر مربع، ۵ مار وجود دارند! در هر صورت، شما قانوناً حق ورود به این جزیره را ندارید. مگر از آن دسته ماجراجوهای هستید که قصد رفتن به زندان را دارند. هرچند کسی که پا به این جزیره بگذارد، احتمال برگشتش چیزی در حدود صفر است.

اصلاً نمی‌خواهیم، در این مقاله شما را بترسانیم یا به نوعی زیاده‌روی و اغراق کنیم، اما مکان‌هایی در این کره‌ی خاکی وجود دارند، که گویی می‌خواهند سر به تن انسان‌ها نباشد. بعضی اوقات زیباترین مکان‌ها می‌توانند به طرز شگفت‌آوری خطرناک و کشنده باشند و این مهم‌ترین خصوصیت مکان‌هایی است، که می‌خواهیم به شما معرفی کنیم. حال، به اتفاق نگاهی به این مکان‌های عجیب می‌اندازیم.

دره‌ی مرگ، کالیفورنیا، آمریکا

«دره‌ی مرگ» که در ایالت کالیفورنیا آمریکا قرار دارد،



لقب دیگری به اسم «کوره زمین» نیز دارد. بیشترین دمایی که در این مکان به ثبت رسیده است ۱۳۴ درجه‌ی فارنهایت (در حدود ۵۷ درجه‌ی سانتی‌گراد) است. گفته می‌شود، که اگر شما در این مکان ۱۴ ساعت بدون آب سر کنید، مرگ رویدادی قطعی است. اگر به دنبال مکانی مشابه، با خطر مرگ کمتری هستید، به منطقه «فونیکس» در آریزونا در تابستان سری بزنید.

بیابان داناکیل، کشور ارمنیا

این بیابان که در عمق ۱۰۰ متری از سطح دریا قرار گرفته است، بسیار زیبا و در عین حال جهنمی است و می‌توان حفره‌های آتشفشانی را دید که گازهای سمی را با شدت به هوا پخش می‌کنند. حقیقت این است که شما نمی‌توانید به تنهایی به



می‌رسد. اگر قرار بود در این مکان زندگی کنیم، باید به طور



مداوم گوشت یخزده مصرف می‌کردیم.

در سال ۱۹۳۳ میلادی، دمای این شهر به ۹۰ درجه‌ی فارنهایت (۳۲ درجه‌ی سانتی‌گراد) به زیر صفر رسید. سرمای این منطقه کشنده است و با این حال، نزدیک به ۵۰۰ نفر در این شهر زندگی می‌کنند.

پارک ملی یلواستن، ایالت وایومینگ، آمریکا

زیبایی این پارک ملی نفس‌گیر است، اما در عین حال منزلگاه حفره‌هایی است، که آب جوش به هوا پرتاب می‌کنند



و حوضچه‌هایی از هایدروکلوریک اسید را در خود جای داده است. اکثر مناطق این پارک بی‌خطر است. اما اگر به سر کسی بزند و بخواد از مسیر امن و مشخص شده خارج شده و به جاهایی که مجاز به رفتن نیست برود، به قطع یقین این پارک روی دیگر خودش را نشان خواهد داد.

در سال ۲۰۱۶ میلادی یک مرد به دلیل افتادن در همین حوضچه‌های اسیدی جان خودش را از دست داد. در واقع ذوب شد! بنا بر این اگر زمانی قصد به آمریکا سفر کردید و قصد دیدن از این پارک ملی زیبا را داشتید، لطفاً از مسیر معین و امن آن عبور کنید.
منبع: www.kojaro.com

کوه تور، نوناووت، کانادا

این کوه ۱۲۵۰ متر پهنا دارد و شیب آن ۱۰۵ درجه است.



رفتن به این کوه هیچ مانعی ندارد، اما اگر خدای نکرده پای کسی در اینجا بلغزد، سرانجام خوشایندی انتظارش را نمی‌کشد.

دریاچه ترون، تانزانیا

این دریاچه که در کشور تانزانیا قرار دارد، به شدت خیره



کننده و زیبا است. اما ماجرا اینجا است که سراسر این دریاچه از پوسته نمک‌های القلی است. در واقع، تمام موجودات زنده‌ای که به صورت عمدی و سهوی با آن تماس پیدا کنند، درجا جان می‌بازند.

بسیاری از مواقع، خفاش‌ها یا پرندگان به قصد یک تن به آب زدن به سمت آن غوطه می‌زنند و اتفاقی که بعد برایشان می‌افتد، قابل پیش‌بینی است.

اویمیاکن، روسیه

این شهر که در گوشه‌ای از سایبریا در روسیه بنا شده است، سردترین نقطه بر روی زمین لقب گرفته است. در طول زمستان، برای ۲۱ ساعت از ۲۴ ساعت شبانه‌روز، هوا تاریک است و دمای آن به زیر ۵۸ درجه‌ی فارنهایت (۱۵ درجه‌ی سانتی‌گراد)

د ماشومانو د احساساتو د څرگندېدو لپاره د هڅونو ١٩ تگلارې



ژباړه: عطا محمد مياخېل

١ — چې لري يې، بنايي ستاسو د آرامتيا سبب شي، خو په اوږد مهالې توگه له هغه سره مرسته نه کوي .

٢ — د خپلې غوسې د سرولو لپاره سمې لارې ور وېښئ .

٣ — احساسات نه سم دي او نه هم ناسم، نو د هغو په اړه

قضاوت کولو ته کوم ځای نه پاتې کېږي، هڅه وکړئ، چې د خپلو ماشومانو احساسات ومنئ، حتا که چېرې ستاسو له احساساتو سره په ټکر کې هم وي .

٤ — خپلو ماشومانو ته دا حق ورکړئ، چې خپل احساسات

ولري او د احساساتو په وړاندې يې له غوسې او اندېښنې څخه راولاړ شوی غبرگون مه ښئ او ناهيلي مه څرگندوئ او داسې کار مه ترسره کوئ، چې هغه داسې وگڼي، چې يو حقير او بې ارزښته انسان دی .

٥ — دې ته يې مه اړ کوئ، چې د خپل احساس په اړه

توضيحات وړاندې کړي، يا له هغه څخه دفاع وکړي او ووايي، چې ولې داسې احساس لري، ځکه بنايي خپله يې هم په دليل باندې پوه نه شي، يا په حقيقت کې نه شي کولای، چې بيان يې کړي. (احساس کول او د احساس بيان دوه جلا مقولې دي)

٦ — کله چې ماشوم غواړي د خپل احساس لپاره دليل

وړاندې کړي، نو داسې تصور کوي، چې بايد د خپل احساس لپاره په ښه او قانع کوونکي دليل پسې وگرځي، ترڅو تاسو يې ومنئ .

٧ — احساس يې تاييد کړئ، حتا که چېرې ستاسو له

١ — د دا ډول لنډو جملو په ويلو سره، لکه: (ډېر څه راته ووايه) يا (څه پېښ شوي دي؟) هغه د خپلو احساساتو بيان ته وهڅوئ او په پوره دقت يې خبرو ته غوږ ونيسئ .

٢ — د خبرو کولو پرمهال له هغه سره د سترگو اړيکه ولرئ. که چېرې په داسې وضعيت کې نه ياستئ، چې په پوره دقت يې خبرو ته غوږ ونيسئ، نو بل وخت وټاکئ او له هغه څخه وغواړئ، چې هغه وخت خپلې خبرې وکړي، کوم چې مو ټاکلی دی .

٣ — په خبرو کې يې مه ورغورځئ .

٤ — د خپل ماشوم احساسات د خپل بحث محور وگڼئ، کله چې خبرې کوئ، نو د ځان په اړه مه اندېښمن کېږئ، خبرو ته يې ښه غوږ ونيسئ .

٥ — په ياد مو وي، چې احساسات له چلند او کړنې سره مساوي نه دي، د يو چا د ځورولو ترمنځ، چې ترې خپه ياستئ او يا مينه وکړئ، دا ډول کار وکړئ، توپير نه کوي: (ستونزه نه شته، چې خوښېږي دې خپله خور ووهي او ويې ډيوې، ځکه چې وسايل دې مات کړي دي، خو اجازه نه لري، چې دا کار ترسره کړي).

٦ — اجازه ورکړئ، چې ماشوم مو خپل احساس ولري او

دې ته يې مه اړ کوئ، چې ترې واټن واخلي، د هغه د خوشاله کولو لپاره هڅه او له هغه حس او حالت څخه يې را بهر کول.





ستونزي د حل لپاره دنده وټاکي .

۱۷ - له غوسې او خواشینی څخه د خپل ماشوم د ژغورنې لپاره چوکاټونه، پولې او بریدونه تر پښو لاندې مه کوئ. اجازه ورکړئ، چې هغه خپل احساس ولري، تاسو د مشخصو چوکاټونو سره سم ترې ملاتړ وکړئ: (اجازه نه لرې، چې له ټیلیفون څخه کڼه واخلي او دا حق درکوم، چې خپه شې، خو کله دې چې خپل ورځني کارونه ترسره کړل، نو بیا کولای شې، چې ټیلیفون وکاروې).

۱۸ - مسایل له یو بل سره مه مروړئ. اختلافات مدیریت کړئ او خپل ماشوم ته یې هم ورزده کړئ. د احساساتو د څرگندولو سمې لارې، د اړتیاوو بیان او د پولو، چوکاټونو او بریدونو ټاکنه په سمه توګه ورته تشریح کړئ، په دې ترتیب کله چې د ژوند په اوږدو کې له اختلافاتو سره مخ کېږي، نو په ذهن کې به یې د حل لپاره بېلګه شتون ولري .

۱۹ - که چېرې ماشوم په سمه توګه د خپلو احساساتو د څرگندولو لپاره عاطفي خونديتوب ولري، نو نه اړ کېږي، چې د والدينو له منفي احساساتو سره د مخامخ کېدو او د هغوی د نه خواشینی کېدو لپاره، خپل احساسات پټ کړي او داسې ښکاره کړي، چې حالت یې ښه دی او هېڅ ستونزه نه لري .

سرچینه: لومړیتوب وپیاښه

نظره یې مانا او د درک وړ هم نه وي، یا احمقانه ښکاره شي. ستاسو تایید هغه څه دي، چې هغه ته اجازه ورکوي، خپل احساسات ولري: (کله چې څوک داسې خبرې کوي، نو واقعاً سری خواشینی کېږي) یا (هو! وپروونکې بلاوې دي).

۱۳ - که چېرې خوښ نه گڼئ، چې ماشوم د خپل احساس په اړه خبرې وکړي، نو غوښتنو ته یې درنښت ولرئ او خبرو کولو ته یې مه اړ کوئ، له هغه څخه وغواړئ، کله چې په نظر کې یې بدلون رامنځته شو، راشي او له تاسو سره خبرې وکړي .

۱۴ - په یاد مو وي، ددې لپاره چې د خپل ماشوم ملاتړ کوونکي واوسئ، اړینه نه ده، چې د هغه احساس ولرئ، مجبور نه یاستئ، چې خپه واوسئ، په دې دلیل چې ماشوم مو خواشینی دی .

۱۵ - په روښانه بڼه خپل رول ولوبوئ. حامي اوسېدل یانې غوږ نیول، منل او تاییدول، د خپل ماشوم له اندېښنو څخه د یو باني په توګه د هغه د رټلو او نصیحت کولو لپاره گټه واخلي .

۱۶ - هر ډول خپګان، وهرې یا د بې کفایتی احساس، چې ستاسو د ماشوم د احساساتو د څرگندېدو پرمهال تاسو ته پیدا کېږي، وپلټئ. دا مه هېروئ، چې احساسات د انسان د وجود یوه برخه ده، اړینه نه ده، چې د خپل ماشوم د احساساتو د څرگندېدو مخه ونیسئ او یا اجازه ورته کړئ، چې له خواشینی کوونکو احساساتو سره مخامخ شي یا کله چې خپه دی، د خپلې



دشوارترین سوال مصاحبه استخدامی و چگونگی پاسخ دادن به آن



درآمدی شما را به کلی دگرگون کند. نکته‌ی جالب این است، که پرسیدن این نوع سؤالات در برخی ایالت‌های آمریکا ممنوع شده است؛ چرا که فرد مصاحبه‌کننده با این سؤال در جایگاه پیروز قرار می‌گیرد و می‌تواند به هر نوعی که تمایل داشت، در مورد حقوق متقاضی تصمیم‌گیری کند. به بیان دیگر، شرکت مقصد با دانستن پاسخ این سؤال وارد حیطه‌ای از حریم خصوصی افراد می‌شود.

با وجود تمام اشکالاتی که سؤال پرسیدن در مورد حقوق کنونی دارد، این نوع سؤالات هنوز در بسیاری از شرکت‌ها پرسیده می‌شوند. سؤال اصلی این است که در چنین موقعیت‌هایی، چگونه می‌توانید بهترین پاسخ را ارائه دهید؟

پاسخ ندادن راه حل مناسبی نیست

برخی افراد پیشنهاد می‌دهند، که از پاسخ به این نوع سؤالات خودداری کنید. البته ممکن است این راه حل در برخی مواقع مناسب باشد؛ اما عموماً مدیران نیروی انسانی باز هم تلاش می‌کنند پاسخ را از شما دریافت کنند. از طرفی،

در مصاحبه‌های شغلی، توضیح دادن در مورد حقوق دریافتی کنونی، از دشوارترین کارهای متقاضیان است. برای این چالش راه حل مناسبی وجود دارد.

موفقیت در یک مصاحبه‌ی استخدامی، علاوه بر داشتن مهارت‌های کافی، به پاسخ‌هایی که در مصاحبه ارائه می‌دهید، نیز بستگی دارد. به بیان دیگر، می‌توان گفت در اکثر مصاحبه‌های استخدامی، افرادی موفق می‌شوند، که بهترین پاسخ‌ها را دارند؛ نه افرادی که بیشترین مهارت را دارند.

هرچقدر که پاسخ‌های خود را برای مصاحبه‌ی استخدامی آماده کرده باشید، هنوز هم سؤالاتی هستند، که پاسخ دادن به آن‌ها دشوار است. دلیل اصلی این دشواری این است، که شاید تمایل نداشته باشید به آن سؤالات پاسخ دهید یا نگران این باشید که پاسخ شما، تأثیر بدی در آینده‌ی شغلی و درآمدی داشته باشد.

صحبت در مورد درآمد کنونی و حقوق دریافتی، از دشوارترین و پیچیده‌ترین بخش‌های مصاحبه‌های استخدامی است. همین سؤال و بحث ساده می‌تواند مسیر شغلی و





می‌توانید به فرد مصاحبه‌کننده این‌گونه پاسخ دهید: حقوق دریافتی من در حال حاضر X افغانی است؛ اما تصور می‌کنم ارزشی که می‌توانم به شرکت شما ارایه دهم بیش از این مبلغ خواهد بود. به علاوه میانگین دریافتی در حوزه‌ی کاری من، Y افغانی است.

البته برای پاسخ دقیق‌تر به شیوه‌ی گفته‌شده، نیاز به تحقیقات دارید. شما باید پیش از مصاحبه در مورد شرایط شغلی و درآمدی جایگاه شغلی مورد نظر تحقیق کنید و آماری دقیق به آن شرکت ارایه دهید. علاوه بر آن، باید آمار دقیقی از موفقیت‌هایی که می‌توانند پشتیبان درخواست حقوق بیشتر از طرف شما باشند، آماده کنید.

در پایان می‌توانید مسیر گفتگو را از مزایای مالی به سمت مزایای دیگر ببرید. به‌عنوان مثال در مورد مزایای مرخصی، محیط کار، و... سؤال کنید. شاید در برخی اوقات پذیرش شغلی با حقوق کمتر و مزایای بیشتر، برای شما بهتر باشد.

منبع: www.zoomit.ir

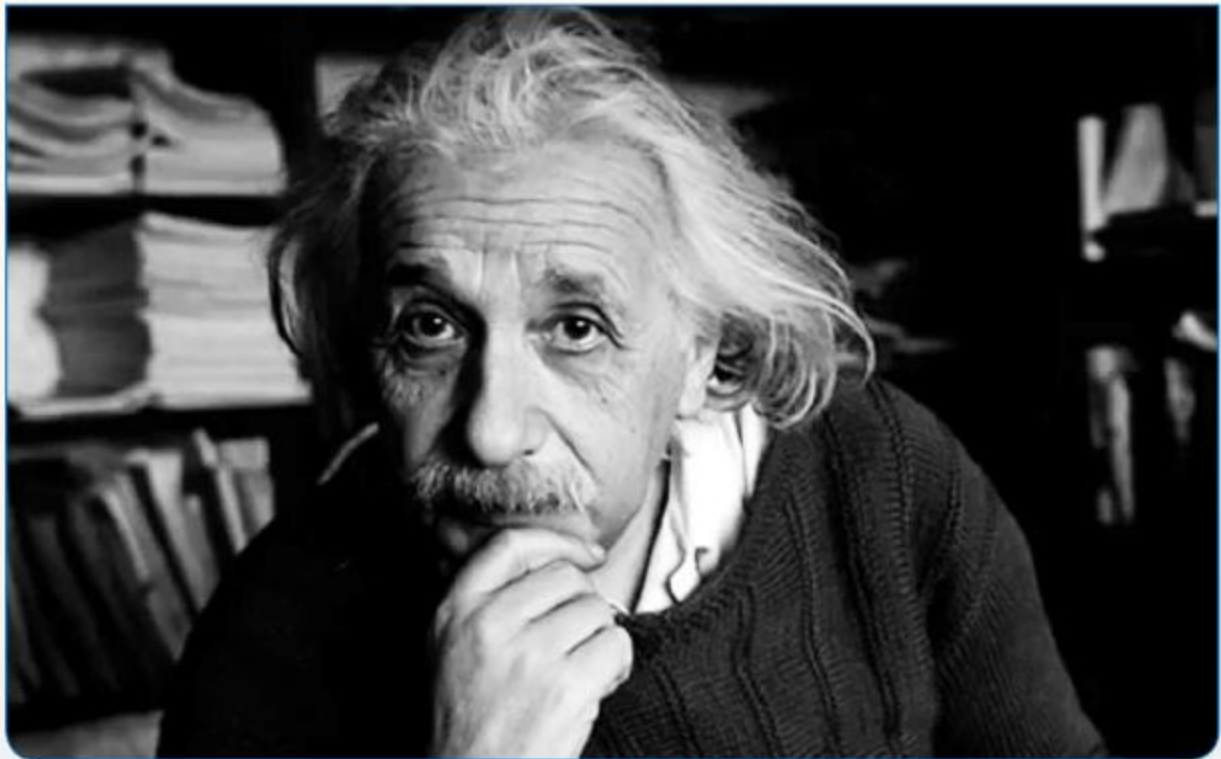
تحقیقات اخیر موسسه‌ی PayScale نشان می‌دهد، که پاسخ ندادن به این سؤالات برای زنان مفید نیست. زنانی که به سؤالات در مورد حقوق دریافتی پاسخ نداده‌اند، ۱۸ درصد کمتر از میانگین دیگر زنان حقوق دریافت کرده‌اند. در مقابل این آمار در مردان به ۱۰.۲ درصد بیشتر از میانگین رسیده است. البته نمی‌توان این آمار را به‌عنوان حقیقتی غیرقابل اجتناب قبول کرد.

حقیقت را بگویید

ملیسا لیارنا؛ مدیرعامل Career Outcomes Matter در مصاحبه‌ای به این نکته اشاره کرده، که گفتن حقیقت بهترین راه حل در این مواقع است. شما می‌توانید مبلغ دقیق دریافتی کنونی خود را اعلام کنید. نکته‌ی مهم این است که توضیحات بیشتری همراه با این اعلام حقیقت ارایه دهید. به مدیر نیروی انسانی دلایلی بدهید، که مجبور شود حقوق شما را بیشتر لحاظ کند. برای آن‌ها توضیح دهید، که چرا حقوق کنونی برای مهارت‌های شما کافی نیست و این که چه تصویری از آینده‌ی کار در شرکت آن‌ها دارید.



درس‌های بزرگ از دانشمند بزرگ آلبرت انشتین



زیاد جدی تگیر!

زمانی که انشتین در آمریکا به شهرت رسید اغلب مردم او را در خیابان می شناختند و درباره ی نظریه هایش او را سؤال پیچ می کردند. ولی او با لطافت طبع خاص خودش می خندید و می گفت همه من را با پروفسور انشتین اشتباه می گیرند. با توجه به نوع کاری که انجام می داد (فعالیت عمیق فکری) هیچ کس انتظار شخصیتی شوخ در کسی که با نظریاتش جهان را به لرزه درآورد ندارد. اما تلاش برای نیل به پیروزی کاری نیست که جدیتی همیشگی بطلبد. اندکی شوخ طبعی و شادی در دراز مدت ضامن سلامتی است. اگر انشتین در تمام مدت کار و فعالیتش جدی و عبوس بود، با کاری که او انجام می داد و مباحث عمیقی که درگیرش شده بود مطمئناً به عرصه جنون می رسید.

منبع: ویبلاگ سینا

نام انشتین در جهان به مثابه ی هوش فراوان و استعداد و نبوغ است. درست است که همه ی ما فزیکدان نیستیم، اما می توانیم از شیوه ی زندگی اش برای رسیدن به موفقیت درس های بسیاری بگیریم.

از مواجه با ترس ها ترس!

او حتی در نوجوانی از به چالش کشیدن نظرات و عقاید اطرافیانش ابایی نداشت. از روش تدریس رایج در مکاتب آن زمان راضی نبود. او در یادگیری به تفکر انتقادی در برابر حفظ بی چون و چرای مطالب کتاب ها معتقد بود. اگر قرار بود هر بار که کسی کارهایش را به باد انتقاد می گرفت عقب نشینی کند و دست از تلاش بکشد هیچ وقت به موفقیت نمی رسید. برخی از نظریه های او به سرعت و سهولت در مجامع علمی پذیرفته نشد، اما او از پا ننشست، ادامه داد و سرانجام توانست نگاه بشریت را به جهان هستی گسترش بخشد.



روش‌های اجتناب از مشکلات کسب و کار مشارکتی



اگر شرکا سرمایه‌ی نقدی زیادی در این کسب‌وکار هزینه نکرده باشند، ممکن است به راحتی جذب فرصت‌های دیگری شوند، که با آن‌ها برخورد می‌کنند. پس از سپری شدن شور و شوق‌های اولیه، ممکن است یکی از شرکا از کار خسته شود. حتی احتمال دارد، پیشنهاد‌های شغلی جدید را بررسی کند یا به فکر پروژه‌ی جدیدی باشد، که بازدهی بیشتری دارد. در هر صورت هنگامی که پای انگیزه‌ی مالی قابل توجهی در میان نیست، احتمال جدایی شرکای کسب‌وکار بسیار زیاد است. در بسیاری از موارد، خطاها و مشکلات بالقوه‌ی شراکت در کسب‌وکارهای مجازی مشابه مشکلات دیگر کسب‌وکارها است. برخی شراکت‌ها خیلی خوب پیش می‌روند و برخی نه.

با افراد شایسته شریک شوید

اشتیاق و حرارت ابتدایی برای راه‌اندازی یک کسب‌وکار جدید، ممکن است شما را از دیدن حقایق محروم کند. برخی از کارآفرینان فکر می‌کنند، مهم‌ترین قدم این است که شریکی برای خود انتخاب کنند و بر این باورند، که با گذشت زمان بین آن‌ها همسویی و تفاهم به وجود خواهد آمد. واقعیت این است که

پیش‌گیری از هر مشکلی، راحت‌تر از رسیدگی به آن در شرایط بحرانی است. حتی در تجارت‌های مشارکتی که می‌توانند مشکلات بسیاری به همراه داشته باشند.

در دنیای دیجیتال امروز، در کوتاه‌ترین زمان ممکن کسب‌وکارهای جدیدی در پاسخ به نیازها و فرصت‌های بازار تأسیس می‌شوند. ممکن است چندین دوست هنگام صرف شام ایده‌ی یک اپلیکیشن جدید را باهم بررسی کنند و روز بعد بدون صرف هزینه یا امکانات فوق‌العاده، در حال فراهم کردن مقدمات آن باشند.

با این وجود نمی‌توان از معایب کسب‌وکارهای جدید چشم‌پوشی کرد. کار از راه دور آن‌هم با شراکت دوستانی که مهارت‌های خاص خود را دارند، می‌تواند مشکلات عدیده‌ای به همراه داشته باشد. برای مثال اگر شرکای تجاری در شهرهای مختلفی باشند، افرادی که به لحاظ جغرافیایی در فواصل دوری هستند، کمتر در جریان روند تجاری قرار می‌گیرند یا ممکن است در مواقع مورد نیاز، دسترسی به آن‌ها امکان‌پذیر نباشد. به‌علاوه کار آسانی نیست، که مشخص کنیم هرکسی مشغول به چه کاری است و واقعاً چقدر تلاش می‌کند.





برای تعیین نتیجه‌ی عملکردتان، شاخص‌های ملموسی تعیین کنید

اگر شما و شریکتان، وظایف خاصی برای هر قسمت از پروژه‌ی اجرایی ستارت‌آپ در نظر می‌گیرید، باید آن‌ها را به‌طور واضح و مشخص تعریف کنید. تاریخ تکمیل وظایف را تعیین کنید و مشخص کنید که نتایج را با چه مقیاس یا شاخصی اندازه‌گیری خواهید کرد. هرچه شاخص‌های شما دقیق‌تر باشند، بعداً کمتر دچار سوء برداشت می‌شوید.

مشخص کنید اگر یکی از طرفین نخواهد یا تواند از عهده‌ی تعهدات خود برآید چه اتفاقی می‌افتد

تعیین و تنظیم وظایف و تعهدات شرکا از اهمیت زیادی برخوردار است، ولی هم‌زمان باید مشخص کنید که اگر یکی از شما تعهدات خود را برآورده نکند، چه اتفاقی خواهد افتاد. آیا سهم مالکیت او کاهش خواهد یافت؟ آیا فرصتی برای جبران خواهد داشت؟ سود یا درآمد او کم خواهد شد؟ از آنجایی که در فرایندهای اجرایی ستارت‌آپ، تلاش و تکمیل

گرچه بازارها همواره در حال تغییراند و شرکت‌ها هم به همین تناسب عوض می‌شوند؛ ولی یک شریک خوب بزرگ‌ترین دارایی شما خواهد بود. اگر می‌خواهید با واکنش‌های غیر منتظره‌ی شریکتان غافلگیر نشوید، با کارفرما، رئیس یا مدیر سابق او صحبت کنید. اگر این افراد به شما در مورد شریک احتمالی‌تان هشدار دادند یا اگر نتوانستید سوابق مفیدی از او به دست آورید، بهتر است از همکاری با او صرف‌نظر کنید.

نقش افراد و وظایف آن‌ها را به‌طور دقیق مشخص کنید

در ابتدای تأسیس یک ستارت‌آپ، شرکا ممکن است ایده‌ی مبهمی از اینکه چه کسی، چه کاری انجام می‌دهد؛ داشته باشند. زمانی که مقدمات اولیه‌ی پشت سر گذاشته شود، ممکن است مؤسسان متوجه شوند، که هر کدام تصور کاملاً متفاوتی نسبت به تقسیم وظایف و نقش هر فرد در شرکت داشته‌اند. مثلاً اگر پس از تأسیس یک رستوران یا غذاخوری، متوجه شوید که باید هر روز ساعت ۲ صبح از خواب بیدار شوید، چه حسی خواهید داشت!؟





اعضای خانواده یا مشکلات شخصی و خانوادگی دیگر، مجبور شود از این شراکت خارج شود. به همین علت باید از ابتدا در مورد چنین مشکلاتی باهم به توافق برسید. آیا شریک مذکور همه‌ی حق مالکیت خود را از دست خواهد داد؟ آیا باید گرامتی پرداخت کند؟ آیا زمان بر این تصمیم اثر می‌گذارد؟

باهم در ارتباط باشید

بسیاری از مشکلات کسب‌وکارهای شراکتی، از تصورات و ابهامات موجود ناشی می‌شوند. یک شریک حس می‌کند دیگری به میزان کافی کار نمی‌کند یا رویکرد اشتباهی در پیش گرفته است. به‌جای اینکه این مسئله را مستقیماً با شریک‌اش در میان بگذارد، در صحبت خود با سایر اعضای تیم از او گلایه می‌کند. این کار هیچ مشکلی را حل نمی‌کند. درست است که همه‌ی مشکلات یک کسب‌وکار با معاشرت و صحبت حل نمی‌شوند؛ ولی قبل از اینکه کار به شکایت قانونی برسد، بهتر است تلاش کنید باهم رابطه‌ی بهتر و مداومی داشته باشید.

منبع: www.zoomit.ir

وظایف اهمیت زیادی دارند، بهتر است تکلیف حق مالکیت و سود و درآمد دقیقاً مشخص شده باشد.

برای تنظیم مدارک و اسناد خود از یک وکیل کمک بگیرید

درست است که تنظیم توافقنامه‌های دوطرفه بین شرکا، بهتر از فقدان هیچ مدرک و سندی است؛ ولی مطمئن باشید پرداخت هزینه‌ی یک وکیل که حوزه و قلمرو قوانین رسمی را می‌شناسد، برای شما نوعی سرمایه‌گذاری است، که ارزش‌اش را دارد. برای این مقصود توصیه می‌شود، از وکیلی کمک بگیرید که متخصص مسایل کسب‌وکار است.

شرایط خروج از شراکت را مشخص کنید

گرچه شرکا می‌توانند به‌طور ضمنی (مثلاً با غیبت در جلسات یا سهل‌انگاری در وظایف) عدم علاقه‌ی خود را به ادامه‌ی کار نشان دهند؛ ولی ممکن است یکی از مؤسسان به دلیل شرایط خاصی که با آن‌ها مواجه می‌شود، مثلاً بیماری یکی از



ولې وپروونکي خوبونه وینو؟



کې له «۱۹۷۲» مېلادي کال راهيسې تر ۲۰۱۲ مېلادي کال پورې، په ۷۱ زرو کسانو د ترسره شوو څېړنو پايلې واخېستل شوي او معلومه شوه، هغه کسان چې له وپرې ډک خوبونه ويني، ذهني ناروغی لري.

پوهانو له وپرې ډک خوبونه د منفي احساساتو د حالت نښه بللې ده، چې په نتیجه کې يې د انسان د طبيعت په خرابېدو سرېره د نورو ذهني گناهو ډيو خطر هم زياتېږي. د فيلنډه پوهان وايي؛ په راتلونکي کې د ناروغانو د حالت د ښه کېدو لپاره د زيات پام ضرورت شته؛ ځکه چې دا د سختو ستونزو لومړنی نښه ده.

سرچينه: سپوږمکي نيوز

له وپرې ډک خوبونه بايد جدي وگڼو او ډاکټر ته ورشو. زياتره خلک د شپې د ویده کېدو پر وخت له وپرې ډک خوبونه ويني، کوم چې ظاهراً تاوان لرونکي نه دي او دغه خبرې ته د پام کولو هيڅ ضرورت نشته، خو که چېرې څوک هرځل له وپرې ډک خوبونه ويني، نو دغه خبره د هغوی د سختې ذهني ناروغی نښه کېدلای شي. دغه خبره په فيلنډه کې په يوه طبي څېړنه کې معلومه شوې ده.

د فيلنډه د ټيورکو پوهنتون څېړونکو په يوه څېړنه کې ويلي دي، چې د ویده کېدو پر وخت له وپرې ډک خوبونه، د ذهني ناروغیو لومړنی نښې وي.

په دغه څېړنه کې ويل شوي چې له وپرې ډک دا ډول خوبونه بايد جدي وگڼو او ډاکټر ته ورشو. په دغه څېړنه



سی وی (CV) و Resume چه تفاوتی با هم دارند؟



و برای موقعیت‌های مختلف تغییر نمی‌کند و اعمال تغییرات آن احتمالاً در (Cover Letter) صورت می‌گیرد.

ریزومی (Résumé)

ریزومی مدرکی است مختصر که عموماً بیشتر از یک صفحه نیست، به این دلیل که خواننده وقت زیادی را برای مرور صرف نکند. هدف از ریزومی ایجاد تمایز میان افراد در رقابت (حرفه ای) است. جوینده‌گان شغلی باید ریزومی را متناسب با فرصتی تنظیم کنند که قصد اقدام برای آن را دارند. در واقع علاقه‌ی متقاضی به فرصت‌های شغلی مختلف باعث تغییر قالب ریزومی شده و بر اساس نیازهای خاص هر موقعیت تنظیم می‌شود. نیازی نیست که ریزومی بر اساس ترتیب زمانی نوشته شود یا تمام فعالیت‌های حرفه‌ای را پوشش دهد، بلکه سندی است، که سازگاری بالایی با هر موقعیت و فرصت حرفه‌ای دارد.

تفاوت سی وی و ریزومی

همان‌طور که اشاره شد، سه تفاوت اساسی میان سی وی و ریزومی وجود دارد: اندازه، هدف و قالب. ریزومی خلاصه‌ای

هر دو اصطلاح سی وی (CV) و ریزومی (Résumé) به گوش ما آشناست. همه می‌دانیم که تفاوت‌هایی میان این دو ابزار تقاضای شغلی وجود دارد. اما واقعاً تفاوت این دو ابزار چیست؟ برای موقعیت شغلی یا تحصیلی کدام یک ارجحیت دارند؟ آیا این دو، کاربرد یکسانی دارند؟ در این مقاله سعی می‌کنیم، به سؤال‌های احتمالی که درباره‌ی تفاوت‌ها و کاربردهای این دو ابزار حرفه‌ای شغلی در ذهن دارید، پاسخ بدهیم.

سی وی (CV)

سی وی سرنام دو واژه‌ی لاتین Curriculum Vitae به معنای شرح حال زندگی است. سی وی در قالب مدرک دو صفحه‌ای یا بیشتر، سطح بالایی از جزئیات را در مورد دستاوردها و پیشینه‌ی شغلی ارائه می‌دهد. همچنین تحصیلات و نیز موفقیت‌های تحصیلی و مقاله، کتاب یا کارهای منتشرشده‌ی افراد در سی وی پوشش داده می‌شود. این مدرک بر اساس ترتیب زمانی فعالیت‌ها تنظیم شده است و باید طوری نوشته شود، که مرور پیشینه‌ی شغلی راحت باشد. مدرک سی وی ثابت است





ریزومی می‌توانند به جای یکدیگر استفاده شوند. ریزومی بیشتر برای موقعیت شغلی و فرصت‌های بخش خصوصی استفاده شده، ولی سی وی بیشتر برای فرصت‌های دولتی کاربرد دارد.

چطور می‌توان یک ریزومی ای حرفه‌ای داشت؟

اگر به این سؤال هم رسیده‌اید که خوب چطور می‌توان با توجه به اهمیت بالایی که ریزومی در جهان دارد یک ریزومی حرفه‌ای ساخت؟ می‌توان به دو صورت به آن پاسخ داد:

۱. ساخت ریزومی به صورت یک فایل متنی در واژه‌پرداز ورد که کمی دشوار است؛ زیرا چینش تمامی بخش‌ها به‌عهدی خودتان است و ممکن است کار را برای شما کمی سخت کند یا اینکه با توجه به زیاد بودن مواردی که باید در ریزومی بگنجانید مورد مهمی را فراموش کنید.

۲. نوشتن ریزومی توسط یک ریزومی ساز آنلاین که فرآیند ریزومی‌سازی را بسیار سریع می‌کند و در نهایت با قابلیت انتخاب از میان قالب‌های مختلف، خروجی کار یک ریزومی ای حرفه‌ای است که می‌توانید آن را برای هر کارفرمایی ارسال کنید.

منبع: دانشنامه

مختصر از مهارت‌ها و تجربه‌هایی است، که در یک یا نهایت دو صفحه آماده می‌شود، ولی سی وی جزئیات زیادی را پوشش می‌دهد و می‌تواند بیش از دو صفحه باشد. ریزومی بر اساس موقعیت و فرصت نوشته می‌شود، ولی سی وی ثابت است و تغییرات آن در کاور لتر اتفاق می‌افتد.

تمام فعالیت‌های حرفه‌ای افراد در سی وی بر اساس ترتیب زمانی مشخص و فهرست می‌شود، در حالی که اطلاعات ریزومی می‌تواند بر اساس بهترین تجربه و پیشینه‌ی متقاضی تغییر کند. می‌توان گفت که تفاوت عمده میان ریزومی

و سی وی این است که در سی وی هدف، نگارش تاریخچه و پیشینه‌ی تمام فعالیت‌هاست ولی ریزومی مختصر است و بر اساس مهارت‌ها و دستاوردها طراحی می‌شود.

• سی وی طولانی است؛ تمام فعالیت‌های حرفه‌ای را شامل می‌شود و ثابت است.

• ریزومی خلاصه است؛ قالب آن متنوع است و سازگارپذیری بیشتری دارد.

کاربردها

کاربردهای سی وی و ریزومی بر اساس مناطق جغرافیایی تغییر می‌کند. برای مثال در آمریکا و کانادا ریزومی ترجیح داده می‌شود. آمریکایی‌ها و کانادایی‌ها وقتی از سی وی استفاده می‌کنند که قصد دارند برای موقعیت شغلی خارج از کشورشان یا برای موقعیت‌های تحصیلی و تحقیقاتی اقدام کنند. در بریتانیا، ایرلند و نیوزلند، از سی وی برای تمام موقعیت‌ها استفاده می‌شود و عموماً ریزومی کاربردی در این کشورها ندارد. سی وی در اروپا مزیت محسوب می‌شود و حتی اتحادیه‌ی اروپا قالب آماده‌ی آن را برای دانلود در دسترس افراد قرار داده است. در آلمان، هند و آفریقای جنوبی، اصطلاح سی وی و



دریچه تصاویر

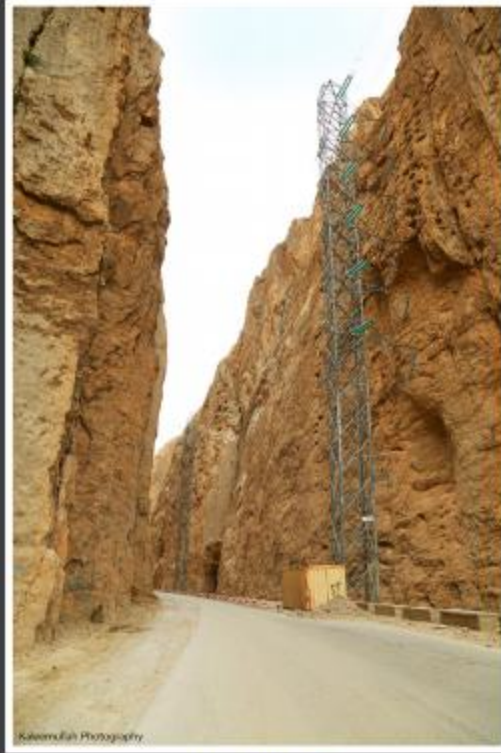


نمای از چهار قلعه شهر کابل



فندهار (عینو مینه اول)





تنگی تاشقرغان



بند نغلو شاهراه کابل - جلال آباد

HD
VOICE

تماس به تمام شبکه های داخلی

0.99

افغانی

هر 30 ثانیه

برای اشتراک:

#1*5*255*



- تماس از افغان بیسیم به افغان بیسیم 0.75 افغانی هر 30 ثانیه
- برای مشترکین سیم کارت های 2.99 ، تاپ سیم و یک بر سه
- فیس روزانه 1 افغانی
- برای لغو اشتراک: #2*5*255*



افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS

4G LTE



WiFi



@myawcc www.afghan-wireless.com

152 ON HD

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

رادیوهای FM جهان

HD VOICE

روزانه 3 افغانی/60 دقیقه

فعال سازی: 1020 را دایل نموده و 1 را فشار دهید



3 روز
رایگان



غیرفعال سازی: 1020 را دایل و رهنمود را تعقیب نمایید



افغان بیسیم
AFGHAN WIRELESS

4G LTE



WiFi



@myawcc

www.afghan-wireless.com

152

ارتباط دهنده افغانستان
Connecting Afghanistan

Concessionaire

AWCC

Founder

Amin Ramin

Editor-in-Chief

Mohammad Ali Rostami
ali.rostami@afghan-wireless.com

Board of Editors

Wali Mohammad Sultani
Sayed Zakaria Hashimi
Mohammad Hashim Paiman
Abdul Rahim Danish

Reporter

Weeda Merzai

Graphic Design

Esmatullah Ahrary

Type in Computer

Kaleemullah Niazi

Pashto editor

Abdul Haq Samoon

Photographer

Ramin Akbari

Add

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

Website

www.afghan-wireless.com

Contact No

+93 (0) 703 181818
magazine@afghan-wireless.com

Annotation

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



Afghan Wireless Monthly

Cultural, Social, Economic and Scientific
Eighth year - 95 & 96th Edition
October & November 2017



Table of contents

How To Bypass The HR Department And Get The Job	2
Starting A New Job? Here Are The Questions To Ask Your Coworkers	4
Millennial Founders: Stop Doing These 7 Things	7
Researchers Have Developed Microchips That Behave Like Brain Cells	9
The Disobedient Boy	11



How To Bypass The HR Department And Get The Job?

I've been an HR leader since 1984 so I am not the first person one would expect to recommend that job-seekers avoid the HR department when they're job-hunting.

However, that is what they must do if they want to avoid having their resume and/or job application lost in the Black Hole!

HR is a vital department in any organization if it is run well. Sadly however, the recruiting process in almost every medium-sized and large employer is broken, and has been broken for years.

Job-seekers know it. Hiring managers know it. HR people know their recruiting system is broken, too, but they either have too much else going on or don't feel they have enough political capital to bring up the issue with senior management.

That's a shame because a broken recruiting system will trash your employer brand first and eventually make it impossible for you to hire great people.

When it becomes easier and faster to start generating income on an independent consulting basis than by applying to work for your company, why would the most marketable candidates stick around in a broken, insulting recruiting pipeline?

They will get a box of business cards for ten bucks and starting grabbing consulting gigs, working a week here and two weeks there if necessary. They will not wait for your wheels of bureaucracy to turn -- and who can blame them?

Because most organizations hire new employees in the worst possible way -- by matching the keywords in a resume to the keywords in their job ads -- you cannot rely on HR to get you



an interview, or even to respond once you've completed their application process.

Luckily there is a better way to get hired. You don't even have to wait for a department manager to post a job ad. You can create a Target Employer List and use that list to get your next job.

Once you know which twenty, thirty or forty employers you want to go after first, you can begin to conduct research to find out what you need to know about each organization:

1. What is their business all about?
2. Which department in the organization would you be most likely to work for, based on their business and your talents?
3. What type of Business Pain is your hiring manager inside each organization likely to be facing, based on what you're learning about the organization and its industry?
4. What types of Business Pain do you solve, or have you solved in past jobs?
5. What is the name of the specific department manager in each organization who would be most likely to hire you?

Here's how to find your hiring manager using LinkedIn.

LinkedIn, Google and the organization's own website will help you find a name and title for the person you want to reach -- potentially work for -- in each firm. You can learn a lot about the organization before you start writing with a few minutes of concentrated research time.

You can find each organization's mailing address on its website. Now you can write directly to each hiring manager on your list, by name.

Your letter will reach them at their desk if the mail room folks don't toss it. Could that happen? Of course! If you don't hear anything back after sending off your first Pain Letter, you can change the date on the letter and send it again a week or two weeks later.

Here's how to write a Pain Letter.

Your Pain Letter doesn't sound like a traditional cover letter. It is written just for one recipient -- the person who might become your next boss. Your Pain Letter talks about him or her and their issues -- not about you.

You'll staple your Pain Letter to the front of your one-or-two-paged resume. Here's how to write your resume with a human voice.

You can send out a Pain Letter or two every day. You can read job ads if you want to, but if you respond to them reply with a Pain Letter



instead of by submitting an online application.

HR folks are awesome people but you cannot let them control your job search. They have too much to do. They cannot champion your cause the way you can.

As a job-seeker these days you must flex in ways that are new to most of us. You must get a business card of your own, apart from any business card your employer has given you. We are all consultants now.

We can find work and slip through keyholes and step into our power -- and the muscles that we grow stepping out of the traditional job-search methodology and mindset are the most important muscles we can build in this new millennium.

You can start building your muscles right now!

Source: forbes.com



Starting A New Job? Here Are The Questions To Ask Your Coworkers

Starting a new job can feel a lot like your first day of high school. Sure, you have those adult concerns of wanting to prove your worth and demonstrate that you'll be able to excel in that new position.

But, more often than not, your biggest worry is this: Will everybody like you? Will you make fast friends in the office, or will you be tempted to eat your lunch alone while locked in a bathroom stall?

Fortunately, there's something you can do to make the right impression and quickly secure your spot as the most beloved coworker on your team—and, it all starts with asking one (or all!) of these four questions during your first week on the job.

1. CAN YOU TELL ME A LITTLE BIT ABOUT YOUR ROLE?

In order to successfully communicate and collaborate with other employees at your company, you need to have a solid grasp on what exactly it is that they do. While job titles can give you a surface-level glimpse into the different tasks they're responsible for, those really only tell you so much. For that reason, it's always helpful to explicitly ask your colleagues what sorts of things they do on a daily basis.

The benefits of this question are twofold. First, you'll get





a much more comprehensive understanding of specific people's job duties—which will be a benefit as you continue to get your feet under you at that company. You'll know who to approach with certain questions or requests, rather than wandering aimlessly.

Secondly, this sort of question demonstrates your genuine interest in your colleagues. It shows that you don't want to work in a vacuum and operate with general assumptions about what other people are doing for eight hours a day—you really want to know them, so that you can work together that much more effectively.

2. MIND IF I SIT HERE?

There are plenty of workplaces out there that are warm and welcoming—meaning you'll likely end up with seemingly endless lunch invitations during your first week. But, if that doesn't happen? There's no need to wait for everybody else to extend an invite. Instead, take a deep breath, put yourself out there, and ask to sit with a group of your new coworkers

during lunch.

Being the one to take the first step makes you appear that much more friendly and approachable—not to mention confident.

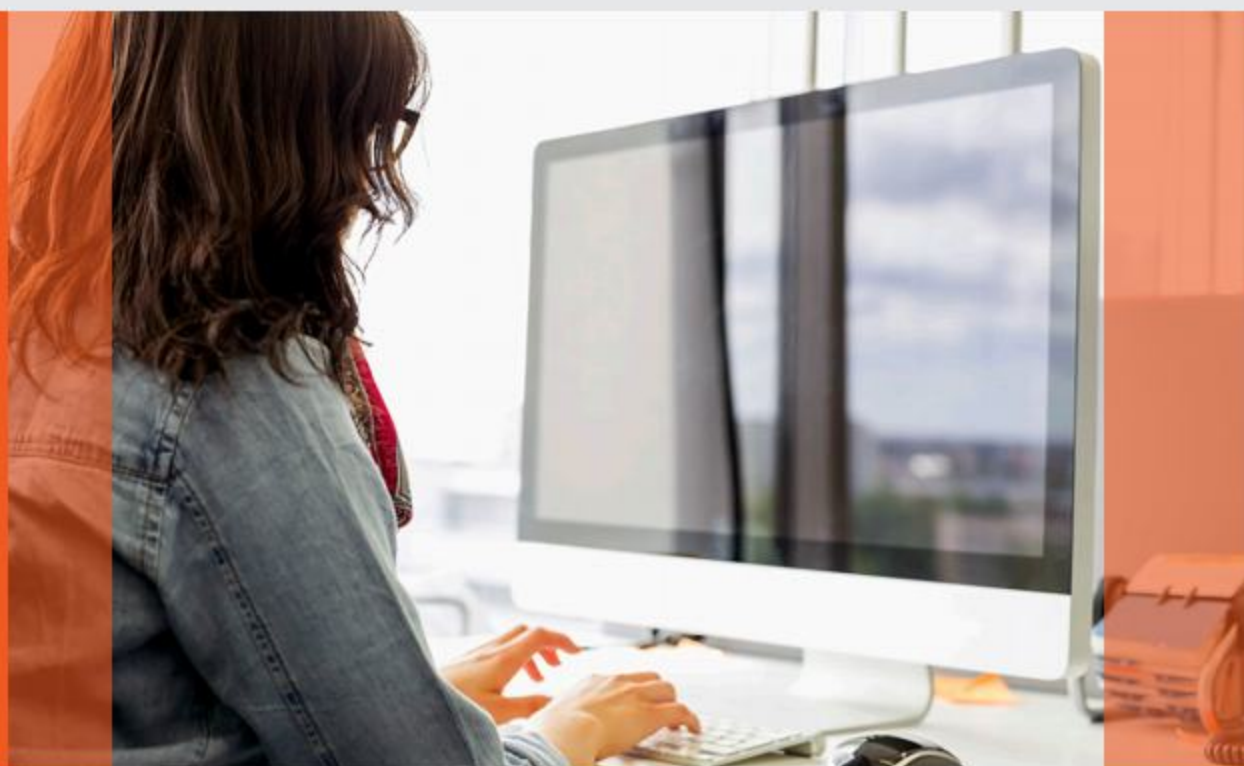
Once you find a place to sit, follow that up with some questions about what your colleagues like to do when they're not at the office. It's a great opportunity to discover any common interests, while also reaffirming the fact that you want to get to know them as people—and not just team members.

3. HOW CAN MY POSITION BEST HELP YOU?

This question is a big one. And, it's almost guaranteed to inspire ridiculous, cartoon heart-eyes in all of your new colleagues.

You understand the core duties of your new position—the job description was able to fill you in on that much. But, now it's smart to go a step beyond that and find out how your role can bring the most value to the other people on your team.





From your coworkers to your boss, finding out how you can be an asset to them and make their lives just a little bit easier—right from the get-go—is a surefire way to prove that you want to work in the interest of the team, and not just yourself.

Of course, you don't want to extend too far outside of what's expected of your position. However, if there are simple things you can be doing to better work with your team members, knowing those within your first week is helpful.

4. CAN I HELP YOU WITH ANYTHING?

Your first week at a new job can feel a little strange. Most of the time, it's filled with plenty of paperwork, the occasional meeting, and failed attempts at finding your way from the bathroom to your desk—without leaving a helpful trail of paper clips.

But, since you're really only getting up to speed, there's typically some downtime. You

don't have a ton of real work on your plate during that week—and, as an added bonus, almost nobody knows your email address yet.

This makes it the perfect time to ask your colleagues if there's anything that you can help them with. Not only is it a great way to make a positive impression on your team members, but it's also an excellent strategy to gain some hands-on experience—and a better understanding of how everything works in the process.

The first week in a new role is usually enough to bring you back to all of those first-day-of-school insecurities—particularly when you're concerned about whether or not your colleagues will like you.

Fortunately, you can take matters into your own hands. Ask these four questions when you're just getting started in your new position, and your coworkers won't just like you—they'll respect and admire you too.

Source: www.fastcompany.com





Millennial Founders: Stop Doing These 7 Things

Within six months after graduating college, I left my job and embarked my journey with my current startup. I knew I had to follow my heart and the universe would give me the strength to deal with obstacles that came my way. These are some of the mistakes I made - but overcame:

Being Secretive

My co-founder and I were psyched about our business idea and knew the world needed an app like ours. We thought that it could have been copied very easily and did not discuss it with anyone for months to guarantee first mover advantage. But when I look back, I wish I had asked my friends and experienced founders for advice.

As a founder, your thoughts can be clouded by your passion and emotions, and sometimes an outside perspective is all you need. Remember that a majority of people do not have sufficient capital, time and passion to execute your business idea. To be safe, you can make people sign a non-disclosure agreement

before talking about anything in-depth.

Not Checking Trademark and Copyright Availability

We had called our app “Buddy” initially, and had to redo our branding when we came to the stage of registering our trademark and copyright. Make sure you contact a trademark lawyer and check if your company name and logo are available before you start working on anything. Try to avoid using a common name to escape any conflict during this process.

Setting Unrealistic Expectations

Entrepreneurship can be very exciting, which often leads founders to set super ambitious goals. I set an unrealistic launch date for my app and announced it to everyone. We did not end up meeting the targets. When you are passionate about something, it tends to make you impatient and extremely enthusiastic. But too much of anything is bad: Instead, be patient and realistic when you set goals and work toward achieving them.





Losing Focus

When things don't work out, your mind can go all over the place to come up with solutions to your problems. You tend to become so desperate to achieve short-term targets that you could end up compromising the long-term success and vision of your company. A lot of people told me to remove the .edu signup for DownToDash and make it available to everyone to increase my userbase -- and I considered it many times. If I had removed that security aspect, it would have tarnished our brand in the long term. Make sure you remind yourself not to lose focus and abide by the core mission and values of your original business idea.

Being Too Pushy With Investors

If you overdo the pushiness, then you are going to put investors off. Initially, I bombarded investors with emails and follow-up emails and that did not work. Instead, focus on public relations and networking, specifically getting press releases with popular publications to attract the right investors. Think of it as a dating game; playing a little hard-to-get and being subtle is always an excellent strategy. If they hear about you from someone they recognize or know, they'll often be more interested.

Being Overconfident

There is a thin line between confidence and overconfidence. When I met other founders and investors in the beginning, I always wanted to make a good impression. As a result, I wasn't transparent when I did not understand or was unaware of something. But the startup ecosystem is full of people who are in the same boat as you and know exactly how hard it is: They aren't going to judge you. Initially listening, asking questions and learning from others is the best strategy. Make sure you get a few investors and experienced founders on board as advisors or mentors.

Getting Discouraged by Failure

A perfect and mistake-free entrepreneurship journey does not exist. Failure is actually an opportunity to learn and only makes you stronger. Don't ever question your instinct or the inner voice within you. Just be positive and keep telling yourself that all good things take time. One day you will look back at your entrepreneurship journey and realize that every mistake was a stepping stone to finding that path of success.

Source: www.inc.com



Researchers Have Developed Microchips That Behave Like Brain Cells

The human brain is used as a comparison for how computer's function. But, honestly, computers are nothing like human brains. Not yet, at least.

That could change as researchers have developed computing technology that uses light to mimic the functionality of a nerve's synapse, opening the way for hardware that combines the speed of modern processors with the efficiency of brainpower.

Brains and computers are both systems that can model, manipulate, and store information. From there, they don't tend to have all that much in common.

While processors in computers combine electrical impulses with tiny on-off switches to perform functions, neurons use chemical tides to distribute impulses across multiple channels called synapses.

The difference is significant as far as memory and power consumption go – no hardware can come close to the efficiency and storage capabilities of a human brain.

Not that our grey matter is an all-star performer; those waves of electrolytes and neurotransmitters can't beat the speed of



electrons zipping through logic gates.

A team of researchers from Oxford, Münster and Exeter Universities has nailed what it sees as a “holy grail” of computing, creating a photonic integrated circuit that acts like a synapse.

“The development of computers that work more like the human brain has been a holy grail of scientists for decades,” says senior researcher Harish Bhaskaran from the University of Oxford.

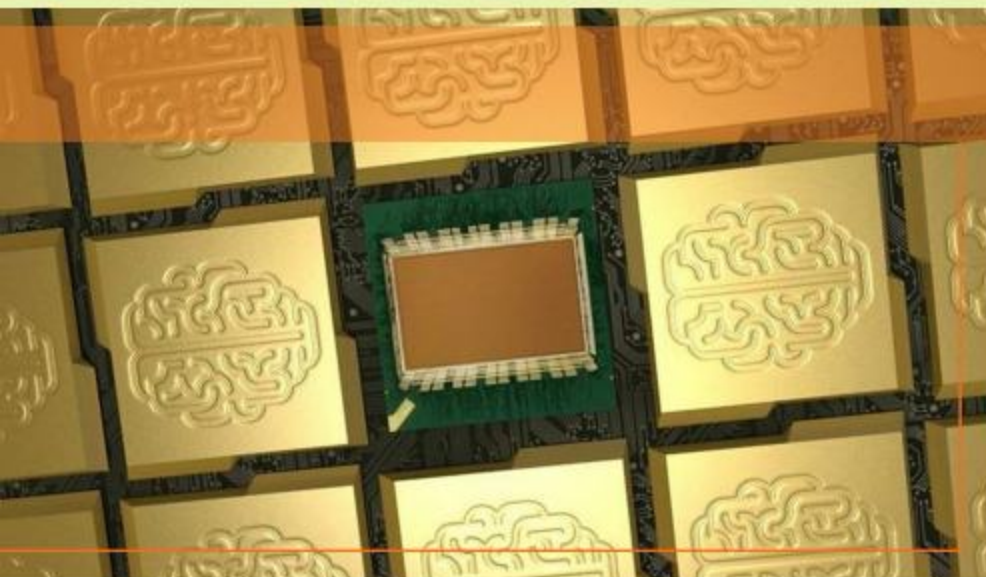
“Via a network of neurons and synapses the brain can process and store vast amounts of information simultaneously, using only a few tens of watts of power. Conventional computers can't come close to this sort of performance.”

To get technical, your desktop computer is based on von Neumann architecture, named after the renowned mathematician and physicist John von Neumann.

That is to say, there are units of processors for handling logic and memory.

Your brain doesn't have a CPU in the front and a hard drive in the back. Neurons connected in a branching network, separated





by tiny synaptic bridges, are all-in-one processors and storage devices.

To function, channels in the nerve's membrane open and close, sending ripples of charged ions rushing in and out in a low voltage Mexican wave.

These are mediated by other chemical processes at the tips of the nerve's branches. Depending on factors such as the strength or frequency of the wave, surges of neurotransmitters can continue the message by jumping the gap to other nerves.

That small leap at the end of a nerve is the business end of neural processing, acting as a traffic control officer that stops or accelerates a signal.

Described as synaptic plasticity, changes in this control point can account for how we learn and process new information, strengthening some circuits while allowing others to wither.

So-called neuromorphic computing aspires to replicate this way of combining processing and memory in one system, bringing biology and artificial intelligence even closer together.

The trick has been to make a processor that can do what a synapse can do.

“Since synapses outnumber neurons in the brain by around 10,000 to 1, any brain-like computer needs to be able to replicate some form of synaptic mimic. That is what we have done here,” says Wolfram Pernice from the

University of Münster.

The team's artificial synapse is based on structures made of a phase-change material (PCM), that stores and releases significant amounts of energy as it changes from one state to another.

Light waves are channelled through the material, with optical pulses switching the PCM in such a way that it mimics a synapse's plasticity.

While the concepts aren't new, this is the first time the process has been realised in practice.

“Electronic computers are relatively slow, and the faster we make them the more power they consume,” says researcher C David Wright from the University of Exeter.

“Conventional computers are also pretty ‘dumb’, with none of the in-built learning and parallel processing capabilities of the human brain.”

Light-based neuromorphic processors look to be the perfect melding of mind and machine.

The only question is, how long do I need to now wait to get my brain upgraded?

Source: www.sciencealert.com



The Disobedient Boy

A short story

Let us enjoy reading this story of The Disobedient Boy.

There was a boy who was very fond of cashew nuts.

His mother gave him a few nuts. The boy always wanted for more nuts. He always asked his mother “Mummy, give me some more nuts”. But his mother always replied “Too many nuts is not good, my son. If you eat too many at a time you will get stomach-pain”.

One day his mother had been to the market and no one was at home except the boy. He went into the kitchen and took the cashew nut jar. He ate and ate unto the last nut.

The next day he twitched with stomach-pain.

MORAL : Elders are our well wishers. Let us obey them.

Source: www.english-for-students.com/The-Disobedient-Boy

