

غزنفر بانک

ماهنامه اقتصادی - اجتماعی - فرهنگی

سال دهم - شماره های ۱۱۴-۱۱۵-۱۱۶ سبزه، میزان و عقرب ۱۳۹۷ خورشیدی



غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK



گشایش نمایندگی های غزنفر بانک در مناطق
کارتۀ نو، کوتۀ سنگی و لیسۀ مریم شهر کابل





غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK

قرضه برای بانوان متشبت

سالانه ۵٪

به پول افغانی



قدردانی از کارمندان ممتاز غضنفر بانک





غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK

Ghazanfar Bank Monthly Magazine

Economical-Social-Cultural

Tenth Years -VOL, 114-115-116 Sep, Nov, December 2018



قرارداد واگذاری زمین غرض اعمار
پروژه برق 50 MW مزار شریف



فهرست مطالب

سرمقاله

- ۲ نقش بانکداری اسلامی در توسعه اقتصادی

اقتصادی

- ۳ قرارداد واگذاری زمین غرض اعمار پروژه برق 50 MW مزار شریف
- ۴ گشایش نمایندگی غضنفر بانک در کارته نو
- ۵ گشایش نمایندگی غضنفر بانک در کوته سنگی و لیسه مریم
- ۸ عوامل عدم اعتماد مردم به پول افغانی
- ۱۲ سرمایه و سرمایه گذاری
- ۱۶ انباشت سرمایه و نقش آن در کشورهای درحال توسعه
- ۲۱ چگونگی تعیین ارزش پول
- ۲۴ تولید ناخالص ملی چیست؟
- ۲۶ آستانه قزاقستان، بزرگترین مرکز مالی آسیای مرکزی
- ۲۸ شیوه های سرمایه گذاری در بورس

اجتماعی

- ۳۱ چگونه مشکلات زندگی خود را مدیریت کنیم؟
- ۳۹ مثبت اندیشی و تغییر نگرش، راز موفقیت زندگی
- ۴۲ افلاطون او دتولنیز عدالت
- ۴۵ تاثیر نام بر شخصیت و سر نوشت فرد
- ۴۷ چگونگی اعتماد به نفس در محیط کار
- ۴۹ نقش بیمه در زندگی اقتصادی واجتماعی
- ۵۲ نقش امید در زندگی
- ۵۵ هویت فرهنگی چیست؟

ادبی

- ۵۷ عرفان چیست؟
- ۶۰ نیستان (ویژه شعر و ادب)
- ۶۲ جمله های طلایی
- ۶۵ د نثر د پوځوالي لارې چارې



صاحب امتیاز: غضنفر بانک
مؤسس: محمد اسماعیل غضنفر
مدیر مسوول: نور احمد فهیم

تحت نظر هیأت تحریر

دیزاینر: محمد رضا "حسنی"

اداره ماهنامه غضنفر بانک در ویرایش
مقالات دست باز دارد.

آدرس: ۸۶۶، چهار راهی شیرپور، سرک عمومی
وزیر محمد اکبر خان، کابل-افغانستان

+93 (0) 797 860 000

media-manager@ghazanfarbank.com
www.ghazanfarbank.com

سخن ماه

نقش بانکداری اسلامی در توسعه اقتصادی

بانکداری اسلامی نوعی از فعالیت های بانکی و جزء ای از اقتصاد اسلامی است که طبق شریعت اسلامی فعالیت می نماید. در کنار رشد صنعت بانکداری و تشکیل نهاد های مالی در جهان، بانکداری اسلامی نیز در بسیاری از کشور های اسلامی و حتی غیراسلامی رشد چشمگیری داشته است. طبق گزارش تحقیقات به عمل آمده هم اکنون ۱۴۱ بانک اسلامی در جهان مشغول فعالیت بوده که ۵۷ درصد آنها در خاورمیانه می باشند.

علاوه بر آن مردم در سراسر جهان از بانکداری اسلامی و اقتصاد اسلامی استقبال نموده و از نوآوری های بانکداران اسلامی، بهره می گیرند. بانک های اسلامی توانسته است خود را به عنوان یک نهاد مالی ارزشمند و مفید برای تمام جهانیان مطرح سازد و اعتماد همگان را به خود جلب نماید. یکی از دلایل محبوبیت بانکداری اسلامی در جهان، رشد سریع بانکداری اسلامی در کشورهای توسعه یافته و ثروتمند جهان می باشد. بر اساس گزارش اخیر تحقیقات بعمل آمده در رابطه با استقبال مردم از بانکداری اسلامی، علاوه بر شرق آسیا و خاورمیانه، کشور انگلستان نیز یکی از مراکز مهم در حال توسعه بانکداری اسلامی شناخته شده است.

ترویج فرهنگ استفاده از بانکداری اسلامی در افغانستان نیز خیلی مهم و ارزشمند است زیرا نه تنها اکثریت مطلق مردم این سرزمین مسلمان هستند، بلکه در ایجاد اشتغال، رشد اقتصاد، تولید انبوه اجناس مورد ضرورت کشور که در حال حاضر بخش اعظم آن از کشورهای خارجی وارد می گردد، تشویق سرمایه گذاری در بخش سکتور خصوصی و تامین صلح نقش فوق العاده خوبی را ایفا می نماید. مردم هم دریافته اند که بانکداری اسلامی با توجه به زیربنای اخلاقی و ساختار مالی بدون ربا، یک شیوه بسیار مطلوب برای سرمایه گذاری و نگهداری پول های شان به حساب می آید. بانکداری اسلامی فواید زیادی در حل مشکلات مالی مردم داشته و بانک ها را از هرگونه بحران مالی در امان نگهداشته است. بانکداری اسلامی نه تنها با احساسات و عقاید مسلمانان هماهنگ بوده است، بلکه با مشارکت در سود و زیان منجر به رعایت عدالت در توزیع در آمد و تقویت روحیه مشارکت میان دارندگان پول و پس انداز کنندگان می گردد.

نخستین بار بانکداری اسلامی در سال ۱۹۶۳ در کشور مصر، در سال ۱۹۷۵ در امارات متحده عربی، در سال ۱۹۷۷ در کویت، در سال ۱۹۷۸ در کشور سودان و اردن، در سال ۱۹۷۹ در کشور ایران، در سال ۱۹۸۰ در کشور پاکستان، در سال ۱۹۸۱ در کشور بحرین، در سال ۱۹۸۳ در کشور های مالیزیا، بنگلادیش، دانمارک، استرالیا و قطر، در سال ۱۹۸۴ در کشور های عربستان سعودی، انگلستان، سوئیس و تایلند و در سال ۱۹۸۵ در کشور های تونس و ترکیه تأسیس شد.

غضنفر بانک نیز از آغاز تشکیل با در نظر داشت اهمیت و ارزش بانکداری اسلامی در کشور و جهان اقدام به تشکیل بخش بانکداری اسلامی نموده و هم اکنون با خدمات و تسهیلات بیشتری در بخش افتتاح حسابات اسلامی، ضمانت نامه های اسلامی و سرمایه گذاری های اسلامی بویژه مراپحه در سراسر کشور در خدمت هموطنان عزیز قرار دارد.



قرارداد واگذاری زمین غرض اعمار پروژه برق 50 MW مزار شریف



به اساس حکم مقام عالی ریاست جمهوری موازی یکصد جریب زمین از سوی اداره اراضی ولایت بلخ بعد از طی مراحل قانونی برای پروژه برق گازی غضنفر گروپ در تاریخ ۲۳ ثور ۱۳۹۷ خورشیدی در حضور محمد اسحاق رهگذر والی بلخ، معاون مقام ولایت، مسئولین ذیربط، رئیس اتاق تجارت و تعداد از تجار ملی در این نشست به شرکت غضنفر گروپ واگذار گردید.

نیروگاه تولید برق حرارتی توسط شرکت محترم غضنفر در ولایت بلخ به هزینه ۷۵ میلیون دالر طی ۲۴ ماه آینده به بهره برداری سپرده خواهد شد، این نیروگاه ۱۲۰ فابریکه و ۱۴۰ هزار خانواده را از انرژی برق مستفید خواهد کرد.

محمد اسحاق رهگذر والی بلخ در این نشست گفت: سرمایه گذاری شرکت غضنفر در بخش تولید برق حرارتی ستودنی است و این پروژه از جمله بزرگ ترین پروژه های کشور است مزایا و فرصت های زیادی را منجمله ایجاد فرصت های شغلی برای صد ها تن از طبقه کارگر و متخصصین، فراهم می نماید منبع پایدار انرژی برای شهروندان و متشبین، رشد تشبثات و تولیدات داخلی، بدیل پایدار برای انرژی وارداتی و رشد سرمایه گذاری سکتور خصوصی در بخش انرژی را به ارمغان خواهد آورد و ما در راستای بهره برداری این پروژه با شرکت غضنفر، به صورت همه جانبه همکاری خواهیم کرد.

الحاج محمد یوسف غضنفر نماینده شرکت غضنفر، طی سخنانی در مورد ظرفیت این پروژه گفت: ظرفیت ابتدایی تولید برق این کارخانه که با استفاده از گاز شبرغان راه اندازی می شود، ۵۰ میگاوات خواهد بود؛ اما با سرمایه گذاری بیشتر به ۱۰۰۰ میگاوات افزایش خواهد یافت.



گشایش نمایندگی غضنفر بانک در کارته نو

محترم محمد یوسف الکوزی استاد دانشکده شرعیات دانشگاه جهان طی سخنانی گفت: خوشحالم که غضنفر بانک در جهت اجرای بانکداری اسلامی گام برداشته و برای انجام معاملات اسلامی کار می نماید و برای ما افتخار است در بانکی که در جهت ترویج بانکداری اسلامی تلاش می نماید، حساب داشته باشیم. وی اظهار امیدواری کرد و گفت: خداوند به ما توفیق عنایت فرماید که بتوانیم از بانکداری اسلامی حمایت نمائیم تا این روند همگانی شود.

قابل ذکر است که نمایندگی غضنفر بانک در کارته نو هم اکنون با خدمات و تسهیلات بیشتری در خدمت هموطنان عزیز قرار دارد.

روز سه شنبه مورخ ۱۳ سنبله ۱۳۹۷ خورشیدی نمایندگی غضنفر بانک در منطقه کارته نو با حضور جمع کثیری از تاجران ملی، هیأت رهبری غضنفر بانک و نمایندگان بانک های دولتی و خصوصی گشایش یافت.

محترم جاینتا رای رئیس عامل غضنفر بانک در بخشی از سخنان خود گفت: ما در سطح بین المللی در ارتباط هستیم و تلاش می نمائیم تا تمام مسایل مالی تاجران ملی را در رابطه به صادرات و واردات از طریق غضنفر بانک حل نمائیم. وی افزود: من از شما تقاضا می نمایم که در غضنفر بانک حساب افتتاح نمائید و دوستان و اقوام خود را نیز تشویق نمائید که با غضنفر بانک ارتباط برقرار نمایند.

گشایش نمایندگی غضنفر بانک در میرویس میدان (کوته سنگی)

محترم جاینتا رای رئیس عامل غضنفر بانک ضمن تشکر از حضور مهمانان گرانقدر در این مراسم گفت: ما دیروز نمایندگی کارته نو را با بهترین امکانات و تسهیلات بانکی افتتاح نمودیم و خوشحال هستیم که امروز نمایندگی کوته سنگی را افتتاح می نمائیم و در آینده نزدیک به منظور ایجاد تسهیلات بیشتر به هموطنان عزیز نمایندگی لیسه مریم را با تمام امکانات و تسهیلاتی که در بانکداری امروزی وجود دارد، افتتاح خواهیم کرد.

همچنان چند تن از تاجران ملی و متنفذین شرکت کننده در این مراسم طی سخنانی از این اقدام غضنفر بانک قدر دانی نموده و برای مسئولین و دست اندرکاران غضنفر بانک آرزوی موفقیت نمودند.

در آخر گزارشی از تاریخ تشکیل غضنفر بانک، خدمات و تسهیلات بانکی آن برای شرکت کنندگان ارائه گردید.



روز چهار شنبه مورخ ۱۴ سنبله ۱۳۹۷ خورشیدی نمایندگی غضنفر بانک در منطقه کوته سنگی با حضور جمع کثیری از تاجران ملی، هیأت رهبری غضنفر بانک و نمایندگان بانک های دولتی و خصوصی در منطقه گشایش یافت.

گشایش نمایندگی غضنفر بانک در منطقه لیسه مریم خیرخانه



به سلسله افتتاح نمایندگی های غضنفر بانک طی این ماه، نمایندگی غضنفر بانک در لیسه مریم روز شنبه مورخ ۱۷ سنبله ۱۳۹۷ خورشیدی نمایندگی غضنفر بانک در لیسه مریم با حضور جمع کثیری از تاجران ملی، هیأت رهبری غضنفر بانک و نمایندگان بانک های دولتی و خصوصی در منطقه گشایش یافت.

محترم جاینتا رای رئیس عامل غضنفر بانک از مهمانان شرکت کننده در این مراسم تشکر و قدر دانی نمود و اندکی پیرامون خدمات، تسهیلات و روند عملکرد شفاف غضنفر بانک برای شرکت کنندگان معلومات ارائه کرد.

محترم محمد اشرف یادگاری استاد اسبق دانشگاه کابل نیز در این محفل سخنرانی نموده و در بخشی از سخنان خود گفت: خوشحالم از این که در مراسمی شرکت نموده ام که به مناسبت گشایش نمایندگی غضنفر بانک در منطقه خیرخانه تدویر یافته است. وی افزود: افغانستان وطن مشترک همه ماست، درد و خوشی ما مشترک است، بناءً باید مشترکاً در جهت توسعه و آبادی

آن تلاش نمائیم. وی افزود: غضنفر بانک یک بانک بسیار معتبر است، انسان های دلسوز و کارفهمی در راس این بانک قرار دارد. عملکرد این بانک که ما امروز شاهد گشایش یک نمایندگی آن در این منطقه هستیم، کاملاً شفاف و قابل افتخار است. گشایش نمایندگی این بانک در منطقه لیسه مریم را برای سهامداران، کارمندان و هموطنان عزیز تبریک می گویم.

نمایی از گشایش نمایندگی های جدید غضنفر بانک



نمایی از گشایش نمایندگی های جدید غضنفر بانک



سرمحقق شیرعلی تزی

عوامل عدم اعتماد مردم به پول افغانی

اجناس نسبت مشخص تبادل را تعیین کرد. وظیفه سومی پول عبارت از حفظ و نگهداری ارزش و ثروت است. این وظیفه پول کمک می کند تا افراد قدرت خرید موجود را به زمانه های آینده به تعویق اندازند. یعنی قدرت خرید را که یک شخص امروز دارد، توسط پول می تواند این قدرت خرید را بر آینده حفظ نماید.

دیدگاه پیروان مکتب کینز و یافته های تحقیقات جدید نشان میدهد که در کوتاه مدت تغییرات در حجم پول در جریان باعث تغییرات در بازار شده و در نتیجه بازار امتعه و خدمات را نیز متأثر میسازد. لذا تعیین اندازه مناسب عرضه پول در بازار را در حالت تعادل نگهدارد و کاهش حجم پول در جریان، کمتر از اندازه مناسب آن باعث بوجود آمدن بیکاری و افزایش حجم پول از حد لزوم آن، انفلاسیون یا بلند رفتن قیمت ها را همراه خواهد داشت. چون نشر پول از صلاحیت های بانک مرکزی هر کشور است، بنابر این وظیفه اساسی بانک مرکزی است تا اندازه لازم پول را در اقتصاد تشخیص نموده و آن را کنترل نماید و در صورت موجودیت فضای انفلاسیونی و یا بیکاری دست به تغییرات در مقدار عرضه پول زده و اقتصاد را به سمت مورد نظر سوق دهد.

مشکل بزرگ که بانک مرکزی به آن مواجه است مسئله تشخیص مقدار مناسب عرضه پول است. چون در اقتصاد کشور ما بر علاوه پولی ملی، پولهای خارجی مانند کلدرا، تومان و دالر به پیمانه زیاد در امر تبادل اجناس و خدمات نقش دارد، در چنین حالت برای بانک مرکزی ما دشوار خواهد بود تا اندازه پول مورد

طوری که میدانید در این اواخر کاهش ارزش افغانی در برابر اسعار بخصوص دالر امریکایی مردم، بویژه طبقه فقیر و کم در آمد جامعه را نگران ساخته است، زیرا این کاهش ارزش افغانی بالای قیمت اجناس و کالاها تأثیر کرده و قیمت ها را روز بروز افزایش میدهد. طی دو ماه یک دالر از ۷۱ افغانی به ۷۶ و حتی ۷۸ افغانی صعود نموده است. لذا در این مقاله سعی می نمایم تا نخست شاخص های تعیین ارزش پول را توضیح داده و در پهلوی آن عوامل کاهش ارزش افغانی را در روز های پسین بطور نمونه واضح سازم.

پیش از اینکه شاخص های تعیین ارزش پول توضیح شود، لازم است تا پول و وظایف آن مختصراً توضیح گردد. دانشمندان، پول را از نقطه نظر وظایف آن چنین تعریف نموده اند: پول عبارت از وسیله تبادل و نگهداری ارزش است. همچنان هر چیزیکه منحصراً وسیله تبادل اجناس و خدمات استفاده شود و مورد قبول عامه باشد پول است.

پول در عصر حاضر نقش مهمی را در اقتصاد کشور ها دارا می باشد. اهمیت و نقش پول در اقتصاد با افزایش تولید اجناس و خدمات و افزایش داد و ستد بالاتر افزایش نیازمندیهای جامعه بیشتر از پیش گردیده است. برای وضاحت بیشتر اهمیت پول لازم است تا وظایف آن بطور اجمال توضیح گردد. وظیفه پول اینست که خرید و فروش اجناس را آسان نماید و توسط آن، اجناس و خدمات خرید و فروش می گردد. واحد یا معیار سنجش ارزش اجناس و خدمات وظیفه دومی پول می است. با استفاده از پول می توان قیمت اجناس را به آسانی تثبیت نمود و بین



عوامل عدم اعتماد مردم به پول افغانی



اند، کاهش ارزش پول ملی به ضرر آنها می باشد. روی همین اصل است که کشور های ایران، پاکستان با داشتن پول کم ارزشتر از پول افغانی و لی دارای تولیدات بیشتر و گسترده تر از افغانستان در تجارت با کشور ما از این اصل نفع برده و افغانستان بدون تولیدات و محتاج به اموال پاکستانی و ایرانی بهترین مارکیت برای اموال تولیدی کشور های متذکره می باشد. کشور های متذکره حد اعظم استفاده از این وضع را می نمایند. حتی کاهش ارزش پول کشور های مذکور به همان پیمانه که خود شان را متضرر میسازد، افغانستان را نیز متضرر می نماید، زیرا افغانستان از نگاه اقتصادی شدیداً به کشور های مذکور وابسته است.

استفاده از اسعار خارجی در برخی ولایتهای سرحدی از گذشته ها تا اکنون دوام دارد. در سالهای اخیر به حدی رسیده است که حاکمیت ملی را تهدید و به اقتصاد کشور ضربه مهلکد نموده است و با گذشت هر روز این مشکل جدی و جدی تر می گردد.

از طرف دیگر بلند بودن ارزش پول افغانی در چند سال اخیر بیشتر مصنوعی بوده نه اینکه به اساس شدت تولیدات که اساس ارزش پول را تشکیل میدهد، همین امر سبب شده تا مردم کمتر

ضرورت کشور را تعیین و مطابق آن پول را در اقتصاد عرضه نماید. به طور کل ارزش پول هر کشور به اساس شاخص های ذیل تعیین می گردد:

قدرت اقتصادی (سطح تولیدات داخلی)، سطح تجارت خارجی به ویژه صادرات، نرخ انفلاسیون، ذخایر اسعار و مانند اینها. لکن بهترین شاخص که می تواند پشتوانه پول یک کشور باشد تولیدات آن است، که به چه پیمانه سالانه تولید دارد، از جمله تولیدات مذکور چه مقدار آن به داخل مصرف می شود و چه پیمانه به خارج از کشور صادر می شود، زیرا ازدیاد صادرات بهترین وسیله تأمین تعادل بیلانس تجارت می باشد.

کشوریکه تولیدات بلند داشته باشد کاهش ارزش پول آن باعث تشویق صادرات آن گردیده و از واردات میکاهد و برعکس افزایش ارزش پول ملی کشور مذکور واردات را تشویق و از صادرات آن میکاهد. لذا کاهش و یا افزایش نرخ اسعار در کشور های مختلف تأثیرات مختلف دارد، بدین معنا که همیشه مضر و یا مفید نمی باشد، بلکه وابسته به وضع اقتصادی و سطح تجارت خارجی هر کشور می باشد. کشور هائیکه صادرات شان بر واردات شان بیشتر است، کاهش ارزش پول آنها به نفع شان می باشد و برعکس کشور هائیکه به کسر بیلانس تجارت مواجه

عوامل عدم اعتماد مردم به پول افغانی

۱. بی ثباتی در نرخ ارزش پول افغانی و عدم اعتماد مردم به استقرار آن؛
۲. نبود تولیدات داخلی و وابسته بودن بیش از حد به تولیدات کشور های همسایه؛
۳. کمبود عواید داخلی و وابسته بودن کشور به کمک های خارجی؛
۴. افزایش مهاجرت های غیر قانونی و آوردن اسعار خارجی (بخصوص ریال ایرانی) به افغانستان؛
۵. نبود امنیت و عدم امکان تطبیق قوانین جزایی بر استفاده از پولهای خارجی در داد و ستد روزمره و جلوگیری از قاچاق اسعار بخصوص دالر به خارج؛
۶. عدم آگاهی مردم از پیامدهای اقتصادی، سیاسی و ملی استفاده از پول خارجی در داد و ستد روزمره و یا قاچاق دالر به خارج کشور؛
۷. وجود بازار های خود سر اموال و اجناس قاچاق در برخی از سرحدات کشور که هیچ نوع کنترل بر آنها نیست و ده ها عامل دیگر از این قبیل را میتوان نام برد.

به پول افغانی اعتماد داشته باشند، لذا در اکثر موارد در برخی ولایات سرحدی کشور در داد و ستد خود از کلداری پاکستانی و یا تومان ایرانی استفاده می کنند، زیرا بیم از آن دارند که اگر اموال وارداتی خویش را به پول افغانی بفروشند دوباره با پول دست داشته مبلغ اسعار از دست داده خود را به دست آورده نخواهند توانست.

به همین ترتیب معاملات بزرگ مانند خرید خانه، جایداد و موتر بدون چون و چرا در اکثر شهر های کشور به دالر صورت می گیرد که این کار به ذات خود ارزش پول افغانی را کاهش میدهد. مشکل استثنائی که در این اواخر باعث سقوط افغانی گردیده تحریم های جدید وضع شده امریکا علیه ایران می باشد، این امر سبب کاهش بی پیشینه ارزش ریال ایرانی گردیده و سبب شده تا روزانه میلیونها دالر به طور قاچاق از طرق مختلف از افغانستان خارج شود، تا جائیکه تفاوت قیمت دالر در ولایات سرحدی و پایتخت به یک افغانی و حتی بیشتر از آن رسیده است. قاچاق دالر از افغانستان تنها به ایران نیست بلکه به سایر کشور های مانند، پاکستان، ترکمنستان، امارات متحده عربی و کشور های دیگر نیز صورت می گیرد. هر گاه وضع بدین منوال ادامه یابد و جلو قاچاق دالر گرفته نشود وضع بدتر از این خواهد گردید، لیلان دالر دیگر چاره ساز نیست، لیلان دالر در چنین وضع به این میماند که شما با ریختن آب در دیگ سوراخ میخواید آن را پر نگهدارید که چنین چیزی عملاً ممکن نیست و از طرف دیگر بانک مرکزی دیگر توان لیلان دالر بدون برگشت را نخواهد داشت، زیرا میگویند:



عوامل عدم اعتماد مردم به پول افغانی



واردات کالاهای مشابه تولیدات داخلی توجه جدی مبذول گردد تا بدین وسیله نرخ پول افغانی استقرار پیدا نموده و اعتماد مردم به آن بیشتر گردد؛

۲- جلو قاچاق اسعار (دالر امریکائی) که به گونه سیل آسا صورت می گیرد به هر طریق ممکن گرفته شود؛

۳- برای افزایش آگاهی مردم چه از طریق وسایل اطلاعات جمعی و چه از طریق منابر و مساجد در مورد پیامد های منفی اقتصادی، سیاسی و ملی در قبال استفاده از پول خارجی و قاچاق آن به خارج کار تبلیغی و تنویری صورت گیرد؛

۴- قوانین سخت گیرانه جزایی در مورد استفاده از پول خارجی در داد و ستد روزمره و یا قاچاق آن به خارج تصویب و بلا استثنا عملی گردد. این کار زمانی ممکن است که امنیت تأمین و حاکمیت دولت در مرز ها حکم فرما باشد؛

۵- بر بازار های خود سر و بدون کنترل مرزی که از اموال و اجناس قاچاق مملو می باشند، به نحوی نظارت و کنترل بر قرار گردد تا بتوان به تبادله اجناس در این بازار ها پول افغانی را بیشتر ترویج و جانشین اسعار خارجی کرد؛

۶- در محلات سرحدی کار وفعالیت از طریق ایجاد کمپنی ها و شرکت های که زمینه تأدیة مزد را به افغانی فراهم کنند، صورت گیرد که این امر خود بخود باعث استفاده پول افغانی می گردد؛

۷- با استفاده از تکنالوژی جدید زمینه برای استفاده از کردیت کارتها در داد و ستد روزمره و سایر سهولتهای بانکی مساعد ساخته شود تا با گذشت هر روز ضرورت به پول فزیک در داد ستد کاهش یابد. در غیر این صورت هر گونه اقدام عجولانه و ناسنجیده باعث تشدید بحران و افزایش مشکلات برای عامه مردم به خصوص طبقه پایینی فقیر و زحمتکش جامعه خواهد گردید که هیچ گونه جبران و بدیل نخواهد داشت.

با تشخیص علل قاچاق دالر امریکایی به خارج و استفاده از پولهای خارجی در داد و ستد روزمره در کشور لازم است تا راه های جلو گیری از آن جستجو شود. گرچه در شرایط و اوضاع حاکم بر کشور جواب آنی، مقنع و معجزه آسایی وجود ندارد و حتی می توان حدس زد که سخت گیری بدون اتخاذ تدابیر معین و ایجاد سهولت های لازم شاید باعث تشدید بحران گردیده و ضربه آن هم بدوش طبقه پایینی جامعه سنگینی نماید؛ به گونه مثال: مهاجران غیر قانونی که از ایران به جبر برگشته اند می شوند و ثمره زحمات یک ساله آنها که چند هزار تومان بیش نمی باشد و دولت هم هیچ گونه سهولتی برای تبادله پول شان در مرز مهیا نساخته است؛ اگر اجازه خرید جنس مورد نظر خود را به پول خارجی هم نداشته باشند ممکن است در دام معامله گران بیفتند که نصف ارزش پول دست داشته شان را هم از دست دهند. همچنان کاهش ارزش پول ایران دستمزد حقیقی کارگران مذکور را کاهش داده و مصرف شخصی شان را پوره نمی کند چه رسد به اینکه با پول متذکره زمینه تأمین معیشت فامیل های را که چشم امید شان همین کارگر مهاجر می باشد مهیا نماید.

به همین ترتیب شکایات کسانی که در ولایات هم مرز با پاکستان قرار دارند به گونه است که اگر از پول افغانی در معاملات و داد و ستد روزمره استفاده می نمایند افغانی معادل کلدلار پاکستانی محاسبه می شود در حالیکه یک کلدلار پاکستانی حدوداً ۵۹۰ افغانی می باشد.

بنابر آن تدابیری که در زمینه گرفته می شود باید تدریجی؛ سنجیده شده و دقیق باشد. هر چند حل این مشکل به یک تحقیق گسترده ساحوی با استفاده از تجارب دول مشابه نیاز دارد، باز هم به صورت اجمالی می توان به طور مقدماتی به نکات ذیل اشاره کرد:

۱- در گام نخست باید در افزایش تولیدات داخلی و کاهش



سرمایه و سرمایه گذاری

تا زمانی که سرمایه تولید نشود، به تنهایی دارای وجود خارجی نخواهد بود. به همین دلیل به منظور ایجاد ثروت، سرمایه باید با فعالیت افرادی که با دریافت پول، مهارت خود را در اختیار شما قرار می دهند، ترکیب شود. سرمایه، به دلیل تولید ثروت در کوتاه مدت و یا بلند مدت، ارزش بالایی دارد. هر فرد و یا شرکتی، سرمایه خود را با راه و روش های مختلفی به جریان می اندازد و به این ترتیب می تواند به منفعت مورد نظر خود دست پیدا کند. روش های مختلفی برای بهره برداری از سرمایه های افراد و شرکت ها وجود دارد که بر طبق شرایط و نیازهای افراد به کار برده می شود. افراد و شرکت ها، می توانند سرمایه خود را به شرکت و یا شخص دیگری نیز، واگذار کنند. به این ترتیب روند فروش و گردش سرمایه، ادامه پیدا کرده و منافع آن مطابق برنامه ریزی آن ها به دست می آید. سرمایه یکی از مهم ترین منابع تجاری بوده و بهترین و بزرگ ترین وسیله برای جذب منافع می باشد. به همین دلیل سرمایه اعم از نقدی و یا غیر نقدی اگر با روشی درست مورد استفاده قرار گیرد، منافع حاصل از آن نیز به مراتب بهتر و بیشتر خواهد بود. با توضیح مختصر مفهوم سرمایه باید دانست که سرمایه گذاری چیست؟

سرمایه گذاری چیست؟

به طور کلی سرمایه گذاری یعنی سپرده گذاری پول و یا دارایی با هدف دستیابی به منافع بیشتر که ممکن است در کوتاه

به طور کلی هر گونه دارایی به صورت نقدی مانند پول نقد، موجودی حساب بانکی، ارزهای بین المللی و نیز دارایی های غیر نقدی مانند تجهیزات صنعتی، ماشین آلات، ملک، زمین و ... سرمایه نامیده می شود. سرمایه دارای تعابیر مختلفی است. البته معنای دقیق سرمایه بسته به مفهومی که کلمه سرمایه در آن استفاده می شود، مختلف می باشد. به طور معمول، کلیه منابع مالی و پولی و منابع قابل تبدیل به پول، سرمایه خوانده می شود. جوامع و شرکت هایی که معمولاً دارای سرمایه بیشتری هستند، نسبت به رقبای خود که سرمایه یی کمتری دارند، عملکرد و فعالیت بهتری دارند. در عصر حاضر، نیروهای انسانی نیز قسمتی از سرمایه محسوب می شوند. سرمایه می تواند نقدی و غیر نقدی باشد. سرمایه نقدی همان پول نقد است و سرمایه غیر نقدی شامل انواع دارایی ها می شود که افراد در اختیار دارند.

سرمایه با پول فرق دارد. پول فقط نقدینگی می باشد که همیشه در دسترس است و قابل تبادل سریع می باشد. اما سرمایه دارای مدت زمان و طول عمر زیادتری بوده و به منظور ایجاد ثروت در سرمایه گذاری، استفاده می شود. به عنوان مثال: برندها، نرم افزارها و از این قبیل که از طریق آن ها می توان ثروت ایجاد کرد، نوعی سرمایه محسوب می شوند. هرچند که از سرمایه به منظور تولید ثروت استفاده می شود، ولی می توان به راحتی از طریق یک برنامه ریزی سالیانه و یا ماهیانه و به منظور ایجاد ثروت، از طریق سرمایه گذاران تامین نمود.



سرمایه و سرمایه گذاری

سرمایه گذاران، ممکن است سرمایه خود را به مدت طولانی و طی سال ها و دهه ها نگه داشته و از منافع دهی آن بهره ببرند. البته سرمایه گذاری در بخش های مختلف دارای تعبیر مختلفی است. در اقتصاد شرکت ها، سرمایه گذاری شامل ایجاد و تامین سرمایه اولیه و یا افزایش سرمایه در شرکت ها است که در انتظار پیشرفت کسب و کار و منافع بیشتر است. هر چقدر سرمایه یک شرکت بیشتر باشد، بهتر می توان فعالیت ها را توسعه داده و در نتیجه به منافع و درآمد بیشتری دست یافت.

سرمایه گذاری توسط اشخاص به این صورت است که در طی آن افراد حقیقی، دارایی ها و یا پول خود را سرمایه گذاری می کنند. مانند سپرده گذاری در بانک ها و یا سرمایه گذاری در بورس اوراق بهادار، که این کار نیز به منظور دریافت منافع می باشد. در این سرمایه گذاری ها، معمولاً افراد همراه با پذیرفتن ریسک سرمایه گذاری، به کسب درآمد می پردازند. اما این نکته را نیز باید گفت که هر نوع سرمایه گذاری، در صورتی که بر طبق شناخت روند کسب و کار و یا اقتصاد نباشد، نتیجه آن لزوماً منافع دهی نخواهد بود. سرمایه گذاری به منظور افزایش حجم سرمایه و یا ثبات آن ایجاد می شود. همچنین سرمایه گذاری شامل اختصاص مخارج برای تولید کالاهایی است که ممکن است در حال حاضر قصد فروش آن ها مد نظر نباشد. سرمایه گذاری در واقع، عبارت است از عدم مصرف منابع مالی در زمان حال و به جریان انداختن منابع مالی به عنوان سرمایه، با این امید که در آینده منافع بیشتری به دست آید. البته در این روند، موارد

مدت و یا بلند مدت به دست آید. و به شکلی دقیق تر می توان گفت که سرمایه گذاری یعنی افراد مقدار مشخصی پول را در بخشی به کار ببرند و از این طریق نه تنها اصل پول و سرمایه آن ها حفظ می شود، بلکه به منافع هم دست می یابند. به این ترتیب منافع دهی حاصل از آن از مزیت های سرمایه گذاری محسوب می شود. البته شناخت و آگاهی در مورد روش های سرمایه گذاری و آگاهی از اصول و ریسک آن نیز از موارد مهمی به شمار می رود که در روند منافع دهی نهایی تاثیر زیادی دارد. زیرا در صورت اشتباه و انتخاب روش های نادرست و عدم بررسی عواقب و یا نتیجه کار، ممکن است نتیجه خوبی به دنبال نداشته باشد. انتخاب راه درست و سرمایه گذاری های مناسب همیشه بهترین نتیجه را به دنبال خواهد داشت. سرمایه گذاری در علم اقتصاد به معنای خرید کالایی می باشد که در حال حاضر مصرف نشده و روند افزایش قیمت نیز دارد. اما ممکن است، فرد در آینده به آن کالا نیاز پیدا کند و به این ترتیب، آن کالا برای فرد قابل فروش و تبدیل می شود. به تعبیری، سرمایه گذاری، به معنای این است که فردی به عنوان مثال سهامی را خریداری کرده و اینطور پیش بینی می کند که این سهام در آینده افزایش قیمت پیدا کرده و برای او منافع خواهد داشت. به همین ترتیب، سهام را در آینده به قیمت بالاتر فروخته و به منافع خوبی دست پیدا می کند.

هدف سرمایه گذاران معمولاً، به منظور رشد و توسعه سرمایه خود و بهره مندی از منافع آن در آینده، می باشد. معمولاً،



سرمایه و سرمایه گذاری

سپرده های کوتاه مدت بانکی، میزان منافع دهی کمتر از یک سال می باشد. سپرده کوتاه مدت در هر زمانی قابل برداشت است. همچنین این حساب قابل افزایش و یا کاهش می باشد. با درخواست مشتری، منافع سپرده گذاری کوتاه مدت، به صورت ماهانه از طرف بانک واریز می شود. البته چنانچه این نوع سپرده پیش از یک ماه برداشت شود هیچ منافی به آن تعلق نمی گیرد.

سرمایه گذاری بلند مدت

از طریق سپرده سرمایه گذاری بلند مدت، افراد سرمایه خود را به مدت طولانی و بلند مدت در بانک سپرده گذاری می کنند. و از این طریق می توانند در فعالیت های بلند مدت شرکت کنند. اما باید متذکر شد که برداشت به صورت نامحدود نبوده و فرد نمی تواند هر زمانی که بخواهد وجه سپرده خود را برداشت کند. در واقع می توان گفت که سپرده سرمایه گذاری بلند مدت، سپرده ای است که افراد به منظور سرمایه گذاری و دریافت منافع بیشتر نزد بانک گذاشته و به میزان سرمایه خود در منافع حاصل از سرمایه گذاری بهره مند می شوند. حساب سپرده بلند مدت نوعی سپرده گذاری است که به مدت معینی مثلاً دو، سه، چهار و یا پنج سال در بانک مورد نظر قرار داده شده و منافع دریافت می کند. در سپرده بلند مدت فرد نمی تواند مبلغ سپرده گذاری شده را از یک بانک به بانک دیگر انتقال دهد.

منبع: Hamgam

مهمی مانند نرخ منافع، بهره، تورم و غیره نیز باید مد نظر قرار گیرد.

مهم ترین مسئله پذیرفتن این حقیقت است که در هر نوع سرمایه گذاری، بدون شک ریسک هم وجود دارد. شناخت کلی و بررسی ریسک های احتمالی در سرمایه گذاری نقش موثری در عکس العمل های درست و منطقی دارد. از این طریق در اختصاص دادن دارایی ها و مدیریت سرمایه گذاری، بهتر می توان عمل کرد. نکته دیگر این است که گزینه ها و مواردی که قرار است در آن سرمایه گذاری انجام شود، با توجه به میزان ریسک آن بررسی شود. به این ترتیب می توان با جدیت بیشتر و به صورت قانون مند روش بهتری را انتخاب کرد. یک سرمایه گذار، زمانی با ریسک مواجه می شود که اطمینان زیادی به بازدهی و منافع دهی مورد انتظار خود در آینده نداشته باشد. به همین دلیل مدیریت ریسک سرمایه گذاری، یکی از موارد مهم در این زمینه می باشد که اکثر شرکت ها نیز به منظور جلوگیری از زیان های احتمالی آن را به کار می برند.

سرمایه گذاری کوتاه مدت

سرمایه گذاری کوتاه مدت شامل سپرده ای است که به صورت نامحدود قابل واریز و برداشت باشد. این نوع سپرده سرمایه گذاری از جمله منابع ارزان قیمت محسوب می شوند. در





غضنفر بانک
GHAZANFAR BANK

مرابحه

**راه آسان و شرعی برای تمویل
و توسعه تجارت شما**



مهدی فیروزی

انباشت سرمایه و نقش آن در کشورهای در حال توسعه

این کالاهای سرمایه‌ای ابزار تولیدی ساخت بشر هستند و ظرفیت بهره‌وری اقتصاد را افزایش می‌دهند.

بنابراین انباشت سالیانه‌ی کالاهای سرمایه‌ای، تولید یا درآمد ملی را به‌میزان زیادی افزایش می‌دهد. انباشت سرمایه برای فراهم‌آوردن ابزار و وسایل تولید ضروری است. اگر جمعیت افزایش پیدا کند و هیچ انباشت سرمایه خالصی اتفاق نیفتد، این جمعیت نخواهد توانست وسایل، ماشین‌آلات و سایر ابزار تولید را به‌دست بیاورد که در نتیجه ظرفیت تولیدش شدیداً تحت‌تأثیر قرار خواهد گرفت.

علاوه‌بر این، انباشت سرمایه، استفاده از روش‌های غیرمستقیم تولید را هم ممکن می‌سازند که بهره‌وری کارگران را بسیار افزایش می‌دهند. کارگر طی این روش‌های غیرمستقیم تولید، به‌جای کار با دستان خالی، با کمک ابزار تولیدی، دستگاه‌ها و ماشین‌آلات بیشتری کار می‌کنند.

تعداد کارگر و سایر منابع تولیدی، تحت این روش‌های غیرمستقیم، ابتدا در تولید کالاهای سرمایه‌ای به‌کار گرفته می‌شوند و سپس با کمک این کالاهای سرمایه‌ای، کارگران دیگری کالاهای مصرفی را تولید می‌کنند. هر قدر میزان غیرمستقیم بودن این روش‌های تولیدی بیشتر باشند، بهره‌وری و کارآمدی آنها نیز بیشتر می‌شود.

سرمایه نقش بسیار مهمی در سیستم مولد مدرن ایفا می‌کند. حتی تصور تولید بدون سرمایه هم دشوار است. طبیعت نمی‌تواند کالاهای و مواد را برای انسان فراهم کند، مگر اینکه او ابزار و ماشین‌آلات لازم برای استخراج معدن، کشاورزی، جنگل‌داری، ماهیگیری و... را داشته باشد. اگر انسان مجبور بود با دست خالی روی زمین کار کند، بهره‌وری بسیار پایین بود. حتی انسان‌های اولیه هم برای تولید، از ابزار و وسایل کمک می‌گرفتند. آنها از ابزار اولیه‌ای همچون سنگ نوک‌تیز برای شکار استفاده می‌کردند.

با رشد فناوری، سرمایه هم پیچیده‌تر شده و به انواع عالی و پیشرفته تبدیل شده است. با کمک سرمایه، کالاهای بیشتری تولید می‌شوند. درحقیقت بهره‌وری بیشتر اقتصادهای توسعه‌یافته همچون ایالات متحده و کشور های دیگر عمدتاً به‌خاطر استفاده گسترده آنها از سرمایه، مثل ماشین‌آلات، ابزار و وسایل در فرایند تولید است. سرمایه بهره‌وری کارگر را بسیار افزایش داده و از این رو باعث پیشرفت کل اقتصاد می‌شود.

بدون ساخت و استفاده‌ی ماشین‌آلات صنعتی، ساخت ابزار و وسایل کشاورزی، ساخت سدها، پل‌ها، کارخانه‌ها، راه‌ها، راه‌آهن، هواپیماها، کشتی‌ها، بندرها و غیره، که همگی سرمایه محسوب می‌شوند، توسعه‌ی اقتصادی زیادی امکان‌پذیر نیست. همه‌ی



انباشت سرمایه و نقش آن در کشورهای در حال توسعه



دهی را افزایش داده و در نتیجه هزینه تولید هر واحد را کاهش می‌دهند. بدون وجود انباشت سرمایه کافی، نه مقیاس تولید می‌تواند افزایش یابد و نه تقسیم کار در فرایند تولید امکان‌پذیر است. از این رو، انباشت سرمایه با بزرگ کردن مقیاس تولید، باعث افزایش بهره‌وری، تولید و رشد اقتصادی می‌شود.

شیوهی دیگری که انباشت سرمایه از آن طریق به رشد کمک می‌کند، این است که پیشرفت فناوری اقتصاد را ممکن می‌سازد. فناوری‌های مختلف به انواع مختلف کالاهای سرمایه‌ای نیاز دارند. بنابراین وقتی فناوری برتر و بهتری ایجاد می‌شود، فقط در صورتی می‌توان برای تولید از آن استفاده کرد که آن فناوری در کالاهای سرمایه‌ای نهادهای باشد، که اگر کالاهای سرمایه‌ای طبق آن فناوری ساخته شده باشند، همین‌گونه هم خواهد بود. بنابراین بدون انباشت سرمایه، پیشرفت فناوری‌های نمی‌توان داشت. اگر انباشت سرمایه‌ای نباشد، اختراعات و اکتشافات متنوع جدید استفاده‌ای برای تولید نخواهند داشت. بنابراین آشکار است که انباشت سرمایه، پیشرفت فناوری را در کشور توسعه می‌دهد و از این طریق رشد اقتصادی کشور را سرعت می‌بخشد.

یکی دیگر از نقش‌های مهم اقتصادی تشکیل سرمایه، ایجاد فرصت‌های شغلی در کشور است. تشکیل سرمایه در دو مرحله

اما همان‌طور که در بالا دیدیم، برای استفاده از روش‌های غیرمستقیم تولید، سرمایه باید انباشت شود. بنابراین می‌بینیم که انباشت سرمایه استفاده از روش‌های غیرمستقیم تولید را ممکن می‌سازد و در نتیجه تولید ملی را بسیار افزایش می‌دهد و در افزایش سرعت رشد اقتصادی هم مفید است.

علاوه بر این، بهره‌وری کارگران به مقدار سرمایه در برابر هر کارگر هم بستگی دارد. هر قدر مقدار سرمایه در برابر کارگر بیشتر باشد، بهره‌وری کارگران هم بیشتر می‌شود. البته فقط انباشت سرمایه نیست که مقدار سرمایه در برابر هر کارگر را افزایش می‌دهد.

سرمایه در برابر کارگر وقتی افزایش می‌یابد که نرخ انباشت سرمایه بیش از نرخ رشد جمعیت باشد. با افزایش سرمایه در برابر کارگر، بهره‌وری کارگران هم افزایش می‌یابد که منجر به افزایش تولید و درآمد ملی می‌شود. بنابراین، انباشت سرمایه با افزایش بهره‌وری کارگران، نقش مهمی در رشد اقتصادی ایفا می‌کند.

از منظر رشد اقتصادی، تشکیل سرمایه از اهمیت خاصی برخوردار است زیرا باعث تولید بیشتری می‌شود. بنابراین، با انباشت سرمایه، مزایای تولید در مقیاس بزرگ‌تر حاصل می‌شود. مزیت تولید در مقیاس بزرگ‌تر این است که خروجی و بهره

انباشت سرمایه و نقش آن در کشورهای درحال توسعه

منابع مهم تشکیل سرمایه

در ادامه به شش منبع مهم برای تشکیل سرمایه اشاره می شود:

۱. پس انداز

نرخ پس انداز در کشورهای کمتر توسعه یافته، به خاطر پایین بودن درآمد سرانه، بسیار پایین است. دو نوع پس انداز وجود دارد، پس انداز خانوار و پس انداز کسب و کار. پس انداز خانوار عبارت است از پس انداز پول به صورت داوطلبانه که برای سرمایه گذاری بیشتر استفاده می شود. در کشورهای کمتر توسعه یافته، نرخ پس انداز بین ۱۰ تا ۱۴ درصد از درآمد سالیانه است.

۲. مالیات

دولت مالیات را بر عموم مردم اعمال کرده است و این درآمد برای سرمایه گذاری استفاده می شود. این مالیات ها، پس انداز اجباری نامیده می شوند.

۳. قرض دولتی

گاهی اوقات دولت از مردم قرض می گیرد و آن را برای سرمایه گذاری استفاده می کند. این منبع مهمی برای تشکیل سرمایه است.

فرصت های شغلی ایجاد می کند. اول، وقتی سرمایه تولید می شود، برای ساخت سرمایه هایی همچون ماشین آلات، کارخانه ها، بندها، کشاورزی و آبیاری و... باید تعدادی کارگر به کار گرفته شوند. دوم، وقتی سرمایه باید برای تولید کالاهای آتی استفاده شود، افراد بیشتری باید به کار گرفته شوند.

به عبارت دیگر، کارگران زیادی باید برای تولید کالا با کمک ماشین آلات، کارخانه و... به کار گرفته شوند. بنابراین می توان دید همین طور که تشکیل سرمایه در اقتصاد بیشتر می شود، فرصت های شغلی هم افزایش می یابند.

حالا اگر جمعیت سریع تر از افزایش سرمایه رشد کند، این افزودگی نمی تواند جذب استخدام مولد شود، چون ابزار تولید کافی برای به کارگیری آنها وجود ندارد. این امر منجر به بیکاری می شود. نرخ تشکیل سرمایه باید به اندازه ای کافی بالا نگه داشته شود تا فرصت های شغلی بیشتر شوند تا در نتیجه ای رشد جمعیت، این افزودگی نیروی کار کشور را جذب کنند.

در هند، انباشت سرمایه با سرعت کافی رشد نداشته که بتواند با سرعت رشد جمعیت برابری کند. به همین خاطر است که جمعیت بیکار بسیار زیادی در مناطق شهری و روستایی وجود دارد. راه حل اساسی برای این مشکل بیکاری، افزایش سرعت نرخ تشکیل سرمایه است تا فرصت های شغلی هم بیشتر شوند.



انباشت سرمایه و نقش آن در کشورهای در حال توسعه



۴. استفاده از منابع راکد

دولت با استفاده از منابع راکد، تولید و سرمایه‌گذاری را افزایش می‌دهد. مثلاً در کشورهای کمتر توسعه‌یافته، زمین‌های فراوانی همچنان بایر هستند که می‌توانند با به‌کارگیری افراد بیکار کشت شوند و نقش تشکیل سرمایه می‌تواند افزایش یابد.

۵. تأمین مالی از طریق کسر بودجه

کشورهای فقیر برای افزایش نرخ سرمایه‌گذاری در کشور، معمولاً از تأمین مالی از طریق کسر بودجه استفاده می‌کنند. با استفاده از این سیاست، منابع بیکار به‌کار گرفته می‌شود و پس اندازها برای تشکیل سرمایه ایجاد می‌شوند.

۶. کمک خارجی

کشورهای در حال توسعه، برای افزایش تشکیل سرمایه‌ی داخل کشور، از خارج کشور هم قرض می‌گیرند. این کمک‌ها از چند منبع قابل دریافت است. گاهی اوقات دولت از خارج کشور و گاهی از داخل کشور، از مؤسسه‌های مالی بین‌المللی همچون صندوق بین‌المللی پول (IMF)، بانک بین‌المللی بازسازی و توسعه (IBRD) و آژانس‌های سازمان ملل هم قرض می‌گیرد.

پیش‌برد تشکیل سرمایه یا انباشت سرمایه

به‌منظور افزایش نرخ تشکیل سرمایه در کشورهای کمتر توسعه‌یافته این اقدامات را می‌توان انجام داد:

۱. افزایش مؤسسه‌های مالی

دولت‌های کشورهای فقیر باید شعبه‌های بانک‌ها را در مناطق روستایی افزایش دهند تا روستایی‌ها هم بتوانند به‌جای نگهداری پول در خانه، آن را در بانک‌ها سپرده‌گذاری کنند. مؤسسه‌های مالی خصوصی که پایه‌های مناسبی دارند، باید اجازه داشته باشند نقش خود را ایفا کنند.

۲. ارائه‌ی طرح‌های مشوق برای مردم

دولت برای ترغیب به پس‌انداز، باید طرح‌های پس‌انداز متنوعی معرفی کند تا مردم جذب شوند. نرخ منافع بیشتر هم مردم را جذب می‌کند. وقتی نرخ پس‌انداز بالا برود، نرخ سرمایه‌گذاری افزایش می‌یابد.

۳. فرصت‌های سرمایه‌گذاری

دولت باید فرصت‌های سرمایه‌گذاری در کشور را افزایش دهد و نباید ترسی از ملی‌سازی وجود داشته باشد. این امر نرخ سرمایه

انباشت سرمایه و نقش آن در کشورهای درحال توسعه

گذاری را افزایش می‌دهد. محیط مناسب هم برای تشکیل سرمایه واجب است.

۴. افزایش مالیات

دولت می‌تواند مالیات را افزایش دهد و این درآمد می‌تواند برای سرمایه‌گذاری استفاده شود. اما افزایش مالیات نباید منجر به کاهش سرمایه‌گذاری شود.

۵. محدودیت واردات

دولت باید واردات کالاهای مصرفی را محدود کند. در نتیجه میزان مصرف کاهش می‌یابد و پس‌انداز افزایش خواهد یافت. این باعث افزایش سرمایه‌گذاری در کشور می‌شود.

۶. افزایش صادرات

با افزایش صادرات، دولت می‌تواند ارز خارجی به‌دست بیاورد و برای واردات کالاهای سرمایه‌ای استفاده کند.

۷. صرفه‌جویی در مخارج غیرمولد

دولت باید مخارج غیرمولد را کاهش و نرخ سرمایه‌گذاری را افزایش دهد. هزینه‌های اداری و دفاعی می‌توانند کاهش یابند تا

سرمایه‌گذاری بیشتر شود.

۸. استفاده از کمک‌های خارجی

استفاده از کمک‌های خارجی هم برای افزایش نرخ تشکیل سرمایه بسیار مفید است. اما اگر درست از آن استفاده نشود، تبدیل به بلا می‌شود. در بیشتر کشورهای درحال توسعه، بار همین بدهی‌ها دلیل عمده‌ی سرمایه‌گذاری اندک است.

۹. افزایش اشتغال

در کشورهای کمتر توسعه‌یافته نیروی انسانی مازاد نیاز است. اگر برای مقاصد مولد از آن استفاده کنیم، می‌تواند نرخ سرمایه‌گذاری را افزایش دهد. دولت می‌تواند طرح‌های رفاه اجتماعی متنوعی را معرفی کند و نرخ اشتغال را افزایش دهد.

۱۰. افزایش سرمایه‌گذاری خارجی

دولت برای افزایش نرخ تشکیل سرمایه، باید از خارجی‌ها دعوت کند. امروزه بیشتر کشورهای درحال توسعه مشوق‌های متنوعی هم به خارجی‌ها ارائه می‌دهند تا نرخ سرمایه‌گذاری در کشورشان را افزایش دهند.





چگونگی تعیین ارزش پول

طلا یا تک فلزی نقره و برخی دوفلزی طلا و نقره بود. طلا و نقره نیز به نرخ هر واحد طلا، معادل ۱۵.۵ واحد نقره قابل جایگزین با هم بودند. اما افزایش منابع عرضه نقره نسبت به طلا، موجب بر هم خوردن این نظام شد. برای مثال دلان، طلا را از کشورهای سیستم دوفلزی خریداری کرده و با توجه به کمیاب بودن آن در کشور تک فلزی نقره، با قیمت بالاتر به فروش می‌رساندند. سپس با نقره بیشتر می‌توانستند طلای بیشتری خریداری کنند. این امر موجب بر هم خوردن نسبت جایگزینی این دو فلز شد.

در اواخر قرن نوزدهم برای رفع این مشکل سیستم پولی تک فلزی طلا جایگزین سیستم‌های قبلی شد. در این دوران پول کاغذی با پشتوانه ۱۰۰ درصدی قابل تبدیل به طلا، رایج گردید و بانک‌های مرکزی موظف بودند به میزان طلایی که در اختیار دارند اسکناس منتشر کنند. اگر کسی پول کشور را به بانک مرکزی تحویل می‌داد در ازای آن باید طلا دریافت می‌کرد. مکانیزم نظام خودگردان طلا توازن مناسبی در اقتصاد کشورها به وجود آورد. به رابطه بین طلب‌های یک کشور از سایر کشورها با بدهی‌های آن به بقیه کشورها «تراز پرداخت» گفته می‌شود. «کسری تراز پرداخت» یعنی برآیند تجارت خارجی یک کشور با کشورهای دیگر منجر به افزایش بدهی آن شده و برعکس «مازاد تراز پرداخت» یعنی کشور دارای مطالباتی از سایر کشورهاست. در شرایط بهبود تراز پرداخت، طلای بیشتری وارد یک کشور می‌شد بنابراین ارزش پول کشور بالا رفته و توان

هر کشور واحد پول مشخصی دارد که تمامی معاملات داخلی آن کشور با استفاده از آن انجام می‌شود. به پول رایج در سایر کشورها ارز گفته می‌شود. برای مثال هر واحد پولی غیر از واحد پول افغانی، ارز محسوب می‌شود. وقتی شما بخواهید کالا یا خدماتی را خارج از مرزهای کشور خریداری کنید، باید پول خود را به پول کشور مقصد تبدیل کنید. به اصطلاح ساده شما برای انجام معامله در کشور مقصد باید ببینید پول شما نسبت به پول آن کشور چقدر می‌ارزد؟ نرخ ارز، قیمت یک واحد پول خارجی در مبادله با پول رایج کشور است. برای مثال وقتی گفته می‌شود نرخ ارز دالر برابر با ۷۰ افغانی است یعنی قیمت خرید یک واحد پول آمریکا برابر با ۷۰ افغانی است. اما اساسی‌ترین سوال این است که نرخ ارز یا قیمت پول کشورها نسبت به هم چگونه تعیین می‌شود؟ بسیاری از مردم فکر می‌کنند ارزش پول کشورها بر اساس ذخایر طلای آنها محاسبه می‌شود و هر چه کشوری از این لحاظ غنی‌تر باشد ارزش پول آن نیز بیشتر خواهد بود. باید اشاره کرد این دیدگاه اکنون در روابط تجاری کشورها کنار گذاشته شده است. به این منظور در این یادداشت سیر تاریخی و تکامل دیدگاه‌های تعیین نرخ ارز در طول زمان، همچنین رویه‌ای که اکنون مورد پذیرش کشورهای است بررسی می‌شود.

در شکل سازمان یافته از اواخر قرن هجدهم تا اواخر قرن نوزدهم داد و ستد بین کشورها بر اساس دو فلز کمیاب با تقاضای زیورات و قابلیت تقسیم‌پذیری و ماندگاری بالا یعنی طلا و نقره صورت می‌گرفت. سیستم پولی برخی کشورها سیستم تک فلزی

چگونگی تعیین ارزش پول

آمریکا، این کشور پیمان «برتوون وودز» را لغو کرد. نهایتاً از سال ۱۹۷۳ تاکنون نظام نرخ بر اساس تصمیمات مقام های دولتی در روابط بین المللی تعیین می گردد. در این سیستم دیگر خبری از پشتوانه طلا نیست. کشورها نرخ ارز خود را بر اساس تحقق اهداف کلان خود تعیین می کنند. برای مثال وقتی دولت نرخ ارز دلار را از ۷۰ به ۸۰ افغانی تغییر می دهد، این امر هزینه واردات را نسبت به قبل افزایش می دهد و در عوض صادرکنندگان سود بیشتری نسبت به قبل دریافت می کنند. این یک سیاست تشویقی به منظور افزایش تولید داخلی و رشد اقتصادی است. امروزه به صورت کلی می توان گفت دو نوع سیستم نرخ ارز، تحت عنوان نرخ ارز ثابت و نرخ ارز شناور وجود دارد. کشورها برای انجام مبادلات تجاری خود ارزش پول خود را در مقابل با پول های قوی رایج مثل دلار، یورو، پوند و... تعیین می کنند. در کشورهایی که حجم مبادلات تجاری بالاست و دسترسی زیادی به بازارهای سرمایه جهانی دارند از سیستم نرخ ارز شناور استفاده می شود. تحت این شرایط قیمت ارز در بازار و بر اساس عرضه و تقاضای آن تعیین می شود. این امر موجب می شود تغییر نرخ ارز به سرعت اثر خود را در ارزش صادرات و واردات کشور منعکس کند و توازن در اقتصاد کشور حاکم شود. همچنین در کشورهایی که حجم مبادلات تجاری در سطح پایین تری است دولت ها به منظور ثبات و بالا بردن سطح اطمینان در تجارت برای افراد جامعه از نرخ ارز دستوری یا ثابت استفاده می کنند. به مفهوم ساده برای مثال دولت به فعالان اقتصادی این اطمینان را می دهد که تا پایان سال نرخ ارز دلار در انجام مبادلات تجاری ثابت خواهد بود و این موجب بالا رفتن قدرت برنامه ریزی آنها خواهد شد.

منبع: دنیای اقتصاد

خرید مردم افزایش می یافت. تحت این شرایط چون کشور نمی توانست به سرعت تولید کالاها را بالا ببرد قیمت ها افزایش می یافت و ناگزیر کالاهای ارزان تر را از خارج وارد می کرد. این یعنی خروج دوباره طلا از کشور و بازگشت توازن به سیستم اقتصادی. اما به دنبال بحران بزرگ دهه ۱۹۳۰ و حوادث بعد از جنگ جهانی، بسیاری از کشورهای اروپایی با کسری تراز پرداخت مواجه شدند. جبران خسارت های جنگ و نیاز شدید آنها به جذب سرمایه موجب رقابت در کاهش ارزش پول کشورها شد. کشورها با کاهش ارزش پول خود خواهان صرفه صادرات نسبت به واردات بودند. پیامد این امر رشد بی رویه قیمت ها و بی ثباتی در اقتصاد جهانی بود. سیستم پایه طلا که بعد از خاتمه جنگ اول جهانی طرفدارانی پیدا کرد، دیگر جواب گوی نیازهای جوامع نبود. در سال ۱۹۴۴ با توجه به قدرت بالای سیاسی، نظامی و اقتصادی آمریکا که دو سوم ذخایر طلای جهان را نیز داشت در «برتوون وودز» کشورها به تغییر سیستم پولی بین المللی به شکل طلا-ارز به توافق رسیدند. در این نظام، دلار بر حسب طلا تعریف شده بود و تمام پول های دیگر بر حسب دلار تعریف می شد. آمریکا ارزش دلار را برابر یک سی و پنجم اونس طلا تعیین کرد و اعلام نمود که آمادگی تبدیل هر میزان دلار به طلا را بدون هیچ گونه محدودیتی دارد. اما با رشد سریع تجارت بین المللی و نیاز کشورها به دلار، بعد از مدتی مشاهده شد میزان دلارهای در دست بانک مرکزی اروپا خیلی بیشتر از طلاهای موجود در آمریکا است. یعنی آمریکا به اندازه دلارهای موجود دیگر طلا نداشت. از طرفی افزایش پی در پی بدهی های آمریکا در این کشور موجب پیدایش موجی از نااطمینانی شد. سرانجام در سال ۱۹۷۱ به دلیل ادامه کسری تراز پرداخت ها، افزایش تورم و کاهش رشد اقتصادی





غضنفر بانک
GHAZANFAR BANK

Ghazanfar Bank Online Banking



✓ مزایای آنلاین بانکنگ

۱. مشاهده صورت حساب

۲. انتقال پول از یک حساب به حساب دیگر غضنفر بانک

✓ برای فعال سازی این پشکش به یکی از نمایندگی های غضنفر بانک مراجعه نمائید.

تولید ناخالص ملی چیست؟

مجموع کالاها و خدمات نهایی تولید شده در داخل یک کشور در یک سال مشخص (تولید ناخالص داخلی) منهای ارزش پولی کالا و خدمات تولید شده در داخل توسط خارجی ها به اضافه ارزش پولی کالا و خدمات تولید شده توسط شهروندان آن کشور در سایر کشورهای خارجی. بنابراین، اگر شهروندان یک کشور از سرمایه گذاری خود در خارج درآمد بیشتری از آنچه خارجی ها از سرمایه گذاری های خود در آن کشور به دست می آورند، کسب کنند، تولید ناخالص ملی آنها بیشتر از تولید ناخالص داخلی خواهد بود.

در طرف مقابل اگر شهروندان این کشور از سرمایه گذاری های خارجی خود درآمد کمتری از آنچه خارجی ها از سرمایه گذاری در کشور آنها به دست می آورند، کسب کنند، تولید ناخالص ملی آن کشور از تولید ناخالص داخلی آن کمتر خواهد بود. همچنین از تقسیم رقم تولید ناخالص ملی بر تعداد جمعیت کشور تولید ملی سرانه به دست می آید.

محاسبه تولید ناخالص ملی کشورها که یک کار پر زحمت است از جهات مختلف همچون تسهیل سیاستگذاری اقتصادی توسط دولت، کمک به برنامه ریزی تصمیم گیران بخش

معنای این واژه عبارت است از مجموع ارزش پولی کالاها و خدمات نهایی تولید شده در یک سال مشخص با استفاده از عوامل تولیدی که متعلق به شهروندان یک کشور می باشد. منظور از کالاها و خدمات نهایی نیز آن دسته از کالاها یا خدماتی است که به مصرف کننده نهایی فروخته می شود یا به هر طریق دیگر به دست او می رسد. محاسبه کالاها و خدمات نهایی در ارزیابی تولید ناخالص ملی به منظور پرهیز از دوبار محاسبه شدن برخی کالاها یا خدمات در کل تولید ناخالص ملی است.

واژه تولید ناخالص ملی هم از لحاظ نظری و هم از لحاظ عملی با واژه "تولید ناخالص داخلی" ارتباط نزدیک دارد. البته این دو واژه با یکدیگر تفاوت هایی دارند. اختلاف آنها از آنجا ناشی می شود که در هر زمان تعدادی از شرکت هایی که در مالکیت خارجی هاست در داخل یک کشور به تولید کالا و خدمات مشغول اند و در طرف مقابل شرکت هایی که در مالکیت اتباع آن کشور هستند و یا شهروندان آن کشور در سایر کشورها به تولید کالا و خدمات می پردازند.

بر این اساس تولید ناخالص ملی عبارت است از ارزش پولی



تولید ناخالص ملی چیست؟



کلی اقتصادی نیست. این شاخص‌ها در بهترین وضعیت تنها ابزاری برای نشان دادن سطوح کنونی نرخ فعالیت‌های تولیدی است، در حالی که رفاه کلی اجتماعی یک مفهوم گسترده‌تر از رفاه اقتصادی است که به طور دقیق نمی‌توان آن را با تولید ناخالص ملی یا تولید ناخالص داخلی ارزیابی کرد.

برای محاسبه تولید ناخالص ملی و تولید ناخالص داخلی یک کشور سه شیوه مختلف وجود دارد. اول محاسبه به روش هزینه است که در آن تولید ناخالص ملی عبارت است از مجموع ارزش پولی هزینه‌هایی که برای خرید کالاها و خدمات نهایی توسط خانواده‌ها (مصرف)، شرکت‌ها (سرمایه‌گذاری)، دولت (خریدهای دولتی) و سایر کشورها (خالص صادرات) می‌پردازند. دوم محاسبه به روش درآمد است که تولید ناخالص ملی از مجموع ارزش پولی درآمدهای مختلفی - شامل معاشات و دستمزد، مفاد، اجاره که مردم از تولید همان کالاها و خدمات نهایی به دست می‌آورند.

سوم محاسبه به شیوه بازده است که در آن تولید ناخالص ملی ارزش پولی مجموع کالاها و خدمات نهایی است که توسط تولید کنندگان مختلف تولید می‌شود؛ منهای هزینه پرداختی آنها برای مواد اولیه و نیز کسر کردن استهلاک و انجام تعدیل‌های لازم. اگرچه در هر سه شیوه رقم تولید ناخالص داخلی باید یکسان باشد اما در عمل ممکن است تفاوت‌هایی هم وجود داشته باشد.

منبع: همشهری

خصوصی، آزمون نظریه‌های اقتصادی و نیز مقایسه بین‌المللی کشورها از اهمیت زیادی برخوردار است. به عنوان مثال اگر سیاست‌گذاران دولتی افزایش رشد اقتصادی و رفاه مادی را از طریق اعمال سیاست‌های پولی و مالی جزو اهداف سیاست‌های اقتصاد ملی قرار دهند آنها به شیوه منطقی برای قیمت‌گذاری به منظور ارزیابی عملکرد اقتصاد برای تسریع یا کاهش سرعت آن نیازمند هستند که این همان شاخص تولید ناخالص ملی است.

به علاوه سیاست‌گذاران بخش خصوصی نیز برای انجام سرمایه‌گذاری‌های جدید در کارخانجات و تجهیزات یا تولید محصولات جدید از اطلاعات کلان ناشی از محاسبه تولید ناخالص داخلی به منظور پیش‌بینی سطوح تقاضای احتمالی برای محصولاتشان و نیز روندهای آتی در هزینه‌های مختلف تولید سود می‌جویند. همچنین ثبت تاریخی آمارهای ملی اطلاعات لازم برای اقتصاد دانان به منظور آزمون و اصلاح نظریاتشان درباره عملکرد واقعی اقتصاد ملی و نیز از این طریق بهبود درک سیاست‌گذاران از پیامدهای سیاست‌هایشان فراهم می‌کند.

اگرچه شاخص‌های تولید ناخالص ملی و تولید ناخالص داخلی از جامع‌ترین شیوه‌ها برای ارزیابی کل تولید در اقتصاد ملی است اما این شاخص‌ها (به ویژه موقعی که تبدیل به سرانه می‌شوند) حتی از لحاظ نظری شیوه خوبی برای نشان دادن رفاه

آستانه قزاقستان بزرگ‌ترین مرکز مالی آسیای مرکزی

۲۰۰۸-۲۰۰۹ مانع شد و با تغییر سیاست‌های اقتصادی این کشور، تأسیس مرکز نه فقط منطقه‌ای بلکه مرکز مالی بین‌المللی آستانه در دستور کار دولت قزاقستان قرار گرفت. این مرکز براساس پنج راهبرد استراتژیک فعالیت می‌کند که اصلی‌ترین آن، رشد بازار سرمایه و خصوصی‌سازی گسترده با بهره‌برداری از صندوق ملی رفاه با نام «سامروق قازینا» است. راهبرد دوم این مرکز، رشد بازار و مدیریت دارایی‌ها، راهبرد سوم، رشد بازار با مدیریت رفاه عمومی و چهارمین راهبرد، رشد بازار خدمات مالی اسلامی در منطقه آسیای میانه است. آخرین و مهم‌ترین راهبرد مرکز مالی بین‌المللی آستانه، تکامل بازار مالی در حوزه تکنولوژی است.

پیش‌بینی می‌شود شرکت‌های داخلی و خارجی بسیاری برای ثبت‌نام مشارکت در مرکز مالی بین‌المللی «آستانه» اقدام کنند؛ ولی دولت این کشور برای شرکت‌های محلی (قزاقستانی)

گرچه در سال ۲۰۱۵ درآمد شهر آستانه کمتر از ۵۰ میلیارد تنگه (واحد پول قزاقستان) بود؛ اما در سال ۲۰۱۶ میلادی این رقم به بیش از ۴۰۰ میلیارد تنگه رسید. درآمد خزانه شهری آستانه به سرعت روبه افزایش است. تحلیلگران اقتصادی معتقدند انتقال قدرت اقتصادی به پایتخت جدید قزاقستان، محیط تجاری پایتخت را آماده راه‌اندازی مرکز مالی بین‌المللی «آستانه» کرده است. دستور تأسیس مرکز مالی بین‌المللی «آستانه» را نورسلطان نظربایف، رئیس‌جمهور قزاقستان، در ماه می سال ۲۰۱۵ امضا کرد. وی تأکید کرد این مرکز مالی، هسته زیرساخت مالی قزاقستان و بزرگ‌ترین مرکز مالی در منطقه آسیای مرکزی خواهد بود و برای تحقق این هدف، انتقال قدرت اقتصادی و سرمایه از آلماتی به آستانه را تسریع کرد.

اگرچه در ابتدا توسعه مرکز مالی منطقه‌ای آلماتی هدف کلان اقتصادی دولت قزاقستان بود؛ اما بحران اقتصادی سال‌های



آستانه قزاقستان بزرگترین مرکز مالی آسیای مرکزی



بین‌المللی «آستانه» نیز دادگاهی مستقل و جدا از نظام قضائی قزاقستان دارد.

از اول جنوری سال ۲۰۱۷ شهروندان کشورهای توسعه‌یافته صنعتی به مدت ۳۰ روز بدون ویزا می‌توانند به قزاقستان سفر کنند و برای کارمندان این مرکز بین‌المللی و خانواده آنان ویزای پنج ساله صادر می‌شود. همچنین معافیت ۵۰ ساله از مالیات بر درآمد شرکت‌ها، مالیات بر درآمد شخصی و مالیات بر زمین و دارایی‌ها در نظر گرفته شده است.

بیشتر خدمات این شرکت نصیب شرکای کشورهای اتحادیه اقتصادی اوراسیا و آسیای مرکزی و همچنین کشور چین خواهد شد؛ خدماتی که با برترین فناوری جدید در حوزه بورس و براساس تجارب لندن، هنگ‌کنگ و شانگهای کسب شده است. مرکز مالی بین‌المللی «آستانه» تا سال ۲۰۲۰ جزء ۱۰ مرکز مالی آسیایی خواهد شد. ۱۸ هزار شغل ایجاد می‌کند و یک درصد تولید ناخالص داخلی قزاقستان را تأمین خواهد کرد.

چشم‌انداز فعلی «مرکز مالی بین‌المللی آستانه»، بسیاری از مؤسسات جهانی را به مشارکت با این مرکز جلب کرده است و پیش‌بینی می‌شود سایر فعالان بازار مالی جهانی نیز به این مرکز پیوندند.

منبع: دارایان

تسهیلاتی در نظر نگرفته است و می‌کوشد توجه این شرکت‌ها را به بهبود برند و ارتقای مهارت‌های کارکنان معطوف کند تا با تقویت رقابت داخلی، قدرت تولید ملی قزاقستان را بهبود ببخشد.

دولت قزاقستان برای تعیین مدل فعالیت مرکز مالی بین‌المللی «آستانه» از تجربه مؤسسات مالی بزرگ جهانی مانند نیویارک، لندن، دبی و سنگاپور بهره‌جسته است. اگرچه سنگاپور موقعیت جغرافیایی مناسبی برای تجارت بین کشورهای غرب و شرق دارد؛ ولی شهر آستانه نیز در قلب آسیای مرکزی مزیت بزرگ تبدیل شدن به مرکز مالی بین‌المللی را دارا است.

تأسیس این مرکز برای جذب سرمایه‌های خارجی به قزاقستان با ایجاد محیط جذاب برای خدمات مالی در حوزه اوراق بهادار، یکپارچگی با بازار سرمایه بین‌المللی، همراهی با بازار مالی اسلامی و گسترش خدمات بیمه و بانکی است.

کایرات کیلیمبتاف، رئیس مرکز مالی بین‌المللی «آستانه»، درباره ساختار آینده این مرکز می‌گوید: «این مرکز عرصه حقوقی جدیدی دارد. تمام مذاکرات سرمایه‌گذاری در چارچوب این مرکز خواهد بود. مراکز بزرگ مالی مانند لندن، نیویارک، هنگ‌کنگ و سنگاپور براساس قانون انگلیسی فعالیت می‌کنند. مرکز مالی

شیوه های سرمایه گذاری در بورس

قوانین، از طرف نهاد های قانون گذار تعیین می شود. این قانون ها برای جلوگیری از ایجاد بی نظمی و همچنین رعایت کردن حقوق افراد در روند عرضه و تقاضا، ایجاد شده است که رعایت کردن آن برای همه افرادی که در بورس شرکت دارند، ضروری است. در حال حاضر، بازار های بورس، مرکز مهمی برای سرمایه گذاری و انجام معامله های مختلف در سراسر جهان است.

بورس با جذب کردن سرمایه های راکد و بدون استفاده و همچنین در جریان انداختن آن ها باعث می شود که حجم سرمایه گذاری در جامعه افزایش پیدا کند. بورس، نوعی ارتباط را بین عرضه کنندگان و تقاضا کنندگان سرمایه، ایجاد کرده و معاملات را در بازار سرمایه تنظیم می کند. همچنین از طریق قیمت گذاری اوراق بهادار و سهام باعث می شود تا نوسان شدید در قیمت ها تا حدودی کنترل شود. فعالیت در بازار بورس باعث می شود که مردم به سرمایه گذاری تشویق شده و از این طریق، پس انداز مردم در فعالیت های اقتصادی به کار گرفته شده و سرمایه گذاری می شود.

بورس، نوعی بازار سازماندهی شده است که خرید و فروش سهام یا هر گونه اوراق بهادار و یا کالای دیگری در آن انجام می شود. معمولاً عملکرد تمام بورس ها، مانند بورس کالا و یا سهام، اطمینان از معامله هایی صحیح و عادلانه است که همراه با آن،

یکی از روش های سرمایه گذاری، سرمایه گذاری در بورس می باشد. بورس اوراق بهادار نوعی بازار رسمی سرمایه است که در این بازار، سهام شرکت ها و اوراق مشارکت، بر طبق مقررات خاصی معامله می شود. یکی از ویژگی های مهم بازار بورس، حمایت های قانونی از کسانی است که سرمایه و یا پس انداز های راکد دارند و استفاده ای از آن نکرده اند. در بازار بورس به راحتی می توان این سرمایه ها را به جریان انداخت. این بازار، مکان مناسبی است برای جذب سرمایه افراد و بخش های خصوصی، که هدف از آن تامین مالی پروژه های سرمایه گذاری در بلند مدت است.

به عبارتی ساده تر می توان گفت که بورس، بازاری است که در آن خرید و فروش کالا و اوراق بهادار و قیمت گذاری در آن انجام می شود که در یک دسته بندی کلی به صورت بورس کالا و اوراق بهادار می باشد. در زمان های گذشته، صرافان شهر در محلی جمع شده و به داد و ستد کالا و اوراق بهادار می پرداختند. و امروزه به تمام مکان هایی که در آن کالا و اسناد مالی و تجاری و همچنین داد و ستد پول صورت می گیرد، بورس گفته می شود. تفاوت بازار بورس با بازارهای دیگر در این است که در بازار بورس به جای کالا، سهام و اوراق قرضه، معامله می شوند. بازار بورس تحت قوانین و مقرراتی فعالیت می کند که این

	BRAZIL	BRL	888.263
	CANADA	CAD	888.723
	MEXICO	PESO	888.052
	LEGOLAND	LLD	888.100
	AUSTRALIA	AUD	888.668
	SWITZERLAND	CHF	888.891
	DOMINICAN REP	DOP	888.018



شیوه های سرمایه گذاری در بورس

صورت می گیرد. به زبانی ساده تر می توان گفت: زمانی که بین خریدار و فروشنده ارتباطی برقرار شده و معامله ای صورت گیرد، بازار تشکیل شده است. البته با توجه به شرایط، این معامله می تواند در مکانی خاص و یا از طریق اینترنت و الکترونیکی صورت گیرد.

معمولاً در بازارها، دو نوع معامله صورت می گیرد، یکی معامله در دارایی های واقعی می باشد مانند زمین، انواع کالا، ماشین و غیره و دیگری نیز معامله در دارایی های مالی و یا کاغذی است که شامل سهام، اوراق مشارکت و غیره هستند. در بازار بورس، انواع معاملات صورت می گیرد. به همین دلیل، معاملات بورس به سه دسته تقسیم می شوند: بورس کالا، بورس اوراق بهادار و بورس ارز.

در بورس کالا، معامله و خرید و فروش کالاهای معینی صورت می گیرد. بورس خرید و فروش کالا دائماً فعال می باشد. در بورس کالا به طور معمول، مواد اولیه معامله می شود. معمولاً هر بورس کالایی را به همان نامی که خرید و فروش می شود نام گذاری می کنند. مثلاً بورس گندم و یا بورس ارز. در بورس ارز، خرید و فروش و معامله پول های خارجی انجام می شود که در بسیاری از کشور ها معمول است.

در بورس اوراق بهادار، انواع دارایی های مالی مانند اوراق مشارکت و سهام، معامله می شود. این نوع از بورس را بورس اوراق بهادار می گویند. در بورس اوراق بهادار معمولاً شرایطی فراهم می شود که افراد در یک فعالیت اقتصادی با هم مشارکت کرده و در کنار تامین نیاز های همدیگر، به نتیجه و سود دلخواه خود نیز برسند.

سرمایه گذاری در بورس

معمولاً سرمایه گذاران در هر جایی که سرمایه گذاری می کنند، هم به دنبال سود هستند و هم در اول کار معمولاً جایی را برای سرمایه گذاری انتخاب می کنند که به آن ها سود بیشتری بدهد، هر زمانی که بخواهند بتوانند سرمایه خود را نقد کنند و همینطور اطمینان کامل و آگاهی از روند کار داشته باشند. برخی دیگر از سرمایه گذاران نیز هستند که اهداف بالاتری دارند یعنی علاوه بر اینکه به دنبال سود برای خودشان هستند، می خواهند که جامعه نیز از این سرمایه گذاری بهره مند شود. مثل ایجاد اشتغال و غیره... بازار بورس یکی از مکان هایی است که تقریباً همه این ویژگی ها را در خود دارد و علاوه بر این که برای سرمایه گذاران و سرمایه پذیران سودمند است، بلکه به نفع کل جامعه نیز هست.

فواید سرمایه گذاری در بورس

یکی از فواید سرمایه گذاری در بورس، درآمد زایی است. معمولاً همه افرادی که سرمایه گذاری می کنند به دنبال کسب درآمد بیشتری هستند. یکی از راه های ایجاد درآمد، دریافت

قیمت همه دارایی ها و اوراق معامله شده، منتشر می شود. بازار های بورس، معمولاً چارچوبی را در اختیار شرکت ها، دولت ها و بقیه گروه ها می گذارند که به وسیله این چارچوب، به فروش اوراق بهادار به سرمایه گذاران پرداخته و از این چارچوب و زیر ساخت در روند فروش استفاده کنند. در بازار بورس ممکن است معامله کنندگان همگی در یک جا جمع شده و خرید و فروش را همان جا انجام دهند و یا اینکه کلیه معاملات به صورت الکترونیکی انجام شود.

بازار بورس در سراسر جهان وجود دارد و در این بازار بخش زیادی از معاملات تجاری انجام می شود چه به صورت حضوری و ملاقات معامله کنندگان با یکدیگر و یا به صورت الکترونیکی. همه بازار های بورس، قوانین خاصی دارند اما باید گفت که از مهم ترین قوانین اصلی برای ورود افراد به بازار بورس، ارائه کردن گزارش های مالی منظم و همینطور گزارش مربوط به درآمد می باشد.

همه افراد آشنایی کاملی با بورس ندارند و از روش های سرمایه گذاری در بورس و فواید آن اطلاعات کافی ندارند. باید گفت که شناخت و آشنایی نسبی از بازار بورس، برای افرادی که قصد سرمایه گذاری دارند، می تواند نقش موثری در زندگی اقتصادی آن ها داشته باشد. تا چند سال اخیر، اکثر افراد برای پس انداز پول و سرمایه خود، فقط از بانک ها و موسسات استفاده می کردند و با راه های دیگر سرمایه گذاری آشنایی نداشتند. اما در حال حاضر، همراه با پیشرفت جوامع و همینطور روی کار آمدن راهکار های جدید، روش های دیگری از سرمایه گذاری پیش روی مردم قرار گرفته است. روش های دیگری که به راحتی می توان از این پس انداز ها و سرمایه ها استفاده بهتری کرد و یک فرد عادی نیز می تواند از طریق این روش ها در سرمایه گذاری در واحد های تولیدی و خدماتی بزرگ شرکت کرده و نتایج خوبی از طریق مشارکت در سرمایه گذاری به دست آورد. اما این نکته را باید اضافه کرد که چگونه یک فرد عادی می تواند با سرمایه ای کم و ناچیز در سرمایه گذاری های بزرگ شرکت کند، در صورتی که ممکن است هیچ گونه شناختی از شرکای خود نداشته و از روش فعالیت، درآمد ها، هزینه ها و غیره نیز آگاهی نداشته باشد... علاوه بر این، این افراد عادی از چه راهی می توانند در مورد حساب ها و دخل و خرج این مراکز آگاهی داشته باشند؟

باید گفت که بازار بورس این مکان را فراهم کرده است که کلیه موارد مربوط به سرمایه گذاری و مشارکت فراهم شده و علاوه بر آن نظارت منظم و دقیقی نیز بر فعالیت های مربوطه دارد. برای آشنایی بهتر با مفهوم بورس بهتر است در ابتدا تعریفی از بازار داشته باشیم.

بازار، معمولاً محلی است که انواع خرید و فروش در آن



نکنند. افراد حرفه ای که در بازار بورس فعالیت دارند معمولاً توصیه هایی برای مشتریان دارند. چنانچه این توصیه ها به درستی انجام شود، فعالیت افراد در بازار بورس، همراه با موفقیت بیشتری خواهد بود و به دنبال آن نتایج و عواقب منفی نیز به دنبال نخواهد داشت. برخی از افراد نیز با توجه به تجربه بدی که از بورس داشته اند و با در نزدیکی و آشنایی خود دیده اند، تصور می کنند که بازار بورس جایی برای سفته بازی و دلالتی می باشد. اما گروهی نیز هستند که از طریق شناخت و آگاهی لازم، در معاملات بورس شرکت کرده و از این معاملات راضی هستند.

سرمایه گذاری در بورس نیازمند هوش، دقت کافی و آگاهی می باشد. بدون آگاهی و هوشمندی نمی توان معامله و داد و ستد خوبی انجام داد. البته باید گفت که بازار بورس نیز همانند اکثر بازارهای جهانی با توجه به تحولات مختلف و غیر قابل پیش بینی، ریسک و خطراتی نیز دارد. افراد مبتدی و تازه وارد که اطلاعات زیادی ندارند، معمولاً بهتر است که برای سرمایه گذاری در بورس، از صندوق های سرمایه گذاری استفاده کنند.

سرمایه گذاری در بازار بورس نوعی تخصص محسوب می شود که افراد عادی بدون شناخت کافی نمی توانند به آن وارد شوند. در بورس، معمولاً شرکت ها و افراد زبده و حرفه ای سالهاست که در این حرفه سرمایه گذاری کرده و ورود به این بازار نیازمند تجربه و آگاهی لازم و کافی است. در این رابطه افراد بی تجربه و عادی بهتر است که برای ورود به دنیای سرمایه گذاری بورس، با افراد حرفه ای و متخصص و شرکت ها مشورت کرده و تمام جنبه های کار را در نظر بگیرند. در غیر این صورت دچار ضرر و زیان خواهند شد.

سود از فعالیت شرکت ها و کارخانه ها می باشد. به این صورت که شرکت ها و مراکزی که سهام شان در بورس عرضه شده است، قسمتی از سود خود را به سهام داران می دهند.

دومین فایده سرمایه گذاری در بورس قابلیت نقد شوندگی سرمایه می باشد. یعنی کسانی که در بورس سرمایه گذاری کرده اند هر زمانی و در صورت نیاز می توانند سهام خود را تبدیل به پول نقد کنند.

سومین فایده سرمایه گذاری در بورس، شرکت در تصمیم گیری ها می باشد. معمولاً تصمیم گیری های مربوط به شرکت هایی که در بورس هستند همراه با نظر سرمایه گذاران صورت می گیرد. مورد بعدی نیز اطمینان داشتن از محل و مکان سرمایه گذاری می باشد. بورس به طور کلی مکان مطمئنی برای انجام معاملات می باشد.

شناخت کافی در مورد سرمایه گذاری در بورس

به طور کلی برای وارد شدن به هر کاری شناخت و آگاهی لازم است. چه این کار مشارکت در یک گروه کوچک باشد و چه سرمایه گذاری در شرکت ها، موسسات و بورس باشد. به هر حال باید در نظر داشت که در آغاز هر کاری ابتدا باید تمام جوانب موضوع در نظر گرفته شود. اطلاعات کافی و لازم در مورد فعالیت و سرمایه گذاری به دست آید و بعد از شناخت و آگاهی و بررسی های لازم، سرمایه گذاری صورت گیرد. در دنیای تجارت و بازار بورس نیز به همین صورت است. معمولاً افراد زیادی هستند که بدون شناخت کافی از بازار بورس، وارد این بازار شده و ممکن است به نتیجه دلخواه و سود مورد نظر خود دست پیدا



چگونه مشکلات زندگی خود را مدیریت کنیم؟

بسیار مهم است که از این به بعد شما خود را مدیر زندگیتان بدانید، درست همان طور که کسی ممکن است مدیر یک فروشگاه و یا مدیر یک کارگاه باشد. به مدیر زندگیتان طوری نگاه نکنید که اچانا کس دیگری است که از فاصله ای به تماشای او نشسته اید. این گونه بهتر می توانید عملکرد خودتان را ارزیابی کنید.

فرض کنید قرار باشد امروز عملکرد مدیر زندگیتان را ارزیابی کنید. این عملکرد را چگونه ارزیابی می کنید؟ چه امتیازی به آن می دهید؟ برای ارزیابی کیفیت مدیریت زندگیتان به موارد زیر توجه کنید:

۱. آیا مدیر زندگی شما مانع از آن می شود که تن به ریسک های احمقانه بدهید؟
۲. آیا مدیر زندگی شما، شما را در موقعیتی قرار می دهد که از همه مهارت ها و قابلیت هایتان استفاده کنید؟
۳. آیا مدیر زندگی شما، شما را در موقعیتی قرار می دهد تا به خواسته هایتان در زندگی برسید؟
۴. آیا مدیر زندگی شما به سلامتی و حال خوش شما در زمینه های جسمانی، ذهنی، احساسی و معنوی توجه دارد؟
۵. آیا مدیر زندگی شما، روابطی را برای شما برمی گزیند که بتوانید در آن به خودشکوفایی برسید؟
۶. آیا مدیر زندگی شما، شما را به انجام دادن کارهایی تشویق می کند تا شاداب، جوان و بانشاط باقی بمانید؟
۷. آیا مدیر زندگی شما، برنامه روزانه شما را به گونه ای تنظیم می کند که آرامش را تجربه کنید؟
۸. آیا مدیر زندگی شما، برایتان برنامه های تفریحی در نظر می گیرد؟
۹. آیا مدیر زندگی شما، سببی است تا رفتار متعادل داشته باشید؟

به خود، به عنوان مدیر زندگی چه امتیازی می دهید؟ به عنوان یک ارزیاب ممکن است بزرگ ترین مسئله زندگی تان این باشد که نتوانید مدیر زندگی تان را اخراج کنید. نمی توانید با مدیر زندگی تان مانند مدیر کارگاه یا شرکت خود برخورد نمایید. مدیر زندگی شما کسی است که باید با او زندگی کنید، باید به او انگیزه و آموزش بدهید و با او مدارا نمایید.

اشتباه نکنید، شما یک مدیر زندگی هستید و هدفتان این است که طوری زندگی تان را اداره کنید که بر کیفیت زندگی شما

به طور مشخص روزی نیست که بدون مسئله و بدون تلاش برای برخورد با مسائل زندگی به پایان رسد. خوب می دانید اگر در یک زمینه از زندگی تان، مثلاً اگر در منزلتان آرامشی برقرار باشد، ممکن است در محل کار مشکلاتی بروز کند. آرامش در محیط کار هم سببی نیست تا در جمع خانواده به مشکلاتی برخورد نکنید. در این زمینه که وجود مسئله چیز خوبی است گفتنی زیاد است. به مواردی از آن ها توجه کنید:

• روبه رو شدن با مسئله، شخصیت انسان را می سازد.
• اگر که گاه با تألم زندگی مواجه نشویم، قدر عافیت را نمی دانیم.

• روبه رو شدن با مسئله، فرصت مناسبی است تا توانمندی خود را نشان دهید.

در حالی که در هر یک از این جمله های کلیشه ای حقیقتی نهفته است، این واقعیت باقی است که باید بر زندگی مدیریت کرد. این گونه است و این گونه بوده است و همیشه این گونه خواهد بود. اگر این قانون زندگی را بپذیرید، بی جهت هر مسئله را یک بحران ارزیابی نمی کنید و به این نتیجه نمی رسید که با زندگی خود برخورد موفقیت آمیز ندارید. مهم است که این قانون را بشناسید و دوری اشتباه نکنید.

حقیقتی است که این موقعیت ها نیستند که شخص را ناراحت می کنند، بلکه برآورده نشدن انتظارات است که تولید ناراحتی می کند. اگر زن و مرد جوانی با انتظارات مناسب داستان ها با هم ازدواج کنند، اگر انتظار داشته باشند که همه حوادث زندگی بر وفق مراد آن ها باشد، با تألمات رایج در زندگی، که ملازم زندگی زناشویی است برخورد درست نخواهند کرد. از سوی دیگر، اگر زوج جوان بدانند و یا به تجربه برایشان ثابت شده باشد که مشکلاتی در زندگی زناشوییشان بروز خواهد کرد، به هنگام بروز مسئله با آن برخورد سازنده تری خواهند داشت.

اگر از زندگی انتظارات واقع بینانه داشته باشید، بهتر می توانید با این مشکلات برخورد کنید. بدانید که موفقیت یک هدف متحرک است و در دنیایی که پیوسته در حال تغییر است، باید با زندگی برخورد پویا داشته باشید. اگر پس از خواندن این مطلب به توصیه های آن عمل کنید، اگر اصول پیشنهادی آن را بپذیرید، کیفیت زندگیتان به مراتب از آنچه هست بهتر خواهد شد. اما این که زندگی شما در پنج سال آینده چگونه خواهد بود، بستگی به این دارد که در ۵ سالی که پیش رو دارید چه خواهید کرد.

همان طور که متوجه شدید شما را «مدیر زندگی» می دانم و

چگونه مشکلات زندگی خود را مدیریت کنیم؟

بیشترین نیاز را به من دارند کمک کنم. انگیزه من برای مراقبت از خودم وجود آنهاست. اما با کلمات بازی نمی کنم. این باور روی طرز برخوردی که همه روزه با خودم دارم اثر می گذارد. برای این که آن ها را فریب ندهم باید از خودم مراقبت کنم.

به جای مدارا با مسائل زندگی تان، برای حل و فصل آن ها اقدام کنید. اگر پیوسته بر آن باشید که به مشکلات و مسائل دیگران برسید و با مشکلات خودتان کاری نداشته باشید، تردید کنید که با ورشکستگی عاطفی روبرو خواهید شد. اگر مسائل را به حال خود بگذارید، آن قدر دوام می آورند که شما در برابر آن ها کرخت می شوید. باید بخش قابل ملاحظه ای از نیروی تان را صرف حل مسائل خودتان بکنید. فراموش نکنید وقتی خودتان مسئله داشته باشید، نمی توانید مسائل دیگران را حل کنید.

مسئولیت شما به عنوان کسی که می خواهد حاکم بر سرنوشت خود باشد، این است که با مباحث عاطفی ناتمام مانده زندگی نکنید. چند بار تاکنون اتفاق افتاده که دیده اید شما یا اطرافیان تان به چیزهای جزئی و بی اهمیت واکنش بی تناسب نشان می

ببفزاید. اگر کارتان را به خوبی انجام نمی دهید، باید بیدار شوید و چشمانتان را بگشایید. شما تنها مشتری خود نیستید، به خصوص اگر صاحب اولاد باشید، یا کسانی در زندگی تان حضور داشته باشند که مانند بچه ها رفتار کنند. اما بدانید که شما مهم ترین مشتری خود هستید.

به عنوان یک مشتری، باید با خود به درستی برخورد کنید. باید بدانید که شخصیت بسیار مهمی هستید. از خودم بگویم که مهم ترین شخصیت زندگی ام فلیپ مک گرا است. از این حیث از کسی عذرخواهی نمی کنم. این را خودخواهی هم نمی دانم. اگر از خودم مراقبت کنم، می توانم در این دو نقشی که دارم موفق ظاهر شوم. برعکس اگر رفتار مظلومانه داشته باشم، اگر پیوسته از خود خودگذشتگی نشان دهم و مراقب خودم نباشم، ممکن است نتوانم به لحاظ جسمانی و عاطفی به زن و فرزندانم کمک کنم. اگر در سپرده حساب فلیپ وجهی نریزم ممکن است جایی در آینده، کارم به ورشکستگی بکشد و نتوانم به کسانی که



چگونه مشکلات زندگی خود را مدیریت کنیم؟



توافق ها می تواند عادت شود. ممکن است در ظاهر بی اهمیت باشد، اما در واقع این طور نیست. خوب دقت کنید، اگر کسی در کاری متعهد شود یا با شما قول و قرار می گذارد و بعد آن را بشکند چه حالی پیدا می کنید. وقتی به فرزندان قول می دهید که با آن ها وقت بیشتری صرف کنید و به قول خود عمل نمی کنید چه می شود؟ بدون شک فرزندان را ناراحت می کنید. بدون این که از روش تهدیدآمیزی استفاده کنید، این را از آن ها بپرسید. به جوابشان توجه کنید. شجاعت داشته باشید، از خودتان سؤال کنید با خود چه قول و قرار می گذاشتید. وقتی به کسی قولی می دهید و پایبند آن باقی نمی مانید، او را ناراحت می کنید. خواه منظور داشته یا نداشته باشید، عدم پایبندی به قول و قرارها، این پیام را به دیگران مخابره می کند که آن ها مهم نیستند. به آن ها می گوید که مورد توجه شما نیستند.

وقتی دیگران نتوانند به شما اعتماد کنند، مانع بزرگی پیش روی خود قرار می دهید. این مطلب به خصوص برای اشخاص مهم در زندگی شما و در روابط شما با عزیزانتان مسئله ساز میشود. وقتی به قول و قرارتان احترام نمی گذارید، به فرزندان و همسران آسیب می زنید و متقابلاً خودتان نیز آسیب می بینید.

دهید؟ در اغلب موارد علت ظاهری واکنش بی تناسب شما آن چیزی نیست که به چشم می خورد. واکنش بی تناسب شما ناشی از مشکلات احساسی و عاطفی روی هم انباشته شده است. در زندگی پر سر و صدا و پر دردسر ما این ناراحتی ها به راحتی انباشته می شوند. احساسات و عواطف انباشته شده می توانند زندگی شما را نابود کنند.

اگر می خواهید سر رشته امور زندگی خود را به دست بگیرید باید رنجش، خشم، ناراحتی یا سردرگمی خود را شناسایی کنید. باید وقت صرف کنید و به آن برسید. آن را با کسی که با او در تبادل و تعامل هستید در میان بگذارید. اگر احساسات منفی در شما انباشته شده اند، باید خود را از شر آن ها نجات دهید. نیازی نیست که تألم احساسی را به هر جا می روید با خود یدک بکشید. باید با مشکل روبه رو شوید و بعد پرونده آن را ببندید. ممکن است مجبور شوید که با خود و یا دیگران برخورد کنید. این کار را نکنید. شاید لازم است که کسی را مورد عفو قرار دهید، شاید لازم باشد از کسی عذرخواهی کنید. هر کاری که لازم است، انجام دهید تا از شر تألم احساسی نجات یابید.

سرانجام روی توافق های خود بایستید. عدم پای بندی به

چگونه مشکلات زندگی خود را مدیریت کنیم؟



حال حاضر دارید دست بکشید و هدفمند به زندگی تان توجه کنید. اگر جدی نباشید به خواسته هایتان نمی رسید. برای این که زندگی تان را تغییر دهید باید در روش خود تجدید نظر کنید. به دست گرفتن سر رشته امور زندگی بدین معنا نیست که برخورد واکنشی را کنار بگذارید.

در برنامه های زندگی خود جدی باشید. ممکن است بخواهید به موقعیت هایی که دیگران به آن رسیده اند دست یابید. ممکن است احساس کنید که شما نیز شایسته و سزاوار این موقعیت هستید. تفاوت شما با آن هایی که آن ها را موفق ارزیابی می کنند، در کاری است که شما و آن ها می کنید شاید خیلی زود دست از تلاش برداشته اید. شاید خیلی زود تسلیم شده اید.

بقیه امسال هم می گذرد، خواه شما به اندازه کافی تلاش بکنید یا نکنید. کارتان را به فردا و یا به ساعات آینده امروز موکول نکنید. همین حالا دست به کار شوید. شما که تا بدین جای کتاب را خوانده اید می توانید در زندگی خود تفاوتی را ایجاد کنید. فرض کنید زندگی تان پروژه ای است که باید آن را انجام دهید. همین کار را بکنید.

نمی گویم به صرف این که تصمیم گرفته اید همین حالا کاری را بکنید. حتماً بلافاصله به نتیجه مطلوب می رسید. زندگی می تواند رفتار ظالمانه داشته باشد. شما هم تاکنون بارها این ظلم را دیده و آن را لمس کرده اید. اما اگر بر زندگی خود مدیریت نداشته باشید دشواری هایتان بیشتر می شوند. ممکن است کسی را که

شخصاً معتقدم که پدر و مادر به اندازه غمگین ترین فرزندشان شادی را تجربه می کنند. عدم پابندی به قول و قرارها با فرزندان، چه آن ها چهارساله باشند یا چهل و چهار ساله، تولید تألم و فاصله می کند و این روی شما اثر می گذارد.

شما مهم ترین منبع خود به شمار می آید. از این منبع بهره برداری کنید. در این خصوص جدی باشید. تلاش کافی بکنید. فرض کنید کسی را با حقوق کلان استخدام کرده اید تا زندگی شما را اداره کند. از او چه انتظاری دارید؟ همین انتظار را از خودتان داشته باشید. اکنون زمان آن رسیده که بر زندگی خود مدیریت مؤثر داشته باشید.

کسی را در ذهن تصور کنید که در یک روز آفتابی در پارک قدم می زند. به مکان خاصی نمی رود، وقت مشخصی را هم برای قدم زدن در پارک مشخص نکرده است. به آرامی راه می رود. دست هایش را در جیب هایش فرو برده و قدم می زند، بی اراده به هر سمت می رود. اغلب مکث می کند، متوقف می شود، یک راه را دو بار و سه بار می رود، به فضا خیره می شود. اگر قرار است کسی بخواهد در پارک تفریح کند، این طرز برخورد ابداع عجیب نیست. گاه به این نوع تجربه ها نیاز داریم. اما در زندگی جدی، کسی که می خواهد در دنیای پرتغییر و متحول ما روزگار بگذراند، این طرز برخورد کمکی نمی کند.

به زودی با روشی آشنا می شوید تا در زندگی مصمم و جدی به سمت هدفتان حرکت کنید. شاید لازم باشد از روشی که در

چگونه مشکلات زندگی خود را مدیریت کنیم؟

همراه و همپای این ساختار به تصمیماتی رسیده اید. زندگی به عمل پاداش می دهد. برای مثال آیا تصمیم نگرفته اید که در قبال فرزندان و سایر عزیزان تان بدرفتاری نکنید؟ (اگر این کار را نکرده اید، به شما توصیه می کنم که همین حالا این کار را بکنید). ممکن است به این نتیجه رسیده باشید که فرزندان تان را به گونه ای آموزش خواهید داد که با خود و دیگران به احترام رفتار کنند. تصمیماتی از این قبیل در حکم ستون هایی هستند که استراتژی مدیریت بر زندگی روی آن ها استوار می شوند. با این حساب تصمیمات مهم زندگی شما کدام هستند؟ ممکن است به این نتیجه برسید که تاکنون به عمد و قصد چنین تصمیماتی نگرفته اید. اما تردیدی نیست که آگاهانه یا ناآگاهانه این تصمیمات را گرفته اید.

تصمیمات مهم زندگی تان را تا جایی که به یاد می آورید بنویسید. از کنار هیچ کدام بی تفاوت نگذردید. مثلاً می توانم بگویم به عنوان یک تصمیم مهم زندگی به اینجا رسیده اید که در پی آزار دیگران نباشید. این تصمیمی است که برای نشان ندادن خشونت گرفته اید. برای این که در انجام دادن این تکلیف به شما کمک کرده باشم به مواردی اشاره کرده ام که در ادامه می خوانید:

- خداوند را فراموش نمی کنم.
- به اصل معنا در زندگی ام بها می دهم؛ دزدی نمی کنم، دروغ هم نمی گویم.
- در حضور فرزندانم با کسی نزاع نمی کنم.

دوست دارید از دست بدهید. ممکن است به رؤیاهایتان نرسید. اما اگر برنامه ای نداشته باشید، بدون شک به موفقیت نمی رسید. این یک حقیقت محض است.

دنیا شرارت آمیز نیست، بلکه فقط دنیاست. نیازی نیست که از آن بترسیم. کافی است آن را اداره کنیم و راه اداره کردن آن هم این است که از یک استراتژی قوی برخوردار باشیم. به این موضوع فکر کنید. با کمی توجه بیشتر، نه تنها به چیزی که شایسته آن هستید می رسید، بلکه زندگی تان را بهتر می کنید. نوبت شماست که این کار را بکنید.

وقتی به مدیریت بر زندگی خود فکر کنید و به آن دقیق شوید، به این نتیجه می رسید که قوانین زندگی مورد اشاره من از اهمیت بیشتری برخوردار هستند. درک کردن قوانین قبلی مطرح شده به شما امکان می دهد که با تجهیزات بیشتری بر زندگی خود مدیریت کنید. تا اینجا، اگر به تکالیف پیشنهاد شده عمل کرده باشید، به برخی از ابزار لازم دست یافته اید. رفتار تان را آگاهانه انتخاب کرده اید. به سود پشت پرده برخی از رفتارهای خود نیز پی برده اید. این دانش، ابزار مهمی است که به کمک آن می توانید زندگی تان را مؤثرتر اداره کنید.

خبر خوش دیگر این است که وقتی به مدیریت بر زندگی خود بها می دهید، مجبور نیستید که همه روزه، همه چیز را از نو شروع کنید. زندگی شما از ساختاری برخوردار شده است. چه تنها باشید، چه ازدواج کرده باشید و چه با دوستان تان زندگی کنید تفاوتی نمی کند. در هر شرایطی که باشید ساختاری وجود دارد که با آن آشنا هستید.



چگونه مشکلات زندگی خود را مدیریت کنیم؟

• از فرزندانم نمی خواهم که بار مشکلات بالغ ها را بر دوش بکشند.

• اقدام به خشونت های جسمانی نمی کنم.

• از خودم مراقبت می کنم تا بتوانم از دیگران مراقبت نمایم.

متوجه باشید وقتی درباره تصمیمات مهم زندگی حرف می زنیم جدی هستیم. از روی تفنن حرف نمی زنیم. تصمیم زندگی را باید از اعماق دل بگیریم. این تعهدی است که باید پایبند به آن باقی بمانیم، نه گاهی اوقات، بلکه همیشه. تصمیمات مهم زندگی خود را فهرست کنید. وقتی فهرست کاملی از آن ها تهیه کردید، می بینید بر مشکلات متعددی پیشاپیش غلبه کرده اید.

توجه داشته باشید که زندگی یک سفر لزوماً به یقین موفقیت آمیز نیست. هرگز به کسی برنخورده ام که در زندگی اش با مشکلی مواجه نشده باشد، هرگز کسی را ندیده ام که در زندگی اش شکست نخورده باشد. وجود مشکل و بروز آن در زندگی یک امر مسلم است. مهم این است که با این مسائل چگونه برخورد می کنید و برای مدیریت بر آن چه می کنید. اگر معیاری که در زندگی تان انتخاب کرده اید بیش از اندازه بالا باشد و یا برعکس بیش از اندازه نازل باشد بر مشکلات خود می افزایید. مسلماً اگر از خودتان زیاد انتظار نداشته باشید، زندگی تان از کیفیت مطلوبی برخوردار نخواهد بود. اما کمال طلبی هم درست نیست. کمال طلب ها در رؤیا زندگی می کنند. مهم این است که در برخورد با انتظاری که از خود دارید واقع بین باشید و با صبر و شکیبایی از پله ای به پله بعدی برسید.

باید بدانید که در حال حاضر از دنیا چه می خواهید و دوست دارید که از آن چه بخواهید. انتظار از زندگی را در حدی قرار دهید که همه روزه مجبور به تجدید نظر درباره آن نباشید. با خود در این باره صحبت کنید. ممکن است به این نتیجه برسید که زندگی در منطقه راحت را انتخاب کرده اید. علاقه ای به قبول ریسک ندارید.

اما زندگی راحت می تواند یکنواخت باشد. ماندگار شدن در منطقه را راحت می تواند خطرناک باشد. توجه داشته باشید که شما مهم ترین عامل تغییر در زندگی خود هستید. اگر خواهان تغییر هستید باید در این زمینه تصمیم بگیرید. اگر تغییری در زندگی شما ایجاد شده معنایش این است که اندیشه و احساسات تان را تغییر داده اید. به حقایق زیر توجه کنید:

• اگر به کاری که همیشه می کرده اید ادامه دهید، به همان چیزهایی دست می یابید که همیشه داشته اید.

• اگر کار متفاوتی انجام دهید، به چیزهای متفاوتی دست می یابید.

• از منطقه راحت خود بیرون بیایید. در رفتار تان تجدید نظر کنید. کوشا تر و با معلومات تر شوید. معنایش این است که توقع از خودتان را بالاتر ببرید.

مدیریت مؤثر بر زندگی بدین معناست که بر تلاش های خود بیفزایید. از خود توقع بیشتری داشته باشید. خودتان را بیشتر کنترل کنید، سر رشته امور زندگی تان را به دست بگیرید، بر احساسات خود مدیریت کنید، با اشخاص روابط بهتری برقرار سازید، عملکرد شغلی تان را بالا ببرید، با ترس های خود روبه رو شوید. از همین حالا شروع کنید و هر روزتان را با این پرسش شروع کنید: «چه می توانم بکنم که بر کیفیت زندگی ام بیفزایم؟» این را سؤال کنید، به آن جواب بدهید و بعد این کار را بکنید. همه روزه.

اگر دیگران متوجه نشوند که تغییری در شما ایجاد شده است، بدانید کمی کوتاهی کرده اید. باید بخواهید که مسیر زندگی تان را تغییر دهید. باید زندگی تان را به گونه ای سامان دهید که از پله های ترقی بالا بروید و باور کنید که عملکرد واگیردار است. وقتی کار متفاوتی می کنید، تغییرات جدیدی در زندگی شما ایجاد می شود.

ممکن است سال ها خواسته اید به آمادگی جسمانی بهتری برسید اما همه روزه وقتی خسته از کار به منزل برمی گردید روی تخت لم می دهید و تلویزیون تماشا می کنید. این کار را نکنید. از همین امروز تصمیم بگیرید که روش تان را تغییر بدهید. من به عنوان کسی که همه روزه ورزش می کند، دست کم در یک سوم از روزهایم به قدری خسته ام که میل به ورزش ندارم. اما پس از پانزده دقیقه ورزش کردن حالم بهتر می شود، انرژی پیدا می کنم، ذهنم آماده تر می شود و بهتر می توانم به زندگی ام نظر کنم. تسلیم افکار منفی نشوید. در زمینه های جسمانی، ذهنی، احساسی و رفتاری انتظار بیشتری از خود داشته باشید.

اگر در رابطه ای به سر می برید که پیوسته از کوره در می روید و بحث و مشاجره می کنید، از خودتان انتظار بیشتری داشته باشید. این بار که احساس می کنید منازعه ای در حال شکل گیری است، از صحنه فاصله بگیرید. هم جریان شرایط حرکت نکنید. برای خود رودخانه ای بسازید. می توانم هزاران مثال و مورد بیاورم، اما می دانید که رفتار تان در کجا با مسئله روبه رو می شود. از خودتان توقع و انتظار بیشتری داشته باشید. هدف هایی در زندگیتان در نظر بگیرید و نسبت به حل مسائل تان اقدام کنید.

جان کلام این قانون زندگی این است که شما مهم ترین منبع زندگی خود هستید، شما مهم ترین کسی هستید که می توانید به زندگی تان شکل بدهید. این که زندگی تان را چگونه بگردانید بستگی به آن دارد که زندگی شخصی تان را تا چه اندازه خوب

چگونه مشکلات زندگی خود را مدیریت کنیم؟



توجه داشته باشید که استراتژی های ضعیف در زندگی می توانند نوبیدی شما را به دنبال آورند و کارتان را به شکست بکشند. استراتژی های ضعیف می توانند فاجعه و مصیبت تولید کنند.

در زندگی، کیفیت زندگی مهم است، امیدها و رویاها و هدف های شما هستند که مهم هستند. دوست داشته یا نداشته باشید شما هم یک استراتژیست زندگی هستید. اگر استراتژیست بدی باشید کسی نمی تواند موکل شما، یعنی خودتان را نجات دهد. مسئله ای که می خواهید حل کنید همه زندگی شماست، مانند رابطه شما با خانواده، شغل تان، سلامتی جسمانی و احساسی خوشی. شما با چالش های مهمی روبه رو هستید. نکته اینجاست که آیا مهارت های لازم را در اختیار دارید؟ مهارت های لازم، نه برای این که به دوام و بقای تان ادامه دهید، بلکه برای آن که موفق شوید. اگر فاقد این مهارت ها هستید باید آن ها را به شکلی به دست آورید.

زندگی که می خواهید آن را اداره کنید زندگی شماست. زندگی احساسی، زندگی اجتماعی، زندگی معنوی، زندگی جسمانی، همه این ها زندگی شما هستند. این زندگی را به طرز هدفمند اداره کنید، تدبیر و درایت نشان دهید. انتخاب های شما، شرایط احساسی و عاطفی شما را رقم می زنند. سعی کنید انتخاب های آگاهانه و هدفمند داشته باشید. مطمئن باشید که این گونه به خواسته های خود می رسید. باید با چالش های مهم زندگی آشنا شوید. وقت صرف کنید و به مواردی که باید در زندگی خود به آن توجه داشته باشید فکر کنید.

منبع: مهارت های زندگی

بگردانید. با آن که ممکن است به لحاظ سیاسی اشتباه باشد، شخصاً قویاً معتقدم که باید خودتان را تبدیل به قوی ترین شخصیت موجود کنید. ممکن است خیلی ها این را به حساب یک توصیه خودخواهانه بگذارند. اما من به شما قول می دهم جایی برای خودخواهی وجود ندارد.

مطمئن هستم مواقعی را در زندگی تان به یاد می آورید که تصمیمی گرفتید و آن تصمیم بلافاصله عملی شد و نتیجه داد. همه چیز بر وفق مراد شما شد. به نظر درست رسید، به شکل فوق العاده ای مؤثر واقع شد و به تدریج هر چه زمان بر آن گذشت درست بودنش بیشتر به اثبات رسید. اما از آنجا که زندگی هرگز صد در صد بی عیب و نقص نیست، لزوماً همه تصمیماتی که می گیرید شما را در ردیف برندگان قرار نمی دهند. با این حال اتخاذ تصمیمات درست را بخشی از استراتژی زندگی خود بدانید.

انتخاب های ضعیف آن هایی هستند که بلوغ و درایت شما را آزمون می کنند. این ها انتخاب هایی هستند که درباره شان باید بگویید: «من این تصمیم را به درستی می گیرم.» و معنایش این است که مشکلات را از پیش پای خود برمی دارم. سعی می کنم راه حلی بیابم و تا پایان کار متعهد هستم. توجه داشته باشید که اینجا درباره بلوغ حرف می زنم. در مقطعی از زندگی و به خصوص در نوجوانی و مراحل اولیه زندگی کاملاً طبیعی است که تصمیماتی بگیرید که اشکالاتی داشته باشند و لازم باشد در آن ها تجدید نظر کنید. اما تصمیماتی مانند ازدواج کردن و صاحب اولاد شدن، از نوعی نیستند که بتوان به سادگی در آن ها تجدید نظر کرد. مصمم شوید که در زندگی تصمیماتی را که به اشتباه گرفته شده اصلاح کنید.



غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK

WESTERN UNION **WU** SM

moving money for better

انتقال و دریافت مصئون و سریع پول
توسط شبکه جهانی ویسترن یونین غزنفر بانک

شریفه شفايي

مثبت اندیشی و تغییر نگرش، راز موفقیت زندگی

شان منجر خواهد شد. در ادامه، توصیه هایی برای توقف تفکر بیش از حد و آرامش یافتن در زمان حال به شما پیشنهاد می شود. اگر شما بسیاری از مواقع خود را در چنین موقعیت هایی می یابید، به قول روانشناسان؛ "بیش از اندازه متفکر" هستید و این طرز فکر می تواند به سلامتی شما آسیب شدید برساند.

۱. مربی درونی خود را پیدا کنید

افکاری که شما درباره خودتان، توانایی هایتان، دستاوردهای مالی تان (یا شکست های مالی تان) دارید و همچنین تصویری که در ذهن تان نسبت به توانایی تان برای رسیدن به موفقیت دارید، در نهایت در زندگی تان عملی خواهند شد. اعمال از افکار سرچشمه می گیرد. برای موفق بودن، افکار تان را با فکر و درایت انتخاب کنید. اگر نگرش شما غیرمولد است و احساس می کنید نیاز به تغییر الگوی منفی تفکر دارید، می توانید این تمرین را انجام بدهید: یک مربی داخلی برای خودتان تصور کنید که افکار ترس آور و ناامیدکننده شما را با افکاری که از ایمان و عقیده و قدرت درونی تان سرچشمه می گیرد، عوض می کند. برای این کار باید تمرکز خود را بر توانایی هایتان بگذارید تا بتوانید به اهداف تان دست یابید. شما باید یاد بگیرید که مربی خود باشید و خودتان را برای یک وضعیت ذهنی مثبت آماده کنید. این کار باعث می شود که از حرکت نمانید و به تلاش ادامه بدهید. با این معادله نگرش خود را ارزیابی کنید: نگرش=حرکت. این معادله بیان می کند که نگرش آن چیزی است که حرکت رو به جلو یا رو

چیزی که نحوه زندگی انسانها را مشخص می کند، تفسیر و نوع دیدشان نسبت به وقایع بیرونی است نه خود آن وقایع. سرمنشأ مثبت اندیشی از باورهای ما می آید. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشتش از زندگی و وقایع آن است که او را به سمت و سوی خوشبختی و یا بدبختی می برد. هیچگاه مشکلات و سختیهای زندگی تان را نفرین نکنید. این فکر که دنیا سرشار از مشکل است را دور بریزید و در عوض هرگاه موقعیت نامطلوب یا مسئله ناخوشایندی در زندگیتان پیش آمد، به دنبال راههای مثبت و طلایی برای حل آن مسائل باشید.

به طور کلی مثبت اندیشی و افکار منفی هر دو به صورت مسری از فردی به فرد دیگر سرایت می کند. شما می بایست سعی کنید به جای اینکه اجازه دهید افکار منفی دیگران بر شما تأثیر بگذارد و روحیه شما را تضعیف کند. با این کار شما می توانید هم به اطرافیان خود کمک کرده و هم روحیه مثبت اندیشی خود را تقویت کنید. ما باید نسبت به افکار خود آگاهی بیشتری داشته باشیم زیرا که افکار ما دارای قدرت فوق العاده زیاد است حتی محاسبه آن از درک ما بالا است. اگر نگران از دست دادن شغلتان باشید، با این نگرانی؛ احتمال اخراج خود را بیشتر می کنید

روانشناسان معتقدند که تفکر بیش از حد می تواند باعث بروز اشکالات اساسی در اعمال انسان شود، به ویژه برای خانم هایی که در استرس و ناامیدی به سر می برند، به اضطراب و افسردگی



مثبت اندیشی و تغییر نگرش، راز موفقیت زندگی

به عقب شما را تعیین می کند. بنابراین باتوجه به اینکه در زندگی تان چگونه حرکت می کنید، می توانید نگرش تان را ارزیابی کنید.

۲. انگیزه های خود را پیدا کنید

در جست و جوی چیزهایی باشید که به شما انگیزه ی تلاش و کوشش می دهد. فکر کنید که در گذشته چه چیزهایی به شما انگیزه داده است تا تغییری در زندگی تان ایجاد کنید و به دنبال اهداف تان بروید. اگر می خواهید انگیزه و اشتیاق خود را تقویت کنید، باید علت انجام کارهایتان را بدانید. آیا انگیزه ی کارهایتان دستیابی به سود مالی بوده است؟ یا می خواستید از خودتان محافظت کنید؟ آیا می خواستید کاری را انجام بدهید تا بتوانید وضعیت فعلی خود را حفظ کنید؟ یا ترس و خشم دلیل انجام برخی کارهایتان بوده است؟ اگر انگیزه های روشنی داشته باشید می توانید سریعاً نگرش خود را به سمت مثبت اندیشی تغییر دهید. زیرا زمانی که بتوانید به خودتان برای یک هدف انگیزه بدهید، نگرش شما از قدرت درونی تان سرچشمه می گیرد، که باعث می شود سریعتر در مسیرتان حرکت کنید، بیشتر بخندید، اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید، که تمام اینها در نهایت موجب خواهد شد که موفقیت های بیشتری به دست آورید.

۳. برای خود الگوهای ذهنی انتخاب کنید

الگوهایی برای خود انتخاب کنید که به تجسم اهداف تان کمک کند تا برای رسیدن به آنها، مهارت های خود را افزایش دهید. برای حفظ نگرش مثبت و مشتاقانه، الگوهایی برای موفقیت خلق کنید و مدام درباره آنها فکر کنید. هرچقدر عمیق تر به تحقق یک هدف باور داشته باشید، احتمال بیشتری برای محقق شدن آن وجود دارد. این نوع تمرین ذهنی، باعث مثبت اندیشی شما می شود و شما را به سمت دست یابی به موفقیت

سوق می دهد. من معتقدم که شما به شکل طبیعی برای آنچه که تجسم می کنید، تلاش خواهید کرد.

۴. اضطراب خود را مدیریت کنید

زمانی که در کار خود با چالش مواجه می شوید، شاید احساس کنید که کنترل احساسات و افکار خود را از دست داده اید. برای اینکه خوش بین باقی بمانید، ذهن خود را نظم ببخشید تا از افکار بدبینانه خالی شود و از لغزش در سراشیبی سؤال «چه می شود اگر» نجات پیدا کنید. اضطراب در واقع ترس از آینده است. به خودتان یادآوری کنید که «چه می شود اگر» در حال حاضر رخ نداده است. این تنها یک تئوری است. پس بر آنچه که در حال حاضر می توانید کنترل کنید، تمرکز کنید. هر فکر دانه ای است که شما برای برنامه ریزی نوع نگرش و در نتیجه نوع رفتار تان، آن را می کارید. برای اینکه نگرش خوبی داشته باشید، یاد بگیرید که ذهن تان را بر راه حل ها متمرکز کنید نه بر مشکلات.

۵. احساس مثبت در دیگران ایجاد کنید

برای رسیدن به اوج پتانسیل خود در صعود به قله ی موفقیت، باید مصمم و زیرک باشید، ولی علاوه بر آن باید خوشحال هم باشید و از کارتان لذت ببرید. هرچقدر بیشتر به دیگران انرژی بدهید، به موفقیت های بیشتری دست می یابید. انرژی شخصی شما هم می تواند افراد را به شما جذب کند و هم می تواند آنان را دفع کند. وقتی که با هیجان و قدرت ظاهر می شوید، این احساس به افراد پیرامون شما هم انتقال می یابد و روحیه کاری را در آنها افزایش می دهد. اگر نگرش شما مردمی و همه گیر و هدفش رساندن زندگی به حد کمال باشد، پتانسیل نامحدودی پیدا می کنید. در واقع نگرش مثبت شما به دیگران انگیزه می دهد تا از تلاش تان برای رسیدن به سطح بالای موفقیت حمایت کنند.





۶. اشتیاق خود را نشان بدهید

مشتاق موفقیت باشید. به این ترتیب یک شوق طبیعی در رفتار شما نمایان خواهد شد و به نظر خواهد آمد که نمی‌توانید برای دست به کار شدن و تبدیل اشتیاق‌تان به عمل صبر کنید. این شوق نماینده تمام احساسات شماست و زمانی که ۱۰۰ درصد متعهد به کارتان باشید، به عنوان موتور محرکه شما برای رسیدن به اهداف‌تان عمل می‌کند. تعهد کامل، شک و تردید را از بین می‌برد.

۷. به دنبال معنای عمیق‌تری باشید

انگیزه‌های معنوی نه تنها روح شما را پرورش می‌دهد، بلکه اگر بتوانید بین آنها با اهداف کاری خود ارتباط برقرار کنید، به این احساس خواهید رسید که با کارتان اهدافی که برای زندگی دارید، محقق خواهد شد. شغل شما جایی است که بتوانید در یک مقیاس بزرگ بر دیگران تأثیر مثبت بگذارید. این نوع تفکر به هدفی که برایش کار می‌کنید، معنا می‌بخشد و شما را قادر خواهد کرد که ببینید چگونه هدف‌تان به زندگی دیگران کمک می‌کند. این موضوع به شما قدرت بیشتری برای انجام کارتان می‌دهد.

۸. کمی بی‌خیال باشید

هنگامی که در تلاش برای دستیابی به موفقیت هستید، به دنبال جنبه‌های مفرح و لذت‌بخش زندگی نیز باشید. این باعث می‌شود که استرس‌تان کاهش پیدا کند. هر قدر کمتر استرس داشته باشید، انرژی مثبت بیشتری خواهید داشت که باعث تلاش سخت‌تر شما خواهد شد. بی‌خیال بودن مهارت بزرگی است که باعث می‌شود محیط کاری اطراف‌تان شادتر شود و به شخصیت شما جذابیت می‌بخشد و در کسانی که با شما یا برای شما کار می‌کنند، اعتماد و علاقه به وجود می‌آورد.

۹. فعالیت بدنی انجام دهید

یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای تغییر نگرش منفی، تغییر در وضعیت جسمی است. اگر استرس دارید، فعالیت بدنی خیلی سریع در شما آرامش ایجاد می‌کند. این کار کمک می‌کند تا فکرها و منفی‌ها را از سر خود بیرون کنید و انرژی خود را برای دیدن افکار مثبت جمع کنید. ورزش (یا هر نوع فعالیت بدنی) شما را به سمت یک وضعیت متعادل ذهنی سوق می‌دهد که به شما اجازه می‌دهد تا مثبت‌اندیشی خود را افزایش دهید. حرکت به صورت طبیعی باعث آزاد شدن استرس می‌شود که برای تعادل ذهنی و تداوم انگیزه بسیار ایده‌آل است. اگر نمی‌توانید در یک روز پر از استرس به باشگاه بروید، حداقل یک پیاده‌روی کوتاه (مثلاً ۱۵ دقیقه) انجام بدهید.

۱۰. بر خودتان مسلط شوید

برای موفق شدن باید بر دو چیز تسلط داشته باشید. افکار و احساسات‌تان. اگر به طور ذاتی بدبین هستید، تصمیم بگیرید که آگاهانه مسئولیت انتخاب نگرش خود را بر عهده بگیرید. مثبت‌اندیشی را در اخلاق و تعامل‌تان با دیگران در پیش بگیرید. زمانی که بتوانید بر دنیای درونی خود تسلط پیدا کنید، بر دنیای بیرونی خود نیز می‌توانید تسلط پیدا کنید. در دنیای کسب‌وکاری که هر شخص برای ساختن منابع، استعدادها، امور مالی، فناوری و غیره تلاش می‌کند، موفقیت یک شخص به دلیل مصمم بودن و انعطاف‌پذیری اوست. در کسب‌وکار، نگرش همه چیز است. اگر باور داشته باشید که می‌توانید موفق شوید، حتماً خواهید توانست. نگرش شما درباره‌ی موفقیت، در واقع پیشگویی شماست. پس برنده بودن را انتخاب کنید.

منبع: Chetor

نورمحمد غفوری

افلاطون او ټولنیز عدالت

«ریاست د ټول ولس گډ کوردی او ساتنه یې په ټولو یوشان فرض ده. همدغه دریاست د اعتدال مانا ده، ځکه چې دریاست ښه صفت، ښېگڼه عدل او انصاف دی. له دې صفت نه باید ټول برخمن وي.

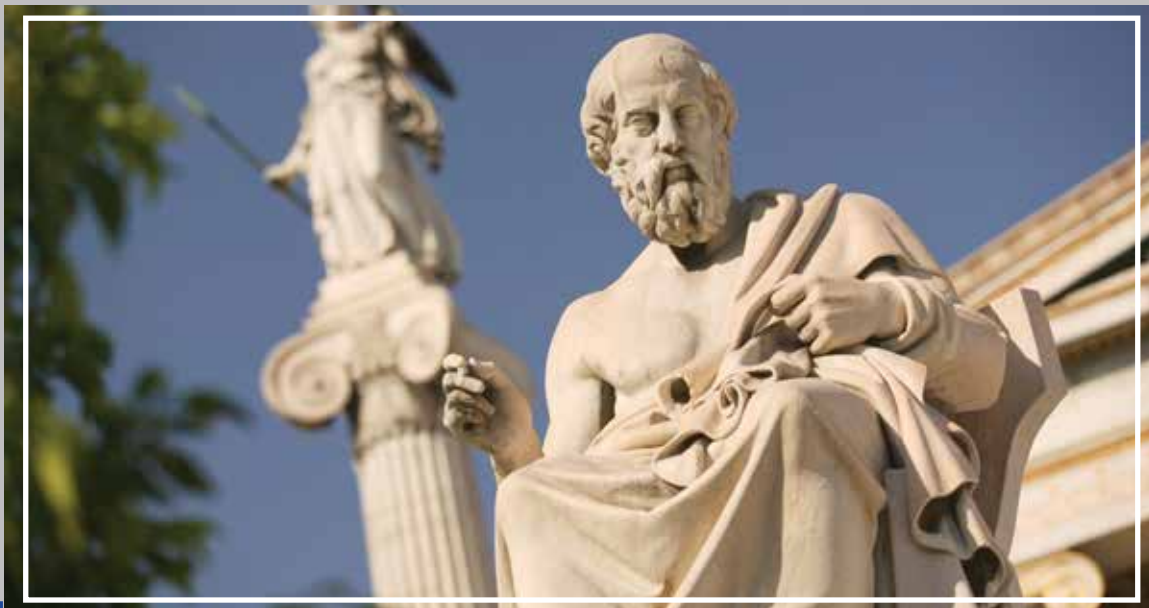
په ریاست کې عدل او انصاف هغه وخت راتلی شي، چې لوړپوړي چارواکي له علم او پوهې څخه کارواخلي، د عدل او انصاف په خاطر فوځ هم دریاست لپاره هرډول قربانی ته تیارېږي.»

افلاطون پوهې او ښو اخلاقو ته د انسان په شخصي او ټولنیز ژوند کې ډیر ارزښت ورکوي او وایي چې که عادل او د ښو اخلاقو څښتن د حکومت په اداره کې برخه واخلي او یا د عادي انسان په څیر په ټولنه کې ژوند وکړي، نو په هغه باندې ټول ښار په ښه نامه یادېږي او داسې کسان ذاتاً خپلو خلکو او ولس ته ژمن وي، د خپلو ملګرو سره غداری نه کوي، غلاوې او بې انصافي نه کوي. پوه او عادل کسان پخپلو وعدو ولاړ وي، خپل قسمونه نه ماتوي او دا ځکه چې دا ورته ستر اخلاقي جرم ښکاري. د پوهو او د ښو اخلاقو څښتنو کسانو سره هم د ځان د عزت د ساتلو فکر وي او هم د بل عزت او وقار ته درناوی کوي؛ د لویانو احترام کوي او پر کشرانو شفقت لري. هر انسان ته د هغه له شتمنۍ د اندازې له په نظر کې نیولو پرته په درنه سترګه کوري. افلاطون په دې نظر دی چې د پوهې او ښو اخلاقو څښتن «که په خپله دهرمذهب پلوي وي، خو دخپل ښارخدمت ته ژمن وي او دخپل ریاست وقار په پام کې نیسي؛ سرکاري مذهب ته زیان نه رسوي اونه ورنه سرغړونه کوي اونه ورسره خیانت کوي. دا ځکه داسې کوي چې دا د عدل غوښتنه ده.»

عدالت د افلاطون له نظره یوازې خپلو اړوندو کارو ته چې د خپل طبیعي استعداد او مینې سره سم یې ټاکلی وي، د ملت د وګړو چمتو

افلاطون د ټولنیز سیاسي نظام او په هیواد کې د ټولنیز عدالت په اړه ډیرې په زړه پورې طرحې لري. دده په طرحو کې د دولتي واکمنانو پوهه، پاکي او انصاف لوړ ځای لري او د ټولنیز پرمختګ له پاره د عدالت شتون اړین فکتور بولي. د افلاطون په نظر تر هغه چې «فیلسوفان واک ته ونه رسېږي او یا واکمن فلسفي نه وي، ترهغې دریاست او د ولس ستونزې نه حل کېږي ... دکوم ریاست حکمران، چې فلسفي نه وي، دهغه ریاست پر بنسټ اعتبارنه دی پکار.» که د حکومت واکې د فیلسوفانو او پوهو کسانو په لاس کې ولوېږي، د ملت له پاره ستر خدمتونه کولای شي، ځکه چې پوه کسان او فیلسوفان د ملت کې له خپلو شخصي ګټو څخه لوړې بولي، ریاست د حکم د چلولو او د پیسو او شتمنیو د راټولولو له پاره نه غواړي اود ټول ملت په خیر او د عدل او انصاف پر بنسټ ولاړ ټولنیز - سیاسي نظام را منځته کولای شي.

د علم او پوهې څښتن واکمنان عادل، انصافمن، زړه وړ او غیرتي وي او په دولت کې د غلا، بدو اخیستلو او نورو ټولنیزو فسادونو په ضد د مبارزې لارې لټولای او موندلای شي. په حکومت کې باید بې علمه او بداخلاقه کسان لار ونه مومي، ځکه چې که «یوکس غل، بدفعله او بې عدالته وي، په ټول ریاست باندې بده اغېزه ښکاري» دریاست واکمن بایدپوه او باشخصیته خلک وي. دغه ډول پاک زړي کسان کولی شي چې ښه حکومت وچلوي؛ جهالت او خود غرضي له منځه یوسي، «ځکه چې دا ډول خلک انسانیت ته ژمن وي. دوی په ډېر امانت، ایمان او دیانت خپل کار ونه سرته رسوي، دا ډول خلک د بې ځایه دود دستور نه ازاد وي.» د افلاطون نظر دادی چې د حکومت واکې باید دکومې ځانګړې ډلې په لاس کې نه وي، ځکه چې





افلاطون او ټولنیز عدالت



سره سم د کوچنیانو «په ښوونه او روزنه کې جسماني ورزش او موسیقي شامله وه، جسماني ورزش ددې لپاره، چې دماشومانو په جسم کې تناسب پیداشي او موسیقي ددې لپاره اړینه ده، چې دماشومانو د روح او جسم همغږي برقرار وساتي.... څوک چې له موسیقي سره بلدنه وي، پرهغو باندې هېڅ ډول اعتبارنه دی پکار؛ ځکه چې د موسیقي نه دناخبروخلکو جذبات غیرمتوازن وي، د موسیقي ماناهمغږی ده، نو په همدې پار موسیقي دهر فردلپاره اړینه ده»

افلاطون د هیواد د امنیت او ځمکنی تمامیت له پاره د دفاعی او امنیتي ځواک د جوړولو په خاطر هم د کوچنیانو د روزنې په پروگرام کې ټاکلو تدبیرونو ته ځای ورکړی دی. سره له دې چې دی د جنگ او جگړو پلوی نه ؤ، خو په دې هم پوهیده چې «دښمن هغه وخت زړور کېږي، چې کله خپل مقابل لوری له ځانه کمزوری وويني».

د افلاطون په نظر د عدل او انصاف له پاره هېڅ ډول جبرته اړتیا نشته، ځکه چې دا هرڅه په خپله سل په سلو کې د فرد په ګټه دي. «عدل او انصاف دانسان روح ته ښکلاښی او دبدی ناروغي یې له منځه وړي. کله چې دانسان روح تندرست او آرامه وي، نو خپل فرائض په ښه توګه ادا کوي. لکه څنګه چې دښه صحت مند جسم لپاره مادي شیانو ته اړتیاوي په همدغه اندازه د انفرادي خوشۍ او

والی او په هغو کې بوختیا ده. دا ښه عدالت دی چې هرڅوک خپل کار ښه سرته ورسوي او د نورو په ژوند او کارونو کې مداخله ونکړي. له مداخلې څخه نه یواځې نوموړي ته زیان رسېږي، بلکې ټولنې ته زیان رسوي. په هغه څه کې چې مسلک یې نه وي، ځان لوړ ونه ښی، غیبت ونه کړي او په شخصي او ټولنیزو چارو کې د نورو د عیبونو په لټولو او بیانولو پسې ونه ګرزي. بې عدالتی هغه وخت رامنځته کېږي چې د دولت له خوا د ورسپارل شوو دندو پولې په نظر کې ونه نیول شي. عدالت هغه دی چې هر چاته د هغه سره وړ معامله وشي، «له دوستانو سره نیکي او له دښمنانو سره بدی وشي».

د عدل او انصاف په اړه د افلاطون نظر داسې هم دی چې «که هر شخص د قانون په چوکاټ کې خپل فرض په ښه توګه ترسره کړي، نو نور هم له دغه انسان څخه زدکړه کوي او هغوی هم خپل کارونه په ښه توګه ترسره کوي ځکه، چې انصاف د یوه عهد نوم دی هغه هم د نه لاسوهنې عهد».

افلاطون لکه څنګه چې د نورو ټولنیزو ډلو ترمنځ د ورورولې او انصاف پلوی ؤ، په دې باور هم ؤ چې «ښځوته دې دنارینه ووپه څېر برابر حقوق ورکړل شي او له نارینه ووسره دې په یوځای دکارکولو اجازه ورکړل شي، همداشان ښځوته دې هم دنارینه ووپه څېر د تعلیم حق ورکړل شي.... که موښځې له پامه وغورزولې، داسې فکروکړی چې دریاست نیمه برخه مو له لاسه ورکړه؛ دښځې او نارینه ترمنځ په انساني لحاظ هېڅ توپیرنه شته؛ له ښځو او نارینه وو څخه باید یوځای دحکومت په برخه کې ګټه واخستل شي او ددې ترڅنګ له ښځو څخه د فوځي انتظام په برخو کې هم کار اخستلی شو؛ ښځې باید 40 کاله او نارینه 30 کاله کاروکړي. افلاطون به ویل، چې نارینه اوبښځینه دواړه دتعلیم حق لري، دواړو ته باید په یوه سترګه وکتل شي او دواړو ته باید په یو ډول حقوقو قایل واوسو.

افلاطون د اولاد(ماشومانو) په ګډه روزنه ټینګار کړی او په دې نظر دی چې ماشومان هم د پیسو او نورو شتمنیو په شان د ټول ملت او دولت ګډ ملکیت دی. د افلاطون په نظر زده کړه د فرد او ټول ملت د متوازن او سم انکشاف له پاره خورا اړینه ده. افلاطون وایی «ښه نظام دښو لوستو خلکو په مټ رامنځته کیدای شي، ځکه چې پوهه په انسان کې ټولنیزشعور پیداکوي، نو کله چې په انسان کې ټولنیز شعور پیداشي نوانسان خپل ټولنیز مسئولیتونه پېژني اوپه ښه توګه یې ترسره کوي».

د افلاطون په نظر په اشتراکي حکومت کې ټول افراد په حقیقت کې سره وروڼه دي. ټولو کوچنیانو ته به په یوه سترګه کتل کېږي، یو ډول تعلیم به ورکول کېږي او ټول به په یوه دسترخوان ډوډۍ خوري. دلته قومي، ژبني، دیني او محلي توپیر او امتیاز رول نه شی لوبولای. دولت ته د افرادو د شخصي ژوندانه (د خپل کور د ښکلا، د جامو د ډول او اغوستلو او نور) په چارو کې د مداخلې حق نه ورکوي؛ خو دولت به څارنه کوي چې افراد دخپلو شخصي اهدافو دلایسته راوړلو پروخت بل چاته زیان ونه رسوي. د افلاطون د ښوونې او روزنې د پلان

افلاطون او ټولنیز عدالت

دده له نظره بله طبقه د هېواد واکمنان دی چې تر ټولو زیات عقلی عنصر ته ډیره اړتیا لری او دده له نظره باید فیلسوفان وی. دده په نظر «ریاست څلور برخې لري: (۱) حکومت، (۲) شجاعت او زړه وړتیا، (۳) عفت او (۴) عدل. مخکنۍ درې برخې د درېو طبقو ځانګړې برخې دي یعنې حکومت د واکمنو لپاره، شجاعت دارو لپاره، عفت یا د نفس ضبط د هنرمندې طبقې لپاره دي.... عدل د کومې ځانګړې طبقې لپاره مخصوص نه دی، بلکې دا دټولو ګډ میراث دی... که ټول خلک په خپلو خپلو کارونو بوخت شي او خپل خپل کارونه په ښه توګه پرمخ یوسي، نو دغه وخت بیا به ریاست کې عدل قایم کېدای شي. خپله دنده پر وخت سرته رسول او ورته ژمنتیا عدل دی».

د افلاطون په نظر دا د دولت دنده ده چې د خپلو ښاریانو د پرمختګ او هوسا ژوند له پاره مناسب، وړ او مطلوب شرایط چمتو کړی، په ټول هیواد کې عدالت راولی او له هغو څارنه وکړی. له دې کبله هغه ډیر په دې فکر کوی چې د خپل خیالی (اوتوپي) دولت له پاره تر ټولو ښه او ایډیال قانون طرحه کړی. افلاطون د ښو څیړنو او پلټنو د تر سره کولو له پاره د آتن په یوه برخه کې د (افلاطون اکاډمی) جوړه کړه او له دې لارې یې د افلاطونیسیم په خپرولو منظم لاس پورې کړ. د افلاطون معنوی میراثونو ډیر یهودی، عیسوی او اسلامی فیلسوفان په بېلا بېلا ډولونو تر اغیزې لاندې راوستل. ارستو هم چې په لرغونو زمانو کې د افلاطون شاګرد او د هغو د اساسی نظریو مخالف و، تر ډیره د خپل استاد تر اغیزې لاندې او د هغه له زیاتو مرستو څخه برخمن و.

منبع: مشعل

مسرت لپاره روحاني پاکوالی ته هم اړتیا ده، له همدې نه موږ ه ښه نتیجه اخستی شو، چې عدل په خپله عدل کوونکي فرد ته څومره په ګټه تمامېږي.»

افلاطون د انسان په اروا کې درې عنصره ویني چې د جذبه، شهوت (اشتها) او عقل دی.. دی وایی چې «که خپل فرضیات پېژندل او پرځای کول عدل وي، نو بیا خو په انفرادي ژوند کې د روح درې عنصره هم باید خپل کارونه په خپل ځای ترسره کړي او همدارنګه عقل، جذبه او شهوت دې هم خپل حدود وپېژني او په شخصي ژوند کې دې مناسبه همغږي او توازن پیدا کړي.»

افلاطون د هېواد وګړي هم د افرادو د روح د عناصرو له مخې په دریو طبقو وېشي. افلاطون د ځمکې د کرکيلې دنده بزګرانو ته ور کوی او دا به هغه کسان وی چې دده د ښونیز پروګرام پر بنسټ له نورو کمې زده کړې کوی. ددې له پاره چې د انسانانو د ژوند مادی اړتیاوې پوره شي، نو د هر څه ترمنځه ښې ځمکې ته اړتیا لری چې ورپکې ډګر هنې چارې پرمخ بوزی. په دوهمه درجه کې بیا بېلا بېلو فنی څانګو او کسبونو ته اړتیا ده چې د انسانانو د ډول ډول اړتیاوو له پاره بېلابېل څیزونه او ارزښتونه تولید کړی

دده په نظر د بزګرانو او کسبګرو ترڅنګ د هیواد د ساتنې لپاره پوځی ځواک ته اړتیا ده چې هېواد وساتي. دا پوځي ځواک (اردو) باید عسکري علوم او فنون لوستي او ښه یې عملی کړی وی. «ددغې اردو لپاره جذبي عنصر بسنه نه کوي، بلکې دوی باید په خپلو منځو کې د ورېښمو په شان نرم او د دښمن لپاره د فولاد غوندې کلک عزم ولري»



گردآوری: حمیرا جمال



تاثیر نام بر شخصیت و سرنوشت فرد

خانوادگی و اجتماعی انتخاب شوند و برای افرادی که حامل آن اسامی هستند، غرور و شخصیت خاصی را فراهم آورد. نام‌ها باید دارای عناوین مذهبی یا فرهنگی بوده تا برای اشخاص شخصیت و فضای فرهنگی ایجاد کند. همچنین برخی از اسامی نه تنها هنگام خطاب، دشوار، ناموزون و ناهماهنگ است؛ بلکه مغایر با معیارهای ارزشی و فرهنگی ما هستند. بنابراین نام یکی از موضوعاتی است که در زندگی هر کس نقش مهمی داشته و والدین نیز هنگام انتخاب نباید گرفتار مسائل غیرفرهنگی و غیرارزشی و غیرسنتی شوند.

برخی از افراد از نام خود خجالت می‌کشند و هنگامی که بزرگ تر می‌شوند، نام خود را تعویض می‌کنند، این گونه اشخاص دو نامی هستند؛ یعنی در شناسنامه نام دیگری داشته و در خانه و جامعه به نام دیگری خطاب می‌شوند که در نهایت دچار تضاد شخصیت و دوگانگی می‌شوند، زیرا یک نام برای هر فرد کافی است.

آیا نام بر سرنوشت افراد تأثیر می‌گذارد؟

نام نباید شکسته شود، زیرا برخی از افراد اسامی دیگران را به خاطر دشواری در صدا کردن و تلفظ به بخش‌های مختلف تقسیم کرده و می‌شکنند؛ بنابراین نام اثر بسیار مهمی بر

انتخاب نام مناسب برای کودکان از وظایف هر پدر و مادری می‌باشد زیرا انتخاب نام نقش بسیار مهمی در زندگی، سرنوشت و آینده افراد دارد. خانواده‌ها باید برای فرزندانشان نام خوش‌آوا، متناسب با فرهنگ، تداعی گر حس مثبت و معقول انتخاب کنند زیرا نام بخشی از هویت فرد است. انتخاب نام مناسب تأثیر بسزایی در شکل‌گیری شخصیت افراد دارد؛ انتخاب نام نامناسب حتی می‌تواند باعث سرخوردگی، گوشه‌گیری و انزوای فرد شود. انتخاب نام برای فرزندان توسط والدین یکی از اصلی‌ترین حقوق آنهاست، زیرا انتخاب نام نقش بسیار مهمی در زندگی، سرنوشت و آینده افراد دارد. نام یکی از فرآیندهایی است که تا پایان عمر و حتی بعد از آن نیز همراه با فرد می‌ماند؛ بنابراین در انتخاب آن باید دقت و توجه کافی مبذول شود.

نام‌های انتخاب شده باید خوش‌الحن و بیان آن روان باشد تا مورد تمسخر کودکان قرار نگیرد. در حقیقت نباید نام‌های دشوار، مغایر با فرهنگ و آئین برای کودکان انتخاب شود. زیرا در دوران تحصیل به خصوص در دوران مکتب صدا کردن و خطاب فرد دشوار بوده و ممکن است باعث تمسخر وی شود.

نام نامناسب چه تأثیری بر فرد می‌گذارد؟

نام‌ها باید بر اساس باورها، فرهنگ، عرف و سنت‌های



دیگری فرا می خوانند در حالی که این احساس در آینده فرد نسبت به خودش و محیطی که در آن قرار دارد، تأثیرگذار خواهد بود.

اهمیت نامگذاری کودک در اسلام

در آموزه های اسلامی، انتخاب نام نیک از حقوق کودک دانسته شده و تأکید شده است که نام باید به گونه ای انتخاب شود که موجب تمسخر نشود، از این رو از هر گونه لقب گذاری زشت پرهیز داده شده است، چه رسد که برای شخص نام زشتی انتخاب شود که موجب تمسخر او شود. از آنجایی که نام در تشکیل هویت و شخصیت انسان تأثیر شگرفی دارد و می تواند شکل وجودی و شخصیتی افراد را تحت تأثیر شدیدی قرار دهد، اسلام از حقوق فرزندان بر والدین را انتخاب نام های خوب و نیک دانسته است. همین نقش و تأثیر نامگذاری در شخصیت کودک و تعیین آینده اوست که سنتی را در اسلام به عنوان سنت نامگذاری ایجاد کرده است. سنت نامگذاری در اسلام همراه با آداب و آیین های خاص است تا نشان دهد نامگذاری کودک امری ساده و پیش پا افتاده نیست، بلکه امری مهم است که باید همه شرایط آن مدنظر قرار گیرد تا خدای نکرده با بی توجهی والدین، نامی انتخاب نشود که شخصیت کودک را از مسیر کمالی دور سازد و آینده او را تباہ کند در حقیقت نقش تربیتی و تعلیمی نامگذاری در شکل گیری شخصیت انسان است که نامگذاری را به شکل سنتی با آیین ها و مناسک خاص درآورده است. در این جا به برخی از آیین ها و مناسک نامگذاری اشاره می شود.

براساس روایات اسلامی از هنگامی که نطفه کودک در شکم مادر شکل گرفته می توان برای او نامی برگزید، و تأکید شده است که به سبب فقدان دلایل استوار در پسر یا دختر بودن، دو نام باید انتخاب شود، ولی در عصر حاضر به سبب امکانات تشخیص می توان از آغاز نام خاص را انتخاب کرد.

تأثیر نام بر شخصیت و سر نوشت فرد

شخصیت افراد داشته و یکی از معیارهای ارزش یابی فرهنگی و اخلاقی افراد نیز خواهد بود. در حقیقت انتخاب نام برای فرزندان باید تابع معیارهای فرهنگی، اخلاقی و دینی باشد.

والدین نباید در فضای زمانی گرفتار شوند؛ زیرا انتخاب نام فقط امروز یا روز تولد فرد نیست، گاهی شخصیت هایی در دوران تولد کودک وجود دارند که شناخته شده و معروفند و آنها اسامی این افراد را برای فرزندان شان انتخاب می کنند و بعد از چند سال آن شخص دچار گمنامی می شود؛ بنابراین، اسامی رهبران دینی، شخصیت های فرهنگی اصیل می تواند نام های بسیار خوبی برای فرزندان باشد.

تأثیر منفی نام نامناسب در شخصیت فرد

برخی از افراد برای فرزندان شان نام نامناسب و نامطلوبی را انتخاب می کنند نظیر الف خان، اول خان، دواجان، اول گل و امثال آن. زمانی که کودک بزرگ و جوان می شود از نام خود رنج می برند. اینگونه نام ها تأثیر منفی بر شخصیت افراد خواهد گذاشت، نام از نظر رفتاری دارای بار روانی و عاطفی برای اشخاص است؛ همچنین نام اثر روانی سنگینی بر روی افراد دارد. به عبارت دیگر نام نامناسب در زمان کودکی باعث می شود فرد مورد تمسخر قرار گیرد و به انزوا برود. در حقیقت نام نامناسب می تواند باعث سرخورگی، گوشه گیری و انزوای فرد شود.

آسیب های دو نامی بودن

روان شناسان در تمام دنیا به این نکته توجه داشته اند که تغییر نام افراد ممکن است در سبک رفتاری و شخصیتی آنها تغییراتی به وجود آورد. حتی ممکن است تمایل به تغییر نام ناشی از مشکلی در شخصیت و ذهن فرد یا تمایل نداشتن به دوران کودکی اش باشد. بنابراین مناسب است نخست والدین در انتخاب نام فرزندان دقت ویژه ای به خرج دهند و سپس آنکه افراد نام خود را تغییر ندهند زیرا تغییر نام عاملی برای به وجود آمدن شکاف میان اکنون و کودکی آنها خواهد بود.

معمولاً افرادی که دو نامی هستند، دوگانگی در نام، مشکلاتی را برای رفتار و احساس آنها ایجاد می کند که در محیط های اداره، دانشگاه، مکتب و امثال آن با نامی که در تذکره ثبت شده است، مورد خطاب قرار می گیرند و در منزل و در میان دوستان و اطرافیان نام دوم آنها خوانده می شود که این جدا بودن نام در محیط های مختلف، موجب جدایی احساس حاکم بر این محیط ها خواهد شد. از این رو به پیشنهاد این روان شناس، لازم است خانواده ها با توجه به فرهنگ، عرف و افکار حاکم بر جامعه، از همان آغاز تولد نام مناسبی برای فرزند خود انتخاب کنند تا او در آینده مجبور به تغییر نام نباشد. بارها دیده می شود والدین به هر دلیلی نامی را در شناسنامه فرزند خود ثبت می کنند، اما او را با نام

نیلوفر شه دوست

چگونگی اعتماد به نفس در محیط کار

رسیدن به موقعیت دلخواه و کسب اعتماد به نفس لازم برای آن، باید بتوانید چشم انداز مناسبی از آن در آینده داشته باشید. مثلاً برای اینکه مدیر موفقی شوید، خود را در آن موقعیت تجسم و سعی کنید مانند مدیران لباس بپوشید، حرف بزنید و رفتار کنید.

۳. مهارت های خود را ارزیابی و بررسی کنید

راست و صادق باشید و مهارت های خود را بنویسید و همواره در تلاش باشید مهارت های خود را توسعه بدهید. ببینید محیط کاری تان به چه توانایی هایی نیاز دارد و تلاش کنید اولین نفر در کسب آن ویژگی ها و توانایی ها باشید. با کسب مهارت های متفاوت حتی فکر پرسشی نظیر «چگونه در محیط کار اعتماد به نفس داشته باشیم» هم به ذهن تان خطور نخواهد کرد. اریکا دوان (Erica Dhawan)، مدیر عامل شرکت کاتنشال (cotential)، در نشست اخیر رهبری و مدیریت بانوان، به اهمیت هوش ارتباطی یعنی ترکیب افراد، شبکه ها، قوانین و فرایندهای مختلف برای موفقیت بیشتر پرداخته است. پس برای اینکه بدانیم چگونه در محیط کار اعتماد به نفس داشته باشیم، باید مهارت های مختلف ارتباط با افراد، آگاهی از قوانین و... را در خود توسعه بدهیم.

۴. محیط مناسب را خودتان خلق کنید

وقتی محیط کار دلخواه شما نیست و شایستگی های شما به خوبی دیده نمی شود، سعی کنید با افرادی مشابه خودتان ارتباط برقرار کنید و با آنها تیم مخصوص به خودتان را بسازید. در

همه می دانیم که صلاحیت و شایستگی برای موفقیت شغلی و رضایت شخصی در محیط کار ضروری است، اما بدون اعتماد به نفس مانند پرندهای با یک بال خواهیم بود. در واقع اعتماد به نفس و صلاحیت، دو بال پرواز بر فراز آسمان موفقیت شغلی هستند. متأسفانه برخی از رهبران و مدیران اعتماد به نفس کافی ندارند. اما چگونه در محیط کار اعتماد به نفس داشته باشیم. لازم نیست تمام ساختمان روح و روان خود را بکوبیم و از نو بسازیم. با گام هایی کوچک، اما مؤثر می توانیم در محیط کار اعتماد به نفس داشته باشیم، در ادامه تعدادی از این روش ها معرفی شده اند.

۱. از منطقه امن خود خارج شوید

برای پروژه های جدید داوطلب شوید. با این کار مهارت های تازه ای می آموزید. البته علایق و سلیق خود را فراموش نکنید، ولی ضمن حمایت از خواسته های درونی تان، گهگاهی خود را به چالش بکشید و در اتاقک امن و بی خطر عادات و وظایف معمولی خود اسیر نشوید. مثلاً برای سخنرانی و یا برگزاری برنامه های آموزشی در نهاد خود داوطلب شوید. با این کار اعتماد به نفس به شکل قابل توجهی رشد می کند.

۲. چشم اندازی از آرزوهایتان داشته باشید

دوست دارید چگونه باشید یا چه پست و شغلی داشته باشید. به تصورات و آرزوهایتان سروسامان بدهید. گلف بازان همیشه قبل از ضربه، به توپ و موقعیت آن پس از ضربه فکر می کنند و با تصور حرکت توپ، درک بهتری از نوع ضربه کسب می کنند. برای



چگونگی اعتماد به نفس در محیط کار

جنگل گوشزد می کند، شما شجاع تر، قوی تر و باهوش تر از آنچه فکر می کنید، هستید. این حرف کاملاً صحیح است و واقعیت دارد. شما شایستگی های فراوانی دارید، فقط باید این توانایی ها و شایستگی ها را بشناسید و کشف کنید. به خودتان اعتماد کنید، با ترس هایتان روبه رو شوید و از شکست نترسید. به پیش بروید و اعتماد به نفس خودتان را بیشتر و بیشتر کنید.

۷. همان کسی بشوید که آرزویش را دارید

برای آنچه آرزو دارید، تلاش کنید. هیچ چیز مانعی برای تغییر شما نیست. عمر کوتاه تر از آن است که دست روی دست بگذارید و تنها به آرزوهایتان فکر کنید. باید عمل کنید و نهراسید. در این راه بهتر است از یک دوست کمک بگیرید؛ دوستی که او نیز خواهان تغییر است. با این کار انگیزه بیشتری پیدا می کنید و می توانید یکدیگر را نظارت و کنترل کنید. نقاط مثبت و منفی هم را به یکدیگر بگویید و همدیگر را تشویق کنید. اگر بدانیم چگونه در محیط کار اعتماد به نفس داشته باشیم، نصف راه موفقیت شغلی را طی کرده ایم. اعتماد به نفس باعث می شود هم از لحاظ حرفه ای رشد کنیم و هم اوقات بهتری در میان همکاران و محیط کاری تجربه کنیم.

منبع: entrepreneur.com

محیطی که خلق می کنید، ویژگی ها، مهارت ها و صلاحیت های شما بهتر نمود می یابد و سایرین نیز جذب شما خواهند شد. اما در محیطی که خلق می کنید، صداقت را از یاد نبرید، در این صورت افراد مشابه با سرعت به سمت تیم شما متمایل می شوند.

۵. از محیط، اعتماد به نفس دریافت کنید

افرادی که قادرند با مدیریت بروکراسی بیش از حد، تصمیم های سریع بگیرند، اعتماد به نفس بالایی در محیط کاری کسب می کنند. بر اساس پژوهش های اخیر، ۶۲ درصد از رهبران کسب و کار معتقدند حجم بالای پیچیدگی ها در فرایندهای متداول سازمانی، مانع عملکرد مؤثر و بهره وری می شود. این یعنی بهترین فرصت برای کارمند، تا با یافتن سهمی در کاهش این پیچیدگی ها، جایگاه مناسبی پیدا و اعتماد به نفس و شجاعت بیشتری از محیط دریافت کند. برای کمک در امور نفس گیری که سرعت فرایندها را می کاهند، می توانید خود را به عنوان یک حلال مشکلات معرفی کنید. این عنوان جدید به شما اعتماد به نفس فوق العاده ای تزریق می کند.

۶. آن قدر تقلید کنید تا یاد بگیرید

در داستان های کودکانه، معمولاً جغد دانا به سایر حیوانات





نقش بیمه در زندگی اقتصادی و اجتماعی

مطالعات اقتصادسنجی نشان می دهد که توسعه بیمه در پیوند با توسعه فعالیت ها است. به عبارت دیگر لازمه پیشرفت بیمه، توسعه و پیشرفت اقتصادی است و در همین راستا گسترش فرهنگ بیمه مد نظر است در اثبات ضرورت حق بیمه در زندگی ماشینی امروزی همین بس که «الزاما ما باید هزینه های اندک را با برنامه در زندگی امروزه بگنجانیم تا حادثه اجتماعی یک هزینه وسیع بی برنامه را برما تحمیل نکند.» بیمه برای کسانی است که به آینده فکر می کنند نه برای کسانی که فقط امروز را می بینند. تصمیمات عاملان اقتصادی از خانواده گرفته تا نهاد های خصوصی و دولتی باید مبتنی بر آینده نگری باشد و بیمه چیزی است که برای توسعه مطلوب و پایدار به آن نیاز داریم.

یک واقعیت انکارناپذیر اینکه: «ما درجهانی زندگی می کنیم که پیرامون ما را حوادث و عدم اطمینان احاطه کرده است». علیرغم پیشرفت های علمی فزاینده هر روز بر دامنه حوادث و نگرانی افزوده می شود تا جایی که انسان را مضطرب تر و نگران تر میسازد. اضطراب و نگرانی که در قالب بیماری های افسردگی بروز می کند. بستر فعالیت های روزمره انسان با عدم اطمینان و یقین آمیخته است و همین موضوع بسیار مهم به

آدمی در طول تاریخ با تکیه بر اندیشه و خرد خدادادی پیوسته در صدد ارتقای سطح رفاه و آسایش خود بوده برای این منظور تجربه های گوناگونی را پشت سر گذاشته است.

با پیدایش صنعت و توسعه شهرنشینی رفاه و آسایش خاطر انسانها همواره با چالش های مختلفی مواجه بوده که برای غلبه بر آنها و ایجاد و تامین آرامش روحی، روانی تدبیری جدید به کار گرفته که از جمله آن راه اندازی و توسعه صنعت بیمه است که از صده هفدهم با انقلاب صنعتی به ضرورت توسعه سرمایه گذاری به موازات آن دست یابی به رشد و توسعه اقتصادی و نقش بیمه را در حفظ سرمایه ها (اعم از سرمایه انسانی و مادی) پررنگتر نموده اند و به تدریج بردامنه و پیچیدگی های آن افزوده است.

بنابراین بیمه با اقتصاد معنی پیدا می کند اساساً یک مقوله اقتصادی است و با ایجاد اطمینان مجموعه عوامل اقتصادی نقش کلیدی در توسعه اقتصادی کشورها ایفا می نماید. امروزه در کشورهای پیشرفته صنعتی برعکس کشورهای در حال توسعه بیمه به عنوان یک کالای لوکس تلقی نمیشود بلکه در کنار عوامل تولید در جهت حفظ سرمایه ها حرکت میکند.

مهارت های کلیدی برای زندگی موفق

خویش از پوشش های بیمه ای بر حسب ضرورت برخوردار نباشد شاید در معرض ورشکستگی و اضمحلال قرار گیرد.

در سطح خورد، زندگی شخصی و خانوادگی هیچ کس توانائی آن را ندارد که پیش بینی کند تا چه زمانی امکان کار و فعالیت دارد و یا عمرش کی و چگونه به پایان می رسد، ازین رو انسان همیشه نگران آینده خود، فرزندان و بستگان خویش است. احتیاط و دور اندیشی حکم می کند که به موضوع تامین و پوشش های حمایتی بیمه بیندیشند.

انواع بیمه

- بیمه ها به چهار دسته کلی تقسیم می شوند: ۱. بیمه اشخاص
- ۲. بیمه اموال ۳. بیمه مسئولیت ۴. بیمه خاص
- بیمه اشخاص شامل: ۱. بیمه عمر ۲. بیمه حوادث ۳. بیمه درمان
- بیمه اموال شامل: ۱. بیمه وسایط نقلیه ۲. بیمه آتش سوزی ۳. بیمه انجیرری و ساختمانی ۴. بیمه حمل و نقل
- بیمه مسئولیت شامل: ۱. بیمه مسئولیت کارفرما درقبال کارکنان ۲. بیمه انجام کار ۳. بیمه انجام قراردادها
- بیمه خاص شامل: ۱. بیمه مرهونات و وام های بانکی

پیدایش مفهوم ریسک (خطر) منجر شده که هسته اصلی و ماهیت وجودی صنعت بیمه و نظام را توجیه می کند.

در طول سالهای گذشته شاهد بوده ایم که چگونه حوادث وحشتناک طبیعی و غیر طبیعی منابع انسانی و مادی را به بار آورده است، حادثه انفجار در کارخانه تولید گازهای شیمیایی در بوپال هند، انفجار نیروگاه هسته ای چرنوبیل اوکراین، سیل های ویرانگر و سونامی خاور دور، سیلاب ها و زمین لرزه های بزرگ در بسیاری از کشور های جهان چه باید کرد؟ آیا به این دلیل که فعالیت های تولیدی، صدمه و آسیب های جانی به افراد را به همراه دارد باید متوقف شود؟ آیا وجود حوادث ترافیکی و آسیب های مالی و جانی آن میتواند بهانه ای برای عدم استفاده از وسایل نقلیه شود و روند حرکت فعالیت های اقتصادی و زندگی اجتماعی را کند و مختل نماید؟ توسل به مکانیزم بیمه می تواند از میزان نگرانی موجود کاسته و با جبران سرمایه های مالی و انسانی، زندگی و فعالیت در تمام سطوح را سرپا نگه دارد.

صنعت بیمه یکی از عمده ترین نهادهای اقتصادی و قویترین حامی موسسات اقتصادی، اجتماعی و خانواده هاست. اگر سرمایه گذار برای حفظ سرمایه و تداوم فعالیت های اقتصادی





غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK



خریداری آنلاین

خریداری از طریق ماشین های POS

دریافت پول نقد از تمام ماشین های داخلی و خارجی

نقش امید در زندگی

که در گذشته خورده‌اند، امیدشان را از دست می‌دهند، به طوری که زندگی منهای امید را تحمل نمی‌کنند و در نهایت مرگ را که بدترین گزینه است انتخاب می‌کنند. آن عده هم که زنده اند در واقع مرده متحرکی بیش نیستند.

امیدواری، نه خیالپردازی

انسان باید به اندازه ای برای خود امیدسازی کند که به مرز خیالپردازی نرسد. باید مرز بین امیدواری و خوش خیالی را بخوبی دانست تا یکی از آنها در جای دیگری قرار نگیرد. امیدواری مقوله ای است که با فعالیت و تلاش همراه است و از سه جزء «شناختی» و «عاطفی» و «حرکتی» تشکیل می‌شود. باغبانی را در نظر بگیرید که در ذهن خود ثمرها و نتایج کارش را که باغ سرسبز و آباد است، تصور می‌کند و آن را مطلوب می‌بیند. از این رو، نوعی دلدادگی در او پدید می‌آید و آرزوی داشتن چنین باغی را می‌کند و سپس به منظور تحقق آن به فعالیت می‌پردازد.

این مسئله در زمینه‌های معنوی نیز صدق می‌کند. چنانچه رسول اکرم (ص) می‌فرماید: نادان کسی است که از هوای نفسانی خود پیروی کند و در عین حال از خداوند انتظار بهشت داشته باشد.

از نظر جهان‌بینی توحیدی، امید تحفه الهی است که چرخ زندگی را به گردش در می‌آورد و ماشین تلاش و انگیزه را پرشتاب می‌کند. اگر روزی امید از انسان گرفته شود، دوران خمودگی و ایستایی او فرا می‌رسد. امیدوار بودن هنری است که باید همگان آن را فرا گیرند.

حقیقت امیدواری

امیدواری حالتی نفسانی است که در آن انسان به اموری که انتظارش را دارد دلبستگی پیدا می‌کند. امید در انتظار چیزی بودن است؛ در حالی که بیشتر وسایل و اسباب آن فراهم شده باشد. در فرهنگ فارسی، به طور معمول امید و آرزو در کنار یکدیگر به کار می‌رود. در زبان عربی، به صورت جداگانه با عنوانهای «رجا» و «أمل» استفاده می‌شود.

در هر امیدواری، آرزو وجود دارد؛ ولی هر آرزویی امیدواری نیست. شاید بتوان امید را در زندگی به سرنشین کشتی تشبیه کرد؛ همان طوری که کشتی بدون سرنشین در دریای خروشان و پرتلاطم سرگردان خواهد بود، انسان ناامید نیز در این دنیای پرهیاهو حیران خواهد ماند. برخی از افراد به علت شکست‌هایی



نقش امید در زندگی



نشاط اند و انحرافی پیدا نکرده اند کمتر به تخیل و به هم بافتن آرزوهای دور و دراز و نامعقول می پردازند. همیشه عملی فکر می کنند و عملی آرزو می کنند؛ یعنی آرزوهای آنها در جهت همان مداری است که در زندگی دارند. روی بال و پر خیال نمی نشینند و آرزوی امور ناشدنی را نمی کنند؛ ولی افراد ضعیف که مبتلا به بیماری روانی اند و نشاط عمل ندارند و در وجودشان همت و اراده ای وجود ندارد، بیشتر بر مرکب سریع السیر خیال سوار می شوند و با خیالات خود را سرگرم می کنند. پس باید دایره امیدها و آرزوهایمان را محدود کنیم و بدانیم هر چیزی شایسته امید داشتن نیست. بازبایی و تشخیص امیدهای واهی و کاذب از امیدهای واقعی و صادق و امیدهای پست و بی ارزش از امیدهای ارزشمند و متعالی و تجدید نظر در امیدها امری ضروری و اجتناب ناپذیر است.

آفات امید و آرزو

ناآگاهی و بی اطلاعی از واقعیات و غفلت از وظیفه اصلی و بلندپروازی و فاصله گرفتن از مبانی دینی و عوامل اجتماعی و فرهنگی حاکم بر جامعه از آفات عمده و مهم امید و آرزوست.

آرزوهای آفت زده:

۱. آرزوی واهی

در این مورد، امیدواریم؛ اما امیدهای خیالی داریم. گاهی امیدهای کاذب و واهی و غیر واقعی که بیشتر به خیال شباهت

بارها شنیده ایم که «در ناامیدی، بسی امید است»؛ ولی نباید با این بهانه دست از کار و تلاش کشید و به یاری دیگران چشم دوخت. میوه شیرین و گوارای درخت امید آن گاه به بار می نشیند که با تلاش و فعالیت آبیاری شده باشد. نباید از جمله کسانی باشیم که بدون عمل به آخرت امیدوار است.

بنابر این، اگر انسان انتظار و امید چیزی را دارد، باید خود را برای استقبال از آن آماده کند. کسی که ادعا می کند انتظار چیزی دارد و اثری در عمل او نمایان نیست در واقع به ادعای دروغینی دست زده است.

اهمیت امید و آرزو در اسلام

در اسلام، امید و آرزو جایگاه رفیعی دارد؛ تا جایی که در بسیاری از روایات از امید به عنوان «رحمت الهی» یاد شده است. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: امید و آرزو برای امت من رحمت است؛ و اگر امید و آرزو نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی داد و هیچ باغبانی نهالی را نمی کاشت. مادر نماد عاطفه و مهربانی است. امید است که مادری را به مهربانی وا می دارد و باران عطوفت وی را سرازیر می کند. اگر روزی امید را از وی بگیرند، حتی حاضر نخواهد شد که نوزاد دلبندهش را شیر بدهد.

اقسام امید و آرزو

به طور کلی، امید و آرزو به دو قسمت «کاذب» و «صادق» تقسیم می شود. بیشتر افرادی که از لحاظ روح و روان سالم و با

نقش امید در زندگی

که کارها را به آینده واگذار کردن رخوت و سستی در پی دارد. توجه به گذشته و آینده برای فرار از دشواریهای زمان حال بیماری یا مقدمه بیماری روانی است. در آنجا که می خواهی کار مفید و لازم و خدایسندانه انجام دهی، تأخیر روا مدار.

آرزوی برتر

اگر امید و آرزو از محدوده تنگ دنیای مادی خارج شود و به آرمانی باقی و ثابت و همیشگی تبدیل شود، به آرزوی برتر نزدیک شده هر کس که آرزو و آرمانش خداوند باشد نهایت آرزو و امید را دریافته است.

قرآن مجید آرزویی را که به ارزشهای والای انسانی توجه داشته باشد و رنگ الهی به خود بگیرد برترین آرزوها و امیدها می داند. آنجا که می فرماید: مال و فرزندان زینت حیات دنیاست و ارزشهای پایدار و شایسته نزد پروردگارت ثوابش بهتر و امیدبخش تر است.

از روایات چنین استفاده می شود که خداوند(ج) به مقدار این آرزوها و امیدها به افراد باایمان اجر و پاداش می دهد. گهگاهی بنده مؤمن تهی دست می گوید: خدایا، به من روزی عطا کن تا فلان کار خیر و نیک را به جا آورم. اما اگر خداوند در نیت انسان با ایمان صداقت ببیند، اجر و پاداشی برابر با اجر و پاداش کارهای خیر انجام شده برای او می نویسد.

دارد - به دنبال ما می آید. در آموزه های دینی آرزوهای کاذب به سراب و آبنمایی تشبیه شده است که تشنه کامان را به دنبال خود می کشاند؛ ولی هر لحظه آنها را تشنه تر می کند. از آرزوهای دراز بپرهیزید که زیبایی نعمت های الهی را از نظر شما می برد و آنها را نزد شما کوچک می کند و به کمی شکر فرا می خواند.

۲. آرزوی تعدیل نشده

یکی از آفات امید و آرزو خروج از مدار اعتدال است. اگر امید و آرزو از حد اعتدال خارج شود و رنگ افراطی به خود بگیرد، مفاسد جبران ناپذیری در پی خواهد داشت. اگر آرزو در بعضی از آیات و روایات مذمت شده است، همین آرزوهای دور و دراز است که پشتوانه عقلانی ندارد. زیرا برترین بی نیازی ترک آرزوهاست. در روایتی دیگر، آثار زیانبار آرزوهای واهی را این گونه ترسیم فرموده اند: آرزوهای دراز عقل انسان را می برد؛ وعده آخرت را دروغ می شمرد؛ انسان را به غفلت وا می دارد؛ و سرانجام آن حسرت و ندامت است «آرزو بد نیست، طغیانش بد است».

هرگز نباید به بهانه امیدوارانه زیستن کارها را به آینده موکول کرد و اکنون را رها کرد؛ یعنی نباید «حال ممکن» را فدای آینده نیامده کرد. نگاه امیدوارانه با تلاش و فعالیت توأم است؛ در حالی



هویت فرهنگی چیست؟

نخستین پرسش آن است که مؤلفه‌های تشکیل دهنده هویت فرهنگی کدامند؟ شاید مهم‌ترین مؤلفه در این زمینه بدون شک و تردید زبان است که نه تنها به مثابه ابزار ارتباط اصلی عمل می‌کند، بلکه ابزاری برای اجتماعی شدن افراد و ظرف اصلی اندیشیدن و انباشت فکر و مرکز پردازش داده‌های دریافتی از جهان بیرونی و به مادیت در آوردن آنها از طریق نظام شناختی است. البته زبان بحث مفصلی دارد که در اینجا مجال ورود به آن نیست. مؤلفه بسیار مهم دیگر که خود از زبان نشأت می‌گیرد، نظام‌های نام و نام‌گذاری است که خود یک فرایند «طبقه‌بندی کننده» به حساب می‌آید، وقتی به یک فرد یا به یک گروه نامی داده می‌شود، این نام در نظام اجتماعی از پیش تعریف شده است و نقطه آغاز یک هویت را با گروهی از مفاهیم بارگذاری می‌کند. مؤلفه‌های شکلی و محتوایی در پی نام و طبعاً در یک نظام زبان شناختی و شناختی، می‌آیند. فرد یا گروه، دارای کالبد یا بدنی هستند که در چهار چوب اجتماعی در ظاهر و با سازوکارهایی مشخص، تعریف و تبیین می‌شود؛

بنابر این شکل و محتوای این بدن به صورت ایستا یعنی در یک لحظه مفروض ثابت و در قالب واقعی‌تر پویا، یعنی در میلیاردها حرکت روزانه‌اش، هویت فردی و گروهی را در چهارچوب روزمرگی و سبک زندگی می‌سازند. کنش‌ها و پنداشت‌های فرد و گروه نیز، رابطه‌ای چرخه‌ای با هویت او دارند و دائماً این هویت را باز تعریف می‌کنند و به اصطلاح آن را در «صحنه» قرار می‌دهند و بازسازی‌اش می‌کنند.

چگونگی و ابزار ساخت هویت فرهنگی، عمدتاً از خلال فرایندهای آموزش غیر رسمی (خانواده و جامعه) و رسمی (نظام

هیچ فرد و گروه اجتماعی نمی‌تواند وجود داشته باشد مگر آنکه خود یا دیگران برای وی یک یا چند «هویت فرهنگی» تعریف کرده باشند و او بتواند خود را خواسته یا ناخواسته بازنشاسایی کند. بدین ترتیب منظور از هویت فرهنگی، مجموعه‌ای از مؤلفه‌های فرهنگی هستند که به یک فرد یا به یک گروه، «شخصیت» می‌دهند و به عبارت دیگر او را از افراد یا گروه‌های دیگر «متمایز» می‌کنند تا از این راه وی بتواند روابط تعاملی با خود و دیگران شود و به عبارتی بتواند مسئولیت و توانایی «موجودیت» فیزیکی و ذهنی خود را در نظامی که در آن حضور دارد، بر عهده بگیرد. تنها، موقعیت‌هایی که فرد یا گروه ممکن است به صورت کوتاه‌مدت یا دراز مدت هویت نداشته باشند، دچار ضعف یا اختلاف هویتی شوند و یا آن را از دست بدهند، موقعیت‌های آسیب‌زا یا بیمارگونه است که بدون شک پیش و عموماً پس از خود با نشانگان و پیامدهای زیادی همراه هستند.

در موضوع هویت فرهنگی، همواره چند پرسش پیش روی ماست: نخست آنکه این هویت با چه اجزایی شکل می‌گیرد؟ سپس آنکه این هویت چگونه، به چه وسیله و در چه فرایندی به وجود می‌آید و تحول پیدا می‌کند؟ سوم آنکه آیا هویت فرهنگی، موقعیتی واحد و یکپارچه است و یا متکثر و چند پاره و در هر یک از این دو حالت چه ویژگی‌ها و چه پیامدهایی دارد؟ و سرانجام اینکه هویت فرهنگی چه رابطه‌ای با کنش‌های اجتماعی، نهادها و فرایندهای جامعه می‌یابد؟ بی‌شک پاسخ به هر یک از این پرسش‌ها خود نیازمند بحثی جداگانه است ولی ما در اینجا تلاش می‌کنیم، نخست پرسش عمومی به این مجموعه از پرسش‌ها (که تنها بخشی از پرسش‌هایی هستند که می‌توان مطرح کرد) بدهیم.



هویت فرهنگی چیست؟

تصورى از موجودیت خویش نیز باز هم موجودیتی بیولوژیک است که بنا بر جنسیت، سن، سلامت و غیره با دیگر انسان‌ها یکسان نیست و وقتی مشخصات فرهنگی به این امر اضافه شوند کار به مراتب پیچیده‌تر می‌شود. هویت واحد، در حقیقت هرگز تحقق نیافته است. هویت متکثر برای آنکه بتواند به موقعیت اجتماعی امکان وجودی بدهد، نیاز به قرار گرفتن در قالب‌های از پیش تعریف شده (هر چند تغییرپذیر) الگوها و نقش‌های جامعه مربوطه است. با وجود این، میزان قابل توجهی از تکرار بنا بر جامعه و سازوکارهای مدیریت آن همواره قابل بازماندن و عمل کردن است. هر اندازه میزان همسازی میان هویت‌های چند پاره و الگوهای هویتی در جامعه بیشتر باشد موقعیت آن جامعه بهتر است و تنش و بحران کمتری خواهد داشت و برعکس.

سرانجام هویت فرهنگی نیاز به همسازی و انطباق با فرایندها و نهادها و سازوکارهای هر جامعه‌ای دارد. اگر میان این دو گروه از واقعیت‌های اجتماعی، چه در سطح کنش، چه در سطح بازنمایی تضاد سختی به وجود بیاید، بی‌شک ما به آذاهای آسیب‌شناسی سختی برای جامعه خواهد داشت که خود را به گونه‌های مختلف باز تولید می‌کنند و تنش را تا حدی که می‌تواند انفجارانگیز باشد در آن جامعه بالا می‌برند.

آموزشی) انجام می‌گیرد. در طول این فرایند، مجموعه گسترده‌ای از نظام‌های زبان‌شناختی، شناختی و بازنمایی وارد عمل می‌شوند ولی پیچیدگی فرایند به حدی است که تقریباً امکان ندارد که از پیش بتوان نتیجه نهایی شکل‌گیری هویت و تحول آن را پیش بینی کرد و همواره صرفاً می‌توان در یک پیوستار سخن گفت. با وجود این، تجربه تاریخی در قرن اخیر نشان می‌دهد که تلاش دولت‌ها و صاحبان قدرت برای در کنترل گرفتن ابزارهای ساخت هویت به ویژه در حوزه عمومی و رسمی و دخالت کردن در ساخت هویت از خلال حوزه خصوصی که در نهایت به صورت ایدئولوژی‌های بسیار سخت و استیلا طلب ظاهر شده‌اند، عموماً به هدف نرسیده است. یعنی هویتی را که می‌خواسته‌اند حتی پس از چند نسل، نتوانسته‌اند بسازند، ولی این امر سبب آن نشده که درحوزه هویت فرهنگی، آسیب‌های جدی بر جامعه وارد نکنند. نمونه توتالیتاریزم‌های متفاوت قرن بیستم و جوامع بازمانده از آنها از آلمان هیتلری گرفته تا شوروی استالینی و از چین مائویی گرفته تا جاپان نظامی‌گرا، گویای این مطلب هستند.

در مورد یکپارچگی و وحدت هویت، بلافاصله مسئله بالا تأیید می‌شود: هویت‌های انسانی تقریباً هرگز یکدست و یکپارچه نبوده‌اند و نیستند زیرا انسان در فردیت و در جمع، در حداقل قابل

منبع: اینترنت





عرفان چیست ؟

«ابتدایش معرفت است و انتهایش توحید»

سهروردی می گوید: «اقوال مشایخ قدس الله ارواحهم در معنی تصوف، افزون آید بر هزار قول، که نوشتن آن دشوار باشد، اما این اختلاف در لفظ باشد و نه در معنی.» و سپس می افزاید که «صوفی آن باشد که دایم سعی کند در تزکیه ی نفس و تصفیه ی دل و تجله ی روح.»

ابن سینا به عنوان یک فیلسوف مشایی، در نمط نهم اثر معروفش «الاشارات والتنبیهات» در مورد عرفان چنین می گوید: عرفان با جدا سازی ذات از شواغل آغاز شده و با دست افشاندن به ماسوی، ادامه یافته با دست شستن از خویش و سرانجام با فدا و فنا کردن خویش و رسیدن به مقام جمع که جمع صفات حق است برای ذاتی که با صدق ارادت همراه پیش رفته آنگاه با تخلیق به اخلاق ربوبی، رسیدن به حقیقت واحد و سپس با «وقوف» به کمال می رسد.

خواجه نصیر طوسی می گوید: «در این مرحله همه اوست و غیر او نیست... نه واصفی نه موصوفی، نه سالکی نه مسلوکی، نه عارفی نه معروفی و این است مقام وقوف بر آستان حق.»

اینک پس از توجه به نمونه هایی از اقوال در تعریف تصوف، به نمونه ای از تعاریف مربوط به پس از قرن ششم، که دوران اوج انتظام تعالیم عرفانی است، توجه کنیم:

عرفان عبارت است از علم به حضرت حق سبحان از حیث اسماء و صفات و مظاهرش و علم به احوال مبدأ و معاد و به حقایق عالم و چگونگی بازگشت آن حقایق به حقیقت واحدی که

تصوف و عرفان یک مفهوم کلی و عام است که بر مصادیق گوناگونی اطلاق شده است. بنا براین در تعریف عرفان و همچنین در رد و قبول آن نباید از خصوصیات مصادیق غفلت کرده و مبنای کار را این مفهوم کلی و عام قرار داد.

تعاریف عرفا نیز از عرفان متعدد است. زیرا عرفا در تعریف عرفان و مسائل مربوط به آن همانند توحید، فنا، عشق و محبت، فقر، اخلاص و رضا، در مواردی موقعیت خاص مخاطب را در نظر گرفته اند. مثلاً در برابر جاه طلبان، بر ذم جاه تأکید کرده اند و در برابر مال دوستان، بر ذم مال. گاه با اسیران لذایذ حسی سخن داشته اند و زمانی با گرفتاران علایق خیالی و نفسانی، لذا ممکن است در پاسخ یک سؤال بیانات گوناگونی داشته باشند.

در مواردی بر اساس موقعیت معرفتی و سلوکی خود سخن گفته اند که طبعاً سخنان مقام رضا فرق خواهد داشت. حتی یک نفر در حال سکر چیزی می گوید که در حال صحو انکار می کند. نکته ی دیگر اینکه عرفای دوره های اولیه با اصلاحات رسمی و عناوین اساسی و فن و روش تعریف که بعدها در مراحل مختلف سیر و عرفان پدید آمد آشنایی چندانی نداشتند. همچنین اظهارات افراد بر اساس اینکه در چه مرحله ای از مراحل سیر تکاملی تصوف قرار دارند، در همه زمانها مختلف خواهد بود

ابوالسعید ابوالخیر تصوف را عبارت از آن می داند که: «آنچه در سر داری بنهی و آنچه در کف داری بدهی و آنچه بر تو آید نجهی»

از ابن عطا پرسیدند که ابتدا و انتهای تصوف چیست؟ گفت:

عطا و رابعه ی عدویه به نام زاهد می خواندند، نه عارف یا صوفی و «کلمه ی صوفیه پیش از جاحظ (متوفی ۲۵۵هـ) در نوشته ی دیگران به کار نرفته است.»

نخستین کسی که او را صوفی خوانده اند، ابو هاشم کوفی (متوفی حدود ۱۶۲هـ) است. «ابن خلدون می گوید همه ی کسانی را که از قرن دوم به بعد، بر خلاف مردم که به دنیا روی آورده بودند، به «عبادت» پرداختند، صوفیه یا متصوفه نامیدند.

سهروردی (متوفی ۶۳۲هـ) در عوارف المعارف، تصوف را با زهد و فقر، فرق نهاده، نسبت عموم و خصوص مطلق را میان آن دو، بیان کرده می گوید: تصوف نه فرق است و نه زهد، بلکه اسمی است جامع معانی فقر و معانی زهد، بسا صفات و خصایصی دیگر که مرد بدون آنها صوفی نباشد، اگر چه زاهد یا فقیر بود. «

طیباوی میان زهد و تصوف تفاوتیابی به شرح زیر قایل است:

- فرق در هدف و غایت: زاهد دنیا را به خاطر آخرت ترک می کند، اما صوفی برای رسیدن به خدا در همین دنیا تلاش می کند. ناگفته نماند که در ادبیات عرفانی منظور از بهشت نقد در مقابل وعده ی فردای زاهد نیز همین است.
- فرق در اندیشه: زاهد از خشم و غضب خداوند می ترسد در حالیکه صوفی به رحمت و لطف و کرم او مطمئن است.
- ابن سینا در نمط نهم اشارات، در فرق عابد و زاهد و عارف،

همان ذات احدی حق تعالی است و معرفت طریق سلوک و مجاهده برای رها ساختن نفس از تنگنای جزئیت و پیوستن به مبدأ خویش و اتصاف وی به نعمت اطلاق و کلیت.

در تعریف و تشخیص عرفان، باید به فلسفه و مکاتب فکری. توجه داشته باشیم به این معنی که عرفا را از عابدان و زاهدان دینی تشخیص دهیم و از جهت دیگر آنان را از گروه های مختلف فکری جدا سازیم. اینک این دو موضوع را به اختصار مورد بحث و بررسی قرار می دهیم:

۱. عرفان در مقایسه با زهد و عبادت

در لزوم توجه به عرفان و زهد و عبادت، یا عارف و زاهد و عابد، مرحوم جلال الدین همایی می گوید: «در میان اشخاص عامی و درس خوانده هر دو، کمتر کسی است که فرق حقیقی ما بین سه لقب، یا سه اصطلاح عابد و زاهد و عارف را، به خوبی و درستی دانسته باشند و آنها را با یکدیگر اشتباه نکنند.» به همین دلیل که عرفا در ظاهر امر با عابدان و زاهدان شباهتی دارند، از دیرباز تشخیص و تمییز آنها از همدیگر لازم به نظر می رسیده است.

بدین معنی که در حرکت به سوی مطلوب عارف از زاهد تندرو تر است. در قرن دوم همه ی کسانی را که از بیم آلائش به گناه از درگیری های اجتماعی کنار کشیده و در گوشه ی عزلت به زهد و پارسایی می پرداختند، از قبیل حسن بصری، واصل ابن





داد و ستد است. اگر از لذایذی دست می کشند می خواهند تا در مقابل به لذایذ بیشتر و مهم تر و اجر و پاداشی به مراتب برتر از کاری که انجام داده اند نایل آیند. اگرچه زهد و عبادت هم تفاوت هایی با هم دارند از جمله در زهد بیشتر جنبه ی پرهیز از لذایذ دنیوی مطرح است و دوری جستن از خور و خواب و استراحت، ولی در عبادت انجام دستورات دینی مورد توجه است، اگرچه عابد به وجه شرعی و از راه های حلال، از تمامی لذایذ موجود جهان هم بهره مند باشد. یک زاهد سعی می کند تا لباس خوب و گران قیمت نپوشد و در بستر ناز نیارامد و غذاهای رنگارنگ نخورد، اما یک عابد در بستر نرم می آرامد و لباسهای خوب می پوشد که: «عابد غذاهای رنگارنگ می خورد، منتهی توأم با سپاس و شکر ازدواج می کند، در خانه ی خوب می نشیند. به مسافرت می رود، مهمانی می دهد، بذل و بخشش می کند، فرشها و لوازم گرانبه به معابد و مزارها هدیه می کند، در عین حال روزه می گیرد، نماز می خواند، خمس و زکات می دهد، به حج و جهاد هم اگر ممکن باشد می رود، ولی به هر حال این دو طایفه هر دو به دنبال آرامش و آسایش خویشند. عابد از این دنیا بهره می گیرد اما مشکلات و زحماتی را هم برای تأمین آسایش آن جهان تحمل می کند. زاهد هم از این جهان دست می کشد، به خاطر آنکه آن جهان را بیشتر مقرون به صرفه می داند!

چنین می گوید: «کسی که از سرمایه ی دنیا و خوشی های آن روی گرداند، به عنوان «زاهد» شناخته می شود و آنکه بر انجام تکالیف الهی، از قبیل روزه و نماز پردازد «عابد» است و آنکه باطن خود را به قصد تابش پایدار نور حق، از توجه به «غیر» باز دارد، به نام «عارف» خوانده می شود و گاهی بعضی از این عناوین با بعضی دیگر ترکیب می پذیرد.»

این نخستین گام ابن سینا است در تعریف «عارف» و به لحاظ آنکه ممکن است عارف را که با زهد و عبادت قرین است، با زاهد و عابد اشتباه کنند، در قدم اول به رفع این شبهه پرداخت. لذا تنها به تعریف عارف قناعت نکرده بلکه پیش از هر چیز به زاهد و عابد پرداخت، تا زمینه ی تشخیص را بیشتر مهیا سازد. اگر چه ابن سینا به تعریف این سه گروه می پردازد، اما در حقیقت «زهد» و «عبادت» و عرفان را نیز، تعریف می کند و به این نکته توجه می دهد که میان این مفاهیم، اگر چه تساوی نیست، تباین هم نیست. در نتیجه بعضی از این عناوین، با بعضی دیگر ترکیب می شود. صدق هر سه در یک مورد، تنها یک صورت دارد که شخصی هم عابد باشد و هم زاهد و هم عارف.

مرز جدایی عارف از عارف و زاهد، تا جایی که دوری از پلیدی ها و عوامل فریب و وسوسه و پرداختن به اعمال رسمی و ظاهری مطرح باشد، قلمرو زهد و عبادت است. اما از نقطه ای که مسئله توجه باطنی انسان به جهان «غیب» و جهان «قدس جبروت» یعنی به «باطن» جهان مطرح است، قلمرو عرفان آغاز می گردد.

ابن سینا پس از طرح فرق بر اساس ظاهر و باطن، فرق دیگری را بر مبنای غرض و مبادی غرض عارف و زاهد و عابد مطرح نموده، چنین ادامه می دهد که:

«زاهد از دیدگاه کسانی که به مرحله ی عرفان نرسیده اند، نوعی دادوستد است که گویی کالای این جهانی را با متاع اخروی مبادله می کنند.

اما از نظر عارف زهد حقیقی عبارت است از: پیراستن باطن از هر آنچه سد راه «حق» باشد و سر فرود نیاموردن به دنیا و آخرت و خود را بالاتر دیدن از «ماسوی الحق» است و عبادت غیر عارفان نیز نوعی دادوستد است. گویی که در دنیا کار می کنند تا مزد و پاداشی را که همان اجر و ثواب اخروی است، دریافت دارند.

در اینجا تأکید ابن سینا بر این نکته است که نباید تشابه ظاهری این سه گروه، باعث گمراهی در تشخیص آنان گردد. به این بیان که اگرچه اعمال عابد و زاهد و عارف به ظاهر همانند و مشابه می باشد، اما غرض آنان یکسان و همانند نیست و این وسیله ی خوبی است برای تمایز آنها از همدیگر.

در این اعمال که به عنوان زهد و پرستش انجام می پذیرد غرض و هدف غیر عارف، یعنی زاهد و عابد، نوعی سوداگری و



نیستان

(ویژه شعر و ادب)

فقط سوز دلم را در جهان پروانه می‌داند
غمم را، بلبلی کاواره شد از لانه می‌داند
نگریم چون ز غیرت، غیر می‌سوزد به حال من
ننالم چون ز غم، یارم مرا بیگانه می‌داند
به امیدی نشستم شکوه خود را به دل گفتم
همی خندد به من، این هم مرا دیوانه می‌داند
به جان او، که دردش را هم، از جان دوست تر دارم
ولی می‌میرم از این غم، که داند یا نمی‌داند؟
نمی‌داند کسی کاند سر زلفش چه خون‌ها شد
ولیکن، موبه مو، این داستان را شانه می‌داند
نصیحتگر، چه می‌پرسی علاج جان بیمارم؟
اصول این طبابت را، فقط جانانه می‌داند

ابوالقاسم لاهوتی

تو را می‌خواهم و دانم که هرگز
به کام دل در آغوش نگیرم
تویی آن آسمان صاف و روشن
من این کنج قفس، مرغی اسیرم
ز پشت میله های سرد و تیره
نگاه حسرتم حیران به رویت
در این فکرم که دستی پیش آید
و من ناگه گشایم پر به سویت
در این فکرم که در یک لحظه غفلت
از این زندان خامش پر بگیرم
به چشم مرد زندانبان بخندم
کنارت زندگی از سر بگیرم
در این فکرم من و دانم که هرگز
مرا یارای رفتن زین قفس نیست
اگر هم مرد زندانبان بخواهد
دگر از بهر پروازم نفس نیست
ز پشت میله ها، هر صبح روشن
نگاه کودکی خندد به رویم
چو من سر می‌کنم آواز شادی
لبش با بوسه می‌آید به سویم
اگر ای آسمان خواهم که یک روز
از این زندان خامش پر بگیرم
به چشم کودک گریان چه گویم؟
ز من بگذر، که من مرغی اسیرم
من آن شمعم که با سوز دل خویش
فروزان می‌کنم ویرانه ای را
اگر خواهم که خاموشی گزینم
پریشان می‌کنم کاشانه ای را

فروغ فرخزاد

کو به کو زخم و زبونم رگ به رگ با درد و خون
عشق و آتش در تنم امیزه ی جنگ و جنون
گاه پل بودم مرا کابل بنامیدند باز
مثل کاهی کرده اند برباد خاکم را کنون
این قیامت از کجا بر پا شده در جان من
روز تا روز دگر آواره تر زارو زبون
عشق در من مرده یا مرده ست در من عاشقان؟
برده ام یا ارث بی عشقی ز اعصار و قرون؟
کشتن و بستن شده عادت فرزندان من
بازی ها با آتش و خنجر شده کار کنون

نقیسه خوشنصیب غضنفر

سینه ام سنگین شد از آوار های سر به سر
کوچه هایم خالی از مهر و پُر از مکرو فسون
من آن موج گرانبارم که در دامن نمی‌گنجم
من آن توفنده خاشاکم که در گلخن نمی‌گنجم
سر و پا رونق آرای دو عالم نقش معنایم
بگیریدم بگیریدم که من در من نمی‌گنجم
من آتشبازی آواز های عید موعودم
مرا فارغ کنید از تن که من در تن نمی‌گنجم
غبار هیچ گرد ره نیم در چشم کس لیکن
خیال آیینی دارم که در گلشن نمی‌گنجم
سرود برق ریزی های فصل رویش و رنگم
شرار مشعل طورم که در خرمن نمی‌گنجم
مرا فریاد گاهی در مسیر نیستان باید
من آن دردم که در پیچاک یک شیون نمی‌گنجم

قهار عاصی

یاهو! بیا بر آمده آهو شویم باز
یاهو! بیا بر آمده آهو شویم باز
آهوی دشت های هیاهو شویم باز
آهوی ما دوباره شود رخس آذرخش
جاری به جان جنگل جادو شویم باز
تا چار فصل نو شود از اهتزاز ما
فواره ی قدیمی ناژو شویم باز
بازی آتشین زمان باز پیش روست
بر دستهای سوخته بازو شویم باز
با بال باز، حادثه ها را تکان دهیم
آنگاه عاشقانه پرستو شویم باز

سمیع حامد



نیستان (ویژة شعر و ادب)

غزل

خه ویرجنی سلسلی دی
خه غمجن مهلك وختونه
خپمې اوښکې دی روانې
پرې لامده شول گریانونه
زه د مور په حال ژیرم
چې تیر شوي پرې وختونه
هره گړۍ هره شیبه یې
یادول خپل مالتونه
نا امیده له هر خوا وه
خان خانې وه تکلیفونه
نژدې خپل ترې پردې شوي
پردیسي پردې ملکونه
د مور قدر او خدمت کې
خدای نصیب کړي جنتونه
خه حالات ښکلې شیبې وې
د خوانۍ ها تیر وختونه
عمر سیند په دود بهیر یې
مري سیندونه دریابونه
مورې خدای دې مددگار شه
کړو پاک رب ته دا سوالونه
رښه ستا په لوی دربار کې
کړه نصیب یې جنتونه

سمیع الدین افغانی

تیاره ده، ترورمې ده، ستا یادونه او ډیوې
له سترگو سره جنگ کوي خوبونه او ډیوې
ستا زلفې یې په مخ دانه وانه وې خورې کړې
بېگاه یو ځای راغلي وو بادونه او ډیوې
گیلۍ گڼې کمیسونه په کې چټې پښتې
واه! ښکلي یوځای شوي دي گولونه او ډیوې
دا خلک خپرو کلیو کې بس خپل جانان ته پریردې
دا خلک درنه نه غواړي ښارونه او ډیوې
په تنده دی په منډه دی ملت مې په تیاره کې
خاونده! یو ځای ورکړې بارانونه او ډیوې

عبدالغفور لیوال

تبری د ذوق تبری یمه مرمه مرمه چرته یې؟
چرته یې د عطرو د باران موسمه چرته یې؟
وژني خیالدره رانه پیکه ارام پیکه غبار
راشه د سکروټو سترگو گرم غمه چرته یې؟
سپینه د موم غوښه له خواهشه درته ډکه ده
ټک ورکړه دسره هوس تیره لرمه چرته یې؟
دربه وړي د اورگلونه دا منظر د تاب نه دی
دا دی په اوبو کې مې خندا کرمه چرته یې؟
مړشې مړشې و په زړه کافر جلانه مړه دې کړم
راشه ناروا روا دې ټول منمه چرته یې؟

سیدجیلانی جلان

غزل

صبر مې که زړه څومره خورۍ سره
پرې مې کړه یاري یوې جلی سره
ژوند کې مې چې وه اُ بازارۍ تر څو
ښه لوبې مې وکړې زنده گۍ سره
نه خورمه اوږه اوس خپل زړه ځی خورمه
گوټ د اوښکو کوم هرې نورۍ سره
ستورو سره هم کوم د زړه حواله
راز لرم یواځې د سپوږمۍ سره
ډیر څه مې پکار دي صبر کوم ځکه
پښې مې غځوم خپلې شړۍ سره
ژوند د ملنګۍ راته ډیر خوند راکړی
ځکه زما وړانه ده خانۍ سره
ټول کال که روژې هم ورته ونیسو
نه راځي اختر د خوشحالی سره.
گټې ته مې ډیر خلک په طمع دې
غم مې وي یواځې له ابې سره
واه بیداره باد دې د بیلتون نه وي
خیر دی بلدیرمه سیلې سره

عرفان الله بیدار

جملات طلایی

(یک جمله ارزشمند می تواند زندگی انسان را دگرگون و هدفمند کند.)

قسمت پنجاهم:

- ما باید بپذیریم که نمی توانیم همیشه درست تصمیم بگیریم و گاهی اوقات اشتباهات وحشتناکی مرتکب می شویم. بخشی از خود موفقیت، درک این نکته است که شکست نقطه ی مقابل موفقیت نیست. (آریانا هافینگتون)
- دوران نامساعد، دوران ظهور کارآفرینان واقعی است. (رابرت کیوساکی)
- اگر فقط برای پول در آوردن کار کنید، هیچ گاه موفق نخواهید شد، اما اگر به کاری که انجام می دهید عشق بورزید و همیشه مشتری را در اولویت قرار دهید، موفقیت از آن شما خواهد بود. (ری کروک)
- اجازه ندهید آنچه توان انجامش را ندارید، در آنچه می توانید انجام دهید تداخل ایجاد کند. (جان وودن)
- موفقیت را به دید خودتان تعریف کنید، با قوانین خودتان به دست آورید و زندگی تان را به گونه ای بسازید که مایه ی غرور و افتخار باشد. (آنه سوینی)
- به جای پاک کردن اشکها، آنهایی که باعث گریه تان میشوند را پاک کنید. (ناشناس)
- ثروت واقعی اندوخته های درونی ما هستند. (بی. سی. فوربز)
- لطفاً به آنچه از خود به یادگار می گذارید فکر کنید، چون زندگی هر روز شما چیزی غیر از آن نیست. (گری وینرچاک)
- گر شمار اشتباهاتی که در زندگی مرتکب می شوید بیش از اندازه زیاد نباشد؛ تنها لازم است چند کار را به معنای واقعی درست انجام دهید تا موفق شوید. (وارن بافت)
- تمام رؤیاهای ما می توانند به واقعیت بدل شوند، اگر شجاعت دنبال کردن آنها را داشته باشیم. (والت دیزنی)
- باید دنبال شادی ها گشت، غمها خودشان ما را پیدا می کنند. (ناشناس)
- زمان شما ارزشمند است، پس آن را صرف تقلید از زندگی دیگران نکنید. (استیو جابز)
- ایده ی خوب کم نیست، آنچه که کم پیدا می شود عزم اجرا کردن آنهاست. (ست گودین)
- چیزی به نام شانس، تقدیر یا سرنوشت وجود ندارد که بتواند بر عزم راسخ یک انسان مصمم چیره شود. (الا ویلر)
- برای کشتی های بی حرکت موج ها تصمیم می گیرند. (ناشناس)
- زمانی که پول حاکم باشد، عدالت و آزادی وجود نخواهد داشت. (آلبر کامو)
- چشم تنها چیزی را می بیند که مغز می تواند آن را بفهمد. (رابرتسن دیویس)
- بهترین وسیله برای جلب محبت دیگران ، نیکی کردن به آنهاست. (ژان ژاک روسو)
- هیچ کس نمی تواند ما را بهتر از خودمان فریب دهد. (گوته)
- ما نمی توانیم چیزی که نسبت به آن آگاهی نداریم را تغییر دهیم. اما همینکه نسبت به آن آگاهی پیدا کردیم، به جز تغییر راه دیگری نخواهیم داشت. (شریل سندبرگ)
- هرچه میوه بهتر باشد ، زنبورهای بیشتری را به سوی خود می کشد. (مثل آلمانی)
- اگر به قلبت گوش کنی و مغزت را به کار اندازی، هیچ وقت اشتباه نمی کنی. (برادلی)
- هیچ رفتار گستاخانه ای زشت تر از پریدن به وسط حرف دیگران نیست. (جان لاک)
- بزرگترین مصیبت برای انسان این است که نه سواد کافی برای حرف زدن داشته باشد و نه شعور لازم برای ساکت ماندن. (ژان دلابرویه)
- هیچ چیز در زندگی معنا ندارد، مگر معنایی که شما به آن بدهید. (آنتونی رابینز)



جملات طلایی

- در جستجوی قهرمان نباشید، بلکه خود قهرمان شوید. (آنتونی رابینز)
- هدف های بزرگ، انگیزه های بزرگ ایجاد می کنند. (آنتونی رابینز)
- بزرگترین سد در برابر صمیمیت این است که فکر کنید دیگران نیز جهان را مانند شما نمی بینند. (آنتونی رابینز)
- تصمیمات ما هستند که سرنوشت ما را تعیین می کنند. (آنتونی رابینز)
- گام نخست پیروزی، آگاهی است. (آنتونی رابینز)
- راه موفقیت، همیشه در حال ساخت است؛ موفقیت پیش رفتن است، نه به نقطه پایان رسیدن. (آنتونی رابینز)
- زندگی یک هدیه است که به ما حق ویژه، فرصت و مسئولیت می دهد؛ باید به ازای آن، چیزی بازگردانیم و آن "خود اصلاح شده" ما است. (آنتونی رابینز)
- هرگاه گرفتن تصمیم مهمی را دشوار یافتید بدانید که علتش تنها یک چیز است و آن اینکه تصور روشنی از ارزشهای خود ندارید. (آنتونی رابینز)
- زندگی را همان گونه که هست بپذیرید؛ در این زمان است که آرزو محو می شود. سعی کنید همیشه شاد باشید، بدون اینکه برای این شادی دلیل خاصی وجود داشته باشد و اینگونه است که به آرامش می رسید. (آنتونی رابینز)
- همیشه به خود اعتماد داشته باشید. اگر یک بار کاری را با موفقیت انجام داده باشید، باز هم می توانید. (آنتونی رابینز)
- اگر مراقب سلامتی خود نباشید، به سختی می توانید از عواطف خود بهره مند گردید. (آنتونی رابینز)
- به یاد داشته باشید که حواس خود را به هر چیزی متوجه کنیم همان را به دست می آوریم. (آنتونی رابینز)
- نشاط و خوشدلی، اعتماد به نفس شما را تقویت و زندگی را دلپذیرتر می سازد و باعث می شود که اطرافیان شما شادی بیشتری را احساس کنند. خوشدلی به معنی خوش خیالی و فرار از مشکلات نیست، بلکه نشانه ی هوش و ذکاوت شما است. (آنتونی رابینز)
- وقتی به دنبال هدف تازه ای می روید و با مانعی مواجه می شوید، به یاد آورید که از این موانع، پیش تر هم در زندگی تان بوده است و بر آنها چیره گشته و موفق شده اید! (آنتونی رابینز)
- اگر توجه مان را به چیزی جلب کنیم که از آن وحشت داریم، به یقین همان بلایی که از آن می ترسیم، بر سرمان می آید. (آنتونی رابینز)
- در زمانهای تصمیم گیری است که سرنوشت ما رقم زده می شود. (آنتونی رابینز)
- من و شما نیز می توانیم زندگانی خود را به شکل یکی از این افسانه ها در آوریم، به شرط اینکه شهامت داشته باشیم و بدانیم که قادریم اختیار رخدادهایی را که در زندگیمان روی می دهد، به دست گیریم. (آنتونی رابینز)
- استعداد های نهفته درون خود را کشف و شکوفا کنید. (آنتونی رابینز)
- راه موفقیت همیشه در دست ساختمان است. (آنتونی رابینز)
- این خواست خداوند است که آرزوی درست دل هر انسانی را برآورد. چه بسیار پیش آمده که آدمی با دیدن عیبهای خودش در دیگران شفا یافته است. موفقیت پیش رفتن است، نه به پایان رسیدن. (آنتونی رابینز)
- همه ی عواطف نیرو بخش، حالت هایی از بیان عشق و محبت هستند. (آنتونی رابینز)
- همه ی ما ارزشمندیم و همگی هدایایی از جانب خداوند هستیم. (آنتونی رابینز)
- برای اینکه تغییر، ارزش حقیقی داشته باشد، باید پایدار و ماندگار باشد. (آنتونی رابینز)
- شور و هیجان شما ناشی از هدفهای زندگی تان است. (آنتونی رابینز)
- کلید موفقیت در نگه داشتن حد و اندازه برای هر چیز است. (آنتونی رابینز)
- آنچه سرنوشت ما را مشخص می کند، شرایط زندگی نیست، بلکه تصمیم های ما است. (آنتونی رابینز)

Af Pay پیشکش جدید در افغانستان



غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK



- اخذ پول نقد (دالری و افغانی) از ماشین های اتومات صرافی (ATM).
 - اخذ پول از ماشین های (ATM) بانک های عضو سیستم تادیات افغانستان (APS).
 - دریافت کارت در کمترین وقت.
- برای معلومات بیشتر به یکی از نمایندگی های غزنفر بانک مراجعه نمایید.

لیکوال: فهیم بهیر

د نثر د پوځوالي لارې چارې

دوهم برخه

واوري، په دغه مهال نو د هقان پاس د للمې اسمان څاري، د ښو او بد مورینه همدا د للمې آسمان دی او زموږ د کلیوالو سترگې لکه د بوت پرستو په شان للمې ته ورکېږي کړې وي» (۵: ۱۴۲۹). په دې بیلکه کې وینو چې متن ادبي دی او د لیکنې ژبه هم انځوریزه ده، د همدې ژبې په ټاکلو سره متن ښایسته شوی دی او د همدې ښایسته کلمو او انځوریزې ژبې له امله هنریت لري.

دا هم د یو علمي یا معلوماتي لیکنې نمونه: «په هره لیکنه کې د منځپانګې، پیغام او پوره مفهوم تر څنګ د هغې لیکنې ژبني اړخ هم ډېر مهم او د پام وړ دی. ډیری لیکوالان د لیکنې موضوع په زړه پورې او د وخت له غوښتنې او د چاپیریال له اړتیا سره سمه ټاکي، خو لیکنې او ژبني اړخ یې بیا ډېر کمزوری او نیمګړی وي، چې آن زیاتره وخت د موضوع مفهوم په کې له لاسه ورکوي چې لامل یې د نامعیاري ژبې کارونه ده» (۲: ۱۲۸).

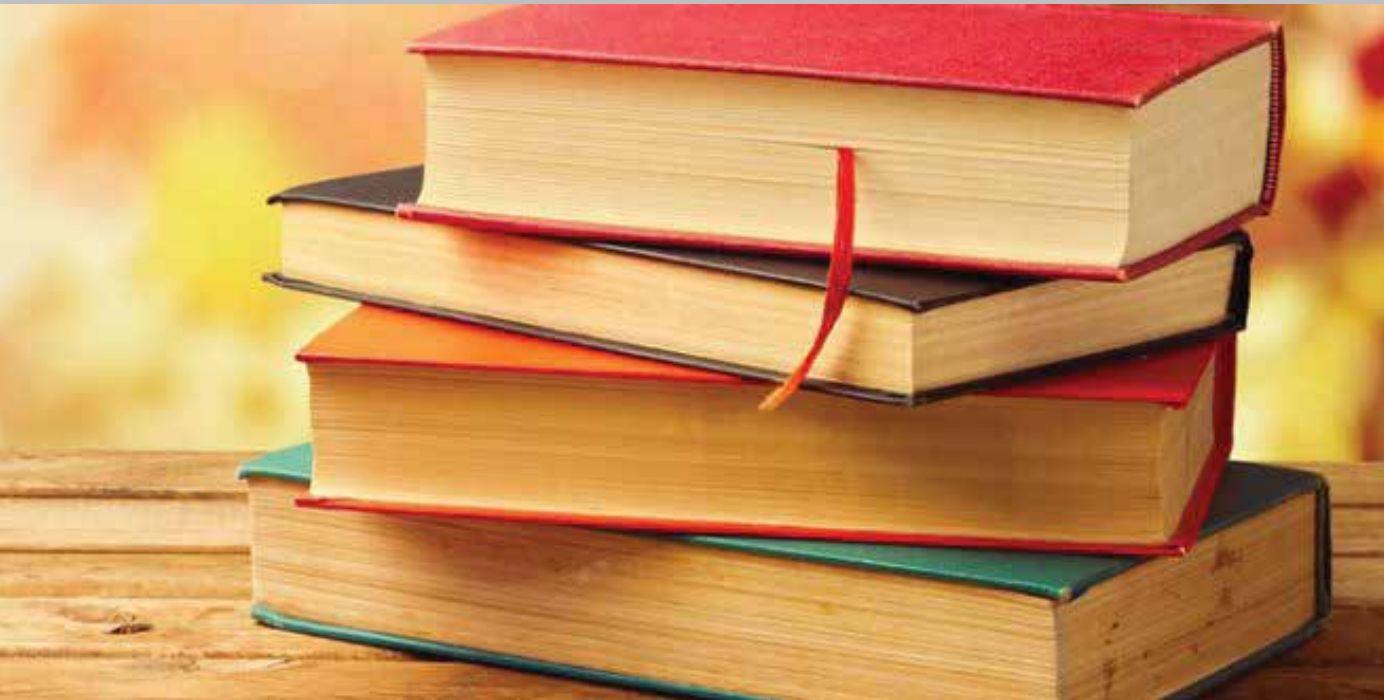
خو ځلې د متن لوستل: کله چې د ښونځي زده کونکی وم او نوي تعلیمي کال به پیل شو، نو نوي راځپل شوي کتابونو متن لوستل زموږ لپاره سخت و. د وخت په تېرېدو سره به د همدې مشکلو متنونو لوستل زموږ لپاره اسانه و.

د نثر ژبه: نثرونه د معنا او شکل له مخې بېلابېل جوړښتونه لري او دې اړخونو له مخې ورته همغسې ژبه ټاکل کېږي. ډیری نوی لیکوال باید د خپلې لیکنې مفهوم درک کړي چې کومه موضوع وړاندې کوي؟ د متن د موضوع په لحاظ د لیکنې ژبه ځینې ځانګړي کلمات او اصطلاحات لري چې باید وپېژندل شي.

د ادبي لیکنو لپاره ادبي ژبه پکار ده، چې لیکوال باید د لیکلو پرمهال ورته پاملرنه وکړي او ادبي ژبه وکاروي. د ساده یا معلوماتي نثر لپاره باید ساده ژبه وکارول شي، د سیاسي متن له پاره باید هغه کلمات او اصطلاحات وکارول شي چې د سیاسي متن د معنا په وړاندې کولو کې مرسته کوي او د تاریخي متن له پاره باید هغه ژبه وکارول شي چې د تاریخ لیکنې له میتود سره برابره وي، نو کله چې یوه لیکنه د خپل فورم او معنا له مخې متناسبه ژبه ولري هغه نثر پوځ ګڼل کېږي.

دا هم د یو ادبي لیکنې نمونه: «چې د غنمو وړی تور شي، چې د بهي، منو او شوتالانو ګلان د واده د اولې شپې د لمنې په شان دلی، د ونې د ډډ چارچاپیره راپریوتې وي، چې توت خورې مرغۍ د ونې د پاس نه در باندې خپل او پردې شیان را غورځوي، چې هر ځای او بېځایه لاس ټنډې ته ځي، چې د مالګینو خولو ورک د سترګو نه





لومړۍ: لیکوال د لیکنې موضوع درک پېژني او په دې یې هم پوهوي چې له کوم اړخ نه خپله لیکنه پیل کړي؟

دویم: لیکوال په اصلي خبرو خپله لیکنه پیلوي. بې ځایه جملې نه اوږدوي او یو ساده او روان نثر رامنځته کوي چې لوستونکي هم ترې اسانه معنا اخیستې شي. په دې تمرین سره لیکوال له کلیشه شو کلمو، عبارتونو او بې ځایه اوږدو جملو څخه ډډه کوي.

درېیم: د ورځینو یادښتونو لیکلو تمرین د ساده یا معلوماتي نثر په لیکنه کې لا ښه مرسته کوي، ځکه نیغ په نیغه په کې معنا وړاندې کېږي هېڅ تخیل او تصویر ته په کې ځای نه ورکول کېږي.

د تحلیل وړتیا: په علمي اثارو کې یوه موضوع د لیکوال له خوا هم تحلیل کېږي، دی په خپله لیکنه کې د نو رو خبرې هم را اخلي. دا را اخیستنه کله نیغ په نیغه وي او دا برخه په غبرگو قوسونو کې لیکي او بیا ماخذ د وروستي قوس په پای کې لیکل کېږي. کله په متن کې د نورو خبرې هم په مستقیم ډول را اخیستل کېږي او په پای کې ماخذ ور سره ذکر کېږي.

پورتني هغه لاره وه چې موږ د متن په لیکلو کې د نورو خبرې را اخلو خو باید لیکوال د تحلیل وړتیا هم ولري، ځکه چې یوه موضوع مطالعه کوي، یا د نورو نظر لولي او بیا یې تحلیلوي او هغه وړاندې کوي په دې وخت کې لیکوال د خپل تحلیل سره خپله ژبه لري، کلمې او جملې یې خپلې وي کله چې د یو لیکوال په لیکنه کې دا ځانگړنه څرگنده شي، نو نثر یې پخېږي. وروسته له دې لیکوال دآ وړتیا پیدا

د ښه نثر لیکلو لپاره باید لیکوال خپل متن څو ځلې له ځان سره ولولي، ایا لوستل یې سخت دې که اسانه؟ کله چې متن څو ځلې د لیکوال له خوا ولوستل شي، د لیکنې په بیلابیلو برخو کې د نثر نیمګړتیاوې ورته معلومېږي، بیا هلته خپلې کلمې او جملې سره تبدیلیو دا کار او د ده تجربه د لوستونکو سره مرسته کوي او د هغوی لپاره یو اسانه او روان نثر رامنځته کېږي. دا تمرین د موضوع د لیکنې پر وخت د لیکوال سره مرسته کوي چې یو اسانه او ښه نثر رامنځته کړي او کوم متنونه چې سخت دي که چېرې یې لوستونکي څو ځلې هم ولولي ورته اسانېږي او معنا ترې اخیستې شي.

د ورځینو یادښتونو لیکل: د اریانا تلویزیون د ویبپاڼې او د گنج اونیږې سره مې پنځه کاله پخوا کار کاوه او ډېری مهال به مې د نثر په تړاو پوښتنې جوړولې او بیا به ازادۍ راډیو ته تلم له استاد غضنفر سره به مې مرکې کولې. استاد به همیشه راته ویل هره شپه مخکې له ویده کېدو څخه د ورځې د مهمو لیدنو او خاطرو لیکل کاوه او د ا تمرین کولای شي د ښه نثر لیکلو په برخه کې در سره مرسته وکړي.

کله چې د استاد غضنفر د نثر لیکلو اثر چاپ شو په همدې اړه یې یوه مقاله لیکلې وه او د استاد بختاني د همدې تمرین یادونه یې په کې کړې وه، نوموړي د همدې تمرین له امله ډیری اثار لیکلي هم دي. د ورځینو خاطرو، پېښو یا د ژوند د نورو اړخونو لیکل موږ ته د ښه نثر لیکلو لارې چارې را زده کوي او په دې تمرین سره د وخت په تېرېدو سره د لیکوال تجربې په څو برخو کې پخېږي:

د نثر د پوځوالي لارې چارې

لکه ادات په ځانګړي توګه معنا نه لري، خو که په لیکنه کې هره یوه په خپل ځای استعمال نشي هغومره خوندوره او معنا داره نه وي او که پخپل ځای راوړلی شي لیکنه پوره معنا لرونکې، مطلب ترې ژر اخیستل کېږي او په لوستنه کې د اشتباهاتو مخه نېول کېږي په وینا کې د دې نښو افاده د ډول ډول وقفو، اواز د تغیر، د اهنګ د ټیټولو او هسکولو او نورو لفظي سلوکونو په وسیله کېږي. د دې نښو د استعمال مهم او اساسي هدف د جملو او عبارتونو د مفهوم وضاحت او صراحت دی. دا نښې موږ په دې پوهوي چې د یوې جملې کلمې څه راز څنګ په څنګ کېږدو، چې په اسانۍ سره معنا ترې واخیستل شي او د لیکنې د بیلابیلو برخو تمیز وشي « (۸: ۲۶).

د لیک نښو له ډلې څخه دوه بیلګې را اخلو:

ته نه یې خبر چې ملاله یوسفزی د نوبل جایزه واخیسته؟! په پورتنۍ متن کې د لیکوال هدف د لوستونکي پاملرنه ده او له بلې خوا یې پوښتنه هم وړاندې کړې ده. نو اوس که ځوان لیکوال د دې لیک نښې د استعمال ځایونه ونه پېژنې نو داسې متن په څنګه ترتیب کړي؟ او لوستونکی به څنګه ترې معنا واخلي؟

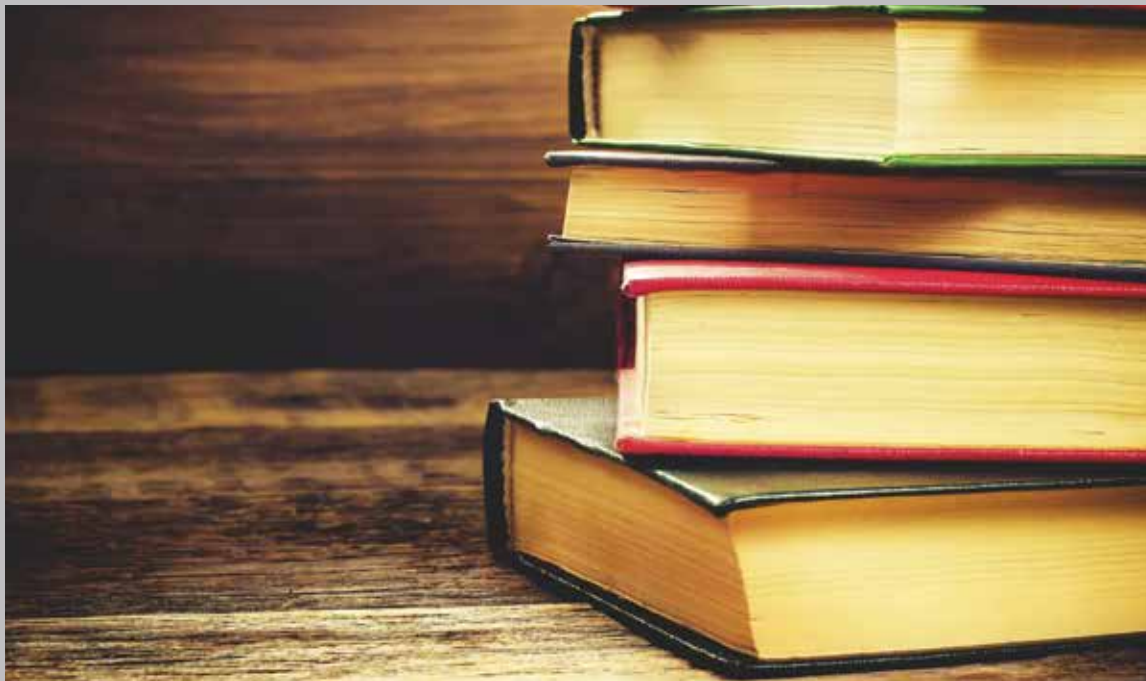
غبرګ قوسونه: په دې قوسونو کې مستقیم نقل قولونه را اخیستل کېږي. په متن کې د بل ماخذ اخیستل شوې برخه ګټ مټ په همدې قوس کې لیکل کېږي یا د چا بیان وي. بیا لوستونکی پوهېږي چې د قوسونو برخه د ماخذ په توګه نیغ په نیغه را اخیستل شوې ده او د متن د لیکوال خبرو سره توپیر لري. کله کله ځینو لیکونو کې دې برخې

کوي چې د نورو او خپلې خبرې د یو منظم جوړښت په اساس سر وټري چې روان او اسانه ولوستل شي او معنا په کې هم څرګنده وي.

زما د خپل اثر (منځنۍ دورې نثر) په لومړیو پاڼو کې ځای - ځای دا ستونزه لیدل کېږي او اوسمهال مې حس کړه، نو هغه کسان که غواړي ښه نثر ولیکي بیا په علمي اثارو کې د تحلیل وړتیا ولري او د دې لپاره لیکوال خپله ژبه کاروي.

د اهم یوه نمونه چې لیکوال وروسته د مطالعې او معلوماتو څخه خپل تحلیل وړاندې کړی: « پښتو څېړونکیو او سبکپوهانو د عبدالحمید مومند د سبک ښکلا، رنگیني او هنري لوړتیا د هندې ادبي ښونځي له اغېزه بللي ده، خو مخکې له دې، چې د دې ارزونې او تقییم په باب څه ووايو پکار ده چې پر ادبي سبک او ادبي ښونځي یو څه رڼا واچوو، که څه هم له بده مرغه د د وارو تر منځ د برید او پولې نږدېدو او نا ځانڅېرې نه بېلتون، د ارزښتونو او څرنګتیاوو پوهېدا لږ ګرانه کړې ده، خو د دواړو نومونو او اصطلاحاتو د پوهېدنې لپاره دواړه سره په لنډه توګه جلا جلا څیرو» (۶: ۱۱).

لیک نښې: په هره لیکنه کې لیک نښې استعمالیږي او پرته د لیک نښو څخه په متن کې ستونزې رامنځته کېږي. په دې معنا چې لوستونکي له متن څخه سم مطلب نه شي اخیستي او د متن لوستل ورته هم مشکل وي. د لیک نښو په مراعت کولو سره نه یوازې متن سم لوستل کېږي بلکې لوستونکي ترې په اسانه معنا هم اخیستی شي. د لیکوالۍ په هنر کې د لیک نښو د اهمیت په اړه لیکل شوي دي: « لیک نښې یو شمېر علامې دي، چې په لیکنه کې استعمالیږي،



د نثر د پوځوالي لارې چارې

ماخذونه

- ۱ - بهیر، فهیم. (۱۳۹۲ هـ ش). پښتو نثر منځنۍ دوره. جلال اباد: د مومند خپرندویه ټولنه.
- ۲ - بشارت، محمد حیکم. (۱۳۹۴ هـ ش). سید شمس الدین مجروح ادبي مقالې او تحلیلونه. کابل: دملي تحریک گوند فرهنگي کمیته.
- ۳ - د درېیم ټولګي محصلان (کونړ پوهنتون). (۱۳۹۲ هـ ش). د پښتو ادبیاتو منځنۍ دوره. جلال اباد: گودر خپرندویه ټولنه.
- ۴ - رحمانی، گل رحمن. (۱۳۹۵ هـ ش). زر لتون. جلال اباد: د مومند خپرندویه ټولنه.
- ۵ - ښکلي، اجمل. (۱۳۹۰ هـ ش). سبکپوهه. پېښور: دانش خپرندویه ټولنه.
- ۶ - صمیم، محمد آصف. (۱۳۸۶ هـ ش). د عبدالحمید مومند کلیات. پېښور: دانش خپرندویه ټولنه.
- ۷ - غضنفر، اسدالله. (۱۳۹۲ هـ ش). د نثر لیکلو هنر. جلال اباد: د مومند خپرندویه ټولنه.
- ۸ - هاشمي، سید محی الدین. (۱۳۹۵ هـ ش). لیکوالۍ هنر. جلال اباد: میهن خپرندویه ټولنه.
- ۹ - هېوادم، زلمی. (۱۳۹۳ هـ ش). پښتو ادبیاتو تاریخ. پېښور: دانش خپرندویه ټولنه.
- ۱۰ - هاشمي، سید اصغر. (۱۳۹۳ هـ ش). فکریان. جلال اباد: گودر خپرندویه ټولنه.

ته څوک پاملرنه نه کوي د نورو خبرې کټ مټ په خپل اثر کې وړاندې کوي.

دا هم یوه نمونه: «د پښتو د ادبي اثارو مطالعه رانښی، چې د یوولسمې هجري پېړۍ څخه تر اوسه پورې د خوشحال خان په کورنۍ کې د پښتو شعر او شاعرۍ او لیکوالۍ هنگامه ښه گرمه ده، په لسگونو شاعران او لیکوالان په دې کورنۍ کې پیدا شوي او لوی شوي، په لسگونه منظوم او منثور اثار یې خپل ولس ته وړاندې کړي او د پښتنې فرهنگ په بډایتوب کې یې خورا زیاته ونډه اخیستې ده. په دې موضوع کې موږ د خوشحال خان د کورنۍ په ټولو لیکوالانو او شاعرانو خبرې نه کوو، بلکې یوازې هغه شاعران در ښیو، چې په نظم لیکولو کې یې د خپل پلار پیروي کړې ده،» (۳: ۱۰۸).

پورتنۍ متن د استاد هېواد مل له اثر (پښتو ادبیاتو تاریخ) څخه کټ مټ اخیستل شوی دی دا هم د هېوادم صیب متن: «د پښتو د ادبي اثارو مطالعه راڅرګندوي، چې د یوولسمې هجري پېړۍ نه واخله ان تر اوسه پورې د خوشحال خان په کورنۍ کې د پښتو شعر و شاعرۍ او لیکوالۍ هنگامه توده ده، په لسگونو شاعران او لیکوالان په دې کورنۍ کې پیدا شوي او لوی شوي، په لسگونو منظوم او منثور اثار یې خپل ولس ته وړاندې کړي او د پښتنې فرهنگ په بډایتوب کې یې خورا زیاته برخه اخیستې ده. په دې ځای کې موږ د خوشحال خان د کورنۍ په ټولو لیکوالانو او شاعرانو خبرې نه کوو، بلکې یوازې هغه شاعران در ښیو، چې په نظم او نثر لیکولو کې یې د خپل پلار پیروي کړې ده» (۹: ۴۸).

پای...

منبع: تاند

