

دستاورد غزنفر بانک در سال ۲۰۱۹

افتتاح استخراج دو حلقه چاه گاز
در ولایت جوزجان

امضای تفاهمنامه تجارتی میان
افغانستان و قزاقستان

امضای تفاهمنامه دیجیتل سازی
خدمات ترانسپورتی





غضنفر بانک
GHAZANFAR BANK

بانکداری الکترونیک

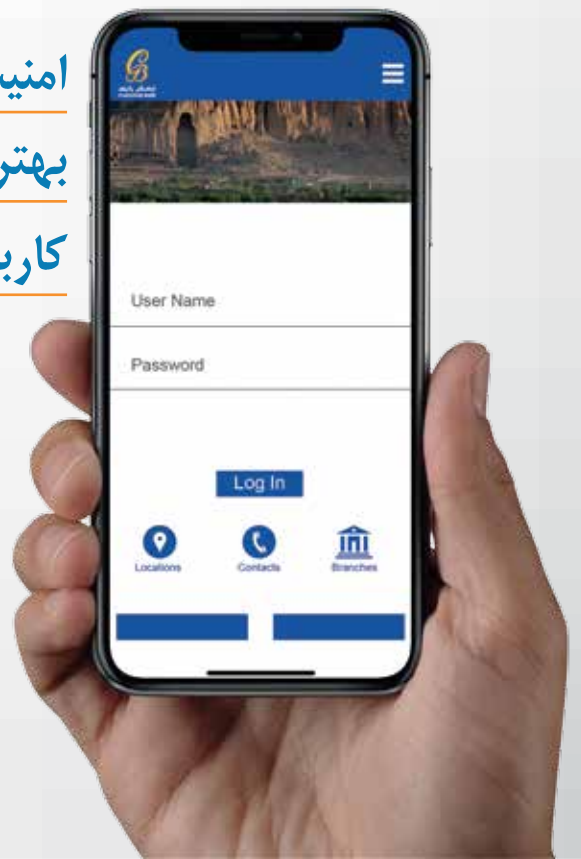
هر زمان، هر مکان

امنیت بالا

بهترین تکنالوژی روز

کاربرد مشترک

بانکداری از طریق موبایل و کامپیوتر



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

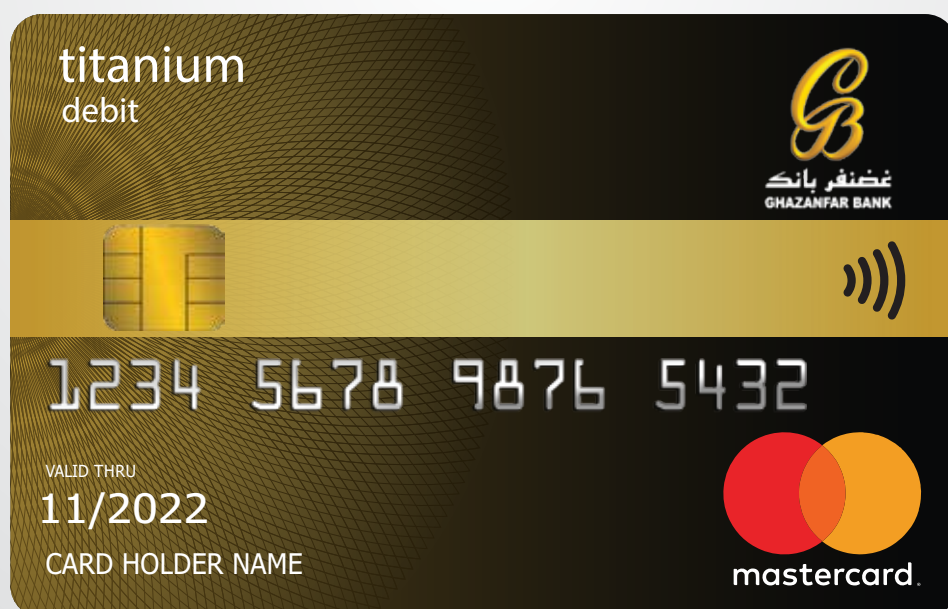


دوره های آموزشی به منظور ارتقای ظرفیت هرچه بیشتر کارمندان



ماسټر ډبټ کارټ طلايي

با امتيازات فوق العاده



برداشت پول نقد الی ۲۵۰۰ ډالر یا معادل آن به افغانی

فهرست مطالب

سرمقاله

- ۲ • بانکداری الکترونیک، مدرن ترین شیوه استفاده از خدمات بانکی

اقتصادی

- ۳ • آیا توسعه متوازن میتواند بهبود درزنده گی مردم بیاورد؟
- ۷ • د بپوزلی په کمولو کې د کوچني تمويل (مايکروفايننس) رول
- ۱۲ • راه های مبارزه با فقر
- ۱۶ • شیوه های سرمایه گذاری و اهمیت آن
- ۲۱ • انتخاب اعضای جدید هیأت مدیره اتاق تجارت کابل و بلخ
- ۲۵ • نقش صنایع دستی در توسعه اقتصادی
- ۲۹ • نمایشگاه تجارتي و سرمایه گذاری بين المللی هندوستان و افغانستان
- ۳۰ • برگزاری مسابقات والیبال در شهر مزار شریف
- ۳۱ • ثروتمندترین کشورهای جهان بر اساس درآمد سرانه در سال ۲۰۱۹
- ۳۳ • افزایش صادرات کشور در سال ۲۰۱۸
- ۳۴ • امضای تفاهمنامه تجارتي میان افغانستان و قزاقستان
- ۳۴ • استخراج دو حلقه چاه گاز در ولایت جوزجان
- ۳۵ • امضای تفاهمنامه دیجیتل سازی خدمات ترانسپورتي
- ۳۶ • نشست ایوارد تجارت برتر و کار آفرین سال ۲۰۱۹

اجتماعی

- ۳۷ • عوامل موفقیت در زندگی
- ۴۰ • خود شناسی
- ۴۴ • راه های درمان استرس برای داشتن زندگی بهتر؟
- ۴۷ • مدیریت منابع آب
- ۵۱ • چگونه با فنگ شویی، شادی را به خانه هایمان بیاوریم

ادبی

- ۵۹ • تزکیه نفس و خود سازی
- ۶۲ • نیستان (ویژه شعر و ادب)
- ۶۵ • جمله های طلایی
- ۶۴ • نمایندگی های غضنفر بانک
- ۶۷ • فعل لر اوزبیکچه ده (فعل ها در زبان اوزبیکی)



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

بانکداری الکترونیک، مدرن ترین شیوه استفاده از خدمات بانکی

بانکداری الکترونیکی جدید ترین شیوه استفاده از خدمات بانکی است که از سال ۱۹۹۱ به این طرف در سراسر جهان ترویج یافت و همزمان با همگانی شدن اینترنت، مورد استفاده شمار زیادی از مشتریان بانک ها قرار گرفت. بانکداری الکترونیکی نه تنها رقابت بزرگی را در عرصه بانکی ایجاد کرده است بلکه زمینه تحکیم روابط بانک ها با مشتریان را نیز فراهم کرده است.

صنعت بانکداری بخش عمده از فعالیت های اقتصادی را تشکیل می دهد که سپرده گذار را با کسانی که پول برای سرمایه گذاری نیاز دارند، وصل میکند. توسعه این صنعت ضامن پیشرفت و توسعه اقتصاد جامعه می باشد. محدودیت زمان و مکان و تعطیلات روز افزون بانک ها فعالیت نهاد های تجاری را مختل کرده بود. برای رفع این معضل بانکداری الکترونیک ظهور کرد و امکانات فوق العاده آن شدیداً مورد استقبال قرار گرفت.

به یقین تکنولوژی اطلاعات و ارتباطات یکی از اساسی ترین راه توسعه هر کشور است. این تکنولوژی علاوه بر ارائه خدمات در بخش های مختلف، زمینه های استفاده از بانکداری الکترونیک را فراهم کرده و نتایج مطلوبی را نیز در پی داشته است. آسان ترین و امن ترین شیوه استفاده از خدمات نوین بانکی را بانکداری الکترونیک می نامند، که ترویج آن مشتریان را از حضور فیزیکی به بانک بی نیاز نموده است. با استفاده از بانکداری الکترونیک مشتریان محترم می توانند بدون مراجعه به بانک در منزل و مسافرت معاملات مالی خویش را به راحتی در کمترین وقت انجام دهند.

حالا زمینه استفاده از بانکداری الکترونیک در غضنفر بانک نیز فراهم شده است، مشتریان محترم می توانند با استفاده از این سیستم پول خویش از یک حساب به حسابات دیگر غضنفر بانک، از یک حساب به حسابات دیگر بانک های داخلی، از یک حساب به بانک های خارج از کشور و از حسابات بانکداری عمومی به حسابات بانکداری اسلامی انتقال دهند.

علاوه بر آن مشتریان محترم می توانند به صورت آنلاین برای دریافت ماستر دبت کارت و دریافت چک بوک درخواست نمایند، همچنان از طریق آنلاین پول برق، آب و امثال آن را پرداخت نموده آدرس نمایندگی ها و موقعیت ماشین های ATM غضنفر بانک را دریافت نمایند.

این در حالیکه غضنفر بانک دارای دو نوع ماسترکارت می باشد که مشتریان محترم می توانند روزانه از ۱۰۰۰ تا ۲۵۰۰ دلار از ماشین های ATM داخلی و خارجی پول دریافت نمایند و همینطور از طریق ماشین های POS روزانه در پانزده مورد تا ۷۵۰۰ دلار خریداری نمایند.

سرمحقق شیرعلی تیزی

اقتصادی

آیا توسعه متوازن میتواند بهبود درزنده گی مردم بیاورد؟

گرفته است، لذا نمی توان آنرا در کشورهای اسلامی ولو عقب مانده هم باشند عملی ساخت. (۳: انترنت) که این خود اهمیت موضوع را برجسته ساخته ضرورت تحقیق را برملا میسازد. لکن توسعه متوازن تا دهه های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ بیشتر به مفهوم رشد اقتصادی توأم با برخی آمار و ارقام فهمیده میشد که حاکی از بلند بودن تولید ناخالص ملی و عاید سرانه بود. در آن زمان توسعه تنها پدیده اقتصادی تلقی می شد و اغلب به این باور بودند که رشد اقتصادی مساوات و برابری بیشتر را به ارمغان آورده و باعث محو فقر می گردد. به همین خاطر در سال ۱۹۵۷ رشد یا توسعه را با افزایش تولید سرانه کالا های مادی تعریف کرده اند. مگر در دهه ۱۹۶۰ مفهوم گسترده تری به توسعه قایل شده و آنرا عبارت از رشد توأم به دیگر گونی به هدف بهبود کیفیت زنده گی مردم دانستند. (۳: انترنت) به تعقیب آن با روی کرد انسان گرایانه به توسعه نگر بسته افزودند که انسان باید نقش بیشتری در توسعه داشته باشد. یونسکو در سال ۱۹۷۵ تصریح کرد که توسعه باید یک پارچه و فراگیر بوده و فرایند تمام عیار و چند وجهی که تمام ابعاد زنده گی یک جامعه و روابط آن با دنیای

توسعه متوازن یکی از بحث های مهم اقتصادی است که در این اواخر توجه دانشمندان، اقتصاد دانان و پالیسی سازان را بخود معطوف داشته است و بحث های زیاد درین مورد بین دانشمندان تبادل میگردد که گویای اهمیت موضوع بوده وایجاب می نماید که توسعه متوازن به صورت همه جانبه توضیح و تشریح شود، لکن پیش از اینکه به توضیح این موضوع پرداخته شود نخست باید دانست که توسعه چیست و چه وقت در ادبیات اقتصادی جای گرفته است؟ توسعه کلمه است که بعد از جنگ دوم جهانی داخل ادبیات اقتصادی گردیده است و همزمان مانند سایر پدیده ها موافقین و مخالفین خود را نیز پیدا کرده است. لذا عده به این باورند که توسعه ویژه کشورهای عقب مانده بوده و این کشورها شدیداً به آن نیاز مند اند. آنها به این باور اند که توسعه نسخه است که از طرف کشورهای توسعه یافته برای حل مشکل کشورهای عقب مانده تجویز شده و باید آنرا بدون کم و کاست پذیرفت و کشورهای عقب مانده را از آفت و بلای عقب افتاده گی نجات داد. عده دیگر برعکس به این باورند که توسعه ثمره تجدد و توسعه در بستر الحاد و دین زدایی و گریز از هویت دینی شکل



آیا توسعه متوازن میتواند ...

اقتصادی

در دید کلی و به مفهوم عام، همانطور که گفته شد توسعه متوازن را توسعه همزمان تمام ابعاد زندگی انسانها که شامل ابعاد سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی می شود، تعریف نموده اند. در این مفهوم توسعه متوازن، توسعه و تمدن یک جامعه زمانی تحقق پیدا کرده میتواند که به تمام عرصه های اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی زندگی انسانها همزمان توجه صورت گیرد و پیشرفت ها در تمام این عرصه ها در هماهنگی بین همدیگر انجام یابد.

از دید دانشمندان اقتصاد، توسعه متوازن بیشتر در حوزه اقتصادی مطرح بوده از همین رو نظریات را که آنها ارائه داشته اند پسوند اقتصاد را در خود دارد و به توسعه متوازن اقتصادی یاد می شود. از نظر آنها توسعه اقتصادی متوازن عبارت از "وضعیتی است که در آن کلیه بخش های یک اقتصاد همزمان با هم توسعه پیدا کنند به گونه ای که به یک نوع توسعه متوازن برسد." (۱:ص ۹۲) یا حالت از یک اقتصاد ملی را نشان میدهد که در آن یک رابطه پایداری بین اجزای تشکیل دهنده درآمد ملی وجود داشته باشد. در این حالت مخارج مصرفی، هزینه های سرمایه گذاری و اشتغال به همان نرخ رشد می کند که درآمد ملی رشد می کند. از طرف دیگر در بحث توسعه، رشد متعادل آن رشدی است که براساس آن از منابع و عوامل تولید بویژه سرمایه در جهت رشد تمام بخش های مهم اقتصادی استفاده شود. در چنین حالت تخصیص منابع طور صورت می گیرد که تمام بخشهای اقتصادی از آن استفاده خواهند کرد. (۲:ص ۴۴) به

خارج را نیز دربر داشته باشد. آنچه که امروز از مفهوم توسعه مورد توجه مردم قرار گرفته است اینست که باید به توسعه نگاه همه جانبه و متوازن داشت و همه ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی آن مد نظر گرفته شود. پس توسعه متوازن به معنای اینست که در توسعه و پیشرفت یک جامعه باید ابعاد اقتصادی، سیاسی و اجتماعی مانند یک مثلثی سه ضلعی مد نظر گرفته شود که یکی بدون دیگری مفهوم ندارد. در مقابل توسعه غیرمتوازن قرار دارد که به معنای ترویج یکی از این ابعاد سه گانه و یا ارزش دهی بیش از حد به یکی از این سه بعد بدون توجه به ابعاد دیگر است. که بیشتر جنبه اقتصادی آن مطرح است. با همه این توضیحات باید گفت که تعریف واحدی در رابطه به مفهوم و ساحه مورد بحث توسعه متوازن از جانب دانشمندان ارائه نگردیده است. تا هنوز هم ابعاد و عرصه بحث توسعه متوازن مشخص نگردیده است و ازدید گاه ها و نقطه نظرهای مختلف مورد مطالعه قرار میگیرد.

بعضی از دانشمندان، توسعه متوازن را از دید جغرافیایی تعریف نموده و تأکید دارند که توسعه باید همزمان در تمام قلمرو جغرافیایی یک کشور در نظر گرفته شود و عده دیگر از آنها توسعه متوازن را از نقطه نظر سکتور های اقتصادی مورد بحث قرار داده و فقط توسعه همزمان سکتورهای اقتصادی را خواهانند و تعداد از دانشمندان بر گستردگی دامنه تولید پافشاری نموده و آنرا برای توسعه تمام بخش های اقتصاد به عنوان پیش شرط ضروری می پندارند.





غضنفر بانک
GHAZANFAR BANK

ماهنامه غضنفر بانک
Ghazanfar Bank Monthly Magazine

سال یازدهم - شماره های ۱۲۶-۱۲۷-۱۲۸ سنبله، میزان و عقرب ۱۳۹۸ خورشیدی

آیا توسعه متوازن میتواند ...

کشورهای عقب مانده از یک طرف محدودیت تقاضای کافی برای محصولات است که در اثر تولید کتلی و میکانیسم های مدرن بوجود میآید و از طرف دیگر راه حل این دشواری توسعه همزمان سرمایه گذاری ها روی تمام امتعه مصرفی مستهلکین داخلی است.

از نظریه موصوف چنین استنباط میگردد که توسعه متوازن تنها به مفهوم توسعه همزمان سکتور های مهم اقتصادی نیست، بلکه توسعه متوازن به معنی توسعه تمام بخش ها در داخل سکتور های رزاعت و صنعت است که مستهلکین به آن نیازمند اند.

توسعه متوازن از نظر موقعیت جغرافیایی که بنام توسعه متوازن منطقوی نیز یاد میگردد عبارتست از پیشرفت اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی در تمام ساحات جغرافیایی یک کشور. توسعه متوازن منطقوی یکی از پیش شرط های مهم و اساسی برای رسیدن به توسعه پایدار در هر کشور به حساب میرود. توسعه متوازن منطقوی به معنی بکارگیری همه ظرفیت های موجود در تمام ولایات کشور و سهم ساختن تمام افراد در رشد اقتصادی میباشد.

توسعه متوازن منطقوی در اثر بسیج و توزیع منظم پلان های سرمایه گذاری در تمام جغرافیای کشور با در نظر داشت ظرفیت های موجود هر ولایت بوجود میآید. توسعه متوازن دارای مزایا و محدودیت های مختلف می باشد که در گام نخست مزایا و به تعقیب آن محدودیت های آن توضیح میگردد.

اول مزایای (اقتصادی و غیر اقتصادی)

الف. مزایای اقتصادی توسعه متوازن:

۱. بکار گیری تمام منابع کشور بشکل مؤثر و جلوگیری از ضیاع آنها؛
۲. ایجاد و توسعه فرصت های شغلی در تمام ولایات کشور؛
۳. توسعه زیربنایهای اقتصادی که هم در توسعه تجارت مفید واقع خواهد شد و هم سطح رفاه اقتصادی و اجتماعی در روستا ها را بلند خواهد برد؛
۴. چون توسعه متوازن منطقوی فرصت های شغلی را ایجاد مینماید، تنوع تولید و سطح تولید را بیشتر میسازد، لذا فرصت این را نیز فراهم میسازد تا در آینده بنیه مالی دولت قویتر گردد.

ب: مزایای غیر اقتصادی توسعه متوازن:

۱. کاهش مشاجره های اجتماعی-سیاسی: توسعه متوازن منطقوی باعث کاهش مشاجره های اجتماعی-سیاسی در کشور میگردد. زیرا همه مناطق از مزایای توسعه مستفید میگردد.
۲. باعث کاهش مهاجرت های اقتصادی میگردد.
۳. باعث کاهش نابرابری عاید بین طبقات مختلف، بخصوص شهرنشین و روستان نشین میگردد.

عنوان مثال، لیویس (Lewis) توسعه متوازن را توسعه همزمان سکتورهای مهم اقتصادی، بخصوص توسعه سکتورهای زراعت و صنعت، تعریف نموده است. چنانچه او مینویسد: "تمام سکتور های اقتصادی باید در هماهنگی باهم رشد نمایند، در غیر آن این سکتور ها توسعه پایدار نخواهند داشت." چراکه به باور او اگر تنها یک صنعت رشد کند، رشد آن دوام دار نخواهد بود، ضرور است تا نیاز مندی ها به کالا های تمام بخش های صنایع برآورده شود در غیر آن تقاضای مؤثر به امتعه تولید یک صنعت بوجود نخواهد آمد. همچنان او به این عقیده است که سکتور زراعت نیز باید رشد نماید، زیرا روستائینی که خریداران اصلی محصولات صنعتی به خصوص صنایع سبک هستند در صورت فقر و نداشتن عاید مناسب نمی توانند محصولات بخش صنعتی را خریداری کنند. پس میتوان گفت که با رشد همزمان و متوازن سکتور صنعت و زراعت بازار کافی برای محصولات هردو بخش بوجود می آید. (۱:ص ۹۲) همچنان مینویسد: "در برنامه های توسعه ای تمام سکتور ها باید همزمان رشد داشته باشد، تا بین رشد زراعت و صنعت تعادل حفظ گردد".

ازاین دید گاه میتوان گفت که توسعه متوازن مزایای ذیل را دارد:

- تقسیم بهتر کار؛
- افزایش تخصص و مؤثریت اقتصادی؛
- توسعه بازار؛
- استفاده مؤثر از منابع اقتصادی؛
- کاهش وابستگی به بازار های خارجی؛
- افزایش ثبات اقتصادی.

نورکسین (Nurksian)، یکی دیگر از نظریه پردازان اقتصادی تیوری توسعه متوازن را توسعه داده و توضیح مینماید که در کشور های عقب مانده دلیل عمده عدم مؤفقت سرمایه گذاری ها، محدودیت تقاضای کافی است. او می افزاید که توسعه سرمایه گذاری زمانی میتواند مؤثر واقع شود که سرمایه گذاری ها همزمان در بخش های تولید امتعه مصرفی و مورد ضرورت مستهلکین داخلی صورت گیرد. او ادعا مینماید که هر نوع سرمایه گذاری بزرگ بالای یک یا چند امتعه به ناکامی می انجامد. زیرا، تقاضای که توسط افزایش استخدام ناشی از سرمایه گذاری مذکور ایجاد میگردد، نمی تواند مشکل کمبود تقاضا را برطرف نماید. زیرا، کارمندان به اجناس مختلف نیاز دارند و عواید خویش را در بخش های مختلف اختصاص میدهند. او ادعا می نماید که اگر بالای تمام امتعه مورد نظر مستهلکین همزمان سرمایه گذاری صورت گیرد و در بخش های مختلف امتعه مصرفی تولید ایجاد گردد، تقاضای کارمندان کمپنی ها مشکل کمبود تقاضا را مرفوع خواهد نمود. زیرا، محصولات هر کمپنی توسط کارمندان کمپنی های دیگر تقاضا خواهد شد و این مشکل از میان برداشته خواهد شد. به نظر موصوف مشکل بزرگ در

آیا توسعه متوازن میتواند ...

اقتصادی



مؤثریت داشته باشد و در مقابل سیاست توسعه متوازن یک سیاست دراز مدت بوده و برای تحکیم ثبات اقتصادی ضروری میباشد.

بدر نظر داشت توضیحات نقطه نظر های مختلف باید دانست که کدام پالیسی از اهمیت بیشتر برخوردار است؟ در مورد اینکه کدام یکی از این پالیسی ها برای یک کشور بهتر است اتفاق نظر بین دانشمندان وجود ندارد. اما بعضی اقتصاد دانان به این عقیده اند که یک کشور نباید بطور قاطع یکی را نفی و دیگر را قبول نماید، زیرا هر یک دارای مزایای و محدودیت های خود میباشد و بهتر است با در نظر داشت امکانات اقتصادی بین هردو نظریات حفظ گردد. منطبق هم این را میپذیرد که هیچ یک از نظریات مطروحه در مورد توسعه بدون در نظر داشت نظریات دیگر جامع و کامل نبوده و نمی تواند حلال تمام مشکلات باشد بلکه هریک از آن خوبی ها و محدودیت های دارد که باید به آن توجه صورت گیرد و متناسب به ارزشها و هنجار های جامعه از آن بهره برداری صورت گیرد. لذا میتوان گفت که الگوی توسعه هر کشور مختص همان کشور بوده و قابل تطبیق به کشورهای دیگر نیست، البته میتوان بدر نظر داشت شرایط هر کشور از تجارب کشورهای دیگر نیز استفاده کرد.

مآخذ

۱. توانایان فرد، حسن. فرهنگ تشریحی اقتصاد، تهران: نشر الکترونیکی و اطلاع رسانی جهان رایانه، ۱۳۸۵
۲. قره باغیان، مرتضی. فرهنگ اقتصاد و بازرگانی، چاپ دوم، موسسه خدمات فرهنگی رسا، ۱۳۷۶

۴. از نظر استراتژیک نیز توسعه متوازن دارای اهمیت میباشد. اکثراً تمرکز فعالیت های اقتصادی در چند نقطه کشور باعث میگردد که فعالیت های اقتصادی در برابر وقوع حوادث طبیعی و غیر طبیعی آسیب پذیر باقی بمانند. دانشمندان پیشنهاد مینمایند کشور های که در معرض جنگ قرار دارند و خطرات ناشی از جنگ در آن بیشتر باشد، نباید تمام فعالیت های اقتصادی خویش را در چند نقطه متمرکز سازند.

دوم محدودیتهای توسعه متوازن:

توسعه متوازن باوجود اینکه دارای مزایای زیاد میباشد محدودیت های نیز دارد. محدودیت بزرگ که در برابر آن وجود دارد اینست که معمولاً تعقیب سیاست توسعه متوازن نیازمند هزینه هنگفت میباشد که کشور های عقب مانده به مشکل میتواند از عهده آن بر آید. توسعه غیر متوازن در برابر توسعه متوازن قرار داشته و در آن توسعه سکتور ها و حوزه های جغرافیایی بر اساس اولویت بندی صورت میگیرد. در این صورت، تمرکز سرمایه گذاری بالای پروژه های صورت میگیرد که مؤثریت و بهره وری بیشتر داشته باشد. این سیاست در کشور های مؤثریت بیشتر دارد که منابع کافی برای توسعه همزمان تمام سکتور های اقتصادی موجود نباشد. در چنین کشور ها سرمایه گذاری در سکتور های که بهره وری بلندتر دارد چانس آنها فراهم میسازد تا فرصت های تمویلی برای پروژه های بعدی قدم به قدم مهیا گردد. اما مسئله مهم اینست که سیاست توسعه غیر متوازن یک سیاست کوتاه مدت بوده و در دراز مدت نمیتواند

خبرندوی محمد ولید همت

اقتصادی

د بېوزلی په کمولو کې د کوچني تمويل (مايکروفايننس) رول

سريزه

لاس ته راوړلو له پاره هڅه وکړي تر څو په ټولنه کې د بېوزلی کچه ټيټه شي.

د کوچني تمويل په برابرولو سره بېوزلو خلکو ته دا فرصت برابرېږي چې د مولدو فعاليتونو په ترسره کولو سره د خپل ژوند په تامینولو کې برلاسي شي او د خپلو لگښتونو له پاره با ثباته تمويلي سرچينه تر لاسه کړي. له همدې امله څېړنې ښيي چې د کوچني تمويل او د باثباته او پايداره لگښتونو د تمويلولو تر منځ مثبته اړيکه شتون لري چې د هغه په واسطه د ټولنې په اقتصادي وضعيت، په ځانگړې توگه د بېوزلو خلکو په ژوند کې، مثبت بدلون راتللی شي.

د کوچني تمويل تاريخي مخينه

په ۱۹۷۰ م. کال په بنگله ديش کې د محمد يونس په نامه يو سکالر د لومړي ځل له پاره د مايکروفايننس مفکوره او موډل را منځ ته کړ. دغه موډل د مايکروفايننس د پرمختگ له پاره يو ښه بنياد جوړ کړ او د بېوزلو خلکو د حمايې له پاره يو اغېزناک گام وبلل شو. محمد يونس هڅه وکړه چې د بېوزلی شيطاني دايرې (The Vicious Circle of Poverty) د له منځه وړلو له پاره هغو بېوزلو خلکو ته تمويلي زمينه برابره کړي چې عايد يې کم دی او د کاروبار د ايجادولو له پاره سپما کولای نه شي.

دغه موډل لومړی د بنگله ديش په د ننه کې فعال شو او ښارونو ته نږدې مېشتو بېوزلو وگړو ته پورونه او تمويلي

د کوچني تمويل (Microfinance) په اړه بېلابېل تعريفونه شتون لري، خو په عام ډول د ټولو تعريفونو مهم ټکی دا دی چې کوچنی تمويل هغو مالي خدمتونو ته ويل کېږي چې د بېوزلو خلکو له پاره چې په معمول ډول له بانکي خدمتونو څخه گټه نه شي پورته کولی، وړاندې کېږي. ځينې سرچينې کوچنی تمويل داسې تعريفوي: "کوچنی تمويل د يو پراخ تمويلي خدمتونو څخه عبارت دی چې د بېوزلو وگړو او موسسو ته ځانگړی کيږي چې له بانکي رسمي خدمتونو څخه برخمن نه وي".

کوچنی تمويل يوازې د واړه پور ورکولو په معنی نه دی، بلکې مالي خدمتونو ټولگې ته ويل کېږي چې کم عايد خلکو ته، چې له معمولي بانکي آسانتياوو څخه برخمن نه وي، ورکول کېږي. په دې اساس د مايکرو فايننس مفهوم د کم عايد خلکو له پاره د وړو پورونو (Micro Loan)، وړو کرېډېټونو (Microcredit)، سپما او د بيمه يي خدمتونو وړاندې کول هم په ځان کې رانغاړي. خو د دې له پاره چې د مايکروفايننس زياته توجه د پور ورکولو ته مېږدول کېږي، اکثره داسې فکر کېږي چې دغه دواړه اصطلاح گانې سره يو مفهوم لري. حال دا چې واړه پورونه د مايکروفايننس د فعاليت يوه برخه تشکيلوي.

کوچنی تمويل يو له هغو وسايلو څخه شمېرل کېږي چې هغو بېوزلو خلکو ته، چې کاري پوهه او توان لري، مالي توان ورکوي چې د کاروبار د ايجادولو او د عايد د



د بوزلی په کمولو کې ...



اقتصادي

زیات شمېر د کار ځواک یې له اقتصادي فعالیتونو څخه لرې پاتې کېږي او له بېوزلۍ سره لاس او گېږ یان وي.

واړه پورونه بېوزلو خلکو ته د آسانو شرایطو په درلودلو سره دا زمینه برابروي چې دوی له تمویلي وسایلو سره سمبال شي. له یاد پورونو سره وزگار ځواک کولی شي چې خپل شخصي کاروبار پیل کړي او د هغې له لارې د خپلې د کورنۍ د لگښتونو د تمویل له پاره با ثباته او منظمه سرچینه پیدا کوي چې په مستقیم ډول د دغو خلکو د ژوند په سطحه مثبتې اغېزې راوستلی شي.

د میکروفايننس په پرمختګ سره په ټولنه کې زیات شمېر کسانو ته کاري فرصتونه ایجادېږي چې د هېواد په کچه د وزګارتیا کچه کمېږي او په ملي عاید کې زیاتوالی را منځ ته کېږي چې د یو دوامداره او با ثباته اقتصادي ودې له پاره اړین او ضروري دی.

میکروفايننس، په ځانګړې توګه، په کلبوالي اقتصاد باندې ډېره اغېزه درلودلې شي. ځکه په اکثر وروسته پاتې هېوادونو کې په کلیو کې کاري عاطل ځواک په زیاته پیمانه موجوده وي او په دغو سیمو کې بانکي خدمتونه شتون نه لري. له همدې امله، څېړنې ښيي چې میکروفايننس د لرې پرته سیمو د ژوند په لوړولو باندې ډېره اغېزه درلودلې شي.

میکروفايننس یا کوچنی تمویل د ښځو د اقتصادي پیاوړتیا له پاره هم له مهمو وسیلو څخه شمېرل کېږي. میکرو فايننس ښځو ته هم دا زمینه برابروي چې په اقتصادي ډګر کې فعاله ونډه څرګند کړي او د ګټورو اقتصادي فعالیتونو په ایجادولو سره په ملي محصولاتو کې

وسایل برابرول او له کمې مودې څخه وروسته په ډېرې چټکۍ سره دغه مفکوره د ټولګه دیش په ټولو ښارونو او د نړۍ په ډېرو هېوادونو کې رواج پیدا کړ او په دې سره زیات شمېر وګړي چې پخوا له تمویلي وسایلو څخه محروم و، میکرو فايننس تر چتر لاندې راغلل.

څېړنې دا په ډاګه کوي چې په ۱۹۹۷ م. کال کې د میکروفايننس د موسسې شمېر ۶۱۸ ته رسیده او په ۲۰۰۲ م. کال کې دغه شمېر ۲۵۷۲ موسسې ته زیات شو.

په ۲۰۰۶ م. کال کې محمد یونس د سولې د نوبل جایزې ګټونکی شو او وروسته له دې زیات شمېر میکرو فايننس موسسې را منځ ته شوې او په زیاتو مواردو کې د میکروفايننس خدمتونه د نورو بانکونو له خوا هم پیل شول.

د کوچني تمویل اقتصادي او ټولنیز اهمیت

په هره ټولنه کې تمویلي سرچینې د ټولنې د پرمختګ له پاره اساسي لامل ګڼل کېږي. نوی اقتصادي څېړنې دا په ډاګه کوي چې په وروسته پاتې هېوادونو کې یو له اساسي او بنسټیزو ستونزو څخه د کافي پانګې نشتوالی دی. په دغو هېوادونو کې د وزګارتیا کچه لوړه ده او دا د دې لامل شوی چې د عاید کچه ټیټه پاتې شي او خلک ونه شي کړای چې د خپلې داخلي سیمې په واسطه اقتصادي فعالیتونه ایجاد کړي.

دغه راز اکثره بېوزلي وګړي په دې نه توانېږي چې په منظم او نورمال ډول له بانکونو څخه لنډمهاله او یا اوږد مهاله پورونه ترلاسه کړي. له دې امله په دغو ټولنو کې شخصي کاروبارونه په کافي اندازه رشد نه شي کولای او

د بېوزلی په کمولو کې ...

په ورسته پاتې ټولنې کې د عاید د کموالي له امله صحي خدمتونو ته د لاسرسی کچه ډېره محدوده وي چې دا ستونزه په خپل وار سره خلک له اقتصادي او ټولنیزو زیانونو سره مخامخ کوي. بې له شکه، د کوچني تمویل په پراختیا سره د بېوزلو وگړو په اقتصادي وضعیت کې مثبت بدلون رامنځ ته کېږي. اقتصادي پرمختګ خلکو ته دا امکان برابروي چې له باکیفیته صحي خدمتونو څخه ګټه پورته کړي او د یو سالم او آرام ژوند خاوندان شي.

د بېوزلی یو مهم لامل بېسوداي ده او بېسوداي او بېوزلي یو بل سره متقابلې اړیکې لري. په دې معنی چې په هر هغه ټولنه کې چې بېسوداي وي هلته خلک له ډېرو اقتصادي ستونزو سره لاس او گریوان وي. همداراز، اقتصادي ستونزې په اکثر مواردو کې د بېسوداي د دوام له پاره لاره هواروي. له همدې امله پوهان په دې باور دي چې که چیرته ورسته پاتې ټولنې ته یو منظم کريدیټي او تمويلي سیستم جوړ شي، د خلک په اقتصادي ژوند کې مثبت بدلون رامنځ ته کېږي او له ټولنې سره مرسته کوي چې د ښه صحي خدمتونه ورته برابرشي او باکیفیته زدکړو ته مخه کړي. باکیفیته زدکړه د یوه پایداره اقتصادي پرمختیا له پاره زمینه برابروي.

په لنډه ډول ویلی شو چې په یو هېواد کې د کوچني تمویل یا میکروفايننس له پرمختګ سره لاندې اقتصادي او ټولنیزې ګټې لاس ته راځي:

- میکروفايننس د محلي اقتصاد له پاره د تیلو حیثیت لري.
- د بېوزلو خلکو له پاره عایداتي سرچینې جوړوي.
- د ګمارنې په کچه کې لوړوالی راځي.

زیاتوالی راولي او د کورنۍ د اړتیاوو په پوره کولو کې مهم رول ولوبوي.

په وروسته پاتې هېوادونو کې، په ځانګړې ډول په افغانستان کې اکثره ښځې د اقتصادي، ټولنیزو او فرهنګي مجبوریتونو له وجې په اقتصادي فعالیتونو کې کمه ونډه لري. له بل پلوه په تاریخي لحاظ افغاني ښځې، په ځانګړې ډول، هغه ښځې چې کلیوالي ژوند لري تر ډېره بریده پورې د لاسي صنایعو په جوړولو کې زیاته لېوالتیا او مهارت لري. له بده مرغه په وروستیو کلونو کې په هېواد کې د لاسي صنایعو تولید د بېلابېل ستونزو له امله ډېر کم شوی دی. یو له هغو ستونزو څخه چې لاسي صنایعو ته یې زیان اړولی دی، د یوې سالمې تمويلي سرچینې نشتوالی دی.

بې له شکه که زموږ په هېواد کې د ښځو له پاره د منظمو بانکي او تمويلي وسایلو زمینه برابره شي، د هېواد زیات وګړي به په اقتصادي فعالیتونو کې شامل شي او د کورنیو په ژوندانه کې به مثبت بدلونونه رامنځ ته شي.

څېړنې ښيي چې د کوچني تمویل اغېزې یوازې په اقتصادي حوزې کې نه محدودېږي، بلکه له ټولنیز او فرهنګي له پلوه هم په ټولنه کې مثبت بدلونونه رامنځ ته کولی شي. د مثال په توګه، په هغو ټولنو کې چې د وزګارتیا کچه زیاته وي، د جرایمو او ناقانونو فعالیتونو ساحه هم پراخه وي چې بېلابېلې ټولنیزې ستونزې ورسره مل وي. په هره اندازه چې ملي پالیسي د وزګارتیا د کچې په کمولو کې اغېزه ولري، په هماغه کچه د جرمونو ګراف هم راټیټېږي. پوهان په دې باور دي چې د کوچني تمویل د خدمتونو په پراختیا سره د وزګارتیا کچه کمېږي او د جرمونو او ناقانونو فعالیتونو فضا محدودېږي.



د افغانستان پولي سياست ته لنډه کتنه

اقتصادي



گټه واخلي چې د بېوزلۍ كچه لاهم لوړه كړي.

د پوښتنو ټولو نظرياتو په نظر كې نيولو سره ويلی شو چې مايكروفايننس په خپل نفس كې مښته پدیده ده او كولاى شي د ټولنې د پرمختگ لپاره گټور واقع شي، خو د هغه گټې او زيات تر ډېره بريده پورې په شرايطو او مقرراتو پورې اړه لري. د ډېرو هېوادونو لكه بنگله دېش، سريلانكا، هندوستان او نورو مخ پرودو هېوادونو تجارب دا په ډاگه كوي چې كه ياد سكتور ښه مديريت شي، د ټولنې په اقتصادي او ټولنيزې پرمختيا كې اړينه ونډه لرلی شي.

مآخذ

1. سلطان، محمد عمر او نور (2017). د بېوزلۍ په كمولو او د خلكو او ټولنې په ژوند باندې د مايكروفايننس اغېزې: د گرامين بانک څخه نوې شواهد، د بېوزلۍ، پانگه اوچونې او پرمختگ ژورنال، شمېره 38.

2. فری جوف آرپ او نور (2016). مايكرو فايننس د بېوزلۍ د ختمولو له پاره: آيا نړيوالې پاليسۍ كولى شي چې د رقابت اساسي پوښتنې ته ځواب ورکړي؟

3. دلريا خانم او نور (2018). د بېوزلۍ د ختمولو له پاره د وړو کاروبارونو تمویلول: د برک، ای اس ای او پروشیکا له خوا وړاندې شوي مايكروفايننس خدمتونو ته تحليلي کتنه، د کار افري نړيوال ژورنال، شمېره 8.

4. کيسی اس. & اوريو اف. (2006). په تانزانيا كې د بېوزلۍ په كمولو كې د مايكروفايننس د موسسې رول او ونډه.

5. الكس آډی او كارنكي (2012). مايكرو فايننس: په وروسته پاتې هېوادونو كې د بېوزلۍ د كمولو له پاره يوه وسيله، د بزنس او منجمنټ تحقيقي ژورنال، شمېره 7.

- د بېوزلۍ په كمولو كې مهم رول لوبوي.
- د ښځو په اقتصادي پياوړتيا كې مښته اغېزه لري.
- د تعليم او تربيه په كچه كې زياتوالی راولي.
- صحي خدمتونو ته د لاسرسۍ كچه زياتوالی مومي.
- ټولنيزې ستونزې كمېږي او په ناقونو فعاليتونو كې كموالی راځي.

د بېوزلۍ له منځه وړل، د سواد كچه لوړول، جنسيتي برابري او د با كیفېته صحي خدمتونو وړاندې كول د پايدارې پرمختياى له مهمو موخو څخه گڼل كېږي او افغان دولت هم هوډ لري چې د يادې موخې د لاسته راوړلو لپاره هر اړخيزه هڅه وكړي. د مايكرو فايننس د پرمختگ له پاره، چې يادې موخې ته د رسيدول له پاره مرسته كوي، بايد ځانگړی توجه وشي.

سربېره پر دې چې مايكرو فايننس د هر هېواد پر اقتصادي پرمختيا مښته اغېزه درلودلای شي، خو ځينې مخالفين ادعا كوي چې په ډېرو مواردو كې مايكروفايننس خدمتونه د ټولنې له پاره ستونزې هم جوړوي. مخالفين ادعا كوي چې د مايكرو فايننس موسسې معمولاً محلي سيمې ټارگيټ كوي چېرته چې اكثره خلك د سواد خاوندان نه دي او د پور اخيستلو په گټه او زيانونو باندې نه پوهيږي. ياد پوهان په دې باور دي چې د مايكروفايننس موسسې اكثراً په انتفاعي ډول فعاليت كوي او د هغوی له پاره شخصي گټې په اولويت كې قرار لري. يعنې د مايكروفايننس د مخالفينو د ادعا پر بنسټ، د مايكروفايننس بنسټونه د بېوزلۍ د كمولو له پاره هڅه نه كوي، بلكې خپلې شخصي گټې ته فعاليت كوي. په داسې يو حالت كې دا امكان شتون لري چې دغه موسسې د خلكو له بېسوادۍ څخه په استفادې سره د ټولنې نه په زياته پيمانه



GHAZANFAR BANK AWARDED AS A
MOST INNOVATIVE COMMERCIAL BANK
2019 _AFGHANISAN BY BUSINESS TABLOID

راه های مبارزه با فقر

اقتصادی

مفسران در خصوص نیاز به تعریف فقر اتفاق نظر دارند. تانسند در مطالعات خود در خصوص فقر در دهه های ۱۹۶۰ و ۱۹۷۰ تعریفی از فقر ارائه داده که با توجه به دیدگاه وی و یافته هایش بسیار مهم بود و به طور گسترده ای از آن استفاده شد: «افراد، خانواده ها و گروه های جمعیتی را زمانی می توان فقیر به حساب آورد که با فقدان منابع برای کسب انواع رژیم های غذایی، مشارکت در فعالیت ها و شرایط و امکانات معمول زندگی، مواجه باشند».

این محقق در مطالعات خود در سال ۱۹۸۱ اشاره کرده که کلیه تعاریف صورت گرفته در خصوص فقر به نوعی به محرومیت اشاره می کنند. البته محرومیت خود یک مفهوم نسبی است که ممکن است در مکان ها و زمان های متفاوت فرق داشته باشد. بدین معنی که در یک کشور در حال توسعه ممکن است فقر و محرومیت از امکاناتی تلقی شود که برای ادامه حیات ضروری است نظیر غذا، مسکن و ادویه. در حالی که در یک کشور توسعه یافته بر محرومیت نسبی از شرایط و امکانات یک زندگی متوسط دلالت دارد. راه های مبارزه با فقر در این کشورها از محرومیت زدایی می آید.

همه کشورهای جهان کم یا زیاد با معضل فقر روبه رو هستند. حتی در ثروتمندترین کشورهای جهان هم درصدی از مردم در فقر زندگی می کنند. میزان ابتلا به فقر در کشورهای مختلف متفاوت است. در این میان برخی کشورهایی که فقر در آن ها نهاده شده بود، توانستند با در پیش گرفتن راهکارهایی مؤثر به درستی به راه های مبارزه با فقر بپردازند و زندگی خانواده های شان را متحول سازند. برخی دیگر هنوز در این راه به موفقیت محسوسی دست نیافته اند و میزان فقر در بین خانواده های شان تفاوتی نکرده است. بررسی راهکارهایی که کشورهای موفق برای حل این معضل در پیش گرفته اند می تواند نقشه راه فقرزدایی را بیش از پیش کامل کند. مگر پیش از اینکه راه های مبارزه با فقر توضیح شود باید دانست که فقر چیست؟ چند نوع است و شاخص های آن کدام است.

تعاریف فقر

فقر به صورت های مختلف تعریف شده است، البته این تعاریف برحسب مکان و زمان متفاوت از هم بوده اند و بین محققان اختلاف نظر وجود داشته است. ولی اکثر محققان و



راه های مبارزه با فقر



آن‌ها برطرف خواهد شد. این نوع ایده از فقر مطلق یا حداقل معاش با آخرین کار بوت (۱۸۸۹) و روانتری (۱۹۰۱ و ۱۹۴۱) مرتبط است. برخی از کشورها روزانه زیر ۲ دلار درآمد دارند و حتی درصدی از جمعیت روز خود را با کمتر از ۲ دلار سپری می نمایند.

فقر نسبی

در مقابل فقر مطلق فقر نسبی قرار دارد که یک موضوع نسبی است که در آن داورهای بر تعیین سطح فقر مؤثر است. فقر نسبی به عنوان ناتوانی در کسب یک سطح معین از استانداردهای زندگی که در جامعه فعلی لازم یا مطلوب تشخیص داده می‌شود، تعریف شده است. در فقر نسبی که ناشی از اختلاف شدید درآمدی است فقر صرفاً ناشی از فقدان منابع جهت تأمین نیازهای اساسی نیست بلکه ناشی از کمبود منابع فرد جهت دسترسی به حداقل استاندارد زندگی جامعه است؛ بنابراین در تعریف فقر نسبی به نابرابری در توزیع درآمد و ثروت بیش از میزان مطلق درآمد افراد توجه می‌شود. به منظور دستیابی به عمق نابرابری در توزیع درآمد (مصرف) بین افراد یا خانواده ها می‌توان درصد کل درآمد دریافت شده توسط فقیرترین قشر جامعه را با درصد درآمد دریافت شده توسط ثروتمندترین قشر مقایسه کرد. البته باید توجه داشت که این مفهوم در کشورهای مختلف به صورت‌های مختلف تعریف می شود و در طی زمان بر اثر تحولات اقتصادی نیز تغییر یافته است.

بوت و روانتری، دو نفر از پیشگامان مطالعات راه های مبارزه با فقر در کشور انگلستان، در اواخر قرن نوزدهم سعی کردند که یک تعریف مناسبی از فقر ارائه دهند. این دو تلاش کردند که بین فقر مطلق و فقر نسبی تمایز قائل شوند. فقر مطلق یک موضوع عینی است و متضمن تعریف علمی که بر پایه حداقل معاش شکل گرفته است و منظور حداقل نیازهایی است که برای حفظ زندگی لازم است.

فقر مطلق و فقر نسبی

فقر مطلق به عنوان ناتوانی در کسب حداقل استاندارد زندگی تعریف شده است. اگر فردی در سطحی کمتر از این حداقل باشد توان لازم را برای ادامه زندگی نخواهد داشت. براساس این تعریف این تناقض پیش می‌آید که چگونه افراد بدون داشتن حداقل نیازهای اولیه قادر به زندگی خواهند بود؟ جواب این سؤال مطابق با نظر نظریه پردازان فقر مطلق، این است که آن ها برای مدت طولانی زنده نخواهند بود و اگر برای آن‌ها حداقل معاش فراهم نشود از گرسنگی خواهند مرد و یا هم در زمستان از سرما جان خود را از دست خواهند داد.

فقر مطلق

بنابراین تعریف، فقر مطلق بستگی به چگونگی تعریف حداقل معاش دارد. برای این کار لازم است بدانیم مردم به چه چیز نیاز دارند و با دسترسی به چه میزان از کالاها و خدمات مشکل فقر

راه های مبارزه با فقر

اقتصادی

شاخص های فقر

هفرنان و میسچرلی (۲۰۰۸) در یک بازبینی عمیق و دقیق از ۵۷۸ مطالعات انجام شده توسط دولت ها و انجمن ها از سال ۱۹۷۰ تا سال ۲۰۰۰ در مورد راه های مبارزه با فقر، ۱۵۹ تعریف فقر را تجزیه و تحلیل نموده اند. آن ها تعاریف متعدد فقر را در قالب هفت شاخه اصلی طبقه بندی کرده اند.

- معیارهای فیزیکی: غذا، آب، سلامتی.
- معیارهای اقتصادی: خط فقر، درآمد کم، بیکاری.
- معیارهای سیاسی: قوانین، فقدان مشارکت سیاسی انجمن ها، آزادی بیان افراد.
- معیارهای مواد اولیه: سکونت، پوشاک.
- معیارهای اجتماعی: فقدان شأن اجتماعی، فقدان زندگی اجتماعی، ناتوانی در شرکت در تشکلهای اجتماعی.
- معیارهای نهادی: ناتوانی در دسترسی به خدمات از قبیل خدمات بهداشتی و آموزشی.
- معیارهای روانشناختی: احساس و باور به فقیر بودن.

چمبرز در یک مطالعه بر روی چستی فقر و راه های مبارزه با فقر، پنج تعریف ارائه شده در مورد فقر را مورد بررسی قرار داده است. یکی از تعاریف، فقر را دارای ابعاد دوازده گانه ای می داند که این ابعاد تشکیل یک شبکه پیچیده داده و تأثیر متقابل بر یکدیگر می گذارند.

بررسی مدل های مفهومی کارآفرینی و راه های مبارزه با فقر

پراهلاد (۲۰۰۴) در کتاب «ثروت در جامعه فقر هرم» بر این باور است که اگر ما تفکری را که می گوید فقرا قربانیان و یا نیروهای بارکش جامعه هستند، کنار بگذاریم و آن ها را به چشم کارآفرینان خلاق، مصرف کنندگان هوشمند و بهبود پذیر نگاه کنیم، دنیای جدیدی از فرصت ها پیش روی ما باز می شود. چهار میلیارد نفر می تواند ماشین محرک جدیدی از تجارت جهانی و کامیابی باشند. این تفکر می تواند منبعی از نوآوری باشد. خدمت به فقرا نیازمند نوآوری در فناوری، اطلاعات، خدمات و الگوهای تجاری است. توسعه بازار در جامعه فقر هرم، همچنین می تواند باعث به وجود آمدن میلیون ها کارآفرین جدید در سطوح مختلف، از زنان به عنوان کارگران توزیع کننده کالا گرفته تا کارآفرینان در شرکت های کوچک در سطح دهکده ها، شود. این شرکت های کوچک به نوعی بخشی از اکوسیستم مبتنی بر بازار می شوند که به نوآوری های هدایت شده و سازمان یافته نیازمندند.

قفل فرصت ها در راه های مبارزه با فقر

پراهلاد (۲۰۰۴) بیان می کند قفل فرصت های موجود در جامعه فقر هرم باز نمی شود مگر این که شرکت های کوچک و بزرگ، دولت ها، سازمان های غیردولتی، آژانس های توسعه و



راه های مبارزه با فقر



آمدن از این تله در راهکارهای کارآفرینانه نهفته است. چراکه فعالیت‌های کارآفرینانه علاوه بر رشد اقتصادی مناطق محروم باعث افزایش مهارت فقرا می‌شود. این چنین زمینه مساعدی برای شروع کسب و کار توسط خود فقرا و خروج از مصرف گرایی، فراهم می‌شود؛ بنابراین کارآفرینان می‌توانند نقش ارزنده ای در کاهش بیکاری و کاهش فقر ایفا نمایند.

باردلی و همکاران (۲۰۱۲) در مقاله‌ای با عنوان «سرمایه کافی نیست: نوآوری در توسعه اقتصادی» بیان می‌کنند که کارآفرینان اجتماعی و کارشناسانی که قصد مداخله توسعه‌ای در مناطق فقیرنشین دارند، عموماً بر تأمین منابع مالی و سرمایه های پولی برای کاهش فقر تأکید دارند. در صورتیکه با بهره گیری از خلاقیت و نوآوری می‌توان فرصت‌های جدیدی را خلق و از آنها بهره برداری نمود. آن‌ها با بررسی کردن بسیاری از شرکت های کوچک، که با تأمین اعتبارات کوچک راه اندازی شده اند، دریافتند که نوآوری به عنوان یک متغیر میانی، سرمایه های مالی، انسانی و اجتماعی را به کارایی کسب و کار ارتباط می‌دهد.

جمع‌بندی

در یک جمع‌بندی کلی، باید گفت که یکی از راه های مبارزه با فقر در مناطق و کشورهای محروم این است که به جای تأکید صرف بر سرمایه‌های مالی، توجه کارآفرینان را به افزایش خلاقیت و نوآوری معطوف نمود و کسب و کارهای اجتماعی را با تأکید بر فقرا افزایش داد.

منبع: ناظر اقتصاد

خود فقرا با دستور کار مشترک با یکدیگر کار کنند. کارآفرینی در مقیاس وسیع، کلید اصلی این امر است که نهایتاً توسعه کارآفرینی در جامعه فقر هرم به توسعه اقتصادی و تحولات اجتماعی منجر می‌شود.

سینگر (۲۰۰۶) در مقاله‌ای با عنوان استراتژی کسب و کار و ریشه‌کنی فقر بیان می‌کند که فعالیت‌های کارآفرینانه می‌تواند تأثیر مثبت یا منفی بر کاهش فقر داشته باشند. به همین منظور کارآفرینان باید با یک رویکرد استراتژیک برای کاهش فقر اقدام به فعالیت نمایند و با یک نگاه عمیق و موشکافانه به اثرات و تبعات یک کسب و کار نگاه کنند تا بتوانند هر چه بیشتر اثرات منفی بر کاهش فقر را کاهش دهند. این نگاه عمیق باید بر روی نگرش‌ها، صورت جلسات، تصمیمات، نوع همکاری‌ها با دولت‌ها و گروه‌های مردمی و مؤسسات بین‌المللی و... سایه بگستراند.

تأثیر کارآفرینان در راه های مبارزه با فقر

تأثیرات اقدامات کارآفرینان می‌تواند بر فقر مالی ناشی از کمی درآمد یا فقر فرهنگی یا مهارت باشد. بدین گونه که این اقدامات می‌تواند باعث افزایش مهارت‌ها و توانمندی‌های فقرا شود. در این مقاله آمده است که فعالیت‌های کارآفرینانه می‌تواند تأثیر مثبت یا منفی بر نوع فقر داشته باشند. که این انواع فقر می‌تواند ناشی از درآمد، دارایی، فرهنگ و... باشد.

راه های مبارزه با فقر

در راه های مبارزه با فقر، راه حل شکستن این چرخه و بیرون

گردآوری محسن کریمی

شیوه های سرمایه گذاری و اهمیت آن

اقتصادی

بر روند آتی قیمت انواع ارز اثر می گذارد؛ از روابط سیاسی تا عملکرد اقتصاد ملی اعم از صادرات، واردات و سیاست های کلی بانک مرکزی، ارزش پول ملی، تورم و ... بر ارزش ارز اثرات مستقیم دارد. درک مناسبات اقتصادی جهان در این بازار بسیار مهم بوده و درک درست از آینده حتی بسیار مهم تر از آگاهی از واقعیت موجود است؛ زیرا این موضوع که یک حادثه مهم در جهان چگونه ادامه خواهد یافت را هیچ کس نمی تواند دقیقاً در لحظه شروع آن حادثه پیش بینی کند. انواع حوادث بدون اطلاع قبلی می تواند رخ دهند و موجب نوسانات شدید کوتاه مدت ارزها در جهان شوند. برای کسانی که به دنبال یک سرمایه گذاری بی دردسر هستند خرید ارز راه حل چندان مناسبی به نظر نمی رسد. زیرا این سرمایه گذاری دارای حساسیت های بالا و نیازمند اختصاص دادن زمان زیادی در روز برای کنترل نوسانات ارز است.

املاک و مستغلات

در برخی از کشور ها به دلیل وجود عوامل فرهنگی و اقتصادی، سرمایه گذاری در بخش مسکن و مستغلات از اهمیت ویژه برخوردار است که به همین دلیل همواره بازار مسکن منبع

کسب درآمد، سرمایه و پس انداز جزء جدایی ناپذیر زندگی امروزه است و بیشتر افراد به دنبال راه هایی برای کسب درآمد و منافع بیشتر هستند تا هزینه فرصت برای سرمایه خود را کاهش داده و ثروت و دارایی خود را افزایش دهند.

غیرقابل پیش بینی بودن و ریسک پذیری یکی از ویژگی های جدایی ناپذیر در سرمایه گذاری است. راه های سرمایه گذاری بسیاری مانند سپرده گذاری در بانک، خرید سهام در بورس، سکه و ... وجود دارند که هر کدام دارای مزایا و مخاطرات خاص خود هستند. بنابراین سوال مهمی که ذهن بسیاری از سرمایه گذاران را به خود مشغول می کند این است که «بهترین سرمایه گذاری چیست؟» بهترین گزینه ها برای سرمایه گذاری انتخاب هایی هستند که علاوه بر متناسب بودن با استراتژی ها و شرایط فرد، بازدهی مورد انتظار سرمایه گذار را به دنبال داشته، دارای ریسک پایین تر بوده و از قابلیت نقدشوندگی بالایی برخوردار باشد. در ادامه به چند مورد از شیوه های سرمایه گذاری می پردازیم.

ارز

بازار ارز، بازاری پرنوسان و پرریسک است و عوامل متعددی



شیوه های سرمایه گذاری و اهمیت آن



بسیاری مثل جنگ و درگیری بستگی دارد. به همین دلیل برای سرمایه گذاری روی طلا و سکه نباید از نوسان قیمت ارز غافل بود، همچنین قیمت سکه و طلا تابع عرضه و تقاضا بوده و دارای یک قیمت جهانی است. چیزی که همیشه باعث شده تا طلا به عنوان یکی از بازارهای سرمایه گذاری شناخته شود، خاصیت «نقد شوندگی» آن است. به این معنی که هر زمان نیاز به نقد کردن سرمایه باشد، می توان به راحتی آن را به پول نقد تبدیل کرد. طلا یکی از نقدشونده ترین دارایی ها در دنیا محسوب می شود. از دیگر مزیت های سرمایه گذاری روی طلا، نبود محدودیت زمانی است و در هر زمان می توان اقدام به خرید و فروش آن کرد. طلا مانند مسکن در مقابل حوادث طبیعی مقاوم است و می تواند حفظ شود.

سپرده گذاری در بانک ها

در سپرده گذاری بانکی باید تا یک موعد مقرر پول خود را در بانک قرار دهید تا سود کامل را دریافت کنید. بنابراین اگر قصد داشته باشید قبل از موعد پول تان را پس بگیرید باید از منافع آن صرنظر کنید. برای افرادی که تحمل ریسک برای شان غیر ممکن است، سرمایه گذاری از طریق سپرده گذاری در بانک را می توان یکی از بهترین گزینه ها دانست. با این حال نرخ منفعت

خوبی برای سرمایه گذاری پرمفعت بوده است. گرچه خرید مسکن پرهزینه و دارای ریسک است و ممکن است منفعت مورد انتظار را در کوتاه مدت به همراه نداشته باشد. همچنین نقدشوندگی پایین بازار مسکن یکی از معایب سرمایه گذاری در این بخش است. ورود به سرمایه گذاری در این بخش نیاز به تجربه و آگاهی از وضعیت اقتصادی، میزان عرضه و تقاضا، یافتن مناطق مناسب برای سرمایه گذاری و ... دارد تا نتیجه مطلوب از سرمایه گذاری به دست آید.

با توجه به نوسانات قیمت مسکن در طول سال، انتخاب زمان مناسب برای خرید ملک، فاکتور مهم دیگری است که در موفقیت سرمایه گذاری می تواند تاثیرگذار باشد. البته سرمایه گذاری بر روی مسکن می تواند خطرات دیگری نیز داشته باشد. برای مثال، مسکن در جریان حوادث طبیعی مثل زلزله، سیل و ... آسیب پذیر بوده و ممکن است قسمتی از آن از بین برود یا از نظر اقتصادی ارزش خود را از دست بدهد.

طلا

عوامل تأثیرگذار بر قیمت سکه به مراتب بیشتر از ارز است. چرا که طلا علاوه بر اثرپذیری مستقیم از نوسانات نرخ ارز به اونس جهانی نیز وابسته است. اونس جهانی هم به عوامل

شیوه های سرمایه گذاری و اهمیت آن

اقتصادی

سپرده های بانکی هم اکنون اندک و ناچیز است. البته ریسک سپرده گذاری در بانکداری اسلامی صفر نیست شما در منفعت و ضرر آن شریک هستید، اما بانک ها تلاش می ورزند در بخش های سرمایه گذاری نمایند که ریسک کمتر داشته باشد.

بورس اوراق بهادار

یکی دیگر از روش های سرمایه گذاری سودآور که می تواند هم در کوتاه مدت و هم در طولانی مدت برای سرمایه گذار منفعت داشته باشد، خرید سهام است. یکی از ویژگی های مثبت در خرید سهام این است که مانند سپرده گذاری در بانک، هر فرد با هر میزان پولی که در اختیار دارد می تواند در این بخش سرمایه گذاری کند. اما فرق عمده سهام با سپرده گذاری در بانک این است که در بانک افراد کم و بیش با سود بانکی روبه رو هستند و نیازی به ریسک کردن ندارند. در حالی که در بورس افراد باید پذیرای ریسک خرید و فروش سهام خود باشند.

چون به همان میزان که ممکن است بورس منفعت داشته باشد امکان ایجاد ضرر و زیان نیز وجود دارد. قیمت سهام بورس را می توان به عوامل زیادی مانند بازار جهانی، شرایط سیاسی کشورها، وضعیت صنعت، عملکرد شرکت و... وابسته دانست. بنابراین سیاست های پولی و مالی دولت، قیمت جهانی نفت و حتی روند مذاکرات صلح و... نیز می تواند روی قیمت سهام تأثیرگذار باشد.

رشد در هر صنعتی نیز می تواند اثرات خاص خود را بر روی سهام داشته باشد. برای مثال با ایجاد روند رو به رشد قیمت جهانی فلزات، فلزات در بورس نیز از روند رو به رشدی برخوردار خواهند بود. یکی دیگر از مواردی که می تواند بر روی رشد سهام شرکت اثرگذار باشد، وضعیت درونی هر شرکت اعم از افزایش سرمایه توسط شرکت، ترکیب سهام داران و... است. میزان نقدشوندگی در بورس به نسبت سایر سرمایه گذاری ها وضعیت خاص خود را دارد. ممکن است سهم خریداری شده توسط افراد، دارای نقد شوندگی بالایی بوده و خریداران زیادی داشته باشد یا بالعکس سهم خریداری شده به اصطلاح کم طرفدار بوده و فروش آن سهم نیازمند اختصاص زمان بیشتری باشد.

صندوق سرمایه گذاری

برای دور ماندن از استرس نوسانات سهام در بازار، می توان خرید و معامله صندوق سرمایه گذاری قابل معامله در بورس را انتخاب کرد. این صندوق ها انواع مختلفی دارند که انواع آن ها شامل سرمایه گذاری در سهام، درآمد ثابت، مختلط و قابل معامله بوده که هر کدام شرایط مخصوص به خود را دارا هستند. برای سرمایه گذاری در صندوق ها باید از طریق بازار سرمایه،

کارگزاری ها یا بعضاً بانک ها اقدام کرد. سهام برخی صندوق ها که در بورس قابل خرید و فروش هستند هم از انواع صندوق های سرمایه گذاری بوده که امکان معامله سبکی از سهام یک شاخص را برای شما فراهم می کنند.

خرید اوراق با درآمد ثابت

در بورس اوراق بهادار با درآمد ثابت منتشر می شوند که از نظر منفعت و ریسک متنوع هستند. برخی از اوراق با درآمد ثابت، سود ماهانه یا سه ماهه پرداخت می کنند و برخی تعهد سود ندارند و بازدهی آن ها صرفاً از محل افزایش قیمت تا سررسید ایجاد می شود.

مزیت این اوراق این است که نوسان قیمت آن ها در شرایط خوب و بد اقتصادی زیاد نیست و این ریسک ضرر و زیان را کم می کند. به علاوه این اوراق از نقدشوندگی بالایی برخوردار هستند و یک روز پس از فروش اوراق، امکان دریافت وجه فروش آن ها وجود دارد.

خرید بیمه عمر

شرکت های بیمه در هر کشوری مطابق به نیازهای اقتصادی مختلف جامعه، طرح هایی را ارائه می دهند. بیمه زندگی به عنوان یک سرمایه گذاری سودآور و مطمئن برای آینده به کار می رود. افراد باید قبل از هرگونه اقدامی در این زمینه، به طور کامل و جامع اطلاعاتی را در مورد بیمه و انواع خدمات آن به دست آورند.

بیمه انواع مختلفی دارد و در نوعی از بیمه عمر، می توان با بخشی از پول که پرداخت شده یک حساب سرمایه گذاری داشت. بیمه تمام عمر شرایط انعطاف پذیری بر طبق شرایط و نیازها دارد و علاوه بر این، به عنوان سرمایه گذاری هم می توان به آن نگاه کرد. از مبلغی که در حساب بیمه واریز می شود، می توان به عنوان وثیقه برای وام از شرکت بیمه استفاده کرد و به جای اینکه پول وام به بانک بازگشت داده شود به فرد و وارثان فرد بازگشت داده می شود.

البته بسیاری از سرمایه گذاران به خاطر هزینه ها و کمیسیون های پرخرج این نوع بیمه، در انتخاب آن شک دارند. نوع دیگری از بیمه عمر هم وجود دارد که امکان سرمایه گذاری را با پولی که به حساب بیمه واریز می شود نمیدهد، ولی در عوض برای وارثان، سرمایه را با بازده زیادی برمی گرداند.

فسخ کردن قراردادهای بیمه، فرد را متحمل هزینه هایی می کند و نقدشوندگی در این روش سرمایه گذاری وابسته به نوع بیمه انتخابی است. ولی در کل نقدشوندگی بیمه بسیار کمتر از روش هایی مانند سرمایه گذاری در بورس است.

شیوه های سرمایه گذاری و اهمیت آن

شوند و خود را برای ورود به بازار طلا و سکه آماده سازند. بعضی افراد با داشتن سرمایه های بیشتر می توانند به صورت هم زمان روی چند شاخه سرمایه گذاری نمایند.

میزان بازدهی حاصل از هر نوع سرمایه گذاری با توجه به عوامل مختلف، متفاوت است. برای مثال در بازار بورس نمی توان بازدهی مشخصی را در نظر گرفت، چون همان طور که اشاره کردیم عوامل متعددی روی قیمت سهام اثرگذار اند که با تغییر در هر یک از آنها ممکن است بازدهی تخمین زده شده حاصل نشود.

همان طور که مشاهده می شود در سال گذشته در برخی از کشور ها سرمایه گذاری روی طلا و سکه بیشترین بازدهی را داشته و با توجه به افزایش قیمت دالر در ماه های اخیر و افزایش قیمت اونس جهانی، این روند افزایش قیمت در سال جاری نیز تاکنون ادامه یافته است بازهم تأکید می شود که با توجه به تأثیر عوامل مختلف در سرمایه گذاری، آمار سال های گذشته نمی توانند به طور قطع، نشانگر وضعیت منفعت دهی در سال جاری باشند. اما بازهم می توانند در شناخت مسیر بهتر سرمایه گذاری ما را یاری کنند.

منبع: باشگاه

سرمایه گذاری روی مهارت های فردی

اغلب گفته می شود که بهترین سرمایه خودتان هستید و هیچ راهی بهتر از این نیست که روی دانش خود سرمایه گذاری کنید. داشتن تحصیلات خوب و مهارت های کاربردی و به روز بودن در مسئولیتی که بر عهده دارید، برای موقعیت های جدید شغلی بسیار مؤثر است. به همین سبب در صورت داشتن سرمایه کمتر، افراد می توانند با افزایش مهارت های فردی خود در طول زمان ثروت بیشتری برای خود ایجاد کنند. انتخاب صحیح مهارت ها نیازمند شناخت دقیق فرد از روحیات و توانایی های خود و شرایط بازار کار است تا بتواند صحیح ترین مهارت را انتخاب کرده و با داشتن پشتکار در آن راه به سوددهی در طول زمان برسد.

نتیجه گیری

از میان راه های مختلفی که برای سرمایه گذاری بیان شد هر فرد با توجه به میزان ریسک پذیری، سرمایه و شرایط زندگی خود باید بهترین روش را انتخاب کند. بعضی افراد نیازمند نقدشوندگی بالایی هستند و در این صورت باید از بازار مسکن دور





غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK

قرضه زراعتی

قرضه میعادی

الی مدت ۲۴ ماه





انتخاب اعضای جدید هیئت مدیره اتاق تجارت و صنایع افغانستان

به حیث رئیس هیئت مدیره اتاق، محترم الحاج محمد یونس مومند معاون اول، محترم الحاج خیرالدین مایل معاون تجارتي، محترم سلطان محمد صافی معاون سرمایه گذاری، محترم نصیر احمد عرب به حیث معاون خدماتی، محترم خان محمد سرفراز باز رئیس دارلانشاء، محترم شریں آغاسخی رئیس مالی و محترم سیدجاوید برهان را به حیث رئیس روابط بین المللی اتاق تجارت و سرمایه گذاری کشور انتخاب نمودند.

همچنان در این جلسه اعضای کمیته نظار اتاق هریک محترم عبدالحامد حمیدی، محترم عبدالمتین قلندری، محترم بشیرمحمد خان، محترم محمد ناصر صمیم و محترم خالد احمدی را نیز معرفی نمودند.

در این جلسه، محترم الحاج توکل شاه احمد یار رئیس هیئت مدیره جدید اتاق تجارت و سرمایه گذاری به اعضای اتاق و جامعه سکتور خصوصی کشور اطمینان داد که در خدمت شان بوده و همواره برای رشد و انکشاف سکتور خصوصی تلاش مینماید.

نخستین جلسه سومین دور هیئت مدیره اتاق تجارت و سرمایه گذاری افغانستان روز یکشنبه مورخ ۳۱ سنبله ۱۳۹۸ با حضور داشت اعضای محترم هیئت مدیره جدید و اعضای محترم هیئت مدیره قبلی، تعدادی از بزرگان سکتور خصوصی، نمایندگان مردم در پارلمان و بعضی از علمای دین در سالون کنفرانس های اتاق برگزار گردید.

در نخست محترم عتیق الله نصرت رئیس هیئت عامل اتاق در مورد کارکرد های هیئت عامل و جریان انتخابات، مفصلاً گزارش ارائه نمود.

سپس، الحاج مایل آغا خیر خواه رئیس هیئت مدیره اتاق تجارت بین المللی در افغانستان از زحمات اعضای رهبری قبلی و هیئت عامل سپاسگزاری کرد که در مدت طولانی اتاق را رهبری کرده و همچنان انتخابات شفاف را موفقانه برگزار نمودند. وی همه تاجران را به اتحاد و اتفاق دعوت کرد.

بعداً، در یک انتخابات شفاف محترم الحاج توکل شاه احمدیار

انتخاب اعضای هیئت مدیره اتاق تجارت

اقتصادی



محترم الحاج محمد یونس مومند معاون اول هیئت مدیره اتاق، در مورد اتحاد و باهمی تاکید ورزیده و بار دیگر برای تاجران و اعضای اتاق در زمینه خدمت گزاری اطمینان داد. محترم الحاج خیرالدین مایل احمدی معاون تجارتی هیئت مدیره اتاق، در صحبت هایش عضویت هیئت مدیره اتاق را امتیاز نه، بلکه یک مسئولیت بزرگ خوانده و از آماده گی خویش برای خدمت گزاری در این دور هیئت مدیره به تاجران اطمینان داد.



در این جلسه، اعضای هیئت مدیره محترم سلطان محمد صافی، محترم نصیر احمد عرب، محترم خان محمد سرفراز باز، محترم سید جاوید برهان و محترم شرین آغا سخی رئیس مالی هیئت مدیره بالنوبه صحبت نموده و درمورد تلاش های شان برای رشد ترقی سکتور خصوصی اطمینان بیشتر دادند. متعاقباً، محترم آذرخش حافظی عضو هیئت مدیره، درمورد فعالیت اتاق طی چندین سال صحبت کرده و از ضمن قدردانی از زحمات اعضای رهبری قبلی، انتخاب اعضای جدید را تبریکی گفته و به وظایفی که در پیشرو دارند، فراخواند.



الحاج خانجان الکوزی معاون اول هیئت مدیره قبلی، طی صحبت هایش گفت، زمانیکه اتاق را دولت به ما تسلیم کرد حتی دفاتر و کاغذی وجود نداشت و اکنون ما به پیشرفت های زیادی نایل آمده ایم و چندین اتاق را در ولایات مختلف ایجاد کریم؛ ما به سطح منطقه و بین المللی اتاق های مشترک را ایجاد کردیم و همچنان از لحاظ مالی هم در وضعیت بهتری قرار داریم که اینک برای رهبری جدید امانت سکتور خصوصی را تسلیم مینمائیم. وی از محترم عتیق الله نصرت رئیس هیئت عامل که به کارش در اتاق پایان داده است قدردانی نموده و برای اعضای هیئت مدیره پیشنهاد نمود که آقای نصرت را به حیث مشاور ارشد در امور اجرایی تعیین نمایند که به اتفاق مورد تأیید قرار گرفت.



در این جلسه، فیصله شد تا محترم الحاج خانجان الکوزی و محترم آذرخش حافظی منحصی شخصیت های متجرب به صفت کاندیدا در سمت های ریاست و معاونیت فدراسیون اتاق های تجارت معرفی گردند.

به ادامه جلسه تعدادی از بزرگان سکتور خصوصی به ارتباط موضوع صحبت های مفصلی داشتند و تحایفی را که از سوی مردم قندهار و پروان تهیه شده بود به رهبری جدید تقدیم نمودند.

در اخیر محترم الحاج توکل شاه احمدیار رئیس جدید هیئت مدیره اتاق و معاونین شان به دفتر کاری رفتند و عملاً به کار آغاز کردند.



انتخاب سومین دور اعضای محترم هیأت مدیره اتاق تجارت و سرمایه گذاری بلخ

حبیب الرحمن سلطانی، محترم محمد موسی احمدی، محترم اسدالله اسدی، محترم بخت الله بختیار و محترم فیروز صدی اتاق تجارت و سرمایه گذاری بلخ این پیروزی و انتخاب شایسته جامعه تجاری را یک گام ارزشمند در راستای رشد و انکشاف تجارت و کسب و کار در بلخ دانسته برای اعضای محترم جدید هیأت مدیره اتاق بلخ این موفقیت را تبریک و تهنیت عرض می دارد.

نخستین جلسه سومین دور هیأت مدیره منتخب اتاق تجارت و سرمایه گذاری بلخ
نخستین نشست سومین دور هیأت مدیره اتاق تجارت و سرمایه گذاری بلخ دوشنبه مورخ ۱۱ سنبله سالجاری در مقر اتاق بلخ تدویر یافت.

این جلسه که به ریاست موقت محترم الحاج خیرالدین مایل عضو هیأت مدیره اتاق تجارت و سرمایه گذاری بلخ برگزار شد روی انتخاب رئیس، معاونین و روسای کمیته های اتاق تجارت

سومین دور انتخابات هیأت مدیره اتاق تجارت و سرمایه گذاری بلخ روز یکشنبه ۱۰ سنبله ۱۳۹۸ تحت نظر کمیسیون مستقل انتخابات و کمیته موظف با حضور داشت محترم شفیق الله عطایی معاون پالیسی اتاق تجارت و سرمایه گذاری افغانستان و نماینده گان با صلاحیت وزارت صنعت و تجارت در فضای کاملاً دموکراتیک و شفاف برگزار گردید که در نتیجه ۱۹ تن تجار ملی ذیل را جامعه تجاری بلخ با استفاده از حق رای خویش انتخاب نمودند.

محترم آرش یونسی، محترم الحاج خیرالدین مایل، محترم الحاج محمد ابراهیم غضنفر، محترم الحاج محمود علی محمد، محترم غلام محمد ابراهیم زاده، محترم الحاج سید عبدالجبار جمال، محترم الحاج نصیر احمد عرب، محترم عبدالمجیب ضیایی، محترم همایون رمضان، محترم حاجی عبدالغفور شهزاده، محترم محمد ایوب غضنفر، محترم محمد شفیق پیام، محترم الحاج نور الدین ذاکر احمدی، محترم محمد نسیم امینی، محترم



و سرمایه گذاری بلخ بحث و تبادل نظر صورت گرفت و در نتیجه با برگزاری انتخابات آزاد و شفاف، رئیس و معاونین سومین دور هیأت مدیره اتاق بلخ توسط اعضای هیأت مدیره این اتاق انتخاب گردید.

در نتیجه این انتخابات دموکراتیک و آزاد به اتفاق اکثریت آراء، محترم آرش یونسی رئیس، محترم محمد ایوب غضنفر معاون سرمایه گذاری، محترم غلام محمد ابراهیم زاده معاون تجارتی، محترم محمد شفیق پیام معاون صادراتی، محترم عبدالمجیب ضیایی معاون خدماتی و محترم محمد نسیم امینی رئیس دارلانشا این اتاق انتخاب گردیدند.

همچنان در راس کمیته های اتاق بلخ هر یک محترم نورالدین ذاکر احمدی رئیس کمیته مواد اولیه، محترم اسدالله اسدی رئیس کمیته حل منازعات، محترم همایون رمضان رئیس کمیته روابط بین الملل، بخت الله بختیار رئیس کمیته روابط عامه و محترم موسی احمدی رئیس کمیته اصناف شهر انتخاب گردیدند.

محترم نجیب الله کارگر و محترم حاجی اجمل کبیر منحث مشاورین اتاق انتخاب گردیدند. همچنان محترم نصیر قاسمی آمر اجراییه اتاق بلخ به اتفاق آراء اعضای محترم هیأت مدیره در این دور نیز به عنوان آمر اجراییه اتاق بلخ تایید گردید.

در اخیر این جلسه همه اعضای محترم هیأت مدیره اتاق بلخ به اتفاق نظر برای بهبود و انکشاف تجارت و فرصت های سرمایه گذاری در بلخ وعده همکاری را سپرده صلح، ثبات و استقلال اقتصادی کشور عزیز مان را از بارگاه ایزد منان مسألت نمودند.



مهتاب اکبری و رمزیار

اقتصادی

نقش صنایع دستی در توسعه اقتصادی

فرهنگ تولید آن با فرهنگ اصیل مردمی، آن را به صنعت مناسب جهت اشتغال‌زایی مبدل کرده است.

صنایع دستی می‌تواند در مناطق روستایی و در نقاطی که فعالیت‌های کشاورزی، کار اصلی و عمده مردم را تشکیل می‌دهد و نیز در مناطق عشایری که دام‌داری، شغل اصلی و رایج است، به‌عنوان فعالیت دائمی و فصلی مطرح شود. این صنعت در شهرها نیز می‌تواند به‌عنوان کار دائم و غیردائم گسترش یابد. ایجاد کارگاه‌های تولیدی صنایع دستی به صورت کارگاهی برای بسیاری از شهرنشینان، می‌تواند ایجاد حرفه نماید.

۲. نقش صنایع دستی در افزایش درآمد سرانه

امروزه در بین کشورهای مختلف، تلاش برای ازدیاد درآمد سرانه به صورت رقابت پایان‌ناپذیر درآمده است و چنین به نظر می‌رسد که اگر کشورهای در حال توسعه بتوانند همین فاصله و شکاف کنونی ایجادشده بین خود و کشورهای توسعه‌یافته را حفظ کنند، در برنامه‌های خود بسیار موفق بوده‌اند. از این رو تردیدی نیست که هر عاملی که به افزایش درآمد سرانه کشورهای در حال توسعه کمک کند، در خور اهمیت است و صنایع دستی به دلیل مزایای ذکر شده همانند تأثیر فوق‌العاده در

یکی از مهم‌ترین دستاوردهایی که صنایع دستی می‌تواند برای کشورهای در حال توسعه به ارمغان آورد، رشد و توسعه اقتصادی است. توسعه اقتصادی گام نخست برای دستیابی به سایر ابعاد توسعه نظیر توسعه اجتماعی و فرهنگی است. رشد اقتصادی به عنوان نخستین هدف کشورهای در حال توسعه که دارای صنایع دستی نیز هستند، مورد توجه قرار دارند. تأثیرات مهم صنایع دستی در توسعه اقتصادی شامل موارد زیر است:

۱. نقش صنایع دستی در اشتغال‌زایی و رفع معضل بیکاری

برای اقتصاد جوامع در حال توسعه مهم‌ترین چالش، ایجاد فرصت‌های شغلی برای جمعیت جوان است. یکی از راه‌های حل این چالش، توسعه اقتصادی با تکیه بر امکانات درونی مانند صنایع دستی است که در کشور ما ریشه‌های عمیق و استوار در آداب و رسوم، سنت‌ها و در مجموع، در فرهنگ مردمی ما دارد. صنایع دستی به عنوان صنعت کاملاً بومی و غیروابسته، که مواد اولیه آن به راحتی قابل تأمین است، نیاز به سرمایه‌گذاری زیادی نداشته و به همین دلیل دارای ارزش بالایی است. همچنین وجود تکنیک‌های ساده و آموزش آسان آن و نیز هماهنگی



نقش صنایع دستی در ...

اقتصادی

داشته است. از جانب دیگر در عصر حاضر گردشگری و جلب سیاحین یکی از راه های مهم برای توسعه فعالیت های اقتصادی به شمار می رود و کشور ها همواره تلاش می نمایند این صنعت را هرچه بیشتر تقویت نمایند. یکی از مشوق های مهم برای جلب سیاحین امکانات دسترسی به صنایع دستی بومی است. امروز در سطح جهان بیشتر از نصف محصولات صنایع دستی از جانب گردشگران تقاضا می گردد. یکی از مزایای مهم اقتصادی صنایع دستی اینست که این صنایع اغلباً از جانب محروم ترین قشر جامعه رهبری میگردند. از اینرو، توسعه این صنعت می تواند در زدودن فقر و کاهش نابرابری عاید نقش مهمی را ایفا نماید.

پولی که برای صنایع دستی خرج می شود، بلافاصله و بطور مستقیم در جامعه محلی گسترده می گردد. این فرصتی است برای جایگزین کردن از کشورهای دیگر که بازار را احاطه کرده اند اما نماینده فرهنگ بومی آن کشور نیستند و عموماً کمکی به اقتصاد آن نمی کنند. در میزان فروش صنایع دستی اقشار زیر نقش اساسی دارند.

الف: همه کسانی که در تهیه مواد خام و تجهیزات لازم برای تولید دخالت دارند.

ب: همه آنهایی که وظیفه حمل و نقل و انبارداری صنایع دستی را برعهده می گیرند.

ج: همه کسانی که مسئولیت فروش اعم از عمده فروشی یا پرچون فروشی را انجام می دهند.

اشتغالزایی، سادگی تکنیک و قابلیت توسعه در شهر و روستا به عنوان وسیله ای ارزشمند در راه رسیدن به درآمد سرانه بالا، قابل توجه می باشد. خوشبختانه با توسعه راه های ارتباطی و شبکه حمل و نقل، امکان دسترسی آسان روستائیان به شهرها بیش از گذشته بوده و با صرف کمترین هزینه و در کوتاه ترین مدت می توانند فرآورده های خود را به خریداران شهری عرضه کنند.

۳. نقش صنایع دستی در تولید ملی

از آنجا که صنایع دستی متکی به منابع داخلی است، به طور معمول بیش از ۹۰ درصد از امکانات این رشته را که بیشتر شامل نیروی کار، مواد اولیه مصرفی و ابزار کار است، می توان در داخل کشور فراهم کرد. طبعاً هرگونه افزایش و میزان تولید و فروش فرآورده های دستی، اثر مستقیمی در ازدیاد تولید ناخالص ملی دارد.

امروزه برخی کشورهای در حال توسعه صاحب صنایع دستی به جای صدور مواد خام مانند چوب، پنبه، پشم، پوست و دیگر مواد بوده و تلاش می کنند که مواد خام را به محصولاتی تبدیل کنند که در تولید آن مهارت دارند و فرآورده های تولید شده را که دارای ارزش بالایی اند، به کشورهای دیگر به ویژه کشورهای پیشرفته عرضه کنند. بخش صنایع دستی از طریق دستیابی به ارز خارجی، ایجاد شغل و رشد اقتصادی پایدار می تواند تأثیر اساسی بر اقتصاد ملی داشته باشد.

تحقیقات و تجارب کشور ها نشان داده است که بین توسعه و تنوع صنایع دستی و میزان گردشگری نیز روابط مثبت وجود



نقش صنایع دستی در ...



برای تأمین حداقل نیازهای خود به ارز احتیاج دارند و این امر در گرو صدور مواد اولیه و محصولات شان به خارج است. بنا براین توسعه صادرات بر پایه صنایع دستی، علاوه بر ارز آوری می‌تواند برای موارد بحرانی در این کشورها راهگشا باشد.

۵. صنایع دستی و مشارکت اقتصادی زنان

ارزش کار زنان روستایی و شهری چه در کشورهای توسعه یافته و چه در کشورهای در حال توسعه همواره از بعد تاریخی مورد غفلت قرار گرفته است. در این راستا فعالیت هایی که از سوی زنان در بازارهای محلی و نیز در تنظیم امور منزل انجام می‌گیرد، در اندازه‌گیری فعالیت‌های اقتصادی کشورها نادیده گرفته می‌شود، اما مطالعات نشان می‌دهد که زنان مولدان فعال بوده و در فرایند توسعه و ایجاد ثروت در جهان، سهم مهمی دارند؛ بخصوص زنان روستایی در کشورهای در حال توسعه در پایداری نظام اقتصادی، نقشی اساسی ایفا می‌کنند. همچنین مطالعات نشان می‌دهد که در برخی از کشورهای رو به انکشاف مشارکت زنان در تولیدات صنایع دستی، بیشتر از فعالیت آنها در تولید محصولات غذایی بوده است و اغلب ۷۵ تا ۸۰ درصد افراد شاغل در بخش صنایع دستی را زنان تشکیل می‌دهند.

منبع: انترنت

برای مثال در سال ۲۰۰۵ در تایلند بیش از ۲۰۰ هزار نفر به پرچون فروشی صنایع دستی پرداختند که درآمدی حدود ۳۵۰ میلیون دالر برای آنها ایجاد کرد. در هند نیز صنایع دستی حدود ۵۶ میلیارد دالر به اقتصاد ملی این کشور کمک کرده است و نزدیک به ۲۰ میلیون نفر را به صورت تمام وقت به کار مشغول داشته است. در مراکش، تولیدات صنایع دستی در سال ۲۰۰۴ در حدود ۱.۵ میلیارد دالر فروش داشته است که به یک سوم جمعیت سازندگان، حدود ۵۰۰ هزار نفر سود رسانیده است.

۴. نقش صنایع دستی در توسعه صادرات

از جمله شاخص‌های کشورهای توسعه‌نیافته، اقتصاد تک محصولی و یا اتکا به چند قلم محصول اندک صادراتی است. در ضمن اکثر این کشورها، بیشتر صادرکننده مواد خام نظیر نفت، پنبه، پشم، مس و اقلامی نظیر اینها هستند. متأسفانه تجربه بدست آمده از یک بازرگان بین‌المللی نشان داده است، حتی با اندکی کاهش در بهای جهانی این مواد، یکباره حیات اقتصادی آنها تهدید شده و گاه رو به نابودی می‌روند. از طرف دیگر بنیان اقتصادی کشورهای در حال توسعه به گونه‌ای است که برای اجرای برنامه‌های توسعه اقتصادی و اجتماعی و حتی در مواردی



غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK



قرضه برای بانوان متشبت

۵ %

تکتانه تنزیلی

قرضه میعادی

با شرایط سهل

از یکصد هزار الی دو میلیون افغانی

+93 (0) 202 101 111
@ info@ghazanfarbank.com
www.ghazanfarbank.com

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!





اشتراک غضنفر بانک در نمایشگاه تجارتي و سرمايه گذاري بين المللي هندوستان و افغانستان

غضنفر بانک در نمایشگاهی (Passage to Prosperity) که از طرف (USAID) افغانستان در تاریخ ۲۴ الی ۲۶ سپتامبر ۲۰۱۹ در شهر دهلی به منظور نزدیک شدن و هماهنگ شدن تاجران افغانی و تاجران هندی برگزار شده بود، شرکت نمود. محترم کنشکا آئین سرپرست بخش عملیاتی و محترم محمد نوید حمیدی آمر بخش توسعه تجارت غضنفر بانک در این نمایشگاه سه روزه خدمات، محصولات و امکانات غضنفر بانک را به شرکت کنندگان محترم معرفی نموده و در مورد اعتبارنامه های بانکی و انتقال پول تاجران در جهت تسهیل صادرات و واردات میان دو کشور به آنها اطمینان دادند.





برگزاری مسابقات والیبال در شهر مزار شریف

مسابقات والیبال در تاریخ ۲۶ میزان ۱۳۹۸ خورشیدی میان شش تیم برتر به مدت یک هفته به مناسبت شهادت وحیدالله یکتا از بازیکنان اسبق تیم ملی والیبال کشور به حمایت مالی غضنفر بانک از سوی فدراسیون والیبال ولایت بلخ در شهر مزار شریف برگزار شد. که در نتیجه تیم کام ایر به مقام نخست این مسابقات دست یافت.



ثروتمندترین کشورهای جهان بر اساس درآمد سرانه در سال ۲۰۱۹

اقتصادی

۳. ناروی

یکی از ثروتمندترین کشورهای جهان که بزرگترین صندوق ثروت جهان با ارزش ۱ تریلیون دلار را در اختیار دارد. متوسط سرانه تولید ناخالص داخلی در این کشور ۷۵۵۱۳.۶۴ دلار است.



طبق تعریف بانک جهانی کشورهای با درآمد سرانه بالا به کشورهای اطلاق می شود که سهم هر فرد از تقسیم تولید ناخالص داخلی بر جمعیت آن از ۱۲۰۵۵ دلار بیشتر باشد. کشورهایی با درآمد کمتر از ۹۹۵ دلار جز کشورهای کم درآمد، کشورهای تا عاید سرانه ۳۸۹۵ دلار جز کشورهای باعاید سرانه متوسط و بیشتر از ۳۸۹۵ دلار جز کشورهای باعاید سرانه بلند طبقه بندی می شوند. طبق این تعریف کشورهای با درآمد سرانه بالا قرار شرح ذیل اند.

۱. لوکزامبورگ

متوسط سرانه تولید ناخالص داخلی در این کشور کوچک اروپای غربی ۳۱ درصد بالاتر از رده دوم است. لوکزامبورگ که تنها ۹۹۸ مایل مربع مساحت دارد، با سرانه تولید ناخالص داخلی ۱۰۵۷۱۲,۹۸ دلار در صدر ایستاده است.



۴. ایسلند

جمعیت این کشور از ۳۰۰ هزار نفر بیش تر است. با این حال متوسط سرانه تولید ناخالص داخلی در این کشور ۷۲۳۸۹,۸۷ دلار است.



۲. سوئیس

یکی از پیشرفته ترین نظام های اقتصادی جهان که علاوه بر نظام مالی برتر خود به خاطر ساعت ها و شکلات هایش نیز معروف است. متوسط سرانه تولید ناخالص داخلی در این کشور ۸۰۶۴۲,۸۰ دلار است.



۵. ایرلند

متوسط سرانه تولید ناخالص داخلی در این کشور ۶۸۷۲۲,۵۸ دلار است.



ثروتمندترین کشورهای جهان...

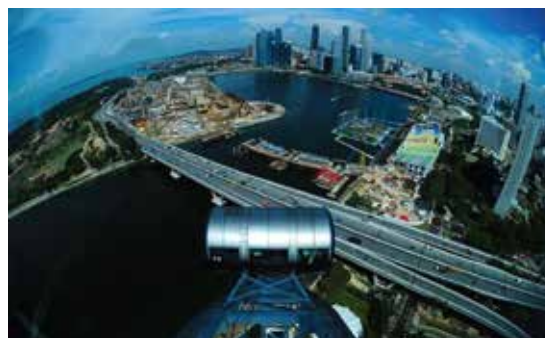
۶. قطر

یکی از بزرگترین صادرکنندگان گاز و نفت در جهان که با سرانه متوسط ۶۲۸۲۶,۰۶ دلار در رده ششم جهان ایستاده است.



۷. سنگاپور

یکی از رو به رشدترین اقتصادهای جهان که همواره در رده بندی‌های مربوط به بهترین‌ها در بین بهترین کشورها قرار دارد. متوسط سرانه تولید ناخالص داخلی این کشور ۵۹۹۹۰,۰۶ دلار است.



۸. آمریکا

با وجود داشتن بیش از ۴۰۰ میلیون جمعیت، این کشور با سرانه تولید ناخالص داخلی ۵۹۸۹۵ دلاری جز ۱۰ کشور جدول است.



۹. دانمارک

سرانه تولید ناخالص داخلی این کشور ۵۷۳۸۰,۰۲ دلار است.



۱۰. استرالیا

یکی از بزرگترین مراکز کشاورزی جهان با سرانه تولید ناخالص داخلی ۵۵۹۵۷,۷۲ دلار، دهمین کشور این رده بندی است.



رتبه دیگر کشورها:

در این رده‌بندی هم چنین اتریش در رده سیزدهم، کانادا در رده شانزدهم، آلمان در رده هفدهم، انگلستان در رده بیست و دوم، جاپان در رده بیست و سوم، کوریای جنوبی در رده بیست و هفتم، پرتغال در رده سی و سوم، عربستان در رده سی و چهارم، یونان در رده سی و هفتم، آرژانتین در رده چهل و ششم و لهستان در رده چهل و هشتم ایستاده‌اند.

منبع: مثلث آنلاین

افزایش صادرات کشور در سال ۲۰۱۸



وگرانیت، قالین و سنگ های قیمتی می شود. گشایش دهلیز های هوایی برای افغانستان، فرصت موثر به هدف دسترسی و انتقال کالاهای تجارتی به مارکیت های بین المللی است. در حال حاضر امتعه صادراتی افغانستان از طریق دهلیز های هوایی کابل - دهلی، کابل - ممبی، کابل - ریاض، کابل - استانبول، کابل - دبی، کابل - آلمانا، کابل - روسیه، افغانستان - کشورهای اتحادیه اروپا و افغانستان - چین صادر می گردد. تا اکنون حدود ۵۲۰۰ تن کالای صادراتی از طریق دهلیز های هوایی در بیشتر از ۴۰۶ پرواز صادر گردیده است که ارزش مجموعی آن به بیش از ۱۰۰ میلیون دالر امریکایی می رسد. در همین حال در حدود دوماه گذشته نزدیک به ۱۰۰۰ تن جلفوزه از طریق دهلیز هوایی به چین صادر شده است.

در بخش فراهم سازی مسیرهای بدیل ترانزیتی در سال ۲۰۱۸ میلادی، به آغاز فعالیت مسیر راه لاجورد میتوان اشاره کرد. در ماه دسمبر سال ۲۰۱۸ میلادی اولین محموله صادراتی افغانستان از مسیر راه لاجورد با گذشتن از کشورهای ترکمنستان، آذربایجان و گرجستان؛ به ترکیه انتقال یافت. این مسیر همچنان زمینه خوبی برای انتقال امتعه صادراتی افغانستان به کشورهای اروپایی به حساب می آید. شب گذشته اولیه محموله صادر شده از مسیر راه لاجورد به مقصد نهایی اش در ترکیه رسید.

تخصیص ۱۲۰۰ هکتار زمین برای توسعه پارک های صنعتی قالین در ولایات، تخصیص ۲۴۱۵ قطعه زمین برای توسعه ۱۳ پارک صنعتی در ۱۱ ولایت، کاهش قیمت هر متر مربع زمین به ۵۰ افغانی در تمام پارک های صنعتی و اختصاص ۱۱۰ پلات برای ۲۸ شرکت به هدف سرمایه گذاری حدود ۲،۵ میلیون دالر در پارک های صنعتی باریک آب، دست آوردهای وزارت صنعت و تجارت در بخش پارک های صنعتی است. گفتنی است که وزارت صنعت و تجارت توانسته است در سال مالی ۱۳۹۷ بیش از ۹۶ درصد بودجه انکشافی اش را مصرف کند.

منبع: مرکز اطلاعات و رسانه های حکومت

میزان صادرات کشور در ۹ ماه سال ۲۰۱۸، نوزده درصد افزایش یافته است.

وزارت صنعت و تجارت، دست آوردهای اساسی اش در سال ۲۰۱۸ را گزارش داد. مصرف بیش از ۹۶ درصد بودجه انکشافی، ارتقای جایگاه افغانستان در شاخص های کسب و کار بانک جهانی، تسهیلات در روند ثبت و صدور جوازنامه ها، انکشاف صادرات، فراهم سازی مسیر های بدیل ترانزیتی و پارک های صنعتی؛ مهمترین فعالیت های این وزارت را تشکیل می دهند. اجمل عبدالرحیمزی، معین مالی واداری وزارت صنعت و تجارت که روز چهارشنبه در یک کنفرانس خبری در مرکز اطلاعات و رسانه های حکومت حضور یافته بود، افزود: افغانستان با اجرای ریفورم و اصلاحات در شاخص های کسب و کار بانک جهانی به ویژه شاخص های آغاز تجارت، حمایت از سرمایه گذاری های کوچک، حل منازعات، اخذ قرضه ها و اخذ مجوز ساختمانی؛ ۱۶ رده از جایگاه عمومی اش صعود کرده و در میان ۱۹۰ کشور جهان، به دلیل ایجاد بیشترین اصلاحات، کشور پیشتاز شناخته شده است.

کاهش هزینه اخذ جواز تشبث از ۳۰ هزار افغانی به ۱۰۰ افغانی، افزایش مدت زمان اعتبار جواز از یک سال به سه سال، کاهش طی مراحل اخذ جواز از ۲۸ قدمه به ۸ قدمه و آغاز پروسه چتر واحد برای ثبت و صدور جواز های سکتوری؛ از جمله تسهیلاتی است که در روند ثبت و صدور جواز نامه ها طی سال ۲۰۱۸ میلادی عملی شده است.

براساس احصاییه و ارقام موجود، میزان صادرات کشور در ۹ ماه سال ۲۰۱۸ میلادی به تناسب ۹ ماه سال ۲۰۱۷، نوزده درصد افزایش را نشان می دهد. همچنان به ابتکار وزارت صنعت و تجارت برای اولین بار استراتژی ملی انکشاف صادرات تدوین و تصویب شده است که ۶ اولویت با ظرفیت بالا را برای رشد صادرات، اشتغال زایی و نوآوری مشخص می کند و شامل میوه های خشک، میوه های تازه و سبزیجات، زعفران، سنگ مرمر



امضای تفاهمنامه تجارتی میان افغانستان و قزاقستان

محترم پروفسور محمد همایون قیومی، سرپرست وزارت مالیه و مشاور ارشد مقام عالی ریاست جمهوری در امور زیربناء بتاريخ ۲۷ سنبله ۱۳۹۸ به شهر پترو پاولسک جمهوری قزاقستان سفر نمود. در این سفر سرپرست وزارت مالیه ضمن دیدار از تاسیسات تولیدی قزاقستان شمالی با مقامات عالیرتبه آنکشور و تجارت قزاقی در مورد گسترش و تحکیم هرچه بیشتر مناسبات دوجانبه، افزایش معاملات تجارتی میان افغانستان و قزاقستان، حل مشکلات تجارت افغان مقیم آنکشور، تفاهمنامه های تجارتی میان دو کشور و دیگر مسایل مرتبط بحث و گفتگوی مفصل نمود. همچنین سرپرست وزارت مالیه با مقامات عالیرتبه قزاقستان تفاهمنامه تجارتی دوجانبه را به امضاء رسانید که به اساس آن قزاقستان بیش از ۱.۶ میلیون تن گندم را برای ذخایر استراتژیک افغانستان فراهم و برای اموال تجارتی افغانستان به شمول میوه جات و سبزیجات در سه شهر مهم روسیه بازاریابی نماید. در عوض حکومت افغانستان میوه جات، سبزیجات و سنگ های تزئینی را به قزاقستان صادر خواهد کرد



افتتاح استخراج دو حلقه چاه گاز در منطقه یتیم تاق ولایت جوزجان

قابل ذکر است که کار احیا و بازسازی چاههای مذکور در سال (۱۳۹۷) با تمویل مالی بانک انکشاف آسیایی (ADB) تکمیل و آماده بهره برداری قرار گرفت.

محترمه نرگس نهن سرپرست وزارت معادن و پترولیوم در هم راهی با محترم محمدگل خلمی سرپرست وزارت انرژی و آب و محترم امان الله غالب رئیس د افغانستان برشنا شرکت به منظور بررسی چگونگی تهیه گاز به دستگاههای تولید انرژی برق از گاز طبیعی به ولایت جوزجان سفر نمودند.

بررسی پیشرفت کار عیارسازی تأسیسات گازی شبرغان (دستگاه تصفیه سلفر)، جهت ازدیاد تولید گاز طبیعی و افتتاح دو حلقه چاه استخراجی (۳۱ و ۳۷) ساحه گازی یتیم تاق ولایت جوزجان از اهم ترین آجندای این سفر بوده است.

در مراسمی که با اشتراک محترم لطف الله عزیز والی جوزجان، شماری از اراکین محلی، متنفذین، علما و نمایندگان جامعه مدنی برگزار شده بود، چاههای متذکره ذریعه قطع نوار، توسط مقامات افتتاح و پیشرفت کار سیستمهای تصفیه و عرضه گاز به دستگاه های تولید انرژی برق غضنفر گروپ و بیات پاور مورد بررسی قرار گرفت.





امضای تفاهمنامه دیجیتال سازی خدمات ترانسپورتی

شده است و به زودی، روند توزیع اصلی جواز رانندگی از ولایت کابل آغاز خواهد شد.

وزیر ترانسپورت گفت، تطبیق این سیستم از یک سو در بهبود زندگی مردم مؤثر بوده و از سوی دیگر با افزایش شفافیت و کاهش خطر فساد در حین ارائه خدمات در افزایش عواید دولت مفید واقع خواهد گردید.

محمد فهیم هاشمی سرپرست وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی از امنیت زیربنای سیستم ترافیک اطمینان داد گفت در این سیستم از تکنالوژی پیشرفته در سطح منطقه استفاده خواهد شد که در عرصه شفافیت و بلند رفتن سطح عواید رول بارز خواهد داشت.

ساده سازی پروسه های مغلق و پیچیده، دیجیتال سازی پروسه ها، ظرفیت سازی، دیجیتال سازی اسناد قلمی، اتصال سیستم ترانسپورت به ادارات مربوطه و بنادر و مراکز آسان خدمت، جهت اصلاحات در بخش ارائه خدمات عامه محتوای این تفاهمنامه را تشکیل می دهد.

این سیستم بعد از تطبیق موفقانه در کابل به ولایات نیز توسعه خواهد یافت، که در عرصه کنترل جرایم، صرفه جویی مالی، شفافیت و سرعت در روند کاری مؤثر تمام خواهد شد.

تفاهم نامه ساده سازی پروسه های مرتبط و مدرن سازی سیستم ترانسپورت افغانستان میان انجنیر یما یاری وزیر ترانسپورت و و محمد فهیم هاشمی سرپرست وزارت مخابرات و تکنالوژی معلوماتی در مرکز رسانه های حکومت به امضا رسید. براساس گزارش وزارت ترانسپورت، انجنیر یما یاری وزیر ترانسپورت جمهوری اسلامی افغانستان هدف از امضای این تفاهم نامه را تبادل اطلاعات و معلومات، ایجاد هماهنگی برای توسعه جامع و همه جانبه زیربنا ها و تدوین برنامه های استراتژیک در استقامت های کاری مشترک عنوان نموده گفت: وزارت ترانسپورت ضمن ساده سازی پروسه های کاری و خدمات ترانسپورت عامه برای مدرن سازی آن اقدام نموده است که این کار منجر به ارائه خدمات بهتر و جلوگیری از بروکراسی می شود.

اقای یاری افزود، وزارت ترانسپورت برای تسهیل ارائه خدمات ترانسپورتی به مردم گام های عملی را برداشته است که این گام ها شامل: توسعه سیستم الکترونیکی مرکزی برای صدور جوازهای الکترونیکی وسایط نقلیه، لایسنس های رانندگی، مالیات خط، رودپاس و سایر خدمات مرتبط به ترانسپورت می باشد که روند توزیع آزمایشی جواز رانندگی آغاز



نشست ایوارد تجارت برتر و کار آفرین سال ۲۰۱۹

قرضه های ویژه را با شرایط آسان برای بانوان تجارت پیشه در نظر گرفته است تا زنان نیز بتوانند استقلال مالی خود را دریابند. در آخر برنامه جوایز متعددی را به دانشجویانی که طرح پروژه های آنها برای کار آفرینی و توسعه مفید بوده است، اهداء نمودند.



نشست ایوارد تجارت برتر و کار آفرین سال ۲۰۱۹ در بخش محصلین دانشگاه آمریکایی در افغانستان روز دو شنبه مورخ ۱۱ نومبر به کمک مالی غضنفر بانک در مقر این دانشگاه در کابل برگزار گردید.

محترم علی مشتاق آمر بخش بانکداری اسلامی و محمد نوید حمیدی آمر بخش توسعه تجارت غضنفر بانک به عنوان مهمان ویژه در این برنامه شرکت نموده بودند.

محترم علی مشتاق آمر بخش بانکداری اسلامی غضنفر بانک در بخشی از سخنان خود گفت: دانشگاه آمریکایی در افغانستان زمینه تحصیل را برای محصلین طوری فراهم نموده است که اکثریت نهاد ها و اداره ها استخدام محصلین این دانشگاه را در اداره خود ترجیح می دهند. وی افزود: تمویل مالی و واگذاری قرضه به بخش های تجارتی، تولیدی، زراعتی، صنعتی و مسکونی به منظور توسعه اقتصاد افغانستان، فراهم نمودن زمینه های کار، ادامه تحصیل جوانان و آسایش روان هموطنان در اولویت های کاری غضنفر بانک قرار گرفته است. وی افزود: غضنفر بانک



عوامل موفقیت در زندگی

افکار غیرمنطقی خود را بشناسید و با آنها مبارزه کنید، از خواسته‌های درونی خود آگاه باشید، بر ویژگی‌های مثبت خود تمرکز کنید و اجازه ندهید افکار منفی شما را محاصره کند. باورهای غلط و نامعقول خود را زیر سوال ببرید و از ذهن دور کنید. با انرژی و انگیزه کار کنید و از کار خود لذت ببرید. به یاد داشته باشید موفقیت‌های کوچک هم مهم هستند، به آنها افتخار کنید.

• دیدگاه تان را نسبت به مشکلات عوض کنید: در برخورد با مشکلات تان مثبت‌اندیش باشید. این کار جنبه‌های مثبت موقعیت شما را تقویت می‌کند و باعث می‌شود فشار کاری کمتری احساس کنید؛ در نتیجه با دید بازتری به موضوع می‌نگرید، ذهن شما آرام می‌گیرد، سخت‌کوشی شما بیشتر می‌شود و برای مشکل راه حل پیدا می‌کنید. چند کار را همزمان انجام ندهید، شاید شما هم ادعا کنید که می‌توانید چند کار را به طور همزمان انجام می‌دهید و به خوبی از پس آنها برمیآیید و شاید این ویژگی‌تان را سخت‌کوشی هم به حساب می‌آورید! ولی باید بدانید مطالعات اخیر نشان داده است که با این کار ممکن است بدون اینکه متوجه شوید اطلاعات و موارد مهمی را از قلم بیندازید، خطا کنید و در نهایت کیفیت کارتان پایین بیاید. از کاری به کار دیگر پریدن مغز شما را گیج می‌کند و قسمت‌هایی از مغز را که مسئول حل مسئله است از فعالیت بهینه باز می‌دارد.

پشتکار و ثابت قدمی از مشخصه‌های اصلی و مشترک افراد سخت‌کوش است. گرچه این صفات در بعضی افراد بارزتر است ولی سخت‌کوشی صفتی اکتسابی است و فقط از طریق تلاش و صرف وقت است که شخص می‌تواند از قدرت خود به طور کامل بهره‌برد. افکار کارمندان سخت‌کوش با خوش‌بینی، اعتماد به نفس و اراده قوی تلفیق شده است. در این مقاله با روش‌هایی آشنا می‌شوید که با به‌کارگیری آنها می‌توانید در محل کار خود جزو کارمندان سخت‌کوش باشید.

برای عادت کردن به سخت‌کوشی در محیط کار خود خوش بین باشید تا سختی‌های کار زیاد، فشار کمتری به شما وارد کند. در مشکلات کاری و اتفاقات منفی به دنبال جوانب مثبت باشید. افراد خوش‌بین رویدادهای منفی را موقتی و گذرا می‌بینند و بر مشکلات تمرکز نمی‌کنند. از جمله کارهایی که برای افزایش سخت‌کوشی خود می‌توانید انجام دهید، موارد زیر هستند:

• بدبینی را کنار بگذارید زیرا بدبینی با ایجاد حس درماندگی باعث سکون می‌شود و بازدهی را کاهش می‌دهد. به جای اینکه از مسئولیت‌ها شکایت کنید، آنها را به عنوان یک فرصت در نظر بگیرید تا تلاش و وجدان کاری‌تان را به رئیس خود نشان دهید. موفقیت‌هایتان را به خود یادآوری کنید، این کار جرات شما را برای انجام فعالیت‌های جدید در حیطه شغل تان بیشتر می‌کند.



عوامل موفقیت در زندگی

شکایت نکنید: اگرچه احتمالاً نمی‌توانید این مورد را کاملاً از زندگی‌تان حذف کنید، ولی همان‌طور که می‌دانید شکایت کردن دردی را دوا نمی‌کند. شکایت از موقعیت‌ها بدون داشتن هدف و راه حل در ذهن، باعث ایجاد چرخه‌های منفی در ذهن می‌شود که به استرس و افسردگی منجر می‌شود. پس اگر شکایت می‌کنید حداقل ایده‌هایی برای حل مشکل داشته باشید، در غیر این صورت مسیر شما برای اینکه کارمند سختکوش باشید سخت‌تر می‌شود.

• تعاملات اجتماعی‌تان را افزایش دهید: بهبود مهارت‌های بین‌فردی و همدلی باعث می‌شود جدی‌تر کار کنید و بیشتر به اهداف‌تان پایبند باشید. وقتی با همکاران همدلی می‌کنید، مشکلات را از دریچه دیگری می‌بینید و احتمالاً می‌توانید راه‌حل‌هایی ارائه دهید که به ذهن او خطور نکرده است. همدلی رابطه شما را با همکاران‌تان مستحکم می‌کند و داشتن همکاران یک دل‌موجب افزایش رضایت شغلی و به تبع آن سختکوشی می‌شود. تحقیقات نشان داده است که بخش‌های خصوصی از مغز در حالتی که خود فرد درد را تجربه می‌کند یا هنگامی که شاهد درد کشیدن دیگران است، فعالیت مشابه دارند و آن بخش از مغز که مسئول پاسخ به درد است شروع به فعالیت می‌کند. خود را از دیگران جدا نکنید. کسانی که با دیگران ارتباط موثر برقرار می‌کنند، می‌توانند از چند و چون کارها اطلاع بیشتری پیدا کنند و موفق‌تر عمل کنند.

• در زمان مناسب اضافه‌کاری کنید: حتی وقتی از انجام مسئولیت‌های خود فارغ شدید یا ساعت کاری‌تان به پایان رسید،

در زمان‌های خاص و هنگامی که هنوز کارهای زیادی باقی مانده است، با اضافه‌کاری سختکوشی و تعهد خود را نسبت به انجام امور، به مسئولین و همکارانتان نشان دهید. از مسئول‌تان بپرسید که آیا پروژه‌های دیگر خوب پیش می‌رود و به کمک شما نیاز دارد یا نه. البته دقت کنید اضافه‌کاری را به حد افراط نرسانید، بیش از حد کار کردن تأثیرات جانبی جدی بر سلامتی دارد. قدرت خود را افزایش دهید و نقاط ضعف‌تان را بهبود ببخشید. از نادیده گرفتن و کوچک شمردن موفقیت‌هایتان اجتناب کنید. به یاد داشته باشید که قدم‌های کوچک هم پیشرفت به حساب می‌آیند. در ذهن‌تان روی هر بخش از شغل‌تان که دوست دارید در آن پیشرفت کنید، متمرکز شوید و برای رسیدن به هدف‌تان سخت‌کوشی به خرج دهید، مسئولیت‌پذیر باشید. اگر با مسائل رو در رو نشوید، غیرممکن است که بتوانید به خوبی از عهده رسیدگی به آنها برآیید. اینکه مسئولیت اعمال‌تان را به عهده بگیرید شاید سخت باشد ولی رویارویی همه‌جانبه و به‌موقع به مسائل ممکن نیست، مگر اینکه عمیقاً و از ریشه به آنها رسیدگی کنید. از توجیه اعمال‌تان و ارائه توضیحات غیرضروری اجتناب کنید. توانایی‌هایتان را با شرکت در سمینارها، کلاس‌ها و به عهده گرفتن نقش‌هایی که توانایی‌های شما را به کار می‌گیرند، بهبود ببخشید. ضعف‌ها اغلب با توقف الگوهای فکری منفی برطرف می‌شوند. می‌توانید برای مدت کوتاهی به کار دیگری مشغول شوید. همچنین می‌توانید از شخصی کمک و راهنمایی بگیرید یا از او بخواهید حمایت‌تان کند. برای اینکه به خود کمک کنید تا در مقابل اعمال‌تان



عوامل موفقیت در زندگی



درباره آینده را از بین ببرید. با خود درباره علت ترس‌ها و نگرانی‌هایتان صحبت کنید و سعی کنید راهی برای از بین بردن آنها پیدا کنید.

• آرزوهایتان را عملی کنید: هرچه بیشتر و منظم‌تر از اراده‌تان استفاده کنید آن را قوی‌تر می‌کنید. به هدف خود نزدیک شوید و با افکار مطمئن و دلگرم‌کننده پیش بروید. اگر اعتقاد داشته باشید که سست‌اراده هستید، خواسته‌های کمتری نیز خواهید داشت. ورزش کنید و مراقب سلامت جسم خود باشید. افزایش فعالیت بدنی موجب می‌شود ذهن فعال‌تری داشته باشید. مراحل کار را تجسم کنید، وقتی چیزی را در ذهن خود مجسم می‌کنید درک بهتری از آن خواهید داشت. درباره مراحل رسیدن به اهداف‌تان فکر کنید. خود را در حال انجام کار تصور کنید و سربلندی، افتخار و آرامش را بیابید. پیشرفت‌تان را مرور کنید. موفقیت‌های گذشته را یادداشت کنید و هر از چند گاهی آنها را مرور کنید. این کار شما را آگاه می‌کند که چقدر در شغل‌تان رشد داشته‌اید و تصویر بهتری از عملکرد و اولویت‌هایتان را به شما نشان می‌دهد.

• دست از تلاش برندارید: متقاعد کردن خود برای حرکت دوباره و گام برداشتن به پیش بعد از شکست حتی برای افراد موفق سخت است. پس اگر شکست خوردید شرمند نشوید و خجالت نکشید. همه آدم‌ها در جایی از زندگی خود شکست می‌خورند و شما تنها نیستید. برای اینکه احساسات منفی‌تان را به حداقل برسانید از جملات تاکیدی مثبت استفاده کنید و برای یک راه جدید در جهت دستیابی به هدف‌تان برنامه‌ریزی کنید.

منبع: نیک صالحی

احساس مسئولیت کنید و پاسخگو باشید، گاهی لازم است تغییرات اساسی انجام دهید. مثلاً از مسئول تان بخواهید موضوعات کاری مرتبط با شما را خصوصی با شما مطرح کند.

• پیش‌قدم باشید: اعتماد به نفس لازمه به‌دست آوردن فرصت‌ها و بهره‌گیری از آنهاست. برای به‌دست آوردن اعتماد به نفس از موارد ساده‌تر و کوچک شروع کنید و سپس به مسئولیت‌های مهم‌تر برسید. قبل از مطرح کردن هرگونه پیشنهاد درباره امکان اجرای موثر آن تامل کنید. اینکه با استفاده از کلمات به نحوی از ایده خود دفاع کنید کار چندان سختی نیست، ولی ارائه پیشنهادات احتمالی باعث می‌شود در مقابل دیگران احساس شرمندگی کنید یا عصبی شوید. سیستم حمایتی سالم ایجاد کنید، به همکاران خود کمک کنید، مطمئناً زمانی هم شما به آنها احتیاج خواهید داشت. رقابت را کنار بگذارید. مقایسه دائم خودتان با دیگران احساس نارضایتی را به همراه دارد. البته این کار شاید کمی سخت باشد، چرا که بیشتر کارفرمایان برای بالا بردن نتایج کاری و ایجاد انگیزه، بین کارمندان خود رقابت ایجاد می‌کنند.

• از عبارات تاکیدی مثبت استفاده کنید: ما همیشه با خودمان در حال گفت‌وگو هستیم. این کار بر ذهن ما تاثیر می‌گذارد و باعث می‌شود باورها و احساسات مثبت یا منفی داشته باشیم. با استفاده از عبارات تاکیدی مثبت کارهای خود را تایید و خود را به بهترین شکل مدیریت کنید. در گفت‌وگوهای درونی خود زمان حال را به‌کار ببرید و با استفاده از عبارات تاکیدی مثبت نگرانی

خودشناسی

عادت‌های ناسالم خود را بشناسیم و آن‌ها را اصلاح کنیم. با تقویت این مهارت، می‌توانیم در زندگی تصمیمات بهتری بگیریم و در موقعیت‌های گوناگون، واکنش‌های رفتاری عاقلانه تری نشان دهیم.

خودشناسی اساس زندگی

با خودشناسی می‌توانیم سلامت زندگی فردی و اجتماعی خود را ارتقا بدهیم. زمانی که متوجه شویم رفتارها و عواطف ما تا چه حدی به باورهای ما وابسته است، خودشناسی اهمیت می‌یابد. در واقع احساس ما نسبت به دنیا و آدم‌ها براساس نگرش و باور خاص ماست. به عنوان مثال، از دروغ گفتن دیگران دلخور می‌شویم به این دلیل که طبق قضاوت ما کار ناپسندی است.

جالب اینجاست که ما درباره خودمان هم براساس این ارزش‌ها قضاوت می‌کنیم و نسبت به خود احساس غرور و رضایت یا برعکس احساس سرافکندگی یا سرزنش می‌کنیم. روشن است که احساسات ما نقش بزرگی در سلامت روان و روح ما بازی می‌کند. طرز فکر انسان، مهم‌ترین عامل ارادی تعیین‌کننده در سرنوشت اوست. انسان خودشناس، فردی آگاه است که خود را از بند تعصبات و تحمیل‌های محیطی آزاد می‌کند و مسیر آگاهانه را برای زندگی خود انتخاب می‌کند. بی‌شک چنین

خودشناسی از جمله مفاهیمی است که برای تمام انسان‌ها در مراحل مختلف رشد مطرح می‌شود. اغلب افراد گمان دارند که از خود یک شناخت کامل دارند. اما زمانی که از آن‌ها درباره اهداف، ارزش‌های زندگی و دیگر مسائل پرسیده می‌شود، به خود نیز نمی‌توانند پاسخ مناسبی دهند. باورها، علایق، احساسات، نیازها و بسیاری از چیزهای دیگر در طول زندگی تغییر می‌کند. اما آیا این تغییرات همیشه باعث شادکامی و رشد افراد می‌شود؟ چگونه می‌توانیم مسیر زندگی خود را به سمت ترقی و پیشرفت و رسیدن به خوشحالی پیش ببریم؟ در این مقاله درباره خودشناسی، مزایا و معایب خودشناسی صحبت خواهیم کرد.

تعریف خودشناسی

خودشناسی یعنی تلاش انسان برای یافتن بهترین مسیر زندگی، تلاشی که عوامل ارثی و محیطی در آن تاثیرگذار هستند. همه افراد به دنبال رسیدن به سعادت و کمال هستند، اما خودشناسی به افراد کمک می‌کند تا جستجو را به شکل سنجیده و آگاهانه دنبال کنند. شناخت خود یعنی شناختن قدرت‌ها و ضعف‌ها، علایق و ترس‌ها، خواسته‌ها و آرزوها که در نهایت به شناخت هدف در زندگی منجر می‌شود. از طرفی خودشناسی به ما کمک می‌کند تمام الگوهای فکری مخرب و



خودشناسی



یابد. اگر شخصیت خود را بشناسید، می‌توانید به راحتی نقاط قوت خود را بهبود بخشید و نقاط ضعف خود را مدیریت کنید. با درک نقاط قوت و استعدادهای خود می‌توانید به موفقیت‌های بیشتر دست یابید؛ هیچ‌کس کامل و بی‌نقص نیست. همه ما به خوبی از دیگران انتقاد می‌کنیم، اما نقص‌های خود را نمی‌بینیم. خودشناسی به ما کمک می‌کند تا عیب‌های خود را ببینیم و اشتباهات خود را بپذیریم.

• تعیین اهداف: تعیین اهداف به صورت درست، اصولی و واقع بینانه از اهمیت زیادی برخوردار است. هدف گذاری ها و رویاهای اشتباه، عزت نفس ما را خدشه دار می‌کند. خودشناسی به افراد کمک می‌کند که اهداف خود را بر پایه باورهای درست و شناختی که از نقاط قوت و ضعف خود دارند، تعیین کنند.

• سبک زندگی: از شرایط و سبک زندگی خود آگاه باشید. به اثراتی که بر روی شما ایجاد می‌کنند، توجه داشته باشید. به عنوان مثال، توجه کنید در چه ساعاتی از شبانه روز انرژی و بازدهی بیش تری دارید. شناسایی این عوامل و نحوه تاثیر گذاری آن، می‌تواند شما را در رسیدن به هدف هایتان هدایت کند.

مزیت های خودشناسی

شادکامی: خودشناسی به شما برای حرکت به سوی تحقق آرزوهایتان کمک می‌کند. در واقع هر چه بیشتر خود را بشناسید تصویر روشنتری از آرزوهای خود خواهید داشت. و با آگاهی بیش

انسانی در سطح اجتماع نیز با روشن بینی و شناخت صحیح از رفتارهای خویش به انتخاب هایی خردمندانه و دوراندیشانه دست می‌یابد.

عوامل کلیدی رسیدن به خود شناسی

• علایق: سعی کنید به احساسات، سرگرمی ها و هر چیزی که توجه شما را به خود جلب می‌کند توجه داشته باشید. مردم ترجیح می‌دهند در بخش های فعالیت کنند که به آن علاقه بیشتر دارند. هر چه شما از علایق خود بیش تر آگاهی داشته باشید بهتر می‌توانید مسیر زندگی خود را مشخص کنید و به موفقیت های شغلی و تحصیلی دست یابید.

• ارزش ها: مشخص کردن ارزش ها می‌تواند راهنمای ما در تصمیم گیری و ایجاد انگیزه برای حرکت در مسیر اهداف باشد. داشتن ارزش ها باعث می‌شود گام های درست تری در زندگی خود برداریم. همچنین به ما کمک می‌کند تا بتوانیم سختی های موجود در راه رسیدن به خواسته های خود را تحمل کنیم و با قدرت و انگیزه بیشتر به سوی اهداف خود در زندگی حرکت کنیم.

شناسایی ویژگی های شخصیتی

وقتی با خصوصیات فردی خود آشنا باشید حرکت شما به سمت شکوفایی بیشتر استعدادها و توانایی هایتان تسهیل می

خودشناسی

اجتماعی

پذیرش آن ندارید، کمتر تحت تاثیر فشار های اجتماعی قرار می گیرید.

• عدم خودشناسی: افرادی که مهارت خودشناسی را در خود تقویت نمی کنند، در موقعیت های گوناگون نمی توانند رفتار عاقلانه ای داشته باشند. آن ها به سرعت عصبانی می شوند و واکنش هایی بر اساس هیجان از خود نشان می دهند. فردی که با خودشناسی و آگاهی عمل می کند شرایط را ارزیابی می کند تا بهترین واکنش را نشان دهد.

• سخن آخر: خودشناسی محدود به جامعه، ملیت یا آیین خاصی نیست. اگرچه جامعه تاثیر زیادی در شیوه نگرش و احساس فرد دارد، ولی یکی از چالش های مهم انسان در هر کجای دنیا، تعیین مسیری شفاف برای زندگی به دور از هر تعصبی است. تا بتواند بر پایه آگاهی، شناخت و برنامه ریزی سرنوشت خود را تعیین کند.

خودشناسی یک فرآیند سیستماتیک است که به شیوه ای روشن و با هدف مشخص صورت می گیرد. به عبارت دیگر، خودشناسی بستر ضروری برای خودشکوفایی است. بدون خودشناسی، تلاش های انسان بی هدف خواهد بود. ولی هر کس با شناخت خویش و نیازها و قابلیت های خود می تواند در مسیری روشن گام بردارد. آزمون های روانشناسی و روانکاو به افراد کمک می کند تا خود را بهتر بشناسند. هر روانشناسی با استفاده از روش های خاص خود به افراد کمک می کند تا در مسیر رشد قدم بردارد.

منبع: هنر زندگی

تری در این مسیر حرکت خواهید کرد. از طرف دیگر وقتی رفتار شما با احساسات، ارزش ها و باورهای شما تطابق داشته باشد، با تضاد و چالش کمتر مواجه خواهید شد. پس آرامش و شادی بیشتر را در زندگی تجربه خواهید کرد.

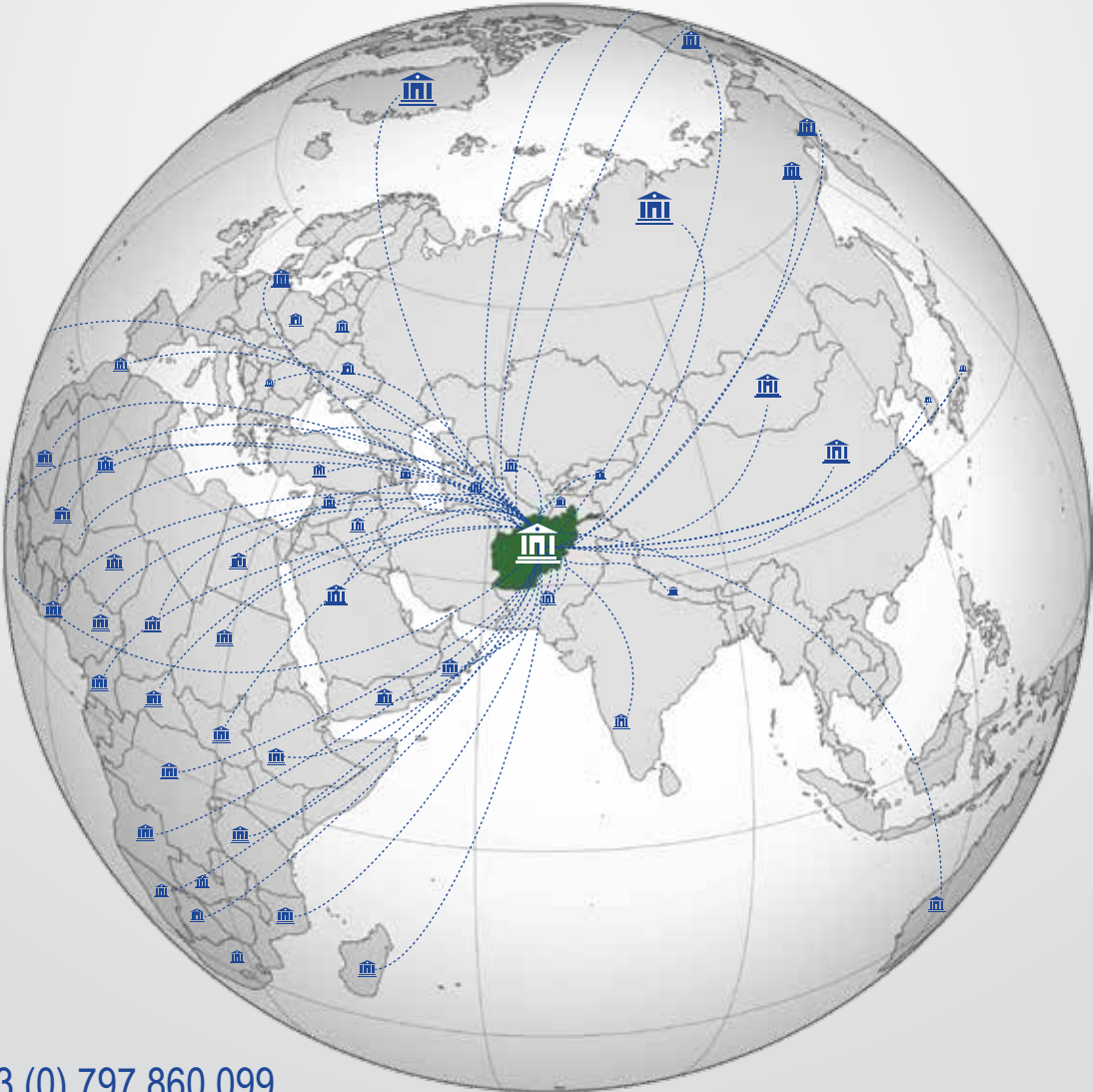
• تصمیم گیری بهتر: وقتی خودتان را بهتر بشناسید، چهارچوب هایی برای زندگی خود مشخص می کنید و مطابق با آن اصول عمل می کنید که به شما در تصمیم گیری مناسب و حل مشکلات زندگی کمک می کند.

• خودکنترولی: خودشناسی باعث می شود که نقاط ضعف و قوت خود را بهتر بشناسید. پس سعی می کنید نقاط ضعف خود را کاهش دهید و نقاط قوت خود را تقویت کنید. به گونه ای که بتوانید بر عادت های بد خود غلبه کرده و با آگاهی در جهت رفع محدودیت ها و مشکلات خود قدم بردارید.

• مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی: همه ما، در خانواده و تحت شرایط محیطی به خصوصی متولد می شویم و رشد می کنیم. در واقع انسان در هر کجا که رشد کرده باشد تحت تاثیر مجموعه ای از آموزش های آن محیط بخصوص است که بر تفکر و رفتار ما تاثیر می گذارد و آن را شکل می دهد. خیلی اوقات تصمیم هایی می گیریم که ناخودآگاه تحت تاثیر محیط که در آن رشد کرده ایم است. خودشناسی فرایندی است که به هر انسانی که خواهان دست یافتن به انتخاب آگاهانه است کمک می کند. هنگامی که شما ارزش ها و اولویت های خود را در زندگی مشخص کنید برای انجام کاری که تمایلی برای



انتقال و دریافت پول International Inward & Outward



راه های درمان استرس برای داشتن زندگی بهتر

چرخه معیوب است که برای حل این مساله، افزایش مصرف روزانه آب بهترین راهکار است؛ مانند استرس، کم آبی بدن نیز عوارضی همچون تپش قلب، تهوع، دلهره، ضعف و سرگیجه و سردرد را ایجاد می کند؛ بنابراین می توان با پُر آب نگه داشتن بدن، مقداری از این گونه عوارض جسمانی را کاهش داد. پس مصرف آب می تواند علاوه بر خود استرس، عوارض آن را نیز کمتر کند. علاوه بر این، تحقیقات نشان می دهد که کم شدن فقط نیم لیتر از آب بدن، به بالا رفتن مقدار کورتیزول در خون منجر خواهد شد. با مصرف آب غلظت این هورمون استرس زا در خون کمتر می شود که منجر به کاهش اضطراب می شود.

انجام ورزش یوگا

یوگا یک تمرین بدنی است که باعث می شود همیشه در حال زندگی کنید. زندگی کردن در زمان حال، یعنی هیچ فکری به گذشته و یا آینده در سر نداشته باشید و در نهایت هیچ جایی برای هیجانات و اضطراب و استرس ها نباشد. تمرینات یوگا به ما تمرکز کردن یاد می دهد. ورزش یوگا یک مدیتیشن همراه با تمرکز است که باعث از بین رفتن ناخالصی ها و کاهش افکاری منفی می شود. در هنگام انجام تمرینات یوگا که معمولاً با تنفس عمیق همراه است، ضربان قلب کاهش می یابد و عمل اکسیژن رسانی به بدن بهتر انجام می شود، فشار خون کاهش می یابد و در نهایت، به طور موثر منجر به بهبود مشکلات حاصل از استرس زیاد می شود.

زندگی امروزه سرشار از نگرانی و دلهره است، به ندرت می توان با انسان هایی برخورد کرد که با استرس و نتایج منفی آن درگیر نباشند. استرس تأثیرات منفی بر روی کسب و کار شما می گذارد. بیش از حد کار کردن، اغلب کارکنان را مضطرب می کند و باعث می شود آن ها هیچ کاری را به طور کامل انجام ندهند. با گذشت زمان، این احساس می تواند منجر به فرسودگی شغلی، نارضایتی شدید شغلی و حتی حساسیت به برخی از بیماری ها و عارضه ها شود. بنابراین، آموزش راهکارهایی درمان استرس یکی از ضرورت های زندگی مدرن است. اگر شما هم علاقمند به درمان استرس خود هستید به راهکارهای ذیل برای درمان استرس عمل نمائید.

نوشتن آب

آب یکی از بهترین تسکین دهنده های طبیعی اضطراب است. در هنگام استرس ضربان قلب تندتر می شود و با شدت بیشتری نفس می کشید و در نتیجه بدن آب بیشتری از دست می دهد. همچنین در طول زمان استرس، بیشتر اتفاق می افتد که خوردن و آشامیدن را فراموش کنید. در چنین مواقعی فقط با مصرف مقدار مناسبی آب می توانید عملکرد طبیعی بدنتان را جبران کنید و بهترین تصمیم ها را بگیرید.

استرس می تواند سبب کم شدن آب بدن (Dehydration) شود و کم شدن آب بدن می تواند منجر به استرس شود. این یک



راه های درمان استرس...



احساس آرامش کنید و از سرزندگی و شادابی خود لذت ببرید و با هر آنچه که در زندگی به‌ویژه در محیط کارتان روی می‌دهد، به آسانی برخورد نمائید.

داشتن برنامه ریزی روزانه

روان‌شناسان در یک تحقیق به این نتیجه رسیده‌اند که داشتن یک برنامه ریزی مناسب، بهترین ابزار برای درمان استرس است. داشتن برنامه ریزی به افراد کمک می‌کند تا کنترل بهتری روی اوضاع داشته باشند و از رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا جلوگیری می‌کند. بهترین نوع برنامه ریزی این است که آنها را یادداشت کنید.

همچنین یکی از دلایل اصلی ایجاد استرس، رعایت نکردن نظم و ترتیب است. در صورتی که خاطره‌بدی در ذهن تان باقی مانده آنها را بنویسید. عادت کنید که هر روز هر کاری را که مجبور به انجام دادن آنها هستید، یادداشت کنید. به این ترتیب آن کارها را فراموش نخواهید کرد و کنترل همه چیز در دستان شما خواهد بود.

خواب کافی و زود بیدار شدن

برای درمان استرس بهتر است خواب کافی داشته باشیم. بدن انسان برای تجدید قوا به خواب کافی و لذت بخش نیاز دارد. شب به موقع بخوابیم و تا دیروقت بیدار نباشیم. هنگام خواب بهتر است به سمت چپ خود بخوابیم و نفس عمیق بکشیم. در این حالت سوراخ راست بینی تحریک و سمت راست بدن فعال تر می‌شود. زیرا سمت راست، قسمت فعال بدن است.

همچنین سعی کنیم صبح‌ها، حتی روزهای تعطیل زود از خواب بیدار شویم. شواهد نشان می‌دهد که افراد سحرخیز،

پیاده روی و بایسکل سواری

پیاده روی و بایسکل سواری، شیوه فوق‌العاده مؤثری برای برطرف کردن فشار روحی و کاهش اضطراب است. امروزه میلیون‌ها نفر از مردم برای مقابله با ناراحتی‌ها و فشارهای روحی روزمره بعد از کار روزانه خود به فعالیت‌های جسمانی مانند: بایسکل سواری، پیاده روی و دوش می‌پردازند و از این فعالیت‌ها لذت می‌برند.

پیاده روی، بهترین و ارزان‌ترین راه برای کنترل فشار روحی است. پیاده روی، صرف‌نظر از سرعت گام‌ها، به‌طور طبیعی میزان استرس را کم می‌کند. پیاده روی، دوش و بایسکل سواری باعث افزایش امواج آلفا در مغز می‌شوند. این موج‌ها الگوی الکتریکی فعالیت مغز می‌باشد که نشان می‌دهند ذهن در حال آرامش قرار دارد. پیاده روی منظم و مرتب، آندروفین‌ها را که باعث احساسات مثبت در وجود انسان‌ها می‌شود، وارد خون می‌کند.

این ماده خاصیت آرام‌بخشی دارد. تمرین‌های طولانی مدت موجب تحریک مغز برای تولید هورمون‌هایی به نام "آندروفین" می‌شود و موجب قطع درد و ایجاد حالت وجد و سرور در فرد می‌گردند. بنابراین، بهتر است پیاده روی را به‌عنوان فعالیت ورزشی مورد علاقه خود انتخاب نمائید. همچنین این ورزش مورد نظر را به‌طور منظم و مرتب انجام دهید.

پیاده روی یک تسکین‌دهنده عمومی فشار و تنش عصبی است. پیاده روی عوارض جانبی دیگری را که هنگام ناراحتی روحی در بدن می‌ماند، آزاد می‌سازند. همچنین انجام پیاده روی منظم و مرتب فرد را در برابر فعالیت‌های بعدی ناراحتی روحی در آینده محافظت می‌کند. پیاده روی به شما انرژی می‌دهد تا

راه های درمان استرس...



اجتماعی

اضطراب و دلهره کمتری دیده می شود از این رو تمرکز بیشتری بر فعالیت ها دارند و بهتر می توانند مسیر موفقیت را پیمایند.

بغل کردن کسانی که دوستشان داریم

دانشمندان به تازگی اعلام کرده اند که در آغوش گرفتن کسانی که دوستشان دارید می تواند شما را علیه استرس های زندگی روزمره واکسین کند. نتایج مطالعه ای که به تازگی به وسیله محققان صورت گرفته نشان می دهد که در آغوش گرفتن افراد خانواده، دوستان و... نوعی حمایت اجتماعی است که باعث می شود افراد کمتر احساس اضطراب و استرس کنند و کمتر بیمار شوند.

در اینجا، باز هم مسئله به میزان ترشح هورمون ها مربوط می شود. در آغوش کشیدن همدیگر باعث تولید هورمون های آندورفین، اوکسی توسین (هورمون عشق) و دوپامین می شود. افزایش ترشح این هورمون ها نیز سلاح برای مقابله با استرس و اضطراب محسوب می شود. این تماس بدنی محبت آمیز باعث ترشح هورمون های آرامبخش می شود.

همچنین محققان معتقدند که در آغوش گرفتن برای سلامت قلب به عنوان یک ارگان حیاتی مفید است. زمانی که در آغوش کسی آرام می گیرید یا کسی را در آغوش می فشارید، قلب تان آرام تر می زند. همچنین میزان هورمون کورتیزول که به هورمون استرس نیز معروف است کاهش می یابد. اگر می خواهید در کناره مسرتان عمر طولانی داشته باشید، هر روز چندین مرتبه همدیگر را در آغوش بگیرید.

منبع: محمد فرتاش

افرادی آرام تر و کم استرس هستند. علاوه بر این، مطالعات محققان دانشگاه لندن نشان می دهد، افرادی که ساعت ۷ صبح از خواب بلند می شوند، استرس کمتر دارند.

با سحر خیز بودن، ساعت زیستی بدن ما منظم می شود و طبق برنامه خاصی زمان خواب و بیداری ما تنظیم می شود. در نتیجه پس از مدتی هنگام بیدار شدن، احساس بهتری خواهیم داشت.

داشتن دید مثبت به اتفاقات روزانه

گفتگو با خود، جریان بی پایان افکاری است که هر روز در ذهن شما جاری می شود. این افکار اتوماتیک و خودکار می توانند مثبت یا منفی باشند. اگر افکاری که از ذهن شما عبور می کنند، اکثراً منفی باشند، دیدگاه شما به زندگی دیدگاهی بدبینانه و منفی گرایانه خواهد بود. اما اگر افکار تان مثبت باشد، شما فردی خوشبین و مثبت اندیش هستید. برخی از گفتگو های شما با خودتان از عقل و منطق نشأت می گیرد. برخی دیگر ممکن است از سوء تفاهمات به خاطر کمبود یا فقدان آگاهی یا اطلاعات ناشی شود.

محققان در حال پیگیری تاثیرات خوشبینی و مثبت اندیشی بر روی سلامتی هستند. کاهش استرس یکی از تاثیرات خوب خوشبینی است که بر سلامت روحی و روانی شخص مفید است. علت این تاثیرات هنوز مشخص نیست اما یک تئوری این است که داشتن دیدگاه مثبت در زندگی باعث می شود بهتر بتوانید با موقعیت های پرفشار و استرس زا کنار بیایید که فشار روحی و استرس وارد بر جستماتان را کاهش می دهد. در افراد مثبت اندیش

گردآوری: مریم نظری و اکبر رئوفی

مدیریت منابع آب

زیرزمینی از منابع قابل تجدید اند که مراحل تجدیدپذیری آن تابع چرخه آب در طبیعت است. این مقدار آب در سطح کره زمین صرف نظر از تغییرات بین سال ها، معین و ثابت است. به طور کلی در حدود ۵/۲٪ از حجم کل آب جهان متعلق به آب شیرین است. به طور مثال قاره آسیا با ۶۰ درصد جمعیت دنیا تنها از ۳۶ درصد منابع آب تجدید شونده بهره می برد. از سوی دیگر خشکسالی و عوامل مخرب ناشی از فعالیت های بشری بر محیط زیست، بهره گیری از منابع آب شیرین را با چالش های سنگین مواجه کرده است. با رشد جمعیت و افزایش سطح رفاه مرتبط با نیازهای آبی بهره گیری از این منابع محدود ثابت آب مقدار سرانه مصرف آب به شدت در حال افزایش است به طوریکه میزان مصارف آب در مقیاس جهانی به سرعت به مرز میزان آب قابل دسترس از منابع آب تجدید شونده جهان نزدیک شده است.

بنابراین سیاست های مدیریت تقاضا و مصرف آب در این راستا ضمن تامین منافع مصرف کنندگان باید در جهت الگوی مصرف متناسب با شرایط طبیعی، اقتصادی و اجتماعی با هدف استفاده بهینه مصرف آب تنظیم شود. لذا از ارکان اصلی مدیریت آب و توسعه پایدار بهره برداری بهینه از منابع آب و جلوگیری از اتلاف منابع تجدید شونده است.

یکی از مهمترین موضوعات مطرح برای انسان دسترسی به آب شیرین و پاک است. رشد روز افزون جمعیت، گسترش صنعت، توسعه کشاورزی و کمبود ذخایر آبی، تامین آب مطمئن را به یکی از چالش های اساسی در قرن حاضر تبدیل کرده است. کاهش سطح آب زیرزمینی و بحرانی شدن وضعیت آب یکی از بزرگترین مشکلات بخش کشاورزی است. دستیابی به تعادل نسبی در زمینه عرضه و مصرف آب یک اصل اساسی و ضروری است که با ایجاد نظام جامع مدیریت آب تحقق می یابد.

با توجه به مفاهیم اصول توسعه پایدار و نقش آب در تعادل نباتات، حیوانات و حفاظت محیط زیست در مقابل عوامل مخرب، نقش مدیریت آب در سطح جهانی به منظور استفاده بهینه از منابع آب و حداقل نمودن اثرات مخرب استفاده مجزا از منابع آب مطرح می شود. از دیدگاه شورای جهانی آب ایجاد تعادل بین منابع آب موجود و زمین های قابل کشت، استفاده مجدد از آب در تمامی بخش های صنعتی و ایجاد تعادل بین عرضه و تقاضا از جمله مهمترین شاخص های کمی و کیفی مدیریت پایدار منابع آب است.

منابع آب شیرین

منابع آب شیرین یافت شده از جویبارها، دریاچه ها و آب های



مدیریت منابع آب

آب‌های زیرزمینی

در بین منابع آبی، آب‌های زیرزمینی برای انواع فعالیت‌های انسانی جزء منابع ارزشمند محسوب می‌شوند. آب‌های زیرزمینی به ویژه در مناطق خشک و فاقد آب‌های دائمی سطحی در مصارف کشاورزی، صنعت و نوشیدن اهمیت زیادی دارند. این دسته از منابع طبیعی تحت تاثیر خشکسالی‌های کوتاه مدت قرار نمی‌گیرند و با مصرف بهینه و درست، منبع مطمئنی برای رفع نیازهای بشری محسوب می‌شوند. کیفیت شیمیایی آب‌های زیرزمینی یکی از عوامل اصلی موثر بر میزان و نوع استفاده از آن‌ها است. آب‌های زیرزمینی متناسب با نزولات جوی و فصول بارندگی‌اند که دوام و کیفیت آن‌ها مرتبط با خصوصیات هایدروژئولوژیکی و هیدروژئولوژیکی حوزه آبریز است. لذا به منظور

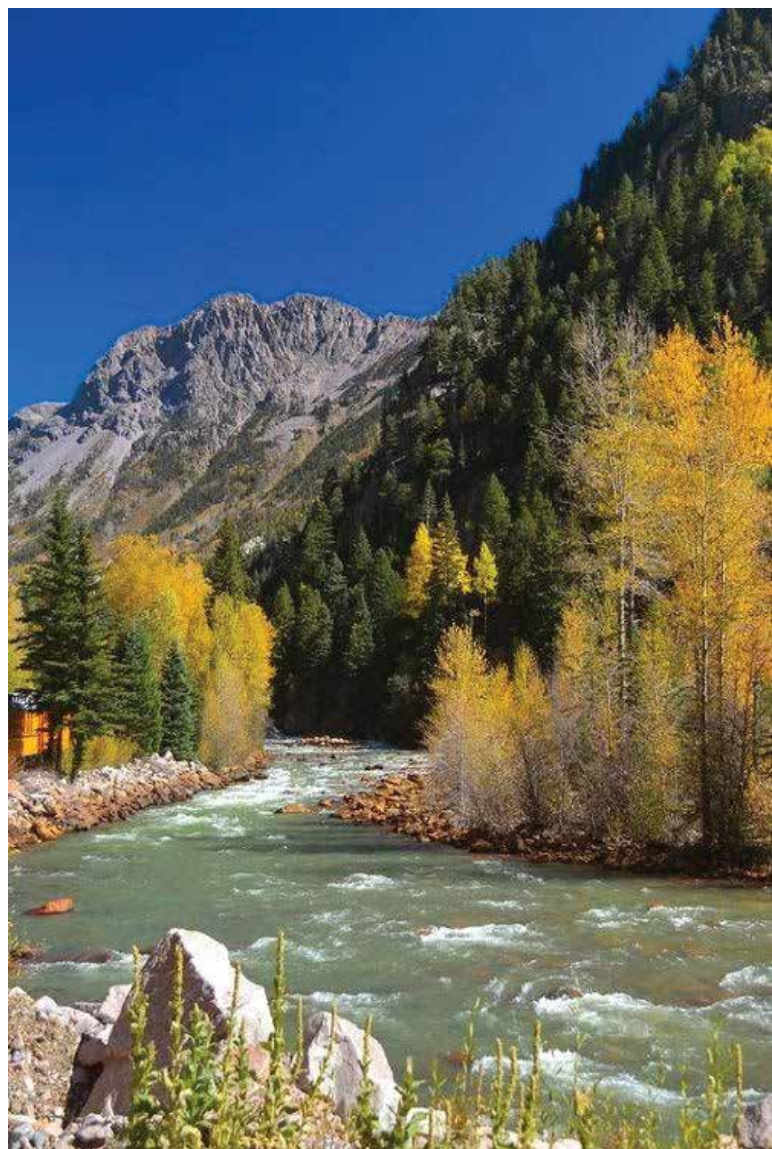
برنامه‌ریزی برای استفاده از منابع آب زیرزمینی بررسی کیفیت آب‌های زیرزمینی ضروری است.

اهداف اساسی مدیریت آب

آب به عنوان یک منبع طبیعی باید در دسترس عموم مصرف کنندگان قرار گیرد به‌طوری‌که به عنوان یک حق طبیعی، عموم مصرف‌کنندگان به آب دسترسی داشته باشند و استفاده گروهی منجر به اختلال کمی و کیفی در دسترسی دیگر مصرف‌کنندگان نگردد.

در رابطه به اهداف اصلی مدیریت آب می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- ارزیابی کل منابع آب موجود و برآورد میزان مصرف؛
- توازن و تناسب بین منابع و مصارف آب؛
- به کارگیری تجهیزات و تاسیسات مدرن به منظور کاهش مصرف آب و جلوگیری از آلودگی آن؛
- توسعه بهره‌برداری از منابع طبیعی با نگرش ایجاد تعادل و توازن محیط و اجتناب از تغییرات نامطلوب در سیستم‌های طبیعی؛
- تامین بخش‌های مختلف مصرف با توجه به استفاده‌های چند منظوره با هدف توسعه بهتر منابع آب؛
- جایگزینی منابع دیگر به جای آب در بخش‌های مختلف مصرف شناسایی و گسترش یابد؛
- ترویج انواع مصارف آب که اثرات و تغییرات کمتر در کمیت آن ایجاد می‌کند؛
- ارتقاء و ترویج صنایع کم مصرف با حداقل اثرات آلودگی و امکان تصفیه و استفاده مجدد آب؛
- جلوگیری و محدود کردن رشد فعالیت‌های پرمصرف آب؛
- بررسی عوامل مخرب و ارزیابی منابع آلوده‌کننده آب و تعیین نوع و میزان آلودگی؛
- ارزیابی اثرات درازمدت آلودگی‌های مازاد بر ظرفیت پذیرش منابع و محیط‌های طبیعی؛
- جلوگیری از دفع سموم پایدار به منابع آبی؛
- نظارت جامع بر تخلیه و دفع پساب‌ها از منابع آب؛
- انتخاب مناسب‌ترین گزینه در اجرای طرح‌های توسعه‌ای با در نظر گرفتن امکانات منطقه‌ای و شرایط اقتصادی به منظور بهره‌برداری بهتر از منابع آب؛
- ارتقاء و ترویج کشاورزی نوین اعم از آبی، للمی و نیمه آبی با توجه به نوع منابع آب و خاک موجود؛
- کمبود آب، دسترسی نداشتن به آب آشامیدنی، پایین رفتن قابل ملاحظه‌ای سطح آب‌های زیر زمینی در شهر کابل و استفاده



مدیریت منابع آب



محمد اشرف غنی رئیس جمهور کشور به وزارت تحصیلات عالی هدایت داده است تا چند مرکز تحقیقات ملی آب و محیط زیست را در ولایت‌های کشور ایجاد کند. آقای غنی در دیدار با اعضای مرکز تحقیقات ملی آب و اداره حفاظت از محیط زیست گفته است: «کابل باید با مدیریت آب و زمین به شهر امید بدل شود.»

در خبرنامه دفتر رسانه‌های ریاست جمهوری آمده است که رئیس جمهور به عبدالنواب بالا کرزی سرپرست وزارت تحصیلات عالی هدایت داده است که چند مرکز تحقیقات ملی آب و محیط زیست را در ولایت‌های کشور ایجاد کند و به زودترین فرصت روی تشکیل این مرکز کار آغاز شود تا بودجه آن از طریق وزارت مالیه اجرا و همچنان بودجه مراکز ولایتی در بودجه سال آینده گنجانده شود.

رئیس جمهور افزود: «مردم افغانستان می‌خواهند حرکت سریع و واقعی‌ای را در خصوص مهار آب‌ها و تحفظ سرحدات دریاها و ترمیم آن مشاهده کنند.» هم‌چنان آقای غنی از گروه مرکز تحقیقات ملی آب خواسته است تا تحقیق و ارزیابی همه‌جانبه‌ای در مورد دریای کابل انجام دهند. آقای غنی پیش از این گفته بود که مشکل کم‌آبی کشور در آینده‌ی نزدیک برطرف خواهد شد.

بی‌رویه از آب‌های زیر زمینی در حمام‌ها و موتر شویی‌ها و خلط شدن آب‌های آلوده و چاه‌های سپتیک با آب‌های زیر زمینی، آلودگی هوا، یکجا شدن مواد زهری و شیمیایی ناشی از انفجارها و انواع سلاح‌ها با آب و خاک و هوا، از بین رفتن ساحات سبز و ساخت و سازهای غیر معیاری، قطع جنگلات در مناطق مختلف کشور، انقراض بعضی از گونه‌های حیوانی که در افغانستان قبلاً وجود داشت و آسیب پذیر شدن سایر گونه‌های حیاتی و در نهایت گرمای زمین، سوخت‌های فسیلی، معضل مصرف زیاد پلاستیک و داخل شدن آن به چرخه غذایی انسان‌ها، همه از جمله عواملی هستند که به شدت محیط زیست افغانستان را آسیب پذیر کرده اند.

عوامل ذکر شده مخرب محیط زیست با حقوق اساسی افغان‌ها پیوند ناگسستنی دارد و اگر در زدودن عوامل مذکور پیش گیری صورت نگیرد؛ بنیادی ترین حقوق اساسی شان در معرض نقض گسترده قرار می‌گیرد. حق حیات و حق صحت، حق کار و غیره حقوق اساسی با محیط زیست و حقوق محیط زیست و حق دسترسی به محیط زیست سالم رابطه مستقیم دارد. خرابی محیط زیست مجموعه حقوق اساسی افغان‌ها را بصورت کتلوی نقض می‌کند.



غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK



moving money for better

انتقال مصئون سریع پول توسط شبکه
جهانی ویسٹرن یونین در غزنفر بانک

علی زمانی

چگونه با فنگ شویی، شادی را به خانه هایمان بیاوریم

فرهنگ، به هیچ کدام ارتباطی ندارد. دارندگان انرژی مثبت، معمولاً افرادی که دارای صفات ویژه (کاریماتیک) هستند و روحیه جمع گرا و فرصت آفرین با بالاترین سطح مثبت اندیشی داشته و دیگران از همراهی و همیاری با آنان احساس رضایت می کنند. فردی که در زندگی خود، وضعیتی را به وجود آورد که دیگران در کنارش احساس آرامش، امنیت و شادی بکنند، این فرد، شاخص های مهم انرژی مثبت را داراست. معمولاً افراد فرصت آفرین مانند کارآفرینان اجتماعی، سمبول افراد کاریماتیک هستند.

افراد دارای انرژی مثبت (کاریماتیک)، در قرن بیستم بسیار بودند و هر یک در جایگاه خود، نقش موثری در تاریخ معاصر و زندگی میلیون ها انسان ایفا کرد. «مهاتما گاندی» رهبر فقید ضد استعمار انگلیس و نلسن ماندیلا، رهبر فقید ضد نژاد پرستی آفریقای جنوبی، از جمله مطرح ترین شخصیت های کاریمای قرن بیستم به شمار می آیند که توانستند، با ایدئولوژی های صلح طلبانه خود، در کنار صیوری و تلاش بی وقفه برای موفقیت دیگران، سمبول انرژی مثبت و فرصت آفرینی برای ملت ها شوند.

این افراد نه پول زیادی داشتند و نه تحصیلات خاص. آن چه آنان در اختیار داشتند، جذب سیگنال های کیهانی انرژی مثبت و تلاش مستمر و مداوم برای خلق فرصت های نیکو مبتنی بر

روان شناسان بر این باورند که نه تنها سبک تفکر و سطح خوش بینی و نگاه امیدوارانه در رویارویی با مسایل روزمره، در شاد زیستن و مثبت اندیشیدن انسان ها نقش دارد، بلکه نحوه قرار گیری لوازم خانه در محل سکونت آدمی، در جذب سیگنال های انرژی مثبت تاثیر گذار خواهد بود.

انرژی های مثبت در کائنات وجود دارند و برای جذب آنها، ابتدا باید بستر روح و جان را از انرژی های منفی خالی کنیم. برای خالی کردن روح و ذهن خود از آنچه مانع جذب سیگنال های انرژی مثبت می شود، ابتدا باید ظرفیت هایی را در خود ایجاد کنیم که بستر مطلوبی برای جایگزین کردن خوبی ها باشد. کسانی که به دنبال روحیه و منش انرژی مثبت در زندگی خود هستند، همواره تلاش می کنند تا با درک واقعی دنیای پیرامون و شناخت ظرفیت ها و قابلیت های شان، برای بهبود زندگی خود و دیگران از هر تلاشی فروگذار نکنند.

در واقع، مثبت اندیشان افرادی هستند که بر خلاف منفی اندیشان، موفقیت و تعالی دیگران را هم ردیف موفقیت های خود دوست دارند و برای موفقیت سایرین به طور عملی و نه تعارفی، تلاش می کنند. ترجیح دادن و اولویت بخشیدن به کار تیمی به جای رفتارهای انفرادی، بخشی از هویت مثبت اندیشان را تشکیل می دهد. چنین روحیه ای، نه به تمکین مالی ارتباطی دارد و نه به سطح تحصیلات و نه حتی به قومیت و نژاد و



فنگ شویی...



چیزیست. بی نظمی، همان مقوله ایست که مانع فرصت آفرینی می شود. هیچ انسان بی نظمی، فرصت آفرین و کارزماتیک نیست و انسان هایی که کاریزما نباشد، دارای انرژی مثبت نیستند. برای همین، فنگ شویی به ما یادآوری می کند که باید در چیدن لوازم و دکوریشن، نظم را در اولویت قرار داده و با استفاده از رنگ های مناسب، خطوط منحنی و تعیین جهت درست برای قرار گیری هر چیز، زمینه های شادی را فراهم نمود.

همان طور که گفتیم فنگ شویی معتقد است که رنگ ها بر زندگی آدمی تاثیر گذار هستند. رنگ ها اثر قوی و قابل وجهی روی افراد و عملکرد مغز آنها دارد. سبز، رنگ طبیعت شادی آفرین و آبی رنگ آسمان، رنگ امید بخش است. رنگ های تیره، گر چه غم انگیز اند، اما تا حدودی آرامش آفرین هستند اما رنگ های روشن، انرژی زا هستند.

در فنگ شویی، آینه ها در دکوریشن، کاربرد فراوانی دارند. آینه در فنگ شویی، ابزاری برای جذب است. ابزاری برای حرکت یا تغییر جهت دادن و رسانه ای برای دیده شدن بیشتر انسان و اشیا و عاملی برای تغییر جهت انرژی. آینه، همواره فضا را بزرگ تر نشان می دهد و این بزرگ شدن، مستقیم و غیر مستقیم در بزرگ منشی و تفکر خلاق و تقویت فرهنگ شاد زیستن و مثبت اندیشی افراد تاثیر گذار است.

در فنگ شویی که تقویت گر انرژی مثبت در زندگی انسان است، ساعت به عنوان ابزار سنجش اهمیت دارد. برای همین توصیه شده که ساعت را در جا های مختلف خانه قرار دهید. علاوه بر ساعت، هنر به عنوان تلطیف کننده روح آدمی، اهمیت فراوانی دارد و به آن توصیه شده است. نقاشی و تابلو های متعدد، می توانند انرژی محیط را از جنبه های سلامتی، دانش، خانواده و عشق و شهرت تقویت کرده و روحیه خلاق و نوآور را برای ساکنانش به همراه آورند. در کنار هنر، فنگ شویی به اهمیت

صلح طلبی و رفاه بود که نصیب ملت هند و آفریقای جنوبی و بسیاری از ملت های جهان گردید.

علاوه بر روحیه و درک و منشی که سبب می شود افراد در زندگی دارای انرژی مثبت باشند و بدی ها را با سیگنال های شاد زیستی جایگزین کنند، مقولات دیگری هم وجود دارد که در زندگی شاد و مثبت اندیشی افراد نقش موثری ایفا می کنند. یکی از این مقولات مسئله دکوریشن و سبک زندگی به شمار می رود.

سبک زندگی شما و نحوه چیدن اشیا در خانه و محل کار تان، بر روی سبک فکری و حتی منش و روحیات شما تاثیر مستقیم و گاهی غیر مستقیم دارد. تصور کنید در خانه ای باشید که دیوار هایش مملو از تابلو های نقاشی از گل و حیوانات و مناظر طبیعی باشد. این خانه، آرامش فکری و بصری برای شما ایجاد می کند یا خانه ای که در و دیوارش با پارچه ها و رنگ های غم انگیز و سیاه آذین شده و اتاق هایش بدون پنجره و بسته باشد؟ در کدام خانه، احساس آرامش بیش تری خواهید داشت؟ در کدام خانه، می توانید راحت تر فکر کنید؟ در کدام خانه می توانید خلاقیت خود را پرورش دهید؟ در کدام خانه شاد زیستن را می توان تجربه کرد؟

آن چه مسلم است و تقریباً شکی در آن وجود ندارد، ما از اشیا و اشیا از ما تاثیر پذیرند. ما از اشیا می توانیم انرژی های مثبت و منفی دریافت کنیم. به همین خاطر است، که مفهومی به نام «فنگ شویی» مدتیست جوامع و مدیریت منابع انسانی و رفتار شناسی و دنیای دکوریشن را با خود مشغول کرده و در چند دهه اخیر، هزاران کتاب و صدها هزار مقاله درباره این علم تالیف و منتشر شده است.

فنگ شویی، همان تلاش عملی برای کسب انرژی های مثبت و تقویت فرهنگ شاد زیستن و رویکرد به مثبت اندیشی و زندگی فرصت آفرین برای خود و دیگران است که باید آن را جدی بگیریم. ما در زندگی پر استرس و مملو از نگرانی ها به سر می بریم که باید در فضای کار و خانه، بستری فراهم کنیم تا از این تنش های روحی و روانی کاسته و ظرفیت های جذب سیگنال های مثبت کیهانی را تقویت کنیم.

هنر دکوریشن و نحوه چیدن لوازم، هنریست مهم که اهمیت بسزایی دارد، مخصوصاً در دوران کنونی که با کمبود جا و امکانات و تراکم جمعیت رو به رو هستیم. پیدا کردن دکوریشن مناسب در ساختمان ها و محل سکونت، دنیای فنگ شویی را تشکیل می دهد. چیدن درست لوازم، تاثیر خوبی بر سلامت روح و جسم دارد و هورمون خاصی را در ذهن و روح انسان شکل خواهد داد.

فلسفه فنگ شویی، پرهیز از بی نظمی و آشفتگی در هر

فنگ شویی...

همان طور که قبلا گفتیم، در فنگ شویی، نظم اهمیت دارد. پس تلاش کنید تا هر چیز اضافی را دور بریزید یا از منظر دید خود بیرون کنید. چیزهای شکسته و بی استفاده را کنار بگذارید. وسایل معیوب، در ذهن ناخودآگاه شما تاثیر منفی ایفا کرده و مثبت اندیشی و نگاه خلاق تان را مخدوش می کنند.

اتاق خواب شاید برای شما جایی باشد که خیلی دکوریشن آن مهم به حساب نیاید. چرا که معمولاً مدت کمی در حالت هوشیاری در آن قرار دارید. اما در واقع، چه در حال هوشیاری و چه در حالت خواب عمیق و سطحی، دکوریشن و تزئین اتاق خواب، نقش زیادی در یک خواب آرام دارند. برای خواب آرام، که زندگی آرام و روزی آرام و فکر آرام و مثبت اندیش و انرژی آفرین را خلق می کنند، باید این مکان آرامش را از هجوم انرژی های منفی دور نگهداشت.

کمتر کسی است که اتاق خواب خانه را بدون نور گیر، با دیوار هایی به رنگ مشکی یا تابلو هایی با تصاویر خشن و خشونت آور و تاسف انگیز تزئین کند. بر اساس فنگ شویی، اتاق خواب شما باید از چیزهای اضافی و شکسته و بی نظم دور باشد. حتی باید قبل از خواب، لباس ها را درست در جای موردنظر آویزان کرد. گفتیم که انسان از اشیا نیز تاثیر پذیر است و روی روحیه او تاثیر می گذارند. باید توجه داشت که وقتی به خواب می رویم، بدن وارد یک کار ترمیمی می شود.

پس باید سر ما بر روی جایی محکم باشد و حتی در پشت سر نیز چنین وضعیتی وجود داشته باشد. پشتی خوب و محکم و تختی با پشتی مطلوب، می توانند این نیاز را تا حدودی برآورده کنند. برای آن که جریان انرژی فنگ شویی متعادل در اتاق

گیاهان و نقش آنها در طراوت فضا و روح آدمی تاکید دارد. استفاده از گیاهان خاص مانند بامبو، حتی در زندگی چینی ها از دیرباز حضور داشته است. پس توصیه می کنیم فنگ شویی را به داخل خانه و محل کار خود ببرید تا حس انرژی مثبت بیش تری پیدا کنید.

برای آن که فنگ شویی را به خانه و محل کار بیاورید، باید از چهار عنصر استفاده کنید. خاک، آتش، فلز و آب. نماد زمین را می توان توسط تخته سنگ یا هر چیزی طبیعی، به محل زندگی آورد. قرار دادن سنگ و گل و گیاهی که در کنارش سنگ باشد و در مرکز خانه و محل کار باشد، تاثیرات انرژی مثبت فراوانی خواهد داشت.

در داستان فنگ شویی، فلزات نقش مهمی دارند. فلز، نماد مقاومت است و قرار گرفتن فلزی متناسب با دکوریشن خانه، می تواند ارزش آفرین باشد. هر عنصری مبتنی بر فلسفه فنگ شویی، ارزش آفرین است و ایجاد ارزش می کند. بنابراین، فرهنگ ارزش مداری را برای شما به ارمغان می آورد که در سبک زندگی و منش تان تاثیر گذار خواهد بود.

در فلسفه فنگ شویی، آب اهمیت زیادی در دکوریشن و زندگی دارد. در باغ، نقش آب نقشی تعیین کننده و موثر است. آب، یکی از عناصر تاثیر گذار در فلسفه فنگ شویی به خصوص در محوطه سازی بیرون خانه به شمار می رود. هر چیزی که آب را در ذهن تجسم کند و در برابر دیده گان شما قرار دهد، ارزشمند و انرژی مثبت است. انسان با دیدن آب، حس آرامش و زندگی به او دست می دهد و این حس، بسیار خوشایند محسوب می شود.



فنگ شویی...



اجتماعی

شویی می شوند، دوری نمود. موارد شش گانه زیر را در ذهن داشته باشید:

۱. افراط گر نباشید. فنگ شویی نباید همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی شما را تحت تاثیر قرار دهد. خیلی به آن و اجرائش فکر نکنید بعضی وقت ها، نظم در اوج بی نظمی حاصل می شود.

۲. تفریط را کنار بگذارید. تفریط کردن و کم در نظر گرفتن اصول فنگ شویی مثل بی توجهی به تعادل و نظم، آثار فنگ شویی را به ارمغان نخواهد آورد. به این موضوع توجه کنید.

۳. کم تحمیلی بی معناست. در فنگ شویی، کم تحمل نباشید. باید صبور بود. نتایج بعضی اقدامات، در بلند مدت قابل مشاهده است.

۴. فنگ شویی بدون خلاقیت معنی ندارد. فنگ شویی یعنی خلاقیت و به کار بستن نوآوری در سبک زندگی، مخصوصاً برای انرژی مثبت ها. پس در اجرای اصول فنگ شویی، ذهن خلاق خود را به کار ببندید. توجه به فنگ شویی، شما را خلاق تر از قبل می کند.

۵. به نتیجه فنگ شویی بیاندیشید. توجه به نتیجه فنگ شویی و تصور ذهنی پیدا کردن از آن، در به ثمر رسیدنش تاثیر بسزایی خواهد داشت.

۶. بی نظمی، در فنگ شویی مخرب است. در فنگ شویی، بی نظمی را کنار بگذارید. بی نظمی، تعادل را از بین می برد و فرهنگ مثبت اندیشی را به منفی گرایی تغییر خواهد داد.

منبع: روزیاتو

جریان داشته باشد، توصیه شده که فضای زیر تخت شما خالی باشد تا تبادل انرژی صورت بگیرد. هر چیزی را که جلوی جریان انرژی مثبت در خانه می شود را باید گرفت.

در فنگ شویی در همه نقاط خانه، باید اصل تعادل رعایت شود. طبیعت بر روی اصل تعادل می چرخد و قوانین فیزیک و شیمی هم بر این اصل، صحنه می گذارند. تعادل را در همه چیز در نظر بگیرید. در درس خواندن، در غذا خوردن، در ورزش کردن، در حرف زدن، در خرید کردن و در هر چیز دیگر. بدون رعایت اصل تعادل، زندگی بی معناست و شکست می خوریم. اصل تعادل در فنگ شویی می گوید که اگر دنبال انرژی مثبت هستید، فردی متعادل با منش متعادل باشید. رفتار متعادل را سر لوحه کار خود قرار بدهید و فرهنگ تعادل گرایی را در دستور کار قرار دهید. فرهنگ تعادل گرایی را باید یاد گرفت و تمرین کرد که آثار خوبی در زندگی خواهد داشت.

آن چه در فنگ شویی باید از آن دوری کرد

در فنگ شویی، هر چیزی که مخرب فکر و ذهن باشد، باید از آن دوری کرد. قرار گرفتن تلویزیون، رادیو و کامپیوتر متصل یا غیر متصل به اینترنت در اتاق خواب، انرژی منفی را در فضا می گسترانند. از این انرژی های منفی باید دوری نمود تا خواب آرامی داشته باشیم.

در فرهنگ انرژی مثبت با فنگ شویی، باید از اصولی پیروی کرد و از فاکتورهای مهمی که مانع گسترش فرهنگ فنگ

دستاورد کارمندان غضنفر بانک از دوره های آموزشی انستیتیوت بانکداری (AIBF)



فراغت موفقیت آمیز کارمندان غضنفر بانک از دوره های آموزشی دانشگاه آمریکایی در کابل







غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK



مراجعه،
تنها راه شرعی
برای توسعه تجارت شما

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



تزکیه نفس و خودسازی

آثار تزکیه نفس

از جمله آثار و فوایدی که بر تزکیه نفس مرتبط است می توان به موارد زیر اشاره کرد:

الف: آثار فردی

۱. فلاح و رستگاری: از نتایج تهذیب نفس، رسیدن به خیر و سعادت ابدی است و باید دانست که سعادت مطلق برای انسان ها حاصل نمی شود، مگر اینکه نفس خود را از تمام صفات رذیله مبرا کند و به تمام اوصاف و اعمال نیکو مزین نماید.

۲. نیکو شدن ظاهر و باطن: یکی از ثمرات دیگر تزکیه، آشکار کردن ظاهر و باطن است. کسی که نهان خود را اصلاح کند، خداوند آشکار او را نیکو گرداند و کسی که برای دین خدا کار کند، خداوند دنیای او را کفایت می کند.

۳. رسیدن به قرب الهی: یکی دیگر از فواید تزکیه نفس، با اجتناب از منکرات و پیروی از اوامر الهی تقرب و نزدیک شدن به خداوند می باشد.

ب: آثار اجتماعی

نقش و کارکرد تزکیه را نمی توان در حوزه فردی خلاصه کرد، بلکه آثار اجتماعی تزکیه که به اشکال مختلف و متنوع بروز و

از دیدگاه قرآن، نفس انسانی در ابتدا مانند لوح سفید و خالی است که هم قابلیت تزکیه و دریافت کمالات و هم قابلیت آلوده گشتن به تیرگی ها را دارد که هر دو با اختیار و انتخاب خود انسان صورت می گیرد. در اهمیت تزکیه نفس، همین بس که قرآن پس از یازده مرتبه قسم در سوره شمس، تزکیه نفس را تنها عامل رستگاری و وصول به سعادت فردی معرفی می نماید و فساد اخلاقی را منشأ بدبختی و مایه زیان می شناسد و از همین جهت است که خداوند پیامبران را مبعوث فرموده تا مردم را از اعمال بد و عواقب سوء آن آگاه کنند.

تزکیه در اصطلاح اخلاق و عرفان، عبارت است از تطهیر و پاک سازی نفس از اخلاق ناپسند و آلودگی های اخلاقی، به منظور گام برداشتن در جهت فضائل اخلاقی که در نهایت موجب کمال و سعادت واقعی در دنیا و آخرت می شود.

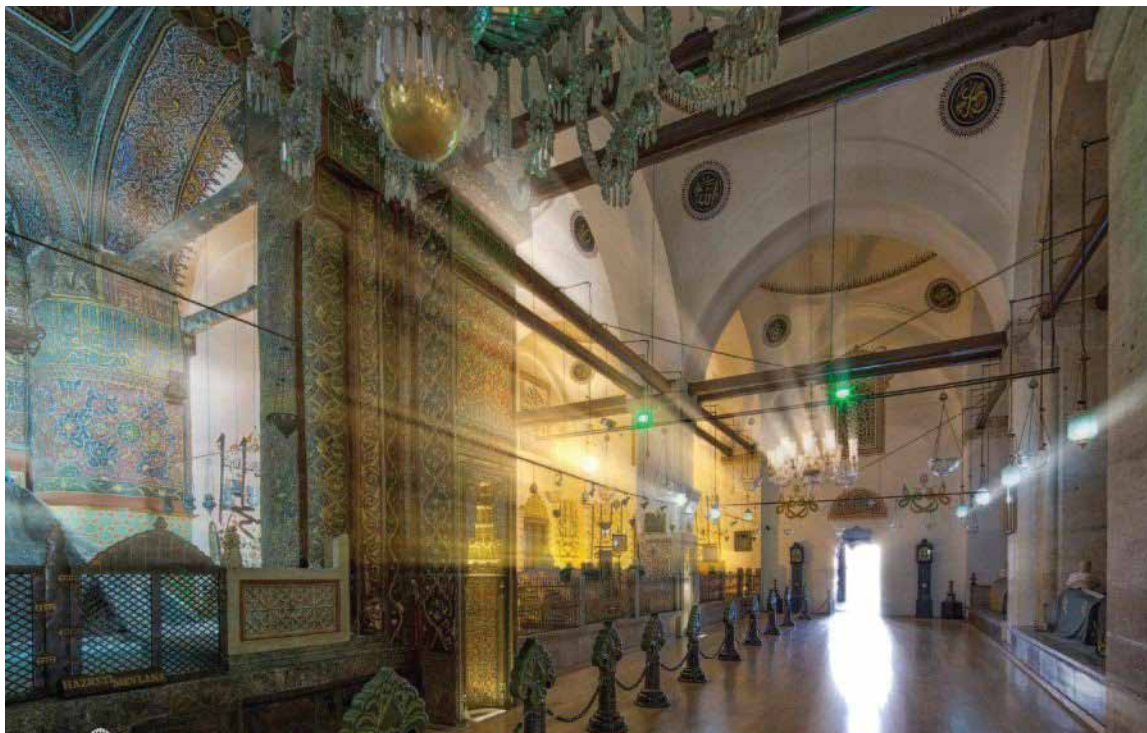
تزکیه در روایات

در روایات، آلودگی و طهارت نفس به عنوان مانعی برای انسان در راه رسیدن به کمال و جلب برکات الهی و معنوی و مادی ذکر شده است و از طرف دیگر تزکیه و طهارت نفس، شرط ورود و جلب نظر و رحمت و قرار گرفتن در عرش الهی دانسته شده است.



تزکیه نفس و خودسازی

ادبی



دشمن سعادت انسان مطرح کرده است. بنابراین بر انسان واجب است در آغاز تزکیه، از گناهان دوری کند.

۲. تعلقات دنیوی: هر چه که ما را از خدا دور و به غیر حق مشغول کند، دنیاست. علاقه افراطی و خارج از چارچوب به مال و ثروت و جاه و مقام و ریاست، انسان را از حرکت و سلوک به سوی سعادت حقیقی که همان قرب حق است باز می دارد. زیرا قلبی که به این امور فانی انس گرفته، چگونه می تواند به سمت سعادت رود؟

۳. پیروی از هوای نفس: تمایلات نفسانی قلب را تیره و تار ساخته و آن را به این طرف و آن طرف می کشاند و فرصت خلوت با خدا و انس با او را به قلب نمی دهند، بدین جهت چنین دلی لایق تابش انوار پاک معنوی نمی باشد.

۴. ضعف اراده: سستی اراده وعدم قدرت بر تصمیم گیری از موانعی است که انسان را از شروع در عمل باز می دارد. زیرا که شیطان همواره در قلب انسان نفوذ کرده و گاهی آنچنان موضوع را سخت جلوه می دهد که سبب پیدایش یأس در انسان می گردد. بنابراین انسان باید جلوی وسوسه های شیطانی را گرفته و با مراجعه به آیات و احادیث و کتب اخلاق، به ارزش و ضرورت سیر و سلوک واقف گردد و زمانی که سعادت ابدی خود را در این سیر و سلوک ببیند، به طور جدی وارد عمل شده و ناامیدی را از خود دور می کند.

ظهور می کند، نشان می دهد که تزکیه دارای چه اهمیت و ارزشی در حوزه مسایل اجتماعی جوامع بشری دارد. در آیه ۱۵۱ سوره بقره و نیز آیه ۱۶۴ سوره آل عمران به جایگاه رفیع و ارزشمند تزکیه در مسایل اجتماعی جامعه توجه داده شده است و بیان می شود که چگونه خداوند بر امت اسلام منت نهاده و آنان را به کمک پیامبر اسلام(ص) تزکیه نموده و از ناپاکی ها، رهایی بخشیده و امت سالم و مسلم ایجاد کرده است. به بیان دیگر، از آن جایی که بعثت و هدف های آن (تعلیم و تزکیه) از ضروریات بنیادی برای تشکیل امت مسلمان است، می توان گفت که مایه رسیدن امت ها به مقام تسلیم در برابر خداوند، تزکیه و تطهیر از آلودگی هاست.

موانع تزکیه نفس

پیمودن راه کمال و رسیدن به مقامات عالی، کار آسانی نیست، بلکه به علت وجود موانع در این راه، کار دشوار شده و بر انسان خدا جو لازم است که برای برطرف ساختن آن ها به تزکیه و جهاد با نفس خویش بپردازد. موارد ذیل را می توان به عنوان مانع برشمرد:

۱. عدم پذیرش نفس: بزرگترین مانع سیر و سلوک، عدم آمادگی نفس مؤمن است. دلی که در اثر گناه، آلوده و تاریک شده است، دیگر نمی تواند مرکز تابش انوار الهی گردد. زیرا که چنین قلبی جایگاه شیطانی می باشد که قرآن آن را به عنوان

تزکیه نفس و خودسازی

اخلاق رذیله و بیماری های نفسانی خویش، غافل بماند. بلکه همواره باید مراقب و مواظب نفس خود باشد و اخلاق و کردار و حتی افکارش را تحت کنترل و نظارت کامل بگیرد و تمام توجهش به خدا شود. در مراقبه، انسان باید دادگاهی در درون خویش ایجاد کند و همواره نفس خود را به حساب کشد، به گونه ای که اگر کار نیکی از او سر زد، خدا را سپاس گوید و آن را توفیقی از جانب او بداند و اگر خطایی را مرتکب شد، بلافاصله توبه کند.

۴. تخلیه، تحلیه، تجلیه: علمای اخلاق و عرفا تقسیم بندی دیگری را برای اصلاح نفس بیان کرده اند:

تخلیه: تخلیه یعنی تهذیب و پاک سازی باطن و خالی کردن آن از ملکات و صفات زشت و پرهیز از آنچه سبب اشتغال به دنیا و مانع توجه به عالم غیب می گردد. به عبارتی رساتر، تخلیه عبارت است از حفظ کردن نفس از زیان های اجتماعی و انفرادی و خود را از مفاسد دنیوی و اخروی بر حذر داشتن.

تحلیه: نفس پس از رسیدن به مقام تخلیه، باید به اخلاق نیکو و صفات پسندیده ای که در نظام اجتماعی و رشد فردی و تکاملش مؤثر است، مزین شود. بنابراین تخلیه نوعی طهارت معنوی است و تا زمانی که بدست نیاید، انسان پاک و طاهر نخواهد شد، اگرچه به طهارت ظاهری متصف باشد. از باب مثال می توان اتصاف نفس به مرتبه تحلیه را، به تقویت مریض با غذاهای مقوی بعد از بیماری تشبیه کرد. از جمله مواردی که انسان می تواند به واسطه آن نفس خود را پرورش دهد، اموری مانند: مداومت بر ذکر، نماز شب، دعا، تقوا، توکل، روزه و... است.

تجلیه: تجلیه به معنای تهذیب ظاهر و جلا دادن آن از طریق عمل به دستورات دین است. یعنی نفس انسان، قوا و اعضایش را با مراقبت کامل، مطیع احکام شرع نموده و پیرو دستورات دین گردد. اوامر دین را انجام دهد و از نواهی آن پرهیز کند، تا آثار طهارت در او ظاهر شود.

پی نوشت ها

۱. امینی، ابراهیم؛ خودسازی و تزکیه نفس، قم، شفق، ۱۳۶۷، ص ۲۰۴.

۲. محمدبن علی بن بابویه؛ خصال صدوق، ترجمه مدرس گیلانی، بی جا،

انتشارات جاویدان، بی تا، ج ۱، ص ۲۵.

۳. امینی، ابراهیمی؛ پیشین، ص ۲۶.

۴. کلینی، محمدبن یعقوب؛ پیشین، ج ۳، ص ۴۳۶.

۵. نراقی، احمد؛ معراج السعاده، قم، انتشارات طوبای محبت، ۱۳۸۵، چاپ

اول، ص ۶۲۱.

۶. محیطی، علی؛ صراط سلوک، قم، انتشارات آل علی، بی تا، ص ۱۱۴.

راه های تزکیه نفس:

پیشگیری و ترک گناه بهترین راه تهذیب نفس است. شخصی که اصلاً به گناه آلوده نشود و یا همان صفا و پاکی ذاتی باقی بماند یقیناً از گناهکاری که بعداً توبه کند برتر است.

۱. توبه: اگر انسان به گناه آلوده شد نباید از رحمت خدا مأیوس گردد؛ زیرا راه سیرو سلوک و اصلاح نفس هیچ گاه مسدود نمی باشد، بلکه خداوند راه توبه را برای بندگان باز گذاشته است. «ای بندگان من که بر خود ستم و اسراف کرده اید از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا(ج) همه گناهان را می آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.» باید توجه داشت که توبه، صرفاً بیان کلماتی که بیانگر پشیمانی باشد نیست، بلکه روح توبه و حقیقت آن، عمل و اقدام جدی برای بازگشت به سوی خدا می باشد.

۲. تقوا: تقوا در قرآن و احادیث به عنوان یک ارزش اصیل و بهترین داروی شفا بخش بیماری های قلبی و بزرگ ترین وسیله تزکیه نفس معرفی شده است. انسان مؤمن به وسیله تقوا، می تواند راه خودسازی را بیاموزد؛ زیرا تقوا نیروی درونی و تعهد انسان به اطاعت از قوانین و دستورات شرع است که او را در برابر گناه کنترل می کند.

۳. مراقبت: یکی از عوامل مهم خودسازی، مراقبت و توجه به نفس است. انسانی که به سعادت خود می اندیشد، نمی تواند از



نیستان

•• (ویژه شعر و ادب)

غریبه

به روی من کسی دگر، دریچه وا نمی‌کند
میان کوچه هیچ‌کس، مرا صدا نمی‌کند
زمین فتاده در هوس، زمان فتاده از نفس
پرنده را کس از قفس، چرا رها نمی‌کند
به هر سرای فتنه‌ها، به کوچه کوچه غصه‌ها
برای مرگ کینه‌ها، دلی دعا نمی‌کند
گذشته از زخم گذر، میان جاده رهگذر
بغل به‌روی یک نفر، ز لطف وا نمی‌کند
درین سکوت نیمه شب، فرشته نیز زیر لب
ز روی مهر یک کرت، خدا خدا نمی‌کند
غریبه‌یی مگر دلم که پشت در هنوز هم
کسی به رسم هم‌دلی، ترا صدا نمی‌کند

جاوید فرهاد

بوی بهار می شنوم از صدای تو
نازکتر از گل است گل‌گونه‌های تو
ای در طنین نبض تو آهنگ قلب من
ای بوی هر چه گل نفس آشنای تو
ای صورت تو آیه و آینه خدا
حقا که هیچ نقص ندارد خدای تو
صد کهکشان ستاره و هفت آسمان حریر
آورده ام که فرش کنم زیر پای تو
رنگین کمانی از نخ باران تنیده ام
تا تاب هفت رنگ ببندم برای تو
چیزی عزیزتر ز تمام دلم نبود
ای پاره ی دلم، که بریزم به پای تو
امروز تکیه گاه تو آغوش گرم من
فردا عصای خستگی ام شانه‌های تو
در خاک هم دلم به هوای تو می‌تپد
چیزی کم از بهشت ندارد هوای تو
همبازبان خواب تو خیل فرشتگان
آواز آسمانی‌شان لای لای تو
بگذار با تو عالم خود را عوض کنم:
یک لحظه تو به جای من و من به جای تو
این حال و عالمی که تو داری، برای من
دار و ندار و جان و دل من برای تو

قیصر امین پور

شکسته بال

مرغی شکسته بال، راهی به آسمان کو؟
در روز بیکسی‌ها یاران مهربان کو؟
گر بر زمین نهم سر، کو گوشه فراغی؟
ور بر فلک گریزم اسباب و نردبان کو؟
بر خوان زندگانی مهمان اشک و خونیم
کس نیست تا بپرسد احسان میزبان کو؟
این حرفهای بیجان، این لفظهای مرده
در شرح عشق گنگ اند، جز اشک ترجمان کو؟
هم روز تیره گردید، هم شام تیره تر شد
گمگشته زمینیم، انوار آسمان کو؟
نیم شب است و یادش آتش زده به جانم
قربان چشم ساقی آتش نشان جان کو؟
در شهر ناشناسان با هم درخت واریم
صد شکوه ماند در دل تا سر کنم زبان کو

استاد خلیلی

دژ دشمنان

تو ای دیار کهن پر زگل یاسمنی
برای من نفسی هم وطنی هم تو تنی
شگوفه زار ترا کرد خزان زار و چه سرد
به باغ و راغ تو بینم، خس و خار چمنی
تو از شکوه خور و هندو کش مفتخری
نمود باختری، دژ دشمنان شکنی
مگیرخویش، نگین منطقه ای، کم ز کسی
چو تاج بر سر این دشت گل و این دمنی
به کوه و برزن تو گنج گهرها به وفور
تو خوار و زار نباشی کهنی بس کهنی
مترس ز آتش و خونی که بریزد ز تن ات
قوی و با همتی، پس ز چه تو بشکنی؟

نقیسه خوشنصیب غضنفر

ادبیات

دواړه سترگي يې له اوښکو ډکې پکې
دی دحق خبرې کاندې په ایمان دی
نه به وچې شي دا اوښکې ددې سترگو
ترهغوڅی دجگړی دلته مکان دی
امرالدين سرحد

له زړه مي ټولې کرکې وايستلې
اوس مې له ښکار ځنې توبه کړې ده
اوس له کارېز نه بغدادې کوترې نه کټوم
او بس تمامه ورځ لگيا يم
په دامونو کې مری پېمه
سپينو کوټرو ته پايښ بې جوړوم
اوس د بې موره وري له اوښکو نه
شراب جوړوم
او په سخت زړو يې ارزانه پلورم
چې يې له زړونو کينې کله وکړي
له زړه مي ټولې کرکې وايستلې
اوس مساپر په کانو نه ولمه
اوس گلان نه شکوم
له لارو نه اغزي ټولوم
په لاره تلونکی ماشوم ښکل کړم
دسپين ږيري بوډا لاس ونيسم
له زړه مي ټولې کرکې وايستلې
اوس له دښمن نه کسات نه اخلمه
اوس دغومبسو کور په خټه باندي
نه پټوم
په مار د کانې گوزار وکړم
خو خطا يې ولم
بس هسي ځان ترې ژغورم
هغه هم هسي درحمان ديارانې په خاطر
اوس له خوبونو مرور يم
ټوله شپه په تلاوت تېروم
او دقرآن زرينو پاڼو کي
يو نوم لټوم
له زړه مي ټولې کرکې وايستلې
اوس مي ټوپک پر اوږه نسته
او له ميل نه يې شپېلۍ جوړه ده
په کې دمينې ترانې غږوم
داتول دا ستا لپاره
ځکه دوې وايې
په جنت کي حورې ستا غوندې دي!!!
علم گل سحر

ستا د عشق له وينو ډک سوه څېگرونه
ستا په لاره کې بايلي زلمي سرونه
تا ته راسمه زړگي زما فارغ سي
بې له تا مې انديښنې د زړه مارونه
که هر څو مې د دنيا ملکونه ډير سي
زما به هير نسي دا ستا ښکلي باغونه
د ډهلي تخت هيرومه چې را ياد کړم
زما د ښکلي پښتونخوا د غرو سرونه
د رقيب د ژوند متاع به تار په تار کړم
چې په تورو پښتانه کا گوزارونه
د فريد او د حميد دور به بيا سي
چې زه کاندې پر هر لوري تاخونه
که تمامه دنيا يو خوا ته بل خدا يې
زما خو خوښ دي ستا خالي تش ډگرونه
احمد شاه به دغه ستا قدر هير نه کا
که ونيسي د تمام جهان ملکونه
احمد شاه بابا

دشپې چوپيا دديوالي گړۍ ټک ټک ماتوي
او که زرگرغمی د عمر، په څټک ماتوي
ستا پر تنکيو پښو مين دی ته خبره هم نه يې
چې په ټاکو لاسو کانې د سرک ماتوي
ښايي د ښکليو تور باڼه دي الماسو راشنه
سپينې هندارې چې د زړونو په سترگه ماتوي
داسې سيلۍ له ستوني ونيسي چې گام وانخلي
څلور گلونه چې په هر يوه څپک ماتوي
مسته غزاله د غزل، ديابان کاروانه
کړه راپيدا چې د نفاق دزمری د شک ماتوي
پيرمحمد کاروان

گريوان

لوڅي پښي گريوان شکيدلی يوانسان دی
نه يې پيژنم خوڅوي ديوافغان دی
داشوکاری خرين مخ ته يې څی گوري
دی په گيلډه وړی ناست غم يې دځان دی
چاودي پوندي ان دلاس زخمونه يې ښکاري
غم لړلی جنگ وهلې پريشان دی
خپل وطن کې يې وطنه مهاجرشو
دژوند پټی يې په لاس کې اوس حيران دی
چا ته خلاصه کړی دغم غوټه ای خلکو
کون او پوند ته په ژړا هم په فغان دی

جملات طلایی

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

قسمت پنجاه و چهارم :

- هدف زندگی خود را برآورده سازید و مهم تر از همه آنکه این کار را با عشق، شور، حرارت، شیفگی و سرزندگی بسیار انجام دهید. (آنتونی رابینز)
- من همیشه آدمهای تنبل را برای کارهای سخت انتخاب می کنم، چون اونا راحت ترین راه برای انجامش رو پیدا میکنند. (بیل گیتس)
- آرامش و اطمینان، بهترین موفقیت است. (اوستن)
- اول مشورت، دوم تصمیم و سوم انتخاب سه رکن موفقیت هستند. (لوپ دووکا)
- زینت انسان در سه چیز است: علم، محبت و آزادی. (آزادی)
- اگر می خواهی خوشبخت باشی برای خوشبختی دیگران بکوش. (بتهوف)
- وجدان قطب نمای انسان است. (وینسنت ون گوگ)
- رقت انگیزترین فرد میان انسان ها کسی است که رویاهای خود را تبدیل به طلا و نقره می کند. (جبران خلیل جبران)
- هیچ انسانی آنقدر ماهر نیست که بتواند بر انسان دیگری بدون رضایت وی حکمرانی کند. (آبراهام لینکلن)
- شخصیت انسان، سرنوشت اوست. (هراکلیتوس)
- صبر، کوشش، توکل و توسل، چهار رکن برآورده شدن خواسته ها هستند. (سید جمال الدین)
- زندگی بدون آرزو، غذای بیدون نمک و مرچ است. (ابوالحسن صبا)
- اشتیاقی که به موفقیت نرسد، به یاس تبدیل میشود. (روسینی)
- همه میتوانند پیروز باشند به شرط اینکه راه پیروزی را بدانند. (اسپینوزا)
- در زندگی همه می کوشند اما کسانی موفق می شوند که عاقلانه می کوشند. (هانس آندرسن)
- آنچه مردم را دانشمند می کند، مطالبی نیست که می خوانند بلکه چیزهایی است که یاد می گیرند. (فرانسیس بیکن)
- تغییر دهندگان و اثر گذار در جهان کسانی هستند که بر خلاف جریان شنا می کنند. (والتر تیس)
- مردان بزرگ از این جهت موفقند که در اجرای تصمیمات خود تردید نمی کنند. (آنیبال)
- تلاش برای موفقیت هنگامی نتیجه بخش است که پشتوانه آن تدبیر باشد. (ماکسیم گورکی)
- آنکه از تلاش باز نمی ایستد، سرانجام موفق میشود. (بتهوون)
- دقت رمز اصلی موفقیت است. افراد دقیق، موفق ترند. (واشنگتن کارور)
- هیچ موفقیتی بدون صبر امکان پذیر نیست. (نیوتون)
- چه بسیار پیروزی ها که به خاطر وقت تلف کردنها به شکست مبدل شده است. (والد دیسنی)
- بخاطر داشته باشید که حواس خود را به هر چه متوجه کنیم همان را به دست می آوریم. (آنتونی رابینز)
- آرمان ما نباید موجب نابودی دیگران گردد آرمانی ارزشمند است که بهروزی ما و دیگران را در پی داشته باشد. (حکیم ارد بزرگ)
- رمز موفقیت در ثبات قدم نهفته است. (بنجامین)
- سعادت مانند توپ فوتبال است وقتی از ما دور می شود دنبال آن می دویم و وقتی می ایستد با یک ضربه آنرا از خود دور می سازیم. (شاتو بریان)

جملات طلایی

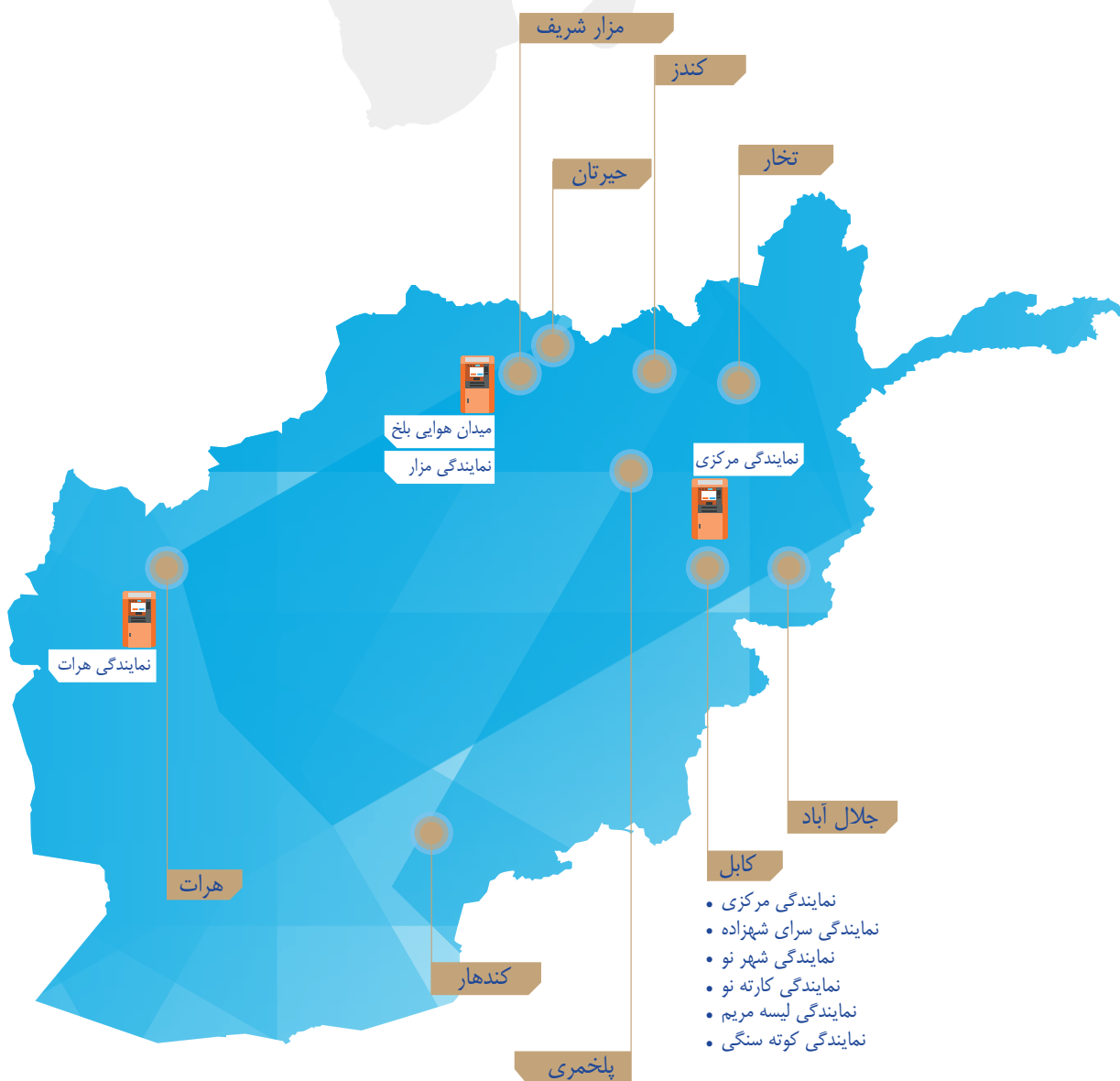
ادبی

- هنگامی که مصمم به عمل شدید، باید درهای تردید را کاملاً مسدود سازید. (نیچه)
- آرزو کردن شرط نیست، شرط، تحقق آرزو است. (داوینچی)
- ثروت، زنبوری است که اگر از نگه داری آن آگاه باشید عسل می دهد و گرنه نیش می زند و پرواز می کند. (مارون)
- رقابت تا زمانی پسندیده است که کار را به حسادت نکشاند. (رنه دکارت)
- وقتی در کار ما "اگر" نباشد، پیروز خواهیم شد. (نلسون)
- اگر دنبال موفقیت نروید خودش به دنبال شما نخواهد آمد. (مارواکلینز)
- بزرگ کسی است که اندیشه کوچک نداشته باشد. (حافظی)
- اتلاف وقت، خودکشی واقعی است. (یونگ)
- اگر شما فقیر به دنیا اومدین اشتباه شما نیست ولی اگر فقیر بمیرید، اشتباه شماست. (بیل گیتس)
- برای رفع فشارهای عصبی باید دو گام برداشت: گام نخست اینکه برای مسائل جزئی خود را ناراحت نکنید، گام دوم اینکه بدانید همه مسائل جزئی هستند. (آنتونی رابینز)
- ذهن انسان به هر چیزی اعتقاد داشته باشد و آن را باور کند، به آن خواهد رسید. (ناپلئون هیل)
- زمان شما محدود است، پس آن را به تقلید از زندگی دیگران هدر ندهید. (استیو جابز)
- معلوم بودن هدف نقطه شروع همه موفقیت ها است. (دبلیو. کلمنت استون)
- زندگی بدون آزمون ارزش زندگی کردن را ندارد. (سقراط)
- اعتماد به نفس ضرورتاً تضمین کننده موفقیت نیست، اما عدم اعتماد به نفس به یقین باعث شکست می شود. (آلبرت بندورا)
- غرور ما را تصنعی و انسانیت ما را واقعی می سازد. (توماس مرتون)
- ملتی که از علم و دانش بهره مند باشند، دیگر طعم گرسنگی را نچشیده و زندگی راحت و آسوده ای خواهند داشت. (کنفوسیوس)
- جلوی زبان دیگران را نمی توان گرفت، ولی اگر خوب زندگی کنیم، این خود باعث شکست و تحقیر آنان می شود. (کاتو)
- به طرز وحشتناکی آشکار شده است که تکنولوژی ما از انسانیت ما فراتر رفته است. (آلبرت انیشتین)
- احتمالاً در زندگی چیزی بدتر و خطرناک تر از ترس نیست. (جواهر لعل نهرو)
- من متوجه شده ام که هر قدر سخت تر کار کنم، شانس بیشتری هم به دنبال می آید. (توماس جفرسون)
- نقطه ی آغاز همه ی موفقیت ها، آرزوست. (ناپلئون هیل)
- شهامت، مقاومت در برابر ترس است؛ تسلط بر ترس است، نه عدم وجود ترس. (مارک تواین)
- برای رسیدن به هر هدف مهم، باید دست از آسایش شست. (اسمیت)
- اگر می خواهید با آسودگی خاطر به بستر خواب برگردید، با هدف از آن برخیزید. (جورج لوریمر)
- برای مدیریت زمان خود باید خوشبختی را هدف اصلی زندگی تان قرار دهید. (برایان تریسی)
- هدف بدون برنامه برآورده نخواهد شد. (دبلیو جی ردین)
- داشتن اهداف روشن و از پیش تعیین شده برای پیشرفت و موفقیت مطلقاً ضروری است. (برایان تریسی)
- هدف و آرزوی ما باید به کار انداختن زندگی باشد، نه لذت بردن از زندگی. (مکداف)
- مشکلات همیشه وجود دارند، اکثر افراد در مقابل مشکل تسلیم می شوند، اما فقط آن هایی که به خود و توانایی هایشان ایمان دارند مشکل را حل کرده و به هدف می رسند. (ناشناس)
- انسان موفق از اشتباهاتش سود می برد و مجدداً به روشی متفاوت تلاش می کند. (دیل کارنگی)



غزنفر بانک
GHAZANFAR BANK

موقعیت نمایندگی ها و ماشین های خود پرداز پول



فعل لر اوزبیکچه ده (فعل ها در زبان اوزبیکی)

روان کردن	• یوبرماق	آمدن	• کیلماق
آغاز کردن شروع کردن	• باشلماق	رفتن	• کیتماق
منتشر کردن / گسترش دادن	• ییرتماق	قدم زدن	• یوروماق
تکمیل شدن / خلاص شدن	• بوتماق	جستجو کردن	• اخترماق
به اتمام رساندن / خلاص کردن	• بوتکرماق	خلق کردن	• ییرتماق
باز کردن	• آچماق	پیدا کردن	• تاپماق
امتحان کردن	• سینماق	نوشتن	• بیتماق
حساب کردن	• سَنَماق	گرفتن	• آلماق
دق شدن	• سَنَماق	دادن	• بیرماق
پسندیدن / خوش داشتن	• بغنماق	جنبیدن / شور خوردن	• قیملماق
دوست داشتن	• سیوماق	زندگی کردن	• یشماق
کشتن	• اولدیرمک	زنده شدن	• تیریلماق
نگهداشتن	• باقماق	زنده کردن	• تیرتماق
نگاه کردن	• باقماق	دیدن	• کورماق
رسم کردن	• چیزماق	اشاره کردن با لمس دست	• تورتماق
پرواز کردن	• اوچماق	کردن / انجام دادن	• قیلماق
راندن	• ایدماق	کردن ، انجام دادن	• ایتماق
آموختن	• اورگتماق	کردن	• ایلماق
یادگرفتن	• اورگنماق	گفتن	• ایتماق
گریختن	• قاچ ماق	دانستن	• بیلماق
دویدن	• چاپ ماق	فهمیدن	• توشونماق
شریک ساختن	• قوشماق	هموار کردن / پهن کردن (چیزی)	• یازماق
ضرورت داشتن	• کیرکماق	خنده کردن	• کولماق
نشستن	• اولتیرماق	شنیدن	• ایشیتماق
داخل شدن	• کیرماق	گوش دادن	• قولاغ سالماق
خارج شدن	• چیقماق	درون کردن / وارد کردن	• سالماق
دور خوردن	• ایلنماق	پایین شدن (از بالای چیزی)	• توشماق
برگشتن	• قیتماق	گریه کردن	• یغلماق
فراموش کردن	• اونوت ماق	انداختن	• تیلماق
فکر کردن / اندیشیدن	• اولیماق	زدن	• اورماق
خاموش کردن	• اوچیرماق	ماندن	• قالماق
روشن کردن	• یارق قیلماق	کشیدن	• چیغیرماق

فعل لر اوزبیکچه ده

ادبی

گم کردن	• یتیرماق	توزیع کردن / منتشر کردن	• تیتماق
صحبت کردن	• گپیرماق	دراز کشیدن / خواب کردن	• یاتماق
جوش دادن	• قینتماق	خواب کردن	• اویقلماق
نشان دادن	• کورستماق	خیستن	• تورکماق
مرتب کردن	• توزتماق	ایستادشدن	• تورماق
حفاظت کردن / نگاه داشتن	• قوری ماق	توقف کردن / ایستاد شدن	• توخته ماق
تاسیس کردن / ایجاد کردن	• قُرماق	صبر کردن	• توخته ماق
پرتاب کردن	• تیلماق	اداره کردن	• یونتماق
زدن، انداختن	• آتماق	فروختن	• ساتماق
عروسی کردن	• اوپلن ماق	بازی کردن	• اوینماق
پختن	• بیشیر ماق	تعقیب کردن	• ایزلماق
بسته کردن (پت کردن)	• یومماق	پریدن	• چوچیماق
پنهان کردن	• بکیتماق	آب بازی کردن	• چوملماق
خواستن	• ایستماق	پایین شدن	• توشماق
خواستن	• تیلماق	بالا شدن	• چیقماق
کوچ کردن	• کوچماق	سوار شدن	• مینماق
فریب دادن	• التماق	پرسان کردن	• سورماق
اعتماد کردن	• گوئتماق	شانه کردن	• تَر ماق
قانع کردن، راضی کردن	• کوئدیر ماق	آتش کردن	• یاندیرماق
قانع شدن، راضی شدن	• کونماق	آتش گرفتن	• یان ماق
آویزان کردن اعدام کردن	• آسماق	مردن	• اولماق
وصل کردن / پیوند کردن	• اولماق / اولشتیر ماق	گریختاندن	• قاقچیرماق
فرمودن	• بویورماق	شدن	• بولماق
گذاشتن	• قویماق	تقسیم کردن	• بولماق
تیرشدن	• اوتماق	پاشدادن	• سپیماق
تیر کردن	• اوتکزیرماق	ریختن	• توکماق
بار کردن	• آرتماق	بریدن	• کیسماق
پر کردن	• تولدیرماق	انتخاب کردن	• سیلماق
بوسه کردن	• اوپماق	شناختن	• تنیماق
بغل کردن	• قوچغلماق	خوردن	• ییماق
باریدن	• یاغماق	نوشیدن	• ایچماق
شریک کردن	• قوشماق	وجود داشتن / بودن / رفتن	• بارماق
شریک شدن	• قوشیلماق	فشار دادن	• باسماق

منبع: آموزش زبان اوزبیکی