

ماهنشامه

غذنفر بانک

غذنفر بانک
GHAZANFAR BANK

اقتصادي - اجتماعي - فرهنگي

سال یازدهم - شماره های ۱۲۴-۱۲۳-۱۲۵ جوزا، سلطان و اسد ۱۳۹۸ خورشیدی

صد مین سالروز استقلال کشور مبارکباد!

برگزاری نمایشگاه

ازبیکستان در شهر مزار



دستاورد اتاق تجارت و صنایع

زنان افغانستان در سال ۲۰۱۹



افغانستان نایب قهرمان

فوتسال آسیا شد

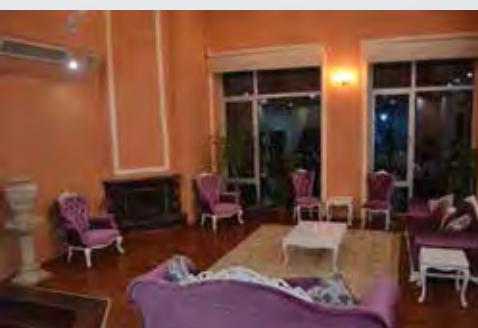
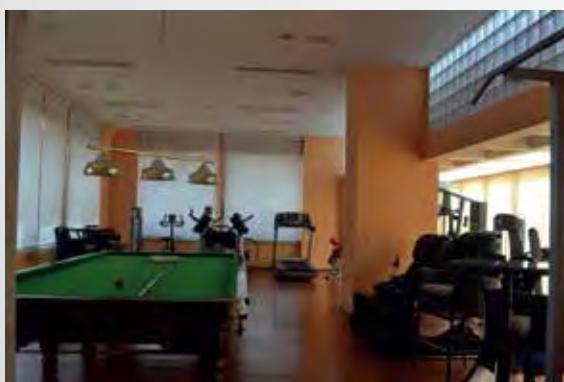
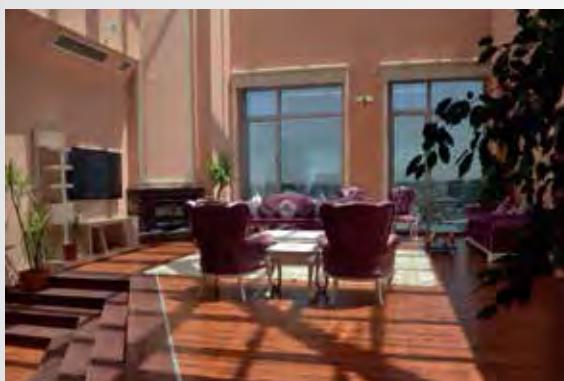


اشتراك غضنفر بانک در نمایشگاه تجاری افغانستان - ازبکستان

نمایشگاه تجاری افغانستان و ازبکستان روز سه شنبه مورخ ۱۶ جولای ۲۰۱۹ با حضور شمار زیادی از تاجران و صنعت کاران افغانستان و ازبکستان در شهر تاشکند مرکز کشور ازبکستان برگزار گردید.
غضنفر بانک در این نمایشگاه حضور چشمگیری داشت و به تاجران دو کشور اطمینان داد که خدمات عالی، مدرن و نوین را با سهولت های بیشتر برای رفع مشکلات بانکی تاجران محترم و سهل ساختن تجارت بین دو کشور ارائه مینماید.



آسایش را در هتل برج غضنفر احساس کنید



Eleventh Year -VOL, 123-124-125 June, July & August 2019

بانکداری الکترونیک هر زمان، هر مکان



امنیت بالا
آخرین تکنالوژی روز
کاربرد مشترک

بانکداری از طریق مبایل و کمپیووتر



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



لِسْعَانُ الْأَعْرَافِ الْمُجْمَع

سرمقاله

- ۲ نقش قرضه مسکن در سلامت روان خانواده اقتصادی

- ۳ تدویر نمایشگاه تولیدات داخلی اوزبیکستان در مزار شریف

- ۴ اهمیت کریدیت های زراعتی در اکتشاف زراعت در افغانستان

- ۹ د افغانستان پولی سیاست ته لنه کته

- ۱۴ ۱۰ اقتصاد بزرگ جهان در سال ۲۰۱۸

- ۱۷ وال استریت و نقش آن در بورس جهان

- ۱۹ عوامل کلیدی در تولید اقتصادی

- ۲۵ کارآفرینی چیست

- ۳۱ قرارداد فروش زعفران افغانستان با شرکت هول فودز امریکا

- ۳۴ نمایندگی های غضنفر بانک اجتماعی

- ۳۸ دستاورد اتفاق تجارت و صنایع زنان افغانستان در سال ۲۰۱۹

- ۳۹ مشیت اندیشی و تاثیر آن بر زندگی

- ۴۴ آشنایی با مهارت های مهم و اساسی زندگی

- ۴۷ چگونه وقت خود را مدیریت کنیم

- ۵۱ محبوب ترین شبکه های اجتماعی جهان

- ۵۵ چگونه سلامتی خود را حفظ کنیم

ادبی

- ۵۸ هفت وادی عرفان و ویژگی های آن

- ۶۴ نیستان (ویژه شعر و ادب)

- ۶۶ جمله های طلایی

صاحب امتیاز: غضنفر بانک

مؤسس: محمد اسماعیل غضنفر

مدیر مسؤول: نور احمد فهیم

تحت نظر هیأت تحریر

"دیزاینر: محمد رضا "حسنی"

اداره ماهنامه غضنفر بانک در ویرایش
مقالات دست باز دارد.

آدرس: ۸۶، چهار راهی شیرپور، سرک عمومی
وزیر محمد اکبر خان، کابل-افغانستان

+93 (0) 797 860 000

media-manager@ghazanfarbank.com

www. ghazanfarbank.com

فهرست مطالب

سخن ماھ

نقش قرضه مسکن در سلامت روان خانواده

نا امنی، بی کاری و خشکسالی سبب شده است که بسیاری از هموطنان روستا نشین مانه و کاشانه خود را ترک کرده به شهرها بخصوص شهر کابل پناه ببرند. همین طور هجوم مردم به شهر کابل باعث شده است که کراپه خانه به طور سراسم آوری بلند رفته و مردم از کراپه گرفتن خانه عاجز مانده اند. حتی دیده می شود که بسیاری از بیجا شدگانی که به شهرهای دیگر و یا شهر کابل پناه برده اند در خیمه ها زندگی می کنند، نه تنها چالش های زیادی زندگی اعضای خانواده آنها را تهدید میکند بلکه به بیماری های گوناگونی نیز مبتلا شده اند.

بر اساس اظهارات کارشناسان امور روانی افرادی که از داشتن خانه و مسکن مناسب محروم اند و به طور مرتب از یک محل به محل دیگر نقل مکان میکنند، نه تنها ضربات روانی شدیدی را متحمل می شوند بلکه دید اعصابی آن در برابر ارزشیهای اجتماعی و فرهنگی جامعه کمرنگ شده، مکتب را ترک کرده و به اعتیاد و جرایم سنگین دیگری رو می آورند.

افرادی که از داشتن خانه محروم اند خود را مضطرب، افسرده و ناتوان احساس می کنند. حتی تصمیم درستی نمی توانند اتخاذ نمایند. در حالی که یک فرد علاوه بر سلامت جسمی باید از سلامت روانی نیز برخوردار باشد تا بتواند درست آموزش یابد، تصمیم دقیق اتخاذ نماید و بر نابسامانی های اجتماعی فایق آید. زیرا سلامت روانی به معنی آسایش زندگی است، یعنی باید نیازهای اجتماعی ما برآورده شود تا از زندگی لذت ببریم.

از سوی دیگر کراپه نشینی مشکلات زیادی را به همراه دارد، در جایجای و انتقال وسائل از یک خانه به خانه دیگر بسیاری از وسائل خانه شکسته و یا تخریب میگردد، اطفال به دلیل دوری از دوستان و هم صنفیان خود افسرده و منزوی می شوند، همسایه ها روى کراپه نشین حساب نمی کنند، صاحب خانه از بازی کردن اطفال انتقاد می کنند. حتی خانواده هایی که دنبال خانه کراپه هستند نخستین سؤالی که از آنها پرسیده می شود اینست که چند فرزند دارید؟ کسی حاضر نمی شود به خانواده هایی که اطفال زیاد دارند، خانه خود را به اجاره بدهند، همینطور دائم در اضطراب زندگی میکنند.

یکی از مسائل دیگری که کراپه نشینان با آن مواجه اند موضوع تبدیلی فرزندانشان از یک مکتب به مکتب دیگر است. این معضله از یک طرف مصارف گزافی را به بار آورده که از توان خانواده ها بیرون است و از جانب دیگر باعث دلسوزی اطفال نسبت به ادامه تعلیم آنها می گردد.

دستاوردهای خانواده، تأمین آرامش جسم و جان اعصابی آن است این امر زمانی امکان پذیر است که از حریم مناسب برای زندگی برخوردار باشد. زیرا انسان علاوه بر سکونت در خانه، به تسکین روان، تفکر و نیازهای نیازمند است.

غضنفر بانک برای آسایش روان هموطنان و حل این معضل «قرضه خرید مسکن» را با تسهیلات بیشتر الى پنجاه هزار دالر برای مدت ۵ سال به هموطنان عزیز پیشکش کرده است، بیائید از این تسهیلات غضنفر بانک مستفید شوید. این در حالیست که غضنفر بانک غرض توسعه تجارت و حمایت سکتور خصوصی قرضه های متنوع دیگری را از جمله قرضه ارزان، قرضه بانو و قرضه زراعتی برای تاجران ملی و زنان متشبث کشور فراهم کرده است.

تدویر نمایشگاه تولیدات داخلی

کشور دوست و برادر جمهوری ازبیکستان در شهر مزار شریف



نمایشگاه "تولیدات ازبیکستان" توسط رئیس اجرایی جمهوری اسلامی افغانستان و صدراعظم ازبیکستان در شهر مزار شریف مرکز ولایت بلخ افتتاح شد.

دکتر عبدالله عبدالله؛ رئیس اجرایی جمهوری اسلامی افغانستان طی سفری به شهر مزار شریف و پروفیسور محمد همایون قیومی سرپرست وزارت مالیه و مشاور ارشد ریاست جمهوری در امور زیر بنا از عبدالله عارف اوف؛ صدراعظم جمهوری ازبیکستان استقبال نمودند. دکتر عبدالله عبدالله در مراسم افتتاح نمایشگاه "تولیدات ازبیکستان" به رسانه ها گفت: سفر عبدالله عارف اوف صدراعظم جمهوری ازبیکستان در ولایت بلخ برای تقویت همکاری های اقتصادی افغانستان و ازبیکستان خوب و موثر بود و در دیدار دو جانبی بر گسترش همکاری ها در همه زمینه ها تاکید شد. وی گفت که موضوعاتی چون امتداد خط آهن از بلخ تا هرات و بیرون از مرز کشور، تمدید قرارداد انتقال برق، کمک های تحقیکی و تعلیمی و سرمایه گذاری در این نشست مورد تاکید طرفین قرار داشت. وی افزود در حاشیه این نمایشگاه، یک موافقت نامه تجارتی با کشور اوزبیکستان نیز به امضاء رسید.

همچنین عبدالله عارف اوف؛ صدراعظم جمهوری ازبیکستان از سرمایه گذاری یک میلیارد دالری تاجران کشورش در افغانستان خبر داد و اظهار داشت: ما تصمیم داریم تا مواد اولیه را از افغانستان وارد کنیم و با حکومت جمهوری اسلامی افغانستان، بخصوص در بخش تجارت و صادرات مواد فلزی همکاری همه جانبی داشته باشیم.

قابل ذکر است که محترم عبدالله عارف اوف؛ صدراعظم ازبیکستان از ترمینال غضنفر گروپ در حیرتان بازدید نمودند و هنگرهای موجود در این ترمینال را برای برگزاری نمایشگاه دائمی ازبیکستان مناسب دیدند که مسئولین غضنفر گروپ این هنگرهای را به خاطر برگزاری نمایشگاه دائمی ازبیکستان به دسترس دولت آن کشور قرار داد.

همچنان صدراعظم جمهوری ازبیکستان در دیدار با تاجران افغانی در برج غضنفر به هیأت عالی رتبه همراه شان هدایت دادند که باید هرچه سریعتر مشکلات تاجران افغانی در ازبیکستان حل شود.



سرمحقق شیرعلی ترزی

اهمیت کریدیت های زراعتی در اکتشاف زراعت در افغانستان

اقتصاد

راه های رشد و توسعه این سکتور مهم را جستجو نمایند. یکی از این راه ها فراهم آوری تسهیلات در اعطای اعتبارات(کریدیت های) بانکی میباشد، به همین اساس خواستم این موضوع طور همه جانبه به بررسی گرفته شود. بناءً در گام نخست ضرور است تا کریدیت، انواع، منابع و چگونگی تادیه آن مختصراً توضیح گردد تا زمینه فهم بهتر موضوع مهیا گردد.

کریدیت عبارت از انتقال مؤقتی قدرت خرید از یک فرد (حقیقی یا حقوقی) به فرد دیگری که داشت و مدیریت لازم را جهت انجام یک فعالیت اقتصادی داشته، مگر قادر سرمایه کافی میباشد. (۲: ص ۴۲۷)

به عبارت دیگر، تسلیم مال موجود در مقابل مالیکه و عده تسلیمی آن در آینده داده می شود. (۱: ص ۳۹۵) در این صورت ممکن است مال عوضی بعداً ایجاد گردد و یا هم موجود باشد، صرف و عده تسلیمی آن به آینده مأکول می شود که به آن خرید و فروش نسیه می گویند و فرق آن با عاملات نقدی اینست که در عاملات اعتباری (نسیه) عامل زمان دخیل است. بنابرآن باید به طرف مقابل اعتماد وجود داشته باشد تا معامله صورت گیرد. در حقیقت کریدیت ریشه لاتینی داشته و به معنای اعتبار و اعتماد می باشد.

فرق دیگریکه بین عاملات اعتباری و نقدی وجود دارد اینست که ارزش مال جدید و حاضر بیشتر از ارزش مال است که و عده

پیش از اینکه به توضیح اهمیت کریدیت های زراعتی در اکتشاف زراعت پرداخته شود لازم است تا اهمیت زراعت به مثابه یک سکتور کلیدی مختصراً توضیح شود. زراعت یک سکتور عمده و اساسی اقتصاد ملی بوده که در زندگی گی بشر در دوره های مختلف تکامل و اکتشاف جامعه بشری نقش به سزاگی داشته است. بشر از دو پیدایش خود از محصولات زراعتی استفاده نموده و مینماید. با حاکمیت زراعت سنتی و سطح پایین تولیدات زراعتی در روستا ها با گذشت هر روز دامنه فقر و مهاجرت از ده به شهرافزایش یافته است، این موضوع یک دشواری کلی و دائمی در سطح کشورها بوده است. بنا بر آن توسعه زراعت به مثابه بخش از اقتصاد کشور تلقی گردیده و انجام آن کار بس دشوار و مشکل میباشد و به مفهوم واقعی کلمه از توان تعداد از مالکین، دهaciون و روستاییان خارج است، فقط در چوکات ملی یک کشور مورد بحث قرار گرفته میتواند. زیرا به عنوان بخش مهم اقتصاد نقش حیاتی در توسعه و اکتشاف یک کشور دارد. لذا ضرور است تا راه های مناسب برای رشد و توسعه زراعت جستجو شود. یکی از دشواریهای مهم و اساسی در راه رشد و اکتشاف زراعت کمبود امکانات مالی زارعین و دهقانان میباشد که سبب شده تا هنوز زراعت به شیوه عنعنوی صورت گیرد و نتواند طور شاید و باید زارعین را به این سکتور مهم دلگرم و وابسته سازد. با گذشت هر روز تعداد شاغلین این سکتور مهم کم و کمتر شده و جامعه را به مشکل مواجه می سازد. لذا سیاست گذاران را به این وا داشته تا





غضنفر بانک
GHAZANFAR BANK

ماهنامه غضنفر بانک

Ghazanfar Bank Monthly Magazine

سال یازدهم - شماره های ۱۳۴-۱۳۳-۱۳۵ جوزا، سلطان و اسد ۱۳۹۸ خورشیدی

اهمیت کریدیت های زراعتی...

اقتصادی



تولید و مصرف دارای اهمیت است.

کریدیت در زراعت سنتی: در زراعت سنتی مسایل مالی و کریدیت از ماهیت فصلی بودن زراعت ولی دائمی بودن نیاز های خانوار زارع سرچشمه می گیرد. تولیدات زراعتی معمولاً یکبار و یا حد اکثر به دفعات محدود در سال بدست می آید، در حالیکه مصرف آنها در طول سال ادامه می یابد. همچنان به علت اختلاف زمان زیاد بین تولید و مصرف و عدم امکان پس انداز به اندازه کافی در بخش زراعت، نیاز به اخذ قرضه بیشتر از سایر بخش های اقتصادی احساس میگردد. شدت این نیازمندی مخصوصاً در محل هاییکه فقط یک محصول در سال بدست می آید بیشتر از محل های است که سالانه دو یا چند محصول کشت می شود.

یک زارع سنتی علاوه بر اعتبارات کوتاه مدت برای تأمین نیازمندی های فصلی ممکن است به اعتبارات میان مدت و یا دراز مدت هم نیاز داشته باشد، ولی به علت اینکه در زراعت سنتی زمین از پدر به پسر به میراث میرسد و برای خرید آن نیاز به اعتبار و ام ندارد و از طرف دیگر خریدن زمین جهت توسعه مزرعه هم زیاد عمومیت ندارد، معمولاً برای این کار بجای گرفتن قرضه، از پس انداز دوره های زراعتی قبلی استفاده می شود. یک راه حل دیگر، تعیین اجاره زمین بصورت جنسی است، یعنی اینکه چون زارع بول اجاره زمین را نمی تواند در ابتدای اجاره به مالک زمین پرداخت کند بعد از برداشت محصول آنرا به نسبت از قبل تعیین شده (مثلاً مناصفه) بین خود و مالک تقسیم می کند که در واقع یک نوع تأمین اعتبار می باشد. زارعین برای خرید بعضی از وسایل بادوام مثل وسایل ساده جهت آماده کردن زمین به کشت،

تسليیمی آن به آیده محول شده است. بدین معنا که در معاملات نسیبه قیمت فروش کالا گرانتر از معامله نقدی است.

کریدیت را از چند نقطه نظر می توان تقسیم بنده کرد: اول: از نقطه نظر موارد مصرف به کریدیت مصرفی و تولیدی تقسیم می گردد.

کریدیت یا اعتبار مصرفی قرضه های هستند که برای خرید مواد مورد نیاز شخصی خانواده های زارع استفاده می گردد. اعتبارات تولیدی قرضه های هستند که برای خرید عوامل تولید باخاطر تولید ثروتها جدید بکار میروند.

دوم: از نقطه نظر زمان: (یعنی از زمان دریافت کریدیت تا زمان بازپرداخت آن) به کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت تقسیم می شود. اعتبارات کوتاه مدت معمولاً یک دوره تولیدی را در بر دارد که شش ماه الی یک سال می باشد. اعتبارات دراز مدت بیشتر از پنج سال می باشد و اعتبارات میان مدت از یک سال الی پنج سال را در بر دارد. (۲: ص ۴۲۸)

موجودیت کریدیت های زراعتی سبب افزایش کارایی تولید می شود، زیرا باعث می شود سرمایه که در دست اشخاص غیر فعال بدون مصرف و استفاده است در اختیار آنها می گردد. مذکور در راه تولید ثروتها جدید استفاده می نمایند قرار گیرد، در نتیجه از سرمایه های راکد و بلا استفاده بهره برداری بهتر صورت گرفته و دایرۀ عواملات اقتصادی را توسعه میدهد. زیرا بدین وسیله کالاها که تا هنوز تولید نشده و در دسترس تولید کننده ها و تجار قرار نگرفته اند، ممکن است مورد معامله واقع شوند و این مسئله از لحاظ ثبت قیمت ها و برقراری تعادل بین

اهمیت کریدیت های زراعتی...

اقتصاد اندی



به علت اینکه همه آنها پیش از شروع به تولید باید تهیه شوند، مخارج سرمایه گذاری آنها در مقایسه با عواید زارع و اعتبارات موجود او خیلی سنگین است. (۲: ص ۴۳۳)

منابع تأمین اعتبارات زراعتی: در اکثر کشورها بزرگترین منبع تأمین اعتبارات زراعتی دارایی خانوار زارع می باشد. اهمیت این منبع اعتباری در کشورهای روبه انکشاف بیشتر از کشورهای انکشاف یافته است. زیرا در کشورهای پیشرفته انتقال زمین از یک شخص به شخص دیگر مشکل است در حالیکه در کشورهای عقب مانده به ندرت زمین زراعتی از یک شخص به شخص دیگر انتقال می شود.

- در کشورهای عقب مانده به دلیل استفاده از روش‌های سنتی قدیمی احتیاجی به توسعه منابع مالی نیست.

- در کشورهای روبه انکشاف منبع درآمد زراعتی نمی تواند به بازپرداخت قرضهای او کمک کند.

در زراعت‌های سنتی مهمترین منابع اعتبارات خارجی (خارج از خانواده زارع) تحفه‌ها و قرضه‌های بدون بهره و سایر اعتبارات است. تحفه‌ها و قرضه‌های بدون بهره نقش مهمی در زراعت سنتی دارند.

یکی از اهداف مهم پرداخت اعتبارات زراعتی از طرف دولت، توزیع عادلانه ثروت و ایجاد اشتغال می باشد.

منابع محلی: قدیمی ترین و نزدیک ترین منبع تأمین قرضه به زارعین کوچک، دوستان و خویشاوندان می باشد. زارعین اکثراً هنگام ضرورت نخست به خویشاوندان خود روی می آورند، در صورتیکه آنان نتوانند کمکی بکنند به منابع دیگر مراجعه می کنند. مقدار اعتبارات در یافته از این منبع سیار ناچیز و امکان استفاده از این منبع نیز تحت بعضی شرایط خانواده‌گی، محلی و اجتماعی نیز کم است. این قرضه‌ها بیشتر به منظور تأمین

کدن چاه، ایجاد شبکه آبیاری وسایل هموار کاری زمین، خرید قلبه گاو و بعضی وسایل دیگر به کریدیت دراز مدت و میان مدت نیاز دارد. در زراعت سنتی این وسایل از سرمایه بی که در طول عمر جمع کرده اند و یا با پس انداز خانواده و یا هم با پولی که به آنها به میراث می رسد خریداری می کنند.

عاملی دیگری که ضرورت اخذ وام را در زراعت سنتی تشید می بخشد، بروز حوادث غیر مترقبه مانند: سیلابها، خشک سالیها، هجوم ملخ، وقوع آفات زراعتی و سایر حوادث طبیعی می باشد که در نتیجه عاید زارع در چنین حالات خیلی پائین تراز عاید او در حالات عادی خواهد کشید.

زارعین فقیر نمی توانند جهت جبران این خسارات به اندازه کافی پول پس انداز کنند و از جانب دیگر بازپرداخت وامی که برای این منظور دریافت می کنند چندین سال طول می کشد.

یکی دیگر از عواملی که به اهمیت کریدیت در زراعت سنتی می افزاید نیازمندی مالی به نوساختن روش تولید است. این امر در کشورهاییکه از روش زراعت سنتی استفاده می کنند و منابع مالی کمترداخیار دارند دارند مشکل افرین است، زیرا هر چه سرعت نوین کردن زراعتی بیشتر باشد نیاز به اعتبارات نیز زیاد تر می گردد. نیاز به اعتبارات میان مدت برای انکشاف اقتصادی مزارع خیلی سنگین می باشد. مثلاً برای افزایش عرضه دربرابر رشد سریع تقاضا برای شیر، اگر لازم باشد که تولید شیر و در نتیجه تعداد گاو های شیری افزایش یابد، به علت افزایش نیاز به سرمایه بیشتر، دسترسی به اعتبارات بیشتر برای خرید و سایل ضروری می گردد. همچنان برای تأمین آب لازم، حفر چاه و ایجاد شبکه آبیاری، نیاز به دسترسی به اعتبارات شدت می یابد. با وجود اینکه استهلاک سالانه این سرمایه های میان مدت در مقایسه با منابع عواید که ایجاد میکنند خیلی کم است، ولی

همیت کریدیت های زراعتی...

اقتصادی

محصولات زراعتی می بودیم. پس چه باید کرد تا این امکانات بالقوه به بالفعل تبدیل شود؟ به باور نویسنده یکی از عمدۀ ترین راه‌ها، احیای دوپاره بانک انکشاف زراعتی میباشد. به همین ترتیب زمینه سازی برای پرداخت اعتباراز طرف بانکهای تجاری راه دیگریست که در انکشاف زراعت می تواند کمک کند. هم چنان تغییر زراعت از زراعت سنتی به مدرن از طریق بکار گیری ماشین آلات زراعتی (میکانیزه ساختن زراعت و اعمار تأسیسات زیربنایی زراعتی)، استفاده از امکانات جدید زراعتی؛مانند: استفاده از تخم‌های اصلاح شده بزری، کودهای کیمیاولی، ادویه ضد آفات زراعتی، ترویج نسل های اصلاح شده حیوانات راه دیگری رشد و انکشاف زراعت میباشد. همچنان مطالعات علمی و عملی اصلاحات اراضی را در زمینه بهبود وضع زراعت نفی نمیدانم. قابل یاد آوریست که موجودیت فعل دفاتر ترویج در ولسوالیها جهت هنمانی مردم به رو آوردن به سوی زراعت مدرن امر ضروری پنداشته میشود. در غیراین صورت نه تنها زراعت ما توسعه نخواهد یافت، بلکه بیشتر از پیش به رکود مواجه شده و برای همیش یک کشور وابسته به دیگران باقی خواهیم ماند.

مأخذ

- ۱- پورهایون، علی اصغر. اقتصاد، چاپ دوم، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۳۲
- ۲- کوپاهی، مجید. اصول اقتصاد کشاورزی، چاپ نهم با تجدید نظر، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۸۳

مصارف و یا خرید ادویه و تأمین مخارج سفر های اجرایی بمصرف می رسد.

باتوضیح زراعت سنتی به این نتیجه میرسیم که ادامه زراعت به شیوه عنعنوی نمی تواند جواب گوی نیاز مندی فعلی جامعه به محصولات زراعتی باشد، لذا ایجاب می نماید تا از زراعت سنتی به زراعت میکانیزه و تجاری گذار صورت گیرد. لاتک رشد و انکشاف زراعت ماشینی به سرمایه و منابع مالی بیشتر نیاز مند است که بد بختانه در کشور ما چنین منابع مالی تمویلی با شریط سهل از مؤسسات کریدیتی و یا سایر منابع دیگر به آسانی قابل حصول نخواهد بود. در گذشته بانک انکشاف زراعتی یگانه مؤسسه بود که بطور نسبی به رشد و انکشاف زراعت کمک می نمود، با تأسف که بعد از سال ۱۳۸۰ و گذار به سوی اقتصاد بازاری خصوصی سازی تصدیهای دولتی این بانک متحل گردید و هیچ مؤسسه دیگریکه بطور رسمی مکلفیت کمک و پرداخت اعتبارات را به زارعین و دهاقین به عهده داشته باشد تأسیس نگردید. گرچه بانک های متعدد تجاری در کشور تأسیس شد، مگر این بانک ها مکلفیت و یا علاقه مندی به پرداخت اعتبارات بانکی را ندارد، همین امر سبب شده است در طول بیست سال اخیر با وجود سرمازیر شدن میلیارد ها دالر کمک به افغانستان سرمایه گذاری ملموسی در بخش زراعت صورت نگیرد و هنوز هم یک کشور وارد کننده محصولات زراعتی باشیم، در حالیکه با امکانات بالقوه که در بخش زراعت وجود دارد باید یکی از کشورهای صادر کننده





قرضهٔ زراعتی

قرضهٔ میعادی

الى مدت ۲۴ ماه



خپرندوی محمد ولید همت

د افغانستان پولی سیاست ته لنډه کتنه

اقتصاد

کپري. همدغو تغییراتو ته پولی سیاست ویل کپري چې مرکزی بانک یې د هباد د مهمو اقتصادي موخو د ترلاسته کولو لپاره د پیسو په عرضه کې راوړي.

د پولی سیاست په اړه اساسی پوښتني دا دي چې پولی سیاست، کومې موخيې لپاره خدمت کوي او له کومو وسایلو خڅه کار اخیستل کپري. په دې مقاله کې تر چېږه هڅه کپري چې یادو او خینو نورو پوښتني ته خواب ورکپري شي. مخکې له دې چې د افغانستان پر پولی سیاست باندې بحث پیل شي، لازمه ده چې د پولی سیاست د رامنځته کېدو او د هغه د پرمختګ بهير په اړه زنا واقچول شي.

د پولی سیاست مخینه

د پولی سیاست مخینه د مرکزی بانکونو په پیداينېت پورې تراو لري. که خه هم د انگلند بانک (The Bank of England) چې لوړۍ مرکزی بانک بلکپري په 1694 ز. کال تأسیس شوی دي، خو په زیات شمېر هبادونو کې مرکزی بانکونه په شلمه پېږي کې را منځته شوی دي. مخکې له شلمه پېږي خڅه په خینو محدودو هبادونو کې مرکزی بانکونو شتون درلود او د دې لپاره چې هغه مهال د سرو زرو ستندړو (Gold Standard) په نړۍ کې حاکم و، د مرکزی بانکونو دندې هم د کاغذې پیسو او سروزرو تر منځ د تناسی د ساتلو پورې محدود پاتې و. له همدي امله په هغه وخت کې پولی سیاست په اوښې مفهوم شتون نه درلود. کله چې لوړۍ نړیوال جنګ رامنځته شو، په

سریزه

پولی سیاست هفو اقداماً تو ته ویل کپري چې د مرکزی بانک له خوا د خانګرې موخيې لپاره کارپري. له همدي امله ویل شو چې پولی سیاست د هفو کړنو او تدابیرو ټولګې ته ویل کپري چې د مرکزی بانک له خوا د خانګرې وسیلې خڅه په استفادې سره د هباد د دوامداري ودې، د ګمارنې د کچې د زیاتوالی او د قیمتونو د کټروولولو په موخه تر سره کپري. د پولی سیاست د اهمیت په اړه ډېرو اقتصاد پوهانو څل نظریات خرکند کپري دي. د کیزیانو مكتب او د نویو خپرنو پایله دا په ډاکه کوي چې په لنډه موده کې د پیسو د حجم او د تولیداتو د کچې تر منځ مستقیمه رابطه موجوده ده. په دې معنې چې هر ډول تغییر چې د پیسو په حجم کې را منځته کپري د هغه په نتیجه کې د پیسو په بازار کې هم تغییرات را منځته کپري او خرنګه چې د پیسو بازار د توکو له بازار سره نېردې تراو لري، نو د توکو بازار هم ورسه تغییر مومني. له همدي امله د پیسو مناسبه کچې تاکل د یو هباد لپاره اړینه ده او هر مرکزی بانک مکلف دي چې په هباد کې د پیسو مناسبه کچې تشخیص کپري او له هغې سره سم د پیسو عرضه تنظیم کپري. که چېږي په یو هباد کې د پیسو هباد کې افلاسیونی فضا منځته راخي او د قیمتونو کچې لويپوي او که چېرتنه د پیسو عرضه د لازمي کچې خڅه کمه شي نو په هباد کې د بېکاري کچې لويپوي. په همدي اساس، دا د مرکزی بانک دنه ده چې د هباد د اقتصادي وضعیت په پام کې نیولو سره د پیسو عرضه تنظیم



د افغانستان پولی سیاست ته لنډه کته

مرکزی بانک را منع ته شو او پولی سیاست ته خورا اړینه
توجه وشو.

د پولی سیاست موخې او وسیلې

دا چې پولی سیاست اوس مهال د کومې موخې د
ترلاسه کولو لپاره هڅه کوي، په اړه ېې د اقتصاد پوهانو
ترمنع واحد نظر وجود نه لري. اما په عمومي چول په اکثرو
هپوادونو کې پولی سیاست د درې اساسی موخو لپاره
خدمت کوي چې عبارت دي له دوامداره او باشانه
اقتصادادي وده، د وزګاریا تیټه کچه او د پرسوب خڅه
مخنيوی. اقتصادي وده او د وزګاریا د کچې کمول هغه
موخې دی چې انساطي پولی سیاست ته اړیتا لري. کله
چې په هپواد کې بحران موجود وي او د کاروبار کچه مخ
په کمپدو وي، مرکزی بانک انساطي پولی سیاست پلې
کوي چې اقتصادي فعالیتونه د تقاضا د زیاتوالې له لارې
تشویق شي. انساطي سیاست هغه سیاست ته ویل کېږي
چې د هغه په چوکات کې مرکزی بانک د اقتصاد په
جريان کې د پیسو په حجم کې زیاتوالی او د ګټې په نرخ
کې کمولی راولی. که چېرته په اقتصاد کې پرسوب شتون
ولري او د پرسوب کچه له تعین شوي حد خڅه پورته
وي، مرکزی بانک د پرسوب د تیټولو لپاره هڅه کوي چې
انقباضي پولی سیاست پلې کړي. انقباضي پولی سیاست
هغه سیاست ته ویل کېږي چې مرکزی بانک د هغه په
چوکات کې د پیسو په حجم کې کمولی او د سود به نرخ
کې زیاتوالی راولی. د انقباضي پولی سیاست په نتیجه کې
اقتصادادي فعالیتونه کمپوي او د قیمتونو کچه هم راټېږي.
د یادولو وړ د چې انقباضي پولی سیاست هغه مهال د
پرسوب په کمولو کې مهمه ونډه اخیستلى شي چې
پرسوب د اضافي تقاضا په نتیجه کې رامنځ ته شوي وي.

جنګ کې بشکيل ټول هپوادونه د سروزرو له سټپلرډ خڅه
ووتل او له همدي امله له 1919 ز. کال خڅه تر 1924 ز.
کال پوري ډېره سخنه پرسوب منځته راغي. په څانګړۍ
ډول جرماني يو له هغه هپوادونو خڅه و چې پې ساري
پرسوب ېې تجربه کړ داسې پرسوب چې په ټول تاریخ
کې کوم هپواد په سترګونه ولیدلی. پس له دې خڅه سره
له دې چې څښې هپوادونه د بیا خل لپاره د سررو زرو
سټپلرډ ته مخه کړ، پريکړه وشهو چې هر هپواد باید خانته
مرکزی بانک ولري چې خل هپواد کې د پیسو کچه
کټهړول کړي. په دې وخت کې تقریباً په زیات شمېر
هپوادونو کې مرکزی بانکونه تأسیس شول او پولی
سیاست هم خل ارزښت اوچت کړ.

د دې لپاره چې د پرسوب خڅه مخنيوی وشي، له
1924 ز. کال خڅه وروسته اکثرو هپوادونو د پیسو عرضه
ډېره کمه کړه او له دې امله د 1927 ز. کال خڅه تر
1939 ز. کال پوري په زیات شمېر هپوادونو کې
دیفلاسیون منځ ته راغي او د وزګاریا کچه ډېره لوړه
شوه. وروسته له دې خڅه نوي اقتصادي نظریات د اقتصاد
پوهانو له خوا وړاندې شول چې د جان مینارد کیټن نظریات
په کې خورا مهمه ونډه درلوډ.

که خه هم هپوادونو د پولی سیاست د پلې کولو لپاره
هڅې پیل کړې، خو بیا هم دغه پېړي له یو لړ اقتصادي
ناخوالو سره مل. و. څکه د دوهمې نړیوالې جګړې په
جريان کې یو خل بیا په زیاتره هپوادونو کې پرسوب
حاکم شو او وروسته له هغه هم اقتصادي نوسانات تر یوه
بریډه پوري شتون درلوډ. اما د شلمې پېړي په ورسټيو
لسیزو کې زیات شمېر مرکزی بانکونو خپلواکې ترلاسه
کړه او څښې لوړ سیمه یېز بانکونه لکه د اړوپایي هپوادونو





د افغانستان پولی سیاست ته لنډه کته

اقتصادی



دواړه یعنی پرسوب له 3 سلنې خڅه او وزګارتیا له 7 سلنې خڅه پورته شي.

اما په عمل کې ټول مرکزی بانکونه د موځي د لوړې یتوب په اړه یوه واحده تګلاره نه لري. خینې هپوادونه لکه جرمني له ډپر پخوا خڅه د قیمتونو کټروول د مرکزی بانک د اساسی موځي په توګه منلي ده.

د افغانستان بانک په قانون کې هم تسجيل شوي دي چې د افغانستان د پولی سیاست لپاره اساسی موځه د قیمتونو د کچې کټروولوو دی. له همدي امله د افغانستان مرکزی بانک هم تل هڅه کوي چې یادې موځي ته لاره هواره کړي. سربېره پردي، د افغانستان بانک یوه فرعی یا عملیاتي موځه هم لري؛ هغه د خارجې اسعارو په مقابل کې د داخلې پیسو د ارزښت ساتل دي. خکه مرکزی بانک په دې باور دی چې د قیمتونو د ثبات لپاره د پیسو د ارزښت ساتل اړین دي.

د پولی سیاست د پلې کولو لپاره بېلاړل وسیله شتون لري او هر هپواد خانګړې وسیله په لومړې یتوب ورکوي. په تولیزه توګه د پولی سیاست وسیله په دوو برخو ویشل کېږي چې کمي او کيفي وسیله دي. کمي وسیله هغه وسیله ته ویل کېږي چې د پیسو په حجم او د سود پر نرخ باندې اغېزه لري. کيفي وسیله هغو ته ویل کېږي چې د کربله په تنظيمولو کې اغېزه لري او د خینې سکتورونو د لازیاتې پیاوړیا لپاره استعمالېږي. کمي وسیله اکثرا په ټولو هپوادونو کې کارپوري اما کيفي وسایل عموما په پرمختللو هپوادونو کې استعمال لري.

کمي وسیله کې درې موارد شامل دي: د آزاد بازار فعالیتونه (د قرضې اسنادو اخیستل او خرڅول)، د تنزيل مجدد نرخ (د مرکزی بانک رهبری کوونکي د سود نرخ) او د خصوصي بانکونو د قانوني ذخیرې کچه.

د پولی سیاست د موځي د لاسته راوړلو په ټواو یوه ستونزه دا ده چې یادې موځي ټولې په یو وخت کې نه ترلاسه کېږي او مرکزی بانک د یوې موځي د لاسته راوړلو لپاره باید له بلې موځي خڅه تېر شي. د مثال په توګه د وزګارتیا د کمولو لپاره مرکزی بانک اړد دی چې انساطي پولی سیاست پلې کړي، حال دا چې انساطي پولی سیاست د پرسوب په کچه کې زیاتوالی راولې. که چېرته اقتصاد په داسې یو حالت کې قرار ولري چې د پرسوب کچه لوړه وي، نو د پولی انساطي سیاست په نتیجه کې قیمتونه لازیات پورته کېږي چې بې له شک خڅه د خلکو په ژوندانه باندې منفي اغېزې درولودلی شي. دغه راز ستونزو ته د موځي تقابل هم ویل کېږي.

د موځي د تقابل په حالت کې پونښنه پیدا کېږي چې مرکزی بانک یايد کومې موځي ته لومړې یتوب ورکړي. د مطلوبه موځه ټاکل یو له هغه ستونزو خڅه ده چې اقتصاد پوهان د هغې په اړه واحد نظر نه لري. خینې اقتصاد پوهان په دې باور دي چې د پرسوب له منهه ویل او د قیمتونو ثبات د مرکزی بانک او پولی سیاست لپاره مطلوب دی او باید ورته لومړې یتوب ورکړ شي. خینې پوهان باور لري چې مرکزی بانک یايد د وزګارتیا د کموالی لپاره هڅه وکړي. اما خینو پوهانو یا باور لري چې له 3-7 قانون خڅه ټکه پورته شي او مطلوبه موځه ټاکل شي. دغه قانون حکم کوي چې که چېرته په یو هپواد کې د پرسوب کچه له 3 سلنې خڅه کمه او د وزګارتیا کچه له 7 سلنې خڅه زیاته شي، د مرکزی بانک لپاره لازمه ده چې د وزګارتیا کمولو ته لومړې یتوب ورکړي او په هغه صورت کې چې پرسوب له 3 سلنې خڅه زیاته او وزګارتیا له 7 سلنې خڅه کمه وي نو مرکزی بانک یايد د پرسوب کموالی ته لومړې یتوب ورکړي. اما دغه قانون هغه حالت ته وړاندیز نه لري چې

د افغانستان پولی سیاست ته لنډه کته



اقتصادی

عرضه کول د افغانیو د ارزبنت په ساتلو کې ډپره ونډه درلودلی شي او هر خومره چې د افغانی ارزبنت لوړ وي په هماغه کچه د بهرنیو توکو قیمتونه راتقیپیري او د پرسوب کچه هم ورسه کمپیري. دوهم دا چې پرسوب خینې وخت د سیالیت له زیاتوالی خخه منځ ته راڅي. کله چې د پیسو حجم په اقتصاد کې له اړیتا خخه زیاد شي، د سیالیت مازاد رامنځته کمپیري او په دغه حالت کې قیمتونه لوړ پیري. له بلې خوا د دې لپاره چې زموږ ملي بودجه په دوامداره توګه کسر لري او دغه کسر د بهرنیو مرستو له لارې تامینیري او د هپواد د سوادګرۍ پیلانس هم کسر لري، نو په دې اساس په اقتصاد کې په منظمه توګه د سیالیت مازاد موجود وي. د اضافي پیسو (د سیالیت مازاد) د کمولو لپاره یوه غوره لاره د اسعارو عرضه کول دي. په دې معنی، کله چې د افغانستان بانک بهرنیي اسعار بازار ته عرضه کوي د هغه په مقابل کې له بازار خخه افغانی جمع کوي او په دې توګه د بازار سیالیت راتقیپیري او تر یو حدې پورې د قیمتونو د لوړوالی خخه مخنیوي کمپیري.

په وروستیو نبردي کلونو کې د افغانستان د سیالیت مازاد د کمولو لپاره یوه بله مهمه وسیله هم را منځه شوي ده چې هغه د سرمایوی او راقو خرڅول دي. د افغانستان بانک په منظم چول هره اونی دو څلپه 7 ورځنۍ، 28 ورځنۍ، 90 ورځنۍ، شپږ میاشتنی او یو کلن سرمایوی اوراق په آزاد بازار کې سوداګریزو بانکونو باندې خرڅوی. دغه پالیسی له یوې خوا سوداګریزو بانکونو ته د پانګه اچونې فرست برابرولي او له بلې خوا باعث کمپیري چې د اقتصاد د سیالیت

اوسمهال په افغانستان کې له لوړنې کمې وسیله (د ازاد بازار فعالیتونه) خخه تر یوه بریده پورې ګټه پورته کمپیري او دو وروستیو وسیله خخه تر اوسه استفاده نه ده شوې.

په افغانستان کې د پولی سیاست خرنګوالی

په افغانستان کې پولی سیاست د افغانستان بانک تر کښتوول او خارجې لاندې پلې کمپیري. مرکزی بانک د یاد سیاست د پلې کولو لپاره له دوو مهمو وسایلو خخه کار اخلي. لوړنې وسیله د پولی سیاست په آزاد بازار کې د بهرنیو اسعارو معامله ده. د افغانستان د تبادلې سیستم تنظیم شوی آزاد سیستم دی چې د هغه په چوکات کې مرکزی بانک د اسعارو په بازار کې تر یو حده پوری مداخله کوي او د تبادلې نرخ اغېزمنوی. د دغې موڅې د لاسته روړلوا لپاره مرکزی بانک د اسعارو له لیلام خخه ګټه پورته کوي. دغه وسیله خکه د افغانستان بانک لپاره چېر اهمیت لري چې زمره په هپواد کې د پرسوب کچه تر ډپره بریده پورې د خارجي اسعارو ارزبنت پورې تېلې ده. په بله وینا، د دې لپاره چې په افغانستان کې د وګړو د ضروریاتو زیاته برخه له خارجي بازارونو خخه برابرپوري او د بهرنیو ټوکو قیمتونه د تبادلې نرخ سره تېللي دي، له دې امله په افغانستان کې د افغانیو ارزبنت ساتل له ډپرو اړینو اقداماتو خخه شمېرل کمپیري او مرکزی بانک تل هڅه کوي چې د پرسوب د کمولو لپاره له دغې وسیله خخه ګټه واخلي.

په آزاد بازار کې د اسعارو عرضه کول پر قیمتونو باندې له دوو لارو خخه اغېزه درلودلی شي. لوړنې، د اسعارو



د افغانستان پولی سیاست ته لنډه کته

د ټپرو موادردو کې اقتصادي متحولین د پولی سیاست په وړاندې لازم غږ ګون نه لري. د مثال په توګه، په ټولې نړۍ کې د ربحي اندازه د سوداګرۍ لپاره اساسی عامل دي. په دې معنی چې د ربحي په کمپډو سره جوخت سوداګرۍ تشویق کړي او اقتصادي فعالیتونه زیاتوالی مومني، مګر په افغانستان کې د سوداګرۍ کچه تر ټپرو بریده پوري نورو غیر اقتصادي عواملو پوري تړلې ده. له همدي امله په اوستنيو شرایطو کې اقتصادي فعالیتونه د ربحي د تغییراتو په مقابل کې ټپر ضعيف غږ ګون لري. له همدي امله پولی سیاست هغه ډول چې لازمه ده، خلپي موخي د رسپبلو لپاره ټپر موثریت نه لري.

د پولی سیاست د پلې کېدلو لپاره یو مهم چینل د ثروت چینل دي. د دي لپاره چې دغه چینل په بنه ډول عمل وکړي د سرمایي (د اسهامو) پرمختللى بازار ته اړتیا لري. د دي لپاره چې افغانستان کې د سهامو بازارونه شتون نه لري، پولی سیاست د دغه چینل له لاري اقتصاد باندې اغزره نشي درلودلې.

مائاخذ

- 1- ازالی، محمد (2011). د پولی سیاست د اغزرې د جریان لپاره چینلونه.
- 2- بریان ټایلر (2006). د پرسوب پېړي، ایکونومیک ټابت ژورنال، دوهمه شمېر، مخ 101-122.
- 3- هنده، جګدیش (2009). پولی اقتصاد، دوهم چاپ، یو اس ای.
- 4- آر. لف (2001). پولی اقتصاد، د اقتصاد، مدیریت او مالی خانګې د لسانس دوری لپاره، د لندن پوهنتون.

مازاد په کمولو کې مهم رول ولوبوي. په اوستني وخت کې د دي لپاره چې زمور اقتصادي جوړښت د نورو هېوادونو خڅه توپیر لري، د پولی سیاست نورې وسیلې هغه ډول چې لازم دي موثریت نه لري او له همدي امله د نورو وسایلو خڅه ګټه نه اخیستل کېږي.

په لنډه توګه ویلې شو چې د افغانستان د پولی سیاست پر وړاندې خینې ننګونې شتون لري چې په مستقیمه توګه د ډیاد سیاست پر موثریت باندې اغزره درلودلې شي. د افغانستان د پولی بازار په تړاو یوه ستونه دا ده چې په دغې هېواد کې پرته له افغانيو خڅه نور بهرنې اسعار د تبادلې په چارو کې شامل دي. د پولی سیاست د موثریت په اړه مهمه مسئله دا ده چې مرکزې بانک د هېواد د پیسو د اړتیا کچه په دقیقه توګه تشخيص کړي او د هغه په رنځ کې په لازمه کچه پیسې بازار ته عرضه کړي. د پیسو د اړتیا کچه هغه وخت په سمه او دقیقه توګه اټکل کېدې شي چې په هېواد کې یواخې ملي پیسې په چلنډ کې وي. اوسمهال په افغانستان کې پرته له افغانيو خڅه تر ټپر حده پوري اقتصادي راکړې ورګړې په خارجي اسعارو لکه پاکستانی کلدارو، هندي کلدارو، ډالر او ایراني تومان سره اجرا کېږي. حتی په مهمو بنارونو کې هم سترې معاملې په ډالر باندې کېږي. په داسې وضعیت کې به د مرکزې بانک لپاره ټپر ګرانه وي چې په هېواد کې د ملي پیسو لپاره د اړتیا کچه په دقیقه توګه تثیت کړي او د هغې په رنځ کې پولی سیاست پلې کړي.

د افغانستان د پولی سیاست په اړه بله ستونه دا ده چې په



ده اقتصاد بزرگ جهان در سال ۲۰۱۸

اقتصادی

۱. ایالات متحده آمریکا

اقتصاد ایالات متحده آمریکا از ۱۹,۴ تریلیون دالر در سال ۲۰۱۷ به ۲۰,۴ تریلیون دالر در سال ۲۰۱۸ رسید. انتظار می‌رود، تولید ناخالص داخلی این کشور تا سال ۲۰۵۰ به ۳۴,۱ تریلیون دالر برسد. گزارش مجمع جهانی اقتصاد نشان می‌دهد که اقتصاد این کشور در حال حاضر، یک‌چهارم اقتصاد جهان را تشکیل می‌دهد.

۲. چین

تولید ناخالص داخلی چین با دو تریلیون افزایش در مقایسه با سال ۲۰۱۷، در سال گذشته به ۱۴ تریلیون دالر رسید. اما گزارش ها نشان می‌دهد که تا سال ۲۰۵۰، این رقم به ۵۸,۵ تریلیون دالر برسد و این کشور به بزرگ‌ترین اقتصاد جهان تبدیل شود.

۳. جاپان

در سال ۲۰۱۷، تولید ناخالص داخلی این کشور ۴,۸۷ تریلیون دالر و در سال ۲۰۱۸، نزدیک به ۵,۱ تریلیون دالر گزارش شده

بر اساس گزارش‌های مجمع جهانی اقتصاد، ارزش اقتصاد جهان در سال ۲۰۱۸، حدود ۷۹,۹۸ تریلیون دالر برآورد شده است. در این گزارش به معنی ۱۰ اقتصاد بزرگ جهان در سال ۲۰۱۸ و احتمال تغییر درجه بندی آنها در دهه‌های آینده پرداخته ایم.

همان‌طور که اقتصاد جهان رشد بیشتری می‌یابد، انتظار می‌رود، تغییراتی در درجه بندی بزرگ‌ترین اقتصادهای جهان هم به وجود بیاید. به عنوان مثال انتظار می‌رود، تا سال ۲۰۲۵، چین و هند به بزرگ‌ترین اقتصادهای جهان تبدیل شوند. همچنین گزارش مجمع جهانی اقتصاد می‌گوید که احتمالاً کشورهای اندونزیا، روسیه و مکزیک از آلمان، فرانسه و انگلیس سبقت بگیرند و دو کشور ترکیه و ویتنام با رشد سریع‌تری به درجه‌های بلند تری دست پیدا خواهند کرد.

مجمع جهانی اقتصاد ۱۰ کشور زیر را به عنوان بزرگ‌ترین اقتصادهای جهان در سال ۲۰۱۸ معرفی کرده است:



ده اقتصاد بزرگ جهان در سال ۲۰۱۸

اقتصاد

**۶. فرانسه**

پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که فرانسه با تولید ناخالص داخلی ۲,۹۳ تریلیون دالر، در سال‌های آینده رشد اقتصادی آهسته‌ای را تجربه کند و تولید ناخالص داخلی آن به ۴,۷ تریلیون دالر تا سال ۲۰۵۰ برسد.

۷. هند

تولید ناخالص داخلی هند در حال حاضر، ۲,۸۵ تریلیون دالر است. اما انتظار می‌رود، به دنبال رشد قابل توجه این کشور، این رقم تا سال ۲۰۵۰، به ۴,۱ تریلیون دالر برسد و از ایالات متحده آمریکا سبقت بگیرد.

۸. ایتالیا

این کشور اروپایی با حجم تولید ناخالص داخلی ۲,۱۸ تریلیون دالر، در حال حاضر در رتبه هشتم قرار دارد. اما پیش‌بینی‌ها حاکی از آن است که احتمالاً طی دهه‌های آینده از فهرست ۲۰ اقتصاد بزرگ جهان خارج خواهد شد.

۹. برزیل

اقتصاد برزیل با ۲,۱۴ تریلیون دالر، رتبه نهم را در این فهرست به خود اختصاص داده است. این گزارش همچنین حاکی از آنست که احتمالاً تا سال ۲۰۵۰، اقتصاد این کشور به ۷,۵ تریلیون دالر خواهد رسید.

۱۰. کانادا

کانادا، همسایه شمالی ایالات متحده آمریکا، با تولید ناخالص داخلی ۱,۸ تریلیون دالری در رتبه ۱۰ این فهرست قرار دارد.

منبع: دارایان

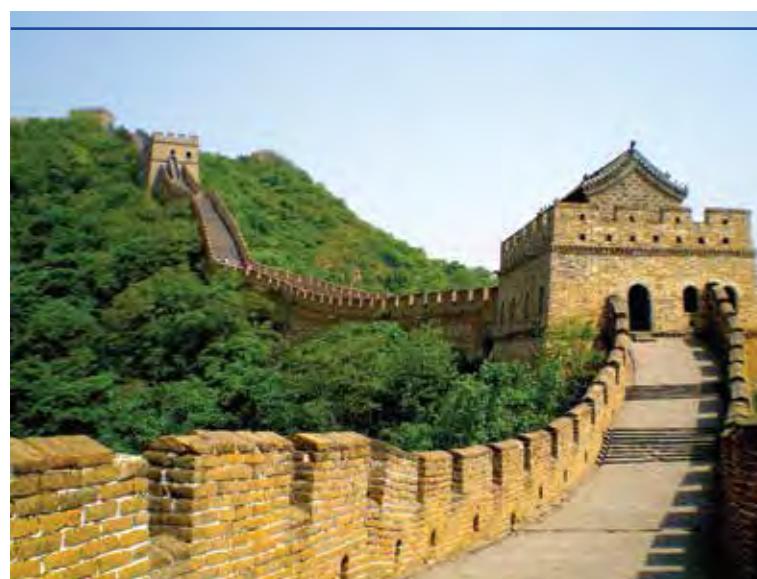
است. اما بر اساس گزارش مجمع جهانی اقتصاد، پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۵۰، این کشور به رتبه هشتم تنزل کند.

۴. آلمان

اقتصاد این کشور در حال حاضر ۴,۲ تریلیون دالر است و انتظار می‌رود تا سال ۲۰۵۰، به ۶,۱ تریلیون دالر برسد.

۵. بریتانیا

چشم‌انداز تولید ناخالص داخلی این کشور تا سال ۲۰۵۰، تنها ۵,۳ تریلیون دالر پیش‌بینی شده است. این رقم در حال حاضر، ۲,۹۴ تریلیون دالر است.





قرضه مسکن



بانکداری اسلامی

♦ مشارکه متقاضه

بانکداری عمومی

♦ قرضه میعادی

☎ +93 (0) 202 310 444

@ info@ghazanfarbank.com

🌐 www.ghazanfarbank.com

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!





وال استریت و نقش آن در بورس جهان

بازارهای مالی در نواحی دیگر جهان جایگاه با اهمیتی را در انتشار و مبادله اوراق بهادار پیدا کرده‌اند. فعالین وال استریت باید هر روز صحیح به بررسی این پیردازند که در شب گذشته در بازارهای دنیا چه اتفاقی افتاده است. وضعیت بازارها در اروپا و آسیا تأثیر مهمی بر آنچه در وال استریت می‌گذرد، دارند. بازارهای مالی مهم جهان به‌جز وال استریت، در لندن، فرانکفورت، توکیو و برخی شهرهای بزرگ دیگر جهان هستند. انتشار و مبادله سهام و قرضه دو مورد از مهم‌ترین فعالیت‌های انجام‌شده در وال استریت هستند. مجموعه‌ای از دارایی‌های مالی جدید در طی ۱۰ الی ۱۵ سال گذشته در وال استریت ایجاد و مبادله شده‌اند. در واقع، ایجاد ابزارهای مالی جدید، خود به یک فعالیت مهم و قابل توجه تبدیل شده است. ابزارهای مالی جدید مانند اختیارهای خرید، اختیارهای فروش، وارانت‌ها، تراست‌های سرمایه‌گذاری و قراردادهای آتی نمونه‌ای ابزارهای مالی هستند که در وال استریت معامله می‌شوند.

بازیگر اصلی وال استریت

فعالیت‌های انجام‌شده در وال استریت به میزان زیادی توسط دولت فدرال قانون‌گذاری می‌شود، ولی بیشتر نهادهای مالی که در وال استریت فعالیت می‌کنند، دارای مالکیت خصوصی هستند. این نهادها شامل بانک‌های تجاری، معامله‌گران اوراق، بازارهای سهام، شرکت‌های کارگزاری و بانک‌ها سرمایه‌گذاری می‌شوند. افتخار وال استریت این است که با اینکه نهادهای مالی آن تحت نظارت کلی دولت فدرال قرار دارند، اما مرکز و روح سیستم

جاده وال استریت در جزیره منهتن در ایالت نیویارک بین منطقه برادوی (Broadway) و ایست‌ریور (East River) قرار دارد. بازار بورس نیویارک بزرگ‌ترین بازار دادو ستد بورس و اوراق بهادار، در این جاده واقع شده است. همچنین بازار بورس نزدک (به انگلیسی: NASDAQ)، بازار بورس آمریکا یا AMEX و بازار بورس تجاری نیویارک (NYMEX) در وال استریت قرار دارند.

خدمات مالی در وال استریت

در طی چند دهه گذشته سیستم مالی انقلاب بزرگی را تجربه کرده است. در گذشته تقریباً همه مبادلات مالی یا در شهر نیویارک انجام می‌شد یا ارتباط مستقیمی با این شهر داشت. بیشتر شرکت‌های فعال در خدمات مالی در وال استریت حضور داشتند، حتی آن‌هایی که بیشتر تجارت شان را در جای دیگری انجام می‌دادند. با جابجا شدن جمعیت و ثروت از شمال شرقی آمریکا به سمت غرب و جنوب، همراه با پیشرفت محاسبات و تکنولوژی، بیشتر فعالیت‌هایی که در گذشته محدود به وال استریت می‌شد، از این شهر خارج شد؛ ولی به‌هر حال مبدأ بیشتر مبادلات مالی همچنان وال استریت است و استفاده از این اصطلاح ادامه دارد، حتی در مواردی که «وال استریت» اشاره به فعالیت‌های مشابهی دارد که خارج از منطقه مالی شهر نیویارک انجام می‌شود.

بازارهای مالی مهم جهان

وال استریت دیگر تنها مرکز مالی مهم جهان نیست و در برخی از فعالیت‌های مالی دیگر حتی بازیگر اصلی هم نیست.



وال استریت و نقش آن در بورس جهان



اقتصادی

شغل بپرداختند. بازارهای اوراق بزرگ و فعال، جمع‌آوری وجهه را برای کسب‌وکارها و دولتها تسهیل می‌کنند، زیرا اشخاصی که در این سازمان‌ها سرمایه‌گذاری می‌کنند، مطمئن هستند این سرمایه‌گذاری می‌تواند بدون مشکل خاصی به سرمایه‌گذار دیگری فروخته شود. بدون وال استریت، جمع‌آوری سرمایه توسط شرکت‌ها مشکل و پرهزینه خواهد بود. بازارهای مالی ناکارا باعث کاهش رشد اقتصادی می‌شوند، رقابت را در میان کسب‌وکارهای داخلی کاهش می‌دهند و از میزان اشتغال می‌کاهند.

اتصال مراکز مالی دنیا

کشورهای توسعه‌یافته که اقتصاد سرمایه‌داری دارند، روش‌هایی را برای گردآوری دارندگان سرمایه و استفاده از نهادهای سرمایه‌نیاز دارند. به عبارتی، هر اقتصادی باید راههایی را برای متصل کردن اشخاص و سازمان‌هایی که سرمایه اضافی دارند با دیگر سازمان‌هایی که نیاز به سرمایه دارند، بیابد. تعدادی از مراکز مالی دنیا این خدمات را فراهم می‌کنند که رقیب وال استریت نیز هستند.

قابل توجه است که شرکت‌ها و دولتهای خارجی به منظور افزایش سرمایه در ایالات متحده به وال استریت می‌آیند و شرکت‌های آمریکایی هم از بازارهای خارجی به منظور افزایش سرمایه استفاده می‌کنند. شرکت‌های آمریکایی ممکن است به دلیل کمتر بودن نرخ بهره در اروپا و آسیا در این بازارها به استقرار خارجی بپردازند. بازارهای مالی در هانگ‌کانگ، لندن، توکیو، تورنتو و فرانکفورت در رقابت با وال استریت هستند. بورس‌های مهم دیگری هم در کوریا، تایوان، آمستردام، میلان و زوریخ قرار دارند. بورس‌های کشورهای در حال توسعه شامل چین، مجارستان، لهستان، روسیه هستند. همانند ایالات متحده بیشتر، کشورها بیش از یک بورس دارند. برای مثال، جاپان هشت بورس سهام دارد، درحالی که سوئیس سه بورس دارد.

منبع: مفید

کسب‌وکار آزاد است. فدرال ریزرف(بانک مرکزی آمریکا) یک نهاد دولتی است که یکی از بازیگران اصلی وال استریت است. شعبه نیویارک سیستم فدرال ریزرف، به طور پیوسته اوراق خزانه ایالات متحده آمریکا را به مزایده می‌گذارد و سیاست پولی دولت را اجرا می‌کند. فعالیت‌های فدرال ریزرف تأثیر زیادی بر نرخ‌های بهره، تورم و قیمت اوراق بهادر دارد.

حضور خارجی‌ها در وال استریت

شرکت‌های خارجی هم در وال استریت حضور دارند، همان‌گونه که شرکت‌های آمریکایی در بازارهای خارجی حضور دارند. سرمایه‌گذاران و کسب‌وکارها، هم داخلی و هم خارجی به طور فزاینده‌ای دیدگاهی جهانی دارند؛ بنابراین نهادهای مالی به منظور برآوردن نیازهای تجاری این مشتریان به حضور در خارج از کشور هم نیاز دارند. اشخاص و متشبthen کشورهای خارجی، از سرمایه‌گذاران اصلی بازار سهام و اوراق قرضه ایالات متحده هستند. شهر نیویارک همچنان مرکز مالی ایالات متحده و مقر دو بورس سازمان‌دهی شده است؛ بورس سهام نیویارک (NYSE) و بورس سهام آمریکا (AMEX).

در آمریکا بازارها و بورس‌های مالی مشابه ولی کوچکتری در شیکاگو، سان‌فرانسیسکو، لاس‌آنجلس و فیلادلفیا وجود دارند. تعداد زیادی از دارایی‌های مالی با تنوع بالا به جای اینکه در مکان فیزیکی بورس مبادله شوند، از طریق اینترنت و تیلفون مبادله می‌شوند. پیشرفت مستمر در تکنولوژی در روش‌هایی که دارایی‌های مالی مبادله می‌شوند، تغییراتی به وجود آورده است. وال استریت نقش مهمی را در اقتصادهای داخلی و بین‌المللی دارد. وال استریت افزایش سرمایه توسط کسب‌وکارها و دولتهای دارند. وال استریت افزایش سرمایه جمع‌آوری شده توسط شرکت‌های وال استریت به کسب‌وکارها و دولتهای اجازه می‌دهد ساختمان بسازند، محصولاتی را تولید کنند، خدمات ارائه دهند و به ایجاد

علی پوریا

اقتصادی

عوامل کلیدی در تولید اقتصادی

مقاصد خود، تغییراتی ایجاد کرد تا بهتر بتواند از آن استفاده کند. این تغییرات مثبت که انسان در هر یک از منابع زمینی ایجاد کرده به عنوان آبادانی، ضمن آنکه انجام مأموریت خلافت الهی بود، گامی برای بهره مندی بهتر از موجودات زمینی برای رشد و تکامل و تعالی خود بوده است. پس انسان حرکت هایی را از همان آغاز شروع کرد که از آن به عنوان تولید در علم اقتصاد یاد می شود و او از همان آغاز هنر انسانی در ساختن و آبادانی زمین را به نمایش گذاشت که نشان از اقتدار و توانمندی وی در مقام خلافت انسانی بود.

عناصر اصلی در تولید

از آن جایی که تولید، یک فرآیند است و فعالیت های انسان در منابع تبدیل و تغییر در آن موجب آن چیزی می شود که از آن به تولید و فرآوری یاد می شود؛ لازم است که به دو عنصر انسانی در تولید و فرآوری توجه شود. عناصری که برای تولید می توان برشمرد: سرمایه انسانی و مادی است. از سرمایه انسانی گاه به عنوان منابع انسانی یا همان کار یاد می شود. از سرمایه مادی به عنوان منابع مادی و ثروت و مانند آن سخن به میان می آید. اگر دو عنصر سرمایه انسانی و مادی وجود نداشته باشد، هرگز چیزی به عنوان تولید یا فرآوری تحقق نخواهد یافت. از این رو تولید را برآیند طبیعی کار و سرمایه یعنی سرمایه انسانی و مادی دانسته اند؛ زیرا این انسان با عناصری چون خلاقیت، فعل و کار، اندیشه و فکر خود، در منابع مادی تصرف و تغییرات

تولید یا فرآوری، در علم اقتصاد، به معنای تهیه کالا و خدمات مورد نیاز با استفاده از منابع و امکانات موجود است. فعالیت تولیدی، سلسله اقداماتی است که برای تبدیل منابع به کالاهای مورد نیاز صورت می گیرد. شاید بتوان گفت هم‌زمان با خلق انسان، هنر تولید و فرآوری اقتصادی خلق شده است، زیرا انسان با این هنر توانست یکی از مهمترین مأموریت ها و وظایف خود را مبنی بر آبادانی زمین در جهان به انجام رساند.

تولید و فرآوری، نشانه ای از استعداد شکفت انسان در مهندسی و خلاقیت اوست. در تولید دو عنصر و مؤلفه مهم منابع انسانی و مادی نقش مهمی را ایفا می کند. البته آیچه تولید اقتصادی را تحقیق می بخشد، همان نقش بی بدل انسان است که از آن به عنوان کار یاد می شود. کار، فرآیند پیچیده است که انسان ها با فعالیت های مدیریت شده و هوشمند خود تحقق می بخشنند.

آبادانی زمین دو کارکرد برای انسان و موجودات زمینی دارد؛ نخست اینکه انسان بهتر می تواند از منابع زمینی برای رشد و تعالی و تکامل خود بهره برد و آنها را در خدمت خود بگیرد؛ دیگر آنکه موجودات زمینی را به کمالات شایسته آنها برساند. بی گمان پس از استقرار انسان در زمین، نخستین گامی که او برداشت، تصرفات خلاقانه در موجودات زمینی برای بهره مندی بهتر از آن بود. این گونه است که انسان با صفات و عناصری چون خلاقیت، فعل، علم و مانند آن دست به هنری زد که از آن به تولید در علم اقتصاد یاد می شود؛ زیرا در منابع زمینی برای



عوامل کلیدی در تولید اقتصادی

اقتصادی

بدنی انسان بود، ولی با توجه به پیشرفت های کنونی در جوامع بشری، انسان توانسته است که بخشی از کارهای بدنی و فزیکی خود را به ماشین واگذار کند و خود به امور فکری و مهندسی و مدیریتی بپردازد.

هیچ شک و شباهه ای نیست که تولید اقتصادی همواره متکی بر کارهای فکری و بدنی انسان بوده است؛ زیرا ساخت همان ماشین های کار، نیازمند گام نخست در تولید ماشین با کارهای فکری و بدنی انسان است. به هر حال، تولید اقتصادی و توسعه صنعتی به اتكای دو منبع مهم سرمایه ای یعنی سرمایه فزیکی و سرمایه انسانی صورت می گیرد. به این معنا که سرمایه اصلی تولید را می بایست در انسان و کارهای فکری و بدنی او دانست. این انسان است که در سرمایه های مادی با کارهای فکری و بدنی خود تغییرات مطلوب و مثبت و سازنده ایجاد می کند تا امکان بهره مندی و بهره وری بهتر و بیشتر را فراهم آورد. از این رو، آنچه بیش از هر چیز در سال های اخیر در کشورهای پیشرفته مورد توجه قرار گرفته، سرمایه انسانی بوده است. منابع انسانی دو نقش اصلی در تولید و رشد اقتصادی به عهده دارند:

۱. نقش کار به عنوان یک عامل اولیه تولید؛
۲. نقش انسانی به عنوان یک عامل فراتر از کار و سایر عوامل تولید (نقش مدیریتی)

امروزه دیگر کار به عنوان یک عامل کمی در تولید و توسعه مطرح نیست بلکه توجه به کیفیت و کارآیی نیروی کار و افزایش بهره وری به دلیل آثار و نتایج سودمند آن بسیار زیاد می باشد. به طور مثال بازاری جاپان در سال های بعد از جنگ دوم جهانی عمدهاً به اتكای سرمایه انسانی گسترده آن کشور بود نه سرمایه های وارداتی از خارج یا منابع مادی آن کشور.

مثبتی را ایجاد می کند که به کالا یا خدمات می انجامد و زمینه بهره مندی بشر از آن کالا را به شکل مناسب و مطلوب فراهم می آورد. بنابراین، عناصر اصلی تولید، کار و سرمایه است که می باشد وجود داشته باشد. اختلال و یا فقدان هر یک به معنای فقدان تولید خواهد بود.

الف: کار و سرمایه انسانی، عنصر اصلی در تولید اقتصادی بی شک عنصر اصلی و اساسی در تولیدات اقتصادی و فرآوری محصولات و کالا، منابع انسانی است. این انسان است که با بهره گیری از آن چیزی که به آن منابع مادی، سرمایه و نبوت گفته می شود، تغییراتی در منابع مادی می آورد و تولید و فرآوری را تحقق می بخشد.

هیچ فرآیند تولیدی نیست که به کار انسانی نیازمند نباشد و هیچ تولیدی بدون مشارکت انسان و کار انسانی صورت نمی گیرد. نقش نیروی انسانی از کار بدنی شروع می شود ولی زمانی تولید تحقیق می یابد که این کار و فعالیت بدنی انسان با کار فکری و اندیشه ای همراه باشد. در حقیقت تولید اقتصادی از دو نظر به منابع انسانی و کار او بستگی دارد؛ از نظر ایجاد تغییرات به کار بدنی و فیزیکی و از نظر چگونگی تغییرات مثبت به نیروی کار فکری بشر متکی است. از این رو منابع انسانی و کار انسان، مهمترین جایگاه و اهمیت را در تحقق معنا و مفهوم تولید اقتصادی دارا می باشد. تولید اقتصادی تنها زمانی معنا و مفهوم می یابد که کار فکری در کنار کار بدنی انسان، به چیزی که از آن به منابع مادی یاد می شود تعلق گیرد. انسان با اندیشه و فکر خود تغییرات مثبت در منابع مادی را شناسایی می کند و سپس با مهندسی، آن تغییرات را با کار بدنی انجام می دهد.

البته در گذشته همه تولیدات اقتصادی متکی بر کار فکری و



عوامل کلیدی در تولید اقتصادی

اقتصادی



امروزه این حقیقت مسلم شده است که تزریق مقادیر معنابه‌ی از سرمایه‌های فزیکی و مادی به کشورهای جهان سوم لزوماً موجب تسريع روند توسعه آنها نشده است، بلکه تنها کشورهایی که از یک سازمان کار آمد و در عین حال از سرمایه‌های انسانی متخصص برخوردار بوده اند، توانسته اند سرمایه‌فزیکی و مادی را به نحو مناسب جذب و در تسريع روند رشد آن را به کار گیرند.

بخش‌های اقتصادی در سرلوحه فعالیت‌های خود توجه زیادی به کیفیت و کارآیی نیروی کار به دلیل آثار و نتایج سودمند آن دارند و با توجه به اینکه هدف اصلی، یافتن راههای بهبود بهره وری است، در نخستین مرحله باید از سرمایه‌گذاری بر نیروی انسانی شروع کرد. سرمایه‌گذاری بر نیروی انسانی و اعتلای کیفیت نیروی کار یکی از زمینه‌ها و راه‌های اصلی و اساسی افزایش بهره وری و تسريع رشد اقتصادی جامعه است. در بررسی های اقتصادی می‌توان گفت که سرمایه انسانی یک مفهوم کاملاً «اقتصادی» است در واقع خصوصیات کیفی انسان، نوعی سرمایه است؛ چرا که این خصوصیات می‌تواند موجب بهره وری و تولید بیشتر و درآمد و رفاه بیشتر شود. برخی‌ها سرمایه انسانی را ارتقاء ظرفیت تولیدی افراد دانسته اند. از نظر برخی دیگر، سرمایه انسانی عبارت است از علم و دانش، مهارت و تجربه، توان و قابلیت و در نهایت انصباط و خلاقیتی که از طریق تعلیم و تربیت به انحصار مختلف در نیروی

مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که علل عقب افتادگی کشورهای توسعه نیافته، بطور اساسی ناشی از تأثیر پدیده بهره وری پایین می‌باشد. بنابراین رشد بالای بهره وری خصوصاً بهره وری نیروی کار، همه فعالیت‌های اقتصادی و اجتماعی را تحت تأثیر قرار خواهد داد. افزایش بهره وری نیروی کار در بخش صنعت بر روی ظرفیت تولیدی، کیفیت کالای تولید شده، کاهش هزینه‌ها، کاهش قیمت‌ها و بررسی سرمایه‌گذاری اثر می‌گذارد.

بهبود بهره وری می‌تواند از درون دامنه گسترده‌ای از برنامه‌ها سرچشمه گیرد. برنامه‌هایی که توقعات عملکرد، شرح شغل و وظیفه‌های شغل را روشن می‌سازد نه تنها به کار می‌انجامد، که در بهتر کردن بهره وری نیز مؤثر و کارساز است. امروزه نقش و اهمیت نیروی انسانی در فرآیند تولید و فرآورده‌های در جوامع بشری به عنوان مهمترین عامل در تولید و فرآورده‌های اقتصادی مشخص شده است. شکی نیست که عامل انسانی مهمترین بخش تجول و توسعه جوامع انسانی است. با نگاهی به مراحل تمدن بشری مشخص می‌شود که نقش نیروی انسانی از نیروی کار ساده (قدرت بازو و کار مکانیکی) به سرمایه انسانی (دانش و مهارت) که اصلی ترین عامل تولید به شمار می‌رود، تکامل یافته است؛ زیرا اگر انسان‌ها توانند از ابزارها و تجهیزات پیشرفته و تکنولوژی، استفاده مطلوب نمایند عملاً پیشرفت فناوری فاقد کارآیی لازم خواهد بود.

عوامل کلیدی در تولید اقتصادی

سرمایه و منابع مادی است. این نوع سرمایه نیز به دو شکل در تولید نقش ایفا می کند:

۱. سرمایه به عنوان ثروت و پشتونه کار؛

۲. سرمایه به معنای منابع تولید و مواد خام.

تولیدکننده همان گونه که به سرمایه ای انسانی نیاز دارد؛ لازم است تا ثروتی در اختیار داشته باشد تا بتواند منابع انسانی را به کار گیرد و آن را فعال سازد و یا منابع مادی را تهیه و در اختیار گیرد تا با فعالیت و کار انسانی در منابع مادی تغییرات مطلوب و مناسبی را انجام دهد.

بنابراین، همان اندازه که به منابع انسانی و سرمایه انسانی نیاز است، لازم است تا مال و ثروتی در اختیار باشد تا با به کار اندازی آن در حوزه اقتصادی، فراوری و تولیدات در کالا و خدمات انجام گیرد.

بسیاری از کشورهای جهان دارای مواد خام و منابع مادی هستند. به عنوان نمونه، کشورهای آفریقایی غنی ترین منابع مادی را در اختیار دارند و با آنکه حتی نیروی انسانی در حد نخستین یعنی ثروت و پشتونه کار و تولید، نمی توانند از منابع خام خود استفاده کرده و آن را فراوری نمایند و به تولید محصولات برسانند. در برخی دیگر از کشورها، منابع انسانی و حتی ثروت و سرمایه در اختیار است، ولی فاقد منابع مادی و خام است تا بر آن، کار اقتصادی و تولید و فراوری انجام گیرد. به عنوان نمونه جاپان و بسیاری از کشورهای اروپایی فاقد منابع خام مادی هستند.

کار جامعه ذخیره شده و باعث افزایش بهره وری نیروی انسانی می گردد که به واسطه ارتقای سطح کیفی و تلاش ایجاد شده باشد.

این اصل که نیروی کار با کیفیت ب جزء سرمایه یک کارگاه به شمار می رود، سبب شده که کشورهای پیشرفت‌هه اهمیت پیشتری به پرورش و تربیت نیروی کار و روابط و مناسبات انسانی در فرآیند تولید صنعتی قائل شوند. این کشورها بر اساس تجارت دریافتنه اند که افزایش بهره وری از طریق ارتقاء کیفیت نیروی کار، سریع تر قابل تحقق است. اگرچه با جایگزین کردن ماشین آلات مدرن، تغییر و اصلاح خطوط، اجرای سیستم های نوین انبارداری و... می توان بهره وری را بهبود بخشید اما باید توجه داشت که این موارد نیز به عنوان عوامل اصلی درگروقابلیت ها و انگیزه های منابع انسانی می باشد و به جرأت می توان ادعا کرد که هر ماشینی در نهایت یک ظرفیت تعریف شده دارد که بیش از آن نمی توان انتظار داشت اما ظرفیت های انسان، بی نهایت است.

تعلیم و تربیت به عنوان بارزترین نمود سرمایه گذاری انسانی، نقش اصلی در بهبود بهره وری نیروی انسانی ایفا می کند. به هر حال شکی نیست که نیروی انسانی به عنوان سرمایه اصلی تولید است و خداوند نیز بر عنصر نیروی انسان تأکید کرده و به عنوان خلیفه الهی بر زمین از او خواسته است تا کار و تلاش خود تغییرات مثبتی در راستای آبادانی زمین ایجاد کند.

ب: سرمایه و منابع مادی، عامل تعیین کننده دومین عامل تعیین کننده در تولید اقتصادی و فراوری ها،



عوامل کلیدی در تولید اقتصادی

اقتصادی



شود. از این رو خواهان گردش سرمایه و ثروت در بازار کار و تولید می شود تا زمینه رشد اقتصادی و بهره مندی عمومی از ثروت و سرمایه فراهم آید.

از سوی دیگر، برای اینکه منابع خام در تولید به کار گرفته شود لازم است تا ثروت و سرمایه ای به عنوان پشتوانه کار و تولید وجود داشته باشد تا این مواد خام را تبدیل به فرآورده ای نماید که مطلوب و مناسب انسان است.

به هر حال تولید اقتصادی بر آینده کار و سرمایه ای است که باید بدروستی شناخته و به کار گرفته شود تا رشد اقتصادی و شکوفایی تمدنی فراهم آید. از این رو توجه به تولید ملی در سایه حمایت از کار و سرمایه منجر به شکل گیری اقتصاد مستقل و دور از هر نوع وابستگی در کشور می شود.

نقش زمین در تولید

چون نیک بنگریم در چرخه تولید، کار و اطلاعات از ما است. اما مایه و سرمایه و دانائی و خلاقیت و تولید از آن زمین است. امروزه به طور بنیادین مبانی اقتصادی باید تغییر کند. عوامل تولید، مؤثر در قیمت تمام شده عبارتند از زمین + سرمایه + کار. سهم زمین در تولید باید بسیار با اهمیت منظور شود. زمین و طبیعت باید مهمترین عامل از عوامل تولید در محاسبه قیمت تمام شده کالاهای صنعتی منظور شود. آن چه که فراموش شده و در هیچ مکتبی به آن صریحاً اشاره نشده سهم کار زمین و سرمایه به عنوان عامل اصلی تولید، در به وجود آوردن مواد اولیه طبیعی است.

منبع: آفتاب

کشورهایی می توانند سخن از استقلال همه جانبه بزنند که از نظر اقتصادی دارای استقلال اقتصادی باشند و از سرمایه انسانی (فکری و بدنی) و سرمایه مادی (ثروت و منابع خام) برخوردار باشند.

خداوند متعال در آیاتی از قرآن همچنان که از انسان ها می خواهد تا از سرمایه های انسانی خود بهره گیرند و به آبادانی زمین بپردازند، همچنین خواهان سرمایه گذاری از ثروت و مالی می شود که در اختیار ثروتمندان است. یکی از دلایل مخالفت اسلام با مسئله تکاثر و جمع و کنتر آن لزوم سرمایه گذاری مال و ثروت در تولید است. همچنین منابع خام باید در اختیار دولت باشد؛ زیرا این امکان را به دولت می بخشند تا با سرمایه گذاری آن در تولید و آبادانی زمین، بهره وری و بهره مندی بیشتر مردم را فراهم آورد. از نظر اسلام، سرمایه گذاری ثروت و منابع، امری بسیار پسندیده و اسلامی و محبوب است و هرگونه تکاثر و ذخیره ثروت و مال و عدم گردش آن جایز نمی باشد. اصولاً وضع برخی از قوانین چون خمس و زکات دارای حکمت های متعدد و متنوعی است که یکی به خاطر جلوگیری از کنتر آن است؛ زیرا به این شکل گردش ثروت و سرمایه انجام می گیرد و ثروت و مال در تولید به کار گرفته می شود.

از نظر اسلام ثروت اندوزی و عدم به کاراندازی آن در حوزه تولید اقتصادی، عامل مهمی در زوال و فروپاشی جامعه است و تحولات منفی و بحران اجتماعی را در جوامع بشری سبب می



غضنفر بانک
GHAZANFAR BANK

ماستر دبت کارت های غضنفر بانک

- ◀ خریداری آنلاین
- ◀ خریداری از طریق ماشین های POS
- ◀ دریافت پول نقد از تمام ماشین های داخلی و خارجی



کارآفرینی چیست

خلق و شناسایی فرصت‌های جدید و جمع آوری منابع، مبادرت به ایجاد کسب و کار و شرکتهای نوآور و رشدیابنده نموده که توأم با پذیرش ریسک است و منجر به معرفی محصول یا خدمت جدیدی به جامعه می‌گردد. کارآفرین یل ئی بین صنعت و دانشگاه یا علم و بازار می‌باشد. بنابراین کارآفرین کسی است که با معرفی محصولات و خدمات جدید، ایجاد شرکتهای جدید و یا بهره‌برداری از مواد اولیه جدید وضع اقتصادی موجود را به تغییر می‌دهد. کارآفرین کسی است که براحتی از کثار مسائل و مشکلات اطراف خود نمی‌گذرد، چون حل‌ال مشکلات هستند.

به طور کلی کارآفرین در کار خود خلاقیت دارد و نوآوری می‌کند، از موقعیت‌های اقتصادی استفاده می‌کند، تصمیم می‌گیرد و برای اینده برنامه بریزی می‌کند و به کارها نظم می‌بخشد، تولید سرمایه می‌کند و تولیدات خودرا با مفاد می‌فروشد. در حال حاضر کارآفرینی یک ضرورت می‌باشد زیرا سالانه هزارها نفر از دانشگاه‌ها فارغ‌التحصیل می‌شوند، تنها ۲۰٪ فارغ‌التحصیلان شناس ورود به ادارات دولتی، خصوصی و مؤسسات غیر دولتی را خواهند داشت.

بنابراین لازم است دانشجویان بدانند که چگونه باید شخصاً یک فعالیت اقتصادی را راه اندازی کنند؟ چگونه آن را گسترش دهند؟ چگونه دست به کارهای خلاق زده و تکنیک های خلاقیت را در خود به کار ببرند؟ چگونه کار خود را مدیریت کنند؟ چگونه محصول خود را بفروشند؟ چگونه با دیگران ارتباط

تحولات و دگرگونی نظام اجتماعی - اقتصادی عصر حاضر ریشه در پیشرفت و تغییرات بوجود آمده در علم و تکنولوژی دارد. از این رو تضمین حیات و بقای کشورها نیازمند نوآوری، ابداع و تولید محصولات و خدمات جدید می‌باشد. چنین رویدادی میسر نیست مگر توسط افرادی که بتوانند با ایجاد تحول در نهادها یا تأسیس شرکتهای نو این امر را محقق سازند از این افراد به عنوان کارآفرین یاد می‌کنند. کارآفرین را ایجاد کننده یک چیز ارزشمند از هیچ تعریف می‌کنند.

مفهوم کارآفرینی اولین بار در فرانسه برای افرادی به کار می‌رفت که در جنگ سده شانزدهم میلادی در مأموریت‌های نظامی خود را به خطر می‌انداختند و به استقبال مرگ می‌رفتند و بعد ها این واژه به کسانی اطلاق می‌شد که خطر یک فعالیت اقتصادی را می‌پذیرفتند و دست به نوآوری می‌زدند. برای درک بهتر مفهوم کارآفرینی پاسخ به پرسش‌های زیر مؤثر خواهد بود:

- کارآفرین چه ویژگیهای دارد؟
 - کارآفرین در مقابل مشکلات و شرایط سخت چگونه رفتار می‌کند؟
 - کارآفرین چگونه کارآفرینی می‌کند؟ (مکانیسم کارآفرینی چگونه است؟)
 - کارآفرین دقیقاً چه کاری را انجام می‌دهد؟
 - چرا باید کارآفرینی را آموخت؟
- کارآفرینی فرایندی است که فرد کارآفرین با ایده‌های نو و



کارآفرینی چیست

حقایق، اصول و نظریات در آن موضوع می‌باشد. مهارت‌های خلاقیت: این مهارت‌ها با شکستن قالب‌های خشک ذهنی، مهارت‌های موضوعی را در راه جدیدی به کار می‌گیرد، یعنی از مهارت‌های موضوعی به شکل جدیدی استفاده می‌کند. مهارت‌های خلاقیت با ارزشهای فکری زیر همراه است.

۱. شکستن عادتها.^۲ به تعویق اندختن قضاؤها و ارزیابی.^۳ درک پیچیدگی با توجه به مسائل پیچیده و درگیر شدن با آن.^۴ متفاوت دیدن مسایل و مشاهده امور به شیوه تازه‌ای که قبلاً به آن توجه کافی نشده است.^۵ وسعت فکر و برقراری ارتباط میان ایده‌های متفاوت. تکنیک‌هایی وجود دارد که این ارزشهای فکری را تقویت می‌کند از جمله: توفان فکری، اسکمپر، اسینکتیکس (تکنیک‌های تفکر خلاق) و ... انگیزه یکی از عناصر اصلی و شایدهم ترین جزء این مجموعه است. انسان بدون انگیزه بیرونی و درونی نمیتواند کار خلاقانه انجام دهد. اگر انگیزه درونی باشد کار برای افراد لذت‌بخش و جالب خواهد بود. آماییل می‌گوید: انگیزه درونی مهمترین نقش را در خلاقیت ایفا می‌کند، اگر افراد از ابتدا به کار علاقه داشته باشند و با لذت و رضایت وارد کار شوند و نه فشار خارجی، آنگاه می‌توانند خلاقیت بیشتری از خودشان نشان دهند. فرآیند خلاقیت: فرآیند شکل گیری راه حل‌های خلاق و مسایل و گامهایی که در این فرآیند برداشته می‌شود، فرآیند خلاقیت می‌باشد.

در این زمینه آماییل الگوی جالبی از فرآیند خلاقیت ارائه کرده که شامل چهار مرحله اساسی عرضه مسئله، آمادگی، ایجاد پاسخ و اثبات پاسخ است. اما اهمیت آن در روابط این مراحل باعنصار سه‌گانه خلاقیت است. در مرحله اول (ارائه کار یا مسئله)

برقرار کنند؟ خلاقیت، نوآوری و کارآفرینی از آنجا که مزیتهای نسبی کشورهای جهان سوم در زمینه مواد خام و کارگران ارزان بدیل ماشینی شدن تولید(اتوماسیون) ارزش خود را از دست داده اند، توسعه فناوری و به تبع آن تولید محصولات و خدمات ابداعی و نوآور، به ضرورت اجتناب ناپذیر تبدیل شده است. این امر مستلزم خلاقیت، نوآوری و کارآفرینی می‌باشد. نقش این سه عامل را به ترتیب زیر می‌توان خلاصه کرد:

خلاقیت یک توانایی فکری است که می‌تواند به یک اختراع یا ایده ای بکر در فرد خلاق منجر شود. نوآوری فرایندی است که این اختراع یا ایده را به محصول یا خدمتی که به بازار قابل عرضه است تبدیل می‌کند. کارآفرینی ویژگی فردی است که با عزم راسخ با وجود موانع بسیار در رساندن یک محصول به بازار فرایند نوآوری را با موفقیت هدایت می‌کند.

از آنجایی که کارآفرینی مستلزم نوع ویژه‌ای از خلاقیت است و همچنین در تمامی مراحل نوآوری، از ایجاد ایده اولیه تا تأمین منابع مالی و فروش، همه مستلزم خلاقیت است. لذا ابتدا به تعاریف و عناصر اصلی خلاقیت می‌پردازیم. خلاقیت را به صورت‌های مختلف و متعددی تعریف کرده اند. اما در تعاریف دو مفهوم تازگی و نو بودن و دیگری ارزشمندی و تناسب مشترک می‌باشد) ترزا آماییل استاد دانشکده کسب و کار دانشگاه هاروارد(خلاقیت مشکل از عناصر و اجزای مختلفی است . استاد آماییل سه عنصر مهارت‌های مربوط به قلمرو یا موضوع، مهارت‌های مربوط به خلاقیت و انگیزه را اجزای اصلی خلاقیت می‌دانند.

مهارت‌های موضوعی: دانش و شناخت ما نسبت به موضوع،





کارآفرینی چیست

کالاها و خدمات برتر، فن آوری نوین و پیشرفت‌ها عموماً از مراکز کارآفرینی نشأت می‌گیرند. ریشه رشد و شکوفایی ما در شرکت‌های کوچک و کارآفرینان کوشایی است که مشتاقانه نظریات نوین خود را عملی می‌کنند.

کارآفرینی مزایای خاص خود را دارد؛ از جمله دستمزد بالا، امنیت، ایجاد دارایی، استقلال کاری و رضایتمندی. با وجود مزایای فراوان کارآفرینی عده‌کمی از افراد جامعه به فکر راه انداختن کسب و کاری برای خود هستند. شاید مهمترین دلیل این امر، ترس باشد چرا که بیشتر افراد جامعه می‌ترسند با پرداختن به کارآفرینی حقوق ماهیانه خود را از دست بدeneند. همچنین آنها نمی‌توانند رسیک، عدم اطمینان و فکر بی‌پولی را تحمل کنند و فکر صورت حساب‌های پرداخت نشده و بی‌پولی، آنها را به وحشت می‌اندازد. در این نوشتار سعی داریم با بر Sherman دهنده هفت گام اساسی، دریچه‌ای نو بر روی کارآفرینان و دیگر افراد جامعه برای راه اندازی و مدیریت کسب کار جدید برای خود و دیگر افراد جامعه بگشاییم و با پرداختن به نکات اساسی و سخنان کارآفرینان بزرگ دنیا، به باورهای جدیدی در عرصه کارآفرینی برسیم.

گام اول: آغاز کار یک مبارزه است. آغاز یک کسب و کار جدید چالشی ساخت، نومیدکننده و سرشار از نگرانی است. این کار به شجاعت و پایداری لجوگانه نیاز دارد. کارآفرینان باید برای برخورد با مشکلات عذاب آوری آماده باشند که تهبا با استقامت و پافشاری سخت و مداوم برطرف می‌شوند. هر کسب و کار تازه‌ای را که شروع می‌کنید علاوه بر مشکلات معمول، مشکلات خاص خود را دارد. هر کارآفرین در شروع کار مجبور است راه خود را از میان طیف بی‌پایان مشکلات باز کند. تمام این مسایل و مشکلات قابل حل اند. کسانی که مقاومت می‌کنند و از مشکلات نمی‌هراسند از سیاهی بیرون می‌آیند. نکته مهمی که یک کارآفرین در آغاز کار باید آن را در نظر داشته باشد این است که گا، پول پاداشی نیست که فوراً بدست آید. اما تجربه می‌تواند از مثقال ها طلا ارزشمندتر باشد. چرا که بازده بسیار بالایی دارد که قطعاً جایی به کار شما خواهد آمد. هر چه ثروت خود را دیرتر به دست آورید، آن ثروت بیشتر خواهد بود.

گام دوم: چگونه یک زمینه کاری مناسب بیابید؟ کسب و کاری که شروع می‌کنید حتی الامکان باید مبتنی بر یک فکر تازه باشد. راه رسیدن به چنین ایده یا مفهومی، تمرکز بر حل یک مشکل یا برآورده ساختن نیازی در جامعه است که اخیراً به آن توجه نشده است. برای آنکه گام دوم کارآفرینی را برداریم باید نکات زیر را رعایت کنیم.

۱. نیازهای شما، نیازهای دیگران نیز هست. مردم خیلی بیش از آنچه متفاوت به نظر می‌رسند، به هم شیوه‌اند. یأس‌ها و امیدهای شما همان یأس‌ها و امیدهایی است که همسایه شما

انگیزه تأثیر مهمی دارد چرا که برای شروع فرآیند خلاق وجود انگیزه ضروری است و در مرحله دوم که آمادگی برای پاسخ یا راه حل است، بررسی، جستجو، مطالعه و جمع آوری مدارک در خصوص موضوع انجام می‌پذیرد.

به رغم باور عموم، این مدل حاکی از آن است که اطلاعات بیشتر موجب خلاقیت بیشتر نمی‌شود. بیشتر اوقات افرادی که تازه وارد یک رشته شده‌اند خیلی بیشتر از افرادی که مدت طولانی در آن زمینه تلاش کرده‌اند، کار خلاق عرضه می‌کنند. همانگونه که تحقیقات تجربی نشان می‌دهند دانش مهم نیست بلکه راه کسب آن مهم است. در مرحله سوم جستجوی حافظه و محیط اطراف برای ایجاد راه حل ممکن است؛ که انگیزه و مهارت‌های خلاقیت در این مرحله مؤثر است.

فرآیند کارآفرینی : رویدادهای تسریع دهنده (که کارآفرین را مصمم می‌کند از موقعیت‌ها استفاده کند) تأسیس نهاد (به صورت یک شرکت نو پا) رشد نهاد (تبدیل شرکت تازه به نهادی که دارای لرزو اقتصادی است) این فرآیند دارای سه مرحله، مرحله مقدماتی، تأسیس و توسعه است. مرحله مقدماتی: شخص ابتدا تصمیم می‌گیرد و سپس فرصتی را تشخیص می‌دهد و ایده‌ای برای استفاده از آن فرصت در ذهن جرقه می‌زند و بعد آن ایده را بر روی کاغذ آورده و آنرا نظم می‌دهد و به شکل طرح کسب و کار (Business Plan) می‌آورد. مرحله تأسیس در این مرحله شخص شروع به تدارک و سازماندهی منابع برای شرکت نو پا می‌کند و منابع اساسی را مطابق با طرح شغلی یا مقدماتی ترکیب می‌کند تا بتواند کسب و کار خود را شروع کند. مرحله توسعه: شخص در این مرحله کانال‌هایی را برای ارتباط با بازار کشف می‌کند و محصول خود را وارد بازار می‌کند و بعد آنچه در دستور کار نهاد برای توسعه نهاد قرار می‌گیرد عبارت است از تأمین سرمایه در گردش، تأمین مواد اولیه، ایجاد شبکه‌ای در بازار و مدیریت منابع انسانی، عملیات و امور اداری .

گام به گام با کارآفرینی

واژه «کارآفرین (entrepreneur)» در بردارنده معنای موقفيت است. این واژه به معنای محصولات، ابادات، کيفيت و خدمات نوین است. در درون یک شرکت، اين واژه به معنای نوع خاصی از روحیه، سرزندگی و فضیلت است. «ای. ا. باتلر»، مفسر روزنامه تجاری، آن را «سوق خلق» می‌نامد. در واقع کارآفرینان کسانی اند که با ایجاد محصولات و خدمات نوین مورد نیاز مردم، درآمد خوبی کسب می‌کنند. معمولاً گمان می‌رود که کارآفرینان در راه اندازی شرکت‌ها تبحر دارند. در هر حال، آنها از هیچ، کسب و کاری جدید خلق می‌کنند. آنها به رغم مخاطرات بسیار، پیشگام کارهای جدید می‌شوند. امروزه بیشتر مشاغل جدید را شرکت‌های کارآفرینی خلق می‌کنند.

کارآفرینی چیست

اقتصادی

شرکت تاسیس کرده است در این خصوص توصیه می کند؛ «هرچه خدمات بهتری ارائه کنید، پیشرفت بهتری خواهد داشت. اگر هدف شما جسورانه و والا باشد، می توانید به دنبال خدمات جدیدتری برای رفع نیازهای دیگران باشید. اعتراف می کنم که هر گاه نیاز برطرف نشده ای می بینم. شوق عجیبی به رفع آن پیدا می کنم. موقعیت های ارایه مخصوصات و خدمات جدید همانند ایده ها و اشتیاق های انسانی بی پایان اند.»

۳. کارهای خدماتی برای شروع ساده تر از کارهای تولیدی است. تنها تحولی که در یک شرکت خدماتی به آن نیاز دارد، ارائه برترین خدمات است. خدمات ضعیف را بررسی کنید، به فرصت های ناگفته ای دست خواهید یافت. فرمول موفقیت در کارآفرینی به این صورت است؛ «ارائه خدمات، کمی بهتر و کمی بیشتر». «ای.دبليو. ستاتلر»، موسس هوتل های ستائر، شعاری دارد که می توانید آن را شالوده فرمول موفقیت خود بدانید، رمز ساده ای که اگر به آن مجذوب باشید، می توانید محله و یا حتی کشور را فتح کنید؛ «زنگی خدمت است، کسی که پیشرفت می کند کسی است که به همنوعان خود کمی بیشتر، کمی بهتر خدمت کند.» بهتر آن است که به سخنان «هنری فورد» نیز در این خصوص گوش فرا دهیم؛ «مشکل خیلی از ما در دنیای کسب و کار این است که بیش از هر چیز به دلارهایی فکر می کنیم که می خواهیم کسب کنیم و از همان آغاز، راه را اشتباه می رویم. من به شما اطمینان می دهم که اگر شخص به ارائه خدمات در کسب و کار خود عقیده داشته باشد، نیازی ندارد

دارد. موفقیت شما به تجزیه و تحلیلی که از خود دارید یا شناخت تان از دیگران، بستگی دارد. اگر شما به طور جدی به دنبال موفقیت و موفقیت باشید، شناس در خانه شما را هم خواهد زد. وقتی آماده می شوید، آنچه را به دنبالش هستید خواهید یافت. اگر احتیاجات، خواسته ها و نامیدی های کوچک خود را دقیق بررسی کنید، فرصتی را کشف خواهید کرد. در خانه، در محل کار، حتی در زمان تفریح باید هر روز به واکنش های خود توجه کنید، چرا ناراضی هستید، چه چیز شما را عصبی می کند، چه آرزویی دارید، دلتان چه می خواهد؟ احتیاجات شما نیازهای همگانی است، از دیگران هم غافل نمانید. اطرافیان در محل کار یا خانه چه مشکلاتی دارند؟ شما چگونه می توانید نیازها و خواسته های آنان را برآورده سازید؟

۲. برای پیشرفت، باید یک شکاف بازار بیابید، آنگاه کسب و کار شما هدفمند خواهد شد. تقليد از تلاش های رقبا کار بیهوده است. شما مراد خود را بیابید، به دیگران خدمت کنید. زندگی را برای مشتریان خود بهتر، ساده تر، شادتر و سودمندتر کنید. به این ترتیب پول دار خواهید شد. کارآفرین باید در تولید کالا و ارایه خدمات بالاتر از حد وظیفه عمل کند. این طرز برخورد شکاف های بازار را بهتر از هر روش دیگری پر می کند. فرصت، چیزی بیش از یک روش بهتر برای ارائه خدمات و رفع نیازهای جامعه بشری نیست. در واقع «از هر دستی بدھید، از همان دست پس خواهید گرفت.» «هنری کایزر» کسی که تاکنون یکصد



کارآفرینی چیست

اقتصاد



موفق شدن، همچنان برای کشف موقعیت‌ها و متحول کردن آنها، به نبوغ کارآفرینی نیاز دارد. پیشنهادهای زیر برای موفقیت شما ارایه می‌گردد:

- اگر شما وسیله‌ای را اختراع می‌کنید، در دنیای خالی مخترعان گرفتار نشوید، بیرون بروید و اختراعات را به اهل فن، سرمایه‌گذاران و متخصصان نشان دهید. حتی اگر توصیه‌های نویمید کننده هم دریافت کنید، مهم نیست. لاقل به واقعیت هایی در مورد محصول خود پی می‌برید. از این اطلاعات به عنوان عاملی برای پیشرفت استفاده کنید.
- از انجام برنامه‌های بزرگ و اساسی که یکی از مهمنترین مشکلات جامعه بشری را حل خواهند کرد، پرهیزید، آنها معمولاً مشکل آفرین اند و بیشتر اوقات قابل اجرا هم نیستند، با پروژه‌های کوچک ولی موردنیاز، شروع کنید.
- ممکن است کار یا سرگرمی موقتی وجود داشته باشد که کسی را پولدار کند، ولی اینها همه پدیده‌هایی گذرا هستند، شما چیزی می‌خواهید که ده سال یا بیشتر به تولید آن ادامه دهید. در این صورت است که سود واقعی به دست خواهد آورد.

- ایده شما برای ایجاد یک کسب و کار تازه می‌تواند واجد باشد. فاقد مزایای باشد، اما تا آن کسب و کار را راه نیاندازید، نمی‌توانید این نکته را ثابت کنید. باید کار را شروع کنید و تصمیم بگیرید که یک کارآفرین باشید.

نگران سودآوری کارش باشد. او قطعاً به پول خواهد رسید. ایده خدمات رسانی در کسب و کار، بالاترین تضمین موفقیتی است که شخص می‌تواند داشته باشد.»

۴. شرکتی با محصول جدید، باید بر کیفیت تاکید کند. محصولی تولید کنید که بیشتر مزیت سودآور داشته باشد. به دنبال فروش‌های قابل تکرار و همیشگی باشید. «چارلز وال گرین» موسس یک فروشگاه زنجیره‌ای، در این خصوص توصیه می‌کند: «بزرگترین فرصت شغلی هر فرد معمولی، دقیقاً توسط کاری ایجاد می‌شود که به آن مشغول است. کاری که فرد انجام می‌دهد، هر چقدر هم که دون پایه باشد، باز، در آن کار سریع تر از هر کار دیگر می‌تواند پیشرفت کند. آدم متوسطی مثل من که هیچ هنر خاصی ندارد، بهتر است به کسب و کاری بچسبد که به آن وارد است.»

۵. کاری که شروع می‌کنید احتمالاً هدف ثابت شما نخواهد بود. پس از آغاز کار ایده‌ها و فرصت‌های جدید به ذهن تان خطور خواهد کرد که پاداش‌های بزرگ تری خواهند داشت. به دنبال راه‌هایی برای چند برابر کردن امکان منفعت دهی باشید. در جستجوی کسب و کارهای جدیدی باشید که امکانات جنبی داشته باشد.

۶. شاید تصمیم به خرید کسب و کاری دارید. در صورت داشتن سرمایه لازم، این کار مزایای مشخصی دارد. ولی برای

کارآفرینی چیست

اقتصادی

است که برای راه اندازی شرکت خود باید آن را انجام دهید. به شکل های مختلفی می توانید شرکت جدید خود را پایه گذارید.

۷. وجود شریک در اوان کار نعمت بسیار بزرگی است. با این حال، شرکت عموماً به مرور زمان به هم خواهد خورد. در دوره ای خاص، شما می توانید بدون شریک به کار ادامه دهید.

۸. یکی از اولین کارهایی که در آغاز کسب و کار جدید خود باید انجام دهید، جمع آوری اطلاعات است. شما باید در مورد رقبا، قیمت گذاری، بازاریابی، توزیع و غیره مطلع باشید. تلفن این کار را برای شما انجام خواهد داد.

گام چهارم؛ چگونه کارمند بگیرید و روابط خود را تنظیم کنید؟ بعد از آنکه شرکت خود را راه اندازی کردید، بخشی از مشغله فزاینده شما استخدام، تعلیم و نظارت بر کارمندان جدید خواهد بود، که این کار شکوفایی شرکت شما را به همراه خواهد داشت. برای انجام این کار باید نکات زیر را رعایت کرد:

- وقتی شرکت راه انداختید باید آن را اداره کنید و توسعه دهید. باید اولین کارکنان را استخدام کنید و گروه اصلی خود را تشکیل دهید. کارمندان، در توسعه شرکت به شما کمک می کنند، ولی معمولاً به مرور زمان کارمندان دیگری جایگزین آنها خواهد شد.

- باید بیاموزید که چه سیاستی برای استخدام بهترین افراد اتخاذ کنید. بیشتر افراد در محیطی کارآفرینانه رشد می یابند. «دیوید او گیلوی» به مدیرانش در این خصوص می گوید: «اگر شما افرادی را استخدام کنید که از خودتان توانانتر باشند، شرکت «او گیلوی ماتر» به شرکتی از غول پیکرها مبدل خواهد شد، ولی اگر اشخاصی را به کار گیرید که از شما کمتر باشند، شرکتی بسیار ضعیف خواهیم داشت.»

- همه روابط انسانی یک دوره ماه عسل دارند. اگر کاستی هایی در این دوران مشاهده کردید، این تنها قسمت بالایی کوه بخ است.

- از قراردادهای استخدامی استفاده کنید، ولی سعی نکنید از طریق آن رقابت را از بین ببرید. هرگز بدون قولنامه کتبی که وکیل تان آماده کرده، معامله ای را قبول نکنید. بیاموزید چگونه از دادگاه استفاده کنید و چگونه مخارج حقوقی خود را کنترول نمایید.

- برای انجام امور شغلی خود همیشه نامه بنگارید. اطمینان یابید که رفتار تیلفونی های شرکت کاملاً مودبانه و عالی باشد.

- از کارت های شکایت پیوسته استفاده کنید. بررسی شکایات مشتریان بهترین ابزار مدیریتی اند.
- ۰ هرگز از مشتریان خود ترسید با مشکلات رویارو شوید. قیمت گذاری مناسب داشته باشید. مطالبات خود را وصول کنید و بر حاشیه منافع خود بیفزایید.

منبع: مگ

گام سوم؛ چگونه شرکت خود را راه اندازید؟ شما به عنوان یک کارآفرین باید محصول یا خدمت خاص خود را، در چارچوب بازار، در کنار محصولات و خدمات رقابتی دیگر، به پادشاهان بازار عرضه کنید. این پادشاهان بازار همانا مصرف کنندگان اند. شما باید با کالاهای خدماتی پرمیزیت، این فرمانروایان را راضی نگهدارید. «چارلز کترینگ»، یکی از بزرگترین کارآفرینان نوآور دنیا، در این خصوص می گوید: «در کسب و کار، آن کسی که هرگز درباره اش فکر نمی کنید و او را نمی شناسدی، می نشیند و کل جریان را کنترول می کند. آن شخص، مشتری شما است. همیشه گفته ام تمام سود و زیانی که در دفاتر یک تولید کننده دیده می شود، حاصل تشویق های مشتریان است.» گام های اساسی اولیه برای راه اندازی یک شرکت که محصول یا خدمتی جدید را ارائه می کند، می توان به شرح زیر برشمرد.

۱. نخست باید، طرحی برای کسب و کار ترسیم کنید؛ هر گاه ایده ای برای ایجاد یک کسب و کار دارید، طرح آن را بنویسید. این کار، در آینده به کارتان خواهد آمد.

۲. برای نخستین سال عملیات خود بودجه ای تنظیم کنید. این کار میزان پول مورد نیاز شما را تعیین خواهد کرد. یک بودجه، باید مشخص کند که برای عملیات سالانه چقدر پول نیاز خواهید داشت. سپس باید این پول را تهیه کنید.

۳. مرحله بعدی در راه اندازی کسب و کار جدید، تهیه سرمایه است. یافتن سرمایه برای کسب و کار نو آسانتر از آن است که می پنداشید. باید کاری کنید که سرمایه گذاران شما را باور کنند و شما را به عنوان یک موقعیت بسیار سودآور بینند. «ویلیام لیر» در این خصوص می گوید: «بسیاری از افراد نمی دانند که در آغاز راه اندازی یک کسب و کار جدید، آیا باید زیر بار قرض بروند؟ من می گویم این بستگی به شعور فرد دارد. اگر شخصی کاملاً در مورد کسب و کار جدیدش مطمئن است باید خانه را گرو بگذارد. من بارها برای حفظ کسب و کارم همه چیز را گرو گذاشته ام. در واقع، زمانی را به یاد می آورم که به نظرم می رسید به همه کس در این کشور بدھکارم به هر حال، بدون توجه به چگونگی آغاز کار، دیر یا زود شما هم باید زیر بار چنین تعهداتی بروید.»

۴. اگر از کارهای کوچک شروع کنید، هیچ راهی مگر ترقی ندارید. شروع از کار کوچک بسیار کمتر از آغاز کارهای بزرگ نیاز به پول دارد. چنین شروعی شما را قادر می سازد بر کل بنیاد کسب و کارتان احاطه داشته باشید.

۵. گام اساسی دیگر در راه اندازی کسب و کار جدید، انتخاب یک وکیل است. در همان اوان کار به وکیلی خوب نیاز دارید.

۶. نامگذاری شرکت و به ثبت رساندن آن گام اساسی دیگری

نقش صنایع دستی در توسعه اقتصادی

اقتصادی



قرارداد فروش زعفران افغانستان با شرکت هول فودز امریکا

در سال های اخیر کشت زعفران در چندین ولایت افغانستان گسترش یافته است، اما هرات حدود ۹۰ درصد زعفران این کشور را تولید می کند. در حال حاضر حدود ۳۰ کشور در سطح جهان به کشت زعفران روی آورده‌اند که از آن جمله در سال گذشته ایران با تولید ۳۳۶ تن زعفران از رهگذر تولید این مواد در مقام اول، هند با تولید ۲۲ تن در رده دوم و افغانستان با تولید ۱۰ تن در جایگاه سوم قرار گرفت. انتیتیوت جهانی کیفیت و ذایقه در سال ۲۰۱۶ زعفران افغانستان را در رده نخست در سطح جهان رده بندی نمود.

مقامات وزارت زراعت افغانستان گفته اند که با افزایش تقاضای بین المللی به زعفران، قیمت این نبات نیز در حال افزایش است. به گفته مقامات این وزارت، قیمت یک کیلوگرام

هول فودز، یکی از بزرگترین شرکت های محصولات خوارکی اورگانیک در امریکا، به زودی زعفران تولید شده در افغانستان را در فروشگاه‌هایش در تمام امریکا به فروش عرضه خواهد کرد.

شرکت رومی سپایس (Rumi Spice) گفته است که قرارداد عرضه زعفران افغانستان را با هول فودز امضا کرده است. مالکین شرکت رومی سپایس سه سرباز پیشین امریکایی اند که در افغانستان وظیفه اجرا کرده بودند. این شرکت، زعفران را از ولایت هرات و از طریق هوا به امریکا صادر خواهد کرد. انتظار می رود که راهیابی زعفران افغانستان به بازارهای امریکا در رشد اقتصاد زراعتی افغانستان و همچنان با ایجاد اشتغال در این کشور، کمک کند.



قرارداد فروش زعفران افغانستان ...

مقام های محلی هرات نیز از تلاش هایشان برای ساخت آزمایشگاه های مدرن و بسته بندی معیاری جهت رشد بیشتر این گیاه سخن میزند. والی هرات می گوید حاضر اند تا با برگزاری برنامه های آموزشی و انتقال تجارب شان به دهقانان سایر ولایات افغانستان ، به زعفران این کشور در جهان اعتبار بیشتر بدهند.

اما کشاورزان زعفران هراتی از نبود یک مرکز تحقیقاتی در ارتباط به گیاه زعفران یاد میکنند که باعث شده گهگاه صدها هکتار از زمین های تحت کشت زعفران شان از حاصل باز بماند. آنان از حکومت میخواهند تا با ایجاد نشان و لوگوی خاص برای زعفران تولیدی شان، مانع از عرضه زعفران افغانستان با نام کشورهای همسایه در بازارهای جهانی شوند.

هرات بیش از ۹۰ درصد زعفران افغانستان را تولید میکند که قسمت هایی از آن به کشورهای استرالیا، چین، ایتالیا، آمریکا و امارات متحده عرب صادر میشود.

منبع: صدای آمریکا

زعفران در سال ۲۰۰۰ میلادی، به ۲۰۰ دلار امریکایی می رسید و حال قیمت هر کیلو گرام آن در مارکیت های بین المللی به ۱۶۰۰ دلار امریکایی افزایش یافته است.

برگزاری سومین جشنواره ملی گل زعفران در هرات
هرات میزبان سومین جشنواره ملی گل زعفران بود. جشنواره گل زعفران، به هدف معرفی طرفیت زعفران افغانستان و یافتن راه های مناسب برای مقابله با آزمونهای موجود فراراه کشت و تولید زعفران، برگزار شد. در این جشنواره ده ها شرکت تولید کننده و پروسس زعفران اشتراک کرده بودند که نمونه هایی از گل زعفران تولیدی شان و نحوه پروسس این گیاه را به نمایش گذاشته بودند.

مسوولان اداره زراعت ولایت هرات می گویند: بر اساس تخمین آنها امسال در ولایت هرات بیشتر از هشت تن زعفران برداشت خواهد شد، که افزایش ۱۵ فیصدی را نسبت به سال گذشته نشان میدهد.





غذنفر بانک
GHAZANFAR BANK



ماستر دبت کارت طلايي

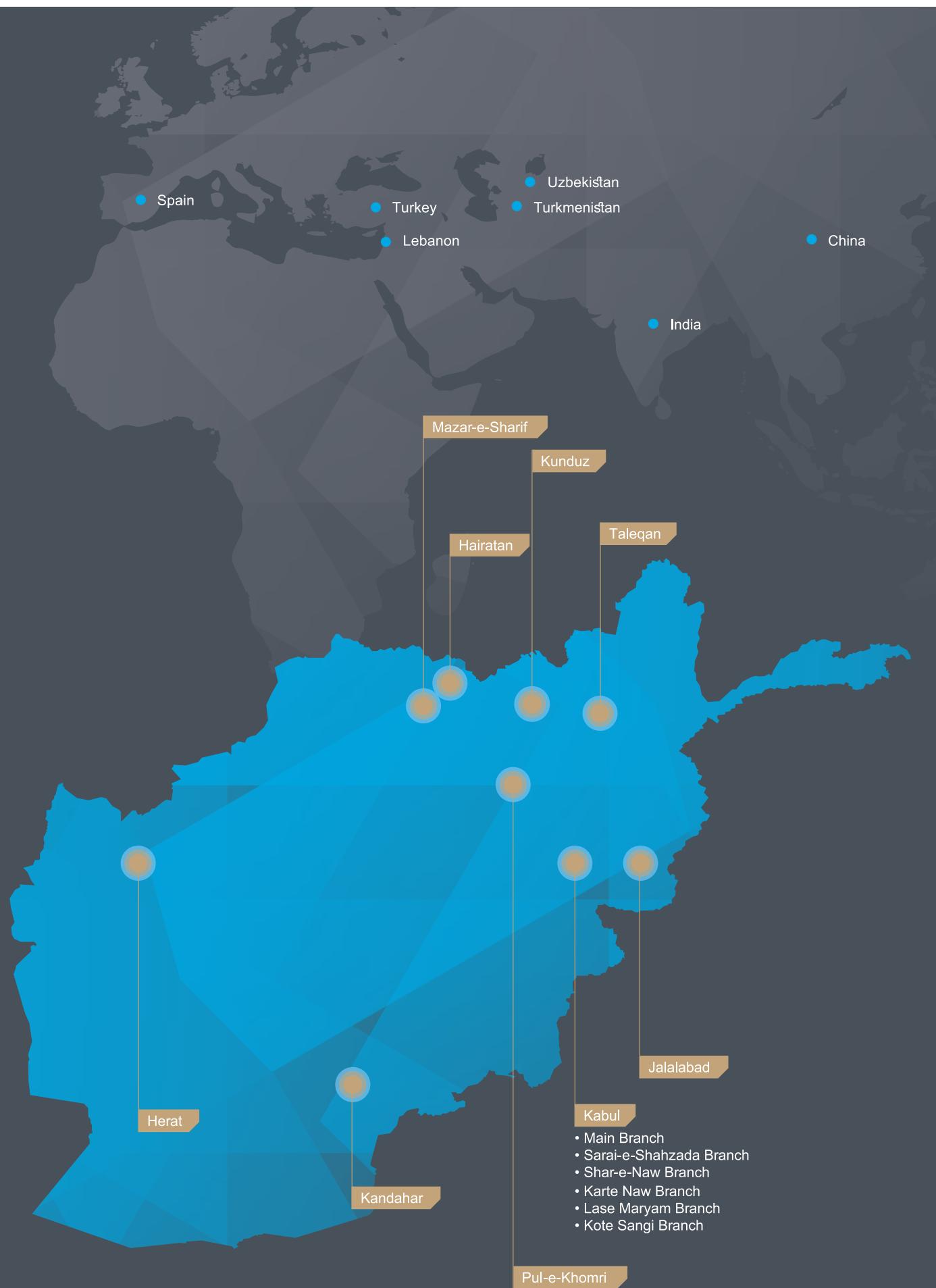
- ◀ خريداري آنلайн
- ◀ خريداري از طريق ماشين هاي POS روزانه ۱۵ بار
- ◀ دريافت پول نقد از تمام ماشين هاي داخلی و خارجي
- ◀ برداشت پول نقد الى ۲۵۰۰ دالر يا معادل آن به افغانی روزانه در ۵ معامله



تقدیر از کارمندانی که در نصب سیستم نوین بانکی اوریکل همکاری داشتند







آموزش کارمندان به منظور ارائه خدمات بهتر



دستاورد اتاق تجارت و صنایع زنان افغانستان در سال ۲۰۱۹

صنایع ملی (برازیل) و اتاق تجارت کویتو (اکوادور) برنده کتگوری بهترین پروژه انکشاف تشبیثات کوچک و متوسط گردید. رئیس اتاق تجارت و صنایع زنان افغانستان، خانم منیزه وافق نه تنها در پنل رقابت اتاق ها در کتگوری بهترین پروژه انکشاف تشبیثات کوچک و متوسط و کارآفرینی، فعالیت ها و کارکردهای متذکره اتاق تجارت زنان صحبت نمود بلکه وی در پنل "اتاق ها و تشبیثات نوآغاز" نیز حضور داشتند. ایشان از تجربیات و اهمیت اتاق ها در پالیسی دادخواهی برای تجارت های جدید و مساعد نمودن زمینه برای اشتراک و شبکه سازی با تجارت های با تجربه سخنرانی نمودند.

لازم به ذکر است که اشتراک اتاق تجارت زنان در همچون برنامه در سطح جهان نتیجه عضویت و حمایت اتاق تجارت بین المللی در افغانستان میباشد. اتاق تجارت زنان از تمام حامیان این نهاد و کشور برازیل برای میزبانی این اتاق اظهار سپاس و قدردانی می نماید.

اجتمـاعـ
اتاق تجارت و صنایع زنان افغانستان در یازدهمین رقابت اتاق های جهانی برنده کتگوری بهترین پروژه انکشاف تشبیثات کوچک و متوسط گردید. اتاق تجارت و صنایع زنان افغانستان در یازدهمین رقابت اتاق های جهانی در رویو دیجنیرو، برازیل در تاریخ ۱۲ الی ۱۴ جون سال ۲۰۱۹ حضور یافت. اتاق تجارت بین المللی و فدراسیون اتاق های جهانی هر دو سال کنگره اتاق های جهان را برگزار می نماید، در کنار کنگره، یک رقابت میان اتاق های جهان نیز برگزار می گردد. این رقابت در سه کتگوری میباشد: ۱. بهترین پروژه در بخش تعلیم و آموزش، ۲. بهترین پروژه انکشاف تشبیثات کوچک و متوسط و کارآفرینی، ۳. بهترین پروژه غیر عنعنوی که اتاق تجارت زنان در کتگوری دوم در میان رقابت کنندگان قرار گرفت. در این رقابت، اتاق تجارت و صنایع زنان افغانستان توانست از میان اتاق تجارت کالی (کلمبیا)، اتاق تجارت استانبول (ترکیه)، اتاق صنایع کیا (ترکیه)، کنفردراسیون





مثبت اندیشه و تاثیر آن بر زندگی

فکر در اختیار ماست، در حالی که افکار منفی، افکاری بازدارنده و مخرب هستند و وقتی به ذهن راه یابند، تعییم یافته و به سرعت تمام ذهن را اشغال می کنند. در این حالت، ما در اختیار تفکرات منفی خود قرار داریم.

ویژگی های افراد مثبت اندیشه

- با وجود تفکر درباره گذشته و آینده، در زمان حال زندگی می کنند و از آنچه دارند راضی و خشنود هستند.
- از نظر درست و منطقی دیگران استقبال می کنند و برای رد نظرات نادرست، حتماً دلیل منطقی دارند.
- در گفتارهای خود از کلمات و عبارات مثبت و امیدبخش استفاده می کنند.
- همیشه سعی می کنند با تلاش به موفقیت برسند و اگر در کاری موفق نشدن، عامل را ابتدا در خود و سپس در شرایط بیرونی جستجو می کنند.
- همیشه قبل از عمل یا صحبت کردن، فکر می کنند. به همین دلیل، کمتر دچار خطا و اشتباه یا ضد و نقیض گویی می شوند.
- چون دارای ذهن مثبت هستند، می توانند افکار خود را کنترول کنند.
- اگر از آنها خواسته شود درباره موضوعی اظهار نظر کنند، با وجود تفکر در جنبه های منفی، موارد مثبت آن را بیان می کنند

مثبت اندیشه یکی از الگوهای رفتاری سالم در جامعه است. با توجه به اینکه آینده هر شخص تا حد بالایی به نگرش او بستگی دارد مثبت اندیشیدن می تواند مقدمات موفقیت و کامیابی را برای او فراهم کند. البته لازم به ذکر است که تنها مثبت اندیشه لازمه کار نیست بلکه به این معنی می باشد که نگرش مثبت در زندگی می تواند انسان را به سمت کامیابی سوق دهد. یکی دیگر از پیش زمینه های مثبت اندیشه داشتن روان سالم است.

مثبت اندیشه شیوه ای از فکر کردن است که فرد را قادر می سازد نسبت به رفتارها، نگرش ها، احساس ها، علایق و استعداد های خود و دیگران برداشت و تلقی مناسبی داشته باشد و با حفظ آرامش و خونسردی بهترین و عاقلانه ترین تصمیم را بگیرد.

انسان های مثبت اندیشه، شناسی بیشتری برای موفقیت نسبت به انسان های منفی نگر در همه عرصه های زندگی شان دارند و لذت بیشتری هم از زندگی می برند. آن ها معمولاً با ایجاد کوچک ترین مشکلی، در نا امیدی و احساس شکست غرق نمی شوند و سعی می کنند هر چه سریع تر راهی برای مدیریت مسئله پیدا کنند. انسان های مثبت اندیشه اعتقاد دارند که همه مشکلات حل نخواهند شد و تنها کافی است با امید به آینده روشن و اعتماد به نفس، همه تلاش تان را برای حل مشکلات به کار ببرید.

افکار مثبت، افکاری سازنده، انگیزه دهنده و انرژی بخش هستند که بر اثر تلقین، تکرار و تمرین به ذهن راه می یابند و باعث می شوند ذهن و فکر مثبت شود. در این صورت کنترول

مثبت اندیشی و تاثیر آن بر زندگی

اجتماع



عهده بگیرید که قبلاً حتی فکر کردن به آنها هم برای تان نگران کننده بود. اساساً باید بدانید که می‌توانید زندگیتان را به کمک نیروی مثبت اندیشی به کلی دگرگون نمائید.

چرا مثبت اندیشی این همه سودمند است؟

شاید به علت دارا بودن سبک‌های زندگی سالمتر افراد خوش بین از سلامت بهتر و عمر طولانی‌تری برخوردارند. همچنین مشخص شده است که استرس عمر را کوتاه می‌کند. استرس باعث آزادی هورمون‌هایی می‌شود که باعث زوال هر چیزی در بدن از لشه‌ها گرفته تا قلب می‌شوند. افراد خوش‌بین ممکن است میزان پایین‌تری از هورمون‌های استرس داشته باشند. وراثت نیز ممکن است نقشی ایفا کند. ممکن است ژن‌ها برخی از افراد را مستعد خوش‌بینی کنند، و همین ژن‌ها بر سلامت و طول عمر اثر بگذارند. برای مشخص شدن اسرار خوش‌بینی هنوز تحقیقات بیشتری نیاز است، زیرا ممکن است عوامل متعددی دخیل باشند. وقتیکه مثبت اندیش باشید قدرت تمرکزتان روی چیزی که می‌خواهید و هدفی که دارید بالاتر می‌برود و باعث می‌شود که دیگر به حواسی، منفی بافی ها، و کلاً هر چیزی که بوی غم و اندوه میدهد یا برای تان نامیدی به بار میارود و فکر تان را متزلزل می‌کند، کاری نداشته باشید. یعنی هر چه که ناراحت تان می‌کند و باعث می‌شود اعتماد به نفس و عزت نفس تان را بگیرد، آن را رها کنید. زیرا زمانیکه انرژی و اعتماد به نفس تان پایین باشد دیگر نمی‌توانید روی نقاط مثبت زندگی تان تمرکز کنید و به چیزی که می‌خواهید برسید.

و موضوع را به فال نیک می‌گیرند.

- مشکلات را ناچیز گرفته و برای حل آنها از توانایی خود و راهنمایی دیگران استفاده می‌کنند.

- اغلب اوقات بشاش، سرزنه، پرانژری، توانا و خوش مشرب هستند.

- همه چیز در آنها زیبا و لذت بخش بوده و سعی می‌کنند از مواهی زندگی بیش ترین استفاده را ببرند.

- در روابط اجتماعی خود با دیگران، حسن نظر دارند (مگر خلاف آن را ببینند) و سعی می‌کنند در حد توان به دیگران خدمت و کمک کنند.

چگونه ذهنیت مثبت می‌تواند به شما کمک کند؟

ایجاد ذهنیت مثبت بیش از آن چیزی که فکر می‌کنید به شما کمک می‌کند. زمانی که مثبت فکر می‌کنید به ذهن تان اجازه نمی‌دهید تا شک و تردید و ذهنیت منفی را بپذیرد. زمانی که توانستید چگونه مثبت بیاندیشید، تغییرات چشمگیری را در اطراف تان حس خواهید کرد. مغز شما در چنین حالتی ترشح هورمون هایی را به صورت ممتد آغاز می‌کند که به آنها آندروفین می‌گویند و باعث می‌شوند شما حال بهتری داشته باشید.

همچنین در صورتی که بتوانید ذهنیت مثبت را در خودتان ایجاد نمایید شاهد بالا رفتن اعتماد به نفس در خودتان بوده و احساس می‌کنید که می‌توانید وظایف و چالش‌های جدیدی را بر



ثبت اندیشه و تاثیر آن بر زندگی

تجزیه و تحلیل و در نتیجه روشن نمایید. در بیشتر مواقع، هنگامی که آنها را می خوانید، متوجه می شوید که بیشتر نگرانی‌ها و افکار منفی شما بی مورد است.

خودتان را ببخشید

هنگامی که پذیرفتید بیش از حد فکر می کنید، خود را ببخشید زیرا مغز انسان تمایل طبیعی به تفکر بیش از حد دارد. خانم «سوزان نولن هوکسما» کارشناس برجسته روانشناسی در این زمینه، می گوید: "مغز ما برای تفکر بیش از حد برنامه ریزی شده است زیرا افکار و خاطرات ما به طور ذاتی به یکدیگر مرتبط هستند. بنابراین هنگامی که انسان در اثر یک رخداد دچار استرس می شود، سیل افکار منفی که هیچ ربطی به موضوع اصلی ندارد به ذهن او سرازیر می شود. اینکه مدام خودتان را باست اشتباهات گذشته تان سرزنش کنید چیزی را تغییر نمی دهد. به خودتان بگویید که اشتباهات تان را بخشیده اید و سپس آنها را رها کنید.

به آنچه می خورید دقت کنید

این گفته که «عقل سالم در بدن سالم است» کاملاً درست است. عواطف و احساسات شما رابطه بسیار نزدیکی با آنچه می خورید دارد. شواهد زیادی وجود دارد که مصرف غذاهای نامطلوب، بدن را به سوی هیجان‌ها و عواطف منفی سوق می دهد. اگر غذایی که می خورید سبب شود تا سطح قند خون شما

چند تکنیک برای تمرین ثبت اندیشه

در ساختار شخصیت انسانها، افکار از چنان قدرتی برخوردارند که میتوانند سازنده یا ویرانگر باشند، بنابراین باید بیاموزیم که افکارمان را هوشمندانه کنترول کنیم تا در زندگی به موفقیت ها و کامیابی های بزرگی دست یابیم. یکی از این راهکارها یادگیری روشهایی است که باعث ثبت اندیشه در ما میشود و افکار منفی را از ما دور می کند.

از موارد کوچک شروع کنید

سعی نکنید یک شبه تغییرات بزرگی در تفکر خود ایجاد کنید. این کار ممکن است مغز را تحریک کند و باعث ترشح کوتایزول شود که نتایج منفی زیادی به همراه دارد. سعی نمائید ذهن خود را به صورت تدریجی تغییر دهید، در فعالیت‌های گسترش مهارت های جدید مشارکت کنید. با ترس‌های خود روبرو شوید و برای غلبه بر آن‌ها به شدت برنامه ریزی کنید.

کمتر صحبت کنید

بسیاری از کسانی که بیش از حد فکر می کنند، به ویژه خانم ها در هنگام استرس و نگرانی، نمی توانند از صحبت کردن خود جلوگیری کنند. ممکن است گاهی صحبت کردن در مورد نگرانی ها به شما کمک کند ولی در بیشتر اوقات باعث بدتر شدن اوضاع و شرایط می شود. اگر واقعاً احساس نیاز به بیان مسائل خود دارید، می توانید آنها را بنویسید و به وسیله ذهن آگاه خود آنها را



ثبت اندیشه و تاثیر آن بر زندگی

اجتماعی

چند جمله زیبا درباره مثبت اندیشه

- آدم بدین گرفتاری را در هر فرصتی می بیند؛ آدم خوش بین فرصت را در هر گرفتاری می بیند. (وینستون چرچیل)
- شما نمی توانید با پوشیدن لباس ناکامی، از نزدبان موفقیت بالا روید. (زیگ زیگلار)
- حتی تاریک ترین شب نیز به پایان می رسد و خورشید طلوع می کند. (ویکتور هوگو)
- چرا نگرانی؟ اگر نهایت تلاش خود را کرده باشی، نگران بودن آن را بهتر نمی کند. (ولت دیزنی)

چند توصیه برای مثبت اندیشه

- هر فرد را همان گونه که هست بپذیرید چراکه این تصور که همه انسان ها، همان گونه که ما می خواهیم باید خوب باشند و هیچ عیب و ایرادی نداشته باشند، تصویری غیرواقعی است.
- با مثبت نگری و اعتماد به دیگران، در آنها انگیزش کافی ایجاد کنید و آنان را تحت تاثیر قرار دهید.
- هیچ گاه از هیچ گفته ای، فوراً نتیجه گیری نکنید، بلکه اول همه شنیده های خود را خوب برسی کنید چراکه همیشه نمی توان ظاهر امر را پایه قضاؤت قرار داد.
- وقتی می خواهید اظهارنظر منفی کنید، آن را به نحوی ارائه دهید که به تغییر رفتار فرد منجر شود.

منبع: دکتور جلی و روشنتر از ما

یکباره بالا برود یا آردنالین یکباره به طور ناگهانی در شما زیاد شود یا غذایی بخورید که به آن حساسیت دارید، احتمال دارد که دچار بی ثباتی عاطفی و احساس شوید. یک رژیم غذایی را انتخاب کنید که از افزایش هیدرات های کاربن و قندها جلوگیری کند. بدن انسان به طور طبیعی، موارد انتقال دهنده عصبی مشخص تولید می کند که یکی از آثار آنها این است که کمک می کنند تا احساس خوشبینی داشته باشید.

از جمله این مواد، ماده ای به نام سروتونین است که باعث آرامش و خونسردی می شود و شما را خوشبین می کند. برای به دست آوردن سروتونین، غذاهایی بخورید که از نظر هیدرات های کربن تصفیه نشده غنی باشند مانند غلات، ماکارونی، برنج و سبزی های نشاپسته دار، همچنین مصرف غذاهایی که سرشار از اسیدهای آمینه باشند، مانند مرغ، ماهی، گوشت، میوه خشک، حبوبات و مصرف غذاهایی که دارای انواع مختلف ویتامین B، کلسیم، فولیک اسید، آهن، مگنیزیم و چربی امگا ۳ هستند.

ثبت اندیشه را تمرین کنید

وقتی صحبت از مثبت فکر کردن می شود، تمرین کردن واقعاً نتیجه میدهد. هرچه مثبت اندیشه را بیشتر تقویت کنید، احتمال اینکه این خط فکری را دنبال کنید بیشتر است. تمرین مثبت اندیشه را به زمان هایی که روحیه تان ضعیف است محدود نکنید. آن را به کار هر روزتان تبدیل کنید، چه زمانی که روحیه خوب دارید و چه زمانی که روحیه تان خسته است.





غذنفر بانک
GHAZANFAR BANK



قرضه برای بانوان متشبث

٪

تکتاله تنزیلی

قرضه میعادی

با شرایط سهل

از یکصد هزار الی دو میلیون افغانی



آشنایی با مهارت‌های مهم و اساسی زندگی

عبارتند از : آگاهی از نقاط قوت و نقاط ضعف خود، تصویر خود واقع بینانه، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها، توضیح ارزش‌ها، انگیزش برای شناخت.

۲. مهارت همدلی

همدلی یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آن‌ها متفاوت است، پذیرد و به آن‌ها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود. اجزای مهارت همدلی شامل : علاقه داشتن به دیگران، تحمل افراد مختلف، دوست داشتنی تر شدن، احترام قائل شدن برای دیگران می‌باشد.

۳. روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و موثر با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم، نقش

مهارت زندگی یعنی به دست آوردن توانایی برای ایجاد یک زندگی رو به رشد و استفاده از آموزش‌های لازم برای بالا بردن سطح کیفی زندگی و در نهایت دستیابی به یک زندگی آرام و متعادل همراه با معنویت که در آن احساس خوشبختی کنیم. برای دستیابی به این مهارت‌ها باید نقاط ضعف و قوت و همچنین توانایی‌های خود را بشناسیم و با توجه به جایگاهی که داریم بتوانیم آنها را مدیریت کنیم، به یاد داشته باشیم که هدف از دریافت آموزش، در نهایت عمل کردن به آن و استفاده در زندگی روزمره است.

مهارت اساسی زندگی

مهارت‌های اساسی زندگی عموماً شامل ده مهارت اصلی است و هر یک از مهارت‌ها نیز مولفه‌های مختلفی دارد که به طور خلاصه به آن اشاره می‌کنیم.

۱. مهارت خودآگاهی

رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه، خود آگاهی پیش شرط ضروری برای روابط اجتماعی و روابط بین فردی به شمار می‌رود. اجزای این مهارت



آشنایی با مهارت‌های مهم و اساسی زندگی

اجتماعی



تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق، تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها، آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها برای انطباق با موقعیت‌های جدید.

بسیار مهمی دارد. اجزای این مهارت شامل : همکاری و مشارکت، اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین فردی سالم، دوستیابی، شروع و خاتمه ارتباطات است.

۶. مهارت حل مسئله

این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به طور موثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی اگر حل نشده باقی بماند، استرس روانی ایجاد می‌کند که به فشار جسمی منجر می‌شود. مولفه‌های مهارت حل مسئله عبارتند از: تشخیص مشکلات و ارزیابی دقیق، انتخاب فرضیه‌های مختلف برای حل مشکل، بررسی و جمع‌آوری شواهد، ترکیب ایده‌ها و فرضیات، انتخاب راه حل مناسب و حل مشکل.

۷. مهارت تفکر خلاق

با استفاده از این مهارت، راه حل‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آن‌ها بررسی می‌شوند. این مهارت فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارت مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست با سازگاری و انعطاف پیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

۴. مهارت ارتباط موثر

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند کلامی و غیرکلامی و مناسب با فرهنگ جامعه، عقاید و خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز کند. به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در موقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

۵. تصمیم‌گیری

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو موثرتری در باره مسائل تصمیم‌گیری کند. اگر افراد بتوانند فعالانه در مورد اعمال شان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

مولفه‌ها و اجزای مهارت تصمیم‌گیری عبارتند از: تعیین اهداف واقع‌بینانه، برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود،

آشنایی با مهارت‌های مهم و اساسی زندگی

اجتمع



نشود، سلامت جسمی و روانی فرد تحت تاثیر قرار می‌گیرد و پیامدهای منفی خواهد داشت. مولفه‌ها و اجزای آن شامل شناخت هیجان‌های خود و دیگران، ارتباط هیجان‌ها با احساسات و تفکر و رفتار، مقابله با ناکامی، خشم و بی‌حوصله‌گی، غمگینی، ترس و مقابله با هیجان‌های شدید دیگران می‌باشد.

۱۰. مهارت مقابله با استرس

شناسایی منابع استرس و نحوه تاثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد. مولفه‌های آن عبارتند از: مقابله با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند، استراتژی‌های مقابله‌ای برای موقعیت‌هایی مانند فقدان، طرد و انتقاد، آرام ماندن در شرایط فشار.

نتیجه‌گیری

یادگیری مهارت‌های زندگی در واقع یک اقدام پیشگیرانه است که هدف آن ایجاد توانایی‌هایی در افراد است تا به آن‌ها کمک کند که با مشکلات و چالش‌های زندگی به طور موثر و کارآمد برخورد کند. فردی که این مهارت‌ها را به کار می‌بندد، بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌پذیر می‌شود و در برابر مسائل و مشکلات واکنش بهتری از خود نشان می‌دهد.

منبع: مهارت‌های اساسی زندگی

مولفه‌ها و اجزای آن شامل: تشخیص راه حل‌های جدید برای مشکلات، یادگیری فعال، جستجوی اطلاعات جدید، تشخیص حق انتخاب‌های دیگر، داشتن ابتکار و انعطاف در مسائل و تشخیص راه حل‌های جدید برای مشکلات می‌باشد.

۸. تفکر انتقادی

تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت، افراد را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی، مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند. مولفه‌های تفکر انتقادی شامل: ادراک تاثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها و نگرش‌ها و رفتار، آگاهی از نابرابری و پیش‌داوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها، طرح سوال مناسب، واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند، آگاهی از نقش یک شهروند مسئول، جمع‌آوری شواهد و دلایل برای رد یا قبول یک موضوع می‌باشد.

۹. مهارت توانایی مقابله با هیجانات

این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد. نحوه تاثیر هیجان‌ها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد

گرد آوری: حسین عرفانی

اجتماعی

چگونه وقت خود را مدیریت کنیم

«من هیچ مشکل خاصی ندارم؛ فقط افسرده‌گی زندگی من را خراب کرده». یا اینکه می‌گویند: «دوست / همسر / همکار من، بیش فعال است». این که دو یا چند مشکل را بزرگ‌تر و جدی‌تر از سایر ضعفها و مشکلات بینیم، ممکن است ما را به سمت یافتن راهکار برای یک مسئله‌ای اشتباہ سوق دهد. مدیریت زمان هم تا حدی در گروه همین اصطلاحات قرار می‌گیرد.

چرا دچار کمبود زمان می‌شویم؟
 پیش از اینکه به فکر مدیریت زمان و حل کردن مشکل کمبود زمان خود باشیم، باید تشخیص دهیم که چرا دچار کمبود زمان شده‌ایم. در ادامه برخی از رایج‌ترین علت‌های کمبود زمان را با هم مرور می‌کنیم.

رویاهای بزرگ و هدف گذاری غیرواقعی
 برخی از ما به دلیل رویاهای بزرگی که در سر داریم، احساس می‌کنیم به کمبود زمان گرفتار شده‌ایم، وقتی که تصمیم می‌گیریم به یک انسان بزرگ تبدیل شویم و به غول‌های صنعت و اقتصاد جهان فکر می‌کنیم. وقتی می‌خواهیم تاثیر ماندگار از

همه می‌دانیم که ضعف در برنامه ریزی و مدیریت زمان، می‌تواند مشکلات فراوانی را برای ما ایجاد کند؛ البته گاهی هم به اشتباہ، چالش‌ها و مسائل دیگر خود را به ضعف در مدیریت زمان نسبت می‌دهیم. مدیریت زمان یک عنوان بسیار عمومی است که می‌تواند مجموعه گسترهای از چالش‌ها، مهارت‌ها و مسائل را شامل شود. بسیاری از کسانی که معتقدند در مدیریت زمان ضعف دارند یا این که فکر می‌کنند نیازمند بهبود در مهارت مدیریت زمان هستند، ممکن است مشکلات و چالش‌های دیگری داشته باشند که در نهایت خود را در قالب ضعف در مدیریت زمان بروز می‌دهند. برخی اصطلاحات، این بخت را داشته‌اند که در بین مردم، بیش از سهم واقعی‌شان رواج پیدا کنند و به نظر می‌رسد که مدیریت زمان هم در همین گروه قرار دارد.

خط رواج بیش از حد برخی نام‌ها و اصطلاحات

یکی از کارشناسان امور روانشناسی گفته است: وقتی به صحبت‌های مراجعین خودم فکر می‌کنم، احساس می‌کنم اکثریت مردم، صرفاً دو مشکل جدی را در حوزه‌های ذهنی و رفتاری به رسمیت می‌شناسند: افسرده‌گی و بیش فعالی. بسیاری از مراجعین در توصیف خود یا دیگری به سادگی اعلام می‌کنند که:



چگونه وقت خود را مدیریت کنیم؟

ابتداء

ضعف در تفویض اختیار

واکذار نکردن کارها و عدم تفویض اختیار به دیگران سبب می شود که ما نتوانیم وقت خود را مدیریت کنیم و تمام کارهای ضروری را بموقع انجام دهیم. ما خیلی وقت‌ها در واکذار نکردن کارها به دیگران، ضعیف عمل می‌کنیم. یا کارها را به شکل ناطلوبی به دیگران واکذار می‌کنیم که در نهایت زحمت خودمان دوچندان می‌شود. آیا برای صرفه جویی در وقت گاهی از دیگران تقاضا کرده اید یک پیراهن را برایتان بخرد و علاوه از زحمت و منتی که برای شما ایجاد شده، وادر شوید بعداً برای تعویض مراجعه کنید و وقت زیادی را صرف چانه زنی و متقاعد کردن فروشنده به تعویض لباس کنید؟ یا آیا شده است که نامه‌ای را برای تایپ به همکار خود بدھید و بینید که مدت زمانی که صرف ویرایش و غلط گیری نامه می‌شود بیشتر از زمانی است که خودتان برای تایپ نامه صرف می‌کنید؟ ناتوانی در تفویض اختیار و واکذاری نادرست و غیرحرفاء‌ای کارها به دیگران، باعث می‌شود که در نهایت بسیاری از ما به این نتیجه برسیم که بهترین روش صرفه جویی در زمان، این است که کارها را خودمان انجام دهیم و از آنجا که ظرفیت ما در انجام کارها محدود است، نهایتاً احساس می‌کنیم مدیریت زمان، آن کلید طلایی است که می‌تواند چنین مشکلی را برای ما حل کند.

خودمان در حوزه علم و دانش و فرهنگ و هنر به جا بگذاریم، یکی از اولین چیزهایی که به خاطر می‌آوریم محدودیت زمان است. خصوصاً اگر به سن خودمان فکر کنیم و احساس کنیم، تا این نقطه که هم اکنون آمدہایم، به اندازه کافی از عمر و وقت خودمان استفاده نکرده ایم.

ضعف در مهارت تصمیم گیری و اولویت‌بندی

گاهی اوقات، ممکن است احساس کنیم که حجم فعالیتها زیاد است و نمی‌دانیم که کدام کار را به نفع دیگری کنار بگذاریم، یا کدام را در اولویت قرار بدهیم. من می‌خواهم درس بخوانم و بهترین نمره را در پایان دوره فراغت بگیرم. نگرانی امتحان کانکور را هم دارم و می‌بینم فرصت کافی برای آمادگی آن ندارم. از طرف دیگر برای تامین هزینه تحصیل و کسب تجربه باید کار هم کنم. احساس می‌کنم همه اینها هم در یک اولویت هستند و مهم هستند یا اگر اولویت‌های آنها با هم فرق دارد، دانش یا شجاعت این اولویت‌بندی را ندارم. امیدوارم از طریق مدیریت زمان، فضایی ایجاد کنم که به همه خواسته‌های خودم برسم. اولویت‌بندی، مهارتی ضروری اما بسیار دشوار و چالش برانگیز است که در بسیاری از مواقع، ما را ترغیب می‌کند که با استفاده از مدیریت زمان و مهارت‌های مشابه، ظرفیت و توانمندی خود را افزایش داده و مسئله را حل کنیم.



چگونه وقت خود را مدیریت کنیم؟

اجتماعی



روز وقت ما صرف جستجوی کارمند خاطری و مجازات کردن او می‌شود.

نداشتن انگیزه

اگر برای انجام کار خود انگیزه نداشته باشیم، آن را کندتر و ضعیف تر انجام می‌دهیم. کمبود وقت را بهانه گرفته در آخرین مهلت مقرر اقدام به انجام آن می‌نماییم. احساس می‌کنیم با بهبود مهارت مدیریت زمان، می‌توانیم انواع مشکلاتی را که در کار و زندگی روزمره خود با آن مواجه هستیم، مدیریت و حل خواهیم کرد. گاهی اوقات، مشکل ما واقعاً کمبود زمان و مدیریت زمان نیست. بلکه عقب انداختن کارها به زمان دیگر است.

ضعف در هنر نه گفتن

دلیل دیگری که بسیاری از ما دچار کمبود زمان می‌شویم، ضعف ما در هنر نه گفتن است. شاید شما هم از جمله کسانی باشید که نمی‌توانند به سادگی به دیگران «نه» بگویند. به همین دلیل، قسمت عمده‌ای از وقت خود را صرف انجام کارهایی می‌کنند که به دلیل خجالت یا دلایل مشابه دیگری، پذیرفته‌اند. در چنین شرایطی، تلاش برای بهبود مهارت مدیریت زمان، کارساز خواهد بود باید به اصلاح رفتار و اعمال خود پردازیم.

كمال گرایی و بحث مدیریت زمان

كمال طلب‌ها یا Perfectionist ها، کسانی هستند که برای هیچ کاری، استندرد ۹۰ یا ۹۵٪ را نمی‌پذیرند. آنها استندرد ۱۰۰٪ را می‌خواهند. به همین دلیل هر کاری توسط آنها، بیش از زمان معمول طول می‌کشد. ناماگی که می‌تواند در پنج دقیقه نوشته شود، پنج بار مرور و ویرایش می‌شود و پس از سی دقیقه، با ناراضیتی ارسال می‌شود. طبیعی است که در این شرایط، ممکن است من و شما احساس کنیم که مشکل اصلی ما در مدیریت زمان است و اگر در مهارت مدیریت زمان توانمند شویم می‌توانیم بدون کمبود وقت، کارها را با همان سطح از استندرد که در نظر داریم انجام دهیم.

ضعف در مهارت حل مسئله

حل موردی مشکلات و نداشتن دید وسیع می‌تواند دلیل دیگر کمبود زمان باشد. گاهی اوقات برنامه ریزی ما اشتباه است، به جای اینکه مسیر کار را درست کنیم، به صورت موردی مشکلات را حل می‌کنیم. طرز‌العملی را که در اداره خود ایجاد کرده‌ایم، مشکل آفرین است. به جای اینکه ریشه مسئله را حل کنیم، هر

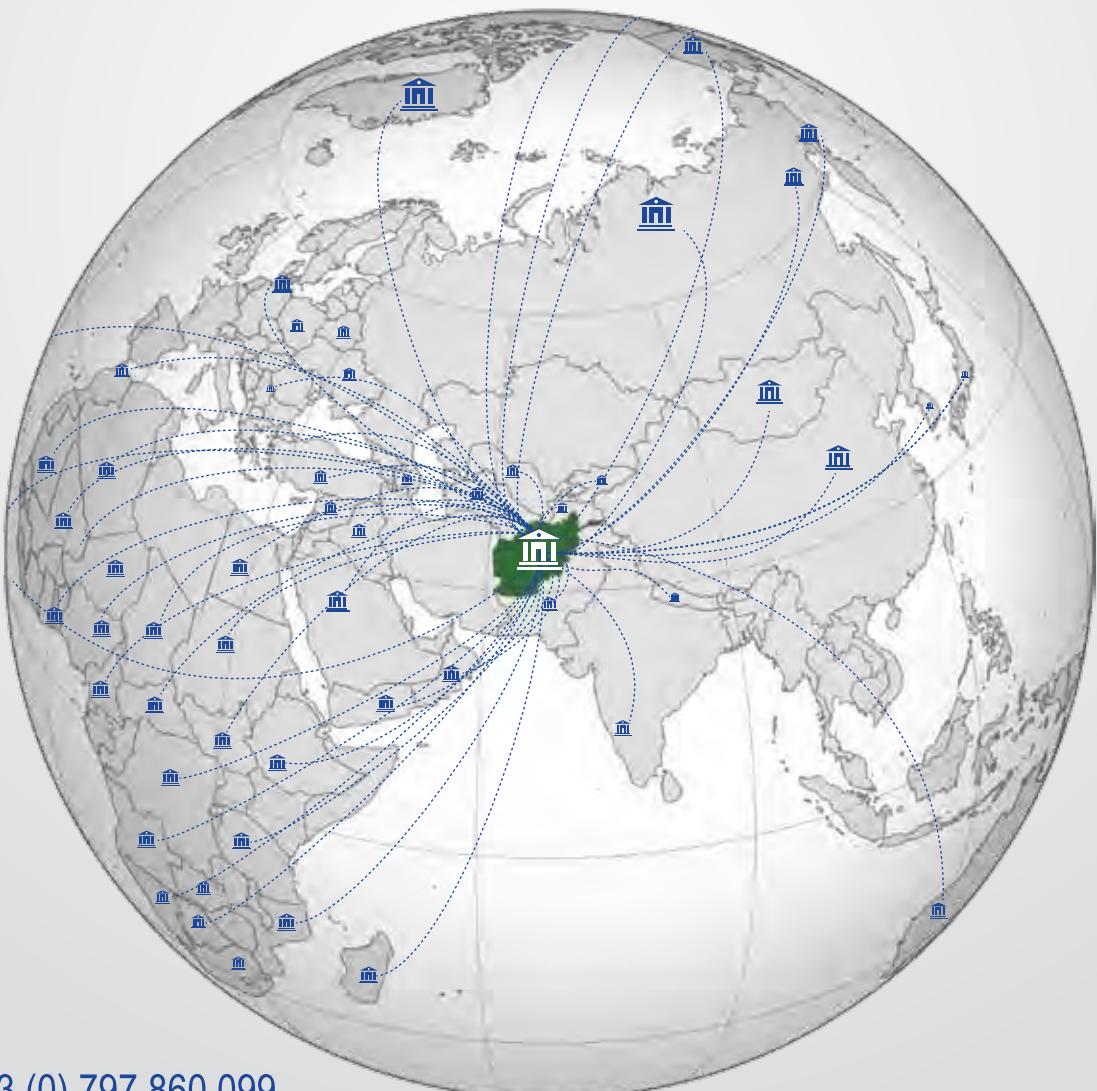
منبع: متمم



غذنفر بانک
GHAZANFAR BANK



انتقال و دریافت پول International Inward & Outward



📞 +93 (0) 797 860 099

@ info@ghazanfarbank.com

🌐 www.ghazanfarbank.com

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!





محبوب ترین شبکه های اجتماعی جهان

کنند و به اشتراک گذاری اطلاعات مشغول اند. کسب و کارها میتواند بوسیله توییتر با مشتری های آینده نگر در ارتباط باشند، به سوالات پاسخ کوتاه دهنند، آخرین اخبار خود را منتشر کنند، و هم‌زمان تبلیغات خود را نمایش دهنند. توییتر در مارچ سال ۲۰۰۶ در سانفرانسیسکو تأسیس شد.



لینکدین (LinkedIn)

این شبکه در دسمبر سال ۲۰۰۲ تأسیس و در ماه می سال ۲۰۰۳ راه اندازی شد، در ماه جون ۲۰۱۶ مایکروسافت پیشنهاد خرید این شبکه را به قیمت ۲۶.۲ میلیارد دلار مطرح کرد. لینکدین بر احتی محبوب ترین شبکه اجتماعی برای تبلیغ حرفه ای کسب و کارهای است. این سایت با ۲۴ زبان زنده دنیا و با بیش از ۴۰۰ میلیون عضو در دسترس است. لینکدین بسیار مناسب برای کسانی است که به دنبال ارتباط با شرکت ها، صنایع و کسب و کارهای مشابه با کار خود هستند.



وایبر (Viber)

وایبر یک اپلیکیشن پیام رسان اینترنتی و یک VoIP برای گوشی های هوشمند است که توسط Viber Media در دسامبر ۲۰۱۰ تأسیس و منتشر شد. این نرم افزار همچین اجازه می دهد که صدا، متن، تصویر و ویدئو در بین کاربران به اشتراک گذاشته شود. وایبر در آپریل ۲۰۱۴ اعلام کرد که ۶۰۰ میلیون کاربر در این شبکه عضو شده و ماهانه ۲۳۰ میلیون کاربر فعال دارد.



یوتیوب (YouTube)

یوتیوب بزرگترین و محبوب ترین شبکه اجتماعی برای تماشا و به اشتراک گذاری ویدئو می باشد، این شبکه در

شبکه های اجتماعی جزء از زندگی روزمره حقیقی ما شده اند! و بسیاری از مردم، شخصیت ها و کسب و کارها هر کدام بنوعی با این شبکه ها در ارتباط هستند! برای حضور در شبکه های اجتماعی خوب است با محبوب‌ترین شبکه های اجتماعی در اینترنت و کاربرد و ابزار هر کدام آشنا شویم.

شبکه های اجتماعی منبع اصلی برای کسب و کارهای بزرگ و کوچکیست که به دنبال تبلیغ برنده خود در اینترنت هستند. امروزه بسیاری از چهره های مشهور، سیاستمداران و البته بسیاری از کسب و کارها به لزوم حضور در شبکه های اجتماعی واقفند! یقیناً ساخت صفحه در تمام شبکه های اجتماعی موجود امریست بیهوده، پس بهتر است با شناخت بهترین شبکه های اجتماعی و متدالولترین رسانه های اجتماعی، بهترین ها را انتخاب کنیم. اما برای بهره برداری بهینه از قدرت و ظرفیت شبکه های اجتماعی باید محبوب ترین و مناسبترین این شبکه ها را بشناسید و شبکه بی را که برای شما بهترین است شناسایی کنید.



فیسبوک (Facebook)

این بزرگترین شبکه اجتماعی موجود در اینترنت است! هم از لحاظ تعداد استفاده کننده و هم از لحاظ اسم و رسم! فیسبوک در ماه فبروری ۲۰۰۴ تأسیس شد، فیسبوک با بیش از ۱.۹ میلیارد کاربر فعال همچنان محبوب ترین شبکه اجتماعی در جهان محسوب می شود. و همین امر بصورت خودکار این شبکه را تبدیل به یکی از بهترین شبکه ها برای اتصال مردم از سراسر جهان به کسب و کار شما می کند. تخمین زده می شود که بیش از دو میلیون کسب و کار کوچک و متوسط از این شبکه برای تبلیغ کسب و کار خود استفاده کنند.



توییتر (Twitter)

توییتر ماهانه بیش از ۳۲۰ میلیون کاربر فعال دارد! که با وجود محدودیت در پستهای آن، اعضاء باز هم در آن فعالیت می

محبوب ترین شبکه های اجتماعی جهان



گوگل پلس (+ Google)

گوگل پلس پس از توییتر، فیسبوک و لینکدین شبکه اجتماعی Google+ محبوب ترین شبکه اجتماعی محسوب می شود، ارزش سئو (SEO) و بهینه سازی این شبکه برای سایتها، آنرا تبدیل به یک شبکه متفاوت و ضروری برای هر کسب و کار می کند. گوگل پلس در دسمبر ۲۰۱۱ راه اندازی شد و تا کنون بیش از ۴۲۰ میلیون استفاده کننده جذب کرده است. گوگل پلس به شما امکانات متنوع و سرعت بالایی را در انتشار مطالب پیموده. شاید این شبکه اجتماعی در برخی از کشورها طرفداران زیادی نداشته باشد ولی اغلب کارشناسان بازاریابی اینترنتی برای حذب مشتریان شان از این شبکه اجتماعی استفاده میکنند.



تلگرام (Telegram)

تلگرام در ماه اگست ۲۰۱۳ در روسیه راه اندازی شد اما در حال حاضر مقر اصلی آن در آلمان است. این شبکه در ابتدای پیشتر و فقط یک پیام رسان ساده بود و به تدریج با پدیدار شدن امکاناتی همچون گروه ها و کanal ها میتوان آن را یک شبکه اجتماعی تلقی کرد. تلگرام در فبروری ۲۰۱۶ اعلام کرد که این شبکه ماهانه بیش از ۱۰۰ میلیون کاربر فعال دارد و روزانه ۳۵۰ هزار به این عدد اضافه میشود، همچنین در سال جاری دو شبکه اجتماعی اینستاگرام و پیام رسان واتس اپ که هر دو در مالکیت فیسبوک هستند اقدام به فیلتر و مسدودسازی لینک های تلگرام نمودند. شیوه ساده استفاده از انبوهی از امکانات و سرعت بالا و امنیت تبادل اطلاعات این پیام رسان را به یکی از پرطرفدار ترین شبکه های اجتماعی تبدیل کرده است.

تبليغات کanal های تلگرامی، معرفی گروه های تلگرامی و شیوه های مختلف افزایش اعضا موجب شده تا رسانه های بزرگ و بسیاری از کسب و کارها به دنبال این شبکه اجتماعی بروند. البته سطح دسترسی بسيار ساده اين اپليکيشن موجب شده تا بسیاری از رسانه هایی که تحت کanal تلگرامی فعالیت میکنند برای افزایش اعضا تلگرام شاهد دشواری هایی باشند

اجتماھ

فبروری ۲۰۰۵ توسط سه نفر از مدیران بیپال راه اندازی شد و در سال بعد به قیمت ۱۶ میلیارد دالر توسط گوگل خریداری شد. یوتیوب بیش از ۱ میلیارد بازدید ماهانه دارد و دومین منبع جستجوی پرطرفدار اینترنت پس از گوگل محسوب میشود.



اینستاگرام (Instagram)

اینستاگرام یک شبکه اجتماعی تصویری و متعلق به فیسبوک است. این سایت در اکتوبر ۲۰۱۰ راه اندازی شد و هم اکنون بیش از ۵۰۰ میلیون استفاده کننده فعال دارد. بیشتر استفاده کنندگان از این شبکه برای ارسال اطلاعات خود همچون مسافت، فیشن، غذا، هنر و موضوعات مشابه استفاده می کنند. همچنین خاصیت منحصر به فرد این شبکه وجود فیلترهایی خاص برای ویرایش تصاویر و ویدیو است. تقریباً بیش از ۹۵ درصد کاربران اینستاگرام از فیسبوک نیز استفاده می کنند. (اینستاگرام یکی از محبوب ترین شبکه های اجتماعی در جهان است).



پینترست (Pinterest)

پینترست مانند اینستاگرام یک تابلوی اشتراک گذاری تصویری است. پینترست در مارچ ۲۰۱۰ راه اندازی شد، این شبکه تقریباً یک تازه وارد در بین رقبا محسوب می شود اما یکی از محبوب ترین شبکه های اجتماعی است. این شبکه یک تابلوی اعلانات دیجیتال است جایی که کسب و کارها می توانند محصولات و داشته های خود را سنجاق کنند، پینترست در سپتامبر ۲۰۱۵ اعلام موجودیت کرد که بیش از ۱۰۰ میلیون کاربر دارد. کسب و کارهای کوچکی که نیاز به مخاطب خانم دارند مسلماً باید در پینترست سرمایه گذاری کنند زیرا بیش از نیمی از کاربران این شبکه را خانم ها تشکیل می دهند.



محبوب ترین شبکه های اجتماعی جهان

داده می شود. ریدیت در ماه جون ۲۰۰۵ توسط دو هم صنفی از دانشگاه Virginia تاسیس شد و اکنون بیش از ۳۶ میلیون کاربر اعضا شده و ماهانه ۲۳۱ میلیون بازدیدکننده دارد.



اسنپ چت (Snap chat)

اسنپ چت یک اپلیکیشن پیام رسان تصویریست که توسط سه محصل دانشگاه استنفورد Evan Spiegel و Reggie Brown و Bobby Murphy در سپتامبر سال ۲۰۱۱ راه اندازی شد و در مدت زمان اندکی و بر طبق آمار می ۲۰۱۵ ، تا کنون موفق به جذب ۱۰۰ میلیون کاربر شده اند ، بیش از ۱۸ درصد کاربران تمام شبکه های اجتماعی از اسنپ چت استفاده می کنند.



وتسپ (What Sapp)

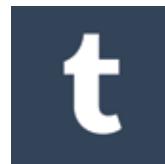
وتسپ یک نرم افزار پیام رسان برای تلفون های هوشمند، کمپیوتر ها و تبلیت هاست، این اپلیکیشن برای ارسال تصاویر، متن، صدا، ویدیو و استناد به دیگر کاربرانی که نرم افزار را بر روی سیستم شان دارند، استفاده می شود البته متکی به اینترنت است. این شرکت در جنوری ۲۰۱۰ تاسیس شد و در فبروری ۲۰۱۴ به قیمت ۱۹.۳ میلیارد دلار توسط فیسبوک خریداری شد. امروزه بیش از یک میلیارد نفر در سراسر جهان برای ارتباط با دیگران از این نرم افزار استفاده می کنند.



کورا (Quora)

کورا توسط دو تن از کارمندان سابق فیسبوک Charlie و Adam Dangelo در ماه جون ۲۰۰۹ تاسیس شد. مسئولین این وبسایت مدعی اند که بیش از ۸۰ میلیون استفاده کننده در ماه دارد که بیش از نیمی از آنها از کشور آمریکا هستند. کورا که یک شبکه اجتماعی براساس پرسش و پاسخ است بودجه سرمایه گذاری خود را به ۱۴۱ میلیون دلار رسانده و در حالی که هنوز عمومی نشده، اما مسلمان اینده دار و تماسابی خواهد بود.

که با شناخت بهتر این شبکه اجتماعی و نوع مخاطبان شان مسلماً با ترفندهای جدیدی شاهد رشد و توسعه اینگونه از کانال های تلگرام هم خواهیم بود.



تمبلر (Tumblr)

تمبلر یکی از سخت ترین شبکه ها برای کارکردن می باشد اما در عین حال یکی از جذاب ترین های نیز است، این شبکه نوعی میکروبلاگ توان با سوشیال میدیا است و به شما اجازه میدهد که در چندین فارم مختلف مطالب خود را منتشر کنید، همچون پست نقل قول، چت، پست های تصویری و ویدئویی، بنابراین شما برای انتشار پستهای خود هیچ نوع محدودیتی ندارید. شبیه به توبیت کردن در توییتر ، reclogging در Tumbler بسیار ساده است، این شبکه اجتماعی در فبروی ۲۰۰۷ توسط David Karp راه اندازی شد و هم اکنون بیش از ۲۰۰ میلیون بلاگ دارد.



فلیکر (Flickr)

فلیکر یک شبکه به اشتراک گذاری عکس و ویدیو است که توسط شرکت کانادایی Ludicorp در ماه فبروری ۲۰۰۴ تاسیس شد و بعداً در سال ۲۰۰۵ توسط یاهو خریداری شد، این شبکه بیشتر برای عکاسان و کسانی که به اشتراک گذاری عکس علاقمند اند مناسب است. طبق آمار اعلام شده در اکتوبر ۲۰۱۵ فلیکر بیش از ۱۱۲ میلیون کاربر از بیش از ۶۳ کشور جهان داشته است. و بطور میانگین روزانه ۱ میلیون تصویر در Flickr به اشتراک گذاشته می شود.



ریدیت (Reddit)

این یک شبکه اخبار و سرگرمی اجتماعیست که کاربران در آن قادر به اشتراک لینک ها و متن خود هستند، همچنین به واسطه سیستم رای گیری برای پست ها کاربران قادر هستند رتبه مطلب خود را در بین دیگر پست های هم ردیف مشاهده کنند، مطالب با بیشترین امتیاز مثبت در بالای صفحه اصلی هر بخش نمایش

محبوب ترین شبکه های اجتماعی جهان



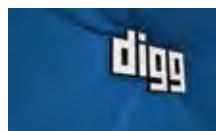
استامبلالپان (Stumble Upon)

استامبلالپان یک موتور جستجو برای یافتن و پیشنهاد مطالب برای کاربرانش است. بیش از ۲۵ میلیون کاربر از StumbleUpon برای اطلاعات و سرگرمی استفاده میکنند. علاوه بر آن بیش از ۸۰ هزار ناشر، برنده و دیگر بازاریابان از سرویس تبلیغاتی پولی StumbleUpon برای تبلیغ کسب و کارشان استفاده کرده اند. استامبلالپان از ماه می ۲۰۰۷ تا آپریل ۲۰۰۹ در مالکیت eBay بود که پس از آن Garrett Camp, Geoff Smith و چند سرمایه گذار دیگر اقدام به خرید آن کردند.



دلیشوز (Delicious)

دلیشوز یک سرویس اجتماعی بوکمارک (نشانی کردن صفحات) است که برای جستجو و اشتراک گذاری و ذخیره بوکمارک های وب به کار می رود. این سایت در سال ۲۰۰۳ توسط Peter Gadjokov and Joshua Schachter تاسیس شد و در ۲۰۰۵ توسط ياهو خریداری شد. در پایان ۲۰۰۸ دلیشوز اعلام کرد که بیش از ۱۸۰ میلیون لینک در آن بوکمارک شده و بیش از ۳.۵ میلیون کاربر در آن عضو شده است. در آپریل ۲۰۱۱ این شبکه به AVOS Systems فروخته شد که پس از آن دوباره به Science Inc فروخته شد.



دیگ (Digg)

دیگ در نوامبر سال ۲۰۰۴ تاسیس شد. دیگ جمع آوری کننده خبرهاست که خبر های انتخابی و مهم را در برای مخاطبان صفحه اصلی نشان میدهد. این خبرها موضوعات مختلفی همچون مسائل سیاسی و علمی و یا مسائل مربوط به کامپیوتر و اینترنت و هر چیزی مایبن آینها را شامل می شود. دیگ قابلیت به اشتراک گذاری مطالب در شبکه های دیگری همچون فیسبوک و توییتر را دارد. این شبکه اعلام کرد که در سال ۲۰۱۵ بیش از ۱۱ میلیون کاربر فعال دارد.

منبع: اینترنت



واین (Vine)

واین با بیش از ۴۰ میلیون کاربر یکی از شبکه های اجتماعی اشتراک گذاری ویدئوست که با سرعت در حال پیشرفت و رشد است. این شبکه به کاربران اجازه اشتراک گذاری ویدئوهای ۶ ثانیه ای می دهد، کسب و کارهای مختلف نتیجه شگرفی از این سرویس گرفته اند! شاید یکی از دلایل این امر اینست که مردم تمایل و وقت کافی به تماشای ویدئوهای طولانی ندارند، Vine در ژوئن ۲۰۱۲ تاسیس و در اکتبر ۲۰۱۲ توسط توییتر خریداری شد.



پریسکوپ (Periscope)

پریسکوپ یک اپلیکیشن موبایلی برای تماشای آنلاین ویدیو است که در فبروری ۲۰۱۴ توسط Kayvon Joe Bernstein و Beykpour تاسیس شد و در مارچ ۲۰۱۵ به قیمت ۱۰۰ میلیون دالر توسط توییتر خریداری شد. ۴ ماه بعد پریسکوپ اعلام کرد که از مرز ۱۰ میلیون کاربر رد شده است و در ماه دسمبر همان سال به عنوان اپلیکیشن برتر سال توسط شرکت اپل انتخاب شد.



بزشوگر (BizSugar)

بزشوگر یک شبکه اجتماعی و یک منبع مناسب برای کارآفرینان و مدیران کسب و کار های کوچک است. این سایت در سال ۲۰۰۷ توسط شرکت DBH Communications ارائه دهنده نشریات برگزیده کسب و کار تاسیس شد و در سال ۲۰۰۹ توسط Small Business Trends LLC خریداری شد. این شبکه به استفاده کنندگان اجازه میدهد که ویدئوها، مقالات و امثال آن را با دیگر دوستان خود شریک نمایند. همچنین به کاربران اجازه میدهد که مطالب دیگر کاربران را ببینند و به آنها امتیاز دهند.

چگونه سلامتی خود را حفظ کنیم

اجتماع

تحرک را جدی بگیریم

تحرک یکی از نشان دهنده های حیات است و هر چه تحرک در یک موجود بیش ترا باشد سلامت وی بیش تر مشخص می گردد. روش زندگی این دوره تحرک طبیعی را از ما گرفته است و هر روز این مسئله بیشتر و بیشتر می شود. بنابر این باید با ایجاد تحرک در زندگی نشاط و شادابی را برای خود و اطرافیانمان به ارمغان بیاوریم. انجام ورزش های منظم، پیاده روی، کوه نوردی، شنا و امثال آن علاوه بر بالا بردن روحیه و کاهش استرس، جسم ما را سالم و قوی نگه میدارد.

عادت های نادرست خود را کنار بگذاریم

خوردن و آشامیدن بیش از حد، سگرت کشیدن، کار و تفریح بی موقع، کم خوابی و پرخواهی و بسیاری از عادت های غلط دیگر از عواملی اند که در کاهش سلامت ما نقش دارند با کنار گذاشتن آن ها به طول عمر خود می افزاییم.

رعایت بهداشت

همه می دانند که بهداشت روش مهم در جلوگیری از بیماری هاست ولی متاسفانه وضعیت بهداشتی ما در جایگاه مطلوبی نیست. رعایت بهداشت فردی شامل شستن دست ها قبل از خوردن غذا، استحمام به موقع، شانه زدن موها، مسوک زدن و نخ کشیدن دندان ها، پوشیدن لباس های تمیز و موارد دیگر می تواند کاهش فوق العاده در بیماری ها به وجود آورد.

سلامتی بزرگترین نعمتی است که در اختیار بشر قرار دارد زیرا بدون آن بهره بردن از سایر نعمت ها امکان پذیر نیست. سلامت انسان همانند سایر نعمات خداوندی با تلاش و کوشش در اختیار شخص قرار می گیرد. کسی که بخواهد جسم سالم و روح شاداب داشته باشد باید با برنامه ریزی مشخص، پیروی از قواعد سلامت و پیگیری همه جانبی به این هدف خود نائل شود.

انسان موجودی است پیچیده و عوامل زیادی بر روح و جسم وی تأثیر می گذارند. شناخت تمام این عوامل همیشه امکان پذیر نیست، اما به هر حال می توان با هوش و درایت و با بهره بردن از تجربه های خود و دیگران، میزان سلامتی را به حد اکثر رساند و روزهایی شاد و شب های راحت را سپری نمود.

استرس مبنای بسیاری از مشکلات جسمی و روحی ما است. دور کردن استرس از خود می توانیم لحظاتی شاد و سالم داشته باشیم. برخی افراد می گویند ما به دنبال استرس نمی روییم استرس به دنبال ما می آید، چنین تصوری واقعیت ندارد. استرس ریشه در درون ما دارد نه در محیط خارج. در محیط پیرامون ما همواره مسائلی برای ایجاد تنفس وجود دارد ولی این نوع برخورد ما با قضایا است که پدیده ای به نام استرس را به وجود می آورد. در کتابی که اخیراً می خواندم یکی از بزرگ ترین ثروتمندان خودساخته جهان نوشته بود که هیچ گاه کاری انجام ندهید که به خاطر آن شب تنوایید بخوابید. این جمله ساده به زیبائی راه مقابله با استرس را به شما نشان می دهد.



چگونه سلامتی خود را حفظ کنیم

خوب بخوابید

نتایج آخرین تحقیقات در زمینه سرطان دهانه رحم نشان داده است که خانم ها برای تشخیص به موقع این بیماری باید بعد از ازدواج حتماً سال یک بار معاینات پاپ اسمیر را انجام دهند. تشخیص به موقع سرطان دهانه رحم که با همین تست ساده قابل انجام است به راحتی می تواند جان یک بیمار را نجات دهد. خانم های بالای ۵۰ سال نیز باید حتماً تست ماموگرافی را مدنظر داشته باشند.

تا می توانید فیبر بخورید

فیبر باعث می شود متابولیزم شما روندی ثابت پیدا کند. در نتیجه شما در طول روز کمتر دچار گرسنگی شدید شده و کمتر دنبال خوردن غذاهایی پر کالوری مضر مانند چاکلیت، کلچه و بسکویت می روید. خوردن فیبر هنگام ناشتا اهمیت مضاعفی دارد چون باعث می شود قبل و بعد از ظهر کمتر گرسنه شوید و دنبال شیرینی نزروید. خوردن روزانه ۲۵ گرم فیبر در روز ایدهآل است. غذاهایی مثل نان، سبز با پوست، ناک با پوست، کیله سبز، زردک، کشمش، برنج، جواری، عدس، لوبیا، بادام، دانه های آفتاب پرست، پسته، کاهو، کلم سبز، کچالوی پخته و رومی همگی مملو از فیبر هستند.

تا می توانید آب بخورید

خوردن مقدار زیاد غذاهای چرب و نخوردن آب کافی اصلی ترین دلایل کم شدن آب بدن (دهیدراتاسیون) است که می تواند عوارض بسیار بدی برای شما به همراه داشته باشد. وجود آب کافی برای عملکرد صحیح تمام اعضای بدن ضروری است. این قضیه در مورد سلامت گرده ها اهمیتی دو چندان می باید. عملکرد صحیح ذهنی و شادابی و سلامت پوست نیز ارتباط مستقیم با مقدار آب بدن دارد. مقدار آب مورد نیاز بدن شما بر حسب درجه حرارت محیط و میزان فعالیت بدنی شما متفاوت خواهد بود. توصیه اغلب پزشکان خوردن ۸ گیلاس آب در روز است. بهترین راه برای تامین آب بدن، خوردن آب خالص است ولی چای کمرنگ، چای سبز، آبمیوه های طبیعی نیز گزینه های مناسبی برای این کار هستند؛ فقط یادتان باشد این موارد هیچ کدام جای آب خالص را نمی گیرد و به عنوان مکمل مطرح هستند.

غذاهای چرب و شیرین(فست فود) را کنار بگذارید

از غذاهای حاوی قندهای ساده (غذاهای پر از شکر و قند)، چربی های اشباع، چربی های ترانس و آرد سفید دوری کنید. این غذاها فاقد مواد غذایی ضروری برای بدن بوده و وقتی در خوردن آن ها زیاده روی کنیم خیلی زود به چربی تبدیل شده و در بدن

علاوه بر آن رعایت بهداشت محیط توسط افراد و ارگان های مسئول از اهمیت زیادی برخوردار است. دفع بهداشتی زباله ها، ایجاد تشناب های بهداشتی و نگهداری صحیح از آن ها، نظارت بر نحوه عملکرد رستورانت ها، آرایشگاه ها، کلینیک ها و ... از سلامت عمومی محافظت می نماید.

افرادی که عهده دار اداره فوشنگاه ها، رستورانت ها، آرایشگاه ها، بیمارستان ها، کلینیک های دندان و ... هستند بسیار مهم است که سلامت مراجعه کننده خود را همانند سلامت خود مهم بدانند. ممکن است هزینه های تأمین بهداشت بالا باشد ولی مسلماً هزینه درمان بیماری ها بیشتر است.

به بهداشت روانی خود و اطرافیان خود اهمیت بدهید

پایه سلامتی هر فرد روح اوست. داشتن روحیه سالم، شخصیت پایدار و ذهن قوی از اصول خوشبختی بشر است. باید به خود و دیگران کمک کنیم به حداکثر سلامت عقل و روان دست یابیم. این امر با احترام به خویشن و دیگران و تلاش برای حفظ آرامش در خانواده و جامعه میسر می شود.

به معاینات مرتب پژوهشکی اهمیت بدهید

بسیاری بیماریها در مراحل اولیه شکل گیری به خوبی قابل درمان هستند ولی اگر پیشرفت کنند و توسعه یابند امکان جلوگیری و بهبود آن ها بسیار کمتر می شود. سرطان های سینه، گردن رحم و سرطان های دهان در مراحل اولیه قابل درمان هستند ولی اگر دیر متوجه ان ها شویم عاقب بدی در پی دارند. مراجعه مرتب و دوره ای به پزشک و دندانپزشک بهترین راه برای جلوگیری به موقع بیماری ها است. کنترول فشار خون، قند خون و چربی خون می تواند به ما کمک کند تا با بروز کمترین نشانه ای به درمان پردازیم و بهبودی خود را به سرعت به دست آوریم.

برای صبح خود برنامه ریزی داشته باشید

بعد از بیدار شدن، داشتن یک برنامه مشخص ضروری است چون صبح زمانی است که شما باید در مدت زمان مشخص چند کار مهمی را انجام داده و بعد به سر کار خود بروید. برای این که بتوانید تمام این کارها را درست و صحیح انجام دهید باید برنامه مشخص و دقیقی برای دقایق پس از بیدار شدن خود داشته باشید. من ساعت ۷:۴۵ صبح بیدار می شوم و قبل از هر کاری ۷ دقیقه تمرینات حرکات کششی ذهن و جسم (یوگا) انجام می دهم. باید وقت کاملاً مشخصی هم برای خوردن چای صبح خود در نظر بگیرید. لازم نیست بلا فاصله که از خواب بیدار شدید چای صبح را بخورید اما یادتان باشد به هیچ وجه صحبانه را کنار نگذارید. بهترین گزینه برای خوردن چای صبح غذاهایی با حجم پرورین و فیر بالاست که به مدتی طولانی شما را سیر و سرحال نگه میدارد.

چگونه سلامتی خود را حفظ کنیم

اجتماعی



دارد اما عوارض جانبی آن نظیر تجمع گاز، ریفلaks، سوزش معده و دل درد را به همراه ندارد. البته خوردن مکمل باید هتما در کنار خوردن غذاهای حاوی ویتامین D و امگا ۳ باشد.

صبح زود ورزش کنید

همیشه برنامه ورزشی داشته باشید اما چه زمانی باید ورزش کرد؟ این یک مشکل عادی برای افراد است. برای حل این که مشکل بهترین راه ورزش صحیح‌گاهی است یعنی قبل از این که کسی بخواهد مزاحمتان شود. خود من حرکات کششی ذهن و جسم را ترجیح می‌دهم چون همزمان باعث کشش و عضله‌سازی می‌شود. بادتان باشد بهترین راه برای چربی‌سوزی، عضله‌سازی است بنابراین هتماً تمرينات قدرتی را در برنامه ورزشی بگنجانید. در ضمن به جای این که نگران وزن تان باشید حواس‌تان به دور کمرتان باشد چون خطر چاقی بیشتر آن که به وزن مربوط باشد به دور کمر ارتباط دارد. وقتی شکم شما لایه لایه چربی دارد یعنی در اطراف کبد شما هم چربی وجود دارد که می‌تواند عملکرد این ارگان حیاتی را با اشکال روبه‌رو کرده و منجر به بروز مشکلات متعددی شود از جمله دیابت نوع دوم. اگر دور کمر تان بیشتر از ۹۴ باشد خطر ابتلا به بیماری قلبی در او افزایش می‌پیدا. بهترین راه ورزش چربی‌سوزی اهمیتی مضاعف پیدا می‌کند. بهترین راه ورزش چربی سوز پیاده روی و بایسکل سواری هر روزه است حتی اگر فقط ۱۰ دقیقه باشد.

منبع: برترین ها

ذخیره می‌شوند. بنابراین سعی کنید زمان خرید مواد غذایی درست تصمیم بگیرید. حتما سبزی‌های برگ‌دار مثل اسفناج را استفاده نمایید چون کبد شما را سهم‌زدایی می‌کنند. با این کار شما به بدن خود در فیلتر کردن سمومی که وارد بدن می‌شود یا در بدن تولید می‌شود کمک کرده‌اید. هرچه این سبزی‌ها تازه‌تر باشند بهتر است.

غذاهای مکمل بخورید

مهماً ترین مکمل غذایی برای هرفرد بویژه خانم‌ها برخلاف تصور بسیاری ویتامین D است چون در صورت کمبود ویتامین D جذب کلسیم در بدن مختل شده و خطر پوکی استخوان افزایش پیدا می‌کند. برخی از غذاها ویتامین D بالاً‌یابی دارند مثل ماهی سالمون، جگر، تخمر مرغ و شیر ولی معمولاً در یک رژیم غذایی معمولی مقدار ویتامین D کافی به بدن نمی‌رسد. بسته به سن و سال شما ۲۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد ویتامین D در روز نیاز دارید. مسئله دیگر مصرف مقدار کافی چربی‌های امگا ۳ است. خوردن ۶۰۰ میلی‌گرام مکمل امگا ۳ برای بزرگسالان و ۱۰۰ میلی‌گرام برای کودکان ضروری است. امگا ۳ به کاهش التهاب کمک کرده و حافظه و تمرکز حواس را تقویت می‌کند. در عین حال امگا ۳ در پیشگیری از سرطان سینه، روده بزرگ، پروستات، حملات قلبی و سکته مغزی نقش موثری دارد. نکته مهم و مثبت در مورد مکمل‌های امگا ۳ این است که مزایای خوردن روغن ماهی را

آکام حبیبی

ادب

هفت وادی عرفان و ویژگی های آن

۱. طلب؛ ۲. عشق؛ ۳. معرفت؛ ۴. استغنا؛ ۵. توحید؛ ۶. حیرت؛ ۷. فقر و فنا، و برای هر یک شرحی بسیار شیوا و دل انگیز آورده است.

طلب: طلب در لغت به معنی جستن است (المصادر) و در اصطلاح صوفیان "طلب" سالکی است که از شهوت طبیعی و لذات نفسانی عبور نماید و پرده پندار از روی حقیقت براندازد و از کثرت به وحدت رود تا انسان کاملی گردد (لطایف) آنرا گویند که شب و روز به یاد خدای تعالی باشد در هر حالی (کشف المحجوب)- در حقیقت «طلب» اولین قدم در تصوف است و آن حالتی است که در دل سالک پیدا می شود تا او را به جستجوی معرفت و تفحص در کار حقیقت وا میدارد. «طلب» صاحب این حالتست و مطلوب هدف و غایت و مقصود سالک است.

عشق: عشق بزرگترین و سهمنگ ترین وادی است که صوفی در آن قدم می گذارد. معیار سنجش و مهمترین رکن طریقت است. عشق در تصوف مقابل عقل در فلسفه است به همین مناسبت تعریف کاملی از آن نمی توان کرد چنانکه مولانا گوید:

عقل در شرحش چو خر در گل بخت
شرح عشق و عاشقی هم عشق گفت

صوفیان در توصیف آن داد معنی داده اند و نقل گفتار آنان در اینجا میسر نیست، فقط به نکته ای از آن اشاره می شود و برای

وادی در لغت به معنی رودخانه و رهگذر آب سیل؛ یعنی زمین نشیب هموار کم درخت که جای گذشت آب سیل باشد و هیمنظور به معنی صحرای مطلق آمده است (لطایف الغات)

در اصطلاح شیخ عطار مراحلی است که سالک طریقت باید طی کند و طی این مراحل را به بیابانهای بی زینهاری تشییه کرده است که منتهی به کوههای بلند و بی فریادی می شود که سالک برای رسیدن بمقصود از عبور از این بیابانهای مخوف و گردنه های مهلک ناگزیر است و آنرا به وادی ها و عقبات سلوک تعبیر کرده است. به طوریکه، صوفیان مقدم در تصوف هفت مقام تصور کرده اند از این قرار:

۱- مقام توبه؛ ۲- ورع؛ ۳- زهد؛ ۴- فقر؛ ۵- صبر؛ ۶- رضا؛
۷- توکل؛

و ده "حال" از این قرار:

۱. مراقبه؛ ۲. قرب؛ ۳. محبت؛ ۴. خوف؛ ۵. رجا؛ ۶. شوق؛ ۷. انس؛ ۸. اطمینان؛ ۹. مشاهده؛ ۱۰. یقین؛

اما صوفیان قرون بعد بر این تعداد افزوده اند از جمله ابوعبدالله انصاری به ده وادی معتقد است (شرح منازل السائرين ص ۱۹۸)

عطار در مصیبت نامه پنج وادی تصویر کرده است و در منطق الطیر هفت وادی. از این قرار :



هفت وادی عرفان و ویژگی های آن

ادب

بیچ عشق بر تن شجره زیادتر می شود آن شجره منتصف القامه زردر و ضعیف تر می شود تا به یکبارگی علاقه منقطع گردد. پس آن شجره روان مطلق گردد و شایسته آن شود که در باغ الهی جای گیرد.» (رساله فی حقیقت العشق ص ۱۳) «محبت چون بغایت رسد آنرا عشق خوانند و گویند که "العشق محبه مفترطه" و عشق خاص تر از محبت است زیرا که همه عشق محبت باشد اما همه محبت عشق نباشد و محبت خاص تر از محبت است زیرا که همه محبتی معرفت است. اما همه معرفتی محبت نباشد. پس اول پایه معرفت است و دوم پایه محبت و سوم پایه عشق. و به عالم عشق که بالای همه است نتوان رسید تا از معرفت و محبت دو پایه نردمی نسازد»

طوریکه گفته شد صوفیان را در توصیف عشق و محبت و محبوب و تقدير و تأخیر آنها و كيفيت اين عشق و تاثير آن در سالك و لزوم عشق در طريقت بسيار سخن رانده اند و شرح آن همه در اينجا ميسر نیست.

معرفت: معرفت نزد علماء همان علم است و هر عالم به خداي تعالی عارف است و هر عارفي عالم. ولی در نزد عرفا معرفت صفت کسی است که خدا را به اسماء و صفاتش شناسد و تصدیق او در تمام معاملات کند و نفی اخلاق رذیله و آفات آن نماید و او را در جمیع احوال ناظر داند و از هواجس نفس و آفات آن دوری گزیند و همیشه با خدا باشد و به او رجوع کند.

(رساله قشیریه ص ۱۴۱)

توحید: توحید در لغت حکم است بر اینکه چیزی یکی است و علم داشتن به یکی بودن آنست و در اصطلاح اهل حقیقت تحرید ذات الهی است از آنچه در تصور یا فهم یا خیال یا وهم یا ذهن آید (تعاریفات)

تفرید: نفی اضافت اعمال است بنفس خود و غایبت از رویت آن بمعطاله نعمت و منت حق تعالی (المصباح الهدایه ص ۱۴۳) - و قوفک بالحق معک (ابن عربی)

شیخ (ابوسعید) گفت حق تعالی فرد است او را بتفرید باید جستن تو او را بمداد و کاغذ جویی کی یابی (اسرار التوحید ص ۲۰۱).

تجزیه: ترک اعراض دنیوی است ظاهراً و نفی اعراض اخروی و دنیوی باطنی و تفصیل این جمله آنست که مجرد حقیقی آن کسی بود که بر تجرد از دنیا طالب عوض نباشد بلکه باعث بر آن تقرب بر حضرت الهی بود (المصباح الهدایه ص ۱۴۳)

حیرت: حیرت یعنی سرگردانی و در اصطلاح اهل الله امریست که وارد می شود بر قلوب عارفین در موقع تأمل و حضور



توجه به کیفیت آن می توان به مراجعی که در ذیل می آید مراجعه نمود. سهروردی گوید: «عشق را از عشقه گرفته اند و عشقه آن گیاهیست که در باغ پدید آید. در بن درخت. اول، بین در زمینی سخت کند، پس سر برآورد و خود را در درخت می پیچد و همچنان می رود تا جمله درخت را فرا گیرد و چنانش در شکنجه کند که نم در میان رگ درخت نماند و هر غذا که بواسطه آب و هوا بدرخت می رسد بتاراج می برد تا آنگاه که درخت خشک شود.

همچنان در عالم انسانیت که خلاصه موجودات است، درختیست منتصف القامه که آن بجهة- القلب پیوسته است و جبهة القلب در زمین ملکوت روید... و چون این شجره طیبه بالیدن آغاز کند و نزدیک کمال رسد عشق از گوشه ای سر بردارد و خود را در او پیچد تا بجایی برسد که هیچ نم بشریت در او نگذارد و چندانکه

هفت وادی عرفان و ویژگی های آن

ادب



از نفس امّاره جز آثار حیوانیت و بهمیت سر نمی زند. همه ای کارها و حرکات و سکنات انسان در این مرتبه، نشانی از طبیعت حیوانی است و نفس او همیشه به شرارت و بدی امر می کند. انسان آلوده به گناه نباید فراموش کند که رغبت، میل و اشتہای به گناه، از نشانه های مهم اسارت نفس امّاره است، و اجابت دعوت نفسی که همواره انسان را به نافرمانی فرا می خواند، خسارتِ جبران ناپذیری را به دنبال خواهد داشت.

از نظر اسلام انسان در این حال، فرق چندانی با حیوان ندارد و بلکه در پاره ای خصوصیاتِ حیوانی از حیوان نیز بدتر است. این نفس امّاره‌ی خطرناک امروزه در میان بیشتر مردم روی زمین و حتی در میان ملل به اصطلاح متمنی که غرق هوسرانی و شهوت پرستی هستند، نفوذ و غلبه دارد و آنان در حیوانیت از بسیاری از حیوانات برترند. انسان سالک در این مرحله، با غلبه بر قوه های حیوانی و مادی جسم که رابطه مستقیمی با نفس امّاره دارند سر و کار دارد و باید آنها را براساس فرامین و دستورهای شرعی رام نمود.

و تفکر آنها را از تامل و تفکر حاجب گردد.

فقر و فنا: در اصطلاح صوفیان عبارتست از فقد مایحتاج الیه (تعاریفات)- ابوتراب نخشبی گفت: حقیقت غنا آنست که مستغنی باشی از هر که مثل تست و حقیقت فقر آنست که محتاج باشی بهر که مثل تست.

اما فنا: در اصطلاح صوفان سقوط اوصاف مذمومه است از سالک و آن بوسیله کثرت ریاضات حاصل شود و نوع دیگر فنا عدم احساس سالک است بعالم ملک و ملکوت و استغراق اوست در عظمت باری تعالی و مشاهده حق.

مراحل نفس: عارفان عاشق، برای نفس هفت منزل برشمده اند که باید برای رسیدن به مقصود، به درجه‌ی نهایی آن، که حالت مرضیه بودن است رسید.

۱. **نفس امّاره:** در این مرحله - چنانکه در سوره‌ی یوسف آیه ۵۳ به آن اشاره شده است - نفس حیوانی در زندگی انسان غلبه کامل و سلطه‌ی شدید دارد. با بودن حالت امّاره بالسوء، نفس ناطقه به هیچ وجه نمی تواند رخساره ملکوتی خود را تجلی دهد.

هفت وادی عرفان و ویژگی های آن

برزخیت، دارای اشکال و صور و قوای هر دو طرف (مراحل ذکر شده و آنچه ذکر خواهد شد) می باشد.

در این مرحله قوای پست و حیوانی، آخرین درجات قوت و توان خود را به کار خواهند برد تا موقعیت خود را نگاهداری کنند، و از این حیث هم در دل سالک که مشغول تزکیه‌ی نفس است، انقلاب‌ها و طوفان‌های بسیار قوی و بلکه خونین سر می‌زند، ولی سرانجام قوای پست حیوانی و آمال و هوش‌های خود پرستانه‌ی نفسانی، مغلوب انوار قاهره‌ی قوای برتر معنوی خواهد شد.

چون این حقیقت در دل عارف ظهور کرد، سکوت و آرامش، با نور الهام، مشام جان او از فیض آسایش درونی و استراحت

۲. نفس لواحه: در این مرحله قوای عقلی کم کم شروع به نشو و نما می‌کند و انسان بیدار شده و میان کارهای نیک و بد تمیز می‌دهد. در این حال یک حس درونی او را از ارتکاب بدی باز می‌دارد، ولی این امر درونی هنوز ضعیف است و تأثیر چندانی ندارد، پس از ارتکاب هر کار بدی انسان را دچار یک نوع پیشمانی می‌کند. این توبیخ و ملامت از نفس حیوانی سر نمی‌زند و بطوط قطع این ندا، صدای نفس ناطقه و یا روح ملکوتی است که انسان را به کسب فضیلت دعوت می‌نماید.

اینکه بیشتر بزرگان دین و اولیای مبین و عرفای آگاه، گوشه نشینی و اشتغال به مناجات و نماز و روزه و دوری از زندگی روزانه را برای چند ساعت توصیه نموده اند، فقط برای این است که انسان لحظاتی به خود آید و از وسوسه‌های نفس حیوانی آزاد و فارغ شود و تحریک‌های خارجی را فراموش نماید و آتش حرص ها و شهوت‌های خود را مددی خاموش سازد، تا بتواند ندای آسمانی روح را از درون خود بشنود. سالک در این مرحله نیز باید به رام کردن و مطیع نمودن همان نیروهای مرموز نفس مشغول شود.

۳. نفس ناطقه یا متفکر: در این مرحله قوه‌ی تفکر و تمیز در نفس انسانی به خوبی ظهور کرده و نشو و نما محسوسی پیدا می‌کند. قدرت نفس در این مرحله، تیجه و محصول کوششی است که انسان نسبت به تربیت نفس و تهذیب و تزکیه آن داشته است: «هر کس بکوشد، بطور قطع به نفع خود کوشیده است».

سه مرحله فوق برای سالک، دوره غلبه و تسلط بر نفس است و وظیفه او مراقبت و هدایت و گاهی جنگ با نفس می‌باشد. باید سینه را به سختی‌ها و زحمت‌ها و رنج‌های فراوان سپر ساخت، و به این معنا یقین داشت که هیچ رنج و دردی بی سود و بدون مزد نمی‌ماند. در این رنج‌ها و کوشش‌ها مقصود کشنن نفس نیست؛ بلکه رام کردن او و انداختن قوایش در مجراهای جدید صالح سودمند است، بطوری که همه‌ی هوش‌ها و حس‌ها با الهام گرفتن از وحی، خادم قلب پاک و اراده‌ی عقلی و الهی نفس ناطقه شوند.

۴. نفس عاقله یا ملهمه: در این مرحله قوه‌ی تعقل نشو و نمای کامل، و با قوه‌ی اراده‌ی عقلی تجلی و ظهور می‌کند. در این مرحله حاکم اصلی عقل است و به وسیله‌ی اراده‌ی عقلی، احکام و اوامر عقل در همه شئون زندگی جاری خواهد گشت.

این دوره را از این رو مرحله‌ی نفس ملهمه می‌توان نامید که در نفس سالک، نخستین بار پرتو الهام ربانی افکنده می‌شود. مرحله‌ی چهارم از آنجا که در میان سه مرحله‌ی اول و سه مرحله‌ی بعد برزخی است، از این رو به موجب قانون تکامل و



هفت وادی عرفان و ویژگی های آن

تنزّل های ناگهانی، نباید دل از دست داد، و نومید و مضطرب گردید؛ بلکه باید به مراقبت افزود و با جان و دل آن حوادث ناگوار و حالهای پر اضطرار را پذیرفت و به رفع آنها کوشید. چرا که شرط سلوک و مقتضیات تزکیه‌ی نفس همین است. ولی در مرحله‌ی پنجم که نفس عنوان صفت مطمئنه‌ی خود می‌گیرد، طوری در مقام خویش استوار و برقرار خواهد بود که دیگر ترس لغزیدن، سقوط، مغلوب هوس‌ها، فریب‌های نفس حیوانی و گرفتار و سوشه‌های شیطانی شدن باقی نخواهد ماند.

آینه‌ی غیب نمای دل عارف و آسمان زندگی اش از ابرهای سیاه دریای هوا و هوس‌ها پاک شده و ماه درباری روح ملکوتی و با شکوه خود را در آن آسمان پاک تجلی خواهد داد و نمونه‌های جلوه‌های روح سبحانی خواهد شد. در این مقام است که جنگ با نفس، با پیروزی کامل عقل خاتمه می‌یابد، و نفس حیوانی رام و فرمانبر سالک می‌شود و عارف از زنجیر هوس‌ها و تحريك‌ها و هیجان‌های شدید نفسانی آزاد می‌شود، و حتی بدن هم پیرو اراده‌الهی او شده و یک راهوار باربردار می‌گردد.

۶. نفس راضیه: این مرحله مقام عشق و وادی هیجان انگیز رضا و تسلیم است. در این مرحله نفس انسانی به محک امتحان سنجیده می‌شود، و در بوته‌ی مصایب درونی و روحی، در آتش شک و شببه و تزلزل و بیم و امید که آنها را مغلوب کرده بود یک بار دیگر گداخته خواهد شد؛ تا به کلی صافی و خلوص خود را به دست آورد و پایدار شود.

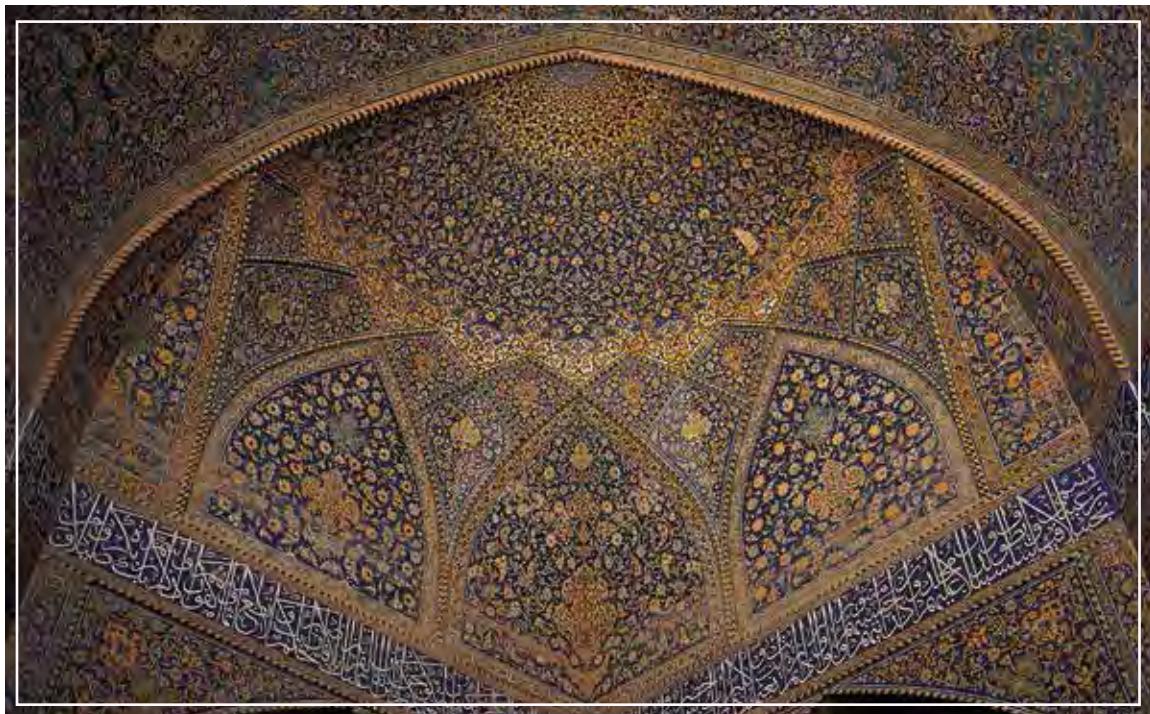
بنابراین، این مرحله مقام فدای نفس و میدان جانبازی است،

و جانی که نتیجه‌ی پیروزی بر نفس حیوانی است، برخوردار خواهد گشت و لذت غلبه بر نفس را خواهد چشید. سالک در این مرحله از تزکیه‌ی نفس، کم کم شروع به چیدن میوه‌ی شیرین زحمت‌ها، کوشش‌ها، ناکامی‌ها، ریاضت‌ها و مقاومت‌هایی که با متانت و توکل و ایمان تحمل نموده می‌کند. «کسانی که در راه ما بکوشند آنان را به راههای خود راهنمائی می‌کنیم».

از این زمان است که سالک عملاً وارد مراحل بالاتر شده، واقعیت آن همه حقایق را که درباره‌ی مقام و حالات گوناگون تزکیه‌ی نفس، مانند مکاشفات و الهام و جذبه و ذوق و اشتیاق شنیده بود، حالاً از روی یقین احساس می‌نماید، و قوت قلب و قوه‌ی توکل و ایمان و اعتمادش بر الطاف و فیوضات و هدایت پروردگار، روز به روز قوی تر می‌گردد.

۵. نفس مطمئنه: در مرحله چهارم که شرح آن گذشت، با وجود تکامل یافتن قوه‌ی تعقل و اراده‌ی عقلی، زندگی انسان خواه فردی یا اجتماعی، به کلی از خطأ و گناه محفوظ خواهد ماند، چرا که قوای نفسانی و حیوانی به کلی ریشه کن نشده و به عبارت درست تر تبدیل به قوای روحانی نگشته و هنوز خام و نرسیده اند. از این رو در بیشتر اوقات، همان قوای حیوانی بروز کرده و اظهار حیات و توان و قدرت خواهند نمود.

این حالت در مسیر زندگی سالک بارها پیش می‌آید، و گاهی او را گرفتار وحشت و حیرت و نومیدی می‌سازد. ولی عارفان بینادل که این مراحل را پشت سر گذاشته اند، از پیدایش این احوال ما را آگاهی و دلداری داده اند. پس در این حال برگشتها و



هفت وادی عرفان و ویژگی های آن

زندگی باطنی و ظاهری عارف را فرامی گیرد و او خطی جز در رضای حق و تسلیم شدن به اوامر و اراده‌ی او نمی‌بیند و نمی‌شناسد. در این مقام انتظار وصل با شعله‌ی آتش جانسوز عشق، همه‌ی نیروهای مخالف و اضداد طبیعت گداخته و با هم درآمیخته می‌شود و به قوه‌های حیات بخش بندگی می‌گردد.

۷. نفس مرضیه

این مرحله بالاترین و آخرین مقام کمال نفس انسانی است، این مقام، مقام وصل و یگانگی نفس ناطقه با روح است. در مرحله‌ی ششم، رضا و خرسندي از طرف عاشق بود، ولی عاشق از رضای معشوق به طور کامل مطمئن نبود و فقط آثاری از خرسندي محبوب را گاهی احساس می‌نمود؛ ولی در مقام هفتم اطمینان قلبی برای نفس ناطقه حاصل می‌شود، بدین جهت نفس در این مرتبه، مرضیه خوانده شده است، به این معنی که خدای متعال نیز رضای خود را از نفس ناسوتی اظهار و عشق خود را به وی اثبات و اعلام می‌نماید.

در این مقام، نفس ناطقه با یقین عینی و بلکه با حق‌الیقین می‌داند و می‌فهمد که عشق دو طرفی است؛ یعنی محبوب نیز پا بسته‌ی مهر او بوده است؛ بلکه او شوریده‌تر از این مجnon ناسوتی است، چنانکه در حدیث قدسی آمده است: ای فرزند آدم! من دلباخته‌ی توأم و این برای تو پنهان است، پس تو هم دلباخته‌ی من باش.

آری! در این مقام، پرده از روی آن سرّ خفی، که آفریدگار شیفته‌ی آفریده‌ی خویش است، از پیش چشم عارف برداشته می‌شود، چنانکه از یکی از عارفان عاشق نقل شده که گفته بود: سی سال خدا را می‌طلبیدم، سرانجام به این نتیجه رسیدم که او طالب بود و من مطلوب احساس و ادراک رسیدن نفس به مقام رضا، هر روز و هر ساعت و بلکه هر دم که سالک در دل خود ذوق آن را خواهد چشید، خود بزرگترین حظ روحانی و فیض آسمانی و سرور جادوی است.

در این مقام است که نفس ناسوتی نه تنها ندای «أنت الحبيب وأنت المحبوب» را می‌شنود؛ بلکه در صفات محبوب شرکت می‌کند، زیرا در این مقام اراده و آرزوی عاشق و معشوق، یعنی نفس ناطقه و حق، یکی شده است. بالته برای رسیدن به مرحله‌ی نهایی که مقام رضا است باید اراده و عمل را بعنوان سلاح برداشت. اراده و عمل به قواعدی که تنها از طریق انبیا و امامان به ما رسیده است.

در این سیر و سفر پیروی کردن از دستورهای غیر خدا و مکتب‌های به اصطلاح عرفانی بشر، عین گمراهی است و نه تنها آدمی را به جایی نمی‌رساند؛ بلکه در وادی هلاکت انداخته و عمر او را ضایع می‌کند.

منبع: کلوب



نفس ناطقه‌ی انسانی باید شایستگی در ک لطف، محبت، عنایت، فیض جبروتی و لاهوتی را به نمایش بگذارد و در راه عشق خدایی برای فدا کردن خود نیز حاضر و بلکه مشتاق قد باشد. این مقام عرصه‌ی عشق بازی مجازی نیست؛ بلکه در این جا با جان باید به طور حقیقی بازی کرد، و حتی هزاران جان را فدای نام و عشق محبوب نمود، و پایی کوبان و رقصان به پای دار وصل شتافت.

در اینجاست که دیگر فرقی بین مشیت آفریدگار و اراده‌ی بنده‌ی او نخواهد ماند، و انسان از روی معرفت حقیقی اجرا کننده‌ی اراده، بلکه یاری دهنده‌ی اجرای نقشه‌ی آفرینش و تکامل جهان خواهد گشت. این مرحله از یک طرف مقام فدای نفس و تسلیم و رضای محض است، و از طرف دیگر هنگام تجلی انوار کشف، و الهام، و وصال است. در این مقام دیگر سایه‌ی جدایی و پرده‌ی ناتوانی وجود ندارد، زیرا نور عشق و معرفت سرتاسر

نیستان

(وبیتہ شعر و ادب)

در این فکرم که دستی پیش آید
و من ناگه گشایم پر به سویت
در این فکرم که در یک لحظه غفلت
از این زندان خامش پر بگیرم
به چشم مرد زندانیان بخندم
کنارت زندگی از سر بگیرم
در این فکرم من و دانم که هرگز
مرا یارای رفتن زین قفس نیست
اگر هم مرد زندانیان بخواهد
دگر از بهر پروازم نفس نیست
ز پشت میله‌ها هر صبح روشن
نگاه کودکی خنده به رویم
چو من سر می‌کنم آواز شادی
لبش با بوسه می‌آید به سویم
اگر ای آسمان خواهم که یک روز
از این زندان خامش پر بگیرم
به چشم کودک گریان چه گویم
ز من بگذر که من مرغی اسیرم
من آن شعم که با سوز دل خویش
فروزان می‌کنم ویرانه‌ای را
اگر خواهم که خاموشی گزینم
پریشان می‌کنم کاشانه‌ای را

فروع فرخزاد

آمد بهار و جلوه کنان سوی ماه بیا
گل چیده چیده ناز کنان درلبا بیا
پیراهنت ز رنگ شقایق قشنگ ساز
کم کم بیا همیشه بیا اشنا بیا
شوریده حال و بی سروپایم زعتر عیش
با چشم مست و سینه ای پاک و صفا بیا
امد بهار و همسخن و همتصدا شویم
با چنگ ساز و نعمه و سور نوا بیا
خمیازه ات به ناز گل ارغوانی است
من خود فدایی ناز تو ای خوشنما بیا
خورشید میرسد به تما شای زلف تو
بانور عشق دیدن این نابینا بیا
لطف بهار وحدت دلهای خسته است
(احسان) به گوشه ای دل یک ناشنا بیا

احسان الله حاجی زاده

در کارگه کوزه گری بودم دوش
دیدم دو هزار کوزه گویا و خموش
هر یک به زبان حال با من گفتند
کو کوزه گر و کوزه خرو کوزه فروش
خیام

بشکن سکوت شبرا!، ای ناوک سپیده
ای ارغوان مشرق، بر قامت تنبیده
ای های های گریه، ای ابری خزانها
آهوى وحشی دشت، از چشمها رمیده
رویای کال آتش، در بطن برفراران
راز شراب نرگس، بر دامنه خزیده
موسیقی دل افروز، بارانی دلام
ای کوهه سار غمگین، آواز ناشنیده
قلب کویر عاشق، رویای ماهتابی
از قله ای تبسیم، دردی به جان خریده
ای نیلگون مواج، ای کشور اثیری
ای روح آفتابی، ای ساحت رهیده
افسانه ای زمانها، عصر زمین موعود
رود ترانه ای خون، افسون نارسیده
از من درود بر تو، از تو نگاه بر من
یاد بلند سیزت، در جان ما دمیده
نسترن

تو را می‌خواهم و دانم که هرگز
به کام دل در آغوشت نگیرم
توبی آن آسمان صاف و روشن
من این کنج قفس مرغی اسیرم
ز پشت میله‌های سرد تیره
نگاه حسرتم حیران به رویت

مرا ز عشق عدم در سرست صدها تاج
زن و زمانه مبادا به کس شوند محتاج
مرا غرور ز غیرتیست مادرانه و غیر
که مهرو عاطفه را می‌کنم همیشه حراج
ز جان خویش گذارم هزار مایه و صبر
دباره باز زمانه ز من بگیرد باج

چه یک زمانه‌ی بی آفتاب و تار و یخی
که کرده است ز شقایق چه عطرها تاراج
چو آفتاب طلوع می‌کنم ز سینه‌ی عشق
مرا شبی ببری گر ز سجده تا معراج
نفیسه خوشنصیب غضنفر

پارسی

بشنو! کلام معجزه آساست پارسی
اینجا درخت باور فرداست پارسی
آری اساس و پایه‌ی آزاده گی بود
سرچشممه‌ی تمدن دنیاست پارسی
دربای پارسیست پر از گوهر کمال
مهد نبوغ بو علی سیناست پارسی
الحق که فخر حافظ و سعدی و فرخی
گنج هنر، و معدن معناست پارسی
بنیاد شعر بیدل و اقبال لاهُری "۱"
سرمایه‌ی بلند هریواست پارسی
طبع لطیف بلخی و فردوسی و بهار "۲"
هیریک نشان حکمت والاست پارسی
عاصی زنده یاد چه جانانه گفته است
"جغرافیای معنوی ماست پارسی" "۳"
سائنس خلاصه‌ی گپ خود را بزن، بگو:
مقصد سر عالم بالاست پارسی
سید مصطفی سائنس



دا خلپی دی داسپی لپونی مینه ملگرپ شو
یا به دی شی لمونخ او یا به تا له لمانخه وباسی
سخ به دی کاروانه وي که بنکلپی لاروی دی شو
دا به درته لار په تور کمر کپی د غره وباسی

پیرمحمد کاروان

دا خلمی چې بیمانو کپی بی تروپی دی
مشغولا یې میخانپی نه دی دیرپی دی
د مجلس خراغ چانکه د چلم دی
د مطرپ مقام سروکی دی تیپی دی
هره ورخ په غربی په زیار اخته دی
د جمعی ما بشام چې راشی نو میلپی دی
دلنه غور کیده ډولونه دی ګکایا ده
هلهه روشه ریابونه دی باچې دی
د حجرپی مجلس خرگنده خزانه ده
دردانپی یې داستانونه دی کیسپی دی
درخانی د آدم خان په قبر ناسته
په سل ګونو میمنونی په وینو سرپی دی
یوسف خان چې تربورانو پراري کړ
شیربانو ته بیتره راغنی کجواپی دی
دا جوشی میمه په توکو نه پوهېږي
شیربانو کړه د غم ناری سورپی دی
څه ناخوانه نصیونه خدای ورکړۍ
کله خاندی کله ژاړې پښتې دی
میمنی یا په مورچل کپی بریمن شول
په کوڅو کپی د ډولونو انکازې دی
کله کښینې کله پاخي کله خرخې
تورپی خنپی یې اوردو باندې خورپی دی
دا د ننګ او د میرانپی دود به ساتو
که پښتو ده که اشر دی که جرګې دی
خو دا پیغلې چې پلرونه یې باشور دی
ارمانونه یې د ستورو میلمنې دی
دا میرمنې چې میروونه یې خیالی دی
په دی ستھرو پیسو یې وپی زولپی دی؟
طالب جان چې ماتوي په پیغورونو
داسپی خویندې ډیرپی شته دی ګل بشرپی دی
دا لمیان د وینن خلمیانو شاته نه ځی
دا میروونه ننکیالی د زمانی دی
دلنه کلی خواته لوپی دی اتن دی
ننکیالی تر غره اوښتې دی نزدې دی

جنید شریف

په موږ ټولو دی دا زپری مبارک وی
هسي نه وی چې د چا په زړه کپی شک وی
چې هوښيار ګکیدر د بنکار په ننداره سو
له قلا خخه یو سپی په را بنکاره سو
یو خر سپی وو په خان غبت لکه زمری وو
تر ګکیدر چغالانو ګپندي وو
مخامنځ چې د ګکیدر په خوا روان سو
ګکیدر سمدستي اخته په غم د خان سو
چې خستا ته یې خان جور کړ چرګ کړل ناري
ګکیدر خانه ولی ووتې له لارې
څه خورپی دی لکېپی پستې خبرې
په غورونو پرپوټپی لکه شکرپی
یو خه تم سه چې خپر سپی را ورسیروی
زه یقین لرم چې دی هم خوشالیوی
په تلوار چې له میدانه اخلي منهه
ډپره ژر دی کړه د سولپی کيسه لنهه
ګکیدر وویله چرګکه زه اوس خمه
تر خنګله خان رسوم بیتره رائمه
سپی مې خواته ډېر په تاخته را روان دی
هر ګکړي مې پاتپل دخان ته تاوان دی
زه چې ګورم سپی په فار را معلومېږي
قهرېدلې سپینې داړي یې بنکارپېږي
هسي نه چې وی له سولپی ناخبره
په یوه حمله مې مړ کړي تابره
زما په خوله به هسي ګټه سی سکرپوته
نه درمل نه به پونېښته کوي ګټه
زه به مړ یم چې په سوله سپی پوهېږي
جنګ او سوله خو له ژوند سره جوږېږي.
عبدالباری جهانی

دا به کرامات لري له تیرو او به وباسی
خنپی خنپی ستر کې له سپری خنپی زړه وباسی
هغه چې ماشونه وه اغزی مې یې له پښو ویستل
را دې شی له زړه مې دې ویشنلې باهه وباسی
ناخاپه شهنده شي په شغ راشی حمله و کړي
خرپ شي په پنجو کې له پنջرو نه مارغه وباسی
عشق چې زورور شې د طوفان وزړي واغوندي
لوپې لوپې ونې لکه مازې وابنه وباسی
دا ستر کې د کوم یوه زرغون سمندر خویندې دی
بیا په خپو راغلې چې به خوک له کاله وباسی
دا خلپی دې داسپی لپونی مینه ملگرپ شو
یا به دې شی لمونخ او یا به تا له لمانخه وباسی
سخ به دې کاروانه وي که بنکلپی لاروی دې شو
دا به درته لار په تور کمر کپی د غره وباسی

يو ګکیدر سهار وختي پر آذانونو
ورغلى وو د کلې تر کورونو
تر یو خو تنګو کوڅو کورونو وړاندې
سو په ستر ګه یې یو چرګک له ونې لاندې
کلنګي چرګک لوړې ونې ته ختلې
ایله اووس یې خپل وزر وو ربولي
چې اوږده یې کړه آذان ته خپله غاړه
ګکیدر هم له لاندې وکړله رمباړه
د آذان غږ یې کړ وچ د چرګک په خوله کې
د مرګکي داډي یې تیرې سوې په زړه کې
چې یې وکتل له پاسه خخه لاندې
ګکیدر ویره خوله ولاړ دی ورته خاندې
وېل چرګکه داسپی زړې می راوړې
له خوبنې ژوندې کوي د کلډو مړې
هغه داچې تېره شپه لویه جرګکه وه
د زمرې پاچا په کور کې مرکه وه
راتړول سوې پکنې خره او چغالان وه
هم اوز ګپړي هم لپوان وه هم غوايان وه
پکنېي زرکې وي بازان او شاههینان وه
کېشپ، زانې وي هوسې وي ګکیدان وه
له هر قوم خخه استازې وه راغلي
چا دوه درې چا لوپې ډې راپړې
زمري خان پاچا صادر لوړېږي فرمان کړ
خناورو کې یې جنګ ختم اعلان کړ
چاچې کړي دی تر او سه یرغلونه
د کمزورو یې خيرلي دی نسونه
ختموي به خپل تر منځ عداوتونه
یو پر بل باندې به نه کوي ظلمونه
نور معاف دی پخوانې جنایتونه
تر دې روسټه به خوک نه کوي جنګنونه
زمري خان وېل زه امن ټینګنومه
د لپوانو اوږدې داډي لنډومه
او کارهه منګول خوک نه سې پرپېډلای
باز به نه سې په منګول زرکې خيرلای
شمېبان او ګکیدان به ټول وابنه خورې
له چرګانو سره یو خاټي به دانه خورې
سره ورونه دې که خره دې که زمریان دې
نور په سوله کې کوتړې او بازان دې
که خنګلونه دې که غرونه که دېښتونه
د نېړۍ د خناورو دی کورونه
بنیادم دې ګکد دېښمن د خناورو
چې چړې راپسې ګرڅوی ملګرو
جرګکه ختمه سوھ په تاخته یم راغلى
ستا تر غوره می دا زپری رسولې

جملات طلایی

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

قسمت پنجاه و سوم:

- بیشتر شکستهای زندگی ناشی از تسليیم شدن در نقطه‌ای است که تنها چند گام تا پیروزی فاصله داشته است. (تomas ادیسون)
- تلاش صادقانه و با پشتکار در مسیر تجربه‌ها موجب رشد آدمی است. در این مسیر شخصیت شکل می‌گیرد. (النور روزولت)
- زندگی را خیلی جدی نگیرید، چون در هر صورت از آن زنده بیرون نخواهد رفت. (آلبرت هابارد)
- هر کس باید طوری زندگی کند که الگویی برای سایرین باشد. (رزا پارکس)
- تأثیج‌کاه می‌توانید، زندگی کنید و فقط روی نکات مثبت تمکن کنید. (مت کامرون)
- کوشش اولین وظیفه انسان است. (گوته)
- آنچه بار زندگی را بردوش ماسنگین تر می‌سازد، عموماً زیاده روی در خود زندگی است. (روسو)
- مشکلی که خوب تشریح و حل‌اجی شده باشد نصفش حل شده است. (چارلز کیترنیک)
- اگر باور داشته باشی که می‌توانی، حتماً می‌توانی. (ناپلئون هیل)
- نه به کسی ظلم کن و نه بگذار کسی به تو ظلم کند. (ابوالعلام عمری)
- اگر سخن چون نقره است، خاموشی چون زر پریهاست. (لقمان)
- اگر ندانید که به کجا می‌روید، چگونه توقع دارید به آنجا برسید؟ (باسیل اس. والش)
- خشم با دیوانگی آغاز می‌شود و با پشیمانی پایان می‌پذیرد. (فیثاغورث)
- هیچ یک از تمایلات نفس انسانی خطرناک‌تر از تمایل به تنبی نیست. (اسمایلز)
- تنبی، آدمی را خیال پرست بار می‌آورد. (پوسه نه)
- کسی که شهامت قبول خطر نداشته باشد در زندگی به مقصود نخواهد رسید. (محمدعلی کلی)
- تنها کسانی تحریر می‌شوند که بگذارند تحقیق‌شان کنند. (الکس هیل)
- گرفتاری این دنیا در اینست که نادان از کار خود اطمینان دارد و دانا از کار خود مطمئن نیست. (برتراند راسل)
- شعله‌های بزرگ ناشی از جرقه‌ای کوچک است. (دانته)
- اینکه ما گمان می‌کنیم بعضی چیزها محال است، بیشتر برای آن است که برای خود عذری آورده باشیم، به یاد داشته باش که امروز طلوع دیگری ندارد. (دانته)
- شریف‌ترین دلها دلی است که اندیشه و آزار کسان درآن نباشد. (زرتشت)
- اعتقاد به بخت و قسمت بدترین نوع بردگی است. (اپیگلت)
- تنها گنجی که ارزش جستجو کردن دارد، هدف است. (پاستور)
- یک چیز می‌تواند همه چیزرا دگرگون کند، انتخاب هدف و چسبیدن به آن. (اسکات رید)
- وقتی انسان آنقدر ثروتمند شد که بتواند هر چه دلش می‌خواهد بخرد می‌بیند معده‌اش بیمار است و همه چیز را هضم نمی‌کند. (شاتو بریان)
- مدیران اثر بخش در زمان حال زندگی می‌کنند اما همیشه به فکر آینده هستند. (ال هیز)
- زندگی بدون عشق مثل درختی بدون شکوفه و بدون برگ و بار است. (جبران خلیل جبران)
- دانستن کافی نیست، باید به دانش خود عمل کنید. (ناپلئون هیل)



جملات طلایی

ادبی

- مهم آن است که هرگز از پرسش باز نایستیم. (آلبرت انیشتون)
- اگر دوست تو مرتکب خطای شد، از دوستی او صرف نظر مکن؛ چراکه انسان در معرض خطاست. (فیثاغورث)
- زندگی یعنی هر روز و هر ساعت را زیستن. (دیل کارنگی)
- در جهان یگانه مایه نیکبختی انسان محبت است. (افلاطون)
- رسالت یک انسان برای رسیدن به آزادی در صف ایستاندن نیست بلکه بر هم زدن صف است. (چه گوارا)
- هیچ چیز ساده‌تر از قلب نمی‌شکند. (ژان پل سارتر)
- انتقام، دلیل سبکی عقل و پستی روح است. (سفراط)
- کتاب‌های مفید، آنهایی هستند که خواننده را تشویق به تکمیل آن کنند. (فرانسوا ولتر)
- زندگی، مانند جریان آب یک رودخانه است. (کریستین بوبن)
- آینده چیزی نیست که انسان به ارث بیرد؛ بلکه چیزی است که خود آن را می‌سازد. گابریل گارسیا مارکز
- اخلاق را طوفان‌های روزگار تقویت می‌کند. (گوته)
- صادق‌ترین، بی‌توقع‌ترین، مفید‌ترین و دائمی‌ترین رفیق برای هر کسی کتاب است. (مارک تواین)
- تجربه پهترین آموزگار است. (مارک فیشر)
- رسم جهان این است که قانون بسازد، ولی خود از عادت پیروی می‌کند. (میشل فوکو)
- سه چیز در زندگی هست که دیگر نمی‌توانید به دستش بیاورید: کلمات بعد از گفته شدن، لحظه‌ها بعد از دست دادن و زمان بعد از سپری شدن. (نلسون ماندلا)
- از زندگی خود لذت ببرید، بدون آنکه آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید. (کندورسه)
- منشاء غم‌های گران را بیشتر در وجود خود جستجو کنید تا در وجود دیگران. (پل بوژه)
- زندگی‌ات را قربانی چیزی مکن، همه چیز را قربانی زندگی‌ات کن (اشو)
- هر که از سرنوشت دیگران پند نگیرد دیگران از سرنوشت‌ش پند خواهند گرفت. (حکیم بزرگمهر)
- اگر به انسان‌ها شخصیت و فرصلت ابراز عقیده بدهید، پاداش و امکان مشارکت بدھید، رشد خواهند کرد و اندیشه‌های ناب خود را بیرون خواهند ریخت. (رابرت اسلاتر)
- هر وقت خواستی در کار کسی شیطنت کنی، اول خودت را به جای او بگذار. (ژول ورن)
- در زندگی باید دو عامل را هدف زندگی قرار داد: اول رسیدن به آنچه که می‌خواهی و دوم لذت بردن از آن. (لوگان پیرسال اسمیت)
- محبت همه چیز را شکست می‌دهد و خود شکست نمی‌خورد. (تولستوی)
- مقیاس ارزش انسان اهمیتی است که به وقت خود می‌گذارد. (رالف امرسون)
- از زندگی خود لذت ببرید، بدون آنکه آن را با زندگی دیگران مقایسه کنید. (کندورسه)
- من اشخاص زنده را آنانی می‌دانم که مبارزه می‌کنند. بدون مبارزه زندگی مرگ است. (ویکتور هوگو)
- اشتیاق از امید سرچشمه میگیرد و امید سرچشمه زندگی است. (فرانسیس بیکن)
- اگر تفاهم در زندگی نباشد، زندگی خشن و مرگبار می‌شود. (داروین)
- زندگی فاصله میان «بودن» روی زمین و «رفتن» زیرزمین است. (فیخته)
- به زندگی دیگران حسرت نخور چون دیگران هم به زندگی تو حسرت می‌خورند. (ادوارد مانه)
- زندگی شیرین است. انسانها به دست خودشان این شیرینی را تلخ می‌کنند. (شیللر)
- زندگی کن و بگذار دیگران هم زندگی کنند. (لامانوسوف)
- آن که از زندگی بیش از حد انتظار دارد، بیش از حد آزار می‌بیند. (واشنگتن)



غضنفر بانک
GHAZANFAR BANK

WESTERN UNION  SM

moving money for better

انتقال مصوّن سریع پول توسط شبکه
جهانی ویسترن یونین در غضنفر بانک

☎ +93 (0) 202 310 444

@ info@ghazanfarbank.com

🌐 www.ghazanfarbank.com

FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

