

# سرامد

شماره بیست و سوم  
دوره جدید  
اردیبهشت ۱۳۹۵  
۵۰۰۰ تومان

saramad

ماهنامه خبری، علمی، آموزشی، تحلیلی

کسب و کارهای پول ساز چه ویژگی هایی دارند؟  
خوب بخر، خوب بخور خوب بپوش

با آثار و گفتاری از:  
دکتر اسماعیل آذر  
دکتر محمد عبداللهی  
ضیاء الدین هاجری  
فرزین فردیس  
طیبه قدس الهی  
پل گراهام و ...

ده نکته در باب اقتصاد مقاومتی

**به مثابه  
یک ضرورت قطعی**

اشاراتی درباره اقتصاد مقاومتی  
و نسبت آن با علم و تولید

**ایستادن روی پای خود**





گفت‌وگو با ضیاء‌الدین هاجری، شاهنامه‌پژوه و کارشناس زبان و ادب فارسی

## با زبان خوب تا نکرده‌ایم

در پارسی اُست به پایه و بن هر چیز می‌گویند. خوان مانیک‌هایی دارد؛ سفره، خون و ستون در این آمیزه است. استخوان چیزی نیست جز پایه و مایه خون و ستون تن. ببینید شناخت و دانایی در آمیزه واژه‌ها و ساختار زبان چگونه دریچه دانش را به روی ما گشوده است. سال‌های دور نیاکان ما استخوان را پایه خون بدن دانسته‌اند. این روزها در دانش پزشکی اروپا درباره سلول‌های بنیادین و مغز استخوان در ساخت خون داد سخن‌ها در میان است. ما واژه دَب داریم که در آمیختن با پیشوندها و پسوندها، مانیک گوناگونی دارد. جایی اندریافت نیرنگ در واژه دبیره مانیک خط و دبیزه، سند. واژه ادب، ادبستان، دبستان و ادبی داریم، لیک چگونه است که به نادرست با افزودن پسوند «ت» تازی می‌گوییم، ادبیات! گاه می‌شنویم می‌گویند باید زبان و ادبیات را پاس داشت. باید گفت زبان و ادب فارسی. باید از همین‌جا پیش‌گیری را آغاز کرد...

صفحه ۱۸



## حسن مطلع

در مدرسه گر چه دانش اندوز شوی  
وز گرمی بحث مجلس افروز شوی  
در مکتب عشق با همه دانایی  
سر گشته چو طفلان نوآموز شوی

ابوسعید ابوالخیر

- ۳ ■ حسن مطلع
- ۶ ■ به مثابه یک ضرورت قطعی / پرویز کرمی
- ۱۰ ■ ایستادن روی پای خود / محمد یوسف نیا
- ۱۲ ■ روح فرهنگ و ادبیات برای تحکیم مواضع ملی / فائزه کرمی
- ۱۴ ■ گفت و گو با محمد عبداللهی / مستانه تابش
- ۱۸ ■ گفت و گو با ضیاء الدین هاجری / نعیمه جاویدی
- ۲۴ ■ اخبار داخلی
- ۲۸ ■ گفت و گو با فرزین فردیس / المیرا حسینی
- ۳۴ ■ تعامل خوب با دستگاه‌های اجرایی نقطه قوت ماست / آنا شمس
- ۳۸ ■ گپ و گفتی با طیبه قدس الهی / نیلوفر منزوی
- ۴۲ ■ زندگی بر مدار سینوسی / حسان صادقی
- ۴۵ ■ معرفی مجله‌های علمی دانشجویی
- ۴۶ ■ تنور داغ دزدی علمی در کشورهای گرمسیر!
- ۵۰ ■ خوب بخور، خوب بخور خوب بپوش / مرتضی فلاح پور
- ۵۴ ■ مخترعی که ۵۱۲۶ بار شکست خورد / حمیده حقیقی
- ۵۶ ■ تعامل با همکاران / ترانه رجبیان
- ۶۰ ■ از دفتر کار بیرون بزنید / ساقی احتشام زاده
- ۶۲ ■ دفتر «شاد» کجاست؟ / ملیکا حسینی
- ۶۴ ■ آتش سوزی‌ای که لگو را جهانی کرد
- ۶۶ ■ استارت آپ شما مرده است یا زنده؟ / مسیح فقیهی
- ۷۲ ■ موفقیت به شیوه امپراتور آمازون
- ۷۴ ■ بگو نمره‌ات چنده تا بگم شادی با غمگین / پویا علی پناه
- ۷۸ ■ امروز یا فردا؛ مسئله این است / مهرناز زرکش
- ۸۲ ■ شادی کجای زندگی شماست؟
- ۸۶ ■ مراقب «خودت» باش! / مینو ارجمند
- ۹۲ ■ عاقلان دانند / علی اصغر بشیری
- ۹۶ ■ انیشتن چهره آشنای یک دانشمند / علیرضا تلخایی
- ۱۰۰ ■ شیخ مورخان / معصومه ترکانی
- ۱۰۴ ■ داستان شهرزاد / محمد سرابی
- ۱۰۸ ■ می‌شود کاغذ برایت نان شب؟ / نسیم عرب‌امیری
- ۱۱۰ ■ اینستاگرام از کجا شروع کرد؟
- ۱۱۱ ■ مبارزه با چاقی یا با صبحانه مغزتان را به کار بیندازید / دلارام سبحانی
- ۱۱۲ ■ می‌شود کاغذ برایت نان شب؟ / نعیمه هاشمی
- ۱۱۴ ■ رازهای بدن / نفیسه شمسی
- ۱۱۸ ■ طبیعت علیه دیابت
- ۱۲۲ ■ اخبار خارجی
- ۱۲۶ ■ نخبگان گرامی، تلگرامی و اینستاگرامی / مهدی استاداحمد
- ۱۲۸ ■ خودت مرا پیدا کن...! / سیدحسین متولیان



# سرامد

saramad  
مجله علمی پژوهشی  
تجلیات بنیاد ملی تحقیقات  
شماره بیستوسوم / دوره جدید

۵۰۰۰ تومان



صاحب امتیاز: بنیاد ملی تحقیقات  
مدیرمسئول: دکتر سورنا ستاری  
سردبیر: پرویز کریمی

با تشکر از:  
دکتر سعید سهراب پور، دکتر غلامعلی منتظر  
دکتر سید مهدی موسوی کوهپیر  
احمد مرشدیان

همکاران: محبوبه حقیقی  
حامد یعقوبی، مجید جدیدی  
رضا عزیزی  
مهدی رضانی، نیما داوورنی  
فرامرز کریمی، امیرحسین کاظمی

ویراستار: شیدا محمدطاهر  
طراح گرافیک: بهمن طالبی نژاد

خیابان آزادی / بین نواب و رودکی  
جنب کوچه طاهرنیا / پلاک ۲۰۹  
بنیاد ملی تحقیقات  
تلفن سردبیری: ۸۸۶۰۸۶۴۵  
فکس سردبیری: ۸۸۶۱۲۴۰۳  
Email: parvizkarami@yahoo.com  
تلفن و فکس تحریریه: ۸۸۹۲۵۷۴۰  
Email: Saramad@bmn.ir  
[http://telegram.me/saramadir\\_bot](http://telegram.me/saramadir_bot)

آرا طرح شده در مقالات،  
الزاماً دیدگاه «سرامد» نیست  
نشریه در حکم و اصلاح مطالب آزاد است

از همه خوانندگان محترم، صاحبان استعدادهای برتر، نخبگان علمی و هنری دعوت به همکاری می‌شود. لطفاً نظریات، انتقادات، پیشنهادات و یادداشت‌ها و مقالات خود را به آدرس ایمیل نشریه ارسال فرمایید تا نسبت به چاپ و نشر و انعکاس آن‌ها اقدام کنیم.



۱۲

با دکتر اسماعیل آذر



۲۸

گفت‌وگو با فرزین فردوسی



۳۸

گپ و گفتی با طیبیه قدس الهی

## به مثابه یک ضرورت قطعی

■ پرویز کرمی ■

قبلش اما گفتن این نکته ضروری است که بحث نظری پیرامون اقتصاد مقاومتی به معنی دور شدن از اقدام و عمل نیست. اتفاقاً با بررسی جوانب کار و تبیین مفاهیم اقتصاد مقاومتی می‌توانیم به اقدام و عمل نزدیک‌تر شویم و زودتر فضای مقاومت را بر کشور حاکم کنیم. ان‌شالله تعالی.

**یک.** یکی از تجلیات مقاومت دفاع نظامی است. عجیب نیست که ما تا سخن از مقاومت می‌گوییم حال و احوال ایام دفاع مقدس به ذهنمان تداعی می‌شود. ما یکی از سخت‌ترین و پرهزینه‌ترین جنگ‌های قرن بیستم، بعد از جنگ جهانی، را پشت سر گذاشته‌ایم. هشت سال در حالت جنگی بسر بردیم و به بسیاری از حالت‌ها و شرایط این وضعیت خو گرفتیم. ما در ایام دفاع مقدس کاری بس مهم و فوق‌العاده کردیم. ما فقط با بعث عراق و سربازان صدام نمی‌جنگیدیم بلکه جنگ هشت ساله ما مقابله انقلابی‌های مسلمان ایران بود با اصحاب نظام سلطه. ما با یک جهان جنگیدیم و خدا را شکر پیروز و سربلند بیرون آمدیم. در آن ایام جنگ نظامی اهمیت فوق‌العاده داشت اما همه دفاع ما در جنگ نظامی خلاصه نمی‌شد. روحیه ایثار، صبر، قناعت، مواسات، همدلی، همراهی، تحمل، مدارا، فروتنی، مبارزه با نفس، خدمت به دیگران، اطاعت از فرماندهان لایق، دلسوزی برای کشور، محترم شمردن آرمان‌های اسلامی و انسانی و... ملکات

باید مراقب باشیم که اقتصاد مقاومتی تبدیل به شعار و تشریفات نشود. متأسفانه سیستم بروکراسی کشور به شدت مستعد این است که مفاهیم بلند و ارزشمند و سرنوشت‌ساز را تبدیل به یک فعالیت اداری کند و اثربخشی‌اش را به حداقل برساند. ما قبلاً هم تجربه کرده‌ایم که راهکارهای مهم و حیاتی تبدیل به تعارف و تشریفات شدند و آنچنانکه شایسته بود به اجرا درنیامدند. باید از اشتباهات گذشته درس بگیریم و راه تکرار بر خطا را ببندیم. اقتصاد مقاومتی بی‌تردید بهترین نسخه‌ای است که می‌تواند برای اقتصاد ضعیف و پر مسئله کشور تجویز شود. چیزی که رهبر خردمند انقلاب اسلامی در پیام نوروزی خود فرمودند حاصل پژوهش‌های بسیار و مطالعات گسترده است که خبرگان اقتصادی و اجتماعی در قالب طرحی فراگیر آماده کرده‌اند. ما برای پیشرفت و توسعه و برای رهایی از معضلات جدی و خطرناک راهی جز اقتصاد مقاومتی نداریم. حتی اقتصاد دانش‌بنیان هم در دل این مقاومت و خوداتکایی است که معنی می‌دهد. اگر به شرایط خاص اقتصادی، اجتماعی و سیاسی جمهوری اسلامی در دهه چهارم استقرارش نگاه کنیم می‌بینیم که «مقاومت» نه یک راهکار که یک ضرورت است و ما چاره‌ای نداریم جز اینکه خود را مودب به آداب مقاومت کنیم. برخی از آداب مقاومت را در این یادداشت برمی‌شمردیم.

**دو.** بدترین ویروس که شیطان در بین مومنین و انقلابی‌ها پخش می‌کند ویروس تجمل است. تجمل نه تنها ما را از حقیقت دور می‌کند بلکه باعث می‌شود صفات ردیله دیگری هم در جان و تن آدمی خانه کند. زیبایی و آداب دانی یک چیز است،

گرفتار تجمل شدن یک چیز دیگر. اولین چیزی که در سایه مقاومت باید از بین برود همین تجمل خود برتر بینی و خودخواهی و اسراف و تبذیر است. روح اسلام هم می‌دانیم که با تجمل سازگار نیست. همین تجمل بود که بسیاری از صحابه و الامقام را از حقیقت دین دور کرد و در دنیای مادیات

سرگردانشان کرد. متاسفانه ما گرفتار تجمل دیوانسالارانه هم هستیم. یعنی بعضی عادت‌های اشرافی در سیستم بروکراتیک ما هم رخنه کرده باعث شده که مراتب اداری دچار خودبیرتربینی شوند. در ایام دفاع مقدس هیچ کس از هیچ کس نمی‌پذیرفت که خودش را تافته جداافتاده ببیند و از مواهبی خاص برخوردار شود. قشنگی دهه شصت به این بود که بین سرباز و فرمانده تفاوتی نبود و رییس و مرئوس هم فرقی با هم نداشتند. البته گرید اداری و سلسله مراتب سازمانی را نباید کنار گذاشت اما باید مدام به خودمان یادآوری کنیم که به واسطه اعتبارات دنیا هیچ کس از هیچ کس دیگر بالاتر نیست.

**سه.** پادشاهی، اسلام و انقلاب هیچکدام با پادشاهی کنار نمی‌آیند. تاریخ اسلام از آن روز گرفتار مصیبت و فلاکت شد که خلفا خود را پادشاه یافتند و فکر کردند که دنیا مال آنهاست و مختارند که در هر چیزی تصرف کنند. پادشاهی و تجمل از یک جنسند و هر دو از یک آبشخور آب

ارزشمندی بودند که اکثریت ملت آنها را به مثابه وظیفه عمومی بلکه تکلیف دینی پذیرفته بودند. برای اقتصاد مقاومتی نیازی نیست ما به لباس سربازی و پوتین گلی و اسلحه و سنگر پناه ببریم. البته خیلی از آداب نظامی حکم سمبل‌هایی را دارند که باید زنده بمانند تا ما را به یاد آن روزها بیندازند. اما چیزی که مهم است حفظ و احیای همان ملکاتی بود که متاسفانه بعد از ایام جنگ مورد غفلت واقع شدند. ما نباید آن همدلی و مواسات و خیرخواهی و برادری حاصل از دوران دفاع را با دنیادوستی و مسابقه ثروت و تجمل طلبی عوض می‌کردیم اما

متاسفانه اتفاقاتی افتاد که رفته رفته طعم دنیا زیر زبان خیلی از ما مزه کرد و باعث شد به مرور از آن ملکات ارزشمند فاصله بگیریم. آنچه در معنی اقتصاد مقاومتی منظوری است بازگشت به شرایط نظامی و دفاعی نیست بلکه بازگشت به همه ارزش‌هایی است که می‌توانند به عنوان هویت ایرانی، اسلامی ما شناخته شود. مناسب با ارزش‌های اسلامی و آرمان‌های انقلابی ما نیست که به دنیادوستی مشهور شویم و در کشورمان فقر بیداد کند و فاصله طبقاتی زیاد شود و طبقات از هم کینه به دل بگیرند. با هیچ نظام ارزشی که به تاریخ و جغرافیایمان مربوط می‌شود متناسب نیست که ما با هم مهربان نباشیم و برای هم خیر نخواهیم و به هم کمک نکنیم و به داری‌های حقیر خود فخر بفروشیم. بازگشت به مفاهیم مقاومت در اصل بازگشت به همه ارزش‌هایی است که می‌توانند ملت ایران را در دنیا به خوبی و راستی و اعتدال و ظلم ستیزی و دفاع از مظلوم از دیگر ملت‌ها متمایز کند.



می‌خورند. آنچه باعث شد که به تعبیر امام علی، دین خدا پوستین وارونه شود همین بود که رفته رفته خلیفه‌گری جایش را به پادشاهی داد و پادشاهان فکر کردند که به هیچکس نباید جواب پس بدهند. دلیل اینکه ابوذر غفاری را به رزده تبعید کردند همین بود که از خلیفه پرسش می‌کرد و از او برای انتصاب‌ها و کارهایش دلیل و برهان می‌خواست. مسئول اصلا یعنی کسی که مورد پرسش قرار گیرد. مسئول یعنی اینکه ملت بازخواستش کنند و از او درباره کار و کردارش حجت بخواهند. این مفهوم هم متأسفانه با فاصله گرفتن از فضای دفاع مقدس و دهه شصت از بین رفت و کار به جایی رسید که پرسش کردن هزینه بردار شد. زمان جنگ اگر یادتان باشد فرماندهان از اینکه خود را فرمانده بنامند خجالت زده بودند. حتی روی سنگرها ادب می‌کردند و نمی‌زدند فرماندهی بلکه می‌نوشتند: «یا حسین فرماندهی از آن توست». آن تواضع و فروتنی را باید دوباره به چنگ بیاوریم و بی‌ادا و بی‌اصول به آن همه اخلاص و تواضع پناه ببریم. پول بیت‌المال را نمی‌شود به تشخیص شخصی هزینه کرد. باید سختگیری کرد و متر و معیارهای قانونی را محترم شمرد. از این حیث بازگشت به مقاومت بازگشت به سختگیری‌های قانونی هم می‌تواند باشد.

**چهار.** قناعت. در کمال شرمندگی باید گزارش بدهیم که در کشور ما اسراف زیاد است و خیلی امکانات و دارایی‌های ما حیف و میل می‌شود. نه تنها نباید بیت‌المال را حیف و میل کنیم بلکه باید همه دارایی‌ها و امکانات کشور را حراست کنیم که از بین نروند و لطمه نینند. خیلی مهم است که ما به الگوهایی دست یابیم که مواد غذایی دور ریخته نشوند. پول و وقت و سرمایه‌های انسانی هبا و هدر نشوند. ما همه ساکن یک کشتی هستیم و هیچکس

نمی‌تواند خودزایی کند و مال و اموالش را بی‌ملاحظه هدر بدهد. قدیم می‌گفتند: «پول خودم است، می‌خواهم تخم مرغ کنم و بزنم به دیوار». نه. هیچ کس به این اعتبار پول خودش نیست. اینها همه امانت است دست ما که باید محترمشان بدریم و حفظشان کنیم برای نسل‌های آینده. اسراف و تبذیر دولتی قبیح است، در بخش خصوصی هم قبیح است. باید طوری برنامه‌ریزی کنیم که حتی لقمه‌ای نان دور ریخته نشود چه برسد به امکانات ارزشمند کشور. یک چیزهایی را نسل‌های قبل امانت به دست ما سپرده‌اند ما هم باید آنها را به نسل‌های بعد برسانیم. این بی‌مبالاتی در مصرف انرژی خطرناک است و باعث می‌شود کشوری تهی و بی‌امکانات و بی‌سرمایه را به نسل‌های بعدی بدهیم. محیط زیست، امکانات طبیعی، مواد کانی، سرمایه‌های انسانی، پول، وقت و هزاران شیء ارزشمند را خداوند به ما امانت داده تا به بهترین نحو از آنها استفاده کنیم و به نسل‌های بعد تقدیم کنیم. این اتفاق فقط در سایه مقاومت امکان‌پذیر است.

**پنج.** کار و بهره‌وری. باید سرافکننده باشیم اگر طبق گزارش‌های رسمی میزان کار در جمهوری اسلامی به کمترین میزانش باشد. باعث سرافکنندگی است که در فرهنگ اسلامی و ایرانی کسی به کار ارزش ندهد و بعضی اقبال‌ها نتوانند از زیر بار کار در بروند. به یاد بیاوریم ایام دفاع مقدس را که هر کس تا آنجا که توان برای کشور کار می‌کرد منتی هم سر کسی نمی‌گذاشت. حالا هم ما باید کار کنیم و بهره‌وری داشته باشیم. حقیقت این است که کشور نیاز به کار دارد و کار زمین مانده هم بسیار است. احتیاج به عزمی راسخ داریم تا آستین بالا بزنیم و مردانه کار کنیم و موانع رشد و ترقی را از سر راهمان برداریم. کافی است به تصویر برادران شهیدمان نگاه کنیم تا به خودمان



تذکر دهیم که کار و کار و کار. بی‌کاری و تنبلی هیچ نسبتی با مقاومت ندارد. مزد بی‌زحمت هم مناسبتی با مقاومت ندارد. قطعاً حالا نیست که کسی بی‌آنکه زحمتی کشیده باشد مزدی دریافت کند. مزد در مقابل کار است و باید که فضای کار را در کشور احیا کنیم. معلم‌ها باید کار کنند، کارگران باید کار کنند، مهندسان، هنرمندان، دانشمندان و همه و همه باید در مقابل خود فضایی باز و راحت ببینند که کار کنند و بهره‌وری‌شان را بالا ببرند و کارشان هم ماجور باشد.

**شش.** خوداتکایی. تعامل با دنیا و روابط اقتصادی با دیگر مردمان یک بحث است، وابسته شدن به دنیا بحث دیگر. ما به کشورمان مدیون هستیم و باید که دینمان را از طریق ارج نهادن به تولید داخلی ادا کنیم. ایرانی باید تولید ایرانی را ارج نهد نه اینکه آن را مایه سرافکندگی خودش بداند. اینجا احتیاج مبرم به کار فرهنگی داریم که اولاً زمینه ارتقاء کیفیت تولیدات ایرانی را فراهم کنیم ثانیاً مصرف تولید داخلی را به مثابه یک ارزش جا بیندازیم. الآن ما متأسفانه در زمره مصرف‌کنندگان بزرگ دنیا هستیم و خیلی از قدرتهای اقتصادی به ما به عنوان بازاری خوب و بالقوه نگاه می‌کنند. مصرف زدگی مثل طاعون فراگیر شده و به جان همه انداخته که مصرف‌کننده تولیدات غیر ایرانی باشند. اینجا بحث صرفه هم هست با این همه چاره‌ای نداریم جز اینکه تولیدات خود را بالا ببریم و از تولیدات خودمان مصرف کنیم. در زمان دفاع مقدس چیزی که باعث شد در برابر قدرت‌های بیگانه سرخم نکنیم و تسلیم نشویم همین بود که توانستیم به خود اتکا کنیم و خیلی از لوازم مورد نیاز جنگ و زندگی را خودمان با بهترین کیفیت تولید کنیم.

همان روحیه را دوباره باید احیا کنیم. **هفت.** دانش‌بنیان. اقتصاد دانش‌بنیان جزو ترم‌های جدید است اما حقیقت این است که اتفاقاً با اقتصاد مقاومتی به شدت مناسبت دارد. ما باید از دانش کسب ثروت کنیم نه از فروش کانی‌ها و مواد خام. در این باره به طور مفصل بحث‌های تخصصی لازم است که متعاقباً تقدیمتان خواهد شد.

**هشت.** دولت و ملت. در ایام دفاع مقدس دولت و ملت نه تنها از هم جدا نبودند بلکه در بسیاری از عرصه‌ها عیناً برهم منطبق بودند. این انطباق به حدی بود که در خیلی از مواقع ملت منتظر دولت نمی‌ماندند تا کاری انجام دهد بلکه خود آستین بالا می‌زدند و مقدم بر او به تکلیف خود عمل می‌کردند. حالا هم معنی همدلی دولت و ملت که رهبر فرزانه انقلاب روی آن تأکید دارند به همین معنی است که باید دولت و ملت را یک کاسه کرد. یک چیز دیگر هم هست. ملت جدای از دولت باید هوای هم را داشته باشند و مشکلات هم را حل کنند. اصلاً اتفاق و زکات و خمس تجلی‌های مواسات هستند که مردم فقیر احساس تنهایی و بی‌کسی نکنند و بدانند که برادرانشان هوایشان را دارند.

**نه و ده.** مقاومت. مقاومت. مقاومت... پایداری و همت و عزم راسخ و صبر و حوصله و اطمینان و ایستادگی و خوشدلی و خرمی و صفا و صمیمیت و امید از این قبیل همه در مقاومت مستترند. باید که خود را به این خصال بیازاییم تا در زمره امتی دربیاییم که به فرمان ولی خود لبیک می‌گویند و عهد خود را با امام و شهدا تجدید می‌کنند. اطاعت از ولی فقط به حرف نیست. به عمل کار برآید به سخندانی نیست. اگر بخواهیم به سربلندی و اعتلای کشورمان ببندیشیم و سهمی در آن داشته باشیم راهش همین است که اقتصاد مقاومتی را اهمیت بدهیم و در مسیر آن گام برداریم. انشاءالله تعالی. ▶

# ایستادن روی پای خود

■ محمد یوسف‌نیا ■

اقتصاد مقاومتی و همچنین پیشرفت ملی چاره‌ای جز ایجاد هم‌بستگی و حفظ وحدت ملی نداریم، بنابراین سزاوار نیست که مفاهیم ملی را خرج دعوای سیاسی بکنیم. این یعنی، بدون جناح‌بندی‌های مرسوم بر همه واجب است که موضوع اقتصاد مقاومتی را جدی بگیرند، چون آینده کشور در گرو تحقق این مفهوم است. عرض می‌کردم اقتصاد مقاومتی بدون نوآوری، علم و دانش امکان‌پذیر نیست. ما باید برای رسیدن به اهدافمان، همان‌طور که در موضوع هسته‌ای روی پای خود ایستادیم، در مقوله رونق اقتصاد هم روی پای خود بایستیم. بنابراین اگر کسی فکر می‌کند اقتصاد مقاومتی بدون استفاده از دانش نوین جوانان داخلی محقق می‌شود، سخت در اشتباه است. دانش هم با تعارف و مدهانه و بخش‌نامه گسترش نمی‌یابد. دانشمندان برای کار نیاز به اعتماد مدیریت کشور دارند و نمی‌شود با روش‌های قدیمی که امتحان خود را پس داده‌اند، با تولیدکننده و دانشمند امروزی رفتار کرد. بسیاری از کسانی که امروز داد اقتصاد مقاومتی سر می‌دهند، تا چند سال پیش که تولید و اقتصاد کشور به مرحله ورشکستگی رسیده بود، سکوت کرده بودند و حرف‌های رهبر معظم انقلاب اسلامی را در مرحله عمل مطعل گذاشته بودند. درباره این نوع از اقتصاد حرف بسیار است، اما واضح و روشن است که بی تولید نمی‌توان روی پای خود ایستاد. نمی‌توان انتظار داشت کشور در بسیاری از امور به خودکفایی برسد و

مثل روز روشن است که اتکای اقتصاد مقاومتی بر توانایی‌ها و استعدادهای داخلی است، یعنی به جای این‌که در چشم دوختن به دست خارجی‌ها افراط کنیم، نگاه کنیم و ببینیم جوانان توانمند ایرانی چه باری می‌توانند از روی دوش مشکلات کشور بردارند. واقعیت این است که بسیاری از سیاسیون داخلی دلشان می‌خواهد از مفهوم اقتصاد مقاومتی هم منافع سیاسی بیرون بکشند، برای همین با خام‌طبعی آن را در مقابل گفت‌وگو و تعامل با جهان قرار می‌دهند و از این مسیر اهداف جناحی خود را دنبال می‌کنند. در اهداف بین اقتصاد مقاومتی و گفت‌وگوی سازنده با جهان تفاوتی وجود ندارد، چون غایت هر یک از این‌ها رونق اقتصادی و آماده کردن فضا برای بروز و ظهور استعدادهای پنهان است. هر پرنده‌ای دو بال دارد که بدون یکی از آن‌ها قادر به پرواز نیست. اگر آینده توسعه و اقتصاد کشور را به پرنده‌ای تشبیه کنیم، اقدامات داخلی و خارجی دو بال این پرنده هستند. از سویی تعامل هدفمند با جهان می‌تواند به رونق اقتصادی و امکان سرمایه‌گذاری‌های خارجی بینجامد. از سوی دیگر با توجه درست و به موقع به اقتصاد مقاومتی، امکان فعالیت صاحب‌نظران و استعدادهای داخلی فراهم می‌شود. همه می‌دانند یکی از شرط‌های تحقق اقتصاد مقاومتی، توجه به تولید داخلی است. تولید، بدون علم، بدون دانش بومی و بدون خودباوری ملی امکان‌پذیر نیست. ما در این شرایط کشور، برای پیشبرد اهداف

با همین خصوصیات ابلاغ شد و گفته شد و در رسانه‌ها مطرح شد و دوستان و همکاران در دولت محترم فعالیت‌هایی را در این زمینه شروع کردند و تکرار کردند، از سوی بسیاری از صاحب‌نظران اقتصادی تأیید شد؛ بر آن تکیه کردند و این تعبیر «اقتصاد مقاومتی» وارد فرهنگ رایج اقتصادی کشور شد و در ادبیات اقتصادی کشور جای برای خودش باز کرده است. این نشان‌دهنده صحت و استحکام این راه است.

اقتصاد مقاومتی در مقابل مدل قدیمی دیکته‌شده از سوی قدرت‌ها برای کشورهای به اصطلاح در حال توسعه یا به اصطلاح جهان سوم است. یک مدلی را آن‌ها -که من حالا شرح آن مدل را نمی‌خواهم بدهم- دیکته کردند که اگر کشورهای جهان سوم می‌خواهند به رشد اقتصادی، رونق اقتصادی و به سطح اقتصاد جهانی برسند، باید این مدل را دنبال کنند که عمده تکیه آن، نگاه به بیرون با تفصیل خودش است. این اقتصاد مقاومتی نقطه مقابل آن است؛ این یک الگوی کاملاً مغایر با آن چیزی است که در آن مدل قدیمی تکیه می‌شد و تکرار می‌شد؛ هنوز هم گوشه و کنار کسانی از آن ذکر می‌کنند و یاد می‌کنند. ادر اقتصاد مقاومتی] تکیه به ظرفیت‌های داخلی است. ممکن است کسانی تصور کنند که این الگو الگوی مطلوبی است، اما در امکان آن تردید کنند. من قاطعاً عرض می‌کنم این الگو یک الگوی ممکن در کشور ما است؛ الگوی اقتصاد مقاومتی کاملاً امکان‌پذیر در شرایط کنونی کشور است.»



نیرو و توانایی خود را باور کند، اما چشمه خودباوری استعدادهای داخلی خشک باشد. برای این‌که شاهدی برای این نظر بیاورم، استناد می‌کنم به سخنان رهبر معظم انقلاب که بارها تمام حرف و حرف تمام را به زبان آورده‌اند: «ستون فقرات اقتصاد مقاومتی تولید داخلی است. تولید داخلی اگر بخواهد رونق پیدا بکند، یقیناً باید، هم به آن کمک تزریق بشود، هم از چیزهایی که مانع رشد آن است جلوگیری بشود، هم برای محصولات بازار به‌وجود بیاید، هم واردات محصولات مشابه به یک نحوی کنترل بشود -کلمه ممنوع را به کار نمی‌برم- و با محاسبه مورد مراقبت دقیق قرار بگیرد، هم در قراردادهای خارجی‌ای که این مجموعه و امثال این مجموعه دارند، دولت کمک بکند. گفتیم اقتصاد ما درون‌زا و برون‌گرا است؛ ما از درون باید رشد کنیم و بجوشیم و افزایش پیدا کنیم، اما بایستی نگاه به بیرون داشته باشیم؛ بازارهای جهانی متعلق به ما است، باید بتوانیم با همت خود و با ابتکار خود، در این بازارها حضور پیدا کنیم و این حضور بدون حمایت دولت امکان‌پذیر نیست؛ که البته بخش‌های مختلف دولتی در این زمینه می‌توانند سهم داشته باشند.» واقعیت این است که ایشان درباره اقتصاد مقاومتی بارها سخن گفته‌اند و امکانات تحقق آن را بیان کرده‌اند، بنابراین بهتر است که این یادداشت را با ذکر قسمتی از سخنان معظم‌له به پایان ببریم: «سیاست‌های اقتصاد مقاومتی که تنظیم شده است و ابلاغ شده است، یک امر دفعی و من‌درآوردی و متکی به نظر شخصی نیست؛ این محصول یک عقل جمعی است؛ محصول مشورت‌های طولانی است. بعد از آن‌که اقتصاد مقاومتی

برگزاری برنامه «مشاعره دانشجویی» با حمایت بنیاد ملی نخبگان

## روح فرهنگ و ادبیات برای تحکیم مواضع ملی

■ فائزه کرمی ■

هستند، به گونه‌ای با برنامه مشاعره نخبگان ارتباط خواهند داشت.»

او در ادامه ضمن اشاره به این مواضع خاص افزود: «مشکلات امروز ما، خریدن کالا از بیگانگان، خاصه از کشورهای مثل چین، نگاه نداشتن به تولید ملی به‌طور تام و تمام، مسئله‌ای به نام دانش‌بنیان شدن، نگاه اقتصاد مقاومتی، موضوع‌هایی مانند مورد تمسخر قرار دادن دانشجویانی که در دانشگاه‌ها درس می‌خوانند و می‌گویند فلانی خرخوانی یا خرکاری می‌کند و امثال این‌هاست و به‌طور کلی عواملی که ممکن است نقض ارزش‌های ما را در پی داشته باشند، به گونه‌ای خاص باید مورد توجه قرار گیرند.»

دکتر آذر یکی از این گونه‌های خاص را برنامه مشاعره دانست و گفت: «برنامه مشاعره درحقیقت می‌تواند از جنبه سرگرم‌کننده آن، خاصه وقتی که با حضور نخبگان و جوانان شکل می‌گیرد، مورد توجه قرار گیرد. بنابراین در سراسر برنامه موضوع‌هایی که به آن پرداخته می‌شود، یا در فواصل خاص برنامه به آن اشاره می‌شود، دقیقاً مصادیق مهم دانش‌بنیانی است که گاهی با نگاهی طنزآلود، گاهی جدی، گاهی مشفقانه

چیزی که از ابتدای ریاست دکتری ستاری در معاونت علمی و فناوری و بنیاد ملی نخبگان، همواره بر آن تاکید جدی شده، فرهنگ‌سازی است. فرهنگ‌سازی بیش و پیش از هر اقدام و عمل دیگری اهمیت دارد. زیرا هر کاری بدون آن که زیرساخت‌های فرهنگی مناسب آن فراهم شود، مانند ساختن خانه‌ای روی آب است. در همین راستا، بنیاد ملی نخبگان با همکاری دکتر اسماعیل آذر اقدام به برگزاری مشاعره دانشجویی در بین دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاهی کرده است. مشاعره‌هایی که از طریق شبکه آموزش سیما پخش می‌شود.

دکتر اسماعیل آذر در توضیح این که این برنامه با چه قصد و نیتی پی‌ریزی شده است، گفت: «این مشاعره درحقیقت تشویقی برای نسل جوان در توجه به مواضع خاص است؛ موضوعی که به آن اشاره خواهیم کرد. البته بنیاد ملی نخبگان با این هدف مشارکت کرده که روح فرهنگ و ادبیات و آنچه را که می‌تواند در تحکیم مواضع ملی موثر باشد، به دانشگاه‌های فنی و صنعتی ببرد. به همین دلیل تمام دانشگاه‌هایی که دارای رشته‌های فنی



برنامه بدرخشند.»  
 اسماعیل آذر در پایان از توجه ویژه دکتر سورنا ستاری به مسئله هویت ملی و مذهبی و مساعدهای بی‌دریغ پرویز کرمی، مشاور دکتر ستاری، تشکر کرد و افزود: «به نظر می‌رسد بهترین نمونه انس با مصادیق دانش‌بنیانی در همین برنامه ادبی است که مورد توجه توده مردم و نیز مقامات مذهبی و غیرمذهبی قرار گرفته است و به مصداق این مصراع مولوی با تحریف مختصر که از خدا جوییم توفیق عمل، از خداوند تمنا داریم که نیت‌های پاک و سلامت را به منصفه ظهور و عمل برساند و بتوانیم طوری ارزش‌ها را تجلی دهیم و بیان داریم که هیچ نخبه و غیرنخبه‌ای حاضر نباشد محصول ذهنی و فکری خود را برای لحظه‌ای در خدمت غیرایرانی قرار دهد.» ▶

دوستانه و زمانی اشاره‌وار در گرماگرم اجرای برنامه ارائه می‌گردد. همین قدر که نظر جوانان و نخبگان به فرهنگ و ادبیات و هویت ملی جذب می‌شود و پشتوانه‌های خود را می‌شناسند، سبب می‌شود تا به تدریج چنین تفکری نقش مهمی ایفا کند.»

او با بیان این که یکی از برنامه‌های پر مخاطب و همه جا راه‌یافته، همین برنامه ادبی مشاعره است، درباره روند اجرایی این برنامه گفت: «ابتدا ستاد توسعه فرهنگ علم، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان معاونت علمی نامه‌ای به معاونت‌های فرهنگی دانشگاه‌های ذی‌ربط می‌نویسند. مسئولین اجرایی برنامه ضمن تماس‌های مکرر و اطلاع‌رسانی وسیع نظر دانشجویان را جلب می‌کنند، از آن‌ها ثبت‌نام می‌کنند، گاهی آموزش می‌دهند و فضا را آماده می‌کنند تا بتوانند در

گفت‌وگو با برنده جایزه علامه طباطبائی

# رشد علمی در ایران باشاخص‌های جهانی هم‌خوان است

■ مستانه تابش ■



■ به نظر شما نخبه چه کسی است و اساسا نخبگی چه تعریفی دارد؟ آیا طرز تلقی‌ای که در حال حاضر از این واژه در جامعه وجود دارد، درست است؟ فکر می‌کنید مکانیسمی تحت عنوان نخبه‌پروری در عرصه‌هایی همچون علوم پزشکی ممکن باشد؟

قرار نیست تعریف جدیدی برای کلمه نخبه داشته باشیم. هر شخصی در هر موقعیتی، چه علمی و چه غیرعلمی و از هر نظری می‌تواند دارای یک مجموعه از توانایی‌ها باشد که در مقایسه با هم موقعیتی‌ها و شاخص‌های عرف، برتر و به اصطلاح نخبه تلقی شود. فکر می‌کنم طرز تلقی جامعه ما نیز از این کلمه درست و بجاست و محدود به علم و عالم نمی‌شود. مکانیسم نخبه‌پروری همه جای دنیا در همه موقعیت‌ها وجود دارد و عرصه علوم پزشکی نیز جدا از این موضوع نیست. در علوم پزشکی تاکید می‌کنم که نقش استاد محوری را نباید نادیده گرفت. یعنی انتظار بر این است که یک نخبه بتواند لاقابل چندین نخبه همانند خود تولید و تحویل جامعه دهد. بنابراین تمرکز بر آموزش و پژوهش عملی و استاد محور چاره کار نخبه‌پروری است. اصولا فرق دانشگاه با مدرسه در این است که در دانشگاه تلاش بر این است تا دانشجو با گرفتن ایده‌ای از استاد بتواند روش پژوهش و یادگیری را خودش تجربه کند و به اصطلاح از مرحله شنیدن خارج شود و وارد عمل شود. مسلما نقش استاد خوب نیز در این مرحله بسیار مهم است.

■ به نظر شما مهم‌ترین نقطه قوت و ضعف دانشگاه‌های ایران در حال حاضر چیست و چطور می‌توان نقاط ضعف را برطرف کرد؟ آیا در این زمینه به حمایت‌های دولتی نیازمند هستیم؟

طبیعی است که نقاط ضعف و قوت متعددی وجود دارد که می‌توان نام برد و البته خارج از حوصله این بحث است. اما پسندیده می‌کنم به این نکته که نمی‌توان الزاما همه نخبه‌ها را با انجام یک آزمون شناسایی کرد. معتقدم استعداد و توان برای نخبه شدن در فطرت خیلی از جوانان ما

محمد عبداللہی برگزیده جایزه علامه طباطبائی و دارای درجه دکترای داروسازی و دکترای تخصصی در رشته سم‌شناسی و داروشناسی و استاد دانشگاه علوم پزشکی تهران است. او هم‌چنین بالاترین H ایندکس را در میان دانشمندان علوم پزشکی کشور داراست و در رشته تخصصی داروشناسی و سم‌شناسی رتبه ۱۳۴ جهانی را بر اساس آخرین گزارش موسسه علم‌سنجی تامپسون دارد. محمد عبداللہی عضو موثر چندین سازمان علمی جهانی است. داشتن مقالات داغ و پرارجاع و کتاب‌های رفرانس بین‌المللی و ثبت اختراع و تاسیس شرکت دانش‌بنیان نیز در پرونده علمی او دیده می‌شود. با او درباره نخبگی، دانشگاه‌ها، وضعیت پژوهشی و مهاجرت استعدادهای برتر گفت‌وگو کردیم.

می‌یابد. اصولاً زنجیره علم در بعضی از موارد برای جامعه به‌طور مناسب تشریح نمی‌شود و ناگهان نکات منفی بزرگ‌نمایی می‌شود و طوری القا می‌شود که مقالات علمی مهم نیستند، یا کار بی‌پوده‌ای هستند. این‌که الزاماً هر مطالعه علمی باید تبدیل به یک امر کاربردی شود، هر چند بسیار خوب و پسندیده، ولیکن انتظار غیرقابل اجابت در تمام موارد است. اما اصولاً هنگام انتخاب پژوهش باید دقت شود، که البته می‌شود، که نتیجه آن یا سلسله کارهای پشت سر آن چگونه نهایتاً به یک علم کاربردی قابل تبدیل است. انجام پژوهش‌های کاربردی و مشتری‌محور یکی از شاخص‌های قوت و امر بسیار پسندیده‌ای است. دانشگاه‌ها محل تولید علم هستند، ولیکن الزاماً مسئول انجام همه زنجیره علم نمی‌توانند باشند. همان‌طور که در دانشگاه‌های موفق جهان نیز دیده می‌شود، یک روش تکمیل زنجیره علمی در دانشگاه مستقر است که نیازهای جامعه و صنعت را با تولیدات علمی دانشگاه پیوند می‌دهد و بدین وسیله وقت و انرژی نیروهای علمی و سرمایه علمی دانشگاه را نیز محافظت می‌کند. باید از تجربیات موفق دیگر کشورها استفاده کنیم. الگوهای مناسبی در دنیا وجود دارد و می‌توان آن‌ها را در کشور پیاده کرد و در وقت و سرمایه نیز صرفه‌جویی کرد و مطمئن بود که راه درستی در حال عبور است.

■ وضعیت پژوهشی‌مان در زمینه علوم پزشکی قابل رقابت با دنیا هست؟ اگر نه، چه عواملی مانع از پیشرفت در این حوزه است؟ بله، حتماً قابل رقابت هست. شاخص‌های علمی که در دنیا وجود دارد، توسط متخصصان همان کشورهای پیشرفته مشخص و محاسبه و در حالت رقابتی و رتبه‌ای گزارش می‌شود. اصولاً محاسبات علم‌سنجی اموری پیچیده و تخصصی هستند و مراکز معتبری در جهان وجود دارند که به‌طور مستمر در حال بهبود شاخص‌های محاسبه هستند و گزارش‌های مرتبی را به‌طور روزآمد در اختیار قرار می‌دهند. از جمله

وجود دارد و مجموعه شاخص‌های گوناگون در محیط‌های علمی، فرصت نخبه شدن را می‌تواند ایجاد و هدایت کند. شناسایی شاخصه‌های قوت و ضعف، لازمه بهبود این توازن است. نقاط قوت موجود در دانشگاه‌ها با حمایت‌های معنوی و مادی دولتی حتماً بیشتر می‌شود. نیاز به یک ثبات در سیاست‌های تصمیم‌گیری و حمایتی حس می‌شود. باید از تجربیات موفق دیگر کشورهای جهان و دانشگاه‌های موفق استفاده کنیم و برنامه‌های آموزشی و پژوهشی را دائماً روزآمد کنیم و مطابق با نیاز دانشجویان و گسترش فناوری‌ها حرکت کنیم. لحظه‌ای غفلت می‌تواند سال‌ها ما را عقب نگه دارد.

■ آیا با اهمیتی که در حال حاضر بحث مقالات علمی و انتشارشان در نشریه‌های مختلف پیدا کرده، موافق هستید؟ به‌طور کلی تعداد مقالات منتشرشده در هر سال یا در هر رشته و زیرگروهی را معیاری برای بررسی سطح پیشرفت در آن رشته می‌دانید؟ و چرا خیلی

از مقالاتی که در حال حاضر توسط محققان و دانشگاهیان منتشر می‌شود، کاربردی نمی‌شوند؟

ما جدا از جهان زندگی و کار نمی‌کنیم! لذا اهمیت انجام پژوهش‌های علمی و انتشار آن و مشارکت با دیگر همکاران جهان بر هیچ دانشمندی پوشیده نبوده و نیست و نخواهد بود. یکی از مهم‌ترین و لازم‌ترین راه‌های صحبت علمی میان دانشمندان، نوشتن مقالات علمی است. در عالم دانش و فناوری همه چیز با نوشتن شروع می‌شود و با نوشتن نیز خاتمه

باید از تجربیات موفق دیگر کشورها استفاده کنیم. الگوهای مناسبی در دنیا وجود دارد و می‌توان آن‌ها را در کشور پیاده کرد و در وقت و سرمایه نیز صرفه‌جویی کرد و مطمئن بود که راه درستی در حال عبور است



با شاخص‌های جهانی به رشد علمی ادامه دهیم و هم این‌که به اهداف کاربردی خودمان برسیم. رشد در هر دو قسمت با هم باید انجام شود تا به حالت ثبات برسد. در این‌جا واجب است که تجربیات دیگر کشورهای رقیب موفق را رصد کنیم و راه‌های طی شده ایشان را بررسی و تحلیل کنیم.

■ یکی از مشکلاتی که دامن‌گیر جامعه علمی کشور شده است، مهاجرت دانشجویان است. به نظر شما علت اصلی این مهاجرت‌ها چیست و چطور می‌توان این دانشجویان را به ماندن در محیط علمی کشور ترغیب کرد یا زمینه‌ای را برای بازگشتشان پس از طی دوره‌های آموزشی در دانشگاه‌های خارجی فراهم کرد.

اصولا رشد علمی در هر کشوری در وهله اول وابسته به حضور مغزها و نیروهای علمی آن کشور و به اصطلاح مرجعیت علمی است و در مرحله بعد وجود محیط یا لوازم مناسب قرار می‌گیرد. لذا آماده کردن بهترین محیط‌های علمی برای ارضای طلب علمی فرد نخبه حتما موثر واقع خواهد شد. البته مهاجرت‌های علمی امری طبیعی و لازمه رشد کلان علم جهان است و در تمام کشورها به نحوی کم و زیاد دیده می‌شود و نباید زیاد از این اتفاق نگران بود. باید سعی کنیم خودمان نیز جذابیت‌های علمی لازم را برای نخبه‌ها ایجاد کنیم. جذب دانشجویان خارجی و در کنار دانشجویان داخل قرار دادن و به اصطلاح بین‌المللی کردن دانشگاه‌ها، مهاجرت نیروهای خودی را کمتر می‌کند. استفاده از تجربه کشورهای موفق در این امر را باید جدی گرفت. نخبگان علمی اگر احساس کنند کشور خودشان و اساتید دانشگاه‌های آن در مسیر مرجعیت علمی جهانی با تمام خصوصیاتش، حرفی برای گفتن دارند و در صدر منطقه و جهان قرار دارند، حتما نسبت به مهاجرت دائمی تجدید نظر می‌کنند. نقش استادمحوری آموزش و پژوهش و هدایت برای نخبه‌پروری در پاسخ به این سوال شما نیز قابل تاکید است. ►

گزارش‌های علم‌سنجی Essential Science Indicator و Scopus. شاخص‌های مختلفی

برای تهیه آن گزارش‌ها در نظر گرفته می‌شوند که خوب است برای تصمیم‌گیران تشریح شود. بنا به تایید همان مراکز علم‌سنجی جهان، در علوم پزشکی رشد خیلی خوبی برای کشور ما گزارش شده است. اما نکته مهم این‌جاست که در ایجاد این رشد، همه افراد یا همه دانشگاه‌ها سهم مساوی نداشته‌اند، بلکه بسیار هم فرق وجود دارد. البته این امر در کشور ما مختص به علوم پزشکی نیست و در علوم غیرپزشکی نیز به نحوی مشاهده می‌شود. لذا جای تامل دارد و در این قسمت باید نقاط ضعف را شناسایی کرد تا توازن مناسبی برای رشد شتاب علمی در آینده ایجاد شود.

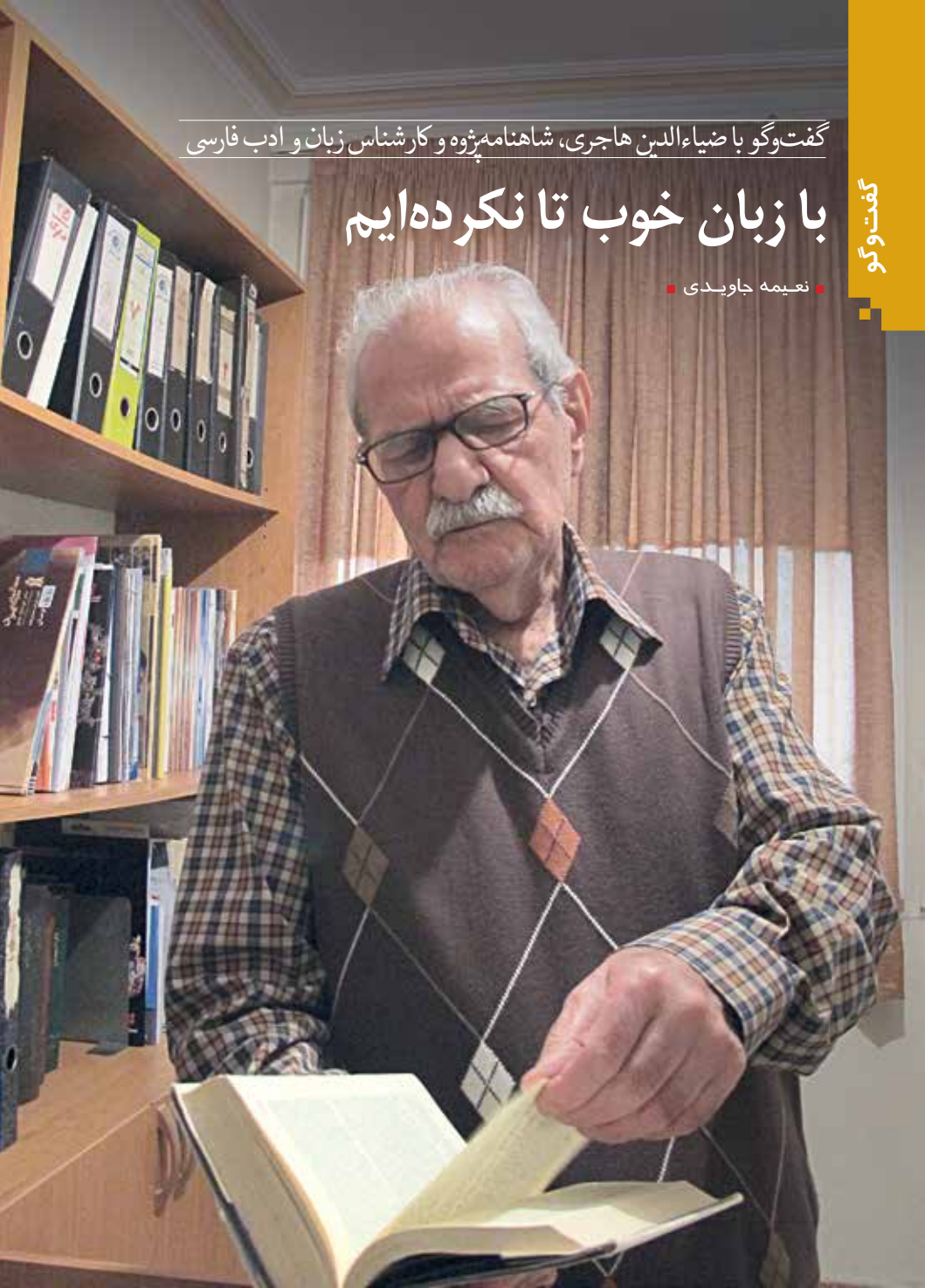
■ به نظر می‌رسد رشد علمی کشور طی چند سال اخیر تا حدی کند شده است. به نظر شما مهم‌ترین علت چیست و چطور می‌توان شتاب بیشتری به رشد علمی در کشور داد؟ خوشبختانه رشد علمی با همان شاخص‌های جهانی در کشور ما وجود داشته است که البته توسط محاسبات جهانی ارائه می‌شود و یکی از نقاط قوت و استراتژیک کشور است. اما همان‌طور که فرمودید، شتاب کم شده است. نکته مهم و قابل ذکر این است که کشورهای دیگر هم بی‌کار نمانده‌اند و در تلاش مستمر و رسیدن به رشد اقدامات موثری انجام می‌دهند. البته برای یک کشور علاقه‌مند و حامی جدی علم مانند جمهوری اسلامی ایران، کاهش شتاب رشد علمی اصولا مورد قبول نیست. علل مختلفی می‌توانند عامل این موضوع باشند که از حوصله این بحث خارج است، ولیکن بنده بسنده می‌کنم به این‌که ثبات در سیاست‌های علمی داخلی و گسترش ارتباطات علمی جهانی نقش موثری در این امر دارند. به اصطلاح لازم است تصمیم‌گیری‌های بسیار موشکافانه و عمیق توسط افراد زبده و کارشناس صورت گیرد تا لطمه‌ای به رشد علمی کشور وارد نشود. نقش مسئولان در این برهه اتفاقا خیلی حساس‌تر است، چراکه هم لازم است

گفت‌وگو با ضیاء‌الدین هاجری، شاهنامه‌پژوه و کارشناس زبان و ادب فارسی

# با زبان خوب تا نکرده‌ایم

■ نعیمه جاویدی ■

گفت‌وگو



■ شما مقاله و گفته‌هایی چون «آی‌واژه» یا «قانونمندی زبان فارسی» دارید. کتاب‌های مختلفی هم به کوشش و نگارش شما چاپ شده است. در تمام این‌ها تاکید کرده‌اید گستره واژگان زبان فارسی بسیار و منظم است، دلیل شما چیست؟

سال ۱۳۴۹ سراستاد (پروفسور) محمود حسابی جستاری درباره توانایی زبان فارسی گرد آورد. او سانیز (فرمولی) آورده است که درخت تنومندی را نشان می‌دهد که تنه آن زبان هندو-آریایی (ایرانی) است و شاخه‌های بسیاری دارد. در این جستار نمایان شده، واژه‌های هندو-آریایی ۱۵۰۰ ریشه دارند، ۶۰۰ پسوند و ۲۵۰ پیشوند. از ضرب این‌ها ۲۲۵ میلیون واژه ساخته می‌شود. کشورهایی که زبان هندو-آریایی دارند، چه یک وجب باشند و چه بسیار پهناور، گنجینه‌ای از واژه‌ها را دارند.

■ پس چرا اکنون زبان فارسی به تعبیر شما پرواژگان، چنین شده است؛ ما با زبان خوب تا نکرده‌ایم؟

زمانی زبان ما در اوگ (اوج) بوده، لیک به زبان فارسی بسیار ستم رفته است. تاخت‌وتاز زبان ترک مغول، تازیان، رم و یونان، زبان‌ها و واژگان بیگانه آن را به این روز درآورده است. آری، ما با زبان خوب تا نکرده‌ایم. همین واژه اوگ از زبان ما به تازی (عربی) رفته است و چون تازی «گ» نداشته به «ج» دگرش یافته است. واژه دگرگون شده را به ما برگردانده و شگفت این‌که ما آن را پذیرفته‌ایم.

■ راه‌کار شما چیست، در این زمینه چه دیدگاهی دارید و چه کرده‌اید؟

من ۴۰ سال است که روی سانیز و جستار زبان فارسی دکتر حسابی کار می‌کنم. سال ۱۳۷۶ «فرهنگ وندها» به کلک (قلم) من بیرون آمد. از ۸۵۰ پسوند، پیشوند و میان‌وند فارسی، ۷۵۰ وند را آورده‌ام. کوشش من بر این بوده است که پیش‌گفتار این کتاب

قفسه‌های پر از کتاب را که نگاه می‌کنی، حس خوبی داری. چیدمان خوبی دارند. در سالن اصلی دفتر کارش و سه اتاق دیگر، کتاب‌خانه‌های یک‌شکل و پر از کتاب‌های بارزش، نفیس، مرجع و کتاب‌هایی قرار دارند که شاید دیگر نتوان نمونه‌شان را به این آسانی پیدا کرد. دستی بر ترجمه دارد. کتاب دوستش را از زبان فرانسه در دو جلد کتاب به زبان فارسی ترجمه و به قول خودش برگردان کرده است. با توجهی ستودنی واژه‌های فارسی را به کار می‌برد. از همه جالب‌تر این است که برای واژه‌های فنی و تخصصی، واژه‌های برابر فارسی دارد. چند کتاب او به بازار راه یافته است و کتاب فرهنگ دیگری هم دارد که به‌زودی پس از پایان کار چاپ و رونمایی به دست پویندگان و دوست‌داران زبان می‌رسد. می‌گوید فارسی گنجینه واژه‌هاست؛ زبان علم و دانش و بسیار توانا. میان گفته‌هایش بسیار می‌شنوی که می‌گوید در فلان کتاب این را چنین نوشته بود. پرسشی اگر داشته باشی که بخواهی بدانی یک واژه فارسی است یا نه؟ زود می‌رود کتابی می‌آورد. جست‌وجو می‌کند تا پاسخی درخور بدهد. همه او را شاهنامه‌پژوه می‌دانند، لیک خودش نه! افتادگی دارد و می‌گوید: «هنوز نمی‌توانم شاهنامه را درست بخوانم. پژوهندگی پیشکش». شاهنامه را او به او خوانده و به جایی رسیده که می‌گوید: «هر چه بیشتر پیش می‌روم، تردیدم کمتر می‌شود؛ رستم کسی نیست جز خود فردوسی». هاجری می‌گوید در راه شناخت فردوسی و درک شاهنامه راه بسیار است.

درخت + آن چه برای درمان از درخت می‌آمده می‌شود دارو؛ پس روزگاری درمان‌های ما گیاهی بوده است.

## ■ و در حوزه باورهای ماورایی و اعتقادات چگونه؟

در شاهنامه و فرهنگ فارسی دیو موجودی نشان‌گر دَدخویی است. در زبان فرانسه لیک این واژه «دیو» به مانیک (معنی) خداست. فرانسوی‌ها این واژه را از زبان فارسی وام گرفته‌اند. چراکه پیشینه زبانی ما بیشتر است. در فارسی به نقطه می‌گوییم پَنته، این واژه در فرانسه به پوتن، در انگلیسی به پینت و در تازی به نقطه دگرش یافته است.

## ■ شما هنر برای ایرانیان را ده‌گانه می‌دانید.

ما اکنون در جهان هفت هنر داریم. من بر این باورم یک ایرانی باید سه هنر به این هفت هنر بیفزاید.

در زبان فارسی، فارسی‌زبانان شوربختانه سه هنر را از یاد برده‌اند. یک، پارسی‌نویسی. دو، در جا پارسی سخن گفتن. شوربختانه می‌گویند این واژگان میان مردم روا یافته و به این بهانه، سراسر فارسی سخن گفتن آسان نیست. هنر سوم هم که دشوارترین این هنرهای سه‌گانه به شمار می‌رود، پارسی خواندن است. پس از این سه هنر است که می‌توان به‌درستی به هفت هنر دیگر رسید.

## ■ بعضی می‌گویند فارسی زبان جهان کنونی نیست، چون توانایی و سازگاری ندارد.

ما این سه هنر را نمی‌دانیم و می‌گوییم فارسی ناتوان است. گرچه مغز ما به اندازه‌ای واژه خود کرده، تنبل و ناتوان شده، به نادرست سخن گفتن روا یافته است. اگر مانیک (معانی) واژگان را بدانیم و با ساختار زبان آشنا باشیم، می‌بینیم که یک واژه می‌تواند چه مانیک‌های گوناگون را بازگو کند و چه توانی در پاسخ به نیازهای ما در زمینه زبان دارد. برای نمونه واژه «زور» سه مانیک ستم،

سراسر فارسی باشد. همان سال فرهنگ واژگانی به زبان فرانسه نوشته‌ام. کتاب «بزرگ آسمانی نامه» پارسی‌نگاری شده قرآن مجید را هم دارم که وزارت ارشاد آن را بررسی می‌کند. این کتاب پهرست پرسمانی (فهرست موضوعی) دارد. نام نسک‌ها (سوره‌ها) پارسی‌نگاری و سراسر واژه‌های برابر، باریک‌بینانه (دقیق) برگزیده شده است. بر این باورم اگر ساختار فارسی را بیاموزیم، می‌توانیم واژه‌های درخوری به کار ببریم. شناخت ساختار واژه‌ها می‌تواند ناگفته‌هایی از شیوه و روش زندگی، تاریخ، باورها و افسانه‌ها را بازگو و پویندگان زبان را با آن‌ها آشنا کند.

## ■ ناگفته‌هایی که از آن به‌عنوان چهره پنهان توانایی زبان سخن می‌گویید، چه مثال‌هایی دارد؟

شما بگویید بقرات چه مانیک (معنی) دارد و سوگندنامه بقرات چیست؟ من می‌گویم. ما در فرهنگ ساختار زبان فرانسه، برای بقرات واژه برابر «هیپوکرات» داریم. در فرانسه هیپ اسب است و کرات به معنای سالار. هیپوکرات اسب سالار را گویند. با این جستار و بررسی روشن می‌شود بقرات اسب سالار و دام‌پزشک بوده است. پس اکنون سوگندنامه بقرات چه جایگاهی می‌تواند داشته باشد؟

## ■ جور دیگری می‌پرسم؛ زبان چگونه می‌تواند گویای شیوه زندگی باشد؟

در واژگان فارسی «دار» درخت است. ما اکنون واژه دارو را داریم. شناخت ساختار فارسی یاری می‌کند، دریابیم «دار» + پسوند «و» شده دارو.

سال‌های دور  
نیاکان ما  
استخوان را  
پایه خون بدن  
دانسته‌اند. این  
روزها در دانش  
پزشکی اروپا  
درباره سلول‌های  
بنیادین و مغز  
استخوان در  
ساخت خون  
داد سخن‌ها  
در میان است

نیرنگ و توان را دارد. برای یک واژه؛ سه «ندر یافت» داریم که اگر آن را درست به کار ببریم، می‌توان از هر سه مانیک بهره برد. یا واژه بینی (بی(دو) + نی(تای) = دو نای یا برای همان عضو واژه‌های دیگر؛ دماغ (دم(نفس) + آغ(راه) = راه(نفس) پس از این مانیک‌ها می‌توان واژگان بسیار ساخت. پیش از آن باید ساختار زبان فارسی را فرا گرفت و کار را از شناسایی واژگان بیگانه و آمیزه‌های نادرست آغاز کرد که کم هم نیستند.

### ■ از نگاه شما ظرفیت‌های زبان فارسی در انتقال و بیان دانش چگونه به مرور دچار دگرگونی شده است؟

در پارسی است به پایه و بن هر چیز می‌گویند. خون مانیک‌هایی دارد؛ سفره، خون و ستون در این آمیزه است. استخوان چیزی نیست جز پایه و مایه خون و ستون تن. ببینید شناخت و دانایی در آمیزه واژه‌ها و ساختار زبان چگونه دریچه دانش را به روی ما گشوده است. سال‌های دور نیاکان ما استخوان را پایه خون بدن دانسته‌اند. این روزها در دانش پزشکی اروپا درباره سلول‌های بنیادین و مغز استخوان در ساخت خون داد سخن‌ها در میان است. ما واژه دَب داریم که در آمیختن با پیشوندها و پسوندها، مانیک گوناگونی دارد. جایی اندر یافت نیرنگ در واژه دبیره مانیک خط و دبیزه، سندن. واژه ادب، ادبستان، دبستان و ادبی داریم، لیک چگونه است که به نادرست با افزودن پسوند «ت» تازی می‌گوییم، ادبیات! گاه می‌شنویم می‌گویند باید زبان و ادبیات را پاس داشت. باید گفت زبان و ادب فارسی. باید از همین جا پیش‌گیری را آغاز کرد.

■ از هنرها گفتید. به نظر شما چگونه می‌توان برای هنر هفتم (سینما) واژه‌های برابر فارسی انتخاب کرد؟ هنر-صنعتی که به تمامی آورده غرب است و نه بومی.

در کردی واژه توژه داریم. به چربی بسته

روی شیر جوشانده، توژه گویند. بهترین برابر برای فیلمنامه یا سناریو، واژه توژه است. فیلم واژه‌ای بیگانه است. چگونه درآمیختن آن با واژه فارسی نامه می‌تواند واژه درست بسازد؟ توژه‌نامه جایگزینی درخور برای فیلمنامه است. از جهان ورزش نمونه‌ای بیاوریم. پیروزی در همپیوگی (مسابقه) دو ماراتن را برای خود سرافرازی می‌دانیم. بی‌آن که بدانیم ماراتن که بوده است؟ در شکست یونانیان از خشایارشا، ماراتن همان کسی است که تا یونان می‌دود تا مردم کشورش را آگاه سازد که شکست خورده‌اند و همان‌جا می‌میرد. ما اگر زبانمان را درست بشناسیم، خودباوری‌مان بیشتر می‌شود. دست و پایمان را در برابر رویدادها و داشته‌های واژگان بیگانه گم نمی‌کنیم. از ناآگاهی ماست که فیلمی به نام «سبصد» ساخته می‌شود. این که می‌گوییم هنر نزد ایرانیان است و بس، تنها یک زبانزد (ضرب‌المثل) یا نشان از هنرمندی ایرانیان در زمینه‌های گوناگون نیست. مایه سخن؛ هنرمان زبان است.

### ■ زبان هنر است؛ چگونه؟

در یکی از داستان‌های شاهنامه دیوان برای آن که کشته نشوند، به طهمورث می‌گویند ۳۰ هنر به تو می‌آموزیم که فردوسی در شاهنامه خود شش هنر از این هنرها را نام برده است. این هنرها چیزی نیست جز ۳۰ زبان، نوشتن و خط، سغدی، چینی، پهلوی، رومی، تازی و پارسی. ما خود همه چیز داشته‌ایم، لیک از آن به‌درستی پاسداری نکرده‌ایم. امروز به نزدیکانمان می‌گوییم خسته نباشید، درحالی‌که مانیکش این است؛ زخمی نباشید. واژه‌ها در شاهنامه چنان والا هستند که هر یک جایگاه و کاربرد خود را دارند. گرز گران هر جا آمده، برای گرشاسب است. برای نمونه آن‌جا که گرشاسب با گرز گران ازدها را می‌کشد. ما اکنون در میدان حر تندیس این رزم را می‌توانیم ببینیم.

■ گویی مردم به واژگان خارجی بیشتر

**خو کرده‌اند تا این‌که زمان بگذراند و ساختار زبان فارسی را بیاموزند.**

بله. زبان ما چنان دگرش یافته که گویی از به کار بردن زبان خود ترس داریم. فنجان چیزی نیست جز همان «پنگان»؛ پیاله آب میراب‌ها. گمان می‌کنیم فنجان را هم بیگانگان برای ما آورده‌اند!

امروز کسانی سرفرازانه می‌گویند ما به یونان رفتیم. در ایران باستان یون (نمد) + ان جایی است که در آن نمد می‌مالیدند. این روزها واژه تکنیک را بسیار به کار می‌بریم. ناآگاه

از این‌که در پارسی واژه‌های همچون تشنیک داشتیم. یونانی‌ها چون «ش» نداشتند، واژه را به تکنیک برگردانده‌اند.

**■ پیشینه یونان جالب بود، نمی‌دانستم.**

یک بار برای سخنرانی به اردکان رفتم. دیدم روی جایگاه سخنران پارچه‌ای هست با این نوشته: به اردکان؛ یونان کوچک خوش آمدید. گفتم تا این پارچه را بردارید، چیزی نمی‌گویم. گفتم

ارد+کان = اردکان؛ پاکیزه

+ شهر = پاک شهر پیشینه و مانیک (معنی) شهرشان پاک‌شهر بود. هم‌چنین گفتم ارد + بیل = اردبیل؛ پاکیزه + شهر = پاک‌شهر و این‌که فرانسوی‌ها همان بیل (شهر) را برداشته‌اند. ل به آغاز آن افزوده‌اند؛ لبیل به مانیک (معنی) شهر. گفتم اردکان پاک‌شهر است و یونان به پارسی جایی که در آن نمد می‌مالند، حال شهر شما کدام است! مردم اگر واژه‌ها را بشناسند، چه بسا فرهنگ و تاریخ خود را بهتر دریابند.

**■ گفتید فارسی زبان دانش است. با**

**این وجود در پزشکی با هجومی از واژگان تخصصی و بیگانه مواجهیم.**

فارسی بی‌تردید زبان دانش بوده است. جمشید در شاهنامه مردم را به چهار گروه بخش کرده، یکی از این گروه‌ها پزشکی بوده است. من جستاری داشتیم به نام «سیمرغ و پیوند آن با پزشکی و پورسینا».

پزشکی ما رشته‌های گوناگون دارد. در پارسی برای آن‌ها برابری داشته‌ایم. به جراح کاردپزشک می‌گفتند. پزشک عمومی همان پزشک همگانی بوده است و داد پزشک همان پزشکی قانونی. پزشک به کسی می‌گفتند که

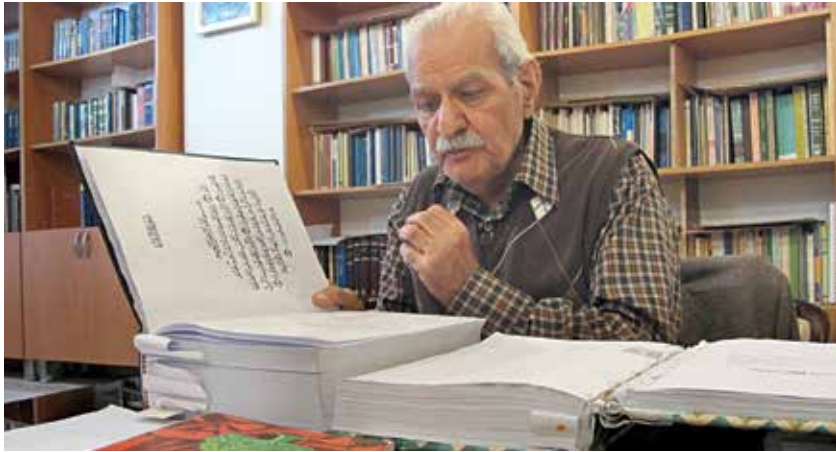
بتواند تب را درمان کند. پزشکی ما یا همان «تب‌درمانی»، را تازی‌ها به طب دگرگون کردند. امروز ما از جدامدهای آن (مشتق) طب، طبابت، طبیب و همچون آن بهره می‌جوییم.

در پارسی فقط یک ت داشتیم و آن هم ت دو پنته یا دو نقطه. ط دسته‌دار را تازی‌ها از دگرش فارسی ساختند. می‌نویسیم طوطی یا طوطی‌وار تا جایی که در سروده مولانا توتی با ط نوشته شده است. تا جایی که این پرنده

از آن‌جا که توت می‌خورده، توتی نام گرفته است. حسام‌الدین چلپی که پس از آن داماد مولانا شد، سروده‌های او را به درستی نوشته است. پس از آن‌ها لیک در چاپ و نگارش‌ها این شیوه‌های نادرست‌نویسی جایگزین شده است.

**■ دانش ما از دانش روز عقب مانده و تردیدی نیست. برای بهره بردن از خدمات علوم جدید در حوزه واژگان هم مصرف‌کننده ایم.**

اگر در هر زمینه یک زبان‌شناس داشته باشیم، می‌توانیم برابری در خور هر تخصصیایی (صنعت) را جایگزین کنیم. ما این روزها می‌گوییم فن‌آوری نادرست است. می‌گویند باید بنویسیم فناوری؟ مانیک فناوری در پارسی نیرنگ است. درست آن‌چه می‌خواهیم بگوییم این است؛ پندآوری که در شاهنامه هم آمده. به ازای ۱۵۰۰ ریشه و ۱۵۰۰ کنش‌گون



گرفته‌ایم، جای بررسی دارد.

**■ این روزها کتاب‌ها گونه‌های نشر و چاپ دارند. خوانندگان گاه برای خرید یک شاهنامه سردرگم می‌مانند که کدام یک را بخوانند؟**

بله. گاه از ما می‌پرسند کدام شاهنامه را بخوانیم. چاپ مسکو یا شاهنامه فلان استاد یا آن دیگری را. مگر فردوسی چند شاهنامه سروده است؟ من می‌گویم یک بار همه این بزرگواران بیانند دور یک میز بنشینند. دیدگاه و گفته‌هایشان را یکی کنند تا یک شاهنامه یکسان داشته باشیم.

**■ کتاب‌های ترجمه‌شده این روزها آن‌چنان که باید نیستند، مشکل کجاست؟**

از دیرباز شنیده‌ایم از هر ۱۰ هزار تن، یکی آموزگار می‌شود. از هر ۱۰۰ هزار تن، یکی برگرداننده و از هر یک میلیون تن، یکی پژوهش‌گر. از هر ۱۰ میلیون تن هم، یکی ویراستار می‌شود. بیهوده رسیدن به جایگاه‌ها مایه آن می‌گردد از تلاش و دل‌سوزی باز بمانیم. برگردان‌های نارسا و ویرایش‌های نادرست که این روزها می‌بینیم، با به کار بردن ناروای این پاینماها (عنوان‌ها) بی‌پیوند نیست. ▶

(مصدر)، ۱۵۰ جدامد به دست می‌آید. بسنده است اگر از ساختار زبان آگاه باشیم. واژه‌ها را بشناسیم و با وندها (پسوندها) میان‌وند و پیش‌وند) در پیچازه (جدول) واژگان بیامیزیم، دریایی از واژه‌ها و برابری‌های درخور خواهیم داشت.

**■ چرا مردم هنوز شماری از واژه‌های بیگانه را به جای واژه‌های برابر فرهنگستان به کار می‌برند؟**

در کتاب ۲۰ هزار واژه بیگانه به این دیدگاه اشاره کرده‌ام. واژه‌های برابری که فرهنگستان پیشنهاد می‌دهد، بی‌گمان با کشش زبان فارسی، هماهنگ و هم‌خوان نبوده که به کار نمی‌رود. چگونه است که مردم برای کامپیوتر، برابر رایانه را به کار می‌برند، لیک برای پیتزا، کش‌لقمه را نه!

**■ شاید چون در برابرسازی‌ها، دایره واژگان فارسی آن‌چنان که باید گسترده و پاسخ‌گو نیست.**

نه. ما برای هر واژه بیگانه برابری‌های بسیار داریم. من در این کتاب برای هر واژه، از یک تا ۱۵ برابر آورده‌ام. برای واژه تلفن، دورآوا. دامن پلیسه، دامن پریره یا چین‌دار و پلیس، شهربان و پاسبان. این‌که شوربختانه خود ما هم با به کار بردن واژه‌های بیگانه خو



## در چهارمین دوره نمایشگاه «ساخت ایران» چه خواهد گذشت



محمود شیخ زین‌الدین، معاون نوآوری و تجاری‌سازی فناوری معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و رئیس چهارمین نمایشگاه تجهیزات و مواد آزمایشگاهی ساخت ایران، درباره برگزاری چهارمین دوره نمایشگاه تجهیزات و مواد آزمایشگاهی ساخت ایران بیان کرد: چهارمین دوره این نمایشگاه به عنوان یک الگو و مدل فناوری و موفق کشور در حوزه تحریک تقاضا، بازسازی برای کسب و کار و فروش محصولات دانش بنیان ایرانی در هفته نخست اردیبهشت ماه سال ۹۵ در نمایشگاه بین‌المللی تهران

برگزار می‌شود.

او با بیان این‌که در دوره چهارم یارانه به محصولاتی که در سطح چهارم فناوری قرار دارند، تعلق نمی‌گیرد، گفت: از نمایشگاه سوم موضوع سطح بندی فناوری محصولات ارائه شده توسط شرکت‌ها اجرایی شده است. در سال جاری محصولات شرکت‌هایی که در سطح چهارم فناوری قرار دارند و سال گذشته تا ۱۰ درصد از حمایت‌های یارانه‌ای معاونت استفاده می‌کردند، در این دوره تنها اجازه حضور در نمایشگاه را خواهند داشت. هدف از این اقدام این است که حرکت شرکت‌ها به سمت تولید محصولات با فناوری پیچیده را شاهد باشیم. استفاده از نظرات خریداران این شرکت‌ها یکی از سیاست‌های جدی نمایشگاه است. همچنین موضوع استانداردسازی و کیفیت‌بخشی فناوری‌هایی که در نمایشگاه عرضه می‌شود، از موارد مهم دیگری است که مورد توجه ویژه قرار دارد.

۲

نخستین  
«هم‌نت روستا»  
برگزار می‌شود

هم‌نت روستا

H A M N E T

به همت بنیاد نخبگان

استان اصفهان و با حمایت ستاد توسعه فرهنگ علم، فناوری و اقتصاد دانش بنیان معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری نخستین رویداد کارآفرینی «هم‌نت روستا» به میزبانی استان اصفهان، آخر فروردین ماه سال جاری در مناطق روستایی برپا می‌شود.

ظلامت به ذکر است برگزارکنندگان «هم‌نت روستا» علاوه بر اعطای جوایز ویژه به برگزیدگان این رویداد، برای توسعه ایده‌شان حمایت خواهند

۳

برگزاری بزرگ‌ترین  
رویداد علمی کشور با  
حضور ۷۲۰ متخصص و  
جراح برجسته جهان



پنجمین سمپوزیوم فدراسیون جهانی انجمن‌های جراحان مغز و اعصاب به عنوان بزرگ‌ترین رویداد علمی کشور و با حضور بیش از ۷۲۰ متخصص و جراح برجسته دنیا و متخصصان ایرانی از ۲۹ فروردین تا ۳ اردیبهشت ماه جاری برگزار می‌شود. علیرضا دلیری، دبیر اجرایی پنجمین



آموزش و خدمات نیز در این سایت تعریف شده است. همچنین مستندات رسانه‌ای، رویدادها، کارآفرینان موفق، تالار گفت‌وگو از دیگر محورهای تعریف شده در محتوای مطالب وبسایت رهنمون است. مخاطبان سایت رهنمون به آدرس <http://rahnmoon.ir>

دانشجویان، اساتید دانشگاه‌ها، محققان و پژوهش‌گران، کارآفرینان، صاحبان کسب‌وکار، مدیران شرکت‌های نوپا و همه علاقه‌مندان به حوزه کارآفرینی هستند.

## وبسایت رهنمون در حوزه کارآفرینی راه‌اندازی شد



پرویز کرمی، دبیر ستاد توسعه فرهنگ، علم و فناوری و اقتصاد دانش بنیان معاونت علمی، درباره راه‌اندازی وبسایت «رهنمون» گفت:

«این سایت به منظور دستیابی به اهدافی چون ایجاد فضای لازم جهت تامین محتوای با کیفیت به منظور استفاده مخاطبان، فرهنگ‌سازی، ترویج اقتصاد دانش‌بنیان و موضوع کارآفرینی در میان نخبگان و نسل جوان و اطلاع شایسته کاربران از نهادهای حامی کارآفرینی در سال اقتصاد مقاومتی؛ اقدام و عمل به همت مرکز کارآفرینی دانشگاه صنعتی شریف راه‌اندازی شده است.»

محتوای مطالب این سایت مربوط به کارآفرینی و کسب و کار است و بخش‌های خبرنگارانه، مقالات و کتب آموزشی، مشاوره آنلاین، نهادهای حامی کارآفرینی و

سمپوزیوم فدراسیون جهانی انجمن‌های جراحان مغز و اعصاب، در نشست خبری، درباره جزئیات برگزاری این سمپوزیوم و کنگره بین‌المللی گفت: «با توجه به تصویب در مجمع فدراسیون جهانی انجمن‌های جراحی مغز و اعصاب در سال گذشته مقرر شد تا پنجمین دوره سمپوزیوم فدراسیون جهانی انجمن‌های جراحان مغز و اعصاب و هفتمین کنگره بین‌المللی جراحان مغز و اعصاب و نخستین کنگره بین‌المللی علوم اعصاب سال ۲۰۱۶ در تهران برگزار شود که با تلاش‌های بسیار پروفیسور مجید سمیعی و حمایت معاونت علمی، امور اجرایی این رویداد بزرگ انجام شد.

این کنگره بین‌المللی جزو کنگره‌های جهانی است و از جمله رویدادهایی است که در دنیا با حضور کشورهای مختلف و متخصصان برتر مغز و اعصاب برگزار می‌شود و برتری قابل تمایزی با سایر کنگره‌های پزشکی جهان دارد. مهمانان از ۸۰ کشور دنیا برای حضور در این سمپوزیوم ثبت‌نام کرده‌اند و تا امروز بیش از ۷۲۰ متخصص و جراح مغز و اعصاب و رشته‌های مرتبط و حضور بیش از هزار متخصص داخلی کشور نیز در این رویداد قطعی شده است.»

## آغاز ثبت‌نام INOTEX 2016



پارک فناوری پردیس معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، در نظر دارد پنجمین دوره نمایشگاه بین‌المللی فناوری و نوآوری را برگزار کند. اینوتکس ۲۰۱۶ از دوم الی پنجم خرداد ماه ۹۵ در محل نمایشگاه بین‌المللی تهران و با رویکرد بسترسازی برای تعریف همکاری‌های فناورانه بین‌المللی در جهت استفاده از توانمندی‌های کشورهای مختلف دنیا (انتقال فناوری‌های به‌روز دنیا) برگزار خواهد شد. نمایشگاه

**INOTEX 2016** این امکان را برای آن دسته از شرکت‌ها ایجاد کرده است که در راستای حوزه کاری خود شرکت‌های توانمند خارجی را شناسایی کرده و آن شرکت‌ها علاوه بر توان تکنولوژیک آماده انتقال تکنولوژی نیز هستند. ضمن حضور طرف‌های خارجی در این رویداد، خود شرکت‌ها نیز از تسهیلات ویژه حاشیه این نمایشگاه (که متعاقبا اعلام خواهد شد) و زیرساخت‌های ایجاد شده بهره‌مندی شوند.

در چهارمین دور این نمایشگاه که در خرداد ماه سال گذشته برگزار شد، ۲۵ تفاهم‌نامه تبادل فناوری و صادرات بین ایران و کشورهای شرکت‌کننده به ارزش ۲۵ میلیون دلار منعقد شد. علاقه‌مندان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت‌نام برای حضور در نمایشگاه و نشست جانبی به سایت رسمی نمایشگاه به نشانی [www.inotex.com](http://www.inotex.com) مراجعه کنند.

## ۶ ششمین جشنواره ملی دانایی خلیج فارس شهید تندگویان برگزار می‌شود



ششمین جشنواره ملی دانایی خلیج فارس شهید تندگویان روزهای هفتم و هشتم

اردیبهشت ماه جاری در استان بوشهر برگزار می‌شود. محمد مبین غفوری، دبیر اجرایی جشنواره ملی دانایی خلیج فارس شهید تندگویان، درباره برگزاری این جشنواره گفت: «ششمین جشنواره ملی دانایی خلیج فارس شهید تندگویان توسط پارک علم و فناوری خلیج فارس استان بوشهر و با حمایت ستاد توسعه فرهنگ علم، فناوری و اقتصاد دانش‌بنیان معاونت علمی، هم‌زمان با روز جهانی خلیج فارس برگزار خواهد شد. دانشگاه خلیج فارس استان بوشهر و بنیاد نخبگان این استان نیز در برگزاری ششمین جشنواره ملی دانایی خلیج فارس شهید تندگویان همکاری می‌کنند. معرفی نوآوری‌های برتر حوزه نفت، گاز، پتروشیمی و انرژی، حمایت از نوآوری‌ها در صنایع نفت، گاز، پتروشیمی و انرژی، گسترش تجاری‌سازی نوآوری‌ها و نوآوری‌های حوزه نفت، گاز، پتروشیمی و انرژی و ایجاد فن‌بازار ملی در حوزه نفت، گاز، پتروشیمی و انرژی از دیگر اهداف برگزاری ششمین جشنواره ملی دانایی خلیج فارس شهید تندگویان است.» هم‌زمان با برگزاری این جشنواره «نمایشگاه جانبی نوآوری‌های برتر نفت، گاز، پتروشیمی و صنایع وابسته» به منظور معرفی جدیدترین دستاوردهای این حوزه نیز برگزار می‌شود.

## ۷ برگزاری جشنواره اختراعات رویش دماوند در گیلان



جشنواره اختراعات رویش دماوند در ۲۲-۲۳ اردیبهشت سال ۱۳۹۵ به میزبانی بنیاد نخبگان استان گیلان برگزار می‌شود. آقای دکتر اصفهانی رئیس بنیاد نخبگان استان گیلان درباره این جشنواره گفت: «به منظور شناسایی و توانمندسازی مخترعین و با هدف تجاری‌سازی اختراعات دانش‌بنیان و تکمیل چرخه نوآوری و خلاقیت، جشنواره رویش دماوند در اردیبهشت سال ۹۵ با میزبانی بنیاد نخبگان استان گیلان و مشارکت بنیاد نخبگان استان‌های مازندران، سمنان، گلستان و قزوین در رشت برگزار می‌شود. همه مراحل ثبت‌نام به صورت الکترونیکی و از طریق سامانه بنیاد نخبگان استان گیلان انجام خواهد شد.» جهت کسب اطلاعات بیشتر و ثبت نام به پایگاه اینترنتی <http://sabtenam.bmn.ir> مراجعه شود.

## ۹ سامانه نظرسنجی درباره «جایزه‌های تحصیلی بنیاد ملی نخبگان» راه‌اندازی شد



پرویز کریمی؛ مشاور معاون

علمی و فناوری ریاست جمهوری و دبیر ستاد فرهنگ علم، فناوری و اقتصاد دانش بنیان از راه اندازی سامانه نظرسنجی درباره «جایزه‌های تحصیلی بنیاد ملی نخبگان» به آدرس اینترنتی <http://edu94.bmn.ir> خبر داد. وی گفت: «با اجرای آیین نامه اعطای جایزه‌های تحصیلی به مستعدان برتر دانشگاه‌ها» در سال جاری و اهمیت آن و با توجه به رویکردها، گستردگی و تعداد قابل توجه مشمولان استفاده از آن، بنیاد ملی نخبگان در تلاش است در قالب نظرسنجی و از طریق دریافت دیدگاه‌های دانشجویان برتر دانشگاه‌های کشور که در واقع جامعه هدف این آیین نامه هستند، شرایط بررسی و ارتقای آن را فراهم کند.» مشاور رییس بنیاد ملی نخبگان افزود: «این سامانه در هفت بخش «اطلاعات شخصی»، «سابقه بهره‌مندی از جایزه‌ها»، «رویکردهای بنیاد در اعطای جایزه‌ها»، «معیارهای شناسایی مشمولان»، «نوع جایزه‌ها»، «شیوه اعطای جایزه‌ها» و «میزان جایزه» طراحی شده و در هر قسمت با در اختیار قراردادن اطلاعاتی درباره جایزه فرصتی را برای دانشجویان فراهم کرده تا موافقت و مخالف خود را با موارد مطرح شده اعلام کنند. همچنین در هر بخش امکان ارائه نظرات به صورت تشریحی فراهم شده تا فرصت بیان دیدگاه‌های دانشجویان مقاطع مختلف تحصیلی درباره رویکردها، مشکلات و شیوه اجرای آیین نامه فراهم شود.»

## ستاری در افتتاحیه یازدهمین دوره مسابقات بین المللی ربوکاپ آزاد ایران از رسانه ملی تقدیر کرد

یازدهمین دوره مسابقات بین المللی ربوکاپ آزاد ایران با حضور معاون علمی و فناوری رییس جمهوری، جمعی از مسئولان کشوری، سفرای چند کشور خارجی، ۱۷ فروردین ماه در نمایشگاه بین المللی تهران افتتاح شد. سورنا ستاری معاون علمی و فناوری رییس جمهوری، در این مراسم با بیان این که از آغاز فعالیت دولت تدبیر و امید، موضوع اقتصاد دانش بنیان به طور جدی پیگیری شده است، گفت: زیست بوم کارآفرینی برای تحقق اقتصاد دانش بنیان در کشور در حال پیاده سازی است. ترویج و فرهنگ سازی هم از اقدامات اساسی است که در طول سال گذشته وجهه همت معاونت علمی شده است و در کنار فرهنگ سازی، اجرای کامل قانون حمایت از شرکتهای دانش بنیان مورد توجه بوده است و بیشتر بندهای قوانین آن همچون معافیت مالیاتی و گمرکی، عملیاتی شده است. ستاری با تشکر ویژه از دکتر سرافراز و رسانه ملی و شبکه‌های مختلف خبری و تولیدی صدا و سیما که در طول سال گذشته که فعالیت بسیار خوبی در حوزه فرهنگ سازی و ترویج فعالیت‌های مشترک بسیاری در موضوع

اقتصاد دانش بنیان و توجه به شرکت‌ها و تولیدات دانش بنیان داشته اند، گفت: امروز متوجه شدیم که با دستور رییس سازمان، رسانه ملی هم تخفیف قابل ملاحظه‌ای (حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد) برای تبلیغات محصولات دانش بنیان تولید و ساخت داخل در نظر گرفته است که این مسئله جای تشکر ویژه دارد. تمام این موارد فضای کسب و کار را برای فعالیت شرکت‌ها آسان تر می‌کند. ستاری با اشاره به نام گذاری سال ۹۵، گفت: این نام گذاری خوشحال کننده است. مقام معظم رهبری نیز همواره در بیانات خود به این مسئله که اقتصاد دانش بنیان پایه اصلی اقتصاد مقاومتی هستند اشاره داشتند. بنابراین ما باید در جوانان اعتماد به نفس لازم برای کارآفرینی در حوزه اقتصاد دانش بنیان را ایجاد و تقویت کنیم. معاون علمی و فناوری رییس جمهوری، با بیان این که مدیران شرکتهای حامی این مسابقه را افراد زیر ۳۰ سال تشکیل می‌دهند، گفت: برخی از این شرکتهای در حال حاضر چندصد میلیون دلار قیمت گذاری شده‌اند. اینها همان شرکتهایی هستند که از دل همین مسابقات بیرون آمده‌اند و بعد از چهار یا پنج سال به این نقطه رسیده‌اند. از این موارد در حوزه اقتصاد دانش بنیان بسیار شاهد هستیم. ▶



گفت‌وگو با فرزین فردیس، مدیرعامل شرکت پارس سامان

# نیاز بازار تعیین کننده است

■ المیرا حسینی ■

گفت‌وگو



## ■ برای شروع لطفا شرکت پارس سامان را معرفی کنید.

۱۱ سال پیش بود که عده‌ای از فارغ‌التحصیلان و اساتید دانشگاه شریف مجموعه پارس سامان را ایجاد کردند. نیازی که باعث شد این مجموعه شکل بگیرد، این بود که با نگاهی به صنعت دریافتیم در آن زمان بسیاری از مجموعه خدماتی که در حوزه مخابراتی و کنترلی در صنعت نفت کشور انجام می‌شود، وابسته به شرکت‌ها و تکنولوژی خارج از کشور است. به‌عنوان مثال ما در خطوط انتقال نفت و گازمان نیاز به یک سری سیستم‌های اتوماسیون، کنترلی و سامانه‌های ارتباطی داشتیم. همه این سیستم‌ها از خارج از کشور تامین می‌شد و شرکت‌هایی هم که می‌توانستند این سیستم‌ها را تجمیع کنند و به صورت یک شبکه یکپارچه درآورند و به کارفرما یا بهره‌بردار تحویل دهند، شرکت‌های خارجی مثل زیمنس، آکاتل و شرکت‌های مشابه آن‌ها بودند. ما مجموعه نیازهای بازار را مورد بررسی و مطالعه قرار دادیم و در نهایت به این جمع‌بندی رسیدیم که این بخش یکی از موقعیت‌های خوبی است که می‌توانیم کارمان را در آن شروع کنیم. خوشبختانه این ایده ما مورد استقبال اساتیدمان هم قرار گرفت و با حمایت‌های آن‌ها توانستیم شرکت خود را تاسیس کنیم. مجموعه پارس سامان کار خود را به‌عنوان تجمیع‌کننده خدمات شروع کرد. جالب است بدانید که در همان ابتدا کارمان را روی خط لوله‌ای آغاز کردیم که یکی از شریان‌های اصلی توزیع گاز در کشور است و گاز را از عسلویه به استان‌های تهران، اصفهان، مرکزی و بسیاری از نواحی صنعتی کشور منتقل می‌کند. در آن پروژه تمامی تجهیزات مخابراتی آن خط لوله را طراحی کردیم، تجهیزات لازم برای انجام پروژه را از سازنده‌های دیگر خریدیم و در نهایت خودمان کار نصب و راه‌اندازی آن را انجام دادیم و به صورت یک سیستم یکپارچه به کارفرما تحویل دادیم. آن پروژه سختی‌های زیادی داشت، چون اولین شرکت ایرانی‌ای بودیم که کاری را در این سطح و ابعاد انجام می‌دادیم. انجام موفقیت‌آمیز این پروژه منجر به اعتماد بیشتر وزارت نفت به شرکت ما شد.

شاید فرزین فردیس از معدود مدیرانی باشد که با جمع دوستانش در همان ابتدا به نیازهای بازار فکر می‌کرده است. آن‌ها پیش از آن که وارد بازار شوند، تحقیقات مفصلی می‌کنند و بسیار حساب‌شده قدم در راه پرفرازونشیب تاسیس این شرکت دانش‌بنیان می‌گذارند. مجموعه پارس سامان از دل همه خطر‌ها و مشکلات، سرسلامت بیرون آمده و مرور تجربیات مدبرعاملش می‌تواند راه‌گشا باشد.

## نتیجه این اعتماد چه بود؟

همین اعتماد سبب شد که ظرف چند سال گذشته نزدیک به شش هزار کیلومتر از خط لوله‌های کشور را که متشکل از خط لوله گاز، نفت و فرآورده‌های پتروشیمی است، مجهز به سیستم اتوماسیون و کنترل صنعتی کنیم. تا آن‌جا که می‌دانم، بالاترین سهم بازار در کشور در حوزه خطوط انتقال گاز در اختیار شرکت ماست.

حوزه دومی که وارد آن شدیم، به اتوماسیون و مکانیزاسیون چاه‌ها و مراکز بالادستی اختصاص داشت. به واسطه موفقیت‌هایمان، وزارت نفت به ما اجازه داد تا وارد حوزه‌های پیچیده‌تر مثل اتوماسیون چاه‌هاشویم.

## درباره این کار توضیح بیشتر می‌دهید؟

مثلا ما یک میدان گازی مشترک با ترکمنستان داریم که بسیار قدیمی است و قدمت ۴۰ ساله دارد. اسم آن میدان خانگیران است. در این میدان گاز ترش وجود دارد. این گاز برای سلامت انسان‌ها بسیار خطرآفرین است و نشست می‌تواند خیلی سریع باعث کور شدن و مرگ آدم‌ها شود. به همین دلیل معمولا سعی می‌کنند چنین میدان‌هایی را از راه دور کنترل کنند تا نیاز به حضور انسان‌ها بر سر چاه نباشد. سیستم‌های کنترلی این میدان متعلق به ۴۰ سال پیش بود که توسط یک شرکت آمریکایی نصب و راه‌اندازی شده بود. نه می‌شد برایش قطعات یدکی خرید و نه قابل به‌روزرسانی بود. ما کل سیستم‌های کنترلی میدان را به‌روزرسانی کردیم. نکته حساس این پروژه این بود که میدان گازی در حال فعالیت بود و نباید توقف تولید می‌داشت. این پروژه با وجود همه پیچیدگی‌هایی که داشت، بسیار مورد استقبال و تقدیر قرار گرفت و الگویی شد تا اتفاقی ادامه‌دار باشد. در حال حاضر سیستم‌های کنترلی و مکانیزاسیون تمام میدان‌های نفتی کشور در قالب یک پروژه ملی به‌روز می‌شود که طراحی بخش مخابراتی و کنترلی آن را شرکت ما انجام می‌دهد. شاید انجام این کار سال‌ها قبل برای ایرانی‌ها یک آرزو بود. همه این پروژه‌ها را شرکت‌های خارجی با عدد و رقم‌های کلان انجام می‌دادند. از طرفی طبیعتا به این واسطه یک‌سری از اطلاعات محرمانه کشور درباره میادین و

خط لوله‌ها هم به خارج از کشور منتقل می‌شد. الان ولی خوشبختانه کل این کار در کشور انجام می‌شود. **گویا شرکت‌های دیگری هم از شرکت اولیه منشعب شده‌اند...**

بله. وقتی شرکت بزرگ شد، لازم بود کم‌کم در حوزه‌های دیگر هم وارد شویم، به‌طوری‌که الان دو مجموعه دیگر از شرکت منشعب شده است. مجموعه صیاسل در حوزه سرویس‌ها و خدمات تلفن همراه فعال است و با وجود این که تنها سه سال از تأسیسش می‌گذرد، ۳۰ نفر پرسنل و گردش مالی مستقل دارد.

## این سرویس‌ها و خدمات شامل چه چیزهایی می‌شود؟

مثلا ما اولین ارائه‌دهنده سرویس‌های موبایل تی‌وی و سامانه‌ای که پخش فیلم را بر اساس تقاضای مشتری انجام می‌دهد، بودیم. هم‌چنین در بخش سیستم تبلیغات هوشمند کار می‌کنیم که تبلیغ را نه به صورت کور و همگانی، بلکه متناسب با ویژگی‌های مشتری ارسال می‌کند. الان بسیاری از برندها از این سیستم تبلیغی استفاده می‌کنند. مجموعه دیگر، مجموعه‌های بازرگانی است که دانش‌بنیان محسوب نمی‌شود، ولی به فراخور کارمان در این دو مجموعه احساس کردیم که نیاز داریم یک‌بدنه بازرگانی داشته باشیم تا بتوانیم تأمین تجهیزات کنیم. خصوصا به این دلیل که به‌خاطر تحریم نمی‌توانستیم بسیاری از تجهیزات مورد نیازمان را مستقیما وارد کنیم. مجبور شدیم در یکی از کشورهای منطقه شرکتی تأسیس کنیم، با آن شرکت تجهیزات مورد نیازمان را بخریم و به شکلی دیگر آن‌ها را وارد ایران کنیم. در اصل با این شرکت توانستیم نیازهای پروژه‌های حیاتی کشور را حتی در شرایط تحریم فراهم کنیم.

## در مجموعه اصلی چند پرسنل دارید؟

بیش از ۱۰۰ نفر در حال حاضر. به‌علاوه آن که در تمام جاهایی که پروژه داشتیم، دفتر زده‌ایم؛ حتی در مکان‌های خیلی محروم. برای انجام پروژه‌ها هم از آدم‌های آن‌جا استفاده کردیم و به آن‌ها کار یاد دادیم. تلاش کردیم از همان اقلیم و جغرافیا نیرو استخدام کنیم. حتی بعضی از نیروهای خوب را حفظ کردیم و در پروژه‌های مختلف در شهرهای دیگر از همان‌ها

استفاده کردیم. خوشبختانه در طول این سال‌ها توانستیم تیم بازرشی بسازیم که در کشور کم است. این افراد بسیار باانگیزه هستند و دوست دارند وارد چالش شوند. در حال حاضر رتبه یک سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی کشور در حوزه ارتباطات را داریم که در حوزه کاری ما تنها ۱۱ شرکت این رتبه را دارند و رتبه یک شورای عالی انفورماتیک در بحث اتوماسیون صنعتی را داریم که فکر می‌کنم طبق آخرین جدول ۱۵، ۱۶ شرکت دیگر این رتبه را داشته باشند. مجموعه‌ای که هر دوی این‌ها داشته باشد، فقط دو شرکت در ایران است. یکی مجموعه ما و دیگری شرکت صابران.

**■ سرمایه اولیه تاسیس شرکت را از کجا آوردید؟ به‌علاوه دائماً تاکید دارید که قدم به قدم پروژه‌های بزرگ‌تر به شما سپرده شده است. این پروژه‌های بزرگ‌تر، سرمایه بیشتری می‌خواهد. برای گسترش کارتان چگونه تامین سرمایه کردید؟**

ما چهار نفر بودیم که برق شریف خوانده بودیم و برای فوق لیسانس سه نفرمان MBA می‌خواندیم و یکی هم صنایع. هیچ سرمایه خاصی هم نداشتیم. در این میان به این فکر افتادیم که شرکت خودمان را داشته باشیم. آن زمان از طرف یکی دو نفر از اساتید به ما پیشنهاد شده بود که برویم و در شرکت آن‌ها مسئولیت یک‌سری از بخش‌های مهم را به عهده بگیریم. اما با وجود آن که پیشنهادهای کاری بسیار خوبی بودند، جواب منفی دادیم. برای این اساتید ایده‌های خودمان را گفتیم و امکان‌سنجی‌هایی را که کرده بودیم، شرح دادیم. آن‌ها از توضیحات و نظرات ما متوجه شدند که ما واقعا وقت گذاشته‌ایم و سعی کرده‌ایم چند بازار را بشناسیم. چون ما چند ماه وقت و زندگی‌مان را گذاشته بودیم تا ببینیم چه حوزه‌هایی وجود دارد که هم ما می‌توانیم انجام دهیم و هم تقاضا در بازار وجود دارد. اساتید استقبال کردند. کار خوبی که در آن زمان انجام دادند که بسیار به رشد مجموعه ما کمک کرد، این بود که پول را به ما نخیشدند، بلکه قرض دادند و ما مجبور بودیم برگردانیم. البته طبیعتاً این پول به شکل قرض‌الحسنه بود و مثل بانک سودی نداشت. چیزی

در حدود ۱۹ میلیون در سال ۸۳. ولی این باعث می‌شد که خیلی سخت‌گیرتر باشیم و مسئولانه‌تر پول‌ها را خرج کنیم. هم‌چنین جا در اختیار ما قرار دادند و در یک سال اول از امکانات دفتری آن‌ها استفاده می‌کردیم. تعهد ما هم وقت‌انرژی گذاشتن بود. آن‌ها هم اگر جایی ضمانت‌نامه می‌خواستیم یا هزینه سنگینی داشتیم، به عهده می‌گرفتند، اما پای شرکت حساب می‌کردند. تا این که شرکت کم‌کم بزرگ شد و توانست اعتبارسازی کند و در بانک‌ها کار انجام دهد. ولی گسترده شدن شرکت خیلی چالش داشت. چون همان‌طور که شما هم اشاره کردید، هر بار پروژه‌ای که به ما پیشنهاد می‌شد، نسبت به پروژه قبلی بزرگ‌تر بود و طبیعتاً هزینه بیشتری هم داشت. شرکت اساتیدمان هم در آن زمان وضعیت مالی خوبی نداشت و نمی‌شد از آن‌ها پول قرض گرفت. این شد که مجبور شدیم از بانک‌ها پول بگیریم. آن زمان شرایط دادن تسهیلات و ضمانت‌نامه به شرکت‌های دانش‌بنیان به پختگی امروز نبود. یکی از چیزهایی که باعث شد رشد شرکت کند شود، این بود که ما هر سال مجبور بودیم بخش عمده‌ای از سود شرکت را به‌عنوان بهره وام به بانک پرداخت کنیم. در این یکی دو سال اخیر یک مقدار این فرایندها بهتر شده و خود ما هم داریم از تسهیلات صندوق نوآوری و شکوفایی استفاده می‌کنیم که شرایط بهتری دارد و می‌توانیم ضمن پرداخت بهره وام، سود حاصل را صرف توسعه نرم‌افزاری و سخت‌افزاری شرکت کنیم تا برای انجام کارهای بزرگ‌تر توانمند شود.

**■ به مرور اعتمادها به شما بیشتر شد، اما در قدم اول چطور جلب اعتماد کردید؟ طرف حساب شما شرکت‌های دولتی بودند که سال‌ها با شرکت‌های خارجی همکاری می‌کردند. چطور تن به این تغییر دادند و خدمات شما را پذیرفتند؟**

ببینید، چه بخواهیم و چه نخواهیم، مشتری است که حرف اول را می‌زند و حق با اوست. بنابراین باید شرایطش را بپذیریم. من همیشه خودم را جای مشتری می‌گذارم و او را درک می‌کنم. آن شخص مسئول است که نفت و گاز را تامین کند؛ آن هم در زمستانی که گاهی اوقات برای تامین



و مالیات مضاعف بدهیم، اما برای شرکت خودمان اعتبار کسب کنیم. حتی بعضی سال‌ها ضرر کردیم. این طور شد که توانستیم به مرور روی پای خودمان بایستیم. آن سختی‌ها از سال ششم به بعد جواب داد و شرکت قدرتمند شد تا بتواند به صورت مستقل در مناقصات شرکت کند.

### ■ تفاوت مدیریت یک شرکت دانش‌بنیان با مدیریت یک شرکت معمولی در چه چیزهایی است؟

در صنایع مختلف جواب سوال شما کمی متفاوت است، ولی من به نکات مشترک اشاره می‌کنم. چند چالش اصلی وجود دارد. اول این که در حوزه دانش‌بنیان عدم اطمینان خیلی بالاست. روز اول که تصمیم به انجام کاری می‌گیرید، به هیچ وجه نمی‌دانید که کارتان تا چه حد موفق خواهد بود. در حالی که در کارهای عادی تر مثلاً یک شرکت بازرگانی یا تأسیس رستوران چون آن کار بارها انجام شده، می‌توان از نمونه‌های موفق الگوبرداری کرد. اما به عنوان یک شرکت دانش‌بنیان ممکن است مشابه شرکت من خیلی کم باشند و اصلاً آن‌ها را نشاناسم. این باعث می‌شود که در بسیاری از تصمیم‌گیری‌هایی که به حوزه دانش و تکنولوژی مربوط می‌شود، از هیچ

انرژی لب مرز قرار می‌گیریم. اگر این کارها درست انجام نشود، آن مسئول زیر سوال خواهد رفت. این وظیفه تولیدکننده است که بتواند نگرانی مشتری را برطرف کرده و خیالش را راحت کند. این هم با شعار دادن که من محصول خوب می‌سازم، میسر نیست. ما در زمان خودمان به این جمع‌بندی رسیدیم که به عنوان چندجوان تازه فارغ‌التحصیل شده نمی‌توانیم اعتماد طرف مقابل را جلب کنیم، پس بهتر است که پروژه اول را به اسم شرکت خودمان بگیریم و به اسم شرکت‌های صاحب‌نامی که اعتبار داشتند، این کار را انجام دهیم. به همین خاطر اولین پروژه‌ها را از طرف شرکت اساتیدمان که ۲۰ سال سابقه کار داشت، انجام دادیم. بعدتر هم ویژگی‌های خوب کار ما مثل صرفه‌جویی‌هایی که انجام می‌شد و کم کردن وابستگی به کشورهای خارجی باعث شد تا آن‌ها هم بیشتر راعب شوند و با ما همکاری کنند. خلاقیت یک شرکت دانش‌بنیان نباید فقط در تولید محصول باشد، بلکه باید در شیوه اعتمادسازی هم به صورت نوآورانه رفتار کند. البته ما به این بسنده نکردیم. بلافاصله شروع کردیم به بستن قرارداد دسته دوم تا برای شرکت خودمان هم اعتبارسازی کرده و گردش مالی ایجاد کنیم. حاضر شدیم بیمه



کسی نتوانم مشورت بگیرم، مامجبور بودیم ساعت‌ها مشورت کنیم تا مسئله حل شود. به‌خاطر دارم که در آن سال‌های اول جلسه‌های خودمانی می‌گذاشتیم که در محیط شرکت نبود و درباره مشکلات شرکت حرف می‌زدیم.

به‌علاوه در حوزه دانش‌بنیان، نیروی انسانی هم خاص است. اخلاق، روحیات و توقعات خاصی دارد. در یک شرکت بازرگانی عادی، هم دسترسی به نیروی انسانی مورد نیاز راحت‌تر است و هم آدم‌ها کمتر رفتارهای خاص از خودشان نشان می‌دهند. آدم‌های مخصوص کار ما معمولاً زودرنج هستند و مهارت‌های ارتباطی ضعیف‌تری دارند. این وظیفه من مدیر است که دغدغه‌ها و دلخوری‌ها را حل کنم تا به نقطه‌ای نرسند که کار را رها کنند. شرکت‌های دانش‌بنیان را آدم‌ها و انگیزه‌هایشان می‌سازند و به‌خاطر همین باید خیلی هوایشان را داشته باشیم، چون این‌ها ثروت اصلی شرکت هستند. در ضمن ضعف دیگری که در این افراد وجود دارد، این است که اهل مستندسازی نیستند. مدیران اگر به مستندسازی پای‌بند نباشند و دانش را در سیستم نهادینه نکنند، از رفتن آدم‌ها بسیار ضربه می‌خورند. مادر این زمینه در شرکت‌مان کارهایی انجام داده‌ام که البته به نظر من خیلی تا نقطه مطلوب فاصله داریم. اما تا همین‌جا هم موفقیت‌های خوبی داشته‌ایم. ما به آدم‌ها یاد داده‌ایم که گزارش بنویسند، چون این افراد گزارش‌نویس‌های خوبی نیستند و نمی‌توانند توضیح دهند که چطور مسئله را حل کنند. ما خیلی وقت‌ها آموزش را در داخل شرکت داشتیم.

■ **به‌عنوان یک شرکت دانش‌بنیان با سابقه که چالش‌های زیادی را پشت سر گذاشته‌اید، چه نکاتی را در ذهن دارید که باعث کند یا تند شدن سرعت پیشرفت شما شده است؟**

هسته اولیه شرکت ما از چهار آدم یک‌شکل تشکیل دادند. مهارت‌ها و دانش‌های ما خیلی به هم نزدیک بود. بعد از آن همیشه سر کلاس می‌گویم که اگر آدم‌ها خواستند شرکتی را تاسیس کنند، از آدم‌ها با مهارت‌های مختلف استفاده کنند. مثل پنج انگشت یک دست است که علت کارآمدی آن این است که هیچ کدامشان شبیه هم نیستند. این

قدرت و انعطاف‌پذیری ناشی از تنوع است. اگر ما در مجموعه اولیه‌مان کسی را داشتیم که حسابداری و امور مالی می‌دانست، بسیار به ما کمک می‌کرد که اشتباهاتمان کمتر شود. مسئله مالی نبض شرکت است. یک وقت‌هایی طبق طبق پشت سر ما نان می‌پزند، درحالی‌که ما دنبال جمع کردن خرده نان‌ها هستیم. چون نگاه مالی درستی نداشتیم و به‌عنوان یک مهندس به مسائل مالی نگاه می‌کردیم. هم‌چنین مسئله حقوقی خیلی کلیدی است. چون در مورد قراردادهای امکان‌زیادی وجود دارد که اشتباه و ضرر کنید. خیلی از بچه‌های دانش‌بنیان این مشکل را دارند. هم‌چنین در بخش بازاریابی و فروش هم باید بدانیم که این بخش آدم‌های مخصوص خودش را دارد. این آدم‌ها با آدم‌هایی که کار را انجام می‌دهند، متفاوت هستند. افرادی که مسائل را حل می‌کنند، بیشتر در خودشان هستند و نمی‌توانند محصول خودشان را پرزنت کنند. این تفکر که ما جنس را ساختیم و خودمان هم می‌توانیم بفروشیم، بسیار غلط است و باید حتماً بازاریابی و فروش قوی داشته باشند. نقطه قوت شرکت ما این بود که ما بیشتر از این‌که روی این نکته کار کنیم که چه کار بلد هستیم انجام دهیم، روی این تمرکز کردیم که بازار چه نیازی دارد. این اشتباه بزرگی است که بسیاری از دوستان جوان ما می‌کنند که می‌گویند من یک محصول جدیدی ساختم و باید آن را از من بخرند. چه کسی گفته باید بخرند؟ مگر قرار است همه مثل تو فکر کنند؟ ما خیلی وقت‌ها در ایده‌هایمان به سراغ این می‌رویم که چه کاری را بلد هستیم انجام دهیم. درحالی‌که باید سرمنشا هر ایده‌ای تقاضای بازار باشد. مشابه همین بحث را روی پایان‌نامه‌های دانشگاه داریم.

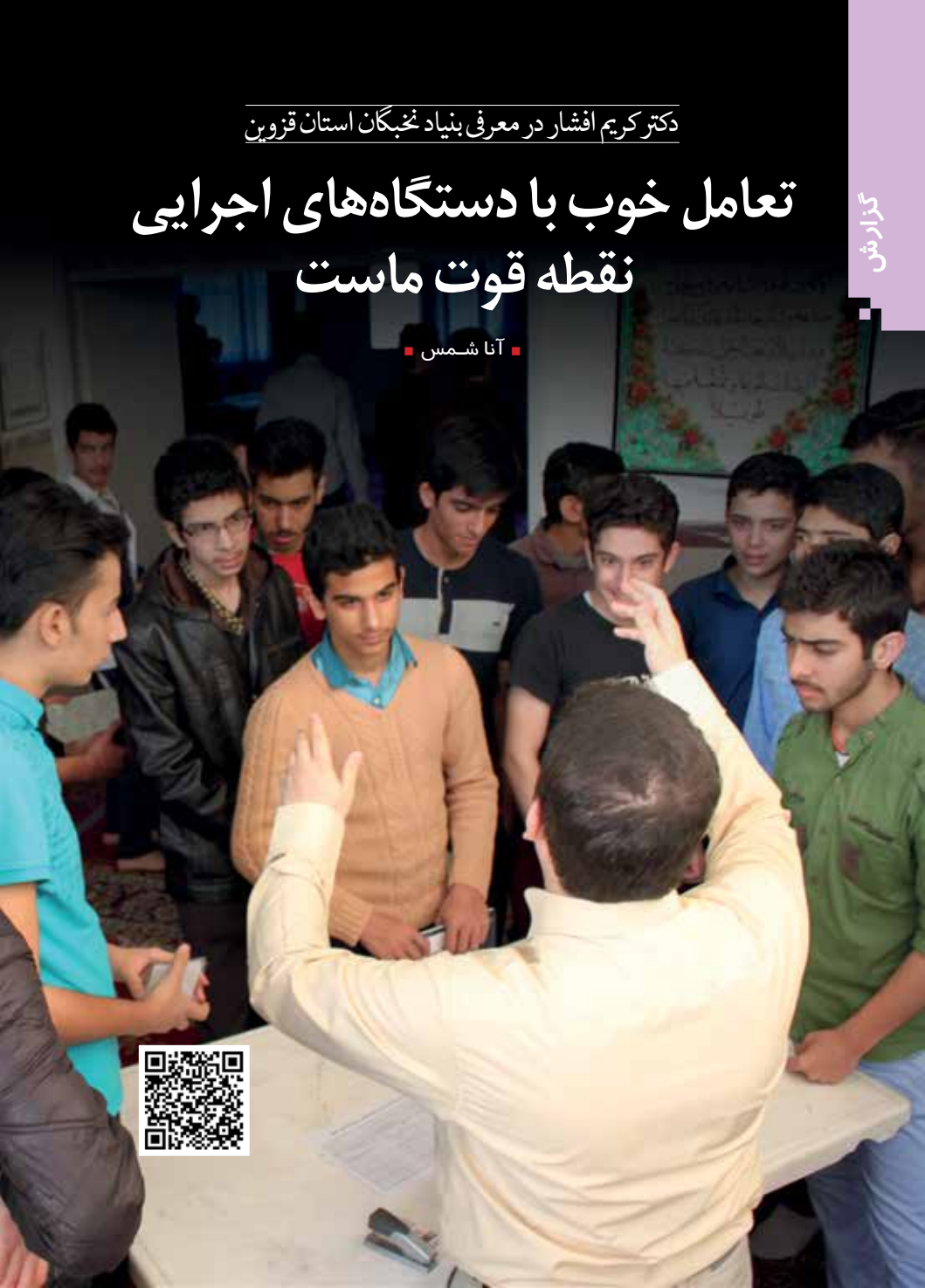
توصیه‌ای که به دوستان جوان دارم، این است که کتاب در حوزه‌های مختلف زیاد بخوانند. اتفاق بد این است که این‌قدر درگیر کار می‌شوند، که یادشان می‌رود اگر سر جایشان درجا بزنند، آدم‌های دیگر از آن‌ها جلو می‌زنند و چیزی که باعث می‌شود آدم‌ها غنی‌تر شوند، همین مطالعه است. آن هم در زمینه‌های مرتبط مثل مدیریت و مالی و بازاریابی و روان‌شناسی. این سبب می‌شود تا نوع نگاهشان را به مسائل انسانی تغییر دهند. ►

دکتر کریم افشار در معرفی بنیاد نخبگان استان قزوین

# تعامل خوب با دستگاه‌های اجرایی نقطه قوت ماست

■ آنا شمس ■

گزارش



تقسیم کار و تفویض اختیار، یکی از مهم‌ترین اصول مدیریت موفق در هر زمینه‌ای است. بنیاد ملی نخبگان نیز ضمن این‌که از پیشنهادهای استان‌ها استقبال می‌کند، با ارائه طرح‌های کلی و متمرکز و ابلاغ آن‌ها به بنیادهای استانی، توانسته است تا حدود زیادی از این اصل مدیریتی استفاده کند. بنیاد نخبگان استان قزوین نیز به مدیریت دکتر کریم افشار، یکی از قطعات این پازل است. او در گفت‌وگو با «سرآمد» به معرفی بنیاد نخبگان استان و طرح‌ها و پیشنهادهای ارائه‌شده پرداخته است.

## ایجاد اجتماع نخبگانی در راستای تحقق اقتصاد مقاومتی

نام‌گذاری سال ۹۵ به «اقتصاد مقاومتی؛ اقدام و عمل» از سوی رهبر معظم انقلاب اسلامی، بار دیگر ضرورت توجه به این بخش را بر همگان روشن کرد. یقیناً یکی از نهادهایی که می‌تواند در این راستا کارهای ارزنده‌ای انجام دهد، بنیاد ملی نخبگان و بنیادهای استانی زیرمجموعه آن است. دکتر افشار، رئیس بنیاد نخبگان درباره برنامه‌های این استان در راستای تحقق اقتصاد مقاومتی گفت: «اکثر برنامه‌ها به صورت متمرکز از طرف بنیاد ملی نخبگان اعلام می‌شود. البته ما همیشه پیشنهادهایی به بنیاد داده‌ایم که گاه مثل طرح تکریم و الگوسازی به یک برنامه ملی تبدیل شده است. در همین راستا برای امسال پیشنهاد ایجاد اجتماع نخبگانی برای اقتصاد مقاومتی را داده‌ایم.» او در توضیح این مطلب که این اجتماع قرار است چه کارهایی انجام دهد، افزود: «اقتصاد مقاومتی یک مطالبه مهم است. برای آن‌که بدانیم نقش ما در پازل اقتصاد مقاومتی چیست، این اجتماع را ایجاد کردیم. من سرحلقه‌ها را پیدا کردم

و اجازه دادم تا این سرحلقه‌ها وظیفه پیدا کردن افراد دیگر و برگزاری جلسات را بر عهده داشته باشند. ما می‌خواهیم در نهایت به این مطلب برسیم که وظیفه ما به‌عنوان استعداد برتر چیست؟ چه زیرساخت‌هایی در حوزه مسائل حقوقی، آموزش و پرورش و... لازم است؟ و به‌طور کلی چه نقاط کوری وجود دارد؟»

برنامه‌های بنیاد نخبگان قزوین، به همین چند مورد ختم نمی‌شود. آن‌ها مجمعی را تشکیل داده‌اند تا هر سه ماه یک بار استعدادهای برتر و نخبگان استان با مسئولان اجرایی استان ملاقات داشته باشند و این افراد به اجرایی شدن برنامه‌های سرآمدان استان کمک کنند. به گفته دکتر افشار، بنیاد نخبگان این استان در تلاش است تا با همکاری استعدادهای برتر، ادبیات اقتصاد مقاومتی را به ادبیات جاری و ساری جامعه تبدیل کند؛ نکته‌ای که در سال گذشته نیز بارها مورد تأکید مقام معظم رهبری قرار گرفته است.

این استان هم‌چنین طرح دوست علمی را ایجاد کرده است. در این اجتماع که ماهی یک بار برگزار می‌شود، افراد درباره سبک زندگی جهادی، جهان‌بینی، ادبیات و مفهوم آن به بحث و تبادل نظر می‌پردازند. در اصل این جمع به گروه‌های مختلف تقسیم شده و در هر جلسه، یک گروه باید نتیجه مطالعات و بحث‌های خود را بگوید. در همین راستا افراد گروه به مناطق محروم و کم‌برخوردار رفته‌اند تا افراد مستعد این مناطق را شناسایی کنند.

## تغییر نگاه استعدادهای برتر، اولویت ماست

رئیس بنیاد نخبگان استان قزوین، تغییر نگاه نخبگان را یکی از مهم‌ترین



بنیادهای استانی نقشی در ارزیابی و دادن تسهیلات ندارند.» از دیگر کمک‌هایی که این بنیاد به استعدادهای برتر استانی کرده است، می‌توان به ابلاغ شرایط گرفتن تسهیلات و موارد این‌چنینی به پارک‌های علم و فناوری اشاره کرد. هم‌چنین اگر در این مسیر برای کسی مشکلی وجود داشته باشد و فرایند انجام کارش بیش از حد معمول طولانی شود، می‌تواند با مراجعه به بنیاد نخبگان استان، از کمک‌ها و پی‌گیری‌های آن‌ها استفاده کند.

### **ایجاد کارگروه کشاورزی و بهره‌گیری از تجربیات آن**

دکتر افشار درباره ایجاد کارگروه‌های تخصصی در این بنیاد گفت: «ما در سال گذشته کارگروه کشاورزی را ایجاد کردیم. در اصل هدفمان این بود به جای آن‌که چندین کارگروه داشته باشیم و همه آن‌ها هم بی‌نتیجه بمانند، یک کارگروه را به

مسئولیت‌های بنیاد دانسته و در این‌باره گفت: «باید این بچه‌ها را با تغییرات دنیا و جهان امروز آشنا کنیم تا به جای آن‌که در پی این باشند که پس از فارغ‌التحصیلی جذب وزارت‌خانه‌ها و نهادهای دولتی شوند، با توجه به دانش و توانمندی‌هایی که دارند، جایی را ایجاد کنند که برای چند نفر مثل خودشان هم ایجاد شغل کرده باشند.»

از آن‌جایی که فعالیت‌های بنیاد ملی نخبگان به صورت متمرکز و هماهنگ اتفاق می‌افتد، بسیاری از فعالیت‌ها نیز در بین بنیادهای استانی مشترک است. دکتر افشار درباره این فعالیت‌های مشترک بیان کرد: «در بحث شناسایی استعدادهای تحصیلی، به دانشگاه‌ها فراخوان فرستادیم تا در سامانه ثبت‌نام کنند. مدارک این افراد ارزیابی شد، معرفی شد و مورد تایید قرار گرفت و جوایز آن‌ها برای نیم‌سال اول و دوم تحصیلی نیز به آن‌ها اعطا شد. البته



علی اکبر صالحی را شروع کردیم که امسال رونمایی خواهد شد.»

### نقاط قوت بنیاد نخبگان قزوین

رئیس بنیاد نخبگان قزوین، اصلی ترین نقطه قوت این استان را تعامل خوب با دستگاه‌های اجرایی عنوان کرد و افزود: «به دلیل رابطه خوبی که با دستگاه‌های اجرایی داریم، بسیاری از هزینه‌های برنامه‌هایمان را این دستگاه‌ها پوشش می‌دهند و تقبل می‌کنند.»

او در پایان رابطه خوب و قوی با نخبگان استان را هم دیگر نقطه قوت قزوین دانست و گفت: «به دلیل آن‌که خودم تحصیل کرده دانشگاه شریف هستم، شرایط و روحیات این افراد را به خوبی درک می‌کنم و توانسته‌ام رابطه خوب و نزدیکی با المپیادی‌ها و استعدادهای برتر برقرار کنم که به پیشبرد اهدافمان در بنیاد نخبگان استان کمک زیادی کرده است.» ▶

نقطه خوبی برسازیم و بتوانیم از تجربیات و نقاط ضعف و قدرت آن، برای کارگروه‌های بعدی استفاده کنیم. در همین راستا آهسته و با برنامه پیش رفتیم و تصمیم داریم اشتباهاتمان را در کارگروه بعدی که کارگروه مدیریت شهری است، تکرار نکنیم.» او هم‌چنین به نخبگانی که خاستگاهشان استان قزوین بوده است، اشاره کرد و گفت: «در این میان می‌توان به دکتر علی اکبر صالحی، بهاءالدین خرمشاهی و موسوی گرمارودی اشاره کرد. هم‌چنین دکتر عزیززی که از پزشکان بنام است و کتاب زندگی‌نامه او در سال گذشته به چاپ دوم رسیده، در همین دسته قرار می‌گیرد. به‌علاوه جواد صالحی، برنده جایزه علامه طباطبایی و دکتر سیدحسین صفایی از نخبگان استان قزوین هستند که برای دکتر صفایی که او نیز برنده جایزه علامه طباطبایی است، سال گذشته مراسم تکریم برگزار شد. سال گذشته برنامه نوشتن زندگی‌نامه دکتر

گپ وگفتی با طیبیه قدس الهی، مدیرعامل شرکت نانومبنا ایرانیان

# سرمایه نمی خواهیم ما را به بازار وصل کنید

■ نیلوفر منزوی ■



## ■ شرکت نانومبنا ایرانیان در چه زمینه‌هایی مشغول به کار است؟

نتیجه فعالیت‌های شرکت ما بیشتر در حوزه تشخیص به کار می‌رود. اگر بخواهم به صورت دقیق‌تر بگویم، ما در حوزه تجهیزات پزشکی کار می‌کنیم که مرتبط با تشخیص است. پروژه‌هایی که در دست اجرا داریم، ساخت اتونالایزر بیوشیمی است که در کلینیک‌های تشخیص طبی به کار می‌رود. یکی دیگر از پروژه‌هایی که با ستاد میکرو الکترونیک و فناوری اطلاعات و ارتباطات معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری قرارداد داریم، ساخت کاپنوگراف است که آنالیزور تشخیص گاز CO<sub>2</sub> است. این وسیله در اورژانس‌ها و آی‌سی‌یوها کاربرد دارد. این دستگاه نشان می‌دهد که CO<sub>2</sub> بازدمی چقدر است و آن را می‌توان با اکسیژن خون نیز مقایسه کرد. از دیگر فعالیت‌های اصلی شرکت ساخت کیت‌های تشخیصی نانو سنسوری و دستگاه اسپکترومتر LSPR است.

## ■ ایده تاسیس شرکت از کجا به ذهن شما رسید؟

بعد از این که من دکترای فیزیک گرایش نانو تکنولوژی را از دانشگاه شریف گرفتم، چهار سال هیئت علمی بودم و پسادکترادر پژوهشگاه دانش‌های بنیادین در حوزه نانو بیو سنسور کار کردم. اما دلم می‌خواست همه این دستاوردها را به شکلی کاربردی در جهت نیاز مردم پیش ببرم. چون کاربرد نانو بیو سنسور خیلی وسیع است. مازادرات طلا، نقره و مس استفاده می‌کردیم که این‌ها کاربرد وسیعی در پزشکی، صنعت، کشاورزی، محیط زیست و... داشت. از آلاینده‌های محیط زیست و ویروس گیاهی گرفته تا بایومارکرهای سرطانی در پزشکی. تشخیص جنسیت جنین هم یکی از تشخیص‌های اولیه ژنتیکی بود که انجام دادیم. یا آزمایش‌هایی که قبل از عمل نشان می‌دهد بدن، کلیه پیوندی را پس می‌زند یا نه.

## ■ توانستید به هدف تاسیس شرکت برسید؟

ببینید، من با این قصد و نیت شروع کردم که این فناوری بسیار کاربردی را تجاری‌سازی کنم. ولی متأسفانه بازار خیلی دور از نوآوری قرار دارد.

## ■ یعنی شما هنوز به بازار مصرف وصل نشده‌اید؟

چرا. اما فقط توانستیم دستگاه و کیت‌های تشخیصی‌مان را به دانشگاه‌ها و پژوهشگاه‌ها بفروشیم، در حالی که هدف اصلی من این بود که محصولات را وارد زندگی مردم کنم و بازار گسترده‌تری را در نظر داشته‌م. البته باید یک مقدار صبور بود و وارد کردن نوآوری به بازار مردمی طول می‌کشد. به همین خاطر مجبور شدیم عقب‌گرد داشته باشیم. این دستگاه‌هایی که در حال حاضر روی آن‌ها کار می‌کنیم، دستگاه‌هایی است که به‌طور متداول در آزمایشگاه‌های تشخیص طبی و بیمارستان از آن‌ها استفاده می‌شده است. مجبور

به مخیله کمتر کسی  
خطور می‌کند که فردی  
با داشتن درآمد مطمئن  
و مکفی همه چیز را  
رها کند و خودش را در  
شرایط پر از مخاطره  
تاسیس شرکت قرار  
دهد. اما طیبه قدس الهی  
این کار را کرده و شرکت  
دانش‌بنیان نانومبنا  
ایرانیان را تاسیس  
کرده است. شرکتی  
که هنوز در ابتدای راه  
است و نیاز خود را بیش  
از هر چیز وصل شدن  
به بازار می‌داند. قدس  
الهی در این گفت‌وگو  
از فعالیت‌ها و مشکلات  
شرکت می‌گوید.

شدیم روی تکنولوژی‌های مرسوم‌تر کار کنیم. نوآوری‌ای که در دوره دکترا و پس‌ادکتر روی آن کار کرده بودم و امیدوار بودم به مرحله تجاری‌سازی برسد، باز هم به دانشگاه‌ها و پژوهشگاه‌ها رسید. مسیر و بستری فراهم نبود که بتوانم آن را به بازار اصلی مصرف برسانم، در حالی که نیازش وجود دارد.

### ■ چرا؟ کجای کار می‌لنگد؟

مثلا ما می‌خواهیم یک نوآوری را در حوزه تشخیص پزشکی بیاوریم. باید از وزارت بهداشت مجوز بگیریم. در حالی که اصلا استانداردی برایش وجود ندارد. در دنیا هم خیلی هایش مطرح نیست و استانداردسازی نشده است. این انتظار از وزرات بهداشت که سریع به ما مجوز بدهد و استانداردسازی کند، اشتباه است. چون طبیعتا آن‌ها دغدغه‌های خودشان را دارند. به همین دلیل این کار زمان‌بر و سخت است. یا مثلا در بخش کشاورزی، کیت تشخیصی و بیروس گیاهی را ساخته‌ایم. این کیت را کجا عرضه کنیم؟ آیا کسی هست که ما را به کشاورز معرفی کند تا به ما اعتماد کند؟ یا اصلا این فرهنگ در کشور ما هست که کشاورز از فناوری استفاده کند و جلوی آفات را بگیرد؟ فکر غالب کشاورزان سنتی است و به‌سختی به فناوری‌های روز اعتماد می‌کنند.

### ■ مگر این که یک واسط داشته باشید تا این محصول را به کشاورز طوری معرفی کند که از آن استقبال شود.

بله، دقیقا! افکار در بازار سنتی است و واسطه‌ای بین بازار اصلی و نوآور باید وجود داشته باشد. این اتفاق قابل تعمیم به همه حیطه‌هاست. خصوصا حوزه پزشکی. این بخش بسیار به نوآوری احتیاج دارد و خوشبختانه وزارت بهداشت هم این نیازها را می‌شناسد. این یک حسن است که آگاهی وجود دارد. حالا ما باید یک مقدار صبورتر باشیم تا بستر فراهم شود. در اصل بازار از دانش ما عقب‌تر است. این در حالی است که مشکل دارند، ولی نمی‌دانند چطور می‌توان آن را حل کرد. مثلا در صنعت رنگ بعد از مدتی رنگ‌ها کپک می‌زند. این یک نیاز مبرم است که باید برطرف شود. باید انجمن‌هایی در هر کدام از این صنفا وجود داشته باشد که بازار به آن‌ها اعتماد کند و از طرفی هم نوآوری را بفهمد. شاید همین حالا

هم وجود داشته باشد، ولی ما آن‌ها را نمی‌شناسیم یا فعال نیستند.

### ■ به فکر صادرات نیستید؟

گاهی هم به صادرات فکر کرده‌ام، اما دیده‌ام در آن‌جا هم بستری لازم فراهم نیست. ما می‌خواستیم به یک نمایشگاه برویم و کسانی که واسطه این کار بودند، آن‌قدر توانمند نبودند که بتوانند تمام کارها را هماهنگ کنند و ما را با کشورهای دیگر پیوند دهند.

### ■ پس چاره چیست؟

یکی از چیزهای مهمی که ما به آن رسیدیم، این است که با شرکت‌های تولیدی که سال‌هاست کار کرده‌اند، همکاری کنیم و در واقع تیم R&D آن‌ها شویم. آن‌ها انبوهی از تجربه در بازار دارند و ما هم نوآوری به آن‌ها می‌دهیم تا از فناوری‌های روز استفاده کنند. خوشبختانه در یکی دو مورد توانسته‌ایم این کار را انجام دهیم. اما صنعت در کشور ما خیلی قوی نیست. آن‌ها در کار خودشان هم مانده‌اند نمی‌توانند پایگاه چندان مطمئنی باشند. گاهی هم به‌خاطر ورشکستگی صنعت، فقط از این مسیر می‌خواهند وام نوآوری بگیرند. نمی‌شود هم به آن‌ها ایراد گرفت. به‌طور کلی صنعت در مورد نوآوری چندان توجهی نیست. چون درگیر شرایط اقتصادی است و نمی‌تواند به جلوتر فکر کند. میان‌بر هم می‌شود زد. اما میان‌بر زدن نیاز به همان انجمن‌های واسط دارد. جز این‌ها با وجود تلاش‌های بسیار دولت، هم‌چنان در اجرای یک‌سری قوانین مشکل وجود دارد.

### ■ چه مشکلاتی؟

مثلا من امروز اداره مالیات بودم. اما وقتی صحبت دانش‌بنیان را می‌کنم، می‌گویند من هنوز بخش نامه‌اش را بلد نیستم! آن‌ها هنوز عقب هستند. هر جا که تقاضای حمایت می‌کنیم، طرح‌های دانشگاهی ارجح است. طرح ما را در کنار پروژه دانشگاهی می‌گذارند که حقوقش را می‌گیرد. خودم هم دانشگاهی بودم و حقوق خیلی خوب پژوهشگاه را داشتم و با موفقیت‌های زیاد پژوهشی و چاپ مقالات زیادی ریسک کردم که وارد این حوزه شدم. تازه این سیستم وجود دارد که به دانشگاهی گزنت می‌دهند، ولی به شرکت‌های دانش‌بنیان نه. در حالی که متأسفانه فضای دانشگاه‌های ما هنوز فضای چاپ مقاله است.



ارتقای کاری به مقاله وابسته است و نگاه صنعتی و کاربردی و ورود به بازار مصرف ندارند. ولی در قوانین آن‌ها راجح هستند.

**■ چرا از آن‌جا بیرون آمدید؟ حقوق خوبی داشتید که ماهانه به حسابتان واریز می‌شد، بدون آن که دغدغه چندان‌دانی داشته باشید. چرا خود را با این چالش مواجه کردید؟**

من همیشه این دغدغه را داشتم که کارهایمان جنبه کاربردی داشته باشد. اما در پژوهشگاه باز هم تفکر مقاله‌محور غالب بود. من ۴۰ مقاله اینترنشنال دارم و ۲۷ مقاله ISI. ولی این مقاله‌ها من را راضی نمی‌کرد. من از هزینه دولت و مردم درس خوانده بودم و دلم می‌خواست نفع کاری را که می‌کنم، به مردم برسد. اعتقاد دارم همه باید با هم رشد کنیم. در این شرکت همه اعضا دیدگاه من را دارند و با یکدیگر سعی می‌کنیم کاری را برای مردم انجام دهیم تا رفاهی جمعی ایجاد شود. نمی‌شود راضی بود درحالی که کنار دستی‌ات در مشقت است و بسیار ناراضی. آن‌جا برای من ساحل امنی بود، ولی راضی‌ام نمی‌کرد. بالاخره باید به دریا می‌زدم و دریا هم هیچ‌وقت امن نیست.

**■ یکی از بزرگ‌ترین مشکلات شرکت‌های دانش‌بنیان، جذب و در درجه بعدی نگهداشت نیروی انسانی است. شما با وجود مشکلات مالی فراوانی که دارید، چه سازوکاری برای جذب و نگهداری منابع انسانی دارید؟**

برای ما هم پیدا کردن نیروی علاقه‌مند سخت است. شاید حدود ۲۵ نفر این‌جا کار کرده‌اند و رفته‌اند. کسانی که رفته‌اند، نمی‌توانستند با این شرایط کار کنند. درواقع شرایط کاری به شکلی است که خود به خود آدم‌ها را فیلتر می‌کند. برای این دسته از افراد هم تنه‌امادیات مهم نیست و رضایت خاطر نمی‌آورد. نکته مهم‌تر آزادی عمل و احساس مهم بودن است که رضایت خاطر ایجاد می‌کند. من سعی کرده‌ام این آزادی عمل و حس مهم بودن را به آن‌ها بدهم. یک مشکل دیگر هم این است که افراد می‌آیند، این‌جا کار می‌کنند، کار یاد می‌گیرند و سابقه کار پیدا می‌کنند. اما با یک پیشنهاد کمی بهتر جابه‌جا می‌شوند و از

شرکت می‌روند. این یک مسئله فرهنگی قدیمی است. برای پای‌بند شدن نیروی انسانی معمولاً ضمانت‌هایی چون سفته می‌گیرند، اما من هیچ‌وقت این کار را نکردم و کسی را مجبور نکردم این‌جا بماند. درواقع کار ما یک کار روتین اپراتوری نیست و نمی‌شود آدم‌ها را به انجام این کار مجبور کرد. باید خودشان علاقه‌مند باشند و انجام این کار را دوست داشته باشند. البته انرژی‌مان هدر می‌رود. ولی باید تصور باشیم تا دیدگاه‌ها عوض شود و مردم به جای



این که به نفع شخصی فکر کنند، نفع جمعی را در نظر بگیرند.

**■ در تمام سال‌هایی که به‌عنوان یک خانم کار پژوهشی می‌کردید یا مادر عامل بودید، تبعیض جنسیتی احساس کرده‌اید؟**

بسیار کم پیش آمده است. درواقع آن قدر ناچیز بوده که حتی در ذهنم هم نمانده است. فکر می‌کنم حضور خانم‌ها در این حوزه کاملاً جا افتاده و برعکس رفتار مثبت و امیدوارکننده هم دیده‌ام. خیلی‌ها می‌آیند و به آدم روحیه می‌دهند و می‌گویند خوشحال هستند که خانم‌ها هم وارد این حوزه شده‌اند. به نظرم خانم‌ها همان‌طور که در خانه مولد هستند، اگر وارد جامعه هم شوند، می‌توانند همان نقش مولد را بازی کنند و به سایر افراد انرژی مثبت بدهند. ►

اختلال دوقطبی؛ بیماری‌ای که  
نخبه‌ها بیشتر از آن رنج می‌برند

## زندگی بر مدار سینوسی

■ حسان صادقی ■

■ خانم دکتر! تصور عموم بر این است که اختلال دوقطبی معمولا در اواخر نوجوانی و اوایل جوانی ایجاد می‌شود، شما با این نظر موافقید؟

سن میانگین شروع اختلال دوقطبی حدود ۲۰ سالگی است، ولی این اصلا به معنای آن نیست که بچه‌ها دچار این اختلال نمی‌شوند. در حال حاضر نمونه‌هایی از این بیماری حتی در بین بچه‌های سنین دبستان هم دیده می‌شود.

■ به‌طور کلی تعریف این بیماری چیست؟

اختلال دوقطبی یکی از انواع اختلالات خلقی است که مشخصه‌اش نوسانات خلقی شدید است. یعنی وضعیت بیمار دائم در میان حالت‌های افسردگی و حالات هیجانی بالا که در اصطلاح مانیا نامیده می‌شود، در نوسان است. در واقع این اختلال باعث می‌شود رفتار فرد غیرقابل پیش‌بینی باشد و به‌سرعت تغییر کند.

■ خیلی از افراد در جامعه هستند که چنین نوساناتی را تجربه می‌کنند. نوجوانان و جوانان هم از این قضیه مستثنا نیستند. پس باید نتیجه بگیریم که درجه‌هایی از این بیماری در این افراد وجود دارد؟

نه، همیشه این‌طور نیست. به‌هر حال خلق‌وخوی افراد سالم هم گاهی بنا به دلایلی بالا و پایین می‌شود، اما این نوسان‌ها در میان کودکان یا بزرگسالان دوقطبی بسیار شدید است و حال فرد به‌طور دائم میان دوره‌های تکانشی و پارانرژی و حالت‌های غم، افسردگی و ناامیدی در نوسان است. گاهی حتی این

شاید بیماری خیلی شناخته‌شده‌ای نباشد، اما تعدادی از مشهورترین افراد تاریخ، از نیوتن گرفته تا ناپلئون، چرچیل و ونکوگ نقاش هلندی را مبتلا کرده است. بیماری‌ای که زندگی و خلق‌وخوی فرد را بر مدار سینوسی قرار می‌دهد و چنان نوساناتی در رفتار فرد ایجاد می‌کند که گاهی افسار زندگی از دستش خارج می‌شود و اوضاع برای یک هفته، یک سال یا شاید حتی سال‌ها حسابی به هم می‌ریزد. بله، داریم از اختلال دوقطبی حرف می‌زنیم، نوعی اختلال روانی که به شیدایی - افسردگی معروف است و برخلاف تصور عموم تنها بزرگسالان را درگیر نمی‌کند، بلکه گاهی گریبان نوجوانان و جوانان را هم می‌گیرد. برای آشنایی بیشتر با اختلال دوقطبی در کودکی سراغ دکتر غزال زاهد، روان‌پزشک، رفتیم تا درباره نشانه‌ها و عوارض این اختلال روانی صحبت کنیم.

تغییرات خلق و خو هم‌زمان در کودک یا نوجوان یا افراد جوان ایجاد می‌شود. به‌هرحال نوسانات شدید به‌خصوص در این سنین، بر رشد تحصیلی و رابطه با خانواده یا گروه هم‌سالان تاثیر می‌گذارد و به‌نوعی باعث اختلال در روند زندگی عادی او می‌شود.

**■ آیا نشانه‌های اختلال دوقطبی در کودکان و نوجوانان و بزرگسالان یکسان است؟**  
نشانه‌های اختلال دوقطبی در کودکان شباهت کاملی به تابلوی این اختلال در بزرگسالان ندارد. یعنی درصدی از نشانه‌ها که مشخصه اختلال دوقطبی در بزرگسالان است و تشخیص بیماری را برای ما مسجل می‌کند، ممکن است به این شفافیت در میان کودکان دیده نشود.

**■ افرادی که دچار این اختلال هستند، بیشتر چه نشانه‌هایی را تجربه می‌کنند؟**

شاید برای افراد بزرگسال دوره‌های شیدایی و افسردگی، یک هفته یا بیشتر طول بکشد. اما تغییر حالات در نوجوانان بسیار سریع‌تر است و فاصله زمانی کمتری دارد. این افراد بعضی وقت‌ها درون‌گرا و کم‌حرف هستند و چند لحظه بعد پرحرف یا پرخاش‌گر. اضطراب، ناتوانی در لذت بردن از فعالیت‌های خوشایند، تغییرات عمده در وزن و اشتها، تغییر در الگوی خواب، احساس بی‌ارزش بودن، بلندپروازی و اعتمادبه‌نفس زیاد و... از جمله نشانه‌هایی است که در دوره‌های مختلف این بیماری در کودک دیده می‌شود.

**■ به نظر می‌رسد که شیوع این بیماری این روزها در حال**

**افزایش است. آیا این مسئله علت خاصی دارد؟**

بله، شیوع این بیماری نه فقط در ایران، بلکه در همه جوامع رو به افزایش است. ولی این مسئله به دلیل دقیق‌تر شدن تشخیص‌هاست. یعنی اگر ما در گذشته کمتر در دور و اطرافمان با بیماران دوقطبی مواجه می‌شدیم، به‌خاطر این بود که بیماری این افراد در گذشته به‌درستی تشخیص داده نمی‌شد و نوسانات خلقی‌شان به عوامل دیگر ربط داده می‌شد.

**■ چه عواملی در بروز اختلال دوقطبی موثر هستند؟ آیا شرایط زندگی در جامعه مدرن می‌تواند باعث افزایش آمار مبتلایان به این بیماری شود؟**  
اختلال دوقطبی اغلب زمینه ژنتیکی دارد و شیوع آن نسل به نسل به واسطه انتقال ژنی افزایش می‌یابد. درواقع روال بیماری این است که یک آسیب‌پذیری به شکل زمینه‌ای وجود دارد و عوامل و استرس‌های محیطی می‌توانند این بیماری را شعله‌ور کنند.  
**■ با توجه به نشانه‌هایی که ذکر کردید، آیا والدین باید نسبت به هر نوع تحریک‌پذیری که در فرزندشان دیده می‌شود، حساس باشند؟**

اگر در خانواده‌های سابقه اختلالات خلقی، چه از طرف خانواده پدری و چه از طرف مادر، وجود داشته باشد و کودک دچار ناآرامی و تحریک‌پذیری باشد و نوسانات خلق و خویش با شدت زیاد و به‌تناوب دیده شود، والدین باید حساس شوند و فرزندشان را برای معاینات دقیق‌تر و احیانا درمان نزد روان‌پزشک ببرند. ►



معرفی مجله‌های علمی دانشجویی

## نامه مکانیک شریف

انجام می‌شود و بسیاری از دانشجویان به دلایل مختلف علاقه‌مند به شرکت در این کار فرهنگی هستند.

به عنوان مثال آخرین شماره این فصل نامه که به زمستان سال گذشته اختصاص دارد، شامل چندین مقاله و پروژه دانشجویی است که در این میان می‌توان به پروژه «شبیه‌سازی عبور نانوذره طلا از سد خونی مغزی (BBB) و محاسبه ضریب نفوذ معادل BBB» حسین حیدری و همچنین «طراحی و عملکرد یک ربات هنرمند» کاری از مهدیه آقاسیراده شعرباف و محمدمسعود قوام اشاره داشت. علاوه بر این در بخش مقاله‌های تالیفی «هزینه‌های کیفیت» و «الکترودهای رایج در جوش مقاومتی» به قلم روح‌اله خاوردی به چاپ رسیده که کارشناس مکانیک دانشگاه صنعتی امیرکبیر است. در ادامه مباحث مطرح شده در این مجله می‌توانید مصاحبه‌های کوتاهی با شرکت‌کنندگان در جشنواره سالانه مکانیک شریف و مصاحبه با دکتر خدایگان، دبیر نهمین جشنواره صنعتی مکانیک را بخوانید. پس از آن در قسمت تازه‌های علم و فناوری مطالبی با عناوین «هم‌جوئی هسته‌ای؛ زودتر و ارزان‌تر؟» و «طراحی دوباره چرخ روبه‌رو خواهید شد. فصل نامه «نامه مکانیک» در ۶۰ صفحه و با قیمت ۴۰۰۰ تومان منتشر می‌شود. ▶

«سرآمد» در نظر دارد در هر سال جدید در هر شماره به معرفی مجله‌های علمی دانشجویی بپردازد. در این شماره مجله «نامه مکانیک» را انتخاب کرده‌ایم که سال‌هاست به همت دانشجویان دانشکده مکانیک دانشگاه صنعتی شریف به‌طور مداوم چاپ می‌شود. اگر علاقه‌مند هستید تا مجله‌های علمی شما نیز در این ماهنامه معرفی شود، می‌توانید پی‌دی‌اف چند شماره آخر مجله خود را به همراه نام و شماره تلفن سردبیر به آدرس: [Saramad@bmnir](mailto:Saramad@bmnir) ارسال کنید. مجله «نامه مکانیک» کار خود را از اوایل سال ۷۰ آغاز کرده است، اما انتشار آن به صورت رسمی به سال‌های ۷۲-۷۳ برمی‌گردد. بخشی از این مجله به کارهای دانشجویی شامل پروژه‌های دانشجویان دوره‌های کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترا اختصاص دارد و گردآوری بخشی از مطالب نیز بر عهده تیم ترجمه مجله است که مقالات برتر و مرتبط روز را ترجمه می‌کنند. علاوه بر این‌ها مجله «نامه مکانیک» در هر شماره مصاحبه‌هایی با اساتید دارد و گزارش‌هایی از فعالیت‌های دانشکده مکانیک اعم از همایش و جشنواره ارائه می‌دهد.

ویژگی اصلی «نامه مکانیک» در آن است که تمام کارهای آن مانند تهیه مقالات و گزارش‌ها، صفحه‌آرایی، چاپ و... از ابتدا تا انتها، توسط دانشجویان دانشکده مکانیک

نگاهی به پدیده پلاگیاریسم در اروپا و آمریکا

# تنور داغ دزدی علمی در کشورهای گرمسیر!

گزارش



## چرا سارقان علمی - ادبی اخلاق را زیر پا می‌گذارند؟

سه دلیل مهم برای غیراخلاقی بودن سرقت علمی - ادبی که در دانشگاه‌ها و پژوهشگاه‌ها و... اتفاق می‌افتد، وجود دارد. اول این که سرقت علمی یا ادبی هیچ تفاوتی با دزدی معمول ندارد، چون در این حالت فرد به نوعی دارایی‌های طرف مقابلش را به نام خود صادره می‌کند و واقعا مهم نیست که این دارایی‌ها جزو داشته‌های عقلانی او محسوب می‌شود، نه اموال مادی‌اش. از طرف دیگر هر کس ممکن است با سرقت ادبی یا علمی به نوعی به سود شخصی برسد و از این سود هیچ چیزی به طرف مقابل که از او سرقت شده، نمی‌رسد. نکته سوم این است که اغلب این سرقتها برای رسیدن به مدرک علمی بالاتر و معتبرتر اتفاق می‌افتد و به نوعی می‌تواند توانایی و دانش سارق را به صورت کاذب نشان دهد. طبیعی است که اگر سارق با اتکا به چنین مدارکی بتواند به جایگاه خاصی برسد، برای جامعه خطرناک خواهد بود.

### مجازات در انتظار سارقان علمی - ادبی

در هشت مورد مهم سرقت ادبی - علمی دانشجویان، اساتید، پژوهش‌گران و... می‌تواند منجر به مجازاتشان شود و این مجازات معمولاً به صورت اخطار، دوره‌های بازآموزی، رد شدن آن تحقیق و اخراج از دانشگاه به زمان‌های متفاوت و طبق آیین‌نامه‌های مربوط خواهد بود.

۱. کپی کردن مستقیم کار دیگران اعم از ایده‌ها، مفاهیم، پروپوزال طرح تحقیقاتی، مقاله، گزارش (منتشر شده یا نشده)، کار هنری، طراحی، برنامه

انتحال، دزدی علمی، دستبرد فکری/هنری، ایده‌دزدی یا هر چه که اسمش را بگذارید، پدیده‌ای است که روز به روز در دنیا در حال افزایش است. این اتفاق تنها به فضای مجازی محدود نمی‌شود، بلکه وارد بسیاری از حیطه‌های تخصصی و غیرتخصصی شده و هزینه‌های بالای مادی و معنوی را به صاحبان فکر و ایده وارد می‌کند. در ادامه نگاهی داریم به انواع سرقت‌های علمی و ادبی، شایع‌ترین راه‌های آن و وضعیت کشورهای پیشرفته اروپایی و آمریکایی در زمینه سرقت ادبی.

متن از یک منبع الکترونیک و ارائه آن به‌عنوان کار خود.

۵. استفاده از عین جمله یا پاراگراف از شخص دیگر (تالیف، مقاله، کتاب، سخنرانی، وبسایت، روزنامه) بدون استفاده از گیومه و آدرس‌دهی مناسب.

۶. استفاده از عین عبارات شخص دیگر با آدرس‌دهی مناسب ولی بدون استفاده از گیومه.

۷. استفاده از ایده دیگران با عبارات خود و بدون اشاره به منبع ایده.

۸. استفاده از ایده خود اما با تکیه زیاد به عبارات و جملات شخص دیگر بدون آدرس‌دهی مناسب.

۹. استناد بیش از حد به جملات دیگران که منجر به استفاده مکرر از نقل قول‌های طولانی می‌شود (حتی با استفاده از گیومه و آدرس‌دهی دقیق).

## وضعیت سرقت علمی - ادبی در اروپا و آمریکا

Plagamme.com تنها پایگاه ارائه‌دهنده داده‌های آماری مربوط به سرقت‌های علمی-ادبی محسوب می‌شود و تمام داده‌ها بر اساس اسنادی است که توسط کاربران آپلود می‌شود. بر اساس آن‌چه در وبسایت رسمی این پایگاه آمده است، ضریب خطای داده‌های منتشرشده از ۱۰ درصد تجاوز نمی‌کند. بر اساس این اطلاعات، میزان سرقت‌های علمی-ادبی در کشورهای مختلف اروپا بسیار متفاوت است، به‌طوری‌که این رقم از ۲۶،۱ درصد در رومانی تا ۴،۷ درصد در دانمارک در نوسان است. جالب این‌جاست که به نظر می‌رسد میزان ثروت و شرایط آب‌وهوایی کشورهای مختلف اروپایی در وقوع سرقت‌های علمی-ادبی تاثیر

کامپیوتری، وبسایت، اینترنت و سایر منابع الکترونیک و همچنین تحقیقات دیگران یا تحقیق خود فرد بدون اطلاع‌رسانی مناسب مطابق مقررات.

۲. نقل قول بدون استفاده از علامت نقل قول.

۳. استفاده از کار دیگران با تغییرات کوچکی که معنا و شکل و ایده اصلی، بدون تغییر باشد.

۴. ذکر منابعی که فرد شخصا آن‌ها را مطالعه نکرده است.

۵. قرار دادن اجزای مختلف پروژه‌ها در کنار هم و ارائه آن به‌عنوان کاری جدید و یکپارچه.

۶. اعلام نقش داشتن در یک کار گروهی، بیش از آن‌چه واقعاً در آن کار موثر بوده است.

۷. اعلام انجام کار پژوهشی به صورت مستقل، درحالی‌که سایر افراد نیز در آن نقش جدی داشته‌اند.

۸. استفاده از ایده یا عبارات دیگران حتی به شکل شفاهی، بدون ذکر ماخذ.

## سارقان علمی - ادبی معمولاً از چه راهی وارد می‌شوند؟

برای سرقت اطلاعات، آمار و داده و دسترنج فکری و ذهنی یک فرد روش‌های مختلفی وجود دارد، اما شایع‌ترین روش این سرقت‌ها شامل موارد زیر است:

۱. دانلود یک موضوع از یک منبع اینترنتی و ارائه آن به‌عنوان کار خود.
۲. خریدن، سرقت یا قرض گرفتن یک موضوع و ارائه آن به‌عنوان کار خود.
۳. کپی کردن یک قسمت از یک کتاب، مقاله یا وبسایت و ارائه آن به‌عنوان کار خود.
۴. کپی کردن، برش و چسباندن یک



متحده، نرخ سرقت ادبی - علمی از ۹,۴ درصد در مریلند تا ۲۴,۲ درصد در لویزیانا در نوسان است و در مجموع آمار سرقت ادبی در این ناحیه چیزی حدود ۱۵,۹ درصد است. در بخش جنوب غربی ایالات متحده میزان سرقت‌های ادبی که طی یک سال به وقوع می‌پیوندد، چیزی

مستقیم و معنادار دارد، به طوری که سرقت ادبی در کشورهای با آب‌وهوای گرم‌تر مانند ایتالیا، اسپانیا، یونان و پرتغال بیشتر از کشورهای سردسیر مانند نروژ، سوئد، انگلستان و فنلاند است. نکته قابل توجه دیگر این که نرخ سرقت ادبی در کشورهای فقیرتر مانند رومانی، بلغارستان، لیتوانی و روسیه

بیشتر است و مردم این کشورها بیش از آن‌هایی که در کشورهای ثروتمند ساکن هستند، در نوشته‌های خود از محتوای غیراصلی و کپی‌برداری شده استفاده می‌کنند. به‌طور کلی اطلاعات به‌دست‌آمده نشان می‌دهد که میانگین نرخ سرقت ادبی در اروپا حدود ۱۵,۴ درصد است.

وضعیت سرقت‌های علمی - ادبی در

آمریکا نیز تفاوت چندانی با اروپا ندارد و اختلاف زیادی میان ایالت‌های مختلف این کشور دیده می‌شود، به طوری که نرخ سرقت ادبی از ۶,۴ درصد در ایالت شرقی ورمونت به ۲۴,۲ درصد در ایالت جنوبی لویزیانا در نوسان است و این اختلاف معنی‌دار ظرفیت بالایی را برای کاهش سرقت ادبی در سراسر ایالات متحده نشان می‌دهد.

بدترین وضعیت در خصوص سرقت ادبی - علمی در ایالت‌های جنوب غربی و جنوب شرقی این کشور دیده می‌شود. در جنوب شرقی ایالات

حدود ۱۸,۸ درصد است. در این ایالت‌ها اوکلاهما با ۱۴ درصد کمترین و تگزاس با ۲۱,۸ درصد بیشترین میزان سرقت‌های ادبی - علمی را تجربه می‌کند.

متوسط سرقت ادبی در بخش غربی این کشور، ۱۳,۸ درصد و بسیار کمتر از ایالت‌های جنوبی است که این تفاوت در غرب و جنوب اروپا نیز به‌طور معناداری مشاهده می‌شود. نرخ متوسط سرقت ادبی - علمی در شمال شرقی آمریکا تنها ۱۰ درصد است که پایین‌ترین میزان را در کل آمریکا دارد. ▶



کسب و کارهای پول ساز چه ویژگی‌هایی دارند؟

## خوب بخر، خوب بخور خوب بیوش

■ مرتضی فلاح‌نژاد ■

ایده‌های پول ساز  
در دنیا کم نیستند  
و اتفاقاً به ذهن  
خیلی‌ها می‌رسند،  
ولی این‌که چطور با  
این ایده‌ها که معمولاً در  
ابتدای راه احمقانه یا ناممکن  
به نظر می‌رسند، برخورد می‌کنید،  
نقش مهمی در به سرانجام رسیدنشان  
دارد. در ادامه می‌خواهیم چهار نمونه از  
موفق‌ترین کسب و کارهای دنیا را به شما  
معرفی کنیم که خیلی ساده خلق شده، ولی  
تبدیل به تجارت‌هایی میلیاردی شدند.



## راه اندازی ایکیا با پول توجیبی!

همه ما «ایکیا» را به عنوان ارائه دهنده مبلمان و محصولات خانگی و وسایل آشپزخانه به خوبی می شناسیم. این شرکت که با طراحی های جالب توجه و کاربردی خود دل خلی ها به خصوص خانم ها را به دست آورده، محصولاتی کاملا رقابتی دارد و دامنه وسیعی از تقاضاها را پوشش می دهد، چون هدف اولش این است که از زمان طراحی و توسعه محصول تا زمان عرضه آن به بازار، تعاملی مثبت و سازنده با مشتری هایش داشته باشد.

ایکیا یک ایده ناگهانی نبود که به ذهن اینگوار کمپراد سوئدی رسیده باشد، بلکه او از کودکی کسبوکار خود را با خرید فله ای کبریت و خرده فروشی آن آغاز کرده بود. او در سال ۱۹۴۳ یعنی زمانی که ۱۷ سال بیشتر نداشت، به فروش ماهی، تزئینات جشن کریسمس،

غلات و در نهایت ممداد و خودکار که در آن دوران یک پدیده جدید محسوب می شد، روی آورد، اما در استفاده از منابع بسیار هوشمند بود. او در ابتدا با دوچرخه و سپس خودروی حمل شیر محصولاتش را به دست مشتری هایش می رساند و در آن سال با پولی که به عنوان هدیه از پدر خود گرفته بود، ایکیا را تاسیس کرد که از حروف ابتدایی نام و نام خانوادگی اش تشکیل شده است. در ابتدا شیوه فروش محصولات ایکیا (شامل ممداد، کیف پول، ساعت، جوراب و...) حضوری و مستقیم بود و اولین آگهی تبلیغاتی این شرکت در سال ۱۹۴۵ در یک روزنامه محلی چاپ شد و پس از آن، کاتالوگ های اولیه به دست مشتری ها رسید. و چهار سال بعد از تاسیس شرکتش

و در حالی که ۲۱ سال بیشتر نداشت، به فکر عرضه مبلمان افتاد و باز خورد مثبت مشتری ها را که دید، از سال ۱۹۵۱ به بعد به تولید کننده و عرضه کننده تخصصی این محصول تبدیل شد. کمپراد برای رقابت پذیر شدن کسبوکارش نمایشگاه مبلمان این شرکت را دو سال بعد افتتاح کرد و در سال ۱۹۵۵

به فکر طراحی شخصی مبلمانی افتاد که به مشتری ها عرضه می کرد. در نتیجه کیفیت بهبود پیدا کرد، عملکرد شرکت بهتر شد و قیمت ها هم پایین تر آمد و این طوری بود که سیل مشتری ها به ایکیا سرازیر شدند.

ایده مبلمانی که قطعات آن به راحتی جدا و سرهم می شود، در همین دوران به ذهن موسس ایکیا رسید و ماجرا از جایی شروع شد که یکی از کارمندان ایکیا برای آن که میزی را در قسمت بار



خودرو جا دهد و آسیبی به آن وارد نشود، پایه های آن را جدا کرد و همین مسئله به ظاهر ساده باعث شده ایکیا یک باره در ذهن مشتری ها متحول شود.

کمپراد نخستین فروشگاه مجهز و کامل ایکیا را در مساحتی بالغ بر ۶ هزار و ۷۰۰ متر مربع راه اندازی کرد که در آن زمان بزرگ ترین نمایشگاه مبلمان در کل اسکانندیناوی محسوب می شد. پس از آن نوبت به افتتاح فروشگاه هایی در اسلو، زوریخ، مونیخ و... شد و از سال ۱۹۷۵ به بعد کانادا، آمریکا و استرالیا تبدیل به بازارهایی جدید برای این شرکت شدند، به طوری که امروز ایکیا در بیش از ۳۶ کشور فعال است و بزرگ ترین تولید کننده مبلمان در جهان محسوب می شود.

## روای شکلاتی فرانک مارس

کی از خوردن شیرینی و شکلات بدش می‌آید؟! تقریباً هیچ‌کس! اما شاید کمتر برندی در دنیا باشد که بتواند با اسنیکرز رقابت کند. این برند نام تجاری شیرینی‌های ساخته‌شده توسط شرکت مارس است که شامل نوقا با کارامل و بادام زمینی است که با لایه‌ای مرکب از شکلات و شیر پوشیده شده است و شاید کمتر کسی باور کند که اولین تولید این شکلات محبوب یک شکست کامل بود.

فرانک مارس، سازنده شکلات اسنیکرز آمریکایی بود که در سال ۱۸۸۳ از مادری به دنیا آمد که به درست کردن آبنبات‌های خانگی شهره بود. فرانک همه کودکی‌اش را در کنار مادرش گذراند و راز و رمزهای درست کردن آبنبات‌های خوش‌مزه‌ای را یاد گرفت که دهان همه را آب می‌انداخت. او پس از اتمام دوره دبیرستان به صورت حرفه‌ای وارد این کار شد و توانست اولین محصولش را به‌راحتی بفروشد. بنابراین این کار را به‌عنوان شغل دائم خود انتخاب کرد و بعد از ازدواجش هم به همراه همسرش در آشپزخانه آبنبات درست می‌کرد. پس از مدتی فرانک و همسرش تصمیم گرفتند وارد عرصه تولید شکلات شوند و اولین کارخانه‌شان را در سال ۱۹۱۱ در واشنگتن تاسیس کردند. آن‌ها به‌شدت شکست خوردند و مجبور شدند دوباره به شهر خودشان برگردند. ولی این شکست باعث نشد که فرانک از رویای تاسیس کارخانه



شکلات‌سازی دست بردارد. او دوباره در سال ۱۹۲۰ موفق شد شرکت «مار او بار» را تاسیس کند که بعدها نامش به مارس تغییر کرد و به یک غول بزرگ جهانی در صنعت شکلات تبدیل شد. شکلات میکلی معروف این شرکت توسط پسر فرانک (فارس‌ت مارس) در سال ۱۹۲۳ با الهام از نوعی میلک‌شیک محبوب تولید شد و به‌سرعت عنوان پرفروش‌ترین شکلات را از آن خود کرد. کمتر از یک دهه بعد یعنی حدود سال ۱۹۳۰ او در شعبه کارخانه مارس در

لندن موفق شد نخستین شکلات اسنیکرز را که آن روزها با نام مارتن (Marathon) شناخته می‌شد، تولید کند. محبوبیت اسنیکرز در حال حاضر آن‌قدر زیاد است که مارس فقط از طریق عرضه همین نوع محصولش سالانه بیش از دو میلیارد دلار درآمد دارد.

موفقیت‌های مارس با مرگ فرانک در سال ۱۹۳۴ متوقف نشد و وارثان او در سال ۱۹۶۳ بزرگ‌ترین کارخانه تولید شکلات مارس را در کشور هلند راه‌اندازی کردند که یکی از بزرگ‌ترین تامین‌کننده‌های شکلات در اروپاست.

شرکت شکلات مارس در حال حاضر از بزرگ‌ترین شرکت‌های خصوصی در جهان است و روی این مسئله و محرمانه ماندن فعالیت‌هایش به‌شدت تاکید دارد. علاوه بر این، این شرکت به‌عنوان بهترین آموزش‌دهنده مدیران در میان هم‌تایان و رقبایش شناخته می‌شود.

## برندی که محبوب برگزیده هاست

ادی و رودی داسلر دو برادر آلمانی بودند که در سال ۱۹۲۴ در منطقه باواریای آلمان، کارگاه برادران داسلر را برای تولید کفش راه انداختند. اما این شرکت فقط تا آغاز جنگ جهانی دوم دوام آورد و آن‌ها به دلیل اختلافاتی که با هم داشتند، از هم جدا شدند و هر کدام در یک طرف رودخانه‌ای که از این منطقه می‌گذشت، یک کارگاه جدید تاسیس کردند. آدی ۴۰ کارگر را با خود برد و آدیداس را راه انداخت و رودی با هفت کارگر در داسلر باقی ماند. او در سال ۱۹۴۸، نام شرکتش را به پوما شون فابریک تغییر داد. او از همان

ابتدا رویای جهانی شدن را در سر می‌پروراند و در سال ۱۹۵۰ روی دور موفقیت افتاد و توانست بعضی اعضای تیم فوتبال آلمان غربی را راضی کند که در نخستین مسابقه فوتبال بعد از جنگ جهانی دوم با کفش پوما به میدان بروند. سوپر اتم یکی از محصولات پوما در آن دوران بود. در شروع فصل با بازیکن‌های سرشناس و رده اول آغاز به کار کرد و سپس شعارهای تبلیغاتی پوما با عنوان «یکی از برگزیده‌های فوتبال آلمان» سر زبان‌ها افتاد. موفقیت پوما در سال‌های دهه ۶۰ و ۷۰ آن قدر زیاد بود که حتی ورزشکاران بر سر پوشیدن کفش‌های این برند با هم رقابت می‌کردند.

پوما با حمایت مالی ورزشکاران مشهوری چون مارادونا، پله، کرویف و ماتئوس و... به یکی از مهم‌ترین تولیدکنندگان محصولات ورزشی فوتبال تبدیل شد و با همکاری بوریس بکر، جوان‌ترین قهرمان مسابقات ویمبلدون توانست به برندی جهانی تبدیل شود. البته در تمام این سال‌ها پوما نتوانسته بود رکورد فروش

آدیداس را بشکند که این اتفاق هم در سال ۱۹۸۰ افتاد. البته تا آن زمان پوما برندی برای قشر مرفه بود و افراد متوسط جامعه هرگز نمی‌توانستند کفشی از این برند را به پا کنند. پسر رودی داسلر این ویژگی شرکت را زیر سوال برد و جویری برنامهریزی کرد که محصولات ورزشی شرکت با قیمت بسیار ارزان‌تر وارد بازار شود. اما این اتفاق

باعث شد شرکت مشتریان پردرآمد خود را از دست بدهد. در سال ۱۹۸۶ بیشترین سهام پوما به گروه سرمایه‌گذاری پرونتوس فروخته شد و شرکت به سهامی عام تبدیل و وارد بازار سهام



شد. در کمتر از دو سال شرکت به موقعیت بحرانی رسید، ولی یک مدیر جوان و خلاق که بازاریاب و سیاست‌گذار موفقی بود، توانست این کشتی توفان‌زده را نجات دهد و پوما را به شرکتی با زیربنای مالی تبدیل کند. زایت هم‌چنین با تغییر حساب دارایی شرکت و قیمت‌گذاری مشخص برای محصولات، باعث سودآوری برای پوما شد. موفقیت او در این بود که او سرمایه‌های شرکت و نیروی انسانی را کاهش و سیستم آن را طوری تغییر داد که باعث سودآوری بیشتر شود. ورود پوما به ترکیه و شرق آسیا و دایر کردن کارخانه در این منطقه باعث شد که مدیران این شرکت بهتر بتوانند احتیاجات بازار را درک کرده و سرمایه زیادی نیز صرفه‌جویی کنند. از سال ۲۰۰۳ میلادی به بعد این شرکت با شعار «مردم دنیا، مردمی ورزشکار هستند. ورزش برای آرامش، تحرک و تفریح یا کسب مقام‌های بزرگ ورزشی است» فعالیت می‌کند و هم‌اکنون پوما دارای بیش از سه هزار کارمند در سراسر جهان است. ▶

نگاهی به مسیری که جیمز دایسون برای موفقیت طی کرد

# مخترعی که ۵۱۲۶ بار شکست خورد

■ حمیده حقیقی ■

گزارش



## سه عامل اصلی موفقیت دایسون

دایسون یکی از پرنترژی‌ترین و باپشتکارترین مخترعان جهان است که نه تنها موفقیتش را یک شبه به دست نیاورده، بلکه در این مسیر سختی‌های فراوانی را متحمل شده است. او برای موفق شدن سه عامل اصلی داشت:

### از قضاوت دیگران نترسد

پنج سال فرضیه می‌ساختم و آزمایش می‌کردم، اما به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسیدم. همسرم با تدریس هنر خانواده را اداره می‌کرد. همسرم فوق‌العاده است، اما دیگران فکر می‌کردند که من دیوانه‌ام.

### ارزش شکست خوردن را درک کرد

کلید موفقیت شکست است، موفقیت از ۹۹ درصد شکست خوردن به وجود می‌آید. شکست خوردن جالب است و باید از آن لذت برد. هیچ‌گاه از پیروزی درسی نمی‌آموزید، اما شکست درس‌های بسیاری را به شما خواهد آموخت. وقتی جاروبرقی بدون کیسه را اختراع کردم، با یک ایده ساده شروع کردم. من به جایگاهی رسیدم که هرگز تصورش را هم نمی‌کردم، چراکه یاد گرفتم چه چیزی به‌درستی به کار می‌آید و چه چیزی درست کار نمی‌کند.

### ضعف‌هایش را شناخت

از این‌که مدیرعامل باشم، لذت نمی‌برم، اما زمانی که به مرحله عمل می‌رسد، مدیریت به شغلی فوق‌العاده و بسیار بزرگ برای من تبدیل می‌شود. هرگز یک تاجر واقعی نبوده‌ام. همیشه می‌خواستم کارم را در زمینه طراحی و مهندسی ادامه دهم. این کاری است که عاشق انجام دادنش هستم. ▶

جیمز دایسون در صنعت کم‌نظیر است. او همان مخترع خستگی‌ناپذیری است که برای ساخت یک نمونه موفق و کاربردی از جاروبرقی بدون کیسه بیش از ۵۰۰۰ بار تلاش کرد، اما حتی وقتی کارش درست از آب درآمد هم نتوانست محصولش را به هیچ تولیدکننده و توزیع‌کننده‌ای در اروپا بفروشد و ناچار سر از بازار ژاپن درآورد تا بالاخره توانست از ایده‌اش پول درآورد. در ادامه دلیل موفقیت این مخترع انگلیسی را می‌خوانید.

## از کیسه خداحافظی کنید

ایده ساخت جاروبرقی‌های بدون کیسه در سال ۱۹۷۰ به ذهن دایسون رسید. او و تیمش مجبور شدند ۵۱۲۶ نسخه جارو طراحی کنند تا بالاخره موفق به طراحی نمونه کامل محصول شوند که در دنیا تحت عنوان bagless vacuum cleaner شناخته می‌شود. در آن زمان هیچ سرمایه‌گذاری در انگلیس حاضر به حمایت از محصول دایسون نشد و او مجبور شد از طریق کاتالوگ محصولش را در ژاپن به فروش بگذارد و از این طریق ۲۰۰۰ دلار درآمد کسب کند. همین ناکامی باعث شد که او به فکر تاسیس شرکت تولیدی خودش بیفتد. این شرکت در سال ۱۹۹۳ افتتاح شد و شامل یک کارخانه و یک مرکز تحقیقاتی بود. دایسون ۱۰ سال از طریق تبلیغات تلویزیونی تلاش کرد تا شعار «از کیسه‌ها خداحافظی کنید» را میان مردم جا بیندازد. سرمایه دایسون در حال حاضر بیش از پنج میلیارد دلار است.

برای موفقیت در کار تیمی به  
چه مهارت‌هایی احتیاج داریم؟

## تعامل با همکاران

■ ترانه رجیبیان ■





**شنونده فعال:** فراموش نکنید که شما در هر لحظه از حواس پنج‌گانه خود استفاده می‌کنید، اما منظور ما در این قسمت استفاده آگاهانه از این حواس است. تکنیک شنوندگی فعال ترکیبی از گوش دادن آگاهانه و نشان دادن توجه به کمک زبان بدن به فرد گوینده است. استفاده از این مهارت سبب بالا رفتن اعتماد بین اعضا می‌شود و سطح تمرکز آن‌ها را روی موضوعات خاص افزایش می‌دهد. برای تقویت این مهارت باید روی حرف‌های فرد مقابل خود تمرکز کنید. حتی می‌توانید از بازخوردهای کلامی نظیر می‌فهمم، می‌دانم و حتماً، برای نشان دادن توجهتان به طرف مقابل استفاده کنید.

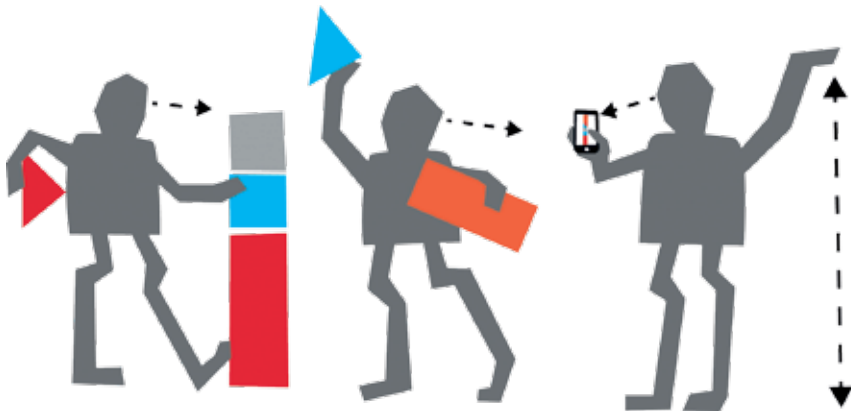
**همکاری:** امروزه توانایی همکاری می‌تواند سطح کارکرد سازنده افراد را در گروه افزایش دهد. البته همکاری نیازمند داشتن روح مشارکت و احترام دوجانبه اعضا به یکدیگر خواهد بود.

نکاتی که شما را به سوی همکاری موفق سوق خواهند داد، عبارت‌اند از: شرح آشکار و شفاف مسئولیت و توافق بر سر نقش هر فرد در جریان همکاری، ارتباط پذیرا و صریح با هم‌تیمی‌ها برای درمیان گذاشتن اطلاعات ضروری برای موفقیت کار، مشخص کردن موانع پیشرفت کار و مشارکت با همکارانتان برای فرایند حل مسئله، قرار دادن اهداف تیمی در جایگاه بالاتر از رضایت شخصی و آمادگی برای عذرخواهی هنگام ارتکاب اشتباه و بخشیدن دیگران هنگامی که از شما معذرت‌خواهی می‌کنند.

**تفکر خلاق:** خلاقیت یعنی مواجهه با یک وضعیت، مسئله، مشکل یا چالش به شیوه‌ای جدید. کسانی که از تفکر خلاق

رئیس‌تان از شما انتظار دارد که توانایی بالایی برای مشارکت در کار گروهی داشته باشید، اما دقیقاً چه مهارت‌های زیربنایی برای موفقیت در جریان و فرایند یک کار گروهی نیاز است؟ ما در این مقاله به برخی از این مهارت‌ها که توانایی هر فرد را به‌عنوان یک عضو کار تیمی می‌تواند بالا ببرد، اشاره می‌کنیم.





در نظر گرفتن تمام اطلاعات موجود، منطقی‌ترین نتیجه‌گیری را برای فرایند حل مسئله داشته باشد. جمع‌آوری اطلاعات یک بخش عمده از وظایف کار تیمی را به خود اختصاص می‌دهد. بنابراین می‌توانید اهمیت مهارت تفکر انتقادی را در فرایند صرفه‌جویی و انرژی به‌خوبی ببینید.

**توانایی ارتباط بین فردی:** این توانایی شامل مهارت ارتباطی شما با دیگران و تعامل با آن‌هاست. به‌خوبی می‌توانید از این تعریف، اهمیت این مهارت را در روند پویایی گروه ببینید. پس اصلاً جای تعجب نیست که مدیران شرکت شما و مهارت‌های بین فردی‌تان را زیر ذره‌بین بگیرند. البته فراموش نکنیم که همه ما سطح مشخصی از این مهارت‌ها را به صورت طبیعی در زندگی روزمره مورد استفاده قرار می‌دهیم، اما استفاده هدفمند از آن‌ها - مثلاً در جریان کار تیمی - می‌تواند تاثیرگذاری بسیار زیادی روی

استفاده می‌کنند، از محدودیت‌هایی که استانداردهای روتین برایشان ایجاد کرده، عبور می‌کنند و به دنبال راه‌حل‌های تازه و نو می‌روند. به‌عنوان مثال برای افزایش خلاقیت در محیط کار می‌توان جلسات گروهی توفان ذهن را راه انداخت تا تک‌تک اعضا شروع به ایده‌پردازی در مورد چالش یا موضوعی خاص کنند. این ایده‌پردازی‌ها شما را به‌عنوان عضوی از تیم به سوی انتخاب راه و روشی خلاقانه سوق می‌دهد و سبب تاثیرگذاری بیشتر کار تیمی در کنار جلوگیری از صرف انرژی بی‌هوده می‌شود.

**تفکر انتقادی:** جالب است بدانید که تفکر انتقادی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های یک فرد در فرایند کار تیمی از دیدگاه مدیران شرکت ارزیابی می‌شود. تفکر انتقادی به ارزیابی اطلاعات، داده‌ها، پدیده‌های قابل مشاهده و یافته‌های تحقیقاتی گفته می‌شود. فردی که از مهارت تفکر انتقادی برخوردار است، می‌تواند با

موقعیت شغلی ما بگذارد.

کردن روی چند فعالیت و داشتن توجه مشخص و منظم نسبت به هر کار. اما خطری که عملکرد چند وظیفه‌ای ممکن است به همراه داشته باشد، کاهش سطح عملکرد مثبت فرد است که وقتی با چند جنبه مواجه می‌شود، کاهش می‌یابد.

**مهارت‌های غیر کلامی:** نکته جالب در مورد حرکات غیر کلامی یا همان زبان بدن این است که در یک ارتباط، ۵۵ درصد از پیام واقعی شما را به طرف مقابل انتقال می‌دهد. بنابراین استفاده مناسب از تکنیک‌های زبان بدن می‌تواند در ارتباط میان اعضای یک تیم اهمیت بالایی داشته باشد. برای مثال زمانی که در جلسه قرار دارید و یکی از اعضای گروه مشغول ارائه پیشنهادهایی در مورد فرایند کار ارائه می‌دهد، بهتر است شما از زبان بدن بسته استفاده نکنید تا او احساس راحتی کند.

**حل مسئله:** و در نهایت مهارت حل مسئله که به نوعی آن را می‌توانیم به‌عنوان مهم‌ترین مهارت در کار تیمی ارزیابی کنیم.

برای تقویت مهارت حل مسئله بهتر است از دستورالعمل زیر پیروی کنید: عوامل و دلایل رویداد مشکل و چالش را به‌دقت مورد بررسی و تحلیل قرار دهید.

مجموعه‌ای از راه‌حل‌های مشکل که شما را به هدف‌تان نزدیک‌تر می‌کند، آماده کنید.

بهترین راه‌حل را با دقت ارزیابی کنید و برنامه مشخصی را برای حل مشکل طراحی کنید.

و در نهایت راه‌حل خود را مورد ارزیابی قرار دهید. ▶

**تفکر منطقی:** تفکر منطقی قدرتمند به همراه مهارت بیان استدلال در اعضای تیم، همیشه سبب راحتی خیال رئیس آن تیم می‌شود، زیرا به این ترتیب مطمئن می‌شود که تصمیم‌های شما بر پایه اطلاعات حقیقی قرار دارد و از روی احساسات و واکنش‌های هیجانی گرفته نشده است. افرادی که از تفکر منطقی بهره‌مند هستند، پدیده‌ها را مورد مشاهده و تحلیل قرار می‌دهند و رفتار، واکنش و تصمیم‌گیری خود را بر پایه نتایج استدلال‌هایشان قرار می‌دهند.

**مهارت‌های انگیزشی:** آیا می‌توانید به دیگران انگیزه بدهید؟ اگر جواب شما مثبت است، پس باید بدانید که در هر گروه و تیمی جایگاه ویژه‌ای برای شما در نظر گرفته خواهد شد. مهارت‌های انگیزشی در محیط کار به‌عنوان رفتار یا استراتژی ارزیابی می‌شود. ایجاد انگیزه در دیگران به معنای انرژی دادن به آن‌ها برای انجام هدفی خاص است، البته منظور ما از هدفی خاص همان نتیجه نهایی و کارکرد تیمی بالای فرد است. پس هر تیم با توجه به مشکلات و چالش‌هایی که با آن روبه‌رو می‌شود، نیاز دارد تا افراد با مهارت‌های انگیزشی بالا در آن حضور داشته باشند.

**توانایی انجام چند وظیفه خاص به‌طور هم‌زمان:** امروزه در محیط کار از شما انتظار می‌رود که توانایی مدیریت و انجام چند کار و وظیفه را با هم داشته باشید. عملکرد چند وظیفه‌ای را می‌توان این‌گونه توصیف کرد؛ کار

استرس شغلی زیر ذره‌بین

# از دفتر کار بیرون بزنید

■ ساقی احتشام‌زاده ■

گزارش



عوامل نامناسب محیطی از جمله گرما، سرما یا سروصدای بیش از حد، نور ناکافی، محل نامناسب نشستن، خراب بودن وسایل کار و...

## نشانه‌ها

افرادی که تحت استرس شغلی هستند، دچار نشانه‌هایی می‌شوند که برای همکاران و نزدیکانشان قابل تشخیص است.

- ◆ خستگی و تحریک‌پذیری
- ◆ کاهش کیفیت کار
- ◆ ناتوانی در تصمیم‌گیری و ضعف در قضاوت
- ◆ از دست دادن حس شوخ‌طبعی
- ◆ بیماری‌های جسمانی مانند سردرد، تهوع و درد عضلانی
- ◆ اختلال در خواب
- ◆ افزایش احتمال سرماخوردگی
- ◆ تغییر در الگوی کار کردن، مثلا آوردن کار به خانه یا ماندن در محل کار تا دیر وقت

## درمان

اگر می‌خواهید استرس شغلی تان را درمان کنید، باید آدم فعالی باشید. در این جا چند راه کار ساده برای رهایی از استرس را مرور می‌کنیم.

اگر مشکل شما کار بیش از حد است، به مسافرت بروید، کارها را با خودتان به منزل نبرید و به محض این که توانستید، از دفتر کار بیرون بزنید.

اگر نگران اخراج شدن هستید، تنها کاری که از دستتان برمی‌آید، این است که خود را برای روبه‌رو شدن با آن آماده کنید. اگر احساس می‌کنید شغل‌تان را اشتباهی انتخاب کرده‌اید، یا کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید ارضایتان نمی‌کند، شاید زمانش رسیده که در این زمینه تجدید نظر کنید.

اگر با رئیس یا همکارانتان مشکل دارید، سعی کنید مسئله را حل کنید. اگرچه از بین بردن اختلافات فردی خیلی سخت است، اما حداقل می‌توانید راهی برای کنار آمدن با یکدیگر پیدا کنید.

اگر می‌بینید که استرس زندگی شخصی و سلامتتان را تحت‌الشعاع قرار داده، از یک متخصص کمک بگیرید. ▶

استرس شغلی نوعی واکنش هیجانی و فیزیکی مزمن است که وقتی نیازهای شغلی، توانایی‌ها، منابع و نیازهای فردی که قرار است کار را انجام دهد، با هم هم‌خوانی ندارند، اتفاق می‌افتد. استرس یک مشکل نسبتاً شایع شغلی است که هزینه‌های زیادی را نیز به فرد تحمیل می‌کند. سه‌چهارم افراد شاغل احساس می‌کنند استرس‌های شغلی‌شان بیش از استرس شغلی در یک قرن گذشته است. یک‌چهارم افراد شاغل سطح استرسی را که به دلیل نوع کارشان به آن‌ها وارد می‌شود، طبیعی می‌دانند. حدود یک‌سوم افراد شاغل معتقدند که بیش از حد دچار استرس‌اند. شواهد نشان می‌دهد که استرس یکی از اصلی‌ترین دلایل جابجایی‌های سازمانی است.

چهار واکنش فیزیولوژیک طبیعی نسبت به استرس وجود دارد:

۱. ناحیه‌ای نزدیک به ساقه مغز که به‌عنوان سیستم فعال‌کننده رتیکولار شناخته می‌شود، سطح هوشیاری را بالا می‌برد و باعث افزایش بینایی و شنوایی می‌شود.
۲. خون با شدت به سمت مغز و عضلات بزرگ متمایل شده و جریان خون در نواحی انتهایی و پوست کمتر می‌شود.
۳. فعالیت سیستم ایمنی و گوارش به‌طور موقت کاهش پیدا می‌کند.
۴. ذخایر گلوکز و اسیدهای چرب که منابع انرژی بدن هستند، وارد جریان خون می‌شوند.

## دلایل

حجم زیاد کار با زمان تحویل غیرمنطقی که فشار زیادی را به فرد وارد می‌کند.

حجم ناکافی کار در طی روز که باعث می‌شود فرد احساس کند توانایی‌هایش نادیده گرفته شده است. نداشتن کنترل کافی روی موضوعات کاری.

جر و بحث بر سر امور کاری. نداشتن روابط خوب کاری با همکاران و فقدان حمایت‌های بین فردی که باعث می‌شود فرد در محل کار خود احساس انزوا و تنهایی کند.

قرار گرفتن تحت فشار برای انجام کاری که فرد تخصص یا مهارتی در انجامش ندارد.

چطور محل کارتان را به منبع آرامش و خلاقیت تبدیل کنید

## دفتر «شاد» کجاست؟

■ ملیکا حسینی ■



کار دارید و یکی، دو متر اطراف آن می‌تواند به‌شدت روی احساس شما نسبت به زندگی تاثیر داشته باشد و باعث شود حس کنید آدم خوشحال‌تر یا خوشبخت‌تری هستید. (البته که عکس آن هم ممکن است!) مثلاً فردی را در نظر بگیرید که مبتلا به آلزایمر است. این فرد به دلیل نوع بیماری‌اش ممکن است مضطرب، افسرده و پرخاش‌گر باشد و خودش را از دیگران دور نگه دارد و انزوا را ترجیح دهد. حالا اگر همین آدم را در یک اتاق خصوصی قرار دهید و دوروبرش را با وسایل خصوصی که متعلق به خودش است پر کنید، همه این‌ها را داریم در وجودش که‌رنگ می‌شود.

### فضایی که اخلاق را هم عوض می‌کند

محل قرارگیری یک ساختمان هم نقش مهمی در این زمینه دارد. تحقیقات پروفیسور فرانسیس کو از دانشگاه ایلینویز نشان داده است که در اطراف خانه‌هایی که در مرکز شهر شیکاگو قرار دارند و با فضاهای سبز فراوان احاطه شده‌اند، جرم کمتری نسبت به بلوک‌های آپارتمانی اتفاق می‌افتد که تا چند خیابان آن طرف‌ترشان هم هیچ فضای سبزی نیست. این استاد دانشگاه معتقد است پایین آمدن ۵۰ درصدی جرم و جنایت در این فضاها به دلیل نقش فضای سبز در کاهش پرخاش‌گری است.

### سبز فکر کنید

مطالعه‌ای که توسط نانسی ول، روان‌شناس محیط در سال ۲۰۰۰ انجام شد، نشان داد که داشتن منظره سبز در مقایسه با منظره‌ای از بناهای ساخت انسان، تمرکز را بیشتر می‌کند. اگر این شانس یا فرصت را دارید که دوروبر خانه یا محل کارتان فضای سبزی وجود دارد، حتماً چند دقیقه از وقت خود را به سر زدن به آن‌جا و حضور در آن فضا اختصاص دهید و اگر این‌قدر خوش‌شانس نیستید، حداقل چند تا گلدان برای خانه و محل کارتان بخرید. ▶

معماری خوب فقط ظاهر زیبایی ندارد، بلکه می‌تواند خیلی از حس‌های خوب را در شما بیدار کند و باعث شود که احساس سلامتی و خوشبختی کنید. وقت‌گذرانی برای پیدا کردن این ساختمان‌ها که معماری «درستی» دارند، باعث می‌شود بیشتر از قبل احساس شادی کنید. پس اگر آن‌قدر خوش‌شانس نیستید که در یکی از این ساختمان‌ها کار کنید، می‌توانید با کمی تغییر فضایی شاد و خلاقانه برای خودتان به وجود بیاورید.

### تاثیر فضا بر شیوه فکر کردن

مطالعات مختلفی در خصوص تاثیر فضا و معماری بر سلامت روانی انسان انجام شده است. شاید باور نکنید، اما خیلی از این پژوهش‌ها نشان داده است که ساختمان‌ها می‌توانند بر فکر و رفتار ما تاثیر بگذارند و آن را دگرگون کنند. به‌عنوان مثال یکی از مدارس جنوب لندن در زمره بدترین‌ها بود و کسی از عملکردش راضی نبود، اما همین که مسئولان در سال ۲۰۰۲ تصمیم گرفتند نمای ساختمان را عوض کنند و تغییراتی در دکوراسیون داخلی آن به وجود بیاورند، اوضاع ۱۸۰ درجه عوض شد! و امروز همان مدرسه جزو ۲۰ مدرسه پیشرفته و برتر سراسر انگلستان شناخته می‌شود.

### فضایی که فکرتان را آزاد می‌کند

دسترسی به نور طبیعی در یک بنا به شما کمک می‌کند که تنش‌ها را پشت سر بگذارید و از شر استرس خلاص شوید. وسایلی که اتاق یا فضا را پر می‌کنند، می‌توانند مثل یک قرص مسکن عمل کنند تا روح‌تان آرام شود و اگر در اتاق یا سالنی قرار بگیرید که سقف بلندی دارد، حتماً متوجه می‌شوید که راحت‌تر و آزادانه‌تر فکر می‌کنید. فضای مشخصی که در هر ساختمان متعلق به شماست، مثلاً اتاق خوابتان در منزل یا دفتر کارتان در اداره یا حتی میزی که در محل

# آتش سوزی ای که لگو را جهانی کرد

درباره این آجرهای رنگارنگ پلاستیکی که مثل قوطی بگیر و بنشین، سر کوچک و بزرگ خانواده را گرم می‌کند، چقدر می‌دانید؟ شاید اولی کریک کریستینسن را نشناسید، اما مسلم است که تصویر آجرهای کوچک رنگی که روی هم چیده می‌شوند تا یک خانه اسباب‌بازی، هلی کوپتر یا آدم‌آهنی بسازند، برایتان تصویر آشنایی است. بله؛ داریم در مورد لگو و نجار دانمارکی هوشمندی حرف می‌زنیم که با ساخت یکی از خلاقانه‌ترین اسباب‌بازی‌های کودکانه، دنیا را تکان داد.

لگو در گذر زمان



۱۹۳۴: اولی کریک، برای اسباب‌بازی‌های چوبی خود، اسم «لگو» را برگزید.



۱۹۴۹: اولین آجرهای پلاستیکی شرکت لگو که به‌راحتی به هم وصل می‌شدند، تولید شدند.



۱۹۵۳: قطعات لگو، یا دو ناودان و یک پایه توخالی، در اروپا به‌عنوان آجرهای لگو معروف شدند.



۱۹۶۰: پس از یک آتش‌سوزی بزرگ، لگو خط تولید اسباب‌بازی‌های چوبی را متوقف کرد.

۱۹۶۱: اولین چرخ لگو در دنیا در این سال ساخته شد و فروش محصولات به کانادا و آمریکا آغاز شد.



۱۹۶۴: اولین دفترچه راهنمای اسباب‌بازی لگو زیر چاپ رفت.



۱۹۶۹: لگوهایی با اندازه بزرگ‌تر برای خردسالان تولید و به بازار عرضه شد.



۱۹۷۱: خانه عروسکی، میلمان و وسایل منزل، برای جلب توجه دخترت کچولوها به لگو تولید شد.



۱۹۷۴: اولین شخصیت مینیاتوری لگو به دنیا معرفی شد.



۱۹۷۸: شهروند خندان شهر لگوها، با دست و پای متحرک، ساخته شد.



۱۹۷۹: مجموعه لگوی فضایی در دسترس عموم قرار گرفت.



۱۹۸۸: مسابقه جهانی ساختمان‌سازی با لگو برگزار شد.



۲۰۰۴: اولین مجموعه لگو مخصوص کودکان یک تا سه ساله، با ابعدادی معادل چهار برابر اندازه طبیعی، وارد بازار شد.

## بازی با اعداد 2



اگر قرار بود همه لگوهایی که تا امروز در جهان ساخته شده، به‌طور مساوی بین افراد کره زمین تقسیم شود، به هر نفر ۶۲ قطعه می‌رسید.

سالانه به‌طور میانگین، ۳۶ میلیارد لگو ساخته می‌شود؛ یعنی هر ثانیه ۱۱۴۰ قطعه!

تا امروز بیشتر از ۴۰۰ میلیارد آجر لگو تولید شده است.

با توجه به آمارهای منتشرشده در سال ۲۰۰۶، شرکت لگو، اولین تولیدکننده لاستیک دنیا است! این شرکت سالانه ۲۰۶ میلیون لاستیک کوچک می‌سازد.



از هر یک میلیون لگویی که تولید می‌شود، فقط ۱۸ عدد آن جزو ضایعات هستند و استانداردهای لازم را ندارند.

شرکت سازنده لگو سالانه یک درصد از ضایعات پلاستیکی خط تولید را بازیافت می‌کند.





### 3 بازی، شادی، خلاقیت

هدف اصلی فعالیت موسسه آموزشی لگو، بالا بردن مهارت‌های یادگیری و خلاقیت است. این موسسه بازی را یکی از پایه‌های اصلی بالا بردن سلامت روانی و کیفیت زندگی می‌داند و برای همه افراد، در هر سن و سالی که باشند، چیزی برای ارائه دارد.



قبل از مدرسه



ابتدایی



راهنمایی



دبیرستان



دانشگاه

### 4 لگو در خدمت آموزش

مهارت‌های جسمی و روانی که به وسیله لگو ارتقا می‌یابد:

لگو به بچه‌ها یاد می‌دهد که سه‌بعدی فکر کنند.



لگو در یادگیری زبان دوم به کودکان کمک می‌کند.



لگو باعث تقویت مهارت‌های ارتباطی و طرز تفکر نقادانه می‌شود.

لگو مهارت حل مسئله، برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی را در کودک رشد می‌دهد.



لگو کودکانی خلاق و خوش فکر بار می‌آورد.



لگو اصول مکانیک را به کودک می‌آموزد.



مهدهای کودک از لگو استفاده می‌کنند، چون: هماهنگی چشم و دست را افزایش می‌دهد. به درک هندسه و ریاضی کمک می‌کند. تجسم خلاق را به کودک می‌آموزد.



پیل گراهام، سرمایه‌گذار و کارآفرین مشهور Y Combinator پاسخ می‌دهد

## استارت‌آپ شما مرده است یا زنده؟

■ مسیح فقیهی ■

وقتی با اعضای استارت‌آپی صحبت می‌کنم که هشت، نه ماه از شروع به کار آن می‌گذرد، چیزی که می‌خواهم بدانم، اغلب موارد یکی است. من می‌خواهم بدانم که آیا با این فرض که درآمد و هزینه‌ها در طی چند ماه اخیر ثابت بوده، صاحبان استارت‌آپ از پولی که برایشان مانده، برای درآمدزایی بیشتر کسب‌وکارشان استفاده کرده‌اند یا نه. در واقع می‌خواهم بدانم که آیا مرده‌اند یا هنوز زنده هستند؟

موضوع اساسی این است که بیش از نیمی از این افراد اصلاً نمی‌دانند که استارت‌آپ آن‌ها در حال حاضر در چه وضعیتی قرار دارد. اما دلیل این که قبل از هر حرف و بحثی می‌خواهم تصور صاحبان استارت‌آپ را درباره وضعیت استارت‌آپ آن‌ها بدانم، این است که ادامه گفت‌وگوی ما دقیقاً به پاسخ این سوال بستگی دارد. اگر استارت‌آپی هنوز زنده باشد، پس می‌توان درباره آینده آن و اهداف جدیدی که می‌شود برای این کسب‌وکار در نظر گرفت، بحث و تبادل نظر کرد. اما اگر استارت‌آپی در وضعیت رکود بوده و در مسیر پیشرفت نباشد، فقط می‌توان درباره این موضوع حرف زد که چطور باید این استارت‌آپ را نجات داد. در این حالت ما مطمئن هستیم که روند کنونی به ضرر شرکت خواهد بود و باید ببینیم که چطور می‌شود این روند را عضو کرد.

چرا اطلاعات صاحبان استارت‌آپ از آینده کسب‌وکار و موقعیت فعلی‌شان تا این اندازه کم است؟ چون آن‌ها از

پل گراهام برنامه‌نویس، سرمایه‌گذار و نویسنده مشهوری است که از سال ۲۰۰۱ شروع به انتشار یادداشت‌هایش در زمینه کسب‌وکار و استارت‌آپ در سایت شخصی‌اش کرد و در سال ۲۰۱۵ توانست به رکورد ۳۴ میلیون بازدید برسد. او در سال ۲۰۰۵ با همکاری رابرت موریس، جسیکا لیوینگ استون، ترور بلک ول شرکت **Y Combinator** را راه‌اندازی کرد که اولین نمونه انکوباتور استارت‌آپ در دنیا محسوب می‌شود. از آن زمان تاکنون **Y Combinator** بیش از هزار استارت‌آپ موفق از جمله **Dropbox, Airbnb, Stripe, and Reddit** را راه‌اندازی کرده است. او در یادداشتی که روی وبسایتش منتشر شده، به این سوال مهم پاسخ می‌دهد که فرق استارت‌آپ مرده و زنده در چیست و چطور می‌شود جلوی مرگ یک استارت‌آپ را گرفت.



هم نیست. ولی قطعاً اگر «خیلی» دیر به فکر طرح این سوال بیفتیم، موقعیت خطرناکی برابمان به وجود می‌آید که به آن موقعیت وخیم گفته می‌شود. موقعیم وخیم موقعیتی است که شرکت رشد ضعیفی دارد، راکد مانده است و برنامه‌ای هم برای بهبود اوضاع وجود ندارد.

یکی دیگر از دلایلی که باعث می‌شود صاحبان استارت‌آپ از خودشان نپرسند که کسب‌وکارشان زنده است یا مرده، این است که تصور می‌کنند بهبود اوضاع کار ساده‌ای است و مشکل با سرمایه‌گذاری بیشتر حل می‌شود. در حالی که این راه‌حل در اغلب موارد جواب نمی‌دهد و هر چه بیشتر به آن تکیه کنیم، بیشتر متوجه می‌شویم که از اساس اشتباه کرده‌ایم.

خودشان نمی‌پرسند که آیا در مسیر صحیح قرار دارند یا نه. در حالی که مطرح کردن چنین پرسشی در آغاز کار قطعاً به سود استارت‌آپ خواهد بود. البته یادتان باشد که در آغاز کار، هر سوال دیگری (در سطح کمی بالاتر) مطرح کنید، درست مانند این است که از یک کودک سه ساله بپرسید می‌خواهد با آینده‌اش چه کار کند. همین که کسب‌وکار شما پیشرفت می‌کند، این پرسش هم معنی‌دار شده و جنبه منتقدانه‌ای به خود می‌گیرد و در این مرحله می‌تواند اعضا را غافل‌گیر کند.

راه‌حل من این است که به جای این‌که خیلی دیر این سوال را از خودتان بپرسید، خیلی زود اقدام به طرح این پرسش کنید که موقعیت فعلی استارت‌آپ شما چیست. البته تعیین این‌که خیلی دیر یا خیلی زود یعنی چه، به همین راحتی‌ها

دومی هم داشته باشید که اگر تزریق پول کارساز نبود، به سراغش بروید. همچنین باید دقیقا بدانید که چه زمانی روی نقشه دوم شروع به کار کنید.

وقتی پای عمل به میان می‌آید، می‌بینیم که ارتباط بسیار کمی میان هزینه‌ای که صرف راه‌اندازی یک استارت‌آپ شده و سرعت رشد آن وجود دارد. وقتی استارت‌آپی سریع رشد می‌کند، معنایش این است که محصول تولیدشده متقاضی فراوانی داشته و نظرها را به خودش جلب کرده است، اما وقتی استارت‌آپی هزینه بالایی روی دست صاحبانش می‌گذارد، یعنی محصول تولیدشده بازاری ندارد، یا خیلی گران تمام می‌شود.

اگر تا این‌جا بحث را درک کرده باشید، حالا باید از خودتان پرسید که چطور می‌توان از به وجود آمدن چنین موقعیت خطرناکی پیش‌گیری کرد. راه‌حل بسیار ساده است: در قدم اول نباید افراد زیادی را استخدام کنید، چون این کار می‌تواند به بزرگ‌ترین عامل از بین رفتن و شکست استارت‌آپ شما تبدیل شود.

بعضی از صاحبان استارت‌آپ تصور می‌کنند همین که اعضای جدیدی استخدام کنند، می‌توانند کارشان را پیشرفت دهند و خیلی وقت‌ها هم در استخدام‌هایشان زیاده‌روی می‌کنند. کسانی که در حوزه استارت‌آپ تازه‌کار و بی‌تجربه هستند، سعی می‌کنند از استارت‌آپ‌های موفق الگوبرداری کنند و چون این شرکت‌ها اعضای زیادی دارند، آن‌ها هم تصور

پس به جای این‌که با خوش‌بینی‌های واقع‌گرایانه به آینده فکر کنید، عناصری را شناسایی کنید که جلوی موفقیت استارت‌آپ شما را گرفته است. ممکن است شما بگویید که کسب‌وکار من در مسیر موفقیت نیست، ولی می‌شود روی کمک سرمایه‌گذاران برای نجات از وضعیت فعلی حساب کرد. بنابراین شاید پرسیدن همین سوال باعث شود که به فکر نجات استارت‌آپ‌تان بیفتید که قطعاً هرچقدر زودتر این اتفاق بیفتد، به نفع شما خواهد بود.

اگر وضعیت شما به گونه‌ای است که احساس می‌کنید می‌توانید روی کمک مالی سرمایه‌گذاران به‌عنوان یکی از راه‌های نجات فکر کنید، پس احتمالاً موقعیت استارت‌آپ شما خیلی خطرناک نیست، چون سرمایه‌گذاران می‌خواهند پولشان را در استارت‌آپ‌هایی سرمایه‌گذاری کنند که رشد و بازده زیادی داشته باشد. بنابراین حتی اگر سودی که از استارت‌آپ شما به دست می‌آید خیلی زیاد نباشد، ولی رشد سریعی داشته باشید، می‌توانید نظر سرمایه‌گذاران را به کسب‌وکار‌تان جلب کنید، اما خیلی هم به سرمایه‌گذارها اعتماد نکنید، چون آن‌ها معمولاً دم‌دمی‌مزاج هستند و ممکن است به‌خاطر یک‌سری مسائل جزئی همکاری‌شان را با شما قطع کنند. در ضمن باید به این موضوع هم فکر کنید که شاید وضعیت شما به گونه‌ای باشد که حتی با وجود تزریق سرمایه هم نتوانید استارت‌آپ‌تان را نجات دهید. پس باید برای چنین موقعیت‌هایی نقشه

می‌کنند که برای موفقیت باید تعداد اعضای خود را اضافه کنند. در حالی که این حقیقت مهم را نادیده می‌گیرند که اعضای زیاد تیم‌های موفق بیشتر نتیجه موفقیت تیم است تا دلیل آن. علت این که خیلی از صاحبان استارت‌آپ‌های تازه‌کار به فکر استخدام اعضای بیشتر هستند، این است که به مشکل اصلی فکر نمی‌کنند. آن‌ها به این مسئله توجه نمی‌کنند که شاید دلیل رکود استارت‌آپ‌شان این باشد که محصول نهایی یا ایده اولیه استارت‌آپ زیاد جذاب نیست. خیلی وقت‌ها هم سرمایه‌گذاران هستند که صاحبان استارت‌آپ را به استخدام کارمندان بیشتر تشویق می‌کنند. استراتژی مرگ یا زندگی یکی از گزینه‌های انتخابی سرمایه‌گذاران است. خیلی از آن‌ها به دلیل اثر برده (سبد) دارایی‌ها (Portfolio effect) از خطرات در امان هستند. اثر سبد دارایی‌ها یعنی اگر نصف دارایی شما به شکل اوراق بهادار بوده و ارزش آن در بورس تا ۱۰ درصد پایین بیاید، دارایی شما در مجموع پنج درصد کاهش پیدا می‌کند. سرمایه‌گذاران همیشه به دنبال تضعیف شما هستند، ولی شما به‌عنوان مؤسس استارت‌آپ باید تلاش کنید تا استارت‌آپ‌تان زنده بماند.

در ادامه راه‌هایی را بررسی می‌کنیم که به مرگ یک استارت‌آپ ختم می‌شود؛ استارت‌آپ‌ها محصول یا ایده‌ای را ارائه می‌دهند که تا حدودی جذاب بوده و رشد نسبتاً قابل قبولی داشته باشد. در ابتدای کار شرکت روند خوبی را طی می‌کند،

چون صاحبانش به نظر زرننگ می‌آیند و ایده استارت‌آپ‌شان هم تا حدودی قابل توجه است. پس رشد استارت‌آپ، خوب است، اما عالی نیست. این جاست که صاحبان استارت‌آپ به این فکر می‌افتند که اگر نیروهای جدیدی استخدام کنند، رشد استارت‌آپ‌شان افزایش پیدا می‌کند. سرمایه‌گذاران هم با جذب کارمند بیشتر موافقت می‌کنند، ولی به دلیل این که محصول نهایی فقط تا حد قابل قبولی جذاب است، رشد مورد نظر هیچ‌گاه حاصل نمی‌شود. صاحبان استارت‌آپ تصور می‌کنند اگر پول بیشتری خرج کنند، بیشتر رشد می‌کنند، ولی رفته‌رفته رشد استارت‌آپ کاهش می‌یابد و هزینه‌ها هم روزبه‌روز بالاتر می‌رود. در این مرحله سرمایه‌گذاران اشتیاق چندانی برای حمایت از استارت‌آپ از خود نشان نمی‌دهند و استارت‌آپ از بین می‌رود. کاری که صاحبان این استارت‌آپ باید از اول انجام می‌دادند، این بود که نقاط اصلی ضعف کسب‌وکار خود را پیدا کنند. یعنی همین که این محصول نهایی چندان هم جالب توجه نیست. واقعاً خیلی کم پیش می‌آید که استارت‌آپی با جذب اعضای بیشتر پیشرفت کند. اتفاقاً این کار در خیلی از موارد باعث پیچیده‌تر شدن مشکلات می‌شود. پس در مراحل اولیه، بیشتر باید به فکر تکامل استارت‌آپ بود نه گسترش آن و تکامل استارت‌آپ هم معمولاً با چند نفر اعضای اصلی، امکان‌پذیر است.

شاید با طرح این سوال که استارت‌آپ شما زنده است یا نه،



می‌کنید، باید این را هم در نظر بگیرید که محصول شما باید بازده بالایی داشته باشد تا بتواند نظر سرمایه‌گذاران را به خود جلب کند. استارت‌آپ‌هایی که پول زیادی برای سرمایه‌گذاری ندارند، از خطر جذب نیروی بیش‌ازحد در امان‌اند، چون این استارت‌آپ‌ها توانایی پرداخت حقوق کافی به اعضای جدید را ندارند. ولی معنایش این نیست که شما باید از سرمایه‌گذاری بیشتر برای در امان ماندن از خطر جذب نیروی بیش‌ازحد، صرف نظر کنید. فراموش نکنید که بسیاری از استارت‌آپ‌ها اگر پول کمتری خرج می‌کردند، تا امروز تبدیل به شرکت‌های بزرگ و موفق شده بودند. ▶

به جای این که شما را به جذب نیروی بیشتر ترغیب کند، باعث شود سراغ کارهایی در مقیاس کوچک بروید. به‌عنوان مثال اوایل کار خودتان دست‌به‌کار شوید و شروع به تبلیغ محصولاتان کنید. شما حتی می‌توانید محصول خود را دوباره طراحی کنید. در خیلی از موارد استارت‌آپ‌ها با چنین اقدامی پیشرفت می‌کنند. یادتان باشد رشد فزاینده مصرف محصولات هم می‌تواند باعث جلب توجه سرمایه‌گذاران شود. بازده با میزان مصرف رابطه مستقیمی دارد. درواقع یکس درصد رشد مصرف، یکس درصد افزایش بازدهی را به دنبال دارد. پس اگر روی میزان مصرف تکیه

توسط پدر ناتنی بزرگ شد

در کودکی خوره کتاب بود

وارد کالج پرینستون شد

شغل خوبی در وال  
استریت پیدا کرد

«بازار همه چیز»  
را راه انداخت

ضررهایی را که بر سر  
ماجرای حباب دات کام  
دید بود، جبران کرد

روی کیندل، مدل پردازش ابری  
و راکت، سرمایه گذاری کرد



# موفقیت به شیوه امپراتور آمازون

«تند بزرگ شو!» این شعار جوزف بیزوس، میلیاردر آمریکایی و صاحب فروشگاه اینترنتی کتاب «آمازون»، است که این روزها نشان داده بدجوری به شعارش پای بند است. اما او کسب درآمد میلیاردری را چطور شروع کرد که امروزه توانسته بیش از ۶۰ درصد بازار فروش کتاب‌های دیجیتال را در جهان به خود اختصاص دهد.

والدین جف در  
اوایل جوانی  
از دواج کردند

جفری پرستون  
چورگنسون در  
آلبوکرک نیومکزیکو  
به دنیا آمد



جف در مزرعه  
پدر بزرگش یاد گرفت  
که چطور باید از  
دست‌هایش کار بکشد

مادر جف با یک مهاجر  
کوبایی به نام مایک بزوس  
و که از دواج کرد. او جف  
را به فرزندی پذیرفت

پدر جف به الکل  
اعتیاد داشت  
و مادرش او را  
ترک کرد



با دیدن صحنه صعود  
آپولو ۱۱ تصمیم  
گرفت فضا نورد شود

والدینش نگران بودند  
که جف خیلی کتاب  
می خواند و او را در کلاس  
فوتبال ثبت نام کردند

مادرش مسئولان مدرسه را  
قانع کرد که جف را پیش  
از موعد مقرر در برنامه ویژه  
دانش آموزان نخبه بپذیرند



وارد دانشگاه  
پرینستون شد

در دبیرستان دانش آموز  
ممتاز شد و سخنرانی جشن  
فارغ التحصیلی را انجام داد

متوجه شد  
که مایک پدر  
واقعی اش نیست



شروع به تحصیل در رشته  
فیزیک کرد، ولی فهمید  
که مغزش برای معادلات  
فیزیکی ساخته نشده است

در رشته علوم کامپیوتر  
و مهندسی برق  
فارغ التحصیل شد

می خواست شرکت  
خودش را راه اندازی  
کند، ولی بالاخره به یک  
استارت آپ پیوست



با یکی از  
همکارتش  
از دواج کرد

استارت آپی را برای تولید  
خبرنامه راه انداخت،  
ولی نتوانست آن را به  
سوددهی برساند

دوباره تصمیم گرفت  
شرکت خودش را راه  
بیندازد، ولی عقابیت  
وارد اول استریت شد



متوجه شد که  
اینترنت هر سال  
درصد ۲۳۰۰  
رشد می کند

در یک جلسه بارش  
مغزی با رئیسش به  
ایده راه اندازی بازار همه  
چیز دست پیدا کرد

تجارت از طریق اینترنت  
هم چنان غیر قانونی  
بود، اما اوضاع داشت  
عوض می شد



والدینش به او  
توصیه کردند که  
کارش را رها نکند

رئیسش به او  
یادآوری کرد که  
یک شغل خوب با  
مزایای عالی دارد

فهرستی از ۲۰  
محصول قابل عرضه از  
طریق اینترنت تهیه و  
کتاب را انتخاب کرد



شغلش را رها کرد  
و به سیاتل رفت

شرکتش را  
کادابرا نامید

پشت تلفن اسم  
شرکت درست شنیده  
نمی شد، پس آن  
را آمازون نامید



والدینش ۱۰۰ هزار دلار در  
این زمینه سرمایه گذاری  
کردند و بعداً ۱۴۵ هزار دلار  
دیگر هم وارد کار کردند

در یک دوره سه  
روزه فروش کتاب  
شرکت کرد

در گاراژ منزل و با کمک همسر  
و دو نفر از دوستانش کار  
می کرد و ۱۰ هزار دلار از حساب  
شخصی اش سرمایه گذاری کرد



آمازون را لانچ کرد

کتاب‌ها را به صورت  
فیزیکی انبار نمی کرد.  
هر وقت مشتری پیدا  
می شد آن‌ها را می خرید  
و تحویل می داد

بسته‌های ده تایی  
آماده ارائه کرد





صدها کتاب را با دست‌های خودش بست‌بندی کرد



در سال ۲۰۰۰ به فکر افزایش سرمایه تا ۷۴ میلیون دلار افتاد



یک میلیون دلار سرمایه از سرمایه‌گذاران فرشته و خانواده‌اش به دست آورد



در یکی از کلاس‌های اقتصاد دانشگاه هاروارد سخنرانی کرد و به او پیشنهاد شد که آمازون را بفروشد



مدیر عمل **barnes&nobel** موقع صرف شام کاری تهدید کرد که آمازون را از بین می‌برد



اجازه داد ونچر کپتال‌ها برای سرمایه‌گذاری با هم رقابت کنند و از این راه پول بیشتری به دست آورد. دهنش را به روی ایده‌های بزرگ‌تر باز کرد



**barnes&nobel** شکایت کرد. (آمازون تبلیغاتش را در دست قبل از عرضه اولیه عمومی شروع کرده بود)



آمازون به صورت عمومی عرضه شد



با دو جوان تازه فارغ‌التحصیل آشنا شد که به‌تازگی گوگل را راه‌انداخته بودند. روی آن‌ها سرمایه‌گذاری کرد



برای 1-click پتنت گرفت



تلاش کرد با راه‌انداختن حراج در آمازون ای‌بی را شکست دهد، ولی نتوانست



با خرید سایت **jungle** ۱۷۰ میلیون دلار از سرمایه‌اش را سوزاند



سرمایه‌گذاری‌هایش **pets.com** و **gear.com** (-) شکست خورد و صدها میلیون دلار ضرر کرد



مدیران ارشد به صورت پنهانی جلساتی تشکیل دادند تا فترستی از شکست‌های جف تهیه کنند



به صورت پنهانی یک کمپانی موشکی به نام **blue origin** تاسیس کرد



شروع به ساخت راکت‌هایی کرد که به صورت عمومی فروزمی آمدند



مقابل همه‌اعضای شرکت ایستاد و روی تحویل رایگان محصولات با استفاده از فضای بی‌استفاده کامپیون‌ها پافشاری کرد



مدیر عمل را **costco** ملاقت و سعی کرد از منطق کم‌هزینه‌هاو الگوبرداری کند



در یک سانحه باهلی کوپتر زخمی شد



بخش جواهرات آمازون نتوانست به موفقیتی برسد



یک لایبراتور سری ایجاد کرد تا یک کتاب‌خوان الکترونیکی بر اساس طرح کتاب «عضلات نوآوران» بسازد



کتاب‌خوان الکترونیکی کیندل به بازار معرفی شد



خدمات وب آمازون (AWS) را به‌عنوان یکی از اولین خدمات رایانش ابری عرضه کرد



سیستم ارسال رایگان را اجرا کرد



بر سر موضوع کتاب‌خوان‌های الکترونیکی وارد جدال با استیو جابز شد



فروش کتاب‌های الکترونیکی از کتاب‌های کاغذی پیش افتاد



واشنگتن پست را با مبلغی معادل ۲۵۰ میلیون دلار خرید



راکتی که در شرکت بروس تولید شده بود، توانست فرود موفقیتی آمیز داشته‌باشد



به‌مشتربانش قول داد که سفارش‌هایشان را ظرف نیم ساعت با استفاده از هواپیماهای بدون سرنشین به دستشان برساند



پشیمانی از به حداقل رساندن چهار چوب‌ها. می‌دانستم وقتی به ۸۰ سالگی برسم، ممکن است واقعا از این‌که در زمینه این چیزی که به آن اینترنت می‌گویند سرمایه‌گذاری نکردم، افسوس بخورم.

تلاطم را با آرامش جایگزین کن

# بگو نمره‌ات چنده تا بگم شادی یا غمگین

■ پویا علی‌بناه ■



**مرحله اول:** در ادامه وضعیت‌هایی که منجر به بروز استرس (حتی استرس‌های جزئی و به نظر کم‌اهمیت) می‌شود، فهرست شده است. دور هر کدام را که طی دو هفته گذاشته با آن مواجه شده‌اید، خط بکشید.

۱. در موقعیت اشتباه قرار گرفتم یا چیز خیلی مهمی را از دست دادم.  
۲. پول کافی ندارم که صورت‌حساب‌ها و قبض‌ها را به‌موقع پردازم.

۳. احساس می‌کنم مسئولیت‌های بیش از حدی روی دوش من است.

۴. وقتی مشغول انجام کار خیلی مهمی بودم، یک نفر کارم را قطع کرد و مزاحم شد.

۵. مجبور شدم در بانک یا فروشگاه توی یک صف خیلی شلوغ منتظر بایستم تا نوبتم شود.

۶. ویزیتورهای شرکت‌های عجیب و غریب مزاحم شدند.

۷. مجبور شدم کلی فرم اداری را پر کنم.

۸. سرما خوردم.

۹. هوای شهرمان یک‌دفعه به هم ریخت.

۱۰. اول صبح ماشینم خراب شد و هر کاری کردم روشن نشد.

۱۱. همسایه‌هایم خیلی سروصدا می‌کنند.

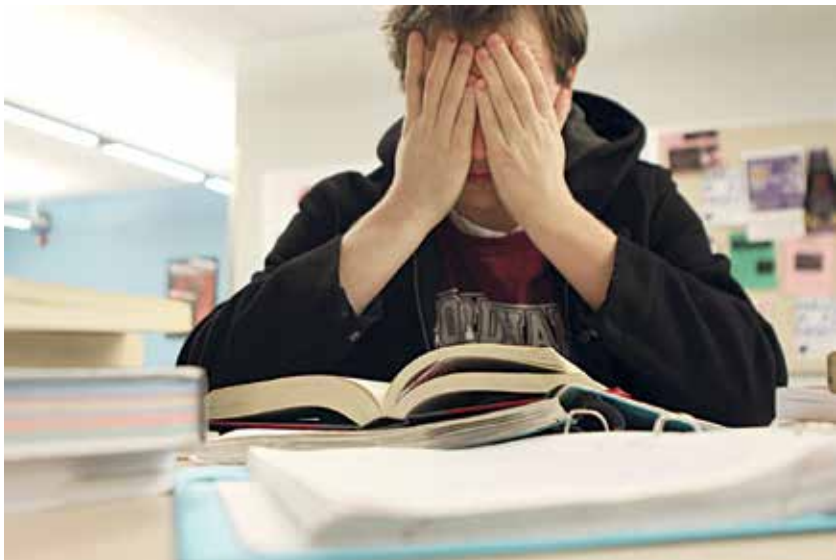
۱۲. گارسون در رستوران سرویس خوبی به من نداد و غذا افتضاح بود.

۱۳. خیلی دیر به یک قرار مهم رسیدم.

۱۴. دوستم قرار ناهاری را که با من داشت، فراموش کرده بود.

۱۵. چیزی روی لباسم ریختم که فاتحه‌اش را خواند.

شما هم جزو آن دسته از آدم‌هایی هستید که به قول مادر بزرگ‌ها همیشه در هول و هولا هستید، مضطرب‌اند و آرام و قرار ندارند؟ نمی‌خواهم ناامیدتان کنم؛ اما اگر در طول زندگی یاد نگرفته باشید که چطور این لحظه‌های پرتلاطم را با لحظه‌های نشاط‌آور تعدیل کنید، احتمالش خیلی کم است که بتوانید طعم شادی واقعی را بچشید. شاید حتی خودتان هم ندانید که چقدر مضطرب و غمگینید؛ نه فقط به خاطر این که عادت کرده‌اید توجهی به این جزئیات نداشته باشید، بلکه معیار دقیقی برای تخمین زدنش در اختیار ندارید. خب، از همین الان اوضاعتان عوض می‌شود! در ادامه آزمونی برای شما ترتیب دادیم تا بتوانید سطح استرس و شادی خود را بسنجید و در صورت لزوم برای تغییر دادن سبک زندگی‌تان آستین بالا بزنید.



کوچکی شادی‌آور تکرار کنید و به خودتان امتیاز بدهید.

۱. یک نفر ناغافل از من تعریف کرد.
۲. یکی از همسایه‌ها که خیلی دوستش دارم، به دیدنم آمد.
۳. یکی از دوستانم که ماه‌ها بود با او صحبت نکرده بودم، به من زنگ زد.
۴. بالاخره وسیله‌ای را که گم کرده بودم، پیدا کردم.
۵. توانستم چیزی را که واقعا به آن احتیاج داشتم، در یک حراج عالی پیدا کنم.
۶. یک دفعه چند ساعت وقت اضافه برای خودم پیدا کردم.
۷. یکی از دوستانم مرا به ناهار دعوت کرد.
۸. چند دقیقه‌ای را در مسجد یا زیارتگاه گذراندم.
۹. لحظات خوشی با یکی از دوستانم داشتم.
۱۰. یک دسته گل از کسی که کارم را

۱۶. کف کفشم یک تکه آدامس بزرگ چسبیده بود.
۱۷. کیف مدارکم را توی رستوران جا گذاشتم.
۱۸. رمز عبور رایانه‌ام را فراموش کردم.
۱۹. وقت دکترم را که از سه ماه قبل گرفته بودم، از خاطر بردم.
۲۰. مجبور بودم جایی پارک کنم، اما اصلا پول خرد نداشتم که به پارک‌بان بدهم.

دور چندتا از این موقعیت‌های استرس‌زا را خط کشیدید؟ به خودتان از یک تا ۲۰ امتیاز بدهید. (هیچ‌کس امتیاز صفر نمی‌گیرد؛ چون زندگی بدون این استرس‌های کوچک غیرممکن است و ما هم در مدینه فاصله زندگی نمی‌کنیم!)

**مرحله دوم:** حالا، همان کاری را که در مرحله قبل انجام دادید، برای لحظات



دور چند تا از موقعیت‌های کوچک نشاط‌آور را خط کشیدید؟ امتیازتان را محاسبه کنید و عدد به‌دست‌آمده را بر عددی که در مرحله اول به دست آوردید، تقسیم کنید. هرچه نسبت نسبت شادی‌آور زندگی‌تان نسبت به استرس‌های کوچک بیشتر باشد، وضعیتتان بهتر است و بیشتر احساس شادی و رضایت درونی می‌کنید. اما اگر عدد به‌دست‌آمده کمتر از یک بود، باید هر چه زودتر فکری به حال زندگی‌تان بکنید. چون معلوم است اصلاً آدم شادی نیستید.

تحصین می‌کند، دریافت کردم.  
 ۱۱. یکی از اعضای خانواده ناگهان بغلم کرد و گفت چقدر دوستم دارد.  
 ۱۲. یک چیز واقعا استثنایی پیدا کردم که به مجموعه‌ام اضافه کنم.  
 ۱۳. چند ساعتی با صمیمی‌ترین دوستم ورزش کردم.  
 ۱۴. یک پروژه مهم را درست به‌موقع تمام کردم.  
 ۱۵. یک سرگرمی جدید برای خودم پیدا کردم.  
 ۱۶. وقت کردم کمی به باغچه خانه برسم و چند تا گل‌دان جدید درست کنم.  
 ۱۷. یک فیلم معرکه دیدم.  
 ۱۸. بالاخره توانستم بلیت نمایشگاه جدید موزه هنر را گیر بیاورم.  
 ۱۹. فرصتی پیدا کردم تا در کنار خانواده‌ام باشم.  
 ۲۰. یک نفر آرزو کرد روز خوشی داشته باشم. ▶

# امروز یا فردا؛ مسئله این است

■ مهرانز زرکش ■

اگر فیلم «انجمن شاعران مرده» را دیده باشید، پس حتما با «کارپه‌دیم» آشنا هستید؛ همان شیوه فکری که پایه و اساسش دم را غنیمت شمردن و در لحظه زندگی کردن است. شما جزو این دسته از آدم‌ها هستید، یا همیشه نگاهتان به آینده است؟ امروز یا فردا؟ مسئله این است!



۱. با تکنولوژی‌های روز دنیا جلو می‌روید؟

(الف) خیر

(ب) تا حدودی

(ج) بله، همیشه

۲. آیا مدام دنبال سرگرمی‌های تازه می‌گردید و مدل تفریح کردنتان را عوض می‌کنید؟

(الف) خیر، همان کارهایی که در ۲۰ سالگی سرگرم می‌کرد، در ۳۰ سالگی هم برابرم لذت‌بخش است.

(ب) بدم نمی‌آید تفریحات جدید را امتحان کنم.

(ج) حتما! هر سرگرمی جدیدی به یک بار امتحان کردن می‌ارزد.

۳. هر بار برای سفر کردن یک مقصد تازه را انتخاب می‌کنید؟

(الف) نه. مقصدم همیشه یک جای خاص است.

(ب) چند جا برای استراحت و تفریح می‌شناسم و هر بار یکی از آن‌ها را انتخاب می‌کنم.

(ج) بله، دلم می‌خواهد هر بار سر از یک جای تازه در بیاورم و همه جای دنیا را ببینم.

۴. کدام‌یک برایتان مهم‌تر است؟

(الف) گذشته

(ب) حال

(ج) آینده

۵. آیا به پس‌انداز کردن برای روز مبادا معتقدید؟

(الف) بله

(ب) گاهی اوقات

(ج) خیر

۶. سال که جدید می‌شود، با خودتان چه فکری می‌کنید؟

(الف) یک سال بد دیگر بالاخره تمام شد.

(ب) باورم نمی‌شود پارسال این قدر زود گذشت.

(ج) پارسال که گذشت، برای امسال باید چطور برنامه‌ریزی کنم؟

۷. به نظرتان آدم‌ها که پیر می‌شوند، باز هم می‌توانند شادابی و زیبایی و فعالیت روزهای جوانی‌شان را داشته باشند؟

(الف) بله

(ب) شاید

(ج) خیر

۸. فکر می‌کنید موسیقی‌های قدیمی‌تر بهتر و پرپارت‌تر بود.

(الف) بعضی از قطعات قدیمی حال‌وهوای متفاوتی داشت.

(ب) قطعا

(ج) اصلا

۹. از گوشی‌های هوشمند، لپ‌تاپ و تبلت استفاده می‌کنید؟

(الف) علاقه‌ای به استفاده از این وسایل ندارم.

(ب) در فکرش هستم که یکی از همین مدل‌های جدید را برای خودم تهیه کنم.

(ج) بله

۱۰. آن قدر از منزل یا محل کارتان راضی هستید و در آن خاطره دارید که حتی فکر جابه‌جا شدن هم آزارتان می‌دهد؟

(الف) بله

(ب) بستگی دارد که چه شرایطی در محل جدید داشته باشم.



ج ( خیر

ب) بله، به شرطی که کارش را تلافی کرده باشم.  
ج) بله

۱۱. کدام یک از این موارد را ترجیح می‌دهید؟

۱۴. آیا در شبکه‌های مجازی صفحه‌ای برای خودتان دارید؟

الف) داشتن زندگی و شغل باثبات  
ب) لذت بردن از زندگی در همین لحظه  
ج) افزایش توانایی‌ها و استفاده بهینه از استعدادها

الف) خیر  
ب) در حال حاضر نه، ولی به زودی صفحه‌ای برای خودم راه می‌اندازم.  
ج) بله

۱۲. وقتی با همسر یا شریکتان هستید، ترجیح می‌دهید از وضعیت فعلی‌تان لذت ببرید یا مشغول برنامه‌ریزی برای آینده می‌شوید؟

۱۵. آیا طی سال‌هایی که از عمرتان گذشته، الگوهای زندگی‌تان را عوض کرده‌اید؟

الف) لذت بردن از وضعیت فعلی  
ب) هر دو  
ج) برنامه‌ریزی برای آینده

الف) بله  
ب) برخی از آن‌ها عوض شده‌اند.  
ج) خیر

۱۳. اگر در محل کار یا در روابط بین فردی کسی به شدت باعث رنجش شما شود، می‌توانید او را ببخشید و روابطتان را عادی کنید؟  
الف) هرگز

۱۶. آیا فکر کردن به تکنولوژی‌های جدیدی که هر روز وارد بازار می‌شود، تا اندازه‌ای برایتان نگران‌کننده و ترسناک است؟  
الف) بله



**کلید:** برای گزینه‌های الف صفر، برای گزینه‌های ب یک و برای گزینه‌های ج دو امتیاز به خودتان بدهید و مجموع امتیازها را با هم جمع بزنید.

## پاسخ آزمون

### امتیاز ۳۰ تا ۴۰

آینده زندگی شماست و مدام برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید و هر لحظه در حال برنامه‌ریزی هستید. از فکر کردن به اتفاقاتی که پیش رویتان است، هیجان‌زده می‌شوید و نمی‌خواهید از دور تندی که دنیا روی آن افتاده است، عقب بمانید.

### امتیاز ۱۵ تا ۲۹

زندگی‌ای را که در حال حاضر دارید، بر پایه تجربیاتی بنا کرده‌اید که در گذشته به دست آورده‌اید. این تجربه‌ها و دستاوردها به شما قدرت می‌دهد که آینده‌تان را هم بسازید. نگاهتان به آینده است و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنید، ولی از گذشته هم غافل نیستید.

### امتیاز کمتر از ۱۵

به‌شدت نسبت به تغییر مقاومت و حاضر نیستید از منطقه امن خودتان فاصله بگیرید. اگر به میان‌سالی رسیده باشید، احساس می‌کنید که دیگر برای یاد گرفتن علوم روز دنیا و تکنولوژی‌های جدید خیلی دیر شده است و فرصتی برای بهتر کردن شرایط وجود ندارد. ▶

ب) این تکنولوژی‌ها بیشتر از این که مرا بترسانند، باعث می‌شوند گیج شوم.  
ج) از این که با تکنولوژی روز دنیا جلو بروم، لذت می‌برم.

### ۱۷. نسبت به تغییر در کار یا زندگی‌تان چه حسی دارید؟

الف) از تغییر متنفرم.

ب) ترجیح می‌دهم تغییری در روند معمول زندگی‌ام به وجود نیاید، ولی اگر شرایط اجتناب‌ناپذیر باشد، به آن عادت می‌کنم.  
ج) همیشه از تغییر استقبال می‌کنم.

### ۱۸. کدام یک از این خصوصیات را جزو ویژگی‌های مثبت اخلاقی خود می‌دانید؟

الف) منظم و مرتب بودن

ب) مسئولیت‌پذیر بودن

ج) پرانرژی بودن

### ۱۹- اگر در محل کارتان لازم باشد که با تکنولوژی جدیدی کار کنید، چه حسی پیدا می‌کنید؟

الف) ناراحت می‌شوم، چون سیستم فعلی را ترجیح می‌دهم.

ب) مجبورم خودم را با سیستم جدید منطبق کنم، چون در عصر جدید همه چیز با سرعت زیادی در حال تغییر است و اگر من عوض نشوم و خودم را به‌روز نکنم، عقب می‌مانم.

ج) از این موضوع استقبال می‌کنم و سعی می‌کنم سریع‌تر از دیگران کار با سیستم‌های جدید را یاد بگیرم.

### ۲۰. آیا در حال حاضر در زمینه تکنولوژی آن قدر مهارت دارید که بتوانید به دیگران درس بدهید؟

الف) خیر

ب) در چند مورد به‌خصوص

ج) خیلی سریع کار با تکنولوژی‌های جدید را یاد می‌گیرم. ▶

# شادی کجای زندگی شماست؟



منعکس می‌کند؟ دوست دارید بدانید در کدام گروه جای می‌گیرید؟ این تست را از دست ندهید.

آیا زندگی شادی دارید؟ چطور ابعاد مختلف زندگی ما شادی را در روابط و امور روزمره مان

۱. آیا اهداف شما در زندگی مشخص است و زندگی شما بازتابی از ارزش‌ها و اعتقادات معنوی‌تان است؟

الف) بله، برنامه زندگی من مشخص است و من دنبال رسیدن به اهدافم هستم و نحوه زندگی من بازتابی از اعتقادات و باورهای من است.

ب) می‌دانم که از زندگی ایده‌آل خود فاصله گرفته‌ام. من در حال حاضر برنامه مشخصی برای نزدیک کردن اعتقادات و باورهایم با سبک زندگی خود ندارم. فقط کاری را انجام می‌دهم که در طول روز باید انجام دهم.

۲. آیا از حضور کودکان در زندگی‌تان راضی هستید؟

الف) بله  
ب) خیر

اگر پاسخ شما گزینه الف است، پس خوش به حالتان.

۳. آیا شما به‌طور مرتب در حال یادگیری درس‌ها و مهارت‌های جدید هستید که دانش شما را افزایش دهد؟

الف) بله، من هر روز چیزهای جدید یاد می‌گیرم، یا حداقل این احساس را دارم.

ب) به‌ندرت، چیزهای جدید زیادی یاد می‌گیرم که تأثیری هم روی زندگی من ندارد. گزینه الف نشان‌دهنده شادی در زندگی است.

۴. آیا کاری را که انجام می‌دهید، دوست دارید؟

الف) بله، کار من را ارضا می‌کند. البته گاهی از آن خسته می‌شوم، ولی در کل از انجام آن لذت می‌برم.

ب) نه به اندازه کافی، آن را انجام می‌دهم برای این‌که لازم است و در بیشتر موارد به من استرس می‌دهد. پاسخ الف زندگی شادتری را در کنار خود دارد. کار و شغل شما تأثیر بسیاری روی هویت، سطح شادی و میزان استرس دارد.

۵. آیا در مورد مسائل روزمره می‌توانید از خلاقیتتان استفاده کنید؟

الف) بله، من فرصت‌های بسیاری برای استفاده از خلاقیت در طول روز دارم.

ب) زندگی من خالی از هر گونه خلاقیتی است. پاسخ الف بیان‌گر شادی ما در زندگی است.

۶. آیا به دیگران کمک می‌کنید و از تأثیر مثبتی که در دنیای اطراف خود می‌گذارید، آگاه هستید؟

الف) بله، من داوطلبانه در کارهای خیریه شرکت می‌کنم و از کمک به دیگران لذت می‌برم.

ب) گاهی اوقات به دیگران کمک می‌کنم، اما آرزو می‌کنم که کار بیشتری از دستم برمی‌آمد. پاسخی که شادی را بهتر نشان می‌دهد، گزینه الف است. کمک به

## زندگی شما وجود دارد؟

(الف) بله

(ب) خیر

همان‌طور که کاملاً مشخص است، گزینه اول تاثیر بسیاری بر سطح شادی افراد در زندگی دارد. فراموش نکنیم که عشق و دوست داشتن یک نیازی غریزی است و نبود آن می‌تواند تاثیرات منفی روی سطح شادی در زندگی داشته باشد.

## ۱۰. آیا فضای خانه برایتان استرس‌زاست یا آرامش‌بخش؟

(الف) خانه من مانند بهشت است؛ تمیز، مرتب و آرامش‌بخش.

(ب) من در خانه استرس بسیاری را تحمل می‌کنم و هر گوشه خانه کار ناتمامی وجود دارد که اعصابم را خرد می‌کند.

## ۱۱. سطح سلامت جسمی شما در چه حدی است؟

(الف) من کاملاً سالم هستم.

(ب) بیش از حد اندازه بیمار می‌شوم و از وضعیت جسمانی خودم رضایت ندارم.

گزینه الف شادی را در زندگی نشان می‌دهد.

## ۱۲. آیا شما دوستان حمایت‌گری دارید که بتوانید روی کمکشان حساب کنید؟

(الف) بله، می‌دانم که لحظات شادی و سختی در زندگی وجود دارد و دوستانی دارم که از من حمایت می‌کنند.

دیگران احساس خوبی را در شما ایجاد می‌کند و باعث تقویت عزت نفس درونی افراد می‌شود.

## ۷. آیا از درآمد خود راضی هستید؟

(الف) بله، من درآمد خوبی دارم و این موضوع باعث می‌شود که احساس امنیت کنم.

(ب) نه واقعاً، وضعیت مالی من چندان رضایت‌بخش نیست.

پاسخ الف نشان‌دهنده شادی است، زیرا فقدان پول و وضعیت بد مالی در افراد ایجاد اضطراب شدید می‌کند و اعتماد به نفس آن‌ها را کاهش می‌دهد. فراموش نکنید که پول به تنهایی اهمیت ندارد، بلکه کارهایی که شما می‌توانید با پول انجام دهید، روی زندگی شما تاثیر می‌گذارد.

## ۸. آیا رابطه شما با خانواده‌تان رضایت‌بخش است؟

(الف) بله، ما همدیگر را دوست داریم و از هم حمایت می‌کنیم.

(ب) نه، ارتباط خانوادگی ما حمایت‌گرانه نیست و برای همه استرس‌زا است.

گزینه الف نشان‌دهنده شادی است. ارتباط بین اعضای خانواده شامل حمایتی است که افراد از دیگران نمی‌توانند به دست آورند. متأسفانه این دسته از روابط پیچیده است و گاهی ممکن است دچار چالش شود، و رفع این چالش‌ها وظیفه مهم اعضای خانواده خواهد بود.

## ۹. آیا عشق به اندازه لازم در

الف) عزت نفس من در سطح خوبی قرار دارد. من به توانایی‌های خود ایمان دارم، خودم را می‌بخشم و به‌خوبی خودم را می‌شناسم.  
ب) می‌دانم که عزت نفس من باید بالاتر باشد، چون در حال حاضر به توانایی‌های خود اعتماد ندارم و مدام خودم را با دیگران مقایسه می‌کنم و حتی با یک اشتباه کوچک خودم را سرزنش می‌کنم.

گزینه الف شادی را در زندگی نشان می‌دهد.

۱۶. آیا تفریح یا سرگرمی خاصی وجود دارد که برای خوش‌گذرانی به سراغ آن‌ها بروید؟

الف) بله، من تفریحات بسیاری دارم.  
ب) به‌ندرت سراغ تفریح می‌روم.

گزینه الف نشان‌دهنده شادی در زندگی شماست. ▶



**کلید آزمون:** پاسخ‌های گزینه الف به شادی ارتباط دارند و پاسخ‌های ب موانع شادمانی را در زندگی شما نشان می‌دهند.

ب) نه واقعا، افرادی در زندگی من حضور دارند، اما واقعا نمی‌توانم به آن‌ها دوست بگویم و روی کمکشان حساب کنم.  
گزینه الف نشان‌دهنده شادی است. دوست خوب، چیزهای خوب و شگفت‌انگیز بسیاری را به زندگی ما اضافه می‌کند. دوستان ما در شادی‌هایمان شریک می‌شوند و در لحظات سخت در کنارمان هستند.

۱۳. آیا شما عضو گروه، انجمن یا باشگاه ورزشی خاصی هستید؟

الف) بله، حداقل یک گروه وجود دارد که من به آن احساس تعلق می‌کنم.  
ب) خیر، من در گروه خاصی عضویت ندارم و حتی محل کار من در خانه است.

پاسخ الف بیان‌گر شادی در زندگی شماست.

۱۴. آیا شما همسایه‌های خود را می‌شناسید یا رابطه گرمی با آن‌ها دارید؟

الف) بله، من بسیاری از کسانی را که در نزدیکی من زندگی می‌کنند، می‌شناسم و گه‌گاه با هم گپ دوستانه‌ای می‌زنیم.

ب) نه واقعا، آن‌قدر سرم شلوغ است که رابطه ما به یک سلام و علیک کوتاه ختم می‌شود و آشنایی خاصی وجود ندارد.

گزینه الف یکی از پارامترهای شادی است.

۱۵. به عزت نفس خود چه نمره‌ای می‌دهید؟

هفت رکن خودمراقبتی

# مراقب «خودت» باش!

■ مینو ارجمند ■



خودمراقبتی یک واژه بین‌المللی است که از سازمان بهداشت جهانی گرفته تا ان‌جی‌اوهای کوچک برای جا انداختن آن در ذهن مردم تلاش می‌کنند و تاکنون چندین تعریف مختلف به آن نسبت داده شده است. یکی از عمومی‌ترین این تعاریف، همانی است که در سال ۱۹۹۸ از سوی سازمان بهداشت جهانی WHO ارائه شد. بنا بر این تعریف خودمراقبتی به هر کاری گفته می‌شود که افراد برای حفظ و ایجاد سلامتی و همچنین پرهیز از انواع بیماری‌ها از آن استفاده می‌کنند. طی این سال‌ها روش‌های مختلفی برای خودمراقبتی ابداع و پیشنهاد شده است. در حال حاضر خودمراقبتی مانند یک عمارت در نظر گرفته می‌شود که هفت ستون یا پایه اصلی دارد که به ترتیب عبارت‌اند از سواد سلامت، خودآگاهی از وضعیت جسمی و روحی، فعالیت بدنی، تغذیه سالم، اجتناب از خطر یا کاهش مواجهه با آن، بهداشت مناسب و در آخر استفاده بهینه از محصولات و خدمات مربوط به بهداشت و سلامت.

#### ۱. سواد سلامت

اگر قرار باشد به دور دنیا سفر کنید و زنده و سالم به مقصد برسید، قطعاً نیاز به نقشه، اطلاع از وضعیت راه‌ها، زبان و... دارید و خلاصه باید قبل از این‌که به جاده بزنید، یک‌سری آگاهی‌های اساسی در خصوص سفری که در پیش دارید، به دست آورده باشید. رسیدن به سلامتی هم درست مثل سفر دور دنیاست که برای رسیدن به این هدف باید در ابتدا سواد یا آگاهی خود را نسبت به سلامت و تعریف آن بالا ببرید و ببینید که اصلاً چه چیزهایی در رسیدن

به سلامتی نقش دارد. هرچقدر سطح سواد شما در این زمینه بیشتر باشد، طبیعتاً تعداد حجم رفتارهای پرخطرتان کاهش پیدا می‌کند و در مقابل هرچقدر کمتر در مورد سلامتی بدانید، این هدف از شما دورتر می‌شود و با رفتارهای پرخطر خودتان را به شرایط بد و نامطلوب بهداشت و سلامت نزدیک‌تر می‌کنید.

بنا بر تعریف سازمان بهداشت جهانی برای رسیدن به سطح مطلوب سواد و آگاهی در خصوص سلامتی...

- عموم افراد باید بدانند که می‌توانند از سلامت خود مراقب کنند.

- عموم افراد باید بدانند که کجا باید دنبال اطلاعات مربوط به سلامت بگردند و چطور آن‌ها را پیدا کنند.

- عموم افراد باید در خصوص سلامت و اجزای آن اطلاعات لازم را به دست بیاورند.

- عموم افراد باید با ریسک فاکتورهای بیماری‌های قلبی و عروقی، دیابت و سایر اختلالات مزمن آشنا باشند.

- عموم افراد باید در خصوص خودمراقبتی و هفت پایه آن اطلاع کافی داشته باشند.

- عموم افراد باید به اهمیت تست‌ها و آزمایش‌های روتین و نقش آن‌ها در بهبود وضعیت سلامت و زندگی خود آگاه باشند.

- عموم مردم باید بدانند که چگونه از محصولاتی که برای خودمراقبتی تولید شده، استفاده هدفمند کنند.

- عموم افراد باید به نقش و اهمیت واکسیناسیون و دارودرمانی آگاه باشند.

- عموم مردم باید بدانند که چطور می‌توانند به سازمان‌ها و ان‌جی‌اوهای پیوندند که در زمینه سلامت و راه‌های رسیدن به آن فعالیت می‌کنند.

- عموم مردم باید با عوامل غیرمستقیم

دخیل در سلامت از جمله برچسب‌های غذایی و... آشنا باشند.

## ۲. خودآگاهی از وضعیت جسمی و روحی

وقتی در مورد وضعیت جسمی و روحی خود آگاهی کافی داشته باشید، می‌توانید به شکل فعالانه‌ای برای پیش‌گیری از بیماری، درمان یا عود مجدد آن به پزشک خود کمک کنید. برای مثال کسی که می‌داند شاخص توده بدنی یا بی‌ام‌آی یعنی چه، وقتی متوجه می‌شود که وزن و شاخص توده بدنی‌اش در حال افزایش است، سریع‌تر خطر را شناسایی کرده و به مشاور تغذیه مراجعه می‌کند. پس رسیدن به این سطح از آگاهی در خصوص وضعیت جسمی و روحی می‌تواند طول عمر و زندگی باکیفیت را برای ما تضمین کند. اما چطور می‌توانیم به این جایگاه برسیم؟ بر اساس توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی هر فرد...

- باید بدانند که در خانواده‌اش سابقه بیماری‌های ژنتیکی یا غیرژنتیکی وجود داشته است یا خیر.

- باید بدانند که تاکنون چه واکسن‌هایی را تزریق کرده است.

- باید بدانند که در زمان استراحت ضربان قلب و فشار خونش چقدر است.

- باید بدانند که چربی خونش در چه سطحی قرار دارد.

- باید وزن، قد و شاخص توده بدنی خود را بدانند.

- باید بدانند که سطح قند خون ناشتا و هموگلوبین A1c اش در چه مرحله‌ای قرار دارد.

- باید بدانند که از نظر روانی و هیجانی تا چه اندازه سالم است.

- باید بدانند که از نظر استرس در چه

سطحی قرار دارد.

- باید نسبت به وضعیت خواب خود آگاه باشد.

- باید نسبت به وضعیت بهداشت دهان و دندان خود آگاه باشد.

علاوه بر این، برای رسیدن به سلامتی باید شیوه زندگی خود را بررسی کنید و بدانید که کدام سبک سالم‌تر است. برای این منظور باید در مورد سطح فعالیت فیزیکی روزانه، رژیم غذایی، تأثیر عواملی نظیر دخانیات، الکل و... بر سلامت آگاه باشید و همچنین بدانید که در هر سن باید چه آزمایش‌ها و غربال‌گری‌هایی را انجام دهید و با توصیه‌های بهداشتی روزانه مانند شیوه صحیح شست‌وشوی دست‌ها پس از رفتن به توالت و... آشنا باشید.

## ۳. فعالیت بدنی

فعالیت بدنی منظم با شدت متوسط، مانند پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، یا شرکت در ورزش‌های گروهی، نقش قابل توجهی در بهبود سلامت، تناسب اندام و خلق‌وخوی فرد دارد. ورزش کردن به شما کمک می‌کند تا وزن مطلوب خود را حفظ کنید و از بیماری‌های متابولیک نظیر دیابت دور بمانید. هم‌چنین فعال بودن از نظر فیزیکی خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواکیر مانند سرطان روده بزرگ و پستان و زوال عقل را نیز کاهش می‌دهد. البته این همه مزایای ورزش نیست، چون بنا به گفته متخصصان ورزش نقش مهمی در مدیریت بیماری نیز دارند. به‌عنوان مثال مبتلایان به دیابت نوع دو معمولاً در اولین گام درمان به سوی کاهش وزن و فعالیت بدنی سوق داده می‌شوند تا قند خونشان کنترل شود. هم‌چنین فعالیت بدنی مداوم می‌تواند سلامت روح و روان شما را نیز تضمین کند و نقش ورزش در



کاهش استرس و بهبود خواب و... کاملاً شناخته شده است.

سازمان بهداشت جهانی برای ورزش و فعالیت بدنی افراد را به سه گروه سنی ۵ تا ۱۷ سال، ۱۸ تا ۶۵ سال و افراد بالاتر از ۶۵ سال تقسیم می‌کند.

کودکان و نوجوانان در گروه سنی ۵ - ۱۷، به منظور بهبود وضعیت قلبی - تنفسی و به دست آوردن آمادگی عضلانی، سلامت استخوان و سیستم قلبی و عروقی و... باید...

- حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط تا شدید روزانه داشته باشند.

- فعالیت ورزشی در این گروه سنی بیشتر باید از نوع هوازی باشد.

- حداقل سه بار در هفته به ورزش‌هایی بپردازند که وضعیت عضلات و استخوان‌ها را تقویت می‌کند، مانند دویدن، پریدن و...

بزرگسالان در گروه سنی ۱۸-۶۴ ساله، باید...

- حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته ورزش هوازی با شدت متوسط یا حداقل ۷۵ دقیقه فعالیت ورزشی هوازی با شدت زیاد داشته باشند، یا ترکیبی از ورزش‌های شدید و متوسط را به‌طور هم‌زمان انجام دهند.

- ورزش‌های هوازی را در بازه‌های زمانی ۱۰ دقیقه‌ای انجام داده و سپس چند دقیقه به بدن استراحت دهند.

- به منظور تقویت تاثیرات مثبت ورزش بر سلامت بیش از ۳۰۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در هفته داشته باشند یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول هفته انجام دهند.

- دو تا سه بار در هفته برای تقویت عضلات خود تمرینات قدرتی را امتحان کنند.

افراد بالای ۶۵ سال یا مسن تر به منظور

بهبود وضعیت قلبی - تنفسی و کسب آمادگی عضلانی، سلامت استخوان‌ها و سلامت عملکردی و همچنین کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر مانند افسردگی و زوال عقل باید...

حداقل ۱۵۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در طول هفته داشته باشند، یا حداقل ۷۵ دقیقه با شدت بالا ورزش کنند. البته در این گروه سنی نیز انجام ترکیبی از ورزش‌های هوازی با شدت بالا و متوسط پیشنهاد می‌شود.

- ورزش‌های هوازی را در بازه‌های زمانی ۱۰ دقیقه‌ای انجام داده و سپس چند دقیقه به بدن استراحت دهند.

- به منظور تقویت تاثیرات مثبت ورزش بر سلامت بیش از ۳۰۰ دقیقه ورزش هوازی با شدت متوسط در هفته داشته باشند، یا ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی شدید در طول هفته انجام دهند.

- دو تا سه بار در هفته برای تقویت عضلات خود تمرینات قدرتی را امتحان کنند.

- افراد مسن کم‌تحرک نیز باید به منظور افزایش تعادل و پیش‌گیری از زمین خوردن سه بار در هفته فعالیت بدنی داشته باشند.

#### ۴. تغذیه سالم

یک رژیم غذایی ناسالم یکی از عوامل خطر عمده برای ابتلا به بیماری‌های مزمن است و به سلامتی عمومی فرد لطمه می‌زند. بسیاری از سازمان‌های بین‌المللی از جمله سازمان بهداشت جهانی، اهمیت بهبود رژیم غذایی در کشورهای توسعه‌یافته و در حال توسعه را به رسمیت شناخته‌اند. این روزها شیوع پرخوری و مصرف مواد غذایی پرکالری، استفاده از غذاهایی که از نظر کالری غنی و از نظر ویتامین‌ها و مواد

معدنی فقیر هستند، یک اپیدمی جهانی است که باعث شده چاقی و اضافه وزن در جهان بیداد کند.

تحقیقات نشان می‌دهد که با حفظ رژیم غذایی سالم، داشتن فعالیت بدنی روزانه و پرهیز از سیگار می‌توان تا ۸۰ درصد خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن مانند دیابت را کاهش داد. همچنین رژیم غذایی سالم می‌تواند طول عمر و کیفیت زندگی هر فرد را افزایش دهد. برای داشتن یک رژیم غذایی سالم توصیه می‌شود...

- سطح کالری دریافتی روزانه تنظیم شود.

- مصرف میوه‌ها و سبزیجات تازه، حبوبات، آجیل و غلات کامل افزایش یابد.

- دریافت کالری از چربی به‌ویژه چربی‌های اشباع محدود شده و چربی‌های ترانس از برنامه غذایی روزانه حذف شود.

- مصرف قندهای ساده و نمک در طول روز محدود شود.

## ۵. اجتناب از خطر یا کاهش مواجهه با آن

اجتناب از رفتارهای پرخطر، به‌خصوص استعمال دخانیات و مصرف الکل، به‌طور قابل توجهی در کاهش مرگ و میر افراد نقش دارد. رفتارهایی که احتمال مواجهه با خطر را کاهش می‌دهند، معمولاً در گروه خودمراقبتی تقسیم می‌شوند. برای مثال ترک سیگار اگرچه ممکن است سخت به نظر برسد، سود آنی دارد و شما را در مقابل طیف وسیعی از بیماری‌های مزمن محافظت می‌کند. علاوه بر این، استفاده از کرم ضدآفتاب نیز ساده، مقرون‌به‌صرفه و روشی موثر برای پیش‌گیری از آفتاب‌سوختگی و آسیب‌های پوستی و درنهایت سرطان پوست است. یا واکسیناسیون که شاید منافع

شخصی آن کمتر به نظر برسد، اما از نظر شرایط اجتماعی از اهمیت بسیاری بالایی برخوردار است. سازمان جهانی بهداشت استعمال دخانیات را به‌عنوان «یکی از بزرگ‌ترین تهدیدهای سلامت عمومی که جهان تا به حال با آن مواجه بوده است» معرفی می‌کند و همچنین مصرف الکل را یکی دیگر از رفتارهای پرخطری می‌داند که هم به اقتصاد و اجتماع آسیب می‌زند و هم ریسکی بزرگ برای سلامت فردی است. از سوی دیگر هر سال ۳۴۰ میلیون مورد جدید از ابتلا به بیماری‌هایی گزارش می‌شود که از راه تماس جنسی قابل انتقال هستند. درحالی‌که اکثر این بیماری‌ها با استفاده از کاندوم یا رفتارهای ایمن جنسی، قابل پیش‌گیری هستند.

## ۶. بهداشت مناسب

رعایت بهداشت نه فقط از نظر فردی به سود ماست، بلکه بهره‌وری اقتصادی را نیز به دنبال دارد. اثرات بهداشت ناکافی خودش را در سطح فرد، خانواده و اجتماع نشان می‌دهد و باعث می‌شود شما در برابر ابتلا به بیماری‌های واگیردار و بیماری‌هایی که واگیر ندارد، مانند

پوسیدگی دندان و... بی‌دفاع شوید. شست‌وشوی دست‌ها به شیوه صحیح یکی از مهم‌ترین توصیه‌های بهداشتی در همه سنین است که به خودی خود یک نوع «واکسن» محسوب می‌شود. شستن مداوم دست‌ها بروز اسهال و بیماری‌های تنفسی را به ترتیب تا ۳۱ و ۲۱ درصد کاهش می‌دهد.

آماده‌سازی مواد غذایی در شرایط بهداشتی و مناسب یکی دیگر از مداخلات ساده‌ای است که می‌تواند از گسترش بیماری‌های واگیردار به‌ویژه اسهال پیش‌گیری کند. رعایت بهداشت هنگام استفاده از مواد غذایی خام و سپس



بیماری‌های حاد و مزمن دخالت دارد و به این منظور سازمان بهداشت جهانی به همه مصرف‌کنندگان توصیه می‌کند: - همیشه برچسب و بروشورهای دارو یا سایر محصولات بهداشتی باید به‌دقت خوانده شود.

- دستورالعمل‌های بهداشتی باید مطابق آن‌چه روی بسته محصول نوشته شده یا طبق تجویز پزشک انجام شده و از مصرف خودسرانه جدا پرهیز شود.

- باید به این نکته دقت شود که شرایط مصرف داروها چگونه است. آیا استفاده از دارو هنگام رانندگی و... مجاز هست یا خیر و...

- اگر پس از مصرف دارو یا محصول بهداشتی خاصی وضعیت بیماری وخیم‌تر شد یا تغییری در شرایط به وجود نیامد، فرد باید در اسرع وقت با پزشک معالج خود تماس بگیرد.

- قطع مصرف دارو در میانه دوره درمانی به‌هیچ‌وجه مجاز نیست و باید دارو مطابق دستور پزشک تا پایان مصرف شود. ▶

پخت‌وپز مناسب تا حد زیادی خطر ابتلا به این بیماری را کاهش می‌دهد. توصیه‌های سازمان بهداشت جهانی در خصوص رعایت بهداشت عبارت است از: - شستن دست‌ها به‌طور منظم با آب و صابون برای ۲۰ ثانیه و سپس خشک کردن آن‌ها.

- رعایت بهداشت دهان و دندان به‌طور منظم، به‌خصوص مسواک زدن دو بار در روز و استفاده روزانه از نخ دندان.

- پوشاندن دهان و بینی موقع عطسه یا سرفه کردن و شستن دست‌ها در صورت تماس با ترشحات دهان و بینی هنگام بیماری و...

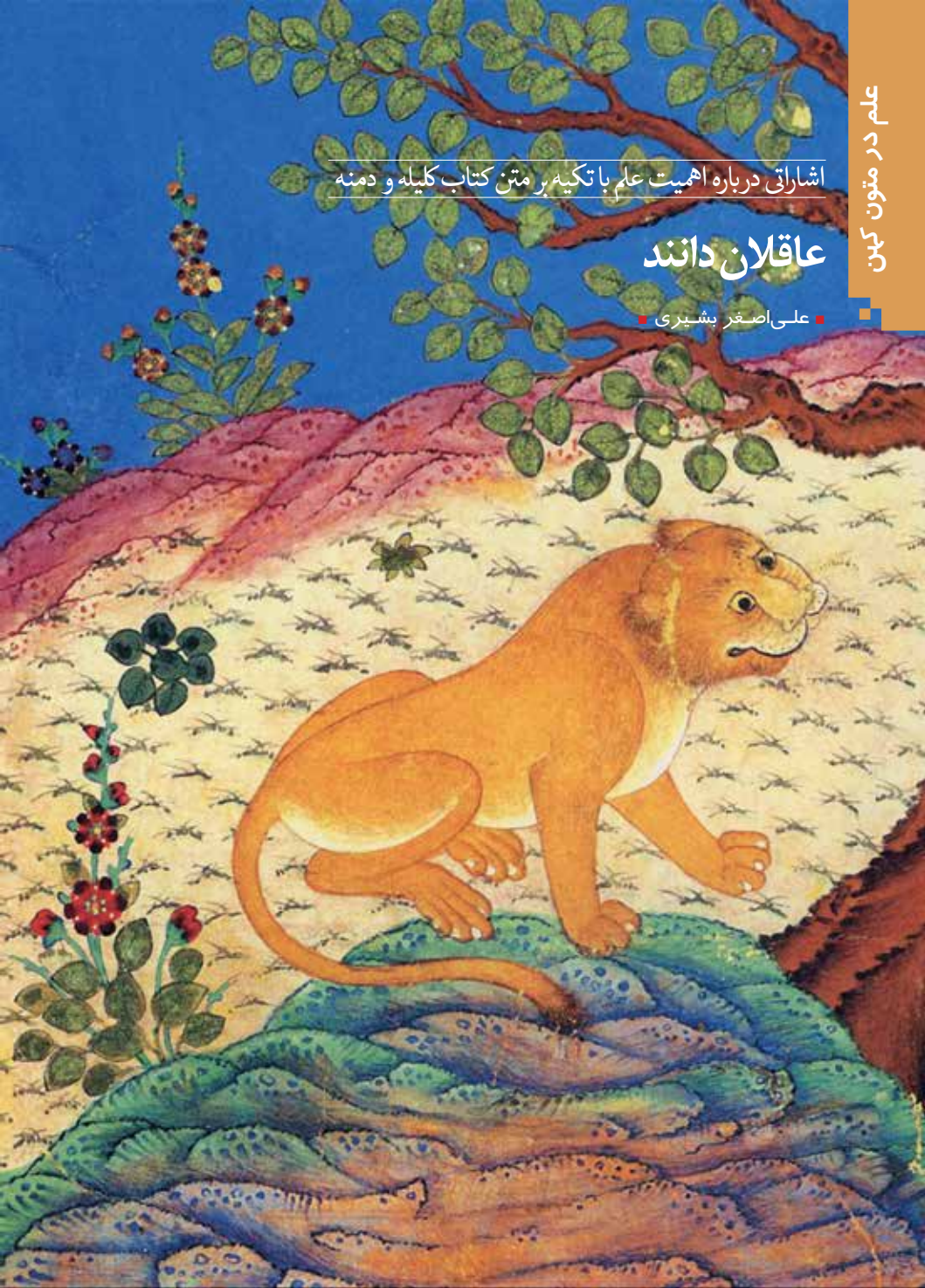
## ۷. استفاده بهینه از محصولات و خدمات مربوط به بهداشت و سلامت

استفاده بهینه از محصولات و خدمات مربوط به بهداشت و سلامت چه در سطح پیش‌گیری و چه در سطح درمان

اشاراتی درباره اهمیت علم با تکیه بر متن کتاب کلیله و دمنه

# عاقلان داند

■ علی اصغر بشیری ■



همان «کلیله و دمنه» بوده و تعدادی داستان هم اضافه بر آن داشته است. به گفته برخی از محققان این اثر بوده که در غرب با نام «کلیله و دمنه» مشهور بوده است.

به‌رروی باید در نظر داشت که «کلیله و دمنه» در تاریخ ادب جهان از شهرتی ویژه برخوردار است. البته این نکته قابل توجه است که این کتاب در ابتدا برای شاهان و شاهزادگان هند نوشته شده بوده و کسی دیگر حق خواندن یا دانستن مطالب آن را نداشته است. در این بخش به تأثیر «کلیله و دمنه» از منظر دانشی که مورد نیاز شاهان بوده، می‌پردازیم.

چنان‌که در مقدمه خود «کلیله و دمنه» نیز آمده است، به انوشیروان گفته شد که در هندوستان کتابی از زبان بهایم و مرغان وجود دارد که در خزانه شاهان است و «کلیله و دمنه» نام دارد. انوشیروان برزویه طبیب را برای آوردن آن راهی هند کرد و برزویه پس از تلاش فراوان و حیل‌های مختلف این کتاب را به دست آورد. این داستان در مثنوی مولوی و شاهنامه فردوسی نیز به طرق دیگر ذکر شده است. کتاب «کلیله و دمنه» در دوره ساسانی، صرفاً کتابی بوده که فقط شاهان و شاهزادگان باید آن را می‌خواندند؛ چراکه اصول سیاست را می‌آموخته است. اگر کسی دیگر این اثر را می‌خوانده، گفته می‌شده که قصد حکومت دارد. چنان‌که زمانی که به خسرو پرویز خطر بهرام چوبین را گوشزد می‌کنند، یکی از اتهاماتی که به او می‌بندند، این است که «کلیله و دمنه» می‌خواند:

جز از رسم شاهان نراند همی  
که پیوسته او دمنه خواند همی

یکی از نکات مهم در فهم آثای از قبیل «کلیله و دمنه»، «مرزبان‌نامه» یا داستان «سندباد حکیم» در این است که بدانیم این قبیل کتاب‌ها، برای شاهان و شاهزادگان نوشته می‌شده است. اهمیت این کتاب‌ها برای شاهان این بوده که با خواندن این کتاب‌ها اصول مربوط به سیاست را بیاموزند. در بطن این کتب، داستان‌هایی آمده که بسیاری از این داستان‌ها تمثیلی هستند و تنها راه فهم این داستان‌ها، همانا فهم رمز نهفته در این کتاب‌هاست.

یکی از مهم‌ترین این آثار که به قصد تعلیم اصول سیاست نوشته شده، «کلیله و دمنه» است که از شهرت جهانی برخوردار است.

«کلیله و دمنه» در اصل داستانی هندی بوده که «پنچتاترا» نامیده می‌شده و گویا در ابتدا در پنج باب یا پنج داستان بوده است. بعدها در زمان انوشیروان و در دوره ساسانی این کتاب به پهلوی ترجمه شد و تعدادی داستان دیگر نیز بدان افزوده شد. در دوره اسلامی عبدالله بن مقفع که شهرتی ویژه در ترجمه متون پهلوی به عربی داشت، این کتاب را به زبان عربی ترجمه کرد و تعدادی داستان هم به آن افزود. بر حسب اتفاق که بسیاری از آثار عبدالله بن مقفع از بین رفته است، این ترجمه هم‌اکنون برجای است. در دوره سامانیان رودکی این کتاب را به شعر منظوم برگرداند که امروزه از بین رفته و فقط برخی از ابیات آن بر جای مانده است. در قرن ششم نصرالله منشی این اثر را به نثر فنی فارسی برگرداند. بعدها ملاحسین کاشفی نیز کتاب «انوار سهیلی» را نوشت که تحریر دیگری از



یا از طریق دانش فلسفه (زیرمجموعه سیاست مدرن) یا از طریق داستان‌هایی مانند «کلیله و دمنه» و کتاب‌های حکمت به متقاضیان عرضه می‌شد که البته بیشتر حکما و شاهان بوده‌اند. به‌هرروی در «کلیله و دمنه» موارد بسیاری وجود دارد که اهمیت دانش را بیان می‌کند و این موضوع حتی از چند بیت منظوم رودکی که از این اثر باقی مانده نیز اثبات می‌شود:

تا جهان بود از سر آدم فراز  
کس نبود از راز دانش بی‌نیاز

مردمان بخرد اندر هر زمان  
راز دانش را به هرگونه زبان

گرد کردند و گرامی داشتند  
تا به سنگ اندر همی بنگاشتند

این حرف البته خیلی هم بی‌راه نبوده است، چراکه بهرام چوبین پس از مدتی قیام می‌کند و حکومت را به دست می‌گیرد. در هر صورت غرض از گفتن این مطلب این بود که بیان شود کتاب «کلیله و دمنه» جزو کتب ممنوعی بوده که فقط شاهان می‌توانسته‌اند آن را بخوانند. یکی از دلایل این موضوع نیز تاکید فراوانی است که به شاهان شده تا در علم‌آموزی کوشا باشند. هر چند که بیشتر آن علمی که در کتاب «کلیله و دمنه» مدنظر است، همان علم سیاست است.

امروزه دانش سیاست در کتاب‌های علمی خاص در رشته‌های علوم سیاسی و جامعه‌شناسی و... یا از طریق رشته‌های دانشگاهی به متقاضیان عرضه می‌شود. اما در گذشته این شاخه از معارف بشری

دانش اندر دل چراغ روشن است  
واز همه بد بر تن تو جوشن است

برخی از نگرش‌های مهم علم و دانش براساس کتاب «کللیله و دمنه» نصرالله منشی (قرن ششم) بدین قرار است:

۱. عظمت انوشیروان به‌خاطر علم او بوده است: او-انوشیروان- «همت به تحصیل علم و تتبع اصول و فروع آن مصروف گردانید، و در انواع آن به منزلتی رسید که هیچ پادشاه پس از وی آن مقام را در نتوانست یافت.» این بخش از زبان ابن مقفع گفته شده که انوشیروان به‌خاطر علم و دانش در میان پادشاهان از بقیه برتر شده است.

۲. وجوب دانش برای زندگان: «زنده را از دانش و کردار نیک چاره نیست.» این بخش از کلام بزرگمهر است که دانش را فصل گریزناپذیر انسان می‌داند.

۳. لزوم همراهی علم با عمل: «هرکه علم بداند و بدان کار نکند، به منزلت کسی باشد که مخافت راهی می‌شناسد، اما ارتکاب کند تا به قطع و غارت مبتلا گردد، یا بیماری که مضرت خوردنی‌ها می‌داند و هم‌چنان بر آن اقدام می‌نماید تا در معرض تلف افتد.» این بخش نیز ادامه سخن بزرگمهر است که در بیان عالمان بدون عمل است.

۴. منافع علم برای صاحبش: «عاقل از منافع دانش هرگز نومید نگردد.» این سخن در باب شیر و گاو در داستان آن

سه ماهی آمده است که: سه ماهی در آبیگری بودند که روزی دو صیاد برای شکار آنان آمد. یکی از آنان سریع فرار کرد. دومی حیل‌های به کار برد و خود را مرده ساخت و صیاد او را به کناری انداخت و نجات یافت (و جمله فوق در شرح حال همین ماهی است) و ماهی سوم هم که چالاک‌ی و تجربه نداشت، شکار شد.

۵. اهمیت حکمت نزد ملوک: «حکمت همیشه عزیز بوده است، خاصه به نزدیک ملوک و اعیان.»

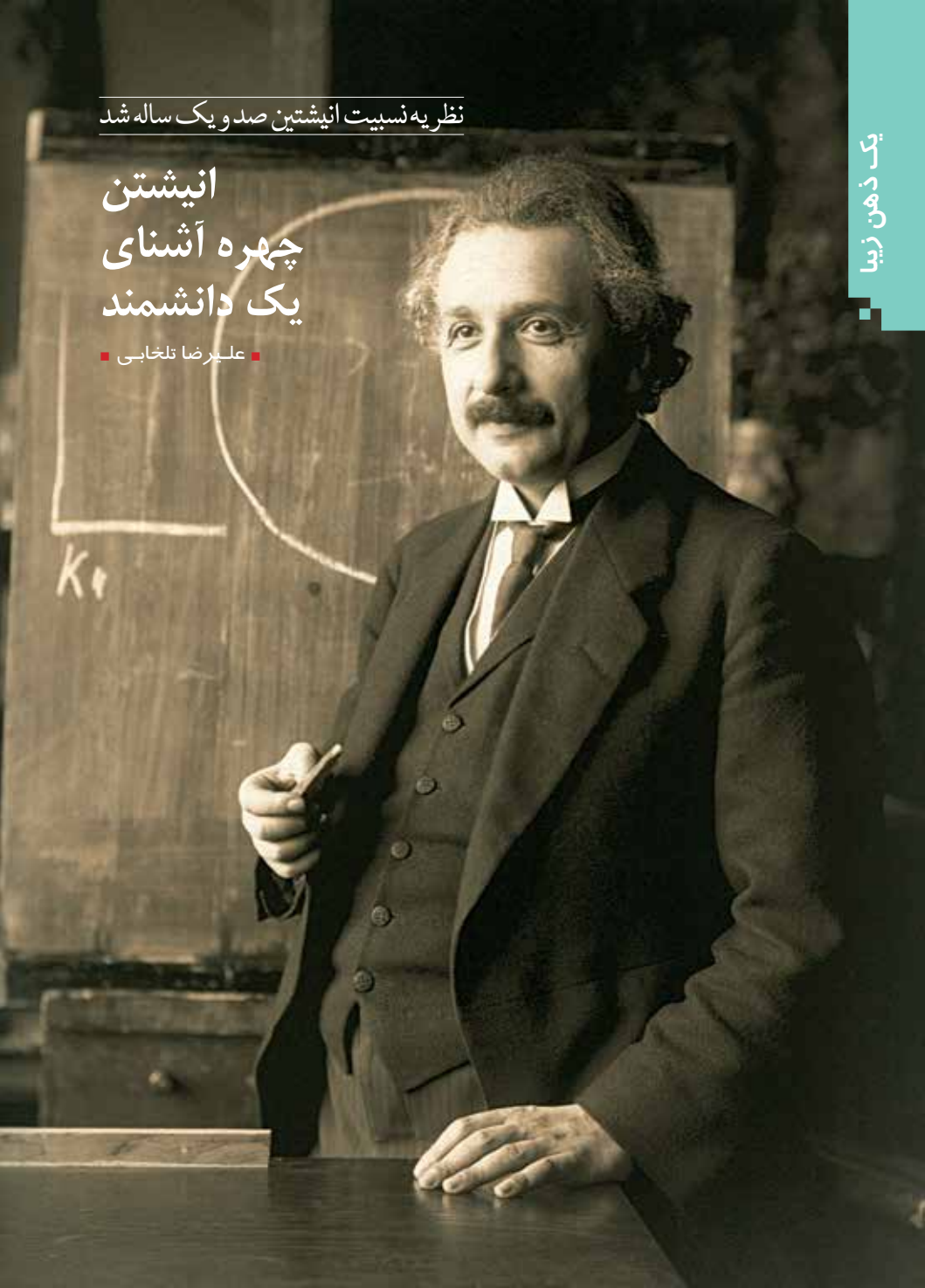
۶. اصل و نسب مرد به دانش اوست: «عاقلان دانند که خاندان مرد، خرد و دانش است.»

۷. پند بزرگمهر در اهمیت علم: در بخش مقدمه «کللیله و دمنه» سخنان بسیاری از بزرگمهر نقل شده که در اهمیت علم و دانش گفته شده است. در پایان بخشی از سخنان او آورده می‌شود که در آن از اهمیت علم سخن گفته است: «و فایده در تعلم، حرمت ذات و عزت نفس است، پس تعلیم دیگران، که اگر به افادت مشغول گردد و در نصیب خویش غفلت ورزد همچون چشمه‌ای باشد که از آب او همه کس را منفعت حاصل می‌آید و او از آن بی‌خبر. و از دو چیز نخست خود را مستظهر باید گردانید، پس دیگران را ایثار کرد: علم و مال. یعنی چون وجوه تجارب معلوم گشت، اول در تهذیب اخلاق خویش باید کوشید، آن‌گاه دیگران را بر آن باعث بود. و اگر نادانی این بشارت را بر هزل حمل کند، مانند کوری باشد که کاژی را سرزنش کند.» ▶

نظریه نسبیت اینشتین صد و یک ساله شد

# اینشتین چهره آشنای یک دانشمند

■ علیرضا تلخابی ■





اگر با خواندن نظریه نسبیت انیشتین فکر می‌کنید با موضوعی سخت یا پیچیده روبه‌رو شده‌اید، یا این‌که نتوانسته‌اید با آن ارتباط برقرار کنید، خود را سرزنش نکنید. درک کامل همه جنبه‌های نظریه نسبیت عام برای بیشتر مردم و حتی کسانی که با علم در تماس هستند هم چندان ساده نیست. دانشمندان هم‌عصر او هم به‌سختی این نظریه را پذیرفتند و تلاش‌های زیادی کردند تا اعتبار آن را رد کنند، اما تا امسال که وارد صدویکمین سال انتشار این نظریه می‌شویم، نظریه نسبیت استحکام خود را حفظ کرده است.

آلبرت انیشتین در مارس ۱۸۷۹ میلادی در شهر اولم در ورتمبرگ آلمان، واقع در ۱۰۰ کیلومتری اشتوتگارت به دنیا آمد. آلبرت تحصیلات ابتدایی خود را در یک مدرسه کاتولیک گذراند. پدر او، هرمان انیشتین، مشاغل مختلفی داشت و زمانی در صنایع برق فعالیت می‌کرد. او در سال ۱۸۸۵ توانسته بود بزرگ‌ترین چراغانی یک جشن سنتی آلمانی را با استفاده از برق غیرمتناوب تأمین کند. او به همین دلیل تمایل داشت که فرزندش یک مهندس رشته برق یا رشته‌های مرتبط با آن شود، اما بخش‌های دیگری از علم توجه آلبرت را جلب می‌کرد. او در کودکی یک قطب‌نما از پدرش هدیه گرفته بود و این‌که نیرویی در فضای خالی می‌تواند عقربه آن را بچرخاند، برایش جالب به نظر می‌آمد.

تحصیلات ابتدایی او اگرچه با چالش‌هایی همراه بود، اما مانند هر کودک عادی دیگری در زمان خود پیش می‌رفت. با این تفاوت که آلبرت در دوران کودکی استعداد تحصیلی خاصی از خود نشان نداده بود. اگر او در آینده یک زندگی عادی داشت، این شرایط توجه کسی را جلب نمی‌کرد. اما از آن‌جا که این کودک بعدها تبدیل به بزرگ‌ترین فیزیک‌دان زمان خود شد،

دیگران به یاد می‌آوردند که او در میان دیگر هم‌سالانش شاخص نبود. مهاجرت خانوادگی آن‌ها در درون امپراتوری آلمان هم باعث شده بود که او در محیط‌های جدید تحصیلی با لهجه‌های متفاوت غریبه باقی بماند. کودکی او در امپراتوری سوم آلمان‌ها گذشت و خانواده‌اش مدتی را در مونیخ گذراندند و بعد به ایتالیا رفتند. تحصیلات متوسطه او در مونیخ نیمه‌تمام ماند. با رسیدن به سن جوانی خانواده‌اش او را به سوییس فرستادند و توانست دیپلم خود را بگیرد. اما مشخص بود که در رشته الکترونیک تحصیل نخواهد کرد. او به مطالعه نظریه‌های فیزیکی به‌شدت علاقه‌مند شده بود و بالاخره توانست در سال ۱۹۰۲ در یکی از دفترهای ثبت اختراع سوییس مشغول کار شود.

نکته اول نظریه نسبیت این است که هیچ چهارچوب مطلق مرجع در فیزیک وجود ندارد و سرعت یا زمان که مبانی اصلی این دانش محسوب می‌شوند، همه در مقایسه با دیگر متغیرها معنی پیدا می‌کنند، اما سرعت نور ثابت است و ربطی به روش اندازه‌گیری آن یا ثابت و متحرک بودن کسی که آن را اندازه می‌گیرد، ندارد. بخش دیگر نظریه تأکید می‌کند که هیچ سرعتی بیشتر از سرعت نور وجود ندارد. نتیجه‌ای که از آن گرفته می‌شود، این است که اگر یک سفینه فضایی با سرعت نزدیک به نور حرکت کند، برای ناظر زمینی فشرده و سنگین می‌شود و زمان برای ساکنان آن کندتر می‌گذرد. اگر این سفینه به سرعت نور برسد، به اندازه بی‌نهایت سنگین می‌شود (جرم پیدا می‌کند) و برای حرکت دادن آن بی‌نهایت نیرو لازم است.

شرح نظریه نسبیت نیاز به پیش‌فرض‌های مفصلی دارد که از دیدگاه علوم کلاسیک غریبه به نظر می‌آید. به‌عنوان مثال بر اساس فرضیات مفهوم فضای اقلیدسی،

جهان سه بعد مکانی و یک بعد زمانی مستقل از آن‌ها دارد. در فضا-زمان سه بعد فضا و یک بعد زمان در هم ادغام می‌شوند و یک محیط پیوسته چهاربعدی را ایجاد می‌کنند که با خطوط شبکه مانند نشان داده می‌شود. وجود یک جرم بزرگ این خطوط را به صورت منحنی‌هایی درمی‌آورد و در نسبیت عام گرانش دیگر همان «جاذبه» آشنا نیست که زمین بر اشیا وارد می‌کند، بلکه یک عامل هندسی است.

تقریباً هیچ‌کدام از بخش‌های نظریه نسبیت یا دیگر نظریه‌هایی که به نام انیشتین معروف است، تماماً متعلق به او نیست. بسیاری از این مباحث به اشکال پراکنده از طرف ریاضی‌دان‌ها یا فیزیک‌دان‌ها بررسی شده بود، اما به دلیل این‌که به یکدیگر پیوستگی نداشت یا توضیح قابل قبولی برای آن ارائه نشده بود، کنار گذاشته می‌شد. بعضی از فرضیه‌ها هم نه قابل آزمایش و نه از نظر محاسبات و فرمول‌های رایج قابل اثبات بودند. اما انیشتین توانست فرضیه‌های گوناگون را در یک چهارچوب منظم بررسی و تدوین کند. سرانجام اثبات همه آن‌ها به اندازه‌گیری یک عدد مشخص وابسته شد و زمانی که این عدد در آزمون عملی به دست آمد، نظریه او به اثبات رسید.

انیشتین این را مطرح کرده بود که گرانش نور را خمیده می‌کند و وقتی که ما به یک کهکشان دور دست نگاه می‌کنیم، نور آن در مسیر کاملاً مستقیم به ما نرسیده است، بلکه تحت تأثیر ستاره‌های بزرگ طول مسیر مانند خورشید اندکی خمیده شده است. با این فرض باید خورشید مانند یک آهن‌ربا که ذره‌های آهن را حرکت می‌دهد، نورهایی را که از کنار خود می‌گذرند، کج کرده باشد. انجام این آزمایش با توجه به نور شدید خورشید تنها در یک مقطع خاص امکان داد؛ در زمان کسوف.

انیشتین نظریه‌های نسبیت خاص را در سال ۱۹۰۵ و نسبیت عام را در سال ۱۹۱۵ ارائه کرد. اما آزمون آن‌ها نیاز به یک خورشیدگرفتگی داشت. این کار در سال ۱۹۱۹ ممکن شد و آرتور ادینگتون ستاره‌شناس انگلیسی که به نسبیت علاقه‌مند شده بود، در غرب آفریقا از خورشیدگرفتگی عکس گرفت. یک گروه رصدی دیگر هم در برزیل مستقر شدند. اما از مجموعه تمام این تلاش‌ها تنها چند عکس به دست آمد که نشان می‌داد وقتی نور ستاره‌ها از کنار خورشید عبور کند، اندکی منحرف می‌شود.

اگر این انحراف ۸۷۵ هزارم بود، فرمول‌های قدیمی تخت بودن فضا - زمان را نشان می‌داد، ولی اگر به ۱/۷۵ می‌رسید، نظریه انیشتین درباره انحراف مسیر نور و در ادامه آن سایر نظریات او مانند نسبیت هم به اثبات می‌رسید. در عکس‌های کسوف آفریقا ۱/۶ و در برزیل ۱/۹۸ انحراف ثبت شد. اهمیت این اعداد در حدی بود که به تیتیر یک نشریات بزرگ تبدیل شد و از آن پس عده زیادی از مردم جهان با انیشتین و نظریه نسبیت آشنا شدند. هرچند که از جزئیات فیزیکی آن سر درنیاورند.

انیشتین برترین نظریه‌هایش را در چهار مقاله در سال ۱۹۰۵ مطرح کرد و سال‌های بعد به اصلاح آن‌ها و تنظیم فرمول‌های دقیق برای آن‌ها گذشت. او تنها ۱۵ ماه اول زندگی را در اولم آلمان گذرانده بود و ۱۷ سال بعد زمانی که در سوییس بود، تابعیت آلمانی خود را لغو کرد و بعد از مدتی که بدون تابعیت بود، شهروند سوییس شد. برای مدتی هم تبعه اتریش بود و در سال ۱۹۱۴ دوباره تابعیت آلمان را به دست آورد، اما گسترش نازیسم باعث شد که آن را در ۱۹۳۳ از دست بدهد. او هم‌چنان سویسی بود و از ۱۹۴۰ تا پایان عمر تابعیت آمریکا را هم به آن اضافه کرد.



جریان ساخت هیچ کدام از این پروژه‌ها یا دیگر فعالیت‌های عملی برای ساخت سلاح اتمی قرار نداشت. تمرکز او بر فعالیت‌ها علمی کاملاً دانشگاهی بود و تا آخر عمر هم استاد فیزیک دانشگاه پرنستون ماند. حدود پنج سال قبل در جریان آزمایش‌های نوترینو در اروپا گزارش شد که سرعتی بیشتر از سرعت نور ثبت شده است، اما به‌زودی مشخص شد که اشتباهی در ثبت داده‌ها اتفاق افتاده و نظریه انیشتین هم چنان پابرجاست.

انیشتین به‌عنوان یک دانشمند رفتار و شخصیتی کاملاً اجتماعی داشت. در مراسم گوناگون شرکت می‌کرد و در مقام یک استاد فیزیک موفق بود. نام و چهره او با سبیل و موهای آشفته سفید به‌سرعت تبدیل به نماد هوش و نبوغ شد و امروزه هم انیشتین نمادی از «دانش نوین» شمرده می‌شود. ▶

بیشتر این تغییرها ناشی از تلاش دانشگاه‌ها برای جذب او به‌عنوان استاد بود. زندگی شخصی او هم تحت‌تأثیر موفقیت‌های علمی‌اش قرار داشت. زمانی که او از همسر اولش جدا شد، میلو ماریچ شرط کرد که اگر او جایزه نوبل را به دست آورد، بخش مادی آن را به او بپردازد و این مبلغ در سال ۱۹۲۲ پرداخت شد. جایزه نوبل انیشتین بر خلاف تصور رایج درباره نسبیت یا فرمول معروف  $E=mc^2$  نبود، بلکه به مقاله‌ای درباره اثر فتوالکترویک و کوانتوم داده شد. دیگر تصور عمومی نادرست درباره انیشتین نقش او در ساخت بمب اتم است. در جنگ جهانی دوم قدرت‌های بزرگ به دنبال ساخت بمب اتمی بودند. ورنر هایزنبرگ پروژه اتمی آلمان نازی را اداره می‌کرد که ناموفق بود و افن هایمر پروژه اتمی آمریکا را انجام داد که به ساخت بمب اتمی و دو انفجار بزرگ در ژاپن منجر شد. انیشتین در



اشاراتی درباره زندگی علمی  
ابوجعفر محمد بن جریر بن برید بن  
کثیر بن غالب طبری

## شیخ مورخان

■ معصومه ترکانی ■

Мухаммад Чарир  
Табарӣ  
кафотани соли 923

مرد در خواب دید که فرزندش پیش روی پیامبر ایستاده و با فلاخنی که در دست دارد، سنگ پرتاب می‌کند. معبر به او این نوید را داد که فرزندش در دین پیامبر اسلام عالمی بزرگ و مدافع شریعت خواهد شد. مرد به واسطه این رویا ثروت خود را وقف دانش‌اندوزی فرزند کرد. مرد پدر جریر طبری بود.

ابوجعفر محمد بن جریر بن یزید بن کثیر بن غالب طبری، مورخ، مفسر، مجتهد، محدث، حافظ و لغوی بزرگ جهان اسلام را پدر علم تاریخ و تفسیر می‌دانند. تاریخ‌دان بزرگی که با سه تن از امامان شیعه، امام علی نقی (ع)، امام عسگری (ع) و امام زمان (عج) معاصر بوده و با ۱۱ خلیفه عباسی هم‌دوره بوده است.

طبری در نیمه اول قرن سوم هجری در امل چشم به جهان گشود. او را گاه به واسطه نسب پدرش «ابن جریر» و گاه به‌خاطر وطنش «طبری» نامیده‌اند. در قرن سوم و چهارم هجری، سلسله‌های ایرانی چون طاهریان و صفاریان و سامانیان بر ایران حکومت داشتند که دانشمندان و شاعران را به تالیف کتاب‌های علمی و تاریخی و سرودن شعر به زبان فارسی تشویق می‌کردند. در این دوره علم تاریخ به کوشش دانشمندان و مترجمان در ردیف سایر علوم قرار گرفت.

طبری در زمانی می‌زیست که خاندان دانش‌دوست طاهریان بر طبرستان حکومت می‌کردند و دانش و علوم رونقی شایسته داشت. طبری مقدمات علوم دینی را در طبرستان آموخت، یادگیری قرآن را در هفت سالگی آغاز کرد و در ۹ سالگی ابتدا در امل و سپس در ری و دولاب به فراگیری علم حدیث پرداخت. او برای یکی از شاگردانش درباره اشتیاقش به فراگیری علم نقل می‌کند که چگونه پس از حضور در کلاس حدیث ابن حمید در ری، به کلاس احمد بن حماد در دولاب می‌رفته و پس از تمام شدن کلاس در دولاب به قول خودش نقل می‌کند که مانند دیوانگان می‌دویدیم تا بار دیگر در شهر ری

در مجلس ابن حمید حاضر شویم. او کتاب «المبتدا و المغازی» محمد بن اسحاق (محدث و نخستین سیره‌نویسی که زندگانی پیامبر اکرم (ص) را به رشته نگارش درآورده است) را که اساس کتاب «تاریخ طبری» است، نزد احمد بن حماد خواند و نزدیک به صدهزار حدیث را از ابن حمید فراگرفت. او در ۱۷ سالگی به بغداد رفت تا در مجلس درس احمد بن حنبل حاضر شود. ولی پیش از رسیدن او این استاد درگذشته بود. او مدتی در بغداد و بصره و شام و مصر و فسطاط در مجالس عالمان مختلف حضور پیدا کرد. با این‌که پدرش مخارج او را تأمین می‌کرد، اما باز گاهی مخارج سفر و تحصیل او را چنان در تنگنا می‌گذاشت که مجبور می‌شد لباسش را بفروشد. بعد از این سفرها او به بغداد مراجعه کرد، سپس به طبرستان رفت و دوباره به بغداد بازگشت.

او در بغداد به نوشتن کتاب تفسیر مشهورش «جامع البیان» پرداخت و به فاصله کمی بعد از آن نوشتن تاریخ خود را آغاز کرد.

طبری در ۶۵ سالگی سفری دوباره به طبرستان داشت و دوباره به بغداد بازگشت و ۲۰ سال پایانی عمر خود را در بغداد گذراند. او اوقات روز خود را بر اساس اوقات نماز تقسیم کرده بود؛ از نماز صبح تا نماز عصر کتاب می‌خواند و می‌نوشت، از نماز عصر تا نماز عشا به تدریس می‌پرداخت و هر چهار شب یک بار یک قرآن ختم می‌کرد.

طبری در قرائت قرآن شیوه مخصوص خود را داشت و خوش‌الحان بودنش نزد مردم و قاریان قرآن زبانزد بود. چنان‌که می‌گویند یکی از قاریان و نحویان مشهور آن زمان به عمد مسیر هر روزهاش را به سمت مسجدی که طبری در آن قرآن می‌خواند، تغییر می‌داد و مدت‌ها می‌ایستاد تا قرائت طبری را بشنود.

### جایگاه علمی

طبری در علوم اسلامی تبحری شگفت داشت

در ابتدا مسلمانان فقط روایات مربوط به پیامبر و فتوحات اسلام را می‌نوشتند. بعد نوشتن تاریخ رسل از ابتدای آفرینش برای بیان شجره و نسب پیامبر لازم شد. از آن‌جا که تاریخ انبیا با تاریخ اقوام پیوند داشت، تاریخ‌نگاری در قرن سوم وارد مرحله نوشتن تاریخ ملت‌ها شد. در تمام این دوران نویسندگان تاریخ، محدثان بودند و از این‌رو تاریخ پس از علم حدیث پاگرفت و شعبه‌ای از آن شمرده می‌شد.

آغاز «تاریخ طبری» از ابتدای زندگی بشر بر اساس متون دینی است و تا حوادث سال ۳۰۲ هجری قمری را در بردارد. گمان می‌رود «تاریخ طبری» به دو شکل کامل و خلاصه وجود داشته و خلاصه‌ای که به دست ما

رسیده، بالغ بر ۱۳ جلد است.

«تاریخ طبری» شامل دو بخش تاریخ جهان و تاریخ اسلام است. یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد «تاریخ طبری» آن است که او در ذکر برخی اخبار نهنه‌ن روز و ماه و سال هجری، بلکه روز و ماه رومی و فارسی را هم بیان داشته است.

طبری در ذکر حوادث به توضیح مکان حادثه و توصیف شخصیت‌های آن واقعه توجه دارد و اوصاف ظاهری و اخلاقی افراد را به‌طور روشن بیان می‌دارد. او به‌ندرت عقیده خود را درباره حوادث تاریخی اظهار می‌کند.

با مطالعه قسمتی از «تاریخ طبری» که در مورد پادشاهان ایران است، روشن می‌شود که او به «اوستا» و «بندھشن» دسترسی داشته و از این‌رو اسامی اشخاص را برخلاف شاهنامه نزدیک‌تر به اصل اوستایی یا پهلوی ضبط کرده است. این کتاب از حیث مطالعه اقتصادی و اجتماعی در دوره‌های اولیه خلافت اسلامی بسیار مهم است، زیرا شامل اطلاعات بازرشی درباره خراج، وضع بیت‌المال، ثروت خلیفه و سایر دولتیان و وضع قضات است.

طبری به‌عنوان شیخ المورخین و بنیان‌گذار مکتب سنتی تاریخ‌نگاری به شیوه نقل حدیث مورد استقبال مورخین پس از خود قرار گرفت.

و به اندازه‌ای کتاب و رساله نوشته بود که هیچ‌یک از علما و فقهای اسلامی، آن اندازه کتاب تالیف نکرده بود. کتب او در زمان حیاتش دست به دست می‌چرخید. او علاوه بر علوم اسلامی، منطق، حساب، جبر و مقابله و طب نیز می‌دانست. نقل شده که زمانی طبری دچار بیماری ذات‌الجنب (سینه پهلوی) شد. هنگامی که طبیب نصرانی از او درباره بیماری‌اش پرسید، طبری درباره علت بیماری و راه‌های مداوای آن چنان سخن گفت که طبیب اذعان کرد هیچ درمانی اضافه بر آن چه طبری گفته نمی‌داند و اضافه کرد: اگر مانند تو در میان ما بود، از جمله حواریون محسوب می‌شد.

طبری در شاعری نیز دست داشت و اشعاری با مضامین اخلاقی از او باقی مانده است. می‌گویند گروهی از شاگردانش عمر او را با تالیفاتش مقایسه و محاسبه کردند و به این نتیجه رسیدند که اگر از زمان بلوغ شروع به نوشتن کرده، پس در هر روز باید ۱۴ صفحه نوشته باشد تا بتواند این حجم از آثار را از خود به جا گذارد.

## کردار طبری

طبری از لحاظ خلق‌وخو و شیوه و کردار و وارستگی کم‌نظیر بود. نقل شده به درخواست خلیفه المکتفی کتابی درباره موضوعات مورد اختلاف علما نوشت و در آن سخنان همه عالمان را نقل کرد. خلیفه برای او جایزه‌ای فرستاد، ولی طبری قبول نکرد و هنگامی که گفتند آن را صدقه بده، پاسخ داد که شما مستحقان را بهتر از من می‌شناسید. اگر کسی به او هدیه‌ای می‌داد، با هدیه‌ای بالاتر جبران می‌کرد و اگر قادر به این کار نبود، از قبول هدیه امتناع می‌کرد.

## تالیفات طبری

تاریخ طبری

اگر سابقه تاریخ‌نگاری در اسلام را مرور کنیم،

در اهمیت «تاریخ طبری» همین بس که در میان دو میلیون جلد کتاب موجود در کتابخانه فاطمیون مصر در حدود ۱۲۲۰ نسخه خطی از این تاریخ وجود داشته است.

### ترجمه تاریخ طبری به فارسی

اولین ترجمه فارسی این اثر احتمالا به قلم ابوعلی بلعمی است.

از جمله ادیبان و بزرگان خاندان بلعمی، ابوالفضل بلعمی است که به بلعمی کبیر شهرت داشت و وزیر سه تن از امیران سامانی بود. ابوالفضل بلعمی همان کسی است که رودکی را فرمان داد و تشویق کرد تا «کلیله و دمنه» را به نظم درآورد. فرزند او، ابوعلی بلعمی، نیز چندی منصب وزارت دو تن از فرمانروایان سامانی را داشت و خاندان بلعمی پس از برمکیان پراوازه‌ترین خاندان وزیران ایرانی بودند.

از آن‌جا که در ترجمه «تاریخ طبری» به فارسی، مطالب بسیاری افزوده شده که در «تاریخ طبری» نبود، این ترجمه به نام «تاریخ بلعمی» شهرت یافت.

در این ترجمه احتمالا از منابع پهلوی و ترجمه‌های «خداینامه» یعنی تاریخ ملوک عجم که در آن روزگار در دسترس بود، بهره گرفته شده تا به تکمیل ترجمه کمک کند.

از جمله افزوده‌های کتاب، داستان کیومرث و باورهای ایرانیان درباره آغاز آفرینش است.

«تاریخ بلعمی» نثری ساده و فصیح دارد و عبارات ترجمه «تاریخ طبری» حتی از متن عربی فصیح‌تر و شیواتر است.

از ویژگی‌های این نثر استفاده از چون به جای چرا، مانند: عمر گفت چون چیزی نیختی؟ و استفاده از مصدر شینی مانند: کشش به جای کشتن است.

### تفسیر طبری

«جامع البیان فی تفسیر القرآن» یا «تفسیر طبری» در ۳۰ جزء نوشته شده است.

می‌گویند طبری درباره نوشتن این کتاب به شاگردانش خبر داد و آن‌ها پرسیدند: چند ورق دارد؟ طبری پاسخ داد: ۳۰ هزار ورق. گفتند: عمر آدمی برای نوشتن این کتاب کافی نخواهد بود. پس طبری گفت: همت‌ها مرده است. و به‌ناچار کتاب را به سه‌هزار ورق تقلیل داد.

«تفسیر طبری» کهن‌ترین تفسیری است که به دست ما رسیده و همه مفسران و قرآن‌شناسان بعد از او، از این تفسیر به ستایش یاد کرده‌اند و به او لقب امام المفسرین را داده‌اند.

ترجمه «تفسیر طبری» با ترجمه «تاریخ طبری» تقریبا هم‌زمان بود و منصور بن نوح تصمیم گرفت تا تفسیر قرآن را به فارسی ترجمه کند. این تفسیر یکی از زیباترین متون نثر پارسی دری است.

از جمله معادل‌های فارسی آن، که برابریایی شایسته و بی‌نظیر برای کلمات قرآنی هستند، می‌توان به روز بزرگ به جای قیامت، خواهش‌گری به جای شفاعت، بیدادی به جای ستم و ظلم، دل‌ماندگی به جای افسردگی و گم‌شدگی به جای ضلال اشاره کرد.

نمونه نثر روان فارسی در ترجمه سوره بقره آیه ۱۱۷ این‌گونه است: **بَدِیْحُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِذَا قَضَىٰ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُولُ لَهُ كُنْ فَيَكُونُ**: آفریدگار آسمان و زمین چون بگذارد کاری که گوید آن را بباش، بباشد.

### سفر آخر

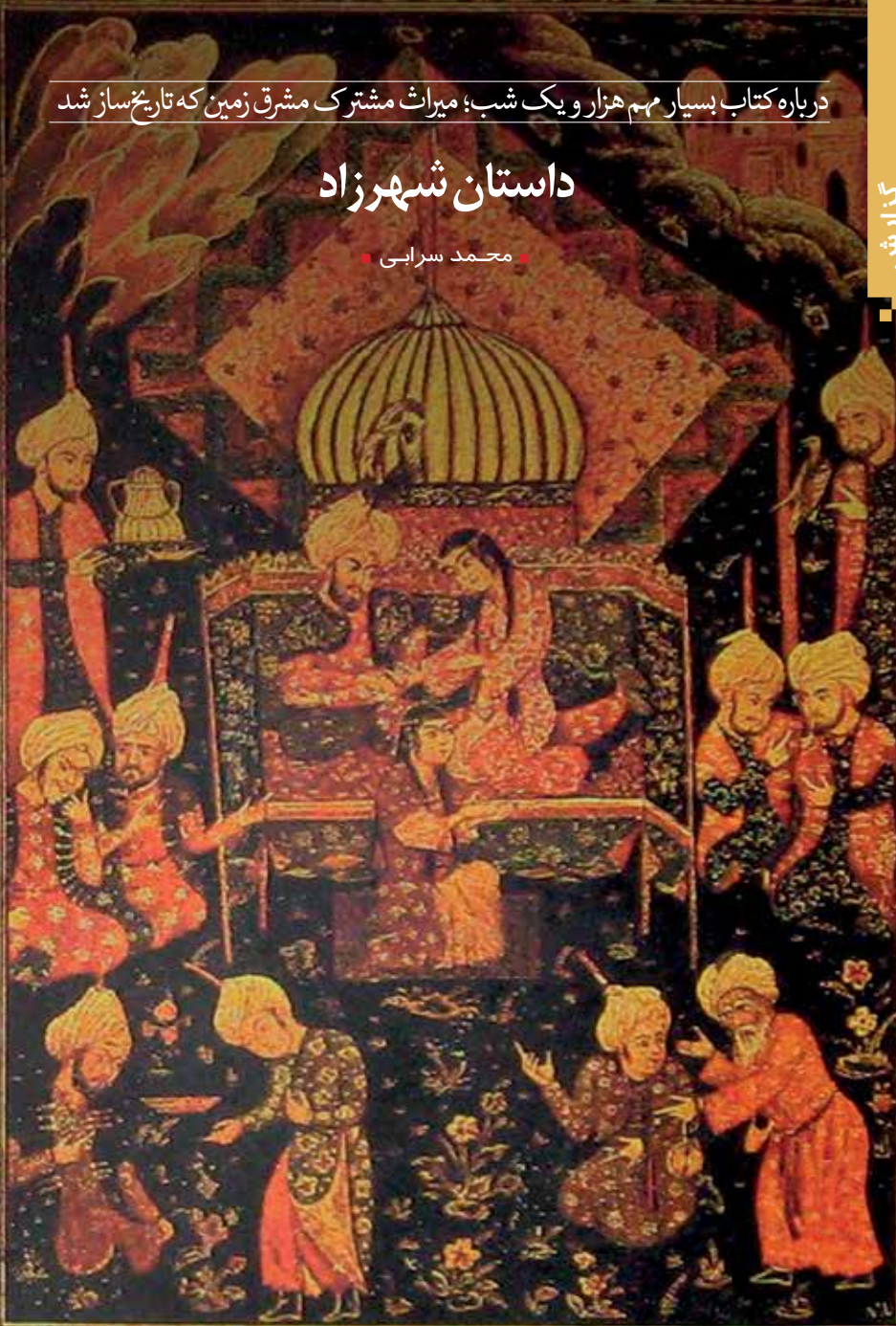
در آخرین ساعات زندگی طبری هنگامی که او در بستر بیماری بود، یکی از عیادت‌کنندگان دعایی را از قول محدثی نقل کرد. طبری قلم و کاغذ خواست و آن را نوشت. یکی گفت: حتی در این حال! طبری گفت: سزاوار است که انسان تا گاه مرگ علم بیاموزد. چند ساعت بعد بزرگمرد چشم از جهان فرو بست. سیوطی خطیب بغدادی نوشته است: گروه‌های بسیار که شمار آن‌ها را خدا می‌داند، در تشییع جنازه او شرکت کردند و چندین ماه بر گور او نماز خواندند. ▶

درباره کتاب بسیار مهم هزار و یک شب؛ میراث مشترک مشرق زمین که تاریخ ساز شد

## داستان شهزاد

■ محمد سرابی ■

گزارش





«هزار و یک شب» نه نویسنده مشخصی دارد و نه زمان خاصی، دوره تاریخی تالیف آن مشخص نیست و کسی نمی‌داند به چه انگیزه‌ای و در چه سرزمینی نوشته شده است. حتی نسخه‌های گوناگون آن هم با یکدیگر تفاوت‌های واضح دارند. شاید همین ویژگی‌ها باعث شهرت و ماندگاری کتابی شده است که از اعماق تاریخ بیرون آمده و به‌عنوان یکی از سرمایه‌های روایی خاورمیانه شناخته می‌شود.

محمد بن اسحاق ندیم مشهور به ابن ندیم از کتاب‌شناسان سده چهارم هجری بود. او کتاب مشهوری به نام «الفهرست» دارد که شامل فهرست بزرگی از دانش‌های دوران است و در آن از کتاب‌های شناخته‌شده نام می‌برد. او به کتابی که امروز به نام «هزار و یک شب» می‌شناسیم هم اشاره می‌کند. اما تاکید می‌کند که داستان‌های ملال‌آور این کتاب ارزش زیادی ندارند. در «مروج‌الذهب و معادن‌الجواهر» نوشته علی بن حسین مسعودی که هم‌زمان و با همان شیوه نوشته شده است هم نامی از این کتاب می‌بینیم و پیش از آن دیگر اثری از این مجموعه داستان‌ها دیده نمی‌شود. با این حال زمانی که در ابتدای قرن ۱۸ نسخه‌ای از آن به فرانسه ترجمه شد، اروپاییان با حکایات عجیبی از خاورمیانه روبه‌رو شدند که آن‌ها را تحت تاثیر قرار داد. گویا از این به بعد بود که صاحبان اصلی کتاب متوجه شدند چه گنجینه‌ای در اختیار دارند. اما صاحبان اصلی «هزار و یک شب» چه کسانی هستند؟

درباره این که «هزار و یک شب» متعلق به چه ملتی است، چند قرن بحث و جدل در تاریخ ادبیات وجود دارد و هنوز هم به نتیجه مشخصی نرسیده است. بعضی از اهل ادب کشورهای گوناگون به پشتیبانی علائق ملی تلاش کرده‌اند «هزار و یک شب» را کاملاً متعلق به کشور خود کنند. اما این کار ناکام مانده و ثابت شده است که این کتاب یک اثر

مشترک متعلق به منطقه‌ای گسترده از هند تا مدیترانه است. معتبرترین تعریف این است که هسته اصلی داستان‌ها در هندوستان قدیم به وجود آمد، از ایران پیش از اسلام گذر کرد و به عراق و شام رسید. در دوران طولانی خلافت اسلامی در این منطقه رشد کرد و با استعمار به غرب راه پیدا کرد.

نداشتن مرجع یگانه ملی، ادبی و اسطوره‌ای و همین‌طور تخفیف دادن داستان‌ها به «سرگرم‌کننده» بودن باعث شده که «هزار و یک شب» مانند یک مغناطیس بتواند هر داستانی را بدون توجه به این که منبعی دارد یا خیر، به درون خود بکشد.

تعداد زیادی از داستان‌های «هزار و یک شب» را می‌توان در آثار دیگر ادبی که در ایران و هند و عراق وجود داشته است، پیدا کرد. بعضی از داستان‌های مستقل مانند سفرهای «سندباد بحری» به همین شکل جذب شده‌اند. بعضی از داستان‌ها نیمه‌کاره به این کتاب راه پیدا کرده‌اند و از بعضی فقط شخصیت‌ها یا برخی از اتفاقات در کتاب حضور دارد. قسمتی از کتاب هم شبیه نقل روایت‌های مذهبی از شخصیت‌های صدر اسلام است و قسمتی به اتفاقات دربار عباسی و اموی اختصاص دارد. کتاب آن‌قدر متغیر است که هر خواننده به‌سادگی خواهد فهمید به دست نویسندگان متعدد و در زمانی طولانی نوشته شده و هر نویسنده به سلیقه خود بخشی به آن اضافه کرده است. به همین روال می‌شود حدس زد که بخش‌هایی از کتاب حذف هم شده باشد.

از داستان‌های هندی کتاب هیچ نمونه‌ای باقی نمانده است. کتابی که پیش از اسلام به زبان پهلوی در ایران رایج بود و به نام «هزار افسان» شناخته می‌شد نیز در دسترس نیست. در قرن سوم یا چهارم هجری قمری در بغداد کتاب از پهلوی به عربی ترجمه می‌شود و بعد از آن یک بار دیگر در قرن ششم قمری دوران حکومت فاطمیان بر مصر

بازنویسی و تصحیح می‌شود. هر بار محتوای کتاب تغییرات کاملی پیدا می‌کند و آخرین مرحله آن در قرن ۱۸ میلادی و زمانی رخ می‌دهد که اروپاییان با ترجمه آنتوان گالان این کتاب را کشف می‌کنند. از سال‌های ۱۷۰۴ تا ۱۷۱۷ این کتاب به زبان فرانسه و در ۱۲ جلد در پاریس به چاپ رسید و در طول قرن هجدهم میلادی به انگلیسی،

بررسی شده است. محققان جدول‌هایی برای شناسایی بخش‌های مختلف کتاب و تطبیق آن‌ها با یکدیگر ساخته‌اند، اما گویی بنیان «هزار و یک شب» آن قدر منعطف و شاید در هم ریخته است که از این چهارچوب‌ها فرار می‌کند. با این حال می‌توان داستان‌های آن را به چند گروه تقسیم کرد.

۱. داستان‌های جادو، غول‌ها و پریان، جن‌ها و اشیا و سرزمین‌های سحرشده.

۲. داستان‌های شگفتی‌ها که بیشتر با سفرهای طولانی یا دریانوردی همراه است، اما با وجود توصیف جانوران و گیاهان خارق‌العاده یا مکان‌های دور از دسترس و مبهم لزوماً عنصر جادو در آن نقش اساسی ندارد.

۳. ماجراهای شهری که در پایتخت یا شهرهای بزرگ رخ می‌دهد و حکایت شیطنت‌ها و فریب‌های رایج در میان ساکنان آن‌ها مانند پیشه‌ور و بازرگان است. یا داستان جنگ‌های طولانی و حماسه‌های پهلوانان و رزم‌آوران یا اشراف و شاهزادگان که همه در اطراف حکومت‌ها و نزدیک به عوامل و وابستگان آن‌ها رخ می‌دهد.

۴. داستان‌های پندآموز عرفانی، مذهبی و اتفاقات روزمره و گاه طنزآمیز.

۵. داستان‌های عاشقانه.

الگوی روایت «هزار و یک شب» هم دلیل دیگر شهرت آن است، زیرا در هیچ کتاب دیگری دیده نمی‌شود. پادشاه شهریار وقتی از خیانت همسر خود خبردار می‌شود، تصمیم می‌گیرد که هر شب با یک دختر باکره ازدواج کند و سحرگاه او را بکشد تا



آلمانی، ایتالیایی و دیگر زبان‌های اروپایی هم درآمد. عجیب این‌که بعد از رونق یافتن کتاب در اروپا این احتمال مطرح شد که داستان‌هایی از افسانه‌های اروپایی هم به این کتاب راه پیدا کرده باشد! ادعای توراتی بودن بخش بزرگی از داستان‌ها نیز مطرح و بارها

هیچ فرصتی برای خیانت باقی نگذارد. با گذشت مدت زمانی دیگر دختر باکره‌ای یافت نمی‌شود. شهرزاد، دختر وزیر، ادعا می‌کند که می‌تواند به همسری شهریار درآید و او را با داستان‌های جذاب چنان بفریبد که برای شنیدن ادامه آن‌ها شهرزاد را زنده نگه دارد. شخصیت شهرزاد و شهریار تنها در ابتدا و انتهای کتاب دیده می‌شود و هارون‌الرشید و جعفر برمکی و دیگران هم در نقاط مختلف کتاب پدیدار و ناپدید می‌شوند. اشاراتی به سلیمان پیامبر یا دیگر افراد حقیقی و شخصیت‌هایی با نام‌های به‌وضوح ساختگی هم در برخی داستان‌ها به چشم می‌خورد.

زبان و سبک برخی از توصیفات و موعظه‌های ادبی همراه با اشعار و گاهی نثر مسجع است، اما در مجموع به عربی محاوره‌ای و عامیانه نزدیک است. در این بین اشعار بیشتر از همه در ترجمه‌ها آسیب دیده‌اند و بعضی از قسمت‌هایی که شرح عیاشی‌هاست، حذف شده یا تغییر کرده است. حکایت‌ها طوری قسمت‌بندی شده‌اند تا نقل همه آن‌ها «هزار و یک شب» طول بکشد. اما این بخش‌ها مساوی نیستند. از طرف دیگر تعریف کردن این داستان‌ها هرچقدر هم که ماهرانه انجام شود، یک شب کامل طول نخواهد کشید. اما قالب انتخاب‌شده برای آن یگانه و جذاب است. اولین ترجمه فارسی کتاب «هزار و یک شب» چندان قدیمی نیست. دربار محمد شاه قاجار دستور ترجمه کتاب «الف لیله و لیله» را به عبدالطیف تسوجی سپرد که در زبان عربی مهارت داشت و از معلمان شاهزادگان به شمار می‌رفت. او این کتاب را با نام «هزار و یک شب» ترجمه کرد و بدیهی است که ترجمه بازمانده از او نثر و بیانی کاملاً قاجاری دارد. از آن‌جا که تقریباً در تمام داستان‌ها اشعار متعددی هم گنجانده شده، با توجه به پیچیدگی شعرهای عربی قابل ترجمه نیستند. سروش اصفهانی اشعاری با همان تناسب و

معنی برای این قسمت‌ها سرود و کتاب با خط میرزا علی خوشنویس به چاپ سنگی سپرده شد. پس از آن ناصرالدین شاه دستور تهیه یک نسخه فاخر را داد و صنایع‌الملک و شاگردانش نقاشی‌های متعددی برای داستان‌های آن کشیدند که تصاویر آن باز هم شباهت کاملی به فضای دوران قاجار را دارد. ترجمه‌های دیگری هم به فارسی وجود دارد که کامل نیستند، مانند محمدباقر خراسانی که فقط دو جلد از این کتاب را از عربی به فارسی برگردانده بود.

بیشتر اقتباس‌های امروزی از «هزار و یک شب» از روی این ترجمه انجام شده است. اما در سال‌های اخیر دو ترجمه دیگر از آن هم منتشر شده است و انتشارات مرکز این کتاب را با ترجمه ابراهیم اقلیدی و انتشارات نیلوفر آن را با ترجمه محمدرضا مرعشی‌پور به بازار عرضه کرده‌اند.

«هزار و یک شب» درست در زمانی به غرب راه پیدا کرد که استعمار و اکتشاف باعث آشنایی نظام‌مند آنان با سرزمین‌های شرقی شده بود. به همین دلیل به‌سرعت محبوبیت پیدا کرد و مبنای ساخت آثار هنری زیادی شد که در ابتدا شامل اقتباس‌های ادبی و نمایشنامه بود. با تولد سینما و در ادامه ساخت پویانمایی‌ها «هزار و یک شب» تبدیل به منبع ساخت آثار خیالی شد که دنیای رازگونه از مشرق زمین را نشان می‌داد و تأثیری آن تا جنگ‌های جهانی باقی ماند. در عصری که ارتباطات الکترونیک و حمل‌ونقل راه‌های جهان را کوتاه‌تر کردند، غربی‌ها دریافتند که مشرق زمین با آن‌چه در «هزار و یک شب» شناخته بودند، تفاوت‌های زیادی دارد. اما هنوز هم گردشگرانی از اروپا هستند که وقتی به کشورهای خاورمیانه سفر می‌کنند، به دنبال خرید یادگاری‌هایی می‌گردند که نشانه‌هایی از دنیای رازگونه «هزار و یک شب» داشته باشد.

و قصه به این‌جا که رسید، سپیده دمید و شهرزاد دیگر سخن نگفت... ▶

ما و داستان قدیمی کتاب و کتاب خواندن

## می شود کاغذ برایت نان شب؟

■ نسیم عرب امیری ■

یار بی همتا در این دنیا کتاب  
دوست، یاور، همدم دانا کتاب  
زیر پله، در خیابان، بین راه  
می شود در هر کجا پیدا کتاب  
می دهد شرح هزاران نکته را  
تا شود لایش به قدری وا کتاب  
عشق بازی می کند با اهل دل  
دارد از بس توی خود معنا کتاب  
منتهای در منزل ما بارها  
گشته گاهی عامل دعوا کتاب  
می خرم تا من کتابی، مادرم  
می زند فریاد: واویلا کتاب  
بر زمین و روی تخت و صندلی  
ریختی مانند احمقها کتاب  
باز کردی خرجهای بی خودی  
حیف کردی پول خود را با کتاب  
می شود کاغذ برایت نان شب؟  
می کند سیرت تو را آیا کتاب؟

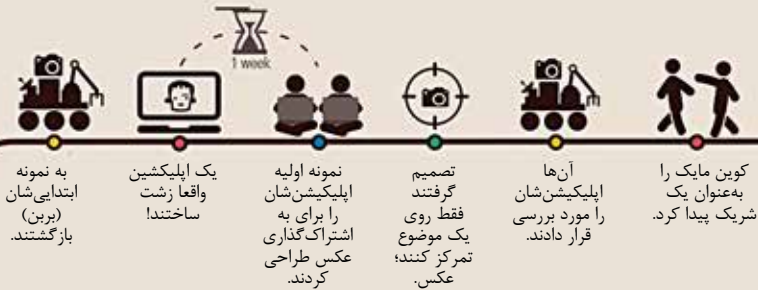
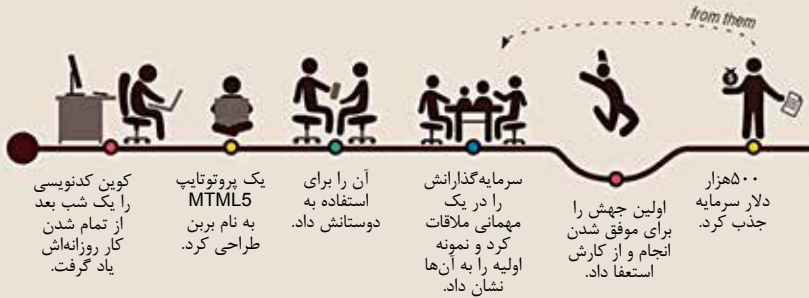
این چنین اوضاع من طی می شود  
می خرم گاهی اگر دو تا کتاب  
گوییا در بین مردم مدتی است  
خواندنش سخت است و جان فرسا کتاب  
بود یار مهربان قبلا کتاب  
نیست یار مهربان حالا کتاب  
حتم دارم عاقبت با این روند  
می شود هر کس به نوعی لا کتاب! ▶



موفقیت در هشت هفته

# اینستاگرام از کجا شروع کرد؟

اگر یک راه عملی برای موفقیت در کوتاه‌ترین زمان ممکن وجود داشته باشد، کوین سیستروم و مایک کریگر، خالقان اینستاگرام، آن را خوب بلد هستند. آن‌ها فقط طی دو ماه توانستند موفق‌ترین و محبوب‌ترین شبکه اجتماعی اشتراک‌گذاری عکس و ویدیوی دنیا را طراحی کنند که از اکتبر ۲۰۱۰ تا آوریل ۲۰۱۲ بیش از ۱۰۰ میلیون کاربر در سراسر جهان به دست آورد. فیس‌بوک در آن زمان اینستاگرام را به مبلغ یک میلیارد دلار (به صورت نقد و سهام) خرید. جالب این‌که در سال ۲۰۱۲ رشد اینستاگرام چیزی حدود ۲۳ درصد بود، درحالی‌که فیس‌بوک فقط سه درصد رشد داشت! آن‌طور که به نظر می‌رسد و کوین سیستروم پیش‌بینی می‌کند، اگر رقیبی برای این اپلیکیشن فوق محبوب پیدا نشود، به‌زودی تبدیل به بزرگ‌ترین موجودیت جهان می‌شود و حتی فیس‌بوک را هم پشت سر می‌گذارد. اما این دو نابغه چطور توانستند چنین کار بزرگی را فقط در هشت هفته انجام دهند؟



اینستاگرام طی چند ساعت به اولین اپلیکیشن عکس دنیا تبدیل شد.

# مبارزه با چاقی یا با صبحانه مغزتان را به کار بیندازید

■ دلایرام سبحانی ■

تا به حال چند بار شنیده‌اید که صبحانه مهم‌ترین وعده غذایی هر روز است که هرگز نباید از خوردنش غافل شد؟ اما اگر از بعضی خوراکی‌ها خوشتان نیاید، یا صبحانه معمولی دوست نداشته باشید، یا برنامه مهمی داشته باشید که نیاز به یک سوخت‌گیری حسابی داشته باشد، چه صبحانه‌ای انتخاب می‌کنید؟ بهترین صبحانه برای آن‌هایی که قرار است در طول روز کار فکری زیادی انجام دهند، چیست و خوردن چه خوراکی‌هایی در ابتدای صبح می‌تواند تمرکزتان را در جلسات کاری و... تضمین کند؟



## شکم خالی!

هیچ غذایی داخل معده - هیچ انرژی‌ای در مغز نخوردن صبحانه نه انتخابی سالم است و نه شروعی فعال برای صبح کاری شما. در ضمن تحقیقات نشان داده است احتمال چاقی در کسانی که صبحانه نمی‌خورند، دو برابر بیشتر از سایرین است.



## غلات صبحانه

بررسی‌ها نشان داده است که بعضی از انواع غلات صبحانه حاوی حدود ۳۷ درصد شکر هستند. وجود مقدار بالای قند و شکر در غذایی که می‌خورید، باعث بالا رفتن شدید و سریع انرژی می‌شود، اما این انرژی در اوج نمی‌ماند و به همان سرعت در فرایند هضم و جذب کم شده و باعث خواب‌آلودگی می‌شود و باعث می‌شود یک‌دفعه وسط جلسه دل‌ضعفه بگیرید. دل‌تان می‌خواهد یک کاسه شکر برای صبحانه بخورید؟ احتمالا نه!

بر اساس استانداردهای غذایی وجود بیش از ۱۵ درصد قند یا شکر در یک ماده غذایی به معنای آن است که آن خوراکی خاص قند بالایی دارد.



## نان تست

نان تست صبحانه‌ای ساده و سریع است. اما آیا واقعا برای سلامتی ضرری ندارد؟ نان تستی که از آرد سفید یا تصفیه‌شده درست می‌شود، سرشار از کالری است و به‌طور ناگهانی باعث افزایش شدید انرژی و قند خون در بدن می‌شود که افت قند خون و احساس ضعف را به دنبال دارد. علاوه بر این نان یکی از سخت‌ترین غذاهایی است که دستگاه گوارش شما باید فرایند هضم و جذبش را انجام دهد. به همین خاطر خوردنش ممکن است شما را دچار احساس نفخ کند.

صبحانه مورد علاقه مردم دنیا



## فرنی یا شیربرنج

با اضافه کردن چند تکه میوه تازه یا یک قاشق غذاخوری عسل، کاسه فرنی‌تان را درخشان کنید! پرفیبر، پرپروتئین و سرشار از انواع ویتامین‌ها و املاح معدنی که همه به آن‌ها احتیاج دارند. علاوه بر این فرنی یک انتخاب غذایی سالم برای صبحانه است که به مرور انرژی را در بدن آزاد می‌کند و از گرسنگی زودرس جلوگیری می‌کند البته به شرط این که به جای شکر با شیرین‌کننده‌های طبیعی طعم‌دار شده باشد. از عدم تحمل شیر و لبنیات رنج می‌برید؟

شیر را به‌طور کامل از دستور غذایی حذف کرده و در عوض از شیر سویا یا شیر بدون لاکتوز استفاده کنید.



## موز، ماست و آجیل

مخلوط ماست و میوه یکی از سالم‌ترین صبحانه‌هایی است که می‌توانید قبل از یک جلسه مهم کاری بخورید، تا هم انرژی کافی برای رفتن به مدرسه داشته باشید و هم دیرتر گرسنه شوید. یک حسن دیگر این صبحانه کم‌چرب بودن آن است. از مخلوط میوه‌های مختلف استفاده کنید تا معده‌تان را شگفت‌زده کنید!

سالم؟ بله. دارای قدرت به تاخیر انداختن گرسنگی؟ کاملاً!





## دردم از زانو و درمان نیز هم

■ نعیمه هاشمی ■

چاق هستید و زانودرد گرفته‌اید یا از وقتی زانویتان درد گرفته، به مرور وزن‌تان هم بالا رفته است؟ مفصل زانو یکی از اولین مفاصلی است که در نتیجه چاقی و اضافه وزن آسیب می‌بیند و حتی ممکن است کار به جایی برسد که لازم باشد مفصل زانو را تعویض کنند و به جایش پروتز بگذارند. از طرف دیگر اگر زانودردتان درمان نشده باقی بماند، کم‌کم جلوی ورزش کردن و حتی فعالیت‌های بدنی روزمره‌تان را هم می‌گیرد و باعث می‌شود چاق شوید. آیا راهی برای کاهش دردهای زانو هست؟ متخصصان انجام تمرین‌هایی را پیشنهاد می‌کنند که با تقویت عضلات اطراف زانو، جلوی این دردها را می‌گیرد.





۱. را به هم نزدیک کنید و فشار دهید و تا شش ثانیه نگه دارید.

### ← تکرار ۱۰ بار

۶. پشت به صندلی یا یک میز بایستید و با خم کردن زانوها در حد ۴۵ درجه و با پشت صاف به سمت پایین بروید و شش ثانیه در همان حالت بمانید و دوباره به حالت اول بازگردید.

### ← تکرار ۱۰ بار

۷. بایستید، با تکیه بر یک پا، پای دیگر را بلند کنید و به سمت خارج شش ثانیه نگه دارید.

### ← تکرار ۱۰ بار

نکته: اگر تمرین فوق به دلیل عدم تعادل مقدور نیست، از حالت خوابیده به پهلو شروع کنید و پای بالایی را به سمت بالا نگه دارید.

۸. روی یک پله با تکیه بر یک پا بایستید و پای دیگر به سمت جلو و پایین آویزان شود. سعی کنید تعادل خود را حفظ کنید.

### ← تکرار ۱۰ بار

۹. باند کشی را به یک پایه ثابت بندید و با قرار دادن یک ساق پا در باند کشی، آن را به سمت بالا و جلو نگه دارید. ▶

۱. به حالت طاقباز روی تخت بخوابید و هر یک از پاشنه‌های پا را روی تخت به سمت عقب و جلو بکشید.

### ← تکرار ۱۰ بار

۲. در همان حالت تمرین قبل با گذاشتن یک بالش کوچک زیر زانو، عضلات روی هر یک از ران‌ها را منقبض کنید و چند ثانیه (شش ثانیه) به آرامی نگه دارید. توجه داشته باشید که در صورت داشتن بیماری قلبی از حبس کردن نفس در حین تمرین خودداری کنید.

### ← تکرار ۱۰ بار

۳. در این تمرین یک زانو خم و کف پای آن روی تخت به‌عنوان تکیه‌گاه است و زانوی دیگر باید به صورت کاملاً صاف و با انقباض عضلات روی ران و بالا آوردن و خم کردن انگشتان و مچ پا به سمت خودتان شش ثانیه نگه داشته شود و سپس پا به آرامی رها شود.

### ← تکرار ۱۰ بار

۴. روی صندلی بنشینید، بدون کمک دست‌ها (دست به سینه) به آرامی بلند شوید و سپس دوباره بنشینید.

### ← تکرار ۱۰ بار

۵. روی صندلی بنشینید، با گذاشتن یک بالش کوچک یا توپ بین ران‌ها، دو پا

وقتی ناخن‌ها هم حرف می‌زنند

## رازهای بدن

■ نفیسه شمسی ■

## اگر ناخن‌هایتان شیاردار شده است...

نگران نباشید؛ خیلی وقت‌ها این شیارها هیچ معنای خاصی ندارند و نشان‌دهنده بیماری یا کمبود خاصی در بدن نیستند. این شیارها معمولاً به صورت طولی روی ناخن خیلی از کودکان و بزرگسالان دیده می‌شود. اما قضا به زمانی نیاز به پی‌گیری و بررسی‌های پزشکی دارد که خط‌های روی ناخن‌ها عمق پیدا کنند، یا خیلی برجسته و مشخص شوند. در ضمن اگر فقط یکی، دو تا از ناخن‌ها دچار این شیارها شده باشد، باز هم لازم نیست خودتان را نگران کنید. ولی اگر یک‌دفعه روی ۱۰ تا ناخن دستتان این شیارها را به صورت کاملاً واضح و مشخص مشاهده کردید، یعنی وقتش شده که به پزشک متخصص مراجعه کنید تا وضعیتتان از نزدیک بررسی شود. در غیر این صورت ممکن است بیماری به شکل پیش‌رونده‌ای ناخن‌های شما را از بین ببرد. در خصوص وجود شیارهای طولی روی یک ناخن معمولاً احتمال وارد شدن ضربه به سطح ناخن مطرح است و به مرور از بین می‌رود. اما اگر به هر دلیلی ضربه‌هایی که روی ناخن وارد می‌شود همیشگی باشند، (مثلاً در یک بازی خاص) آن وقت ممکن است در بلندمدت ناخن‌ها تغییر شکل پیدا کنند و بدمنظره شوند.

نوع دیگری از شیارها هم هستند که نه به صورت طولی، بلکه از عرض روی ناخن ایجاد می‌شوند. دلیل اصلی بروز این نوع شیارها روی ناخن هم ضربه‌های فیزیکی هستند که به بستر ناخن وارد می‌شوند. از سوی دیگر عوامل بیماری‌زایی نیز وجود دارد که باعث می‌شود سلول‌های زنده ناخن فعالیت اصلی خود را متوقف کنند. از کار افتادن این سلول‌ها هم می‌تواند منجر به بروز

وقتی می‌خواهید در مورد سلامت جسمتان مطمئن شوید، به چه نکاتی دقت می‌کنید؟ شاید پای چشمتان را نگاه کنید که گود افتاده یا نه، درجه حرارت بدنتان را کنترل کنید، یا مراقب باشید که شکمتان خوب کار بکند. شاید هم به صورت مداوم وزن‌تان را چک کنید. اما آیا می‌دانستید که ناخن‌ها هم می‌توانند منعکس‌کننده وضعیت سلامت یک فرد باشند و کمبودها و بیماری‌هایی را در وجود او فاش کنند؟ در ادامه می‌خواهیم شما را با بیماری‌های شایعی آشنا کنیم که ناخن‌ها را درگیر می‌کنند و اغلب نشانه یک بیماری مهم‌ترند.

این شیارهای عرضی روی ناخن شود. از آن جا که شیارهایی که از عرض روی ناخن ایجاد می‌شوند، جلوی رشد ناخن را می‌گیرند، حتما نیاز به بررسی‌های پزشکی دارند و نمی‌شود سرسری از آن‌ها گذشت.

## اگر ناخن‌هایتان حالت کاسه مانند پیدا کرده است...

عوامل زیادی وجود دارد که می‌تواند ظاهر ناخن شما را شبیه به یک کاسه یا قاشق گود کند. این وضعیت در افرادی که ناخن‌هایشان را می‌چونند، بسیار شایع است و در نتیجه ناخن‌هایشان آسیب می‌بیند و حالت اصلی خود را از دست می‌دهد. البته نباید نقش ژنتیک و وراثت را هم در این زمینه نادیده گرفت، چون در بعضی از خانواده‌ها ناخن‌های قاشقی شکل به شکل ارثی از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و حالت بیماری ندارد، یا جزو علائم یک وضعیت خاص پزشکی نیست. گاهی اوقات عفونت‌های قارچی مقصر تغییر شکل و گود شدن ناخن‌ها هستند، اما یکی از دلایل اصلی که در افراد منجر به قاشقی شدن ناخن‌ها می‌شود، کم‌خونی فقر آهن است که جزو بیماری‌های نسبتا شایع محسوب می‌شود. فقر ویتامین ب۱۲ که فقط در منابع حیوانی وجود دارد و کمبود دریافت منابع پروتئینی نیز از دیگر متهمان مقصر کردن ناخن‌ها هستند که البته شیوع چندانی ندارد. وضعیت دیگری که می‌تواند به دنبال گود شدن ناخن‌ها ایجاد شود، حفره‌هایی است که در سطح ناخن دیده می‌شود. گاهی اوقات این حفره‌ها فقط در سطح ناخن وجود دارند، خیلی عمیق نیستند و شکل منظمی دارند

که در این حالت پزشک معمولا به آگزمای حساسیت‌های پوستی یا بعضی بیماری‌های خودایمنی مشکوک می‌شود. در این حالت صرف استفاده از ترکیبات موضعی می‌تواند ظاهر ناخن را بهبود ببخشد. اگر حفره‌ها عمیق شوند و شکل نامنظمی به خود بگیرند، لازم است که یک متخصص پوست شما را از نزدیک ببیند. چون ممکن است بیماری به علت پسوریازیس ایجاد شده باشد که یک بیماری مزمن خودایمنی است و معمولا آرنج‌ها، زانوها و... را درگیر می‌کند.

## اگر ناخن‌هایتان خیلی شکننده است...

در اغلب موارد شکننده بودن ناخن‌ها در کسانی دیده می‌شود که پوستی خشک دارند و به‌خصوص اگر آب‌وهوای محل زندگی‌شان هم خشکی پوست را تشدید کند. آب‌بازی زیاد یا تماس با بعضی از شوینده‌ها هم می‌تواند باعث شکنندگی ناخن‌ها شود که با حذف این عوامل ظاهر ناخن به حالت قبل برمی‌گردد. افرادی که بیش از حد با لاک یا رنگ‌های شیمیایی سروکار داشته باشند نیز ممکن است ناخن‌های شکننده‌ای پیدا کنند. هر چند که نمی‌توان نقش وراثت را نیز در این زمینه فراموش کرد. اگر ناخن‌های شکننده‌ای دارید، حتما به مواد شوینده‌ای که در طول روز با آن‌ها سروکار دارید، توجه ویژه داشته باشید و در صورت لزوم از شوینده‌های ضعیف‌تر که مناسب پوست‌های حساس هستند، استفاده کرده و حتما یکی دو بار در روز دست و ناخن‌هایتان را با استفاده از کرم مرطوب‌کننده نرم کنید.

## اگر ناخن‌تان به گوشت اطرافش فرو می‌رود...

به فرو رفتن ناخن در گوشت اطراف در

گاهی اوقات تمیز کردن‌های مکرر و شدید ناخن که با عنوان پدیکور و مانیکور شناخته می‌شوند، ممکن است باعث ایجاد مشکل در ناخن‌ها شوند. اما یکی از علت‌های شایع جدا شدن ناخن از بستر به‌خصوص اگر در تعداد زیادی از ناخن‌ها اتفاق بیفتد، ابتلا به

اصطلاح عامیانه ناخنک گفته می‌شود که البته بیشتر در ناخن‌های پا دیده می‌شود تا ناخن‌های دست. بد گرفتن ناخن‌ها توسط ناخن‌گیر یا کندن آن‌ها با دست می‌تواند این حالت را به وجود بیاورد و باعث ایجاد درد در این ناحیه شود. پس اگر می‌خواهید از ناخن‌هایتان در برابر ناخنک زدن مراقبت کنید، ناخن‌های خود را از ته کوتاه نکنید، بلکه سعی کنید همیشه ناخن کمی بلندتر باشد و زاویه‌ای نسبت به گوشت اطرافش داشته باشد. در غیر این صورت اگر فرو رفتن ناخن‌ها در گوشت دائمی باشد و مدت زمان زیادی طول بکشد، ممکن است عفونت کند.

### جدا شدن ناخن از بستر

انیکولیز نام دیگر جدا شدن ناخن از بستر خود است. این مشکل در برخی از بیماری‌های سیستمیک دیده می‌شود. اگر تعداد ناخن‌های درگیر بیش از دو، سه عدد باشد، بیماری‌های جدی و مهمی مطرح خواهد بود که حتماً لازم است برای

درمان آن‌ها به پزشک مراجعه کرد. اما بیشتر مواقع فقط یکی از ناخن‌ها و آن هم معمولاً ناخن‌های بزرگ در شست پا به دلیل وجود عوامل محیطی از جمله فشار زیاد کفش دچار این عارضه می‌شوند. بلند کردن زیاد ناخن‌ها هم آن‌ها را مستعد ضربه‌های مختلف و حتی جدا شدن ناخن از بستر خود می‌کند.

پسوریازیس ناخن است. این بیماری می‌تواند با سایر علایم پوستی یا سابقه مثبت در خانواده بیمار همراه باشد. برخی اوقات جدا شدن ناخن از بستر خود با تغییر رنگ زرد، سفید یا سبز هم همراه است. در این شرایط باید عوامل مختلف عفونی را نیز در بیمار بررسی کرد. ►

۱۷ داروی گیاهی که قند خون را شکست می‌دهند

## طبیعت علیه دیابت



که قند خون یا التهاب ناشی از دیابت را در بدن کاهش دهد؟ در ادامه می‌خواهیم ۱۷ نمونه از این «داروها» را به شما معرفی کنیم که مستقیماً از دل طبیعت آمده‌اند و برای مبارزه با دیابت می‌توان روی آن‌ها حساب باز کرد.

دیابت درست مثل یک کابوس است و اولین سوال هر کسی که به این بیماری مبتلا می‌شود، این است که: «آقای دکتر، خانم دکتر، چی بخورم که قند خونم پایین بیاید؟» شما چه فکر می‌کنید؟ آیا غذا یا ماده غذایی معجزه‌آسایی هست



### بابونه

بابونه با نام علمی *Matricaria chamomilla* نه فقط قند خون را کاهش می‌دهد، بلکه در کاهش عوارض ناشی از دیابت هم موثر است، چون قند را از خون جمع می‌کند و آن را به کبد می‌فرستد تا ذخیره شود. پس از یک روز کاری سخت و طاقت‌فرسا، به‌سختی می‌توان چیزی را پیدا کرد که به اندازه یک فنجان چای بابونه، آرامش‌بخش باشد.



### دارچین

نتایج مطالعات متعددی که تاکنون به منظور تاثیر داروهای گیاهی در درمان دیابت انجام شده، حاکی از آن است که دارچین با نام علمی *Cinnamomum verum*، به کاهش قند خون در مبتلایان به دیابت کمک می‌کند. مطالعات جدیدی هم که در این خصوص انجام شده، نشان داده است که دارچین نه فقط قند خون ناشتا را کاهش می‌دهد، بلکه در طبیعی شدن سطح هموگلوبین A1c هم نقش موثری دارد. علاوه بر این دارچین حاوی مواد مغذی است که التهاب را در بدن کاهش می‌دهد و با کاهش کلسترول و کلسترول بد خون و افزایش سوخت‌وساز پایه بدن، به کاهش وزن نیز کمک می‌کند. این نکته در گوشی را هم به‌خاطر داشته باشید که اضافه کردن دارچین به نوشیدنی‌ها یا غذاهای گرم می‌تواند اثرات خوب آن را تقویت کند.



### زیره سبز

زیره سبز ادویه‌ای از خانواده جعفری است که طعمش با برنج قهوه‌ای و عدس، حسابی سازگار است. زیره سبز نه فقط قند خون را کاهش می‌دهد، بلکه در کاهش کلسترول بد خون نیز موثر است.



### ریحان

اسم ریحان که به گوشمان می‌خورد، یاد کتلت داغ لای نان بربری یا کباب کوبیده می‌افتیم، یا اگر اهل غذاهای ایتالیایی باشیم، طعم پاستا با سس سیر و ریحان فراوان را زیر زبانتان حس می‌کنیم، ولی این سبزی با نام علمی *Ocimum basilicum*، فقط برای عطر و طعم بخشیدن به غذا به وجود نیامده، بلکه هزار و یک فایده دیگر هم دارد که در طب سنتی و جدید تایید شده‌اند. در یک مطالعه علمی مشخص شده است که گیاهان و ادویه‌های آشپزخانه‌ای از جمله زردچوبه، رزماری، مرزنجوش، پونه و ریحان از نظر محتوای فلاونوئیدی سرآمد سایرین هستند و در این میان ریحان با تاثیر شگفت‌انگیزش روش کاهش قند خون، گوی سبقت را از سایر سبزیجات ربوده است.



### بلوبری

بلوبری یا نوع اروپایی آن که بلبیری نامیده می‌شود، یکی دیگر از گیاهان ضد قند خون است که رنگ آبی‌اش را مدیون ترکیبات آنتی‌اکس‌ايدانی به نام آنتوسیانین است. آنتوسیانین‌ها نه فقط قند خون را پایین می‌آورند، بلکه در بلندمدت در تقویت عضله قلب هم موثر هستند و هم‌چنین در کاهش التهاب و چربی‌های بد خون نیز نقش موثری دارند. موسسه بهداشت عمومی و تغذیه بالینی در آمریکا ضمن مطالعاتی که در این زمینه انجام داده، اعلام کرده است که مصرف روزانه بلوبری (حدود ۴۰۰ گرم در روز)، به‌طور معناداری فاکتورهای التهابی را در بدن کاهش داده و باعث کاهش مقاومت سلول‌های بدن به انسولین، به‌ویژه در مبتلایان به سندروم متابولیک می‌شود. به گفته این محققان، سطح فاکتور التهابی اینترلوکین -۶ در کسانی که عادت به خوردن بلوبری دارند، حدود ۲۰ درصد پایین‌تر از سایر افراد است.



### سیر

تقریباً هیچ غذای ایتالیایی یا مدیترانه‌ای نیست که سیر جزو مواد اولیه‌اش نباشد. سیر در بهبود جریان خون نقش دارد و مقوی قلب است و هم‌چنین به‌عنوان یکی از سبزیجات ضد سرطان شناخته می‌شود. این سبزی که بعضی‌ها آن را بدبوی پرخاصیت می‌نامند، سبزی بزرگ از انواع و اقسام ترکیبات ضدالتهابی است که در کاهش قند خون نیز نقش مهمی را ایفا می‌کنند. البته خواص سیر به همین جا ختم نمی‌شود. سیر چربی و کلسترول خون را نیز پایین می‌آورد و به نظر می‌رسد که بیشترین خواص آن زمانی خودشان را به نشان می‌دهند که این سبزی را به صورت خام مصرف کنید.



### زنجبیل

زنجبیل یکی از بهترین گیاهان برای کاهش قند و چربی خون است که به شیوه‌های مختلف در درمان دیابت نقش دارد و حتی می‌تواند به شما کمک کند تا از شر اضافه وزن‌تان خلاص شوید. متخصصان تغذیه دانشگاه کلمبیا در سال ۲۰۱۲ تحقیقی انجام داده‌اند که نشان می‌دهد سوزاندن کالری بعد از یک وعده صبحانه که شامل نوشیدنی زنجبیلی است، تا ۴۳ کالری افزایش می‌یابد. علاوه بر این افرادی که همراه غذا یا نوشیدنی‌های خود به اندازه دو گرم پودر خشک زنجبیل مصرف می‌کنند، تا سه ساعت بیشتر از سایر افراد سیر می‌مانند و می‌توانند اشتهای خود را کنترل کنند.



### قاصدک

اگر از آن دسته آدم‌های خوش‌شانسی هستید که باغ یا باغچه دارید، هرگز قاصدک‌ها را با علف هرز اشتباه نگیرید و آن‌ها را نکنید و دور نریزید. قاصدک یا دم‌نوشی که از آن تهیه می‌شود، طعم تلخی دارد، اما این تلخی ناشی از وجود ترکیباتی است که قند و فشار خون را پایین می‌آورد و به بهبود عملکرد کبد کمک می‌کند. علاوه بر این قاصدک گیاهی مدر است که به شکل خفیف به افزایش دفع ادرار کمک می‌کند و در نتیجه دارای اثر پاک‌سازی‌کننده است. در ضمن یکی از مهم‌ترین فازهای درمان مبتلایان به دیابت، کاهش وزن است که قاصدک در این زمینه هم تاثیر قابل توجهی دارد.



### شوید

اگر اهل آشپزی باشید، لابد می‌دانید که طعم شوید به‌شدت با ماهی، قارچ و تخم‌مرغ هم‌خوانی دارد. از قدیم از شوید به‌عنوان گیاهی برای افزایش شیر مادر استفاده می‌شد، اما امروز محققان به این نتیجه رسیده‌اند که این گیاه در درمان دیابت نیز می‌تواند نقش مهمی داشته باشد و بیش از ۷۰ نوع ماده موثر در کاهش قند خون در این گیاه شناسایی شده است.



### رازینانه

طعم رازینانه در دهان با هیچ گیاه دیگری قابل مقایسه نیست و البته عطر قوی‌ای هم دارد. در طب سنتی چای رازینانه به‌عنوان ماده‌ای موثر برای درمان کولیک نوزادی توصیه می‌شود، اما نتایج تحقیقات جدید نشان می‌دهد که نمی‌شود از اثرات این گیاه دارویی در درمان دیابت به‌سادگی گذشت. انتول یکی از ترکیبات فیتوکمیکال موجود در رازینانه است که فاکتورهای التهابی را در بدن بلوکه می‌کند و اثرات ضدسرطانی قوی‌ای دارد. رازینانه علاوه بر بهبود قند خون و وضعیت دستگاه گوارش، یک ضد سرفه قوی هم هست.





### ترخون

ترخون با نام علمی *Artemisia dracunculoides* یکی از بهترین سبزیجاتی است که می‌تواند به سبب سبزی خوردن شما راه پیدا کند. تاثیر ترخون روی از بین رفتن مقاومت سلول‌های بدن نسبت به انسولین زیان‌زد است و هم‌چنین می‌تواند جلوی پرخوری افراد دیابتی را نیز بگیرد.



### آویشن

آویشن فقط برای خوش طعم کردن پیتزا به وجود نیامده و علاوه بر همه اثراتی که در بهبود وضعیت دستگاه تنفس دارد، یک ضد دیابت قوی هم هست. محققان تاکنون موفق شده‌اند که ۷۵ نوع ترکیب کاهنده قند خون را در آویشن شناسایی کنند. آویشن هم‌چنین به گروهی از سلول‌های ایمنی (ماکروفاژها) کمک می‌کند تا ترکیبات ضد التهابی بیشتری بسازند.



### زردچوبه

احتمالاً اولین بار هندی‌ها بودند که از زردچوبه در غذا پختن استفاده کردند. اما امروز این گیاه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین گیاهان دارویی شناخته می‌شود و در جلوگیری از سرطان نقش دارد. زردچوبه ادویه‌ای ایده‌آل برای کسانی است که مبتلا به دیابت هستند و تحقیقات جدید اثرات ضدالتهابی این گیاه را به‌دقت شناسایی کرده است. یادتان باشد اگر با زردچوبه دوست شوید، می‌توانید خودتان را در برابر بیماری‌های قلبی و عروقی نیز بیمه کنید. بد نیست بدانید که همه اثرات زردچوبه به ماده‌ای موسوم به کورکومین نسبت داده می‌شود. ▶



### نعناع

نعناع شامل انواع ترکیبات آنتی‌اکسیدانی است که با دیابت، بیماری قلبی، پیری و سرطان مبارزه می‌کنند. البته افرادی که دچار سوزش سر دل و رفلاکس هستند، بهتر است از مصرف نعناع، به‌خصوص در حجم‌های بالا، اجتناب کنند، چون این گیاه دارویی عضلات اطراف دریچه مری به معده را شل می‌کند و اجازه نمی‌دهد که دریچه به‌طور کامل بسته شود.



### رزماری

رزماری مقوی قلب است و در درمان سندروم متابولیک هم نقش مهمی دارد. کارنوسول فعال‌ترین فیتوکمیکال موجود در رزماری است که استرس اکسیداتیو را پایین می‌آورد و به همین خاطر می‌تواند نقش مهمی در پیش‌گیری و درمان انواع سرطان‌ها داشته باشد. یادتان باشد که طعم رزماری با انواع خورش‌ها و غذاهای گوشتی هم‌خوانی دارد و همراه سیب‌زمینی تنوری بی‌نظیر است.



### مریم‌گلی

مریم‌گلی نیز یکی دیگر از انواع گیاهان دارویی است که سرشار از آنتی‌اکسیدان هستند و در درمان دیابت نقش دارند. دمنوش مریم‌گلی تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش است و ترکیبات فنولی موجود در آن می‌تواند شما را در برابر بیماری هولناک آلزایمر بیمه کند. مخلوط عسل و مریم‌گلی به‌عنوان نوشیدنی صبحگاهی هم می‌تواند به‌عنوان یک ضدویروس قوی عمل کند.

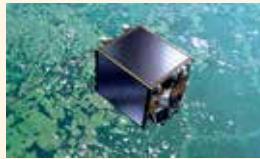
## باتری‌های جدید قوی‌تر از باتری‌های لیتیومی می‌آیند



چینی‌ها به‌تازگی موفق به تولید نوعی باتری سبک شده‌اند که در مقایسه با باتری‌های لیتیوم یونی قوی‌تر است و عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهد و مهم‌تر این‌که از نظر اقتصادی کاملاً به‌صرفه هستند. این باتری‌ها که توسط محققان آکادمی علوم چین تولید شده، دو یونی و از جنس آلومینیوم گرافیت هستند که در مقایسه با باتری‌های لیتیوم یونی کنونی به ارائه وزن، حجم و هزینه ساخت بسیار کمتر در کنار چگالی انرژی بالاتر پرداخته است. الکتروود این باتری جدید فقط از آلومینیوم و گرافیت و به صورت کاملاً دوست‌دار محیط زیست ساخته شده و الکتروولیت آن از نمک لیتیوم و حلال کربنات است. کشف این دانشمندان چینی با توجه به افزایش تقاضای باتری و فناوری موجود باتری لیتیوم یونی که به سقف محدودیت انرژی خاص و چگالی انرژی رسیده، از اهمیت خاصی برخوردار است. باتری‌های لیتیوم یونی به‌طور گسترده‌ای در دستگاه‌های الکترونیکی قابل حمل، خودروهای برقی و سیستم‌های انرژی تجدیدپذیر استفاده می‌شوند. انهدام باتری

باعث مشکلات محیطی زیادی می‌شود، زیرا بیشتر باتری‌ها حاوی فلزات سمی در الکترودهای خود هستند. از آنجایی که الکتروود شماره‌ده آلومینیوم در باتری AGDIB به‌عنوان آنود و هم‌زمان به‌عنوان جمع‌آوری‌کننده جریان عمل می‌کند، بار ساکن و حجم جامد این باتری به‌طور چشم‌گیری کاهش یافته و منجر به تولید باتری با چگالی انرژی خاص بالا و چگالی انرژی حجم بالا می‌شود.

## ساخت ماهواره‌ای برای انعکاس دائمی نور خورشید



سازمان فضایی روسیه در حال تلاش برای ساخت نخستین ماهواره سبک دنیا با استفاده از نوعی پوشش پلیمری بسیار نازک است که می‌تواند به‌طور دائمی نور خورشید را در آسمان منعکس کند. این پروژه برای ساخت اولین ستاره مصنوعی دنیا و تحت عنوان پروژه مایاک رقم خورده است. این ماهواره با پوشش بسیار براق پلیمری که قطری ۲۰ برابر کمتر از موی انسان دارد، ساخته می‌شود و هدف اصلی آن کشف زباله‌های فضایی در مدار است. طبق اعلام تیم طراحی، یکی از کاربردهای

این ستاره مصنوعی مبارزه با زباله‌های فضایی با استفاده از روش به‌دام‌اندازی و کاهش ارتفاع و درنهایت سوزاندن زباله‌ها در جو زمین است. سرپرست تیم طراحی ستاره مصنوعی مایاک می‌گوید: «در صورت پرتاب این ماهواره به مدار زمین، مشاهده آن در آسمان به‌راحتی امکان‌پذیر است و این قمر مصنوعی به درخشان‌ترین شیء در آسمان پس از خورشید مبدل خواهد شد. طبق برنامه‌ریزی‌های انجام‌شده در صورت تأمین بودجه این پروژه، نخستین ستاره مصنوعی جهان با راکت فضایی سایوز ۲ به ارتفاع ۶۰۰ کیلومتری زمین پرتاب خواهد شد. انتخاب مدار ۶۰۰ کیلومتری زمین، به دلیل قرار گرفتن دائمی ماهواره در برابر نور خورشید صورت گرفته است. نخستین ستاره مصنوعی جهان حدود ۱۶ متر مربع سطح منعکس‌کننده از جنس پلیمر و هر وجه این ماهواره حدود ۲,۷ متر ارتفاع دارد.»

## دستکاری ژنتیکی برای درمان سگته مغزی



اگر به فرایند یادگیری در کودکان توجه کرده باشید، حتما متوجه شده‌اید که بچه‌ها در مقایسه با بزرگسالان مطالب تازه را با سرعت بیشتری فرا می‌گیرند.

باشد، ریسک ابتلای او به فشار خون بالا و دیابت پایین‌تر است و سطح هورمون اضطراب در خونش نیز کمتر می‌شود. آن‌ها می‌گویند هر چقدر دوستی صمیمانه می‌تواند فرد را در برابر ابتلا به یک سری از بیماری‌ها بیمه کند، در عوض گوشه‌گیری و پرهیز از صمیمیت احتمال ابتلای فرد به بیماری را تا چهار برابر بالاتر می‌برد.

## ساخت پلیمر نانو برش برای رفع گرد و خاک



۶

گروهی از دانشمندان دانشگاه درکسل به روش جدیدی برای تولید نوعی پلیمر نانوبرس دست یافته‌اند که از یک سری مواد زیر ساخته شده و می‌تواند از انباشته شدن گرد و خاک روی سطوح مختلف جلوگیری کنند. برس‌های پلیمری در حال حاضر برای پوشش‌دهی اجسام مختلف — از لنز عینک گرفته تا قایق‌ها و دستگاه‌های پزشکی — و برای جلوگیری از به وجود آمدن لکه، اثر مواد شیمیایی و میکروب و مفاصل مصنوعی و اجزای مکانیکی خودروها استفاده می‌شود و عملکرد روان‌کنندگی دارد. محققان می‌گویند این نانوبرس درجه بالاتری از کنترل را روی شکل برس و موی آن

برای طراحی سیستم هوشیار ضدتصادف شده است. سیستمی که در مغز این حشرات وجود دارد، ضمن پردازش محرک‌های الکتریکی و شیمیایی، مانع از برخورد آن‌ها با یکدیگر در حین پرواز می‌شود. محققان دانشگاه لینکلن با مدل‌سازی سیستم‌های عصبی ملخ، ربانی ساخته‌اند که از طریق ورودی چشمی با سایر ربات‌ها ارتباط برقرار می‌کند. بهره‌گیری از این فناوری جدید در خودروها، خطر بروز تصادفات رانندگی را کاهش می‌دهد.

## دوست پیدا کنید تا استرس را از بین ببرید



۵

گروهی از محققان آمریکایی بر اساس تحقیقاتی که روی بیش از ۱۰۰۰ زن و مرد داوطلب بزرگسال انجام شده است، اعلام کرده‌اند که افرادی که دوستان صمیمی بیشتری داشته باشند، شادتر زندگی می‌کنند. این محققان اعلام کرده‌اند که اگر می‌خواهید شادی و نشاط بیشتری را در زندگی شخصی‌تان تجربه کنید، باید به جای داشتن یک یا حداکثر دو دوست صمیمی، تعداد دوستان نزدیکتان را نیز افزایش دهید. این پژوهش نشان داده است که هر چه تعداد دوستان صمیمی یک نفر بیشتر

انعطاف‌پذیری که ذهن کودک دارد، در کنار تمام قابلیت‌های آن باعث می‌شود کودکان کمتر از افراد مسن در معرض آسیب‌های مغزی قرار گیرند و سریع‌تر درمان شوند. همین مسئله باعث شده دانشمندان آمریکایی به فکر طراحی روشی برای جوان کردن مغز بیفتند تا بزرگسالان هم بتوانند زودتر از شر آسیب‌های مغزی خلاص شوند. بلوغ مغزی که انعطاف‌پذیری این ارگان را کاهش می‌دهد، توسط ژنی به نام Nogo Receptor کنترل می‌شود. وظیفه این ژن، کند کردن ارتباطاتی است که میان سلول‌های عصبی وجود دارد. وظیفه نورون‌ها، انتقال داده‌های عصبی از طریق تکرانه‌های الکتریکی است. محققان با بررسی مغز موش‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که عدم وجود این ژن باعث افزایش قابلیت انعطاف‌پذیری این ارگان خواهد شد. به نظر می‌رسد دستکاری این ژن در بزرگسالان نیز می‌تواند روند درمان سکنه مغزی، آلزایمر و... را تسریع کند.

## پیش‌گیری از تصادف به شیوه ملخی



۴

سیستم هشداری که در ملخ‌ها وجود دارد، الهام‌بخش دانشمندان

انفجاری از روغن‌های سوختی مانند دیزل به‌عنوان یکی از اجزای اصلی استفاده می‌کنند که جزو اشکال آکافن هستند.

### جوان ترهاغمگین ترند



▲ محققان آمریکایی دانشگاه سن دیه‌گو با بررسی سبک زندگی جوانان زیر ۳۰ سال می‌گویند که این افراد در مقایسه با افراد بالای ۳۰ سال شادی کمتری در زندگی‌شان دارند و کمتر احساس خوشحالی و نشاط می‌کنند. درحالی‌که همین تحقیقات نشان می‌دهد که سطح شادی و نشاط در نوجوانان بیش از افراد جوان است. این درحالی است که طی پنج سال قبل این میزان شادی در زندگی جوانان ۲۰ تا ۳۰ ساله اختلاف معناداری با نوجوانان و افراد زیر ۲۰ سال نداشته است. به گفته این محققان عوامل مختلفی می‌تواند روی این مسئله تاثیر گذاشته باشد، از جمله نگرانی‌های روزافزون جوانان برای آینده، وضعیت شغلی، ازدواج، پول و... البته این محققان بر این مسئله تاکید دارند که کاهش ارتباط جوانان با دنیای واقعی و گروه‌های دوستانه و توجه بیش از حد به دنیای مجازی نیز می‌تواند از عوامل موثر در کاهش احساس

استفاده در اسکرهای دستی شده‌اند که می‌تواند نشانه‌های کوچک نشت مواد سوختی و حتی مواد منفجره مبتنی بر سوخت را شناسایی کند. این کشف ارزشمند از اهمیت بالایی برخوردار است و زنگ خطری زود هنگام برای نشت در لوله‌های نفت، خطوط هوایی یا برای شناسایی و ردیابی مواد منفجره تولیدشده توسط تروریست‌ها محسوب می‌شود. گفتنی است سوخت آکافن یک ماده حیاتی است که در مواد قابل احتراقی مانند بنزین، سوخت هواپیما، نفت و حتی بمب‌های دست‌ساز خانگی وجود دارد، اما شناسایی آن مشکل است و تاکنون هیچ اسکنر دستی و قابل حملی برای تشخیص بخار بی‌بو و بدون رنگ آن وجود نداشته است. این اسکنر دستی که در حال حاضر نمونه اولیه آن تولید شده است، شامل ۱۶ ماده حس‌گر است که می‌تواند طیف گسترده‌ای از مواد شیمیایی از جمله مواد انفجاری را به‌خوبی و با دقت بالا شناسایی کند. محققان آمریکایی در این پروژه موفق به ساخت نوعی کامپوزیت فیبری شده‌اند که شامل دو نانوفیبر برای انتقال الکترون به یکدیگر است. این کامپوزیت جدید به آرایه حس‌گرها اضافه خواهد شد تا ماده آکافن را شناسایی کنند. این اسکنر می‌تواند وجود مواد منفجره‌ای همچون بمب‌ها را در فرودگاه‌ها یا سایر ساختمان‌ها آشکار کند. بسیاری از مواد

به دانشمندان ارائه کرده و بسیار کارآمدتر از نمونه‌های قبلی است. هدف اصلی این تیم تحقیقاتی طراحی ورق‌های دوبعدی از بلورهای پلیمری مشابه به یک تکه مقیاس نانو از نوار دوطرفه است. برای تشکیل موی برس این ورق روی یک زیرلایه چسبیده شده و بلورها در آن حل می‌شود، در نتیجه زنجیره پلیمر باقی‌مانده از هم باز می‌شود و موی برس به وجود می‌آید. جالب این‌که این برس، فشرده‌ترین برس پلیمری است که تا امروز ساخته شده و موهای آن کمتر از یک نانومتر با هم فاصله دارند. مواد برس پلیمری در موقعیت‌هایی مورد استفاده قرار می‌گیرد که قطعات یک دستگاه باید در فاصله نزدیکی از هم قرار بگیرند، اما هم‌چنین باید بتوانند بدون سایش حرکت کنند. این برس‌ها هم‌چنین در پاک نگه داشتن سطوح مهم از ذرات، مواد شیمیایی، پروتئین‌ها و سایر عوامل رسوب موثر عمل می‌کنند.

### ساخت اسکنر دستی برای ردیابی مواد منفجره



▼ مهندسان دانشگاه یوتا در مطالعه‌ای که نتایج آن در نشریه ACS Sensors منتشر شده، موفق به ساخت نوع جدیدی از ماده فیبری برای

شادی در حوالی ۳۰ سالگی باشد.

## چوبی که از شیشه هم شفاف‌تر است



۹

نتایج تحقیقی که اخیراً در مجله *Biomacromolecules* منتشر شده است، حاکی از موفقیت محققان موسسه سلطنتی فناوری سوئد در شناسایی روشی برای گسترده‌تر کردن کاربرد چوب در زندگی است، که از نظر اقتصادی ارزان‌تر و به‌صرفه‌تر از شیشه ساخته شده و جنس سیلیکایی آن باعث شده که از شیشه شفاف‌تر باشد. برای تولید این نوع چوب لیگنین را که نوعی ماده پلیمری سازنده دیواره گیاه است، به‌طور شیمیایی از الیاف چوب طبیعی جدا کرده‌اند تا ماده‌ای سفیدرنگ باقی بماند. هر چند این ماده هنوز به اندازه شیشه شفاف نیست و برای افزایش شفافیت آن این ماده با متیل متاکریلات از پیش پلیمریزه شده ترکیب می‌شود. این کار باعث ایجاد تغییر در ضریب شکست مخلوط به‌دست‌آمده شده و آن را تبدیل به ماده‌ای شفاف می‌کند. هر چند که بسته به کاربرد نهایی، محصول را می‌توان با تنظیم دقیق نسبت چوب با متیل متاکریلات از پیش پلیمریزه‌شده، تبدیل به محصولی

نیمه‌شفاف کرد. این نخستین باری نیست که چوب به یک ماده شفاف تبدیل شده است. پیش از این نیز گروهی از محققان از سلولز نانوفیبردار برای ساخت مواردی به‌عنوان زیرلایه تراشه‌های رایانه مبتنی بر چوب استفاده کرده بودند. اما به گفته این تیم تحقیقاتی، فرایند جدید به‌طور خاص برای کاربردهای مقیاس بزرگ و تولید عمده سودمند است.

## تقویت خلاقیت با بازی



۱۰

مطالعات مختلفی در مورد تاثیر بازی بر جسم و روح انسان انجام شده که نشان می‌دهد این قبیل سرگرمی‌ها از جمله تفریح کردن با دوستان و همکاران، بازی کردن در کنار همسر و فرزندان و حتی بازی کردن با حیوانات خانگی هم می‌تواند از شما آدم سالمی بسازد. بنابراین این‌که سنتان روزبه‌روز بالاتر می‌رود، معنایش این است که باید بیشتر از قبل بازی کنید نه کمتر! فواید بازی برای افراد بزرگسال شامل تحریک ذهن، تقویت خلاقیت و بهبود روابط بین فردی است. افرادی که عادت به بازی کردن دارند، بیشتر از دیگران می‌خندند و سیستم ایمنی قوی‌تری نیز دارند. علاوه

بر این بازی درست مانند یک جلسه تمرین هوازی یا ایروبیک جریان خون را در رگ‌هایتان تقویت می‌کند. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۱ در دانشکده پزشکی دانشگاه مریلند (MARYLAND) انجام شده، از آن‌جا که بازی کردن به باز شدن عروق خونی کمک می‌کند، بهبود سلامت قلب را به دنبال دارد. از طرف دیگر محققان دانشگاه نورث وسترن (Northwestern)

نیز نشان داده‌اند که بازی در افزایش خلاقیت حتی در دوران بزرگسالی نقش دارد. آن‌ها می‌گویند افرادی که بعد از دیدن یک فیلم کمدی یا یک بازی شاد و مفرح، سراغ درست کردن پازل یا حل معما می‌روند، بهتر از عهده انجام کار برمی‌آیند. یکی دیگر از ویژگی‌های مهم بازی برای بزرگسالان، تقویت عملکرد مغز است، اما مهم‌تر از همه این‌ها بازی کردن باعث می‌شود شاد باشیم. دکتر استوارت براون در کتاب «بازی» می‌نویسد: «به‌خاطر داشتن این‌که بازی چه تاثیری روی جسم و ذهنمان دارد و اختصاص دادن ساعتی از روز برای بازی کردن، باعث می‌شود به‌عنوان یک انسان احساس بهتری نسبت به خود و محیط اطرافمان داشته باشیم. بازی یک موهبت حیاتی است که نه‌تنها باعث می‌شود زندگی شادی را تجربه کنیم، بلکه روابط اجتماعی‌مان را با دیگران بهتر می‌کند و باعث می‌شود به‌عنوان یک آدم خلاق شناخته شویم.» ▶

# نخبگان گرامی، تلگرامی و اینستاگرامی

■ مهدی استاداحمد ■

را آرتیست و آکتور درج کرده‌اند، بلکه برای یک بازیگر فن پیج زده‌اند. عده‌ای نه بیرون از اینستاگرام بازیگرند، نه در اینستاگرام بازیگرند، نه شغل خود را آرتیست و آکتور درج کرده‌اند، نه برای یک بازیگر فن پیج زده‌اند، بلکه صفحه به نام خودشان است، ولی بالای صفحه نوشته‌اند فالو شده توسط مثلا حسام نواب صفوی یا مثلا پوریا پورسرخ یا مثلا نیما شاهرخ‌شاهی. عده‌ای نه بیرون از اینستاگرام بازیگرند، نه در اینستاگرام بازیگرند، نه شغل خود را آرتیست و آکتور درج کرده‌اند، نه برای یک بازیگر فن پیج زده‌اند، نه بالای صفحه نوشته‌اند فالو شده توسط مثلا حسام نواب صفوی یا مثلا پوریا پورسرخ یا مثلا نیما شاهرخ‌شاهی. این عده رسماً خود را فلان بازیگر معروف معرفی می‌کنند و تعداد زیادی هم فالوئر جذب می‌کنند. مثلاً من یک پسر ۱۲ ساله می‌شناسم که رضا کیانیان است، یک خانم ۶۰ ساله می‌شناسم که محمدرضا گلزار است و یک مرد ۴۵ ساله می‌شناسم که کیتی پری است. در هر حال همان‌طور که شاعر گفته، ما همه‌مون بازیگریم و همان‌گونه که روان‌شناسان می‌گویند، بازی به رشد شخصیت آدم‌ها خیلی کمک می‌کند.

وقتی صحبت از نخبگان گرامی می‌شود، دو گونه از نخبگان گرامی بیشتر از بقیه به چشم می‌آیند؛ نخبگان تلگرامی و نخبگان اینستاگرامی. از آن‌جا که در کانال‌های نخبگان تلگرامی نمی‌توان کامنت گذاشت و درباره اعضای خانواده یکدیگر اظهار نظر کرد، نخبگان اینستاگرامی در اولویت‌اند. به همین دلیل علمی، در این مطلب قصد دارم چند گونه از نخبگان اینستاگرامی را بررسی کنم؛ با اجازه فن‌ها، رخصت از فالوئر‌ها.

## مردی به نام کیتی پری

عموماً پرفالوئرترین نخبگان اینستاگرامی بازیگران‌اند. بازیگران اینستاگرامی خود چند گونه‌اند. عده‌ای فقط بیرون از اینستاگرام بازیگرند و در اینستاگرام خودشان هستند. عده‌ای هم بیرون از اینستاگرام بازیگرند، هم در اینستاگرام بازیگرند. عده‌ای بیرون از اینستاگرام بازیگر نیستند، اما در پروفایلشان، شغل خود را آرتیست و آکتور درج کرده‌اند و در حال نقش بازی کردن‌اند. عده‌ای نه بیرون از اینستاگرام بازیگرند، نه در اینستاگرام بازیگرند، نه شغل خود



## از دوست‌جویی‌های شراره تا چرم پرویز

یکی دیگر از گونه‌های نخبگان اینستاگرامی نخبگانی‌اند که با پیلینگ و براشینگ و بادی‌بیلدینگ و بوتاکس و پروتز و سرمه و وسمه و حنا و سرخاب و سفیدآب و زرک و غالیه، نخبه می‌شوند و در اینستا پیج باز می‌کنند. در این زمینه شاعری فرموده است کی شما رو نخبه کرده بیا ببین چه کرده. این گونه از نخبگان لازم نیست زیر عکسی که از خود می‌گذارند، مطلبی بنویسند. روال کار این است که عکس را می‌گذارند و فالوئر‌ها فی‌الفور و فی‌البداهه شروع می‌کنند به توصیف کردن دقیق جزئیات آن عکس. به این دسته از فالوئر‌ها، فی‌الفوئر، و به این گونه نخبگان، fan سالار گفته می‌شود. Fan سالاران اینستاگرامی نیز خود چند گونه‌اند.

عده‌ای خودشان نمی‌خواسته‌اند که این‌جوری بشود. اما به دلیل مشخصات ظاهری‌شان هزاران فن پیدا کرده‌اند و روزبه‌روز پرفالوئرتر شده‌اند. این عده، مثل بقیه مردم، یک پیج باز کرده‌اند تا با دوستانشان در ارتباط باشند، ولی هر روز کلی دوست جدید پیدا می‌کنند تا با ایشان در ارتباط باشند.

عده‌ای خودشان دلشان خیلی می‌خواهد که این‌جوری بشود، اما هرچه تلاش می‌کنند، این اتفاق نمی‌افتد و همیشه هشت فالوئرشان گروه فالوئینگ‌شان است.

عده‌ای با تلاش خیلی زیاد و زحمات شبانه‌روزی و با تکیه به توانایی‌های شخصی خودشان توانسته‌اند به این موفقیت دست پیدا کنند.

عده‌ای از تلاش و زحمات و توانایی‌های دیگران استفاده می‌کنند و عکس‌های دیگران را به‌عنوان عکس خودشان پست می‌کنند. این عده معمولاً به اصل مهم شباهت عکس‌های مختلفی که به‌عنوان عکس خودشان پست می‌کنند، زیاد توجه نمی‌کنند، چون هم خودشان می‌دانند خودشان نیستند هم دیگران می‌دانند ایشان خودشان نیستند. برای فالوئر‌ها همین که فردی که در عکس است، به‌رحال خود فردی است که در عکس است، کفایت می‌کند. برای صاحب صفحه نیز همین که لایک می‌شود، کافی است.

بعضی هم بعد از چند وقت ادامه دادن یکی از سه روش فوق‌الذکر و جذب صدها هزار فالوئر، صفحه خود را می‌فروشند و درواقع زحماتشان به نتیجه می‌رسد. درنتیجه، یک روز صبح از خواب پا می‌شوی و می‌بینی صفحه دوست‌جویی‌های شراره تبدیل شده به چرم پرویز.

در پایان این مطلب لازم است خاطر نشان کنم که چرم پرویز را فقط با نشان چرم پرویز بخرید. فقط حواستان باشد که توهین = بلاک. ▶

## خودت مرا پیدا کن...!

■ سید حسین متولیان ■

بم‌های دانش را می‌کاویم؟  
هیچ‌کس به ما نیاموخته بود که روی  
زمین «تو» را گم کرده‌ایم و برای یافتنت  
باید خود را پیدا کنیم!

خداجان

نمی‌دانی چقدر دیر کرده‌ام!

اما می‌دانم که باید خود را پیدا کنم!  
اگر توی کوچه‌های کودکی جا گذاشته  
باشم؟! اگر گوشه‌ای نشسته و با  
چشم‌های خیس گز کرده باشم که  
بزرگ‌تری از راه برسد و مرا از ترس‌هایم  
نجات دهد، چه؟

خدا کند کسی مرا ندزیده باشد!

خدا کند کسی مرا برای فروش در بازار  
دنیا نبرده باشد...!

قول می‌دهم اگر پیدا کنم، دست  
خودم را بگیرم و در اولین کلاس «او»  
شناسی» اسمم را بنویسم تا به جای  
رونویسی‌های روزمره «او نویسی»  
بیاموزد...!

خداجانم!

تا من تو را پیدا کنم، دیر می‌شود...

خودت مرا پیدا کن! ▶

از دوره نوجوانی همیشه یکی از  
دغدغه‌هایم این بود که ساکن و ایستاده  
نباشم...!

اصلاً آدم‌های آن روزها همین شکلی  
بودند که هر لحظه به تلاش و تکاپو فکر  
می‌کردند و از ایستادن و خمودگی بیزار  
بودند!

خوب یادم هست که نشسته‌ها  
آرزوی ایستادن داشتند و ایستاده‌ها  
آرزوی حرکت و در این میان کسانی  
که در حرکت بودند، به دنبال سرعت  
می‌گشتند.

برای همین هم بازار کلاس‌های مختلف  
میان هم‌نسل‌هایمان داغ بود! از آزمایشگاه  
فیزیک و شیمی بیرون می‌آمدیم و به  
کارگاه نویسندگی می‌رفتیم! از صحنه  
نمایش خارج می‌شدیم و به انجمن‌های  
نجوم سر می‌زدیم...!

ما به دنبال هر کلاسی بودیم که  
بیاموزدمان، و اندکی توشه‌مان را پربارتر  
کند!

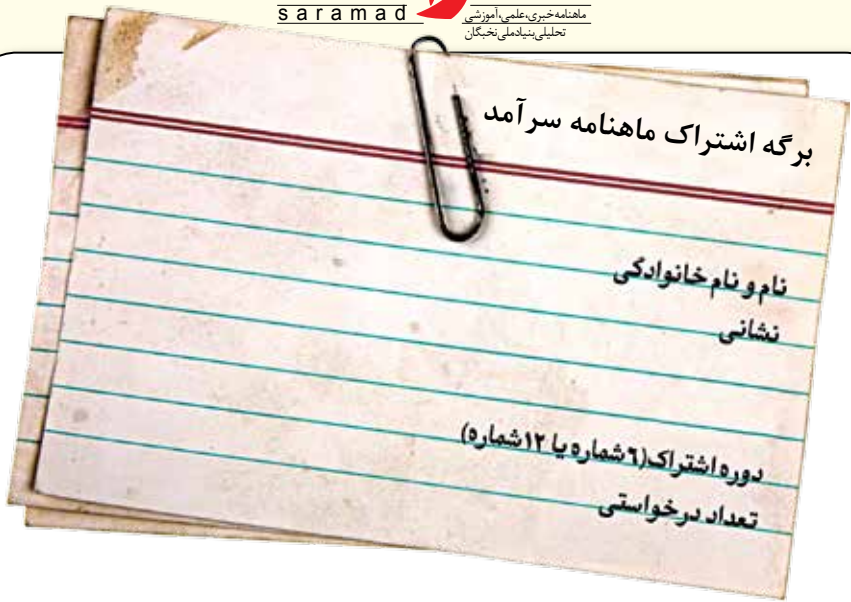
اما راستش را بخواهی، هیچ‌وقت  
ندانستیم چرا این‌قدر جست‌وجو  
می‌کنیم؟ به دنبال کدام گم‌شده زیر و



# سرامد

s a r a m a d

ماهنامه خبری، علمی، آموزشی  
تحلیلی بنیاد ملی نخبگان



کد پستی ۱۰ رقمی:

تلفن ثابت:  -

تلفن همراه:



مبلغ اشتراک را به شماره حساب: ۵۰۰۰۲۰۰۰۲۵ بانک ملت  
«شعبه حج و زیارت» با نام بنیاد ملی نخبگان واریز و فیش  
واریزی و شماره پیگیری را به شماره تلفن: ۸۸۶۰۸۶۴۵ یا پست  
الکترونیکی: [Email: Saramad@bmn.ir](mailto:Saramad@bmn.ir) ارسال نمایید.



هزینه اشتراک ۶ شماره:

برای ارسال به تهران:..... ۳۵۰,۰۰۰ ریال

برای ارسال به سایر شهرستان‌ها:..... ۳۵۰,۰۰۰ ریال

هزینه اشتراک ۱۲ شماره:

برای ارسال به تهران:..... ۶۳۰,۰۰۰ ریال

برای ارسال به سایر شهرستان‌ها:..... ۶۶۰,۰۰۰ ریال

دانشجویان، معلمان، اساتید، دانش‌آموزان و پژوهشگران با ارائه تصویر کارت شناسایی یا شماره دانشجویی می‌توانند از تخفیف ۵۰٪ بهره‌مند شوند. کسانی که به هر نحو با بنیاد ملی نخبگان ارتباط دارند و در یکی از رده‌های نخبه یا استعداد برتر قرار می‌گیرند، یا در جشنواره‌ها و المپیادها دارای رتبه شده‌اند، می‌توانند از تخفیف ۵۰٪ استفاده کنند.

این تخفیف فقط شامل نشریه می‌شود و از هزینه ارسال پستی کسر نمی‌شود.



## ستاری در افتتاحیه یازدهمین دوره مسابقات بین‌المللی ربوکاپ آزاد ایران از رسانه ملی تقدیر کرد

ترویج و فرهنگسازی هم از اقدامات اساسی است که در طول سال گذشته وجهه همت معاونت علمی شده است و در کنار فرهنگسازی، اجرای کامل قانون حمایت از شرکت‌های دانش‌بنیان مورد توجه بوده است و بیشتر بندهای قوانین آن همچون معافیت مالیاتی و گمرکی، عملیاتی شده است. ستاری با تشکر ویژه از دکتر سرافراز و رسانه ملی و شبکه‌های مختلف خبری و تولیدی صدا و سیما که در طول سال گذشته که فعالیت بسیار خوبی در حوزه فرهنگسازی و ترویج فعالیت‌های مشترک بسیاری در موضوع اقتصاد دانش‌بنیان و توجه به شرکت‌ها و تولیدات دانش‌بنیان داشته‌اند، گفت: امروز متوجه شدم که با دستور رییس سازمان، رسانه ملی هم تخفیف قابل ملاحظه‌ای (حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد) برای تبلیغات محصولات دانش‌بنیان تولید و ساخت داخل در نظر گرفته است که این مسئله جای تشکر ویژه دارد...

صفحه ۲۴



مرکز تحقیقات بنیادی های  
سول و سبب‌سازان



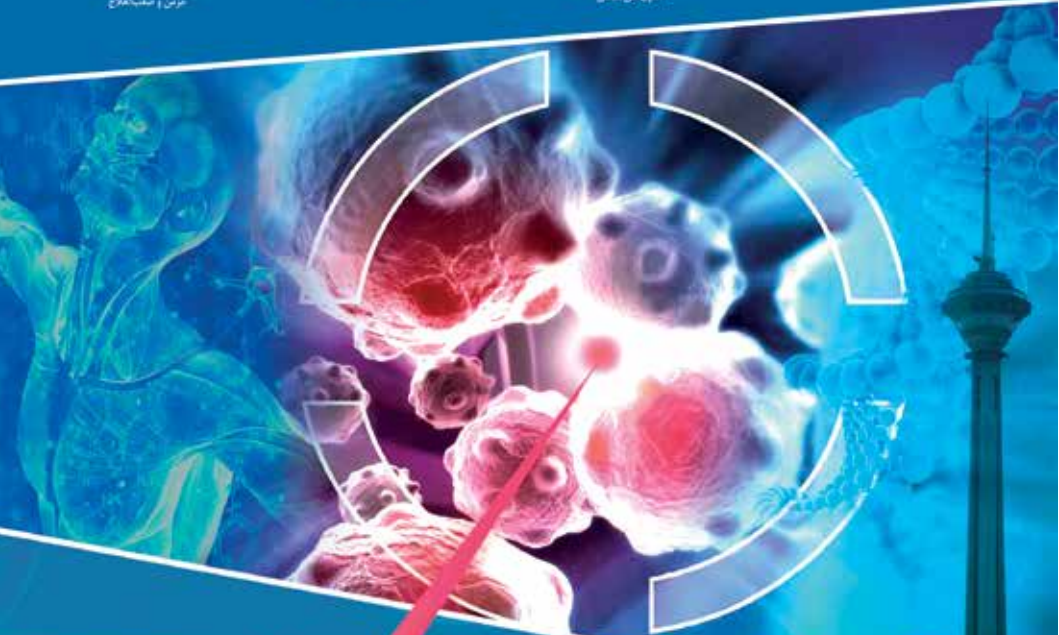
ریاست جمهوری  
معاونت علمی و فناوری



ریاست جمهوری  
سازمان برنامه و بودجه و فناوری های  
سول های بنیادی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



# اولین جشنواره ملی و کنگره بین‌المللی علوم و فناوری های سلول های بنیادی و پزشکی بازساختی

The First National Festival & International Congress of  
**STEM CELL and REGENERATIVE MEDICINE**

زمان: ۳۰ و ۳۱ اردیبهشت و ۱ خردادماه ۱۳۹۵

آغاز زمان ثبت نام در کنگره: ۱۵ دیماه ۹۴

مهلت ارسال خلاصه مقالات: ۱۵ اسفندماه

همراه با برگزاری کارگاه های آموزشی تخصصی

دارای امتیاز آموزش مداوم برای گروه های مختلف پزشکی

[www.icsc2016.com](http://www.icsc2016.com)

## عناوین جشنواره:

- کنگره بین‌المللی سلول های بنیادی و پزشکی بازساختی
- جایزه ملی سلول های بنیادی و پزشکی بازساختی
- بخش فناوری، فن بازار و نمایشگاه
- تقدیر از برگزارندگان المپیاد دانش آموزی
- بخش کارگاه های آموزشی تخصصی
- تقدیر از اساتید پیشکسوت
- همایش کانون اندیشه و نوآوری

دبیورخانه

تهران، خیابان کارگر شمالی، خیابان ۱۶، پلاک ۱۱۱      تلفن: ۰۲۱-۸۸۳۵۴۲۰۶      فاکس: ۰۲۱-۸۸۳۵۴۲۸۶