



حفظ و نگهداشت نیروی انسانی (قسمت دوم)

انواع عقود معین و قراردادهای حقوقی

مدیریت دارایی و بدهی بر ریسک نقدینگی

معرفی کتاب هنر ظریف بی خیالی

با این ترندها، حرفه‌ای جستجو کنید

والدگری رسانه‌ای در فضای مجازی

توصیه شهدا: «بهره‌باز از فتنه و نفاق!»

آشنایی بایک ابزار پژوهش در مطالعات: مشارکت اجتماعی



دانسته‌ها و بایسته‌های شغلی



جاذبه‌های توریسم غذایی



اخبار و اطلاع‌رسانی



معرفی سرمایه‌های انسانی

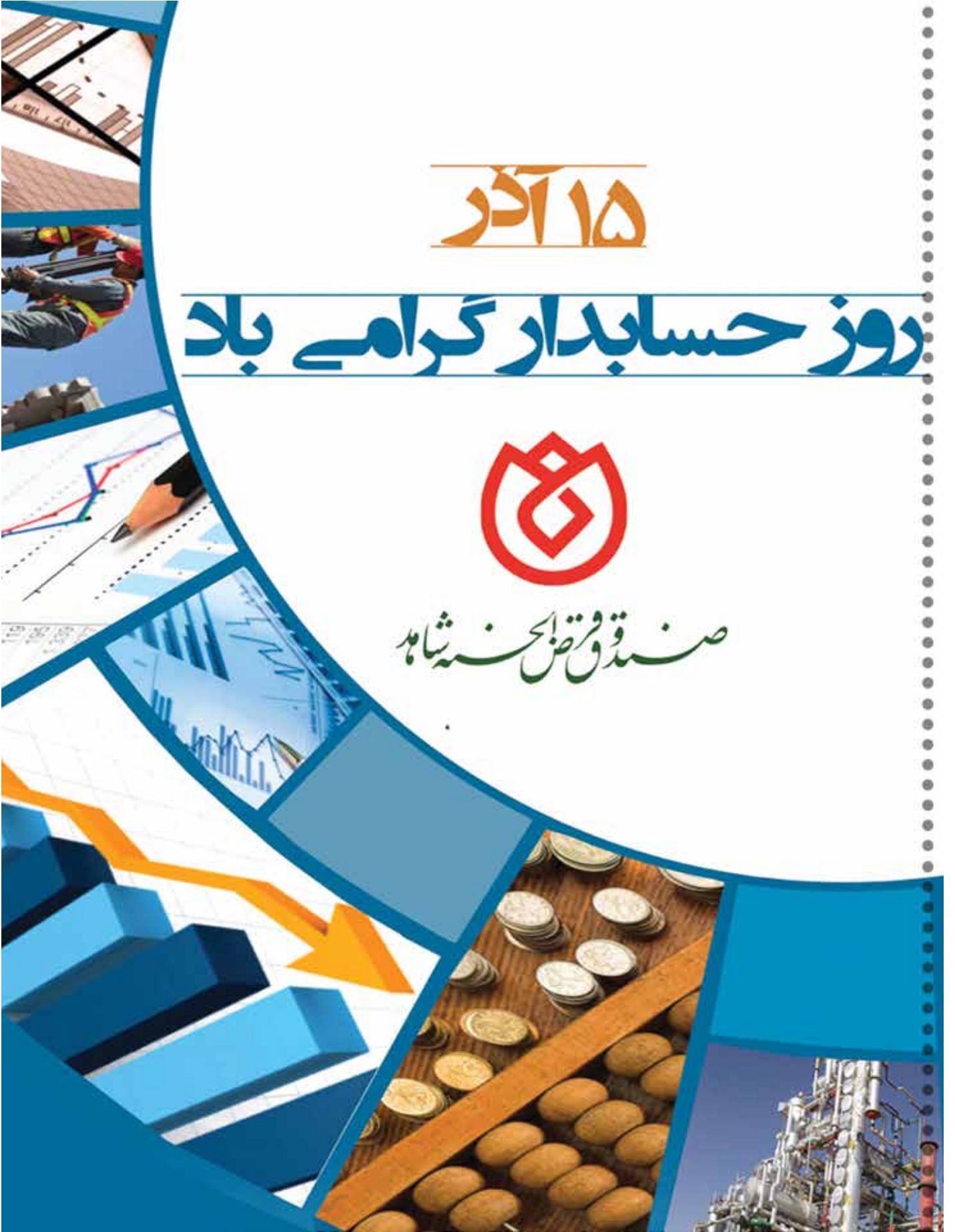


۱۵ آذر

# روز حسابداری گرامی باد



صندوق قرض الحسنه شاه





نشریه داخلی صندوق قرض الحسنه شاهد

ماهنامه طلوع حسنه شاهد

سال سوم

شماره سی و هشتم

آبان ماه ۱۴۰۱



صاحب امتیاز

صندوق قرض الحسنه شاهد

مدیر مسئول

دکتر اسلام کریمی

سر دبیر

دکتر مجتبی عباسی قادی

دبیر اجرایی

اکبر کریمی

همکاران تحریریه در این شماره

دکتر اسلام کریمی

دکتر مجتبی عباسی قادی

رضا شابهاری

علیرضا زارعی

محسن آسمانی

امیررضا هنراوازی

رضا رنجبر

فاطمه اجلی

مسعود طبیبی منش

مهدی مقامی

سید محمود حسینی

محمد مهدی لطفی

اسماعیل حیدر نژاد

گفتگوها

اکبر کریمی

ویراستار

کبری سلیمانی پیشه‌وری

نشانی

تهران، خیابان گاندی جنوبی

خیابان بیست و یکم، پلاک ۲

صندوق قرض الحسنه شاهد

کدپستی

۱۵۱۷۸۶۴۸۱۱

تلفن

۸۸۶۴۴۲۷۴، ۸۸۶۷۲۷۰۱

داخلی: ۲۱۵

دورنگار

۸۸۶۷۲۷۰۳

touloehasanehshahed@gmail.com



@touloehasanehshahed



۰۹۰۲۰۴۵۱۰۰

ناشر

چاپ نارنجستان





## از ترس هایتان فرار کنید

سخن مدیر مسئول

دکتر اسلام کریمی

صرف مراقبت از بچه‌ها می‌شود یا دلتان می‌خواهد تا شب جلوی تلویزیون بنشینید، به هر حال کارتان را شروع کنید. همیشه بهانه‌ها وجود دارد تا سد راه رشد فردیتان شود!

نکته جالب توجه، این است که برخلاف باور عموم، انگیزه با شروع کار شکل می‌گیرد، نه قبل از آن. همان‌طور که به‌زور خود را به باشگاه ورزشی می‌رسانید، اما بعد از آن، انرژی و انگیزه بالایی دارید تا به ورزش کردن ادامه دهید. هر طور شده، اولین قدم را در مسیر رشد فردی خود بردارید. مطمئن باشید که به اندازه کافی برای ادامه راه، انگیزه سراغتان خواهد آمد.

با شناخت خود و رؤیاهایتان، قدم بزرگی به سمت رشد فردیتان برمی‌دارید. اما بعد از فهمیدن چیستی و چرایی خواسته‌هایتان، باید چگونگی رسیدن به آن‌ها را نیز یاد بگیرید. راه رسیدن به رؤیاهایتان، هموار و سراسر نیست؛ به همین دلیل، یک راه عالی برای آغاز آن، درخواست کمک از دیگران است. بی شک افرادی وجود دارند که پیش از شما، این مسیر را طی کرده و از چم‌وخم آن آگاهند. آن‌ها می‌توانند تجربه و بینش خود را با شما به اشتراک بگذارند و از شما پشتیبانی کنند. اما مهم است که آن‌ها را برای چه کسانی بیان می‌کنید. اطرافیان شما تأثیر بسزایی بر موفقیتتان دارند. آن‌ها یا از شما پشتیبانی می‌کنند و موجب رشدتان می‌شوند یا با انتقادهای مخربشان، راهتان را سد می‌کنند. به همین دلیل، باید دایره ارتباطیتان را از کسانی تشکیل دهید که همانند شما، متعهد به رشد فردی و تشنه یادگیری هستند. باید دنبال کسانی باشید که در کاری که دوست دارید انجام دهید، حرفه‌ای هستند. شما می‌توانید این افراد را الگوی خود قرار دهید و از تجربیات آن‌ها درس بگیرید. مهم نیست که حتماً بتوانید با آن‌ها رودررو ملاقات کنید؛ می‌توانید با دنبال کردن زندگی و کارهای آن‌ها، درس‌های بسیاری بیاموزید.

با گذر زمان، به‌طور طبیعی، موی سر و ناخن انگشت‌ها خود به‌خود رشد می‌کنند و بلند می‌شوند؛ اما چنین اتفاقی برای رشد فردی، عاطفی و روحی نمی‌افتد. هر چقدر هم که زمان بگذرد، رشد فردی، خود به‌خود حاصل نمی‌شود! اولین چیزی که برای رشد فردی خود نیاز دارید، تعیین قصد و نیت است. باید دقیقاً بدانید که چه می‌خواهید، چه مسیری پیش بگیرید و چگونه به مقصدتان برسید. اما تعیین مقصد، به‌تنهایی کافی نیست. برای عملی کردن نیتتان، باید دست‌به‌کار شوید و همین حالا هم باید دست‌به‌کار شوید! ماه بعد، هفته بعد و حتی فردا هم دیر است. همین الآن، زمانی است که باید در راه دستیابی به خواسته‌هایتان تلاش کنید. دقیقاً در همین مرحله است که بسیاری از مردم گیر می‌کنند و درجا می‌زنند. آن‌ها به بهانه فرارسیدن زمان مناسب، از انجام هر کاری سر باز می‌زنند؟

مشکل این جاست که قدم گذاشتن در مسیر رشد فردی، کاری دله‌ره‌آور است و هیچ‌وقت زمان و شرایط مناسبی برای آن وجود نخواهد داشت. به هر حال باید با بسیاری از ترس‌هایتان روبرو شوید و با احساس آسیب‌پذیری و تردید کنار بیایید. اغلب افراد، ترجیح می‌دهند از ترس‌هایشان فرار کنند و منتظر زمانی بمانند که به‌طور معجزه‌آسایی آماده ایجاد تغییر در زندگیشان می‌شوند؛ زمانی که هیچ‌وقت فرامی‌رسد.

برای این‌که بتوانید از ترس‌هایتان فراتر بروید، باید این واقعیت را بپذیرید که مسیر رشد فردی در خارج از منطقه امن‌تان آغاز می‌شود. ممکن است در مواقع بسیاری احساس سردرگمی کنید و مرتکب اشتباه شوید؛ زیرا قرار است کارهایی را انجام دهید که پیش از این هرگز انجام نداده‌اید و همین مسئله موجب رشد شما می‌شود.

پس از قبول این واقعیت، قدم بعدی این است که دست‌به‌کار شوید. تمام بهانه‌ها را دور بریزید. حتی اگر به اندازه کافی پول ندارید، تمام روز، وقتتان

## نقش مطالعات و پژوهش‌ها در توسعه و تعالی سازمانی

سخن سردبیر

دکتر مجتبی عباسی قادی



پژوهش‌های راهبردی و کاربردی انجام پذیرد. برای نمونه، طراحی مدل مطلوب مدیریت راهبردی یک سازمان مشخص که در ذیل مطالعات راهبردی دنبال می‌شود، می‌تواند نقش بسزایی در تدوین سند و چشم‌انداز راهبردی سازمان‌ها ایفا کند و از این جهت به سازمان‌ها کمک می‌کند که خود را با تغییرات شتابان محیطی منطبق سازد. از سوی دیگر، مطالعات و تحقیقات کاربردی که هدف از اجرای آن‌ها دستیابی به نتایج و راهکارهای کوتاه‌مدت است، می‌تواند در اشکال نیازسنجی‌ها، آسیب‌شناسی‌ها، رضایت‌سنجی‌ها، اثربخشی‌ها، طراحی مدل‌ها و... صورت گیرد و از نتایج و راهکارهای آن برای اثربخشی بیش‌تر عملکرد سازمانی بهره‌برد.

از این منظر، صندوق قرض‌الحسنه شاهد نیز از این قاعده مستثنی نبوده و نیست؛ لذا با به‌کارگیری راهبردهای مختلف پژوهش کمی، کیفی و آمیخته (طولی و همزمان) سعی در تسهیلگری عملکرد صندوق قرض‌الحسنه شاهد در راستای خدمات‌دهی مطلوب به اعضای خود را دارد. امید که با به‌کارگیری صحیح ابزار و روش‌های علمی، بتوانیم نقشی تأثیرگذار در توسعه و بالندگی صندوق داشته باشیم؛ ان شاء الله!

پژوهش، کنش‌ورزی علمی و به‌کارگیری روش‌های خاص علمی در دستیابی به حقایق پدیده‌های مختلف اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، رفتاری و سازمانی قلمداد می‌شود. فعالیت پژوهشی که بسته به ماهیت موضوع مورد پژوهش می‌تواند کاربردی، توسعه‌ای یا حتی بنیادی و در راستای انباشت مفاهیم و توسعه دانش در حوزه مطالعاتی زمینه خاص صورت گیرد، منشأ اثرات فراوان در زندگی فردی، اجتماعی، سیاسی و... ابنای بشر بوده و هست. از این رو، مدیران پیشرو نیز با توجه به نقش و اهمیت پژوهش در توسعه و تعالی سازمانی، از ثمرات و دستاوردهای آن در سازمان متبوع خود، به نحو شایسته‌ای استفاده و نسبت به انجام آن باانگیزه هستند. لذا با تبدیل کردن سازمان خود به سازمان یادگیرنده و اعمال مدیریت دانش از ظرفیت‌های کارآفرینان درون سازمانی و نیز محققان مراکز علمی و پژوهشی در قالب انواع مطالعات و تحقیقات علمی استفاده می‌کنند.

مطالعات و تحقیقات سازمانی می‌تواند در سطوح مختلف ساختاری، مدیریتی، فرایندی، خدمتی یا تولیدی و نیز تعاملی صورت گیرد. همچنین می‌تواند در قالب

## جلسه هیئت امنای صندوق قرض الحسنه شاهد برگزار شد



پس از ارائه گزارش مدیرعامل، هیئت امنای براساس دستور جلسه وارد بحث شدند و پیرامون موضوعات مختلف به شور نشستند. از جمله مهم‌ترین موضوعات در دستور جلسه هیئت امنای، بررسی شرایط پرداخت تسهیلات به اعضا، چگونگی تقویت بنیه مالی در راستای ارائه خدمات شایسته‌تر، پیگیری مصوبات جلسات قبلی و آینده‌نگری صندوق قرض الحسنه شاهد بود.

جلسه هیئت امنای صندوق قرض الحسنه شاهد با حضور آقایان قیطاسی؛ رئیس، پاکدل، شهبازی و پُرکه؛ اعضای هیئت امنای، دکتر اسلام کریمی؛ مدیرعامل و آقایان تبریزی و محسنی؛ اعضای هیئت مدیره، در سالن جلسات شهدای مدافع سلامت برگزار شد.

در ابتدای این جلسه، دکتر اسلام کریمی، مدیرعامل و نائب رئیس هیئت مدیره صندوق قرض الحسنه شاهد، به ارائه گزارشی از برنامه‌های در دستور کار و همچنین عملکرد صندوق در بخش‌های مختلف پرداخت و خواستار حمایت بیش‌تر هیئت امنای و بنیاد شهید و امور ایثارگران از صندوق قرض الحسنه شاهد برای ارائه خدمات بیش‌تر و بهتر به خانواده‌های معظم و معزز شاهد و ایثارگر عضو شد.

## نشست بانکداران اجرایی منطقه شهرستان‌های استان تهران با مدیران ستادی



همچنین پیشنهادهای خود در راستای بهبود فرایندهای خدمات‌رسانی شایسته‌تر به این عزیزان را بیان کردند. جلسات مجازی و چهره‌به‌چهره مدیرعامل و مدیران ستادی صندوق قرض الحسنه شاهد با کارکنان و بانکداران اجرایی سراسر کشور همواره به‌عنوان یکی از مهم‌ترین برنامه‌ها در دستور کار قرار داشت تا بدین‌وسیله نقاط قوت و ضعف عرصه خدمات‌رسانی در مجموعه شناسایی شود و در ادامه، مورد بهره‌برداری قرار گیرد.

نشست بانکداران اجرایی منطقه شهرستان‌های استان تهران با مدیران ستادی صندوق قرض الحسنه شاهد، در سالن شهدای مدافع سلامت برگزار شد.

آقایان مولوی؛ مدیر حوزه ریاست، عباسی قادی؛ مدیر طرح و برنامه، عباسی؛ مدیر اعتبارات و تسهیلات، مرادی؛ مدیر بازرسی و ارزیابی عملکرد، کریمی؛ سرپرست مدیریت امور مناطق و بانکداران اجرایی، هنرآوازی؛ رئیس اداره ارتباط با مشتریان، ملکی؛ رئیس اداره بانکداری نوین، ربیع‌زاده؛ رئیس اداره روابط عمومی و امام‌وردی؛ رئیس و خانلری؛ کارشناس منطقه شهرستان‌های استان تهران، پذیرای نظرات بانکداران اجرایی این منطقه بودند.

در این نشست، بانکداران اجرایی منطقه شهرستان‌های استان تهران، به‌عنوان نفرات صف و با ارتباط چهره‌به‌چهره با خانواده‌های معظم و معزز شاهد و ایثارگر، موضوعات مختلف درخصوص ارائه خدمات و

## جدول تعداد و مبلغ تسهیلات پرداختی به تفکیک استان تا پایان آبان ماه ۱۴۰۱

| ردیف   | نام استان           | کد استان | تعداد وام شاهد | جمع وام شاهد  | تعداد وام جانباز | جمع وام جانباز | تعداد وام حقوق بگیران نوع دوم | جمع وام حقوق بگیران نوع دوم | تعداد کل وام | جمع مبلغ وام    |
|--------|---------------------|----------|----------------|---------------|------------------|----------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------|-----------------|
| ۱      | ستاد مرکزی          | ۱۰۱      | ۰              | ۰             | ۰                | ۰              | ۹                             | ۴۳۸۳۰۰۰۰۰۰                  | ۹            | ۴۳۸۳۰۰۰۰۰۰      |
| ۲      | آذربایجان شرقی      | ۱۰۲      | ۸۲۴            | ۳۵۳۲۴۰۰۰۰۰۰   | ۱۲۳۱             | ۴۶۳۶۱۰۰۰۰۰۰    | ۱۰                            | ۳۸۱۶۰۰۰۰۰۰                  | ۲۰۶۵         | ۸۲۰۶۶۶۰۰۰۰۰۰    |
| ۳      | آذربایجان غربی      | ۱۰۳      | ۹۵۲            | ۴۱۴۶۲۵۰۰۰۰۰۰  | ۸۷۲              | ۳۲۵۵۴۰۰۰۰۰۰    | ۵                             | ۱۹۰۰۰۰۰۰۰۰                  | ۱۸۲۹         | ۷۴۲۰۶۵۰۰۰۰۰۰    |
| ۴      | اردبیل              | ۱۰۴      | ۳۶۸            | ۱۵۵۱۲۵۰۰۰۰۰۰  | ۵۹۱              | ۲۱۵۷۸۴۰۰۰۰۰۰   | ۵                             | ۱۷۵۰۰۰۰۰۰۰                  | ۹۶۴          | ۳۷۲۶۵۹۰۰۰۰۰۰    |
| ۵      | اصفهان              | ۱۰۵      | ۲۱۶۱           | ۹۱۳۶۱۶۰۰۰۰۰۰  | ۲۷۹۲             | ۱۰۵۰۰۳۹۰۰۰۰۰۰  | ۱۲                            | ۴۲۰۹۰۰۰۰۰۰                  | ۴۹۶۵         | ۱۹۶۷۸۶۴۰۰۰۰۰۰   |
| ۶      | ایلام               | ۱۰۶      | ۴۳۲            | ۱۸۳۵۴۹۰۰۰۰۰۰  | ۱۰۳۷             | ۳۸۲۹۰۴۰۰۰۰۰۰   | ۲۱                            | ۷۸۳۹۰۰۰۰۰۰                  | ۱۴۹۰         | ۵۷۴۲۹۰۰۰۰۰۰۰۰   |
| ۷      | بوشهر               | ۱۰۷      | ۲۰۸            | ۸۸۱۵۸۰۰۰۰۰۰۰  | ۲۸۰              | ۱۰۵۸۶۵۰۰۰۰۰۰   | ۶                             | ۲۱۱۹۰۰۰۰۰۰                  | ۴۹۴          | ۱۹۶۱۴۲۰۰۰۰۰۰۰   |
| ۸      | تهران بزرگ          | ۱۰۸      | ۲۰۲۶           | ۸۹۰۷۹۴۰۰۰۰۰۰  | ۲۰۸۵             | ۷۹۶۸۶۵۰۶۰۰۰۰   | ۶۰                            | ۲۶۲۶۹۰۰۰۰۰۰                 | ۴۱۷۱         | ۱۷۱۳۹۲۸۰۶۰۰۰۰۰  |
| ۹      | چهارمحال و بختیاری  | ۱۰۹      | ۳۴۹            | ۱۴۸۹۰۰۰۰۰۰۰۰  | ۷۰۶              | ۲۶۰۹۳۲۰۰۰۰۰۰   | ۵                             | ۱۹۰۰۰۰۰۰۰۰                  | ۱۰۶۰         | ۴۱۱۷۳۲۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۱۰     | خراسان              | ۱۱۰      | ۱۶۲۸           | ۷۱۰۰۹۲۰۰۰۰۰۰  | ۲۴۲۱             | ۹۰۴۴۱۶۰۰۰۰۰۰   | ۴۴                            | ۱۶۷۷۱۰۰۰۰۰۰                 | ۴۰۹۳         | ۱۶۳۱۲۷۹۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۱۱     | خوزستان             | ۱۱۱      | ۱۲۸۶           | ۵۴۹۸۸۷۰۰۰۰۰۰  | ۱۶۷۸             | ۶۳۵۲۸۷۰۰۰۰۰۰   | ۱۸                            | ۶۳۱۹۰۰۰۰۰۰                  | ۲۹۸۲         | ۱۱۹۱۴۹۳۰۰۰۰۰۰۰۰ |
| ۱۲     | زنجان               | ۱۱۲      | ۳۰۸            | ۱۳۰۹۸۶۰۰۰۰۰۰  | ۴۰۶              | ۱۵۳۱۱۷۰۰۰۰۰۰   | ۶                             | ۲۲۷۸۰۰۰۰۰۰                  | ۷۲۰          | ۲۸۶۳۸۱۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۱۳     | سمنان               | ۱۱۳      | ۲۲۲            | ۹۵۵۰۸۰۰۰۰۰۰۰  | ۲۸۵              | ۱۰۶۱۳۳۰۰۰۰۰۰   | ۵                             | ۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰                  | ۵۱۲          | ۲۰۳۴۴۱۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۱۴     | سیستان و بلوچستان   | ۱۱۴      | ۲۳۱            | ۱۰۱۶۸۱۰۰۰۰۰۰  | ۱۴۲              | ۵۳۹۰۱۰۰۰۰۰۰    | ۶                             | ۲۲۶۶۰۰۰۰۰۰                  | ۳۷۹          | ۱۵۷۸۴۸۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۱۵     | فارس                | ۱۱۵      | ۱۳۷۴           | ۵۹۰۲۰۰۰۰۰۰۰۰  | ۲۴۷۷             | ۹۲۴۱۰۰۰۰۰۰۰۰   | ۱۶                            | ۵۸۰۵۰۰۰۰۰۰                  | ۲۸۶۷         | ۱۵۱۶۴۳۵۰۰۰۰۰۰۰۰ |
| ۱۶     | کردستان             | ۱۱۶      | ۵۳۰            | ۲۳۱۸۹۳۰۰۰۰۰۰  | ۶۵۲              | ۲۴۸۶۹۵۰۰۰۰۰۰   | ۱۲                            | ۴۲۵۴۰۰۰۰۰۰                  | ۱۱۹۴         | ۴۸۴۹۴۲۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۱۷     | کرمان               | ۱۱۷      | ۷۱۸            | ۳۰۲۷۵۵۰۰۰۰۰۰  | ۱۱۳۶             | ۴۱۸۹۷۸۰۰۰۰۰۰   | ۱۵                            | ۵۳۰۵۰۰۰۰۰۰                  | ۱۸۶۹         | ۷۲۷۰۳۸۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۱۸     | کرمانشاه            | ۱۱۸      | ۱۰۵۴           | ۴۵۹۴۲۰۰۰۰۰۰۰  | ۱۵۳۷             | ۵۷۰۰۰۱۰۰۰۰۰۰   | ۱۷                            | ۶۷۰۳۰۰۰۰۰۰                  | ۲۶۰۸         | ۱۰۳۶۱۲۴۰۰۰۰۰۰۰۰ |
| ۱۹     | کهگیلویه و بویراحمد | ۱۱۹      | ۲۹۱            | ۱۲۵۱۵۸۰۰۰۰۰۰  | ۶۹۸              | ۲۵۷۱۵۵۰۰۰۰۰۰   | ۲۲                            | ۷۷۲۶۰۰۰۰۰۰                  | ۱۰۱۱         | ۳۹۰۰۳۹۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۲۰     | گیلان               | ۱۲۰      | ۸۶۴            | ۳۷۰۹۶۴۰۰۰۰۰۰  | ۱۵۷۸             | ۵۸۳۳۹۷۰۰۰۰۰۰   | ۳                             | ۱۰۵۰۰۰۰۰۰۰                  | ۲۴۴۵         | ۹۵۵۴۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۲۱     | لرستان              | ۱۲۱      | ۸۰۰            | ۳۴۷۱۴۸۰۰۰۰۰۰  | ۱۰۶۳             | ۳۹۴۹۹۸۰۰۰۰۰۰   | ۱۲                            | ۴۳۵۰۰۰۰۰۰۰                  | ۱۸۷۵         | ۷۴۶۴۹۶۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۲۲     | مازندران            | ۱۲۲      | ۱۰۱۹           | ۴۳۵۷۶۵۰۰۰۰۰۰  | ۱۷۵۸             | ۶۶۲۵۹۳۰۰۰۰۰۰   | ۵۰                            | ۱۷۷۷۳۰۰۰۰۰۰                 | ۲۸۲۷         | ۱۱۱۶۱۳۱۰۰۰۰۰۰۰۰ |
| ۲۳     | استان مرکزی         | ۱۲۳      | ۴۴۲            | ۱۸۸۰۱۱۰۰۰۰۰۰  | ۷۳۵              | ۲۷۳۶۷۸۰۰۰۰۰۰   | ۶                             | ۲۱۵۵۰۰۰۰۰۰                  | ۱۱۸۳         | ۴۶۳۸۴۴۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۲۴     | هرمزگان             | ۱۲۴      | ۱۳۱            | ۵۵۳۱۱۰۰۰۰۰۰۰  | ۱۴۴              | ۵۳۹۳۵۰۰۰۰۰۰۰   | ۰                             | ۰                           | ۲۷۵          | ۱۰۹۲۴۶۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۲۵     | همدان               | ۱۲۵      | ۶۸۴            | ۲۹۰۹۰۵۰۰۰۰۰۰  | ۱۰۸۹             | ۴۰۳۹۰۷۰۰۰۰۰۰   | ۲۴                            | ۹۰۸۷۰۰۰۰۰۰                  | ۱۷۹۷         | ۷۰۳۸۹۹۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۲۶     | یزد                 | ۱۲۶      | ۳۰۸            | ۱۳۰۳۸۰۰۰۰۰۰۰  | ۴۳۸              | ۱۶۵۲۵۰۰۰۰۰۰۰   | ۵                             | ۱۹۲۵۰۰۰۰۰۰                  | ۷۵۱          | ۲۹۷۴۱۳۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۲۷     | گلستان              | ۱۲۷      | ۳۱۱            | ۱۳۴۱۳۲۰۰۰۰۰۰  | ۷۷۲              | ۲۸۷۴۷۸۰۰۰۰۰۰   | ۵                             | ۱۹۱۸۰۰۰۰۰۰                  | ۱۰۸۸         | ۴۲۳۵۲۸۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۲۸     | قزوین               | ۱۲۸      | ۲۸۵            | ۱۲۱۹۱۰۰۰۰۰۰۰  | ۴۴۶              | ۱۶۹۸۶۳۰۰۰۰۰۰   | ۸                             | ۳۰۱۳۰۰۰۰۰۰                  | ۷۳۹          | ۲۹۴۷۸۶۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۲۹     | قم                  | ۱۲۹      | ۴۳۴            | ۱۸۴۳۴۶۵۰۰۰۰۰  | ۷۴۶              | ۲۸۲۲۶۱۰۰۰۰۰۰   | ۷                             | ۲۶۳۹۰۰۰۰۰۰                  | ۱۱۸۷         | ۴۶۹۲۴۶۵۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۳۰     | خراسان شمالی        | ۱۳۰      | ۲۲۵            | ۱۰۱۱۶۱۰۰۰۰۰۰  | ۴۲۸              | ۱۵۷۱۲۱۰۰۰۰۰۰   | ۵                             | ۱۷۶۸۰۰۰۰۰۰                  | ۶۶۸          | ۲۶۰۰۵۰۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۳۱     | خراسان جنوبی        | ۱۳۱      | ۱۴۱            | ۶۱۱۴۲۰۰۰۰۰۰۰  | ۱۵۸              | ۵۷۷۴۴۰۰۰۰۰۰۰   | ۶                             | ۲۱۰۰۰۰۰۰۰۰                  | ۳۰۵          | ۱۲۰۹۸۶۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۳۲     | البرز               | ۱۳۲      | ۴۵۸            | ۱۹۴۸۴۹۰۰۰۰۰۰  | ۵۹۹              | ۲۲۶۰۳۹۰۰۰۰۰۰   | ۶                             | ۲۵۵۰۰۰۰۰۰۰                  | ۱۰۶۳         | ۴۲۳۴۲۸۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| ۳۳     | شهرستان های تهران   | ۱۳۳      | ۶۸۴            | ۲۹۰۸۵۶۰۰۰۰۰۰  | ۹۰۳              | ۳۴۲۵۰۱۰۰۰۰۰۰   | ۱۵                            | ۵۶۶۱۰۰۰۰۰۰                  | ۱۶۰۲         | ۶۳۹۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰  |
| جمع کل |                     |          |                | ۹۳۵۲۳۴۵۵۰۰۰۰۰ | ۳۱۸۸۳            | ۱۱۹۲۰۳۹۵۰۶۰۰۰۰ | ۴۴۶                           | ۱۶۹۵۰۱۰۰۰۰۰                 | ۵۴۰۸۷        | ۲۱۴۵۲۲۴۱۵۶۰۰۰۰  |

فاطمه اجلی (رئیس اداره امور کاربران)

## گزارش عملکرد واحد مدیریت ارتباط با مشتریان (CRM)

### گزارش عملکرد واحد ارتباط با مشتریان در آبان ۱۴۰۱

| درصد فراوانی | فراوانی | شرح                           | نوع ارتباط | مراجعات کل |
|--------------|---------|-------------------------------|------------|------------|
| ۱۳,۵۰        | ۵۵۱     | تماس تلفنی با کارشناسان crm   | تلفنی      | مراجعات کل |
| ۳,۱۶         | ۱۲۹     | تماس کارشناسان با اعضا        | تلفنی      |            |
| ۱۶,۲۴        | ۶۶۳     | انتقال تماس به دیگر مدیریت‌ها | تلفنی      |            |
| ۶۶,۰۰        | ۲,۶۹۴   | خدمات تلفن گویا               | تلفنی      |            |
| ۱,۱۰         | ۴۵      | مراجعه حضوری (crm)            | حضوری      | مراجعات کل |
| ۱۰۰          | ۴,۰۸۲   | جمع کل مراجعات                |            |            |

### گزارش عملکرد واحد ارتباط با مشتریان از ابتدای سال ۱۴۰۱ تا پایان آبان

| درصد فراوانی | فراوانی | شرح                           | نوع ارتباط | مراجعات کل |
|--------------|---------|-------------------------------|------------|------------|
| ۱۵,۸۶        | ۹,۶۳۰   | تماس تلفنی با کارشناسان crm   | تلفنی      | مراجعات کل |
| ۵,۷۲         | ۳,۴۷۲   | تماس کارشناسان با اعضا        | تلفنی      |            |
| ۱۱,۶۶        | ۷,۰۷۹   | انتقال تماس به دیگر مدیریت‌ها | تلفنی      |            |
| ۶۶,۴۱        | ۴۰,۳۲۴  | خدمات تلفن گویا               | تلفنی      |            |
| ۰,۳۵         | ۲۱۲     | مراجعه حضوری (crm)            | حضوری      | مراجعات کل |
| ۱۰۰,۰۰       | ۶۰,۷۱۷  | جمع کل مراجعات                |            |            |

### جدول توزیع فراوانی موضوع ارتباط اعضا با CRM آبان ماه ۱۴۰۱

| ردیف | شرح                   | فراوانی | درصد فراوانی | ملاحظات                                                                               |
|------|-----------------------|---------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ۱    | امور مربوط به تسهیلات | ۱۶۰     | ۲۶,۶۶۶۶۶۶۶۷  | زمان ثبت                                                                              |
|      |                       | ۱۵۴     | ۲۵,۶۶۶۶۶۶۶۷  | زمان واریز                                                                            |
|      |                       | ۱۷      | ۲,۸۳۳۳۳۳۳۳۳  | نحوه تقسیط تسهیلات                                                                    |
|      |                       | ۶       | ۱            | عضویت                                                                                 |
|      |                       | ۹۸      | ۱۶,۳۳۳۳۳۳۳۳  | تسویه زود هنگام                                                                       |
|      |                       | ۱۱      | ۱,۸۳۳۳۳۳۳۳۳  | پرداخت زود هنگام                                                                      |
|      |                       | ۱       | ۰,۱۶۶۶۶۶۶۶۶۷ | ضمانت                                                                                 |
| ۲    | اطلاع کاربر از حساب   | ۱۳      | ۲,۱۶۶۶۶۶۶۶۶۷ | میزان حق عضویت                                                                        |
|      |                       | ۲۶      | ۴,۳۳۳۳۳۳۳۳۳  | میزان مانده وام                                                                       |
|      |                       | ۵       | ۰,۸۳۳۳۳۳۳۳۳  | میزان وام                                                                             |
|      |                       | ۵       | ۰,۸۳۳۳۳۳۳۳۳  | اصلاح اطلاعات                                                                         |
| ۳    | استرداد               | ۴       | ۰,۶۶۶۶۶۶۶۶۶۷ | انصراف از عضویت                                                                       |
|      |                       | ۲۲      | ۳,۶۶۶۶۶۶۶۶۶۷ | بیمه مانده وام                                                                        |
| ۴    | فناوری                | ۸       | ۱,۳۳۳۳۳۳۳۳۳  | مشکل در ثبت وام                                                                       |
|      |                       | ۱۱      | ۱,۸۳۳۳۳۳۳۳۳  | مشکل در اطلاع رسانی الکترونیک                                                         |
| ۵    | دیگر                  | ۵۹      | ۹,۸۳۳۳۳۳۳۳۳  | تماس‌های افراد متفرقه و غیرابزارگر برای دریافت وام از صندوق شاهد و اطلاع از سهام و... |
|      | جمع کل                | ۶۰۰     | ۱۰۰          |                                                                                       |

امیررضا هنرآوازی (رئیس اداره ارتباط با مشتریان)



مسعود طیبی منش (رئیس منطقه فارس)



شیراز و پسر رضا متولد ۱۳۸۹ است که هم‌اکنون خود را آمادهٔ آزمون تیزهوشان می‌کند و امیدوارم در این مسیر موفق باشد. این را هم بگویم که انضباط همسرم و نگرش مثبتی که به زندگی دارد، باعث شده است که زندگی ما با نظم خاصی در جریان باشد.

در سال ۱۳۸۱ و بعد از فراغت از تحصیل، توفیق خدمت در صندوق ایثار نصیب شد. درواقع از افتخارات من، خدمت‌رسانی به خاص‌ترین افراد جامعه است که بی‌شک دعای این گروه، بدرقهٔ زندگی ماست. از سال ۱۳۸۱ تا ۱۴۰۰ به‌عنوان کارشناس، مشغول خدمت بودم که با لطف خداوند و نگاه مثبت مدیریت محترم، به‌عنوان رئیس منطقهٔ استان فارس منصوب شدم.

در حیطهٔ شرح وظایف، مسائل بسیاری وجود دارد که به همهٔ آن‌ها ورود کردم و برای ارائهٔ بهترین خدمات به جامعهٔ معزز ایثارگری، به همراه همکاران عزیزم، از هیچ تلاشی فروگذار نیستیم. اما وظایف شاخص و مهمی نیز وجود دارد که از جملهٔ آن‌ها می‌توان به مطالعهٔ مداوم و

بنده مسعود طیبی، در اول مهر ۱۳۵۶ در شهر زیبا و تاریخی فیروزآباد واقع در ۱۱۰ کیلومتری جنوب شیراز از شهرستان‌های استان فارس به دنیا آمدم. یک برادر و سه خواهر دارم و فرزند دوم خانواده هستم. پدر مرحومم از ایلات عشایر بود و از آن‌جا که دامدار بودند، مرتب در بیلاق و قشلاق به سر می‌بردند. مادرم نیز خانه‌دار است و از هنرهای بی‌بدیل ایشان می‌توانم به بافندگی زبردستانه‌اش در گلیم‌بافی اشاره کنم.

با توجه به مشکلات و بیماری پدرم، از خدمت سربازی معاف و در سال ۱۳۷۷ در رشتهٔ حسابداری دانشگاه آزاد فیروزآباد مشغول تحصیل شدم. همزمان با تحصیل در دانشگاه، وارد بازار کار شدم و به تولید گلیم مشغول بودم. به‌طوری‌که در شهرستان فیروزآباد، یکی از تولیدکنندگان عمده در این زمینه بودم.

در سال ۱۳۸۱ با دخترخاله‌ام که دبیر تربیت بدنی بود، ازدواج کردم. حاصل این ازدواج، دو فرزند است. دخترم غزل متولد ۱۳۸۲ و دانشجوی رشتهٔ روان‌شناسی دانشگاه



این بحث باعث شده است تا اعتماد حداکثری اعضا نسبت به صندوق جذب شود.

به نظرم، یکی از مهم‌ترین آسیب‌های موجود در صندوق قرض الحسنه شاهد با توجه به چارت سازمانی، ارتقاناپذیری پست سازمانی کارکنان بود که خدا را شکر با درایت و مدیریت مدیرعامل محترم، این مهم عملی شد و کارکنان می‌توانند با انگیزهٔ بیش‌تری در مسیر خدمتگزاری اقدام کنند. ان شاء الله این امر تداوم داشته باشد و شاهد ارتقای همه در حوزه‌های مختلف باشیم. از دیگر مواردی که می‌توان به آن اشاره کرد، گزارش‌دهی در سیستم کوثر است. تصور می‌کنم می‌توانیم بهتر و بیش‌تر از آیت‌های موجود استفاده کنیم تا کاربران بتوانند خطاها و مشکلات سیستم را شناسایی و جهت اصلاح آن اقدام کنند. یکی از بزرگ‌ترین و مهم‌ترین تجاربی که در طول حضورم در صندوق قرض الحسنه شاهد، به خصوص در دوران مدیریت جناب آقای دکتر کریمی کسب کردم، شفافیت در کار است. همچنین ارائهٔ گزارش عملکرد خود به صورت روان و مشخص برای عموم، موضوعی است که می‌تواند عامل پرنرنگی در کسب موفقیت باشد. با توجه به این‌که بنده عشایر زاده‌ام و به زندگی عشایری علاقه‌مند، تصمیم دارم پس از دوران بازنشستگی و با کمک خداوند تبارک تعالی، در زمینهٔ دامداری صنعتی فعالیت کنم. در زمان فراغت از کار، همیشه همراه خانواده به طبیعت می‌روم و با اشتیاق و ذوق بی‌نهایت، از کنار هم بودن لذت می‌برم. دخترم، نویسندهٔ قهاری است و پسر من نیز علاقهٔ وافری به ورزش، به خصوص فوتبال دارد. بخش مهمی از زمان فراغتم، به پیگیری علاقه‌مندی‌های فرزندانم می‌گذرد.

مستمر دستورالعمل‌ها و بخشنامه‌های صندوق و ارجاع آن‌ها به همکاران و بانکداران اجرایی و نظارت بر حسن اجرای آن، پیگیری اقساط معوقه، پیگیری و نظارت بر روند روند عضویت اعضای جدید، پیگیری و نظارت بر روند ثبت و ارجاع لیست متوفیان جهت دریافت خسارت از شرکت بیمه و استرداد پس‌انداز ایشان به وراث قانونی، هماهنگی و برگزاری جلسات متعدد با مدیرکل و مدیران و رابطان شهرستان، برگزاری جلسات شورای هماهنگی مدیران و پیگیری مصوبات آن و... اشاره کرد.

یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که همهٔ کارکنان، موظف به رعایت آن هستیم، با توجه به مشکلات اقتصادی موجود در جامعه و مراجعهٔ افرادی که به نحوی مشکل دارند؛ توجه به بخشنامه‌های صندوق، حفظ و صیانت از منابع در اختیار و نیز تکریم و اقناع مشتریان، همواره در دستور کار قرار دارد. همواره تلاش می‌کنم در حوزهٔ اختیارات قانونی نسبت به مرتفع کردن مشکلات اعضا اقدام کنیم و با رایزنی‌های مختلف، گره‌گشای کار این عزیزان باشیم. در غیر این صورت نیز اصل و بنیان کار، برخوردی شایسته و با احترام در قبال اعضاست که این عزیزان ناراحت و دلسرد نباشند.

یکی دیگر از مهم‌ترین مباحثی که همهٔ ما باید به آن حساسیت داشته باشیم، صداقت و رازداری نسبت به همکاران و ارباب رجوع و در مجموع، سیستم اداری است که خوشبختانه همهٔ پرسنل خدوم صندوق قرض الحسنه شاهد نسبت به این موضوع حساسیت خاصی دارند.

## حفظ و نگهداشت نیروی انسانی

قسمت دوم

علیرضا زارعی (رئیس اداره کارگزینی و رفاه)



یکی از مؤلفه‌های مدیریت منابع انسانی، جذب منابع انسانی است که به‌عنوان یکی از ارکان اصلی مدیریت منابع انسانی، شامل مراحل برنامه‌ریزی، تعیین و تأمین نیروهایی است که باید با عبور از مراحل قانونی پذیرش و استخدام و برای انجام وظایف موردانتظار در مشاغل مختلف سازمانی آماده و به‌کار گرفته شود (رستم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵). جذب اثربخش می‌تواند مؤسسه و سازمانی را فارغ از اندازه، صنعت، حوزه یا اهداف، زنده نگاه دارد. بعضی از پژوهشگران، نظام جذب را شامل برنامه‌ریزی نیروی انسانی، کارمندیابی و گزینش می‌دانند (رستم‌زاده و همکاران، ۱۳۹۵). ایجاد زمینه شناسایی و پرورش استعدادها، جانشین‌پروری تجربه‌ای، ایجاد سیستم توانمند ارزیابی عملکرد و شناسایی استعدادها، ایجاد تمایز آشکار میان افراد مستعد و عادی و ایجاد فرصت‌های برابر رشد، از شاخص‌هایی است که در بخش مضمون‌های مربوط به حفظ و نگهداشت افراد مستعد است.

همان‌طور که در شماره قبل اشاره شد، منابع انسانی، به‌عنوان «ارزشمندترین منبع در اختیار هر سازمان» در نظر گرفته می‌شود. ارزشمندی «منابع انسانی» با توجه به مسائلی از قبیل راه‌های «توسعه و ارتقای منابع انسانی» و افزایش «رضایت شغلی» ختم می‌شود. به‌طور خاص این مسئله درخصوص «نیروهای مستعد» مطرح می‌شود. اما مسئله حفظ منابع انسانی، منحصر به نیروهای مستعد نیست؛ رشد و توسعه سازمانی، بدون تلاش برای ایجاد بسترهای حفظ و نگهداری منابع انسانی غیرممکن می‌نماید.

سازمان‌ها نمی‌توانند رقابتی باقی بمانند، اگر نتوانند کارکنان بااستعداد را جذب و نگه دارند. درک نیازهای کارکنان و اصلاح فرهنگ سازمانی، ابزارهای مهمی در مدیریت استعداد است. برای توسعه منابع انسانی، ضروری است تا به این نیاز حیاتی سازمان‌ها از طریق خلق فرهنگ‌های سازمانی برای جذب و نگهداشت کارکنان بااستعداد یاری رساند.



## پیشنهادهایی برای بهبود نگهداشت نیروی انسانی

### ۱. حفظ سلامت کارکنان در راستای نگهداشت نیروی انسانی

حفظ سلامت کارکنان، یکی از اقدامات مهم در نگهداشت نیروی انسانی محسوب می‌شود. برای این منظور، مقررات خاصی تنظیم شده است که این قوانین باید با جدیت رعایت شود. علاوه بر این، برای حفظ و نگهداشت نیروی انسانی باید هنگامی که فرد جدیدی در شرکت استخدام می‌شود، ابتدا مورد معاینه پزشکی قرار گیرد تا از آمادگی جسمانی او برای انجام وظایفش اطمینان حاصل شود. در این شرایط، اگر اوضاع جسمی یا روحی کارمند جدید مناسب تشخیص داده نشود، نباید به او فرصت استخدام داده شود؛ در غیر این صورت، مسئله نرخ ریزش کارمندان و استخدام کارمندان جدید شدت می‌گیرد و مشکلات دیگری در محیط کار به وجود می‌آید. رعایت مناسب بهداشت در محیط کار و همچنین محل استراحت کارکنان باید جدی گرفته شود. برای جلوگیری از یکنواختی در محیط کار، زمان‌های استراحت مناسب، امکانات تفریحی و فرهنگی به طور جداگانه مدنظر قرار داده شود. همه این موارد باعث حفظ سلامت کارکنان و نگهداشت نیروی انسانی می‌شود، روحیه کاری آنان را بالا می‌برد و احساس رضایت از کار در آنان به وجود می‌آورد.

### ۲. حفظ ایمنی کارکنان در جهت نگهداشت نیروی انسانی

این مورد نیز یکی از اقدامات مهم در راستای نگهداشت نیروی انسانی به‌شمار می‌آید. برای حفظ ایمنی کارکنان هم مقرراتی در قانون کار آمده است و این قوانین را کارفرما باید در محیط کار پیاده‌سازی کند: ایمنی محیط کار با بازرسی مناسب محل کار، ابزارآلات کار، ایمنی در برابر آتش و حوادث احتمالی، جایگاه لوازم کمک‌های اولیه و برگزاری برنامه‌های آموزشی حفظ ایمنی.

همه افراد شاغل باید علل حوادث ناشی از کار و راه‌های پیشگیری از آن را بدانند. همچنین اگر در شرکتی حادثه‌ای رخ ندهد، کارکنان زیادی برای کارکردن در چنین شرکتی به رقابت برای به‌دست آوردن شغل موردنظرشان اقدام می‌کنند. درواقع، کاهش ایمنی و بروز حوادث متعدد در شرکت، باعث دلسردی

کارکنان و در نتیجه کاهش تولید می‌شود. به طور کلی، جدی نگرفتن حفظ و نگهداشت نیروی انسانی، می‌تواند عواقب زیانبار بسیاری داشته باشد.

### ۳. ایجاد حس وجود داشتن

ایجاد حس وجود داشتن در حفظ منابع انسانی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. منظور از حس وجود داشتن، ایجاد بستری است که در آن فرد کارکنان، نه صرفاً به عنوان جزئی از ساختار سازمانی، بلکه به عنوان یک انسان، توانایی ابزار وجود داشته باشند. اگر مدیران سطوح بالای سازمان، رفتار و منش خود را به گونه‌ای طراحی و عملیاتی کنند که به افزایش حس وجود داشتن در کارکنان سازمان ختم شود، احتمال حفظ منابع انسانی سازمان افزایش خواهد یافت. یکی از رفتارهای مدیران سطوح بالا که می‌تواند در این راستا مفید باشد، برگزاری جلسات مستمر ملاقات فردی با کارکنان است. این جلسات می‌تواند نه تنها فی‌نفسه به افزایش خشنودی کارکنان در نتیجه ابراز وجود و نظراتشان ختم شود، بلکه اطلاعات جدیدی درخصوص توانایی‌ها و مهارت‌های خاص نیروها در اختیار سازمان قرار می‌دهد.

#### ۴. ایجاد زمینه رشد و شکوفایی

به زبان ساده، رشد کارمندان، مربوط به آموزش‌هایی است که به آن‌ها امکان دسترسی به روش‌ها و برنامه‌هایی را می‌دهد که علاوه بر یادگیری مهارت‌های جدید، می‌توانند مهارت‌های خود را نیز ارتقا ببخشند. اغلب، شرکت‌ها و سازمان‌های بزرگ و معتبر، بودجه خاصی برای این کار اختصاص می‌دهند.

#### مدیران خوب برای رشد کارمندان چه می‌کنند؟

از خودتان شروع کنید: قبل از این که بتوانید دیگران را به طور مؤثر و موفقیت‌آمیزی توسعه دهید، باید این کار را از خودتان آغاز کنید. در غیر این صورت، ممکن است به جای کمک به کارمندان، باعث افت و حتی پسرفت آن‌ها شوید. اهداف موردنظر خود را تنظیم و به‌روزرسانی کنید. نکته اصلی در توسعه فعال کارمندان، تعیین اهداف مرتبط و در دسترس است. به جای تنظیم سالانه اهداف، این روند را سه ماه یک بار انجام دهید. نه تنها تنظیم این اهداف کوتاه مدت، کار راحتی است، بلکه نتیجه گرفتن از آن نیز سریع‌تر اتفاق می‌افتد. هر از چندگاهی باید این اهداف را به‌روز کنید تا مطمئن شوید که اهداف کاری هنوز هم اجرایی است یا خیر.

فرصت‌ها و آموزش‌هایی برای رشد فردی ارائه دهید: کارمندان نیازمند آموزش‌دهند. اکثر کارمندان بر این باورند که یادگیری مهارت‌های جدید و دریافت آموزش‌های ویژه، برای پیشرفت شغلی آن‌ها ضروری است. برای اطمینان از رشد مستمر و بهبود بهره‌وری، کارمندان را به ابزارهای مورد نیاز برای این امر مجهز کنید. از همه مهم‌تر، تشویق کارکنان به دنبال کردن فرصت‌های آموزشی در بیرون از محل کار است. کارمندانی که قصد ترقی در مهارت‌های خود را دارند، روزی مدیران لایقی خواهند شد. به یاد داشته باشید که حتی کارمندان نمونه می‌خواهند یاد بگیرند و رشد کنند؛ تا زمانی که نتوانند فرصت‌های جدید را امتحان کنند، کارهای چالش‌برانگیزی برعهده بگیرند، در سمینارهای مرتبط شرکت کنند و مانند آن، به تدریج راکد می‌شوند. باید به کارمندان بالارزش، فرصت‌های رشد داده شود تا پتانسیل‌های درونی خود را به واقعیت نزدیک کنند.



#### ۵. نگهداری و بررسی سوابق کاری پرسنل

سازماندهی و حفاظت از اسناد به عنوان منابع اطلاعاتی ارزشمند، در طول تاریخ بشر همواره اهمیت داشت. با رشد دانش و افزایش ارزش اطلاعات، اصول و قواعد نگهداری اسناد نیز توسعه پیدا کرد. دستورالعمل‌ها و استانداردهایی برای سازماندهی کارآمد اسناد پدید آمد و مفهوم آرشیو برجسته‌تر شد. آرشیو به معنای بایگانی و به محل نگهداری اسناد و پرونده‌ها گفته می‌شود و در واقع نقش مؤثری در یکپارچه‌سازی فیزیکی، حفاظت و سازماندهی اسناد دارد.

این وظیفه مدیریت منابع انسانی است که به صورت دوره‌ای، عملکرد مؤثر منابع انسانی را ارزیابی کنند. در واقع، برای کنترل مناسب منابع انسانی، نگهداری سوابق کاری، گزارش‌ها، تحقیقات و ارزیابی پرسنل ضروری است. سوابق کاری پرسنل، شامل اسناد و پرونده‌های مربوط به نیروی انسانی سازمان است. این سوابق در محیط کار، اطلاعاتی درباره برنامه‌های نیروی انسانی، استخدام، گزینش، آموزش، پاداش، ارزیابی، تغییرات شغلی و غیره را دربرمی‌گیرد. درخواست‌های شغلی، نمرات آزمون، نتایج معاینات پزشکی، داده‌های مربوط به زمان استخدام و خروج از شرکت‌ها، بررسی رفتار، داده‌های مربوط به

ایجاد و تقویت حس اعتماد به نفس به قابلیت‌ها، توانمندی‌ها و قضاوت‌ها؛

بهبود روابط با دیگر همکاران و افزایش بهره‌وری؛  
افزایش قدرت تمرکز هنگام کار؛

بهبود قدرت تصمیم‌گیری که یکی از مهم‌ترین مهارت‌های رهبری در گروه‌های شغلی است؛  
افزایش قدرت تأثیرگذاری در مصاحبه‌های شغلی.

در نهایت برای حفظ و نگهداشت منابع انسانی، می‌بایست محیط کار، خانه واقعی کارکنان باشد. کارکنان باید حس کنند که در کار مشارکت دارند، آن‌ها باید حس مالکیت در شغل و کارشان داشته باشند و این کاری است که از عهده افراد شاغل در بخش منابع انسانی برمی‌آید. منابع انسانی باید اجازه دهد که کارکنان، خودشان کارهای مخصوص به خودشان را مدیریت کنند و از صحبت‌های آن‌ها در بحث‌های مهم سازمان بهره ببرند؛ زیرا همه این عوامل، حس مشارکت و مالکیت را در آن‌ها افزایش می‌دهد. گردش نیروی انسانی به عنوان عامل تخلیه انرژی کارکنان و شرکت و منابع مالی آن عمل می‌کند. از دست دادن کارکنان، می‌تواند به کاهش بهره‌وری و افزایش هزینه‌های اضافی، مثل یافتن و آموزش نیروی جدید منجر شود. وظیفه سازمان، مدیران و کارکنان منابع انسانی این است که کارکنان را به بخشی از سازمان تبدیل کنند تا گزینه ترک محل، به گزینه آخرین آن‌ها بدل شود.



دستمزد دریافتی و حقوق کارکنان، نمونه‌هایی از سوابق پرسنل محسوب می‌شود. این اطلاعات برای استفاده در اهداف زیر نگهداری می‌شود:

### ارائه اطلاعات مورد نیاز برای تصمیم‌گیری درباره مسائل مختلف کارکنان؛

ارائه شواهدی از آنچه در سازمان رخ داده است؛  
ایجاد مبنایی برای ارزیابی، تدوین و اصلاح سیاست‌ها و برنامه‌های پرسنلی؛  
برآورد کردن الزامات قانونی تحت قوانین کار مختلف.

### ۶. ایجاد حس ارزشمندی

حس ارزشمندی، از احساسات درونی انسان است. این حس، نتیجه مثبت‌اندیشی به خود و دستاوردهای خود، به عنوان یک شخص است. چنین حسی، رابطه عمیقی با عزت نفس و اعتماد به نفس دارد. این دو ویژگی شخصیتی، نقش بسیار مهمی در رشد و پیشرفت فردی یک انسان دارد و در روند موفقیت و ایجاد حس رضایتمندی از زندگی نقش دارد.

ایجاد حس ارزشمندی از طریق قدرشناسی می‌تواند گامی مؤثر در راستای ایجاد بسترهای حفظ منابع انسانی شمرده شود. قدرشناسی مالی، فقط یکی از جنبه‌های ایجاد حس ارزشمندی است. جدا از طراحی سازوکارهای پرداخت پاداش و اضافه حقوق به کارکنان و مکانیزم‌های افزایش حقوق مبتنی بر موفقیت در کار، قدرشناسی در کلام و عمل نیز در حفظ منابع انسانی اهمیت دارد. در بسیاری مواقع، عملیاتی‌سازی درست و بهنگام سازوکارهای تشویقی، به افزایش احتمال حفظ منابع انسانی سازمان منجر می‌شود. یکی از ساده‌ترین راه‌های تشویق کارکنان، تشکر کلامی یا کتبی از آن‌هاست. در بسیاری موارد، همین تشکر و قدرشناسی ساده، تفاوت سازمان‌هایی با قابلیت حفظ کارکنان با سازمان‌هایی است که با ریزش مزمن نیروهای خود مواجه‌اند.

حس ارزشمند بودن در محیط کار و اهمیت قائل شدن برای خود در شغلی که به آن مشغولید، نقش مهمی در بهبود عملکردهای مختلف شما دارد. از جمله مهم‌ترین این کارکردها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

# نقش مدیریت دارایی و بدهی بر ریسک نقدینگی در صنعت بانکداری و مؤسسات مالی

دکتر مجتبی عباسی قادی (مدیر طرح و برنامه)



بانک‌ها به عنوان واسطه منابع پولی، در کنار بورس و بیمه، از ارکان اصلی بازارهای مالی شمرده می‌شوند. بانکداری در اقتصاد ایران نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است؛ زیرا به دلیل توسعه نیافتگی لازم بازار سرمایه، در عمل، بانک‌ها عهده دار تأمین مالی بلندمدت هستند. با توجه به نقش بانک‌ها در اقتصاد، کارایی آن‌ها نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار خواهد بود. بانک‌ها نقش مهمی در انتقال منابع از واحدهای دارای پس‌انداز اقتصاد به واحدهای نیازمند این پس‌اندازها دارند. این فرایند با کاهش نامتقارن اطلاعاتی بین این واحدها صورت می‌گیرد. عملکرد سیستم بانکی در تخصیص بهینه منابع، تحت تأثیر مستقیم سرمایه‌گذاری، اشتغال و رشد اقتصادی است (مران جوری، ۱۴۰۰: ۹۸).

بانک‌ها عادت دارند در جریان فعالیت‌های تجاری خود به ریسک اعتباری، ریسک بازار، ریسک نرخ بهره، ریسک ارز خارجی، ریسک طرف مقابل و موارد مشابه توجه کنند. این ریسک‌ها به عنوان بخشی از اندازه‌گیری مواجهه‌ها در خصوص دارایی‌ها و محاسبه ریسک‌های

تخصیص یافته به آن دارایی‌ها برای مقاصد سرمایه، به طور رسمی اندازه‌گیری می‌شود. با این حال، مدیریت ریسک در حال حاضر معنای گسترده‌تری پیدا کرده است و در اصطلاح عمومی بانکی، برای پوشش طیف گسترده‌ای از ریسک‌های دیگر استفاده می‌شود که برخی از آن‌ها ظریف است و برنامه‌ریزی استراتژیک، خطر از دست دادن فرصت‌ها و خطر یادنگرفتن را شامل می‌شود. از اشتباهات ماهیت ریسک‌ها و اهمیت آن‌ها، از بانکی به بانک دیگر متفاوت است (فینچ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱: ۲۰). در اصطلاح فلسفی، کلمه ریسک به معنای حقیقت زندگی است؛ زیرا یک پدیده اساسی در ارتباط با زندگی روزمره انسان است. جای تعجب نیست که «توماس دی رو»<sup>۲</sup> (۲۰۰۴)، درخصوص ریسک، چنین استدلال کرد: «تنها یقین در زندگی، مرگ است. تردید در زمان و چگونگی وقوع مرگ و قطعی بودن آن نهفته است. انسان تلاش می‌کند تا شروع آن را به تأخیر بیندازد و

1. Finch  
2. Thomas D Rowe

برخی از دسته‌بندی‌های توجه‌برانگیز ریسک‌ها عبارت است از: ۱. ریسک عملیاتی<sup>۱</sup>، ۲. ریسک بازار<sup>۳</sup>، ۳. ریسک نقدینگی<sup>۴</sup>، ۴. ریسک نرخ بهره<sup>۵</sup>، ۵. ریسک ارز<sup>۶</sup>، ۶. ریسک تکنولوژی<sup>۷</sup>، ۷. ریسک کنترل داخلی<sup>۸</sup>، ۸. ریسک استراتژی<sup>۹</sup>، ۹. ریسک شهرت<sup>۱۰</sup>، ۱۰. ریسک اعتباری<sup>۱۱</sup> و غیره (اولیید<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲: ۶۷۶ و ۶۷۷). توجه به این نکته ضروری است که اگرچه این دسته از ریسک‌ها متمایز هستند، با هم ارتباط دارند. به‌عنوان نمونه، افزایش ریسک نرخ بهره، موجب افزایش ریسک شهرت می‌شود. از این منظر، مدیریت نقدینگی، یکی از بزرگ‌ترین چالش‌هایی است که سیستم بانکداری با آن روبروست. دلیل اصلی این چالش، این است که بیش‌تر منابع بانک‌ها از محل سپرده‌های کوتاه‌مدت تأمین مالی می‌شوند. علاوه بر این، تسهیلات اعطایی بانک‌ها، صرف سرمایه‌گذاری در دارایی‌هایی می‌شوند که درجه نقدشوندگی به نسبت پایینی دارند (عرب مازایزدی، ۱۳۹۲). مدیریت ریسک، اهمیت بسیاری در تصمیم‌گیری مدیریت در مؤسسات مالی دارد؛ زیرا مدیریت ریسک باید اهداف خاصی را برآورده کند تا کسب‌وکار آن‌ها به‌طور کارآمد اداره شود. مدیریت ریسک پیچیده و سفارشی، بی‌شک یک عنصر کلیدی از هر استراتژی موفق بانکداری و ابزار مهمی برای تمایز میان رقبای صنعت است (آمنک و همکاران<sup>۱۲</sup>، ۲۰۰۹: ۳۹). در این بین، یکی از اشکال ریسک‌ها در صنعت بانکداری که باید نسبت به مدیریت آن اهتمام ورزید، ریسک نقدینگی است. ریسک نقدینگی عبارت است از امکان زیان ناشی از ایجاد وجه نقد مورد نیاز برای رسیدن به سررسیدهای کوتاه‌مدت. صنعت بانکداری نیازمند نقدینگی است که در مدیریت

1. Operational risk
2. market risk
3. Liquidity risk
4. Interest rate risk
5. Currency risk
6. Technology risk
7. Internal control risk
8. Strategy risk
9. Reputation risk
10. Credit risk
11. Oliyide
12. Amenc et al



کیفیت زندگی را افزایش دهد. در این بین، تهدیدهای این اهداف، شامل خطراتی است؛ برخی طبیعی، برخی ساخته دست انسان، برخی خارج از کنترل ما و برخی کنترل‌شدنی.<sup>۱۳</sup> با این حال، کلمه ریسک برای یک بانک یا هر مؤسسه مالی دیگری که در حوزه وام‌دهی فعالیت می‌کند، بسیار بیش‌تر از معنای عادی روزمره آن است. بنابراین، برای یک بانک یا هر مؤسسه مالی دیگری، ریسک به معنای احتمال وقوع رویدادی است که ممکن است به زیان بانک منجر شود. به عبارت دیگر، این احتمال، احتمال تبلور یک خطر یا آسیب برای بانک یا مؤسسه مالی قلمداد می‌شود.

وجوه مورد توجه قرار گیرد. برخی از عوامل تعیین کننده که ممکن است بر ریسک نقدینگی تأثیر بگذارد، عبارت است از: نسبت کفایت سرمایه (CAR)، بازده دارایی ها (ROA)، بازده حقوق صاحبان سهام (ROE)، حاشیه سود خالص (NIM)، شکاف نقدینگی، دارایی های نقدی به کل دارایی ها (RLA) (محرم و کورنیا، ۲۰۱۵: ۲).

نقدینگی، عنصر مهمی در مؤسسات است؛ زیرا بیان کننده ریسکی قوی است که در مؤسسات و شرکت ها مشاهده می شود، به ویژه مؤسسات مالی و میزان نقدینگی که باید از یک مؤسسه به مؤسسه دیگر و از یک بخش به بخش دیگر حفظ شود. کمبود نقدینگی می تواند به بحران مالی منجر شود. مفهوم نقدینگی شرکت ها و بانک ها، در ساختار اقتصادی مهم است، بسته به ماهیت کسب و کار و سرمایه گذاری در بازار، سرمایه گذاران سعی می کنند از ریسک اجتناب کنند (نصیف الشبیری، ۲۰۱۳: ۱۰۹).

مفهوم امیدوارکننده جدیدی برای تقویت مدیریت ریسک و کیفیت مشاوره، به اصطلاح رویکرد مدیریت بدهی دارایی (ALM) است. به طور خاص، مدیریت دارایی ها و بدهی ها، یکی از ابعاد مهم مدیریت ریسک است که در آن سعی می شود تا انواع مختلفی از ریسک ها با نگهداری ترکیب مناسبی از دارایی ها و بدهی ها برای حصول به اهداف مالی مؤسسه مالی، به حداقل برسد (فرنیان و همکاران، ۱۴۰۰: ۴۳۰). به بیان دیگر، یکی از مهم ترین و پیچیده ترین مفاهیم در عرصه صنعت بانکداری، مدیریت مؤثر دارایی ها و بدهی ها در بانک ها (مدیریت مؤثر ترانزنامه) است.

یکی از اولین آثار مرتبط در نظریه  $ALM^2$  در اثر مکالی<sup>۳</sup> (۱۹۳۸) بوده است. این نویسنده، نظریه مدت زمان را با لحاظ کردن جریان نقدی بدهی ثابت، درآمد ثابت به عنوان دارایی و نیز نرخ بهره ثابت تدوین می کند. بعد، هیکس<sup>۴</sup> (۱۹۷۵) اصطلاح «مدت تصحیح شده» را

برای توجیه تغییرات در ارزش فعلی، هنگام تغییر نرخ بهره معرفی کرد. این نویسندگان، مدت زمان را به صورت درصد اندازه گیری می کنند، در حالی که نویسنده قبلی، مدت زمان را برحسب زمان اندازه گیری می کرد. بیرواگ و همکاران<sup>۵</sup> (۱۹۹۳) با تجزیه و تحلیل ویژگی های پراکندگی جریان نقدی در پرتفوی های پوشش داده شده با مدت زمان، به موضوع ALM کمک کردند. زینیوس<sup>۶</sup> (۱۹۹۵) از یک سناریوی واقعی برای برجسته کردن تطابق ناپذیری بین دارایی ها و بدهی ها در صنعت مالی، نمونه ای از پرتفوی حاوی اوراق بهادار با پشتوانه وام مسکن را نشان می دهد. بوندرو و همکاران<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) نقش سناریوها را در ALM به عنوان شبکه ای از احتمالات برای هر عنصر در مدل، هریک با یک احتمال مرتبط مطالعه کردند (نقل از بیللیس و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۲۰: ۴).

مدیریت دارایی - بدهی، اصطلاحی است که در این کار، برای اشاره به گروهی از دارایی ها و پوشش گروهی از بدهی ها استفاده می شود. یک راه حل عملی برای مشکل مدیریت دارایی - بدهی ارزش ارسالی خالص (ALM - NPV)، شامل مجموعه ای از واگذاری دارایی - بدهی است که: الف) همه بدهی ها پوشش داده می شود و ب) هیچ دارایی یا بدهی فردی، بخشی بیش از یک واگذاری دارایی - بدهی نیست. علاوه بر این، یک راه حل نیز لازم است که تحت ارزش های دارایی - بدهی مشخص باشد. به طور خاص، یک راه حل باید حداقل سطح قابلیت اطمینان را داشته باشد، جایی که قابلیت اطمینان به عنوان احتمال پرداخت موفقیت آمیز تمام بدهی ها با استفاده از دارایی های اختصاص داده شده تعریف می شود (همان، ص ۴).

با سابقه ای که به بیش از دو دهه قبل برمی گردد، مدیریت دارایی - بدهی بانک (ALM) ثابت کرده است که ابزاری مؤثر در تلاش مداوم برای کاهش اثرات سوء ناکارآمدی تخصیص است که ممکن است از قرارگرفتن

5. Bierwag et al

6. Zenios

7. Boender et al

8. Bayliss et al

1. Muharam & Kurnia

2. Assets and Liabilities Management

3. Macaulay

4. Hicks

## منابع

- عرب مازاریزی، محمد، باغومیان، رافیک، هخانی، فرزانه کاک (۱۳۹۲): بررسی رابطه میان ترکیب دارایی- بدهی و ریسک نقدینگی بانک‌ها در ایران. دانش حسابرسی، سال ۱۳، شماره ۵۲، صص ۴۱-۴۱.
- مران جوری، مهدی (۱۴۰۰): اثر تعدیل‌کنندگی نظام راهبری بر رابطه بین ریسک نقدینگی و اعتباری با عملکرد بانک‌ها. مطالعات حسابداری و حسابرسی، زمستان ۱۴۰۰، شماره ۴۰، صص ۹۷ تا ۱۱.
- فرنیان، هادی. رهنمای رودپشتی، فریدون. ترابی، تقی (۱۴۰۰): تأثیر به‌کارگیری مدیریت دارایی- بدهی بر ریسک اعتباری بانک. فصلنامه علمی پژوهشی دانش سرمایه‌گذاری، سال ۱۰، شماره ۳۸، صص ۴۲۹-۴۵۳.
- Amenc, N., Goltz, F., & Schröder, D. (2009). Private Bankers on Private Banking: Financial Risks and Asset/Liability Management. *The Journal of Wealth Management*, 12(3): 39-50.
- Bayliss, C., Serra, M., Nieto, A., & Juan, A. A. (2020). Combining a Matheuristic with Simulation for Risk Management of Stochastic Assets and Liabilities. *Risks*, 8(4): 1-14.
- Dash, G. H., & Kajiji, N. (2002). Evolving economy bank asset-liability and risk management under uncertainty with hierarchical objectives and nonlinear pricing. *Journal of Multi-Criteria Decision Analysis*, 11(4-5): 247-260.
- Finch, R. (2001). Asset and liability management for banks: a lawyer's perspective. *Balance Sheet*, 9(3): 20-23.
- Muharam, H., Hasna Penta, K., (2015), Liquidity Risk on Banking Industry: Comparative Study Between Islamic Bank and Conventional Bank in Indonesia, *Al-Iqtishad Journal of Islamic Economics*, available at: <https://www.researchgate.net/publication/283469065>
- Nasif AL-Shubiri, F. (2013). Analysis the relationship between liquidity, credit risk and market value in commercial Jordanian banking. *International Journal of Academic Research*, 5(5): 109-113.
- Oliyiye, O. (2012). Law, credit risk management and bank lending to SMEs in Nigeria. *Commonwealth Law Bulletin*, 38(4): 673-695.



بانک‌ها و مؤسسات مالی در معرض ریسک اعتباری، ریسک نقدینگی و ریسک نرخ بهره نشئت گرفته باشد (دش و کاجیجی، ۲۰۰۲: ۲۴۷).

به عقیده هاسلم<sup>۲</sup> (۱۹۸۴)، استراتژی‌های مختلفی برای بانک و مؤسسات مالی برای به‌دست‌آوردن نقدینگی وجود دارد: الف) نگهداری دارایی‌های نقدی کافی، ب) تبدیل دارایی‌ها به وجوه نقد و ج) استقراض. نسبت بین پول نقد و کل دارایی‌ها، توصیف می‌کند که دارایی‌های بانک‌ها و مؤسسات مالی، تا چه اندازه می‌تواند به پول نقد تبدیل شود تا ریسک نقدینگی آن‌ها را پوشش دهد (نقل از محرم و کورنیا، ۲۰۱۳: ۲).

بنابراین، با توجه به شناسایی وجود ریسک در صنعت، می‌توان از طریق مدیریت صحیح دارایی و بدهی، در راستای کاهش ریسک نقدینگی گام برداشت. از جمله، به‌منظور مدیریت دارایی برای کاهش ریسک نقدینگی، اقداماتی همچون: الف) کاهش جریان‌های بازپرداخت وام و نیز درخواست‌های جدید وام، نشان‌دهنده تحلیل بالقوه وجوه نقد بانک است. ب) رشد بازارهای ثانویه برای طبقات مختلف دارایی‌ها، فرصت بانک را برای فروش یا تبدیل حجم بالاتری از دارایی‌ها به اوراق بهادار و با سرعت بیش‌تر افزایش می‌دهد. ج) دارایی‌های استهلاک‌پذیر، نسبت به دارایی‌های استهلاک‌ناپذیر، جریان‌های نقد بیش‌تری را قبل از سررسید ایجاد می‌کند. برنامه‌ای را که با افزایش نگهداری وام‌های استهلاک‌پذیر و مقابل کاهش وام‌های استهلاک‌ناپذیر همراه است، می‌توان به‌عنوان برنامه بهبود نقدینگی در نظر گرفت. علاوه بر آن، جهت مدیریت بدهی برای کاهش ریسک نقدینگی: الف) به‌منظور ارزیابی جریان‌های نقدی ناشی از بدهی‌ها، بانک باید در وهله اول، رفتار بدهی‌هایش را در شرایط عادی تجاری بررسی کند. ب) همچنین استفاده از روش‌های تنوع‌سازی در بدهی‌ها و وام‌های غیرتضمینی، می‌تواند به کاهش ریسک نقدینگی بانک منجر شود. ج) سپرده‌های مدت‌دار، یکی از پایدارترین منابع تأمین مالی، هنگام بروز مشکل مالی است (عرب مازاریزی، ۱۳۹۲: ۱۲).

1. Dash & Kajiji
2. Haslem

## انواع عقود معین و قراردادهای حقوقی

محسن آسمانی (مشاور حقوقی)



ندارد عوض تناسبی با معوض داشته باشد و ویژگی عوض از شرایط صحت یا اقتضای ذات این معاملات نیست. در عقود معوض، تناسب بین عوضین و لزوم وجود آن ضرورت دارد.

### عقد معوض

عقدی است که برحسب طبیعت خود، دو مورد (موضوع) دارد. هریک از طرفین، در برابر مالی که می دهد یا تعهدی که برعهده می گیرد، مال یا تعهد دیگری برای خود تحصیل می کند.

### عقد (غیرمعوض) مجانی

عقدی است که یک یا چند نفر، مقابل یک یا چند نفر دیگر، متعهد به امری می شوند یا مالی را مجانی به دیگر تملیک می کنند، بدون این که برای شخص یا اشخاص اخیر التزامی ایجاد شود.

### تفاوت های عقد معوض و مجانی

برای روشن تر شدن دو مفهوم عقد معوض و مجانی، می توان به تفاوت های آن ها اشاره کرد:

آشنایی با عقود و قراردادهای معین، این امکان را به افراد می دهد که با تشخیص ضرورت و انتخاب عقد مناسب، روابط قراردادی خود را تعریف و انتخاب کنند. اولین و مهم ترین قسمت ایجاد یک رابطه حقوقی، مذاکرات مقدماتی است که پس از آن، افراد به طور طبیعی اقدام به انتخاب و تنظیم قرارداد مناسب می کنند. در این خصوص، توصیه می شود که قبل از هر اقدامی جهت ایجاد رابطه سالم و بی خطر و جلوگیری از سوءاستفاده طرفین و وقوع اختلاف و جهت رفع ابهام در رابطه فی مابین، با یک وکیل متخصص و مطلع و باتجربه در زمینه قراردادها و عقود مشورت کنید و تنظیم قرارداد و انتخاب نوع عقد را به او بسپارید.

عقد و قرارداد به اعتبار وجود یا وجود نداشتن عوض به عقود معوض و غیرمعوض (عقود مجانی) تقسیم می شود. عقود معوض، مثل: بیع، اجاره، معاوضه و عقود غیرمعوض، مثل: صلح، هبه، ودیعه، عاریه، وکالت. البته می توان در عقود مجانی، شرط پرداخت عوض را هم درج کرد؛ ولی ضرورت



بیع، مانند دیگر عقود معوض، دو عوض وجود دارد و هریک از فروشنده و مشتری، مالی به یکدیگر تملیک می‌کنند.

#### اجاره (تملیک منافع)

اجاره، عقدی است که به موجب آن، مستأجر، مالک منافع عین مستأجره می‌شود و در برابر موجر متعهد است مال الاجاره بپردازد. در عقد اجاره نیز مانند دیگر عقود معوض، دو عوض وجود دارد؛ یکی منافع عین مستأجره و دیگری مال الاجاره و این طور نیست که موجر به ضرورت مجانی منافع عین مستأجره را در اختیار موجر قرار دهد، بلکه این منافع در قبال مال الاجاره‌ای که از سوی مستأجر پرداخت می‌شود، به او واگذار می‌شود.

#### مزارعه (فروش زراعت)

مزارعه، عقدی است که به موجب آن، احد طرفین زمینی را برای مدت معین به طرف دیگر می‌دهد که آن را زراعت کرده و حاصل را تقسیم کنند. بنابراین، مزارعه عقدی است معوض که در آن منافع زمین یا حق انتفاع از آن با حصه‌اش از زرع، مبادله می‌شود.

#### مضاربه

مضاربه، عقدی است که به موجب آن، احد متعاملین (مالک) سرمایه می‌دهد، با قید این که طرف دیگر با آن تجارت کرده و در سود آن شریک باشند. در عقد مضاربه نیز به عنوان یک عقد معوض، سرمایه مالک در برابر کار مضارب قرار می‌گیرد.

قابلیت تجاری عقود معوض؛ به این معنا که در عقود معوض، هریک از طرفین به فکر کسب سود بیش‌تر است. اثرگذاری اشتباه در شخصیت طرف معامله در صحت و درستی عقد مجانی؛ اشتباه در شخص طرف معامله، به صحت معامله خللی وارد نمی‌آورد، مگر در مواردی که شخصیت طرف، علت عمده عقد باشد. در عقود مجانی است که اشتباه در طرف عقد، به صحت عقد خلل وارد می‌آورد و موجب بطلان آن می‌شود.

اعمال برخی محدودیت‌ها از سوی قانونگذار، بنا به مصالح و منافع خانواده در عقود مجانی، مانند: نفوذناپذیری وصیت تملیکی زاید بر ثلث؛ بر این اساس، وصیت به زیاده بر ثلث ترکه نافذ نیست، مگر به اجازه وراثت و اگر بعضی از ورثه اجازه کند، فقط نسبت به سهم او نافذ است.

#### وجود حق حبس در عقود معوض

برای مثال، در عقد بیع، هریک از بایع و مشتری حق دارد از تسلیم مبیع یا ثمن خودداری کند تا طرف دیگر حاضر به تسلیم شود، مگر این که مبیع یا ثمن موجدل باشد. در این صورت، هریک از مبیع یا ثمن که حال باشد، باید تسلیم شود.

#### وجود خیار غبن در عقود معوض

غبن به معنی به هم خوردن تعادل ارزش عوضین به نحو فاحش است. این به هم خوردن تعادل ارزش عوضین که موجب می‌شود مغبون معامله را فسخ کند، فقط در عقود معوض مصداق پیدا می‌کند. لازم است ذکر شود که تفاوت ارزش دو عوض در عقود معوض، مانع از معوض شناختن عقد نیست، مگر آن که عوض چنان ناچیز و کم بها باشد که عرف آن را نادیده گرفته و گمان صوری بودن عقد معوض ایجاد شود؛ مانند فروش یک ملک به یک شاخه نبات.

#### مهم‌ترین عقود معین

##### بیع (خرید و فروش)

بیع، عبارت است از تملیک عین به عوض معلوم. مبیع در عقد بیع، یک عین است، نه منفعت یک مال و نه یک حق. عوض مقرر شده در بیع، ضرورتی ندارد که پول باشد؛ این عوض می‌تواند کالا یا خدمات باشد. پس همان گونه که در تعریف عقود معوض گفته شد، در عقد

## جعاله

جعاله خاص: در این نوع جعاله، شخص (جاعل) ملتزم می‌شود در صورتی که شخصی معین عملی را که او خواسته است انجام دهد، اجرتی معلوم به عامل بدهد. جعاله عام: در این نوع جعاله، شخص ملتزم می‌شود در صورتی که هرکس عملی را که او خواسته است انجام دهد، اجرتی معلوم به نخستین کسی بپردازد که این کار را انجام دهد و نتیجه را تسلیم کند. جعاله نیز عقدی معوض است؛ زیرا عامل وقتی مستحق جعل (اجرت عمل) می‌شود که متعلق جعاله را تسلیم کرده یا انجام داده باشد. برای مثال، اگر اجرت برای تسلیم مال گم شده باشد، با تسلیم کالا جاعل ملتزم می‌شود، اما در جایی که نتیجه مورد نظر انجام کاری باشد، پایان کار تاریخ استحقاق است.

## شرکت

شرکت، عقدی است که به موجب آن، دو یا چند شخص به منظور تصرف مشترک و تقسیم سود و زیان و گاه مقاصد دیگر، حقوق خود را در میان می‌نهند تا به جای آن، مالک سهمی مشاع از این مجموعه شوند. شرکت، عقدی معوض است؛ زیرا آورده مفروز (سهم جداگانه هر فرد) هریک از شرکا، با مالکیت مشاع (مالکیت اشتراکی افراد) همه اموال مبادله می‌شود.

## قرض

قرض، عقدی است که به موجب آن، احد طرفین مقدار معینی از مال خود را به طرف دیگر تملیک می‌کند که طرف مزبور مثل آن را از حیث مقدار و جنس و وصف رد کند و در صورت تعذر رد مثل، قیمت یوم‌الرد را بدهد. بنابراین، قرض، عقدی معوض است که براساس آن قرض‌گیرنده در قبال مالکیتی که به دست آورده، ملتزم می‌شود مثل و بدل آنچه را که گرفته است، پس دهد.

## وکالت

وکالت، عقدی است که به موجب آن، یکی از طرفین، طرف دیگر را برای انجام امری نایب خود قرار می‌دهد. وکالت ممکن است مجانی (غیرمعوض) باشد یا با اجرت (معوض).

## ضمان

ضمان، عقدی است که به موجب آن، شخصی در برابر طلبکار و با موافقت او، دین دیگری را برعهده

می‌گیرد و انتقال آن را به ذمه خویش می‌پذیرد. از این‌که در عقد ضمان، طلبکار در برابر ضامن، تعهد به امری نمی‌کند، نباید چنین نتیجه گرفت که ضمان، عقدی مجانی است. در عقد ضمان، ضامن به رایگان در برابر طلبکار، تعهد به تأدیه دین می‌کند و در مقابل آن چیزی نمی‌گیرد. آنچه در این عقد، برابر تعهد ضامن قرار می‌گیرد و باعث معوض شدن این عقد می‌شود، به سود مدیون اصلی است که برائت می‌یابد.

## صلح

صلح بر دعوی: صلح، گاهی برای رفع اختلافات موجود یا جلوگیری از تنازع احتمالی آینده صورت می‌گیرد. مانند آن‌که کسی ملکی را از دیگری خریداری می‌کند و تمام حقوق فرضی و احتمالی خود را از هر جهت، نسبت به مورد معامله به یک سیر نبات صلح می‌کند.

صلح بدوی ابتدایی: صلح، گاهی به جای یکی از عقود معاملاتی به کار می‌رود. صلح در مقام معاملات، هرچند نتیجه معامله‌ای را می‌دهد که به جای آن واقع شده است، لیکن شرایط و احکام خاصه آن معامله را ندارد. بنابراین، برای مثال، اگر صلح عین باشد، در مقابل عوض، نتیجه آن همان نتیجه بیع خواهد بود، بدون این‌که شرایط و احکام خاصه بیع در آن مجری باشد.

عقد صلح، ممکن است معوض باشد یا غیرمعوض؛ در صورت معوض بودن عقد صلح، وجوهی را که متصالح به مصالح پرداخت می‌کند، وجه المصالحه می‌نامند. نکته: حتی در صلح معوض، برابری و تعادل ارزش دو عوض در آن شرط نیست و صلحی را که با عوض نابرابر و ناچیز انجام می‌شود، صلح محاباتی می‌نامند.





بعد از آزمون کتبی و مصاحبه و گزینش، در همان سال جذب آن مؤسسه شدم و در اسفند ۱۳۷۷ در مرکز استان آذربایجان شرقی، در شهر اولین‌ها (تبریز) مشغول کار شدم.

فضای حرفه‌ای کار و خدمت به خانواده‌های معظم شهدا، از محسنات و ویژگی‌های کار در این مجموعه ارزشمند به حساب می‌آید. از سال ۱۳۸۰ پرداخت هزینه‌های درمانی خانواده‌های معظم شهدا به این مؤسسه سپرده شده بود و به نام «طرح شفا» با اشتیاق در پرداخت هزینه‌های درمانی این عزیزان که کار خدایسندانه‌ای بود و خیر و برکت زیادی برای بنده داشت، مشغول بودم و بعد از آن، در پست مالی و تنظیم و ثبت اسناد حسابداری و ثبت وام‌ها انجام وظیفه کردم. حساسیت شغلی این جانب، انجام به موقع فرایندهایی نظیر: پرداخت وام و استرداد سپرده به جامعه ایثارگران و تقسیم سهم الارث ورثه است؛ چون پرداخت وجه به عنوان وام به موقع، خود می‌تواند کمی از مشکلات اقتصادی این عزیزان را حل کند و تقسیم

بنده مهدی مقامی، از کارکنان منطقه آذربایجان شرقی، به عنوان سرپرست این منطقه مشغول خدمت هستم. در تیر ۱۳۵ در شهر مرزی سلماس، از شهرهای استان آذربایجان غربی، چشم به جهان گشودم. پدرم کارمند اداره گمرک و مادرم خانه‌دار بودند. یک برادر و دو خواهر دارم و خودم فرزند اول خانواده هستم. از دوران تحصیل ابتدایی، به علت استخدام پدرم در گمرک شهر مرزی جلفا، به شهر هادی شهر مهاجرت و تا پایان دوره یازدهم دبیرستان در آن شهر زندگی کردیم. در سال ۱۳۶۸ به شهر مرند نقل مکان کردیم و بعد از دوره دبیرستان در سال ۱۳۷۲ در دانشگاه آزاد مرند در رشته حسابداری مشغول تحصیل شدم. در سال ۱۳۷۶ از آن دانشگاه فارغ التحصیل شدم و چون دوره خدمت با سربازی برادرم هم‌زمان شد و طبق بخشنامه آن زمان، از هر خانواده یک نفر به سربازی می‌رفت، من معاف شدم. در سال ۱۳۷۷ پیرو فراخوانی و درج در آگهی روزنامه جمهوری اسلامی، مبنی بر به کارگیری نیرو در مؤسسه قرض الحسنه شاهد، در آزمون استخدام شرکت کردم و

در پایان، از زحمات مدیرعاملان محترم قبلی و فعلی، به خصوص آقای دکتر کریمی و مدیران محترم دفتر مرکزی و دیگر همکاران که با راهنمایی و تجربه مدیریتیشان، ما را در انجام وظیفه کمک و یاری می‌کنند، نهایت تقدیر و تشکر را دارم. از همکاران خوب منطقه خودم که از دوران جوانی با هم بودیم و در محیط اداره خدمت‌رسانی کردیم و دست در دست هم توانستیم خادم جامعه محترم ایثارگران باشیم، خیلی خرسندم و آرزوی سلامت و توفیق طول عمر باعزت برای تمامی همکاران را دارم.



دقیق سهم الارث ورثه، مانع از تضییع حق وراث می‌شود. با توجه به توانایی‌ها و دانش و همچنین دلسوزی مدیریت محترم و ایثار همکاران گرامی در انجام وظایف، خوشبختانه مشکل خاص یا آسیبی متوجه صندوق نیست. لذا در محیطی توأم با آرامش، مشغول خدمت‌رسانی به جامعه هدف هستیم. البته مشکل کوچک و جزئی به تازگی در پرداخت وام‌ها به وجود آمده و باعث نوبت‌دهی بعد از تسویه وام شده که ان شاء الله این مشکل نیز طی مدت کوتاهی حل شود. بنده پیشنهاد دارم با کسر سپرده از اولین افزایش حکم و ترمیم سپرده کسرشده ماهانه و کمک و مساعدت بنیاد شهید و امور ایثارگران، این مسئله به سرانجام برسد. اکثر جامعه هدف، به اقرار و از صمیم قلب، از خدمات این صندوق راضی و همیشه دعاگوی مدیریت محترم و همکاران هستند و تقدیر و تشکر می‌کنند که توانسته‌اند بیش‌تر مشکلات مالی و اقتصادی را در موقع لزوم حل کنند. به پیشنهاد بنده، چون بعضی از جامعه ایثارگران، به خصوص همسران جانبازان متوفی، مشکل مسکن و پرداخت اجاره مسکن دارند، در وام‌های موردی برای سند ملکی یا قرارداد اجاره مسکن را در اولویت پرداخت وام لحاظ کنند.

بنده در سال ۱۳۷۹ با خانم نسرين باقرسامانی ازدواج کردم. همسر در رشته پرستاری فارغ‌التحصیل شده بودند و در سال ۱۳۸۷ در بیمارستان خصوصی تبریز به عنوان پرستار مشغول کار شدند. حاصل این ازدواج، دو دختر است که دختر بزرگم یاسمن دانشجوی رشته مهندسی کامپیوتر و دختر کوچکم سودا در کلاس ششم ابتدایی مشغول تحصیل هستند که هر دو مایه خیر و برکت خانواده شده‌اند.

از آن جا که بنده از دوران کودکی به ورزش، به خصوص رشته والیبال علاقه داشتم، حدود پانزده سال است که در سالن اداره بنیاد شهید و امور ایثارگران با همکاران بنیاد، هفته‌ای دو جلسه مشغول ورزش هستم. بقیه اوقات فراغتم را نیز چون پدرم سه سال پیش به رحمت خدا رفتم، در روزهای پنجشنبه و جمعه هر هفته، به دیدار مادر و خواهرم می‌رویم.



با عنایت به این که پدرم در روستا به شغل کشاورزی و دامپروری مشغول بود، این جانب نیز کنار تحصیل و زمان اوقات فراغت به امر کشاورزی و دامپروری، یار و یاور پدر و مادر و اعضای خانواده بودم. سپس به خدمت سربازی اعزام و بعد از دوسال سربازی در نیروی انتظامی استان خود، موفق به اخذ کارت پایان خدمت شدم. همچنین در فروردین ۱۳۷۶ ازدواج کردم و تشکیل خانواده دادم. به پیشنهاد همسر مهربانم که در طول این بیست و اندی سال زندگی مشترک همواره یار و یاورم بود، در کنکور دانشگاه آزاد شهرکرد شرکت کردم و در رشته حسابداری مقطع کارشناسی پذیرفته شدم.

بعد از فارغ التحصیلی، جهت کار در واحد اشتغال بنیاد شهید استان ثبت نام کردم که در فروردین ۱۳۸۱ بنیاد با این جانب جهت استخدام در صندوق قرض الحسنه شاهد تماس گرفت و پس از شرکت در آزمون استخدامی صندوق شاهد، از خرداد ۱۳۸۱ در صندوق شاهد استان چهارمحال و بختیاری به افتخار خدمتگزاری به خانواده های معظم شاهد و ایثارگران درآمد.

این جانب سید محمود حسینی موسی آبادی در بهمن ۱۳۵۲ در روستای موسی آباد شهرستان کیار در خانواده ای مذهبی متولد شدم. دوران تحصیلات ابتدایی ام را در زادگاهم به پایان رساندم و به دلیل نداشتن مدرسه راهنمایی، به روستای همجوار رفتم و در مدرسه راهنمایی رسالت سرتشیز به تحصیل مشغول شدم. برای رفتن به مدرسه راهنمایی و فراگیری علم و دانش، همه دانش آموزان روستا می بایستی همه روزه در سرما و گرما، حدود دو کیلومتر با پای پیاده به مدرسه در روستای سرتشیز می رفتند و عصر دوباره برمی گشتند.

در سال ۱۳۷۵ برادرم سید اصغر حسینی که رئیس مدرسه راهنمایی رسالت سرتشیز بود، در عملیات کربلای ۵ به درجه رفیع شهادت نائل شد. پس از پایان دوره راهنمایی، به شهر فرخ شهر، شهر مهد علم و ادب که در ده کیلومتری شهرکرد، مرکز استان چهارمحال و بختیاری واقع شده بود، جهت ادامه تحصیل در مقطع دبیرستان مهاجرت کردم و در رشته فرهنگ و ادب، موفق به اخذ مدرک دیپلم شدم.

از اول شهریور ۱۳۸۷ در زمان مدیرعاملی جناب آقای روغنجیان، به مدت دو سال به استان لرستان به سمت معاون اجرایی به آن استان منتقل شدم و کنار همکاران عزیز و گرانقدرم، آقایان جمشید ویسی و جواد نظری، به مدت دو سال شبانه روزی تلاش کردیم تا وضعیت نابسامان صندوق قرض الحسنه شاهد لرستان را به حالت مطلوب و پذیرفتنی رساندیم. بعد از اتمام دوره مأموریت کاری خود در لرستان، مجدداً از اول مرداد ۱۳۸۹ به استان چهارمحال و بختیاری منتقل شدم و تاکنون که در خدمت شما هستم، در حال خدمت به بهترین انسان های آزاده و نیک اندیشی هستم که از جان و مال خود برای آبیاری نهال نوپای انقلاب اسلامی گذشتند.

اما فرایندهای کاری بنده، شامل مواردی همچون: شرکت در جلسات شورای اداری استان و شورای مدیران استان، تشکیل جلسه با بانکداران اجرایی در جهت تشریح و یادآوری دستورالعمل های اجرایی صندوق، ارجاع دستورالعمل ها و نامه های دریافتی از دفتر مرکزی به همکاران و بانکداران اجرایی و درنهایت، پاسخ به مکاتبات دریافتی، بررسی، کنترل و تأیید درخواست های وام های ثبت شده در سیستم، بررسی و ارسال درخواست وام های تسویه زود هنگام به دفتر مرکزی، اخذ و بررسی گزارش هایی از سیستم، از قبیل: گزارش مانده وام های منفی جهت صدور سند اصلاحی در سیستم، گزارش واجدان شرایط وام، بابت اطلاع رسانی به این عزیزان جهت اخذ دریافت وام از صندوق است. ضمن این که گزارش اعضای قطع حقوق دارای موجودی نزد صندوق و اعضای قطع حقوق دارای مانده بدهی وام به صندوق جهت اطلاع رسانی به این عزیزان بابت تعیین تکلیف وضعیت موجودی و بدهی خود نزد صندوق شاهد، اعضای متوفی دارای مانده بدهی به صندوق جهت اطلاع رسانی به وراث ایشان بابت اخذ مدارک فوت برای ارائه به دفتر مرکزی، گزارش اعضای متوفی فاقد بدهی دارای مانده حساب نزد صندوق بابت اطلاع رسانی به وراث ایشان جهت برداشت سهم الارث خود از حساب

متوفی، از دیگر وظایف کاری ام است. کنار این موارد، ثبت تاریخ فوت اعضای متوفی در سیستم، بررسی اسناد و مدارک مثبت و تأیید درخواست های استرداد اعضای متوفی و در قید حیات، بررسی صحت ثبت صدور سند حسابداری خسارت دریافتی از بیمه توسط همکاران دفتر مرکزی، بررسی و تأیید ثبت درخواست عضویت اعضای جدید، حساسیت ها و الزامات حیطة کاری نیز همواره مورد توجه من و همه همکارانم است. با عنایت به این که سن برخی از اعضا بالاست و رفته رفته فوت می کنند، لازم است صندوق درخصوص جایگزینی اعضای جدید نسبت به شناسایی حقوق بگیران جدید و ایجاد عضویت گروهی برای این عزیزان، به صورت یک جا از سوی دفتر مرکزی اقدام کند. ضمن این که جهت رفع کمبود کسری اعتبار، اولین افزایش حقوق اعضا از بنیاد همه ساله اخذ شود. اوقات فراغت خود و خانواده را تا قبل از شیوع کرونا، با مسافرت های سیاحتی و زیارتی به همراه خانواده به شهرستان ها و استان های همجوار، سفر زیارتی به مشهد مقدس که بیش تر از طرف مدیرعامل محترم برنامه ریزی می شود.





اهمیت برخوردار است و همچنین باید قبل از ثبت وام، شماره حساب او و این که فرد مورد نظر احتیاج به ضامن دارد یا خیر، بررسی شود و فرم های وام و تعهد ضامن، حتماً در حضور بانکدار اجرایی به امضا برسد.

عملکرد صندوق در پرداخت وام، تاکنون خوب بوده و در بعضی مواقع به دلیل مشکلات به وجود آمده در صندوق، نارضایتی هایی پیش آمده که سعی همکاران در رفع این مشکلات است. در حال حاضر، بیش ترین نارضایتی، خسارت دریافتی مانده بدهی اعضای فوت شده از سوی بیمه طرف قرارداد است که نزدیک یک سال یا بیش تر طول می کشد که انتظار داریم پیگیری لازم انجام شود و برای موضوع فوق تصمیماتی اتخاذ کنند.

بنده با توجه به تجربیاتی که در این چند سال کسب کرده ام، بر این باورم که حلال مشکلات بنیاد شهید و امور ایثارگران، صندوق شاهد است که تا حدودی باعث خرسندی جامعه هدف در برطرف کردن مشکلات درمانی و اقتصادی برای این عزیزان بوده است. پیشنهاد می کنم به منظور هم افزایی و آگاهی بیش تر، به صورت فصلی جلساتی در استان بین بانکداران اجرایی برگزار شود. این مهم می تواند روند کار در استان به لحاظ کمی و کیفی رشد مطلوبی پیدا کند.

این جانب محمد مهدی لطفی، بانکدار اجرایی شهرستان شیروان، از استان خراسان شمالی هستم که از سال ۱۳۸۷ این توفیق نصیب بنده شد که رابط و بانکدار اجرایی صندوق قرض الحسنه شاهد و خدمتگزار خانواده های شاهد و ایثارگر باشم و علاقه مند بودم و به توصیه معاون تعاون وقت، آغاز همکاری کردم.

فرایند کاری بنده با جمله «مفتخرم در چهارچوب قوانین و دستورالعمل های موجود، خدمتگزار صدیق شما باشم» شروع و در ادامه، با مراجعه متقاضی، وام او بررسی می شود که آیا نامبرده شرایط دریافت وام را دارد یا خیر. در مرحله دوم، نیاز مراجعه کننده به ضامن بررسی می شود و چنانچه شرایط دریافت وام را داشته باشد، ابتدا شماره حساب متقاضی که در سامانه وام ثبت شده است، بررسی می شود و در صورت نیاز به ضامن، فرم مورد نظر در حضور بانکدار اجرایی به امضا و اثر انگشت می رسد و سپس وام در سیستم ثبت و فرم متقاضی، همانند فرم تعهد در حضور بانکدار اجرایی به امضا می رسد و فرم درخواست برای بررسی و مراحل پرداخت نهایی به استان ارسال می شود.

توجه و برخورد مناسب با جامعه هدف، مخصوصاً افرادی که نیاز مبرم به وام دارند، ولی به دلیل بدهی وام قبلی، نمی توان به آن ها وام پرداخت کرد، از



ایثارگران و چنانچه بعضی از قوانین اصلاح شود، موجب رضایتمندی بیش تر در جامعه ایثارگری می شود. از جمله حذف ضمانت کمک معیشت بگیرها یا تدابیری در این زمینه اتخاذ شود. سهولت در پرداخت استرداد پس انداز اعضای متوفی به وراثت نیز همواره باعث افزایش رضایتمندی خانواده های معظم ایثارگران می شود.

تعامل با مراجعه کنندگان و برخورد با روی خوش، موجب رضایتمندی جامعه هدف می شود و تا جای ممکن برای مشکلات ارباب رجوع اقدام لازم انجام می شود که رضایتمندی فاحشی دربردارد. همچنین نظم و انضباط در برنامه های کاری موجب پیشرفت و سهولت کار می شود.

همان طور که همه ما می دانیم، قبلاً به فرزندان شهدا نیز وام پرداخت می شد که مدتی است متوقف شده. فرزندان شاهی که شاغل در دیگر ادارات هستند، با ارائه نامه کسر از حقوق از سازمان خود به صندوق، قادر به دریافت وام هستند. ضمن این که امیدوارم ترتیبی اتخاذ کنید که پرداخت وام، طبق روال قبل انجام شود. از طرفی، بعضی از دسترسی ها به سیستم صندوق، مثل گزارش گیری و ثبت درخواست عضویت جهت رابطان فعال شود.

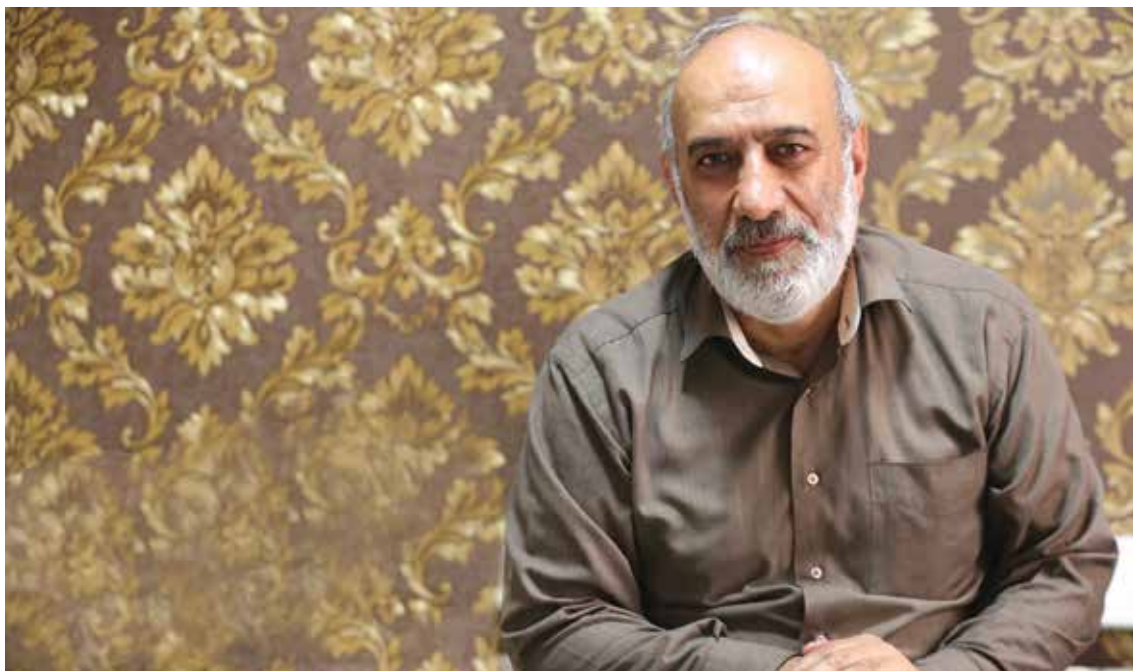
این جانب اسماعیل حیدر نژاد هستم، معاون اداری مالی بنیاد شهید و امور ایثارگران شهرستان جهرم که از سال ۱۳۸۷ تاکنون، افتخار خدمتگزاری به جامعه ایثارگری در حیطة صندوق شاهد به عنوان بانکدار اجرایی شهرستان را دارم.

خدمات دهی به ایثارگران، از طریق مراجعه حضوری و تماس تلفنی صورت می گیرد. گاهی جهت ثبت نام وام ها از طریق تماس تلفنی راهنمایی می شوند که به روش پیامکی، اقدام به ثبت نام و از شرایط بدهی خود اطلاع حاصل کنند. افراد کم سواد و والدین شهدا که قادر به استفاده از سیستم پیامکی نیستند نیز از طریق مراجعه حضوری خدمات رسانی می شوند که متأسفانه مدتی است سیستم پیامکی دچار اختلال شده. به دلیل مشکلات پیش آمده کنونی که وام ها با تأخیر پرداخت می شود، موجب نارضایتی ایثارگران شد که این مهم هم امیدواریم با تدابیری که مدیرعامل محترم و اعضای ستادی می اندیشند، با درایت و پیگیری رفع شود و صندوق خدمات دهی را طبق روال قبل انجام دهد.

خدمات صندوق در این برهه زمانی که آحاد جامعه مشکل اقتصادی دارند، واقعاً مشکل گشایی است برای



رضا شابهاری (مشاور و رئیس اداره جذب مشارکت ها)



### وحدت؛ رمز پیشرفت

یکی از پرتکرارترین کلماتی که در وصایای شهدا به چشم می خورد، کلمه وحدت و پرهیز از نفاق است. گاهی این سفارش در آغاز وصایا و گاهی در جای جای وصایای ایشان بیان شده است.

در این نوشته برآنیم که جایگاه وحدت کلمه را در تحقق اهداف یک جامعه (اعم از جمع خانوادگی تا اجتماع بزرگ ملی و جهانی) نشان دهیم و نیز آثار آن را در پیشرفت و شکوفایی استعدادها در جامعه طرح کنیم.

### وحدت در لغت

وحدت در لغت به معنی: یگانگی، توحید، یکتایی، اتحاد، اتفاق، همبستگی و یکپارچگی است و وحدت کلمه یعنی: همگان تحت کلمه «توحید» جمع شوند. به عبارتی، یکی از عوالم اتحاددهنده، باور به یگانگی و بندگی پروردگار است. انسان ها در عین تفاوت و اختلاف

در سلیق و علایقشان، می توانند اهداف یگانه ای در زندگی اجتماعی دنبال کنند و با احترام به دیدگاه های یکدیگر، به سمت هدف مشترک حرکت کنند. این هدف می تواند منافع ملی هر آن باشد. درواقع، وحدت کلمه، به جامعه، هویت می بخشد و ایشان را از هرگزند و آسیب احتمالی مصون نگه می دارد.

### رابطه نفاق و فتنه

چرا بخل ورزان و بدخواهان ملت، به تفرقه افکنی میان مردم، دامن می زنند و سعی دارند به بهانه های مختلف، بر آتش نفاق و دورویی بدمند؟ پاسخ بسیار ساده و عقلانی است؛ حسودان نمی خواهند رقیبانشان میدان داری کنند! آن ها از به خطر افتادن منافعی که ناراحت و دل آزده اند، بنابراین همواره در حال رصد جامعه مقصد هستند و با شناسایی نقاط ضعف (که امری طبیعی و اجتناب ناپذیر است)، از همان مسیر



بحبل الله جميعا ولا تفرقوا؛ همگی به ريسمان الهی چنگ زنید و متفرق نشوید...» از این رو، اعتصام به ريسمان الهی با توحید منهای نبوت پیامبر و لوازم آن صادق نیست.

نمونه عملی و بارز حفظ وحدت مسلمین در زمان خلافت حضرت علی (ع) رقم خورده است، جایی که مولای (ع) حفظ نظام اسلامی را اصل حیات سیاسی می‌داند. عظمت کار حضرت، وقتی بارز می‌شود که بدانیم ایشان ردای جانشینی پس از رسول خدا (ص) را زیننده خود می‌داند، ولی مصلحت را در سکوت بیست و پنج ساله خود تشخیص می‌دهد و نه تنها لب فرو می‌بندد که خلفای سه‌گانه را در امر حکومت یاری می‌کند. (برای اطلاعات بیش‌تر به خطبه شفشقیه در نهج البلاغه رجوع شود).

#### وحدت در بیانات امام خمینی (ره)

- پیغمبر اسلام می‌خواست در تمام دنیا وحدت کلمه ایجاد کند. می‌خواست تمام ممالك دنیا را تحت يك کلمه توحید قرار بدهد (صحیفه نور، ج ۱، ص ۱۲۰).  
- ما برای این‌که وحدت امت اسلام را تأمین کنیم، برای این‌که دامن اسلام را از تصرف و نفوذ استعمارگران و دولت‌های دست‌نشانده آن‌ها خارج و آزاد کنیم، راهی نداریم جز این‌که تشکیل حکومت بدهیم (صحیفه امام، ج ۲، ص ۱۰۲).

- اگر این دولت‌های اسلامی، این دولت‌هایی که همه چیز دارند، این دولت‌هایی که ذخایر زیاد دارند، اگر این‌ها با هم اتحاد پیدا نکنند، در سایه اتحاد، احتیاج به هیچ چیز و هیچ کشوری و هیچ قدرتی ندارند. احتیاج وقتی

نفوذ می‌کنند و با ایجاد نفاق، زمینه را برای فتنه آماده می‌کنند. هیچ فتنه‌ای در جامعه ایجاد نمی‌شود، مگر این‌که پیش‌تر از آن، بذر چنددستگی و اختلاف در زمین آن پاشیده شده باشد. بروز فتنه، به مثابه آتشی است که بر خرمن آماده کشت یک کشاورز زجرکشیده و رنج‌دیده می‌اندازند و همه چیز را یک‌جا می‌سوزانند و یک عمر زحمت و خون دل خوردن او را نابود می‌کنند. اوج قدرت یک جامعه (و در مقیاس کوچک‌تر آن، خانواده) وقتی رقم می‌خورد که روح یکدلی و یکرنگی بر کالبد خواسته‌ها و تعلقات آن حاکم باشد و هر چقدر این وحدت کلمه، ریشه‌دارتر باشد، آینده درخشان‌تر خواهد بود و نتیجه این وحدت، همکاری و همراهی بین عناصر مختلف جامعه بیش‌تر خواهد شد و این همکاری و همراهی، اعتماد اجتماعی را بالا می‌برد و به تبع آن، انگیزه پیشرفت و شادابی اجتماعی را به دنبال خواهد داشت.

#### وحدت کلمه در قرآن

در قرآن کریم آیات زیادی را می‌توان یافت که در آن‌ها به این مسئله پرداخته است؛ از جمله مفاهیمی، چون «واعتصموا» (سوره آل عمران، آیه ۱۰۳) - «تعاونوا» (سوره مائده، آیه ۲) - «اصلحوا» (سوره حجرات، آیه ۱۰) - «اصلاح بین الناس» (سوره اعراف، آیه ۱۴۲) - «الْف بینهم» (سوره انفال، آیه ۶۳) - «امّة واحدة» (سوره انبیا، آیه ۹۲)، «امّة وسطا» (سوره بقره، آیه ۱۴۳) - «حزب الله» (سوره مائده، آیه ۵۶) - «صبغة الله» (سوره بقره، آیه ۱۲۸) و «اخوه» (سوره حجرات، آیه ۱۰).

محور وحدت در دیدگاه قرآنی «توحید» است و حتی وقتی پیامبر را به سوی اهل کتاب می‌فرستد، می‌فرماید: «ای پیامبر، به اهل کتاب بگو بیایید براساس کلمه‌ای که بین ما و شما مشترک است، غیر از خدا را نپرستیم و یکدیگر را در برابر خداوند به عنوان رب و پروردگار نگیریم (وحدت کنیم). پس اگر روی برگردانند، بگویید شاهد باشید که ما اهل تسلیم در برابر حق هستیم.»

در تبیین محور وحدت، آیات دیگری نیز وجود دارد که اعتقاد به رسول خدا، اعتقاد به اولی الامر و قبول حکم را اضافه می‌کند. به این ترتیب، وحدت واقعی با توجه به این آیات تفسیر می‌شود؛ در سوره «آل عمران» آمده است: «واعتصموا



پیدا می‌شود که مثل حالا متفرق باشند، کشورها از هم جدا باشند. چرا باید کشورها که یک همچو پشتوانه عظیم دارند و آن قرآن کریم و اسلام عزیز و خدای بزرگ است، چرا باید یک همچو پشتوانه‌ای که آن‌ها را دائم دعوت می‌کند به وحدت و از تفرقه‌اندازی و تفرقه آن‌ها را منع می‌کند، چرا ما باید در مقابل اسلام عزیز تفرقه بیندازیم (در جستجوی راه از کلام امام، دفتر پانزدهم، ص ۴۱-۴۲).

### وحدت کلمه در بیانات امام خامنه‌ای

- توصیه مؤکد این جانب اتحاد کلمه است؛ مسئولین کشور و دست‌اندرکاران مسائل عمده کشور اتحاد کلمه داشته باشند؛ ملت عزیزمان، اتحاد کلمه‌شان را حفظ کنند. بحمدالله همین اتحاد کلمه ملت ایران توانسته است بسیاری از مشکلات را از پیش پا بردارد؛ بعد از این هم بایستی این اتحاد کلمه وجود داشته باشد، مسئولین هم هماهنگ و هم صدا با هم حرکت بکنند، نیروهای مسلح هم به وظایف مهمی که دارند و می‌دانند [عمل کنند] و به معنای واقعی کلمه ان شاءالله به تولید قدرت ادامه بدهند. بی‌شک به لطف پروردگار و به دعای ولی عصر (ارواحنا فداه)، فردای ملت ایران و کشور ایران از امروز به مراتب بهتر و بالاتر است. ۱۳۹۹/۱۱/۱۹

- اگر وحدت ملی و امنیت ملی تأمین شود، دولت هم مجال پیدا می‌کند کارهای خود، مسئولیت‌های خود، وظایف بزرگ خود را اجرا کند. می‌تواند به اقتصاد مردم برسد، به اشتغال مردم برسد، به مسائل زندگی مردم رسیدگی کند، به مسئله فرهنگی کشور رسیدگی کند. اگر امنیت و وحدت نباشد، اختلافات و جنجال باشد، دائماً تشنج سیاسی می‌باشد... ۱۳۷۹/۱/۲۶

- وجود مقدس نبی مکرم و رسول اعظم اسلام، مهم‌ترین نقطه ایجاد وحدت است. قبلاً هم این را عرض کردیم که دنیای اسلامی می‌تواند در این نقطه به هم پیوند بخورد؛ این جا، جایی است که عواطف همه مسلمان‌ها در آن جا متمرکز می‌شود؛ این، کانون عشق و محبت و دنیای اسلام است. حالا شما ببینید قلم‌های پول گرفته از صهیونیست‌ها، همین کانون را مورد توجه قرار می‌دهند و به آن اهانت می‌کنند؛ برای این‌که

اهمیت اهانت به امت اسلامی و تحقیر دنیای اسلام، کم‌کم از بین برود. این، نقطه اصلی است؛ سیاستمداران، نخبگان علمی و فرهنگی، نویسندگان، شعرا و هنرمندان ما روی این نقطه تکیه کنند و همه مسلمان‌ها با این شعار به هم نزدیک شوند. موارد مورد اختلاف را در نظر بگیرند، یکدیگر را متهم نکنند، یکدیگر را تکفیر نکنند و یکدیگر را از حوزه دین خارج نکنند. ۱۳۸۵/۱۱/۲۷

- ایران یکپارچه با اقوام مختلف و متعدد، دارای یک هدفند؛ دارای یک مسیرند. بله، ممکن است زبان‌ها مختلف باشد، مذاهب مختلف باشد، اما اهداف عالی این ملت یکسان است؛ همه می‌خواهند ایران عزیز را به عنوان الگوی یک کشور اسلامی به دنیا معرفی کنند. الگوی کشور اسلامی هم به معنای این نیست که در این کشور همه مردم فقط مشغول نماز و روزه و دعا و توسلات‌اند؛ نه، این‌ها هست، این‌ها معنویت است، اما در کنار این معنویت، پیشرفت مادی هست، رشد علمی هست، توسعه عدالت هست، کم‌شدن فاصله‌های طبقاتی هست، برداشته شدن نمونه‌ها و قله‌های اشرافی‌گری هست؛

خصوصیت جامعه اسلامی این‌هاست. ۱۳۹۵/۵/۱۱  
- از جمله خطاهای بزرگی که همیشه می‌شنفیم، حالا هم گاهی از بعضی از زبان‌های بی‌مبالات نسبت به حقایق اسلامی صادر می‌شود، این است که «حج را سیاسی نکنید»؛ یعنی چه سیاسی نکنید؟ آنچه ما در حج لازم داریم از امور سیاسی، عین تعالیم اسلام است؛ ایجاد وحدت یک امر سیاسی است، این امر اسلام است، این عبادت است؛ وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا. ۱۳۹۸/۴/۱۲

- شهید محمدنبی صادق نیا

(۱۳۴۴-۱۳۶۵ دهشت)

... از شما می‌خواهم که عوامل فتنه را نگذارید در بین شما رخنه پیدا کند و به خاطر خون شهدا بیایید و با هم زندگی مسالمت‌آمیز و متحدی، آن‌طور که اسلام گفته، داشته باشید و این را بدانید که تفرقه و جدایی، خیانت به خون شهداست و فردای قیامت باید جوابگو باشید.

- شهید مهدی ذوالفقاری رنایی

(۱۳۴۵-۱۳۶۲ اصفهان)

ای ملت به پا خاسته، تا آخرین نفس بر علیه کفر و الحاد و شرک و نفاق بتازید و آنان را نابود کنید تا مستضعفین دنیا نفس راحت بکشند و بهتر خدا را عبادت کنند.

- شهید محمود ربیعی

(۱۳۴۰-۱۳۶۳ همدان)

از مردم انقلابی متواضعانه می‌خواهم همیشه در صحنه باشید و سخن به حق گفته، عمل برای خدا کنید؛ همیشه دشمن ظالم و یار مظلوم باشید و در همه حال با نفاق و منافق مبارزه کنید.

- شهید عبدالله رست

(۱۳۴۴-۱۳۶۴ اراک)

دعوت خدا و رسول را در هر حال پاسخگو باشیم؛ زیرا که این دعوت را زنده می‌کند. مشکلات، خیانت‌ها، کمبودها، باید ما را در رفع فتنه در عالم مصمم‌تر نماید. اصحاب شیطان از هر راهی برای ضربه وارد کردن وارد می‌شوند؛ پس هشیاری از لوازم مبارزه است، از امور مهمه کسب علم است.

- شهید امام‌قلی رضایی

(۱۳۴۲-۱۳۶۵ سوادکوه)

اکنون که ایران اسلامی و اسلام عزیز مورد هجوم اجانب شرق و غرب و دشمنان دیرینه قرآن قرار گرفته و به مقدسات اسلام توهین می‌شود، آنچنان‌که... در سرزمین مقدس فلسطین، یهودیان ضددین، بدین صورت مسلمانان را قتل عام می‌کنند و فساد و فتنه سراسر گیتی را فرا گرفته، آیا جایز است ما نام خود را مسلمان بگذاریم، ولی در لانه‌های خود بخزیم و به کمک اسلام نشتابیم؟ آری؛ ای دلسوختگان اسلام! به پا خیزید و از حدود الله



- یکی از اساسی‌ترین کارها حفظ اتحاد و وحدت کلمه است. آحاد ملت مراقب باشند به خاطر اختلاف نظرهای کوچک و اختلاف سلیقه‌های کوچک، در مقابل هم قرار نگیرند. بدانند که قدرت این ملت در اتحاد است؛ اتحاد آحاد مردم، اتحاد گروه‌های اجتماعی گوناگون، اتحاد اقوام مختلفی که در کشور زندگی می‌کنند، اتحاد مسئولین کشور با مردم، مردم با مسئولین کشور؛ این است که به این کشور اقتدار می‌بخشد و تا حالا اقتدار بخشیده و بحمدالله این اقتدار هست؛ این [اقتدار] را حفظ کنند. ۱۳۹۸/۲/۱۱

### وحدت کلمه در وصایای شهدا

- سردار شهید قاسم سلیمانی

(۲۰ اسفند ۱۳۳۵ - ۱۳ دی ۱۳۹۸)

... مهم‌ترین مؤلفه در وحدت، وحدت مقابل دشمن است. اگر در خط مقدم مقابل دشمن دو صدا بلند شد، یکی گفت این دوست است و یکی گفت این دشمن است، همان اتفاقی که در جنگ صفین پیش آمد، به وجود خواهد آمد که از دل آن خوارج برخاستند و معاویه یک مرتبه تطهیر شد... اگر در تمام بیاناتمان، خصوصاً کسانی که در این منصب‌ها و جایگاه‌ها قرار گرفتند، به جامعه آدرس غلط دادند و در جامعه دوصدایی پیرامون دشمن به وجود آوردند، این‌ها مرتکب خیانت شدند... کوچه دادن به دشمن، بدترین نوع خیانت است. ترویج فهم غلط از دشمن در جامعه و حساسیت جامعه را از بین بردن و جامعه را سرد کردن و در درون آن تفرقه ایجاد کردن خیانت است. این بعد مهمی است و ابعاد گوناگونی دارد که باید به آن توجه کرد.



دفاع کنید که «نصر من الله وفتح قريب»؛ به پا خیزید تا به یاری خدا، ریشه کفر و الحاد از صحنه گیتی برکنده شود که خداوند بزرگ با شماست، همان طور که خود فرموده: «إِنْ تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ».

- شهید حسین شمس دره سوخته

(۱۳۲۶ - ۱۳۵۷ فریدن)

... دشمن در فکر این است که افراد حزب اللهی را انحلالی در وجودشان به وجود آورد و شما به خاطر خدا این دشمنان را نابودشان کنید و نگذارید یک منافقی در جامعه نفاق به وجود آورد و در مجموع، یک پیام به ملت سلحشور ایران دارم که به حرف های منافقین گوش ندهند و تحت تأثیر این بلندگوهای تبلیغاتی گروهک ها قرار نگیرند و به هرچه رهبر و عالمان ربانی گفتند، گوش دهید، در غیر این صورت نه نامی از اسلام باقی می ماند و نه یک لحظه به شما اجازه حرف زدن خواهند داد.

- شهید محمد شهبازی

(۱۳۳۹ - ۱۳۶۵ همدان)

ای ملت، هر موقعی که فتنه شما را فراگرفت، این دارندگان حریم اسلام را برای خود داور قرار دهید و از جان و دل، گوش به داوری این ها دهید که رستگاری شما در همین گوش دادن است و هلاکت شما در نافرمانی از فرمان این هاست.

- شهید حشمت رضایی

(۱۳۴۰ - ۱۳۶۵ بجنورد)

... آری، اسلام، مسلمان هوشیار و زیرک می خواهد که به مسائل اطراف و محیطش بی اهمیت نباشد و نگذارد منافقین و فسادگران و فتنه انگیزها ضربه بزنند.

- شهید اکبر شیاپی

(۱۳۴۵ - ۱۳۶۱ نجف آباد)

برادرم و خواهرم، همیشه گوش به فرمان امام باشید و از این نعمت گرانبهایی که خداوند نصیب ما کرده است، دست برندارید و در حفظ وحدت و رسیدن به اهداف او که همان اهداف پیامبر اسلام (ص) و معصومین (ع) می باشد، کوشا باشید و گول گروهک ها و منافقین و نفاق افکن ها و منم کن ها را نخورید و آن ها را از خود دور کنید و اجازه ندهید افرادی با شایعه افکنی،

وحدت و انسجام ملت را از هم بپاشانند؛ اختلاف افکن ها را ریشه یابی نمایید و از خود دور کنید.

- شهید اسدالله رضانی قهدریجانی

(۱۳۳۵ - ۱۳۶۱ فلاورجان)

برادران و خواهران، امروز اسلام نیاز به فداکاری یکپارچه شما دارد؛ از تفرقه و نفاق پرهیزید و دست در دست یکدیگر داده و با پشتیبانی بی دریغ خود از ولایت فقیه که استمرار حرکت انبیا و دنباله ولایت حضرت علی (ع) می باشد، اسلام را یاری نموده؛ زیرا اگر امروز اسلام شکست بخورد، به حیثیت رسول الله (ص) لطمه وارد گشته و خون شهدای والاقدری چون حسین بن علی (ع) هدر رفته است.

- شهید مهدی روزبهانی

(۱۳۴۵ - ۱۳۶۵ قم)

ای برادران، به خدا قسم این اسلام مظلوم است؛ به پا خیزید و نگذارید این کفار از خدا بی خبر، اسلام را بکوبند؛ همان طور که درخت به آب احتیاج دارد، اسلام به خون مسلمین احتیاج دارد؛ ما باید به اسلام خون بدهیم تا به ثمر برسد و کفر و نفاق را نابود کند و در تمام جهان اسلام باشد و ما را به راه راست هدایت کند.

- شهید مرتضی زارع

(۱۳۳۷ - ۱۳۶۲ تهران)

ای امت بیدار، ای عاشقان جان بر کف مکتب ثارالله!... وحدت را بین خودتان حفظ کنید و از تفرقه و نفاق دوری کنید.

- شهید غلامرضا زارعی  
(۱۳۴۸ - ۱۳۶۵ شیراز)

آیا زمان آن فرا نرسیده که چهره نفاق را از خود دور سازیم و راه کمال را بجوییم و خود را از پوچی نجات دهیم؟ چرا، چرا، آن زمان فرارسیده، محیطی مناسب ایجاد شده و حال این تویی که باید خود را به اقیانوس خروشان بیکران متصل سازی.

- شهید ابوالفضل زرگرانی  
(۱۳۴۶ - ۱۳۶۲ نیشابور)

آری؛ مادرم، تا کفر هست، باید جنگید تا دین خدا را از چنگال کثیف این گرگ صفتان بیرون آورد و باید جنگید تا دیگر فتنه‌ای در زمین نباشد.

- شهید نادر زرین کفش  
(۱۳۴۵ - ۱۳۶۳ دزفول)

برادران، الآن جبهه‌ها نیاز به افراد کاردان و برادران مؤمن دارد؛ پس شما باید به جبهه بروید و دست متجاوزین را از مرزهای کشور اسلامی خود دور سازیم و به قول امام عزیزمان تا نابودی تمام فتنه در عالم از پاننشینیم و رهرو راه شهیدان در خون خفته باشیم. برادران و خواهران، همان طور که امام عزیزمان فرمود، این انقلاب اسلامی است و پس باید بکوشیم که آن را اسلامی نگه داریم. خواهران، شما هم باید از این انقلاب دفاع کنید و نگذارید فتنه و فساد در این مملکت رواج پیدا کند و از آن جلوگیری به عمل آورید و در همه جا از انقلاب دفاع کنید و رفتار ضدانقلاب را زیر نظر داشته باشید که خدای ناکرده به این انقلاب ضربه وارد نیاورند.

- شهید اصغر زمانی  
(۱۳۴۷ - ۱۳۶۷ تهران)

برادرانم، از تفرقه و نفاق بیرهیزید و از امام روی گردان نشوید و پیرو ولایت فقیه باشید.

- شهید شیراحمد زندی لک  
(۱۳۴۸ - ۱۳۶۴ کازرون)

ای مردم، جلوی نفاق و دودستگی را بگیرید و نگذارید که افراد فرصت طلب بیایند سر کارها، به تمامی مسائل با چشم باز نگاه کنید؛ مبادا خدای ناکرده یک وقت بگویید به من چه. که اگر این مسئله پیش بیاید، یک

عمر پشیمانیم و ناآگاهانه و یا خدای ناکرده آگاهانه، پا روی خون شهدا گذارده ایم.

- شهید اسماعیل سعیدی  
(۱۳۳۵ - ۱۳۶۱ خوانسار)

تضعیف روحانیت، تضعیف اسلام است. به گرد این محور جمع شوید و میهن اسلامی ایران را از گرداب‌های نفاق برهانید.

- شهید قاسم سعیدی  
(۱۳۳۸ - ۱۳۶۳ ساوه)

از ملت همیشه در صحنه هم می‌خواهم که پشتیبان ولایت فقیه باشید و امام عزیز را تنها نگذارید و از او حمایت کنید که حمایت از او، حمایت از خدا و اسلام است و دیگر این که جنگ را فراموش نکنید و مسئله جنگ در رأس همه امور است و سرلوحه کار خود را جنگ قرار بدهید. آن قدر بجنگید تا کفر و نفاق و فتنه رخت از جهان بریندند، همان طوری که قرآن می‌فرماید: «وَقَاتِلُوهُمْ حَتَّى لَا تَكُونَ فِتْنَةٌ: بجنگید تا رفع فتنه در عالم دیگر.»

- شهید اسدالله سلیمیان ربزی  
(۱۳۳۷ - ۱۳۶۵ زرین شهر)

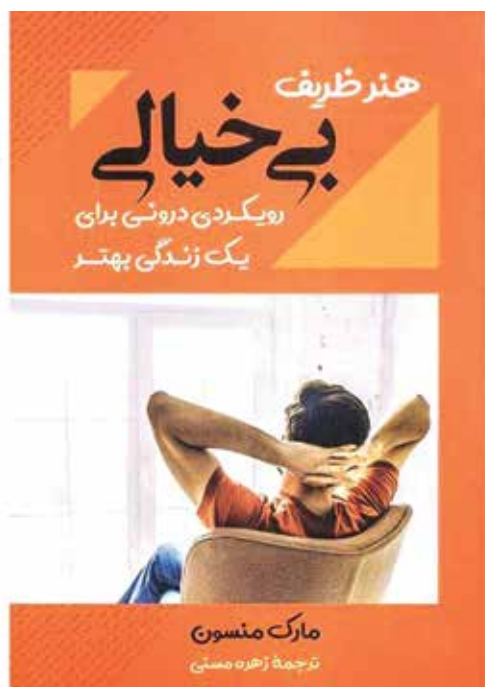
و اما ای برادران و خواهران عزیز، طولانی شدن این جنگ، یک آزمایش است جهت جدا شدن انسان‌های خالص از ناخالص، ولی نگذارید بیش تر از این طولانی شود؛ زیرا ممکن است فتنه‌هایی پیش آید و نتوانید از آن فتنه‌ها سالم بدر آیید. به لبیک روح بخش امام امت، پاسخ مثبت دهید تا ان شاء الله زمینه ظهور آقا امام زمان (ارواحنا فداه) و گسترش اسلام در جهان فراهم شود.

- شهید سیدرضا سید صالحی  
(۱۳۴۴ - ۱۳۶۴ کرج)

تقاضاهایی از مردم شهید پرور ایران دارم، اول این که محکم جلوی ضد انقلابیون بایستید؛ پشتیبان ولایت فقیه باشید؛ امام را دعا کنید؛ ظلم را ریشه کن کنید؛ ظالم را از بین ببرید؛ وحدت خودتان را حفظ کنید و نگذارید بینتان سر چیزهای کوچک و بی ارزش نفاق بیفتد؛ اگر اشتباهی از شخصی که در یکی از ارگان‌های اسلامی [است]، می‌بینید، آن اشتباه را به خود آن شخص نسبت دهید، نه به مکتب آن شخص.



رضا رنجبر (کارشناس بیمه)



### درباره کتاب

کتاب هنر ظریف بی خیالی نوشته مارک منسون در سال ۲۰۱۶ منتشر شد. این کتاب با محوریت رنج‌های انسان در عصر حاضر به نگارش درآمده و نویسنده آن، انسان‌ها را به اهمیت‌ندادن و بی خیال بودن نسبت به مسائل و موضوعاتی که تأثیر مهمی در زندگی ندارند، دعوت کرده است. باید توجه داشت در این اثر، مارک منسون، بی خیالی و بی توجهی را تشویق نمی‌کند، بلکه معتقد است انسان زمان و انرژی محدودی دارد، پس باید بتواند فقط به مسائل جدی و اولویت‌ها توجه کند. زندگی در دنیای جدید با کارهای جزئی که سودی برای اهداف اصلی ندارد، گره خورده است؛ درحالی‌که زیستن به معنای واقعی، رهایی از هر نوع وابستگی از مسائل ریز و نامربوط است. ارزش و قیمت زندگی، به اهمیت و تلاش برای اولویت‌های آن است، نه توجه به مسائل بیهوده. کتاب هنر ظریف بی خیالی پس از انتشار به یکی

از کتاب‌های پرفروش آن سال تبدیل و به چندین زبان ترجمه شد. این اثر جزو لیست پرفروش‌های نیویورک تایمز قرار گرفته و تا سال ۲۰۱۹ بیش از سه میلیون نسخه از آن به فروش رفته است. این کتاب با نگاهی جدید، زندگی انسان را کنکاش کرده است و دستوری جدید به او می‌دهد. اکثر کتاب‌های حوزه موفقیت و توسعه شخصی، در تلاش برای بهبود اوضاع و رفع کاستی‌هاست، درحالی‌که مارک منسون در هنر ظریف بی خیالی از پذیرفتن کاستی‌ها و کمبودهای زندگی می‌گوید. او بر این باور است که انسان‌ها بهتر است از انتظارات غیرواقعی پرهیز کنند و تمام انرژی و توانشان را بر اهداف واقعی زندگیشان بگذارند. منسون می‌گوید: «کلید زندگی خوب، این نیست که به چیزهای بیش‌تر و بیش‌تری اهمیت بدهید؛ بلکه باید به چیزهای کم‌تری اهمیت بدهید و فقط چیزهایی را مدنظر قرار دهید که حقیقتی، فوری و مهم است.»

## مروری بر محتوای کتاب

مارک مانسون هریک از فصل‌های کتاب هنر ظریف بی‌خیالی را با داستان واقعی از یکی از چهره‌های شناخته‌شده آغاز می‌کند. برای مثال، او فصل اول کتاب را با داستان زندگی چارلز بوکوفسکی و چگونگی نویسنده و معروف شدن او آغاز می‌کند. «منسون» با رویکردی جدید، زندگی افراد گوناگون را کنکاش کرده است و تحلیلی جدید ارائه می‌دهد. این کتاب با زبانی ساده و روان نوشته شده و مناسب افرادی است که دنبال توسعه شخصی خودشان هستند. این کتاب، جزو دسته آثار خودیاری طبقه‌بندی شده است و می‌تواند در برخی از مشکلات امروزه به افراد کمک کند. این کتاب شامل ۱۱ فصل اصلی است:

فصل اول: تلاش نکنید - فصل دوم: خوشبختی یک مشکل است - فصل سوم: شما خاص نیستید - فصل چهارم: ارزش رنج کشیدن - فصل پنجم: شما همیشه در حال انتخاب هستید - فصل ششم: شما درباره همه چیز اشتباه می‌کنید - فصل هفتم: شکست، راهی به جلو است - فصل هشتم: اهمیت نه گفتن - فصل نهم: و آن‌گاه خواهید مرد.

## درباره مارک منسون

مارک منسون Mark Manson نویسنده کتاب‌های خودیاری در ۹ مارس ۱۹۸۴ به دنیا آمد. کودکی اش را در تگزاس گذراند و در جوانی، تحصیلاتش در دانشگاه بوستون در رشته تجارت جهانی را به سرانجام رساند. نوشتن در وبلاگ را از سال ۲۰۰۹ آغاز و درباره موضوعاتی نظیر: روابط عاطفی، روان‌شناسی و زندگی مدرن آمریکا مطالب مفیدی منتشر کرد. اولین اثرش را سال ۲۰۱۱ منتشر کرد و پس از آن کتاب معروف هنر ظریف بی‌خیالی را نوشت. پس از انتشار این اثر به شهرت جهانی رسید و نوشتن در حوزه خودیاری و موفقیت فردی را ادامه داد و سال ۲۰۱۹ سومین کتابش با نام اوضاع خیلی خراب را منتشر کرد.

## ترجمه کتاب به زبان فارسی

کتاب هنر ظریف بی‌خیالی نوشته مارک منسون را انتشارات «کلید آموزش» در سال ۱۳۹۶ منتشر کرده است و در فیدیبو برای خرید و دانلود موجود است.



این کتاب پس از انتشار به سرعت به زبان فارسی هم ترجمه شد و از سوی مخاطبان بسیار مورد استقبال قرار گرفت. مترجمان و ناشران زیادی این اثر را به چاپ رسانده‌اند. نشر اختران این کتاب را با ترجمه‌ی نیمان افشاری و نشر کرگدن با ترجمه‌ی رشید جعفرپور منتشر کرده و «رادیو مثبت» نسخه صوتی آن را با صدای محسن زرآبادی در اختیار سایت و اپلیکیشن فیدیبو قرار داده است.

## در بخشی از کتاب هنر ظریف بی‌خیالی می‌خوانیم:

احساسات، تنها برای یک هدف ایجاد شده‌اند، این‌که به ما کمک کنند که در زنده ماندن و تولیدمثل، کمی بهتر عمل کنیم؛ همین. احساسات، مکانیسم‌های بازخوردی هستند که به ما می‌گویند چه چیزی برای ما خوب یا بد است (نه بیش تر و نه کم‌تر). همان‌گونه که لمس کردن یک اجاق داغ به شما می‌آموزد که دیگر به آن دست نزنید، ناراحتی ناشی از تنهایی نیز به شما می‌آموزد که کارهایی را که باعث می‌شود احساس تنهایی کنید، انجام ندهید. احساسات، علایمی زیستی هستند که برای هدایت شما به مسیر تغییرات سودمند طراحی شده‌اند.



هدف من این نیست که بحران میانسال‌ی شما را نادیده بگیرم یا بخواهم دزدیده شدن دوچرخه شما در هشت سالگی را که هنوز فراموش نکرده‌اید، مسخره کنم؛ اما وقتی احساس بدی پیدا می‌کنید، برای این است که مغز شما می‌گوید مشکلی وجود دارد که هنوز حل نشده باقی مانده است. به بیان دیگر، احساسات منفی، ندای عمل کردن هستند. وقتی چنین احساسی دارید، علت آن این است که انتظار می‌رود شما کاری بکنید. از طرف دیگر، احساسات مثبت، پاداش عمل مناسب هستند. وقتی چنین احساساتی را تجربه می‌کنید، زندگی، ساده به نظر می‌رسد و کاری برای انجام دادن باقی نمی‌ماند، جز این که از این احساسات لذت ببرید. سپس مثل بقیه مسائل، احساسات مثبت نیز از بین می‌روند؛ زیرا باز سروکله مشکلات دیگر پیدا می‌شود.

احساسات، بخشی از معادله زندگی ما هستند؛ اما همه معادله نیستند. صرفاً چون چیزی حس خوبی دارد، به معنای خوب بودن آن نیست و همچنین صرف این که چیزی حس بدی دارد هم به معنای بد بودن آن نیست. احساسات، تنها علامت هستند؛ پیشنهادهایی که سیستم عصبی به ما می‌دهد و دستور نیستند. در نتیجه نباید همیشه به احساسات خود اعتماد کنیم. درواقع فکر می‌کنم که باید تا حدی آن‌ها را زیر سؤال ببریم.

بسیاری از افراد یاد می‌گیرند که به علل متعدد شخصی، اجتماعی یا فرهنگی، احساسات خود را سرکوب کنند (خصوصاً احساسات منفی را). متأسفانه انکار کردن احساسات منفی، به معنای انکار کردن مکانیسم بازخوردی است که کمک می‌کند فرد مشکل را برطرف کند. در نتیجه بسیاری از این افراد در تمام طول زندگی خود در مواجهه با مشکلات مشکل دارند و اگر نتوانند مشکلات خود را برطرف کنند، نمی‌توانند احساس خوشبختی کنند. به یاد داشته باشید که درد، هدفی دارد.

اما افرادی هم هستند که بیش از حد به احساسات خود بها می‌دهند. هر چیزی صرفاً به دلیل احساسات توجیه می‌شود: «من، شیشه ماشین شما را شکستم؛ چون خیلی عصبانی بودم و نمی‌توانستم خودم را کنترل کنم.» یا: «من، مدرسه را رها کردم و به آلاسکا رفتم؛ چون حس کردم کار درستی است.»

## رازهای سرچ گوگل با این ترفندها حرفه‌ای جستجو کنید

علیرضا احمدی (کارشناس برنامه ریزی و آموزش)

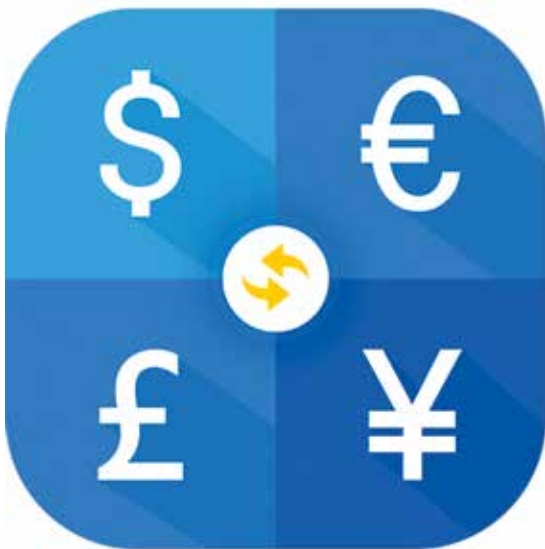


بی‌شک هرچقدر هم از موتور جستجوی گوگل استفاده کنید، به احتمال زیاد از بسیاری از ترفندها و رازهای سرچ گوگل اطلاعی ندارید؛ اما بدون تردید اگر با ترفندهای جستجو در گوگل آشنا باشید، بهتر می‌توانید از این موتور جستجو استفاده کنید. همان‌طور که همه شما می‌دانید، گوگل می‌تواند در زمینه ترجمه، تعریف مفاهیم و معانی و مسیریابی به ما کمک کند؛ اما توانایی‌های این غول فناوری در زمینه جستجو، بسیار فراتر از این موارد است. اجازه دهید ببینیم توانایی‌های کم‌ترشناخته‌شده گوگل در زمینه جستجو شامل چه مواردی می‌شود.

### محاسبه سریع و کاملاً حرفه‌ای

در صورتی که عملیات چهارگانه را در نوار جستجوی مربوط به موتور جستجوی گوگل تایپ کنید (مثلاً ۴۷\*۱۰)، نتایج جستجوی گوگل مرتبط را خواهید دید. همچنین می‌توانید با جستجوی عباراتی نظیر

دانستن رازهای سرچ گوگل، می‌تواند استفاده از این موتور جستجوی جذاب و کاربردی را بسیار لذت‌بخش‌تر کند. در ضمن، آشنایی با این رازها می‌تواند به ما کمک کند از موتور جستجوی گوگل به عنوان یک ابزار جستجوی حرفه‌ای استفاده کنیم و تا جای ممکن از قابلیت‌های آن بهره‌مند شویم. در این مطلب، قصد داریم شما را با تعدادی از رازهای سرچ گوگل آشنا کنیم. بی‌تردید، موتور جستجوی گوگل، بدون رقیب و بی‌همتا است. در حال حاضر، ۸۶ درصد از جستجوهای فضای وب با استفاده از این موتور جستجو و هر روز چندین میلیارد جستجو در آن انجام می‌شود. تقریباً هر فردی برای جستجوی موضوعات مختلف در اینترنت ابتدا سراغ موتور جستجوی گوگل می‌رود و تقریباً در تمام موارد، کاربران این موتور جستجو، محتوایی را که کاملاً مورد نظر آن‌هاست، در کم‌تر از یک دقیقه یا حداکثر یکی دو دقیقه پیدا می‌کنند.



یکدیگر نیز از موتور جستجوی گوگل استفاده کنید؛ مثلاً عبارت «یکصد دلار به پوند» را در گوگل جستجو کنید. همچنین می‌توانید با جستجوی عبارت «currency converter» از مبدل ارز گوگل نیز استفاده کنید.

#### مشاهده نتایج خاص

استفاده از روش‌های مختلف برای یافتن محتوا و اطلاعات خاص، یکی از بهترین راه‌های سرچ گوگل است؛ مثلاً در صورتی که عبارت آیفون ۱۳ را به همراه کلمه دیجیاتو در گوگل جستجو کنید، تمام مقالات و اخبار مرتبط با این گوشی که در دیجیاتو منتشر شده است، برای شما نمایش داده می‌شود.

همچنین روش‌های دیگری برای یافتن اطلاعاتی که دقیقاً مورد نظر شماست نیز وجود دارد که به شرح زیر است:

- استفاده از علامت «» برای یافتن کلمات خاص؛ در صورتی که می‌خواهید کلمه خاصی را در وبسایت‌های مختلف پیدا کنید یا می‌خواهید ببینید کلمه خاص مورد نظر شما در فضای وب استفاده شده است یا نه، باید آن را بین دو علامت تایپ کنید؛ مثلاً «دیجیاتو».
- استفاده از علامت ~ از کلمات برای مشاهده تعریف و معنا و مفهوم آن‌ها (مثلاً کوانتوم ~).

calculator (ماشین حساب معمولی) یا tip calculator (ماشین حساب طراحی شده برای محاسبه درصد‌های مختلف هزینه‌های یک سرویس) یا mortgage calculator (ماشین حساب طراحی شده برای محاسبه محاسبات مربوط به وام) یا هرگونه ماشین حساب مورد نیاز خود به زبان انگلیسی، ماشین حساب مورد نظران را در ابتدای صفحه نتایج جستجو ببینید. گوگل، توانایی ارائه پیشرفته‌ترین ماشین حساب‌ها با قابلیت ترسیم نمودارهای توابعی مثل سینوس و کسینوس و همچنین حل مسائل هندسی، مثل محاسبه محیط دایره با شعاع چهار را نیز دارد؛ بنابراین با استفاده از گوگل می‌توانید حل مسائل ریاضیات دبیرستان خود را بسیار راحت کنید!

#### تبدیل سریع واحدها به یکدیگر

تبدیل سریع واحدهای مختلف به یکدیگر در پارامترهای مختلف (به زبان انگلیسی) با گوگل به راحتی امکان پذیر است. مثلاً می‌توان فارنهایت را به سانتیگراد تبدیل کرد. در سرویس تبدیل واحد گوگل می‌توانید واحدهای زیر را تبدیل کنید. واحدهای تبدیل شدنی با مبدل گوگل به شرح زیر است:

- مساحت (مثلاً فوت مربع به مترمربع)
  - نرخ انتقال فایل (مثلاً کیلوبایت در ثانیه به گیگابایت در ثانیه)
  - فضای ذخیره‌سازی فایل‌های دیجیتالی (مثلاً مگابایت به گیگابایت)
  - فرکانس (مثلاً هرتز به کیلوهرتز)
  - مسافت پیمایش شدن خودرو (مثلاً کیلومتر در هر لیتر به مایل در هر لیتر)
  - طول (مثلاً فوت به سانتیمتر)
  - وزن (مثلاً کیلو به پوند)
  - فشار (مثلاً پاسکال به بار)
  - سرعت (مثلاً مایل در ساعت به کیلومتر در ساعت)
  - دما (مثلاً فارنهایت به سانتیگراد)
  - زمان (مثلاً ثانیه به دقیقه)
  - حجم (مثلاً قاشق غذاخوری به گرم)
- درضمن، می‌توانید برای تبدیل سریع ارزها به



● استفاده از علامت منفی (-) برای حذف برخی از نتایج: به عنوان مثال، وقتی که می خواهید فهرست بهترین اپلیکیشن ها را مشاهده کنید و می خواهید بهترین اپلیکیشن های اندروید نمایش داده نشود، می توانید از این روش استفاده کنید؛ البته علامت منفی را باید درست قبل از واژه ای که می خواهید نتایج مربوط به آن نمایش داده نشود و بدون فاصله با آن تایپ کنید (مثلاً به این شکل «بهترین اپلیکیشن ها - اندروید»).

● استفاده از دو نقطه (..) بین دو پارامتر برای یافتن نتایج مربوط به آن ها: به عنوان مثال، اگر می خواهید گوشی های مناسب بین رده قیمتی بین پنج تا ده میلیون چه گوشی هایی هستند، می توانید به این شکل در گوگل جستجو کنید «گوشی مناسب بین ۵ میلیون ۱۰۰ میلیون».

● استفاده از کلمه «OR» برای جستجوهای انگلیسی، «یا» برای جستجوهای فارسی: برای جستجوی بین موضوع خاص؛ به عنوان مثال، اگر می خواهید ببینید گوشی های پرچم دار سامسونگ بهتر است یا اپل، می توانید جستجوی خود را به شکل «اپل یا سامسونگ» انجام دهید.

● یافتن یک فایل خاص برای موضوعات مختلف: اگر می خواهید فایل های خاصی برای یک موضوع خاص پیدا کنید، باید آن موضوع را به همراه علامت دونقطه و نوع فایل موردنظرتان جستجو کنید؛ مثلاً کوانتوم: pdf یا کوانتوم: doc برای یافتن فایل های pdf و word با موضوع کوانتوم.

● یافتن سایت های مرتبط با یک سایت با استفاده از کلمه related: به عنوان مثال، اگر می خواهید فروشگاه های مشابه با فروشگاه های دیجی کالا را پیدا کنید، باید جستجوی خود را به این شکل انجام دهید: «related:digikala.com».

● نمایش نتایج جستجو مختص یک سایت: چنانچه می خواهید نتایج جستجوی شما فقط از محتوای یک سایت نمایش داده شود، باید قبل از کلمه موردنظر خود، کلمه Site: به همراه نام سایت موردنظر خود را بنویسید؛ به عنوان مثال Site:digiato آیفون (از راست به چپ).

● یافتن دو کلمه در یک عنوان (تیترا) با جستجوی عبارت allintitle: همراه با کلمات موردنظر: به عنوان مثال allintitle:Apple notebook.

● یافتن دو کلمه در یک آدرس URL با جستجوی عبارت allinurl: همراه با کلمات موردنظر: مثل allinurl:Microsoft Surface.

● یافتن دو کلمه کاملاً در کنار یکدیگر (البته تا جای ممکن)، با جستجوی عبارت (n) AROUND همراه با کلمات موردنظر: در این روش جستجو، یک کلمه باید قبل از عبارت (n) AROUND و یک کلمه بعد از آن تایپ شود و به جای حرف n هم باید عددی را جایگزین کنید که حداکثر تعداد کلمات بین دو کلمه جستجو شده را مشخص کند؛ به عنوان مثال، اگر از عدد ۲ به جای n استفاده کردید، به گوگل می فهمانید حداکثر تعداد کلمات بین کلمات جستجو شده شما، دو کلمه باشد. این روش جستجو برای یافتن ارتباط بین دو کلمه مفید است. عبارت «(n) Facebook AROUND (Y) Microsoft» نمونه ای از جستجو با استفاده از این روش است.

### جستجوی پیشرفته

شما می توانید با استفاده از قابلیت جستجوی پیشرفته (Advanced Search)، از گوگل بخواهید نتایج جستجو را کاملاً مطابق با آنچه موردنظر شماست، نمایش دهد. با استفاده از این قابلیت می توانید اطلاعات موردنظرتان را درست براساس مواردی که ذکر کردیم، مشاهده کنید و علاوه بر آن، می توانید نتایج جستجو را براساس موارد زیر نیز فیلتر کنید:

می‌شود و برای مشاهده برخی از گزینه‌ها باید روی منوی More کلیک کنید یا برخی از گزینه‌های این منو به زیر نوار جستجو منتقل می‌شود).

در صورت جستجوی تصاویر، می‌توانید تصاویر نمایش داده شده را با استفاده از گزینه Tools براساس موارد مختلف فیلتر کنید که شامل موارد زیر می‌شود:

- size یا اندازه برای فیلترکردن تصاویر براساس اندازه که تمام اندازه‌ها (Any Size)، بزرگ (Large)، متوسط (Medium)، کوچک (Small) و در حد آیکون (icon) می‌شود.
- color یا رنگ برای فیلترکردن تصاویر براساس نوع رنگ که شامل رنگی (Any Color)، سیاه و سفید (Black and white) و با پس زمینه شفاف و سفید (Transparent) می‌شود. در ضمن، چنانچه تصویری با رنگ پس زمینه خاصی مدنظرتان است، می‌توانید رنگ موردنظرتان را از پالت رنگ‌ها انتخاب کنید.

- Type یا نوع برای فیلترکردن تصاویر براساس انواع آن‌ها که شامل تصویر نقاشی شده (Line Drawing)، تصویر طراحی شده با نرم‌افزارهای طراحی گرافیکی (Clip Arts) یا تصویر گیف (GIF) می‌شود.

- Time یا زمان برای فیلترکردن تصاویر براساس زمان بارگذاری آن‌ها روی وب که شامل تمام زمان‌ها (Any Time)، بیست و چهار ساعت گذشته (۲۴ Past hours)، هفته گذشته (Past week)، ماه گذشته (Past month) و سال گذشته (Past year) می‌شود.



## ● زبان

- صفحات منتشرشده در یک منطقه خاص یا مدت زمانی مشخص

- نمایش وبسایت‌های دارای دامنه خاص (مثلاً .ir یا .com یا .gov)

- نمایش صفحات با قالب خاص

- نمایش محتواهای اخلاقی و حذف محتواهای غیراخلاقی و جنسی

- صفحاتی که استفاده از آن‌ها برای شما رایگان است

در ضمن، می‌توانید با فعال کردن گزینه Explicit results filter در منوی تنظیمات موتور جستجو، از نمایش محتوای مستهجن و غیراخلاقی در موتور جستجوی گوگل و گوگل ایمیج جلوگیری کنید. برای استفاده از این قابلیت، فقط کافی است پس از کلیک روی آیکون چرخ دنده صفحه نتایج موتور جستجو و انتخاب گزینه جستجوی پیشرفته (Advanced Search) از این قابلیت بهره‌مند شوید.

## فیلترکردن نتایج جستجو

می‌توانید با کلیک روی گزینه Tools (ابزار) کنار کادر جستجوی موتور جستجو، نتایج را براساس محدوده زمانی، زبان خاص، مدت زمان سپری شده از زمان انتشار محتوای موردنظر مشاهده کنید. در ضمن، می‌توانید در بخش All results (تمام نتایج) مشخص کنید که آیا تمام نتایج مرتبط نمایش داده شود یا فقط نتایج دربردارنده آن کلمه خاص نمایش داده شود (Verbatim). همچنین می‌توانید نمایش نتایج را با استفاده از دیگر گزینه‌هایی که در زیر نوار جستجو ایجاد شد نیز فیلتر کنید که شامل موارد زیر می‌شود:

- (All) تمام نتایج

- (Videos) ویدیوهای مرتبط

- (images) تصاویر مرتبط

- (News) اخبار مرتبط

- (Maps) نقشه‌های مرتبط

همچنین می‌توانید با کلیک روی گزینه More (بیش‌تر)، کالاهای در حال عرضه مرتبط با نتایج جستجو (Shopping) و کتاب‌ها (books) را نیز مشاهده کنید (در برخی از موارد، مکان گزینه‌های مذکور جابجا

● All Video برای نمایش تمام ویدیوها یا فقط ویدیوهایی با متن و زیرنویس (Closed Captioned).  
 ● Source برای فیلترکردن ویدیوها براساس منبع که شامل تمام منابع (Any Source) یا تمام منابع منبع خاص، مثل یوتیوب و دیگر منابع منتشرکننده ویدیو می‌شود.

● duration برای فیلترکردن ویدیوها براساس مدت‌زمان که شامل تمام مدت‌زمان‌ها (Any Duration) و ویدیوهای کوتاه (Short) تا مدت‌زمان چهار دقیقه، متوسط (Medium) با مدت‌زمانی بین چهار تا بیست دقیقه و بلند (Long) با مدت‌زمانی بیش از بیست دقیقه می‌شود.

● Time برای فیلترکردن ویدیوها براساس مدت‌زمان (برای فیلترکردن ویدیوها براساس زمان انتشار آن‌ها، علاوه بر امکان فیلترکردن آن‌ها براساس موارد مذکور در بخش فیلترکردن تصاویر براساس زمان انتشار آن‌ها، امکان تعیین تاریخ خاص برای فیلترکردن ویدیوها با استفاده از گزینه Custom range نیز وجود دارد و برای تعیین تاریخ آغاز و پایان موردنظر خود باید پس از کلیک روی این گزینه، تاریخ آغاز را در قسمت From و تاریخ پایان را در قسمت To وارد کنید).

● View یا نمایش برای فیلترکردن کتاب‌ها براساس نحوه نمایش آن‌ها که شامل نمایش تمام موارد (Any View)، نمایش مواردی که محتوای آن‌ها کاملاً نمایش داده شده است (Full View) و نمایش مواردی که هم پیش‌نمایش دارد و هم محتوای آن‌ها کاملاً نمایش داده شده است (Preview And Full View).

● Document یا سند برای فیلترکردن تصاویر براساس نوع سند که شامل تمام اسناد (Any Document)، کتاب‌ها (Books)، مجلات (Magazines) و روزنامه‌ها (Newspapers) می‌شود.

● Time برای فیلترکردن کتاب‌ها براساس زمان آن، که شامل تمام زمان‌ها (Any Time)، قرن بیست و یکم (۲۱th century)، بیستم (۲۰th century) و نوزدهم (۱۹th century) می‌شود. استفاده از گزینه Custom range برای فیلترکردن کتاب‌ها براساس تاریخ خاص انتشار نیز امکان‌پذیر است.

### جستجو در گوگل با استفاده از تصاویر

می‌توانید با کلیک روی آیکون دوربین در کنار نوار جستجو و بارگذاری تصویر موردنظر یا واردکردن آدرس URL آن، نتایج جستجوی مرتبط با آن تصویر را ببینید.

حتی می‌توانید با استفاده از منوی Usage Rights مشخص کنید که تصاویر با گواهی‌نامه و واترمارک نمایش داده شود (Commercial & other Licenses) یا بدون واترمارک (Creative Common licenses).  
 فیلترکردن ویدیوها هم براساس موارد زیر امکان‌پذیر است:

● duration برای فیلترکردن ویدیوها براساس مدت‌زمان که شامل تمام مدت‌زمان‌ها (Any Duration) و ویدیوهای کوتاه (Short) تا مدت‌زمان چهار دقیقه، متوسط (Medium) با مدت‌زمانی بین چهار تا بیست دقیقه و بلند (Long) با مدت‌زمانی بیش از بیست دقیقه می‌شود.

● Time برای فیلترکردن ویدیوها براساس مدت‌زمان (برای فیلترکردن ویدیوها براساس زمان انتشار آن‌ها، علاوه بر امکان فیلترکردن آن‌ها براساس موارد مذکور در بخش فیلترکردن تصاویر براساس زمان انتشار آن‌ها، امکان تعیین تاریخ خاص برای فیلترکردن ویدیوها با استفاده از گزینه Custom range نیز وجود دارد و برای تعیین تاریخ آغاز و پایان موردنظر خود باید پس از کلیک روی این گزینه، تاریخ آغاز را در قسمت From و تاریخ پایان را در قسمت To وارد کنید).

● Quality یا کیفیت برای فیلترکردن ویدیوها براساس مدت‌زمان که شامل تمام کیفیت‌ها (Any quality) و کیفیت بالا می‌شود.



از طریق موتور جستجوی گوگل، فقط کافی است کلمه weather به همراه نام شهر را به صورت فارسی یا انگلیسی جستجو کنید.

### رهگیری مرسوله های پستی

می توانید با کپی کردن کد رهگیری مرسوله پستی در نوار جستجوی گوگل، وضعیت و موقعیت مکانی مرسوله پستی خود را مشاهده کنید؛ البته از این قابلیت در ایران نمی توان استفاده کرد.

### ترجمه کلمات و متون

با جستجوی عبارت «google translate» یا «مترجم گوگل» می توانید از طریق موتور جستجوی گوگل، مستقیم به مترجم گوگل دسترسی پیدا کنید و از قابلیت های آن بهره مند شوید.

### مشاهده قیمت لحظه ای سهام بورس شرکت های

#### بزرگ

در صورتی که قیمت سهام بورس شرکت های بزرگ را دنبال می کنید، می توانید با جستجوی نمادهای سهام شرکت های مورد نظر خود مثل AAPL برای اپل یا AMZN برای آمازون، به همراه کلمه «سهام» یا «Stock»، قیمت لحظه ای هر واحد از سهام این شرکت ها را مشاهده کنید؛ بنابراین رازهای سرچ گوگل می تواند افراد فعال در حوزه های مالی را هم شگفت زده کند.



### تعریف کلمات

می توانید با نوشتن کلمه «تعریف» یا «Define» قبل از یک کلمه خاص یا Definition پس از کلمه مورد نظر، تعاریف و معانی ارائه شده برای آن در منابع مختلف را ببینید. برای مشاهده ریشه یک کلمه هم باید عبارت etymology را به همراه کلمه مورد نظر خود جستجو کنید؛ البته مشاهده ریشه کلمات، فقط برای کلمات انگلیسی امکان پذیر است و باید زبان موتور جستجو را هم انگلیسی کنید.

### مشاهده اطلاعات لازم برای سفر

می توانید با جستجوی عباراتی مانند «تهران به اصفهان» در گوگل، فهرست پروازها و فاصله بین دو شهر با وسایل نقلیه مختلف و سایت های عرضه کننده بلیط هواپیما، اتوبوس و قطار بین دو شهر را مشاهده کنید. در جستجوی انگلیسی باید بین دو شهر از کلمه «to» استفاده کنید؛ مثل «london to manchester».

### خرید بلیط هواپیما با موتور جستجوی گوگل

در صورتی که در خارج از کشور هستید، می توانید با انتخاب گزینه Flight از منوی More در زیر کادر جستجو، بلیط هواپیمای خود را از گوگل خریداری کنید، هتل یا اقامتگاه رزرو کنید، با جاذبه های گردشگری مقصد مورد نظر خود و کارهایی که می توانید در آن انجام دهید، آشنا شوید.

### مشاهده ساعت تمام شهرهای جهان

برای مشاهده ساعت در یک شهر خاص، فقط کافی است عبارت «time in» را به همراه نام شهر مورد نظرتان به فارسی یا انگلیسی جستجو کنید؛ به عنوان مثال: «time in توکیو».

### مشاهده زمان طلوع آفتاب و غروب در شهرها

برای مشاهده زمان طلوع آفتاب در یک شهر، فقط کافی است عبارت Sunrise به همراه نام شهر به صورت انگلیسی یا فارسی و برای مشاهده زمان غروب آفتاب، عبارت Sunset را به همراه نام شهر به صورت انگلیسی یا فارسی جستجو کنید.

### مشاهده وضعیت آب و هوا

برای مشاهده وضعیت آب و هوای شهر مورد نظرتان

## مشاهده اطلاعات پرواز

می‌توانید فقط با وارد کردن شماره پرواز خود، تمام اطلاعات مرتبط با آن مثل: مبدأ و مقصد، زمان پرواز، زمان فرود، وضعیت پرواز و گیت و پایانه اختصاص یافته به آن را مشاهده کنید.

## کمک گرفتن از گوگل برای یافتن گوشی موبایل

چنانچه گوشی اندرویدی دارید و حساب کاربری گوگل را در آن ایجاد کرده‌اید، می‌توانید با جستجوی عبارت «find my phone» از موتور جستجوی گوگل برای پیدا کردن گوشی خود کمک بگیرید (این مورد هم یکی از بهترین راه‌های سرچ گوگل است). البته برای یافتن گوشی با این روش، گوشی حتماً باید به اینترنت متصل باشد و در صورتی که به اینترنت متصل نباشد، نمی‌توانید آن را از این طریق پیدا کنید. پس از جستجوی این عبارت و نمایش نتایج جستجوی مربوط به این عبارت، روی لینک Find your phone - Google Account یا Find My Device کلیک و پس از باز شدن صفحه، گوشی موردنظر را انتخاب کنید (در صورتی که چند گوشی دارید یا قبلاً گوشی دیگری داشته‌اید)، روی play sound کلیک کنید. پس از کلیک روی این گزینه، گوشی به مدت پنج دقیقه با صدای بلند زنگ می‌خورد. در ضمن، می‌توانید از طریق سرویس find my phone با استفاده از گزینه Secure Device گوشی خود را از راه دور قفل کنید یا با گزینه Erase Devices تمام اطلاعات گوشی خود را از راه دور پاک کنید.



## ایجاد میانبر برای وبسایت‌هایی که معمولاً آن‌ها را

### جستجو می‌کنید

چنانچه خیلی از یک سایت بازدید می‌کنید و معمولاً از طریق جستجوی آن در موتور جستجوی گوگل وارد سایت می‌شوید، می‌توانید با ایجاد یک میانبر که در حقیقت چند حرف است، کارتان را راحت‌تر کنید؛ مثلاً می‌توانید برای وارد شدن به سایت دیجیاتو از طریق موتور جستجوی گوگل، فقط سه حرف «dig» را وارد کنید. برای انجام این کار، مراحل زیر را دنبال کنید :

- برای ایجاد این میانبر باید روی منوی سه نقطه مرورگر گوگل کروم (این قابلیت فقط در مرورگر گوگل کروم استفاده می‌شود) کلیک و گزینه Settings را انتخاب کنید.
- گزینه search engines را از منوی سمت چپ مرورگر انتخاب کنید.

- روی گزینه Manage search engines کلیک کنید.
- در قسمت search engines روی گزینه add کلیک کنید.
- در صفحه باز شده در بخش Search engine عبارت digiato search site (یا نام هر سایت دیگری را وارد کنید) در بخش Shortcut کلمه کلیدی موردنظر خود (مثل dig یا هر کلمه کلیدی دیگری) و در قسمت URL with %s in place of query آدرس URL اصلی وبسایت موردنظر خود یا بخشی را که می‌خواهید از آن بازدید کنید، به همراه عبارت site: وارد کنید، مثل: site:digiato.com و در پایان، روی گزینه add کلیک کنید تا میانبر ایجاد شده به فهرست میانبرها اضافه شود.

## کمک گرفتن از گوگل برای خواندن اعداد بزرگ

چنانچه با عدد چندرقمی بسیار بزرگی مواجه شده‌اید و نمی‌توانید آن را بخوانید، می‌توانید برای این کار از گوگل کمک بگیرید؛ چنانچه عددی مثل ۶,۵۴۶,۳۴۵,۶۴۵ را در گوگل سرچ کنید (باید به انگلیسی وارد شود)، به حروف برای شما نمایش داده می‌شود؛ برای انجام این کار باید عدد موردنظر را همراه با عبارت «=english» جستجو کنید؛ متأسفانه این قابلیت برای زبان فارسی استفاده نمی‌شود و فقط با زبان انگلیسی می‌توان از آن بهره‌مند شد.

## جستجوی صوتی در گوگل

می‌توانید با کلیک روی آیکون میکروفون، کنار نوار جستجوی گوگل، جستجوی خود را به صورت صوتی انجام دهید. پس از کلیک روی این آیکون، پیامی در بالای مرورگر نمایش داده می‌شود که باید با انتخاب گزینه Allow در آن اجازه دهید مرورگر به میکروفون سیستم دسترسی پیدا کند. در صورت جستجوی صوتی، پس از نمایش نتایج جستجو، توضیح صوتی انگلیسی کوتاهی درباره موضوع جستجو شده پخش می‌شود.

## بازی و سرگرم شدن با گوگل

از مشهورترین بازی‌های موتور جستجوی گوگل می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

Pac-Man ●

tic tac toe ●

Solitaire ●

Minesweeper ●

Snake ●

برای انجام این بازی‌ها، فقط کافی است نام آن‌ها را در موتور جستجو، جستجو و بازی را شروع کنید. در صورت جستجوی یک بازی، گوگل، بازی‌های دیگر را نیز به شما پیشنهاد می‌دهد که می‌توانید با انتخاب این بازی‌ها، آن‌ها را هم به راحتی بازی کنید. در ضمن، می‌توانید با جستجوی عبارت flip a coin با گوگل، شیر یا خط بازی کنید یا با جستجوی عبارت Roll a die با آن تاس بیندازید. اگر می‌خواهید تنفس خود را منظم کنید، می‌توانید با جستجوی عبارت breathing exercise، آیتی را مشاهده کنید که با استفاده از آن می‌توانید دم و بازدم منظم را تمرین کنید. آیتم‌های دیگری نیز وجود دارد که در صورت جستجوی یکی از آن‌ها که گوگل آن‌ها را ابزار (Tools) نامیده است، دیگر آیتم‌ها نیز به شما پیشنهاد می‌شود و می‌توانید فقط با انتخاب این آیتم‌ها، آن‌ها را نیز امتحان کنید. اگر هم دنبال موضوع خاصی نیستید، می‌توانید با کلیک روی دکمه Im Feeling Lucky یا گزینه بخت یا اقبال، از گوگل بخواهید مطلبی را به صورت تصادفی و شانس‌ی به شما نمایش دهد.

## با جستجوی عبارات زیر در گوگل هم شاهد

اتفاقات جالبی خواهید بود:

● Askew : نمایش نتایج به صورت مورب

● Do a barrel roll : چرخش ۳۶۰ درجه نمایشگر

● Google in 1998 : نمایش گوگل با همان ظاهری

که در سال ۱۹۹۸ بوده است!

google logo history : نمایش لوگوی گوگل در

سال‌های ۲۰۱۵، ۲۰۱۳، ۲۰۱۰، ۱۹۹۹، ۱۹۹۸ و ۱۹۸۵

Sonic the Hedgehog game : نمایش انیمیشن

متحرک شخصیت سونیک. چنانچه روی این انیمیشن

کلیک می‌کنید، سونیک می‌چرخد و با صدای خود،

خاطرات شیرین دوران بازی‌های کنسول سگا را برای

شما زنده می‌کند.

## منابع

1. w3schools.in

2. tutsplus.com



## والدگری رسانه‌ای در فضای مجازی

اکبر کریمی



می‌کنند؛ اما آیا این روش‌ها با توجه به رشد تکنولوژی و رسانه‌ها و پیشرفت روزافزون این موارد در اجتماع، مدارس و خانه‌ها، در این زمانه مؤثر است؟

بسیاری از مشکلاتی که والدین در تربیت فرزندانشان با آن روبرو می‌شوند، ناشی از ناآگاهی و آموزش ندیدن برای برخورد سازنده و مؤثر با فرزندان است؛ به ویژه آن‌که در عصر حاضر، فرزندپروری از جمله بزرگ‌ترین چالش‌های والدین به‌شمار می‌آید. در عصر تکنولوژی، فرزندان ما در دنیایی متولد می‌شوند که به وسیله انواع رسانه‌ها، وسایل تکنولوژی و ارتباطی مدرن (تلفن، موبایل، رادیو، تلویزیون، دستگاه‌های ویدیو، ماهواره‌ها، کامپیوتر و اینترنت) احاطه شده‌اند؛ بنابراین، رسانه در عصر حاضر به بخش جدایی‌ناپذیر زندگی ما و فرزندانمان تبدیل شده است. رسانه‌ها نقش بسزایی در شکل‌گیری شخصیت و افکار و رفتارهای فرزندان ما دارد؛ درحالی‌که تسلط والدین بر این موضوع بسیار اندک است.

بی‌شک تاکنون بسیاری از والدین، بارها از خود پرسیده‌اند چطور می‌توان در این زمانه والدین شایسته‌ای باشیم، به‌طوری‌که بتوانیم فرزندانی بار بیاوریم که از سلامت روان خوبی برخوردار و آینده درخشانی پیش‌رو داشته باشند؟ چطور می‌توانیم با فرزندانمان ارتباط صمیمی و گرمی داشته باشیم و آن‌ها را درست تربیت کنیم؟ بسیاری از والدین برای تربیت فرزندانشان، آرزوها و خیال‌های بزرگی در سر دارند، اما زمانی که فرزندانشان به سنین کودکی و نوجوانی می‌رسند، کمی گیج و سردرگم می‌شوند و نمی‌دانند چطور باید با فرزندانشان برخورد کنند و گاهی به روش آزمون و خطا از پس چنین امر بزرگی برمی‌آیند و به همان شیوه برای فرزندپروری ادامه می‌دهند.

گاهی والدین از رفتارهای ناسازگارانه فرزندانشان خود به ستوه می‌آیند و فرزند خود را لجباز، پرخاشگر، قانون‌شکن، بهانه‌گیر، دروغگو، شلخته، بی‌توجه، تکانشی، افسرده، مضطرب، عصبی و... می‌دانند. گاهی به شدت فرزندانشان را کنترل می‌کنند و گاه بسیار آسان‌گیر و بی‌تفاوت برخورد



پدر - مادر بودن، نعمت گرانبهایی است. وقتی کودکان وارد زندگی ما می شوند، شور و هیجان و عشقی که احساس می کنیم، می تواند حیرت آور باشد. ما متعجب می شویم که: «چگونه می توانم شخصی را تا این حد دوست داشته باشم؟» در همان حال، از خود می پرسیم: «چه اتفاقی افتاده است؟» چون اکثر ما، آمادگی گذر از تمرکز صرف بر خود، به تمرکز بر فرزندان خود را نداریم. کودکان در ذهن و قلب ما سکنی می گزینند و زندگی ما را برای همیشه تغییر می دهند. با این که عشق ما به فرزندانمان، بسیاری از مشکلات را آسان می سازد، اما این واقعیت را از بین نمی برد که فرزندپروری در حال حاضر کاملاً مبارزه است. در جامعه کاملاً پیشرفته اما متلاشی شده، بسیاری از والدینی که می بینیم، احساس انزوا، درک نشدن و گیج بودن می کنند. اکنون زمان سختی برای تربیت صحیح فرزندان است؛ با این که فرزندپروری هرگز آسان نبوده است و در قرن اخیر، نقش ما بی شک پیچیده تر هم شده است. این کار، امروزه متفاوت از کار نیاکان ما یا حتی والدین خود ماست.

ما نباید نسبت به انتخاب های رسانه ای خود سهل انگار و بی توجه باشیم. حق نداریم هر چیزی را گوش دهیم، ببینیم و بخوانیم، بلکه باید چیزهایی را دریافت کنیم که سلامت روانی خود و فرزندانمان را تهدید نکند. «خوب دیدن، خوب شنیدن، خوب خواندن، خوب نوشتن و خوب صحبت کردن» را باید مهارت های لازم برای ارتقای کیفیت زندگی رسانه ای والدین و فرزندان دانست. نباید چیزی را که در رسانه ها و شبکه های اجتماعی می بینیم، به راحتی باور کنیم و باید نگاه نقادانه به آن ها داشته باشیم. والدین باید دائماً برای فرزندان کوچک خود کتاب بخوانند؛ چون این کار می تواند به قدرت تخیل کودکان بسیار کمک کند. برای تقویت مهارت خوب خواندن نیز باید بتوانیم پیام های ضمنی نویسنده را رمزگشایی کنیم و کتاب ها را برای بار دوم با نگاه نقادانه بخوانیم. درواقع، نقطه اوج کتابخوانی، زمانی اتفاق می افتد که بتوانیم درباره یک کتاب، موضع استدلالی اتخاذ کنیم. کتاب، مادر تمام رسانه هاست و نیاز داریم که فرزندان ما با نوشتن خاطرات و نوشتن انشا ارتباط کتبی پیدا کنند؛ چرا که خوب نوشتن هم از خوب خواندن و افزایش دایره لغات نشئت می گیرد.

با خوب نوشتن است که می توان در صحبت کردن نیز مهارت پیدا کرد. اگر پنج مهارت فوق را به فرزندان خود آموزش دهیم، مسئولیت اجتماعی و اخلاق مراقبتی در جامعه افزایش پیدا می کند و بالا رفتن کیفیت فکرکردن، به افزایش کیفیت زندگی ما می انجامد.

همه ما حین مواجهه با پیامی، باید پرسیم که مؤلف یا خالق پیام چه کسی است، محتوای پیام چیست، مخاطب آن کیست، این پیام با استفاده از چه تکنیک ها و روش هایی منتشر شده و هدف، نیت و انگیزه از ارسال پیام چه بوده است؟ می توان هنگام پخش آگهی های تبلیغاتی نیز این تمرین را با کودکان و به خصوص کودکان زیر سن مدرسه انجام داد و هدف از پخش آگهی را از آن ها پرسید.

کاهش ارتباط کلامی میان والدین و فرزندان، جابجایی گروه های مرجع، کاهش الگوپذیری فرزندان از والدین، فردی شدن تجربه ها، خستگی و بی حوصلگی ناشی از کار بی وقفه، کاهش گردهمایی و دوره می ها، نداشتن رسم

و عادت بیرون رفتن خانوادگی و مجازی نشدن ارتباطات میان فردی والدین و فرزندان، از جمله معضلات والدین در عصر رسانه است. برخی والدین در فضای مجازی، ارتباطی با فرزندان خود ندارند و برای مثال، در اینستاگرام عضو نیستند و کار با شبکه های اجتماعی را یاد نمی گیرند، در حالی که والدین امروزی برخلاف گذشته، نباید تنها یاددهنده باشند و می توانند هم در مقام یاددهنده به فرزندان و هم در مقام یادگیرنده از فرزندان خود باشند. والدین باید با فرزندان خود گفتگوی معنادار داشته باشند و خود را به فضای ذهنی آن ها نزدیک کنند؛ گفتگویی که به درک همدلانه و تولید احساس احترام در طرف مقابل منجر شود. کودکان، مظلوم ترین و بی دفاع ترین قربانیان فضای رسانه ای هستند و نباید آن ها را در این فضا رها کرد و بسیاری از چیزهایی را که آن ها می بینند، باید برایشان تحلیل کنیم. اینترنت، پر از محتوای آزاددهنده است، اما به جای منع کودکان، باید کنار آن ها قرار بگیریم و از آن ها محافظت کنیم. به وجود آمدن تفکر قالبی و جامعه توده ای، نتیجه استفاده بیش از حد از رسانه هاست و در جامعه توده ای، همه مانند هم فکر و عمل می کنند و در نتیجه، همه مانند یکدیگر تصمیم می گیرند و خلاقیت و ایده پردازی از جامعه گرفته می شود. والدین باید اهل مطالعه باشند و ویژگی هایی مانند صبوری و خودکنترلی را در خود تقویت کنند. پدر و مادری که خود روزانه شش تا هفت ساعت را در فضای انواع رسانه ها صرف می کنند، نمی توانند از فرزند خود انتظار داشته باشند مصرف رسانه ای خود را مدیریت کند.

بازآفرینی فضای مشارکتی و همدلانه، با تقویت مهارت هایی مانند: گفتگو، تعامل، همدلی، شادبودن و مهارت شنیدن، وقت گذاشتن برای فرزندان، ارتقای سلیقه فرهنگی فرزندان، بازتعریف حریم خصوصی خانواده، تنها گذاشتن کودکان در فضای رسانه ای و در مقام یاددهنده و یادگیرنده بودن، از دیگر ویژگی های والدگری رسانه ای است. استفاده از انواع رسانه ها برای کودکان زیر چهارده سال یک حق نیست، بلکه یک امتیاز است. در برخی دوره های آموزشی فرزندپروری، به والدین شیوه های کنکاش و مچ گیری از فرزندان را یاد می دهند

که بهتر است در این گونه کارگاه ها شرکت نکنیم. والدگری رسانه ای، چیزی جز نوعی تعامل، ارتباط صمیمانه و همدلانه میان والد و فرزند نیست. هرگونه اصلاح رفتار فرزندان را باید از خودمان آغاز کنیم. والدینی که دوست دارند رفتار رسانه ای یا هر رفتار اجتماعی فرزند خود را اصلاح کنند، ابتدا باید آن را در خود اصلاح کرده باشند. از طرف دیگر، سردی روابط پدر و مادر به سردی روابط خانواده منجر خواهد شد و والدین باید با هم حرف بزنند و روابط خود را اصلاح کنند.

مدت زمان مناسب استفاده کودکان از رسانه ها، بازی های کامپیوتری و شبکه های اجتماعی را بین دو تا سه ساعت در روز است و اگر فرزندمان یک روز به هر دلیلی بیش از این زمان را در رسانه ها صرف کرد، باید آن را از زمان هفتگی او کم کنیم. همچنین کودکان را هنگام تماشای کارتون تنها نگذاریم. والد باید درباره اخلاقی و درست بودن اتفاقاتی که در کارتون رخ می دهد، از فرزند خود سؤال کند و هنارهای خانوادگی و فرهنگی را به او آموزش بدهد و او را از تماشای خشونت نیز دور کند.

#### منبع

کریمی، اکبر (۱۴۰۰): محورهای آموزشی برگزیده کارگروه والدگری انجمن سواد رسانه ای. تهران: علامه طباطبائی، مرکز مهارت افزایی.



# مشارکت اجتماعی: تعاریف، ابعاد و خودارزیابی

دکتر مجتبی عباسی قادی (مدیر طرح و برنامه)



مقدمه

اجتماعی است. «مشارکت اجتماعی در معنای وسیع، دربرگیرنده انواع کنش‌های فردی و گروهی به‌منظور دخالت در تعیین سرنوشت خود و جامعه و تأثیر نهادن بر فرایندهای تصمیم‌گیری درباره امور عمومی است (مارکوس و والتون، ۲۰۰۲: ۵، نقل از ساروخانی و امیرپناهی، ۱۳۸۷: ۳۲-۳۳).» «اکسلرد بر ویژگی داوطلبانه، انتخابی و غیرانتفاعی بودن این فرایند تأکید دارد که بر مبنای این ویژگی‌ها، مشارکت اجتماعی در شکل نهادی‌اش، از نهادهایی چون مجامع دولتی، نهاد خانواده و مؤسسات انتفاعی مجزا می‌شود (نقل از غفاری و نیازی، ۱۳۸۶: ۱۶).» «مشارکت اجتماعی سطوح فعالیت از عضویت ساده در انجمن‌ها (محلی، خیریه، شغلی و فعالیت در این سازمان‌ها تا فعالیت‌هایی از قبیل ملاقات با مقامات عالی مملکتی (نمایندگان مجلس، وزرا و...) یا نگارش نامه و گزارش به آن‌ها به‌منظور طرح مشکلات و درخواست اصلاح و تغییر سیاست‌ها را دربرمی‌گیرد (رضایی، ۱۳۷۵: ۱).»

اگرچه مفهوم مشارکت با طرح مقوله توسعه از دهه ۱۹۴۰ میلادی و با ضرورت رشد مفاهیمی چون رشد اقتصادی، توسعه اقتصادی، توسعه اجتماعی مطرح و از اواخر دهه ۱۹۵۰ میلادی به منزله مفهومی مهم در مباحث توسعه اقتصادی و به دنبال شکست برنامه‌های اقتصادی دنبال شد و بالاخره با شکل‌گیری واژه توسعه پایدار در دهه ۱۹۷۰ میلادی مفهومی وسیعی به خود گرفت. به‌طوری‌که در توسعه از نوع اخیر (توسعه پایدار)، توسعه را یا مترادف با فرایند مشارکت تلقی کردند یا مشارکت را به‌عنوان وسیله یا یکی از ارکان اساسی در فرایند توسعه و بالاخص توسعه پایدار قلمداد کردند؛ تا جایی که از آن به‌عنوان حلقه گمشده فرایند توسعه یاد می‌کنند (چمبرز، ۱۳۷۸، ازکیا، ۱۳۹۱، عنبری، ۱۳۸۵، غفاری و نیازی، ۱۳۸۶). لذا کم‌تر برنامه‌ریزی محلی، ملی و بین‌المللی وجود دارد که یکی از بخش‌های مهم آن، مشارکت و انگیزش اجتماعی مردم نباشد. مشارکت در اشکال مختلف مطرح می‌شود که یکی از آن‌ها مشارکت

مارکوس و والتون<sup>۱</sup> اهمیت و نقش اساسی مشارکت در زندگی اجتماعی را در سه سطح برشمردند. به نظر آن‌ها مشارکت، شهروندان مناسب و بهتری ایجاد می‌کند. بنابراین در سطح اول نقش مشارکت، ساختن فرد به مثابه یک شهروند برجسته است. از طریق مشارکت در زندگی عمومی، شهروندان آگاهی و درکشان را از مسائلی که مربوط به آن‌هاست، وسعت می‌بخشند. همچنین به این نکته که چگونه علایق و منافعشان با علایق دیگران ارتباط می‌یابد، توانا می‌شوند. به طور عمیقی به نیاز متقابل افراد به یکدیگر آگاه می‌شوند و توانایی‌هایشان را برای ژرف‌اندیشی و مذاکره و گفتگو افزایش می‌دهند. سطح دوم، به جامعه نظر دارد؛ بدین‌گونه که فرایند مشارکت، جامعه بهتری ایجاد می‌کند. در این زمینه، مشارکت هنجارهای اعتماد و مشارکت را تکوین می‌بخشد. توانایی‌های یک جامعه را به منظور هماهنگ کردن کنش‌های افراد در جهت توسعه و بهبود کالاهای جمعی ارزشمند تقویت می‌کند. مشارکت بالای شهروندان در زندگی عمومی می‌تواند به مثابه یک نیروی قدرتمند در مقابل تغییرات ناگهانی دولت (ساختار سیاسی) و بازار (ساختار اقتصادی) عمل کند. سطح سوم مشارکت در زندگی اجتماعی، به شیوه حکومت‌گری اشاره دارد. به بیان دیگر، مشارکت، حکومت‌گری بهتری ایجاد می‌کند. مشارکت، علایق شهروندان را به علایق تصمیم‌گیرندگان رسمی پیوند می‌دهد و بر آن‌ها فشار وارد می‌کند تا نسبت به کارهای خود پاسخگو باشند. مشارکت اجتماعی، برای حکومت‌های دموکراتیک مفید است. به علاوه، مشارکت می‌تواند به طور مستقیم به بهبود و اجرای سیاست‌های عمومی کمک کند و فرصت‌های تدوین سیاست‌های هوشمندانه را افزایش دهد. بنابراین با توجه به نقش و کارکرد اساسی مشارکت اجتماعی در سه سطح ایجاد شهروند برجسته، جامعه بهتری و نیز شیوه حکومت‌گری مطلوب، می‌توان به ارتباط تنگاتنگ مشارکت و دموکراسی (مردم‌سالاری) پی برد. از یک طرف، مشارکت می‌تواند در بستر نظام‌ها و جامعه دموکراتیک تحقق یابد و از سوی دیگر، مشارکت به ایجاد

1. Marcos & Walton

جامعه مردم‌سالار کمک خواهد کرد؛ زیرا از طریق ایجاد شهروندان مشارکت‌جو و فعال و گسترش همکاری‌های میان افراد و همچنین شیوه‌های مطلوب حکومت‌گری به گسترش مردم‌سالاری یاری خواهد کرد. البته باید اذعان داشت که مشارکت آگاهانه، مستمر و پایدار که در جامعه نهادینه شده باشد، می‌تواند هدف‌های فوق را تأمین کند (مارکوس و والتون، ۲۰۰۲: ۵-۶ به نقل از ساروخانی و امیرپناهی، ۱۳۸۷: ۳۳-۳۲).

مشارکت اجتماعی براساس رویکرد تلفیقی مشارکت (یعنی رویکرد ابزاری و غایی) با دو بعد ذهنی (آمادگی روانی) و عینی (عمل مشارکتی) و نیز چهار شاخص: آگاهی‌داشتن، تصمیم‌گیری، شرکت‌کردن و رضایت‌داشتن، مشخص و سنجیده می‌شود. شاخص‌های آگاهی‌داشتن و تصمیم‌گیری، ابعاد ذهنی مفهوم مشارکت اجتماعی را تشکیل می‌دهد و شاخص‌های شرکت‌کردن و رضایت‌داشتن ابعاد عینی مفهوم مشارکت اجتماعی را می‌سازد.

#### خودارزیابی

پرسشنامه محقق ساخته مشارکت اجتماعی براساس رویکرد نظری تلفیقی مشارکت، یعنی رویکرد ابزاری و رویکرد غایی ساخته شده است. این پرسشنامه، دو بعد ذهنی مشارکت اجتماعی (شامل: دو شاخص آگاهی‌داشتن از فرایند مشارکت و تصمیم‌گیری) و بعد عینی (شامل: دو شاخص شرکت‌داشتن در امورات فرهنگی و اجتماعی و نیز رضایت‌داشتن) را مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ‌دهی به سؤالات نیز براساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت با گزینه‌های «خیلی کم» (با نمره ۱)، «کم» (با نمره ۲)، «تا حدی» (با نمره ۳)، «زیاد» (با نمره ۴) و «خیلی زیاد» (با نمره ۵) است. گویه شماره ۵، جهت و کدگذاری معکوس دارد. علاوه بر آن، مجموع نمرات این دو بعد و چهار شاخص، به عنوان نمره کل میزان مشارکت اجتماعی محاسبه می‌شود. نمره بالاتر، دال بر میزان مشارکت اجتماعی بهتر قلمداد می‌شود. بنابراین، با توجه به ۲۳ گویه براساس طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت با دامنه پاسخ ۱ تا ۵، میانگین آزمون برای کل گویه‌ها برابر با ۶۹ است؛ لذا امتیاز بالای ۶۹ دال بر میزان مشارکت اجتماعی مطلوب است. همچنین درخصوص

ابعاد، میانگین آزمون بعد ذهنی برابر با ۲۷ و میانگین آزمون بعد عینی برابر با ۴۵ است. علاوه بر آن، میانگین آزمون برای شاخص‌های چهارگانه مشارکت اجتماعی، به ترتیب برای آگاهی داشتن برابر با پانزده، تصمیم‌گیری برابر با دوازده، شرکت‌داشتن در امورات فرهنگی و اجتماعی برابر با ۳۳ و رضایت داشتن برابر با ۱۷ است.

### جدول مؤلفه‌ها و چیدمان گویه‌های متغیر مشارکت اجتماعی در پرسشنامه تحقیق

| متغیر          | بعد  | شاخص                                  | چیدمان گویه‌ها در پرسشنامه |
|----------------|------|---------------------------------------|----------------------------|
| مشارکت اجتماعی | ذهنی | آگاهی داشتن                           | ۱ تا ۵                     |
|                |      | تصمیم‌گیری                            | ۶ تا ۹                     |
|                | عینی | شرکت‌داشتن در امورات فرهنگی و اجتماعی | ۱۰ تا ۱۴                   |
|                |      | رضایت داشتن                           | ۱۵ تا ۱۷                   |

۱. سؤال ۱۳ شامل هفت گویه مجزاست و لذا گویه‌های این شاخص یازده مورد است.

### پرسشنامه مشارکت اجتماعی براساس رویکرد تلفیقی مشارکت

| ردیف | لطفاً با توجه به گزینه‌های مقابل هر سؤال پاسخ دهید                                                                   | خیلی کم | کم | تاحدی | زیاد | خیلی زیاد |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------|------|-----------|
| ۱    | تا چه اندازه اعتقاد دارید که در انجام کارها، همیشه چند فکر بهتر از یک فکر است؟                                       |         |    |       |      |           |
| ۲    | تا چه اندازه اعتقاد دارید تا خود شهروندان برای حل مشکل شهرشان پیشقدم نشوند، مشکل حل نخواهد شد؟                       |         |    |       |      |           |
| ۳    | تا چه اندازه اعتقاد دارید به نفع همه است که در فعالیت‌ها و امور مختلف اجتماعی و سیاسی شرکت داشته باشند؟              |         |    |       |      |           |
| ۴    | تا چه اندازه حاضرید که دیگران را برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی ترغیب و تشویق کنید؟                                 |         |    |       |      |           |
| ۵    | تا چه اندازه اعتقاد دارید که کار گروهی و جمعی در جوامعی مثل جامعه ما کم‌تر به نتیجه می‌رسد و به گرفتاری آن نمی‌ارزد؟ |         |    |       |      |           |
| ۶    | اگر قرار باشد روزی اهالی محل درخصوص امورات محله تصمیم‌گیری کنند، آیا شما در این جمع‌ها شرکت می‌کنید؟                 |         |    |       |      |           |
| ۷    | تا چه اندازه تمایل دارید در انجمن‌ها و دیگر گروه‌هایی که فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی انجام می‌دهند، شرکت کنید؟       |         |    |       |      |           |
| ۸    | تا چه اندازه در امورات محله خود تمایل به همکاری با نهادها و سازمان‌های دولتی، نظیر شهرداری‌ها دارید؟                 |         |    |       |      |           |
| ۹    | اگر قرار باشد در محله شما فعالیت‌های عمرانی انجام دهند، تا چه اندازه تمایل به همکاری و شرکت دارید؟                   |         |    |       |      |           |

| ردیف | لطفاً با توجه به گزینه‌های مقابل هر سؤال پاسخ دهید                                                                                                                                 | خیلی کم | کم | تا حدی زیاد | زیاد | خیلی زیاد |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|----|-------------|------|-----------|
| ۱۰   | طی سنوات گذشته در فعالیت‌های عمرانی، اجتماعی و فرهنگی محله یا شهر خود مشارکت داشته‌اید؟                                                                                            |         |    |             |      |           |
| ۱۱   | تا به حال به منظور پیگیری مسائل و مشکلات محله یا شهر خود، با نماینده شهر در مجلس ملاقات یا مکاتباتی داشته‌اید؟                                                                     |         |    |             |      |           |
| ۱۲   | تا چه اندازه پیرامون مسائل اجتماعی و سیاسی کشور و شهر خود اظهار نظر می‌کنید؟                                                                                                       |         |    |             |      |           |
| ۱۳   | تا چه اندازه با هریک از انجمن‌های زیر همکاری داشتید:                                                                                                                               | خیلی کم | کم | تا حدی زیاد | زیاد | خیلی زیاد |
| ۱-۱۳ | همکاری با انجمن‌های مدارس                                                                                                                                                          |         |    |             |      |           |
| ۲-۱۳ | همکاری با انجمن‌های خیریه                                                                                                                                                          |         |    |             |      |           |
| ۳-۱۳ | همکاری با انجمن‌های هنری                                                                                                                                                           |         |    |             |      |           |
| ۴-۱۳ | همکاری با انجمن‌های حمایتی نظیر: حفظ محیط زیست، سالمندان، کودکان و زنان                                                                                                            |         |    |             |      |           |
| ۵-۱۳ | همکاری با انجمن‌های اتحادیه‌های صنفی                                                                                                                                               |         |    |             |      |           |
| ۶-۱۳ | همکاری با انجمن‌های تخصصی (علمی، فرهنگی و هنری)                                                                                                                                    |         |    |             |      |           |
| ۷-۱۳ | همکاری با هیئت‌ها، جلسات و جشن‌های مذهبی                                                                                                                                           |         |    |             |      |           |
| ۱۴   | تابه حال پیش آمده که در چند سال گذشته درباره مسائل مورد علاقه مردم، همچون: ترافیک، گرانی و... مطلبی در یکی از رسانه‌های جمعی (نظیر: رادیو، تلویزیون، مطبوعات و اینترنت) بیان کنید؟ |         |    |             |      |           |
| ۱۵   | در صورت عضویت، تا چه اندازه از فعالیت انجمن‌های مدارس، هنری، خیریه، حمایتی، تخصصی، مذهبی یا اتحادیه‌های صنفی رضایت دارید؟                                                          |         |    |             |      |           |
| ۱۶   | در صورتی که در فعالیت‌های عمرانی، اجتماعی و فرهنگی محله یا شهر خود همکاری داشتید، تا چه اندازه از مشارکت خود در آن زمینه رضایت داشتید؟                                             |         |    |             |      |           |
| ۱۷   | در صورتی که طی سنوات گذشته، به نماینده‌ای در مجلس یا مجامع شورای شهر رأی دادید، تا چه اندازه از عملکرد او رضایت داشتید؟                                                            |         |    |             |      |           |

## منابع

- ازکیا، مصطفی (۱۳۹۱): توسعه پایدار روستایی. تهران: اطلاعات، چاپ ششم.
- امیرانی محمد مهدی (۱۳۸۰): بررسی زمینه‌های مشارکت روستاییان و ارتباط آن با ترویج کشاورزی. مجله جهاد، سال ۱۰، شماره ۲۱۴ و ۲۱۵.
- چمبرز، رابرت (۱۳۷۸): جابجایی الگوها و شیوه کار پژوهش و توسعه مشارکتی. ترجمه عبدالرسول مرتضوی، مجله روستا و توسعه، سال سوم، شماره ۳ و ۴.
- رضایی، عبدالعلی (۱۳۷۵): مشارکت اجتماعی: هدف یا وسیله. مجله
- اطلاعات سیاسی- اجتماعی، سال دهم، شماره ۱۰۹-۱۱۰.
- ساروخانی، باقر و امیرپناهی، محمد (۱۳۸۵): ساخت قدرت در خانواده و مشارکت اجتماعی. پژوهش زنان، دوره ۴، شماره ۳، صص ۳۱-۶۰.
- عنبری، موسی (۱۳۸۵): بررسی جایگاه و کارکردهای بخش سوم در توسعه، نامه صادق، شماره ۳۰، صص ۱۷۹-۲۱۲.
- غفاری، غلامرضا و نیازی، محسن (۱۳۸۶): جامعه‌شناسی مشارکت. تهران: نزدیک، چاپ اول.

## جاذبه‌های غذایی و خوراکی استان خوزستان

هاجر یادگاری (همسر همکار محترم آقای جمشید ویسی)



مقدمه

قرار دارد، می‌تواند نقش بیش‌تری در زمینه گردشگری غذا ایفا کند که این در صورت، با مورد توجه قرار گرفتن جدی، باعث رونق بسیاری در این استان شود. این استان با داشتن فرهنگ‌های متنوع، ظرفیت مناسبی است برای نوعی گردشگری که در سال‌های اخیر در جهان مورد توجه قرار گرفته است: «گردشگری غذا». این نوع توریسم با تکیه بر هنر آشپزی بومی مناطق و تمایل توریست‌ها برای چشیدن انواع خوراکی‌های جدید رواج یافته است.

غذا به عنوان نخستین نیاز هر انسان، فقط یک ماده مصرفی نیست، بلکه فرهنگ و آداب و رسوم مردم بومی یک منطقه را در خود جای داده است. بر همین اساس، یکی از معیارهای مهم سفر، غذاست و گردشگری غذا، یکی از انواع گردشگری بوده که با توجه به افزایش زمان اوقات فراغت و نیاز انسان‌ها به یک محیط همنشینی، روزبه‌روز در حال رشد است. استان خوزستان به علت تنوع بالای غذایی که مورد علاقه بسیاری از مردم ایران و حتی کشورهای همسایه

## فلافل

از مهم‌ترین مواد استفاده‌شده در فلافل می‌توان به آرد، جعفری، نخود، پیاز و سیر اشاره کرد که به همراه سیب‌زمینی سرخ‌شده سرو شده و توانسته است توجه بسیاری از گردشگران داخلی و خارجی را به سوی خود جذب کند.



## حمیس توله، دزفول

حمیس از غذاهای سنتی و پرفرمدار خوزستان و ترکیبی از بهترین سبزی‌های محلی و غذایی پرفرمدار است که طبخ آن به مهارت بالایی نیاز دارد.



## قلیه ماهی

قلیه ماهی، نوعی خورش است و غذای محلی خوشمزه‌ای است که طرفداران زیادی در خوزستان دارد. کم‌تر کسی وجود دارد که در شهرهای خرمشهر و آبادان و ماهشهر زندگی کرده و قلیه ماهی نخورده باشد. این غذا به علت دارا بودن سبزی و سیر، غذای خوش طعم و خوش رنگی است. تمر هندی هم باعث ایجاد طعم ترشی در آن می‌شود و غذایی مناسب برای زندگی در شرایط گرم و مرطوب آب‌وهوای جنوب ایران است. ضمن این‌که آب‌های گرم جنوب، منابع خوبی برای تهیه ماهی قلیه ماهی است.



## نان تیری

نان تیری از نان‌های سنتی خوزستان و بسیار لذیذ است که میان نسل جوان هم از نان‌های پرفرمدار است. نان تیری که از آرد گندم سبوس‌دار، آرد نانوائی و آرد جو درست می‌شود، غذایی سریع‌الهضم و بسیار مقوی است. این نان سنتی برای انواع تلیت، تلیت آبگوشت، تلیت قبرمه، تلیت آب‌باقلا، تلیت ماست و... استفاده می‌شود.



## نافله خوزستان

استفاده از حبوبات در کنار فراورده‌های دامی، از نکات ارزنده و تحسین برانگیز رژیم غذایی مردم ایران زمین بوده که در بسیاری از استان‌های این کشور، به‌ویژه استان خوزستان، به‌وضوح ملموس است. بانوان و مادران کدبانوی این منطقه از ایران با ترکیب موادی همچون: آرد نخود، گوشت چرخ‌کرده، پیاز، سرکه، شکر، نمک، زردچوبه، فلفل، نعنا، روغن (در صورت تمایل می‌توان کره را جایگزین روغن کرد) و آب، به تهیه این غذای لذیذ سنتی و محلی می‌پردازند. ترکیب طعم شیرین شکر و ترشی دوست‌داشتنی سرکه، منحصربه‌فرد و جالب به‌نظر می‌رسد.



## امگشت پلو

امگشت پلو، غذایی است جنوبی و مختص استان خوزستان که با استفاده از برنج و کشمش تهیه و همراه ماهی قباد میل می‌شود. مردم این استان، ماهی قباد را نمک‌اندود می‌کنند و مورد مصرف قرار می‌دهند. برنج، کشمش پلویی، سبزی پلویی (شوید - گشنیز)، نمک، روغن، پیاز، زردچوبه و ادویه مخصوص جنوبی، برای طبخ در تهیه امگشت کاربرد دارد.



## ماهی کبابی صُبور

ماهی صُبور، یکی دیگر از غذاهای سنتی و محلی این خطه از ایران به‌شمار می‌آید. کباب‌کردن ماهی صُبور، سبزی پلویی، سبزی مخصوص ماهی، پیاز، سیر، نمک، فلفل سیاه، تمبر هندی و رب گوجه‌فرنگی و...



## سمبوسه

با ترکیب موادی همچون: گوشت، فلفل دلمه‌ای، رب گوجه‌فرنگی، گشنیز، نمک، فلفل، سیر، پیاز، آرد، روغن، کره و سیب‌زمینی طبخ می‌شود.



### پاکوره (پاکورا)

پاکوره، نوعی کوکوست که به دلیل داشتن آرد نخود، به افزایش پتاسیم و کاهش فشار خون منجر می‌شود. این غذا اصالتاً هندی است، ولی زمانی بسیار طولانی، جزو غذاهای سنتی خوزستان محسوب می‌شود. علاوه بر آرد نخود؛ تخم مرغ، زعفران، فلفل قرمز و تره، برای تهیه این غذا ضروری است.



### قلیۀ تخم مرغ

تخم مرغ، سبزی قلیه یا همان گشنیز و شنبلیله، روغن، گرد لیمو، رب گوجه فرنگی، نمک و زردچوبه، پیاز و سیر را با هم مخلوط می‌کنند، سپس تمپر هندی و آرد که در کمی آب حل شده باشد، به آن اضافه می‌کنند.



### بورانی باقلای سبز

در این غذا از باقلای پخته شده، نمک و فلفل، ماست، سیر، پیاز، شوید و گرد لیمو استفاده می‌شود. این بورانی، خوراکی مشهور شهر شوشتر است.



### قلیۀ دزفولی

در این قلیه، از گوشت چربی دار استفاده می‌شود که همراه نخود، بلغور، نمک و فلفل، سیر، پیاز، برنج و لوبیا چشم بلبلی، زمانی طولانی حرارت می‌دهند. سپس تمپر هندی و رب انار را اضافه می‌کنند و می‌کوبند.



### خورشت بامیه

این خورشت بسیار شبیه خورشت بادمجان است و تمامی مواد یکسان است و فقط به جای بادمجان از بامیه استفاده می‌شود. در این جا، دمهاله بامیه را جدا و آن‌ها را با سیر درسته سرخ می‌کنیم. سپس به بقیه مواد اضافه می‌کنیم و می‌گذاریم بپزند.



## ماسووا

ماسووا، غذای محلی خوزستان است. گوشت، ماست، نخود، نمک، سیر، پیازداغ، برنج، شوید و شنبلیله، مواد این غذاست. ابتدا نخود و گوشت را با هم می‌پزیم، سپس برنج را اضافه می‌کنیم. وقتی که پخت، آن‌ها را می‌کوبیم. سپس بقیه مواد را اضافه می‌کنیم و آن‌ها را روی حرارت می‌گذاریم. ماسووا با نان سرو می‌شود.



## کبه عربی

غذایی سنتی و عربی که ابتدا برنج را با مقداری آب، حرارت ملایم می‌دهیم تا برنج مانند شیربرنج شود. سپس آن را با سیب زمینی که ریز رنده شده است، مخلوط یا چرخ می‌کنیم و زردچوبه، نمک و تخم مرغ به آن اضافه می‌شود.



## رنگینک

رنگینک، از دسرهای سنتی استان خوزستان است که در ماه رمضان، مهمان خانه‌های بیش‌تر اهوازی‌هاست و مانند یک وعده غذایی استفاده می‌شود. مواد اصلی این دسر محبوب؛ گردو، روغن، خاک قند، آرد و خرماست.



## مهلبیه

از دسرهای محبوب که نشاسته ذرت، شکر و خامه، مواد تشکیل دهنده آن است و به صورت سرد سرو می‌شود.



## قلیه میگو

این قلیه، برخلاف قلیه ماهی که بسیار مشهور است، کم‌تر شناخته شده است. این غذا معمولاً با نان سرو می‌شود، اما می‌توان آن را با پلو هم سرو کرد. میگو، سبزی قلیه (گشنیز و شنبلیله)، تمبر هندی، پیاز و ادویه، از مواد اصلی این غذای خوشمزه است.



## اوپیزی (آب پیازی یا اشکنه)

این غذا سریع آماده می‌شود و برای زمان‌هایی که در زمان کم باید غذا حاضر باشد، بسیار مناسب است. اوپیوزی، غذای دزفولی است و به اشکنه شباهت بسیاری دارد. گردو، رب انار، شکر، روغن، نان خشک، زردچوبه، پیاز، تخم مرغ و نمک و فلفل، از مواد تشکیل دهنده این غذای فوری است.





به نظر تان عجیب بیاید؛ اما به مرور زمان، به آن عادت می کنید و افکار مثبت، جایگزین افکار منفیتان می شود.

گام سوم، این است که دست از مقایسه خود با دیگران بردارید. مسیر زندگی شما، خاص خودتان است و شبیه دیگران نیست! توجه به کارهای دیگران، فقط حواستان را از کارهای خودتان پرت می کند. شما باید وضعیت فعلی خود را با گذشته تان مقایسه کنید و مطمئن شوید که متناسب با ارزش ها و اهداف تان قدم برمی دارید. از موفقیت های کوچک و بزرگتان با افتخار و لذت یاد کنید و به خود یادآوری کنید که برای رسیدن به آن ها، چقدر زحمت کشیده اید.

در نهایت، گام چهارم، از هر فرصتی برای کمک و بخشش به دیگران استفاده کنید. این کار، تأثیر شگرفی بر اعتماد به نفستان می گذارد. زمانی که احساس خوبی نسبت به خود ندارید، طبیعی است که فکر کنید از پس هیچ کاری بر نمی آید و نمی توانید اثری بر زندگی دیگران بگذارید. به همین دلیل، لازم است در هر زمان و به هر صورت که می توانید، با استفاده از مهارت های تان به دیگران کمک کنید. با این کار، علاوه بر این که به دیگران سودی می رسانید، اعتماد به نفستان بالا می رود؛ زیرا متوجه می شوید که بسیار توانا تر از آن هستید که فکر می کردید.

اگر شما هم جزو این دسته افراد هستید و اعتماد به نفس بالایی ندارید، می دانید که چقدر سخت است که شماتت های درونی را نشنیده بگیرید و احساس ارزشمند بودن بکنید. اما خبر خوب این است که این مسئله ممکن است و تلاش برای بازستاندن اعتماد به نفس خود بسیار با ارزش است. افزایش اعتماد به نفس و رهایی از سرزنشگر درونتان، در چهار گام امکان پذیر است:

در گام اول، باید به دقت، به ندهای درونی خود گوش فرادهید. معمولاً چه افکاری درباره خودتان دارید؟ آیا خود را سرزنش می کنید که هیچ وقت هیچ کاری را درست انجام نمی دهید؟ یا شاید سر هر اشتباه کوچکی که مرتکب می شوید، خود را ملامت می کنید؟ اگر مدام ذهنتان با افکار منفی مشغول باشد، دیگر انگیزه ای برای تان باقی نمی ماند و نمی توانید قدمی برای تغییر زندگی خود بردارید. به همین دلیل، مهم است که در گام اول، این افکار منفی و مخرب را شناسایی کنید تا بتوانید آن ها را تغییر دهید.

در گام دوم، باید برای تغییر افکار منفی و ملامت های درونی تلاش کنید. هر زمان که متوجه می شوید فکری سرزنش آمیز در ذهنتان می چرخد، آگاهانه آن را متوقف کنید و فکری مثبت به جایش بنشانید. ممکن است ابتدا این کار

نمای دفتر مرکزی صندوق قرض الحسنه شاهد در یک روز برفی /عکس: اکبر کریمی

