

## پرتوجفایی

روزنامهنگار

هر یک از ما ممکن است روزانه با ده‌ها نفر صحبت کنیم و ارتباط داشته باشیم. تفاوتی ندارد که مخاطب صحبت‌های‌مان کیست؛ رعایت روش‌های صحیح مذاکره، در روند و نتیجه نهایی این گفت‌وگوها تأثیر بسیار بالایی برخوردار است. مصاحبه کاری، جلسه تجاری، بازاریابی و حتی گپ دوستانه، تنها چند نمونه از موقعیت‌هایی هستند که باید در آن‌ها مهارت کافی داشته باشید تا به نتیجه مورد نظر دست پیدا کنید. مذاکره یک عنصر اصلی و اساسی در اغلب مناسبات شخصی و حرفه‌ای ماست. به عبارت ساده، کسانی که توانایی مذاکره کردن را ندارند غالباً مقه‌ور مذاکره‌کنندگان توانمند می‌شوند.

## مغلوب مذاکره‌کنندگان بهتر نشوید!

مذاکره مهارتی ضروری و مهم است که بر هر آنچه می‌گویید و انجام می‌دهید و نیز تمامی تعاملات شما، خواه در زندگی شخصی و خواه در زندگی شغلی تأثیر می‌گذارد. اگر نتوانید برای رسیدن به منافع خود مذاکره کنید، بی‌شک مغلوب آنانی می‌شوید که مذاکره‌کنندگان بهتری نسبت به شما هستند. با انجام موفق مذاکرات، می‌توانید به درآمد بیشتری یا فرصت‌های بهتری دست یابید. زندگی را می‌توان همچون جلسه طولانی و گسترده مذاکره دانست که از آغاز تا پایان حیات ما را در بر می‌گیرد. مذاکره هرگز متوقف نمی‌شود. مذاکره در تمامی جنبه‌های زندگی انسان حضور دارد و جزئی مهم در زندگی و ارتباط ما با دیگران است. مذاکره راهی است که با آن، افراد با ارزش‌ها و منافع متفاوت به راه‌هایی سازنده برای زندگی و کار در کنار یکدیگر دست می‌یابند. همه ما برای موفقیت در تعاملات خود با دیگران، نیاز به مهارت انجام مذاکره داریم. از آغاز تمدن بشری تاکنون، مذاکره نیز همواره حضور داشته، زیرا انسان همیشه می‌خواسته موقعیت فعلی خود را در زندگی بهبود بخشد. هر انسانی می‌خواهد بیشتر و بیشتر به چیزهای خوب مانند شادی، ثروت، جایگاه والا، امنیت، شأن اجتماعی، قدر و منزلت و نیز موفقیت برسد. همچنین انسان‌ها می‌خواهند هر چه سریع‌تر و راحت‌تر به اهداف خود دست یابند و کمترین هزینه و زمان را برای رسیدن به آن صرف کنند. هر یک از ما در بسیاری از موقعیت‌ها به نوعی بر سر دستیابی به اهداف و نتایجی خاص با دیگران رقابت می‌کنیم.

## برای مذاکره آماده باشید

زمانی را تصور کنید که قصد دارید برای خرید جنس مورد نیاز خود به مغازه‌ای وارد شوید. قبل از ورود ابتدا به این موضوع فکر می‌کنید که بالاترین قیمتی که توان پرداخت آن را دارید، چقدر و پایین‌ترین قیمتی که مایل هستید بپردازید، چقدر است. سپس میانگین این دو قیمت را در نظر گرفته و برای خرید اقدام می‌کنید. آمادگی برای مذاکره نیز دقیقاً باید این‌گونه باشد. شاید جزو افرادی باشید که ادعا می‌کنند برای انجام مذاکرات، به آمادگی نیاز ندارند. لازم است بدانید که هیچ مذاکره‌کننده قدرتمندی بدون آمادگی و سنجیدن تمام جوانب، مذاکره را شروع نمی‌کند. آمادگی کلید پیروزی در مذاکرات است. برای آمادگی در مذاکره ابتدا از خود بپرسید که از این مذاکره چه چیزی می‌خواهید و چه انتظاراتی از خودتان و طرف مقابل دارید؟ لیستی از خواسته‌هایی که از انجام مذاکره دارید بنویسید و سپس آن‌ها را اولویت‌بندی کنید. در این صورت می‌توانید با توجه به خواسته‌هایی که در اولویت قرار دارند، شروع قدرتمندی داشته باشید. بعد از اینکه خواسته‌های خود را تعیین کردید، از خودتان بپرسید دلیل رسیدن تان به آن خواسته چیست؟ شاید به این نتیجه برسید که خواسته‌هایی که در اولویت‌های اول قرار داده‌اید، چندان هم مهم نیستند و باید آن‌ها را با خواسته‌های مهم دیگری جایگزین کنید.

## مصالحه کنید، قهر نه!

طرفین مذاکره اغلب علاقه دارند در مورد موضوع مورد مذاکره به مصالحه برسند. دقت کنید که در میان تکنیک‌های مذاکره، مصالحه یک چاقوی دو لبه است و باید خیلی مواظب باشیم که با چه شرایطی به مصالحه می‌رسیم. مصالحه زمانی اتفاق می‌افتد که دو طرف می‌بینند شرایط موجود به نفع‌شان است و به سرعت در همان نقطه توافق می‌کنند. یکی از معایب مصالحه سریع این است که اکثر ا در دل طرف مقابل شک ایجاد می‌کند. همچنین ممکن است او پیش خودش فکر کند که حتماً قیمت ما بالاتر است یا جنس ما مشکلی دارد و با قدرت چانه‌زنی ما به هر دلیلی پایین است. بنابراین به شما توصیه می‌کنم خیلی سریع به مصالحه نرسید و سعی کنید قدری در کشمکش باقی بمانید. ترک گفت‌وگو به حالت قهر، تنها زمانی توجیه دارد که مطمئن باشید دیگر هرگز نمی‌خواهید با طرف مقابل رابطه داشته باشید. اما اگر از قهر کردن به عنوان ابزاری برای امتیازخواهی استفاده می‌کنید، باید به‌خاطر بسیاری که چنین منطقی، همیشه و همه‌جا جواب نمی‌دهد، قطع مذاکره و گفت‌وگو

با حالت قهر، می‌تواند احساسات منفی را در طرف مقابل (و حتی خود شما) برانگیزد و برقراری مجدد رابطه را دشوار کند.

## چشم‌انداز داشته باشید

برای همه ما پیش می‌آید که تصمیم‌های نادرست شخصی را، صرفاً به‌خاطر انرژی زیادی که صرف‌شان کرده‌ایم، ادامه دهیم. مثلاً وقتی با یک فرد یا شرکت، پنج جلسه مذاکره داشته‌ایم، احساس می‌کنیم که ترک مذاکره منطقی نیست و بهتر است جلسه ششم را هم به‌رغم تمام مشکلات و اختلاف‌نظرها برگزار کنیم، یا اینکه یک رابطه تلخ و غیرسازنده را صرفاً به این علت ادامه می‌دهیم که تلخی‌ها و سختی‌های بسیاری را تا این نقطه‌اش تحمل کرده‌ایم و حیف است که همه آن تلاش‌ها نابود شود. ما سختی‌ها و هزینه‌های گذشته و زمانی را که در گذشته صرف شده و چالش‌هایی را که مدیریت کرده‌ایم، راحت‌تر می‌بینیم، اما کمتر به این فکر

## دریچه



با رعایت چند ترفند ساده می‌توانید افراد را متقاعد کنید

## باید و نبایدهای مذاکره اصولی

می‌کنیم که با ادامه‌دادن یک تصمیم، یک رابطه و یا یک مذاکره چقدر باید سختی‌های بیشتر و چالش‌های بیشتر را تحمل کنیم. حالا با خود فکر کنید شما به دوست‌تان ۱۰ بار پیامک داده‌اید و او جواب‌تان را نداده است. آیا به این فکر می‌کنید که نباید بیش از این برای زنده کردن یک رابطه یک‌طرفه تلاش کرد؟ یا اینکه می‌گویید حالا که من ۱۰ بار این تلاش را کرده‌ام بهتر است چندبار دیگر هم تلاش کنم؟ به همین علت، معمولاً توصیه می‌کنند که اگر گفت‌وگوی شما با کسی به تنش کشید، هرگز محل گفت‌وگو را در همان لحظه ترک نکنید و یا اگر گفت‌وگو تلفنی است، هرگز تماس را قطع نکنید. فقط تلاش کنید درباره موضوعات عمومی‌تری که تنش و اختلاف‌نظر در آن‌ها کمتر است صحبت کنید تا کمی از التهاب‌فضا کاسته شود. سپس، اگر لازم بود به طرف مقابل بگویید که با هدف حفظ رابطه، بهتر است موضوع مورد اختلاف را با کمی فاصله مثلاً چند دقیقه یا چند ساعت و حتی چند روز بعد، به بحث بگذارید.

## برگی از ادبیات



## هیچ چیز پایدار نیست...

هر انسانی ترکیبی است از بخشی که در آن به جهان چشم‌گشوده، خانه‌شهری یا کلبه روستایی‌ای که در آن راه‌رفتن آموخته، بازی‌هایی که به کودکی کرده، افسانه‌هایی که از دیگران باز شنیده، غذایی که خورده، مدرسه‌ای که به آن رفته، ورزش‌هایی که دنبال کرده، شاعرانی که شعر آنان را خوانده و خدایی که در او ایمان نهاده است. این‌ها همه دست به‌دست هم داده تا او را آنچه هست، ساخته است و این‌ها نه چیزی است که انسان از راه شنیدن، به‌هستی و کیفیت آن پی‌تواند برد. این‌ها را تنها هنگامی درک می‌توانیم کرد که خود، جزء آن را به تجربه زندگی دیده و آمیغی از آن شده باشیم و چون مردم کشورهای دیگر را که بیگانه ما هستند، جز به‌ظاهر نمی‌توانیم شناخت، آنان را در صفحات کتاب زنده نمی‌توانیم کرد. لذت‌های این جهانی همه گذران است و تنها «نامحدود» است که می‌تواند خوشی جاویدان بدهد. اما تالیف بودن، خوب راه‌پوش، و سفیدر اسفیدتر نمی‌کنند اگر گل سرخی آن زیبایی را که سحر داشت، گاه نیمروز از دست داد، آنچه حقیقت دارد، همان زیبایی سحرگاهی آن است. در دنیا هیچ چیز پایدار نیست و اگر انسان توقع بقای چیزی را داشته باشد، احمق است. اما اگر از آنچه برای مدت کوتاهی دارد، لذت‌نبرد از آن هم احمق‌تر است. نمی‌دانید چه تعداد زیادی از مردم دچار این مرض هستند. منظورم تنها ترس از بلندی و ترس از جاهای محدود نیست. عده زیادی از مردم از مرگ و حتی از زندگی هم می‌ترسند و این‌ها بیشتر، مردمی هستند که در عین سلامتی و راحتی و به‌ظاهر، بی‌نگرانی خاطر زندگی می‌کنند و با وجود این، هر لحظه، ترس، جان‌شان را شکنجه می‌کنند. من بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم ترس بیش از هر احساس دیگر جان آدمی را از می‌کند.

از کتاب لبه تیغ، ویلیام سامرست موام

## گذرگاه تاریخ



## پدر جراحی قلب

«دکتر عباسقلی دانشور» از چهره‌های ماندگار پزشکی ایران، جراح و استاد پیشکسوت دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی است. او به‌عنوان یکی از بزرگان پزشکی ایران شناخته می‌شود که برای اولین‌بار توانست با موفقیت عمل جراحی قلب باز را در کشور انجام دهد. پروفیسور عباسقلی دانشور در سال ۱۳۰۴ در شهر شیراز دیده به جهان گشود. او پس از پایان دوره متوسطه در دبیرستان شاهپور سابق اهواز وارد دانشکده پزشکی شیراز شد. عباسقلی دانشور با کسب درجه دکتری پزشکی در سال ۱۳۳۷ برای تحصیل به آمریکا سفر کرد. دانشور با پشت‌سر گذاشتن دوره انترنی طی دو سال در نیویورک و اتمام دوره جراحی عمومی و جراحی توراکیس، دوره جراحی قلب را در شهر بوستون آغاز کرد. او با گذراندن سه سال در مؤسسه قلب‌شناسی مونترال کانادا درباره اصول پیوند قلب و بیماری‌های مادرزادی قلب تحقیق و تجربه کسب کرد. در سال ۱۳۴۸ برای اولین‌بار، نخستین عمل جراحی قلب‌باز و تعویض دریچه میترال را انجام داد. سرانجام برای خدمت به هموطنان ایرانی‌اش در سال ۱۳۴۹ به‌وطن بازگشت. نخستین پیوند کامل قلب در خاورمیانه یکی از مهم‌ترین عمل‌های جراحی بود که به‌دست دکتر عباسقلی دانشور در تاریخ پزشکی ایران به‌وقوع پیوست. او در سال ۱۳۶۹ توانست نخستین عمل دست‌رسی به این آبشار باید تقریباً حدود ۲ الی ۳ ساعت در جنگل پیاده‌روی کنید؛ اما ارزش این همه سختی و کوهنوردی در دل جنگل را دارد. به‌مرور زمان تغییراتی در ظاهر این آبشار به‌وجود آمده و به‌صورت پلکانی درآمده است. این سفر یک فرصت بی‌نظیر برای علاقه‌مندان به عکاسی به‌شمار می‌رود. در این منطقه منظره‌های زیبا و چشم‌نواز زیادی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها عکاسی کنید.

## لنگرگاه

## عروس شفابخش لغور



آبشار آهکی «اسکلیم» در استان مازندران، شهرستان سوادکوه شمالی و در دهستان لغور قرار دارد. این آبشار در دل یک جنگل تاریخی واقع شده است؛ جنگلی که گه‌می‌شود به دوران ژوراسیک برمی‌گردد. مردم بومی این منطقه به این آبشار زیبا «گالش کلا»

نیز می‌گویند. جالب است بدانید به‌دلیل آبشارهای متعددی که در این دهستان قرار دارد به این منطقه سرزمین آبشارها گفته می‌شود. اسکلیم از دیگر آبشارهای این منطقه متمایز بوده و به عروس آبشارهای لغور مشهور است. در جای‌جای این منطقه جاذبه‌های طبیعی و گردشگری زیادی وجود دارد که شمار اشگفت‌زده می‌کنند. به‌اعتقاد مردم منطقه، آب آبشار اسکلیم شفابخش است. این عقیده خیلی بی‌راه نیست و به‌دلیل این است که آب آن سرشار از آهک و املاح آهکی است و خواص درمانی زیادی دارد. ارتفاع این آبشار حدود ۳۲ متر است و به آن عروس آبشارهای سوادکوه می‌گویند. در اطراف اسکلیم درختانی مانند ازگیل، راش و انجیلی وجود دارد. درخت انجیلی رنگارنگ‌ترین درختی است که می‌توانید در طبیعت ببینید و رنگ‌های شگفت‌انگیزش را به کمک دوربین‌تان ثبت کنید. برای دست‌رسی به این آبشار باید تقریباً حدود ۲ الی ۳ ساعت در جنگل پیاده‌روی کنید؛ اما ارزش این همه سختی و کوهنوردی در دل جنگل را دارد. به‌مرور زمان تغییراتی در ظاهر این آبشار به‌وجود آمده و به‌صورت پلکانی درآمده است. این سفر یک فرصت بی‌نظیر برای علاقه‌مندان به عکاسی به‌شمار می‌رود. در این منطقه منظره‌های زیبا و چشم‌نواز زیادی وجود دارد که می‌توانید از آن‌ها عکاسی کنید.

## کاروبار

## واژه‌های پول‌ساز



با رشد و توسعه صنعت چاپ، شغلی با عنوان «ویراستاری کتاب» و مقالات متولد شد. امروزه با گسترش و نفوذ اینترنت، شیوه کسب درآمد با شغل ویراستاری وارد مرحله نوینی شده و به‌عنوان یک شغل و ایده تجاری مطرح است. کسب درآمد

اینترنتی و سنتی از طریق ویرایش کتاب و مقالات، به تولید محتوا وابستگی کامل دارد. ویراستاران علاوه بر درآمد خوب، فرصت مطالعه موضوعات علمی خوب را هم دارند. همچنین ویراستاری جزو مشاغل خانگی هم محسوب می‌شود و لازم نیست حتماً در محل کار انجام شود. ویراستاری کتاب را می‌توانیم به دو بخش کلی ویراستاری فنی و ویراستاری ادبی تقسیم کنیم. ویراستار ادبی قبل از داشتن تخصص باید یک نویسنده ماهر باشد و بعد از آن باید در فن ویرایش مهارت داشته باشد. در واقع او فردی است که متن و محتوای خروجی را تصحیح، پیراسته و تنظیم و ویرایش می‌کند. ویراستاری جزو مشاغلی است که نیاز به ابزار خاصی ندارد و با داشتن یک سیستم کامپیوتری می‌توان این کار را انجام داد. این حرفه تنها اصلاح غلط‌های املائی و گذاشتن علامت نیست و انواع مختلفی دارد. اصلاح غلط‌های املائی، تایپی، روش صحیح رسم‌الخط و ویرایش صوری، ابتدایی‌ترین و مهم‌ترین نوع ویراستاری است که فعالیت در آن آسان است. در نتیجه اگر به مطالعه زیاد علاقه دارید، یا در دوران تحصیل شغل مناسبی برای درآمد ندارید و یا به‌عنوان دانشجو، استاد دانشگاه و نویسنده به شغل دوم نیاز دارید، ویراستاری شغل مناسبی جهت کسب درآمد خانگی مناسب با امکانات محدود محسوب می‌شود.

## راهکار

## رمز و راز یک خواب آسوده



حدود یک‌سوم عمر هر فرد در خواب می‌گذرد و کیفیت بقیه آن نیز به‌صورت کاملاً مستقیم به خواب ارتباط دارد. سطح آرامش پس از خواب مربوط به چرخه خواب است که به آن (REM cycle) گفته می‌شود. (REM) همان حرکات سریع چشم است.

اولین ۱۰ دقیقه این چرخه به‌مدت یک‌ونیم ساعت پس از بستن چشم‌ها صورت می‌گیرد. بین ۹۰ الی ۱۲۰ دقیقه یک‌بار (REM) تکرار می‌شود، در این دوره چشم‌ها نباید باز و بسته شوند و یا صدای بلندی شنیده شود تا بدن به حالت مناسب خود برسد. بسیاری از موانع خواب خوب، با یک‌سری راهکارهای مقدماتی رفع می‌شوند و جای نگرانی وجود ندارد، اما در برخی موارد مراجعه به روانشناس به‌صورت کاملاً جدی توصیه می‌شود. مواردی مانند مشکلات روحی و روانی نظیر استرس و اضطرابی که به شکل مزمن مانع خواب شود، ترس و وحشت‌های نامعقول مانند ترس از مرگ، ترس از تاریکی و...

اکنون به بررسی چند روش برای راحت‌تر شدن خواب شبانه می‌پردازیم. ساعت خواب خود را مشخص کنید، وقت خود را در رختخواب هدر ندهید، قبل از خواب چند لحظه سکوت کنید، بستر خود را به دفتر کار یا پاتوق تبدیل نکنید، مصرف قهوه را کاهش دهید، داروهای خود را بررسی کنید، قبل از خواب غذای سبک بخورید، محیط خواب راحتی برای خود ایجاد کنید، ذهن خود را به آرامش مطلق برسانید، از نور آبی اجتناب کنید، تکنیک‌های آرامش‌بخش را یاد بگیرید و تمرین کنید، کمی پیاده‌روی کنید و پیش از خواب با آب گرم حمام کنید.

دشت‌های گل لایزنگان - دراب



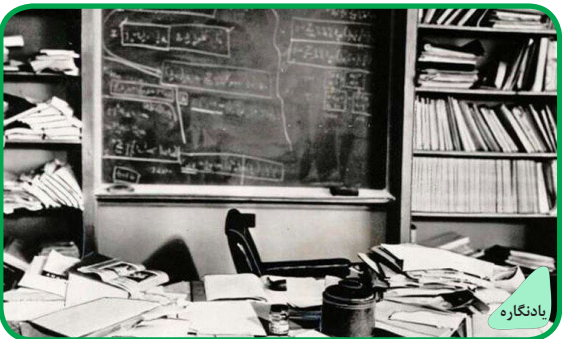
زادبوم

## من فمیدهام که...

نباید بیش از حد تحت تأثیر احساسات و انگیزه‌های متلاطم خود قرار بگیریم یا آن‌ها را کنترل کنیم.

رواق

میز کار «آلبرت اینشتین» فردای روز مرگ‌اش - ۱۹۵۵



یادنگاره