

برگی از ادبیات



فرشی از ستاره

سید بشدت احساس نیاز می کرد که یک شب را در هور خودش بگذراند. دوست داشت توی یک مکان آشنا برود در عالم فکر و خیال. این شد که برای نماز باخانواده اش رفت به هور و شب در جایی که هنوز نشانی از خانه قدیمی اش داشت، گوشه عزلت گزید. آسمان تابستان فرشی از ستاره پهن کرده بود که نور خود را تادشت های نمکی تالاب های قدیمی می گستراند. سید با خودش می گفت، این چشم انداز کهن تابد پایدار خواهد ماند، فرای بدبختی های آدم ها، فرای آدم های ستمگر. روزی را به یاد آورد که مردان مخبرات آمده بودند دنبال پسرش. بعد از مرگ همسرش با خودش گفته بود: «این همه چیزیه که بعد از ایمانم، توی زندگی برام باقی مونده.» پسری که سید همه وقتش را صرف او کرده بود؛ مادرش که مرد، فقط ۱۲ سالش بود. در سش را در الناصریه ادامه داده بود. علاقه ای به این پیشنهاد نشان نداده بود که درس های الهیات خود را در حوزه نجف ادامه بدهد. بعد مقاومتش کم کم به طغیان در برابر چیزی منجر شد که می دید توان رویارویی با آن را ندارد. بزرگتر که شد، جذب کمونیسم شد. سید در دهکده خودش با فهمید پسرش به اتفاق دوستان دبیرستانی اش از شبکه مخفی کمونیستی در جنوب کشور ارتباط برقرار کرده است. شنیدن این خبر ترس به جانش انداخت؛ چون همیشه سعی کرده بود رژیم خونخوار بغداد اصطکاک پیدا نکند. سید همه کاری کرده بود تا پسرش را از این تمایلات سیاسی بر حذر دارد؛ اما فایده ای نداشت. شک نداشت که اصرار زیادی به پسرش برای اینکه راه او را ادامه دهد، باعث شده بود او از آن طرف پشت بام به دامن کمونیسم بیفتد.

از زمان «سید بغداد» نوشته محمد طعان

گذرگاه کهنسالی



ناامیدی را دور بزن

حتماً شما هم گاه با سالمندانی مواجه شده اید که نشانه های از بی حوصلگی و بی میلی به زندگی دارند. مثلاً هر گاه به سراغشان می روید بیگار نشسته و به گوشه ای خیره شده اند، حوصله بیرون رفتن از خانه را ندارند، کم حرف شده و دیگر مثل قبل شوخی نمی کنند، لذتی از غذا خوردن نمی برند یا شما در دلد نمی کنند و از خاطرات شان برای آن حرف نمی زنند. اینها نشانه های خوبی نیست و زنگ خطری است که باید به آن آگاهی کامل داشته باشید؛ چرا که ممکن است عزیز سالمند شما در معرض ابتلا به ناامیدی و افسردگی دوران سالمندی شده باشد. عوامل زیادی در ابتلای سالمندان به افسردگی سهیم هستند. در برخی افراد واکنش هایی که در مغز رخ می دهد در بروز این اختلال نقش بسزایی دارد، اما در برخی دیگر محرک افسردگی ممکن است یک حادثه تلخ مثل مرگ عزیزان و یا تشخیص یک بیماری وخیم باشد. تشخیص افسردگی در سالمندان به آسانی تشخیص افسردگی در جوانان نیست؛ چرا که با گذشت سن علامت و نشانه های افسردگی نیز تغییر می کنند. برای مثال در برخی ها غم و غصه نشانه اصلی افسردگی نیست بلکه احساس بی حسی و عدم علاقه به فعالیت های روزمره نشانه اصلی افسردگی است. پس اگر با این نشانه ها مواجه شدید خیلی زود در صدد درمان بر بیایید و سالمند مورد نظر را مجاب کنید که در راستای بهبود وضعیتی که در آن قرار دارد، بر بیایید. راهکار اساسی کمک گرفتن از یک مشاور یا روان در مانگر است. روانشناس، مددکار اجتماعی بالینی، روانپزشک یا سایر متخصصان بهداشت روان می توانند در این مسیر کمک کننده باشند. نمونه هایی از رویکردهای درمانی برای افسردگی در سالمندان عبارتند از درمان شناختی- رفتاری (CBT) و روان درمانی بین فردی (IPT). البته راهکارهای ساده ای نیز وجود دارد که خودتان نیز بتوانید این افسردگی را تا حد زیادی از سالمندان اطراف خود دور کنید. برای مثال سعی کنید در کنار آنها غذا بخورید، گاهی در یک گردش ساده یا پیاده روی با آنها شریک شوید. حتی اگر سالمند شما توان حرکتی ندارد با کمک ویلچر او را به فضای آزاد ببرید تا روحیه اش بهتر شود. شما می توانید نحوه استفاده از رایانه و نرم افزارهای تلفن های هوشمند را به آنها آموزش دهید و در کنار هم از آنها استفاده کنید. حواس تان باشد بروز افسردگی در سالمندان اختلالی بسیار شایع بود و وظیفه شما این است که با تمام توان به رف و در مان و البته پیشگیری از آن کمک کنید.

دریچه



بررسی قوانین نانوشته ای که شما را در کسب و کار شخصی یاری خواهد کرد

میانبری در مسیر خود کفایی

حالت ایده آل این است که هر روز به طور کامل و واضح بدانید کسب و کارتان در چه موقعیت مالی قرار دارد. باید به وضعیت بدهی و تعهدات مالی خود اشراف کامل داشت باشید. هیچ چیز بدتر از آن نیست که ناگهان با صورتحسابی نجومی مواجه شوید که اصلاً انتظارش را نداشته اید.

باهوش و خلاق باشید

در نهایت اینکه مهم نیست کسب و کار شخصی تان را تازه آغاز کرده اید یا فردی حرفه ای و مجرب هستید و اسم و رسمی برای خود و کارتان به هم زده اید. برای موفقیت باید یکسری قوانین را رعایت کنید. رعایت این قوانین چندان هم دشوار و پیچیده نیست. قرار نیست فشار زیادی را متحمل شوید و خودتان را اذیت کنید یا به خودتان سخت بگیرید بلکه باید همه تلاش تان را در به کارگیری راهکارهای مدرن و تبعیت از قوانین مؤثر معطوف کنید. از هوش تان نیز استفاده کنید و تا جایی که می توانید خلاق باشید. هیچ کس با نشستن در خانه و ناامیدی و ترس از شکست، موفق نشده است. پس همین حالا ایده خود را در ذهن تان باز پروری کنید و اولین گام را محکم بردارید.

مسئولیت پذیری و آگاهی از مسائل مالی

دست به کار شوید و مسئولیت امور و مشکلات مربوط به کسب و کارتان را بر عهده بگیرید؛ صورتحساب ها، تولیدات، کارمندان، تعهدات و الزامات قانونی، مالیات، قوانین رفتاری، خدمات و هر چیز دیگری که تحت لوای کسب و کار شما ارائه می شود. اینها مسئولیت های مهمی است که نباید به راحتی از آنها عبور کنید. زمانش که برسد می توانید افراد دیگر یا شرایط غیر قابل کنترل را سرزنش کنید. اما آنچه مسئولیتش با شماست را خودتان باید حل و فصل کنید. فراموش نکنید این شما بودید که قراردادها را تنظیم، زیر چک ها را امضا کردید و تصمیمات را گرفتید. پس نمی توانید و نباید مسئولیت آنچه بر دوش شماست به روی دیگری بیندازید. موضوع دیگری که باید به آن توجه کنید این است که به عنوان مدیر کسب و کار شخصی خود، از اطلاعات و آمار و ارقام مالی به طور کامل مطلع باشید. اینکه تصور کنید تنها دغدغه تان باید پول درآوردن باشد و مادامی که به حد کافی درآمد داشته باشید همه چیز سر جای خودش است، تصور بسیار اشتباهی است. برای دستیابی به موفقیت، شما باید به کلیه ارقام مالی دقیق و جاری دسترسی داشته باشید.

اختیار تصمیمی که گرفته اید را به دست افکار منفی نداده و با مثبت اندیشی از گذرگاه ها عبور کنید. در نظر داشته باشید قرار نیست همه چیز همیشه گل و بلبل باشد و آنچه شما را از رقیبان خود متمایز می کند، حفظ آرامش و نگهداری از کارتان در شرایط بحرانی است. هیچ صنعتی وجود ندارد که از بحران، ورشکستگی، رکود و مشکلاتی نظیر این مبرا باشد، پس نگرانی به دل خود راه ندهید و به جای دست گرفتن کاسه «چه کنیم؟» از افرادی کمک بخواهید که این مسیر را پیموه اند و می توانند دست شما را نیز بگیرند و از طوفان های احتمالی رد کنند. جبران ضرر و زیان کسب و کار و روبه رو شدن به بن بست های احتمالی طاقت فرسا و بسیار ملالت بار است. مراقب باشید که در این شرایط اسیر ملال نشوید؛ چون این رخداد بدون شک آفت بزرگی است که اختیار عمل را از دست شما خارج کرده و هر چه رشته اید را پنبه می کند. نگران نباشید و تردید نکنید این یک امر اجتناب ناپذیر است. تمام کسب و کارهای بزرگ جهان در مرحله ای شکست خورده با مشکلات نقدینگی، فروش نرفتن و آسیب های این چنینی مواجه شده اند. در این میان آنهایی جان سالم به در برده اند که درست در بحران انگیزه و چندان یافته و کسب و کارشان از خطر غرق شدن نجات داده اند.

پرتوجفتایی

روزنامه نگار

روزی در زندگی هر کدام از ما فرا خواهد رسید که از خود می پرسیم چگونه می توانیم به تنهایی و با اتکاء به توانمندی فردی و استعداد های ذاتی کسب و کار مختص به خودمان را آغاز کنیم و از روزهای کار کردن برای دیگران فاصله بگیریم. در این مرحله ممکن است اسیر نگاهی بدبینانه شویم و افرادی را ببینیم که نتوانسته اند در کسب و کار شخصی خود موفق شوند و با ورشکستگی مواجه شده اند. این همان رخدادی است که تمام انگیزه ما را از بین خواهد برد. بهتر است جزو آن دسته از افرادی باشیم که پس از آنکه فکر راه انداختن کار شخصی به جان مان می افتد، افرادی را تماشا کنیم که وضع کسب و کارشان خوب است و هر روز هم در حال بهتر شدن است؛ آنهایی که حسابی پول درمی آورند، چندین و چند نفر برای شان کار می کنند و در حرفه خود الگو و پیشرو هستند. در این شرایط انگیزه ای در ما ایجاد خواهد شد تا قدم های ابتدایی را برداشته و ایده ای که در سر داشته و ایمان داریم که منحصر به خودمان است، پرورش دهیم و از جایی که ریسک کمی داشته باشد، کارمان را شروع کنیم. کلید ابتدایی اما تنها یک چیز است: «تصمیم قاطع!» پس از آن دیگر شما در مسیری قرار خواهید گرفت که ناگزیر هستید برای رسیدن به مقصود دانش خود را به روزرسانی کنید و سراغ راهکارهایی بروید که امروزه دسترسی به آنها چندان دشوار نیست و تنها نیاز به ذکاوت، سختکوشی و عبور از مرزهای کلیشه ای باشد. شما قرار است کسب و کار خود را راه بیندازید و راهی جز رسیدن به موفقیت و درآمد خوب ندارید. با ما همراه شوید تا پایان نکاتی ساده در راه پر پیچ و خمی که پیش رو دارید، منسجم تر قدم بردارید.

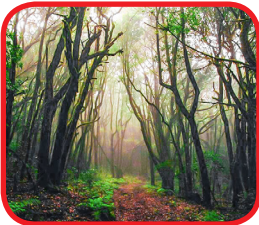
در بحران ها اسیر ملال نشوید

سرعت پیشرفت فناوری آنچنان برق آسا شده که بسیاری از مشاغل و صنایع در مرز نابودی قرار گرفته و به جای آن مهارت ها و صنایعی تازه در حال متولد شدن هستند. از طرفی، روانشناسی موفقیت فردی و فناوری تفکر نوین در راه کسب درآمد، هر روز ابعاد تازه ای پیدا می کند و دیگر نمی توان با تکیه بر تفکرات و استراتژی های کهنه به موفقیت چندان دست یافت. پس در این میدان سخت رقابتی که پیش روی ماست باید حواس مان را جمع کنیم و شیوه های تازه و مدرن راه اندازی کسب و کار را یاد بگیریم تا بتوانیم در نبرد تنگاتنگ و نفسگیر از حریفان خود پیشی بگیریم. شما ممکن است در ابتدای راه با ترس های ریز و درشتی مواجه شوید که به ناامیدی منجر شود. پس گوش به زنگ باشید که

لنگرگاه

طعم وحشت در سربرج

شب هنگام صدایی عجیب و وحشت آور از درختان به گوش می رسد؛ صدایی شبیه صوت یا جیغ که به محض تاریک شدن هوا در فضا پخش می شود باعث شده تا «جنگل سربرج» به یکی از مناطق مرموز و مهیج ایران تبدیل شود. «سربرج»



روستایی از توابع بخش طرقله شهرستان مشهد در استان خراسان رضوی است در ابتدای این روستا جنگلی انبوه دیده می شود که روزهای این جنگل عادی و آرام است و تا تاریک شدن آسمان صداهای وحشت آوری از میان درختان آن به گوش می رسد که به گفته اهالی و غریبه هایی که به آن منطقه سفر کرده اند، شبیه فریادهای نالان است.

برخی ساکنان منطقه، این صداهای وحشت آور را از ملخ هایی می دانند که به این منطقه هجوم آورده اند و شب ها به درختان پناه می برند. برخی دیگر نیز عواملی ناشناخته را از جمله آب و هوا، عده ای نیز این جنگل را نفرین شده و محل سکونت اجنه می دانند. به گفته برخی، شیاطین و روح های نفرین شده شب هنگام در این روستا پرسه می زنند و این اصوات دلخراش مربوط به آنهاست. این روستا در جنوب مشهد قرار دارد و فاصله آن تا مرکز شهر تنها ۳۲ کیلومتر است. بسته به ترافیک و ساعت حرکت، حدود ۴۰ تا ۵۰ دقیقه برای رسیدن به سربرج از جنوب مشهد و از مسیر جاده خلج باید رانندگی کنید. بعد از روستای شلگرد به یک دوراهی می رسید؛ یکی راه که به سمت روستای مغان و راه دیگر که به سمت روستای مجد می رود.

کاروبار

چرب و چیلی مثل روغن گیری

در سال های اخیر که در مورد ضررهای روغن های پالم دار و تراریخته آگاهی رسانی صورت گرفته، علاقه مردم به مصرف روغن های طبیعی به مراتب بیشتر شده است. از طرف دیگر، روغن های طبیعی در زمینه زیبایی و بهداشتی نیز محبوبیت زیادی پیدا کرده و بازار



خوبی دارند. بازار پررونق روغن های گیاهی طبیعی و فرصت کسب درآمد از آنها موجب شده تا بتوانید به تولید این روغن ها به عنوان یک کسب و کار خانگی با سرمایه اندک به عنوان یک گزینه خوب فکر کنید. اگر بودجه تان محدود است، می توانید با خرید دستگاه روغن گیری خانگی شروع کنید. به این ترتیب با کمترین ریسک و هزینه پیش می روید. ارزان ترین دستگاه روغن گیری خانگی مناسب با بازدهی ایده آل در بازار را می توانید با قیمتی حدود ۲۵ تا ۳۰ میلیون تومان پیدا کنید که با برق تک فاز نیز قابل استفاده است. خرید دستگاه های پلاستیکی ارزان قیمت هیچ سودی برای شما نخواهد داشت؛ چرا که فرایند روغن گیری را به خوبی انجام نمی دهد و صرفاً برای مصرف شخصی مناسب خواهد بود. نکته مهمی که باید به آن توجه کنید این است که دانه های روغنی ماندگاری بالایی دارند؛ به همین دلیل نباید نگران از بین رفتن سرمایه خود باشید. می توانید مواد اولیه زیاد با هزینه کمتر تهیه کنید و در طولانی مدت روغن کشی کنید. به طور کلی شغل روغن گیری خانگی یک تجارت کم ریسک است. قبل از اینکه کسب و کار خود را شروع کنید، بهتر است علم و دانش خود را تا حد ممکن نسبت به کارتان افزایش دهید. دانایی و آگاهی از شرایط کاری که با آن مواجه هستید این امکان را به شما می دهد تا یک فروشنده برتر باشید و در این مسیر در صدر قرار بگیرید.

دگردیسی

مسگری در گرداب افول

«مسگری» یکی از کهن ترین و پرسابقه ترین مشاغل ایران محسوب می شود. اشیاء و ظروف مسی دست سازی که در موزه ها به نمایش درآمده اند نشان دهنده قدمت این هنر فاخر ایرانی است. پیشینه مسگری در ایران حداقل



به ۵ هزار سال قبل می رسد و گفته می شود اولین فلز کشف شده همین فلز مس بوده و اولین بار این ایرانیان بودند که صنعت فلزکاری را آغاز کردند. هنر مسگری از دیرباز در اصفهان، زنجان و کرمان به صورت تجاری دنبال شده است. مسگری در تهران قدیم نیز وجود داشته و حتی محصولات دست ساز این شهر به نقاط دیگر کشور فرستاده می شد. شغل «مسگری» در ایران، اما رو به فراموشی است و علت اصلی آن تغییر سبک زندگی مردم است. با وجود سابقه زیاد این شغل هنرمندان این رشته نسبت به قبل کمتر به تولید می پردازند و دیگر صدای چکش مسگری در گوشه کنار بازار به گوش نمی رسد. روزگاری در گرداگرد بازارهای بسیاری از شهرهای ایران، صدای «دنگ دنگ» چکش مسگران بر تکه های مس زیر طاق هلالی حجره ها گوش فلک را کر می کرد. حالا اما تنها یک نام از این هنر و از این بازار به جای مانده است. گذشت زمان و استفاده از ظروف تفلون، چدن و دیگر ظروف صنعتی تا حدودی باعث افول مسگری شده است. از طرفی بسیاری از هنرمندان مسگری که در دهه های گذشته در جای جای ایران فعال بودند دیگر در قید حیات نیستند و بازماندگان این هنر نیز بیشتر به سفیدگری و تعمیر ظروف و ابزار آلات مسی می پردازند تا ساخت آن.

بازگشت آب به زاینده رود - اصفهان



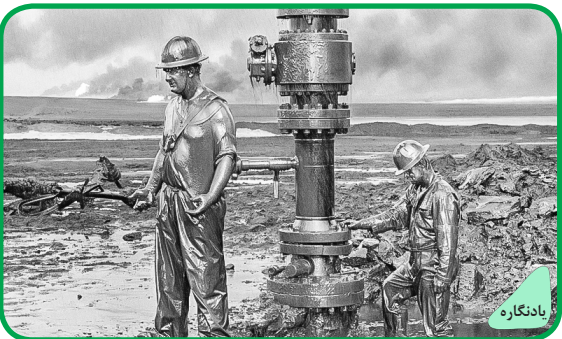
زادبوم

من فمیده ام که...

نباید درباره همه چیز اظهار نظر کنم. تنها می بایست درباره موضوعاتی که به تخصص و دانش من مربوط می شوند، صحبت کنم.

رواق

آتش نشانان کانادایی در حال تعمیر نشی لوله های انتقال نفت - سال ۱۹۹۱



یادنگاره