

گشت و گذار  
T R A V E Lرنگین کمانی در دل  
صخره‌ها

«دره رنگین کمان» از آثار طبیعی و دیدنی‌های استان هرمزگان است که در جنوب غربی جزیره هرمز و جنوب ایران قرار دارد. جزیره هرمز از جزیره‌های منحصربه‌فرد خلیج فارس است. دره رنگین کمان در جزیره هرمز قرار دارد و یکی از شگفتی‌های زمین‌شناسی و از جمله عجایب ایران محسوب می‌شود. تماشای رنگین کمان در آسمان چندان خلاف باور و عادت نیست، اما وجود رنگین کمانی زیبا روی زمین و در دل کوه‌ها، فراطر از باور و تجربه‌های روزمره است. چنین چشم‌اندازی با پس‌زمینه خلیج نیلگون فارس و آسمان آبی هرمز، هر بیننده‌ای را مسحور خود می‌کند. در هر قدمی که برمی‌دارید، از تماشای رنگ آبی روی یک صخره و رنگ زرد در گوشه‌ای دیگر خسته نخواهید شد. در این طبیعت رنگارنگ حتی خاک و

سنگ‌هایی به رنگ نقره‌ای و سیاه برق نیز وجود دارد. اگر از این دره دیدن کنید، از تلفیق رنگ‌های چشم‌نواز خاک و صخره‌ها با آبی آسمان جزیره لذت خواهید برد. جزیره هرمز از طبقات رسوبی و آتشفشانی تشکیل شده که شامل کانی‌های مختلف و از همه مهم‌تر نمک است. این رسوبات بر اساس ترکیب و فرمول شیمیایی خود، به رنگی خاص خودنمایی می‌کند. طبیعتاً این موضوع برای دره رنگین کمان نیز صدق می‌کند و کوه‌ها و دشت‌های آن از املاح معدنی و کانی‌های مختلف ساخته شده است. علت نام‌گذاری دره رنگین کمان، کوه‌های اطراف است که در آن انواع رنگ‌ها از جمله زرد، سفید، قرمز، نارنجی، قهوه‌ای و حتی سبز و طلایی وجود دارد. رنگ‌های زرد، سرخ، نقره‌ای و سیاه ناشی از ترکیبات رسوبی و اکسیدها است. ترکیبات آتشفشانی موجود در دره رنگین کمان نیز باعث ایجاد رنگ‌های سفید، آبی، صورتی و خاکستری شده است. جالب اینکه در این دره، سه سنگ فلزی به نام‌های مگنتیت، هماتیت و اولیوینست وجود دارد که اکسید آهن دارند. همچنین سنگ فلزی طلایی رنگی به نام پیریت، حاوی سولفید آهن نیز در این دره یافت می‌شود که به چشم شیطان معروف است. با توجه به گرمای هوا در مناطق جنوبی کشور، فصل زمستان را می‌توان بهترین زمان سفر به هرمزگان و جزیره هرمز دانست. در واقع، به سرامی‌های هوا در سایر نقاط ایران، گردشگران زیادی راهی جزایر جنوبی می‌شوند که از آب‌وهوای مطلوبی برخوردار است. هوای این جزیره در بهار و اوایل پاییز به اندازه زمستان مساعد و مناسب گردشگری نیست، با این حال در اوایل بهار و تعطیلات عید که هوا خنک‌تر است، ترجیحاً به این منطقه سفر کنید؛ گرچه شلوغی و ازدحام گردشگران در تعطیلات عید می‌تواند سکوت جذاب آن را از بین ببرد. تابستان‌ها نیز به دلیل هوای به‌شدت گرم، سفر به این منطقه رونقی ندارد. بازدید از این جاذبه شگفت‌انگیز رایگان است. برای رفتن به دره رنگین کمان ابتدا باید به جزیره هرمز بروید. پس از آنکه خود را به جنوب ایران و جزیره قشم یا بندرعباس رساندید، از طریق شناورهای اسکله‌های دریایی در قشم و حقانی در بندرعباس، وارد جزیره هرمز شوید. در ادامه مسیر نیز می‌توانید از راه‌بلد‌های محلی سراغ دره خوش‌رنگ رنگین کمان را بگیرید.

## دریچه

۱۵

A T I V E N O

داستان  
S T O R Yگلستان سعدی  
حکایت از باب دوم  
در اخلاق درویشان

یکی از پادشاهان پارسایی را دید، گفت: هیچ‌ات از ما یار می‌آید؟ گفت: بلی، هر وقت که خدای را فراموش می‌کنم. هر سودود آن گش ز بر خویش براند و آن را که بخواند به در کس ندواند

\*\*\*

دزدی به خانه پارسایی در آمد، چندان که جست، چیزی نیافت. دلتنگ شد. پارسا خبر شد؛ گلیمی که بر آن خفته بود در راه دزد انداخت تا محروم نشود. شنیدم که مردان راه خدای دل دشمنان را نکردند تنگ تو را کی میسر شود این مقام که با دوستانت خلاف است و جنگ

\*\*\*

مودت اهل صفا، چه در روی و چه در قفا، نه چنان کز پست عیب گیرند و پیش‌ات بیش می‌رند. در برابر چو گوسپند سلیم در قفا همچو گرگ مردم خوار هر که عیب دگران پیش تو آورد و شمرد بی‌گمان عیب تو پیش دگران خواهد برد

\*\*\*

یاد دارم که در ایام طفولیت متعبد بودمی و شب‌خیز و مولع زهد و پرهیز. شبی در خدمت پدر رحمه‌الله علیه نشسته بودم و همه شب دیده بر هم نبسته و مصحف عزیز بر کنار گرفته و طایفه‌ای گرد ما خفته. پدر را گفتم از اینان یکی سر بر نمی‌دارد که دوگانه‌ای بگزارد، چنان خواب غفلت برده‌اند که گویی نخفته‌اند که مرده‌اند. گفت: جان پدر تو نیز اگر بختی به از آن که در پوستین خلق افتی. نبیند مدعی جز خویشستن را که دارد پرده پندار در پیش گرت چشم خدایی ببخشند نبینی هیچ کس عاجزتر از خویش

\*\*\*

لقمان را گفتند ادب از که آموختی گفت از بی ادبان؛ هر چه از ایشان در نظرم ناپسند آمد از فعل آن پرهیز کردم.

نگویند از سر بازپچه حرفی کزان پندی نگیرد صاحب هوش و گرد باب حکمت پیش نادان بخواند آیدش بازپچه در گوش

\*\*\*

حکیمی را پرسیدند از سخاوت و شجاعت کدام بهتر است؟ گفت آنکه را سخاوت است به شجاعت حاجت نیست.

نماند حاتم طایی ولیک تا به اید بماند نام بلندش به نیکویی معروف ز کوه مال به در کن که فسله رز را چو باغبان بزند بیشتر دهد انگور نبشته است بر گور بهرام گور که دست گرم به که بازوی زور



## رویارویی با اهمال کاری در محیط کار

پرتو جنتابی

روزنامه نگار

می‌شود. نبود ارتباط واضح بین اهداف شخصی و اهداف سازمانی به افزایش این امر دامن می‌زند و ممکن است مشکلاتی در روند فعالیت سازمان ایجاد کند. در واقع هنگامی که کارمندان نتوانند اهداف شخصی خود را با اهداف سازمانی هماهنگ کنند، احتمال دارد انگیزه آن‌ها برای پیشرفت کاهش یابد. این موضوع می‌تواند به مانعی برای پیشرفت تبدیل شود.

پیشرفت کارکنان یک سازمان برای هر مدیر مسئولیت‌پذیری دارای اهمیت است. از طرفی اگر یک سازمان سازوکار درست و استانداردی داشته باشد، تمامی اعضا و کارمندان در آن سازمان به دنبال پیشرفت هستند و این امر برای موفقیت و رشد کسب‌وکار بسیار حیاتی است. اما در این راه، مواردی وجود دارد که سبب کم‌کاری از سمت کارمندان و جلوگیری از پیشرفت آن‌ها

دلایل مختلفی داشته باشد. تأخیر مداوم در انجام وظایف، کیفیت پایین کارها، بی‌توجهی به جزئیات و اشتباهات مکرر، کاهش چشمگیر در بهره‌وری، غیبت‌های غیرموجه و پی‌درپی، عدم مشارکت در کارهای تیمی، نداشتن انگیزه و علاقه به کار، مقاومت در برابر پذیرش وظایف جدید، عدم پاسخگویی به ارتباطات کاری و نداشتن تعهد به مهلت‌های مقرر، برخی از مهم‌ترین دلایل این امر محسوب می‌شود.

## بررسی دلایل امری ضروری است

مدیران و سازمان‌ها باید به دنبال شناسایی دلایل کم‌کاری در سازمان و اتخاذ اقدامات مناسب برای افزایش مشارکت و بهره‌وری کارکنان باشند. مواردی هم هست که در نگاه اول کم‌کاری به نظر می‌رسد درحالی‌که این گونه نیست و باید آن‌ها را شناسخت. یک راه‌حل برای این موضوع می‌تواند تعیین اهداف شخصی متناسب با اهداف سازمانی باشد. این اقدام به کارمندان کمک می‌کند تا بیشترین تلاش خود را برای رسیدن به اهداف سازمانی انجام دهند و انگیزه‌شان را برای پیشرفت بالا ببرند. در کنار این موضوع، عدم وجود ارتباط واضح بین مدیران و کارمندان هم می‌تواند یکی از دلایل مهم عدم پیشرفت باشد. وجود یک ارتباط باز و دوسویه بین مدیران و کارمندان سبب بهبود قابل‌توجهی در پیشرفت کارمندان خواهد شد و این امر از ایجاد موانع برای پیشرفت جلوگیری می‌کند.

## از بی‌انگیزگی تا فقدان آموزش‌های لازم

بی‌انگیزگی باعث کم‌کاری در سازمان می‌شود، زیرا افراد بدون انگیزه داخلی یا خارجی، تمایلی

به تلاش بیشتر و بهبود عملکرد خود ندارند. این عدم انگیزه می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی مانند نبود پاداش مناسب، عدم تطابق وظایف با علایق و توانایی‌ها و نبود فرصت‌های پیشرفت باشد. وقتی کارمندان احساس کنند تلاش‌هایشان نادیده گرفته می‌شود یا تأثیری بر رشد حرفه‌ای و شخصی آن‌ها ندارد، تمایل کمتری برای انجام کارهای محوله با کیفیت و سرعت مناسب خواهند داشت. این وضعیت می‌تواند منجر به کاهش بهره‌وری، افزایش خطاها و درنهایت، افت کیفیت کلی عملکرد سازمان شود. همچنین وقتی افراد از شرایط کاری، محیط، یا مدیریت ناراضی هستند، انگیزه و تعهد آن‌ها به انجام وظایف به‌طور محسوسی کاهش می‌یابد. این نارضایتی ناشی از عواملی مانند حقوق نامناسب، فرصت‌های محدود برای رشد و پیشرفت، فشار کاری زیاد و عدم تعادل بین کار و زندگی است. وقتی کارمندان ببینند که ارزش و زحمات آن‌ها مورد توجه و تقدیر قرار نمی‌گیرد دچار بی‌حوصلگی، بی‌انگیزگی و اهمال کاری در سازمان می‌شوند. این وضعیت کاهش تلاش، افزایش غیبت‌ها و در نهایت، افت کیفیت و بهره‌وری کاری در سازمان را به دنبال دارد. فقدان آموزش‌های لازم باعث کم‌کاری کارمندان می‌شود، زیرا بدون داشتن مهارت‌ها و دانش کافی، کارمندان نمی‌توانند وظایف خود را به درستی و با کارایی مطلوب انجام دهند. این کمبود آموزش باعث پدیدار شدن احساس ناتوانی و سردرگمی در انجام کارها می‌شود و کارمندان برای جلوگیری از اشتباهات یا کاهش فشار روانی، به کم‌کاری روی می‌آورند. علاوه بر این، عدم آموزش مناسب می‌تواند به کاهش اعتمادبه‌نفس

## چرا مهرطلب شدم؟

طرحواره‌ای به نام «مهرطلبی» هستند. مهرطلبی با آنکه کلمه‌ای زیباست اما ویژگی‌ای بسیار منفی است که در مسیر زندگی، شما را در معرض آسیب قرار خواهد داد. اگر مهرطلب هستید نیاز دارید تا هرچه سریع‌تر با یاد گرفتن تکنیک‌ها و جملاتی از جامعه مهرطلبان خارج شوید، مرزهایتان را بازتعریف کنید و زندگی عزتمندانه‌تری رقم بزنید. مهرطلبی معمولاً از عوامل مختلف روانی و اجتماعی نشأت می‌گیرد. یکی از مهم‌ترین ریشه‌های مهرطلبی به دوران کودکی برمی‌گردد. کودکانی که در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که عشق و محبت به صورت مشروط داده شده، ممکن است این باور را پیدا کنند که برای کسب محبت باید همواره دیگران را راضی کنند. این باور در بزرگسالی به رفتارهای مهرطلبانه منجر می‌شود. اولین گام در درمان مهرطلبی، شناخت و پذیرش این موضوع است. فرد باید ببیند که رفتارهایش ناشی از نیاز مداوم به تأیید و محبت دیگران است و

می‌تواند به خود او آسیب برساند. یکی از مهم‌ترین راه‌های درمان مهرطلبی، تقویت عزت نفس است. فرد باید یاد بگیرد که ارزش خود را مستقل از تأیید و محبت دیگران بداند. برای این منظور می‌توان از تکنیک‌های خودپذیری و تمرین‌های روانشناسی مثبت‌گرا استفاده کرد. یکی از گام‌های مهم در درمان مهرطلبی، یادگیری گفتن «نه» است. فرد باید یاد بگیرد در مواقعی که نمی‌تواند یا نمی‌خواهد کاری انجام دهد، بدون ترس از نارضایتی دیگران، به‌طور محترمانه «نه» بگوید. این مهارت نیاز به تمرین و تکرار دارد. همچنین در مواردی که مهرطلبی به‌صورت عمیق و ریشه‌دار در فرد وجود دارد، مشاوره و درمان روان‌شناختی می‌تواند مؤثر باشد. افراد مهرطلب باید تلاش کنند تا روابطی سالم و برابر ایجاد کنند که در آن‌ها نیازهای هر دو طرف مورد توجه قرار گیرد. این روابط به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس کنند همواره مجبور به قربانی کردن خود نیستند.

نکته

برای بعضی افراد، نه گفتن سخت‌تر از کار کردن در معدن است. چنین دو حرف «ن» و «ه» در کنار هم، چنان وحشتی به جان‌شان می‌اندازد که ترجیح می‌دهند بمیرند تا اینکه این اصوات از گلویشان خارج شود. این آدم‌ها معمولاً نگران احساس دیگران نسبت به خودشان هستند و خود را مسئول احساسات و قضاوت‌های دیگران می‌دانند. اولویت آن‌ها احتیاجات و خواسته‌های سایر افراد است و در رفع نیازهای دیگران کم‌مانده جان خود را هم فدا کنند. آن‌ها فداکارانی حرفه‌ای هستند و معمولاً هر چیز در جهان به خواست قلبی‌شان راجعیت دارد. ویتربنی که از خود نشان می‌دهند بی‌نقص است و چشم همه را خیره می‌کند. برای پذیرفته شدن در یک جمع حاضرند پاری ارزش‌هایشان بگذارند و بزرگ‌ترین وحشتشان دوست داشته نشدن است. اگر شما هم این خصوصیات را دارید، پس باید در گروه افرادی قرار بگیرید که دچار