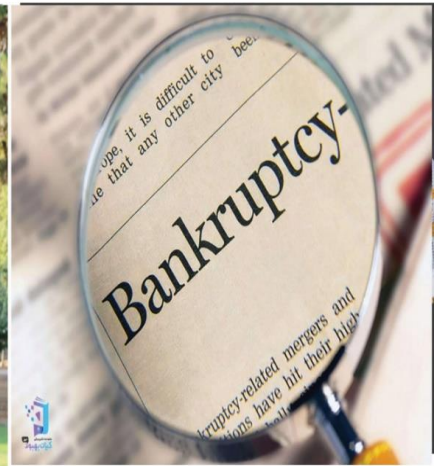
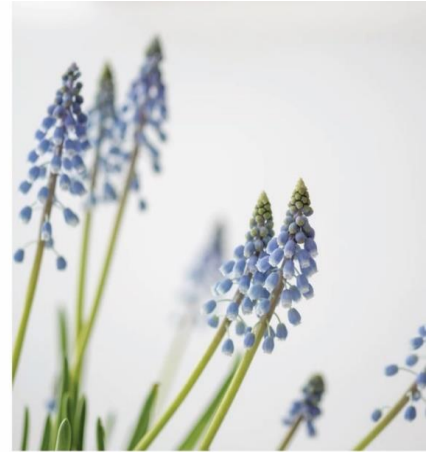




ماهنامه اجتماعی-اقتصادی

سال اول | مرداد 1399 | شماره 1



kianbehboodnews

ماهنامه الکترونیکی  
کیان بهبود نیوز



روانشناسی و رشکستگی؛ قسمت اول

پدر خوب، مادر خوب

جوانی و موفقیت

سخن مدیر مسئول

استفاده صحیح از رسانه؛ قسمت اول

حاضر جوابی بزرگمهر



ماهنامه اجتماعی - اقتصادی کیان بهبود نیوز

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: دکتر امدرضا قنبری

سردبیر: صفورا (سلنا) مسائلی

طراح و صفحه آرا: صفورا (سلنا) مسائلی

روابط عمومی: فائزه غلامی

آدرس: فیابان بزرگمهر، روبروی بیمارستان صدوقی، جنب

سافتمان میرداماد، کوچه طاووسی (35)، مجتمع پزشکی

طاووس، طبقه اول، واحد 2

ارتباط با مدیر مسئول: 09131181289

تلفن پذیرش آگهی: 03132658915

فهرست مطالب:

سخن مدیر مسئول

روانشناسی ورزشکستگی، قسمت اول

استفاده صحیح از رسانه، قسمت اول

پدر خوب، مادر خوب

حاضر جوابی بزرگمهر

جوانی و موفقیت

نیوز

ماهنامه الکترونیکی

کیان بهبود

ماهنامه کیان بهبود نیوز، نشریه ای مستقل است و به هیچ ارگان یا سازمانی وابسته نیست. مطالب مندرج در نشریه دیدگاه نویسندگان آن بوده و الزاماً نظریه کیان بهبود نیوز نیست. نشریه در انتخاب و چاپ مقالات ارسالی آزاد است. استفاده از متن و طراحی مجله با ذکر منبع بلامانع است.



## سخن مدیر مسئول

### انتخاب بهترین‌ها

هر کسی می‌کوشد تا برای خود بهترین‌الگوها را انتخاب کند. برخی بر این باورند که انسان اگر سبک زندگی را به‌درستی بیاموزد، به‌درستی خواهد آموخت که چگونه سبک مرگ خویش را بیاموزد. انتخاب درست سبک زندگی به معنای انتخاب درست سبک مردن نیز می‌باشد؛ چرا که اگر کسی همه عمر در اندیشه دنیا و تکاثر ثروت و قدرت باشد، می‌کوشد تا با روش‌های گوناگون از مرگ بگریزد و با دست‌کاری

در ژن، یا یافتن اکسیر جوانی، عمر خویش را طولانی کند. دغدغه‌ی بقای در دنیا برای او، دغدغه‌ای دایمی است و از زندگی خویش لذتی نمی‌برد، زیرا همواره مرگ را حاضر می‌بیند و زندگی‌اش را در آستانه نابودی می‌یابد. پس آرزو می‌کند عمر بلند داشته باشد که حداقل آن هزارسال باشد<sup>1</sup>. واقعاً بشریت خوشبخت شد که عمرها کوتاه است، وگرنه با نگاهی به همین زندگی کوتاه که بیش از صد سال طول نمی‌کشد، انسان چگونه دغدغه دریدن دیگران را دارد و مستکبران و ستمگران بر گرده‌ی انسان‌ها چگونه سوار می‌شوند و هزاران نفر را برای ارضای خواهش‌های نفسانی خویش می‌کشند و میلیون‌ها نفر بی‌گناه از زن و کودک و پیر و جوان را در جهان به مسلخ می‌برند و نیست و نابود می‌کنند. اگر عمر هزار ساله برای این گرگان انسان‌نما بود، ملت‌ها هرگز دمی آرامش و آسایش نداشتند. کوتاهی عمر و فرصت اندک موجب می‌شود تا گرگان مستکبر و ستمگر نتوانند به آرزوی خویش دست یابند و ملت‌ها را برای همیشه در بند کشند.

هر انسانی می‌بایست با توجه به عقل الهی خود بهترین‌ها را برگزیند؛ زیرا در دنیایی که فرصت بقا و زندگی در آن کوتاه است، خوب‌ها و نیک‌ها بسیار است. پس می‌بایست بهترین و نیکوترین‌ها را برگزیند که انتخاب و بهره‌مندی از همین بهترین‌ها نیز سخت و دشوار است؛ چرا که عمر بسیار کوتاه است. قرآن به انسان می‌آموزد که به حکم عقل بهترین و نیکوترین‌ها را برگزیند؛ سبکی که سرمشق‌های زندگی آن را، انتخاب کردند. خداوند بارها در قرآن از مؤمنان می‌خواهد تا حتی در میان آموزه‌های اسلامی و وحیانی بکوشند تا بهترین و نیکوترین‌ها را برگزینند و عمل کنند. بنابراین هم در نیکی کردن باید شتاب ورزند و هم در مسابقه شتاب، نفر نخست باشند. این گرایش به برترین‌ها و نیکوترین‌ها می‌بایست در همه ابعاد زندگی صورت گیرد که از سلام کردن گرفته<sup>2</sup> تا دیگر اعمال و رفتارهای عبادی و اجتماعی که می‌بایست نیکوترین و بهترین‌ها را انتخاب کند<sup>3</sup>.

1. آنان را از مردم دیگر، حتی مشرکان به زندگی این جهانی خریص‌تر، خواهی یافت و بعضی از کافران دوست دارند که هزار سال در این دنیا زیست کنند و این عمر دراز، عذاب خدا را از آنان دور نخواهد ساخت که خدا به اعمال‌شان بیناست. (تبره‌ایه) ۶۶  
 2. چون شما را به سلامی نواختند به سلامی بهتر از آن یا همانند آن پاسخ گوید؛ هرآینه خدا حسابگر هر چیزی است. (سوره‌ی بقره) ۸۶  
 3. برای او در آن الواج، هرگونه اندرز و تفصیل هر چیز را نوشتیم پس گفتیم: آن را به نیرومندی بگیر، و قومت را بفرمای تا به بهترین آن عمل کنند، به زودی جایگاه نافرمانان را به شما نشان دهیم. (سوره‌ی بقره) ۱۲۵

## روانشناسی



## ورشکستگی

### قسمت اول

امروزه در دنیا مقوله ورشکستگی یکی از دغدغه‌های بزرگ اقتصادی است.

به‌ویژه در سال‌های اخیر که اقتصاد دنیا دستخوش تغییرات فراوانی شده است، این موضوع بیش از گذشته توجه صاحبان صنایع و مراکز اقتصادی را به خود جلب کرده است. در ایران نیز به‌طور روزانه شاهد اوج و فرودهای فراوان یا موفقیت و شکست فعالان عرصه اقتصادی هستیم. به نظر شما تا چه حد این موضوع متأثر از مسائل و سیاست‌های کلان است.



این واقعیت انکارناشدنی است که سهم تصمیم‌گیران ارشد کشور و اوضاع کلی اقتصاد، بیش از دیگران است؛ با این حال این سوال مطرح است که چگونه برخی صاحبان صنایع، مشاغل، خدمات و سرمایه‌گذاران با وجود



این ناملاپمت‌ها از این بحران عبور کرده و تهدیدها را به فرصت تبدیل کرده است. این در حالی است که بسیاری از سرمایه‌گذاران در این بحران زمین‌گیر شده‌اند. مسلماً ریشه را جای دیگری می‌بایست جست‌وجو کرد. امروز نیروی انسانی و شبکه‌های مدیریتی و تغییر استراتژی مناسب با شرایط اقتصادی

در مدیریت سازمان‌ها در کنار سایر عوامل نقش بسزایی برای عبور از بحران‌ها و تضمین آینده شرکت‌ها ایفا می‌کند.

در ادامه به چندین سبک مدیریتی که همواره حیات سازمان‌ها و شرکت‌ها را به مخاطره می‌اندازد اشاره می‌کنیم:

### 1. مدیران بی‌هویت و اهل معامله:

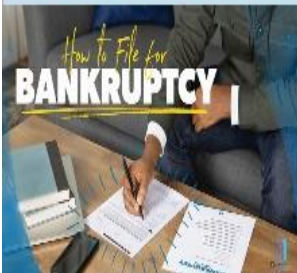
بسیاری از مدیران، اداره‌ها و شرکت‌ها و سازمان‌های تحت مدیریت خود را به قیمت زیر پا گذاشتن ارزش‌های انسانی و اخلاقی پذیرفته شده جامعه، فقط به منافع شرکت خود می‌اندیشند. بیشتر این‌ها با اهداف حفظ منافع خود از هر وسیله استفاده می‌کنند و دغدغه‌های ملی، اخلاقی، میهنی، پیشرفت و توسعه کشور هیچ جایگاهی برای آنان ندارد.

### 2. مدیران از راه دور:

این دسته از مدیران سعی بر این است که سازمان را با حضور خود تنظیم کنند. این مدیران اگرچه یک سازمان را اداره می‌کنند، واقعیت این نیست. عدم تمرکز در اداره یک شرکت یا سازمان و گرفتاری‌های متعدد معمولاً آینده روشنی را برای آن شرکت رقم نخواهد زد.

### 3. مدیران فامیلی یا قبیله‌ای:

مدیری که فقط از خویشاوندان و همشهریان خود، بدون در نظر داشتن تخصص در بخش‌های مختلف سازمان استفاده کند، درکی از سطوح هویتی کلان ندارد. چنین مدیری نزد فامیل و همشهریان و دوستان خود عزیز است؛ ولی این بی‌تدبیری سازمان و شرکت را به نابودی می‌کشاند.



#### 4. مدیران آکادمیک و غیراجرایی:

این دسته از مدیران از مدیریت فقط، علم آن را به ارث برده‌اند. مدیران دانشگاهی اما کم‌توان و غیر اجرایی به مسائل سازمان از منظر مسأله و موضوع پژوهشی می‌نگرند. آنان سازمان را با کلاس درس اشتباه گرفته‌اند.



#### 5. مدیران ترسو و مطیع:

این قبیل مدیران از جسارت لازم برای تصمیم‌گیری برخوردار نیستند. این مدیران با کوچک‌ترین بحران ترس را به سازمان منتقل می‌کنند و دیگر مدیران زیر مجموعه را نیز دچار ترس و تشویش خاطر می‌کنند. این مدیران از تحلیل سازمان خود عاجزند و معمولاً به جای اینکه فعال عمل کنند، منفعلانه از دیگران تأثیر می‌پذیرند.

دکتر شهاب اکبریان

پایان قسمت اول

## استفاده صحیح از رسانه

### قسمت اول



با گسترش ارتباطات و وسایل ارتباطی، هر روز بیش از پیش به اهمیت استفاده از آن‌ها در زندگی انسان‌ها افزوده می‌شود. «تا سه دهه قبل، استفاده از وسایلی چون تلفن همراه و رایانه مطرح نبود و ضرورتی برای آداب استفاده از این وسایل نیز وجود نداشت؛ ولی با نگاهی به آمار نفوذ تلفن همراه و کاربران رایانه و توجه به نقش ارتباطی که این وسایل در جامعه دارند، آموزش آداب استفاده از رسانه‌های جمعی ضرورت می‌یابد و به اندازه فراگیری خواندن، نوشتن و ... مهم است». اطلاعات بیشتر، یعنی قدرت بیشتر از این رو، برای شناخت بهتر رسانه‌های امروزی، سواد رسانه‌ای نقش مهمی دارد. «سواد رسانه‌ای، قدرت درک نحوه کار رسانه‌ها و معنی سازی در آنهاست؛ این که چگونه سازماندهی می‌شوند و چگونه از آن‌ها استفاده می‌شود. به عبارت دیگر در عصر جدید و با ویژگی ظهور وسایل ارتباط نوین به مراتب بیش از گذشته، ما و به ویژه فرزندانمان تحت بمباران رسانه‌ای هستیم.

به نظر می‌رسد بهترین راه ممکن برای بقا در این شبکه اطلاعاتی، حفظ استقلال، اجتناب از انفعال، بهره‌مندی از تفکری منتقدانه و افزایش مهارت‌ها و توانایی‌ها در برخورد با این امواج فراگیر است. این امر، تنها از طریق تکامل سواد رسانه‌ای میسر است. سواد رسانه‌ای، نه تنها به بزرگسالان، بلکه به کودکان هم مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباطی آگاهانه و متفکرانه با رسانه رامی‌آموزد. "از این رو، باید با شناخت درست از رسانه، بتوانیم از ورود اطلاعات و فرهنگ ناصحیح جلوگیری کرده و خود و خانواده خود را از تهاجم فرهنگی، حفظ کنیم؛ طوری که امروزه در کشورهایی مثل کانادا و ژاپن که سردمدار سواد رسانه‌ای هستند، این موضوع را جزء عناوین درسی مدارس خود قرار داده اند؛ در حالی که در ایران، حتی بیشتر دانشجویان رشته ارتباطات، با این مقوله آشنایی چندانی ندارند." بنابراین، با توجه به اهمیت روز افزون سواد رسانه‌ای، ضرورت بحث‌های ارتباطی بیشتر احساس می‌شود.

" در این جا به دور رسانه که از کاربرد بیشتری در جامعه برخوردار است می‌پردازیم:

### تلفن همراه

رسانه‌های ارتباط جمعی، به دلیل نقش واسطه‌ای آن‌ها در انتقال و تبادل پیام و تولید و انتشار نمادها برای ایجاد دگرگونی فرهنگی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. «بین رسانه‌ها، تلفن همراه یکی از پدیده‌های نو ظهور عصر الکترونیک است که در چند دهه اخیر به عنوان یک وسیله ارتباط جمعی، جایگاه ویژه‌ای میان مردم، به ویژه جوانان پیدا کرده است.» فناوری اطلاعاتی و ارتباطی تلفن همراه به طور خاص، از زمان رشد سریع‌اش (اواخر دهه ۱۹۹۰)، در زندگی فردی و اجتماعی بشر، با قابلیت‌های فراوانی چون: فیلم برداری، عکاسی، بلوتوث، اتصال به اینترنت، پیام چند رسانه‌ای، موقعیت یاب و چندین قابلیت دیگر، جایگاه ویژه‌ای نزد کودکان و نوجوانان یافته و فناوری جوانان شده است؛ اما مانند دیگر فناوری‌ها، معایب و محاسنی دارد که والدین باید از آن‌ها آگاهی یابند تا از بروز مشکلات، جلوگیری کنند.

### آسیب‌های جسمی و روانی تلفن همراه

پژوهشگران در بررسی آسیب‌های احتمالی تلفن همراه، در درجه اول اهمیت، متوجه ابعاد ملموس زیستی و جسمانی آن شدند و در درجه بعدی، به تبعات روانی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و عقیدتی‌اش توجه نشان دادند. «کاربرانی که در طول روز برای ساعات طولانی از تلفن‌های همراه استفاده می‌کنند و وقت خود را به صحبت کردن یا ارسال پیام کوتاه صرف می‌کنند، احتمالاً

## استفاده صحیح از رسانه

### قسمت اول

با اختلالات روانی مواجه خواهند شد. شواهد همچنین نشان می‌دهد که استفاده مفرط از تلفن همراه، با الگوهای رفتاری خاص مانند شب بیداری، اشتغال به تبادل پیام کوتاه و همچنین وابستگی عاطفی ارتباط دارد؛ طوری که این افراد معتقدند بدون استفاده از تلفن همراه، قادر به زندگی نیستند. یافته‌ها، نشان می‌دهند که استفاده مداوم از تلفن همراه تأثیرات منفی زیادی بر سلامت جسمانی و روان شناختی کاربران دارد.» «صحبت با تلفن همراه در مکان عمومی، حاوی تضادی در فضای اجتماعی است که فرض می‌شود، مردم در آن چهره‌ای متفاوت دارند.» چت کردن، استفاده از سایت‌های نامناسب، تصاویر برهنه و مستهجن، تهیه و ارسال ویروس‌های رایانه‌ای برای دیگران و ارسال پیام‌های کوتاه طنز آمیز، سیاسی و خلاف عرف، در صدر استفاده جوانان از امکانات پیشرفته ارتباطی قرار دارند. «بررسی‌های نظری و تجربی حکایت از آن دارند که یکی از تبعات روان شناختی تلفن همراه، کاهش تدریجی شرم و حیا، در کاربران است. در این زمینه، «جوینسون»، درباره استفاده هرزه نگاران از فناوری‌های ارتباطی برای اهداف و مقاصد خودشان، خاطرنشان می‌سازد: «اصولاً هرزه نگاران، در استفاده از فناوری‌های جدید، همواره به سرعت عمل کرده‌اند؛ به این معنا که دیر زمانی از اختراع عکاسی، تلفن، سینما، فیلم‌های هشت میلی متری و وی، اچ، اس نگذشته بود که این فناوری‌ها، برای تولید و مصرف فرآورده‌های هرزه نگارانه، استفاده شدند. علاوه بر این، با ظهور فناوری‌های جدیدتر، مصرف هرزه نگاری به طور فزاینده‌ای به یک رفتار خصوصی بدل شده است؛ به این معنا که هزینه تولید و توزیع فیلم‌های سینمایی سبب شده بود تا قبل از ظهور ویدئو، مردم بیش‌تر به صورت دسته جمعی به تماشای هرزه نگاری پردازند. بنابراین می‌توان با رعایت نکات زیر، ضررهای آن را به حداقل رساند.

### راهکارهای نحوه استفاده از تلفن همراه

- زمان تماس و مکالمه با تلفن همراه را کاهش دهید. مطالعات نشان می‌دهد که اگر بیش از دو دقیقه با تلفن همراه صحبت شود، امواج مغزی کاربران تحت تأثیر امواج تلفن همراه قرار می‌گیرد.
- والدین حتی المقدور سعی کنند تا هجده سالگی برای فرزندشان گوشی تهیه نکنند. اگر هم تهیه کردند، باید مقرراتی برای استفاده از آن وضع کنند. بهتر است والدین گوشی‌هایی خریداری کنند که دارای قابلیت نظارت و کنترل باشد، تا فرزندان نتوانند به هر چیزی که خواستند دست یابند و با هر کس تماس برقرار کنند. همچنین باید سعی شود، زمان مکالمه آن‌ها محدود شود. این به هیچ وجه درست نیست که کودکان یک تلفن همراه مخصوص خودشان داشته باشند؛ چون مغز آنان در حال رشد بوده و اثر امواج تلفن همراه تأثیر فراوانی بر آن خواهد گذاشت. بهتر است کودکان جز در موارد ضروری، با تلفن همراه خود صحبت نکنند.
- باید شرایط لازم برای توسعه مهارت‌ها و تخصص‌ها بین جوانان و رشد خودباوری در آنان ایجاد شود.
- برای پیشگیری از یأس جوانان در تشکیل خانواده و گرایش آنان به دوست‌یابی و تماشای صحنه‌های مستهجن در فضاهای مجازی، زمینه‌های صحیح‌گرایز را فراهم آورید و فرهنگ ازدواج را گسترش دهید. والدین باید برای اشتغال و جلوگیری از معضل بیکاری فرزندان وارد عمل شوند؛ چون فرد بیکار، بهترین طعمه برای اعتیاد به فضاهای مجازی است.
- ارزش‌های اخلاقی را به شیوه‌های مطلوب گسترش دهید.
- باورهای دینی را تعمیق و درونی نمایید.

پایان قسمت اول

## پدر و مادر خوب

فرزندان ما آنچه ما می خواهیم نمی شوند، آنچه ما هستیم می شوند. آرامش، آسایش، افتخار، امنیت، امیدواری، اعتماد به نفس، جرأت و شجاعت، محبوب بودن، خوش بودن، ثروتمند اجتماعی، معنوی، عاطفی، اخلاقی، اقتصادی بودن و ... خواسته های همه ی ما می باشند و جایگاه اصلی تولد و رشد و نمو این خواسته ها خانواده است. والدین تنها دوستانی هستند که با همه وجود، آرزوی تحقق یافتن این خواسته ها را برای فرزندانشان دارند و یا باید بگوییم همه وجودشان لبریز از تحقق و اجرایی شدن همه آرزوهای خوب برای فرزندشان می باشد. لذا چهار گروه والدین داریم که با انتخاب روش هایی در پی رسیدن به اهداف و خواسته های خود برای فرزندانشان هستند. دو عنصر اساسی در این گروه های والدین باید بررسی شود: «محبت و قانون». جایگاه این دو عنصر و توجه به این دو، چهار گروه والدین را تعریف می کند.

### ۱. والدین سخت گیر

این گروه فقط مجری قانون هستند و تحت هر شرایطی بایستی به قانون هایی که در خانه برای فرزندانشان وضع کرده اند عمل شود و بدون انعطاف و در نظر گرفتن شرایط و توانایی ذهنی، فیزیکی، عاطفی، شناختی و محیطی، خواهان تحقق خواسته خود هستند. به این والدین برچسب دیکتاتور هم زده شده است. فرزندانشان چنین خانواده ای احتمالاً یا مطیع و فرمان بردار خواهند شد یا گستاخ و سرکش. برده وار فرمان بری می کنند، اعتماد به نفس ندارند، استقلال و شکوفایی کم رنگ می شود. شاید هم خسته و انفجاری شوند و در یک فرصت پیش بینی نشده طغیان کنند. و یا با گستاخی، پنهان سازی و نفاق، پدر و مادر را دور بزنند.

### ۲. والدین محبت گرا

این گروه فقط گویی خلق شده اند که فرمان بر فرزندانشان باشند و به اصطلاح از شیر مرغ تا جان آدمیزاد را برای فرزندانشان فراهم سازند. به این والدین برچسب والدین لوس کننده را هم می زنند. فرزندانشان چنین خانواده هایی، احتمالاً خودخواه، خود محور، پر توقع، تنبل، بی انگیزه، فاقد اعتماد به نفس واقعی و کم تحمل و تکانشی خواهند شد. معمولاً مایوس و نا امید هم می شوند. برای خودشان و جامعه هم مفید نخواهند بود.



### ۳. والدین بی خیال یا بی تفاوت

البته نه به معنای بی تعهد، بلکه معتقدند باید بچه‌ها خودشان راه‌شان را پیدا کنند. انتقاد یا پیشنهاد آن‌ها فایده‌ای ندارد. معتقدند خودشان هم، همین‌طور بزرگ شده‌اند و راه‌شان را یافته‌اند، فرزندان این گروه احتمالاً سردرگم، بی هدف، تنها و رها شده، می‌شوند و اراده‌ای خاص آنان را راهنمایی یا کمک نمی‌کند.

### ۴. والدین چند بعدی یا قانون‌گراهای با محبت و یا محبت‌ورزان قانونمند

این گروه می‌گویند فرزند عزیز است، اما تربیت آنان عزیزتر است. این گروه هم قانونمند و بر اساس توانایی‌های فرزندان‌شان از آنان خواسته‌هایی تعریف شده و منطقی دارند و هم تحت هر شرایطی از محبت به عنوان ابزار اعمال قانون استفاده نمی‌کنند، بلکه چون فرزند من هستی تو را دوست دارم. اما در کمال دوستی، توقع رفتارهای شایسته را هم دارم که تحت شرایطی کمک به اجرای آن خواهند کرد. پدران و مادران قانونمند، از دو بال قانون و محبت برای پرواز فرزندان‌شان استفاده می‌کنند. چنین فرزندان، امیدوار، پر از آرامش، با اعتماد به نفس، شجاع و مهربان و شایسته یک زندگی متعادل همراه با رشد هوش عاطفی، زندگی خوبی را تجربه خواهند کرد.

تألیف: دکتر احمد رضا قنبری. روانشناس

روزی بود و روزگاری، یک روز صبح زود بزرگمهر، وزیر دانشمند خسرو انوشیروان به بارگاه خسرو رفت و کار مهمی در پیش بود اما خسرو هنوز بیدار نشده بود و ساعتی دیر شد. بزرگمهر که به سحرخیزی عادت داشت بارها به خسرو نیز سفارش کرده بود پیش از طلوع آفتاب برخیزد و می گفت: «سحرخیز باش تا کامروا باشی.» خسرو که بر اثر سرگرمی های شبانه دیر وقت می خوابید و صبح دیر از خواب بر می خواست از این یادآوری بزرگمهر هم که مانند سرزنشی بود ناراحت می شد. اما حرف بزرگمهر را با احترام گوش می داد و سکوت می کرد زیرا به خوبی و خیرخواهی او ایمان داشت.

آن روز صبح که کار مهمی در پیش بود بزرگمهر، خسرو را پند داد و گفت: «خواب صبح یک عادت ناپسندی است و دیر خوابیدن و دیر برخاستن برای خسرو عیب است و سحرخیزی همیشه و برای همه کس مایه ی کامیابی های بسیار است.»

خسرو حرف بزرگمهر را شنید و پاسخی نداد. اما در دل فکر کرد که این وزیر خیرخواه دست بردار نیست و هر روز این سخن را تکرار می کند، خوب است کاری کنیم که یک روز خودش از سحرخیزی ضرری ببیند و آن وقت به شوخی خودش را هم سرزنش کنیم و بخندیم. آن روز گذشت و روز دیگر انوشیروان به دو نفر از چاکران دستور داد: «این راز را پنهان دارید؛ لباس

## حاضر جوابی بزرگمهر

خود را عوض کنید و خود را به صورت ولگردان بسازید و فردا صبح زود که هنوز تاریک است در راهی که بزرگمهر از آنجا به بارگاه می آید پنهان شوید و همین که بزرگمهر رسید مانند دزدها پیش بروید، او را بترسانید و لباس هایش را بگیرید و بروید تا بزرگمهر مجبور شود به خانه برگردد و دوباره لباس بپوشد، اما مواظب باشید صدمه ای به او نرسد.»

آن ها هم همین کار را کردند و صبح تاریک بر سر راه رفتند، سر و روی خود را با پارچه ای سیاه بستند و ناگهان بر او حمله کردند و گفتند: «هر که هستی اگر می خواهی جان سالم به در ببری هر چه همراه داری به ما بده.» بزرگمهر گفت: «من وزیر پادشاهم و به بارگاه می روم، زود مرا رها کنید و گرنه گرفتار خواهید شد.» آن ها به این حرف خندیدند و به مسخره گفتند: «دروغ می گویی و با این حرف ها می خواهی ما را بترسانی ولی ما دزدان شب رو هستیم و وزیر و وکیل نمی شناسیم، زود باش هر چه داری بده و به سلامت برو و گرنه بد می بینی.»

بزرگمهر گفت: «من زر و سیم ندارم. مردی وارسته‌ام و دارایی من همان عقل و دانش من است که شاه و گدا را به کار می‌آید. اگر می‌خواهید شما را پندی بدهم.»

آن‌ها جواب دادند: «اگر عقل و دانش داشتی نیمه‌شب توی کوچه راه نمی‌افتادی و خود را وزیر پادشاه نمی‌خواندی. پند هم اگر داری به خودت بده، حالا که پول نداری همین لباس‌های تو ما را بس است. یا خودت به زبان خوش آن‌ها را از تنت بیرون بیاور یا به زور از تو می‌گیریم.»

بزرگمهر وقتی چاره‌ای ندید، لباس‌های خود را به آن‌ها داد و یکتا پیراهن و زیر جامه به خانه برگشت. لباس دیگری پوشید و به بارگاه آمد.

آن روز که قدری دیرتر آمده بود، انوشیروان در بارگاه حاضر بود و پرسید: «امروز چرا دیر آمدی؟»

بزرگمهر گفت: «زودتر آمده بودم. هوا تاریک بود؛ در کوچه دزدان بر سرم ریختند و لباس‌هایم را بردند. و ناچار به خانه برگشتم و جامه‌ی دیگری فراهم کردم و آمدم.»

خسرو لبخند معنی‌داری زد و جواب داد: «خوب، خوب، خوب است که عاقبت خودت هم فایده‌ی سحرخیزی را دیدی. حالا باز هم هر روز به ما بگو سحرخیز باش تا کامروا باشی. پس کامروایی خودت کجا رفت؟ مگر نه این است که امروز هم سحرخیزی کرده بودی؟»

بزرگمهر جواب داد: «بله، باز هم عقیده‌ام این است که سحرخیز باش تا کامروا باشی و چنان‌که ملاحظه می‌فرمایید امروز چون دزدان زودتر از من از خواب برخاسته بودند آن‌ها کامروا تر شدند و لباس‌های من هم نصیب آن‌ها شد!»

انوشیروان از این حاضر جوابی بسیار خوش دل شد و دستور داد تا لباس‌های بزرگمهر را آوردند و گفت: «این ماجرا آزمایشی برای هوش و دانش تو بود و شک نیست که سحرخیزی هم نشانی از هوش و دانش و مایه‌ی کامیابی و آسایش است.»

منبع: (آذر یزدی، مهدی، قصه‌های خوب برای بچه‌های خوب)

## جوانی و موفقیت

امام علی (ع): «دو چیز است که اگر دیدگان بر آن خون بگریند تا به مرز کوری برسند به یک دهم سزایشان رسیده اند: از دست دادن جوانی و جدایی از دوستان»! امام علی (ع): «بر جوانی چون که بگذشت، گریستم؛ کاش جوانی به سوی ما باز می گشت.

اگر جوانی به فروش می رسید، به فروشنده اش هر چه می خواست میدادم؛ لیکن جوانی چون بر ستیغ کوه ها نشیند، به دست آوردنش دشوار است.

یادمان باشد مدیریت زمان و برنامه ریزی در زندگی، لازمه‌ی کامیابی است و مدیریت زمان آنگاه امکان پذیر است که هدفی والا داشته باشیم؛ مثلاً بدانیم که به کدام سو باید در حرکت باشیم و هدف ما چه نوع موفقیتی است. بهتر است خواسته های خود را شناسایی کنیم و بدانیم مهم ترین و اصلی ترین خواسته‌ی ما چیست؟ همه‌ی این تلاش‌ها ما را به کجا باید رهنمون سازد و آنگاه، هدف مان را مشخص کنیم. مثلاً من می‌خواهم ورزشکاری بزرگ شوم و در المپیک مقام اولی را از آن خود کنم. این می‌شود هدف والا؛ اما در کدام رشته‌ی ورزشی؟! که این می‌شود هدف مشخص.

برای موفقیت باید نقشه راه داشته باشیم که عبارت است از:

### نیوز

## ماهنامه الکترونیکی

### 1-هدف والا

به هدف کلی می‌گویند که فرد در ذهن و روح خود آن را ترسیم کرده و شوق و میل رسیدن به آن را دارد. مثلاً ورزشکار بزرگ و المپیک، ثروتمند اقتصادی، دانشمند علوم، نقاش بزرگ، سیاستمداری شجاع و ...

### 2-هدف مشخص

حالا که هدف والا را شناسایی کرده از کدام مسیر و برای رسیدن کدام یک از زیر مجموعه‌های ورزشکاری یا اقتصادی یا علوم عملی یا مسیر سیاسی می‌خواهد به هدف مشخص خود دست یابد؟ مثلاً در ورزش یا فوتبال یا والیبال یا شنا و یا ... و در اقتصاد از طریق تولید یا پخش یا ... در چه زمینه تولیدی؛ پوشاک، خوراکی و یا ...

### 3-جمع آوری اطلاعات

برای رسیدن و آغاز راه، نیاز به دانش لازم برای تصمیم گیری، برنامه ریزی و اجرا دارد و این دانش را با مطالعه و کسب اطلاعات از کسانی که این راه را پیموده‌اند به دست می‌آوریم.

### 4-شناسایی الگوها

با مطالعه در زمینه هدف مشخص و کسب آگاهی، ذهن روشن و عالی ایجاد می‌کنیم، اما با شناخت و شناسایی الگوهای موفق در هدف مشخص، شناخت از مسیر راه و سختی‌ها و موانع، شیرینی‌ها و تلخی‌های راه، عزم جزم و شجاعت عملی، خود را ارتقا می‌بخشیم.



### 5- برنامه ریزی

با هر اطلاعات به دست آمده برای واقعی شدن و عملی شدن اهداف خود بایستی برنامه ریزی داشته باشیم. قدم اول تا قدم آخر را ترسیم کنیم و مراقب باشیم حاشیه‌ها و عوامل جانبی به اصل مسیر ورود ننماید و ما را به بیراهه نکشاند. برنامه ریزی از لحاظ مدیریت زمان، مدیریت منابع مالی، مدیریت منابع انسانی، مدیریت اداری و رفتار سازمانی و ... لازم پیروزی است.

### 6- عمل

شروع با قدرت و امید. به عمل کار بروید، پس شروع کنیم. اولین قدم را برداریم، تعلل و امروز و فردا نکنیم. زود مطلع شدن، زود تصمیم گرفتن و زود عمل کردن شعار انسان‌های موفق است.

### 7- استمرار عمل

گر راه روی راه برت بکشایند. پس باید عمل شروع شده، استمرار و پیگیری داشته باشد. صبورانه و با تمام تلاش و به امید رسیدن به مقصد مورد نظر، خستگی ناپذیر ادامه راه داد.

### 8- انعطاف

در مسیر مشخص شده با موانعی روبرو می شویم و لازم است از مسیرهای مختلف مدیریت حل مسئله کنیم و یکی از این مسیرها انعطاف و کوتاه آمدن و اصلاح و تغییر برنامه‌ها می باشد. با این شعار یک گام به عقب دو گام رو به جلو. مشورت‌ها، مطالعه‌ها و تلاش‌ها باید دوباره وارد عمل گردد تا به سر منزل مقصود برسیم. گاهی عقب نشینی یا توقف کوتاه یکی از استراتژی‌های راه موفقیت است.

### 9- تا پایان راه پر تلاش و امیدوار گام برداریم و طی طریق نماییم.

مثل حکیمانه‌ای می گوید: «آه! ای کاش جوان می دانست و ای کاش پیر می توانست.» بدی روزگار این است که به ما حکمت می آموزد، مگر در دوران پیری که جوانی را از ما می گیرد. در جوانی توان انجام دادن هر کاری را داریم؛ ولی نمی دانیم چه کاری را به انجام برسانیم. اما در پیری می دانیم چه کاری را باید انجام دهیم، فقط ناتوان از انجام دانش هستیم.

### حرف‌های ما هنوز ناتمام

تا نگاه می کنی:

وقت رفتن است

باز هم همان حکایت همیشگی!

پیش از آن که با خبر شوی

لحظه‌ی عزیمت تو ناگزیر می شود

آی... ای دریغ و حسرت همیشگی!

ناگهان.....چقدر زود

دیر می شود! قیصر امین پور)

تألیف: دکتر احمد رضا قنبری. روانشناس

نیوز

ماهنامه الکترونیکی

کیان بهبود

ماهنامه الکترونیکی اجتماعی- اقتصادی کیان بهبود نیوز [kianbehboodnews](http://kianbehboodnews.com)



سال اول | مرداد 99 | سال اول | مرداد 99 | شماره 1



نیوز

ماهنامه الکترونیکی

کیان بهبود