

مقاله نویسی در دسته ها: صنعتی، روانشناسی، ماشین آلات، زندگینامه، پوشاک، کتاب های کنکوری، کتاب های روانشناسی

+++++

دسته: صنعتی

خرید سلفون محافظ غذا

سلفون ها، یکی از مهم ترین محصولات بسته بندی در کل دنیا می باشد که بازار بزرگ دنیا را متحول کرد. در زندگی روزمره، بیش از آن چیزی که فکرش را می کنیم با سلفون ها سروکار داریم. فکر نکنید نوع سلفون تنها به نوع رولی که بیشتر در خانه های یافت می شود، مربوط می شود. تقریباً 98 درصد محصولات برای بسته بندی خود از سلفون ها بهره می گیرند؛ مخصوصاً زمانی که می خواهند جابجایی انجام بدهند.

بنابراین سلفون ها انواع متفاوتی دارند که هر کدام کاربرد خاص خودش را دارد. معمولاً مردم از سلفون ها برای بسته بندی محصولات خود استفاده می کنند، اما کارخانه ها ممکن است دلایل دیگر مانند جابجایی راحت تر و قیمت مناسب تر از سلفون ها استفاده کنند. بهر حال هر چه نباشد، قیمت سلفون ها بسیار مناسب تر از دیگر بسته بندی های دیگر برای شرکت ها تمام می شود.

سلفون ها در اصل یک نوع سلولز هستند که از ویسکوز چوب و پنبه به دست می آید و با فشار آب فراوان، حالت کشسانی پیدا کرده و پس از خنک شدن، شفاف می گردد. سلفون ها می توانند دو متر تا رول های 1000 متری و 100 متری نیز داشته باشند که در مصارف بزرگ به کار می روند. سلفون های رولی متداول ترین نوع سلفون ها هستند که ارزان ترین نوع و به راحتی در بازار یافت می شود.

سلفون ها علاوه بر اینکه قیمتی بسیار مناسب دارند، از ورود آلودگی ها و رطوبت و مخصوصاً اکسیژن به داخل مواد، جلوگیری می کنند. سلفون ها این خاصیت را دارند که مواد غذایی را به مدت طولانی تازه و سالم نگه داشته باشند. علاوه بر این، از سلفون ها برای بهداشتی نگه داشتن وسایل پزشکی نیز استفاده می شود. فروش سلفون ها اگرچه در چندین دهه قبل با ناامیدی روبرو بود، اما در نهایت با گسترش صنعت حمل و نقل، استفاده از سلفون ها دوباره رایج شد. در اصل سلفون ها به خاطر قابلیت کشسانی بالا، می توانند مواد و بار مورد نظر را تا حد زیادی فشرده کنند بدون آنکه آسیب جدی وارد شود. بنابراین خرید سلفون ها به منظور استفاده در حمل و نقل، بار دیگر افزایش یافت.

هدف از تولید اولیه سلفون ها محصولی با خاصیت ضدآب بود تا از رطوبت و سایر آلودگی های محیطی به خوبی جلوگیری کند. رفته رفته سلفون ها کاربرد بیشتری پیدا کردند و به مواد اولیه بسته بندی مواد غذایی و وسایل بهداشتی تبدیل شدند. امروزه رد پای سلفون ها را می توان در تمامی بسته بندی ها مخصوصاً در بخش مواد غذایی پیدا کرد. اما همه سلفون ها به منظور محافظت از مواد غذایی ساخته نمی شوند و انواع بسیار زیادی از آن، برای مصارف دیگر کاربرد دارند. بنابراین در خرید سلفون مورد نظر باید دقت کنید؛ مخصوصاً اگر قصد سلفون برای مواد غذایی خود دارید.

چه سلفون هایی برای محافظت از مواد غذایی مناسب تر هستند؟

به طور کلی انواع متفاوتی از سلفون ها داریم که ممکن است همه برای مواد غذایی استفاده نشوند. 5 نوع از سلفون ها برای مواد غذایی تر و خشک بسیار کاربرد دارند. به موارد زیر توجه کنید:

سلفون رولی: بهترین و راحت ترین نوع سلفون. خاصیت کشسانی بالا به همراه شفافیت بسیار زیاد. این نوع سلفون بسیار رایج می باشد و در بازار نیز به راحتی به فروش می رسد. کافی ست بر روی هر ظرفی که مشخصاً فاقد در می باشد، سلفون رو بکشید و لبه را محکم کنید. بعضی اوقات، برای اینکه در مسافرت ها به مشکل نخورید، می توانید برای ظرف هایی که احتمال ریختن مایعات و مواد زیاد است، یک سلفون برای محکم کاری بکشید. سلفون های رولی معمولاً دو متری تا ده متری هستند و شما می توانید بر روی این سلفون ها، کار چاپ هم انجام بدهید. همچنین، قیمت سلفون های رولی بسیار مناسب و در چندین رنگ بندی به فروش می رسد.

مورد بعدی درباره سلفون های رولی، واکنش به حرارت می باشد. معمولا سلفون ها مقاومت خوبی در مقابل دمای بالا دارند و سلفون های رولی از این دسته مستثنا نیستند؛ اما در مقابل دمای خیلی بالا ذوب می شوند و ممکن است سلول های سرطانزا از خود تولید کنند. بنابراین حتما سلفون های رولی را در حرارت خیلی بالا قرار ندهید و در فر، مایکروویو و توستر نیز قرار داده نشود.

سلفون استرچ: سلفون استرچ معمولا یک سلفون مخصوص کارخانه ها می باشد که مواد غذایی تازه را بسته بندی می کند. اما بدین معنی نیست که سلفون استرچ در بازار به فروش نمی رسد. البته ممکن است به اندازه سلفون رولی فراوان نباشد، اما پیدا کردنش چندان دشوار نیست.

اگر مواد غذایی دارید که تازه هستند مانند گوشت، مرغ، سبزیجات، میوه و ... سلفون های استرچ به شدت برای نیاز شما پیشنهاد می گردد. این سلفون ها به اندازه رولی ها نازک و شفاف نیستند، اما به شدت مقاوم و محکم ظاهر شده و از ورود آلودگی ها و اکسیژن به مواد غذایی تازه و تر جلوگیری می کنند. مقاومتی که این سلفون در برابر دما دارد، سلفون های رولی ندارند. قیمت سلفون های استرچ کمی از سلفون های معمول بازار گرانتر می افتد اما بسیار کارایی بیشتری برای مواد غذایی تر دارد؛ مخصوصا اگر گیر یک مسافرت ضروری چندساعته افتادید.

در صنعت، علاوه بر بسته بندی مواد غذایی، از سلفون های استرچ برای بسته بندی مواد بهداشتی، لوازم التحریر و .. استفاده می گردد. زیرا علاوه بر خواصی که در موارد بالا ذکر کردیم، سلفون استرچ از ورود الکتریسیته و اشعه های مضر خورشید به کالای موردنظر، جلوگیری می کند. همچنین برای کسانی که کالا های جامد زیادی دارند، استفاده از سلفون استرچ می تواند از نشستن گرد و غبار و رطوبت موجود در هوا بر روی کالاها جلوگیری کند.

سلفون ترس: این نوع سلفون بسیار کم در بازار دیده شده و از سلفون های بسیار بسیار مهم در صنعت به شمار می رود. این نوع سلفون ها بیشتر مخصوص بسته بندی کالایی مانند صابون ها، مواد غذایی چپیس و پفک، نوشابه و ... کاربرد دارد. سلفون های ترس بیشتر به الومینیوم ها شباهت دارند و بسیار نازک ولی کدر و مات ساخته می شوند. از لحاظ خاصیت، این سلفون های تقریبا فرقی با دیگر سلفون ها ندارند و همان ویژگی ها را دارا می باشد. با این تفاوت که سلفون های ترس بسیار محکم تر عمل کرده و به هیچ عنوان هوا یا آلودگی نمی تواند وارد محصول شود و مواد غذایی را فاسد کند.

سلفون های ترس همان بسته بندی های عادی ست که بر روی بیسکویت، چپیس یا صابون ها میبینیم. این سلفون ها چندان خاصیت کشسانی نداشته، شفاف نبوده و در رنگ های متفاوت تولید می شود. سلفون های ترس در بازار اصلی بسیار کم و قیمت نسبتا بالایی دارند. مهم ترین دلیلی که سلفون های ترس را به یکی از بهترین سلفون های موجود در بازار تبدیل می کند، طراحی لیبیل ها و تبلیغات است.

سلفون های ترس به راحتی می توانند برش بخورند و در هر اندازه ای با هر رنگ و طرحی در بیایند. همچنین، برخلاف دیگر سلفون ها که کیپ مواد می شوند، سلفون های ترس به قدری محکم هستند که می توانند حتی هوای موجود در بسته را به خوبی نگه داشته باشند بدون آنکه چیزی از بیرون وارد شود. بنابراین زمانی که از سلفون های ترس استفاده می کنید، هوای موجود داخل سلفون را تخلیه کنید.

سلفون های کیسه ای: بهترین گزینه برای آجیل فروشی ها و کسانی که مواد غذایی را به صورت کیلویی خریداری می کنند. در حالت عادی ممکن است از نایلون ها استفاده شود، اما امروزه بسیاری از آجیل فروشی و خواربار فروشی ها از سلفون های کیسه ای برای فروش خود استفاده می کنند. قیمت سلفون های کیسه ای کمی گران تر از دیگر سلفون هاست اما قابلیت چندین بار استفاده را دارد.

سلفون های کیسه ای از لحاظ خاصیت فرق چندانی با دیگر سلفون ها ندارند. منتها اصلا کشسانی نیستند و به راحتی نیز حالت نمی گیرند. اما سلفون های کیسه ای اگر سرش محکم گره بخورد، کاملا مانند دیگر سلفون ها عمل کرده و مانع عبور جریان هوا و آلودگی ها می شود. بنابراین سلفون های کیسه ای بهترین مورد برای آجیل و خواربار و محصولات بسیار خشک می باشد.

همچنین سلفون های کیسه می توانند به راحتی دیزاین شوند و از روبان و دیگر مواد تزئینی برای دیزان سلفون ها استفاده نمود و چاپ برندها بر روی این نوع سلفون ها، ممکن است کمی دشوار باشد اما غیر ممکن نیست.

سلفون ها لب چسب دار: این نوع سلفون ها هم می تواند در بخش مواد غذایی خشک کاربرد داشته باشد، و هم می تواند در بخش مواد غذایی تر کمک کند. اگرچه مواد غذایی بسیار تر که به آب شباهت دارند، اصلا برای این نوع سلفون ها مناسب نیستند. اما برخی دیگر از مواد غذایی مانند خورشت ها یا روغن، به خوبی در سلفون های لب چسب دار پابرجا می مانند.

سلفون های لب چسب دار یک زیپ نایلونی دارند که لبه سلفون ها را به یکدیگر می چسباند. برخی از این سلفون ها بدون زیپ نیز می توان لبه ها را بهم چسباند. سلفون های لب چسب دار اصولاً شفاف بوده و از خاصیت کشسانی برخوردار نیستند. نظیر این سلفون ها بسیار در بازار یافت می شود و قیمت مناسبی نیز دارند. چاپ برند و طراحی دیزاین یکی دیگر از خاصیت های سلفون های لب چسب دار می باشد که معمولاً برای مغازه دارانی که محصولات خشک دارند بسیار پرکاربرد می باشد.

+++++

دسته: روانشناسی

هوش هیجانی چیست ؟

هوش هیجانی ، **هوش عاطفی** یا EQ به معنی شناخت، کنترل عواطف، هیجانات و احساسات هر فرد است. هوش هیجانی، مجموعه ای گسترده از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را در بر می گیرد و به طور معمول به آن دسته مهارت‌های درون فردی و بین فردی گفته میشود که فراتر از دایره دانشهای پیشین، مانند بهره هوشی و مهارت‌های فنی و حرفه‌ای است. تعریف دیگر هوش هیجانی یه معنای توانایی فردی افراد در تشخیص و درک کامل احساسات خود در تمامی امور فردی خود می باشد. برای درک و کنترل احساسات طرف مقابل دیگر می باشد. این مهارت در امر فروش و مذاکره بسیار مهم می باشد. اگر می خواهید به میزان هوش هیجانی خود پی ببرید، میتوانید **آزمون هوش هیجانی** را به صورت رایگان از سایت مدرسه کسب و کار آیا انجام دهید تا بهتر با مهارت خود در کنترل احساسات آشنا شوید. اصطلاح هوش عاطفی برای اولین بار در دهه ۹۰ توسط روانشناسی به نام Peter Salovey مطرح شد. او اعتقاد داشت، کسانی که از هوش هیجانی برخوردارند، میتوانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرآیند اندیشه و اقدامات شخصی استفاده کنند. بر اساس مفهوم هوش هیجانی، موفقیت به مواردی مانند نظیر پشتکار، توانایی کنترل خود و مهارت در برقراری ارتباط و سازگاری با دیگران بستگی دارد. **خودآگاهی** یا توانایی درک و شناخت احساسات خود نقش مهمی در هوش هیجانی ایفا میکند. با شناخت دقیق احساسات خود قادر خواهید بود بر اعمال، احساسات و حالات دیگر افراد تأثیر بگذارید.

تعریف ساده هوش هیجانی

ابتدا در سال ۲۰۲۱ ادوارد تورندایک روانشناس مطرح مفهوم هوش اجتماعی را مطرح کرده و اینگونه تعریف کرد که هوش اجتماعی عبارت است از توانایی ادراک و مدیریت کلیه مردان و زنان جامعه بشری برای داشتن رفتار خردمندانه در حین روابط انسانی. طبق این تعریف معنای هوش هیجانی به صورت کاربردی این است که با کمک آن بتوان رفتار های خود و دیگران را به درستی درک نمود و در تعاملات اجتماعی آنان را مورد استفاده و بهره برداری قرار داد. اما اولین تعریف رسمی هوش هیجانی توسط پیتر سالووی و جان مایر ارائه شد و عبارت بود از قابلیت نظارت و پایش احساسات و هیجانات خود و دیگران و تشخیص هر یک و استفاده از این اطلاعات به عنوان راهنما. اما همان طور که پیش تر عرض شد امروزه همچنان به یک تعریف واحد در مورد هوش هیجانی نمیتوان دست یافت و مرتباً صاحب نظران مختلف تعاریف متعدد و مختلفی در مورد این مفهوم کاربردی ارائه می دهند. البته نمیتوان گفت کدام تعریف درست و کدام یک غلط است. در هر تعریف نکات درستی نهفته است که بنا بر زاویه دید آن صاحب نظر ارائه شده است. یکی از ساده ترین تعاریف ارائه شده برای هوش هیجانی این است که هوش هیجانی را توانایی تشخیص و درک احساسات خودتان یا تشخیص احساسات دیگران و همدردی با آنها میدانند.

انواع هوش هیجانی

بر اساس این نوع تعریف سه نوع هوش هیجانی درون فردی، بین فردی و ترکیبی از نوع اول و دوم تعریف میشود .

هوش هیجانی فردی چیست؟

هوش هیجانی درون فردی را قابلیت شناخت و درک احساسات خود فرد، میتوان دانست. در عین سادگی بسیاری از افراد از درک احساسات واقعی خود یا خصوصیات رفتاری شان عاجزند . هوش درون فردی اما اصلا به مفهوم جلوگیری از احساسات انسان نیست، بلکه به افراد کمک می کند که احساسات واقعی خود را بشناسند و به انسان کمک میکند در مواقعی که شرایط خود را نامناسب میبیند از افرادی کاربرد و دلسوز درخواست کمک نماید .

هوش هیجانی بین فردی چیست؟

هوش هیجانی بین فردی بالعکس مورد قبل است و اصلا با خود فرد کاری ندارد و به درک احساسات اطرافیان میپردازد. بازاریاب ها و مسئولان فروش باید این مورد را به بهترین وجه در خود تقویت بکنند . زیرا آن ها باید به خوبی به افراد دیگر انرژی منتقل کنند و به خوبی احساسات طرف مقابل را درک کرده و بر اساس آن صحبت ها و رفتار های خود را تنظیم نمایند . این یک توانایی بی نظیر است که افراد بتوانند دیگران را با طرز فکر خود هم نظر کنند و دقیقا این مساله همان هوش هیجانی بین فردی میباشد .

تفاوت هوش هیجانی و آی کیو

IQ همان بهره هوشی عادی است که بیشتر مردم آن را میشناسند. حتما شما هم افرادی را می شناسید که با اینکه هوش بالایی دارند ولی زندگی موفقی ندارند **IQ** . شما را بر روی بهترین صندلیهای دانشگاه مینشانند اما این هوش هیجانی است که به شما کمک میکند روابط درستی انتخاب کنید و به اهداف و موقعیتهای بهتری دست پیدا کنید . بیشترین موفقیت زمانی حاصل میشود که شما هر دو هوش را تقویت کنید، هم **IQ** هم هوش هیجانی. پیشنهاد می شود برای تشخیص میزان هوش خود **تست رایگان IQ** را امتحان کنید.

انواع مولفه های هوش هیجانی

هوش هیجانی یکی از جذابترین حوزههای علم روانشناسی به شمار میرود بهطوری که افراد بسیاری در تلاش هستند هوش خود را تقویت کنند تا با استفاده از آن در امور مختلف زندگی خود و روابطشان با اطرافیان موفق تر عمل کنند . حتما تاکنون در زندگی با افرادی مواجه شدهاید که همواره در حالت روحی خوبی قرار دارند و قادرند از سختترین مشکلات زندگی با متانت عبور کنند و بهنوعی باعث آرامش دیگران نیز هستند . روانشناسان به این نوع تیپهای شخصیتی، افراد دارای هوش هیجانی بالا میگویند. به عبارت دیگر میتوان گفت هوش هیجانی عبارت است از توانایی درک و **مدیریت احساسات** در خود و دیگران . کارشناسان معتقدند در برخی موارد این نوع هوش نسبت به **IQ** نقش مهمتری در موفقیت افراد دارد. محققین در مطالعات خود به این نتیجه رسیدهاند که رشد هوش هیجانی با تصمیمگیریهای افراد و تحصیلات دانشگاهی آنها مرتبط است. هوش هیجانی چیست ؟

Daniel Goleman، صاحب نظر علوم رفتاری و نویسنده کتاب هوش هیجانی است. او اولین فردی بود که این مفهوم را به صورت اساسی مورد بررسی قرار داد و هوش هیجانی را وارد عرصه سازمانی نمود. در مدل **Daniel Goleman** پنج حوزه اساسی هوش هیجانی مورد بررسی قرار گرفته است : 0. خودآگاهی یا **Self-awareness** خودتنظیمی یا **Self-regulation** 3. خود انگیزشی یا **Self Motivation** 4. همدلی یا **Empathy** مهارتهای اجتماعی یا **Social skills** قبل از مطالعه ادامه بحث با مراجعه به صفحه ابتدا میزان خود را بسنجید و سپس با مطالعه 5 مفهوم زیر با نوع شخصیت خود بهتر و دقیقتر آشنا شوید.

1) خود آگاهی یا Self-awareness

در هوش هیجانی ایفا میکند. با شناخت دقیق احساسات خود قادر خواهید بود بر اعمال، احساسات و حالات دیگر افراد نیز تأثیر بگذارید. برای خودآگاه بودن باید بتوانید احساسات خود را درک کنید، واکنشهای احساسی خود را در موقعیتهای مختلف بشناسید و میان احساسات مختلف خود تمایز قائل شوید. افراد خودآگاه، توانایی درک ارتباط بین آنچه حس میکنند و چگونگی رفتار خود را در مقابل این حس دارند. این افراد به نقاط ضعف و قوت شخصیت خود واقف هستند. آنها همواره از کسب معلومات و تجربیات جدید استقبال میکنند، بهطوری که حتی از واکنشهای خود در قبال دیگران نیز یاد میگیرند. افراد خودآگاه معمولاً شوخ طبع هستند و از اعتماد به نفس بالایی برای استفاده از تواناییهای خود برخوردارند و نحوه درک اطرافیان را از خود به خوبی میدانند.

2) خود تنظیمی یا Self-regulation

هیجانی مستلزم مدیریت احساسات فرد نیز است. البته این به معنای پنهان کردن احساسات واقعی یا نقش بازی کردن برای دیگران نیست، بلکه به معنای بروز احساسات در زمان و مکان مناسب است. خود تنظیمی در واقع به معنای ابراز احساسات در وقت مناسب است. افرادی که این مهارت را دارند عمدتاً افرادی انعطاف پذیرند که به سرعت خود را با تغییرات منطبق میکنند. این دسته از افراد قادرند به سادگی از پس مشکلات و موقعیتهای سخت زندگی برآیند.

“ افراد دارای این ویژگی شخصیتی بسیار هشیارند، سنجیده رفتار میکنند و مسئولیت تأثیر رفتارشان را بر دیگران میپذیرند.”

3) خود انگیزی یا Self Motivation

هیجانی ایفا میکند. افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هستند عموماً توسط مشوقهای بیرونی مثل پول، شهرت، درک متقابل و تحسین به انجام کاری ترغیب میشوند و در به سرانجام رساندن مسئولیتهای خود بیشتر به دنبال پاسخگویی به نیازها و اهداف شخصی خود هستند. آنها برخی کارها را به منظور انگیزه‌های شخصی که دارند انجام میدهند و از این طریق بر تجربیات خود میافزایند. اینگونه افراد معمولاً بسیار فعالاند، برای خود اهداف بالایی تعیین میکنند و همواره در تلاش برای یافتن راههایی برای انجام دادن بهتر کارها در راستای دستیابی به اهدافشان هستند. این افراد معمولاً حس مسئولیت پذیری و تعهد بالایی دارند و سعی میکنند کارها را زودتر از موعد خود به اتمام برسانند.

4) همدلی یا Empathy

انسان هم هست، حواسی که به او اجازه میدهند تا با انسانهای دیگر به لحاظ احساسی رابطه برقرار کند. توانایی همدردی به شخص اجازه میدهد که خدمات خوبی به دیگران ارائه کند و نگرانیها و دغدغههای آنها را پاسخ دهد.

هوش هیجانی چیست ؟

همدلی یا توانایی درک احساسات دیگران برای برخورداری از هوش هیجانی بسیار مهم است اما در واقع این مفهوم بسیار وسیعتر از درک احساسات دیگران است بهطوری که واکنشهای شما را با توجه به ابراز احساسات دیگران نیز دربر میگیرد. همدلی با دیگران به افراد امکان میدهد قدرت تأثیر ارتباطات اجتماعی را بهخصوص در محیط کار بیشتر درک کنند. افرادی که این ویژگی شخصیتی را دارند، قادرند میزان نفوذ خود را در روابط با دیگران درک کنند و متوجه تأثیر نیروی رفتار و احساسات متقابل با دیگران میشوند. آنها با تفسیر شرایط مختلف از این نیروها بهترین نتیجه را به دست میآورند.

5) مهارت‌های اجتماعی یا Social Skills توانایی تعامل با دیگران یکی دیگر از جنبه‌های مهم هوش هیجانی است.

درک صحیح احساسات دیگران گاهی از شناخت احساسات خود فرد با اهمیت تر است زیرا با شناخت درست احساسات دیگران میتوان به بهبود روابط و ارتباطات با اطرافیان کمک کرد. برخی از مهارت‌های مهم ارتباطی عبارتند از گوش دادن مؤثر، مهارت‌های کلامی، مهارت‌های غیرکلامی، رهبری و پیگیری.

اهمیت هوش هیجانی

کلیه مراحل شناخت تحت تأثیر مسائل عاطفی میباشد و به همین علت مسائل روحی و عاطفی میتواند روی کلیه تفکرات، قضاوتها و تصمیمات ما تأثیر گذار باشد. همچنین احساسات و عواطف روی قضاوت‌های اجتماعی در مورد افراد تأثیر فراوانی دارند. در حقیقت تصویری که از افراد در ذهن ما میماند بخش عمده ای از آن بر اساس عاطفه شکل گرفته است. اهمیت هوش هیجانی در تفکر خلاق این است که به ما توانایی مشاهده مسائل از ابعاد بزرگتر و بیشتر را میدهد. به همین جهت میتوانیم مبتکر بوده و ایده‌های جدید و خلاقانه با استفاده از دید بهتر، ارائه نماییم. همچنین می‌توانیم راه‌حلهای ریشه‌ای و نظرات جدید ارائه نماییم. از این رو هوش هیجانی یکی از لازمه‌های فرد کارآفرین است. اگر به موسسان استارت آپها بنگریم در مییابیم این افراد از هوش هیجانی بسیار بالایی برخوردارند. زیرا با دید بسیار وسیعی نیازهای جامعه یا حداقل بخشی از آن را به درستی در مییابند و سپس با ابتکار خود به ایجاد راه‌حلی برای رفع نیازهای جامعه میپردازند. در حقیقت همین مهارت و توانایی بالای این افراد در این زمینه و هوش هیجانی بسیار قوی موجب میشود که این افراد بتوانند به موفقیت‌هایی در زمینه‌های کاری خود دست یابند که حتی بسیاری به فکرشان نیز خطور نمی‌کرده است. برای اطلاعات بیشتر در مورد نقش و اهمیت هوش هیجانی در فروش و کسب و کار دوره مذاکره با غول‌ها را مطالعه کنید.

اهمیت هوش هیجانی در مدیریت

امروزه با رقابتی که در زمینه کسب سهم بیشتری از بازار در هر یک از صنوف وجود دارد، استفاده از **تکنیک‌های فروش** است که البته زیر مجموعه ای از علم مدیریت به حساب می‌آید. در حقیقت مباحث و تکنیک‌های مختلفی هستند که هم به مدیریت درون سازمان و هم به مدیریت رفتار مشتریان کمک شایانی می‌نمایند و این تکنیک‌ها در حقیقت می‌توانند در شرایط پر رقابت بازار امروز، عصای دست مدیران باشند. امروزه اعتقاد راسخ بر این است که کلیه مدیران موفق باید حتماً توانایی **هوش هیجانی** بسیار بالایی داشته باشند. یک مدیر باید بتواند در شرایط مختلف از جمله تحت فشار، هم خود را به خوبی کنترل کرده و هم زیرمجموعه‌های خود را به خوبی مدیریت نموده و شرایط آن‌ها را نیز تحت کنترل داشته باشد. همچنین باید بتواند در شرایط حساس و وجود فشار، توانایی هوش هیجانی خود را در راستای فروش بیشتر و موفقیت کسب و کار مورد استفاده قرار داده و روی افراد بیرون سازمان خود نیز تأثیر کافی را گذاشته و فرایند فروش را نیز به خوبی انجام دهد. برای مطالعه بیشتر مقاله **”کنترل هوش هیجانی در سازمان”** را مطالعه کنید.

چگونه هوش هیجانی خود را تقویت کنیم؟

خوشبختانه هوش هیجانی بحثی اکتسابی است. هر چند این توانایی در ذات بسیاری افراد نهادینه شده است، اما این گونه نیست که فقط این افراد میتوانند از آن بهره ببرند و برای دیگران دست نیافتنی است. هر فردی با آموزش‌های درست می‌تواند هوش هیجانی را در خود تقویت نماید و در نتیجه آن به موفقیت بیشتر در زندگی دست یابد. از یاد نبرید مهم‌ترین بخش در تقویت هوش هیجانی، شناخت نقاط ضعف خود است. آیا واقعا به دنبال موفقیت هستید؟ پس دانستن

نقاط ضعف میتواند یک فرصت فوق العاده باشد و این بدان معنا نیست که شما خجالتی هستید و یا اعتماد به نفس نداشتید . هنگامی که شما با فروتنی فکر میکنید و میگویید که می دانید که چه کاری انجام داده اید و میتوانید در مورد آن مطمئن باشید قطعاً با واقع بینی به سوی موفقیت پیش خواهید رفت . روی نقاط ضعف خود تمرکز کنید و سعی در بهبود آنها نمایید و بیش از حد برای تحسین دیگران برای خودتان نگران نباشید.

زیرا با رفع نقاط ضعف خود به طور طبیعی مورد تحسین واقع خواهید شد . باید سعی کنید که قابلیت بررسی چگونگی واکنش به موقعیتهای استرس را داشته باشید. آیا شما هر بار که تاخیری ایجاد میکنید ناراحت میشوید؟ آیا دیگران را سرزنش میکنید یا عصبانی میشوید، حتی مواقعی که تقصیر آنها نیست؟

توانایی آرامش

توانایی آرامش و کنترل در شرایط دشوار بسیار ارزشمند است، چه در دنیای کسب و کار و چه خارج از آن. هنگامی که همه چیز به اشتباه به نظر میرسد، احساسات خود را کنترل کنید. این یکی از تواناییهای اصلی افراد با هوش هیجانی بالاست که با تمرین می تواند به آن دست یافت . همچنین لازم است که مسئولیت پذیر باشید. احتمالاً از خود می پرسید **مسئولیت پذیری چیست ؟** یعنی اگر کاری کردید که در اثر آن به احساسات کسی آسیب رساندید، به طور مستقیم عذرخواهی کنید و درصدد جبران باشید . نادیده گرفتن آنچه شما انجام دادید و یا اجتناب از فرد در حقیقت صادق نبودن با خود است و نتیجه مثبتی برای شما در زندگی نخواهد داشت.

اگر شما یک تلاش صادقانه انجام دهید تا همه چیز درست شود، مردم معمولاً مایل هستند که ببخشند و فراموش کنند. این به خود شما هم حس آرامش بیشتری منتقل مینماید.

+++++

دسته ماشین آلات: لوازم سنگین

خدمات ماشین آلات سنگین و راه سازی استفاده صحیح و به موقع از تجهیزات سنگین، بر پیشرفت یک پروژه ساختمانی تأثیر چشمگیری می گذارد. اگر شما استفاده نامناسبی داشته باشید، طبیعتاً بر روند بره وری شما اختلال ایجاد می کند. ممکن است گاهی اوقات خسارت به بار بیاید و هزینه بر جا بگذارد. بر طبق تحقیقاتی که انجام شد، این موضوع صحت دارد و رابطه دوطرفه "استفاده مناسب از تجهیزات مناسب" را نشان می دهد.

لوازم یدکی جرثقیل

یک خرابی برنامه ریزی نشده در جرثقیل یا بالابر حیاتی مورد استفاده در تولید می تواند منجر زمان و به طور بالقوه تاخیر در تحویل محصول به مشتریان شود. اگر شما جرثقیل زاپاس نداشته باشید، این موضوع می تواند قوز بالای قوز بشود. خرابی برنامه ریزی نشده می تواند هم برای تحویل و هم برای نتیجه شما فاجعه بار باشد.

زمانی که مردم متوجه شدند که جرثقیل بالابر بسیار برای انجام پروژه حیاتی ست، تصمیم گرفتند فاکتورهای مورد نیاز برای تعمیر و نگهداری جرثقیل را بررسی کنند.

برخی از عوامل:

- 1.کیفیت و دفعات بازرسی های تعمیر و نگهداری
- 2.سن جرثقیل یا بالابر و تاریخچه خرابی.
- 3.سابقه استفاده از قطعات تعمیر
- 4.موجودی قطعات فعلی

5.در دسترس بودن و زمان تحویل قطعات یدکی مورد نیاز از سازنده جرثقیل و بالابر

بازرسی های تعمیر و نگهداری که به صورت ماهانه انجام می شود، سایش و فرسودگی بسیاری از اجزای طولانی مدت مانند جرثقیل و چرخ های چرخ دستی، درام ها، قلاب ها، شیارها، مجموعه های سیم بالابر و زنجیره بار را شناسایی می کند تا بتوان آنها را از قبل برای تعویض برنامه ریزی شده سفارش داد. روغن کاری مناسب همراه با بازرسی های تعمیر و نگهداری نیز باعث افزایش عمر قطعات سایش مانند یاتاقان ها و چرخ دنده ها می شود.

هنگامی که جرثقیل یا بالابر کهنه می شود، احتمال خرابی اقلام طولانی تری مانند موتورها، بلبرینگ ها و چرخ دنده ها بیشتر می شود. بازرسی کامل بسیاری از این قطعات در طول بازرسی های معمول تعمیر و نگهداری آسان نیست. بسیاری از جرثقیل ها و بالابرهای قدیمی دارای پایه های موتور و ماشین کاری سفارشی بر روی یاتاقان هستند که مانع از ارجاع متقابل و برون سپاری آنها می شود.

زمان کارکرد قطعات دنده بالابر در بالابرهای قدیمی می تواند ماه ها باشد. و مهندسی معکوس، که هفتهها طول میکشد، باید برای اطمینان از ایمنی قبل از ماشینکاری قطعات باربر توسط ماشینفروشی واجد شرایط انجام شود. قطعاتی که دارای سابقه خرابی های متعدد و قطعات فرسوده معمولی مانند سیم طناب ها، زنجیر بار، کفشک های جمع کننده و دیسک های ترمز هستند، باید به سرعت تعویض شوند.

قطعات برای بالابر ها و جرثقیل های با ظرفیت بالا به احتمال زیاد سفارشی هستند. این مورد برای بالابرهای قدیمی که دیگر تولید نمی شوند نیز صدق می کند. اغلب پشتیبانی از قطعات تعویضی به پنج یا ده سال پس از توقف تولید یک مدل بالابر محدود می شود.

خرید و فروش لیفتراک

چه به دلیل خرابی غیرمنتظره تجهیزات، یک لیفتراک بخريد، چه به این دلیل که تجارت شما در حال پیشرفت باشد، مطمئناً باید بهترین لیفتراک ها را امتحان کنید. برای برخی از عملیات، لیفتراک مستعمل بهترین گزینه است، با این حال بسیاری از خریداران از خرید لیفتراک دست دوم، صرف نظر می کنند.

قیمت لیفتراک مستعمل معمولاً 33 تا 53 درصد کمتر از یک لیفتراک جدید است و شما تجهیزات مورد نیاز خود را خیلی زودتر دریافت می کنید. قبل از اینکه بیش از حد برای یک لیفتراک جدید خرج کنید، یاد بگیرید که چه زمانی بهتر است به جای نو، یک لیفتراک دست دوم بخرید.

اگر یکی از بالابرهای موجود شما دچار خرابی فاجعهبار شود، ممکن است یک لیفتراک جدید خارج از محدوده قیمت شما باشد. با این اوصاف، لیفتراک های دست دوم همیشه بهترین راه حل نیستند، و اینکه چه کسی از آن خرید می کنید مهم است. در اینجا چیزی است که باید بدانید:

شما بیش از چهار ساعت در روز از لیفتراک استفاده خواهید کرد - اگر به یک لیفتراک نیاز دارید که تمام روز را به سختی کار کنید، لیفتراک دست دوم ممکن است کارکرد بلندمدتی را که به دنبال آن هستید به شما ندهد. اگر لیفتراک تعمیر نشده باشد، ممکن است به تعمیر گران قیمت در 0333 تا 13333 ساعت (بسته به نام تجاری و سابقه تعمیر و نگهداری) نیاز داشته باشد. یک لیفتراک کاملاً جدید حداکثر زمان و قابلیت اطمینان را به شما می دهد.

شما نمی توانید از یک لیفتراک "عمومی" استفاده کنید - اگر برنامه شما به لوازم جانبی تخصصی، ضمیمه ها یا ارتفاع دکل غیرمعمول نیاز دارد، ممکن است مدت زیادی منتظر باشید تا لیفتراک مورد استفاده مناسب ظاهر شود. یک لیفتراک جدید به شما امکان می دهد تجهیزات دقیق مورد نیاز خود را بدون هیچ مصالحه ای تهیه کنید.

اجاره بیل مکانیکی

اجاره تجهیزات ساختمانی طی چند سال گذشته روند صعودی داشته است. یک مطالعه توسط انجمن های آمریکایی، نشان داد که اجاره تجهیزات در صنعت ساخت و ساز در بالاترین سطح خود قرار دارد. در واقع 33 درصد مردم، ترجیح می دهند از تجهیزات اجاره ای استفاده کنند. از این بین، 52 درصد اشاره کرده اند که در سال 2323 نیز همین روش را در پیش گرفتند. روند قطعی بلندمدت این است که پیمانکاران بیشتر تجهیزات مورد نیاز خود را به جای خرید مستقیم تجهیزات، اجاره می کنند. و این موضوع هر سال بیشتر تقویت می شود. طبق گفته نیویورک تایمز، هرچه ساخت و ساز بیشتر می شود، به همان تبع اجاره تجهیزات ساختمانی گسترش پیدا می کند.

راننده لودر

یک راننده لودر لودر وظیفه راه اندازی و رانندگی وسایل نقلیه سنگین چند چرخ را برای حمل کالا و خدمات از مراکز توزیع به نقاط مختلف بر عهده دارد. اپراتورهای لودر باید مهارت های رانندگی عالی و سابقه رانندگی تمیزی داشته باشند تا از عملیات روان و تحویل به موقع اطمینان حاصل کنند.

تعمیر بابکت

شرکت Bobcat بیش از 53 سال است که تجهیزات ساخت و ساز فشرده را می سازد و تولید می کند. این شرکت به دلیل کارایی مناسب و قابل اطمینان، شهرت پیدا کردند.

بفروش (نام برند)

شرکت بفروش، یک برند تجاری در زمینه خرید و فروش تجهیزات مختلف (در زمینه ماشین آلات گرفته تا مد و پوشاک) می باشد. شما حتی می توانید در بفروش، کالای موردنظر خود را به فروش برسانید__.

+++++

دسته: زندگینامه

ایرا وینفری

ایرا وینفری بازیگر، مجری، خیر، نویسنده و سخنران آمریکایی یک از موفق ترین زنان در دنیا و ایالات متحده می باشد. وینفری یکی از معدود سیاهپوستانی می باشد که به درجات عالی نویسندگی رسیده و توانسته یکی از افراد موثر و برجسته در کل دنیا باشد. مجله فوربز ایرا وینفری را به عنوان یکی از ده افراد تاثیرگذار در جهان معرفی نموده است.

وینفري اصليتي آفريقايي تبار دارد و در ايالات متحده آمريكا زندگي مي كند. عمده كار وي بيشتر در عرضه مجري گري مي باشد؛ اما كتاب هاي زيادي از وي در دست چاپ و يا چاپ شده مي باشد كه در قالب زندگينامه خودش، افراد ديگر و يا موضوع روانشناختي و انگيزشي دارد.

نفوذ وي بر روي افراد برجسته بسيار زياد و غيرقابل انكار است؛ وینفري افراد بااستعداد زيادي را به عرصه شهرت و محبوبيت رساند. او از سن 32 سالگي كار مجري گري خود را به صورت جدی آغاز كرد و برنامه تلويزيوني اپرا را پايه گذاري نمود. اين برنامه تا سال 2011 ادامه داشت و يكي از پربيننده ترين و محبوب ترين برنامه هاي نمايشي در آمريكا شمالي مخصوصا در دهه نود ميلادي بوده است.

كودكي

اپرا گيل وینفري در تاريخ 29 ژانويه 1954 (99 بهمن 1332 شمسي) در كاسكيوسكوو، شهري كوچك در ايالت مي سي سي پي آمريكا، در يك خانواده فقير به دنيا آمد. مادر اپرا يك خدمتكار جوان و پدرش يك سرباز جوان در ارتش بود؛ بنابراين وضع مالي وینفري چندان خوب نبود. وینفري اغلب به دليل مشغله زياد والدينش، كودكي خود را در روستايي نزد مادر بزرگش سپري مي كرد و مطالعه كردن و نوشتن را آموخت.

در آن دوران كه اپراي كودك تنها 9 سال سن داشت، مورد تجاوز مردی از اقوام قرار گرفت و بعدها مورد آزار و اذيت جنسي نيز قرار گرفت. به دليل روحيه ساكت و كم حرف اپرا، او اين مشكل را با كسي در ميان نگذاشت تا اينكه در نهايت مادرش پي به اين موضوع برد. مادرش در ابتدا سعی كرد او را به مدرسه بفرستد، اما نتيجه اي حاصل نشد و وینفري به نزد پدرش بازگشت.

اپرا پيش از آنكه به نزد پدرش برود، از خانه فرار كرد و يك سال بعد، زماني كه تنها 14 سال داشت، بر اثر سواستفاده هاي جنسي مكرر، باردار شد كه متاسفانه فرزند پسرش مرده به دنيا آورد. اين اتفاق بزرگترين و غمگين ترين اتفاقي بود كه براي اپرا رخ داده بود و همچنين يك نقطه عطف. بلاخره وینفري تصميم گرفت كه به زندگي خود سرومان دهد و از اين آزارها خود را نجات دهد.

تمايل اپرا وینفري زماني پديدار شد كه از كودكي، يعني 6 سالگي، در كليساها آواز مي خواند و سخنراني مي كرد. او كودكي بسيار باهوش بود كه اكثر پايه ها را جهشي مي گذارند و به سرعت خواندن و نوشتن را آموخت. او حتي زماني كه تنها 12 سال داشت، به سخنراني در كليساها مي پرداخت و از اين بابت حتي درآمد خود را به دست مي آورد. اپرا از كودكي استعدادي خالص در زمينه سخنراني و گویندگی بود و فن بيان بسيار قوي داشت.

نوجواني

اپراي نوجوان زماني كه 17 سال داشت، به نزد پدر خود بازگشت تا زندگي جديد خود را آغاز كند. پدرش به او كمك كرد تا تحصيل خود را ادامه دهد و يك گزارشگر در راديو نشويل شود؛ بنابراين اپرا وینفري در حالي كه 17 سال داشت به دانشگاه تنسي مي رفت و همزمان در راديو كار مي كرد تا تجربياتش را افزايش دهد.

پدر اپرا بسيار بر او تاثير گذاشته بود؛ اگرچه مادر اپرا زني زحمتكش و سختكوش بود و به سختي كار مي كرد، اما زمان كافي براي دخترش نداشت و از سواد كافي برخوردار نبود. پدر اپرا به او آموخت كه چگونه سازمان يافته، قانونمند و مسئوليت پذير باشد. علي رغم اينكه اپرا فن بيان قوي داشت، اما از اعتماد به نفس كافي برخوردار نبود و دائم مورد سو استفاده قرار مي گرفت. پدرش به او كمك كرد تا اعتماد به نفس خود را پيدا كند و در مواقع لزوم، از خود دفاع كند. اپرا وینفري پدرش را يكي از مهم ترين و تاثيرگذارين ترين افراد زندگي اش مخصوصا در نوجواني اش مي داند. وینفري معتقد است بدون كمك پدرش، نمي توانست به جايگاهي كه هم اكنون دارد، برسد.

جواني و فعاليت جديد

اپرا وینفري با وارد شدن به كالج، ورق ديگري از زندگي اش را رقم زد. او در كلاس هاي درس با اعتماد به نفس بود و نظر بسياري از استادان را خود جلب كرده بود. او حتي در سال اول تحصيل موفق شد دو جايزه بهترين نمايش را دريافت كند. در اين دوران، پدرش هر هفته به او يك كتاب مي داد و او را مجاب مي كرد كه هميشه از كتاب ها يك گزارش مفصل ارائه دهد. به مرور زمان، مهارت نويسندگي اپرا بسيار افزايش يافت و او در دوران كالج بسياري از نمايشنامه ها را مي نوشت.

در آن زمان كه اپراي جوان 19 سال داشت، پيشنهادهي طلايي گویندگی اخبار عصر در شبكه سي بي اس (CBS) را دريافت كرد كه ابتدا قبول نكرد، اما در نهايت به توصيه يكي از استادانش، پذيرفت. او به مدت كوتاهي به گویندگی اين شبكه تلويزيوني پرداخت. اما

شبکه اصلی که باعث مشهوریت نسیی او شد، شبکه بالتیمور بود. در حالی که اپرا وینفری تنها 22 سال سن داشت، مجری خبر شبکه بالتیمور شد که بسیار برای او موفقیت آمیز بود.

دو سال بعد، او گویندگی یک برنامه دیگر نیز به عهده گرفت که بسیار پربیننده بود. پس از آن اپرا وینفری گویندگی و مجری گری بسیاری از برنامه های تلویزیونی را به عهده گرفت که بر شهرت او بیش از پیش می افزود و به رقیب بی بدیل بسیاری از مجریان دیگر تبدیل شده بود. این جریان تا سال 1986 یعنی زمانی اپرا 32 سال داشت، ادامه پیدا کرد.

احتمالا بازیگری وینفری در فیلم رنگ ارغوانی که نقش مکمل را بر عهده داشت، از همین نقطه آغاز شد. در این نقش به قدری بی نظیر بازی کرد که نامزدی جوایز آکادمی اسکار را به دست آورد. حالا اپرا بسیار معروف شده بود و از شهرت و محبوبیت بسیاری در میان مردم پیدا کرده بود. بلاخره یک سال بعد، در سال 1986 اپرا شوی تلویزیونی خود به نام اپرا وینفری را پایه گذاری نمود و خود مجری اصلی این شو بود. این شو به یکی پربیننده ترین، محبوب ترین، پر فروش ترین و پربحث ترین شو های تلویزیونی در آمریکای شمالی گردید و از اینجا، وینفری به یک زن تاثیرگذار و یک میلیاردر تبدیل شد.

شو تلویزیونی اپرا 1986-2011 (1365-1390 شمسی)

شو اپرا کاملا به صورت گفتگو مخصوصا بین سلبریتی و افراد مشهور انجام می شد و یک تغییر بسیار بزرگ در ژانر شو های تلویزیونی به وجود آورد. هدف اصلی از ساخت این برنامه توسط اپرا، آگاهی دادن و انگیزه دادن به مردم بود. اپرا قصد داشت مردم را نسبت به خودشان آگاه کند تا بیشتر به خودشناسی برسند. تم گفتگوهای وینفری بیشتر روانشناسی بود و به مردم آموزه ها روانشناختی می داد.

شو اپرا در سال اول تنها در ایالات متحده آمریکا پخش می شد؛ اما همین کافی بود تا شوی او به یکی از بهترین شو های تلویزیونی 1987 تبدیل شود و بسیار بیننده پیدا کند. او در سال 1988 توانست جایزه بهترین مجری و شو را دریافت کند که بسیار شوکه آور بود؛ زیرا او اولین مجری آفریقایی-آمریکایی و به عنوان یک سیاهپوست توانست چنین جایزه ای را دریافت کند.

شوی او به صورت یک میزگرد درست شده بود که گاهی از مردم عادی و از سلبریتی ها دعوت می کرد و سلبریتی ها در آنجا از تجربیات خود سخن می گفتند و حتی به اشتباهات خود اعتراف می کردند. این موضوع باعث شد که اپرا لقب ملکه میزگرد ها را از آن خود کند.

وینفری دید مردم را به سو استفاده های جنسی و آزار کودکان در برنامه خود باز کرد و به آنان آموخت که نسبت به کودکان خود مردم اطرافشان هوشیار باشند. او با مهمانان خود درباره های تلخ و شیرین سخن می گفت و از موفقیت آنان می پرسید. شوی اپرا وینفری پس از 25 سال در سال 2011 به پایان رسید.

تاثیر اپرا وینفری

همانطور که پیش تر ذکر کردیم، اپرا وینفری یکی از اشخاص بسیار مهم و تاثیرگذار می باشد. او افراد با استعداد را معرفی می کرد و آنان را به دنیا شهرت و محبوبیت وارد می نمود. تاثیری که او بر مردم آمریکا مخصوصا در دهه نود و اوایل دهه 2000 داشت، کاملا شگفت انگیز بود. به عنوان مثال او یک باشگاه مطالعه در سال 2007 راه اندازی نمود و از تمامی مردم خواست که در راستای مطالعه بیشتر، همه کتاب بخردند و مطالعه کنند و آخر هفته ها گفتگو داشته باشند. این موضوع به حدی موفقیت آمیز بود که برخی از کتاب ها تا چندین هزار نسخه به فروش می رفتند.

وینفری به راحتی می توانست چهره بد یک سلبریتی را آشکار کند و یا یک نفر را به اوج برساند. یکی از دلایل موفقیت باراک اوباما در اولین انتخابات ریاست جمهوری، می تواند حمایت بی چون و چرای اپرا از او باشد. مصاحبه های او با افراد مشهور و کمک به آنها نیز بسیار در چهره مثبت او تاثیرگذار بود. احتمالا یکی از مشهورترین و پربیننده ترین مصاحبه های وی، مربوط به شوی تلویزیونی مایکل جکسون می باشد که گفتگوی او با جکسون پس از اتها و آزار جنسی که به جکسون وارد شد و افسردگی که گرفت، نشان می دهد.

+++++

دسته: پوشاک

خرید شومیز و شلوار شیک برای عید

در حالت عادی، خرید شومیز و شلوار می تواند یکی از معضل های بانوان باشد. زیرا جدا از قیمتها، باید به دنبال ترکیب رنگ، سایز موردنظر و مدل های متفاوت بگردید و تازه باید توانایی ست کردن شومیز و شلوار خود را داشته باشید. بنابراین خرید این دو قلم، اصلا کار آسانی نیست. این مشکل در زمان عید، دو چندان می شود.

همه ما دوست داریم بهترین و شیک ترین لباس هایمان را در روز های اولیه عیدنوروز، به تن کنیم. بنابراین خرید های نزدیک عید واقعا برای بانوان دشوار و بسیار گیج کننده. اولین توصیه ای که می کنیم، هیچوقت دقیقه نود خرید نکنید! هرچه جنس کهنه، رنگ و رو رفته و سایز های خیلی بزرگ یا کوچک برای اواخر اسفند می ماند. بنابراین زمانی که بازار پر از بسته های خرید جدید می شود، بشتابید تا سرتان کلاه نرفته!

اما چگونه می توانیم یک دست شومیز و شلوار شیک برای عید بخریم تا درخور مجلس هایی که انتظارمان را می کشد، باشد؟ برای خریدن شومیز و شلوار های عید، شما نیازمند آگاهی از استایل ها و ترندهای روز دنیا هستید که به راحتی در بازار می توانید مشاهده کنید. مولفه بعدی، توانایی شما در تشخیص رنگ و ترکیب شومیز و شلوار با یکدیگر است.

معمولا شلوار ها زیاد طرح چندانی ندارند و به مدل هایی مانند راسته، بوت کات و دمپا برای مجلس های رسمی و مهمانی ها انتخاب می شوند. جنس شلوار ها اکثرا پارچه ای، کتان و یا در مواردی جین می باشد. اما شومیز ها به راستی می توانند یک کابوس بسیار بزرگ باشند چرا که مدل ها بسیاری دارند و برای همه هیکل ها با رنگ پوست یا صورت مناسب نیستند. در موارد پایین، به شما چندین شومیز مناسب معرفی می کنیم که در عید بسیار شیک و کاربردی هستند.

• شومیز حریر

اولین گزینه ما، شومیز حریر می باشد. شومیز های حریر یکی از شیک ترین مدل های شومیز برای مجلس بوده که غالبا گشاد یا آزاد هستند و به همه هیکل ها با همه نوع سلیقه می آید. معمولا بیشتر شومیز ها از جنس حریر هستند که هم رنگ پذیری بسیار خوبی دارند و هم طرح های زیبا دارد. یقه هفت و پایبونی، بیشترین ظرفدار را بین شومیز های حریری دارند. همچنین از لحاظ شلوار یا دامن، شومیز های حریری به راحتی با هر چیزی ست می شوند. فقط در رنگ هایی که برای شومیز های حریری انتخاب می کنید، دقت کنید. به دلیل جنس حریر، همه رنگ ها به صورت مات در می آید و رنگ های پاستلی یا خنثی بیشترین زیبایی را در شومیز های حریری دارند.

• شومیز طرح دار

شومیز های طرح دار معمولا از طرح های بسیار شلوغ مانند گل ها یا آبرنگی پیروی می کنند و حتی ممکن است به صورت راه راه یا پلنگی طراحی شوند. این شومیز ها بیشتر مناسب افراد لاغر اندام می باشد و رنگ هایی با پس زمینه قهوه ای یا سفید، به خوبی می تواند جلوه این شومیز را دوچندان کند. شومیز های با طرح پلنگی همچنان مورد علاقه بانوان است و هیچ گاه از مد نمی رود؛ بلکه از ترندی به ترند دیگر منتقل می شود. یقه های بسته یا پایبونی با آستین های پر مناسی یکی از بهترین طرح های این نوع شومیز ها به کار می رود. بهترین نوع پوشش این شومیز، با دامن های بلند می باشد، ولی با شلوار های جین بوت کات نیز به خوبی ست می شوند مخصوصا اگر جین موردنظر رنگ روشنی داشته باشد.

• شومیز های بلند

شومیز های بلند ممکن است کمی حالت پیراهن های کوتاهی داشته باشند که در قسمت کمر، تنگ می شوند. این شومیز ها را می توان یکی از زیباترین شومیز ها برای عید دانست که با شلوار های جین دمپاگشاد یا بوت کات به خوبی ست می شوند. این شومیز ها معمولا برای همه خانم های جوان مناسب بوده و رنگ بندی ملایم دارند و از طرح های شلوغ بر روی این نوع شومیز، خبری نیست. شومیز های بلند هم می توانند یک استایل رسمی به وجود بیاورند و هم می توانند با استفاده از کفش و کتانی یک استایل اسپرت به وجود بیاورند. اما مشخصا نمی توانید شومیز های بلند را با دامن ها بپوشید.

• شومیز های مردانه

ساده ترین نوع شومیز، شومیز های طرح پیراهن مردانه می باشد که تقریبا هر خانمی، یک دست از این شومیز را دارد. ممکن است فکر کنید پوشیدن شومیز های با طرح پیراهن مردانه برای عید اصلا کار درستی نباشد و شما را ساده جلوه دهد، اما این نوع شومیز ها علاوه بر سادگی که دارند، بسیار شیک هستند و یک وایب خوبی به دیگران می دهد. شومیز طرح مردانه از هر رنگی

پیروی می کند و از یقه مردانه یا هفت استفاده می کند. این طرح شومیز می تواند انتخاب خانم هایی باشد که دنبال زرق و برق نیستند و تنها می خواهند ساده و زیبا در مجلس ظاهر شوند. خوشبختانه شومیز مردانه با هر نوع شلواری ست می شود و فقط سعی کنید با دامن های کوتاه ست نکنید.

رنگ شومیز ها:

رنگ شومیز ها، بسیار بسیار مهم و از اهمیت زیادی برخوردار هستند. شومیز ها باید به پوست و موی شما بنشیند؛ جدا از اینکه چه استایل مو و چه سبک آرایشی می خواهید پیاده کنید. معمولا برای شومیز های طرح دار از رنگ های شاد استفاده می گردد. سعی کنید در شومیز های طرح دار زیاد از حد رنگ های شاد را انتخاب نکنید، اگرچه عید نماد رنگ های روشن می باشد.

تک رنگ ها کاملا یک استایل مینیمال و دخترانه رقم میزنند؛ مخصوصا اگر انتخاب شما شومیز طرح مردانه باشد. معمولا تک رنگ ها از رنگ های پاستلی مانند آبی روشن، سبز پسته ای یا نسکافه ای و توسی بهره می برند. اگرچه ممکن است شومیز های تک رنگ کمی برای مهمانی ها عید ساده به نظر برسند، اما بهترین انتخاب برای خانمانی ست که می خواهند تا حد ممکن جلب توجه نکنند.

رنگ های تیره مانند مشکی، قهوه ای پررنگ، تریاک یا زرشکی و آبی کاربنی رنگ های مناسبی برای یک شومیز به نظر نمی رسد و بهتر است رنگ غالب در شومیز های طرح دار نیز نباشد. اگرچه این رنگ ها معمولا به افراد ظاهری مرموزانه و سرد القا می کند، اما برای عید و مجلس نوروزی، چندان جالب به نظر نمی رسد.

چه شلواری برای شومیز ها مناسب هستند؟

شلوار بوت کات: ترند پرطرفدار امسال که یکی از زیباترین شلواری های دهه اخیر به شمار می آورد. بوت کات ها از بالای باسن تا ابتدای ساق تنگ بوده و از ساق پا کم کم گشادتر می شوند. تقریبا هر لباسی، با هر رنگی با شلواری بوت کات ست می شود. مخصوصا اگر یک کمر بند بزرگ داشته باشید و شومیز خود را در شلواری قرار دهید، یکی شیک ترین استایل ها را برای خود رقم می زنید. جنس اصلی بوت کات معمولا جین بوده ولی از جنس های دیگر نیز استفاده شده است.

شلوار مام استایل: شلواری مام استایل پیشنهاد ما برای اکثریت شومیز ها نیستند، اما برخی از شومیز های یقه هفت با آستین حلقه ای می تواند یک ست عالی باشد. شلواری مام استایل با جنس جین، بیشترین زیبایی را دارند و بهتر است در رنگ های روشن این نوع شلواری را خریداری کنید. مام استایل به خوبی می تواند برای افراد کوتاه قد استایل مناسبی ایجاد کند. شلواری مام استایل تقریبا از باسن تا مچ گشاد هستند اما در حد شلواری بگ نیستند.

شلوار قد 90: شلواری قد نود اکثرا تنگ بوده و پاچه شان بالاتر از مچ می باشد. این شلواری تقریبا برای هر شومیزی مناسب هستند و نوع کتان و کاغذی، به استایل شما حالت رسمی و اداری می دهد. بهتر است شومیز های حریر با یقه های پایبونی یا شومیز های طرح پیراهن مردانه را با این نوع شلواری ست کنید. رنگ های مناسب برای این شلواری بیشتر رنگ های خنثی یا روشن ملایم مانند نسکافه ای، قهوه ای و توسی می باشد.

شلوار راسته: شلواری راسته ها یکی از متداول ترین نوع شلواری می باشد که هیچگاه از مد کنار نمی رود. شلواری راسته شما را از سردرگمی نجات می دهند و زمانی که شلواری برای شومیز خود ندارید، شلواری راسته به داتان می رسد! این شلواری ها به هر نوع شومیز با هر رنگ و هر طرح می آیند و هیچ مشکلی ندارند. شلواری راسته در جنس کتان بسیار پرطرفدار هستند و حتی برخی در تابستان ها به تن می کنند! شلواری راسته از لحاظ رنگ بندی آزاد هستند و محدودیت ندارند.

شلوار اسکینی: حقیقتا شلواری اسکینی گزینه مناسبی برای بیشتر شومیز ها نمی باشند. اما برای برخی افراد که عاشق ست کردن با شلواری اسکینی هستند، بهتر است شومیز های با طرح پیراهن مردانه یا شومیز های حریری استفاده کنند. شومیز هایی با یقه هفت نیز برای این مدل شلواری بسیار مناسب می باشد.

شلواری هایی که در موارد بالا ذکر شد، تنها مدل هایی از شلواری ها هستند که به خوبی با شومیز ها ست می شوند. البته شلواری بگ، سرهمی و دمپا گشاد نیز می توانند با انواع شومیز ها ست شوند اما در حال حاضر ترندی برای شومیز ها نیست. سعی کنید از رنگ های ملایم اما شاد و آرامش بخش در شومیز ها برای مجالس عید خود استفاده کنید. جنس شلواری شما چندان مهم نیست زیرا همچنان با اختلاف زیادی جین ها در صدر پرطرفدارترین شلواری ها هستند. اما اگر استایل رسمی تر و سردتری دوست دارید، حتما از شلواری های پارچه ای و کتانی استفاده کنید.

+++++

دسته کتاب های کنکوری

فیزیک دوازدهم رشته ریاضی جلد اول مهروماه

کتاب فیزیک دوازدهم رشته ریاضی جلد اول مهروماه اثری از فرید شهریاری، مهدی هاشمی و نوید شاهی می باشد که به صورت دو جلد طراحی و منتشر شده است. این کتاب تنها به فیزیک دوازدهم رشته ریاضی می پردازد.

کتاب فیزیک 12 ام ریاضی تست خیلی سبز (جلد اول) تنها دارای تست های چهارگزینه ای بوده و از درسنامه اصلا خبری نیست جز مختصر کلامی. مهروماه به دلیل حجم بسیار بالایی که این کتاب داشت، به صورت دو جلد طراحی نمود که جلد دوم پاسخنامه تشریحی شبه درسنامه می باشد. بهتر است جلد دوم به همراه این کتاب خریداری شود تا ضعف های درسنامه ای برطرف گردد. چیدمان کاملا براساس کتاب درسی بوده و محوریت سوالات در جهت کنکور سراسری می باشد.

کتاب فیزیک دوازدهم رشته ریاضی جلد اول تست خیلی سبز طراحی کاریکاتوری بسیار زیبایی دارد. اگرچه کمی اغراق آمیز به نظر می رسد، اما به خوبی نگاه ها را به خود جلب می کند. سباز فونت ها مناسب و کیفیت کاغذها بسیار مطلوب می باشد. محتوا کمی فشرده طراحی شده و حجم مطالب بسیار زیاد است. نمودارها دقیق و اشکال و تصاویر بسیار با کیفیت ترسیم شده اند.

درسنامه

کتاب فیزیک دوازدهم رشته ریاضی جلد اول مهروماه یک درسنامه بسیار مختصر در ابتدای کتاب دارد که در حد 5 صفحه بوده و مختصر معرفی برای نکات و یادآوری آن می باشد. درسنامه اصلی در جلد دوم قرار دارد که به صورت پاسخنامه تشریحی برای دانش آموزان طراحی شده و از حجم بسیار بالایی برخوردار می باشد.

تست ها

کتاب تست فیزیک دوازدهم ریاضی خیلی سبز جلد اول در اصل جلد تست ها می باشد و تنها سوالات چهارگزینه ای را در برمی گیرد. البته قبل از اینکه مستقیم به سراغ تست ها بروید، یک درسنامه بسیار مختصر (در حد 5 صفحه) برای شما نوشته شده تا مختصرترین نکات برایتان یادآوری گردد.

نمی توان با اطمینان گفت که لازمه تست زدن جلد اول، مطالعه درسنامه جلد دوم آن می باشد. قطعاً اگر سطح قوی دارید، نیازی به درسنامه جلد دوم نخواهید داشت. با اینحال مولفان توصیه کردند که حتماً در کنار تست زدن، جلد دوم آن نیز مطالعه گردد.

تست ها به صورت پراکنده در ابتدای هر فصل قرار گرفتند. پس از اینکه تست های پراکنده به پایان رسید، به سراغ آزمون جامع می روید و در نهایت تست های سری Z. سوالات می تواند با توجه به اهمیت هر فصل، کاملاً متغیر باشد، به عنوان مثال فصل اول "حرکت شناسی" 581 تست و چهارم "برهم کنش های موج" 406 تست دارند. در نهایت تعداد تست های کل کتاب با آزمون کنکور سراسری 98 در انتها، به 2734 عدد می رسد.

از لحاظ تنوع تست ها، این کتاب چیزی کم نخواهد داشت. خوشبختانه تنوع تست ها و تیپ سوالات بسیار خوب و در تعداد زیاد می باشد. سوالات کاملاً براساس میکروطبقه بندی، چیده شده اند. از آسان به دشوار مرتب می شوند. سوالات بیشتر تالیفی بوده و از سوالات کنکور سراسری نیز استفاده شده است. اما چیزی که در میان تست ها خیلی به چشم می خورد، تعداد بالای سوالات آزمون های آزمایشی مانند قلم چی ست که سبب به وجود آمدن سوالات بسیار دشوار شده است.

این سوالات که در حد کنکور سراسری هستند و از ایده های جدید پیروی می کنند، در بخش انتهایی تست ها یعنی Z گردآوری شده که کاملاً بخش چالش برانگیزی می باشد و تنها مناسب دانش آموزان قوی ست. البته قبل از این بخش، آزمون های جامع مربوط به هر فصل نیز قرار گرفته اند تا دیگر دانش آموزان یک جمع بندی کلی از فصل موردنظر داشته باشند.

فهرست کتاب فیزیک دوازدهم رشته ریاضی جلد اول مهروماه

کلیه دروس فیزیک دوازدهم + کنکور سراسری 98 + پاسخنامه کلیدی

+++++

دسته: کتاب های روانشناسی

کتاب شکرگزاری

کتاب شکرگزاری اثری از راندا برن می باشد که توسط علی اصغری ترجمه و نشر نیک ورزان، منتشر و چاپ گردیده گردیده است. این کتاب، یکی از محبوب ترین و پرفروش ترین کتاب های ایران در حوزه روانشناسی می باشد.

این کتاب، به شما معنای واقعی شکرگزاری را می آموزد. در حالی که بسیاری از مردم گمان می کنند که شکرگزاری تنها زبانی و با واژگان همراه است، برن برای ما آشکار می سازد که شکرگزاری تنها به زبان انسان محدود نیست.

شکرگزاری باید از ته دل باشد؛ باید با رضایت قلبی همراه باشد و شادی خالص در آن احساس شود. بسیار از ما ها، زمانی که خوشحال هستیم، شکر می کنیم و زمانی که ناراحت و پریشان، گله بسیار داریم. برن به ما آموزد که در هر شرایطی، باید خونسردی خود را حفظ کنیم و درک کنیم که همیشه اتفاقات خوب نمی تواند برای ما بیوفتد؛ چه بسا این اتفاقات بد هستند که تجربه کردن را به ما می آموزد.

مهم نیست شما به چه خدایی ایمان داشته باشید، همینقدر که بتوانید شکر کنید و با خدای خود ارتباط صمیمانه برقرار کنید، کافیت. برن سپس در 28 قسمت مجزا، برای 28 روز متوالی، به ما شکر کردن را می آموزد. این شکرگزاری باید برای ما تبدیل به یک مدیتیشن شود، مانند یک عادت. پس از 28 روز، شما نتایج فوق العاده ای را به دست خواهید آورد.

اگرچه هدف اصلی راندا، رسیدن به موفقیت و ثروت می باشد؛ که با تمریناتی که در این کتاب به آن اشاره شده به راحتی پس از مدت کوتاهی می توانید اثرات آن را در زندگی خود حس کنید. علاوه بر این، شکرگزاری منظم باعث افزایش امید و انگیزه، زدودن تنبلی و شادابی می شود. اینها اثرات جانبی هستند که افراد پس از مدتی تمرین کردن، به آن دست پیدا خواهند کرد.

راندا برن؛ نویسنده کتاب شکرگزاری

راندا برن نویسنده کتاب معروف شکرگزاری می باشد که در 12 مارس 1945 در ملبورن، استرالیا، چشم به جهان گشود. این نویسنده در عرصه روانشناسی و خودشناسی فعالیت می کند. کتاب های راندا برن که بیشتر به خودشناسی اشاره می کند، همواره یکی از پرفروش ترین کتاب های دنیا می باشد. بر همین اساس، از راندا برن به عنوان یکی از موفق ترین زنان دنیا، نام برده می شود.

راندا برن کتاب هایش را براساس تجربیات خودش نوشت؛ زمانی که در جوانی افسردگی حاد داشت و به خودکشی فکر می کرد، شکرگزاری و مراقبه به دلدش رسیدند. سپس او تصمیم گرفت که تجربیات خود را با دیگر مردم از طریق نوشتن، به اشتراک بگذارد. زمانی فرا رسید که کتاب های او به سرعت فراگیر شد و مردم علاقه زیادی به این دسته از کتاب ها پیدا کردند.

کتاب شکرگزاری، معروف ترین اثر او در ایران می باشد که توسط مترجم های زیادی ترجمه و نشر های زیادی آن را منتشر نموده اند. در حال حاضر، این کتاب ب دست علی اصغری ترجمه شده و نشر نیک ورزان آن را چاپ و منتشر نموده است.

+++++