

# ایرانگرد

ماهنامه اقتصادی-فرهنگی/فروردین ۱۴۰۲ / شماره ۷۸ / قیمت ۳۰۰.۰۰۰ تومان - ۹۰ صفحه

7 unique reasons you should visit Bodrum



مروری بر عملکرد حکمرانی و بحران های پیش رو

علل شکست گردشگری سلامت در ایران

راز جوان ماندن و افزایش عمر با پدیده اتوفازی

CHATGPT جایگزین چه مشاغلی خواهد شد؟



ثروتی ماندگار ما  
کلینیک تبلیغ...

تبلیغ  
کلینیک تبلیغ

کانون آگهی تبلیغاتی

JOIN US

[www.clinicbusiness.ir](http://www.clinicbusiness.ir)

کلینیک فوق تخصصی کسب و کار



دفتر مرکزی:

تهران، بلوار آفریقا، فیابان بنیسی، پلاک ۳۱، واحد ۵

0912 126 8315

0935 126 8315



خط ویژه

021-86749

88 88 00 15



ROOM7  
PHOTO: SALEH JABERII



لوکس... مدرن... ماندگار...

آنتی باکتریال

سینک استیل

سینک طلا

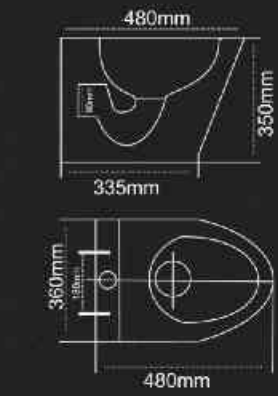


۰۲۱-۲۲۰۱۰۸۰۰  
۰۲۱-۸۶۷۴۹

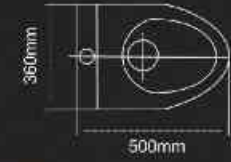
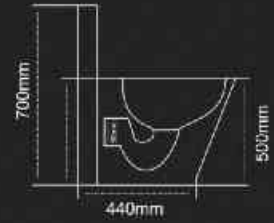
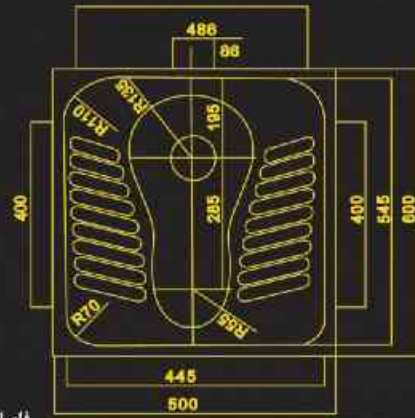
گلچین



www.GOLCHIN.co



فاصله دو پیچ محل نصب روی فلاش تانک توکار (180 mm)



D= 410 mm  
h= 330 mm



سینک روشویی با کابین تمام استیل نیم پایه (کابین گوناد)  
steel short base wash-basin cabin



توالت فرنگی زمینی استیل-سیلور  
Steel-silver floor toilet



سینک روشویی دکوراتیو طلایی  
Golden decorative toilet sink

D= 410 mm  
h= 150 mm



توالت استیل ایستاده  
Steel toilet standing

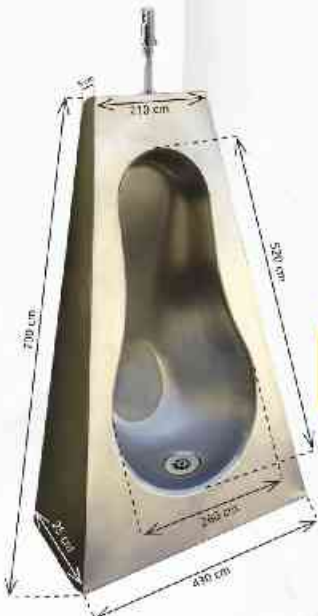


توالت فرنگی مجهز به روشویی  
Steel western toilet equipped with wash basin



سینک روشویی با کابین استیل (کابین بلند)  
steel short base wash-basin cabin

D= 410 mm  
h= 900 mm



توالت استیل ایستاده مردانه  
Men's steel standing toilet



- عدم شکست و آسیب دیدگی در برابر سقوط اجسام و ضربه  
It is safe and resistant to damages from breakage
- ضد اسید، ضد لکه، ضد سایش و ضد خش  
Anti-acid, anti-stain, anti-wear and anti-scratch
- عدم جرم گرفتن کاسه توالت های استنلس استیل  
Stainless steel toilet bowl without mass
- عدم نشت آب و عایق کاری بهینه  
Leakage-free and with optimum insulation
- رفع تمام مشکلات ناشی از کاسه توالت های ایرانی و سرمیکی  
از جنس استنلس استیل ۳۱۶ نگیر  
stainless steel quality 316 Free from all problems caused by squatting ceramic toilets for having
- عدم بریدگی و آسیب دیدگی لعاب  
Free from glaze cuts and damages
- آنتی باکتریال  
Splashing-free and antibacterial
- دارای گارانتی مادام العمر  
With lifelong guaranty



# گذری بر عملکرد حکمران و بحران‌های پیش‌رو

و تبدیل اعتراضات مسالمت‌آمیز، به اغتشاشات هستند و حتی از عوامل خود در این راستا بهره می‌برند ولی خوشبختانه شعور و عقل جمعی ایرانیان با استفاده از تجربه‌های گذشته، بسیار منطقی عمل نمود و کشور ایران توانست به راحتی خواستار اصلاحات ساختاری در تمام ارکان نظام به دور از اغتشاشات گردد که به نظر می‌رسد دستاورد بسیار بزرگی را برای ایران در پی داشت.

در حال حاضر، نسل‌های جوان مطالبه‌گر، معقول و متفکر، به کمک نظام سیاسی ایران آمده و خواستار اصلاح کامل ساختارهای حاکمیتی شده و امید می‌رود که با همراهی دلسوزان واقعی ایران، علما، فقها، اساتید و فرهیختگان توسعه‌یافته و شاد و ثروتمند، برای آیندگان باشیم. اما تجمیع جریانات سیاسی و اقتصادی در حوزه اقتصاد، دستاورد تورمی را در سه ماه اول سال رقم خواهد زد. انواع کالاهای سرمایه‌ای مانند مسکن، خودرو، طلا و ارز افزایش زیادی خواهد داشت.

مجدداً در تأمین منابع و خوراک دام و طیور، مشکلات خود را نشان خواهند داد.

افزایش نرخ در حوزه تخم مرغ و مرغ دوباره تلویزیونی خواهد شد. نرخ گوشت بعد از ماه مبارک رمضان و اتمام توزیع گوشت‌های تنظیم بازار و اتمام آن، صعودی خواهد شد. شاید بهترین گزینه برای ماه‌های اول سال، تبدیل نقدینگی مازاد به کالاهای سرمایه‌ای می‌باشد.

رهبر انقلاب در سخنرانی سالانه خود با اشاره به تحول در شروع سال جدید؛ نوید تحولات سیاسی، اقتصادی و اجتماعی در راستای توسعه ایران را به همه ایرانیان دادند.

دکتر امیررضا هادی

به نظر می‌رسد در سال ۱۴۰۱، حکمرانی در برخورد با مسائل اجتماعی و اعتراضاتی که اتفاق افتاد، عملکرد نامناسبی را در پیش گرفت که البته دور از انتظار نبود! چون سابقه برخوردهای مشابه در اعتراضات قبل نیز صرفاً همین مسیر را نشان می‌داد...

یادمان باشد که ملت‌ها شکست نمی‌خورند و ملت‌ها دارای هوش جمعی هستند. هوش جمعی، بسیار هوشمند، دقیق و تحلیلگر است و ضرورت اجرای دقیق و پیشبرد اهداف خود را دارد. مردم ایران یک بار دیگر به حکمرانی برای رفع نواقص و اجرای برنامه‌های توسعه فرهنگی-اجتماعی خود وقت داد... مهلت داده شده‌ای که حتماً به نفع کشور و منافع ایران و ایرانی است و هرگونه اغتشاشات بر علیه مردم، جامعه و منافع ایران و ایرانی خواهد بود. لذا اعتراضات مدنی ایرانی‌ها، و به دور از اغتشاشات شکل می‌گیرد، به دور از تندروی، فحش و ناسزا... شاید مطالبات آزادی‌خواهانه که

منجر به انتخاب پوشش و حجاب‌های متفاوت، به دور از خواسته بخش تندرو مذهبی، خود دلیل بر همین نوع مطالبه‌گری است... یا مطالبات اقتصادی معلمان و یا سایر بدنه‌های کارگری در کشور؛ به علت عملکرد اقتصادی دولت بوده است.

این نوع اعتراضات و مطالبه‌گری، کاملاً قسمت تندرو حکمرانی را تخلیه راهبردی می‌نماید و حکمران را مجبور به پاسخگویی می‌کند. ولی اگر اعتراضات تبدیل به اغتشاشات گردد؛ ایراد بزرگ اغتشاشات این است که بدنه نظامی حکمرانی به دلیل حفظ امنیت وارد شده فضای کشور را امنیتی کرده و توسعه اجتماعی، فرهنگی و حتی اقتصادی کشور را به تعویق می‌اندازند.

برخی از این بدنه، حتی به دنبال تحریک جامعه و مردم معترض



# ایرانگرد

مجله فصلی فرهنگی-اقتصادی ایرانگرد / شماره ۷۸ / فروردین ۱۴۰۲ / شماره ۲۰

7unique reasons you should visit Bodrum



موروثی در تنگنهر حکمیرانی و بهران های بس و  
تل سکتب کر سگری سلامت در ایران  
راز جوان ماندن و فرانس هم با دیده آفراری  
حاکمان چه سائل خواهد شد

## شناسنامه نشریه

ماهنامه اقتصادی - فرهنگی  
شماره ۷۸ - فروردین ۱۴۰۲

صاحب امتیاز و مدیرمسئول:

امیررضا هادی

سرمدبیر:

سعید کریمی

تحریریه:

الهام هادی، الهام قمصری، آرمان هادی،

آرمینا هادی

گلچین تبلیغ:

مهدی آشتیانی

همکاران این شماره:

علی محسنی، آذین علی آقایی، آزاده مادگی

ویراستار:

سهیلا محمدی نیا

نشانی:

تهران خیابان نلسون ماندلا (چردن) خیابان

بنیسی (فرزان غربی) - پلاک ۳۱ - طبقه سوم

غربی - واحد ۵ - کدپستی: ۱۹۶۸۷۳۶۹۳۵

تلفن:

۸۸۸۸۰۰۱۵

چاپخانه: ایران کهن

## فهرست

- ۸..... شناسایی سوگرایی‌های شناختی در تصمیم‌گیری
- ۱۴..... علل شکست گردشگری سلامت در ایران
- ۱۶..... مهمترین ویژگی در بازاریابی چریکی چیست؟
- ۲۰..... ۹ عادت موفقیت‌آمیز هر میلی‌وَنر
- ۲۴..... رخدای جشن‌های ایران باستان در بهار
- ۳۰..... CHATGPT جایگزین چه مشاغلی خواهد شد؟
- ۳۴..... سفر یک روزه به بیلاق‌های اطراف تهران
- ۳۸..... سفری خاطره‌انگیز به روستای تاریخی تیس
- ۴۰..... درمان ریزش مو با سلول‌های بنیادی
- ۴۳..... پیشنهادهای جذاب برای تغییر و جابه‌جایی تعطیلات آخر هفته!
- ۴۶..... جذاب‌ترین غار زنده دنیا کجاست؟
- ۴۸..... معرفی آذربایجان و داستان پیدایش آری‌ها
- ۵۴..... کاخ‌موزه سردار اقبال السلطنه یکی از جاذبه‌های گردشگری ماکو
- ۵۶..... مشاغل پردرآمد در سال ۲۰۲۳
- ۶۲..... مزایا و معایب هوش مصنوعی ChatGPT
- ۶۶..... صلح درون
- ۶۸..... راز جوان ماندن و افزایش عمر با پدیده اتوفازی
- ۷۲..... وظایف سردفتر در ایجاد امنیت حقوقی اسناد رسمی

7unique reasons you should visit Bodrum. .... 85



# شناسایی سوگرایی‌های شناختی در تصمیم‌گیری

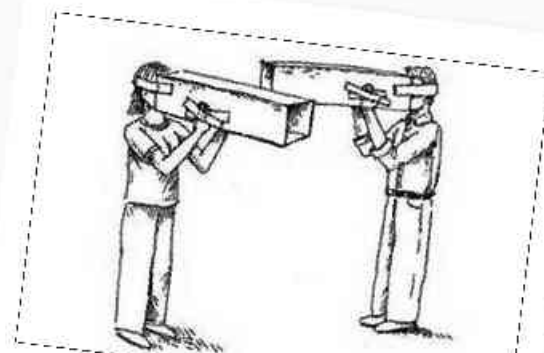


## ۸ مهارت تصمیم‌گیری مدیران موفق

- ✓ تعیین هدف سالانه
- ✓ بودجه‌بندی و برنامه‌ریزی مالی
- ✓ سازگاری با قوانین و مقررات جدید
- ✓ بهبود خدمات مشتریان
- ✓ تصمیماتی که می‌گیرید به خصوص در زمان بحران یا تغییرات شدید، حیاتی هستند.
- ✓ برای توسعه رهبری در مهارت تصمیم‌گیری‌های صحیح و مطمئن، محیط‌های کمی وجود دارند.
- ✓ به عنوان یک مدیر موفق کسب‌وکار، شما مسئول تصمیم‌گیری‌هایی هستید که بر موفقیت بلندمدت شرکت و رفاه کارمندان تأثیر می‌گذارد.
- ✓ برای مثال تصمیماتی از این قبیل:
- ✓ تصمیمات پرسنلی (استخدام، اخراج، ارتقا و انضباط)
- ✓ انتخاب برنامه‌های سودمند

## مهارت تصمیم‌گیری در بحران مانند:

- ✓ اخراج گسترده
- ✓ تصمیمات مهم استخدام در حالت بازیابی
- ✓ تغییر در فرآیندها، جهت استراتژیک یا حتی مدل کسب وکار
- ✓ همسویی مسئولیت‌های شغلی
- ✓ رسیدگی به یک تغییر یا اختلال بزرگ در صنعت
- ✓ معرفی یک رقیب جدید
- ✓ مقابله با بلایای طبیعی یا بیماری‌های همه‌گیر
- ✓ مهارت تصمیم‌گیری شما و نحوه اعمال آن نشان می‌دهد که نتیجه مثبت است یا خیر.
- در ادامه، برخی از اشتباهات رایج تصمیم‌گیری در کسب‌وکار و کارهایی که می‌توان برای بهبود در فرآیند تصمیم‌گیری انجام داد را بررسی می‌کنیم؛





## تعریف سوگیری چیست؟

سوگیری یا Bias یکی از کلمات کلیدی در مطالعات و تحقیقات و سنجش و ارزیابی نگرش‌هاست. سوگیری یا بایاس، به معنای خنثی نبودن نسبت به یک پدیده یا رویداد یا باور یا ارزش یا ... است. از نظر روان‌شناسی شناختی، اکثر مشکلات روان‌شناختی افراد در تصمیم‌گیری ناشی از روش تفکر افراد دارد. یعنی اگر مشکلی وجود دارد چگونه برداشت و چگونه تحلیل می‌کنند، در ارتباط است. روان‌شناسان، فهرستی از خطاهای شناختی ارائه کردند. این خطاها بر تحلیل و قضاوت افراد در مورد محیط پیرامون خود و شرایط موجود تاثیر می‌گذارند. در این مقاله از **ایرانگرد** به برخی از این خطاهای شناختی می‌پردازیم.



### ✓ دوام‌نگری:

دوام‌نگری، رایج‌ترین خطای شناختی است که در تصمیمات روزانه افراد اثر مستقیم دارد. در دوام‌نگری، ذهن فقط نمونه‌های زنده و موفق را در نظر می‌گیرد و در نهایت، در تصمیم‌گیری خطا می‌کند. به عنوان مثال شما فکر می‌کنید که ورود به بورس و بازارهای مالی و ترید کردن یک تجارت پرسود خواهد بود. بنابراین، یک مؤسسه مالی افتتاح می‌کنید. مشکل شما این است که فقط نمونه‌های موفق اطراف خود را دیده‌اید و افرادی که در این مسیر شکست خورده‌اند را ندیده‌اید و یا چیزی در این مورد نشنیده‌اید.

باورهای خوش بینانه در افراد، باعث می‌شود تمام مؤسسات و افرادی که در این کار شکست خورده‌اند و دیگر نیستند را از محاسباتشان در تصمیم‌گیری، حذف کنند.



### ✓ تصمیم‌گیری:

باور غلط دیگری که در دوام‌نگری وجود دارد این است که: موفقیت یک گروه یا شخص را به ویژگی‌های خاص آن فرد یا گروه اختصاص می‌دهد و نقش بخت و اقبال در آن در نظر گرفته نمی‌شود، درحالی‌که شانس، نقش کمی در هر موقعیتی ایفا می‌کند.

این فکر غلط که برای موفقیت باید فقط به افراد موفق نگریست، برگرفته از دوام‌نگری است. برای تصمیم‌گیری در تحلیل اطلاعات، باید تمامی نمونه‌ها را در نظر گرفت چه افرادی که موفق شدند و چه آنانی که شکست خوردند. در واقع وقتی شکست را نمی‌بینید، تفاوت بین شکست و موفقیت هم نمی‌توانید ببینید!



## ✓ هم‌پوشانی‌گرایی:

هم‌پوشانی‌گرایی یکی از انواع سوگیری شناختی است که در آن گرایش افراد به صحبت در مورد اطلاعات مشترک یک جمع است و افراد جمع درباره موضوعاتی که برای همه گروه آشناست، صحبت می‌کنند. به بیان ساده‌تر، در هم‌پوشانی‌گرایی افراد کمتر برای موضوعاتی که برخی از اعضای جمع از آن آگاهی ندارند وقت صرف می‌کنند و باعث می‌شود در تصمیم‌گیری‌های گروهی خطاهای زیان‌باری به همراه داشته باشد. در واقع زمانی که اعضای یک گروه اطلاعات درست را با بقیه گروه به اشتراک نمی‌گذارند، انتظار نمی‌رود تصمیمات آگاهانه گرفته شود.

در سال ۱۹۸۵ یک پژوهش توسط گارولد استاسر، استاد روان‌شناسی دانشگاه میامی در اوهایو و ویلیام تایتس، استاد روان‌شناسی دانشگاه فنی آرکانزاس، انجام شد و به این نتیجه رسیدند که زمانی که افراد در یک گروه قرار می‌گیرند، بیشتر به هم‌پوشانی تمایل پیدا می‌کنند در صورتی که صحبت در مورد اطلاعاتی که دیگر اعضای جمع از آن بی‌خبر هستند، روشن‌تر است.

هم‌پوشانی‌گرایی در زمانی که جمع می‌خواهد تصمیم‌گیری مهمی انجام دهد بیشتر شدت پیدا می‌کند. یکی از دلایل آن محدودیت زمانی است. فرد ترجیح می‌دهد مخالفت نکند و سریع مسأله جمع شود. اگر متقابلاً تمرکز جمع، رسیدن به بهترین تصمیم ممکن و محدودیت زمانی کمتر باشد، هر کس راحت‌تر نظرش را بیان می‌کند و گروه می‌تواند در

تصمیم‌گیری بهتر عمل کند.

فرض کنید آدین و دوستانش تصمیم می‌گیرند، بعد از کار به رستوران بروند. در رستوران جمع تصمیم می‌گیرد که چه نوع غذایی سفارش دهند. همه گرسنه هستند و می‌خواهند خیلی زود سفارش غذا بدهند. یکی از غذاها را پیشنهاد می‌کنند و بیشتر جمع موافقت خودشان را اعلام می‌کنند. آدین، قبلاً آن غذا را تست کرده بود و به نظرش خوشمزه نبود. بعضی از افراد، در این مرحله از تصمیم‌گیری نظرشان را به صورت شفاف بیان می‌کنند اما آدین ترجیح می‌دهد با جمع مخالفت نکند و چیزی نگوید. دلیل این کار آدین، گیر افتادن در دام هم‌پوشانی‌گرایی است.

اضطراب ناشی از بیان مخالف در جمع، یکی از مشکلات اساسی در تصمیم‌گیری‌های جمعی است که به هم‌پوشانی‌گرایی ختم می‌شود. اکثر افراد از اینکه در یک جمع به عنوان مخالف شناخته شوند بیزار هستند. زیرا افراد به محبوبیت و شهرتشان در جمع اهمیت می‌دهند و فکر می‌کنند با مخالفت، آبرویشان زیر سؤال می‌رود. شاید هم گمان می‌کنند با ابراز نظر مخالف، خودشان باعث می‌شوند از نظر عاطفی از جمع دور شوند. در نتیجه اطلاعاتشان را به صورت گزینشی با دیگر افراد جمع به اشتراک می‌گذارند.

از این روش مشخص است تصمیم‌گیری جمعی بدون داشتن اطلاعات کافی، ناآگاهانه خطا می‌کند و این موضوع می‌تواند بسیار زیان‌بار باشد.



## ✓ ادراک‌گزینشی:

انجام دهد از آن چشم‌پوشی نکند و نسبت به آن واکنش نشان دهد و در تصمیم‌گیری درست خطا می‌کند. یا برعکس، پیشرفت کارمندی که مورد توجه ش نیست را نادیده بگیرد در صورتی که کوچکترین پیشرفت کارمند محبوبش را به رخ دیگران بکشد. نکته مهم این است که ذهن انسان هر روز با داده‌های بسیاری مواجه می‌شود که نمی‌تواند به همه آن‌ها توجه یکسانی داشته باشد؛ در تصمیم‌گیری‌های مهم، این انتخاب ذهن است که به چه چیزی واکنش نشان دهد.

ادراک‌گزینشی نوعی از سوگیری شناختی است که فرد برای تصمیم‌گیری تصویر را آن‌طور که دوست دارد، می‌بیند نه آن‌گونه که در واقعیت وجود دارد. در این فرایند، فرد اطلاعات را به صورت گزینشی دریافت می‌کند و ذهنش هر آنچه که فکر می‌کند درست است را دریافت می‌کند و هر چیزی که مخالف ذهنیت خودش باشد را نادیده می‌گیرد. مدیری را در نظر بگیرید که بین کارمندانش تفاوت قائل می‌شود. به این صورت که ممکن است به راحتی از خطای کارمندش که مورد علاقه اش است بگذرد در حالی که اگر همین خطا را یک کارمند دیگر



## ✓ خوشه‌انگاری:

گیلوویچ، این توهم از نیاز انسان به دوراندیشی سرچشمه می‌گیرد و تلاش می‌کند در مجموعه‌ای از داده‌های غیرمرتبط، ارتباط معنادار پیدا کند. کشف این ارتباطات، به معنی پیش‌بینی‌پذیری بالاتر است و قدرت پیش‌بینی بالاتر یعنی تقویت عاقبت‌اندیشی که همه اینها سبب می‌شود، در بی‌ارتباطی، ارتباط ببیند و الگوهایی را کشف می‌کند که در واقعیت وجود ندارد. بنابراین، دچار خوشه‌انگاری شود.

یکی دیگر از انواع سوگیری شناختی، خوشه‌انگاری است که ذهن علاقه دارد ارتباطی بین اجزای یک مجموعه پیدا کند، در حالی که این اجزا تصادفی گرد هم آمده‌اند. در تصمیم‌گیری، ذهن انسان به طور پیش‌فرض، به دنبال ارتباط دادن هرآنچه می‌بیند، می‌گردد. مثلاً وقتی به ابرها نگاه می‌کنید ذهن به دنبال تشبیه ابر به شکل‌های معنادار است. استاد روان‌شناسی دانشگاه کرنل، تامس گیلوویچ در خصوص خوشه‌انگاری تحقیقات زیادی انجام داده است. طبق پژوهش

## نتیجه‌گیری:

نتیجه‌نگری، باعث بی‌توجهی فرد به اتفاقات گذشته می‌شود و وقایعی که منجر به نتیجه می‌شود را در نظر نمی‌گیرد و فقط به نتیجه تأکید دارد.

فردی که با اساس نتیجه‌نگری، تصمیم می‌گیرد برعکس پس‌نگری، اتفاقات قبلی را تحریف نمی‌کند بلکه کلاً آن‌ها را فراموش می‌کند که بسیار خطرناک خواهد بود.

نتیجه‌نگری نوعی سوگیری شناختی است که وقتی ذهن برای تصمیم‌گیری به قضاوت می‌نشیند، مهمترین نکته نتایج تصمیم است و به کل فرآیند تصمیم‌گیری و کیفیت آن اهمیتی نمی‌دهد. گاهی نتایج یک تصمیم، خوب است در صورتی که خود تصمیم لزوماً خوب نبوده؛ مثلاً اگر پولی در یک شرط‌بندی برنده شده‌ایم دلیلی نمی‌شود که خود شرط‌بندی تصمیمی عاقلانه بوده باشد.

## پس‌نگری:

«ته ذهنم از اول مطمئن بودم» یا «الان که فکر می‌کنم از اول می‌دونستم این طوری می‌شه!» می‌خواهند به دیگران القا کنند که این رویداد قابل پیش‌بینی بوده ولی در واقعیت احتمال پیش‌بینی آن بسیار کم بوده است.

نوعی سوگیری شناختی است که فرد بعد از اینکه چیزی اتفاق می‌افتد، خیال می‌کند که از اول از آن خبر داشته است. **پس‌نگری، اغلب اوقات به انحراف حافظه منجر می‌شود** زمانی که یادآوری و بازخوانی خاطرات به نتایج نظری کاذب می‌انجامد. حتماً با افرادی مواجه شده‌اید که بعد از یک اتفاق با جملاتی شبیه



## نوآوری‌گرایی:

عقب می‌افتد. در صورتی که معمولاً امکانات یک محصول با آخرین مدلسش تفاوت چندانی ندارد اما نوآوری‌گرایی باعث می‌شود نتوانند در مقابل خرید آخرین مدل مقاومت کنند. این سوگیری مانع از توجه به محدودیت‌های هر نوآوری خواهد شد.

نوعی سوگیری شناختی است که فرد بیش از اندازه برای فواید یک محصول جدید ارزش قائل می‌شود و در تصمیم‌گیری‌ها به محدودیت‌های همان محصول اهمیتی نمی‌دهد. گرایش به نوآوری، این حس را به فرد القا می‌کند که اگر آخرین مدل آن محصول (مثلاً آخرین مدل گوشی) را نداشته باشد از بقیه جامعه

## ✓ محافظه‌کاری:

قبلی که اعتقاد داشتند زمین صاف است، پافشاری می‌کردند. بهترین راه برای ذهن محافظه‌کار، چسبیدن به باورهای قبلی خواهد بود و برعکس اگر فرد تلاش کند به آرامی و از روی حوصله درباره اطلاعات دریافتی جدید مطالعه و فکر کند و کم‌کم تفاوتشان را درک کند، روند پردازش اطلاعات و واکنش به آن از گزند محافظه‌کاری در امان خواهد بود.

نوعی سوگیری شناختی است که فرد در ذهن اطلاعات و داده‌های قدیمی را بر اطلاعاتی که جدیداً کسب کرده است، ترجیح می‌دهد. در فرآیند تصمیم‌گیری و قضاوت، وقتی پای محافظه‌کاری در میان باشد، ذهن به اطلاعات قدیمی رجوع می‌کند و کمتر به شواهد و اطلاعات جدید بها می‌دهد. مثلاً سال‌ها زمان برد تا مردم بپذیرند زمین گرد است، زیرا همچنان بر باور



## ✓ سخن آخر

درست، نیروی محرکه یک سازمان هستند و آن را به سمت موفقیت سوق می‌دهند. در مقابل، تصمیمات بد، بسیار پرهزینه بوده و بر توانایی شرکت برای باقی ماندن در مسیر رقابت تأثیر می‌گذارند.

شناسایی و به کارگیری سوگرایی‌های شناختی در فنون مذاکرات، بسیار تأثیرگذار خواهد بود. توانایی تصمیم‌گیری درست یکی از مهارت‌های مهم مدیریت است و اهمیت تصمیمات خوب، بی‌نظیر است. تصمیم‌گیری درست نه تنها به سازمان شما کمک می‌کند تا از رقابت خارج شود، بلکه به تعریف چشم‌انداز و رسیدن به اهداف شرکت کمک می‌کند. تصمیمات



# علل شکست گردشگری سلامت در ایران



سالیان متعددی است که دولتمردان، وعده توسعه ثروت در گردشگری سلامت را به ایرانیان داده‌اند که متأسفانه با گذشت زمان نه تنها توفیقی حاصل نشده بلکه برنامه مشخصی هم ارائه نشده و دولتمردان تنها به شعارهای جذاب و فریبنده اکتفا نموده‌اند.

**ایرانگرد**، طی بررسی دقیق نسبت به صنعت گردشگری سلامت در دنیا، عوامل عدم موفقیت آن را در ایران شناسایی نموده است: این گزارش و مقاله به ریشه‌یابی پیرامون عدم موفقیت گردشگری سلامت در ایران اشاره می‌کند.

## دلایل عدم موفقیت گردشگری سلامت در ایران چیست؟

- ۱- عدم شناسایی مدیران نسبت به نیازسنجی گردشگری سلامت متأسفانه مدیران مذکور، بدون بررسی گردشگری سلامت در دنیا و نقاط ضعف و قوت موجود در ایران، نسخه نادرستی را برای گردشگری سلامت پیچیده‌اند.
- ۲- بیمارستان‌ها و مراکز درمانی دنیا توسط مراکز تخصصی مربوطه در دنیا اعتبارسنجی شده‌اند و مراکز مذکور یک درجه اعتبارسنجی دریافته کرده‌اند. متأسفانه هیچ مرکز درمانی در ایران، موفق به اخذ استانداردهای بین‌المللی و اعتبارسنجی مربوطه از مراکز معتبر در دنیا نشده است تا بتواند تخصصی وارد گردشگری سلامت شود. لذا بیماران برای انتخاب مقصد درمانی خود در ایران دچار شک و حتی تهدید عدم عملکرد مناسب روبرو هستند.



مطمئناً اگر قرار باشد مثلاً شما قلب خود را عمل کنید چون بحث مرگ و زندگی و سلامت تن و جان شما مطرح است، کدام مرکز درمانی را ترجیح می‌دهید؟

مثلاً حاضرید به جای ۵۰۰۰ دلار، ۷ الی ۸ هزار دلار هزینه کنید ولی اطمینان از تأییدیه مراکز نظارتی بین‌المللی را داشته باشید و به راحتی مزیت رقابتی ارزان قیمت درمان برای توریست‌ها حذف خواهد شد. برای مثال آیا شما حاضر هستید که مثلاً چشم خود را در بیمارستان افغانستان عمل کنید...؟!

به راحتی متوجه می‌شویم که وقتی ایران را به علت تحریم‌ها از بازار جهانی حذف می‌کنند، عملاً حتی از بازار توریست سلامت نیز حذف می‌شود و عملاً گردشگری سلامت در ایران شکست می‌خورد.

مدیرانی که بدون توجه به مورد فوق، ادعای توسعه صنعت گردشگری سلامت را دارند، یعنی حتی الفبای توسعه این صنعت را نمی‌دانند و دچار توهم دانایی به سر می‌برند که مطمئناً تنها نتیجه آن تولید فقر و حذف بیشتر ایران از گردشگری سلامت می‌باشد. شاید هم این عزیزان فقط به چند گردشگر همسایه که به لحاظ آشنایی با ایران حاضر به پذیرفتن عدم استانداردهای مربوطه می‌شوند اکتفا نموده‌اند، برای شعارهای تبلیغاتی کافی می‌باشد.

۳- عدم وجود خدمات اقامتی و پرستاری مناسب در دوران نقاهت بیماری که باعث می‌شود معمولاً فقط درمان‌های سرپایی و جراحی‌های محدود و کوچک انجام شود...

۴- عدم وجود آژانس‌های تخصصی و مراکز ارائه خدمات توریست سلامت حرفه‌ای که بتواند کمبودهای جاری را پاسخ بدهد.

در کل تا زمانی که بحث رتبه‌بندی و استاندارد سازی مراکز درمانی و بیمارستانی توسط مراکز معتبر دنیا به انجام نرسد...

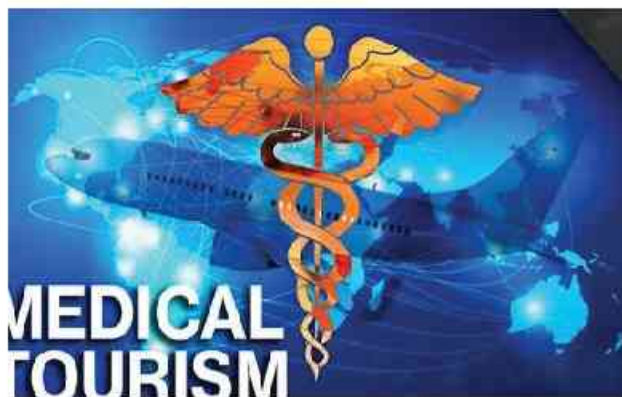
تا زمانی که مدیران و دولتمردان رقیب‌شناسی و آسیب‌شناسی مناسبی را پیرامون گردشگری سلامت نداشته باشد...

تا زمانی که تحریم‌ها باعث عدم استفاده از امکانات جهانی دانش و کشورهای پیشرفته نشود...

تا زمانی که ایران را در جهان به عنوان کشور ناامن و تهدیدی برای سایر کشورها معرفی می‌کنند...

تا زمانی که ایران محکوم به فروش نفت ارزان قیمت است و نباید از گردشگری ثروتمند شود...

تا زمانی که نگاهمان به گردشگری و گردشگری سلامت اصلاح نشود... هرگونه هزینه کردن برای گردشگری سلامت، کاملاً اتلاف سرمایه است!





## مهمترین ویژگی در بازاریابی چریکی چیست؟



ارائه دهند را با روشی خاص تبلیغ می‌کنند که در ذهن مخاطب ماندگارتر خواهد بود. این نوع بازاریابی چریکی، با روش‌های مختلف بازاریابی ترکیب می‌شود و نتیجه نهایی را شاهد خواهید بود.

**مهمترین عامل در بازاریابی چریکی**، همان ابتکار و خلاقیت و ایده‌پردازی است، البته با نوآوری و هزینه‌ای اندک. در بازاریابی چریکی می‌شود، ره صد ساله تجارت‌های بزرگ را یک‌شبه رفت!

اگر شما کسب‌وکار کوچک هستید، پیشنهاد می‌کنم حتماً از **تیم مشاوره کسب و کار گلچین** کمک بگیرید. در ادامه، به چند نمونه موفق از این نوع بازاریابی اشاره خواهیم کرد.

چریک در اذهان عمومی به معنی چابک، سریع و ماهر است. بر همین اساس در **بازاریابی چریکی** با استفاده از تاکتیک خاصی، تبلیغات مورد نظر را در یک عملیات غافلگیرانه و سریع، با هدف مشخص انجام می‌دهند. عملیات چریکی متشکل از یک گروه چندنفره و ماهر است که تمامی راه‌های نفوذ و رسیدن به هدف را از قبل مشخص کرده‌اند و دقیقاً می‌دانند هدف اصلی چیست و در زمان مناسب، موقعیت مناسب را شناسایی می‌کنند و با یک حمله غافلگیرانه عملیات مورد نظر را انجام می‌دهند. بر همین اساس، کسب‌وکارهای کوچک، در بازاریابی چریکی موفق‌تر عمل می‌کنند؛ به این صورت که با بررسی و تجزیه و تحلیل بازار متناسب با نیاز مردم و با کمترین هزینه، محصول یا خدماتی که می‌خواهند





ایجاد هیجان در بین مخاطبین می‌تواند ماندگاری بیشتری در ذهن ایجاد کند.

### ● معایب استفاده از بازاریابی چریکی

با توجه به اینکه بازاریابی چریکی دقیقاً لب مرز عمل می‌کند، خطرناک است! می‌تواند ضد تبلیغ هم باشد و به جای اینکه برند شما محبوب شود، باعث منفور شدن آن گردد. با توجه به روش‌های ابداعی غیر معمول در بازاریابی چریکی، ممکن است از تبلیغ، برداشت متفاوتی صورت بگیرد و به صورت ناخودآگاه باعث سوء تفاهم شود. به هر حال این امر شاید باعث معروفیت و مشهور شدن برند شما شود ولی باعث محبوبیت آن نخواهد شد. بنابراین، بهتر است برای جلوگیری از نتیجه منفی که ممکن است این نوع تبلیغات داشته باشد، با متخصصین تبلیغات کسب‌وکار مشورت کنید تا بتوانید از این مشکل دوری کنید.

یکی دیگر از معایب بازاریابی چریکی، نداشتن آمار کافی و دقیق از دیده شدن تبلیغ است. در واقع میزان پسنندیده شدن و یا رد شدن آن را نمی‌شود رصد کرد. به همین دلیل نمی‌توان نتیجه آن تبلیغ را تجزیه و تحلیل کرد و این موضوع یک مشکل در بازاریابی چریکی محسوب می‌شود.



### ● انواع بازاریابی چریکی

در بازاریابی چریکی، از روش‌ها و ابزارهای مختلفی برای تبلیغات استفاده می‌شود که در اینجا به چند روش و ابزار کاربردی که توسط تیم متخصص تبلیغات گلچین انجام می‌شود؛ اشاره کردیم:

یکی از این روش‌ها بازاریابی ویروسی است. در علم زیست‌شناسی ویژگی ویروس به این شکل تعریف شده است که در صورتی که ویروس، در محیط میزبان مناسب خود قرار گیرد:

ویروس به سرعت شروع به تکثیر می‌کند ... به وسعت زیادی منتشر می‌شود ... سپس اپیدمی و فراگیر می‌شود.

### آنچه در این مقاله می‌خوانید:

- ✓ تأثیر شیوه جذاب بازاریابی چریکی در فروش
- ✓ مهمترین ویژگی در بازاریابی چریکی چیست؟
- ✓ معایب استفاده از بازاریابی چریکی
- ✓ انواع بازاریابی چریکی
- ✓ بازاریابی چریکی در ایران

### ● تأثیر شیوه جذاب بازاریابی چریکی در فروش

همانطور که گفتیم بازاریابی چریکی روشی است برای معروف کردن یک برند که با وارد کردن شوک به مخاطبان از طریق روش‌های غیرعادی، با احساسات مشتری ارتباط برقرار می‌کند و باعث شهرت یک برند می‌شود که احتمالاً در اکثر موارد به بازگشت سرمایه کمک خواهد کرد.

در سال ۱۹۸۴ میلادی، بازاریابی به نام جی کانرد لوپسون، عبارت "بازاریابی چریکی" را در کتابی با همین عنوان معرفی کرد. لوپسون در این کتاب، روش‌های جالبی را برای مقابله با بازاریابی سنتی ارائه داده است. هدف اصلی او در کتاب بازاریابی چریکی، پیاده‌سازی تبلیغات غیرمعمول با هزینه کم و دریافت بهترین نتیجه برای کسب و کارهای کوچک بود که به تدریج با نتایج کسب شده؛ تجارت‌های بزرگ هم به روش بازاریابی چریکی روی آوردند.

داستان‌های زیادی در خصوص چگونگی اجرای بازاریابی چریکی یا بازاریابی پارتیزانی بیان شده است. یکی از جالب‌ترین آن‌ها، شرکت بیمه وودافون در رومانی بود که با استخدام جیب برهای حرفه‌ای و انداختن یک پاکت به داخل کیف شهروندان، آن‌ها را غافلگیر می‌کردند و به آن‌ها هشدار می‌دادند که به راحتی موبایلشان به سرقت می‌رود. پس، با بیمه کردن موبایلشان می‌توانید از این ضرر جلوگیری کنید. این نوع اختراع خلاقانه و البته غیرمعمول باعث شد شرکت بیمه وودافون سر زبان‌ها بیفتد و باعث شد خیلی از مردم احساس خطرکنند و خیلی زود، موبایلشان را بیمه کردند. همین امر باعث افزایش مشتری بیمه شد. تعداد زیادی از مردم هم این داستان را برای دیگران تعریف کردند و به این صورت بود که شرکت بیمه وودافون معروف شد.

بنابراین، شرکت‌ها در بازاریابی چریکی با خلاقیت، نوآوری و با تاکتیک‌های کم‌هزینه محصولات خود را تبلیغ می‌کنند و یا پیام خود را به مخاطب می‌رسانند.

### ● مهمترین ویژگی در بازاریابی چریکی چیست؟

بازاریابی چریکی ( guerrilla marketing ) به‌عنوان ارزان‌ترین روش بازاریابی شناخته می‌شود. مهمترین ویژگی این روش استفاده از ابتکار و خلاقیت به جای هزینه زیاد برای تبلیغات است. بازاریابی چریکی به دلیل

### ✓ بازاریابی ویروسی:

تبلیغات ویروسی، روشی دیگر از بازاریابی چریکی است. در بازاریابی ویروسی قدرت انتشار بسیار زیاد است. به این صورت که یک موضوع را با علم و درایت و ابتکار در موقعیت مناسب زمانی و مکانی مطرح می‌کنند و چنانچه مورد توجه قرار گرفت، می‌تواند به سرعت تکثیر شود و باعث معروفیت آن برند شود.

تیم متخصص تبلیغات گلچین، با استفاده از روش تبلیغات ویروسی در بازاریابی چریکی با تولید محتوای خلاقانه و خاص بصری شامل ویدئو و یا عکس و... که با هدف خاصی برنامه‌ریزی شده است و با انتشار آن در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی پیام برند شما را به مخاطبانان انتقال می‌دهند.



### ✓ بازاریابی غیر مستقیم

بازاریابی غیر مستقیم یا مخفی، یکی از تأثیرگذارترین نوع تبلیغات است. در این روش، پیام تبلیغاتی به صورت نامحسوس منتشر می‌شود و مخاطب به صورت مستقیم متوجه تبلیغی بودن آن نمی‌شود. در بازاریابی چریکی، با استفاده از این روش به صورت کاملاً غیرمستقیم روی ناخودآگاه مخاطب تأثیر می‌گذارد.

به عنوان مثال در یک فیلم، شخصیت اصلی داستان در حال نوشیدن یک نوع نوشابه است. در کل فیلم هیچ اسمی هم از برند مورد نظر برده نمی‌شود ولی وقتی شما می‌خواهید یک نوشیدنی انتخاب کنید ناخودآگاه یاد آن صحنه می‌افتید و دقیقاً آن برند، یکی از گزینه‌های انتخابی شما خواهد بود.

یکی از فعالیت‌های هلدینگ گلچین در خصوص ساخت فیلم و سریال است و تیم متخصص تبلیغات گلچین از روش تبلیغ غیرمستقیم در فیلم‌هایی که مجموعه هنری نماآوای گلچین می‌سازد، استفاده می‌کند.



### ✓ بازاریابی محیطی

در بازاریابی محیطی، با استفاده از ابزار و اشیای موجود در سطح شهر و بزرگراه‌ها با ایده‌پردازی‌های خاص، به صورت مبتکرانه و خلاقانه تبلیغات انجام می‌شود. رسانه‌های شهری شامل بیلبورد، استرابورد، اتوبوس، مترو، ایستگاه‌های شهری، ابزارهای مناسبی برای این نوع تبلیغات در بازاریابی چریکی محسوب می‌شوند.

مجموعه تخصصی گلچین تبلیغ؛ فعالیت گسترده‌ای در سطح شهر برای تبلیغ دارد و در این زمینه می‌توانید از تیم تبلیغات ما کمک بگیرید و بدون واسطه، تبلیغ خود را انجام دهید.



### ✓ بازاریابی تجربی

بازاریابی تجربی (سفر مشتری یا تجربه مشتری) یکی از ابزارهای بازاریابی چریکی است که در آن سعی می‌شود با روش‌های خاص و غیرعادی با مخاطب تعامل برقرار شود. با این کار، یک حس خوب در ذهن مخاطب ایجاد می‌کند و خاطره خوبی به جا می‌گذارد. مخاطب، این حس خوب را با دیگران به اشتراک می‌گذارد و باعث معروفیت و محبوبیت برند می‌شود.



## بازاریابی چریکی در ایران

بازاریابی چریکی یک روش خلاقانه در یک فرصت مناسب برای تبلیغ محصول یا خدمات شما است. این نوع بازاریابی، شامل استفاده از تاکتیک‌های کم‌هزینه یا رایگان برای رساندن پیام خود به مخاطب مانند شیرین کاری‌های خیابانی، تبلیغات چریکی و کمپین‌های رسانه‌های اجتماعی بشمار می‌رود.

بازاریابی چریکی اگر با علم و درایت به کار گرفته شود، هم برای کسب و کارهای کوچک می‌تواند موفق عمل کند و هم برای تجارت‌های بزرگ. با یک نگاه کلی به نوع بازاریابی در جهان، متوجه می‌شویم که دنیای بازاریابی و تبلیغات در آمریکا بسیار پیشرفته و موفق است. زیرا بازاریابی چریکی در کشور آمریکا براساس علم تبلیغات انجام می‌شود. هر شرکت تبلیغاتی متخصصان متبحر و کارکشته‌ای دارد که در نوآوری و ایده‌پردازی با یکدیگر رقابت می‌کنند. تحقیقات پیشرفته و آنالیز آماری برای درک از شرایط، فرصت مناسب، موقعیت مالی و نیازهای مخاطب بسیار مهم است.

با توجه به محدودیت‌های تبلیغات در ایران، استفاده از متد بازاریابی چریکی می‌تواند کمک شایانی در ماندگار کردن و حصول نتیجه برای برندها باشد.

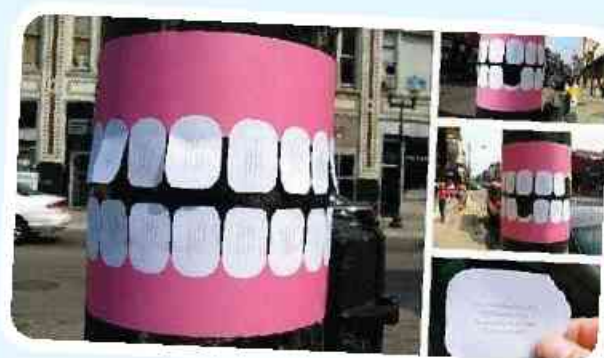
در شرایط فعلی ایران که رکورد تورمی حاکم است و با توجه به ضعف قدرت مالی شرکت‌ها، کسب و کارهای مختلف برای معرفی برند خودشان می‌توانند از روش بازاریابی چریکی به دلیل پایین بودن هزینه تبلیغات استفاده کنند و نتیجه مورد نظر را کسب کنند. با تأکید بر اینکه مهمترین و موثرترین عامل هم ایده‌پردازی و خلاقیتی است که می‌تواند توسط **تیم تخصصی تبلیغات گلچین** در حوزه بازاریابی و تبلیغات صورت بگیرد.



## بسته‌بندی تبلیغاتی

بسته‌بندی تبلیغاتی، یکی دیگر از ابزار بازاریابی چریکی است. با استفاده از بسته‌بندی‌های متنوع، خلاقانه و عجیب که سایر نیازهای مشتری را رفع می‌کند، می‌توانید توجه مخاطب را جلب کنید و همین امر باعث شهرت برند مورد نظر خواهد شد.

برای نمونه؛ یک شرکت آب معدنی با تغییر بسته‌بندی بطری‌های خود به شکل دمبل باعث فروش بیشتر محصولات خود شد زیرا مشتری‌ها به جز آب، یک دمبل هم داشتند و حاضر بودند بهای ناچیز آن را هم بپردازند.



## کارت ویزیت

طراحی کارت ویزیت، از ابزارهای مهم بازاریابی چریکی است که علاوه بر درج اطلاعات ضروری روی کارت ویزیت، حاوی یک پیام کوتاه هدفمند است و این پیغام به سرعت می‌تواند به مخاطب انتقال پیدا کند.

به عنوان مثال یکی از مراکز دندانپزشکی، ابتکار جالبی روی کارت ویزیت خود داشت. به این صورت که در پشت کارت، یک عکس از دندان‌ها طراحی شده بود که هر بیمار کارت ویزیت خودش را به عنوان پرونده پزشکی دریافت می‌کرد. پزشک، دندان‌ها را که روی آن کار شده بود علامت می‌زد و بیمار باید کارت ویزیت را برای مراجعه بعدی نزد خود نگهداری می‌کرد.

اعضای تیم تخصصی تبلیغات گلچین، با استفاده از دانش روز و طراحان حرفه‌ای می‌توانند کارت ویزیت منحصر به فرد برند شما را طراحی کنند.





# ۹ عادت موفقیت آمیز هر میلیونر

ویدئو و کتاب در مورد چگونگی دستیابی به موفقیت مالی پیدا خواهید کرد اما اگر ما در این مقاله به شما بگوییم که آن طور که مردم فکر می‌کنند، عادت میلیونرها پیچیده نیست، چه؟ اگر فقط با پیروی از این ۹ عادت موفقیت میلیونرها می‌توانستید به موفقیت دست پیدا کنید، چه؟ در آخر مقاله هم بنده، جمع‌بندی نهایی را طبق نظر شخصی‌ام بازگو خواهم کرد و شما با این آگاهی تصمیم خواهید گرفت که از اصول میلیونر شدن پیروی کنید یا خیر!؟

با تکامل تکنولوژی و در دسترس‌تر شدن اطلاعات، تعریف موفقیت نیز چالش برانگیزتر شده است. افراد زیادی برای میلیونر شدن تلاش می‌کنند و در حالی که سعی دارند فرمول واقعی موفقیت را کشف کنند، متوجه می‌شوند در یک مسابقه شرکت کردند. ممکن است در حین تلاش برای کسب اطلاعات در مورد راه‌های میلیونر شدن از طریق اینترنت، غرق در این شوید که با چه ابزارها، تکنیک‌ها و یا فلسفه‌هایی می‌توانید به موفقیت برسید. در هر کلیک و گشت‌وگذار، نکاتی در مورد چگونگی موفقیت در یک شب وجود دارد. شما چندین دوره، مقاله،

## چگونه میلیونر شویم؟

### ۱. برای توسعه شخصی، مطالعه کنید.

یکی از عادت‌های روزانه‌ای که میلیونرها در آن مشترک هستند، خواندن است. به عنوان مثال؛ اگر شما یک کارآفرین هستید، باید بخوانید تا یک رهبر کارآمد و صاحب کسب‌وکار موفق شوید. مطالعه به شما کمک می‌کند، بدون رفتن به مدرسه کسب‌وکار رشد کنید و یاد بگیرید. تحقیقی که توسط توماس کرولی در مورد میلیونرها انجام شده، نشان می‌دهد که: **حدود ۸۵ درصد از میلیونرهای خودساخته در هر ماه حداقل دو یا چند کتاب می‌خوانند.** وارن بافت، یکی از این نمونه‌ها است. او ۸۰ درصد از روز خود را صرف مطالعه می‌کند. بافت در روزهای اولیه فعالیت سرمایه‌گذاری خود، ۶۰۰ تا ۱۰۰۰ صفحه را در یک روز می‌خواند. میلیونرها، گاهی اوقات برای لذت بردن کتاب می‌خوانند و در عین حال هم یاد می‌گیرند که خود را بهبود بخشند. آن‌ها موضوعاتی در مورد چگونگی رهبری، چگونگی خودسازی، زندگی نامه افراد موفق و همچنین رویدادهای جاری را می‌خوانند.



### ۲. ایجاد منابع متعدد درآمد.

عادت دیگری که در مورد میلیونرها متوجه شدم این است که آن‌ها به یک منبع درآمد وابسته نیستند. هر میلیونر، منابع درآمد متعددی دارد. این به آن‌ها کمک می‌کند تا چالش‌های اقتصادی را مدیریت کنند و همچنین درآمد بیشتری کسب کنند. میلیونرها معتاد به درآمد منفعل هستند. آن‌ها از وام، درآمد اجاره از املاک، حق امتیاز از سود سهام در سرمایه‌گذاری‌ها و... بهره می‌برند. آن‌ها همچنین یک کسب‌وکار جانبی راه‌اندازی می‌کنند یا یک وب‌سایت برای فروش محصولات آموزشی راه‌اندازی می‌کنند. چگونگی کسب درآمد به صورت منفعلانه یا فعال چیزی است که افراد موفق را از افراد ناموفق جدا می‌کند. آن‌ها همیشه در حال یادگیری روش‌هایی برای ایجاد جریان‌های متعدد درآمد هستند.



### ۳. با بودجه ماهانه ثابت زندگی کنید.

یک میلیونر، به شانس اعتقاد ندارد. آن‌ها وقت می‌گذارند تا جریان هزینه درآمد را بفهمند. بر این اساس، میلیونرها یک بودجه ماهانه تعیین می‌کنند و به آن پایبند هستند. ماهیت بودجه این است که هزینه‌های غیر ضروری را به حداقل برسانید. این به شما کمک می‌کند تا کنترل کاملی بر زندگی مالی خود داشته باشید. بودجه‌بندی به شما کمک می‌کند تا از هزینه‌های بیش از حد، برای رسیدن به اهداف مالی خود جلوگیری کنید.



### ۴. مدیریت و به‌حد اکثر رساندن پول

مهمترین آموزش برای یک میلیونر، هوش مالی است. هیچ‌کس بدون به‌دست آوردن هوش مالی، به آزادی مالی نمی‌رسد. به همین دلیل میلیونرها بدون توجه به درآمدشان، دانش خود را در مورد استراتژی‌های مالیاتی به‌روز نگه می‌دارند. آن‌ها همیشه به دنبال کاهش صورت حساب‌های مالیاتی خود هستند. یکی از روش‌هایی که آن‌ها به کار می‌گیرند، زندگی یا ادغام کسب‌وکار خود در جایی است که مالیات بر درآمد کمتری دارند.



### ۵. از بدهی اجتناب کنید.

عادت دیگری که میلیونرها را از بقیه دنیا جدا می‌کند، نحوه مدیریت بدهی است. میلیونرها سبک زندگی عجیب و غریبی ندارند. در عوض، تنها آنچه را که نیاز دارند می‌خرند و می‌توانند برای آن پول پرداخت کنند. آن‌ها برای پرداخت پول هتل‌ها و پروازها خودشان را بدهکار نمی‌کنند. میلیونرها حتی زمانی که از کارت‌های اعتباری استفاده می‌کنند یا وام می‌گیرند، از نرخ بهره آگاه هستند. آن‌ها در صورت امکان سعی می‌کنند به دلیل نرخ بهره صفر درصدی، پول نقد پرداخت کنند.



### ۶. اهداف روزانه را تعیین کنید.

مهم نیست که چه نوع کسب‌وکاری راه‌اندازی می‌کنند؛ میلیونرها عادت دارند اهداف کوتاه‌مدت برای کسب‌وکارشان تعیین کنند. آن‌ها اهداف روزانه و هفتگی را برنامه‌ریزی می‌کنند تا در دستیابی به اهداف بلندمدت خود شتاب ایجاد کنند. اطمینان حاصل کنید که هنگام تعیین اهداف روزانه اولویت‌بندی می‌کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا به مهم‌ترین اهداف فهرست خود دست یابید. تعیین اولویت‌ها به شما کمک می‌کند روی فعالیت‌های بسیار با ارزش تمرکز کنید. اگر خواهان آزادی مالی هستید، عاقلانه است فعالیت‌هایی را دنبال کنید که به جای صدها دلار، هزاران دلار برای شما درآمد دارند.



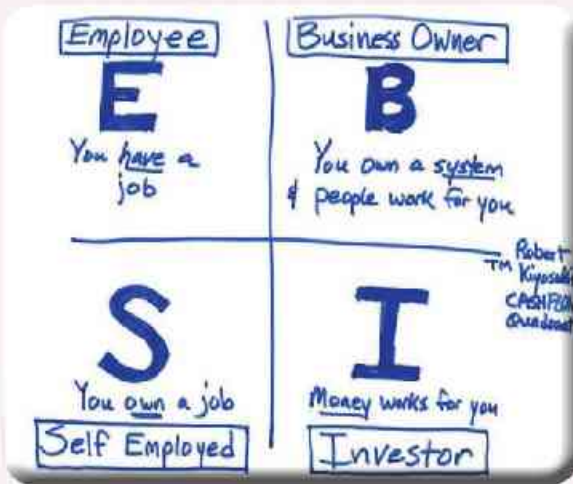
### ۷. ثروتمند رفتار نکنید.

هدف این نیست که ثروتمند عمل کنید، بلکه باید مولد باشید. جالب اینجاست که توماس استنلی در کتاب خود تأکید می‌کند که برای برندهای معتبر خودروها، حدود ۸۶ درصد از آن‌ها اسباب بازی‌های غیر میلیونرها هستند. در حالی که اکثر آن‌ها بر این باورند که افراد با ثروت زیاد، تمایل به رانندگی با خودروهای عجیب و غریب دارند، در واقع بزرگ‌ترین مصرف‌کنندگان خودروهای گران‌قیمت، میلیونرها هستند. بر اساس یافته‌های محققان Experian Automotive، ۶۱ درصد از افرادی که ۲۵۰۰۰۰ دلار یا بیشتر درآمد دارند، به ندرت برندهای لوکس را خریداری می‌کنند. در عوض، هوندا، تویوتا و فورد مانند بقیه دنیا می‌خرند. دلیل آن این است که آن‌ها حاضر نیستند پولی را برای خودروهای درجه یک خرج کنند که در چند سال ارزششان کاهش می‌یابد. زیرا این کار هزینه دارد. میلیونرها در دارایی‌هایی سرمایه‌گذاری می‌کنند که ارزش آن افزایش می‌یابد.



## ۸. صاحب کسب و کار خود باشید.

در کتاب ربع جریان نقدینگی رابرت کیوساکی (ربع جریان نقدینگی، نشان دهنده روش های مختلفی است که از طریق آن درآمد یا پول ایجاد می شود... روش های مختلف درآمدزایی به مهارت های فنی متفاوت، مسیرهای آموزشی متفاوت و انواع مختلف افراد نیاز دارند. " The Cashflow Quadrant " ایده اصلی کتاب رابرت کیوساکی با همین نام است.) او نحوه کسب درآمد را به چهار ربع تقسیم کرد.



ربع E و S در سمت چپ قرار می گیرند در حالی که B و I در سمت راست هستند. به گفته رابرت، می توان در تمام ربع ها قرار گرفت، اما میلیونرها اینطور نیستند. E نماد کارمند است. آن ها برای دیگران کار می کنند. S نماد خوداشتغالی است. آن ها برای خودشان کار می کنند. B نماد یک صاحب کسب و کار است. کارمندان برای آن ها کار می کنند. (۵۰۰ کارمند یا بیشتر)

I نماد سرمایه گذاران است و من طرفدار سرمایه گذاران هستم. پول برای آن ها کار می کند.

همانطور که می بینید؛ دو ربع سمت راست (I و B) مسیرهای اصلی آزادی مالی و میلیونر شدن هستند.

هدف شما این است که از ربع چپ به ربع راست بروید T جایی که صاحب کسب و کارهای بزرگ هستید یا برای خود کسب درآمد می کنید.

این امکان وجود دارد که با دنبال کردن چیزی که دوست دارید، از نظر مالی موفق شوید. به عنوان مثال، اگر عاشق نوشتن هستید، آرزو کنید که پرفروش ترین باشید. ثروت و اشتیاق، با هم کار می کنند.

## ۹. فکر سریع ثروتمند شدن را کنار بگذارید.

یک میلیونر، صبر را به عنوان یک فضیلت ضروری، در نظر می گیرد. موفقیت، نه تنها در امور مالی بلکه در همه جنبه های زندگی به صبر نیاز دارد. در حالی که امکان موفقیت مالی در سنین پایین وجود دارد، اکثر میلیونرها در سن ۵۰ سالگی به آن می رسند. آن ها زندگی متوسطی دارند، میلیونرها برای آینده خود سرمایه گذاری می کنند و همین، ثروتمندان را بازنشسته می کند.

نکته مهم: چگونه عادات موفقیت میلیونر را توسعه دهیم؟

با آموختن این عادات، سؤال بعدی این است که چگونه می توانم عادات های موفقیت میلیونر را توسعه دهم؟



در اینجا، شش ارزش وجود دارد که باید توسعه دهید:

### ۱- چشم انداز زندگی خود را مشخص کنید.

شما باید در مورد آنچه در زندگی می خواهید شفاف باشید تا خود را برای یک زندگی موفق آماده کنید. چشم انداز شما باید فراتر از میلیونر شدن باشد تا بفهمید چرا می خواهید یک میلیونر شوید. هر کارآفرین بزرگی که پیدا می کنید یک چشم انداز روشن و یک مأموریت مشخص دارد.

درک اینکه چرا کاری را انجام می دهید، شما را به سمت تبدیل شدن به فردی موفق که می خواهید باشید، سوق خواهد داد.

### ۲- شور و اشتیاق خود را به یک حرفه تبدیل کنید.

زمانی که اشتیاق شما به حرفه شما تبدیل می شود، کار لذت بخش

می شود. عشق به کاری که انجام می دهید باعث می شود پول به سمت شما و از طریق شما جریان پیدا کند.

بنابراین، هر روز صبح با گفتن کلمات مثبت در کارتان بیدار شوید، کاری که انجام می دهید را دوست داشته باشید و روی کاری تمرکز کنید که شما را خوشحال می کند.

### ۳- تمرکز بر راه حل

تمرکز روی راه حل به معنای ایجاد مشکلی است که شما یا کسب و کارتان با آن مواجه هستید. این کار به شما کمک می کند زمانی که دیگران با چالش هایی مواجه هستند، روی راه حل ها تمرکز کنید.

یک میلیونر طرز تفکری دارد که روی راه حل ثابت است. او می داند که یک راه حل وجود دارد و آن این است که هر مشکلی یک فرصت پنهان است.

#### ۴- مهارت‌های رهبری خود را توسعه دهید.

مهارت‌های رهبری یک دارایی هستند که اگر می‌خواهید یک عادت موفقیت‌میلونر در خود ایجاد کنید، ضروری است. هر چه مهارت‌های رهبری خود را بیشتر تقویت کنید، رهبرانی را جذب خواهید کرد که در ارزش‌های شما مشترک هستند.

#### ۵- روی رشد متمرکز باشید.

کارآفرینان میلیونر، خودسازی را در اولویت قرار می‌دهند. در اینجا راه‌های رسیدن به آن آمده است:

**مری بگیرید:** مری‌گری بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد و زمانی که مری زندگی داشته باشید به اوج عملکرد در زندگی و کسب‌وکار خواهید رسید.

**مری باشید:** داشتن مشاور یا مری کافی نیست؛ شما باید مری باشید. گاهی اوقات برای تغییر موقعیت زندگی و کسب‌وکار خود به بازخورد و مشاوره نیاز دارید. یک مشاور، خرد و تجربه دارد که شما را از دیدگاهی بالاتر راهنمایی کند. هر چه بیشتر بازخورد دریافت کنید و روی خودتان کار کنید، در کاری که انجام می‌دهید و کسی که هستید، بهتر می‌شوید.

#### ۶- الگوی فکری خود را به ساختن هستی تغییر دهید.

فقط داشتن یک عادت موفقیت‌آمیز میلیونر کافی نیست، بلکه باید فردی با نفوذ مثبت نیز باشید. اینگونه می‌توانید قابل توجه شوید. بیل گیتس نه تنها ثروتمند است بلکه او در حال تغییر زندگی در آفریقا و نقاط مختلف جهان هم می‌باشد.

اگر می‌خواهید میلیونر شوید، ابتدا باید مانند یک فرد موفق باشید و فکر کنید. اینگونه است که منابع مورد نیاز شما می‌تواند وارد زندگی شما شود.

#### سخن نویسند:

این یک نتیجه نهایی از من است:

#### آیا می‌توانید خودتان را میلیونر ببینید؟

طبق آمار تنها ۳ درصد از استارت‌آپ‌ها به موفقیت رسیدند. خیلی از آن‌ها در نقطه شروع، قبل از رسیدن به بحران با کوچکترین چالشی متوقف شدند و خیلی‌های دیگر هم نتوانستند بحران را پشت سر بگذارند و شکست خوردند.

**برای میلیونر شدن اصولی وجود دارد که حتما باید آن‌ها را بدانید و طبق این اصول پیش بروید.**

همه‌ی استارت‌آپ‌هایی که به موفقیت رسیدند، بدون چون و چرا از این اصول پیروی کردند. بنده، طبق مطالعاتی که انجام دادم و نتایجی که به‌دست آورده‌ام این اصول را برای شما بازگو خواهم کرد. این شما هستید که تصمیم می‌گیرید که آیا می‌خواهید از این اصول برای میلیونر شدن استفاده کنید یا نه؟!

اشتیاق، نقطه شروع همه موفقیت‌هاست! اولین گام برای رسیدن به موفقیت، میل و اشتیاق درونی است که در آدم ایجاد می‌شود!

برای اینکه اشتیاق را در خودتان به وجود بیاورید باید احساس نیاز کنید. شما باید به مرحله‌ای برسید که خواسته‌تان را یک نیاز بدانید. **تبدیل کردن خواسته به نیاز**، مهمترین مرحله ثروتمند شدن است که آن هم به نیروی ذهن‌تان بستگی دارد. باید از عمق وجودتان بخواهید و با تکرار و تمرکز آن خواسته را به الویت زندگی‌تان تبدیل کنید تا تمام کارهایی که انجام می‌دهید در جهت رسیدن به آن هدف باشد و لاغیر!

دومین مرحله: **مشخص کردن مبلغ مورد نیاز برای پروژه مورد نظرتان است.** مشخص کنید چه مقدار باید هزینه کنید و آن را یادداشت کنید.

انسان، برای رسیدن به یک چیز با اهمیت باید چیزی رو از دست بدهد و مستلزم این است که هزینه آن را پرداخت کند! مرحله سوم: در مسیر میلیونر شدن بسیار مهم است. **مشخص کنید که در چه تاریخی به هدف‌تان خواهید رسید.** بهتر است آن را بنویسید تا در ذهن داشته باشید.

برای خودتان هدف‌گذاری کنید: سال، ماه و روزی که می‌خواهید به آن هدف برسید را مشخص کنید. حتی آن را یادداشت کنید و هر روز مرور کنید.

مرحله ی چهارم: اصول میلیونر شدن: برای اجرای پروژه خودتان برنامه مفصل داشته باشید و بدون درنگ، پروژه را شروع کنید و اجرا کنید.

می‌توانم به جرات بگویم که:

#### بحران، نقطه عطف موفقیت شماست!

پنجمین مرحله میلیونر شدن **بالا بردن ظرفیت درونی** است. باید خود را یک میلیونر بدانید! مانند میلیونرها فکر کنید. این کار را با تکرار و تمرین انجام دهید تا به باور قلبی برسید. خودتان را در جایگاه یک فرد ثروتمند تصور کنید. یادداشت‌ها را روزی دوبار قبل از خواب و به هنگام بیدار شدن و با صدای بلند برای خودتان بخوانید و در خود این حس اشتیاق را ایجاد کنید و مطمئن شوید که به سمت هدفی که مشخص کرده‌اید، قدم برمی‌دارید!

نکته آخر اینکه بهتر است بدانید نزدیک به ۷۰ درصد میلیونرهای جهان، خودساخته هستند و با تلاش خودشان میلیونر شده‌اند. برای اینکه بدانید میلیونرها ثروت خود را از چه راهی کسب کرده‌اند، این مقاله را بخوانید.



## ردپای جشن‌های ایران باستان در بهار



از روزگاران پیش، ایرانیان همواره مردمانی شاد بودند و به مناسبت‌های گوناگون مراسم جشن و شادی برگزار می‌کردند. هنوز هم که می‌نگریم در روزشمار این سرزمین، جشن‌های ایران باستان، همچنان خودنمایی می‌کند. هر چند ایران هم مانند بسیاری از کشورهای جهان، دستخوش تغییر و تحول زیادی در زمینه‌های گوناگون گردیده است اما هنوز هم مواریت و فرازهایی از نیاکانمان وجود دارد که در طول دوران، نسل به نسل به ما رسیده است.

در این مقاله ایرانگرد، به بررسی ماه فروردین و جشن‌های نزدیک به آن در روزگار گذشته پرداختیم و برخی از مناسبت‌های کهن آن را مورد بررسی قرار دادیم و بر این باوریم که نظرات شما دوستان هم در پیشبرد اهداف و برنامه‌های ما مؤثر خواهد بود.

### جشن‌هایی که ریشه در باورها داشت.

آنچه از بررسی‌ها برمی‌آید: در ایران باستان، ماه فروردین به دلیل وجود باورهای گوناگون و نیز سنت‌های آئینی جایگاه ویژه‌ای برای ایرانیان داشت و آن‌ها با برگزاری مراسم گوناگون، در قالب جشن‌های ایران باستان و... آن را بسیار گرامی می‌داشتند. از جمله دلایل اهمیت این ماه نزد ایرانیان، اعتقاد به آغاز آفرینش جهان در این ماه بوده است. این مهم را می‌توان از ردپای جشن‌ها و برنامه‌های گوناگونی که در آن روزگار برپا می‌شد و هنوز هم در برخی از شهرها و استان‌ها برگزار می‌شود، دریافت. ایرانیان باستان بر این باور بودند که آفرینش هستی در شش‌گانه و یا شش

مرحله انجام شده است که گاه یا همان مرحله ششم را با آفرینش انسان مصادف می‌دانستند و آن «همسپتمدم» نام داشت. جالب اینکه یکی از دلایل برگزاری جشن‌های ایران باستان همین بود چرا که آن‌ها در هر یک از گاهنبارها یا هر یک از آن مراحل، به مدت پنج روز به جشن و شادی می‌پرداختند که آخرین مرحله نیز از بیست و ششم اسفند آغاز و تا اول فروردین ادامه می‌یافت. این یعنی روزی که در باور آن‌ها، فروهر مردگان به خانه خود باز می‌گشتند.

چنانکه گفته شد، بنا بر باور ایرانیان باستان، جهان هستی در شش‌گانه‌بار خلق گردید و در روزگار پیش از آن، به مدت سه هزار سال در حالت مینوی و بدون حرکت قرار داشت.





## نوروز و جشنی دیرین

شادی کردند و از آن پس آن روز را «روز نو» نامیدند و روایتی دیگر هم بر این باور است که تداوم جشن‌های ایران باستان از همین هنگام بیشتر شد و در میان ایرانیان رونق گرفت.

البته در آن روزگار، تقارن جشن‌ها و سنت‌های متعدد در فروردین امتیاز ویژه‌ای به نوروز می‌بخشید. جشن‌ها و مراسمی لبریز از شادی که معمولاً از بیست و ششم اسفند آغاز و تا اواخر فروردین ادامه می‌یافت.

آنچه بر اهمیت نوروز می‌افزاید، گرایش‌ها و باورهای مردم ایران در نوروز و فروردین ماه بوده است. هر چند اهمیت نوروز به دلیل شروع بهار، اعتدال هوا، مساوی شدن شب و روز و البته تجدید حیات بوده اما در طول گذر زمان، این باور برای ایرانیان شکل گرفت که ماه فروردین، ماه فروهرهای مقدس و جشن ویژه آنان می‌باشد.

یکی از بزرگترین و کهن‌ترین جشن‌های ایران باستان، نوروز است که به نوعی نماد بهار شمرده می‌شود. در خصوص پیدایش نوروز هم روایات‌های گوناگونی وجود دارد که مستندترین آن نو شدن طبیعت می‌باشد که به نوعی تجدید زندگی را در پی دارد.

نوروز، بزرگترین جشن آئینی ایرانیان از دوران کهن تا به امروز است. جشنی که نماد جشن‌های بهاری جهان به شمار می‌رود. روایات بسیاری در خصوص پیدایش نوروز نقل شده است که البته اغلب آن‌ها جنبه روایی دارد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد که ابوریحان بیرونی، دلایل گوناگونی برای پیدایش نوروز بیان کرده که بارزترین آن نسبت دادن نوروز به جمشید است. نسبتی که شاید فردوسی در شاهنامه‌اش موجب ترویج و شهرت آن گردید، تا آنجا که جمشید پس از برقراری نظام زندگی و عدل و داد، در آستانه سال نو، در روز هر مزد از فروردین به تخت نشست و مردم برای این اتفاق بسیار



## شناسنامه جذاب نوروز

این روزها، نوروز به عنوان جشنی قدیمی و کهن در میان ایرانیان و حتی کشورهای دیگر مانند ازبکستان، قزاقستان، جمهوری آذربایجان، تاجیکستان و... برگزار می‌شود اما شناسنامه‌ای کاملاً ایرانی دارد و با عنوان رسمی «روز بین‌المللی نوروز»، توسط یونسکو به‌عنوان میراث فرهنگی و معنوی بشر به ثبت جهانی رسیده است.

## ششم فروردین (ادروز زرتشت)

روز ششم فروردین را که مصادف با زادروز زرتشت می‌دانند، نوروز بزرگ نامیده می‌شود که البته در برخی روایات آن را خردادروز نیز می‌نامند و این روز دارای ارزش بسیاری بود که هنوز هم نزد زرتشتیان از مقام و جایگاه خاصی برخوردار است. گفته می‌شود که در روزگار گذشته، پادشاهان و حاکمان ایران زمین، در پنج روز اول، بار عام داشتند و آن به این معنی بود که از مردم و رعایا دلجویی کرده و به دیدار از آن‌ها می‌پرداختند که در این هنگام هم یکی از جشن‌های ایران باستان برقرار بود، چرا که دیدار حاکمان و دلجویی آن‌ها از مردم و برطرف کردن مشکلاتشان، شادی را به قلب آن‌ها هدیه می‌کرد. هر چند که گروهی از مردم نیز در این روزها هدایایی به پادشاهان پیشکش می‌کردند. ششمین روز فروردین هم روزی بود که حاکمان و پادشاهان این روز را به خودشان اختصاص می‌دادند و به اصطلاح با خود خلوت می‌کردند.

چنانکه گفته شد این جشن هنوز هم توسط زرتشتیان در تهران، شهرها و شاید کشورهای دیگر برگزار می‌گردد.



## مشنی به نام فروردگان

این مراسم وجود داشت و در زمان زرتشت، شکل کامل تری به خود گرفت. به گونه‌ای که در اوستا نیز در مورد آن توضیحاتی داده شده است. در آن روزگار، طی این مراسم از فرور مردگان پذیرایی می‌گردید و ایرانیان باستان نیز بر این باور بودند که اگر طی این پذیرایی فرور مردگان از میزبان خشنود شود، فرور در زندگی به یاری آنان خواهد شتافت و در سختی‌ها نیز یاری‌گشان خواهد بود.

یکی دیگر از جشن‌های ایران باستان جشن فروردگان یعنی بازگشت فرور درگذشتگان بود. در واقع ایرانیان باستان، بر این باور بودند که فرور نیک درگذشتگان، در زمان‌هایی خاص برای دیدار خانمان و خویشاوندان خود به زمین بازمی‌گردند. اسناد نشان می‌دهد که مراسم این جشن، از بیست و ششم اسفند آغاز می‌گردید و تا یکم فروردین نیز ادامه می‌یافت. پیش از دوران زرتشت نیز

## نشانه‌ای از گذشته

این چنین بود که جشن فروردگان نیز در میان جشن‌های ایران باستان جایگاه ویژه‌ای داشت. حالا هم بیشتر ما ایرانیان به زیارت اهل قبور در پنجشنبه آخر سال (پایان اسفند و نزدیک فروردین) اهمیت ویژه‌ای می‌دهیم که شاید این موضوع هم از آن جشن سرچشمه گرفته باشد.



## مشن فروردینگان (فردوگ)

در میان جشن‌های ایران باستان و جایگاه خاص آن‌ها در بین مردم، روز نوزدهم همراه روز فروردین نام داشت و ویژه فرورها یا روان درگذشتگان بود. جالب توجه اینکه این روز به ماه اول سال اختصاص نداشت و روز نوزدهم هر ماه دارای این ویژگی بوده و فروردین نامیده می‌شد. البته در ماه فروردین هم روز نوزدهم، «جشن فروردینگان» بود که به نام «فردوگ» هم از آن یاد می‌شد. آنچه موجب شگفتی است اینکه، این جشن در مدت ده روز برگزار می‌گردید.



## فروردینگان در ایران

این روزها هنوز هم زرتشتیان در ایران (بیشتر در استان یزد) و پارسیان در هند، روز نوزدهم فروردین را فردوگ می‌نامند و در این روز به مزار درگذشتگان رفته و به آن‌ها احترام می‌گذارند. موبدان نیز با سرودن آفرینگان ده‌مان کرده سروش و هم‌زور ده‌مان، شادی بیشتری برای درگذشتگان خود طلب می‌کنند. جالب است بدانید که در جنوب شرقی تهران و در قصر فیروزه قبرستانی وجود دارد که هر ساله در این تاریخ زرتشتیان آنجا جمع می‌شوند و برای پاسداشت فرورها، بر سر گورها، گل، گیاه، میوه، شمع و آجیل بر سر گورها قرار می‌دهند و شعرها سروده‌های آئینی می‌خوانند.



## سروش روز



در تاریخ ایران باستان، روز هفدهم هر ماه نیز سروش نام داشت که در هر ماه به خصوص فروردین ماه بسیار مورد توجه قرار می‌گرفت و یکی از جشن‌های ایران باستان هم در آن روز انجام می‌گرفت که دعا و نیایش در آن روز، از جایگاه خاصی برخوردار بود.

گفته می‌شود که نماد مادی سروش، خروس نام نهاده شده که به نوعی با بانگ بامدادی خودش مردم را به ستایش خداوند فرامی‌خواند. در آن روزگار و شاید اکنون هم خروس و به ویژه خروس سپید از گرمی‌ترین جانوران در نزد ایرانیان محسوب می‌شود و به دلیل همین، بانگ سحرگاهی نماد سروش است.

شاید این روزها جشنی با این عنوان نداشته باشیم ولی هنوز هم برای ما سحرگاه، بهترین و آرامش‌بخش‌ترین زمان برای دعا و نیایش است.

## نوروز انهار در جشن‌های ایران باستان

جشن نوروز انهار نیز در گاه‌شمار ایران باستان، مربوط به روز نوزدهم اسفند بود و به جشنی گفته می‌شد که مردم در این روز به دشت و صحرا، به ویژه کنار جویبارها و چشمه‌ها می‌رفتند و طی برگزاری مراسم جشن و پایکوبی، بعد از لایروبی رودها و رودخانه‌ها گل و گلاب در آب می‌ریختند. در واقع این جشن برای پاسداشت نعمت رودها و رودخانه‌ها انجام می‌گرفت. نمی‌دانیم شاید با کم‌رنگ شدن این جشن و بی‌توجهی ما به نعمت آب بود که سهراب نوشت: «آب را گل نکنید...»



## جشن آبریزگان

جشن آبریزگان مانند بسیاری از جشن‌های ایران باستان، ریشه مذهبی داشته و در روز سی‌ام فروردین ماه برگزار می‌گردد و دارای قدمتی طولانی بوده است. ایرانیان باستان، بر این باور بودند که فروهر مردان نیک، علاوه بر یاری آنان در زندگی، کشاورزی، جنگ و... در رفع خشکسالی و حتی بخشیدن نعمت آب، آنان را یاری می‌دادند.

گروهی نیز در این روز خاص، کنار چشمه‌ها و رودخانه‌ها می‌روند و با گرمی داشت این روز بر روی یکدیگر آب می‌پاشند. هموطنان زرتشتی و ارمنی ما نیز در میان آئین خویش، این جشن را دارند که آرامنه آن را «جشن وارِتادار» یا «آب پاشان» می‌نامند که مسلمانان، زرتشتیان و آرامنه، شگون این روز را در آب پاشی آن دانسته‌اند.

## آبریزگان در ایران

البته ناگفته نماند که پس از گذشت قرن‌ها از این باورها و این مراسم، هنوز هم این جشن به عنوان یکی از جشن‌های ایران باستان در برخی از نقاط کشورمان مانند اراک، فراهان و محلات انجام می‌شود.



## جشن آبانگان یا آبانگاه

باستان ، جشن آبانگاه بود که در روز دهم فروردین برگزار می‌گردید که این جشن هم با آب و باران، گرمی داشته می‌شد. این جشن هنوز هم در برخی از آتشداده‌های کشور ما برگزار می‌شود.

ایرانیان باستان، آب را دومین عنصر مقدس پس از آتش می‌دانستند و آن را مظهر حیات، پاکی، برکت، روشنی و آبادانی می‌شمردند. به همین دلیل روایتی دیگر هم حاکی از آن است که یکی دیگر از جشن‌های ایران



در شهر یا روستای شما کدام یک از آداب و سنن قدیمی اجرا می‌شود؟  
شادی‌هایتان را با ایرانگرد به اشتراک بگذارید...

منابع:

[www.ghasrangasht.com](http://www.ghasrangasht.com)  
<https://irantripedia.com>  
<https://www.kojaro.com>  
<https://matinabad.com>





● برندینگ

● آینده نگاری، آینده پژوهی

● استراتژی و استراتژی بازار

● کسب و کار بین الملل

● زنجیره تامین و لجستیک

● تامین سرمایه و ریسک

● رفتار مصرف کننده

● توانمندسازی و توسعه سازمان

● صنعت و تکنولوژی

● داده کاوی و بهره وری

● سامانه اطلاعاتی کسب و کار



## کلینیک فوق تخصصی کسب و کار گلچین

راهبری امروز ما  
موفقیت آینده شما



CLINIC of BUSINESS  
www.clinicbusiness.ir



✉ contact@clinicbusiness.ir

☎ 021-88880015

🌐 clinicbusiness.ir

📍 ایران، تهران، بلوار آفریقا (جردن)  
خیابان بنیسی (فرزان)، پلاک ۳۱، واحد ۵



# CHATGPT جایگزین چه مشاغلی خواهد شد؟



راهنمای جامع، به بررسی مشاغلی می‌پردازیم که ChatGPT احتمالاً جایگزین آن می‌شود و پیامدهای بالقوه این تغییر را بررسی می‌کنیم. ChatGPT یک مدل هوش مصنوعی پیشرفته است که می‌تواند متنی شبیه انسان را درک و تولید کند. کاربردهای گسترده آن از تولید محتوا گرفته تا پشتیبانی از مشتری و حتی آموزش را شامل می‌شود. با این حال، با قدرت زیاد، مسئولیت بزرگی به همراه دارد و پیامدهای اخلاقی استفاده از ChatGPT یک موضوع داغ برای بحث است.

اگر گشتی در فضای مجازی بزنید با انقلاب جدید در دنیای دیجیتال و جایگزینی این مدل‌های زبان، مبتنی بر هوش مصنوعی مانند ChatGPT مواجه می‌شوید که استفاده از آن در زمینه‌های مختلف، محبوبیت بیشتری پیدا کرده‌اند.

این ابزارهای پیشرفته که توسط OpenAI توسعه یافته‌اند، مزایای متعددی را ارائه می‌دهند، اما سؤالاتی را در مورد تأثیر آن‌ها بر بازار کار ایجاد می‌کنند. قبلاً مقاله‌هایی در خصوص اینکه ChatGPT چیست و مزایا و معایب استفاده از ChatGPT چیست؛ منتشر کردیم و در این



شغل در این زمینه می‌شود.

به عنوان مثال، یک شرکت مخابراتی ممکن است ChatGPT را برای کمک به مشتریان در عیب‌یابی مشکلات اتصال اینترنت خود به کار گیرد. به جای انتظار در صف‌های طولانی برای صحبت با یک نماینده انسانی، مشتریان اکنون می‌توانند مشکلات خود را به سرعت توسط یک ربات چت برطرف کنند.



### – کارمندان ورود اطلاعات

ورود داده‌ها یک کار خسته کننده و تکراری می‌باشد که برای اتوماسیون آماده است. توانایی ChatGPT برای پردازش سریع و دقیق و وارد کردن داده‌ها می‌تواند کارهای ورود دستی داده‌ها را منسوخ کند. در نتیجه، کارمندان ورود اطلاعات، ممکن است خود را با این ابزارهای مبتنی بر هوش مصنوعی جایگزین کنند.

یک شرکت حمل و نقل را تصور کنید که روزانه صدها فاکتور دریافت می‌کند. ChatGPT را می‌توان برنامه‌ریزی کرد تا اطلاعات مربوطه را از این اسناد استخراج کرده و آن را در پایگاه داده شرکت وارد کند و نیاز به مداخله انسانی را به میزان قابل توجهی کاهش دهد.



### – مترجمان متنی و شفاهی

در حالی که مترجمان انسانی، همچنان برای درک زبانی و فرهنگی متفاوت مورد نیاز خواهند بود، قابلیت‌های ترجمه زبان ChatGPT می‌تواند جایگزین بسیاری از این مشاغل، به ویژه برای ترجمه‌های ساده‌تر شود. با پیشرفته‌تر شدن مدل‌های هوش مصنوعی، تقاضا برای مترجمان انسانی در زمینه‌های خاص، ممکن است کاهش یابد.

آژانس مسافرتی را در نظر بگیرید که باید محتوای وب‌سایت خود را به چندین زبان ترجمه کند. به جای استخدام تیمی از مترجمان انسانی،

## آیا استفاده از ChatGPT رایگان است؟

از زمان انتشار، جدیدترین مدل GPT OpenAI-4، دنیای فناوری را طوفانی کرده است. GPT-4 که تا کنون به عنوان قدرتمندترین ابزار OpenAI شناخته می‌شود، چند وجهی است، به این معنی که می‌تواند نه تنها متن، بلکه ورودی‌های تصویر را نیز تفسیر کند. همچنین در سخت‌ترین آزمون‌های جهان از جمله آزمون‌های وکالت ایالات متحده، SAT و غیره سرآمد بوده و از حدود ۲۶ زبان مختلف پشتیبانی می‌کند. با این حال، برای کاربران به صورت رایگان قابل دسترسی نیست و فقط کاربران ChatGPT Plus می‌توانند به ChatGPT-4 دسترسی داشته باشند.

استفاده از GPT-3 برای کاربران عادی رایگان است و می‌توانید با ساخت اکانت GPT خود از امکانات آن استفاده کنید. البته متأسفانه به خاطر تحریم‌ها نمی‌توان با آی پی ایران وصل شد.

## چگونه می‌توانید از GPT-4 به صورت رایگان استفاده کنید؟

GPT-4 را می‌توان به صورت رایگان در Microsoft Bing Chat استفاده کرد. چندین گزارش حاکی از آن است که چت ربات Bing AI مایکروسافت در حال حاضر از مدل GPT-4، معروف به Prometheus استفاده می‌کند.

## مشاغلی که ChatGPT جایگزین آن‌ها خواهد شد:

برای درک بهتر مشاغلی که ChatGPT ممکن است جایگزین شود، اجازه دهید نگاهی دقیق‌تر به قابلیت‌های آن و چند مثال واقعی داشته باشیم:



### – نمایندگان خدمات مشتری

همانطور که کسب و کارها در تلاش برای بهبود رضایت مشتری هستند، چت ربات‌های مبتنی بر ChatGPT جذاب می‌شوند. این دستیاران هوش مصنوعی، می‌توانند به سؤالات و شکایات مشتری رسیدگی کنند و پشتیبانی فوری 24/7 ارائه می‌دهند. این بدان معناست که تعداد کمتری از نمایندگان خدمات مشتری انسانی مورد نیاز است که منجر به جابه‌جایی

آژانس می‌تواند از ChatGPT برای تولید ترجمه‌های دقیق سریع و مقرون‌به‌صرفه استفاده کند.



کاربر، نیاز به تصحیح دارد، ChatGPT را می‌توان برای بررسی و تصحیح خودکار ارسال‌ها به کار گرفت و از سطح کیفیت ثابتی بدون نیاز به تیم بزرگی از ویراستاران انسانی، اطمینان حاصل کرد.

### – دستیاران شخصی

ChatGPT می‌تواند قرار ملاقات‌ها را برنامه‌ریزی کند، ایمیل‌ها را مدیریت کند و کارهایی را که معمولاً توسط دستیاران شخصی انسان انجام می‌شود، انجام دهد. با پیچیده‌تر شدن دستیارهای مجازی مبتنی بر هوش مصنوعی، نیاز به دستیارهای شخصی سنتی ممکن است کاهش یابد!

برای مثال، یک مدیر پرمشغله می‌تواند از ChatGPT برای مدیریت برنامه‌های خود، پاسخ به ایمیل‌های معمول و حتی پیش‌نویس برنامه‌های جلسات استفاده کند و زمان را برای فعالیت‌های استراتژیک‌تر آزاد کند و تنها به دستیاران انسانی را کاهش دهد.

### – نویسندگان محتوا و کپی‌رایترها

ChatGPT می‌تواند صنعت تولید محتوا را با ایجاد متنی با ساختار مناسب برای نوشتن مقالات ساده، پست‌های وبلاگ و کپی بازاریابی مختل کند. این می‌تواند تقاضا برای نویسندگان محتوای انسانی و کپی‌رایترها را کاهش دهد، به‌ویژه در شرایطی که محتوای تولید شده توسط هوش مصنوعی کافی تلقی می‌شود.

یک صاحب کسب‌وکار کوچک که به دنبال حفظ وبلاگ در وبسایت خود است، می‌تواند از ChatGPT برای تولید محتوای مرتبط و جذاب استفاده کند و در زمان و منابعی که در غیر این صورت، صرف استفاده و مدیریت نویسندگان انسانی می‌شود، صرفه‌جویی کند.



### – بازاریابان تلفنی و نمایندگان فروش

چت ربات‌های مبتنی بر هوش مصنوعی مانند ChatGPT می‌توانند تبلیغات محصول یا خدمات را انجام دهند و کارهای ساده فروش را انجام دهند. در نتیجه، ممکن است تقاضای زیاد برای بازاریاب‌های انسانی و نمایندگان فروش، به‌ویژه از سوی شرکت‌هایی که به دنبال کاهش هزینه‌ها و کمک به بهره‌دوری هستند، وجود داشته باشد.

به عنوان مثال، یک شرکت نرم‌افزاری می‌تواند از ChatGPT برای مدیریت مراحل اولیه قیف فروش خود، مانند تولید سرنخ، پاسخ به سؤالات اساسی و زمان‌بندی نمایش‌های محصول استفاده کند. این به نمایندگان فروش انسانی اجازه می‌دهد تا بر بستن معاملات و ایجاد روابط با مشتریان با ارزش تمرکز کنند.

### – تصحیح‌کنندگان و ویراستاران

ChatGPT با توانایی تشخیص و تصحیح خطاها و ناسازگاری‌های گرامری، می‌تواند برخی از کارهای تصحیح و ویرایش را خودکار کند. این ممکن است تقاضا برای تصحیح‌کنندگان و ویراستاران انسانی، به‌ویژه متون یا اسناد ساده‌تر را کاهش دهد.

یک پلت‌فرم انتشار آنلاین را تصور کنید که برای محتوای تولید شده توسط





## نکات برجسته کلیدی

ChatGPT، یک مدل زبان مبتنی بر هوش مصنوعی، می‌تواند جایگزین مشاغل در خدمات مشتری، ورود داده‌ها، ترجمه و تولید محتوا شود. اتوماسیون کارهای تکراری، ممکن است منجر به جابه‌جایی شغل در این زمینه‌ها شود. پیامدهای اخلاقی استفاده از فناوری‌های ChatGPT و AI موضوع بحث‌های جاری است.

## نتیجه‌گیری

ظهور ChatGPT و مدل‌های مشابه هوش مصنوعی ناگزیر به تغییراتی در بازار کار می‌شود. با خودکار شدن برخی مشاغل، فرصت‌های جدیدی نیز پدیدار خواهد شد. افراد و کسب‌وکارها باید مهارت‌های جدیدی را برای ماندن در چشم‌انداز در حال تحول تطبیق داده و توسعه دهند.

یکی از رویکردهای استراتژیک، تمرکز بر حوزه‌هایی است که فناوری هوش مصنوعی نمی‌تواند به طور کامل مهارت انسانی را تکرار یا جایگزین کند. مانند حل مشکلات پیچیده، خلاقیت، همدلی و هوش هیجانی.

با تقویت این مهارت‌ها، کارگران می‌توانند به ارائه ارزش در نقش‌هایی که کمتر مستعد اتوماسیون هستند، ادامه دهند.

علاوه بر این، فناوری‌های هوش مصنوعی مانند ChatGPT می‌توانند نیروی انسانی را تقویت کرده و بهره‌وری و کارایی را بهبود بخشند. این می‌تواند به دسته‌های شغلی جدیدی مانند مربیان هوش مصنوعی و مدیران سیستم هوش مصنوعی منجر شود که بر مدیریت، نگهداری و بهبود سیستم‌های هوش مصنوعی تمرکز می‌کنند.

به عنوان مثال، در بخش آموزش، ChatGPT می‌تواند ابزار ارزشمندی برای مربیان باشد، به آن‌ها کمک می‌کند تا مطالب یادگیری شخصی‌سازی شده را ایجاد کنند و به دانش‌آموزان بازخورد فوری ارائه دهند. ChatGPT می‌تواند به متخصصان پزشکی در تشخیص بیماری‌ها، ارائه مراقبت بهتر از بیمار و ساده‌سازی وظایف اداری کمک کند.

با پذیرش فناوری‌های هوش مصنوعی، افراد و کسب‌وکارها می‌توانند فرصت‌های جدیدی را باز کنند و خود را با دنیای خودکار و فزاینده سازگار کنند. در نهایت؛ در حالی که ظهور ChatGPT و مدل‌های مشابه هوش مصنوعی ممکن است منجر به جابجایی مشاغل خاص شود، همچنین فرصتی برای تغییر شکل و تعریف مجدد آینده کار ارائه می‌دهد. برای بررسی بیشتر در مورد برنامه‌های کاربردی مختلف و موارد استفاده ChatGPT، می‌توانید در شماره‌های بعد مقاله‌های ما را دنبال کنید.

## - متخصصان استخدام

ChatGPT می‌تواند با بررسی برنامه‌های شغلی، خودکارسازی اطلاع‌رسانی اولیه نامزدها و حتی انجام مصاحبه‌های اولیه، استخدام را ساده کند. این ممکن است نیاز به متخصصان استخدام انسانی را در زمینه‌های خاص کاهش دهد.

یک شرکت بزرگ که هزاران درخواست شغلی دریافت می‌کند، می‌تواند از ChatGPT برای فیلتر کردن و رتبه‌بندی نامزدها بر اساس صلاحیت‌ها و تجربه‌شان استفاده کند و در زمان و منابعی که در غیر این صورت صرف بررسی دستی می‌شد، صرفه‌جویی کند.



## - مدیران رسانه‌های اجتماعی

توانایی ChatGPT برای تولید محتوای جذاب می‌تواند در مدیریت رسانه‌های اجتماعی، ایجاد خودکار و مدیریت پست‌ها اعمال شود. این ممکن است نیاز به مدیران رسانه‌های اجتماعی انسانی را کاهش دهد، به ویژه برای مشاغل با استراتژی‌های رسانه‌های اجتماعی ساده.

یک رستوران محلی که به دنبال حفظ حضور آنلاین مداوم است، می‌تواند از ChatGPT برای ایجاد پست‌های تبلیغاتی، اعلان‌های رویداد و حتی پاسخ‌گویی به نظرات مشتریان استفاده کند و حجم کاری مدیران رسانه‌های اجتماعی انسانی را کاهش دهد.





نویسنده و خبرنگار: ارمنا هادی

## سفر یک روزه به ییلاق‌های اطراف تهران

می‌شود که به دلیل نزدیکی به تهران، در دسترس قرار دارند. در ادامه، به معرفی برخی از بهترین ییلاق‌های اطراف تهران و برنامه‌ریزی سفر یک‌روزه آرامش‌بخش در طبیعت با آب و هوای خنک می‌پردازیم.

سفر یک روزه به ییلاق‌های اطراف تهران، یکی از بهترین گزینه‌ها برای کسانی است که به دنبال گذراندن یک روز خارج از شهر هستند. پیشنهاد می‌شود این سفر یک روزه به ییلاق‌های اطراف تهران اختصاص یابد و شامل بازدید از مکان‌های زیبا و طبیعی مانند جنگل، رودخانه و آبشارها

### ییلاق‌های اطراف تهران



### ییلاق دماوند:

اولین مقصد سفر یک روزه به ییلاق‌های اطراف تهران، می‌تواند ییلاق دماوند باشد که فاصله آن تنها ۵۰ کیلومتر از تهران است. در این محل می‌توانید از مناظر زیبا و تماشای پوشش یخی کوه‌ها لذت ببرید. ییلاق دماوند، منطقه سردسیری است و در فصل تابستان بهترین منطقه آب و هوا را از نظر خنکی دارد. باغ‌های آلبالو، گیلاس و سیب دماوند در فصل بهار، پر از شکوفه‌های بهاری می‌شوند. البته به دلیل سردسیر بودن منطقه، درختان کمی دیرتر از جاهای دیگر شکوفه می‌دهند و در اواسط تیر می‌توانید خودتان را برای خوردن میوه‌های خوشمزه آماده کنید. پس، دوربین عکاسی خودتان را بردارید و در باغ‌هایی با دکوراسیون زیبا که به سبک سنتی ساخته شده‌اند، خودتان را سرگرم کنید و تصاویر بی‌نظیر ثبت کنید.



## بیلاق لواسان:

لواسان است. از آزادراه شهید بابایی و بزرگراه شهید زین‌الدین تا لواسان، بیش از ۳۹ کیلومتر راه، را باید بپیمایید. زمان رانندگی با توجه به شرایط ترافیکی حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه است. همچنین، توصیه می‌شود قبل از شروع سفر، از نقشه‌ها و مسیرهای جایگزین آگاهی پیدا کنید.



مکان دیگری که می‌توانید در سفر یک روزه به آن سر بزنید، بیلاق لواسان است. لواسان را به‌عنوان یکی از مناطق لوکس، بین بیلاق‌های اطراف تهران می‌شناسند. در اینجا می‌توانید از مزارع سرسبز با طراحی زیبا، جنگل و رودخانه‌هایی که از میان آن‌ها می‌گذرند و... لذت ببرید. همچنین می‌توانید به دیدن سراهای قدیمی و باغ‌های مرتبط با آن‌ها بروید، با ماشین به قسمت‌های مختلف لواسان بروید و از کنار کوه و رودخانه، پیاده‌روی را آغاز کنید و از زیبا‌های مسیر لذت ببرید. از میان مناطق معروف لواسان می‌توان به آهار، میگون، افجه، ورجین، پارک ملی لار و غار هملون و... اشاره کرد. در مسیر جاده لواسان هم می‌توانید با خوراکی‌های خوشمزه کنار جاده از خودتان پذیرایی کنید.

### مسیر رفتن به بیلاق لواسان از تهران به صورت زیر است:

لواسان، در ۱۴ کیلومتری شمال شرق تهران واقع شده است. از تهران به سمت شمال به سمت جاده هراز بروید. اگر شما هم در تهران زندگی می‌کنید و می‌خواهید خود را به لواسان برسانید باید وارد جاده لشگرک شوید. جاده لشگرک، به بلوار امام خمینی منتهی می‌شود و انتهای آن، مسیر ورود به شهر

## بیلاق دربند:

محل دیگری که به‌عنوان یکی از بیلاق‌های اطراف تهران پیشنهاد می‌شود، بیلاق دربند است. منطقه بیلاقی دربند، یکی از دهکده‌های قدیمی منطقه شمیران در شمال تهران است. دربند؛ یکی از محله‌های قدیمی و اصیل پایتخت است و می‌توان آن را یکی از جذاب‌ترین تفرجگاه‌های تهران بشمار آورد. این محل، یک طبیعت زیبا و بکر با آبشارهایی بلند و دیدنی دارد که

می‌توانید از آن‌ها لذت ببرید. همچنین می‌توانید در جایی که فضای طبیعی با شهر روبرو می‌شود، غذای خود را میل کنید و از یک روز آرام و خوشایند لذت ببرید.

یکی دیگر از تفریحات دربند برای کسانی است که صرفاً برای شکم‌گردی به این مکان می‌روند. آن‌ها کاملاً آگاه هستند که آش، جگر، بلال و جوجه خوردن در کنار خیابان دربند چه لذتی دارد!

اگر یک روز بودن در دربند را از دست دادید، نگران نباشید چون شب‌های دربند بی‌شک یکی از دیدنی‌ترین شب‌های تهران است! شب‌گردی در خیابان‌های دربند همراه با صدای آرام‌بخش آب و چراغ‌های رنگارنگ رستوران‌ها صفایی دیگر دارد.

برای رسیدن به دربند تهران، با مترو از هر کجای تهران

که باشید، کافی است خط یک مترو تهران یعنی کهریزک تجریش را سوار شده و در آخرین ایستگاه آن یعنی محله و بازار تجریش پیاده شوید. از آن‌جا می‌توانید با ون‌های مخصوص دربند یا بیست دقیقه پیاده‌روی به دربند برسید. برای رسیدن به دربند با اتوبوس، می‌توانید از اتوبوس‌های تندروی خط راه‌آهن تجریش استفاده کنید و خود را به ایستگاه تجریش برسانید. سپس تاکسی‌های دربند که نزدیک خروجی ایستگاه ایستاده‌اند را سوار شوید و به میدان سربند دربند بروید.



## بیلاق کردان:

برای رفتن به بیلاق کردان، باید خودتان را به اتوبان تهران قزوین برسانید و بعد از شهر کرج، پل کردان و تابلوهای ورودی کردان را خواهید دید. بعد از اینکه وارد کردان شدید، تابلوهایی که شما را به سمت چندار و براغان راهنمایی می‌کنند را پیدا کنید و تا رسیدن به روستای براغان، از مسیر لذت ببرید. زمان رانندگی با توجه به شرایط ترافیکی حدود یک ساعت است و از کردان تا براغان هم حدود ۲۰ دقیقه رانندگی در جاده‌ای با منظره زیبا، خواهید داشت. همچنین، توصیه می‌شود قبل از شروع سفر، از نقشه‌ها و مسیرهای جایگزین آگاهی پیدا کنید و همچنین از وضعیت ترافیکی مطلع شوید تا بتوانید بهترین مسیر را برای سفر خود انتخاب کنید.

از دیگر بیلاق‌های اطراف تهران، بیلاق کردان هم یکی از مکان‌های زیبا و خوش آب و هواست که در نزدیکی تهران قرار دارد و تنها یک ساعت (اگر ترافیک نباشد) با تهران فاصله دارد. باغ‌های زیبای میوه کردان، فضای بسیار دلچسبی را ایجاد کرده است. می‌توانید از فضای کنار رودخانه هم برای استراحت و گذراندن یک‌روز عالی استفاده کنید. روستاهای کردان، با ارائه بهترین محصولات خانگی مثل انواع لواشک و آلوچه‌های ترش و خوشمزه و نیز لبنیات محلی، مکانی جذاب برای کسانی است که از خوردن آن‌ها لذت می‌برند.



این منطقه، دارای آب و هوایی خنک بوده و نسبتاً نزدیک به شهر تهران است که باعث می‌شود برای گردش و استراحت و دوری از شلوغی شهر، مناسب باشد. برای رفتن به بیلاق شهریار از مرکز تهران، می‌توانید مسیر زیر را دنبال کنید:

وارد اتوبان حکیم شده و سپس از اتوبان حکیم خارج شوید و به سمت جنوب بروید و از خروجی دهکده المپیک خارج شوید.

پس از خروج از خیابان‌های دهکده المپیک، به سمت شرق بروید تا به بیلاق شهریار برسید. مسافت این مسیر حدود ۲۶ کیلومتر است و زمان رانندگی با توجه به شرایط ترافیکی حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه است. همچنین، توصیه می‌شود قبل از شروع سفر، از نقشه‌ها و مسیرهای جایگزین آگاهی پیدا کنید و همچنین از وضعیت ترافیکی مطلع شوید تا بتوانید بهترین مسیر را برای سفر خود انتخاب کنید.

برای انتخاب مکان مورد نظرتان، بهتر است عکس‌ها و فیلم‌های آن مناطق را ببینید تا شناخت بیشتری نسبت به محیط آنجا پیدا کنید. برای این منظور پیشنهاد می‌شود از گوگل مپ استفاده کنید. با گردشگری ایرانگرد همراه باشید تا بهترین مکان‌های تفریحی ایران و جهان را بشناسید.

## بیلاق شهریار:

در نهایت، یکی از بهترین بیلاق‌های اطراف تهران که می‌توانید به آن سفر کنید، بیلاق شهریار است. شهرستان شهریار، در مجاورت شهر تهران قرار دارد و دارای باغ‌های متعددی است که از جمله محل‌های دیدنی این شهرستان هستند. با سفر به بیلاق شهریار زیبا و پر از درختان نوبرانه میوه و دشت زیبای شقایق خاطره‌خوشی را می‌توانید در تقویم زندگی‌تان ثبت کنید.

دشت سرخ شقایق شهریار، یکی از زیباترین دشت‌های ایران است؛ دشتی سراسر سرخ و پوشیده با گل‌های شقایق در دل طبیعتی سرسبز. هر سال، از اواسط بهار یعنی اردیبهشت ماه تا اواخر خرداد این دشت وسیع یکدست سرخ آتشین و معطر با عطر گل‌های خود روی شقایق می‌شود. دشت سرخ شقایق شهریار، یک قاب دلبرانه از طبیعت است که هر کسی تمایل دارد از نزدیک به تماشای آن بنشیند.

اگر قصد دارید خستگی روزهای کاری را از تن به در کنید و اندکی هوای تازه تنفس کنید، در عین حال چشم‌هایتان را با این منظره زیبا و طبیعت بهاری نوازش دهید در سفر به شهریار، این دشت زیبای شقایق را از دست ندهید.



## سفری خاطره‌انگیز به روستای تاریخی تیس

بوده و مسیر ارتباطی ایران و کشورهای آسیای شرقی و آسیای میانه بوده است و در واقع به عنوان شاهراه ارتباطی کالاهای

لوکس و اساسی در زمان‌های قدیم به شمار می‌رفته است. اسناد موجود نیز نشان می‌دهد که پیشینه و قدمت این روستا به ۲۵۰۰ سال قبل و دوران هخامنشیان برمی‌گردد.



در سفر به شهر چابهار و در مسیر جاده چابهار-کنارک به روستایی تاریخی به نام تیس رسیدیم.

از اهالی روستا، در مورد تاریخچه این روستای دیدنی سؤال کردیم؛ طبق گفته اهالی، روستای «تیس» به نام‌های «طیس» یا «تیز» هم خوانده می‌شده و در سالیان دور، مهم‌ترین بندر تجاری و ترانزیتی ایران



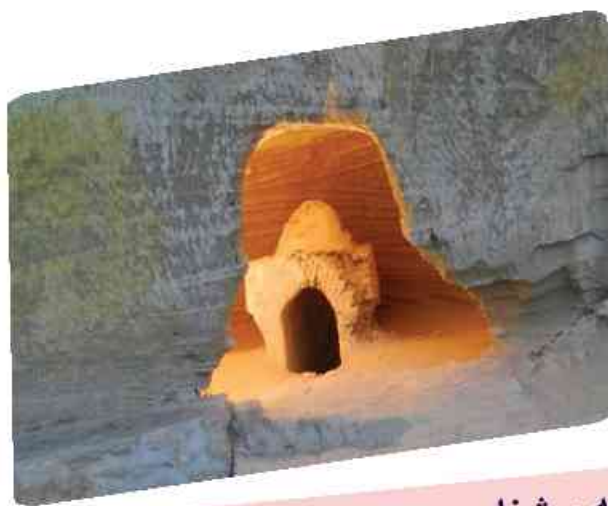
### طبیعت گردی در روستای تیس

در طبیعت زیبای این روستا، کوه‌های قشنگ و دیدنی شهباز، پیلیند و لاوری قرار گرفته‌اند که آب باران در رودخانه‌ای به نام لاوری جلوه فراوان دارد و این رودخانه زیبا نیز از میان روستا می‌گذرد.



## جذابیت‌های گردشگری روستای تیس

در سفر به روستای تیس آثار تاریخی و کهن زیادی دیده شد که برخی از آن‌ها عبارت بودند از: قلعه پرتغالی‌ها، آرامگاه سید غلام رسول، قلعه بلوچ گت، قلعه پیروزگت، غارهای بان مسیتی، قلعه انوشیروان، قلعه باتل، سد های تیس و مسجد جامع تیس که همگی از قدمت کهن و تاریخی بودن روستا حکایت می‌کند.



## حرفه و شغل مردمان روستای تیس

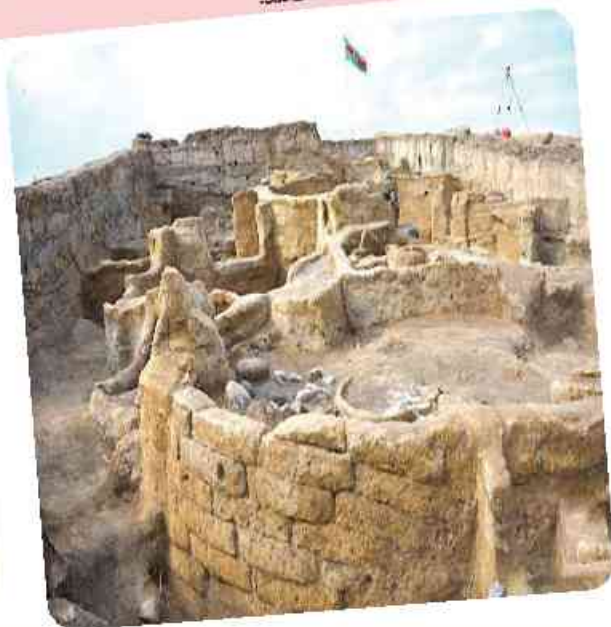
طبق گفته اهالی، جمعیت روستا حدود شش هزار نفر می‌باشد و مردمانش بیشتر به صید ماهی و مروارید، کشاورزی، پرورش میوه‌های گرمسیری، تجارت کالا و سورن‌دوزی مشغول به فعالیت هستند.



## خاص‌ترین و جذاب‌ترین مکان دیدنی روستای تیس

وجود گورستانی مرعوز با الگوی چیدمان خاص در این روستا که اهالی روستا به آن قبرستان جن‌ها می‌گویند و پیشینه تاریخی آن، در همان نگاه اول نظر هر بیننده و گردشگری را به خود جلب می‌کند.

روستای تاریخی تیس یا تیس در کنار طبیعت زیبایش و آب و هوای مطبوع در فصل بهار و همچنین قدمت و باستانی بودنش، تجربه یک سفر فوق‌العاده را به شما هدیه می‌دهد.



## وضعیت اقامت در روستای تیس

اگر قصد سفر به این روستا را داشتید حتماً پیش از حرکت موقعیت، امکانات رفاهی و اقامتگاهی آن را بررسی کنید.



## درمان ریزش مو با سلول‌های بنیادی

با توجه به اینکه موها جزء جذابیت ظاهری فرد محسوب می‌شوند، ریزش مو می‌تواند برای افرادی که با آن روبه‌رو هستند، عاملی از ناراحتی، تنش و افسردگی باشد. در این مقاله از اخبار فردای ایرانگرد، درمان ریزش مو با استفاده از سلول‌های بنیادی را بررسی می‌کنیم.

ریزش مو مشکلی است که بسیاری از افراد در سنین مختلف، با آن روبرو هستند و این امر هم در زنان و هم در مردان دیده می‌شود. ریزش مو ممکن است به دلیل عوامل زیادی از جمله ژنتیک، تغذیه نامناسب، استرس، عفونت‌ها، داروهای خاص و ... ایجاد شود. در این صورت ابتدا ریشه موها، ضعیف شده و سپس شروع به ریزش می‌کنند و اگر اقدامات مناسبی به زودی انجام نشود، می‌تواند به بیشتر شدن ریزش موها و حتی طاسی منجر شود. درمان ریزش مو از دیدگاه‌های مختلفی مطرح شده است که از جمله آن‌ها، درمان با سلول‌های بنیادی است. اخیراً، محققان بر آن شده‌اند تا از سلول‌های بنیادی برای درمان ریزش مو استفاده کنند. سلول‌های بنیادی، از بافت‌های مختلف بدن اخذ می‌شوند و به دلیل قابلیت تخصصی‌شان برای تمایز و تجدید سلولی، مورد توجه بسیاری از محققان در زمینه درمان بیماری‌های پوستی قرار دارند.



بنیادی از پوست سر بیمار جمع‌آوری می‌شوند و سپس به شکل تزریق به بخش‌هایی از پوست سر که شاهد ریزش مو هستند، تزریق می‌شوند. این سلول‌های بنیادی قادر به تشکیل سلول‌های جدید و بهبود رشد موها هستند. همچنین، سلول‌های بنیادی قادر به تخصیص مجدد به سلول‌های بنیادی مویی هستند که می‌توانند باعث بهبود رشد موها شوند.

این روش درمانی ریزش مو در حال حاضر در مراحل آزمایشی است و نیاز به بیشترین پژوهش و آزمایش بالینی دارد اما نتایج اولیه بسیار امیدوارکننده بوده‌اند. در یکی از مطالعات اخیر، محققان مشاهده کرده‌اند که استفاده از سلول‌های بنیادی بزرگسال از پوست سر، منجر به افزایش تعداد موهای درمان شده و کاهش درصد ریزش مو شده است.

### سلول‌های بنیادی می‌توانند به دو نوع تقسیم‌بندی شوند:

- ۱) سلول‌های بنیادی جنینی
  - ۲) سلول‌های بنیادی بزرگسال
- سلول‌های بنیادی جنینی از جنین‌های بارداری دریافت می‌شوند و قادر به تمایز به تمام سلول‌های بدن هستند. در حالی که سلول‌های بنیادی بزرگسال، معمولاً از بافت‌های مختلف بدن اخذ می‌شوند و فقط قادر به تمایز به تعداد محدودی سلول هستند. در این راستا، یکی از روش‌های درمان ریزش مو با استفاده از سلول‌های بنیادی بزرگسال است. در این روش، سلول‌های





## چه عواملی در رشد مو تأثیرگذار هستند؟

روش‌های مختلفی برای رشد مجدد مو وجود دارد. چند راهکار عبارتند از:

- ✓ تغذیه مناسب: تغذیه صحیح و متنوع باعث رشد موهای سالم و قوی می‌شود. مواد مغذی مانند پروتئین، ویتامین‌ها ( C ، B ، E ) و مواد معدنی مانند آهن و روی و همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ و ۶ برای رشد موها ضروری هستند.
- ✓ استفاده از شامپوهای خاص: شامپوهای حاوی مواد مخصوص مانند بیوتین، کراتین و سیلیکون باعث تقویت موها و رشد سریع آن‌ها می‌شود.
- ✓ استفاده از محصولات مراقبتی



## پیوند سلول‌های بنیادی برای ریزش مو چیست؟



پیوند سلول‌های بنیادی برای ریزش مو یا همان پیوند مو، یک روش درمانی است که در آن سلول‌های بنیادی یا پیش‌سازهای سلولی از بخش‌هایی از پوست سر به دست آورده می‌شوند و به قسمت‌های فقیدان موی پوست سر که معمولاً در ناحیه‌هایی که ریزش مو بیشتر است، تزریق می‌شوند. این سلول‌های بنیادی با تشکیل سلول‌های موی جدید، رشد مو را بهبود می‌بخشند و باعث تقویت محل‌هایی که موها در آنجا ریزش کرده‌اند، می‌شوند.

این روش درمانی، معمولاً برای افرادی که ریزش مو داشته و از دیگر روش‌های درمانی بهره‌مند نشده‌اند، توصیه می‌شود. همچنین، این روش درمانی ممکن است برای افرادی که به علت بیماری‌هایی مانند آلوپسیا یا آندروژنتیک آلوپسیا (مرتبط با هورمون تستوسترون) موهایشان را از دست داده‌اند، مفید باشد.

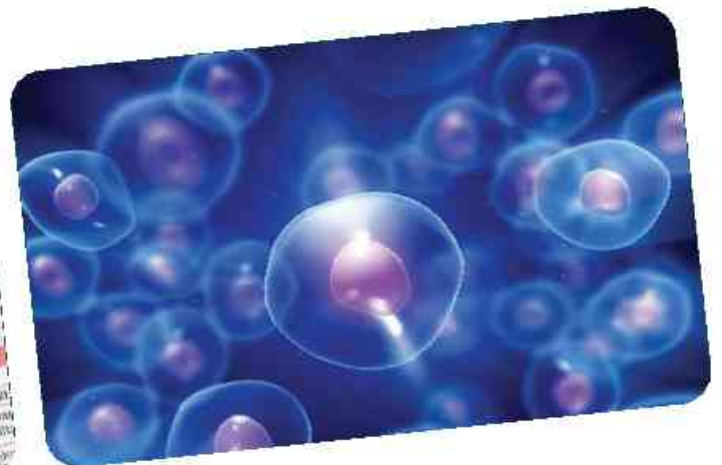
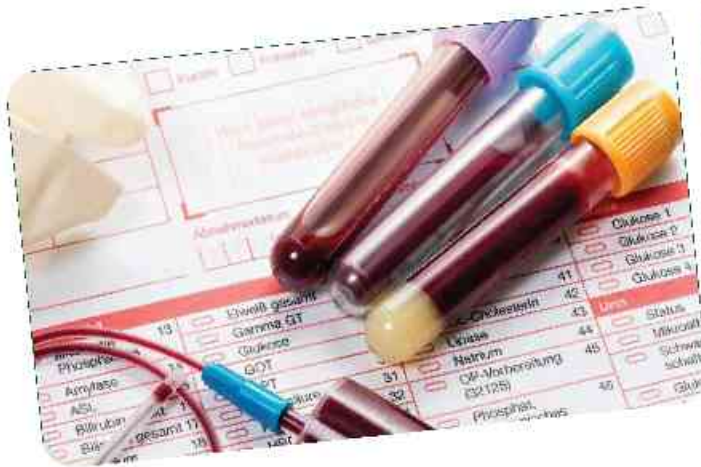
## پیوند سلول‌های بنیادی برای بازیابی مو و عوارض جانبی آن چیست؟

پیوند سلول‌های بنیادی به عنوان یک روش جدید در بازیابی مو استفاده می‌شود. در این روش، سلول‌های بنیادی از بخشی از پوست بیمار یا از محل دیگری جمع‌آوری شده و به جای دیگری انتقال داده می‌شوند، مانند پوست سر.

سلول‌های بنیادی به دلیل توانایی تکثیر و تمایز به سلول‌های مختلف بدن، مورد توجه قرار می‌گیرند. در مورد بازیابی مو، سلول‌های بنیادی به عنوان ماده اولیه برای تجدید جاهای خالی

بالای سر و بازیابی موها عمل می‌کنند. در برخی از مطالعات، پیوند سلول‌های بنیادی به عنوان یک روش مؤثر در بازیابی مو ثابت شده است. این روش می‌تواند باعث بهبود شکل و ضخامت موها شود. عوارض جانبی ممکن است شامل التهاب، عفونت، خونریزی و درد باشد، اما در بیشتر موارد عوارض جانبی بسیار کمی وجود دارد.

به طور کلی؛ پیوند سلول‌های بنیادی به عنوان یک روش جدید و مؤثر برای بازیابی مو در نظر گرفته می‌شود. با این حال، پیوند سلول‌های بنیادی به عنوان یک روش جایگزین برای روش‌های دیگر درمانی، مانند داروها و پروتزهای مو، استفاده نمی‌شود و فقط در موارد خاصی مورد استفاده قرار می‌گیرد.



## سلول درمانی RepliCel برای ریزش مو

سلول درمانی RepliCel یک روش درمانی است که برای رفع مشکل ریزش مو در برخی افراد استفاده می‌شود. در این روش، سلول‌های بنیادی مو (موسیرات) از بخش‌های فعال مویی

پوست سر برداشته می‌شوند و در محلی دیگر از بدن، مثلاً پشت گوش، تکثیر می‌یابند. پس از گذشت چند هفته، این سلول‌های تکثیر شده به منطقه پوست سر انتقال می‌یابند تا موهای جدید رشد کنند.

این روش در حال حاضر، در مراحل آزمایشی قرار دارد و هنوز برای استفاده عمومی تأیید نشده است.

### سخن آخر:

به طور خلاصه؛ استفاده از سلول‌های بنیادی برای درمان ریزش مو یک راه حل جدید و واعظ برای بیماران مبتلا به این مشکل است. با توجه به پیشرفت‌های متمرکز در این زمینه، امیدواریم که این روش درمانی در آینده به صورت روتین باعث درمان ریزش مو شود. با این حال، برای حفظ سلامت پوست و موها، توصیه می‌شود که رژیم غذایی سالم، استفاده از محصولات مراقبت از پوست و مو و تمرین منظم راه‌های مهمی برای پیشگیری از ریزش مو بسیار مفید هستند.



# پیشنهاداتی جذاب برای تغییر و جابه‌جایی تعطیلات آخر هفته!



ایرانیان باستان، رسم تقسیم زمان را به

هفت روز هفته نداشتند و شاید تعطیلات آخر هفته هم نبود! به

همین دلیل سال، به دوازده ماه تقسیم می‌شد و هر ماه هم بی‌کم‌وکاست ۳۰ روز

داشت؛ لذا در پایان هر سال، برای تصحیح گاه‌شماری خورشیدی، خمرسه مستترقه ( پنج روز به

۴۶۰ روز دوازده ماه سال) اضافه می‌کردند.

این روزها که تعطیلات نوروزی سال ۱۴۰۲ به پایان رسیده است، به عنوان کسی که کارهای متعدد بانکی و اداری

دارد، چیزی به سود توسعه و پیشرفت ایران به نظرم رسید که با شما به اشتراک می‌گذارم؛

دوشنبه، در اکثر کشورهای جهان روز اول هفته است. روز شنبه که در ایران، روز اول هفته است، در غرب همراه روز یکشنبه

تعطیل است. بنا بر این، ما ایرانیان در وضع کنونی، در یک هفته هفت روزه، از جهت تعامل جهانی چهار روزش را از دست

می‌دهیم. پنجشنبه و جمعه را که تعطیلات آخر هفته است و ما تعطیل هستیم و شنبه و یکشنبه را غربی‌ها تعطیل اند. ما در هفت

روز هفته، فقط سه روز کاری مشترک با جهان غرب داریم!

برای رهایی از این معضل، دو راه حل بی‌هزینه به نظر من می‌رسد:

اول؛ با توجه به اینکه ایران، اغلب در تعیین اعیاد فطر و قربان و... با کشورهای دیگر مسلمان اختلاف دارد و هیچ نفعی هم از

آن عاید ایران نمی‌شود، در نوروز امسال، روز جمعه را دو روز ببرند جلوتر که از آن پس، همیشه جمعه ما از نظر بین‌المللی بشود

یکشنبه دیگران و بنابراین ما که پنجشنبه و جمعه تعطیلیم، روزهای تعطیل ما عیناً همان روزهای تعطیل جهانیان و پنج روز

کاری ما هم همان روزهای کاری جهانیان باشد.

دوم؛ اگر به هر دلیلی با این حرکت رهایی‌بخش موافقت نمی‌شود، دست کم به جای اینکه تعطیلات آخر هفته

ما پنجشنبه و جمعه باشد و اینها تعطیل شود، جمعه و شنبه را تعطیل کنیم تا حداقل یک روز دیگر در هفته

به روز کاری ایران معادل اروپا و آمریکای شمالی و اکثر مردم جهان افزوده شود.

به راستی تعداد روزهای تعطیل ما زیاد است و بدتر از همه اینکه تعطیلات ما اغلب

در روزهایی است که در دیگر کشورهای جهان، تعطیل نیست. ما

باید با جهانیان همراه شویم.



**DOXA**

1 8 8 9



D-Light

**DOXA**

1 8 8 9

**SWISS MADE**

 09121212224



# گردشگری گلچین

WWW.GOLCHINGASHT.COM

گلچینی از بهترین‌ها در تور مال خوب



ترانسفر - پرواز - هتل ✓

وقت سفارت ✓

اخذ ویزا ✓

تور ✓

هر ۲ ماه تور ویژه ترکیبی اروپا

اروپا و انگلستان - کانادا و آمریکا

مجری تخصصی تورهای شاد... لاگجری

نشانی: تهران، بلوار آفریقا، بین میرداماد و ظفر، خیابان یزدان‌پناه، پلاک ۴۰، واحد ۲۴

تلفکس: ۸۸۶۵۷۷۹۰-۴

تلفن: ۲۲۰۱۰۸۰۰ - ۸۸۸۸۰۰۱۵

همراه: GOLCHINGASHT

فط ویژه: ۸۶۷۴۹

۰۹۱۲۳۱۰۴۵۱۷



## جذاب‌ترین غار زنده دنیا کجاست؟

### مقصودی دور از انتظار

غاری جذاب و دیدنی به نام غار چال نخجیر، در دامنه کوه‌های تخت و مسیر جاده دلیجان به تهران در شهر نراق واقع شده است. گفته می‌شود که در سال ۱۳۶۷ به طرز اتفاقی انفجاری در دهانه غار نخجیر رخ می‌دهد و این غار کشف می‌شود. این غار در شمال شرقی شهرستان دلیجان که به منطقه نخجیر معروف است، واقع شده و دلیل نام‌گذاری غار به نام نخجیر نیز همین محل قرارگیری و موقعیتش می‌باشد. کلمه چال نخجیر به معنای منطقه گود می‌باشد. از آنجایی که قدمت غار، به بیش از هفتاد میلیون سال می‌رسد، در زمان‌های قدیم این غار محلی بوده است برای فراری دادن حیوانات که راحت‌تر شکار شوند.



### ویژگی‌های حیرت‌انگیز غار چال نخجیر

غار چال نخجیر، طبقاتی می‌باشد و جنس دیوارهای آن آهک و کریستال بوده که با گذشت سالیان زیاد، همچنان به رشد خود ادامه می‌دهند. این غار جزو غارهای زنده دنیا می‌باشد، به این معنی که اگر جایی از دیواره یا سقف آن ترک بخورد، خودبه‌خود ترمیم می‌شود!

آنچه بر عجایب این غار می‌افزاید این است که این غار در تابستان خنک و در زمستان گرم می‌باشد و تهویه مناسبی دارد.



## جذابیت‌ها و دیدنی‌های غار نخجیر

چنانکه گفته شد؛ منشورهای بلورکلیست در این غار بی‌نظیر فراوان است که در بازتاب نور خورشید به آن‌ها، جذابیتشان چندین برابر می‌شود و از گردشگران دلبری می‌کند.

گذشته از این، همچنین دریاچه‌ای در غارچال نخجیر وجود دارد که در بخش انتهایی غار دیده می‌شود. بسیاری از زمین‌شناسان بر این باورند که وسعت این غار و بسیاری از جذابیت‌ها و زیبایی‌هایش به درستی کشف نشده است و حالت ناشناخته دارد. بنابراین اصلاً بعید نیست که در اکتشافات جدید جاذبه‌های بیشتری خودنمایی کند.

غار چال نخجیر، شامل تالارهای زیبا، دریاچه، برزخ، باغ وحش، سفره عروس، چهلچراغ و چهل ستون می‌باشد که زیباترین آن‌ها تالار چهلستون است.

داخل غار، پر از اشکال و دالان و منشورهای بلورکلیست می‌باشد که اسفنج بلورین و حوضچه‌های زیبا و طبیعی جزئی از آن است. سنگ‌های تزئینی زیبایی نیز از جنس آهک به اشکال انسان، گوزن، عقاب، لاکپشت و کبوتر در این جاذبه خاص و طبیعی دیده می‌شود.



### نکته:

طبیعت، سخت، خشن و بی‌رحم است و اتفاقات هر لحظه در کمین... بدون آموزش، بدون ابزار مناسب، بدون بلد و راهنما، ورود به عرصه‌های طبیعی می‌تواند خسارات غیرقابل جبران را پدید آورد. از تجربه کردن طبیعت‌گردی و فعالیت‌های فنی، بدون موارد بالا جداً پرهیز کنید.





# معرفی آذربایجان و داستان پیدایش آذری‌ها

در این مقاله از گردشگری ایرانگرد به معرفی کشور همسایه شمالی ایران، جمهوری آذربایجان می‌پردازیم.



در این دوره، دین زرتشت اهمیت زیادی در منطقه قفقاز داشت و دین رسمی مردم آن دوران بود. با شکست ایران از اسکندر مقدونی، منطقه قفقاز در کنترل یونانی‌ها و سپس رومی‌ها قرار گرفت که البته کمی بعد، استقلال پیدا کرد. در زمان ساسانیان، جنوب قفقاز در اختیار ایران، و شمالش در اختیار روم شرقی قرار داشت.

پیدایش قوم آذربایجانی، به اساطیر آن‌ها برمی‌گردد. جایی که گرگی به نام آسنا از کودکی که به دنبال جنگ آواره می‌شود محافظت می‌کند و او را بزرگ می‌کند. آسنا از پسر بچه باردار می‌شود و ده فرزند به دنیا می‌آورد که یکی از آن‌ها به نام ییشیووی (Yizhi Nishivu) رهبری آن‌ها را به عهده می‌گیرد و امپراتوری آسینا را بنا می‌کند. بدین ترتیب آسینا محل حکومت ترک‌های اول تاریخ می‌گردد.

با فتح ایران توسط مسلمانان، قفقاز به دست خلافت اسلامی افتاد و مردم منطقه آذربایجان کم‌کم به اسلام گرویدند. منطقه آذربایجان در این دوره به نام آران شناخته می‌شد که تا قرن‌ها همین نام روی آن باقی ماند. با روی کار آمدن حکومت‌های ایرانی، آزادی عمل برای مردم آران بیشتر شد. همزمان، ترک‌های اوغوز از شمال قفقاز و آسیای میانه، شروع به مهاجرت وسیع به منطقه آران کردند و کم‌کم اکثریت جمعیت این منطقه را شکل دادند.



شکل‌گیری حکومت‌های ترک از جمله آل بویه، سلجوقی و غزنوی، قدرت آران را بیشتر کرد و کم‌کم آران تبدیل به بازی گردان اصلی در منطقه ایران شد. سپس حمله مغول به ایران آسیب زیادی زد اما آران آسیب چندانی ندید چون از نظر قومیتی، ترک‌های زیادی در سپاه مغول حضور داشتند و حتی قدرت آران به دنبال حمله مغول افزایش یافت. با روی کار آمدن صفویه، آران

اما تاریخ منطقه آذربایجان امروزی به ده هزار سال پیش برمی‌گردد که مادها در آنجا ساکن شدند. عده‌ای از مادها که به نام آلبانیب‌های قفقاز شناخته می‌شدند، در منطقه آذربایجان ساکن شدند. این منطقه، به زودی تحت امپراتوری هخامنشی درآمد. در زمان هخامنشیان، ایران به قسمت‌های مختلفی به نام ساتراپ تقسیم می‌شد که تقریباً معادل استان خودمان است.



همین دلیل است که رئیس‌جمهور آذربایجان عوض نمی‌شود. آذربایجان، در سال‌های نخستین پس از استقلال، وضعیتی به شدت به هم ریخته داشت. زیرساخت‌های کافی را نداشت و کاملاً یک کشور جنگ‌زده بود. اما حیدر علی‌اف، رئیس‌جمهور این کشور که خودش زمانی رئیس کا. گ. ب (سرپیس اطلاعات شوروی) در آذربایجان بود، کشور را فقط در چند سال از فرش به عرش رساند!

آذربایجان، با تکیه به منابع نفتی خودش و نزدیک شدن به آمریکا و غرب، به سرعت پیشرفت کرد. اگر در گذشته به باکو سفر کرده باشید و اخیراً هم رفته باشید، متوجه منظوم از این پیشرفت بزرگ خواهید شد. جمهوری آذربایجان از کشوری جنگ‌زده به یکی از مرفه‌ترین کشورهای منطقه تبدیل شد.

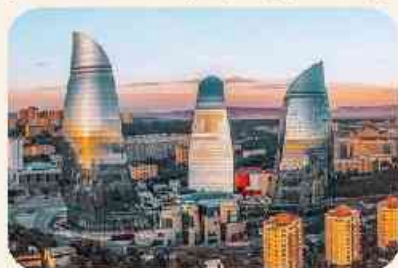


## آذربایجان دنیایی پر از جاذبه

می‌رسیم به باکو که پایتخت آذربایجان است. شهری که هر بار به آنجا سفر کنید تغییر را خواهید دید. به نقل از توریست‌هایی که در دو دهه پشت هم به باکو سفر کرده‌اند آنقدر شهر تغییر کرده بود که باورشان نمی‌شد اینجا همان باکوی ۱۰ سال پیش است!



یکی از جذابیت‌های باکو این است که شهر قدیمی که به icerisehir معروف است، همانقدر دست‌نخورده در کنار ساختمان‌های مدرن شهر باقی مانده است.



آنقدر قدرت داشت که توسط سپاهی به نام قزلباش‌ها، صفویه را قدرت داد و حاکم اصلی منطقه کرد.

در زمان قاجار بود که روسیه طبق معاهده ترکمنچای، کنترل آن را به دست گرفت. با سقوط روسیه تزاری، در سال ۱۹۱۷ میلادی جمهوری دموکرات آذربایجان که نامش را از آتروپاتن باستان گرفته بود، اعلام استقلال کرد. این جمهوری، اولین کشور مسلمان دموکراتیک به شمار می‌آمد و همچنین اولین کشور مسلمانی بود که زنان از حقوق برابر مردان در آن برخوردار بودند.



اما خیلی زود، شوروی تشکیل شد و آذربایجان مجدداً تحت سلطه کمونیسم قرار گرفت. مبارزه‌های استقلال طلبانه زیادی شکل گرفت و مردم زیادی طی سال‌های شوروی در آذربایجان کشته شدند. سرانجام با سقوط شوروی در سال ۱۹۹۱ میلادی، آذربایجان با همان نام و پرچم سال ۱۹۱۷، استقلال خودش را اعلام کرد.

بعد از استقلال جمهوری‌های عضو شوروی، تعارض جدیدی در منطقه شکل گرفت. ساکنین منطقه قره‌باغ که اکثراً ارمنی بودند، طی تجمعات گسترده، درخواست پیوستن به ارمنستان را اعلام کردند. قره‌باغ یا آرتساخ (به ارمنی)، منطقه‌ای ارمنی نشین بود که در زمان استالین تحت کنترل آذربایجان درآمد و بعد از استقلال هم در محافل بین‌المللی جزئی از خاک آذربایجان شناخته شد.



با شروع کشت و کشتار و اخراج اقلیت آذری منطقه قره‌باغ توسط اکثریت ارمنی، جنگ شکل گرفت. جنگی که ۳۵ هزار نفر کشته داد و در نهایت بدون اعلام صلح، طی یک آتش‌بس نمایشی، قره‌باغ جزئی از آذربایجان باقی ماند ولی توسط حکومت ارمنی به نام جمهوری خود مختار آرتساخ اداره شد. وضعیت جنگی تا به امروز بین آذربایجان و ارمنستان ادامه دارد و به



آذربایجان با داشتن ۳۵۰ گِل افشان، رکورد دار تعداد گل افشان‌های دنیاست.



البته از نظر توریست‌ها باکو زیباترین نورپردازی‌های خیابانی شبانه را در بین تمام جاهایی که دیده اند دارد.



منطقه نفتالان، جایی که نفت آنقدر در آن زیاد است که به مصارف تفریحی کشنده شده است ادر این منطقه یک ریزورت قرار دارد که از حمام‌های نفت و ماساژ با نفت و غیره تشکیل شده که گفته می‌شود خواص درمانی دارد.



خیابان نظامی در باکو با فضای زیبا و معماری جذاب، آن را به مرکزی ایده‌آل برای شهر باکو تبدیل کرده است.



منطقه Gobustan از ۶۰۰۰ سنگ‌نوشته و نقاشی‌های صخره‌ای تشکیل شده که بیانگر حیات در منطقه آذربایجان از ده‌ها هزار سال پیش بوده است.



پارک ملی آبشرون، از جاهای طبیعی و زیبای آذربایجان به شمار می‌رود.



یا نارداغ یا کوه سوزان، کوهی در آذربایجان است که روی منابع گاز قرار دارد و همین باعث ایجاد شعله‌های دائمی آتش در اطرافش شده است. این کوه در گذشته محل مقدسی برای زرتشتیان بوده است، چون آتشی خاموش نشدنی را به نمایش می‌گذاشته است.



این عکس مربوط به آتشگاه زرتشت است. معبدی زرتشتی در حومه باکو که در قرن ۱۷ ام، صدها سال بعد از رواج این دین در آذربایجان ساخته شده است.



کشور آذربایجان چیزهای زیادی برای زرتشتیان داشته است. یاناربولاغ جایی است که آب به علت همجواری با گازهای متان طبیعی شعله‌ور می‌شود و چه چیزی بهتر از این برای معجزه بودن است!



می‌رسیم به پارک ملی شیروان، جایی که گونه‌های زیادی از حیوانات مانند فلامینگوها و آهو در آن دیده می‌شوند. مساحت پارک ملی شیروان به ۵۴ هزار هکتار می‌رسد و محلی مناسب برای کمپ زدن به شمار می‌رود.



از جاهای تفریحی آذربایجان، ریزوت تفریحی Nabran است که برای هموطنان اهل تفریحات آبی مکانی ایده‌آل محسوب می‌شود.



اما زیباترین نقطه این کشور شهر شکلی هست. این شهر که قدمت سکونت در آن به ۲۵۰۰ سال قبل برمی‌گردد، از زمان باستان تولید ابریشم داشت و از قضا روی جاده ابریشم هم قرار داشت.



این شهر آنقدر زیباست که می‌توانید یک هفته کامل از طبیعت زیبایش استفاده کنید و لذت ببرید.



از گنجه غافل نشویم، شهری زیبا و قدیمی که شاعر بزرگ آذری، نظامی گنجوی اهل آنجاست و مقبره وی در این شهر قرار دارد.

منطقه نخجوان، منطقه‌ای خودمختار متعلق به جمهوری آذربایجان است که در ورای کشور ارمنستان قرار دارد. نخجوان طبیعت زیبایی دارد و گفته می‌شود در حال پیشرفت سریعی است. اینجا شهر Stepanakert، پایتخت منطقه خودمختار قره‌باغ یا آرتساخ است که شاهد خون و خونریزی‌های متعددی در طول تاریخ بوده است. کنترل این شهر در دست جمهوری خودمختار آرتساخ می‌باشد که توسط ارمنستان حمایت می‌شود. اما طبق قوانین بین‌المللی جزئی از آذربایجان محسوب می‌شود. در این منطقه همه چیز پیچیده است.



نظامی گنجوی، قطعاً یکی از عظیم‌ترین چهره‌های ادبیات دنیاست که با «لیلی و مجنون» زیبا شناخته می‌شود و به تنهایی نام گنجه را به رخ تمام دنیا می‌کشد.



ناگفته نماند که مردم منطقه قره‌باغ ارمنی هستند. مهمترین نقطه قره‌باغ یا آرتساخ، این دو مجسمه است که در نزدیکی شهر Stepanakert ساخته شده‌اند. این دو مجسمه که در سال ۱۹۶۷ بنا شده‌اند، نمادی از مردم ارمنی آرتساخ هستند که در کوهستان‌ها زندگی می‌کنند.



### صنایع دستی اصیل

در کنار نفت، یکی از مهمترین تولیدات و منابع درآمد آذربایجان، فرش بوده و هست. فرش بافی از هزاران سال قبل تا کنون رسمی سنتی در آذربایجان بوده است و امروزه هم بهترین فرش ها را این مردم تولید می کنند.



### اقتصاد آذربایجان

واحد پول آذربایجان منات است. آذربایجان، زمانی مقصدی ارزان برای ایرانی ها بود. اما با وضعیت فجیع اقتصاد ایران در سال های اخیر و رشد اقتصادی آذربایجان، در حال حاضر گشتن در ایران برای مردم آذربایجان گزینه ای بسیار ارزان به حساب می آید.

هزینه های حدودی:

سفر کم خرج: روزانه ۵۰ دلار + پرواز

سفر معمولی: روزانه ۱۰۰ دلار + پرواز

سفر لاکچری: روزانه ۱۷۰ دلار + پرواز

اگر این مقاله برای شما جذاب بود به دوستان خود معرفی کنید.



این مجسمه نماد مهمی در استقلال آرتساخ و پیوستنش به ارمنستان به شمار می رود. در حدی که پخش شدن تصویرش در ویدئوی مربوط به ارمنستان، در مسابقات یوروویژن ۲۰۰۹ که در باکو برگزار شد، موجب برانگیخته شدن خشم مقامات آذربایجان شد و در نهایت ارمنی ها آن را از ویدئوشان حذف کردند.



### غذای ملی آذربایجان چیست؟

غذای ملی آذربایجان، پیلاو یا همان پلو خودمان است که معمولاً با گوشت سرو می شود. باید در نظر داشته باشید که در شرایط سختی مثل قحطی زمان شوروی، چنین غذای ساده ای قطعاً وعده ای مجلسی به شمار می رفت و در نتیجه ورود خصلت ملی گرایی به آن چیز عجیبی نیست.



## کاخ موزه سردار اقبال السلطنه

### یکی از جاذبه‌های گردشگری ماکو

کاخ موزه باغچه جوق یا کاخ موزه اقبال السلطنه ماکو توسط سرداری با نفوذ به نام تیمور تیموری در زمان قاجار ساخته شد و به همین خاطر به کاخ سردار نیز معروف می‌باشد. کاخ سردار، در استان آذربایجان غربی در شمال غربی‌ترین نقطه ایران در فاصله ۶ کیلومتری ماکو و حدود ۲ کیلومتری از سمت غرب جاده اصلی بازرگان و در روستایی به نام باغچه جوق در استان آذربایجان غربی قرار دارد. شاید به ندرت بتوان کاخ یا قصری در ایران یافت که دو هنر معماری را همزمان در خود جای دهد چه برسد به اینکه این کاخ تلفیق دو معماری ایرانی و خارجی باشد.



اقبال السلطنه یکی از حاکمان قدرتمند زمان مظفرالدین شاه قاجار بود. کاخ موزه باغچه جوق در ماکو معماری سنتی ایرانی (قاجار) و معماری اواخر سده نوزدهم اروپایی (روسیه) از جمله این تاریخچه ساخت کاخ موزه سردار اقبال السلطنه ۱۵۰ سال قبل تیمور تیموری بیات ماکو مشهور به تیمور پاشا بنای کاخی را در روستای باغچه جوق ماکو پایه‌گذاری کرد و ۳۰ سال بعد پسرش مرتضی قلی خان مشهور به اقبال السلطنه آن را به اتمام رسانید. هر دو پدر و پسر، از سرداران بنام دوره قاجار بوده و به عنوان سرحددار مرزهای شمال غرب ایران برگزیده شده بودند.



کاخ موزه سردار اقبال السلطنه یا کاخ باغچه جوق که گاه عمارت اقبال هم نامیده می‌شود، در غرب ماکو ساخته شده است. این مجموعه فرهنگی-تاریخی به وسعت ۱۱ هکتار می‌باشد که ۱۰ هکتار آن باغ مشجری می‌باشد که از درختان کهن سال احاطه شده است و گفته می‌شود تمام درختان میوه که در شمال غرب ایران قابلیت رشد دارند، در این باغ نیز هست.



ساختمان کاخ موزه باغچه جوق از شرق به غرب با مساحت ۲۵۰۰ مترمربع در دو طبقه ساخته شده و به صورت قرینه می‌باشد. طبقه همکف به علت سادگی در ساخت مشهور به تالار سفید بوده و بیشتر خدمه کاخ، در آن مشغول به کار بوده‌اند اما در طبقه فوقانی با چهره بسیار متفاوتی از معماری و دکوراسیون مواجه می‌شویم.





اشیای کاخ موزه سردار اقبال السلطنه از جمله آینه ها، میلمان، تختخواب، براق آلات و کمد، روشویی ها و میز آرایش همگی از بهترین محصولات اروپایی بوده که به نسبت زندگی در ۱۰۰ تا ۱۴۰ سال قبل بسیار مدرن بوده است.

در ورودی ساختمان کاخ موزه باغچه جوق، کالسکه‌ای که متعلق به سردار تیموری و محل سخنرانی ایشان بود جلب توجه می‌کند.



نقاشی‌های سقف و دیوارهای کاخ موزه سردار اقبال السلطنه همگی از رنگ‌های گیاهی بهره برده و بعضاً سه‌بعدی می‌باشند. در ضلع شرقی کاخ، دیواری تالار تشریفات را احاطه کرده است که از چوب و شیشه (ارسی و منبت کاری) تشکیل شده است که دو جداره بوده و ۶ آینه به صورت کشویی در آن تعبیه گردیده است که در صورت لزوم در داخل دیوار کشیده شده و در پشت آن درهای رو به باغ وجود دارند که بازدیدکنندگان کاخ را شگفت‌زده می‌کند. کاخ موزه باغچه جوق نوروز امسال (۱۴۰۲) از سوی مقامات استانی به عنوان پربازدیدترین اثر تاریخی آذربایجان غربی اعلام شد.



### بازدید از کاخ موزه سردار اقبال السلطنه

فصل بهار زمان مناسبی برای سفر به آذربایجان غربی و بازدید از کاخ موزه باغچه جوق و جاذبه‌هایی همچون عمارت شهرداری ارومیه، آبشار سوله دوکل و قره کلیسا می‌باشد.

### مسیر رسیدن به کاخ موزه سردار اقبال السلطنه

این مجموعه جذاب، در شهر ماکو با پیشینه تاریخی غنی در استان آذربایجان غربی و در نزدیکی مرز بازرگان قرار دارد. برای رسیدن به این مکان باید به ۶ کیلومتری شهر ماکو و روستای باغچه جوق رفته و تقریباً پس از ۲ کیلومتر از جانب غرب جاده اصلی بازرگان به مسیر ادامه دهید. کاخ موزه باغچه جوق در این مسیر و در دامنه کوه چرکین و چشمه کلیسه قرار دارد.



اگر شما هم به ماکو سفر کردید و جاذبه‌های گردشگری این شهر زیبا را می‌شناسید، تجربیات سفر خود را با **ایرانگرد** به اشتراک بگذارید.



# مشاغل پردرآمد در سال ۲۰۲۳

وقت آن است که حرفه خود را جدی‌تر بگیرید. همان طور که آماده می‌شوید تا جاه طلب‌تر باشید و چالش‌های بزرگ‌تری را در زندگی حرفه‌ای خود تحمل کنید، مهم است که روی آینده خود نیز سرمایه‌گذاری کنید. هیچ صنعتی ایستا نیست. همه آن‌ها در طول زمان تکامل می‌یابند و نیاز به مهارت‌های متفاوتی دارند. در این مقاله، مهارت‌هایی را بررسی می‌کنیم که به شما کمک می‌کند در سال ۲۰۲۳ شغل پردرآمدتری داشته باشید.

در اینجا لیستی از مشاغل پردرآمد که در سال ۲۰۲۳ به طور تصاعدی درآمد دارند، آورده شده است تا به آینده‌نگری شما کمک کند. به بخش تخصصی ثروت‌سازی در ایرانگرد خوش آمدید! ایرانگرد به شما می‌گوید برای اینکه شغل پردرآمدی داشته باشید چه مهارت‌هایی در آینده برای شما مفیدتر خواهد بود؟ در اینجا چند پیشنهاد برای نحوه آماده‌سازی خود برای دهه آینده خواهیم گفت.

۱. مشاغل علم داده	۱. Data Science Jobs
۲. مشاغل هوش مصنوعی	۲. Artificial Intelligence Jobs
۳. مشاغل برنامه‌نویسی	۳. Machine Learning Jobs
۴. مشاغل رباتیک	۴. Robotics Jobs
۵. مشاغل توسعه دهنده بلاک چین	۵. Blockchain Developer Jobs
۶. مشاغل دیجیتال مارکتینگ	۶. Digital Marketing Jobs
۷. مجری فروش	۷. Sales Executive
۸. مشاغل تجزیه و تحلیل داده‌ها	۸. Data Analysis Jobs
۹. متخصصان پزشکی	۹. Medical Professionals
۱۰. مشاغل فنی	۱۰. Technical Jobs

## لیست ۱۰ شغل برتر در سال ۲۰۲۳

در اینجا لیست ۱۰ شغل برتر در سال ۲۰۲۳ است که دستمزد بالایی دارند و به طور تصاعدی در حال رشد هستند.



### ۱. مشاغل علوم داده

اگر به علم داده و یادگیری ماشین علاقه دارید، جایی بهتر از پایتون برای شروع وجود ندارد. این یک زبان برنامه‌نویسی منبع باز است که یادگیری و استفاده از آن آسان است و توسط شرکت‌هایی مانند گوگل، فیس بوک و نتفلیکس برای حل مشکلات پیچیده استفاده شده است. علم داده یکی از مشاغل در حال رشد در سراسر جهان است. همچنین یکی از پردرآمدترین مشاغل است.

### ۲. مشاغل هوش مصنوعی

AI و ML دو اصطلاحی هستند که اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شوند، اما معنی آن‌ها متفاوت است. AI هوش مصنوعی به سیستم‌هایی اطلاق می‌شود که می‌توانند وظایف را بدون دخالت انسان انجام دهند. این شامل اتومبیل‌های خودران، دستیاران هوشمند و حتی ربات‌ها می‌شود. از سوی دیگر، ML به تکنیک‌هایی اشاره دارد که به رایانه‌ها اجازه می‌دهد مقادیر زیادی از داده‌ها را تجزیه و تحلیل کنند و بر اساس آن تحلیل‌ها پیش‌بینی کنند.

این تکنیک‌ها برای کمک به ماشین‌ها برای درک گفتار، تشخیص تصاویر و موارد دیگر استفاده می‌شود. همان طور که می‌دانید در آینده ربات‌ها تمام کارهای انسانی را انجام خواهند داد. بنابراین، نیاز زیادی برای توسعه هوش مصنوعی به سطح بعدی وجود خواهد داشت و آن را به شغلی با درآمد بالا تبدیل می‌کند.





## ۳. مشاغل یادگیری ماشینی

طبق گفته گارتنر، ۳ میلیون شغل در زمینه هوش مصنوعی و یادگیری ماشین تا سال ۲۰۲۳ وجود خواهد داشت. زیرا برندهای بزرگ همیشه به بهبود سیستم خود ادامه می‌دهند. در واقع، مشاغل یادگیری ماشینی در مورد تحقیق، توسعه و نوسازی هوش ماشینی آن‌ها هستند.

بنابراین، این دقیقاً به چه معناست؟ خوب، بیایید با هوش مصنوعی شروع کنیم. این یک اصطلاح کلی است که طیف گسترده‌ای از فناوری‌ها را در بر می‌گیرد. سه دسته اصلی هوش مصنوعی وجود دارد: یادگیری ماشینی (ML)، پردازش زبان طبیعی (NLP) و بینایی کامپیوتری (CV) هر کدام از اینها مجموعه‌ای از نقاط قوت و ضعف خاص خود را دارند.

الگوریتم‌های یادگیری ماشینی را می‌توان بر اساس داده‌هایی که تجزیه و تحلیل می‌کنند دسته‌بندی کرد:

۱. یادگیری تحت نظارت

۲. یادگیری بدون نظارت

۳. یادگیری تقویتی

یادگیری تحت نظارت برای آموزش به مجموعه داده‌های

برچسب‌گذاری شده نیاز دارد (مثلاً تصاویر با زیرنویس).

تکنیک‌های بدون نظارت به داده‌های برچسب‌گذاری شده

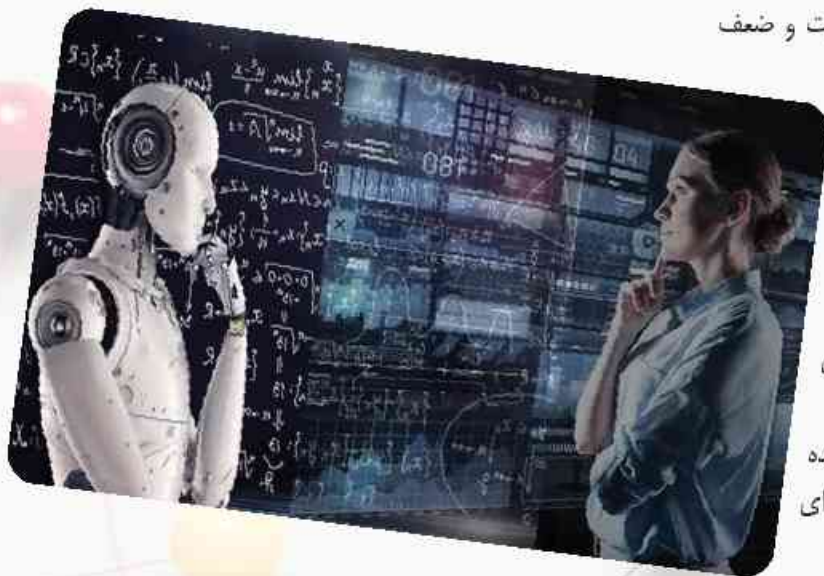
نیاز ندارند، در عوض از الگوهایی در خود مجموعه داده برای

ایجاد بینش استفاده می‌کنند (مثلاً دسته‌بندی).

تکنیک‌های تقویتی مشابه یادگیری تحت نظارت هستند،

اما به جای برچسب‌ها از پاداش‌ها استفاده می‌کنند (مثلاً خودروهای

خودران برای ماندن در پیست امتیاز می‌گیرند).



## ۴. مشاغل رباتیک

بدون سرنشین هستند که می‌تواند در هزینه و زمان صرفه‌جویی کند. بنابراین، اگر در این زمینه هستید، باید به ساخت و ارتقاء هواپیماهای بدون سرنشین بپردازید، زیرا این یک شغل پردرآمد خواهد بود.

همان طور که می‌دانیم در دهه آینده، رباتیک، اتوماسیون و هوش مصنوعی همچنان بر زندگی ما تسلط خواهند داشت. این فناوری‌ها بر هر صنعت، نقش شغلی و مجموعه مهارت‌ها تأثیر خواهند گذاشت. آن‌ها همچنین بر نحوه تعامل ما با یکدیگر تأثیر خواهند گذاشت.

رباتیک رشته مهندسی است که با طراحی، ساخت، بهره‌برداری و کاربرد ربات‌ها و همچنین سیستم‌های کامپیوتری برای کنترل، بازخورد حسی و پردازش اطلاعات سروکار دارد.

در آینده همه چیز رباتیک خواهد شد. صنعت سلامت ما توسط ربات‌ها گرفته خواهد شد. به خصوص سیستم‌های دفاعی به ربات‌ها ارتقا خواهند یافت.

پهپادها بخشی از رباتیک هستند. این واضح است

که هواپیماهای بدون سرنشین آینده خواهند بود. بسیاری از برندهای بزرگ (مانند آمازون) در حال آزمایش تحویل محصول توسط هواپیماهای



## ۵. مشاغل توسعه‌دهنده بلاک‌چین

سیستم‌های شخص ثالث مانند کارت‌های اعتباری که به دلیل هزینه‌های بانکی هر بار که کسی با استفاده از کارت خود در خارج از کشور، خرید بین‌المللی انجام می‌دهد باید هزینه تراکنش بالایی بپردازند.

بلاک‌چین یک فن آوری دفترکل توزیع شده است که ایمنی و امنیت داده‌ها را با ذخیره‌سازی آن در میلیون‌ها کامپیوتر در سراسر جهان تضمین می‌کند. بلاک‌چین می‌تواند برای بسیاری از بخش‌های مختلف مانند خدمات مالی، مدیریت زنجیره تأمین یا مراقبت‌های بهداشتی مورد استفاده قرار گیرد.

این سیستم رویدادهای دیجیتالی (معاملات) را از طریق یک پایگاه داده مشترک ثبت می‌کند که در شبکه‌ای از کامپیوترها نگهداری می‌شود و هر کسی می‌تواند آن را در هر زمانی مشاهده کند.

فن آوری بلاک‌چین نیاز به طرف‌های مورد اعتماد متمرکز مانند بانک‌ها یا دولت‌ها برای تأیید تراکنش‌های بین دو طرف را از بین می‌برد؛ زیرا به آن‌ها اجازه می‌دهد بدون داشتن یک مرجع واسطه که واسطه معاملات آن‌ها با یکدیگر باشد، مستقیماً با یکدیگر تعامل داشته باشند.

علاوه بر این، از آنجایی که هیچ واسطه‌ای در معاملات بلاک‌چین دخیل نیست؛ سریع‌تر، ارزان‌تر و امن‌تر از سیستم‌های سنتی مبتنی بر اعتبارسنجی ثالث می‌شوند.

## ۶. مشاغل دیجیتال مارکتینگ

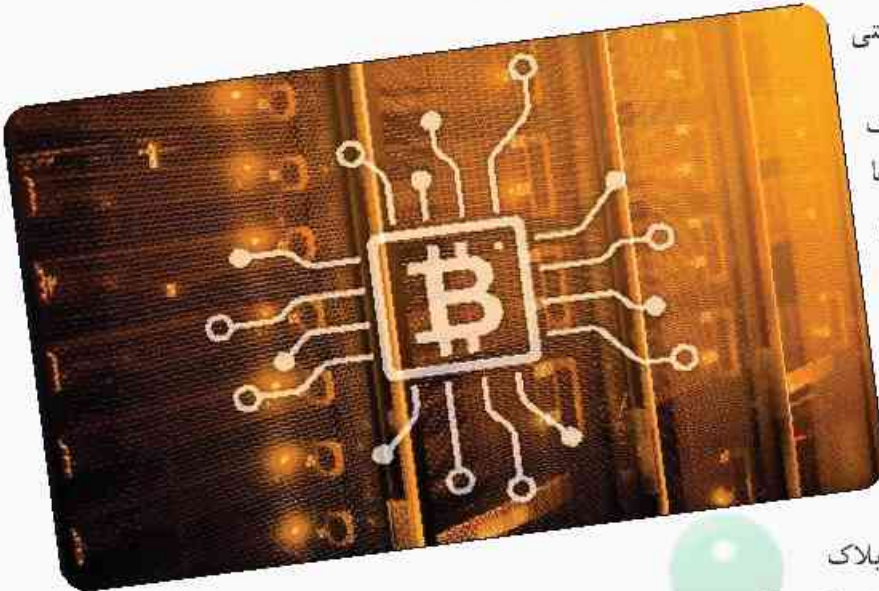
مدیریت حساب‌های رسانه‌های اجتماعی یا ایجاد تبلیغات را انجام دهد، بسته به نوع تخصص آن‌ها در طول زمان، بین شرکت‌های مختلف که موقعیت‌هایی را در سطوح مختلف ارائه می‌دهند، انتخاب خواهد کرد.

دیجیتال مارکتینگ یک اصطلاح گسترده است که مهارت‌های مختلفی را در بر می‌گیرد. برای موفقیت در این زمینه باید سنو، استراتژی و مدیریت رسانه‌های اجتماعی، بازاریابی ایمیلی، تبلیغات پولی و موارد دیگر را بدانید. بازاریابی دیجیتال یک راه عالی برای به دست آوردن شغل است زیرا به سرعت در حال رشد است.

براساس یک مطالعه از گروه سیستم‌های اطلاعات مدیریتی دانشگاه آلاباما، تا سال ۲۰۲۳، بازاریابی دیجیتال یکی از پنج شغل پردآمد در آمریکا خواهد بود. همین مطالعه پیش‌بینی کرد که تا سال ۲۰۲۳، ۱ میلیون موقعیت شغلی خالی در ارتباط با بازاریابی دیجیتال وجود خواهد داشت.

بازاریابی دیجیتال نیز رقابتی است اما نه به آن اندازه که فکر می‌کنید! با وجود اینکه در حال حاضر میلیون‌ها بازاریاب در سراسر جهان مشغول به کار هستند و این تعداد سال به سال در حال افزایش است، همیشه فرصت‌های شغلی جدیدی برای بازاریابان وجود دارد.

این بدان معناست که اگر کسی می‌خواهد یک موقعیت شغلی در سطح بین‌المللی داشته باشد و هر نوع کار مرتبط با بازاریابی دیجیتال مانند



## ۷. مجری فروش

توانایی مذاکره مؤثر برای بستن قرارداد بسیار مهم است؛ مهم نیست که در نگاه اول چقدر سخت به نظر برسد. مهارت مذاکره، به طور طبیعی پس از تمرین هر روز با امتحان کردن چیزهای جدید مانند یادگیری چیزهای جدید از خواندن کتاب‌های آنلاین به دست می‌آید که به بهبود حافظه نیز کمک می‌کند.

یک شرکت می‌تواند همه نوع کارمند را اخراج کند اما نمی‌تواند یک فروشنده خوب را اخراج کند.

شغل فروشنده نوعی شغل است که در حال رشد بوده، در حال رشد است و خواهد بود.



### ۱. ارتباطات

شما به عنوان یک متخصص فروش باید ارتباط مؤثری با مشتریان و همکاران خود برقرار کنید و باید مزایای آن را به روشنی توضیح دهید تا مردم آن‌ها را درک کرده و با آن‌ها هم عقیده شوند.

### ۲. اقناع

مهارت‌های متقاعد کردن خوب به شما کمک می‌کند تا معاملات بزرگ را ببینید زیرا آن‌ها می‌توانند بر دیگران تأثیر بگذارند و در عین حال به خوبی با اعتراضات مقابله کنند. فروشندگان بدون این مهارت‌ها اغلب شکست می‌خورند تا آن‌هایی که آن‌ها را دارند.

### ۳. مذاکره

برای مثال اگر می‌خواهید اقلامی با قیمت بالا مانند خودرو یا خانه بخرید،

## ۸. مشاغل تحلیل داده

جمع‌آوری داده‌ها از منابع مختلف و استفاده از آن برای ایجاد گزارش‌ها یا ارائه‌هایی درباره معنای آن داده‌ها را انجام دهید.

### b) تحلیلگر هوش تجاری

این یک مرحله بالاتر از تحلیلگر داده است زیرا ممکن است برخی از مسئولیت‌های مدیریتی مانند مدیریت تحلیلگران دیگر یا اطمینان از اینکه آن‌ها وظایف خود را به درستی انجام می‌دهند، داشته باشید.

### c) مدیر پایگاه داده

این یک گام دیگر از تبدیل شدن به یک تحلیلگر هوش تجاری است زیرا شامل مدیریت پایگاه داده‌ها به جای تجزیه و تحلیل آن‌ها می‌شود.

تجزیه و تحلیل داده‌ها فرآیند کاوش و بررسی است که شامل جمع‌آوری، سازماندهی و تجزیه و تحلیل داده‌ها می‌شود. این یک حوزه کلیدی از آمار است که به بررسی و تفسیر داده‌ها به منظور ارتباط یافته‌ها و ایده‌ها مربوط می‌شود.

یک نوع رایج تجزیه و تحلیل شامل پیش بینی رویدادهای آینده بر اساس مدل‌ها یا شبیه‌سازی‌های پیچیده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها تقریباً در هر زمینه تحصیلی از پزشکی گرفته تا مالی استفاده می‌شود.

در محیط کسب‌وکار، اغلب به استفاده از «تکنیک‌های آماری» و «روش‌های علمی» برای درک روندهای بازار یا ترجیحات مشتری با استفاده از منابع متعدد داده (مانند نظرسنجی‌ها یا اطلاعات در دسترس عموم) از طریق استفاده از ابزارهای مختلف از جمله پایگاه‌های داده اشاره دارد.

تجزیه و تحلیل داده‌ها زمینه‌ای است که به سرعت در حال رشد است و مشاغل بیشتری نسبت به قبل وجود دارد. پیش بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۳ حوزه علم داده بیش از ۳۰ درصد رشد کند، به این معنی که فرصت‌های شغلی بیشتری برای کسانی که می‌خواهند این مسیر شغلی را دنبال کنند، وجود خواهد داشت. انواع مختلفی از مشاغل تجزیه و تحلیل داده‌ها وجود دارد که از موقعیت‌های ابتدایی گرفته تا نقش‌های مدیریتی را شامل می‌شود. برخی از نمونه‌ها عبارتند از:

### a) تحلیلگر داده

این یک موقعیت سطح ورودی است که در آن شما می‌توانید وظایفی مانند



## ۹. متخصصان پزشکی

دستیابی به این هدف، بسیاری از مردم به دنبال ردیاب‌های تناسب اندام پوشیدنی مانند Fitbits یا Apple Watches روی می‌آورند. رشته پزشکی یکی از هیجان‌انگیزترین و چالش‌برانگیزترین حرفه‌های موجود است اما همچنین یکی از رقابتی‌ترین حرفه‌ها است. به همین دلیل مهم است که بدانید گزینه‌های شما چیست و چگونه می‌توانید بیشترین بهره را از آن‌ها ببرید



با شیوع روزافزون بیماری‌های مزمن و پیری جمعیت، متخصصان پزشکی تقاضای زیادی دارند. اداره آمار کار انتظار دارد که تعداد فرصت‌های شغلی برای تمام حرفه‌های پزشکی از هم اکنون تا سال ۲۰۲۴ تا ۲۰ درصد افزایش یابد

تعداد فرصت‌های شغلی برای پزشکان و جراحان تنها ۲۷ درصد و تعداد فرصت‌های شغلی برای پرستاران ۴۵ درصد رشد خواهد کرد. متخصصان همچنان به نقش حیاتی در کمک به بیماران برای داشتن زندگی سالم با بالا رفتن سن آن‌ها ادامه خواهند داد اما برای کمک به کاهش برخی از خطرات مرتبط با سبک زندگی بی‌تحرك فزاینده ما نیز به آن‌ها نیاز است.

هر فرد به طور متوسط تا دو ساعت در روز را در حالت نشسته سپری می‌کند که با همه چیز از بیماری قلبی گرفته تا دیابت مرتبط است و در حالی که هنوز هیچ درمانی برای این مشکلات وجود ندارد، مطالعات نشان می‌دهد که ورزش منظم می‌تواند به کاهش عوامل خطر مرتبط با آن‌ها کمک کند. برای

## ۱۰. مشاغل فنی و تخصصی

مشاغل فنی راهی عالی برای ورود به صنعت فناوری هستند. آن‌ها چالش‌برانگیز هستند و از شما می‌خواهند که دائماً مهارت‌های جدید را یاد بگیرید و محدودیت‌های خود را کنار بگذارید.

اگر علاقه‌مند به دنبال کردن یک حرفه فنی هستید، باید بر تقویت مهارت‌های خود در زمینه‌های زیر تمرکز کنید:

- توسعه نرم‌افزار
- تحلیل داده‌ها
- مدیریت شبکه
- امنیت اطلاعات

یادگیری برخی از مهارت‌ها سخت است، مانند یادگیری یک زبان جدید یا برنامه‌نویسی در C++، همچنین بسیاری از مهارت‌های فنی وجود دارد که نمی‌توانید آن‌ها را به دیگران آموزش دهید و افراد باید خودشان آن‌ها را یاد بگیرند. به

عنوان مثال، اگر کسی بخواهد یک برنامه‌نویس خوب شود، اما نمی‌داند چگونه برای خودش کدنویسی کند، در این صورت این شخص نمی‌تواند با انجام کاری که دوست دارد (کد نویسی) به خوبی دستمزد دریافت کند.



## اهمیت مهارت‌های ارتباط بین فردی در مشاغل:

شروع به کار بر روی مهارت‌های بین فردی خود کنید. برای اینکه بتوانید ارتباط مؤثر برقرار کنید، ابتدا باید اصول اساسی ارتباط را درک کنید. باید بدانید که چه نوع ارتباطی برای یک موقعیت خاص مناسب‌تر است. همچنین مهم است که بدانید چگونه از زبان بدن به درستی استفاده کنید و چگونه می‌تواند به بهبود مکالمات شما کمک کند.

یک ارتباط گر موثر می‌داند که چگونه دیگران را متقاعد کند بدون اینکه به آن‌ها توهین کند یا به هر طریقی آن‌ها را ناراحت کند. یک برقرارکننده ماهر ذهن خود را صرف نظر از آنچه دیگران می‌گویند یا انجام می‌دهند، باز نگه می‌دارد و می‌داند که چگونه به طور مؤثر پاسخ دهد تا نظرات آن‌ها را بر خلاف نظر خودش در مورد هر موضوعی که ممکن است در طول مکالمه ایجاد شود، تغییر ندهد.

مهارت‌های ارتباطی به شما کمک می‌کند شغل پردرآمدی پیدا کنید.

## اهمیت هوش هیجانی در ایجاد شغل

اهمیت هوش هیجانی در محیط کار غیر قابل انکار است. در واقع، طبق مطالعه فوربس، این یکی از پنج مهارت برتری است که کارفرمایان در جستجوی نامزدها هستند. هوش هیجانی (EQ) به عنوان توانایی درک و بیان احساسات و همچنین درک و رفتار مناسب در موقعیت‌های مختلف تعریف می‌شود. شما می‌توانید EQ خود را از طریق تمرین مستقیم یا با خواندن کتاب‌هایی در این زمینه که نکات عملی را ارائه می‌دهند، بهبود بخشید. راه‌های زیادی وجود دارد که این مهارت می‌تواند به شما در حرفه شما کمک کند:

**به عنوان یک کارفرما:** شما قادر خواهید بود تشخیص دهید که چه زمانی کارمندان به کمک نیاز دارند و به جای اینکه اجازه دهید آن‌ها تا زمانی که به مشکلات جدی تبدیل شوند، به مشکل برسند، به طور مؤثر به مسائل آن‌ها رسیدگی کنید.

**به عنوان یک کارمند:** اگر در محل کار همه چیز طبق برنامه پیش نرود، بهتر از دیگران خواهید توانست سازگار شوید و حتی ممکن است یک موقعیت منفی را به چیزی مثبت تبدیل کنید!

## مشاغل فوب در سال ۲۰۲۳ چیست؟

اینها برخی از بهترین لیست مشاغل برای سال ۲۰۲۳ هستند.

- ✓ مشاغل علم داده
- ✓ مشاغل هوش مصنوعی
- ✓ مشاغل یادگیری ماشینی
- ✓ مشاغل رباتیک
- ✓ مشاغل توسعه بلاک چین
- ✓ مشاغل دیجیتال مارکتینگ
- ✓ مجری فروش
- ✓ تجزیه و تحلیل داده‌ها
- ✓ حرفه‌ای پزشکی
- ✓ شغل فنی

## چگونه شغلی پردرآمد داشته باشیم؟

برای به دست آوردن یک شغل پردرآمد در سال ۲۰۲۳، همیشه خود را ارتقا دهید. هر روز مهارت‌های جدیدی یاد بگیرید. مدیریت زمان و مهارت‌های ارتباطی را بیاموزید. به این ترتیب می‌توانید در سال ۲۰۲۳ شغلی پردرآمد به دست آورید.

## نتیجه:

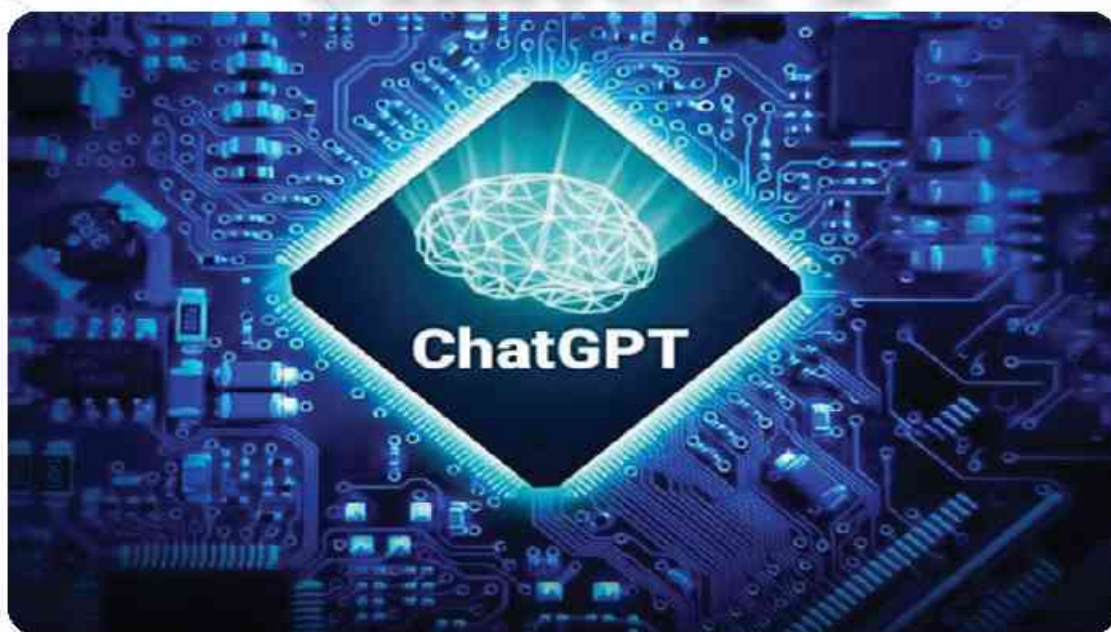
بنابراین اگر به دنبال شغلی در آینده هستید، ممکن است ایده خوبی باشد که مجموعه مهارت‌های خود را در این زمینه‌ها توسعه دهید. اما به یاد داشته باشید که علاوه بر داشتن مهارت‌های مناسب، جنبه‌های مهم دیگری نیز در استخدام شدن وجود دارد.

شرکت‌ها همچنین می‌خواهند ببینند که شما ذهنی باز دارید و می‌توانید به خوبی با دیگران کار کنید. این به این معنی است که می‌توانید به طور مؤثر ارتباط برقرار کنید و همچنین به طور فعال گوش دهید. بنابراین، در حالی که توسعه مهارت‌های فنی شما کلیدی است، مهارت‌های نرم را نیز فراموش نکنید.





# مزایا و معایب هوش مصنوعی ChatGPT



ChatGPT مخفف "Generative Pre-trained Transformer" است، نوعی هوش مصنوعی (AI) که زبان را پردازش می‌کند و به ایجاد پاسخ‌ها به صورت خودکار کمک می‌کند. Generative Pre-trained Transformer یا GPT یک مدل هوش مصنوعی (AI) است که می‌تواند متنی شبیه انسان تولید کند. این فناوری کار بردهای بالقوه زیادی از جمله ترجمه زبان، خلاصه‌سازی و تولید محتوا دارد.

در این مقاله از ایرانگرد، بررسی اجمالی خواهیم داشت به معایب و مزایای استفاده از هوش مصنوعی ChatGPT؛ با آمدن این ربات گفتگوی آنلاین جذاب، پیشرفت تکنولوژی سرعت بیشتری پیدا می‌کند و در مقابل مهارت‌های فردی کاهش می‌یابد. در نتیجه توانایی حل مساله توسط انسان کاهش می‌یابد و اینکه ربات‌ها بر انسان‌ها حکومت می‌کنند ترسناک می‌شود.

ChatGPT توانایی حل تمامی مسائل سخت و پیچیده را دارد و راه‌حل مناسب را ارائه می‌دهد، در نتیجه افراد برای حل مسائل به دنبال آموزش و یادگیری نمی‌روند و کاملاً وابسته به هوش مصنوعی می‌شوند. مشکل آنجایی نمایان می‌شود که این هوش مصنوعی به دلایل متفاوت از دسترس عموم خارج شود و آن روز می‌توانیم شاهد حکومت ربات‌ها بر انسان‌ها باشیم.



و زبان گفتاری را تجزیه و تحلیل کند و پاسخ‌های دقیقی به سؤالات متداول (FAQ) و سؤالات مشتری ارائه دهد.

استفاده از ChatGPT بسیار مقیاس‌پذیر و کارآمد است و آن را به گزینه‌ای مقرون به صرفه برای شرکت‌ها در همه ابعاد تبدیل می‌کند. همچنین دقت بالایی دارد. ChatGPT به دلیل توانایی آن در تجزیه و تحلیل زبان نوشتاری و گفتاری، مکالمه جامع‌تری را نسبت به سایر فناوری‌ها ارائه می‌دهد.

ChatGPT از پردازش زبان طبیعی آموزش دیده برای پردازش و درک زبان طبیعی استفاده می‌کند و آن را به ابزاری موثر برای برقراری ارتباط با افرادی تبدیل می‌کند که ممکن است به یک زبان صحبت نکنند یا سبک‌های ارتباطی متفاوتی داشته باشند.

علاوه بر این، ChatGPT از مجموعه داده‌های از قبل آموزش دیده استفاده می‌کند که در حال حاضر در دسترس هستند، به این معنی که شما نیازی به سرمایه‌گذاری زمان و منابع برای توسعه مدل خود ندارید. این همچنین به شما امکان می‌دهد ChatGPT را مستقر کرده و به سرعت از آن بهره‌مند شوید. ChatGPT به حداقل نظارت، نیاز دارد و می‌تواند خودآموزی کند، به این معنی که می‌تواند به طور مداوم عملکرد خود را بهبود بخشد.

ChatGPT می‌تواند به طور مداوم به سؤالات متداول پاسخ دهد و اطمینان حاصل کند که همه کاربران اطلاعات یکسانی را دریافت می‌کنند.

استفاده از ChatGPT همچنین مزیت‌های متمایزی نسبت به راه حل‌های سنتی خدمات مشتری ارائه می‌دهد.

به‌عنوان مثال می‌تواند پشتیبانی ۲۴ ساعته را فراهم کند تا مشتریان سریع‌تر کمک بگیرند.

علاوه بر این، ChatGPT می‌تواند چندین مکالمه را به‌صورت همزمان پردازش کند و با پاسخ سریع به سؤالات، در زمان صرفه‌جویی کند. در نهایت، می‌توان از آن برای ارائه یک تجربه شخصی‌تر برای مشتریان استفاده کرد، زیرا می‌تواند تفاوت‌های زبان را درک کند و پاسخ‌های فردی ارائه دهد.



ورژن‌های ChatGPT بر اساس کل داده‌هایی که در دنیای بزرگ اینترنت وجود دارد، برنامه‌ریزی شده است. OPEN AI سازنده GPT در ۱۴ مارس ۲۰۲۳ توانست chatgpt4 را ارائه کند و سونامی جدیدی در دنیای تکنولوژی ایجاد کرد که بیش از صد برابر قوی‌تر از ورژن قبلی خود است چرا که از ۱۷۵ میلیارد کاراکتر در Gpt3 به ۱۷۰ هزار میلیارد کاراکتر در Gpt4 رسید.

از مزایای ChatGPT می‌توان به مقرون به صرفه بودن آن، توانایی خودکار کردن کارهای روزمره و ارائه پاسخ‌های دقیق برای بخش خدمات مشتریان اشاره کرد. صحبت کردن به زبان غیررسمی یا محاوره‌ای یکی از حوزواتی است که Gpt4 در آن پیشرفت بسیاری داشته است.

ChatGPT همچنین می‌تواند دقت بیشتری در درک زبان طبیعی به ارمغان بیاورد و امکان پاسخ‌های دقیق‌تر و مرتبط‌تر به سؤالات کاربران را فراهم کند. توانایی تولید عکس و فیلم از طریق هوش مصنوعی را دارد. البته این توانایی بالقوه است. باید ببینیم که کی عملی خواهد شد. Gpt4 در نوشتن متن خلاقانه، متون خبری و خلاصه‌سازی متن به طور خودکار پیشرفت بسیار زیادی کرده است.

از سوی دیگر، چت GPT ممکن است به ارائه راه‌حل‌های محدود، به کاربران محدود شود و حفاظت امنیتی آسیب‌پذیری را فراهم کند.



شکی وجود ندارد که چت جی‌پی‌تی ۴ هوش مصنوعی را وارد عصر جدیدی کرده است. یک انقلاب بزرگ در زمینه هوش مصنوعی. ایجاد شده است و ما در اینجا به برخی از مزایا و معایب چت جی‌پی‌تی می‌پردازیم:

## مزایای ChatGPT

ChatGPT یا Generative Pre-trained Transformer. یک فناوری پردازش زبان طبیعی (NLP) است که اخیراً جذابیت زیادی پیدا کرده است. کاربردهای مختلفی در صنایع مختلف از جمله رسانه‌های اجتماعی، مراقبت‌های بهداشتی، خدمات مشتریان و خدمات مالی دارد. ChatGPT می‌تواند اپلیکیشن‌های هوش مصنوعی محاوره‌ای مانند چت بات‌ها را برای انجام مکالمات طبیعی با مشتریان و سایر ذی‌نفعان ایجاد کند. این فناوری می‌تواند انواع مختلفی از متن نوشتاری مانند متون

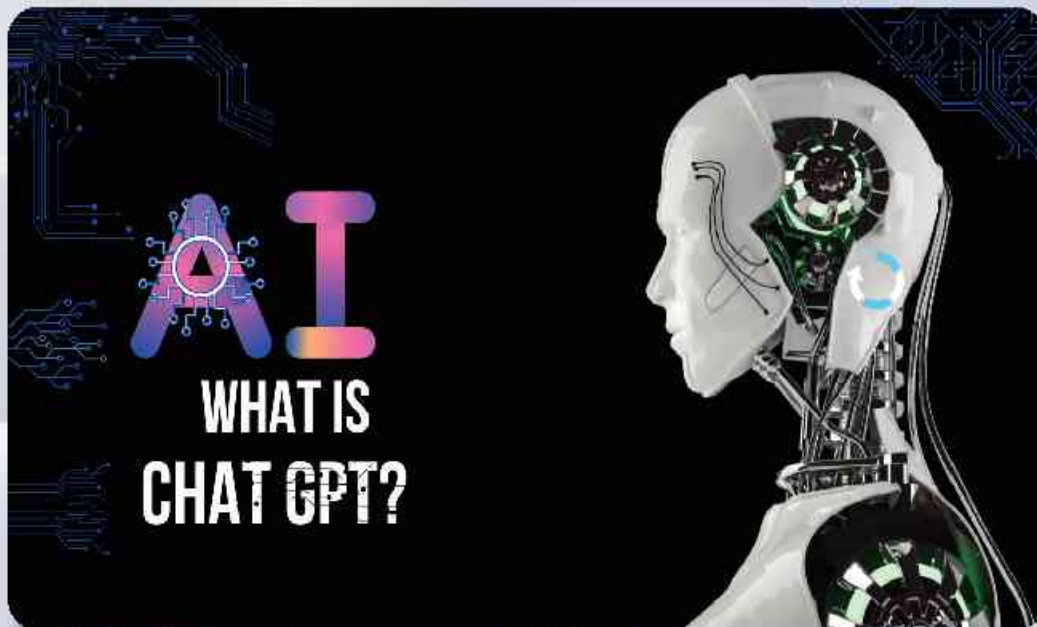
## معایب ChatGPT

داده‌های خاصی آموزش می‌بینند، آن‌ها فقط می‌توانند مشاوره و دانش را در مورد مسائل مربوط به حوزه خود ارائه دهند. به این ترتیب، مشتریان فقط می‌توانند در مورد موضوعاتی در محدوده درک معمول خود انتظار کمک داشته باشند.

ChatGPT برای خدمات مشتری این است که آن‌ها نمی‌توانند سؤالات یا درخواست‌های پیچیده را مدیریت کنند. بسیاری از GPT‌ها فقط برای داشتن مکالمات اساسی، مانند پاسخ دادن به سؤالات متداول یا ارائه اطلاعات اولیه محصول، آموزش دیده‌اند. در نتیجه، مشتریان ممکن است تنها در صورت داشتن سؤالات پیچیده بتوانند، کمک عمیق دریافت کنند.

فقدان همدلی: ChatGPT نمی‌تواند با کاربران همدلی کند یا احساسات آن‌ها را درک کند، بنابراین ارائه پشتیبانی در موقعیت‌های خاص چالش برانگیز است.

- یکی از معایب اصلی استفاده از ChatGPT برای خدمات مشتری، امکان ارائه پاسخ‌های نادرست یا نادرست توسط ربات چت است. از آنجایی که GPT‌ها از طریق آزمون و خطا آموزش داده می‌شوند، آن‌ها فقط به اندازه داده‌ها و الگوریتم‌هایی که بر اساس آن‌ها ساخته شده‌اند دقیق هستند. در نتیجه، برخی از مکالمات ربات‌های چت می‌تواند منجر به ناامیدی و سردرگمی مشتریانی شود که سعی در دریافت کمک دارند.
- ChatGPT اغلب به زمان بیشتری برای ارائه پاسخ‌های به موقع نیاز دارد، زیرا زمان لازم برای پاسخگویی برنامه است. GPT‌ها باید برای پردازش و تولید پاسخ وقت بگذارند، به این معنی که مشتریان ممکن است مجبور باشند بیشتر از یک نماینده خدمات مشتری انسانی منتظر بمانند.
- ChatGPT محدوده موضوعاتی را که می‌توانند در مورد آن‌ها بحث کنند محدود کرده است. از آنجایی که GPT‌ها بر روی مجموعه





## نتیجه گیری:

مانند هر فناوری دیگری، تحقیق و انتخاب راه حل مناسب برای کسب و کار شما ضروری است. علاوه بر این، هزینه توسعه، نگهداری و استقرار ChatGPT می تواند بالا باشد.

اینکه ChatGPT برای کسب و کار یا سازمان شما مناسب است به نیازها و نیازهای منحصر به فرد شما بستگی دارد. مانند هر فناوری دیگری، در نظر گرفتن اینکه چه مزایایی ارزش هزینه ها و خطرات را دارد ضروری است.

استفاده از ChatGPT مزایا و معایبی برای کاربران دارد؛ از یک سو، چت GPT می تواند راحتی روزمره را فراهم کند و کار دستی خسته کننده در پردازش زبان را کاهش دهد.

ChatGPT همچنین می تواند دقت بیشتری در درک زبان طبیعی به ارمغان بیاورد و امکان پاسخ های دقیق تر و مرتبط تر به سوالات کاربران را فراهم کند.

از سوی دیگر، چت GPT ممکن است به ارائه راحل های محدود به کاربران محدود شود و حفاظت امنیتی آسیب پذیری را فراهم کند.

ChatGPT می تواند به طور موثر خدمات مشتری را بهبود بخشد، اما



# صلح درون

حضرت مولانا می‌فرماید:

خیر کن با خلق بهر ایزدت

یا برای راحت جان خودت

تا همواره دوست بینی در نظر

در دلت ناید ز کین ناخوش صنور



حضرت حافظ در جایی دیگر می‌فرماید:

درخت دوستی بنشان که کام دل به بار آرد

نهال دشمنی برکن که رنج بی‌شمار آرد

ناصر خسرو می‌فرماید:

کار یزدان صلح و نیکویی و خیر

کار دیوان، جنگ و زشتی و شر است

صلح واژه‌ای مقدس است. همه انسان‌ها، صلح را دوست دارند و در مقابل، از جنگ و دشمنی نفرت دارند.

شاید در ذهن مخاطب محترم این سؤال پیش آید که جنگ افروزان و آنان که آتش جنگ را برپا می‌کنند، صلح را دوست ندارند!؟

پاسخ این است: عرض شد که انسان‌ها صلح را دوست دارند...

صلح در زندگی انسان، دو کاربرد استراتژیک دیگری نیز دارد:

اول آنکه: از پیدایش جنگ و دشمنی جلوگیری می‌نماید.

دوم آنکه: چنانچه انسان‌نماهایی فتنه‌گری و جنگ افروزی کردند، آنجا نیز

«فرشته صلح» پایان بخش درگیری و نزاع خواهد بود.

صلح، دستمایه آرامش و ما به ازای آن عشق می‌باشد.

در تمامی ادیان و مکاتب، فرمان به صلح و آشتی و دوستی داده شده است و صلح، مورد ستایش و تجلیل قرار گرفته است.

در قرآن کریم، از صلح به‌عنوان کل خیر و نیکی یاد شده است.

شاعران، ادیبان، بزرگان ادب همه ملت‌ها، صلح را ستوده و در وصف و مدح آن سخن رانده‌اند.

ادیبان ایران‌زمین نیز وافق به اهمیت و جایگاه صلح بوده و می‌باشند.

نمونه‌هایی از این سروده‌ها را در ذیل آورده‌ام:

حضرت حافظ می‌فرماید:

منم که شهره شهرم به عشق ورزیدن

منم که دیده نیالوده‌ام به بد دیدن

وفا کنیم و ملالت کشیم و خوش باشیم

که در طریقت ما کافری ست رنجیدن



را بیان نماییم که زمینه‌ساز صلح درونی فردی ما باشند، به نظر می‌رسد نکات زیر به عنوان نکات کلیدی بسیار مهم خواهند بود.

- ۱- عاشقانه زندگی کنیم.
  - ۲- هرگز در مورد افراد و رفتار دیگران قضاوت نکنیم.
  - ۳- همواره از خود بپرسیم که آیا من وظیفه‌ام را در برابر سایر انسان‌ها، طبیعت و جهان هستی انجام داده‌ام یا... خیر؟! و همواره خود را بدهکار جهان هستی بدانیم.
  - ۴- بی‌مهری دیگران را بخشیده و در مقابل به آن‌ها محبت نماییم.
  - ۵- روز خود را با هدف خدمت به جهان هستی، انسان‌ها و طبیعت آغاز نماییم.
  - ۶- در پایان هر روز (شب) قبل از استراحت و خواب، اعمال و رفتار روز خود را مورد بررسی قرار دهیم (مراقبه).
  - ۷- هر روز، حداقل یک کار خوب، شایسته و متفاوت که مرور آن شادی‌بخش و غرورآفرین باشد انجام دهیم.
  - ۸- در محل خود انجمن ادبی و هنری تشکیل دهیم و چنانچه این انجمن وجود دارد، مجدانه و فعال در آن مشارکت داشته باشیم.
  - ۹- کارهای خوب دیگران (حتی کارهای کوچک) را به‌طور ویژه و شایسته تشویق نماییم.
  - ۱۰- انتقاد و گلایه‌های ما از دیگران باید غیر مستقیم باشد که موجب رنجش آنان نگردد.
  - ۱۱- به مناسبت‌های مختلف و به هر بهانه‌ای به دوستان و عزیزان خود هدیه دهیم.
  - ۱۲- از زحمات دیگران، صمیمانه قدردانی و تشکر نماییم.
- امید است «صلح درون» در درون تمام وجود انسان‌ها شکل گیرد و جهانی عاری از خشم، نفرت و جنگ داشته باشیم.
- با این شعر پرمحتوا کلامم را به پایان می‌برم:
- چه کسی گفته که در عالم بالاست بهشت  
هر کجا وقت خوشی است، همان جاست بهشت  
دوزخ از تیرگی بخت، درون منو توست  
چون درون تیر نباشد، همه دنیاست بهشت

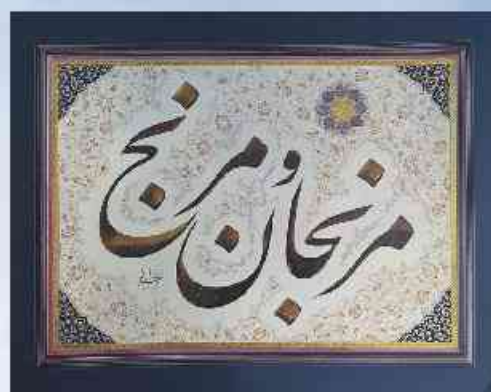
احمد کجوری  
۱۴۰۲/۰۱/۲۰

چون عنوان نوشتار صلح درون است، پس از مقدمه فوق، مطالب اصلی را معروض می‌دارم و امیدوارم که برای خوانندگان فرهیخته و نازنین مثمر ثمر باشد.

همه ما انسان‌ها، دنبال کسب آرامش هستیم. اگر به دنبال علم و دانش، کسب درآمد، پیدا کردن موفقیت اجتماعی مطلوب و غیره هستیم، درنهایت خواسته ما این است که به آرامش برسیم.

بزرگان، برای رسیدن به این آرامش راه‌ها و دستورالعمل‌هایی را بیان فرموده‌اند از جمله:

حضرت مولانا می‌فرماید: «مرنج» و «مرنجان»



حضرت حافظ می‌فرماید: «بنوشان» و «نوش کن»



بزرگان دیگر نیز تعبیری مشابه داشته‌اند و همه و همه اشارات، بدان جهت است که ما تا خود را دوست نداشته باشیم و برای خود احترام قایل نشویم، نمی‌توانیم برای سایر انسان‌ها، طبیعت و جانداران عالم احترام قائل شویم و باز برمی‌گردیم به جایگاه والای «صلح درون» چرا که: از کوزه همان طراود که در اوست.

یکی دیگر از عجایب زمان ما این است که فرمانروایان، پادشاهان و حاکمان دنیا، اکثراً بر طبل جنگ می‌کوبند و سلاح و تجهیزات جنگی تولید می‌کنند و همواره مشوق آتش‌افروزی هستند اما در صحبت ایشان از صلح و دوستی همواره دم می‌زنند؟!

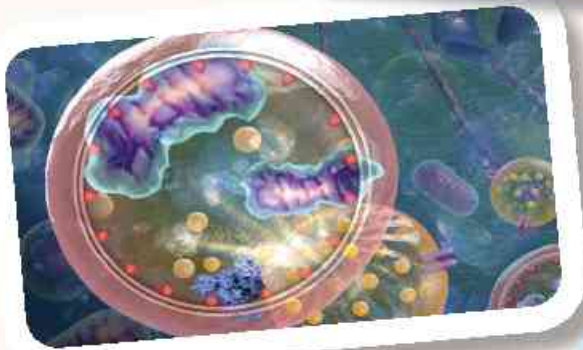
بشر باید امروز پاسخ دهد که چه مقدار برای ترویج فرهنگ صلح، تجهیزات و بستر فراهم نموده است و چه میزان برای جنگ و نفرت و دشمنی!؟

در این مقال، کلام فراوان است و فرصت بیان محدود.

اما اگر بخواهیم با بهره‌گیری از فرمایشات بزرگان، فهرست‌وار مواردی

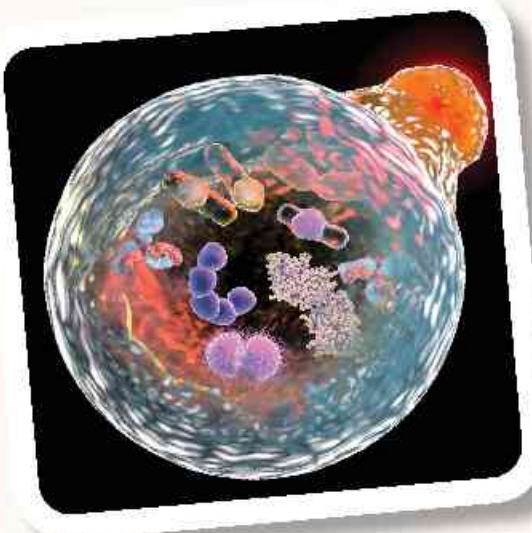


در پی تحقیقات دانشمندان برای کشف راز جوانسازی و افزایش طول عمر انسان با پدیده‌ای به نام اتوفازای روبرو شده‌اند، که سال‌هاست مورد مطالعه قرار گرفته است و امیدوارند بتوانند از آن به عنوان هدفی برای آهسته کردن یا معکوس کردن بیماری‌های التهابی مزمن، کم خونی، سرطان‌های خونی و عفونت‌های تهدید کننده حیات استفاده کنند. به نظر می‌آید مطالبی هم در خصوص ارتباط اتوفازای با روزه‌گیری در اکثر رسانه‌ها منتشر شده است که ما در این مقاله از ایرانگرد به مکانیزم اتوفازای و نقش آن در پیشگیری و درمان بیماری در بدن و همچنین ارتباط اتوفازای با روزه می‌پردازیم.



### مکانیزم اتوفازای در بدن انسان چگونه کار می‌کند؟

اتوفازای یک فرایند طبیعی در بدن انسان است که به منظور حذف سلول‌های قدیمی، آسیب‌دیده و یا ناکارآمد صورت می‌گیرد. در این فرایند، سلول‌های قدیمی و آسیب دیده توسط سلول‌های دیگری که به عنوان فاگوسیت‌ها شناخته می‌شوند، فراهم شده و خورده می‌شوند. سپس، آن‌ها در داخل لیزوزوم‌های سلول‌های فاگوسیت، با استفاده از آنزیم‌های هیدرولاز، تجزیه و تحلیل می‌شوند.



### چرا به آن اتوفازای می‌گویند؟

اصطلاح "اتوفازای" از کلمات یونانی "phagy" به معنای خوردن و "auto" به معنای خود گرفته شده است. اتوفازای یک فرایند تکاملی در یوکاریوت‌ها است که محموله‌های سیتوپلاسمی که در داخل وزیکول‌های دو غشایی جدا شده‌اند برای تخریب به لیزوزوم تحویل داده می‌شوند.

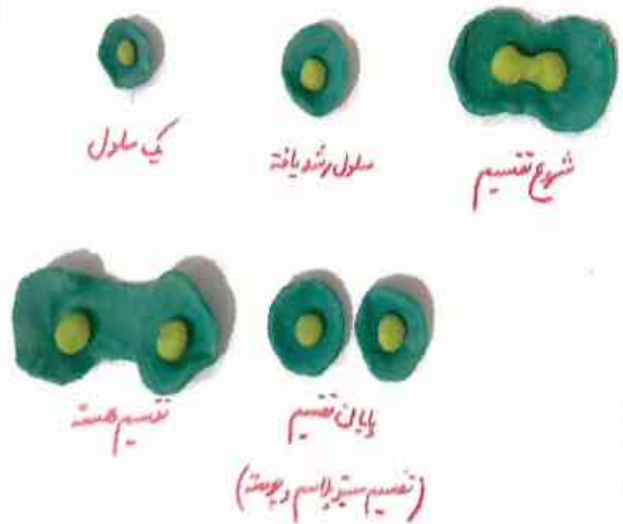
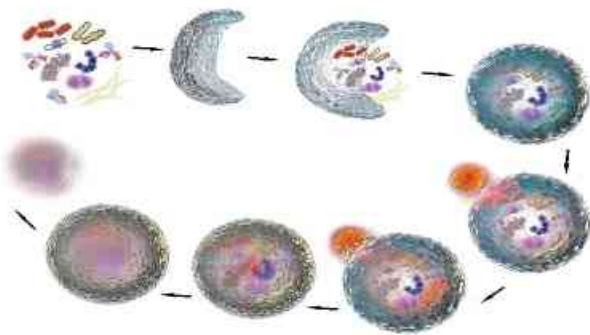
# راز جوان ماندن و افزایش عمر با پدیده اتوفازای

## چرا اتوفازی مهم است؟

اتوفازی به بدن شما اجازه می‌دهد تا قسمت‌های سلولی قدیمی را تجزیه کرده و مجدداً استفاده کند تا سلول‌های شما بتوانند کارآمدتر عمل کنند. این یک فرآیند پاکسازی طبیعی است که زمانی شروع می‌شود که سلول‌های شما تحت فشار قرار می‌گیرند یا از مواد مغذی محروم می‌شوند. محققان در حال مطالعه نقش اتوفازی در پیشگیری و مبارزه با بیماری هستند.

مهمترین گروه سلول‌هایی که در اتوفازی نقش دارند، سلول‌های فاگوسیت هستند. این سلول‌ها با استفاده از روش‌های مختلف، مانند فعال شدن رتیسسه‌های آن‌ها، جذب و خوردن سلول‌های قدیمی و آسیب دیده را انجام می‌دهند. بعد از خوردن، سلول‌های قدیمی و آسیب دیده درون فاگوسیت‌ها قرار می‌گیرند و در نهایت با استفاده از آنزیم‌های هیدرولاز، تجزیه و تحلیل می‌شوند.

اتوفازی یک فرآیند مهم در حفظ سلامت سلول‌های بدن است. این فرآیند به حفظ تعادل بین سلول‌های سالم و ناکارآمد کمک می‌کند و در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های مرتبط با سلول‌های ناکارآمد مؤثر است.



آیا ارتباطی بین مکانیزم اتوفازی و روزه گرفتن وجود دارد؟ بررسی‌های علمی نشان داده است که روزه گرفتن می‌تواند به اتوفازی کمک کند. در طول روزه، بدن از انرژی ذخیره شده در چربی‌ها استفاده می‌کند و سلول‌های قدیمی و ناکارآمد را برای تأمین انرژی تجزیه و تحلیل می‌کند. این فرآیند به عنوان اتوفازی متابولیک شناخته می‌شود و باعث حفظ سلامت سلول‌های بدن می‌شود. بنابراین، روزه گرفتن می‌تواند بهبود فعالیت اتوفازی و حفظ سلامت سلول‌ها کمک کند.

تنظیم سلولی به این شکل است که سلول‌هایی که در حین تقسیم دچار اشکالات ژنتیکی می‌شوند و دیگر سالم نیستند توسط بدن طی فرآیندی به نام آپوپتوز از بین می‌روند و این فرآیند ارتباطی با روزه گرفتن ندارد و این اتفاق به صورت خودکار و دائمی در توسط سیستم دفاعی بدن در حال انجام است.

اگر مکانیزم آپوپتوز دچار اختلال شود و تقسیم سلولی از کنترل خارج گردد و یا یک سلول ناقص زنده بماند و تقسیم شود، تومور ایجاد می‌کند و در نهایت باعث به وجود آمدن سرطان می‌شود.

کاتابولیسم در واقع هتابولیسم سوخت و ساز بدن است که در درجات مختلف صورت می‌گیرد:

۱- در درجه اول برای کسب انرژی برای سلول‌های بدن با سوزاندن مواد قندی شروع می‌کنند.

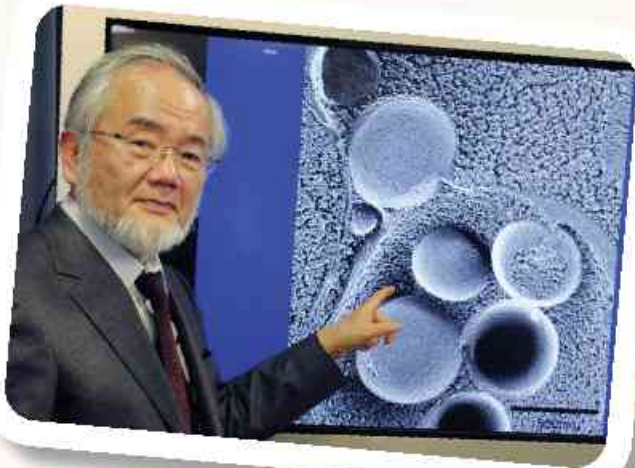
۲- در درجه بعدی برای به دست آوردن انرژی از ذخایر کبدی که همون گلیکوژن است استفاده می‌شود. ( در زمان روزه‌داری بدن در این درجه از متابولیسم قرار می‌گیرد و از سوزاندن گلیکوژن از ذخایر کبدی، انرژی مورد نیاز خود را کسب می‌کند)

۳- در درجه سوم هم به سراغ چربی‌ها رفته و از طریق سوزاندن چربی‌های اضافی بدن انرژی مورد نیاز سلول‌ها را به دست می‌آورد.

## اتفاقی فرآیندی که جایزه نوبل پزشکی را کسب کرد.

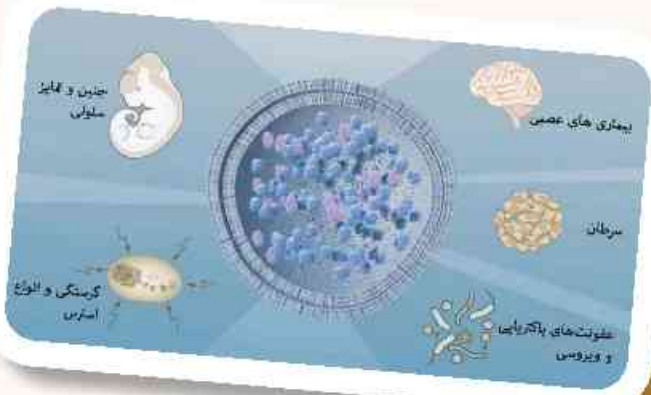
پدیده اتوفازی یا خودگوازی، پدیده ناشناخته‌ای نیست و طی دهه‌های اخیر تحقیقات بسیاری برای شناخت این فرآیند انجام شده است اما یوشینوری اوهسامی، دانشمند ژاپنی، از مؤسسه تکنولوژی توکیو، جایزه نوبل پزشکی سال ۲۰۱۶ را به دلیل پژوهش بسیار در این حوزه به دست آورد.

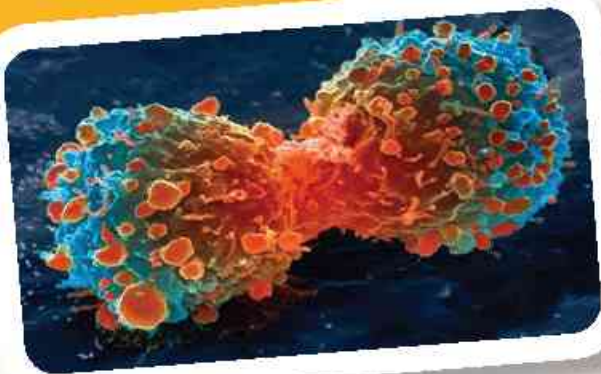
پدیده اتوفازی نه تنها برای سوخت و ساز در شرایط ناگوار سلولی به کار می‌رود، بلکه می‌تواند تمامی موادی که برای سلول سمی بوده و موجب اختلال در دستگاه خودکار سلولی می‌شود را از بین ببرد که این امر موجب افزایش طول عمر سلول و در نتیجه افزایش طول عمر موجود می‌شود.



### نکته مهم:

حال اگر این گرسنگی از یک تاییم بیشتر شود و چندین روز ادامه پیدا کند بدن مجبور می‌شود حتی از پروتئین‌ها برای کسب انرژی مورد نیاز بهره گیرد که بسیار خطرناک است و حتی اگر از یک حدی بیشتر شود می‌تواند منجر به مرگ انسان گردد... بنابراین، می‌توانیم بگوییم همانطور که پرخوری موجب بیماری می‌گردد، کم‌خوری هم باعث مشکلات جسمی می‌شود و بدن نیاز به تغذیه دارد.





دستگاه دفاعی بدن، برای از بین بردن میکروب، ویروس و آنچه که بدن را مورد حمله قرار می‌دهد از روش اتوفازی / خودگواری استفاده می‌کند.

با بالا رفتن سن موجود، فرایند اتوفازی یا خودگواری سلولی نیز کاهش می‌یابد. شناخت پدیده خودگواری سلولی می‌تواند زمینه را برای جوان ماندن و افزایش عمر موجود فراهم نماید.

علم پزشکی امیدوار است تا با بهره بردن از پدیده خودگواری، رشد سلول‌های سرطانی را نیز به کنترل درآورده یا به‌طور کامل سلول‌های سرطانی را از بین ببرد. داروهایی که بتوانند اتوفازی / خودگواری را افزایش دهند، نیز یافت شده‌اند.

### چند سؤال علمی:

- آیا استفاده از داروها برای سرعت بخشیدن به مکانیزم اتوفازی و خارج کردن بدن از حالت طبیعی احتمالی ایجاد نمی‌کند؟
  - آیا با روزه گرفتن می‌توان عملکرد اتوفازی در سیستم دفاعی بدن را تغییر داد؟
  - آیا دنیای پزشکی توانسته است راه‌حل جوانسازی و ماندگاری را ارائه دهد؟
- لطفاً نقطه نظرات خود را از طریق همین رسانه با ما در میان بگذارید.





## وظایف سردفتر در ایجاد امنیت حقوقی اسناد رسمی

### ثبت اسناد مطابق قانون:

این وظیفه مهم‌ترین تکلیف سردفتر است که مقررات دیگری از جمله ماده ۳۰ قانون دفاتر اسناد رسمی مصوب ۱۳۵۴ نیز بر آن تأکید نموده‌اند: «سردفتران و دفتریاران موظفند نسبت به تنظیم و ثبت اسناد مراجعین اقدام نمایند...». سردفتر در صورتی مکلف به ثبت اسناد است که مشتری از وی درخواست ثبت سند را نموده باشد. اصل بر این است که ثبت سند اجباری نیست. در واقع، اصل ایجاد شده به موجب ماده ۴۶ قانون ثبت اسناد و املاک همانا ثبت اختیاری اسناد است. غیر از موارد مندرج در مواد ۴۶ و ۴۷، سایر اسناد نباید به ثبت برسند. برای اینکه رسمی شود، باید در دفتری به نام «دفتر سردفتر» به ثبت برسد. این دفتر همیشه در دفاتر اسناد رسمی باقی خواهد ماند و اصولاً نمی‌توان حتی با تصمیم قضایی، آن را از دفتر اسناد رسمی خارج نمود. البته در شرایط کنونی، دفتر سردفتر با دفتر الکترونیک سردفتر، جایگزین شده است.



رسالت سردفتر، اعمال بخشی از حاکمیت در موضوع ثبت سند و مشاوره در ارتباط با آن است. سردفتر به اسناد، دو ویژگی قدرت اثباتی استثنایی و اجرایی می‌بخشد و آن را مانند حکم دادگاه تجدیدنظر، قطعی و لازم‌الاجرا می‌سازد. برای شناخت تکالیف، باید مواد ۴۹ تا ۶۹ قانون ثبت را مرور کرد. سردفتر، تنها حقوق‌دانی است که وظیفه «ثبت سند» را دارد و به عنوان دارنده بخشی از قدرت عمومی، رسالت انجام خدمت حاکمیتی «دلیل» و صلح‌آمیز نمودن حوزه روابط قراردادی را دارد. سایر تکالیف سردفتر، یعنی گواهی امضاء، دادن رونوشت و حفظ و نگهداری اسناد، در درجه دوم اهمیت قرار دارند. گواهی امضاء، تکلیفی فرعی، وظیفه نگهداری اسناد، متروک و رونوشت دادن، تبعی هستند؛ تا سند ثبت شده‌ای نباشد، تکلیف اخیر موضوعیت نمی‌یابد. علاوه بر این تکالیف، سردفتر به صورت ضمنی نیز مکلف به مشاوره حقوقی به مشتری است.





برای آنکه سند از عیوبی مبری باشد که اعتبارش را زیر سؤال می‌برد، خود را به دفعات متعددی موظف به مشاوره می‌بیند. به راحتی می‌توان غافلگیری خریدار سهمی از مال غیر منقول مشاع را تصور نمود که سردفتر به او وجود حق شفعه (م. ۸۰۸ ق.م) و امکان اعمال آن را تذکر نداد است.



سردفتر باید سند معتبر و مطمئن بنویسد. در واقع، او باید امنیت حقوقی را در جامعه تضمین کند. بر سردفتر است تا پیش از هر چیز نیازهای دقیق طرفین سند را بشناسند. حال، پرسش این است که چگونه ممکن است این روند تبادل افکار، بدون راهنمایی حقوقی مشتری توسط سردفتر به جریان افتد؟ این وظیفه مشاوره دادن نقش بسزایی در تحقق وظیفه غایی دفتر اسناد رسمی، یعنی ایجاد امنیت حقوقی در جامعه بازی می‌کند.

به این ترتیب است که تکلیف مشاوره به صورت ضمنی، توسط قانون به سردفتر تحمیل می‌گردد. منتهی این تکلیف، به این حد محدود نمی‌شود. در واقع، سردفتر در هنگام تنظیم سند، طرفین را از نبود برخی از مجوزات اداری آگاه سازند. با این توضیح که؛ برای تنظیم سند، اخذ برخی از مجوزات اداری مطلقاً الزام‌آور است. استعلام از اداره ثبت اسناد و املاک برای ثبت سند فروش، عین اموال غیر منقول، نمونه بارز چنین تکلیفی است. این الزام برای برخی دیگر از مجوزات اداری، مطلق نیست. این امر به این معناست که الزام در موارد اخیر استثناً می‌پذیرد و سردفتر حتی اگر این مجوزات را مطالبه یا اخذ نکنند، می‌توانند تحت شرایطی از مسئولیت رهایی یابند. در این موارد، اگر سردفتر این مجوزات را مطالبه و اخذ نکنند و طرفین قرارداد را از نتایج عدم اخذ این مجوزات آگاه نسازند، مسئول خواهند بود. اخذ مجوز از سازمان تأمین اجتماعی برای نقل و انتقال عین املاک، نمونه بارز چنین تکلیفی است.

همچنین ممکن است درخواست مشتری، به دلیل مخالفت آن با مقررات موضوعه و نظم عمومی و اخلاق حسنه، قابل اجرا نباشد. در این صورت نیز سردفتر از وظیفه مشاوره حقوقی دادن معاف نیست. این مدرک کتبی، که به عنوان دلیل استتکاف از تنظیم سند، توسط سردفتر یا دفتریار به مشتری داده می‌شود، مشاوره حقوقی مکتوب مشتریان است که به ایشان راهکار دیگری پیشنهاد می‌کند.

## دادن سواد مصدق از اسناد ثبت شده به اشخاصی که مطابق مقررات حق گرفتن سواد را دارند:

ذی‌نفع یعنی کسی که مطابق مقررات حق داشتن نسخه اصل را دارد، می‌تواند هنگامی که به هر دلیل اصل سندش در اختیارش نیست، رونوشتی از سند را از دفترخانه مطالبه کند. سردفتر مکلف است این رونوشت را به وی بدهد. این دومین تکلیف سردفتر است. رونوشت، نوشتن دوباره سند رسمی با امضا و مهر است.

### تصدیق صحت امضاء:

سردفتر، مکلف است که امضای متقاضیان را ذیل اسناد عادی گواهی کند. سردفتر، عملیات گواهی امضا را در دفتر مخصوصی به نام دفتر گواهی امضا، ثبت می‌نماید که در حال حاضر دفتر گواهی امضا با دفتر الکترونیک گواهی امضا، جایگزین شده است. در هر صورت، گواهی امضای مشتری به شرح یادشده سومین وظیفه سردفتر است. دایره شمول این تکلیف، به گواهی امضای ذیل اسناد عادی محدود نمی‌شود. گواهی اثر انگشت افراد بی‌سواد نیز به منزله گواهی امضاست. بنابراین، اصطلاح «امضا» نباید به صورت مضیق تفسیر شود.



### قبول و حفظ اسنادی که امانت می‌گذارند:

این تکلیف، به معنای نگهداری نسخه‌ای از سند رسمی شده توسط دفترخانه در بایگانی دفترخانه نیست، بلکه به مفهوم نگهداری اسنادی است که مشتری، جدای از عملیات ثبت، در اختیار دفتر می‌گذارد. سردفتر، باید این اسناد را بپذیرد و نگه دارد و این عملیات را در دفتری به نام «دفتر امانات» به ثبت برساند.

### تکلیف مشاوره:

قانون ثبت اسناد را صراحتاً بر سردفتر تحمیل می‌کند اما ثبت سند، یک تکلیف مکانیکی فاقد هرگونه ویژگی و امتیاز دیگر نیست. این در حالی است که علی‌رغم عدم پیش‌بینی صریح تکلیف مشاوره در مقررات، سردفتر در مواردی باید به مشتری، مشاوره دهد؛ ارائه مشاوره حقوقی مناسب، به سند پویایی لازم می‌بخشد. آن را از حالت مکانیکی خارج می‌کند و بهره‌مندی از امتیازات آن را امکان‌پذیر می‌سازد. در واقع، سردفتر



نتیجه اینکه؛ تکلیف مشاوره پیش از ثبت و حتی در صورت استنکاف از ثبت سند نیز وجود دارد. در غیر این صورت سندی که ثبت شده، سند بی‌نقصی نخواهد بود. در هر صورت، در تمام این فروض، سردفتر همیشه در مقابل وظیفه‌ای قرار دارد که برخاسته از تکلیف ثبت سند است. در نهایت، باید پذیرفت که سردفتر مکلف به مشاوره حقوقی است، بدون آنکه قانون، دستمزدی مابه‌ازای آن برای وی تعیین نموده باشد.



برای دسترسی به اطلاعات بیشتر می‌توانید سایت <https://www.notary662th.ir> را بررسی کنید.



با هم تقویم زمستان را ورق زدیم  
با هم بهار شویم!



به سال خوب حتما به آغاز خوب می‌خواد... به آغازی که حال خوبش تا آخر سال باهامون باشه و چه آغازی بهتر از به هدیه ارزشمندا برای همین ما در محک تصمیم گرفتیم که سلامتی و حال خوب رو هدیه بدیم... شاید که حال دل همه مون بهتر بشه! الان وقتشه که با اسکن کیوارکد موجود در این صفحه، آدم‌های مهم زندگیتون رو در سلامتی فرزندان محک سهیم کنین و این اتفاق مهم و جدید رو به عزیزانتون هم معرفی کنید. تازه بهتون بگیم که برای این اتفاق ما هدایی هم در نظر گرفتیم. پس برای اهدای این هدایا روز سیزدهم فروردین در باغ کتاب منتظرتون هستیم.



محک

مؤسسه غیررئیه حمایت از  
کودکان مبتلا به سرطان

[mahak-charlty.org](http://mahak-charlty.org)



۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



Less than a -20minute walk from the city center, Bodrum Beach offers a central location and extensive dining options along its adjacent promenade. A -10minute drive from Bodrum will take you to the popular, family-friendly Gumbet Beach. At Gumbet Beach, you can enjoy an exciting range of watersports. Tourists can choose activities such as parasailing, scuba diving, water skiing, and fly fishing – or just a beach club to relax with a cocktail in hand. Slightly further afield, Kadikalesi Beach offers an unspoiled, peaceful small-town experience. Visitors can indulge in traditional Turkish foods from family-run cafes – a stone’s throw from the sandy strip.



Bodrum's combination of extensive coastline and easy access between towns highlights it as an elite contender for your next beach holiday destination.



## **Bodrum has an impressive entertainment scene**

Bodrum's fascinating recent history boasts an iconic collection of entertainment and nightclub venues.

Today, visitors should head to the nicknamed 'Bar Street'. In the heart of Bodrum's Old Town district, Bar Street is a mile-long stretch, jam-packed with extravagant and lively club and bar venues.



## **Bodrum has a stunning coastline**

Last but not least, the sun-soaked coastline is a definite reason why Bodrum is worth visiting. Tourists are spoilt for choice by gorgeous surrounding beaches and the crystal-clear Aegean sea.



## Bodrum is highly accessible for visitors

Only 36km Southwest from Milas-Bodrum Airport, Bodrum is highly accessible by flight. Compared to smaller Riviera towns such as Kas, traveling to Bodrum is much easier. The nearest airport to Kas is Dalaman, approximately 148km away, or Antalya, which is 203km. Bodrum offers a more relaxing transfer experience for tourists through its optimal air travel connections.



## Bodrum has an excellent Riviera location

The Turkish Riviera stretches across the Southwestern coast, including popular hotspots such as Antalya, Dalyan, Marmaris, and Fethiye. Famed for sun, sand, luxury, and nightlife, the Turkish Riviera offers plenty of resorts and tourist infrastructure. The stunning beaches and dramatic coastline, and greenery makes it easy to understand why tourists flock in their masses.



Bodrum is a perfect location on the Riviera. The city's functional port makes it a worthy base to explore other spots on the Riviera, either by cruise or ferry. Smaller than the popular Antalya but closer to an airport than Marmaris, Bodrum offers an easy yet beautiful encounter with the Riviera.

## Bodrum suits a variety of accommodation preferences

Boasting a diverse selection of luxury, five-star hotels, Bodrum has the upscale accommodation to host a perfect luxury vacation.



However, Bodrum also caters to backpacker travel, offering hostel-style accommodation central to the city and its quieter outskirts. The Bodrum Camp and Ecofarm offer idyllic and reasonably priced options for a more modest budget or slow-travel itinerary.

However, Bodrum also caters to backpacker travel, offering hostel-style accommodation central to the city and its quieter outskirts. The Bodrum Camp and Ecofarm offer idyllic and reasonably priced options for a more modest budget or slow-travel itinerary.





Now, its glory is reduced to famous ruins, thought to have been destroyed by a series of earthquakes around the 15th Century. However, tourists can marvel at the remains that the destruction left behind. Open 8 am to 5 pm daily except Mondays, the site is easily accessible from the center of Bodrum and takes around fifteen minutes to reach on foot. Entry tickets cost approximately 1.63 USD or 14 Turkish Lira.



Aside from the Mausoleum, visitors to Bodrum are far from limited in historical attractions to explore. Visitors can visit attractions such as The Bodrum Museum of Underwater Archaeology, the Castle of St Peter, and the Bodrum Amphitheatre. The city offers an additional array of cultural museums and galleries, which tourists can discover throughout their stay – making Bodrum certainly worth visiting.



## Bodrum has a rich history for tourists to discover



Although, Bodrum offers far more than an idyllic climate. From the Myndos Gate, which saw the siege of Alexander the Great, to the 15th Century Castle of St Peter – Bodrum is steeped in fascinating history and past cultures.



The city's biggest claim to fame is that it homes one of the Seven Wonders of the World. The Mausoleum of Halicarnassus is one of the world's most tragic architectural losses. A spectacular columned monument, the Mausoleum was the tomb of Mausolus, the deceased ruler of the ancient district of Caria. The monument offered an elevated tomb situated on a hill overlooking the city. The structure rose into a pyramid set upon rows of columns – featuring a marble four-horse chariot on top.



Bodrum's harbour is reminiscent of the South of France and makes for a wonderful night-time spectacle. You can travel from here to Bardacki Cove quite easily by water taxi where you will find popular sunbathing spots and hotels.



On particularly warm days, you can take a boat tour to places like Rabbit Island and swim in the Aegean Sea which is usually temperate and quite calm, although caution and advice should always be taken when swimming.

The nightlife in Bodrum can be surprisingly lively, especially in the city itself as it resembles many other European tourist hotspots.

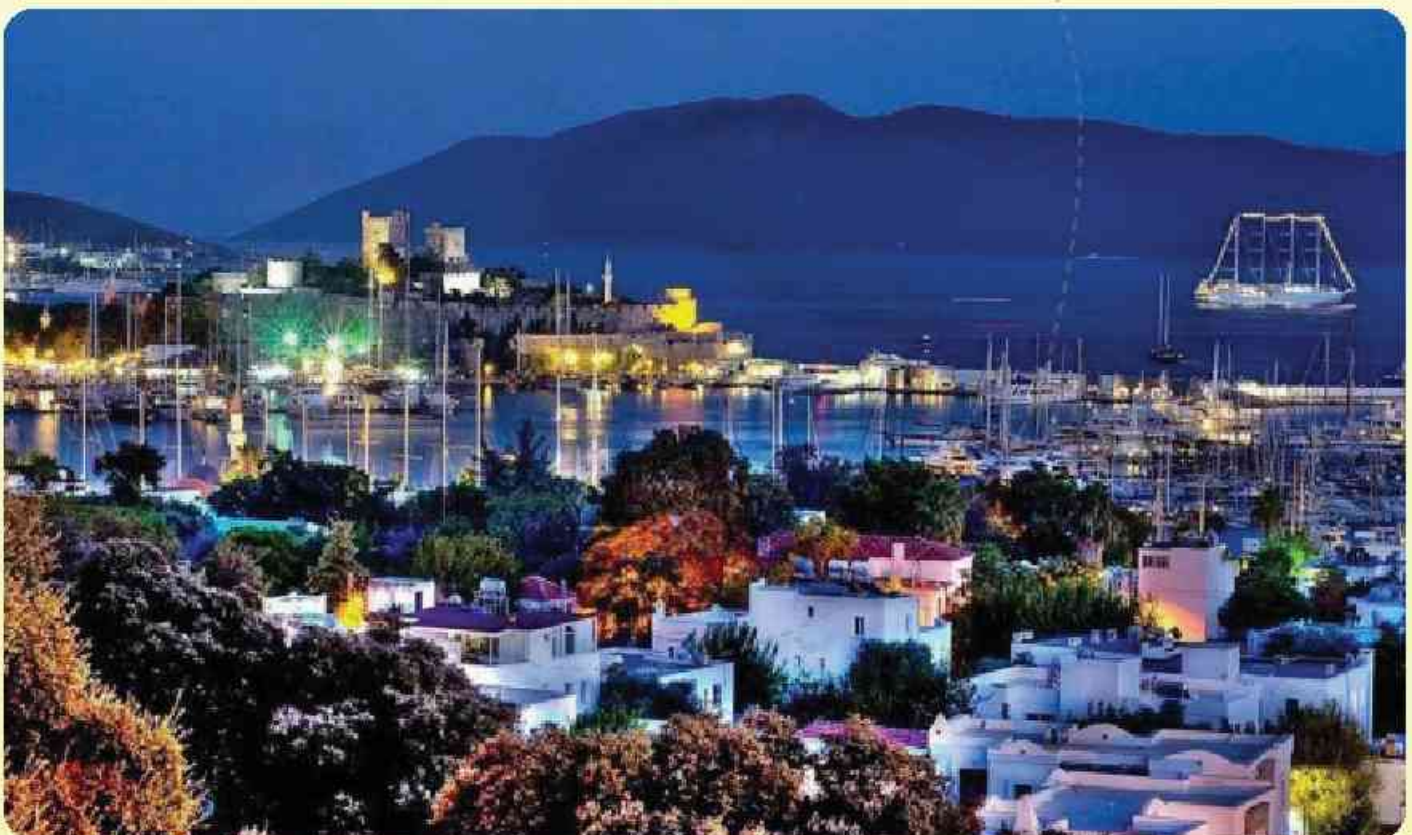


## best time to visit bodrum

Bodrum's climate is also more suitable for holidays than its Northern cities like Istanbul. Audley Travel found Bodrum's average temperature in August to be 32 degrees Celsius, compared to 28 degrees Celsius in Istanbul. Choosing to visit Bodrum over Istanbul means you can enjoy a better average temperature and a warmer Turkish experience. The promise of a hot Mediterranean climate makes Bodrum definitely worth visiting.



The best time to visit Bodrum in Turkey is from April through November. In this period you have a warm temperature and little precipitation. The highest average temperature in Bodrum is °84F in August and the lowest is °57F in January. The water temperature is °86F at its highest and in other months it can be °63F.



# 7 unique reasons you should visit Bodrum.



Brimming with history, culture, and stunning natural scenery, Turkey is overflowing with destinations for tourists. From the iconic hot air balloons and caves of Cappadocia to the cultural allure of the powerhouse Istanbul – you may wonder, is Bodrum worth visiting? The answer is a resounding yes!



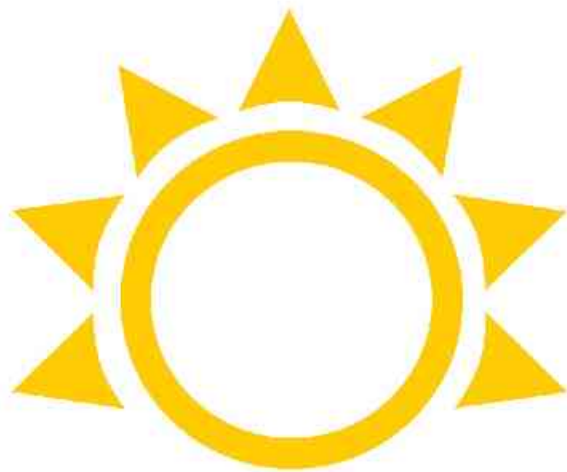
## Which part of Turkey is Bodrum?

Bodrum offers the ideal climate for a summer escape. Like much of the Southern Mediterranean, visitors can enjoy long summers of heat, followed by mild autumns and degrees Celsius. Bodrum's 14 winters of over mild year-round weather makes it perfect for those traveling off-season but still chasing the sunshine. Traveling off-season has lots of perks and is known to be more budget-friendly. Tourists can take advantage of cheaper flights and quieter hotels and attractions without sacrificing precious summer heat





«امید»



بیمارستان

امید

OMID HOSPITAL

# ABIRAN



**ABIRAN**

BOTTLED AND DISTILLED IN JALISCO,  
MEXICO

PRODUCED BY NEUMIRROFF BEVERAGES INC.  
BULK RESPONSIBLE

[WWW.ABIRANBOTTLE.COM](http://WWW.ABIRANBOTTLE.COM)

IMPORTED BY MILLENNIUM IMPORT LLC  
NEW YORK, NEW YORK, US

GOVERNMENT WARNING: (1) ACCORDING TO THE SWEDISH  
GENERAL, WOMEN SHOULD NOT DRINK ALCOHOLIC BEVERAGES  
DURING PREGNANCY BECAUSE OF THE RISK OF BIRTH DEFECTS  
(2) CONSUMPTION OF ALCOHOLIC BEVERAGES IMPAIRS YOUR  
ABILITY TO DRIVE A CAR OR OPERATE MACHINERY AND MAY  
CAUSE HEALTH PROBLEMS.



 09189047751





TopSix®



PERFECT  
TopSix®



FRANCE



SWEDEN

THE FRAGRANCE OF  
HAPPY MOMENTS  
TOGETHER.



تاپ سیکس

عطر خوش

لحظه‌های باهم بودن



نماینده انحصاری ایران: ۰۲۱-۸۸۸۸۰۰۱۵

+46720134082/+46720134079

WWW.TOPSEX.IR



گولچین  
IGOLCHIN



املاک آینده

- ✓ ۸۸۸۷۳۴۹۴
- ✓ ۸۸۲۰۲۸۰۷
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۸۱
- ✓ ۸۸۶۷۹۲۶۰

تخصص ما  
مناطق  
یک و سه

همه خانه می فروشند... ما آینده را...

دفتر مرکزی: تهران، خیابان آفریقا، خیابان یزدان پناه، پلاک ۴۰، واحد ۱

WWW.AYANDEHHOME.COM    فط ویژه: ۲۲۰۱۰۵۹۷-۹

