

## هادیانه خالصانه برای خدا

■ حضرت فاطمه (س) فرمود: هر کس عبادات و کارهای خود را خالصانه برای خدا انجام دهد خداوند بهترین مصلحت‌ها و برکات خود را برای او تقدیر می‌نماید.

## کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان  
سردبیر: غلامرضا صادقیان  
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی  
همکاران تحریریه: نیره ساری، مرضیه بامیری  
نیره محمودی، حسن فرامرزی  
چاپ: همشهری

### سبک یادگیری



نکاتی برای افزایش شانس شما در کسب‌وکار

# مهارت‌های فنی لازم است مهارت‌های فردی لازم‌تر

نیره محمودی

ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که مهارت‌های فنی به تنهایی برای داشتن یک شغل مناسب کافی نیست و مزیت محسوب نمی‌شود بلکه در کنار مهارت‌های فنی، نیاز به مهارت‌های فردی برای تعامل بهتر با دیگران و پیشبرد امور داریم. گاهی شرکت‌ها خواستار مهارت در شغل‌هایی هستند که معمولاً با درخواست‌هایی از تقاضایانی با شرایط مشابه روبرو می‌شوند، اما آنهایی که دارای مهارت‌های فردی لازم برای موفقیت هستند و توانایی کار در جمع و ارتقای گروه را دارند، در اولویت قرار می‌دهند. اندازه‌گیری این مهارت‌ها به هیچ وجه کار ساده‌ای نیست، اما برای برقراری ارتباط خوب ضروری است و فقدان آن می‌تواند شانس شما را برای اجرای پروژه‌های مورد نظر شرکت مختل کند. در این مطلب، مهارت‌های فردی را که عموماً کارفرمایان به دنبال آن هستند، توضیح داده‌ایم.

■ مهارت فردی چیست و چرا مهم است؟  
مهارت‌های فردی بیانگر رفتار و شخصیت شما به

اطرافیان است. با مشاهده نحوه تعامل افراد با دیگران در محل کار و زندگی روزمره، می‌توانید به سرعت سطح مهارت‌های فردی افراد را تشخیص دهید. ارتباط با همکاری با فردی که این مهارت‌ها را ندارد، کار را کمی مشکل می‌کند، زیرا حضور آنها می‌تواند باعث ایجاد شکاف در یک تیم شود. شما ترجیح می‌دهید با چه کسی کار کنید: یک فرد صادق یا کسی که پشت سر شما غیبت و بدگویی می‌کند؟ فردی که خلق و خوی مثبت دارد و قابل اعتماد است یا کسی که یک روز صبحی و کودن است و روز دیگر صمیمی و شاد؟ فردی که نقاط مثبت فعالیت شما را در یک تیم می‌بیند یا کسی که فقط مشکلات و ضعف‌ها را ذکر می‌کند؟

مهارت‌های فردی با عناوینی مثل مهارت‌های «سرم» یا «بین فردی» هم شناخته می‌شود. همه ما برای موفقیت در حرفه خود به مهارت‌های ارتباطی و اعتمادبه‌نفس نیاز داریم. به کمک این مهارت‌هاست که می‌توانیم در یک جلسه مذاکره کنیم یا در

مهارت‌های فردی شامل موارد زیر است: تفکر انتقادی: شرکت‌ها ترجیح می‌دهند کارکنان بتوانند ابتکار عمل را به دست بگیرند و نیازی به مدیریت مستمر نداشته باشند. تفکر انتقادی در هر صنعتی ضروری است، صرف‌نظر از اینکه شما یک مدیرانبار هستید یا یک پرستار، باید خلاقیت، نوآوری و تدبیر داشته باشید.

بین فردی: توانایی برقراری ارتباط مؤثر با اطرافیان بسیار ارزشمند است. با مهارت‌های بین فردی خوب، افراد را در کنار خود نگه می‌دارید و به شرکت کمک می‌کنید به اهداف خود دست یابید. مهارت‌های مهم بین فردی شامل رهبری، گوش دادن و مذاکره است. حل مسئله: هیچ شغلی راحت نیست و همه با مشکلات خاصی دست و پنجه نرم می‌کنند. کسی که مهارت حل مسئله دارد، این را می‌داند و وقتی مشکلی پیش می‌آید، وحشت نمی‌کند. این افراد معمولاً اطلاعات جمع‌آوری می‌کنند و از تفکر و منطق نوآورانه در تصمیم‌گیری‌های خود بهره می‌برند. مهارت‌های مرتبط با این مهارت عبارتند از: قاطعیت، فروتنی و کار گروهی.

انعطاف‌پذیری: به طور کلی، بیک کارمند منعطف، یک کارمند قابل اعتماد است. سازمان‌ها کارکنان انعطاف‌پذیر را دوست دارند، زیرا می‌دانند که چنین افرادی می‌توانند با تغییرات سازگار شوند، تمرکز خود را تغییر دهند و برنامه‌های خود را بهبود بخشند، بدون اینکه بر کیفیت کارشان تأثیر منفی بگذارند. مهارت‌های مرتبط شامل وقت‌شناسی، قابل اعتماد بودن و شایستگی است.

انگیزه: کسب‌وکارها، کارکنانی را می‌خواهند که به شغل خود علاقه داشته و در محل کار مثبت باشند. چنین افرادی اشتباهات خود درس می‌گیرند و واقعاً از نقش خود لذت می‌برند. مهارت‌های مرتبط شامل اشتیاق، انعطاف‌پذیری و فداکاری است.

■ چند نکته درباره ارتقای مهارت‌های فردی حتی اگر مهارت‌های فردی شما به خوبی رشد کرده باشد، باز هم جای پیشرفت هست. برای ارتقای مهارت‌های فردی خود باید به چند نکته زیر توجه کنید:

● بر ترس‌های خود غلبه کنید زیرا شجاعت، بیش از هر چیز دیگری، می‌تواند زمینه‌ساز شما را بر موانعی که مانع پیشرفت‌تان می‌شود، فراهم کند.

● از یک همکار، مدیر، یکی از اعضای خانواده یا دوست بخواهید که در مورد یک دستاورد اخیر شما بازخورد دهد. از تعریف یا انتقاد سازنده آنها برای بهبود استانداردهای خود بهره‌برید.

● در گروه‌های مختلف کاری و شغلی یا اجتماعی عضو شوید. در فرایند تعامل با تیپ‌های شخصیتی مختلف، راه‌های جدیدی برای برقراری ارتباط خواهید یافت.

● مطالعه مقالات آموزنده، برای کمک دیدگاه بهتر و درک مهم‌ترین روندها بسیار مؤثر است.

● سعی کنید به کسی که برایش احترام قابل‌هستید، نزدیک شوید و او بخواهید مربی شما باشد.

● بهبود مهارت‌های فردی شما تنها به شغل شما بلکه به زندگی روزمره شما نیز کمک می‌کند. خودسازی فرایندی بی‌پایان است و اگرچه دلبهره‌آور به نظر می‌رسد، اما می‌تواند پاداش‌های بسیار زیادی را نیز به همراه داشته باشد.

مختلف شامل موارد زیر است: تفکر انتقادی: شرکت‌ها ترجیح می‌دهند کارکنان بتوانند ابتکار عمل را به دست بگیرند و نیازی به مدیریت مستمر نداشته باشند. تفکر انتقادی در هر صنعتی ضروری است، صرف‌نظر از اینکه شما یک مدیرانبار هستید یا یک پرستار، باید خلاقیت، نوآوری و تدبیر داشته باشید.

بین فردی: توانایی برقراری ارتباط مؤثر با اطرافیان بسیار ارزشمند است. با مهارت‌های بین فردی خوب، افراد را در کنار خود نگه می‌دارید و به شرکت کمک می‌کنید به اهداف خود دست یابید. مهارت‌های مهم بین فردی شامل رهبری، گوش دادن و مذاکره است. حل مسئله: هیچ شغلی راحت نیست و همه با مشکلات خاصی دست و پنجه نرم می‌کنند. کسی که مهارت حل مسئله دارد، این را می‌داند و وقتی مشکلی پیش می‌آید، وحشت نمی‌کند. این افراد معمولاً اطلاعات جمع‌آوری می‌کنند و از تفکر و منطق نوآورانه در تصمیم‌گیری‌های خود بهره می‌برند. مهارت‌های مرتبط با این مهارت عبارتند از: قاطعیت، فروتنی و کار گروهی.

انعطاف‌پذیری: به طور کلی، بیک کارمند منعطف، یک کارمند قابل اعتماد است. سازمان‌ها کارکنان انعطاف‌پذیر را دوست دارند، زیرا می‌دانند که چنین افرادی می‌توانند با تغییرات سازگار شوند، تمرکز خود را تغییر دهند و برنامه‌های خود را بهبود بخشند، بدون اینکه بر کیفیت کارشان تأثیر منفی بگذارند. مهارت‌های مرتبط شامل وقت‌شناسی، قابل اعتماد بودن و شایستگی است.

انگیزه: کسب‌وکارها، کارکنانی را می‌خواهند که به شغل خود علاقه داشته و در محل کار مثبت باشند. چنین افرادی اشتباهات خود درس می‌گیرند و واقعاً از نقش خود لذت می‌برند. مهارت‌های مرتبط شامل اشتیاق، انعطاف‌پذیری و فداکاری است.

■ چند نکته درباره ارتقای مهارت‌های فردی حتی اگر مهارت‌های فردی شما به خوبی رشد کرده باشد، باز هم جای پیشرفت هست. برای ارتقای مهارت‌های فردی خود باید به چند نکته زیر توجه کنید:

● بر ترس‌های خود غلبه کنید زیرا شجاعت، بیش از هر چیز دیگری، می‌تواند زمینه‌ساز شما را بر موانعی که مانع پیشرفت‌تان می‌شود، فراهم کند.

● از یک همکار، مدیر، یکی از اعضای خانواده یا دوست بخواهید که در مورد یک دستاورد اخیر شما بازخورد دهد. از تعریف یا انتقاد سازنده آنها برای بهبود استانداردهای خود بهره‌برید.

● در گروه‌های مختلف کاری و شغلی یا اجتماعی عضو شوید. در فرایند تعامل با تیپ‌های شخصیتی مختلف، راه‌های جدیدی برای برقراری ارتباط خواهید یافت.

● مطالعه مقالات آموزنده، برای کمک دیدگاه بهتر و درک مهم‌ترین روندها بسیار مؤثر است.

● سعی کنید به کسی که برایش احترام قابل‌هستید، نزدیک شوید و او بخواهید مربی شما باشد.

● بهبود مهارت‌های فردی شما تنها به شغل شما بلکه به زندگی روزمره شما نیز کمک می‌کند. خودسازی فرایندی بی‌پایان است و اگرچه دلبهره‌آور به نظر می‌رسد، اما می‌تواند پاداش‌های بسیار زیادی را نیز به همراه داشته باشد.

### سلب مسئولیت از نیروهایی که ریشه عزت‌نفس پایین زنان است

## صنعت «اعتمادبه‌نفس» می‌خواهد زنان خودشان را ناکافی ببینند

فرهنگ است و هم‌اکنون، جایی است که معنای بدن، روان و رفتار زنان به وجود می‌آید، پخش می‌شود، مورد مذاکره قرار می‌گیرد و ماندگار می‌شود. این آیین هم‌اکنون به بدنیست، ولی همان‌قدر که امکانات زیادی را برای تغییر به وجود می‌آورد، سردرگمی زیادی هم ایجاد می‌کند.

۳ صرف‌نظر از اینکه زنان یا دختران با چه مشکلاتی مواجهند، تشخیصی که تلویحاً مطرح می‌شود معمولاً یکسان است فقط باید به خودشان باور داشته باشند. نابرابری در محیط کار؟ کارمندان زن باید بیشتر تلاش کنند اختلالات خوردن و تصویر بدنی بد؟ واره‌ا‌حلش برنامه‌های توانمندسازی دختران است. مشکلات مربوط به فرزندپروری؟ باید کاری کنیم مادران اطمینان بیشتری به خودشان داشته باشند تا بتوانند فرزندان با اعتمادبه‌نفسی هم تربیت کنند.

۴ آنهایی که کارشان افزایش اعتمادبه‌نفس زنان است، بیشتر بر غلبه بر مشکلات درونی تأکید می‌کنند - حتی در حیطه‌هایی که عاقلانه به نظر نمی‌رسد، مثل توصیه مالی. مثلاً حسابدار و نویسندگانی که هدفش توانمندسازی مالی زنان است «پنج راه برای مدیریت پول از طریق عشق به خود» را وعده داده است!

۵ مواردی که مطرح شد، به این معنا نیست که فرهنگ اعتمادبه‌نفس جذاب نیست یا قدرت‌هیجانی بالایی ندارد. ما خودمان هم همراهان فعال - هر چند نامطمئن - این فرهنگ هستیم، مثلاً از این طریق که دانشجویان زن خود را تشویق می‌کنیم تا جسور و پرزنگ باشند و به خاطر خودشان معذرت‌خواهی نکنند یا صحبت‌هایشان را با عباراتی مثل «من فقط» یا «من متخصص نیستم» آغاز نکنند، اما در نهایت فرهنگ اعتمادبه‌نفس یک جور حواس‌پرتی است. این فرهنگ می‌خواهد زنان خودشان را ناکافی ببینند و بعد روی مهارت‌های ارتباطی‌شان، افکارشان، دیدگاه‌هایشان درباره بدن‌شان و حتی نوع نفس کشیدن‌شان کار کنند. فرهنگ اعتمادبه‌نفس در مسیر خود به چیزی می‌رسد که شاید مخرب‌ترین اثر بی‌پنهانی داشته باشد: سلب مسئولیت از نیروهایی که در واقع ریشه عزت‌نفس پایین زنان هستند.

### داشتن اعتمادبه‌نفس حکم لازم‌الاجرای زمانه ماست.

هم‌زمان با اینکه زنان در معرض فشارهای شدید برای ظاهر و ایده‌های بدنی غیرواقع‌گرایانه هستند، صنعت زیبایی می‌گوید «کنون داشتن اعتمادبه‌نفس معیار جدید جذاب‌بودن است.» به شیهه مشایبه، در وضعیتی که زنان در محیط‌های کار نابرابری عمیقی را تجربه می‌کنند، بعضی از کارفرماها کلاس «چطور اعتمادبه‌نفس داشته باشیم» را به آنها پیشنهاد می‌کنند. در این بین، سلبریتی‌های زن هم در محبوب‌ترین آهنگ‌ها و کتاب‌های‌شان، سنگ عاشق خودبودن را به سینه می‌زنند.

### البته ما مخالف اعتمادبه‌نفس نیستیم.

۲ اصلاً مگر کسی خود را در این موضوع قرار می‌دهد که با افزایش احساس راحتی و رضایت زنان از خودشان مخالفت کند؟ ولی به پیامدهای منفی‌ای فکر می‌کنیم که می‌تواند از تأکید فرهنگی بر این امر ضروری (اعتمادبه‌نفس) ناشی شود و بعد از یک دهه تحقیق، به این نتیجه رسیدیم که اعتماد به‌نفس هم

### کرانه

سفری به چشمه آبگرم «گنو»

## آب‌تنی در زمستان

گنو تنها چشمه موجود در این منطقه نیست و ازانون، تنگ باغ، کهنو، کهنو، پشتنگ، هوپیر، پشت بنگرو، رمرو، سرچر، به، کره، مردو و خرگو از جمله چشمه‌های این منطقه هستند. در صبح‌های سرد بخار آب این چشمه که دمایی حدود ۴۱ درجه سانتیگراد دارد با هوای ۲۰ درجه‌ای محیط برخورد می‌کند و تا ارتفاع یک متری آب را بخاری ناپایدار تشکیل می‌دهد که جلوه زیبایی به محیط می‌بخشد.

برای بهره بردن از آبگرم چشمه گنو دو استخر مردانه و زنانه در این منطقه ایجاد کرده‌اند که

گردشگران می‌توانند از آنها استفاده کنند. چندین مجتمع نیز برای استراحت و اقامت مسافران در این محل تعبیه شده است و فروشگاه‌هایی نیز برای خرید وسایل مورد نظر در این منطقه یافت می‌شود. آل‌چق‌هایی در محیط اطراف این بخش وجود دارند که گردشگران می‌توانند در آنها بنشینند و از مناظر و هوای خوب منطقه استفاده کنند.

اگر قصد رسیدن به منطقه گنو را از تهران دارید، راحت‌ترین راه هواپیماست. می‌توانید از فرودگاه مهرآباد بلیتی تهیه کنید تا یک ساعت و ربع بعد در بندرعباس باشید. با قطار می‌توان مسیر تهران تا بندرعباس را ۲۰ ساعت طی کرد. قطار دو بار در شبانه‌روز به سمت این شهر حرکت می‌کند. با اتوبوس نیز حدود ۱۸ ساعت را باید در جاده باشید. وقتی به بندر رسیدید، سریع راه گنو را بگیرید، البته در روزهای پنج‌شنبه و جمعه کار آن‌ها را در دست بگیرید. در بلوار ساحلی، میدان هنگام بندرعباس در این روز تاکسی‌هایی علاقه‌مندان را به سمت مجتمع آب‌درمانی گنو می‌برند. این تاکسی‌ها در کمتر از یک ساعت شما را به گنو می‌رسانند.

زمستان از راه می‌رسد و علاقه‌مندان به سفر، بالطبع مقاصد خود را به سمت جنوب کشور تغییر می‌دهند. یکی از جاذبه‌های دلچسب در زمستان، تن خود را به چشمه‌های آبگرم سپردن است و چنین امکانی با انواع امکانات مورد نیاز گردشگران در استان گرمسیر هرگز گانو فراهم شده است. چشمه آبگرم گنوی بندرعباس مقصد خوبی برای گردشگری در فصل زمستان است. با ما به گنو بیایید.

### تابه‌حال فکر کرده‌اید که چرا آب و هوای شهر بندرعباس به نسبت دیگر شهرهای حاشیه خلیج فارس شترتر است؟ این اتفاق به خاطر قلعه بلندی شمال غربی این شهر را احاطه کرده و نمی‌گذارد نسو و سرجی‌هاو از این سوی شهر ساحلی خارج شود. کوه گنو که دومین قله بلند منطقه است، در ۳۴ کیلومتری شمال غرب بندرعباس و در نزدیکی جاده سیرجان- بندرعباس قرار دارد.

این کوه مانند بسیاری از مناطق کوهستانی ایران در کوهپایه‌اش دارای چشمه‌های آبگرمی است که ساکنان استان هرگز مان را به اینجا می‌کشاند. منطقه حفاظت‌شده گنو با وسعت ۴۵ هزار هکتار، چشمه‌های آبگرم متعددی دارد که مطمئن‌ترین آنها مجتمع آب‌درمانی گنو است. به دلیل امکانات تفریحی و گردشگری، از بازارچه گرفته تا شهرسازی، بسیاری از برای گذران اوقاتی‌شاد به مجتمع آب‌درمانی گنو می‌رسانند. چشمه گنو در دره‌ای واقع شده که شمال تا جنوب آن را ارتفاعات آهکی کوه گنو پوشانده است، البته چشمه

### آشپزخانه

### «کدوتنبیل» مغز شمار از تنبلی درمی‌آورد

## یک پیشنهاد خوشمزه یلدایی

امروز یک پیشنهاد یلدایی برای شما داریم. در این روزهای سرد پاییزی و در آستانه فصل زمستان، کدوتنبیل یا کدو حلوايي طر فسداران زيادی دارد. خيلى‌ها از همين الان کدوی شب پلدارا

خریده‌اند تا در طولانی‌ترین شب سال بپزند و نوش جان کنند. بعضی‌ها هم آن را برش می‌زنند و تزئین می‌کنند و در سفره شب یلدا می‌گذارند. کدوتنبیل یکی از محبوب‌ترین طعم‌های پاییزی است و البته متشخص‌ترین آنها و باید به اینطور باشد، چون به خاطر مواد معدنی‌ای که دارد عملکرد مغز را تقویت می‌کند. علاوه بر این تخم کدو مشهور است به اینکه به تقویت حال خوب شما کمک می‌کند؛ چیزی که ما می‌توانیم همیشه

این موقع سال از آن استفاده کنیم. کدو حلوايي یک دسر بسيار خوشمزه و مقوی است که می‌توان آن را به شیوه‌های مختلف برای شب یلدا تهیه کرد. ساده‌ترین شیوه پخت کدو با شکر و آب است که شاید خیلی‌ها بلد باشند. در ادامه با سه شیوه دیگر نیز آشنا می‌شوید.

### مواد لازم

تخم‌مرغ یک عدد/شکر نصف لیوان/روغن نصف لیوان/آرد ۱/۵ لیوان/وانیل نوک قاشق چایخوری/بیکینگ پودر یک قاشق چایخوری/رنگ خوراکی قرمز و سبز به میزان دلخواه.

### طرز تهیه

۱) برای درست کردن این شیرینی یلدایی خوشمزه ابتدا در یک ظرف مناسب شکر، تخم‌مرغ و وانیل را با همزن دستی خوب هم می‌زنیم تا یکدست شود. بعد آرد و بیکینگ پودر را اضافه و مخلوط می‌کنیم تا خمیر نرم و لطیفی به دست آید. ۲) حالا خمیر را به دو قسمت مساوی تقسیم می‌کنیم و به یکی از خمیرها رنگ خوراکی قرمز و دیگری برنگ سبز می‌زنیم. ۳) سینی فر را روغن‌مایع کمی چرب می‌کنیم و از خمیر گلوله‌های کوچک برمی‌داریم و با دست گرد می‌کنیم و داخل سینی فر با فاصله کنار هم می‌چینیم. ۴) حلال‌سینی حاوی کلوچه‌ها را داخل فر از قبل گرم شده با دمای ۱۷۰ درجه سانتیگراد به مدت تقریباً ۱۵ دقیقه می‌گذاریم تا بپزند. بعد از اینکه شیرینی‌ها پختند، آنها را از فر بیرون می‌آوریم. در این حالت شیرینی و کلوچه‌ها خیلی نرم هستند، دست‌نزدیک که خراب‌شود. ۵) صبر می‌کنیم تا شیرینی‌ها به طور کامل خنک‌شوند. بعد از اینکه خنک‌شدند کلوچه‌ها را خامه‌قنادی می‌زنیم و یک کلوچه سبز و یک کلوچه قرمز روی هم قرار می‌دهیم و با سس شکلات تزئین می‌کنیم. نوش جان.

۶) روش دوم: به یک عدد کدو حلوايي، روغن زیتون به میزان لازم و شکر به میزان لازم نیاز داریم. در این روش ابتدا فر را روی دمای ۲۰۰ درجه تنظیم می‌کنیم تا به خوبی داغ‌شود. سپس به همان روشی که در روش اول بخت کدو گفتیم، کدو حلوايي را برش می‌دهیم و برش‌های کدو حلوايي را که همراه با پوست است، به خوبی

