



## یادگیری مهارت‌های جدید ۵ مزیت ویژه دارد

# هرچه ماهرتر، دوست‌داشتنی‌تر

**نیره محمودی** یادگیری مهارت‌های جدید برای پیشرفت شغلی شما ضروری است. توانایی‌های جدید گزینه‌های شغلی شما را بیشتر و به شما کمک می‌کند تا تکنیک‌های جدیدی را برای هنگام شدن یا دنیایی که به سرعت در حال تغییر است، توسعه دهید، اما در یادگیری مزایای دیگری نیز وجود دارد. در اینجا پنج مزیت یادگیری مهارت‌های جدید را فارغ از سن یا حرفه یا نوع مهارتی که یاد می‌گیرید، برمی‌شمریم.

### ۱. شما را سالم نگه می‌دارد

یادگیری ذهن شما را درگیر و بدن شما را فعال نگه می‌دارد و به شما کمک می‌کند دیدگاه‌هایی جدید و مبتنی بر دانش در مورد دنیای اطراف خود به دست آورید. یادگیری مزغان تر برای مقابله با

طیف وسیعی از چالش‌ها آموزش می‌دهد و مسیرهای عصبی شما را فعال نگه می‌دارد. همه این عوامل برای حفظ سلامتی شما موثر هستند. مثلاً در یک کلاس آشپزی پختن غذای مغذی برای خانواده شما می‌تواند سلامت شما و خانواده‌تان را بهبود بخشد. از آنجا که یک فرد سالم فردی سازنده است، کلاس به شما کمک می‌کند تا بهره‌وری خود را در محل کار افزایش دهید. همچنین رشد مهارت‌ها به شما کمک می‌کند متوجه شوید چقدر برای بسیاری از افراد مفید هستند و این باعث شادی و سلامت ذهن شما می‌شود.

### ۲. درها را باز می‌کند

وقتی یک زبان جدید یاد می‌گیرید، درهایی به روی شما باز می‌شود تا در انواع مختلف شرکت‌ها کار کنید. وقتی برنامه‌نویسی یاد می‌گیرید، شانس بیشتری برای ترفیع دارید. وقتی یاد می‌گیرید که چگونه وب‌سایت طراحی کنید، مقاله بنویسید یا کارهای یک منشی مجازی و از راه دور را انجام دهید، واجد شرایط فرصت‌های

**رشد مهارت‌ها به شما کمک می‌کند متوجه شوید چقدر برای بسیاری از افراد مفید هستند و این باعث شادی و سلامت ذهن شما می‌شود. هر مهارت جدیدی کسب کنید، دری از فرصت جدید به روی شما باز خواهد شد**

## هادیانه دو روزت یکسان نباشد

■ امام جعفر صادق (ع) فرمود: کسی که دو روز او در بهره‌وری از زندگی مساوی باشد، مغیوب و زیانکار است و کسی که امروز او بهتر از دیروزش باشد، محل غبطه و آرزوی دیگران است و آن کس که امروزش بدتر از دیروزش باشد، از رحمت خدا دور باد!

(الحدیث، ج ۲، ص ۲۲۶)

شغلی پاره‌وقت می‌شوید. هر مهارت جدیدی کسب کنید، دری از فرصت جدید به روی شما باز خواهد شد. در آمد جدید بسیار مهم است، به ویژه اکنون که اکثر اقتصادهای جهان با مشکلات مالی مواجه هستند. همچنین کسب در آمد اضافی برای پس‌انداز دوران پزنشستگی به شما کمک می‌کند.

### ۳. سازگاری شما را افزایش می‌دهد

بسیاری از ما هنگام ورود یک مدیر عامل جدید به سازمان یا شرکتی که در آن کار می‌کنیم، به دلیل تغییری که ممکن است در نقش‌های معمول ما ایجاد شود، دچار اضطراب و تشویش می‌شویم. اینجاست که مهارت‌های جدید می‌توانند مفید باشند. به عنوان مثال، اگر دوره مدیریت زمان را بگذرانید، روش‌های سسازگاری با تغییرات را خواهید آموخت و اضطراب شما کمتر خواهد شد. آموزش مدیریت زمان همچنین به شما کمک می‌کند راه‌های جدیدی برای خوش‌بینی در پیش بگیرید. همچنین توجه داشته باشید که تمایل به یادگیری مهارت‌های جدید اعتماد به نفس شما را افزایش و ذهنیت رشد را پرورش می‌دهد. یادگیری به شما کمک می‌کند رشد فردی و حرفه‌ای را در کنار هم تجربه کنید.

### ۴. دوست داشتن شما را افزایش می‌دهد

اگر می‌دانید چگونه چاپگرهای خراب را تعمیر یا یک رایانه را فرمت کنید، همه در دفتر کار دوست خواهند داشت که دوست شما باشند. اگر یک زبان خارجی بدانید، طبیعتاً دیگران را به سمت خود جذب خواهید کرد. دانستن چیزی که دیگران در آن مهارتی ندارند، باعث می‌شود با همکاران خود در محل کار بهتر ارتباط برقرار کنید. همچنین موجب می‌شود در بین همسالان خود احترام و تحسین به دست آورید و می‌تواند شانس شما را برای استخدام شدن افزایش دهد. هنگامی که در مصاحبه با سوال «چیزی به من بگویید که در رزومه شما نیست» مواجه شدید، در این صورت اگر اخیراً مهارت‌های جدیدی را یاد گرفته باشید، چیزی‌های زیادی برای گفتن خواهید داشت.

### ۵. شما را به روز نگه می‌دارد

پیشرفت حرفه‌ای شما را به‌روز می‌کند، حتی زمانی که فارغ‌التحصیلان جدید به حرفه شما می‌پیوندند. شما باید خود را در مورد تغییرات تکنولوژیکی به‌روز نگه دارید، در غیر این صورت کارفرما در اولین فرصتی که به دست آورد، فرد دیگری را جایگزین شما خواهد کرد. توجه داشته باشید که بازار کار دائماً در حال تغییر است، اقتصاد به تکامل خود ادامه می‌دهد و پیشرفت‌های فناوری در تمام بخش‌های اقتصاد در حال گسترش است. رسیدن به اهداف شغلی خود بدون یادگیری و تقویت دانش روز دشوار خواهد بود. بدون یادگیری چیزهایی که رقبای‌تان از آن بی‌اطلاع هستند، نمی‌توانید از آنها پیشی بگیرید.

### ■ نکته پایانی

این روزها، گسترش دانش و پایگاه مهارتی بالاتر، یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت است. اگر نمی‌دانید چه چیزی را مطالعه کنید یا چه فرصت‌های برای یادگیری در اختیار شماست، به چیزهایی که در مورد آنها کنجکاو هستید، توجه کنید. از خود بپرسید: «من از کودکی به چه چیزی علاقه‌مند بوده‌ام؟» به آن پاسخ دهید. در این صورت مسیر یادگیری را که باید دنبال کنید، کشف خواهید کرد. یادگیری چه برای سرگرمی باشد یا اهداف شغلی، بدون در نظر گرفتن سن یا موقعیت حرفه‌ای، شادی و رضایت را برای شما به همراه دارد.

## کاشانه

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

تفاوت پخت می‌شود. این نان با ضخامت بسیار کم تهیه می‌شود. ماندگاری بسیار زیاد حتی تا یک ماه دارد، چون آن را هوادهی و خشک می‌کنند. برای مصرف نان لاکو آن را کمتر از یک دقیقه در آب می‌اندازند. بعد روی پارچه‌ای تمیز پهن می‌کنند و رویش را هم با پارچه می‌کشند. پس از ساعتی نان گرمی به دست می‌آید که در فرهنگ بومی مردم گیلان کاربردهای مختلفی دارد، مثل درست کردن مرغ لاکو، هفتاد و دو تن، رغایب(رقاب) حلوا.

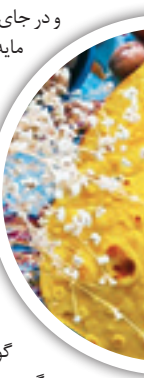
نان زربین یا زربینه نون: از نان‌های کوه‌نشینان غرب گیلان است و اغلب تالش‌سی‌ها آن را می‌پزند. برای درست کردن نان زربین ابتدا آرد گندم را با آب و مایه خمیر(خمیراس) مخلوط می‌کنند. خمیری را که تهیه شده خوب ورز می‌دهند، در یک پارچه تمیز می‌پیچند

و در جای گرمی می‌گذارند تا وازز بیاید. در این حین مایه داخل نان زربین را آماده می‌کنند. مقداری آرد برنج را تفت می‌دهند تا بوی خامی آن گرفته شود، بعد شکر و کره را در آن مخلوط می‌کنند و دوباره مقداری روی آتش تفت می‌دهند، سپس مقداری مغز گردو ساییده شده، دارچین، زیره و گاهی مقداری شیر به آن اضافه می‌کنند. خمیر رااز پارچه درمی‌آوردند و به اندازه سائز نانی که می‌خواهند درست کنند مقداری از خمیر را برمی‌دارند و خوب گوله می‌کنند و ورز می‌دهند، سپس داخلش را گود می‌کنند واز مایه‌ای که قبلاً آماده شده است به آن اضافه می‌کنند. بعد نان را روی یک سینی پهن می‌کنند و با چنگال رویش نقش می‌زنند. برای روی نان ماست پرچرب و کمی شکر ورزده تخم‌مرغ و آن قدر هم می‌زنند که کف کند. گاهی هم روی نان فقط مقداری تخم‌مرغ هزه می‌مالند و در نهایت آن را روی «سنگه کله» یا «کله سنگ»(سنگ نان‌پزی) می‌چسباند.

پیمانه تهیه می‌شود. آن را هسته از سنگ جدا می‌کنند و طرف دیگرش را روی حرارت می‌گیرند تا خوب طلایی شود.

### آشنایی با ۳ نان از خطه گیلان

# خر فه بخور با طعم کدو حلوائی و شبلیله



**گیلان استانی است که موفق به کسب عنوان جهانی در تنوع غذایی شده است. اما خوردنی‌های این استان فقط معطوف به طبخ غذا نیست، بلکه در سفر به شهرهای گیلان می‌توانید طعم‌های متفاوت آن‌ها را محلی را نیز چشید. شما را با سه نوع بسیار خوشمزه از این نان‌ها آشنا می‌کنیم.**

**نان خرفه:** نان خرفه، کستو یا نان خلفه یکی از نان‌های بسیار خوشمزه گیلان است. عطر و بوی خاص این نان به دلیل وجود بوره کدو حلوائی و تخم خلفه(تخم شبلیله) در آن است. نان خرفه با تخم شبلیله، دو قاشق غذاخوری، شکر یک پیمانه، نمک، کدو حلوائی و دو پیمانه، مخلوط آرد برنج و آرد گندم هفت پیمانه تهیه می‌شود.

**نان لاکو:** نوعی نان برنجی است که در غرب و شرق گیلان با کمی پیشرفت حرفه‌ای شما را به‌روز می‌کند، حتی زمانی که فارغ‌التحصیلان جدید به حرفه شما می‌پیوندند. شما باید خود را در مورد تغییرات تکنولوژیکی به‌روز نگه دارید، در غیر این صورت کارفرما در اولین فرصتی که به دست آورد، فرد دیگری را جایگزین شما خواهد کرد. توجه داشته باشید که بازار کار دائماً در حال تغییر است، اقتصاد به تکامل خود ادامه می‌دهد و پیشرفت‌های فناوری در تمام بخش‌های اقتصاد در حال گسترش است. رسیدن به اهداف شغلی خود بدون یادگیری و تقویت دانش روز دشوار خواهد بود. بدون یادگیری چیزهایی که رقبای‌تان از آن بی‌اطلاع هستند، نمی‌توانید از آنها پیشی بگیرید.

### سفر به کویر رضآباد

## بارش شهابی

## در بکرترین روستای کویری ایران



**اگر می‌خواهید یک شب پرستاره را در سکوت مطلق زیر آسمان کویر سپری کنید و سحرگه نیز متفاوت‌ترین طلوع خورشید زندگی‌تان را به تماشا بنشینید، سفر به کویر رضآباد را در برنامه گشت و گذار خود بگذارید.**

روستای رضآباد نمونه کامل یک روستای کویری است و کویر رضآباد، این روستا را دربر گرفته است. تپه‌های شنی در اشکال گوناگون، سیاه‌چادرهای عشایر، خانه‌های گنبدی خشتی، گله‌های شتر و آسمان صاف و به دور از آلودگی‌های نوری از ویژگی‌های هستند که این روستا را به یکی از مقاصد و جاذبه‌های گردشگری استان سمنان تبدیل کرده‌اند. از جمله گونه‌های جانوری ساکن در این منطقه می‌توان به یوزپلنگ آسیایی، گورخر آسیایی، هوبره و زاغ بورا اشاره کرد. رضآباد یکی از بکرترین کویرهای ایران است که حدود ۱۳۰ کیلومتر با شهر سبزوار فاصله دارد. این کویر در فاصله ۲۰۰ کیلومتری از شهر شاهرود و در ۱۰۰ متری روستای رضآباد، در منطقه پارک وحش خارتوران استان سمنان واقع شده است. پیش از ساخت خانه‌های کنونی در روستا، محل قشلاق عشایر ایل چوب‌داری از ایلات افغان بوده است که از هرات به حاشیه کویر کوچ می‌کردند. این افراد هنوز هم در آنجا در چادر ساکن هستند. کویر رضآباد همچون دیگر کویرهای ایران، مناظری دیدنی از رمل‌های طلایی رنگ در زیر نور آفتاب را در مقابل چشمان گردشگران قرار می‌هد. شما می‌توانید روزها روی شن‌های نرم کویر قدم بزنید و شب‌ها از تماشای آسمان پرستاره کویر لذت ببرید. اگر در ماه مرداد و آذر به این کویر سفر کنید، شاهد بارش شهابی شگفت‌انگیز و رویایی خواهید بود. ریزش‌های منحصربه‌فرد کویر رضآباد و بارش شهابی برساوشی، آرامش محض کویر و شب‌های پرستاره زیبای دلایلی است که پیشنهاد می‌کنیم سفر به این کویر را از دست ندهید. برای بازدید از کویر رضآباد، باید ابتدا به روستای رضآباد سفر کنید. روستای رضآباد در دهستان خارتوران از توابع بخش بیارجمند شهرستان شاهرود قرار دارد، بنابراین باید ابتدا به استان سمنان، شهر شاهرود بروید. پس از عبور از شاهرود، پلیس‌راه مامی را در پیش دارید که از آنجا وارد

### آشپزخانه



در لغتنامه دهخدا درباره آبگوشت قتیبد آمده است: «آبگوشت قتیبد(قتیبیت) یا همان کلم قمری از غذاهای محلی استان قم است که به دلیل داشتن کلم از خواص غذایی بالایی برخوردار است. قمتیبیت به معنای نبات قم است. مردم استان قم به خاطر شوری آب قم و خاصیت قمتیبیت کلم قمری دراز بین بردن املاح مضر از کلیه‌ها در بعضی از غذاها مانند آبگوشت و لابه‌لای بعضی از پلوها از کلم قمری استفاده می‌کنند.» آبگوشت قتیبد قم که ثبت ملی نیز شده است از گوشت، پیاز، کلم قمری، لوبیا، گندم، رب گوجه فرنگی به همراه نمک و زردچوبه تهیه می‌شود. در ادامه طرز تهیه این آبگوشت را می‌خوانید.

### ■ مواد لازم:

۵۰۰ گرم گوشت سردست گوسفند/ ۲۰۰ گرم لوبیا سفید/

### ■ دستور پخت:

۱) گندم و لوبیا سفید را جداگانه خیس و هر چند ساعت یک بار آب آن را عوض کنید تا کاملاً تمیز شود و نفخ آن از بین برود. یک قابلمه مناسب با همراه چهار الی پنج پیمانه آب روی حرارت بگذارید و گندم و لوبیا را به آن اضافه کنید.
۲) یک تابه متوسط را روی حرارت قرار دهید و کمی روغن داخل آن بریزید. پیازها را نگینی خرد کنید و بعد از اینکه روغن داغ شد، آن را به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا کاملاً شفاف و طلایی رنگ شود. پودر کاری و زردچوبه را به قابلمه اضافه کنید و هم بزیند تا خامی ادویه‌ها گرفته شود.
۳) پیاز سرخ شده و گوشت را به قابلمه حاوی گندم و لوبیا اضافه کنید. اجازه دهید تمام مواد به آرامی بپخته شوند. بعد از اینکه گوشت نیم‌پز شد، کلم قمری را خرد و همراه رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل به قابلمه اضافه کنید.
۴) برای پخت، حداقل به سه الی چهار ساعت زمان لازم است تا آبگوشت جا بیفتد و البته بسته به حرارت ممکن است نیاز به زمان بیشتری هم باشد. بعد از اینکه آبگوشت کاملاً پخته و آماده شد، پودر لیموعمانی را به آبگوشت اضافه کنید و بعد از ۱۰ دقیقه آن را از روی حرارت بردارید و نوش جان کنید.

### ■قتیبید«سرشار از خواص غذایی

## این آبگوشت، نبات قم است

۱۰۰ گرم گندم بدون پوست/ دو عدد کلم قمری درشت/ سه ده پیاز/ دو قاشق غذاخوری رب گوجه فرنگی/ یک قاشق غذاخوری پودر لیمو عمانی/ نمک و فلفل به میزان لازم/ زردچوبه و ادویه کاری به میزان لازم.

### ■ دستور پخت:

۱) گندم و لوبیا سفید را جداگانه خیس و هر چند ساعت یک بار آب آن را عوض کنید تا کاملاً تمیز شود و نفخ آن از بین برود. یک قابلمه مناسب با همراه چهار الی پنج پیمانه آب روی حرارت بگذارید و گندم و لوبیا را به آن اضافه کنید.
۲) یک تابه متوسط را روی حرارت قرار دهید و کمی روغن داخل آن بریزید. پیازها را نگینی خرد کنید و بعد از اینکه روغن داغ شد، آن را به تابه اضافه کنید و تفت دهید تا کاملاً شفاف و طلایی رنگ شود. پودر کاری و زردچوبه را به قابلمه اضافه کنید و هم بزیند تا خامی ادویه‌ها گرفته شود.
۳) پیاز سرخ شده و گوشت را به قابلمه حاوی گندم و لوبیا اضافه کنید. اجازه دهید تمام مواد به آرامی بپخته شوند. بعد از اینکه گوشت نیم‌پز شد، کلم قمری را خرد و همراه رب گوجه فرنگی، نمک و فلفل به قابلمه اضافه کنید.
۴) برای پخت، حداقل به سه الی چهار ساعت زمان لازم است تا آبگوشت جا بیفتد و البته بسته به حرارت ممکن است نیاز به زمان بیشتری هم باشد. بعد از اینکه آبگوشت کاملاً پخته و آماده شد، پودر لیموعمانی را به آبگوشت اضافه کنید و بعد از ۱۰ دقیقه آن را از روی حرارت بردارید و نوش جان کنید.