









## واکس میوه سرطان زاست

# سیب‌های آلوده!

کرده است که پارقین از محصولاتی است که به صورت قاچاق وارد کشور می‌شود و بنابر بررسی وزارت جهاد کشاورزی، قرار است این محصول مانند سایر داروفا شناسنامه دار شود.

### سیب ایرانی به واکس نیاز ندارد

در تازه‌ترین واکنش‌ها به استفاده از پارقین در محصولات مرکباتی، وزارت جهاد کشاورزی در اطلاعیه‌ای بر این موضوع تاکید کرده است که سیب ایرانی نیازی به استفاده از واکس ندارد. در ادامه این اطلاعیه آمده است که ایران یکی از کشورهای مهم صادر کننده سیب در دنیا است و

آن را مطرح کرده‌اند. به‌تازگی دکتر حسن قاضی‌زاده هاشمی، وزیر بهداشت نیز به مردم توصیه کرده است که سیب را با پوست مصرف نکنید و معتقد است که مصرف مواد شیمیایی روی میوه‌ها مشکل جدیدی نیست، در واقع سال‌هاست که از مواد شیمیایی بر روی میوه‌ها استفاده می‌کنند و کمتر محصولی یافت می‌شود که از سم و کود در آن استفاده نشده باشد. البته وزیر در صحبت‌های خود به این موضوع هم اشاره

از قدیم توصیه مادران به دختران این بود که «سیب را با پوست بخور، که پوست صورت مثل این سیب خوش‌رنگ بشه». اما چند وقتی است که ویدئویی در شبکه‌های مجازی دست به دست می‌شود که در آن حکایت از این است که برای درخشندگی سیب قرمز به پوست آن پارقین می‌زنند و گویا نمی‌شود مانند سال‌های نه‌چندان دور با خیال آسوده سیب را با پوست خورد و انتظار پوستی خوش آب و رنگ را داشت. سیب‌های پارقینی؛ میوه‌هایی هستند که مسئولان عنوان می‌کنند تولیدکنندگان مرکبات برای بازار بوسندی از پارقین غیر رسمی برای براقی آن استفاده می‌کنند ولی برخی کشاورزان از واکس زدن میوه‌ها گلایه دارند و حتی آلودگی مواد شیمیایی



### استفاده از پارقین خطرناک است

اما برخلاف نظر وزیر بهداشت و اطلاعیه وزارت جهاد کشاورزی، برخی کارشناسان معتقدند که استفاده از پارقین می‌تواند به سلامتی لطمه بزند. مهدی اسماعیل‌زاده، پژوهشگر مواد غذایی و محصولات ارگانیک درباره واکس زدن به میوه‌هایی همچون سیب می‌گوید: چند وقتی می‌شود که برای بازار گرمی روی میوه‌هایی مانند سیب و خیار واکس‌هایی برای افزایش جلا و ماندگاری زده می‌شود. در صورتی که این کار در هیچ کجای دنیا مرسوم نیست. اسماعیل‌زاده با اشاره به اینکه پارقین از مشتقات نفت است و به همین دلیل شکی در سرطان‌زا بودن آنها نیست، می‌گوید: متأسفانه برخی افراد سودجو ایمن موضوع را باب کردند برای جلا دادن به میوه از پارقین غیر خوراکی و سرطان‌زا استفاده می‌کنند. در صورتی که در گذشته تنها روی پرتقال این کار را انجام می‌دادند. طبیعتاً کسی پوست پرتقال را نمی‌خورد اما خیلی‌ها سیب و خیار را با پوست می‌خورند. این پژوهشگر با بیان اینکه استفاده از این واکس تنها نما به میوه می‌دهد و تمام آب محصول را می‌گیرد، ادامه می‌دهد: اگر دقت کرده باشید زمانی که چنین میوه‌هایی را پوست می‌کنید، داخل آن آبدار نیست و خشک است. یکی از ویژگی‌های واکس‌های پارقین این است با وجود نمای زیبایی که به میوه می‌دهد، از درون آب میوه را می‌کشند و هیچ طعم و مزه خوبی

ندارد. برای همین در کل استفاده از چنین واکسی به هیچ عنوان خوب نیست. اسماعیل‌زاده درباره نیترات‌دار بودن میوه‌هایی مانند سیب و خیار که وزیر بهداشت درباره آن سخن گفته است، نیز معتقد است: با وجود آنکه وزیر بهداشت درباره خیار و سیب صحبت کرده است اما تمام میوه‌هایی که با آب فاضلاب آبیاری و از کودهای شیمیایی غیر استاندارد و فراوان رشد یافته‌اند، دارای نیترات هستند که برای بدن بسیار مضر است و شامل چند میوه محدود نخواهد شد.

### واکس‌های غیر استاندارد

محمدحسین محمدی، عضو انجمن کودهای آلی و زیستی و مشاور اقتصادی سازمان نظام مهندسی کشاورزی تهران نیز درباره استفاده از واکس پارقین می‌گوید: در تمام دنیا برای اینکه میوه دارای قارچ و باکتری نشود از یکسری واکس استفاده می‌کنند اما در ایران به دلیل اینکه در این زمینه نظارت نمی‌شود از واکس‌های غیر استاندارد چینی و آغشته به پارقین استفاده می‌کنند که مضر هستند و می‌توانند خسارت‌های جبران‌ناپذیر ایجاد کنند که این موضوع بیشتر برای نگهداری چند ساله میوه‌ها استفاده می‌شود اما در ایران برای میوه‌های تازه خوری نیز جهت نما پیدا کردن، استفاده می‌شود و نباید چنین اتفاقی رخ دهد.

### فروش دو برابری در بازار

یکی از این کشاورزان دماوندی نیز در گفت‌وگو با «کسب و کار» درباره واکس زدن و استفاده پارقین در سیب می‌گوید: ما از واکس زدن میوه‌ها به‌ویژه سیب گلایه داریم مثلاً بنده که چندین تن سیب تولید می‌کنم همیشه سعی کرده‌ام وقتی میوه‌ها، کاملاً می‌رسد، برای چیدن و فروش آن اقدام کنم ولی برخی تولیدکنندگان مرکبات، سیب را زودتر از زمان برداشت می‌چینند و با واکس زدن، رنگ سیب‌ها را به رنگ قرمز براق تبدیل و به بازار عرضه می‌کنند. علوی تاکید می‌کند که فروش میوه‌های واکس زده به ۲ برابر قیمت در بازار رایج است و ادامه می‌دهد: ما که زمان چیدن سیب‌ها را رعایت می‌کنیم و میوه خوب دست مردم می‌دهیم باید محصولانمان را کیلویی ۵۰۰ تا ۶۰۰ تومان بفروشیم ولی تولیدکنندگان سیب‌های واکسی، محصول خود را دو برابر می‌فروشند چون سیب‌های آنان براق‌تر و خوش‌رنگ‌تر است.

## «کسب و کار» عدم امنیت شغلی در بخش کشاورزی را بررسی می‌کند

# حکایت رنج زنان کشاورز و سکوت دولت



داده‌های جدید مرکز آمار ایران از کاهش نرخ بیکاری و رشد نرخ اشتغال زنان خبر می‌دهد اما بسا نگاه به آماری که این مرکز منتشر کرده است متوجه این موضوع می‌شویم که سهم اشتغال زنان طی یک روند پنج‌ساله به ویژه دوران رکود اقتصادی، در برخی از بخش‌های اقتصادی یا تغییر نکرده یا به‌طور معناداری کاهش یافته است. نکته جالبی که در این میان در گزارش مرکز آمار ایران می‌توان مشاهده کرد، کاهش شدید سهم اشتغال زنان در بخش کشاورزی است. مرکز آمار نشان می‌دهد که سهم اشتغال زنان در بخش کشاورزی طی پنج سال گذشته همواره روندی نزولی داشته است. بخشی که غالباً به دلیل مشارکت زنان روستایی در امور اقتصادی خانواده، اشتغال زنان در آن از اهمیت بیشتری برخوردار است. در حالی که سهم اشتغال زنان در بخش کشاورزی در تابستان سال ۸۹ بیش از یک میلیون و ۷۷ هزار نفر بوده اما این رقم در تابستان ۹۰ به ۹۶۳ هزار و ۸۱۲ نفر، در تابستان ۹۱ به ۹۶۱ هزار و ۵۶۷ نفر، در تابستان ۹۲ به ۸۵۰ هزار و ۶۷۹ نفر و در تابستان ۹۳ با افت قابل توجهی به ۷۶۶ هزار و ۸۲۰ نفر رسیده است. این ارقام بیانگر آن است که سهم اشتغال زنان در بخش کشاورزی از تابستان سال ۸۹ تا ۹۳ منفی ۲۸/۸ درصد کاهش یافته است.



### محرومیت زنان کشاورز از حمایت قانونی

به گفته محبوبه رنجبر، عضو خانه کشاورز ایران زنان کشاورز در ایران از عدم حمایت‌های قانونی رنج می‌برند. او در ادامه صحبت‌های خود به قانون کار ایران اشاره می‌کند و می‌گوید: در قانون کار ایران که کارفرمایان در همه بخش‌های صنعتی، تولیدی و کشاورزی موظف به رعایت آن هستند، ذکر شده هر شخصی که در یک کارگاه بنا به درخواست کارفرما یا نماینده او کار می‌کند، کارگر محسوب می‌شود و قانون کار درباره او باید اجرا شود. این فعال حوزه کارگری معتقد است کارگاه نیز همان محل تولید یا خدمات است و بر این اساس کشاورزان زن نیز به‌عنوان کارگر شناخته می‌شوند و باید طبق قانون کار با آنان برخورد شود. براساس گفته‌های رنجبر، زنان کشاورزی که روی زمین خود کار می‌کنند، کارفرمای خود هستند و مابقی زنان کشاورز لازم است از حمایت‌های گفته شده در قانون کار برخوردار باشند. قانونی که دولت مجری آن است و نمایندگان کارگری باید ناظر آن باشند.

### زنان کشاورز و بحران امنیت شغلی

این کارشناس حوزه کشاورزی بر این باور است که کشاورزان زن نیز مانند سایر کارگران ایران از مشکل نبود امنیت شغلی رنج می‌برند اما مشکلات زنان کشاورز در زمینه امنیت شغلی از سایر کارگران بیشتر است و تاکید می‌کند که با توجه به محدودیت‌های اجتماعی ناشی از زندگی در جوامع سنتی و محل زندگی این کارگران که اغلب در روستاهاست و نوع حرفه آنان که جزو مشاغل یدی محسوب می‌شود، فرصت چندان برای اشتغال

در کشور از پیشروان توسعه کشاورزی هستند ولی درآمدهای مشخصی از این بخش عایدشان نمی‌شود.

### محیط کار غیر بهداشتی

به گفته رنجبر، اگر چه به دلیل غیربهداشتی بودن محیط کار، سلامت جسمی کشاورزان در ایران همواره در خطر است ولی خطر ابتلا به بیماری برای کشاورزان زن می‌تواند بیشتر از مردان باشد چرا که براساس یک تقسیم کار نانوشته در مشاغل کشاورزی، مردان بیشتر در قسمت‌های صنعتی و ماشینی تولیدات و زنان بیشتر در بخش‌های سنتی و یدی مشغول به کار هستند. علاوه

### کشاورزان زن باز نشسته نمی‌شوند

رنجبر در ادامه صحبت‌های خود با اشاره به این موضوع که زنان کشاورز در صورت عدم برخورداری از بیمه، حق بازنشستگی نیز ندارند، می‌گوید: کارگرانی که در مشاغل سخت کار می‌کنند،

می‌توانند در صورت اشتغال متوالی به مدت ۲۰ سال یا اشتغال غیرمتوالی به مدت ۲۵ سال از این حق برخوردار شوند اما به نظر می‌رسد کار متوالی و طولانی مدت زنان کشاورز در شرایط سخت و طاقت‌فرسا در دسته‌بندی این مشاغل قرار گیرد؛ اگر چه برای کارگران فصلی سنوات براساس میزان اشتغال در ماه‌های سال محاسبه خواهد شد ولی به هر صورت زنان کشاورز در صورت برخورداری از بیمه و حمایت قانونی می‌توانند به برخورداری از حقوق بازنشستگی و آرامش نسبی در دوران کهنسالی خود امیدوار باشند؛ امیدی که امکان تحقق آن در شرایط فعلی برای بسیاری از این زنان کم‌رنگ به نظر می‌رسد.

بر این بسیاری از این زنان در صورت بارداری تا چند روز پیش از زایمان به کار مشغول هستند و با فاصله کمی پس از آن نیز مجدداً به کار مشغول می‌شوند. مسأله‌ای که هم‌زمان سلامت مادر و فرزند را تهدید می‌کند و می‌تواند در زمره مشکلاتی محسوب شود که مختص زنان کشاورز است.

برادران امیدوار، دو محقق که جهان را با ابتدایی ترین وسایل سیاحت کردند

## کشف نقاط گردشگری جهان در نیم قرن پیش



ماه، به شوق کشف جذابیت‌ها و یافتن تشابه و تفاوت ملل‌های مختلف با اتومبیل سیترون ۲ سیلندر، از طریق کویت و عربستان سعودی رهسپار آفریقا شدند و ۳ سال به کشف و جست‌وجو پرداختند. حاصل این سفر عکس‌ها، فیلم‌های مستند، اشیا و لوازم زندگی قبایل و اقوام آفریقایی بود که هم‌اکنون در موزه برادران امیدوار، برای بازدید عموم قابل دسترسی است. موزه برادران امیدوار شامل مجموعه‌ای از آلات و ادوات شکار انسان‌های بومی، اسکیموها، آمازون و آفریقا، ظروف سفالی از فرهنگ اینکا، حشرات و پرندگان تاکسیدرمی شده، آلات موسیقی قبایل بدوی، سنگواره‌ها، فسسیل‌ها، مرجان‌ها و جانوران دریایی متعلق به میلیون‌ها سال پیش و عکس‌هایی از تمدن‌های مختلف و ناشناخته است.

عبدالله امیدوار در پایان سفر ده ساله‌شان در کشور شیلی ماند. او در حال حاضر سردبیری دو مجله سینمایی، سیاحتی رادر شهر سانتیاگو بر عهده دارد و از بنیانگذاران یکی از مراکز سینمایی در این شهر است. عیسی امیدوار، اما در تهران زندگی می‌کند و یکشنبه اول هر ماه در موزه برادران امیدوار واقع در کاخ سعدآباد، حضور پیدا می‌کند و به سوالات بازدیدکنندگان و دانشجویان گردشگری و جهانگردی پاسخ می‌دهد. موزه برادران امیدوار نخستین موزه جهانگردی و پژوهشی است که در روز پنجم مهر ماه سال ۱۳۸۲ افتتاح شد. شاید به جرات می‌توان گفت: نسل حاضر احتیاج مبرمی به شناخت این تجربیات و دریافت قدرت جسارت دارد. دور از ذهن نیست گمشده نسل حاضر اعتماد به نفس و جرات باشد که در بازدید این موزه و دیدن فرهنگ‌های مختلف و جسارت این دو برادر که با ابتدایی‌ترین وسایل ممکن به قلب حادثه رفتند و از دیدار با اتفاقات پیش رو نهراسیدند تا بسته کاملی از تجربیات و تشابه و تفاوت فرهنگی، قومی را در اختیار نسل حاضر قرار بدهند، به دست آید.

و به قول آقای عیسی امیدوار: «قصد ما انجام یک عمل قهرمانانه، یا ثبت رکورد و... نبود. هر چند که خود این عمل بالذات قهرمانانه بود و خیلی جاه‌ها هم جزو نخستین کسانی بودیم که کار خاصی انجام دادیم».

می‌توانیم در این پاییز شگفت‌انگیز، هم از طبیعت مجموعه کاخ سعدآباد لذت ببریم و هم با بازدید از موزه برادران امیدوار، اندکی بر معلوماتمان از فرهنگ اقوام دیگر و اندکی بر جسارت و کنجکاوی خود بیفزاییم و همچنین با شناختن دو برادر پژوهشگر ایرانی و درک تجربیات آنها، باز هم مفاخر ایران و تلاش‌های بی‌وقفه‌شان را راجع به نیم قرن پیش.

از ابتدای خلقت، بشر برای شناسایی این جهان ناشناخته کنجکاو بوده است و هنوز بعد از گذشت قرن‌ها، اکتشافات و پیشرفت‌ها هنوز انسان، این موجود سیری‌ناپذیر موفق نشده است تمام گوشه

و کنار این زمین بی‌همترا را کشف کند و همچنان هستند انسان‌هایی که جای گذشتگان خود می‌گذارند تا به کشف و جست‌وجوی این عالم ناشناخته دست پیدا کنند. تلاش برای حرکت و کنجکاوی این‌بار از سوی دو برادر ایرانی به نام‌های عیسی و عبدالله امیدوار آغاز شد.

این دو برادر محقق و پژوهشگر نزدیک به نیم قرن پیش، زمانی که هنوز دنیا به این درجه از پیشرفت نزدیک نشده بود با ابتدایی‌ترین وسایل ممکن و جسارتی قابل تحسین، قدم برداشتند برای کشف جهان ناشناخته که هر لحظه‌اش خاطرانی است که هنوز بعد از گذشت بیش از ۵۰ سال، بازدیدکنندگان بسیاری را برای دیدن دستاوردهای این سفر به موزه برادران امیدوار واقع در کاخ سعدآباد می‌کشاند.

عیسی و عبدالله امیدوار، دو برادر پژوهشگر ایرانی در سال ۱۳۳۳ با همتی عالی عزم کردند تا تمام ناشناخته‌های جهان را کشف کنند. این دو برادر، پنجاه و نه سال قبل با توجه به اینکه امکانات سفر در ابتدایی‌ترین وضع ممکن بود با روحیه‌ای کنجکاو و عاشق خطر، با دو موتور سیکلت و پنجاه دلار نقد از تهران به مشهد و بعد مشرق زمین و بعدتر اکثر نقاط دنیا سفر کردند. برادرانی که علاوه بر روحیه ماجراجویی، قصد اصلی‌شان شناساندن فرهنگ ایرانی به سایر اقوام و کشورها و برپایی نمایشگاه‌هایی از فرهنگ ایرانی بود.

موزه برادران امیدوار، واقع در مجموعه تاریخی کاخ موزه سعدآباد تهران، گنجینه‌ای از دستاوردهای سفر این دو برادر محقق، شامل عکس‌ها، فیلم‌ها و لوازم سفر است. این دو برادر از صحرای سوزان آفریقا تا جنگل‌های ناشناخته آمازون، از سرمای قطب شمال تا قاره‌های آمریکا، اروپا، استرالیا را زیر پا گذاشتند و از نخستین آسیایی‌هایی بودند که در سال ۱۳۴۵ همراه گروه علمی کشور شیلی، سفر به ششمین قاره ناشناخته جهان، یعنی قطب جنوب را تجربه کردند.

← مار کوپولوی ایرانی

نخستین سفر این دو برادر ماجراجو با مار کوپولوی ایرانی، ۷ سال به طول انجامید و در سال ۱۳۴۰ به ایران بازگشتند و پس از آن بعد از سه

روزهای زرد و نارنجی پاییز را به جنگل ابر بروید

## راه رفتن روی ابرها

گروه گردشگری

پاییز طبیعت زیبایی را از رنگ نارنجی و زرد و به نمایش می‌گذارد.

← **هزینه تورهای پاییزی جنگل ابر**  
تور سه‌روزه طبیعت‌گردی جنگل ابر که شامل پیاده‌روی در جنگل و مستقر شدن در کمپ‌های محلی است، حدود ۳۴۵ هزار تومان قیمت دارد و مسافت ۴۷۰ کیلومتری تهران تا روستای ابر نیز با وسیله نقلیه بدون توقف ۸ ساعت است. سفر جنگل ابر شامل شهر شاهرود، بارگاه پاییز بسطامی، شهر بسطام، شیخ خرافان، روستای ابر، مراتع و جنگل‌های مشرف به استان گرگان است.

← **چشمه‌های ابر**

اولین چشمه‌ای که بعد از یک جنگل‌نوردی مداوم ۵ساعته به سمت جنوب می‌بینید، چشمه آبشار است. از دیگر چشمه‌های دائمی منطقه می‌توان به چشمه «آلوچال» و «آب‌شرش» اشاره کرد. به‌غیر از این آبشارها، آب قابل آشامیدنی دیگری در این جنگل وجود ندارد و شما باید آب مصرفی‌تان را به همراه داشته باشید. جنگل زیبا و خوش آب‌وهوای ابر با ۳۵ هزار هکتار وسعت در ادامه جنگل‌های سرسبز شمال کشور است. این جنگل در نزدیکی روستاهای ابر، شیرین‌آباد و خاک‌پیرزن واقع شده و تقریباً مرز استان سمنان و استان گلستان است و در

قطری و از باختر به کوه یخام و تکیانو محدود است.

← **چرا جنگل ابر روی ابرها سوار است؟**

جنگل ابر در محلی واقع است که از ضخامت کوه‌های البرز کاسته می‌شود و ابرهای گرفتار در پشت این دیواره از لابه‌لای دره‌ها به سمت جنوب سرازیر می‌شوند، به همین خاطر تقریباً از بعد از ظهر تا نیمه‌های شب با سرد شدن هوا، چنان می‌نماید که جنگل به‌روی ابرها سوار شده است. مجاورت دو ناحیه کم‌فشار و پرفشار (دشت گرگان و منطقه ابر) باعث شده هروقت زمین انرژی می‌گیرد، ابرها جا‌جا شوند و به‌نظر برسد که ابرها از آسمان به زمین می‌آیند. این منطقه از آن جهت که جغرافیایی خاص دارد و دو منطقه کم‌ارتفاع و بلند را در کنار هم قرار داده، دارای اهمیت است به‌طوری که شاهد تشکیل اقیانوس ابر در این منطقه هستیم که پدیده کم‌نظیری در دنیا محسوب می‌شود.

← **تابستان‌های معتدل برای تفریح**

حتی اگر هوس کردید در روزهای تابستان به این جنگل سری بزنید، باید بدانید که دمای هوای آنجا حتی در روزهای تابستان هم پایین است و متوسط حداکثر دما ۲۰ و حداقل ۶ درجه سانتی‌گراد است. دلیل این مساله ارتفاع زیاد جنگل از سطح دریا است. اتفاق جالبی که در اکوسیستم منطقه‌ای این جنگل وجود دارد، تداخل منطقه بیابانی و جنگلی است. به‌طوری که می‌توان برگ‌های درختان پهن‌را که مخصوص مناطق جنگلی است، در کنار درختان سوزنی‌برگ که به مناطق نیمه‌بیابانی تعلق دارند دید. مشهورترین درخت منطقه اورس است. درختی با ریشه‌های بلند که روی زمین می‌خزد.

هوای سبک و مرطوب پاییزی آدم را

مجبور می‌کند حتی برای مدتی کوتاه و اندک هم شده کوله‌بار سفر را ببندد و سری به مناطق گردشگری اطراف بزند. برای بازدید از جاذبه‌های گردشگری

استان نیازی به خرج کردن هزینه فراوان یا سپری کردن زمان زیاد نیست. کافی است همت کنیم و برای یک‌روز هم که شده، دل و روحمان را به کوه و دشت و جنگل بسپاریم تا از دغدغه‌های تمام‌نشدنی زندگی روزمره جدا شویم.

پیشنهاد «کسب و کار» برای گذراندن روزهای پاییزی، دیدار از جنگل ابر شاهرود است. سفر به جنگل ابر برای همه کسانی که برای اولین بار به این جنگل پا گذاشته‌اند، تجربه بسیار متفاوتی است. البته این سفر برای آنها که می‌خواهند راه رفتن روی ابرها را تجربه کنند، هیجان‌انگیزتر خواهد بود. اگر سرتان شلوغ است و اوقات کاری شما اجازه اختصاص دادن زمان زیاد برای تفریح، به شما نمی‌دهد، می‌توانید در هر منطقه‌ای از استان که هستید صبح خیلی زود راه بیفتید و بعد از سپری کردن حداکثر زمان ۵ تا ۶ ساعت وارد این منطقه شوید. همچنین می‌توانید از تورهای متنوعی که در همه ایام سال به‌ویژه بهار و تابستان، اقدام به جابه‌جایی گردشگران به این منطقه می‌کنند، استفاده کنید. با یک جست‌وجوی کوتاه در سایت‌های اینترنتی می‌توانید از اطلاعات زمان برگزاری این تورها مطلع شوید و با آنها تماس بگیرید. به یاد داشته باشید که اگر به‌همراه دوستان و آشنایان به این منطقه سفر می‌کنید و می‌خواهید از قسمت‌های بکر وسط جنگل دیدن کنید، حتماً یک همراه راه‌بیل را با خود ببرید چون ممکن است راه را گم کنید و سفر بر شما تلخ شود. این راه‌هم بدانید که در اعماق جنگل ابر اثری از انسان دیده نمی‌شود. همچنین قبل از رفتن، حتماً از وضعیت هوا باخبر شوید. چون ممکن است به دلیل بارندگی، امکان جنگل‌گردی وجود نداشته باشد و باران زمین را لغزنده کرده باشد و شما نتوانید در مسیرهای باریک‌تر به راحتی به راهتان ادامه دهید. این جنگل در ۴۵ کیلومتری شمال شاهرود، در مسیر جاده شاهرود به علی‌آباد، از خاور به جنگل اولنگ، از جنوب به کوه قاسم و کوه ابر و



در گفت‌وگوی «کسب و کار» با دو عضو هیات رئیسه اتاق اصناف ایران مطرح شد

## تاکید بر پویایی اصناف در امر آموزش



علمی کاربردی اهواز تدریس می‌شود. کسبه‌ای که دارای پروانه کسب هستند در اولویت ورود به این دانشگاه قرار دارند. عضو هیات رئیسه اتاق اصناف ایران تصریح کرد: حوزه دیگری که علاقه‌مند به پیگیری آن در جامعه اصناف هستیم، ایجاد شهرک‌های صنفی است تا با انتقال صنوف آلاینده و مشاغل مزاحم در این مجموعه، مشکلات ترافیکی حل شود و مردم برای تامین مایحتاج خود به یک نقطه مراجعه کنند. وی افزود: استان خوزستان تجربه خوب و باارزشی را با ایجاد چندین شهرک داشته است. انتظار داریم دولت و شهرداری با واگذاری زمین به اصناف در مسیر پشتیبانی از خدمات شهری گام‌های موثری بردارند.

### ار نقای سطح علمی اصناف به منظور شناسایی بازارهای هدف

عضو دیگر هیات رئیسه اتاق اصناف ایران اذعان داشت که قوه مجریه و مقننه شرایط ایفای نقش بیشتر بخش خصوصی، به‌ویژه اصناف را در تصمیم‌گیری‌های مرتبط مانند بهبود فضای کسب و کار، طرح و برنامه اقتصادی و تدوین آن با حضور نمایندگان اصناف در کمیسیون‌های مجلس و هیات دولت فراهم کنند تا مصوبات مطابق با واقعیت‌های موجود جامعه باشد و در اجرای قانون مشکل ایجاد نشود. محمدعلی صدیقی ادامه داد: کنترل بازار باید توسط خود اصناف انجام شود و دولت باید از ورود به بخش‌های تجاری به‌ویژه حوزه اصناف به‌صورت مستقیم خودداری کند و تجربه نشان داده دولت‌ها نمی‌توانند تاجر خوب باشند بلکه می‌توانند ناظر خوبی باشند. وی تصریح کرد: ورود برخی نهادها در امر ایجاد مراکز تجاری و بازارچه‌های عرضه کالا اشتباه محض و خلاف اصول و قواعد تجارت است.

صدیقی افزود: خصوصی‌سازی در عرصه‌های تولیدی و خدماتی و... باید به معنی واقعی آن انجام پذیرد، نه به‌صورت خودمانی‌سازی یا خصوصی‌سازی با واگذاری آنها به نهادهای شبه‌دولتی و افراد خاص. در این صورت بیشترین آسیب به بخش خصوصی و اصناف وارد می‌شود.

وی اظهار کرد: قانون مالیات بر ارزش افزوده که برای پنج‌سال به‌صورت آزمایشی پیش‌بینی شده بود، دو سال تمدید شد و امسال سال پایانی آن است که به دلیل وارداتی بودن

دو عضو از هیات رئیسه اتاق اصناف ایران، ضرورت جدی گرفتن امر آموزش در حوزه اصناف را از مهم‌ترین برنامه‌های مشترک هیات رئیسه عنوان کردند و در این راستا اعتقاد دارند که ورود فعالان صنوف به دانشگاه و آشنایی با تخصص‌های لازم در حوزه کسب و کار بیش از پیش احساس می‌شود.

عضو هیات رئیسه اتاق اصناف ایران در تشریح مهم‌ترین برنامه‌های این اتاق، اظهار داشت: نوین‌سازی اصناف، استفاده از ابزار و امکانات مدرن در فرآیند کسب و کار، ساماندهی اصناف و جلوگیری از فعالیت واحدهای صنفی فاقد پروانه کسب، نظارت و بازرسی در سطح خرده‌فروشان، تدوین آیین‌نامه‌های مختص به نحوه فعالیت در محیط کسب و کار و تشویق اصناف به استفاده از تکنولوژی روز در فعالیت‌ها، از جمله برنامه‌های مشترک اعضای هیات رئیسه است.

سعید ممبینی در گفت‌وگو با «کسب و کار» افزود: بخش تولید در بخش اصناف مظلوم واقع شده و دولت با ارائه تسهیلات بانکی مناسب باید به دنبال رونق در تولید باشد.

وی در پاسخ به این پرسش که شما به عنوان یکی از اعضای هیات رئیسه به دنبال عملیاتی شدن کدام برنامه هستید، عنوان کرد: با توجه به اینکه تخصص من در تجارت الکترونیک (ای‌تی) است، معتقدم که این بخش در حوزه اصناف مغفول واقع شده است. ما باید بخش آی‌تی خود را در جهت تسریع در فعالیت‌ها توسعه دهیم تا در زمینه نظارت و بازرسی و همچنین صدور و تمدید پروانه کسب از تکنولوژی‌های لازم بهره‌مند شویم. این مقام مسئول در اتاق اصناف اهواز در بخش دیگری از صحبت‌های خود با اشاره به راه‌اندازی رشته‌های مرتبط با اصناف در دانشگاه علمی کاربردی استان خوزستان، گفت: به عنوان نخستین اتاق اصناف در کشور مرکز دانشگاه علمی کاربردی را راه‌اندازی کرده‌ایم. یک‌هزار دانشجو در مقاطع کاردانی و کارشناسی در این دانشگاه مشغول به تحصیل هستند.

ممبینی با اعلام اینکه این رویه را می‌توان در سایر استان‌ها مدل‌سازی کرد، ادامه داد: مدیریت کسب و کار، مشاوره حقوقی اصناف، ایمنی و بهداشت واحدهای صنفی، مشاوره املاک و تبلیغات تجارت از جمله مباحثی است که در دانشگاه

علمی کاربردی اصناف میسر می‌شود. صدیقی تصریح کرد: برگزاری همایش‌های آموزشی و کاربردی با مشارکت و ترغیب تشکل‌های صنفی در زمینه‌های توسعه صادرات، برندسازی، افزایش بهره‌وری، کار آفرینی، شبکه‌سازی و اصلاح شبکه توزیع همراه با اعطای گواهینامه، از برنامه‌های ضروری است.

نیاز به‌ویژه در امر بازاریابی و فروش، تبلیغات و بسته‌بندی، تعدیل هزینه‌های ثابت با تجهیز به تکنولوژی روز در همه زمینه‌ها، هم‌افزایی و هلدینگ، تولید انبوه و افزایش راندمان و آشنایی با تجارت الکترونیک و ایجاد سایبرشاپ، حضور در بازارهای جهانی، شناخت مزیت‌ها و شناسایی بازارهای هدف حرکت کنند که این مهم با ایجاد دانشگاه جامع

قانون و بومی‌نکردن آن و همچنین نبود اجرای صحیح آن موجب رکود اقتصادی بیشتر، سردرگمی، جمع‌آوری واحدهای صنفی در بعضی از رشته‌ها مثل طلافروشی و انتقال سرمایه‌گذاری به بخش‌های غیرمولد شد. وی افزود: با توجه

است، باید اصناف به سمت کسب دانش و تخصص‌های مورد

رئیس اتحادیه فروشنده‌گان شوفاژ، تهویه مطبوع و لوازم جانبی تهران

## تولید کالاهای باکیفیت، باعث کاهش واردات شد



رئیس اتحادیه صنف فروشندگان شوفاژ، تهویه مطبوع و لوازم جانبی تهران اظهار داشت: ۹۵ درصد از کالاهای این صنف در داخل تولید می‌شود.

محمدباقر معتمد در گفت‌وگو با «کسب و کار» ادامه داد: در اوایل انقلاب بخش اعظمی از نیاز بازار از طریق واردات انجام می‌شد و با گذشت زمان تولید کالاهای باکیفیت داخلی منجر به ترغیب واردکنندگان به کاهش واردات شد.

وی با اعلام اینکه در حال حاضر بازار این صنف از شرایط خوبی برخوردار است، گفت: عمده تولیدکنندگان کالاهای خود را به خوبی در اختیار واحدهای صنفی قرار می‌دهند و قیمت‌ها مناسب است. رئیس اتحادیه صنف فروشندگان شوفاژ، تهویه مطبوع و لوازم جانبی تهران گفت: با کمبود هیچ‌گونه کالایی در بازار سیستم‌های گرمایشی مواجه نیستیم و با توجه به اینکه در نیمه دوم سال قرار داریم، نیاز بازار از طریق تولیدات داخلی تامین شده است.

### صادرات سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی به کشورهای اروپایی

محمدباقر معتمد با اعلام اینکه تولیدات داخل به کشورهای اروپایی و کشورهای حوزه خلیج فارس صادر می‌شود، تصریح کرد: به عنوان مثال کشور یونان از خریداران دیگ چینی کشورمان است و فرانسه و چین خریداران شیر فلکه ایرانی هستند. وی با اشاره به فعالیت تولیدکنندگان متعدد و لایق در این صنعت، گفت: در سال‌های گذشته تشدید تحریم‌های غیرعادلانه باعث کاهش صادرات سیستم‌های گرمایشی و سرمایشی شد و خوشبختانه با روی کار آمدن دولت تدبیر و امید، روابط بین‌المللی بهبود یافته است.

معتمد ادامه داد: خوشبختانه تولیدکنندگان به جایگاهی رسیدند که خط تولیداتشان تکمیل شده است و با به کارگیری نیروهای انسانی که دارای تخصص‌های لازم هستند، به دنبال ایجاد فضایی پر رونق در بازار این صنف هستند.

### زمانی تسلیم کالاهای وارداتی بودیم

رئیس اتحادیه صنف فروشندگان شوفاژ، تهویه مطبوع و لوازم جانبی تهران اظهار داشت: روزی تسلیم کالاهای وارداتی بودیم و خوشبختانه از این مسیر عبور کردیم و به دنبال رصد کردن بازار خارجی و صادرات هستیم.

وی عنوان کرد: ارائه کالای باکیفیت و نرخ‌گذاری‌های مناسب، باعث ایجاد جوی رقابتی میان اعضای این صنف شده است.

محمدباقر معتمد با اشاره به برگزاری مطلوب نمایشگاه بین‌المللی تاسیسات و سیستم‌های سرمایشی و گرمایشی در هفته گذشته، اظهار داشت: تمامی شرکت‌کنندگان در نمایشگاه حضور بسیار فعالی داشتند و به اعتقاد من حرکتی بی‌سابقه را در برگزاری نمایشگاهی ایده‌آل از خود نشان دادند.

باشند. وی با اشاره به فعالیت بیش از شصت عضو دارنده پروانه کسب در این صنف، ادامه داد: به تمامی واحدهای صنفی تحت پوشش اتحادیه اعلام کردیم؛ در زمینه ارائه خدمات پس از فروش عملکرد مناسبی از خود داشته باشند و مصرف‌کنندگان نیز باید به واحدهایی مراجعه کنند که دارای پروانه کسب هستند.

رعایت حقوق مصرف‌کننده، رونق بازار را در پی خواهد داشت معتمد اظهار داشت: طبق ابلاغیه‌ای که به اعضای این صنف اعلام کردیم، مقرر شد تا واحدهای صنفی از نیروهایی در واحد خود استفاده کنند که به واسطه داشتن اطلاعات فنی درباره کالاها، باعث اطمینان خاطر مصرف‌کنندگان در خرید خود

وی افزود: حضور افراد متخصص در ارائه اطلاعات به بازدیدکنندگان نقطه قوت این دوره از نمایشگاه بود. رئیس اتحادیه صنف فروشندگان شوفاژ، تهویه مطبوع و لوازم جانبی تهران تاکید کرد: اتحادیه به دنبال برقرار کردن روابطی سالم و رقابتی میان تولیدکنندگان و فروشندگان است.



**امنیّت**

**نقش خانواده، مدرسه و پلیس در پیشگیری از آسیب پذیری دانش آموزان**

دانش آموزان سرمایه‌های فردای جامعه هستند که سرمایه‌گذاری برای آموزش و پرورش آنان، اصلی‌ترین وظیفه نظام آموزشی و والدین به صورت توأمان است. سرمایه‌گذاری بلندمدتی که مستقیماً بر پیشرفت و سلامت جامعه تأثیر گذار است. گذشته از امر آموزش که به صورت رسمی انجام می‌پذیرد، پرورش و تربیت کودکان امر مغفول مانده‌ای است که هم از طرف سیستم رسمی و هم از طرف خانواده‌ها کمتر به آن توجه می‌شود. از طرفی سبک زندگی مدرن امروزی به ایجاد شکاف عاطفی میان والدین و فرزندان منجر شده که توجه کمتر خانواده را به تربیت و پرورش فرزندان در پی داشته است. علاوه بر این موارد پیچیدگی و تغییرات مداوم اجتماعی، جامعه را مستعد انواع آسیب‌ها می‌کند و دانش آموزان، این نسل نوپا را در معرض این معضلات اجتماعی قرار می‌دهد. نیروی نظامی به عنوان یکی از نهاد‌های رسمی کشور با توجه به دانش، دسترسی به آمار و تجارب چندین ساله خود در چارچوب راهبردی پیشگیری اجتماعی مبتنی بر تعامل منطقی و دوسویه، به ویژه با آموزش و پرورش، از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کند.

**رفتارهای مخاطره آمیز کودک در نقش عابر پیاده**

- دزدیدن ناگهانی به سمت خیابان
- رها کردن دست بزرگ تر خود هنگام عبور از خیابان
- عبور از خیابان از محل‌های غیر مجاز
- بی توجهی به چراغ عابر پیاده
- بازی کردن در خیابان
- شوخی کردن در سطح سواره‌رو
- دزدیدن به دنبال وسیله نقلیه
- مطالعه در خیابان
- قدم زدن چند نفره در سطح سواره‌رو
- عجله هنگام گذشتن از سطح سواره‌رو
- عبور در شب از خیابان با لباس تیره و در روشنایی ناکافی
- توجه نکردن به جهت حرکت وسایل نقلیه در خیابان
- عبور کردن از جلوی وسیله نقلیه عمومی
- عبور از محل پیچ که در آن رانندگان فاقد میدان دید مناسب هستند
- پریدن از ترده‌های وسط خیابان

**رفتارهای کودک در نقش سر نشین**

- نیستن کمر بند ایمنی در خودرو
- نشستن در صندلی جلو
- گفتگو با راننده
- بازی کردن با دنده و فرمان خودرو
- باز کردن در خودرو قبل از توقف کامل
- مسدود کردن دید پشت سر راننده
- تشویق راننده به تند راندن و صحبت کردن بیش از حد با راننده
- شلوغی و ایجاد سر و صدا در سرویس مدرسه

**پیشنهادهایی برای اصلاح رفتار کودکان**

گام نخست آموزش ترافیک از خانواده آغاز می‌شود و اگر افراد خانواده با فرهنگ ترافیک آشنا شوند و در رفتار خود آن را رعایت کنند، می‌توانند بر فرزندان خود نیز تأثیر بگذارند. مرحله دوم آموزش در مهد کودک‌هاست. مربیان مهد کودک می‌توانند به صورت نظری و عملی کودکان را با عبور و مرور و خطراتی که آنها را تهدید می‌کند آشنا سازند. می‌توان از بازی‌ها و اشعار و نقاشی برای آموزش بهره گرفت. مرحله سوم آموزش، زمانی است که کودک وارد دبستان می‌شود. این مرحله در صورت عدم توجه کافی می‌تواند خطرناک‌ترین مرحله بهره‌برداری از ابزارهای خطرناک باشد. اما عوامل گوناگونی در این گروه سنی موجب افزایش خطرات می‌شود. از جمله طولانی بودن و خطرناک بودن مسیر خانه به مدرسه، بازیگوشی کودک، شوخی با هم‌کلاسی‌ها، تمایل به تنهایی رفتن و به طور مستقل کار کردن. پیشنهاد می‌شود اولیا ضمن شناخت مسیر ایمن خانه و مدرسه، چند روز این مسیر را به همراه فرزند خود طی کنند تا کودک با مشکلات مسیر آشنا شود و یک روز هم می‌توانند بی‌آنکه کودک بفهمد، مراقب او باشند. مرحله چهارم زمانی است که کودک وارد دوره راهنمایی می‌شود. در این مرحله از آموزش، مدرسه نیز مسئولیت هماهنگی با اولیا را دارد. باید ضمن انتخاب گذربان یا پلیس برای کمک به دانش آموزان برای عبور ایمن، دانش آموزان را فاعلان درگیر کرد. از اولیا و مربیان انتظار می‌رود که آداب و رسوم رایج پذیرفته شده از جمله فرهنگ ترافیک را به کودکان آموزش دهند. آنان باید به اتفاق کودکان در معابر حاضر شوند، پیاده‌رو و انواع خطوط عرضی و طولی مانند خطوط ایست و گذرگاه عابر پیاده، انواع چراغ‌های راهنمایی (ویژه عابران و وسیله نقلیه) تابلوها و پل‌های روگذر عابران را معرفی کرده و مفاهیم هر کدام از آنها را بازگو کنند، چگونگی عبور از این محل‌ها به خصوص خیابان‌های یک طرفه و دو طرفه را تعلیم دهند و تمام خطرات و سوانحی که در صورت عدم رعایت قوانین، جان آنان را تهدید می‌کنند را بازگو کرده و با توجه به سن و میزان یادگیری و موقعیت اجتماعی کودکان، تمام زوایای موضوع را برای آنها تشریح کنند. با همه اینها نقش خانواده از سایر نهاد‌های جامعه در این زمینه مهم تر است؛ بدون شک آموزش فرهنگ ترافیک به کودکان که گاه از سوی پلیس، مدرسه و سایر گروه‌های اجتماعی تدارک دیده می‌شود، بدون هماهنگی و اتفاق نظر با خانواده، بی‌تأثیر خواهد بود. موضوعاتی که مطرح شد، مسائل مربوط به حوزه ترافیک بود؛ مسائل دیگری هم وجود دارد که می‌تواند برای کودکان در مسیر خانه به مدرسه یک تهدید محسوب شود. شاید مطرح کردن همه خطرات به تفصیل ضرورتی نداشته باشد؛ اما به صورت تیتروار به راهکارهای مقابله با این تهدیدها اشاره می‌کنیم:

- به کودکان مان تاکید کنیم که به هیچ‌وجه از افراد غریبه هدیه یا مواد خوراکی قبول نکنند.
- به آنها بیاموزیم که هرگز سوار اتومبیل یا موتورسیکلت افراد غریبه نشوند.
- از فرزندان مان بخواهیم که حتی کوچک‌ترین خطرها و تهدیدهایی را که از سوی دیگران در مسیر مدرسه به آن مواجه می‌شوند، به خانواده و مسئولان مدرسه اطلاع دهند.
- وقت شناسی و نظم را به فرزندان مان بیاموزیم و به آنها تاکید کنیم که بلافاصله پس از تعطیل شدن مدرسه، به منزل مراجعه کنند.
- به کودکان مان تاکید کنیم که تحت هیچ شرایطی از وسایل نقلیه شخصی دیگران برای عبور و مرور استفاده نکنند.
- کودکان مان را از مسائلی که در حوزه مسائل اخلاقی آنها را تهدید می‌کند، بدون انتقال ترس و با بیانی مناسب آگاه کنیم.

**تهیه کننده: معاونت اجتماعی فاتب - اداره آموزش و مشارکت عمومی**

**مهارت‌های مدیریتی**

**به انسان‌ها ایمان داشته باشید**

مسئله مهمی که این روزها در دوره‌ها و مشاوره‌های سازمانی بسیار با آن روبه‌رو می‌شویم، این است که برخی مدیران نسبت به کارکنان خود کاملاً بی‌اعتمادند و گمان می‌کنند که کارکنان اصلاً آنها را درک نمی‌کنند و آنطور که آنها می‌خواهند، کار نمی‌کنند؛ از این رو سرخورده شده‌اند. شما به عنوان یک مدیر باید هرگونه



**تبلیغات خلق**

**مفاهیم بازاریابی**

**بازاریابی مویرگی چیست؟**

بازاریابی مویرگی شامل توزیع مویرگی رساندن محصولات تا آخرین فروشنده است. مویرگ‌ها، رگ‌های کوچکی هستند که وظیفه رساندن خون به سلول‌ها را بر عهده دارند و با این استعاره، نظام توزیع مویرگی شکل گرفته است. توزیع مویرگی نظام و تفکری است که باید در تمام بنگاه‌های اقتصادی مورد توجه جدی قرار گیرد. توزیع مویرگی فقط خاص شرکت‌های عرضه‌کننده محصولات صنایع غذایی و بهداشتی و آرایشی نیست. بازاریابی مویرگی به شرط زمینه‌سازی و پیاده‌سازی درست آن در مرحله تدوین استراتژی و همخوانی آن با سایر تاکتیک‌ها نظیر ارتباطات، قیمت‌گذاری و... واز همه مهم‌تر جذب و آموزش بازاریابی صحیح منابع انسانی شایسته، مزایای فراوانی خواهد داشت که عبارتند از:

- ۱- جمع‌آوری اطلاعات دقیق‌تر و به‌روز‌تر از بازار
  - ۲- پوشش بیشتر بازار
  - ۳- ارتباطات گسترده‌تر با مشتریان
  - ۴- کاهش ریسک از دست دادن مشتری
  - ۵- کاهش سوختی پول
  - ۶- افزایش قدرت چانه‌زنی شرکت
  - ۷- کاهش احتمال شکل‌گیری رقبای جدید
  - ۸- کاهش امکان زیرفروشی
  - ۹- جریان دائم نقدینگی
  - ۱۰- امکان تقویض اختیار بیشتر به شعبات
  - ۱۱- گسترش سهم بازار در بین عاملان فروش بیشتر و یواران بیشتر در بازار
  - ۱۲- افزایش چابکی سازمان و امکان سریع‌تر پیاده شدن تفکرات شرکت در بازار
  - ۱۳- پیشینه‌سازی فروش با به کارگیری نیروهای شایسته و آموزش مناسب آنها
  - ۱۴- ارائه خدمات بهتر و بیشتر به مشتریان با سرعت مناسب
  - ۱۵- افزایش انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات احتمالی بازار
  - ۱۶- کنترل بیشتر بر هویت برند
  - ۱۷- هم‌ترازی بیشتر هدف‌های شرکت با هدف‌های مشتریان
- [www.qmpmarketing.com](http://www.qmpmarketing.com)

**۴ راه غلبه بر ترس از شکست در کارآفرینی**

من می‌ترسم؟ پس بروید و شکست بخورید. ما معمولاً به طرز عجیبی از همان چیزی که بیشتر می‌خواهیم، بیشتر می‌ترسیم. اگر تنها باور کنیم که روی دیگر ترس ما موفقیت است آنگاه تمایل بیشتری برای انجام آنچه از آن می‌ترسیم، خواهیم داشت. البته گفتن این حرف‌ها و نوشتن این موارد از انجام آنها خیلی راحت‌تر است. اساساً انجام دادن هرگز کار آسانی نیست؛ اما پر یادش است.

من می‌ترسم که به قدر کافی سرمایه جذب نکنیم.  
من می‌ترسم بهینه‌سازی موتور جستجو را خراب کنم.  
من می‌ترسم تولیدکننده‌ها به ضرب‌العجل تولید نرسند.  
من از نداشتن شبکه ارتباطی گسترده می‌ترسم.  
من می‌ترسم بازاریابی محتوایم به‌درنخور باشد.  
الان کمی بهتر شد. حالا سعی کنید ترس‌های‌تان را به اهداف واقعی خود در کارآفرینی و چالش‌های محکم مسیری، مرتبط کنید. کار ساده‌ای نیست و به تمرین نیاز دارد، ولی زمانی که یاد گرفتید منشأ ترس خود را بیابید راحت‌تر می‌توانید آن را برطرف کنید.

۱. باور قلبی به اینکه شکست به هر حال اتفاق می‌افتد  
ما از موضوعات ناشناخته می‌ترسیم. فکر اینکه آیا نتیجه کارآفرینی ما به موفقیت کسب و کارمان ختم می‌شود یا شکست در انتظار ماست؟ فکر کردن به اینکه آیا همه انرژی من یک جایی به اتمام خواهد رسید یا برطرف کنید  
وقتی ما از شکست می‌ترسیم، در نقطه‌ای حیاتی از پیشرفت هستیم. پیش خود اعتراف می‌کنیم که یک چیزی، یک قدرتی از ما بزرگ‌تر است. در این مورد خاص، آن قدرت بزرگ‌تر، ترس ماست. یک قدم به عقب بردارید و از خود این سؤال را بپرسید: «من واقعا از چه می‌ترسم؟» ترس، یک پاسخ دقیق و روشن برای این سؤال نیست. چیز بیشتری وجود دارد؛ یک موضوع مستحکم، چه فکر کردن ادامه دهید و هر آنچه باعث ترس شما می‌شود را فهرست کنید:

۲. علت اصلی ترس خود را بیابید و آن را برطرف کنید  
وقتی ما از شکست می‌ترسیم، در نقطه‌ای حیاتی از پیشرفت هستیم. پیش خود اعتراف می‌کنیم که یک چیزی، یک قدرتی از ما بزرگ‌تر است. در این مورد خاص، آن قدرت بزرگ‌تر، ترس ماست. یک قدم به عقب بردارید و از خود این سؤال را بپرسید: «من واقعا از چه می‌ترسم؟» ترس، یک پاسخ دقیق و روشن برای این سؤال نیست. چیز بیشتری وجود دارد؛ یک موضوع مستحکم، چه فکر کردن ادامه دهید و هر آنچه باعث ترس شما می‌شود را فهرست کنید:

۳. هرگز از بیگیری اهداف خود دست نکشید  
ترس شما هرگز نباید اهداف‌تان را از بین ببرد یا تحت تأثیر قرار دهد. به همان نسبت که ترس شما بزرگ و واقعی به نظر‌تان می‌رسد، رویاها و اهداف‌تان هم بزرگ و واقعی هستند؛ پس کوتاه نیاید. وقتی بی‌زیر بد شکست وجود دارد و به هر حال ممکن است پیش بیاید، خیلی زودتر، برنامه‌ای برای دوباره بر خاستن تدارک می‌بینید. حتی کسب و کاری دیگر برای شروعی مجدد، هدفی دیگر برای دستیابی و چالشی متفاوت برای غلبه کردن. وقتی به این باور برسید، حتی اگر بدترین ترس‌های‌تان تبدیل به واقعیت شوند، همیشه هدفی برای پیگیری خواهید داشت.

۴. کاری را که از آن می‌ترسید، انجام دهید  
وقتی همان کاری که از آن می‌ترسید را انجام می‌دهید، ترس فرار می‌کند. از شکست

