

نوبل^۳

گاهنامه‌ی علمی

روش‌هایی برای

عملی کردن ایده‌هایتان

قورباغه‌ات

را قورت بده!

خودروی برقی ایرانی

وارد خیابان‌ها می‌شود!



انجمن علمی مخترعین و مبتکرین دانشگاه محقق اردبیلی

سال دوم، شماره سوم، پاییز ۱۴۰۰



شناسنامه



عنوان: نوبل

زمینه انتشار: علمی

ترتیب انتشار: گاهنامه

شماره انتشار: سوم

تاریخ انتشار: پاییز ۱۴۰۰

صاحب امتیاز: انجمن علمی مخترعین و مبتکرین دانشگاه محقق اردبیلی

مدیر مسئول: مهدی قاسمی

سردبیر: زینب رضائی

تاریخ و شماره‌ی مجوز: ۹۸/۱۱/۱۳ | ۳۷۴۲ / ف/م

تاریخ و شماره آخرین تغییرات: ۹۹/۱۲/۲۴ | ۳۷۸۰ / ف/م

مشاور علمی: دکتر علی روشنیان فرد

کارشناس نشریات دانشگاه: مهندس سعید بوداقي

سرپرست بخش‌های نشریه: زهرا کافی‌راد - شب‌نم مختاری فاتح - لیلا قاسمی - الناز عبدالرحیمی نیاری - ابوذر

پورعبدالله - سمیرا نعمت زاده

هیئت تحریریه: ابوذر پورعبدالله - محمد آخربین - فرشید قدیم خان - بهراد قاسمی - هانیه هادی زاده - آیدا

فخری - سپیده قهرمان پور - لیلا ذاکری

ویراستار: زهرا کافی راد

طراح و صفحه‌آرا: مریم رحمتی

راه‌های ارتباطی:

 mokhtarein.uma

 mokhtareinUMA

 WWW.Cr-uma.ir

شماره تماس انجمن ۰۹۳۳۷۵۹۳۴۹۳

مهدی قاسمی ۰۹۳۸۳۸۵۴۷۸۹



فهرست مطالب

۵	سخن سردبیر
۶	اختراع (عملی کردن ایده)
۱۲	مهارت‌های زندگی (برنامه ریزی)
۲۰	معرفی کتاب (قوباغات را قورت بده)
۲۶	انگیزشی (زندگی‌نامه ایلان ماسک)
۳۲	جدیدترین‌های فناوری و اطلاعات

سخن سردبیر

زکات دانش، آموزش به کسانی است که شایسته آن‌اند و کوشش، در عمل به آن است.

امام علی(ع)

دروهله اول خداراشاکریم که مارا در این راه یاری نمود تا با دو شماره از نشریه علمی نوبل در کنار شما دانشجویان و اساتید گرامی باشیم و بتوانیم شماره سوم این گاهنامه علمی را با اعضای مسئولیت‌پذیر نشریه به حضور شما برسانیم. بدون شک کسب درجات علمی در هر زمینه نیازمند پرورش انسان‌های نخبه و مبتکر است.

ما در نشریه نوبل در کنار شما هستیم تا سهم کوچکی در بهبود و ارتقای سطح علمی دانشجویان مبتکر، ایده پرداز و مخترع داشته باشیم.

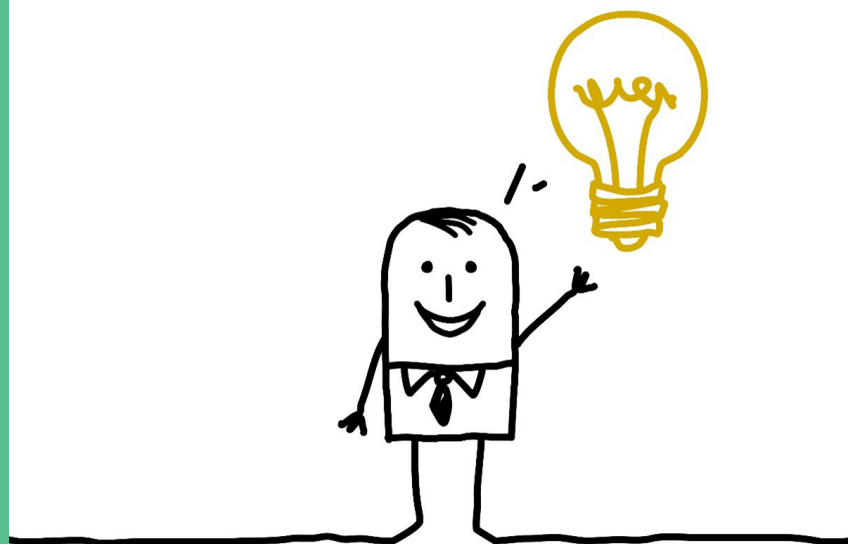
امید است این شماره از نشریه چراغ راهی برای دانشجویان خلاق و مبتکر دانشگاه محقق اردبیلی باشد.

زینب رضائی

سردبیر گاهنامه‌ی نوبل

بخش اول: اختراع

گزینش راه درست
برای عملی کردن
ایده‌ها از مهم‌ترین
موضوعات است.



در این بخش از نشریه بعد از یادگیری چگونگی آماده‌سازی ذهن خود برای ایده پردازی شروع می‌کنیم به مرحله عملی کردن ایده. روش‌هایی که برای پیاده‌سازی ایده‌هایتان می‌تواند کمک شایانی کند.

عملی کردن ایده^۱

چند بار برایتان پیش‌آمده است که ایده‌های در ذهن داشته‌اید و مدت‌ها در مورد چگونگی اجرای آن فکر کرده‌اید و در نهایت بعد از مدتی فراموش‌شده و یا اینکه آن‌قدر به تعویق انداخته‌اید که ناامید از اجرای آن شده‌اید و یا اینکه نتوانسته‌اید در میان مشغله‌های روزانه زمانی برای اجرای آن بیابید!

شکل‌گیری و خلق یک اختراع منوط به داشتن یک ایده خوب، خلاقیت کافی و نوآوری است.

ایده در حقیقت یک طرح ذهنی است. شاید بتوان ایده دادن را اولین گام برای حل یک مشکل یا برآورده کردن یک نیاز دانست؛ به عبارت دیگر ایده ساده‌ترین راه‌حلی است که انسان در برابر یک مسئله یا نیاز به آن فکر می‌کند.

طراحی یک ایده، با توجه به ماهیت ذهنی آن می‌تواند فارغ از هرگونه قیدوبندی صورت پذیرد؛ اما برای عملی کردن آن باید به بسیاری از محدودیت‌ها مثل قوانین فیزیکی، حقوقی و... توجه کرد.

ایده‌های بزرگ و کاربردی معمولاً با منطق آغاز نمی‌شوند. بلکه ابتدا انبوهی از ایده‌ها با شور و شوق و هیجان شکل می‌گیرند و در یک فرآیند منطقی تعداد زیادی از آن‌ها حذف می‌شوند تا در نهایت یکی از آن‌ها زنده بماند.

بعضی از مخترعین، ایده پردازان قدری هستند اما در اجرا به دلیل گسترش صنعت توانایی لازم را ندارند. این افراد می‌توانند از متخصصین متعهد کمک بگیرند؛ عکس این حالت نیز ممکن است. بنابراین می‌توان به‌صورت تیمی هم کار پژوهشی و اختراعی را انجام داد. مثل مخترع نامی دنیا توماس ادیسون که با گرد هم آوردن نخبگان علمی (متخصصین برق، صنعت، مکانیک، فیزیک و... ایده پردازان) توانست بیش از ۱۲۰۰ اختراع ثبت و از بین این‌ها ۱۰۰ پدیده به دنیای صنعت وارد کند و تأثیرات چشم‌گیری در صنعت بگذارد.

درحالی‌که افراد همه از تفکرات و ایده‌های خلاقانه برخوردار هستند. ولی موضوع مهم‌تر نحوه برخورد با این ایده‌ها و چگونگی اجرای آن‌هاست. در صورتی‌که روش و روند درستی را برای اجرای ایده‌ها برگزینیم، مطمئناً خواهیم توانست کارهای بزرگ و تأثیرگذاری را اجرا کرده و به سرانجام برسانیم.

برای اختراع کردن آسان ۲ چیز لازم است:

۱. سطح علمی که بتوان با آن یک نگاه جامع و اجمالی داشت
 ۲. عمق علمی که بتوان با آن ایده را خلق و اجرا کرد.
- با خواستن واقعی نصف راه را رفته‌ایم نصف دیگر سیر تغییر کردن است. بعد از فهرست خواسته‌هایمان باید ببینیم گام بعدی چیست؟

- اولین پیش‌شرط اجرای موفق ایده‌ها نوشتن و ثبت آن‌هاست.
- اگر بیش‌ازحد بر روی ایده‌ای فکر شود، آن ایده به‌مرور نابود می‌شود.
- هیچ گاه ایده‌هایتان را بی‌ارزش تلقی نکنید.
- چندین ایده را باهم اجرا کنید.

قصد داریم در ادامه روشی را برای پیاده‌سازی ایده‌های نو توضیح دهیم که به احتمال بسیار زیادی با به‌کارگیری آن موفق به دستیابی به هدف‌تان خواهید شد.

۱) باور به خود

عواقب تصمیمتان را بپذیرید. هر زمان که این مسئولیت را قبول کردید که چیزی که قبلاً وجود نداشته را به واقعیت تبدیل کنید، مسئول اعمالتان هستید.

۱۰۰٪ به کاری که باید انجام شود متعهد شوید. بیشتر افراد به این دلیل نمی‌توانند ایده‌ای را به عمل برسانند که چالش‌ها و مشکلات غیرقابل‌پیش‌بینی بیشتر از چیزی می‌شود که تصورش را می‌کردند به همین دلیل دیگر مسئول ایده‌های خود نیستند. آن‌ها اعتماد به خودشان را از دست می‌دهند و دیگر نمی‌توانند به انتهای راهشان نگاه کنند.

۲) طبقه‌بندی خواسته‌ها

خواسته‌هایتان را به این صورت طبقه‌بندی کنید:

۱. خواسته‌هایی که می‌توانم خودم و بدون نیاز به کمک دیگران و بدون صرف هزینه آن‌ها را به دست بیاورم.
 ۲. خواسته‌هایی که خودم می‌توانم بدون کمک دیگران به دست بیاورم اما مستلزم صرف هزینه است.
 ۳. خواسته‌هایی که به‌تنهایی نمی‌توانم آن‌ها را فراهم کنم و به کمک دیگران احتیاج دارم اما هزینه‌ای ندارد.
 ۴. خواسته‌هایی که به‌تنهایی نمی‌توانم آن‌ها را به دست بیاورم و هزینه هم دارد.
- این طبقه‌بندی باعث می‌شود که دیگر بی‌دلیل به دنبال عذر و بهانه نباشیم و مثلاً بگوییم افسوس که پول ندارم یا افسوس که حامی و پشتیبان ندارم. یکی از مسائلی که بسیاری از مردم در نظر نمی‌گیرند بررسی عواقب و نتایج خواسته‌هایی است که دارند.

۳) از متخصصان مشاوره بگیرید

ما به متخصص نیازمندیم نه به این دلیل که او از ما بهتر است بلکه به این دلیل که اطلاعات موردنیاز ما در اختیار اوست. از کسانی که قبلاً آن کار مدنظرتان را انجام داده‌اند درس بگیرید. هیچ‌وقت فکر نکنید که چون ایده شما بوده است، پاسخ همه سؤال‌ها را دارید. ایده پردازی تفاوت زیادی با اجرای ایده‌ها دارد. اجازه بدهید مشاوران مخصوصتان شما را با درس‌هایی که از شکست‌ها و موفقیت‌های خود گرفته‌اند، راهنمایی کنند. توصیه‌هایی که از این‌وآن می‌شنوید خوب‌اند اما لزوماً همه آن‌ها درست نیستند. آدم‌های کمی هستند که دانش لازم در مورد کار شما را داشته باشند. هیچ‌گاه نگذارید حتی مشاوره و متخصصان در دیدگاه شما دخالت کنند. خودتان باید به‌دقت همه نظرات را بررسی و ارزیابی کنید و در آخر خودتان تصمیم‌گیری کنید نظراتشان را تجزیه و تحلیل کنید و بعد شخصاً تصمیم نهایی را بگیرید.

۴) خطر کنید!

اگر بتوانید این واقعیت را بپذیرید، با دیدگاهی به این فرآیند نزدیک خواهید شد که همه آمال و آرزوهایتان را کنترل‌شده نگه می‌دارد. وقتی اوضاع آن‌طور که برنامه‌ریزی‌شده بود پیش نرفت، روی کاری که در دست دارید متمرکز شوید و اجازه ندهید این اختلال شما را به عقب برگرداند. خطر کردن کاملاً طبیعی است و مراحل باور داشتن خود و بهره‌مندی از مشاوران باعث می‌شود همیشه نگاهتان روبه‌جلو و روبه‌پیشرفت باشد. کوشش و تلاش زیاد بنیادی‌ترین تعهدی است که فرد باید برای هر نوع مدیریت خطر داشته باشد. اگر می‌خواهید به این مسیر ادامه دهید، باید راهی برای ایجاد این سطح تعهد پیدا کنید.

۵) صبور بودن ویژگی اصلی است

خیلی به خودتان فشار نیاورید. سعی کنید از این مسیر لذت ببرید و درک کنید که اوضاع چطور پیش می‌رود. هیچ‌گاه برای رسیدن به نتایج دلخواهتان مضطرب نشوید چراکه مضطرب شدن سبب ایجاد تصمیم‌ها و تصمیم‌گیری‌های بد و اشتباه می‌شود. مسیر عملی کردن ایده‌ها مطمئناً پر از نتیجه‌های غیرقابل‌پیش‌بینی خواهد بود که ممکن است شما آمادگی برخورد با آن‌ها را نداشته باشید. نباید اجازه دهید این مسئله شما را ناامید کند. سرتان را بالا نگه‌دارید و به این مسیر و جایی که شما را به آن می‌رساند احترام بگذارید. مطمئن باشید که چیزهای زیادی در مورد آستانه ریسک‌پذیری خودتان یاد خواهید گرفت.

باید به‌طور مداوم کسانی که با آن‌ها همسفر شده‌اید را ارزیابی کنید. مراقب افرادی که در مسیر عملی کردن ایده‌هایتان می‌خواهند شما را به پایین بکشانند باشید. محتاط و امیدوارانه پای در مسیر عملی کردن ایده‌هایتان بگذارید.

۶) مجاب کردن دیگران را بلد باشید!

تبدیل ایده‌تان به واقعیت مستلزم این است که کاری کنید بقیه هم دیدگاه شما را درک کنند. برای توضیح درمورد ایده‌تان رمز کار سادگی است. اینکه بتوانید خیلی ساده دیگران را از موضوع ایده‌تان باخبر کنید باعث خواهد شد آن را بهتر درک کرده و احتمال قبول کردن آن افزایش خواهد یافت. هیچ‌گاه ایده‌های خود را بی‌ارزش تلقی نکنید بلکه باید شفافانه ایده‌تان را برای سایرین توضیح دهید و نشان دهید که چطور این ایده می‌تواند منتهی به سود و درآمد شود. توضیح دادن درمورد ایده‌های بزرگی که خودتان هیچ درکی از طریقه سوددهی آن ندارید، هیچ‌وقت مخاطب درست سر راه شما قرار نمی‌دهد.

۷) وصل کردن نقاط!

هر چیزی به چیز دیگری وصل است. باید یاد بگیرید که چطور راه وصل شدن این نقطه‌ها را به هم پیدا کنید. چیزی که ممکن است امروز «ایده اصلی» شما باشد، وقتی افکار دیگری که می‌تواند با ایده شما مرتبط باشد را به هم وصل می‌کنید، می‌تواند به ایده‌ی بزرگ‌تری تبدیل شود.

۸) عشق!

اگر در هر کاری که انجام می‌دهید، عشق و علاقه‌ی خود را بگذارید، قدرت این را پیدا خواهید کرد که پیش‌قدم باشید و با تمام قدرت مسیر هدف‌تان را پیش بگیرید. راه‌هایی را خواهید رفت که افراد کمی جرئت آن را دارند و این عشق و علاقه در های جدیدی را به سمت شما بازخواهد کرد. توانایی شما برای حفظ شور و علاقه یکی از رموز موفقیت عملی شدن ایده‌های شماست. اگر در هر کاری که انجام می‌دهید، عشق و علاقه‌ی خود را بگذارید، قدرت این را پیدا خواهید کرد که پیش‌قدم باشید و با تمام قدرت مسیر هدف‌تان را پیش بگیرید. راه‌هایی را خواهید رفت که افراد کمی جرئت آن را دارند و این عشق و علاقه در های جدیدی را به سمت شما بازخواهد کرد. توانایی شما برای حفظ شور و علاقه یکی از رموز موفقیت عملی شدن ایده‌های شماست.

۹) هدفمند باش!

ایده‌تان باید هدف و مفهوم داشته باشد. اگر این‌طور نباشد، احتمال اینکه در نیمه‌راه دست از کار بکشید و شکست بخورید بسیار زیاد است. همچنین احتمال اینکه مدام برای خودتان بهانه‌های بیجا بیاورید هم بیشتر می‌شود. باید به خودتان و همه آن‌هایی که از ایده شما حمایت می‌کنند، متعهد شوید. مسیر شما این است که ایده‌تان را اجرا کرده

و کاری کنید که بقیه هم آن را باور کنند. هدف عشق و علاقه شما را هم تقویت می‌کند و باعث می‌شود در مسیری که پیش‌گرفته‌اید تنها نباشید. و با قدرت به مسیر خودتان ادامه دهید.

۱۰ نیروی محرکه

برای تغییر پیدا کردن به نیرو یا نیروهای محرک نیازمندیم. یکی از این نیروهای محرک می‌تواند آگاهی فکری باشد. با دقت همه منابع خودتان را بررسی و مشخص کنید و با کمک روابط، شبکه‌سازی و تقسیم منابع، فرصت گسترده‌تر شدن ایده‌هایتان را ایجاد و بیشتر کنید. ایجاد حرکت یکی از ملزومات تبدیل ایده‌هایتان به واقعیت است. ایجاد حرکت تا حد زیادی با زمان‌بندی و مدیریت و گسترش منابع در ارتباط است. باید بدانید چه زمان باید و چه زمان نباید از منابع استفاده کنید تا بهترین استفاده ممکن را از مکان و زمان مناسب از منابع ببرید.

۱۱ بهبود ایده

همیشه جا برای بهتر شدن ایده‌هایتان وجود دارد. وقتی کم‌کم می‌توانید ببینید که نقطه‌ها چطور به هم وصل می‌شوند، خودتان و مشاورانتان را به چالش بکشانید تا ایده‌هایتان را حتی بهتر از اینی که هست کنید. پیشرفت‌های پشت سر هم یکی از رموز اسطوره شدن است.

۱۲ زندگی و کار، دو زمینه‌ی غیرقابل تفکیک

مهم نیست که تا چه اندازه هوشمندانه، باعلاقه و متمرکز کار می‌کنید، اگر توازن بین کار و زندگی خود را نداشته باشید، همیشه در معرض فرسودگی شغلی خواهید بود. ذهن، جسم و روح شما باید هم‌تراز شوند. ایجاد توازن بین کار و زندگی‌تان را باید به‌صورت یک اولویت باشد با این کار ذهنتان باز تر شده و همه‌چیز را مدنظر قرار دهید. اینکه بتوانید ایده‌ای را با موفقیت به واقعیت تبدیل کنید، دوی مارا تن است نه دو سرعت. سرعتتان را باید طوری تنظیم کنید که روی کاری که در دست دارید تمرکز کامل داشته باشید. ذهنتان را بی‌اندازه درگیر کاری نکنید؛ کمی به خودتان تنفس و استراحت بدهید و سعی کنید خلایقتان را قوت ببخشید.

۱۳ ماندگاری!

تصور می‌کنیم که متعهد شده‌اید که مسئولیت ۱۱ مورد اول را بپذیرید و در این مورد موفق هم بوده‌اید. ایده اصلی شما متولد شده و تأثیر آن اکنون به جوانب مختلفی که در ابتدای کار اصلاً فکرش را هم نمی‌کردید تعمیم یافته است. فرصت‌هایی که برای خودتان و دیگران ساخته‌اید بسیار پراهمیت بوده و موفقیت ایده‌تان الان دیگر واقعی به نظر می‌رسد. ایده شما الان به چیزی بسیار مهم‌تر تبدیل شده و دیگر با خودتان است که میراث آن را ماندگار کنید. وقتی به ایده‌تان زندگی بخشیدید، این مسئولیت شماست که تأثیر آن، برای همیشه زنده بماند.



منابع

<https://www.alamto.com>

طه بیگی، محمد: اصول اختراع از ایده تا پدیده.

امیری، مسعود: نخستین گام در فناوری همه آنچه درباره یک مخترع با یک اختراع باید بدانیم.

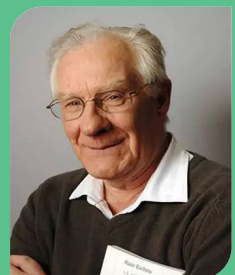
سرپرست هیئت تحریریه: زهرا کافی راد
هیئت تحریریه: لیلا قاسمی - زهرا کافی راد

بخش دوم:

مهارت‌های زندگی



برنامه‌ریزی باعث می‌شود تا آینده را به زمان حال بیاورید و در آن تغییر ایجاد کنید. (آلن لاکین ، نویسنده)



"برنامه‌ریزی" کلمه‌ای که هیچ‌کس نمی‌تواند منکر شنیدن حداقل یک‌بار آن بشود. ما در طول زندگی خود بسیار با این کلمه سروکار داریم و در هر مرحله و مقطعی در زندگی از آن بهره می‌جوییم. حتی کوچک‌ترین کارهای ما هم که برای آینده است، رنگ و بوی برنامه‌ریزی دارد. پس برنامه‌ریزی را می‌توان به‌نوعی تعیین مسیر قبل از حرکت، پیش‌بینی مسیر و... معنا کرد. در این شماره از نشریه ما قصد داریم تا شما را با این مهارت عالی آشنا کرده روش‌های صحیح برنامه‌ریزی بر اساس هر تیپ شخصیتی را بیان کرده و از اشتباهات متداول برنامه‌ریزی گفته دلایل عدم برنامه‌نویسی را تحلیل کرده و این موضوعات را از زوایای مختلف روانشناسی و ... بررسی کرده و از کارآمد بودن انواع روش‌های برنامه‌ریزی و... برای شما بنویسیم.

به‌کرات شنیده‌ایم که می‌گویند قبل از انجام عملی، خوب فکر کنید. چرا باید فکر کرد؟ این فکر کردن چقدر می‌تواند مفید باشد که چنین توصیه‌ای شده است؟ اصلاً آیا فکر کردن می‌تواند سودمند باشد؟ قطعاً پاسخ این سؤال مثبت است، چراکه فکر کردن قبل عمل از بسیاری از مشکلات کاسته و باعث پیشرفت در مسیر پیش رو می‌شود. در این بخش ما به بررسی برنامه‌ریزی و روش‌های برنامه‌ریزی صحیح می‌پردازیم.

برنامه‌ریزی چیست؟

برنامه‌ریزی عملی است که در آن فرد، با پیش‌بینی آینده در زمان حال، مسیر حرکتش را معین کرده تا درنهایت در آینده‌ای که مدنظرش است به نتیجه دلخواه خود برسد.

اهمیت برنامه‌ریزی

همه ما نمود این مهارت را در دوران مدرسه و کنکور دیده‌ایم. برنامه‌ریزی می‌کردیم تا روزی به رشته و دانشگاه دلخواه خود برسیم اما این برنامه‌ریزی اصولاً قبل از ورود به دانشگاه و باهدف ورود به دانشگاه بود. البته دور از انصاف است که برنامه‌ریزی را صرفاً محدود به زمان آینده دور کنیم؛ چه‌بسا برای امروزمان هم که برنامه‌ریزی بکنیم، نقش آینده در آن به چشم می‌خورد اما آینده‌ای است نزدیک. با این وصف همچنان نمی‌توان مدعی محدود کردن برنامه‌ریزی به حوزه درس بود و به عبارتی برنامه‌ریزی در همه‌ی مراحل زندگی یک فرد نقش بسیار مهمی دارد.

برنامه‌ریزی زمانی کارآمد است که بتوان در آن از منطق بهره جست و همه شرایط چه فردی و چه غیر فردی را در نظر گرفت.

اما سؤالی که در اینجا به وجود می‌آید این است که اصلاً برنامه‌ریزی به چه‌کار می‌آید؟

اگر که ما می‌توانیم بدون اینکه برنامه‌ای مشخص داشته باشیم به کارهایمان برسیم، پس فایده‌ی این برنامه‌ریزی چیست؟

۱. نکته‌ای که باید در آن تأمل کنیم، فردی بودن برنامه‌ریزی است. روش‌های مدیریت از فردی به فرد دیگر متفاوت است اما این امر منکر اهمیت و نقش برنامه‌ریزی نیست. در برنامه‌ریزی منطقی، فرد با سنجیدن تمامی جوانب و تعیین خط‌مشی فردی درزمینه مدنظر، درواقع به چند نتیجه مستقیم و غیرمستقیم می‌رسد که شاید برخی از آنها از نظرش پنهان بماند. ما با برنامه‌ریزی حرکت را به‌سوی هدف تعیین خود آغاز می‌کنیم اما این حرکت توأم است با نظم و سازمان‌دهی به‌تمامی شرایط. درنهایت این برنامه‌ریزی است که میزان پیشرفت و گزارشی از وضعیت فعلی و تحقق هدفمان را نشان می‌دهد.

همچنین با برنامه‌ریزی می‌توان به‌صرفه جویی در زمان پرداخته و اصولاً از زمان به‌صورت مفید استفاده کرد. به‌طور مثال برای یک فرد دانشجو، خواندن یک کتاب در طول هفته مفروض است، این دانشجو می‌تواند تمام این کتاب را در یک روز

خوانده و باقی ایام هفته را به بطالت بگذرانند. اما برنامه‌ریزی می‌تواند ضمن نظم دادن به این دانشجو، از اتلاف وقت او هم جلوگیری کند. در مثال مذکور، به تناسب تقسیم صفحات کتاب به تعداد روزهای مدنظر، با یک تیر چند نشان را هدف می‌گیرد به طوری که می‌توان هم روزانه از مطالعه‌ی کتاب بهره‌مند شد، و هم در طول هفته به کارهای دیگر رسید و در عین حال به هدفش که همان مطالعه کل کتاب بود نزدیک‌تر شد.

از دیگر اهمیت‌های برنامه‌ریزی، بحث‌انگیزی آن است. از آنجاکه مسیر پیش روی مشخص می‌شود، فردی که مطابق یک برنامه منطقی حرکت می‌کند، با مشاهده پیشرفت روزانه خود، انگیزه‌ای مضاعف برای انجام سایر امور خود می‌گیرد و به این ترتیب در مسیر انجام کارهای مدنظرش، ثابت‌قدم می‌ماند.

فلذا در اهمیت برنامه‌ریزی می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

- نظم و سامان دادن به امور
- انگیزه دادن جهت طی مسیر
- آیین عملکرد بودن فرد
- صرفه‌جویی در زمان
- رسیدن به هدف مطلوب در آینده

همچنین در خصوص برنامه‌ریزی گذری به موضع دین هم خالی از لطف نمی‌باشد. امام علی (ع) در سخنی گهربار می‌فرمایند: «إِمَارَةُ الدُّوَلِ إِنِّشَاءُ الْحَيْلِ» بقای مناصب و دولت‌ها مربوط به برنامه‌ریزی و چاره‌اندیشی در امور می‌باشد. این سخن نشان از اهمیت برنامه‌ریزی در خصوص دولتمردان است که در آن بقای مناصب مشروط به برنامه‌ریزی و چاره‌اندیشی شده است. در نتیجه می‌توان دولتی را که به برنامه‌ریزی و چاره‌اندیشی نمی‌پردازد را محکوم به سقوط دانست، هرچند که در بالاترین سطح خودش باشد.

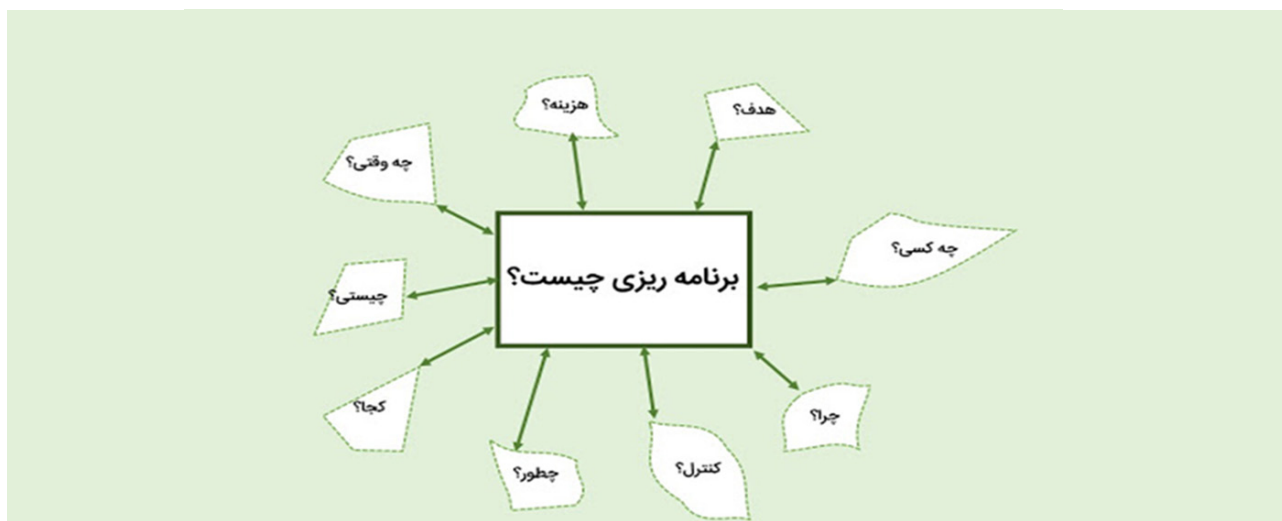
در جای دیگر از امیرالمؤمنین علی (ع) ذکر شده است که «التَّذْبِيرُ قَبْلَ الْعَمَلِ يَوْمِنَكَ مِنَ النِّدَمِ» این سخن هم به یکی از اهمیت‌ها و فواید برنامه‌ریزی که همانا جلوگیری از پشیمانی است، اشاره دارد. حتی در نقل دیگری از این امام معصوم (ع)، بربرتری برنامه‌ریزی نسبت به امکانات اشاره شده است. نمود این سخن را می‌توان از کسانی جویا شد که با برنامه‌ریزی به موفقیت و هدف مطلوب رسیده‌اند. هرچند که آن‌چنان امکاناتی را دارا نباشند. همچنین مطالعه‌ی زندگی‌نامه افراد موفق هم نشان از این سخن دارد.

انواع برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی را اصولاً باهدفی که دنبال می‌کند به انواع مختلفی تقسیم می‌کنند. در یک تقسیم‌بندی ساده، برنامه‌ریزی به برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت تقسیم می‌شود. در ادامه با بررسی جزئی‌تر این موارد، به شناخت نسبی از آن‌ها خواهیم رسید.

برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت

منظور از برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت، برنامه‌ای است که در آن هدف مطلوب در آینده بازمان حال ما فاصله کمی دارد. اینکه این فاصله چقدر باشد در هیچ متن و کتابی ذکر نشده است و در این خصوص هم می‌توان به فردی بودن برنامه‌ریزی اشاره نمود. با توجه تعریف ارائه‌شده، برنامه‌ریزی‌های روزانه، ماهانه و تا سه ماه را شاید بتوان ذیل این عنوان بررسی نمود.



البته نکته حائز اهمیت این است که برای چه منظوری برنامه‌ریزی صورت می‌گیرد؛ مثلاً برنامه‌ریزی درسی در بازه زمانی سه ماه با برنامه‌ریزی شغلی در همین بازه زمانی، زمین تا آسمان تفاوت دارد اما اگر میانه امور را در نظر گرفت، می‌توان سه ماه را جز برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت بیان کرد. برنامه‌ریزی روزانه به برنامه‌ای اطلاق می‌شود که در آن برای یک شبانه‌روز و اقداماتی که در طول آن باید انجام شود برنامه‌ریزی می‌شود، در نتیجه برنامه‌ای کوتاه‌مدت و جهت حصول نتیجه در طول روز تعیین می‌شود. اکثر مدیران موفق با برنامه‌ریزی دقیقی که دارند، برنامه روزانه خود را به صورت یک عادت درآورده‌اند. در این مدل از آنجایی که فاصله برنامه‌ریزی تا حصول نتیجه کم است، لزوم توجه دقیق و همه‌جانبه در آن احساس می‌شود، چه بسا که فرصت جبرانی هم برای آن نباشد.

برنامه‌ریزی میان‌مدت

برنامه میان‌مدت را می‌توان برنامه‌ای دانست در بازه‌ی زمانی سه ماه تا شش ماه. این برنامه به نسبت برنامه کوتاه‌مدت، بازه زمانی زیادی را درون خود دارد و قاعده‌تاً امکان جبران در آن تا حدودی مهیاست. این مدل برنامه برای اهدافی با سطح متوسط مناسب به نظر می‌آید.

برنامه‌ریزی بلندمدت

برنامه‌ای که بازه‌ی زمانی حدود یک‌ساله را مدنظر دارد و قاعده‌تاً دربردارنده امور مهمی است، چراکه یک سال زمان برای حصول نتیجه لازم است. این برنامه به تبع مدت‌زمان زیادی که دارد، نیازمند صبر و حوصله است. همچنین این برنامه برای اهدافی با اهمیت بالا تعیین می‌شوند که شوق رسیدن به هدف، فرد را در میانه راه از اجرای برنامه منصرف و دلسرد نکند. بارزترین مثال را می‌توان برنامه‌ریزی برای کنکور دانست؛ رقابت در فضای کنکور و رسیدن به رشته و دانشگاه مطلوب، نیازمند زمان و صبر زیادی است. نوع دیگر برنامه‌ریزی، توجه به محتوای آن است.

چنانکه در بخش‌های ابتدایی سخن گفتیم برنامه‌ریزی صرفاً محدود به درس و تحصیل نیست و یک فرد موفق در تمام عرصه زندگی‌اش از این مهارت بهره می‌جوید.

توجه به محتوا، حاصل تفکیک تحصیل، شغل و ورزش و سایر موارد از یکدیگر است. پس با توجه به این معیار برنامه‌های مرتبط با تحصیل، در هر مقطع و زمانی دوران مدرسه، دانشگاه و... با برنامه‌های مرتبط با شغل و حتی ورزش مثل اینکه هفته‌ای چه ورزشی داشته باشیم؟ چند ساعت؟ و... از هم تفکیک شده و در گروه‌های مربوط به خود قرار می‌گیرند.

اگر بخواهیم انواع دیگری از برنامه‌ریزی ارائه دهیم، باید با توجه به هر ویژگی، انواع خاصی برای آن قائل شویم، همان‌طور که برنامه‌های محتوایی و زمانی موردبررسی قرار گرفت.

اهداف برنامه‌ریزی

برنامه‌ریزی متناسب با اهداف، ترجیحات شخصیتی و نوع برنامه‌ریزی به انواع مختلفی تقسیم می‌شود. همچنین برنامه‌ریزی برای اهداف شخصی با اهداف گروهی و سازمانی بسیار تفاوت دارد و به موارد مختلفی بستگی دارد. همچنین برنامه‌ریزی را می‌توان از باب اینکه توسط چه فرد یا افرادی اجرا می‌شود هم، از سایر دسته‌ها جدا کرد. طبیعتاً برنامه‌ای که به‌صورت انفرادی و برای نیل به اهداف فردی ترسیم می‌شود، با برنامه‌ی تیمی که در جهت حرکت گروه و رسیدن به نتیجه مطلوب جمع تهیه‌شده است. همچنین برنامه‌ریزی از جهت اجرای آن‌ها و تقسیم وظایف و مسئولیت‌ها نیز متفاوت است. که در ادامه در مورد هرکدام از این موارد بحث خواهد شد.

تأثیر تیپ شخصیتی بر روی برنامه‌ریزی

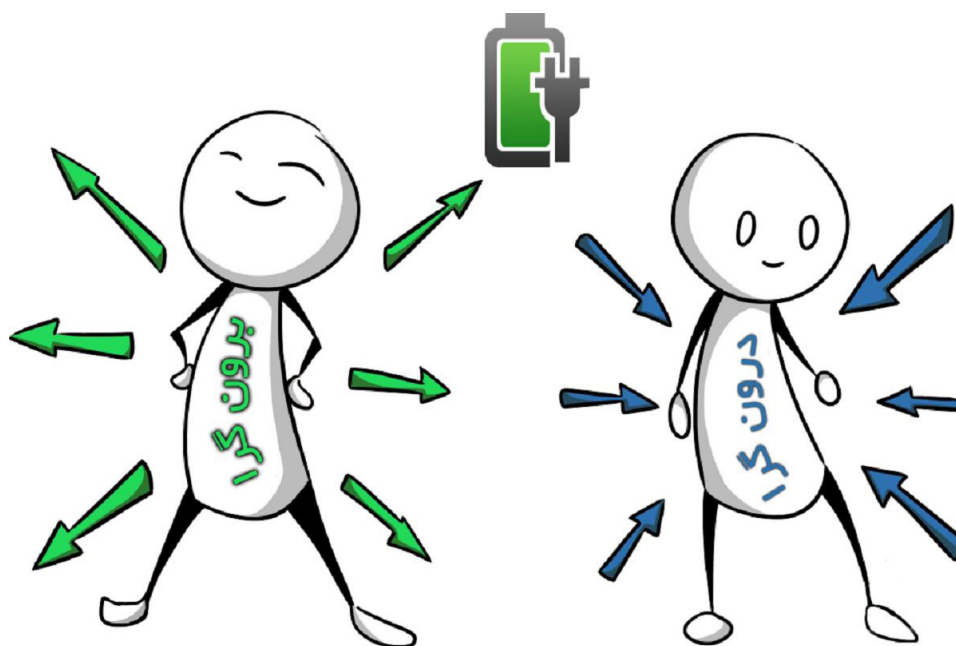
برنامه‌ریزی برای اهداف شخصی نیازمند توجه به ترجیحات شخصیتی خود و استعدادها، علاقه‌مندی‌ها و توجه به شرایط روحی، خانوادگی و محیطی است. تیپ شخصیتی افراد بر روی نوع برنامه‌ریزی آن‌ها بسیار تأثیر دارد و با توجه به ترجیحات شخصیتی که هر فردی دارد برنامه‌ریزی متناسب با آن ترجیحات انجام می‌شود و در بعضی موارد انقدر تحت تأثیر این موارد است که از جوانب دیگر برنامه غافل می‌شویم و ما با شناخت و آگاهی از تیپ شخصیتی‌مان سعی می‌کنیم تأثیر زیاد تیپ‌های شخصیتی را در برنامه‌ریزی‌هایمان کمتر کنیم تا بتوانیم تعادل را برقرار کنیم. انواع ترجیحات شخصیتی مؤثر در نوع برنامه‌ریزی مثل درون‌گرایی و برون‌گرایی، قضاوتی و ادراکی هستند که در ادامه در مورد ویژگی‌های این افراد و نکاتی که باید برای برنامه‌ریزی به آن‌ها توجه کنند، اشاره می‌کنیم.

افرادی که ترجیح برون‌گرایی دارند: از نظر دیگران افرادی زنگ یا «اجتماعی» هستند. در جمع احساس راحتی می‌کنند و کار گروهی را دوست دارند. طیف گسترده‌ای از دوستان و آشنایان دارند. گاهی اوقات خیلی سریع دست به اقدام می‌زنند و به‌اندازه کافی برای تأمل کردن وقت نمی‌گذارند.

این افراد هنگام برنامه‌ریزی بر اساس شخصیت خودشان بیشتر زمان خود را برای گذراندن اوقات با دوستان خانواده و تعامل با دیگران می‌شود و آن‌ها کمتر زمانی را برای تفکر تنهایی مطالعه کسب آرامش و تجزیه و تحلیل اتفاقات روز صرف می‌کنند. بنابراین این افراد برای ایجاد تعادل در زندگی خود نیاز دارند که حتماً در برنامه‌ریزی خودشان به این بخش‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشند و آن را در برنامه خودشان بگنجانند.

افرادی که ترجیح درون‌گرایی دارند: از نظر دیگران خونسرد، متمرکز یا محتاط هستند. از این‌که تنها باشند احساس راحتی می‌کنند و کارهای انفرادی را دوست دارند. و ترجیح می‌دهند روابط کمتر اما صمیمی‌تری داشته باشند.

افراد درون‌گرا به دلیل ترجیحات شخصیتی خودشان خیلی کمتر در تعامل با خانواده و دیگران قرار می‌گیرند و زمان کمتری را برای کارهای گروهی صرف می‌کنند و عمدتاً از مزیت‌های کارگروهی محروم می‌مانند. این دسته از افراد باینکه زمان زیادی را برای تنهایی خود و تفکر صرف می‌کنند لازم هست که در برنامه‌ریزی خود مدت‌زمانی را برای صرف اوقات با دوستان و خانواده و تعامل با دیگران قرار دهند.

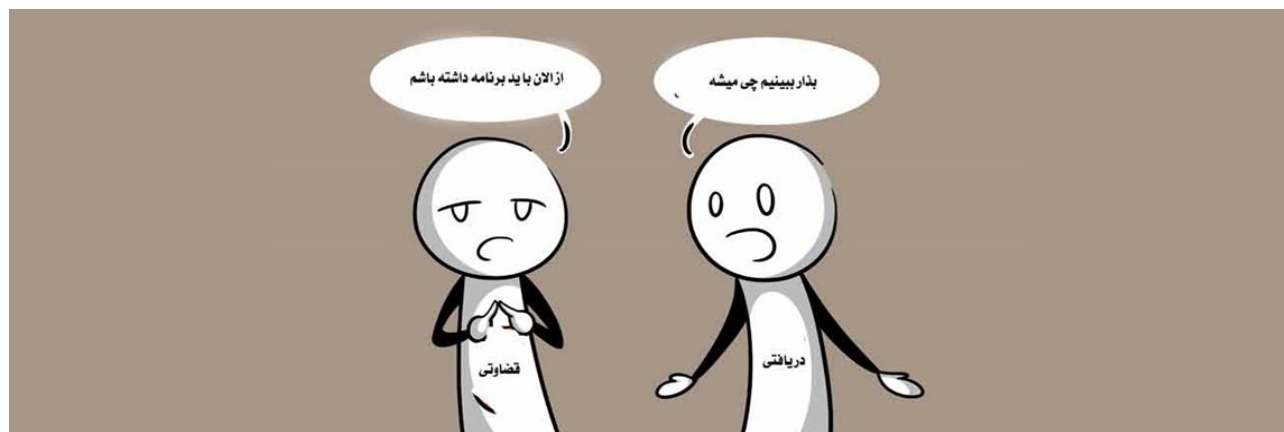


افرادی که ترجیح قضاوتی دارند: این افراد دوست دارند فهرستی از کار هایی که باید انجام دهند، ایجاد کنند. دوست دارند اولویت را به کار بدهند و بعد تفریح. برای انجام تکالیف برنامه دارند تا مجبور نباشند در فوریت زمانی قرار بگیرند. گاهی اوقات آن‌قدر روی هدف یا برنامه‌شان متمرکز هستند که ممکن است متوجه لزوم تغییر روش‌ها نشوند.

این افراد در مورد برنامه‌ریزی ذهنیت مثبتی دارند و عملاً آماده برنامه‌ریزی هستند و قسمت اعظمی از روز خودشان را برای برنامه‌ریزی اختصاص می‌دهند و سعی می‌کنند تا جای ممکن بر اساس آن عمل کنند. اما خطری که متوجه این افراد هست این است که به میزان لازم انعطاف‌پذیری در برنامه‌ریزی خود ندارند. همچنین بیشتر زمان خودشان را برای کار اختصاص می‌دهند و توجه کمتری به تفریح دارند. باید در برنامه‌ریزی خود، توجه به این نکته که انعطاف‌پذیری و تفریح از نیازهای اساسی انسان هست و برای تجدید قوا نیاز به تفریح داریم را مورد توجه قرار بدهند.

افرادی که ترجیح دریافتی دارند: دوست دارند به استقبال وقایع بروند. قدری رها و بی‌خیال به نظر می‌رسند. دوست دارند مراحل انجام کار را به حداقل ممکن کاهش دهند. با کار تفریح می‌کنند. از کار کردن سریع قبل از ضرب‌الاجل لذت می‌برند. خود را به پیگیری یک مسیر یا برنامه مشخص متعهد و ملزم نمی‌دانند.

افراد دریافتی در برابر برنامه‌ریزی کردن کمی مقاومت می‌کنند اما در کار های گروهی به برنامه‌ای که گروه تعیین می‌کند متعهدند و زودتر از زمان موعد تحویل می‌دهند در زندگی شخصی ممکن است بی‌خیالی و زندگی در لحظه آن‌ها را از آینده‌نگری و توجه به برنامه‌ریزی بازدارد.

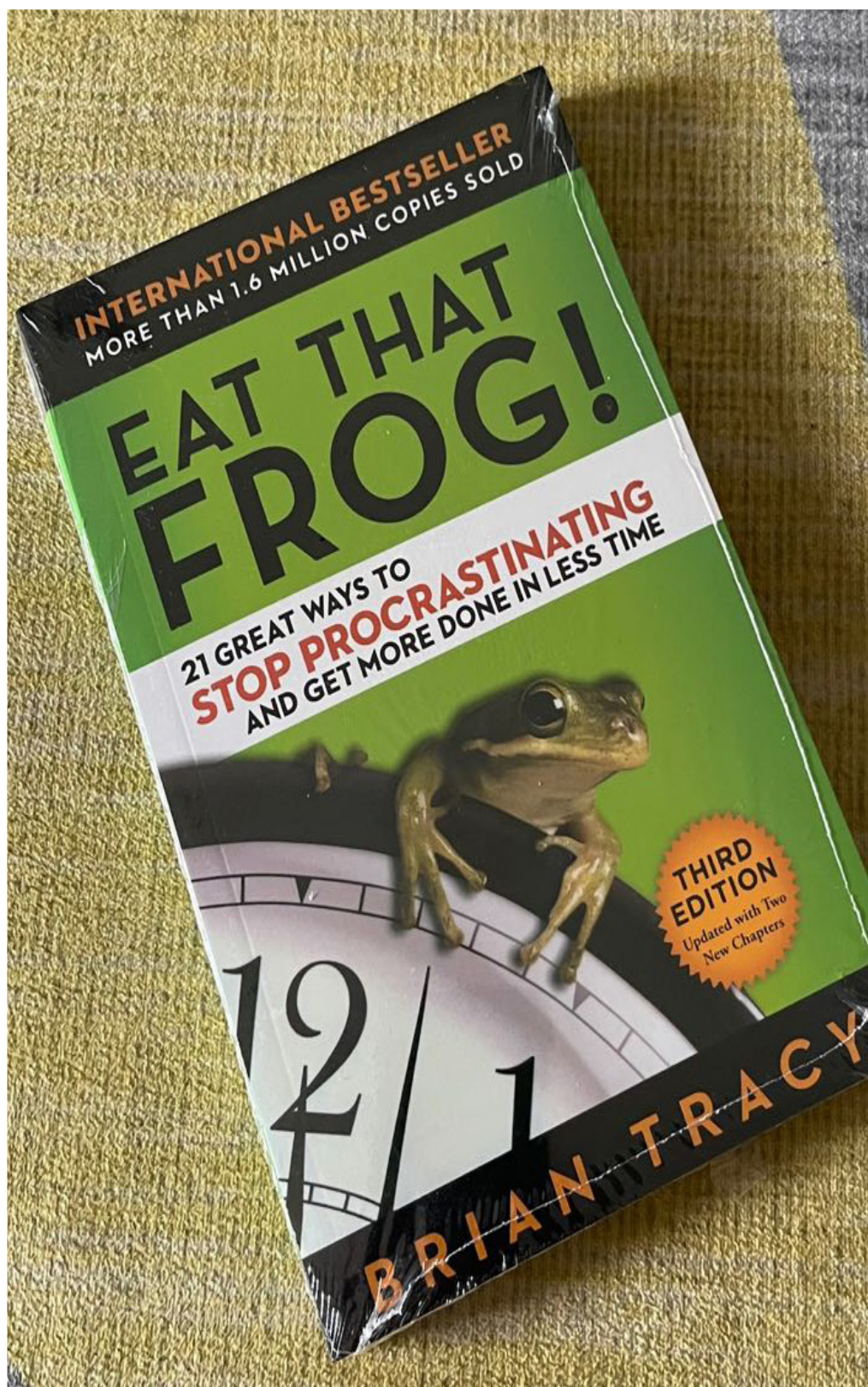


منابع

۱. سلطان‌پور دهکردی، علیرضا و فخریان قهفرخی، فاطمه و ظفریان، الهام، ۱۳۹۷، ویژگی‌ها و اصول برنامه‌ریزی درسی، اولین همایش بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و مطالعات اجتماعی، همدان، <https://civilica.com/doc/904233/>
۲. کارول، رایدر. (۱۳۹۸). برنامه‌ریزی به سبک بولت ژورنال. (ترجمه: زهرا نجاری). تهران: انتشارات کوله‌پشتی.
۳. آرجیس، کریس. (۱۳۹۵). نظریه سازمان‌ها-نگاه‌های فرا نظری. (ترجمه: سید حسین کاظمی، حسن دانایی فر). تهران: انتشارات سمت.
۴. جی استرنبرگ، رابرت. (۱۳۹۷). قصه عشق. (ترجمه: علی‌اصغری بهرامی). تهران: انتشارات جوانه رشد.
۵. جی لیبرمن، دیوید. (۱۹۹۷). خودتان را بهتر بشناسید. (ترجمه: شمس‌الدین حسینی، الهام آرام نیا). تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
۶. جی لیبرمن، دیوید. (۱۹۹۷). کلنجارهای ذهنی. (ترجمه: امیر حسن مکی، هانیه حق نبی مطلق). تهران: انتشارات افق دور.
۶. مارتین، چارلز. (۲۰۰۱). تیپ شخصیتی شما. (ترجمه: مرتضی نظری). تهران: انتشارات بنیاد فرهنگ زندگی.
۷. تریسی، برایان. (۱۳۹۲). مدیریت زمان. (ترجمه: یلدا بلارک). قم: انتشارات اشکذر.
۸. تریسی، برایان. (۲۰۱۶). قورباغه‌ات را قورت بده. (ترجمه: اشرف رحمانی، کوروش طارمی). تهران: انتشارات راشین.
۹. تریسی، برایان. (۲۰۰۷). قدرت برنامه‌ریزی. (ترجمه: یلدا بلارک). تهران: انتشارات کتاب‌سرای بیان.
10. Verywell mind
11. theteenmagazine.com
12. hackensackmeridianhealth.org
13. www.wikihow.com
14. Strategic management

سرپرست هیئت تحریریه: شب‌نم مختاری فاتح

اعضای هیئت تحریریه: هانیه هادی زاده- سپیده قهرمان پور- فرشید قدیم خانی - لیلا ذاکری



بخش سوم: معرفی کتاب

"قورباغات را قورت بده"¹

¹ Eat That Frog



کتاب قورباغات را قورت بده اثر برایان تریسی^۱، شامل توصیه‌های عملی بسیاری است که به شما کمک می‌کند از تنبلی جلوگیری کنید و در زمان کمتر کارهای بیشتری انجام دهید.

کارها بهتر است که اولویت‌بندی و سازمان‌دهی شود و اگر وقت کافی برای انجام همه کارها ندارید وقت کافی برای انجام مهم‌ترین کارهایتان را دارید.

¹ Brian Tracy



برایان تریسی بهترین ایده‌ها و بینش‌های مدیریت زمان را باهم در ۲۱ مرحله‌ی عملی و سریع ترکیب کرده است. هر فصل کتاب قورباغه‌ات را قورت بده شامل تمرینات خاصی است که شما می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید تا توصیه‌های تریسی را به‌سرعت اجرا کنید و نتایج آن‌ها را به چشم خود ببینید.

کتاب قورباغه‌ات را قورت بده به شما نشان می‌دهد چطور در حرفه‌تان سریع‌تر پیش بروید. صفحاتی که در پیش رودارید شامل بیست‌ویک اصل است که درمجموع قدرتمندترین اصولی است که برایان تریسی تاکنون در زمینه کارایی فردی کشف کرده است.

روش‌ها، تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی که ارائه می‌شوند کاربردی، اثبات‌شده و سریع‌العمل هستند. برای صرفه‌جویی در وقت از توضیحات گوناگون روان‌شناختی و عاطفی در مورد تنبلی و ضعف در مدیریت زمان خودداری شده است. در اینجا از

مقدمه‌چینی‌های طولانی در مورد مباحث نظری و اصول و روش تحقیق خبری نیست. آنچه در اینجا خواهید آموخت اعمال مشخصی هستند که می‌توانید آن‌ها را بلافاصله به کار بگیرید تا در کار خود به نتایج بهتر و سریع‌تر دست پیدا کنید. هر ایده‌ای که در این کتاب عنوان می‌شود روی بالا بردن سطح کلی بهره‌وری، عملکرد و بازده کاری شما متمرکز شده است تا ارزش و اعتبار شما را در هر کاری که می‌کنید بیشتر کند. شما می‌توانید بسیاری از این ایده‌ها را در زندگی خصوصی خود نیز به کار بگیرید.

هرکدام از این روش‌ها و تکنیک‌های بیست‌ویک گانه به‌خودی‌خود کامل بوده و همگی ضروری هستند. یک استراتژی ممکن است در یک موقعیت مؤثر باشد و استراتژی دیگر را می‌توان برای کار دیگری استفاده کرد. روی هم‌رفته این ایده‌های بیست‌ویک گانه در مورد کارایی فردی مثل غذاهای متنوعی هستند که می‌توان آن‌ها را در هر زمان و به ترتیب اهمیتی که در شرایط کنونی برای شما دارد به‌طور دلخواه مورداستفاده قرارداد.

با توجه به ویژگی‌های بارز افراد موفق درمیابیم که اصلی‌ترین و تأثیرگذارترین ویژگی آن‌ها عمل‌گرایی است. افراد موفق ترجیح می‌دهند مستقیماً سراغ کارهای اصلی خود بروند و تا پایان کار دست از تلاش برندارند. کلید موفقیت عمل کردن است. این اصول برای به وجود آوردن سرعت و قابلیت پیش‌بینی در عملکردها و نتایج به کار گرفته می‌شوند. هرچقدر سریع‌تر آن‌ها را یاد بگیرید و به کار ببندید مطمئناً در حرفه خود سریع‌تر پیشرفت خواهید کرد. با توجه به ویژگی‌های بارز افراد موفق درمیابیم که اصلی‌ترین و تأثیرگذارترین ویژگی آن‌ها عمل‌گرایی است. افراد موفق ترجیح می‌دهند مستقیماً سراغ کارهای اصلی خود بروند و تا پایان کار دست از تلاش برندارند. کلید موفقیت عمل کردن است. این اصول برای به وجود آوردن سرعت و قابلیت پیش‌بینی در عملکردها و نتایج به کار گرفته می‌شوند. هرچقدر سریع‌تر آن‌ها را یاد بگیرید و به کار ببندید مطمئناً در حرفه خود سریع‌تر پیشرفت خواهید کرد.

کارها بهتر است که اولویت‌بندی و سازمان‌دهی شود و اگر وقت کافی برای انجام همه کارها ندارید وقت کافی برای انجام مهم‌ترین کار هایتان را دارید. در جهت افزایش دانش و مهارت خود بکوشید چون این امر باعث افزایش سرعت شما در به نتیجه رساندن کارها می‌شود سعی کنید که استعدادهای ویژه خود را تقویت کنید و برای خودتان مشخص کنید که در چه کارهایی می‌توانید خوب باشید و یا هستید. پس از شناسایی آن‌ها را تقویت کنید و اگر محدودیت‌هایی را بر سر راه خود می‌بینید که مانع پیشرفت شما می‌شود آن‌ها را شناسایی و حذف کنید. بعضی اوقات ضروری است که خودتان را

تحت فشار قرار دهید و زمان‌هایی را که انرژی ذهنی و جسمی شما در بالاترین سطح قرار دارد را شناسایی کنید و مهم‌ترین کارهای خود را برای این دوران قرار دهید. همچنین ضروری است که زمانی را به استراحت اختصاص دهید.

یکی از بزرگ‌ترین رازهای موفقیت این است که شما بتوانید در خود یک حس "اعتیاد مثبت" نسبت به لذت‌های حاصل از موفقیت ایجاد کنید. وقتی که این کار را انجام دادید آن وقت بدون آن که درباره آن فکر کنید زندگی خود را به نحوی سروسامان خواهید داد که بتوانید پروژه‌های بزرگ‌تری آغاز کرده و به انجام برسانید.

برای ایجاد عادت تمرکز بر روی مهم‌ترین کارها شما به سه ویژگی اساسی نیاز دارید که هر سه را می‌توان یاد گرفت.

این سه ویژگی عبارت‌اند از:

۱. تصمیم‌گیری

۲. انضباط

۳. اراده



خلاصه‌ای از کتاب قورباغه‌ات را قورت بده

اگر اهل برنامه‌ریزی باشید، می‌دانید که در هرروز تقریباً چه کارهایی را باید انجام دهید. برایان تریسی در کتاب قورباغه‌ات را قورت بده، به این نکته اشاره می‌کند که در بین کارهای روزمره‌تان، کاری را انتخاب کنید که انجام دادن آن برایتان سخت‌تر است. این نوع کارها معمولاً ذهن را بیشتر درگیر می‌کنند و مانند باری بر دوش ما هستند. پس انجام دادن سریع‌تر آنها سبب می‌شود تا آرامش ذهنی بیشتری داشته باشیم.

ازاین‌رو برای رسیدگی به بقیه کارها، بهتر عمل می‌کنیم و ذهنی آزادتر داریم. پس اگر در برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی کردن برنامه هایتان دچار مشکل شدین یا برای شروع کارهای ضروری دچار سستی شدین و نمی‌توانید قدم اول رو بردارید...

این کتاب با روش‌های کاربردی که ارائه داده، می‌تواند راهنمای خوبی برای انسجام بخشیدن به کارهای ضروری باشد...

کتاب با ۲۱ اصل ساده به شما می‌آموزد که چطور زمان‌تان را مدیریت کنید و به همه‌ی فعالیت‌ها و وظایفتان برسید. نویسندگان اعتقاد دارد، کلید موفقیت در دست به‌کار شدن و عمل کردن است.

درنتیجه تریسی در کتابش راه‌های عملکرد سریع و انجام به‌موقع فعالیت‌هایتان را به شما خواهد آموخت.

در بخشی از کتاب قورباغه‌ات را قورت بده می‌خوانیم:

سخت‌ترین مرحله از انجام هر کار مهمی اولین مرحله یعنی شروع کردن آن است. وقتی انجام یک کار مهم را واقعاً آغاز می‌کنید، به طور طبیعی انگیزه پیدا می‌کنید تا آن را ادامه دهید. قسمتی از ذهن شما همیشه عاشق این است که سرگرم کارهای مهمی باشد که واقعاً می‌توانند در زندگی شما تحول ایجاد کنند. وظیفه شما این است که این قسمت از ذهن خود را دائماً تغذیه کنید. حتی فکر کردن به شروع و انجام یک کار کلیدی انگیزه شما را بالا می‌برد و کمک می‌کند تا بر تنبلی خود غلبه کنید. واقعیت این است که مدت زمان لازم برای انجام یک کار مهم در اغلب موارد معادل مدت زمانی است که برای انجام یک کار کم اهمیت لازم است. تفاوت در این است که شما با اتمام کاری ارزشمند و قابل توجه به طور فوق‌العاده‌ای احساس خرسندی و غرور می‌کنید، حال آنکه با صرف همان میزان وقت و انرژی در انجام کاری کم‌ارزش یا احساس خرسندی نخواهید کرد و یا میزان آن بسیار اندک خواهد بود.

فهرست مطالب کتاب

۲۱ روش عالی برای مبارزه با تنبلی و انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر

مقدمه

فصل اول: سفره را بچینید.

فصل دوم: برای هرروز از قبل برنامه‌ریزی کنید.

فصل سوم: قانون ۸۰/۲۰ را در همه امور به کار بگیرید.

فصل چهارم: پیامد کارها را در نظر داشته باشید.

فصل پنجم: روش الف ب پ ت ث را همیشه به کار بگیرید.

فصل ششم: روی وظایف اصلی تمرکز کنید.

فصل هفتم: به قانون تشخیص ضرورت عمل کنید.

فصل هشتم: پیش از شروع، مقدمات کار را کاملاً فراهم کنید.

فصل نهم: همیشه مشقتان را بنویسید.

فصل دهم: استعدادهای منحصر به فرد خود را تقویت کنید.

فصل یازدهم: محدودیت‌های کلیدی خود را مشخص کنید.

فصل دوازدهم: همیشه یک بشکه یک بشکه جلو بروید.

فصل سیزدهم: خودتان را تحت فشار بگذارید.

فصل چهاردهم: قدرت‌های فردی خود را به حداکثر برسانید.

فصل پانزدهم: خودتان را به فعالیت ترغیب کنید.

فصل شانزدهم: تنبلی سازنده را تمرین کنید.

فصل هفدهم: سخت‌ترین کارها را اول انجام دهید.

فصل هجدهم: کار را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

فصل نوزدهم: وقت بیشتری ایجاد کنید.

فصل بیستم: در انجام کار احساس اضطرار به وجود آورید.

فصل بیست و یکم: هر باریک کار مهم انجام دهید.

نتیجه‌گیری

قدرت یک خودکار، از هزاران مهندس بیشتر است. الزاماً برنامه‌های خود را بنویسید و حتماً عمل کنید. توصیه می‌کنم قبلش کتاب قدرت عادت از چارلز داهینگ¹ مطالعه شود.

منبع

تریسی، برایان. (2016). **قورباغه ات را قورت بده**. (ترجمه: اشرف رحمانی، کوروش طارمی). تهران: انتشارات راشین

سرپرست هیئت تحریریه: لیلا قاسمی

اعضای هیئت تحریریه: بهراد قاسمی - آیدا فخری



بخش چهارم: انگیزشی

زیاد کارکن! زیاد زیاد خیلی زیاد.
(ایلان ماسک)



ایلان ریو ماسک (Elon Reeve Musk) فرزند ارشد یک خانواده پنج نفره طراح، مخترع است. تفکر انتقادی، پشتکار، تجزیه و تحلیل دقیق و سخت کوش بودن از ویژگی‌های اصلی ایشان است. در این بخش با این شخصیت تأثیرگذار در حوزه فناوری آشنا خواهیم شد.

ایلان ریو ماسک متولد ۲۸ ژوئن ۱۹۷۱، مهندس، طراح صنعتی، مخترع و شخص نامی تجارت در صنایع پیشرفته آمریکایی و جزو ده شخصیت تأثیرگذار در فناوری است. وی به‌عنوان یکی از ثروتمندترین افراد جهان شناخته می‌شود. ایلان ماسک دومین کارآفرین در سیلیکون بود که موفق شد سه شرکت باارزشی بیش از ۱ میلیارد دلار را ایجاد کند. از ویژگی‌های شخصیتی ایلان ماسک می‌توان به تفکر انتقادی، پشتکار، تجزیه و تحلیل دقیق و سخت‌کوش بودن اشاره کرد.

دوران کودکی تا جوانی

او فرزند ارشد یک خانواده ۵ نفر بود. پدر او، ارول ماسک متولد آفریقای جنوبی و بزرگ‌شده انگلیس، مهندس و مادر کانادایی انگلیسی او به نام می ماسک متخصص رژیم غذایی و مدل بود. او یک برادر کوچک‌تر به نام کیمبال ماسک (متولد ۱۹۷۲) و یک خواهر کوچک‌تر به نام توسکا ماسک (متولد ۱۹۷۴) دارد. ایلان ماسک دوران کودکی خود را در آفریقای جنوبی سپری کرد.

ایلان در سن ۱۰ سالگی اولین رایانه شخصی خود را خرید. ایلان به برنامه‌نویسی علاقه‌مند شد و به‌تنبهایی شروع به یادگیری برنامه‌نویسی کرد. در سن ۱۲ سالگی با فروش بازی ویدئویی Blastar که شخصاً آن را طراحی کرده بود، ۵۰۰ دلار به دست آورد بعد از فارغ‌التحصیلی از دبیرستان تصمیم گرفت که بدون حمایت خانواده به ایالات متحده مهاجرت کند در نتیجه در سال ۱۹۸۹ به کمک مادرش به کانادا نقل مکان کرد.

در ابتدا به هر شغل کم درآمدی راضی بوده حتی ریختن زغال سنگ در کوره. تقریباً یک سال با فقر دست‌وپنجه نرم کرد. در سن ۱۹ سالگی در دانشگاه کوئینز^۱ پذیرفته شد و توانست در کنار درس خواندن مشغول به کار شود. اما در نهایت مجبور شد به دلیل تأمین هزینه‌های تحصیل، کامپیوتر شخصی خود را بفروشد. ایلان ماسک به مدت دو سال در انتاریو مشغول تحصیل بود و پس از آن، در نهایت در سال ۱۹۹۲ پس از دریافت بورس تحصیلی از دانشگاه پنسیلوانیا^۲ توانست زندگی خود را در ایالات متحده آغاز کند. او مدرک کارشناسی را در رشته فیزیک به دست آورد اما سال بعد تصمیم گرفت که در مدرسه وارتون^۳ دانشگاه پنسیلوانیا مدرک کارشناسی در رشته علوم اقتصادی را نیز به دست آورد. بعد از تأسیس اولین شرکت خود (به همراه برادرش) شروع به کد نویسی کرد. هزینه اولیه تأمین مخارج را از پدرش قرض گرفت و ماه‌های اول را در دفتر کار سپری کرد. اما بعد از تلاش فراوان توانست به موفقیت برسد.

زندگی حرفه‌ای

ماسک زندگی حرفه‌ای خود را با ثبت شرکت‌های متعددی آغاز کرد. مهم‌ترین این شرکت‌ها عبارت‌اند از:

Zip2 [1995]

شرکتی آمریکایی که نشریات خدمات راهنمای شهری آنلاین ارائه می‌کرد. این شرکت را ایلان ماسک و برادرش کیمبال با همراهی جرج کوری در سال ۱۹۹۵ میلادی در پالو آلتو، کالیفرنیا تأسیس کردند این شرکت توسط شرکت کامپک در سال ۱۹۹۹ خریداری شد و ایلان ماسک درحالی‌که تنها ۲۷ سال داشت مبلغ قابل‌توجهی به دست آورد.

PayPal [۱۹۹۹]

اولین بار چه کسی پرداخت‌های آنلاین به این صورت اختراع کرد؟ مطمئناً هرکسی چنین چیزی می‌گفت او را دیوانه خطاب می‌کردند. اما پی‌پل در سال ۱۹۹۸ تأسیس شد و عرضه اولیه سهام این شرکت در سال ۲۰۰۲ اتفاق افتاد. بنیان‌گذاران پی‌پال ایلان ماسک، پیتل تیل، کن هووری، لوک، نوسک و مکس لوشین هستند.

1 Queen's university, Kingston, Ontario, Canada

2 University of Pennsylvania, Philadelphia, USA

3 Wharton School of the University of Pennsylvania

SpaceX [2002]

اسپیس اکس در ژوئن ۲۰۰۲ توسط ایلان ماسک تأسیس شد. زیرا او قصد داشت کارهایی بیشتری از بازنشستگی و کارهای انسان دوستانه با ثروتش بکند؛ همین‌طور دسترسی ارزان و قابل‌اعتماد به فضا یک فرصت تجاری بود که می‌توانست در ایالات‌متحده آمریکا به بهره‌برداری برسد. رؤیای او ساخت یک موشک قابل‌اطمینان نسبتاً ارزان بود که بتواند پارها به فضا برود و قابل‌استفاده مجدد باشد. در مارس ۲۰۰۶، ماسک ۱۰۰ میلیون دلار از سرمایه خود را روی شرکت سرمایه‌گذاری کرد. اسپیس اکس توسعه‌دهنده و تولیدکننده وسایل نقلیه فضایی با تمرکز بر پیشرفت فناوری موشکی است. اولین وسیله‌های نقلیه این شرکت موشک‌های فالکن ۱ و فالکن ۹ و اولین سفینه فضایی این شرکت دراگن (فضاپیما) است.

Tesla Motors [2003]



شرکت تسلا موتورز در سال ۲۰۰۳ توسط ابرهارد جفری استریل و مارک تارپینگ تأسیس شد. و ادای احترام به مخترع و مهندس برق نیکولا تسلا است. ایلان ماسک هم‌اکنون به‌عنوان مدیرعامل اجرایی و رئیس هیئت‌مدیره تسلا موتورز فعالیت می‌کند. سهام تسلا در بازار بورس معامله می‌شود. شرکتی که در زمینه تولید انبوه خودروهای الکتریکی و مقرون‌به‌صرفه فعالیت دارد. این کمپانی ۵ سال بعد از تأسیس اش در سال ۲۰۰۸ میلادی یک خودروی اسپورت به نام رودستر را معرفی کرد که صفر تا صد کیلومتر بر ساعت را ظرف تنها ۳٫۷ ثانیه پر می‌کرد و بعد از هر بار شارژ باتری لیتیومی-یونی اش مسافتی در حدود ۴۰۰ کیلومتر را می‌پیمود. مدل S موفقیت دیگری بود که توسط تسلا تکرار شد و نخستین خودروی الکتریکی این شرکت لقب گرفت که می‌توانست بعد از هر بار شارژ ۴۲۶ کیلومتر را طی کند. در سال ۲۰۱۳، مجله موتور ترند عنوان خودروی برگزیده سال را به مدل S داد.

SolarCity [2006]

یک شرکت ارائه‌دهنده خدمات انرژی است که مقر آن در سان ماتئو^۱ است. مؤسسان سولار سیتی دو پسرعمو به نام‌های لئندون ریو و پیتر رایو هستند. سولار سیتی هم‌اکنون بزرگ‌ترین ارائه‌دهنده انرژی خورشیدی در ایالات‌متحده آمریکا است. سولار سیتی، سیستم‌های انرژی خورشیدی را برای خانه‌ها، کسب‌وکارها و دولت تأمین می‌کند. ایلان ماسک یکی از سهامداران این شرکت است. در سال ۲۰۰۳، ایلان ماسک پس از فروش ۱۱ درصد از سهام خود در پی پل توانست ۱۰ میلیون دلار روی این شرکت سرمایه‌گذاری کند.

Hyper Loop [2013]

گونه جدیدی از ترابری تندرو است که توسط ایلان ماسک مطرح‌شده است. در این‌گونه ترابری کپسول‌هایی در داخل لوله‌هایی که در آن شرایط خلأ حکم‌فرما است تا اصطکاکی در کار نباشد قرار می‌گیرند که سرعتی بالغ بر ۱۲۲۰ کیلومتر بر ساعت دارد. با این سرعت می‌شود ظرف تنها ۳۵ دقیقه از لس‌آنجلس^۲ به سان‌فرانسیسکو^۳ رفت.

1 San Mateo, colifornia

2 Los Angeles, colifornia

3 San Francisco, colifornia

Open AI [2016]

یک شرکت پژوهشی غیرانتفاعی هوش مصنوعی (Artificial Intelligenc) است که هدفش توسعه هوش مصنوعی بی‌ضرر برای خدمت به بشریت است. برای همکاری آزادانه با سایر مؤسسات و پژوهشگران، اوپن‌ای‌آی پتنت‌ها و تحقیقات خود را به‌صورت عمومی منتشر می‌نماید. بخشی از انگیزه‌های بنیان‌گذاران اوپن‌ای‌آی (به ویژه ایلان ماسک و سام آلتمن) به نگرانی‌هایی که در رابطه با تهدید هوش مصنوعی برای موجودیت‌های دیگر تصور می‌شود، ذکر شده است.

Neura Link [2016]

یک شرکت آمریکایی در زمینه فناوری نورو یا فناوری عصبی ساخته شده توسط ایلان ماسک است. که تراشه‌های ارتباط مغز و کامپیوتر قابل کاشت در مغز یا به انگلیسی (brain-machine interfaces) واسط مغز و رایانه (BMIs) تولید می‌کند. ساختمان مرکزی شرکت در سن فرانسیسکو است. این شرکت در ۲۰۱۶ شروع به کارکرد و ۲۰۱۷ به عموم معرفی شد.

The Boring Company [2016]

به‌جز ساختن خودروهای الکتریکی، پرتاب کردن موشک به فضا و مسکونی سازی مریخ، ماسک می‌خواهد تونل سازی را از نو ابداع کرده و برای همیشه ترافیک‌های کشنده سطح شهر را از بین ببرد. فقط می‌دانیم که شرکت جدید ماسک با اسم فوق‌العاده خلاقانه‌اش یعنی Boring Company قرار است این کار را انجام دهد، باقی‌اش اصلاً مشخص نیست، در حدی که احتمالاً خود ماسک هم نمی‌داند.

• سخن آخر

تمایل ذاتی انسان فکر کردن به آرزوهایشان در برابر دنبال کردن به آرزوی مبهم که شایستگی به دست آوردنشان را ندارد چیست؟

و این واقعاً چیز سختی برای گفتن است که آیا می‌توانید تفاوت این دو را بگویید؟

میدانید؟

پس باید به‌نوعی در بررسی کردن خودتان خیلی سختگیر باشید! منظورم این است که خیلی سرسخت باشید و بعد به‌شدت کار کنید! باید تلاش کنید و با تمام وجود برای آن مایه بگذارید! میدانید؟

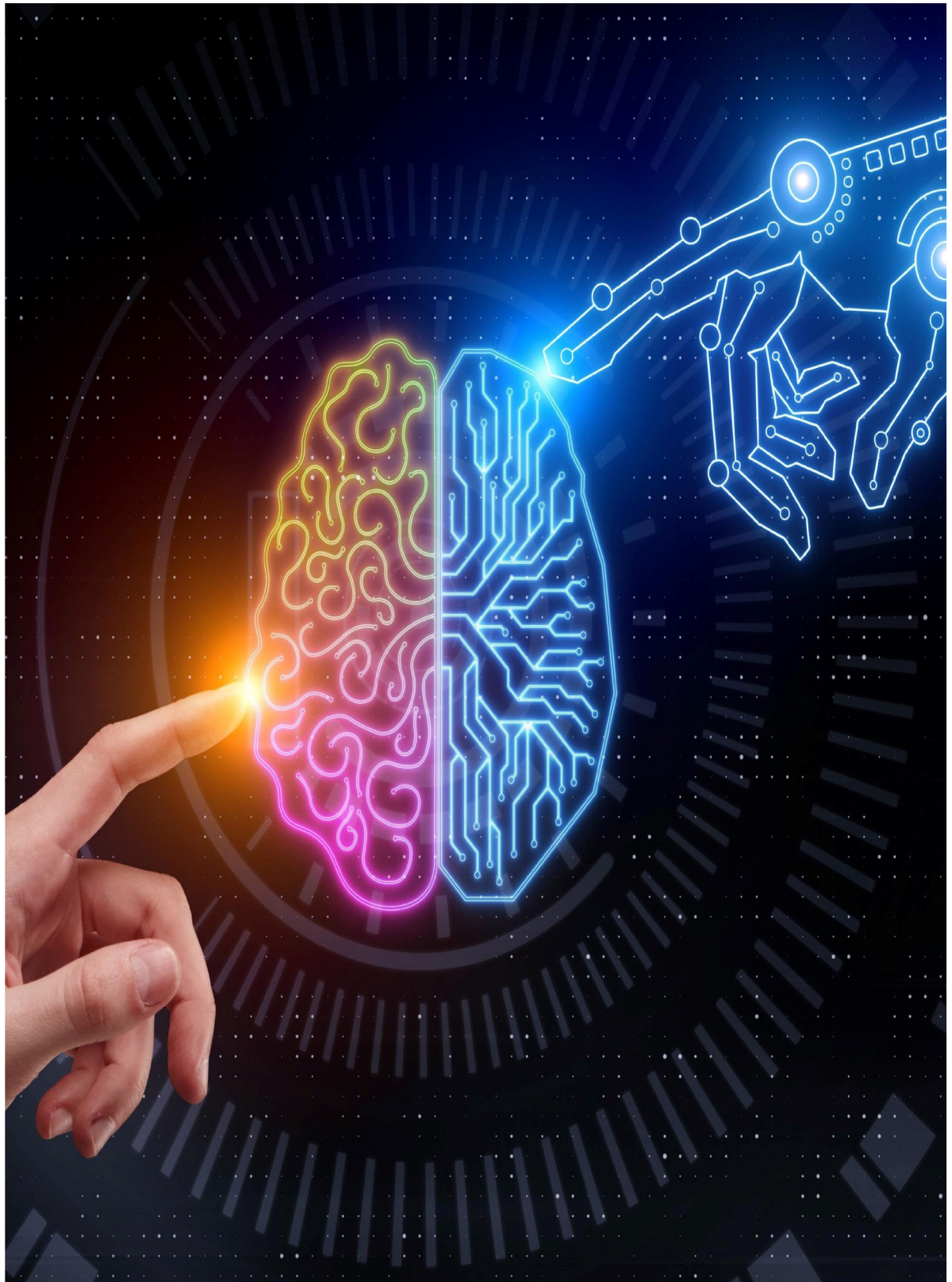
۸۰-۱۰۰ ساعت هر هفته وقت بگذارید همه این‌ها باعث بیشتر شدن احتمال موفقیتتان می‌شوند. من ترس را قوی حس می‌کنم. اگر چیزی به‌اندازه کافی برایتان مهم باشد و به‌اندازه کافی باورش داشته باشید باوجود ترس، بازهم انجامش می‌دهید. آدم‌ها نباید به این فکر کنند که خب! من از این می‌ترسم پس نباید انجامش بدهم! این طبیعی است که ترس را حس کنید. مهم بودن چیزی، باعث از بین رفتن ترس می‌شود.

باید آینده را باور داشته باشید و به این فکر کنید که آینده بهتر از گذشته خواهد بود.

منابع

۱. ونس، اشلی. (۲۰۲۱). زندگی‌نامه ایلان ماسک. (ترجمه: محسن شعبانی). قم. انتشارات یوشیتا
۲. گلچینی از سخنان انگیزشی ایلان ماسک.

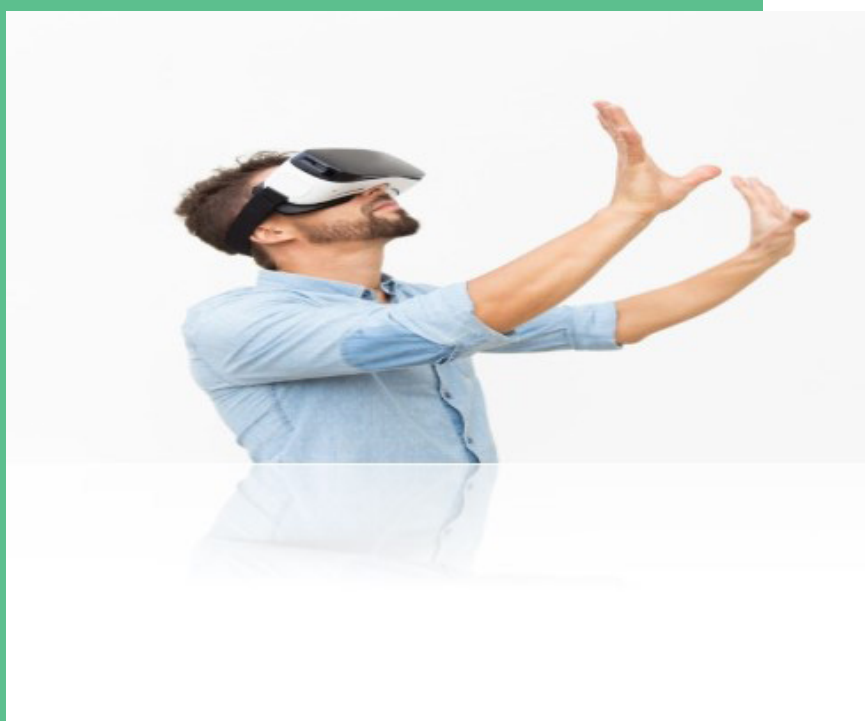
سرپرست هیئت تحریریه: سمیرا نعمت زاده
اعضای هیئت تحریریه: لیلا قاسمی - بهراد قاسمی - زهرا کافی راد



بخش پنجم:

اخبار فناوری

تازه های فناوری و اطلاعات



از دنیای شگفت‌انگیز تکنولوژی چه خبر؟

وقتی قرار است اخبار دنیای مدرن را به مخاطبان برسانیم، یک هیجان خاصی ایجاد می‌شود! چون فناوری اطلاعات و تکنولوژی برای انتقال انسان‌ها به دنیای جدید نقش بسزایی دارد. به همین دلیل مطالب و اخبار در این حوزه یک تعجب خاصی برای خوانندگان ایجاد می‌کند.

پس برای چند دقیقه تعجب در ادامه همراه ما باشید.

تغییر نام Facebook به Meta



در جدیدترین اقدامات شرکت فیسبوک، تغییر نام به متا توجه زیادی به خودش جلب کرده است، همان‌طور که در تصویر می‌بینید، لوگو و اسم کاملاً تغییر کرده، و به گفته مارک زاکربرگ قرار است تمرکز بیشتر روی واقعیت‌های افزوده (AR) و واقعیت‌های مجازی (VR) باشد، و یک نسل جدیدی از شبکه‌های اجتماعی را رقم بزند. که علاوه بر محتوای متنی و صوتی و ویدیویی، ترکیبی از این فرمت‌ها را در قالب جدید ببینیم.



کامپیوتر کوانتومی چینی، رکورد گوگل را میزند!

محققان چینی ادعا کرده‌اند که کامپیوتر کوانتومی چینی یک‌میلیون بار سریع‌تر از کامپیوتر کوانتومی گوگل و حتی سریع‌ترین کامپیوتر کوانتومی جهان است! یکی از این ابررایانه‌های جدید که جیوژانگ^۱ نام دارد، می‌تواند در یک میلی‌ثانیه معادله‌ای را محاسبه کند که سریع‌ترین رایانه معمولی جهان برای انجام آن ۳۰ تریلیون سال زمان نیاز دارد. این رایانه‌های جدید که حکایت از انقلاب در محاسبات و رایانش دارد، به این زودی‌ها وارد بازار نخواهند شد. و فقط برای کارهای بسیار خاص با مراقبت‌های ویژه قابل‌استفاده است.



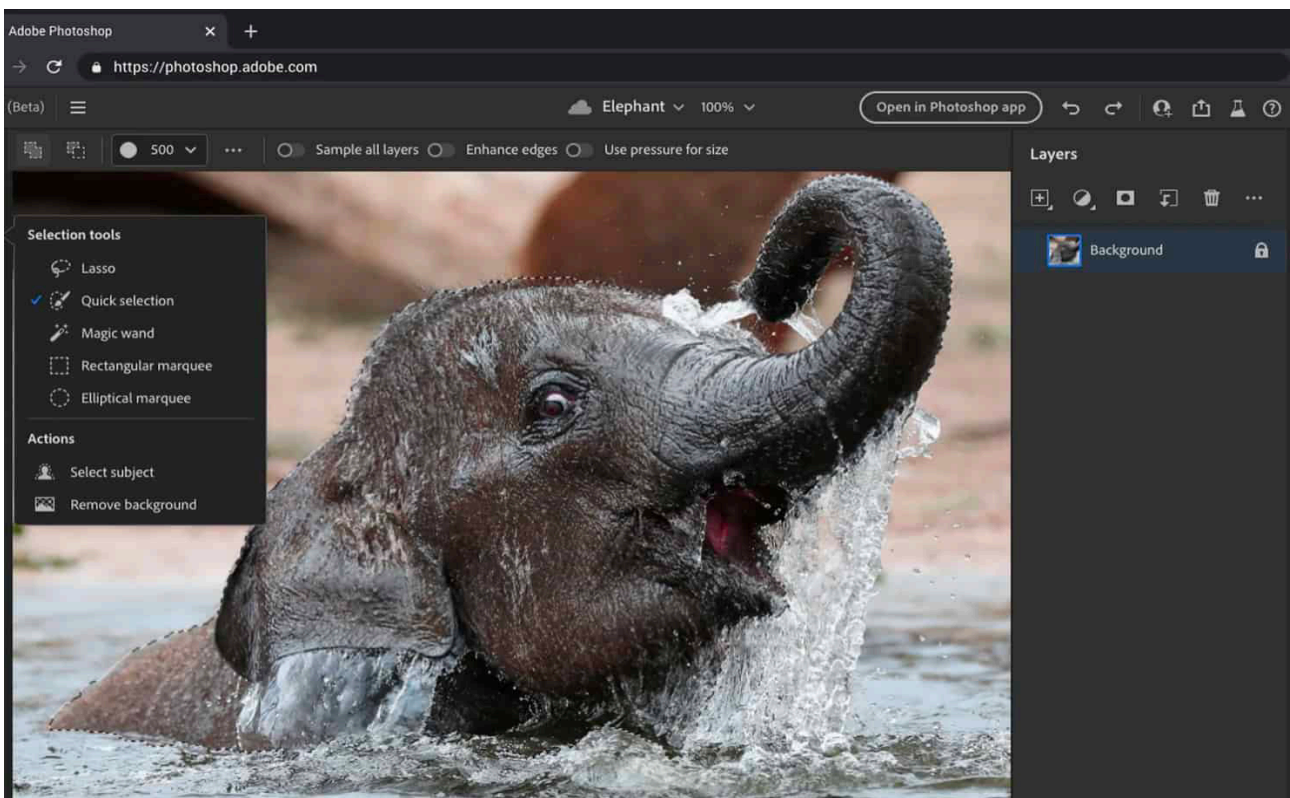
خودروی برقی ایرانی وارد خیابان‌ها می‌شود!

خبری که به‌تازگی توسط معاون علم و فناوری ریاست جمهوری بیان‌شده، مبنی بر مجوز شماره‌گذاری خودروی برقی ایرانی است، و قرار است وارد خیابان‌ها شود، هنوز اطلاعاتی درباره شرکت سازنده و ظاهر خودرو بیان‌نشده، ولی به گزارش دیجیاتو به‌احتمال‌زیاد، همان شرکت تولیدکننده یوز باشد.



نسخه تحت وب فتوشاپ معرفی شد!

شرکت ادوبی در رویداد Max از نسخه تحت وب فتوشاپ رونمایی کرد، این نسخه صرفاً برای باز کردن و ویرایش فایل‌های PSD ایجاد شده و برای کاربران حرفه‌ای مناسب نیست، این نسخه نیاز به نصب ندارد و تماماً روی وب اجرا می‌شود. نکته مهم نیاز به تهیه اشتراک پولی برای استفاده از این ابزار ابری هست. هم‌چنین نسخه جدید برای آی‌پد و دسکتاپ نیز معرفی شد که قابلیت‌های جدید اضافه‌شده‌اند.





ساعت هوشمند رد می واچ ۲ معرفی شد!

شرکت شیائومی در جدیدترین رویداد کشور چین، از سری جدید گوشی‌های رد می نوت ۱۱ به همراه ساعت هوشمند رد می واچ ۲ رونمایی کرد. این ساعت هوشمند مجهز به صفحه‌نمایش مولد، GPS و قابلیت‌های دیگر خواهد بود؛ همچنین از قابلیت NFC هم پشتیبانی می‌کند که در کنار وزن ۳۱ گرمی و ضد آب بودنش، باید دید که چقدر میزان رضایت کاربران را جلب می‌کند.

واتساپ به دنبال کیف پول رمز ارزی!

توسعه‌دهندگان پیام‌رسان در حال آزمایش کیف پول Novi هستند که با این وجود کاربران ایالات متحده می‌توانند به صورت مستقیم از طریق آن معاملات خود را ارسال یا دریافت کنند. این شرکت آزمایش کوچک کیف پول خود را آغاز کرده که به کاربران اجازه می‌دهد در یک استیبل کوین بانام Pax Dollar ارسال و دریافت‌های خود را انجام دهند.



مایکروسافت اپل را پشت سر گذاشت!

توسعه در سال‌های اخیر اپل سروصدای زیادی به پا کرده است، که باعث سهام آن رشد چشمگیری را تجربه کند. ولی در کنار اپل مایکروسافت هم با سرعت در حال رشد است که حتی در جدیدترین آمار اعلام‌شده، توانسته از سهام اپل نیز پیشی بگیرد، که احتمال می‌دهند حضور مایکروسافت در تجارت فضای ابری یک نقطه قوت برای این شرکت محسوب می‌شود که اپل هنوز نقش کمتری در این حوزه دارد .



Microsoft

منابع

venturebeat

Globaltimes

digiato

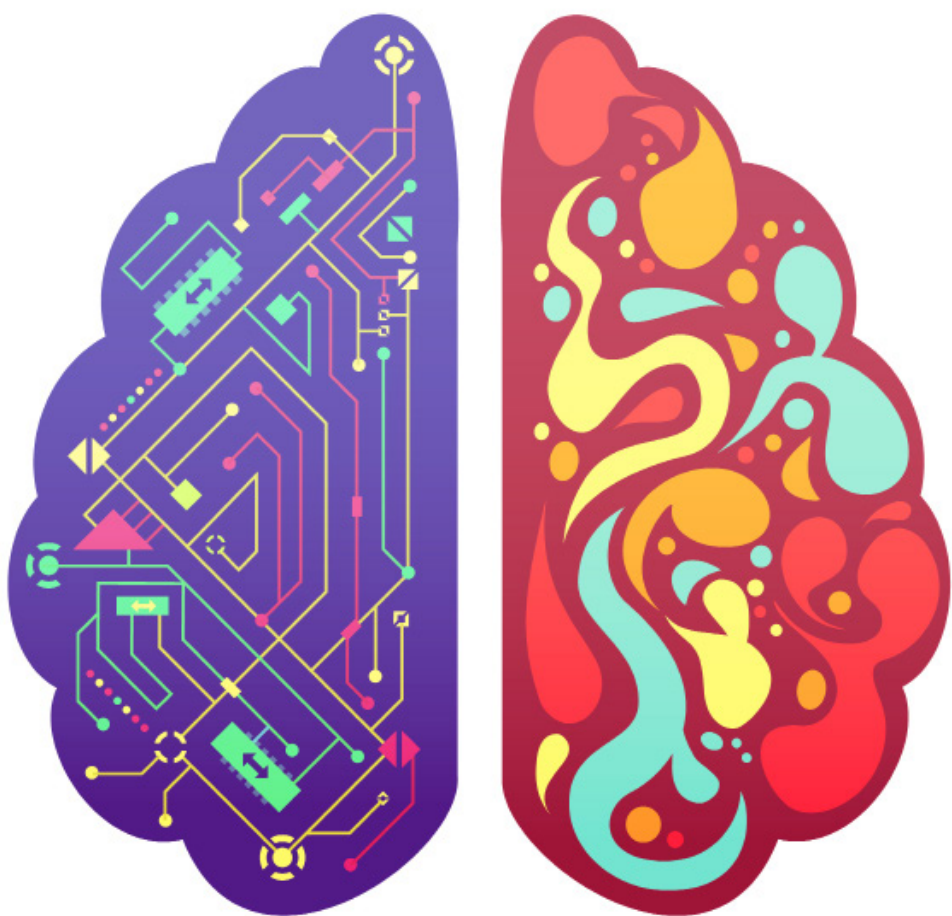
adobe

digikalamag

digiato

zoomit

هیئت تحریریه: ابوذر پورعبدالله



نوبل

گاهنامه‌ی علمی

انجمن علمی مخترعین و مبتکرین دانشگاه محقق اردبیلی

سال دوم، شماره سوم، پاییز ۱۴۰۰

