

نوبل

گاهنامه‌ی علمی



اثر مرکب

راهکاری شگفت‌انگیز برای رسیدن به موفقیت

ایده‌پردازی اصولی

سرمنشا تفکرات نتیجه‌بخش مخترعان

جدیدترین اخبار

دنیای اطلاعات و فناوری



انجمن مخترعین و مبتکرین دانشگاه محقق اردبیلی

سال اول، شماره‌ی اول، اسفند ۹۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شناسنامه



عنوان: نوبل

زمینه انتشار: علمی

ترتیب انتشار: گاهنامه

شماره انتشار: اول

تاریخ انتشار: اسفند ۹۹

صاحب امتیاز: انجمن علمی مخترعین و مبتکرین دانشگاه محقق اردبیلی

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

مشاور علمی: دکتر علی روشنیان فرد

کارشناس نشریات دانشگاه: مهندس سعید بوداقی

مدیر مسئول: مهدی قاسمی

سردبیر: زینب رضائی

سرپرست بخش‌های نشریه: محمدامین قربانزاده - شبمن مختاری فاتح - سارا یوسفی - الناز عبدالرحیمی نیاری - ابوذر پور عبدالله

هیئت تحریریه: هانیه هادی‌زاده - لیلا قاسمی-زهره کافی‌راد - صغری باقرپور- محمدآخربین - زهرا شیری - محمدحسین عوض‌پور

ویراستار: زینب رضائی

طراح و صفحه‌آرا: رضا رسولزاده

راه‌های ارتباطی:

_mokhtareinuma

mokhtareinUMA

WWW.Cr-uma.ir

شماره تماس انجمن ۰۹۳۳۷۵۹۳۴۹۳

مهدی قاسمی ۰۹۳۸۳۸۵۴۷۸۹

زینب رضائی ۰۹۰۱۱۷۷۶۴۶۴

<http://cr-uma.ir/manage-mag>



فهرست مطالب

۵سخن سردبیر.....
۶اختراع (ایده پردازی).....
۱۲مهارت‌های زندگی (هدف گذاری).....
۲۲کارآفرینی (معرفی رشته‌ی جهانگردی).....
۳۲معرفی کتاب (اثر مرکب).....
۳۸انگیزشی (زندگی نامه‌ی اپرا وینفری).....
۴۲اخبار فناوری‌های جدید.....

سخن سردبیر

هر چیزی را که می‌خواهید انتخاب کنید؛ بدون نگرانی از اینکه خواسته‌ی شما چقدر بزرگ و یا حتی به نظر غیر ممکن برسد. مطمئن باشید که می‌توانید آن را بدست آورید. (جان آسارف، سرمایه‌گذار و کارشناس مالی)

هدف ما از ارائه‌ی محتوای موجود در این نشریه آن است که به شما نشان دهیم، داشتن برنامه‌ی صحیح، هدفمند و تغییر دیدگاه خود به سمت ابر ذهنی مثبت، می‌تواند شما را در هر راهی که قرار دارید تبدیل به فردی موفق و سربلند کند. انسان‌های موفق، مخترعان نامی که تحولی عظیم در جامعه‌ی خود ایجاد کردند؛ همگی یک چیز مشترک داشتند؛ باور به اینکه می‌توانند ایده‌های خود را عملی کنند و هیچ چالشی را پایان راه خود نمی‌دیدند؛ بلکه از شکست‌ها، بعنوان پلی مملو از تجربه، برای رسیدن به اهداف خود استفاده می‌کردند.

هیچ چیز برتر و کاملی وجود ندارد؛ این نگاه شما به اهداف، اجسام و یا اشخاص است که آن‌ها را متمایز می‌کند. پس اگر بدنبال شرایط عالی و موفقیت‌های بی‌نظیر هستید؛ دیدگاه خود را نسبت به شرایط و مسیری که در آن قرار دارید تغییر دهید. ذهن شما می‌تواند به اهدافتان، مسیری که در آن قرار دارید و هرچیز دیگر، جانی دوباره دهد تا به سمت کمال در آن مسیر حرکت کنید و یا اینکه آن را تبدیل به یک شرایطی که در انتهای آن هیچ موفقیتی نیست تبدیل کند.

این شما هستید که شرایط، مسیر و موفقیت‌ها را می‌سازید. می‌توانید با تاب و توان و تحمل کمتر تبدیل به یک ذغال سنگ و یا با پذیرش سختی‌های مسیر و در نظر داشتن هدفی معین تبدیل به یک الماس گران بها شوید.

موفقیت در نگاه شما و مسیری است که انتخاب می‌کنید.

زندگی سرشار از موفقیت و هدفمند تنها به دستان شما ساخته و بهتر بگوییم با مثبت اندیشی شما ساخته می‌شود.

ما سعی داریم تا مسیر درست و مهارت‌های لازم برای داشتن یک زندگی هدفمند را با قلم توانمند نویسنده‌گان خوش ذوق این نشریه به شما نشان دهیم و امیدواریم تا بتوانیم چراغ راهی برای همه‌ی علاقمندان و مخاطبان باشیم.

و در پایان از همه‌ی عزیزانی که ما را در تهیه‌ی محتوای این نشریه یاری نمودند کمال تشکر را داریم.

پارت ۱:

اختراع

ایده پردازی، کلید ورود
به دنیای خلاقیت و
نوآوری



در این بخش از نشریه قرار است از صفر تا صد تبدیل ایده به اختراع را بررسی کنیم. همراه با مثال‌هایی از دنیای واقعی، از مخترعان بزرگ تاریخ و معاصر، از اختراعات معروف و متحول کننده‌ی آنها، اینکه چگونه اختراعات شکل می‌گیرند و توسعه پیدا می‌کنند، مرحله به مرحله جلو می‌رویم تا چیزی از قلم نیوفتد و یک مرجع جامع و کامل برای همه‌ی افرادی که دغدغه‌ی مخترع شدن و ورود به دنیای خلاقیت را دارند شود.

تعریف ایده، ایده‌پردازی، خلاقیت، تفکر خلاقانه و تفکر نقادانه

تعریف خلاقیت

خلاقیت مفهومی است که تعریف آن در طول زمان تغییر کرده است و پژوهشگران مختلف تعاریف متعددی برای آن ارائه نموده‌اند که اشتراک معنایی زیادی دارند.

"خلاقیت به عنوان یک فرآیند ذهنی تعریف شده است که افراد را قادر می‌سازد تا درباره‌ی ایده‌های نوین و کاربردی فکر کنند. معمولاً خلاقیت به عنوان کلید اثربخشی سازمان و یک الزام برای موفقیت طولانی مدت تعریف شده است. خلاقیت یک مهارت ذهنی پایا یا یک فرآیند پویا است که ما را برای ایجاد هر گونه ایده‌ی جدید در هر زمینه تجهیز می‌کند. پس اساساً خلاقیت شاخه‌ای از دانش یا علم نیست؛ مهارتی است که ممکن است از طریق روش‌های مختلف بهبود یابد.

تورنس، خلاقیت را به عنوان نوعی مسئله‌گشایی مد نظر قرار داده است. به عقیده‌ی وی تفکر خلاق مختصر عبارت است از: فرایند درک مسائل یا کاستی‌های موجود در اطلاعات، فرضیه‌سازی درباره‌ی حل مسائل و رفع کاستی‌ها، ارزیابی و آزمودن فرضیه‌ها، بازنگری و بازآزمایی آن‌ها و سرانجام انتقال نتایج به دیگران.

خلاقیت شامل تولید چیزی است که اصیل، ارزشمند و نشأت گرفته از فرایندهای خودآگاه و ناخودآگاه انسان است. از نظر یک دیدگاه علمی گاهی اوقات محصولات تفکر خلاق به تفکر واگرا ارجاع داده می‌شود. در علم، یک دیدگاه یا تعریف یگانه از خلاقیت وجود ندارد و به طور متنوع به موارد زیر منسوب شده است: فرایند شناختی، محیطی و اجتماعی، ویژگی فردی، شانس و همچنین به مواردی مانند: نبوغ، بیماری‌های روانی و شوخ‌طبعی پیوند داده شده است.

تعریف مناسب دیگر، فرایند فرضیات شکسته است. تفکرات خلاق زمانی تولید می‌شود که شخص پیش فرض‌ها را کنار گذاشته و دیدگاه جدیدی را جستجو کند که دیگران به آن نپرداخته‌اند. خلاقیت نیازمند حضور همزمان تعدادی از ویژگی‌ها از قبیل هوش، پشتکار، غیرمتمعارف بودن و توانایی تفکر به سبکی خاص است. خلاقیت، خودکار و بدون زحمت و تلاش است و غالباً مانند تصورات ذهنی، خودانگیخته به وجود می‌آید. مراحل که هلم هولتز و والاس برای آن پیشنهاد داده‌اند شامل:

۱-آمادگی ۲-دوره‌ی نهفتگی ۳-الهام ۴-تحقق است.

فرایند خلاقیت

بعد از تعریف خلاقیت و درک چیستی آن، باید با فرایندی که برای دستیابی به راه‌حل‌های خلاقانه طی می‌شود، آشنا شویم. فرایند حل خلاقانه‌ی مسائل، دارای الگویی شش مرحله‌ای است.

مرحله‌ی اول: تعریف مسئله

مرحله‌ی دوم: پالایش

مرحله‌ی سوم: تجزیه و تحلیل

مرحله‌ی چهارم: ایده‌یابی

شامل دو گام: ۱-ایجاد ایده ۲-پروراندن ایده

مرحله‌ی پنجم: یافتن راه‌حل

شامل دو گام: ۱-ارزشیابی فرد ۲-گزینش

مرحله‌ی ششم: دریافت بازخوردها

تفکر خلاق چیست؟

روشی است برای دیدن مشکلات یا موقعیت‌ها از منظر نو و پیشنهاد راه‌حل‌های غیرمستقیمی که در ابتدا ممکن است ناخوشایند به نظر برسند. تفکر خلاق، هم با فرایند بدون ساختار مثل جلسات ایده‌پردازی تحریک می‌شود، هم با فرایند سازمان یافته، مانند تفکر جانبی.

خلاقیت، توانایی خلق چیزهای جدید است که می‌تواند ایده‌ی جدیدی در قالب یک نقاشی یا یک قطعه‌ی موسیقی و... باشد.

بنابراین تفکر خلاق، توانایی دیدن مسئله با تفکری متفاوت و یا مشاهده‌ی آن از زاویه و دیدگاه جدیدی است. این توانایی اغلب این امکان را می‌دهد که راه‌حل جدیدی پیدا کنید یا حتی متوجه شوید که مشکل، نیازی به راه‌حل ندارد. ما همیشه نیازمند تفکر خلاق هستیم؛ زیرا مغز ما به طور طبیعی تمایل به انتخاب میان‌برها دارد. زمانی که اطلاعاتی در ذهنمان داریم، مایلیم از آنها استفاده کنیم. این همان فرایند یادگیری است که مزیت‌های بسیاری دارد؛ برای مثال، مجبور نمی‌شویم هر بار برای غذا خوردن، استفاده از قاشق و چنگال را بیاموزیم؛ اما این روش معایبی هم دارد. مثلاً در مورد کارهایی که بصورت مداوم انجام می‌دهیم و چیزهایی که می‌بینیم یا می‌گوییم، فکر نمی‌کنیم. البته می‌توان در تمام شرایط، خلاقانه اندیشید. برخی از افراد به سادگی ایده‌های جدید می‌سازند و به نظر می‌رسد که نسبت به اطرافیانشان، دیدگاه متفاوتی نسبت به همه چیز دارند. آن‌ها همیشه در حال پرسیدن «چرا؟» و «چرا نه؟» بوده و به طور طبیعی، مبتکر و حلال مشکلات هستند.

تفکر انتقادی:

تفکر انتقادی براساس سنجش و ارزیابی دقیق اتفاقات و مشاهدات پیش می‌رود و با در نظر گرفتن همه‌ی عوامل مرتبط و شیوه‌ی درست و منطقی به نتایجی می‌رسد که قابل لمس هستند و حتی ممکن است افراد زیادی بتوانند به همان نتایج برسند. براساس تفکر انتقادی، اطلاعات ما به وسیله‌ی مشاهده، تجربه، دلایل و ارتباط با دیگران به دست می‌آید. اطلاعاتی را هم که به دست آورده‌ایم، براساس ملاک‌های صحیح، دقیق و براساس سندهای معتبر، روشن و بدون ابهام، بی‌طرف و منصفانه، ارزیابی و قضاوت می‌شود. البته باید توجه کنیم که تفکر انتقادی، الزاماً باعث دستیابی به حقیقت یا نتیجه‌گیری صحیح نمی‌شود. هیچ شخصی نمی‌تواند مجموعه‌ای کامل از اطلاعات را جمع‌آوری کند. اطلاعات زیادی وجود دارد که ممکن است کشف نشده باقی مانده باشند. جهت‌گیری اشخاص می‌تواند مانعی برای جمع‌آوری و ارزیابی درست اطلاعات شود.

تفکر انتقادی چه سوال‌هایی را مطرح می‌کند؟

- چه هدفی را دنبال می‌کنیم؟
- آیا می‌خواهیم نتیجه‌گیری کنیم؟
- دلایلی که فکر می‌کنیم تفکر ما صحیح است، چیست؟
- منبع اطلاعاتی ما چیست؟
- چه نوع اطلاعات و فرضیه‌هایی در نتیجه‌گیری به ما کمک می‌کند؟
- اگر اشتباه کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟
- آیا می‌توانیم دو منبع نام ببریم که با دلایل ما مخالف بوده و دلیل آن را نیز ذکر کنیم؟
- چگونه به این نتیجه رسیده‌ایم که تفکر ما حقیقت دارد و صحیح است؟

- آیا می‌توانیم برای آنچه که عنوان می‌کنیم دلایل دیگری نیز ارائه دهیم؟

اگر نگاهی به تاریخچه‌ی اختراعات داشته باشیم می‌بینیم که مخترعان به دلیل وجود کمبودها دست به کار شده‌اند. پس از همین حالا ذهن خود را برای داشتن ایده‌های نو، تقویت کنیم تا زمینه‌ای برای نسل‌های آینده فراهم شود.

ایده

ایده یک تصور ذهنی و مفهوم انتزاعی است. می‌توان ایده را به عنوان یک تلنگر ذهنی که درون افکار شخص هستند در نظر گرفت که با مطرح نمودن آن، موضوعیت خود را پیدا می‌کند و به صورت یه طرح بیان می‌شود و استفاده از آن دستیابی به موفقیت را نیز به همراه دارد.

ایده ساده‌ترین راه حلی است که انسان در برابر یک مسئله به آن فکر می‌کند.



ایده پردازی چیست؟

ایده پردازی (به انگلیسی: Ideas) یک نوع تصور ذهنی است که در شرایط کمبود و نیاز، ارائه می‌شود و در نتیجه گامی موثر برای رشد و پیشرفت در شرایط فعلی است. شما با ایده پردازی می‌توانید شرایط را به صورت کاملاً متفاوت رسم کرده و تحول جدیدی را در زمینه‌ی مربوطه به وجود آورید.

یادتان باشد، برای ایده پردازی ناب باید ذهنتان را در هر شرایطی تقویت کنید؛ حتی در شرایط کاملاً بحرانی! زیرا بسیاری از ایده‌ها حاصل کمبود و فقر امکانات هستند. در واقع اگر همه چیز را در اختیار داشته باشید دیگر جایی برای ایده پردازی باقی نمی‌ماند. حال برای شما این سوال پیش می‌آید که واقعا چگونه ایده پردازی کنیم؟

پاسخ به این سوال بسیار ساده است و باید به این نکته توجه داشت که لازم نیست برای ایده پردازی خود را در شرایط دشوار قرار دهیم، بلکه با اعتماد به نفس کافی و شناخت پیرامون خود، شرایطی را برای مغزمان به وجود آوریم تا جوانه‌ی آن را شکوفا کنیم.

ایده پرداز کیست؟

ایده پرداز شخصی است که صاحب ایده بوده و منظور از ایده پرداز، تفکر همراه با خلاقیت است. ایده‌پرداز باید همراه با مهارت و توانمندی‌هایی باشد که از جمله‌ی آنها **توانایی و مهارت بارش مغزی** است.

ایده‌ی برتر: ایده‌ی خلاق است که راهکار بهتر و با ارزش‌تر را برای حل چالش موجود، پاسخ به یک نیاز و کشف دنیای ناشناخته ارائه دهد.

ایده‌ها دو نوع‌اند:

۱-ایده‌ی فردی ۲-ایده‌ی گروهی

چه تفکری ایده است؟

هر تفکری که در چارچوب تعریف ایده، مطابق تعریف فوق قرار گیرد ایده است. تفکری که منجر به تغییر کمی و کیفی محصول می‌شود.

ایده‌هایی که مرتبط با محصولات موجود است، به شرط تغییر در ساختار آن، ایده است.

پایان نامه‌های کارشناسی ارشد و طرح‌های تحقیقاتی که مبتنی بر نوآوری باشد و منجر به تولید محصول جدید یا ابداع روش علمی جدید شود؛ در صورتیکه بیش از یک سال از ثبت اختراع، تاییدیه‌ی علمی یا ارائه‌ی مقاله نگذشته باشد، ایده محسوب می‌شود.

چه تفکری ایده نیست؟

تفکری که در مورد چیزهای موجود بوده و باعث تغییر در ساختار آن‌ها نشود، ایده نیست. اما اگر محصول جدیدی را بوجود آورد، ایده است.

معیارهای خلاق بودن ایده:

ساده بودن

زیرکانه بودن

به خوبی ترسیم و ارائه شدن

آشنا و مأنوس بودن

قوی و رسا بودن

توانایی بکارگیری آن در چند زمینه

تازه و اصیل بودن

انعطاف‌پذیری و قابل تغییر بودن

توانایی به چالش کشیدن آن

به ایده‌ای که همه‌ی معیارها را دارد یک امتیاز ویژه تعلق می‌گیرد.

شاخص‌های کارایی:

سادگی، در عین بزرگی
حمایت استراتژی کسب و کار
بطور مشخص جدید و بهتر
قابل اثبات
سود دهنده
اجرای سریع و آسان
قرارگیری در راستای اولویت‌های فناوری کشور
ایده‌ی خلاق

روش‌های نوآوری

راه حل مسئله: ساده‌ترین روش پیشرفت است و جایی است که مشکل پیدا و رفع می‌شود.

ایده‌ی گرفته شده: ایده گرفتن و تغییر چیزی که وجود دارد را در بر می‌گیرد.

ایده‌ی همزیستی: زمانی رخ می‌دهد که چندین ایده به هم می‌پیوندند و از عنصرهای متنوع که هرکدام برای ایجاد یک کل استفاده می‌شود، تشکیل شده‌است.

ایده‌ی انقلابی: از افکار سنتی دور می‌شود و دیدگاهی کاملاً نوین می‌سازد.

کشف غیرمنتظره (راه حل شانس): به طور تصادفی و بدون نیت مخترع و ایده-پرداز نیز رشد می‌کند.

نوآوری هدفمند: ایجاد نوآوری هدفمند با فرایند کشف در یک مسیر مستقیم سر-و کار دارد. و به منظور داشتن یک نتیجه‌ی مشخص و تقریباً پیش‌بینی شده همراه با تحقیقات متمرکز است.

ایده‌ی فلسفی: در ذهن ایده پرداز وجود دارد و اثبات نمی‌شود.

ما در این شماره از نشریه به تعاریف اولیه‌ی ایده‌پردازی و انواع تفکر پرداختیم.

اما چیزی که بسیار حائز اهمیت است، این است که شما بدانید چطور ایده‌پردازی کنید، مراحل آن چیست و باید در این راه چه نکاتی را رعایت کنید تا بتوانید ایده خود را به ثمر بنشانید.

پس همراه ما باشید تا در شماره‌ی بعدی نشریه در رابطه با این مسائل اطلاعات بیشتری را همراه با مثال‌های عینی در اختیار شما عزیزان قرار دهیم.

منابع:

business.tutspplus.com /bazdeh.org/bashoori/maybodiau
newdesign/javabinja/bonyadestedad/denako.ir
Chetor.com/Khodsakhte.com/Zehnology.com
Roshdana.com/nationalgeographic.com/magazine
livescience.com/Inc.com/Viraltalks.com/Ucan.win.com
asriran.com

سرپرست هیئت تحریریه: محمدمامین قربان زاده

هیئت تحریریه: هانیه هادی زاده-لیلا قاسمی-زهره کافی راد

<http://cr-uma.ir/invention-mag>

پارت ۲:

بخش مهارت‌های زندگی



فیلسوفی می‌گوید شما قادرید دنیای درون خویش را وادار کنید تا به نفع شما و یا به ضرر شما کار کند. اعتراض ما مهم نیست، مهم این است که ما مسئول همه‌ی اتفاقاتی هستیم که در زندگی‌مان رخ داده‌اند. همه‌ی انسان‌ها برای مقابله‌ی سازگارانه با موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی‌شان نیازمند آموختن برخی از مهارت‌ها هستند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند که یکی از مؤثرترین راه‌کارهایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی است.

آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازند تا دانش، ارزش و نگرش‌ها را به توانایی‌های بالفعل تبدیل کند. این قبیل مهارت‌ها، به افراد این امکان را می‌دهد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشند و فرصت و میدان چنین رفتارهایی را نیز ایجاد کنند.

در این بخش از نشریه، یعنی قسمت مهارت‌های زندگی تعدادی از محوری‌ترین مهارت‌هایی که لازمه‌ی هر زندگی موفق و سالم است، ارائه داده شده‌است و به شرح جامع و ریشه‌ای یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین مهارت‌ها، یعنی مهارت هدف گذاری، از جوانب مختلف و چندین دیدگاه متفاوت پرداخته شده‌است.

مهم‌ترین عامل برای رسیدن به موفقیت، تعیین دقیق اهداف است. هدف گذاری مهم‌ترین عامل حرکت و خلق آینده است، این هدف‌های ما هستند که مسیر و مقصد را روشن می‌کنند. به عبارت دیگر هدف‌گذاری یعنی ترسیم جاده‌ای برای رسیدن به مقصد. به گفته‌ی "یوهان ولفگانگ فون گوته" نویسنده، فیلسوف و سیاستمدار آلمانی یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در زندگی، مهارت هدف گذاری است. هدف گذاری مانند ترسیم جاده‌ای برای آینده است. می‌توان گفت که تلاشی ارزشمند است که معطوف به هدف باشد، تلاش بی هدف مانند پرتاب تیر در تاریکی است. در این بخش از نشریه سعی شده است که به تعریف جامعی از هدف، اهمیت هدف گذاری، انواع مختلف آن و نحوه‌ی صحیح تعیین اهداف و بررسی اهمیت این مقوله از دیدگاه روانشناسی پرداخته، همچنین به مهارت‌های ارزشمندی در زمینه‌ی هدف‌گذاری اشاره شود.

در ابتدا به تعریف واضح و صریحی از "هدف" می‌پردازیم.

■ "هدف" چیست؟

همه‌ی انسان‌ها دارای نام، اجزای بدن شامل دست، پا، چشم، دهان و... هستند؛ همچنین ویژگی‌ها و توانای‌های تقریباً یکسانی دارند، تنها این اهداف ما است که موجب تفاوت بین ما می‌شود. هدف، مسیری از وضعیت موجود به سمت وضعیت مطلوب است. هدف در واقع وضعیتی است که می‌خواهیم در آینده داشته باشیم، به طور خلاصه‌تر هدف یک آرزو، خواسته یا نتیجه‌ی دلخواه است که می‌خواهیم به آن برسیم منظور از این وضعیت، شرایط مادی، معنوی، جسمی، تحصیلی، شغلی، اجتماعی و... در آینده است که برای به دست آوردن آن نیاز به برنامه‌ها و اقدامات خاصی است.

تونی هیش جایی در کتاب «ارمغان آوردن خوشبختی» توضیح می‌دهد که چگونه تقسیم کار به اجزای کوچک‌تر، می‌تواند تاثیر مثبتی در افزایش بازدهی انجام کار داشته باشد. این مدیر عامل بزرگ تشریح می‌کند که چگونه داشتن هدف و نقشه‌ی رسیدن به آن می‌تواند در زندگی افراد تغییرات شگرف ایجاد کند. اگر هدف‌گذاری درستی انجام دهید و بدانید دنبال چه چیزی هستید، می‌توانید نقشه‌ی راه خود برای رسیدن به آن هدف را نیز ترسیم کنید.

سایت keepinspring مدتی قبل در مقاله‌ای به بررسی اهمیت هدف‌گذاری پرداخت که بعضی قسمت‌های آن به شدت توجه مخاطب را به خود جلب می‌کند؛ مقاله با این نقل قول شروع می‌شد: «بدی بی‌هدف بودن این است که تو می‌توانی کل عمرت را بیهوده بالا و پایین بدوی در آخر به خودت می‌ای و می‌بینی که هی! تو هیچ چیزی را به دست نیاوردی!»

بعد از آن در قسمت‌های مختلف به اهمیت هدف گذاری پرداخته شده است «داشتن هدف باعث می‌شود که شما به خود ایمان بیاورید، باعث می‌شود تا کوه‌های بلند برای شما به مسیرهای قابل عبور تبدیل شود و متوجه می‌شوید که دقیقاً چه می‌خواهید.

اهمیت هدف گذاری:

هنگامی که فردی عادت به تعیین اهداف و دست یابی به آنها داشته باشد به نصف پیروزی و موفقیت در رسیدن به هدف دست یافته است. (اوگ ماندینو)

در مسیر پیشرفت و موفقیت باید بدانید که به کجا می‌خواهید بروید، هدف و آرزوی شما چیست!

اهمیت بحث هدف گذاری موضوع تازه‌ای نیست. پیش از این هم بارها در مجلات، مقاله‌ها و وبسایت‌های مختلفی مطرح شده است؛ اما اهمیت والای این موضوع در ادامه‌ی حیات بشر باعث شده است که ما به تشریح، بررسی و بیان راه‌های هدف‌گذاری موفق اهتمام بورزیم.

به نقل قول از پاول جی مایر "اگر پیشرفتی را دوست دارید داشته باشید اما ندارید و توانایی آن را در خود حس می‌کنید، تنها به این دلیل است که اهدافتان را به روشنی تعریف نکرده‌اید."

هر آنچه را که به روشنی تصور کنید، از صمیم قلب آن را بخواهید، با تمام وجود آن را باور داشته باشید و مشتاقانه برای رسیدن به آن تلاش کنید، بدون تردید برایتان رخ می‌دهد.

تمام افراد موفق دنیا به خاطر این موفق هستند که چشم اندازه‌های زندگی‌شان را مانند نقشه‌ای پیاده کرده‌اند.

اگر ندانید کجا هستید و به دنبال چه چیزی هستید، قطعاً نمی‌توانید چیزی را به دست آورید؛ زیرا شما تنها چیزهایی را به دست می‌آورید که به دنبالشان هستید.

ذهن ما به گونه‌ای است که اگر چیزی را از درون طلب کنیم آن را با دنیای بیرون تطبیق می‌دهد. پس وقتی به دنبال چیزی باشید و مدام در ذهن خود یادآوری کنید در زندگی واقعی همان برایتان رخ می‌دهد.

برای مثال (واقعیت دارد): وقتی می‌خواهید خوردروی جدیدی بخرید، ناگهان شروع به دیدن آن خودرو در خیابان و معابر می‌کنید، درست است؟ به نظر می‌آید که تعداد بیشماری از آن در خیابان وجود دارد، در حالی که تا دیروز اینگونه نبود. آیا این واقعیت دارد؟ معلوم است خیر. آنها همیشه در خیابان بودند، اما شما توجهی به آنها نمی‌کردید. در واقع چون شما به آنها توجه نمی‌کردید و برای شما وجود نداشتند.

پس هدفی را برای خود تعریف کنید، چرا که ذهن به دنبالش می‌گردد و روی آن متمرکز می‌شود.

برایان ترسی در یکی از مصاحبه‌ها گفت: "افراد موفق و رده بالا اهداف واضحی دارند. آنها می‌دانند چه کسی هستند و چه می‌خواهند. آنها این اهداف را می‌نویسند و برای بدست آوردنشان برنامه و نقشه تدوین می‌کنند. افراد ناموفق اهدافشان را دور سرشان همچون تیله‌های چرخان در قوطی می‌چرخانند. ما می‌گوییم هدفی که نوشته نشود، تنها فانتزی خیالی است. همه‌ی افراد برای خودشان فانتزی دارند، اما این فانتزی‌ها همانند گلوله‌هایی هستند که باروت ندارند. مردم بدون هدف در زندگی‌شان به هیچ چیز نمی‌رسند. این نقطه‌ی آغاز است."

ادوارد لاک و گری لاتام (۱۹۹۰) رهبران تئوری تعیین هدف هستند. طبق تحقیقات آن‌ها، اهداف نه تنها بر رفتار و عملکرد

شغلی تأثیر می‌گذارند، بلکه به افزایش توان و انرژی نیز کمک می‌کنند که در کل منجر به تلاش بیشتر و انگیزه‌ی بالاتر می‌شود.

اهداف به ما انگیزه می‌دهند تا استراتژی‌هایی را که بتوانند در سطح هدف لازم عمل کنند، توسعه دهیم.

دکتر گیل متیوز، روانشناس بالینی از دانشگاه دومینیک کالیفرنیا، تحقیقات معتبری در این رابطه انجام داده است.

تحقیقات متیو نشان می‌دهد کسانی که اهداف خود را یادداشت می‌کنند، اهداف خود را با یک دوست در میان می‌گذارند و همچنین به‌روزرسانی‌های هفتگی ارسال می‌کنند، در رسیدن به اهداف اعلام شده‌ی خود به‌طور متوسط ۳۳٪ بیشتر از کسانی که صرفاً اهداف را تنظیم می‌کنند موفق‌تر عمل می‌کنند. اهداف چالش برانگیز ذهن شما را پرورش داده، باعث می‌شود بزرگتر فکر کنید و به شما کمک می‌کند تا بتوانید کارهای بیشتری انجام دهید. در این حین هر موفقیتی که کسب می‌کنید به شما کمک می‌کند تا از خود یک ذهنیت برنده ایجاد کنید.

هدف گذاری نیز بخشی مهم در سلامت روان است

در یک مطالعه، با انگیزه‌ی تعیین هدف، افراد در سه جلسه‌ی کوتاه اهداف تعیین می‌کردند. محققان کسانی را که هدف گذاری می‌کردند با یک گروه کنترل مقایسه کردند، نتایج نشان داد که رابطه‌ای بین تعیین هدف و بهزیستی ذهنی وجود دارد. نشان داده شده‌است که تعیین هدف در میان نتایج مطالعاتی که در بزرگسالان مبتلا به افسردگی انجام شده‌است، به پیشبرد درمان کمک می‌کند.

بیایید یک داستان کوتاه بخوانیم:

برای بیان بهتر اهمیت هدف و داشتن انگیزه در ادامه به بیان داستانی می‌پردازیم.

سه نفر در یکی از معادن سنگ کار می‌کردند کار آن‌ها تراشیدن سنگ‌ها بود که از معدن خارج می‌شد این سه نفر تقریباً هم سن و سال و در شرایط تجربی و مهارتی مشابه هم بودند. روزی رئیسشان به‌طور تصادفی متوجه شد با وجود آنکه این سه نفر تقریباً دارای شرایط و موقعیت یکسان بودند اما یکی از آنها کارش را با علاقه و پشتکار فوق‌العاده انجام می‌دهد و گویی اصلاً خسته نمی‌شود. دومی در شرایط نسبتاً مناسبی قرار دارد و بازده کار او مثبت است. سومی چندان دلبستگی به کارش ندارد ولی با وجود آن سعی می‌کند وظیفه‌اش را انجام دهد همچنین چشم‌امیدی هم به کارش ندوخته است.

آقای رئیس به فکر فرو رفت. چرا باید کاری که این سه نفر انجام می‌دهند تا این اندازه با یکدیگر متفاوت باشد؟ با خود اندیشید که تفاوت عملکرد انسان‌ها در چه چیزهایی ممکن است باشد؟ ناگهان پاسخی به ذهنش رسید: انگیزه و هدف! حدس زد تفاوتی که در کار این سه نفر مشاهده می‌شود، احتمالاً به انگیزه و هدف آنها مربوط می‌شود. به همین دلیل تصمیم گرفت پیش آنها برود و از نزدیک با آنها گفت‌وگو کند.

نخست از فردی که چندان دلبستگی به کار نداشت پرسید: به چه کار مشغولی؟ جواب داد: سنگ می‌تراشم. پرسید: همین؟ گفت: بله! بعد نزد فرد دوم رفت و همین پرسش را از او هم کرد. او گفت: این سنگ‌ها را می‌تراشم تا ایوانی درست کنم و تبسمی بر لب آورد.

رئیس سراغ فردی که از همه بهتر کار می‌کرد رفت و پرسشش را تکرار کرد. او با شور و هیجان خاصی پاسخ داد: قصر بزرگ و زیبایی می‌سازم که در بالای این کوه جای خواهد گرفت. این سنگ‌ها را برای ستون‌های قصر به کار می‌برم؛ سپس سنگ‌های دیگری برای ساخت دیوارها و دروازه‌های آن خواهم تراشید. به تدریج قصری باشکوه و بی‌مانندی را بنا خواهم کرد که هر شخصی به آن نگاه کند زبان تحسین بگشاید و بر سازنده‌اش آفرین گوید!!

رئیس از گفت‌وگو با این سه نفر پاسخش را یافت. قدم زنان در هوای آزاد به گردش پرداخت و به فکر فرو رفت. از کشف خود خوشحال بود چرا که به نکته‌ی بسیار مهمی پی برده بود؛ نکته‌ای که می‌توانست منشا تحولات بزرگ و بنیادی برای او در آینده باشد. او دائم زیر لب زمزمه می‌کرد:

"هدف‌های بزرگ، انگیزه‌های برومند، کارایی‌های بیشتر"

عملکرد انسان‌ها بستگی به انگیزه‌ی آنها دارد. هر چه انگیزه‌های درونی آنها نیرومندتر باشد کارایی آنها افزایش خواهد یافت. انگیزه‌های نیرومند از هدف‌های بزرگ و باشکوه پدید می‌آیند.

برای آنکه به شور و شوق و جنبش درآیید، کارهای کوچک خود را به هدف‌های بزرگ و باشکوه متصل نمایید. هدف‌های شما باید مانند چشمه‌های زلال پیش روی شما بجوشند و شما لحظه‌ای از آنها چشم بردارید.

انواع هدف گذاری از نظر بازه‌ی زمانی:

همه‌ی اهداف زیر مجموعه‌ی یکی از انواع اهداف بلند مدت یا کوتاه مدت هستند. اهداف بلند مدت برای آینده انتخاب می‌شوند و کوتاه مدت، پلی برای رسیدن به اهداف بلند مدت هستند.

اهداف بلند مدت

هدف‌های بزرگ و اصلی هستند که به مدت ده تا بیشتر از ده سال تحقق می‌یابند. این اهداف معمولاً به خانواده، سبک زندگی، حرفه‌ی هر شخص بستگی دارد. به عنوان مثال، دریافت مدرک کارشناسی، خریدن خانه، تاسیس شرکت و
اهداف بلند مدت به دو نوع تقسیم می‌شود:

۱. اهداف مادام‌العمر

۲. اهداف غایی

مادام‌العمر: این اهداف معمولاً کلی هستند اما وقتی در راستای هدف قرار می‌گیرند معنی و تعریف خاصی پیدا می‌کنند. به عنوان مثال اگر هدف مادام‌العمر شما مهندس شدن بود؛ در ادامه‌ی مسیر تعریف دقیق‌تری پیدا می‌کند. این اهداف، اغلب مهم‌ترین و معنادارترین اهداف هستند و تنها مشکلی که دارد این است که زمان زیادی برای رسیدن به آن نیاز است.

این اهداف در موضوعات خانواده، شغل، حرفه، تحصیلات و برای کسب لذت‌های کوچک نیز صدق می‌کند. مثلاً هم می‌توانید معلم شوید، هم کارشناسی ارشد بگیرید و هم فرزند داشته باشید و یا میلیون‌ها تومان پول پس‌انداز کنید و به سفر بروید. در طول رسیدن به اهداف مادام‌العمر امکان دارد نتوانید خوب تمرکز کنید یا حتی نتوانید نگرش مثبتی داشته باشید. به همین دلیل می‌توانید اهداف کوتاه مدتی برای خودتان تعریف کنید تا شما را به اهداف مادام‌العمر برساند.

غایی: جزء اهداف کلیدی هستند که ابتدا باید به این اهداف تحقق ببخشید تا بتوانید به اهداف مادام‌العمر خود دست پیدا کنید. این اهداف از یک تا ده سال قابل تحقق یافتن هستند. به عنوان مثال اگر هدف مادام‌العمر شما مهندس شدن باشد پس هدف غایی شما نیز رفتن به دانشکده‌ی مهندسی است. یا اگر هدف مادام‌العمر شما سفر به دور دنیا است، هدف غایی شما نیز این است که پول پس‌انداز نمایید.

اهداف کوتاه مدت

این اهداف در آینده‌ای نزدیک و کمتر از یک سال به نتیجه می‌رسند. این اهداف نیز توانمندکننده هستند؛ چرا که با دستیابی به این اهداف، فرد می‌تواند با قدرت به اهداف بزرگتر برسد. با دستیابی به اهداف کوتاه مدت می‌توانید پیشرفت خود را نسبت به اهداف بلند مدت ارزیابی کنید. معمولاً به تحصیلات، یا پروژه‌های کوتاه مدت و کسب تجربه‌های ارزشمند بستگی دارند. مثلاً کاهش وزن سه کیلویی، موفقیت در کنکور، اخذ گواهینامه و یا کارت معافیت و... .

اهداف کوتاه مدت به دو نوع تقسیم می‌شود:

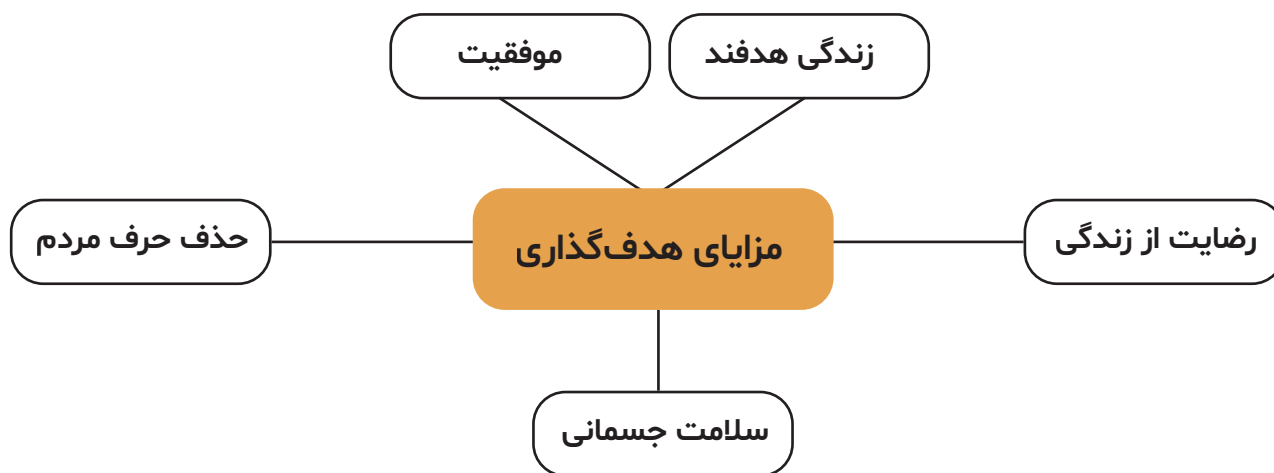
۱. اهداف بنیادی

۲. هدف موقتی

اهداف بنیادی: می‌توان در کمتر از یک سال به آن دست پیدا کرد. باید قبل از اهداف غایی به این اهداف برسید. این هدف برای بهبود شرایط فیزیولوژیکی است. مثلاً اول باید رتبه‌ی خوبی در کنکور بیاورید تا در نهایت بتوانید وارد دانشکده‌ی مورد نظر شوید. این اهداف مستقل هستند و می‌توانند هیچ ارتباطی با اهداف غایی و مادام‌العمر هم نداشته باشند. به عنوان مثال تشکیل تیم بسکتبال در مدرسه، آموختن نحوه‌ی نواختن پیانو و... .

اهداف موقتی: این اهداف کمتر از یک ماه تحقق می‌یابند. باید برای بهبود مهارت‌ها، آن را ترسیم کرده و روزانه بر روی آن تمرکز کرد. این اهداف می‌توانند توانمندکننده باشند و باید قبل از تحقق اهداف بنیادی به آن برسید. مثلاً می‌گویید: می‌خواهم هفته‌ی آینده در یک امتحان نمره‌ی کامل بگیرم؛ این هدف به شما کمک می‌کند که در امتحان هفته‌ی بعد نمره‌ی خوبی را کسب نمایید.

اهداف موقتی مثل اهداف بنیادی می‌توانند اهداف مستقلی باشند و هیچ ارتباطی با اهداف مادام‌العمر و یا غایی نداشته باشند. مثل تمیزکردن خانه و تمام کردن تکالیف و... .



هدف‌گذاری از دیدگاه روانشناسی:

همانطور که دریافتیم هدف‌گذاری یکی از الزامات موفقیت فردی و سازمانی است که می‌تواند آینده‌ی ما را تحت تاثیر قرار دهد. از دیدگاه روانشناختی برای هدف‌گذاری درست، ابتدا باید هدف از پیش تعیین‌شده‌ای قرار دهیم. یعنی وضعیت یا حالتی از پیش تعیین‌شده که تمایل داریم در آینده داشته باشیم. اگر ما نتوانیم وضعیتمان را در آینده تعیین کنیم، به ناچار محیط پیرامون وضعیتی ناخواسته را به ما تحمیل می‌کند.

اهداف در چند دسته قرار می‌گیرند که اولویت‌بندی آن در افراد مختلف متفاوت است.

چند نوع هدف:

اهداف شغلی: می‌تواند شامل موارد زیادی شود، مثل ترفیع در شغل، شروع کسب و کار شخصی و تغییر شغل و بهبود رابطه.

اهداف اقتصادی: برای رسیدن به اهداف اقتصادی باید پول بیشتری کسب کنید. همچنین بودجه هم داشته باشید، برخی از عادات را تغییر دهید و پول پس انداز کنید. مانند خانه خریدن، تسویه وام و پس انداز پول و... .

اهداف بهبود شخصی: این اهداف باعث می‌شود در دیدگاه خودتان فرد بهتری شوید. مثلا از دیدگاه شما، یادگیری زبان انگلیسی می‌تواند شخصیت بهتری از شما بسازد و یا نوشتن کتاب، خواندن کتاب، سفر کردن و... .

اهداف معنوی: اهدافی که می‌توانند روح و روان شما را تحت تاثیر قرار دهند و باعث بهبود روح شما شوند. این اهداف می‌توانند مذهبی، کمک به جامعه و یا هر چیز مهم‌تری از نظر شما باشد. مثل کمک‌های داوطلبانه، مدیتیشن و... .

اهداف علمی، آموزشی و تحصیلی: اهدافی که شما را برای رسیدن به درجات برتر علمی و یا دانشگاهی سوق می‌دهند. این اهداف برای ارتقای شما در زمینه‌ی علمی و تحصیلی هستند. مثلا گذراندن دوره‌ای که باعث پیشرفت شما در کارتان می‌شود و... .

اهداف مربوط به بهبود روابط: اهدافی هستند که به شما کمک می‌کنند تا در روابط با اطرافیان نیز رشد و پیشرفت داشته باشید. مثلا اختصاص زمان بیشتر به خانواده، داشتن فرزند، ازدواج کردن و... .

اهداف جسمی و سلامتی: این اهداف نشان می‌دهند که شما برای خودتان ارزش قائل می‌شوید و می‌خواهید همیشه سلامت باشید. مثلا رفتن به کلاس ورزش، کوه و پرهیز از خوردن غذای ناسالم و... .

اهداف خانوادگی

اهداف خصوصی

و...

در مسیر رسیدن به اهداف فاکتورهای بسیاری حائز اهمیت هستند. ما در این شماره‌ی نشریه به چند مورد از آن اشاره می‌کنیم و ابزارها را در اختیار شما قرار می‌دهیم. اما در نهایت این خود شما هستید که باید با پیدا کردن روش اختصاصی خود و با استفاده از این ابزارها که می‌توانند سرمایه‌هایی شخصی باشند، برای رسیدن به هدفی که هیچ کس جز شما قادر به دیدنش نیست، قدم بردارید.

• تلاش کنید تا خود را بشناسید.

• تعیین کنید که دقیقا چه می‌خواهید.

• برنامه‌ریزی کنید و برای افزایش بازده، تمام جزئیات را در آن وارد کنید.

• کارهای روزانه خود را اولویت‌بندی کنید و کارهای مهم و اضطراری را از کارهای غیرمهم و غیراضطراری تفکیک کنید.

• انرژی خود را مدیریت کنید، نه زمانتان را.

• عادت‌های جدید بسازید. زیرا عادت‌های شما آینده‌ی شما را تعیین می‌کند.

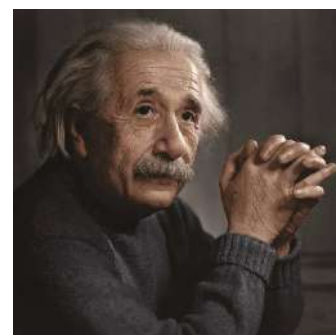
• نسبت به خود شفقت داشته باشید. مهربانی نقطه‌ی مقابل قضاوت کردن است. هنگامی که کارها بر وفق مراد پیش نمی‌رود، خود را قضاوت و سرزنش نکنید و با حالتی صمیمی و همراه با درک با خود رفتار کنید.

- نسبت به انجام کارها احساس کفایت کنید. به توانایی‌های خود اعتماد کنید و بر این باور باشید که شما برای انجام هر کاری کافی هستید.
- روی یک هدف تمرکز کنید. انرژی‌تان را روی یک هدف متمرکز کنید تا به نتیجه برسید و سپس روی هدف بعدی متمرکز شوید.
- با تاکید بر نقاط قوت، انگیزه‌ی خود را حفظ کنید. با این کار، انگیزه و نشاط طی ادامه‌ی مسیر در شما حفظ می‌شود. با خود دیروزتان رقابت کنید نه با دیگران. زیرا همه‌ی ما توانایی‌های منحصر به فردی در زمینه‌های مختلف داریم که ما را از دیگران متمایز می‌کند.
- صبور باشید و در هر زمانی کاری را که فکر می‌کنید درست است، انجام دهید.
- پشتکار داشته باشید.
- نسبت به خود مغرور نشوید و همیشه در حال یادگیری باشید. زیرا هیچ یک از ما کامل نیستیم و در مسیر زندگی در حال رشد هستیم.
- هیجانات خود را کنترل کنید و با کلمه‌ی حسش نیست! خداحافظی کنید.
- از عوامل اتلاف وقت دوری کنید مثل گوشی موبایل، تلویزیون و

شما باید اهدافی را فراتر از دسترس خود قرار دهید تا همیشه چیزی برای زندگی کردن داشته باشید. (تد تورنر)



اگر می‌خواهید یک زندگی شاد داشته باشید آن را به یک هدف گره بزنید نه به مردم و اشیاء. (آلبرت انیشتین)





ما در این شماره از نشریه به توضیح هدف گذاری و اهمیت آن در پیشبرد اهداف پرداختیم.

اما چیزی که بسیار حائز اهمیت است، این است که چطور هدف گذاری کنیم؟ چه روش‌هایی برای هدف گذاری وجود دارد؟ کدام یک از این روش‌ها کاربردی‌تر هستند؟ مدیران برتر دنیا از کدام یک از این روش‌ها استفاده می‌کنند؟ چطور کاستی‌های هدف تعیین‌شده را پیدا کنیم و راه صحیح را انتخاب کنیم؟
همراه ما باشید تا در شماره‌ی بعدی نشریه به تشریح این موارد بپردازیم.

منابع:

۱. میرباقری، صدیقه سادات، قره باغی، ثریا؛ (۱۳۹۲)، معرفی رتبه دهی اکتساب هدف GAS، مجله علمی پژوهشی پژوهان دوره ۱۲، شماره ۱

۲. حکایت‌های بهره‌وری فصل هفتم؛ با کمی تصرف

۳. کتاب اثر مرکب نوشته‌ی دارن هاردی

۴. مقاله‌ای از مهدی فرخیان

۵. تیم تحریریه‌ی نوین

6. Bovend'Eerd T J, Botell RE, Wade DT. Writing SMART rehabilitation goals and achieving goal attainment scaling: a practical guide. Clin Rehabil. 2009 Apr;23(4):352-61.

7. daneshyari.com

8. positivepsychology.com

9. developgoodhabit

سرپرست هیئت تحریریه: شبنم مختاری فاتح

هیئت تحریریه: هانیه هادی زاده-صغری باقرپور-زهره شیری-محمدحسین عوض‌پور

<http://cr-uma.ir/lifskills-mag>

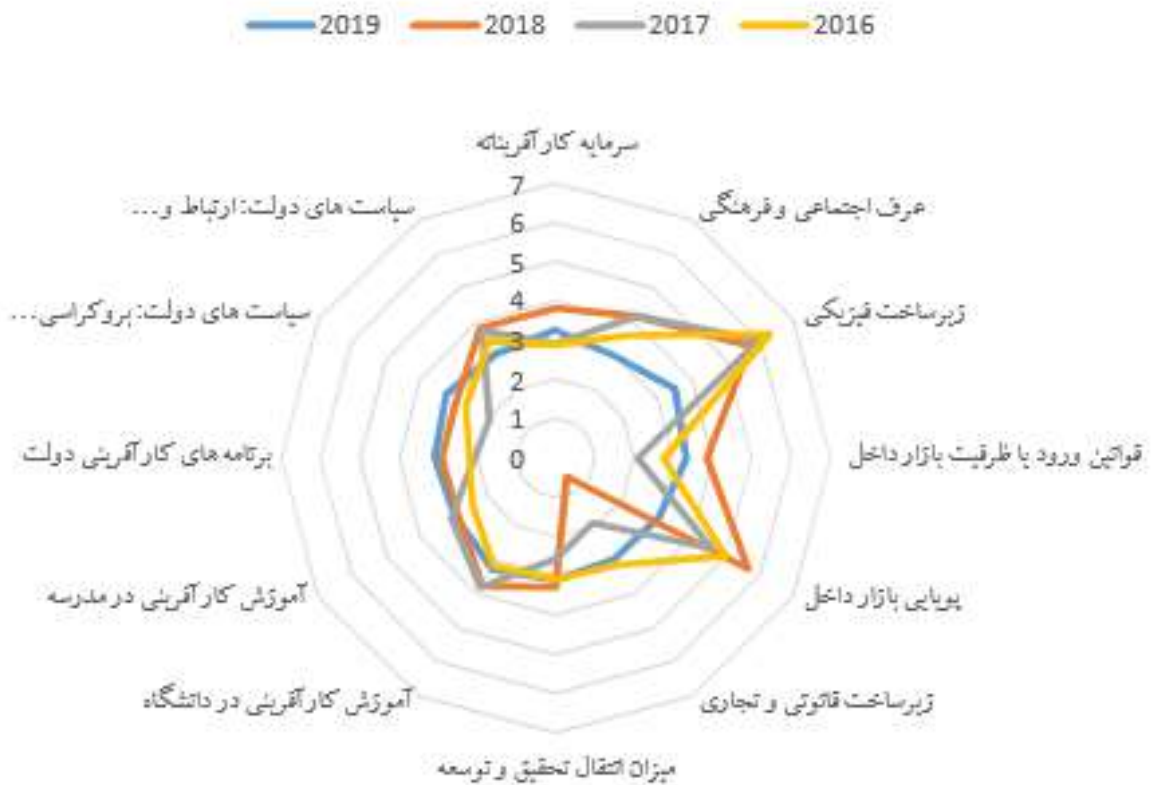
پارت ۳: بخش کارآفرینی



در این بخش ما ضمن معرفی رشته‌های تحصیلی و مهارتی که در ایران تعریف شده هستند و فرصت‌های شغلی مرتبط با آن، به مصاحبه با دو فرد شاخص در حوزه‌ی کارآفرینی و تحصیلات آکادمیک آن رشته می‌پردازیم تا دیدگاهی کلی، راجع به گرایش‌های تحصیلی مختلف و آینده‌ی شغلی و جایگاه آن، از نظر افراد موفق آن حوزه، در اختیار شما قرار دهیم.

امروزه اهمیت کارآفرینی بر کسی پوشیده نیست؛ زیرا شرط لازم برای توسعه‌ی اقتصادی است. "سنجش کارآفرینی در یک منطقه یا کشور از طریق شاخص‌های متفاوتی، مثل تعداد استارت‌آپ‌های شکل‌گرفته، میزان کالاها و یا خدمات جدید عرضه شده، نرخ اشتغال و... انجام می‌شود."

نمودار ۴ ساله مربوط به گزارش دیده بان جهانی کارآفرینی از وضعیت کارآفرینی ایران



وسعت کارآفرینی مربوط به چند گرایش و رشته نیست و حتی با دانش اولیه هم می‌توانیم وارد حوزه‌ی کارآفرینی شویم و لزوماً احتیاج به تحصیلات عالی برای استارت آن نداریم. در این شماره قرار است روی مبحث گردشگری کار کنیم.

معرفی رشته‌ی مدیریت جهانگردی (یا گردشگری):

اگر به سیر و سفر علاقه دارید؛ یا عاشق آثار تاریخی یا طبیعی هستید؛ یا وقتی که راجع به شهرها و روستاها و فرهنگ‌ها و محیط‌های دیگر جهان می‌شنوید، هیجان‌زده می‌شوید؛ یا اگر همیشه ایده‌ای برای بهتر شدن و توسعه‌ی مکان‌ها دارید؛ یا عاشق ارتباط برقرار کردن با دیگران هستید و... می‌توانیم نتیجه بگیریم رشته‌ی مدیریت جهانگردی (و یا گردشگری) انتخاب خوبی برای شماست. فقط به یاد داشته باشید که لازمی پیشرفت در این رشته تقویت زبان انگلیسی و در صورت لزوم یادگیری یک یا دو زبان دیگر به یک میزان قابل قبول است. این رشته به صورت رسمی از سال ۱۳۷۴ برای اولین بار در دانشگاه علامه طباطبایی تهران روی کار آمد و به تدریج به دانشگاه‌های دیگر کشور منتقل شد.

در اکثر شهرها می‌توانیم اثر گردشگری را در فرصت‌های شغلی آن شهر مشاهده کنیم. میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی سه بخش جدانشدنی هستند؛ به همین دلیل در سال ۱۳۹۸ وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی شکل گرفت.

فارغ‌التحصیلان رشته‌ی جهانگردی می‌توانند پس از طی‌کردن آزمون جامع وزارت میراث فرهنگی و گردشگری، راهنمای تور ایرانگردی و جهانگردی شوند. همچنین بر حسب علاقه می‌توانند با آموزش دیدن، در بخش‌های متنوعی فعالیت کنند.

فرصت‌های شغلی این رشته:

اکوتوریسم (طبیعت‌گردی)- ژئوتوریسم (زمین‌گردشگری)- راهنمای تخصصی گردشگری کودک- راهنمای تور کوهستان- راهنمای زمین‌گردشگری- راهنمای تخصصی تور پرندنگری- راهنمای تخصصی سفر با دوچرخه و راهنمای توریست‌سافری (وحشت‌گشت) که سفر با خودروهای آفرودی (دو دیفرانسیل) به مقصدهای نسبتاً بکرتر و دور از دسترس‌تر ایران و حتی جهان است- راهنمای تورهای ماجراجویانه، تور گردشگری نجومی و... باشند.

همچنین می‌توانند خلاق باشند و خودشان در حوزه‌های گردشگری سلامت، فیلم، ورزشی، مذهبی، اقلیت‌های مذهبی، آموزشی، روستایی، شهری، هنری، قومی، سیاسی، دریایی، بیابانی، گردشگری تاریک (مناطق که مرگ و فاجعه و جنگ در آن‌ها رخ داده است). و گردشگری خوراک و... کارآفرینی کنند و در این حوزه‌ها با ترغیب سرمایه‌گذاران، گردشگر جذب کنند. همچنین می‌توانند با پرداختن به صنایع دستی و برگزاری جشنواره‌ها و... در این حوزه کارآفرینی کنند. فارغ‌التحصیلان می‌توانند با شرکت در آزمون مدیریت فنی دفاتر خدمات مسافرتی (بند ب)، آژانس‌های مسافرتی بزنند یا در آنجا مشغول به کار شوند.

همچنین در حوزه‌های دیگری مانند فعالیت در هتل که شامل مدیر هتل، پذیرش رزرواسیون، مدیر داخلی، مدیر اغذیه و مهماندار؛ یا در اقامتگاه‌های بومگردی، خانه‌ی مسافر، رستوران (مدیر یا مهماندار و...) مشغول به کار شوند. همچنین آن‌ها می‌توانند در صورت تحصیل در مقاطع بالاتر در آموزش و مشاوره‌ی گردشگری در شرکت‌ها و آموزشگاه‌ها و همچنین تدریس در دانشگاه‌ها فعالیت کنند. همچنین می‌توانند جذب سازمان‌های دولتی شده و زیر نظر وزارت میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی فعالیت کنند.

فرصت‌های زیادی در زمینه‌ی تحقیق و پژوهش و ثبت جهانی مکان‌های تاریخی و طبیعی، پژوهش در زمینه‌ی تبدیل مناطق خاص به ژئوپارک جهانی و... پیش روی افرادی است که در رشته‌ی مدیریت جهانگردی تحصیل کرده‌اند. مهم‌ترین مسئله برای کار در این رشته اتکا به خویشتن، خلاق بودن، تقویت زبان انگلیسی و داشتن انگیزه و عشق بسیار زیاد نسبت به این رشته است.

مصاحبه با افراد شاخص:

در ادامه می‌خواهیم با دو شخص از بهترین‌های حوزه‌ی گردشگری در زمینه‌ی شغلی و پژوهشی مصاحبه کنیم.

مصاحبه ۱

بخش شغلی: جناب دکتر روشن بابائی همتی

معرفی ایشان: عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان، دارای تالیفات و مقالات متعدد، چهره‌ی ماندگار گردشگری استان گیلان و مدیر کمیته‌ی علمی ثبت شهر خلاق خوراک رشت در جهان، مشاور سرمایه‌گذاری در کسب و کار گردشگری، آموزش در زمینه‌ی گردشگری خلاق، خوراک، شهری و سلامت. نماینده‌ی انجمن علمی طبیعت‌گردی ایران در استان گیلان، فردی بسیار با انگیزه، خلاق و با اخلاق.

مصاحبه ۲

بخش پژوهشی: جناب آقای ولی نعمتی

معرفی ایشان: عضو هیئت علمی دانشکده‌ی علوم اجتماعی در گروه آموزشی مدیریت دولتی و گردشگری دانشگاه محقق اردبیلی و همچنین مدیر گروه بخش گردشگری دانشگاه محقق اردبیلی، فعال در زمینه‌ی پژوهشی، دارای تالیفات و مقالات متعدد، دانشجوی دکتری دانشگاه علامه طباطبایی، استادی همدل، منظم، باسواد و با اخلاق.

مصاحبه ۱:



۱. لطفا خودتان را معرفی کنید. روشن بابائی همتی

متولد چه سالی هستید؟ ۱۳۵۵/۱۰/۳۰

اهل کجا هستید؟ اهل رشت - استان گیلان

۲. چه چیزهایی در زادگاه خود آموختید؟

از دوره‌ی ابتدایی تا ترم آخر کارشناسی ارشد در زادگاه خود، تحصیل کردم، مباحث جغرافیا و گردشگری را تا حدودی در همان جا آموختم و حتی پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد بنده در رابطه با گردشگری روستایی در شهرستان رشت بود. در آنجا بود که زندگی کردن و زیستن را تجربه کردم و همین زیستن، بهترین دانشگاه برای بنده بود.

۳. میزان تحصیلاتتان چقدر است؟ و رشته‌ی تحصیلی شما چیست؟

میزان تحصیلات بنده دکتری رشته‌ی جغرافیا و برنامه‌ریزی گردشگری است اما به دلیل علاقه به گردشگری از سال ۱۳۷۷ همچنان بصورت تخصصی در حال یادگیری هستم.

۴. به چه دلیل این رشته را انتخاب کردید؟

دلیل انتخاب این رشته جهان‌بینی من، نسبت به اطرافم بود و اینکه چگونه باید از محیطی که در آن قرار دارم، اطلاعات کسب کنم.

۵. لطفاً کسب و کار خود را معرفی کنید. و چگونه آن را آغاز کردید؟

کسب و کار بنده آموزش، مشاوره و سرمایه‌گذاری گردشگری و ایده‌پردازی است.

در سال ۱۳۸۲ عضو اداره‌ی کل میراث فرهنگی و گردشگری گیلان شدم و سه سال آنجا فعالیت کردم و با خیلی از دوستان که قصد سرمایه‌گذاری در بخش گردشگری داشتند آشنا شدم و متوجه شدم که مشاوره‌ی سرمایه‌گذاری گردشگری می‌تواند بهترین گزینه باشد.

۶. این ایده چطور به ذهن شما رسید؟

ایده‌ی کار مشاوره از همان سال ۱۳۸۵ آغاز شد به طوری که به نقاط مختلف کشور، از اهواز، تنکابن، اصفهان، قزوین تا شهرهای مختلف ایران سفر کردم. به همه جا سفر کردم تا بیشتر یاد بگیرم و خلق موقعیت کنم. تا امروز به هر کجا که رفتم سعی کردم بهترین کاری که می‌توانستم را اجرا کنم. حتی در سال گذشته که کرونا آمد مرکز گردشگری خلاق را تاسیس کردم و اعتقاد دارم گردشگری از آن رشته‌هایی است که تمامی ندارد.

۷. چه عاملی باعث شد تا به سمت کارآفرینی بروید؟

عاملی که باعث شد به سمت کارآفرینی بروم دغدغه و نگرانی از آینده‌ی گردشگری به ویژه برای جوانان بود. دوست داشتم کاری انجام بدهم که جوانان بتوانند کسب و کار خود را راه اندازی کنند.

۸. در مورد مرکز گردشگری خلاق ایران و نوع بازار کاری که ایجاد کردید کمی توضیح می‌دهید؟

در مرکز گردشگری خلاق ایران کارت عضویت داده می‌شود و دارای دپارتمان‌های مختلفی است که هر بخش، مدیر مخصوص به خود را دارد.

در رابطه با فعالیت مرکز هم، طبق قوانین هر بخش، فعالیت خود را به طور منظم انجام می‌دهد.

بخش گردشگری کودک، گردشگری سلامت، گردشگری خلاق، گردشگری و سرمایه‌گذاری و خلاق سازی مواردی هست که انجام می‌شود.

بازار کار ما بیشتر بین‌المللی بوده و تا به حال چندین تور آموزشی گردشگری خلاق را به ایران آورده‌ایم. از جمله ۲۲ نفر آلمانی که در دو گروه ۱۱ نفره به ایران سفر کردند و پنج غذای محلی را به آن‌ها آموزش دادیم. این کار علاوه بر چرخش مالی خوبی که داشت؛ آلمانی‌های مشارکت‌کننده در کلاس آشپزی، عکس‌ها و فعالیت‌های خود را به اشتراک گذاشتند که جنبه‌ی کاربردی خوبی داشت.

۹. به نظر شما افراد چگونه وارد این بخش شوند و اطلاعات و دانش مورد نیاز اولیه چه چیزهایی هستند؟

سرمایه‌گذاری در بخش‌های مختلف. ابتدا روی خودتان سرمایه‌گذاری کنید؛ یعنی غیر از مهارت‌های نرم به دنبال کسب مهارت‌های سخت یا تخصصی باشید و حتما دوره‌های تخصصی کسب و کار را دنبال کنند و به طور تخصصی مهارتی را در کنار مدرک دانشگاهی خود یاد بگیرند.

اگر روی توسعه فردی کار کنید؛ حتما موفق خواهید شد.

۱۰. کمی از کودکی و خانواده‌ی خود و اینکه علاقه‌ی شما به این شغل از کجا شروع شد تعریف کنید؟

در کودکی بیشتر، علاقه‌ی من به ورزش بود؛ اما این علاقه رفته رفته به سمت گردش و تفریح تغییر کرد. در خانواده‌ای فرهنگی متولد شدم و علاقه به نوشتن را پدر در من به وجود آورد. مقالات زیادی در روزنامه‌های مختلف از من وجود دارد که بالای ۳۰۰ مورد است و پس از اینکه به دانشگاه وارد شدم، نشریات علمی و کنفرانس‌ها جای مقالات روزنامه‌ای را گرفت.

۱۱. آیا پیش زمینه‌ی تحصیلی شما در انتخاب و ایجاد این کسب و کار جدید تاثیر داشت؟

بله بسیار تاثیرگذار بود. شناخت محیط و رابطه‌ی انسان با محیط، ماهیت اصلی کار من بود و برای من بسیار ارزشمند بود.

۱۲. حمایت دیگران را چقدر در پیشرفت خود موثر می‌دانید؟

حمایت خانواده بسیار برای من ارزشمند بود و همیشه مورد تشویق قرار می‌گرفتم و از اساتیدم ممنونم که همیشه برای من سنگ تمام گذاشتند.

۱۳. چقدر به کاری که شروع کرده بودید و مسیری که انتخاب نمودید، امیدوار بودید؟

همیشه نهایت مثبت‌اندیشی با من همراه بوده و درصدی تردید نداشتم.

۱۴. برای رونق پیدا کردن کارتتان، روزانه چقدر فعالیت می‌کردید؟

روزی ۸ تا ۱۰ ساعت کار می‌کردم و البته وقتی عاشق کارتتان باشید زمان معنا و مفهومی ندارد.

۱۵. چه مدت طول کشید تا به سود دهی برسید؟

اوایل سود آنچنانی نداشت ولی رفته رفته با سفارش‌های بیشتر و عملکرد خوب، دوستانم سرمایه گذار معرفی می‌کردند و در سطح کشور مشاور چندین پروژه‌ی مهم شدم. از جمله در اصفهان و قزوین که بسیار عالی بود.

۱۶. ریسک‌هایی که برای راه‌اندازی کسب و کارتتان پذیرفتید، چه بود؟

ریسک اول این بود که شاید همین سرمایه‌ی اولیه و دارایی‌هایم را هم از دست بدهم. ولی پذیرفتم که انسان برای شروع هر کاری باید شجاع باشد. خطرهای زیادی متحمل شدم اما با مشاوره، آن‌ها را مدیریت می‌کردم.

۱۷. برای رشد و توسعه‌ی کسب و کارتتان چه برنامه‌هایی دارید و تاکنون چه فعالیت‌هایی انجام داده‌اید؟

برای رشد و توسعه‌ی کسب و کارم ابتدا خودم را تقویت می‌کنم، اطلاعات روز رشته‌ی گردشگری را مطالعه می‌کنم. تعاریف و کلیدواژه‌های این رشته بسیار حساس هستند و حتی تاثیر زمان و مکان آن را مورد توجه قرار می‌دهم. بنابراین توسعه‌ی کسب و کار را با تیم‌سازی و رشد مهارت‌های فردی و ایجاد انگیزه برای گروه بالا می‌برم.

۱۸. مهم‌ترین عاملی که باعث شد در مسیر هدفتان محکم و استوار بمانید چیست؟

مهم‌ترین عاملی که باعث شد در مسیر استوار بمانم؛ حمایت و تشویق خانواده و تیم خوب و منسجم بوده است. زیرا همه‌ی اعضا تلاش می‌کنند تا تیم حرکت رو به جلو داشته باشد و برای بنده ارزشمند است که توان خودشان را همواره به کار می‌بندند تا بهترین باشند.

۱۹. شما الگو یا شخص خاصی در ذهن خود داشتید که باعث انگیزه‌ی شما می‌شد؟ لطفاً آن الگو را معرفی کنید.

من صحبت‌های بزرگ‌ترها و دانشمندان را همیشه می‌نوشتم؛ حتی حالا هم می‌نویسم. چون تجربیات شخصی آن‌ها برایم درس بزرگی است که در هیچ دانشگاهی درس داده نمی‌شود. و من همه‌ی موفقیت‌های افراد مهم را الگوی خود قرار دادم.

۲۰. شکست در کار را چگونه توصیف می‌کنید؟ به نظر شما شکست لازمه‌ی پیشرفت است؟

شکست، راهی برای پیروزی است. چند بار در زندگی "نه" شنیدم اما برای یافتن پله‌های باقی‌مانده بیشتر ترغیب شدم و دیدم خیلی جواب می‌دهد. هر تعداد "نه" که می‌شنویم ما را به پله‌های بالاتر نزدیک می‌کند و این یک تجربه‌ی شخصی است.

۲۱. تا چه اندازه خودتان را موفق می‌دانید؟ و دلایل آن چیست؟

من در حال حاضر موفق هستم و همواره روی ریل‌های موفقیت حرکت می‌کنم و برایم مهم است که این موفقیت گروهی باشد؛ به همین دلیل مهارت نرم و سخت را در جای خودش به کار می‌برم.

۲۲. به عنوان یک فرد موفق و کارآفرین توصیه‌ی شما در شروع کار چیست؟

ابتدا ایده پردازی و داشتن مدل کسب و کار درست و از همه مهم‌تر تشکیل تیم از گرایش‌های مختلف و در نهایت سرمایه گذاری که اساس کار است.

مصاحبه ۲:



۱. لطفا خودتان را معرفی کنید. ولی نعمتی

متولد چه سالی هستید؟ ۴ بهمن سال ۱۳۵۵

اهل کجا هستید؟ استان اردبیل-شهرستان اردبیل- روستای کرکوق (یکه لو)

۲. چه چیزهایی در زادگاه خود آموختید؟

تا سوم راهنمایی در روستا درس خواندم و از سال ۱۳۷۰ تا ۱۳۷۴ در دبیرستان رشته‌ی ریاضی فیزیک خواندم.

۳. در دانشگاه چه رشته‌ای را دنبال کردید؟

سال ۱۳۷۴ در دانشگاه رشته‌ی ریاضی محض را خواندم و لیسانس گرفتم و در سال ۱۳۸۰ به سربازی رفتم سپس در مقطع ارشد و دکتری رشته‌ی مدیریت جهانگردی را ادامه دادم.

۴. به چه دلیل رشته‌ی مدیریت جهانگردی را انتخاب کردید؟

با توجه به علاقه‌ام، به این رشته آمدم. چون اولین بار که سوالاتش را دیدم برایم جالب بود و به همین دلیل ثابت قدم شدم که این رشته را ادامه دهم.

۵. چه مواردی در انتخاب رشته و دانشگاه، در مقاطع بالاتر دخیل بودند؟ کمی از دوران تحصیلی و سختی‌های آن برایمان تعریف کنید؟

بعد از سربازی، در سال ۱۳۸۲، به علت عدم علاقه و سختی رشته‌ی ریاضی ابتدا قصد داشتم در رشته‌ی مدیریت بازرگانی کنکور بدهم و شروع به خواندن درس‌های مدیریت کردم. وقتی دفترچه‌ی کنکور آمد و رشته‌های شناور را مطالعه کردم متوجه رشته‌ی مدیریت جهانگردی شدم و وقتی دروس امتحانی آن را مطالعه کردم متوجه دروس تاریخ و جغرافیا و علوم اجتماعی و آمار و علوم اقتصاد شدم. چون تعدادی از این دروس را برای مدیریت بازرگانی می‌خواندم و همچنین عاشق جدول حل کردن و اطلاعات جغرافیایی، تاریخی و علوم اجتماعی هستم؛ به همین دلیل رشته‌ی مدیریت جهانگردی را نیز به عنوان رشته‌ی شناور انتخاب کردم. ۴ سال برای کنکور ارشد امتحان دادم چون در آن سال‌ها قبولی در کنکور ارشد بسیار سخت بود و ۳ سال اول در کل ایران، فقط ۵ نفر روزانه و ۵ نفر شبانه پذیرش داشت. ولی سال چهارم تعداد پذیرش اندکی بیشتر شد و من در دانشگاه علامه طباطبایی تهران در رشته‌ی مدیریت جهانگردی گرایش بازاریابی روزانه پذیرفته شدم.

در آن سال‌ها هیچ منبع درسی و کتاب تخصصی برای کنکور وجود نداشت و این دست از کتاب‌ها بعدا چاپ شدند. آن‌هایی که پذیرفته می‌شدند اغلب جزوه‌ی اساتید را می‌خواندند؛ به همین دلیل من در سال ۸۵ به دانشگاه علامه رفتم و چند جزوه‌ی کلاسی را پیدا کردم و کنکور دادم و در سال ۸۶ پذیرفته شدم و اواخر سال ۸۸ هم فارغ‌التحصیل شدم.

۶. اهدافتان از اول چگونه بودند؟

با توجه به اینکه دو سه نفر از دوستانم در دانشگاه علامه طباطبایی تحصیلات تکمیلی می‌خواندند و همچنین اکثر اساتید تخصصی گردشگری در دانشگاه علامه طباطبایی بودند؛ من نیز انتخاب اولم علامه طباطبایی بود و خوشبختانه قبول شدم.

۷. مسیر پیشرفتتان بعد از مقطع ارشد چگونه بود؟

در سال ۹۱ با مدرک فوق لیسانس در دانشگاه محقق اردبیلی استخدام شدم و در سال ۹۶ در اولین دوره‌ای که به صورت مجزا کنکور دکتری گردشگری برگزار شد جزء ۶ نفری بودم که پذیرفته شدیم و الان در اواخر دوره‌ی دکتری خویش قرار دارم.

۸. از دستاوردهایتان بگویید؟ از فعالیت‌هایی که در زمینه‌ی پژوهشی انجام دادید و کتاب‌ها و مقالات خوبی که چاپ کرده‌اید؟

حدود ۱۵ مقاله‌ی علمی و پژوهشی دارم و سه کتاب چاپ شده هم دارم که یکی از آنها به نام "آشنایی با سازمان‌های دولتی" است که از طرف وزارت علوم به عنوان منبع درسی سه رشته معرفی شد.

۹. آیا از اول به همین نتایجی که الان دارید فکر می‌کردید؟

بله از وقتی که قبول شدم هدف‌گذاری این بود که جذب دانشگاه محقق اردبیلی شوم و تقریباً به چیزهایی که مدنظرم بود رسیده‌ام.

۱۰. راجع به مزیت‌های شغلی که دارید کمی توضیح می‌دهید؟

اول: در هر شغلی که به آن علاقمند باشید؛ احساس رضایت در آن، یک مزیت شغلی محسوب می‌شود.

دوم: در شغل‌های پژوهشی و آموزشی نظیر گردشگری که حوزه‌ای است که هر روز بر حجم اطلاعات آن افزوده می‌شود؛ بایستی همیشه مطالعه کنیم و این مطالعه باعث می‌شود اطلاعاتمان به روز شود و برای علاقمندان این حوزه می‌تواند یک مزیت باشد.

۱۱. راجع به چالش‌ها و سختی‌هایی که در حوزه‌ی گردشگری پیش رویتان هست، چه در زمینه‌ی آموزشی و چه در زمینه‌ی پژوهشی کمی توضیح می‌دهید؟

در مورد جنبه‌ها، ما یک جنبه‌ی آموزشی داریم و یک جنبه‌ی پژوهشی. جنبه‌ی اجرایی مرتبط با شغل ما نسبتاً کمتر است.

چالش جنبه‌ی آموزشی: بحث کرونا و فضای مجازی و عدم ارتباط چهره به چهره با دانشجویها است. چون نه ما و نه دانشجویها عادت به این سیستم نداریم. کم کم عادت می‌کنیم، ولی هیچکدام جای ارتباط چهره به چهره را نمی‌گیرد. یک سری از آموزش‌های ما تئوری است؛ و یک سری آموزش‌های عملی هم داریم که چطور صحبت، چطور راهنمایی و چطور مطالب را بیان کنیم که سیستم‌های الکترونیکی ساپورت نمی‌کند و سرعت لازم را ندارند. این‌ها دغدغه‌هایی است که در شرایط فعلی با آن در ارتباط هستیم.

چالش‌های جنبه‌ی پژوهشی: ما بیشتر پژوهش‌های میدانی داریم و چالش‌های آن بحث ارتباط با جامعه‌ی میزبان، ارتباط با پاسخگو، اینکه صداقت در پاسخ‌گویی وجود داشته باشد یا نه ... است.

بحث بعدی، بحث هزینه است. مثلاً اینکه در خیلی از پژوهش‌ها وقتی که شما پایان‌نامه یا مقاله می‌نویسید، یک پژوهش کاربردی است؛ ولی سازمان‌ها به ندرت حمایت می‌کنند و آن هم به این صورت که اگر پژوهش شما در قالب اولویت‌های سازمان باشد؛ از شما حمایت می‌کند.

۱۲. چه برنامه‌هایی برای پیشرفت در آینده دارید؟

در رابطه با رشته‌ی گردشگری یک سری تالیفات و پژوهش‌های جدید داشته باشم که لازمی موفقیت و پیشرفتم در آینده نیز است.

۱۳. مشوق‌های شما چه کسانی بودند؟ حمایت دیگران را چقدر در پیشرفتتان موثر می‌دانید؟

مشوقم برای انتخاب رشته‌ی جهانگردی آقای حسن عزیززاده، یکی از بهترین دوستانم بود. که ابتدا با هم درس می‌خواندیم اما تقدیر الهی باعث شد که با اختلاف یک رتبه نتوانند آن سال قبول شوند. اما ایشان مرا به این سمت هدایت کردند و به نوعی مدیونشان هستم.

۱۴. شما الگو یا شخص خاصی در ذهن خود داشتید که باعث انگیزه‌ی شما می‌شد؟ لطفاً آن الگو را معرفی کنید.

خیر الگوی خاصی نداشتم. ولی همیشه سعی می‌کنم با خودم رقابت کنم و امروزم از دیروزم متفاوت‌تر شود.

هیچوقت اهل رقابت با دیگران و دنبال اینکه حتماً رتبه‌ی بالایی به دست آورم، نیستم. بیشتر دنبال این هستم که در هر شرایطی که هستم، برایم لذت بخش باشد و از آن لذت ببرم. حتی برای آقایان خدمت سربازی دوره‌ی سختی است؛ اما من همیشه سعی می‌کردم این دوره هم برایم لذت بخش باشد و خوشبختانه همین اتفاق هم افتاد. سعی می‌کنم از زندگی‌کردن در لحظه لذت ببرم؛ از آن موقعیتی که دارم؛ حالا آن موقعیت چه دانشگاه و تدریس باشد و چه بیرون از دانشگاه. کسی که از هر لحظه‌اش لذت ببرد احساس خوشبختی خواهد کرد.

۱۵. یک نکته‌ی کلیدی و یا عصاره‌ی تجربه‌ی شما که احساس می‌کنید باید به دیگران بگویید؟

من هیچوقت از لطف و مرحمت خدا ناامید نشده‌ام و به او ایمان داشتم. با اینکه سه سال کنکور و امتحان دادم و قبول نشدم، ولی به آن هدفی که داشتم ایمان داشتم و مطمئن بودم که وقتی خدا چیزی را به من نمی‌دهد صلاح و حکمتی در آن است و قطعاً بهتر از آن موقعیت را برایم تدارک می‌بیند. شاید اگر در آن سال‌های اول قبول می‌شدم این موقعیت شغلی را نداشتم و شاید مسیر زندگی‌ام عوض می‌شد و همیشه این دعا را می‌کنم: خدایا آن ده که آن به.

منبع نمودارهای مقدمه:

ظهیرالدینی، مینو. و حسن زاده، محمد. (تابستان ۱۳۹۹). مقاله ارزیابی وضعیت کارآفرینی ایران بر اساس گزارشات دیده بان جهانی کارآفرینی و موسسه جهانی کارآفرینی و توسعه طی چهار سال اخیر. فصلنامه رویکردهای پژوهشی نوین در مدیریت و حسابداری، سال چهارم (شماره ۷۳)، جلد هفتم، ص ۶۵-۹۶

سرپرست هیئت تحریریه: الناز عبدالرحیمی نیاری

هیئت تحریریه: زهرا کافی راد-محمدآخربین

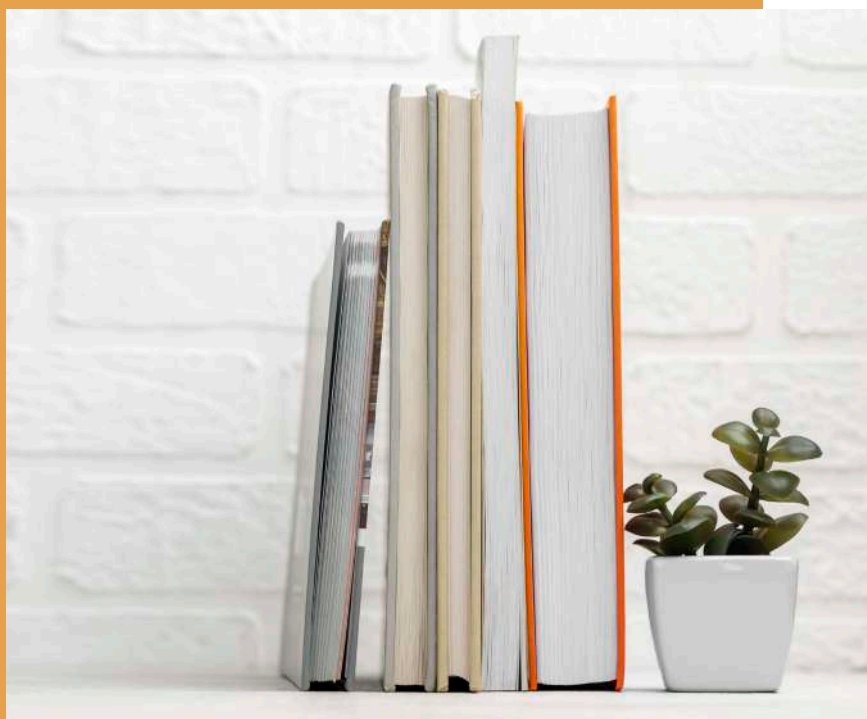
<http://cr-uma.ir/entrepreneur-mag>



پارت ۴:

معرفی کتاب

کتاب خوب بخوانیم



ما در این بخش کتاب‌های خوب در حیطه‌های مختلف را معرفی می‌کنیم؛ کتاب‌هایی که اثر بخشی فوق العاده‌ای در شیوه‌ی زندگی ما به لحاظ روانشناسی و عملکردی دارند. ما تصمیم داریم در هر شماره‌نشریه، دیدگاه‌های مختلف یک کتاب، خلاصه‌ی فصل‌های مختلف آن و نمونه‌های بارز آن کتاب را برای شما مثال بزنیم. بدون هیچ تردیدی مطالعه‌ی کتاب‌هایی در حوزه‌ی موفقیت و عمل به توصیه‌های آن، به تدریج ما را تبدیل به فردی شادتر و موفق‌تر خواهد کرد. در این شماره ما به معرفی کتاب اثر مرکب می‌پردازیم.

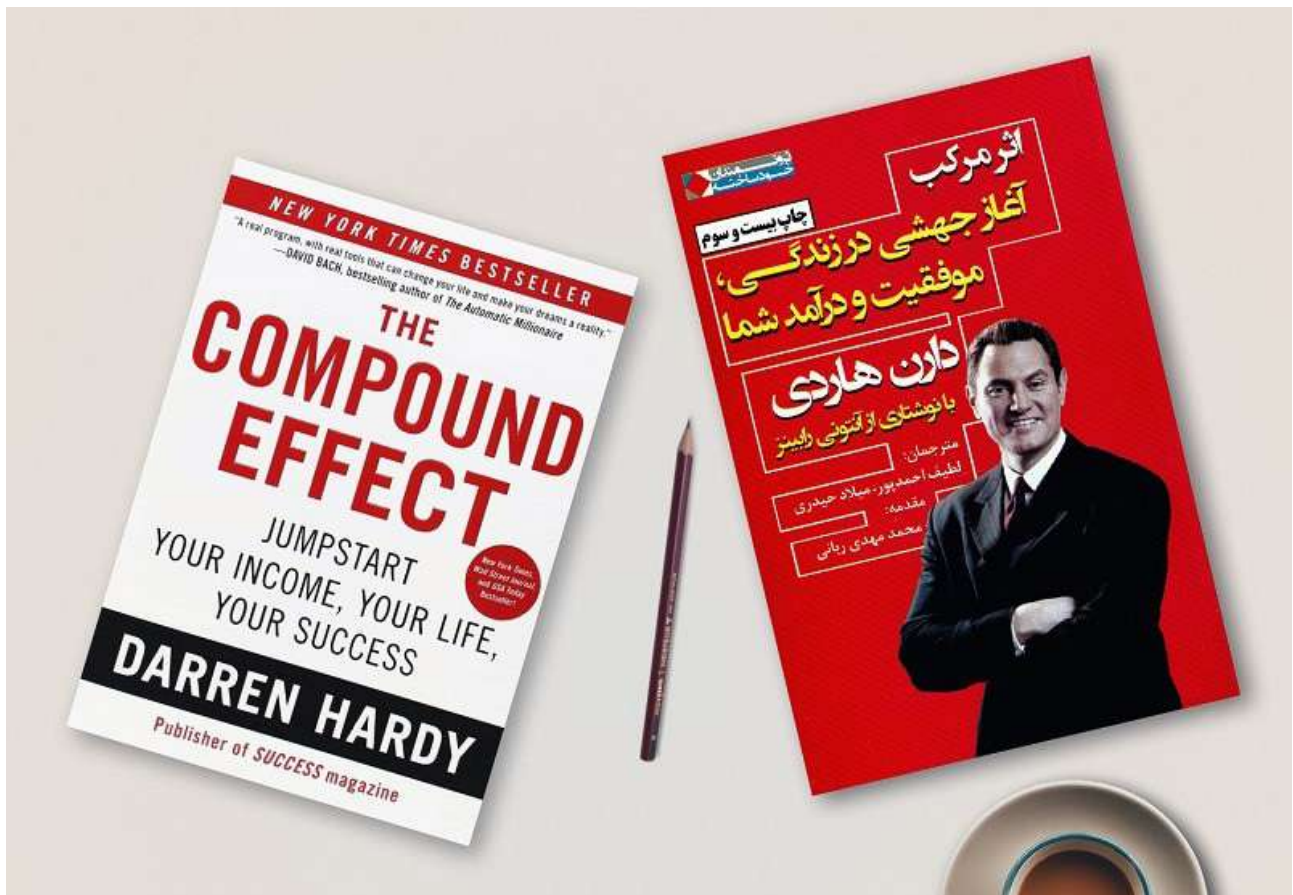
درباره‌ی کتاب اثر مرکب :

مطمئننا یکی از بهترین کتاب‌ها در زمینه‌ی بهبود فردی و موفقیت، اثر مرکب، نوشته دارن هاردی است که با این که سال‌های زیادی از انتشار آن می‌گذرد باعث تغییر در زندگی بسیاری از انسان‌ها شده است. نویسنده این کتاب، دارن هاردی، مدیرعامل سابق مجله‌ی موفقیت آمریکا است که به سادگی یک راز مهم موفقیت را آموزش می‌دهد. این کتاب جزء پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک و کتابی تاثیرگذار در زمینه‌ی موفقیت فردی و شغلی است.

اگر بخواهیم کتاب اثر مرکب را در چند جمله توصیف کنیم، باید بگوییم که این کتاب در پی آن است که به مخاطب خود بگوید: تغییرات بزرگ و شگفت‌انگیز در یک شب اتفاق نمی‌افتد و اگر می‌خواهید به تغییرات بزرگ دست پیدا کنید باید عاداتی را در خودتان ایجاد کنید و با پای‌بند بودن به این عادت‌ها تغییرات جزئی و کوچکی به صورت روزمره در زندگی خود به وجود آورید. پس از مدتی نتایج کوچک و جزئی باعث می‌شود که شاهد یک تغییر بزرگ در زندگی خودتان باشید.

کتاب اثر مرکب یک شاه کلید برای بازکردن درب‌های موفقیت را در اختیاران قرار می‌دهد. در این کتاب هیچ راه سریع یا معجزه‌ای ارائه نشده است؛ بلکه فرمول موفقیتی که اجداد ما هم می‌دانستند، با بیانی شیوا و کاربردی بیان شده است. در حقیقت اثر مرکب سیستم عاملی است که زندگی شما را اداره می‌کند. یکی از نکات مهم کتاب اثر مرکب این است که یک شیوه‌ی جامع برای هدف گذاری و برنامه‌ریزی دارد که همه‌ی فرم‌ها و موارد لازم این شیوه، در پایان کتاب موجود است.

در نهایت باید اشاره کرد که کتاب اثر مرکب کتابی بی‌نظیر است که هر کسی می‌تواند آن را بخواند و در زندگی و کسب و کار خود از آن استفاده کند و نباید آن را به عنوان کتابی در نظر گرفت که با یک بار خواندن همه چیز تمام شود، بلکه می‌توان از این کتاب به عنوان راهنمای زندگی استفاده کرد.

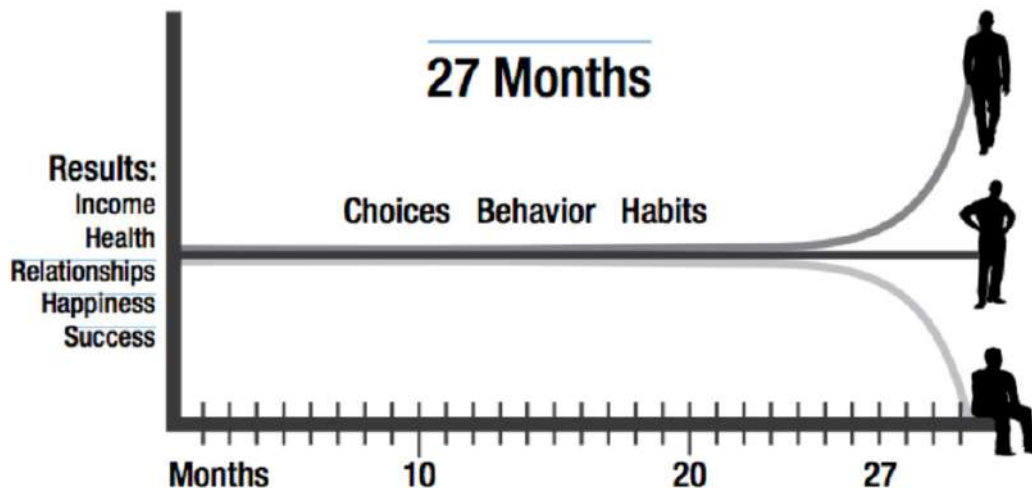


مثال سه دوست:

سه دوست صمیمی را در نظر بگیرید که کنار هم بزرگ شده‌اند و در بسیاری از ویژگی‌ها از قبیل درآمد و... مشابه هم هستند. دوست اول، لری، همان کارهای همیشگی را انجام می‌دهد، اما بعضی وقت‌ها شکایت می‌کند که چیزی تغییر نمی‌کند.

دوست دوم، اسکات، بعضی تغییرات مثبت کوچک از جمله: هر شب، ده صفحه از یک کتاب خوب را می‌خواند و هر روز در مسیر رفتن به محل کارش، ۳۰ دقیقه یک فایل صوتی آموزشی یا الهام‌بخش را گوش می‌دهد و روزانه ۱۲۵ کالری را از برنامه‌ی غذایی‌اش حذف می‌کند و دو هزار گام اضافی را به برنامه‌اش اضافه می‌کند. دوست سوم، براد، چند انتخاب بد انجام می‌دهد. با تلویزیون جدیدش به تماشای برنامه‌های آشپزی می‌پردازد و آن شیرینی‌ها و غذاها را می‌پزد. در ابتدا تفاوت‌های زیادی در نتایج زندگی این سه دوست مشاهده نمی‌شود. اما بعد از ۲۷ ماه تفاوت‌های فاحشی نمایان می‌شود و در ماه سی و یکم، تفاوت‌ها تکان‌دهنده است. حالا برات چاق و اسکات آراسته و خوش‌اندام و وضعیت لری ثابت است. همچنین تفاوت‌های زیادی در درآمد، سلامتی، روابط، شادی و موفقیت آن‌ها مشاهده می‌شود.

نمودار زیر گویای همه چیز است.



این مثال به ما یادآور می‌شود که تغییرات هرچند کوچک و جزئی می‌تواند به مرور زمان، تفاوت‌های شگرفی را ایجاد کند.

خلاصه‌ی فصل‌ها:

فصل اول: اثر مرکب در عمل

در این فصل بیان می‌شود که اصلاً اهمیتی ندارد که چقدر باهوش هستید. باید نداشتن تجربه، مهارت، هوش یا توانایی‌های ذاتی را با تلاش زیاد و سخت‌کوشی جبران کنید. اگر رقیب شما باهوش‌تر، با استعدادتر، یا با تجربه‌تر است؛ کفایت سه تا چهار برابر سخت‌کوش‌تر از او باشید تا بتوانید شکستش دهید. مشکل‌ترین جنبه‌ی اثر مرکب این است که مجبوریم قبل از اینکه بتوانیم نتایج آن را ببینیم مدت زمانی را به صورت پایدار و موثر در آن زمینه تلاش کنیم. این گام‌های کوچک و پیوسته که در طول زمان انجام می‌شوند تفاوتی بنیادین را ایجاد می‌کنند. هنگامی که شیوه‌ی کار اثر مرکب را فهمیدید دیگر برای راه‌حل‌های سریع یا شانسی، تلاش نخواهید کرد. تنها راه رسیدن به موفقیت از طریق انجام پیوسته‌ی کارهای معمولی، غیرجذاب، غیرمهیج و گاهی اوقات نظم و ترتیب‌های سخت‌روزانه است که در طول زمان، مرکب شده‌اند. نتایج مدنظر و زندگی دلخواه شما وقتی اتفاق می‌افتد که اثر مرکب را به خدمت بگیرید.

فصل دوم: انتخاب ها

تصمیم‌های به ظاهر ناچیز و بی‌اهمیت می‌توانند شما را از مسیر موفقیت کاملاً منحرف کنند. چون شما متوجه اقدام‌های کوچکی که شما را از مسیرتان دور می‌کنند؛ نیستید. انتخاب‌ها ریشه‌ی هر کدام از دستاوردهای شماست. هر انتخابتان رفتاری را شروع می‌کند که به مرور زمان به یک عادت تبدیل می‌شود. اگر انتخاب بدی کنید مجبورید دوباره همه چیز را از اول شروع کنید و انتخاب‌های جدیدی کنید، که اغلب سخت‌تر هستند.

در واقع اگر شما انتخابی نداشته باشید هم، انتخاب کرده‌اید که دریافت‌کننده‌ی منفعلی از هر چیزی باشید که سر راهتان قرار می‌گیرد. همین انتخاب‌های کوچک و بی‌اهمیت می‌تواند مسیر زندگی‌تان را تغییر دهد. اثر مرکب در حال تاثیرگذاری است و همیشه عمل می‌کند ولی در این مورد اثر مرکب علیه شما عمل می‌کند. پس در انتخاب‌های خود دقت کنید. صد در صد شما مسولیت زندگی‌تان را برعهده دارید و به تنهایی مقابل کارهایی که انجام می‌دهید و نمی‌دهید یا نحوه‌ی واکنش به اتفاقاتی که برایتان رخ می‌دهد مسئول هستید.

فصل سوم: عادت ها

فصل سوم به همین عادت‌ها و تأثیری که بر تصمیمات و انتخاب‌های ما دارد اشاره می‌کند و به ما می‌آموزد که چگونه عادت‌های بد خود را کنار گذاشته و برای رسیدن به موفقیت، چگونه عادت‌های مثبت را در وجود خود نهادینه کنیم. وقتی به زندگی افراد موفق نگاه می‌کنیم متوجه یک ویژگی مشترک در بین آن‌ها می‌شویم و آن هم داشتن عادت خوب است؛ نه به این معنی که عادت بد ندارند، البته که دارند، اما تعداد عادت بدشان زیاد نیست. به عبارت دیگر رویه‌ی روزانه‌ای که براساس عادت خوب تنظیم شده باشد، عامل ایجاد تفاوت بین افراد موفق و سایر مردم است.

در ادامه، این فصل می‌آموزد که برای ترک عادت بد و جایگزین کردن عادت خوب باید چه کارهایی را انجام داد. گام اول در این مسیر آن است که از لذت‌های مقطعی و گذرایی که عادت بد در ما ایجاد می‌کنند، چشم‌پوشی کنیم. چون همین عادت کوچک بد می‌تواند منجر به ایجاد فاجعه در زندگی شوند. در گام دوم باید به دنبال چرایی در انجام کارها و تصمیمات بود. یعنی اگر می‌خواهید پیشرفت‌های بزرگی در زندگی خود ایجاد کنید باید دلیل محکمی داشته باشید که مجبورتان کند در خود تغییرات ضروری ایجاد کنید. این دلیل و چرایی، لازمی حرکت شما و نیروی انگیزشی شما برای رسیدن به موفقیت است. هرچه این چرایی و دلیل، قوی‌تر باشد انگیزه و اراده‌ی شما هم برای رسیدن به موفقیت بیشتر می‌شود.

بعد از آن، سوالی که باید از خود پرسید این است که "به کدام نقطه می‌رسیم؟" به این معنی که اهداف مشخصی را برای خود ترسیم کرده و نیروی انگیزه خود را برای رسیدن به آن اهداف به کار گیرید. به عبارت دیگر وقتی برای خود اهدافی را تعیین می‌کنید ناخودآگاه تمام ذهن‌تان بر روی آن متمرکز می‌شود. پس لازم است فهرستی از مهم‌ترین هدف‌های زندگی خود را تهیه کنید و روی این موضوع تمرکز کنید که برای رسیدن به این اهداف باید به چه شخصیتی تبدیل شوم. موفقیت چیزی است که با تبدیل شدن به شخصیتی که می‌خواهید، به دست می‌آید. به طور مختصر، مسیر این‌گونه است: تعیین اهداف + فهرست عادت‌های بد + عادت‌هایی که باید به دست‌آورید، مسیر شما به سمت موفقیت را تشکیل می‌دهد. در این فصل، راهکارهایی عملی برای ریشه‌کن کردن عادت بد و ایجاد عادت مثبت ارائه کرده که با انجام آن‌ها می‌توان به نتیجه‌ی فوق‌العاده‌ی این راهکارها اذعان کرد.

فصل چهارم: تکانش

تکانش موضوع اصلی فصل چهارم است. دارن هاردی در این فصل، از تکانش بزرگ به عنوان یکی از قدرتمندترین و مبهم‌ترین نیروهای موفقیت یاد کرده است. اما نکته‌ی مهمی که باید بدانید، آن است که ایجاد تکانش کار ساده‌ای نیست ولی اگر یک بار آن را ایجاد کنید؛ دیگر موفق خواهید شد. به عبارت دیگر تطبیق پیدا کردن با هر تغییری به

همین صورت است و هر تغییری با برداشتن یک قدم کوچک شروع می‌شود. تنها یک قدم در هر زمان پیشرفت بسیار کندی است اما وقتی بعد از مدتی تبدیل به عادت شود می‌توان گفت تکانش بزرگ اتفاق افتاده و موفقیت و نتایج آن به صورت مرکب و سریع ظاهر می‌شود.

یادتان باشد، واقع بین باشید و سعی نکنید همه چیز را در مدت زمان کوتاهی انجام دهید. در عوض یک برنامه‌ی روزانه تهیه کنید که عادات جدید را برایتان تبدیل به یک برنامه‌ی مدون کند.

پنج قدمی که برای ایجاد تکانش بزرگ باید به کار گرفت شامل:

۱. انتخاب‌های جدید براساس اهداف و ارزش‌های اصلی.

۲. به کار بستن این انتخاب‌های جدید از طریق رفتارهای مثبت.

۳. تکرار اقدام‌های سالمی که منجر به ساختن عادات جدید می‌شود.

۴. ساختن رویه‌ها و ریتم‌هایی که منجر به نظم در زندگی‌تان می‌شود.

۵. ثابت‌قدم ماندن برای مدت زمان طولانی.

وقتی به کارهایی که با موفقیت انجام می‌دهید نگاه می‌کنید؛ خواهید دید که به احتمال قوی یک رویه برای آن ایجاد کرده‌اید. هرچه چالش و هدف‌تان بزرگ‌تر باشد، رویه‌های مربوط به آن هم باید دقیق‌تر و سخت‌تر باشد. بهترین مثال در این زمینه آموزش‌های نظامی است. این آموزش‌ها از کنار هم قرار گرفتن رویه‌های کوچک ولی دقیقی مثل تمیز بودن پوتین‌ها، شب‌ها زود خوابیدن، صبح‌ها زود بیدار شدن و... ایجاد شده است ولی در نهایت به هدف بزرگی به نام تربیت سرباز خوب منجر می‌شود. برای این کار باید روزهای خود را از قبل برنامه‌ریزی کنید و تلاش کنید شروع و پایان روز را براساس رویه‌هایی که برای خود ترسیم کرده‌اید کنترل کنید. روز خود را از زمانی که برمی‌خیزید و انتخاب‌هایی که می‌کنید، برنامه ریزی کنید. ولی لازم است گاهی اوقات برای جلوگیری از دلزدگی و گرفتار شدن در دام یکنواختی تغییراتی در برنامه‌ی خود اعمال کنید.

هر وقت برنامه‌ی روزانه‌تان تبدیل به یک رویه شد باید گام‌ها را پشت سر هم بپیمایید تا یک ریتم ایجاد کنید و وقتی اعمال و رفتارهای شما دارای ریتم شوند به تکانش بزرگ خوش آمد خواهید گفت. بهتر است هر کاری که تصمیم به انجام آن گرفته‌اید تا شما را به هدف‌تان نزدیک‌تر کند، به طور مداوم پیگیری شود و اطمینان حاصل کنید که دارای ریتم مورد نظر شما است. برای این کار می‌توانید یک جدول از مهم‌ترین تصمیمات خود تهیه کنید و هر روز رویه‌ی آن را پیگیری کنید.

فقط نکته‌ای که حتما باید به آن توجه داشته باشید آن است که برنامه و ریتمی که برای خود تنظیم می‌کنید نباید از روی هیجان باشد و خیلی به خود سخت بگیرید؛ چون همین موضوع باعث زود خسته شدن و دلزدگی می‌شود. موضوع بعدی داشتن ثبات قدم در اجرای برنامه‌های لازم برای رسیدن به اهداف است. یعنی اگر در مسیر اجرای برنامه‌های خود تنبلی کنید، به طور مثال کاری را که جزء برنامه است برای دو هفته ترک کنید؛ مثل باشگاه رفتن و... نتیجه‌ی آن از دست رفتن نتایج است و در ادامه‌ی آن تکانش بزرگ با مشکل رو به رو می‌شود.

فصل پنجم: تاثیرات

همان طور که در فصل گذشته گفته شد، انتخاب‌های ما هرچقدر به ظاهر بی‌اهمیت باشد؛ وقتی ترکیب شوند، می‌توانند تاثیرات شدیدی بر روی زندگی بگذارند. پس لازم است که بدانید چگونه این تاثیرات را مدیریت کنید.

سه نوع از تاثیراتی که بر روی روند حرکت ما اثر می‌گذارند شامل:

۱. ورودی‌ها: چیزهایی که ذهنتان از آن تغذیه می‌کند.
۲. ارتباطها: مردمی که با آن‌ها زمان‌تان را می‌گذرانید.
۳. محیط: پیرامون شما.

از موقعیت‌هایی که شما را از مسیر هدف دور می‌کند بپرهیزید. اگر می‌خواهید ذهنتان با بالاترین توان عملکرد، کار کند باید نسبت به اطلاعاتی که به خورد آن می‌دهید آگاه باشید. افکار منفی را بیرون بریزید و ایده‌های الهام بخش و مثبت را جایگزین کنید. یکی از روش‌های مؤثر برای محافظت از ذهن این است که برای اطلاعاتی که قرار است به ذهن وارد شود فیلتر بگذارید و سعی کنید با افراد و دوستانی که رفتارها و عادت‌های مثبت و الهام بخش دارند بیشتر رفت و آمد داشته باشید و با افرادی که شما را از مسیر صحیح دور می‌کنند، قطع ارتباط کنید. روش دیگر این است که یک همکار، برای خود داشته باشید، شخصی که مثل شما متعهد به مطالعه و توسعه‌ی شخصی باشد و در مورد مسیر، برنامه‌ها، مشکلات و موفقیت‌ها با او صحبت کنید.

فصل ششم: شتاب بخشی

همه‌ی ما در کار و مسائل خود ممکن است با موانعی برخورد کنیم که از آن به‌عنوان موانع ذهنی یاد می‌شوند. همه‌ی ما در مسیر پیشرفت، با محدودیت‌های فردی زیادی رو به رو می‌شویم. وقتی به محدودیتی برخوردید، با قاطعیت وارد مبارزه شوید تا سریع‌تر نتیجه بگیرید. ممکن است به خاطر شکست‌های متوالی یا نتیجه ندادن تلاش‌هایمان، تصمیم بگیریم که ادامه‌دادن فایده‌ای ندارد. ولی بدانید این همان نقطه‌ی سرنوشت ساز است؛ جایی که دیگران هم به آن می‌رسند. اما اگر شما بدون توجه به این موانع برنامه‌ی خود را ادامه دهید از بقیه جلو می‌زنید؛ مانند چند قدم آخر مسابقه دو که در نهایت آن شخصی برنده است که با شتاب بالا، خط پایان را رد کند و از بقیه پیشی بگیرد. سعی کنید فراتر از حد انتظار عمل کنید حتی جایی که به دیوار محدودیت برمی‌خورید. این یکی از کلیدی‌ترین راه‌های رسیدن به موفقیت است. با مبارزه‌کردن با مشکلات و محدودیت‌ها، نه تنها به هدف‌تان می‌رسید بلکه قوی‌تر هم خواهید شد.

نتیجه گیری:

مسلماً یادگیری بدون عمل؛ بی‌فایده است. اثر مرکب ابزاری است که وقتی با اقدامات مثبت و پایدار ترکیب می‌شود، تفاوت واقعی و پایدار در زندگی‌تان به وجود می‌آورد. تفاوت بین کسی که هم‌اکنون هستید، با کسی که آرزو دارید باشید، فقط در انتخاب‌هایتان نهفته است. اثر مرکب را جدی بگیرید و با جایگزینی انتخاب‌های خوب به جای انتخاب‌های بد و استمرار در آن‌ها زندگی‌تان را متحول کنید.

منبع:

کتاب اثر مرکب

نویسنده: دارن هاردی مترجم: امیرحسین رضایی

سرپرست هیئت تحریریه: سارا یوسفی

هیئت تحریریه: الناز عبدالرحیمی نیاری-لیلا قاسمی

<http://cr-uma.ir/book-mag>

پارت ۵: انگیزشی



در بخش انگیزشی ما تصمیم داریم زندگی‌نامه‌ی افراد شاخص جهانی را مطرح کنیم. مسلماً هر شخصی که در یک حوزه‌ی کاری موفق، شاخص، سرآمد و سرشناس است؛ در زندگی با چالش‌های بسیار زیادی مواجه شده است. ولی خود را نباخته و با برنامه‌ریزی صحیح و کنارگذاشتن موارد جانبی به موفقیت رسیده است.

هدف ما در این بخش با پوشش دادن زندگی‌نامه‌ی افراد و نشان دادن چالش‌های آن‌ها؛ این است که نشان دهیم: اگر در زندگی با مشکلات مختلفی مواجه شدید و یک یا چندین بار شکست خوردید، از اهدافتان دست نکشید و در مقابل موانع قد خم نکنید؛ زیرا افرادی بوده‌اند که با تسلیم نشدن به موفقیت رسیده‌اند.

زندگی‌نامه‌ی اپرا وینفری:

اپرا وینفری در ۲۹ ژانویه ۱۹۵۴ در می‌سی‌سی‌پی، از مادری نوجوان به دنیا آمد. مادرش ورنیتا لی ۱۸ ساله و خدمتکار بود. پدرش ورنن وینفری ۲۰ ساله بود و در ارتش خدمت می‌کرد. تا ۶ سالگی نزد مادربزرگش در روستایی در می‌سی‌سی‌پی زندگی کرد. مادربزرگ از آیات کتاب مقدس برای آموزش خواندن و نوشتن به اپرا استفاده می‌کرد. اپرا توانایی خواندن و نوشتن را داشت به همین خاطر او را به کلاس اول منتقل کردند. ۶ تا ۱۲ سالگی را با مادرش در میلوکی گذراند. در سال ۱۹۷۱ نزد پدرش در نشویل رفت. اپرا تلاوت آیات کتاب مقدس را در کلیسایی که در آن محل بود شروع کرد؛ دقیقا مانند آنچه مادربزرگ به او آموزش داده بود. به سرعت آوازه‌ی استعداد او همه جا پیچید و او را برای سخنرانی به کلیساهای شهرهای دیگر دعوت کردند.

او در سال ۱۹۶۷ از خانه فرار کرد. در سال ۱۹۶۸، در ۱۴ سالگی، در پی آزارهای جنسی، باردار شد و بچه‌ی خود را از دست داد. پدر اپرا تصمیم گرفت با انضباط و سخت‌گیری به او کمک کند تا بتواند زندگی‌اش را دگرگون کند. او تحصیلاتش را ادامه داد و پدرش او را تشویق می‌کرد که همیشه بهترین باشد. اپرا مجبور بود هفته‌ای یک کتاب بخواند و مطلبی درباره‌ی آن بنویسد.

اپرا کتاب‌هایی را که در مورد زنان نیرومند که موانع بزرگی را پشت سر گذاشته بودند را دوست داشت. در سال ۱۹۷۱ اپرا و یک دانش‌آموز دیگر به عنوان نماینده‌ی ایالات تنسی در کنفرانس جوانان کاخ سفید انتخاب شدند؛ زیرا دانش‌آموزان قوی و رهبران خوبی بودند. هنگامی که اپرا به خانه بازگشت؛ جان گیدلبرگ در برنامه‌ی رادیویی WVOL با وی مصاحبه کرد. اپرا اولین آمریکایی-آفریقایی بود که در برنامه‌ای با نام miss fire prevention شرکت کرد و برنده شد. هنگامی که اپرا برای دریافت جوایز خود به ایستگاه رادیویی رفته بود جان گیدلبرگ از او پرسید که آیا می‌خواهی صدای ضبط‌شده‌ی خودت را بشنوی؟

صدای اپرا همانند یک خبرنگار واقعی بود. مدیر ایستگاه رادیویی به اپرا پیشنهاد کار داد و اپرا در ۱۷ سالگی گزارشگر رادیو "نشویل" شد. برای اینکه بتواند به کار در رادیو و تلویزیون ادامه دهد، برای تحصیل به دانشگاه تنسی رفت و در رشته‌ی هنرهای نمایشی و ارتباط کلامی مشغول به تحصیل شد و همزمان به طور نیمه وقت در رادیوی محلی مشغول به کار شد. اپرا اولین مجری و همچنین اولین زن خبرنگار تلویزیون سیاه، در نشویل شد.

همچنین در ۱۹ سالگی جوان‌ترین گوینده‌ی خبر بود که در آن شهر کار می‌کرد. در ۱۹۸۳ به اجرای برنامه‌ی صبحگاهی آی ام شیکاگو پرداخت و در کمتر از یک سال به یکی از پرطرفدارترین برنامه‌ها تبدیل شد. این برنامه پس از گسترش در سپتامبر ۱۹۸۵ به «شوی اپرا وینفری» تغییر نام داد.

در سال ۱۹۸۶ نخستین برنامه‌ی اپرا به صورت سراسری در آمریکا پخش شد. شوی تلویزیونی اپرا از سال ۱۹۸۶ تا ۲۰۱۱ به مدت ۲۵ سال پخش شد و در سال‌های آخر در ۱۴۵ کشور جهان پخش می‌شد. شوی اپرا وینفری در کمتر از یک سال به یک برنامه‌ی سراسری، زنده و درجه یک تبدیل شد.

او در همان سال ۱۹۸۵ در فیلم رنگ ارغوانی که براساس رمان الیس واکر به کارگردانی استیون اسپیلبرگ ساخته می‌شد، بازی کرد و برای بازی در نقش مکمل فیلم، نامزد جایزه اسکار شد و همچنین از او برای بازی در فیلم پسر بومی قدردانی شد. ویژگی‌ای که اپرا را متمایز می‌کند: بیان احساسات و تجربه‌های خویش در برنامه‌های تلویزیونی است. ویژگی‌ای که صمیمیت او و بینندگان را دوچندان می‌کند. در حالی که همین ویژگی احساساتی بودن وقتی که به عنوان گزارشگر خبری در ایستگاه تلویزیونی بالتیمور کار می‌کرد؛ نقطه ضعف او شمرده می‌شد و باعث برکنار شدن وی از کار شده بود.

تعدادی از موفقیت‌های اپرا وینفری:

۱. تشکیل جنبش اپرا ۲. تشکیل باشگاه کتاب اپرا ۳. ایجاد شبکه‌ی اپرا آنجل ۴. تاسیس شرکت Harpo ۵. نشر مجله‌ی اپرا Oprah ۶. موفقیت مجله‌ی اپرا ۷. افتتاح آکادمی رهبری دختران اپرا وینفری در آفریقای جنوبی ۸. راه اندازی بورسیه‌ی کالج برای دانشجویان بی‌بضاعت ۹. برنده‌ی جایزه‌ی Emmy Award Daytime ۱۰. دریافت جایزه‌ی گلدن گلوب و دریافت جایزه‌ی سیسیل بی‌دمیل ۱۱. افتتاح استودیوی هارپو، استودیوی خاص تولیدی، وی به عنوان اولین زن آفریقایی-آمریکایی تبار و سومین زن آمریکایی بود که چنین کاری کرد. ۱۲. کمک به ۵۰۰۰۰ کودک و خرید اسباب‌بازی کتاب لوازم‌التحریر لباس ۱۳. بسته شدن شبکه‌ی اپرا و ایجاد شبکه تلویزیونی OWN ۱۴. تالیف کتاب آشپزی، به نام "غذا، سلامتی و خوشبختی" ۱۵. تولید کارگاهی برای تولید و بسته‌بندی غذا شامل سوپ و غذاهای جانبی ۱۶. شروع به کار به عنوان گزارشگر ویژه ۱۷. ثبت لایحه‌ی قانون ملی حفاظت از کودکان معروف به لایحه‌ی اپرا و ...

توصیه‌های اپرا وینفری:

در ادامه، ۱۰ توصیه‌ی اپرا وینفری که در خلال تجربه‌های کار و زندگی به دست‌آورده است، مطرح می‌شود.

۱. همیشه نهایت تلاش خود را به‌کار بگیرید:

اپرا می‌گوید: «فلسفه‌ی من در زندگی این است که نه تنها هر شخص مسئول زندگی خود است، بلکه باید در هر لحظه، بیشترین تلاش خود را کرده و آینده‌ی خود را به بهترین شکل بسازد».

۲. همه موفق می‌شویم، اما در زمان‌های مختلف:

اپرا معتقد است که همه‌ی ما به موفقیت دست پیدا می‌کنیم، اما زمان‌های رسیدن به مقصد برای افراد گوناگون متفاوت است.

۳. شخصیت افراد را به موقع بشناسید:

اپرا معتقد است، کلیدهای رفتاری را که افراد از شخصیت خود بروز می‌دهند، باید سریعاً شناسایی کرد. زمانی که وجه و بُعدی از شخصیت یک فرد را می‌بینیم، باید حساب کار دستمان بیاید و همان زمان به شناخت و درک از آن‌ها برسیم. در شناخت دیگران باید هوشیاری به خرج داد و هر کس را به موقع شناخت.

۴. منبع الهام و قدرت درونیتان را کشف کنید:

به نظر او، واقعیت این است که من خودم را می‌شناسم و قدرتم به چیزی در درون خودم گره خورده است؛ نه عوامل خارجی نظیر برنامه یا هر چیز مادی دیگر. بنابراین همه باید منبعی از انرژی، خلاقیت، لذت و موفقیت را در درون خود رشد بدهند. قدرت واقعی، چیزی در درون ماست.

۵. زندگی بالا و پایین دارد و این اصلاً بد نیست:

از نظر وینفری، زندگی بالا و پایین دارد و طبیعی است که هر روز ایده‌آل نباشد و خوش نگذرد. اما هر روز فرصتی دوباره برای رشد و تغییر است.

۶. به حس خود اعتماد کنید:

یکی از ارزشمندترین توصیه‌های او این است که اگر در هیاهوی جهان پیرامونمان غرق شویم، از شنیدن ندای درونی و شهود خود غافل خواهیم شد.

پس باید تمام نفرت‌ها و خام‌اندیشی‌ها را کنار بگذاریم و به ندای قلبی خود گوش فرادهیم.

۷. قدرشناسی را تمرین کنید:

«برای چیزهایی که دارید شکرگزار باشید، در این صورت نعمت‌های بیشتری نصیبتان می‌شود. اگر روی نداشته‌هایتان تمرکز کنید، هیچگاه هیچ چیزی به دست نخواهید آورد».

۸. از شکست نهراسید:

به عقیده‌ی او شکست یکی از ابزارهای بزرگ موفقیت است.

۹. از اشتباهات درس بگیرید:

باید زخم‌ها را چون نشانی ارزشمند دانست و با درس گرفتن از آن‌ها، زخم را به خرد و هوش تبدیل کرد.

نتیجه گیری:

اپرا وینفیری هم‌اکنون ۶۷ ساله، همچنان باهوش، قدرتمند و با خرد به فعالیت خود ادامه می‌دهد. او زنی است که مدام به دنبال ارتقای بی‌وقفه‌ی خود در زندگی می‌گردد. اپرا در مصاحبه با افراد مشهور و بزرگ دنیا نظیر دالایی لاما، نلسون ماندلا و مایا آنجلو پرسش‌هایی درباره‌ی درس‌های زندگی آن‌ها، شیوه‌ی مبارزه با چالش‌ها و رسیدن به آرامش درونی و صلح مطرح می‌کند و دوست دارد که تجربه‌های ارزشمند مهمانان بزرگ خود را به مخاطبان منتقل کند. اپرا همیشه دانسته‌های خود در زندگی را با دیگران به اشتراک می‌گذارد و از شکست‌ها و موفقیت‌ها در کنار امید و خوشبختی می‌گوید.

بسیاری از افراد دنیا در زمان رویارویی با چالش‌ها و از دست‌دادن امید در زندگی از راهنمایی‌ها، روشنگری‌ها و انگیزه‌هایی که اپرا به دیگران می‌دهد، الگوبرداری می‌کنند. به خاطر ویژگی همراهی و به اشتراک‌گذاری تجربه‌ها، اپرا یکی از مردمی‌ترین افراد و چهره‌های جهان به‌شمار می‌رود. خرد و هوش اپرا و گفت‌وگوهای اپرا با افراد بزرگ و مشهور باعث شده تا میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا مدیریت زندگی خود را به دست گرفته و رویاهایشان را دنبال کنند.

وینفیری یکی از موفق‌ترین زنان کارآفرین جهان و پر درآمدترین تهیه‌کننده در حوزه‌ی سرگرمی و برنامه‌سازی در جهان است و در برنامه‌های خیرخواهانه و کمک به سازمان‌های عام‌المنفعه نیز بسیار درخشان و فعال عمل می‌کند.

وی به عنوان یکی از اثرگذارترین زنان جهان شناخته می‌شود و برخی ارزیابی‌ها، او را با نفوذترین زن در جهان شمرده‌اند. مجله‌ی تایم اپرا وینفیری را یکی از ۱۰۰ شخصیت با نفوذ قرن بیستم معرفی کرده‌است. وی در میان قدرتمندترین افراد جهان، در رتبه‌ی ۴۵ قرار دارد و از چنان نفوذ چند جانبه‌ای در میان افکار عمومی آمریکا برخوردار است که با حمایت و جهت‌گیری خود می‌تواند یک کتاب یا رئیس‌جمهور را در این کشور به موفقیت برساند. وی محبوب‌ترین شخصیت تلویزیونی آمریکا و یکی از ثروتمندترین تهیه‌کنندگان است.

اپرا زندگی پر از فراز و نشیبی داشت؛ اما وی تصمیم گرفت به جای اینکه خویشتن را قربانی شرایط بداند؛ هرگز تسلیم نشود و زندگی خویش را به بهترین نحو ممکن بسازد. کاری که همه‌ی ما با ایمان قلبی و تلاش و تسلیم نشدن می‌توانیم انجام دهیم.

تلخیص از منبع کتاب: اپرا وینفیری چه کسی است؟

نویسنده‌ی کتاب: باربارا کرامر مترجم: ابوالفضل طاهریان ریزی

سرپرست هیئت تحریریه: الناز عبدالرحیمی نیاری

هیئت تحریریه: لیلا قاسمی-زهره کافی راد

<http://cr-uma.ir/motion-mag>



پارت ۶: اخبار فناوری‌های جدید



روزانه بیش از ده‌ها خبر در حوزه‌ی فناوری اطلاعات در دنیا منتشر می‌شود و اگر دقت کنیم شاهد رشد و پیشرفت انسان‌های این کره‌ی خاکی می‌شویم. برای جذاب‌تر کردن این شماره از مجله‌ی انجمن علمی و به دلیل علاقه‌ی مخاطبان به اخبار تکنولوژی‌های روز، سعی کردیم که به جدیدترین و جنجالی‌ترین اخبار اشاره کنیم، پس با ما در ادامه همراه باشید.

با راه رفتن موبایلتان را شارژ کنید!

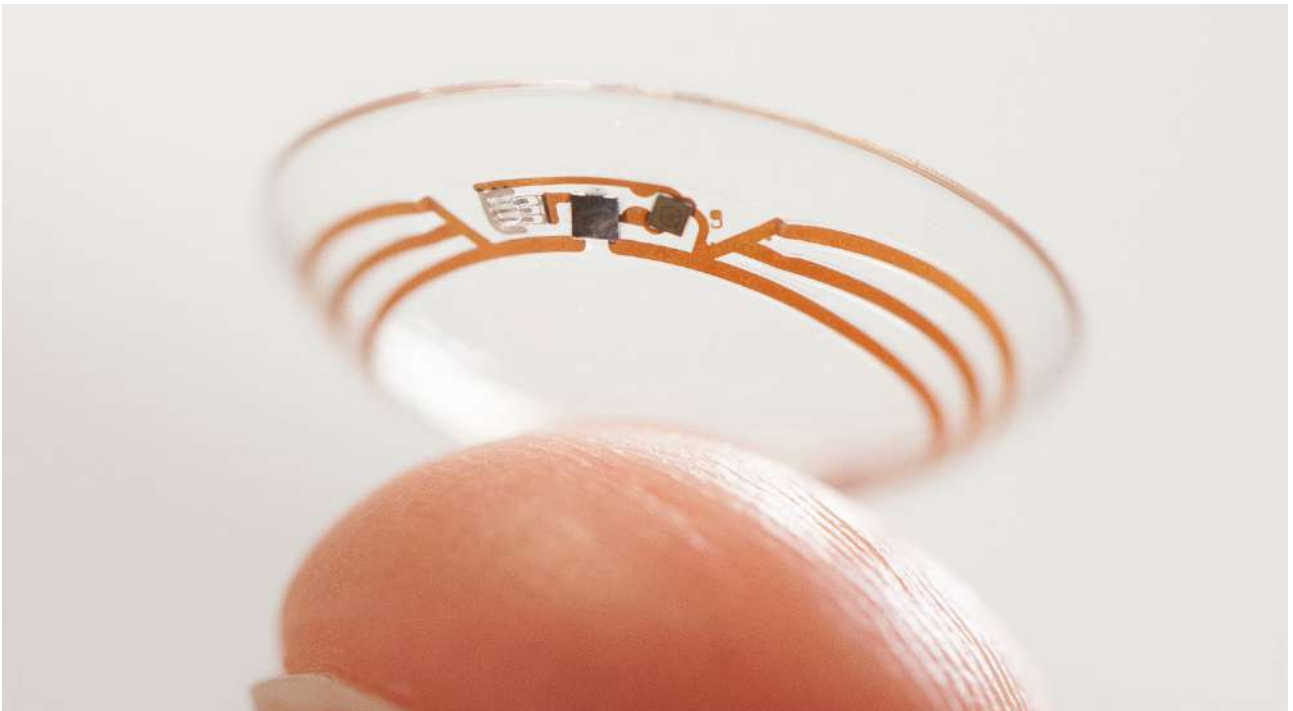


یک تیم تحقیقاتی توانسته با استفاده از تکنولوژی بکار رفته در کفش، از حرکات انسان هنگام راه رفتن برق تولید کند، به این صورت که فشارهای وارد بر قطعه‌ی درون کفش انرژی حاصل را در یک باتری کوچک ذخیره می‌کند، و توسط کاربر مورد استفاده قرار می‌گیرد. شاید روزی این تکنولوژی باعث شود که ورزش در زندگی انسان پر رنگ‌تر شود و با توجه به وزن کم این کفش و عمر طولانی، می‌تواند با راه رفتن، شارژ لازم برای گجت‌ها و موبایل را فراهم کند. البته هنوز بصورت رسمی وارد بازار نشده و خبرها نشان

از این است که از تست سربلند بیرون آمده و به زودی شاهد این کفش در خیابان‌ها می‌شویم. (منبع آی تی ایران)

گوگل و لنزهای الکترونیکی چشم!

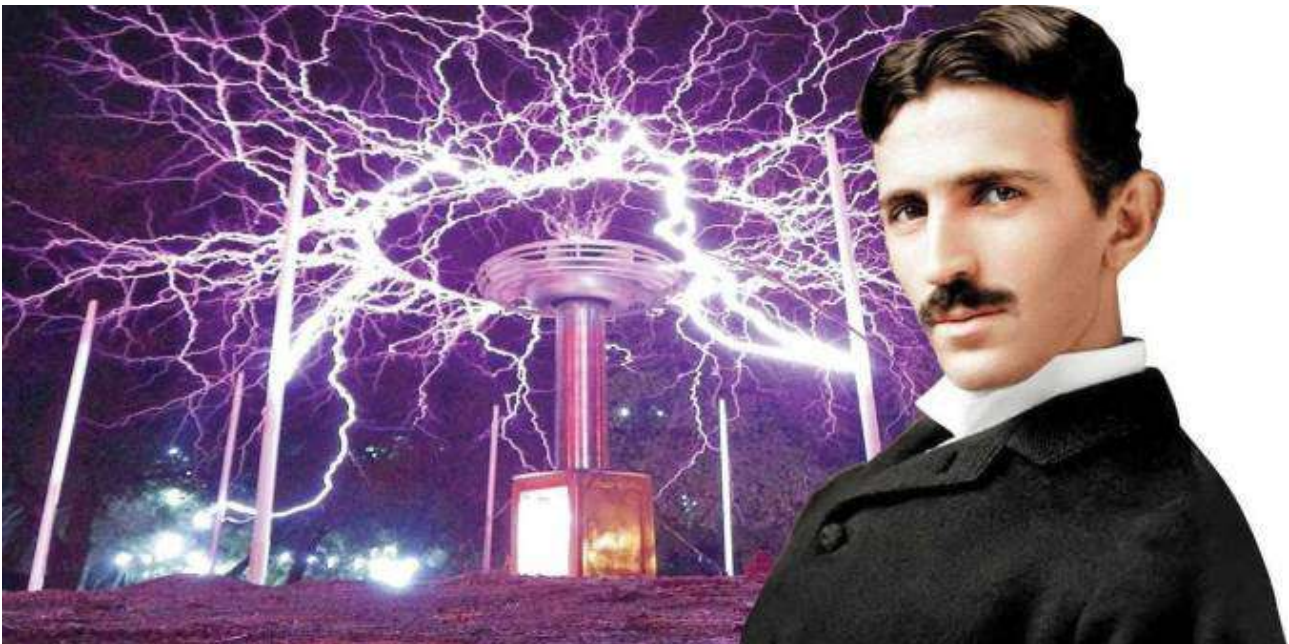
شرکت گوگل اختراع جالبی را ثبت کرده است که در آن یک لنز با مایعی مخصوص به چشم تزریق می‌شود و با عدسی چشم یکی می‌شود. مایع مذکور شامل مدار الکترونیکی، باتری و آنتن است و بخش بینایی شما را تقویت می‌کند. بر اساس اعلام شرکت، این لنز می‌تواند در رفع نقایصی مانند دوربینی و نزدیک‌بینی مورد استفاده قرار بگیرد و همزمان با ارتباط با وسایل بیرونی و یک دستگاه تنظیم کننده، خدمات دیگری را نیز در اختیار کاربر قرار می‌دهد. ویژگی دیگر این لنز این است که باتری الکترونیکی آن که داخل چشم است، با استفاده از تکنولوژی‌ای که شرکت، نام آن را «شارژ با آنتن» گذاشته است آشارژ می‌شود و می‌تواند برای مدت طولانی عمر کند. (منبع تکرانو)



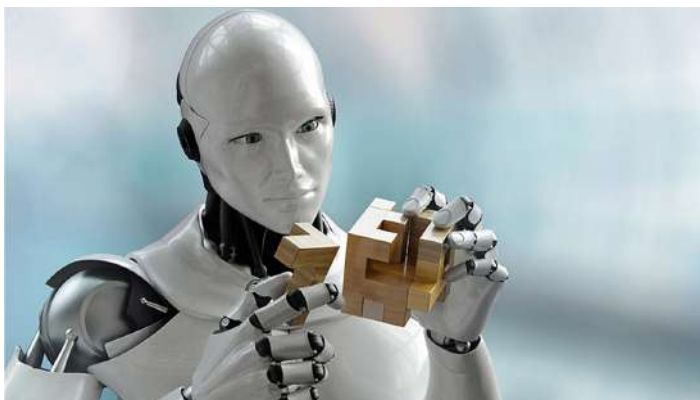
تکنولوژی برق بی سیم، یادگاری از تسلا!

این تکنولوژی اولین بار، نزدیک به یک قرن پیش توسط تسلا به نمایش درآمد.

یک استارتاپ نیویورکی، دستگاهی را توسعه داده که بوسیله‌ی آن می‌توان برق را بصورت ایمن، بدون نیاز به استفاده از سیم‌های مسی، به فواصل دور ارسال کرد. این استارتاپ در همکاری با دومین توزیع‌کننده‌ی بزرگ برق در نیویورک به دنبال بهره‌برداری تجاری از این فناوری است. (Powerc) دومین توزیع‌کننده‌ی بزرگ برق در نیویورک با سرمایه‌گذاری در استارتاپ Emrod به دنبال بهره‌برداری تجاری از فناوری انتقال بی‌سیم برق است. این فناوری قادر است حجم بالای برق را بین دو رله (Relay) که در راستای دید هم هستند انتقال دهد. از این فناوری می‌توان برای برق‌رسانی به مناطق دور افتاده استفاده کرد. (منبع دیجیاتو)

**انقلاب صنعتی چهارم و سردرگمی انسان‌ها!**

با توجه به رشد افسارگسیخته‌ی حوزه‌ی هوش مصنوعی و طبق تحقیقات انجام شده، خودکارسازی و استفاده از ماشین‌ها به جای انسان، نیمی از مشاغل را در آینده، در معرض نابودی قرار خواهد داد. البته شغل‌های جدیدی نیز به وجود خواهد آمد. اما ترس بشریت تنها تصاحب شغل نیست! بلکه انجام کارهای فراتر از حد تصور ما توسط ربات‌ها است. ربات‌ها و هر دستگاهی که دارای هوش یادگیرنده و تصمیم‌گیرنده است، ممکن است روزی بدون فرمان‌بردن از انسان‌ها



تصمیم به انجام کارهایی کند که حتی باعث تهدید جان انسان‌ها شود. البته این فقط یک طرف ماجرا است. بسیاری از افراد این پیش‌بینی‌ها را خنده‌دار می‌بینند؛ چون می‌دانند این قدرت انتخاب انسان است که آینده را رقم می‌زند و می‌توانند این تعادل را رعایت کنند. اما این نکته حائز اهمیت است که شاید نیاز باشد، برای زنده ماندن در دنیای آینده به دنبال افزایش آگاهی و مهارت باشیم. (منبع آی تی رسان)

ساعت هوشمند اپل و نجات جان انسان ها!

این محصول شرکت اپل، تا الان اتفاقات هیجان انگیزی را رقم زده است و باید به این نکته اشاره کرد که این ساعت



هوشمند با هدف نجات جان افراد طراحی شده است و این ویژگی به خوبی ثابت شده است. زیرا جدیداً در یک مورد گروگانگیری، پلیس توانست با شناسایی موقعیت فرد توسط این ساعت، فرد گروگانگیر را شناسایی و دستگیر کند! یکی از تمایزهای این محصول نسبت به رقیبان، ویژگی Emergency SOS است که در موقعیت‌های خطرناک می‌تواند مکان فرد را شناسایی کرد و جان او را نجات داد. (منبع تکننا)

بلاکچین، جرقه‌ی یک انفجار بزرگ در سیستم مالی

کمتر از چند سال از ظهور اینترنت، فروشگاه‌های اینترنتی، پرداخت آنلاین و تمام این تکنولوژی‌ها، می‌گذرد. در حالی که به شدت به آن‌ها وابسته شده‌ایم و تصور زندگی بدون آن‌ها برای همه‌ی ما ناممکن است. اما با توجه به سریع بودن تغییرات در حوزه‌ی فناوری اطلاعات، حالا تکنولوژی جدیدی بنام بلاکچین و رمز ارزها در حال رواج است که کاربردهای بسیار زیاد و گسترده‌ای دارد و روز به روز به تعداد این لیست اضافه می‌گردد. شناخته شده‌ترین آن‌ها بیت‌کوین می‌باشد که از آن به عنوان پادشاه ارزهای دیجیتال یاد می‌شود؛ که با استفاده از تکنولوژی بلاکچین، بنا نهاده شده‌اند. یکی از مهم‌ترین ویژگی این ارزها عدم وابستگی آن‌ها به دولت یا کشوری خاص است. این یعنی هیچ کشور یا حکومتی نمی‌تواند در آن تغییری ایجاد کند و یا در آن اعمال محدودیت نماید. (منبع تجارت نیوز)



ایران تا ۱۴۱۰ انسان به فضا اعزام می‌کند.

در مراسم روز جهانی فضا، وزارت ارتباطات اعلام کرد، ایران در چند سال آینده جزء ۵ کشور برتر حوزه فضایی جهان قرار می‌گیرد. او همچنین اشاره کرد ماهواره‌ی مخابراتی ایران تا ۳ سال آینده در مدار قرار خواهد گرفت. فتح‌الله امی در این باره گفت: در گذشته شاهد اعزام موجود زنده یعنی میمون به فضا بوده‌ایم و طبق سند تدوین شده، قرار است تا ۱۴۰۴ اعزام انسان به فضا انجام شود، اما به دلیل مشکلاتی به ۱۴۱۰ موکول شد. در این مراسم، مدل مهندسی کپسول زیستی نیز توسط پژوهشگاه هوا و فضا رونمایی شد. این کپسول برای انجام تست تا ۱۳۰ کیلومتری زمین آماده است. این کاوشگر ۵۰۰ کیلوگرم وزن دارد و ۲ متر ارتفاع و ۷۵ کپسول اصلی، که قرار است انسان در آن جای گیرد. رئیس پژوهشگاه هوا فضا تاکید کرد: طبق استانداردهای جهانی برای اعزام انسان به فضا، باید حداقل ۵ پرتاب موفق توسط کاوشگر صورت گیرد که با احتساب پرتاب‌های موفقی که داشته‌ایم، ۲ پروژه‌ی دیگر برای اعزام فضانورد نیاز داریم.



هیئت تحریریه: ابوذر پورعبداللّه

<http://cr-uma.ir/itnews-mag>





نوبل

گاهنامه‌ی علمی

انجمن مخترعین و مبتکرین دانشگاه محقق اردبیلی

سال اول، شماره‌ی اول، اسفند ۹۹

