

## پرتوجفتایی

روزنامهنگار

بدون شک شما هم در محیط کاری خود با افرادی مواجه شده‌اید که بیش از حد فعال‌اند. افرادی که مدام در حال کار کردن هستند و سراسیمه از کاری به کار دیگر مشغول می‌شوند. آن‌هایی که اغلب در حال چک کردن پرونده‌ها و تماس‌های تلفنی مکرر هستند، بی‌وقفه کار می‌کنند و یک لحظه آرامش ندارند. شاید اگر کمی دقت کنید خودتان را نیز در گروه همین افراد ببایید. اما آیا همیشه سخت و یا مدام کار کردن نتیجه‌بخش و شمر ثمر خواهد بود؟ پاسخ به این سؤال قطعاً مثبت نیست چرا که در دنیای امروز مشاغل، آنچه اهمیت و ارزش دارد، نه زیاد کار کردن بلکه زیرکانه و هوشمندانه کار کردن است. اما این کار هوشمندانه چیست؟ خیلی از ما از مفهوم دقیق این موضوع بی‌خبریم و به بیانی دیگر راه و روش کار هوشمندانه و فاصله‌گرفتن از زیاد کار کردن را نمی‌دانیم. در این مقاله با ما همراه شوید تا با رعایت تنها چند نکته ساده به راهکاری مفید در این زمینه دست پیدا کرده و تحولی عظیم در فرایند شغلی خود ایجاد کنید.

## تصورات کهنه را دور بریزید

در مرحله نخست باید بتوانید باور خود را تغییر دهید. در واقع بپذیرید که همیشه «سخت کار کردن» به‌معنای موفق تر شدن نیست. از قضا نتیجه متفاوت خواهد بود و دستاورد خستگی‌های ناشی از بیش از حد کار کردن «حداقل بهره‌وری» ممکن را ایجاد می‌کند. پس در قدم ابتدایی نیاز است این تفکر را که برای موفق تر شدن در مسیر شغلی خود باید همیشه پر مشغله باشیم را دور بیندازیم. این یک ذهنیت نادرست است که در روزگار فعلی نمی‌تواند شما را به مقصد برساند و به مرور زمان فرد را دچار سرخوردگی و اصطکاک خواهد کرد. صرفاً سخت کار کردن هیچ رابطه‌ای با نتیجه عالی ندارد. فرض کنید ۲۰۰ ساعت روی نوشتن یک کتاب وقت بگذارید، اما کتاب شما آن قدر بد باشد که هیچ‌کس آن را نخواند و هیچ کاربردی هم نداشته باشد. انگار هیچ کاری نکرده‌اید.

## هدف‌گذاری هوشمندانه را فرابگیرید

صرف‌نظر از وظیفه‌ای که به شما محول شده یا نوع محیطی که در آن کار می‌کنید، یک راه‌حل ساده وجود



## اندر مزایای کار هوشمندانه

دارد که همه ما می‌توانیم از آن برای بهره‌وری بیشتر استفاده کنیم. این راه‌حل ساده چیزی نیست جز تعیین اهداف. اما نه هر هدفی، بلکه اهداف هوشمندانه. تعیین اهداف هوشمندانه برای کار از آنجایی حائز اهمیت بسیار است که این فرایند به شما کمک خواهد کرد تا بر آنچه مهم است تمرکز کنید و به شما انگیزه خواهد داد تا از تمام توان خود استفاده کنید نه از تمام وقت خود. اهداف دقیق و هوشمندانه باید شما را به فکر کردن وادار کند. هدفی که موجب تمرکز بیشتر شما شود، همان هدف هوشمندانه‌ای است که به دنبال آن بودید. پس توصیه اصلی این است که به جای اینکه تمام کارها را همانند یک ربات انجام دهید یک «متفکر» باشید و از خودتان سؤال کنید آیا این کار می‌تواند به شکل بهینه و کارآمدتری انجام شود یا اصلاً می‌توان آن را با کار مهم‌تری جایگزین کرد؟ حواس‌تان به این موضوع باشد که مدیریت زمان، در مورد فشرده‌سازی

ندارد بلکه آن را از بین می‌برد و اجازه شکوفایی خلاقیت را نمی‌دهد. نساوری و خلاقیت باعث پیدایش ایده‌های جدید و یادگیری دانش تازه در زندگی خواهد شد. از طرفی باید فکر کنید به چه دلیل می‌خواهید هوشمندانه کار کنید. آیا برای انجام کارهایی که دوست دارید، زمان بیشتری می‌خواهید؟ یا احساس فرسودگی می‌کنید؟ آیا می‌خواهید زمان بیشتری با کسانی که دوست دارید سپری کنید؟ انجام کارهای زیاد به‌صورت هم‌زمان کارایی شما را کم می‌کند. حقیقت این است که اگر در یک زمان تنها یک کار را انجام دهید، شما «بیشتر از یک نفر» خواهید شد. یک راه‌حل بسیار مفید این است که روز کاری خود را روی یک نمودار بیاورید. اولویت‌بندی انجام دهید و روی مهم‌ترین وظیفه تمرکز کنید. همچنین اگر از آن دسته افراد هستید که فکر می‌کنید سرعت کار کردن پایین یعنی کارایی کم، باید خیلی سریع در راستای تغییر این عقیده اقدام کنید. کند کردن سرعت کارها و در عوض بهبود کیفیت انجام آن‌ها، کمک می‌کند تا روش‌های کارآمدتر برای عملکردتان را پیدا کنید. تنها پنج دقیقه فکر کردن قبل از اینکه کاری انجام دهید به شما کمک خواهد کرد که اثرات کارتان را درست مثل یک دومینو تا انتها مشاهده کنید.

## ساعت و حضور فیزیکی ملاک نیست

تجربه نشان داده که شما می‌توانید به جای گذراندن ساعت‌های اضافی و همچنین کار زیاد، با تمرکز بر آنچه واقعاً اهمیت دارد، در کار مؤثرتر شوید. مراقب باشید که برای هوشمندانه کار کردن نتایج خود را اندازه‌گیری کنید، نه زمانی که صرف آن کرده‌اید. وقتی صحبت از بهره‌وری و کار هوشمندانه می‌شود بر خلاف آنچه در یک روز انجام داده‌ایم، اغلب بر مدت زمان تکمیل چیزی تمرکز می‌کنیم. تحقیقات دانشمندان نشان داده که اهمیت دادن به ساعت و حضور فیزیکی بر عملکرد و نتایج، منجر به فرهنگ ناکارآمدی و در نتیجه اضطراب در افراد می‌شود. پس حواس‌تان باشد که «هوشمندانه‌تر کار کنید، نه سخت‌تر» این عبارتی است که اگر در مسیر زندگی شغلی خود به اصول آن پایبند باشید، روزهای خوبی را در رسیدن به اهداف‌تان طی خواهید کرد. بهتر است هرروز این جمله معروف از «جان راسکینی» نویسنده و فیلسوف معروف را برای خود تکرار کنید که می‌گوید: «برای اینکه افراد از کار خود راضی باشند، به سه چیز نیاز دارند: آن‌ها باید برای کار خود مناسب باشند، باید زیاد کار نکنند و باید در کار خود احساس موفقیت کنند.»

## دالانی از بهشت

## لنگرگاه



عروس شهرهای ایران، همیشه برگ برنده‌ای برای غافلگیر کردن دوستداران طبیعت دارد. در یکی از خوش آب‌وهواترین مناطق رامسر، در ختآن انبوه در حریری از مه، مانند یک دالان بهشتی دست در دست هم داده‌اند. این نگین سرسبز، ترکیب هیجان‌انگیزی از اکسیژن خالص کوهستان و مناظر شگفت‌آور طبیعت را در قلب خود جای داده است. اگر از هیاهوی شهر خسته شده‌اید و دل‌تان آرامش جنگل و کوهستان را می‌خواهد، حتماً از «جنگل دالخانی» دیدن کنید چرا که جنگل دالخانی همان حلقه گمشده برای تجدید قوای روحی شهرنشینان پردغدغه است. جنگل دالخانی از جذاب‌ترین اماکن دیدنی رامسر است و با وسعتی نزدیک به ۶ هزار کیلومتر در جاده رامسر- تنکابن قرار دارد. مسیر این جنگل تقریباً کوهستانی بوده و از جاده کتالم- هریس یا جاده میرزا کوچک‌خان شروع می‌شود. این جاده تا مناطق ییلاقی و محبوب رامسر یعنی جنت رودبار و روستای گربماسر و اگر اسر امتداد می‌یابد. برای رسیدن به دالان بهشتی ایران باید ابتدا به شهر رامسر در استان مازندران برویم. از اینجا با رفتن به سمت راست و قرار گرفتن در جاده رامسر- تنکابن به سه راهی جنت رودبار خواهیم رسید، سپس وارد جاده ییلاقی و باصافی جنت رودبار خواهیم شد که منتهی به جنگل دالخانی می‌شود. اگر با هواپیما، قطار یا اتوبوس به رامسر آمده‌اید، نگران نباشید. برای رفتن به این دالان بهشتی، کافی است از رامسر یا سادات شهر تاکسی سوار شوید تا مستقیم شما را به قلب این جنگل انبوه بیاورند. حالا می‌توانید از ماشین پیاده شوید و به دل جنگل بزنید.

## درآمدقارچی

## کاروبار



پرورش قارچ از جمله مشاغلی است که می‌توان با سرمایه‌گذاری اندکی آن را راه‌اندازی کرد. دلیل اینکه بسیاری از افراد تمایل زیادی به اشتغال در این حرفه دارند، نیاز آن به سرمایه اولیه کم و بازدهی سریع پرورش این گیاه است. پرورش قارچ، تمرکز و دقت زیادی می‌طلبد و در صورت رعایت اصول آن، به راحتی می‌توانید مراحل پرورش قارچ را با موفقیت پشت سر بگذارید. تب پرورش قارچ، مثل سال‌های گذشته داغ نیست، اما هنوز هم کم نیستند علاقه‌مندانی که در زیرزمین یا انباری خود تصمیم به پرورش قارچ می‌گیرند تا علاوه بر سرگرمی، درآمدی هم کسب کنند. البته ناگفته نماند که باید طیف حرفه‌ای‌های صنعت پرورش قارچ که تنها راه کسب درآمدشان این فعالیت است را از این گروه جدا کرد. تولید قارچ در ایران از نمونه‌های عملی است که توانسته اشتغال دائمی برای افراد ایجاد کند. تقریباً هر پنج تن کمپوست قارچ دکمه‌ای در ماه یک شغل ایجاد می‌کند و این خیلی عالی است چون در اوضاع اقتصادی فعلی کارآفرینی و تولید محصولات غذایی در درجه اول اهمیت قرار دارد. انواع قارچ‌های خوراکی دارای ارزش غذایی بالایی هستند و می‌توانند ویتامین‌ها و املاح موردنیاز بدن را تأمین کنند. مصرف قارچ در طب سنتی و درمان گیاهی نیز توصیه شده است. اگر تصمیم دارید تولید و پرورش قارچ را به کسب‌وکار خود تبدیل کنید، به این نکته توجه داشته باشید که قارچ از جمله گیاهانی است که نیازمند نگهداری در شرایط خاص است، بنابراین نمی‌توانید در هر جا و هر مکانی بدون در نظر گرفتن شرایط لازم برای پرورش قارچ، شروع به کشت محصول کنید.

## مدیر دخل و خرج‌ات باش

## راهکار



اگر شما از آن دسته افرادی هستید که در مدیریت اموال خود مشکل دارید و نمی‌توانید پس‌انداز داشته باشید خود را سرزنش نکنید چرا که سبک زندگی و شرایط اقتصادی بسیار دشوار شده و بعد از دریافت حقوق خود و رسیدن به درآمد ماهانه به سرعت مجبور می‌شوید که هر چه پول دارید را خرج امور روزمره و عادی زندگی کنید. در شرایط سخت کنونی بهتر است راهکارهایی را فرابگیرید تا بتوانید مدیریت دخل و خرج خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهید. در ابتدا باید روی تصفیه بدهی‌ها تمرکز کنید. اگر بدهی‌های خود را پرداخت کنید راحت‌تر می‌توانید خرج‌های خود را مدیریت کنید. همچنین مراقب باشید که بیشتر از بودجه خود خرج نکنید. پایبند بودن به بودجه مالی یکی از راه‌های مدیریت هزینه‌هاست. در ادامه باید بتوانید با هر امکاناتی که دارید زندگی کنید. می‌توانید با امکاناتی که هم‌اکنون در زندگی دارید سر کنید و خیلی چیز زیادی نخرید. علاوه بر این باید بتوانید خودتان را برای مواقع اورژانسی آماده کنید. باید حتماً مبلغی را کنار بگذارید و به این فکر کنید که ممکن است اتفاقات اورژانسی و ضروری بیفتند. در نهایت اینکه همیشه حواس‌تان به وضعیت مالی‌تان باشد. باید یک تصویر ذهنی از وضعیت مالی خود داشته باشید و بدانید که در مواقع بحرانی ممکن است چه خرج‌هایی برای‌تان ایجاد شود. زمانی که تصویرسازی کلی داشته باشید، کمتر دچار استرس شده و اگر در شرایط اورژانسی و غیرمنتظره قرار بگیرید، قطعاً مدیریت بحران درست‌تری خواهید داشت.

فیرستان لنج‌های فرسوده - دودانگه ساری



زادبوم

## من فهمیده‌ام که...

عمل کردن امری حیاتی است و باید دانسته‌هایم را به کار ببرم و بدانم خواستن به‌تنهایی کافی نیست.

رواق



تبلغات موتورهای شرکت هاری دویدرسن - ۱۹۱۴



یادنگاره

## برگی از ادبیات



## بدون اندیشه پنهان

شرح‌حال همه افرادی که با آنان روبه‌رو می‌شوم به‌شدت مرا به خود مشغول می‌کند. ظاهر به‌نظر می‌رسد که زندگی آدم‌های معمولی یکسان است، اما این فقط ظاهر قضیه است؛ در جهان چیزی بدیع‌تر و متنوع‌تر از شرح‌حال آدم‌های گمنام وجود ندارد، به‌ویژه آنجا که هیچ ایده مشترکی میان دوا انسان یافت‌نشود، آنجا که هر جوان مطابق الگوی خود پیش برود، بدون اندیشه‌های پنهان، هر جا که گذرش افتاد. اگر امکانش وجود داشت، دائرةالمعارفی از زندگی‌نامه‌ها گرد می‌آوردیم، به ترتیب الفبا. برای اختصار می‌شد زندگی‌نامه دانشمندان، ادیبان، هنرمندان، جنگاوران برجسته، رجال دولتی و کلاً همه افرادی را که گرفتار خیر و صلاح همگانی هستند، کنار گذاشت: زندگی آنان یکنواخت و خسته‌کننده است؛ موفقیت، استعداد، مغضوب واقع شدن، تشویق و هلله، زندگی در اتاق کار یا در بیرون از خانه، مرگ در نیمه راه فقر در پیری؛ هیچ چیز از خود ندارند و همه چیزشان متعلق به زمانه است. موجودات حساسی وجود دارند که خوشبختی کامل روی زمین برای‌شان قابل تصور نیست. آنان با از خودگذشتگی حاضرند همه چیزشان را فدا کنند، اما نمی‌توانند آن صدای غم‌باری را که در اعماق قلب‌شان لایه کرده است از خود دور کنند، صدایی که هر لحظه آماده است تا تبدیل شود به هر چیز دردناک دیگری. خلاصه برای خوشبخت بودن باید کمی هم زحمت شد؛ من خیلی وقت‌ها به این فکر می‌کنم؛ ببینید چطور سعادت پرنده‌ها و درندگان هیچ وقت دچار تزلزل نمی‌شود؛ به‌خاطر آنکه آن‌ها کمتر از مای فهمند.

از کتاب مقصر کیست، نوشته آکساندر هر تسن

## گذرگاه تقویم



## روزی به نام حکیم سخن

فردوسی شاعر بزرگ حماسه‌سرای ایران است که اثری جاودانه در ادبیات ماخلق کرده است. در فرهنگ و ادب پارسی این شاعر گرانقدر جایگاه والا و تأثیرگذاری دارد، تا جایی که در تقویم ملی ایران روزی را به نام این شاعر ثبت کرده‌اند. در تقویم ملی ایران روز ۲۵ اردیبهشت ماه به نام روز بزرگداشت فردوسی نام‌گذاری شده است. بزرگ‌مردی که عمر گرانبهایش را صرف فرهنگ و ادب این سرزمین کهن کرد و در راه جاویدان نگاه‌داشتن زبان پارسی تک‌تک لحظات زندگی‌اش را سپری کرد. ابوالقاسم فردوسی طوسی، شاعر بزرگ ایران زمین در سال ۳۲۹ هجری قمری در طوس خراسان چشم به جهان گشود. از دوران کودکی و نوجوانی او اثری در دست نیست، اما برخی بر این باورند که او دهقان و دهقان زاده بوده و دوره آغازین زندگی خود را در زمان سامانیان و هم‌زمان با جنبش استقلال‌خواهی و هویت‌طلبی در میان ایرانیان پشت سر گذاشته است. به گفته مورخان فردوسی از ۳۰ سالگی سرودن اثر جاوید خود «شاهنامه»، آغاز کرد و موفق شد در ۶۰ سالگی آن را به پایان برساند. امروز به دلیل این اثر ارزشمند او به عنوان بزرگ‌ترین سراینده پارسی‌گو یاد می‌کنند و به او حکیم سخن، حکیم طوس و استاد سخن نیز می‌گویند. حکیم ابوالقاسم فردوسی در سال ۴۱۶ هجری قمری دیده از جهان فروبست و پیکرش در باغی در طوس به خاک سپرده شد. بعدها در فراز و نشیب تاریخ آرمگاه‌هایی برای او احداث کردند تا اینکه امروز شاهد بنایی با معماری ایرانی بر فراز مزار او هستیم که سالانه هزاران نفر به بازدید آن می‌روند. فردوسی سخن‌سرای وطن‌پرست و در میهن‌خواهی استوار بود. این باور پایدار او از جای‌جای شاهنامه و به‌ویژه از شور فردوسی در ستایش ایران و نژاد ایرانی به خوبی آشکار است. او از تاریخ‌نیاکان خود و داستان‌ها و افسانه‌های شاهان و تاریخ ایران آگاهی و به دانستن آن‌ها شوق و دلبستگی فراوان داشت. تربیت خانوادگی او نیز او را بر این می‌داشت. به همین سبب است که به این کار شگرف دست زد و تا هنگامی که گرفتار فقر و تهیدستی نشد، یعنی مال و ثروت نیاکانی را بر سر کار شاهنامه نگذاشت، به دربار شاهان و جایزه‌های آن‌ها چشم‌نداشت. فردوسی در سرودن شاهنامه، گذشته از انگیزه وطن‌خواهی و باورهای میهنی، کمابیش پشتیبانی داشته است. بدون شک «شاهنامه» نگاهبان راستین سنت‌های ملی و شناسنامه قوم ایرانی است.