



چه ابزارهایی برای آنچه نیاز داریم وجود دارد؟

گردآورنده: دکتر محمد غلامپور

موضوعات این جلسه از «روی خوش ریاضیات»

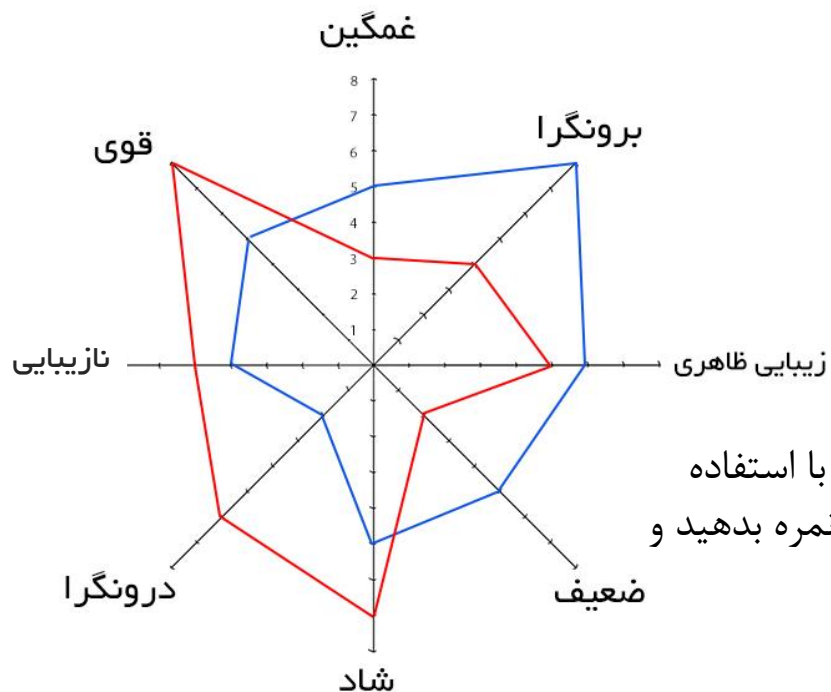
- الگوی یوف الباک: چگونه می توانید خودتان را بشناسید؟
- مثلث مازلو: آنچه واقعاً به آن نیاز دارید و آنچه می خواهید؟
- اصل گلدیلاکس: چطور در زندگی و کار با انگیزه باقی بمانیم؟
- جدول پنهان عملکرد روزانه: در چه زمانهایی عملکرد بهتری داریم؟
- قانون پارکینسون: هر کاری به اندازه زمان مشخص شده طول می کشد!
- دره ی موفقیت و ناامیدی: مسیر موفقیت و پیشرفت به چه شکل است؟

الگوی یوفِ الباک: چگونه می‌توانید خودتان را بشناسید؟

خصوصیات
تمایلات

اگر می‌خواهید درک کلی بهتری از خود به دست آورید، نمودار راداری یوفِ الباک نقطه آغاز خوبی است. این الگو نشان دهنده خصوصیات و تمایلات است، یعنی نشان دهنده اینکه خود را چطور می‌بینید و اینکه دوست دارید خود را چه بدون اینکه در مورد سوالات زیر فکر کنید، از یک تا ده به خودتان نمره بدهید:

- احساس می‌کنید بیشتر برون‌گرا هستید یا درون‌گرا؟
- کدام یک برایتان مهم‌تر است، زیبایی ظاهری یا زیبایی باطنی؟
- احساس می‌کنید اراده شما بیشتر قوی است یا ضعیف؟
- به شادی بیشتر اهمیت می‌دهید یا غم؟



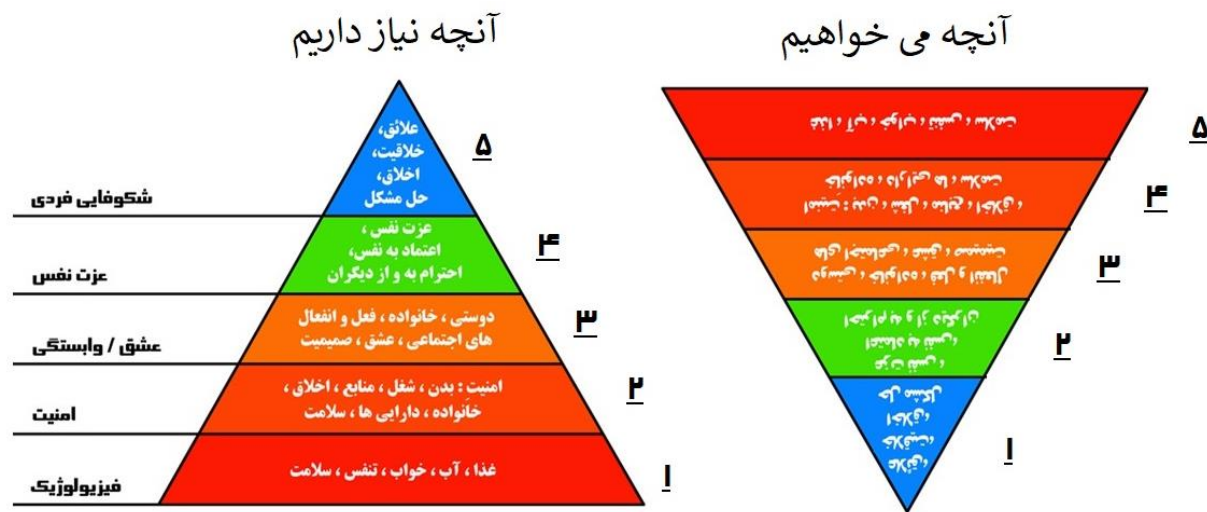
حال نمرات را روی محورها مشخص کنید و با خودکار آبی نقاط را به هم وصل کنید. سپس با استفاده از خودکاری با رنگی متفاوت آنطور که دوست دارید خودتان را ببینید، روی نمودار به خود نمره بدهید و نمودار را پر کنید.

چه چیزی مانع از آن می‌شود که همان باشید که دوست دارید؟

مثلت مازلو: آنچه واقعا به آن نیاز دارید و آنچه می‌خواهید؟

به اعتقاد مازلو نیازهای آدمی از یک سلسله مراتب برخوردار است و رفتار افراد در لحظات خاص تحت تأثیر شدیدترین نیاز قرار می‌گیرد. هنگامی که ارضای نیازها آغاز می‌شود، تغییری که در انگیزش فرد رخ خواهد داد بدین گونه است که به جای نیازهای قبل، سطح دیگری از نیاز، اهمیت یافته و محرک رفتار خواهد شد. نیازها به همین ترتیب تا پایان سلسله مراتب نیازها اوج گرفته و پس از ارضاء، فروکش کرده و نوبت را به دیگری می‌سپارند.

سه تای اول نیازهای ابتدایی هستند؛ در صورتیکه محقق شوند انسان دیگر به آنها فکر نمی‌کند. دو تای آخری آرزوهای انسانی مربوط به نیازهای رشدند؛ این نیازها هرگز ارضاء شدنی نیستند. الگوی مثلث مازلو زمانی جذاب می‌شود که به وسیله آن به مقایسه آرزوهایمان با نیازهایمان می‌پردازیم.



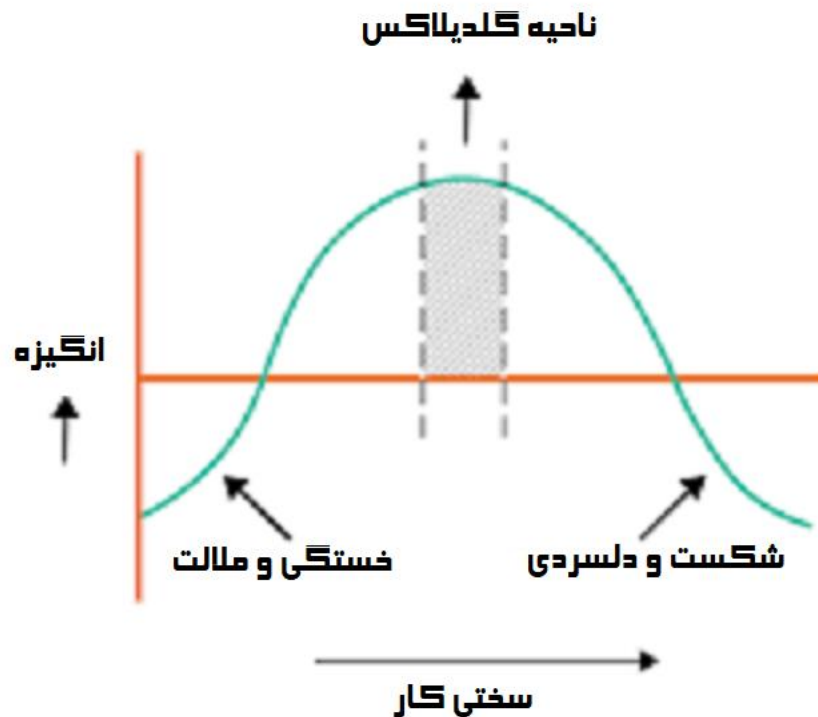
معمولا چیزهایی که بیش از همه می‌خواهیم، چیزهایی هستند که کمتر از همه به آنها نیاز داریم!

اصل گلدیلاکس: چطور در زندگی و کار با انگیزه باقی بمانیم؟

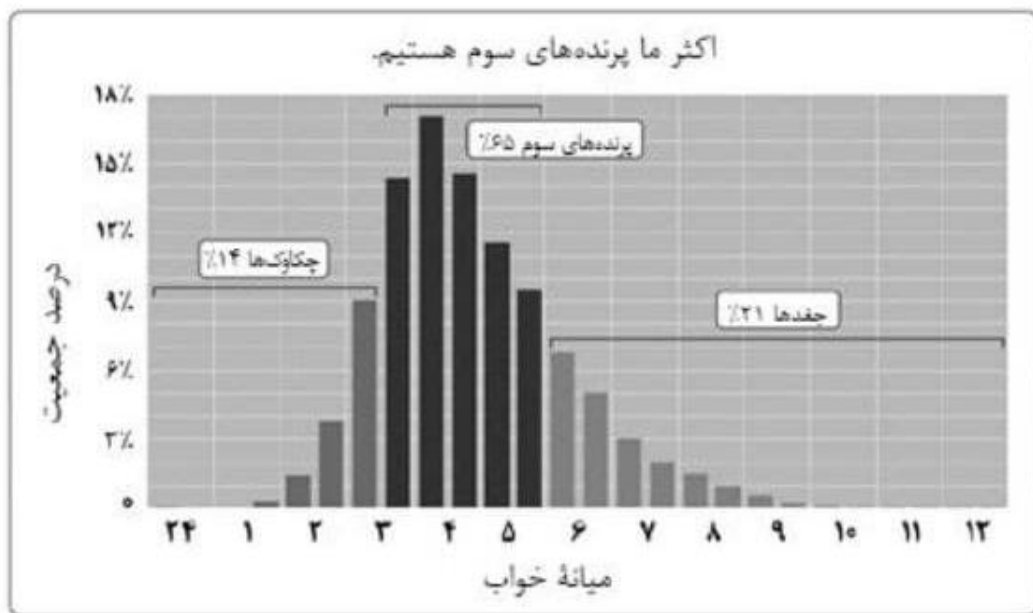
قانون گلدیلاکس می گوید که انسان ها بیشترین میزان انگیزه را زمانی تجربه می کنند که مشغول انجام کاری باشند که با توانایی هایشان همخوانی داشته باشد. نه خیلی سخت باشد، نه خیلی آسان، دقیقا مناسب باشد.

این اصل بر اساس داستان کودکانه ی گلدیلاکس و سه خرس نام گذاری شده است که در آن، دختر کوچکی به نام گلدیلاکس (مو طلایی) سه کاسه فرنی را مزه مزه می کند و می گوید که فرنی ای را ترجیح می دهد که نه خیلی داغ باشد و نه خیلی سرد، و درجه حرارت مناسبی داشته باشد.

این موضوع در تحقیقات روانشناسی به قانون یرکز-دادسون^۱ معروف است که بهینه ترین سطح برانگیختگی را نقطه ی میانی ملالت و دلسردی توصیف می کند.



جدول پنهان عملکرد روزانه: در چه زمانهایی عملکرد بهتری داریم؟



برای دانستن گونه زمانی خود، از سوال مطرح شده در متن و یا پرسش‌نامه اینترنتی **MCTQ** در سایت دانیل پینگ استفاده کنید.

هر کدام از ما یک «گونه زمانی» مشخص داریم؛ منظور یک الگوی شخصی از ریتم‌های زیستی است که در فیزیولوژی و روان ما تاثیر می‌گذارد. برخی از افراد صبح دیروقت از خواب بیدار می‌شوند، از صبح متنفرند و تا اواخر بعدازظهر یا اوایل شب به اوج انرژی نمی‌رسند. برخی دیگر از افراد سحرخیزند، یعنی افرادی که صبح زود بیدار می‌شوند و در طول روز سرشار از انرژی هستند، اما اوایل شب خسته می‌شوند. بعضی‌ها جغد هستند و بعضی‌ها دیگر چکاوک‌اند. به احتمال زیاد، شما نه یک چکاوک واقعی و نه یک جغد تمام‌وکمال هستید، بلکه جایی در میانه قرار دارید، چیزی که به آن «پرنده سوم» می‌گوییم.

رفتار خود را در روزهای بیکاری؛ یعنی روزهایی که لازم نیست ساعت مشخصی از خواب بیدار شوید، در نظر بگیرید. نقطه میانی (نقطه وسط خواب) شما کجاست؟ مثلاً اگر عادت دارید حدود ۱۱:۳۰ شب بخوابید و ۷:۳۰ صبح بیدار شوید، وسط خواب شما ۳:۳۰ بامداد است.

جدول پنهان عملکرد روزانه: کار درست در زمان درست.

مهم ترین فاکتورها در گونه زمانی افراد، ژنتیک و سن می باشند. بچه های کوچک عمدتاً چکاوک اند، آنها زود بیدار می شوند، کل روز با هیجان این طرف و آن طرف می روند و بعید است انرژی آنها بیشتر از اوایل شب دوام بیاورد. نزدیک دوران بلوغ چکاوک ها کم کم به جغد تبدیل می شوند. آنها دیرتر از خواب بیدار می شوند (حداقل در روزهای تعطیل که این طورند)، اواخر بعدازظهر انرژی بیشتری دارند و خیلی دیرتر از پدر و مادر خود می خوابند. طبق برخی تخمین ها، میانه خواب نوجوان ها ۶ یا حتی ۷ صبح است که هماهنگی چندانی با شروع کار مدارس ندارند.

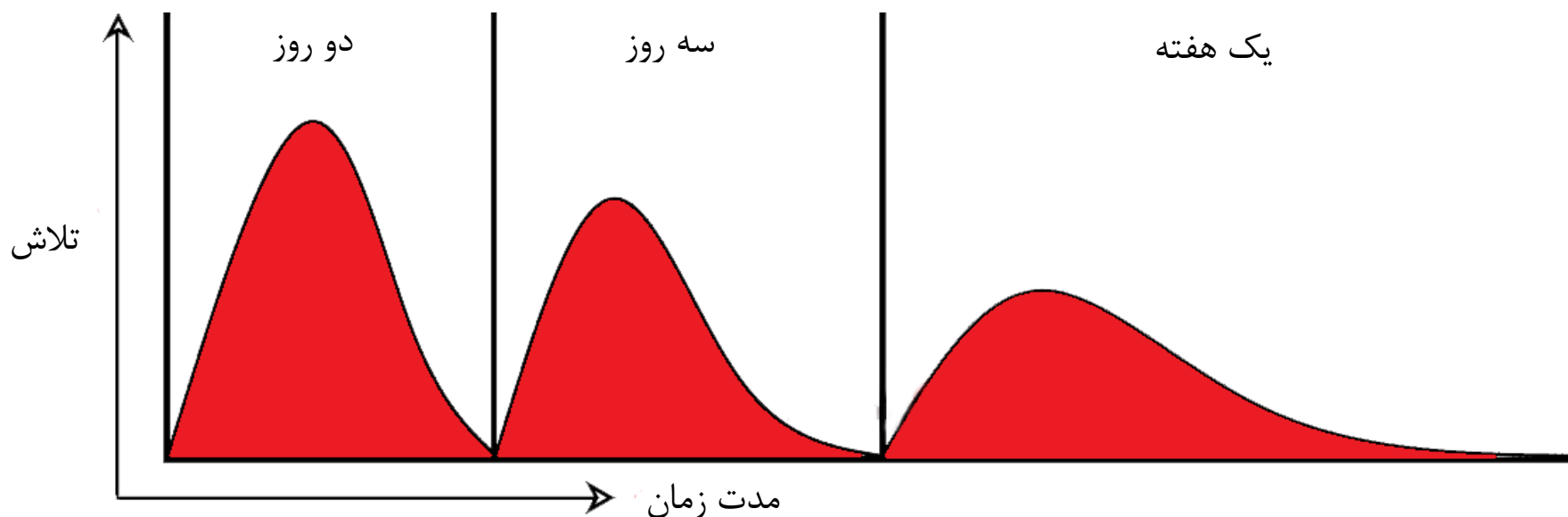
گونه زمانی زنان و مردان هم با یکدیگر فرق دارد، مخصوصاً در نیمه اول عمر خود، معمولاً مردها به شب گرایش دارند و زن ها به صبح، اما این تفاوت در حدود پنجاه سالگی از بین می رود و معمولاً افراد در نیمه دوم عمر سحرخیزتر نسبت به دوران کودکی خود می شوند.

پیکاوک	پرنده سوم	بغیر
کارهای تفلیلی	اوایل تا میانه صبح	اواخر بعداز ظهر تا شب
کارهای ادراکی و تفلیلی	اواخر بعد از ظهر	صبح
تمت تاثیر قرار دادن	صبح	صبح
تصمیم گرفتن	اوایل تا میانه صبح	اواخر بعداز ظهر تا شب

مثلاً اگر شما وکیل از دسته پیکاوک هستید بهتر است متن دفاعیه خود را اوایل صبح تنظیم کنید، و یا اگر برنامه نویسی از نوع بغیر هستید، بهتر است کارهای کمتر مهم را به صبح موکول کنید.

قانون پارکینسون: هر کار به اندازه زمانی که برای آن تخصیص داده شده طول می کشد!

هر کار به اندازه‌ی زمانی که به آن تخصیص داده شده است طول می کشد. یعنی اگر برای خواندن یک کتاب، یک هفته وقت در نظر بگیریم، خواندنش همان یک هفته طول می کشد و اگر یک ماه زمان بدهیم، یک ماه طول می کشد. این قانون برای درک این مفهوم است که لزوماً صرف کردن زمان بیشتر، نشان دهنده‌ی انجام کار بیشتر نیست. حتی اگر به کارهای پیش پا افتاده و آسان وقت زیادی اختصاص دهیم، باعث پیچیدگی و سختی آنها می شویم. هرچه زمانی که به انجام کاری اختصاص داده می شود کوتاه تر باشد، آن کار ساده تر و آسان تر به انجام می رسد.



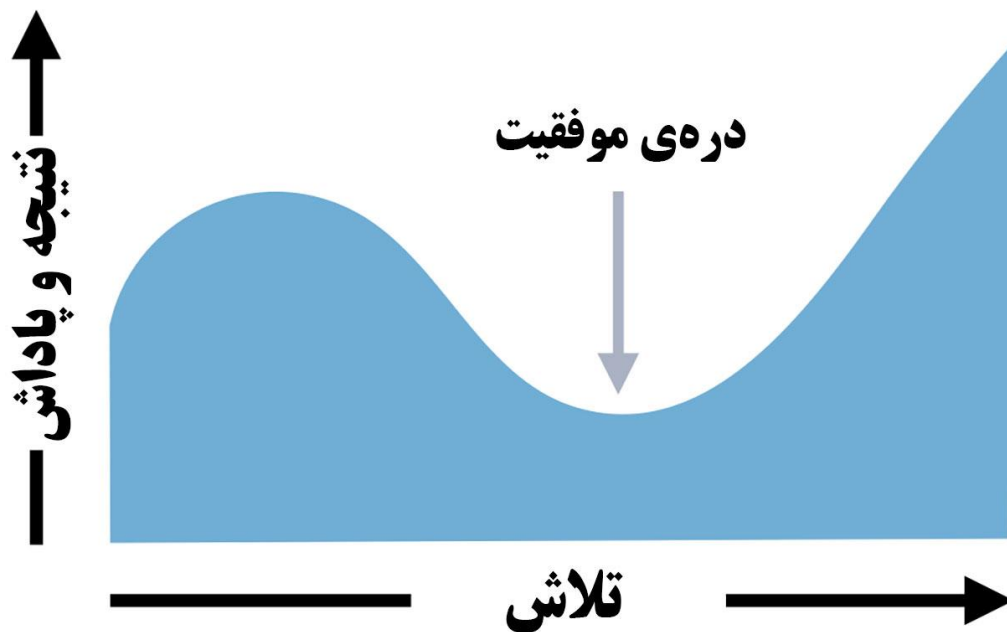
نمودار روبرو میزان تلاش ما برای یک کاری که مدت زمانهای متفاوتی را به آن اختصاص داده ایم نشان می دهد.

نام این قانون از نام تاریخ‌دان انگلیسی سیریل نورث‌کوت پارکینسون گرفته شده که در سال ۱۹۵۵ در مقاله‌ای طنزآمیز در آکونومیست به این قانون اشاره کرده است.

الگوی دره ی موفقیت: مسیر موفقیت به چه شکل است؟

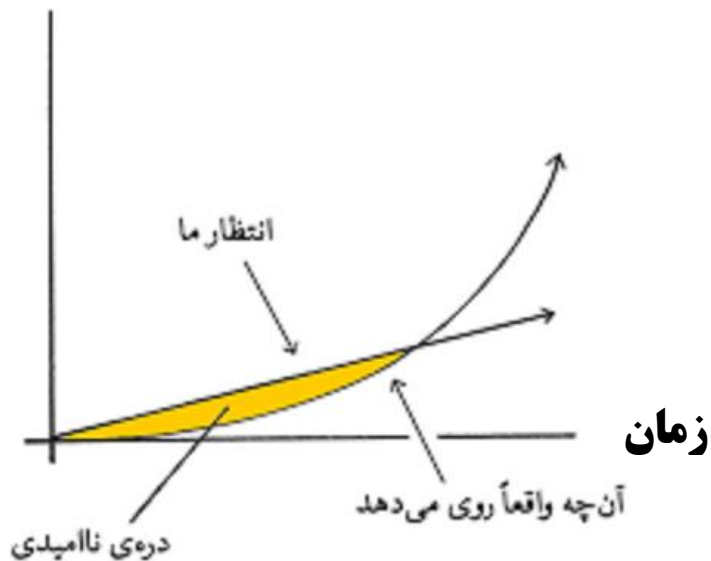
مسیر موفقیت به هیچ عنوان هموار و ساده نیست. چرا؟ چون اگر قرار بود مسیر موفقیت صاف و هموار باشد که همه موفق بودند! و هنگامی که همه موفق و هم سطح باشند، اصلاً مفهوم موفق بودن و برنده بودن (که با کمیابی گره خورده است) زیر سوال می‌رود.

مسیر موفقیت ابتدای بسیار جذاب و هیجان‌انگیزی دارد. کلی مطلب جدید برای یاد گرفتن وجود دارد و ما خودمان را غرق در این مسیر جدید می‌کنیم و لذت می‌بریم. کم‌کم که پیش می‌رویم مسیر سخت‌تر از قبل می‌شود و دیگر به صافی ابتدای راه نیست؛ در واقع به دره نزدیک شده‌ایم. اینجا است که آدم‌های موفق از آدم‌های دیگر شناخته می‌شوند. آنها قبل از پا گذاشتن به دره ی موفقیت، آن رو ارزیابی کرده‌اند، توانایی‌ها و استعداد‌های خودشان و هم‌خوانی این استعدادها با مسیر پیش‌رو را شناسایی کرده‌اند و مهم‌تر از همه از وجود سختی‌های دره هم آگاه هستند.



نمودار دره ی ناامیدی: سرعت پیشرفت در ذهن ما چگونه است؟

سرعت پیشرفت



اغلب انتظار داریم پیشرفت خطی باشد، حداقل امیدواریم به سرعت به دست بیاید. اما در حقیقت، نتیجه تلاش‌هایمان اغلب به تأخیر می‌افتد. این مسأله به «دره ی ناامیدی» منجر می‌شود که افراد پس از مدتی تلاش و بدون کسب نتیجه به آن دچار می‌شوند.

با این حال، این تلاش‌ها بی‌نتیجه نبوده، بلکه ذخیره شده است. فقط بعدها و با گذر زمان ارزش حقیقی تلاش‌های انجام شده آشکار می‌شود.

«همه چیز آخرش خوش است، اگر خوش نیست، آخرش نیست.»

رفته بودم دکتر
مردک دیوانه
مثل من شاعر بود
گفت حالت خوب است؟!
من از او پرسیدم
دکتری آیا تو؟!
رنگ، رفساره ی من
حالت چهره چطور؟
برق پشمانم چی؟
همگی نرمال است؟
گفت حالت خوش نیست...
دخترش را باز کرد
نسفه را آغاز کرد
صبح ها یک غزل ناب بفوان
ظورها قبل اذان
یک دو بیتی کافی است

عصرها سعدی و حافظ که بفوانی
با دو فنبان پای یا قهوه ترک
قبل تاریکی روز
رنگ، رفساره عوض می کرد
حالت چهره ولی دست تو نیست
عاشقی آیا مرد؟
دکتر از من پرسید
من نگاهش کردم
و نمی دانستم
پاسخ سفت سوال ساده را
گفت قبل از خواب باید بنویسی
هر شب
و به موسیقی ایرانی اصل
کوش جان بسپاری
جان مریم خوب است
یا بهار دلکش

کلا آثار بنان هم عالی ست
برق پشمانت هم
ساده درمان دارد
دوستانت را ببین
کل بگو کل بشنو
و به اندیشه ی پنهان درونت
هریه کن یک کل سرخ
و کمی دورتر از باغچه ی فانه ی خود
تک درفتی تو بکار
و هواست باشد
که رهایش نکنی
نگذاری که بگیرد آفت
من کمی کیچ شدم
دکتر اما فندید
به گمانم فهمید

من دیوانه چو او
شاعری در به درم
که اگر صبح شود
یا نسیمی بوزد
و دعایی نکنم
یا که فورشید سلامم بکنند
و جوابی ندهم
بی گمان می میرم
نسفه را برداشتم
مو به مو و خط به خط
پیش رفتم تا شعر
پیش رفتم تا دوست
پیش رفتم تا کل
دو سه روزی که گذشت
حال من بهتر بود

تو چرا غمگینی؟
تو مگر شعر نمی فوانی دوست؟
صبح ها یک فنبان
غزل تازه ی سعدی
قبل خواب
شعر نو از سهراب
شک نکن یار عزیز
کمتر از یک هفته
دهر این نسفه جواب
نسفه باشد از من
از تو یک همت ناب
شاعر: مسعود معظم
زمستان ۱۳۹۴



از همراهی شما صمیمانه سپاسگزارم

برقرار باشید و **بیز**

راههای ارتباطی با من: 0912 077 9560 | m.gholampour1@gmail.com