

جزییات طرح تامین کالاهای اساسی در قالب کالا برگ

کوپن دوباره به اقتصاد ایران برمی گردد؟

در حالی ظرف کمتر از ۱۰ سال دوباره بحث بازگشت کوپن به اقتصاد مطرح است که منتقدان سیستم کوپنی می گویند به دلیل تحریم، توان واردات برخی از...

۳

آیا رشد نقدینگی به دلیل افزایش پایه پولی بوده و آیا رشد پایه پولی به خاطر استقراض دولت رخ داده است؟

پرتره نقدینگی در سال ۹۸

فرصت امروز: بررسی‌ها نشان می‌دهد عامل مسلط در رشد نقدینگی سال ۱۳۹۸، افزایش پایه پولی بوده که سهم ۳۲.۵ واحد درصدی در رشد ۳۱.۳ درصدی نقدینگی داشته و کاهش ضریب فزاینده نقدینگی منجر به کاهش حجم نقدینگی شده است. همچنین بررسی اجزای پایه پولی از سمت منابع ترانزاکشن بانک مرکزی نشان می‌دهد عامل مسلط در رشد کم‌سابقه پایه پولی در پایان سال ۱۳۹۸، بیش از هر چیز ناشی از افزایش خالص دارایی‌های خارجی بانک مرکزی نسبت به اسفندماه ۱۳۹۷ بوده است. دو جزء خالص بدهی بخش دولتی به بانک مرکزی و بدهی بانک‌ها به بانک مرکزی، سهم منفی در رشد پایه پولی در این مدت...

۴

«بلمبرگ»: اقتصاد آمریکا همزمان با ۲ رکود درگیر است

سال رکود بزرگ

۲

مدیریت و کسب و کار



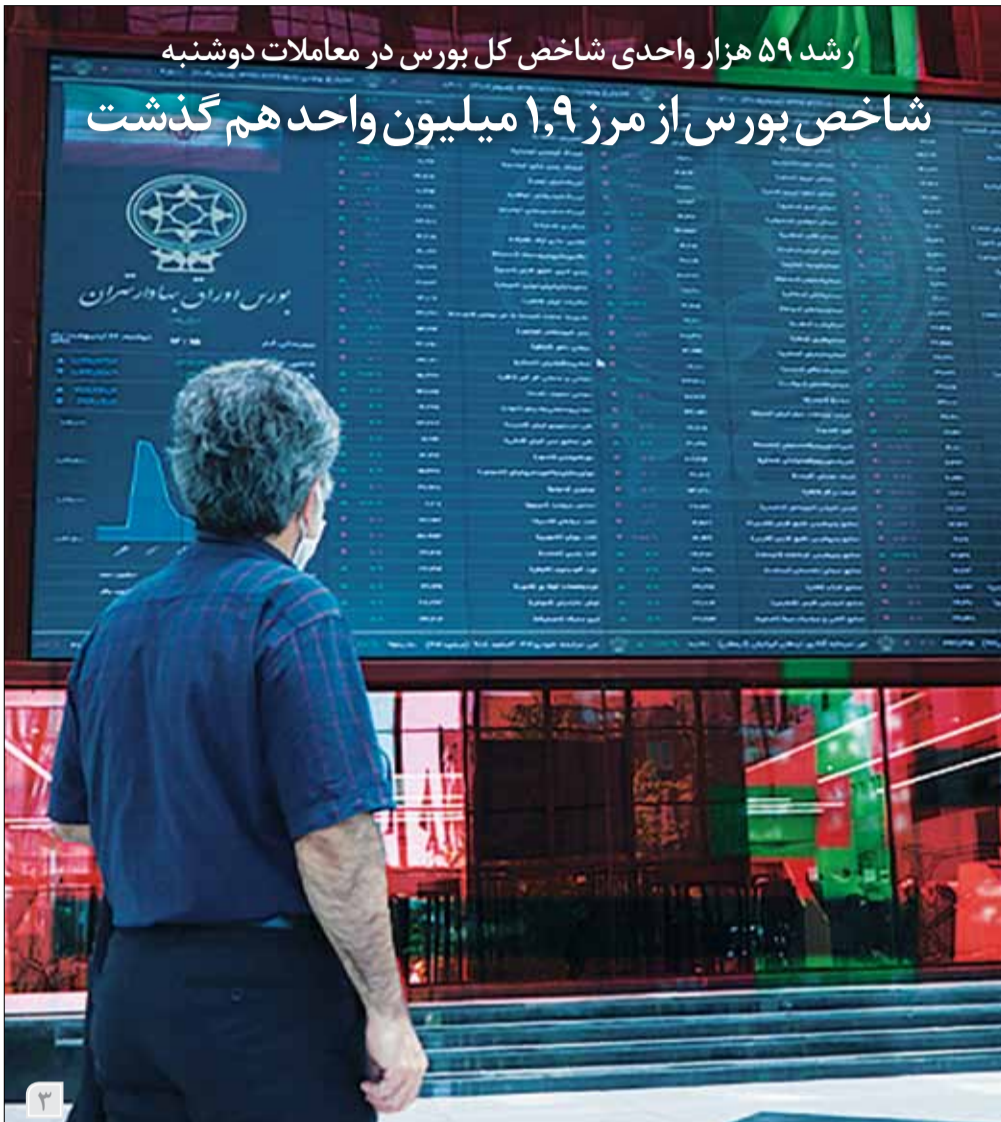
ایلان ماسک: تسلا فاصله بسیار کمی با فناوری خودران سطح ۵ دارد

- ۱۹ عادت صبحگاهی معجزه‌آسا
- راهکارهای کاهش هزینه‌ها در کسب و کارهای کوچک
- ترندهای بازار بای برای کسب و کارهای کوچک
- Shoploop اقدام جدید گوگل
- راهکارهای بازار بای برای محصولات فناورانه
- ایده هنرمند آمریکایی برای رفع معضل قفل تشخیص چهره

۱۶ تا ۸

رشد ۵۹ هزار واحدی شاخص کل بورس در معاملات دوشنبه

شاخص بورس از مرز ۱,۹ میلیون واحد هم گذشت



سرمقاله

چین سکوی اول یا صحنه آخر؟

مهدی جباریان
دکترای مدیریت استراتژیک

این روزها قرارداد ۲۵ ساله ایران و چین، بحث‌های زیادی در رسانه‌ها و افکار عمومی ایجاد کرده است. عده زیادی از موافقان و منتقدان در دو سوی صف ایستاده و همدیگر را به مواردی چند متهم می‌کنند، اما واقعیت در پس این ماجرا، سوال یا نظریه‌ای بس بزرگ‌تر است. در واقع، آینده سیاسی جهان است که گروه‌های مختلف را به این واکنش‌ها برمی‌انگیزاند.

جنگ جهانی دوم با اینکه پایانی برای یک دوره خانمان‌سوز بود، اما سرآغاز دورانی در نظر گرفته شد که جنگ سرد نام گرفت. در این دوره یک رقابت طولانی و فرسایشی بین دو نماد شرق و غرب یعنی اتحاد جماهیر شوروی به‌عنوان سمبل کمونیسم و ایالات متحده آمریکا به‌عنوان نماد سرمایه‌داری در گرفت که زوایای آن به ایدئولوژی، اقتصاد، سبک زندگی، دانش، فضانوردی و تقریباً تمامی امور بشری کشیده شد. بحران‌های مختلف از جمله جنگ کره که عملاً میان چین و آمریکا در گرفت، بحران موشکی کوبا، جنگ ویتنام و موارد نه‌چندان اندک دیگر و البته نه‌چندان کم‌هزینه از نظر انسانی و اقتصادی میسر این دو و متحدان شان در جهان...

۲

آسیب‌شناسی مرکز پژوهش‌ها از اختلال در ابتکار قانونگذاری

آموزه‌هایی برای مجلس یازدهم

فرصت امروز: بررسی کارنامه مجلس دهم نشان می‌دهد، برخلاف «اصل اولویت قانونگذاری از طریق لایحه»، تعداد طرح‌های ارائه‌شده به مجلس به اندازه چشمگیری بر تعداد لوایح پیشی گرفته است، به طوری که در سال پایانی مجلس دهم (سال ۱۳۹۸) تنها به ازای هر چهار طرح ارائه‌شده، یک لایحه به مجلس تقدیم شده و چهار پنجم ابتکار تقنینی از طریق طرح صورت گرفته است. بدین ترتیب، آسیب طرح‌محوری در ابتکار قانونگذاری، با سرعت و حدت گریبانگیر نظام تقنینی ایران شده و بخش عمده‌ای از دلایل شکل‌گیری این وضعیت که از آن با عنوان «اختلال در ابتکار قانونگذاری» یاد می‌شود، به آسیب دیدن روابط قوا و تعامل نداشتن آنها در چارچوب اصول قانون اساسی باز می‌گردد.

ابتکار قانونگذاری به معنای تهیه پیش‌نویس یک قانون است که اگر این پیش‌نویس به وسیله دولت تهیه و به مجلس تقدیم شود، اصطلاحاً به آن «لایحه» گفته می‌شود و اگر پیش‌نویس با امضای ۱۵ نماینده یا بیشتر تهیه شود، به آن «طرح» گفته می‌شود. در این راستا، نهاد پژوهشی مجلس در گزارشی به آسیب‌شناسی این موضوع پرداخته و سعی کرده با بررسی این موضوع، آموزه‌هایی برای مجلس یازدهم ارائه کند. مرکز پژوهش‌ها در این گزارش با بررسی عملکرد مجلس و دولت در فرآیند تقنینی نشان می‌دهد که قوای مقننه و مجریه در آسیب‌های وارنده به نظام قانونگذاری، هم

قصور و تقصیر و هم مسئولیت مشترک دارند.

به گفته بازوی کارشناسی مجلس، ترمیم نقصان‌ها و آسیب‌های موجود، اولاً مستلزم عزم و اراده جدی قوا و ثانیاً، نیازمند همکاری و تعامل میان آنهاست. همکاری و تعامل نظام‌مند قوای مجریه و مقننه در ایران در طول سال‌های گذشته، آسیب دیده و همکاری برای پیشبرد سیاست‌ها و برنامه‌ها، کم‌رنگ شده است. در این فضا، کارکردهای تقنینی و اجرایی اثربخشی خود را دست داده‌اند و به ویژه از این رهگذر، نقش قانون و قانونگذاری در حکمرانی رنگ باخته است؛ شاهد این مدعا، عدم اجرای بسیاری از مفاد قانونی، عدم اثربخشی و کارآمدی قوانین مصوب و بی‌توجهی قوه مجریه به اجرای بسیاری از قوانین و نامؤثر بودن اعمال ابزارهای نظارتی مجلس برای اجرای قوانین توسط مقامات قوه مجریه است. به بیان دیگر، قابلیت اجرای قانون به مسئله فرغنج تبدیل شده که از یکسو، برخی قوه مقننه را برای تصویب قوانین بی‌کیفیت و بدون در نظر گرفتن قابلیت اجرا در این خصوص مقصر می‌داند و برخی بی‌توجهی، عدم ظرفیت و عدم توانایی کافی قوه مجریه و به طور کلی نظام بوروکراسی را برای اجرای قانون، دلیل اصلی عدم اجرای قوانین تلقی می‌کنند.

در این میان، روی آوردن نمایندگان مجلس به ارائه طرح‌های متعدد، نه تنها کمکی به حل معضلات کشور نکرده و به تعهد بیشتر دولت به اجرای قوانین موجود نینجامیده، بلکه خود به یکی از معضلات نظام قانونگذاری تبدیل شده است. عدم اجرای قانون به عنوان یکی از مسائل اصلی کشور، مستلزم تبیین‌ها و تحلیل‌های دقیق و چند بعدی است. سؤالی که مطرح می‌شود، این است که با توجه به وضعیت موجود، چه باید کرد؟ به نظر می‌رسد پیش از حل این مسئله، شناخت دقیق‌تر آن و تبیین و تحلیل آنچه در حال وقوع است، باید پیش و بیش از ارائه راه حل نهایی، مورد توجه قرار گیرد.

آسیب‌های وارده بر نظام قانونگذاری ایران به موجب اختلال در ابتکار قانونگذاری، نتیجه رویکردها و عملکردهای قوای حکومتی در چارچوب و در مواردی خارج از چارچوب قانون اساسی، سیاست‌ها، قوانین عادی

ادامه در صفحه ۱۴

چهارمین جشنواره فیلم کوتاه پاسارگاد

حمایت از تولید و رشد اقتصادی

ترویج بخش حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای
مهلت ارسال آثار: پایان شهریور ۱۳۹۹
مدت زمان آثار: ۱۵ دقیقه تا ۱۰ دقیقه
جوایز: جوایز نقدی و غیرنقدی
برای هر یک از برندگان تا مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال
ثبت نام در جشنواره از طریق سایت و دریافت کد رهگیری می‌باشد

بازار فیلم کوتاه پاسارگاد
سایت: www.pasargad.ir

دریچه



تامین مالی ۴۰ هزار میلیارد تومانی دولت از بازار سرمایه طی ۴ ماه

رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار گفت امسال تاکنون دولت حدود ۴۰ هزار میلیارد تومان به وسیله بازارسرمایه تامین مالی کرده و هفته گذشته نیز مصوب شد تا دولت در شهریورماه، نسبت به تامین مالی ۳۷ هزار میلیارد تومانی از بازار سرمایه اقدام کند. به گزارش پایگاه خبری بازار سرمایه ایران، حسن قالیباف در ششمین مجمع عمومی عادی سالیانه انجمن مالی اسلامی با بیان اینکه انجمن مالی اسلامی ایران اقداماتی فراتر از یک انجمن علمی انجام داده، به تنوع ابزارهای اسلامی در بازار سرمایه اشاره کرد و گفت: براساس نیازهای مالی بنگاه‌های دولت، بازار سرمایه راه حل‌های مختلفی دارد، این موضوع از موفقیت‌های بزرگ بازارسرمایه بوده که آن را مرهون حضور کمیته فقهی در بررسی و تطبیق قوانین با فقه شیعه می‌دانیم. رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار توضیح داد: بحث مقررات اجرایی، نظارت‌های بعد از اجرا و بررسی عملکرد صحیح ابزارها در بازارسرمایه توسط این کمیته در نشست‌های متعددی مورد بحث قرار می‌گیرد. وی تأکید کرد: اکنون تامین مالی‌های بزرگی با انتشار اوراق سلف، در بورس کالا و انرژی انجام شده، همچنین به زودی شاهد تامین مالی ۱۷ هزار میلیارد تومانی به وسیله بورس انرژی و بر محور کالا و محصول، خواهیم بود. قالیباف اصل، اوراق اجاره سهام را اوراق بی‌نظیری برای تامین مالی بنگاه‌ها و هلدینگ‌های بزرگ دانست و افزود: هنوز فرهنگ استفاده از این ابزارها به طور کامل جا نیفتاده در حالی که استفاده از این ابزارها به سادگی امکانپذیر است. او ابزار تامین مالی در بازار سرمایه را منطقی دانست و گفت: یکی دیگر از ویژگی‌های این ابزارها، سرعت تامین مالی در بازار سرمایه است که در دیگر بازارها وجود ندارد. بر این اساس اگر ناشر، اطلاعات موردنیاز را در اختیار بگذارد، تامین مالی، به سرعت قابل انجام است. رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار یکی از موفقیت‌های بزرگ بازارسرمایه را ایجاد ابزار صکوک عنوان کرد و افزود: اکنون صکوک در بازار سرمایه به جایگاهی رسیده که حتی بانک مرکزی هم می‌تواند برای انجام سیاست‌های پولی خود و عملیات بازار باز از این ابزار استفاده کند، همچنین این ابزار می‌تواند به کشف نرخ سود در این بازار کمک کند. به گفته قالیباف اصل، بازار سرمایه بازاری دارای خلاقیت و نوآوری است. به تازگی مصوبه‌ای به نام «صندوق تامین مالی» ایجاد شده که به سهامدار کمک می‌کند تا چنانچه نمی‌تواند سهام خود را در بازار بفروشد، بخشی از سهام را در یک صندوق (به طور تک سهم) قرار دهد؛ به طوری که سهامدار عمده سهام خود را به صورت ممتاز نگه دارد و یونیت‌های عادی خود را برای تامین مالی در بازار بفروشد. در واقع سهم ممتاز دارای حق رای انتخاب هیات مدیره بوده ولی یونیت‌های صندوق فاقد حق رای انتخاب هیات مدیره هستند.

رئیس سازمان خصوصی‌سازی

دومین صندوق ETF در مردادماه وارد بورس می‌شود

رئیس سازمان خصوصی‌سازی گفت دومین صندوق ETF دولتی ماه آینده پذیرهنویسی خواهد شد و بدین ترتیب صندوق قابل معامله دارای دوم نیز از سوی دولت برای بهره‌برداری مردم و سرمایه‌گذاران از طریق بازار سرمایه در دسترس عموم قرار خواهد گرفت.

به گزارش سازمان بورس و اوراق بهادار، «علیرضا صالح» ضمن اشاره به پذیرهنویسی صندوق‌های دولتی جدید تا ماه آینده افزود: صندوق دارا سوم و دارا چهارم نیز به این ترتیب با حضور شرکت‌های بزرگ بازار سرمایه در آینده‌ای نزدیک پذیرهنویسی خواهند شد.

وی افزود: این در حالی است که عموم مردم در انتظار دومین دور از این واگذاری‌ها هستند. دومین صندوق سرمایه‌گذاری ETF دولتی، صندوق دارا دوم، نام دارد که با هدف دسترسی اکثر مردم به بازار سرمایه و ارتقای وضعیت اقتصادی خانواده‌ها از سوی دولت عرضه می‌شود. ثبت‌نام این صندوق نیز مانند دور قبلی، برای عموم آزاد بوده و خریداران به مدت دو هفته پس از ابلاغ زمان دقیق پذیرهنویسی برای خرید آن زمان دارند.

رئیس سازمان خصوصی‌سازی در ادامه بیان داشت: طبق جدول زمان‌بندی شده و همکاری‌های لازم با وزارت امور اقتصادی و دارایی، صندوق‌ها به ترتیب اولویت و به ترتیب جایگاه، پذیرهنویسی خواهند شد که زمان دقیق آن متعاقباً اعلام خواهد شد.

وی تأکید کرد: تا به حال زمان نهایی برای پذیرهنویسی دومین صندوق ETF دولتی، مرداد ماه اعلام شده و در صورت تغییر این زمان، متعاقباً اطلاع‌رسانی خواهد شد.

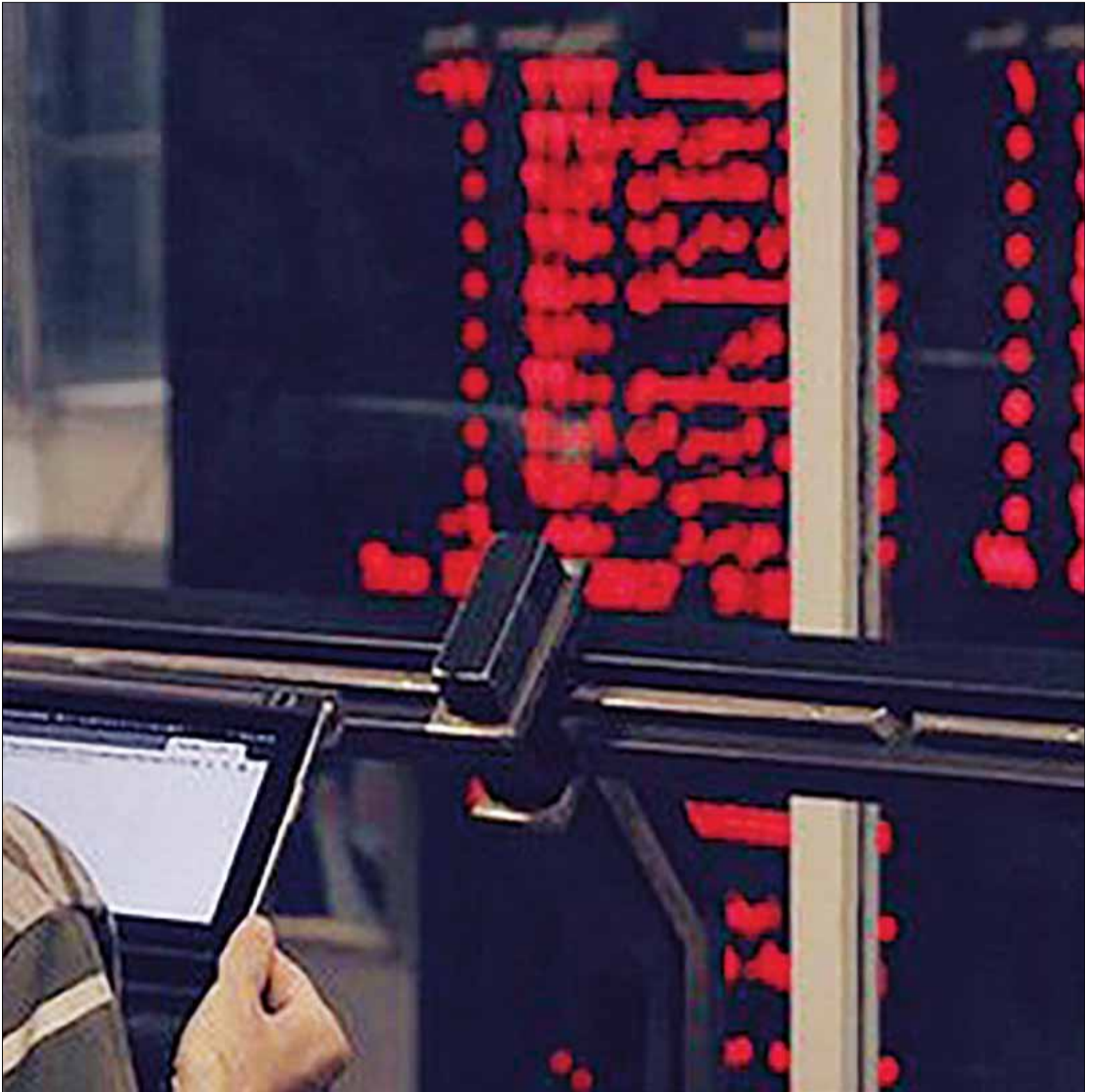
صالح درخصوص سهام شرکت‌های موجود در این صندوق‌ها بیان داشت: شرکت‌های بزرگ بازار سرمایه در صندوق‌های آتی دولتی، حضور خواهند داشت و مردم از سود این سهام بزرگ از طریق صندوق‌های دولتی منتفع خواهند شد.

گفتنی است عباس معمارنژاد، معاون امور بیمه و بانک وزارت امور اقتصادی و دارایی در مورد اینکه ETF دوم چه موقع عرضه می‌شود، گفته بود: واحدهای صندوق قابل معامله بورسی بعدی احتمالاً در اواخر تیر یا اوایل مردادماه عرضه خواهد شد.

هرچند قرار نبود دور دوم از این عرضه‌ها شامل سهام گروه پالایشی باشد و سومین دوره نیز باقی مانده سهام دولت در دو گروه فلزی و خودرویی عرضه شود، اما به تازگی اعلام شده که اولویت با صندوقی است که زودتر به فرآیند عرضه برسد.

بر این اساس، در دور دوم یا سهام گروه پالایشی یعنی باقی مانده سهام دولت در سهام پالایش نفت تبریز، اصفهان، بندرعباس و تهران عرضه می‌شود یا باید در انتظار عرضه سهام فلزی و خودرویی باشیم. در این گروه نیز قرار است باقیمانده سهام فولاد مبارکه اصفهان و ملی مس ایران به همراه دو سهام خودرویی یعنی ایران‌خودرو و سایپا به عموم مردم فروخته شود.

صندوق ETF دولتی به یکی از انواع صندوق‌های سرمایه‌گذاری گفته می‌شود که امکان خرید و فروش این صندوق‌ها به عنوان دارایی را داشته و همانند سهام عادی در بورس قابل خرید و فروش می‌شوند.



رشد ۵۹ هزار واحدی شاخص کل بورس در معاملات دوشنبه

شاخص بورس از مرز ۱,۹ میلیون واحد هم گذشت

شاخص فرابورس نیز بیش از ۴۰۱ واحد افزایش داشت و بر روی کانال ۱۹ هزار و ۷۲۳ واحد ثابت ماند. در این بازار ۳ میلیارد و ۳۰ میلیون برگه سهم به ارزش ۶۹ هزار و ۵۸۰ میلیارد ریال داد و ستد شد.

نمادهای سنگ آهن گهرزمین (ککهر)، سهامی ذوب آهن اصفهان (ذوب)، پتروشیمی تندگویان (شگویا)، پتروشیمی زاگرس (زاگرس)، هلدینگ صنایع معدنی خاورمیانه (میدکو)، فولاد هرمزگان جنوب (هرمز) و سرمایه‌گذاری صبا تامین (صبا) تأثیر مثبت بر شاخص این بازار را داشتند. همچنین نمادهای فرابورس ایران (فرابورس)، بانک دی (دی)، پخش البرز (البرز)، توکاریل (توریل)، داروسازی تولید دارو (دتولید)، گروه سرمایه‌گذاری میراث فرهنگی (سمگا)، جنرال مکانیک (رنیک)، کشت و صنعت دست خرم دره (زدشت) و کلر پارس (کلر) با تأثیر منفی بر شاخص فرابورس همراه بودند.

شاخص در آستانه کانال ۲ میلیون واحد قرار گرفت

در پایان تیرماه امسال، شاخص کل بازار سرمایه در آستانه عبور از مرز ۲ میلیون واحد قرار گرفته است. در این میان، رشد شاخص کل بورس با تلاش دولت برای عرضه سهام شرکت‌های دولتی و بسترسازی برای حضور شرکت‌های خصوصی در بازار سهام همراه است. روز یکشنبه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهور در ابلاغیه‌ای شرکت‌های دولتی را موظف کرد تا ۲۵ درصد از سهام خود را در بازار سرمایه عرضه کنند. به گفته حسن قالیباف اصل رئیس سازمان بورس و اوراق بهادار تهران، دولت از آغاز سال ۹۹ تا امروز ۴۰ هزار میلیارد تومان از بازار سرمایه تامین مالی کرده است. هفته گذشته نیز مصوب شد که دولت در شهریورماه نسبت به تامین مالی ۳۷ هزار میلیارد تومانی از بازار سرمایه اقدام کند.

در همین حال، شاخص کل بورس دیروز از مرز یک میلیون و ۹۰۰ هزار واحد گذشت و حالا به رویای ۲ میلیونی شدن می‌اندیشد. شاخص کل البته در روز یکشنبه تحت تأثیر سهام بزرگ بازار و بعد از چند روز نوسان و اصلاح در مسیر صعود قرار گرفت و با ۵۵ هزار و ۷۷۴ واحد رشد به رقم یک میلیون و ۸۶۴ هزار واحد رسید. در کنار شاخص کل، شاخص «هم‌وزن» نزدیک به ۲.۵ درصد رشد را با خود به همراه داشت و نمادهای بزرگ و کوچک بازار برخلاف معاملات هفته گذشته همسو با یکدیگر و در یک مسیر معاملاتی قرار گرفتند. برخلاف پیش‌بینی اغلب کارشناسان که اعلام کرده بودند معاملات بورس از سمت سهام بزرگ بازار در حال تغییر مسیر به سمت سهام

فرصت امروز: روز گذشته شاخص بورس تهران برای نخستین بار وارد کانال یک میلیون و ۹۰۰ هزار واحدی شد تا در قدم بعدی به سوی کانال ۲ میلیون واحدی حرکت کند. شاخص کل بورس در این روز ۵۹ هزار و ۷۷۰ واحد رشد کرد و در نهایت عدد یک میلیون و ۹۲۴ هزار و ۷۹۸ واحد را نمایش داد. شاخص کل (هم وزن) نیز با ۱۱ هزار و ۲۷۶ واحد افزایش به ۵۱۲ هزار و ۴۷۳ واحد و شاخص قیمت (هم وزن) با ۷ هزار و ۴۱۳ واحد رشد به ۳۳۶ هزار و ۹۳۳ واحد رسید. شاخص بازار اول ۴۹ هزار و ۱۵۴ واحد و شاخص بازار دوم ۹۸ هزار و ۴۶۰ واحد افزایش داشت. آیفکس نیز بیش از ۴۰۱ واحد افزایش داشت و بر روی کانال ۱۹ هزار و ۷۲۳ واحد ثابت ماند. در معاملات روز دوشنبه بیش از ۸ میلیارد و ۵۱۸ میلیون سهم و اوراق بهادار به ارزش ۱۹ هزار و ۶۴۴ میلیارد تومان داد و ستد شد. همچنین فلزات اساسی برترین گروه صنعت بود و صنایع شیمیایی و خودرو به ترتیب جایگاه دوم و سوم را به خود اختصاص دادند.

کدام نمادها شاخص بورس را بالا کشیدند؟

نمادهای سرمایه‌گذاری تامین اجتماعی (شستا) با ۹ هزار و ۵۳۴ واحد، فولاد مبارکه اصفهان (فولاد) با ۶ هزار و ۵۸ واحد، صنایع پتروشیمی خلیج فارس (فارس) با ۵۵ هزار و ۶۸۶ واحد، پارس خودرو (خیارس) با ۲ هزار و ۸۳۹ واحد، ایران خودرو (خودرو) با ۲ هزار و ۴۰۶ واحد، سرمایه‌گذاری گروه توسعه ملی (یونانک) با یک هزار و ۶۸۹ واحد و معدنی و صنعتی گل‌گهر (گلگ) با یک هزار و ۶۸۱ واحد بیشترین تأثیر مثبت را بر شاخص بورس داشتند.

در سوی مقابل نمادهای بورس اوراق بهادار تهران (بورس) با ۳۱۱ واحد، فروشگاه‌های زنجیره‌ای افق کوروش (افق) با ۲۹۹ واحد، آهنگری تراکتورسازی ایران (خاهن) با ۱۳۹ واحد، گروه صنعتی پاکشو (پاکشو) با ۱۳۰ واحد، بورس کالای ایران (کالا) با ۱۲۰ واحد، بانک سینا (وسینا) با ۱۱۴ واحد و تامین سرمایه نوین (نتوین) با ۱۰۰ واحد تأثیر منفی بر شاخص داشتند.

همچنین نماهای گلوکوزان، بانک تجارت، فولاد مبارکه اصفهان، سرمایه‌گذاری غدیر، گسترش سرمایه‌گذاری ایران خودرو، صنایع پتروشیمی خلیج فارس و گروه دارویی برکت ازجمله نمادهای پربیننده بورس بودند. گروه فلزات اساسی هم در معاملات این روز صدرنشین برترین گروه‌های صنعت شد و در این گروه یک میلیارد و ۱۱۶ میلیون برگه سهم به ارزش ۲۹ هزار و ۴۱۶ میلیارد ریال داد و ستد شد.



خلاقان برای حضور در اینوتکس ۸۰درصد تخفیف می‌گیرند

شرکت‌های خلاق تا پایان تیرماه فرصت دارند تا از حمایت ۸۰درصدی حضور در نمایشگاه اینوتکس برخوردار شوند. تاکنون بیش از ۲۰۰ شرکت و استارت‌آپ برای حضور در نهمین دوره این رویداد ثبت نام کرده‌اند. رویداد بین‌المللی اینوتکس ۲۰۲۰ با حمایت معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری برگزار می‌شود. پیش از این قرار بود در فضایی حدود ۲۱ هزار متر مربع میزبان علاقه‌مندان شود اما با شیوع ویروس کووید-۱۹، مسئولان این رویداد بزرگ تصمیم گرفتند تا برگزاری آن را به صورت مجازی و در قالب غرفه‌های سه بعدی انجام دهند. هرچند، تعدادی رویداد جنبی نیز به صورت حضوری برپا می‌شود که با حفظ نکات بهداشتی و رعایت فاصله اجتماعی است. شرکت‌ها، استارت‌آپ‌ها، سرمایه‌گذاران، شتاب‌دهنده‌ها و مراکز رشد از جمله حاضران در این رویداد هستند.



دریچه

هنر، خلاقیت و علوم شناختی

محمد شهبا/ عضو هیات علمی دانشگاه هنر: هرچند علوم شناختی به مثابه یک رشته دانشگاهی حوزه‌ای نسبتاً جدید است، ولی در مطالعات مربوط به هنر سابقه‌های طولانی دارد. برای نمونه، در زمینه هنر سینما می‌توان مباحث مرتبط با این حوزه را تا دهه ۱۹۱۰ به ویژه در آرای دو تن از مهمترین نظریه‌پردازان آغازین سینما (هوکومونستربرگ و سرگئی آپرنشتاین) پی گرفت و مباحث آنان را با علوم شناختی مرتبط دانست. تخیل و خیال همواره یکی از تاریک‌ترین قوای ذهنی انسان بوده است. پژوهش‌هایی که تاکنون در علوم شناختی در زمینه خیال صورت گرفته هنوز نتوانسته از تمامی اسرار و رموز این قوه پرده بردارد، ولی رویکردهای شناختی می‌توانند ویژگی اصلی خیال (همانندی چشمگیر میان تخیل و باور) را روشن‌تر سازند.

از این رو، کندوکاو در ماهیت تخیل در هنر و رسانه، از حیطه‌های پژوهشی مناسب برای علاقه‌مندان و دانش‌آموختگان و متخصصان علوم شناختی و هنر و رسانه است. یکی از این حیطه‌ها، پژوهش درباره خلاقیت است. زیرا خلاقیت به طور کلی به تخیل و خیال ربط پیدا می‌کند و در پیوند با تعقل و تفکر قرار می‌گیرد.

خلاقیت از مفاهیم و اصطلاحاتی است که بر سر تعریف دقیق آن توافق وجود ندارد. بخشی از این گستردگی تعاریف را می‌توان ناشی از ماهیت پیچیده خلاقیت و حیطه‌های متنوع آن دانست. برای نمونه، اختراع لامپ توسط ادیسون و اختراع تلفن توسط گراهام بل (یعنی اختراع دو محصول تازه) جزو مصادیق خلاقیت است. از سوی دیگر، پیشرفت‌ها و دستاوردهای پزشکی، آثار هنری شامل نقاشی و موسیقی و نمایش و فیلم و دیگر هنرها و حتی اصول و قوانین علمی نیز در زمره تولیدات خلاق قرار می‌گیرند. همین تنوع و گستردگی در عرصه‌ها و نمونه‌های خلاقیت موجب شده تا تعاریف متعددی از آن ارائه شود.

بنا به ماهیت پیچیده و متنوع خلاقیت، تعاریف گوناگونی از آن ارائه شده است. برخی خلاقیت را توانایی مشاهده امور و اشیا به روش‌های جدی، مرزشکنا و گذر از چارچوب‌های موجود، تفکر متفاوت، تولید چیزهای نو و کاربرد اشیا و اشکال به ظاهر نامرتبط و تبدیل آنها به شکل‌های تازه تعریف کرده‌اند. برخی خلاقیت را محصول مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی یا شخصیتی، از جمله جسارت، کنجکاوی، استقلال رای، درونگرایی، شوخ‌طبعی و از همه مهمتر گرایش به تجربه‌ورزی

انقلابی در صنعت غذایی؛ KFC می‌خواهد ناگت مرغ را پرینت کند

پرینترهای سه‌بعدی در حال ورود گسترده‌تر به صنایع غذایی هستند. رستوران زنجیره‌ای KFC اخیراً اعلام کرده که با همکاری یک شرکت روسی، پرینت سه‌بعدی ناگت مرغ را در آینده به فروش می‌رساند. به گزارش زومیت، KFC به خاطر مرغ‌های سوخاری مخصوص خود معروف است، اما شاید در آینده با مشکل کمبود مرغ مواجه شویم و این رستوران نتواند مانند امروز به مشتریان خود سرویس دهد. به همین دلیل این رستوران زنجیره‌ای می‌خواهد به سراغ فناوری پرورد و از پرینترهای سه‌بعدی استفاده کند. در حقیقت KFC قصد دارد غذا پرینت کند که به آن، پرینت سه‌بعدی زیستی گفته می‌شود. پرینت سه‌بعدی زیستی جدید نیست و در روزهای اولیه اوج‌گیری این پرینترها شاهد تولید شیرینی و شکلات توسط این فناوری بودیم. KFC برای پروژه جدید خود با شرکت روسی «۳D Bioprinting Solutions» همکاری خواهد کرد، البته نتیجه آن تنها تولید ناگت مرغ در اشکال مختلف نخواهد بود و غذای آینده این رستوران فرآیند پیچیده‌تری را طی می‌کند. روش مدنظر این دو

احیای تالاب‌ها؛ سواحل را بهتر مدیریت کنیم

می‌توان جزو اشکال ثانویه منطقه ساحلی برشمرد که توسط ماسه‌های سدی، جزایر سدی و نیز در آب‌های آزاد توسط جزایر مرجانی تشکیل می‌شوند. محیط تالابی در دریای خزر محیط حساس اکولوژیکی

محسوب می‌شوند که تحت تاثیرات تغییرات سیستم‌های خشکی و دریایی قرار می‌گیرند. به دلیل تغییرات شدید دریای خزر تحول این اشکال نزدیک به ساحل نیز آسیب‌پذیرتر و تحولات مورفولوژیکی آنها نسبت به تالاب‌های دریای آزاد سریع‌تر است.

تالاب گمیشان در منتهی‌الیه سواحل شرقی ایران به عنوان تنها منطقه بکر دریای خزر محسوب می‌شود که چندین بار و در ترازهای مختلف تشکیل و نیز به طور کامل از بین رفته است. تصاویر ماهواره‌ای در سال ۲۰۱۶ نشان می‌دهد که متأسفانه

تالاب گمیشان به طور کامل خشک شده است. شواهد زمینی و داده‌های ماهواره‌ای نشان می‌دهد که این تالاب از سال ۱۸۵۰ میلادی تاکنون حداقل ۳ بار تشکیل و خشک شده است.



شناسایی عوامل کنترل‌کننده تالاب‌ها تاثیر بالایی در مدیریت بهتر آنها دارد. زمانی که عوامل موثر در ایجاد یا خشک شدن آنها مشخص شود می‌توان با کنترل موارد برای بقای بیشتر کمک کرد.

در همین راستا محققان دانشگاه تهران، عوامل موثر در گسترش و نابودی تالاب‌های دریای خزر، تالاب گمیشان را با انجام پژوهشی بررسی کردند. صندوق حمایت از پژوهشگران و فناوران معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری نیز با توجه به اهمیت این موضوع از انجام این پژوهش پشتیبانی کرد. آنها عوامل موثر در ایجاد و خشک شدن تالاب گمیشان را بررسی کردند. فرصتی که دریا در اختیار این محققان قرار داد تا با کمک آن مدیریت سواحل را بهتر عملی کنند. تالاب‌ها محیط‌های پویایی منطقه ساحلی محسوب می‌شوند. آنها به شدت

تحت تاثیر تغییر تراز دریا، محیط‌های خشکی و به ویژه میزان ورودی رودخانه‌ها و اثرات انسانی قرار دارند. از سویی نقش آنها در زیست بوم و اثرات محیطی، ناحیه‌ای و حتی جهانی غیرقابل‌انکار است. تالاب‌ها را



ایلان ماسک: تسلا فاصله بسیار کمی

فکر می‌کنم که خیلی زود شاهد آن خواهیم بنیادین سطح ۵ فناوری خودران را در اختیار آقای ماسک اضافه کرده در کنار عزم جدی

شرکت تسلا در زمینه سیستم‌های ساطع تحقیق و توسعه است تا بتواند از کامپیوترها

با وجود صحبت‌های مدیرعامل تسلا، اتومبیل‌های خودران برای جلب اعتماد عموم پس از سوانح اخیر می‌تواند از خودروهایی ساخت

ایلان ماسک طی یک گفت‌وگوی ویدئویی که به مناسبت افتتاح کنفرانس سالانه هوش مصنوعی جهان (به اختصار WAIC) در شانگهای برگزار شده، به فناوری خودران و دستاوردهای شرکت تسلا در این زمینه پرداخته است.

به گزارش دیجیاتو، آنطور که آقای ماسک در این ویدئو می‌گوید، تسلا به سطح پنجم از تکنولوژی رانندگی خودران «بسیار نزدیک» شده است. این گفته به معنای آن است که محصولات تسلا - شامل مدل‌های Y/S/X/۳ - در آینده نزدیک قادر خواهند بود بدون هیچ دخالتی از سوی راننده، در خیابان‌ها و جاده‌ها حرکت کنند.

آقای ماسک در این باره افزود: من شدیداً مطمئن هستم که سطح ۵ هدایت کاملاً خودکار اتفاق خواهد افتاد و

دستیابی به واکسن کرونا بررسی می‌شود

سمپوزیوم «کاربرد تصویربرداری در تحقیقات پیش‌بالینی» به سومین دوره رسید. آزمایشگاه پیش‌بالینی دانشگاه علوم پزشکی تهران این دوره از رویداد را

۱۵ و ۱۶ مردادماه به صورت رایگان و مجازی برگزار می‌کند. این رویداد با توجه

به اهمیت تولید دارو در کشور و همچنین نام‌گذاری سال به عنوان جهش تولید بر گزار می‌شود. پژوهشگران سراسر کشور با حضور در

این رویداد با آخرین دستاوردهای تصویربرداری در تحقیقات پیش‌بالینی آشنا می‌شوند، زیرا برجسته‌ترین اساتید خارج و داخل کشور در این

رویداد حضور دارند و شرکت‌کنندگان می‌توانند مطالعات و تحقیقات خود را به‌روز کنند. پس این رویداد فرصتی برای ارتقای سطح دانش در این

حوزه است. علاوه بر اساتید ایرانی، پژوهشگرانی از سوئیس، کانادا، آمریکا، انگلیس و یونان در آن سخنرانی می‌کنند و مباحثی مانند مطالعات پیش‌بالینی در رادیو داروها، اهمیت آن در دستیابی به واکسن کرونا و در مدل‌های مختلف جراحی مطرح می‌شود. اساتید و پژوهشگران پزشکی، متخصصان پزشکی، علوم پایه پزشکی و مهندسی، دندانپزشکی و داروسازی برای حضور در این رویداد و کسب اطلاعات بیشتر می‌توانند به سایت



پیشرفته است که همگی توسط شرکت‌های دانش‌بنیان طراحی و ساخته شده است. همچنین این مجموعه به شبکه آزمایشگاهی کل کشور متصل است تا محققان بتوانند با کمترین هزینه از خدمات این آزمایشگاه استفاده کنند.

تسهیلات به شرکتهای دانش بنیان آسیب دیده از کرونا تعلق گرفت

در سومین مرحله از حمایت‌های اختصاص یافته به کسب و کارهای آسیب دیده از کرونا، شرکتهای دانش بنیان متوسط و بزرگ آسیب دیده تسهیلات دریافت می کنند. صندوق نوآوری و شکوفایی سقف این تسهیلات را ۱۰۰ میلیارد ریال اعلام کرده است. شرکتهای دانش بنیان نیز در کنار دیگر کسب و کارهای نوآور از آسیب های شیوع ویروس کووید-۱۹ در امان نبودند. برای جبران خسارات وارد شده به این شرکتهای، تسهیلاتی در نظر گرفته شده است. شرکتهای دانش بنیان متوسط و بزرگ تا سقف ۱۰ میلیارد تومان با نرخ ۹ درصد تسهیلات دریافت می کنند. این تسهیلات توسط صندوق نوآوری و شکوفایی و با همکاری سه بانک عامل، آینده، کارآفرین و صنعت و معدن پرداخت می شود.



یادداشت



کار آفرینی و درآمدزایی با تولید محتوای دیجیتال

نقش محتوای دیجیتال در جهش تولید

طلایی گفت: شعاری که برای پوشش ملی محتوای دیجیتال در نظر گرفته ایم «تولید محتوای ملی، جهش تولید، توسعه اقتصاد» است. این شعار به این معناست که هدف پوشش فقط توسعه در بخش فناوری اطلاعات یا محتوای دیجیتال نیست، بلکه زمینه‌ای برای رونق اقتصادی کل کشور است. یکی دیگر از اهداف فدراسیون فاوا این است که زمینه‌های حقوقی و قانونی برای انتقال کسب و کار از دفاتر فیزیکی به دفاتر مجازی را در کشور فراهم کند. وی با اشاره به لزوم همکاری نهادهای و متولیان دولتی با این برنامه گفت: البته این هدف گذاری بزرگی است که نیازمند همکاری ثبت شرکتهای، سازمان امور مالیاتی و سازمان تأمین اجتماعی است. امروز یک شرکت می تواند تمام فعالیت های خود را از طریق فضای مجازی و وسایل ارتباطی مدرن انجام دهد و ۱۰۰ درصد دفتر فیزیکی خود را تعطیل کند. امیدواری ما این است که با مشکلات اقتصادی که در کشور وجود دارد و انتظار چندانی از حمایت های دولتی از بخش فناوری اطلاعات و نرم افزار نیست، فضایی تسهیل شود که با حضور مستقیم محصولات محتوایی و خدمات فناوری اطلاعات در بازارهای جهانی و کسب درآمدهای ارزی، امکان رشد و توسعه فراهم شود.

برنامه تحول دیجیتال وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

بهنی، رئیس مرکز فناوری اطلاعات و رسانه های دیجیتال نیز در این نشست تأکید کرد: ما بخش عمده ای از خواسته های ما را که توسط فعالان تولید و صادرات محتوا مطرح شده است در مرکز بگیری می کنیم. از اواخر سال ۱۳۹۷ تا ۱۳۹۸ برنامه ای برای توسعه رسانه های دیجیتال و برنامه تحول مرکز ملی فناوری آماده شد و به صورت نامه ای برای ریاست جمهوری اسلامی ارسال شد. وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی اولین دستگاه دولتی است که برنامه تحول دیجیتال خود را آماده و در پنج حوزه آن را تعریف کرده است.

وی گفت: نظام مدیریت وزارتخانه از جمله ساختار مجوزها، نظارت ها و حمایت ها باید با تحولات روز تطبیق پیدا کند. حوزه دوم حوزه سامانه های فرهنگی است. مثلا برای ثبت مجوز کتاب توانستیم سامانه ای ایجاد کنیم که همه کارها در یک سامانه واحد انجام شود. ناشران، کتابخانه ملی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و خانه کتاب در آن حضور دارند و همه کارها مجوز به صورت آنلاین انجام می شود. با وجود تلاش ها، واقعیت این است که بخش عمده ای از بسترهای فرهنگی خارج از حوزه حکمرانی انجام می شود که ما باید بتوانیم در این بسترها هم حضور پیدا کنیم.

رئیس مرکز فناوری اطلاعات و رسانه های دیجیتال تأکید کرد: سومین محور تحول دیجیتال، تحول محتوا است؛ محتوایی که عرضه می شود چه نقشی برای وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در تولید، هدایت و راهبری و توسعه محتوا به لحاظ کیفی و کمی خواهد داشت. چهارمین محور مسئله کسب و کار است. بحث اقتصاد فرهنگ در جهان مورد توجه قرار گرفته است. در مورد بسترهایی که برای تولید و انتشار محصولات فرهنگی وجود دارد، وزارت ارشاد باید مشخص کند که چه کمک هایی می تواند بکند و چه راه های برای اعمال حکمرانی وجود دارد.

بهنی تأکید کرد: پنجمین حوزه تحول دیجیتال اطلاع رسانی و تبلیغات است. ما متولی مطبوعات، رسانه ها و تبلیغات هستیم، اما واقعیت این است که در فضای مجازی قدرت و توانایی رصد و پایش بخش اعظم محتوای تولید شده را نداریم. ما با ۵۰۰ تا ۶۰۰ روزنامه و نشریه و خبرگزاری همکاری می کنیم. اما در حوزه فضای مجازی هر کاربر خودش می تواند یک خبرگزاری باشد. اینکه وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در این مورد چه می تواند بکند، سؤال بزرگی است که باید در چارچوب برنامه تحول دیجیتال به آن پاسخ دهیم.

وی گفت: ۱۶ پیشنهاد برای حل و فصل مشکلات و ناکارآمدی ها در این حوزه ها مطرح شده و ۲۸ پروژه جاری برای اجرای این ۱۶ پیشنهاد آغاز شده است. نقاط مشترکی میان خواسته های فعالان تجارت دیجیتال و وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی وجود دارد که می تواند زمینه های همکاری ها را ایجاد کند.

به گفته رئیس هیات مدیره فدراسیون فاوا با توجه به وجود نزدیک به ۳ میلیون نفر بیکار در حوزه فناوری اطلاعات در کشور، محتوای دیجیتال می تواند منبع درآمدزایی و اشتغالزایی باشد. به گزارش ایسنا، محمدرضا طلایی، رئیس هیات مدیره فدراسیون فاوا در نشستی با محمدرضا بهمنی، رئیس مرکز فناوری اطلاعات و رسانه های دیجیتال ضمن معرفی پوشش ملی محتوای دیجیتال تأکید کرد که تسهیل فعالیت های تولید نرم افزارهای مبتنی بر محتوا و توسعه تولید محتوای دیجیتال می تواند به رشد اقتصادی کشور کمک شایانی کند.

طلایی با اشاره به وضعیت اشتغال در حوزه فناوری عنوان کرد: ۱۰ درصد از کل جمعیت کشور بیکار هستند که از آن ۱۰ درصد، ۳۳ درصد در حوزه فناوری اطلاعات تحصیل کرده اند. یعنی برآورد می شود که نزدیک به ۳ میلیون نفر بیکار در حوزه فناوری اطلاعات در کشور وجود دارد. از این رو محتوای دیجیتال می تواند منبع درآمدزایی و اشتغالزایی باشد. وی با اشاره به پوشش ملی محتوای دیجیتال، یکی از اهداف این را گفتمان سازی در میان فعالان اقتصادی عنوان کرد و گفت: در اتاق بازرگانی ایران، در میان فعالان بازرگانی این گفتمان سازی را آغاز کرده ایم. تاکنون وبینارهای آموزشی متعددی توسط پوشش برگزار شده است که در میان فعالان بازرگانی این باور را ایجاد کنیم که حوزه محتوای دیجیتال تا چه اندازه می تواند در توسعه کسب و کارهای پتانسیل اثرگذار باشد. هدف ما این است که با ادبیات تجار و بازرگانان بتوانیم با آنها گفت و گو کنیم.

طلایی تأکید کرد: بخشی دیگر از فعالیت های پوشش ملی محتوای دیجیتال ایجاد هاب تولید و هاب صادرات است. اتاق بازرگانی ایران فضای مناسبی را برای تاسیس مرکز نوآوری در نظر گرفته است همچنین فدراسیون فاوا قصد دارد با همکاری دانشگاه های کشور، فضایی را برای این هاب های تولید و صادرات محتوا ایجاد کنند. گام بعدی این است که بعد از هاب های فیزیکی، دنبال توسعه و گسترش هاب های مجازی تولید و صادرات باشیم.

پر کردن شکاف بسترهای محتوای دیجیتال

رئیس هیات مدیره فدراسیون فاوا تأکید کرد: ایده گرایش به تولید محتوای دیجیتال از دهه ۱۳۷۰ در کشور مطرح شد و مرکز فناوری اطلاعات و رسانه های دیجیتال وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی از نیمه دهه ۱۳۸۰ تاسیس شد. تا ابتدای دهه ۱۳۹۰ فعالان بخش خصوصی جهت تولید محتوای دیجیتال در بستر ویندوز تلاش و سرمایه گذاری زیادی کرده بودند، اما با توسعه گوشی های هوشمند، بسترهای تولید و مصرف محتوای تحول جدی پیدا کرد و بستر اصلی مصرف محتوای دیجیتال به گوشی های هوشمند و سیستم های عامل آی او اس و اندروید منتقل شد. طلایی اظهار کرد: این تحول بازار جهانی باعث شد تا بسیاری از تولیدکنندگان ایرانی نرم افزارهای مبتنی بر محتوا و محتوای دیجیتال، از بازار عقب بمانند و فعالیت های شان دچار گسست شود. امروز عمده کسانی که در حال فعالیت روی اپها و نرم افزارهای همراه هستند، عمدتاً گرایش خدماتی دارند و کمتر نرم افزارهای محتوایی را مورد توجه قرار می دهند. در برابر فعالانی که تا پیش از این روی بسترهای رایانه های شخصی فعالیت می کردند، هر چند بازار را از دست داده اند، اما همچنان سرمایه ارزشمند محتوا را در اختیار دارند.

وی گفت: انجمن ناشران دیجیتال برای حل این گسست میان تولیدکنندگان محتوا و تولیدکنندگان نرم افزارهای تلفن همراه برای ایجاد بستری اقدام کرده است تا این دو حوزه با استفاده از تشکیل شرکتهای جوینت ونچر فعالیت اقتصادی مشترک انجام دهند. در واقع هاب های تولید و صادرات پوشش ملی محتوای دیجیتال، قرار است این همکاری را تسهیل و تسریع کند.

رئیس هیات مدیره فدراسیون فاوا تصریح کرد: ۱۱ میلیون فارسی زبان در خارج از کشور مقیم هستند، که نزدیک به ۷ میلیون نفر آنها ایرانی تبار و ۴ میلیون افغان تبار محسوب می شوند. تمرکز این تعداد فارسی زبان هم در اروپا و آمریکا است. این جمعیت می تواند یکی از بازارهای هدف صادراتی برای نرم افزارها و تولیدکنندگان محتوای فارسی باشد.



ی با فناوری خودران سطح ۵ دارد

از آنها موجب مرگ راننده شده اند. علاوه بر این، کارشناسان در زمینه زیرساخت ها نیز با تردیدهایی مواجه هستند، زیرا عملکرد سیستم های خودران تا حد زیادی به شرایط جاده و علائم موجود وابسته است، حال آنکه در بسیاری از کشورها مسیرهای عمومی از لحاظ ناھمواری ها و علائم وضعیت مطلوبی ندارند.

در هر صورت باید منتظر ماند و دید که نتایج صحبت های آقای ماسک به چه شکلی در تولیدات این شرکت نمود پیدا خواهد کرد. آیا تسلا به اولین شرکتی تبدیل خواهد شد که اتومبیلی کاملا خودران توسعه می دهد یا این عنوان به رقبای سنتی که با قدرت تمام در حال تعقیب خودروساز کالیفرنایی هستند، خواهد رسید؟

تولید واکسن رقابتی می شود

کشورها وابسته هستیم و نتوانسته ایم از ظرفیت های داخلی برای تامین نیازهای کشور به خوبی بهره ببریم. شاید نبود یک زیست بوم یکپارچه برای حمایت از این فناوران، مهم ترین نقص در این حوزه است که منجر به عدم استفاده درست از توانمندی های علمی کشور شده است. به گفته برخی کارشناسان داخلی، صنعت واکسن بسیار حیاتی تر از صنعت دارو است، اما با وجود نیروی تحصیل کرده و سرآمدان علمی که در حوزه واکسن داریم هنوز در این حوزه به نقطه مطلوب نرسیده ایم.

به گفته هومن کاغذیان، رئیس کارگروه واکسن ستاد توسعه زیست فناوری معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، راهاندازی شهر واکسن قرار است به همه این کمیوها پاسخ دهد.

وی ادامه می دهد: این شهر با تجویع زیرساخت های مشترک در این حوزه و کاهش هزینه های ثابت تولید واکسن به توسعه کمی و کیفی این صنعت کمک می کند.

اواخر سال گذشته بود که تفاهم نامه ایجاد شهر واکسن به امضا رسید. این شهر قرار است زیست بومی باشد برای استقرار شرکت های تولیدکننده واکسن؛ شهری که براساس پیش بینی ها فضایی علمی و فناورانه برای تولید واکسن های بومی و مبتنی بر آخرین دستاوردهای علمی جهان فراهم می کند.

براساس تفاهم نامه ای که به امضا رسیده قرار است شهر واکسن محلی باشد برای جمع شدن همه بازیگران این عرصه زیر یک سقف. در این زیست بوم واکسن های مورد نیاز کشور به صورت بومی تولید می شود.

طی چند سال اخیر ایران به یکی از کشورهای پیشرو در حوزه داروهای زیستی بدل شده و بیشتر داروهای مورد نیاز بازار داخلی را با کمک توان علمی متخصصان ایرانی تامین می کند؛ توانمندی هایی که در دیگر حوزه های علمی هم وجود دارد اما زیرساخت مناسبی برای استفاده از آنها نداریم. مثلا در حوزه تامین واکسن های کاربردی در کشور هنوز هم به دیگر



مرکز بین المللی مهارت در چابهار راه اندازی می شود

مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای سیستان و بلوچستان افزود: این اداره کل در هر یک از شهرستان های استان توانسته براساس نیازسنجی مردم فعالیت هایی انجام دهد تا شخص با آموزش های مهارتی اشتغال پذیر شود.

اولیانی ادامه داد: باید با همکاری رسانه ها فرهنگ مهارت آموزی در جامعه ارتقا پیدا کند تا هر فرد علاقه مند موفق به دریافت گواهینامه مهارت و ایجاد شغل شود که این امر نیاز سیستان و بلوچستان است. مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای سیستان و بلوچستان اظهار داشت: برای نخستین بار شورای مهارت در استان تشکیل شده و دستگاه های زیادی در این زمینه همکاری می کنند که مصوبات خوبی نیز به همراه داشته و الگوی خوبی برای کشور شده است.

وی خاطر نشان کرد: سه مصوبه در این شورا شامل ایجاد دپارتمان آموزش روستایی، صنایع دریایی بندری در حوزه جنوب و آب و کشاورزی به تصویب رسیده است.

مدیرکل آموزش فنی و حرفه ای سیستان و بلوچستان گفت در تلاشیم مرکز بین المللی مهارت را در چابهار راه اندازی کنیم که این طرح آماده و به زودی تصویب خواهد شد تا افراد علاقه مند از کشورهای همسایه بتوانند به این مرکز مراجعه کنند که بر این اساس یک دیپلماسی مهارتی ایجاد خواهد شد.

به گزارش ایسنا، خداداد اولیایی افزود: سیستان و بلوچستان از نظر توان مهارتی در حد پایینی قرار دارد به همین سبب باید در زمینه مهارت اشتغالزایی و کارآفرینی در این استان اقدامات اساسی صورت گیرد. اولیایی افزود: آمار بیکاری و جمعیت جوان استان سیستان و بلوچستان زیاد و نیازمند برنامه ریزی صحیح برای ارائه آموزش های فنی و حرفه ای و کارآفرینی است که این مهم رسالت فنی و حرفه ای

را سنگین تر می کند. وی گفت: اداره کل آموزش فنی و حرفه ای سیستان و بلوچستان وظیفه مهارت آموزی را در سطح استان دارد و در زمینه توانمندسازی افراد گام برمی دارد.



Shoploop اقدام جدید گوگل

به قلم: سارا پرز خیرنگار
مترجم: امیر آل‌علی

یکی از بخش‌های مهم گوگل، تبلیغات است که تلاش کرده تا از روش‌های بسیار خوبی برای نمایش بهتر محصولات برندهای مختلف استفاده کند. با توجه به این امر که ویدئو در صدر تمامی روش‌های تولید محتوا قرار دارد و افراد برای خرید های خود حتما نقد و بررسی آن را در یوتیوب مشاهده می‌کنند، گوگل تلاش کرده است تا این موضوع را مورد توجه قرار داده و فضایی تخصصی برای ویدئوهای نقد و بررسی محصول ایجاد کند. این امر باعث خواهد شد تا مخاطب با یک جست و جوی ساده، به مواردی باکیفیت دست پیدا کند. نکته جالب دیگر این است که برای تمامی آنها، زیرنویسی به زبان اکثر کشورهای دنیا نیز وجود خواهد داشت. این امر باعث خواهد شد تا کاربرد آن جهانی باشد. در طراحی این شبکه، از عادت مشتریان در خرید از صفحات موجود در شبکه‌های اجتماعی، الهام گرفته شده است. با این حال برخی از تحلیلگران بر این باور هستند که این اقدام منجر به تضعیف یوتیوب خواهد شد و بهتر بود که به عنوان یک دسته بندی جدید به این شبکه اضافه می‌شد. با این حال مجری این طرح آقای پوجری بر این باور است که یوتیوب به عنوان بزرگترین بستر استراک‌گذاری ویدئو در جهان، به حدی قدرتمند است که حتی چندین طرح مشابه نیز با آسیبی همراه نخواهد بود. در واقع این بخش بهتر است که صرفاً برای موتور جست و جوی گوگل، مورد استفاده قرار گیرد. علت این امر نیز به این خاطر است که بخش تبلیغات به نسبت تازه‌کار محسوب شده و لازم است تا حمایت‌های بیشتری از آن صورت گیرد. جزییات این طرح شامل محدودیت ۹۰ ثانیه‌ای است که بدون شک باعث می‌شود تا خلاقیت افزایش پیدا کند. اگرچه ممکن است تصور نمایید که این زمان ایداً کافی نخواهد بود، با این حال نکته‌ای که نباید فراموش شود این است که بنا بر آمارهای منتشرشده، طولانی بودن یک ویدئو، شانس دیده شدن آن را به شدت کاهش خواهد داد. در این راستا بدون شک هر فردی تمایل دارد تا یک ویدئوی ۹۰ ثانیه‌ای را مشاهده کند. با این حال این امر برای مواردی نظیر یک ساعت و یا حتی ۱۵ دقیقه، با کاهش چشمگیر مواجه خواهد شد. همچنین این طرح تنها برای آشنایی اولیه بوده و هر فردی برای کسب اطلاعات بیشتر می‌تواند به ویدئوهای موجود در یوتیوب مراجعه کند. با این حال هنوز مشخص نیست که برای ویدئوها استاندارد‌های بیشتری تعیین می‌شود و آیا شاهد حضور اینفلوئنسرها در این بخش خواهیم بود؟ بدون شک برای اطمینان از موفقیت‌آمیز بودن این طرح، باید تا زمان به اجرا درآمد آن صبر کنیم. در واقع هنوز حتی از هزینه این طرح برای کسب و کارها نیز اطلاعاتی منتشر نشده است.

منبع: techcrunch.com

ایده هنرمند آمریکایی برای رفع معضل قفل تشخیصی چهره

به قلم: ایندیا پلاکس خیرنگار
مترجم: امیر آل‌علی

یکی از مشکلات کاربران گوشی‌های هوشمند در روزهای کرونایی این است که استفاده از ماسک باعث شده است تا نتوانند از قفل تشخیصی چهره خود استفاده کنند. در این رابطه نیاز است که ماسک برداشته شود که اقدامی غیربهداشتی و خطرناک است. با توجه به این امر که کرونا حداقل تا ۷ ماه آینده به صورت خود باقی خواهند ماند، رفع سریع این مشکل کاملاً ضروری است. در این رابطه اگرچه برندهای حوزه تکنولوژی اعلام کرده‌اند که به دنبال راهکاری برای رفع آن هستند، با این حال یک هنرمند آمریکایی با طرحی جالب این مشکل را به صورت کامل برطرف کرده است. در واقع ایده او این است که بخش پنهان شده صورت افراد بر روی ماسک چاپ شود. این امر نه تنها باعث جذابیت بالاتر استفاده از ماسک‌ها خواهد شد، بلکه دیگر هوش مصنوعی به راحتی می‌تواند چهره را تشخیص دهد. همین امر نیز باعث شده است تا ایده فوق، مورد توجه جدی برندهای مختلف قرار گیرد. در واقع این موضوع به خوبی نشان می‌دهد که همواره برای رفع مشکلات نباید به دنبال راهکاری پرهزینه باشیم. این طرح‌ها جذابیت و ظرافت بسیار بالایی داشته و باعث شده است که حتی افرادی که از این قفل‌ها نیز استفاده نمی‌کنند، به خرید آنها بپردازند. در واقع آنها کاملاً شبیه به بخش‌هایی هستند که در اثر پوشیدن ماسک، پنهان می‌شود. نکته جالب این است که طرح وی به حدی مورد استقبال قرار گرفته است که هم‌اکنون از کشورهای نظیر کره جنوبی، فرانسه و چین مشتریان بسیاری تصاویر خود را ارسال کرده و در صف خرید قرار دارند. به همین خاطر وی اعلام کرده است که برای پاسخگویی به این حجم از تقاضا، به حمایت نیاز داشته و ممکن است طی چند روز آینده، یکی از برندهای مطرح با وی وارد همکاری شود.

منبع: dezeen.com



ترندهای بازاریابی برای کسب و کارهای کوچک



برندها نسبت به کاربرد هشتگ‌ها تردید دارند. کاربرد اصلی هشتگ‌ها سهولت دسترسی به گونه‌های خاصی از محتواست. امروزه بسیاری از کاربران برای جست‌وجوی محتوای موردنظرشان از هشتگ‌های مختلف استفاده می‌کنند. به این ترتیب دیگر نیازی به جست‌وجوی دستی و زمان بر محتوا نخواهد بود.

اگر شما در صنعت برگزاری مراسم‌های عروسی فعالیت دارید، امکان ترکیب نام برندان و صنعت موردنظر در قالب یک هشتگ جذاب وجود دارد. وقتی مشتریان شما در تلاش برای مشاهده نمونه کارهای برندان باشند، استفاده از هشتگ موردنظر دامنه وسیعی از محتوا را به آنها نمایش خواهد داد.

امروزه برندها باید از مزیت‌های هشتگ‌ها استفاده بسیار زیادی نمایند. در این میان علاقه یا بی‌علاقگی ما به هشتگ‌ها نقش مهمی را بازی نمی‌کند. ما در هر صورت باید از مزیت‌های هشتگ‌ها بهترین استفاده را نماییم.

افزایش ترافیک وبلاگ برند با تبلیغات در شبکه‌های اجتماعی تبلیغات در شبکه‌های اجتماعی همیشه ایده مناسبی برای بازاریابی و تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف محسوب می‌شود. بسیاری از برندها برای تعامل حرفه‌ای تر با مخاطب هدف‌شان اقدام به راه‌اندازی وبلاگ رسمی می‌کنند. نکته مهم در خصوص وبلاگ‌ها ضرورت تبلیغ و بازاریابی برای توسعه‌شان است. شبکه‌های اجتماعی بهترین محل برای مخاطب هدف توسعه وبلاگ رسمی برند محسوب می‌شود.

اگر کسب و کار شما با مشکل مالی قابل توجهی رو به رو است، استفاده از اکانت رسمی برندان به عنوان محل اصلی تبلیغات وبلاگ ایده مناسبی خواهد بود. شما به این ترتیب امکان توسعه وبلاگ رسمی برندان بدون نیاز به پرداخت هزینه اضافی را خواهید داشت.

همکاری با اینفلوئنسرهای خرد بازاریابی با همکاری اینفلوئنسرهای ایده بسیار مطلوبی محسوب می‌شود. یکی از نکات مهم در این میان انتخاب از میان دامنه وسیع اینفلوئنسرهای در دسترس برندان است. همکاری با چهره‌های جهانی و شناخته شده همیشه مزیت‌های قابل توجهی برای برند شما خواهد داشت. وقتی کسب و کار ما در سطح محدود مشغول به فعالیت است، باید متناسب با همان سطح محلی و محدود اقدام به همکاری با اینفلوئنسرهای نماییم. یکی از اشتباهات کسب و کارهای کوچک اختصاص بودجه فراوان برای همکاری با افراد تاثیرگذار در مقیاس جهانی است.

توصیه اساسی ما در این بخش همکاری با افراد تاثیرگذار در قالب خرد است. به این ترتیب دیگر پرداخت هزینه بالا و همچنین فقدان برآورده شدن انتظارات بالای ما در میان نخواهد بود.

یافتن بهترین زمان برای بارگذاری محتوا بارگذاری محتوای جذاب برای مخاطب هدف اهمیت بسیار زیادی دارد. نکته مهم در این میان زمان بارگذاری محتواست. اگر ما در زمان‌های نامناسب اقدام به بارگذاری محتوای بازاریابی نماییم، امکان جلب نظر مخاطب هدف را نخواهیم داشت. زمان‌های مناسب برای بازاریابی و انتشار محتوا در هر کسب و کاری متفاوت است. بهترین توصیه در این میان تقلید از شیوه انتخاب زمان بارگذاری محتوا از سوی برندهای بزرگ است. ما به این ترتیب بدون نیاز به صرف هرگونه هزینه‌ای امکان تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را خواهیم داشت.

بدون تردید شیوع ویروس کرونا زمان مناسب برای بارگذاری محتوای بازاریابی را تغییر داده است. مزیت اصلی این امر حضور هرچه بیشتر مردم در خانه و توجه به شبکه‌های اجتماعی است بنابراین شما موقعیت بسیار بهتری برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف خواهید داشت.

توجه بیشتر به تعامل با مخاطب هدف

امروزه بسیاری از شبکه‌های اجتماعی اطلاعات دقیقی در مورد نحوه تعامل میان برندها و مشتریان در اختیار کسب و کارها قرار می‌دهند. این امر برای ساماندهی هرچه بهتر کمپین‌های بازاریابی اهمیت ویژه‌ای دارد. نکته مهم در این میان توجه به شیوه تعامل میان برندان با مشتریان به جای تمرکز صرف بر روی آمارهای کمی است. بسیاری از اوقات آمارها واقعیت‌های بازاریابی را بازنمایی نمی‌کند بنابراین ما باید به دنبال معیارهای دقیق‌تری برای ارزیابی وضعیت بازاریابی برندان باشیم. یکی از نکات مهم در این میان توجه به سطح تعامل میان ما و مشتریان مان است. وقتی سطح تعامل یک برند با مشتریان بسیار پایین باشد، امکان تاثیرگذاری مناسب بر روی مشتریان از بین خواهد رفت.

توجه به نقش استوری اینستاگرام

استفاده از تمام ظرفیت‌های شبکه‌های اجتماعی نقش مهمی در موفقیت برندها دارد. امروزه در اینستاگرام بخش استوری حتی بیشتر از پست‌های عادی مدنظر مخاطب قرار می‌گیرد. با این حساب توجه ویژه به بخش استوری برای بازاریابی امری طبیعی خواهد بود. مزیت اصلی بخش استوری امکان تولید محتوای ساده و تاثیرگذاری برای مخاطب هدف است. همچنین کاربران تمایل بیشتری برای نمایش بازخوردشان نسبت به پیام‌های بازاریابی در قالب استوری دارند. دلیل این امر عدم نمایش پیام آنها برای دیگر کاربران است.

هدف اصلی ما در این بخش صرف نظر برندها نسبت به استفاده از محتوای بازاریابی در بخش عادی نیست. نکته مهم در این میان ضرورت توجه بیشتر به بخش استوری و تولید محتوای اختصاصی برای این بخش است. به این ترتیب شما توانایی تاثیرگذاری بسیار بهتری بر روی مخاطب هدف خواهید داشت. بدون تردید بازاریابی برای برندهای مختلف در روزهای کنونی امر دشواری محسوب می‌شود. در این میان استفاده از بخش استوری برند ما را هرچه بیشتر به زندگی روزمره مشتریان نزدیک خواهد کرد.

ارزیابی استیکرهای جدید تجاری در بخش استوری اینستاگرام اینستاگرام در حمایت از برندها نسبت به شیوع ویروس کرونا اقدام به رونمایی از برخی استیکرهای تازه کرده است. چنین استیکرهایی به طور عمده در راستای حمایت از کسب و کارهای کوچک طراحی شده است. بدون تردید کسب و کارهای کوچک در دوران شیوع کرونا شرایط بسیار دشواری را پشت سر گذاشته‌اند. این امر نتایج بسیار ناگواری برای برندها به همراه داشته است. اقدام اخیر اینستاگرام شانس مناسبی در اختیار برندهای کوچک برای توسعه کسب و کار و همچنین اطلاع‌رسانی درباره ماهیت کسب و کارشان قرار خواهد داد.

بدون تردید بازاریابی در شرایط شیوع ویروس کرونا دشواری‌های خاصی دارد. با این حال برندها با استفاده از امکانات شبکه‌های اجتماعی امکان عبور از شرایط دشوار کنونی را خواهند داشت. اینستاگرام در این میان اهمیت بسیار زیادی برای برندها دارد. استفاده درست از این پلتفرم شانس برندها برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف را به شدت افزایش خواهد داد.

منبع: entrepreneur.com

راهکارهای کاهش هزینه‌ها در کسب و کارهای کوچک

به قلم: ایوان ویدجا یا کارشناس کسب و کار و صاحب سایت noobpreneur.com
ترجمه: علی آلی

مدیریت کسب و کار شخصی یکی از رویاهای هر کارمند و کارآفرینی محسوب می‌شود. بسیاری از افراد به دلیل نگرانی از مشکلات ساماندهی کسب و کارها هرگز اقدام به راه‌اندازی شرکت شخصی‌شان نمی‌کنند. بدون تردید هزینه‌ها و دشواری‌های شروع کسب و کار بسیار زیاد است، با این حال امکان غلبه بر آنها و مدیریت بهینه کسب و کار در هر شرایطی وجود دارد. هدف اصلی ما در مقاله کنونی بررسی شیوه‌های مدیریت کسب و کارهای کوچک با هزینه‌های اندک است. استراتژی کاهش هزینه‌های کسب و کار در هر سطحی از فعالیت شرکت‌ها دارای اهمیت است. ما در این مقاله به ۳ نکته و توصیه اساسی برای کاهش هزینه کسب و کارهای کوچک توجه خواهیم کرد.

خودکارسازی هر چه بیشتر فرآیندها

استفاده از فناوری‌های نوین برای کاهش هزینه‌های جاری شرکت امری ضروری محسوب می‌شود. امروزه بسیاری از فعالیت‌های پرهزینه شرکت‌ها با استفاده از ماشین‌آلات هوشمند به صورت خودکار و بسیار کم هزینه ساماندهی می‌شود. برخی از مزیت‌های خودکارسازی فرآیندهای کاری شرکت به شرح ذیل است:

- عدم نیاز برای استخدام نیروی کار و پرداخت هزینه به آنها
- کاهش قابل توجه سطح خطای انسانی در فرآیند کار
- کاهش ریسک‌های موجود در زمینه خدمات جانبی به کارمندان و مشکلاتی مانند صدمات حین کار
- امکان ساماندهی ساعات‌های کاری طولانی بدون نگرانی پیرامون خستگی عوامل درگیر تولید

وقتی ما از فناوری‌های تازه در فعالیت شرکتمان استفاده می‌کنیم، امکان کاهش قابل توجه هزینه‌های جاری فراهم می‌شود. بدون تردید صرف نظر کامل از نیروی انسانی در زمینه فعالیت شرکت‌ها امکان‌ناپذیر است. نکته مهم در این میان تلاش برای استفاده از نوآوری‌های عرصه فناوری برای بهبود وضعیت کسب و کار شرکتمان است. هرچه هزینه‌های جاری ما کمتر باشد، امکان سرمایه‌گذاری بیشتری برای توسعه کسب و کارمان خواهیم داشت.

به روز رسانی استراتژی بازاریابی و تبلیغات

بازاریابی و تبلیغات نقش مهمی در توسعه کسب و کارها دارد. امروزه اغلب مردم تحت تاثیر تبلیغات مختلف دست به خرید می‌زنند. این نکته در صورت بی‌توجهی برندها نسبت به سرمایه‌گذاری بر روی بخش بازاریابی و تبلیغات تبعات به شدت مخربی خواهد داشت.

پیش از توسعه فناوری‌های مختلف اغلب برندها برای تبلیغات و بازاریابی چاره‌ای جز همکاری با آژانس‌های حرفه‌ای نداشتند. همه ما از هزینه‌های بالای همکاری با آژانس‌های بازاریابی آگاهی داریم. نکته امیدبخش در این میان امکان استفاده از ابزارهای مختلف برای بازاریابی و تبلیغات درون شرکتی است. به این ترتیب دیگر نیازی به صرفه هزینه‌های گزاف برای تاثیرگذاری بر روی مخاطب هدف نخواهد بود.

بدون تردید کسب و کارهای کوچک امکان صرف هزینه‌های مختلف برای بازاریابی و تبلیغات را ندارند بنابراین باید هرچه بیشتر به سوی استفاده از خدمات درون شرکتی سوق پیدا کنند. این امر با آموزش بخشی از کارمندان برای تشکیل تیم بازاریابی کامل خواهد شد. برخی از توصیه‌های اساسی در این زمینه به شرح ذیل است:

- کمپین‌های بازاریابی باید همیشه ساده و صریح باشد
- استفاده از سایت رسمی برای برن‌دمان به منظور اطلاع‌رسانی بهتر ضروری است
- جلوه‌های بصری جذاب همیشه تاثیر قابل توجهی بر روی مخاطب هدف دارد
- تولید محتوای مرتبط با سلیقه مخاطب هدف انگیزه آنها برای تعامل با برند شما را دوچندان خواهد کرد.
- بازاریابی و تبلیغات باید همیشه بخشی از فعالیت برند ما باشد. نگاه مقطعی به این حوزه همیشه موجب بروز مشکلاتی در فعالیت برندها می‌شود بنابراین برنامه‌های بازاریابی‌تان به طور مداوم و در بازه‌های زمانی مشخص به روز رسانی کنید. این امر فعالیت باثبات در عرصه بازاریابی را تضمین خواهد کرد.

اهمیت محوری کیفیت

اگر شما در زمینه تولید محصولات باکیفیت سرمایه‌گذاری نمایید، مشتریان به سرعت نسبت به فعالیت شما آگاهی پیدا خواهند کرد. امروزه بسیاری از کسب و کارهای کوچک به دلیل تولید محصولات باکیفیت به سرعت شهرت بین‌المللی پیدا می‌کنند. اگر ما تولید محصولات باکیفیت در کنار تبلیغات مناسب را با هم ترکیب کنیم، نتیجه کار موفقیت قابل توجه کسب و کارمان خواهد بود. تولید محتوای جذاب و باکیفیت برای مشتریان نیازمند شناخت دقیق سلیقه آنهاست بنابراین ما پیش از دست زدن به هرگونه فعالیتی در این زمینه باید شناخت درستی از مشتریانمان داشته باشیم. خوشبختانه فناوری‌های نوین امکان بررسی وضعیت مشتریان با هزینه اندک و سرعت بالا را فراهم کرده است.

منبع: noobpreneur.com



۱۹ عادت صبحگاهی معجزه آسا



یکی از بهترین اقدامات محسوب می‌شود. با این حال اگر به این اقدام علاقه‌ای ندارید، ابتدا نباید خود را ملزم به انجام آن کنید. در غیر این صورت نتیجه لازم را به دست نخواهید آورد.

۵- لیخند بزنید

لیخند زدن حتی اگر کاملاً مصنوعی باشد، تاثیر خود را بر روی روحیه شما خواهد داشت. بدون شک این امر به بهبود روابط شما با اعضای خانواده و همکاران نیز منجر خواهد شد. به همین خاطر عادت کنید که روز خود را با لیخند آغاز نمایید. برای اطمینان از تاثیرات آن، تنها کافی است که یک هفته به این صورت اقدام کنید.

۶- یک لیوان آب بنوشید

بسیاری از مشاوران تغذیه به این موضوع اشاره دارند که هر فردی باید صبح خود را با یک لیوان آب ولرم شروع نماید. این موضوع نه تنها به سلامتی آنها کمک خواهد کرد، بلکه شما را مهیای صرف یک صبحانه کامل می‌کند.

۷- به یک موسیقی آرام گوش دهید

در این رابطه صدای طبیعت و موسیقی‌های لایت، بهترین گزینه‌ها بوده و باعث خواهد شد تا وضعیت روحی شما در بهترین حالت ممکن قرار گیرد.

۸- تخت خواب خود را مرتب نمایید

این موضوع باعث خواهد شد تا احتمال بازگشت مجدد شما به تخت، کاهش شدیدی را پیدا کند. درواقع آمارها حاکی از آن است که بسیاری از افراد عادت دارند که پس از بیدار شدن و در صورت وجود وقت اضافه، یک استراحت کوتاه را داشته باشند. با این حال این امر خود باعث خواهد شد تا تاثیر تمامی اقدامات شما برای سرحال شدن، به صورت کامل از بین برود.

۹- پنجره‌ها را باز کنید

در هنگام صبح، وضعیت آب و هوا در بهترین حالت ممکن قرار دارد. همچنین در علم انرژی درمانی، برای صبح خواص معجزه‌آسایی ذکر شده است. به همین خاطر اجازه دهید که این هوای تازه به اتاق شما وارد شده و برای چند دقیقه به تماشای پیرامون خود بپردازید. در کنار این موضوع از تنفس عمیق نیز غافل نشوید.

۱۰- مسکولیت‌های خود را کاهش دهید

ممکن است شما تعدادی فرزند داشته باشید و تصور کنید که بیدار کردن آنها، آماده کردن صبحانه، جرو وظایف شما محسوب می‌شود. با این حال واقعیت این است که شما در هنگام صبح، آمادگی لازم برای انجام اقدامات زیادی را ندارید و وظایف بیش از حد می‌تواند باعث شود که شما از همان ابتدا، احساس خستگی داشته باشید. به همین خاطر وظایف را تقسیم‌بندی کرده و اجازه دهید که آنها نیز نقش‌هایی را داشته باشند. همچنین بیدار نشدن یکباره تمامی افراد، باعث خواهد شد تا شاهد مواردی نظیر صف سرویس بهداشتی، نباشید. در کنار این موضوع بهتر است که بر روی برنامه خودتان تمرکز نمایید. برای مثال ممکن است پس از صرف صبحانه، چند دقیقه دویدن و پس از آن دوش گرفتن را انجام دهید.

۱۱- موسیقی با ریتم تند را انتخاب کنید

در مورد ۷ بیان شد که از یک موسیقی آرام استفاده کنید. با این حال در این بخش ضروری است که تنها مواردی با ریتم تند را انتخاب کنید. این امر باعث خواهد شد تا جنب و جوش شما افزایش پیدا کرده و آماده شروع روز کاری خود باشید. این امر می‌تواند در هنگام ورزش و یا رانندگی مورد استفاده قرار گیرد.

۱۲- برنامه روزانه خود را مرور نمایید

بهتر است که از شب قبل، برنامه فردای خود را تعیین کرده باشید. این امر باعث خواهد شد تا به محض حضور در شرکت، بتوانید اقدامات خود را شروع نمایید. نکته مهمی که در زمینه برنامه‌ریزی باید به آن توجه داشته باشید این است که شما در ساعات‌های اولیه، بالاترین سطح انرژی را خواهید داشت. به همین خاطر بهتر است که سخت‌ترین موارد را به این زمان اختصاص دهید. درواقع مرور برنامه، باعث ایجاد آمادگی ذهنی خواهد شد.

۱۳- موارد اضافی را حذف کنید

برخی از اقدامات شما وجود دارد که انجام آن برای امروز، الزامی نبوده و ممکن است پس از حضور در شرکت، متوجه وظایفی جدید شوید. به همین خاطر می‌توانید آنها را به روزی دیگر اختصاص دهید. درواقع شما نباید تصور کنید که برنامه روزانه، غیر قابل تغییر است.

۱۴- به احساس خود توجه داشته باشید

این امر کاملاً طبیعی است که افراد در برخی از روزها، با احساس انرژی بیشتری مواجه هستند. این امر در حالی است که در برخی از روزهای دیگر ممکن است چنین حسی را نداشته باشند. در این رابطه شما باید به چنین مواردی توجه داشته باشید و براساس آن حجم کارهای خود را کم و یا زیاد نمایید. همچنین سعی کنید با ارتباط خوب خود با کارمندان، حسن‌های مثبت خود را افزایش دهید.

۱۵- به ساعت پایانی روز خود فکر کنید

یکی از اقدامات مناسب برای انتخاب بهترین اقدامات این است که به ساعت پایانی کار خود فکر کرده و مواردی را که حتماً باید انجام شود، انتخاب کنید. این امر باعث خواهد شد که حداقل اطمینان داشته باشید که در پایان روز، موارد اصلی انجام شده است.

۱۶- با لباس ورزشی به خواب بروید

یکی از مهمترین دلایل افراد برای ورزش نکردن در صبحگاه این است که تصور می‌کنند که انرژی کافی برای این اقدام را در اختیار ندارند. در این راستا می‌توانید با لباس ورزشی بخوابید تا به محض بیدار شدن، مهیای انجام تمرینات و یا خارج شدن از منزل باشید.

۱۷- لباس فرم داشته باشید

هنگامی که لباس کار مشخصی داشته باشید، سریعاً می‌توانید آماده شوید. این امر در حالی است که در غیر این صورت ممکن است زمان زیادی را صرف انتخاب موارد کنید.

۱۸- صبحانه کاملی داشته باشید

صبحانه مهمترین وعده غذایی هر فرد محسوب شده و لازم است تا به آن توجه ویژه‌ای را داشته باشید. در این رابطه توصیه می‌شود که قبل از هر تصمیمی، از یک مشاور تغذیه کمک بگیرید. علت این امر به این خاطر است که نیاز افراد به مواد غذایی متفاوت بوده و این امر باعث خواهد شد تا کبی برداری از برنامه فردی دیگر، یک اشتباه بزرگ باشد. بدون شک صبحانه‌ای کامل، مقدم‌ات روزی پرانرژی را فراهم خواهد کرد.

۱۹- استراحت‌های کوتاه داشته باشید

در آخر فراموش نکنید که شما باید به خود استراحت‌های کوتاهی را بدهید. در غیر این صورت سریعاً انرژی خود را از دست خواهید داد. این امر درست اقدامی است که گوهوردهای حرفه‌ای آن را انجام داده و تلاش می‌کنند تا با این اقدام، ریتم خود را از دست ندهند. درواقع شما نیاز دارید که به ریتمی در انجام کارهای خود دست پیدا کنید که کاملاً مناسب شما است.

منبع: organismyhouse.com

