

اخبار

قیمت‌های دستوری و زبان ۴ هزار میلیارد تومانی خودروسازان در ۳ ماه نخست سال جاری

دبیر انجمن خودروسازان ایران ضمن حمایت از روش فروش خودرو براساس حاشیه‌بازار، از زبان ۴ هزار میلیارد تومانی صنعت خودرو کشور در سه ماه نخست سال جاری ناشی از قیمت‌گذاری دستوری خبر داد. به گزارش خبرنگار خبرخودرو، احمد نعمت‌بخش دبیر انجمن خودروسازان ایران در دومین نشست هم‌اندیشی انجمن تخصصی صنایع همگن نیرومحرکه و قطعه‌سازان خودرو استان تهران درخصوص این موضوع که عدم به روزرسانی قیمت قطعات ورود ضرر و زیان هنگفت به قطعه‌سازان را به دنبال داشته، اظهار داشت: خودروسازان نیز با ورود ضررهای پیاپی به این صنعت در شرایط مناسبی قرار ندارند به نحوی که براساس آمار سازمان بورس، در سه ماه نخست سال جاری، قریب به ۴ هزار میلیارد تومان زیان برای دو شرکت ایران خودرو و سایپا ناشی از قیمت‌گذاری دستوری از سوی شورای رقابت به ثبت رسیده است. وی ضمن انتقاد از نحوه قیمت‌گذاری خودرو در سال ۹۲ توسط شورای رقابت که به عدم اعمال مصوبه سازمان حمایت مبنی بر افزایش ۲۰ درصدی قیمت خودرو در اسفند ۹۱ انجامید، گفت: روش اتخاذی از سوی شورای رقابت در تعیین فرمول قیمت خودرو اشکالات زیربنایی دارد که با عدم افزایش ۱۴ درصدی قیمت از مجموع ۲۰ درصد مصوبه، تاکنون موجبات زیاندهی خودروسازان را فراهم کرده است. دبیر انجمن خودروسازان ایران درخصوص مواد ۶، ۲ و ۱۳ مندرج در طرح ساماندهی صنعت خودرو مبنی بر شروط جریمه خودروسازان افزود: جرائم تعیین شده ریسک‌پذیری را از مدیریت سلب می‌کند به نحوی که هیچ مدیری با وجود این شرایط حاضر به اداره خودروسازی‌ها نخواهد بود. مدیری که ریسک‌پذیر نباشد کار را پیش نمی‌برد. نعمت‌بخش در ادامه تعیین قیمت خودرو براساس حاشیه‌بازار را به شرط تولید روزانه ۲ هزار دستگاه از سوی ایران خودرو و سایپا موثر دانست و تصریح کرد: شورای اقتصاد در دهه ۷۰ با توجه به بروز اختلاف قیمت میان نرخ کارخانه‌ای خودرو و بازار، فروش خودرو در حاشیه‌بازار را به تصویب رساند. وی در پایان با اشاره به آمار تولید ایران خودرو و سایپا در سال ۹۸ و ۹۹ به مقایسه قیمت تکلیفی پژو پارس با بهای ۱۰۹ میلیون تومان و قیمت بازاری ۲۲۰ میلیون تومانی آن پرداخت و خاطر‌نشان کرد: اختلاف قیمت کارخانه‌ای خودرو در مقایسه با بازار برای ایران خودرو طی سال جاری، رقمی معادل ۷۰ هزار میلیارد تومان و برای سایپا ۶۵ هزار میلیارد تومان برآورد شده که حاکی از توزیع رانت ۱۳۵ هزار میلیارد تومانی و زیان دهی خودروسازان و قطعه‌سازان است.

پس از یک افت ۸ ماهه اتفاق افتاد

بازگشت صادرات خودرو ترکیه به آمار قبل از شیوع کرونا

حجم صادرات خودرو ترکیه پس از تجربه یک افت هشت ماهه به آمار قبل از شیوع ویروس کرونا بازگشت. به گزارش کارپرس، خبرگزاری آنتولوژی ترکیه روز یکشنبه در گزارشی از بازگشت حجم صادرات خودرو این کشور به آمارهای قبل از پاندمی کرونا خبر داد. براساس این گزارش، صنعت خودرو ترکیه در ماه سپتامبر رشد ۰/۵ درصدی را در مقایسه با سال ۲۰۱۹ به ثبت رساند و فروش برون‌مرزی آن از ۶/۲ میلیارد دلار فراتر رفت. خبرگزاری آنتولوژی به نقل از اطلاعات انجمن صادرکنندگان صنعت خودرو ترکیه (OIB) اعلام کرد ترکیه در ماه ژانویه امسال بیشترین حجم صادرات خودرو را با رشد ۲/۳ درصدی به ارزش ۴/۲ میلیارد تجربه کرد. اما در ماه فوریه به دلیل تأثیرات پاندمی ویروس کرونا کاهش محسوسی در صادرات خودرو ترکیه ایجاد شد. حال پس از یک افت هشت ماهه، ترکیه توانسته است در ماه سپتامبر آمار صادرات خود را به رقم ماه ژانویه نزدیک کند. در ماه سپتامبر، آلمان به عنوان بزرگترین خریدار خودرو ترکیه لقب گرفت و ارزش صادراتی ترک‌ها به این کشور بیش از ۳۳۴ میلیون دلار بود. این در حالی است که انگلیس پس از آلمان با واردات نزدیک به ۳۰۵ میلیون دلار خودرو از ترکیه در جایگاه دوم قرار گرفت. انگلیس، ایتالیا و اسپانیا نیز در رتبه‌های بعدی قرار گرفتند و هر یک دست کم ۱۳۰ میلیون دلار از صادرات ترکیه را به خود اختصاص دادند. صنعت خودرو ترکیه همچنین در ماه گذشته شاهد رکورد افزایش صادرات به هنگ کنگ، لیبی، یونان، افغانستان و استرالیا بود.

عضو هیأت رئیسه کمیسیون صنایع و معادن مجلس مطرح کرد فروش قطعات دست دوم به جای نو در بازار لوازم یدکی

عضو هیأت رئیسه کمیسیون صنایع و معادن مجلس می‌گوید برخی سودجویان قطعات یدکی استوک (قطعات دست دوم) را از تعمیرگاه‌ها جمع‌آوری کرده و به عنوان قطعات یدکی نو در بازار توزیع می‌کنند که این امر موجب افزایش تصادفات و تحمیل هزینه‌های بیشتر به خانوار می‌شود. به گزارش پایگاه خبری «عصر خودرو» به نقل از خانه ملت، بهژاد رحیمی عضو هیأت رئیسه کمیسیون صنایع و معادن مجلس با انتقاد از نابسامانی بازار قطعات یدکی خودرو، گفت: کمبود و گرانی قطعات یدکی اصلی خودرو و افزایش سهم قطعات بی‌کیفیت و تقلبی از بازار موجب اقبال بسیاری از تعمیرکاران و مشتریان به خرید قطعات یدکی اصلی دست دوم و یا حتی تعمیر برخی از قطعات شده است، تداوم این امر خطرناک بوده و مشکلات بسیاری مانند افزایش تصادفات را به دنبال دارد. نماینده مردم سقز و بانه در مجلس شورای اسلامی با بیان اینکه در حال حاضر بازار از قطعات یدکی فیک و بی‌کیفیت پر شده و قطعات یدکی اصلی نیز در بازار بسیار نایاب و گران است، افزود: سودجویی برخی افراد موجب شده قطعات یدکی تقلبی چینی یا ایرانی در جعبه قطعات اصلی بسته‌بندی و به نام قطعات اصلی به مشتریان عرضه شود که خرید و استفاده از این گونه قطعات موجب زیان مشتریان و خرابی زودهنگام خودرو می‌شود.

افت کیفیت در بازار قطعات یدکی

وی با بیان اینکه اغلب اینگونه قطعات از چین وارد کشور می‌شود درحالی‌که برخی از تولیدات داخلی کیفیت بهتری دارند، اضافه کرد: علی‌رغم اینکه قیمت قطعات یدکی در حال حاضر افزایش چشمگیری داشته اما شاهد افت کیفیت در این بازار هستیم که این امر منجر به تحمیل هزینه‌های بیشتر به خانوارها می‌شود.

واردات خودرو، چرخ زندگی کارگران ایرانی را به مخاطره می‌اندازد



مگر آلمان‌ها نبودند که پس از جنگ دوم جهانی، وقتی همه کشورشان با خاک یکسان شده بود، حاضر نشدند از بیگانه گندم بخزند و قوت لایموت شان، با دستان کسی غیر از آلمانی تولید شده باشد؟ آنها عهد بستند تا زمانی که گندم آلمانی درو نشده، در حیاط خانه شان سبب زمینی می‌کارند و می‌خورند، اما ننگ نان خارجی را به خویش نمی‌خرند!

این چنین‌الگویی است که هند را هند و آلمان را آلمان کرده است. در هیچ کجای دنیا نمی‌توانید سراغ بیاورید که ملتی، با «نه» گفتن به دست‌نخ فرزندان خویش و آغوش گشودن بر تولید بیگانه توانسته باشد، مرزهای استقلال و استغنائی ملی‌اش را درنوردیده و برای مردم دیگر نقاط دنیا نیز حرفی برای گفتن داشته باشد.

برای وارداتی‌ها مهم نیست چرخ هر خودروهای خارجی که در خیابان‌های این شهر می‌چرخد، چرخ زندگی چند کارگر ایرانی را

از حرکت بازمی‌ایستاند؟ برای‌شان اهمیت ندارد هر دلاری که برای واردات یک خودروی خارجی از کشور خارج می‌شود، چه اندازه چرخه

بازار داغ موتورسیکلت‌های لاکچری صنعت موتورسیکلت را به خطر انداخته است

بین‌المللی همین اتفاق می‌افتد. لذا سازمان ملی استاندارد می‌تواند ناظر مجوزهایی باشد که وزارت صمت صادر کرده و انجمن‌ها و سندیکاها به برخطاتی که مشمول استانداردهای اجباری و تعریف شده نیستند نظارت داشته و در برابر شکایت مردم پاسخگو باشند.

نایب رئیس هیأت مدیره سندیکای قطعه‌سازان موتورسیکلت کشور درباره بازار موتورسیکلت اظهار داشت: متأسفانه بازار موتورسیکلت نیز دچار آشنفنگی است و شاهد ورود موتورسیکلت‌های لاکچری در کلاشهرها هستیم و بازار موتورسیکلت‌های ضعیف‌تر که مورد نیاز طبقات پایین جامعه است رها شده و افزایش قیمت نیز داشته‌اند. در صورتی که چنین سیاست‌گذاری با شرایط اقتصادی کشور همخوانی نداشته و دغدغه دست‌اندرکاران صنعت موتورسیکلت تزیق موتورسیکلت‌های لاکچری به شمال شهر تهران نبوده که اینگونه شاهد افزایش افتتاح فروشگاه‌های موتورسیکلت در شمال شهر باشیم. این در حالی است که بازار موتورسیکلت در روستاها و شهرهای کوچک که دارای عملکرد اقتصادی و صنعتی است رها شده و در چنین شرایط

صنعت حمل و نقل در آستانه فروپاشی

برای برخورد با محتکران را ندارد. همچنین لاستیک به میزان کافی با آرز دولتی در داخل تولید شده اما برخلاف قوانین تعریف شده به صورت آزاد و دریافت مبالغ بیشتر به فروش می‌رسد بنابراین لازم است وزارت صمت با مشورت انجمن‌ها به امور رسیدگی کند چراکه تشکل‌ها حامی حقوق راننده هستند.

رئیس کانون انجمن‌های صنفی حمل‌کالای کشور درباره نوسازی ناوگان حمل‌کالا بیان کرد: متأسفانه سهم لجستیک کشور ما از امارات کمتر بوده و سهم کشور ما در دنیا ۸ درصد و امارات ۲۳ درصد است و کامیون‌های تولید داخل زیر استاندارد یورو ۳ بوده و دارای جایگاه مناسبی در کشورهای دیگر نیستند. ضمناً علی‌رغم اینکه قرارداد نوسازی ناوگان با خودروسازان داخل منعقد شده اما ارز کافی برای واردات قطعات وجود ندارد. همچنین برای واردات کامیون‌های وارداتی ارز کافی وجود ندارد و فشار تحریم‌ها نیز مزید بر علت شده لذا اجرای این طرح به سادگی میسر نخواهد بود.

ایا از نفس افتادن تولید داخل، وقتی به قیمت بیکاری هزاران هزار نیروی کار ایرانی و رونق گرفتن بازار واسطه‌گری تمام می‌شود، قادر خواهد بود تا رفاه اجتماعی و استقلال اقتصادی کشور را تضمین نماید؟ وقتی رهبری معظم انقلاب در هر فرصت و تریبون، ملت را به خرید کالای ایرانی و مصرف تولیدات داخلی فرا می‌خوانند و تنها راه خلاصی از سلطه اقتصادی کشورهای غربی را در تناوری و شکل‌گیری «اقتصاد مقاومتی و جهش تولید» هجی می‌کنند، آیا واردات خودرو قادر خواهد بود تا خودکفایی ملی و استقلال اقتصادی کشور را به بار آورد؟

آیا کشورهای پیشرفته دنیا نیز در دوره‌ای که مشغول به گذار بوده‌اند از فرمول گاز بودن مرغ همسایه استفاده کرده‌اند؟ مگر ماهاتما گاندی نبود که وقتی فهمید جنس نخ لباس هندی‌ها، انگلیسی است، اعلام کرد تا زمانی که کشورش در تولید نخ به خودکفایی نرسد، دیگر لباس دوخته شده نمی‌خرد و نمی‌پوشد، بلکه ترجیح می‌دهد از بوریایی نادوزی استفاده کند که مطمئن است توسط هموطنان خودش تولید شده است؟

نایب رئیس هیأت مدیره سندیکای قطعه‌سازان موتورسیکلت کشور از نابسامانی بازار قطعات یدکی موتورسیکلت سخن گفت.

حبیب‌الله محمودان در گفت‌وگو با خبرنگار خبرخودرو، بیان کرد: قطعات وارداتی دارای ایماک‌های تقلبی هستند که به دلیل اینکه در گذشته قدرت تست آن وجود نداشته، فروشنده‌های چینی اقدام به فروش آنها کردند و استنادی که به عنوان ایماک ارسال شده تقلبی بوده است.

وی افزود: در مورد قطعات داخلی نیز مرجعی برای کنترل تولیدات زیر پله‌ای وجود ندارد و بهتر بود در یک مقطعی کالاهای صنعتی تولید داخل جایگزین قطعات تقلبی خارجی در بازار شوند و این امر نیازمند تسهیل قوانین است تا تولیدکنندگان ناچار به قانون‌گریزی نباشند زیرا دریافت پروانه بهره‌برداری در ایران بسیار سخت است و لازم است مجوز صدور پروانه را به اتحادیه و انجمن‌ها بدهند که در قبال صدور پروانه ناظر کنترل کیفی قطعات باشند و در صورت بروز مشکلی مرجع صادرکننده مجوز باید پاسخگو باشد همان‌طور که در قوانین

رئیس کانون انجمن‌های صنفی حمل‌کالای کشور گفت وضعیت حاکم بر صنعت حمل و نقل کشور به گونه‌ای است که در صورت ادامه آن شاهد فروپاشی این صنعت خواهیم بود.

ناجی سلامی در گفت‌وگو با خبرنگار خبرخودرو، با اشاره به معضلات صنعت حمل و نقل کشور تشریح کرد: ۵۰درصد مشکلات صنعت حمل و نقل ناشی از تحریم‌ها و ۵۰ درصد آن حاصل بی‌تدبیری است زیرا مسئولین با عدم برخورد قاطع با متخلفین نه تنها راننده را بلکه همه افراد فعال در این حوزه را متضرر خواهد کرد و علی‌رغم غنی بودن کشور ما ضعف مدیریتی مشکلاتی را در صنعت حمل و نقل کشور ایجاد کرده که در صورت ادامه آن شاهد فروپاشی این صنعت خواهیم بود.

وی یکی از معضلات کامیون‌داران را کمبود قطعات یدکی و لاستیک برشمرد و گفت: لوازم یدکی و لاستیک به میزان کافی با ارز دولتی و به صورت قانونی وارد کشور شده اما متأسفانه وزارت صمت انگیزه کافی



تسلا با عرضه ۱۳۹۳۰۰ دستگاه خودرو

ماهه سوم سال ۲۰۱۹، موفق به عرضه ۳۹۳۰۰ دستگاه با این حساب میزان عرضه خودرو این شرکت در فصل دوم ۲۰۲۰ با رشد ۵۳ درصدی روبه‌رو بود. تولیدکننده خودرو در فصل چهارم ۲۰۱۹ به بازار شده بود. از تعداد کل خودروهای عرضه‌شده ۱۲۴۱۰۰ دستگاه مدل ۳۷ است. تاکنون موفق به عرضه حدود ۳۱۸ هزار دستگاه

تسلا در شرایط همه‌گیری کرونا که منجر به اختلال در فعالیت کارخانه‌ها و شرکت‌ها در سراسر جهان شده است، توانست در سه ماهه سوم ۲۰۲۰ با عرضه ۱۳۹۳۰۰ دستگاه خودرو به بازار، رکورد جدیدی در آمار تولید خود ثبت کند. به گزارش دیجیاتو، بیشترین آمار تولید تسلا طی سال‌های گذشته مربوط به فصل چهارم ۲۰۱۹ است که موفق به عرضه ۱۱۲۰۰۰ دستگاه خودرو به بازار شد. اینک این رکورد در شرایط کرونایی که برای مدتی دو کارخانه تسلا هم تعطیل بوده، شکسته شده است. تسلا در گزارش فصل سوم ۲۰۲۰ از خردادماه تا شهریورماه (ژوئیه تا سپتامبر) اعلام کرده که با رشد ۴۲ درصدی میزان عرضه خودرو نسبت به مدت مشابه سال قبل یعنی سه

در ۶ ماه ۱۵۰ متخصص خارج از کشور به شرکت‌های دانش‌بنیان و فناور پیوستند

آمده‌اند تا تجربیات و فناوری‌های جدید را انتقال دهند و از توانمندی خود کشور را بهره‌مند کنند. متخصصان، کارآفرینان و محققان ایرانی خارج از کشور که ذیل برنامه همکاری با متخصصان و کارآفرینان خارج از کشور به ایران برگشتند و در شرکت‌های دانش‌بنیان مشغول به کار شدند. برنامه همکاری با متخصصان و کارآفرینان ایرانی خارج از کشور (Connectistiir) از جمله برنامه‌هایی است که معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری برای همکاری با نخبگان و توانمندان ایرانی خارج از کشور طراحی و اجرا کرده است؛ برنامه‌ای که توانسته در شش ماه ابتدای سال، ۱۵۰ نفر را به زیست‌بوم فناوری و نوآوری تزریق کند. برنامه همکاری با متخصصان و کارآفرینان ایرانی خارج از کشور (Connectistiir) با هدف استفاده از ظرفیت علمی و تخصصی محققان و متخصصان ایرانی و برقراری ارتباط با مراکز علمی، فناوری و صنعتی منتخب کشور در حال اجرا است. این برنامه با ایجاد شبکه گسترده‌ای از پایگاه‌های تخصصی شامل بهترین دانشگاه‌ها، پژوهشگاه‌ها



خدمات به یک هزار و ۷۰۹ شرکت تعلق می‌گیرد

یک هزار و ۷۰۹ شرکت متقاضی دریافت خدمات توسعه صادرات و تبادل فناوری معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری هستند؛ خدماتی برای توسعه بازار بین‌المللی زیست‌بوم فناوری و نوآوری در کشور. از سال ۹۳ بود که فضایی برای توسعه صادرات و تبادلات فناورانه زیست‌بوم فناوری و نوآوری ایجاد شد؛ بابتی تسهیل فرآیند صادرات کالاها، آموزش و مشاوره شرکت‌ها در حوزه صادرات. در این فضای ایجادشده اجزای زیست‌بوم فناوری و نوآوری با استفاده از این خدمات، بازار صادرات محصولاتشان را توسعه می‌دهند. این کار در کنار شناسایی و ارزیابی شرکت‌های خدماتی فعال، به افزایش کیفیت خدمات، دستاوردها و محصولات دانش‌بنیان تولیدی در کشور هم کمک می‌کند.



دریچه

تولید بومی تجهیزات قفس پرورش ماهی

دانش‌بنیان‌ها فناوری را توسعه دادند

اعتباری از اجرای این طرح حمایت کرده است. ابراهیمی در ادامه بیان کرد: بیشتر براکت‌ها و دیگر تجهیزات موردنیاز این صنعت از کشورهای نروژ، ایتالیا، چین و ترکیه تأمین می‌شود، اما با تلاشی دانش‌بنیان، این کار بومی‌سازی شد و همه تجهیزات این کار در داخل کشور تولید می‌شود. دبیر کارگروه توسعه فناوری‌های آب، خشکسالی، فرسایش و محیط‌زیست معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری همچنین عنوان کرد: فناوری‌های مرتبط با آب یکی از محورهای توسعه کشور است. باید از این ظرفیت در سواحل آبی کشور استفاده کنیم. ما باید به‌گونه‌ای عمل کنیم که شرمند نعمات و فرصت‌های داخلی نشویم. وی افزود: ایران در کمربند خشک و نیمه‌خشک کره زمین قرار دارد. کشوری با نزولات آسمانی کم و تبخیر بالا. آمارها گواه این است که در ایران باوجود حدود ۴۵۰ میلیارد مترمکعب نزولات بارشی و با تبخیر بالای ۷۰ درصدی، حجم آب قابل‌برنامه‌ریزی در مقابل نیاز توسعه‌ای کشور کم است.

ابراهیمی همچنین تاکید کرد: باید برای استفاده درست از این میزان آب برنامه‌ریزی کنیم تا بتوان چشم تولید و اقتصاد مقاومتی را محقق کرد و همه بخش‌ها ضرورتاً باید در مرز دانش حرکت کند و از فناوری‌ها برای توسعه صنعت آب بهره ببریم. تولید انبوه ماهی در قفس وی استفاده از دانش بومی کشور برای توسعه صنعت آب را ضروری دانست و گفت: تولید انبوه ماهی در قفس، افتخاری است که زیست‌بوم فناوری و نوآوری برای کشور به ارمغان آورد؛ رهاوردی فناورانه با تکیه بر دانش بومی بدون استفاده از منابع محدود آب کشور.

دبیر کارگروه توسعه فناوری‌های آب، خشکسالی، فرسایش و محیط‌زیست معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری با اشاره به حمایت‌های جدی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری از حرکت فناورانه تولید براکت سه کاناله تزریقی قفس‌های پرورش ماهی، تاکید کرد: این کار باید با کمک جوانان متخصص داخلی ادامه داشته باشد و زنجیره این کار به صورت کامل دیده شود؛ یعنی همه گلوگاه‌های فناورانه تولید ماهی در قفس در دریا را شناسایی و نسبت به رفع آن با کمک توان زیست‌بوم فناوری و نوآوری اقدام کنیم.

ابراهیمی با تاکید بر حمایت‌های مادی و معنوی معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری از «شعار هر خانواده صیاد یک قفس»، افزود: باید در اجرای چنین طرح‌های فناورانه‌ای از ظرفیت شرکت‌های دانش‌بنیان و استارت‌آپ‌ها بهره برد و از ایجاد شتاب‌دهنده‌های مرتبط در این حوزه حمایت کرد. وی ادامه داد: این شرکت توانایی توسعه ۵۰ هزار تن زیرساخت قفس پرورش ماهی در سال را دارد که این میزان تولید، بخش قابل‌توجهی از اهداف برنامه ششم توسعه را محقق می‌کند.

وی همچنین گفت: نخستین قفس بومی با همه قطعات ایران‌ساختی آن، آبان ماه سال جاری در سواحل قشم به دریا انداخته می‌شود.

طرح تولید بومی براکت سه کاناله تزریقی قفس‌های پرورش ماهی رونمایی شد؛ طرحی که با همکاری ستاد توسعه فناوری‌های آب، خشکسالی، فرسایش و محیط‌زیست معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و سه شرکت دانش‌بنیان اجرایی شده است. نادرقلی ابراهیمی، دبیر کارگروه تخصصی آب، خشکسالی، فرسایش و محیط‌زیست معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری در آیین رونمایی از براکت سه کاناله تزریقی قفس‌های پرورش ماهی، گفت: امروز ساخت نخستین براکت قفس‌های پرورش ماهی را شاهدیم و به‌زودی راه‌اندازی نخستین مزرعه بومی پرورش ماهی در دریا را خواهیم داشت؛ اتفاقی که به توسعه فناوری پرورش ماهی در دریا و تأمین پروتئین موردنیاز کشور کمک موثری می‌کند.

وی افزود: پرورش ماهی در دریا به‌عنوان یکی از روش‌های نوین آبی‌پروری و تولید پروتئین در دهه‌های اخیر بسیار مورد توجه قرار گرفته است.

به گفته ابراهیمی، این روش به دلیل استفاده از منابع دریا برای تصفیه آب، اکسیژن‌رسانی، کنترل دما و تأمین بخشی از غذای موردنیاز آبزیان از نظر سرمایه‌گذاری، تراکم تولید و کیفیت محصول مقرون‌به‌صرفه است.

کاهش میزان مصرف آب شیرین برای تولید پروتئین وی همچنین بیان کرد: استفاده از این روش، میزان مصرف آب شیرین برای تولید پروتئین را به صفر می‌رساند. این موضوع در شرایط کم‌آبی کشور بسیار مهم و حیاتی است. دبیر کارگروه آب، خشکسالی فرسایش و محیط‌زیست معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری در ادامه تاکید کرد: در ایران با توجه به لزوم تولید پروتئین دریایی و محدودیت در منابع آب شیرین و سواحل بالای ۵ هزار کیلومتر استفاده از این روش در برنامه ششم توسعه کشور مورد توجه قرار گرفته است.

به گفته ابراهیمی، در برنامه ششم توسعه، تولید ۲۰۰ هزار تن ماهی پرورشی در قفس پیش‌بینی شده است، اما این مهم به دلایل مختلفی هنوز محقق نشده و تنها درصدی از آن اجرایی شده است.

وی ادامه داد: این طرح علاوه بر توسعه صنعت دریا و ایجاد اشتغال، نقش اثرگذاری هم در تحقق اقتصاد مقاومتی و دانش‌بنیان دارد.

تکیه بر توان متخصصان داخلی دبیر کارگروه تخصصی آب، خشکسالی فرسایش و محیط‌زیست معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری افزود: این طرح توسط شرکت دانش‌بنیان گسترش فناوری دریایی شریف با مشارکت دو شرکت دانش‌بنیان دیگر، با حمایت ستاد توسعه فناوری‌های آب، خشکسالی، فرسایش و محیط‌زیست معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری و با تکیه بر توان متخصصان داخلی بومی‌سازی شده است. به گفته وی، جزیره قشم برای تولید قطعات و محل اجرای نخستین مزرعه بومی پرورش ماهی در قفس انتخاب شده است. معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری هم با مشارکت

ستاری: خدمات بیش از ۱۶هزار تجهیزات پیشرفته به اشتراک گذاشته شد

مراسم تقدیر از پژوهشگران برتر استفاده‌کننده از خدمات شبکه آزمایشگاهی و آزمایشگاه‌های منتخب عضو این شبکه با حضور ستاری معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری برگزار شد. ستاری در این مراسم گفت: یکی از اشتباهات حوزه پژوهش این است که محققان برای انجام پژوهش، رد و تحقیق خود، هزینه بخش تجهیزات را در پروژه‌ها به صورت خرید دستگاه لحاظ می‌کنند و عمدتاً بخشی شامل دستگاه‌های سنگین می‌شود. همچنین آزمایشگاه‌های مختلف کشور تجهیزات گوناگونی دارند که غالباً استفاده کمی از آنها می‌شود. این خود یکی از مسائل حوزه پژوهش است. معاون علمی و فناوری رئیس جمهوری ادامه داد: بنابراین برای رفع این مشکل راه‌اندازی شبکه آزمایشگاهی فناوری‌های راهبردی را به صورت جدی پیگیری کردیم. امروز بیش از ۱۶ هزار دستگاه پیشرفته به این شبکه آمده است و بخش خصوصی بیشترین میزان خدمات را در قالب این شبکه ارائه می‌کند. رئیس ستاد فرهنگ‌سازی اقتصاد دانش‌بنیان همچنین بیان کرد: پژوهش توسط محقق انجام می‌شود نه دستگاه و تجهیزات. آنها فقط ابزار هستند که به شکل‌های گوناگون می‌توان تهیه کرد، خریداری

کرد یا از سرویس‌هایی که در این زمینه ارائه می‌شود بهره برد. ستاری با بیان اینکه امروز شاهد بلوغ این شبکه هستیم، افزود: بیش از ۱۰۰ هزار پژوهشگر و شرکت عضو شبکه هستند. در حال حاضر نیز به اعضای هیأت علمی تا سقف ۵۰ درصد تخفیف ارائه می‌شود. حتی اگر این سهمیه را استفاده کردند قابل تمدید است. در نظر داریم با این اقدامات تا جای ممکن هزینه خدمات آزمایشگاهی را کاهش دهیم تا پژوهشگر و محقق ترغیب به استفاده از این خدمات شود. این موضوع خود رشد بخش خصوصی را نیز به همراه دارد. رئیس بنیاد ملی نخبگان ادامه داد: همچنین در حال انعقاد تفاهجنامه‌های جدیدی با دانشگاه آزاد اسلامی هستیم تا آزمایشگاه‌های این دانشگاه نیز به شبکه افزوده شوند. یکی از برنامه‌های مهم ما ارتقای دستگاه‌ها و تجهیزات در حوزه‌های گوناگون است که این کار را با تجهیزات پژوهشی آغاز کردیم. این اقدام توسعه شرکت‌های دانش‌بنیان ارائه‌دهنده این خدمات را به همراه دارد. همچنین اگر به قطعه یا نرم‌افزاری برای یک دستگاه نیاز باشد دیگر نیاز به واردات آن نداریم و این شرکت‌ها به نوعی بازوی کمکی در شرایط تحریم نیز محسوب می‌شوند.



تعویق استفاده اجباری از سیستم پرداخت گوگل در پلی استور هند تا ۲۰۲۲

تنها چند روز پس از تشکیل ائتلافی در هند علیه سیاست جدید پلی استور مبنی بر دریافت ۳۰ درصد کارمزد از اپها، گوگل از تعویق اجرای آن در این کشور تا آوریل ۲۰۲۲ خبر داد.

به گزارش دیجیاتو، قانون جدید پلی استور از سپتامبر ۲۰۲۱ اجرایی خواهد شد و تنها اجرایی آن در هند چندین ماه دیرتر آغاز می‌شود. این کمپانی به درخواست‌های توسعه‌دهندگان گوش خواهد داد و به دنبال همکاری با آنها برای رفع نگرانی‌ها است.

«پورنیا کوچیکار»، مدیر توسعه کسب و کار بازی‌ها و اپلیکیشن‌ها در گوگل پلی در بیانیه‌ای اعلام کرده:



یادداشت

کرونا بر اقتصاد کشورهای مهاجر فرست تأثیر می‌گذارد

همین مسئله را می‌توان برای بحران ایولان نیز بیان کرد. وی بیان کرد: نزدیک‌ترین نسبت به ویروس کرونا و ویروس آنفلوآنزا بود، زمانی که ۲۵ درصد از جمعیت جهان تحت تأثیر قرار گرفتند و علاوه بر این، موج‌های بعدی و گسترش ابتلا وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد. با این اوصاف چه اتفاقی برای مهاجرت می‌افتد که باید قبل از حواله باشد و چه اتفاقی برای حواله می‌افتد؟ اول، مهاجران در جایی که هستند اقامت دارند زیرا نمی‌توانند سفر کنند. حتی اگر شغل خود را از دست بدهند، نمی‌توانند به کشور خود بازگردند زیرا امکان جابه‌جایی نیست. مشکل ارسال پول به صورت آنلاین این است که بسیاری از مهاجران، به ویژه مهاجران فقیر یا غیرماهر، به صورت غیرقانونی و بدون مدارک هویتی هستند و حساب بانکی یا کارت اعتباری ندارند بنابراین دسترسی آنان به کانال‌های آنلاین نیز قطع می‌شود. مایکل کنت، بنیانگذار و رئیس شرکت انتقال پول دیجیتالی Azimo، همچنین در جریان این وبینار گفت که در میان شدیدترین کاهش معاملات پوند انگلیس از سال ۱۹۸۵، حجم معاملات دلار آمریکا در ماه مارس حدود ۱۰ درصد کاهش داشته است.

همچنین کاهش نرخ ارز، اکنون اوایل بحران است، اما تأثیر اقتصادی آن احتمالاً حداقل در چند ماه آینده بیشتر خواهد بود. تردیدی نیست که بازار حواله‌ها کاهش خواهد یافت. وقتی مردم پول کمتری دارند، پول کمتری می‌فرستند. عمده مردم در پایان سال نسبت به ابتدای سال فقیرتر می‌شوند.

زیست‌بوم نوآوری آینده را می‌سازد

نوآوری، در مسیر تجاری‌سازی، خلق ارزش افزوده و ایجاد اشتغال گام برمی‌دارد. بیش از ۵۵ هزار و ۳۰۰ شرکت دانش‌بنیان در زیست‌بوم نوآوری و کارآفرینی کشور نقش‌آفرینی می‌کنند و در کنار آن، بیش از ۶ هزار استارت‌آپ، زمینه را برای بارور شدن نهال توسعه پایدار فراهم می‌کنند، اما فعالیت بازیگران این زیست‌بوم نیازمند تسهیل‌کننده یا کاتالیزورهایی است که ضمن کمک به حرکت چرخ‌های کارآفرینی، آن را تداوم ببخشند.

صندوق‌های سرمایه‌گذاری خطرپذیر، مرکز رشد، شتابدهنده، مرکز نوآوری، پارک علم و فناوری و مراکز کارآفرینی جزو فعالانی در زیست‌بوم کارآفرینی و نوآوری به شمار می‌روند که نقش تسهیلگر را برای شرکت‌های دانش‌بنیان و استارت‌آپ‌ها ایفا می‌کنند. مراکز رشد کسب‌وکار یا انکوباتورها نقش راهبردی و هدایت این مراکز را ایفا می‌کنند. بسیاری از بازیگران دیگر در حوزه کسب و کار حضور دارند که همگی دست در دست هم فضای کشور را برای رونق کسب‌وکارهای فناوری و نوآورانه هموار می‌کنند.

اما در این مسیر نسبتاً طولانی، معیارهای گوناگونی در توسعه نوآورانه رشد بازار کسب و کار این شرکت‌ها نقش دارند. گزارش اخیر شاخص‌های جهانی نوآوری که هر سال تصویری از وضعیت فناوری، بازار کسب و کار و بازیگران نوآوری کشور ارائه می‌دهد، به بررسی وضعیت کشورمان در این شاخص‌ها پرداخته است. مجموع این شاخص‌ها نشان می‌دهد که زیست‌بوم نوآوری ایران در مسیری رو به جلو قرار دارد. براساس این شاخص‌ها، تهران توانسته است نقش خود را به عنوان زیست‌بومی مساعد در بروز و شکوفایی نوآوری‌ها ایفا کند. جایگاه ایران در میان شهرهای نوآور این واقعیت را به خوبی نمایان می‌کند. شهر تهران به عنوان بستری برای کسب و کارهای نوآور در میان ۵۰ شهر برتر نوآور جهان و در جایگاه ۳۳ جهانی قرار گرفته است. با نگاهی به جایگاه پیشین این شهر و بهبود سه رتبه‌ای می‌توان نتیجه گرفت که این روند رو به پیشرفت بوده و بر همین اساس، کشور را در جمع ۱۰۰ خوشه برتر علم و فناوری از نظر تعداد منتشران علمی و ثبت اختراع جای داده است. بلوغ و توانمندی فناوری، علمی و نوآورانه زیست‌بوم نوآوری براساس معیارهای جهانی حکایت دارد: زیست‌بومی که آماده است تا کشور را به سوی توسعه پایدار، نوآور شدن و هوشمندی سوق دهد.

درباره زیست‌بوم نوآوری و استارت‌آپی بسیار شنیده‌ایم، اما چرا برای چرخه‌ای که از خدمت، نوآوری و محصول دانش‌بنیان سخن گفته می‌شود، پای وجود یک اکوسیستم یا زیست‌بوم به میدان می‌آید؟ زیست‌بومی که قرار است همه ارگان‌های زنجیره نوآوری را زنده، شاداب و پویا کنار هم جمع کند و رشد دهد.

اما زیست‌بوم در دنیای دانش‌بنیانی و استارت‌آپی به چه معناست و چه کاری انجام می‌دهد؟ زیست‌بوم به یک معنا، محیطی است برای رشد موجودات زنده. بنا به این تعریف، فعالیت‌هایی بر بستر زیست‌بوم نوآوری هم ساختاری پویا و نیازمند مراقبت است.

عناصر گوناگونی که در این زیست‌بوم فعالیت می‌کنند از شرکت‌های دانش‌بنیان و استارت‌آپ‌ها تا استعدادهای برتر و نخچنگان، در حوزه نوآوری و فناوری بر بستر این زیست‌بوم راه خود را ادامه می‌دهند.

به طور کلی می‌توان ساکنان این زیست‌بوم را در گروه‌هایی چون بازیگران، تسهیلگران، هدایت‌کنندگان و حمایتی‌ها دسته‌بندی کرد.

پیش از آنکه یک زیست‌بوم شکل بگیرد و شاهد روئیدن نهالی نوآورانه باشد، باید بذرهایی نوآوری به نهال‌های نارس استارت‌آپی تبدیل شوند. انجام چنین کاری نیازمند وجود یک صنعت فناوریانه و خلاصانه برای کاشت و پرورش بذر ایده‌ها و رساندنش به مرحله نهال استارت‌آپی است. کارخانه‌های نوآوری این نقش مهم را ایفا می‌کنند.

کارخانه‌های نوآوری به ابزارها و مکانیزم‌های گوناگونی برای انجام این مهم مجهز هستند. از زیرساخت‌ها و تجهیزات تا خدمات مشاوره و فضای کار اشتراکی تنها بخشی از داشته‌های کارخانه نوآوری برای گردهم آوردن فعالان استارت‌آپی و رساندن ایده‌هایشان به مرحله کسب و کار نوآورانه است. کارخانه نوآوری به یک معنا، تمامی مراحل فراوری ایده تا مرحله یک کسب و کار را با امکانات و توانمندی‌هایی که در اختیار دارد، فراهم می‌کند.

اما در زیست‌بوم گسترده و پهنای کارآفرینی و نوآوری، چه بازیگرانی نقش اصلی را ایفا می‌کنند؟ شرکت‌های دانش‌بنیان و استارت‌آپ‌ها در ویرترین این زیست‌بوم بیش از بقیه بازیگران به چشم می‌آیند و در مقام اجرا، به ایفایگری نقش نوآورانه خود می‌پردازند. این کسب‌وکارها به عنوان بخش اصلی زیست‌بوم



در ۳ ماه رکورد تولید خود را شکست

ویروس کرونا برای تسلا نیز محدودیت‌هایی به دنبال داشته و روند تولید شرکت را با مشکلاتی روبه‌رو کرده است. ابتدای سال جاری میلادی و با همه‌گیری کرونا، کارخانه جدید شانگهای «Gigafactory» مدتی تعطیل شد. همچنین کارخانه «Fremont» نیز در حدود دو ماه با تعطیلی روبه‌رو شد. اگر در این بازه زمانی به دلیل همه‌گیری کرونا کارخانه‌ها تعطیل نشده بود، مطمئناً تسلا تاکنون به هدف خود نزدیک شده بود. تسلا در نظر دارد طی دو سال آینده، دو کارخانه دیگر نیز افتتاح کند. در این صورت هم می‌تواند تولید خود را افزایش دهد و هم خودروهایی جدید از مدل‌های «S Plaid» و «Cybertruck» و نسل بعدی رودستر به بازار عرضه کند.

۱۱ دستگاه خودرو به بازار عرضه شده است. رکورد در سه ماهه سوم سال جاری نسبت به بوده است. گفتنی است این شرکت بزرگ نیز موفق به عرضه ۱۱۲۰۰۰ دستگاه خودرو عرضه شده، ۱۵۲۰۰ دستگاه مدل‌های S/X و سه هزار دستگاه خودرو به بازار بود که دستگاه آن شده است. بی‌شک همه‌گیری

مدیران عامل فیس‌بوک، گوگل و توئیتر با ادای شهادت در جلسه سنا موافقت کردند

در ماه‌های گذشته سیاستمداران حزب دموکرات و جمهوری خواه قدم‌هایی برای تغییر در ماده ۲۳۰ برداشته‌اند و به این موضوع اشاره دارند که از زمان تصویب این قانون، اینترنت تغییرات قابل توجهی داشته است. رئیس جمهور آمریکا، دونالد ترامپ چندین ماه پیش با امضای یک دستور اجرایی، پیشنهاد کرد که محافظت از پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی محدود شود. در ماه ژوئیه، دولت با یک دادخواست از FCC درخواست کرد تغییراتی در ماده ۲۳۰ اعمال شود تا علاوه بر حفظ آزادی بیان، پاسخگویی پلتفرم‌ها را نیز در پی داشته باشد.



وزارت دادگستری در گذشته پیشنهادی برای کاهش محافظت‌های قانونی ماده ۲۳۰ برای پلتفرم‌های اینترنتی ارائه کرد. علاوه بر این یک لایحه سنا که توسط

سناتورهای دموکرات و جمهوری خواه ارائه شده، به دنبال مدرن‌سازی ماده ۲۳۰ است که البته مربوط به محدودسازی محافظت‌های ایجادشده توسط آن نمی‌شود.

مارک زاکربرگ، مدیرعامل فیس‌بوک به همراه مدیرعامل توئیتر، جک دورسی و همچنین مدیرعامل گوگل موافقت کرده‌اند که در برابر کمیته بازرگانی سنا درباره ماده ۲۳۰ قانون شایستگی ارتباطات شهادت دهند.

به گزارش دیجیاتو، این خبر یک روز پس از اینکه کمیته رای به احضار شرکت‌های آنها به همراه گوگل داد، منتشر شده است. در حالی که گوگل هنوز چنین موضوعی را رسماً تأیید نکرده، منابع مختلف از شهادت مدیرعامل آلفابت، ساندر پیچای خبر داده‌اند.

ماده ۲۳۰ قانون شایستگی ارتباطات از سال ۱۹۹۶ از پلتفرم‌های آنلاین مانند فیس‌بوک، توئیتر و یوتیوب در برابر عواقب قانونی پست‌های کاربران محافظت می‌کند. در حقیقت این قانون مانع از ایجاد دردسر

برای کمپانی‌هایی می‌شود که وابستگی شدیدی به محتوای کاربران دارند و در صورتی که این محافظت از بین برود، احتمالاً نظارت آنها روی کاربران بسیار شدیدتر می‌شود.

زیست‌فناوری می‌تواند ۱۰ درصد تولید ناخالص ملی را از آن خود کند

با اتکا به توان داخلی روندی صعودی گرفته و ایران را به یکی از پیشروهای منطقه بدل کرده است. ایران در حوزه فناوری‌های زیستی در منطقه جایگاه نخست را کسب کرده و قرار است این پیشرفت‌ها با حمایت‌های



ستاد توسعه زیست‌فناوری معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری شتاب بیشتری بگیرد. آن گونه که مصطفی قانعی می‌گوید: اگر به توسعه همه‌جانبه این علم در کشور توجه شود، ۱۰ درصد تولید ناخالص ملی به کمک آن تأمین می‌شود. سندی در ستاد تعریف شده است که براساس آن باید یک و نیم درصد از زیست‌فناوری دنیا سهم ایران شود. طبق این سند، یک و نیم درصد دیگر هم باید به صادرات محصولات زیستی تعلق گیرد.

قانعی که در مراسم افتتاحیه رویداد مسئله‌محور رهنشان صحبت می‌کرد ادامه داد: زیست‌فناوری این توانایی را دارد که ۱۰ درصد تولید ناخالص ملی را از آن خود کند. صنعتی که بخش‌های مختلفی مانند دام، طیور، آبزیان، دارو، غذا و ... را در دل خود جای داده است.

۵۰۰ سال پیش از میلاد مسیح نخستین استفاده از آنتی‌بیوتیک‌ها، سال ۱۰۰ میلادی تولید نخستین آفت‌کش طبیعی و سال ۹۰۰ میلادی کشف الکل توسط محمدبن زکریای رازی. اینها تاریخچه مختصری از

زیست‌فناوری هستند. فناوری پرکاربردی که در دنیا به یکی از پایه‌های اصلی اقتصاد تبدیل شده است. فناوری‌های زیستی از جمله فناوری‌هایی هستند که بود و نبود و ادامه حیات برخی علوم به توسعه آنها وابسته است. مثلاً صنعت کشاورزی، پزشکی، داروسازی، محیط‌زیست و ... این صنعت رو به رشد جهانی که از دل طبیعت برآمده است و جزو ۷ فناوری برتر دنیا محسوب می‌شود این روزها بازار داغی دارد.

ارتقای زیست‌فناوری یکی از اساسی‌ترین شاخص‌های تعیین‌کننده توسعه محسوب می‌شود به همین دلیل همه کشورها برای استفاده از این فناوری با هم رقابت و هر سال نسل‌های جدیدی از آن را به دنیا معرفی می‌کنند؛ فناوری‌های مدرنی که به ارتقای علوم و فناوری‌های دیگر هم منجر شده‌اند. توسعه این فناوری در ایران هم چند سالی است که

۱۰ شغل پردرآمد با سرمایه کم در بازار کاری ایران



مسئولیت و بستن قرارداد با شخص موردنظر یک کار جدید را شروع کنید، برای انجام درست این امر احتیاج به یک روابط عمومی قوی و تجربه زیاد دارید، باید بدانید چه چیزی مناسب و ایده‌آل مراسم است و تهیه و زمان‌بندی آن به چه صورت انجام گیرد.

۸. وب‌هاستینگ فروش فضای اینترنتی

سایت‌هایی که همه روزه در حال خدمات‌رسانی به شما هستند همگی متشکل از چندین بخش هستند، تصاویر، اسناد و ... برای دسترسی به این تصاویر و فایل‌ها به مراجعه‌کنندگان نیاز است که رایانه‌ای بر روی شبکه اینترنت این فایل‌ها را در خود نگهداری کند، کسانی می‌توانند این شغل را انتخاب کنند که تا حدودی آشنایی به این فضا و نوع عملکرد آن داشته باشند و از همه مهمتر سرعت اینترنت مناسبی در اختیار داشته باشند، این کار به صورت دور کاری و با کمترین میزان رفت و آمد انجام می‌شود که خود باعث سود خوبی از این کار می‌شود.

۹. تولید صیفی جات

در دنیای ماشینی این روزها کمتر مواد ارگانیک و طبیعی در اختیار مردم قرار می‌گیرد، داشتن یک باغچه و انجام کارهای باغبانی نه تنها روحیه شادی به شما خواهد بخشید بلکه می‌تواند موجب تولیداتی تازه و باارزش‌مند باشد. صیفی‌جاتی نظیر سبزی‌های مختلف، گوجه و ... همه می‌توانند با کمترین هزینه کاشته شوند به سوددهی قابل توجهی برسند. این کار با کمترین مترز قابل اجراست و با آبیاری قطره‌ای می‌تواند محصولی ارگانیک و طبیعی را به دست مشتری برساند.

۱۰. ملک پاپ

کمتر کسی دیگر برای خرید و فروش خانه و آپارتمان خود املاک‌های مختلف را کند و کاو می‌کند، اکثراً با اولین املاکی که تفاهم می‌رسند تا در وقت خود صرفه‌جویی کرده باشند و از این کار کسالت‌بار رهایی یابند، با کمی تحقیق در دور و اطراف و املاک و خانه‌های موردنظر می‌توانید واسطه‌های بین فروشنده و خریدار و املاک باشید، طوری که شما به عنوان یک دستیار و همه کاره برای آنها کار انجام دهید و حقوق دریافت کنید تا هم در وقت آنها صرفه‌جویی کرده باشید و هم خود به عنوان یک شغل دارای درآمد باشید.

منبع: [ucan](#)

۴. شبکه‌های اجتماعی

با پیشرفت دنیای فناوری و دنیای دیجیتال کسب و کارها هم رنگ و بویی جدید به خود گرفتند، شبکه‌های مجازی با داشتن تعدادی زیادی مخاطب می‌توانند بستر مناسبی برای خرید و فروش هر نوع کالایی را فراهم آورند، کانال‌های پر مخاطب تلگرام، صفحه‌های پر بازدید اینستاگرام، سایت‌های پرطرفدار و ... همگی راه‌های جذب مشتری هستند که می‌توانند حتی با تبلیغ در آنها کسب درآمد نمود. همه اینها منوط به استفاده درست از این شبکه‌های اجتماعی است.

۵. تولید محتوا

همه محصولات و موضوعات احتیاج به یک راهنمای استفاده و خرید دارند، چطور در کنار کالاهای فیزیکی هنگام خرید یک پرورشور وجود دارد و با توضیحات کلامی به مخاطب اطلاعاتی را ارائه می‌دهد در دنیای دیجیتال و اینترنت هم باید اینگونه متن‌ها نوشته و عرضه شوند، کسی که عهده‌دار تولید محتوا است باید با مهارت و نوشتاری خاص مخاطب را جذب و به طرف محصول و هدف خود بکشاند. این تولید محتوا به جز در دنیای مجازی می‌تواند در روزنامه‌ها و مجلات و دفترچه‌های راهنما نیز بسط پیدا کنند.

۶. نمایندگی فروش

یکی از مهارت‌های مهم در عرصه کالای موردنیاز بحث بر روی متقاعد کردن برای خرید و تخفیف گرفتن است، که به طور عامیانه به چانه‌زدن معرفی می‌شود. همیشه در هر معاملاتی دو طرف حضور دارند، خریدار و فروشنده، نمایندگی فروش با اتصال این دو طرف به یکدیگر سعی دارد هم محصول شرکتی که نمایندگی آن را به عهده دارند به فروش برساند و هم بتواند با متقاعد کردن طرف خریدار سودی خوب را نصیب خود کند. در راه این شغل پیشرفت‌های زیادی قابل پیش‌بینی است به طوری که می‌تواند در صدر یکی از شغل‌های درآمدزا قرار گیرد.

۷. مشاور برگزاری مراسم

برگزاری یک مراسم علاوه بر استرس‌های خاص خودش و حضور در آن احتیاج به یک بلده‌کار دارد که بدانند چه چیزی موردنیاز است و چه کارهایی باید انجام شود. اگر شما هم اهل برگزاری مهمانی‌های بزرگ هستید و تجربه‌ای در این زمینه دارید می‌توانید با عهده‌دار شدن این

شغل یا کسب و کار امروزه از بزرگ‌ترین معضلات در کشور ما یاد می‌شود. ما در این مطلب به بررسی ۱۰ شغلی که در بازار ایران به شما کمک می‌کند که به درآمد خوبی برسید و به شما برای شروع یک فضای کاری جذاب با درآمد خوب کمک خواهد کرد می‌پردازیم.

۱. فروش محصولات هنری

امروزه هر چقدر بتوانید ایده‌ای خلاقانه‌تر را با شیوه‌های ارزان قیمت عرضه کنید می‌توانید فروش بیشتری دست‌نیافتنی داشته باشید، فروش محصولات هنری اعم از نقاشی و ساخت وسایل یا متریال‌های متفاوت می‌تواند یک بازار کار ایده آله برای افرادی باشد که دارای ذوق و سلیقه هنری هستند و می‌خواهند یک درآمد ثابت و ساده در خانه خود داشته باشند. ساخت زیورات، دست‌سازهای متفاوت با مواد بازیافتی و ... همه ایده‌هایی هستند که در بین عام مردم می‌تواند رواج پیدا کند، علاوه بر این ارزش افزوده این شغل به طور چشمگیری بالاست.

۲. طراحی دکوراتیو

بسیاری از افراد علاقه دارند محیط پیرامون و زندگی خود را شخصا طراحی و دیزاین کنند، این امر می‌تواند یکی از نشانه‌هایی باشد که بتوانند این کار را برای دیگران نیز انجام دهند و با دستمزدی کم شروع به فعالیت کنند، این امر که بتوانید مکانی را مناسب زندگی ایده‌آل شخصی کنید امروزه یکی از پرطرفدارترین شغل‌های دنیاست، اگر بتوانید با استعدادی که در خود دارید همراه با مجلات و کتب به تجربه خود نیز بیفزایید می‌توانید یک طراح خاص و کاربلد شوید.

۳. سرویس فروش هدیه

برای شما هم پیش آمده که برای خرید هدیه برای عزیزان تان دچار مشکل و تردید شده باشید و دست آخر هم مبلغی را به عنوان کادو در ساده‌ترین شکل ممکن به طرف مقابل داده باشید، اما با کمی جست و جو در اینترنت شما می‌توانید کسی باشید که ایده‌های جدید را در قالب یک پیشنهاد و در برابر دریافت مبلغی ارائه می‌دهید و اینگونه یک کسب و کار بی‌دردس و همیشگی داشته باشید، سرویس فروش هدیه می‌تواند یک استارت‌آپ هم قلمداد شود، چراکه با تهیه و دسته‌بندی انواع هدیه‌ها و عرضه مستقیم آنها به صورت آنلاین در وقت بسیاری از افراد هم صرفه‌جویی می‌شود.

عضو اتاق بازرگانی: اینستاگرام بازاری ۵ هزار میلیارد تومانی در کشور دارد

اگرچه زمزمه‌های تکذیب‌شده‌ای درباره فیلترینگ اینستاگرام به گوش می‌رسد اما اکنون رئیس کمیسیون کسب‌وکارهای دانش‌بنیان اتاق بازرگانی ایران اعلام کرده که فیلترینگ اینستاگرام، باعث اثرات مخرب مستقیم و غیرمستقیم بر فضای اقتصادی حوزه کسب‌وکارهای اینترنتی و کل اقتصاد کشور خواهد شد. «فشین کلاهی» اعلام کرده که حجم بازار اینستاگرام در بین کاربران ایرانی در یک سال حدود ۵ هزار میلیارد تومان است.

به گزارش دیجیاتو، کلاهی در گفت‌وگویی با ایلنا، گفته که بیش از ۲۴ میلیون کاربر ایرانی در اینستاگرام فعال است که ۳۷ درصد آنها حداقل یک بار خرید و فروش انجام داده‌اند و یک بازار ۵ هزار میلیارد تومانی در سال را ایجاد کرده‌اند. او با ذکر این نکته که یک نفر در حاکمیت مبنی بر محدودیت شبکه‌های اجتماعی وجود دارد تأکید کرده که هنوز هیچ مصوبه یا برنامه‌ای برای فیلترینگ اینستاگرام به وجود نیامده است: «حداقل من از آن بی‌اطلاع هستم». او تأکید کرده که تجربه فیلترینگ دیگر شبکه‌های اجتماعی نظیر توئیتر، فیس‌بوک و تلگرام نشان داده که این مسدودیت‌ها کاری از پیش نمی‌برد: «ما تجربه فیلترینگ را قبلاً در مورد شبکه‌های دیگر مثل توئیتر،

مرکز توسعه تجارت الکترونیکی پاسخ انتقاد کسب‌وکارها به «سامانه امتا» را داد

با اینکه معاونت دادستانی کل کشور اعلام کرد که پلتفرم‌های آگهی باید در فاز اول طرح سامانه امتا، تمامی آگهی‌های خودرو و مسکن را بر این اساس احراز هویت کنند، اما تا به امروز کمتر سالیتی به این سامانه پیوسته و انتقاداتی نسبت به عملکرد آن از سوی فعالان صورت گرفته است؛ انتقاداتی که امتا اکنون به برخی از آنها پاسخ داده است.

به گزارش دیجیاتو، بسیاری از صاحبان کسب‌وکارهای اینترنتی نسبت به اینکه امتا به آنها API نمی‌دهد و یا طولانی بودن روند این سامانه و نحوه عملکرد آن که منجر به خروج کاربر از پلتفرم می‌شود را مورد انتقاد قرار دادند و سامانه امتا سعی کرده در اطلاعیه اخیر خود تمام این انتقادات را به نحوی پاسخ دهد.

در ابتدای امر باید گفت سامانه امتا اولین بار در الکامپ سال ۹۸ رونمایی شد در همان زمان نیز مقرر شده بود تا کسب و کارها با اتصال به آن امکان احراز هویت کاربران خود را فراهم کنند، اما تا امروز این موضوع محقق نشده است.

مرکز توسعه تجارت الکترونیکی در اطلاعیه‌ای موسوم به بررسی نحوه کارکرد سامانه احراز هویت امتا در وهله اول به انتقاد عدم ارائه API از سوی این سامانه پاسخ داده و تأکید کرده «این سامانه به صورت API در اختیار کسب و کارها قرار می‌گیرد.» طبق اعلام مرکز توسعه تجارت الکترونیکی، یکی از اهداف اصلی تدوین و ابلاغ سند نظام هویت معتبر در فضای مجازی که برخی منتقدان به استناد آن به سامانه امتا ایراد گرفته‌اند نیز لزوم صیانت از داده‌های کاربران در فضای مجازی است، بنابراین فرآیند شناسایی و احراز کاربران باید در بستر این سامانه طی شود. ابزار احراز هویت گوگل (Login With Google Account) که مورد استفاده بسیاری از پلتفرم‌ها و کاربران ایرانی است نیز به همین شیوه است.

این اطلاعیه درباره طولانی بودن رويه احراز هویت این سامانه نیز گفته که به علت کامل بودن این نوع احراز هویت، طولانی بودن این روند تنها در بار اول حس می‌شود و پس از آن کاربر تنها با نام کاربری (شماره موبایل) و رمز عبور یکتای خود احراز می‌شود. این سامانه تأکید کرده که احراز هویت‌های گوناگون انواع پلتفرم‌ها و کسب‌وکارها به تنهایی کلی هزینه‌بر و وقت‌گیر است و تأکید داشته اگر تمامی این موارد به صورت یکپارچه در سامانه امتا باشد، تجربه کاربری مناسب‌تری برای مشترکین به وجود خواهد آمد.

همچنین در این اطلاعیه تأکید شده تا امروز ۸ میلیون شهروند ایرانی (تقریباً یک دهم جمعیت کشور) در این سامانه احراز هویت شده‌اند که تنها با شماره موبایل خود به راحتی احراز می‌شوند.

در وهله بعدی به کارنامه امتا اشاره شده که یکی دیگر از نقاط مشترک انتقادات فعالین کسب‌وکارهای اینترنتی بود، کارنامه‌ای که به زعم آنها در طرح فروش فوق‌العاده خودرو خوب ظاهر نشده و آنها واژه پیش آمدن مشکلات دوباره سامانه امتا را دارند. مرکز تجارت توسعه الکترونیکی اما گفته برخلاف اظهارات مطرح شده، تجربه امتا در احراز هویت طرح فروش فوق‌العاده خودرو یک تجربه موفق بوده و بسیاری گواه این ادعا اعلام کرده که در ۱۰ روز، ۷ میلیون کاربر شناسایی و احراز هویت شدند.

این مرکز گفته برخی مشکلات پیش آمده در این فرآیند به خاطر نقص کار کمیته خودرو بوده و نه نقص کار خود سامانه امتا. به گفته این مرکز «امتا تطابق شماره موبایل کاربران با کد ملی آنها را از طریق سرویس شاهکار که یکی از ابزارهای شناسایی و احراز هویت است انجام می‌دهد و این سرویس تمامی سیم‌کارت‌های کشور اعم از دائمی و اعتباری را پوشش می‌دهد.»

در نهایت در بند پایانی اطلاعیه به موضوع ریزش کاربران پلتفرم‌های آگهی و هدایت آنها به شبکه‌های اجتماعی خارجی اشاره شده که یک انتقاد مهم دیگر بازیگران اکوسیستم بود. مرکز توسعه تجارت الکترونیکی در برابر این انتقاد گفته که هیچ شبکه اجتماعی که کارکرد پلتفرم‌های آگهی را نداشته باشد وجود ندارد و همچنین ادعا کرده که صرفاً کاربرانی که قصد انجام اقدامات سوداگانه و خلاقانه دارند در این بسترها فعالیت می‌کنند. این اطلاعیه در ادامه ضمن مخالف با حذف قیمت‌ها از این سامانه‌ها اعلام کرده که اگر همکاری درباره احراز هویت صورت می‌گرفت، نیازی به این اقدام نبود:

«قابل توجه تحلیلگران اینکه، یکی از عللی که کاربران به سمت شبکه‌های اجتماعی خارجی هدایت می‌شوند استعلام قیمت برخی کالاهاست که از سکوها آگهی حذف شده است، که در این خصوص نظر کارشناسی مرکز توسعه تجارت الکترونیکی نیز عدم حذف قیمت‌هاست و در صورتی که این سکوها دستورالعمل ابلاغی از سوی کمیته عالی نظارت بر کسب و کارهای مجازی در شهریورماه سال گذشته را که یکی از بندهای مهم آن الزام احراز هویت آگهی‌دهندگان است را رعایت می‌کردند، قیمت‌های خودرو و مسکن از این سکوها حذف نمی‌گردید.»

در پایان این اطلاعیه ذکر شده که مرکز توسعه تجارت الکترونیکی در آذرماه سال گذشته و مردادماه سال جاری با نمایندگان سکوها آگهی و اتحادیه کشوری کسب‌وکارهای مجازی جلساتی داشته و به تفاهماتی رسیده است و اصلاحاتی در سامانه امتا ایجاد کرده است. با این حال مرکز توسعه تجارت الکترونیکی می‌گوید که با وجود انجام این اصلاحات، هیچ همکاری با سامانه امتا از سوی بازیگران پلتفرم‌های آگهی صورت نگرفته است.



۹ عبارت تاکیدی مثبت برای تقویت روحیه کاری



عبارت تاکیدی مثبت که بعضاً به آنها مانترا نیز گفته می‌شود، اظهاراتی نیرومند هستند که می‌توانند انگیزه، شور و شوق و اطمینان خاطر را برای شما فراهم کنند. شواهد علمی زیادی وجود دارد که عبارات تاکیدی مثبت واقعا موثر هستند. به همین دلیل آنها برای افزایش بهره‌وری هر کسی به درد می‌خورند. یک تحقیق در سال ۲۰۱۶ نشان داد که تصدیق و تأیید خود می‌تواند درد را کاهش داده و به افراد در حفظ تعادل در هنگام بروز مشکل و تهدید کمک کند. آیا به تقویت روحیه نیاز دارید؟ در این مطلب ۹ مورد عبارت تاکیدی مثبت وجود دارند که به شما کمک می‌کنند در مسیر انجام کارتان روحیه بگیرید و با انگیزه ادامه بدهید.

عبارات تاکیدی مثبت برای تقویت روحیه کاری

۱. من شجاع هستم و می‌توانم با ترس‌هایم روبه‌رو شوم

اولین مورد در این فهرست عبارات تاکیدی مثبت این است که به خودتان بگویید شجاع هستید و می‌توانید با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید. رسیدن به اهداف به این معنا نیست که سریع و دقیق به آن چیزی که خواسته‌اید برسید. بلکه شجاعت و روبه‌رو شدن با سناریوهای ترسناک و اتفاقات و مشکلاتی که در طول مسیر برای‌تان رخ می‌دهد است که شما را به سمت هدف‌تان هدایت می‌کند و در این روند با انگیزه نگه‌تان می‌دارد.

هنوز کاملا احساس شجاعت نمی‌کنید؟ مشکلی نیست آرامش‌تان را حفظ کنید و حرف‌هایی را که آرزو می‌کنید شخص دیگری به شما بگوید خودتان به خودتان بگویید. شما قبلا کارهای سخت زیادی انجام داده‌اید و از پس آنها برآمده‌اید! پس چرا اکنون نتوانید کارهای سخت انجام دهید و بر مشکلات غلبه کنید؟

۲. من برای تحقق اهدافم انگیزه و شور دارم

شاید در حال حاضر پروژه‌ای که روی آن کار می‌کنید را کنار گذاشته‌اید. شاید به طور کلی اشتیاق خود را برای کار از دست داده باشید. مهم نیست که چه چیزی انرژی شما را کاهش می‌دهد، به هر روی می‌توانید انگیزه از دست رفته را بازیابید و آن را به سمت چشم‌انداز استراتژیک‌تان هدایت کنید.

برای انجام این کار، باید به خودتان یادآوری کنید که انگیزه موردنیاز برای انجام کارها از بیرون ایجاد نمی‌شود بلکه از درون خودتان می‌آید. به خود بگویید که می‌توانید انگیزه لازم برای انجام کار را در وجودتان ایجاد کنید (و در صورت نیاز، حتی پیاده‌روی کنید و کمی هوای تازه بگیرید!)

۳. من می‌توانم موانع را به فرصت‌هایی برای بهتر کردن خودم تبدیل کنم

خواه با شکست روبه‌رو شده یا طرد شده باشید و خواه یک عامل استرس‌زای جدید در مسیرتان قرار گرفته یا حتی زمان تحویل پروژه‌تان نزدیک است، به هر حال موانع می‌توانند به سرعت روحیه شما را تخریب کنند، اما لزومی ندارد که این تجربیات دشوار روحیه یا انگیزه شما را تعیین کنند، به خصوص اگر دیدگاه خود را تغییر دهید و چیزهای مثبتی را که همین موانع با خود به همراه دارند به خودتان یادآوری کنید.

هر زمان که در کار احساس ناامیدی می‌کنید، به خودتان یادآوری کنید که چالش‌های فعلی و تلاشی که برای کنار زدن آنها به خرج می‌دهید فرصتی برای یادگیری، رشد و پیشرفت است. هنگامی که ذهنیت خود را در مورد اهمیت موانع رشد شخصی تغییر بدهید، متوجه می‌شوید که استرس‌ها و احساسات منفی تأثیر چندانی روی میزان انگیزه شما ندارند.

۴. من نمونه‌ای از صداقت هستم، حتی وقتی کسی به دنبال آن نیست

بدون شک، صداقت صفتی است که ارزش زیادی در تعاملات انسانی دارد. ایده‌های عالی، مجموعه مهارت‌های بی‌ظنیر و همه ارتباطات مناسب شما را به سطح مناسبی از موفقیت می‌رسانند، اما آنچه واقعا آدم‌ها را به جلو سوق می‌دهد شخصیت است – به این معنا که آنها کار درست را انجام می‌دهند حتی وقتی کسی به دنبال آن نیست و کنکاشی در موردشان ندارد.

لازم به ذکر است که انجام کار درست همیشه آسان نیست. به خود یادآوری کنید که صداقت بازدهی عظیم دارد – حتی اگر در حال حاضر چنین چیزی به نظر نرسد و حتی اگر سایر اطرافیان شما با همان صداقت و ارزش‌ها با شما رفتار نکنند.

مرتبا درباره اهمیت صداقت و درستی برای خودتان سخنرانی کنید.

۵. وقتی برای مراقبت از خودم کمی استراحت می‌کنم، اثربخشی بیشتری دارم

استرس یک تجربه معمول و مورد انتظار در هر شغلی است، اما بین استرس و فرسودگی مرز باریکی وجود دارد. وقتی استرس تمام انرژی و جان آدم را می‌گیرد و جای خود را به بدبینی و نفرت نسبت به شغل می‌دهد، دیگر آدم کارآمد و موثری نخواهید بود.

برای جلوگیری از استرس و فرسودگی شغلی، به خود یادآوری کنید که اختصاص دادن زمانی برای مراقبت از خود (یا صرفا داشتن استراحت‌های کوتاه در میانه روز کاری) تنبلی یا خودخواهی نیست، بلکه یک روش مهم برای اطمینان از ادامه کار با کیفیت عالی است. عبارات تاکیدی مثبت تا حد زیادی به جلوگیری از فرسودگی شغلی کمک می‌کنند.

۶. من به خاطر کاری که انجام می‌دهم شور و اشتیاق دارم، نه برای اثبات چیزی

همه ما سخت خواهان این هستیم که مورد تأیید دیگران قرار بگیریم و همه ما مافوق، همکار و آدم‌های دیگری در زندگی‌مان داریم که می‌خواهیم آنها را تحت تأثیر قرار دهیم، اما وقتی انگیزه ما «تحت تأثیر قرار دادن دیگران» یا خشنودی آنها باشد، کارمان اصیل نخواهد بود – و در نتیجه، آنقدرها هم موثر نخواهد بود.

وقتی وسوسه می‌شوم که خودم را به دیگران ثابت کنم، کمی زمان می‌گذارم و به خود یادآوری می‌کنم که فلان کار را شروع کردم زیرا علاقه زیادی برای کمک به مردم توسط محصولی که ارائه داده‌ام، دارم. معمولاً این تأیید و تأکید من را به هدف اصلی‌ام برمی‌گرداند و به من قدرت می‌دهد تصمیمات عاقلانه‌تری بگیرم و سبب می‌شود که در درازمدت، بسیار شادتر باشم.

۷. من فروتنی لازم را برای پرسیدن سوال و ادامه یادگیری دارم

هرگز فکر نکنید به جایی رسیده‌اید که دیگر نیازی به پرسیدن سوال ندارید. بنابراین بهتر است پرسیدن سوالات را راجع به هر چیزی که باعث کنجکاوی‌تان می‌شود، اولویت قرار بدهید، حتی اگر این کار احمقانه به نظر برسد انجام این کار کمک بزرگی به زندگی حرفه‌ای‌تان می‌کند، خصوصاً وقتی احساس می‌کنید جایی گیر افتاده‌اید یا انگیزه ندارید! خواه در مورد چگونگی انجام کار کنجکاو باشید و خواه دستورالعمل‌های کسی را متوجه نشده‌اید، به یاد داشته باشید که پاسخ سوال شما می‌تواند شکاف بین شما و اهداف شغلی‌تان را برطرف کند و از بین ببرد.

بنابراین، یک تمرین منظم انجام دهید و تأیید کنید که فروتنی ضعف نیست، بلکه نشانه این است که شما انگیزه یادگیری و رشد و تبدیل شدن به فردی را که می‌خواهید، دارید.

۸. هیچ کس در کار من از من بهتر نیست

به لطف لینکدین و سایر رسانه‌های اجتماعی، پیگیری هم‌اتاقی

دانشگاه یا همکار قدیمی شما کار بسیار آسانی است و این یعنی شما به راحتی می‌توانید در دام مقایسه گرفتار شوید و به این نتیجه برسید که ابدا در جای درست و روی خط موفقیت نیستید. سندرم ایمپاستر یکی از نمونه‌های بروز این احساس ناامنی است.

اگر تا به حال با سندرم ایمپاستر دست و پنجه نرم کرده‌اید – احساس می‌کنید لیاقت نقش خود را ندارید یا بدتر از آن، فکر می‌کنید شخص دیگری در این زمینه بهتر است – بر تأیید اینکه دقیقا همان جایی هستید که باید باشید، تمرکز کنید.

به خود یادآوری کنید که به یک دلیلی در این نقش قرار دارید و تجربیات، مهارت‌ها و روابطی که ایجاد کرده‌اید شما را به بهترین فرد برای این شغل تبدیل می‌کند، مهم نیست که آدم‌های دیگر پیرامون‌تان به چه کاری مشغول هستند.

۹. کار من هدف دارد و زندگی مردم را دگرگون می‌کند

فراموش کردن دلیل مهم بودن کار شما آسان است، اما عبارات تاکیدی مثبت می‌تواند به شما کمک کند که دوباره به مسیر درست بازگردید.

این قطع ارتباط می‌تواند منجر به از بین رفتن انگیزه و در نهایت نارضایتی در محل کار شود. با یادآوری همه اثرات مثبتی که کار شما روی آدم‌ها دارد، شور و اشتیاق خود را پس بگیرید.

شاید شما در تیمی هستید که برای کارآمدتر کردن زندگی مردم محصولی را ایجاد می‌کنید. شاید شما با سرو قهوه یا غذا مردم را بهتر و زیباتر می‌کنید. در هر صورت، شما به طور ملموسی به کسی کمک می‌کنید و یادآوری این نکته اهمیت زیادی دارد.

انجام منظم این کار می‌تواند به تازه‌سازی ذهنیت «هدفمند» شما کمک کند و به نوبه خود باعث شود تا در کارتان پرشور، نوآور و متعهدتر شوید – همه اینها به شما کمک می‌کنند تا به سمت اهداف خود گام بردارید و پیش بروید.

کلام پایانی

همه آدم‌ها در زندگی و محل کار با مشکلاتی روبه‌رو می‌شوند و بیشتر افراد ممکن است در برهه‌ای از زمان روحیه خود را از دست بدهند، اما نکته مهم این است که چگونه با مشکلات خود روبه‌رو می‌شوید. این عبارات تاکیدی مثبت برای تقویت روحیه کاری، نقطه شروع بسیار خوبی برای بازیابی انگیزه و روحیه هنگام مواجه شدن با مشکلات و حتی شکست خوردن است.

رهبران بزرگ چگونه ارتباطات موفق برقرار می کنند؟



درباره موضوعی که می خواهید صحبت کنید، اطلاعات لازم را به دست آورید (حتی اگر هنگام صحبت، از تمام اطلاعات استفاده نکنید). اگر طرف مقابل احساس کند درباره موضوع صحبتتان اطلاعات کافی ندارید، تمایلی ندارد وقتش را در اختیار شما قرار دهد. بیشتر افراد موفق، تمایلی ندارد در صحبت‌های کسی گوش دهند که چیزی به اطلاعات و دانش آنها اضافه نمی‌کند.

حتما شنیده‌اید که می‌گویند اینکه چه می‌گویید مهم نیست، بلکه مهم است آن را چگونه می‌گویید، اما اکنون می‌خواهم به شما بگویم اتفاقا خیلی مهم است که شما چه می‌گویید. افراد دارای مهارت برقراری ارتباط موثر، به اینکه چه می‌گویند و چگونه می‌گویند، اهمیت می‌دهند و همین مساله باعث می‌شود به یک فرد حرف تبدیل نشوند.

• به تمام اعضای گروه اهمیت دهید
مدبران همیشه با افراد گروه به صورت اختصاصی ارتباط ندارند. پس یک فرد با مهارت برقراری ارتباط موثر، باید بتواند در برخورد و صحبت کردنش انعطاف‌پذیری داشته باشد. باید بتواند با تمام کسانی که در سالن کنفرانس نشسته‌اند، به راحتی صحبت کند به طوری که هر فرد احساس کند مستقیما با او صحبت می‌شود. اگر در جایی حضور دارید که با تمام افراد همزمان مشغول صحبت هستید، باید بتوانید اعتبار لازم را به دست آورید و اعتماد افراد را جلب کنید. داشتن تفاهم و ارتباط درست، کلید تعاملات موفق هستند.
رازهای ارتباط موثر، در هر زمان و برای هر نوع ارتباط مورد استفاده قرار می‌گیرند. اگر می‌خواهید برای فردی پیامی بفرستید، ابتدا مطمئن شوید پیامتان درست و صحیح منتقل می‌شود. مهم این است احساس کنید برقراری ارتباط، برای پرداختن به خودتان نیست و با هدف تعامل با دیگران انجام می‌گیرد. اگر در ارتباط، در حد متعارف به طرف مقابل اهمیت داده شود، خیلی از مشکلات ارتباطی رفع می‌شود و روابطتان به پیشرفت می‌رسد.

منبع: [forbes/ucan](#)

مزایه

شماره پرزده ۹۹۰۹۹۸۷۸۶۴۱۰۴۳۳ - بموجب برکه نیابت فغانی از سوی دادگستری اسلامشهر و کلانه پرزده ۹۹۰۰۰۰۶ / ۲۱ اجرای احکام مدنی شورای حل اختلاف شهرستان بهارستان محکوم علیه جنود جلالوند محکوم است به اقدام برای اجرای احکام مدنی برگزار می‌گردد علیهذا افرادی که مایل به شرکت در مزایه می باشند می توانند در تاریخ فوق الذکر مراجعه و فرد یا افرادی که بالاترین قیمت را پیشنهاد دهند بعنوان برنده مزایه شناخته خواهندشد. مشخصات و قیمت اموال توقیفی مورد مزایه: مورد مزایه عبارت است از سواری سمند تیپ ایکس لاسپید روسی مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۱۴۷ ج ۸۱ ایران ۵۷ وضعیت موتور خاموش دارای شماره فاریک - تونوری کسنا سالم - لاستیک هاستنک فرسوده - فیل پتل سیستم صوتی - اتاق بنده دارای تعارف از ناحیه سیر جلو کلتور جلو چپ - درب صندوق عقب - درب عقب جلو راست می باشد ارزش مورد مزایه حسب نظر کارشناس ۷۵۰ میلیون ریال تعیین گردیده است. ماده ۱۲۹ قانون اجرای احکام مدنی ۱۰ درصد پیششهادی نقدا از برنده اخذ و نامبرده متکلف است طرف یکماده از تاریخ مزایه باقیمانده نون مورد معامله را به صندوق دولت تودیع نماید در غیر اینصورت ۱۰ درصد وصول شده به نفع صندوق دولت ضبط مزایه تجدید خواهد شد متقاضیان می توانند در روز قبل از موعد مزایه به این اجرا مراجعه نمایند تا ترتیب بازپرد آنان از محل مزایه داده شود.

حامد جهتی مدیر اجرای احکام دوم شورای حل اختلاف شهرستان بهارستان

با آنها زندگی کرده‌ایم، ما را از فرصت‌های جدید دور خواهد کرد. ویژگی یک رهبر موفق و ماهر در برقراری ارتباط موثر، جبهه نگرفتن در مقابل ایده‌ها و نظرات جدید است. این رهبر با میل و رغبت فراوان به دنبال این است که ذهن خود را برای قبول نظرات و مواضع مخالف آماده کند تا بتواند در صورت لزوم رضایت طرف مقابل را جلب کند و او را با خود همراه سازد. واقعا جای تعجب دارد برخی افراد از دیدگاه‌های مخالف می‌ترسند؛ در حالی که واقعا باید علاقه‌مند و کنجکاو باشند و از نظرات در راستای اهداف خود استفاده کنند، چراکه هر نظر جدیدی افق تازه‌ای از موضوع موردنظر را در ذهن فرد باز می‌کند. با افرادی که با شما برخورد دارند گفت و گوی باز داشته باشید، اجازه دهید شما را به چالش بکشند تا در نتیجه همین کشمکش‌ها به پیشرفت برسید. یادتان باشد مهم نیست با شما موافق باشند یا مخالف، مهم این است به آنها نشان دهید می‌خواهید با صبر و حوصله به صحبت‌های‌شان گوش دهید. با ذهن باز با افراد تبادل نظر کنید و سعی کنید چیزهای زیادی از یکدیگر یاد بگیرید.

• کمتر حرف بزنید و بیشتر گوش کنید
اینکه فقط شما صحبت کنید، بدین معنا نیست که وارد یک مکالمه شده‌اید و گفت و گو شروع شده است. متعارف‌ترین شکل گفت و گو در جریان گفت و شنود متقابل شکل می‌گیرد نه در جریان یک سخنرانی و وقتی با خودتان در حال گفت و گو هستید، یادگیری با حرف زدن به دست نمی‌آید؛ زیرا در این حالت تنها اطلاعات را منتقل می‌کنید و هیچ چیزی دریافت نمی‌کنید که به آموخته‌های‌تان اضافه شود. پس کمتر حرف بزنید و بیشتر گوش دهید تا اولین قدم را برای کسب مهارت ارتباط موثر بردارید.

• همدلی کنید
من رهبران موفق زیادی را می‌شناسم که معتقدند انسان نباید خصوصیات اخلاقی و درونی خود را با چیزی عوض کند. یک ارتباط موثر وقتی برقرار می‌شود که صراحت در افراد، با همدلی و توجه به طرف مقابل همراه باشد نه با تکبر و خودخواهی. باید بدانید ارتباط توام با همدلی نشان‌دهنده اصالت و شفافیت درون است که امروزه کمتر در بین افراد و جوامع دیده می‌شود. هر چقدر طرفین رابطه خودخواهی بیشتری داشته باشند، ارتباط شکننده‌تر خواهد بود. درک این اصل متقابل در ارتباطات مان باعث می‌شود خشم به احترام و شک به اعتماد تبدیل شود.

• تنها به دیده‌های‌تان توجه نکنید
یکی از رازهای ارتباط موثر این است که نانوشته‌ها را هم بخوانید، بدین معنا که تنها به چیزهایی که می‌بینید توجه نکنید. باید درک بالایی داشته باشید، همه چیز که نباید گفته شود. برخی چیزها را درباره مسائل و افراد باید ناگفته بفهمید. تمام ویژگی‌های یک رهبر بزرگ و موفق را در ذهن‌تان تجسم کنید؛ آنها برای درک چیزهای گفته نشده، شنیده نشده و آنچه شاهدش نبوده‌اند، توانایی فوق‌العاده‌ای دارند. این همانند این است که سفیدی‌های بین خطوط یک نوشته را هم می‌توانند بخوانند. پس به این درک رسیده‌اند مسیر دستیابی به پیشرفت، به معنای فاصله گرفتن از افراد و جامعه‌شان نیست. برای چند دقیقه چشم‌ها و دهان‌تان را روی هم بگذارید و خوب گوش کنید؛ از اینکه قادر به درک چیزهای تازه‌ای هستید شگفت‌زده خواهید شد.
• روی موضوع مورد بحث تسلط کافی داشته باشید

احتمالا خود شما هم نمی‌توانید به راحتی کسانی را که به آنها اعتماد ندارید، ببخشید.

• رابطه صمیمانه برقرار کنید
داشتن رابطه صمیمانه به معنای آن نیست که اجازه دهید طرف مقابل، همه چیز را در مورد شما بداند؛ این کار هیچ ضرورتی ندارد، اما مهم است ارتباطات‌تان با افراد دوطرفه باشد. نباید تنها خودتان صحبت کنید، بلکه بگذارید کارمندان احساس کنند به آنها اهمیت می‌دهید. وقتی با آنها رابطه صمیمانه داشته باشید، مکالمات تاثیرگذارتر و دلنشین‌تر خواهد شد. مردم تا وقتی مطمئن نشوند به آنها و احساسات‌شان اهمیت می‌دهید، برای‌شان مهم نیست چقدر اطلاعات دارید یا اصلا چه می‌خواهید بگویید.
مدل کلاسیک تئوری کسب و کار می‌گوید مدیران باید تا حد ممکن با کارمندان‌شان فاصله داشته باشند، این بدین معناست رعایت جایگاه مدیر و تفاوتش با دیگران اهمیت دارد، اما نظر من این است، فاصله گرفتن اجازه نمی‌دهد ارتباط، شکل واقعی خود را داشته باشد. اگر روابط خود را با کارمندان یا دوستان‌تان گسترش ندهید و فاصله بگیرید، هیچ وقت نخواهید فهمید در ذهن‌شان چه می‌گذرد و وقتی از آن مطلع خواهید شد که برای هر اقدامی در هر نوع رابطه‌ای، دیر شده است.

• صریح و ساده صحبت کنید
داشتن شخصیت مشخص، واضح و دقیق خیلی بهتر از یک شخصیت پیچیده است. تمام مردم در برخورد با شخصیت‌های پیچیده و مرموز، احساس امنیت کمتری دارند. پس به جای اینکه در ارتباطات‌تان به گونه‌ای رفتار کنید که طرف مقابل احساس کند به دنبال گیج کردن او هستید تا خلع سلاح شود، یاد بگیرید هیچ نیازی نیست با طرف مقابل بازی کنید تا در رقابت با او پیروز شوید. در ارتباطات‌تان، اهداف خود را در نظر بگیرید و سعی کنید به تمامی آنها برسید، اما به همان اندازه به دیگران و اهداف‌شان اهمیت دهید. سعی نکنید با زیادگی گویی و گیج کردن طرف مقابل، به هدف‌تان دست یابید. مساله مهم این است اگر همیشه صریح باشید و مستقیم سر اصل مطلب بروید، شانس بیشتری برای برقراری ارتباط خواهید داشت و حتی اشتیاق مخاطب نیز برای گوش دادن به صحبت‌های شما بیشتر می‌شود، اما هر چقدر بیشتر به حاشیه بروید، زمان مکالمه طولانی و کسل‌کننده خواهد شد و طرف مقابل کمتر به صحبت‌های‌تان گوش می‌دهد.

• دیگران را تحت تاثیر قرار بدهید
افراد قوی در زمینه برقراری ارتباط موثر، تنها روی یادگیری و کسب مهارت یا دریافت اطلاعات تمرکز نمی‌کنند؛ بلکه در زمینه انتقال ایده، اولویت‌بندی انتظارات، اقدامات الهام بخش و توسعه چشم‌انداز‌های‌شان هم مهارت خاصی دارند. همیشه یادتان باشد رمز تاثیرگذاری روی طرف مقابل، داشتن یک قلب پاک است. هر چقدر در ارتباطات‌تان بیشتر روی کمک کردن به دیگران تمرکز کنید (بیشتر برای آنها انرژی بگذارید تا اینکه بخواهید برای‌تان انرژی بگذارند)، موفق‌تر خواهید شد. باید به دنبال برقراری یک ارتباط درست باشید. شاید فکر کنید با اهمیت دادن به خواسته طرف مقابل، از شما سوءاستفاده می‌شود؛ اما باید بدانید اگر همیشه به حفظ تعادل توجه کنید، به نتیجه مطلوب خواهید رسید و هیچ وقت هم احساس نمی‌کنید از شما سوءاستفاده شده است.

• ذهن باز داشته باشید
در بیشتر مواقع پافشاری کردن روی طرز فکرهای قدیمی که سال‌ها

تا وقتی به مهارت «ارتباط موثر» دست پیدا نکنید، نمی‌توانید به یک رهبر بزرگ تبدیل شوید. البته مقصودمان این نیست خیلی حرافی کنید. برای تبدیل شدن به فردی با توانایی برقراری ارتباط موثر، می‌توانید تصور کنید دنیا برای‌تان همانند یک دانشگاه است و همواره باید چیزهای مختلفی از آن یاد بگیرید. حتی چیزهایی بیشتر از آنچه در دانشگاه می‌توان فراگرفت. در دانشگاه یاد می‌گیریم روی کلمات، دستور زبان، بیان، شخصیت و... تمرکز کنیم اما نکات بیشتری وجود دارد که باید یاد بگیرید تا بتوانید نقش یک رهبر بزرگ را ایفا کنید. برای تبدیل شدن به یک رهبر بزرگ و موفق، باید چند ویژگی ارتباط موثر را در خود پرورش دهید و با استفاده از آنها در ارتباطات‌تان به نتایج بهتری برسید. برای این منظور، رفتار رهبران بزرگ دنیا مورد بررسی قرار گرفته است. مهارت ارتباط موثر، یک ویژگی لازم برای دستیابی به موفقیت است و یک مهارت بین فردی، بین گروهی و فراگروهی به حساب می‌آید. هر دانش و مهارتی وقتی ارزشمند است که امکان توسعه داشته باشد.

یکی از خصوصیاتی که در افراد با توانایی برقراری ارتباط موثر، مشترک است، موقعیت‌شناسی و درآلودن حس آگاهی بالاست. موفق‌ترین افراد در برقراری ارتباط موثر، کسانی هستند که بیشتر گوش می‌دهند و به همه چیز نگاه تیزبینانه دارند. بهترین آنها، افرادی هستند که در شخصیت‌شناسی توانمند هستند، آنها این توانایی را دارند که با توجه به خلق و خو و رفتار دیگران، خصوصیات و ویژگی‌های شخصی‌تی آنها را حدس بزنند. این افراد با زبان بدن آشنایی کامل دارند، نوع نگرش افراد و طرز برخورد آنها با مسائل مختلف را پیش‌بینی می‌کنند و دقیقا می‌دانند هر فرد، نگرانی‌هایش را در ارتباطات اجتماعی چگونه بروز می‌دهد. افراد دارای ویژگی برقراری ارتباط موثر، نه تنها به خوبی می‌توانند محیط پیرامون‌شان را شناسایی کنند، بلکه توانایی فوق‌العاده‌ای در زمینه انطباق خود با محیط اطراف دارند. این افراد هوش هیجانی بسیار بالایی دارند، چراکه می‌توانند بدون درگیری با محیط اطراف، آن را بپذیرند. تفاوتی ندارد طرف مقابل آنها چه کسی است. آنها این مهارت را دارند که با هر فرد یا گروهی با هر نوع خصوصیت و طرز برخورد، ارتباط برقرار کنند.

با توجه به تمام خصوصیات که درباره افراد با توانایی برقراری ارتباط موثر گفته شد، اکنون متوجه می‌شوید مهارت‌های‌تان در این زمینه رشد یافته است و می‌توانید به فردی با مهارت ارتباط موثر تبدیل شوید یا نه؟

باید بتوانید در تعاملات خود با دیگران از ۱۰ رازی که در ادامه مقاله در مورد آن صحبت خواهیم کرد، استفاده کنید:

• دورویی نکنید
بدون شک هیچ کسی دوست ندارد با کسی ارتباط برقرار کند که به او اعتماد ندارد. اگر کارمندان احساس کنند مدیرشان لایق اعتماد است، از او حمایت می‌کنند و تمام خطراتی را که در مسیر وجود دارد، می‌پذیرند اما اگر مدیر، شخصیت متزلزل وضعیفی داشته باشد و ریاکاری او فاش شود، کارمندان نمی‌توانند آنتور که باید، به او اعتماد کنند. باید بدانید تنها وقتی اعتماد ایجاد می‌شود که صادقانه رفتار کنید، تفکر هوشمندانه داشته باشید و در تصمیم‌گیری‌های‌تان قاطع باشید. وقتی اعتماد وجود داشته باشد، بخشش و همدلی هم هست. به سادگی می‌توانید افرادی را که به آنها اعتماد دارید، ببخشید اما

۱۰ روش عالی برای افزایش استقامت و تاب‌آوری در برابر مشکلات

استقامت و تاب‌آوری یعنی مهارت شما در تعامل با مشکلات زندگی و بازیافتن شور و نشاط قبلی‌تان. استقامت و تاب‌آوری بر تفاوت بین مدیریت فشاری که بر شما وارد می‌شود و از دست دادن خونسردی‌تان نیز دلالت می‌کند. افراد منعطف نگرشی مثبت‌تر دارند و استرس خود را موثرتر و بهتر مدیریت می‌کنند. در ادامه با ما همراه باشید تا ۱۰ روش عالی برای افزایش استقامت و تاب‌آوری در برابر مشکلات را بدانید.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند اگر چه برخی افراد به طور طبیعی انسان‌هایی منعطف هستند، اما استقامت و تاب‌آوری یک رفتار اکتسابی نیز به شمار می‌رود. ممکن است در حال حاضر دوران سختی را پشت سر می‌گذارید یا می‌خواهید خودتان را برای بحران بعدی آماده کنید. در این مقاله ما به شما ۱۰ روش مفید را آموزش می‌دهیم که با استفاده از آنها قادر می‌شوید استقامت و تاب‌آوری‌تان را تقویت کنید.

۱۰ روش عالی برای افزایش استقامت و تاب‌آوری

۱- برای خودتان هدف و انگیزه پیدا کنید

پس از آنکه دختر ۱۳ ساله کانديس لاینتر در تصادف با یک راننده مست جانش را از دست داد، کانديس به انجمن مبارزه مادران با رانندگی در هنگام مستی پیوست. او انرژی‌اش را روی نشر آگاهی در زمینه خطرات رانندگی در هنگام مستی متمرکز کرد. بعدها کانديس گفت: روز مرگ دخترم به خودم قول دادم از آن پس با این شیوه آدم‌کشی بی‌ضرورت مبارزه کنم و در ازایش اقدام مثبتی انجام بدهم.

در شرایط رویارویی با بحران یا مصیبت، پیدا کردن هدف یا انگیزه‌ای مثبت نقشی موثر در بهبود فرد دارد. فرد مصیبت‌دیده می‌تواند به عضویت یک انجمن دربیاید، معنویتش را تقویت کند یا در فعالیت‌هایی مشارکت کند که برایش معنا و مفهوم مشخصی دارند.

۲- به توانایی‌های خودتان ایمان داشته باشید

وقتی به توانایی خودتان برای رویه‌رو شدن با استرس‌های زندگی ایمان داشته باشید، قادر خواهید بود تاب‌آوری‌تان را هم افزایش دهید. وقتی به توانایی‌ها و قابلیت‌های خودتان و از جمله قابلیت پاسخ دادن به بحران و مدیریت آن ایمان داشته باشید، قادر هستید تاب‌آوری‌تان را در آینده بالا ببرید.

به افکار منفی توی سرتان گوش بدهید. وقتی که آنها را شنیدید، فوراً با افکاری مثبت جایگزین‌شان کنید؛ مثلاً «من می‌توانم این کار را انجام بدهم» یا «من یک دوست/مادر/همسر فوق‌العاده هستم» یا «من در کارم حرفه‌ای هستم.»

تحقیقات نشان داده‌اند که عزت نفس شما نقشی موثر در تعامل با استرس و عبور کردن از مشکلات و سختی‌های زندگی دارد. نقاط قوت و دستاوردهای‌تان را به خودتان یادآوری کنید.

۳- شبکه اجتماعی قوی ایجاد کنید

اینکه کسانی را داشته باشید که بتوانید به آنها اعتماد کنید موضوع بسیار مهمی است. داشتن افراد حمایتگر و متوجه اطراف خودتان به مثابه یک عامل محافظتی در دوران بحران عمل می‌کند. صحبت کردن ساده با دوست یا یارتان اگر چه منجر به از بین رفتن مشکلات نمی‌شود اما به شما کمک می‌کند احساسات خود را با دیگران در میان بگذارید، از حمایت آنها بهره‌مند شوید، بازخورد مثبت دریافت کنید و برای مشکلات‌تان، راه‌حل‌های شدنی و عملی پیدا کنید.

۴- از تغییر استقبال کنید

وقتی یاد می‌گیرید که چطور سازگارتر بشوید، بهتر می‌توانید در رویارویی با بحران‌های زندگی پاسخ بدهید. افراد منعطف اغلب از بحران‌ها و مشکلات به عنوان موقعیتی برای ایجاد مسیرها و راه‌های جدید استفاده می‌کنند. برخی افراد ممکن است در برابر تغییرات شدید و ناگهانی از خودشان مقاومت نشان بدهند اما افراد بسیار منعطف قادر هستند در این مواقع با شرایط سازگار شده و به پیشرفت‌های بیشتری دست یابند.

۵- خوش‌بین باشید

خوش‌بین ماندن در دوران تیره و تاریک ممکن است کار سختی باشد ولی حفظ نگرش امیدبخش هم بخش مهم دیگری از تاب‌آوری به شمار می‌رود. شاید آن مشکل یا بحرانی که با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنید موضوع واقعاً طاقت‌فرسایی باشد اما نسبت به آینده‌ای روشن امیدوار و خوش‌بین ماندن هم کاری بسیار حائز اهمیت است. تفکر مثبت به معنای نادیده گرفتن مشکلات و تمرکز بر نتایج مثبت نیست. تفکر مثبت به این معناست که موانع و مشکلات موقتی هستند و شما مهارت‌ها و توانایی‌هایی دارید که می‌توانید در رویارویی با چالش‌های زندگی‌تان از آنها بهره بگیرید.

۶- خودتان را پرورش بدهید

شاید وقتی استرس دارید، خیلی راحت نیازهای‌تان را نادیده می‌گیرید. بی‌اشتهایی، ورزش نکردن، نداشتن خواب کافی؛ اینها همه واکنش‌هایی رایج در برابر یک موقعیت بحرانی به شمار می‌روند. در عوض، حتی وقتی در مشکلات گرفتار هستید، روی ساختن مهارت‌های پرورش خودتان تمرکز کنید. برای انجام کارهایی که از آنها لذت می‌برید وقت بگذارید.

وقتی به نیازهای‌تان اهمیت می‌دهید، می‌توانید سلامت عمومی و تاب‌آوری خود را تقویت کنید. به این ترتیب، آمادگی کامل برای رویه‌رو شدن با دشواری‌های زندگی را به‌دست می‌آورید.

۷- مهارت‌های حل مسئله‌تان را ارتقا دهید

تحقیقات نشان می‌دهند افرادی که قادر هستند برای مسئله‌ای راه‌حلی پیدا کنند بهتر از کسانی که چنین مهارتی را ندارند با مشکلات کنار می‌آیند. هر بار که با چالش جدیدی رویه‌رو می‌شوید، فوراً فهرستی از راه‌های احتمالی برای حل آن مسئله را تهیه کنید. استراتژی‌های مختلف را به کار ببرید و روی پیدا کردن روشی منطقی برای حل مشکلات رایج خود تمرکز کنید. تمرین مداوم و منظم مهارت‌های حل مسئله شما را برای تعامل با مشکلات در شرایط بروز یک بحران جدی آماده‌تر می‌کند.

۸- هدف‌گذاری کنید

موقعیت بحران موقعیتی رعب‌آور و استرس‌زاست. حتی ممکن است به نظر بیاید که عبور از آن شدنی نباشد. افراد منعطف قادر هستند نگاهی واقع‌بینانه به چنین موقعیت‌هایی داشته باشند. آنها برای رسیدگی به مسئله پیش آمده برای خود هدف‌گذاری می‌کنند. وقتی می‌بینید در موقعیت بحران غرق شده‌اید، یک قدم به عقب بردارید. آنچه پیش روی‌تان می‌بینید را ارزیابی کنید. راه‌حل‌های احتمالی را در نظر بگیرید و در نهایت، آنها را به گام‌هایی قابل مدیریت تقسیم کنید.

۹- اقدام کنید

نشستن و دست روی دست گذاشتن برای اینکه مشکلی خودش خود به خود حل بشود فقط بحران را طولانی‌تر می‌کند. بهتر است فوراً دست به کار شوید و در جهت حل موضوع پیش آمده قدمی بردارید. شاید همان ابتدا راه‌حل سریع یا ساده‌ای به ذهن‌تان نرسد، اما با اقدام کردن می‌توانید قدمی رو به جلو بردارید، موقعیت را بهتر و استرس را کمتر کنید. روی پیشرفت‌هایی که تا این مرحله به دست آورده‌اید متمرکز شوید. برای گام‌های بعدی برنامه‌ریزی کنید. اجازه ندهید حجم کار باقی‌مانده شما را مستأصل و پریشان کند. بررسی آگاهانه راه‌حل‌ها به شما کمک می‌کند تا احساس کنید اوضاع در اختیار خودتان است. به جای اینکه فقط بنشینید و منتظر بمانید تا همه چیز خودش اتفاق بیفتد، فعال باشید. این کار به شما کمک می‌کند اهداف‌تان را به واقعیت تبدیل کنید.

۱۰- به طور مستمر روی مهارت‌های‌تان کار کنید

کسب مهارت تاب‌آوری نیازمند زمان است بنابراین اگر همچنان با ماجراهای مسئله‌ساز درگیر هستید، پریشان نشوید. هر کسی می‌تواند یاد بگیرد به فردی تاب‌آور تبدیل بشود و برای این کار به هیچ رفتار یا کار خاصی هم نیاز ندارد. تاب‌آوری از فردی به فرد دیگر به طرز عجیبی متفاوت است.

تمرکزتان را روی تمرین این مهارت‌ها و ویژگی‌های متداول افراد تاب‌آور قرار بدهید. به علاوه، به یاد داشته باشید که نقاط قوت خودتان را هم تقویت کنید.

منبع: verywellmind/bazdeh



چگونه با وجود استرس شدید قدرت تمرکز را حفظ کنیم؟

از خودتان مراقبت کنید

مراقبت از بدن باعث می‌شود که بهتر تمرکز کنید. شما نمی‌توانید بدن خود را از چیزهایی که نیاز دارد، محروم کنید و دنبال تمرکز روی کارها باشید. این مراقبت مربوط به محیط و افراد اطراف شما نیز می‌شود. زمانی را برای افراد در نظر بگیرید یا ارزشمند بودن آنها را نشان دهید. این کار استرس بد را کاهش داده و افزایش استرس خوب را در پی دارد.

خودتان را بشناسید

شناخت و محافظت از خودتان در زمانی که انرژی بالایی دارید و می‌توانید تمرکز کنید، اهمیت بالایی دارد. اگر در صبح بهترین عملکرد را دارید، در همین زمان شروع به کار کنید، در غیر این صورت دنبال زمان مناسب خود باشید. برای برخی افراد مدیتیشن یکی از کلیدهای اصلی برای تمرکز محسوب می‌شود و بعضی برای افزایش قدرت تمرکز از محیط خود خارج شده و در فضای آزاد یک فنجان چای یا قهوه می‌نوشند. باید خودتان را بشناسید و براساس این شناخت، کارها را انجام دهید. اگر احساس استرس می‌کنید، چندین دقیقه تنفس کرده و آرام شوید و سپس دنبال علت آن باشید.

منبع: Fast Company/digiato

کند. بدن ما معمولاً با پمپاژ هورمون استرس «کورتیزول» به وضعیت واکنش نشان می‌دهد. اگر برای مدت زمان طولانی این هورمون ترشح شود، روی عملکرد بخش‌های مختلف بدن مانند مغز و قلب تاثیر می‌گذارد و کاهش تمرکز را در پی دارد.

در اولین قدم باید موضوعی که باعث استرس شما می‌شود را شناسایی کرده و با آن رویه‌رو شوید. اگر از وضعیت جهان نگران، ناراحت یا عصبانی هستید، اطلاعات دریافتی خود را محدود کنید. اگر نمی‌توانید عوامل تاثیرگذار روی شرایط کنونی را کنترل کنید، به طور موقت توجهی به آنها نداشته باشید تا بدن و مغزتان استراحت کنند.

وظایف خود را مدیریت کنید

در مرحله بعدی باید به سراغ وظایف‌تان بروید. بسیاری از ما قربانی عدم توانایی خود در نه گفتن می‌شویم. لیست وظایف خود را برداشته و مواردی که نباید انجام دهید را حذف کنید. زمانی که چندین کار روی سرتان ریخته باشد، استرس زیادی را تجربه می‌کنید، بنابراین حذف وظایفی که مربوط به شما نمی‌شوند، قدم مثبتی در این زمینه محسوب می‌شود و می‌تواند با کاهش تعداد آنها حس کنترل روی شرایط را تجربه کنید.

شیوع ویروس کرونا، وضعیت اقتصادی، ترس از بیکاری، سیاست و موارد دیگر باعث شده بیش از گذشته استرس داشته باشیم و نتوانیم چندان روی کارها و وظایف خود تمرکز کنیم، اما با چندین راهکار امکان رفع این مشکل وجود دارد.

اگر فکر می‌کنید شما تنها فردی در جهان هستید که با مشکلات استرس دست و پنجه نرم می‌کنید که برای تمرکز کردن روی کارها با مشکل مواجه شده‌اید، در اشتباه هستید چراکه تحقیقات نشان می‌دهد که توانایی کارکنان برای تمرکز و تکمیل وظایف در ماه آگوست ۳۱ درصد نسبت به پیش از شیوع ویروس کرونا کاهش پیدا کرده است.

زمانی که مجبور باشید یک کار را در زمان خاصی تحویل دهید، نمی‌توانید شیوع ویروس کرونا را یک بهانه در نظر بگیرید و آن را مقصر جلوه دهید، در این هنگام باید دست به کار شوید و برای تمرکز مجدد تلاش کنید. در ادامه ما چهار راهکار برای این کار به شما پیشنهاد می‌کنیم.

کنترل وضعیت را به دست بگیرید

زمانی که بیش از حد نگران باشید و استرس داشته باشید، بدن شما اجازه نمی‌دهد روی موارد مختلف تمرکز