

پنر روز

چرا همه کارها تا پایان روز به انجام نمی‌رسند؟



روزهای کاری در شرایط عادی با حجمی از امید و انرژی شروع می‌شوند. به دفتر کارمان می‌رویم تا دنیا را فتح کنیم. در طول روز ممکن است انرژی‌مان فروکش کند اما همچنان جریان دارد و عاقبت ما را به نقطه‌ای از پیشرفت می‌رساند (معمولا یک یا دو ساعت قبل از پایان یافتن روز کاری). در این نقطه معمولا دیگر انرژی‌مان به انتها رسیده. به لحاظ فیزیکی همچنان در محیط کار حضور داریم اما مغزمان کار را به پایان رسانده و به تعطیلات رفته. بنابراین ممکن است ناخودآگاه متوجه شویم که مشغول «کارهای بی‌فایده» شده‌ایم و مثالی دلیل وب‌گردی می‌کنیم.

چرا پایان روز تا این اندازه کسالت‌آور است؟

با در نظر داشتن آنچه گفته شد سیستم انگیزشی انسان دو بخش اصلی دارد. نخست Go System یا سیستم رانشی که با اهداف شما در ارتباط است و نیروی محرکه لازم را برای حرکت به سمت آن اهداف در شما ایجاد می‌کند. دومی Stop System یا سیستم توقف که مانع از فعالیت‌تان روی موضوعاتی می‌شود که سیستم رانشی شما را به آنها ترغیب می‌کند و در واقعی حسی را در شما ایجاد می‌کند که نخواهید آن کار را انجام دهید. در هر حال اما هر دوی این سیستم‌ها وقتی به انتهای روز می‌رسیم عملکرد ضعیفی پیدا می‌کنند. توجه پایدار به یک وظیفه نیازمند تقویت انرژی Go System است. هرچه در طول روز پیش می‌رویم و روی وظایف مختلفی کار می‌کنیم ایجاد انرژی درونی لازم برای تمرکز روی وظایف بعدی‌مان نیز دشوارتر می‌شود. در نتیجه وجود چیزهای ترغیب‌کننده در محیط پیرامونی می‌تواند نقشی تعیین‌کننده روی موضوعی داشته باشد که می‌خواهیم روی آن تمرکز کنیم. به طور مثال احتمال آنکه در انتهای روز حواس‌مان به اینستاگرام‌مان جلب شود به مراتب بیشتر از ابتدای روز است. اما نکته دیگر آنکه سیستم توقف نیازمند تلاش است تا وارد عمل شود. از طرفی ممکن است انرژی لازم برای متوقف کردن برخی رفتارهای خود را نداشته باشید. اگر مرتبا ترغیب می‌شوید کاری را انجام دهید که در میان سایر وظایف‌تان نقش محوری ندارد بهتر است در اوایل روز و نه اواخر آن برای کنار زدن این حس وسوسه تلاش کنید.

چه کاری می‌توان انجام داد؟

اینکه تمرکز دیرنجام روی مسائل کاری دشوار است بدان معنا نخواهد بود که شما بهره‌وری لازم را در کارتان ندارید. صرفا باید به روشی دیگر بهره‌وری‌تان را حفظ کنید. وقتی به لیست کارهای خود نگاه می‌کنید احتمالا با دو نوع وظیفه روبه‌رو می‌شوید. برخی از آنها برای پیشرفت نیازمند تعهد انگیزشی هستند و از آن جمله می‌توان به کار روی گزارش‌ها یا خواندن مشخصات یک محصولات اشاره کرد. دیگر وظایف اما از بیرون باعث انگیزه‌بخشیدن به شما می‌شوند. مثلا ملاقات با یک همکار یا مشتری. بازدید از تانسیسات تازه شرکت یا چک کردن ایمیل‌ها. در این وظایف انرژی لازم برای کار کردن از بیرون به وجود می‌آید نه از درون. بنابراین روزتان را طوری سازماندهی کنید که وظایفی که نیازمند بیشترین تعهد درونی هستند در اوایل روز انجام شوند و کارهایی که خودشان انگیزه لازم برای انجام‌شان را ایجاد می‌کنند در اواخر روز اتفاق بیفتند. برای مثال کارهای نوشتنی خود را در ابتدای روز انجام دهید و ملاقات‌ها با همکاران و دوستان را به انتهای روز موکول کنید. اگر روزتان را به این شیوه برنامه‌ریزی کنید آنگاه می‌توانید با افت و خیز سیستم انگیزشی بدن‌تان بهتر کار کنید و دیگر نیازی به جنگیدن با سطوح انرژی بدن‌تان نخواهد داشت.

پایان گوگل پلاس به خاطر نقص امنیتی

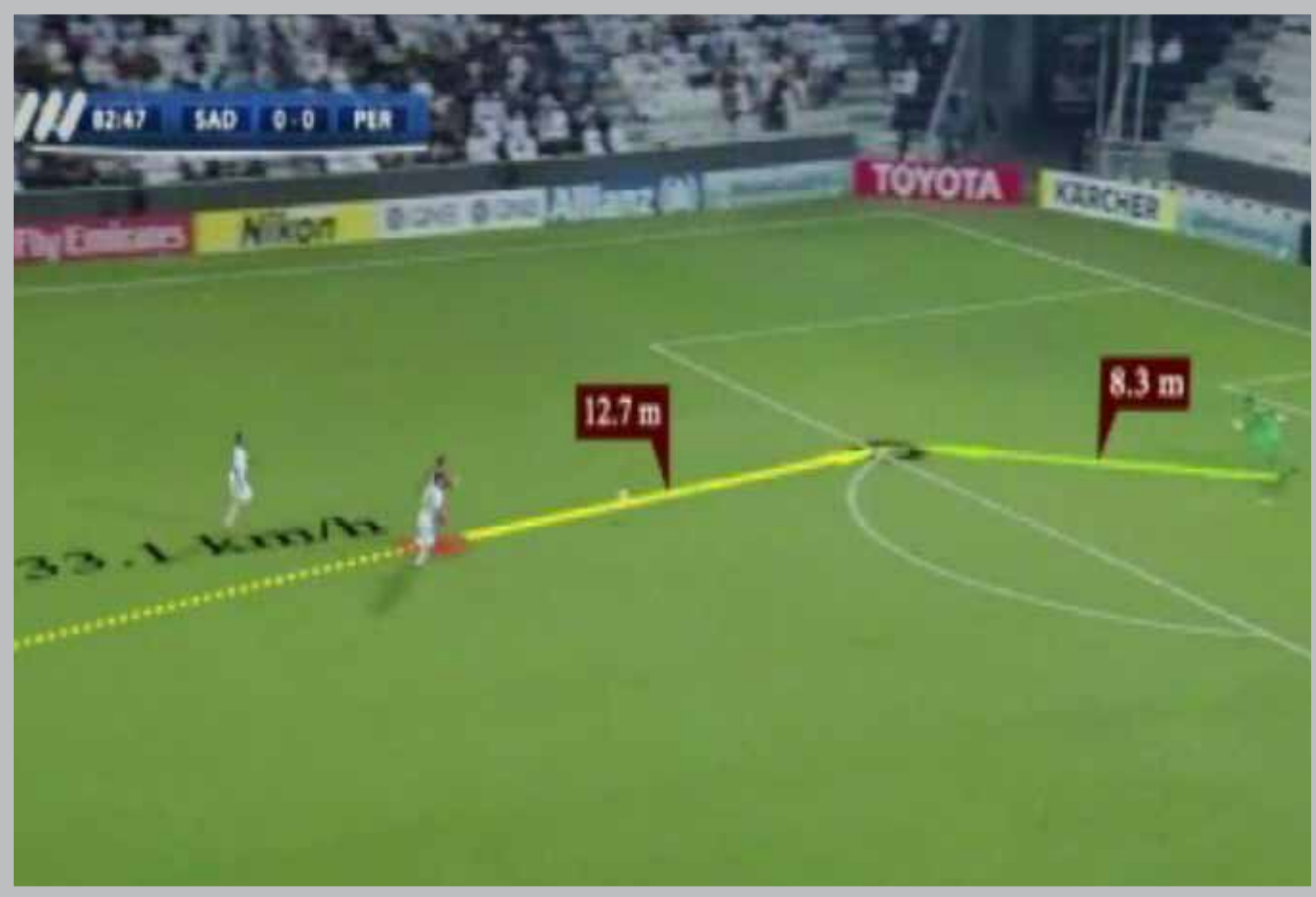


به دنبال افزایش خطای امنیتی گوگل پلاس و در خطر افتادن داده‌های خصوصی صدها هزار کاربر این پلتفرم، گوگل اعلام کرده که تا ده ماه دیگر این سرویس را از دسترس کاربران خارج خواهد کرد. به گفته نشریه «وال استریٹ ژورنال» این مشکل امنیتی باعث شده اطلاعات خصوصی صدها هزار کاربر گوگل پلاس در معرض افشا قرار بگیرد؛ با این حال گوگل به خاطر ترس از لطمه خوردن اعتبارش ترجیح داده در این باره سکوت کند. بر این اساس آسیب‌پذیری مذکور سه سال پیاپی ادامه داشته است. گوگل پلاس از سوی دیگر کمپانی آمریکایی مدعی است که این خطا را در اوایل سال جاری مرتفع کرده و حتی توسعه‌دهندگان شخص ثالث نیز به داده‌های دسترسی نداشته‌اند. هرچند علی‌رغم عدم وجود شواهد دقیق، امکان وقوع چنین رخداد ناخوشایندی رد نشده است: «ها حین توسعه گوگل پلاس معیارهای امنیتی را مد نظر قرار داده‌ایم و از این رو داده‌های API را تنها دو هفته ذخیره می‌کنیم، بنابراین قادر به شناسایی کاربرانی که تحت تاثیر این خطا قرار داشته‌اند، نیستیم. با این وجود تجزیه و تحلیل‌های صورت گرفته حاکی از این است که احتمالاً ۵۰۰ هزار کاربر با این چالش مواجه شده‌اند ما به شواهدی مبنی بر اطلاع توسعه‌دهندگان از این باگ یا سواستفاده از داده‌های کاربران دست پیدا نکرده‌ایم» به گفته گوگل پلتفرم مذکور در هر حال از تعداد اندکی کاربر برخوردار بوده و مدت زمان بازدید ۹۰ درصد از این کاربران نیز کمتر از ۵ ثانیه است. با این حال گوگل پلاس کمکان در دسترس کاربران شرکتی قرار خواهد داشت و ویژگی‌های جدید نیز با تمرکز بر این دسته از کاربران منتشر خواهد شد. این کمپانی حالا در حال تمرکز روی یک شبکه اجتماعی شرکتی ایمن است. اعلام این خبر در حالی که چند ساعت پیشتر از افشای آسیب‌پذیری گوگل پلاس نگذشته عجیب به نظر می‌رسد.

روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا وکیلی
دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه ۴، پلاک ۴
فکس: ۸۸۷۳۵۶۷۹ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷
پست الکترونیک: Etehademalat@gmail.com / Etehademalat.ir

سریع تر از لیونل مسی، نزدیک کریستیانو رونالدو علیپور؛ فراری فوتبال ایران و آسیا



سرعت علیپور در کورس با مدافع السد برای رسیدن به توپ، به ۳۳٫۱ کیلومتر بر ساعت نیز رسید که رکورد شگفت انگیزی است و او را در میان بازیکنان برتر جهان قرار می‌دهد.

به گزارش «ورزش سه»، یک سال پیش در چنین روزهایی نشریه میرر انگلستان در گزارشی آماری، سریعترین بازیکنان جهان را معرفی کرد. در این گزارش که ۱۰ بازیکن سریع جهان حضور داشتند، گرت بیل با سرعت ۳۶٫۹ کیلومتر بر ساعت در صدر جدول قرار گرفت و پس از او بازیکنانی نظیر اورلاندو بریو، یورگن دام، آنتونی والنسیا و... در جایگاه‌های بعدی ایستادند. بیل سال ۲۰۱۰ یکی از به یاد ماندنی‌ترین کورس‌ها را با مایکون داشت و همچنین در فینال کوپا دل ری فراری زیبا انجام داد و توانست دروازه بارسلونا را باز کند که همین حالا هم نقل محافل مختلف فوتبالی است. او سریع‌ترین سرعتی که ثبت کرد نزدیک به ۳۷ کیلومتر بر ساعت بود که عجب‌انگیز و البته دست نیافتنی به نظر می‌رسد.

در گزارش نشریه میرر سرعت ۳۳٫۶ کیلومتر بر ساعت به نام کریستیانو رونالدو و سرعت ۳۲٫۵ هم به نام لیونل مسی ثبت شد؛ این در حالی است که علی علیپور مهاجم تیم پرسپولیس توانست در بازی با السد فراری دیدنی در عمق دفاع السد انجام دهد و حداقل، رکورد سریع‌ترین بازیکن ایران را به نام خود کند. (البته در فوتبال ایران چنین آمارهایی ثبت نمی‌شوند اما فراری این چنین هم تاکنون کمتر دیده شده است)

اکنون علیپور با سرعت ۳۳٫۱ بالاتر از لیونل مسی قرار می‌گیرد و همچنین نزدیک به رکورد کریستیانو رونالدو خواهد بود. البته نباید فراموش کرد که فوق‌ستاره‌های فوتبال جهان این آمار را در تمرین تیم‌هایشان داشته‌اند و طبیعی است که در طول مسابقه رکوردشان کمی کاهش یابد.

علی علیپور مهاجم سریع تیم پرسپولیس، در سال‌های اخیر پیشرفت قابل توجهی داشته و حالا جزو برترین مهاجمان فوتبال ایران است. نکته جالب این که آقای گل سرخ‌ها می‌تواند در سرعت بالا، با دقت به توپ ضربه بزند و این را مدیون تمرینات بدنسازی مارکو و البته تمرکز خودش می‌باشد. همچنین نباید از یاد برد که علیپور سرعت ۳۳٫۱ کیلومتر بر ساعت را در دقیقه ۸۵

فرار دیدنی علی علیپور که منجر به گل پیروزی بخش پرسپولیس شد، مورد توجه هواداران پرسپولیس در شبکه‌های اجتماعی نیز قرار گرفته و آن‌ها با عکس‌هایی جالب، علیپور را به ماشین‌های فراری که در سرعت زبان زد هستند، تشبیه کرده‌اند.

برسد و در سطح جهانی خود را معرفی کند. بی‌شک چنین سرعت بالایی می‌تواند او را در مسابقات بین‌المللی یاری کند و در صورت رسیدن به پیراهن تیم ملی، برای این تیم نیز مفید خواهد بود.

بازی از خود نشان داد که این موضوع ارزش کار مهاجم شمالی پرسپولیس را بیشتر می‌کند. علیپور که این رکورد را در یک لحظه به ثبت رساند، امیدوار است در بازی‌های بعدی به رکورد سرعت دیگر بازیکنان هم

ثبت افتخاری دیگر در ورزش بانوان؛

پدیده طلایی ایران بار دیگر بر سکوی نخست آسیا ایستاد



«ساره جوانمردی» بانوی تیرانداز طلایی ایران روز سه‌شنبه و در ادامه بازی‌های پارآسیایی ۲۰۱۸ آنتونوزی با کسب دومین نشان زرین در ماده تیراندازی بادی ۱۰ متر بانوان کلاس SH۱ شگفتی‌ساز شد و با اقتدار بر سکوی قهرمانی ایستاد.

به گزارش خبرنگار اعزامی ایران، جوانمردی که روز گذشته در تیراندازی ۵۰ متر خفیف ایران را صاحب نشان طلا کرده بود، امروز در تیراندازی بادی در رقابتی سخت برابر حریفانی از عراق، تایلند، کره جنوبی و چین بر سکوی نخست قاره کهن ایستاد. وی با کسب دومین مدال طلایی خود در این بازی‌ها و با توجه به تغییر قوانین، رکورددار آسیا در فینال این بیکارها شد.

بانوی تیرانداز معلول ایران در رقابت‌های اخیر قهرمانی جهان با کسب نشان طلا، به نخستین سهمیه‌های پارالمپیک ۲۰۲۰ توکیو دست یافته بود. جوانمردی در مصافی ایرانی با کسب ۲۳۷٫۶ امتیاز عنوان قهرمانی را کسب کرد. سمیرا ارم که نخستین حضور خود را در این رویداد تجربه می‌کند، صاحب نشان نقره شد و سحر الشالیانی از عراق در جایگاه سوم قرار گرفت. عالیبه محمودی نیز هشتم شد. جوانمردی دارنده ۲ نشان طلایی پارالمپیک ریو و مدال برنز لندن است. این بانوی

گزینه‌های زیاد، مغز را از تصمیم‌گیری منصرف می‌کند

فعالیت هر دو ناحیه از مغز را افزایش می‌دهد. این بررسی نشان داد هر زمان که مغز باید بین بیش از ۱۲ تصویر انتخاب کند، فرآیند تصمیم‌گیری متوقف می‌شود. کالین کامرر، یکی از پژوهشگران موسسه فناوری کالیفرنیا گفت: این بررسی نشان می‌دهد که انتخاب از میان ۱۲ تصویر به خوبی پیش می‌رود اما انتخاب از میان ۲۴ تصویر، پیشرفت خوبی ندارد. البته این تعداد مشخص، درباره همه موارد صدق نمی‌کند، بلکه عوامل بسیاری در تصمیم‌گیری نقش دارند که از آن میان می‌توان به ویژگی‌های فردی و یا دشواری تغییر انتخاب‌ها اشاره کرد. کامرر، عدد کامل را برای انتخاب، بین هشت تا ۱۵ تخمین می‌زند و باور دارد هنوز باید پژوهش‌های بسیاری در این مورد انجام شوند. پژوهشگران از سال ۲۰۰۰ در حال بررسی نحوه تصمیم‌گیری مغز هستند و هنوز هم جزئیات جدیدی در مورد عملکرد مغز کشف می‌کنند.

پژوهشگران آمریکایی با نقشه‌برداری از نحوه تصمیم‌گیری مغز، نشان دادند که افزایش گزینه‌های انتخابی می‌تواند مغز را از تصمیم‌گیری منصرف کند. به گزارش ایستا و به نقل از ساینس‌آرت، دانشمندان موفق شدند از نحوه تصمیم‌گیری در مغز، نقشه‌برداری کنند. آن‌ها نشان دادند که اگر مغز گزینه‌های بسیاری برای انتخاب داشته باشد، از تصمیم‌گیری منصرف می‌شود. انصراف از تصمیم‌گیری، در پژوهش‌های پیشین نیز نشان داده شده بود اما این پژوهش توانست مناطقی را در مغز مشخص کند که به قضاوت برای تصمیم‌گیری نقش دارند. نتایج نشان می‌دهد که مهم‌ترین مناطق مربوط به این فرآیند، «قشر کمر بندی قدامی» (ACC) و «جسم مخطط» یا «استریاتوم» (Striatum) هستند. در این بررسی، تصاویر چند چشم‌انداز به ۱۹ داوطلب ارائه شد تا آنها را روی یک تی‌شرت یا فنجان چاپ کنند. این کار،



بامو: بهترین پیشراندهای دیزلی را می‌سازیم!



پیشراندهای دیزلی همان‌گونه که می‌دانید از زمان رسوایی دیزل گیت گروه خودروسازی فولکس‌واگن تحت‌فشار زیادی قرار داشته‌اند. خودروسازان بیشتری از این پیشراندهای روی گردانده و روی پیشراندهای بنزینی و الکترونیکی سازی تمرکز می‌کنند. مثال اخیر این حرکت هم پورشه و تصمیم آن برای عدم تولید پیشراندهای دیزلی است؛ اما بامو فرق می‌کند زیرا معتقد است پیشراندهای دیزلی هنوز هم ارزش توسعه هم‌زمان در کنار پیشراندهای بنزینی و الکترونیکی شده را دارند. عضو هیئت‌مدیره بامو که مسئول بخش توسعه‌ی این شرکت است در مصاحبه با مجله‌ی GoAuto اعلام کرده بامو هنوز هم به توسعه این پیشراندها متعهد است. او همچنین گفته توسعه چنین پیشراندهایی کاملاً دراماتیک است. Klaus Froehlich اضافه کرده بامو بهترین پیشراندهای دیزلی کنونی را می‌سازد. او خاطر نشان ساخته داده‌های گوناگون نشان می‌دهند پیشراندهای دیزلی بامو کمترین میزان آلایندگی در صنعت خودرو را دارند. اگرچه آینده‌ی پیشراندهای دیزلی ۴ و ۶ سیلندر بامو فعلاً این است اما حضور این دست از پیشراندها در خودروهای سطح بالایی همچون M۵۵۰d xDrive کمی فرق می‌کند. پیشرانده ۳ لیتری کواد‌توربو این خودرو که قوی‌ترین پیشراندهای دیزلی ۶ سیلندر دنیا است آینده‌ی مهمی دارد زیرا Froehlich اذعان کرده بازنگری این پیشرانده برای پاس کردن استانداردهای آلایندگی سخت‌گیرانه‌تر سخت است. همچنین بازار چنین خودروهای لوکس و دیزلی‌ای بسیار کوچک بوده بنابراین سرمایه‌گذاری و صرف زمان زیاد در این بخش خیلی قابل‌اعتنا نیست. مدیر ارشد بامو در خلال همین مصاحبه اعلام داشته شاید پیشراندهای دیزلی در سال‌های آینده ساده‌تر شوند. اشاره‌ی او به پیکرندگی‌های تک‌دو و چهار توربوپی است که شاید در آینده با یک یا دو توربو عرضه شوند. بامو هنوز تصمیم نگرفته X۵ را در آمریکا با پیشراندهای دیزلی عرضه کند یا خیر. این شاسی‌بلند لوکس فعلاً به فرم xDrive و i۰۰ xDrive ۵۰۰ بنزینی عرضه خواهد شد و مدل پلاگین هیبریدی نیز به عنوان مدل سال ۲۰۲۱ از راه خواهد رسید.