

مردان شاخص

حمید جعفرخانی



حمید جعفرخانی در سال ۱۹۶۶ در تهران متولد شده و استاد «تقدیر شده» ایرانی-آمریکایی رشته مهندسی الکترونیک در دانشکده مهندسی «هنری ساموئل» دانشگاه کالیفرنیا/اروین است. پیش از تحصیل در دانشگاه تهران، حمید در کنکور ورودی دانشگاههای دولتی ایران در سال ۱۹۸۴ رتبه اول را کسب کرد. پس از دریافت مدرک لیسانس، فوق لیسانس خود را در سال ۱۹۹۴ و پس از آن دکترای خود را در سال ۱۹۹۷ از دانشگاه مریلند (کالج پارک) دریافت کرد. جعفرخانی پس از فارغ التحصیلی به آزمایشگاه تحقیقاتی شرکت ای تی اند تی (AT&T) پیوست. حمید پس از آن در ژوئیه ۲۰۰۰ به شرکت برادکام (Broadcom) پیوست و از سپتامبر ۲۰۰۱ تا حال در دانشگاه کالیفرنیا/اروین مشغول است. دکتر حمید جعفرخانی در ژانویه ۲۰۰۳ جایزه «حرفه» «بنیاد ملی علوم» را برای «قدردانی از دانشمندان علوم» را منتشر کرد.

و مهندسان برجسته ای که در آغاز راه حرفه ای خود قرار دارند و توانی فوق العاده را برای رهبری در جبهه های علم از خود نشان داده اند» کسب کرد. او همچنین استاد موسسه مهندسی الکترونیک و برق (IEEE)، ویراستار مبادلات ارتباطات بی سیم IEEE و دستیار ویراستار نامه های ارتباطات IEEE است. جعفرخانی در کتاب «Space-Time Coding: Theory and Practice» را منتشر کرد.



استراتژی حفظ تناسب اندام در مسافرت

ما بوجود آمده ایم که فعالیت کنیم مهم نیست که در خانه باشیم یا محل کار و یا حتی در مسافرت به سر می بریم. در این بخش با برخی از شیوه ها برای فعال ماندن در هنگام مسافرت، آشنا می شویم: ۱- لازم نیست که حتما یک ورزش خاص را انجام بدهید یا حتما در محدوده زمانی خاصی ورزش کنید. کافیست که مثلا فقط ده دقیقه پیاده روی سریع انجام بدهید. به هر حال، کم ورزش کردن بهتر از اصلا ورزش نکردن، است. ۲- ممکن است با افراد جدیدی در طول سفر آشنا شوید و با آنها ورزش کنید. این افراد ممکن است از افراد محلی باشند. اگر قابل اطمینان باشند، دوستی و ورزش گروهی با آنها، لذت سفر را چند برابر می کند. ۳- همانطور که انگیزه زیادی برای تفریح در طول سفر دارید، باید به همان میزان و بلکه هم بیشتر برای ورزش کردن، انگیزه و همت داشته باشید. لازم نیست که تمام مدت ورزش کنید. فقط کمی از وقت تفریح را به ورزش اختصاص بدهید. ۴- گاهی لازم است که بین جلسات ورزشی، وقفه ایجاد کنیم تا عضلات فرصت بازسازی و ترمیم خودشان را داشته باشند. اگر امکانش رو د اید، سفر رو طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید در طول دوره وقفه ورزشی به مسافرت بروید. به این ترتیب، وقفه ای که ایجاد شده است، در واقع وقفه عادی بوده است که حتی اگر به مسافرت نمی رفتید افراد هم می بایست در برنامه ورزشی خود اعمال موفق قبل می کردند.

فعالیت های شب هنگام افراد موفق

۴. برنامه ریزی برای خواب

هرچند کارشناسان و پزشکان در مضرات خواب کم و نامنظم تاکید کرده اند، با این حال بسیاری از افراد به این توصیه اهمیت نمی دهند. کارآفرینان و افراد متخصص در دستهای از آدمها جای می گیرند که داشتن خواب منظم برای آنها به چالشی بزرگ تبدیل شده است. بنابراین برای رسیدن به سلامت و شادابی در طول روز، داشتن یک خواب منظم اضطراب بالایی دارد. برای نیل به این هدف باید بدن

یکی از راههای رسیدن به آرامش حین خواب محسوب می شود. براساس همین قاعده، افراد موفق با آماده کردن فهرستی از کارهای روزانه خود و کارهایی که در روز بعد نیاز به رسیدگی دارند، ذهن خود را از افکار پراکنده و مزاحم دور می کنند.

۳. گذراندن وقت با خانواده

در نگاه دکتر وودوارد، استاد بنام روانشناسی سازمانی، گفتگو با همسر، فرزند یا نزدیکان، یکی از مهم ترین فعالیت های روزانه یک فرد



محسوب می شود. این عمل در بین افراد موفق به یک روند ثابت و قابل مشاهده تبدیل شده است. با این حال کاملا مشخص است که نمی توان زمان خواب خود را با همسر یا دیگر اعضای خانواده تنظیم کرد، ولی اگر این اتفاق بیفتد زمان مناسبی برای صحبت در مورد اتفاقات روزانه به حساب می آید.

۷. هرفعالیتی به جز کار

افراد موفق قبل از خواب شبانه خود به هر کاری مشغول می شوند جز فکر کردن به کار. در نتیجه نه ایملی چک می کنند و نه احتمالا پست های شبکه های اجتماعی کاری خود را مطالعه می کنند. آخرین مسئله ای که شما در رختخواب باید به آن فکر کنید ایمیل مدیر خود است که در طول روز با انواع و اقسام دستورها و فرمایشات شما را به مرز خستگی کشانده است. افراد موفق مسائل کاری خود را پشت در اتاق رها می کنند و زمان قبل از خواب خود را به کارهایی مهم تر اختصاص می دهند.

۸. تصور موفقیت

نکته جالب در مورد افراد موفق آن است که این افراد همواره موفقیت خود را در ذهن به تصویر می کشند. این افراد قبل از خواب به موفقیت پروژه ها و کارهای در دست خود فکر می کنند و با این افکار به خواب می روند.

۴. بازتاب فعالیت های روزانه

در ادامه آماده کردن فهرست کارها و گفتگو با نزدیکان جهت آزاد کردن ذهن، افراد موفق به یادداشت فعالیت های روزانه خود روی می آورند. این افراد با آماده کردن دفتر خاطرات روزانه، به بازتاب و نگارش امور روزانه خود مشغول می شوند. بنابراین با نگاهی موشکافانه تر می توانند به کارهایی که در طول روز انجام داده اند، پیشرفت های کاری و روابط اجتماعی نگاه کنند.

۵. تمرکز ذهن

استفاده از تکنیک های آرامش بخش یکی از راهکارهای تاثیرگذار برای داشتن خوابی خوب به حساب می آید. مدیتیشن به منظور تمرکز ذهن و کاهش اضطراب و تنش های وارد شده روزانه، یکی از کارهایی است که برنامه زمانی افراد موفق قبل از خواب را به خود اختصاص داده است.

بهرتر هم می بایست در برنامه ورزشی خود اعمال موفق قبل می کردند.

باید به همان میزان و بلکه هم بیشتر برای ورزش کردن، انگیزه و همت داشته باشید. لازم نیست که تمام مدت ورزش کنید. فقط کمی از وقت تفریح را به ورزش اختصاص بدهید. ۴- گاهی لازم است که بین جلسات ورزشی، وقفه ایجاد کنیم تا عضلات فرصت بازسازی و ترمیم خودشان را داشته باشند. اگر امکانش رو د اید، سفر رو طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید در طول دوره وقفه ورزشی به مسافرت بروید. به این ترتیب، وقفه ای که ایجاد شده است، در واقع وقفه عادی بوده است که حتی اگر به مسافرت نمی رفتید افراد هم می بایست در برنامه ورزشی خود اعمال موفق قبل می کردند.

بیرون آمدن از انزوا

بعضی روزها شما دلتان می خواهد تا یک نفر موجودیت شما را تایید کند و به شما بگوید: «می دانم امروز خیلی روز بدی داشتی». شبکه های اجتماعی برای دریافت چنین پاسخ هایی عالی هستند. همیشه کسی هست که آنلاین باشد، اگر هم نباشد وقتی پیام بگذارید، بعد از مدتی جواب شما را می دهد. اهمیت لایک زدن و نوشتن نظرات مثبت برای یک نوشته اینترنتی ممکن است در این باشد که نیاز شما را برای تلطیف کردن یک روز خشن و نه چندان خوب بر طرف می کند.

اجتناب از منفی نگری

این خیلی آسان است که فقط ابعاد منفی شبکه های اجتماعی و اینترنت از قبیل اتلاف وقت و فرسودگی را در نظر بگیریم. ما باید متوجه باشیم که بیش از حد نسبت به نظراتی که با آنها موافق نیستیم، عکس العمل نشان ندهیم. این شیوه از رفتار در فضای مجازی دوستان واقعی ما را ناراحت می کند، چرا که برخی نظرات سریع و بی پرده نشان از ابعاد گسترده و حساس واکنش های ما در چنین فضاهایی دارد. شما می توانید از جنبه مثبت به این ماجرا نگاه کنید و سخت نگیرید.

۲. آماده کردن فهرست کارهای روزانه

خالی کردن ذهن از افکار مشوش



شبانه

اندکی بدی در نهاد تو
اندکی بدی در نهاد من
اندکی بدی در نهاد ما ...
و لعنت جاودانه بر تبار انسان فرود می آید.
آبریزی کوچک به هر سراچه
هر چند که خلوتگاه عشقی باشد
شهر را
از برای آن که به گنداب در نشیند
کفایت است.



احمد شاملو

نیمه پر شبکه های مجازی را هم ببینید

فضای مجازی چه تأثیرات مثبتی در زندگی ما دارند؟

را ترک کرده، حرف بزنی یا افکار منفی که در آن غوطه ور هستی را با دیگران مطرح کنی و احساس بهتری داشته باشی. این اتفاق براحتی می افتد، هر زمانی که وارد شبکه شوی. وقتی بیشترین استفاده را از شبکه های اجتماعی می بری که برای اعضای خانواده و دوستان نزدیک تان گروه جداگانه ای ایجاد کنی. این کمک می کند تا آشنایان و همکاران تان را از هم جدا کنی، آن هم برطبق دلایلی که دارید و در نتیجه مزاحمی هم نخواهید داشت. پس هر وقت که نیاز به دریافت احساسات دوستانه و صمیمانه داشتید، می توانید آن را از دوستان واقعی خود دریافت کنید، فقط کافی است که وارد شوید و سلام کنید. توجه داشته باشید که در فضای مجازی چه چیزی می گوید، چون شبیه ایمیل یا دیگر انواع ارتباطات دیجیتال، دوستان شما نمی توانند آهنگ صدا و لحن شما را برای دریافت پیچیدگی های خاص گفتگو داشته باشند.

جنبه های منفی شبکه های اجتماعی و فضای مجازی بسیار برشمرده شده است. جنبه هایی چون سرپوش نهادن بر احساسات تنهایی و صدمه زدن به دوستی ها. اما این شبکه ها روی دیگری هم دارند که با در نظر گرفتن میزان و ساعات استفاده، مفید فایده هستند. ابزارهای اینترنتی در اتصال دائم ما با دوستان و نزدیکان بسیار مؤثرند و هر چند بیشتر به این اتصالات نظم ببخشیم، بیشتر از محاسن و جنبه مثبت آنها در زندگی پرمشغله امروزی بهره مند خواهیم بود. مطالعات نشان می دهند که ساینتهای اینترنتی و شبکه های اجتماعی مانند فیس بوک می توانند منجر به بروز احساسات مثبت یا منفی نسبت به خودمان شوند. البته بستگی دارد که ما چگونه و با چه روشی از این رسانه استفاده می کنیم. در اینجا روشهایی را برای استفاده بهتر از شبکه های اجتماعی و فضای مجازی به شما پیشنهاد می دهیم.

در دسترس بودن

شاید بزرگترین سود شبکه های اجتماعی دائم در شرایط تماس بودن است، شرایطی که تا پیش این سخت و دشوار بود. به جای تماس یا ارسال پیامک (اس ام اس) براحتی می توانید با استفاده از این شبکه های اجتماعی با برنامه های اینترنتی در کوتاه ترین زمان ممکن با یک مکالمه مجازی احساسات، افکار و تصاویر خود را به اشتراک بگذارید. شبکه های اجتماعی کمک میکنند تا با دوستی که تازه شما

اشتراک عکس

فیس بوک و اینستاگرام برای به اشتراک گذاری عکس های زندگی روزمره و یا روزهای بخصوص از زندگی بسیار عالی هستند. آیا کسی را می شناسید که با دیدن عکسهای قدیمی و مضحک نخندد؟ اما قبل از به اشتراک گذاشتن عکس، مشترک خود با یکی از دوستان تان، موافقت با عدم موافقت او را برای انجام این کار جویا شوید. ارسال عکس نامربوطی از یک دوست می تواند برای دوام رابطه مخاطره آمیز

