

مردان شاخص



رامین (ران) نجفی

دکتر رامین (ران) نجفی شیمییدان ایرانی-آمریکایی است.

او که در سال ۱۹۷۸ برای ادامه تحصیل به آمریکا آمده بود، با انقلاب اسلامی ایران در سال ۱۹۷۹ برنامه هایش را برای آینده دگرگون دید.

او تحت راهنمایی های پروفیسور جان سودیکست در دانشگاه سانفرانسیسکو لیسانس و فوق لیسانس خود را در شیمی گرفت و سپس دکترای خود را در دانشگاه کالیفرنیا/دیویس گرفت.

رامین پیش از بنیانگذاری کلپک لبز (Calpac Labs)، که اکنون به سی پی لب سیفتی (C P Lab Safety) شناخته می شود، و نوا کل فارمسو تیکالز (Nova Cal Pharmaceuticals)، که اکنون به نوا بی فارما وویس ۱۰۰ (Pharma Voice 100) رامین نجفی را به عنوان یکی از صد رهبران موثر سال ۲۰۰۸ معرفی کرد. از دکتر رامین نجفی به عنوان مخترع در ۵۰ گواهی ثبت اختراع نام برده شده است.



تاثیر

بیماری ها بر روی IQ

محققان در مطالعه های جدید دریافته اند که بیماری ها روی مغز و توانایی شناختی ما تاثیر گذارند، اما برخی بیماری ها که کافی شدید بوده و نیاز به بستری شدن در بیمارستان دارند، می توانند توانایی شناختی بیمار را به طور کل مختل کنند. مایکل بنراس (محقق ارشد از دانشگاه کینهاگ) می گوید: هر کسی در طول زندگی اش می تواند به بیماری و عفونت مبتلا شود، مثلا عفونت معده، مجاری ادراری یا پوست، نتیجه این تحقیق نشان داد که نگرانی بیمار بعد از درمان بیماری لزوما پایان نمی یابد. بنراس توضیح می دهد: به نظر می رسد که تاثیر سیستم ایمنی بدن روی مغز به حدی است که

سالها پس از درمان بیماری و عفونت هم باقی می ماند، به همین دلیل بعد از چند سال هم آزمون IQ برای اندازه گیری توانایی شناختی فرد انجام شده است. در این تحقیق، ۱۹۰۰۰ نفر در دانمارک از بین متولدین سال های ۱۹۷۴ و ۱۹۹۴ انتخاب و مورد بررسی قرار گرفته اند. IQ این افراد بین سال های ۲۰۰۶ تا ۲۰۱۲ ارزیابی شد. سی و پنج درصد از این افراد قبل از آزمون IQ حداقل یک بار به دلیل ابتلا به یک بیماری یا عفونت راهی بیمارستان شده بودند. افرادی که به دلیل ابتلا به عفونت پنج بار یا بیشتر به بیمارستان رفته بودند نمره IQ آنها به میزان ۹،۴۴ پایین تر از متوسط آن بود. بنراس اشاره می کند: عفونت می تواند به طور مستقیم روی مغز تاثیر بگذارد، اما باید

با همکاری زمان کار کردن بدانید که التهاب های محیطی هم روی مغز تاثیر گذارند. و ظرفیت ذهنی ما تاثیر گذارند.

هم مشغول انجام کاری هستید بحث های کوتاه راه بیندازید. از آنها بپرسید که چطور کار می کنند، آخر هفته خود را چطور می گذرانند و رابطه شان با بچه هایشان چگونه است. یک مکالمه کوتاه در محیط کار می تواند راه طولانی رابطه را هموار کند.

۶- مردم اغلب می خواهند از اتفاقات خوب زندگی هم با خبر شوند، اگر دائما در حال شکایت باشید، آنها را به سکوت

۷- کار خیلی زیبایی نیست که غذای بد بوی محل کار خود بیورید و گوشت گرم کنید و برای همکاران خود ایجاد مزاحمت کنید. بهتر است به جای بحث کردن درباره بوی غذا با همکاران موضوع دیگری برای آشنایی و گفتگو پیدا کنید.

۸- اگر در دفتر خود، تقویمی برای رسیدگی کنید.

۹- اگر «این کار من نیست» کلام همیشگی شماست، قطعا به دوستی کاری تان صدمه خواهید زد. اگر هم گفته شما درست باشد و این وظیفه شما نباشد که برخی کارها را انجام دهید ولی قطعا همکاران را خوشحال

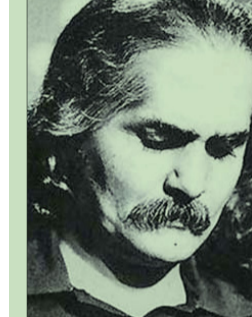
۱۰- اگر «این کار من نیست» کلام همیشگی شماست، قطعا به دوستی کاری تان صدمه خواهید زد. اگر هم گفته شما درست باشد و این وظیفه شما نباشد که برخی کارها را انجام دهید ولی قطعا همکاران را خوشحال

۱۱- اگر «این کار من نیست» کلام همیشگی شماست، قطعا به دوستی کاری تان صدمه خواهید زد. اگر هم گفته شما درست باشد و این وظیفه شما نباشد که برخی کارها را انجام دهید ولی قطعا همکاران را خوشحال

۱۲- اگر «این کار من نیست» کلام همیشگی شماست، قطعا به دوستی کاری تان صدمه خواهید زد. اگر هم گفته شما درست باشد و این وظیفه شما نباشد که برخی کارها را انجام دهید ولی قطعا همکاران را خوشحال



زندگی...



مهدی اخوان ثالث

هی فلانی! زندگی شاید همین باشد: یک فریب ساده و کوچک آن هم از دست عزیزی که تو دنیا را، جز برای او و جز با او نمیخواهی... من گمانم زندگی باید همین باشد! زندگی شاید همین باشد: یک فریب ساده و کوچک، آن هم از دست عزیزی که برایت هیچکس چون او گرامی نیست! بی گمان باید همین باشد...

برای کاهش تنش در محل کارتان بخوانید

دوستی در دفتر کار می تواند به شما کمک کند تا از کار کردن لذت ببرید و هر روز نگاه امیدوار کننده ای نسبت به آینده خود داشته باشید. اگر در تلاش برای دوستی با همکاران خود هستید، در هر حال باید قوانینی را هم رعایت کنید. در اینجا برخی از این قوانین را یاد آور می شویم تا کمتر دچار مشکلات هم گیر دوستی های کاری شوید.



۱- اگر «این کار من نیست» کلام همیشگی شماست، قطعا به دوستی کاری تان صدمه خواهید زد. اگر هم گفته شما درست باشد و این وظیفه شما نباشد که برخی کارها را انجام دهید ولی قطعا همکاران را خوشحال

۲- برای بیان عدم توافق یا پذیرش ایده همکاران خود کمی محتاط عمل کنید. اینکه در نگاه نخست اعلام مخالفت کنید را کاملا مردود شده بدانید. این رفتار باعث می شود تا به طور خودکار این احساس را پدید آورید که به اندازه کافی برای دیگران احترام و اعتبار قائل نیستید. هرگز این قانون طلایی را فراموش نکنید که در محیط کار به دیگران احترام بگذارید.

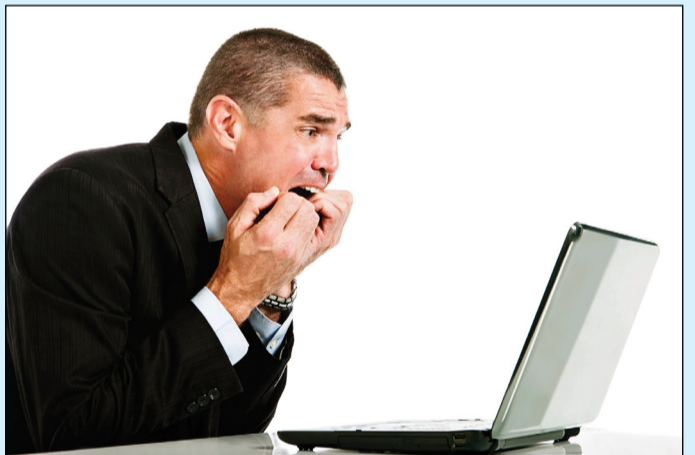
۳- کار در اتاقک های شیشه ای این



اشتباهات معمول در هنگام ارسال ایمیل

اشتباه مهلک سوم: ایراد فاحش املائی داشته باشید. اکثر اشتباه های املائی نیاز به پیگیری های بعدی ندارند. اما همه ما با مواردی مواجه می شویم که نیاز به توضیح بیشتری را می طلبند. شاید این اشتباه باعث تغییر منظور شما شوند یا براحتی باعث شوند که شما شخصی بی ادب به نظر برسید. بیشتر از آنکه امیدوار باشید مخاطب شما مسئله ای اشتباه تایپی شما را نادیده بگیرد به او بگویند: با عرض پوزش، منظور من « کلمه

کاملا عادی و غیر محرمانه برای شخص مورد نظر را ارسال می کنید ولی این ایمیل نباید در دسترس هر شخصی قرار بگیرد. به طور مثال درخواست مرخصی یک هفته ای از رئیس خود در این دسته از اشتباه ها قرار می گیرد. سناریوی دوم به این شکل می تواند باشد که شما می خواهید از مجموعه ای که در آن مشغول به کار هستید انتقادی به یک شخص مشخصی داشته باشید یا نسبت به یکی از کارمندان انتقاداتی تند



یا کلمات صحیح را در اینجا بنویسید « بود که بخاطر اشتباه تایپی به شکل قبلی ارسال شد. اشتباه مهلک چهارم: به فرد اشتباهی ایمیلتان را ارسال کنید. این اشتباه مجددا در دو حالت مختلف رخ می دهد. چه شما یک پیام مرتبط با کار را به همکار شماره یک ارسال کنید بجای آنکه مطلب را به همکار شماره ۲ ارسال کنید و یا شما یک داده حساس داخل شرکت را به اشتباه به فردی خارج از سازمان ارسال کنید. عکس العمل های متفاوتی را با توجه به نوع اشتباه باید بلافاصله داشته باشید.

تیزی را به یک دوست صمیمی ارسال کنید. این چنین سعی کنید: دوستان (گروهی که در آن Reply all کردید) سلام اوه - قصد داشتم این ایمیل را برای (شخصی که قصد ارسال به آن را داشتید) ارسال کنم، از اینکه بیهوده فضای اینباکس شما را اشغال کردم عذرخواهی می کنم. و برای سناریوی دوم: از اینکه ایمیل شما را بیهوده اشغال کرده ام متاسفم، با توجه به متن محدودی که در ایمیل ارسال می شود و قصد و هدفم در آن به صورت روشن بیان نشده است، مطمئن هستم که می تواند به صورت نادرستی تعبیر شود، بنابراین خواهشمندم آنرا نادیده بگیرید. ارسال این ایمیل اول کار است و شما هنوز از این اشتباهاتن خلاصی نیافته اید، این کار یک لغزش ساده و طبیعی نیست که به سادگی و با یک ایمیل پاک شود، شما باید به هر کسی که در ایمیل تاخته اید، شخصا به حضورش رفته یا از پای تلفن عذرخواهی خود را ابراز کنید، تاکید می کنم به هر مقدار که این کار برای شما سخت باشد، این کار را باید انجام دهید.

پس از این مرحله مقاله ای «چگونه اشتباهات مهلک کاری خود را بدون اخراج از محل کار خود پاک کنیم» را به صورت قدم به قدم عمل کنید.

البته سناریوی دوم به کلی بسیار با اهمیت تر از سناریو دوم است و قبل از اینکه با گیرنده ای ایمیل اشتباهی در ارتباط باشید از مقدار اهمیت و حساسیت اطلاعات نشت شده توسط شما مطلع شوید و موضوع را حتما با رئیس خود در میان بگذارید و سپس طبق دستورالعملی که مقام بالایی به شما اعلام می کند از فردی که ایمیلتان را دریافت کرده عذرخواهی کرده و به صورت محترمانه از وی بخواهید که آن پیام را پاک کند.