

هفته نامه

۱۴۵۴

بازار کار

BAZAREKAR

WEEKLY MAGAZINE

بنیانگذار اطلاع رسانی نوین کارآفرینی و اشتغال در ایران

صاحب امتیاز:

جهاد دانشگاهی

مدیرمسئول: امیرعلی بینام

سر دبیر: زیر نظر شورای سردبیری

تحریریه: لبللا قرنفلی | وحید امینی نژاد

گرافیک: شهره سلطان محمدی

زمینه انتشار:

اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی

آدرس هفته نامه: تهران، خیابان انقلاب اسلامی

خیابان وصال شیرازی، کوچه بلخ، پلاک ۴

تلفن: ۶۶۹۷۱۸۲۵ نماین: ۰۸-۶۶۹۵۳۰۰۸

کدپستی: ۱۴۱۶۸۵۳۳۵۳

آدرس چاپ ایران کهن:

تهران، خیابان مطهری، نرسیده به چهارراه سهروردی

کوچه سنندج، پلاک ۶، مجتمع چاپ کهن

درج خبرها، دیدگاه‌ها و گزارش‌ها در این نشریه صرفاً به منظور اطلاع‌رسانی صورت گرفته و الزاماً به منزله تأیید آنها از سوی جهاد دانشگاهی نیست.

دوشنبه ۸ تیر ۱۴۰۵

۱۴ محرم ۱۴۴۸

۲۹ ژوئن ۲۰۲۶

سال بیست و ششم

شماره ۱۴۵۴

۱۲

معرفی کتاب صوتی و متنی :

شکست بیکاری ، راهنمای تخصصی

استخدام و پیشرفت در کار

شکست بیکاری

راهنمای تخصصی استخدام و پیشرفت در کار

پیمان احمدی

نیما بریری

نویسنده: پیمان احمدی، نیما بریری

راوی: محمدرضا علی اکبری

ناشر صوتی: استودیو نوار

ناشر: انتشارات ارشدان

کتاب شکست بیکاری نوشته‌ی پیمان احمدی و نیما بریری، راهنمایی کاربردی و بومی سازی شده برای ورود حرفه‌ای به بازار کار ایران است که هم به صورت صوتی و هم متنی در برنامه‌ک کتابراه عرضه شده است. این اثر با نگاهی واقع بینانه، ریشه‌های بیکاری جوانان را در کمبود مهارت‌های عملی مانند رزومه نویسی، آمادگی برای مصاحبه و رفتار حرفه‌ای در محیط کار بررسی می‌کند و نشان می‌دهد موفقیت شغلی بیش از هر چیز به توانمندی‌های فردی وابسته است. نویسندگان با ارائه تکنیک‌های تأثیرگذاری، نفوذ و توسعه مهارت‌های کلیدی، مسیر دستیابی به شغل مطلوب و پیشرفت حرفه‌ای را هموار می‌کنند. اگر به دنبال کاری متناسب با توانایی‌هایتان هستید، به گفته نویسندگان، این کتاب به شما کمک می‌کند.

معرفی کتاب

کار عمیق؛ مهارتی کمیاب برای موفقیت در عصر فناوری

نویسنده : کال نیوپورت

مترجم : ناهید ملکی

ناشر: نشر نوین

قیمت : ۳۹۵ هزار تومان



روز سه شنبه ۲۶ خرداد ۱۴۰۵، در نشست «سه‌شنبه‌های حکمت زندگی»، که با همکاری سازمان دانشجویان جهاد دانشگاهی خراسان رضوی برگزار شد کتاب «کار عمیق؛ قوانینی برای تمرکز در دنیایی آشفته» اثر کال نیوپورت به‌عنوان یکی از آثار مهم در حوزه تمرکز و بهره‌وری معرفی شد؛ کتابی که تلاش می‌کند نشان دهد در دنیای پرهیاهوی امروز، توانایی تمرکز عمیق به یکی از ارزشمندترین مهارت‌های انسانی تبدیل شده است.

گرفته است. وی همچنین به توانایی طبیعی کودکان در تمرکز اشاره کرد و گفت: کودک زمانی که مشغول بازی، ساختن یا کشف محیط اطراف خود است، می‌تواند برای مدت طولانی در فعالیتش غرق شود و حتی متوجه گذر زمان نشود. بسیاری از متخصصان معتقدند انسان با توانایی تمرکز عمیق متولد می‌شود، اما سبک زندگی مدرن و قرار گرفتن مداوم در معرض محرک‌های مختلف به تدریج این توانایی را تضعیف می‌کند.

به گفته همت‌آبادی، پژوهش‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا نشان می‌دهد انسان‌ها زمانی بیشترین احساس رضایت را تجربه می‌کنند که در فعالیتی چالش برانگیز و معنادار غرق شده باشند. روان‌شناسان این وضعیت را «فلو» یا «غرقگی» می‌نامند؛ حالتی که در آن توجه فرد کاملاً بر فعالیت متمرکز می‌شود و احساس پیشرفت و رضایت عمیقی شکل می‌گیرد.

وی در ادامه با اشاره به تحولات بازار کار در عصر فناوری و هوش مصنوعی افزود: بسیاری از مشاغل که بر پایه فعالیت‌های تکراری شکل گرفته‌اند به تدریج در معرض خودکارسازی قرار دارند. در چنین شرایطی، افرادی موفق‌تر خواهند بود که بتوانند مهارت‌های پیچیده‌تری بیاموزند، مسائل جدید را حل کنند و ایده‌های خلاقانه ارائه دهند. دستیابی به این توانایی‌ها بدون تمرکز و کار عمیق امکان‌پذیر نیست.

همت‌آبادی همچنین به یکی از چالش‌های مهم عصر حاضر اشاره کرد و گفت: در فرهنگ امروز، مشغول بودن اغلب معادل موفق بودن تلقی می‌شود. بسیاری از افراد تصور می‌کنند اگر هم‌زمان چند کار انجام دهند یا مدام در حال پاسخ دادن به پیام‌ها باشند، بهره‌وری بیشتری دارند؛ در حالی که تحقیقات علمی نشان می‌دهد این شیوه زندگی در بلندمدت باعث کاهش تمرکز و افت کیفیت عملکرد می‌شود.

به اعتقاد او، تمرکز مهارتی است که می‌توان آن را تقویت کرد. تعیین زمان مشخص برای مطالعه یا کار، کاهش محرک‌های مزاحم، مدیریت استفاده از تلفن همراه و ایجاد برنامه‌های منظم روزانه از جمله راهکارهایی است که به تقویت این مهارت کمک می‌کند.

کتاب «کار عمیق؛ قوانینی برای تمرکز در دنیایی آشفته» نوشته کال نیوپورت با ترجمه ناهید ملکی و توسط نشر نوین منتشر شده است. این کتاب تلاش می‌کند نشان دهد در دنیایی که توجه انسان‌ها به کالایی کمیاب تبدیل شده، توانایی تمرکز عمیق نه تنها عامل افزایش بهره‌وری بلکه راهی برای تجربه زندگی آگاهانه‌تر و رضایت‌بخش‌تر به شمار می‌آید. ■

در شرایطی که زندگی روزمره انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری با فناوری‌های دیجیتال، شبکه‌های اجتماعی و جریان بی‌وقفه اطلاعات درهم آمیخته است، حفظ تمرکز به یکی از دشوارترین چالش‌های ذهنی تبدیل شده است. بسیاری از پژوهشگران حوزه روان‌شناسی و آموزش معتقدند در چنین فضایی، توانایی تمرکز عمیق نه تنها یک مهارت فردی بلکه مزیتی مهم برای موفقیت علمی، حرفه‌ای و حتی رضایت از زندگی محسوب می‌شود.

در همین راستا، در نشست «سه‌شنبه‌های حکمت زندگی»، کتاب «کار عمیق؛ قوانینی برای تمرکز در دنیایی آشفته» نوشته کال نیوپورت مورد معرفی و بررسی قرار گرفت. حمیدرضا همت‌آبادی، دانش‌آموخته جامعه‌شناسی، در این نشست با اشاره به تغییرات گسترده در شیوه کار و زندگی انسان‌ها گفت: در بخش بزرگی از تاریخ، انسان‌ها فعالیت‌هایی انجام می‌دادند که ارتباط مستقیم‌تری با نیازهای واقعی زندگی و توانایی‌های فردی آنان داشت. اما با شکل‌گیری نظام‌های اقتصادی مدرن، به‌ویژه پس از انقلاب صنعتی، مفهوم کار نیز دچار تحول اساسی شد. به گفته وی، نظام آموزشی مدرن تا حد زیادی متأثر از نیازهای عصر صنعت شکل گرفت. کارخانه‌ها به نیروی کار منظم و سازگار با ساختارهای سازمانی نیاز داشتند و مدارس نیز به تدریج به فضایی برای آماده‌سازی کودکان جهت ورود به چنین محیط‌هایی تبدیل شدند. در این ساختار، نظم، انجام وظایف مشخص و سازگاری با قواعد از اهمیت بالایی برخوردار بود؛ هرچند در بسیاری از موارد به تفاوت‌های فردی، استعدادها و علایق دانش‌آموزان توجه کمتری می‌شد.

همت‌آبادی با اشاره به دیدگاه اصلی کتاب «کار عمیق» توضیح داد: کار عمیق به انجام فعالیت‌های ذهنی دشوار و ارزشمند با تمرکز کامل و بدون مزاحمت‌های بیرونی گفته می‌شود. در چنین وضعیتی فرد تمام ظرفیت ذهنی خود را برای انجام یک فعالیت به کار می‌گیرد. پژوهش علمی، مطالعه جدی، نوشتن، برنامه‌نویسی، طراحی، خلق آثار هنری یا یادگیری مهارت‌های پیچیده از جمله نمونه‌های کار عمیق محسوب می‌شوند.

در مقابل، فعالیت‌هایی قرار دارند که به تمرکز بالا نیاز ندارند و معمولاً ارزش افزوده محدودی ایجاد می‌کنند؛ فعالیت‌هایی مانند بررسی مداوم شبکه‌های اجتماعی، پاسخ دادن پی‌درپی به پیام‌ها یا جابه‌جایی مداوم میان وظایف مختلف. به گفته این پژوهشگر، بخش قابل توجهی از زندگی امروز انسان‌ها تحت تأثیر همین فعالیت‌های سطحی قرار