

پرتفولیوی حرفه‌ای

علی نیکوبر

نمونه کارها

تولید محتوای متنی (فارسی)

درباره کتاب «سه‌شنبه‌ها با موری»

«احتمالاً تاکنون به این صحنه برخورد کرده‌ای که به آشپزخانه بروی و ببینی که مایکروویو روی ثانیه ۴ یا ۷ متوقف شده و درب آن باز گذاشته شده است. بنظرت این نشان از چه دارد؟» این‌ها جملاتی است که یکی از هم‌خوابگاهی‌هایم حدوداً سه ماه پیش به من گفت و پرسشی که در انتها مطرح کرد. آن زمان، پاسخ من و خودش این بود که «خب، جالب است. نشان از عجله زیاد و صبر کم دارد، نشان از اینکه چقدر بعضی‌ها کمبود وقت دارند که نمی‌توانند منتظر باشند تا آن ۴ ثانیه هم به پایان برسد.»

اما شاید اگر فرد دیگری، در مکان و زمان دیگری، دوباره آن پرسش را مطرح کند، پاسخ ما چنین باشد: «خب، جالب است. نشان از عجله زیاد و صبر کم دارد، نشان از اینکه چقدر بعضی‌ها کمبود وقت دارند که نمی‌توانند منتظر باشند تا آن ۴ ثانیه هم به پایان برسد. اما صبر کن؛ ما هم نباید در پیدا کردن علت این مسأله عجول باشیم. شاید این افراد بی‌تقصیر باشند. شاید این نشان از درگیری خیلی از این افراد در روزمرگی‌های این سبک زندگی یا فرهنگ باشد. سبک زندگی و فرهنگی که بر اساس رسیدن به یک زندگی بهتر و با آسایش بیشتر طرح‌ریزی شده. در این سبک زندگی، ما به دنیا می‌آییم تا بزرگ شویم، تحصیل کنیم، ورزش کنیم، نقاشی کنیم، و هر کار دیگری کنیم تا دانش و مهارتی به ما افزوده شود. سپس، با ورود به دانشگاه و فراغت از تحصیل، با این دانش و مهارت، کاری پیدا کنیم و با آن کار، درآمدی داشته باشیم و با آن درآمد، زندگی خوبی تشکیل بدهیم و آن را با خرید کالاهای بیشتر توسعه بدهیم تا به زندگی بهتر و آسایش بیشتری دست پیدا کنیم.»

و ادامه می‌دهم: «در این سبک زندگی، کسب دانش و مهارت وسیله‌ای است برای ورود به دانشگاه و فراغت از تحصیل، دانشگاه و فراغت از آن وسیله‌ای برای یافتن کار تضمینی، کار تضمینی وسیله‌ای برای درآمد و به همین ترتیب. اگر دقت کرده باشی، صحبت‌های روزمره اکثر افراد هم همین است، و هیچ کدام تقصیری نداریم؛ چون زندگی را اینطور برایمان تعریف کرده‌اند. البته، این تعریف با تعاریف نوشتاری دیگر فرق دارد، این تعریفی دیداری و در عمل است. ما هر روز می‌بینیم که خودمان علاوه بر موارد بالا، حتی از ارتباطات با دیگران، احترام به دیگران، کمک به دیگران، کمک به محیط زیست، احترام به طبیعت، گرفتن مدارج عالی، پوشیدن لباس خوب، و خیلی دیگر از کارها، به عنوان وسیله‌ای برای منافع و درآمد بیشتر برای خود استفاده می‌کنیم.»

البته، در این میان، به این هم اشاره می‌کنم که تمام این موارد و تمام این وسیله قرار دادن‌ها به خودی خود اشکالی ندارد و نمی‌توان تمام آن را نفی کرد؛ اما زندگی فقط همین‌ها؟

این پرسشی هست که دیدگاه من در موردش پس از خواندن کتاب «سه‌شنبه‌ها با موری» بعد از آشنایی با «چالش کتابخوانی طاقچه»، تکمیل شد.

«خیلی‌ها زندگی بی‌معنایی دارند. به نظر نیمه‌خواب می‌رسند، حتی وقتی کاری را می‌کنند که به نظرشان مهم است. به این دلیل که آن‌ها دنبال چیزهای اشتباهی هستند. برای اینکه به زندگی خود معنا ببخشید باید دیگران را عاشقانه دوست بدارید، خودتان را وقف دنیای اطرافتان کنید و چیزهایی خلق کنید که به زندگی شما معنا و مفهوم ببخشد.» این‌ها جملاتی از استاد موری شوارتز است که در یاد می‌چرخد و مرور می‌شدند.



معرفی کتاب «طرز فکر»، اثر کارل دوک

سال‌ها به این فکر می‌کردم که با «توانایی‌های فعلی» خودم در چه رشته‌ای می‌توانم مشغول به تحصیل و بعد از آن مشغول به کار شوم. نمی‌دانستم در چه کاری می‌توانم موفق‌تر عمل کنم. چنین مواردی به ذهنم می‌آمد:

با شخصیت درون‌گرایی که من دارم، بهتر است به دنبال شغلی باشم که با آن یک گوشه بنشینم و بدون اینکه مواجهه زیادی با افراد دیگر داشته باشم، کارم را انجام دهم؛

به دنبال شغلی که نیاز به خوانندگی، سخنرانی، معلمی و مذاکره دارد نباشم؛ چون با توجه به نظرات اطرافیان، صدای خوبی ندارم و در صحبت کردن نیز ضعیف هستم؛

هرگز به سمت راه‌اندازی یک کسب‌وکار و مدیریت نروم؛ چون قدرت ریسک‌پذیری ندارم و سرمایه و ارتباطات گسترده‌ای نیز در بساط ندارم؛

با گذشت زمان، داشتم از موارد بالا اطمینان پیدا می‌کردم؛ اما متوجه موضوعی شدم که بر سردرگمی‌ام افزود. اینکه من فردی با «توانایی‌های فعلی» نیستم. در واقع، توانایی‌های من ثابت نیست و می‌توانم روز به روز، با یادگیری مطالب جدیدتر از هر حوزه‌ای که بر آن تمرکز کنم و یادگیری مهارت‌های پایه‌ای و مختص هر حوزه - حتی یادگیری خود یادگیری و حتی یادگیری تفکر - تغییر کنم. و اگر این تغییر رو به جلو باشد، «رشد» کنم. در نتیجه، از خود پرسیدم: «حالا که چنین امکانی برای رشد در هر حوزه‌ای دارم، بر کدامیک تمرکز کنم و چه مسیری برای زندگی در پیش بگیرم؟» که فهمیدم پاسخ این سؤال را نیز باید با یادگیری مباحثی مانند مسیر زندگی، استعدادیابی، مسیر شغلی، و ... و همچنین مشورت گرفتن و کسب تجربه در مسیر پیدا کنم.

به تدریج، در سایر مسائل زندگی نیز مکرراً با دو راهی «قابلیت تغییر و یافتن راه‌حل‌های جدید برای چالش‌ها» در مقابل «وجود ویژگی‌های ثابت و رهاکردن کاری با موانع متعدد» مواجه می‌شدم. و سعی می‌کردم راه اول را در پیش بگیرم، تا اینکه در مطالعاتم به کتاب «[طرز فکر](#)»، یکی از کتاب‌های چالش‌ناپذیر کتابخوانی طاقچه، رسیدم. کارل دوک در این کتاب، طرز فکر را به دو دسته کلی تقسیم می‌کند: «طرز فکر رشد» و «طرز فکر ثابت»، و ذکر می‌کند که هر کدام از ما، ممکن است در مسائل و

موقعیت‌های مختلف، از حوزه کسب‌وکار و رهبری گرفته تا روابط عاطفی، تعلیم و تربیت و مربی‌گری ورزشی، هر یک از این دو طرز فکر را اتخاذ کنیم.

«در یکی از این دو جهان، شکست به معنای وجود موانع، گرفتن نمره بد، باختن در یک تورنمنت، اخراج‌شدن و مورد بی‌اعتنایی قرارگرفتن است. به این معناست که باهوش یا بااستعداد نیستید. اما در جهان دیگر، شکست به معنای رشدنکردن است، به معنای نرفتن به دنبال آن چیزهایی است که برایتان ارزشمندند. و به معنای شکوفا نکردن توانایی‌هایتان است!»

«همه مردم الگویی دارند، الگویی که در لحظات بحرانی زندگی، راه را به آن‌ها نشان داده‌است. این کودکان الگوهای من بودند. آن‌ها آشکارا چیزی می‌دانستند که من از آن مطلع نبودم و مصمم شدم که از آن سر در بیاورم تا نوع طرز فکری را که می‌تواند «شکست» را به یک «موهبت» تبدیل کند، درک کنم. آن‌ها چه می‌دانستند؟ آن‌ها می‌دانستند که ویژگی‌های انسان، مانند مهارت‌های فکری از طریق تلاش قابل پرورش یافتن است و این چیزی بود که انجام می‌دادند؛ یعنی باهوش‌تر می‌شدند. نه تنها با شکست دلسرد نمی‌شدند، بلکه حتی فکر نمی‌کردند که در حال شکست‌خوردن هستند. آن‌ها فکر می‌کردند که در حال یادگیری‌اند.»

امیدوارم بتوانید در جهانی زندگی کنید که شکست در آن، به معنای رشدنکردن است...



طرز فکر
Mindset
کارول دیوکی

تاغچه.com

نسخه الکترونیک این کتاب را در طاقچه بخوانید

کانال تلگرامی پاپیونیتی



کانال تلگرامی آکادمی پزشکی عمیق



مقالات چاپ شده (فارسی)

نیکوپر، علی، و کلاهی، علی اصغر. (۱۴۰۱). رابطه شاخص های توسعه و اقتصاد سلامت کشورهای جهان با رشته تحصیلی وزرای بهداشت. سلامت اجتماعی، ۹(۶)، ۶۴-۷۵. <https://sid.ir/paper/۱۰۷۸۷۰۲/fa> SID.

مقالات چاپ شده (انگلیسی)

1. GBD 2021 Diseases and Injuries Collaborators (2024). Global incidence, prevalence, years lived with disability (YLDs), disability-adjusted life-years (DALYs), and healthy life expectancy (HALE) for 371 diseases and injuries in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet* (London, England), S0140-6736(24)00757-8. Advance online publication. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00757-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00757-8)
2. GBD 2021 Fertility and Forecasting Collaborators (2024). Global fertility in 204 countries and territories, 1950-2021, with forecasts to 2100: a comprehensive demographic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet* (London, England), S0140-6736(24)00550-6. Advance online publication. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00550-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00550-6)

3. GBD 2021 Causes of Death Collaborators (2024). Global burden of 288 causes of death and life expectancy decomposition in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet* (London, England), S0140-6736(24)00367-2. Advance online publication. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00367-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00367-2)
4. GBD 2021 Demographics Collaborators (2024). Global age-sex-specific mortality, life expectancy, and population estimates in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1950-2021, and the impact of the COVID-19 pandemic: a comprehensive demographic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet* (London, England), S0140-6736(24)00476-8. Advance online publication. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(24\)00476-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)00476-8)
5. Zarei, E., Ghaffari, A., Nikoobar, A., Bastami, S., & Hamdghaddari, H. (2023). Interaction between physicians and the pharmaceutical industry: A scoping review for developing a policy brief. *Frontiers in public health*, 10, 1072708. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1072708>
6. Sepanlou, S. G., Rezaei Aliabadi, H., Malekzadeh, R., Naghavi, M., & GBD Child Mortality in Middle East Collaborators (2022). Neonate, Infant, and Child Mortality in North Africa and Middle East by Cause: An Analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Archives of Iranian medicine*, 25(12), 767–778. <https://doi.org/10.34172/aim.2022.122>
7. Sepanlou, S. G., Rezaei Aliabadi, H., Naghavi, M., Malekzadeh, R., & GBD 2019 Iran Child Collaborators (2022). Neonate, Infant, and Child Mortality by Cause in Provinces of Iran: An Analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *Archives of Iranian medicine*, 25(8), 484–495. <https://doi.org/10.34172/aim.2022.80>
8. Nikoobar, A., & Kolahi, A. A. (2022). Knowledge and Preventive Practices About Osteoporosis Among Elementary School Teachers of Bandar-Abbas in 2020. *Frontiers in nutrition*, 9, 849639. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.849639>