

به نام خداوند رحیم

عنوان : دقیقه نودی

گردآورنده : فاطمه مجرد عادی

استاد راهنما : سرکار خانم دکتر فاطمه سادات دیباجی

بهار 1398



مقدمه

خب اول لازم دونستم بگم که چرا اصلا این موضوع رو برای تحقیقم استفاده کردم. خب من ذاتا دختر دقیقه نودی هستم ؛ یعنی چی ؟ یعنی همه ی کارهام رو در آخرین لحظه ای که تایم دارم نگه میدارم ، میدارم میدارم دقیقه نود قبل از کشیدن سوت داور انجامش میدم. تموم این مدت هم استرس و عذاب وجدانش رو به جون میخرم. اما تن به انجامش نمیدم .

خب بار ها به این موضوع هم فکر کردم که کارهام رو زودتر شروع کنم . تا کاری رو تموم نکردم نرم سراغ کار بعدی . اما متاسفانه (برای قبلنا) و شاید خوشبختانه (برای الانا و باتوجه به توضیحاتم تو این مقاله) نتونستم ؛ و باید حتما تعلل تو انجام کار رو داشته باشم.

مثلا مامانم قرار مهمونی برای 8 شب گذاشته و مدام از 6 بعداز ظهر میگه فاطمه 8 میخوایم بریمااااا... و من همچنان که دارم کارخودم رو انجام میدم ؛ میگم : باشه مامان.. حواسم هست.

خب هرچی که به ساعت 8 شب نزدیک تر میشیم ، فواصل یاد آوری مامانم برای مهمونی شب کمتر میشه. (هر نیم ساعت ... هر یک ربع...) اما خب من همچنان اون میزان از استرس و عجله ای که مامانم برای حاضر شدن من داره رو درک نمیکنم.

بله!!!! من دقیقا یک رب به هشت شروع به حاضر شدن میکنم ودقیقا 8شب حاضر جلوی مامانم. خب شاید الان بگید عجب دختر خیره سری هستی. اما خب من میگم که چرا وقتی که من میتونم خودم رو به اون ساعت تعیین شده برسونم. الکی خودم رو زودتر درگیر کنم.

بعضی وقتام تجربه اینو داشتم که خواستم مثلا دختر حرف گوش کن مامانم باشم و ساعت 6 بعد از ظهر شروع به حاضر شدن کردم ، اما شاید باورتون نشه من همون ساعت 8 حاضر و آماده بودم. اما خب با کیفیت بیشتر .

درواقع چه 2ساعت به من تایم داده بشه چه یک رب من نتونستم زودتر کارم رو تموم کنم.

راستش ازونجایی که مغزمو خوب میشناسم ؛ بنده خدا توی این یک ربع فقط داره به این فکر میکنه که چه کارایه اضافه ای رو حذف کنه که من 8 شب آماده باشم. اما وقتی بهش تایم میدم اونم نامردی نمیکنه و هی به جبران تمام تایم ندادنا ، برام کار میتراشه.

یعنی احساس میکنم مغزم یه معادلات از قبل تعیین شده ای روپیش خودش در نظر میگیره که مثلا کمترین میزان زمان حاضر شدنت یک ربعه . و اگه همه چی طبق معادلاتش پیش بره من یک ربعه حاضرم ؛ اما مثلا اگه اون بین شیشه ی کرم پودر از دستم بیفته و پخش زمین بشه یا مثلا خواهرم ازم بخواد که درکنار حاضر شدنم از فاطمه کوچولو هم مراقبت کنم ؛ دیگه آماده شدنه 8شب من با توجه به میزان زمان گرفته شده از من برای انجام اون کار نا خواسته به تعویق میفته.

خب حالا جواب چرای اول مقاله .علی رغم اینکه ، این دقیقه نودی بودن من دیگران رو یکم ناراحت میکنه و من گاهی بابتش توسط اطرافیانم سرزنش میشم ؛ خودم اصلا حس بدی بهش نداشتم و فقط زمانایی که اون کار ناخواسته برام اتفاق می افتاد میزان استرسم بالا میرفت ؛ سعی کردم راجع به این ویژگی توی آدما تحقیق کنم . مقاله بخونم و فیلمای روانشناسی ببینم.

واین شما و این هم نتیجه ی تحقیق من.

چرا افراد کارهایشان را به تعویق می اندازند ؟ چرا رسیدگی نمیکنند ؟

اضافه حقوقی که حفته ولی هیچوقت از رئیسست نخواستی، دختر مورد علاقت که هیچوقت بهش پیشنهاد ندادی، مادری که همیشه فراموش می کنی، بهش زنگ بزنی، مقاله ای که نمی نویسی.

معمولا تا ساعت ۱۱ شب قبل ارائه پروژه، یا تا وقتی یه نفر سرتون فریاد نکشه، یا تا وقتی تهدید شکست مطلق از رگ گردن بهتون نزدیک تر نباشه، یعنی تا همون دقیقه ۹۰ خودمون، هیچکاری انجام نمیشه. دقیقه ۹۰، معادله تغییر میکنه. احساسات ناخوشایند، از احساسات لذت بخش بیشتر هستن و کفه ترازو به سمت منفی ها سنگینی میکنه. ما آدمها هم از احساسات منفی بیزار وهمش ازشون فرار می کنیم؛ حتی اگه به قیمت و داغون کردن زندگی مون باشه.

فشار، بیش از حد میشه و احساسات مثبت ناشی از انجام کار، از احساسات منفی سنگین تر میشه. در واقع، انجام ندادن کار، در اون لحظه، از انجام دادنش، دردناک تره و بالاخره در این لحظه اس، که اون کار لعنتی، بالاخره انجام میشه.

بعضی از مسائل عمیق، جدی و استرس آور هستن. با اینکه میدونیم انجامشون برامون بهتره، احساس می کنیم تا ابد گیر افتادیم. این نوع از به تعویق انداختن ها، ادامه پیدا می کنه و ما رو شکنجه می کنه ولی بالانس محور قرمزوسبز، هرگز به شکلی تغییر نمی کنه که ما رو وادار به

انجامشون بکنه. این مسئله، به این حقیقت بر می گرده که پشت این همه به تعویق انداختن، ترسی پنهانی وجود داره که از بین نمیره. شاید ترس از شکست باشه، ترس از موفقیت، ترس از آسیب پذیر بودن و یا شاید ترس رنجوندن دیگری. ولی همیشه یک ترسی وجود دارد. به همین دلیله که شما کار رو به تعویق میندازید.

پس اگر این به تعویق انداختن، در مورد یک کار مسخره ناخوشایند (بیرون بردن آشغال) نباشه، وقتی در عمق خودش، ناتوان کننده، زندگی خراب کن و موسفید کن باشه، همیشه ریشه در یک ترس دارد. ولی این ترس از کجا میاد؟

یادتون باشه: هرچه انجام کاری، هویت شما رو بیشتر تهدید کنه، شما بیشتر از انجامش، اجتناب می کنید، این یه قانونه! یعنی، اگه یه کاری، نگاه شما به خودتون رو تهدید کنه اینکته در مورد خودتون چه باورهایی دارید)، بیشتر و بیشتر، برای انجامش، تاخیر خواهید کرد. نکته جالبی که در مورد این قانون وجود داره اینه که این قانون هم در مورد مسائل خوب صادق و هم مسائل بد. به دست آوردن یک میلیون دلار پول نقد، همونقدر هویت شما رو تهدید میکنه، که از دست دادن تموم داراییتون. اینکته یک خواننده معروف بشید، به اندازه از دست دادن شغل تون میتونه هویت شما رو تهدید بکنه. به همین دلیله که اکثر افراد از موفقیت میترسن. دقیقاً به همون دلیلی که از شکست خوردن میترسن. هر دو، اینکته کی هستن رو تهدید میکنه.

مثلاً شما هرگز نمی شنید اون فیلمنامه ای که روپاش توستون هست رو بنویسید، چون اینکار میتونه هویت شما رو به عنوان یک کارمند بیمه زیر سوال ببره. شما با همسرتون در مورد نیازهای

جنسی تون و اینکه ترجیح میدید هیجان بیشتری رو تجربه کنید، حرف نمی زنید، چون این کار می تونه هویت شما رو به عنوان یک زن خوب و سر به راه، تهدید کنه. شما به رفیقتون نمی گید که دیگه دل تون نمی خواد ببینیدش، چون اینکار با هویت همیشگی شما به عنوان یک شخصیت مهربون و بخشنده، متناقضه. (شاید من زودتر شروع به حاضر شدنم نمیکنم ؛ چون اینکار هویت من در مهارت زود حاضر شدن رو تغییر میده.) همه این مثال ها، تصمیماتی خوب و مهم هستن که ما یکسره انجامشون رو به تاخیر میندازیم چون احساس و نگاه ما، به خودمون رو، مورد تهدید قرار میدن. باورنکردنی به نظر میرسه، ولی حقیقت داره.

همه ما باورهایی در مورد آنچه که هستیم داریم و به طور کلی، از این باورها مراقبت می کنیم. پس اگه من باور داشته باشم که شخص مهربونی هستم، از هر شرایطی که باعث بشه نسبت به این باور تناقض پیدا بکنم، دوری می کنم. اگه من باور داشته باشم که آشپز به شدت ماهری هستم، یکسره دنبال فرصت هایی خواهم بود که این باور رو هرچه بیشتر، به خودم اثبات کنم. حالا هرچی می خواد باشه، مثلا درس خوندن و نمره های خوب آوردن، به شهر دیگه ای مهاجرت کردن، نشستن و نوشتن در مورد فلان ایده ای که همیشه فقط حرفش رو به دیگران می زنیم. ما از انجام کارهای که به نوعی با باور ما نسبت به خودمون متناقض دارن، اجتناب می کنیم.

فلان بچه درس نمی خونه چون باور داره گستاخ و کله شقه و درس خوندن کار بچه مثبتاس. فلان آقا درخواست مهاجرت به یک کشور دیگه نمیده چون در وجودش باور داره که نمی تونه جای دیگه ای به موفقیت برسه. فلان زن هرگز ایده اش رو روی کاغذ نمیاره، چون تهدید و ترس از شکست، می تونه باوری که نسبت به خودش داره، بر این مبنی که باهوشه و توانایی انجام هر کاری رو داره، به کل تهدید کنه. اگه شما باور داشته باشید که فقط تو بازی های ویدئویی خوب هستید، از هر کاری که شامل بازی های ویدئویی نباشه، دوری می کنید. باور، همیشه در اولیته. تا وقتی نگاهی که به خودمون داریم رو تغییر ندیم، اینکه کی هستیم، چی هستیم و چی نیستیم، نمیتونیم به تصمیمات و رفتارهایی که همیشه ازشون اجتناب می کنیم، درست و حسابی، جامه از عمل بپوشونیم .

بدووو، تو میتونی، تو خیلی باهوش و خفنی، تو از پس هر کاری که بخوای انجام بدی، بر میای. ولی هرچی بیشتر با چنین حرف هایی صورتون از خودتون رو بالا ببرید و هویت های برتر، مثل باهوش

ترین و بهترین و خفن ترین رو بیشتر به خودتون برچسب بزنید، هر عملکرد کوچیکی میتونه این باور رو تهدید بکنه. وقتی ما تموم این داستان هایی که از خودمون، برای خودمون تعریف می کنیم رو رها کنیم و جوگیر نشیم، آزاد میشیم تا بتونیم واقعا عمل کنیم، شکست بخوریم و رشد کنیم.



وقتی یک مردی قبول می کنه: شاید من اونقدر هم همسر خوبی نیستم، اونوقت ناگهان احساس رهایی می کنه و برای لجاجت برای نرفتن به پیش روانشناس خاتمه میده، چون دیگه هویتی با عنوان همسر خوب بودن نداره که ازش مراقبت کنه.

مثلا خود من هرچی بیشتر تلاش میکنم تا خودم رو متقاعد کنم که یک دانشجوی فوق العاده هستم و حرف های مهمی برای گفتن دارم، درس خوندن کافی بیشتر و بیشتر هویت من رو تهدید میکنه و جامع درس خوندن رو بیشتر به تعویق میندازم. درحالیکه اگر تصور من این باشه که من یک شخصیت معمولی و دانشجوی خیلی معمولی تر هستم، در این صورت، نوشتن، درس خوندن؛ هیچ چیزی رو تهدید نمی کنه و به تعویق انداختن کار، متوقف میشه. (ناگفته نمونه که این حس از دبیرستان تو من باتوجه به معدل و نظر معلما در من تقویت شده). به نظر من خوبه که آدم

وقتی یه مطلب علمی ایو که میخونه تو زندگی خودش هم به کار بیره و با شخصیت خودش مقایسه کنه ؛ یادمون نره که مقدمه تغییر خودمون و تلاش برای موفقیت ؛ اول مستلزم اینه که من خودم رو خوب بشناسم و مهمتر از همه "بپذیرم".))

این یکی از روش هائیه که مثبت فکر کردن در نهایت به ضرر ما تموم میشه و از مسیر دورمون می کنه. یعنی اکثر افراد با مثبت فکر کردن، بیشتر و بیشتر دچار تعویق و تاخیر، میشن.

روش کاربردی برای حل این موضوع :

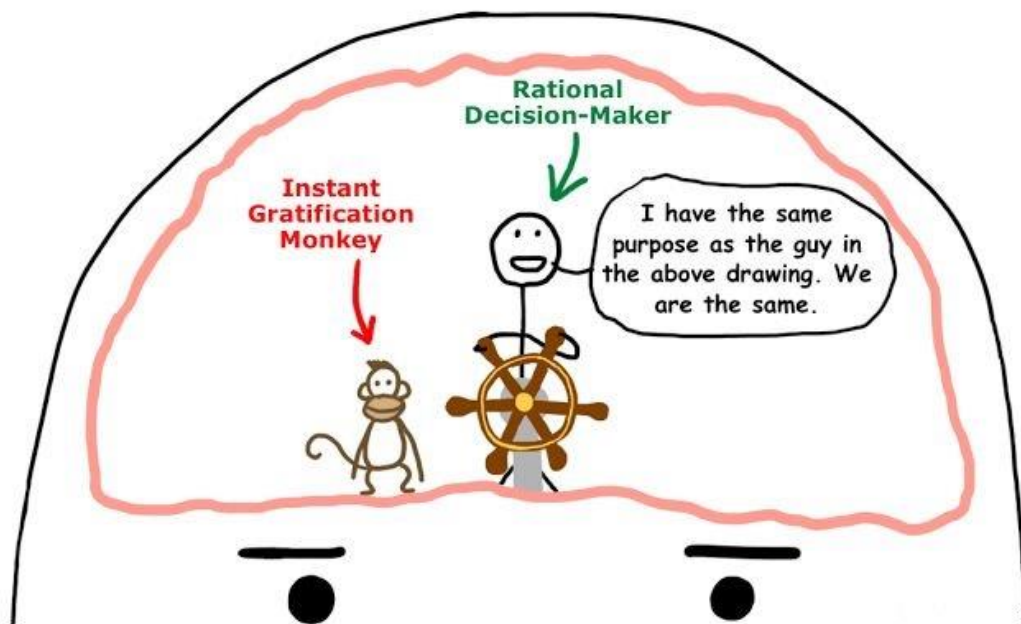
خودتون رو به یک شیوه جدید و کاملا معمولی دوباره تعریف کنید . خودتون رو به شکل یک ستاره و یا نابغه نگاه نکنید. شما یه قربانی مظلوم و شکست خورده نیستید. به جاش یه تعریف ساده تر از خودتون داشته باشید : یه دانش آموز ، یه دانشجو ، یه همسر و ...

این چیزی که میگم به این معنیه که همه تصاویر پرآب و تابیه که از خودتون ساختین رو رها کنین. اینکه خیلی باهوش و با استعدادین، یا اینکه بی نهایت جذاب و خواستنی هستین، یا اینکه به شکل وحشتناکی قربانی این جامعه بد شدین و دیگران اصلا نمیتونن شما رو درک کنن. باید همه اینها رو رها کنید. ما دوست داریم این داستان ها رو برای خودمون تعریف کنیم، چون حس خوبی به ما میدن؛ ولی همزمان ما رو از رسیدن به خیلی هدفها، دور نگه میدارن. پس، خودتون رو به ساده ترین و معمولی ترین شیوه ها تعریف کنید. هرچه که این هویتی که برای خودتون تعریف میکنید کمیاب تر باشه، همه چیز و هر اتفاقی بیشتر و بیشتر، تهدیدش میکنه. و در ادامه این تهدید ها، اجتناب و ترس به سراغتون میاد، وانجام همه کارهایی که اهمیت دارن رو، به تعویق بیندازید.

طبقه بندی افراد

آدمها مغزشون به دوشکل کار می کنه: یه عده اونایی هستن که عادت دارن از دم انجام وظایف روزمره شون رو به تاخیر بندازن واصطلاحا ما بهشون میگیم "دقیقه نودی". این جماعت تو سرشون یه میمون بازیگوشی دارن که عاشق پاداش فوریه و یکسره ازشون سوال هایی می پرسه، مثل اینکه، چرا باید درس بخونی وقتی PS4داره جلوت چشمک میندازه، یا اینکه کو تا خرداد ماه، بزن بریم

بیرون و یکم صفا کنیم. اگه شما چنین شخصیتی دارین، برای غلبه کردن به فرمایشات میمون ذهنیتون، تلاش هرکول وارانه لازم دارین.



اما گروه دوم، از اون ور بوم افتادن، اینا کلا عجولن و تا کاری رو به اتمام نرسونن، آروم و قرار ندارن. این جماعت به همون مقدار گروه قبلی به اراده نیاز دارن، با این تفاوت که بتونن جلوی خودشون رو بگیرن و کارهاشون رو به تعویق بندازن.

اگه میخواید خلاق باشید؛ کارتون رو به تعویق بیاندازید.

ذهن آدمای دربارہ ی مسایلی که هنوز به اتمام نرسیده و ناقص رهاشده؛ متمرکز و فعال تره. چرا؟ چون ما وقتی کاری رو نصفه نیمه رها میکنیم؛ مغز ما مدام روی اون مساله مانور میده و ازون جایی که مغز زمان زیادی رو برای حلایه کردن موضوع اختصاص میده؛ احتمال فعال شدن خلاقیت ذهنی افزایش پیدا میکنه. شاید براتون عجیب باشه اما توی فعالیت هایی که یکم خلاقیت کارهارو

دگرگون می‌کند به " تعویق انداختنشون " روش هوشمندانه ایه .و به نظر میرسه بروز خلاقیت به همین دلیل به تعویق انداختنه.

اگه می‌خواهید خلاق باشید.دقیقه نودی باشید.

اجازه بدین دوتا نکته مهم رو همین الان خدمتتون تاکید کنم. منظورم از "به تعویق انداختن" اصلا به این معنی نیست که همه کارتون رو بذارین برای دقیقه نود، بلکه تاکید می‌کنم که به تعویق انداختن در اینجا به عنوان یه استراتژی آگاهانه در رابطه با کاری هست که شما یقین دارید که خلاق بودن توش خیلی حائز اهمیتته. مثل به کار انداختن یه استراتی آپ یا یه تجارت، مثل ارائه یه مقاله تاثیرگذار به یه مجله معتبر، مثل تعیین موضوع به سخنرانی، یه همچین کارای که به شدت به خلاقیت و نوآوری احتیاج دارید. بر این اساس شما احتیاج دارید همه وظایفی که به خلاقیت احتیاج دارن رو به تاخیر بندازین و هیچ بابت این کار عذاب وجدان نداشته باشید.

چندسال پیش اصغر فرهادی تو روزی که کتاب فیلمنامه هاش منتشر شده بود تو پردیس سینمایی کوروش یه حرف خیلی عجیبی زد، اون روز گفت "فیلم نامه نوشتن مثل دم کشیدن چای می‌مونه، باید اجازه بدی دم بکشه". وقتی تو کارتون می‌خواید خلاق باشید، اجازه بدید تا دم بکشه و عطرش مستتون کنه.

تمرین کنید که جلوی خودتون رو بگیرید و کاری نکنید. اجازه بدین فکراتون بیان و برن.

یک آزمایش جالب

خانم دکتر ژیا ی شین jihea shin، از دانشگاه پنسیلوانیا ادعا کرد که ویژه ترین ایده ها، وقتی انجام کارش رو به تعویق می‌ندازه به ذهنش میان و برای اثبات حرفش، اومد یه سری آزمایش انجام داد. ایشون همون اولش به چندتا شرکت مختلف رفت و از کارمندانش نظر سنجی کرد که مشخص بشه تا چه حد کارها رو به تاخیر می‌ندازن وبعد از سرپرست اونها پرسید که کدوم یکی از کارمندان در انجام کارهاشون خلاقیت بیشتری دارن؟ شاید براتون جالب باشه که بدونید، امتیاز دقیقه نودی ها در خلاقیت، به طور قابل توجهی از عجول ها ، بالاتر بود. در مرحله دوم، ازشون خواست که برای

راه انداختن یه کسب و کار جدید، ایده پردازی کنن؛ به طور تصادفی، قرار شد بعضی از این افراد، همون لحظه شروع کنن و بقیه، اول پنج دقیقه با کامپیوتر بازی کنن و بعدش نظراتشون رو بگن. در آخر، افراد متخصصی اومدن و ایده ها رو بررسی کردن و معلوم شد که ایده افرادی که اول بازی کرده بودن، نزدیک به ۳۰٪ خلاقانه تر از افرادی بود که همون لحظه شروع به کار کرده بودند.

شاید بازی های کامپیوتری خیلی باحال باشن ولی قطعاً، دلیل ایجاد این نتیجه عجیب انجام اون بازی ها نبودن. چرا؟ چون در یک آزمایش دیگه، افراد اول بازی کردن، بعد بهشون گفته شد که باید ایده پردازی کنن، در این حالت ایده هاشون هیچ بهتر نشد. فقط وقتی اول بهشون اعلام شد که چه کاری باید انجام بدن و اونوقت، برای دقایقی، اون کار رو کنار گذاشتن، ایده های خاص و جالبی به ذهن شون رسید.

البته اینم بگم که هر چیزی یه حدی داره، وقتی به تعویق انداختن از حد و حدوش بگذره دیگه اسمش استراتژی نیست. وقتی اینقدر لغتش میدی که زمانی واسه عملی کردن ایده هات نمی مونه و مجبوری اینقدر سرسری کار کنی که ته اش یه کار بی ارزش تحویل بدی. پس لازمه یه تغییراتی توکارت بدی. اگه جز این دسته از آدمهای هستید که اینقدر کارتون به تعویق میندازید که گندش رو درمیارید، علم چند راه پیش روی شما گذاشته . البته گفتیم که به تعویق انداختن خوبه ! اما باید آگاهانه باشه.

چه جوری کارمون رو به تعویق نندازیم.

1) در ذهنتون تصور کنید که قراره به طرز بدی شکست بخورید انقدر جو بدید تا اضطراب بیاد سراغتون. یه اضطراب دیونه کننده ای که بتونه موتورتون رو روشن کنه.

(استانداردی که از پیشرفت در ذهنتون دارین رو کمی پایین بیارین ؛ اینطوری کمال گرایی نمیتونه شمارو فلج کنه . عمدا معمولی بودن رو تمرین کنید.

3) اگه قراره یه مقاله بنویسید؛ باخودتون قرار بذارید؛ روزی 15 دقیقه و کم کم شروع کنید.

4) مثلاً با خودتون قرار بذارید که اگه کارتون به موقع تموم نشه؛ باید فلان قدر پول نقد، به فلان موسسه کمک مالی کنید. (بافرض اینکه شما عملکرد این موسسه رو قبول ندارین.) علم ثابت کرده، ترس حمایت کردن از چیزی که ازش بیزاریم؛ یه انگیزه بسیار قوی ایجاد میکنه.

روش های معمول غلبه به تنبلی و به تعویق نیانداختن کارها از روی تنبلی و نه آگاهانه

چندتایی استراتژی برای حقه زدن به ذهننتون و وادار کردنش به انجام کارهایی که دلش نمیخواد انجام بده، هست.

1) به وجود آوردن شرایطی که گاهی بهش میگوین: محیط اجتناب ناپذیری. یعنی شما شرایطی رو برای خودتون ایجاد میکنید، که انجام ندادن کار از انجام دادنش سخت تر بشه. به طور مثال: اگر میخواید وزن کم کنید، میتونید برید باشگاه و یه برنامه ورزشی و رژیم درمانی مثلاً یک میلیون تومانی که فقط برای ۴ هفته آینده مجوز استفاده داره بخرید، اینطوری دردی که هدر دادن یک میلیون تومان پول و سر کلاس های باشگاه نرفتن براتون ایجاد می کنه، از رفتن به باشگاه و ورزش کردن، بیشتر میشه.

2) استفاده از قانون: یه کاری بکن...

این قانون میگه، هر کاری که میخوای انجام بدی، با ساده ترین جزء اون کار شروع کن. من نوشتن این تحقیق رو به تعویق انداخته بودم، در نتیجه به خودم گفتم که میشینم پای کامپیوتر و فقط جمله اول رو می نویسم. به طور عجیبی، وقتی شما خودتون رو وادار می کنید که جمله اول رو بنویسید، نوشتن ۴۰ جمله بعدی، خیلی ساده تر میشه. این روش در مورد مثال باشگاه رفتن هم صدق میکنه. فقط به خودتون بگید: لباس های ورزشیت رو بپوش. به محض اینکه شما اون لباس ها رو بپوشید، احساس حماقت خواهید کرد که ورزش نکنید. در نتیجه: ورزش می کنید. قانون یه کاری کن: از این حقیقت استفاده می کنه که عملکرد، هم به وجودآورنده انگیزه اس، هم ناشی از اونه...

حالا با اینکه این راهکارها خیلی باحالن، ولی به ریشه داستان تنبلی نمی پردازن. مثل پانسماں روی زخم می مونن. کار شما رو برای یکی دو روز راه میندازن، ولی یک عمر زندگی با تنبلی رو درست نمی کنن و این تنبلی لعنتی دست از سرتون بر نمی داره. چرا؟ چون یک علت اساسی تروعمیق تری در مورد اینکه چرا ماها تنبلی می کنیم و انجام کارهامون روبه تعویق میندازیم وجود داره که درموردش باهم کلی بحث کردیم.

نتیجه گیری

به هر حال اگه شما یه آدم دقیقه نودی هستید؛ دفعه ی بعدی که پراز عذاب وجدان هستین که چرا شروع به کار نمیکنید ؛ به خودتون یادآوری کنید که نوع درست تعویق در کار میتونه شمارو خلاق ترم بکنه.

گاهی اوقات کارهاتون رو با تاخیر و آرامش بیشتری انجام بدین. شما نباید از نیم کاره رها کردن کارهاتون بترسید.

منابع :

1. مقالات دکتر بهزاد چاوشی
2. https://www.ted.com/talks/adam_grant_the_surprising_habits_of_original_thinkers#t-910556
3. کتاب Originals اثر Adam Grant
4. ویکی پدیا