



## سیستم یادداشت‌برداری سم آلتمن

یادداشت‌برداری یکی از ابزارهای کلیدی در فرایند تفکر و یادگیری است. سم آلتمن، مدیرعامل OpenAI، سیستم یادداشت‌برداری خود را به اشتراک می‌گذارد و در اینجا به نکات جالب و روش‌هایی که باعث بهبود فرایند یادداشت‌برداری او می‌شود، می‌پردازیم.

## انتخاب دفترچه مناسب

سم به شدت به استفاده از دفترچه‌های سیمی معتقد است. او تاکید می‌کند این نوع دفترچه‌ها راحت باز می‌شوند و صفحات آن می‌توانند به‌طور کامل روی میز قرار بگیرند. این ویژگی به او اجازه می‌دهد صفحات را به راحتی پاره کرده و در صورت نیاز، آن‌ها را کنار بگذارد.

او می‌گوید: «من شدیداً باور دارم باید صفحات را پاره کنم تا بتوانم راحت و همزمان روی چند صفحه کار کنم». این روش کمک می‌کند یادداشت‌هایش را مرتب کند و در

پایان روز، صفحات اضافی را دور بیندازد.

## نوع کاغذ و قلم

سم به نوع کاغذی که برای یادداشت‌برداری استفاده می‌شود نیز توجه خاصی دارد. او معتقد است بیشتر کاغذها کیفیت مناسبی برای نوشتن ندارند و باید از کاغذی استفاده کرد که حس خوبی در نوشتن ایجاد کند. همچنین، او به انتخاب قلم نیز اهمیت می‌دهد و قلم‌های ۰.۵ Uniball Micro Point و ۳۶ Muji یا ۳۷ در رنگ آبی تیره را به‌عنوان بهترین گزینه‌ها معرفی می‌کند.

## تعداد یادداشت‌ها در روز

سم به‌طور متوسط هر دو یا سه هفته یک دفترچه کامل پر می‌کند. او می‌گوید: «این دفترچه قبلاً ۱۰۰ صفحه داشت و حالا می‌بینید چقدر از آن پاره شده است». این نشان‌دهنده‌ی میزان یادداشت‌برداری فعال اوست.

## یادداشت‌برداری به‌عنوان ابزاری برای تفکر

سم آلتمن تاکید می‌کند یادداشت‌برداری برای او ابزاری برای تفکر است. او می‌گوید: «نوشتن برای من ابزاری است که کمک می‌کند شفاف‌تر فکر کنم». این نکته به‌وضوح نشان می‌دهد او نوشتن را نه‌تنها به‌عنوان یک عمل خلاقانه؛ بلکه به‌عنوان فرایند تفکر عمیق در نظر می‌گیرد.

## تاثیر AI بر نوشتن

یکی از موضوعات جالبی که سم به آن پرداخته، تاثیر هوش مصنوعی (AI) بر نوشتن است. او می‌گوید با پیشرفت فناوری‌هایی مانند Sora، توانایی تولید محتوا با

استفاده از متن شدیداً افزایش یافته است. این تغییر می‌تواند تاثیر زیادی بر نحوه نوشتن و خلاقیت افراد داشته باشد.

سم همچنین اشاره می‌کند به دلیل ظهور فناوری‌های جدید، مهارت در نوشتن شدیداً در حال افزایش است. او معتقد است نوشتن باید همچنان به‌عنوان یک ابزار مهم برای تفکر و ارتباط باقی بماند.

## ایجاد شرایط مناسب برای نوشتن

سم به چگونگی ایجاد شرایط مناسب برای نوشتن اشاره می‌کند. او می‌گوید در گذشته دنبال مکان‌های خاص و زمان‌های خاص برای نوشتن بود؛ اما اکنون تنها هر زمان که چند دقیقه وقت آزاد داشته باشد، می‌نویسد. او می‌گوید: «اکنون اگر فقط ۱۱ دقیقه وقت داشته باشم، از آن استفاده می‌کنم». این رویکرد نشان‌دهنده‌ی انعطاف‌پذیری او در فرایند نوشتن است.

## استفاده از فناوری برای تسهیل نوشتن

سم آلتمن به استفاده از فناوری‌هایی مانند ChatGPT برای بهبود فرایند نوشتن خود اشاره می‌کند. او می‌گوید: «من از ویژگی‌های صوتی استفاده می‌کنم و از آن می‌خواهم متنی که تولید کرده‌ام را بهبود ببخشد». این نشان‌دهنده‌ی تمایل او به استفاده از فناوری برای تسهیل کارهای خلاقانه است.

## توازن بین کار با دیگران و زمان تنهایی

سم به ضرورت توازن بین زمان‌های اجتماعی و تنهایی اشاره می‌کند. او می‌گوید: «باید زمان‌هایی را صرف گفتگو با دیگران کنم و همچنین زمان‌هایی را برای تفکر و نوشتن در نظر بگیرم». این توازن برای او بسیار مهم است و کمک می‌کند به بهترین

نحو ممکن به کارهای خلاقانه‌اش بپردازد.

## اهمیت زمان برای تفکر

سم به اهمیت زمان برای تفکر اشاره کرده و می‌گوید: «بسیار مهم است زمان‌هایی برای فکر کردن به کارهایم داشته باشم». او بر این نکته تأکید می‌کند که باید به خود اجازه دهیم در سکوت و آرامش فکر کنیم و ایده‌های جدید را پرورش دهیم.