

## پرتوجفتایی

روزنامهنگار

کافی است نگاهی به خود و اطرافیان مان بیندازیم. آنچه مشاهده می‌کنیم این است که همه به دنبال این هستند تا چیزی را تغییر دهند. فروشندگان می‌خواهند نظر مشتریان خود و بازار پایان می‌خواهند تصمیمات مربوط به خرید را تغییر دهند؛ کارمندان می‌خواهند دیدگاه رئیس و رهبران می‌خواهند سازمان‌ها را تغییر دهند؛ والدین می‌خواهند رفتار فرزندان خود را تغییر دهند؛ استارت‌آپ‌ها می‌خواهند صنایع را تغییر دهند و سازمان‌های غیرانتفاعی می‌خواهند دنیا را تغییر دهند.

دنیای امروز، دنیای تغییرات لحظه‌ای است و هدف هر کسب‌وکار، رسیدن به سود پایدار است. آن دسته از کسب‌وکارهایی که فعالانه به دنبال تغییر در کسب‌وکار نباشند، دیر یا زود از رقابت باز می‌مانند و هر روز، به شکست نزدیک‌تر می‌شوند. فرقی نمی‌کند که یک کسب‌وکار به‌تازگی تأسیس شده باشد یا دارای سابقه طولانی باشد؛ در هر دو صورت، لازم است که همواره گام‌های مهم و اثربخشی در راستای بهبود و تحول در کسب‌وکار برداشته شود.

از طرفی موضوع هیجان‌انگیز و ترسناک در یک کسب‌وکار، مدیریت تغییرات غیرمنتظره و خارج از کنترل است. تغییرات شرایط اقتصادی یکی از ملموس‌ترین این موارد است. تغییر ایجاد یک فرصت است اما می‌تواند به معنای خطرناک بودن نیز باشد.

## یافتن راه سازگاری با تغییرات

شما برای مقابله با تغییرات سریع دنیای اطراف خود، نیاز به یک سیستم سازگار با تغییرات دارید. برای همه ما کاملاً مشهود است که جهان پیش چشم ما دائماً در حال تغییر است؛ پس نتیجه می‌گیریم که جهان یک موجود زنده است و تغییر و رشد یک ویژگی طبیعی برای موجودات زنده به شمار می‌آید. بنابراین، چگونه باید بهترین راه برای سازگاری بیشتر با این تغییرات را پیدا کنیم تا مطمئن شویم کشتی کسب‌وکار با استارت‌آپ ما قادر به مقابله با هر صخره‌ای در دریای بیکران تغییرات خواهد بود؟ به عنوان یک مدیر پروژه، شاهد اجرای بسیاری از چارچوب‌ها و روش‌ها برای رانندازی محصولات جدید، گسترش یا به بیان ساده‌تر قدرتمند نگهداشتن کسب‌وکارها بوده‌ام. با دیدن این شرایط من دریافتم کسانی که پروژه‌هایشان را با یک سیستم خشک و بدون انعطاف مدیریت می‌کنند، در مقابله با تغییرات بازار دچار مشکل خواهند شد. بهترین راه برای

## توفیق زیر سایه دگرگونی



را بسنجید، اگر در کسب‌وکار بزرگی هستید شاید برای پرسنل کم‌کار و ناراضی‌اهمیتی قائل نباشید، اما هر شخصی در یک کسب‌وکار کوچک می‌تواند تأثیر بزرگی در انعطاف‌پذیری آن مجموعه داشته باشد. یک تیم با انگیزه بالا، می‌تواند ۲۰ برابر نسبت به یک تیم ناراضی از عهده مشکلات برآید.

این بدین معناست که ما باید نسبت به استخدام افراد در مجموعه خود مراقب باشیم، مطمئن باشیم که انرژی کافی، توانایی و وفاداری برای انجام تعهدات خود را دارند. بعد از ورود آنان به مجموعه، باید مانند طلا با آنان برخورد کنیم. اطمینان داشته باشیم که تغییرات را متوجه می‌شوند و می‌پذیرند. اگر به این موضوع رسیدگی شود، می‌توانیم حمایت آنان را در تمام مسیر حرکت خود داشته باشیم. به یاد داشته باشید که رویارویی با تغییرات، حیاتی است. وقتی با چنین تغییراتی روبه‌رو می‌شویم، باید روشی را امتحان کنیم تا به نتیجه برسیم و مردم را با خود همراه کنیم. در این صورت موفقیت در دستان ما خواهد بود.

تعامل با یک دنیای در حال تحول، داشتن سیستمی است که با تغییرات جهان تکامل پیدا کند و انعطاف کافی برای مقابله با تغییرات آنی داشته باشد.

یک رویکرد وانشناختی در این باره می‌گوید که شما باید به اندازه کافی سیستمی انعطاف‌پذیر و چابک داشته باشید تا در طوفان‌های ناشی از تغییر، در بالای آن شناور باقی بمانید.

## نقش پرسنل در تغییرات

وقتی کسب‌وکارهای بزرگی می‌خواهند تغییرات بزرگ ایجاد کنند، این تغییرات می‌تواند برای آنان هزینه‌بر و پرمسک باشد. این گونه تغییرات برای کسب‌وکارهای کوچک، بسیار راحت و زودگذر است. در کسب‌وکارهای کوچک، می‌توان این تغییرات را پیاده کرد و نتایج را خیلی سریع دید. برای مثال، اگر رابطه مشتری به دلیل پرداخت‌ها با شما قطع می‌شود، پس ایجاد بازار جدیدی را با ابزاری کم‌هزینه مانند رسانه اجتماعی یا برگزاری نمایشگاه و رویداد آزمایش کنید تا پاسخ مشتریان به پیشنهاد خود

## جدی گرفتن فناوری

تقریباً هر صنعتی در طول چند سال گذشته تغییرات سریع، عظیم و گاهی اوقات ویرانگر را تجربه کرده است، اما دلیل این تغییرات چیست؟ دلیل این تغییرات فناوری و اپلیکیشن‌های جدید هستند. فقط به میزان تأثیر (Airbnb) بر صنعت مهمان‌نوازی یا آنچه «اوبر» و «لیفت» در صنعت حمل‌ونقل انجام داده‌اند، دقت کنید. چگونه اسپاتیفای باعث شد که صنعت موسیقی ارتقا پیدا کند. همه این موارد نشان می‌دهند که صنعت دست‌نخورده باقی نمی‌ماند و هر لحظه امکان تغییر در آن وجود دارد. تغییر فناوری، صناعی که از آن استفاده می‌کنند را هم تغییر می‌دهد. با این تفاسیر به این نتیجه می‌رسیم که موبایل و اپلیکیشن‌های جدیدتر در حال رهبری کردن تغییرات اصلی در صنعت هستند؛ زیرا آن‌ها مسیر خود را به بازارهای جدید پیدا می‌کنند یا باعث تغییر ارتباط مشتری با بازار می‌شوند. وقتی از فناوری قدیمی استفاده می‌کنید باید بدانید فناوری، نرم‌افزار یا خدمات جدیدتر و مؤثرتر می‌تواند کارایی را افزایش داده و در هزینه‌ها صرفه‌جویی کند.

## مزیت‌های ایجاد تغییر

تصور کنید اگر در شرکت‌ها و سازمان‌ها هیچ تغییری ایجاد نمی‌شد، احتمالاً هنوز هم شاهد این بودیم که مدیران مکاتبات را به منشی شرکت دیکته و سپس متن را ویرایش و با پست ارسال می‌کردند. می‌بینید که این وضعیت آن هم در دنیای پیشرفته امروزی، یک اتلاف وقت تمام‌عیار است. تغییر نتیجه‌ای است که از تطابق با شرایط و فناوری روز حاصل می‌شود و بر اساس آمارهای نشریه فوربس در اکثر سازمان‌های معتبر جهان رخ داده است. تغییر با تطابق با شرایط و فناوری در ابتدا ممکن است برای برخی افراد خوشایند به نظر نرسد، اما در نتیجه خواهید دید که موجب افزایش خلاقیت و سرعت انجام کارها خواهد شد. تغییر دادن شیوه تفکر تان و درک این حقیقت که حتماً راه‌های بهتری وجود دارد خودش بهترین نقطه برای آغاز است. برای از ساختن خود نیاز دارید تفکر خود را به نوعی از طرز فکر تغییر دهید که تفکر کارآفرینی نام دارد. هسته اصلی این طرز فکر در این جمله خلاصه می‌شود: «بیزینس شما با زبانی از خود شماست. اندیشه شما در مورد کسب‌وکار تان است که به آن جهت می‌دهد و تلاش برای تغییر تفکرات تان در گرو انجام کارها و وظایف تان به شیوه‌ای متفاوت است.» به بیان دیگر در صورتی که تلاش کنید به شیوه جدیدی وظایف خود را به انجام برسانید، به‌تدریج ذهن شما خلاق‌تر می‌شود و راه‌های جدیدتری را جست‌وجو می‌کند.

## لنگرگاه

## مدرسه‌ای در شهر خورشید



مدرسه «غیاثیه خرگرد خواف» از بناهای قرن نهم هجری است و در روستای غیاثیه و در پنج کیلومتری شهر خواف و در مسیر تربت‌حیدریه واقع شده است. مدرسه غیاثیه اثری است که از شهر خرگرد قدیم خراسان باقی مانده است. درباره معنای خرگرد بین تاریخ‌شناسان اختلاف وجود دارد، زیرا برخی از آن‌ها معتقدند که خرگرد در لغت به معنای خورگرد بوده است، خور در اینجا به معنای خورشید و گرد به معنای شهر است. بنابراین خورگرد یعنی شهر آفتاب. اما عده‌ای دیگر درباره این وجه تسمیه بر این باورند که خر در اینجا به معنای بزرگی است و خرگرد شهر بزرگ معنا می‌دهد، برخی دیگر نیز خرگرد را خرگرد یعنی شهر علم و خرد تعبیر کرده‌اند. این بنا نماینده کامل معماری دوره تیموریان است که به سبک آذری ساخته شده است. مدرسه غیاثیه در دوران شکوهش از بهترین دانشگاه‌های اسلامی بوده است. روستای خرگرد روستایی است در نزدیکی مرز افغانستان که شواهد و تواریخ از رونق آن در گذشته حکایت می‌کنند. در چهار گوشه مدرسه خرگرد، چهار برج تزئینی ساخته شده که از بیرون دیده می‌شوند و از گوشه‌های حیاط می‌توان به آن‌ها دسترسی داشت. نکته جالب درباره این بنا این است که از نظر اهمیت هنری در سطح بین‌المللی جزو آثار مهم کشورمان به شمار می‌رود. به‌طوری که محققان معروف غربی چون هرتسفلد، سایکس، برنارد اوکین و گرابار در مورد آن به تحقیق پرداخته و از کتیبه‌های آن نسخه‌برداری کرده‌اند. در سفر به خرگرد می‌توانید در اقامتگاه‌های بومگردی این منطقه اقامت کنید و تجربه متفاوتی را برای خود رقم بزنید.

کاروانسرای وکیل - گرمان

زادبوم

## کاروبار

## کاهش استرس در فروش



کار در بخش فروش می‌تواند به شدت استرس‌زا باشد. طبق تحقیقات، مدیر فروش بودن از پراسترس‌ترین مشاغل است که می‌توان داشت. فروش یک نقش اساسی در کسب‌وکار است. خروجی فروش مستقیماً بر درآمد شرکت و توانایی آن در تأمین سرمایه بیشتر و پرداخت حقوق کارمندان تأثیر می‌گذارد. داشتن فشار برای رسیدن به اهداف هر ماه برای حفظ وضعیت خوب شرکت می‌تواند یک کار دلهره‌آور باشد. این فشار همچنین می‌تواند در زمان عدم اطمینان اقتصادی یا وقتی یک نماینده فروش چندین ماه است نتوانسته اهداف خود را برآورده کند، افزایش یابد. بسیاری از متخصصان فروش نوعی خسارت مبتنی بر کارمزد دریافت می‌کنند. به عبارت دیگر، اگر آن‌ها نفروشند، درآمد فزاینده از حقوق پایه خود کسب نمی‌کنند. این مسئله، خصوصاً هنگام فروش در بازار رقابتی می‌تواند استرس زیادی ایجاد کند. تیم‌های فروش برای اجرای روان نیاز به پشتیبانی دارند. وقتی نمایندگان فروش ابزار، مربی و سیستم لازم برای فروش مؤثر را ندارند، فشار کارهای اضافی بدون داشتن راهنما می‌تواند سرعت فروش آن‌ها را کاهش دهد و باعث استرس شود. به همین دلیل داشتن یک برنامه فروش قوی بسیار مهم است. صرف‌نظر از عنوان یا سطح تجربه شما، هر کسی که کار می‌کند می‌تواند از حمایت بهره‌مند شود. اگر متوجه شدید که از کار عقب افتاده‌اید، برای رسیدن به یک محدودیت زمانی تلاش می‌کنید، یا با چالش‌هایی روبه‌رو هستید بسیار مهم است که مشکلات خود را بیان کرده و از مدیر یا همکاران خود در خواست حمایت کنید. بیان آنچه در جریان است باعث کاهش فشارهایی می‌شود که تجربه می‌کنید.

## من فمیده‌ام که...

خاموش کردن شمع فردی دیگر، باعث نخواهد شد شمع من بیشتر نورافشانی کند

رواق

## راهکار

## کنترل پر خاشگری نوجوانان



نوجوانی یک مرحله چالش‌برانگیز از زندگی است که می‌تواند باعث استرس زیادی شود، چه در مسائل مدرسه و زندگی روزانه و در منزل و خیابان، چه به‌صورت احساس عدم اطمینان از آینده و فشار اجتماعی که از نوجوان می‌خواهد تکلیفش را روشن کند و مسئولیت کارهایش را برعهده بگیرد. در جامعه امروز، پر خاشگری نوجوان چیزی است که بسیاری از والدین و معلمان و در و همسایه‌ها و در نهایت، خود فرد هر روز باید با آن دست‌وپنجه نرم کنند و کنار بیایند. پر خاشگری در نوجوان امری معمول است و به دلایل زیادی اتفاق می‌افتد. در مطالعات فراوانی ارتباط پر خاشگری با مکانیسم‌های مقابله‌ای بررسی شده است. مکانیسم‌های مقابله‌ای راهبردهای کنار آمدن با مسائل و چالش‌های مختلف در زندگی است. راهبردهایی که فرد هنگام مواجهه با تعارض و اضطراب و استرس برای کاهش آن‌ها به کار می‌برد. البته این راهبردها می‌توانند کارآمد یا ناکارآمد باشند. برای مقابله با پر خاشگری نوجوان ابتدا لازم است علل پر خاشگری شناسایی شود. در مرحله بعد باید به نوجوان آموزش دهیم با علائم جسمانی خشم آشنا شود و سپس با بروز علائم سعی کند از مهارت‌های کنترل خشم استفاده کند. گاهی اوقات، رفتارهای پر خاشگرانه و مسائل مربوط به خشم، ناشی از عدم اعتماد به نفس است. به نوجوانان پیاموزید که چگونه به شکلی مناسب در برابر مشکلات خود ایستادگی کنند. همین‌طور در مورد اهمیت صحبت کردن بدون نقض حقوق دیگران، با آن‌ها صحبت کنید.

پیاده روی ارجمین - ۱۴۰۱

یادنگاره

## برگی از ادبیات



## شهری بی هیجان

همه آدم‌های بخش شبیمی درمانی به بخش مجاور رفته‌اند و تو امروز تنها بیمار بخششی. یک‌ه و تنها در سکوتی که شکسته نمی‌شود. همه رفته‌اند و یک پرستار مانده تا کارهایت را انجام دهد؛ کریستینا، یکی دیگر از پرستاران پرشوری که پنج شیش ساعت را با او سپری خواهی کرد. کریستینا برایت جایی روبه پنجره برگزیده، بهترین جای آن سال را. روبه درختانی که باد پاییزی دیوانه‌وار درون برگ‌های‌شان می‌پیچد. روبه زندگی آن سسوی دیوارها. در آن خلوت محنت‌زا، با آن دل گرفته و حال خراب و بارانی از سؤال بی‌جواب، چاره‌ای جز هم‌صحبتی با کریستینا نداری. چیزی کمی بیشتر از وقت‌گردانی، و برای فضولی‌های متداول. نوعی همراهی و بده‌بستان دلی با کسی که باید حرف‌هایش را بشنوی و با او راه بیایی. تو سؤال می‌کنی و او سخاوتمندانه پاسخ می‌دهد. درد دل می‌کند. به حال و روزی افتاده‌ای که همه آسوده خیال برایت درد دل می‌کنند و این بار کریستینا، یکی از آن مکرریکی تبارهای آمریکایی بالحن مسحورکننده به‌سان بازیگران تئاتر حرف می‌زند و تو به‌سان تماشاگری با حوصله گوش می‌دهی. گفت‌وگویی سبزرنگ و از یاد رفتنی. در کمال تعجب می‌گوید دو کتاب نوشته که در نیویورک در آستانه چاپ‌اند. فیلسوفانه حرف می‌زند و جمالتی می‌گوید که احتمالاً خطاب به صدها بیمار به زبان آورده: «... وقتی داری درمان می‌شی، گاهی می‌بری و گاهی می‌بازی. اما وقتی داری آدم‌هی رو درمان می‌کنی، آخرش مهم نیست، حتماً برنده‌ای.» زندگی کریستینا یادآور ملودرام‌های تلویزیونی است. به‌رمج جوانی ظاهری و موی با دقت از پشت بسته‌شده که یادآور دختر دبیرستانی هاست، ۴۲ سال دارد. مادر پنج بچه از دوازده‌سالگی است. در ۱۶ سالگی ازدواج کرده و سه پسر از همسر اولش دارد که خود کشتی‌ساز و دو دختر از شوهر دومش. فرزندانی ۱۱ تا ۲۶ ساله. شوهر دوم بیچاره شده و او بار زندگی را یک‌ه و تنها بر دوش می‌کشد. قصه زندگی‌اش را با عزت‌نفس و غرور تعریف می‌کند. بدون سعی برای ایجاد حس ترحم. با لبخندی که نشان از مبارزه با کوهی از دشواری‌ها را دارد. عکس پسران و دخترانش را نشانت می‌دهد و تو تصویری از دخترت را نشان می‌دهی که احتمالاً این آخرین مرحله صمیمیت بیمار و پرستار است. پرستارها در آمریکا درآمد خوبی دارند و بازار کارشان معمولاً پررونق است. با این وصف کریستینا از نگاه غیر آمریکایی‌ها به جنبه‌ای دیگر از زندگی آمریکایی چنگ زده. زندگی در مرسد. در شهری کوچک. شهری بی‌زرق‌وبرق. شهری بی‌هیجان. شهری بدون زندگی شبانه. شهری عاری از رنگ و آب شهرهای بزرگ. شهری برای کار کردن.

از کتاب «از قیطر به تا اورنج کانتی» نوشته حمیدرضا صدر

## گذرگاه کهنسال



## زمان تحقورویا

افسردگی بعد از بازنشستگی به احتمال بیشتر سراغ کسانی می‌آید که هیچ آمادگی برای ورود به این دوره از زندگی را ندارند. حتی کسانی که شغل آزاد دارند، با احساساتی مشابه افسردگی مواجه می‌شوند؛ چرا که افسردگی بعد از بازنشستگی تنها به معنای کار نکردن نیست و در کنار خود جریانات و چالش‌های زیادی را به همراه دارد. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که پیش از موعد خود را باز خرید می‌کنند و بازنشسته می‌شوند بعد از مدتی از بیکاری خسته شده و فکر می‌کنند که با وجود این همه انرژی می‌توانستند هنوز به کار و موفقیت خود ادامه دهند، بنابراین احتمال اینکه دچار احساس سرخوردگی و بی‌په‌ودگی و در نتیجه افسردگی شوند بیشتر است. افرادی که به دلیل ضعف یا آسیب جسمی و مشکلات سلامتی، پیش از موعد بازنشسته شده‌اند چنین احساسی نخواهند داشت. به‌طور کلی هر چقدر تصمیم به بازنشستگی بر عهده خود فرد باشد، احتمال رضایت از شرایط و انعطاف‌پذیری و قبول موقعیت بیشتر شده و احتمال افسردگی کمتر خواهد شد.