

معجزه سیستم‌سازی ایده‌آل

# راهکارهایی برای ایجاد سیستم در کسب‌و کار

پرتو جفتایی

روزنامه نگار

گزارش

حتماً تا به حال اصطلاح سیستم‌سازی را شنیده‌اید. سیستم‌سازی کسب‌و کار روشی است که باعث ساده‌تر شدن فعالیت‌ها و افزایش بهره‌وری می‌شود و اولین قدم برای اتوماسیون یک کسب و کار است. در واقع هر سازمانی طی فرآیند رشد خود مناسب‌ترین روش را برای انجام کارها پیدا کرده و آن‌ها را به‌صورت سیستماتیک انجام می‌دهد. اما روند طبیعی سیستم‌سازی زمان‌بر است و پاسخگوی رشد سریع سازمان‌ها نخواهد بود.

بنابراین هر سازمان باید بتواند فرآیندهای خود را فوراً سازماندهی و سیستماتیک کند. برای اینکه بدانیم سیستم‌سازی کسب‌و کار چه معنی دارد، لازم است اول درک درستی از سیستم داشته باشیم و سپس سیستم‌سازی کسب‌و کار را تعریف کنیم. سیستم مجموعه‌ای از قوانین، فرآیندها، اجزای فیزیکی، غیرفیزیکی و ارتباطاتی است که برای رسیدن به یک هدف مشترک باهم تعامل دارند. سیستم می‌تواند در هر زمینه‌ای وجود داشته باشد. به‌طور کلی، سیستم توانایی تشخیص محیط و واکنش به تغییرات در آن را دارد و برای رسیدن به اهداف خود اقدام می‌کند. بنابراین وقتی صحبت از سیستم‌سازی کسب‌و کار می‌شود، درباره مکانیسمی صحبت می‌کنیم که به تغییرات محیطی واکنش می‌دهد. اصطلاح سیستم‌سازی کسب‌و کار، ابتدا توسط ادوارد دمنینگ در سال ۱۹۴۷ میلادی مطرح شد و مایکل گربر این مفهوم را بسط و گسترش داد و تفکر ۱۰ هزار برابری را بنیان نهاد و آن را وارد کسب و کارها کرد. او هم‌اکنون مشاور کسب و کار بسیاری از شرکت‌های بزرگ دنیاست. سیستم‌سازی باعث رشد خودکار کسب‌و کار، حذف اشتباه و خطا در کار، افزایش کارایی کارمندان و ارائه خدمات بهتر به مشتریان می‌شود و انحراف یا درجا زدن حذف خواهد شد.

## تعریف سیستم و سیستم‌سازی

سیستم مجموعه‌ای از عناصر به هم پیوسته است که خروجی مشخصی ایجاد می‌کند. کسب‌و کار هم سیستم و مجموعه‌ای با همین شرایط است. سیستم‌سازی کسب‌و کار شامل تمام کارهایی است که برای



خودکارسازی کسب‌و کار انجام می‌شود تا با کمترین نظارت و دخالت مدیر، اغلب کارها به‌خوبی پیش بروند.

علم سیستم‌سازی به مدیران کمک می‌کند وابستگی کسب‌و کار را به خودشان کاهش دهند و وقتی در محل کار نیستند تمامی کارها به‌خوبی پیش بروند. این سیستم‌ها شامل فرآیندها، فناوری‌ها، افراد و منابع مختلف می‌شود. فرآیند سیستم‌سازی به‌منظور بهبود کارایی، کاهش هزینه‌ها، بهینه‌سازی عملکرد و افزایش توانایی سازمانی انجام می‌شود. در واقع سیستم‌سازی کسب‌و کار شامل معرفی ساختارهایی است که با اهداف و رویکردهای کسب‌و کار سازگاری داشته و بتوانند به بهبود ارتباطات داخلی و خارجی، شفافیت بیشتر در فرآیندها و افزایش بهره‌وری منابع سازمانی منجر شوند. سیستم‌سازی

فرآیندی پویاست که می‌تواند خودش را با موقعیت و شرایط مختلف همراه کند و بقای بلندمدتی داشته باشد. یعنی از افراد بهتر، کاراتر و قوی‌تر استفاده کنیم، تمام فعالیت‌ها و فرآیندهای کسب‌و کار را ثبت کنیم و اسنادی تهیه کنیم که هرکسی بتواند مطابق آن‌ها کسب‌و کار را پیش ببرد.

## مزیت‌های سیستم‌سازی در کسب‌و کار

سیستم‌سازی برای هر کسب‌و کار در حال رشدی قابل توجه است. سه مورد از دلایل اهمیت سیستم‌سازی کسب‌و کار را می‌توان چنین برشمرد؛ مورد اول نظم بخشیدن به کسب‌و کار و فرآیندهای آن است. سیستم‌سازی کسب‌و کار، نحوه انجام کارها را استاندارد می‌کند و شما و همکارانتان دیگر مجبور به صرف زمان برای تصمیم‌گیری در مورد نحوه انجام کارها یا به‌یادآوردن آن‌ها نخواهید بود. این مسئله

نه‌تنها امکان خطا در انجام کارها را کاهش می‌دهد، بلکه یادآوری آن‌ها را نیز آسان می‌کند. علت دیگر اهمیت سیستم‌سازی این است که رویه‌های کاری را استاندارد می‌کند. بنابراین به راحتی می‌توانید آن‌ها را به نیروهای انسانی جدید آموزش دهید. این امر باعث تسهیل مدل‌سازی این رویه‌ها در مراحل اتوماسیون کسب‌و کار می‌شود. تسهیل تفویض کردن اختیارات به دیگران، یکی دیگر از دلایل اهمیت سیستم‌سازی است. گسترش یک کسب‌و کار بدون تفویض اختیارات و وظایف به دیگران ممکن نیست. در بسیاری موارد، مدیران و کارآفرینان، از اینکه کارها و اختیارات را به دیگران تفویض کنند واهمه دارند و بیشتر کارها را خودشان انجام می‌دهند. این موضوع فرصت گسترش کسب‌و کار را از آن‌ها می‌گیرد. علت اصلی واهمه این مدیران از تفویض اختیارات این است که دیگران نتوانند آن را به درستی انجام دهند. وقتی بیشتر فعالیت‌های یک کسب‌و کار سیستم‌سازی می‌شود، امکان خطا به حداقل می‌رسد و هرکسی می‌تواند کارها را انجام دهد. وجود آموزش‌ها و راهنمایی برای یادگیری رویه‌های استانداردسازی شده در یک کسب‌و کار، باعث می‌شود مدیران بتوانند با اطمینان خاطر و به‌راحتی وظایف خود را به دیگران تفویض کنند. در این حالت، فردی که کار به او تفویض شده حتی اگر تازه‌کار باشد، می‌تواند با استفاده از راهنمای سیستم، آن را دقیقاً به شکلی که شما می‌خواهید انجام دهند. در نتیجه مدیران می‌توانند زمان خود را به‌طور مؤثرتری اولویت‌بندی کنند. این به آن‌ها امکان می‌دهد انرژی خود را بر روی کارهای درآمدزا متمرکز کنند که باعث افزایش کسب سود خواهد شد.

دلیل دیگر اهمیت سیستم‌سازی، ایجاد امکان رشد سریع و مقیاس‌پذیری است. یکی از اصلی‌ترین دلایل اهمیت سیستم‌سازی کسب‌و کار این است که به رشد سازمان منتهی می‌شود. در واقع استاندارد نبودن فرآیندها امکان افزایش خروجی تولید سازمان را محدود می‌کند؛ زیرا چنین سازمانی برای انجام هر فرآیند توسط افراد جدید نیازمند آزمون و خطا خواهد بود. وقتی تمام رویه‌ها و فرآیندها سیستم‌سازی شده باشند، شما می‌توانید به راحتی با افزایش نیروی انسانی، حجم خروجی تولید یا خدمات را افزایش دهید. به‌عنوان نمونه می‌توان به اولین خط مونتاژ اتومبیل اشاره کرد که توسط هنری فورد ابداع شد. استانداردسازی این فرآیند به خودروسازی فورد اجازه داد به سرعت مقیاس تولید خود را افزایش دهد.

## جواهری در دل زاگرس

آبشاری در میان کوه‌های بلند شهر چرمهین به نام «شاه لولاک» واقع شده که بسیار خیره‌کننده است. این آبشار جزو آبشارهای دائمی بوده که طبیعتی بی‌نظیر در اطراف خود ایجاد کرده است. آبشار شاه لولاک در کوهی واقع شده که نام آن شاه لورا و از رشته کوه‌های زاگرس مرکزی است. این آبشار یکی از تفرجگاه‌های سنگ‌نوردان و کوهنوردان و از جاهای دیدنی زرین شهر است. آبشار شاه لرا در زمستان کاملاً یخ می‌بندد و قندیل‌هایی با ارتفاع نزدیک به ۷۰ متر درست می‌شود. این آبشار در میان مردم محلی به نام‌های شاهلراسب، شالورا، شاهلورا و شالوران نیز مشهور است. آبدهی این آبشار در طول فصل‌های مختلف سال متفاوت است و در هر فصل خصوصیات مربوط به خودش را دارد. یک آبشار دیگر

نیز در نزدیکی آبشار شاه لولاک واقع شده که در منطقه‌ای به نام هلکی قرار داشته و یک آبشار فصلی است. آبشار فصلی در سال‌هایی که بارندگی قابل توجه باشد در ابتدای بهار شروع به ریزش می‌کند. منحصراً بودن این آبشارها به این جهت است که به‌صورت چشمه پرآب و خروشان از قلب دیواره مرتفع کوه با شیب منفی سرازیر می‌شوند. در صورتی که اغلب آبشارهای ایران به‌صورت جوی روان از روی سطح سرازیر می‌شوند. در اطراف آبشار تعداد زیادی آب‌چکان نیز وجود دارد و قسمت زیرین آبشار دائمی با قندیل‌های عظیم آهکی به‌طرز بسیار زیبا و شگفت‌انگیزی آراسته شده است. آبشار شاه لولاک از روی این قندیل‌های عظیم پوشیده از خره پایین می‌ریزد و با توجه به ارتفاع زیاد آبشار، آب هنگام ریزش با هوا مخلوط شده و در برخورد با قندیل‌ها به‌صورت قطرات بارانی و شبنمی ریز به زمین پاشیده می‌شود و این خود از جاذبه‌های این آبشار محسوب می‌شود. سطح بیرونی این قندیل‌ها با خره و جلبک پوشیده شده که بر زیبایی آن افزوده است. آبشار لرا به‌عنوان یکی از گوهرهای طبیعی استان اصفهان، با رونق گردشگری خاص خود، نقش مهمی در توسعه صنعت گردشگری و ترویج گردشگری در این منطقه ایفا می‌کند. با حفظ و حراست از این آبشار زیبا و محیط اطراف آن، امید است که همچنان به‌عنوان یک مقصد محبوب برای گردشگران و علاقه‌مندان به فرهنگ و طبیعت ادامه یابد. برای رفتن به این آبشار، مسیر دسترسی به‌صورت منحصراً از شهر چرمهین عبور می‌کند. برای این منظور، از جاده اصفهان به شهرکرد به سمت چرمهین می‌روید و در محل چهارراه شهر باغ بهادران به سمت چپ می‌پیچید. سپس از راه جاده کمربندی تا میدان شهرداری چرمهین حرکت کنید و از آنجا به سمت بلوار آبشار بروید تا به آبشار شاه لولاک برسید.



زادبوم



رواق

## من فمپیده‌ام که...

تا شهادت رها کردن چشم‌انداز ساحل را نداشته باشم، هرگز نمی‌توانم از اقیانوس عبور کنم.



یادنگاره

بازگشت آزادگان به میهن- ۱۳۶۹

بندرتاریخی سیراف- بوشهر



زادبوم

گذرگاه کهنسالی



عارضه سارکوپنیا در سالمندان



با افزایش سن، بدن ما دچار تغییرات فیزیولوژیکی متعددی می‌شود که یکی از مهم‌ترین آن‌ها کاهش حجم و قدرت عضلات است؛ پدیده‌ای که به آن «سارکوپنیا» گفته می‌شود. این تغییرات نه‌تنها توانایی ما را در انجام فعالیت‌های روزمره تحت‌تأثیر قرار می‌دهد، بلکه می‌تواند بر کیفیت زندگی و استقلال فردی ما نیز تأثیرات منفی داشته باشد. سارکوپنیا یکی از موضوعات مهم در حوزه بهداشت سالمندان است که توجه بسیاری از پژوهشگران و متخصصان سلامت را به خود جلب کرده است. با بالا رفتن سن، عضلات ما به‌تدریج تحلیل می‌روند. این افت عضلات، قدرت و توانایی ما را در انجام فعالیت‌های روزمره، از جمله بالا رفتن از پله‌ها، حمل اشیاء و حتی راه رفتن، کاهش می‌دهد. ضعف عضلات علاوه بر اینکه باعث کاهش عملکرد فیزیکی می‌شود، می‌تواند تعادل ما را نیز مختل کند و خطر سقوط و آسیب‌های مرتبط با آن را افزایش دهد. این فرآیند تحلیل عضلات به‌گونه‌ای آرام و تدریجی رخ می‌دهد که بسیاری از افراد تا زمانی که به مرحله‌ای نرسیده باشند که فعالیت‌های روزمره برایشان دشوار شود، متوجه آن نمی‌شوند. شدت این علائم به میزان تحلیل عضلات فرد بستگی دارد و می‌تواند از خفیف تا شدید متغیر باشد. این علائم به‌تدریج و به‌طور نامحسوس آغاز می‌شوند. یکی از اولین علائم بیماری سارکوپنیا، کاهش حجم عضلات است. عضلات دست‌ها، پاها و تنه لاغرتر و ظریف‌تر به نظر می‌رسند. این کاهش حجم در ابتدا به‌صورت یک تغییر ظاهری کوچک است اما با گذشت زمان، این کاهش حجم بیشتر و قابل توجه‌تر می‌شود. با تحلیل عضلات، قدرت فیزیکی کاهش می‌یابد و فرد در انجام فعالیت‌های روزمره دچار مشکل می‌شود. کارهایی که قبلاً به راحتی انجام می‌شدند، مانند بلند کردن اشیاء، حمل کیسه‌های خرید یا حتی بالا رفتن از پله‌ها، به‌تدریج دشوارتر می‌شوند. ضعف عمومی باعث می‌شود که فرد احساس کند نیروی کمتری برای انجام کارهای روزمره دارد. یکی دیگر از علائم بارز سارکوپنیا، خستگی زود هنگام و ناتوانی در حفظ فعالیت‌های فیزیکی برای مدت طولانی است. فرد ممکن است در انجام فعالیت‌های ساده‌ای مانند پیاده‌روی یا ورزش دچار خستگی سریع شود و نتواند به مدت طولانی این فعالیت‌ها را ادامه دهد. این افت استقامت می‌تواند به‌طور قابل توجهی کیفیت زندگی فرد را تحت‌تأثیر قرار دهد. تحلیل عضلات می‌تواند تعادل و ثبات بدن را مختل کند. حفظ تعادل و ثبات بدن در هنگام ایستادن، راه رفتن یا انجام حرکات ظریف‌تر به‌تدریج دشوارتر می‌شود. این مسئله می‌تواند خطر سقوط و آسیب‌های جدی را افزایش دهد، به‌ویژه در سالمندان. پله‌ها تبدیل به مانعی چالش‌برانگیز می‌شوند و فرد برای بالا رفتن از آن‌ها به کمک یا زمان بیشتری نیاز دارد. این مشکل می‌تواند به‌تدریج باعث محدودیت در حرکت و فعالیت‌های خارج از منزل شود و فرد را به زندگی کم‌تحرك‌تر وادار کند. تغذیه سالم نقشی اساسی در پیشگیری از سارکوپنیا دارد. یک رژیم غذایی متعادل و سرشار از پروتئین با کیفیت بالا می‌تواند به حفظ توده عضلانی و تقویت آن کمک کند. مصرف مواد مغذی دیگر مانند ویتامین‌ها و مواد معدنی نیز برای حفظ سلامت عمومی بدن ضروری است. به‌طور کلی، افراد مسن باید ۱٫۶ تا ۱٫۸ گرم پروتئین به‌ازای هر کیلوگرم وزن بدن خود در روز مصرف کنند. استفاده از برخی مکمل‌های غذایی ممکن است راهی برای بهبود سارکوپنیا یا کمک به پیشگیری از بیماری باشد. به‌عنوان مثال، مصرف مکمل‌های کراتین ممکن است باعث افزایش قدرت و توده عضلانی لاغر در بزرگسالان در هر سنی شود. به همین ترتیب، حفظ مقادیر کافی ویتامین (D) از طریق رژیم غذایی یا مکمل‌ها، ممکن است به بزرگ‌ترهای سالمند در حفظ قدرت عضلات کمک کند. قبل از مصرف هرگونه مکمل، فرد باید با پزشک صحبت کند.