

# قانون کاربردی و ده‌تایی در مدیریت

## گزارش

### پرتو جغتایی

روزنامه نگار

به‌عنوان یک مدیر یا کارآفرین پرمشغله، شما هر روز باید مجموعه‌ای از تصمیمات را اتخاذ کنید. برخی از این تصمیمات کوچک هستند، مانند انتخاب ناهار یا میلان دفتر، در مقابل برخی دیگر از این تصمیمات تأثیرات عمیق و بلندمدتی دارند، مانند تغییر استراتژی کسب‌وکار یا استفاده از فرصت‌های جدید. در چنین فضای پرتصمیمی هر کسی می‌تواند احساس استرس کند. در اینجا قانون ۱۰-۱۰-۱۰ به کمک شما می‌آید. این قانون چارچوبی ساده و شفاف برای درک عواقب و اثرات تصمیمات مدیریتی است.

قانون ۱۰-۱۰-۱۰ یک چارچوب تصمیم‌گیری ساده اما قدرتمند است که توسط پروفسور سوزی ولج (SuzyWelch) از دانشگاه کسب‌وکار نیویورک معرفی شده است. این قانون به شما کمک می‌کند تا تصمیمات خود را از سه دیدگاه زمانی متفاوت ارزیابی کنید؛ کوتاه‌مدت (۱۰ دقیقه)، میان‌مدت (۱۰ ماه) و بلندمدت (۱۰ سال). هدف اصلی آن، فراهم کردن وضوح و تعادل بین احساسات فوری و تأثیرات بلندمدت تصمیمات شماست. قانون ۱۰-۱۰-۱۰ تشویق‌تان می‌کند تا پیامدهای تصمیمات خود را در سه بازه زمانی متفاوت ارزیابی کنید. اولی در ۱۰ دقیقه تا بداندید در لحظه یا کوتاه‌مدت، نسبت به این تصمیم چه احساسی دارید؟ ۱۰ ماه دربارۀ این است که در میان‌مدت، تأثیر این تصمیم چه خواهد بود؟ بازه زمانی سوم ۱۰ سال است تا مشاهده کنید در بلندمدت، این تصمیم چگونه زندگی، کسب‌وکار یا روابط را تغییر خواهد داد؟ این چارچوب شما را وادار می‌کند تا از جهت‌های مختلف به تصمیمات خود نگاه کنید. در این مدل هم احساسات کوتاه‌مدت و هم ارزش‌های بلندمدت در نظر گرفته می‌شود. در گام بعد تصمیماتی اتخاذ می‌شود که با اهداف و اولویت‌های شما هم‌راستا است.

### مرحله به مرحله پیش بروید

ابتدا تصمیمی که باید بگیرید را شفاف مشخص کنید. هرچه تصمیم دقیق‌تر باشد، استفاده از این چارچوب آسان‌تر خواهد



بود. برای مثال بپرسید: آیا باید یک خط تولید جدید راه‌اندازی کنم، آن هم در حالی که تیم من حساسی مشغول است؟ از خود بپرسید این تصمیم در لحظه – یعنی در فاصله ده دقیقه چه تأثیری بر من خواهد گذاشت؟ احساسات، سطح استرس و پاداش‌ها یا چالش‌های فوری را در نظر بگیرید. مثلاً راه‌اندازی یک محصول جدید ممکن است در کوتاه‌مدت باعث ایجاد هرج‌ومرج شود اما می‌تواند هیجان و انگیزه‌ای جدید ایجاد کند. سپس به این فکر کنید که این تصمیم در ۱۰ ماه آینده چه پیامدی خواهد داشت؟ در این مرحله باید نتایج میان‌مدت از جمله خطرات و مزایای احتمالی را ارزیابی کنید. اگر اکنون یک استراتژی جدید را پیاده‌سازی کنید، آیا در ۱۰ ماه آینده می‌تواند به یک جریان درآمدی قابل توجه تبدیل شود یا ممکن است هنوز با مشکلاتی در جذب مشتریان مواجه باشد و انرژی و منابع غیرضروری را مصرف کند؟ در نهایت، از خود بپرسید که این تصمیم چگونه در ۱۰ سال آینده بر زندگی، حرفه یا کسب‌وکار من تأثیر خواهد گذاشت؟ این دیدگاه بلندمدت تضمین می‌کند که انتخاب‌های شما با تعهدات و ارزش‌های اصلی شما هم‌راستا باشند. به عبارت دیگر، تصمیمات شما باید با ارزش‌های بنیادی و چشم‌انداز بلندمدتی که دارید

**شیوه به کارگیری و ارزیابی**  
دفعه بعد که با یک تصمیم سخت مواجه شدید، قانون ۱۰-۱۰-۱۰ را امتحان کنید. این قانون نه‌تنها به شما کمک می‌کند تصمیمات هوشمندانه‌تری بگیرید، بلکه ممکن است آرامش ذهن و اعتماد به نفسی به شما بدهد که می‌دانید تمامی جوانب را در نظر گرفته‌اید. این رویکرد می‌تواند به بهبود کیفیت تصمیمات شما و افزایش اثربخشی مدیریت شما منجر شود. فرض کنید در فکر باز کردن یک شعبه جدید

برای کسب‌وکار خود هستید. با استفاده از قانون ۱۰-۱۰-۱۰، می‌توانید تصمیمتان را ارزیابی کنید. در ۱۰ دقیقه احساس هیجان و نگرانی از این تصمیم چیست؟ در ۱۰ ماه آیا شعبه جدید توانسته است مشتریان بیشتری جذب کند و سودآوری کسب‌وکار را افزایش دهد و در ۱۰ سال آیا این شعبه به توسعه پایدار کسب‌وکار کمک کرده و موقعیت شما را در بازار تثبیت کرده است؟

### مدیران باهوش و استفاده از قانون ۱۰-۱۰-۱۰

مدیران با هوش هیجانی بالا از طریق ترکیب این قانون با توانایی‌های خود، تصمیماتی می‌گیرند که هم منطقی و مؤثر هستند و هم با ارزش‌ها و اهداف بلندمدت آن‌ها هم‌سویی دارند. چنین مدیرانی درک می‌کنند که تصمیمات تحت تأثیر احساسات لحظه‌ای مانند استرس یا هیجان می‌توانند نادرست باشند. این افراد هنگام استفاده از قانون ۱۰-۱۰-۱۰، از خود می‌پرسند که این تصمیم در ۱۰ دقیقه آینده چه احساسی در آن‌ها ایجاد می‌کند؟ آیا این احساسات بر قضاوتشان تأثیر می‌گذارد؟ این به مدیران سازمان یاری می‌رساند تا از تصمیم‌گیری‌های عجولانه و هیجانی جلوگیری کنند. آن‌ها به خوبی می‌دانند که تصمیمات امروز، تأثیرات قابل توجهی در آینده خواهد داشت. بنابراین با بررسی تأثیرات ده‌ماهه، می‌توانند پیامدهای احتمالی تصمیم خود را در میان‌مدت پیش‌بینی و برای آن برنامه‌ریزی کنند. همچنین از مشکلات احتمالی جلوگیری کنند و فرصت‌ها را غنیمت بدانند. مدیران با هوش هیجانی بالا به ارزش‌ها و اهداف بلندمدت خود اهمیت زیادی می‌دهند. با بررسی تأثیرات ده‌ساله، آن‌ها اطمینان حاصل می‌کنند که تصمیماتشان با این ارزش‌ها هم‌سو و در دست‌یابی به اهدافشان مؤثر است. این رویکرد باعث می‌شود تا از تصمیماتی که شاید در کوتاه‌مدت جذاب به نظر برسند اما در بلندمدت مضر باشند، اجتناب کنند. مدیران با هوش هیجانی تأثیر تصمیمات خود را بر دیگران نیز در نظر می‌گیرند. آن‌ها با استفاده از قانون ۱۰-۱۰-۱۰، از خود می‌پرسند که این تصمیم چگونه بر کارکنان، مشتریان، سهام‌داران و سایر ذی‌نفعان تأثیر می‌گذارد. این همدلی به آن‌ها کمک می‌کند تا تصمیماتی بگیرند که نه‌تنها برای سازمان، بلکه برای همه ذی‌نفعان مفید باشد.

## خانه حاج علی آقا، یک بنای باشکوه



معماری، کاشی‌کاری و گچ‌بری خاص خود در داخل و خارج از کشور شهرت دارند و همگی نشان‌دهنده فرهنگ غنی و هنرهای ارزشمند این سرزمین هستند. خانه حاج آقا علی در اوایل به خانه وقفی معروف بوده و به‌عنوان بزرگ‌ترین بنای خشتی مسقف دنیا در سال ۱۱۳۶ هجری شمسی توسط معماران یزدی و رفسنجان‌ی ساخته شده است. ساخت این خانه حدوداً ۱۴ سال طول کشیده است. برای دسترسی به بزرگ‌ترین خانه خشتی جهان ابتدا باید به شهر رفسنجان بروید، سپس از بخش شرقی شهر رفسنجان بعد از میدان ورودی به نام میدان امام حسین، مستقیم وارد بلوار آزادی شوید و مسیرتان را تا میدان قدس ادامه دهید. در این هنگام باید به سمت راست بپیچید و به میدان ۲۴ ساعته برسید. در این قسمت نیز به سمت راست بپیچید. در حدود ۱۰ دقیقه بعد خانه حاج آقا علی را خواهید دید.

آیا تا به حال قدم زدن در میان یک خانه بزرگ و باشکوه را تصور کرده‌اید؟ یا از خود پرسیده‌اید که چگونه یک اثر عظیم تاریخی ساخته شده است؟ خانه «حاج آقا علی»، بنایی باشکوه و یکی از بزرگ‌ترین خانه‌های خشتی جهان و یکی از جاهای دیدنی رفسنجان به‌شمار می‌رود. این خانه که قدمتی بیش از ۱۵۰۰ سال دارد، نمادی از معماری اصیل ایرانی و سبک زندگی سنتی در دوره قاجار است. تالارهای بزرگ، حیاط‌های زیبا، اتاق‌های نقاشی‌شده و بادگیرهای خیره‌کننده از ویژگی‌های برجسته این اثر تاریخی هستند که شما را به گذشته‌ای پر رمز و راز می‌برند. خانه تاریخی و خشتی حاج آقا علی در شش کیلومتری شهر رفسنجان در استان کرمان قرار دارد. این خانه خشتی بزرگ یکی از بزرگ‌ترین و زیباترین خانه‌های خشتی جهان به‌شمار می‌رود. این خانه عظیم با زیربنایی بالغ بر ۷۰۰۰ مترمربع دارای چهار بخش اصلی حوض‌خانه، شاه‌نشین، پاییزی و زمستانی همراه با ۸۶ اتاق هفت دری، پنج دری، سه دری و پستو است.

همچنین چهار حیاط، راهروهای سرپوشیده و روبراز و سه هشتی قسمت‌های ارتباطی این خانه محسوب می‌شوند. خانه حاج آقا علی در سال ۱۳۷۴ در فهرست آثار ملی ایران به ثبت رسیده است. سبک معماری استفاده‌شده در این بنا معماری قرینگی است و بازسازی‌های لازم نیز در سال ۱۳۹۶ انجام گرفته است. حاج آقا علی در کرمان چندین بنا مانند کاروانسرا، مسجد، بازار و آب‌انبار ساخته که هنوز هم سالم و پا برجاست. همه این ساختمان‌ها با سبک

### من فهمیده‌ام که...

موفقیت مجموعه‌ای از تلاش‌های کوچک است که هر روز و هر روز تکرار شده‌اند.



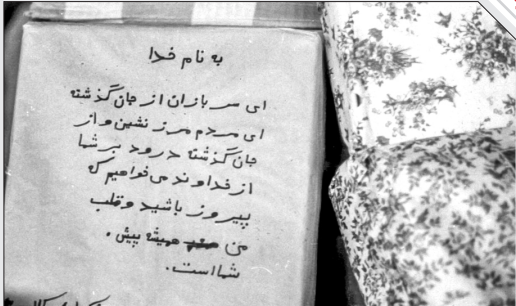
### مرغان دریایی زمستانی - شیراز



## زادبوم

## رواق

### کمک‌های مردمی به زندگان دفاع مقدس - ۱۳۶۰



## یادنگاره

## در باب هدفمندی در دوران سالمندی

هدف در زندگی یکی از ویژگی‌های تعیین‌کننده سلامت روان است. در سنین بالا هدف‌گذاری در زندگی ممکن است به دلیل افزایش برخی رویدادها مانند از دست دادن همسر یا بازنگشتگی دشوارتر شود.

زندگی بدون هدف می‌تواند منجر به کسالت و تنهایی شود. هرچه سالمند برای رسیدن به اهداف خود فعال‌تر و مصمم‌تر باشد، ممکن است اجتماعی‌تر شود. داشتن اهداف مختلف می‌تواند تأثیر مثبتی بر فعالیت سلولی در مغز افراد مسن داشته باشد. اگرچه پلاک‌ها و گره‌ها همچنان در مغز شکل می‌گیرند اما احساس هدفمندی می‌تواند ذخیره محافظتی سلول‌های مغزی را افزایش دهد. بسیاری از افراد مسن فکر می‌کنند که داشتن انگیزه هیچ فایده‌ای ندارد. بی‌تحریکی در افراد مسن مانع استقلال می‌شود. در واقع ایجاد انگیزه در سالمندان برای فعال بودن و استقلال بیشتر است. برای ایجاد انگیزه در سالمندان مثبت‌ماندن، صبور و مهربان بودن بسیار مهم است. درک چگونگی ایجاد انگیزه در سالمندان به شما کمک می‌کند تا کیفیت زندگی را برای عزیزان خود افزایش دهید. تحقیقات نشان داده در سال‌های اخیر انگیزه و نداشتن اعتماد به نفس در سالمندان بسیار افزایش پیدا کرده است. برای سلامت روحی و جسمی بهتر در سالمندان، تشویق به داشتن انگیزه و تقویت هوش و فعال بودن بسیار مهم است. با سالمند خود صحبت کنید. اگر پس از بحث هنوز انگیزه‌ای ندارد، برای یافتن دلیل آن مهم است به آن چه می‌گوید گوش دهید. احساسات او را بپذیرید و به آن احترام بگذارید. کمی تشویق می‌تواند باعث آرامش می‌شود. کاشی تشویق ممکن است کمک کند تا قدرت درونی خود را باز یابند اما باید در نظر داشته باشید هرگز چیزی را تحمل نکنید، حتی اگر به نفع خودشان باشد. افراد سالمند اغلب از دست دادن همسر یا افراد نزدیک را تجربه کرده‌اند و این باعث می‌شود احساس تنهایی کنند. هر روز با عزیزانتان تماس بگیرید، این تماس‌ها می‌تواند برای یادآوری داروها یا صرفاً چک کردن خوردن شام و غیره باشد. یک چیز ساده که برای فرد لذت‌بخش باشد می‌تواند به او انگیزه بدهد.

پدر و مادر سالخورده خود را به بیرون ببرید تا با دوستانشان ملاقات کنند و در هوای تازه قدم بزنند. ممکن است از احساس تنهایی رنج ببرند. این عدم وجود فرد حمایتی و عدم ارتباط با همسالان می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و افسردگی شود. سالمندان برای بهره‌مندی از مزایای افزایش فعالیت و ارتباط، نیاز به مشارکت بیشتر دارند. یک پیاده‌روی ساده در اطراف محله راهی فوق‌العاده برای ورزش و تنفس هوای تازه است. راه رفتن در فضای آزاد روش خوبی برای حفظ تحرک در افراد سالمند به حساب می‌آید. در بسیاری از مناطق و پارک‌ها گروه‌های ورزشی متناسب با بزرگسالان فعالیت دارند. یکی از آن‌ها را پیدا کنید و والدین خود را تشویق کنید که آن‌ها را همراهی کنند. این فعالیت‌های بدنی باعث تقویت روابط در سالمندان می‌شود. یکی از گزینه‌های عالی برای تنفس هوای تازه و داشتن فعالیت فیزیکی باغبانی است. گل‌کاری و آبیاری بهترین سرگرمی برای سالمندان است تا بتوانند به‌دانشان را آرام کنند. فراگیری دانش جدید راهی برای حفظ هوشیاری و فعال نگهداشتن مغز است. سالمندان بازنشسته تمام عمرشان را مشغول کسب درآمد بوده‌اند و با شرکت در کلاس‌های آموزشی فرصت‌های خلاقانه فراوانی خواهند داشت.

ممکن است افراد سالمند به دلیل مشکلات حمل‌ونقل نتوانند به دوستان خود ملحق شوند. والدین و دوستان والدین خود را یاری کنید. وقتی آن‌ها به هم نزدیک می‌شوند مشارکت و فعالیت‌ها شکل می‌گیرد.

نحوه برقراری تماس تصویری را به فرد سالمند آموزش دهید. به لطف تلفن‌های همراه عزیز سالخورده شما می‌تواند با دوستان و خانواده خود مکالمه تصویری داشته باشد. برای آموزش استفاده از این فناوری برای عزیزانتان وقت بگذارید. بسیاری از افراد مسن تجربه‌های جذابی دارند. شاید برای ما تصور آن سخت باشد اما هر فرد مسن زمانی جوان و احتمالاً سرشار از انرژی و اشتیاق بوده است. پیر شدن آسان نیست اما دیر یا زود برای هرکسی اتفاق می‌افتد. دیدن پیر شدن والدین یا پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها دشوار است، به خصوص وقتی سلامت جسمی یا روانی آن‌ها در طول زمان کاهش می‌یابد.