

برگی از ادبیات



گل‌هایی برای ماری

می‌توانستم صدا را تشخیص دهم. اما نمی‌توانستم واکنش مناسب نشان دهم. این صدا را بارها شنیده بودم، اما هرگز خود را مجبور نمی‌دیدم که واکنشی نشان دهم. در خانه، کلفت‌ها به صدای زنگ در ورودی واکنش نشان می‌دادند. صدای زنگ مغازه را بارها شنیده بودم اما هرگز از جای خود برنخاسته بودم. در کلن ما در یک پانسیون زندگی می‌کردیم، در هتل تنها چیزی که زنگ می‌زد تلفن بود. من صدای زنگ را می‌شنیدم، اما آن را فهم نمی‌کردم. برابم صدایی ناآشنا بود. در این آپارتمان تنها دو بار صدای زنگ بر خاسته بود؛ یک‌بار وقتی یک پسر مقداری شیر آورد و یک‌بار هم وقتی زوفا مقداری گل برای ماری فرستاد. وقتی گل‌ها رسید، من در تخت‌خواب بودم. ماری وارد اتاق شد و گل‌ها را به من نشان داد. به شیوه بی‌خوشی شده و سرمست، گل‌ها را به بینی‌اش نزدیک کرد و دماغش را در دسته گل فرو برد و در پی آن صحنه‌ای ناپسند و زشت پدید آمد. برای این که فکر می‌کردم گل‌ها برای من است. به ماری گفتم: «چه گل‌های قشنگی، مال خودت.» و ماری به من نگاه کرد و گفت: «این‌ها مال من است.» من سرخ شدم و دست‌وپایم را گم کردم و از خاطرم گذشت که هرگز سفارش گل برای ماری نداده بودم. البته همه گل‌هایی را که روی صحنه برای من می‌آوردند به ماری می‌دادم. اما هرگز برای ماری گل نخریده بودم. معمولاً روی من بودم که ناچار بودم برای گل‌هایی که روی صحنه به من هدیه می‌شد پول بدهم. گفتم: «چه کسی این گل‌ها را فرستاده؟»

از کتاب «عقاید یک دلک» نوشته «هاینریش بل»

گذرگاه کهنسالی



باید و نبایدهای تغذیه

اگر سن شما بالای ۵۰ سال است، به احتمال زیاد متوجه شده‌اید که اکنون تأثیر غذای روی شما کمی متفاوت از دوران جوانی است. در حالی که پیش از این یک کالسه‌بستنی یک غذای اصلی خوشمزه و بی‌ضرر برای شب محسوب می‌شد، ممکن است متوجه شوید که این عادت اکنون تأثیر بیشتری بر سلامتی شما دارد یا احساس خاصی در شما ایجاد می‌کند. این امکان وجود دارد که پزشک به گونه‌ای رژیم غذایی شما را تنظیم کند تا استحکام استخوان‌ها را تقویت یا قند خون شما را کنترل کند و دلیل خوبی برای آن وجود دارد. با افزایش سن، نیازهای تغذیه‌ای ما تغییر می‌کند و عبارت «سلامتی شما تحت تأثیر آن چیزی است که می‌خورید» بیش از هر زمان دیگری اهمیت پیدای می‌کند. برخی غذاهایی می‌توانند برای پیشگیری از مشکلات سلامتی مرتبط با افزایش سن مفید باشند. یک متخصص سالمندان و تغذیه، بهترین غذاهایی را که افراد بالای ۵۰ سال باید از فروشگاه‌های مواد غذایی تهیه کنند، به اشتراک می‌گذارد. از آنجایی که نمک می‌تواند به فشار خون بالا منجر شود، پزشکان و متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که مصرف نمک را تا حد امکان محدود کنید. همچنین این متخصصان بر این باورند که از میان سبزیجات برگ‌دار، آن‌هایی را انتخاب کنید که شامل اسفناج، کلم پیچ، شاتوت، کولاردسبز (نوعی کلم) و حتی کلم بروکلی است. این سبزیجات سرشار از فیبر، آهن، منیزیم، پتاسیم و کلسیم هستند که همگی برای سلامت قلب بسیار مهم هستند. سبزی‌های برگ‌دار همچنین کربوهیدرات و کالری کمی دارند و اگر در تلاش برای کنترل وزن و قند خون هستید، آن‌ها را به یک مکمل عالی برای رژیم غذایی تبدیل کنید. همچنین بادام، گردو، دانه کتان و دانه چیا سرشار از چربی‌های مفید برای قلب، فیبر و مواد مغذی ضروری هستند. آن‌ها می‌توانند به حفظ سطح کلسترول سالم، حمایت از سلامت گوارشی و ارائه منبع پروتئین گیاهی کمک کنند. از تکه‌های چرب گوشت صرف‌نظر کنید و برش‌های بدون چربی مرغ و بوقلمون یا حتی تخم‌مرغ را انتخاب کنید. منابع کم پروتئین مانند مرغ، تکه‌های بدون چربی گوشت، تخم‌مرغ و پروتئین‌های گیاهی (پنیر سویا، حبوبات، عدس) برای حفظ عضلات، عملکرد سیستم ایمنی و بهبود زخم ضروری هستند.

منفی بر میزبان و حتی کاهش امید به زندگی به حضور خود ادامه می‌دهند. این امر توضیح می‌دهد که چرا سرمایه‌داری، یک تئوری اقتصادی بسیار ساده و خام است. اگر شما یک شرکت بزرگ دارید و مشکوک هستید که یقیناً فعالیت‌های بدی در صنعت شما و رفتارهای بدی در شرکت شما وجود دارد، ممکن است ندانید که این فعالیت‌ها و رفتارها کدام‌اند و چگونه می‌توانید از شر آن‌ها رهایی یابید. بر روی این موضوع کار و مطالعه زیادی صورت گرفته است. یک تلاش عامدانه برای دشوار کردن زندگی با انجام تغییرهای سخت از محصول است؛ مانند نمونه مراقبت از زخم. یک روش دیگر نیز وجود دارد که پژوهشگران آن را «تغییر به خاطر تغییر» نام‌گذاری کرده‌اند و مقالات زیادی نیز درباره آن منتشر شده است. چیزهای مختلفی وجود دارند که می‌توانید در سازمان‌تان ایجاد کنید؛ اگر یک مدیر ارشد اجرایی هستید و می‌خواهید شروع به شناسایی نمونه‌های خاص کنید، راهکارهای معینی وجود دارد که قبلاً مورد آزمایش قرار گرفته و می‌توانید به عنوان مدیر یا رئیس یک سازمان یا اداره به آن‌ها فکر کنید. یکی از نکات پرسیدن این سؤال از رهبران شرکت است: «چرا به این شیوه عمل می‌کنید؟» افراد خواهند گفت «خب این تنها راهی است که انجام می‌دهیم و نحوه فعالیت ما همیشه همین بوده است.» اما سؤالی که در اینجا باید مطرح شود این است که «اگر شما نتوانید به من توضیح دهید که چرا این روش بهترین راه برای انجام امور در شرکت شماست، پس ممکن است به عنوان عادت بد شناسایی شود.»

قدم برداشتن

عادت‌ها نگرش‌ها، اقدامات و توانایی‌های تصمیم‌گیری ما را شکل می‌دهند و هر جنبه از زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و باعث موفقیت در زندگی و کار می‌شوند. پس باید بدانیم عادت‌ها چه هستند و چگونه شکل می‌گیرند. همچنین باید بدانیم از چه اشتباهاتی باید در این فرایند اجتناب کنیم. امروزه سازمان‌ها با افزایش سرعت، شدت و عمق در شرایط داخلی و خارجی مواجه هستند. متناسب کردن اهداف سازمان، دیدگاه کارکنان، نگرش مدیران، استراتژی‌ها، فعالیت‌ها، عادت‌ها و... از مهم‌ترین وظایف مدیر ارشد است. با این حال در شرایطی که به سمت آینده کاری ما معمولی حرکت می‌کنیم، می‌توانیم انتظار داشته باشیم که تغییر بیشتر شرایط به برهم خوردن عادت‌های کاری موجود کارمندان منجر شود. چنین وضعیتی ممکن است سازمان‌ها را ابتزساند، اما فرصت‌هایی را برای‌شان فراهم می‌کند تا به شکل‌گیری عادت‌های مفید کمک کنند. ساختن عادت‌های خوب یکی از ارکان اصلی رشد و پیشرفت است. برای ایجاد عادت‌های بهتر، باید محیط خود را به شکلی مثبت شکل دهید و برای ایجاد عادت جدید قدم بردارید.

شناخت و ترک عادت‌های بد، چطور منجر به رشد سازمانی می‌شود؟

از بد به خوب
در مسیر پیشرفت

واکنش به تغییرهای محیطی اجتناب‌ناپذیر علامت‌های جدید را توسعه دهند. برای مثال یک شرکت معتبر هواپیمایی با ارائه گزارش‌های مصرف ماهانه و در نتیجه تغییر عادت‌های مصرف سوخت خلبان‌های پروازهایش هزینه سوخت را ۳۳ میلیون دلار کاهش داد. این را نیز باید در نظر داشت که وقتی تغییرات اجتناب‌ناپذیر اتفاق می‌افتد، سازمان‌ها می‌توانند در محیط جدید علامت‌هایی را ایجاد کنند تا به کارمندان در شکل‌گیری عادت‌های جدید کمک کنند. سازمان‌ها می‌توانند این کار را با مربیگری شخصی‌سازی شده انجام دهند که وقتی متکی بر فناوری باشد می‌تواند در لحظه علامت ارائه کند.

ویروس‌ی به نام عادت‌ها

عادت‌های بد مانند ویروس‌های شرکتهایی عمل می‌کنند. یک ویروس سمجاست می‌کند و گسترش می‌یابد. عادت‌های بد نیز گسترش می‌یابند و ایستادگی می‌کنند. آن‌ها با وجود اثر

کارمندان کمک کنند؛ یکی تعریف کارهای تکراری که می‌خواهند شروع یا متوقف کنند و دیگری تغییر علامت‌های محیطی است. سازمان‌ها با این کار می‌توانند به کارمندان کمک کنند تا عادت‌هایی را در خود شکل دهند. یکی از بهترین روش‌ها این است که سازمان‌ها اهداف استراتژیک و فرهنگی‌شان را به اهداف و رفتارهایی در سطح فردی تبدیل کنند که افراد باید به آن‌ها دست یابند. برای مثال یک شرکت فولاد جهانی که در حال گذراندن تحولی چابک بود، به اشتراک گذاشتن خودجوش محتوا و بحث در مورد چشم‌انداز شرکت را به عنوان دو کار تکراری محوری مورد نیاز برای رسیدن به هدف فرهنگی‌اش یعنی تشریک مساعی شناسایی کرد.

یکی دیگر از تأثیرگذارترین روش‌ها برای برهم‌زدن عادت‌های قدیمی و ایجاد امکان شکل‌گیری عادت‌های جدید تغییر محیط است. پژوهش‌های نشان می‌دهند که سازمان‌هایی می‌توانند از طریق مکانیسم‌های رسمی، محیط و علامت‌ها را تغییر دهند و یاد



عادت‌ها از تأثیرگذارترین عوامل در انجام کارها و فعالیت‌های روزانه ما هستند. به همین دلیل است که بیشتر افراد موفق، به نهادینه کردن عادت‌های خوب تأکید می‌کنند؛ چرا که این افراد، به خوبی، میزان اهمیت عادت‌ها در مسیر موفقیت را درک کرده‌اند. در این میان پرداختن به عادت‌های مفید و مؤثر و ترک عادت‌های مخرب در محیط‌های سازمانی و شرکت‌ها و ادارات از اهمیت خاص و ویژه‌ای برخوردار است که باید به آن توجه شود. تحولات بزرگ به سازمان‌ها این امکان را می‌دهد که به تیم‌های‌شان کمک کرده تا عادت‌های مثبت و مفیدی در محیط کار ایجاد کنند. برای مثال چند سال قبل، همه‌گیری کووید ۱۹ به بسیاری از تحولات جاری یک دهه اخیر شتاب بخشید و یکی از مهم‌ترین تغییرات حرکت به سمت دور کاری بود. در این شرایط یکی از پرسش‌های پر تکرار که از رهبران می‌شنویم این است که چطور عادت‌های مفید و محرک عملکرد را در میان تیم‌های کاری ترویج کنیم که بسیاری از آن‌ها بیش از هر زمانی غیرمتمرکز شده‌اند.

عادت‌های شغلی

عادت‌های شغلی عاداتی هستند که در محیط کار شکل می‌گیرند و عادت کاری خوب را به عنوان الگوهای رفتاری یک کارمند بیان می‌کنند که به عملکرد شغلی او کمک می‌کند. عادت‌های شغلی محرک‌های موفقیت هستند که به افزایش بهره‌وری، قابلیت اطمینان، افزایش و بهبود کار تیمی و رضایت شغلی کمک می‌کنند. خوشبختانه برای ایجاد عادت‌های صحیح، زمانی بهتر از دوران تحولات سریع نیست. عادت‌های رفتاری خود کاری هستند که در واکنش به علامتی تکرار شونده در محیط بروز پیدا می‌کنند. علامت‌های محیطی مؤلفه‌های بسیار مهمی در شکل‌گیری عادت‌های مفید در کارمندان به شمار می‌روند، اما اغلب نادیده گرفته می‌شوند. تحولات بزرگ به سازمان‌ها این امکان را می‌دهد که به تیم‌های‌شان کمک کرده تا عادت‌های مثبت و مفیدی در محیط کار ایجاد کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که غالب سازمان‌ها بر اساس عاداتی غیررسمی هدایت می‌شوند. این عادت‌های غیررسمی در طول زمان ایجاد شده و به عادت رفتاری کارکنان تبدیل شده است. در حقیقت سازمان‌ها به جای آنکه بر اساس یک فرایند تصمیم‌گیری مشخص عمل کنند، غالباً بر اساس عادت‌های سازمانی خود عمل می‌کنند.

دوروش کارآمد

سازمان‌ها می‌توانند از دوره به ترویج عادت‌های مفید در

لنگرگاه

یک ایران کوچک



اگر به ایرانگردی علاقه دارید، آرزو دارید به جای‌های ایران سفر کنید و از جاذبه‌های بی‌نظیر و تماشایی کشور دیدن کنید، اما وقت یا سرمایه کافی ندارید، پیشنهاد می‌کنیم حتماً به پارک ملی ایران کوچک جهاشهر سر بزیند. پارک ملی «ایران کوچک» در استان البرز قرار دارد و یکی از اماکن دیدنی کرج محسوب می‌شود. با بازدید از این پارک می‌توانید به کل ایران سفر کرده و از سیاه‌چادر ایل بختیاری، خانه آغاچ‌لوی ترکمن‌ها، مضیف خوزستان، کبر آذربایجان، بخشی از بافت روستای ایبانه و آب‌انبار یزد دیدن کنید. این پارک شاهکاری هنری در زمینه پارک‌سازی نوین به‌شمار می‌آید که به عنوان نخستین باغ‌فرهنگ ایران ثبت ملی شده و در سازمان فرهنگی، علمی و آموزشی یونسکو به ثبت جهانی رسیده است. پارک ملی ایران کوچک مکانی است برای اینکه بتوانید از آثار باستانی و ابنیه تاریخی ایران دیدن کنید و با اقوام مختلف کشور، فرهنگ و آداب رسوم آن‌ها آشنا شوید. در این پارک سکونتگاه‌های اقوام ایرانی شبیه‌سازی شده است. این زیستگاه‌ها با مقیاس یک‌دوم و توسط ۱۲ گروه هنری از هنرمندان و استادکاران همان زیست‌بوم ساخته شده و گوشه‌هایی از تاریخ و فرهنگ این مرزوبوم را به تصویر می‌کشند. در پارک ملی ایران کوچک با تماشای ماکت‌ها و سازه‌های آثار باستانی و بناهای تاریخی، به جای‌های ایران سفر خواهید کرد. این بناها در نورپردازی زیبای شب‌های باغ فرهنگ بسیار تماشایی می‌شوند. سیاه‌چادرهای ایل بختیاری و لر، خانه سنتی و چوبی ترکمن‌ها به نام آغاچ‌لوی، ارگ‌بم، مسجد فخرج و سهره یزد، بازار سعدالسلطنه قزوین، آسیاب‌بادی خراسان جنوبی و ساباط مناطق مرکزی، روستاهای خزری، اورامان کردستان و کندوان آذربایجان از دیدنی‌های این پارک است.

روستای شبدان - اصفهان



زادبوم

کاروبار

رهایی از بحران ورشکستگی



«ورشکستگی» یکی از دردناک‌ترین اتفاقاتی است که ممکن است برای کسب‌وکاری رخ دهد. وقتی صحبت از ورشکستگی می‌شود، کسب‌وکارهایی را به یاد می‌آوریم که اعتیار خود را در بازار از دست داده‌اند و توان ادامه فعالیت ندارند. دغدغه این کسب‌وکارها، دیگر کسب سود نیست بلکه تنها هدف آن‌ها، پرداخت بدهی‌هاست. زمانی که کسب‌وکاری به هر دلیل در شرایط بحرانی قرار می‌گیرد، استراتژی مناسب و درست مالی می‌تواند آن را از سقوط کامل نجات دهد. یکی از اولین اقدامات کسب‌وکار در شرایط بحران، درک تأثیر شرایط اقتصادی بر فعالیت آن و تصمیم‌گیری در مورد چگونگی مقابله با شرایط جدید است. همان‌گونه که گفته شد مهم‌ترین گام، انتخاب استراتژی مالی مناسب است. کمبود نقدینگی باعث می‌شود اغلب کسب‌وکارها از این روش برای مقابله با بحران اقتصادی استفاده کنند. این استراتژی به کسب‌وکار کمک می‌کند کاهش سود خود را با کاستن از هزینه‌ها جبران کند و از این طریق به بقای خود ادامه دهد. شاید به نظر برسد استراتژی کاهش هزینه اولین و ساده‌ترین راه مقابله با بحران و جلوگیری از ورشکستگی است، اما توجه کنید که اگر این استراتژی به درستی اجرا نشود، خود می‌تواند زمینه ورشکستگی را ایجاد کند. مدیران با تجربه می‌دانند که بحران و رکود موجب خروج بسیاری از رقبای بازار می‌شود. به علاوه، در شرایط سخت اقتصادی، برخی از رقبای برنامه‌ریزی برای مقابله با مشکلات ندارند و حتی با کاستن از بودجه بازاریابی، سهم بازار خود را از دست می‌دهند. کسب‌وکارهایی می‌توانند با بهره‌گیری از این وضعیت، به توسعه و افزایش سرمایه‌گذاری در بخش‌های حیاتی خود بپردازند.

من فمیدهام که...

روزهایی که فکرش را نمی‌کنم، درست در لحظه‌هایی که فکرش را نمی‌کنم از راه می‌رسند

رواق



راهکار

دیگر دیر نرسید



ایاشما از آن دسته افرادی هستید که همیشه دیر سر قرار می‌رسند؟ اغلب ادعا می‌شود که پشت این رفتار، سبب‌ماندهی ضعیف وقت و کم‌توجهی به زمان دیگران نهفته است. با این حال، این‌ها تنها دلایل همیشه دیر رسیدن نیستند. در واقع، دلایل مختلفی می‌تواند پشت دیر کردن شما باشد؛ از درک ضعیف از زمان تا اختلال کمبود توجه یا بیش‌فعالی. افرادی که دیر سر قرار می‌رسند، لزوماً چنین قصدی ندارند و نمی‌خواهند احساسات و ارزش‌های دیگران را نادیده بگیرند یا وقت‌شان را تلف کنند. این دیر کردن اغلب واقعیتی است که بر زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد و نمی‌دانند چگونه آن را کنترل کنند. اگر فکر می‌کنید این فقط بخشی از شخصیت شماست، می‌توانید تغییر کنید. در واقع، چند استراتژی اساسی وجود دارد که می‌تواند به بهبود عادت، بهره‌وری و هم‌زیستی شما کمک کند. یکی از روش‌های توصیه شده، مشورت با یک متخصص است. بنابراین تشخیص درست دلایل این اتفاق، یک نقطه شروع خوب است. راهبردهای مفید دیگری نیز وجود دارد. برای مثال حواس‌تان باشد که وظایف را به تعویق نیندازید، از انجام چند وظیفه به‌طور هم‌زمان خودداری کنید، به داشتن روال و پایبندی به آن‌ها عادت کنید، تکنیک‌های مدیریت زمان را تمرین کنید، برنامه‌ریزی کنید که ۱۰ دقیقه قبل از قرارهای‌تان در محل حاضر شوید و محیط خود را مرتب نگه دارید. این به شما کمک می‌کند زمان را تلف نکنید و همیشه به خاطر داشته باشید که ممکن است اتفاقات غیرمنتظره‌ای رخ دهد و آن را در نظر بگیرید.

ورود آزادگان به مین - مردادماه سال ۱۳۶۹



یادنگاره