

پرتوجتایی

روزنامه‌نگار

از زمان تولد بشر مسائل مختلفی وجود داشته‌اند که باید حل می‌شدند؛ از خوراک و پوشاک و مسکن در عصر حجر گرفته تا رضایت شغلی و تعادل در روابط میان فردی و خدمت به دیگران در عصر حاضر چالش همواره با ما بوده است. اما آنچه با گذشت زمان تغییر می‌کند، نحوه حل چالش یا مسئله است! «کوچینگ» یکی از مؤثرترین راه‌های حل مسئله در زندگی است؛ مسائلی که در ابعاد مختلف زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم. مربیگری به شما کمک می‌کند تا با رسیدن به خودآگاهی و در نتیجه با دید بازتری مسائلتان را حل کنید. حال اگر کسب‌وکار جدیدی را شروع کرده‌اید اما نمی‌دانید چگونه آن را پیش ببرید و یا اگر چندین سال از عمر فعالیت کاری شما می‌گذرد اما همچنان در ارتباط مؤثر با کارمندان، پیشبردار اهداف سازمان، موفقیت در اهداف، حل تعارضات درون سازمانی و... دچار مشکل هستید، همه این نشانه‌ها به این معناست که شما به احتمال زیاد نیاز به مهارتی به نام «کوچینگ مدیران» دارید.

تعریف کوچینگ

کوچینگ در لغت به معنی مربیگری است، اما احتمالاً اگر چیزی در مورد کوچینگ ندانید، وقتی کلمه مربی را می‌شنوید، ذهن‌تان به سمت ورزش و مربیگری ورزشی می‌رود. در واقع باید بگوییم که مربیگری می‌تواند در جنبه‌های دیگر با هدف توسعه معنا پیدا کند. از جمله مربیگری در زندگی، مربیگری در تجارت، مربیگری شخصی، مربیگری در سلامت، مربیگری در آموزش، مربیگری در ارتباط و... کوچینگ یک رابطه حمایتی و دوطرفه است که در آن کوچ (مربی) به مراجع خود کمک می‌کند تا تمرکز بر هدف انتخاب شده به نتایج موردنظر دست پیدا کند. کوچ به افراد کمک می‌کند در زندگی شخصی به نتایج دلخواه خود برسند و از این طریق اهداف شخصی محقق شود. کوچینگ در واقع یک فرایند توسعه فردی است که در آن یک مربی کوچ به فرد مراجعه‌کننده در بهبود عملکرد زندگی کمک می‌کند. او با استفاده از راهکارهایی که در ذهن فرد مراجعه‌کننده است، کمک می‌کند تا عملکرد بهتری در زندگی و کار داشته باشد و به طور مؤثرتری با چالش‌ها و مسائل زندگی روبه‌رو شود و اهداف خود را به بهترین روش ممکن دنبال کند.

کمک به چرخه موفقیت

در دنیای امروز که مشاغل به سرعت در حال رشد یا نابودی هستند، برای پایداری کسب‌وکار خود باید علم‌دانش

مدیران سازمان‌ها و شرکت‌ها باید در امر مدیریت

راهکارهای مدرن را تجربه کنند

مهارتی حیاتی به نام «کوچینگ»



(که نقش مراجع را دارد) کمک می‌کند تا در تمامی مشکلات شخصی، شغلی و... از نقطه کنونی، به نقطه مطلوب خود برسد. مهارت کوچینگ برای مدیران شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها و روش‌هایی است که به آن‌ها کمک می‌کند تا با ارتباط مؤثر، هدایت درست و حمایت از کارمندان، موجب افزایش رضایتمندی آن‌ها از شغل خود و در نهایت موجب پیشروی و رشد سازمان در جهت اهدافش شود. یادگیری این مهارت برای هر مدیر موفق جزء ملزومات کاری او محسوب می‌شود زیرا با انجام درست کارها در یک چرخه، موفقیت حاصل می‌شود.

فواید و مزیت‌ها بر اساس آمار جهانی

مهم‌ترین شرط برای داشتن یک تجربه موفق از کوچینگ، پیدا کردن یک کوچ دارای شرایط است. افراد مختلف

خود را بیفزایید. اما در سازمانی که از چندین قسمت مختلف شامل کارمندان دیپارتمان‌های مختلف، مشتریان، فروش محصول، مسائل مرتبط با لجستیک و... تشکیل شده، کسب این مهارت کار آسانی نیست. علاوه بر این پیچیدگی‌ها، مواقع بحرانی را در نظر بگیرید که مدیر باید یک تصمیم فوری و سرنوشته‌ساز بگیرد یا درگیر سیل شکایات کارمندان از وضعیت فعلی سازمان می‌شود. برای این مواقع تنش‌زا که امکان کنترل درست بر آن را ندارید معمولاً چه کاری انجام می‌دهید؟ اینجاست که کوچینگ به داد مدیران می‌رسد. مدیران سازمان‌ها و شرکت‌ها برای بهبود عملکرد خود، می‌توانند از مهارت کوچینگ استفاده کنند یا فردی را به عنوان کوچ کردن برای کمک به پیشبرد اهداف سازمان در کنار خود داشته باشند. در این حالت با ایجاد یک ارتباط دوطرفه، کوچ حرفه‌ای به مدیر سازمان

برای انتخاب یک مربی واجد شرایط معیارهای متفاوتی دارند. ممکن است برای یک نفر سوابق کوچ مهم‌ترین معیار باشد، اما برای افراد دیگر میزان تحصیلات یا حتی اعتقادات مذهبی او اهمیت داشته باشد. اگر بخواهیم به صورت کلی به این پرسش پاسخ دهیم که «کوچینگ نتیجه‌بخش است یا خیر؟» باید بگوییم: بله! آمار بین‌المللی سازمان (ICF) نیز این پاسخ را تأیید می‌کند. بر اساس این آمار ۸۰ درصد از افرادی که خدمات کوچینگ دریافت کرده‌اند، ادعا می‌کنند بعد از دریافت این خدمات اعتماد به نفس بیشتری دارند. بیش از ۷۰ درصد این افراد از بهبود عملکرد خود در محیط کار و افزایش مهارت‌های ارتباط مؤثر رضایت داشتند. ۸۶ درصد سازمان‌ها معتقدند سودآوری سرمایه‌گذاری روی این امر از هزینه‌ای که صرف آن کرده‌اند، بیشتر بوده است. تعداد بسیار زیادی از تحقیقات تجربی نیز وجود دارد که تأیید می‌کند کوچینگ در کاهش اهمال کاری و تسهیل دستیابی افراد به اهداف‌شان فوق‌العاده مؤثر بوده است.

میانبری مهم در مسیر رشد

برای درک اینکس «کوچینگ دقیقاً چیست» باید در تجربیات شخصی خود تأمل کنید. به این فکر کنید که والدین‌تان چگونه شما را در برداشتن گام‌های اول تشویق می‌کردند یا چگونه دوچرخه‌سواری، خواندن و نوشتن یا هر مهارت دیگری را به شما آموزش می‌دادند. کوچینگ یعنی به دیگران در یافتن راه‌حل مشکلات‌شان کمک کنیم تا عملکردشان بهبود یابد. کوچینگ یکی از شیوه‌های بسیار کارآمد آموزش به افراد است که در محیط‌های کسب‌وکار هم طرفداران فراوانی دارد. مهم نیست از کوچینگ در ورزش استفاده می‌کنید یا در زندگی و کسب‌وکار. مربی خوب باور دارد که پاسخ تمام مسائل در درون شما نهفته است. مربی تنها شما را در شکوفایی و کشف استعدادهای خود یاری می‌دهد تا آنچه خود دارید، از بیگانه طلب نکنید. با این حال، چه پیسندهیم و چه نپسندیم، واقعیت این است که کوچ شدن و کوچینگ یکی از روندهای روبه‌رشد در زندگی به‌ویژه زندگی شغلی است. پس به نظر می‌رسد که لازم است ادبیات، تعاریف و راهکارهای دستیابی به این حوزه را بهتر بشناسیم. در غیر این صورت گرفتار کسانی خواهیم شد که نه تنها چارچوب نگرش علمی و آکادمیک را قبول ندارند، بلکه از قواعد داخلی سازمان‌ها و نهادهای مرتبط با کوچینگ هم تبعیت نکرده و خواسته‌ها، ترجیحات و برداشت‌های شخصی خود را به عنوان کوچ حرفه‌ای به مخاطب تحمیل می‌کنند.

برگی از ادبیات



اینجایک جزیره است...

پسرک مو بور چند قدم مانده به تخته سنگ خودش را کمی خم کرد و مسیر مرادب را در پیش گرفت. روپوش مدرسه‌اش را درآورده بود و با یک دست به دنبال خود می‌کشید، اما هنوز پیراهن خاکستری را به تن داشت و موهایش روی پیشانی‌اش چسبیده بود. هوا در شکاف طولانی کوه که پایین‌تر به جنگلی منتهی می‌شد، از شدت گرما مثل حمام بود. او داشت به سختی از میان تنه شکسته درختان و گیاهان خزنه چهار دست‌وپا بالا می‌رفت که پرنده‌ای زرد و قرمز با صدایی سحرآمیز از بالای سرش رد شد. انعکاس صدا با بانگی دیگر درآمیخت: «هی! به دقیقه صبر کن» بوته‌های کنار شکاف تکانی خورد و قطره‌های باران به زمین پاشیده شد. صدا گفت: «به دقیقه صبر کن. گیر افتادم.» پسر مو بور ایستاد و جوراب‌های بلندش را چنان سریع و عادی بالا کشید که انگار برای لحظه‌ای به جای آن جنگل در یکی از شهرک‌های حومه لندن بود. صدادوباره به حرف درآمد: «به سختی می‌تونم از لای این گیاهان خزنه حرکت کنم.» صاحب صدا در حالی که شاخ و برگ‌ها، بادگیر چرب و کثیفش را می‌خراشیدند، عقب‌عقب از میان بوته‌ها بیرون آمد. زانوهای برهنه و گوشت‌الودش از خار بوته‌ها خراش برداشته بود. خم شد و به دقت خارها را از پایهایش برداشت و بعد چرخید. کوتاه‌تر و خیلی چاق‌تر از پسر مو بور بود. همان‌طور که دنبال جای پای می‌گشت، جلوتر آمد و از پشت شیشه‌های کلفت عینکش بالا را نگاه کرد: «هردی که بلندگو داشت کو؟» پسر مو بور سرش را تکان داد. «اینجا به جزیره هست. من که این‌طور فکر می‌کنم. تپه‌ای درست وسط دریا. شاید هیچ‌جاش آدم بزگی نباشه.»

از زمان «سالار مگس‌ها» نوشته «ویلیام جردن گولدنینگ»

گذرگاه کهنسالی



انزوای سالمند در روزگار مجازی

بنابر داده‌های موجود شمار مردان و زنان سالمند تنها رو به افزایش است. با توجه به کم‌رنگ شدن شیوه‌های ارتباطی اصیل قدیمی که تأکید بر ارتباطات حضوری و گذراندن زمان‌هایی در طول هفته با سالمندان هر خانه بود، امروز تأکید بر ارتباطات مجازی است. حتی تلفن زدن هم جایگاه چندانی در شیوه‌های ارتباطی افراد که بیشتر کاربرانی فعال در فضای مجازی هستند، ندارد. این شیوه ارتباط برای آنکه توان و مهارت و دسترسی به فضای دیجیتال و ابزارهای پیشرفته آن ندارند، تنها اتفاق بدی نیست بلکه سهولت و تنوع را هم دربر می‌گیرد اما آنجا که صحبت از سالمندان یک خانواده در ابعادی بزرگ‌تر سالمندان یک جامعه است، موضوع متفاوت‌تر می‌شود و فاقد مهارت بودن در این عرصه تنها بی‌اثر و احواس اضافه بودن را به آن‌ها می‌دهد. در عین حال نمی‌توان انتظار داشت سالمندان به کاربرانی ماهر در فضاهای ارتباطی نوین تبدیل شوند؛ چرا که هم خود آن‌ها علاقه‌ای به این کوچ ارتباطی در سال‌های پایانی عمر خود ندارند و هم اینکه، اهکاری‌های بینابین و معتدل‌تری برای بهتر کردن حال‌شان وجود دارد. صاحب‌نظران و جامعه‌شناسان از واژه‌هایی مانند شکاف و تفاوت نسلی و با فاصله نسلی برای بیان اختلاف بین نسل‌ها در نگرش و ارزش‌ها و رفتار در درجات و مراتب متفاوت استفاده می‌کنند. به صورتی که اگر این نسل‌ها اختلاف اندکی داشته باشند می‌توان آن را نوعی فاصله نسلی دید. با گسترش ارتباطات نوین فاصله بین نسل‌ها در اثر ورود تکنولوژی‌های ارتباطی مدرن و امکان دسترسی بیشتر جوانان و حتی کودکان به دنیای دیجیتال بیشتر شده است. نسل جوان‌تر با دسترسی بیشتر به اینترنت و فناوری توانسته خود را به لحاظ توانایی و آگاهی و دانش مجهزتر و فاصله خود را با نسل قدیم‌تر بیشتر کند، به طوری که نوع شکاف ایجاد شده بین آن‌ها در نگاه و رفتارشان نسبت به همدیگر اثر گذاشته است. به این صورت که نسل جدید نسل قبل‌تر خود را ناتوان و در مانده و به اصطلاح کم‌سواد تصور می‌کند که امکان سازگاری و فهم و تغییر در دنیای مدرن را ندارد.

لنگرگاه

نگینی در جنوب ایران



تالاب بین‌المللی آذینسی یکی از مناطق بکر گردشگری در هرمزگان به شمار می‌رود که در ۳۵ کیلومتری شهر سیریک قرار گرفته و دارای جنگل‌های سرسبز مانگرو با دو گونه برتر حرا و چندل است. خور آذینسی از شگفت‌انگیزترین تالاب‌های ۵۰۰ هکتار است که با جذر دریا درختان مانگرو سر از آب بیرون می‌آورند و با مد دریا بر آب فرو می‌روند. این تالاب محلی بکر برای تخم‌گذاری و پرورش انواع آبزیان و پرندگان ساحل‌زی و دریایی است. تالاب آذینسی با دارا بودن رویشگاه جنگلی دارای تنوع اکولوژی و موقعیت جغرافیایی خاص و زیستگاه گونه‌های جانوری و گیاهی نادر است. پرندگان در حال انقراض مانند پلیکان با خاکستری، حواصیل خاکستری، گیلان‌شاه ابرو سفید و گیلان‌شاه حنایی تالاب آذینسی را مأمنی امن برای زمستان‌گردی خود می‌دانند و هر ساله فصل پاییز و زمستان خور آذینسی مملو از پرندگان مهاجر است. خور آذینسی جزء مجموعه پهنه‌های تالابی بوده که به عنوان دلتای رود گز و حرا (هیوی) در تاریخ ۲۳ ژوئن سال ۱۹۷۵ میلادی در فهرست سایت‌های رامسر به ثبت رسیده است. قایق‌های کوچک برای جابه‌جایی مسافران و دیدن باز دید آن‌ها از مناطق مختلف این تالاب وجود دارد که توربست‌های داخلی و خارجی را همراه بارانهای گردشگری با ایمنی کامل جابه‌جایی کنند. سواحل زیبای سیریک با ماسه‌های شنی و بادهای فرح‌بخش ساحلی در کنار تالاب بین‌المللی آذینسی چشم‌ه‌ربیننده‌ای را محو تماشا می‌دهد. به طوری که گردشگران با یکبار سفر به سیریک و دیدن جاذبه‌های گردشگری این منطقه و تالاب گردی این شهرستان را در لیست مسافرت‌های سالانه خود قرار می‌دهند.

چهار طاقی در شهر - ایلام



زادبوم

کاروبار

روش دستیابی به «ایزو»



سازمان «ایزو» یا سازمان بین‌المللی استاندارد، به عنوان یک نهاد بین‌المللی غیردولتی با مقر در ژنو سوئیس، مسئول تنظیم استانداردهای بین‌المللی در زمینه‌های مختلف است. این سازمان از نمایندگان مختلف از سازمان‌های استاندارد دارایی، صنعتی و تجاری تشکیل شده و مسئولیت تعریف و اجرای این استانداردها را برعهده دارد. هر چند که خود سازمان ایزو استانداردها را تأیید نمی‌کند، بلکه گواهینامه‌های ایزو توسط سازمان‌های شخص ثالث صادر می‌شود. اخذ گواهینامه ایزو اگرچه ممکن است دارای مراحل چالش‌برانگیز به نظر برسد، اما در واقع بسیار ساده‌تر از آنچه فکر می‌کنید است. برای آماده‌سازی و اخذ گواهینامه ایزو، ابتدا باید فرایندهای تولید و عملیات خود را از تقا داده و استانداردهای کیفیت را به کار بگیرید. برای این منظور، اقدام به توسعه سیستم مدیریت، شناسایی فرایندهای اصلی، مستندسازی با مشارکت کارکنان، آموزش کارکنان، نظارت و بازرسی سیستم، شناسایی نقاط قوت و ضعف و انجام حسابرسی و ارزیابی اثربخشی می‌کنید. پس از آماده‌سازی مراحل اولیه، باید یک مرجع مناسب برای صدور گواهینامه ایزو انتخاب کنید. سازمان متقاضی باید فرم پرسشنامه را تکمیل کرده و به شرکت مشاور ایزو ارسال کند تا وضعیت سازمان بررسی و هزینه مشاوره برآورد شود. پس از اعلام قیمت، قرارداد با شرکت امضا می‌شود تا فرایند اخذ گواهینامه ایزو آغاز شود. پس از صدور گواهینامه ایزو، شرکت شما سالانه حسابرسی خواهد شد تا اطمینان حاصل کنید که استانداردها به درستی حفظ می‌شوند و پیشرفت مستمر انجام می‌گیرد.

من فهمیده‌ام که...

نباید به دنبال کسی باشم که مشکلاتم را حل کند؛ بلکه باید کسی را پیدا کنم که در مشکلات کنارم باشد.

رواق

راهکار

سرشاخ با ناامیدی



شاید شما یک مادر خانه‌دار باشید که دغدغه تربیت فرزندان خود به بهترین نحو ممکن را دارد، یا یک کارگر سختکوش که در انتظار ارتقای شغل است، یا شاید فردی که به تازگی یک فاجعه شخصی مانند از دست دادن شغل، طلاق و یا فقدان یکی از عزیزانش را تجربه کرده، فرقی نمی‌کند که چه هستید و چه کاری انجام می‌دهید زیرا همه ما به عنوان یک انسان به امید نیاز داریم و بدون امید دوام نمی‌آوریم. اما امید تنها زمانی در دسترس مان قرار دارد که فکر کردن زیاد را کنار بگذاریم و کمی از منطقی بودن و عقلانیت صرف، فاصله بگیریم.

اگر از داشتن احساسات روتین خود خسته و دل‌زده شده‌اید و اگر در ذهن‌تان احساس ناامنی و عدم اطمینان جریان دارد، باید بدانید این‌ها نشانه این است که باید به عقب برگردید و مراقبت از خودتان را جدی‌تر بگیرید. بنابراین بهتر است به پیاده‌روی بروید، با یک دوست صحبت کنید، یک تعطیلات کوتاه داشته باشید، به موسیقی گوش دهید، مدیتیشن را آغاز کنید و یا به مطالعه مجله مورد علاقه‌تان بپردازید. در واقع بهتر است هر چیزی را که به شما کمک می‌کند تا تعادل درون‌تان برقرار شود امتحان کنید. امید به داشتن هدفی در آینده که می‌تواند شما را به رؤیاهای‌تان برساند می‌تواند به افکار‌تان در زمان حال جهت دهد. البته نکته ضروری که باید مدنظر قرار دهیم این است که زمان زیادی را صرف برنامه‌ریزی برای آینده نکنیم.

عقبات آزادسازی خرمشهر - ۱۳۶۲



یادنگاره