

کلان

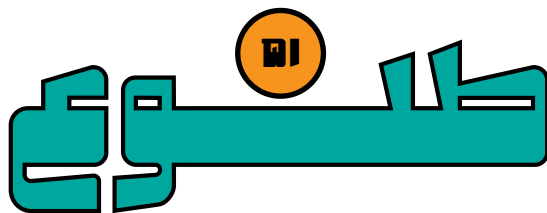


ماهنامه داخلی، سال پنجم، شماره پنجاه و یک، اردیبهشت ماه ۱۴۰۴



- در این جهان مدرن، رمز موفقیت روشن است؛ رشد مداوم، بهبود مستمر، تعهد به بهتر شدن ● سفر آذربایجان غربی به روایت تصویر
- مشکلات نامه‌های اداری ● بوی خوش دوست ● اعتماد به نفس خود را به میزان مورد نیاز بالا ببر ● عکس نوشت، خدا حافظی
- اگر شخص مشهوری بودید، یک روز از زندگی خود را چگونه می‌گذرانید؟ ● چند راه ساده برای کنار گذاشتن ترس از نوشتن ● تاجر و ماهیگیر
- ۵ فایده کتاب خواندن بر سلامت و تندرستی ● وقتی به سفر می‌روم ● راه کارهای عملی برای بهبود عملکرد کارکنان: راهنمای مدیران سازمانی





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



ماهنامه داخلی
سال پنجم
شماره پنجاه و یک
اردیبهشت ماه ۱۴۰۴

صاحب امتیاز

صندوق قرض الحسنه شاهد

مدیر مسئول

دکتر اسلام کریمی

همکاران تحریریه در این شماره

ابراهیم محسنی

معین پایدار

علیرضا اشرفی

حسین حسینی نژاد

پریسا برازنده

عاطفه احمدی

باران محسنی

رضا داودی

مریم اکبری

ویراستار

کبری سلیمانی پیشه‌وری

گرافیک

حمیدرضا احمدی

نشانی

تهران، خیابان گاندی جنوبی، خیابان بیست و یکم، پلاک ۲
صندوق قرض الحسنه شاهد

کدپستی

۱۵۱۷۸۶۴۸۱۱

تلفن

۸۸۶۴۴۲۷۴، ۸۸۶۷۲۷۰۱

دورنگار

۸۸۶۷۲۷۰۳



https://t.me/sqsh_ir

ناشر

چاپ نارنجستان



در این جهان مدرن، رمز موفقیت روشن است؛ رشد مداوم، بهبود مستمر، تعهد به بهتر شدن / دکتر اسلام کریمی.....	۵
سفر آذربایجان غربی به روایت تصویر / ابراهیم محسنی.....	۶
مشکلات نامه‌های اداری / مشکل اول: جملات دراز و درهم‌تنیده / معین پایدار.....	۱۱
تاجر و ماهیگیر	۱۳
داستان‌سرایی سازمانی ۵ / بوی خوش دوست / علیرضا اشرفی	۱۴
اعتماد به نفس خود را به میزان مورد نیاز بالا ببر / هاروی مکی.....	۱۶
اگر شخص مشهوری بودید، یک روز از زندگی خود را چگونه می‌گذرانید؟	۱۸
در فواید خاموشی / گلستان سعدی	۲۲
چند راه ساده برای کنار گذاشتن ترس از نوشتن / حسین حسینی‌نژاد.....	۲۳
۵ فایده کتاب خواندن بر سلامت و تندرستی / آنر وایتمن / برگردان: پریسا برازنده	۲۵
وقتی به سفر می‌روم / کیت بیلوز، رالف پاتز / برگردان: عاطفه احمدی.....	۲۸
عکس نوشت / خدا حافظی / باران محسنی.....	۲۹
راه کارهای عملی برای بهبود عملکرد کارکنان: راهنمای مدیران سازمانی / رضا داودی	۳۰
راه کارهایی برای تعامل بهتر با جوانان در خانواده / مریم اکبری.....	۳۴
کبوتر سحرخیز کرم را می‌گیرد / گل چینی از ضرب‌المثل‌های آلمانی.....	۳۷

در این جهان مدرن، رمز موفقیت روشن است؛ رشد مداوم، بهبود مستمر، تعهد به بهتر شدن

◀ دکتر اسلام کریمی / دکترای مدیریت منابع انسانی



مدیریت زندگی، هنر شناخت ظرفیت‌های نهفته و تبدیل آن‌ها به مهارت‌هایی است که در برابر آزمون‌های زمان، استوار بمانند. حرفه‌ای بودن، یعنی پذیرفتن این حقیقت که فقط با رشد مستمر می‌توان در دریای بیکران رقابت، مسیر خود را یافت و به ساحل کامیابی رسید. شادکامی و خوشبختی، از دل همین حرکت و رشد زاده می‌شود؛ از رضایتی که در پیشرفت نهفته است، از قدرتی که در یادگیری پنهان است و از شور و اشتیاقی که هرروز، انسان را به تجربه افق‌های تازه دعوت می‌کند. در دنیایی که فقط تغییر، پایدارترین قانون آن است، جاودانگی از آن کسانی است که هرروز از نو متولد می‌شوند، هر لحظه در آینه آگاهی خویش دقیق‌تر می‌نگرند و هر گام را پل می‌سازند به سوی فردایی روشن‌تر. پس راز ماندگاری روشن است: جاری باش، بیاموز، بیافرین و به وسعت رؤیاهایت زندگی کن.

در دنیای امروز که دانش زیربنای تمدن است، موفقیت دیگر نه به میراث گذشته وابسته است و نه به شانس و اتفاق، بلکه پاداش این عصر، نصیب کسانی می‌شود که آگاهانه مسیر رشد را می‌پیمایند، مهارت‌هایشان را صیقل می‌دهند و هرروز، نسخه‌ای برتر از خود می‌سازند. کسی که به دانسته‌های دیروز دل خوش کند، محکوم به سکون و درنهایت فراموشی است؛ چراکه در عصر سرعت و تغییر، فقط آنانی سربلند می‌مانند که نه تنها می‌آموزند، بلکه آموخته‌هایشان را در میدان عمل به حکمت و تجربه بدل می‌کنند.

موفقیت، نه مقصدی دور و دست‌نیافتنی، بلکه جریانی پیوسته از یادگیری، تطبیق‌پذیری و نوآوری است. آن‌که می‌خواهد به قله‌های سعادت برسد، باید هرروز گامی تازه به سوی بهبود بردارد؛ نه از شکست بترسد و نه در دستاوردهای کوچک متوقف شود.

سفر آذربایجان غربی به روایت تصویر

ابراهیم محسنی



چشمه کانی گراوان

سفر به استان آذربایجان غربی، از آن رو برای نگارنده جالب بود که در دوران دفاع مقدس، این استان به واسطهٔ موقعیت شغلی در مسیر تردد حوزهٔ مأموریتی این جانب بود. تصویر سال‌های ۱۳۶۵ در اوج دفاع مقدس از این استان و شهرستان‌های جنوبی آن، به‌ویژه مهاباد، بوکان و میاندوآب، هنوز در ذهنم باقی است. ثبات، امنیت و آرامش در منطقهٔ عمومی این استان، یادآور رشادت‌های بی‌نظیر مردم خونگرم این خطه از میهن عزیزمان ایران است.

بعد از حضور، دریافتیم که تغییرات در این چند دهه بسیار چشمگیر بوده است. گذشت زمان و کمرنگ شدن تصاویر مربوط به آن دوران در حافظه، همه و همه موجب آن شد که هرچه بیش‌تر دنبال نشانه‌ها می‌گشتم، کم‌تر می‌یافتم. رجوع به خاطرات، بازگویی برخی اتفاقات و افراد تأثیرگذار در آن مقطع، بالأخره در جایی به نتیجه رسید. پیدا کردن نشانی از پیشمرگ کرد مسلمان مستقر در گردان جندالله بوکان، به نام جانباز علی یاسین‌پرست، به‌عنوان نقطهٔ عطف مرور خاطرات گذشته بود که با همراهی و مساعدت بانکدار محترم اجرایی بنیاد شهرستان بوکان، جناب آقای مرادی، این امر میسر شد. از این بابت خوشحالم و بدان مفتخرم.

دیدار با ایثارگران عضو صندوق قرض‌الحسنه شاهد مستقر در این خطه، برشی از گذشته بود که به نوعی همذات‌پنداری نیز منتهی می‌شد. گپ و گفت با مدیر کل محترم بنیاد، جناب آقای مهندس جلیلی، که با صفای دل و باطن همراه و همدل بود نیز جای تقدیر و تشکر دارد.

جا دارد از همهٔ دست‌اندرکاران و خادمان جامعهٔ ایثارگری تقدیر و تشکر کنم، از جمله همکاران صدیق و دلسوز، به‌خصوص بانکداران اجرایی که رنج سفر را از نقاط پراکنده و گستردهٔ این استان بر خود هموار کردند تا در محیطی صمیمی، عرض ادب و احترام در خدمتشان داشته باشیم.

نکته‌ای که نباید از کنار آن گذشت، همانا مدیون بودن به قشر ایثارگران است. باگذشت چهار دهه و طی کردن فرازونشیب‌ها در زندگی، هنوز گرمی و صمیمیت و صداقت را در مواجهه با این بزرگواران، با عمق وجود درمی‌یابید - چه خانه‌نشین باشند و چه در پستی اداری، ولو سطح پایین یا بالا، فرقی نمی‌کند. البته این امر، رسالت و تعهد ما را سنگین‌تر می‌کند. ادای وظیفه در بزرگداشت رشادت‌های این بزرگواران، موضوعی است که هیچ‌گاه نباید به دست روزمرگی سپرده شود.



جلسه با مدیر کل محترم استان جناب آقای قاسم جلیلی



مزار شهدای گمنام والا مقام واقع در پارک جنگلی ارومیه



نمای داخلی صندوق قرض الحسنه شاهد



ورودی صندوق قرض الحسنه شاهد استان



جلسه ابتدایی با همکاران صندوق



نمای داخلی صندوق قرض الحسنه شاهد



دفتر بنیاد شهرستان ارومیه با حضور رابط سرکار خانم هاشمی و رئیس شهرستان آقای جعفری



تقدیم لوح تقدیر به رابط بنیاد شهرستان ارومیه



دفتر مدیر کل بنیاد استان آغ



تقدیم هدیه به جانباز سپهراد



تقدیم لوح تقدیر به مدیر کل محترم



محل جلسه با تعدادی از رابطین در شهرستان مهاباد





دیدار با جانباز ۵۵ درصد میرزا علی قریشی

دیدار با خانم اسمر شریف‌نژاد همسر شهید مصطفی محمدی‌نسب



دیدار با جانباز ۴۰ درصد بهلول حنیف‌زاده



محل برگزاری جلسه با بانکداران اجرایی شمال استان آذربایجان غربی - شهرستان خوی



شروع جلسه با رابطین استان آذربایجان غربی - شهرستان خوی



جلسه با رابطین - شهرستان خوی



اتمام جلسه با رابطین - شهرستان خوی



دیدار با پدر شهید علی نوری اصل در دفتر رییس بنیاد شهرستان خوی



دیدار با همسر جانباز ۷۰ درصد شهید اصغر پاشالو



تقدیم لوح تقدیر



مشکلات نامه‌های اداری

مشکل اول: جملات دراز و درهم‌تنیده

معین پایدار



گرفته و متعاقباً نظر به اهمیت موضوع و حساسیت امر، پس از بازجویی‌های لازم و طی مراحل قانونی متداول، به اشد مجازات محکوم گردند.

اینک همان مفهوم را با بیانی گویاتر و چه بسا گیراتر در ادامه می‌بینید:

با توجه به علل یادشده، لطفاً هرچه سریع‌تر دستور فرمایند که اوامر و عوامل خاطی تحت پی‌گرد قانونی قرار بگیرند و پس از بازجویی و طی مراحل قانونی به اشد مجازات محکوم شوند.

در متون فارسی و به‌ویژه در متون فارسی اداری، بسیاری از کلمات و عبارات و جملات بدون این‌که نیازی به کاربردشان باشد و بدون آن‌که نویسنده از معنایشان اطلاع دقیقی داشته باشد، به‌وفور استفاده می‌شوند.

وقتی نویسنده مفاهیم و اطلاعات بسیاری در سر دارد و می‌خواهد هرچه زودتر و فشرده‌تر تمامی آن موارد را در متنش بیاورد، خواه‌ناخواه جملات درهم‌تنیده و درازی می‌نویسد که خواندن و فهمیدنش دشوار می‌شود. شتاب‌زدگی و فشرده‌گی موجب می‌گردد بدون آوردن فعل، جمله‌اش را ادامه دهد و بکوشد اطلاعات بیش‌تری در آن بگنجانند. آوردن مترادف‌های نالازم و عبارات قیدی طولانی هم از عوامل درازشدن و درهم‌تنیدن جملات در متون اداری فارسی است. نمونه:

با توجه و عنایت به علل و اسباب مذکور که باعث و بانی اشکالات و نواقص عدیده گردیده، لازم به تذکر است مؤکداً و سریعاً دستور فرمایند که اوامر و عوامل خاطی در فقره مربوطه، ابتدا تحت تعقیب و پی‌گرد قانونی قرار



تلفنی با این شماره اقدام فرمایید» می نویسیم «اگر در بسته بود، لطفاً با این شماره تماس بگیرید.»

ساختار «وجه وصفی» هم از عوامل دیگر مشکل ساز در متون اداری است. در همان متن نمونه آمده بود: «ابتدا تحت تعقیب و پی گرد قانونی قرار گرفته و متعاقباً...». وقتی به جای این که فعل را به صورت کامل بیاوریم (قرار بگیرند)، آن را به صورت صفت مفعولی می آوریم (قرار گرفته)، از وجه وصفی استفاده کرده ایم. استفاده از این ساختار غلط نیست؛ ولی اولاً جز در موارد ضروری لزومی ندارد، ثانیاً جمله را دچار بدخوانی و پیچیدگی می کند؛ برای همین بهتر است از همان صورت کامل فعل استفاده کنیم.

چنان که دیدیم، بدون این که از دانش زبانی خاصی برخوردار باشیم و به صرف این که به شم زبانی مان رجوع کنیم، قادریم جملات سراسر است و خوش ساخت و البته خوش خوان و آسان فهمی بنویسیم. البته هرچه زبان آگاه تر باشیم و چم و خم نویسندگی را بهتر بدانیم، طبعاً متن های مقبول تری می نویسیم.

در نمونه اصلاح شده بالا، کلمات مترادفی که لزوماً معنای متفاوتی با مترادفشان نداشته اند حذف شده اند. هم چنین عباراتی که بدیهی به نظر می رسند و نیازی مبرمی به آوردنشان نیست حذف شده اند. با همین دو ترفند ساده، تعداد کلمات متن اصلاح شده (۳۳ کلمه) نصف تعداد کلمات متن اصلاح نشده است (۶۶ کلمه)؛ درحالی که تفاوتی در معنا و حتی دقت این دو متن احساس نمی شود. بنابراین هرگاه دارید چیزی می نویسید که مثل نامه اداری باید شفاف و زود یاب و کوتاه باشد، حین نوشتن مدام از خود پرسید اگر این کلمه یا جمله را به کار نبرم، به معنا و دقت متنم آسیبی وارد می شود؟ اگر بله، به کار ببرید. اگر نه، از خیرش بگذرید.

راه دیگر کوتاه کردن و مجزا کردن جملات دراز و درهم تنیده استفاده از افعال بیش تر و ساختارهای فعلی بیش تر است. هرچه تعداد فعل ها بیش تر باشد، تعداد جملات بیش تر ولی طولشان کم تر می شود و همین ویژگی متن را زود یاب و آسان فهم و خوش خوان می کند. مثلاً به جای این که بنویسیم «در صورت بسته بودن درب لطفاً نسبت به تماس



کار و بار درست می‌کنی. بعدش کارخانه راه می‌اندازی و به تولیداتش نظارت می‌کنی... این دهکده کوچک را هم ترک می‌کنی و می‌روی مکزیکوسیتی، بعد از آن هم لوس آنجلس و از آن جا هم نیویورک... آن جاست که دست به کارهای مهم‌تری می‌زنی...

ماهیگیر: «این کار چقدر طول می‌کشد؟»

تاجر: «پانزده تا بیست سال.»

ماهیگیر: «اما بعدش چی آقا؟»

تاجر: «بهترین قسمتش همین جاست، در یک موقعیت مناسب می‌روی و سهام شرکت را به قیمت خیلی بالا می‌فروشی، با این کار میلیون‌ها دلار به دست می‌آوری.»

ماهیگیر: «میلیون‌ها دلار، خب بعدش چی؟»

تاجر: «آن وقت بازنشسته می‌شوی، می‌روی به دهکده ساحلی کوچک، جایی که می‌توانی تا دیروقت بخوابی، کمی ماهیگیری کنی، با بچه‌هایت بازی کنی، بروی دهکده و تا دیروقت با دوستان گیتار بزنی و خوش بگذرانی.»

ماهیگیر: «خب من که همین حالا توی همین

شرایط هستم!»

نکته: گاهی اوقات موفقیت و شادکامی درون جیب ماست، بی دلیل برای یافتنش، این سو و آن سو تقلا می‌کنیم.

یک تاجر آمریکایی، نزدیک یک روستای مکزیکی ایستاده بود. در همان موقع یک قایق کوچک ماهیگیری رد شد که داخلش چندتا ماهی بود.

از ماهیگیر پرسید: «چقدر طول کشید تا این چندتا ماهی رو گرفتی؟»

ماهیگیر: «مدت خیلی کم.»

تاجر: «پس چرا بیش‌تر صبر نکردی تا بیش‌تر ماهی گیرت بیاید؟»

ماهیگیر: «چون همین تعداد برای سیرکردن خانواده‌ام کافی است.»

تاجر: «اما بقیه وقت را چه کار می‌کنی؟»

ماهیگیر: «تا دیروقت می‌خوابم. کمی ماهیگیری می‌کنم. با بچه‌ها بازی می‌کنم، بعد می‌روم توی دهکده و با دوستان شروع می‌کنیم به گیتارزدن. خلاصه مشغولیم به این نوع زندگی.»

تاجر: «من توی هاروارد درس خواندم و می‌توانم کمکت کنم. تو باید بیش‌تر ماهیگیری کنی. آن وقت می‌توانی با پولش قایق بزرگ‌تری بخری و با درآمد آن، چندتا قایق دیگر هم بعداً اضافه می‌کنی. آن وقت یک عالمه قایق برای ماهیگیری داری.»

ماهیگیر: «خب بعدش چی؟»

تاجر: «به جای این که ماهی‌ها را به واسطه بفروشی، آن‌ها را مستقیماً به مشتری‌ها می‌دهی و برای خودت



داستان سرایی سازمانی *

بوی خوش دوست

علیرضا اشرفی

سازمان‌ها نیز مانند افراد، داستان‌هایی دارند که آن‌ها را از رقبایشان متمایز می‌سازد. این داستان‌ها در محیط سازمان اتفاق می‌افتند و به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از تعریف یک سازمان هستند. داستان‌ها به عنوان بخشی طبیعی از زندگی روزانه، عادات و ارتباط مستمر بین افراد و گروه‌ها ظاهر می‌شوند و به طور نسبتاً ناخودآگاه از رویدادها، وضعیت‌های غیرمعمول، موفقیت‌ها و شکست‌ها الهام می‌گیرند. در شیوه کسب‌وکار نوین، داستان‌سرایی به عنوان یک سازوکار مدیریتی قدرتمند برای تسهیل تسهیم دانش، راهنمایی حل مسئله، تصمیم‌گیری و ایجاد تعهد برای تغییر مورد توجه قرار گرفته است. داستان‌ها با تشریح مناسب آنچه باید انجام شود، به ذینفعان سازمان کمک می‌کنند.

با توجه به اهمیت داستان‌سرایی سازمانی، در سال ۱۴۰۱ جلسات داستان‌سرایی به مدت چند ماه در صندوق تشکیل شد. حاصل کار در قالب کتاب «داستان‌سرایی سازمانی» منتشر شد. آن‌چه می‌خوانید داستانی است از آقای علیرضا اشرفی همکار دفتر مرکزی صندوق قرض‌الحسنه شاهد. ضمن تشکر از ایشان شما را به خواندن این داستان دعوت می‌کنیم.

سوره می‌خواند. برگشتم و سمتش رفتم. یعنی هنوز مرا می‌شناسد؟! آخر از بوشهر رفته بود و شاهین شهر زندگی می‌کرد و دوسه‌سالی بود که ندیده بودمش. اولین باری که دیدمش، خوب یادم هست:

یکی از روزهای خنک اواسط پاییز ۸۹ یا ۹۰ بود. آن موقع به دلیل ساخت‌وساز و کمبود جا، یک اتاق انتهای پارکینگ بنیاد به صندوق اختصاص داده شده بود. از پنجره اتاق دیدم که آقای میانسال، خوشتیپ و خوش‌چهره‌ای، آرام و لرزان به سمت صندوق می‌آید. از عصای توی دستش، حدس زدم که باید جانباز باشد. چند دقیقه‌ای طول کشید تا به در صندوق رسید. در زد و وارد اتاق شد. تمام بدنش کمی می‌لرزید و انگشتان دستش را که انگار خشک شده بودند، به سختی می‌توانست حرکت بدهد. ولی پیراهن چهارخانه قرمز و سورمه‌ای «ریور»، شلوار جین «استلیتو»، کفش «کلارک» زیتونی و بوی ادکلن «فازنه‌ایت» که فضای اتاق را پر کرده بود، هارمونی جذابی می‌ساخت که محیط خشک و اداری صندوق را به چالش می‌کشید.

اوایل سال ۱۴۰۰ حدود ساعت چهار بعدازظهر، تازه مراسم تدفین شوهر عمه خانمم که از تکاوران جانباز بود، توی گلزار شهدا، خطه مخصوص جانبازان و والدین و همسران شهدا تمام شده بود و جمعیت کم‌کم به سمت در خروجی می‌رفتند و فقط اقوام نزدیک سر مزار نشسته بودند.

شروع کردم به قدم زدن میان مزارها و دخترم هم پشت سرم می‌آمد. اسامی را یکی‌یکی می‌خواندم و خاطراتم زنده می‌شد. تقریباً همه را می‌شناختم. سر هر قبری چند دقیقه‌ای می‌ایستادم و فاتحه‌ای می‌خواندم و خاطراتم را مرور می‌کردم. دخترم پرسید: «بابا مگه می‌شناسیشون؟» گفتم: «بله باباجون. تقریباً همه رو می‌شناسم و با خیلی‌هاشون دوست بودم.»

همین‌طور که قدم می‌زدم و فاتحه می‌خواندم و اسامی را می‌دیدم و انگار داشتم دفتر خاطراتم را ورق می‌زدم، وسط آن همه بوهای جورواجور، بوی ادکلن آشنایی به مشامم رسید. سرم را بالا آوردم و پشت سرم را نگاه کردم. درست حدس زده بودم؛ سر مزار جانباز تازه‌دفن شده ایستاده، وزنش را روی عصا انداخته بود و زیرلب حمد و

*. برگرفته از کتاب داستان‌سرایی در صندوق قرض‌الحسنه شاهد، ۱۴۰۱، نشر لوح زرین



بلند گفت: «سلام!»

- علیکم السلام؛ در خدمتم.

- او دمدم مانده و امم رو بیرسم و این که کی می تونم مجدداً وام بگیرم. برای ازدواج دخترم لازم دارم.

کارت شناسایی اش را به من داد. کمی زبانش می گرفت و بدنش رعشه ریزی داشت و با عصا به سختی تعادل خودش را حفظ می کرد. برای همین، دعوتش کردم بنشیند و چای هم برایش ریختم. اطلاعاتش را به سیستم زدم و مانده و اممش و تاریخی را که می توانست از وام مجدداً استفاده کند، برایش خواندم. سری به علامت تأیید تکان داد و یک قلب از چایش نوشید. کنارش نشستم و یک چای هم برای خودم ریختم. جانباز ۷۰ درصد بود و از پرسنل تکاور نیروی دریایی و موج انفجار، او را به این روز انداخته بود.

کلی باهمم گپ زدیم و چای خوردیم. خوزستانی بود، آبادان، همشهری خودم و کلی وجه اشتراک دیگر. نیم ساعتی داشت از خاطرات جنگ می گفت که یکهو گوشی اش زنگ خورد. راننده آژانس بود که دنبالش آمده بود. بلند شد، خدا حافظی کرد و از در بیرون رفت. شماره ام را هم به او دادم و گفتم: «هر وقت کاری داشتی توی صندوق، زنگ بزن تلفنی انجام بدم که نخواستی این همه راه بیای.» آخر، آن موقع شرایط پرداخت وام صندوق، به سادگی الان نبود که با یک پیامک یا دوسه تا کلیک توی سایت صندوق شاهد، وام ثبت بشود و نیازی به مراجعه حضوری نباشد. اعضا باید می آمدند و فرم وام را امضا می کردند یا این که ما می رفتیم در منزلشان و فرم را می بردیم برای امضا.

از توی پارکینگ رد شد و داشت می رفت سمت در سالن. یکهو دیدم وسط راه ایستاد، چند ثانیه ای مکث کرد و دوباره برگشت سمت صندوق. فکر کردم چیزی جا گذاشته است. یکی دودقیقه ای طول کشید تا رسید در اتاق. در زد و وارد شد و دوباره بلند گفت: «سلام آقای اشرفی!» جواب سلامش را دادم و منتظر ماندم ببینم چه چیزی جا گذاشته است. گفت: «او دمدم مانده و امم رو بیرسم و ببینم کی می تونم دوباره وام بگیرم. برای امر خیر می خوام.»

شوکه شدم. کل نیم ساعت گذشته را فراموش کرده بود. بعد که پرسیدم، متوجه شدم به خاطر موج انفجار، حافظه کوتاه مدتش آسیب دیده است. از تمام آن نیم ساعت، فقط فامیلی ام یادش مانده بود. باز گوشی اش زنگ خورد که راننده آژانس بود. تمام اطلاعات را روی کاغذ برایش نوشتم و گذاشتم توی کیف چرمی خوشرنگی که انگار با کفش و کمربندش ست کرده بود و تا پای ماشین همراهی اش کردم. از آن روز به بعد، هرماه دوسه بار می آمد صندوق و باهمم گپ می زدیم و همیشه از هم صحبتی اش لذت می بردم؛ یادش به خیر!

رفتم سمتش و کنارش ایستادم تا فاتحه را خواند. زدم روی شانه اش و ماسکم را کشیدم پایین و گفتم: «سلام برادر.» برگشت، نگاهی به من کرد و گل از گلش شکفت. با لبخند گفت: «به به آقای اشرفی عزیز. چطوری رفیق؟» برایم جالب بود؛ با این که وضعیتش به مراتب بدتر شده بود، ولی هنوز فامیلی ام یادش بود...



اعتماد به نفس خود را به میزان مورد نیاز بالا ببر

هاروی مکی



خوبی نداری.» شاید برای همین اتفاق است که باور در نظر او از سه خصیصهٔ دیگر مهم‌تر است. او به هیچ عنوان عقب‌نشینی نمی‌کرد. در تمام جوانب زندگی، اعتماد به نفس از ارزش بسیار بالایی برخوردار است، اما بسیاری از افراد آن‌طور که باید، به خودشان باور ندارند و موفق شدن را بسیار دشوار می‌پندارند. آیا شما از کسی که مضطرب و بی‌دست و پاست و مدام عذرخواهی می‌کند، چیزی می‌خرید؟ جواب «نه» است. شما به جنسی که عرضه می‌کند، به مطمئن بودن او و توانایی او در تضمین جنسش شک می‌کنید. شما کسی را ترجیح می‌دهید که مطمئن باشد، با شفافیت سخن بگوید و کالایش را به خوبی بشناسد. اطمینان، این امکان را به شما می‌دهد که به بهترین شکل ممکن ظاهر شوید، بدون این‌که از شکست واهمه داشته باشید و بازمانید. اطمینان، از خودباوری آغاز می‌شود.

والث دیزنی^۱ همیشه دربارهٔ چهار خصیصه برای موفقیت صحبت می‌کرد: ۱. کنجکاوی، ۲. باور، ۳. جرئت و ۴. انسجام. او معتقد بود کسی که این چهار ویژگی را در زندگی کسب کند، در عمل به هر آنچه می‌خواهد می‌رسد. اما والث روی یکی از این خصیصه‌ها تأکید بسیاری می‌کند و آن چیزی نیست جز «باور». او اذعان داشت: «زمانی که به چیزی ایمان دارید، تمام و کمال و بی‌شک و تردید به آن ایمان بیاورید.»

مردم با آمدن اسم والث دیزنی، موفقیت و امپراتوری‌ای را تداعی می‌کنند که او ایجاد کرد. اما والث در ابتدا به این صورت نبود. او را می‌شد با همه چیز تداعی کرد، جز موفقیت. چندبار در بیزینس خود شکست خورده بود، به‌طوری که یک سردبیر در نشریهٔ کانزاس سیتی استار^۲ به او گفت: «پندار و ایدهٔ

1. Walt Disney

2. Kansas City Star

وینسنت پیل، یکی از نویسندگان انگیزشی مورد علاقه من گفت: «خود را باور داشته باش. به توانمندی‌هایت ایمان داشته باش. تو نمی‌توانی موفق شوی، مگر این‌که به قدرت خود، خاضعانه و منطقی باور داشته باشی.» در این نقل قول، یک کلمه برجسته است: «خاضعانه». باور به معنی تکبر نیست، کاملاً با تکبر تفاوت دارد. برای تداوم اعتماد، باید فروتنی را به عنوان یک خصیصه، با باور به همراه داشت.

باور یک شبه به دست نمی‌آید. محال است یک‌دفعه از خواب بیدار شوید و بگویید که اکنون خوب هستم. باید روی تقویت باور کار کنید، مفاهیم درست را تمرین کنید، بهترین آموزش را ببینید و خود را از لحاظ روحی قوی کنید. شما باید مثل یک برنده بیندیشید. مربیان و مدیران می‌توانند به بازیکنان و کارکنانشان بگویند که باورپذیری بیش‌تری داشته باشند، اما در صورت گوش‌زد نکردن، خودتان روی باور کار کنید. باور همیشه ناقص است؛ یعنی همواره باید باورتان را تقویت کنید. به راحتی می‌توان افراد را هل داد، اما آن‌ها هم باید مشتاق و آماده باشند و هزینه باور نیرومند را پرداخت کنند.

مرحوم جک کمپ^۱، یکی از دوستان من، داستانی برای من تعریف کرد، زمانی که در کالج آکسیدنتال در پست یک چهارم عقبی فوتبال بازی می‌کرد. قبل از مسابقه، مربی‌اش او را برای صحبتی خصوصی به اتاقش فراخواند. مربی گفت: «جک، تو بازیکن منی، تو رهبر این تیمی، تو کسی هستی که می‌توانم رویش حساب باز کنم. من هر سال فقط یک بازیکن را گل چین می‌کنم و آن بازیکن اکنون تویی. اگر از پتانسیل خودت نهایت استفاده را بکنی، به ایده‌آل خود می‌رسی. اما به هیچ وجه نباید این را به کسی بگویی.»

جک به من گفت زمانی که اتاقش را ترک کرد، این آمادگی را داشت تا برای رسیدن به آنچه مربی‌اش ترسیم کرد، با تمام وجود همه موانع پیش‌رو را درهم بشکند. چیزی که نمی‌دانست و بعد از آن فصل فهمید، این بود که مربی‌اش آن حرف را به یازده بازیکن دیگر هم زده بود.

جک به مدت سیزده سال موفق به حضور در فوتبال حرفه‌ای شد، نه فصل در کنگره به عنوان نماینده غرب نیویورک خدمت کرد و کاندید جمهوری خواه و دستیار اجرایی نخست‌وزیر وقت، باب دول^۲، در انتخابات ریاست جمهوری ۱۹۹۶ بود.

شوخ طبعی، خصیصه جالبی است که باید به همراه باور در نظر داشت. زمانی که توانستی به خودت بخندی، به اوج باور رسیده‌ای، همان‌طور که داستان زیر، سعی در القای آن دارد:

یک فرد نیویورکی به محض بازگشت از سفرش به تگزاس، خاطراتش از این سفر را برای همکارانش تعریف می‌کرد. یکی از همکارانش پرسید: «چه چیزی درباره مردم تگزاس، تو را بیش‌تر تحت تأثیر قرار داد؟» مرد اندکی مکث کرد و گفت: «باور آن‌ها. مثلاً ما شنبه رفتیم اردک شکار کنیم. صبح تا شب بدون این‌که چیزی بگیریم، آن‌جا نشستیم. حدود غروب بود که اردکی بالای سر ما پیدا شد. یکی از همراهان سریع بلند شد و با شات‌گانش اردک را هدف گرفت. اما اردک تیر نخورد و به پروازش ادامه داد. برای چند لحظه هیچ‌کس چیزی نگفت. سپس کسی که تیر زده بود، سرش را تکان داد و گفت: «شما را به یک معجزه دعوت می‌کنم؛ اردک مرده‌ای که پرواز می‌کند.»



* هنوز به اوج نرسیدی، هاروی مکی، ترجمه اسلام کریمی، گودرز علی‌بخشی، لوح زرین، ۱۴۰۰

اگر شخص مشهوری بودید، یک روز از زندگی خود را چگونه می‌گذرانید؟

آن چه در این قسمت می‌خوانید بخشی از پاسخ‌های همکاران صندوق و اعضای خانوادهٔ محترمشان به سؤالات دفترچهٔ طلوع ۴ است. این دفترچه که حاوی سؤالاتی از جمله «اگر شخص مشهوری بودید، یک روز از زندگی خود را چگونه می‌گذرانید؟» بود که در حال تدوین به صورت کتاب «طلوع ۴» است و به زودی در اختیار دوستانی که به سؤالات پاسخ دادند قرار خواهد گرفت.



علی برزگر نژاد

اگر شخص مشهوری بودم، یک روز از زندگی‌ام را براساس آن شغل و شهرتی که داشتم، میان مردم بودم و به آن‌ها کمک می‌کردم. می‌رفتم میان مردم عادی که به نحوی کارشان برمی‌گردد به شغل بنده، گرفتاری‌ها و مشکلات آن‌ها را پی‌جو می‌شدم. البته خودم با لباس و به شکل مردم عادی می‌رفتم که کسی حس نکند این فرد ردهٔ بالای مملکتی است که میان ما آمده. دغدغه‌ها و مشکلات مردم را پیگیری می‌کردم، مثلاً اگر شهردار بودم، یک روز را به صورت ناشناخته وارد شهرداری می‌شدم و نحوهٔ مواجه‌شدن کارمندانم با مردم عادی را مشاهده می‌کردم. مشکلات آن‌ها را از نزدیک می‌دیدم و حس می‌کردم و اگر کارمند عمداً بی‌مسئولیتی می‌کرد و مشکلات مردم را حل نمی‌کرد، بعد پیگیری می‌شدم و از این طریق جلوی بعضی کم‌کاری‌ها را که باعث نارضایتی مردم می‌شود می‌گرفتم. به امید روزی که مردم تمام میهن ما مسئولیت‌پذیر باشند.

اعظم سرمدی جوادی

سعی می‌کردم حداقل یک روز از زندگی‌ام را در روستای دورافتاده‌ای بگذرانم که هیچ اثری از تکنولوژی ندارد.

میان کسانی باشم که مرا نمی‌شناسند و فقط کارهایی را که دوست دارم، انجام بدهم. مثلاً این که کاملاً همرنگ جمعیت روستایی می‌شدم و به همان سادگی و مثل خودشان زندگی می‌کردم. از دریچهٔ دیدشان به طبیعت نگاه می‌کردم و لذت می‌بردم. اصلاً شاید در همان گمنامی بی‌ریا و بی‌آلایش، به بقیه کمک می‌کردم.

آدم‌های مشهور خیلی زیر ذره‌بین هستند، هم میان مردم و هم طرفدارانشان. دوست دارم توی همان روستای دورافتاده و بدون تکنولوژی باشم که راحت کار کنم.

طهورا حاجی‌آقایی

اگر شخص مشهوری بودم، سعی می‌کردم به نیازمندان کمک کنم. از زندگی کردن لذت می‌بردم و از این که کسی با کمک من به آرزوهایش می‌رسید، بسیار خوشحال می‌شدم و لذت می‌بردم. اگر شخص مشهوری بودم، پارک‌ها و فضای سبز را بیش‌تر می‌کردم تا مردم لذت ببرند. همهٔ مردم را شاد می‌کردم و با شاد بودن مردم، من هم شاد می‌شدم و بهترین روزهای خودم را با مردم تقسیم می‌کردم.



یاسین ساورعلیا

اگر فوتبالیست مشهوری بودم، بیش تر وقتم را به فعالیت‌های مربوط به فوتبال اختصاص می‌دادم. برای خودم روزانه برنامه‌ریزی می‌کردم؛ برنامه‌ریزی و اجرای تمرینات و آموزش‌های فوتبالی که به من در بهبود مهارت‌ها و عملکردها کمک می‌کند.

اختصاص زمان برای خانواده، استراحت و بهبود روحی و جسمی، تماشای دیگر فوتبال‌ها، مطالعه کتاب‌ها و فعالیت‌های خلاقانه دیگر.

مهدی نادری

اگر شخص مشهوری بودم و یک روز از زندگی‌ام را می‌گذراندم، به احتمال زیاد یک روز پر از تنوع و هیجان داشتم. صبح زود از خواب بیدار می‌شدم و با فنجان قهوه، تازه‌ترین اخبار را می‌خواندم. سپس با تمرین ورزشی مثل دویدن در پارک، اهمیت ورزش برای حفظ سلامتی را تأکید می‌کردم. بعد صبحانه سالم و مغذی‌ای می‌خوردم تا انرژی لازم برای روزم را تأمین کنم. بخش دیگری از روزم را به کارم اختصاص می‌دادم و در ادامه، به یادگیری و بهبود مهارت می‌پرداختم. در طول روز حتماً به جامعه و طرفدارانم اهمیت می‌دادم و شاید در جلسه اختصاصی با آن‌ها شرکت می‌کردم و از نزدیک ارتباط می‌گرفتم یا این که در فضای مجازی در تعامل با آن‌ها بودم.

ایوب یاری

ظاهر که به خانه می‌آمدم، سر راه به گل‌فروشی می‌رفتم و تعداد کثیری گل می‌خریدم. بعد همراه همسر و فرزندانم به دیدار سالمندان و بهزیستی و جانبازان اعصاب و روان می‌رفتم. ساعت‌ها به درد دل آن‌ها گوش می‌دادم و تا جایی که می‌توانستم و از دستم برمی‌آمد، به مشکلات آن‌ها رسیدگی و پیگیری می‌کردم. به آن‌ها شاخه‌گلی می‌دادم. از فرزندانم نیز تقاضا می‌کردم که او هم یاد بگیرد هنگامی که بزرگ شد، این قشر از جامعه را هیچ‌وقت فراموش نکند.

امیرحسین نصرآبادیان

اگر فرد مشهوری بودم، به عنوان مثال یک خواننده، روزم

را با تمرینات هوازی شروع می‌کردم و بعد برای خوردن صبحانه سالم از فروشگاه نزدیک خانه‌ام چند عدد تخم‌مرغ و سبزی‌هایی همچون کلم بروکلی، ذرت، سیب‌زمینی و دانه چیا تهیه می‌کردم و راهی خانه می‌شدم. بعد از خوردن صبحانه، به استودیوی شخصی خودم می‌رفتم و تا موقع ناهار مشغول ساخت آهنگ جدیدم می‌شدم. بعد از خوردن ناهار به کتابخانه می‌رفتم و تا عصر آن‌جا کتاب می‌خواندم. بعد از خوردن عصرانه به باشگاه می‌رفتم و تا غروب آن‌جا تمرین می‌کردم. بعد از باشگاه برای خوردن وعده غذایی آخر به خانه بازمی‌گشتم و بعد از خوردن شام، آماده خوابیدن می‌شدم.

فاطمه آقاملایی

بی‌شک افراد مشهور ثروت زیادی دارند و در دنیای ما ثروت یعنی همه‌چیز. افراد عادی توانایی انجام خیلی کارها را ندارند و بسیاری از چیزها برایشان آرزوست. اگر شخص مشهوری بودم، از فضای مجازی فاصله می‌گرفتم تا برای یک روز هم که شده، زندگی حقیقی را تجربه کنم. غذای مورد علاقه‌ام را می‌پختم، به آهنگ مورد علاقه‌ام گوش می‌دادم، خرید می‌کردم و... کارهای ساده‌ای که به ظاهر ساده است، اما باعث شادی و حس خوب می‌شود. با این حال امیدوارم هیچ‌وقت فرد مشهوری نباشم. افراد مشهور طرفداران زیادی دارند، اما کسانی هم هستند که روز و شب قضاوتت می‌کنند، جملات نفرت‌انگیز می‌گویند و باعث حال بدت می‌شوند.





غزل درودی

من شخص مشهوری هستم. دنبال کننده‌های زیادی در فضای مجازی دارم. تعدادی از آن‌ها که طرفدار واقعی‌ام هستند، به من انرژی مثبت و خوبی می‌دهند که این دلیل لبخند هر روز من است. بیش‌تر وقتم را با آن‌ها و فکر کردن به آن‌ها می‌گذرانم. با دیدن طرفدارانم، هم من خوشحال می‌شوم و هم آن‌ها. با آن‌ها عکس می‌گیرم و گاهی برایشان هدیه می‌خرم تا آن‌ها را خوشحال کنم. بیش‌تر ثروتم را برای انرژی خوب و مثبت دادن به مردم صرف می‌کنم. سعی می‌کنم در لحظات سخت کنارشان باشم. از زندگی تجملاتی دوری می‌کنم و به نیازمندان کمک می‌کنم؛ چون بیش‌تر از هر چیزی محتاج انرژی خوب و دعای خیر آن‌ها در زندگی هستم.

روزی طرفدار کسی بودم و حال خودم طرفدار دارم و به کمک مردم مشهور شده‌ام؛ پس هیچ‌وقت حق بداخلاقی با آن‌ها و مغرور شدن ندارم و بیش‌تر روزهای زندگی‌ام این چنین می‌گذرد.

مریم زیاری

زمانی خواننده بودم مهم‌تر از مشهور بودن، محبوب بودن است. اما در هر صورت هیچ‌کدامشان چندان جدی نیست؛ چون هر دو مدت زمان خودشان را دارند و هر کدام به دلایلی پایان می‌یابند. در دنیای امروز که راه‌های

رسیدن به شهرت آن قدر آسان و به همان اندازه سطح پایین و بی‌ارزش شده است، ارزش مشهور بودن بیش‌تر از قبل پایین آمده است!

با این همه، اگر قرار بود گمان کنم که شخصی مشهور هستم و درباره زندگی یک روزم تصویرسازی کنم، احتمالاً زندگی‌ای داشتم پر از نگرانی و ترس؛ نگران طرد شدن، فراموش شدن، رها شدن، تکذیب شدن، تحقیر شدن، دیده شدن و دیده نشدن.

گمان می‌کنم روزهایم را با چک کردن اوضاع شهرتم میان مردم آغاز می‌کردم و از مشهور بودن احساس خشنودی و پیروزی داشتم. در ادامه روز، فکر و تلاش می‌کردم برای بیش‌تر دیده شدنم و آخر شب را با رؤیای ادامه داشتن این شهرت و بهتر شدن شرایط به صبح می‌رساندم. حتی اگر برای کمی تفریح به بیرون از خانه می‌رفتم، باز هم اضطراب داشتم که نکند کار اشتباهی انجام دهم و برایم دردسر شود و روزهای بعد هم به همین صورت پیش می‌رفت.

در زندگی واقعی‌ام هم روزهای تکراری پیش می‌آید، اما حداقل اضطراب‌های ناشی از طرد شدن، دیده نشدن و تحقیر شدن کم‌تر از آن خیالات است. البته این بستگی به شخصیت هر فرد دارد و من از آن دسته افرادم که زندگی باثبات و آرامش را بیش‌تر دوست دارم.

سعید معرفت

سعی می‌کردم در یک روز حداقل یک نفر را خوشحال کنم و باری از دوشش بردارم، نه این‌که سربارش شوم.

اله‌ام عباسی

اگر روزی مشهور می‌شدم، سعی در گذران وقتم با عزیزان و دوستان می‌کردم. می‌توانستیم در کافه‌ای دور از چشم رسانه‌ها بنشینیم و قهوه بخوریم و دربارهٔ موضوعات مختلف صحبت کنیم.

نکاتی که باعث این موقعیت من شد، به کسانی که دوست دارند زندگیشان را بهبود بخشند و پیشرفت کنند می‌گویم تا باعث بهتر شدن سطح زندگیشان شود.

محمد رضا یآوری تبار

شخص مشهور که چه عرض کنم، آدم معمولی و عادی هم نیستم! ولی به اعتبار «وصف العیش، نصف العیش» در تخیل و عالم هیروت، خودم را تصور می‌کنم که چنین شخصی هستم! لذا در ابتدای روز، صبحانهٔ مخصوص را همراه با آب‌پرتقال سفارشی و پنیر ایتالیایی صرف می‌کردم و بعد ملازمان مخصوصم، لباس ویژهٔ آن روز را که قرار است مصاحبهٔ مطبوعاتی با خبرنگاران داخلی و خارجی داشته باشیم، بر تن شریفم می‌پوشاندند و با ماشین مخصوص و اسکورت پیدا و پنهان مأموران وظیفه‌شناس، راهی محل کار می‌شدم. بدیهی است جهت تسریع خدمت‌رسانی به خلائق محروم و نماندن در ترافیک خیابان‌های شلوغ شهر که فرصت خدمتگزاری را از این حقیر می‌گیرد، از خط ویژه عبور می‌کردیم و از پشت شیشه‌های دودی، خود را ملاحظه می‌کردیم که این آحاد هموطن چقدر برای سوار شدن به اتوبوس و رسیدن به ایستگاه مترو، شتاب و عجله دارند. پس فوری در همان خودرو، دستوراتی جهت کاهش مشکلات ترافیکی شهر و خلوت شدن معابر و خیابان صادر می‌کردم و منشی همراهم آن را به تمام دوایر و بخش‌های ذیربط ارسال می‌کرد. امیدوارم با صدور این بخشنامه‌ها و نامه‌ها، مشکلات مردم از جمله ترافیک حل و رفع شود!

بعد از رسیدن به محل کار، پذیرای چندین مهمان داخلی و خارجی هستم و پس از مذاکرات اولیه و مفصل با آنان، قراردادهای نان و آبداری برای مملکت منعقد می‌کردیم و سپس به نیروهای تحت امرمان دستور می‌دادم که هدایای مخصوص مهمانان را به خودروی ویژه جهت انتقال به منزل ببرند! حوالی ساعت یازده صبح با مصاحبهٔ مطبوعاتی، طبق معمول گزارشی از عملکرد درخشان خود همراه با آمار و جداول مختلف ارائه و همه را انگشت به دهان می‌کردیم. بعد از اتمام مصاحبه هم برای صرف ناهار و... به اتاق مخصوص می‌رفتم و بعد از یک روز کاری خسته‌کننده ناهار می‌خوردم.



از کتاب در دست انتشار طلوع ۴



(گلستان سعدی، باب چهارم، در فواید خاموشی، حکایت اول)
یکی را از دوستان گفتم: امتناع سخن گفتنم به علّت آن اختیار آمده است در غالب اوقات،
که در سخن نیک و بد اتفاق افتد و دیده دشمنان جز بر بدی نمی آید. گفت: دشمن آن به که
نیکی نبیند.

وَ أَخُو الْعَدَاوَةِ لَا يَمُرُّ بِصَالِحٍ
هنر به چشم عداوت بزرگتر عیب است
إِلَّا وَيَلْمُزُهُ بِكَذَابٍ أَشَرٍ
گل است سعدی و در چشم دشمنان خار است
نور گیتی فروز چشمه هور
زشت باشد به چشم موشک کور

(گلستان سعدی، باب چهارم، در فواید خاموشی، حکایت دوم)
بازرگانی را هزار دینار خسارت افتاد. پسر را گفت: نباید که این سخن با کسی در میان
نهی. گفت: ای پدر! فرمان تو راست، نگویم، ولكن خواهم مرا بر فایده این مطلع گردانی که:
مصلحت در نهان داشتن چیست؟ گفت: تا مصیبت دو نشود؛ یکی نقصان مایه و دیگر
شماتت همسایه.

مگوی انده خویش با دشمنان
که لا حَوْلَ گویند شادی کنان

(گلستان سعدی، باب چهارم، در فواید خاموشی، حکایت سوم)
جوانی خردمند از فنون فضایل حظی وافر داشت و طبعی نافر. چندانکه در محافل دانشمندان
نشستی، زبان سخن ببستی. باری پدرش گفت: ای پسر! تو نیز آنچه دانی، بگوی. گفت:
ترسم که بپرسند از آنچه ندانم و شرمساری برم.

نشنیدی که صوفی بی می کوفت
زیر نعلین خویش میخی چند؟
آستینش گرفت سرهنگی
که: بیا نعل بر ستورم بند

(گلستان سعدی، باب چهارم، در فواید خاموشی، حکایت چهارم)
عالمی معتبر را مناظره افتاد با یکی از ملاحد، لَعَنَهُمُ اللَّهُ عَلَى جِدِّهِ، و به حجت با او بس
نیامد؛ سپر بینداخت و برگشت. کسی گفتش: تو را با چندین فضل و ادب که داری، با
بی دینی حجت نماند؟ گفت: علم من قرآن است و حدیث و گفتار مشایخ و او بدینها معتقد
نیست و نمی شنود؛ مرا شنیدن کفر او به چه کار می آید؟
آن کس که به قرآن و خبر زو نرهی
آن است جوابش که: جوابش ندهی



چند راه ساده برای کنار گذاشتن ترس از نوشتن

حسین حسینی نژاد



برخی می‌ترسند که دیگران بخصوص افراد صاحب‌نظر نوشته‌هایشان را رد کنند. برایشان خیلی مهم است که در این زمینه تجدید یا مردود نشوند. در نتیجه راه حل را در نوشتن به خاطر این ترس می‌دانند.

شایع‌ترین ترس، ترس از صفحه خالی است. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که وقتی در مقابل یک صفحه خالی قرار می‌گیرید به این فکر کنید که چی باید بنویسید؟ حتی می‌نشینید که بنویسید اما می‌بینید تمام ایده‌هایی که در ذهن داشتید پریده است. این حالت برای بیشتر نویسندگان پیش می‌آید. دوره‌ای دارد که باید بگذرد. گاه ترس از نوشتن صفحه خالی برای همیشه با نویسنده می‌ماند و او عطاء نویسندگی را به لقایش می‌بخشد.

به دلایل گوناگونی برخی افراد از نوشتن می‌ترسند. این موضوع هم جهانی است و ربطی به کشور خاص ندارد. بسته به فرهنگ مناطق کم یا زیاد می‌شود. حتی برخی از صحبت در جمع ترس دارند. یا از ارتفاع می‌ترسند. یا از مواجه شدن با محیط‌های شلوغ فراری هستند. برخی هم از نوشتن می‌ترسند. ریشه آن هرچه باشد مانع پیشرفت و موفقیت است. درمان و توجه به آن می‌تواند ترس را کاهش دهد و یا برطرف کند.

نمودهای ترس از نوشتن را می‌توانیم در این موارد مشاهده کنیم: برخی احساس می‌کنند ممکن است انتشار آثارشان حتی در حد یک پیام کوچک در شبکه‌های اجتماعی باعث شود ناتوان یا متکبر به نظر برسند. نگران قضاوت دیگران هستند و ذهنشان قفل می‌شود.

را در نوشتن دارد. هیچ دو نفری مثل هم نمی‌اندیشند تا مثل هم سخن بگویند و مثل هم بنویسند. تفاوت لازمه زندگی است. باید آن را پذیرفت و به استقبالش رفت. این اصل در نوشتن هم جاری است. راه غلبه بر ترس از نوشتن، مقایسه نکردن خود با دیگران است. چه آنهایی که از ما جلوتر هستند و چه آن‌ها که به ظاهر از ما عقب‌ترند.

نکته پایانی اینکه تفاوت عمده نویسندگان موفق و ناموفق را می‌توان در یک کلمه خلاصه کرد: ترس. نویسندگان موفق ترس را پشت سر گذاشته‌اند. کسانی که از موفقیت می‌ترسند باور ندارند که شایسته موفقیت هستند. آن‌ها هم از شکست می‌ترسند و هم از موفقیت، بنابراین از نوشتن می‌ترسند. فراموش نکنیم که ترس، نویسنده موفق نمی‌سازد. درخشیدن در یک قالب نوشتن از راه غلبه بر ترس به دست می‌آید.



خوشبختانه در بیشتر موارد برای کنار گذاشتن ترس از نوشتن راه‌هایی وجود دارد که مشکل را تا حدودی رفع می‌کند: اولین و مهم‌ترین آن این است که با ترس خود روبرو شوید و آن را بپذیرید. ترس شکل فیزیکی ندارد. بیشتر در ذهن ما جاری است و نمودش در بدنمان ظاهر می‌شود. باید آن را پذیرفت و بعد برایش راه حل پیدا کرد. می‌گویند «شما نمی‌توانید بر چیزی که نمی‌شناسید غلبه کنید.» بعد از اینکه آن را شناختید و پذیرفتیدش نوبت این است که ببینید آیا ریشه‌اش در نداشتن خودباوری و اعتماد به نفس است؟ اگر چنین است راه ساده‌اش افزایش عزت نفس است که می‌توانید بر ترستان غلبه کنید.

گاهی اوقات شما به این دلیل از نوشتن می‌ترسید که خود را با نویسندگان بزرگ مقایسه می‌کنید. به جای اینکه به آنها حسادت کنید یا از موفقیت آنها بترسید، از داستان‌های زندگی آنان برای الهام بخشیدن به خودتان استفاده کنید. کمی وقت بگذارید و در مورد زندگی‌شان و نحوه ورودشان به دنیای نویسندگی تحقیق کنید و آثارشان را بخوانید. خوشبختانه در این زمینه شبکه‌های اجتماعی کار را راحت کرده است.

راه حل دیگری که قفل نوشتن را باز می‌کند این است که صرف ساعت‌ها کار روی یک مطلب می‌تواند بسیار خسته‌کننده باشد. در چنین حالتی می‌بینید که گیر افتاده‌اید و نمی‌دانید چگونه مشکل خود را برطرف کنید. برای مبارزه با این ترس و ناامیدی، به طور منظم استراحت و توقف کنید و به خودتان فرصت دهید تا به آنچه تاکنون نوشته‌اید فکر کنید. بعداً با چشمانی تازه و تمرکز بیشتر به متن بازگردید.

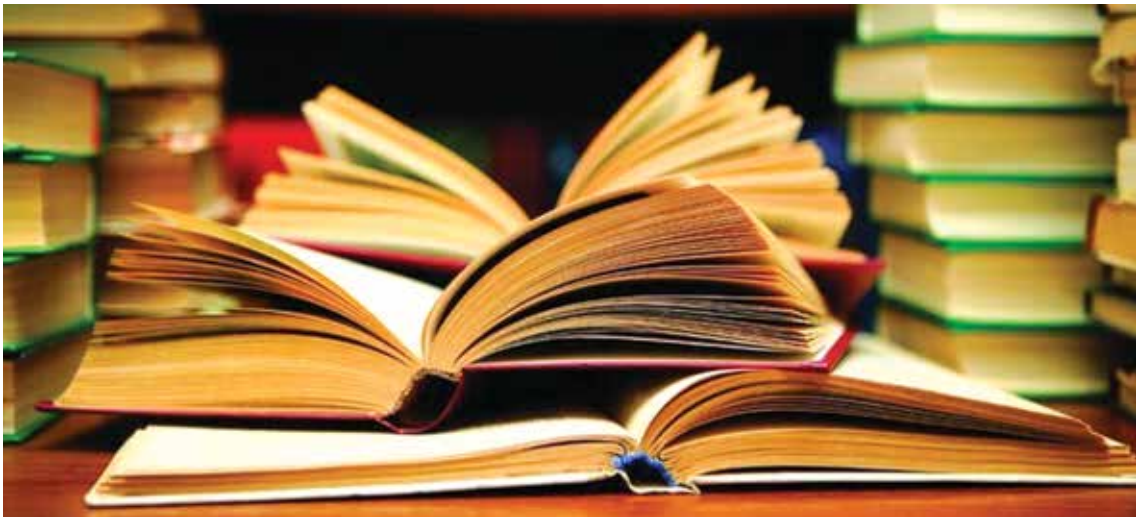
راه حل دیگر این است که برای مدتی از رسانه‌های اجتماعی دور بمانید. آن‌ها علیرغم تمام مزایایی که دارند گاهی در مخاطب ترس ایجاد می‌کنند. اگر به دلیل ترس از قضاوت دیگران از کامل نبودن نوشته خود در فضای مجازی می‌ترسید، برای مدتی از رسانه‌های اجتماعی دوری کنید!

می‌گویند در نوشتن «خودت را با دیگران مقایسه نکن». یادمان باشد که هر کس صدای مخصوص به خود

۵ فایده کتاب خواندن بر سلامت و تندرستی

◀ آنروایتمن / برگردان: پریسا برازنده

برای بسیاری از ما، هیچ چیز مانند گم شدن در یک کتاب خوب، نیست. خواندن می‌تواند ما را به دنیایی دیگر برساند و حداقل به طور موقت از استرس‌های روزمره زندگی دور کند. اما، محققان دریافته‌اند که مطالعه ممکن است فواید بسیار بیشتری برای سلامتی و تندرستی داشته باشد. محققان دانشگاه ییل انجام نشان دادند بزرگسالانی که بیش از ۳ ساعت و نیم در هفته کتاب می‌خوانند، در مقایسه با افرادی که مطالعه نمی‌کنند، ۲۳ درصد کمتر در معرض خطر مرگ در طی ۱۲ سال پیگیری بودند. مطالعه می‌تواند ارتباط بین سلول‌های مغز را افزایش دهد و احتمالاً خطر ابتلا به بیماری‌های عصبی را که می‌تواند طول عمر را کوتاه کند، کاهش دهد.



۱. مطالعه می‌تواند استرس را کاهش دهد

اعتقاد بر این است که استرس در حدود ۶۰ درصد بیماری‌ها نقش دارد. می‌تواند خطر سکته مغزی و بیماری قلبی را به ترتیب ۵۰ و ۴۰ درصد افزایش دهد. بر اساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۹ توسط دانشگاه ساسکس در بریتانیا انجام شد، مطالعه می‌تواند تا ۶۸ درصد سطح استرس را کاهش دهد، حتی بیشتر از گوش دادن به موسیقی یا پیاده‌روی.

دکتر دیوید لوئیس، یکی از نویسندگان این مطالعه و همکارانش دریافته‌اند که شرکت‌کنندگانی که فقط ۶ دقیقه مطالعه داشتند - چه روزنامه یا یک کتاب - ضربان قلبشان کند شده و تنش عضلانی آنها کاهش

یافته است.

با غرق کردن خود در یک کتاب جذاب، می‌توانید از نگرانی‌ها و استرس‌های روزمره فرار کنید و مدتی را صرف کاوش در تخیل نویسنده کنید.

این تنها یک حواس‌پرتی نیست، بلکه درگیر کردن تخیل است، زیرا کلمات روی صفحه چاپ شده خلاقیت شما را تحریک می‌کند و باعث می‌شود وارد حالتی از آگاهی شوید که اساساً تغییر یافته است.

مطالعه‌ای که در اوایل سال جاری توسط محققان دانشگاه لیورپول در بریتانیا انجام شد، نشان داد که ۳۸ درصد از بزرگسالان مطالعه را به عنوان «درمان نهایی استرس» عنوان کردند.

۲. خواندن می‌تواند زوال شناختی را کاهش بدهد

بر اساس تعدادی از مطالعات، کتاب خواندن می‌تواند به کاهش یا حتی پیشگیری از زوال شناختی کمک کند و حتی ممکن است باعث جلوگیری از اشکال شدیدتر اختلالات شناختی مانند بیماری آلزایمر بشود. در سال ۲۰۱۳، محققان مرکز پزشکی دانشگاه راش در شیکاگو، از تجزیه و تحلیل مغز شرکت‌کنندگان در این مطالعه پس از مرگ، دریافتند کسانی که در اوایل و اواخر زندگی به خواندن، نوشتن و سایر فعالیت‌های تحریک‌کننده ذهنی می‌پردازند، شواهد فیزیکی زوال عقل مانند ضایعات مغزی، پلاک‌ها و... در آنها کمتر دیده می‌شود.

ویلسون می‌گوید: «بر این اساس، ما نباید تأثیر فعالیت‌های روزمره مانند خواندن و نوشتن را بر فرزندان، خودمان و والدین یا پدربزرگ‌ها دست کم بگیریم.» این نتایج نشان می‌دهد افراد مسنی که مطالعه می‌کنند، بازی شطرنج می‌کنند و در سایر فعالیت‌های چالش‌برانگیز ذهنی شرکت می‌کنند، $\frac{1}{2}$ برابر کمتر در معرض ابتلا به آلزایمر هستند.

۳. مطالعه می‌تواند خواب را بهبود بخشد

گوشی‌های هوشمند، به دوستان همیشگی قبل از خواب ما تبدیل شده‌اند. مگر بررسی سریع فیسبوک قبل از خاموش شدن چراغ‌ها چه ضرری دارد؟ بر اساس تحقیقات، ضررش این است که می‌تواند خواب شما را خراب کند.

مطالعه‌ای که در اوایل سال جاری در ژورنال Social Science & Medicine منتشر شد، نشان داد که استفاده از تلفن هوشمند درست قبل از خواب با طول مدت خواب کوتاه‌تر و کیفیت پایین‌تر خواب مرتبط است. این در درجه اول به این دلیل است که نور ساطع شده از دستگاه‌ها باعث کاهش تولید ملاتونین در مغز می‌شود - هورمونی که به ما می‌گوید چه زمانی بخوابیم. پس چه بهانه‌ای بهتر از این برای تعویض گوشی هوشمند خود با یک کتاب قبل از خواب.

۴. خواندن می‌تواند مهارت‌های اجتماعی را افزایش دهد

برخی از مردم کتاب را راهی برای فرار از دنیای واقعی و افراد درون آن می‌دانند، اما تحقیقات نشان داده است که وقتی صحبت از مهارت‌های اجتماعی به میان می‌آید، مطالعه ممکن است کاربردهای خود را داشته باشد.

برای مثال، مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۳ که در مجله ScienceTrusted Source منتشر شد، نشان داد که افرادی که داستان می‌خوانند ممکن است «نظریه ذهن» بهتری داشته باشند - یعنی توانایی درک اینکه باورها، خواسته‌ها و افکار افراد با خودشان متفاوت است.





چه بیشتر یاد بگیرید، به مکان‌های بیشتری خواهید رفت.»

مطالعات نشان می‌دهد که خواندن دایره لغات فرد را افزایش می‌دهد که با تقویت هوش مرتبط است.

علاوه بر این، به نظر می‌رسد که هر چه مهارت‌های خواندن اولیه قوی‌تر باشد، فرد باهوش‌تر می‌شود. یک مطالعه در سال ۲۰۱۴ که در مجله Child Development Trusted Source منتشر شد، نشان داد که کودکانی که در ۷ سالگی مهارت‌های خواندن بهتری داشتند، نسبت به کودکانی که مهارت خواندن ضعیف‌تری داشتند، در تست‌های هوشی نمرات بالاتری کسب کردند.

استوارت جی. ریچی، رهبر این مطالعه، از دانشگاه ادینبورگ در بریتانیا، می‌گوید: «همانطور که نتایج نشان می‌دهد، خواندن به طور علّی بر هوش تأثیر می‌گذارد و تأثیر آن برای مریبان روشن است.»

و خبر خوب برای مشتاقان خواندن کتاب اینکه مطمئن باشید سرگرمی شما فواید زیادی برای سلامتی و رفاه شما دارد.

مطالعه‌ای که در اوایل سال جاری توسط MNT گزارش شد، نشان داد که افرادی که داستان می‌خوانند، نسبت به افرادی که داستان‌های غیرداستانی می‌خوانند، در آزمون‌های همدلی امتیاز بیشتری کسب کردند.

کیت اوتلی، نویسنده این مطالعه، از دپارتمان روان‌شناسی کاربردی و توسعه انسانی در دانشگاه تورنتو، کانادا، پیشنهاد می‌کند که داستان به خواننده اجازه می‌دهد با شخصیت‌ها درگیر شود، که ممکن است منجر به افزایش همدلی با دیگران در واقعیت شود.

اوتلی می‌گوید: «مهم‌ترین ویژگی انسان، اجتماعی بودن اوست. اما، چون ارتباطات ما با افراد دیگر-با دوستان، معشوق و بچه‌ها- از پیش برنامه‌ریزی نشده‌اند؛ داستان می‌تواند به ما کمک کند تجربه اجتماعی خود را درک کنیم.»

۵. مطالعه ممکن است هوش را تقویت کند

هرچه بیشتر بخوانید، چیزهای بیشتری خواهید دانست. نویسنده و تصویرگر آمریکایی دکتر سوس زمانی نوشت: «هر

وقتی به سفر می‌روم

کیت بیلوز، رالف پاتز / برگردان: عاطفه احمدی



۸. در سفر هم مثل زندگی، با کار انجام دادن چیز یاد می‌گیرید. با حرف زدن با مردم است که زبان یاد می‌گیرید. با بودن در لحظه، در همان مکان، نه با زنگ زدن به دوستان و مادرتان.

۹. کار سفرنامه‌نویس یا سیاح، کشف جهان است. فهمیدن این‌که آن بیرون چه خبر است و به گمانم بیش از همیشه وجودش ضرورت دارد. اینترنت پراز اطلاعات گمراه‌کننده است. مردم را بی صبر می‌کند. مردم فکر می‌کنند می‌توانند توی خانه بنشینند و از همه چیز باخبر باشند. در حالی که این طور نیست. در سفر، لذتی هست، یک جور حس‌رهایی، همین‌طور سختی و عذاب. در اینترنت هیچ چیز نیست. نویسنده باید خودش چیزها را کشف کند. این اتفاق نمی‌افتد تا زمانی که شروع کنید از چیزی واقعی نوشتن که خیلی جدی با آن سروکار دارید. حرف زدنِ تنهایی کمکی نمی‌کند. اگر درباره‌اش بنویسید، مجبور به قضاوت می‌شوید. مجبور می‌شوید خیلی جدی به آن فکر کنید و به نتیجه‌ای برسید که از آن آگاه نبودید.

۱. وقتی سفر می‌کنم، حس کوچک بودن دارم. می‌بینی که دنیا چقدر بزرگ است و تو چقدر کوچکی؛ این‌که نمی‌توانی تأثیر چندانی در آن بگذاری.

۲. موقع نوشتن سفرنامه، بخش‌های حوصله‌سربر را کنار بگذارید (دل درد، توی صفا ایستادن، مریض شدن). کم‌تر از خودتان بنویسید. خودتان را خرج نکنید.

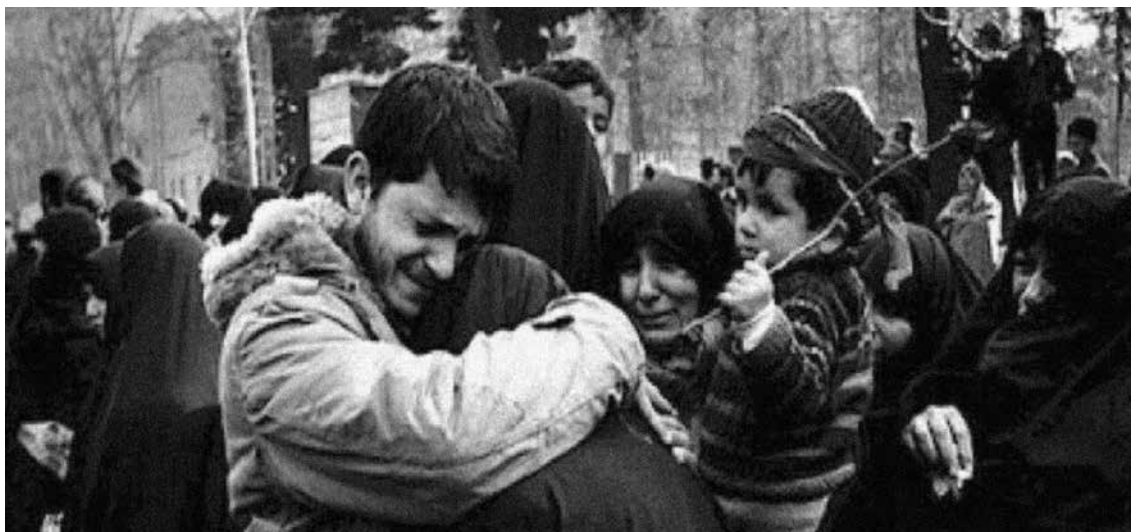
۳. با کلی‌گویی توصیف نکنید. روی آدم‌ها بایستید. روی مکان‌ها صبر کنید.

۴. سفرنامه‌نویسی گاهی مردم‌شناسی است، گاهی نوشتن درباره غذاست، گاهی ورزش و گاهی درباره پایداری. گاهی سفرنامه می‌تواند یک خودزندگی‌نامه یا شرح حال باشد. گاه اطلاعاتی می‌دهد که هیچ‌جای دیگری نمی‌توانید پیداایشان کنید.

۵. باید خودتان را آماده کنید که با تنهایی‌های سفر کنار بیایید.

۶. من ایده جداافتادگی را دوست دارم، ایده تنها بودن را.

۷. بهترین حالت سفر، زمانی است که به واقعیت جایی که در آن هستید، گردن بگذارید.



فرزند خود می‌بینند. در وداع، هرکسی مشغول و سرگرم خدا حافظی با یار و دلدادۀ خود است. کاش تصویرگر این قاب، چهرۀ مادر را هم به تصویر می‌کشید یا از زاویۀ دیگری این قاب را ثبت می‌کرد تا عمق اندوه وداع را بهتر دریابیم. نکته جالب این تصویر، همان شاخه گل موجود در دستان این کودک است. کودک در تماشای صحنۀ وداع غرق شده است. آن قدر صحنۀ خدا حافظی با گریه همراه شده است که فراموش کرده اند گل را به رزمنده بدهند. شاخه گل در دستان کودک هم به خاطر این حزن، برگ های خود را از دست داده و تماشاگر صحنۀ وداع شده است. هرچند صحنه های رهسپار کردن رزمندگان به صحنه های جنگ، عالی ترین شکل نشان دادن احساسات و دوست داشتن های واقعی است، ولی نکته تلخ آن، اطمینان نداشتن از بازگشت رزمنده از جنگ است؛ همان طور که نمی دانیم این مادر باز هم پسر خود را در آغوش کشیده است یا نه؟ صحبت از وداع و حزن ناشی از وداع بود. این موضوع آن قدر در فرهنگ ما اصالت و ریشه دارد که در حوادث مربوط به واقعه عاشورا هم وداع امام حسین (ع) با حضرت زینب، آن قدر چشمگیر و تأثیرگذار است که تحت عنوان «روضۀ وداع» مبنای نوحه سرایی و سوگواری قرار گرفته است.

چرا ما انسان ها از خدا حافظی و وداع، چندان استقبال نمی کنیم. اولین ثمرۀ جدایی، دور شدن است. خدا حافظی اقسامی دارد؛ گاه خدا حافظی برای سفر و گردشگری است، گاه برای تحصیل و گاه برای اشتغال، گاه برای مهاجرت و گاهی هم برای زندگی مشترک. در این چند نوع که اشاره شد، فقط دور شدن و ندیدن و کنار هم نبودن، خدا حافظی را خوشایند نمی کند. این چند جمله را اشاره کردم تا به حال و هوای ثبت شده در این قاب بپردازم که مراسم وداع رزمندگان با خانواده است. رزمنده برای هیچ کدام از مواردی که در سطور قبل اشاره شد، از خانواده جدا نمی شود، بلکه او می رود برای جنگ و دفاع. برای تفریح نمی رود، برای کسب تخصص نمی رود، برای تجارت نمی رود، بلکه برای مقابله و نبرد با دشمن می رود. این وداع آنچنان تلخ است که نه فقط خویشان، بلکه رزمنده را نیز به گریه درآورده است. البته من بر این باورم که گریۀ مادر، او را تسلیم احساسش کرده است. این صحنۀ دلدادگی مادر و پسر در مراسم وداع، آن قدر اندوهناک است که دو بانوی تماشاگر این صحنه، هر دو با گریه این دورا همراهی می کنند. نمی دانیم از خویشان این دو هستند یا همسایه و دوست نزدیک مادر؟ شاید هم این صحنه را تداعی آیندۀ

راه کارهای عملی برای بهبود عملکرد کارکنان: راهنمای مدیران سازمانی

رضا داودی

مقدمه

در دنیای رقابتی امروز، موفقیت سازمان‌ها تا حد زیادی به عملکرد کارکنان وابسته است. مدیرانی که بتوانند به صورت مؤثر تیم‌های خود را هدایت کنند، نه تنها بهره‌وری سازمان را افزایش می‌دهند، بلکه فضایی پویا و انگیزه‌بخش ایجاد می‌کنند. اما سؤال کلیدی این است: چگونه می‌توان عملکرد کارکنان را بهبود بخشید؟ تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل متعددی مانند رهبری مؤثر، سیستم پاداش مناسب، آموزش مستمر و محیط کار حمایتی در این زمینه نقش دارند. در این راهنما، ۱۰ استراتژی کاربردی ارائه می‌شود که مدیران می‌توانند برای ارتقای عملکرد کارکنان از آنها استفاده کنند. هر بخش به صورت مبسوط توضیح داده شده تا اجرای این راه کارها آسان‌تر شود.



۱. تعیین اهداف شفاف و قابل اندازه‌گیری (SMART) چرا مهم است؟

کارکنان زمانی بهترین عملکرد را دارند که بدانند دقیقاً چه انتظاری از آنها می‌رود و چگونه موفقیتشان سنجیده می‌شود. اهداف مبهم یا غیرواقعی باعث سردرگمی و کاهش انگیزه می‌شوند.

چگونه اجرا کنیم؟

از چارچوب SMART استفاده کنید:

Specific (ویژه): هدف باید واضح و مشخص باشد. (مثال: «افزایش

فروش ماهانه به ۱۰۰ میلیون تومان» به جای «فروش را بهتر کنید».)
Measurable (قابل اندازه‌گیری): معیارهای کمی برای ارزیابی تعیین کنید.

Achievable (دست‌یافتنی): اهداف نباید خیلی سخت یا آسان باشند.

Relevant (مرتبط): با مأموریت سازمان و نقش فرد هم‌خوانی داشته باشد.

Time-bound (زمان‌بندی‌شده): مهلت مشخصی تعیین کنید.
جلسات منظم برای بررسی پیشرفت برگزار کنید.





۲. ارائه بازخورد مستمر و سازنده

چرا مهم است؟

بازخورد مناسب مانند یک نقشه راه به کارکنان نشان می‌دهد که در چه زمینه‌ای قوی هستند و کجا نیاز به بهبود دارند.

چگونه اجرا کنیم؟

بازخورد مثبت: موفقیت‌ها را به موقع تشویق کنید.

بازخورد اصلاحی: مشکلات را به صورت خصوصی و محترمانه مطرح کنید.

از روش ساندویچی استفاده کنید:

۱. شروع با نکات مثبت.

۲. بیان نقاط نیاز به بهبود.

۳. پایان با تشویق و حمایت.

جلسات هفتگی یا ماهانه برای بحث در مورد پیشرفت برگزار کنید.

۳. تشویق و قدردانی از عملکرد خوب

چرا مهم است؟

قدردانی موتور محرکه انگیزه است. تحقیقات نشان می‌دهد کارکنانی که احساس ارزشمندی می‌کنند، تعهد و عملکرد بالاتری دارند.

چگونه اجرا کنیم؟

قدردانی عمومی: در جلسات تیمی یا خبرنامه‌های سازمانی از افراد برتر تقدیر کنید.

پاداش‌های ملموس:

- پاداش مالی (پاداش عملکرد، افزایش حقوق).

- فرصت‌های رشد (دوره‌های آموزشی، ارتقاء شغلی).

- مزایای غیرمالی (مرخصی اضافه، میز کار بهتر).

- برنامه‌های رسمی پاداش‌دهی مانند «کارمند ماه» ایجاد کنید.

۴. فراهم کردن فرصت‌های آموزش و توسعه مهارت‌ها

چرا مهم است؟

یادگیری مستمر باعث می‌شود کارکنان با انگیزه و به‌روز بمانند و سازمان از رقابت عقب نماند.

چگونه اجرا کنیم؟

نیازسنجی آموزشی: نظرسنجی از کارکنان برای شناسایی مهارت‌های مورد نیاز.

برنامه‌های آموزشی:

- دوره‌های آنلاین (مثل Coursera, LinkedIn Learning).

- کارگاه‌های داخلی با حضور مربیان مجرب.

- مربی‌گری (Mentoring) و آموزش جانبی (Job Shadowing).

- حمایت مالی: هزینه دوره‌های تخصصی یا مدرک‌های حرفه‌ای را تقبل کنید.

۵. تقویت ارتباطات و فرهنگ سازمانی باز

چرا مهم است؟

فرهنگ سازمانی که در آن صداقت و شفافیت حاکم باشد، اعتماد کارکنان را جلب می‌کند.

چگونه اجرا کنیم؟

جلسات منظم گفت‌وگو: مانند جلسات ماهانه «پرسش و پاسخ با مدیریت».

نظرسنجی‌های ناشناس: برای دریافت بازخورد صادقانه.

تشویق به ایده‌پردازی: سیستم پیشنهادات (Suggestion Box) ایجاد کنید.

۶. تفویض اختیار و اعتماد به کارکنان

چرا مهم است؟

ریزمندیریتی (Micromanagement) باعث کاهش خلاقیت و حس مسئولیت می‌شود.

چگونه اجرا کنیم؟

وظایف چالش‌برانگیز ولی امکان‌پذیر به کارکنان بسپارید.

اختیار تصمیم‌گیری در حوزه مسئولیت‌شان را به آن‌ها بدهید.

۷. ایجاد تعادل بین کار و زندگی شخصی

چرا مهم است؟

کارمندان خسته و فرسوده عملکرد پایینی دارند.

چگونه اجرا کنیم؟

سیاست دورکاری برای موقعیت‌های امکان‌پذیر.

مرخصی‌های استعلاجی و سلامت روان.

۸. ایجاد سیستم مدیریت استعداد

(Talent Management)

چرا مهم است؟

شناسایی و پرورش استعدادهای درون سازمان نه تنها باعث حفظ نیروهای کلیدی می‌شود، بلکه مسیر رشد حرفه‌ای کارکنان را شفاف‌تر می‌کند. تحقیقات نشان می‌دهد سازمان‌هایی که برنامه‌های مدیریت استعداد دارند، نرخ ماندگاری کارکنان بالاتری دارند.

چگونه اجرا کنیم؟

شناسایی استعدادها:

از ابزارهای ارزیابی (مانند آزمون‌های روان‌سنجی یا ماتریس مهارت) استفاده کنید.

کارکنان با پتانسیل بالا (High-Potentials) را شناسایی و پرورش دهید.

برنامه‌ریزی جانشین‌پروری (Succession Planning):

برای پست‌های کلیدی، افراد مستعد را آماده کنید تا در صورت ترک یا ارتقاء مدیران، جایگزین‌های مناسبی وجود داشته باشد.

مسیر شغلی شفاف:

- به کارکنان نشان دهید چگونه می‌توانند در سازمان رشد کنند (مثلاً از طریق چارت مسیر پیشرفت شغلی).

- برنامه‌های مربیگری (Mentoring) و کوچینگ (Coaching):

- مدیران ارشد را به عنوان مربی به کارکنان جوانتر وصل کنید.



۹. الگو بودن مدیران

چرا الگو بودن مدیران حیاتی است؟

مدیران نه فقط با دستورات، بلکه با رفتار و منش خود تیم را هدایت می کنند. تحقیقات نشان می دهد: - ۷۰٪ از فرهنگ سازمانی از رفتارهای مدیریت نشأت می گیرد. - کارکنان ۵ برابر بیشتر از عملکرد مدیران الگو می گیرند تا از سخنرانی های انگیزشی. - سازمان هایی با مدیران الگویی، ۳۲٪ مشارکت کارکنان بالاتری دارند (گالوپ).

چگونه مدیران می توانند الگوی مؤثری باشند؟

۱. صداقت و شفافیت (Integrity)

- عملکرد: قول هایی که داده می شود باید عملی شوند (حتی در جزئیات)

- پذیرش اشتباهات به جای توجیه آنها
- مثال: اگر مدیر پروژه ای را به تاخیر انداخته، به جای مقصر دانستن دیگران، مسئولیت را بپذیرد و راه حل ارائه دهد.

۲. تعهد حرفه ای (Professional Commitment)

- عملکرد: اولین فرد حاضر در جلسات و آخرین فردی که محل کار را ترک می کند

- پیگیری دقیق برنامه ها و ضرب الاجل ها
- داده: مدیرانی که ساعات کاری منظمی دارند، ۴۱٪ بیشتر احتمال دارد تیم های متعهد پرورش دهند (مکینزی).

۳. برخورد محترمانه (Respectful Conduct)

- عملکرد: گوش دادن فعال بدون قطع کردن صحبت دیگران
- پرهیز از تبعیض در برخورد با کارکنان
- مثال: در جلسات، مدیر ابتدا از نظرات کارشناسان جوانتر می پرسد.

۴. تعادل عاطفی (Emotional Intelligence)

- عملکرد: حفظ آرامش در شرایط بحرانی
- واکنش متناسب به اشتباهات (نه بی تفاوتی، نه پرخاش)
- تکنیک: استفاده از قاعده ۲۴ ساعت برای پاسخ به مسائل حساس.

۵. یادگیری مستمر (Continuous Learning)

- عملکرد: مشارکت در دوره های آموزشی همراه کارکنان
- اشتراک دانش جدید با تیم
- آمار: مدیرانی که ماهانه حداقل یک کتاب می خوانند، ۲۷٪ بیشتر احتمال دارد تیم های نوآور داشته باشند (هاروارد بیزینس ریویو).

چگونه این رفتارها را نهادینه کنیم؟

۱. برنامه مربیگری (Coaching Program):

- مدیران ارشد رفتارهای الگویی را به مدیران میانی آموزش دهند.

۲. ارزیابی ۳۶۰ درجه:

- دریافت بازخورد از کارکنان درباره رفتارهای مدیریتی.

۳. سیستم پاداش:

- تقدیر از مدیرانی که الگوی فرهنگ سازمانی هستند.

۴. جلسات الگوسازی:

- ماهانه یک مدیر موفق، تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارد.

"شما نمی توانید فرهنگ سازمانی را تغییر دهید مگر اینکه ابتدا رفتارهای مدیریتی را تغییر دهید." - پیتر دراکر

نتیجه گیری

در دنیای پرتحول کسب و کار امروز، نیروی انسانی به عنوان باارزش ترین دارایی هر سازمان شناخته می شود. تحقیقات اخیر نشان می دهد سازمان هایی که به بهبود مستمر عملکرد کارکنان خود توجه دارند، به طور متوسط ۴۰٪ بهره وری بالاتر و ۳۵٪ نرخ حفظ کارکنان بهتر نسبت به رقبای خود تجربه می کنند.



راه‌کارهایی برای تعامل بهتر با جوانان در خانواده

◀ مریم اکبری



دوران جوانی، فصل گذار از نوجوانی به بزرگسالی است؛ دوره‌ای سرشار از کشف هویت، جستجوی استقلال، و مواجهه با چالش‌های پیچیده عاطفی، اجتماعی و تحصیلی. جوانان امروز، در جهانی پرسرعت و مملو از تحولات فناوری، فرهنگی و ارزشی رشد می‌کنند که گاهی برای والدین با تجربه‌تر، ناآشنا و حتی گیج‌کننده به نظر می‌رسد. این شکاف نسلی، اگر به درستی مدیریت نشود، می‌تواند به سوءتفاهم، تنش و حتی انزوا در روابط خانوادگی بینجامد. از سوی دیگر، فشارهای جامعه مدرن بر دوش جوانان سنگینی می‌کند: انتظارات تحصیلی، رقابت برای شغل، تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر خودپنداره، و تلاش برای تعیین مسیر زندگی در شرایطی که آینده مبهم به نظر می‌رسد. در چنین فضایی، خانواده به عنوان نخستین پناهگاه امنیت عاطفی، نقشی کلیدی ایفا می‌کند. اما چگونه می‌توان این نقش را به گونه‌ای ایفا کرد که هم از جوان حمایت کند و هم به استقلال

او احترام بگذارد؟

والدین غالباً در برخورد با جوانان خود درگیر دوگانگی‌هایی می‌شوند:

- **محافظت در برابر آزادی:** ترس از آسیب دیدن جوان در مقابل تمایل به دادن فضای رشد.

- **انتقال ارزش‌ها در برابر پذیرش تفاوت‌ها:** تضاد بین خواست حفظ اصول خانوادگی و احترام به سلیقه یا باورهای جدید جوان.

- **نصیحت در برابر گوش دادن:** وسوسه راهنمایی مستقیم در مقابل ضرورت درک بی‌قید و شرط.

این تنش‌ها طبیعی است، اما کلید عبور از آنها، تغییر نگرش از «والدین اقتدارگرا» به «والدین همراه» است. جوانان امروز بیش از هر زمان دیگری به دنبال احترام، شنیده شدن و مشارکت در تصمیم‌گیری‌هایی هستند که به زندگی آنها مربوط می‌شود. آنها نه به قضاوت و کنترل، که به همدلی و اعتماد نیاز دارند.





تحقیقات روانشناسی نشان می‌دهد که جوانانی که در خانواده‌های گوش‌دهنده، غیرقضاوتگر و انعطاف‌پذیر بزرگ می‌شوند، در مواجهه با مشکلات از تاب‌آوری بالاتری برخوردارند، اعتماد به نفس بیشتری در انتخاب‌های زندگی دارند و حتی در ایجاد روابط سالم اجتماعی موفق‌تر عمل می‌کنند. برعکس، رابطه مبتنی بر تحکم و بی‌اعتمادی، می‌تواند به سرخوردگی، پنهان‌کاری یا حتی شکاف عمیق عاطفی بین والدین و فرزندان منجر شود. اما ساختن چنین رابطه‌ای آسان نیست. این مسیر نیازمند آگاهی از تغییرات روانی دوران جوانی، پذیرش تفاوت‌های نسلی و تمرین روزانه مهارت‌های ارتباطی است. والدین باید بیاموزند که گاهی سکوت کنند، گاهی سؤال بپرسند و گاهی تنها حضور فیزیکی و عاطفی خود را به عنوان تکیه‌گاهی امن عرضه کنند.

در ادامه، راه‌کارهایی عملی ارائه می‌شود که نه به عنوان دستورالعمل، بلکه به عنوان چراغ‌هایی برای روشن کردن مسیر ارتباطی والدین و جوانان طراحی شده‌اند. این راه‌کارها بر پایه اصول روانشناسی رشد، تربیتی و تجربیات میدانی خانواده‌های موفق تنظیم شده‌اند:

۱. گوش دادن فعال و بدون قضاوت

- به حرف‌های جوان خود با دقت گوش دهید بدون

اینکه وسط حرفش بپرید یا او را قضاوت کنید.
- سعی کنید احساساتش را درک کنید و به جای نصیحت، ابتدا تأیید کنید که احساسش را می‌فهمید.
- مثال: به جای گفتن "این چیزا مهم نیست!"* بگویید "به نظرت ناعادلانه بوده، درست می‌گویی."*

۲. احترام به حریم خصوصی و استقلال

- جوانان به حریم شخصی حساس هستند. بدون اجازه وارد اتاقشان نشوید یا وسایلشان را بررسی نکنید.
- به انتخاب‌هایشان (پوشش، سلیقه موسیقی، دوستان) احترام بگذارید، مگر اینکه واقعاً خطرناک باشد.

۳. ارتباط غیررسمی و دوستانه

- سعی کنید در محیطی آرام و غیررسمی با آنها گفتگو کنید، مثلاً هنگام پیاده‌روی یا در ماشین.
- از طنز و شوخی استفاده کنید تا فضای گفتگو خشک نباشد.

۴. قوانین منعطف ولی مشخص

- قوانین خانه را با مشارکت جوان تعیین کنید (مثل ساعت برگشت به خانه یا استفاده از موبایل).
- در صورت تخلف، به جای تنبیه شدید، عواقب منطقی را اجرا کنید (مثلاً اگر دیر آمد، هفته بعد زودتر برگردد).



۵. حمایت عاطفی و تشویق

- حتی اگر با انتخاب‌هایش موافق نیستید، پشتیبانش باشید. مثلاً بگویید: "مهم اینه که خوشحال باشی، ولی اگر کمک خواستی ما اینجا هستیم."*

- موفقیت‌های کوچکش را تشویق کنید (مثلاً در درس، مهارت‌های شخصی یا کارهای روزمره).

۶. اجتناب از مقایسه و سرزنش

- هرگز او را با دیگران مقایسه نکنید (*پسرخاله تو اینطور نیست!)*. این کار اعتماد به نفسش را تخریب می‌کند.

- به جای گفتن "همیشه اشتباه می‌کنی!"* بگویید "چطور می‌تونیم این مشکل رو حل کنیم؟"*

۷. الگوی خوب بودن

- جوانان بیشتر از رفتار شما یاد می‌گیرند تا حرف‌هایتان. اگر می‌خواهید صادق باشد، خودتان هم صداقت داشته باشید.

- در مدیریت خشم، ارتباطات و سبک زندگی الگوی عملی باشید.

۸. درک تغییرات نسلی

- دنیای جوانان امروز با گذشته فرق دارد. سعی کنید با علایقشان (شبکه‌های اجتماعی، ترندها) آشنا شوید، حتی اگر برای شما جذاب نیست.

۹. دادن مسئولیت و اعتماد

- به آنها مسئولیت‌های متناسب با سنشان بدهید (مثل مدیریت هزینه‌های شخصی یا کمک در کارهای خانه).

- نشان دهید که به تصمیم‌گیری‌هایشان اعتماد دارید، حتی اگر گاهی اشتباه کنند.

۱۰. صبر و حفظ آرامش

- در مواقع تنش، عکس‌العمل سریع نشان ندهید. کمی فاصله بگیرید و بعد با آرامش گفتگو کنید.

- به یاد داشته باشید که جوانی دوره آزمون و خطاست و حمایت شما امنیت روانی او را تأمین می‌کند.

جمع‌بندی:

کلید ارتباط موفق با جوانان، تعادل بین حمایت و آزادی است. هرچه بیشتر نشان دهید که به عنوان یک هم‌تیم (نه رقیب یا دیکتاتور) کنارشان هستید، احتمال اعتماد و تعامل مثبت بیشتر می‌شود.



کبوتر سحرخیز کرم را می گیرد

یک تصویر بیش از هزار کلمه حرف می زند.

هر کس جلوی در خود را جارو کند، همه محله ها تمیز می شوند.

بعد از غذا، قبل از غذاست.

هر چیز کوچکی هم مهم است. به معنی که حتی حیوانات کوچک هم کود تولید می کنند.

پایان با وحشت، از وحشت بدون پایان بهتر است.

کسی که نمی خواهد بشنود، باید حس کند.

کسی که برای دیگران چاه می کند، خودش در آن می افتد.

ارزان همیشه گران تمام می شود.

کسی که الف می گوید، باید ب را هم بگوید.

گل چینی از ضرب المثل های آلمانی

در شرایط سخت، شیطان هم مگس می خورد.

وقتی دو نفر دعوا می کنند، نفر سوم خوشحال می شود.

دستی را که به تو غذا می دهد، گاز نگیر.

هیچ چیز وحشتناک تر از جهل در عمل نیست.

فقط کار درست را در امور خود انجام بده؛ بقیه خود به خود درست می شود.

انسان فقط آن چیزی را می بیند که می داند.

بهترین شناگران غرق می شوند.

کسی که به آتش نیاز دارد، آن را در خاکستر جستجو می کند.

آن که تا آخر پای کار بماند، برنده واقعی است.

شادی مشترک، شادی مضاعف است و غم مشترک، غم نصفه است.

گل چینی از ضرب المثل های آلمانی



