کسب و کار

از کجا بدانید دچار «موفقیت‌هراسی» هستید؟

سال‌ها در زندگی‌ام یک الگوی تکراری اتفاق می‌افتاد که به مرور متوجهش شدم. هر چه نسبت به اشتراک‌گذاری موفق‌تر بودم، رفتار دیگران با من بدتر می‌شد. حتی خانواده خودم هم باعث می‌شدند تنوشم به راحتی با دیگران ارتباط بگیرم و از دوران جوانی‌ام لذت ببرم. در نهایت، موفقیت‌هایی‌ام من تنهایی کننده بدهیتی بود حس می‌کردم باید روحیه را به دیگران بفروشم تا بتوانم به چیزی که می‌خواهم برسم. اوضاع به مرور بدتر شد و بدتر شد و نهایتا به نقطه بحرانی رسید. شاید فکر کنید این مشکلی خیالی است. اما در حقیقت، این یک پدیده دلیل سلفه آسیب روحی یا به این دلیل که حس می‌کنند در صورت موفقیت، انتظارات از آنها بیشتر می‌شود ترس از موفقیت بیشتر به «ترکیش دیگران به بیشرفت شما» مربوط می‌شود تا خود بیشرفت. حقائق در اکثر موقع حالا سول اینجاست که بعضی می‌شود فهمید که کسی به‌طور آگاهانه یا ناخودآگاه از موفقیت می‌ترسد؟ اگر این نشانه‌های ریز و نامحسوس درباره شما صدق می‌کند، احتمالا دچار «موفقیت‌هراسی» هستید.

۱- پنهان کردن دستاوردها

شخصیت فیلم «پیل هلتینگ نلیه» من را یاد این موضوع می‌اندازد او به عنوان سرایدار در دانشگاه کار می‌کرد نیوشش رمقی کشف شد که یک استاد او را در حال حل مسائلی دید که می‌گفتند حل نشدنی است. قرار زیادی مثل او هستند. هنرمند فوق‌العاده‌ای را می‌شناختم که از نشان دادن آثارش به هر کسی جز دوستان نزدیکش خودداری می‌کرد. شک ندارم که اگر کارهایش به نمایش عموم درمی‌آمد، می‌توانست ثروت زیادی به جیب بزند. این قرار گاهی آثار خود را منتشر می‌کنند اما نه چهره خودشان را به نمایش می‌گذارند و نه از اسم واقعی خودشان استفاده می‌کنند.

۲- رد فرصت‌های بزرگ

دوستی داشتم به نام «رایب» که نویسنده بود. او با مشکلاتی مواجه بود و من انتشاره احمقانه‌ای کردم و او را به یکی از دوستانم که به نویسنده نیاز داشت معرفی کردم به دوستم گفتم: «چه زودی رایب روزمه‌اش را برایت ارسال می‌کند» یک هفته گذشت و خبری از رزومه نشد. سراغ رایب رفتم و از او پرسیدم که چرا از این فرصت استفاده نکرده. به نظرم از شنیدن سوال معذب شد. کمی مکث کرد. انگار می‌خواست حرفش را مزه‌زه کند. سپس گفت «راستش ذیلا یک شغل بیشتر» رایب در جایی کار می‌کرد که حقالی حقوق را می‌گرفت. شغلی ربطی به نویسندگی نداشت. شغلی که من به او پیشنهاد کرده بود هم سه مزیت داشت. اولا مرتبط با نویسندگی بود. دوم، حقوقش ۱۰ هزار دلار از حقوق فعلی‌اش بیشتر بود و البته، نزدیک به محل زندگی‌اش بود. با توجه به مهارت‌ها و تجربه‌اش، این یک فرصت عالی بود که بهتر از آن نصیبش نمی‌شد. به‌علاوه، این شغل دروازه‌ای برای ورودش به دنیای نویسندگی بود. تحقیقاتی در سال ۲۰۲۰ انتشار داده که این ترس می‌تواند به صورت خودبیر لگزی، بشت گوش فداشتن یا فرار‌های اجتماعی بروز کند. اگر شما هم دچار این مشکل هستید به تدریج خودتان را در موقعیت‌هایی قرار دهید که ترس از موقعیت را برانگیزند. با قدم‌های کوچک شروع کنید و به تدریج با شرایط چالشی‌تر مواجه شوید.

۳- دست کم گرفتن خود

فکر می‌کنم همه ما افرادی را می‌شناسیم که ارزش خودشان را نمی‌دانند در بسیاری از موقع این به‌دلیل آموزش‌هایی است که از سنین پایین دیده‌اند (مثلا به آنها گفته شده که شکسته‌نفسی کنند چون یک رفتار پسندیده است) اما لحظاتی هست که متوجه می‌شویم این رفتار، فتنها به دلیل آموزش‌ها یا فرهنگ اجتماعی نیست بلکه ریشه‌های دیگری نیز دارد.

توضیح تفاوت میان این دو سخت است اما مشاهده‌اش در دیگران راحت است. افرادی که از موفقیت می‌ترسند، وقتی چیزی که شایسته‌شان است به آنها پیشنهاد می‌شود، وحشت خاصی چهره‌شان را فرا می‌گیرد. در حالی که هنگام دریافت یک پیشنهاد کم‌ارزش، دچار چنین حالتی نمی‌شوند. این به‌ویژه درباره آدم‌ها و عناوین شغلی صدق می‌کند. فردی که از موفقیت می‌ترسد معمولا از داشتن رتبه بالاتر، مثلا شغل مدیریتی، دچار ترس می‌شود.

۴- خود تخریبی

گاهی خودتخریبی فراتر از رد کردن پیشنهادهای شغلی و فرصت‌هایی است که می‌توانند وضعیت فرد را بهبود بخشند. دلیلش این است که موفقیت برای افراد مختلف، معانی و تعاریف مختلفی دارد اما من متوجه شدم که خودتخریبی این قرار معمولا فقط به رد درخواست‌ها محدود نمی‌شود. منظورم چیست؟ برایتان توضیح می‌دهم:

چنین فردی به خاطر ترس از محبوبیت، دیگران را از خود می‌راند. بله. چنین مشکلی واقعا وجود دارد. افرادی که چنین می‌کنند از این می‌ترسند که یک سو گرفتن از مردم بالاتر باشند چون ممکن است دیگران شروع به شایعه‌پراکنی درباره‌شان کنند یا به آنها حسادت کنند.

عمدا به تظاهرش رسیدگی نمی‌کند تا دیگران درباره‌اش فکر به کنند. من قراردادی را دیدم که عمدا وزن اضافه می‌کنند. یا از دوش گرفتن خودداری می‌کنند. مخصوصا وقتی کنار کسانی هستند که آنها را جذاب می‌دانند.

خود را به حماقت می‌زند. رایب همان دوست هنرمندم که هنرش را از دیگران پنهان می‌کند یک بار به من می‌گفت که بیکاسو را نمی‌شناسد. آیا این تصادفی است؟ فکر نکنید.

۵- گرمی از توجه

این قرار معمولا از اینکه مرکز توجه باشند گریزانند. ترس از موفقیت، بیشتر به ترس از عکس‌العمل دیگران پس از موفقیت مربوط می‌شود نه خود موفقیت. در نتیجه، مهم‌ترین چیزی که این قرار از آن بیزارند قرار گرفتن در معرض توجه است. مخصوصا زمانی که توجه افراد به چیزی باشد که ممکن است حسادت‌ها را برانگیزد.

اگر شما (یا یکی از آشناهایتان) از اینکه در بر لیو یک جمع مورد تشویق قرار بگیرید، فرار می‌کنید یا معذب می‌شوید پس قطعا این ترس آشنا هستید. ترس از موفقیت چنین فردی اگر استعدادهایش را به نمایش بگذارد، می‌تواند که ممکن است با واکنش منفی دیگران روبه‌رو شود؛ یا مجبور شود از کسانی که همراهش بودند، فاصله بگیرد.

۶- آموزه‌های غلط در دوران کودکی

قصه‌ی «ایکاروس» را یادتان هست؟ عمل کسی که بال‌هایی از موم و پر برای خود ساخت و پرواز کرد و بیش از حد به خورشید نزدیک شد. در آن داستان، ایکاروس جان خود را از دست داد چون به بال‌های مومی خود بیش از حد غره شده بود. باور کنید یا نه، بسیاری از مردم از کودکی با این باور بزرگ می‌شوند که نباید به خود ببالند یا از دیگران متمایز شوند. چون ممکن است این به نابودی‌شان منجر شود. ترس از موفقیت معمولا یک شبه ایجاد نمی‌شود. این معمولا نتیجه یک سری توصیه‌های مستمر است که به خاطر برخورد دیگران با فرد در سابقی که استعدادهایش را به نمایش گذاشته به وجود آمده. گاهی اوقات افراد طوری تربیت می‌شوند که از موفقیت بترسند. مثل کودکی که مادرش از او می‌خواهد لباس‌های زیبا نپوشد چون ممکن است جلب توجه کند. اگر از بچگی در گوش شما خواندند که «صبح بیرون زده از دیوار یا چکش کوبیده می‌شود» طبیعی است که بعدها از برجسته شدن یا دیده شدن بهراسید.

۷- نگرانی از نظر دیگران

این قرار بیشتر نگران نظر دیگران هستند تا کاری که باید برای رسیدن به موفقیت انجام شود. بسیاری از این رفتارها ممکن است از سوی جامعه، تنبلی تلقی شوند. شاید از خود بپرسید تفاوت اصلی میان تنبلی و ترس از موفقیت چیست؟ نشانه‌هایشان بسیار شبیه هم هستند. مخصوصا وقتی صحبت از رد کردن یک پیشنهاد شغلی در میان است. اما در اینجا یک تفاوت بزرگ وجود دارد. انگیزه. یک فرد تنبل مشکلی با پذیرش تحسین یا دیده شدن یا به دست آوردن یک جایگاه شغلی بهتر ندارد. به شرطی که حجم کارش، زیادتر نشود. اما کسی که از موفقیت می‌ترسد از هر چیزی که باعث تشویق دیگران شود یا یک عنوان شغلی بهتر یا فرصت بزرگتر را شامل شود، فرار می‌کند. حتی اگر حجم کار تغییری نکند. حل سوال اینجاست که اگر از موفقیت می‌ترسید چه کار باید بکنید؟ تصویب یا شناخت. معمولا بهترین راه این است که با آن مواجه شوید. فرقی نمی‌کند که به چه شکل باشد؛ انجام آن کار حتی با وجود ترس. یادگیری دفاع از خود یا حتی مراجعه به یک درایسیت. آنچه مهم است این است که بفهمید این ترس در حال آسیب زدن به شماست و باید جلوی آن را بگیرید. شما شایستگی موفقیت را دارید.

نویسنده: Ossiana Tepfenhart
مترجم: مریم صرادخانی
منبع: yourtango.com

اختتامیه طرح ملی «داناب» در استان البرز برگزار شد؛

بدون آب، استفاده از ظرفیت‌های کشور میسر نیست

مراسم اختتامیه طرح دانش‌آموزی نجات آب (داناب) روز ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴ با حضور داود نجفیان، مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای البرز، در دبیرستان شاهد مومنی کرج برگزار شد. این طرح با هدف ترویج فرهنگ مصرف بهینه آب در میان دانش‌آموزان دوره اول متوسطه، در مناطق شهری و روستایی استان اجرا شده بود.

به گزارش پیام آشنا، داود نجفیان، مدیرعامل شرکت آب منطقه‌ای البرز در این مراسم با اشاره به بحران جهانی آب گفت: «آب، چالش اساسی جهان امروز است. اگرچه کشور ما از ظرفیت‌های متعددی در حوزه‌های مختلف برخوردار است، اما بدون آب، هیچ‌کدام از این ظرفیت‌ها قابل بهره‌برداری نخواهند بود.»

وی با تأکید بر اهمیت آموزش و فرهنگ‌سازی از سنین پایین، افزود: «طرح ملی داناب با هدف ارتقاء آگاهی نسل نوجوان نسبت به ارزش آب، گروه سنی دوره اول متوسطه را به عنوان جامعه هدف انتخاب کرده و در سراسر مناطق شهری و روستایی استان البرز به اجرا در آمده.»

به گفته نجفیان، این طرح در استان البرز ملتمد طرح کشوری در قالب هفت محور اصلی شامل آموزش، مشارکت، ارتباطات، رسانه، انگیزش و تشویق، ارزیابی و ارزشیابی، و مستندسازی طراحی شده و در طول اجرای آن تلاش شده تا مفاهیم مربوط به مصرف صحیح آب با زبان ساده و مشارکتی به دانش‌آموزان منتقل شود.

مدیرعامل آب منطقه‌ای البرز با اشاره به نقش نسل آینده در حفظ منابع آبی اظهار داشت: «هدف ما این است که دانش‌آموزان نه تنها مصرف‌کنندگان آگاه آب باشند، بلکه به عنوان سفیران آبی، فرهنگ صحیح مصرف را به خانواده و جامعه منتقل کنند.»

در ادامه این مراسم، نمایشگاهی از دستاوردها و دستسازه‌های خلاقانه دانش‌آموزان برگزار شد. داود نجفیان با حضور در این نمایشگاه، از آثار بازدید و پای صحبت‌های دانش‌آموزان نشست.

او طرح‌های ارائه‌شده را نوآورانه، کاربردی و نشان‌دهنده درک عمیق دانش‌آموزان از چالش‌های حوزه آب دانست.

طرح داناب به عنوان یکی از برنامه‌های ملی آموزش محور در حوزه آب، نقش کلیدی در ایجاد مسئولیت‌پذیری اجتماعی و تربیت نسل آینده‌ی ایران در معرض تهدید جدی است. اگر امروز برای مدیریت مصرف و حفظ منابع آبی اقدامی نکنیم، فردا خیلی دیر خواهد بود. طرح‌هایی مانند داناب فرصت ارزشمندی برای برداشتن گام‌های مؤثر و هشدار به جامعه فراهم می‌کنند.» هنوز فرصت مدیریت و جلوگیری از فاجعه وجود دارد.»

وی ادامه داد: «البرز نزدیک است و باید بدانیم آب یعنی زندگی؛ اگر آب نباشد، زندگی هم نیست. همه باید برای حفظ این سرمایه حیاتی مشارکت کنیم.»

او همچنین با اشاره به ظرفیت گسترده آموزش و پرورش در امر فرهنگ‌سازی گفت: «در استان البرز بیش از ۵۳۰ هزار دانش‌آموز داریم؛ یعنی ۵۳۰ هزار سفیر آب. با توجه به اینکه سرانه مصرف آب در کشور ما بسیار بالاتر از استاندارد جهانی است، اگر هر دانش‌آموز بتواند الگوی مصرف را در خانه تغییر دهد، گام مؤثری در کاهش مصرف و تغییر نگرش جامعه برداشته‌ایم.»

شعبانی در پایان خاطرنشان کرد: «مدارس ظرفیتی عظیم برای آموزش، آگاهی‌بخشی و نهادینه‌سازی فرهنگ مصرف بهینه هستند که باید بیش از پیش از آن بهره گرفت.»

مدیر روابط عمومی شرکت مدیریت منابع آب ایران:

نجات آب بدون مشارکت مردم ممکن نیست

عباسعلی کیخایی، مدیر دفتر امور اجتماعی و روابط عمومی شرکت مدیریت منابع آب ایران، در حاشیه مراسم اختتامیه طرح ملی داناب که ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۴ در دبیرستان شاهد مومنی کرج برگزار شد، بر ضرورت همراهی شهروندان در مدیریت مصرف آب تأکید کرد و از پیگیری جدی طرح‌های فرهنگی برای ترویج مصرف بهینه آب در نسل جدید خبر داد.

به گزارش پیام آشنا، در حاشیه اختتامیه طرح داناب در البرز، عباسعلی کیخایی با حضور در جمع خبرنگاران گفت: «شرکت آب منطقه‌ای البرز با جدیت در راستای فرهنگ‌سازی میان نسل جدید تلاش می‌کند و سعی دارد به بهترین شکل ممکن مشارکت عمومی و حساس‌سازی جامعه نسبت به بحران آب، در حال اجراست.»

کیخایی همچنین با اشاره به وضعیت منابع آبی در استان البرز گفت: «کمبود آب در استان به یک دغدغه جدی تبدیل شده و بدون مدیریت مصرف، امکان تأمین پایدار آب وجود ندارد. این بحران موضوعی نیست که تنها متوجه مسئولان باشد؛ همه شهروندان باید در کنار تصمیم‌گیران برای عبور از این چالش، همراهی و اقدام کنند.»

در ادامه این مراسم، محمدجعفر کرمانشاهی، مشاور و مجری طرح داناب استان البرز از مؤسسه فرهنگی هنری طلائیه، در گفت‌وگویی به تشریح ساختار و اهداف این طرح پرداخت.

وی گفت: «طرح داناب، یک برنامه ملی آموزش‌محور است که با هدف نهادینه‌سازی فرهنگ مصرف صحیح آب در میان دانش‌آموزان اجرا می‌شود. در استان البرز این طرح با محوریت دوره اول متوسطه و با همکاری کامل اداره‌کل آموزش و پرورش پیگیری شده است.»

کرمانشاهی افزود: «به‌منظور مشارکت فعالانه دانش‌آموزان، در هر کلاس یک دانش‌آموز به عنوان 'ناجی آب' انتخاب می‌شود. این دانش‌آموز وظیفه دارد رفتارهای نادرست در مصرف آب به‌ویژه در بخش کشاورزی را شناسایی کرده و به صورت محرمانه به افراد خاطی گوشزد کند. این اقدام علاوه بر ترویج فرهنگ صحیح مصرف، باعث افزایش حس مسئولیت‌پذیری دانش‌آموزان در آینده می‌شود.»

این مراسم با حضور مدیرکل آموزش و پرورش استان البرز برگزار شد و در حاشیه آن، نمایشگاهی از دستاوردها و دستسازه‌های خلاقانه دانش‌آموزان در معرض دید مهمانان و مسئولان قرار گرفت. آثار ارائه‌شده، بازتابی از درک عمیق و نگاه نوآورانه دانش‌آموزان نسبت به بحران آب و راهکارهای مقابله با آن بود.

طرح‌هایی مانند داناب نه‌تنها آموزش‌دهنده‌اند، بلکه بستری برای تقویت رفتار مسئولانه و شهروندی نسبت به منابع حیاتی کشور فراهم می‌کنند؛ حرکتی که تنها با مشارکت همه‌جانبه مردم و نهادهای فرهنگی و آموزشی، می‌تواند به نتیجه‌ای پایدار منتهی شود.

شوراها و شهرداران نمونه شهرستان کرج معرفی شدند

آیین گرامیداشت روز شوراها با حضور اعضای شوراهای اسلامی شهر، بخش و روستا در شهرستان کرج برگزار شد و طی آن از شوراها و شهرداران نمونه در سطوح مختلف تجلیل به عمل آمد.

به گزارش پیام آشنا، در این مراسم علی قاسم‌پور، رئیس شورای اسلامی شهرستان کرج، با تأکید بر نقش کلیدی شوراها در توسعه محلی و تقویت مشارکت مردمی، اظهار کرد: بر اساس رأی‌گیری انجام‌شده، شوراهای اسلامی نمونه شهرستان در سال جاری معرفی شدند.

وی بیان کرد: شورای اسلامی شهر کرج به عنوان شورای نمونه در حوزه ساختار شهری، شورای اسلامی شهر کمالشهر به عنوان شورای نمونه شهری، شورای اسلامی بخش مرکزی به عنوان شورای نمونه بخشی، شورای اسلامی روستای سیاهکلان به عنوان شورای نمونه روستایی از بخش مرکزی و شوراهای اسلامی روستاهای نوجان، وینه و ولد از بخش آسارا به عنوان شوراهای نمونه روستایی معرفی شدند.

قاسم‌پور با اشاره به تلاش‌ها و خدمات بی‌وقفه اعضای شوراها، این انتخاب را قدردانی از عملکرد مؤثر و پاسخ‌گو در سطح محلی دانست و افزود: امید است این روند مشارکت‌محور، الگویی برای دیگر شوراها در مسیر خدمت‌رسانی به مردم باشد.

رئیس شورای اسلامی شهرستان کرج، با اشاره به اهمیت جایگاه شوراهای شهرستان بیان کرد: شورای اسلامی شهرستان کرج، پل ارتباطی مؤثر میان شوراهای شهرها و روستاها با فرمانداری است و نقش مهمی در انسجام‌بخشی به تصمیم‌گیری‌های محلی ایفا می‌کند.

وی تأکید کرد: این شورا با حضور نمایندگان منتخب مناطق مختلف، به‌منبل هم‌افزایی و هماهنگی در توسعه متوازن شهرستان است. همچنین، ما تلاش کرده‌ایم با پیگیری مطالبات مردمی در حوزه‌های عمرانی، خدماتی و اجتماعی، فضای هم‌اندیشی و تعامل را در سطح شهرستان گسترش دهیم.

به گفته قاسم‌پور، شورای شهرستان نقش کلیدی در هدایت پروژه‌های مشترک و تسهیل ارتباط میان شهرداری‌ها، بخشداری‌ها و نهادهای بالادستی دارد.

دیدگاه

معماران باید در خدمت جامعه و کارفرمایانشان باشند

دنیس اسکات براون

گرچه بسیاری از معماران نماه می‌سازند اما آنچه می‌سازند معمولا نمادهایی هستند که برای خودشان و تعداد کمی از همکارشان معنادار است. اما چنین شیوه‌هایی از تحقق خود، نمی‌تواند تمام ماجرا باشد. معماران آن خدایگانی نیستند که قرن نوزدهم، شیفته‌ی نبوغ می‌خواست از آن‌ها بسازد. آنها باید در خدمت جامعه و کارفرمایانشان باشند. البته این بدان معنا نیست که باید صرفاً به کارفرمایان خود ولبسته باشند. در واقع، آنها نیاز دارند وظایف طراحانه‌ی خود را گسترده‌تر از آنچه انجام می‌دهند، تعریف کنند و بنامای آنها می‌تواند طیف بسیار گسترده‌تری از اطلاعات را منتقل کند. (در گفت‌وگوی منتشر شده در کتاب Talking architecture interviews with architects در سال ۲۰۰۸)

منبع: گفتار

محیط زیست

پایش مستمر محل دفن پسماندهای صنعتی و ویژه استان تهران، ضامن حفظ محیط زیست

رئیس اداره مدیریت زیست محیطی آب خاک و پسماند حفاظت محیط زیست استان تهران از بازدید و ارزیابی دقیق مرکز دفن پسماندهای صنعتی و ویژه استان خبر داد و تأکید کرد: نظارت مستمر بر این مرکز، ابزاری کلیدی برای اطمینان از رعایت ضوابط و پیشگیری از آلودگی منابع آب و خاک است.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا فاطمه اکبرپور افزود: در این بازدید، عملکرد مرکز از جنبه‌های مختلفی از جمله طراحی سلول‌های دفن، کارایی زهکش‌ها، سیستم تصفیه شیرابه، رعایت سازگاری و ناسازگاری پسماندها و شیوه نگهداری آنها در قبال‌های مسقف و غیرمسقف مورد بررسی قرار گرفت. وی با اشاره به اهمیت پوشش‌های مهندسی و سیستم‌های مدیریت شیرابه، تصریح کرد: نظارت مستمر بر این مراکز، امکان ارزیابی دقیق عملکرد فنی و زیست‌محیطی آن‌ها را فراهم و نقش حیاتی در جلوگیری از آلودگی آب و خاک ایفا می‌کند. اکبرپور در پایان گفت: در این بازدید، تذکرات لازم برای بهبود عملکرد مرکز ارائه شد تا از انطباق کامل با استانداردهای زیست محیطی اطمینان حاصل شود.