

نوسفر را همتی باید ...



صفحه ۶



ماهنامه نوین باش (نشریه تخصصی نمایندگی سر نوین کد ۴۳۹۴) - دوره اول - شماره پنجم - مهر ۱۴۰۱

همراهی با تیم ۴۳۹۴: یک پیشنهاد جذاب

مزیت های عضویت در تیم ۴۳۹۴:

- سطح درآمد نامحدود و پایدار
- امکان فعالیت بر اساس انتخاب شخص
- امکان فروش بیمه در سراسر کشور
- امکان فعالیت به صورت آنلاین و تلفنی
- امکان فعالیت حتی برای کارمندان و شاغلین دولتی

پشتیبانی و شروع:

- دوره کامل بازاریابی و فروش رایگان
- دوره بازاریابی تلفنی
- شش ماه کارآموزی و پشتیبانی

مشهد امام خمینی ۴۷،
شهیدان نجفی ۵، ۳ پلاک ۹۵
تلفن: ۰۹۳۷۹۳۷۳۷۶۱

جای شما در تیم ما خالیست

بیمه نوین
NOVIN INSURANCE
پایه ای برای نوآوری - کد ۴۳۹۴

صفحه ۲



پرونده ویژه:
رازها و رمزهای
«استمرار»
گفت و گوی
اختصاصی با
دکتر محمد حسن
اشرف



مزیت ها:

- سطح درآمد نامحدود و پایدار
- امکان فعالیت بر اساس انتخاب شخص
- فروش بیمه در سراسر کشور
- امکان فعالیت بصورت آنلاین و تلفنی
- امکان فعالیت حتی برای کارمندان و شاغلین دولتی



مشهد امام خمینی ۴۷،
شهیدان نجفی ۵، ۳ پلاک ۹۵
۰۵۱۳۸۵۴۶۰۰۶
۰۹۳۷۹۳۷۳۷۶۱

پشتیبانی و شروع:

- دوره کامل بازاریابی و فروش رایگان
- دوره بازاریابی تلفنی
- شش ماه کارآموزی و پشتیبانی



«مافیا»؛ فراتر از یک بازی

صفحه ۷

سخن آغازین



رضا امیرزاده - سردبیر

دریافت مستمری آتی؛ محصول جدید بیمه نوین

شرکت بیمه نوین که سال‌هاست محصول بیمه عمر و سرمایه‌گذاری خود را با ارائه پوشش‌های کامل بیمه-ای و با خدماتی گسترده به بازار عرضه کرده است و هدف خود را در بازار بیمه‌های زندگی، رقابت در ارائه خدمات و پوشش‌های بیمه‌ای قرار داده است، در اقدامی شایسته، در مهر ماه سال جاری، اقدام به معرفی محصولی جدید در رشته بیمه‌های عمر و سرمایه‌گذاری نموده است تا علاوه بر ارائه پوشش-های کامل بیمه‌ای، در ارائه خدمات مالی نیز در بیمه-های زندگی، پیشتاز باشد.

محصول جدید شرکت بیمه نوین که با عنوان «بیمه مستمری» به بازار ارائه شده است، این امکان را به مشتریان بیمه نوین می‌دهد که به صورت آتی و از زمان صدور بیمه‌نامه، مستمری دریافت نموده و حق بیمه خود را نیز بر اساس میزان مستمری که تمایل به دریافت آن دارند، تعیین نمایند.

طرح مستمری آتی بیمه نوین برای بیمه‌شدگان بالای ۳۵ سال ارائه می‌شود و افرادی که بیش از ۳۵ سال سن دارند، می‌توانند از زمان صدور بیمه‌نامه از شرکت بیمه نوین مستمری دریافت کنند.

این بیمه‌نامه شامل سه طرح مختلف برای دریافت مستمری است که بیمه‌گذار می‌تواند هر یک از این طرح‌ها را به دلخواه خود انتخاب نماید.

طرح نخست، طرح مستمری قطعی با مدت معین است. در این طرح، بیمه‌گذار مدت پرداخت مستمری را انتخاب نموده و شرکت بیمه نوین، مستمری را در این مدت به صورت قطعی پرداخت خواهد کرد. مدت بیمه‌نامه در این طرح می‌تواند بین ۵ تا ۳۰ سال باشد. همچنین بیمه‌گذار می‌تواند دوره‌ای که پرداخت مستمری توسط شرکت بیمه نوین تضمین می‌شود را نیز انتخاب نماید. این دوره نمی‌تواند از مدت بیمه-نامه بیشتر باشد.

طرح دوم، طرح مستمری به شرط حیات بیمه شده برای مدت معین است. در این طرح، بیمه‌گذار مدت زمان پرداخت مستمری را به‌طور دقیق مشخص می‌کند اما مستمری تا زمانی که بیمه شده در قید حیات باشد، پرداخت خواهد شد. در این بیمه‌نامه نیز مدت بیمه‌نامه، بین ۵ تا ۳۰ سال خواهد بود و این طرح، فاقد دوره تضمین پرداخت خواهد بود.

طرح سوم در بیمه مستمری شرکت بیمه نوین نیز طرح مستمری به شرط حیات بیمه شده به صورت مادام‌العمر است. مدت بیمه‌نامه در این طرح تا زمان حیات بیمه شده خواهد بود و شرکت بیمه نوین متعهد است که در این طرح تا

همراهی با تیم ۴۳۹۴؛ یک پیشنهاد جذاب

حیدریه نیز برگرفته از نام این عارف بزرگ است، از رباط لاری که توسط تاجر بزرگ دوره قاجار، محمدرضا لاری ساخته شده و در حال حاضر توسط بازماندگان آن تاجر بزرگ به مسافرخانه‌ای با حفظ بافت تاریخی آن تبدیل شده و نیز از حمام حاجی رئیس که بزرگ‌ترین حمام این شهر در دوره قاجار بوده و توسط رئیس-التجار، یکی از بزرگ‌ترین تاجران دوره قاجار ساخته شده است، بازدید نمودند. در جریان این بازدیدها، اطلاعات تاریخی مربوط به هر یک از این اماکن و شخصیت‌های تاریخی به طور کامل برای اعضای تیم تشریح شد تا دانش تاریخی اعضای تیم ۴۳۹۴ نسبت به تاریخ و گذشته‌ی ایران بزرگ، توسعه یابد.

در سایر جلسات، نیز اعضای تیم ۴۳۹۴، به تمرین مؤثر و کارگاهی در حوزه افزایش مهارت سخن‌وری پرداخته و مهارت‌های سخن-وری را تمرین کردند. کارگاه سخن‌وری در

تیم ۴۳۹۴ با روش‌های نوین و با روش‌هایی مشارکتی و جذاب به تقویت مهارت داستان‌پردازی و خلاقیت ذهن فروشندگان و افزایش توانایی آن‌ها در سخن‌وری می-پردازد.

همچنین در یکی دیگر از جلسات هفتگی تیم ۴۳۹۴، اعضای تیم در کنار یکدیگر به انجام بازی جذاب، سرگرم‌کننده و آموزشی

«مافیا» پرداختند. هدف از برگزاری این بازی جذاب، علاوه بر ایجاد هیجان و سرگرمی و همدلی بیشتر اعضای تیم ۴۳۹۴، ایجاد فضایی برای تقویت مهارت سخن‌وری و خلق ایده توسط فروشندگان است. ویژگی‌های خاص این بازی و اثرات آن در مطلبی در همین شماره به‌طور کامل برای خوانندگان محترم، تشریح شده است.

تیم ۴۳۹۴ در یک سال گذشته بیش از ۵۱ جلسه‌ی متوالی هفتگی را با حضور اعضای تیم برگزار نموده و یکی از مهم‌ترین ابزارهای توسعه‌ی فعالیت‌های تیم ۴۳۹۴، استمرار در این فعالیت‌های جذاب و مهیج بوده است که موجب همدلی روزافزون اعضای تیم ۴۳۹۴ و تعلق خاطر آن‌ها به این مجموعه گردیده است.

همراهی با تیم ۴۳۹۴، می‌تواند تجربه‌ای جذاب و مهیج برای افرادی باشد که از کارهای یکنواخت و خسته‌کننده گریزان هستند.

در کار تیمی، عوامل بی‌شماری وجود دارد که باید دست به دست یکدیگر دهند تا یک تیم کاری را تبدیل به محیطی جذاب و پرهیجان برای فعالیت نموده و انگیزه‌ی کافی را برای فعالیت تمامی اعضای تیم فراهم نمایند. برخی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر همبستگی اعضای تیم و وفاداری آنان به تیم و مجموعه، توجه دائمی به ابعاد مختلف شخصیت و رفتار اعضای تیم است.

بی‌شک هر انسانی کار و فعالیت اقتصادی خود را با هدف افزایش رفاه در زندگی شخصی و لذت بیشتر از لحظه‌های زندگی خود انجام می‌دهد. بنابراین همراه ساختن کار و فعالیت اقتصادی با افزایش لذت‌های زندگی می‌تواند یکی از مهم‌ترین عوامل جذابیت محیط کار برای اعضای یک تیم باشد. اگر افراد در همان محیطی که به کار و فعالیت اقتصادی مشغول هستند، امکان برخورداری از تفریحات و

هیجانان و لذت‌های تیمی و دسته‌جمعی را داشته باشند، بی‌شک علاوه بر افزایش میزان همدلی اعضای تیم و هم‌افزایی میان فعالیت آن‌ها موجب تعلق خاطر اعضای تیم به مجموعه و افزایش راندمان کاری آن‌ها نیز می‌گردد.

تیم ۴۳۹۴ نیز با همین هدف در یک ماه گذشته، در ادامه‌ی جلسات هفتگی و مستمر خود، توسعه‌ی فردی تمامی

اعضای تیم را در ابعاد مختلف در دستور کار قرار داده است.

در یک ماه گذشته، تیم ۴۳۹۴، در جلسات هفتگی خود که در روزهای سه‌شنبه‌ی هر هفته به صورت متوالی و بی‌وقفه با حضور تمامی اعضای تیم برگزار می‌گردد، اقدام به برگزاری سه جلسه در محل دفتر تیم ۴۳۹۴ نموده و یک هفته نیز به دنبال اقدام جدید و متفاوت تیم ۴۳۹۴، اقدام به بازدید از اماکن تاریخی استان خراسان نموده است.

اعضای تیم ۴۳۹۴، در یک ماه گذشته، به صورت دسته جمعی به شهر تاریخی و زیبای تربت حیدریه سفر کرده و از اماکن تاریخی و زیبای این شهر بازدید نمودند. در این سفر یک روزه، اعضای تیم ۴۳۹۴ از آرامگاه قطب‌الدین حیدر، عارف بزرگ قرن ششم هجری و بنیان‌گذار مکتب حیدریه در عرفان اسلامی که نام شهر تربت

تیم ۴۳۹۴ در یک سال گذشته بیش از ۵۱

جلسه‌ی متوالی هفتگی را با حضور

اعضای تیم برگزار نموده و یکی از مهم-

ترین ابزارهای توسعه‌ی فعالیت‌های تیم

۴۳۹۴، استمرار در این فعالیت‌های

جذاب و مهیج بوده است

مزیت‌های عضویت در تیم ۴۳۹۴:
سطح درآمد نامحدود و پایدار
امکان فعالیت بر اساس انتخاب شخص
امکان فروش بیمه در سراسر کشور
امکان فعالیت به صورت آنلاین و تلفنی
امکان فعالیت حتی برای کارمندان و شاغلین دولتی

پشتیبانی و شروع:
دوره کامل بازاریابی و فروش رایگان
دوره بازاریابی تلفنی
شش ماه کارآموزی و پشتیبانی

مشهد امام خمینی ۴۷،
شهیدان نجفی ۵، ۳ پلاک ۹۵
تلفن: ۰۹۳۷۹۳۷۳۷۶۱

جای شما در تیم ما خالیست



نمایندگی جواهری - کد ۴۳۹۴



«استمرار» واژه‌ای است که مفاهیم فراوانی را با خود به همراه دارد. گاهی استمرار یادآور مفهوم تکرار است و کسالت‌باری تکرار را تداعی می‌کند و گاهی یادآور پشتکار است و با خود ارمغان موفقیت می‌آورد. اگر در مسیر توسعه‌ی فردی خود گام برداشته باشید، در همان قدم‌های ابتدایی، بارها با مفهوم استمرار به معنای تلاش و پشتکار و ناامید نشدن از ادامه‌ی مسیر مواجه شده‌اید. اما آیا استمرار، می‌تواند تضمین‌کننده‌ی موفقیت باشد؟ چگونه می‌توان از تکرار و کسالت ناشی از آن دوری جست و هم-زمان استمرار را در کار حفظ کرد. آیا این دو با یکدیگر در تعارض قرار دارند؟

دکتر محمدحسن اشرف، متخصص روانشناسی و روانشناس مرکز مشاوره و روانشناسی جهاد دانشگاهی مشهد و مشاور حوزه‌ی کسب‌وکار، در این شماره از ماهنامه «نوینی باش» دعوت ما را پذیرا شدند و در این ارتباط با ایشان به گفت‌وگو نشستیم. آن‌چه در ادامه می‌خوانید و اکنون در اختیار شماست، ماحصل این گفت‌وگوی بسیار جذاب است.

مطالعه‌ی این گفت‌وگوی خواندنی و تأثیرگذار را به تمامی دنبال‌کنندگان «نوینی باش» توصیه می‌کنیم.

است. افرادی که در توسعه‌ی فردی موفق هستند، به این جزئیات بسیار اهمیت می‌دهند و دریافته‌اند که این جزئیات زندگی روزمره است که شخصیت انسان را می‌سازد. بنابراین گزاره‌ی اولی که باید با هم توافق کنیم این است که جزئیات زندگی روزمره‌ی ما در مسیر توسعه‌ی فردی بسیار حائز اهمیت است و بخشی از جزئیات زندگی روزمره‌ی ما باید حتماً در خدمت اهداف متعالی ما باشد.

در تعریف ذهن استراتژیک، یکی از شاخصه‌های ذهن استراتژیک آن است که ذهن انسان بتواند یک استراتژی کلان را خرد کند و آن را به یک لحظه منتقل کند و در رفتار ساده‌ی روزمره، آن را لحاظ کند. یعنی اگر من یک هدف کلان در کار خودم تعریف کرده‌ام، باید بتوانم بخشی از اعمال روزانه‌ام را در خدمت آن هدف کلان تعریف و تنظیم کنم. این باعث خواهد شد که کارهای روزمره‌ی ما هدفمندتر شده و ما کارهای روزانه‌ی خود را نیز دقیق‌تر و با کیفیت‌تر انجام دهیم. این جزئیات، دیسپلین ما را می‌سازد. این دیسپلین که بر اساس این جزئیات شکل گرفته، باعث می‌شود که یک فرد به عنوان مثال در لحظات مهم زندگی بتواند شهادت ایستادن داشته باشد و با بگوید و اعلام موضع کند و موضع مشخص داشته باشد و سخنش را در گلو خفه نکند و با شهادت و جسارت، حرفش را بزند. افرادی که می‌بینید در دوره‌های خاصی شهادت آن را دارند که کنار مردم بایستند و حرف خود را با جسارت و شهادت بزنند و حتی برای آن هزینه‌های سنگین بپردازند، کسانی هستند که با توجه به این جزئیات، دیسپلین مشخصی را برای خود تعریف کرده‌اند.

با این مقدمه، می‌خواهم به دو گونه استمرار در کار بپردازم. استمراری که فرساینده و کاهنده است و استمراری که رشد دهنده و تعالی دهنده است. اگر در زندگی یک فرد هیچ استمراری وجود نداشته باشد و زندگی وی بر اساس اتفاقات لحظه‌ای شکل بگیرد و مسیر مشخصی که در آن استمرار داشته باشد، وجود نداشته باشد، ما در حال حاضر صحبتی در ارتباط با این‌گونه افراد نداریم و از موضوع بحث ما خارج است. ما در اینجا از برنامه‌ریزی و تصمیمات آگاهانه در مسیر کار و رشد فردی صحبت

نوینی باش: شما در جلسه‌ی تقدیر از نمایندگان برتر شعبه‌ی مشهد، یک سخنرانی داشتید و در آن جلسه، پیرامون موضوع «تیز کردن تیر» برای نمایندگان سخنرانی کردید و به این موضوع پرداختید که هر فرد باید چه کارهایی انجام دهد تا تیر خود را تیز کند و بتواند در کار خود برندگی لازم را داشته باشد. من قصد دارم گفت‌وگو را از همین نقطه آغاز کنم. به نظر شما نقش «استمرار در کار» در تیز شدن تیر فرد چیست؟ آیا استمرار در کار به معنای تیز بودن تیر است یا این که استمرار می‌تواند علت تیز شدن تیر باشد و یا معلول آن است؟

این سؤال را می‌توان به این شکل نیز مطرح کرد که آیا استمرار در کار موجب تیز شدن تیر می‌شود یا موجب کند شدن آن؟ یا به عبارت دیگر چه استمراری می‌تواند موجب تیز شدن تیر شخص شود؟ ابتدا به نظرم لازم است که ما یک توافقی با هم داشته باشیم و آن این است که در مشرق زمین و در ایران، ما یک تصویرسازی از تحولات روحی و روانی، رشد فردی یا انسان شدن و آدم شدن داریم که این تصویرها و داستان‌پردازی‌ها ناگهانی و انفجاری هستند. بدین معنی که فردی نزد یک پیر و شیخی مراجعه می‌کند و با شنیدن یک جمله متحول می‌شود و گریبان می‌درد و دچار تحولات اساسی می‌شود یا مثلاً یک شعر می‌خواند و به یکباره متحول می‌شود. به همین دلیل ما غالباً به دنبال این هستیم که یک اتفاقی رخ دهد و ما به یکباره دچار رشد و تحول شویم و تصور ما این است که رشد و توسعه‌ی فردی یکباره اتفاق می‌افتد. در حالی که این تصور کاملاً اشتباه است. چرا که رشد و توسعه‌ی فردی، یک فرایند مستمر و بسیار زمان‌بر است. ممکن است در برخی انسان‌ها با یک تلنگر و یک اتفاق، این رشد و توسعه‌ی فردی، رونمایی شود و ظاهر گردد اما شکل‌گیری و به وجود آمدن آن در یک لحظه رخ نمی‌دهد. به همین دلیل جزئیات زندگی روزمره‌ی انسان بسیار مهم

که برنامه‌ریزی برای آن‌ها صورت نگرفته باشد. این افراد نسبت به اتفاقات بسیار پذیرا بودند. شما برنامه‌ریزی کرده‌اید که خطاطی کنید اما به یکباره کودکی رد می‌شود و دوات شما را روی کاغذ می‌ریزد و لکه‌ی سیاه درشتی روی کاغذ شما ایجاد می‌شود و شکل ابر و باد می‌گیرد. یک استاد شرقی نسبت به این اتفاق پذیرا بوده است. یعنی به این لکه نگاه می‌کند و آن را یک اتفاق جالب می‌بیند و از دل آن یک پدیده‌ی جدید ابداع می‌کند. این افراد حتی طراحی اتاق‌هایشان به گونه‌ای بوده که زمینه‌ی بروز اتفاقات وجود داشته باشد. فروشنده‌های حرفه‌ای نیز همین گونه عمل می‌کنند. یعنی نسبت به اتفاقات بسیار پذیرا هستند. سناریوی فروش خود را برنامه‌ریزی می‌کنند اما اگر ورود یک فرد جدید یا سروصدای ناگهانی محل مذاکره یا اتفاقات دیگر در محل رخ دهد، آن‌ها نسبت به این اتفاق کاملاً گشاده رفتار می‌کنند و دقیقاً از همان اتفاق در جهت موضوع فروش خود استفاده می‌کنند. این مسأله بسیار مکمل خوبی برای آن تکرار است و خون تازه به فرایند کاری و زندگی ما تزریق می‌کند. اگر همه چیز در دفتر کار من منظم است و همه چیز منظم و مرتب و بر اساس برنامه‌های از پیش تعیین شده به درستی پیش می‌رود، یک مشتری ناگهان از راه می‌رسد و



سروصدایی راه می‌اندازد، من باید از این مشتری سپاس‌گزار باشم، باید او را با آغوش باز پذیرایی کنم. اگر زنگ بزنم حراست بپاید و او را ببرد، یعنی در مقابل اتفاق، پذیرا نیستم و در این صورت قطعاً اسیر تکرار و استمرار فرساینده خواهم شد. بنابراین ما دو شاخص داریم. یک شاخص این است که نظم و تکرار و استمرار من در خدمت فردیت من است یا در خدمت اطاعت و تبعیت و شاخص دوم آن است که من نسبت به اتفاق چه اندازه گشودگی دارم و چه اندازه پذیرای اتفاق هستم. برخی افراد همیشه منتظر اتفاقات هستند. اگر تصادف می‌کنند، خوشحال می‌شوند. اگر یک نفر به کار آن‌ها اعتراض می‌کند، خوشحال می‌شوند. این‌گونه افراد هوشی دارند که باعث می‌شود نسبت به اتفاقات پذیرا باشند.

نوبنی باش: در راستای فرمایشات قبلی شما این موضوع کاملاً تکمیل‌کننده بود. اما اتفاق غالباً از عناصر خارج از اراده‌ی انسان سرچشمه می‌گیرد. پرسش من این است که آیا ایجاد تنوع در کار تکراری معطوف به هدف به صورت آگاهانه نیز می‌تواند به جلوگیری از استمرار فرساینده و اسیر تکرار شدن، جلوگیری کند؟

من برای پاسخ به این پرسش از مقایسه‌ی دو معلم استفاده می‌کنم. معلم اول کسی است که یکی از شاگردانش در کلاس یک شوخی می‌کند و معلم نیز شروع به خنده‌ی بلند می‌دهد همراه با شاگردان می‌کند. این کار ضمانت آن است که این‌گونه شوخی‌ها در کلاس او باز هم تکرار خواهد شد. چنین کلاسی همیشه همه‌هم دارد و زنده است. اما معلم دیگر پاسخ شوخی شاگرد را با جدیت می‌دهد. این امر موجب می‌شود که دیگر این‌گونه شوخی‌ها در کلاس وی تکرار نگردد. کلاس بسیار منظم و مرتب پیش خواهد رفت و همه در یک قالب مشخص رفتار خواهند کرد. ما یک مسأله داریم به نام کنترل و یک مسأله داریم به نام نفوذ. به عنوان مثال من به دست خودم کنترل دارم. اگر بگویید پنج بار پنجه‌ات را باز و بست کن، این کار را انجام خواهم داد. اگر بگویید این کار را تندتر یا کندتر انجام بده، به راحتی انجام می‌دهم. اما اگر بگویید ضربان قلب خود را تندتر کن من نهایتاً می‌توانم کمی تحرکم را بیشتر کنم تا ضربان قلبم بالا برود اما نمی‌توانم این کار را دقیق انجام دهم. من بر رفتار دستم کنترل دارم اما بر ضربان قلبم فقط نفوذ دارم و نه کنترل. تنوع در بخش نفوذ ما باید قرار بگیرد و نباید در کنترل کامل ما باشد. اگر تنوع برنامه‌ریزی شده باشد، مصنوعی خواهد بود و دوباره همان تکرار خواهد بود. اما من باید زمینه و بستر تنوع را فراهم کنم. در واقع بستر کارم را طوری فراهم کنم که اتفاقات متنوع امکان وقوع داشته باشد. در چیدمان دفتر کارم، در تعیین نوع رابطه‌ی

می‌کنیم.

حقیقت آن است که استمرار فرساینده، در میان انسان‌ها بسیار شایع و متداول است. استمراری که باعث ماشینی شدن انسان‌ها، تبدیل به شیء شدن آن‌ها و عاری شدن آن‌ها از عواطف انسانی و از دست دادن ابعاد خاص شخصیتی آن‌ها می‌شود. این نوع از استمرار می‌تواند بسیار مخرب و خشونت‌زا باشد. اگر استمرار دائماً با یک معنای عمیق فردی همراه نشود، تبدیل به استمرار فرساینده می‌گردد و عواقب خطرناک فوق را به همراه خواهد داشت. افرادی که سال‌ها عضو حزب نازی آلمان و گوش به فرمان سران این حزب بودند، همین افرادی بودند که تبدیل به ماشین‌ها و اشیاء متعلق به حزب نازی شده بودند. این افراد به یک معنا و نقطه‌ی عمیق فردی متصل نبودند بلکه به یک جریان جمعی پیوسته بودند. استمرار فرساینده، زاینده‌ی تعبیری چون تبعیت و اطاعت و تقلید است و این بسیار مسأله‌ی خطرناکی است. این مفاهیم، سیاهی‌لشگرساز است. این مفاهیم لشگر درست می‌کند. این مفاهیم در یک جامعه، «امت» می‌سازد و نه «ملت». در این حالت، انسان در یک سیاهه‌ای از انسان‌ها حل می‌شود و بسیار هم محکم بر اعتقادات خود ایستاده است و به ظاهر حال خوبی هم دارد و هر روز کارهای یکسانی را انجام می‌دهد و هر روز هم از روز قبل بهتر آن کارها را انجام می‌دهد، اما به یکباره پس از گذشت دوره‌ای از زمان درمی‌یابد که بخشی از یک فاجعه بوده و عمرش نیز در این مسیر از دست رفته است. دلیل این امر آن است که من آن قصه‌ی فردی و نقطه عمیق فردی را از دست داده‌ام. فرایندها و جریان‌های اجتماعی که می‌خواهند افراد را بخشی از یک بازی بزرگ کنند، این «فردیت» را از انسان‌ها می‌گیرند تا موتور تبعیت، موتور اطاعت و موتور تقلید در انسان‌ها روشن و موتور تصمیمات فردی در وجود آن‌ها خاموش گردد. این مسأله می‌تواند در مورد یک کارمند بانک نیز صادق باشد. بسیاری از کارمندان در عمل، پس از مدتی تبدیل به این ماشین‌ها می‌شوند که هیچ‌گاه برای خود وقت نمی‌گذارند. در حقیقت استمرار فرساینده موجب انسداد فردیت در این فرد و تبدیل شدن وی به یک شیء شده است. بنابراین فرایند استمرار، فرایند خطرناکی است و باید نسبت به آن بسیار آگاه باشیم. شما اگر با یک هنرمند از استمرار صحبت کنید، برای او هم‌تراز یک فحش ناموسی خواهد بود. او معتقد است که استمرار می‌خواهد حریت و آزادی و فردیت مرا به بند بکشد. نوجوان‌ها به دلیل سلامت روان خود، از استمرار بسیار گریزان هستند و دائماً به دنبال هیجان‌ات و اتفاقات تازه هستند. بنابراین استمرار فرساینده، نوعی از استمرار است که ویژگی‌های آن را بیان کردیم.

نوع دیگری از استمرار وجود دارد که در خدمت احساسات و عواطف شخصی انسان است و برای انسان معنای فردی دارد. به عنوان مثال، من اگر کارمند یک بانک هستم، لوگوی آن بانک یا شعار آن یا اهداف آن، شعار شخصی و هدف شخصی من نیست. من می‌توانم به محل کارم علاقه داشته باشم اما حس شخصی به این سازمان که فردیت مرا تحت تأثیر قرار دهد، بی‌معناست. آنچه فردیت مرا شکل می‌دهد، تجربیات زیسته‌ی من است. افراد خانواده، روحیات، روستای پدری یا مادری، کتاب‌هایی که خوانده‌ام، موسیقی‌هایی که شنیده‌ام، اولین دختر یا پسر که عاشق او شده‌ام، اولین کتابی که در نوجوانی خواندم یا اولین فیلمی که در نوجوانی دیده‌ام، این‌ها فردیت مرا شکل می‌دهد. بنابراین استمرار رشد دهنده، نوعی از استمرار است که باعث می‌شود، بخشی از اعمال و رفتار روزانه‌ی من در خدمت فردیت من باشد. به عنوان مثال اگر از من بپرسند، چرا صورت خود را اینقدر دقیق و مرتب اصلاح می‌کنی یا چرا اینقدر دقیق و مرتب به کبوترهایت دانه می‌دهی یا چرا اینقدر با دقت و احساس قرآن می‌خوانی، اگر من در پاسخ یک نفس عمیق بکشم و با این پرسش به فکر بروم که بتوانم معنای عمیقی که در ذهن و قلب من شکل گرفته است را به فرد منتقل کنم که با هر واژه‌ای به راحتی نمی‌توان آن را منتقل کرد، این بدین معناست که من اعمال روزانه و استمرار در انجام آن‌ها را در خدمت فردیت خودم شکل داده‌ام اما اگر در پاسخ به این پرسش، بلافاصله شروع به ارائه‌ی پاسخ‌های شعاری و کلیشه‌ای و تکراری کنم و دقایق زیادی بی‌وقفه در مورد آن صحبت کنم، بدین معناست که من دچار استمرار فرساینده‌ای شده‌ام که مرا تبدیل به یک ماشین کرده و اعمال تکراری من و استمرار آن‌ها در خدمت فردیت من نیست و هیچ کمکی به رشد فردی من نمی‌کند. این مثال می‌تواند میان استمرار رشد دهنده و انسان-

یک شاخص این است که نظم و تکرار و استمرار من در خدمت فردیت من است یا در خدمت اطاعت و تبعیت و شاخص دوم آن است که من نسبت به اتفاق چه اندازه گشودگی دارم و چه اندازه پذیرای اتفاق هستم.

ساز با استمرار تباه‌کننده و شیء‌ساز برای ما تمایز ایجاد کند.

نوبنی باش: از دو نوع استمرار صحبت کردید. این دو نوع استمرار چه اندازه با مفاهیم «تنوع» و «تکرار» پیوند دارند. یعنی اگر من در کارها و اعمال خودم تنوع ایجاد کنم، آیا از تبدیل به شیء

شدن من جلوگیری خواهد کرد؟

من به جای واژه‌ی تنوع از واژه‌ی دیگری استفاده می‌کنم. اگر واژه‌ی من منظور شما را بیان نکرد، به موضوع تنوع بازخواهیم گشت. من از واژه‌ی «اتفاق» می‌خواهم استفاده کنم. در سنت شرقی با ترکیب همین دو واژه‌ی تکرار و اتفاق، فرایند انسان‌سازی شکل می‌گرفته است. یکی تکرار است که در خدمت یک مسأله‌ی فردی باشد. به عنوان مثال اساتید قدیمی، برای پذیرفتن شاگرد، شاگردی را می‌پذیرفتند که یک درد را با خود حمل کند در غیر این صورت او را نمی‌پذیرفتند. دومین مفهوم در سنت شرقی اتفاق است. اساتید شرقی نسبت به اتفاق بسیار گشودگی داشتند. یعنی مسائلی رخ دهد

جلسه را برگزار می‌کنم و به نتیجه نمی‌رسم، در آینده فرصت به نتیجه رسیدن، حتی با نتایج بهتر را هم خواهم داشت. گاهی در هنگام یک مذاکره باید در لحظه تصمیم بگیرم که اصلاً ادامه‌ی این مذاکره در حال حاضر صحیح نیست. پس با آرامش خاطر و با همان حال خوب و صلح درونی همیشگی به فرد می‌گویم چقدر دفتر شما و گفت‌وگو با شما برای من لذت‌بخش بود، چقدر پذیرایی شما دلنشین بود، خوشحال شدم از دیدن شما، خدائگهدارتان. بنابراین من باید در لحظه اجتهاد کنم و نه تقلید. تو در لحظه ممکن است ببازی، ببری، دعوا کنی، بخندی و ... باید پذیرای اتفاقات باشی. مهم این است. بنابراین نگرانی برای از دست دادن را باید با پذیرا شدن اتفاقات جایگزین کنیم.

نوبنی باش: اشاره کردید ما گاهی باید از دست بدهیم. ما در اکثر انسان‌ها این ترس از دست دادن را به عنوان یک ترس همیشگی می‌بینیم. این از دست دادن چقدر ممکن است موجب «فقدان» شود؟ به عنوان مثال ما گاهی ترس از دست دادن برخی افراد را داریم. این از دست دادن‌ها چقدر با هم تفاوت دارند و به کدام یک باید اهمیت داد و به کدام یک اهمیت نداد؟ همچنین لطفاً بفرمایید ما چگونه می‌توانیم با زندگی روزمره‌ی خود بر این ترس از دست دادن غلبه کنیم؟

اول این که از دست دادن و فقدان از بنیادی‌ترین تجربیات روانی ما انسان‌هاست. به طوری که برخی صاحب نظران معتقدند از دست دادن و فقدان، سازنده‌ی فردیت و روان ماست و تمام خط سیر زندگی انسان را زنجیره‌ای از از دست دادن‌ها تعیین می‌کند. از دست دادن رَحِمِ مادر، از دست دادن آغوش مادر، از دست دادن محیط امن خانه، از دست دادن انرژی و طراوت جوانی و ... به همین دلیل گفته می‌شود که هدف‌های خوب و درست اهدافی نیستند که ما در آن‌ها چیزهای خیلی خوبی به دست می‌آوریم بلکه هدف‌های خوب و درست، هدف‌هایی هستند که ما برای رسیدن به آن‌ها چیزهایی را با رضایت از دست می‌دهیم. ممکن است شما همه ثروت‌ها را داشته باشید، اما وقتی در هفتاد سالگی در خلوت روز پاییزی خودت از خواب بلند می‌شوی، فقط در صورتی راضی خواهی بود که جوانی و انرژی و طراوت و عمر خود را که از دست داده‌ای، در ازای چیزهایی از دست داده باشی که برایت معنا و ارزش داشته باشند. خوشا به سعادت کسی که بداند برای چه از دست می‌دهد.

بنابراین ما همه چیز را از دست می‌دهیم. آن‌چه در فقدان افراد برای ما فاجعه‌بار است، این است که با آن فرد زندگی نکرده‌ایم. به عنوان مثال من فرصت‌های لازم برای زندگی کردن با مادرم را از دست داده‌ام. این مسأله است که فقدان را عذاب‌آور می‌کند. وقتی کسی ترس از دست دادن‌هایش زیاد است، بدین معنی است که احتمالاً زندگی نزیسته زیاد دارد. یعنی از زندگی‌اش لذت نمی‌برد. سواد لحظه ندارد و از لحظه هراس دارد. بنابراین کسی از پیری می‌ترسد که جوانی نمی‌کند. کسی که می‌ترسد مذاکره‌ی فروش را از دست بدهد، بدین دلیل است که تمام توانش را در مذاکره نمی‌گذارد.

نوبنی باش: در واقع، ترس از دست دادن ناشی از عدم مهارت یا عدم عزت نفس است. دقیقاً از هر دوی این‌هاست. گاهی اسیر تعارف، خودسانسوری و .. می‌شویم و این موجب هراس از دست دادن می‌شود.

نوبنی باش: گاهی توصیه‌ی ما به افراد برای درک لحظه و لذت بردن از روزمرگی‌ها موجب ایجاد تعارض در افراد می‌شود. به عنوان مثال یک فرد ممکن است فروشنده باشد و به فروشنده‌ی علاقه داشته باشد، اما همین فرد از تنهایی خودش لذت ببرد و برای لذت بردن از لحظه و ایجاد حال خوب، لازم باشد که تنها فیلم ببیند یا در تنهایی کتاب بخواند یا تنها به پارک برود. این روزمرگی لذت‌بخش برای این فرد با فروشنده‌ی که لازمه‌ی موفقیت در آن ایجاد ارتباط است، در تعارض قرار می‌گیرد. این تعارض از کجا سرچشمه می‌گیرد و چگونه می‌توان آن را حل کرد؟

هایدر می‌گوید: «مسأله‌ی اصلی انسان امروز «دیگرپیروی» است.» یعنی من کارهایی که پدرم یا برادرم یا مادرم انجام داده است را پیروی می‌کنم و عادت‌های من از این «دیگرپیروی» نشأت می‌گیرد. ترک عادت‌ها سخت است و وقتی به کاری عادت کردیم، رها کردن آن برای ما دشوار می‌شود. چون ترک عادت‌ها برای ما دشوار است، از این که عادت‌های خود را تغییر دهیم، هراس داریم و این باعث می‌شود که عادت‌هایی را که در اثر پیروی از دیگران در ما ایجاد شده است، تکرار کنیم. در حقیقت ما تصور می‌کنیم که از این عادت‌ها لذت می‌بریم، در حالی که ما تنها از این که از منطقه‌ی امن خود خارج نشده‌ایم، احساس رضایت می‌کنیم و این به معنای لذت بردن نیست. «دیگرپیروی» بسیار خطرناک و سرطان‌زاست. چنین فردی به احتمال زیاد در بسیاری از تصمیمات زندگی‌اش، خود را غایب خواهد دید و هنگامی که از این «غیبت» به «حضور» تغییر وضعیت بدهد، همان اتفاقی برای او خواهد افتاد که برای بسیاری نیز رخ داده است. مثلاً به یکباره شغل خود را تغییر می‌دهد. مسأله‌ی «غیبت» و «حضور» نیز از مباحث عرفانی ماست که بسیار شفاف و مناسب است برای بیان این مسأله. این افراد در تصمیم‌گیری‌ها و زندگی خود غایب هستند. این افراد اگر کمی با خود خلوت کرده و به حال و وضع خود دقیق شوند، معمولاً متوجه این غیبت در زندگی خود می‌شوند.

همکاران در محیط کارم و ... باید به نوعی زمینه‌سازی کنم که بستر برای وقوع اتفاقات جدید فراهم باشد. در این صورت این تنوع مؤثر خواهد بود.

نوبنی باش: افرادی که به مباحث توسعه‌ی فردی علاقه‌مند هستند و این مطالب را دنبال می‌کنند، غالباً در معرض یک تهدید دائمی قرار دارند و این تهدید، حجم مطالب بسیار زیاد «شبه علم» در این زمینه است. در این‌گونه مطالب گاهی با مثال‌های متناقضی در ارتباط با استمرار در کار مواجه می‌شویم. به عنوان مثال اگر هدف ما عبور از یک دیوار سنگی باشد، برخی از این مطالب می‌گویند شما باید مانند قطره‌ی آبی که بر یک سنگ می‌ریزد، آنقدر این کار را تکرار کنید تا به سنگ نفوذ کنید. برخی دیگر می‌گویند اگر به یک دیوار سنگی برخوردید، باید آنقدر راه‌های مختلفی را امتحان کنید تا یک راه برای عبور از آن پیدا کنید. این دو مثال هر دو بر استمرار برای انجام کاری معطوف به یک هدف مشخص تأکید دارند. اما ماهیتاً با هم متفاوت یا حتی متناقض هستند. از سوی دیگر صحبت‌های شما با هر دو مثال فوق، تفاوت بنیادین دارد. در حقیقت این دو مثال، موفقیت را تحقق هدف عبور از دیوار می‌دانند، اما صحبت‌های شما ناظر بر این است که فرایند کار شما برای عبور از دیوار، فارغ از نتیجه‌ی آن که به عبور یا عدم عبور از دیوار منتج می‌شود، می‌تواند برای شما موفقیت‌ساز یا شکست‌ساز باشد. به عبارت دیگر دو مثال فوق، اصالت را به هدف و سخنان شما اصالت را به فرایند می‌دهد. از آن‌جا که در مباحث موفقیت، غالباً تعیین هدف، بخش بزرگی از مسیر کار را تشکیل می‌دهد و موفقیت غالباً معطوف به هدف ارزیابی می‌شود، آیا این معطوف به هدف بودن، خطر فرساینده شدن فرایند و مسیر کار را ایجاد نمی‌کند؟

در خصوص این شبه علم‌هایی که وجود دارد، واقعیت آن است که اگر شما بخواهید صحبت‌های شما بیشتر شنیده شود، باید ساده‌سازی کنید و حرف‌هایی بزنید که همه به راحتی بفهمند و با آن ارتباط برقرار کنند. به همین دلیل این افراد بسیار تقلیل‌گرایانه صحبت می‌کنند. این کار از این منظر که افراد علاقه‌مند به مباحث می‌شوند و گوش می‌کنند، خوب است اما از یک منظر نیز بسیار بد است. چرا که واقعیت آن است که اتفاقاً ما باید به این مسائل با پیچیدگی‌های ذاتی که دارند، نگاه کنیم و با همان پیچیدگی‌ها از آن‌ها صحبت کنیم. اگر چیزی برای من مهم است، باید به آن پیچیده نگاه کنم. اگر به مسأله‌ای با پیچیدگی‌های آن نگاه نکنم، یعنی برای من مهم نیست. ما به این موضوع می‌گوییم رویاروشدن با یک مسأله. یک قصه‌ی کوتاه در این زمینه بگویم که شاید جذاب باشد.

«رومن گاری»، نویسنده‌ی معروف فرانسوی در کودکی به همراه مادرش در حاشیه‌ی یک شهری زندگی می‌کردند که محله‌ی خوبی نبود. یک روز رومن گاری با چشم گریان از مدرسه به خانه می‌آید و پس از پرسش مادرش می‌گوید بچه‌های مدرسه به من گفته‌اند که مادر تو یک فاحشه است. من هم با آن‌ها دعوا کردم و از آن‌ها کتک خوردم و فرار کردم. رومن گاری انتظار داشت مادرش او را ببوسد و آرامش کند. اما مادر او به آشپزخانه می‌رود، رو به پنجره می‌نشیند، به بیرون خیره می‌شود و یک سیگار می‌کشد. رومن گاری می‌گوید دو سه ساعت بعد رفتم و دیدم مادرم همچنان همان‌جا نشسته و چند عدد ته‌سیگار جلوی او قرار دارد. شب خوابیدم، صبح بیدار شدم و دیدم مادرم همچنان روی همان صندلی به بیرون نگاه می‌کند و سیگار می‌کشد. مادرم مرا که دید، بلند شد و یک سیلی به من زد. گفت از این پس اگر به مادرت گفتند فاحشه، فرار نکن، بایست و از خودت دفاع کن، بمیر اما فرار نکن.

سومین شاخص ما اعتماد و اعتقاد به لحظه است. ما تصور می‌کنیم حاضر جواب بودن امتیاز است. نیازی نیست ما همیشه حاضر جواب باشیم و همه‌ی جواب‌ها را از قبل آماده کرده باشیم. من می‌توانم در پاسخ به یک سؤال فکر کنم، نفس عمیقی بکشم و بگویم چقدر جالب اصلاً تا به حال با این پرسش مواجه نشده بودم و به آن فکر هم نکرده بودم

از انسان می‌گیرند، همین است. من باید در لحظه سواد داشته باشم. توصیه‌های شبه علم، انسان را از لحظه غافل می‌کند. می‌گوید تو باید به جلسه‌ی فروش بروی و اگر فلان گونه بود، این را بگویی و ... اما از سناریوسازی‌های هوشمندانه در لحظه و بر اساس اتفاقات، انسان را غافل می‌کند. بنابراین ما باید همه‌ی توصیه‌ها را گوش کنیم اما همه را در لحظه باید دور بریزیم و لحظه را خلق کنیم. بنابراین سومین شاخص ما اعتماد و اعتقاد به لحظه است. ما تصور می‌کنیم حاضر جواب بودن امتیاز است. نیازی نیست ما همیشه حاضر جواب باشیم و همه‌ی جواب‌ها را از قبل آماده کرده باشیم. من می‌توانم در پاسخ به یک سؤال فکر کنم، نفس عمیقی بکشم و بگویم چقدر جالب اصلاً تا به حال با این پرسش مواجه نشده بودم و به آن فکر هم نکرده بودم. این یعنی سواد لحظه. ما باید لحظه را برای خودمان خوشایند کنیم به گونه‌ای که فرد مقابل احساس کند که من با خودم در صلح هستم.

ما گاهی نگران هستیم که این مذاکره را از دست بدهیم. این قرارداد را از دست بدهیم. باید به این پذیرش و صلح با خودمان برسیم که ما قرار نیست تمام موفقیت‌های عالم را در یک روز رقم بزنیم. چه شکالی دارد گاهی از دست بدهیم؟ اگر من با دیسپلین خاص خودم با آرامش و حال خوب یک

نوسفر را همتی باید ...



ندا جواهری - مدیرمسئول

باشد، نیازمند واکاوی مستمر خویشتن خواهد بود. برخی باورها در کودکی و یا در جامعه (خانواده، مدرسه، دوستان، دانشگاه و ...) به درستی در وجود انسان شکل نمی‌گیرند. برای تغییر باورها نیازمند ظرفیت بالایی از پذیرش در وجود خود هستیم تا بپذیریم که باور غلطی در ذهن و روان ما جریان دارد. این مسأله، خود زاینده‌ی درد است. درد از این حیث که چگونه سالیانی را با این باور یا باورهای غلط زندگی کردیم و دیگران را با همین باور قضاوت کردیم. به عنوان مثال زمانی که در کودکی به ما آموزش داده می‌شود که در مقابل حرف زور دیگران سکوت کنیم تا مسبب ایجاد تشنج و درگیری نشویم، این آموزش تبدیل به یک باور غلط در ذهن و روان ما خواهد شد و سال‌ها با ما همراه خواهد بود. در حالی که آموزش صحیح کنار گذاردن شرم و حیا در جایگاه مقابله با ظلم و زور، می‌تواند چراغ منطق و گفت‌وگوی صحیح را در ذهن و روان ما روشن کند. گاهی این حرف زور، در اجتماعاتی که همکاران یا دوستان ما حضور دارند، بروز می-



کند و احساس ناخوشایندی همچون تسمخ توسط دیگران را در ما به وجود می‌آورد. اینجاست که باید مکث کنیم. تفکر کنیم و ترسیم کنیم که چگونه می‌توانیم تصویر یک فرد متفاوت را در آن جمع به نمایش بگذاریم که جسارت تکرار این رفتار را در فرد مقابل، از بین ببرد. و اینجاست که به یک درمانگر یا مشاور از نوع انسانی آگاه نیازمند هستیم که تمام باورهای ما را واکاوی کرده و قیچی هرس به شاخ و برگ باورهای غلط ما بیاندازد.

این احساس نیاز مسبب طرح پرسش در وجود ما می‌گردد. به گونه‌ای که هر لحظه در انتظار نشانه و یا حرف‌های اطرافیان خود هستیم که به ما ایده‌ای برای یافتن پاسخ پرسش‌های ما دهند. هم‌نشینی با افراد موفق و صاحبان تفکر به ما یاری می‌رساند تا به درک صحیحی از مسیر تعالی آنان دست یابیم و همین امر می‌تواند به مطرح شدن مشاورها و رهبرهای متفاوتی در مسیر راه ما منجر شود. برای یافتن مشاور و رهبر مناسب باید به علایق و سلاقی و ذائقه‌های خود رجوع کنیم تا مشاور را که هدایت‌گر مناسبی برای صفات فردی ماست، بیابیم.

هم‌نشینی با انسان‌های بزرگ و صاحب اندیشه، کلاس درسی تمام ناشدنی و بدون احساس خستگی و کسالت است که به تفکر آدمی وسعت می‌بخشد و از این مجرا انسان با به جهان تازه‌ای از آگاهی‌ها و لذت‌ها می‌گذارد. این تجربه جایگاه انسان را در درون خویش تغییر داده و این تغییرات به ارضای تمایلات بی‌پایان روان و ذهن انسان منجر می‌گردد. این طعم خوش آگاهی به صورت هورمون شادی در ذهن انسان ترشح می‌شود و انسان را معتاد می‌کند. عطش دائمی به آگاهی و دانستن و رشد و بالندگی، محصول ترشح این هورمون است که به استمراری از جنس لذت و شادی و هیجان منجر می‌شود.

انعکاس تغییرات فردی خویش در رفتار اطرافیان با ما ادامه‌ی مسیر بالندگی را تضمین می‌کند. چرا که رشد و توسعه‌ی فردی، مسیری بی‌بازگشت است که در دیگران انتظار متفاوتی از ما ایجاد می‌کند و احساس مسئولیت جدیدی را در انسان به وجود می‌آورد. مسئولیتی که خود زاینده‌ی احساس مسئولیت ماست. چنین مسیری است که ما را نه تنها ملزم که دائماً مشتاق به استمرار و ممارست می‌کند. شوق ادامه‌ی راه در این فرایند، شوقی فزاینده خواهد بود که انتظارات اطرافیان بر آن شدت می‌بخشد.

مفهوم «استمرار» با تعابیر متفاوتی همراه است و بی‌شک این تعابیر متفاوت موجب می‌شود که به منظور استمرار و مداومت در کار، فرمول‌ها و روش‌های مختلفی برای افراد متفاوت وجود داشته باشد. پیش از هر چیز باید آگاه باشیم که استمرار در کار از هر روشی که باشد، در مراحل مختلف خود به چاشنی‌هایی نیازمند است. لذا ابتدا برخی از این چاشنی‌ها را اشاره خواهیم کرد:

۱- **اثرگذاری خانواده:** جایگاه تعریفی فرد در خانواده و چگونگی آداب پرورش او، می‌تواند تعیین کننده‌ی این مسأله باشد که فرد تا چه اندازه در کار و وظیفه و نقشی که بر عهده دارد، متعهد و مسئولیت‌پذیر است. گاهی پدر و مادر در خانواده در ایجاد استمرار و پشتکار در فرزند خود، می‌توانند نقش بسیار مهمی را ایفا کنند. بی‌شک مسئولیت‌پذیری و تعهد در والدین و پشتکار آنان در مسیر دستیابی به اهداف، می‌تواند الگو و سرمشقی برای کودکی باشد که در دامن آنان رشد می‌کند و به بالندگی می‌رسد. در چنین بستری، فرد درمی‌یابد که برای دستیابی به آرزوها و آمال خود و چشم‌اندازهای آتی بهترین روش، استمرار و مداومت متعهدانه در کار است.

۲- **اثرگذاری رنج:** گاهی شرایط سخت خانه و خانواده و گاه شرایط سخت زندگی در افراد، موجب استمرار بیشتر آنان در کار می‌شود. چرا که افرادی که در خانواده‌هایی با شرایط سخت مالی و خانوادگی رشد می‌کنند، با احساس تفاوت با سایر اقشار جامعه، خودآگاه یا ناخودآگاه به سمت و سویی متمایل می‌شوند که در شرایط رقابت با سایرین قرار می‌گیرند. این تمایل به رقابت یکی از ویژگی‌ها و صفات ذاتی انسان است که از آن نباید به معنای حسادت با بار منفی آن تعبیر کرد بلکه این نوع از حس حسادت و رقابت، برانگیزاننده و موجب رشد و تعالی فرد خواهد بود. شاید بتوان گفت تعهدها و قول‌هایی که افراد به خودشان در زمینه‌ی پیشرفت در آینده و جبران کمبودها در لحظات مختلف زندگی می‌دهند، می‌تواند انگیزه‌ی حرکت و تلاش و ممارست بیشتر آنان گردد.

۳- **اثرگذاری همراه:** گاهی وجود یک همراه یا همراهان با انگیزه می‌تواند انگیزه‌بخش تداوم و استمرار باشد. وجود همراه می‌تواند گاهی از بروز احساس یأس و ناامیدی و سرخوردگی جلوگیری کند و موتور محرک دائمی انسان باشد. در سایه‌ی همین اثرگذاری است که کار تیمی و تیم‌سازی معنا و مفهوم یافته و ارزشمند می‌شود.

۴- **اثرگذاری coach یا رهبر:** یکی از بهترین روش‌ها برای ماندن و استقامت در راه و مسیر اهداف کاری، بهره‌مندی از یک coach یا مشاور قدرتمند است. مشاور که بتواند گزارش عملکرد ما را دریافت کرده و به ما یادآور شود که در کجای مسیر قرار داریم و مسیر ادامه‌ی راه

برای تغییر باورها نیازمند ظرفیت بالایی از پذیرش در وجود خود هستیم تا بپذیریم که باور غلطی در ذهن و روان ما جریان دارد. این مسأله، خود زاینده‌ی درد است. درد از این حیث که چگونه سالیانی را با این باور یا باورهای غلط زندگی کردیم و دیگران را با همین باور قضاوت کردیم

را برای ما ترسیم کند. گاهی یک مشاور یا رهبر می‌تواند با داشتن اطلاعات از اهداف و علایق و پیشینه‌ی عملکرد ما، مسیر پیش روی ما را برای ما لذت‌بخش‌تر نماید.

گاهی افراد در انتظار یک معجزه از سوی اطرافیان نظیر پدر، مادر، مشاور و ... هستند تا شاید آن‌ها با تکانی بر چوب جادویی خود، آن-

ها را به آرزوها و خواسته‌هایشان برسانند. بسیاری از ما انسان‌ها در زندگی واقعی به این دستاورد رسیده‌ایم که نمی‌توان تمام خواسته‌ها و مطالبات خود را از دیگران درخواست کنیم. چرا که آن‌ها نیز برای دستیابی به آمال و آرزوهای خود به قدرت جوانی، تفکر، تعقل، زمان و پول کافی نیازمند هستند و قادر نخواهند بود تمام داشته‌ها و توان خود را صرف آرزوهای دیگران کنند. گاهی همین موضوع موجب کم‌توقعی و برآورده نشدن انتظارات ما از آن‌ها می‌شود. غافل از آن که چنین انتظاری اساساً ناصواب است. هنگامی که ما به این درک دست پیدا می‌کنیم که باید این انتظارات ناصواب را در وجود خود به حداقل برسانیم، باید دردی عمیق را تجربه کنیم. دردی از جنس تنها بودن، دردی از جنس عدم کاهلی و سستی، دردی از جنس نداشتن همراه، دردی از جنس تجربه‌های متفاوت برای رسیدن به آرزوهای شخصی. تمامی این دردها زاینده‌ی درکی عمیق در وجود ما خواهد شد با عنوان «مسئولیت‌پذیری».

به نظر، آدمی برای رسیدن به هر باوری که قرار است در مسیر دستیابی او به اهدافش یاور او

«مافیا»؛ فراتر از یک بازی

شاید آن روزها که دیمیتری دیویدوف؛ روان‌شناس روس در سال ۱۹۸۶، بازی مافیا را با نقش‌های خاصی که خودش در ذهن داشت، ابداع و خلق کرد، تصور نمی‌کرد که دهه‌ها بعد از آن، این بازی تبدیل به یک عضو ثابت در جمع‌های مختلف دوستانه و خانوادگی در کشورهای مختلف جهان شود و نقش-ها و کاراکترهای آن به اندازه‌ای گسترش یابد که نمادی از یک جامعه‌ی کامل و بزرگ گردد.

بازی «مافیا»، یک بازی گروهی است که گروهی از افراد به عنوان نمادی از یک جامعه‌ی شهری کوچک در کنار یکدیگر شروع به بازی می‌کنند. در این بازی همانند یک جامعه‌ی واقعی، برخی از افراد دارای نقش‌های متفاوتی هستند که می‌تواند برای شهروندان جامعه، مفید یا مضر باشد. شهروندان وظیفه دارند، با تشخیص صحیح خود جان خود و سایر شهروندان را نجات داده و شهر را از وجود اشخاصی که دارای نقش‌های مافیایی بوده و برای جامعه مضر هستند، پاک سازند. این بازی با ویژگی‌های خاص خود می‌تواند مزایای بسیار زیادی را برای افرادی که به این بازی می‌پردازند، به همراه داشته باشد. الگوی اصلی این بازی تقابل بین یک اقلیت آگاه (تیم مافیا) و اکثریت ناآگاه (تیم شهروندان) است. اما پس از این که بازی مافیا به همه‌ی کلاس‌های درسی در روسیه کشیده شد، برخی از خانواده‌ها نگران تأثیرات این بازی روی فرزندان خود شدند. بعضی افراد در دیگر

کشورها نیز نگران نفوذ فرهنگی. اما دیویدوف معتقد بود که این بازی بسیار آموزنده است. هدف دیمیتری از خلق این بازی، کمک به تحقیقات روانشناسی، آموزش روش‌های مختلف خواندن زبان بدن، آموزش چگونگی دریافت سیگنال‌های غیرکلامی و همین‌طور تدریس ارتباطات غیرکلامی به دانش‌آموزان بود. البته این هدف را می‌توان خوش‌بینانه‌ترین هدف دانست. طراح این بازی می‌گفت: “مافیا به افراد یاد می‌دهد که حق را از اشتباه تشخیص دهند. این بازی افراد را مجبور می‌کند با صحبت کردن از خود دفاع کنند و روش مناسبی برای بهبود بخشیدن به فن بیان افراد است.” استمرار در انجام بازی مافیا باعث می‌شود با زبان بدن آشنا شده، لحن قاطعی کسب کنید و یاد بگیرید که چگونه قانع‌کننده صحبت کنید. این بازی روش مناسبی است تا افراد کم‌حرف و یا افرادی که با صحبت کردن در جمع مشکل دارند، کمی خود را به چالش کشیده و اجتماعی‌تر شوند. در کل می‌توان گفت که مافیا تنها یک بازی نیست. این بازی فکری با مطالعات روانشناسی طراحی شده و برای رشد شخصیتی، بهبود فن بیان

و شناخت زبان بدن بسیار مفید است. مافیا به ما درس زندگی می‌دهد. در

استمرار در انجام بازی مافیا باعث می‌شود با زبان بدن آشنا شده، لحن قاطعی کسب کنید و یاد بگیرید که چگونه قانع‌کننده صحبت کنید

این بازی می‌آموزیم که هم اعتماد کردن برای زندگی در یک جامعه لازم است و هم اعتماد نکردن! همان اندازه که اعتماد کردن می‌تواند مهلک باشد، اعتماد نکردن نیز می‌تواند مخرب و نابودکننده باشد.

در این بازی یاد می‌گیریم هم خودمان به صورت فردی باید نقش خود را درست و به خوبی ایفا کنیم و هم برای تیم و شهر و جامعه‌ی خود تلاش کنیم. بسیاری اوقات تیم از فرد مهم‌تر است. در جریان بازی مافیا درمی‌یابید که گاهی برای نتیجه گرفتن، تشخیص به‌تنهایی مهم نیست. بخش مهمی از کار ما این است که باید بتوانیم با دیگران وارد گفت‌وگو و

مذاکره شده و آن‌ها را نسبت به تشخیص خود قانع کنیم.

بیشتر که بازی کنید می‌بینید کسی که روز گذشته دوست شما بوده است، امروز دشمن شما و در مقابل شماست.

فردی که روز گذشته دشمن شما بوده امروز دوست و هم-تیمی شماست. در جریان این بازی، درک می‌کنید که

انسان‌ها می‌توانند تغییر کنند و نقشی که آن‌ها در جامعه می-پذیرند، می‌تواند اعمال و رفتار آن‌ها را تحت تأثیر قرار داده و

تغییر دهد. ما مافیا بازی می‌کنیم که عملکرد خود در روابط بین فردی را بهبود ببخشیم و بهتر بتوانیم کار تیمی انجام

دهیم. این بازی به ما کمک خواهد کرد که در تشخیص دوست‌های واقعی خود بهتر عمل کنیم و روابط با کیفیت‌تری

داشته باشیم.

در این بازی یاد می‌گیرید که تا وقتی زنده هستید و بازی تمام نشده، امید وجود دارد و زندگی باید کرد. گاهی ممکن است

در جریان بازی خسته شوید، اما نباید ناامید شوید. باید تا آخرین لحظه تلاش خود را به کار بگیرید. در این صورت است

که بعد از بازی می‌توانید مانند یک گلابیاتور سر خود را بالا بگیرید و بگویید من تمام تلاش خود را انجام دادم. در این

بازی کاملاً این معنا را درک می‌کنید که ایستاده مردن بسیار

با شکوه‌تر از زانو زدن و تسلیم شدن است. مافیا به ما یاد می-دهد تنها راهی که به شکست متجر می‌شود، تلاش نکردن و

سکوت بی‌موقع است.



در خط سیم

چرا کشورهای توسعه یافته، در خودیابی و خودشنکوفایی موفق‌تر هستند؟

بر اساس نظریه‌ی مزلو که در شماری پیشین تشریح شد، می‌توان به این پرسش متداول در میان عامه‌ی مردم پاسخ داد که چرا در جوامع توسعه یافته و پیشرفته، حتی مردم عادی نیز غالباً دارای توانمندی‌های بیشتری نسبت به کشورهای جهان سوم هستند. زیرا در جوامع جهان سوم نیازهای اولیه‌ی افراد، از قبیل خوراک و پوشاک و نیازهای جنسی و امنیت و آسایش به طور کامل برای افراد برآورده نمی‌شود. در حالی که در کشورهای توسعه یافته، برآورده شدن نیازهای اولیه موجب شده است که افراد از این نیازها عبور کرده و به مرحله‌ی خودشنکوفایی برسند. در این مرحله است که افراد یک جامعه تمام توانمندی‌ها و مهارت‌های خود را خواهند یافت و به کار خواهند گرفت.

بنابراین سلسله مراتب نیازها بر اساس نظریه‌ی مزلو، اطلاعات خوبی را برای شناخت از خود در اختیار ما قرار خواهد داد. در حقیقت با ذره‌ای واکاوی در این که هر یک از نیازهای ما در دوره‌های مختلف زندگی، چگونه و به چه شکل و میزانی برآورده شده‌اند، درخواهیم یافت که بسیاری از رفتارها و حرکات ما ناشی از برآورده شدن یا نشدن دسته‌ای از نیازهای اساسی ماست. هر چند که عوامل محیطی و اجتماعی نیز تأثیر بسیار زیادی بر رفتار انسان‌ها دارند اما شناخت دقیق از خود می‌تواند کنترل رفتار شخصی را در وجود یک فرد نهادینه و درونی کرده و از تأثیر عوامل محیطی و اجتماعی بر رفتار فرد نیز بکاهد.

افرادی که شناخت دقیق‌تری از خود دارند و از توانایی بیشتری در تشریح خود و نیازها و ویژگی‌های خود برخوردار هستند، کنترل بیشتری نیز بر رفتارهای کلامی و غیرکلامی خود دارند. بدیهی است این افراد از طریق این کنترل بیشتر می‌توانند با کلام یا رفتار خود از قبیل خنده، گریه، لیخنه، اخم و ... تأثیر بیشتری بر دیگران نیز بگذارند و ارتباط مؤثرتری با دیگران داشته باشند.

چگونه در وجود خود، تحول ایجاد کنیم؟

بنابراین برای ایجاد یک ارتباط موفق و مؤثر بین خود و دیگری ابتدا نیازمند آن هستیم که با آگاهی از خود، مفهوم از خود را دچار تحول و دگرگونی سازیم. برای این که بتوانیم خود را دچار تحول و دگرگونی کنیم، نیازمند انجام دو مرحله هستیم. مرحله نخست شناخت دقیق ویژگی‌های مثبت و منفی خودمان به طور هم‌زمان است. مرحله‌ی دوم ایجاد نگرش مثبت در مورد خودمان و دیگران در وجود خویش است. هر فرد در ارتباط با دیگری دارای یکی از این چهار تصور است:

من خوب نیستم و تو خوب نیستی

من خوب نیستم و تو خوب هستی

من خوب هستم و تو خوب نیستی

من خوب هستم و تو خوب هستی

هر فرد باید تلاش کند نگرش خود را در ارتباط با خود و دیگران به حالت چهارم نزدیک کند. در حقیقت تا زمانی که یک فرد برای خود و دیگری توانایی، ظرفیت و مهارت لازم برای موفقیت را قائل نباشد، نخواهد توانست ارتباط مؤثر و موافقی با وی ایجاد کند.

مدل و الگوی خودآگاهی

شخصیت هر فرد دارای چهار وجه است که هر قدر یکی از این وجوه بزرگ‌تر و گسترده‌تر شود، وجه یا وجوهی دیگر کوچک‌تر خواهند شد. این چهار وجه عبارت‌اند از:

وجه آشکار و گشوده

وجه پنهان

وجه کور

وجه ناشناخته

وجه آشکار و گشوده‌ی شخصیت هر فرد، وجوهی از شخصیت اوست که هم برای خود او و هم برای دیگران قابل شناخت و شفاف و قابل دسترسی است. وجه پنهان شخصیت هر فرد، وجوهی از شخصیت یک فرد است که برای خود شناخته شده است، اما سعی می‌کند آن را از دیگران پنهان کند تا آن وجوه را نشانساند. وجوه کور شخصیت یک انسان وجوهی است که دیگران موفق به شناختن آن شده‌اند، اما خود فرد به مرحله‌ی شناخت آن وجوه از شخصیت خود نشده است. وجوه ناشناخته‌ی هر فرد نیز وجوهی است که نه خود او و نه دیگران موفق به کشف و شناخت آن نشده‌اند.

هر قدر وجوه پنهان یک شخص کمتر شود، بدیهی است که وجوه گشوده و آشکار او بیشتر خواهند شد. همچنین هر قدر وجوه کور یا ناشناخته‌ی یک فرد کم شود، می‌تواند وجوه آشکار یا پنهان او افزایش یابد. برای ایجاد ارتباطات موفق و مؤثر با دیگران فرد باید این توانایی را در خود و سبک زندگی خود تقویت کند که وجوه آشکار و گشوده‌ی او روز به روز افزایش یابند. هر قدر وجوه کور و ناشناخته‌ی یک فرد بیشتر باشد، فرد دارای شناخت کمتری از خود خواهد بود. بدیهی است در چنین شرایطی، ارتباطات او نیز با شکست‌های بیشتری مواجه خواهند شد. وجوه پنهان یک شخص هر قدر بیشتر باشد، نشان دهنده تناقض شخصیت اجتماعی فرد با سبک زندگی شخصی اوست و این مسأله نیز تأثیر منفی بر روابط اجتماعی او خواهد گذاشت.

در کنار تیم ۴۳۹۴ می‌توانید
آرامش خاطر و هیجان کار
را هم‌زمان تجربه کنید.
به ما پیوندید...

نشریه تخصصی بیمه «نوبنی باش»
 دوره‌ی اول - شماره‌ی پنجم - مهر ۱۴۰۱
 صاحب امتیاز: نمایندگی بیمه نوین کد ۴۳۹۴
 مدیرمسئول: ندا جواهری
 سردبیر: رضا امیرزاده
 و ۰۹۹۸۱۱۸۱۲۵۴
 : insurance4394@gmail.com

شورای سیاست‌گذاری:
 ندا جواهری: ۰۹۳۵۹۸۲۲۶۶۸
 رضا امیرزاده: ۰۹۳۷۹۳۷۳۷۶۱
 سعید باقری: ۰۹۱۵۱۶۷۰۵۷۰
 طاهره جهانی: ۰۹۱۵۶۵۰۲۷۸۸

آدرس نمایندگی کد ۴۳۹۴: مشهد-امام
 خمینی ۴۷- شهیدان نجفی ۵/۳- پلاک ۹۵
 شماره تماس: ۰۵۱۳۸۴۵۶۰۰۶



گزارش تصویری جلسات هفتگی تیم ۴۳۹۴ و بازدید از اماکن تاریخی



لازم به ذکر است بیمه‌نامه مستمری بیمه نوین علی‌رغم ارائه‌ی خدماتی متفاوت که می‌تواند مکمل بسیار مناسبی برای طرح بیمه عمر و سرمایه‌گذاری شرکت بیمه نوین باشد، همچنان می‌تواند در آینده، کامل‌تر شده و کمبودها و نقص‌های موجود در آن مورد بازبینی و اصلاح قرار گیرد.

تیم ۴۳۹۴، پیشنهادات خود را نیز جهت بهبود خدمات محصول جدید بیمه مستمری بیمه نوین، به مدیران و سیاست‌گذاران شرکت بیمه نوین ارائه خواهد کرد تا کیفیت ارائه‌ی خدمات شرکت بیمه نوین به مشتریان بیمه‌های زندگی خود، همچنان با ارتقای روزافزون همراه باشد. تیم ۴۳۹۴ آماده‌ی ارائه‌ی مشاوره‌ی کامل و خدمات خود جهت صدور بیمه‌نامه مستمری شرکت بیمه نوین به کلیه‌ی علاقه‌مندان به برخورداری از مزایای این محصول جدید شرکت بیمه نوین خواهد بود.

بیمه‌گذار برای خرید بیمه‌نامه مستمری بیمه نوین، باید حق بیمه‌ی بیمه‌نامه خود را به صورت یکجا پرداخت نماید. به عبارت دیگر در هر سه طرح فوق، روش پرداخت حق بیمه برای کل مدت بیمه‌نامه به صورت یکجا خواهد بود. بنابراین مبلغ مستمری پرداختی به مستمری بگیر، بر اساس میزان حق بیمه‌ای که توسط بیمه‌گذار به صورت یکجا و در ابتدای صدور بیمه‌نامه پرداخت می‌شود، تعیین خواهد شد. شرکت بیمه نوین از اولین ماه پس از صدور بیمه‌نامه، مبالغ مستمری را که در جدول بیمه‌نامه و بر اساس حق بیمه‌ی پرداختی بیمه‌گذار تعیین شده است، پرداخت خواهد نمود. روش پرداخت مستمری نیز می‌تواند توسط بیمه‌گذار و به صورت ماهانه، سه ماهه، شش ماهه و یا سالانه تعیین گردد. همچنین بیمه‌گذار می‌تواند برای مبلغ مستمری دریافتی خود، ضریب افزایشی را نیز در زمان صدور بیمه‌نامه تعیین کند. این ضریب می‌تواند صفر، ۵٪، ۱۰٪، ۱۵٪، ۲۰٪ و یا ۲۵٪ باشد. میزان حق بیمه‌ی پرداختی در هر یک از سه طرح فوق، نمی‌تواند کمتر از ۱۰۰.۰۰۰.۰۰۰ ریال باشد.

ادامه‌ی سرمقاله از صفحه ۲

زمانی که بیمه شده در قید حیات است، مستمری را به وی پرداخت نماید. دوره‌ی تضمین پرداخت مستمری نیز در این طرح توسط بیمه‌گذار قابل انتخاب بوده و می‌تواند بین ۵، ۱۰، ۱۵ یا ۲۰ سال باشد. همچنین دوره‌ی تضمین پرداخت حق بیمه از مدت بیمه‌نامه نمی‌تواند بیشتر باشد. بدین معنی که اگر پیش از دوره‌ی تضمین پرداخت مستمری، بیمه شده فوت شود، در این طرح پرداخت مستمری نیز قطع خواهد شد. در هر یک از سه طرح فوق، بیمه‌گذار می‌تواند پوشش‌های سرمایه‌ی فوت به هر علت و سرمایه‌ی فوت به علت حادثه را نیز برای بیمه شده خریداری نماید. بدین معنی که در صورت فوت بیمه شده بر اثر بیماری یا به هر علت دیگری، مبلغ سرمایه‌ی فوت بیمه‌نامه به ذینفع آن پرداخت خواهد شد و در صورتی که فوت بیمه شده بر اثر حادثه باشد، علاوه بر سرمایه‌ی فوت عادی، مبلغ سرمایه‌ی فوت حادثه نیز به ذینفع بیمه‌نامه پرداخت می‌گردد. مدت زمانی که بیمه شده می‌تواند تحت پوشش‌های فوق قرار گیرد، برابر با مدت هر بیمه‌نامه و حداکثر تا ۷۵ سالگی بیمه شده خواهد بود.