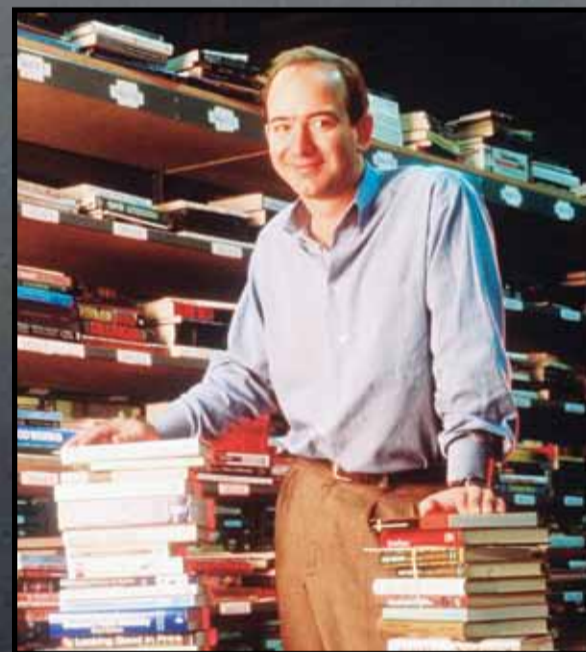


از کتاب‌فروشی تا استو

مرور ۲۵ سال مدیریت

کناره‌گیری جف بزوس از مسئولیت‌های روزمره مدیریت آمازون به این معناست که برای نخستین بار در ۲۶ سال گذشته، موسس که در حوزه‌های پردازش ابری، خواربار، خرده‌فروشی فیزیکی، دیوایس‌های الکترونیکی شخصی، تلویزیون و تولید فیلم و بر تاریخچه فعالیت‌های او در این کمپانی. در این مسیر ضمناً متوجه



در مارس ۲۰۱۱، آمازون از اپ استور مخصوص خود برای سیستم عامل اندروید رونمایی کرد. اگرچه گوگل پلی استور کماکان موفق‌ترین و پرمخاطب‌ترین استور اندروید بود، اپ استور آمازون هم راهی تازه برای توسعه‌دهندگان به حساب می‌آمد تا قادر به فروش اپلیکیشن‌های خود برای دیوایس‌های موبایل باشند. اواخر همان سال، کمپانی از نخستین تبلت اندرویدی خود نیز رونمایی کرد که Kindle Fire نام داشت. ۱۹۹ دلار قیمت‌گذاری شد و نخستین محصول در خانواده تبلت‌های اندرویدی اقتصادی آمازون به حساب می‌آمد.

در آوریل ۲۰۱۲، موسسه آمازی DeepField در یک گزارش به این نتیجه رسید که ۱ درصد از تمام مصرف‌کنندگان ترافیک اینترنتی با سرورهای AWS تعامل دارند و یک سوم از کاربران اینترنت، روزانه حداقل یک بار از سرورهای آمازون استفاده می‌کنند. تا آن زمان، شرکت‌های مهمی نظیر نت‌فلیکس، دراپ‌باکس، اینستاگرام، پینترست و زینگا شروع متکی بر سرورهای آمازون بودند.

در آوریل ۲۰۱۳ آمازون نخستین محتوای قابل استریم و اورجینال خود را منتشر کرد: ۱۴ سریال که توسط استودیوهای آمازون تولید شده بودند. البته این سریال‌ها در اکثریت مواقع بسیار ضعیف ظاهر شدند.

در روز یکم دسامبر ۲۰۱۳، بزوس رسماً در برنامه تلویزیونی «۶۰ دقیقه» از سرویس Prime Air رونمایی کرد.

پرایم ایر یک برنامه شدیداً جاه‌طلبانه بود که از پهپادهای دلیوری مینیاتوری برای رساندن مرسوله‌ها به دست مشتریان، آن هم در کمتر از نیم ساعت، استفاده می‌کرد.

ایس برنامه حتی همین امروز هم به کار نیفتاده و یکی از بزرگترین محصولات ناتمام دوران مدیریت بزوس به حساب می‌آید.



سرآغاز

در سال ۱۹۹۴ میلادی، جف بزوس ۳۰ ساله که نایب رئیس یک صندوق سرمایه‌گذاری بود از سمت خود در کمپانی D. E. Shaw & Co کناره گرفت تا یک کتاب‌فروشی اینترنتی راه بیندازد. این وبسایت در ماه جولای ۱۹۹۵ بالا آمد و نخستین کتابی که فروش رفت، Fluid Concepts and Creative Analogies: Computer Models of Thought، در عرض دو ماه، این کمپانی در ۵۰ ایالت مختلف کتاب فروخته بود، اما در قیاس با غول‌های صنعت انتشارات نظیر Noble و Barnes Borders، همچنان بازیگری خرده‌پا به حساب می‌آمد.

در ماه جولای ۱۹۹۶، آمازون از برنامه افیلیت خود رونمایی کرد که در واقع به وبسایت‌هایی که ترافیک خود را روانه کتاب‌های آمازون می‌کردند پاداش می‌داد. این برنامه تا همین امروز ادامه یافته و عنصری کلیدی در رویکردهای آمازون در دنیای بازرگانی الکترونیک به حساب می‌آید.

در روز ۱۵ مه سال ۱۹۹۷، آمازون دست به عرضه اولیه سهام خود و هر سهم اندکی کمتر از ۱۸ دلار ارزش داشت (درحالی که این مقاله نوشته می‌شود، سهام آمازون به قیمت ۳۳۸۰ دلار به ازای هر سهم مبادله می‌شود). در آن زمان آمازون هنوز داشت ضرر می‌داد، آن هم در حالی که با افزایش درآمد ۸۰۰ درصدی نسبت به سال قبل روبه‌رو شده بود، اما بزوس به سهامداران گفت که کمپانی بر سرمایه‌گذاری‌های طولانی‌مدت متمرکز است و تنها به دنبال سود کوتاه‌مدت نمی‌گردد. اواخر همان سال آمازون از دکمه خرید «۱ کلیک» که پتنتش را نیز به ثبت رسانده رونمایی کرد. این قابلیت به مشتریان اجازه می‌دهد که تنها با فشردن یک دکمه، از آمازون کتاب بخرند و آنها را درب منزل تحویل بگیرند.

در سال ۱۹۹۸، آمازون وبسایت Internet Movie Database (که احتمالاً با نام اختصار IMDb می‌شناسیدش) را به قیمت حدوداً ۵۵ میلیون دلار خرید و این نخستین خرید بزرگ کمپانی به حساب می‌آمد. به این ترتیب، فعالیت‌های آمازون نیز گسترده‌تر شد و این کمپانی حالا علاوه بر کتاب، سی‌دی و دی‌وی‌دی نیز می‌فروخت. طی ماه‌ها و سال‌های بعدی، کمپانی فقط رشد کرد و هر بار دسته‌بندی‌های جدیدی به لیست محصولات خود می‌افزود.

در سال ۲۰۰۰، آمازون مارکت‌پلیس شروع به کار کرد که به دیگران اجازه می‌داد محصولاتشان را در این سایت بفروشند. در کنار صفحات خود آمازون، مردم هم می‌توانستند کتاب‌ها، دی‌وی‌دی‌ها و دیگر محصولات دست دوم خود را بفروشند. در سال ۲۰۰۳، آمازون برای نخستین بار در تاریخچه‌اش به سود سالانه ۷۵ میلیون دلاری دست پیدا کرد.



دوران اوج

در سال ۲۰۰۵، آمازون پرایم معرفی شد که اشتراکی سالانه به قیمت ۷۹ دلار برای کشورهای قاره آمریکا بود و ارسال رایگان دو روزه را برای آنها به ارمان می‌آورد. این نخستین تلاش آمازون در دنیای سرویس‌های اشتراکی به شمار می‌رفت و خیلی زود تبدیل به یکی از شناخته‌شده‌ترین محصولات کمپانی شد. پرایم جایگاه آمازون را در صنعت خرده‌فروشی تثبیت کرد و به لطف ارسال دو روزه، خرید محصولات و کتاب‌ها از آمازون، کاری به مراتب آسان‌تر از رفتن به فروشگاه‌های خرده‌فروشی فیزیکی به حساب می‌آمد.

در سال ۲۰۰۶، آمازون یکی از برجسته‌ترین محصولات خود را عرضه کرد: وب سروری که بعداً تحت عنوان Amazon Web Services (یا به اختصار AWS) شناخته شد. AWS محصولی تجاری بود که ستون فقرات موردنیاز کمپانی‌ها برای دنبال کردن کسب‌وکارهای اینترنتی‌شان در فضای ابری را فراهم می‌آورد. ارائه زودهنگام این سرویس ضمناً باعث شد آمازون سال‌ها از رقبای آتی خود مانند مایکروسافت آژور (که سال ۲۰۱۰ از راه رسید) و گوگل کلاود (در سال ۲۰۰۸) جلو جلوتر بیفتند.

در ماه سپتامبر ۲۰۰۷، آمازون پا به جهان موسیقی دیجیتال گذاشت و از فروشگاه موزیک آنلاین Amazon MP3 رونمایی کرد. فروشگاه آمازون فایل‌های MP۳ را بدون فناوری مدیریت حقوق دیجیتال (DRM) می‌فروخت و بنابراین با نخستین فروشگاه موسیقی جهان روبه‌رو بودیم که نسخه بدون قفل موسیقی‌های هر چهار ناشر بزرگ جهان را در یک جا ارائه می‌کرد.

در ماه نوامبر ۲۰۰۷، نخستین محصول سخت‌افزاری مهم آمازون در دسترس قرار گرفت: کتابخوان Amazon Kindle-e اگرچه کتابخوان‌های مبتنی بر جوهر الکترونیکی از مدت‌ها پیش در آن سوی آب‌ها به محبوبیت رسیده بودند، کتابخوان Kindle همراه با استور کیندل برای خرید کتاب‌هایی الکترونیکی که معمولاً تخفیف‌های فراوان نسبت به هم‌تایان کاغذ و قلمی خود دارند- باعث شد این کانسپت در بازار ایالات متحده نیز محبوب شود. شرکتی که در یک سایت دیجیتال شروع به فروش کتاب‌های فیزیکی کرده بود، حالا دیوایس‌هایی فیزیکی برای مطالعه کتاب‌های دیجیتالی می‌فروخت.

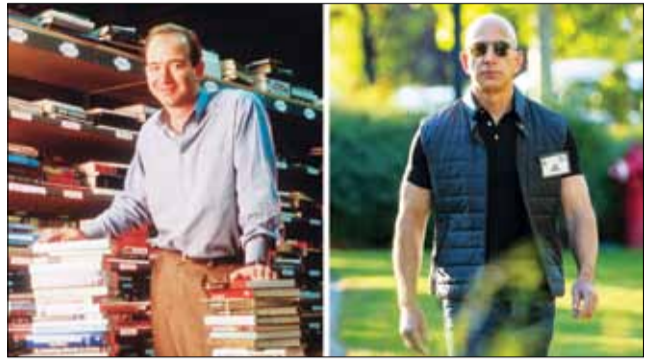
در آگوست ۲۰۰۷، Amazon Fresh در سیاتل از راه رسید که یک سرویس دعوت‌نامه‌ای برای دلیوری محلی خواربار بود. این سرویس در نهایت طی سال ۲۰۱۳ گسترش یافت و راهش را به شش شهر دیگر باز کرد. فاصله زمانی شش ساله تا زمانی که آمازون سرویس Fresh را گسترش دهد نشان‌دهنده فروش خواربار تازه در ابعاد وسیع و به صورت اینترنتی بود. این چالش طی سال‌های بعدی نیز همواره گریبانگیر آمازون بود.

در سپتامبر ۲۰۰۹، برند AmazonBasics از راه رسید که بزرگترین تلاش آمازون برای ساخت مجموعه‌ای از محصولات که به عنوان «لوازم جانبی ضروری» معرفی می‌شدند بود. این لیبل به موضوعی بحث‌برانگیز میان برخی فروشندگان مارکت‌پلیس آمازون تبدیل شد که عقیده داشتند این کمپانی دارد مشتریان را به خرید محصولات AmazonBasics. به جای محصولات آنها سوق می‌دهد. از سوی دیگر این اتهام مطرح شد که آمازون از محصولات شخص ثالث کپی می‌کند تا موفقیت برند AmazonBasics را افزایش دهد.

در جولای ۲۰۰۹، آمازون شرکت Zappos را به قیمت ۹۲۸ میلیون دلار خرید. در ماه ژوئن ۲۰۱۰، شرکت Woot نیز به قیمت ۱۱۰ میلیون دلار خریداری شد. این دو خرید به آمازون اجازه دادند که کنترلی گسترده‌تر بر بازرگانی اینترنتی داشته باشند.

طی فوریه ۲۰۱۱، آمازون سرویس ویدئوهای دیجیتال خود را گسترش داد و آن را به Amazon Prime Instant Video تبدیل کرد. به این ترتیب، جای پای کمپانی در بازار استریم محتوا نیز تقویت شد. افزون بر امکان خرید فیلم‌ها و سریال‌های تلویزیونی، مشترکین آمازون پرایم می‌توانستند به استریم محتوا از کتابخانه‌ای شامل بیش از ۵۰۰۰ فیلم و سریال بپردازند.

برای جشن گرفتن سالگرد ۲۰ سالگی کمپانی، نخستین رویداد Prime Day در روز ۱۵ جولای ۲۰۱۵ برگزار شد. ترکیبی از فروش تخلیه انبار و فروشی با استایل بلک فرایدی. از آن سال به بعد، این رویداد هر سال برگزار شده و هر بار، آمازون رکوردشکنی می‌کند. در ماه سپتامبر ۲۰۱۵ آمازون اعلام کرد که تولید موبایل Fire Phone متوقف می‌شود، آن هم در حالی که تنها اندکی بیشتر از یک سال از زمان معرفی آن گذشته بود. این محصول در جلب توجه مصرف‌کنندگان و منتقدین ناکام بود و تا همین امروز به عنوان یکی از برجسته‌ترین شکست‌های آمازون به حساب آمده است. این کمپانی دیگر هیچ‌وقت دست به تولید اسمارت‌فونی دیگر نزد. در ماه نوامبر ۲۰۱۵، بعد از آغاز حیات به عنوان یک کتاب‌فروشی دیجیتال، آمازون نخستین کتاب‌فروشی فیزیکی خود را در سیاتل تاسیس کرد که Amazon Books نام داشت. از آن زمان به بعد، شاهد افزایش شمار فروشگاه‌های Amazon Books در سراسر ایالات متحده بوده‌ایم.



در اکتبر ۲۰۱۶، سرویس Amazon Music با از راه رسیدن Amazon Music Unlimited گسترش یافت. این یک سرویس استریم محتوای تسمه و کمال بود که برای رقابت با محصولات نظیر اسپاتیفای و اپل موزیک طراحی شده بود. به هنگام عرضه، این سرویس برای مشترکین پرایم ۷.۹۹ دلار در ماه، یا ۳.۹۹ دلار در ماه برای صاحبان دیوایس‌های Echo قیمت‌گذاری شد.

در دسامبر ۲۰۱۶ نخستین فروشگاه Amazon Go در سیاتل افتتاح شد. این فروشگاه از دوربین‌ها و سنسورهای مختلف برای پایش محصولاتی که توسط مصرف‌کنندگان برداشته شده‌اند استفاده و به صورت خودکار پول را از حساب آنها کسر می‌کند. به این ترتیب نیازی به ایستادن در صف گیشه‌های پرداخت نیست.

در هشتاد و هفتمین مراسم اهدای جوایز آکادمی، آمازون تبدیل به نخستین سرویس استریم محتوا شد که جایزه اسکار دریافت کرد. این کمپانی به خاطر فیلم Manchester By the Sea (که نامزد بهترین فیلم سال هم شده بود) دو جایزه «بهترین بازیگر مرد» و «بهترین فیلمنامه» را با خود به خانه برد. از سوی دیگر نیز آمازون موفق به دریافت یک جایزه اسکار برای فیلم «فروشنده» ساخته اصغر فرهادی در دسته‌بندی «بهترین فیلم خارجی» شد. در ماه ژوئن ۲۰۱۷، آمازون دست به بزرگترین خرید تاریخ زد و Whole Foods را با پرداخت ۱۳.۷ میلیارد دلار تحت مالکیت خود درآورد. این زنجیره فروش غذا اما با برندی تازه به عنوان یکی از محصولات آمازون به کارش ادامه نداد و در عوض با سرویس‌های دلیوری خواربار آمازون مانند Prime Now ادغام شد.

در سپتامبر ۲۰۱۷ آمازون از برنامه‌هایش برای تاسیس یک مقر ثانویه گفت. در بخشی از این اعلامیه، کمپانی غول خرده‌فروشی از تمام شهرهای آمریکای شمالی خواست که ارائه‌ای راجع به اینکه این مقر باید در کدام نقطه تاسیس شود فراهم آورد. در سال بعد از این ماجرا، شهرهای مختلف آمریکا، مزایا، معافیت‌های مالیاتی و سوبسیدهای گسترده را به آمازون پیشنهاد دادند و اساساً برای اینکه میزبان مقر جدید کمپانی باشند سر و دست می‌شکافتند. سپس در ماه نوامبر ۲۰۱۸ آمازون اعلام کرد که مقر ثانویه‌اش را میان شهر لانگ بیلتون در نیویورک و کریستال سیتی در ویرجینیا تقسیم می‌کند.



در ماه فوریه ۲۰۱۸ آمازون شرکت Ring که در حوزه امنیت خانگی فعالیت داشت را به قیمت یک میلیارد دلار خرید. با این خرید، آمازون نه تنها به تقویت جایگاه خود در بازار امنیت خانگی پرداخت، بلکه توانست تجارت گجت‌های هوشمند خانگی خود که بر مبنای دستیار صوتی الکسا ساخته می‌شوند را گسترش دهد. از زمان خرید شدن از سوی آمازون، Ring به خاطر ارتباط نزدیکی با اژانس‌های قضایی و فراهم آوردن دسترسی به ویدئوهای ضبط شده با دوربین‌هایش برای نیروهای پلیس یا آتش‌نشانی، مورد انتقاد فراوان قرار گرفته.

در ماه سپتامبر ۲۰۱۸، ارزش بازار آمازون برای اولین بار و به شکلی کوتاه‌مدت از مرز یک تریلیون دلار گذاشت. به این ترتیب، آمازون به سومین کمپانی در تاریخ تبدیل شد که چنین ارزشی می‌یابد.

در ماه آوریل ۲۰۱۹، آمازون اعلام کرد که می‌خواهد به بهبود هرچه بیشتر سرویس دلیوری Prime خود بپردازد: به جای ارسال دو روزه محصولات، آمازون اکنون مرسوله‌ها را یک روزه به دست مشترکین Prime می‌رساند. این سرمایه‌گذاری اگرچه بسیار پرهزینه بود، اما در طولانی مدت حساسی جواب داد و به افزایش مشترکین پرایم و همینطور مجموع فروش شد.

در فوریه ۲۰۱۹، آمازون برنامه‌اش برای ساخت مقر در نیویورک را کنسل کرد، عمدتاً به خاطر اینکه با انتقادات ساکنین و سیاستمداران محلی روبه‌رو شد. آنها به این اعتراض کردند که آمازون وعده داده بود با تاسیس مقر تازه‌اش، به اشتغال‌زایی در منطقه کمک می‌کند، اما محلی‌ها نگران بودند که مقر تازه آمازون به از راه رسیدن خیل تازه کارگران خارجی منجر شود که ساکنین پیشین را بیرون می‌رانند و به افزایش هزینه‌های زندگی در کوئینز منجر می‌شود.

در روز پنجم ماه مه ۲۰۲۰، آمازون بازی ویدئویی Crucible که برای چندین سال در دست توسعه بود را عرضه کرد. این بازی برای اندکی بیشتر از یک ماه در دسترس قرار گرفت، اما سپس از فروشگاه‌ها حذف شد تا تیم توسعه‌دهنده به بهبود هرچه بیشتر آن بپردازد. سپس در ماه اکتبر شنیدیم که Crucible به صورت کامل کنسل شده است. این لحظه‌ای بسیار مهم در برنامه‌های جاه‌طلبانه آمازون در حوزه گیمینگ بود. علی‌رغم سال‌ها سرمایه‌گذاری روی Amazon Game Studios و همینطور تملک تویچ که بزرگترین فضای اجتماعی گیمرها در اینترنت به حساب می‌آید، آمازون بار دیگر در تاثیرگذاری بر این بازار شکست خورد.

در ماه اگوست ۲۰۲۰، آمازون نخستین فروشگاه خواربار خود با برند «Amazon Fresh» را در وودلند هیلز کالیفرنیا به کار انداخت. این استور یکی از فروشگاه‌های Amazon Fresh نبود و در عوض طراحی شد تا یک جایگزین ارزان‌قیمت‌تر برای آنها باشد.

در پایان ماه سپتامبر ۲۰۲۰ نیز آمازون از Luna رونمایی کرد. درست مانند گوگل استیدیو، Luna سرویسی برای استریم بازی‌های ویدئویی است و از یک‌اندازی کمپانی برای استریم بازی از طریق اینترنت روی تقریباً هر دیوایسی استفاده می‌کند. البته Luna صرفاً پلتفرمی برای تجربه بازی‌های ترد پارتی به حساب می‌آید و بنابراین از مزایایی که برای مثال کنسول‌های بازی سنتی با خود به همراه می‌آورد بهره‌مند نیست.

و در روز دوم فوریه ۲۰۲۱ بزوس اعلام کرد که اواخر سال ۲۰۲۱ از سمت خود به عنوان مدیرعامل آمازون کناره خواهد گرفت و به این ترتیب دوران تصدی او به عنوان رئیس کمپانی به پایان خواهد رسید.

منبع: ورج

جف بزوس بر آمازون

این کمپانی نقش مدیرعامل را ایفا نمی‌کند. بزوس آمازون را از یک کتاب‌فروشی آنلاین به غول خرده‌فروشی امروزی تبدیل کرد. بازی ویدیویی نیز دستی بر آتش دارد. برای اینکه بفهمیم آمازون دقیقاً چقدر مدیون بزوس است، بیایید مروری کنیم به خواهیم شد که او دقیقاً چه میراثی از خود به جای می‌گذارد.



کسی جلودار نیست

سال ۲۰۱۴، مهم‌ترین سال برای سخت‌افزارهای مصرف‌کنندگان آمازون بود. این کمپانی ماه آوریل را با Fire TV آغاز کرد، یک ست‌تاپ باکس ۹۹ دلاری که طراحی شد تا مستقیماً به رقابت با محصولات اپل و روکو بپردازد. بعد از سال‌ها شایعه و گمانه‌زنی، آمازون در ماه جولای ۲۰۱۴ از بزرگترین قمار سخت‌افزاری خود پرده برداشت: اسمارت‌فون اندرویدی Amazon Fire Phone که دروازه‌ای به تمام سرویس‌های فروشگاه‌های و استریم محتوای آمازون نیز بود. برجسته‌ترین ویژگی این موبایل، ساختار منحصر به فرد دوربینش بود که از قابلیت پایش حرکات سر بهره می‌برد و ضمناً از اپلیکیشن Firefly می‌شد برای اسکن و خرید محصولات مختلف در آمازون استفاده کرد.

در اگوست ۲۰۱۴، آمازون اعلام کرد که در حال نهایی کردن فرآیند خرید وب‌سایت شدیداً محبوب تویچ برای استریم بازی‌های ویدئویی به قیمت ۹۷۰ میلیون دلار است.

در روز ششم نوامبر ۲۰۱۴، آمازون از Echo رونمایی کرد، اسپیکری مجهز به چند میکروفون که به کاربران اجازه می‌داد با دستیار صوتی الکسا تعامل کنند. Echo در ابتدا تنها در اختیار اعضای سرویس پرایم قرار گرفت، اما در روز ۲۳ ژوئن ۲۰۱۵، آمازون امکان خرید آن را برای عموم مردم مهیا کرد. اسپیکر Echo موفقیتی بزرگ را برای آمازون رقم زد و اساساً به شکل‌گیری بازار اسپیکرهای هوشمند منجر شد. امروز Echo تنها یکی از بی‌شمار اسپیکرهای هوشمند بازار به حساب می‌آید و گوگل و اپل هم محصولاتی باکیفیت برای رقابت در این بازار ساخته‌اند.

آمازون سال ۲۰۱۵ را با یک جایزه گلدن گلوب برای سریال Transparent که در سرویس پرایم منتشر شده بود آغاز کرد. این نخستین جایزه بزرگی بود که به یکی از محتوای اورجینال کمپانی تعلق می‌گرفت. در عرض دو سال، آمازون از شرکتی که انبوهی سریال ضعیف و بی‌کیفیت می‌ساخت، تبدیل به سازنده برخی از بهترین سریال‌های تلویزیون شد.

۶ روش برای هدایت مسیر شغلی
در بحران کرونا

مترجم: شیدا نصاری

در دوران همه‌گیری کرونا پیدا کردن شغل جدید و قرار دادن خود در شبکه‌های ارتباطی، آسان نیست. در چنین شرایطی چگونه باید روحیه بالای خود را حفظ کنید و مثبت باقی بمانید؟ چقدر خوش‌بین هستید و اطمینان دارید که رو به جلو حرکت می‌کنید؟ وقتی شرایط کاملاً نامطمئن است، چگونه ابهام‌ها را تحمل می‌کنید؟ پاسخ این سوالات در دیدگاه و عملکرد شما نهفته است. در ادامه چند راهکار را به شما پیشنهاد می‌کنیم:

اول: روی بینش و باورهای خودتان تمرکز کنید:

۱- واقع‌بین باشید:

واقع‌بین باشید. احتمالاً برخی از توصیه‌های روانشناختی این است که به هر قیمتی شده نگرش مثبت خود را حفظ کنید، اما مثبت‌اندیشی بیش از اندازه، جایی که احساسات منفی خود را انکار کنید و واقعیت‌ها را نادیده بگیرید، می‌تواند نتیجه معکوس داشته باشد. به جای امیدواری‌های کاذب به خود اجازه تلاش بیشتر بدهید و قبول کنید که شرایط دشوار است.

در یک مطالعه علمی، عملکرد داوطلبانی که سعی در ایجاد تغییر در سبک زندگی خود داشتند و دشواری‌های مسیر را پذیرفته بودند، کارآمدتر از آنهایی بود که صرفاً با پیام‌های تشویقی چون «تو می‌توانی انجامش دهی» در حرکت بودند. اگر در زمان‌های سخت تلاش نمی‌کنید، خود را فریب می‌دهید. باید مدام به خود بگویید که باید دست از بی‌خیالی بودن برداشت و این شرایط را تغییر داد.

۲- توانایی‌های خود را ارتقا دهید:

بعد از اینکه پذیرفتید کارها تا چه اندازه می‌تواند مشکل باشد، سعی کنید خود را بالا بکشید و به مسیر ادامه دهید. بین احساسات منفی و واقعیت‌های موجود تعادل ایجاد کنید. شاید به دنبال فرصتی هستید تا احساسات واقعی خود را عمیقاً درک کنید، اما مراقب باشید که در آنها غرق نشوید. «همیشه بهترین راه خروج، گذشتن از آن است» بنابراین از لحظه‌های منفی به عنوان خروجی استفاده کنید و سپس عزم خود را برای ادامه مسیر به کار بگیرید. مهارت‌ها و استعدادهای خود را به خود یادآوری کنید. تمام موفقیت‌هایی که تاکنون داشته‌اید را به یاد بیاورید و ادامه دهید.

۳- روی آینده تمرکز کنید:

به خود یادآوری کنید که این نیز می‌گذرد و از پس آن بخواهید آمد. شرایط سخت موجود را به عنوان فرصتی طلایی برای یادگیری، تقویت قدرت اراده و شجاعت خود در نظر بگیرید. خوش‌بین و امیدوار باشید و برقرار کنید، طرح ارتباط با کسانی که می‌توانند کار بیشترین تفاوت‌ها را در نتیجه نهایی ایجاد خواهد کرد. با نگاه به یک آینده امیدبخش، به آنچه که امروز بیشترین تأثیرگذاری را در رسیدن به هدف‌تان دارد عمل کنید و ثابت‌قدم باشید.

دوم: روی شبکه‌سازی و فعالیت در کنار دیگران تمرکز کنید:

علاوه بر دیدگاه خود، باید شبکه ارتباطی برای کارایی را هم در نظر بگیرید. تلاش‌ها و رویکردهایی که هر کدام بیشترین تأثیر را برای طی کردن این مسیر به همراه دارند را دنبال کنید.

۱- به تلاش و تأثیر افراد در روابط توجه کنید:

هنگامی که تصمیم می‌گیرید شبکه‌های ارتباطی خود را با افراد افزایش دهید به جای تهیه فهرستی طولانی از افرادی که می‌توانید با آنها ارتباط برقرار کنید، طرح ارتباط با کسانی که می‌توانند بیشترین کمک را داشته باشند، طراحی کنید. برخی از افرادی که ملاقات می‌کنید، می‌توانند بیشتر از دیگران به شما کمک کنند. به دنبال گذاردن وقت با افرادی باشید که می‌توانند بیشترین تمایل به همکاری را براساس نقش‌های‌شان داشته باشند و به توانمندی روابط کمک کنند.

برقراری هر ارتباط جدید، سرمایه زمانی و حتی بیشتر از آن انرژی شما را می‌گیرد بنابراین در مورد افرادی که به دنبال ارتباط با آنها هستید هوشیارتر عمل کنید.

۲- رویکرد خود را مدیریت کنید:

آنچه شبکه‌سازی را بسیار پیچیده و خسته‌کننده می‌کند این است که چیز زیادی از کنترل شما خارج است. افرادی که باید با آنها ارتباط برقرار کنید ممکن است وقتی برای شما نداشته باشند یا شاید موفق به تماس با کسی که تمایل دارید با او در ارتباط باشید، نشوید. با کنترل آنچه که می‌توانید انجام دهید، دوباره به خود انرژی دهید. از افرادی که باید با آنها ارتباط برقرار کنید فهرست تهیه کنید. وقت خود را مدیریت کنید. مکالمات خود را برنامه‌ریزی کنید. قدم‌های کوچک و ساده می‌توانند موثر باشند و از طرف دیگر می‌توانند به شما کمک کنند تا در این شرایط دشوار احساس کنترل بیشتری روی اوضاع داشته باشید.

۳- هدفمند باشید:

وقت خود را در مسیر خودتان و با افرادی که از شما حمایت می‌کنند بگذرانید. مطمئن شوید که طرحی که برای مسیر می‌توانمند شدن و ارتقای خود دارید. افرادی را پیدا کنید که به شما ایمان دارند، شما را هدایت و حمایت می‌کنند. تجربیاتی را که دوست دارید پیدا کنید. به دنبال فعالیت‌هایی باشید که شما را وادار به کشش و تمرین بدنی کند. حتی اگر کوه‌نورد نیستید، حرکات سخت یوگا را به طور کامل انجام دهید یا یک مسیر ناهموار را بپاده‌روی کنید. فعالیت‌های بدنی چالش‌برانگیز می‌توانند به شما کمک کنند در سایر زمینه‌های زندگی خود توانایی و قدرت بیشتری داشته باشید. رنگ تفریح و رفتن به دوچرخه‌سواری بسیار خوب است. برای اثبات قدرت و توانایی خود مسیرتان را با تلاش به پایان برسانید.

شاید در هیچ زمانی شبکه‌سازی با سایر افراد به دشواری شرایط کنونی نبوده باشد، اما با دیدگاه‌ها و عملکردهای مناسب می‌توانید از پس آن برآید و فرصت عالی خود را برای آینده پیدا کنید. واقع‌بین باشید، خودتان را بالا بکشید و روی آینده تمرکز کنید. علاوه بر این، اولویت‌های خود را براساس تلاش و تأثیر تعیین کنید. با برنامه‌ریزی رویکرد خود، کنترل را پس بگیرید و در مورد توانمند کردن خود تعامل کنید. این استراتژی‌ها به شما کمک می‌کند تا علاوه بر حفظ خود و توانمندی‌های‌تان در این روزهای بحرانی، بهترین فرصت‌های جدید شغلی خود را نیز جست‌وجو کنید.

منبع: forbes/modirinfo

تفاوت‌های دور کاری و کار از خانه در عرصه کسب و کار



را به طور قابل ملاحظه‌ای کاهش می‌دهد.

- شرایط کرونایی برای بسیاری از کارمندان به معنای نیاز به مراقبت بیشتر از خانواده است. اگر کارمندان هر روز به مدت دست‌کم ۸ ساعت در محل کار حضور پیدا کنند، دیگر فرصتی برای مراقبت مفید از خانواده‌شان نخواهند داشت بنابراین باید نسبت به ایجاد تغییرات اساسی در ساعت‌های کاری و نحوه همکاری با شرکت‌ها کرد. این امر در حوزه دور کاری به خوبی مدنظر قرار می‌گیرد.

- یکی از مزیت‌های واضح دور کاری برای کسب و کارها مربوط به کاهش محدودیت‌های استخدامی است. وقتی محدودیت جغرافیایی مدنظر نباشد، امکان بهبود شرایط برای استخدام نیروی‌های ماهر و دارای مهارت‌های موردنیاز فراهم خواهد شد. حتی اگر در این میان فرد موردنظر در شهر محل استقرار دفتر رسمی برند نیز سکونت نداشته باشد، باز هم مشکلی پیش روی کسب و کارها نخواهد بود.

- همکاری کوتاه‌مدت با برخی از کارآفرینان یا کارمندان برای کسب و کارها گزینه جذابی است. این امر به معنای امکان آزمایش کیفیت کاری دامنه وسیعی از افراد خواهد بود. بدون تردید این امر در مورد استخدام و عقد قراردادهای همکاری طولانی مدت امکان‌ناپذیر خواهد بود. اغلب کسب و کارها و کارمندان در زمینه دور کاری بیشتر مایل به همکاری‌های کوتاه مدت و سپس تمدید مدت زمان قراردادهای هستند بنابراین چنین مزیتی برای کسب و کارها به مثابه فرصتی طلایی خواهد بود.

- بی‌تردید هر ایده‌ای برای ساماندهی فعالیت‌های کارمندان با محدودیت‌های مشخصی رو به رو خواهد بود. این امر در مورد نقطه ضعف‌های رویکردهای مختلف به عرصه کسب و کار نیز صحت دارد بنابراین باید به برخی از نقاط ضعف فرآیند دور کاری نیز اشاره کنیم. برخی از مهمترین نقاط ضعف این رویکرد به شرح ذیل است:

- فعالیت به عنوان یک کارمند در قالب دور کاری به معنای ناتوانی برای ملاقات حضوری همکاران و مدیران شرکت است. این امر همیشه احساس بیرون ماندن از فرآیندهای اصلی شرکت را به همراه خواهد داشت بنابراین برخی از کارآفرینان فرآیند دور کاری را در اولویت نخست‌شان قرار نمی‌دهند.
- کارمندان در قالب دور کاری باید انرژی و فعالیت بسیار بیشتری داشته باشند. در غیر این صورت امکان هماهنگی با دیگر اعضای تیم کاری‌شان را نخواهند داشت. این امر در مورد بسیاری از شرکت‌ها مصداق دارد. بنابراین کار بیشتر همیشه مانعی بر سر راه انتخاب دور کاری به عنوان گزینه‌ای جذاب خواهد بود.

- بسیاری از برندها در زمینه حساس و نیازمند تبادل اطلاعات ارزشمند اقدام به دور کاری با کارمندان نمی‌کنند. این امر به معنای ناتوانی برای ارتقای شغلی در فرآیند دور کاری خواهد بود بنابراین اغلب کارآفرینان و حتی کارمندان به این فرآیند به مثابه شغلی همراه با آینده درخشان نگاه نمی‌کنند.
- ناتوانی برای تعامل نزدیک با تیم مدیریت در اغلب موارد برای افراد درگیر دور کاری دردسرساز می‌شود بنابراین بسیاری از کارآفرینان و کارمندان به این گزینه به عنوان یک فعالیت جدی نگاه نمی‌کنند.

کار از خانه

یکی دیگر از استراتژی‌های مدیریت کسب و کار و کارمندان شرکت تحت عنوان کار از خانه شناخته می‌شود. این استراتژی به طور گسترده‌ای همزمان با شیوع ویروس کرونا مدنظر برندها قرار گرفت. استفاده از استراتژی کار از

به قلم: نیپهال پی اس طرح استراتژی در حوزه سنو و بازارپب موسسه Mindster ترجمه: علی آل‌علی

کار از خانه و دور کاری ترندهای برتر در حوزه‌های مختلف کسب و کار محسوب می‌شود. شرایط ناشی از شیوع کرونا وضعیت بسیاری از برندها را دشوار کرده است. امروزه شمار بالایی از کسب و کارها به دلیل تمایل برای رعایت نکات بهداشتی و همچنین کاهش هزینه‌های مدیریت دفتر کار اقدام به استفاده از استراتژی دور کاری یا کار از خانه می‌کنند. شاید در نگاه نخست دو مفهوم فوق دارای یک معنا باشند. بسیاری از کارشناس‌های کسب و کار نیز همین عقیده را دارند، با این حال اگر با نگاهی دقیق به کار از خانه دارای تفاوت‌های معناداری هستند. اگر کسب و کارها نسبت به این تفاوت‌ها آگاهی دقیقی نداشته باشند، امکان استفاد درست از هر کدام را نخواهند یافت بنابراین پرداختن به مفهوم هر کدام از موارد فوق امری ضروری خواهد بود. هدف اصلی در این مقاله بررسی تفاوت میان دور کاری و کار از خانه در عرصه کسب و کار است. در ادامه هر کدام را به طور جداگانه مورد ارزیابی قرار خواهیم داد. در نهایت نیز تفاوت میان آن دو را بررسی خواهیم کرد.

دور کاری: فعالیت کاری از هر نقطه‌ای در جهان

همانطور که از نام دور کاری برمی‌آید، فعالیت کاری از هر نقطه جهان در این مفهوم جای می‌گیرد. بسیاری از برندها نیاز به نیروی کار تخصصی دارند، اما توانایی ارائه پیشنهاد‌های مالی جذاب به منظور جلب نظر کارمندان موردنظر برای جا به جایی به محل استقرار دفتر رسمی‌شان را نخواهند داشت. این امر موجب تقویت ایده‌های مربوط به دور کاری در میان کسب و کارهای مختلف شده است. نکته مهم اینکه در فرآیند دور کاری محل استقرار نیروی کار مورد نظر همیشه خانه نیست. گاهی اوقات از یک کافه یا دفتر کار اشتراکی فرآیند همکاری صورت می‌گیرد بنابراین ایده همپوشانی میان دور کاری و کار از خانه را باید از همین ابتدا فراموش کنیم. یکی از نکات مهم درخصوص دور کاری عدم نیاز به رعایت ساعت‌های کاری مشخص و انعطاف‌ناپذیر است. بسیاری از برندها برای فرآیند دور کاری زمان کار مشخصی تعیین نمی‌کنند. نحوه همکاری در این شرایط براساس تعیین مدت زمان مشخص برای تحویل پروژه‌ها صورت می‌گیرد بنابراین کارمندان شغلاغر در حوزه دور کاری امکان فعالیت کاری در هر ساعتی از شبانه روز را خواهند داشت. مزیت اصلی این شیوه امکان برنامه‌ریزی برای سفر یا استفاده از تعطیلات دلخواه در هر زمان است. درست به همین خاطر در طول سال‌های اخیر و حتی پیش از شیوع کرونا بحث دور کاری مدنظر بسیاری از کارآفرینان قرار گرفته است.

بدون تردید دور کاری به عنوان یک شیوه برای ساماندهی فعالیت‌های کاری دارای برخی مزیت‌های مشخص است. اگرچه در سطر فوق به برخی از مزیت‌های واضح این فرآیند پرداختیم، اما باید مزیت‌های کامل آن را نیز مدنظر قرار دهیم. برخی از مزیت‌های مهم و اساسی دور کاری به شرح ذیل است:

- وقتی کارمندان در قالب دور کاری فعالیت دارند، نیازی برای نگرانی نسبت به حضور در محلی خاص نیست. این امر به ویژه در مورد ساعت‌های کاری خاص مصداق دارد. تاخیر کارمندان برای حضور در دفتر شرکت همیشه یکی از دغدغه‌های مدیران ارشد است. فرآیند دور کاری این دغدغه

۵ مرحله سوگواری کردن برای رها کردن گذشته

وقتی کوچکتر بودید، دوست داشتید چه کاره شوید؟



DelBaraneh.com

شما هنوز هم فرصت گرامی شمردن شخصی (یا اشخاصی) که بوده‌اید را دارید.

از سوگواری با آغوش باز استقبال کنید بهترین کاری که برای شروع می‌توانید انجام دهید، بخشیدن خودتان است. اغلب ما خودمان را به طور بی‌رحمانه‌ای سزاوار و مسئول همه دردهایی که کشیدیم می‌دانیم، اما در پس این کینه‌ها هیچ چیز خوبی نخواهد بود.

هر روز در آینه به چشمان خود زل بزنید- به خودتان نگاه کنید و بابت همه چیز خود را ببخشید.

می‌توانی از این جمله در آینه استفاده کنی: «تو را می‌بخشم چون (...)

با این روند نسخه‌های قبلیات، صداقت را می‌شنوند و فراخوانده می‌شوند. سپس همه آن نسخه‌های قبلیات را به یاد آور، آنها را صدا بزن و از آنها تشکر کن. برای آنها بنویس یا خودت را در گذشته خود تصور کن و با خودت صحبت کن. به خودت این اجازه را بده که احساسات ناخوشایند را تجربه کنی، زیرا که شما سزاوار این هستید که حرکت رو به جلو، به سمت آینده‌ای مثبت را در پیش بگیرید.

سوگواری به من صراحت بخشد
به محض اینکه به سوگواری کردن برای گذشته‌ام عادت کرده بودم، متوجه شدم گره‌هایی از زندگی‌ام که تا آن روز نامشخص شد، برایم واضح شد. از اضطراب بیش از حد دست برداشتم، زیرا که از غرق شدن در احساس گناهی که قبلاً می‌کردم دست کشیدم. حال دیگر بیشتر خودم بودم و احساس بهتری به خودم داشتم.

دیگر به خودم تلقین نمی‌کردم که چه احساسی باید داشته باشم، بلکه با عواطفی که تجربه می‌کردم راحت بودم.
به خاطر بسپارید که سوگواری اصلاً چیز بدی نیست. همینطور عواطفی مانند غمگینی، خشم یا هر حس ناخوشایند و سنگین دیگری هم اصلاً بد نیستند. در واقع اگر به خودتان اجازه دهید همه این عواطف را به شیوه سالمی تجربه کنید، یکی از بهترین راه‌ها برای آشتی با خودتان است. حال نوبت آن است که خود واقعی‌تان باشید و از آن لذت ببرید.

منبع: goalcast/ucan

بپذیریم.

در ابتدا باید بگویم که سوگواری در هر شخصی متفاوت است. پس اگر می‌خواهید که یاد گذشته خود را با نسخه‌های قبلی خود گرامی بدارید، خودتان باید بدانید که چطور انجامش بدهید، درست طبق عادات سوگواری نوع خاص خودتان، اما اگر هم‌زمان با اینکه این متن را می‌خوانید از خودتان می‌پرسید که حالا چطور برای خودم سوگواری کنم، در زیر چند راه سریع انجام این فرآیند را برای‌تان شرح می‌دهم.

۵ قدم برای سوگواری برای خودتان
مدل معمولی سوگواری کردن که معمولاً افراد آن را قبول دارند، مدل کوبلر-راس است که ۵ قدم برای سوگواری را از آن برداشت کردم. این قدم‌ها انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و در آخر پذیرفتن است. چرخه‌ای از سوگواری. زمانی که به گذشته خود باز می‌گردید و به تغییرات بزرگی که آن زمان در زندگی خود ایجاد کردید فکر می‌کنید، این قدم‌ها برای شما به صورت ناخودآگاه تکرار می‌شود، اما در آن زمان خودتان نمی‌دانستید.

اگر تغییر بزرگی در حال رخ دادن در زندگی شما است و با نسخه جدیدی از خودتان روبه‌رو هستید، این مدل می‌تواند برای شما مفید واقع شود.

برای احساسات خود وقت بگذارید و آنها را گرامی بدارید برای این کار می‌توانید آنها را یادداشت کنید، یا دوستی در میان بگذارید یا خیلی ساده فقط گریه کنید. به خودتان این اجازه را بدهید که احساسات مختلف را تجربه کنید، حتی اگر معتقدید که نباید این احساسات را داشته باشید.

احساسات شما حقیقی و ارزشمند هستند. با گرامی شمردن آنها، به حرکت رو به جلو خود ادامه خواهید داد.
بله، حتی تغییرات مثبت هم نتیجه سوگواری هستند. این کاملاً طبیعی است.

اگر امروز پس از سال‌ها گذر از نسخه پیشین و حوادث پیشین خود، هیچ‌وقت زمانی برای سوگواری گذشته خود اختصاص نداده‌اید و حال همانند من دچار اضطراب هستید، با مدل کوبلر-راس پیش رفتن کار بسیار دشواری است. به این خاطر که در قلب حادثه‌ای که باعث سوگواری شما شده، قرار نگرفته‌اید.

به این خاطر که به مرحله جدیدی از زندگی‌مان وارد می‌شویم، تمایل داریم به بخش مثبت آن موضوع بیشتر از بقیه قسمت‌های آن بپردازیم. سعی خود را بر این می‌گذاریم که گذشته خود را همان‌جا رها کنیم تا یک نسخه جدید از خودمان را رونمایی کنیم. این نسخه جدید ما، رویاهای جدید می‌طلبد و اتفاقات جدیدی هم دارد.

خودم را گم کرده بودم.
بله قطعاً این فرآیند برای اینکه در آن واحد زندگی خود را تغییر دهید، تاثیر لحظه‌ای خواهد گذاشت، اما متأسفانه وقتی صحبت از حل و فصل گذشته می‌شود خیلی هم تاثیرگذار نخواهد بود. همچنین این توانایی شما برای بهبود بخشیدن آینده‌تان را محدود می‌کند.

چیزی که با گذشت زمان متوجه آن شدم، این بود که هر بار که زندگی خودم را تغییر می‌دادم، هر تصمیمی که می‌گرفتم، هر بار که گذشته خودم را ترک می‌کردم و وارد فاز جدیدی از زندگی خودم می‌شدم یا تا بهترین جای ممکن مسیر رو به جلو در پیش می‌گرفتم، در واقع بخشی از نیازهای خودم را نادیده می‌گرفتم و آن را سرکوب می‌کردم.

این بی‌توجهی از طریق تمرکز روی احساسات مثبتی که درگیر آن می‌شدم تا فرآیند را راحت‌تر کنم، به وجود می‌آمد. تمرکز بر روی این عواطف منجر به دور شدن از هر نوع احساسات متفاوت دیگری می‌شد. که در نهایت اصلاً هم مثبت نبود.

عوارض نادیده گرفتن غم و اندوه
به مرور زمان درگیر حالات عاطفی خودم شدم. آن هم به این دلیل که هیچ‌وقت برای گذشته خودم وقت نگذاشتم و آن را به راحتی کنار گذاشتم. هیچ‌وقت برای رویاهایی که هیچ‌وقت به حقیقت نپیوست یا اهدافی که هیچ‌وقت به آنها نرسیدم یا حتی جوامعی که از دست‌شان دادم سوگواری نکردم. به این نتیجه رسیدم که اگر واقعاً می‌خواهم از خودم راضی باشم و با خودم آشتی کنم، در وهله اول باید برای گذشته خودم هم ارزش قائل شوم.

سوگواری معمولاً در نور مثبت قابل دیدن نیست
در حقیقت واژه سوگواری یادآور تصویر لباس مشکی و مرگ است، اما سوگواری چیزی فراتر از این است. سوگواری یک فرآیند سالم باورکردنی و چیزی است که همه ما انسان‌ها باید آن را با آغوش باز

من می‌خواستم که باستان‌شناس شوم. از همان زمان که خیلی کوچک بودم، مصمم بودم که باستان‌شناس شوم. قصد این بود که حتماً باستان‌شناس شوم. هیچ گزینه انتخابی دیگری وجود نداشت.

الان هم که بالغ شدم و باستان‌شناس نیستم.
منظورم را اشتباه برداشت نکنید، زندگی من عالی است. حتی با اینکه در یونان در حال حفاری مناطق سفالی نیستم، اما آن زمانی که متوجه شدم رویایم به حقیقت نمی‌پیوندد خیلی ناراحت شدم. دلایل زیادی برای باستان‌شناس نشدنم وجود داشت، اما مهمترین آن به روزی برمی‌گردد که من را از کالج بیرون انداختند.

هیچ وقت خواش را هم نمی‌دیدم که نتوانم تحصیل را تمام کنم. اگر بگویم که یک فاجعه بود، اصلاً اغراق نکرده‌ام.

به طرز باورنکردنی‌ای برایم دردناک بود، اما چون مادر شده بودم، باید برای فرزندانم آماده می‌شدم و به آنها رسیدگی می‌کردم. برای اینکه خودم را از ناراحتی این موضوع برهانم، دست به کار جدیدی زدم. مسیر شغلی تازه‌ای را در پیش گرفتم. هر بار که شرکتی را ترک می‌کردم یا حکم ترفیع درجه می‌گرفتم یا کار جدیدی را شروع می‌کردم، این فرآیند را در پیش می‌گرفتم: نسخه گذشته خودم را پشت سر می‌گذاشتم تا بتوانم کار جدید و چیزهای جدید را شروع کنم.

چطور این کار را انجام دادم؟
من خود گذشته‌ام را رها کردم تا بتوانم مسیر رو به جلویی را در پیش بگیرم.

پشت سر گذاشتن نسخه‌های مختلف خودمان، یکی از رایج‌ترین کارها است. وقتی می‌خواهیم مسیر رو به جلویی را برای رسیدن به چیزی که خوب است پیش بگیریم، چطور می‌توانیم احساسی جز مثبت‌اندیشی و نشاط داشته باشیم؟

مهمتر از همه، همه افراد در زندگی ما می‌خواهند در مورد اینکه چقدر تغییر خوب است صحبت کنند. پس طبیعی است که ما هم بخوایم خودمان را وقف این نوع عقیده و رفتار کنیم.

وقت‌هایی دیگری هم هست که این کار را انجام می‌دهیم، مخصوصاً اوقاتی که تغییر عمده‌ای در زندگی ما اتفاق افتاده یا دچار مشکل خاصی شده‌ایم. اتفاقاتی نظیر یک رابطه عاطفی سمی، آتش گرفتن خانه، حتی بردار شدن یا ازدواج کردن از این قبیل است.

چگونه از احساس شکست فاصله بگیریم

به قلم: یوری ناتیبو روانشناس / مترجم: امیر آل علی

بدون شک همه ما در زندگی خود بارها با احساس شکست مواجه شده‌ایم و این مسئله می‌تواند در درازمدت مشکلاتی نظیر افسردگی شدید را به همراه داشته باشد. تحت این شرایط سوال اصلی این است که چگونه می‌توان از چنین حسی فاصله گرفت؟ در این زمینه بدون شک علت روانشناسی می‌تواند کارآمدترین راهکارها را پیشنهاد دهد که در ادامه ۸ توصیه برتر را بررسی خواهیم کرد.

۱- همه چیز را بنویسید

در زمانی که با احساسات منفی مواجه هستید، افکاری همسو با حال خود را خواهید داشت. در این راستا تا زمانی که ذهن شما تغییر نکند، هیچ اتفاق مثبتی رخ نخواهد داد. به همین خاطر لازم است تا زنجیره این افکار را پاره کنید. در این راستا توصیه می‌شود که تمامی مواردی که به ذهن شما خطور می‌کند را یادداشت کنید. این امر باعث می‌شود تا دیگر دلیلی برای ماندن آنها در خاطر شما وجود نداشته باشد و کنار گذاشتن آنها، به مراتب ساده‌تر شود. نکته دیگری که باید به آن توجه داشته باشید این است که تاثیر جملات بسیار قوی است. در این زمینه مطالعاتی انجام شده است که در آن دانش‌آموزان برای یکدیگر نامه‌های تشکرآمیز می‌فرستادند. این مسئله باعث شد تا طی یک ماه، نه تنها ارتباط تمامی دانش‌آموزان با یکدیگر فوق‌العاده بهتر شود، بلکه حتی در زمینه درسی نیز پیشرفت‌های خارق‌العاده‌ای داشته باشند. درواقع یک راه بسیار موثر در شرایطی که با احساسات منفی احاطه شده‌اید این است که از جملاتی با بار معنایی مثبت به صورت مکرر استفاده نمایید. این امر باعث می‌شود تا حس بد، امری کاملاً گذرا شود.

۲- استراحت نمایید

تا زمانی که احساس بدی را دارید، از فعالیت‌های خود نتیجه لازم را به دست نخواهید آورد. در این راستا توصیه می‌شود که فشار بیش از حد را از خود دور نمایید. درواقع هر فردی از یک آستانه تحمل خاص برخوردار است. تحت این شرایط مقایسه خود با دیگران امری بدون فایده خواهد بود. درواقع شما باید بدانید که تا چه حد فشار را می‌توانید تحمل نمایید. همچنین فراموش نکنید که پس از یک دوره سخت که با احساسات منفی بسیاری همراه است، توصیه می‌شود که یک استراحت نسبتاً طولانی را داشته باشید. این امر درست دلیل به مسافرت فرستادن کارمندان پس از یک پروژه طولانی است. مهمترین اصل در زمینه استراحت این است که برطبق یک نظم رفتار نکنید. این مسئله تاثیر اقدام شما را به مراتب بیشتر خواهد کرد.

۳- مری داشته باشید

یکی از اشتباهات رایج افراد این است که تلاش می‌کنند تا مشکلات خود را به تنهایی حل نمایند. این امر در حالی است که در بسیاری از شرایط، توانایی لازم را ندارند که این امر باعث می‌شود تا احتمال تصمیم‌گیری‌های نادرست که تنها مشکلات را بیشتر می‌کند، افزایش یابد. در این راستا توصیه می‌شود که فردی را به عنوان مری خود انتخاب نمایید تا به شما کمک نماید. فراموش نکنید که یک فرد جدید می‌تواند مسائل را از زاویه‌ای متفاوت ببیند که تاکنون از نظر شما پنهان مانده است. با این حال در انتخاب مری خود لازم است تا دقت عمل بسیاری را داشته باشید. مثال بارز این امر را می‌توان ورزشکارهایی دانست که با تغییر مری خود، به سطحی جدید دست پیدا می‌کنند. در نهایت یک مری می‌تواند کمک کند تا شما با مشکلات کمتری مواجه شده و خود را تنها تصور نکنید.

۴- مدیتیشن را جدی بگیرید

در زمینه استرس و درگیر شدن با افسردگی، ذهن افراد بزرگترین نقش را ایفا می‌کند. در این راستا توصیه می‌شود که ذهن خود را تقویت کرده و آرامش بیشتری را به آن منتقل نمایید. در این زمینه مدیتیشن بهترین راهکار حال حاضر محسوب می‌شود. این امر اقدامی است که شما باید هر روز و حتی برای چندین بار تکرار نمایید. درواقع برای یک ذهن آرام، هیچ مشکلی، یک فاجعه تلقی نخواهد شد.

۵- با خودتان مهربان باشید

یکی از اقدامات رایج افراد در هنگام مواجهه با شکست، تحقیر کردن مداوم خودشان است. با این حال این اتفاق کاملاً طبیعی بوده و حتی موفق‌ترین‌ها نیز بارها با شکست مواجه می‌شوند. دلیل این امر نیز به این خاطر است که هیچ فردی در بالاترین حد قرار نداشته و این امر باعث می‌شود تا همه ما دارای ضعف‌هایی باشیم. تحت این شرایط لازم است تا با خودتان مهربان باشید تا بتوانید سریعاً برای شروعی مجدد خود را آماده نمایید. درواقع فردی می‌تواند از شکست عبور نماید که به جای ملامت و انتقاد از خود، به بزرگترین مشوق تبدیل شود.

۶- خود را سرگرم نمایید

در این راستا بهترین اقدام این است که آموزش را در دستور کار خود قرار دهید. خوشبختانه امروزه این اقدام بسیار ساده گشته و می‌توانید در بستر اینترنت نیز این اقدام را انجام دهید. درواقع هنگامی که مشغله داشته باشید، مجال کمتری برای فکر کردن به موارد مخرب را خواهید داشت. همچنین تلاش برای بهبود وضعیت، خود باعث می‌شود تا نگرانی‌های شما کاهش پیدا کرده و اعتماد به نفس بالاتری را نیز به دست آورید.

۷- هدفی جدی داشته باشید

داشتن یک هدف اصلی برای زندگی تمامی افراد کاملاً الزامی است. در این راستا نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که هدف شما باید بدون انتها باشد. این امر باعث خواهد شد تا همواره خود را در مسیر رسیدن به آن تصور نمایید. برای مثال تبدیل شدن به بهترین بازیکن جهان، امری یک ساله نبوده و شما باید تا پایان دوران بازی خود، به دنبال بهتر شدن باشید. در غیر این صورت جایگاه خود را به فردی دیگر واگذار خواهید کرد. درواقع شما باید همواره این موضوع را مورد توجه خود قرار دهید که تنها نیستید و در جهان رقابتی دیگری نیز وجود دارد که اگر به آنها بی‌توجه باشید، بدون شک رسیدن به هدف امری کاملاً سخت خواهد شد.

۸- سالم بمانید

برای این امر که سلامت خود را تضمین نمایید دو مورد بسیار ضروری خواهد بود. نخست لازم است تا از مواد و رژیم غذایی سالم استفاده نمایید و دیگری آن که به صورت مداوم ورزش نمایید. این مسئله در روحیه شما تاثیرگذار بوده و باعث می‌شود تا آستانه تحمل شما افزایش پیدا کند. در کنار این موضوع موارد دیگری نظیر خواب کافی، باعث می‌شود تا احساس رضایت بالاتری را داشته و احتمال درگیر شدن با افسردگی کاهش پیدا کند.

در نهایت نکته‌ای که باید به آن توجه داشته باشید این است که برای دستیابی به بالاترین حد نتایج لازم است تا تمامی این موارد را به صورت همزمان مورد توجه خود قرار دهید. این امر باعث می‌شود تا بدون شک بتوانید بر مشکل غلبه کنید. منبع: lifelhack.org



WELCOMED AT JEWELRY STORES.
OR GROCERY STORES.



آگهی فراخوان مناقصه عمومی یک مرحله ای با ارزیابی کیفی (فشرده) پروژه تکمیل احداث سد لاستیکی انبار سر بر روی رودخانه حاجعلی جوب



وزارت نیرو
شرکت مدیریت منابع آب ایران
شرکت سهامی آب منطقه‌ای گیلان

کد اقتصادی: ۴۱۱۳۵۶۴۸۸۹۵۳ شناسه ملی: ۱۰۷۲۰۱۴۳۷۵۷

نوبت اول

شناسه آگهی: ۱۱۶۱۲۳۲

شرکت سهامی آب منطقه ای گیلان در نظر دارد با رعایت قانون برگزاری مناقصات مصوب ۱۳۸۳ مجلس شورای اسلامی پروژه ای با اطلاعات مشروحه ذیل را از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت به شماره فراخوان ۲۰۹۹۰۰۱۱۰۷۶۰۰۰۳۱ به شرکت های واجد شرایط واگذار نماید. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد مناقصه تا ارائه پیشنهاد مناقصه گران و بازگشایی پاکت ها از طریق درگاه سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستادیران) به آدرس www.setadiran.ir انجام خواهد شد. لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی در سامانه، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضاء الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه محقق سازند. به پیشنهادهای واصله خارج از سامانه تدارکات الکترونیکی دولت و همچنین به پیشنهادهایی که بعد از مهلت مقرر واصل شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد سایر اطلاعات مورد نیاز به شرح ذیل می باشد:

- ۱- نام و نشانی دستگاه مناقصه گزار: شرکت سهامی آب منطقه ای گیلان- رشت بلوار امام خمینی تلفن ۹- ۳۳۶۶۹۰۲۱-۰۱۳
- ۲- نام و نشانی واحد خدمات مهندسی مشاور: شرکت مهندسی مشاور سفیدرود گیلان- رشت ، کمربندی شهید بهشتی- چهارراه بیمارستان دکتر حشمت - کوی پانزده خرداد- خیابان پنجم - کدپستی ۴۳۳۹۵-۴۱۹۴۹- تلفن : ۳۳۶۰۶۰۷۳-۰۱۳ و فاکس: ۳۳۶۰۶۰۷۲-۰۱۳
- ۳- موضوع مناقصه: تکمیل احداث سد لاستیکی انبار سر بر روی رودخانه حاجعلی جوب
- ۴- مبلغ برآورد اولیه و مدت اجراء پروژه: ۱۸۲/۷۰۳/۴۰۴/۵۴۵ ریال و ۱۸ ماه
- ۵- مبلغ و نوع تضمین شرکت در مناقصه: منحصرأ به صورت ضمانتنامه بانکی به مبلغ ۶۴۳/۰۰۰/۰۰۰ (شش صد و چهل و سه میلیون) ریال که باید به نفع کارفرما طبق فرم پیوست اسناد مناقصه (ضمانتنامه شرکت در مناقصه) با مدت اعتبار حداقل سه ماه پس از تاریخ افتتاح پیشنهاد که برای یک دوره سه ماهه دیگر نیز قابل تمدید باشد ارائه گردد. لازم به ذکر است مشخصات لازم جهت دریافت ضمانتنامه شامل کد اقتصادی شرکت آب منطقه ای گیلان ۴۱۱۳۵۶۴۸۸۹۵۳ و کدپستی ۴۱۸۸۸۶۶۷۸۹ و شناسه ملی شرکت ۱۰۷۲۰۱۴۳۷۵۷ و شماره ثبت ۱۷۱۱ می باشد.
- ۶- رشته و پایه پیمانکار: پیمانکاران اصلی می بایست گواهینامه صلاحیت معتبر رشته آب با حداقل پایه ۴ از سازمان برنامه و بودجه را دارا باشند.
- ۷- تاریخ مهلت و محل دریافت اسناد از سایت: متقاضیان از ساعت ۸ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۹/۱۱/۱۹ لغایت پایان وقت اداری روز سه شنبه مورخ ۹۹/۱۱/۲۱ به سامانه تدارکات الکترونیکی دولت مراجعه و برای دانلود اسناد اقدام نمایند.
- ۸- تاریخ، مهلت و محل تحویل و تاریخ بازگشایی اسناد مناقصه: مناقصه گران می بایست اسناد مناقصه را تکمیل و ضمن بازگشایی کلیه اسناد در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت در مهلت مقرر نسبت به ارسال پاکت لاک و مهر شده الف (اصل ضمانتنامه بانکی) تا ساعت ۸ صبح روز شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲ به دبیرخانه حراست شرکت سهامی آب منطقه ای گیلان واقع در رشت- بلوار امام خمینی- شرکت سهامی آب منطقه ای گیلان تحویل و رسید دریافت دارند. ضمناً پیشنهادهای واصله ساعت ۱۱ صبح روز شنبه مورخ ۹۹/۱۲/۲ بازگشایی می گردد.
- ۹- مدت اعتبار پیشنهادات: ۶ ماه بعد از آخرین موعد تسلیم پیشنهاد می باشد.
- ۱۰- اطلاعات تماس سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه: تلفن مرکز راهبری و پشتیبانی ۴۱۹۳۴-۰۲۱ می باشد.
- ۱۱- هزینه چاپ آگهی های مربوطه به موضوع مناقصه برعهده برنده مناقصه می باشد.

WWW.GLRW.IR

۱۰۹۰۱۴۴

تاریخ انتشار نوبت اول ۹۹/۱۱/۱۸

تاریخ انتشار نوبت دوم ۹۹/۱۱/۲۰