

راز اکسیر زمان

razedu.net

شماره ۱

ماهنامه اجتماعی-اقتصادی

Raz Exir Zaman

Socio-economic monthly

سال اول. فروردین ۱۴۰۰

آنچه در این شماره میخوانید

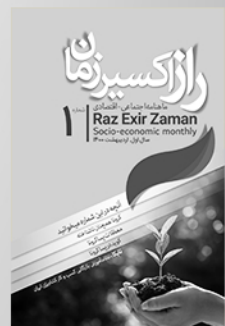
کرونا همچنان ناشناخته

معظلات پسا کرونا

کوید در پسا کرونا

نابکا، نظام آموزش بازرگانی کسب و کار کشاورزی ایران





ماه نامه راز اکسیر زمان

سال اول - ویژه فروردین ماه 1400

صاحب امتیاز: سارا حسینی اراتی

هیئت تحریریه: موسسه راز

گرافیکست و صفحه آرا: سیدوحید مشیدنژاد

تمام حقوق مادی و معنوی مطالب مختص

موسسه راز (اکسیر زمان)

می باشد و ذکر مطالب بدون درج منبع جایز نیست

www.razedu.net



دی شد و بهمن گذشت فصل بهاران رسید جلوهء گلشن به باغ همچو نگاران رسید

سخن سردبیر

شروع سال جدید که با تغییر قرن و فصل آغاز شده است را بهانه ای قرار دادم تا اولین شماره ماهنامه خود را با مضامین اجتماعی-اقتصادی منتشر کنم. هر چند که در این روزهای بحران زده کووید 19 بسیاری از مشوقین خود را در سال گذشته از دست دادم اما سعی کردم تا با ادامه آنچه که آنها مرا تشویق میکردم دین خود را ادا کنم . هدف از انتشار این مجله الکترونیکی معرفی فضای جدید کسب و کار، آشنایی افراد با روشها و متدهای جدید، اطلاع رسانی و معرفی سازو کار هایی اجرایی می باشد . امید است که در این مجموعه قادر باشم تا فضایی جدید برای علاقمندان ایجاد کنم .

سارا حسینی ارانی

سر دبیر و مدیر مسئول ماهنامه راز



کرونا COVID-19 CORONAVIRUS

Stay Informed. Stay Healthy.

هر آنچه درباره ویروس کرونا باید بدانید !

اگر چه هنوز در خصوص موضوعات پایه نظیر منبع، نتایج احتمالی و معالجه قطعی برای جهانی کروناویروس اطلاعات کافی و قانع کننده‌ای در دست نداریم در رسانه‌های بین‌المللی سناریوهای متفاوتی در رابطه با جهان پس از کرونا در حال طرح و مباحثه است. با تاکید بر اینکه همه‌گیری و نتایج آن در اصل بحث فنی خارج از دایره تخصصی نویسندگان می‌باشد برخی نکاتی که در رابطه با موضوع را بیان خواهیم کرد.

قبل از هر چیز با توجه به یک دلیل اساسی یعنی درصد فراگیر نتایج مثبت تست شخصیتها می‌توان گفت که میزان آلودگی به این ویروس در کل جهان بسیار بیشتر از ارقام ارائه شده است. این موضوع را نیز به بیانی ساده می‌توان چنین معنی کرد: اگر شخصیتی شناخته شده هستید و از امکان انجام تست نیز برخوردارید در این شرایط بیشتر جلب توجه می‌کنید. سرایت ویروس به طیف وسیعی از افراد شناخته شده جامعه از رهبران تا هنرمندان و ورزشکاران در بسیاری از کشورها را به شکل دیگری نمی‌توان تشریح کرد. یکی دیگر از دانسته‌های قطعی و خوشبختانه مثبت‌تر ما راجع به این ویروس این است که به رغم قدرت و سرعت شیوع از مورتالیتیه یعنی درصد مرگ و میر چندان بالایی برخوردار نیست. اگر ویروس کرونا بر اساس ارقام تخمینی در کل جهان سبب آلودگی دهها میلیون انسان شده باشد، آمار اعلام شده قربانیان بسیار ناچیز است. البته در این بین فرق فاحش بین آمار ارائه شده از سوی جوامع بسته و ارقام قابل ملاحظه در کشورهای غربی جالب توجه است. آمار مرگ و میر روزانه ارائه شده از سوی اروپا و آمریکا حدوداً ده برابر آمار رسمی ارائه شده از طرف رژیمهای بسته است. با این حال حتی این ارقام بزرگ نیز در مقابل مجموع موارد ابتلا نشان می‌دهد که میزان مرگ و میر ناشی از این ویروس بسیار کم است.

حال باید دید که آیا این پاندمی چنانکه ادعا می‌شود می‌تواند سبب شکست کاپیتالیسم و تبدیل چین

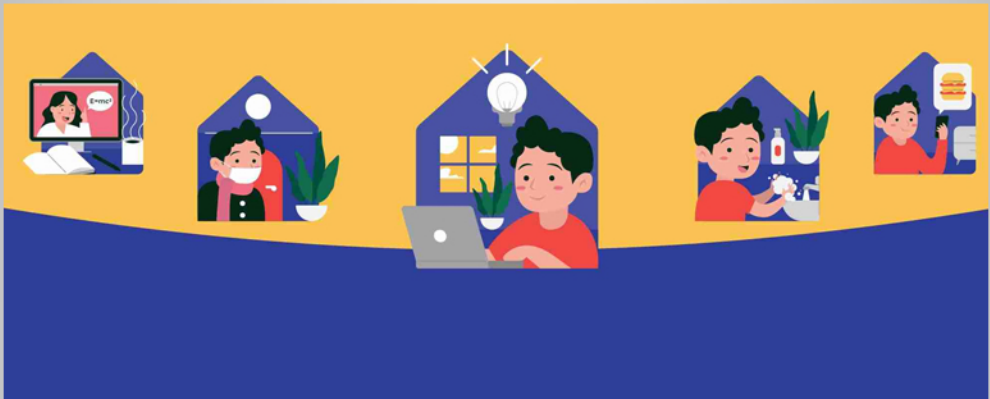


به یک قدرت جدید هژمون و سرآمد شود؟ و یا برای منطقه ما که از حدود ده سال پیش گرفتار انقلاب، ضد انقلاب، جنگهای داخلی و قیامهای مردمی است چه تحولاتی را در پی خواهد داشت؟ با تکرار جمله آغازین نوشته و یادآوری این نکته که هنوز در ابتدای این روند قرار داریم و برای ارائه تفاسیر صحیح به گذشت ده ها سال زمان نیاز است، می توانم عمده ارزیابیهای خود را به این شکل بیان کنم. این همه گیری نیز مانند بحرانهای تاریخی دیگر به احتمال زیاد تنها سبب تسریع جریانات موجود و قبول سریعتر تحولات تکتولوژیک، اجتماعی و سیاسی جاری خواهد شد. اگر چه می تواند موضوع یک مقاله مفصل باشد ولی اوج گیری چین، رواج تجارت و ارتباطات اجتماعی الکترونیکی، کنترل و نظارت روز افزون بر زندگی بشری با استفاده از هوش مصنوعی از جمله تحولاتی است که طی بیست سال اخیر به کرات موضوع بحث و مشاجره بوده و تجربه می شود. ولی با توجه به شرایط حاضر این همه گیری ممکن است سبب رونق استفاده جهانی از نرم افزارهای چند منظوره با دامنه کاربردی وسیع از انجام امور بانکی تا نظارت بر زندگی اجتماعی نظیر وی چت شود. همچنین پسرفت سیاسی اروپا چنانکه در خلال بحران اخیر نیز مشاهده شد دیگر تنها موضوع بحثهای تئوریک نیست و "جنگهای ماسک" نیز نشان داد اروپا که با گذشت هر روز سنگینتر شده و به رغم علائم شیوع همه گیری تمایل چندانی برای اتخاذ تدابیر لازم را نداشت، چهره ای از یک قاره پیر را به نمایش می گذارد. با بررسی تاثیرات این همه گیری در منطقه نیز خواهیم دید که به شکلی مشابه وقایع موجود با سرعت بیشتری ادامه خواهد یافت. بحرانهای حکومتی، مسائل اقتصادی، درگیرهای کوچک و بزرگ با شدت بیشتری جریان خواهد داشت.

معضل جهانی شیوع ویروس کرونای جدید و آسیب هایی که در این روز ها بر جامعه وارد شده بر کسی پوشیده نیست. کرونا سلامت، اقتصاد و روح و روان افراد را نشانه گرفته و آنها را دستخوش تغییراتی ناخوشایند کرده است. محدودیت های رفتاری به وجود آمده در این دوره، فشار روحی و روانی بسیاری بر افراد جامعه در هر رده سنی و جایگاه اجتماعی وارد کرده و این امر باعث کاهش سطح آستانه تحمل افراد جامعه شده است بنابر این، در دوره پساکرونا جامعه با موجی از افراد با روحیات شکننده و حساس تر و عصبی تر از گذشته مواجه خواهد بود. تعطیلی موقت بسیاری از مشاغل خرد و کلان و بار منفی بیکاری از افراد، چرخه اقتصادی و معیشتی را دچار مشکلاتی بزرگ ساخته است.



اما کرونا با همه مشکلات و صدمه ای که به جامعه وارد کرده، درس ها و راهکارهایی نیز پیش روی جامعه قرار داده و فرصت های نوینی را با خود به همراه آورده است. شناخت و درک این دوره و فهم دقیق شرایط جامعه در دوران کرونا ما را در داشتن تصویری واقع گرایانه نسبت به جامعه پساکرونا هدایت می کند. نظم نوین اجتماعی به ما گوشزد می کند در صورتی که در این دوره، بسترهای مناسب جهت برنامه ریزی مدیدیتی آماده شود و میان نظام اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و اخلاقی جامعه یک توازن پایدار ایجاد گردد موجب تحول عظیم جامعه و مدیریت صحیح و اصولی خواهد شد و به عکس آن نیز، کوتاهی، سهل انگاری و مغتنم ندانستن فرصت پیش رو، ما را به سوی سقوطی محتوم سوق خواهد داد. کرونا این فرصت را به جامعه داده تا خواه یا ناخواه، افراد برای سلامت خود و اطرافیانشان، تحت تاثیر آموزش های صحیح بهداشتی قرار گیرند که احتمالا در دوران پساکرونا سبب تحول فرهنگ بهداشتی و رفتاری و همچنین تغییر بسیاری از عادت های روزمره افراد خواهد شد.



محدودیت های دوران کرونا، وجود فرآیندها و نیروهای اجتماعی نوظهور را بیش از پیش بر ما روشن ساخت؛ اینکه آموزش و ترمیم زیرساخت ها به تجارت الکترونیک قوت بخشید و به تبع آن مردم را برای مواجهه با دولت الکترونیک آماده ساخت. همه گیری تجارت الکترونیک از تردد غیر ضرور افراد در جامعه به خصوص کلانشهرها جلوگیری کرده که در نتیجه آن کاهش آلودگی هوا و ترمیم ترافیک شهری را سبب شده است. در دوران پساکرونا، با پدیده تازه غالب شدن تجارت الکترونیک و افزایش نقش آن در زندگی افراد مواجه خواهیم بود که به دنبال آن در وقت و هزینه افراد جامعه صرفه جویی می شود که یک مدیریت صحیح در نظم نوین اجتماعی باید برای این میزان وقت صرفه جویی شده راهکارهای مناسبی در نظر بگیرد. ارتقاء رسانه مطالعه افراد و پررنگ تر شدن نقش فعالیت های اجتماعی خانواده ها در جامعه از جمله این راهکارهاست. همچنین کرونا آموزش غیر حضوری دانش آموزان و دانشجویان را رایج کرده و نقاط ضعف و قدرت آموزش و پرورش را روشن تر ساخت که در نظام نوین اجتماعی در دوران پساکرونا، ترمیم زخم ها و کاستی های موجود در آموزش و پرورش باید به صورت اصولی مورد توجه قرار گیرد.

در دوران پساکرونا جامعه بیش از پیش با افرادی مواجه خواهد بود که بسیاری از مقررات و آموزش ها را از طریق رسانه های مجازی، دیده و فراگرفته اند و نظم نوین اجتماعی با بسترسازی مناسب و آموزش و فرهنگ سازی، افراد را به شناخت بیشتر مقررات و حقوق شهروندی و رعایت آن تشویق خواهد کرد.



در دوره کرونا کادر درمانی آسیب‌های روحی

آسیب‌های روحی کادر درمان ، در دوره کرونا

شیوع کرونا در شرایطی اتفاق افتاده که نظام بهداشت جهانی و سیستم‌های درمانی در اغلب کشورها هیچ‌گونه آمادگی برای رویارویی با آن نداشته‌اند. پزشکان و پرستاران ، نیرویی با کمترین وسایل و امکانات درمانی برای کمک به بیماران و همچنین برای دفاع از خود بوده‌اند. در این شرایط پزشکان، پرستاران و سایر نیروهایی که بطور مستقیم با درمان و پرستاری بیماران ارتباط داشته‌اند، در طول این دوره علاوه بر خستگی مفرط، خود همواره در معرض ابتلا بوده‌اند، یا مبتلا شده‌اند و یا همکاری‌شان را از دست داده‌اند و با استرس شبانه روزی روبرو بوده‌اند. علاوه بر آن شاهد مرگ انسان‌های متعددی بوده‌اند که از امکان کمک و نجات آنها خود را عاجز دیده‌اند. این کار طاقت فرسا و طولانی پیامدهای روحی- روانی شدیدی را بر آنها برجای می‌گذارد و بسیاری ممکن است به افسردگی دچار شده و یا آسیب روانی* دیده باشند. این انسان‌هایی که از جان و دل در راه وظیفه خطیر انسانی مایه گذاشته‌اند، بعد از کرونا احتیاج به دوره استراحت و مرخصی درمانی، جهت بازپایی توان از دست رفته و در بسیاری از موارد نیاز به روان‌درمانی خواهند داشت .

رویارویی با جای خالی قربانیان

کسانی که عزیزی را بر اثر ویروس کرونا از دست داده‌اند، با وجود این بیماری و خطرات و مراقبت‌ها و محدودیت‌های پیش آمده، نتوانسته‌اند آخرین دیدار و عیادت‌ها را از آنها داشته باشند، اغلب در تدفین آنها حضور نداشته‌اند، بعد از فوت آنها امکان سوگواری نداشته‌اند، خود را در مقابل بیماری، درد، رنج و مرگ آنها مستاصل یافته‌اند. در دوره سلطه کرونا، آنها در مرحله انکار و شوک قرار دارند و بطور ناخودآگاه نمی‌خواهند که خود را با حقیقت روبرو کنند و قبول کنند که عزیزی را از دست داده‌اند و از آن‌ها بطور ناخودآگاه فرار می‌کنند. این دوره می‌تواند شرایط قبل از طوفان درونی برای فرد باشد.

وقتی که زندگی کارکرد عادی خود را بازیابد، تازه جای خالی آنها خود را به مانند چاهی عمیق نشان می‌دهد. بازماندگان از دوره بهت و ناباوری وارد دوره خشم می‌شوند. فرد ممکن است در مرگ جانباخته خود را و یا دیگری را مقصر بداند. خشمی که می‌تواند متوجه خود شخص، اطرافیان و یا در بعد اجتماعی اتفاق بیفتد.

چنانچه جانباختگان کرونا در جامعه ای زیاد باشند، ممکن است که خشم بازماندگان در برخی از موارد بهم بیوندد و موج اعتراضات و نا آرامی ها را، در قالب اعتراضات اجتماعی به همراه داشته باشد.

بعد از دوران خشم، دوران اندوه است و آن زمانی است که بازماندگان خود را ناتوان در مقابل مرگ عزیزشان می بینند و مایوس در غم خود فرو می روند و در واقع به عزاداری درونی میپردازند. در این دوره افسردگی فرا میرسد و با توجه به تواناییها و موقعیت فردی، طول این دوره و عمق افسردگی در افراد متفاوت خواهد بود. از آنجائیکه این واکنش در بین بازماندگان نسبتا همزمان است، موج عزاداری و افسردگی میتواند گروههای زیادی را درجوامع در برگیرد و به افزایش چشمگیر بیماران افسرده بیانجامد.

آخرین مرحله، دوره پذیرش است که معمولا بعد از طی شدن دوره های قبل فرا میرسد و فرد و یا افراد بازمانده با مرگ فرد از دست رفته کنار می آیند و به زندگی روزمره خود میپردازد اما آسیب روحی ناشی از آن اگر درمان نشود، می تواند همه عمر در فرد باقی بماند.

نجات یافته گان



تجربه نشان داده است که سیر بیماری درافراد مختلف متفاوت است. در برخی که دوران سختی را طی کرده اند و خود را با مرگ روبرو دیده اند و بعد بهبود یافته اند، ممکن است که دچار ضربه روحی شدید شده باشند. اینگونه افراد ممکن است از کابوس بیماری رهایی پیدا نکنند و به تنهایی نتوانند با ترسها و بیقراریهای خود کنار بیایند و در اغلب موارد نیاز به رواندرمانی خواهند داشت تا از طریق روشهای بخصوص** درمان یابند.

بحرانهای خانوادگی، افسردگی و خودکشی به دلیل شکستهای اقتصادی و بیکاری

بنابر اظهار نظر بسیاری از کارشناسان اقتصادی در سطح جهان، کرونا آسیبهایی بسیار شدیدی را به بنیانها و ساختارهای اقتصادی دنیا وارد خواهد کرد و پیامد آنها فروپاشی بسیاری از بنگاههای اقتصادی و بحران فراگیری خواهد بود که بیکاری و ناامنی شغلی را بدنبال خواهد آورد. در چنین شرایطی بسیاری از ورشکستگان اقتصادی، تهیدستان، بیکار شدگان و خانواده های آنها به خیل افراد با درجه ریسک پذیری بالا برای افسردگی و در مواردی خودکشی افزوده خواهند شد. «همانگونه که بعد از بحران مالی سال ۱۹۲۹ آمریکا، بحران اقتصادی ۲۰۰۸ و بحرانهای مالی در ایران بدلیل نوسانات نرخ ارز در طی چند دوره، برخی از ورشکستگان دست به خودکشی زدند» همچنین این عامل می تواند سبب افزایش بحرانهای خانوادگی افزایش گسست های ناخواسته شود.





افزایش جرم و پرخاشگری

دوران قرنطینه چنانچه طولانی بشود و انسانها از برنامه های روزانه و معمول خودشان فاصله بگیرند، امکان حضور در مجامع، رفتن به مسافرت، مکانهای تفریحی و دیدار دوستان را نداشته باشند و یا کار خود را از دست داده باشند، علاوه برافسردگی، با خطر پرخاشگری و روی آوردن به جرم و اعتیاد روبرو می شوند.

برگشت بیماریهای قبلی

در افراد مستعد که پیشینه ترسهای مختلف دارند و یا سابقه اختلالاتی از قبیل وسواس و یا خودبیمار پنداری داشته اند، در دوران کرونا و بعد از آن، ممکن است که بیماری آنها تشدید شود.



افراد تنها

افرادی که دوران قرنطینه را به تنهایی سپری می کنند، بویژه افراد مسن و کسانی که با بیماریهای جسمی روبرو هستند، هم در این دوره و هم دوره بعد از آن با شرایط روحی دشواری روبرو می شوند. این گونه افراد به دلیل ترس از مرگ در تنهایی و نبود همدم و هم صحبت خود را منزوی و تنها احساس می کنند. اختلالات مربوط به افسردگی همراه با کابوسهای شبانه آرامش را از آنها میگیرد. این گونه افراد در صورت مبتلا شدن به افسردگی حاد با امکان اقدام به خودکشی روبرو خواهند بود. افراد تنها بعد از پایان خطر کرونا نیز از آثار روحی برجای مانده از آن دوره در رنج خواهند بود.

بنابراین بعد از یافتن راههای درمان و کنترل بیماری کرونا، پایان ماجرا نیست و جوامع باید هزینه های سرسام آوری را برای بازپروری روحی انسانهای آسیب دیده تقبل کنند. بهتر آن است که ازهم اکنون سیستم های درمانی و ارگانهی دولتی و اجتماعی به تدوین راهکارهای مناسب برای کاهش این آلام بپردازند تا جامعه در آن شرایط با خلاء برنامه و منابع لازم روبرو نشود.

در کنار مشکلات روحی - روانی و پیامدهای حاصل از کرونا، شاید این چالش بزرگ، انسان امروزی را وادار به تجدید نظر در شیوه پیشبرد معادلات جهانی و نحوه اداره آن کند بطوریکه تامین سلامت جسمی، روحی و روانی ساکنین کره زمین به عنوان یک مقوله مشترک جهانی مد نظر قرار گیرد.



بهزیستی با گزاره «تجربه و کارکردهای روانشناختی بهینه» تعریف میشود. ارم^۱ تأکید کرده است که بهزیستی به عنوان یک واژه برای توصیف ادراک فردی از شرایط خودش به کار میرود. بهزیستی به یکپارچه سازی ویژگیهای جسمانی، روحی، عاطفی، معنوی و اجتماعی یک شخص اشاره دارد بهزیستی یک سازه درونی است که از شرایط خارجی مستقل میباشد. برای مثال این امکان وجود دارد که بیمار و ناسالم باشیم ولی حس بهزیستی داشته باشیم. بهزیستی به عنوان یک سازه درونی ساخته شده از ابعاد مختلف واکنشی و خودجوش تعریف شده است. بهزیستی یک حالت ادراک شده از هماهنگی در کلیه جنبههای زندگی یک فرد است. این حالت دربرگیرنده ویژگیهایی از قبیل تجربه رضایت، خوشایندی و تجربههای معنوی و حس شادی است.



بهزیستی افراد

پژوهشگران معتقدند که بهزیستی افراد جامعه منجر به کناره گیری کمتر و میزان عملکرد داوطلبانه بیشتر میگردد. کناره گیری به مرخصیهای استعلاجی غیرموجه، تأخیر در حضور، دعاوی درخواست جبران ضایعات مرتبط با استرس شغلی و ترک سازمان اطلاق میگردد. عملکرد داوطلبانه نیز شامل تلاش و تعهد، پیشنهاد مساعدت در امور و پیشبرد سازمانی میشود. جو کلی محیط کار بیشترین تأثیر را بر بهزیستی کارکنان نسبت به عوامل استرس زای فردی مانند وقایع اسفبار و مجادله های کاری دارد. وضعیت های پراسترس به طور کلی قابل پیشگیری و اجتناب نیستند اما بهبود اخلاقیات و حمایت در محیط کار به شکل کلی میتواند در کاهش مرخصی های استعلاجی و هزینه های جبران خدمت نقش داشته باشد. استراتژیهای مؤثر شامل بهبود مهارتهای رهبری، بازنگری رویه های استاندارد و عرضه خدمات مشاورهای میشوند (البته وقتی افراد در استرس مخرب به سر میبرند، درمانهای تخصصی روانشناختی تأثیر بیشتری نسبت به مشاوره های عمومی دارند). بررسی بهزیستی افراد مبتنی بر اثرات محیط کار بر رضایت و سلامت مردم است. به این ترتیب چگونگی حمایت از بهزیستی مردم یا در بهره وری محیط کار و یا از نظر سلامت جامعه به علت هزینه های جبرانی، تلاش کاری و پیامدهای مخرب نقش دارد. از اواسط قرن بیستم پژوهشگران موسسه گالوپ موضوع زندگی باکیفیت مطلوب را بررسی میکنند. اخیراً با همکاری اقتصاددانان، روانشناسان و سایر دانشمندان دانشگاهی برتر و پیشگام شروع به بررسی تفصیلی در زمینه این موضوع کرده اند. متخصصان گالوپ با انجام تحلیل های عمیق و متنوع بر روی نمونه های تصادفی از ۱۵۰ کشور و منطقه در سطح جهان مؤلفه های مشترکی را که بیشترین اثربخشی را بر متفاوت بودن زندگیهای توأم با شادی و کامیابی و زندگیهای توأم با رنج و کشمکش دارند مورد مطالعه قرار دادند. با پایان گرفتن این تحقیق جامع تعداد پنج عامل آماری متمایز مشخص شدند. این ابعاد یا جنبه های قانونی جهانشمول می باشند و مؤلفه های بهزیستی یا آنچه در مورد زندگی تصور داریم و تجربه میکنیم را به یکدیگر پیوند میدهند.

این پنج مؤلفه اصلی بهزیستی کارکنان از دیدگاه راث و هارتر (۲۰۱۰) عبارتند از:

- **بهزیستی حرفه ای**^۱: چگونه وقت خود را میگذرانید و به آنچه طی روز انجام میدهید، علاقه دارید.
- بهزیستی اجتماعی: داشتن روابط و عشق شدید به دیگران در زندگی.
- بهزیستی مالی: مدیریت اثربخش زندگی اقتصادی به منظور کاهش استرس و افزایش امنیت.
- بهزیستی جسمانی: داشتن سلامتی خوب و انرژی کافی برای انجام فعالیتهای روزمره.
- بهزیستی گروهی : حس مشارکت و درگیر شدن در محیطی که زندگی میکنید.

1. Rath and Harter 2010

2. Career Well-being

این پنج مؤلفه بهزیستی از طریق برنامه «بهزیستی یاب موسسه گالوپ» که یک بررسی همراه با امتیازدهی از صفر تا ۱۰۰ می‌باشد، اندازه‌گیری میشوند و وضعیت بهزیستی را در هر موقعیتی تعیین مینمایند. برنامه بهزیستی یاب به همه امکان پیگیری میزان بهزیستی و زمینه‌هایی که هر فرد در آنها کامیاب (امتیاز بیش از ۷۰ دارند)، در کشمکش (امتیاز ۴۰ تا ۶۹) یا در رنج است (امتیاز کمتر از) را اطلاع‌رسانی میکند. پنج مارک‌های بهزیستی از سوی موسسه گالوپ به منظور کمک به افراد و سازمان‌ها و جوامع برای تغییر دادن هر یک از این پنج زمینه‌های کلیدی طراحی شده‌اند. اطلاعات بیشتر در مورد تحقیقات انجام شده در مورد مؤلفه‌های مشترک بهزیستی افراد در کتابی با عنوان «پنج مؤلفه ضروری بهزیستی» از موسسه گالوپ در سال ۲۰۱۰ یافت میشوند.

بهزیستی فقط منحصر به شاد بودن نیست و فقط منحصر به ثروتمند یا موفق بودن نمیشود

بهزیستی حرفه‌ای

به زعم صاحب‌نظران، بهزیستی حرفه‌ای ضروری‌ترین مؤلفه می‌باشد. افرادی که دارای بهزیستی حرفه‌ای بالایی هستند به احتمال دو برابر بیشتر در زندگی به طور کلی کامیاب میشوند. همه ما در زندگی نیاز به انجام وظیفه‌ای داریم و هر صبح که بیدار میشویم، ایده آل ما امید به آینده حرفه‌ای است. آنچه هر روز برای انجام دادنش وقت خود را صرف میکنید چه دانشجو، والدین، بازنشسته باشید یا شغل دیگری داشته باشید، شکل دهنده هویت شما است. تحقیق موسسه گالوپ نشان داد که اگر فرصت انجام منظم آن حرفه‌ای را که علاقه دارید نداشته باشید، در این صورت مزیت داشتن بهزیستی مناسب در سایر زمینه‌ها به سرعت از بین میرود. به روزهای گذشته و دورانی که در کلاس درس نشسته بودید و علاقه‌ای به آن درس نداشتید فکر کنید. شاید چشمان شما بر صفحه ساعت روی دیوار ثابت مانده بود و یا با نگاهی گذرا دیوارها را تماشا میکردید. شاید به یاد بیاورید که پیشبینی میکردید که به محض به صدا در آمدن زنگ مدرسه از پشت نیمکت بیرون پریده و به سمت واقعه بعدی یورش ببرید. بیش از دوسوم کارکنان در جهان در پایان یک روز عادی کاری تجربه همین احساس را گزارش کرده‌اند. لذت بردن از زندگی میکنند و شادی را می‌سازند. این روحیه ناشی از علاقه آنها به کاری است که هر روز انجام می‌دهند. آنهایی که بهزیستی حرفه‌ای بالایی داشتند، بیشتر در تحقیقات نشان میدهند که سرمایه‌گذاری در زمینه پیشرفت کارکنان میتواند سبب ایجاد حس سرمایه‌گذاری روی خودشان و بهزیستی خودشان شود. وقتی افراد مشاهده میکنند که کاری که انجام میدهند مهم تلقی میشود، برای به کارگیری منابع موجود در راستای اطمینان از این موضوع که بهزیستی کلی آنها بالا می‌باشد دارای انگیزه میشوند

پیشنهادهای برای ارتقای بهزیستی حرفه‌ای

- هر روز از نیروی خود استفاده کنید.
- شخصی را که هدف مشابه‌ای دارد بیابید تا سبب مشوق رشد شما شود و وقت بیشتری را با او بگذرانید.
- وقت بیشتری را با افرادی که مایلید در محیط کار با شما باشند، در بیرون از محیط کار بگذرانید .



بهزیستی اجتماعی

روابط به ما کمک میکنند تا بدانیم چه کسی هستیم و چه کسی خواهیم شد. اکثر مردم میتوانند با روابط محوری خود میزان موفقیتشان را پیگیری کنند . ساختار زندگی ما نפרه نفر ساخته شده است. با رشد و توسعه روابط، بهزیستی ما نیز رشد مییابد. زندگی ما غنی تر شده و ما از طریق دیگران رشد و توسعه را می آموزیم. بهترین لحظه ها و دردناکترین آنها همواره مابین فصل مشترک دو نفر حادث میشوند. ما غالباً تأثیرگذاری نزدیکترین روابط و ارتباطات اجتماعی خود را بر بهزیستی خود کم اهمیت میپنداریم. البته بهزیستی ما به میزان زیادی بر اشخاص موجود در اطراف ما و شبکه مستقل روابط با دوستان تأثیرگذار است. برخی از این دوستیها به ما کمک میکنند تا موفق شویم درحالیکه بعضی دیگر ما را به سالم بودن تشویق میکنند. بهزیستی اجتماعی مربوط به این میشود که روابط قوی و عشق و محبت در زندگی داشته باشید. افرادی که دارای بهزیستی اجتماعی بالا هستند دارای روابط نزدیک متعددی با سایرین میباشند و به آنها کمک میکند تا موفق باشند، از زندگی لذت ببرند و تندرست باشند. آنها از سوی اشخاصی که پیشرفت و رشدشان را تشدید میکنند و آنها را به دلیل آنچه هستند میپذیرند و با احترام با آنها برخورد دارند، محاصره شده اند. این افراد دانسته در زمینه شبکه های ارتباطی پیرامون خود وقتشان را سرمایه گذاری میکنند. افراد دارای بهزیستی اجتماعی قوی به احتمال بیشتر برای تعطیلات یا گردهمایی های اجتماعی با دوستان و خانواده و تقویت روابط اجتماعی خود زمان ایجاد میکنند. آنها گزارش کرده اند که در زندگی خود عواطف و عشق زیادی دارند و این موضوع به آنها انرژی روزانه زیادی میدهد . افرادی با بهزیستی اجتماعی بالا دارای روابط نزدیک متعددی با سایرین میباشند و به آنها کمک میکند تا موفق باشند، از زندگی لذت ببرند و تندرست باشند. هزینه های بهزیستی اجتماعی پایین بهزیستی اجتماعی به شدت با بهزیستی حرفه ای درهم تنیده است.

در زندگی موسسه گالوپ به شکل گسترده ای اثربخشی روابط صمیمی و دوستانه بر بهره وری اجتماعی را مورد مطالعه قرار داده است. با طرح این سؤال از بیش از ۱۵ میلیون شاغل در این مورد که اگر «یک دوست صمیمی در محیط کار» داشتند چه نتیجه میشد، مشخص گردید که افراد دارای روابط دوستانه سطح بالا و قوی در محیط کار، هفت بار بیشتر از سایرین دارای تعلق خاطر هستند. بدون داشتن یک دوست صمیمی، محیط کار میتواند محل تنهایی باشد یعنی کسانی که در محیط کار خود یک دوست صمیمی ندارند، فقط

۱ در ۱۲ بار شانس عجیب شدن را دارند. روابط اجتماعی در محیط کار علاوه بر این نشان داده اند که نگهداشت، امنیت شغلی، کیفیت کاری و تعلق خاطر مشتری را در کارکنان تقویت میکنند؛ اما آیا سازمانها واقعاً میتوانند به کارکنان خود برای داشتن زندگی اجتماعی بهتر کمک کنند؟ واضح است که رهبران فقط نمیتوانند به لفظ و کلام به کارکنان خود توصیه کنند که روابط بهتری داشته باشند و باید محیط کاری بسازند که در آن افراد امکان بیشتری برای برقراری روابط انسانی و ساخت شبکه های قوی اجتماعی داشته باشند. سازمانها میتوانند مربیانی را برای تشویق و حمایت از بهبود و پیشرفت حرفهای و شخصیتی کارکنان منصوب کنند و رهبران سازمانی میتوانند به کارکنان خود در زمینه درک نیاز و ضرورت وقت گذرانی اجتماعی به شکل مؤثر و باکیفیت بالا در روزهای کار و تعطیل یاری دهند. تحقیقات اخیر نشان میدهند که بسیاری از جنبه های مهم بهزیستی و تندرستی رابطه تنگاتنگی با روابط اجتماعی دارند و تا مراتبی میتوانند به وجود آنها وابسته باشند. حتی شادکامی دوستان ما، عاداتهای بهداشتی و چاقی نیز میتوانند بر شادکامی و سلامت ما اثربخش باشند. ما موجودات اجتماعی هستیم و پیوند نیازهای ما با نیاز سایرین با ورود ما به محیط کار از بین نمیرود.

پیشنهادهای برای ارتقای بهزیستی اجتماعی

- هر روز شش ساعت را صرف برقراری ارتباط اجتماعی با دوستان، خانواده و همکارانتان نمایید
- این زمان شامل تلفن، ایمیل و سایر ابزارهای ارتباطی میگردد.
- روابط دوجانبه درون شبکه ارتباطی خود را تقویت کنید.
- زمان حضور اجتماعی خود را با فعالیت بدنی ادغام کنید. مثلاً یک راهپیمایی طولانی با دوست خود داشته باشید تا یکدیگر را در تندرست بودن انگیزه دار کنید.

بهزیستی مالی



آیا پیداکردن ۵۰ دلار در خیابان میتواند بهزیستی ما را بیش از ۵۰ دلار تخفیف قبض برق تقویت کند، درحالیکه هر دو مبلغ در واقع مساوی میباشد؟ پس از اینکه موسسه گالوپ تحقیقات زیادی با عنوان پول و اهمیت آن در زندگی انجام داد، مشاهده شد که نتایج این مطالعات، چالشهایی در برابر تصورات ما هستند. دریافتیم که مقدار پولی که شما دارید یعنی معیار طلایی سنجش سلامتی شما در واقع ابزار اندازه گیری بهزیستی مالی شما نمیشد تا چه رسد به اینکه بهزیستی زندگی شما بتواند باشد. پول نمیتواند شادی خریداری کند، اما اگر نتوانید نیازهای اولیه خود را تأمین نمایید نیز شاد بودن دشوار میگردد. همچنین باید اظهار داشت که در واقع مقدار پولی که دارید بسیار کمتر از امنیت مالی و چگونگی مدیریت و مصرف پول بر بهزیستی کلی شما تأثیرگذار است. پس بهزیستی مالی مربوط به مدیریت مؤثر اقتصاد زندگی شما میشود. افرادی که بهزیستی قوی مالی دارند، امور مالی شخصی خود را به خوبی مدیریت کرده و پول خود را عاقلانه هزینه میکنند. آنها به جای تملک کالا و جنس در پی خرید تجربه هستند و به جای مصرف شخصی همیشگی به سایرین کمک مالی میکنند. در سطح بنیادی آنها از استاندارد کلی زندگی خود رضایت دارند. راهکارهای موفق آنها منجر به امنیت مالی میگردد و این امنیت، استرس روزمره و نگرانی ناشی از بدهکاری را از بین میبرد. امنیت مالی مذکور به آنها امکان میدهد تا آنچه را که مایلند در هر زمانی که میخواهند انجام دهند. آنها در صرف وقت بیشتری با افرادی که علاقه دارند در اطرافشان باشند، آزادی دارند. مدیریت مطلوب امور مالی به شما امکان میدهد تا هر آنچه مایلید را در هر زمانی که میخواهید انجام دهید. هزینه های بهزیستی مالی پایین کارکنان سازمان

به منظور تأمین نیازهای اولیه خود به سطح متعادلی از بهزیستی مالی احتیاج دارند؛ اما بسیاری از رهبران سازمانی از مدیران اجرایی تا مدیران بخش منابع انسانی و پرداخت حقوق و مزایا موضوع جبران خسارتهای پولی را با تأمین امنیت مالی کارکنان اشتباه میکنند. تحقیقات گالوپ به این نتیجه رسید که امنیت مالی به میزان سه برابر بیشتر فقط از نظر درآمد بر بهزیستی کلی کارکنان تأثیر میگذارد. بسیاری از سازمانها بر ارائه برنامه های کمک به کارکنان در راستای مدیریت مالی آنها تأکید دارند، اما میانگین کارکنان تصور نمیکنند که سازمان آنها در این زمینه با تأثیرگذاری زیاد عمل کند. متأسفانه فقط میزان ۶ درصد از کارکنان با این موضوع که سازمان آنها در راستای مدیریت نمودن امور مالی خودشان به آنها کمک میکند موافقت شدید دارند. بهزیستی ضعیف مالی حتی اگر مختص به شغل یک نفر نیز نباشد برای شاغل و کارفرما پیامدهای پیچیده‌ای دارد. اگر افراد تصور عادلانه و منصفانه بودن از دستمزد کاری که انجام میدهند نداشته باشند، این مورد میتواند سبب عدم عجزین شدن در انجام وظایف و ترک سازمان در صورت یافتن شغل بهتر میگردد. به این ترتیب آنچه بیش از همه در این زمینه به افراد آسیب میرساند، عبارت از تأثیر نگرانیهای مالی بر سلامت جسمانی و روحی کارکنان است. بهزیستی پایین مالی میتواند منجر به استرس، اضطراب، بیخوابی، سردرد و افسردگی در کارکنان گردد. حتی اگر سازمان شما نتواند دستمزدها را افزایش دهد کماکان مجموعه‌ای از فعالیتهای وجود دارند که کارفرمایان میتوانند از طریق آنها بهزیستی مالی کارکنان را تقویت کنند. گزینه‌هایی را که سازمانها برای کارکنان خود مطرح مینمایند از قبیل شرکت در برنامه‌های بازنشستگی میتوانند به نحو مثبت بر پس انداز عمری آنها تأثیرگذار باشند.

شاه کلید بهزیستی مالی: مدیریت مؤثر اقتصاد زندگی کارفرمایان

دارای موقعیت منحصر به فردی از لحاظ کمک به آنها در انتخاب برنامه‌های بازنشستگی، پس انداز و خدمات درمانی هستند.

در سطحی انفرادی تر، در پیشرفته ترین سازمانها که وضعیت آنها مورد بررسی قرار گرفته است، در حال حاضر فعالیتهای زیادی در راستای کمک به کارکنان برای تصمیم گیری مالی در کوتاه مدت نیز انجام میشوند. برنامه های آموزشی در حین خدمت میتوانند به کارکنان در تصمیم گیری بهتر در مورد چگونگی خرج کردن پولهایشان و پس انداز آنها با حداقل ریسک و استرسهای بعدی کمک کنند. شاید مهمترین موضوع این باشد که سازمانها میتوانند به کارکنان خود کمک کنند تا در مورد نحوه خرج کردن پولهایشان هوشیارتر باشند.

پیشنهادهای برای ارتقای بهزیستی مالی

- خریدن تجربه؛ خریداری تجربه‌هایی نظیر مسافرت و وقت گذرانی با دوستان و افرادی که به آنها علاقه دارید.
- صرف هزینه در رابطه با سایرین به جای تملک کال و اجناس منحصر به خود.
- برقراری سیستمهای پرداخت الکترونیکی (پسانداز و پرداخت اتوماتیک) که منجر به کاهش نگرانی در مورد پول میشوند.



بهزیستی جسمانی

افراد دارای بهزیستی جسمانی به نحو مؤثری تندرستی خود را مدیریت میکنند. آنها ورزش منظم، رژیم غذایی مناسب و خواب کافی دارند. افراد دارای بهزیستی جسمانی، ظاهر و احساس بهتری داشته و عمرشان طولانی تر است. مواردی را که در کوتاه مدت در شیوه زندگی انتخاب میکنیم، میتوانند اثربخشی بلندمدت بر بهزیستی جسمانی کلی ما داشته باشند. وقتی که عاداتهای سالم را در پیش میگیریم و رویه های هوشمند در زمینه های رژیم غذایی، ورزش و خواب و استراحت در شیوه زندگی خود انتخاب میکنیم در این صورت انرژی بیشتر، ظاهر سالم تر و عمر طولانی تر خواهیم داشت. بهزیستی جسمانی مربوط به داشتن تندرستی و انرژی کافی برای انجام کارهای روزمره میگردد. افراد دارای بهزیستی جسمانی قوی، تندرستی خود را به خوبی مدیریت میکنند. آنها به طور منظم ورزش میکنند و در نتیجه احساس بهتری دارند. آنها رژیم های غذایی بهتری را رعایت کرده و این رژیم ها در سراسر روز آنها را پُرانرژی نگه میدارند و ذهنشان را باز میکنند. این افراد برای اجرای آنچه در روز قبل آموخته اند و شروع خوب در روز بعد خواب و استراحت کافی برای خود تأمین مینمایند. به دلیل روش سالم زندگی، آنها معمولاً توانایی انجام هر کاری را که افراد همسن آنها به طور عادی انجام میدهند را دارند. وقتی که هر روز صبح پس از یک استراحت خوب بیدار میشوند، بهتر ظاهر شده، حس بهتر و انرژی بیشتری دارند. هزینه های بهزیستی جسمانی پایین بسیاری از کارفرمایان هم اکنون مقادیر قابل توجهی در زمینه کمک به کارکنان خود برای بهبود و پیشرفت سلامت جسمانی و تندرستی آنها سرمایه گذاری کرده اند. مصرف دخانیات، رژیم غذایی ضعیف و فقدان ورزش فقط چند مورد از چالشهای بزرگ میباشند. هر چند که بسیاری از رهبران در رده سیاسی و سازمانی بر هزینه های مستقیم درمانی که باید برای پشتیبانی بهداشتی از کارکنان پرداخت کنند، تمرکز دارند اما نتیجه گیریه‌ها نشان میدهند که بهزیستی پایین جسمانی میتواند حتی منجر به بار اقتصادی عظیم تری شوند. از آنجایی که از طریق چند سازمان پیشرفته که در مورد آنها مطالعه گردیده است، درمییابیم که کارفرمایان در قبال کمک به کارکنان و همسران، بهزیستی سازمانی افراد تحت تکفل و فرزندان آنها برای داشتن زندگی سالم تر موضع های جداگانه و منحصر به خود دارند. سازمانها میتوانند فرهنگهای سازمانی و محیطهای کاری را ایجاد کنند که کارکنان آنها گزینه های بهزیستی بیشتری داشته باشند. چه به شکل رژیم های غذایی کم چرب در سالن غذاخوری، وسایل ورزشی در محیط کار، ایجاد انگیزه برای رفتارهای سالم تر، برنامه های گسترده تر آموزش تقویت جسمانی باشد و یا در قالب مدیرانی که واقعاً در مورد کلیه کارکنان فکر میکنند، سازمانها میتوانند به کارکنان ابزارهای مراقبت از سالمتهی جسمانی خودشان را ارائه دهند.

پیشنهادهای برای ارتقای بهزیستی جسمانی

- حداقل هر روز 20 دقیقه فعالیت بدنی داشته باشید، ایده آل این است که صبح ورزش کنید.
- به اندازه کافی بخوابید تا سرحال باشید، معمولاً هفت تا هشت ساعت (اما خواب طولانی) بیش از نه ساعت نباشد.
- هنگام خرید مواد غذایی پیش فرض های مثبت داشته باشید و بر مواد غذایی طبیعی با رنگهای طبیعی قرمز، سبز و آبی تأکید داشته باشید.

بهبودی گروهی

افراد دارای بهبودی گروهی قوی، بر اساس توانایی و اشتیاق خود کلیه زمینه‌هایی که میتوانند در جامعه مشارکت داشته باشند را تشخیص داده‌اند. آنها به دیگران در مورد این اشتیاق‌ها اطلاع‌رسانی میکنند تا به تیم‌ها و پروژه‌های درست و صحیح ملحق شوند. مشارکت و هم‌یاری آنها ممکن است شروع مختصری داشته باشد اما به مرور زمان با درگیر شدن بیشتر و تأثیرگذاری عمیق‌تر بر جامعه همراه میگردد. تلاش افراد دارای بهبودی گروهی قوی، همان عاملی است که جوامعی را که تصور میکنیم بدون وجود آنها قادر به ادامه زندگی نبودیم را میسازند. بهبودی گروهی نخستین موردی نمی‌باشد که زمان ارزیابی بهبودی کلی به آن فکر شود؛ اما این مؤلفه میتواند در واقع نکته تفاوت یک زندگی خوب و یک زندگی عالی باشد. اساساً نیاز داریم که حس امنیت داشته باشیم و در مورد سالم بودن آبی که می‌آشامیم و هوایی که تنفس میکنیم اطمینان داشته باشیم. علاوه بر این نیاز به یک محل سکونت برای تأمین نیازهای اولیه و یک جامعه که بتوانیم به آن افتخار کنیم نیز داریم. وقتی در امور جامعه خود درگیر میشویم و به اجتماع خود رجوع میکنیم، این مشارکت برای ما و دریافت‌کننده خدمات ما و کل جامعه ما سودمند می‌باشد.

افرادی با بهبودی گروهی بالا الزام دارند که اشتراک‌مسابی فعال در یک مجموعه گروهی یا جامعه انسانی داشته باشند.



هزینه‌های بهبودی گروهی پایین‌افراد که تحت مدیریت شما هستند تأثیر مستقیم بر کیفیت کلی زندگی در جوامع و گروه‌های انسانی دارند. پیشرفته‌ترین سازمانهایی که مورد مطالعه قرار گرفته‌اند، فعالانه درگیر ایجاد تفاوت‌های مثبت چه از طریق ارائه خدمات اجتماعی، جلوه‌های زیباشناسی، ارائه خدمات مشاورهای بهبودی سازمانی گروهی یا اهدای پول و زمان در راستای جامعه‌پذیری هستند. افراد دارای بهبودی گروهی در سطح کامیاب الزام دارند که اشتراک‌مسابی فعال در یک مجموعه گروهی یا جامعه انسانی داشته باشند. داشتن کارکنانی که از نظر بهبودی گروهی در سطح کامیاب باشند سبب پیشرفت شهرت سازمان و جلوه آن همراه با افزایش اثربخشی مثبت آن بر جامعه میگردد

شاه‌کلیدبهبودی گروهی:

داشتن حس مشارکت و همیاری نسبت به محیط زندگی است.

پیشنهادهای برای ارتقای بهبودی گروهی

- بر اساس یک هدف و منظور شخصی، چگونگی کمک در گروه خود را تعیین کنید.
- در مورد علایق و اشتیاق‌های خود با دیگران صحبت کنید تا بتوانید به کار گروه یا عوامل ایجادیه مربوط به هدف خودتان ملحق شوید.
- یک کارگروه یا انجمن برای فعالیت گروهی انتخاب کنید، هر چند که شروع تلاش و مشارکت شما ناچیز باشد اما همین الان اقدام کنید.



بهبودی شخصی

در اواخر دهه ۱۹۵۰ میلادی در پژوهشی درباره شاخص های مهم کیفیت زندگی ظهور کرد بهبودی شخصی، جزء روانشناختی کیفیت زندگی است که به عنوان درک افراد از زندگی خودشان در حیطه رفتارهای هیجانی، عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف شده است. بهبودی شخصی، در واقع ارزیابی های فردی از زندگی کنونی و سالهای قبل را در برمیگیرد و شامل جنبه های هیجانی و شناختی است که شامل واکنش هیجانی فرد به حوادث حالات روانی و قضاوت های آنها در خصوص میزان رضایتشان از زندگی، کمال و بسندگی و رضایت بهبودی سازمانی از زمینه های خاص مانند ازدواج و کار است؛ به طور کلی، بهبودی شخصی به مطالعه آنچه افراد آن را شادمانی و رضایت می نامند، میپردازد. به عبارتی بهبودی شخصی بیان میکند افراد چه احساسی از خودشان دارند که شامل پاسخهای هیجانی افراد، رضایتمندی از زندگی و قضاوت درباره کیفیت زندگی میباشد. بهبودی اندازه گیری شناخت (رضایتمندی) و (احساسات مثبت) را در برمیگیرد. جزء شناختی بهبودی شخصی دو سبک را توصیف میکند: ۱) رضایتمندی در زندگی؛ ۲) کیفیت زندگی شخصی بهبودی شخصی، دربرگیرنده رضایتمندی و ساختار مهمی است که در سطح پایین، منجر به افسردگی و انزوای اجتماعی و باعث فقدان احساس رضایت، اعتماد به نفس، احساس اراده یا هدف در زندگی و کاهش سلامت روانی و جسمانی میشود.

قلمروهای بهبودی شخصی

پژوهشها درباره بهبودی شخصی، قلمروهایی از شخصیت، انگیزش و عامل های شناختی (درک کنترل، اعتماد به نفس، نیک بینی) را نشان داده است که همه این عوامل در رضایتمندی افراد از زندگی مشارکت دارند. کامینز معتقد است که بهبودی شخصی دارای هفت قلمرو مهم است که عبارت هستند از: ۱) استانداردهای زندگی؛ ۲) سلامت؛ ۳) موفقیت در زندگی؛ ۴) ایمنی؛ ۵) نسبت خویشی؛ ۶) احساس بستگی به دیگران) تعاملات اجتماعی؛ ۷) آینده ایمن است. این قلمروهای باارزش، در فهم روانی و فیزیکی از افراد و شناسایی اجزای بهبودی شخصی عمومی مشارکت دارند.





بهبودی معنوی

معنویت یکی از نیازهای درونی انسان و بخش جدایی ناپذیر از اخلاق و ارزشهای انسانی و مفهومی هستی شناختی است که هدف از آن انسان و تکامل اوست. به سخن دیگر، انسانیت وابسته به وجود معنوی اوست، بدین سان میتوان گفت که معنویت، ریشه های تکاملی و زیست شناختی دارد یا به عبارتی معنویت به عنوان تلاشی دائمی بشر برای پاسخ دادن به چراهای زندگی و متضمن بالاترین سطوح زمینه های رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی و فردی و تلاش همواره آدمی برای پاسخ دادن به معنویت را رشد آزادی و رهایی از چیزهای مادی میدانند و این حالت چراهای زندگی میباشد بیشتر تفکر، آزادی و خلاقیت است که از راه تعهد، ارزشها و اهداف توضیح داده میشود. این حالتها، شکلی از گشودگی را بین فرد و خود متعالی فراهم میکند.

مروری بر برخی منابع در دسترس حاکی از آن است که سه رویکرد مسلط در توجه به معنویت در زندگی انسان وجود دارد. • **رویکرد دینی:** در رویکرد اول که به رویکردی دینی معروف است، معنویت به عنوان پیروی از دستورات یک دین اسلام نگریسته میشود.

• **درون گرایانه:** در این رویکرد، معنویت یک احساس درونی تلقی میشود که به فرد احساس آرامش می دهد.

• **وجودگرایانه:** در این رویکرد، معنویت به عنوان معنا جویی در کار و زندگی تعریف شده است.

ماهیت بهزیستی معنوی امروزه مردم جهان بیش از پیش به معنویت و مسائل معنوی گرایش و نیاز برای گذر از بحرانهای به وجود آمده بخصوص بیماری کرونا دارند. به همین دلیل، بررسی علمی معنویت یکی از مباحث مهم و رایج در بهداشت جسمی و روانی شده است. پژوهشها حاکی از این است که معنویت ارتباط مثبتی با سلامت جسمی و روانی دارد. طرفداران نقش معنویت در بهبود سلامت روانی و سازگاری بین فردی تلاش های متعددی را برای ارتباط بین دو مفهوم سلامتی و معنویت تحت عنوان بهزیستی معنوی انجام داده اند. بهزیستی معنوی، حالتی از سلامتی است که بیانگر احساسات، رفتارها و شناختهای مثبت از ارتباط. بهزیستی معنوی، ارتباط هماهنگ و یکپارچه را بین خود، دیگران، طبیعت و موجودی برتر است افراد فراهم میکند و با ویژگیهای ثابت در زندگی، صلح، تناسب و هماهنگی، احساس ارتباط با خویشتن، خدا، جامعه و محیط مشخص میشود. وقتی بهزیستی معنوی به خطر بیفتد، فرد ممکن است دچار اختلالات روحی مثل احساس تنهایی، افسردگی و از دست دادن معنا در زندگی شود.

تعریف بهزیستی معنوی بهزیستی معنوی، یکی از ابعاد معنویت است. بهزیستی معنوی را میتوان حسی از ارتباط داشتن با دیگران، داشتن معنی و هدف در زندگی و داشتن اعتقاد و ارتباط با یک قدرت متعالی تعریف کرد.

سرمایه روانشناختی^۱

سرمایه روانشناختی به صورت باور فرد به تواناییهایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسنادهای مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات تعریف شده ویژگیهایی چون داشتن اعتماد به نفس، الزم و تلاش برای موفقیت در کارهای چالش انگیز (خودکارآمدی)، ایجاد اسنادی مثبت در مورد موفقیت در زمان حال و در آینده (خوشبینی)، پافشاری در رسیدن به اهداف و به هنگام لزوم تغییر دادن مسیرهای رسیدن به اهداف (امید) و هنگام مواجهه با مشکلات و سختیها، تحمل کردن (تابآوری) و بازگشت به جای اول برای دستیابی به موفقیت مشخص میشود. سرمایه روانشناختی جنبه مثبت زندگی انسانها بوده و مبتنی بر درک شخصی.

چهار مؤلفه اصلی برای سرمایه روانشناختی معرفی شده است که عبارتند از:

- **خودکارآمدی^۲**: تأکید بر تعهد و تلاش برای موفقیت در کارها و وظایف چالش برانگیز؛
- **خوشبینی یا مثبت نگری^۳**: مبتنی بر اسناد خوشبینانه درباره موفقیتهای حال و آینده؛
- **امیدواری^۴**: مقاومت در مسیر اهداف و در صورت لزوم تغییر مسیر رسیدن به هدف برای دستیابی به موفقیت
- **تابآوری^۵**: انعطافپذیری و مقاومت در زمان مواجهه با سختیها و مشکلات برای دستیابی به موفقیت



ماهیت و مفهوم بهزیستی ذهنی

اگرچه موضوع بهزیستی ذهنی تنها از نیمه دوم قرن بیستم به صورت جدی مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته، با وجود این بشر در طول تاریخ با طرح این سؤال که «زندگی خوب» چیست همواره آن را مورد توجه قرار داده است. موضوع بهزیستی ذهنی از آن جهت مهم است که افراد با اینکه در جهانی زندگی میکنند که به صورت عینی تعریف شده، به جهانی پاسخ میدهند که به صورت ذهنی آن را تعریف نموده اند. در ادبیات مربوط به مبحث بهزیستی ذهنی، این مفهوم جایگزین، مترادف و یا جزئی از مفاهیمی نظیر **نشاط، کیفیت زندگی و سلامت روانی** مثبت در نظر گرفته میشود.

1. Psychological Capital

2. Self-Efficacy

3. Optimism

4. Hope

5. Resilience

نشاط برای اولین بار در سال ۱۹۸۴ داینر^۱ اصطلاح بهزیستی ذهنی و ساختارهای مرتبط با آن را به صورت روشمند در حوزه روانشناسی بررسی کرد و آن را جایگزین و مترادف نشاط قرار داد. داینر مطابق با دیدگاه سیکزنت میهالی، در تعریف بهزیستی به تئوری فعالیت اشاره دارد و آن را همانند کارکردی از شخصیت و نگرشهای کلی نسبت به محیط و شرایط میداند.

کیفیت زندگی یکی از مفاهیم مهم در بافت کیفیت زندگی و رویکرد روانشناسی مثبت، مفهوم بهزیستی ذهنی میباشد و به عبارتی بهزیستی ذهنی یکی از مؤلفه های کیفیت زندگی است که از سال ۱۹۵۰ به عنوان مؤلفه روانشناختی کیفیت زندگی به منظور ثبت تغییرات اجتماعی و بهبود رویه اجتماعی مورد توجه پژوهشگران حوزه روانشناسی قرار گرفته است.

سلامت روانی مثبت اصطلاح سلامت روانی مثبت اغلب در ادبیات علمی و سیاسی استفاده میشود و با اصطلاح بهزیستی ذهنی قابل جایگزینی است. به عبارتی مفهوم سلامت روانی مثبت یک اصطلاح است اغلب در ادبیات سیاسی و دانشگاهی به طور مترادفی با اصطلاحات بهزیستی ذهنی استفاده میشود و یک سازه پیچیده است که عموماً و به عنوان کنشوری روانشناختی و عاطفه پذیرفته شده است. همچنین این سازه با مفاهیم بهزیستی لذت و خوشی و رفاه همپوشانی دارد.

تعریف بهزیستی ذهنی

بهزیستی ذهنی یک ساختار مهم در پژوهشهای مربوط به تفسیر شخصیت است و به عنوان ارزیابی مثبت از زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و منفی تعریف شده است به عبارتی بهزیستی ذهنی به افراد با بهزیستی ذهنی بالا به ارزیابی رضایت افراد از جنبه های گوناگون زندگی فرد اشاره دارد اشخاصی اطلاق میشود که دارای تجارب بالایی از رضایت از زندگی و شادی مکرر داشته باشند و به ندرت احساسات ناخوشایند مانند خشم و غم را تجربه کنند. افراد دارای بهزیستی ذهنی کم به افرادی گفته میشود که از زندگی ناراضی باشند و تجارب شادی و عواطف کم و غالباً احساساتی ناخوشایند مانند اضطراب را تجربه کرده باشند.

پیشایندهای بهزیستی

منبع کنترل: مفهوم منبع کنترل بیانگر انتظار تعمیم یافته‌ای به عنوان بخشی از نظریه یادگیری اجتماعی است که در مورد عوامل مؤثر بر پاداش و تنبیه در زندگی انسان وجود دارد. منبع کنترل یک متغیر تشخیصی است و منظور از آن ادراک و فهم از محیط و موقعیت و نقش و سهم تأثیر فرد در پیشامدهای موفقیت آمیز و شکست در زندگی است. بر اساس این تئوری افراد به دو دسته تقسیم میشوند (۱) افراد دارای منبع کنترل درونی که به توانمندی‌ها و توانایی‌های خود متکی بوده، خود را بر احساسات، رفتار و شرایط زندگی خود مسلط دانسته و در تغییر و اصلاح آن فعالانه میکوشند و موفقیت‌ها و شکست‌های

خود را به عوامل درونی خود نسبت میدهند. این افراد در مقابل رویدادهای زندگی از موضع برتر و فعلا نه تری برخوردارند و دارای اعتماد به نفس بیشتری هستند. در رویدادها کمتر دچار تنش شده و بهتر با تنشها و رخدادها مقابله میکنند

۲) افراد دارای منبع کنترل بیرونی که خود را مسلط بر شرایط و رویدادهای زندگی ندانسته و حوادث زندگی خود را به عوامل بیرونی از قبیل شانس، سرنوشت و قدرت دیگران نسبت میدهند. به نظر میرسد که این افراد به توانمندی ها و تلاش های خود متکی نیستند و از اعتماد به نفس پایین تر و در مقابل رویدادهای زندگی از موضعی انفعال پذیرتر برخوردارند. معتقدند رفتارها یا مهارتهای آنها در تقویت هایی که دریافت



خودکارآمدی : خودکارآمدی یعنی باور فرد به توانایی خود در ایجاد پیامدهای خلاق. باورهای خودکارآمدی، عملکردهای انسانی را از طریق شناخت، انگیزش، فرآیندهای فکری و تصمیم گیری تنظیم میکنند. خودکارآمدی صرفاً اختصاص به موقعیت و رفتار خاص ندارد، بلکه الگویی از فرآیندهای شناختی برای سازش یافتگی است. خود را به عوامل درونی خود نسبت میدهند. این افراد در مقابل رویدادهای زندگی از موضع برتر و فعلا نه تری برخوردارند و دارای اعتماد به نفس بیشتری هستند. در رویدادها کمتر دچار تنش شده و بهتر با تنشها و رخدادها مقابله میکنند



سخت رویی : مفهوم سخت رویی عنوان منظومه ای از ویژگیهای شخصیت در نظر گرفته میشود که به عنوان یک منبع تابآوری در مواجهه با وقایع استرس زای زندگی عمل میکند. حالت شخصیتی که به عنوان سخت رویی شناخته شده، یک سبک کلی از عملکرد را توصیف میکند که با حس قوی از تعهد، توانایی دیدن جهان به صورت جالب و پرمعنی، کنترل این عقیده که توانایی خود شخص وقایع را متاثر میکند و چالش دیدن تجارب جدید به عنوان فرصتهای جدید برای رشد شخصی مشخص شده است

امیدواری: امیدواری نیرویی هیجانی است که تخیل را به سمت موارد مثبت هدایت میکند. امیدواری، به انسانها انرژی میدهد و آنها را مجهز میکند تا برای کار و فعالیت آماده شوند. امیدواری، به ما انعطافپذیری نشاط و توانایی خالصی از ضرباتی میدهد که زندگی به ما تحمیل میکند و باعث معتقدند که امیدواری یک حالت انگیزش مثبت است که باعث افزایش رضایت از زندگی میشود با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است. در امیدواری، از یک سو انگیزه خواستن به اراده برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر، بررسی راههای مناسب برای حصول اهداف نهفته است؛ بنابراین، کارکرد امیدواری در زندگی به عنوان یک مکانیزم حمایتی است و باعث رشد و پیشرفت کیفیت زندگی انسان میشود. تحقیقات نشان میدهد که امیدواری با بهزیستی روانشناختی رابطه دارد.



تابآوری: تابآوری به عنوان یکی از مؤلفه های روانشناسی مثبت نگر در سلامت روان نقش دارد و به و رویارویی منعطف با چالشهای معنای استعداد سالم ماندن فرد در مقابله با رویدادهای منفی زندگی تعریف شده است. به عبارتی کنار آمدن موفقیت آمیز فرد با عوامل و موقعیت های استرس زا. تابآوری به عنوان حیطة ای پرطرفدار در سالهای اخیر، به مطالعه دشوار، تابآوری نامیده میشود و کشف توانمندیهای فردی و بین فردی می پردازد که باعث پیشرفت و مقاومت در شرایط دشوار میشود. تابآوری، صرف مقاومت منفعل در برابر آسیبها یا شرایط تهدیدکننده نیست بلکه فرد تابآور، مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خویش است. تابآوری، قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی- روانی و معنوی، در مقابل شرایط مخاطره آمیز و نوعی ترمیم خود است که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است. تابآوری، به انطباق موفقیت یافته میشود که در آوردگاه مصائب و استرسهای توان کاه و ناتوان ساز، آشکار میشود. این تعریف از تابآوری، بیانگر سازهای است که مستلزم تعادل پیچیده بین عوامل. تحقیقات، نشان میدهد که افراد تابآور دارای رفتارهای خطرناک و محافظت کننده است خودشکنانه نیستند، از نظر عاطفی آرامند و توانایی مقابله با شرایط ناگوار و ناخوشایند را دارند. آرک و همکارانش در پژوهشی نشان دادند که افراد دارای تابآوری بالا، در مواجهه با رویدادهای هیجانی با ماهیت خنثی و نامعلوم، بیشتر تمایل به نشان دادن هیجانات مثبت داشتند. به اعتقاد آنها این امر ممکن است به علت توانایی این افراد برای کنار آمدن موفقیت آمیز به هنگام روبرو شدن با موقعیتهای دشوار، به خصوص موقعیتهایی با ماهیت بین فردی باشد. در واقع تابآوری، از طریق افزایش سطوح عواطف مثبت، باعث تقویت عزت نفس و مقابله موفق با تجربه های منفی میشود. بر این اساس، تابآوری از طریق تقویت عزت نفس به عنوان یک مکانیزم واسطه ای به انطباق پذیری مثبت و بهزیستی روانی منتهی میشود و افرادی که از بهزیستی روانشناختی بالاتری برخوردارند توانایی سازگاری آنها با مشکلات، بیشتر از کسانی است که از این مزیت برخوردار نیستند. از طرفی، هر چه فرد قدرت بیشتری در تابآوری، مقابله با مشکلات و استرس های زندگی داشته باشد کمتر در معرض آشفتگیهای روانی و هیجانی قرار میگیرد و از سلامت بهزیستی روانی بالاتری بهره مند میشود. به نظر میرسد که افراد تابآور، به طرز خلاقانه و انعطاف پذیری به مسائل می نگرند، برای حل آنها طرح و برنامه ریزی میکنند و در صورت نیاز نسبت به درخواست کمک از دیگران دریغ نمی ورزند و منابع کاملی برای مقابله با مشکلات دارند که این عوامل باعث میشود فرد از بهداشت روانی و بهزیستی روانشناختی بالایی برخوردار باشد.

. خودارزشیابی های محوری : خودارزشیابی های محوری میتواند بر چگونگی ارزیابی کارکنان و واکنش آنها به زمینه کاریشان اثر بگذارد. خودارزشیابی های محوری به عنوان ارزیابیها و سنجش های اساسی و بنیادی که افراد از ارزشها، تواناییها، استعدادها و صلاحیت هایشان انجام میدهند، تعریف شده است. به بیان دیگر، خودارزشیابی های محوری به نتیجه گیری های فرد در مورد اینکه چه کسی است و خود را چگونه ادراک میکند اشاره دارد. این مفهوم از چهار بعد عزت نفس، خودکارآمدی، کانون کنترل و ثبات هیجانی تشکیل شده است



. معنویت: معنویت به عنوان تلاش فردی جهت فهم پرسش غایی، معنا و هدف زندگی تعریف شده است و مذهب به عنوان سیستمی سازمان یافته از باورها، عادات، تشریفات روحانی و نمادین جهت تسهیل و نزدیکی به وجود ذات مقدس و برتر تعریف گردیده است .



. هوش معنوی : روانشناسان، هوش معنوی را به عنوان سازه مهم تأثیرگذار بر سلامت روان معرفی کرده اند. هوش معنوی بیانگر مجموعه ای از توانایی ها و ظرفیت ها و منابع معنوی است که کار در جهت آنها موجب افزایش انطباق پذیری و در نتیجه سلامت روان افراد می شود با مشاهده در رفتارها و حالت افراد معنوی از جمله مادر ترزا و گاندی، سازه های معنویت و هوش را درون یک سازه جدید ترکیب کرده و واژه هوش معنوی را به وجود آورد. هوش معنوی به عنوان رابط میان جسم و ذهن عمل میکند در نتیجه بنیاد و پایه اصلی رشد و تحول فرد، معناداری زندگی، امید و یکپارچگی سلوک و رفتارهای مختلف در انسان می باشد . نتایج پژوهش های مختلف نشان میدهد که هوش معنوی با بهزیستی روانشناختی رابطه معناداری دارد

. مهارت های زندگی : اصطلاح مهارت های زندگی به گروهی وسیع از مهارت های روانی اجتماعی و میان فردی گفته میشود که به افراد کمک میکنند تا تصمیماتشان را با آگاهی اتخاذ کنند و به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند، مهارت های مقابل های و مدیریت شخصی خود را گسترش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند. مهارت های زندگی اعمال شخصی و اعمال مربوط به دیگران و نیز اعمال مربوط به محیط اطراف را طوری هدایت میکنند که به سلامت بیشتر بی انجامد و سلامت بیشتر یعنی آسایش جسمانی، روانی و اجتماعی بیشتر



سلامت روان

سلامت روان هماهنگی بین ارزشها، علایق و نگرش افراد و یک برنامه واقع بینانه برای دستیابی به اهداف و مفاهیم زندگی است و همچنین ظرفیتی برای رشد فردی محسوب میشود. سلامت روانی تسلط و مهارت در ارتباط صحیح با محیط به خصوص در سه فضای مهم زندگی شامل عشق، کار و تفریح است. آموزش بهزیستی روانشناختی در بهبود سلامت روان افراد تأثیر دارد.

کیفیت زندگی

منظور از کیفیت زندگی یعنی دیدگاه افراد از وضعیت سلامت شان و میزانی که از این وضعیت رضایت دارند کیفیت زندگی دربرگیرنده ابعاد عینی و ذهنی است که در تعامل با یکدیگر قرار دارند. همچنین هر بعد از کیفیت زندگی میتواند اثرات قابل ملاحظه ای بر سایر ابعاد زندگی بگذارد.



کشاورزی تجاری بهره‌وری در زنجیره ارزش



کشاورزی چیست؟

کشاورزی، در معنای عام به مفهوم دانش، هنر و عملیات تولید و غذا، علوفه، الیاف و پوست و دارو، رنگ، طعم، صدا و زیورآلات و منظر از موجودات زنده شامل گیاهان، حیوانات، حشرات و منابع طبیعی است.



کشاورزی عبارت است از دانش، هنر و عملیات تولید محصولاتی که در نهایت آن‌ها را



تفاوت Agriculture و Agribusiness در چیست؟



در کشاورزی عرضه محور، تولیدات در حوزه‌های گیاهی و دامی بر مبنای آنچه تولیدکننده آموخته است، انجام می‌شود و پس از آن با عرضه به بازارهای مصرف، برای فروش اقدام می‌گردد، اما در کشاورزی تقاضا محور این تولیدات بر اساس پیام‌های ارسالی از بازار و با محوریت درخواست مشتری و بر اساس سفارش تولید می‌گردد و به عبارت دیگر تغییر از کشاورزی رودخانه‌ای به کشاورزی سفارشی موضوع این حرکت است.

Agriculture | کشاورزی، ناظر بر کشاورزی سنتی، مبتنی بر آداب و رسوم و فرهنگ، نگاه معیشتی

Agriculture | کشاورزی، ناظر بر تولید مبتنی بر نیازهای بازارها، کشت قراردادی، نگاه تجاری

Culture business | کشاورزی، ناظر بر گردشگری کشاورزی و بومگردی، نگاه فرهنگی

Development | کشاورزی، ناظر بر تولید با حفظ حقوق آیندگان، نگاه آینده‌پژوهی



چگونه از Agriculture به Agribusiness حرکت کنیم؟

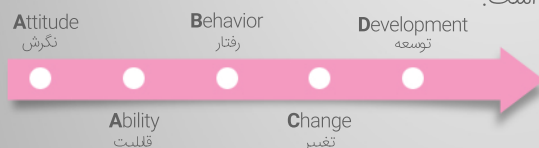
1 « نهادسازی (Institution building) در قالب Agri-BDS

برای تغییر نیاز به نهادهای واسط برای ترجمه سفارش بازار و به زبان تولید کننده است. این نهادها که در ادبیات توسعه از آن‌ها به «مراکز خدمات توسعه کسب و کار» یا Business Development Services|Agri-DBS یاد می‌شود، مأمور ایجاد پل ارتباطی ما بین تولیدکننده و بازار، می‌باشند. دیاگرام زیر این مفهوم را به وضوح نشان می‌دهد؛



2 « ظرفیت سازی (Capacity building)

برای ظرفیت سازی در نیروی انسانی «مراکز خدمات توسعه کسب و کار» یا Agri-BDS نیاز به دورکن آموزش حرفه‌ای (Training) و الگویابی (Benchmarking) وجود دارد، در این خصوص «نظام آموزشی بازرگانی و کسب و کار کشاورزی ایران|نابکا» (NABKA|Agribusiness Training program) با نگاه و الگویابی از سند توسعه مراکز خدمات کسب و کار برنامه توسعه ملل متحد (UNDP) طراحی و تولید و توسط بخش خصوصی و یا حمایت سازمان نظام مهندسی کشاورزی و منابع طبیعی کشور و اتاق بازرگانی ایران در حال اجرا می‌باشد، مانیفست نظام نابکا، رویکرد "ABCD 4 ABCD" است.

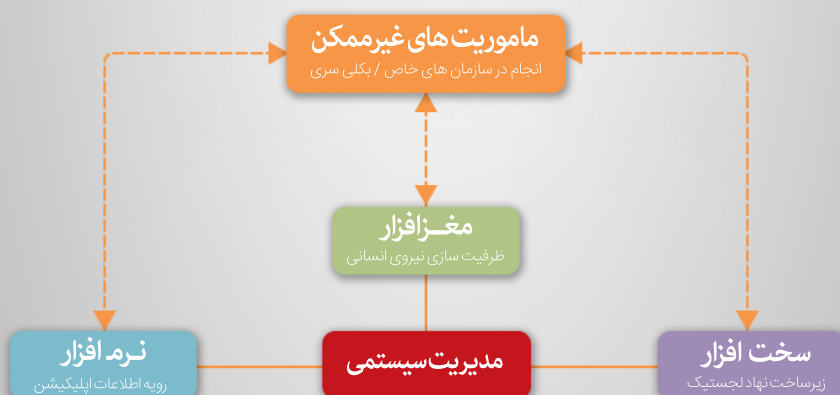


ابزارهای حرکت از به Agriculture Agribusiness چیست؟



ابزارهای این حرکت شامل :

- سخت افزار
 - نرم افزار
 - مغز افزار
 - مدیریت سیستمی
- مانند سردخانه، بندر، کشتی، ناوگان حمل و نقل و...
مانند رویه، قانون و مقررات، تسهیلگری، اپلیکیشن و...
نیروی انسانی ماهر و کارآمد
نظام یکپارچه سیستم مدیریت در قالب هلدینگ و...



افزایش بهره‌وری در Agribusiness به چه معناست؟



بهره‌وری چیست؟

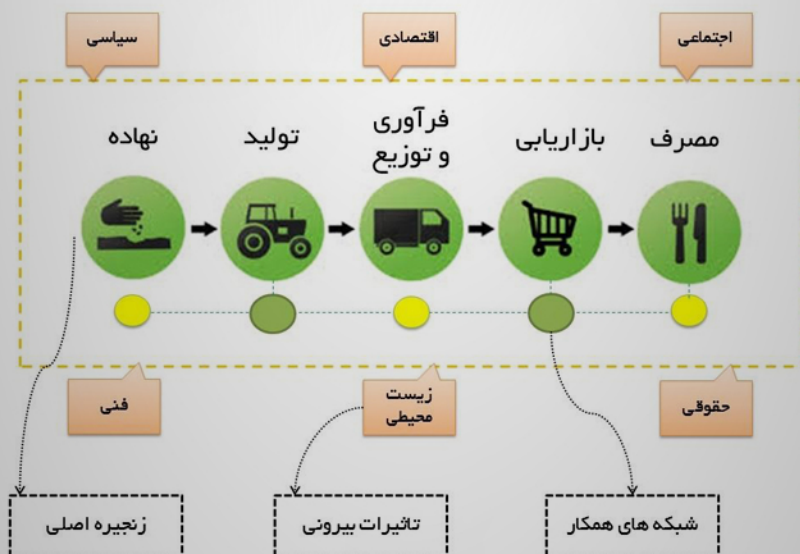
ساده‌ترین تعریف برای بهره‌وری عبارتست از افزایش ارزش افزوده یا سود یک بنگاه یا سیستم اقتصادی بدون آنکه هیچ گونه هزینه اضافی در آن سیستم اتفاق بیافتد. به دیگر روی، بهره‌وری به معنای تولید به میزان فعلی (ارزش فعلی) با کم کردن هزینه‌ها و یا تولید بیشتر (ارزش بیشتر) با همین مقدار هزینه‌هاست. بهره‌وری بالاتر به معنای سود بالاتر بدون دست زدن به ترکیب تیم است.

بهره‌وری در کشاورزی تجاری

به این مفهوم است که با حرکت به سمت و نگرش کشاورزی تجاری و بازار محور و تقاضا محور، با همین مقدار آب، زمین، نیروی انسانی و سرمایه‌ای که در اختیار داریم، ارزش افزوده و سود بیشتری تولید کنیم.

افزایش بهره‌وری در کشاورزی تجاری معادل

افزایش بهره‌وری در کشاورزی تجاری معادل افزایش بهره‌وری در زنجیره ارزش است



WWW.ALIREZAKORDLOU.IR

