

آیا من از وضعیت کارم راضی هستم؟

طراحی مجدد، کاهش استرس و ایجاد کار مجدد

نازیش اس. قاضی

مترجم: زهرا حسین زاده

انتشارات دانشوران رشید

۱۳۹۹

فهرست

درباره نویسنده

- ۱- آیا واقعا چیزها می توانند تغییر کنند؟
 - ۱.۱- ابزارها
۲. چه چیزی کار نمی کند؟
 - ۲.۱- علت اصلی
 - ۲.۲- ناامیدی را از بین می برد
 - ۲.۳- عامل تصمیم گیری
۳. چگونه می توان شرایط را تغییر داد.
 - ۳.۱- سه مرحله برای تغییر
 - ۳.۲- ارائه پیشنهاد شما
 - ۳.۳- دلیرانه با سختی روبه رو شو
۴. چگونه استرس دارم
 - ۴.۱- علت را تعریف کنید
 - ۴.۲- دلیل واقعی

۴.۳ - کاهش سطح استرس

۴.۴ - فضای سر

۵. چگونه می توان زمان بیشتری بدست اورم؟

۵.۱ - صرف وقت

۵.۲ - ریتم طبیعی

۵.۳ - وارد جریان خود شوید

۶. چرا تغییر بسیار دشوار است؟

۶.۱ - عرف

۶.۲ - برنامه پیش فرض

۶.۳ - تغییر اندیشه

۷. تغییرات کوچک را چگونه می توانم ایجاد

کنم؟

۷.۱ - عادت زندگی بهتر

۷.۲ - اسان ساختن زندگی

۸. منابع

درباره نویسنده

اگر به عنوان یک کودک از من بپرسید "وقتی بزرگ شوی می خواهی چه کسی باشی؟" قطعاً نخواهم گفت: "نویسنده. به گذشته باز می گردم، پاسخ من یک تعهد بود،" من می خواهم هنرمند بشوم، یک نقاش!" بنابراین، ممکن است تعجب کنید ولی اینجا، در حال نوشتن این کتاب هستم. و کاملاً درست فکر می کنید، "خوب حداقل کاری که انجام می دهید که خلاقانه است."

همان طور که اغلب اتفاق می افتد ، جاده مقصد فعلی من مسیری پر پیچ و خم بوده است .وقتی دبستان را شروع کردم به سختی می توانستم انگلیسی صحبت کنم .به عنوان یک خارجی در انگلستان، با بچه های دیگر ارتباط کمی داشتم. با اینکه، من یک درونگرای طبیعی و معمولی نبودم،

معلمها می‌گفتند من بچه خجالتی بودم. با این وجود، جای تعجب نبود که، خیلی زود خواندن را یاد گرفتم، می‌توانستند من را در کتابخانه پیدا کنند، در دنیای تخیل و شگفتی گم میشدم. نزدیکترین همراهان من کتاب‌ها و داستان‌های افسانه‌ای بودند.

بنابراین، شغل من با دنبال کردن هنری که درگیر در طراحی گرافیک بود آغاز شد. اگر چه، وقتی به سن ۲۰ سالگی رسیدم و بعد از آموزش‌های زیاد، به این نتیجه رسیدم که علاقه‌ای به دانشکده هنر و طراحی نداشتم. بنابراین به منظور پرداخت اجاره بها، هر کاری که می‌توانستم در دفتر انجام می‌دادم، در حالی که کارهای خلاقانه خودم را پس از کار دنبال می‌کردم. پس از ۱۰ سال، دانش وسیعی در دنیای تجارت کسب کردم در حالیکه در شرکت‌های زیادی از خرده‌فروشی و استخدام

گرفته تا بازاریابی و بیمه در بخش‌های خصوصی و دولتی و حتی به صورت داوطلبانه، کار می‌کردم.

نقطه عطف من در سال ۱۹۹۷ بود، در حالی که برای یک شرکت آموزشی کار می‌کردم و یک حس آزار دهنده درون من رشد می‌کرد. متوجه شدم علی‌رغم تجربیات گرانبها، و کمک به دیگران در پیشرفت شغلشان، خودم پیشرفت کمی داشتم. وقت آن رسیده بود که دوباره فکر کنم، پس از تحلیل‌های منتقدانه زیادی که در مورد خودم کردم، فهمیدم به نظر می‌رسد این شغل دائمی نیست، در تمام نقش‌های قبلی من یک مخرج مشترک وجود داشت.

به طور باورنکردنی، لحظه خارق‌العاده‌ای که آن را کشف کردم فرا رسید؛ در حالی که اولین عشقم را دنبال می‌کردم، هنر و طراحی، شور و شوق

مداوم خودم را نادیده گرفته بودم. مدت‌های طولانی به خاطر داشتم ، همیشه در مورد رفتار انسان مطالعه می کردم. این تمایل فکری بود که هرگز تاکنون به آن توجه نکرده بودم. همان دغدغه امروز نیز به قدرت خود باقیست. در نتیجه، قطعات پازل به زودی در جای خود قرار گرفتند و مسیر زندگی من مشخص شد.

خیلی زود ، به دانشگاه برگشتم و در سال ۲۰۰۲ ، با مدرک کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی فارغ التحصیل شدم. در طی تحصیلاتم، مخرج مشترک ها را تقویت کردم و نتیجه گرفتم که علاقه شدیدی به تشخیص و درک نیازهای روانی عمیق تر مردم دارم. بیشتر از هر چیز از راهنمایی دیگران برای پیشرفت و توسعه خودشان لذت می بردم.

همچنین، فهمیدم که " متد سیلوا " که در سال ۱۹۸۵ ارائه شده بود و به خوبی آن را تمرین کرده بودم، نیز می توانست در این مسیر شغلی جدید به کار برده شود. پدر و مادرم قبلا مدرس متد سیلوا بودند و افراد مختلفی به من توصیه کردند که من نیز این کار را انجام دهم، چرا که مربی خوبی بودم. و بنابراین قطعه دیگر پازل به خوبی سر جای خود قرار گرفت .

از آن به بعد، به عقب بازنگشتم و حرفه‌ای بسیار ارزشمند در ایجاد و ارائه آموزش و برنامه های مربیگری بر پا کردم. همچنین، با تربیت چند فرهنگی، سفرهای زیاد و زندگی و کار در انگلستان، آلمان، اسپانیا و آمریکای مرکزی، درک عمیقی از فرهنگ های مختلف زیادی داشتم.

پس از سال‌ها، واحدهای آموزشی بسیار زیادی از مدیریت مربیگری، روابط کسب و کار، و آموزش مهارت‌های نرم گرفته تا برنامه‌های توسعه فردی/شغلی برای افرادی که بیکار بودند، جوانان و مشتریان الکلی / معتاد طراحی و ارائه دادم. شرکت‌های با کسب و کارهای کوچک، دانشکده‌ها، موسسات آموزشی تا انجمن‌های بزرگ و شرکت‌های چند ملیتی به من دانش تجاری عمیقی آموختند.

از سال ۲۰۰۴، بر روی مربیگری افراد برای بدست آوردن کار خود و اهداف زندگی‌شان تمرکز کردم. در پشت صحنه، بر چالش‌های زندگی خودم غلبه کرده‌ام، هم مشکلات شخصی و هم شغلی، و نه تنها خجالتی بودن دوران کودکی را از دست دادم، بلکه بر ترس سخنرانی در جمع نیز غلبه کردم.

به وسیله این دانش روانشناسی و رفتاری ،
فهمیده ام که ضعف ها، نیازها و مشکلات اساسی
خاصی وجود دارند که ما به عنوان یک انسان با
آنها مواجهیم. در برخی نقاط ، به منظور غلبه بر
اژدها های زندگی همه به کمک نیاز داریم
.بنابراین، کتاب من با قصد کمک و ارائه راهنمایی
همراه با ابزار دوستانه نوشته شده است که همه
می توانند از آن استفاده کنند.

بله ، من تمام تلاشم را کردم و به بکار گیری
قابلیت ها و توانایی های خلاقانه خود مراجعه کرده
ام. در حال حاضر، از بعد درونگرایی خودم برای
زمان هایی جهت خواندن، تحقیق و نوشتن لذت
میبرم. من همچنان به اضافه کردن ثروت دانش
بشری خودم از طریق مشاهده و اداره شرکت
مربیگری خودم به نام جیون دشا، ادامه می دهم .

بنابراین ، به عنوان یک معلم یا مربی خوب باید این کار را انجام دهم .تمام این دانش را به مشارکت بگذارم.گهگاه، هنوز به طور تفریحی در زمینه هنر فعالیت می کنم ،اولین عشقم ، اما اکثر اوقات کاملاً جذب احساسات دیر پا و عمیق خودم می شوم .

مثل همیشه، برای شما بهترین پاداش یعنی ، تغییرات زندگی را آرزو می کنم بنابراین شما نیز می توانید مسیر زندگیتان را پیدا کنید .اگر می خواهید در مورد مربیگری ، واحدهای درسی بیشتری بگذرانید، یا تمایل دارید تجربیات خود را به اشتراک بگذارید مشتاق شنیدن حرفهای شما هستم.

اطلاعات تماس:

فیس بوک: لطفا صفحه فیسبوک Jivon Deesha را برای توصیه ها، به روز رسانی ها و مطالب رایگان دنبال کنید.

ایمیل: افکار و داستانهایتان را به این ادرس ارسال کنید

lifepath@jivondeesha.com

در وب سایت
عضو <http://www.jivoneesha.com>

شوید.

پس از عضویت شما ایمیل هایی را به عناوین توصیه هایی در مورد توسعه فردی یا جزئیاتی در

مورد واحدهای پروژه ها دریافت خواهید کرد
اطلاعات شخصی شما هرگز برای ارسال ایمیل
های انبوه با اهداف تجاری استفاده نخواهد شد.

۱- آیا واقعا می توان تغییر کرد؟

"قانون کار ناعادلانه به نظر می رسد، اما چیزی نمی تواند آن را تغییر دهد، هر چه از کار خود بیشتر لذت ببرید، پول بیشتری نیز به دست خواهید آورد."

مارک تواین

در مسیر کارتان هستید، در حالی که حس مثبت دارید و آماده‌اید مثل هر روز کار کنید. هنگام ورود متوجه می شوید پروژه جاری شما متوقف شده است، همکاران که شما را پشتیبانی می کرده رفته و یک مشکل تکنیکی دیگر به شما فشار می آورد که قبل از اینکه حتی بتوانید کار را شروع کنید باید از آن سر در بیاورید. خیلی زود، احساس ناراحتی می کنید و حس مثبت بودن شما کمرنگ

می شود. و همانطور که روز می گذرد، موقعیت های سخت بیشتری پیش می آید و در پایان روز شما با خستگی، استرس، و کارهای کمی که انجام داده اید و احساس منفی به خانه باز می گردید. متعجب می شوید چگونه کارها به این شکل تغییر می کنند.

این ممکن است یک سناریوی معمولی برای همه ما باشد که مشکلات، فشار، و آشوب ها وقایع روزمره می باشند. جالب اینکه، کنترل وضعیت های استرس زا ممکن است بخش معمول زندگی های ما باشد اما به ندرت فکر می کنیم چگونه آنها را مدیریت کنیم. با این کتاب در مورد متد های جادویی که می تواند وضعیت ها را تغییر دهد، عوامل استرس زا را کاهش دهد، کار را به جریان بیندازد و زمان فراغت بیشتری برای ما به وجود بیاورد، یاد میگیریم. اگر کتاب های دیگر این مجموعه را که در مورد یافتن شادی در کار است

را خوانده باشید، عالی است. اولین کتاب، " آیا از مسیر هم راضی هستیم؟" پیش زمینه ای در مورد آن که این کتاب نوشته شده به شما می دهد.

دومین کتاب مجموعه، " آیا از شغلم راضی هستیم؟" یک رویکرد جایگزین برای شغل مناسب را فراهم می کند که با مهارت ها، دانش و ارزش های شما سازگار است. اگر آن را خوانده اید، امیدوارم تاکنون شغل با ارزش تر پیدا کرده باشید؛ که کاملاً بتوانید آن را انجام دهید. اگر در شغلی باشید که هم راستا با مسیر زندگی شما باشد و کار خود را باور تان انجام دهید، به شما شجاعت و توانایی آغاز هرگونه تغییر و وضعیتی که احساس می کنید لازم است را می دهد.

چه شغل جدیدی پیدا کنید چه در همان نقش قبلی و کار قبلی که سال ها بوده اید، کار کنید، گاهی اوقات چیزهایی وجود دارند که برای شما

کار نمی‌کنند. ما اغلب خود را در استرس، ناراحتی یا ناامیدی با مسائلی مثل روند های خاص، قوانین یا متدهای شرکت میبینیم. شاید این مسئله روتین و روزمره شما باشد یا بار کاری که شما را از تعادل خارج می‌کند؟ یا شاید تمام ابعاد کار خود را دوست دارید اما آرزو می‌کنید کاش ساعت های بیشتری در روز کار می‌کردید.

حال، ممکن است تعجب کنید اگر بدانید واقعاً آن شرایط می‌توانند تغییر داده شوند. گذشته از همه اینها، شما سخت کار کرده تا به اینجا رسید، بنابراین نباید به اندازه کافی خوشحال باشید؟ آیا تاکنون نگران بوده اید و سعی کرده اید راه‌حلهای درستی برای وضعیت خاص خود پیدا کنید؟ آیا سعی کرده اید کاری انجام دهید

تعادل زندگی کاری شما حفظ شود اما به نظر برسد هیچ چیز درست عمل نمی‌کند؟ شاید

تغییرات را بخواهید نه فقط به خاطر خودتان بلکه به خاطر مزیت همکاران یا خانواده تان.

دلایل شما هر چه باشد، حالا تصمیم گرفته اید که چیزهایی که لازم است را تغییر دهید و واقعاً بخواهید بدانید چگونه بهترین شکل آن ها را مدیریت کنید. در اینجا، مسائلی را بررسی خواهیم کرد، استراتژی برای تغییر برای تغییر پیدا می‌کنیم و ریشه استرس ها را مشخص می‌کنیم. شما تغییرات را در شغل جاری خود طراحی خواهید کرد تا وضعیت‌های خاص را بهبود داده و یاد بگیرید چگونه می‌توانید ریلکس، خلاق تر بوده و بهره‌وری بیشتر در همان زمان در زندگی کاری خود داشته باشید.

البته، کتاب‌ها، وبلاگ‌ها و اطلاعات متعددی وجود دارند که می‌توانید در مورد بهبود " تعادل زندگی کاری " چیزهایی را در آنها پیدا کنید. این کتاب تمرکز بیشتر بر ایجاد پیشرفت های خاص

به شیوه ای دارد چه کارها در محل کار شما و در مورد شیوه کارتان انجام شود. شما همچنین "مسیرکاری" خود را کشف خواهید کرد که با ریتم های طبیعی شما هماهنگ است و به شما انرژی بیشتری می دهد.

۱ / ۱ ابزار

از طریق این کتاب ابزار کاربردی ساده من را پیدا خواهید کرد که به طور منحصر به فردی به منظور کمک به شما برای خلق یک زندگی کاری شادتر و رضایتمند تر طراحی شده است. این تمرین ها بر اساس اصول روانشناسی، تکنیک های مربیگری و متدهای اثبات شده تغییر زندگی می باشد.

به شما توصیه می کنم کتاب را از آغاز تا پایان بخوانید، به جای اینکه بخش هایی را حذف کنید و یا هر فصل را اسکن کنید، چرا که هر فصل بر

تجربه فصلهای قبلی مبتنی است. بهتر است کتاب را بخوانید و ابزار آن همان طور که پیش می‌روید استفاده کنید. باید به شما توصیه کنم این کار را در زمان فراغت خود انجام دهید در زمانی که در حال کار هستید. وقتی از محیط کاری دوری قادر خواهید بود واضح تر فکر کنید.

برای انجام این تمرین‌ها و ابزار زیر نیاز دارید: یک دفتر، خودکار، برگه‌های یادداشت کوچک و چند مداد یا خودکار رنگی. همچنین، هندزفری متصل به گوشی موبایل خود یا هر وسیله قابل حمل‌ای که به اینترنت دسترسی داشته باشد، برای شنیدن موزیک یا ویدیومی‌تواند مفید باشد.

۲- چه چیزی کار نمی کند؟

"هر چیزی که در زندگی نمی پذیریم به راحتی برای ما مشکل ایجاد می کند تا زمانی که با آن وارد صلح شویم."

شاکی گاوین

قبل از این که شیرجه بزنید و شروع کنید همه چیز را در زندگی کاری خود تغییر دهید، لازم است روند تغییر را مشخص کنیم. طی سال ها، بسیاری از اقوام مواجه بودیم که از صحبت در مورد اینکه چه چیزی باید تغییر کند لذت می بردند و حال این که تمام این ها در موقعیت های کنونی انها اشتباه است.

همانطور که در آخرین کتابم ذکر شد، دوست دارم آنها را "شاکیان سریالی" بهو این افراد صرفاً

در هر چیزی ساکن می‌شوند که آنها را ناراضی، نگران و بد حال می‌کند.

با این حال، سعی نمی‌کنند گامی بردارند تا کارها بهتر شود یا در نظر بگیرند چگونه نگرانی‌هایشان برای تغییر سازنده را به کار ببندند. مطمئناً، شما یکی از آن شاکیان نیستید، در غیر اینصورت اینجا در حال خواندن این کتاب نبودید. و من مطمئنم که شما ایدئولوژی را درک می‌کنید که تنها راه برای بدست آوردن شادی بیشتر و بزرگتر، این است که کاری کنید این اتفاق رخ دهد.

ما با آزمایش چیزهایی شروع می‌کنیم که در برخی جزئیات شما را ناراحت می‌کند و سپس به سمت راه‌حل‌های هدایت می‌کنند و پیشرفت‌هایی به وجود می‌آورند. اگر واقعا می‌خواهید چیزهایی را تغییر دهید که برای شما کار نمی‌کنند، پس اینها سه مرحله‌اند که در شروع لازم و ضروری هستند،

تا تغییرات طولانی مدت تری برای شما به وجود آورد.

۱. ابتدا، تصمیم بگیرید خودتان را متعهد به انجام آنچه واقعاً می خواهید بکنید. کاملاً از نظر ذهنی اطمینان داشته باشید که کارها باید تغییر کنند، حتی اگر هنوز ندانید چگونه آن را انجام دهید.

۲. حوزه مشکل را شناسایی کنید. ریشه یا علت مسئله را ارزیابی کنید که آیا می‌توانید و هرچقدر ممکن است آن را تحلیل کنید. سپس، یک برنامه کاری واقعی و عملی فراهم کنید.

۳. تغییرات را به کار بگیرید. از طریق برنامه اجرایی خود آن را دنبال کنید و به تعهدی که ایجاد کرده اید پایبند باشید.

وقتی درک بهتری در مورد اینکه دقیقاً مسئله چیست، داشته داشته باش، زمین محکمی برای شروع خواهید داشت قبل از اینکه به سمت حرکت جهش بزنید. اگر اولین کتاب را خوانده باشید، به فصل ۴ مراجعه کنید و نتایج تمرین ۱ / ۴ در مورد علل ناراضی بودن ببینید. در این تمرین، حوزه های اصلی کاری که از آن ناراضی هستید را باید شناسایی کرده باشید.

با این حال، هنوز اولین کتاب را نخوانده اید، این سوالات را در نظر بگیرید و برخی نکات را یادداشت کنید:

- علل اصلی استرس یا ناراضی من از کارم چیست؟
- اینها اساساً در مورد افرادی است که با آنها کار می کنم، موقعیت هایی است که