

چگونه

یک روز کاری خوب

داشتند با نسیم

تحول زندگی شغلی با به کارگیری علوم رفتاری

نویسنده: کارولین وب

مترجم: محمدحسن فکری

سرشناسه

: وب، کارولین، ۱۹۷۱-م.

Webb, Caroline, 1971-

عنوان و نام پدیدآور : چگونه یک روز کاری خوب داشته باشیم؟ : تحول زندگی

شغلی با به کارگیری علوم رفتاری/نویسنده کارولین وب؛ مترجم محمدحسن فکری.

مشخصات نشر : تهران: گرایش تازه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۳۵۲ص؛ ۱۶×۲۴سم.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۸-۳۵-۲.

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : عنوان اصلی: How to have a good day.

عنوان دیگر : تحول زندگی شغلی با به کارگیری علوم رفتاری.

موضوع : روان شناسی صنعتی

Psychology, Industrial :

موضوع : روان شناسی عصبی

Neuropsychology :

موضوع : عملکرد -- جنبه های روان شناسی

Performance -- Psychological aspects :

موضوع : رضایت از کار -- جنبه های روان شناسی

Job satisfaction -- Psychological aspects :

موضوع : شناسه افزوده

رده بندی کنگره : HF۵۵۴۸/۷۸۸ ۱۳۹۷

رده بندی دیویی : ۱۵۱.۱۹

شماره کتابشناسی ملی : ۵۴۵۰۲۲

گرایش تازه

GSS
گرایش تازه

نام کتاب: چگونه یک روز کاری خوب داشته باشیم

تحول زندگی شغلی با به کارگیری علوم رفتاری

نویسنده: کارولین وب

مترجم: محمدحسن فکری

ناشر: گرایش تازه

ویراستار فنی: فاطمه مختاری فرد

ویراستار محتوایی: علیرضا فرازمند

صفحه آرای: گوگانی

طراح جلد: حمیدرضا سیدی

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۴۱۸-۳۵-۲

شمارگان: ۱۰۰۰

قیمت: ۴۲۹۰۰ تومان

چاپ و صحافی: فرشپوه

تهران، شهرک قدس (غرب)، خ حسن سیف، کوچه ۲۴، شماره ۵ تلفن: ۴۲۸۲۵۲۸۰

تلفن دریافت سفارش: ۰۹۱۹۸۶۰۴۶۶۰ - ۴۲۸۲۵۲۸۳

www.gerayesh tazeh.com

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج تمام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب های دیگر، برنامه های تلویزیونی و سایر، منوط به کسب اجازه کتبی از ناشر است.

۱۳	مقدمه
۱۹	اصول علمی
۲۲	مغز دو سیستمی
۳۰	محور کشف - دفاع
۳۶	حلقه یا چرخه ذهن - بدن
۴۱	بخش اول: اولویت‌ها
	- بان کارهای روزانه خود را به صورت ارادی تنظیم کنید
۴۳	فصل اول: گزینش انتخاب‌ها
۵۵	فصل دوم: هدف‌گذاری‌های بزرگ
۶۵	فصل سوم: تربیت عزم و اراده خود
۷۷	بخش دوم: بهره‌وری و قدرت تولید
	طولانی کردن ساعات کاری و زمانه خود
۷۹	فصل چهارم: تک‌شعنی یا ولیف؛ واحد
۸۹	فصل پنجم: برنامه‌ریزی آگاهانه برای زمان بیکاری
۹۹	فصل ششم: غلبه بر بار اضافی
۱۱۳	فصل هفتم: غلبه بر تعلل و طفره
۱۲۳	بخش سوم: روابط
	از هر تعامل بهره کافی ببرید
۱۲۵	فصل هشتم: ایجاد تفاهم واقعی
۱۳۹	فصل نهم: رفع تنش‌ها
۱۶۵	فصل دهم: ایجاد رفتار بهینه در دیگران
۱۷۹	بخش چهارم: تفکر
	در هوشمندانه‌ترین، عاقلانه‌ترین و خلاق‌ترین حالت خود باشید
۱۸۱	فصل یازدهم: رسیدن به درک و فهم
۱۹۱	فصل دوازدهم: گرفتن تصمیمات عاقلانه
۲۰۹	فصل سیزدهم: نیروی مغز خود را تقویت کنید

۲۲۳	بخش پنجم: نفوذ تأثیر آنچه می‌گویید و آنچه انجام می‌دهید را به حداکثر برسانید
۲۲۵	فصل چهاردهم: عبور از گزینش‌های افراد
۲۳۷	فصل پانزدهم: کاری کنید تا اتفاق بیفتد
۲۵۵	فصل شانزدهم: اعتماد
۲۶۵	بخش ششم: انه 'اف باری عبور از موانع و ناراحتی‌ها
۲۶۷	فصل هفدهم: حفظ خوب سردی
۲۸۱	فصل هجدهم: پیش به سوی - لو
۲۹۱	فصل نوزدهم: قوی باشید
۲۹۹	بخش هفتم: انرژی لذت، شادی، شور و شوق خود را افزایش دهید
۳۰۱	فصل بیستم: پر کردن باک (مخزن سوخت)
۳۱۷	فصل بیست و یکم: از نقاط قوت خود بهره بگیرید
۳۲۹	گفتار واپسین تثبیت کنید
۳۳۱	ضمیمه الف: چگونه در جلسات خوب عمل کنیم
۳۴۱	ضمیمه ب: چگونه هنگام کار کردن با ایمیل خود، عملکرد مؤثری داشته باشید
۳۴۹	ضمیمه ج: به کار روزانه خود جان تازه‌ای ببخشید

مقدمه

البته بخونگی گذراندن هر روز، نشان دهنده چگونگی سپری شدن عمر ماست.

آنی دیلارد^۱

سی سال پیش اولین حقوق خود را که شامل تعدادی اسکناس و چندین سکه بود دریافت کردم. این دستمزد اندک برای آغاز فرزندگی در یک سوپرمارکت محلی بود. من هر روز با پوشیدن لباس کار مخصوص سرکه، در چندین لکه بر روی آن بود، اجناس را در قفسه‌ها می‌گذاشتم و زمین را نظافت می‌کردم. مدیر فروشگاه فردی خشن و بدخلق بود که از اتاقکی در بالای فروشگاه، همه جا را زیر نظر داشت. به هر حال، من این کار را دوست داشتم؛ زیرا در بین کارکنان رفاقتی وجود داشت. گاهی هم شب‌ها دور هم جمع می‌شدیم. من از رضایت‌مندی مشتریان و سرعت کار خود در بانک صندوق لذت می‌بردم و احساس مفید بودن می‌کردم.

شش سال بعد به‌عنوان محقق در مؤسسه‌ای اقتصادی مشغول به کار شدم. در آنجا من دفتر شخصی داشتم؛ اما به‌زودی دچار احساس سرخوردگی عجیبی شدم؛ به‌این‌که نتوانستم نظر کسی را به‌کار خود جلب کنم و منزوی شدم.

من درباره توسعه اقتصادی اروپا بعد از دوران کمونیستی گزارش کاملی تهیه کردم، اما مطمئن هستم که کسی آن را نخواند. در حقیقت من با چیزی که امروزه آن را «مشکلات جهان اول» می‌نامند، مواجه بودم. در داشتن یک شغل، خوش‌شانس بودم. اما برای انجام کار روزمره انرژی لازم را نداشتم. در این مرحله نمی‌دانستم چگونه شرایط را تغییر دهم؛ بنابراین روزگار می‌گذراندم تا قراردادام به سرآمد و آنگاه به آرامی به راه خود ادامه دادم. در طول زندگی کارهای گوناگونی انجام داده‌ام که برخی از آن‌ها از دو شغل اولم بهتر و برخی بدتر بوده‌اند. زمانی در یک هتل، در بخش پذیرش و همچنین به‌عنوان مهماندار

کار می‌کردم. من شغل‌های پردردسری به‌عنوان اقتصاددان، مشاور مدیریت و مربی امور اجرایی داشتم.

همچنین در بخش خصوصی و هم در بخش عمومی کار کرده‌ام. زمانی نیز در یک شرکت بزرگ بین‌المللی مشغول به‌کار شدم و در این میان، کسب‌وکار کوچک خود را نیز راه‌اندازی کردم. در تمام مدتی که مشغول به‌کار بودم؛ بارها و بارها متوجه نکته مهمی شدم و آن اینکه کیفیت تجربه روزمره من با نوع شغل من در ارتباط نیست؛ زیرا احتمالاً در یک شغل بد هم، روزهای خوب وجود دارد و همچنین یک شغل خوب و پست آبرومند نیز همیشه باعث خوشنودی و رضایت نیست.

این پرسش که چه چیز باعث شکوفایی و خشنودی فکری و احساسی در محل کار می‌شود، پیوسته در تمام عمر، ذهن مرا به خود مشغول کرده بود. همان‌گونه که به دنبال یافتن روشی صحیح برای حل این تنش فزاینده در عمر حرفه‌ای خود بودم، این مسئله برایم به چالشی تبدیل شد.

من در این مدت متوجه شدم که اغلب همکارانم و مشتری‌ها سرخورده و خسته بودند و نمی‌توانستند بهترین عملکرد خود را نشان دهند. در واقع پژوهش‌های متوالی نشان می‌دهند که نیمی (یا بیشتر) از دانش‌آموختگان با شغل خود رابطه برقرار نمی‌کنند. حتی برخی از ما که باانگیزه و خوشحال هستیم، به‌دلیل روزهای تعطیل را داریم و متوجه می‌شویم که چگونه توان بالقوه افراد از دست می‌رود.

به هر حال ما درباره رضایت شغلی نداشتن صحبت می‌کنیم که یک ناامیدی همه‌گیر است و باید آن را تحمل کرد تا تعطیلات آخر هفته برسد. احتمالاً با دیدن خود درباره آن شوخی کنیم؛ مثلاً «امروز چه کار کردی؟» «می‌دونم که مشغول کار بودم.» «من هم همین‌طور.»

به همین دلیل بیشتر وقت خود را صرف این کردم تا در پاسخ این پرسش که «آیا روز خوبی داشتی؟» بگویم: «بله، متشکرم.» دوازده سال کار کردن در شرکت مک‌کینزی، که یک شرکت مشاوره مدیریتی بود، به من کمک فراوانی کرد تا این هدف را دنبال کنم؛ زیرا فرصت داشتم تا بفهمم زندگی روزانه در درون صدها محل کار متفاوت، چگونه است.

تخصص من در پروژه‌هایی بود که به سازمان‌ها کمک می‌کرد تا فرهنگ سازمانی خود را در مسیر مثبت تغییر بدهند. یعنی با صرف وقت بسیار چگونگی رفتارها، طرز فکرها و فرایندها را مطالعه می‌کردم. من در هر فرصتی از مشتری‌هایم این سه سؤال را می‌پرسیدم؛ روز خوب از نظر شما چه روزی است؟ روز بد چگونه است؟ چه کار باید کرد که روزهای بهتری داشت؟ آنگاه به آن‌ها کمک می‌کردم تا روزهای بد را به روزهای بهتر تغییر دهند.

گاهی رهبران و مدیران را راهنمایی می‌کردم و گاهی گروه‌های بزرگ‌تری از کارکنان را جمع می‌کردم تا به روش کار گروهی، در این باره فکر کنند. در این میان پیوسته شاهد این امر بودم که چگونه تغییرات کوچک (مثلاً نحوهٔ اولویت‌بندی در کار و نحوهٔ برخورد با مخالفت‌ها) به بهبود عملکرد و رضایت شغلی می‌انجامد و در نهایت دیدن این امر باعث شادی می‌شد. کار من در طول این سال‌ها، براساس یافته‌های فراوان علوم رفتاری دربارهٔ آنچه باعث رشد بشر می‌شود، شکل گرفت. کار اصلی من اقتصاد بود، اما من عمیقاً به جنبه‌های دیگر علوم رفتاری علاقه‌مند شدم و از این‌رو در زمینهٔ روان‌شناسی و علوم اعصاب آموزش‌های لازم را گذراندم. سپس ساعت‌های بی‌شماری به مطالعهٔ کتاب‌ها و مقالات علمی، یعنی بیش از ششصد ساعت، در این زمینه رشتهٔ تحصیلی پرداختم. همچنین سعی در عملی کردن یافته‌های خویش در این زمینه کردم تا شش ماه به‌طور کلی ببرند. نتیجهٔ این تجربیات و پژوهش‌های علمی، بستر لازم برای تدوین کتاب چگونگی یک روز کاری خوب داشته باشیم؟ را فراهم ساخت.

یک روز خوب چگونه «وزو» است؟

در طول سال‌ها بررسی، متوجه شدم که مشترکی برای سؤال «یک روز کاری خوب چگونه است؟» شدم. پاسخ‌ها شوق‌انگیز و شورانگیز کوچکی من در سوپرمارکت را نشان می‌دادند. اول آنکه مردم از احساس مفید بودن و احساس بودن کارشان، احساس خوشی می‌کنند. بهترین روزها، آن‌هایی هستند که مردم را انجام کار خوب اعتمادبه‌نفس پیدا کنند و حمایت لازم از دیگران را نیز دریافت نمایند. در نهایت بهترین روز از دیدگاه مردم روزی است که در آن انرژی می‌گیرند. در حقیقت منظور من انجام کار فیزیکی و فکری خسته‌کننده نیست؛ بلکه انجام کاری است که به اندازهٔ کافی، لذت‌بخش و انگیزه‌بخش باشد. البته داشتن یک چنین روزی به شانس هم بستگی دارد. واضح است که اگر روزی با همکاری بداخلاق و یا بحرانی رویارو شویم، نمی‌توانیم احساسات آن روز را کاملاً کنترل کنیم. اما تجربیات من بازگوکنندهٔ نتیجهٔ دیگری است؛ ما نسبت به آنچه تصور می‌کنیم، فضای بیشتری برای مانور داریم و راز این امر در یادگیری چگونگی عملکرد مغز و دلیل نحوهٔ رفتار مردم است.

هرگاه بتوانیم نیروهایی را که احساسات و انتخاب‌های ما را شکل می‌دهند درک کنیم و چگونگی تأثیر الگوهای فکری بر تصورات و احساسات اطراف خود را تشخیص دهیم؛ آنگاه به شانس کمتر فکر می‌کنیم. با توجه به این نکات اساسی می‌توان بهترین‌ها را برای خود و دیگران رقم زد. این امر ما را در وضعیت بهتری قرار می‌دهد تا نوع روزی را که خواهان آن هستیم به وجود بیاوریم.

مثلاً ما در قسمتی از کتاب به داستان مدیری اشاره خواهیم کرد که پس از آموختن مطالبی دربارهٔ دانش رفتاری تصمیم می‌گیرد که جلسهٔ غیرمنتظرهٔ خوبی برگزار کند. موضوعی که او آموخت؛ این بود که هر چالش کوچکی در برابر حس شایستگی افراد، مغز آن‌ها را در موضع دفاعی قرار می‌دهد و درست فکر کردن را برای آن‌ها سخت‌تر می‌کند. در حقیقت روش مستبدانهٔ مدیر، بدون توجه به نظر دیگران، ناخودآگاه باعث بروز واکنش دفاعی در افراد اطراف او می‌شد و تنش زیادی به وجود می‌آورد؛ اما وقتی روش بیان نظراتش را تغییر داد، ناگهان کیفیت تعاملات او نیز تغییر کرد.

در جای دیگری از این کتاب، با تجربهٔ فردی حرفه‌ای آشنا می‌شویم که چگونه پس از آموختن روش‌های علمی برای تمرکز بهتر و کسب اعتماد به نفس، سبب ایجاد فرصت‌های عملی بهتر برای خود می‌شود. ما سخنان رهبر و مدیری را می‌شنویم که می‌فهمد چگونه استعدادی نه‌آنچه گروه خود را کشف کند. در حقیقت او از نتایج پژوهشی پیروی می‌کند که بیانگر آن است که مردم در فضای فکری مناسب خلاق‌تر می‌شوند. همچنین فردی کارآفرین با آموختن روش کارکرد مغز، دانست که چگونه می‌توان به مردم پاسخ منفی داد درحالی‌که آن‌ها احساسی نداشتند.

در کتاب چگونه یک روز کاری خوب داشته باشیم؟ با روش‌های شگفت‌آور کارکرد تفکر آشنا می‌شویم و بدین وسیله به بهترین موقعیت‌های بسیار خوبی را برای خود به وجود آورد.

دربارهٔ کتاب

من کتاب را در هفت فصل تنظیم کرده‌ام. این فصل‌ها بازگوکنندهٔ پاسخ مردم به پرسش من دربارهٔ «روز خوب» است. در دو بخش نخست، خواننده می‌آموزد که چگونه اولویت‌های صحیح را تنظیم کند تا از وقت خود بهترین بهرهٔ ممکن را دریافت کند و در حقیقت، اساس و شالودهٔ محکمی از آنچه باید انجام دهد در اختیارش می‌گذارد. در سه بخش بعد خواننده فرا می‌گیرد که چگونه می‌توان کارهای خود را به امری لذت‌بخش و پیروزمندانه تبدیل کند.

در این بخش‌ها به شما کمک می‌شود تا هر نوع تعامل را به سطح عالی برسانید و با بهینه کردن تعقل و خلاقیت خود اثربخشی شخصی خود را بر دیگران افزایش دهید. در نهایت دو بخش دیگر دربارهٔ لذت بردن از کار روزانه است. در این دو بخش به شما نشان داده می‌شود که چگونه می‌توانید بر ناامیدی خود غلبه کنید و با راهبردهایی آشنا می‌شوید تا انرژی بیشتری کسب نمایید.

رهنمودهای پایان کتاب به شما نشان می‌دهند؛ چگونه با به‌کارگیری مطالب کتاب استفاده از دو جنبه زندگی شغلی روزانه مدرن یعنی «تشکیل جلسات» و «پست الکترونیک» را بهبود ببخشید. یک جدول بررسی شده نیز وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا نکات کتاب را در کارهای عادی صبح تا شب خود در آن پیگیری نمایید.

علم، گام‌ها، داستان‌ها

در سراسر کتاب برای شما، ترکیبی از شواهد علمی با روش‌های عملی و مثال‌هایی واقعی، از مردمی که از این روش‌ها در زندگی خود استفاده کرده‌اند، ارائه می‌شود. نخست آنکه رهنمودهای این کتاب با یک شاهد علمی قوی از روان‌شناسی، اقتصاد رفتاری و علم اعصاب پشتیبانی می‌شود. تمرکز من فقط بر یافته‌هایی بوده است که به‌طور گسترده پذیرفته شده به‌ویژه گروه‌های مختلف پژوهشی صحت آن تأیید شده است؛ هر چند گاهی نیز به تجربه‌هایی اشاره کرده‌ام که بیانگر یک دیدگاه ویژه هستند.

هدف من اتکا به علم به ساده‌ترین شکل ممکن و صحیح‌ترین نوع آن بوده است. برای کمک به این کار من در بخش‌های علمی، که پس از این مقدمه می‌آید، راهنمای مختصری نوشته‌ام. در حقیقت سه موضوع بزرگ، چارچوب ایده‌های این کتاب را شکل می‌دهند و شما به راحتی می‌توانید به بررسی آن‌ها بپردازید.

هدف اصلی این کتاب، مرتبط ساختن علوم با روش‌های گام‌به‌گام برای بهبود بخشیدن زندگی روزمره است. هر فصل به‌گونه‌ای طراحی شده است که شما سریعاً به توصیه‌های ضروری دست می‌یابید، همچنین نکات علمی با نقطه‌های انتقالی مشخص شده‌اند و در پایان هر فصل خلاصه توصیه‌ها برای دسترسی آسان‌تر در کادری قرار گرفته است. چنین فصل‌ها به‌گونه‌ای است که برای شما مفید باشد؛ اما اگر در کار خود به چالش‌های مخصوص دست‌وپنجه نرم می‌کنید، می‌توانید به آن موضوع ویژه مراجعه کنید. اگر ابتدای فصل «اصول علمی» را خوانده باشید، به راحتی می‌توانید به موضوع مورد نظر خود مراجعه کنید. همان‌گونه که قبلاً هم اشاره کردم، شما در این کتاب با داستان‌های واقعی افراد موفق آشنا می‌شوید. در حقیقت آن‌ها؛ آنچه سبب بهبود زندگی کاریشان شده است را برای شما تعریف می‌کنند. این داستان‌ها برگرفته از صنایع مختلف از سراسر جهان است. برخی از این افراد در اوج کار خود و برخی دیگر در حال رشد و ترقی هستند. من به نام واقعی این افراد، در کتاب اشاره کرده‌ام؛ اما در چندین مورد نام شرکت و نام خانوادگی آن‌ها را مشخص نکرده‌ام، زیرا به سبب روش عاقلانه کارشان با انبوهی از درخواست مواجه می‌شدند. امیدوارم شما هم همچون من از آن‌ها الهام بگیرید. البته من، هر روز روش‌های

خود را دنبال می‌کنم؛ به همین دلیل نمونه‌هایی از این روش‌ها را که موجب موفقیت من شده‌اند نیز شرح داده‌ام.

انتشار پیام

این کتاب به جز شکل و حالت عالی‌اش می‌تواند بهترین روش‌ها را برای افراد زیر دست و همکارانتان نیز به ارمغان آورد. اغلب روش‌های آن را می‌توان در گروه‌ها استفاده کرد تا تعاملات گروهی بهبود یابد و ساختار جلسه‌های مهم فراهم شود. اگر مایل هستید توصیه‌های کتاب را به همکارانتان یادآوری کنید باید به سایت www.howtohaveagoodday.com مراجعه کنید. در حقیقت با مراجعه به این سایت به مواردی دست خواهید یافت که در بحث‌های درون گروهی به شما کمک خواهد کرد.

تجربه‌های این کتاب تغییرات مثبتی در تشکیلات بیرون از محیط کار نیز ایجاد کرده است. اگر شما دانشجوی دانشگاه، داوطلب کارهای اجتماعی، بازنشسته و یا سازنده مسکن هستید می‌تواند با استفاده از اصول این کتاب اثربخشی خود را افزایش دهید و از روز خود لذت ببرید. بسیاری از مشتری‌های من اعتراف کرده‌اند که استفاده از این روش‌ها، باعث بهبودی در روابط خانوادگی و دوستانشان شده است. آنها به این نکته اشاره کردند که قبل از به‌کارگیری این روش در محیط کار، آنها را بر روی عزیزان و نزدیکان خود آزمایش کرده‌اند؛ بنابراین هرگاه سید شما هم می‌توانید از انجام آن لذت ببرید. همه ما در زندگی روزمره با چیزهایی روبه‌رو می‌شویم که نمی‌توانیم در آنها تغییری ایجاد کنیم. اما علوم رفتاری، تأثیر شگفت‌انگیز ما بر موردنیایی را به‌خوبی نشان می‌دهند. با استفاده از این شواهد، ما شاهد تغییر و تحول خواهیم بود. و کنترل بهتری بر امور خواهیم داشت. در نتیجه ما روزهای بهتر زیادی خواهیم داشت.

چگونه یک روز کاری داشته باشیم:

صبح و روز	سپیس در هر کار	نخست
↓ <u>انعطاف‌پذیری</u>	↓ <u>روابط</u>	↓ <u>اولویت‌ها</u>
از موانع و امور آزاردهنده عبور کنید. ...	از هر تعامل بهترین بهره را ببرید. ...	مسیر روزانه را مشخص کنید. ...
<u>انرژی</u>	<u>تفکر</u>	<u>بهره‌وری</u>
اشتیاق و شادابی خود را نشان دهید.	در بهترین حالت هوش، تعقل و خلاقیت قرار بگیرید.	بازه ساعات روز خود را افزایش دهید.
	<u>تأثیرگذاری</u>	
	اثر هرچه می‌گویید و انجام می‌دهید را به حداکثر برسانید.	