



بیشتر از یک نفر...

به نام خدا

سلام، من خیلی خوشحال هستم که در این ویدیو در خدمت شما هستم و می‌خواهم یک تجربه خیلی خوب و یک دانش خوب را که به دست آوردم با شما عزیزان به اشتراک بگذارم.

داستان از این قرار است هنگامی که در جلسات مشاوره و مصاحبه دوره‌های مدرسه استادی به دوستان راهنمایی می‌کنیم که چه کاری را باید انجام دهند و یا چه کاری را نباید انجام دهند و نظرات و شرایط را بررسی می‌کنیم من همیشه باید یک مسئله را توضیح دهم که شغل خوب، چه شغلی است و چه ویژگی‌هایی دارد و همیشه به روش‌های مختلف سعی می‌کردم توضیح دهم ولی احساس می‌کردم که یک خلأ جدی وجود دارد برای توضیح درست آن شغل، وظیفه و یا کاری که در حال حاضر در حال انجام دادن آن هستیم.

تا اینکه یک کتاب خیلی خوب به دستم رسید به نام معادله خوشبختی (The Happiness Equation) که دوست خوبم آقای علی اکبر قزوینی به من هدیه دادند زمانی که به ایران آمده بودند از کانادا این هدیه ارزشمند را برای ما آوردند و از مدرسان خوب حیطه موفقیت و بیزینس هستند. البته برای ما متن زیبایی نوشتند که نگاهی به آن می‌اندازیم:

«این کتاب که عنوان آن معادله خوشبختی است اغراق نیست اگر بگوییم بهترین کتابی بوده که طی سال گذشته در زمینه موفقیت شخصی خوانده‌ام، برخلاف نام آن که ممکن است سطحی و بازاری به نظر برسد، سرشار است از مطالب خواندنی، عمیق، جذاب، نو و کاربردی. شیوه ارائه مطالب نیز جذاب است و کلی ایده آفرین. از آن کتاب‌هایی است که عجیب اورجینال است و اصیل. معلوم است که برای نوشتن آن زحمت کشیده شده است و عرق ریخته شده است. بی‌دلیل نیست که این قدر هم پرفروش شده است در زمانه‌ای که خیلی از کتاب‌ها ممکن است حرف‌های تکراری بزنند یا حرف‌هایشان کاربردی نباشد، این کتاب هم حرف‌های نو دارد و هم کاربردی. سرتان را درد نیاورم امیدوارم همان قدر که من از این کتاب لذت بردم و آموختم شما هم لذت ببرید و بیاموزید.»

در یکی از صفحات کتاب در مورد شغل و ویژگی‌های آن توضیح داده است که من در اینجا قصد دارم آن مطالب را با کمی تغییر، یکسری جابجایی و البته با تغییر موضوع با شما عزیزان به اشتراک بگذارم و امیدوارم برای شما جالب باشد که ببینیم چه کاری مناسب شما هست و چه کاری مناسب شما عزیزان نیست. بیایید با هم نگاهی به نمودار بی‌اندازیم اگر دقیق بشویم شما یک نمودار می‌بینید که خط عمودی (↑) چالش‌ها را نشان می‌دهد که هر چه به سمت بالا برویم چالش بیشتری را به همراه دارد و خط افقی (→) مهارت‌ها را نشان می‌دهد که هر چه به سمت راست برویم مهارت بیشتری را تجربه می‌کنیم پس هر چه به سمت بالا و راست می‌رویم هم چالش و هم مهارت زیاد می‌شود و هر چه به سمت پایین و چپ بیاییم هم چالش و هم مهارت کم می‌شود و این نمودار می‌تواند راجع به هر کار، شغل و یا هر چیزی که انجام می‌دهیم یک تصویر کلی به ما بدهد. اما برویم سراغ اینکه ببینیم هر کدام از این‌ها چه موقعیت‌هایی را ممکن است بسازد.



بیشتر از یک نفر...

✓ یکسری از کارها هستند که مهارت و چالش کمی دارند و عملاً باعث بی‌علاقگی می‌شود به این خاطر که ما را درگیر خودش نمی‌کند و اتفاق خاصی رخ نمی‌دهد.

✓ یکسری از کارها هستند که یک کمی چالش بیشتری دارند ولی باز هم مهارت کمی می‌خواهند این کارها برای ما نگرانی ایجاد می‌کنند و دلیل آن می‌تواند عدم برخورداری از مهارت کافی و چالش نسبتاً زیاد باشد و این برای ما دردسر می‌شود و نگران هستیم که آیا از عهده کاری که به ما سپرده شده است برمی‌آییم یا نه؟ مثلاً مهارت‌های مدیریت جلسه را بلد نیستیم ولی ما را برای سخنرانی در یک جلسه می‌فرستند در نتیجه دچار نگرانی می‌شویم.

✓ کمی خطرناک‌تر حالتی است که چالش خیلی زیاد باشد ولی ما اصلاً مهارت نداشته باشیم یا به اندازه کافی نباشد و این منجر به اضطراب می‌شود.

✓ درجایی دیگر مهارت ما بد نیست و در حد متوسط است اما چالش خیلی کم است و ما را خیلی درگیر نمی‌کند و خستگی و بی‌حوصلگی را به همراه دارد.

✓ قسمت دیگری است که ما مهارت زیادی داریم ولی چالش خیلی کم است در اینجا ما ریلکس و راحت هستیم.

✓ در این قسمت ما مهارت زیادی نداریم اما چالش زیاد است، درگیر کار هستیم و با کار در تعامل خواهیم بود.

✓ جای دیگری هست که ما مهارت زیادی داریم و چالش ما متوسط است، در اینجا تحت کنترل ماست.

✓ در قسمت آخر، مهارت زیادی داریم و درعین حال چالش بالایی هم دارد، اینجا منطقه بسیار مهمی است که من آن را غوطه‌وری می‌نامم و طبق اصطلاح انگلیسی Flow می‌شویم. مهارت و چالش زیاد عملاً کیف می‌کنیم اصلاً متوجه گذر زمان نمی‌شویم و برای ما بسیار لذت‌بخش خواهد بود.

حالا با این نمودار فکر می‌کنم شما بتوانید یک تصویر کلی از هر کاری که می‌خواهید انجام دهید داشته باشید در اینجا فرض کنید که شما می‌خواهید یک مدرس یا یک سخنران باشید که می‌خواهید در حیطه‌ای مثلاً در حیطه موفقیت سخنرانی کنید.

اگر می‌خواهید یک سخنرانی مهم در یک مکان بزرگ داشته باشید پس یک چالش بزرگ است؛ حال تصور کنید که شما مهارت کمی داشته باشید شما مضطرب می‌شوید اما اگر شما مهارت‌ها را بیاموزید و یک سخنرانی خوب ارائه دهید شما غوطه‌ور می‌شوید و کمال لذت را خواهید برد.

حال بیاییم یک کار خسته‌کننده روزانه را در نظر بگیریم فرض کنید که هر روز باید یک دکمه را بزنید یا چیزی را بسته‌بندی کنید و هیچ چالشی برای شما ندارد و قاعدتاً هیچ مهارتی هم نمی‌خواهید بعد از



بیشتر از یک نفر...

مدتی کار روتین و خسته‌کننده‌ای را انجام می‌دهید که هیچ حس خوبی به شما نمی‌دهد و باعث بی-علاقگی می‌شود.

حال یک کاری باشد که یک کمی مهارت بخواهد اما چالش نداشته باشد...

اما در اینجا یک تصویر درست به شما بدهم و آن این است که هیچ شغلی همیشه نمی‌تواند در منطقه غوطه‌وری بماند حتی یک کار جالب، پر چالش و پر مهارت مثل سخنرانی، تدریس و آموزش دادن چیزی هم یکسری کارهایی دارد که چالش کمی دارند مثال می‌زنم برگزاری سمینار برای من خیلی چالش دارد و هیجان‌انگیز است و مهارت‌های زیادی می‌خواهد اما تدارک دیدن اسلایدهای سمینار برای من ریلکس است چالش ندارد چون مهارت زیادی دارم. در صورتی که امکان دارد برای فرد دیگری که مهارت ندارد به چالش هم علاقه‌ای ندارد کار خسته‌کننده‌ای باشد پس نسبت به تدارک اسلایدهایش بی‌علاقه است و هیچ وقت نمی‌تواند اسلایدهای خوبی را برای سمینار خودش آماده کند. مثال دیگری می‌زنم ضبط ویدیو برای من کار ساده‌ای است و بارها جلوی دوربین و تلویزیون بدم و فضاهای مختلفی را تجربه کرده‌ام پس برای من چالش متوسطی دارد و تحت کنترل است با اینکه شغل من خیلی از زمان‌هایش به منطقه غوطه‌وری اختصاص دارد اما در مناطق دیگری هم فعالیت دارم حتی گاهی کارهایی را انجام می‌دهم که نسبت به آن‌ها بی‌علاقه‌ام که نه چالش دارد و نه مهارتی می‌خواهد مثلاً جلسه گذاشتن با قسمت حراست سالن که باید با آن‌ها صحبت کنیم و آن‌ها به ما دیکته می‌کنند که چه کارهایی را باید در سالن انجام دهیم و یا انجام ندهیم، مهارتی از من نمی‌خواهد و فقط باید چشم بگویم و هیچ چالشی برای من ندارد پس ممکن است برای من خسته‌کننده هم باشد.

این در کل زندگی ما هست و اگر شغلی دارید که در آن غوطه‌ور نمی‌شوید به احتمال زیاد یا در آن شغل موفق نخواهید شد و یا به شدت دچار ناراحتی می‌شوید حال نگویم ناراحتی ولی شادمانی را تجربه نخواهید کرد. یکی از چیزهایی که واقعاً حال آدم را خوب می‌کند این است که در کار خودمان غوطه‌ور باشیم و با اشتیاق برویم سراغ کارمان نه با خستگی، نگرانی و بی‌علاقگی.

بنابراین این نمودار می‌تواند یک تصویر خیلی خوبی را به ما نشان دهد که شغل ما در کدام حیطه است و در کجا کار می‌کنیم و کجا می‌توانیم باشیم.

نکته خیلی مهم راجع به چالش این است که یکسری از عزیزانی هستند که چالش را خیلی دوست دارند و عزیزانی هم هستند که چالش بازدهی کارشان را پایین می‌آورد. باید دقت کنید که شغلی را که انتخاب می‌کنید چه چالشی برای شما دارد به این خاطر که من می‌بینم که عزیزانی هستند که خیلی دنبال هیجان و کارهای بانشاط هستند ولی شغلی با چالش پایینی را انتخاب کرده‌اند خوب این آدم نمی‌تواند حس خوبی را تجربه کند. برخی از افراد بسیار محافظه‌کار هستند و دنبال کاهش ریسک‌اند در صورتی که کارهای پر چالش را انتخاب می‌کنند پس حالشان بد می‌شود.

چالش به اندازه خود شما هست و بستگی به خود شما و نیاز شما دارد. از شما خواهش می‌کنم که دقت کنید که هیچ شغلی خوب یا بد نیست اما یکسری از شغل‌ها برای یک عده شغل‌های مزخرفی هستند و



بیشتر از یک نفر...

یکسری از شغل‌ها برای بعضی‌ها، شغل‌های رؤیایی به حساب می‌آیند؛ چرا؟ به این خاطر که اون آدم فرق می‌کند. حتماً شغلی را انتخاب کنید که بتوانید در آن غوطه‌ور باشید، بهانه‌هایی مثل اینکه درسش را خواندم و باید برم و این‌ها نمی‌تواند بهانه خوبی باشد.

من با عزیزی صحبت می‌کردم که حدود 28، 29 سال داشتند و رشته‌ای را انتخاب کرده بودند و در آن حیطه کار می‌کردند که نه به آن علاقه داشتند و نه آن‌چنان در آن مهارت داشتند و خوب می‌گفت که من درسشو خوندم باید برم و من به ایشان گفتم که یعنی شما می‌خواهید 30، 40 و 50 سال این روند را ادامه بدهید چون فقط درسش را خواندید.

توجه کنید که علاقه‌تان را خیلی جدی بگیرید چون اگر علاقه نباشد نمی‌توانید در کار غوطه‌ور باشید و لذتی از زندگی ببرید. من همیشه این سؤال را می‌پرسم که اگر صد میلیارد در حساب شما و متعلق به شما باشد و هیچ خمس، زکات و یا مالیاتی از آن کسر نمی‌شد با آنچه می‌کردید؟ چه تصمیمی می‌گرفتید؟ و یا چه شغلی را انتخاب می‌کردید؟ اگر قرار نبود به هیچ‌کسی جواب پس دهید یا مطمئن بودید که موفق می‌شدید چه کاری را انجام می‌دادید؟ به چه چیزی علاقه‌مندید و در چه کاری غوطه‌ور می‌شوید و این خیلی می‌تواند به ما کمک کند.

از شما خواهش می‌کنم لطفاً به این مسئله فکر کنید که اگر به همین روندی که الان دارید ادامه دهید 10 سال بعد کجا هستید؟ و الان می‌خواهید 10 سال بعد کجا باشید؟

متشکرم از شما که به این ویدیو توجه کردید امیدوارم مطالبی را که در اینجا با شما به اشتراک گذاشتم برای شما مفید و کاربردی باشد و اگر تمایل داشتید خوشحال می‌شوم که این ویدیو را با دیگران به اشتراک بگذارید تا دنیای بهتری را تجربه کنیم.

من محمد پیام بهرام پور هستم از مجموعه بیشتر از یک نفر، جایی که تلاش می‌کنیم بیشتر و مؤثرتر از یک نفر باشیم تا دنیامون جای قشنگ‌تری برای زندگی باشد.
پیروز و موفق بیشتر از یک نفر باشید.