

عادت‌هایی برای موفقیت شغلی

پیدا کردن شغل و تثبیت و موفقیت در آن نیازمند افزایش بازدهی فردی است

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

دوشنبه ۱۶ دی ۱۳۹۸

۱۰ جمادی الاول ۱۴۴۱ • ۶ ژانویه ۲۰۲۰

شماره ۲۰۲۸۶

۱۵۰۷

علایم کمبود اکسیژن در خون

سطح اکسیژن خون معیاری از میزان اکسیژنی است که گلبول های قرمز خون حمل می کنند

۲

تکنیکی برای

تثبیت عادت های خوب

زندگی ما پررفته از مجموعه عادت های ماست اما عادت های خوب را چگونه بسازیم و نوع بدش را چگونه ترک کنیم

۳

فرره | قصه «همه جا تار شد»

۴



پرونده

این روزها در شرایطی قرار داریم که افراد زیادی به دنبال کار مورد علاقه خودشان هستند. تقاضای بالای کار و کم بودن جایگاه های شغلی باعث شده رقابت بر سر پیدا کردن شغل بسیار فشرده و زیاد باشد. به همین دلیل صاحبان مشاغل به دنبال افرادی هستند که بتوانند با حقوق مناسب، بیشترین بازدهی کاری را برایشان داشته باشند. در این بین، هر فرد جویای کار با بالاترین قابلیت ها و توانایی های خودش می تواند شانس بیشتری برای تصاحب یک شغل داشته باشد. با در نظر گرفتن این نکات، شناسایی عادت های افراد پر بازده و تمریناتی که آن ها انجام می دهند، به شما کمک می کند یک شغل مناسب پیدا کنید و به بخشی از اهدافی که در زندگی دارید، برسید. در ادامه این مطلب، چند عادت افراد پر بازده را معرفی می کنیم که شما می توانید آن ها را در زندگی تان در نظر بگیرید و شانس بهتری برای موثر بودن در شغل تان داشته باشید.

۱ از ایده های موفق الهام بگیرید

ساده ترین راه برای حل یک مشکل یا طرح یک ایده، الهام و اقتباس از یک ایده موفق موجود است. به دنبال ایده های جالبی باشید که دیگران با موفقیت از آن ها بهره برده اند، سپس آن ها را کمی تغییر دهید، با هم ترکیب کنید، کار بدش را عوض کنید و آن گاه به عنوان ایده یا راهکار خودتان ارائه دهید. فکر نکنید همه چیز را خودتان می توانید اختراع و ابداع کنید یا ناشستن در اتاق و به فکر فرو رفتن می توانید ایده های بدیع بیافرینید، راه ساده تر و موفق تر آن است که در جست و جوی ایده باشید. ایده های موفق را آشکار کنید. یادتان باشد ایده ها به سمت کسی هجوم می برند که به جست و جوی آن ها عادت دارد. رویکرد ادیسون معروف تمایل به جست و جوی ایده ها در طیف جالبی از زمینه ها و ترکیب آن ها در یک چیز جدید بود. اگر ادیسون را فرد موفق و مخترع تاثیر گذاری می دانید، از رویکرد او پیروی و از گوش ها و چشم هایتان نهایت استفاده را بکنید و از دنبال کردن ایده های نوترسید.

۲ خواب منظم داشته باشید

اهمیت اساسی دارد که برنامه خواب منظمی داشته باشید. هشت ساعت خواب در طول شبانه روز، پویایی مغز شما را بالا می برد. این راهم باید در نظر بگیریم که یک خواب منظم باید ساعت شروع و اتمام مشخصی هم داشته باشد. یک خواب منظم باعث می شود شما به فردی سحر خیز تبدیل شوید که هر روز راس ساعت مشخصی از خواب بیدار می شود و در نتیجه راحت تر می توانید زمان خود را بهینه سازی کنید و یک برنامه پر بازده برای خود بسازید. پس در حالی که بقیه مردم هنوز در خواب ناز هستند، شما می توانید در حال انجام فعالیت های سازنده با هدف قدرتمند کردن ذهن و بدن تان برای روزی که در پیش رو دارید، باشید.

۳ از هیچ کس نترسید

در حالی که باید همیشه به رقیبان خود احترام بگذارید، مهم است که نترس باقی بمانید و از استعدادتان برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید. نترس بودن هم عادت افراد پر بازده است که در بیشتر مواقع برای آن ها هدیه هایی به همراه آورده است.

۴ موفقیت را با شادی بسنجید نه با پول

رضایت شغلی، مزایا و توانمندسازی، نکات کلیدی است که امروزه برای یک شغل خوب مد نظر افراد است. این موضوع همچنین نشان دهنده جهشی است که در نگاه افراد به وجود آمده طوری که میزان موفقیت شان را جور دیگری اندازه می گیرند. تعریف موفقیت در کسب پول بیشتر، شما را بی وقفه به سمت تلاش برای به دست آوردن مقادیر بیشتر هل می دهد، بدون این که در واقع هیچ گاه رضایت واقعی به دست بیاید. این روش تفکر می تواند بازدهی شما را حتی کمتر کند، پس حتماً یک تصویر واضح و مشخص از موفقیت برای خودتان تعیین کنید و بدانید معنای دقیق آن برای شما چیست؛ سپس این عادت افراد پر بازده را در خود ایجاد کنید.

۵ خودتان را با کار های سخت

به چالش بکشید

بدون دستیابی به رشد شخصی، نمی توانید در زندگی موفق شوید. این نیز به نوبه خود نیازمند تمایل به قبول و انجام چالش های سخت است. تنها از طریق حل مسائل می توانیم یاد بگیریم و مهارت های ضروری را بیاموزیم و همین مهارت ها ما را برای دستیابی به موفقیت تجهیز می کنند. با به چالش کشیدن خود و روبه رو شدن با وظایف سنگین، همین طور می توانید دیدگاه خود درباره احتمالات درون زندگی را نیز تغییر دهید.

۶ به نظرات دیگران و انتقادات

سازنده گوش کنید

نظرات مثبت می توانند حال شما را بهتر کنند و برای رسیدن به موفقیت به شما روحیه بدهند اما نباید فراموش کنید که توانایی پاسخ گویی به انتقادهای سازنده است که به شما قدرت می دهد بهتر به هدف های خودتان دست یابید. هر چه باشد، این نوع نظرات به جای این که تنها بر نقاط قوت تان تمرکز کنند، نشان می دهند که در کدام زمینه ها باید بهبود پیدا کنید. می توانید با تمرین راه هدف بگیرید که این باعث انعطاف پذیرتر تبدیل



۷ سخت تر از آدم های اطرافتان

کار کنید

در شرایطی که تنها می توانید میزان تلاش های خودتان را در دستیابی به اهداف تان کنترل کنید، مهم است به یاد داشته باشید که موفقیت هر فردی وابسته به افراد اطرافش نیز هست. به عنوان مثال، زمانی که برای یک هدف یا جایزه با دیگران در حال رقابت هستید، باید از هر چه در توان دارید مایه بگذارید و از هیچ اقدامی فروگذار نکنید تا موفق شوید. انجام این کار وابسته به سطح تعهد شماست، زیرا تعهد به این که از دیگران سخت تر کار کنید از نیروی درونی شما سرچشمه می گیرد.

۸ اطرافیان تان هم باید هدف

مشابهی داشته باشند

داشتن یک گروه از دوستان با شخصیت های متفاوت و متنوع چیز خوبی است اما ضروری است افراد درون دایره اجتماعی شما نگرش مشابهی به کار و موفقیت در زمینه تخصصی شان داشته باشند. به عنوان مثال اگر دوستانی دارید که تمایل دارند تمرکز شما را از کار دور کنند، ممکن است در نهایت نیاز باشد که بین نگاه داشتن سبک زندگی فعلی و تلاش برای موفقیت، یکی را انتخاب کنید. اگر فکر کم رنگ کردن نقش افراد از زندگی تان برای شما ناخوشایند است، از خودتان بپرسید آیا یک دوست حقیقی، اهداف بلندمدت تان را با باز داشتن شما از دستیابی به موفقیت به خطر می اندازد یا خیر؟ همیشه به یاد داشته باشید شما میانگین پنج نفر از اطرافیان تان هستید و احاطه شدن با افراد عالی، عادت افراد پر بازده است که تاثیر شگرفی بر موفقیت آن ها دارد. این نکات به منزله قطع ارتباط با دیگران نیست بلکه درباره سطح بندی اولویت هاست.

۹ از شکست هادر س بگیرید

حقیقتی که وجود دارد این است که شکست هادر عین تلخ بودن، بهترین آموزش کار برای آموختن درس های با ارزش زندگی هستند. البته بیرون آمدن از تجربه های ناامید کننده در حرف، ساده تر از عمل است. این کار نیازمند توانایی رمزگشایی درس هایی است که می توانیم از هر شکست بیاموزیم تا بتوانیم آن ها را در آزمون های پیش رو در مسیر موفقیت به کار بگیریم. با روبه رو شدن با مشکل و شناسایی این که اشکال کار کجاست، می توانید قدم های موثری به سمت اطمینان از این که این اشتباهات را دوباره تکرار نخواهید کرد، بردارید.

۱۰ نگرش مثبت داشته باشید

بعضی افراد ترس از شکست را عاملی کلیدی در وضعیت روحی افراد تلقی می کنند. باید دقت کنید این گونه طرز فکر با احتمال بیشتری شمار از دستیابی به موفقیت باز می دارد. در عوض، بهتر است فعال باشید و در هر زمینه ای که می خواهید فعالیت کنید، دیدگاه مثبتی در پیش بگیرید.

۱۱ رضایت را دشمن خود بدانید

یکی از بزرگترین موانع در برابر موفقیت در بلندمدت، خشنودی از خود است که می تواند به سادگی بعد از دریافت نظرات مثبت و دستیابی به اهداف کوتاه مدت بروز یابد. باید در تلاش باشید تا از این دستاوردها به عنوان سکوی پرش خود استفاده و خود را دوباره با نیروی مضاعف به هدف متعهد کنید. به عنوان مثال کریستیانو رونالدو را در نظر بگیرید، او با وجود این که به عنوان بهترین بازیکن جهان شناخته شده است هنوز هم خودش را متعهد به انجام تمرینات بدنسازی سخت روزانه می داند که مشوق بهبود شخصی است.

۱۲ بدتتان را سالم نگه دارید

بر اساس فلسفه راه روز شکاران، روش های زندگی متفاوتی هستند که می توانند تعادل میان تناسب اندام و پویایی ذهنی را حفظ کنند. مطالعات زیادی وجود دارند که رابطه این دورا اثبات کرده اند و به وضوح مشخص است تمرینات ورزشی به طور منظم بازده مغز را بهبود می بخشد.

۱۳ تجملات را حذف کنید

قانون قربانی کردن می گوید شما نمی توانید به چیزی که می خواهید برسید؛ مگر این که حاضر باشید در عوض چیزی را از دست دهید. پس باید حاضر باشید که زندگی تجملاتی و بسیاری از دارایی هایتان را قربانی موفقیت در کارتان کنید. اما متمرکز بر هدف اصلی خودتان باشید و از این نترسید که در راه رسیدن به هدف تان هزینه ای هم پرداخت کنید. آدم موفق بیشتر تلاش، تحقیق و مطالعه می کند و دور کار های غیر ضروری را که با هدفش در تضاد است، خط می کشد. اما اگر احساس کردید چیزی که برای هدف تان در حال قربانی شدن است، ارزش های مسلم زندگی مثل خانواده و انسانیت است، بدانید هدف تان را اشتباه انتخاب کرده اید. هدف خوب باید انعطاف پذیر باشد و ارزش های مسلم زندگی در تضاد نباشد.

نقش مدیران در بازدهی شغلی

موفقیت شغلی و بازدهی بیشتر را نمی توان فقط از جانب کارمندان دید بلکه زمینه و بستر آن باید در ساختار یک سازمان هم وجود داشته باشد. نقش مدیران در این میان بسیار پررنگ است. چند راهکار در این زمینه توصیه می شود:

❖ **ایجاد انگیزه های اقتصادی** یک گرایش طبیعی در مدیریت وجود دارد که به شدت بر انگیزه اقتصادی کارمندان رده های بالاترکز دارد. با این همه، کاملاً قابل درک است که اگر انتظار دارید کارمندان رده های پایین به موفقیت شرکت متعهد باشند، بهتر است ایجاد انگیزه اقتصادی برای آن ها را نادیده نگیرید.

❖ **گرفتن بازخورد** توانایی فراهم آوردن بازخورد منظم و مفید از کارمندان برای تشویق آن ها، نه دلزد کردن شان، اساس یک مدیریت مؤثر به شمار می رود. البته این موضوع به آن معنا نیست که بازخورد همواره مثبت باشد، این اصلاً مدیریت درستی نیست. هدف این است که اصل ارتباط برقرار باشد.

❖ **توجه به شخصیت مستقل کارمندان** احترام یک انگیزه دهنده ساده اما قدرتمند است و در مقابل، همتای ناخوشایندش یعنی بی احترامی، اثر متضادی دارد. هنگامی که کارمندان احساس کنند صافانه مورد احترام قرار می گیرند و همواره بدانند که این کار تضمین شده است، بسیار علاقه مندتر خواهند بود که در مسیر موفقیت شرکت گام بردارند.

❖ **اطمینان از آموزش های مناسب مدیران** بیشتر شرکت ها روی آموزش مدیریت سرمایه گذاری زیادی می کنند، در حالی که توجه بسیار کمتری به سرپرست ها و مدیران میانی دارند. متأسفانه در بیشتر شرکت ها رده های بالاتر شغلی آموزش ها و موقعیت های پیشرفت بیشتری نسبت به رده های ابتدایی دریافت می کنند که باعث دلزدگی رده های میانی می شود.

❖ **بروز به موقع احساسات** هیچ چیز در مدیریت قابل کسب نخواهد بود اگر از تحسین و قدردانی هنگامی که نیاز است، ممانعت کنید. قدرشناسی اغلب انگیزه قدرتمندتری از پول است. این مقایسه ممکن است در رده های بالا، با افزایش پاداش های نقدی که برای افزایش بازدهی کارمندان انجام می شود، کمتر درست باشد و بیشتر بر بازدهی عموم کارمندان تاثیر بگذارد.

❖ **تضمین رفتار مدیران بالاتر** هیچ چیز روحیه کارمندان را سریع تر از این تضعیف نمی کند که ببینند مدیران بالاتر به طوری رفتار می کنند که احترام آمیز نیست. همچنین موارد اندکی وجود دارد که از یک مدیر ارشد که کارمندان را تشویق می کند، انرژی بیشتری به کارمندان بدهد. وقتی مدیری به وعده خود عمل می کند، به سرعت در همه جا اطلاع رسانی می شود!

❖ **همکاری کارمندان** در نهایت، بیشتر کارمندان بخشی از تیمی هستند که به آن تعهد دارند، نه فقط عضوی از یک سازمان. توسعه و حفظ یک رویکرد مدیریت پایدار که مولد وفاداری متقابل اعضای گروه است، پیوند کلیدی در فرایند بهره وری است. این همان موضوعی است که با توجه به آن می توان به افزایش روز به روز بهره وری دست یافت.

