

منم شغلم را  
روست دارم

بسته آموزشی  
زندگی سالم با نشاط و امید

## رابطه شغل و شادی

امروزه زمان قابل ملاحظه‌ای از شبانه‌روز ما در محیط کارمان سپری می‌شود. بسیاری از ما حتی پس از ساعات کاری نیز مجبوریم به مسایل کاری خود فکر کنیم یا به مدیریت چالش‌های حرفه‌ای خود بپردازیم. بنابراین وقتی از نشاط و شادی و امید در زندگی حرف می‌زنیم، باید به راهکارهای دستیابی به این عوامل مطلوب در محیط کارمان هم توجه داشته باشیم. رابطه سطح شادی و میزان رضایت شغلی ما امروزه یک رابطه پذیرفته‌شده و حتمی است.

دوری هالندر، روان‌شناس، رضایت‌شغلی را این‌گونه تعریف می‌کند: «باید بتوانی سه یا چهار سال بعد خودت را در همان کار مجسم کنی در حالی که هنوز داری از انجام دادن آن کار لذت می‌بری، هنوز محیط کارت را دوست داری، هنوز از مصاحبت همکارانت خوشنودی و در عین حال، کارت بیش از حد بر زندگی شخصی‌ات تاثیر نگذاشته است.» شما از شغل‌تان رضایت دارید؟ دو پرسش‌نامه‌ای که در ادامه می‌خوانید، از پرسش‌نامه‌هایی هستند که برای سنجش میزان رضایت‌شغلی طراحی شده‌اند. به این پرسش‌ها پاسخ دهید تا ببینید کجای رضایت‌شغلی ایستاده‌اید؟ سپس به بخش تفسیر آزمون مراجعه کنید و سایر مباحث مرتبط با رضایت‌شغلی و شادی در محل کار را در همین بسته آموزشی مطالعه کنید.

### آزمون اول؛ آزمون دلیل کورو

پرسش‌نامه دلیل کورو یکی از پرسش‌نامه‌هایی است که برای سنجش میزان رضایت‌شغلی طراحی شده است. پس از پاسخگویی به این پرسش‌ها به بخش تفسیر آزمون مراجعه کنید.



- ۱) هر شب منتظرم که زودتر فردا برسد تا بروم سر کار. من کارم را خیلی دوست دارم.  
بلی  خیر
- ۲) همیشه وقتی از کارم حرف می‌زنم، مثبت حرف می‌زنم. این را دیگران هم به من گفته‌اند.  
بلی  خیر
- ۳) من کارم را خوب بلدم؛ آنقدر که خیلی‌ها در این حرفه روی حرف من حساب می‌کنند و از من نظر می‌خواهند.  
بلی  خیر
- ۴) از بیکاری و اخراج و بازنشستگی نمی‌ترسم. من آنقدر توانایی و مهارت دارم که بیکار نمانم.  
بلی  خیر
- ۵) من در حرفه خودم آدم به‌روزی هستم. به زبان کامپیوتر تسلط دارم و خیلی راحت می‌توانم با آن کار کنم.  
بلی  خیر
- ۶) مردم اعتقاد دارند که من در کارم آدم موفق‌تری هستم و گهگاه از من نظر می‌خواهند که برای موفق شدن باید چه کار کرد.  
بلی  خیر
- ۷) من توانسته‌ام بین کار، تفریح و زندگی‌ام تعادل خوبی برقرار کنم. نزدیکانم هم این را به من می‌گویند.  
بلی  خیر
- ۸) پول برایم همه چیز نیست. در اینکه پس از این کار، سراغ چه کاری بروم یا در همین شغل فعلی، دنبال چه موقعیت بهتری باشم، پول انگیزه اصلی من نیست.

- بلی  خیر
- ۹ محیط کاری ام را دوست دارم. از کار کردن با همکارانم و از معاشرت با آنها لذت می‌برم و ازشان چیز یاد می‌گیرم.  
بلی  خیر
- ۱۰ در این شغل، آدم‌های حرفه‌ای زیادی را می‌شناسم که می‌توانم از حمایت و توصیه‌های حرفه‌ای‌شان بهره‌مند شوم.  
بلی  خیر
- ۱۱ شغلم برایم هیجان‌انگیز است و من برای بهتر شدن در حرفه‌ام باید هر روز خلاقیت بیشتری از خودم بروز بدهم.  
بلی  خیر
- ۱۲ وقتی در کارم به مشکلی برخورد می‌کنم، خیلی زود و آسان بر آن غلبه می‌کنم و اعتماد به نفسم را دوباره به دست می‌آورم.  
بلی  خیر
- ۱۳ کارهایم را طبق برنامه‌ای از پیش تنظیم شده و منظم پیش می‌برم.  
بلی  خیر
- ۱۴ می‌توانم به این کار مشغول باشم و خودم را به روز و مطلع نگه دارم. کارم این اجازه را به من می‌دهد.  
بلی  خیر
- ۱۵ چشم‌انداز کارم را بسیار روشن می‌بینم. فکر می‌کنم که آینده خوبی در انتظارم است.  
بلی  خیر
- ۱۶ من خوب می‌دانم که ۵ سال دیگر می‌خواهم به کجا برسم. برنامه بلند مدت من دارد خوب پیش می‌رود.  
بلی  خیر

- ۱۷) این را خوب می‌دانم که من تا یک سال آینده در این کار به چند درصد از اهدافم خواهم رسید.  
بلی  خیر
- ۱۸) نسبت به زحمتی که می‌کشم، پولی که می‌گیرم، رضایت‌بخش و عادلانه است.  
بلی  خیر
- ۱۹) رییس‌م آدم قابل احترامی است. خوشحالم که زیر دست او کار می‌کنم.  
بلی  خیر
- ۲۰) برقراری ارتباط با همکاران و مشتریان برایم آسان و لذت‌بخش است.  
بلی  خیر
- ۲۱) من با قواعد و مقررات کاری‌ام به آسانی می‌توانم کنار بیایم و هیچ مشکلی از این بابت ندارم.  
بلی  خیر
- ۲۲) من کارم را خوب بلدم و به زیر و بم آن آشنایی دارم. این را سایرین هم قبول دارند.  
بلی  خیر
- ۲۳) رییس‌م از من حمایت می‌کند و حمایت او این امکان را برایم فراهم می‌کند که به آسانی رشد کنم و پیش بروم.  
بلی  خیر
- ۲۴) جایی که در آن کار می‌کنم، مستقل و باثبات است.  
بلی  خیر
- ۲۵) همیشه با مطالعه و تحقیق، خودم را برای انجام کارهایم به روز و آماده نگه می‌دارم.  
بلی  خیر



### تفسیر آزمون اول

در پرسشنامه «دیل کورو»، هر پاسخ بلی یک امتیاز دارد و هر پاسخ خیر، صفر امتیاز. حالا مجموع امتیازات تان را حساب کنید تا ببینید وضعیت تان در جغرافیای رضایت شغلی، کجا و چگونه است؟

– **نمره ۲۱ تا ۲۵:** دیل کورو اعتقاد دارد که نمره ۲۱ تا ۲۵ فوق العاده است و به آنهایی که چنین نمره‌ای گرفته‌اند، تبریک می‌گوید: «میزان رضایت شما از شغل تان واقعا تحسین برانگیز است. همین‌طور به پیش بروید. گسترش اطلاعات شغلی، شرکت در سمینارهای حرفه‌ای و یادگیری یک زبان زنده دنیا می‌تواند توصیه‌های سودمندی برای افزایش میزان رضایت تان باشد.»

– **نمره ۱۶ تا ۲۰:** نمره ۱۶ تا ۲۰ هم از نظر او نمره خوبی است. او خطاب به این گروه می‌گوید: «شما نمره خوبی گرفته‌اید اما هنوز جا برای پیشرفت دارید. با رییس تان صحبت کنید و از او بخواهید که اگر برایش مقدور است، موقعیت‌های بالاتر و انرژی‌بخش‌تری در اختیار تان بگذارد تا انگیزه بیشتری برای پیشرفت پیدا کنید.»

– **نمره ۱۱ تا ۱۵:** دیل کورو به آنهایی که در این آزمون، نمره‌ای بین ۱۱ تا ۱۵ گرفته‌اند نیز توصیه می‌کند که: «اطلاعات تان را درباره کاری که به آن مشغولید، افزایش دهید. به شغل‌های موازی که می‌تواند جای شغل فعلی تان را بگیرد هم فکر کنید.»

– **نمره ۶ تا ۱۰:** طراحی این آزمون، افرادی را که نمره‌شان بین ۶ تا ۱۰ شده است، این‌گونه مورد خطاب قرار می‌دهد: «با دوستان، آشنایان و آنهایی که از نظر فکری و حرفه‌ای قبول‌شان دارید، صحبت کنید و ازشان راهنمایی بخواهید. از آنها بپرسید که چه راه‌هایی برای افزایش بهره‌وری تان در همین شغلی که فعلا به آن مشغولید، وجود دارد. به شغل‌های موازی هم فکر کنید و یک چشم‌انداز ۵ ساله برای خودتان و زندگی حرفه‌ای تان در نظر بگیرید.»

– **نمره کمتر از ۵:** او بالاخره به کسانی که نمره‌شان بین صفر تا ۵ شده

است، می‌گوید: «شما تنها نیستید، تقریباً برای تمام آدم‌ها مدت زمانی طول می‌کشد تا بتوانند به شغل و موقعیت دلخواه‌شان دست پیدا کنند. توصیه می‌کنم که این آزمون را یک نقطه عطف در زندگی حرفه‌ای تان به حساب بیاورید و برای تغییر مسیر کاری تان برنامه‌ریزی کنید. کم نیستند آدم‌هایی که شغل‌شان را عوض کرده‌اند و زندگی‌شان زیر و رو شده است. کم نیستند آدم‌هایی که تنها پس از تغییر شغل‌شان، از زندگی لذت برده‌اند و ...»

### آزمون دوم؛ آزمون فردریکسون

دکتر باربارا فردریکسون استاد دانشگاه میشیگان و یکی از مولفان مشهور در زمینه روان‌شناسی مثبت است که آزمون ساده‌ای برای سنجش میزان مثبت بودن محل کار طراحی کرده است. در جدول فردریکسون، کافی است دور ۱۰ مورد از احساساتی که به طور معمول در محل کارتان در خودتان و یا در همکارانتان مشاهده می‌کنید، خط بکشید. سپس به بخش تفسیر آزمون مراجعه کنید و نتیجه را بخوانید.

رایج‌ترین احساسات من و همکارانم در محل کار	
احساسات منفی	احساسات مثبت
خشم	قدردانی
نارضایتی	رضایت
پریشانی	کنجکاوی
بی‌علاقگی	علاقه
افسردگی	شادی
تحقیر	هیجان
ترس	اشتیاق
حسادت	لذت
اضطراب	خشنودی
دشمنی	دوستی



### تفسیر آزمون دوم

تعداد کلماتی را که از ستون احساسات مثبت انتخاب کرده‌اید بر تعداد کلماتی که از ستون احساسات منفی انتخاب کرده‌اید، تقسیم کنید. اگر عددی که به دست آمد، ۳ یا بیشتر از ۳ بود، معنایش این است که محل کار شما مجموعاً جای مثبتی است و شما از کار در آن محل رضایت دارید و اگر عددی که به دست آمد، کمتر از ۳ بود، یعنی رضایت شغلی شما پایین است و محل کارتان از نظر شما جای مناسبی برای کار و خلاقیت نیست. در این صورت، بهتر است توصیه‌هایی را که در ادامه همین بحث و خطاب به افرادی که شغلشان را دوست ندارند ارائه شده، بخوانید.



### اگر شغلتان را دوست ندارید، بخوانید!

وقتی شغلتان را دوست ندارید، قاعدتاً دو راه پیش روی شماست: ماندن و رفتن. اگر بیشتر از ماندن به رفتن فکر می‌کنید، این نکته را از یاد نبرید که باید به تدریج به فکر تغییر شغل باشید، نه ناگهانی (که البته در این خصوص و راهکارهای مرتبط با آن توصیه‌هایی در ادامه همین بحث خواهید خواند) ولی اگر بیشتر از رفتن به ماندن فکر می‌کنید، لازم است تغییراتی در رفتارهای شخصی و حرفه‌ای و نگرش‌های خود به وجود آورید تا به تدریج سازگاری‌تان با شغلتان و همکارانتان بیشتر شود و به این ترتیب، کم‌کم به کارتان علاقه‌مند شوید. در این صورت، توصیه‌های زیر می‌تواند برای شما سودمند باشد:

#### ۱ < با همکاران شادتان صمیمی شوید: شادی مسری است. همانطور

که اگر بشنوید همکاران شما خورده، احتمالاً از او به طور موقت دوری می‌کنید تا دچار سرماخوردگی نشوید، در محل کارتان هم از افراد ناشاد و مضطرب و منفی‌باف دوری کنید و به جایش با همکاران شاد و مثبت‌اندیش همنشین شوید و با آنها رابطه‌ای صمیمانه برقرار کنید تا به تدریج ببینید که شادی چقدر مسری است. کم‌کم شادی آنها به شما هم سرایت می‌کند و علاقه شما به شغل‌تان و محل کارتان نیز افزایش پیدا می‌کند.



### استرس در محل کار



**40%**

از افراد کارمند اعلام می‌کنند که شغل آنها بسیار استرس‌زا می‌باشد

### چه چیزی باعث ایجاد استرس در محل کار می‌شود؟



### چگونه بر استرس کاری غلبه کنیم

- 

**به نزدیکترین پارک بروید**  
قدم زدن در فضای آزاد خستگی ذهنی و عصبانیت را کاهش می‌دهد و احساسات مثبت را ایجاد می‌کند.
- 

**با دوست خود تماس بگیرید یا با همکار خود صحبت کنید**  
حمایت‌های اجتماعی، عصبانیت و نگرانی‌ها را کمتر می‌کند.
- 

**یک گل‌دان بخرید**  
داشتن گل و گیاه در محل کار باعث کاهش استرس می‌شود و باعث می‌شود بیشتر حواس خود را متمرکز کنید.

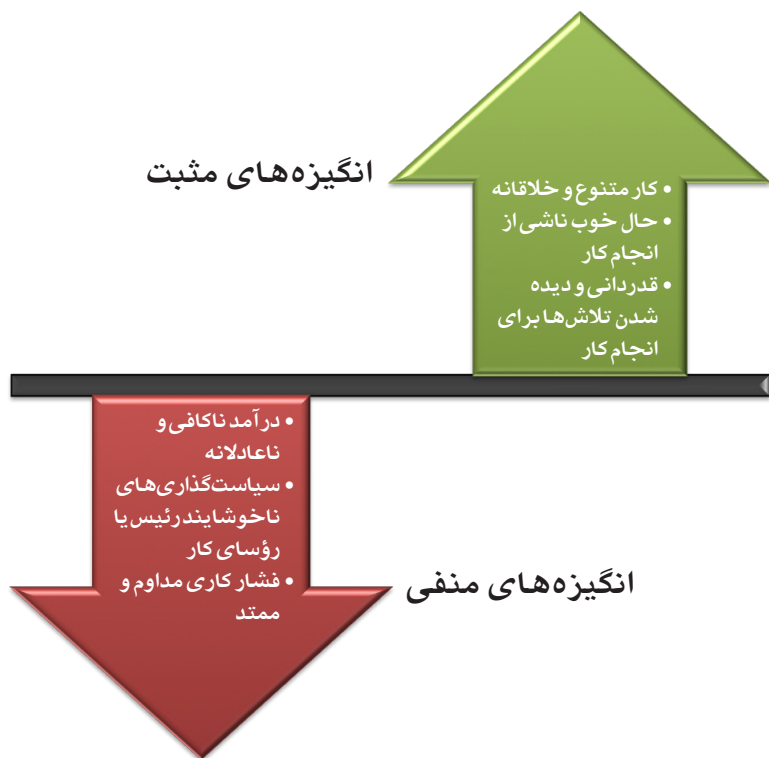
۲ < کارت‌تان را جزئی از کل زندگی‌تان بدانید: به عنوان مثال، ممکن است شما در زندگی خانوادگی‌تان استرس‌هایی داشته باشید که با حضور در محل کار بتوانید دست‌کم برای ساعاتی آن مشکلات و استرس‌ها را به دست فراموشی بسپارید. به این ترتیب، محل کارتان می‌تواند پناهگاه موقتی برای آسودگی خاطر شما باشد. به این قبیل مزیت‌های کارت‌تان نیز فکر کنید.

۳ < عادلانه قیاس کنید: اگر می‌خواهید کارت‌تان را با کارهای دیگران مقایسه کنید، فقط به بالادستی‌هایتان نگاه نکنید. احتمالاً خیلی‌های دیگر را هم خودتان سراغ دارید که کاری به مراتب دشوارتر و ناخوشایندتر از کار شما دارند. آنها را هم در نظر بگیرید.

۴ < به کارت‌تان معنا بدهید: این توصیه، توصیه بسیار مهم و موثری است. اگر بتوانید در کاری که انجام می‌دهید، هدف و معنای مشخصی بیابید و خودتان را وقف آن هدف و معنا کنید، می‌توانید لذت بیشتری از کارت‌تان ببرید و رضایت بیشتری کسب کنید. بالاخره تمام سازمان‌ها رسالتی دارند. به رسالت سازمانی که در آن کار می‌کنید، پی ببرید و به عنوان جزئی از کل به انجام وظیفه بپردازید.

۵ < قورباغه‌تان را قورت دهید: آن بخش از کارت‌تان را که دوست ندارید یا کمتر دوست دارید، اول وقت انجام دهید تا زودتر از دستش خلاص شوید و بقیه کارهایتان به تدریج روی روال بیفتند. به قول معروف، قورباغه‌تان را قورت بدهید!

۶ < جور دیگری کار کنید: اگر همیشه به نحوی کار می‌کرده‌اید که ته دل‌تان بی‌میلی و بی‌علاقگی به کارت‌تان بوده است، دست‌کم برای مدت کوتاهی این تمرین را انجام بدهید که کارت‌تان را با علاقه انجام دهید و یا دست‌کم تظاهر کنید که به کارت‌تان علاقه دارید تا تاثیر شگفت‌انگیزش را ببینید. در



بسیاری از مواقع، شروع از بیرون می‌تواند به تغییرات درونی بینجامد؛ یعنی تظاهر به دوست داشتن می‌تواند به تدریج شما را به سمت دوست داشتن بکشاند. امتحان کنید!

۷ < توقعاتتان را تعدیل کنید: انتظار نداشته باشید که کارتان همه خوبی‌ها را با هم داشته باشد. اگر خیلی ایده‌آل‌گرا باشید، ممکن است هیچ کاری با ذائقه شما جور در نیاید. شغل‌تان را به اجزای مختلف تقسیم کنید (مثلاً جلسه‌های کاری، فروش، سروکله زدن با ارباب رجوع، تعامل با همکاران و...) و از این بین، بیشتر بر اجزایی تمرکز کنید که از آنها رضایت بیشتری دارید. به هر حال، محل کار شما جایی است که باید بیشتر وقت خود را آنجا بگذرانید.

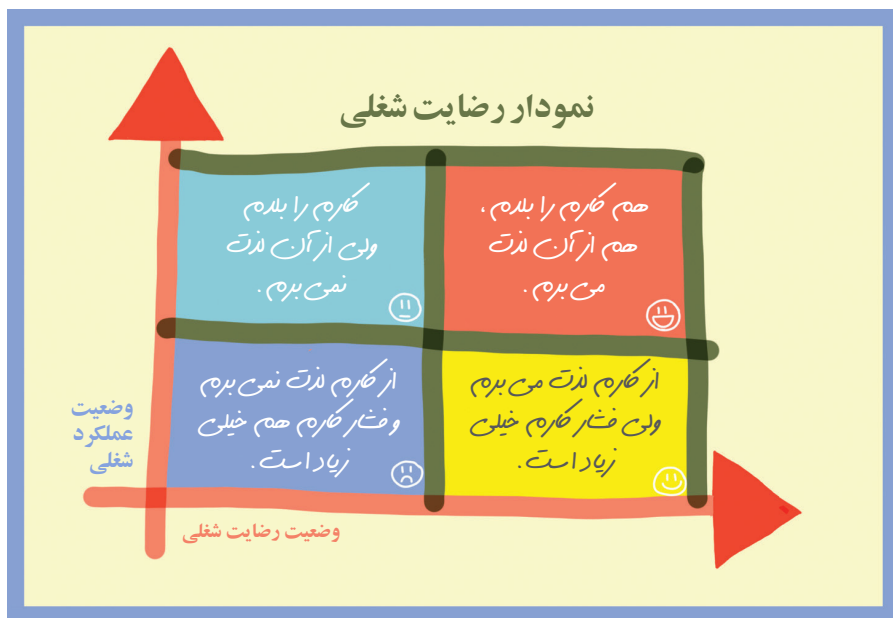
تغییر شغل



تغییر شغل یکی از ویژگی‌های کار در دنیای مدرن است و الزاماً هم به معنای تغییر کامل کاری که انجام می‌دهید، نیست. ممکن است فقط به شکل تغییر محل کار، دپارتمان یا بخش مربوطه و نوع آن باشد. برای تغییر شغل هم ممکن است دلایل متفاوتی داشته باشید. شاید کارتان آنقدر کسالت‌بار شده که همیشه نگاه‌تان به ساعت است و از خودتان می‌پرسید کی تمام می‌شود؟ شاید احساس می‌کنید که در این کار هیچ جایی برای پیشرفت ندارید. شاید فکر می‌کنید که بالادستی‌های‌تان قدر شما را آن طور که باید و شاید، نمی‌دانند. فرقی نمی‌کند. در هر صورت، بهتر است نکته‌های زیر را در این خصوص مد نظر قرار دهید:

۱ < خوش‌شانسی یعنی اینکه وقتی سر و کله یک موقعیت و فرصت خوب پیدا می‌شود، شما آمادگی پذیرش آن را داشته باشید. پس مهارت‌های خودتان را روزآمد کنید و ارتقا دهید. چه قرار باشد شغل‌تان را ۶ ماه دیگر عوض کنید،





چه ۶ سال دیگر. هر مهارتی که ممکن است موقعیت حرفه‌ای شما را در حیطه کارتان تغییر بدهد، بیاموزید: تسلط به یک نرم‌افزار رایانه‌ای جدید، شرکت در دوره‌های آموزش فن بیان، کلاس‌های مدیریت بازرگانی، یادگیری یک زبان دوم و یا هر چیزی که ممکن است شما را از نظر تخصصی یک پله بالا ببرد.

۲. به آنچه در حوزه شغلی‌تان و در محیط کارتان دارد اتفاق می‌افتد، توجه داشته باشید. حتی اتفاقات کوچکی که در این حوزه می‌افتد، ممکن است در آینده تاثیر زیادی بر شغل شما داشته باشد. همانقدر که به مشکلات و موانع کاری توجه دارید، باید به فرصت‌های در راه هم چشم داشته باشید و گوش به زنگ باشید.

۳. از خودتان این سوال‌ها را بپرسید: سال آینده، با توجه به کارفرمای جدیدی که پیدا کرده‌ام، موقعیت من چیست؟ آیا جاهای دیگری هم چنین موقعیت شغلی‌ای را به من پیشنهاد می‌کنند؟ چه کسی و با چه توانایی‌های بیشتری ممکن است جایگزین من شود؟ آیا رئیس و جایگاه او از موقعیت

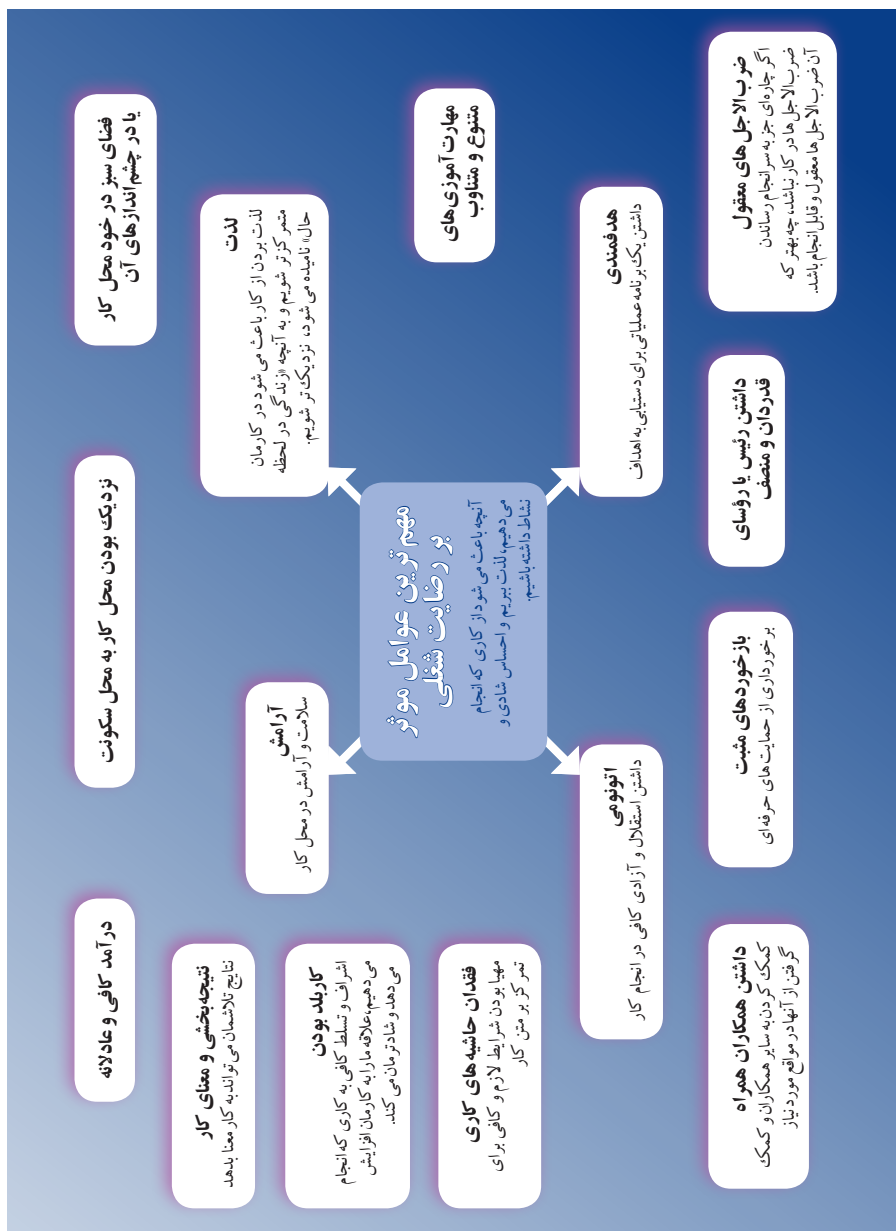
تزلزل ناپذیری برخوردارند؟ آیا جایی که برایش کار می‌کنم درگیر یک مشکل اداری، قضایی و یا بحران مالی نیست؟ آیا در سطوح بالاتر مدیریتی این کاری که انجام می‌دهم تغییراتی صورت گرفته یا قرار است بگیرد؟ در رقابت موجود، جایگاه شرکت، کارخانه یا صناعی که من برایش کار می‌کنم کجاست؟ آیا هرگز به شکل شفاهی یا کتبی به من تذکری داده شده است؟

۴ واقع بین باشید. گاهی اوقات، آدم از کارش دل خوشی ندارد ولی ناچار است سر کارش بماند تا اموراتش بگذرد؛ مثلا سرپرست یک خانواده را در نظر بگیرید که فکر می‌کند اگر کار فعلی‌اش را رها کند، تا مدت‌ها نمی‌تواند کار مناسبی برای خودش دست و پا کند و اوضاع خانواده‌اش به هم می‌ریزد. گاهی اوقات هم آدم مجبور است برای پس انداز پول کافی به منظور شروع کار دلخواهش، عجلتا با همین شغل کنار بیاید و یا بعضی اوقات هم آدم به خودش می‌گوید که من فقط چند سال تا بازنشستگی فاصله دارم و از این حرف‌ها. خلاصه این که، نمونه‌های این چنینی کم نیستند و همه این موارد، محتمل است. اما در تمام این موارد، می‌شود با ذهنیت بهتری به کار فعلی مشغول بود. نباید مرتب به خودمان تلقین کنیم که ما به این کار مجبوریم و هیچ راه دیگری وجود ندارد و... هالندر توصیه می‌کند که: «در چنین مواردی، کار فعلی‌تان را منبعی ببینید که شرایط را برای‌تان مهیا می‌کند تا در آینده، کار دلخواه‌تان را انجام بدهید.» و البته در طی این مدت هم باید سعی کنید مهارت‌های جدیدی بیاموزید تا موقع جدا شدن از این کار، به درد کار بعدی‌تان بخورد و باید سعی کنید خودتان را به مهارت‌ها و اطلاعاتی که برای انجام کار بعدی احتیاج دارید، مجهز کنید.

#### رابطه میزان درآمد و رضایت شغلی

سال‌ها پیش، ریچارد لیارد، پژوهشگر و نویسنده، به همراه تیم تحقیقاتی‌اش دست به تحقیق گسترده‌ای زد تا به این سوال پاسخ بدهد که: «آیا پول‌دارتر بودن و پول‌دارتر شدن واقعا آدم را شادتر می‌کند یا نه؟» او با کند و کاو در زندگی خصوصی ثروتمندترین مردان امریکا و مقایسه زندگی آنها با سایر





اقتشار جامعه به ۱۰۰ نتیجه جالب دست پیدا کرد و آن نتایج را در کتابش منتشر کرد. ۴ نتیجه از آن ۱۰۰ نتیجه را با هم بخوانیم:

۱ < طبیعتاً اگر زندگی فقیرانه‌ای داشته باشید، افزایش درآمد می‌تواند منجر به افزایش شادمانی و رضایت‌تان شود. اما اگر شما به کاری مشغول هستید که از آن کار و معاشرت با همکاران‌تان و از محیط کاری‌تان رضایت دارید، آیا فکر می‌کنید عوض کردن کارت‌تان به خاطر ۲۰ درصد افزایش حقوق، منجر به افزایش ۲۰ درصدی شادمانی‌تان خواهد شد؟ تحقیقات ما نشان داده است که نه، به هیچ وجه!

۲ < یک مقایسه ساده بین امریکای امروز با امریکای ۱۹۵۰ نشان می‌دهد که امریکایی‌های ۱۹۵۰ شادتر از ما زندگی می‌کرده‌اند. این در حالی است که اغلب ما ثروت و امکانات بیشتری نسبت به آنها در اختیار داریم. حقیقت این است که بخش عمده‌ای از خوشبختی و شادمانی را باید در درون خودمان جستجو کنیم، نه در بیرون از خودمان.

۳ < فراموش نکنید که پول‌دارتر شدن آسان نیست. در بیش از ۸۵ درصد موارد، پول‌دارتر شدن مستلزم کار و زحمت بیشتر و استرس و اضطراب بیشتر است. برای به دست آوردن تنها چند دلار بیشتر در ماه، باید به دنیای ماشینی اجازه بدهید که اعصاب‌تان را کمی بیشتر له کند. برای پول‌دارتر شدن، باید با استرس‌های پول‌دارتر شدن هم کنار آمد و این استرس‌ها ما را از شادمانی و آسودگی خاطر دور می‌کند.

۴ < خانواده برای اغلب آدم‌ها و همچنین برای اغلب آدم‌های پول‌دار، عزیزترین چیز دنیاست اما آیا می‌دانستید که تقریباً تمام ثروتمندان جهان اعتراف می‌کنند که کارشان اجازه نمی‌دهد آن‌طور که باید و شاید برای خانواده‌شان وقت بگذارند؟ و آیا می‌دانستید که تقریباً تمام آنها همیشه از همین بابت، مورد انتقاد خانواده و نزدیکان‌شان قرار می‌گیرند؟