

۱۴۱۷۸۴۴

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شادی در کار و زندگی

«۱۰۱ راه ساده برای لذت بردن از کار و زندگی»

جینی گراهام اسکات

رضا محمودی فقیهی



اسکات، جینی گراهام Graham Scott, Gini

شادی در کار و زندگی / نویسنده جینی گراهام اسکات؛ مترجم رضا محمودی فقیهی.

تهران: چاپک اندیش، ۱۳۸۹.

۲۲۴ ص.

۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۰۷-۵

فیبا

Enjoy! : ۱۰۱ ways to add fun to your work every day

رضایت از کار

کیفیت زندگی کاری

محمودی فقیهی، رضا، ۱۳۵۰ - مترجم

HF ۵۵۴۹ / ۵

۶۵۰/۱

۲۲۱۱۲۵۶

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

شابک

وضعیت فهرست نویسی

یادداشت عنوان اصلی

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده بندی کنگره

رده بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

www.ketab.ir



مرکز بخش چاپک اندیش:

۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

۰۹۱۳۱۵۷۱۲۸۲

۶۶۴۹۹۳۲۷ - ۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish۸۶۹۳@gmail.com

t.me/chabok_andish

• شادی در کار و زندگی

• انتشارات چاپک اندیش

• نوشته‌ی: جینی گراهام اسکات

• ترجمه‌ی: رضامحمودی فقیهی

• ویراستار: ویدا فقیهی

• نوبت چاپ: هفتم ۱۴۰۱

• تیراژ: ۱۰۰ نسخه

• شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۰۷-۵

• قیمت: ۵۹۰۰۰ تومان

فهرست

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۷
بخش اول: نگران نباشید، شادی کنید.....	۱۳
فصل ۱.....	۱۵
اصول شادمانی.....	۱۵
علم شاد زیستن را بهتر بشناسیم.....	۱۵
اجرای عملی اصول شادمانی در کار.....	۱۸
این اصول را هم‌اکنون عملی کنید.....	۲۵
فصل ۲.....	۲۷
شش راه برای شادتر بودن.....	۲۷
آشکار کردن قدردانی.....	۲۸
تمرین انتخاب.....	۳۱
بهره‌مندی از نیروی فردی خویش.....	۳۵
نیروی خود را به کار بگیرید.....	۳۸
استفاده از زبان و داستانها برای ایجاد شادی بیشتر.....	۴۳
زندگی خود را غنی‌تر سازید.....	۴۸
از دامهای شادمانی اجتناب کنید.....	۵۰
فصل ۳.....	۵۳
چه چیزی مردم را شاد می‌کند.....	۵۳
رویکرد کلی شما در برابر کار و زندگی.....	۵۴
رویکرد شما نسبت به خود.....	۵۸
رویکرد شما نسبت به کار.....	۶۰
رابطه با دیگران.....	۶۱
رفتار هوشمندانه‌تر و بهتر.....	۶۵
چند نکته دیگر برای شاد بودن.....	۶۷
بخش دوم: موانع لذت بردن را بشکنید.....	۶۹
فصل ۴.....	۷۱
موقعیت کنونی خود را ارزیابی کنید.....	۷۱
هم‌اکنون شروع کنید.....	۷۱
بانویی شاغل در سطوح متوسط اداری.....	۷۱

۷۴.....	یک مدیر پرکار.....
۷۵.....	زوجی موفق که به راهنمایی یک شرکت خصوصی فکر می‌کردند.....
۷۵.....	کشف راه جدیدی برای لذت بردن.....
۷۸.....	میزان لذت خود را ارزیابی نمایید.....
۷۹.....	یادداشت «لذت» (۱۹ دسامبر، ۲۰۰۴).....
۸۰.....	یادداشت «لذت» (۲۱ دسامبر، ۲۰۰۴).....
۸۰.....	یادداشت «لذت» خود را شروع کنید.....
۸۰.....	یادداشت‌برداری.....
۸۲.....	فعالیتها و تجارب خود را ارزیابی کنید.....
۸۸.....	فصل ۵.....
۸۸.....	منتقد درون خود را ساکت کنید.....
۸۸.....	صدای منتقد درون.....
۹۱.....	به صدای منتقد درونی خود بپندیشید.....
۹۴.....	خود را از بند صدای منتقد درون آزاد کنید.....
۱۰۱.....	فصل ۶.....
۱۰۱.....	کودک درون را زنده کنید.....
۱۰۲.....	کودک درون من کجاست؟.....
۱۰۲.....	یک ویراستار بسیار پرکار.....
۱۰۳.....	مهندسی که بسیار پرکار بود.....
۱۰۴.....	یک خانه‌دار برآشفته و به‌تنگ آمده.....
۱۰۴.....	سه راه برای زنده کردن کودک درون.....
۱۰۵.....	با فکر کردن به گذشته، کودک درون را دوباره بیدار کنید.....
۱۰۶.....	واژه‌ها.....
۱۰۷.....	زمان.....
۱۰۹.....	ایجاد تخیلات لذت‌بخش کودکانه.....
۱۱۱.....	سفر به فضا.....
۱۱۵.....	هر از گاهی خود را کودک تصور کنید.....
۱۱۷.....	در برنامه‌هایی که کودک درون را بیدار می‌کنند شرکت کنید.....
۱۱۸.....	فصل ۷.....
۱۱۸.....	موانع دیگر لذت بردن را از بین ببرید.....
۱۱۹.....	غلبه بر فشارهای روانی.....
۱۲۱.....	احساسات خود را بشناسید.....
۱۲۴.....	افکار نگران‌کننده را رها کنید.....

۱۲۶	احساس اجبار را از خود دور کنید
۱۲۹	بخش سوم: ۱۰۱ راه ساده برای لذت بردن از کار و زندگی
۱۳۱	فصل ۸
۱۳۱	به کارتان جنبه تفریحی بدهید
۱۴۶	فصل ۹
۱۴۶	همکاران خود را نیز شاد کنید
۱۶۱	فصل ۱۰
۱۶۱	میهمانی بدهید و همکاران خود را به انجام مسابقات تفریحی دعوت کنید
۱۷۸	فصل ۱۱
۱۷۸	برنامه‌های تفریحی را به بیرون از محیط کار بکشانید
۱۸۳	بخش چهارم: دامنه تفریحات خود را گسترش دهید
۱۸۵	فصل ۱۲
۱۸۵	فرصتهای جدید را کشف کنید
۱۸۵	دنیا را فعالانه‌تر ببینید
۱۸۷	زمانی بیشتری را برای خودتان اختصاص دهید
۱۸۷	به مکانهای جدید بروید
۱۸۹	فرصتهای جدیدی برای خود ایجاد کنید
۱۹۲	فصل ۱۳
۱۹۲	سفرهای خود را شادتر و لذت‌بخش‌تر کنید
۱۹۲	سواری خود را جالب‌تر کنید
۱۹۳	خود را در یک موقعیت خاص تجسم کنید
۱۹۳	بازی «دیدن» را انجام دهید
۱۹۴	در سفر دُبرنا بازی کنید
۱۹۵	زمانی را برای نوشتن صرف کنید
۱۹۵	در سفر عکاسی کنید
۱۹۶	توقفهای سر راهی را به یک ماجراجویی کوچک تبدیل کنید
۱۹۷	مانند یک جهانگرد، سؤال بپرسید
۱۹۷	پرواز خود را به سفری لذت‌بخش تبدیل کنید
۱۹۷	از موسیقی خود بیشتر لذت ببرید
۱۹۸	خود را در جهان بیرون تصور کنید
۱۹۹	نوشتن در حال پرواز
۱۹۹	سراپز شدن ایده‌های جدید
۲۰۰	با هم‌نشینهای خود آشنا شوید

مقدمه

لذت ببرید! ۱۰۱ راه برای لذت بردن از کار علاج مشکلات جامعه پرسرعت امروزی است که در آن همه مردم بسیار سخت مشغول کارند و باید با هم رقابت کنند. امروزه، مردم ساعات طولانی تری کار می کنند، کمتر مرخصی دارند، و فشارهای روانی بیشتری را تحمل می کنند. حتی کودکان در مدارس مجبورند به موفقیت های زود هنگام دست بیابند و در نتیجه فشارهای روانی بیشتری بر آنها وارد می شود.

دلیل تمرکز خاص من به این موضوع آن است که تخصص من در زمینه بهبود روابط تجاری، حرفه ای، فردی و فرهنگی - اجتماعی است. من علاوه بر اینکه متوجه شدم خودم بسیار سخت کار می کنم، شمار زیادی از کسانی را دیدم که از عدم لذت در محیط کار شکایت داشتند و دلشان می خواست راهی برای لذت بردن از کار پیدا کنند.

هدف این کتاب نشان دادن راههایی برای از میان برداشتن موانع شادمانی در محیط کار است. این کتاب به شما روشهایی را می آموزد که با به کارگیری آنها از انجام هر کاری لذت خواهید برد و زندگی حرفه ای خود را لذت بخش تر خواهید کرد. علاوه بر بیان نمونه هایی واقعی و نظرات افراد و

متخصصان، بازیهای نیز برای شما پیشنهاد کرده‌ام. مجموعاً در این کتاب بیش از ۱۰۱ روش مختلف برای افزایش لذت از کار یا شادتر شدن محیط کار و در نتیجه موفقیت بیشتر شما مطرح شده است.

این کتاب به چند بخش اصلی تقسیم شده که هر یک شامل تمرینها، بازیها و نکات راهنما هستند. هر بخش به چهار قسمت تقسیم شده است که بدین شرح هستند:

بخش اول: نگران نباشید، شادی کنید

فصل ۱. اصول شادمانی

طبق نظریه محققان، برخورداری از یک زندگی شاد و نگاهی مثبت به زندگی موجب می‌شود که فرد از تمام کارهای خود لذت ببرد. این فصل به بررسی نتایج تحقیقات در زمینه شادمانی می‌پردازد و نشان می‌دهد که شما چطور می‌توانید این روشها را به کار بگیرید و از کارتان لذت ببرید.

فصل ۲. شش راه برای شادتر بودن

آیا افکار منفی عامل ایجاد فشار روانی و تنش در شما هستند؟ یا اینکه رخدادهای زندگی شما را خشمگین، ناامید، دلزده، یا منزجر ساخته است؟ در این بخش به معرفی روشها و ابزارهای می‌پردازیم که به کمک آنها می‌توانید رفتارهای منفی را کنار بگذارید و بتوانید در زمان حال زندگی کنید و از کاری که انجام می‌دهید لذت ببرید.

فصل ۳. چه چیزی مردم را شاد می‌کند

روانشناسان و سایر دانشمندان، پس از سالها تحقیق و با انجام صدها آزمایش در زمینه عوامل شادی‌آفرین و رضایت‌بخش در مردم عوامل

شادمانی انسانها را یافتند. در این فصل به شش راه نه چندان پیچیده برای افزایش شادمانی در کار و زندگی روزمره می‌پردازیم.

بخش دوم: موانع لذت بردن را بشکنید

فصل ۴. موقعیت کنونی خود را ارزیابی کنید

گام نخست برای افزایش لذت از کار و زندگی عبارت است از ارزیابی موقعیت کنونی و توجه دائمی به روند پیشرفت خود. این فصل روشهایی را برای بررسی و ارزیابی میزان لذت شما ارائه می‌کند.

فصل ۵. منتقد درون خود را ساکت کنید

از نظر بسیاری از مردم، مهم‌ترین مانع لذت بردن از زندگی و کار، همان صدای منتقد درونی است که پیامهایی بدین شرح ارسال می‌کند: «بیشتر کار کن»، «وقتت را تلف نکن»، «همان کاری را بکن که دیگران می‌کنند»، «طبق میل پدر و مادرت رفتار کن»... بنابراین، ممکن است شما زمان زیادی را صرف انجام کاری کنید که نیازی به انجام آن نیست. این فصل روشهایی را برای ساکت کردن صدای آن منتقد درونی معرفی می‌کند.

فصل ۶. کودک درون را زنده کنید

احیای کودک درون علاوه بر افزایش شادی و سرزندگی، با بیدار کردن حس بازی‌گوشی، اشتیاق به انجام کارها و کنجکاوی کودکانه، موجب افزایش خلاقیت در شما می‌گردد. در این فصل به بررسی راههایی برای احیای کودک درون به منظور کسب سرزندگی در کار و زندگی می‌پردازیم.