



↑

5

1

0

0

1

0



مسیر شغلی مناسب تو

مؤلف: لیندزی گوردون
مترجم: مریم صدري



برای مراجعانم،
از شما سپاسگزاریم که با انجام
جسورانه کاری که برای شما مناسب
بود، راه را به ما نشان دادید.

۱۴	پیش‌گفتار
۱۷	یادداشت‌نویسنده
۱۹	مقدمه

بخش اول: تفکر خود را ساختار دهید

۳۰	۱. پایان‌تردیده‌ها
	۲. چرا هیچ‌وقت کارها به آسانی «کاری که مناسب است انجام
۴۳	دهید!» نیست؟
۶۰	۳. فشار کاری
۷۷	۴. قضیه جدی‌تراز «استعفادادن یا استعفان دادن» است
۹۰	۵. به این فرایند اعتماد کنید

بخش دوم : تصمیم بگیرید

۱۰۵	۶. مؤلفه شماره ۱ چارچوب: ارزش شما چیست؟
	۷. مؤلفه شماره ۲ چارچوب: مهم‌ترین ابعاد شغلی برای
۱۱۹	رضایت خاطر شما کدام‌اند؟
	۸. مؤلفه شماره ۳ چارچوب: کدام توانایی‌ها را می‌خواهید
۱۳۰	تقویت کنید؟
	۹. مؤلفه شماره ۴ چارچوب: چه شرایطی شما را به سمت
۱۴۴	موفقیت سوق می‌دهد؟
۱۵۱	۱۰. چارچوب آزادی
۱۶۴	در شغل (وزندگی) خود پیشرفت کنید
۱۷۱	درباره نویسنده

آیا این کتاب مناسب شماست؟

«به عنوان رهبری که مهندس است و چندین دهه در این شغل بوده، از نزدیک دیده‌ام که وقتی کارکنان اصلی دچار یکنواختی شده و درمورد آینده شغلی خود سردرگم می‌شوند، چه اتفاقی می‌افتد. رویکرد تحلیلی و فکورانه لیندزی برای کمک به افراد در چنین وضعیتی بی‌نظیر است. ابزارهای او توجه‌ها را به سمت آنچه که برای کارکنان اهمیت دارد و نحوه پیشبرد یک برنامه برای رسیدن به آن هدف جلب می‌کنند. یکی از امتیازهای روش او برای شرکت‌ها این است که خطر از دست دادن کارمندان کلیدی را کاهش می‌دهد.»

اندی اسکات^۱، مدیر مهندسی سابق گوگل^۲، یاهو!^۳ و استارت‌آپ‌ها

1. Andy Scott

۲. Google: شرکتی آمریکایی است که در حوزه فناوری اطلاعات، از جمله جستجوی اینترنتی، رایانش ابری و تبلیغات، نرم‌افزار و سخت‌افزار فعالیت دارد. این شرکت محصولات اینترنتی سودمندی مانند خدمات پست الکترونیک جی‌میل (Gmail) و شبکه‌های اجتماعی گوگل پلاس (Google+) را در اختیار کاربران خود گذاشته است. گوگل همچنین سازنده پرمخاطب‌ترین سیستم عامل تلفن همراه جهان، اندروید (Android) و سیستم عامل گوگل کروم (Google Chrome) است. (تمام پاورقی‌های این کتاب توضیحات مترجم است)

۳. Yahoo!: یک شرکت آمریکایی چندملیتی است که در زمینه خدمات اینترنتی و نرم‌افزار مانند موتور جستجوی یاهو، پست الکترونیک یاهو، اخبار یاهو، تبلیغات، نقشه‌های آنلاین، اشتراک‌گذاری عکس و ویدئو و شبکه‌های اجتماعی فعالیت دارد.

«توانایی لیندزی در ارائه یک راهنمای شغلی متمرکز، گیرا، الهام بخش و دقیق به مخاطبی با نیازها و خواسته‌های بی‌شمار، موهبتی کم‌نظیر است. وقتی که لیست سخنرانان و مشاوران را برای کار با کارمندان جدید و یا حتی با خودم، بررسی می‌کنم، لیندزی در صدر فهرست من قرار دارد. چنانچه به دنبال بررسی مجدد نحوه انطباق شغل خود با زندگی‌تان هستید، او شما را با روش خارق‌العاده خود راهنمایی می‌کند.»

کیت دی^۱، عضو هیئت مدیره شرکت داک ساین^۲

«بیشتر از یک دهه است که با لیندزی به صورت حرفه‌ای در ارتباط هستم. وقتی که او کار خود را به عنوان مشاور شغلی شروع کرد، می‌دانستم که موفق خواهد شد. اما چیزی که مرا شگفت زده می‌کند، تأثیری است که او نه فقط بر شغل افراد، بلکه بر تمام زندگی آن‌ها می‌گذارد. معمولاً کار ما همان هدف ماست، و هدف ما همان چیزی است که هر روز به خاطر آن از خواب بیدار شده، آماده می‌شویم و با عجله می‌رویم تا دنیا و جایگاهمان در آن را کشف کنیم. این همان کاری است که لیندزی در این کتاب انجام می‌دهد و می‌تواند تمام زندگی شما را دستخوش تغییر کند.»

گلن رایزلی^۳، مؤسس و مدیر عامل هد آپ لیز^۴

1. Kate Dey

DocuSign^۲: داک ساین شرکتی آمریکایی است که به سازمان‌ها، شرکت‌ها و افراد کمک می‌کند تا امور تهیه و گرفتن امضا و مدیریت توافق‌نامه‌ها را به طور خودکار و آنلاین انجام دهند. این شرکت خدمات امضای الکترونیک را روی انواع دستگاه‌های رایانه‌ای و موبایل فراهم می‌کند.

3. Glenn Riseley

HeadUpLabs^۴: شرکت توسعه نرم افزار در ملبورن جنوبی، استرالیا

«حرفه مهندسی به عنوان یک توانمندساز این امکان را به افراد می دهد تا مسائل پیچیده دنیای واقعی را حل کنند؛ یک نوع شیوه تفکر درباره جهان است که فراتر از یافتن راه حل رفته و نگرشی برای دست و پنجه نرم کردن با زندگی روزمره به وجود می آورد. لیندزی در این کتاب آن طرز فکر مهندسی را به مشاغل تعمیم داده و چارچوب وسیع تری از طرز فکر شما نسبت به شغلستان ارائه می دهد.»

دکتر گیلدا بارابینو^۱، رئیس دانشکده مهندسی اولین^۲

«آیا هنوز امیدوار هستید که باتلاش بی وقفه برای بالا رفتن از نردبان شغلی^۳ به شناختی فراتر از فیش حقوقی تان خواهید رسید؟ اگر آن قدر به کارتان اهمیت می دهید که نارضایتی و ناامیدی شغلی باعث می شود هرگونه تفکر منطقی درمورد شغلستان به افکار افراطی تبدیل شود، لیندزی در رفع مؤثر این آشفتگی ها متخصص است و به شما کمک می کند تا این مشکل را رفع کنید و راه پیشرفت مناسب خودتان را در دنیای مشاغل پیدا کنید.»

هتر اسکات^۴، مدیر تولید خبر

1. Gilda Barabino

2. Olin College of Engineering

۳. Career ladder: نردبان شغلی استعاره ای از پیشرفت شغلی است. در واقع به یک دیدگاه مفهومی از سلسله مراتب استخدامی شرکت اطلاق می شود که در آن پیشرفت شغلی به بالا رفتن از پله های یک نردبان تشبیه شده که موقعیت های سطح پایین، پله های اولیه و موقعیت های سطح بالا مانند مدیریت، پله های بالاتر در نظر گرفته می شوند.

4. Heather Scott

«لیندزی گوردون به بهبود زندگی افراد کمک می‌کند. کتاب/انتخاب مسیر شغلی درست به شما می‌گوید چگونه زندگی بهتری داشته باشید. این کتاب را بخوانید و پیام آن را به عنوان بخشی از طرز فکر خود قرار دهید. من این کتاب را به مراجعانم، دانشجویانم و حتی خود شما پیشنهاد می‌دهم!»

گرگ جونز^۱، مشاور و مدرس مدیریت بحران

«کتاب لیندزی یک تجربه نوین و آموزنده است. او در این کتاب با بررسی نقاط قوت شما نشان می‌دهد که چگونه علاقه‌مندی‌هایتان بر کاری که از آن لذت می‌برید، تأثیر می‌گذارد و ارتباط علایق شما با فرصت‌ها و خانواده‌های شغلی^۲ را بررسی می‌کند. دلم می‌خواهد دوباره این کتاب را بخوانم.»

سوهیتا سینگ^۳، مدیر برنامه‌فنی

«پس از بیست سال کارکردن در یک شرکت و در سمت‌های مختلف شغلی، لازم بود حرکت شغلی بعدی‌ام را مشخص کنم. لیندزی به من کمک کرد تا تصویر روشنی از مهارت‌هایی که دارم، میزان احترام به ارزش‌های من در محیط کار، و ابزارهایی برای دستیابی به یک شغل مناسب بسازم. اگر نمی‌دانید که آیا شغل فعلی شما هنوز هم برایتان کارآمد است، ترکیبی از تمرین‌های ساختارمند لیندزی و حمایت بی‌دریغ او می‌تواند به شما کمک کند تا از شک و تردیدهای فکری رها شده و مسیری به سوی آینده برای خود بسازید.»

جنیفر فیشر^۴، رهبر ارشد مدیریت تولید

1. Gregg Jones

۲. گروهی از مشاغل مشابه

3. Suhita Singh

4. Jennifer Fischer

«لیندزی یک افسونگر است. او به عنوان یک مهندس سابق دقیقاً می‌داند برای هر یک از مراجعانش چه سیستمی را اجرا کند و چه سؤال‌هایی باید پرسد تا آن‌ها را متقاعد کند که عمیق‌تر به مسئله نگاه کنند و به این درک برسند که کدام روش زندگی برای آن‌ها بهتر و مؤثرتر است! لیندزی به من آموخت شرکت‌هایی را که با آن‌ها مصاحبه کرده‌ام به همان اندازه مورد ارزیابی قرار دهم که آن‌ها مرا ارزشیابی کردند. این درسی بزرگ برای تمام عمرم بود. من همیشه او را به دوستان و همکارانم در تمامی سطوح معرفی می‌کنم؛ او فردی تحول‌آفرین است و شما را وادار می‌کند به یک انسان بی‌پروا و قاطع تبدیل شوید!»

کاتیانا کراچنکو^۱، مدیر پخش در شرکت ساجکت متری^۲

«به عنوان کسی که از یک فرایند ساختار یافته و هدفمند با رهنمودهای مناسب، منابع، چارچوب‌ها و تعاملات مستقیم به همراه گفتگوهای تأمل‌برانگیز استقبال می‌کند، برنامه و سبک مربیگری لیندزی بسیار برای من مناسب بود. او به من کمک کرد تا به این فرایند اعتماد کنم و از صرف انرژی و زمان برای دستیابی به نتایج «غیرجذاب» خودم که همچنان در طول کار و تصمیمات زندگی به کار من می‌آیند، لذت ببرم!»

آندریاسیفرز^۳، مهندس ارشد در شرکت مشاوران ژئوسینتک^۴

1. Katiana Krawchenko

۲. Subject Matter: یک شرکت روابط عمومی و ارتباطات در ایالات متحده آمریکا، واشنگتن، است که خدمات تحقیق و تجزیه و تحلیل داده‌ها را ارائه می‌دهد.

3. Andrea Siefers

۴. Geosyntec Consultants: یک شرکت مشاوره و مهندسی است که با مشتریان بخش خصوصی و دولتی برای رسیدگی به سرمایه‌گذاری‌های جدید و مشکلات پیچیده،

«وقتی برای اولین بار بالیندزی صحبت کردم، حس درماندگی داشتم؛ بدون انگیزه و هیچ باور قلبی به توانایی‌های خودم، به این فکر می‌کردم که آیا در شغل خود به اوج رسیده‌ام یا نه؟ در حین کار با او توانستم انگیزه‌های درونی خودم را کشف کنم، اولویت‌هایم را عمیقاً درک کنم، و بفهمم چه چیزی به من انرژی و نیرو می‌دهد. صرف دانستن این حقایق، تغییراتی را که نیاز داشتم، اعمال کردم تا نه تنها از رکود و یکنواختی خلاص شوم، بلکه حقیقتاً بتوانم زندگی جسورانه‌ی مختص به خودم را داشته باشم.»

ویشال آیر^۱، مدیر طراحی در شرکت متا^۲

«لیندزی مجموعه مهارت‌هایی درمورد نحوه‌ی تصمیم‌گیری قاطعانه و مطمئن به من آموخت، که نه تنها برای مراحل بعدی شغلی‌ام، بلکه همچنان از آن‌ها در تمامی جنبه‌های زندگی استفاده می‌کنم. کتاب لیندزی از این لحاظ منحصر به فرد است که یک چارچوب به شما یاد می‌دهد تا دلیل ناراضیاتی شغلی خود را بررسی کرده و برای مرحله‌ی بعد تصمیم‌گیری کنید. با یادگیری چارچوب لیندزی همه می‌توانند با نحوه‌ی تصمیم‌گیری صریح و قاطعانه در تمامی جنبه‌های زندگی خود (شغل، مهاجرت به کشور جدید، خرید خانه و غیره) آشنا شوند.»

زهرا غفرانیها^۳، مهندس نرم‌افزار در شرکت گوگل

مرتبط با محیط زیست، منابع طبیعی و زیرساخت‌های عمرانی کار می‌کند.

1. Vishal Iyer

۲. Meta: شرکت خوشه‌ای تکنولوژی آمریکایی است که تا قبل از سال ۲۰۲۱ با نام شرکت فیس‌بوک (Facebook) فعالیت می‌کرد. چهار برنامه‌ی پرطرفدار اینستاگرام (Instagram)، واتس‌آپ (WhatsApp)، فیس‌بوک (Facebook) و پیام‌رسان فیس‌بوک (Facebook Messenger) متعلق به شرکت متا هستند.

3. Zahra Ghofraniha

پیش‌گفتار

بسیاری از مردم خود را با موقعیت شغلی‌شان تعریف می‌کنند، از این رو دیدگاه تغییر بالقوهٔ شغل هراس‌آور است، چون بخش بزرگی از تصورات و ایده‌های خودمان در مورد اینکه «که هستیم» را زیر سؤال می‌برد. اگر در حال خواندن این کتاب هستید پس این شانس بزرگ وجود دارد که با این بحران وجودی^۱ روبه‌رو باشید.

همچنین ممکن است تصور کنید که رایج‌ترین توصیه‌های برنامه‌ریزی شغلی اشتباه هستند. در واقع نه تنها اشتباه، بلکه شدیداً زیان‌بخش و آسیب‌زا هستند. به عقیدهٔ من فضای امروز دیگر پذیرای بدیهیات تکراری و بی‌معنا نیست و ایده‌های مفید و مؤثر را با آغوش باز می‌پذیرد. به عنوان کسی که به مدت سی سال به استخدام و پرورش افراد پرداخته، دیدن افرادی که با انتخاب‌های دشوار روبه‌رو هستند و بی‌دلیل توسط کلیشه‌های موهوم و بی‌اساس تبلیغاتچی‌ها تحریف شده‌اند، خشمگین می‌شوم.

۱. Existential crisis: بحران وجودی یا بحران اگزیستنس‌یال درست زمانی که فرد اصل و اساس زندگی خود را مورد پرسش قرار می‌دهد اتفاق می‌افتد. در چنین زمانی فرد معمولاً دچار افسردگی است یا در زندگی شخصی خود هدفی ندارد.

بسیار خوشبختم که لیندزی را از سال ۲۰۱۴ می‌شناسم و از نزدیک شاهد تغییر مصرانه او از یک «جوینده مضطرب» به یک «رهبر جسور و مطمئن» بودم. زمانی که او بحران وجودی معنا را پشت سر می‌گذاشت، ما در شرکت گوگل همکار بودیم و من با شوق زیاد (و بدون ذره‌ای حیرت) او را تماشا می‌کردم که راهش را پیدا می‌کرد و خودش را وقف کمک به دیگران برای انجام این کار می‌نمود.

من یقین دارم که او دیدگاه خاص خودش را نسبت به داستان زندگی‌اش دارد، اما برای من همه چیز از بعد از ظهری شروع شد که لیندزی به دفتر من آمد، روبه‌رویم نشست، به دقت در چشمانم نگاه کرد و گفت: «من خیلی ناراحتم و نمی‌دانم چرا، اما دلم می‌خواهد دلیلش را بدانم.»

جهت اطلاع باید بگویم که یک مدیر هرگز دلش نمی‌خواهد چنین چیزی را از کارمندش بشنود، خصوصاً کارمندی که کارش را خوب انجام می‌دهد! اما... این اتفاق افتاد.

به یادماندنی‌ترین ویژگی او برای من اراده و قاطعیتش بود. او حتی تقاضای کمک نکرد، فقط به‌طور واضح و صریح می‌گفت که به اندازه کافی احساس نارضایتی می‌کند و می‌خواهد درستش کند، مهم نبود به کجا ختم می‌شود.

هفت سال به سرعت گذشت و امروز لیندزی به صدها نفر کمک می‌کند تا معنا را در شغلشان، و به همین منوال، معنای بیشتری در زندگی‌شان پیدا کنند.

این کتاب خیلی طولانی نیست چون لیندزی به اصل مطلب می‌پردازد. هیچ روش جامعی برای داشتن شغلی که به شما معنا دهد وجود ندارد، اما مجموعه‌ای از چارچوب‌ها هستند که می‌توانید از آن‌ها برای فهمیدن اینکه

چه شغلی مناسب شماست استفاده کنید. این همان چیزی است که لیندزی به شما خواهد آموخت.

ممکن است این تصمیمات هولناک و این انتخاب‌ها بی‌نهایت پیچیده به نظر برسند، ولی این‌طور نیست. تنها تصمیمی که واقعاً باید بگیرید این است که آیا می‌خواهید خودتان را وقف خوشبختی‌تان کنید یا نه. در حقیقت تنها تصمیم اشتباه، اصرار به انجام کاری است که باعث ایجاد احساس نارضایتی در شما می‌شود.

شاید لازم است به دنبال معنای بیشتر در کاری که در حال حاضر انجام می‌دهید باشید یا شاید زمان آن رسیده که کار جدیدی پیدا کنید. نمی‌دانم، اما اگر به لیندزی اجازه دهید، او در حل این مسئله به شما کمک خواهد کرد. هر تصمیمی که در نهایت می‌گیرید، فقط باید این را بداند که زمان و انرژی‌ای که در صفحات بعدی صرف می‌کنید فوراً جبران می‌شود و منفعتی که نصیب‌تان می‌شود در ادامه مسیر شغلی شما تأثیرگذار خواهد بود. در مقایسه با سایر سرمایه‌گذاری‌ها، کاری بهتر از این نمی‌توانید انجام دهید.

در جستجوی خود موفق باشید و امیدوارم معنایی را که در جستجوی آن هستید پیدا کنید.

دیوید رنسین^۱

لوس آلتوس، کالیفرنیا^۲

آگوست ۲۰۲۲

1. David Rensin

2. Los Altos, California



من یک مشاور شغلی بسیار موفق هستم و می‌خواهم به یک چیز اعتراف کنم: من اصلاً نمی‌دانم شما باید با شغل‌تان چه کنید. اصلاً. ابداً. به هیچ وجه. به معنای واقعی کلمه هیچ ایده‌ای ندارم.

و حدس می‌زنم که پیش از این از دیگران پیشنهادهای زیادی شنیده‌اید درباره اینکه چه کار باید بکنید، چه حسی باید به کارتان داشته باشید و شغل‌تان باید چه مفهومی برای شما داشته باشد.

در دنیای من، فقط یک چیز مهم است. خواسته شما چیست؟

آیا با وجود هشدار دیگران مبنی بر اینکه به یک «کارمند مادام‌العمر» تبدیل شده‌اید، باز هم می‌خواهید در شرکت خود بمانید؟ **فوق‌العاده** است. آیا فارغ از کاری که برای دهه‌ها انجام داده‌اید، می‌خواهید یک تغییر بزرگ انجام دهید و «گام منطقی بعدی» را صد و هشتاد درجه عوض کنید؟ **فوق‌العاده** است.

آیا می‌خواهید به یک شغل کسل‌کننده که در آن می‌توانید زمان، انرژی و توجه خود را صرف امور غیرکاری کنید، ادامه دهید؟ **فوق‌العاده** است. شما موفق شدید کاری که مناسب خودتان است انجام دهید.

◆ این کتاب مخصوص شما برای پیشرفت شغلی نیست

من یک مشاور شغلی‌ام که علاقه‌مند به خدمت‌رسانی به مشتری هستم، مدرک مهندسی دارم و به اداره کسب و کار مربیگری شغلی مشغولم؛ در کلاس‌های شیرینی‌پزی حرفه‌ای شرکت می‌کنم چون می‌خواهم به نوعی یک شیرینی‌پز شوم. اما با اطمینان می‌توانم بگویم که تمام این‌ها شرایط مناسب برای یک گفتگوی شغلی استاندارد را فراهم نمی‌کنند.

می‌خواهم چیزهایی به شما بگویم که شاید با روش سنتی‌ای که یاد گرفتید شغل خود را سبک و سنگین کنید کاملاً متفاوت باشند یا حتی ممکن است در ابتدای امر با آن‌ها مخالف باشید. اما از شما خواهش می‌کنم امتحان‌شان کنید و ببینید کدام یک برای شما مفید فایده است.

من از دیدن افرادی که با طی کردن پله‌های ترقی، به دنبال پول دویدن و تغییر مداوم شغل، از معنای ظاهری موفقیت پیروی کرده و به شدت احساس پوچی می‌کنند، خسته‌ام.

از این نصیحت که «استعفا بده و دنبال علاقه‌ات برو» متنفرم. فکر نمی‌کنم معنا، هدف و انگیزه زندگی شما باید از شغل‌تان نشئت بگیرد.

ای کاش دیگران از پیشنهاد کارهایی که فکر می‌کنند شما باید انجام دهید بدون اینکه بدانند برای شما مناسب هستند یا نه، دست بردارند.

محیط کار دلخواه من جایی است که در آن کارمندان بتوانند با کارفرمایان خود درباره تناسب شغلی گفتگو کنند، نه اینکه احساس کنند تنها گزینه پیش روی آن‌ها استعفادادن است و شرکت هیچ فرصت دیگری برای تعامل مجدد به آن‌ها نمی‌دهد.

من عمیقاً می‌خواهم به افراد یاد بدهم کاری را که درست است انجام دهند و باور دارم که نژادگرایی، جنسیت‌گرایی، سن‌گرایی، توانایی‌گرایی و سایر موانع سیستمیک در محیط کار مانع کار من می‌شوند.

می‌خواهم موانع سیستمیک در محیط کار را از بین ببرم، زیرا افراد زیادی را از اینکه در محل کار «خودشان باشند!» ناتوان می‌سازند. می‌خواهم امنیت را برای کارمندان برقرار کنم تا وقتی که در موقعیت مناسب نیستند بتوانند نارضایتی خود را ابراز کنند و درمورد رسیدن به اهداف خود به گفتگو بپردازند، چه این هدف در خود شرکت باشد یا نه. می‌خواهم درک درستی از شکل موفقیت برای هر فرد به دست آورم زیرا فقط در این صورت می‌توانیم محیط کار و جهانی داشته باشیم که در آن افراد متعهد، تأثیرگذار و کاملاً سرزنده هستند.

این کتاب برای افرادی است که زمان زیادی را به فکرکردن به مسیری که در آن قرار دارند، صرف می‌کنند و از خود می‌پرسند که چه تصمیمی بگیرند که برای آن‌ها مناسب باشد. اگر می‌خواهید از انجام دادن آنچه که فکر می‌کنید «مناسب» است دست بکشید و به انجام کاری که برای شما مناسب است بپردازید، در جای درست قرار دارید.

اگر به دنبال حمایت تاکتیکی برای جستجوی شغل، دانش خاص صنعتی درمورد مسیرهای شغلی مشخص یا نحوه یافتن موفقیت به شیوه‌ای که جامعه تعریف می‌کند هستید، این کتاب مناسب شما نیست. اگر به دنبال کسی هستید تا پاسخ درست را به شما بدهد، باز هم این کتاب مناسب شما نیست.

اما اگر به دنبال فرایند آشکارسازی پاسخ‌هایی هستید که خودتان از قبل آن‌ها را می‌دانید، من برای شما یک چارچوب خاص در نظر دارم.

حالا که به موضوع جذاب چارچوب‌ها رسیدم، باید بگویم که این چارچوب‌ها قدرت این را دارند که نه تنها شغل بلکه زندگی شما را نیز احیا کنند. متوجه هستم که این مسئله کمی احساسی به نظر می‌رسد، اما مراجعان من نشان داده‌اند که این روش واقعاً نتیجه می‌دهد. همان‌طور که یکی از این افراد می‌گوید: «من از یک سری مهارت‌های زندگی برخوردار هستم که برای باقی عمر به دردم می‌خورند؛ نه تنها برای ادامه کار حرفه‌ای، بلکه برای زندگی روزمره نیز مفیدند.»

بله، ما این چارچوب را برای کمک به شما جهت تصمیم‌گیری درمورد شغل‌تان خواهیم ساخت. این چارچوب همان چیزی است که راه را به شما نشان می‌دهد تا با اطمینان خاطر تصمیم‌گیری کنید... و در نتیجه می‌توانید این ایده‌ها را در همه جنبه‌ها و زمینه‌های زندگی خود به کار ببرید. آن چیزی که از این کتاب یاد می‌گیرید، زندگی بسیاری از مراجعان من، از هجده ساله تا شصت و هشت ساله، از حسابدار تا روزنامه‌نگار، از فارغ‌التحصیلان جدید تا مدیرعاملان را تغییر داده است. این چارچوب به شما کمک خواهد کرد تا از آنچه که دیگران فکر می‌کنند، فراتر بروید. چنین چارچوبی شما را از باتلاقی که به هنگام صحبت با یک گزینش‌گر نمود پیدا می‌کند، نجات خواهد داد؛ همچنین به شما کمک خواهد کرد تا با مدیر خود درباره آن بخش از شرکت که می‌خواهید در آن کار کنید، صحبت نمایید. به شما قول می‌دهم که این چارچوب روش‌های جدید فکرکردن درباره شغل‌تان را ارائه خواهد داد، به شما کمک خواهد کرد تفکر‌تان را ساختار بندی کنید و شما را از یکنواختی‌ای که در آن گرفتار شده‌اید نجات خواهد داد. دوست دارم نام این چارچوب را «چارچوب آزادی» بگذارم.

واضح است که من علاقه شدیدی به یک چارچوب خوب دارم، اما می‌خواهم صراحتاً به شما بگویم که این چارچوب فقط نیمی از این کتاب است (حقیقت جالب: قبلاً اسم من را «ماشین چارچوب‌سازی» گذاشته بودند که برای من مثل یک نشان افتخار بود). نگران نباشید، در ادامه تمرین‌ها و انگیزاننده‌های زیادی وجود دارند، و می‌توانید هر چقدر که دوست دارید برای خودتان کاربرگ درست کنید، اما چارچوب تمام آن چیزی نیست که این کتاب دارد. چیزی که به اندازه چارچوب اهمیت دارد این است که من یک سری داستان مطرح می‌کنم، سپس تفکر شما را در ابعاد مختلف تغییر داده و دیدگاه غالب شما درباره شغل را به چالش می‌کشم و در نتیجه زمینه را برای درک مسئله فراهم می‌کنم.

امیدوارم بتوانم تمام این چیزها را باهم ادغام کرده و به شما کمک کنم تا:
۱. بفهمید چرا چنین احساسی نسبت به شغل خود دارید (و هرگونه احساس شکست را از خود دور کنید).

۲. خود را با آن چیزی که بیش از همه چیز برایتان مهم است هماهنگ کنید.

۳. از چارچوب استفاده کرده و به تصمیم‌گیری‌های آتی خود شکل دهید.

◆ تصمیم درست برای من

«ولی شرکت گوگل بهترین جای دنیا برای کار کردن است!»

از آنجاکه دوست نداشتم مدام این پاسخ را بشنوم، ترجیح می‌دادم تلاشم برای سازگار شدن و خوگرفتن با گوگل را از دیگران پنهان کنم. اما کاملاً مشخص بود که من نمی‌توانم با بهترین شرکت دنیا کنار بیایم و به نظر می‌رسید تنها کسی بودم که این اتفاق برایش می‌افتاد.

من شش سال برای گوگل کار کردم و با وجود اینکه تجربیات بسیار زیادی کسب کردم (دوستان عالی، فرصت‌های فوق‌العاده و بهترین مدیری که در عمرم داشتم) و قدردان آن‌ها هستم، تقریباً تمام مدتی که آنجا بودم تلاش می‌کردم جایگاه مناسب خودم را پیدا کنم. من هیچ وقت به کارهای فنی علاقه نداشتم و بیشتر به امور خدمات‌رسانی به مشتری علاقه‌مند بودم (به معنای واقعی کلمه در اوقات فراغت به کنفرانس‌های خدمات مشتری می‌رفتم). من مدرک مهندسی دارم، اما به عنوان مهندس کار نمی‌کردم. دلم نمی‌خواست ترکیب منحصر به فرد استعدادهایم فقط با یک نقش همخوانی داشته باشند، به همین علت سال‌های زیادی درباره این‌که چه کاری باید انجام دهم مردد بودم. سعی کردم شغل خود را در داخل شرکت تغییر دهم اما موفق نشدم، چون نمی‌توانستم به وضوح بیان کنم که چگونه مهارت‌ها و تجربیاتم را در یک بخش جدید از سازمان به کار گیرم. در یک مقطع از کارم، پیشنهادی را از بیرون شرکت پذیرفتم اما درست لحظه آخر آن را رد کردم چون می‌ترسیدم به ناگاه سراغ کاری بروم که از پس آن بر نیایم. اگر نمی‌توانستم بفهمم که چرا کارها در گوگل نتیجه بخش نبودند، چه امیدی داشتم که در شرکت‌های دیگر موفق شوم؟

دلم می‌خواست حتی اگر شده یک نفر با من صحبت کند و از من بخواهد که این بار چنین تصور کنم که گوگل ممکن است شرکت مناسبی برای من نباشد.

چهار سال بعد از شروع به کار به پایین‌ترین سطح خودم رسیدم. هنوز ناراضی بودم، نمی‌دانستم که برای این نارضایتی باید چه کاری کنم، هم مدیرم و هم همکارم به خاطر نگرش اشتباهم مرا سرزنش کردند (که البته سرزنشی به جا بود). با جستجوی سؤالات یا انگیزاننده‌هایی شروع کردم که به من کمک می‌کرد تا در مورد آنچه که برایم اهمیت داشت و آنچه که از یک شغل می‌خواستم، فکر کنم. همچنین به پیدا کردن وجوه مشترک بین

تمام نمونه‌سوابقم که به‌نظر می‌رسید به‌هم‌ریخته شده‌اند، پرداختم. چارچوب آزادی خودم را آماده کرده و با اعتماد به‌نفس، انرژی، برنامه‌ریزی و خط‌مشی مشخص ظاهر شدم. هدفم این بود که عدم تناسب شغلی را به‌وضوح بیان کنم، نه شکست‌های شخصی را.

در آن لحظه به این نتیجه رسیدم که هرگز نمی‌خواهم کسی دیگر آن احساسی را که من داشتم، تجربه کند، خصوصاً اگر شغل آن‌ها به‌ظاهر درخشان و عالی به‌نظر می‌رسید یا در یک شرکت بزرگ و شناخته‌شده کار می‌کردند.

و من شش سال آخر زندگی‌ام را صرف تحقق بخشیدن به این موضوع کردم.

از آن زمان تاکنون، من با چارچوب‌ها و طرز تفکراتم به هزاران نفر کمک کرده‌ام؛ با رهبران ارشد زیادی از شرکت اپل^۱ گرفته تا ولز فارگو^۲ و جانسون اند جانسون^۳ کار کردم. در گریس هاپر سلبریشن^۴ (بزرگ‌ترین گردهمایی

۱. Apple: یک شرکت فناوری آمریکایی چندملیتی است. این شرکت در زمینه طراحی و ساخت لوازم الکترونیکی مصرفی، نرم‌افزار و سخت‌افزار و ارائه خدمات آنلاین فعال است. از محصولات سخت‌افزاری این شرکت می‌توان به آی‌پد، آی‌مک، آی‌پاد، آیفون، اپل واچ، اپل تی‌وی و ایرپاد اشاره کرد. نرم‌افزارهای آی‌تیونز، آی‌لایف و سیستم عامل مورد استفاده در رایانه‌های این شرکت نیز نمونه‌هایی از نرم‌افزارهای این شرکت هستند.

۲. Wells Fargo: شرکت هولدینگ خدمات مالی و بانکداری آمریکایی چندملیتی است. این شرکت چهارمین بانک بزرگ ایالات متحده آمریکا، بر پایه مجموع دارایی‌ها به شمار می‌آید.

۳. Johnson & Johnson: شرکت آمریکایی چندملیتی است که در زمینه داروسازی، تولید تجهیزات پزشکی، لوازم آرایشی و خدمات بسته‌بندی کالاهای مصرفی فعالیت دارد. این شرکت امروزه بزرگ‌ترین تولیدکننده محصولات تجهیزات پزشکی در دنیا است.

۴. Grace Hopper Celebration: یک سری کنفرانس که برای تکریم زنان در حوزه تحقیقات و مشاغل رایانه‌ای برگزار می‌شود و بزرگ‌ترین گردهمایی در این زمینه محسوب می‌شود. این تکریم از زنان به نام دانشمند علوم رایانه‌ای، گریس هاپر، نام‌گذاری شده و توسط مؤسسه زنان و تکنولوژی آنیتا بورگ سازمان‌دهی می‌شود.

تکریم زنان در علوم رایانه‌ای) سخنرانی داشتم، کارگاه‌های آموزشی برای شرکت‌ها، دانشگاه‌ها و پلتفرم‌های شغلی برگزار کردم، در پادکست‌هایی مانند «چگونه در شغل خود عالی باشید»^۱ و «آموزش شغل دوم»^۲ ایفای نقش کردم. با معماران، وکلا، مهندسان، طراحان لباس، مدیران دانشگاه‌ها، ویراستاران ادبی، متخصصان سلامتی و غیره همکاری داشتم. من آنچه را که آموخته‌ام به اشتراک می‌گذارم تا هرکس که آمادگی دارد، تصمیماتی بگیرد که برای او مثمر ثمر واقع شوند.

◆ خُب... آماده‌اید؟

این کتاب به داشتن یک زندگی کاملاً موفق نمی‌پردازد و دربارهٔ پیدا کردن شغل هم نیست.

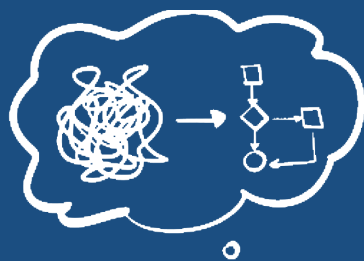
بلکه کتابی است برای اینکه دوباره به خودتان برگردید و بفهمید چه می‌خواهید؛ یک راهنماست برای تصمیم‌گیری‌هایی که از آن‌ها راضی خواهید بود.

این کتاب به بهترین گفتگویی که می‌توانید با مدیر و تیم رهبری خود دربارهٔ تناسب شغلی داشته باشید و به روش‌های معنادار در زندگی و کار شما می‌پردازد.

(و از قضا اگر شما مدیر یا رهبر شرکت هستید، این کتاب دربارهٔ این است که چگونه افراد خود را به شیوه‌ای مؤثر و معنادار حمایت کرده و به معنای واقعی کاری را انجام دهید که مناسب آن‌هاست).

اگر دارید به این جمله فکر می‌کنید که «برای این کار روی من حساب کن!»، پس شروع کنیم.

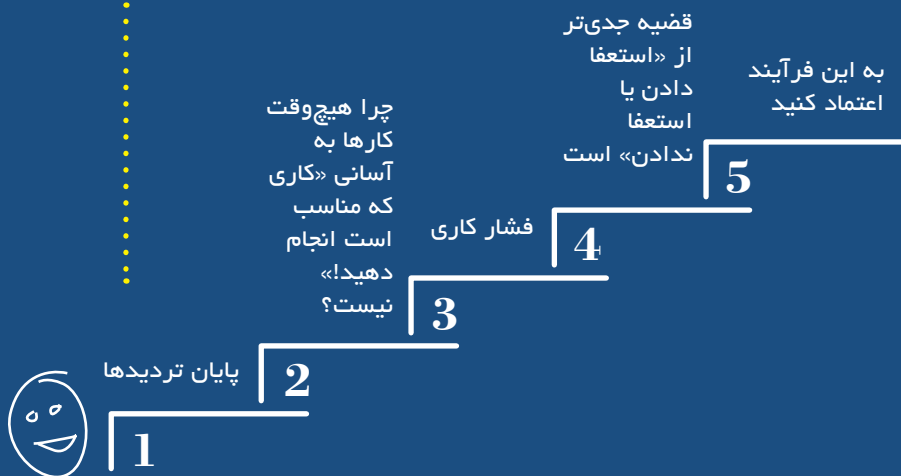
1. How to Be Awesome at Your Job
2. Side Hustle School



بخش

اول

تفکر خود را ساختار دهید



با یک شیوه تفکر متفاوت نسبت به شغلتان شاید بتوانید به بینش و آگاهی فوق العاده‌ای دست پیدا کنید.

اگر شبیه اکثر مراجعه‌کنندگان من باشید، احتمالاً تمرکز شما بر عملی است که باید انجام دهید تا وضعیت خود را بهبود ببخشید (استعفا بدهم؟ ترفیع بگیرم؟ حوزه کاری ام را عوض کنم؟) ولی من می‌دانم که تغییر در طرز فکر می‌تواند تغییری مؤثر و اساسی باشد.

برای مثال، ما باید در مورد فشارهایی صحبت کنیم که شما از میلیون‌ها جهت مختلف احساس می‌کنید و همین امر باعث شده به سختی ندای درون خود را گوش کنید. به رسمیت شناختن هنجارهای اجتماعی جاری و چگونگی ایفای نقش آن‌ها در دیدگاه و قضاوت شما در مورد خودتان امری ضروری است. من می‌خواهم تمام بخش‌های پیچیده را برای شما شرح دهم که به درک تصمیم درست در شغلتان منتهی شده و در عین حال به علایق و ترس‌های شما اعتبار و احترام می‌بخشد.

امیدوارم برای قاب‌گیری مجدداً آماده باشید چون در واقع نیمی از این فرایند را تشکیل می‌دهد. یکی از مراجعانم به من گفت:

«زبانم از تحسین میزان توانایی شما در شکل‌دهی مجدد افکار و موقعیت‌هایم ناتوان است. فقط یک شکل‌دهی سریع در طول گفتگوی ما باعث شد که خودم و موقعیتم را به طور کاملاً متفاوتی ببینم.»

۱. Reframing: قاب‌گیری مجدد یا شکل‌دهی مجدد یک تکنیک روان‌شناسی است که شامل شناخت و سپس تغییر دیدگاه نسبت به موقعیت‌ها، تجربیات، وقایع، ایده‌ها و عواطف می‌شود. در واقع قاب‌گیری مجدد فرایندی است که توسط آن چنین موقعیت‌ها یا افکاری به چالش کشیده شده و سپس تغییر می‌کنند. منظور از قاب‌گیری مجدد، رد نگرش مراجع نسبت به دنیا نیست، بلکه آشنا کردن او با دیدگاهی وسیع‌تر از جهان است. تکنیک‌هایی مثل قاب‌گیری مجدد به فرد کمک می‌کند تا از دریچه دیگری به وقایع نگاه کند و در این هنگام افسردگی فرد درمان می‌شود.



۱. پایان تردیدها

اگر می‌توانستم در این دنیا به تمام انسان‌ها یک هدیه بدهم، این هدیه‌رهایی از بلا تکلیفی درمورد شغلشان بود تا به‌طور کامل رنجی را که آن بلا تکلیفی برای افراد به وجود می‌آورد از بین ببرم.

مأموریت من این است که به افراد کمک کنم تا تفکر خود را دوباره سامان بدهند و بتوانند درست تصمیم بگیرند و به کشف، تجربه و لذت بردن از زندگی مشغول شوند. می‌خواهم افراد را از بند رها کنم تا آن کاری را که در این دنیا می‌خواهند انجام دهند و تجربه یک زندگی پُر انرژی و تمام‌عیار را داشته باشند.

من یک مشاور شغلی هستم اما کاری که برای شما انجام می‌دهم بیشتر از یک کمک ساده برای فکر کردن به شغل‌تان است، چون می‌دانم فقط این کمک ساده کافی نیست.

وقتی که درمورد شغل‌تان مردد هستید، زندگی شما
در حالت تعلیق قرار دارد.

نه فقط شغل شما، بلکه زندگی شما معلق می‌شود. این بلا تکلیفی و نارضایتی ناشی از آن، ناگزیر به تمام بخش‌های دیگر زندگی شما نفوذ می‌کند. در پایان روز برای خودتان و عزیزانتان انرژی زیادی ندارید و نمی‌توانید آن‌طور که دلتان می‌خواهد در جمع همکاران یا اعضای خانواده خود حاضر شوید.

ممکن است کم‌ترین میزان کار را در محل کارتان انجام دهید که هم بر بازده کار و هم بر اعتماد به نفستان تأثیر می‌گذارد. این رکود و ایستایی باعث ایجاد احساس نبود تعهد و بی‌کفایتی می‌شود که انرژی و انگیزه شما برای ایجاد تغییر را نیز از بین می‌برد.

بلا تکلیف بودن تأثیرات عجیبی دارد که ما در اینجا نمی‌توانیم به قدر کافی درباره آن صحبت کنیم. اگر این تجربه را پیش از این داشته‌اید، می‌دانید چقدر گیر افتادن در یک روال روتین که نمی‌دانید چه می‌خواهید و چگونه می‌توانید پیشرفت کنید، خسته‌کننده است.

یکی از مراجعان من هر روز به ترک شغلش فکر می‌کرد. خیلی طاقت‌فرسا بود که دائماً این حرف‌ها را با خودش تکرار کند و به نظر می‌رسید که زندگی‌اش را تحت الشعاع قرار داده است.

یکی دیگر از مراجعان نامۀ استعفایش را آماده کرده و در مدت زمان بیش از بیست سال که در آن شرکت کار می‌کرد، بارها تا مرز استعفا پیش رفته بود. تکرار مداوم چرخۀ احساس خستگی از موقعیت شغلی، تمایل به یک شغل دیگر، فکر کردن به شروع یک شغل یا کسب و کار جدید و در نهایت قید استعفا را زدن، تأثیر مخربی بر تمامی روابط او در زندگی گذاشته بود.

برای یکی دیگر از مراجعان، این چرخه به طور شگفت‌آوری قابل پیش‌بینی بود. او مشاغل لینکدین را مرور می‌کرد، درمورد آنچه که می‌خواست و آن کاری که به خوبی می‌توانست انجام دهد بیشتر سردرگم

می‌شد و بعد به شغل فعلی‌اش می‌پرداخت چون چاره دیگری نداشت. این‌چنین دست‌وپاشکسته کارکردن در عمل آسان به نظر می‌رسد، ولی از لحاظ ذهنی و روحی او را در موقعیت بدی قرار می‌داد.

تردید، پشیمانی، نکوهش و سرزنش خود به خاطر تصمیمات گذشته، و پرسیدن مکرر سؤالات تکراری از خودتان تمام وقت و انرژی ذهنی شما را صرف می‌کند.

من قبول دارم که ما به طور کاملاً جدی با یکدیگر هم‌مسیر شده‌ایم. می‌دانم خوشحالی و رضایت شما در معرض خطر است چون نارضایتی شغلی فعلی در نهایت بر بسیاری از عرصه‌های زندگی‌تان اثر می‌گذارد. مثلاً بر رابطه شما با شریک زندگی‌تان، نحوه برخورد شما با فرزندان‌تان زمانی که به شما نیاز دارند، سلامتی روانی شما یا توانایی بالقوه‌ای که لازم دارید تا توقع‌ها و انتظارات خودتان را از زندگی برآورده سازید. می‌دانم چه حسی دارد وقتی کسی می‌خواهد زندگی‌اش را تغییر دهد و بعد از دو سال با من تماس می‌گیرد و خبر می‌دهد که هیچ کاری انجام نداده است، حتی یک اقدام ساده.

ما نمی‌دانیم چقدر زمان داریم. زندگی ما اکنون در جریان است و بدون شک هرکاری بتوانم انجام می‌دهم تا شما را به فردی مصمم و قاطع تبدیل کنم و احساس سرزندگی مطلق و تعهد نسبت به زندگی را به شما برگردانم.

♦ پرسش‌های پایان‌ناپذیر

چند سال پیش یکی از مراجعانم پس از سفری که در طول تعطیلات - به زادگاهش برای دیدن والدینش - رفته بود، نزد من آمد. وقتی که در حال مرتب‌کردن یک سری از وسایلیش بود، یکی از دفترچه خاطرات قدیمی‌اش را پیدا کرده بود. او متنی را خوانده بود که خودش یازده سال قبل نوشته و در

آن در بارهٔ تلاشش برای درک این مسئله که می‌خواست باز زندگی‌اش چه کند، صحبت کرده بود.

«بازده سال بعد، درحالی‌که کارهای زیادی انجام داده‌ام، هنوز هم همان سؤال را می‌پرسم. به نحوی شوکه شدم وقتی فهمیدم اگر اقدام‌های آینده‌ام هدفمند نباشند، ده سال دیگر هم باز همین سؤال را خواهم پرسید.»
شما هم ممکن است برای چند ماه، چند سال، یا چند دهه همین سؤال را از خودتان بپرسید.

آیا شغلی را که با آن هم‌ذات‌پنداری کرده‌ام از کودکی مشتاق آن بودم، باید رها کنم؟

آیا برای مدت زمان خیلی طولانی در این شرکت مانده‌ام؟
آیا می‌توانم در زمینه‌های دیگر به‌غیر از حیطهٔ کاری فعلی‌ام موفق شوم؟

آیا برای رضایت خاطر خودم باید از شغلم استعفا دهم؟
آیا در شغلی که برای سال‌های متمادی انجام می‌دهم، موفق هستم؟
من همیشه به بازگشت به دوران تحصیل و انتخاب یک شغل کاملاً متفاوت فکر می‌کنم. آیا این واقعاً همان چیزی است که می‌خواهم؟

یک بار از یکی از مراجعانم پرسیدم که چند وقت است چنین احساسی نسبت به شغلش دارد. پاسخ او مرا شگفت زده کرد.

او گفت: «راستش در تمام مدتی که کار کرده‌ام، من این افکار را در دوران دکتری و همچنین طی چهارده سال که در حوزهٔ صنعت کار می‌کردم، داشتم. در واقع هیچ دلگرمی یا راه دیگری نداشتم. بنابراین همین شغل «نیمه موفقیت‌آمیز» را ادامه دادم. اما با فکر کردن به اینکه باید این شغل را برای بیش‌تر از پنج سال دیگر ادامه دهم، سرشار از اضطراب می‌شدم.»