

پیش گفتار:

فرقی نمی کند آغاز هفته باشد یا پایانش... صبح باشد یا شب... بذر امید؛ نه وقت می شناسد، نه موقعیت... هر وقت بکاری؛ شبیه لوبیای سحر آمیز، با اولین طلوع آفتاب خواستن؛ جوانه می زند... و تا آسمان موفقیت و توانستن، اوج می گیرد... هرگز نا امید نباش!!! ... نا امیدی، تیشه ی بی رحمی ست؛ به جان ریشه ی شعور و خوشبختی ات... پس تا دیر نشده، بذر جادویی امیدت را بکار، و معجزه هایت را درو کن...

کلام مدیریت

طراحی: مزیت رقابتی پایدار

مزیت رقابتی به معنای داشتن تمایزی نسبت به رقبا است که برای سازمان سودآور است. در عصر صنعت (موج دوم)، مزیت رقابتی با یک یا چند ویژگی ایجاد می شد اما امروز پیچیدگی رقابت به قدری زیاد شده که به ندرت پیش می آید که سازمانی تنها یک مزیت رقابتی داشته باشد. به جای آن همانطور که پورتر شرح می دهد: "مزیت رقابتی چیدمان یکپارچه و هماهنگی از چندین فعالیت ارزش زا می باشد، که همگی در کنار هم ارزشی یکپارچه و متمایز را به بازار عرضه می کنند. این ارزش یکپارچه و هماهنگ به راحتی تقلید پذیر نیست"

به نقل از ریچارد روملت، وقتی کسی می گوید که "مدیران، تصمیم گیرندگان هستند" منظور وی استراتژیست های ماهر نیست. یک استراتژیست ماهر باید طراح باشد و زیر سیستم ها و برهم کنش های محتمل بین آنها را در ذهن خود درک و تجسم کند تا بتواند پیکربندی اثربخشی از آنها را ارائه نماید.

اغلب استراتژی های اثربخش امروزی از جنس طراحی هستند. یک استراتژی از نوع طراحی، ترکیب بندی ماهرانه ای از منابع و اقدامات است که در موقعیتی چالش برانگیز به یک مزیت می انجامد. هرچه چالش رقابتی بزرگ تر باشد، نیاز به یکپارچه سازی هوشمندانه منابع و اقدامات بیشتر می گردد.

استراتژی از نوع طراحی به نوعی، نوآوری در مدل کسب و کار است که مزیت رقابتی سودآور پایدار را می آفریند.

همکاران عزیز:

خانم ها: الهام ناتوره، سیما خادمی، مهدیس السادات میری ها، هاجر مراقی، محبوبه اسماعیلی، معصومه

شعبانی، زینب آرا، فاطمه محمدی، مریم خندان، زینب بقائی فر، نازنین نجفی، زهرا امینی، معصومه

آبیاری، مرجان شادپور

آقایان: عبدالعلی مقصودی راد، حجت چهره سا، علی ابراهیمی، مرتضی خستوان، مرتضی حاجی

نژاد، ولی اینانلو، مجتبی کریمی، محسن یزدی، علی توکلی، هادی رضائی، محمد غمگسار، هادی

محبوب، غلامعلی شیخلری، داریوش شریعتی، ارسلان شریف زاده، محمد مولانی، اسماعیل فتاحی،

فرشید فلاح، حبیب گلعلی زاده، نایب علی نصیری، مرتضی ذینلی، مهدی جعفری، سینا جمشیدی،

حمید رحیمی، عباس آتش افروز، محمود قاسمی، بهنام حقیقت، اسماعیل رضائی، مهرداد عرب زاده

*** تولدتان مبارک ***

امیدواریم سالهای سال در کنار خانواده محترم، زندگی توأم با سلامتی و خوشبختی را سپری نمایید.

در "شصت و نهمین"

شماره از نشریه می خوانید:

- پیش گفتار
- کلام مدیریت
- متولدین شهریور ماه
- حکایت: قابقتان را به کدام ساحل بسته اید؟
- چگونه علایق خود را شناسایی و دنبال کنید؟
- بگذارید کودکان کودکی کند
- اختلالاتی که باید آنها را جدی گرفت

اختلالاتی که باید آن را جدی گرفت!

آسیب های اسکلتی عضلانی

آسیب های اسکلتی عضلانی یکی از شایع ترین بیماری های ناشی از کار در تمام صنایع بوده، به طور مثال یک سوم غرامت های پرداختی به کارگران در انگلستان ناشی از این مورد است.

بعضی از فعالیت هایی که افراد حین کار انجام می دهند مانند بلند کردن، حرکات تکراری، بردن دست به سمت اشیاء دور از بدن. به بدن آسیب می زند. در بعضی شرایط این حرکات باعث آسیب به ماهیچه ها، تاندون ها، اعصاب، رگ های خونی، مفاصل، گردن، شانه ها، بازوها، دست ها، پاها و پشت می گردند. به این نوع آسیب ها اصطلاحاً آسیب های اسکلتی عضلانی گفته می شود.

اهمیت توجه به آسیب های اسکلتی عضلانی

۴۰ درصد ویزیت پزشکان در دنیا به آسیب های اسکلتی عضلانی بر می گردد. همچنین ۱۹ درصد علل بستری در دنیا و هزینه ای معادل ۵ برابر درمان ایدز، ۳ برابر درمان آلزایمر صرف هزینه های ناشی از اختلالات اسکلتی عضلانی می شود. آمارها نشان می دهد پنج هزار کودک در کشور از کمردرد رنج می برند که اگر این فشار عصبی اسکلتی تعدیل نشود جامعه جوانان، افراد سالمند، کودکان و سایر اقشار جامعه در سنین مختلف با آن عوارض دست و پنجه نرم می کنند.

عاملی برای تغییر شغل

همان گونه که گفته شد، آسیب های اسکلتی عضلانی به هرگونه اختلال یا آسیب به ماهیچه ها، تاندون ها، رباط ها، مفاصل، اعصاب، رگ های خونی، بافت های نرم که شامل فشار و تنش، التهاب و درد می شود و ممکن است در اثر شغل فرد به وجود آمده باشد، یا به وسیله کار فرد تشدید گردد گفته می شود. در تحقیقی که در آمریکا انجام شده بین ۲۹ تا ۳۵ درصد مشکلاتی که باعث ترک شغل افراد می شود آسیب های اسکلتی عضلانی است و هزینه ناشی از آن در سال ۲۰۰۷ حدود یک و نیم میلیون دلار برآورد شده است. همچنین این موضوع در کشور ما هم مشکلاتی را ایجاد کرده است. به طور مثال در تولیدات و درکارخانجات فلزات سنگین مشاهده می شود که حدود ۶۰ درصد کارگران آن ها دارای مشکلات اسکلتی عضلانی بوده و این مشکلات در ارتباط با وزن سنگین و ساعات کاری آنها است.

علائم و نشانه ها : علائم دو دسته هستند، یک دسته قابل مشاهده اند که شامل:

قرمزی و تورم

اشکال در حرکت یک قسمت از بدن و دسته دیگری قابل مشاهده نبوده و به وسیله خود فرد احساس می شود:

۱- بی حسی و کرختی ۲- احساس سوزن سوزن شدن و گاهی درد

علائم و نشانه های آسیب های اسکلتی عضلانی ممکن است به طور ناگهانی در اثر یک رخداد غیر منتظره ایجاد گردد یا ممکن است در دراز مدت شکل گیرد. لذا تشخیص این موارد توسط کارفرمایان و کارگران یک امر ضروری است. بعد از تشخیص در صورتی که درمان مورد نیاز باشد، بلافاصله می تواند شروع گردد و اقدامات لازم جهت پیشگیری از وخامت اوضاع انجام گیرد.

درمان

نوع درمان برای آسیب های اسکلتی عضلانی بسته به نوع عارضه متفاوت است. درمان ممکن است شامل استفاده از گرما یا سرمای موضعی، درمان دارویی، فیزیوتراپی یا حتی جراحی باشد. یک آسیب های اسکلتی عضلانی در صورتی که به موقع تشخیص داده شود به طور موثرتری قابل درمان و پیشگیری می باشد.

عوامل بروز آسیب های اسکلتی عضلانی

عوامل اصلی خطر عبارتند از:

۱- به کار بردن نیروی بدنی زیاد ۲- وضعیت نامناسب بدنی ۳- حرکات تکراری ۴- فشار به بدن در اثر تماس موضعی با اشیاء

در تمام موارد گفته شده، طول مدتی که فرد با این عوامل در تماس است و بزرگی این عوامل مهم می باشند. همچنین سایر عواملی که می تواند بر روی میزان توان بدنی مورد نیاز جهت انجام یک کار تأثیر گذار باشند عبارتند از:

جانمایی و شرایط محیط و ایستگاه کار

برای مثال یک ایستگاه کاری با ارتفاع سطح کار بیش از اندازه زیاد یا کم منجر به بوجود آمدن وضعیت نامناسب بدن فرد می گردد.

خصوصیات اشیائی که فرد با آنها سروکار دارد. یک شی لیز و بی ثبات و با بدون دستگیره ممکن منجر به ایجاد یک وضعیت نامناسب بر روی فرد گردد در مقایسه با یک شی با دستگیره مناسب فرد در حین کار با آن مجبور به صرف انرژی بیشتری است.

شرایط محیطی محل کار

سرما و جریان باد در محیط کار باعث کاهش جریان خون در دست ها شده و دست فرد ضعیف می گردد و فرد مجبور به صرف نیروی چنگش بیشتری می باشد.

سازماندهی کار

مثلاً فردی که در طول یک شیفت کارهای متنوعی انجام می دهد در مقایسه با فردی که در طول شیفت کار دائماً یک کار را با عامل خطر مشخص و تکراری انجام می دهد در معرض خطر کمتر می باشد.

خصوصیات و ویژگی های شخصی

قد، جنس، نژاد، توانایی بدن در مقابله با عوامل خطر و ... که از فردی به فرد دیگر متغیر است نیز در ایجاد آسیب تأثیر گذارند.

بگذارید کودکتان، کودکی کند

بعضی از پدر و مادرها، به خیال خودشان که تربیت درست این است، فرزندان خود را زیاد زیر منگنه قرار می دهند و گاهی حتی به جای آنها تصمیم می گیرند. در تمام کارها یا در حال گفتن نه به کودک هستند یا بله گفتن. بهتر است اجازه دهیم کودک ما، کودکی کند. تا هفت سالگی باید این اجازه به بچه ها داده شود.

مهرسا ده سال دارد و شاگرد اول کلاسشان است. پدر و مادر در جمع اقوام با افتخار از فرزندشان نام می برند، اما خود مهرسا رضایت چندانی از زندگی اش ندارد. صبح تا بعدازظهر در مدرسه است. بیشتر فعالیتها آنجا انجام می شود. عصر در خانه تکالیفی دارد، اما تقریباً هر روز باید در یک کلاس فوق آموزشی شرکت کند. در حال حاضر حدود یک ماه به تابستان باقی مانده و به همین دلیل مهرسا بدترین روحیه را دارد. ظاهراً سه ماه تعطیلی باید برای استراحت و تجدید قوا باشد، ولی برای او این گونه نیست. این مدت برای او یکپارچه عذاب و نادانی است. از هشت صبح تا دو بعد از ظهر باید در انواع کلاسها شرکت کند. انگلیسی، فرانسه، شنا، ژیمناستیک، صخره نوردی، ارف، نقاشی و هر چیزی که به عقل والدینش برسد. مهرسا از زندگی اش راضی نیست، اما پدر و مادرش اصرار دارند بهترین رویه رشد و تربیت را برای او در پیش گرفته اند.

پدر رهام از آن دسته پدرهاست که اصرار دارد فرزندش حداقل یک بار در هر کلاسی اعم از زبان، ورزشی، هنری و... شرکت کند تا در این دنیا از هیچ کس و هیچ چیز عقب نباشد و با داشتن اطلاعات کافی در همه زمینهها سرآمد روزگاران شود. این طرز فکر اوست که فکر می کند با ثبت نام فرزندش در تمامی کلاسهای آموزشی او را به نابغه دوران تبدیل می کند، اما نظر رهام چیز دیگری است. وقتی رهام وارد کلاس نقاشی شد چیز خاصی از نقاشی با رنگ روغن نمی دانست و بعد از گذشت چند جلسه متوجه شد این هنر مستلزم ممارست و ادامه دادنهای طولانی است، اما از آنجا که همواره چند کلاس برای شرکت کردن داشت و بی هدف در انواع کلاسها ثبت نام می شد، بعد از گذشت یک ترم آن را رها کرد و برای حضور در کلاسهای دیگر حاضر شد. نوبت به شطرنج رسید، سپس والیبال، زبان فرانسه، تنبور، شنا، پیانو، خوشنویسی، هندبال، رزمی، آلمانی و به همین ترتیب کلاسهایی بود که ثبت نام می شد و بعد از گذشت یکی دو ترم رها می کرد تا فرصت حضور در زمینه دیگر را داشته باشد. شروع کردن یک زمینه آموزشی و نصفه کاره رها کردن آن، تاثیر بدی بر ذهن او می گذاشت. تصور پدر رهام مانند بسیاری والدین دیگر این است که با فرستادن فرزندش به تمامی کلاسهای ممکن چه خدمت بزرگی به او کرده است بی آن که متوجه شود با انجام این کار چه بار وحشتناکی را بر دوش پسرش تحمیل می کند. رهام در هیچ یک از این زمینهها به مهارت کامل نرسیده چون به جای این که یک یا دو زمینه را شروع کند و تا انتها برساند و احساس موفقیت کند، آن را رها کرده و نوبت کلاس دیگر رسیده است. رهام احساس می کند بی کفایت و بی استعداد است چون در هیچ زمینه ای ندرخشیده و این برای او افسردگی و سرخوردگی در پی داشته است. این دو مثال را ذکر کردیم برای طرح یک پرسش: "آیا شلوغ کردن سر بچهها با انواع و اقسام کلاسهای مختلف به پیشرفت آنها کمک می کند یا ممکن است نتیجه معکوس داشته باشد؟"

عقدہ والدین

برخی والدین اصرار دارند فرزندانشان را در تمامی کلاسهای آموزشی ثبت نام کنند و این موضوع ریشه در عقدههای سرکوب شده آنها دارد. پدر یا مادر گمان می کرده اگر خودش از این امکانات بهره مند می شد به فردی فوق موفق تبدیل می گشت و حال اصرار دارد تمام آموزشهای نداشته را به فرزند انتقال دهد. انگار مسابقه ماراتنی برپاست و تنها راه برنده شدن این والدین آن است که فرزندان را تحت انواع آموزشها قرار دهند. در واقع این والدین با فرزند خود به عنوان یک کاردستی عمل می کنند و اصرار دارند ظاهری زیننده تر به وی ببخشند بی آن که توجه داشته باشند این موجود زنده دارای روح است و این همه کلاسهای آموزشی چه لطمات جبران ناپذیری به وی وارد خواهد کرد.

میانببری برای قهرمان شدن

براستی هدف والدینی که اصرار دارند فرزندشان را در دهها کلاس مختلف ثبت نام کنند، چیست؟ این که او را از همان کودکی به قهرمانی کوچک با آینده ای وصف ناپذیر تبدیل کنند؟ به گفته دکتر احمدی این والدین تصور می کنند شرکت در کلاسهای آموزشی به منزله چوب جادویی است که با نشانه رفتنش به سمت فرزند، او را معجزه وار بزرگ می کند. چنین والدینی هنوز این مساله را بدرستی درک نکرده اند که قهرمان شدن میانبر ندارد و هر کس دوست دارد به انسانی بزرگ و مثال زدنی تبدیل شود باید اهداف بزرگ خود را بشناسد، برای نیل به آنها برنامه ریزی کند، تلاشهای خستگی ناپذیر کند، دود چراغ بخورد، بارها زمین بخورد و از جا برخیزد؛ اما آن قدر جدی و با ممارست ادامه دهد تا بالاخره به نوک قله آرزوهایش برسد و از دسترنج زحماتش بهره ببرد. آیا فرزندی که به لطف هزینه کردن والدین در انواع و اقسام کلاسها شرکت کرده و از تعلیم انواع معلمهای خصوصی کمک گرفته، آینده یک قهرمان واقعی را در پیش دارد؟!

انتخاب فرزند

اگر والدین دوست دارند فرزندشان در زمینه ای بدرخشد و نبوغ و استعداد خود را نشان دهد باید حق انتخاب را به خود او بدهند. شاید کودکی علاقه ای به هنر نداشته باشد، اما در عوض از همان ابتدا عشق شدید به ورزش داشته باشد و به یک رشته ورزشی بیشترین علاقه را نشان دهد. والدین باید به فرزندشان کمک کنند علاقه خود را پیدا کرده و راه رشد در آن زمینه را برای او هموار کنند. شاید یک نوجوان به ژیمناستیک علاقه زیادی داشته باشد و توان و استعداد درخشیدن در این مسیر را در خود ببیند.

ذهن خسته کودک

مادری با ناراحتی تعریف می کرد پس از سالها بچه دار شده و به همین دلیل بسیار خوشحال بوده است. او سعی کرده حق مادری را تمام کند. برای همین هر آموزشی که به فکرش می رسیده برای پسرش تدارک دیده. به طوری که پسر در ۱۵ سالگی دوره آموزش زبانهای انگلیسی و فرانسه را کامل کرده و در چند زمینه ورزشی و هنری هم تا حدودی پیش رفته است، اما پسر در ۱۷ سالگی درس را رها کرده و زندگی باری به هر جهت و بی هدفی را برگزیده است. دقیقاً برعکس آنچه مادر آرزو داشته است.

ادامه در صفحه بعد ...

پس از مدتی که آموزش‌های فراوان از حد بگذرد ذهن کودک بشدت خسته می‌شود. او دیگر تحمل گنجاندن انواع زمینه‌هایی را که از هر کدام تنها در حد درهم و برهم نکته به مغزش وارد شده ندارد و حتی نمی‌تواند زندگی عادی خود را پیش ببرد. بسیاری از این فرزندان حوصله امور عادی زندگی روزمره را ندارند و از هم سن و سالان خود بشدت عقب می‌افتند. حتی حوصله حمام رفتن و رسیدگی‌های عادی هر انسان طبیعی را نخواهند داشت و این به دلیل خستگی ذهن آنهاست. طلبکار شدن بچه

فربد و فرزانه، خواهر و برادری بودند که به لطف توجه والدین از دوران کودکی از انواع و اقسام کلاس‌های آموزشی بهره می‌بردند. والدین همواره به داشتن چنین فرزندان افتخار می‌کردند بخصوص که معمولاً نمرات مدرسه آنها هم خوب و قابل قبول بود. والدین خوشحال بودند فرزندانشان را همه جا زبانزد کرده‌اند، اما حقیقت آن بود که هیچ کس در فامیل و آشنا، این خواهر و برادر را دوست نداشت. فربد و فرزانه با همه کس رفتاری بشدت طلبکارمآبانه داشتند و با هیچ یک از هم سن و سالانشان یا حتی بزرگ ترها درست رفتار نمی‌کردند.

معمولاً والدین برای فرستادن بچه‌ها به این همه کلاس به نحوی به آنها باج می‌دهند. فرزند احساس می‌کند چه لطف بزرگی کرده که در این کلاس شرکت کرده است. او درک نمی‌کند درواقع والدین قصد خدمت و محبت دارند و قدر محبت هیچ کس را نخواهد فهمید. بعد از مدتی حتی باج‌دهی هم اثر نمی‌کند و فرزند از همه احساس طلبکاری دارد. او دیگر برای هیچ کس دوست داشتنی نخواهد بود و برای همگان دافعه خواهد داشت.

فرصتی برای کودکی
پایته آ تعریف می‌کند: وقتی کودک بدم حق بازی با دوستان را نداشتم. مادرم مرا پارک نمی‌برد و به من اجازه بازی با بچه‌های همسایه را نمی‌داد. از صبح تا شب به حکم او زمانم یا در کلاس می‌گذشت یا مشغول انجام تکالیف کلاس‌ها و تست زدن بودم. یک سال هم دو سال یکی کردم و به این بهانه تمام تابستانم گرفته شد. اکنون هر وقت به مادرم اعتراض می‌کنم پاسخ می‌دهد این سختگیری‌ها را از سر دلسوزی می‌کرده تا وقت من در بازی با بچه‌ها هدر نرود و بتوانم پیشرفت کنم، اما خود من از هر کسی بهتر می‌دانم چه لذت بی‌انتهایی در آن بازی‌ها بود و من در دوران کودکی چه احتیاج وصف‌ناپذیری به آنها داشتم، اما مادرم مرا محروم کرد. براستی والدینی که تمام وقت کودک را به بهانه کلاس‌های آموزشی از او می‌گیرند به این نمی‌اندیشند که فرصت کودکی را از او دریغ کرده‌اند؟ شور و نشاط و هیجان بازی‌های دوران کودکی لازمه بسیار مهمی برای رشد شخصیتی کودک است و حذف آن از زندگی او خلای جبران‌ناپذیر ایجاد می‌کند.

آموزش والدین

هر پدر و مادری در نوع خود حرفه و هنری بلد است که می‌تواند مستقیم آن را به فرزندش آموزش دهد. باغبانی، نجاری، معرق، بافتنی، خیاطی، آشپزی، نواختن ساز، قصه‌گویی و هر چیز دیگر می‌تواند بهانه‌ای شیرین برای پیوند جدی تر والدین و فرزندان باشد. پدر و مادر که وقت صرف می‌کند و عاشقانه دانش و مهارت خود را به فرزند یاد می‌دهد برای او از ارج و قربی متفاوت برخوردار می‌شود. سهم هر فرزندی از آموزش، یادگرفتن دانسته‌ها و تجربیات والدین است. با این حال بسیاری از پدرومادرها به بهانه نداشتن وقت کافی، فرزندان خود را به دست معلم و مربی می‌سپارند و آنها را از آموزه‌های طلایی خود بی‌بهره می‌گذارند.

حضور در اجتماع، مهم‌ترین آموزش

افرادی که با دیگران رفت و آمد دارند و فرزندان خود را زیاد به محیط‌های عمومی مانند پارک و منزل قوم و خویش می‌برند درواقع فضای مناسبی برای یادگیری و تجربه آموزشی این نونهالان ایجاد می‌کنند. کودک و نوجوان هرچه بیشتر در جامعه حضور پیدا کند و با افراد بیشتری آشنا شود سریع‌تر زندگی را می‌شناسد و قدرت تصمیم‌گیری بهتری پیدا می‌کند. کودک در پارک همراه سایر بچه‌ها یاد می‌گیرد چگونه با دیگران دوستی کند و در عین حال به چه طریق حق خود را حفظ کند تا بتواند از ساعتی که برای بازی در آنجا آمده نهایت لذت را ببرد. پدر و مادری که وقت پارک و مهمانی در اندازه معقول را از فرزند خود می‌گیرند و این زمان را به کلاس‌های آموزشی و انجام تکالیف اختصاص می‌دهند، درحقیقت او را از آموزش اجتماعی محروم کرده‌اند.

قایق تان را به کدامین ساحل بسته اید؟

نیمه شبی چند دوست به قایق سواری رفتند و زمان زیادی پارو زدند. سپیده که زد گفتند: «چقدر رفته ایم؟ تمام شب را پارو زده ایم!»

ولی دیدند درست در همان جایی هستند که شب پیش بودند! آنان تمام شب را پارو زده بودند، ولی یادشان رفته بود طناب قایق را از ساحل باز کنند!

در اقیانوس بی انتها هستی، انسانی که قایقش را از این ساحل باز نکرده باشد هر چه قدر هم که سختی بکشد به هیچ کجا نخواهد رسید.

شما قایق تان را به کدامین ساحل بسته اید؟ ساحل افکار منفی، ناامیدی، ترس، طمع، تکبر، غرور، گذشته یا...

در زندگی هیچ لذتی بزرگتر از غلبه بر سختی وجود ندارد، لذت عبور از یک پله و رفتن به پله ی بعدی ساختن آرزوهایی جدید و تماشای به ثمر نشستن آنها همه ی اینها لذت بخشند.



چگونه علایق خود را شناسایی و دنبال کنیم؟

وقتی دیگران از اهمیت شناختن علایق صحبت می‌کنند و یا شما را نصیحت می‌کنند که باید به دنبال علایق خود بروید، ممکن است برای شما نصیحتی کلیشه‌ای و خسته‌کننده باشد، زیرا این احتمال وجود دارد که شما علایق خود را به خوبی نشناسید. شاید شما از جمله افرادی سخت‌کوشی هستید که سخت‌گیرانه و متعهدانه کار می‌کنید. وقتی می‌دانید چه کار می‌کنید، هیچ چیز توان مقابله و متوقف کردن شما را ندارد. اما پیش از آن باید بدانید که چگونه یک کار را آغاز کنید. اگر احساس می‌کنید که در برداشتن قدم اول ناتوان هستید و شناختی نسبت به علایق خود ندارید، مطالعه این مقاله را از دست ندهید. در این مقاله یک دستورالعمل شش بندی برای شناختن علایق به شما پیشنهاد خواهیم داد که رعایت کردنشان می‌تواند شما را در مسیر یافتن علایق و دنبال کردنشان یاری کنند.

با نگرش درست کار را شروع کنید

اگر بدون اینکه گرسنه باشید پا به رستوران بگذارید، چیزی برای خوردن پیدا نخواهید کرد. حتی دوست ندارید در رستوران بمانید و منوی رستوران برایتان جذاب نخواهد بود. بنابراین منو را با دقت بررسی نخواهید کرد. این قاعده، دقیقاً در شناسایی علایق هم اتفاق می‌افتد. اگر قانع شوید که شناختن علایق فرآیند سخت و دشواری است، محال است بتوانید آن‌ها را بشناسید. در صورتی که علایق خود را نشناسید و به خودتان باور نداشته باشید، چگونه می‌توانید کارهایتان را به خوبی به انجام برسانید؟ نکته مهم اینجاست که تمرکز شما باید بر کاری باشد که از انجام آن لذت می‌برید. یکی از بهترین راههایی که این نگرش را در شما تقویت می‌کند احاطه کردن خود با افرادی است که علایق خود را شناخته‌اند و آن‌ها را دنبال می‌کنند. چند نفر از دوستان و خانواده شما علایق خود را دنبال می‌کنند؟ اگر تعدادشان زیاد نیست، زمان آن رسیده تا ارتباطات خود را بیش‌تر کنید و با افرادی که علایق خود را دنبال می‌کنند رفت و آمد کنید تا آنان الهام‌بخش شما باشند.

با نکته‌سنجی تمام لحظات زندگی خود را بررسی کنید

وقتی به این نتیجه رسیدید که می‌توانید علایق خود را شناسایی کنید، وقت آن می‌رسد که به دنبال شواهدی برای شناسایی آن‌ها باشید. اگر زندگی خود را مرور کنید، به لحظاتی خواهید رسید که می‌تواند در تصمیم‌گیری به شما کمک کند. با تمرکز بیش‌تر بر این لحظات، خواهید توانست آرام آرام علایق خود را بشناسید. برای مثال یکی از کارهای مورد علاقه من تدریس زبان انگلیسی به نوجوانان است. در ابتدا تفکر من این بود که علاقه من به زبان انگلیسی و نوجوانان است، اما پس از مدتی بررسی متوجه شدم که علاقه من به رهبری جوامع و آموزش چیزهای جدید به افراد است.

برای شناختن علایق خود به دنبال یک چتر شغلی باشید

وقتی به نکات مدنظر خود می‌نگرید، به نظر کاملاً نامرتب می‌رسند، به عنوان مثال، شما زبان فرانسه دوست دارید، قهوه دوست دارید، اسم و فامیل بازی کردن دوست دارید، تجزیه و تحلیل کردن دوست دارید. حال با این علایق چگونه می‌توانید شغل خود را پیدا کنید؟ در این لحظه باید این علایق را کنار هم قرار داده و رابطه‌ای معنادار در میان آنان کشف کنید. در نهایت باید آنان را زیر یک چتر قرار دهید؛ این چتر باید شغل شما را هم شامل شود. اگر بتوانید پس از شناختن علایق خود آن‌ها را در لوای یک چتر جمع کرده و شغل خود را از مجموع آن‌ها استخراج کنید، شما فردی موفق خواهید بود.

میان سرگرمی و علایق خود تفاوت قائل شوید

ممکن است این بررسی‌ها باعث شود به سراغ چیزهایی بروید که عاشقتش هستید. اما باید در نظر داشته باشید، علاقه و سرگرمی با هم متفاوت هستند. باید به دنبال چیزی باشید که به شما سود برساند و برایتان پولساز باشد. اگر بخواهید به واسطه علایق خود در جامعه مشارکت داشته باشید و همچنین درآمد هم کسب کنید، باید واقع‌بینانه به مسائل بنگرید. باید ببینید چگونه می‌توانید از علایق خود به شغلی مناسب برسید. علاوه بر آن باید ببینید آیا علاقه‌ای به انجام همیشگی این سرگرمی‌ها به عنوان شغل خود دارید؛ برای بسیاری از افراد علایق و اشتیاق تنها برای مدتی کوتاه و برای خوشگذرانی است؛ و وقتی دوست داشته باشند کاری را انجام دهند تا مجبور باشند آن کار را انجام دهند برایشان تفاوت بسیاری دارد. پس به این نکته دقت کنید.

انتظار عصیان داشته باشید

وقتی به دنبال شناسایی علایق خود هستید، بخش‌هایی از شخصیت شما به دنبال سرکشی و عصیان خواهند رفت. در این باره صحبت‌ها و بحث‌های بسیاری می‌توان مطرح کرد که در این مقاله نمی‌گنجد، اما نکته‌ای که باید به آن توجه کنیم این است که زمانی که به دنبال علایق خود هستید، بخشی از وجودتان ترس از شکست، عدم موفقیت، دیده نشدن و حتی آسیب‌پذیری خواهند داشت که عمدتاً این ترس‌ها به صورت عصیان خود را نشان می‌دهند. این عصیان و سرکشی به افراد اجازه نمی‌دهد به خوبی علایق خود را شناسایی و دنبال کنند. اگر به این افکار اجازه دهید پیروز شوند، نمی‌توانید علایق خود را آن‌طور که باید و شاید دنبال کنید. به جای آن سعی کنید با بررسی درست متوجه شوید کدام یک از افکار شما منطقی و درست است. بعد از این بررسی‌ها خواهید توانست خود را قانع کنید که کشتی شما در مسیر درستی حرکت می‌کند، بنابراین می‌توانید به خوبی به شناسایی علایق و دنبال کردن آنها ادامه دهید.

محدوده و دامنه شجاعت خود را کشف کنید

همواره در زندگی خود سعی کنید با رسیدن به محدودیت‌های جدید، محدودیت‌های قدیمی خود را کنار بگذارید؛ نسخه جدیدی از شجاعت برای خود تعریف کنید؛ بررسی کنید چه ریسک‌هایی به شما کمک می‌کند، اشتیاق و علایق شما چیزهایی است که به اندازه کافی شما را ترسانند، نه اینکه یک هراس دائمی در شما ایجاد کند. دایره آسایش خود را بگسترانید، نه اینکه به طور کلی آسایش خود را برچینید. پیدا کردن این مرز باریک میان ترس و ریسک مثبت و هراس و استرس همیشگی کاری است سخت و زمان‌بر؛ و البته که نیاز به آزمون و خطا دارد.

جمع‌بندی

علایق خود را بشناسید و آن‌ها را دنبال کنید؛ جهان نیاز و شور اشتیاق شما دارد. همین امروز تصمیم بگیرید که باید به دنبال علایق خود بروید. محافظه‌کاری را کنار بگذارید و از این دستورالعمل برای شناسایی و دنبال کردن علایق خود کمک بگیرید. وقتی علایق خود را به درستی شناسایی کردید، مطمئن باشید آن‌ها شما را به مسیر درستی هدایت خواهند کرد.