

هنر اوج گیری ۲ :

# هرم سعادت

*Saadat's Pyramid*



دهکده جهانی  
دانش و مهارت  
GVKS.ir

نویسنده: دکتر سعید سعادت



|                     |                                                                                  |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : سعادت، سعید، ۱۳۳۲ -                                                            |
| عنوان و نام پدیدآور | : هرم سعادت: راز موفقیت و رضایتمندی شغلی را در هرم سعادت پیچید/ مولف سعید سعادت. |
| مشخصات نشر          | : تهران: دبیران تهران، ۱۳۹۸.                                                     |
| مشخصات ظاهری        | : ۲۴۲ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵، ۲۱/۵.                                                        |
| فروست               | : هنر آوج گیری؛ ۲.                                                               |
| شابک                | : 978-622-218-209-0                                                              |
| وضعیت فهرست نویسی   | : آفیا                                                                           |
| یادداشت             | : کتابنامه ص. ۲۳۸.                                                               |
| عنوان دیگر          | : راز موفقیت و رضایتمندی شغلی را در هرم سعادت پیچید.                             |
| موضوع               | : موفقیت شغلی                                                                    |
| موضوع               | : Career development                                                             |
| موضوع               | : رضایت از کار                                                                   |
| موضوع               | : Job satisfaction                                                               |
| موضوع               | : خود ارزشیابی                                                                   |
| موضوع               | : Self-evaluation                                                                |
| موضوع               | : سازمان -- ارزشیابی                                                             |
| موضوع               | : Organization -- Evaluation                                                     |
| موضوع               | : کارآمدی، سازمانی                                                               |
| موضوع               | : Organization's effectiveness                                                   |
| رده بندی کنگره      | : HF5۱۱                                                                          |
| رده بندی دیویی      | : ۶۵۰/۱۱                                                                         |
| شماره کتابشناسی ملی | : ۵۹۰۱۱۱۲                                                                        |

|                                                              |                                |
|--------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| عنوان کتاب                                                   | هرم سعادت                      |
| نویسنده                                                      | Saadats Pyramid                |
| ناشر                                                         | سعید سعادت                     |
| نوبت چاپ                                                     | 1953 - Saadat Saeed - Tehran   |
| تاریخ انتشار                                                 | موسسه فرهنگی هنری دبیران تهران |
| تیراژ                                                        | اول                            |
| قیمت                                                         | آذر ۹۸                         |
| چاپ و صحافی                                                  | ۲۰۰۰ نسخه                      |
| مرکز پخش و فروش                                              | ۳۰،۰۰۰ تومان                   |
| بهبشت آئین پلاک ۲۱، طبقه ۲ غربی، تلفن: ۶۶۴۸۰۲۱۱ - ۹۱۲۳۸۰۷۳۲۳ | درج عقیق                       |
| فروشگاه اینترنتی                                             | www.dibagaranpakhsh.ir         |

## فهرست

پیش درآمد ..... ۱۰

درآمد ..... ۱۰

**فصل اول** ..... ۱۵

ارزش‌ها (values) ..... ۱۷

ارزش چیست؟ ..... ۱۷

ویژگی‌های ارزش‌ها ..... ۲۱

سطوح مختلف ارزشی ..... ۲۱

منشأ ایجاد ارزش ..... ۲۱

چگونه ارزش‌های خود را سنجایی کنید؟ ..... ۲۶

چهار پرسش برای تعیین ارزش‌ها ..... ۳۷

تضاد ارزش‌های فردی ..... ۴۱

مدیریت تضاد ارزش‌ها بین کارکنان ..... ۴۳

تأثیر ارزش‌ها ..... ۴۹

ارزش‌ها و قانون جذب ..... ۵۰

ارزش‌ها و کارآفرینی ..... ۵۳

ارزش‌ها و جامعه ..... ۵۵

کوه یخ ..... ۵۶

- تغییر ارزش‌ها در مسیر زندگی..... ۵۷
- بازتعریف ارزش‌های فردی..... ۵۸
- اولویت‌بندی ارزش‌ها..... ۶۰
- ارزش‌های فردی و اخلاق رهبران..... ۶۲
- انتخاب آگاهانه ارزش‌ها..... ۶۴
- نمونه‌هایی از ارزش‌های یک محیط کاری..... ۶۴
- بر توجهی به ارزش‌ها..... ۶۵
- هفت گام کشف ارزش‌های اساسی فردی..... ۶۸
- فهرست ارزش‌ها..... ۷۷
- ارزیابی ارزش‌ها (Values Assessment)..... ۷۹
- شناسایی ارزش‌های فردی..... ۸۲
- ۱۰ ارزش برتر شما..... ۸۶
- اهمیت ارزش‌ها..... ۹۰
- طبقه‌بندی ارزش‌ها براساس مدل هفت مرحله‌ای..... ۹۱
- آگاهی برت..... ۹۱
- هفت مرحله آگاهی..... ۹۴
- آگاهی همه‌جانبه..... ۱۰۱
- تفسیر نتیجه آزمون ارزیابی ارزش‌های فردی ۱۰۲

انگیزه‌های مربوط به منافع شخصی ..... ۱۱۵

تفسیر تست ارزیابی ارزش‌های فردی ..... ۱۱۷

خوداندیشی ..... ۱۱۹

**فصل سوم** ..... ۱۲۳

توانمندی‌ها (capabilities) ..... ۱۲۵

شناسایی و کشف توانمندی‌ها ..... ۱۲۵

توانمندی‌های هسته‌ای ..... ۱۲۶

عوامل درونی و بیرونی ابزار تحلیلی سوات ..... ۱۲۸

یک. عوامل درونی ..... ۱۲۸

چگونه سوات خود را ترسیم کنیم؟ ..... ۱۲۹

نقاط قوت یا توانمندی‌ها ..... ۱۲۹

نقاط ضعف ..... ۱۳۰

**فصل چهارم** ..... ۱۳۱

علائق (Favorites) ..... ۱۳۵

علائق چه هستند و چگونه آنها را کشف کنیم؟ ..... ۱۳۵

چگونه علایق خود را کشف کنیم؟ ..... ۱۳۹

کشف علایق در سه گام ..... ۱۴۰

شوق خود را در شغل‌تان وارد کنید ..... ۱۴۴

۱۴۸..... فواید شوق خود را بشناسید

۱۵۰..... فرایند کشف علایق

۱۵۱..... ابزار سیاهه علایق

۱۵۲..... کشف علایق بدون نیاز به مشاوران

۱۵۵..... **فصل پنجم**

۱۵۷..... انتخاب مشغل مناسب (Selecting the Right Job)

۱۶۲..... استفاده از ابزارهای ارزیابی فردی برای انتخاب مشغل

۱۶۸..... لنگرهای شغلی ادگار شاین

۱۷۴..... لنگرهای شغلی برای برنامه ریزی شغلی

۱۷۷..... آزمون لنگرهای شغلی

۱۸۰..... تفسیر آزمون لنگرهای شغلی

۱۸۴..... کدهای هالند

۱۸۸..... مدل هالند

۱۹۰..... روش های استفاده از مدل هالند

۱۹۴..... پرسشنامه رغبت سنجی هالند

۲۱۰..... سازمандهی پاسخ ها

۲۱۳..... تأثیر ارزش ها در زندگی

۲۱۳..... تعادل در کار و زندگی

- ۲۱۳..... تعادل کار و زندگی به چه معناست؟
- ۲۱۵..... تأثیرات عدم تعادل کار و زندگی
- ۲۱۶..... تومیه‌هایی برای متعادل کردن کار و زندگی
- ۲۲۱..... شناخت ارزش‌های شغلی
- ۲۲۲..... اهمیت ارزش‌های شغلی
- ۲۲۵..... نحوه روان ارزش‌های شغلی افراد را شناخت
- ۲۲۸..... هدف جهت دادن ارزش‌های فردی در سازمان
- ۲۲۹..... فرایند توسعه ارزش‌های سازمان
- ۲۲۹..... مراحل شناسایی ارزش‌های سازمان
- ۲۳۱..... کارگاه شناسایی ارزش‌ها
- ۲۳۲..... مراحل شناسایی ارزش‌های سازمان
- ۲۳۳..... بیانیه ارزش‌های سازمانی
- ۲۳۴..... پیگیری فرایند شناسایی ارزش‌های سازمانی
- ۲۳۵..... نقش رهبران پس از تعیین ارزش‌های سازمانی
- ۲۳۸..... فهرست منابع و مآخذ

## «پیش درآمد»

این کتاب هدیه من است به شما و مطالعه و به کارگیری دستورالعمل‌های آن، هدیه شماست به من. این تلاش من و شماست که می‌تواند تغییرات مثبت در زندگی خودمان و روند توسعه کشور ایجاد کند. بر آنیم تا با سود حاصل از فروش این کتاب، لیخندی بر لبی نشانیم، ناامیدی را امیدوار کنیم و مسیر رسیدن انسان‌ها به رؤیاهایشان را هموار سازیم تا در زندگی شخصی رضایت‌مند باشند و در زندگی حرفه‌ای، فضایی سرشار از صمیمیت بازمانی را تجربه کنند.

## درآمد

مدتی است که به اعضای شرایط بحرانی ترافیک در کلان‌شهر تهران و مهم‌تر از آن، برای اینکه تماس نزدیک‌تری با مخاطبین پروژه (کتاب) «هنر اوج‌گیری» داشته باشیم، از تاکسی‌های اینترنتی بیشتر استفاده می‌کنم. به این نمونه معمول و مکرر از تجربه نگارنده در طول این سفرهای درون‌شهری توجه کنید:

من: خسته نباشی جوان!

راننده: ممنونم قربان، شما هم خسته نباشید!

من: به نظر میاد به رانندگی علاقه خاصی داری که این شغل رو انتخاب کردی.

گوینده مسیر یاب (معمولاً Waze): پس از ۱۰۰ متر به راست بپیچید.

راننده: والله راضی که چه عرض کنم! با مدرک فوق لیسانس، از صبح تا شب کلاچ ترمز می‌کنیم برای گذران زندگی. چاره چیه؟

من: با مدرک فوق لیسانس!؟

راننده: بله آقا، فوق لیسانس مهندسی معدن دارم. تمام روز پشت این فرمون با خودم فکر می‌کنم آیا حاصل همه زحماتم همین بود؟ اصلاً برای چنین شغلی لازم بود به عمر درس بخونم؟

گوینده مسیر یاب: جلوتر دوربین کنترل سرعت پیش روی شماست. من غمگین از اینکه جوان شایسته هم‌وطنم را چنین مستأصل و تسلیم به شرایط نامساعد اشتغال کشورمان می‌بینم، ادامه می‌دهم: هیچ وقت از خودت پرسیدی تا کی قراره با ناخشنودی به شغلت ادامه بدی؟ به صدای بریاب کمی عمیق‌تر توجه کن: به جایی هم توی جاده زندگی باید تغییر مسیر بدی...

شوربختان سازان: یعنی سناریوهای ناخشنودی از شغلی که بخش اعظم زمان بیداری یک شهروند جوان به آن اختصاص می‌یابد، در سایر اقصای جامعه نیز به وفور دیده می‌شود. در سازمان‌ها و اداره‌جات مختلف، کارکنانی را مشاهده می‌کنیم که از شغل خود خشنود نیستند. در فضای کارآفرینی کشور، بسیاری کارآفرین‌ها و استارت‌آپ‌هایی که در مراحل آغازین کسب‌وکار خود، شکست را تجربه می‌کنند. از خودم می‌پرسم این گروه که افرادی باهوش، ایده‌آز، ذوق و با پشتکار هستند، چرا سرنوشت مطلوبی ندارند؟

در تمام این موارد، پرسش اساسی قابل طرح برای جوانان جستجوگر شایسته‌ای که لاجرم نقش «قربانی» و «ناکام» را در نمایشنامه کسب‌وکار و اقتصاد کشور قبول کرده‌اند، این است که «تا کی می‌خواهید با ناخشنودی به شغل خود ادامه دهید؟» مواجهه با این ناملازمات، نگارنده را بر آن داشت که تجربه‌ها و مؤلفه‌های مؤثر در تجربه کارآفرینانه خود را گرد آورده و در کتابی به نام «هرم سعادت» سازمان دهم؛ بدان امید

که پاسخ همه پرسش‌های بالا را، خواه از سوی راننده جوان اما ناامید تاکسی اینترنتی مطرح شده باشد و خواه در ذهن کارمند دولت یا مدیر عامل استارت‌آپی کم‌رقم نقش بسته باشد، بر مبنای دستاوردهای چهار دهه زندگی کارآفرینانه خود در مقام بنیان‌گذار مجتمع فنی تهران پیشنهاد کرده باشم.

کتاب هرم سعادۃت به شما می‌آموزد که در زندگی به مفاهیم زیر عمیقاً بیندیشید. به بیان دیگر، این سه مفهوم طلایی، تشکیل دهنده سه رأس قاعده هرم سعادۃت هستند:

۱. ارزش‌ها: ارزش‌های شما در زندگی کدام‌اند؟

چگونه آنها را شناسایی می‌کنید؟ بر این اساس است که تعیین می‌شود چه اموری در زندگی شما اولویت دارند.

۲. علایق: انجام چه کاری برای

شما لذت‌بخش است؟ چه کارهایی

نشان‌دهنده اشتیاق را در وجود

شما مشعل‌ها و شما را مشعوف

می‌کنند؟

۳. توانمندی‌ها: نقاط قوت شما کدام‌اند؟

کدام کارها هستند که وقتی آنها را انجام

می‌دهید، مورد تحسین دیگران قرار می‌گیرید؟

شاخص‌ترین توانمندی‌های شما در زندگی

کدام‌اند؟

در تمام این موارد، پرسش اساسی قابل طرح برای جوانان مستعد و شایسته‌ای که لاجرم نقش «قربانی» و «ناکام» را در نمایشنامه کسب و کار و اقتصاد کشور قبول کرده‌اند، این است که «تا کی می‌خواهید با ناخشنودی به شغل خود ادامه دهید؟»

در رأس هرم البته شغل مطلوب و مناسب شما قرار دارد. اگر بنیادهای معنادار زندگی و شغل خود را بر پایه اشتراک این سه رأس بنا کنید، هم

موفقیت و کامیابی را تجربه می‌کنید و هم از زندگی خود راضی و خشنود خواهید بود. به این ترتیب، از دنیای پیرامون خود انرژی و شور و شوق بیشتری دریافت می‌کنید، انگیزه بیشتری به دست می‌آورید و گوهر والایی در وجود و ذهن شما صیقل می‌خورد: «خلاقیت»

به این شیوه، شما حضوری تمام و کمال در محیط کار خود خواهید داشت؛ طوری که حتی گذشت زمان را احساس نکرده و سرشار از شور و شادی و لذت خواهید بود. آنگاه است که شغل به عاملی برای شادی، رشد و تعالی شما بدل خواهد شد، نه اینکه حیات ارزشمند شما وقف کار شده باشد. رواق کار برای شما به نوعی سرگرمی تبدیل می‌شود. اگر این‌گونه کار کنید، از جوانی و اول عمر بیشتری برخوردار خواهید بود. هرگاه سه مؤلفه یادشده را پایه و اساس زندگی خود قرار دهید، هرگز در زندگی از رسیدن به اهداف خود ناامید نخواهید شد.

