



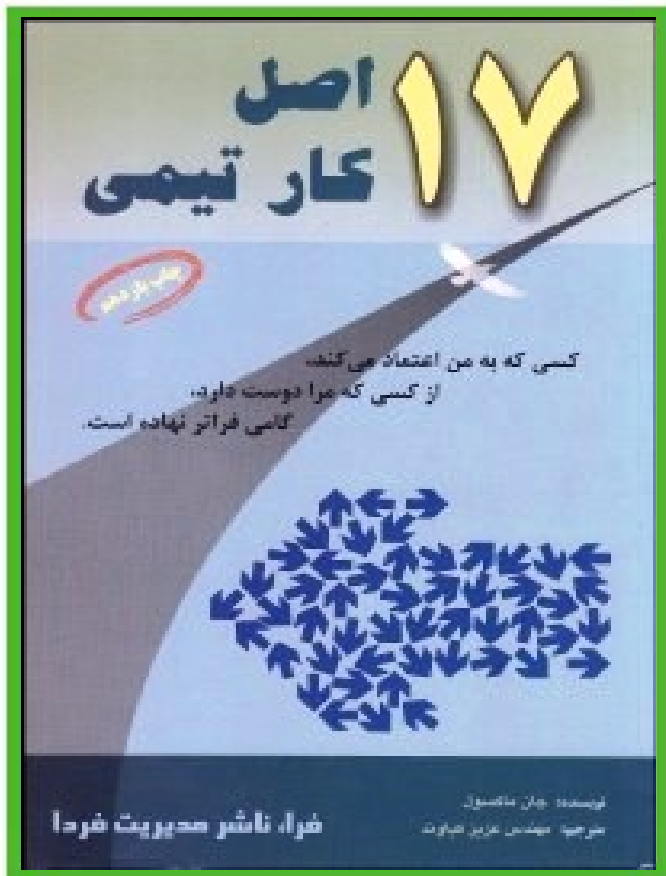
رجاوندان شهر امید



آگاهی شاد است، آزادیست



رجاوندان شهر امید



ارائه دهنده : مرضیه دورودیان

تاریخ: ۱۴۰۰/۰۲/۲۶

مکان: نرم افزار GoToMeeting

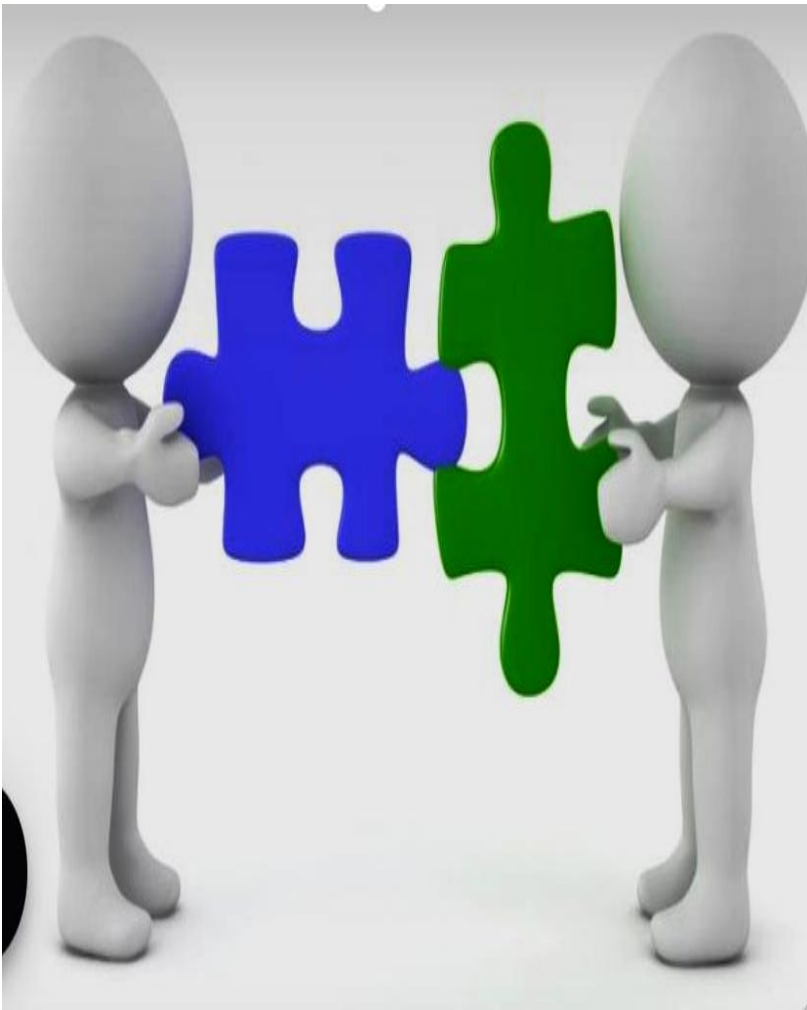
شماره جلسه : ۴۸



آموختن را دوست داریم

- احساس امنیت می کنیم و از تغییر باکی نداریم
- نوآور هستیم
- خدمت به مردم را دوست داریم

برای سازگارتر و انعطاف پذیرتر شدن بهتر است :



✓ خود را به آموختن و یادگیری عادت دهیم

✓ نقش خود در گروه را از نو ارزیابی کنیم

✓ فراتر از مسایل روزمره را ببینیم و به دنبال راه حل



• چهار دگرگونی که باید رخ دهد تا همکاری اعضای گروه همدلانه شود:

• دگرگونی در برداشت و بینش: به اعضای گروه به چشم همکارانی همدل بنگریم نه رقیب.

• نگرش: به جای بدگمانی به اعضای تیم، پشتیبان شان هستیم.

• کانون توجه: به جای خود، گروه را در کانون توجه قرار دهیم.

• نتیجه ی همدلی و اتفاق از طریق هم افزایی را به خود یادآوری کنیم

چگونه می توان کسی شد که همکاری او در گروه با دل و جان باشد؟



✓ به این فکر باشیم که همه اعضای گروه برنده شوند

✓ در دانش و مهارت، کامل کننده یکدیگر باشیم

✓ مصاحت گروه را از مصاحت خود فراتر بینیم



- هر عضو موثر گروه باید بداند که:
- تعهد، به طور معمول در گیرودار سختی خود را نشان می دهد.
- تعهد، به استعداد و توانایی بستگی ندارد.
- تعهد، بر اثر انتخاب ایجاد می شود، نه بر اثر شرایط.
- تعهدی که بر پایه ارزش ها باشد پایدار می ماند.

تدابیرهایی برای افزایش تعهد :



✓تعهدها و ارزش های خود را به یکدیگر گره بزنیم.

✓دل به دریا بزنیم و بدانیم که هر تعهدی ریسک هایی دربر دارد.

✓تعهدهای اعضای گروه خود را ارزیابی کنیم.

✓کشف راه هایی برای متعهد ماندن



- خود را از دیگران جدا نمی دانیم
- راه ارتباط را بر یکدیگر باز می گذاریم.
- قاعده ۲۴ ساعت را رعایت می کنیم
- تلاش می کنیم در جاهایی که احتمال تیرگی روابط هست، مناسبت های اعضای گروه تیره نشود.
- اگر برقراری ارتباط با اعضای گروه دشوار باشد، جزئیات آن را در جایی می نویسیم (قرارداد، عقدنامه و...)

برای بهبود ارتباط خویش بهتر است :



✓ رک و راست باشیم (ارتباط باز که پایه اعتماد را محکم می سازد)

✓ کاستی ها و مسایل خود و اعضای گروه را در اولین فرصت بیان و بررسی کنیم.

✓ تا حد ممکن دیگر اعضا را هم در جریان امور قرار دهیم (مگر تنها زمانی که پای اطلاعات حساس به میان می آید)



✓ همواره به آماده سازی مقدمات/ فضای دوره‌می برای پذیرفتن افراد و ایده های جدید در راستای قصد تیم توجه داریم.

✓ توجه به جزییات (حتی به ظاهر کوچک) را در نظر داریم.

برای افزایش کاردانی و شایستگی خویش :



- به دنبال تخصص می رویم.
- اجرای هر پروژه را تا پایان ادامه می دهیم (ناتمامی ممنوع)
- به اجرای دشوارترین مرحله بیشتر توجه می کنیم (قورباغه ی بزرگ را اول قورت می دهیم 😊)



در راستای قصد گروه یکدیگر را تشویق می کنیم و به یکدیگر انگیزه می دهیم.

خود و نقش خود را در راستای قصد گروه (بیانیه ماموریت) مورد سوال قرار می دهیم.

در مورد بند فوق می اندیشیم.

به قصد گروه متعهد هستیم و در اتمام پروژه ها با وجود دشواری ها پایداری می ورزیم.

برای اینکه بیشتر قابل اعتماد باشیم :



✓ اهداف و انگیزه های شخصی و تیمی خود را روی کاغذ می آوریم.

✓ تفکیک منافع شخصی از منافع گروهی

✓ هماهنگی و اصلاح منافع شخصی و گروهی

✓ به آنچه می گوییم عمل می کنیم، همچنین مراقبیم در حد توانمان وعده بدهیم.



داشتن انضباط: انجام کارهایی که نمی خواهیم به قصد انجام کارهایی که می خواهیم (کار درست در زمان درست و به دلیل درست)

زمینه های ایجاد انضباط:

با انضباط می اندیشیم:

ذهن خود را فعال نگه می داریم.

ساخت چالش های ذهنی پیوسته

اندیشیدن مداوم به چیزهای خوب

مدیریت عواطف و احساسات: نمی گذاریم عواطف و احساسات ما باعث انجام کارهای نادرست یا مانع انجام کارهای درست شود.

مدیریت اقدام و عمل: به خاطر می سپاریم تفاوت بازنده و برنده در عمل و بی عملیست.

برای منضبط بودن :



✓ هر روز کاری لازم (حتی ناخوشایند) در راستای قصد تیم انجام می دهیم.

✓ حاضریم از منطقه امن عادت ها بیرون آییم و چالشهایی سودمند در جهت رشد و توسعه فردی و تیمی بسازیم.

✓ مدیریت زبان: از واکنش و کلام تند پرهیزیم.

یاران، تیم را بالا می کشند



ما یاران را پر و بال می دهیم:

ما یاران تیمی خود را قدر می شناسیم.

ارزش های یاران تیمی را ارج می نهیم.

قدر و منزلت یاران تیمی را بالا می بریم.

نخست پر و بال خود را می گشاییم و از منطقه
ی امن عادت ها بیرون می آییم.

برای اینکه یکدیگر را پر و بال دهیم :



✓ یکدیگر را باور می کنیم، پیش از آنکه باورمان کنند.

✓ پیشگامی و خودجوشی در ارائه ی خدمت به دیگران

✓ پیشگامی و خودجوشی در ارتقای حرمت و جایگاه دیگران



هر کدام از ما به خواست و اراده ی خویش شعله ی اشتیاق خود را می افروزیم. (خود انگیزی)

برای دست به کار شدن منتظر نمی مانیم که احساس خوب در ما پیدا شود (تقدم تعهد بر احساس)

به کار خویش باور داریم:

درباره ی کار خویش مثبت می اندیشیم.

بر باورهای مثبت خود تمرکز می کنیم.

درباره آنچه انجام می دهیم با لحنی مثبت سخن می گوئیم

با افراد مشتاق رابطه و تعامل داریم.



با کارهای زیر به اشتیاق خود دامن می زنیم :



✓ احساس تکلیف را در خود می پروریم (با مکلف ساختن خود به انجام کاری در زمانی مشخص)

✓ اندکی بیش از حد انتظار کار می کنیم (آنچه از ما خواسته اند و لازم است انجام دهیم)

✓ تلاش می کنیم هرکاری را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم.



هدفی را انتخاب می کنیم که ارزش صرف زمان داشته باشد.
انرژی خود را اقتصادی روی هدف متمرکز می کنیم.

کاستی ها و توانمندی های خود را می شناسیم.

مسئولیت های خود را اولویت گذاری می کنیم.



به این راه ها اراده ی خود را برای رسیدن به اهداف تقویت می کنیم :



✓تهیه ی فهرستی از توانمندی های خود

✓انجام کاری که در آن بهترین هستیم و بالاترین بازدهی را هم برای تیم و هم برای خودمان داریم.

✓تقویم فعالیت های سالیانه ی هدفمند



- مقصد تیم را می دانیم
- می گذاریم که رهبر گروه رهبری کند (دست و بالش باز باشد تا وظیفه ی خود را انجام دهد)
- تقدم موفقیت گروه به موفقیت شخصی
- انجام هر کار لازم در راستای رسالت تیم

برای تقویت رسالت خود :



✓ چک کردن و دنبال کردن ماموریت توسط
اعضای تیم

✓ برای تحقق ماموریت تیم هرچه در توان
داریم در طبق اخلاص قرار می‌دهیم



نکته‌هایی برای آماده بودن:

✓ ارزیابی: مقصد را می‌شناسیم و شرایط بین راه و بهایی که باید حاضر به پرداخت آن باشیم.

✓ مسیریابی: تشخیص کار درست و مسیر درست

✓ نگرش: ایجاد آمادگی ذهنی برای هر پروژه با نگرش مثبت نسبت به خود، گروه خود، شرایط و موقعیت

✓ اقدام و عمل: گوش به زنگ برداشتن اولین گام در زمان مناسب باشیم.

برای افزایش آمادگی خویش :



فرآیند آینده را می بینیم.

بیشتر پژوهش می کنیم.

از خطاهای خود می آموزیم.



در روابط گروهی خود به ۵ چیز توجه می‌کنیم:

□ به همدیگر به صرف انسان بودن احترام می‌گذاریم.

□ با هم تجربه های مشترک می‌سازیم.

□ اعتماد می‌سازیم.

□ بده و بستان خواهیم داشت

□ حظ مقابل

برای ایجاد ارتباط بهتر با یاران گروه:



✓ توجه خویش را به جای خود به دیگران معطوف می‌سازیم.

▪ مسئول بودن در هر موقعیت: به این می‌اندیشیم که بهترین کمکی که می‌توانیم به هم تیمی خود بکنیم چیست؟

▪ درک و همدلی با اعضای تیم

✓ در دیگران نسبت به خودشان احساس خوبی برمی‌انگیزیم.



به سه چیز توجه داریم:

✓ آمادگی: هر روز چیز جدیدی می آموزیم.

✓ اندیشیدن و تامل

✓ به کار بستن: به کارگیری آنچا آموخته ایم، علیرغم دشواری ها
(ایجاد تغییر)

برای ارتقای خویش :



- آموزش پذیر هستیم.

- برای پیشرفت خود برنامه ریزی می کنیم.

- به ارتقای دانش خود بیش از ارتقای مقام خود اهمیت می دهیم.





- بخشنده و گشاده دست هستیم.
- سیاست بازی و خودخواهی را کنار می گذاریم.
- به یاران تیمی وفاداری نشان می دهیم.
- به وابستگی متقابل بیش از استقلال متقابل ارج می نهیم.

برای تمرین از خود گذشتگی :



- به جای خود از دیگران تعریف می کنیم
- خود را در نقش یکدیگر قرار می دهیم
- پنهانی و بی سر و صدا و بدون هیچ
انتظاری کمک می کنیم

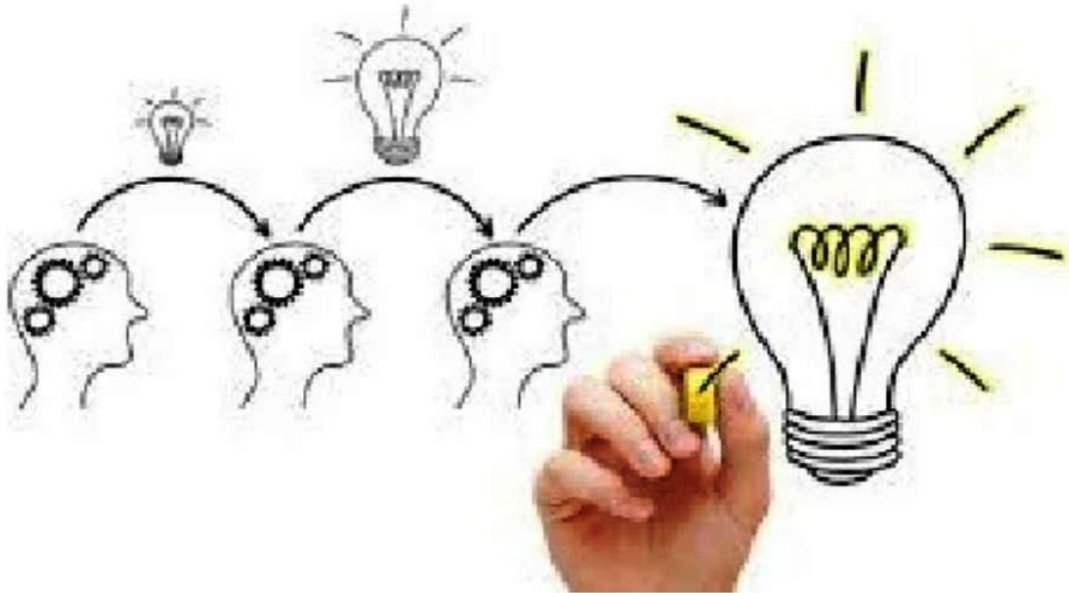


حقایقی که راه حل جویان و مشکل گشاها تشخیص می دهند:

مشکل ها، تصویرهای ذهنی ما هستند.

همه مشکل ها قابل حل هستند.

دشواری ها، آنچنان را آنچنان تر می کنند.



برای آنکه مشکل گشا و راه حل جو باشیم:



✓ وا ندهیم: پا پس نکشیم و تصمیم بگیریم که دست بر نداریم تا این که راه حلی پیدا کنیم.

✓ فکر خود را از نو متمرکز سازیم: برای یافتن راه حل مشکل در زمان مناسب اقدام کنیم و همکاران زبده را نیز در این باره فرا بخوانیم.

✓ درباره استراتژی خود از نو بیندیشیم.

✓ فرآیند را تکرار نماییم (برای راه حل های دیگر یک مشکل و یا حل مشکل های دیگر).



- هرچه از دستمان برمی آید انجام می دهیم.
- با عزم و اراده کار می کنیم نه اینکه خود را به دست سرنوشت بسپاریم.
- زمانی دست از کار می کشیم که کار انجام شده باشد، نه آنگاه که خسته شده باشیم.



برای تقویت استقامت خود:



- بیشتر و هوشمندانه تر از دیگران کار می کنیم.
- هدف و آرمان مشخصی داریم و همسویی کارهای روزانه را با آن چک می کنیم.
- کار خود را مانند بازی می دانیم (خود را در رقابت های دوستانه درگیر کنیم تا هر دو طرف انگیزه پیدا کنیم)



نقدهایی در مورد کتاب





سازمان مردم نهاد "رجاوندان شهر امید"

با ایمان به تاثیر ارتقاء خودآگاهی جمعی بر عبور از مسائل فراراه توسعه ایران عزیزمان بر آن است تا با همه کسر کردن مطالعه کتاب های مرتبط با این حوزه گامی هر چند کوچک در این مسیر بردارد.

مجموعه اسلاید هایی که مشاهده شد، مربوط به یکی از جلسات ارائه کتاب بوده
شما نیز می توانید بپیوستن به این حرکت جمعی، چراغ خویشتن بر فروزید و هر یک نوری باشیم در عبور از تاریکی ها

همراه شو عزیز...