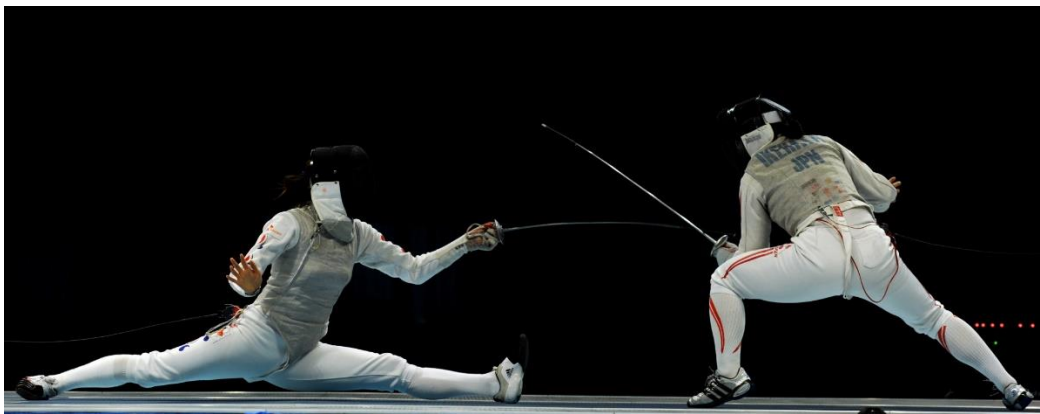


سال ۱۴۰۰ بهتری داشته باشیم

هدف گذاری برای دوره های مبهم و متغیر

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۲۱)

اگر سال ۱۳۹۹ چیزی به ما آموخته باشد، آن این است که سرعت کارمان را کاهش دهیم و بر مهم ترین جنبه های زندگی تمرکز کنیم. بنابراین، قبل از گرفتن هرگونه تصمیم و تعیین اهداف یا مقصدهای سال جدید، مدت زمانی را برای تأمل و بازآموزی درس های سال ۱۳۹۹ اختصاص دهید. و از آنجا که ۱۳۹۹ یک سال فوق العاده چالش برانگیزی بود، هرگز نباید از آموخته های آن بگذریم و حداقل باید چند درس از آن بگیریم. و از آن درس ها برای تعیین اهداف مولد ۱۴۰۰ استفاده کنیم.



در حالی که به سال نو می نگریم، تلاش برای دستیابی به بزرگ ترین اهداف خود که شاید در سال گذشته به آن نرسیده اید، بلند پروازانه است. من به شما هشدار می دهم که در این باره باید کمی مکث داشته باشید. در اینجا نظر شما به این جمله متداول که اخیراً زیاد شنیده می شود و به ذهنم خطور کرد، جلب می کنم: "برگشت به وضعیت عادی!". من با شنیدن این عبارت واکنش منفی نسبت به آن دارم، خصوصاً که با سال نو همزمان شده است. من مطمئنم که زندگی قبل از دوره کووید برای همه ما خیلی عالی نبوده است. من از شما می خواهم که از خودتان بپرسید: "وضعیت عادی جدید" که می خواهید به آن برگردید چیست؟

برای پاسخ استراتژیک به این سوال، ابتدا چند تمرین را انجام دهیم و بازخورد آنها را ببینیم. برای تأمل در سال گذشته و طراحی اهداف سال پیش رو، این فرایند شش مرحله ای دنبال کنید. برنامه ریزی کنید که حداقل یک ساعت توجه دقیق خود را به این تمرین اختصاص دهید (برای یادداشت کردن از قلم و کاغذ یا گوشی استفاده کنید) تا بیشترین بهره را از آن ببرید.

مرحله ۱: تأمل در سال ۱۳۹۹ با ۹ سوال برای کمک به درس گرفتن از سال خود

۱. چه چیزهایی از زندگی قبل از کووید خود را دوست دارید تغییر دهید یا حذف کنید؟ چند مورد از جنبه های زندگی قبل از همه گیری خود که تصور نمی کنید بتوانید به آن برگردید، را نام ببرید، این می تواند یک روتین، برنامه، عادت، خلق و خو، فعالیت، شخص، یا یک هدف باشد - آن می تواند هر چیزی باشد.
۲. در مورد زندگی خود در **دوره همه گیری**، چه روتینی، چه فعالیتی، چه احساسی، یا چه اولویتی را تصمیم دارید نگه دارید و ادامه دهید؟

۳. در طی این همه گیری چه چیزهایی در مورد خود آموخته اید، و چگونه می توانید آن را به بهترین روش در زندگی پس از کووید خود اعمال کنید؟
۴. اهداف ۱۳۹۹ شما چه بودند، چگونه با آنها کنار آمدید، و آیا آنها هنوز هم برایتان مهم هستند؟
۵. چالش برانگیزترین موارد سال گذشته شما چه بودند؟ و از آن چالش ها چه آموخته اید؟
۶. نفری که شما را تحت تأثیر قرار داد کیست؟ و چرا؟
۷. افرادی که واقعاً به آنها تکیه داده اید چه کسانی هستند؟ و چرا؟
۸. سه راهی که سبب شد تا این سال پر چالش به سود شما تمام شود را نام ببرید. آنها عوارض جانبی مثبتی هستند که در سال گذشته اتفاق افتادند - که اگر در یک سال عادی بودید اتفاق نمی افتادند.
۹. سه فرصتی که در نتیجه چالش های سال گذشته به وجود آمده بودند را نام ببرید. آنها عوارض جانبی بلند مدت بالقوه مثبتی هستند که ناشی از چالش هایی است که متحمل شده اید.



مرحله ۲: برنامه ریزی برای سال ۱۴۰۰ - شروع با تصور ذهنی نتیجه

یکی از هفت عادت مطرح شده توسط استیفن کووی در مورد افراد بسیار موفق "شروع با تصور ذهنی نتیجه" می باشد. این ابزاری است که من همیشه برای تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت از آن استفاده کرده ام. برای قسمت اول این تمرین، من توصیه می کنم که چشمان خود را ببندید و تصور کنید یک سال جلوتر در آینده قرار دارید - دقیقاً ۳۶۵ روز بعد.

تمرین تصویرسازی: یک سال در آینده

تصور کنید که در طول سال ۱۴۰۰، چه از نظر شخصی و چه از نظر حرفه ای، پیشرفت های بزرگی داشته اید و امتیاز ۱۰ از ۱۰ را گرفته اید. خود را تصور کنید که به بزرگ ترین و بلند پروازانه ترین اهداف شخصی و حرفه ای خود رسیده اید. تصور کنید که خوشحال، راضی و موفق هستید. تجسم کنید که دنیای شما در آن زمان چگونه است؟ وقت بگذارید، چشمان خود را ببندید و ببینید که این نسخه از آینده زندگی شما با جزئیات چگونه به نظر می رسد، از جمله:

- **موفقیت شغلی:** دنیای حرفه ای شما یک سال بعد در آینده به احتساب امتیاز ۱۰/۱۰ چگونه به نظر می رسد، البته با در نظر گرفتن نقش خودتان، بازیکنان اصلی تیم، خود تیم، سیستم های اعمال شده، برنامه های اجرایی، فرایندهای تمرینی، ذهنیت، رهبری، وضعیت مالی، آموزش، وقت خود را هنگام کار چگونه سپری می کنید، و سایر زمینه های مربوط به موفقیت حرفه ای.

- **زندگی شخصی:** زندگی شخصی یا "درون خانه" شما در یک سال با امتیازدهی ۱۰/۱۰ چگونه به نظر می رسد، که شامل روابط خانوادگی، سلامتی، زمان های تلف شده، بدنسازی، زندگی مذهبی یا معنوی، زندگی اجتماعی، سرگرمی ها، حس آزادی، خدمات اجتماعی و هر زمینه دیگری که در حوزه شخصی باشد.

تجسم و رفع اشکال

وقتی چشمان خود را باز می کنید، هر نکته ای که اهمیت برجسته ای دارد را یادداشت کنید. و با مقایسه یک سال گذشته با سال آینده، به سوالات زیر پاسخ دهید:

- موفقیت های خاص شما در سال گذشته چه بوده است؟
- نقش خاص شما در کار چیست؟ وقتی در محل کار هستید وقت خود را صرف چه کاری می کنید؟
- وقتی در خانه هستید چگونه وقت خود را می گذرانید؟ چه کاری برایتان ارزش بیشتری دارد و مورد توجه شماست، و از آن لذت می برید؟
- تفاوت کار و زندگی شما در وضع کنونی و در آینده چیست؟ چه تغییراتی ایجاد کرده اید؟
- چه کسی از شما حمایت می کند و بیشترین وقت را با چه کسی به طور حرفه ای و شخصی می گذرانید؟
- چه روتین ها، تمرین ها، یا سیستم های تمرینی را در پیش دارید؟



مرحله ۳: مشخص کنید که امروز کجا ایستاده اید

اکنون ببینید که امروز کجا قرار دارید:

۱. در مقیاس ۱ تا ۱۰، با در نظر گرفتن ۱۰ برای موفقیت فوق العاده و ۱ برای عدم موفقیت، چقدر در زندگی حرفه ای خود موفق و راضی هستید؟ (نقش خودتان، بازیکنان اصلی تیم، خود تیم، سیستم های اعمال شده، برنامه های اجرایی، فرایندهای تمرینی، ذهنیت، رهبری، وضعیت مالی، آموزش، وقت خود را هنگام کار چگونه سپری می کنید، و سایر زمینه های مربوط به موفقیت حرفه ای: _____ از ۱۰.
۲. در مقیاس ۱ تا ۱۰، با در نظر گرفتن ۱۰ موفقیت فوق العاده و ۱ برای عدم موفقیت، چقدر در زندگی شخصی خود موفق و راضی هستید؟ (روابط خانوادگی، سلامتی، زمان های تلف شده، بدنسازی، زندگی مذهبی یا معنوی، زندگی اجتماعی، سرگرمی ها، حس آزادی، خدمات اجتماعی): _____ از ۱۰.
۳. فاصله وضعیت فعلی شما که در آن هستید با ۱۰/۱۰ زندگی حرفه ای شما چیست؟ (۱۰ - منهای جواب شما به شماره ۱ = پاسخ شما)
۴. فاصله وضعیت فعلی شما که در آن هستید با ۱۰/۱۰ زندگی شخصی شما چیست؟ (۱۰ - منهای جواب شما به شماره ۲ = پاسخ شما)

مرحله ۴: تنظیم اهداف برای بستن فاصله

فاصله بین جایی که امروز هستید و جایی که می خواهید باشید (احتمالاً ۱۰ از ۱۰) همان چیزی است که من از آن به عنوان **شکاف** یاد می کنم. اینها عبارتند از پاسخ های شما به شماره های ۳ و ۴ در مرحله ۳ بالا است. برای رفع این شکاف، باید مراحل مختلفی را بردارید. بیایید ببینیم این مراحل چه هستند و آنها را در اهداف ۱۴۰۰ خود جاسازی کنیم.

۱. برای از بین بردن این **شکاف**، به چه چیزهایی نیاز دارید تا یاد بگیرید؟ کتاب؟ دوره های آموزشی؟ معلم؟ مربی؟ مشاور؟ تمرینات؟
۲. چه کسی قصد دارد به شما کمک کند تا به آنجا برسید؟ این ممکن است شخص یا اشخاصی باشند که از قبل می شناسید یا فرد یا افرادی که باید با آنها ملاقات کنید. ممکن است همسر، کارمند، شریک، اعضای خانواده، مشاور، دستیار، یکی از دوستان و ... باشد.
۳. چه روتین، عادت یا تمرین هایی را باید بصورت شخصی و حرفه ای اتخاذ کنید؟
۴. برای از بین بردن **شکاف**، چه سیستم هایی را باید پیاده سازی کنید؟
۵. برای از بین بردن **شکاف**، چه جنبه هایی از خصوصیات خود را باید اصلاح یا تغییر دهید؟
۶. چه مقام، رده بندی یا اهداف عالی را می توانید شناسایی کنید که می تواند به شما کمک کند تا به چشم انداز ۱۴۰۰ خود برسید؟
۷. اگر بخواهید **شکاف** خود را کاهش دهید، در سال آینده به کدام معیارهای سلامتی / بدنسازی باید توجه کنید؟
۸. اگر تصمیم دارید **شکاف** را کم کنید، چه اولویت هایی را باید حفظ کنید؟



مرحله ۵: شناسایی موانع احتمالی

۱. تمام پاسخ های خود به سوالات مرحله ۴ و اهداف/گام های اقداماتی که یادداشت کرده اید را مرور کنید و از خود بپرسید: اگر همه آن کارها را انجام دهید، آیا می توانید **شکاف** تا موفقیت را برطرف کنید؟ مواردی که در ماموریت حیاتی شما برجسته هستند را، ستاره دار کنید.
۲. چه موانع دیگری می تواند سد راه شما شود؟ چه موانعی را می توانید پیش بینی کنید، چه خارجی باشند و چه داخلی؟
۳. یک رفتار، ذهنیت، طرز تفکر یا عادت که برای از بین بردن **شکاف** و رسیدن به اهداف خود باید از بین ببرید، چیست؟
۴. چه چیز دیگری می تواند در تقویت **شکاف** دخیل باشد؟ با خودتان صادق باشید.
۵. هر مرحله یا هدف دیگری که می تواند به شما کمک می کند تا این **شکاف** را برطرف کرده و در سال آینده به جایگاهی که از نظر حرفه ای و شخصی دوست دارید به آن برسید، را شناسایی کنید.

مرحله ۶: یک برنامه پاسخگویی برای خودتان ایجاد کنید

اکنون که جهت یابی شما بهتر شده است و ایده روشنی در مورد اینکه به کجا قصد دارید بروید، رسیده اید، فکر کنید چگونه می توانید خود را مسئول هرگونه اقدام و پیشرفت واقعی خود بدانید. در اینجا چند ایده را در اختیارتان می گذاریم:

انتظارات واقع بینانه تعیین کنید

نقاط عطف خاص، برنامه قدم به قدم و یک جدول زمانی را ایجاد کنید تا پیشرفت شما ملموس، واقع بینانه و قابل دستیابی باشد.

پیروزی ها را چشم بگیرید

وقتی به چیزی رسیدید، جشن را فراموش نکنید، حتی به روشی کوچک. این به انگیزه شما سوخت رسانی خواهد کرد.

یک دوست را برای خودتان در نظر بگیرید

کسی (یا کسانی) را شناسایی کنید که می تواند به شما در پیگیری و پاسخگویی به اهداف به شما کمک کند.

سیستم ایجاد کنید

برای اطمینان از ادامه مسیر، چند برنامه، ابزار یا سیستم هایی که می توانید به کار بگیرید را مشخص کنید.



انتظار هرگونه تغییری را داشته باشید. و در صورت نیاز برنامه خود را پالایش کنید

برنامه خود را بطور دائم مرور کنید و در صورت لزوم، یا در صورت تغییر زمینه و اولویت ها، آن را اصلاح کنید. زیرا یکی از درس هایی که در سال ۱۳۹۹ گرفتیم این است که خیلی چیزها در خارج از کنترل ماست و همیشه هم اینگونه خواهد بود. حفظ نگرش انعطاف پذیری و سازگاری در طول مسیر، به روش های بی شماری از شما پشتیبانی خواهد کرد.

Melissa Eisler