



وبگاه چیتگرها
chitgarha.com

... به سوی کمال

الف

خلاصه کتاب برنامه رشد فردی (برف)

خلاصه

این کتاب الکترونیکی رایگان به شما کمک می‌کند تا بتوانید یک برنامه راهبردی، ساخت‌یافته و هماهنگ را در زندگی خود طرح‌ریزی و اجرا کنید و به پیشرفت‌های فوق‌العاده و چشم‌گیر دست یابید. این برنامه شامل نه مرحله‌ی رسالت، تحلیل، نقشه، کارت، همسویی، فعالیت، پایش، ارزیابی، و تغییر در زندگی است.

دوست عزیز

© کلیه حقوق مادی و معنوی این مدرک متعلق به «وبگاه چیتگرها» و فقط برای استفاده شخصی شما تهیه شده است. اما شما می‌توانید این کتاب الکترونیکی رایگان را به هر گونه‌ای که صلاح می‌دانید (آنلاین و یا غیرآنلاین) برای دیگران (حداقل یک نفر) به اشتراک بگذارید. این کتاب الکترونیکی رایگان تحت قوانین حق تألیف است و در صورت کپی‌برداری از مطالب آن بایستی به آن ارجاع دهید.

فهرست

۳ برنامه رشد فردی چیست؟ (جلد اول)
۱۰ رسالت زندگی (جلد دوم)
۱۵ تحلیل زندگی (جلد سوم)
۱۹ نقشه زندگی (جلد چهارم)
۲۴ کارت زندگی (جلد پنجم)
۲۷ همسویی زندگی (جلد ششم)
۳۰ فعالیت زندگی (جلد هفتم)
۳۳ پایش زندگی (جلد هشتم)
۳۶ ارزیابی زندگی (جلد نهم)
۳۸ تغییر زندگی (جلد دهم)

برنامه رشد فردی چیست؟ (جلد اول)

سلام عرض می‌کنم خدمت شما دو ست عزیزی که این کتاب الکترونیکی رایگان رو دریافت کردید. به دوره برنامه رشد فردی یا برف خوش آمدید.



من [مسعود چیتگرها](#) هستم

مدرس و مربی تغییر و نویسنده این کتاب

در این دوره می‌خواهیم طی ۱۰ جلسه (مجلد)، برنامه رشد فردی (برف) را مرور کنیم و ببینیم چطور می‌توانیم یک برنامه زنده، پویا، ساخت‌یافته و راهبردی را برای زندگی خود بنویسیم. انتظار می‌رود که در این برنامه، برنامه ۱۰ جلسه‌ای (مجلدی)، شما بتوانید یک برنامه رشد فردی را برای آینده‌تان بسازید.

همین ابتدا اجازه بدهید تا چند توصیه را برای خواندن این کتاب آموزشی-تعاملی برای شما داشته باشم. نکته اول این هست که اگرچه این کتاب کوتاه و مختصر است، یک برنامه ۱۰ روزه برای خواندن آن طرح‌ریزی کنید. یعنی اصلاً عجله نکنید. زیرا این کتاب یک کتاب فقط آموزشی نیست. این کتاب علاوه بر آموزش دادن، تعاملی نیز هست. تعاملی یعنی چه؟ یعنی اینکه از شما می‌خواهد تا حین آموزش، تمرین‌های عملی نیز انجام دهید. این تمرین‌ها می‌تواند در برنامه موبایلی ما که از آدرس زیر دانلود می‌کنید می‌تواند انجام شود.

[آدرس برنامه موبایلی]

نکته دوم این هست که هر روز فقط یک قسمت از این کتاب را با دقت در یک محیط آرام و با تمرکز کامل بخوانید و به تمرین‌های آن عمل کنید.

[تمرین‌ها را به صورت کمپین در برنامه موبایلی تعریف کنید]

نکته سوم این است که همزمان که این کتاب را می‌خوانید به فایل صوتی آن نیز گوش دهید و حداقل هر فایل صوتی را سه بار گوش کنید تا مطالب آن در ذهن شما ماندگار بشود. این کار باعث می‌شود تا مطالب در ذهن ناخودگاه شما وارد شود و هیچ‌گاه مطالب را از یاد نبرید.

نکته چهارم این است که حتماً و حتماً و حتماً تمرین‌ها و کارگاه‌های ارائه شده را در همان جلسه‌ای (مجلد) که عرضه می‌شود انجام بدهید و هیچ‌گاه تمرین‌ها را به روز بعد موکول نکنید.

نکته آخر و پنجم این است که دو ستان عزیز موفقیت و تغییر جرخه‌ای از اندیشه، اشتیاق و عمل است. این کتاب یا این دوره فقط چارچوب‌های شخصی شده‌ای را در حوزه‌ی اندیشه‌ی شما به شما ارائه می‌دهد. مطمئن باشید که تغییر یک رویداد نیست، یک رخداد یک شبه نیست. تغییر یک فرایند مستمری است که با عمل شما اتفاق خواهد افتاد.

شاید اسم آقای پیتر دراکر، نظریه‌پرداز معروف مدیریت را شنیده باشید. معلم پیتر دراکر در سیزده سالگی سؤال‌ی رو از او می‌پرسد و می‌گوید انتظار ندارم که بتوانید به پرسش من، همین الان پاسخ بدهید. اما اگر در پنجاه سالگی هم نتوانید پاسخی برای این پرسش بیابید در این صورت حتماً بدانید که زندگی‌تان را ضایع کردید. این پرسش چیست؟

«بخاطر چه چیزی باید از تو یاد کنند؟»

اجازه بدهید که همین الان که دارید این کتاب را می‌خوانید، به سن پنجاه سالگی برویم. چند لحظه‌ای چشمان‌تان را ببندید و خودتان را در سن پنجاه سالگی قرار دهید و این سؤال را در ذهن خودتان ترسیم کنید.

«بخاطر چه چیزی

باید از تو یاد کنند؟»

الان ۵۰ سالگی شماست و شما دارید این سؤال را از خودتان می‌پرسید و بعد، بر اساس این سؤال برمی‌گردید به پنجاه سالی که از عمرتان گذشته و از نقطه پنجاه سالگی نظاره می‌کنید.

برنامه رشد فردی به شما می‌گوید که شما چطور بتوانید برنامه‌ای را طرح‌ریزی کنید که در پنجاه سالگی غبطه ضایع شدن زندگی خودتان را نخورید و همواره در مسیر رشد و کمال قرار داشته باشید. بنابراین، از اینجا آغاز کنیم که خیلی وقت‌ها وقتی حرف از تغییر یا موفقیت زده می‌شود قوانین و اصول زیادی به ذهن ما می‌رسد، مثل قانون جذب، مثل هدف‌گذاری، مثل پشتکار و تلاشی که باید انجام بشود یا بسیاری از قوانین و اصولی که معمولاً از کتاب‌ها، نوشته‌ها و نکات یا خیلی از نوارها یا فایل‌هایی که ما گوش می‌دهیم آن‌ها را بارها گفته‌اند یا کتاب‌های زیادی در این مورد خوانده‌ایم؛ یا حرف‌های زیادی را در این حوزه یعنی موفقیت و تغییر شنیده‌ایم. اما من اعتقاد دارم که همه این‌ها لازمه تغییر و موفقیت هست، اما خیلی از ما کلاس و کتاب و نکته و این جور موضوعات را زیاد پیگیری کردیم، زیاد دنبال این حرف‌ها رفتیم ولی متأسفانه شاید کمتر به نتیجه رسیدیم. واقعاً اشکال کار کجاست؟ کجا شکافی وجود دارد که ما کمتر داریم نتیجه می‌گیریم، بیشتر

داریم می‌شنویم، بیشتر داریم می‌خوانیم، بیشتر داریم گوش می‌دهیم ولی کمتر نتیجه می‌گیریم. اجازه بدهید که از دو سطح تغییر با شما در این جلسه (جلد اول) صحبت کنم.

بعضی از اصولی که در موفقیت یاد می‌گیریم یا به آنها عمل می‌کنیم، مربوط به اندیشه‌ها، انگیزه‌ها و رفتارهای ماست. اجازه بدهید مثالی رو بزنم. به ما می‌گویند که اگر می‌خواهی موفق بشوی مثبت فکر کن، مثبت‌اندیشی، به خودت سیگنال منفی نده، خب بله من مثبت فکر می‌کنم. اصلاً می‌خواهم که مثبت فکر بکنم و سیگنال منفی به خودم ندهم اما بعدش چه می‌شود؟ این سطح رو من می‌گویم محتوای خوبی که ما باید یاد بگیریم و به آنها عمل کنیم، مثبت‌اندیشی، ندادن سیگنال‌های منفی، جذب ثروت‌های ذهنی به طرف خودمان و یا بسیاری از این اصولی که من آنها را محتوای خوب نام گذاری می‌کنم. اما یک سطح بالاتری از موفقیت وجود دارد که من به آن می‌گویم:

ساختار سازی

اسم‌ش را می‌گذارم ساختار سازی موفقیت و تغییر. ما باید ساختارها را هم برای موفقیت عوض کنیم. به عنوان مثال، من باید چشم‌اندازی برای موفقیت داشته باشم. اما ساختاری برای سنجش یا اندازه‌گیری یا پایش برای این چشم‌انداز ندارم. نمی‌دانم من الان به سمت چشم‌اندازم در حال حرکت هستم یا از چشم‌اندازم دور می‌شوم. یا به این مثال توجه کنید که من فعالیت‌های روزانه را در راستای تحقق چشم‌اندازم باید قرار بدهم. اما ساختاری برای اتصال و پیوند بین فعالیت‌های روزانه‌ام با اهداف و چشم‌اندازم ندارم. چون ساختار ندارم. یا تغییری در ساختار نداده‌ام. بنابراین، اگر ساختار ندادم یا ندارم، بعد از مدتی برمی‌گردم به همان سیستم قبلی که داشتم. کارها و فعالیت‌های قبلی را انجام دوباره انجام می‌دهم و کلاً قید تغییر و موفقیت و این چیزها را می‌زنم و همه این‌ها را کنار می‌گذارم. پس باید چی کار کنم. اینجا چی می‌خواهم بگویم، می‌خواهم بگویم تفاوت این برنامه با بسیاری از برنامه‌هایی که ممکن هست شما خوانده یا شنیده باشید یا در سمینارها و برنامه‌هایی از این دست شرکت کرده باشید، در واقع، وجود دارد که من به سه تا از این تفاوت‌ها که از جمله اصلی‌ترین تفاوت‌های برنامه‌هاست، به شما اشاره می‌کنم:

۱ اولین تفاوت برنامه رشد فردی یا برف با سایر برنامه‌هایی از این دست این است که این برنامه ساختارگراست. ساختارگرا بودن یعنی چی. یعنی چارچوب‌های مشخصی رو برای اجرای برنامه به شما می‌دهد، به شما سیستم می‌دهد، به شما شکل می‌دهد تا شما خیلی کاربردی بتوانید با تمرین و تلاش مستمر به سمت دستیابی به نتایج ویژه حرکت کنید.

۲ دومین تفاوت این برنامه این هست که این برنامه راهبردی است. راهبردی بودن یعنی چی؟ راهبردی بودن یعنی به شما می‌گوید بین انتخاب‌هایتان برای آینده، اولاً تصمیم‌گیری مبتنی بر اولویت‌بندی اتخاذ کنید و بعد با توجه به این تصمیم‌گیری، اقدامات آینده‌گرایانه‌ای رو اجرا کنید که شما رو به مقصد مطلوب‌تان بتواند برساند. راهبرد قبل از اینکه به شما بگوید که چه کاری رو در زندگی انجام بده می‌گوید چه کاری رو در زندگی انجام نده و

۳ سومین تفاوتی که در این برنامه با سایر برنامه‌ها هست این است که یک هارمونی بین همه اصول و چارچوب‌های موفقیت و تغییر ایجاد می‌کند. هارمونی یعنی چی؟ یعنی هماهنگی بین ایده‌ها و اندیشه‌های شما و عمل و رفتارهای اجرائی شماست. خیلی اوقات ما بین آنچه که می‌اندیشیم و آنچه که عمل می‌کنیم هماهنگی و سازگاری وجود ندارد. پس برنامه رشد فردی یا چرخه‌ی نظام‌یافته و سیستمی برای زندگی بهتر و موفق‌تره و ما در این ده جلسه می‌خواهیم در مورد برنامه رشد فردی نظام‌یافته یا ساختارگرا، راهبردی و هارمونی‌مدار صحبت کنیم. اجازه بدهید در اینجا چرخه‌ی نه مرحله‌ای برنامه رشد فردی رو به شما معرفی کنم.



شکل ۱: چرخه‌ی برنامه رشد فردی (برف)

این برنامه نه مرحله‌ای می‌تواند از هر یک از این حلقه‌هایی که برای شما توضیح می‌دهم، آغاز بشود و البته بستگی به شما دارد. البته بهترین حلقه‌ای که می‌تواند این چرخه را راه بیندازد، مرحله «ارزیابی زندگی» است. اما ما در این جلسات از مرحله «رسالت زندگی» آغاز می‌کنیم ولی شما می‌توانید از هر حلقه‌ی این برنامه‌ی نه مرحله‌ای آغاز کنید. حالا اجازه بدهید تا یک خودارزیابی با پرسش‌های زیر و برای راه‌اندازی این برنامه داشته باشیم. پس یک کاغذ و قلم بردارید و همین جلسه اول با هم دیگه یک کارگاه تمرینی رو اجرا بکنیم.



تمرین تغییر ۱

شما می‌توانید از اپلیکیشن «مکتب تغییر» برای این تمرین استفاده کنید. بنابراین به بازار برنامه‌های اندروید بروید، نام مکتب تغییر را جست‌وجو و این برنامه را دانلود کنید. یا از طریق لینک زیر این برنامه را دانلود کنید.

[دانلود برنامه مکتب تغییر](#)

هر پرسش مطرح شده را به عنوان یک وظیفه تعریف کنید و به آن پاسخ دهید.

❓ پرسش اول: آیا من، مأموریت خودم را تعریف کرده‌ام؟ آیا مأموریت من منحصر به فرد هست؟

❓ پرسش دوم: برای چه ارزش‌هایی زندگی می‌کنم؟ ارزش‌های خودم را شفاف کرده‌ام؟

❓ پرسش سوم: آیا من چشم‌اندازی برای آینده خودم ترسیم کرده‌ام؟ این چشم‌انداز به چه میزان چالش‌برانگیز هست؟

❓ پرسش چهارم: برای دستیابی به آینده خود، تحلیل درستی از قابلیت‌ها، استعدادها، توانمندی‌ها یا ضعف‌ها و آسیب‌های خودم دارم؟

❓ پرسش پنجم: آیا فرصت‌ها، چالش‌ها و تهدیدهای خودم را برای دستیابی به آینده مطلوبی که تعریف کرده‌ام شناسایی کرده‌ام؟

❓ پرسش ششم: آیا اهداف کوتاه، میان و بلندمدت خودم را شفاف تعریف کرده‌ام؟

❓ پرسش هفتم: نقشه‌ای از ارتباطات بین این اهداف برای طی مسیر زندگی ترسیم کرده‌ام؟

❓ پرسش هشتم: آیا شاخص‌ها یا سنجه‌ها یا معیارهایی برای اندازه‌گیری اهداف خودم دارم؟ آیا این معیارها معنی‌دار هستند؟

❓ پرسش نهم: در حال حاضر، فعالیت‌های زندگی من می‌تواند اهداف من را محقق کند؟

❓ پرسش دهم: چه فعالیت‌های جدیدی برای تحقق اهداف آینده‌ام باید انجام بدهم؟ آیا این‌ها را مشخص کرده‌ام؟

❓ پرسش یازدهم: چه کسانی بایستی از اهداف من اطلاع داشته باشند؟ آیا با آن‌ها گفتگو کرده‌ام؟ آن‌ها با من همسو شده‌اند؟

❓ پرسش دوازدهم: برنامه‌ی زندگی خودم را پایش می‌کنم؟ عملکرد زندگی من چگونه گزارش می‌شود؟ چطور برای خودم یک گزارش عملکرد می‌توانم تهیه کنم؟

❓ پرسش سیزدهم: از تحقق اهداف خود ارزیابی دارم؟ چه اهدافی محقق شدند؟ و چرا؟ کدام یک از آن‌ها محقق نشدند و باز چرا؟

❓ پرسش چهاردهم: پیرامون من در دنیا چه تغییراتی در حال شکل‌گیری است که بایستی آنها را مدنظر قرار بدهم؟

❓ پرسش پانزدهم رو شما بگویند و یا پرسش‌هایی به این پرسش‌هایی که تا الان با هم مرور کردیم اضافه کنید.

حتماً می‌دانید که پرسش کلید دانش است و ارزیابی با پرسش‌های نظام‌مند می‌تواند شما را به شناخت بهتری برساند و در شناخت بهتر یاری دهد.

حالا ببینیم برنامه رشد فردی یا برف چیست؟ چرخه برنامه رشد فردی یا برف چرخه‌ی ساخت‌یافته، راهبردی و نه مرحله‌ای است که تلاش دارد تا برنامه زندگی شما رو منحصر به فرد کند. این نه مرحله به شرح زیر است:

۱ مرحله اول: رسالت زندگی، چه مأموریت، ارزش‌ها، و چشم‌اندازی را باید در زندگی دنبال کنم؟

۲ مرحله دوم: تحلیل زندگی، قوت‌ها، ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدیدها برای دستیابی به رسالت زندگی چیست؟

۳ مرحله سوم: نقشه زندگی، چه نقشه‌ای از اهداف برای دستیابی به آینده مطلوب دارم و هر یک از اهداف چه ارتباطی با هم دارند؟

۴ مرحله چهارم: کارت زندگی، با چه سنجه‌ها و شاخص‌هایی باید اهداف زندگی خودم را اندازه‌گیری کنم؟

۵ مرحله پنجم: همسویی زندگی، چگونه باید افرادی که پیرامون من قرار دارند، مثل همسر، فرزندان، پدر و مادر، دوستان، مدیران و سایر افراد برای دستیابی به اهداف با آنها همسو بشوم.

۶ مرحله ششم: فعالیت زندگی، چه ابتکارات یا فعالیت‌هایی را با چه اولییتی باید انجام بدهم تا به رسالت خودم نزدیک تر بشوم.

۷ مرحله هفتم: پایش زندگی، چگونه یک گزارش واقعی عملکرد از زندگی روزانه، یا هفتگی یا ماهانه خودم می‌توانم بسازم.

۸ مرحله هشتم: ارزیابی زندگی، چگونه از این گزارش‌ها و برنامه‌ها استفاده کنم و ببینم به چه اهدافی رسیده‌ام، کدام در حال دستیابی هستند و کدام می‌رسند؟ و چه اهدافی رو عقب هستیم؟

۹ مرحله نهم: تغییر زندگی، ببینم واقعاً مسیری رو که رفتم، همان مسیری بود که باید می‌رفتم یا باید بعضی از اهداف خودم را تغییر بدهم. چه قابلیت‌های درونی و چه فرصت‌های بیرونی جدیدی است که باید از آنها استفاده کنم و در برنامه اضافه کنم.

برای اینکه من بتوانم یک مقدار چارچوب برنامه رشد فردی رو خلاصه‌تر به شما عرض کنم، اجازه بدهید که سه پرسش کلیدی رو در این مدل به شما عرضه کنم و شما به این سه پرسش، پاسخ دهید:

چرایی: اولین پرسش کلیدی اینه که چرا هستیم؟ دلیل آفرینش من چیست؟ دلیل اصلی این زندگی چیست؟ این اولین پرسش است بنام پرسش چرایی. معمولاً رهبران بزرگ، اولین سؤال یا پرسشی که از خودشان می‌پرسند این هست که چرا.

چه چیزی: دومین پرسش کلیدی این هست که چه ارزش جدیدی را در زندگی می‌خواهم خلق کنم. من چه تفاوت ویژه‌ای نسبت به دیگران دارم؟ چه چیزی باعث می‌شود تا دیگران نگاه متفاوتی به من داشته باشند. به این پرسش کلیدی می‌گوییم: چه چیزی.

چگونگی: و سومین پرسش این هست که نحوه دستیابی به ویژگی یکتا و منحصر به فرد من چیست؟ چگونه بایستی مسیر کلان خودم را کشف و طی کنم؟ به این پرسش می‌گوییم: پرسش چگونه. پس ما سه پرسش کلیدی رو در همین ابتدا مطرح کردیم: چرا، چه چیزی و چگونه.

تمرین تغییر ۲



کاغذ و قلمی رو بردارید و به سه قسمت مساوی تقسیم کنید و پاسخ هر پرسش را از چرا، چه چیزی و چگونه در این کاغذ مرقوم بفرمایید. به دنبال نوشتن متن زیبا نباشید، هر آنچه که بر اندیشه شما در رابطه با این پرسش‌ها خطور می‌کند را روی کاغذ بیاورید. چرا؟ چون بعداً فرصت دارید که آن را ویرایش کنید. توجه داشته باشید که واقعیت‌های ذهنی خودتون را در مورد این سه پرسش بنویسید.

پایان جلسه اول

تغییر را
اجرا کن
@ChangeSchool

رسالت زندگی (جلد دوم)

این جلد دوم دوره آموزشی برنامه رشد فردی با موضوع رسالت زندگی است که تقدیم شما می‌شود.

مأموریت، ارزش‌ها،
چشم‌انداز و آینده
خود را معماری کنید.



هر شخصی که به این دنیا می‌آید منحصر به فرد هست؛ بنابراین، رسالتش هم منحصر به فرد است. در این بخش در مورد رسالت زندگی می‌خواهم با شما صحبت بکنم و ببینیم که رسالت زندگی چیست و یعنی چه؟ رسالت زندگی اولین مرحله‌ی برنامه ساخت‌یافته و راهبردی برنامه رشد فردی است. رسالت زندگی نقطه عطفی در زندگی ما است اینکه ما از کجا آمده‌ایم، تا الان چگونه بودیم و اینکه به کجا می‌رویم و چگونه خواهیم رفت. رسالت زندگی شما را در زمان حال نگه می‌دارد. اینکه از گذشته‌ها متأسف نمی‌شوی، یا اینکه بر آینده‌ها ترسی نداری هم‌چنان که در کتاب مقدس ما قرآن کریم در آیاتی این مطلب کاملاً شفاف و واضح بیان شده است.

«آگاه باشید که بر دوستان خدا نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند، همانان که ایمان آورده و پرهیزکاری ورزیده‌اند. در زندگی دنیا و در آخرت مژده بر آنان است. وعده‌های خدا را تبدیلی نیست. این همان کامیابی بزرگ است.»^۱

پس اگر فوض عظیم می‌خواهید و اگر کامیابی بزرگ می‌خواهید باید رسالت خودتان را تعریف کنید. چه پیامی برای انسان‌های پیرامونتان دارید، آن‌ها چه پیامی از تو می‌گیرند. آن را باید ابلاغ کنید. پیامی که دیگران نگفته‌اند و تو باید با توجه به زمان فعلی و به اقتضای شرایطی که در آن قرار دارید، اون پیام رو بگویید. بسته به زمان و بسته به مکانی که وجود دارد.

اگر یادتان باشد در جلد اول (معرفی) به این پرسش اساسی که معلم پیتر دراگر از او پرسیده بود پرداختم:

«بخاطر چه چیزی باید از تو یاد کنند؟»

در سن پنجاه سالگی! یادتان هست؟ اینجاست که باید رسالت زندگی را تعریف کنید تا وقتی به سن پنجاه سالگی می‌رسید بتوانید بگویید که من رسالتی داشتم و آن رسالت را اجرایی و عملیاتی کردم. پس رسالت زندگی نشان می‌دهد که شما چه کسی هستید، چه پیامی دارید، و به کجا چشم دوخته‌اید. رسالت زندگی که در این برنامه و در این جلد می‌خواهم خدمت شما عرض کنم شامل سه بیانیه مهم است که باید آن‌ها را بنویسید.

^۱ یونس / ۶۲-۶۴

۱ اول مأموریت. مأموریت می‌گوید که چه پیامی دارم. چه پیام منحصر به فردی را من باید داشته باشم.

۲ دو، ارزش‌ها است، بیانیه ارزش‌ها. من چه کسی هستم. و

۳ سه، چشم‌انداز، در اولین گام برای تحقق ارزش‌ها و مأموریت‌ام به کجا چشم دوخته‌ام.

پس نخستین ویژگی کسانی که رسالت خودشان را تعریف می‌کنند این هست که بر دیگران اثر می‌گذارند و به عنوان رهبران جامعه، اجتماعات پیرامون خودشان را هدایت می‌کنند. حالا یک ارزیابی کنیم. آیا ما اثرگذار یا رهبری در جامعه هستیم یا تأثیرپذیر و پیرو. اگر در اجتماعاتی که در آن‌ها هستید مثل خانواده‌تان، مثل سازمان‌تان، و مثل دوستان‌تان می‌بینید که اثرگذار هستید پس رسالتی در پس پرده دارید و اگر نه فوراً باید رسالت خودتان را تعریف و تدوین کنید. اجازه بدهید که من از کتاب مقدس قرآن کریم استفاده کنم، و سیزده ویژگی کسانی که رسالت خودشان را تعریف و تدوین کرده‌اند را برای شما بیان کنم.

۱ ویژگی و نتیجه اول چیست. چون تعریف کردید پس آرامش دارید: «الا بذكر الله تطمئن القلوب»^۲؛

۲ ویژگی و نتیجه دوم، برای تحقق آن توکل می‌کنید: «فاليَتوكل المؤمنون»^۳؛

۳ ویژگی و نتیجه سوم برای تحقق آن امداد غیبی می‌شوید: «جنوداً لم تروها»^۴؛

۴ ویژگی و نتیجه چهارم، از شکست نگرانی ندارید و همواره پیروزید: «أحدى الحسنين»^۵؛

۵ ویژگی و نتیجه پنجم، حق را تشخیص می‌دهید و بینش و نورانیت پیدا می‌کنید: «يجعل لكم فرقانا»^۶؛

^۲ رعد / ۲۸

^۳ آل عمران / ۱۶۰

^۴ احزاب / ۹

^۵ توبه / ۵۲

^۶ انفال / ۲۹

۶ ویژگی و نتیجه هشتم، هیچ راهی برای شما بسته نیست و در بن بست قرار نمی گیرید: «یجعل له مخرجا»؛^۷

۷ ویژگی و نتیجه هفتم، هیچ فعالیتی را بی ارزش نمی دانید و کارتان را بیهوده نمی بینید: «فمن يعمل مثقال ذره خیرا یره»؛^۸

۸ ویژگی و نتیجه هشتم، از گفتار دیگران ملول نمی شوید و از ملالت‌ها نمی ترسید: «لایخافون لومه لائم»؛^۹

۹ ویژگی و نتیجه نهم، از افراد نمی ترسید: «ان الناس قد جمعوا لکم یخشوهم فزادهم ایمانا»؛^{۱۰}

۱۰ ویژگی و نتیجه دهم، از طاغوت و مستکبران نمی ترسید: «فاقض ما انت قاض»؛^{۱۱}

۱۱ ویژگی و نتیجه یازدهم، در زندگی حیران و سرگردان نیستید چون رسالت خودتان را تعریف کردید: «بهدیهم ربهم بایمانهم»؛^{۱۲}

۱۲ ویژگی و نتیجه دوازدهم، محبوبیت دارید: دوست داشتنی می شوید: «سیجعل لهم الرحمن وداً»؛^{۱۳} و

۱۳ ویژگی و نتیجه آخر، یا نتیجه سیزدهم، فعالیت‌های فانی خودتان را با رنگ الهی جاودانه می کنید: «صبغه الله»؛^{۱۴}

پس رسالت زندگی، می تواند این نتایج و ویژگی‌ها را برای ما داشته باشد. حالا چطور رسالت زندگی خودمان را تعریف کنیم. اولین بیانیه در رسالت زندگی شما، مأموریت شماست. شما چه مأموریتی را در زندگی دنبال می کنید. خیلی اوقات ما در ابتدای دوره‌ها، دوره‌های زمانی مثلاً اول سال می‌آئیم و یک سری اهدافی را برای خودمان تعریف می‌کنیم، بعد از گذشت یک سال وقتی نگاه می‌کنیم که این اهداف برآورده شدند یا برآورده نشدند، می‌بینیم که واقعاً آن چیزی که باید و شاید از

^۷ طلاق / ۲

^۸ زلزال / ۷

^۹ مائده / ۵۴

^{۱۰} آل عمران / ۱۷۳

^{۱۱} طه / ۷۲

^{۱۲} یونس / ۹

^{۱۳} مریم / ۹۶

^{۱۴} بقره / ۱۳۸

عملکرد یا تحقق اهدافمان دستگیرمان بشود، نشده است. واقعاً مشکل کجاست؟ اشکال کجاست؟ اشکال اینجاست که حلقه‌های متصل به هم را، ما برای رسیدن به یک مأموریت نتوانستیم فراهم کنیم، پس شما قبل از اینکه اهدافی را تعریف کنید، قبل از اینکه چشم‌اندازی برای خودتان بگذارید، باید بگویید که مأموریت من در این زندگی چیست. من چه پیام جدیدی را برای دیگران خواهم داشت. پس مأموریت زیرساخت برنامه‌ی رشد فردی شماست.

خیلی از افراد فکر می‌کنند که مأموریت شان روشن هست. من دارم این کار را انجام می‌دهم. اما این طور نیست. مثلاً من حسابدارم، من مهندس‌ام، من دکترم، من کارگرم، من کارمندم، بازرگانم، من مشاور هستم. آیا واقعاً همین هست؟ برای همین خیلی از کسانی که مأموریت فردی خودشان را هم نوشتند، حتی آنهایی که نوشتند، باید بتوانند با ویژگی‌هایی که حالا در ادامه خواهم گفت ارزیابی کنند که آیا مأموریت من مشخص هست یا خیر.

وقتی مأموریت شما مشخص و شفاف بشود در بسیاری از تصمیم‌گیری‌های خودتان از آن استفاده می‌کنید. پس یکی از ویژگی‌هایی که مأموریت برای شما خواهد داشت این هست که چه پاسخی به این پیشنهاد می‌دهید. چه تصمیمی برای این پیشنهاد دارید. آیا به این پیشنهاد آره بگوییم یا نه. این بستگی دارد به اینکه مأموریت شما شفاف شده باشد. تعریف شده باشد. شما مأموریت خودتان و محور همه کارهایتان قرار بدهید. در واقع، مأموریت شما پیام روشن شما به دنیاست. شما به دنیا چه پیامی را می‌دهید و اگر دنیای شما وسیع باشد پیام و مأموریت شما هم گسترده‌ی وسیعی را پوشش می‌دهد. و اگر دنیای شما کوچک باشد بالعکس، مأموریت شما هم کوچک می‌شود. پس مأموریت شما پیامی است که شما به افرادی که پیرامون شما هستند، خواهید داد.

دومین بیانیه، بیانیه ارزش‌هاست. اجازه بدهید که مختصری در مورد ارزش‌ها صحبت کنم. ارزش‌های بنیادی پاسخ به این پرسش هست که من چگونه می‌خواهم عمل کنم. در واقع، ارزش‌ها، قطب‌نمایی است که مسیر و جهت حرکت درست شما را همواره به شما نشان می‌دهد. اگر بخواهیم ارزیابی کنیم که یک ارزشی، یک موضوعی ارزش بنیادی هست یا خیر، باید این پرسش را از خودم داشته باشم که اگر شرایطی پیش بیاید که بخاطر پای‌بندی به این ارزش‌ها ضرر کنم آیا باز هم آن ارزش را رعایت و حفظ خواهم کرد؟ اگر پاسخ شما بلی باشد، این موضوع یک ارزش است. و اگر خیر، این ارزش نیست. من همین جا می‌خواهم یک نکته‌ای رو به شما عرض کنم که ارزش‌های محوری را می‌توانیم به دو بخش تقسیم کنیم.

۱ یک بخش ارزش‌های فردی،

۲ یک بخش ارزش‌های حرفه‌ای؛

ارزش‌های فردی آن قبیل ارزش‌هایی هستند که به خود شخص بر می‌گردد و درون‌مایه‌ی او را تشکیل می‌دهد. و ارزش‌های حرفه‌ای آن قبیل ارزش‌هایی است که در رفتارهای کاری، اجتماعی و حرفه‌ای متجلی می‌شود. پس ارزش‌ها

چارچوب و اصول راهنمایی برای تصمیم‌گیری‌ها و رفتارهای فردی شماست. حالا ببینیم چطور می‌توانیم ارزش‌هایمان را بنویسیم.

تمرین تغییر ۳

یک کاغذ و قلمی را آماده کنید. این تمرین را می‌توانید بعد از خواندن این بخش کتاب و یا همین الان انجام دهید. از شما می‌خواهم با شیوه‌ی پنج «چرا» ارزش‌های خودتان را شفاف‌سازی و تبیین کنید. اگر یادتان باشد، یکی از سه پرسش کلیدی که ما با هم در جلد اول صحبت کردیم، پرسش «چرا» بود. چرا پرسش کلیدی است که همیشه برای بهبود و تغییر می‌تواند بکار بگیرد. به عنوان مثال، «چرا من باید اینگونه کار کنم.» پس می‌توانید به شیوه‌ی دیگری نیز کار کنید. پس اندیشه شما به سمت جایی متمایل می‌شود که رفتار شما تغییر می‌کند. من در این تمرین می‌خواهم که شما پنج چرا از خودتان بپرسید که به صورت متوالی با هم‌دیگر پیوند می‌خورد. اجازه بدهید مثالی را عرض کنم. البته این مثال خیلی پیش پا افتاده است ولی ناگزیرم که این مثال را خدمت شما عرض کنم. بارها خواستیم پولدار بشویم، ولی شاید کمتر از خودمان پرسیدیم که چرا من باید پولدار بشوم. در پاسخ به این پرسش ممکن است بگویید برای اینکه زندگی راحت‌تری داشته باشم. یا هر پاسخ دیگری را ممکن است به این پرسش بدهید. حال برای این که این پاسخ چرایی دوم را بپرسید باید بگویید چرا باید زندگی راحت‌تری داشته باشم. و به این پرسش پاسخ بدهید. حالا یک چرا نیز برای پاسخ به این پرسش بگذارید. این کار را آن قدر ادامه بدهید تا به پرسش چرایی پنجم برسید. در پاسخ به این پرسش، یعنی چرایی پنجم، ارزش‌هاتان آشکار می‌شود.

ارزش‌هایی مانند پاسخگویی، همکاری، تعهد، دلسوزی، فداکاری، کارایی، تعالی، نشاط، راستی، نوآوری، تمامیت، وفاداری، اشتیاق، کیفیت، ارتباطات و معنویت می‌تواند باشد.

حالا بپردازیم به بیانیه سوم، بیانیه چشم‌انداز. بیانیه چشم‌انداز، می‌گوید شما در اولین گام برای تحقق مأموریت و ارزش‌هایتان باید به کجا چشم بدوزید. مقصد شما در اولین گام چیست؟ اگر بخواهید چشم‌انداز را تعریف کنید، سه تا ویژگی دارد.

۱ چه سالی این چشم‌انداز تحقق پیدا می‌کند،

۲ چه ویژگی خاصی را شما در این چشم‌انداز لحاظ کردید. وقتی چشم‌اندازتان محقق می‌شود چه کسی می‌خواهید بشوید یا شما چه کسی هستید.

۳ سوم، در چه بازاری و چه محدوده‌ای می‌خواهید آن مشخصه تحقق پیدا کند.

پایان جلد دوم

تحلیل زندگی (جلد سوم)

این جلد سوم دوره آموزشی برنامه رشد فردی با موضوع تحلیل زندگی است که در خدمت شما هستیم.

**فرصت‌ها، تهدیدها،
قوت‌ها، و آسیب‌های
خود را بررسی کنید.**

تحلیل

در دو جلد قبلی، عرض کردم خدمت شما که ما برای موفقیت و تغییر احتیاج به یک برنامه ساخت‌یافته، راهبردی و هماهنگ هستیم. و در جلد دوم، خدمت شما عرض کردم که برای اینکه بتوانیم این برنامه رو شروع کنیم، باید از رسالت زندگی شروع کنیم و رسالت زندگی ما شامل سه بیانیه اصلی بود: یک بینیم مأموریت من چیست؟ دو بینیم با چه ارزش‌هایی زندگی می‌کنم؟ و سه، چه چشم‌اندازی را مدنظر خودمان قرار دادیم.

این جلد من می‌خواهم در مورد دو تحلیل مهم برای دستیابی به مأموریت، ارزش‌ها و چشم‌انداز صحبت کنم. در واقع ما باید برای رسیدن به آینده مطلوب‌مان که در بیانیه مهم تعریف کردیم، تحلیل درستی را از محیط بیرونی و درونی داشته باشیم.

اولین تحلیل، تحلیل بیرونی است و با این پرسش آغاز می‌شود:

«من برای دستیابی و تحقق مأموریت و چشم‌اندازم از چه فرصت‌هایی می‌توانم استفاده کنم.»

یا این پرسش،

«چه تهدیدها و چالش‌هایی مانع تحقق مأموریت و چشم‌انداز من در آینده خواهد بود.»

این فرصت‌ها و تهدیدها، عامل بیرونی هستند، غیرقابل کنترل هستند و نکته کلیدی این هست که فرصت‌ها و تهدیدها، بالقوه هستند. بنابراین، تحلیل بیرونی، تحلیلی از فرصت‌ها، تهدیدها و البته چالش‌هایی است که در بیرون از من، و محیط پیرامونی من وجود دارد و برای رسیدن و دستیابی به مأموریت و چشم‌اندازم اثر می‌گذارد. اجازه بدهید مثالی را عرض کنم.

فرض کنید شما دانشجوی فلسفه هستید. باید بررسی کنید که چه شکاف یا فرصتی برای این حوزه تحصیلی وجود دارد که شما می‌توانید از این فرصت استفاده کنید. مثلاً شکافی که در حوزه‌ی بحث‌های فلسفی وجود دارد، ساده‌سازی مطالب فلسفی برای آحاد مردم جامعه است که ممکن است الان در جامعه ما وجود داشته باشد. خیلی از افراد جامعه ما

بخاطر پیچیدگی مطالب و موضوعات فلسفی به دنبال فلسفه نمی‌روند. اما اگر همین موضوعات و مطالب فلسفی را در قالب داستان، در قالب رمان، در قالب ساده کردن خود مطالب فلسفی عنوان بشود، این می‌تواند فرصتی باشد که بسیاری از افراد به سمت این کار تشویق شوند. این فرصت یک فرصت بالقوه است. هنوز ممکن بالفعل نشده باشد. پس این یک فرصتی است برای من که اگر مأموریت‌ام را بر اساس این تعریف کردم می‌تواند برای من مزیت خلق بکند. من تحلیل می‌کنم از بیرون خودم و اینکه من بر اساس این فرصت‌ها و تهدیدها و چالش‌ها چه ارزیابی را می‌توانم به جامعه‌ای ارائه بدهم تا مأموریت‌ام تحقق پیدا کند. همه تحلیل‌ها بیرونی نیست.

یک طرف دیگر قضیه‌ام وجود دارد. این چیست؟ تحلیل درونی شماست. اینکه قوت‌های شما چیست؟ چه قابلیت‌هایی را دارید؟ چه توانمندی‌هایی را دارید، یا ضعف‌های شما، آسیب‌های شما چیست؟ پرسش اساسی این هست که چه موانعی برای تحقق چشم‌انداز و مأموریت شما وجود دارد؟ قوت‌ها و قابلیت‌ها و توانمندی‌ها و یا ضعف‌ها و آسیب‌های درونی شما چیست. برعکس تحلیل محیط بیرونی. درون شماست. بالفعل هست و همین الان وجود دارد. یا شما این قوت را دارید یا ندارید؟ یا این ضعف را دارید یا ندارید؟ برای اینکه بتوانیم خودمان را کشف کنیم و یک تحلیل درونی برای خودمان ایجاد کنیم، خوب هست که درونم را از سه جنبه بررسی کنم.

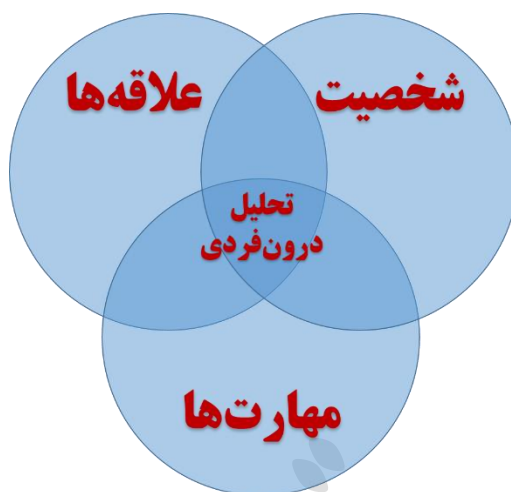
۱ یک، شخصیت ما چیست؟ خیلی ساده می‌تونم شخصیت را اینطوری تعریف کنم: روشی که دوست دارید کار کنید و با دیگران ارتباط داشته باشید. بسیاری از آزمون‌های روانشناسی وجود دارد که شخصیت شما را به شما می‌گوید. آیا شخصیت شما برون‌گراست یا درون‌گرا؟ آیا شما احساسی رفتار می‌کنید و ارتباط برقرار می‌کنید یا منطقی ارتباط برقرار می‌کنید؟ آیا شما دوست دارید که فرد هیجانی باشید یا نه، دوست دارید که خیلی سرد با دیگران برخورد کنید. این شخصیت شما را در واقع نشان می‌دهد و شما باید شخصیت خودتان را شناسایی کنید.

۲ دو، علایق شما چیست؟ چه چیزی در شما انگیزه و اشتیاق سوزان ایجاد می‌کند؟ به چه چیزی واقعاً علاقه‌مند هستید؟ و

۳ سوم، مهارت‌ها و توانمندی‌های شماست. استعدادهای اکتسابی و خدادادی شماست. پس مهارت‌ها و توانمندی‌ها آن چیزی است که با آن‌ها می‌توانید به آسانی یک کاری را انجام دهید. این مهارت و توانمندی‌های شما می‌شود.

پس شما سه جنبه درون خودتان را باید بشناسید. یک، شخصیت شما چیست؟ دو، علاقه‌های شما چیست؟ ممکن است یک نفر علاقه‌مند به سخنرانی باشد. ممکن است یک نفر، علاقه‌مند به هنر باشد. ممکن است یک نفر، علاقه‌مند به بحث‌های پیچیده ریاضی باشد. این‌ها علایقی است که شما اشتیاق دارید که آن‌ها را انجام دهید. و سوم، مهارت‌ها و توانمندی‌ها یا استعدادهای خدادادی و اکتسابی شما، چه چیزهایی است. نقطه مشترک این سه حوزه را باید بدست

بیاورید تا بتوانید یک تحلیل درستی را برای دستیابی به آینده مطلوب‌تان که همان مأموریت و چشم‌انداز هست را داشته باشید. شکل صفحه بعد این نقطه مشترک را به صورت شماتیک نشان می‌دهد.



تمرین تغییر ۴

فرض کنید که من می‌خواهم یک تحلیل بیرونی و یک تحلیل درونی از خودم داشته باشم. چه کاری باید انجام بدهم. بیایید بعد از اینکه محیط بیرونم اعم از فرصت‌ها و تهدیدها و محیط درونم اعم از قوت‌ها و قابلیت‌ها و استعدادها و علایق و شخصیت خودم را شناختم، یک جدول چهار در چهار تشکیل بدهیم. ستون این جدول را بگذاریم قوت‌ها، ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدیدهایی که وجود دارد. یک جدولی را از تحلیل موضوعات زندگی‌مان از منظرهای مختلف داشته باشیم. منظرها یعنی همان سطرهای جدول شما، از منظر مالی، من چه قوت‌هایی را دارم. از منظر مالی من چه ضعف‌هایی را دارم. از منظر مالی چه فرصت‌ها یا تهدیدهایی را در واقع دارم. پس این تحلیل منظر مالی من می‌شود. منظر دوم منظر مشتری من هست. من به چه کسی خدمات می‌دهم. این منظر رو اسمش را می‌گذاریم، منظر مشتری، اگر دانشگاه هستم پس مخاطب‌های من که دانشجویان هستند، مشتریان من هستند. من چه خدمتی و چه محصولی را به این مخاطب‌های خودم که همان دانشجویان هستند، عرضه کنم. پس می‌شود منظر مشتری. یک منظر دیگر یا منظر سوم، فرایندهای کاری شما یا فعالیت‌های شماست. من به چه شیوه‌ای دارم این خدمت را به مشتریانم عرضه می‌کنم. اگر استاد دانشگاه یا مدرس هستم و مخاطب من دانشجویانی هستند که سر کلاس هستند من با چه شیوه‌ای دارم مطالب را عرضه می‌کنم. چه فرایند تدریسی را دارم اجرا می‌کنم که مخاطب من یک ویژگی منحصر به فردی را برای من داشته باشد. پس من می‌توانم در این منظر هم قوت‌ها و ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدیدها را بنویسم. و در انتها، منظر رشد و یادگیری من چه ضعف‌هایی در رشد و یادگیری وجود دارد. چه قوت‌هایی را دارم. اگر من استاد دانشگاه یا مدرس هستم چه قوت‌هایی را در حوزه تدریس دارم و اون به عنوان یک قوت برای من محسوب می‌شود. یا چه فرصت و تهدیدی را دارم که در منظر رشد و یادگیری می‌توانم از آن استفاده کنم. وقتی شما این جدول را، جدول چهار در چهار را تکمیل بفرمایید (که شانزده خانه دارد)، می‌بینید بعضی از این خانه‌ها موضوعات کمتر، در بعضی جاها، بیشتر نوشته

می شود. بنابراین، این جدول به شما آدرسی را می‌دهد که بروید بپردازید به آن قبیل خانه‌هایی که یا اصلاً موضوعی برایش ننوشتید یا کمتر نوشتید. ما نمی‌خواهیم در واقع موضوعات زیادی بنویسیم. بیشتر می‌خواهیم موضوعات را عمیق تر بنویسیم.

امروز یاد گرفتیم که چطور برای رسیدن به آینده مطلوب‌مان یا رسالت خودمان، تحلیل درستی را داشته باشیم. امیدوارم که این درس برای شما مفید واقع شده باشد.

پایان جلد سوم

تغییر را
تمرین کن
@ChangeSchool

نقشه زندگی (جلد چهارم)

این جلد چهارم دوره آموزشی برنامه رشد فردی است که در خدمت شما خواهیم بود. امیدوارم جلسات پیش برای شما مفید بوده باشد.

**اهداف خود را تعریف
و نقشه‌های اهداف خود
را ترسیم کنید.**



این جلسه می‌خواهم در مورد نقشه زندگی صحبت کنم. در جلسات پیش عرض کردم که ما باید از یک برنامه رشد فردی ساختارگرا، راهبردی و هماهنگ استفاده کنیم. دوم مأموریت و چشم‌انداز و ارزش‌های خودمان را برای آینده تمرین کنیم. تحلیل درستی را از محیط بیرونی و درونی خودمان برای رسیدن به آینده مطلوب‌مان داشته باشیم. وقتی ما تحلیل را انجام می‌دهیم از این تحلیل یا جدولی که خدمت شما در جلد پیش عرض کردم که شامل قوت‌ها و ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدیدها، برای رسیدن به آینده مطلوب بود استفاده می‌کنیم و عوامل کلیدی موفقیت در آینده خودمان را کشف و استخراج می‌کنیم. اینجا حرف از چگونگی زندگی است. سه پرسش کلیدی، یکی از پرسش‌ها، چگونگی بود. نحوه دستیابی بود. وقتی حرف از چگونگی زندگی است، شما باید یک نقشه راه برای زندگی ترسیم کنید. نقشه‌ای که بتواند شما را از وضعیت موجودی که دارید، به وضعیت مطلوبی که در آینده می‌خواهید داشته باشید سوق دهد، سمت و سو دهد، هدایت کند. وضعیت مطلوب همان چیزی است که در قالب مأموریت و ارزش‌ها و چشم‌اندازتان تعریف کردید.

برای ترسیم نقشه زندگی‌تان شما باید دو کار اساسی انجام دهید:

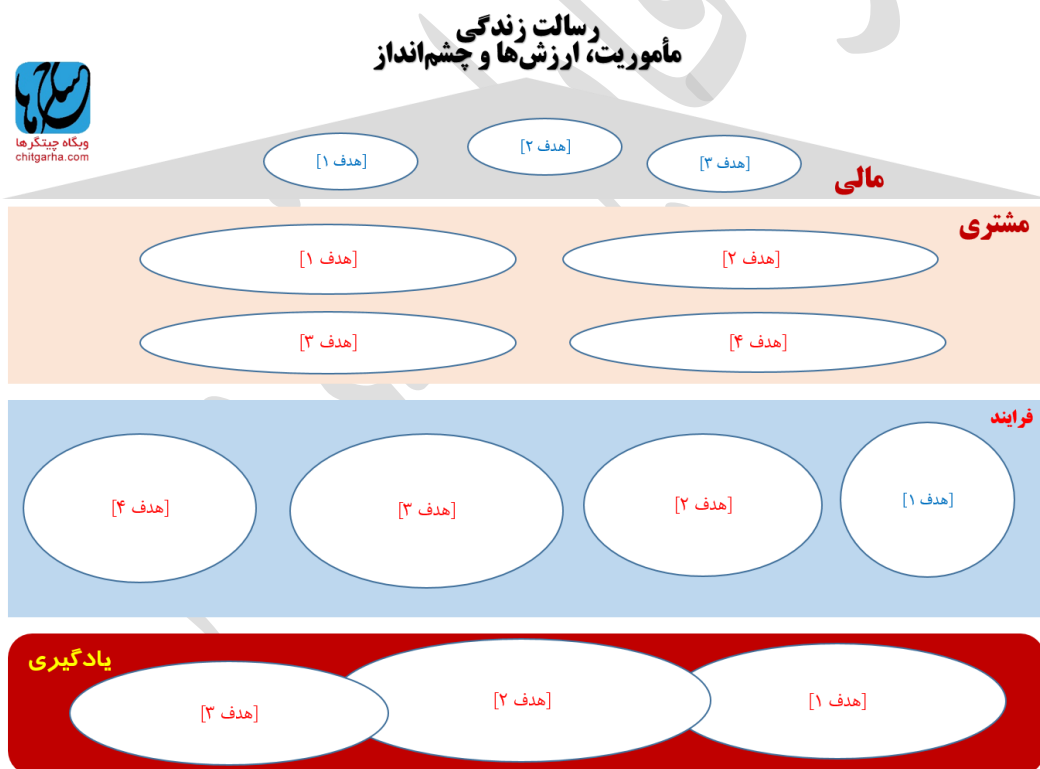
۱ اولین کار این هست که اهداف زندگی‌تان را با توجه به قوت‌ها و ضعف‌ها، فرصت‌ها و تهدیدها، در چهار منظر مالی، مشتری، فرایند، و رشد و یادگیری برای خودتان بنویسید (تمرین تغییر ۴). بنابراین، اهداف زندگی، عوامل کلیدی موفقیت شما هستند که بر اساس تحلیل بیرونی و درونی شما باید نوشته شوند. در واقع، عوامل کلیدی موفقیت عواملی است که شما انتظار دارید برای دستیابی به وضعیت مطلوب به آن‌ها توجه کنید و اگر به آن‌ها توجه نکنید عملاً نمی‌توانید انتظار داشته باشید که مأموریت‌تان محقق شود. اما

۲ دومین نکته، دومین نکته‌ی کلیدی که باید مدنظر قرار بدهید روابط علت و معلولی بین اهداف زندگی شماست. اگرچه تحقق اهداف زندگی بسیار مهم هستند، اما مهم‌تر از آن‌ها یافتن ارتباطات بین این اهداف هست. اگر نتوانید

ارتباطی بین این اهداف برقرار کنید، عملاً برنامه‌های از هم‌گسیخته‌ای را انجام داده‌اید که در نهایت، به نتیجه‌ای نخواهد رسید. بنابراین،

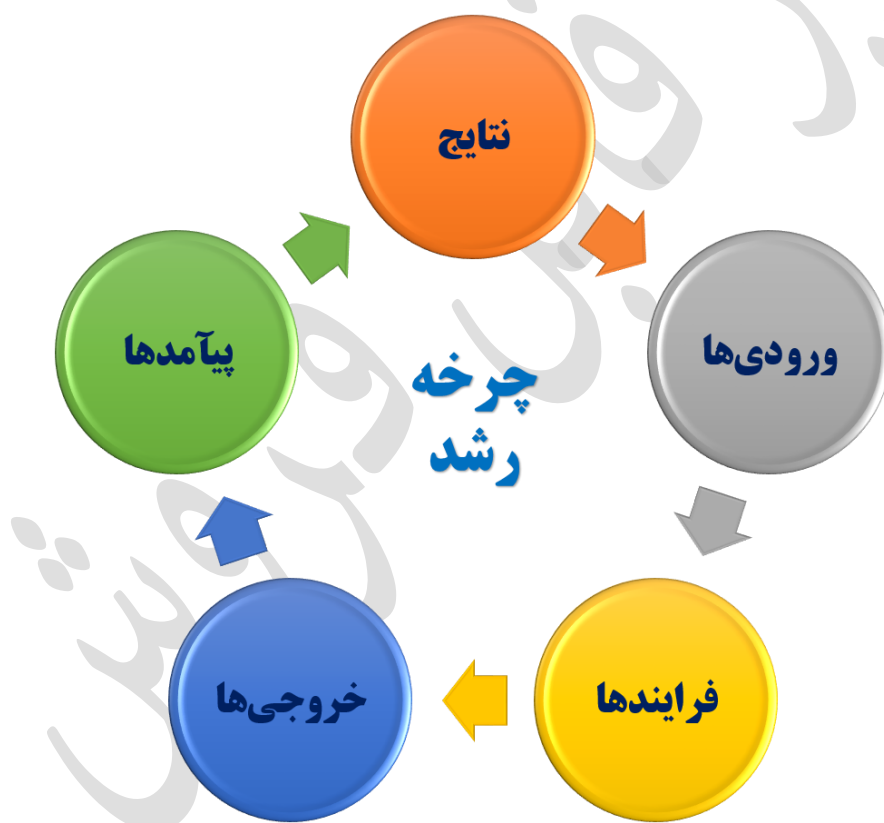
تمرین تغییر ۵

همین حالا دست به کار شوید، کاغذ و قلمی را بردارید و در یک صفحه‌ی زیبا، اهداف زندگی خودتان را با توجه به تحلیلی که در جلسه‌ی پیش بررسی کردید، تحلیل درونی و تحلیل بیرونی تعیین کنید. این اهداف باید در چهار منظری که خدمت شما عرض می‌کنم باشد. منظر اول: مالی. من چه اهداف مالی را دنبال می‌کنم. چقدر درآمد باید داشته باشم. منظر دوم: کسانی که از شما خدمت می‌گیرند. اگر استاد دانشگاه یا مدرس هستم به دانشجویانی درس می‌دهم که باید یکسری اهدافی را مدنظر قرار بدهم تا بتوانم ارزش ویژه‌ای را، ارزش خاصی را به آنها یعنی مخاطب‌مانم که دانشجویان هستند ارائه دهم. منظر سوم: فعالیت‌هایی که منجر به این خدمات می‌شود. در این منظر هم من باید اهدافی رو تعیین کنم. و در نهایت، اهدافی که باعث رشد قابلیت‌ها و توانمندی‌های من خواهد شد.



اجازه دهید که من از یک زنجیره جدید که در تجربه‌ی خودم به آن رسیدم برای شما عنوان کنم. ما در زندگی خودمان فرایندهای مختلفی داریم و انجام می‌دهیم. فرض بفرمائید بنده به عنوان مربی یک سری فرایندهایی را باید انجام بدهم تا بتوانم خدماتی را به کارفرمایان خودم داشته باشم. برای اینکه بتوانم فرایند مربیگری‌ام را خوب انجام دهم، به عنوان ورودی من باید اطلاعات خوبی را بدست بیاورم، مثلاً مقالات خوبی را مطالعه کنم، کتاب‌های خوبی بخوانم، بتوانم اطلاعات به‌روز داشته باشم، اطلاعات قدیمی به درد کارفرماهای من نخواهد خورد. فرض بفرمایید یکی از فرایندهایی

که بایستی بنده مدنظر قرار دهم، فرایند اجرای کارگاه‌های آموزشی است. من با چه شیوه‌های کارگاه‌های آموزشی را برقرار می‌کنم. یا برگزار می‌کنم. این شیوه چه ارزش ویژه‌ای را به مشتریان من ارائه می‌دهد. و آن‌ها چطور این ارزش را ارزیابی می‌کنند. اگر من بتوانم خدمت خوبی از طریق روش‌های نوین و جدید اجرای کارگاه‌های آموزشی به آن‌ها ارائه بدهم، پیامدها و انتظارات آنها را از برگزاری این کارگاه برآورده کردم. و وقتی این برآورده بشود، آن‌ها با طیب خاطر به من پول خواهند داد. پس شما می‌بینید که یک زنجیره‌ای به نام ورودی‌ها، فرایندها، خروجی‌ها، پی‌آمدها و نتایج در اینجا بوجود می‌آید. اگر من بخواهم نتیجه خوبی بگیرم باید پیامد خوبی را به کسانی که از من خدمت می‌گیرند، عرضه کنم، و اگر بخواهم پیامد خوبی را به آن‌ها عرضه کنم، باید خروجی خوبی را به آن‌ها ارائه دهم و اگر بخواهم خروجی خوبی به آن‌ها ارائه دهم، باید فرایندهای درستی رو اجرا کنم و اگر فرایندها و فعالیت‌های من بخواهد درست اجرا شود، من باید مهارت‌ها و توانمندی‌های به‌روزی را داشته باشم تا به خوبی اجرا کنم. بنابراین، ببینید یک زنجیره‌ای از ورودی‌ها، تا رسیدن به نتایج بوجود آمد.



من چه کار باید بکنم. من باید به دنبال نتایج باشم. یکی از مشکلاتی که ما در زندگی‌مان داریم این هست که ما بیشتر به دنبال خروجی‌ها هستیم نه نتایج. همین باعث می‌شود که این خروجی‌ها منجر به نتایج مالی نشوند و همین باعث سرخوردگی ما می‌شود و مسلماً همین سرخوردگی باعث می‌شود که ما نتوانیم به درستی مسیر تغییر یا مسیر موفقیت را طی کنیم. اگر یادتان باشد یکی از مشکلاتی که در حوزه‌ی موفقیت و تغییر در جلد اول خدمت شما عرض کردم این بود که ما یک برنامه ساختارگرا نداریم، یک برنامه راهبردی برای زندگی خودمان نداریم؛ در حوزه فردی خودمان این برنامه

مانند زنجیره‌ای است که من خدمت شما عرض کردم. یعنی من باید فرایندهایی که در زندگی‌ام انجام می‌دهم، فعالیت‌هایی را که در زندگی انجام می‌دهم، ورودی‌های به‌روزی را به آن بدهم تا بتوانم خروجی‌های درستی را از آن بگیرم تا این خروجی‌ها بتواند پیامدهای جدیدی برای مخاطب‌ها و مشتریان من داشته باشد تا این پیامدها بتواند نتایج جدیدی را برای من به ارمغان بیاورد. بنابراین، من بیش از آنکه به خروجی‌ها نگاه کنم باید به نتایج نگاه کنم و وقتی به نتایج نگاه کردم آنگاه می‌توانم خروجی‌های خوبی را هم ایجاد کنم.

شاید در وهله اول تهیه این پیش‌نویس نقشه زندگی یک مقدار سخت به نظر برسد و می‌دانم با یک جلسه و صحبت‌هایی که در این جلسه شد ممکن است شما نقشه خوبی را نتوانید تهیه کنید، اما من قول می‌دهم که به مرور زمان وقتی یک پیش‌نویسی از این نقشه تهیه شود و آن را در هر روز مرور کنید و چند دقیقه‌ای وقت بگذارید و مرور بکنید می‌توانید این نقشه رو و اهداف این نقشه رو تکمیل کنید. این نقشه چه مزیتی را دارد،

۱ اولاً یک صفحه تصویری است. در واقع، یکی از مزیت‌های این نقشه زندگی این هست که یک تصویری را از زندگی شما به صورت کلی به شما نشان می‌دهد که در منظرهای مختلف شما چه اهدافی را دارید دنبال می‌کنید.

۲ دومین مزیت این هست که شما به خوبی می‌توانید با این اهداف و این نقشه ارتباط برقرار کنید. و می‌توانید هر روز این اهداف‌تان را روی این نقشه، مرور کنید.

۳ سومین مزیت این هست که شما در یک صفحه نقشه‌ی کلان زندگی خودتان را ترسیم کردید. این نقشه، یک نقشه‌ی تک صفحه‌ای است. یک صفحه بیشتر نیست. برنامه چند صفحه‌ای در واقع شما ندارید. مأموریت‌تان را بالا می‌نویسید؛ چشم‌اندازتان را ذیل آن مأموریت می‌نویسید، ارزش‌ها را در پایین صفحه می‌نویسید و بین ارزش‌ها و مأموریت و چشم‌انداز، شما اهداف‌تان را یا نقشه رسیدن به آینده مطلوب‌تان را مبتنی بر آن ارزش‌هایی را ترسیم می‌کنید که می‌خواهید این ارزش‌ها در زندگی‌تان رعایت شود.

۴ چهارمین مزیتی که وجود دارد و این نقشه برای شما ایجاد می‌کند این هست که می‌تواند مسیر زندگی شما رو منظم و بانضباط کند، چطور؟ هر اتفاقی که در زندگی شما می‌افتد، هر پیشنهادی که به شما داده می‌شود و شما باید تصمیم‌گیری کنید، مبتنی بر این نقشه تصمیم‌گیری می‌کنید. سؤال اساسی این است آیا این اتفاق یا این پیشنهادی که به من شد یا این فعالیتی که من می‌خواهم انجام بدهم یا این برنامه را که من باید پیگیری کنم، در نقشه زندگی من هدفی را دنبال می‌کند، اگر هدفی را در نقشه‌ی زندگی شما دنبال می‌کند، پس بروید و این برنامه را انجام دهید، بروید این فعالیت را انجام دهید. به این پیشنهاد آری بگویید. در واقع بروید دنبال این پیشنهاد، بروید دنبال این اتفاقی که در زندگی‌تان افتاده و یا می‌خواهد بیفتد. اما اگر هدفی را در این نقشه زندگی‌تان دنبال نمی‌کند، شما باید بدانید که این فعالیت فعالیتی نیست که ارزش پیگیری داشته باشد. و این نقشه، نشان می‌دهد که شما چطور می‌توانید از آن استفاده

کنید تا بتوانید با ارزش‌ترین فعالیت‌ها، مهم‌ترین برنامه‌ها، و بهترین تصمیم‌گیری‌ها را در زندگی خودتان داشته باشید، از شما سپاسگزارم که در این جلسه نیز با من همراه بودید. امیدوارم که این جلسه توانسته باشد اطلاعات مفیدی را به شما عرضه بکند.

پایان جلد چهارم

هر چیزی در زندگی انعکاسی است از یک انتخاب.

 @ChangeSchool

کارت زندگی (جلد پنجم)

این جلد پنجم دوره آموزشی برنامه رشد فردی است که در خدمت شما هستیم. در این جلد می‌خواهم در مورد موضوع کارت زندگی با شما صحبت کنم.

شاخص‌های دستیابی
به آینده‌ی خود را
تعیین کنید.



الان کجا هستیم؟ الان ما مرحله چهارم برنامه رشد فردی یا برف هستیم. شناخت پیدا کردیم که برنامه رشد فردی یک برنامه راهبردی است. مأموریت و چشم‌انداز و ارزش‌های خودمان را تعریف کردیم. یک تحلیل از محیط بیرون و درون خودمان برای رسیدن به آن‌ها داشتیم و مهم‌تر از همه بر اساس این تحلیل و مأموریت و چشم‌انداز یک نقشه زندگی برای رسیدن به آینده مطلوب‌مان ترسیم کردیم. امروز می‌خواهیم ببینیم که ما چطور این نقشه زندگی را، اندازه‌گیری کنیم. ما باید در کارت زندگی شاخص‌ها، یا سنجه‌هایی را برای اندازه‌گیری اینکه آیا ما به سمت اهداف راهبردی که در نقشه زندگی‌مان گذاشتیم، حرکت می‌کنیم یا نه. از اهداف راهبردی‌مان در زندگی‌مان داریم دور می‌شویم. ما به این در واقع شاخص‌ها و سنجه‌هایی که روی این نقشه‌ی زندگی‌مان قرار می‌دهیم کارت زندگی می‌گوییم. ما یک کارت اندازه‌گیری باید داشته باشیم و مبتنی بر این کارت اطلاعاتی را جمع‌آوری کنیم تا بگوییم که آیا ما به اهداف‌مان داریم نزدیک می‌شویم یا از اهداف‌مان داریم دور می‌شویم. در واقع ما باید با کارت زندگی و با شاخص‌ها و سنجه‌هایی که در نقشه‌ی زندگی‌مان می‌گذاریم بتوانیم میزان تحقق اهداف‌مان رو داشته باشیم. برای این کار، اندازه‌گیری‌مان را در چهار منظر مالی، مشتری، فرایند و یادگیری تقسیم می‌کنیم.

اولین منظر ما منظر مالی هست. ما یک سری اهداف را در نقشه زندگی‌مان در منظر مالی گذاشتیم. چه اهداف مالی را دنبال می‌کنیم و از خودمان باید بپرسیم که چه میزان این اهداف مالی محقق شده مثلاً رشد درآمدهای من چقدر است. این می‌شود یک سنجه‌ای که ما می‌توانیم در منظر مالی‌مان داشته باشیم. یا میزان کاهش هزینه‌های زندگی من چقدر هست. به چه میزان من باید کاهش هزینه‌های زندگی را داشته باشم و این را اندازه‌گیری کنم. یا اگر بدهی دارم به چه میزان بدهی دارم و چطور می‌توانم این بدهی‌ام را کاهش بدهم. یا چقدر توانستم از دارایی‌های خودم درآمدزایی کنم. منفعت کسب کنم و بسیاری از سنجه‌هایی که با توجه به اهدافی که شما گذاشتید، اهداف راهبردی، می‌توانید این سنجه‌ها را بررسی و انتخاب کنید.

۲ دومین منظر، منظر مشتری است. اینکه مشتری من چه کسانی هستند. و چگونه برای آن‌ها ارزش خلق می‌کنم. چه ارزشی را به آن‌ها می‌دهم. با توجه به مأموریتی که تعریف کرده‌ام، در زندگی پیرامون خودمان، مشتریانمان می‌توانند مختلف باشند و ما باید به همه این مشتری‌ها پردازیم. مثل کارفرمایی که برای او کار می‌کنیم. یا که با آنها در ارتباط هستیم، مشتری ما هستند. چقدر از ما راضی هستند؟ کارفرمای ما از کار ما چقدر راضی هست؟ می‌توانیم یک سنجه و یک شاخص برای اینکار داشته باشیم. یا چه انتظارات و نیازهایی را آنها دارند که ما در جهت تحقق انتظارات و نیازهای آنها گام برداشتیم. این می‌تواند به عنوان یکی از سنجه‌ها و شاخص‌هایی باشد که به ما نشان می‌دهد که آیا مشتری از ما راضی شده یا راضی نیست.

۳ سومین منظری که در واقع ما باید شاخص‌ها و سنجه‌هایی برای آن‌ها داشته باشیم، منظر فرایند هست. اینکه فعالیت‌ها و روش‌های زندگی من چگونه است و چگونه باید آن‌ها را بهبود بدهم. مثلاً طرز برخورد با هم‌سرم، فرزندانم، کارفرما و بستگان نزدیک و میزان ارتباطات من با آن‌ها چگونه هست. آیا روش یا سازوکاری برای ایجاد نوآوری در زندگی‌ام داشتیم؟ می‌تواند یکی از سنجه‌ها و شاخص‌هایی که اندازه‌گیری می‌کنیم ببینم به اهدافم نزدیک شدم یا نه، این هست که میزان نوآوری در زندگی من به چه میزانی است. به چه میزانی من دارم نوآوری انجام می‌دهم و بسیاری از اندازه‌گیری‌هایی که شما با خودتان می‌توانید این کار را انجام بدهید. و

۴ چهارمین منظر، منظر یادگیری است. اینکه چه قابلیت‌ها، مهارت‌ها و توانمندی‌هایی برای رشد خودم باید یاد بگیرم. آیا یادگیری من در جهت ارزش‌آفرینی است. مثلاً در حوزه‌ی کاری خودم چه ابزار یا سازوکارهای جدیدی را شناسایی کردم و چه برنامه‌ای برای یادگیری آن‌ها دارم. هر کدام از اینها می‌تواند اندازه‌گیری بشود که آیا این مهارت را من باید در چه زمان و چه مدتی یاد بگیرم تا بتوانم برای کسانی که خدمت به آنها عرضه می‌کنم، ارزش خاصی رو ایجاد کنم. یا مهارت‌هایی مثل رهبری، مهارت‌هایی مثل کار تیمی، مهارت‌هایی مثل ارتباطات و مذاکره یا بسیاری از این مهارت‌ها را چطور اولویت‌بندی کنم تا بتوانم آن‌ها را گام به گام تقویت کنم. یا چه شایستگی‌هایی را باید من ارتقاء بدهم در خودم تا بتوانم از محل این شایستگی‌ها فعالیت زندگی‌ام را بهبود بدهم. این کارت زندگی یا این ارزیابی به ما نشان می‌دهد که من چطور دارم به سمت رشد و کمال و تعمیق بخشی زندگی خودم حرکت می‌کنم.

مطلب دومی که من در این جلسه می‌خواهم خدمت شما عرض کنم این هست که من باید دقیقاً اهداف کمی خودم را در مورد هر کدام از اهدافی که در نقشه زندگی تدوین کردم، تنظیم کنم. فرض بفرمایید که یکی از اهداف من افزایش درآمد هست. من می‌خواهم ببینم که تا پایان این ماه دقیقاً چند صد هزار تومان، یا چند میلیون تومان می‌خواهم درآمد داشته باشم یا من در پایان این ماه چه مهارت‌ها و شایستگی‌هایی را باید به خودم اضافه کنم. در واقع، به آن می‌گوییم نشانگاه‌های خودمان را تنظیم کنیم. اهدافی که در نقشه زندگی شما ایجاد کردید و تدوین کردید، اهداف کیفی هستند.

شما باید در کارت زندگی تان اهداف کمی و نشانگاه‌های دقیقی را تنظیم کنید تا بدانید در هر مرحله و یا دوره‌ی زمانی که دارید این نقشه را اجرا می‌کنید، به چه اهداف کمی می‌خواهید برسید. در واقع، شما در کارت زندگی تان باید از عدد و رقم حرف بزنید. از کمیت حرف بزنید. دیگه کیفی بودن اهداف برای شما مهم نیست. بلکه اینجا می‌خواهید دقیقاً بگویید من به چه اهدافی می‌خواهم دست پیدا کنم. خیلی ممنونم که در این جلسه هم با من همراه بودید و به عرایض من توجه فرمودید امیدوارم که این جلسه هم برای شما مفید باشه و با تمرین نکاتی که خدمت شما عرض کردم بتونید کارت زندگی یا کارت اندازه‌گیری خوبی را برای زندگی خودتان داشته باشید. امیدوارم که این درس برای شما مفید واقع شده باشد.

منظر	هدف [از نقشه اینجا بنویسید]	شاخص اندازه‌گیری [معیار سنجش]	نشانگاه [مقدار کمی]
مالی	افزایش درآمد (مثال)	میزان رشد درآمد در ماه	۱۰۰ هزار تومان
مشتری			
فرایند			
رشد و یادگیری			

پایان جلسه پنجم

همسویی زندگی (جلد ششم)

این جلد ششم دوره آموزشی برنامه رشد فردی است که با موضوع همسویی زندگی تقدیم شما می‌شود.

ذینفعان‌تان را با
برنامه‌ی خود همسو و
همراه کنید.



در همسویی زندگی ما چه کار می‌خواهیم بکنیم. همسویی زندگی به ما می‌گوید که اگر تو مأموریت را تعریف کردی آیا با خودت این مأموریت را بارها و بارها تکرار کردید و همه اجزاء و عناصر و جزء جزء روح و جان، قلب، اندیشه و تن و کالبد خودتان را با این مأموریت همسو کردید؟ بنابراین، ابتدا من باید همه اجزاء و عناصر درونی خودم را با این مأموریت، با این نقشه زندگی هماهنگ و همسو کنم. پس اولین قدم برای اینکه من بتوانم مأموریت و چشم‌انداز خودم را محقق کنم این هست که خودم با این مأموریت و چشم‌انداز و نقشه زندگی که ترسیم و تدوین کرده‌ام همسو بشوم.

تمرین تغییر ۶

همین ابتدا یک تمرین را انجام دهیم. همین تمرین کافی است تا شما بتوانید همسویی را به بهترین وجهی انجام دهید. نام این تمرین «گفت‌وگوی با خویش‌تن» است. یک سری قرار ملاقات‌هایی را با خودتان بگذارید. تنهای تنها و با خودتان به گفت‌وگو بنشینید. این گفت‌وگو می‌تواند هر چیزی باشد. من کی ستم؟ چه نقاط قوتی را دارم؟ چه نقاط قابل بهبودی را دارم؟ چه رفتارهایی را دارم که باید این رفتارها ادامه پیدا کنند. چه رفتارهایی را دارم که باید این رفتارها ترک شوند. اگر این گفت‌وگو را در مقابل آینه قرار بدهید، بسیار واقعی‌تر به نظر می‌رسد. جلوی یک آینه‌ای بنشینید به خودتان در آینه نگاه کنید و این سؤالات را از خودتان بپرسید. آیا مأموریتی که تعریف کردم، واقعاً همون مأموریتی است که می‌خواهم مشتاقانه، برای تحقق‌اش تلاش کنم؟ آیا این مأموریت با شخصیت وجودی که من دارم سازگار هست؟ آیا علایق من نشان می‌دهد که من می‌توانم این مأموریت را محقق کنم؟ چه مهارت‌ها و توانمندی‌هایی را ندارم که باید آن‌ها را بدست بیاورم تا بتوانم این مأموریت و چشم‌انداز را محقق بکنم.

این جلسه خیلی جلسه کوتاهی است، زیاد نمی‌خواهم وقت شما را بگیرم.

اولین گام در همسویی یا مرحله همسویی زندگی این هست که من چطور می‌توانم با خودم و خودم را با برنامه‌ام

همسو کنم.

۲ دومین گام گفت‌وگو با خانواده است. من اگر بخواهم برنامه‌ای را محقق کنم احتیاج دارم که خانواده‌ام، شامل همسر، فرزندانم، پدر و مادرم با من همسو شوند. من باید کلیات برنامه‌ام را با آن‌ها در میان بگذارم. با آن‌ها ارتباط برقرار کنم. آن‌ها از کلیات برنامه من شامل مأموریت من، شامل چشم‌انداز من، شامل اهداف زندگی من اطلاع داشته باشند. نمی‌خواهم زیاد وارد جزئیات با آن‌ها بشوم ولی من باید با آن‌ها ارتباط برقرار کنم و آن‌ها بتوانند نقطه نظرات خودشان را در مورد برنامه به من بدهند و من هم با آن‌ها در جهت حمایت و همکاری برای تحقق این برنامه همسو بشوم، هم آن‌ها با من در حمایت و همکاری برای تحقق این برنامه همسو و هم جهت بشوند. پس گام دوم این هست که من با خانواده خودم همسو بشوم. بتوانم این همسویی را در خانواده خودم برای اجرای این برنامه مدنظر قرار بدهم.

۳ سومین گام همسویی یا گفت‌وگو با ذینفعان است. ذینفعان چه کسانی هستند؟ ذینفعان مختلفی را شما می‌توانید در برنامه‌تان شناسایی کنید. ذینفعان آن قبیل افرادی هستند که از تحقق برنامه شما برای موفقیت خودشان منافی را در نظر گرفته‌اند. فرض بفرمایید که شما جایی کار می‌کنید و مدیر بالادست شما از برنامه شما خبر نداشته باشد. حالا نمی‌خواهم بگویم کل برنامه زندگی‌تان را جزء به جزء برای ایشان تشریح کنید (که نشدنی و نباید هست) ولی او به عنوان یکی از ذینفعان شما، بایستی از مأموریت و چشم‌انداز و کلیات برنامه شما اطلاع داشته باشد تا بتواند خودش را با شما یا شما با انتظاراتی که او از کار و چیزی که دارد همسو بشود. پس مدیر یا رئیس شما می‌تواند یک ذینفع برای شما باشد. شما باید برنامه و کلیات این برنامه را با او به گفت‌وگو بنشینید. نقطه‌نظرات او را بگیرید. حمایت او را و همکاری او را در جهت تحقق اهداف و نقشه خودتان مدنظر قرار دهید. یا دوستان شما، دوستان شما ذینفعانی هستند که ممکن است نقطه‌نظراتی را داشته باشند حالا ممکن است محدوده‌های مختلفی را در دوستی داشته باشید، دوستان صمیمی داشته باشید، دوستانی داشته باشید که زیاد با آن‌ها صمیمی نیستید ولی در دایره دوستی دوستان صمیمی که با شما ارتباطات نزدیک را دارند باید اطلاع از کلیات برنامه شما داشته باشند، نقطه‌نظرات شما را بگیرند، یا نقطه‌نظراتی را برای برنامه شما بدهند تا ببینید چطور می‌توانند آن‌ها از برنامه شما حمایت کنند، همکاری کنند، و می‌توانند این همکاری را در آنجا داشته باشند.

بنابراین، ما در سه جهت باید برای برنامه‌مان گفت‌وگو کنیم. یک، گفت‌وگو با خودمان داشته باشیم. آیا واقعاً این مأموریتی که ترسیم کردیم، تنظیم کردیم، نقشه‌ای که طرح‌ریزی کردیم، واقعاً همان چیزی است که باید دنبال کنیم. یک مقدار باید با خودمان روراست‌تر برخورد کنیم در طرح‌ریزی و اجرای برنامه‌های خودمان. دوم، با خانواده‌مان. یک مقدار بنشینیم در مورد برنامه‌هایمان، مأموریت‌مان، نقشه‌هایمان، با خانواده‌مان بهتر و نزدیک‌تر گفت‌وگو کنیم. آن‌ها می‌توانند ما را حمایت کنند. می‌توانند ما را کمک کنند. می‌توانند ما را یاری دهند. می‌توانند با ما همکاری کنند در تحقق برنامه‌مان، و سوم همسویی، ذینفعانی است که از محل تحقق برنامه‌ی ما نفع می‌برند. مثل مدیران، مثل رئیس کاری ما، این‌ها کسانی هستند که مستقیماً از محل برنامه‌ی ما نفع نمی‌برند ولی غیرمستقیماً از محل برنامه‌ی ما نفع می‌برند.

مثال بزنم، این که شما یک مهارتی را می‌خواهید بیاموزید آیا این مهارت همسو با مهارت‌های کاری است که کارفرمای شما یا مدیر شما به نظرش هست، هست یا خبر؟ این می‌تواند این بحث هم‌سویی با مدیر یا رئیس یا دوستان شما را مدنظر و موردتوجه قرار بدهد. خیلی متشکرم از اینکه امروز هم جلد ششم این کتاب را خواندید و امیدوارم نکاتی که عرض کردم برای شما مفید باشد.

پایان جلد ششم

اگر خواهان نتیجه‌ای متفاوت هستید، متفاوت انتخاب کنید.

 @ChangeSchool

فعالیت زندگی (جلد هفتم)

این جلد هفتم دوره آموزشی برنامه رشد فردی است که با موضوع فعالیت زندگی به شما تقدیم می‌شود.

**کارها و ابتکارات روزانه
خود را اولویت‌بندی و
اجرا کنید.**



من امروز در مورد تقسیم‌بندی فعالیت‌ها و برنامه‌ها برای تحقق برنامه شما یا مأموریت و نقشه زندگی شما می‌خواهم صحبت کنم. اجازه بدهید من ابتدا مقدمه‌ای را خدمت شما عرض کنم. با من موافق هستید که ما در طول روز فعالیت‌های مختلفی را انجام می‌دهیم. از طرف دیگر، ما در این برنامه، طبق بحث‌هایی که در جلسات پیشین داشتیم، اهدافی را در قالب یک نقشه زندگی برای آینده‌مان دنبال کنیم. مسلماً اگر فعالیت‌هایی که امروز انجام می‌دهیم با اهدافی که در آینده داریم دنبال می‌کنیم پیوندی برقرار نکند، مطمئناً آینده ما آن طوری که ما می‌خواهیم تحقق پیدا نخواهد کرد. بنابراین، برای تحقق آینده مطلوب، فعالیت‌های زندگی به سه دسته کلی تقسیم می‌شود:

۱ دسته اول فعالیت‌های عادی. این قبیل فعالیت‌ها، چه فعالیت‌هایی هستند، این قبیل فعالیت‌ها، فعالیت‌هایی هستند که در زندگی شما روتین شده هستند. این فعالیت‌ها نقش کمی در تحقق آینده مطلوب ما دارند. در انجام این فعالیت‌ها تبحر و تسلط لازم و کافی را داریم. همین الان چه فعالیت‌هایی را دارید انجام می‌دهید. مثلاً در محیط کار می‌توان فرض بفرمایید که دارید یک سری فعالیت‌هایی را به صورت روتین شده انجام می‌دهید. این فعالیت، برای شما فعالیت‌های عادی هست.

۲ دسته دوم از فعالیت‌ها را به نام بهبود می‌گذارم، فعالیت‌هایی هستند که نصف و نیمه بلدیم، اما باید آن‌ها را بهبود بدهیم. فرض بفرمایید کلاس‌های مختلف زبان رفتیم ولی الان نمی‌توانیم مکالمه کنیم. موقعیت و فرصتی هم داریم که احتیاج دارد که ما مکالمه روانی را داشته باشیم. پس این فعالیت می‌شود فعالیت بهبود. نصف و نیمه بلدیم، و باید آن را بهبود بدهیم. در انجام این فعالیت‌ها ممکن هست شما دانش لازم را داشته باشید، اما مهارت کافی را در اجرای آن‌ها ندارید. یک دانشی را از زبان انگلیسی دارید. گرامر بلدید. بسیاری از لغات و واژه‌هایی که در مکالمات روزمره از آن استفاده می‌کنیم بلدیم. ولی ممکن است نتوانیم مکالمه کنیم. یا مکالمه درستی را نتوانیم انجام بدهیم. این می‌شود آن فعالیت‌های بهبود. پس دانشش رو داریم. اما مهارت کافی برای اجرای آن را پیدا نکردیم.

۳ دسته سوم فعالیت‌ها، فعالیت‌های نوآوری هستند. فعالیت‌های نوآوری چه فعالیت‌هایی هستند؛ فعالیت‌هایی هستند که تاکنون انجام نداده‌اید و برای تحقق آینده مطلوب شما ضروری هستند. در این فعالیت‌ها نه تنها دانش لازم را نداریم، بلکه مهارت کافی را هم برای اجرای آن‌ها نداریم. در حالی که این فعالیت‌ها در تحقق آینده مطلوب ما نقش حیاتی را بازی می‌کنند. اگر شما بخواهید آینده مطلوب‌تان به درستی دنبال بشود، تحقق پیدا کند و جشن بگیرید، شما باید شصت درصد زمان خودتان را در فعالیت‌های نوآورانه، سی درصد زمان‌تان را در فعالیت‌های بهبود و تنها ۱۰ درصد زمان خودتان را در فعالیت‌های عادی صرف کنید. این که می‌گوییم شصت درصد یا این در صدها را اعلام می‌کنم، به تجربه دریافتم که در واقع شما باید این در صدها را به این صورت به فعالیت‌هایتان تقسیم‌بندی کنید. حالا من می‌خواهم یک سری فعالیت‌هایی را انجام بدهم. چطور زمانی را که دارم به این فعالیت‌ها، تخصیص بدهم. این یکی از گلوگاه‌های موفقیت هست که من چطور بتوانم زمان خودم را که با ارزش‌ترین منبع زندگی من هست به فعالیت‌ها تخصیص بدهم.

تمرین تغییر ۷

یک کاغذ و قلم آماده کنید و اولویت‌بندی فعالیت‌ها را گام به گام با هم در این تمرین انجام دهیم.

گام اول: ده مسئله‌ای را فهرست کنید که از آن‌ها تاکنون فرار کرده‌اید. فعالیت‌هایی را فهرست کنید که از آن‌ها فرار کرده‌اید. ما در اولویت‌بندی فعالیت‌ها کدام فعالیت را می‌خواهیم اولویت‌بندی کنیم. فعالیت‌هایی که از جنس بهبود یا از جنس نوآوری هستند. پس در گام اول، شما ده مسئله‌ای را فهرست می‌کنید که از آنها تا الان فرار می‌کردید.

گام دوم، یک جدول پنج ستونی را جلوی این فهرست ترسیم کنید.

گام سوم، روی هر ستون معیارهایی را بنویسید و به مسائل خود براساس آن‌ها امتیاز دهید. اولین معیار ارزش هست. اگر این فعالیت‌ها را انجام بدهم چه ارزشی برای من ایجاد می‌کند. بین ۱ تا ۵ امتیازی را درج کنید. یک یعنی ارزش پائین، پنج یعنی ارزش بالا. دومین معیار که در ستون دوم این جدول می‌نویسید ریسک هست. میزان مخاطرات انجام این فعالیت چیست؟ باز بین یک تا پنج یک امتیازی را درج کنید. اگر یک می‌دهید یعنی ریسک بالایی را دارد. اگر پنج می‌دهید، یعنی ریسک پائینی را دارد. سومین معیار، هزینه است و در ستون سوم درج کنید. حل این مسئله چقدر برای من هزینه دارد. اگر یک بدهید یعنی هزینه بالایی را دارد و اگر پنج بدهید یعنی هزینه پائینی را دارد. پس بر اساس هزینه هم به فعالیت‌ها و مسائل‌تان امتیاز بدهید. معیار چهارم زمان هست. حل این فعالیت یا حل این مسئله یا انجام این فعالیت، چقدر زمان می‌برد، بین ۱ (زمان زیاد) تا ۵ (زمان کم) یک امتیازی را در واقع بدهید. در گام چهارم، این امتیازها را با هم جمع کنید و در ستون پنجم بنویسید. فرض بفرمایید فعالیت ۱ را نوشتید، برای ارزش، ریسک، هزینه و زمان امتیازی را دادید، در ستون پنجم این امتیازها را جمع می‌کنید و در ستون پنجم می‌نویسید. بین این ده تا فعالیت یا مسئله‌ای که نوشتید و امتیازبندی کردید دو مسئله یا فعالیتی را انتخاب کنید که بالاترین امتیاز را بر اساس این معیارها کسب کرده است. یعنی ارزش بالایی ایجاد می‌کند، ریسک و هزینه پائینی را دارد و زمان کمی برای انجام آن صرف خواهید کرد. در گام ششم، یک برنامه عملی و واقعی برای این دو فعالیت یا حل این دو مسئله طرح‌ریزی کنید. در گام

هفتم، از هفته آینده اجرای برنامه‌های خودتان را تا حصول نتیجه پیگیری کنید. اگر این هفت گام را انجام دهید، من فکر می‌کنم شما می‌توانید فعالیت‌های روزانه و هفتگی را اولویت‌بندی کنید و بر اساس این سه تیپ فعالیت‌های نوآوری، بهبود و عادی، آن‌ها را می‌توانید انجام دهید.

پایان جلد هفتم

اگر الان نه،
پس کی؟

 @ChangeSchool

پایش زندگی (جلد هشتم)

این جلد هشتم دوره آموزشی برنامه رشد فردی است که در خدمت شما هستیم.

برنامه‌های خود را
سنجش، پایش و
گزارش کنید.



این جلسه من می‌خواهم موضوع پایش زندگی را برای شما عرض کنم، الان می‌خواهیم چه کار کنیم، الان ما باید ببینیم داده‌ها، اطلاعات، و شواهدی را جمع‌آوری کنیم که ببینیم آیا ما در جهت تحقق مأموریت، چشم‌انداز و اهداف حرکت می‌کنیم یا خیر. دو تا جمله معروف در بحث مدیریت وجود دارد. جمله اول این هست که:

«اگر چیزی را نتوانید اندازه‌گیری کنید نمی‌توانید مدیریت کنید.»

باید اطلاعات و شواهدی برای اندازه‌گیری آن داشته باشید وگرنه نمی‌توانید زندگی‌تان را مدیریت کنید. دومین جمله این هست که:

«هر آنچه که اندازه‌گیری کنید، می‌توانید بدست آورید.»

ما در پایش زندگی می‌خواهیم بگوئیم که باید داده‌ها، اطلاعات و شواهدی را جمع‌آوری کنیم که به ما نشان دهد آیا ما به سمت مأموریت و چشم‌اندازمان در حال حرکت هستیم یا خیر. وقتی داده و اطلاعات جمع‌آوری می‌شود، ما یک داشبوردی را مثل داشبورد ماشین پیش روی خود خواهیم داشت. به عنوان مثال، در خودرو، یک داشبوردی را دارید، یک سرعت‌سنجی را دارید، یک معیار یا یک سنج‌های را دارید که نشان می‌دهد که مثلاً بنزین دارید یا خیر، و چه اندازه بنزین دارید، و تا جایگاه بعدی بنزین مثلاً چقدر فاصله دارید. هماهنگ می‌کنید، آیا میزان گرمای رادیاتور موتور شما در حد معمول هست یا نه، زیاد گرم شده است، و اگر زیاد گرم شده است باید مجموعه‌ای از اقدامات را برای آن کار انجام دهید.

پس شواهد و اطلاعات به ما نشان می‌دهد که آیا ما در جهت دستیابی به اهداف خود هستیم یا خیر، این می‌تواند یک داشبوردی را از شاخص‌های مختلف زندگی به ما نشان بدهد که این شاخص‌ها در ارتباط با همدیگر هستند. زیاد نمی‌خواهم پیچیده کنم. می‌خواهم یک معیار برای این داشبورد به شما بدهم.

۱ اگر تا ۹۰ درصد به بالا شما اطلاعات و شواهدی را کسب کردید که دارید به هدف نزدیک می‌شوید رنگ آن اندازه‌گیری را یا رنگ اون معیارتون رو سبز کنید. یعنی من دارم به هدفم نزدیک می‌شوم.

۲ اگر بین ۷۵ یا ۸۰ تا ۹۰ بودید رنگ آن اندازه را، رنگ آن اطلاعات را زرد کنید. یعنی من نزدیکم که آن اهداف را محقق بکنم؛ و

۳ اگر اطلاعات به شما نشان می‌دهد که شما زیر ۸۰ درصد هستید، رنگ این اندازه‌ها و سنج‌ها و معیارها را قرمز کنید.

این رنگ‌بندی **سبز** و **زرد** و **قرمز**، مانند رنگ‌بندی چراغ راهنما، به شما نشان می‌دهد که شما باید در مورد هر یک از اهداف‌تان چه اقداماتی را انجام بدهید. آن‌هایی که **سبز** هستند، اقدامی نباید انجام بدهید، آن‌هایی که **زرد** هستند باید تلاش و اقدامات بیشتری را انجام بدهید. و متأسفانه آن‌هایی که **قرمز** هستند را باید یک سری اقدامات اصلاحی یا اصلاحی راهکارهای جدیدی پیدا کنید تا بتوانید آن‌ها را به سمت سبز شدن هدایت کنید.



پس این چراغ‌های راهنمایی **سبز** و **زرد** و **قرمز** به شما نشان می‌دهد که شما چگونه می‌توانید زندگی خودتان را پیش کنید. زندگی خودتان را داش‌بورد کنید، بتوانید زندگی خودتان را در یک سطح که به صورت تصویری به شما نشان می‌دهد که در چه وضعیتی هستید نشان دهید. این وضعیت نشان می‌دهد که آن‌هایی که سبز هستند دارند به سمت موفقیت پیش می‌روند، آن‌هایی که زرد هستند، هنوز مشخص نیستند که آیا به سمت موفقیت داریم پیش می‌رویم یا به سمت بحران، و آن‌هایی که قرمز هستند مسلماً نشان می‌دهند که شما در این قبیل اهداف به سمت بحرانی شدن دارید حرکت می‌کنید و زودتر باید اقدامات و تصمیم‌هایی را اتخاذ کنید تا بتوانید آن‌ها را به سمت موفق شدن حرکت دهید.

اینکه ما در چه دوره‌هایی باید پیش را انجام دهیم بستگی به اهداف شما دارد. خیلی اوقات مثلاً اهداف ما در منظر مالی می‌تواند در دوره‌های کوتاه‌مدت اتفاق بیفتد. مثلاً هفتگی یا هر دو هفته یک بار یا به صورت ماهیانه. اما یک سری اهداف ما در منظر رشد و یادگیری چون احتیاج به زمان بیشتری دارد تا ما مهارت‌ها و توانمندی‌های جدیدی را کسب

کنیم یا یاد بگیریم ممکن هست احتیاج به دوره‌های طولانی‌تر وجود داشته باشد. مثلاً اینکه ما بتوانیم دو ماهه یا فصلی یا حتی به صورت شش ماهه یا سالیانه آن‌ها را اندازه‌گیری کنیم،

بنابراین، ما در این مرحله که پایش زندگی هست احتیاج داریم که یک سری اطلاعات و شواهدی را برای نشان دادن موفقیت خودمان جمع‌آوری کنیم. دوم اینکه یک داشبوردی را به عنوان چراغ راهنمایی سبز و زرد و قرمز در هر یک از اهدافمان داشته باشیم که به ما نشان بدهد که آیا ما به اهدافمان داریم نزدیک می‌شویم به صورت تصویری یا داریم از آن‌ها دور می‌شویم یا خدای نکرده ممکن هست دچار بحران در آینده بشویم و سوم اینکه دوره‌های پایشمان را در هر یک از این اهداف بسته به اینکه این اهداف چطور باید اندازه‌گیری بشوند، آن‌ها را مشخص کنیم. بعضی از این دوره‌ها کوتاه‌مدت، بعضی از این دوره‌ها میان‌مدت هست و بعضی از این دوره‌ها بلندمدت.

پایان جلد هشتم

هر تفکر مثبتی
شما را
به سمت درستی
هدایت می‌کند.

 @ChangeSchool

ارزیابی زندگی (جلد نهم)

این جلد نهم دوره آموزشی برنامه رشد فردی یا به اصطلاح برف است که در خدمت شما هستیم. امروز در مورد موضوع ارزیابی و تغییر زندگی با هم صحبت می‌کنیم.

**میزان دستیابی به هر
یک از اهداف خود را
بررسی کنید.**



در جلسه پیش من از یک داشبورد برای شما صحبت کردم. داشبوردی که با توجه به اطلاعات و شواهد دوره‌ای به شما نشان می‌دهد که چه اهدافی دارند محقق می‌شوند، و چه اهدافی در حال تحقق هستند و حالا چه اهدافی متأسفانه محقق نخواهند شد.

ما برای اینکه بتوانیم از مسیر تحقق برنامه خود ارزیابی داشته باشیم، باید دو نتیجه اساسی از این داشبوردها داشته باشیم. در واقع نتیجه این ارزیابی نهایتاً به دو مسیر ختم می‌شود.

۱ مسیر اول، مسیری است که می‌بینیم در بعضی از موارد و اهداف خوب عمل کردیم و بایستی راه را در این گونه موارد، ادامه دهیم. اما

۲ مسیر دیگر مسیری است که در بعضی از موارد و اهداف می‌بینیم که عملکرد خوبی را نداشتیم و بایستی راه، روش یا سازوکارمان را تغییر دهیم.

بینید دو ستان، برنامه رشد فردی، همانطور که گفتم ساخت یافته است، سیستمی هست، نظام مند هست، یعنی چی نظام مند؟ یعنی پویا است. یعنی قبل از اینکه یک اتفاقی در آینده بیفتد، با توجه به اینکه ما در هر دوره اطلاعات و شواهدی را جمع‌آوری می‌کنیم تا اندازه‌گیری کنیم که آیا این اتفاق در آینده خوشایند هست یا ناگوار، نشان می‌دهد که این برنامه از پویایی و زنده بودن برخوردار هست. بنابراین، یکی از ویژگی‌های برنامه رشد فردی این هست که ما این برنامه پیش‌گیرانه است و قبل از اینکه اتفاق بدی بیفتد؛ ما پیش‌گیری می‌کنیم از اینکه این اتفاق بد برای ما رخ بدهد. چطوری؟ با جمع‌آوری اطلاعات و شواهد و روندهایی که می‌بینیم اگر به همین صورت ادامه دهیم، ما راه به جایی نخواهیم برد. حالا باید ما عملکردمان را اندازه‌گیری کنیم. بخشی از این عملکردها، گذشته‌نگر هست، فرض بفرمایید که میزان درآمدهای خود را براساس دوره‌های گذشته اندازه‌گیری می‌کنیم. اما برخی از این معیارها یا شاخص‌ها، آینده‌نگر

هست، مثلاً اگر ما به همین صورت روش‌های فروش را ادامه دهیم، انتظار داریم که فروش ما افزایش پیدا کند. این با جمع‌آوری اطلاعات و شواهد نشان می‌دهد که ما اگر به همین صورت ادامه دهیم می‌توانیم امیدوار باشیم که این اتفاق خواهد افتاد.

اما یک طرف دیگر قضیه این هست که اگر این اتفاق نیفتاد چه کار کنیم؟ از کجا بفهمیم که این عملکرد به سمت اتفاق ناخوشایند یا اتفاق ناگوار و بد در حال حرکت است. ما یک معیاری را می‌توانیم ارائه دهیم. ما باید به دنبال این باشیم که اگر عملکردهای ما بالای پنجاه درصد موارد مطلوبیت لازم را داشت ما باید از بهبودهای تدریجی استفاده کنیم. بهبودهای تدریجی یعنی چه؟ یعنی ما بتوانیم سازوکار قبلی را نگه داریم، در برخی از جزئیات بتوانیم تغییراتی را اعمال کنیم تا بتواند ما را به سمت هدفی که قرار دادیم یا تنظیم کردیم، برساند. اما زمانی هست که عملکرد زیر پنجاه درصد مطلوبیت است که ما انتظار داریم. این جا دیگه نمی‌توانیم به دنبال بهبودهای جزئی و تدریجی باشیم. اینجا باید به دنبال یک سری تغییرات عمده یا عمیق باشیم. اگر یادتان باشد در جلسه پیش خدمت شما عرض کردم که از یک چراغ راهنمایی سبز، زرد و قرمز استفاده کنیم. اگر شما چندین دوره اندازه‌گیری کرده‌اید، اطلاعات و شواهدی را در مورد یک هدف جمع‌آوری می‌کنید که نشان می‌دهد در منطقه قرمز هستید، یک مقدار هم بهبود دارید، ولی این بهبودها باعث نشده تا به منطقه زرد یا سبز برسید، پس احتیاج دارید که روش‌تان را تغییر دهید. سازوکارتان را عوض کنید. بنیادی بیابید، یک فکر اساسی برای آن هدف‌تان، روش‌های رسیدن و دستیابی به هدف‌تان داشته باشید.

پایان جلسه نهم

**هرگز در راه
رسیدن به
رویاهایتان
تسلیم نشوید.**

 @ChangeSchool

تغییر زندگی (جلد دهم)

این جلسه دهم و آخر دوره آموزشی برنامه رشد فردی یا برف است که در خدمت شما هستیم.

مسیر برنامه‌ی خود را
دوباره بررسی و
بازنگری کنید.




در این جلسه از دو رویکرد تغییر می‌خواهم صحبت کنم:

۱ یک رویکرد تغییر به صورت تدریجی است و در مواردی است که عملکردهای ما در منطقه زرد قرار دارد، در اینجا باید بهبودهای جزئی و تدریجی انجام دهیم تا به منطقه سبز برسیم. اما

۲ یک رویکرد دیگر وجود دارد به نام تغییرات بنیادی یا ریشه‌ای، این تغییرات بنیادی در مواردی اعمال می‌شود که شما در منطقه قرمز مانده‌اید و نتوانستید اهداف‌تان را محقق کنید. در اینجا باید به صورت عمده و به صورت بنیادی‌تر، تغییراتی را ایجاد کنید که بتوانید از آن منطقه قرمز به سمت منطقه زرد و از زرد به منطقه سبز برسید.

در واقع، اگر از سازوکارهای تغییرات بنیادی و ریشه‌ای در مواردی استفاده کنید که باید از بهبودهای جزئی استفاده کنید، انرژی زیادی را خرج کردید و نباید این کار را انجام دهید و از طرف دیگر، اگر از بهبودهای جزئی و تدریجی در مواردی استفاده کنید که باید تغییرات عمیق یا بنیادی انجام دهید، ریسک‌تان را بالا بردید و عملاً اهداف‌تان محقق نخواهند شد. پس ارزیابی و تغییر به شما نشان می‌دهد که آیا روش‌ها و رویکردهای موفقیت شما برای تحقق اهداف‌تان هنوز اعتبار دارند و می‌توانند شما را به سمت آینده مطلوبی که ترسیم کردید، رهنمون باشند. اگر این گونه است که اعتبار دارند، و با اندک بهبودی می‌توانید در شیوه‌های زندگی خودتان مسیر را ادامه دهید. اما اگر این گونه نیست، باید قدم‌های زیر را دنبال کنید:



تمرین تغییر ۸

گام اول: مجدداً موضوعات پیرامونی و روندهای در حال رشد را تحلیل و پیگیری کنید.
گام دوم: از میان این موضوعات، فرصت‌های قابل ملاحظه و فوق‌العاده‌ای را کشف کنید.
گام سوم: از میان این فرصت‌ها، بهترین فرصتی را انتخاب کنید که برای شما مزیت بیشتری را خلق می‌کند و شما را به سمت اهداف‌تان حرکت می‌دهد.

© کلیه حقوق مادی و معنوی این مدرک متعلق به «وبگاه چیتگرها» و فقط برای استفاده شخصی تهیه شده است. اما شما می‌توانید این کتاب الکترونیکی رایگان را به هر گونه‌ای که صلاح می‌دانید (آنلاین و یا غیرآنلاین) برای دیگران (حداقل یک نفر) به اشتراک بگذارید. این کتاب الکترونیکی رایگان تحت قوانین حق تألیف است و در صورت کپی برداری از مطالب آن بایستی به آن ارجاع دهید.

گام چهارم: دوباره چرخه‌ی برنامه رشد فردی را برای دوره‌ی دیگری آغاز کنید. می‌خواهم بگویم برنامه رشد فردی یک چرخه حلقه‌بسته است که در واقع آخرین مرحله که تغییر هست، به اولین مرحله که رسالت زندگی هست متصل می‌شود.

در گام پنجم، مأموریت، چشم‌انداز، یا هدف راهبردی که برای پرورش قابلیت‌ها یا تحقق این فرصت ارزش‌آفرین هست را مجدداً بازتعریف کنید.

این پنج گام را انجام دهید تا بتوانید یک تغییر عمده و بنیادی و عمیق در اجرای برنامه داشته باشید.

در انتهای کتاب می‌خواهم یک بار دیگر مروری بر برنامه رشد فردی داشته باشم و توصیه‌هایی را برای شما داشته باشم.

ما با یک مسیر ده جلسه‌ای که مسیری ساخت‌یافته، راهبردی و هماهنگ بود، در خدمت شما بودیم و فکر می‌کنم الان تقریباً بدانیم که یک برنامه رشد فردی را برای خود بسازیم. البته مطمئن هستیم که هر کاری احتیاج به تمرین دارد، مهارت برنامه‌ریزی فردی هم، احتیاج به تمرین دارد. خصوصاً این مسیری که با هم رفتیم. با تمرین هست که مهارت برنامه‌ریزی شما، افزایش پیدا می‌کند و من هم به شما توصیه می‌کنم که حتماً تمرین را فراموش نکنید و اگر بخواهید مهارت‌های شما افزایش پیدا کند، توصیه‌ام این هست که تمرین، تمرین و باز تمرین.

اجازه بدهید تا خلاصه‌ای از کل ۹ جلسه‌ی قبلی را مرور کنیم. ابتدا گفتم که برنامه رشد فردی یک برنامه ساخت‌یافته، راهبردی، و هارمونی‌محور است. در جلسات قبلی خدمت شما عرض کردم که این برنامه، برنامه‌ای است که با رسالت زندگی و مأموریت و چشم‌انداز شروع می‌شود. یک تحلیل برای دستیابی به آینده مطلوب باید داشته باشیم. نقشه راهی را برای تحقق آن آینده ترسیم کنیم. این نقشه را با شاخص‌ها و معیارهایی سنجش کنیم، خود، خانواده، و کسانی که ذینفع این برنامه هستند را با این برنامه هم‌سو و هم‌جهت کنیم. فعالیت‌های زندگی خود را باید اولویت‌بندی کنیم تا در جهت تحقق این برنامه پیوند برقرار کند. بتوانیم این برنامه را پایش کنیم، و در نهایت، ارزیابی کنیم که عملکرد ما اگر مطلوبیت لازم را دارد، آن را ادامه دهیم و اگر مطلوبیت لازم را ندارد در دو جهت بهبودهای عمده و عمیق حرکت کنیم.

و اما توصیه‌ها:

۱ توصیه اول من این است که حتماً و حتماً و حتماً برنامه‌ای که می‌خواهیم تدوین کنیم را در یک صفحه خلاصه کنید.

حالا این یک صفحه می‌تواند یک صفحه A3 باشد یا حتی می‌تواند یک صفحه A4 باشد. برنامه بیشتر از یک صفحه به نظر من مطلوبیت لازم را نخواهد داشت.

۲ توصیه دوم این هستش که این یک صفحه برنامه‌ای که انجام دادید را با سلیقه خودتان خوشگل‌سازی کنید. رنگ‌آمیزی کنید. از رنگ‌های شاد و متنوع برای برنامه استفاده کنید. از شکل‌های مختلف و از یک طراحی منحصر به فرد برای برنامه‌تان استفاده کنید.

۳ توصیه سوم این هست که این برنامه یک صفحه‌ای را در جایی نصب کنید که در هر روز صبح به صبح یا آخر شب بتوانید مشاهده کنید و مرور کنید. اگر یک صفحه باشد می‌توانید در جیب خودتان یا در کیف‌تان قرار دهید یا اگر یک صفحه هست در صفحه دسکتاپ لپ‌تاپ یا کامپیوترتان قرار دهید که هر وقت خواستید دسترسی داشته باشید و بتوانید کل برنامه را با یک نگاه داشته باشید.

۴ توصیه چهارم این هست که جایی را در برنامه قرار بدهید که بتوانید یادداشت‌ها یا نکات اجرایی را خلاصه و به صورت فرازگونه در آنجا بنویسید و از این یادداشت‌ها و نکات اجرایی برای بهبود یا بازنگری برنامه استفاده کنید.

۵ توصیه پنجم این هست که در هر روز یک گزارش عملکرد از برنامه خودتان داشته باشید. کدامیک از اهداف‌تان تحقق پیدا کرد، کدامیک از برنامه‌تان دچار مشکل شد، کدام مشکلات و موانعی را در برنامه‌تان می‌بینید که باید آن‌ها را حل کنید. پس توصیه‌ام این هست که در هر روز، یک گزارش عملکرد از برنامه خودتان تهیه کنید. این گزارش عملکرد یک گزارش عملکرد واقعی باید باشد. و

۶ توصیه ششم یا توصیه آخرم این هست که همواره به پویایی و تغییر برنامه فکر کنید. برنامه رشد فردی برنامه‌ای ایستا نیست، برنامه ساکن نیست، برنامه پویا است، اگر فکر می‌کنید هدفی را باید تغییر بدهید یک لحظه تردید در تغییر آن هدف نداشته باشید، اگر فکر می‌کنید فعالیتی را از برنامه باید حذف کنید و به این تصمیم رسیدید، حتماً آن فعالیت را حذف کنید. خیلی اوقات ما در برنامه‌ها نمی‌توانیم تصمیم‌های سخت بگیریم و همین عدم تصمیم‌گیری‌های سخت، باعث می‌شود که برنامه‌ی ما به کندی پیش برود.

همواره برای شما دوست عزیز که این کتاب را خواندید و به آن توجه کردید آرزوی به‌روزی و موفقیت می‌کنم و امیدوارم این کتاب و این دوره آموزشی برای شما مفید بوده باشد. پیروز و سربلند و کامیاب باشید. خدا نگهدار شما.

پایان دوره آموزشی برنامه رشد فردی