



سیدحسین علوی، مشاور، مربی، مدرس و نویسنده در حوزه مهارت‌های کسب و کار:

## مهم‌ترین تله در برنامه ریزی

# انجام درست کارها بدون در نظر گرفتن درست بودن آن کارهاست



ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین کار برای موفقیت این است که «در کنار یک آدم موفق به مسیر بودن ادامه دهیم». پیدا کردن یک آدم موفق که حاضر باشد من در کنارش باشم کار آسانی نیست، اما اگر پیدا کنید بسیار ساده می‌شود

نیره ساری

سیدحسین علوی، مشاور، مربی (کوچ Coach)، مدرس و نویسنده در حوزه مهارت‌های کسب و کار در گفت‌وگو با «جوان» به سوالات ما در زمینه برنامه ریزی و اثرات آن در موفقیت‌های یک ساله پاسخ داده است. کوچینگ Coaching فرایندی است که یک کوچ (مربی) در حوزه کوچینگ با داشتن مهارت ایجاد یک فضای امن، قابل اعتماد و اطمینان، باعث ایجاد ارتباط با مراجع خود می‌شود. این مربی و کارشناس در حوزه کوچینگ یک فرمول سه مرحله‌ای ساده برای موفقیت در برنامه ریزی سال جدید به مردم ارائه کرده است که در این گفت‌وگو آن را می‌خوانید.

■ فقط یک عادت

اگر قرار باشد مردم فقط یک عادت کلیدی را برای برنامه ریزی موفق سال جدید در زندگی جا بیندازند، به نظر شما آن عادت چیست و چطور می‌توانند در ۳۰ روز اول سال به آن پایبند بمانند؟

پاسخ به این سؤال می‌تواند برای هر کسی با توجه به جایگاه فعلی متفاوت باشد، اما اگر بخواهم فقط یک عادت را نام ببرم، قطعاً می‌گویم «عادت به مطالعه و یادگیری» و تأکید دارم روی «یادگیری از راه مطالعه» چراکه به‌منظرم عمق دانش افراد از کتاب‌هایی است که مطالعه کرده‌اند.

■ ترغیب در برنامه ریزی

چه ترغیبی به مردم پیشنهاده می‌کنید که برنامه ریزی آنها روی کاغذ قشنگ باشد، اما در عمل هم جواب بدهد؟

واقعاً ترغیب‌دهای هر کسی ممکن است متفاوت باشد. ترغیبی که برنامه‌های قشنگ من را عملی می‌کند، ممکن است برای دیگری کارایی لازم نداشته باشد، اما من در اکثر این برنامه‌ریزی‌ها عملی به نام ارزش‌ها را با نمی‌بینم یا خیلی کم‌رنگ می‌بینم! پیشنهاد می‌دهم «بین برنامه‌ریزی‌ها ارزش‌ها را ارتباط برقرار کنند» تا خیلی سریع به نتایج عالی برسند.

■ مدیریت زمان

اگر کسی بخواهد زمان خود را مثل یک سررمایه گذار حرفه‌ای مدیریت کند، چه سؤالاتی باید هر روز از خودش پرسد تا مطمئن شود بهترین بازده را از ساعت‌های خود می‌گیرد؟

سوالات زیادی می‌توان مطرح کرد، اما در سه سؤال همه را خلاصه می‌کنم:

**سؤال اول:** اولویت‌های زندگی من چه چیزهایی هستند و ترتیب آنها چگونه است؟

**سؤال دوم:** آیا کارهای الان من کمک می‌کند اولویت‌های زندگی من محقق شود یا فقط خود را سرگرم کرده‌ام؟

**سؤال سوم:** چه چیزی سبب می‌شود کارهای فعلی را با سرعت و دقت بیشتری نسبت به گذشته انجام دهم؟

پاسخ به سؤال سوم می‌تواند شامل یک دانش جدید، یک مهارت جدید، یک ارتباط جدید یا تهیه یک ابزار جدید باشد!

■ خلاقیت در فرار از تله

به نظر شما بزرگ‌ترین تله‌ای که مردم در برنامه ریزی برای سال جدید در آن می‌افتند

سرمایه‌گذاری این پس‌اندازهاست و «بهترین و اولین سرمایه‌گذاری، سرمایه‌گذاری روی خودتان است!»  
■ فرمول موفقیت  
اگر قرار باشد یک فرمول سه مرحله‌ای ساده برای موفقیت در برنامه ریزی سال جدید به مردم بدهید، سه مرحله چیست و چرا؟  
فرمول سه مرحله ساده من جواب این سه سؤال است، خیلی دقت داشته باشید! «سادی» صحبت کردیم نه از «آسانی». الزماً هر کار ساده‌ای آسان نیست و موفقیت از این جمله است. موفقیت کار ساده‌ای است که هزینه‌اش را باید پرداخت. سؤال اول: الان کجا هستم؟ معمولاً به این سؤال دقت نمی‌کنیم و سعی داریم فرمول موفقیت دیگران را دنبال کنیم و به همین خاطر نتیجه نمی‌گیریم! سؤال دوم: کجا می‌خوام برم؟ این را دقیق و شفاف روشن نمی‌کنیم (همان سؤال آخرش چی؟) جواب این سؤال خیلی حیاتی و اثرگذار است، چون ما را در مسیر درست قرار می‌دهد! سؤال سوم: چطور می‌خوام برم؟ در مسیر موفقیت اشتباه خیلی‌ها این است که هزینه این موفقیت را در نظر نمی‌گیرند یا اشتباه تخمین می‌زنند.

■ تعادل زمان و انرژی

شما چطور به افراد توصیه می‌کنید در سال جدید بین مدیریت زمان و مدیریت انرژی‌شان تعادل پیدا کنند؟ چون گاهی وقت‌ها ساعت‌ها هستند، ولی انگیزه و توان نه!

این سؤال عالی است. بیشترین دلیل نتیجه نگرفتن از راهکارهای مدیریت زمان دقیقاً بی‌توجهی به مدیریت انرژی است! باید بدانیم در برنامه مدیریت زمان برای بازبانی انرژی خود چه کارهایی را در نظر گرفتاریم. این کار مدیریت انرژی می‌گویند که معمولاً با اصلاح در نظر گرفته نمی‌شود یا به علت عدم آگاهی ناقص انجام می‌شود. اما شاید ناقص!

**بعد اول: انرژی فیزیکی، خواب، خوراک و ورزش:** در برنامه زمانی خود چه کارهایی برای موارد بالا در نظر دارم و آیا اصلاح دارم؟ به این قسمت معمولاً توجه می‌شود، اما شاید ناقص!

**بعد دوم: انرژی احساسی:** احساسات مثبت و منفی، کارهای مورد علاقه و دوستی‌ها تأثیر مستقیم در تغییر رفتارهای من دارد و در برنامه مدیریت زمان چه بخشی به اینها اختصاص یافته؟ کدام احساسات منفی روی من تأثیر می‌گذارد که باید مانع‌شوم؟ روزانه کدام کار مورد علاقه‌ام را انجام می‌دهم و با چه کسانی نشست و برخاست می‌کنم؟ پاسخ به این سوالات انرژی احساسی شما را شارژ می‌کند!

**بعد سوم: انرژی فکری:** این قسمت به مواردی مربوط می‌شود که روی فکر شما تأثیر می‌گذارد. هر کاری که ذهن ما را درگیر می‌کند باید حذف کنیم و برعکس هر کاری که به فکر ما آرامش می‌دهد، باید در برنامه خود لحاظ کنیم. بستن پرونده‌های باز، ترک تصمیم‌گیری‌های بی‌اهمیت، استراحت بموقع مغز و یادگیری طرز فکر درست می‌تواند از این جمله باشد.

بعد چهارم (انرژی معنوی: ارزش‌های زندگی، رسالت و مأموریت در کار و زندگی، دعا و عبادت و انجام کارهایی بدون انتظار پاداش می‌تواند از جمله مواردی باشد که بعد معنوی ما را تقویت و روحیه قدرتمندی برای مدیریت زمان در ما ایجاد کنند! اگر زمانی را برای شارژ انرژی معنوی خود مصرف نکنیم، حتماً قدرت روحی مناسب برای ادامه مسیر نخواهیم داشت!

■ شروع طوفانی

اگر یک نفر بخواهد سال جدید را با یک شروع طوفانی برای موفقیت مالی و شخصی آغاز کند، اولیسن قدمی که باید بردارد، چیست و چطور می‌تواند آن را به یک عادت پایدار تبدیل کند؟  
کاملاً به این بستگی دارد این شخص چه کسی و الان کجا باشد؟! منظرم موقعیت مکانی نیست، منظرم این است که چه موقعیت اجتماعی، فرهنگی و مالی قرار داشته باشد. شروع طوفانی برای من می‌تواند یک کار معمولی برای نفر دیگر باشد، اما اگر قرار است به یک کار اشاره کنم که برای همه در سطح خودشان شروع طوفانی داشته باشد «سرمایه‌گذاری روی خود برای یادگیری مهارت‌های جدید است».

■ اهداف چهار گانه

به‌نظر شما چطور می‌شود هدف‌گذاری برای سال جدید را طوری انجام داد که هم جاه طلبانه، هم دست‌نیافتنی و هم انعطاف‌پذیر برای تغییرات غیرمنتظره زندگی باشد؟

اهداف شش ویژگی دارند که دو مورد به ذات اهداف برمی‌گردد و چهار مورد دیگر اهداف را از ترسند می‌کند که معمولاً مورد غفلت قرار می‌گیرد! دو ویژگی ذاتی «کمی بودن و زماندار بودن هدف» است که همه جا از آن صحبت می‌شود ولی از این چهار مورد کمتر صحبت می‌شود.

۱. اهداف باید معنا داشته باشند.  
۲. اهداف باید چالش داشته باشند.  
۳. اهداف باید باور پذیر شوند.  
۴. اهداف باید باور پذیر باشند.  
کتاب «ارزش‌ها به زبان ساده» را در زمینه برای شناخت بیشتر این موضوع معرفی می‌کنم.

■ تکنیک انگیزشی

برای کسانی که همیشه برنامه ریزی می‌کنند ولی وسط راه جا می‌زنند، چه تکنیک انگیزشی یا ذهنی پیشنهاد می‌کنید که مثل یک موتور محرک تا آخر سال همراهشان باشد؟

از نظر من ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین کار برای موفقیت این است که «هر کنار یک آدم موفق به مسیرمان ادامه دهیم». تکرار می‌کنم «ساده بودن به معنی آسان بودن نیست»! پیدا کردن یک آدم موفق که حاضر باشد من در کنارش باشم کار آسانی نیست، اما اگر پیدا کنید بسیار ساده می‌شود. برای یافتن چنین آدمی لازم نیست خیلی عجله داشته باشید. فعلاً یکی را پیدا کنید که چند مرحله در هر حوزه‌ای که مدنظرتان است از شما جلوتر باشد! کسی که هر روز او را ببینید یا به او دسترسی داشته باشید، او هم حضور شما را ببیند و دائماً مثل این آدم‌های موفق زندگی خود را از تقادهید. شاید در بهترین حالت اگر بتوانید برای خودتان سرمایه‌گذاری کنید و مشاوره کوچک‌مختور که می‌تواند مسیر موفقیت شما را بی‌نیاز کند، بهره‌بردار و در کنارش با انگیزه بیشتر در این مسیر پیش روید.

■ ۴ ویژگی کیفی اهداف

**چطور می‌شود با تکنیک هدف‌گذاری، هم به هدف‌های بزرگ و بلندمدت رسید، هم در مسیر از هدف‌های کوچک و سریع لذت برد؟ چه شیوه‌ای برای تعادل بین این دو پیشنهاد می‌کنید؟**

چهار ویژگی کیفی را در اهداف خود در نظر بگیرید. قطعاً این موارد محقق می‌شود:

۱. معنا داشتن اهداف کمک می‌کند دلسرد نشوید!  
۲. چالشی بودن اهداف کمک می‌کند دست‌به‌کار شوید!  
۳. باعث رشد بودن هدف سبب می‌شود از پیشرفت خودتان احساس ارزشمندی پیدا کنید!  
۴. باورپذیر بودن هدف سبب می‌شود اهدافی را انتخاب کنید که ناامید نشوید!

جستار

چرا برنامه‌های مان در سال نو شکست می‌خورد؟

## برنامه‌های مان در سال نو شکست می‌خورد؟ واقع بینانه بچین!



نیره محمودی

هر سال هزاران نفر در سراسر کشور مان با ورود به سال جدید، اهداف بلند پروازانه‌ای برای خود تعیین می‌کنند. چه کاهش وزن باشد، چه خواندن کتاب‌های بیشتر، ترک سیگار یا پس‌انداز پول، در واقع شروع سال جدید مانند فرصتی جدید به نظر می‌رسد و فرصتی است برای تبدیل شدن به بهترین نسخه از خودمان، اما مطالعات نشان می‌دهد بیش از ۸۰ درصد از تصمیمات سال نو معمولاً شکست می‌خورند. اما چرا؟ چه چیزی واقعاً باعث می‌شود پایبندی به این تصمیمات تا این حد دشوار باشد؟ در این مقاله، دلایل روان‌شناختی، رفتاری و عملی پشت این پدیده را به بررسی می‌کنیم و راهکارهایی برای غلبه بر این چالش‌ها ارائه خواهیم داد.

تعیین اهداف غیر واقع‌بینانه: یکی از بزرگ‌ترین دلایل شکست برنامه‌های سال نو این است که افراد اغلب اهدافی را برای خود تعیین می‌کنند که بیش از حد جاه طلبانه یا دور از دسترس هستند. مثلاً تصور کنید فردی که هرگز ورزش نکرده است، تصمیم بگیرد از اول فروردین شش روز در هفته به باشگاه برود، اگر چه ابتدا انگیزه زیادی دارد، اما چنین تغییری بسیار افراطی است و در نهایت به خستگی و ناامیدی منجر می‌شود، بنابراین به جای تعیین اهداف غیر واقع‌بینانه، آنها را به گام‌های کوچک و قابل دستیابی تقسیم کنید. همچنین روی پیشرفت تمرکز کنید، نه کمال‌گرایی.

نداشتن یک برنامه مشخص: داشتن یک هدف بدون یک برنامه واضح، مانند تلاش برای سفر به مقصدی ناشناخته بدون داشتن نقشه است. بسیاری از افراد اهدافی را تعیین می‌کنند بدون اینکه فکر کنند چگونه به آن خواهند رسید. مثلاً گفتن جمله «می‌خواهم وزن کم کنم» کافی نیست. چقدر وزن؟ تا چه زمانی؟ چه اقداماتی برای رسیدن به این هدف انجام خواهید داد؟ راه‌حل این موضوع این است که گام‌های قابل اجرا برای هدف خود مشخص کنید و برای چالش‌های احتمالی برنامه داشته باشید. همچنین هدف‌تان را یادداشت کنید. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که اهداف خود را می‌نویسند، شانس موفقیت بیشتری دارند.

تکیه بیش از حد به اراده: بسیاری از افراد تصور می‌کنند اراده قوی برای پایبندی به یک تصمیم کافی است، اما اراده یک منبع محدود است که با گذشت زمان و در مواجهه با استرس، خستگی و فشارهای روزمره کاهش می‌یابد. مثلاً اگر فردی تصمیم بگیرد سیگار را ترک کند اما فقط به اراده خود تکیه کند، به محض روبه‌رو شدن با شرایط استرس‌زا، احتمال بیشتری دارد که تسلیم شود، بنابراین باید سیستم‌هایی ایجاد کنید که شما را به سمت موفقیت هدایت کند. مثلاً اگر می‌خواهید تغذیه سالم‌تری داشته باشید، خوراکی‌های ناسالم را از خانه حذف کنید. همچنین باید عادت‌ها را به تدریج بسازید. با قدم‌های کوچک شروع کنید تا به یک روال تبدیل شود.

نبود پاداش‌های فوری: بسیاری از تصمیمات سال نو شکست می‌خورند، زیرا افراد بیشتر روی مزایای بلندمدت تمرکز می‌کنند تا پاداش‌های کوتاه‌مدت، اما مغز انسان به گونه‌ای طراحی شده که به دنبال لذت آن است و این امر پایبندی به اهداف بلندمدت را دشوار می‌کند. مثلاً فردی که قصد دارد پول پس‌انداز کند، ممکن است به سختی بتواند در برابر خرید لباس‌های جدید مقاومت کند، زیرا پاداش پس‌انداز کردن بلافاصله محسوس نیست، بنابراین بهتر است راه‌هایی برای پاداش دادن به خود در مسیر پیشرفت پیدا کنید. مثلاً اگر یک ماه رژیم خود را رعایت کردید، یک تجربه لذت‌بخش مثل رفتن به ماساژ را برای خود در نظر بگیرید. همچنین می‌توانید از اپلیکیشن‌های پیگیری عادت استفاده کنید تا پیشرفت خود را به صورت بصری ببینید.

یکی از بزرگ‌ترین دلایل شکست برنامه‌های سال نو این است که افراد اغلب اهدافی را برای خود تعیین می‌کنند که بیش از حد جاه طلبانه یا دور از دسترس هستند. کلیتاً دسترس هستند. کلیتاً موفقیت این است که اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید، برنامه‌های روشن داشته باشید، عادت‌های مسئولیت‌پذیر باشید

توس از شکست: بسیاری از افراد به محض اینکه یک بار دچار لغزش شوند، تسلیم می‌شوند. مثلاً اگر یک روز ورزش را از دست بدهند یا غذای ناسالم بخورند، احساس ناامیدی می‌کنند و کل برنامه را کنار می‌گذارند. راه‌حل این است که درک کنید که شکست بخشی از فرایند است. به جای تسلیم شدن، بررسی کنید چه چیزی اشتباه پیش رفت و برنامه خود را تنظیم کنید. باید ذهنیت همه یا هیچ را کنار بگذارید و به جای آن روی پیشرفت مداوم تمرکز کنید. در واقع به شکست‌ها به عنوان فرصت‌های یادگیری نگاه کنید.

نبود مسئولیت‌پذیری: اگر کسی از اهداف شما مطلع نباشد، کنار گذاشتن آنها آسان‌تر خواهد بود. افراد اغلب به دلیل عدم داشتن فردی که آنها را مسئول و پاسخگو نگه دارد، شکست می‌خورند. به این ترتیب باید در باره هدف‌تان با یک دوست یا اعضای خانواده صحبت کنید. همچنین به گروه‌های حمایتی بپیوندید یا یک شریک پاسخگویی پیدا کنید. در عین حال می‌توانید از شبکه‌های اجتماعی یا نوشتن یادداشت روزانه برای پیگیری پیشرفت خود استفاده کنید.

انتکای بیش از حد به انگیزه: انگیزه در ابتدای سال بالاست، اما همیشه پایدار نمی‌ماند. وقتی اشتیاق فروکش می‌کند، بسیاری از افراد علاقه خود را از دست می‌دهند و اهداف‌شان را رها می‌کنند، بنابراین به جای تکیه بر انگیزه، عادت‌هایی بسازید که به‌طور مداوم از آنها پیروی کنید. راه‌حل دیگر این است که عادت‌های جدید را برنامه‌ریزی و در برنامه روزانه خود قرار دهید.

پیگیری نکردن پیشرفت: اگر پیشرفت خود را دنبال نکنید، ممکن است احساس کنید به جایی نرسیده‌اید. بسیاری از افراد فقط به این دلیل که نمی‌توانند پیشرفت خود را ببینند، تسلیم می‌شوند. پس بهتر است یک دفتر ثبت پیشرفت داشته باشید و یادداشت‌های روزانه یا هفتگی بنویسید. همچنین می‌توانید از اپلیکیشن‌های پیگیری عادت برای دریافت یادآوری استفاده کنید. در عین حال برای مشاهده تغییرات، از عکس‌های قبل و بعد استفاده کنید.

انتخاب اهداف بر اساس دلایل اشتباه: افراد زیادی تصمیمات سال نو را فقط به این دلیل می‌گیرند که دیگران از آنها انتظار دارند، نه به دلیل انگیزه‌های شخصی. مثلاً کسی ممکن است تصمیم بگیرد به باشگاه برود فقط به این دلیل که اطرافیان‌ش این کار را انجام می‌دهند، نه به این دلیل که خودش واقعاً به ورزش علاقه دارد. این عدم‌انگیزه درونی باعث می‌شود تعهد به هدف سخت‌تر شود، بنابراین باید اهدافی را انتخاب کنید که با ارزش‌ها و علایق شخصی شما همسو باشند. همچنین از خود بپرسید که چرا این هدف برای شما مهم است.

بسیاری از تصمیمات سال نو به دلایل مختلفی شکست می‌خورند، اما درک این چالش‌ها می‌تواند به ما کمک کند بر آنها غلبه کنیم. کلید موفقیت این است که اهداف واقع‌بینانه تعیین کنید، برنامه‌های روشن داشته باشید، عادت‌های حمایتی ایجاد کنید و مسئولیت‌پذیر باشید. با یک رویکرد صبورانه و انعطاف‌پذیر، می‌توانید تصمیمات سال نو را به عادت‌های پایدار تبدیل کنید که به تغییری واقعی و ماندگار در زندگی شما منجر شوند.