

آموزش نوشتن رزولوشن (چشم انداز) سالانه

از مجموعه جعبه ابزار من به توان 100
مدرس: واله غلامی

جعبه ابزار من به توان 100 چیه؟





واله غلامی

دانشجوی رشته کامپیوتر در دانشگاه
پلیتکنیک میلان

فعال حوزه زنان و سلامت روان

مدرس برنامه ریزی و مدیریت زمان از
آذر 1399

برای این جلسه و نوشتن چشم‌انداز سالانه به چیا نیاز داریم؟

یک کاغذ و خودکار

1

تقویم، لیست اهداف، ردیاب عادات و حالات

2

حمایت عاطفی و تشویق خودمون

3

Resolution یعنی چه؟

1.a firm decision to do or not to do something

2.the quality of being determined or resolute

New year's resolution یعنی چی؟



چشم انداز سالانه چیه؟

داشتن پیش‌بینی و آینده‌نگری برای تغییر و بهبود

• پیش‌بینی

یک تصویر روشن و مشخص از آینده با توجه به امکانات

• آینده‌نگری

تصور وضعیت آرمانی



یه نگاهی به آمار و ارقام بندازیم؟

حدود 16 درصد از آدم‌ها امسال چشم انداز سالانه نوشتن این آمار سال گذشته 11 درصد بوده

افراد جوان بیشتر از دیگران چشم انداز سالانه مینویسن و 34 درصد این افراد بین 18 تا 24 سالشونه و 10 درصد بالای 55 سال سن دارند



دیگه چی؟



اهداف مربوط به سلامتی و ورزش جز پر تکرارترین
اهداف در سه سال گذشته بودند
محبوب ترین هدف ورزش کردن بوده
41 درصد تمایل داشتند که رژیم بگیرند
40 درصد تمایل داشتند که وزن کم کنند
...

پیدا کردن جایگاه شغلی بهتر، کمتر به شبکه‌های اجتماعی
سر زدن، پیدا کردن یک سرگرمی جدید، کم کردن الکل و
سیگار و حتی برای خیریه پول جمع کردن

مشکل اصلی چشم انداز سالانه چیه؟

اینکه هیچکس بهش پایبند نمیمونه!

اون چیزی که مهم است چشم انداز سالانه یا اهداف شما نیست.
اون چیزی که اهمیت داره رویکرد شماست. متد شما برای رسیدن به اون
اهداف و نتایج هست.

اما فرهنگ هدف محور میپرسه:
هدف چیست؟ در نهایت به چی میخوای بررسی؟ نتیجه ای که میخوای حاصل
بشه چیه؟
همه چیز در مورد اون "چیز جدید" هست و نه در مورد ذهنیت و طرز
فکری که نیازمنده.
و این هدفگرایی درواقع مسیر رو برای "انتقاد" و "شماقت" باز میکنه

مشاهده‌گری نتایج

یکی از کارهای رایج اندازه‌گیری میزان موفقیت هست؛ اما نه مشاهده‌گری نتایج!

اندازه‌گیری یعنی متر برداریم و عددی رو یادداشت کنیم. صرفاً جمع‌آوری داده ست. و از این عدد شما اصلاً چیزی یاد نمی‌گیرین

فارغ از عدد از خودتون بپرسین چرا؟ چرا یه چیزی خوب پیش رفت چرا یه چیزی خوب پیش نرفت؟

چیو متفاوت انجام دادم؟ چه اتفاق متفاوتی افتاد؟ چه چیزی تغییر کرد؟



ایجاد کردن تغییر یک پروسه 4 مرحله‌ای ست:

اکثر ما توی مرحله یک هستیم ولی نتایج مرحله چهار رو میخوایم

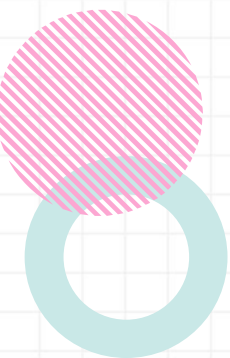
1- اطلاعات تئوری: **به صورت** تئوری بدونم این هدف مهمه، نیازه و ضروریه.

تئوری موجب تحول نمیشه.

2- معنا بخشی: جایی که انگیزه و نیت به علت درد وارد میشود!

3- کاربردی: این معنا چطور در زندگی تو کاربرد داره؟

4- عمل کردن: وارد اقدام شدن



تفاوت بین کارایی و اثربخشی

کارایی یعنی توانایی انجام دادن کارهای مختلف
اثربخشی یعنی انجام کارهای مهم

وقتی که تمرکزمون رو میذاریم روی انجام کارهای مختلف درواقع انرژی
ذهنیمون رو برای انجام کارهای مهم پایین میاریم.
برای یک چیز خاص و مهم بهم ریختگی ایجاد نکن! برای یک چیز مهم
فضای خالی فراهم کن



“The key to building lasting habits is focusing on creating new identity first “

—James clear



خب این یعنی چی؟



اول سه تا از اهدافتون برای سال 1401 رو بنویسین

می‌خوام نمره‌های
خوب بگیرم

می‌خوام پس‌انداز کنم

می‌خوام وزنمو کم کنم

خواستن توانستن نیست!

هستم!

می‌خواهم!

چی بگیم؟

من آدمی هستم که
درس خوندن رو
اولویت اولم میذارم

من آدمی هستم که قبل
هزینه کردن، پول پس
اندازم رو کنار میذارم

من آدمی هستم که
هرروز باشگاه میرم

خواستن توانستن نیست!

هویت

هستم!

میل، شوق، انگیزه

میخواهم!

شفافیت، کنترل و بهانه جویی کمتر

تعیین حوزه اهداف

شما چه هدفی رو توی زندگیتون دنبال میکنین؟

- 1- شخصی
- 2- روابط
- 3- تحصیلی
- 4- کاری
- 5- مالی
- 6- سلامتی





فرایند 3 مرحله‌ای ساهت عادات برپایه هویت

قدم اول: ظاهر هدف را مشخص کن

قدم دوم: در یک جمله آدمی که به اون هدف دست پیدا میکنه رو تعریف کن

قدم سوم: 5 قدم اولیه برای تبدیل شدن به این ادم رو نام ببر

قدم اول: عملکرد و ظاهر هدف را مشخص کن

پس انداز کردن پول
پیدا کردن دوست بیشتر
فرد مهربانتری بودن

قدم دوم: در یک جمله آدمی که به اون هدف دست پیدا میکنه رو تعریف کن

برای داشتن سبک زندگی سالمتر از خودتون
بپرسید: یک فرد سالم چطور آدمی ست؟

آدمی ست که عاشق ورزش کردن است و به
مراقبت از خودش پایبند است

قدم سوم: 5 قدم اولیه برای تبدیل شدن به این ادم رو نام ببر

هر روز 10 دقیقه ورزش کنم
هر روز 10000 قدم پیاده روی کنم
هر روز مدیتیشن کنم
هر روز صبح یوگا انجام دهم

قدم‌هایی که هر فرد در مسیر رسیدن به اهداف برمی‌دارد:

- 1- خودمشاهده‌گری
- 2- شروع کردن
- 3- انجام دادن
- 4- انجام شدن
- 5- هدف‌گزاری



اهداف شخصی

قدم اول:

من میخوام امسال 10 کتاب بخوانم

قدم دوم:

من ثابت قدم هستم

صبورم

من کسی هستم که هر جا که رفتم کتابی را با

خود حمل می کنم

من در اوقات فراغتم مطالعه می کنم

قدم سوم:

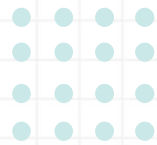
هر روز یک دقیقه مطالعه میکنم

هر روز پنج صفحه مطالعه میکنم

هر روز 10 صفحه مطالعه میکنم

هر روز یک فصل میخوانم

هر روز دو فصل میخوانم





اهداف تحصیلی

قدم اول:

افزایش نمرات درسی

قدم دوم:

من منظم هستم

من کسی هستم که مطالعاتم را بر بازی های ویدیویی

یا صحبت با دوستانم در اولویت قرار می دهم

من کسی هستم که اهمال کاری نمی کنم

من عاشق درس خواندن هستم

من کسی هستم که به برنامه مطالعاتی خودم پایبند هستم



قدم سوم:

هر روز 20 دقیقه مطالعه میکنم

هر روز 30 دقیقه مطالعه میکنم

هر روز 45 دقیقه مطالعه میکنم

هر روز یک ساعت مطالعه میکنم

هر روز دو فصل میخوانم

از دیگر مثال‌ها برای سایر حوزه اهداف

اهداف کاری

پروفایل لینکدینم را بهبود ببخشم
با شخصی در صنعت/شرکت آروزهام شبکه‌سازی کنم
به روز رسانی رزومه
یک مهارت سخت جدید را بیاموزم (مثلاً کدنویسی)
کار پیدا کنم
برای افزایش حقوق اقدام کنم

اهداف مالی و اقتصادی

مقدار x را تا آخر خرداد پس انداز کنم
هر ماه 10 درصد از درآمد را سرمایه گذاری کنم
بدهی با بهره بالا را پرداخت کنم
بودجه داشته باشم
صندوق بازنشستگی بسازم
صندوق اضطراری بسازم

اهداف روابطی

دو بار در ماه با دوستان بیرون بروم
هر هفته به مامان و بابا زنگ بزنم
برای 5 نفر نامه بنویسم
برای دوستان و خانواده حضور داشته باشم

بعد از اینکه چشم انداز سالانه تون رو نوشتین
بریم سراغ دلایل شکست:

- 1- دلایلی که خودم ایجاد کردم و باعث و
بانیش بودم
- 2- دلایلی که شرایط و عوامل دیگه‌ای جز
خودم بودن

اگر بیشتر از ضربدرها علامت تیک کنار
دلایل بود یعنی هدف شما به احتمال زیاد
قابل دسترس هست



چرا؟

بخاطر اینکه
دلایلی که برای شکست میارین؛ درواقع بازنمای این هست که شما طرز فکر
یک برنده رو دارین یا طرز فکر یک قربانی

برای همین هر سال یک چشم‌انداز شبیه سال قبل مینویسیم و هر سال هم شکست میخوریم

کنترل بر
زندگی



بهانه جویی

نمیتونی پیشرفت کنی تا ندونی روی بهبود چه چیزی باید کار کنی

خودتون رو بشناسید

به سوالات زیر پاسخ بدین:

چرا
و
چگونه؟

چیزی که واقعا میخوام اینه که:
چیزی که واقعا نیاز دارم اینه که:
چیزی که میخوام شروع کنم اینه که:
چیزی که میخوام ادامهش بدم اینه که:
چیزی که میخوام کمتر انجامش بدم اینه که:
چیزی که میخوام امتحانش کنم اینه که:
چیزی که میخوام درش موفق باشم اینه که:
چیزی که میخوام درش بهبود پیدا کنم اینه که:
چیزی که نیاز دارم توی اولویت بذارم اینه که:
مهمترین چیز در زندگی من در حال حاضر اینه که:

سوالات قدرتمندتر هستن چون
ما دنبال چیزی میریم که خوشحالمون
میکنه

چیزی که خوشحالم میکنه اینه که:
چیزی که ناراحتم میکنه اینه که:
چیزی که منو میترسونه اینه که:
چیزی که باید رها کنم اینه که:



بزرگترین موفقیت امسال چی بوده؟ این موفقیت رو
ردیابی کن و ببین از کجا شروع شده؟ و ببین چه
ساختارهایی وجود داشتن؟

چه زمانی حس کردی امسال شکست خوردی؟
وقتی چیزی میشکند نور وارد میشود

چیزی که میخوای سال بعد یاد بگیری چیه؟
بجای تمرکز روی اهداف روی رشد تمرکز کن

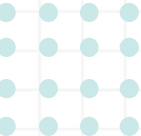
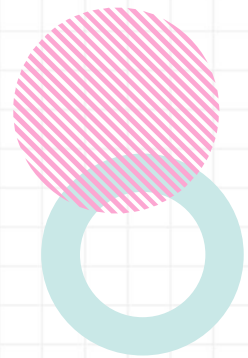
روش مورد علاقه ت برای سوخت رسانی به خودت
چیه؟ چطور بیشترین سطح انرژی رو حس میکنی؟

چه چیزی بیشتر از همه باعث شد خوشحال باشی؟
برو سراغ گالری سال گذشته ت
چطور برای این خوشحالی امسال میخوای قدم
برداری؟

چه چیزی بیشتر از همه باعث شد ناراحت بشی؟
چقدر سخته که بگی شخص یا اتفاقی ناراحتت کرده؟
نقش خودت چیه؟

بزرگترین درسی که سال گذشته گرفتی چی بوده؟

برای چه چیزی زمان نگذاشتی ولی آرزو میکنی ای
کاش بیشتر زمان گذاشته بودی؟

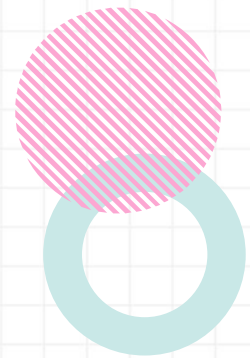


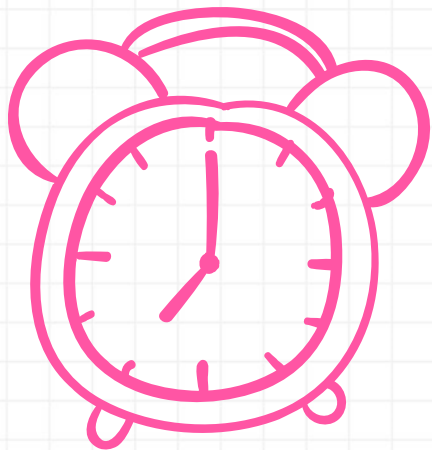
روی بهبود تمرکز کنین و نه روی بهترین بودن!

تمرکزتون رو روی مسیری که میرید بذارید و نه مقصدی که میخواین بهش برسید

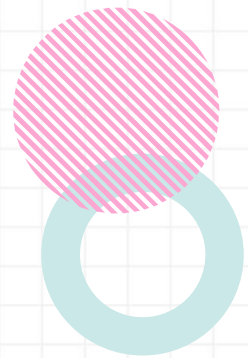


مثلاً: پس انداز کردن پول
بجای اینکه بگی 30 درصد از درآمد ماهانه‌م رو
پس انداز میکنم
فقط پس انداز کن.





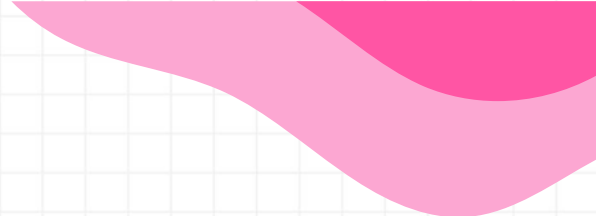
مثلاً: صبح زود از خواب بیدار شدن
بجای اینکه آلارم رو روی ساعت 6 صبح بزاری
هر روز پنج دقیقه زودتر بیدار بشو
و بعد تبدلش کن به ده دقیقه زودتر
و...





اگر فقط روی دستیابی به
هدفتون متمرکز بشید، اساساً از
خوشحال شدنتون جلوگیری
می‌کنید مگر اینکه به اون هدف
برسید.

با لذت بردن از مسیر، خوشحالی خودتون رو
محدود نمیکنین!



سوالی هست؟

