کد خبر: ۳۸۹۸۹۲
چهارشنبه ۳ فروردین ۱۴۰۱ ۱۲:۵۰

در تصمیم گیری برای سال جدید این قوانین را فراموش نکن

بالاخره همه‌ی ما نیت خوبی داریم و زمانی بهتر از این هم وجود ندارد؛ سال تازه، شروع تازه. شاید مشکل اصلی در این حقیقت نهفته است که فشار زیادی به خودمان وارد می‌کنیم. طی هفته‌ی آخر اسفند و هفته‌ی اول فروردین، مدام این عبارت را می‌شنویم: «تصمیمت برای سال جدید چیست؟» یا «در سال جدید قرار است چه کارهایی بکنی؟»

و خلاصه تمرکز روی «چه» است، نه «چگونه». وقتی بیشتر نگران هدف هستید تا چگونگی رسیدن به هدف، یا حتی واقع‌گرایانه بودن یا نبودن و دست‌یافتنی بودن یا نبودنِ آن، ممکن است در حقیقت خودتان را آماده‌ی شکست کنید.

پس اگر تصمیم گرفته‌اید که تصمیمات خوبی برای سال جدید بگیرید، به خواندن این مقاله ادامه دهید. بیایید امسال روی «چگونه» تمرکز کنیم. این گونه می‌توانید خودتان را آماده‌ی سالی سرشار از موفقیت کنید!

اشتباه در مسیر تصمیمات سال نو

دو اشتباه معمول وجود دارد که معمولا افراد پیش از شروع به تصمیم گیری برای سال نو، مرتکب آنها می‌شوند؛ به‌جای اینکه فکر کنند واقعا چه کاری می‌خواهند انجام دهند، به این فکر می‌کنند که چه «باید» انجام دهند و بدتر از آن، به جای فکر کردن روی این که واقعا می‌خواهند چه دستاوردهایی داشته باشند، در مورد آنچه نباید انجام دهند فکر می‌کنند . «امسال چه کارهایی باید انجام دهم؟»، «چه کارهایی را باید متوقف کنم؟»، «دیگران چه پیشنهادهایی برایم دارند؟»

برای اینکه در مسیر تغییر موفق باشید، باید با تمام وجود آن را بخواهید. اگر برای فکر در مورد چیزهایی که واقعا می‌خواهید وقت نگذارید (و به جای آن به این فکر کنید که چه کارهایی را باید انجام داده یا متوقف کنید)، به ناچار تصمیمی خواهید گرفت که چندان به آن متعهد نیستید.

بدون تعهد، انگیزه نخواهید داشت و در مواجهه با اولین شکست یا مانع، همه چیز را رها خواهید کرد. پس اولین قانونِ تصمیم‌گیری برای سال نو، این است که تنها تصمیماتی را بگیرید که به آنها متعهد هستید و صرفا به این خاطر که «باید کاری را انجام دهید» یا کسی به شما گفته که باید آن را انجام دهید، تصمیمی نگیرید.

قوانینی که در ادامه برای اخذ تصمیمات سال نو آمده‌اند، ظرفیت فراوانی برای اجرایی شدن دارند، چرا که از روش بسیار شناخته شده و امتحان پس داده‌ای پیروی می‌کنند.

همه‌ی افراد در اواخر سال، مشغول گرفتن تصمیماتی برای خودشان هستند و این مسئله می‌تواند شبکه‌ی حمایتیِ چندجانبه‌ی فوق‌العاده‌ای را فراهم آورد! این انگیزش و حمایت بیرونی در کنار انگیزه درونی خودتان، یعنی آرزوی موفقیت، همان چیزی است که می‌تواند هر شکستی را به موفقیت تبدیل کند.

هشت قانون برای تصمیمات سال نو

هشت قانون پیشنهادی ما برای تصمیم‌گیری سال نو، به شما کمک می‌کنند تا خودتان را برای موفقیت آماده کنید. شما به ناچار در مسیرتان با چالش‌ها و موانعی روبه‌رو خواهید شد، اما با برنامه ریزی زودتر و رعایت این قوانین، می‌توانید به جای دست و پا زدن و سپس تسلیم شدن، به راحتی این موانع را پشت سر بگذارید.

قانون ۱: به تصمیم‌تان متعهد بشوید

تصمیمات موفق برای سال نو، با تعهدی محکم به تغییر، آغاز می‌شوند. برای موفقیت، باید باور داشته باشید که می‌توانید به آنچه برای خودتان تعیین کرده‌اید برسید و این باور، با حمایت بی‌دریغی که از خودتان می‌کنید تقویت می‌شود.

تصمیماتی بگیرید که واقعا می‌خواهید به آنها دست پیدا کنید و آنها را به شیوه‌ی مثبتی بیان کنید.

تصمیم‌تان را به اطلاع اطرافیان برسانید. آنها به شما کمک می‌کنند که مسئولیت پذیری داشته باشید.

برای شروع این تعهد، مراسمی برگزار کنید. این کار باعث می‌شود این تصمیم برای شما واقعی‌تر و ویژه‌تر شود.

انتخاب تصمیم سال نو را به لحظه‌ی آخر موکول نکنید. زمانی را به تفکر درباره‌ی اهداف‌تان اختصاص دهید. اگر چنین کاری نکنید، این ریسک وجود دارد که بر مبنای شرایط فعلی‌تان واکنش نشان دهید و تصویر بزرگ را نبینید.

پرسش‌هایی که باید برای تعیین توانایی خود در به دست گرفتن مالکیت تصمیم‌تان، از خود بپرسید به شرح زیر است:

آیا این تصمیم ایده‌ی خودم است یا شخص دیگری؟

آیا این تصمیم به من انگیزه می‌دهد؟

آیا این تصمیم با دیگر عوامل زندگی‌ام، همچون ارزش‌ها و برنامه‌های بلندمدتم هم‌خوانی دارد؟

به خاطر داشته باشید که دلیلی برای اینکه چرا باید در طول یک سال به تصمیم سال نوی خود دست یابید وجود ندارد.

توصیه:

تجسم، روش قدرتمندی برای کمک به متعهد نمودن شما به اهداف و تصمیمات‌تان است. سعی کنید خودتان را در حالی تصور کنید که به هدف‌تان دست یافته‌اید. چه احساسی دارید؟ چگونه به نظر می‌رسید؟ کجا هستید؟ چه می‌کنید؟ دیگران چه واکنشی به شما نشان می‌دهند؟ با تصور خودتان در جایگاه مطلوب، می‌توانید باورهای خود را مبنی بر اینکه می‌توانید آن کار را انجام دهید تقویت نمایید و برای افزایش انگیزه خود گامی بردارید!

قانون ۲: واقع‌گرا باشید

کلید دست‌یابی به هدف، انگیزه‌ی همیشگی است. اگر هدف را خیلی دستِ بالا بگیرید، ریسک شکست وجود دارد و شکست مداوم در مسیر رسیدن به هدف، عمیقا دل‌سردکننده است. عجیب نیست که بعضی‌ها پس از چند تلاش ناموفق، کلا از خیر ایده‌ی تصمیم سال نو می‌گذرند!

پیش از آنکه همان تصمیم سال پیش را دوباره بگیرید، به دقت فکر کنید
اگر تصمیم سال پیش عملی نشده، پس باید دلیل خوبی وجود داشته باشد که امسال می‌توانید به آن دست یابید. چه چیز تغییر کرده است؟ (مراقب باشید وگرنه عملکرد قبلی خود را تکرار می‌کنید و نتیجه تصمیم دیگری است که با شکست مواجه می‌شود!)

به جای نشانه‌گیری خیلی بالا، پایین‌تر را نشانه بگیرید
چیزی را نشانه بگیرید که چالش‌برانگیز باشد، اما شانس خوبی هم برای انجامش داشته باشید. اگر تردید دارید، محتاطانه تصمیمم بگیرید و در آینده اگر هم‌چنان تمایل به ادامه‌ی مسیر داشتید، هدف‌تان را توسعه دهید.

لقمه‌ی بزرگ‌تر از دهان برندارید
دلیلی وجود ندارد که بیشتر از یکی دو تصمیم برای سال جدید بگیرید. بیشتر از این یکی دو تا، باعث می‌شود تمرکز و انرژی‌تان را بین آنها تقسیم کنید و شانس‌تان را برای موفقیت در همه‌ی زمینه‌ها کاهش دهید.

قانون ۳: آن را بنویسید

تکنیک ساده و در عین حال قدرتمندی که کمک می‌کند تا به اهداف‌تان عینیت ببخشید، این است که آنها را بنویسید. چیزی درون ما وجود دارد که وقتی این کار را می‌کنیم، با تعهد و انگیزه‌ی بیشتری واکنش نشان می‌دهد. تصمیم‌تان را روی کارتی بنویسید و آن را جایی بگذارید که اغلب اوقات نگاه‌تان به آن بیفتد، مثلا روی میز، روی یخچال یا درون کیف‌تان.

قانون ۴: برنامه داشته باشید

در این مرحله است که بسیاری از تصمیمات از حرکت می‌ایستند. به زبان آوردن آنچه می‌خواهید یک چیز است و تصمیم در مورد چگونگی انجام آن، چیز دیگری. این مرحله را از دست ندهید!

با تجسم جایی شروع کنید که می‌خواهید به آن برسید.

بعد به سمت عقب حرکت کنید تا به جایی برسید که امروز هستید.

همه‌ی نقاط عطفی را که در این میان وجود دارند، بنویسید.

در مورد کارهایی که برای رسیدن به هر یک از این نقاط باید انجام دهید، تصمیم‌گیری کنید. باید هر مرحله را به خوبی بشناسید و برای مرحله‌ی بعدی برنامه داشته باشید.

قانون ۵: انعطاف‌پذیر باشید

مطمئنا همه چیز دقیقا آن‌طور که شما برنامه‌ریزی کرده‌اید پیش نمی‌رود. اگر در نگرش‌تان نسبت به تصمیمات زیادی سخت‌گیر باشید، اولین مانع کوچکی که در مسیرتان ظاهر شود، شما را کاملا از مسیر منحرف می‌کند.

وقتی مشغول طرح‌ریزی برنامه‌ی خود هستید، سعی کنید برخی چالش‌های پیشِ رو را پیش‌بینی کنید. برای آنهایی که احتمال‌شان بالاست، برنامه‌ی غیرمترقبه‌ای در نظر بگیرید و خودتان را از نظر روحی آماده کنید.

بدانید که خود این تصمیم‌تان هم ممکن است در مسیر تغییر کند. این شکست محسوب نمی‌شود، بلکه واقعیت است. همین‌طور که زندگی پیش می‌رود، اهداف و رویاها و آرزوها هم تغییر می‌کنند. قانون شماره‌ی ۱ را به خاطر داشته باشید. اگر لازم است تغییراتی در هدف‌تان ایجاد کنید تا هم‌چنان برایتان مهم بماند، این کار را انجام دهید.

توصیه:
تصمیم سال نو نباید حتما در روز اول فروردین و پای سفره‌ی هفت سین گرفته شود. اگر شرایط‌تان ایجاب می‌کند که برای مثال تا خرداد صبر کنید، این کار را بکنید. اخذ تصمیمات جدید و تعیین هدف فعالیت‌هایی برای تمام سال هستند. به نو بودن سال زیاد گیر ندهید!

قانون ۶: از سیستم یادآورها استفاده کنید

وقتی تعهدات و مسئولیت‌های فراوان دیگری نیز دارید، متمرکز ماندن روی برنامه‌تان دشوار خواهد بود. بهترین راه برای ماندن روی خط تصمیم جدیدتان، این است که سیستم یادآوری ایجاد کنید.

تصمیماتی که روی کاغذ نوشته‌اید را در محل کار، خانه، خودرو، روی تقویم، در کیف و خلاصه هر جای دیگری که جلوی چشم‌تان باشد بگذارید تا در طول روز تا جایی که ممکن است، نگاه‌تان به آنها بیفتد.

کارهایی که برنامه‌ریزی کرده‌اید باید در فهرست کارهای روزانه شما هم باشند. می‌توانید در بالای فهرست، بخش ویژه‌ای را به آنها اختصاص دهید.

در تقویم گوشی موبایل و تبلت و کامپیوترتان هم یادآور ایجاد کنید یا حتی در یکی از این خدمات یادآور ایمیلی ثبت‌نام کنید.

تا جایی که می‌توانید برای یادآوری خلاقیت به خرج دهید و اطمینان حاصل کنید که اهداف‌تان، جلوی ذهن‌تان قرار دارند.

قانون ۷: پیشرفت‌تان را پیگیری کنید

اگر پیشرفت‌تان را پیگیری نکنید، هرگز نخواهید فهمید که عملکردتان چگونه است. به همین دلیل برنامه‌ریزی با جزئیات از اهمیت بالایی برخوردار است. باید بدانید چه موقع به هر یک از نقاط عطف می‌رسید. هیجانی که از رسیدن به موفقیت های کوچک تجربه می‌کنید، باعث می‌شوند با انگیزه بمانید و هم‌چنان پیشروی کنید.

از روزنوشت استفاده کنید و مرتبا پیشرفت خود را ثبت کنید.

بنویسید چه وقت‌هایی از تلاش‌های خود احساس رضایت داشتید.

بنویسید چه وقت‌هایی احساس خستگی کردید یا حس کردید باید همه چیز را رها کنید. بعد از مدتی به دنبال قالب‌های متداول رفتاری بگردید و ببینید آیا موضوع مهمی وجود دارد که باید مورد توجه قرار بدهید یا خیر.

چالش‌هایی که با آنها روبه‌رو بودید و چیزهایی را که بهتر از برنامه‌ی اولیه پیش رفتند، ثبت کنید.

چند وقت یک بار به روزنوشت‌تان نگاهی بیندازید و از تجارب گذشته برای شکل دادن به رویکرد آینده استفاده کنید.

از یکی از اعضای خانواده یا دوستان خود بخواهید تا در مواقعی که از پیش تعیین کرده‌اید نزد شما بیاید تا در مورد پیشرفت‌تان صحبت کنید.

قانون ۸: به خودتان پاداش بدهید

اگر چه همین که بدانید کاری را درست انجام داده‌اید، خودش پاداش خوبی است، اما همه‌ی ما چند وقت یک بار از پاداش‌های کوچک بدمان نمی‌آید! حتی متعهدترین افراد هم به تقویت‌کننده نیاز دارند و گاهی اوقات پاداش بیرونی بهترین گزینه برای چنین تقویتی است.

وقتی برنامه‌ی خود را توسعه می‌دهید، چند نقطه‌ی عطفی را که می‌خواهید بعد از تکمیل‌شان به خودتان پاداش بدهید، مشخص نمایید. اما سعی کنید این نقاط را در طول برنامه پخش کنید. باید مطمئن شوید که پاداش‌ها همیشه خاص هستند و گرفتن‌شان چندان هم آسان نیست.

هدف گذاری یکی از اساسی‌ترین و قدرتمندترین تکنیک‌های توسعه فردی است. اما تصمیم‌گیری برای سال نو، تنها یک نمونه از موارد هدف گذاری است.