

بسمه تعالی



چکیده مباحث ارائه شده در پنجمین نشست خانواده، تحولات بنیادین عصر حاضر و چالش‌های پیش رو:

تئوری انتخاب و راهبری شخصی

مدرس: دکتر علی صاحبی

مربی ارشد و عضو هیئت علمی موسسه ویلیام گلسر

محل برگزاری: خیابان ورشو، جنب پارک ورشو، ساختمان غدیر، طبقه پنجم، سالن همایش، ۸ آذرماه ۱۳۹۶

زندگی در صدف خویش گهر ساختن است

در دل شعله فرو رفتن و نگداختن است

عشق ازین گنبد در بسته برون تاختن است

شیشه ماه ز طاق فلک انداختن است

سلطنت نقد دل و دین ز کف انداختن است

به یکی داد جهان بردن و جان باختن است

حکمت و فلسفه را همت مردی باید

تیغ اندیشه بروی دو جهان آختن است

مذهب زنده دلان خواب پریشانی نیست

از همین خاک جهان دگری ساختن است



مقدمه

ایجاد تغییرات مثبت در خود و اصلاح و بهبود وضعیت زندگی، یکی از خواست‌های دائمی انسان بوده و هست. واقعیت این است که تغییر از وضعیت موجود به وضعیت مطلوب، امری است بسیار ساده و نه آسان. دقت داشته باشیم که تفاوت زیادی بین «ساده بودن» و «آسان بودن» وجود دارد. هر نوع تغییر در زندگی آسان و شدنی است؛ ولی این تغییر خود به خود انجام نمی‌شود بلکه نیازمند به کارگیری عوامل درونی بسیاری است.

در فرآیند تغییر، برای کسی که می‌خواهد دست به تغییر بزند برنامه‌ریزی امری اجتناب‌ناپذیر است. اگر شما به ایجاد تغییر در زندگی و شرایط حاکم بر زیستن خود نیازی ندارید، به برنامه‌ریزی نیز نیازی ندارید. این اصل طلایی را نیز باید آویزه گوشمان کنیم که هر نوع تغییر و تحول را باید از خود شروع کنیم. ما بارها با افرادی مواجه شده‌ایم که از برخی از جنبه‌های زندگی خود ناراضی‌اند و می‌گویند «امیدوارم اوضاع این‌گونه که هست نماند» یا «خدا کند که شرایط عوض شود». ولی سخن درست این است که:

«مسائل زندگی ما، تنها زمانی می‌توانند تغییر کنند که ما تغییر کنیم.»

پاسخ صریح روانشناسان به این افراد این است که شما به این دلیل این‌گونه هستید که خودتان می‌خواهید این‌گونه باشید. اگر روزی واقعا بخواهید فرد متفاوتی باشید، در همان لحظه در فرآیند تغییر قرار گرفته‌اید. یعنی به نوعی زمینه تغییر را در خود ایجاد کرده‌اید. اگر ما به لحاظ فکری، ذهنی، احساسی و رفتاری همین فردی که هستیم باقی بمانیم، نمی‌توانیم فرد دلخواه و مورد نظر خود بشویم. بنابراین اگر می‌خواهیم تغییر کنیم، باید به گونه‌ای متفاوت به مسائل «خود» و «جهان» بنگریم. اگر شما تغییرات درستی در نحوه اندیشیدن، احساسات و رفتار خود ایجاد کنید، جنبه‌های دیگر مسائل به درستی و خودبخود شروع به تغییر می‌کنند.



نگرش و باور

نگرش، چیزی نیست جز برآیند و محصول افکار و اندیشه‌هایی که برای مدت طولانی در ذهن خود مرور کرده و پذیرفته‌ایم و همواره آن‌ها را در خاطر داریم. آنچه که شما امروز باور دارید، چیزهایی است که به طور مکرر در گذشته به آن فکر کرده و در خصوصش اندیشیده‌اید و در اثر تکرار زیاد، در ذهن شما شکل گرفته و امروز به عنوان امری پذیرفته‌شده درآمده که در ذهن شما جایگاه خاصی برای خودش پیدا کرده است.

بنابراین در خصوص تغییر، من عمیقاً به فرمول **یا اصل فکر کردن، انجام دادن و شدن معتقدم.**

افکار ما، سرنوشت ما را و سرنوشت ما میراث ما را تعیین می‌کنند: امروز ما در مکانی قرار داریم که افکارمان ما را به آن جا آورده‌اند و فردا در جایی خواهیم بود که افکارمان ما را ببرند. این رو به روشنی می‌توان دید و نتیجه گرفت که افکار ما همانند تاکسی می‌مانند، در آن می‌نشینیم و ما را به جایی که بگوییم می‌برند. افرادی که به قله‌های رفیع پیشرفت می‌رسند، متفاوت از دیگران می‌اندیشند. مارتین لوتر کینگ می‌گوید: «هیچ چیز بدتر از کوتاه‌بینی و محدودنگری افکار کوچک، مانع پیشرفت نیست، هیچ چیز نمی‌تواند امکان پیشرفت را همانند بزرگان‌اندیشی و فراخ‌بینی توسعه دهد. چنین است که دو گروه افراد در جهان زندگی می‌کنند: گروهی که محدود و کوچک و حقیر می‌اندیشند و گروهی که بزرگ و رفیع می‌اندیشند و همواره احتمالات بزرگ و افق‌های روشن و روپاهای شگرف را یدک میکشند و به کم و کوچک بسنده نمی‌کنند.»

افکار ما بذر آن چیزی است که می‌خواهیم بشویم یا می‌خواهیم انجام بدهیم. از این رو تمام تغییرات، از هر نوعی، از فکر شروع می‌شود. اگر افکار و نحوه اندیشیدن را تغییر دهیم، باورهایمان را تغییر خواهیم داد و تغییر باورهای محدودساز، شالوده و سنگ بنای تغییر مثبت است.



نکته مهم در خصوص اندیشیدن: ما می‌توانیم شیوه فکری یا نحوه اندیشیدن خود را عوض کنیم و اگر این اولین گام را برداریم رفتار و به تبع آن سرنوشت خود را تغییر می‌دهیم.

انجام هر تصمیم یا اقدام جدید، از نگرش و طرز تلقی ما آغاز می‌شود. پس باید اول، نگرشمان را نسبت به آنچه انجام داده‌ایم، تغییر دهیم. از سرزنش، انتقاد، حسرت و نسبت دادن موفقیت به شانس دوری کنیم و به آنچه می‌خواهیم دست یابیم با امید، و خوش‌بینی فکر کنیم و با برنامه‌ریزی ابزار لازم را فراهم سازیم.

شش گام برای تغییر شخصی

این شش گام در مورد تغییر دادن افراد دیگر (زیردست، فرزند، همسر، پدر و مادر) نیست. بلکه در خصوص خود ماست. همه ما به تغییر نیاز داریم.

گام اول: وقتی فکر و شیوه تفکر خود را تغییر می‌دهید، در حقیقت باورتان تغییر می‌کند.

گام دوم: وقتی باورتان را تغییر می‌دهید، انتظارات شما تغییر می‌کند.

گام سوم: وقتی انتظارات خود را تغییر می‌دهید، نگرش‌تان به خود، جهان و آینده تغییر می‌کند.

گام چهارم: وقتی نگرش خود را تغییر می‌دهید، عملکردتان تغییر می‌کند.

گام پنجم: وقتی عملکردتان را تغییر می‌دهید، تمامی کلیت رفتاری یا نظام رفتاری شما تغییر می‌کند.

گام ششم: وقتی سیستم رفتاریتان را تغییر می‌دهید، قطعاً آن زمان است که زندگی را تغییر داده‌اید.





یادآوری چهار نکته مهم

- ۱- تغییر باعث می‌شود احساس تنهایی کنید، حتی اگر دیگران وارد این فرآیند شوند، باز هم شما توسط بسیاری کنار گذاشته می‌شوید. در واقع کناره‌گیری اطرافیان کنونی از شما بسیار محتمل است.
- ۲- بسیار آسان‌تر است که در دستیابی به نتیجه شکست بخوریم تا این که دلیل تراشی بکنیم و عذر بیاوریم که امکان تغییر برای من یا با شرایط من وجود ندارد. فردی که برای هر چیز دلیل و عذر دارد، هرگز احتمالات و امکانات پیرامونش را نمی‌بیند، چرا که همواره به دنبال توجیه است.
- ۳- امید، پایه و شالوده اساسی هر نوع تغییری است. مردم به این دلیل تغییر می‌کنند که امید دارند در این فرآیند موفقیت وجود دارد. پس امیدوار باشید و همواره با امید گام بردارید.
- ۴- شما مسئول تغییراتی هستید که در زندگی انجام داده‌اید ولی خبر خوب این است که می‌توانید تغییرات مورد نیازتان را در زندگی ایجاد کنید و به آنچه می‌خواهید دست یابید.

هم اکنون شروع کنید:

- ۱- کلیه افکار منفی، ناکارآمد و باورهای محدودساز و نادرست خود را شناسایی کنید.
- ۲- درستی و صحت باورها را زیر سؤال ببرید.
- ۳- در جهت دستیابی به خواسته‌های خود برنامه‌ریزی کنید.
- ۴- اصول برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری را دنبال نمایید.

هدف‌گذاری به روش هوشمند (*smart*)

هدف‌گذاری به روش اسمارت یک مدل هدف‌گذاری است که احتمال رسیدن شما به هدف‌تان و موفقیت‌تان را افزایش می‌دهد.



مراقب باشید در دام کم اطلاعی نیافتید. دام کم اطلاعی به مراتب خطرناک‌تر از بی‌اطلاعی است. اگر شما در مورد موضوعی اطلاعی نداشته باشید با جستجو در کتاب‌ها و آموزشگاه‌ها و جستجو در اینترنت به مقصود خود می‌رسید و اطلاعات به دست می‌آورد. اگر روشی را به خوبی شناسید به نتیجه‌بخش نبودن آن عادت می‌کنید و طولی نمی‌کشد که کل روش کاملاً فراموش می‌شود. هر روشی باید نکته به نکته رعایت شود و هر روز نکات آن تمرین شود تا در وجود شما نهادینه گردد.

همه ما اهدافی داریم، اهداف ما یا آگاهانه هستند یا غیر آگاهانه، هر هدفی که داشته باشیم بر سرنوشت ما تاثیرگذار است. با داشتن هدف، آینده را اکنون خلق می‌کنیم، سرنوشت‌مان را همین حالا رقم می‌زنیم و زندگی‌مان را شکل می‌دهیم.

ویژگی‌های هدف

اهداف باید دارای ویژگی‌های خاصی باشند تا بتوانید به موفقیت برسید و تیک رسیدن به اهداف خود را بزنید. در همین راستا اهداف شما باید پنج ویژگی داشته باشند:

۱- معین باشند (*Specific*)

۲- قابل اندازه‌گیری باشند (*Measurable*)

۳- دست‌یافتنی باشند (*Attainable*)

۴- واقع‌بینانه باشند (*Realistic*)

۱- اهداف خود را معین، روشن و شفاف بیان کنید.

اگر قصد دارید اهداف ماه آینده، شش‌ماه آینده یا سال آینده خود را تعیین کنید، باید آن‌ها را صریح و روشن مطرح کنید. این کافی نیست که بگویید: "می‌خواهم در شش‌ماه آینده پیشرفت کنم." این پیشرفت را



تئوری انتخاب و راهبری شخصی

در کدام زمینه در نظر دارید؟ باید به قدری اهداف خود را شفاف بنویسید که بدانید دقیقا چه چیزی را با چه مقدار و چه کیفیتی می خواهید. مثلا اگر می خواهید در امتحانات پایان ترم موفق شوید و در تمام دروس خود نمره قبولی بگیرید بنویسید: می خواهم در امتحانات پایان ترم در تمام دروسم حداقل نمره ۱۴ را بگیرم، هدف شما باید کاملا واضح باشد تا بتوانید برای رسیدن به آن تلاش کنید یا مثلا دو برابر کردن فروش ماهانه خود و اهدافی مانند این.

۲- هدف هایتان باید قابل اندازه گیری باشد.

باید بتوانید اندازه بگیرید که چه قدر به سمت هدفتان پیش رفته اید. معیار رسیدن شما به هدفتان باید قابل اندازه گیری باشد تا بدانید هر روز و هر لحظه در چه وضعیتی هستید و چقدر به هدف خود نزدیک شده اید. اگر برای خود هدف تعیین می کنید که در تمام امتحانات خود حداقل نمره ۱۴ بگیرید باید حالا این هدف را برای خود تعیین کنید که برای گرفتن نمره ۱۴ باید چند صفحه کتاب با چه کیفیتی مطالعه شود؟ یا مثلا امروز چند صفحه باید مطالعه کنید؟

۳- در انتخاب هدف واقع بین باشید.

اهدافی را برای خود در نظر بگیرید که دسترسی به آنها امکان پذیر باشد. این مورد یکی از مهم ترین موضوعها و راز رسیدن یا نرسیدن شما به اهدافتان است. اهداف خودتان را طوری تنظیم کنید که احتمال رسیدن به آنها وجود داشته باشد و از لحاظ منطقی، رسیدن به هدف و موفقیت برای شما ممکن باشد.

دانش آموزی که در درس ریاضی تا به حال نمره بالای ۱۰ نگرفته است، بلندپروازی است اگر هدف خود را گرفتن نمره ۱۹ تعیین کند. باید کم کم رشد کند. اگر این دانش آموز هدف خود را نمره ۱۴ قرار دهد بسیار منطقی تر است و بعد از رسیدن به هدف ۱۴ مجدد هدف گذاری می کند برای ۱۸ و سپس ۲۰.



تئوری انتخاب و راهبری شخصی

هدف‌های بزرگ و قدم‌ها بزرگ ذهن انسان را می‌ترسانند و احتمال موفقیت و دستیابی به اهداف کاهش می‌یابد، انتخاب هدف باید منطقی باشد.

۴- هدف‌های دست‌یافتنی، عمده و اساسی زندگی خود را تعیین کنید.

اهداف باید واقعی و قابل دسترس باشند. اهدافی که با توانایی و امکانات شما تناسبی ندارند، غیرقابل دسترسی‌اند. اهدافتان باید با توجه به امکانات موجودتان هم‌خوانی داشته باشد تا بتوانید موفق شوید. اگر مشکل قلبی دارید خلبان شدن، آن هم خلبان جنگی شدن برای شما ممکن نیست و این هدف، غیرواقعی و دور از دسترس است.

۵- هدف‌ها باید قابل زمان‌بندی باشند.

اغلب مشاهده می‌شود که بسیاری از مردم در شروع سال اهدافی را برای خود برمی‌گزینند و به روی کاغذ می‌آورند، اما آن را در پوشه‌ای بایگانی کرده تا پایان سال نیز به آن مراجعه نمی‌کنند. وقتی هدفی را برمی‌گزینید، باید با استفاده از یک جدول زمان‌بندی شده، مدام آن را وارسی کنید و از آخرین وضعیت آن باخبر باشید. به این ترتیب، اگر پیشرفتی به سوی هدف خود مشاهده کنید، احساس رضایت و خرسندی خواهید داشت و به ادامه‌ی راه ترغیب می‌شوید و هرگاه به بیراهه کشانده شوید خود را به مسیر درست هدایت خواهید کرد. هدف خود را در دفتر برنامه‌ریزی خود بنویسید و برای هر آزمون هدف‌گذاری کنید.

رفتار مسئولانه

تا به کی هم چون طفیل جغد در ویرانه‌ها ما که از سنگ حوادث می‌توانیم خانه ساخت



ما حق داریم انتخاب کنیم در هر لحظه چه احساسی داشته باشیم. صبح که برمی‌خیزیم می‌توانیم به خود بگوییم که می‌توانم انتخاب کنم خلقم خوب یا بد باشد. هرگاه اتفاق یا رویدادی ناگوار برای ما پیش می‌آید، می‌توانیم انتخاب کنیم نسبت به آن رویداد شکایت و گله کنیم یا به آن بنگریم و از آن بیاموزیم (قسمت مثبت زندگی)، اگرچه چنین کاری آسان به نظر نمی‌رسد ولی تمام زندگی انتخاب‌های گوناگونی است که هر روز و هر لحظه در برابر ما گسترده می‌شود تا یکی را برگزینیم. وقتی خوب به مسائل پیرامونمان نگاه می‌کنیم، درمی‌یابیم هر موقعیتی که برای ما پیش می‌آید، یک انتخاب یا گزینه است. ماییم که در هر شرایط یا موقعیت، انتخاب می‌کنیم به واقعه یا پیشامد چه واکنشی نشان دهیم. اگر کسی با ما رفتاری می‌کند یا چیزی به ما می‌گوید، این ماییم که انتخاب می‌کنیم به آن رفتار چه واکنشی نشان دهیم: ناراحت شویم یا افسرده و غمگین و دل‌شکسته شویم یا مضطرب و عصبانی، نادیده اش بگیریم یا آن را ویژگی ناپسند دیگری بدانیم و واکنشی درخور شخصیت خود به او نشان دهیم. حرف آخر این است:

«ما هر روز می‌توانیم انتخاب کنیم چگونه زندگی را بگذرانیم»

نگرش

نگرش یعنی «طرز تلقی». نگرش نیروی قدرتمندی است و نقش مهمی در سرنوشت ما ایفا می‌کند. به همین دلیل بدون در نظر گرفتن اهمیت نگرش یا طرز تلقی، نمی‌توان به مسائل اساسی حیات و زندگی پرداخت. ما تنها بر یک نفر نفوذ کامل داریم و می‌توانیم کنترلش کنیم و آن، خودمان هستیم. هرکس فقط می‌تواند خود را آنگونه که می‌پسندد، کنترل و مدیریت کند و از این رو اگر به اندازه کافی وقت صرف نکنیم تا جملات ایجادکننده طرز تلقی و نگرش‌های جدید را برای خود تکرار و جذب و درون‌سازی کنیم، دیگر تمام بحث و گفتگو و مطالعه پیرامون تغییر و پیشرفت ارزشی نخواهد داشت. اگر برای تکرار این‌گونه جملات وقت لازم را اختصاص ندهیم و باز از تغییر و میل به بهبودی دم بزنیم، خودمان را دست انداخته و فریب داده‌ایم. باید واقعا وقت بگذاریم تا نگرش و طرز تلقی مثبت، زیبا و سازنده‌ای نسبت به خود و جهان، در خود ایجاد کنیم؛



تئوری انتخاب و راهبری شخصی

چرا که نگرش یعنی همه چیز. هیچکس یک شبه یا دفعتاً بر اثر یک تصمیم، سعادت‌مند یا فلاکت‌زده نشده است. وضعیت کنونی هر یک از ما نتیجه یک سلسله افکار، اندیشه‌ها، برنامه‌ریزی‌ها یا عدم برنامه‌ریزی‌ها و تصمیماتی است که در گذشته گرفته ایم و اگر از این وضعیت ناراحتیم، باید اکنون تصمیمات و برنامه‌ریزی‌هایی انجام دهیم تا در آینده محصول مورد نیاز و دلخواه‌مان به بار آید. پس بهتر است توجه را به جای تمرکز به گذشته و حسرت، به آینده بتابانیم و برای دروی محصول در آینده، بذره‌های دلخواه را بکاریم و آبیاری و تغذیه کنیم. انجام هر تصمیم یا اقدام جدید، از نگرش و طرز تلقی ما آغاز می‌شود. ایده‌ای بسیار مورد قبول در روانشناسی وجود دارد که معتقد است موفقیت و شکست افراد در فرآیند پیشرفت‌های حرفه‌ای، مالی، اقتصادی به دلیل توانمندی و استعدادشان نیست، بلکه عامل شکست و موفقیت‌شان به دلیل نگرش آنهاست. هفتاد درصد افرادی که قادر به انجام کارها و پیشرفت در امور زندگی نیستند، نه به دلیل «عدم توانایی» و «قابلیت»، بلکه به دلیل «شخصیت» و «منش» خود ناتوانند. لازم است اشاره کنم که «تصویر ذهنی» فرد از خود، اساس و شالوده «منش» و «شخصیت» وی محسوب می‌شود.

پس باید اول، نگرشمان را نسبت به آنچه انجام داده‌ایم، تغییر دهیم. از سرزنش، انتقاد، حسرت و نسبت دادن موفقیت به شانس دوری کنیم و به آنچه می‌خواهیم دست یابیم با امید، و خوش‌بینی فکر کنیم و با برنامه‌ریزی ابزار لازم را فراهم سازیم.

دانستن

این که چه می‌خواهیم ۹۵ درصد آنچه به دست می‌آوریم است. افرادی که هیچ دستاوردی ندارند، نمی‌دانند چه می‌خواهند و اگر ندانند چه می‌خواهند، کی و چگونه می‌خواهند به آن دست یابند؟ و چنانچه به آن دست یافتند چگونه می‌فهمند آن را به دست آورده‌اند؟ به جایی نخواهند رسید.

واقعا «۹۵» درصد آنچه ما دریافت می‌کنیم از این است که بدانیم چه می‌خواهیم.



تئوری انتخاب و راهبری شخصی

هیچ چیزی نمی‌تواند فردی با نگرش صحیح را از دستیابی به اهدافش باز دارد و هیچ چیز در روی زمین نمی‌تواند به فردی که نگرش، طرز تلقی و برداشت ذهنی غلط دارد، کمک کند. این دو گزاره به این نتیجه‌گیری رهنمون می‌شود:

هر هدف، یک مسئله طراحی شده با راه حل‌های پیش‌بینی شده است. دستیابی به یک هدف به معنی انجام دادن کاری جدید یا انجام عملی به شیوه جدید است و دستیابی به هدف یعنی ترک قلمروی راحت و آسوده همیشگی و گام نهادن به قلمروی جدید.

دستیابی به هدف یعنی ترک قطاری که مدت‌هاست با آن در سفریم و کشف و شناسایی قلمروهای جدید. شاید به همین دلیل است که افراد زیادی از هدف‌چینی و برنامه‌ریزی برای دستیابی به اهداف جدید خودداری می‌کنند.

اساساً دو رویکرد در زندگی وجود دارد:

عملکرد و بهانه‌آوری.

تصمیم بگیرید که کدام رویکرد را می‌خواهید انتخاب کنید.

اگر به دنبال عملکرد خوب و موثرید باید فن و هنر هدف‌چینی را بدانید. هدف‌چینی مهم‌ترین چیزی است که هر کس در تمام عمرش می‌تواند و باید انجام دهد.

اگر به فرآیند زندگی خود از کودکی تاکنون توجه کنیم می‌بینیم اکثر اهداف و برنامه‌هایی که آرزویشان می‌کردیم، اهدافی بوده‌اند که به روشنی تعریف، تعیین و به طور مناسب و مشخص تصویرسازی ذهنی نشده‌اند. اهدافی که به روشنی تعریف شده باشند کلیدهای موفقیت و کامیابی در زندگی‌اند.