



تصورات زندگی ساز و اندیشه های شغل آفرین

در این مقاله به بیان مباحث زیر می پردازیم:

۱-انواع فکرها

۲- تفکر استراتژیک برای اصلاح زندگی

ش

۳-چهار روش برای اصلاح کار و زندگی

۴- سه ابزار مهم برای تفکر استراتژیک در اصلاح زندگانی

۵-برای خوب اندیشیدن لازم است چه تکنیک هایی را به کار بگیریم؟

ثروتمندان بزرگ جهان عامل موفقیت خود رادر زندگی و شغل اصل تمرکز دانستند، هنگامی که تخیل پردازش می شود به فکر تبدیل می شود، پس انسان نتیجه گرایی باشید تا بتوانید بهتر فکرکنید. معیار مهم تصمیم گیری ها و انتخاب شغل، دوست، همسر، رشته تحصیلی و ... در زندگی این است که تصمیم بگیریم کاری را انجام دهیم که نتیجه شگفت انگیزی داشته باشد.

زندگی

بزرگترین خسران بشر این است که در زندگی و شغل خود کاری را انجام دهد که اصلا نیایستی انجام می داد و راهی را برود که اصلا نباید می رفت. امروز جوانان و مردم ما آنقدر اطلاعات زده شده اند (شبکه های اجتماعی) که نمی توانند تفکر متمرکز داشته باشند و تصمیم های استراتژیک درستی در مورد شغل و زندگی خود بگیرند. مثل بچه ای که وارد دنیای اسباب بازی شده است، بعکس، وقتی که انسان در شرایط بحرانی زندگی قرار می گیرد، نمی تواند تفکر درستی داشته باشد و لذا تصمیماتی می گیرد که غالباً اشتباه است.

انواع فکرها

فکر سریع و فکر آهسته (Fast Thinking & Slow Thinking)

فکر سریع اتوماتیک و عکس العملی است اما تفکر آهسته با صرف وقت بدون عجله در طول زمان است. وقتی که حاصل تفکر، روزمرگی های زندگی انسان است و خیلی مهم نیست، انسان فکر سریع می کند. وقتی که قضیه مهم است، نیاز به تفکر آهسته داریم. بزرگترین مشکل بشر این است که آنجا که باید تفکر آهسته داشته باشد، سریع فکر می کند. بزرگترین اشتباه کارآفرینان ناکام این است که پیرامون مسائل مهم کاری که سرنوشت ساز است، تفکر سریع می کنند و تصمیمات نابجا می گیرند.

مثلاً استخدام سریع افراد نالایق، وقتی که استخدام یک انسان لایق و توانمند می تواند بر سرنوشت سازمان تاثیر بگذارد، چرا باید فرد ناشایسته ای را با یک تصمیم سریع و غلط استخدام کنیم. هرچه بیشتر برای اتخاذ یک تصمیم، وقت صرف کنید، نتیجه بهتری می گیرید.

وقتی که لزومی ندارد که فوراً تصمیم بگیرید لازم است که فعلاً تصمیم نگیرید. پس بهترین تصمیم ها در زندگی و شغل آنهایی هستند که عجله ای برای گرفتن آنها ندارید. مثل آب دادن تدریجی به یک نهال.

در تصمیم های آهسته زندگی، انسان فرصت دارد مطالعه و مشورت کند (روی تصمیم خود بخوابید قبل از اینکه آن را به مرحله

عمل در آورید). برای هر تصمیمی که دیگران از تو می خواهند، در جواب به آنها بگویید اجازه دهید من روی آن برای مدتی فکر کنم و ظرف چند روز آینده به شما جواب می دهم سپس شما آن تصمیم را ضمن مشورت با خبرگان، با تجربیات خود همراه کنید و نتیجه نهایی از آن بگیرید.

انسان های موفق، تفکر از آینده به اکنون دارند. آنها نتیجه تصمیم خود را در آینده زندگی و شغل خود می بینند و آن را به زمان حال می آورند. من اکنون چه کار باید انجام دهم تا چنین آینده زیبایی را بدست آورم. این قانون در برنامه ریزی های استراتژیک، نقش خیلی مهمی دارد. از خود سوال کنید که مثلا اگر شرکت من بخواهد در ۵ سال آینده بسیار موفق باشد چه ویژگی هایی باید داشته باشد؟

تصورات زندگی ساز

مثلا (ازدواج من، شغل من، سرمایه گذاری من، تحصیلات من، آموزش های من... (و بعد از خود سوال کنید، آیا خلق چنین شرکتی، ازدواجی، پروژه ای، سرمایه گذاری ... ممکن است و جواب درست این است که چرا نه. برای خلق چنین شرکتی، یک برنامه ریزی استراتژیک و بلند مدت بریزید و از آینده به سوی حال حرکت کنید تا قدم به قدم بدانید که چه کار باید کنید و تمام این داستان در تفکر آهسته رخ می دهد. یعنی وضوح در تفکر و تفکر در درازمدت.

تفکر استراتژیک برای اصلاح زندگی

۱- تعیین کنید که شما دقیقا در هر امری از امور کار و زندگیتان کجا ایستاده اید؟

۲- تعیین کنید که در آینده مثلا تا ۷ سال دیگر به کجا می خواهید برسید؟

۳- ببینید که چگونه توانستید به شرایط امروز خود برسید و نقاط ضعف و قدرت شما در زندگی و شغل خود کجاست؟

۴- حال ببینید که دقیقا چه قدم هایی را باید بردارید تا از شرایط موجود به شرایط مطلوب در زندگی و شغل خود برسید.

باید آماده تغییر و شروع کار جدید باشید و کارهای غلط را متوقف کنید. انعطاف پذیر باشید و کورکورانه راه گذشته را ادامه ندهید.

چهار روش برای اصلاح کار و زندگی

۱- کارهای خاصی را بیشتر انجام بدهید و آنها را توسعه دهید. منابع بیشتر و زمان بیشتر

را به این نوع کارهای پرحاصل خود اختصاص دهید.

۲- کارهای دیگری که دیگر حاصل چندانی ندارد کمتر انجام دهید.

۳- کارهای کاملا جدیدی را شروع کنید که البته لازمه اش این است که از منطقه امن و راحت خود بیرون آید و در سرزمین ناشناخته ها حرکت کنید ولی بدانید که برای رشد و بهتر کردن شغل و زندگی خود باید ریسک کنید و کارهای کاملا جدیدی را شروع کنید تا به حاصل بهتری برسید.

۴- پاره ای از فعالیت های خود را کاملا متوقف کنید. این مرحله شما را وارد استراتژی جدید تصمیم گیری می کند بنام تفکر از صفر.

سه ابزار مهم برای تفکر استراتژیک در اصلاح زندگانی

اگر آنچه را که راجع به این کار امروز می دانم، اگر قرار باشد امروز این کار را شروع کنم، آیا شروع میکنم و انجام می دهم؟ در ازدواج، روابط، شغل، انتخاب رشته تحصیلی، تاسیس یک شرکت، استخدام یک فرد، سرمایه گذاری در یک کار... این عالی ترین ابزار تفکر استراتژیک است. حال از کجا بدانم که چه زمانی در مورد چه کاری باید از تفکر از صفر استفاده کنم؟

استرس، نارضایتی، بحران ها... آنچه که شب و روز فکرتما را به خود مشغول کرده و آرامش را از زندگی و شغل شما گرفته است. اینجاست که باید از این ابزار استفاده کنید.

اگر در موردی، جواب تفکر از صفر، منفی است سوال من این است که حال چگونه می توانم از این داستان نجات پیدا کنم و سریع خودم را نجات دهم. واقعیت این است که برای تصمیم گیری و نجات خود خیلی هم دیر شده است و اصولا فایده ای ندارد که ادامه دهید، لذا از خودتان سوال کنید چقدر من در این مدت رنج بردم و چقدر زیان کردم؟

اینجاست که شما نیاز به یک جسارت بالایی دارید تا تصمیم بگیرید که زندگی و شغل خود را نجات دهید. شما این قانون را در همه عرصه های زندگی خود بکار بگیرید تا زندگی خود را بطور اساسی، اصلاح کنید، این قانون به شما بیداری و آگاهی می دهد که چگونه کار و زندگی می کنید. اولین مصداق تفکر از صفر در روابط صدق می کند. اگر آنچه را امروز می دانم، آن زمان می دانستم آیا این داستان را شروع می کردم؟ این قانون را برای کارمندان خود اعمال کنید. اگر جواب منفی است همان روز او را اخراج کنید.

یک قانونی می گوید بهترین زمان برای اخراج یک انسان از کار و زندگی اولین باری است که به ذهنت می رسد که او را اخراج کنم. زیرا که بعد از آن فقط رنج بردن و زجر کشیدن از دست آن انسان است، لذا جلو ضرر را فوراً بگیرید.

۱- ابزار دوم برای تفکر WPO: The Worst Possible Outcome

بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد چیست؟ در مورد کاری که می خواهید انجام دهید و یا شغلی که می خواهید راه اندازی کنید بدترین حالت ممکن چیست، آیا شما در این حالت می توانید به زندگیتان ادامه دهید؟ مهمترین عامل نگران کننده ما همیشه ترس است که مانع حرکت و پیشرفت شما می شود. حال اگر شما از قانون WPO استفاده کنیم و جواب این باشد که شما همچنان می توانید با آن زندگی کنید، آن هنگام ترس از میان می رود و ذهن شما آرام می شود و شما می توانید تصمیم درست را بگیرید و عمل کنید و مسئولیت کار را خود به عهده بگیرید و اقدام کنید.

۲- ابزار سوم اصل محدودیتها و موانع است (The Principle of Constraints)

تصورات زندگی ساز و اندیشه های شغل آفرین

یعنی برای شما در انجام این تصمیم، چه محدودیت ها، موانع و یا گلوگاه هایی وجود دارد؟ فرض کنید که شما می خواهید درآمد و یا سود خود را برای سال ۹۸ دوبرابر کنید. اولاً سوال این است که چرا تاکنون چنین کاری را نکرده اید؟ و چرا درآمد شما تا کنون پایین بوده است؟ جواب آن برای خیلی از انسان ها این است که آنها متمرکز نبوده، حواسشان پرت بوده و غافل بوده اند. آنها مشغول کارهایی بوده اند که نتایج آن کوچک و یا نتیجه ای نداشته است.

۸۰ درصد از محدودیت ها در دنیای درون شماست ۲۰ درصد در دنیای بیرون شماست که بخاطر شرایط اقتصادی و سایر محدودیت هاست. لذا وقتی که مانع و یا محدودیتی را احساس می کنید از خود سوال کنید چه مسئله ای در من وجود دارد که باعث این مشکل شده است. در مورد بیماری و سلامتی، هم این قانون صدق می کند و بیش از ۸۵ درصد از بیماری ها سایکوسوماتیک هستند و بخاطر تفکر انسان هاست. مسئله این نیست که شما چه می خورید، مسئله این است که چه چیز شما را می خورد. لذا دکترهای حاذق و مهربان از مریض خود سؤال می کنند که چه چیز شما را می خورد و کیفیت تصمیم ها را می سازد. کیفیت تصمیم ها، کیفیت اقدام ها را می سازد. کیفیت اقدام ها، نتایج را تعیین می کند و کیفیت نتایج، کیفیت کار و زندگی شما را تعیین می کند.

ادیسون گفت: فکر کردن سخت ترین نوع دیسیپلین و خود انضباطی است. بخصوص که در دنیای شلوغ امروز خیلی عوامل هست که ذهن شما را مغشوش و حواس شما را پرت می کند. در دنیایی که تمام نگاه ها و حواس ها و گوش ها و چشم ها به

دنبال تلویزیون ها، ماهواره ها، شبکه های اجتماعی، موزیک های آنچنانی است، انسان ها با این بمباران های فکری، چگونه سازمان یافته و شفاف، فکرکنند؟

برای خوب اندیشیدن لازم است چه تکنیک هایی را به کار بگیریم؟

۱- باید برای فکر کردن وقت بگذارید (پیتر دراگر)

معمولا تصمیم های سریع، تصمیمات غلطی از آب در می آیند. هرچه وقت بیشتری به هنگام تصمیم گیری صرف کنید، نتایج بهتری در دراز مدت عاید شما می شود. به هنگام تصمیمات مهم ساعتی را با خود خلوت کنید و به تمام ابعاد و عرصه های موضوع فکر کنید. فکر در خلوت، مهمترین ابزار تصمیم گیری و تفکر است.

تمام ایده های خوب، راه حل های خوب همه و همه در تفکر در خلوت، به فکر انسان می رسند. وقتی که در خلوت خود فکر می کنید، الهامات درونی و ضمیر ناخودآگاه به کمک شما می آیند. (تفکر در سکوت) و شما با کائنات خدا و جهان هستی ارتباط برقرار می کنید و شعور نامحدود جهان به کمک شما می آید و راه حل نشان می دهد.

در خلوت خود اجازه دهید که ذهن شما آرام بگیرد و در فضای آرامش درون، فکر کنید. آنگاه شما صدایی را می شنوید که نامش صدای آرام درون است و گاهی این صدای آرام درون، فریادی می شود که به شما می گوید چه کار کنید و چه تصمیمی بگیرید.

زندگی

۲- روی کاغذ فکر کنید

وقتی که مواجه با شرایط و چالش ها می شوید، قلم در دست بگیرید و تمام جزئیات آن شرایط و مسئله را بنویسید. تمام عوامل، هزینه ها، اتفاقات و جزئیات آن مسئله را بنویسید. تمام اتفاقات شگفت انگیز بین سر و دست شما صورت می گیرد. همانطور که دارید می نویسید ناگهان یک راه حل عالی به ذهنتان می رسد و این حاصل جستجوی ضمیر ناخودآگاه شما در جهان هستی است. لذا برخیزید و آرام قدم بزنید و تعقل و تفکر کنید تا از همه تجربیات گذشته خود درس بگیرید و از جهان هستی الهام گرفته و برای آینده خود تصمیم بگیرید

۳- برای اینکه تفکر خود را بهبود ببخشید در آن مورد، با انسانی سخن بگویید

انسانی که به او اعتماد دارید و می توانید جزئیات تفکر خود را با او درمیان بگذارید. حتی از آنها فید بک بگیرید. گاهی اظهار نظرهای آنها می تواند به شما یک اندیشه نو و یک ایده پرحاصل بدهد. بهترین راه درست اندیشیدن سؤال کردن از دیگران است. بخصوص وقتی که در کار و زندگی دچار چالش شدید. پس تفکر شفاف، اولین نوع دیسیپلین یا خود انضباطی است که می تواند آینده شما را درخشان کند.

خلاصه مقاله

به هنگام تصمیمات مهم ساعتی را با خود خلوت کنید و به تمام ابعاد و عرصه های موضوع فکر کنید. دو نوع فکر وجود دارد فکر سریع و فکر آهسته. فکر در خلوت، مهمترین ابزار تصمیم گیری و تفکر است. برای خوب اندیشیدن لازم است که تکنیک های مختلفی را بکار بگیرید. ۲۰ درصد از محدودیت ها در دنیای درون شماست و ۸۰ درصد در دنیای بیرون شما اتفاق می افتد.