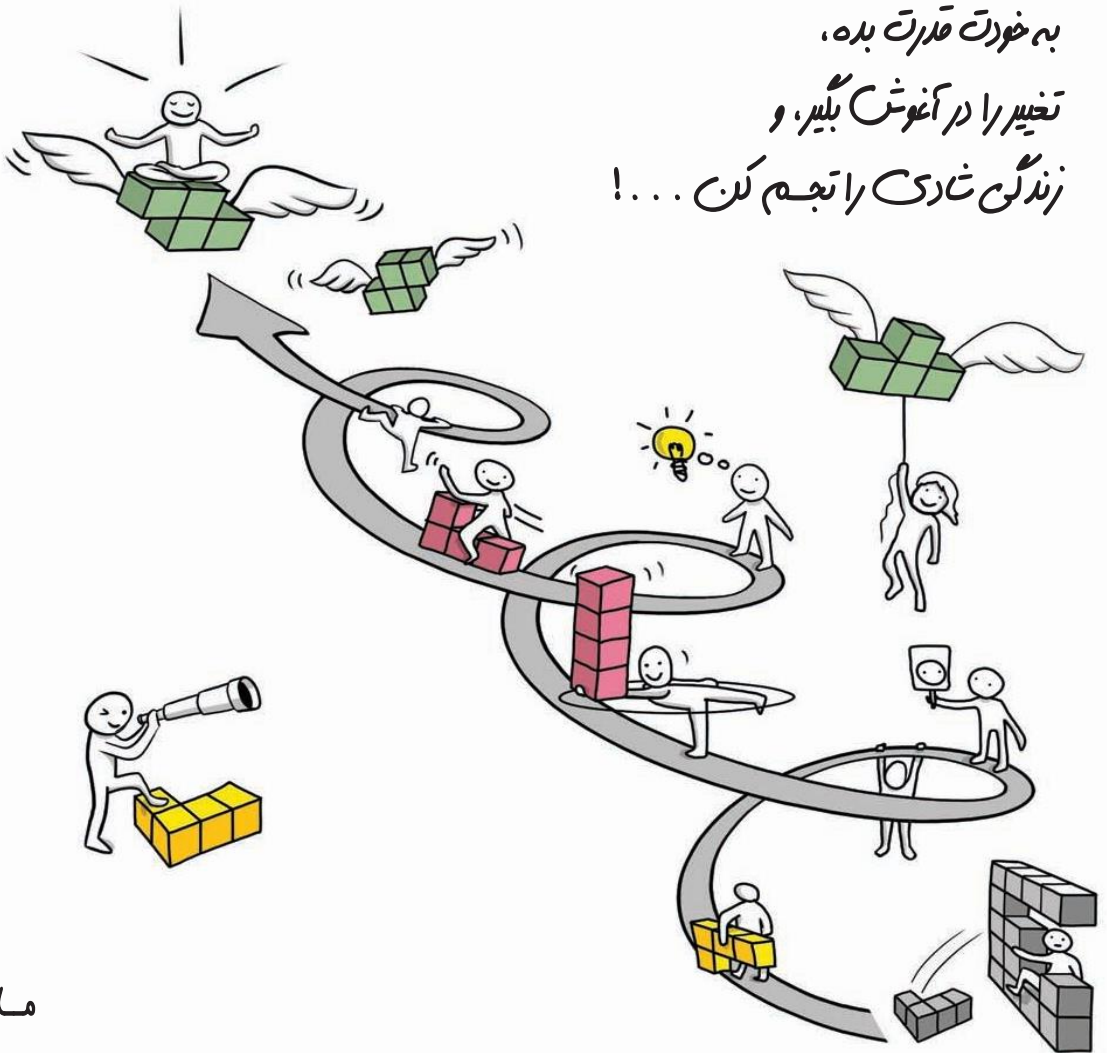


راهنمای تفکر طراحی زندگی

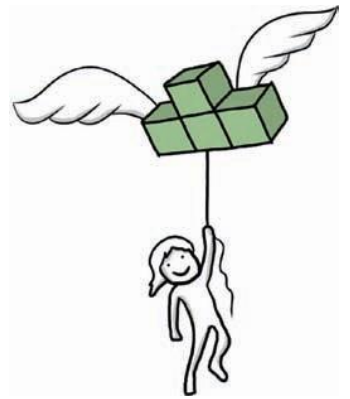
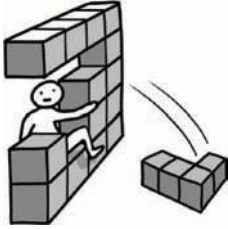
بر اساس
پرفروش‌ترین
کتاب‌های بین‌المللی

به خودت قدرت بده،
تغییر را در آغوش بگیر، و
زندگی شادی را تجسم کن!...



مایکل لوریک
جان پول
لری لیفد

WILEY



راهنمای

تفکر طراحی

زندگی



راهنمای تفکر طراحی زندگی:

درباره نویسندگان:

دکتر مایکل لوریک، سخنران برجسته ای است و تفکر طراحی را در دانشگاه های مختلف تدریس می کند. او نویسنده کتاب های "The Design Thinking Toolbox" و "The Design Thinking Playbook" است که در آن تحول ذهنی افراد، تیم ها و سازمان ها را بیان می کند. مایکل یک رهبر فکری توانمند در زمینه به کارگیری ذهنیت های مختلف برای حل مشکلات است. او با کالج ها، دانشگاه ها و شرکت های متعددی همکاری می کند و بر خودکارآمدی افراد در تغییرات شخصی و سازمانی تمرکز دارد. او یک رهبر شناخته شده بین المللی در زمینه دیجیتالی سازی، نوآوری و مدیریت تغییر است.

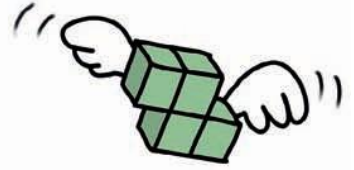


دکتر جان پول، سال هاست در حیطه مربی گری و توسعه دانشجویان و مدیران فعالیت می کند. او یک دوره مربی گری را در مدرسه تجارت اروپایی (ویسبادن)، راه اندازی کرد که هزاران نفر از علاقه مندان در دهه گذشته با موفقیت دوره های مربی گری او را به پایان رسانده اند. او بعنوان استاد در کالج ها و دانشگاه های مختلف در زمینه های رهبری، توسعه سازمانی و اخلاق تجاری، سخنرانی و به شرکت های بزرگ و کوچک در این زمینه ها مشاوره داده است.



دکتر لری لیفر یکی از تاثیرگذارترین شخصیت ها و پیشگامان تفکر طراحی در جهان است. او تفکر طراحی را در سطح جهانی معرفی و شرکت های متعدد، دست اندرکاران نوآوری و تیم های دانشجویی زیادی را در جستجوی فرصت های جدید بازار هدایت کرده است. در طول این سال ها، او تکنیک های مختلف تفکر طراحی را توسعه داده و آنها را با نیازهای فردی از تفکر طراحی زندگی تطبیق داده است. علاوه بر این ها، او استاد طراحی مهندسی و مدیر موسس مرکز تحقیقات طراحی در استنفورد (CDR) و برنامه تحقیقاتی تفکر طراحی هاسو پلاتنر در استنفورد است.





۸



چرا شما را در این سفر با خود همراه می کنیم

۱۰

پیشگفتار

۱۳

مقدمه

۲۴



بخش اول: استفاده از تفکر طراحی زندگی "تفکر طراحی زندگی" (Design Thinking Life)

۴۲

بررسی کنید، بپذیرید و درک کنید

۵۶

یک دفتر ثبت انرژی داشته باشید

۸۸

ادغام مشاهدات و برداشت های دیگران از ما

۹۸

تعریف دیدگاه

۱۱۰

ایده پردازی و انتخاب

۱۴۶

طراحی، آزمایش و اجرای طرح های زندگی

۱۷۸

چک کردن خود

۱۸۴

بخش دوم: برنامه ریزی حرفه ای و شغلی

۲۱۴

طراحی مسیرهای شغلی

۲۲۶

ارزیابی، آزمایش و اجرای گزینه ها

۲۴۴

سؤالاتی برای تأمل در مورد گزینه ها

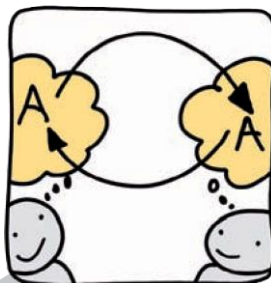
۲۴۸

آخرین موضوع اما بسیار مهم - پایان این سفر در حقیقت آغاز سفر شماسست

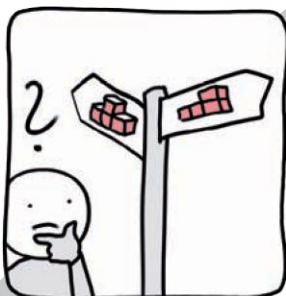


چرا ما شما را در این سفر با خود همراه می‌کنیم

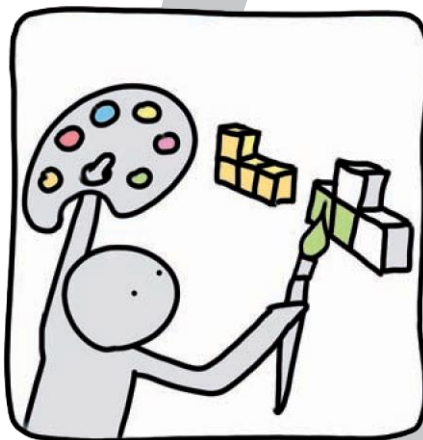
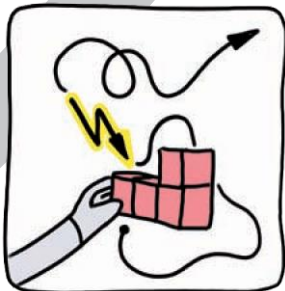
زیرا همدلی و خودکارآمدی برای توسعه فردی ضروری است.



زیرا شما لحظاتی خواهید داشت که در فکر این هستید که چه کار باید بکنید؟



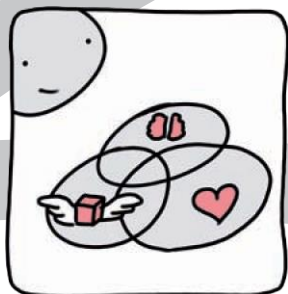
زیرا زندگی شما یکی از پررنگترین و پیچیده ترین پروژه‌هایی است که تا به حال تجربه گرفته اید.



و مهمتر از همه، به این دلیل که می‌توانید در هر لحظه تغییری را در خود آغاز کنید.



زیرا طراحی تفکر یک رویکرد کل نگر است که
 ابزارهایی را برای کاوش عمیق در اختیار شما
 قرار می دهد.



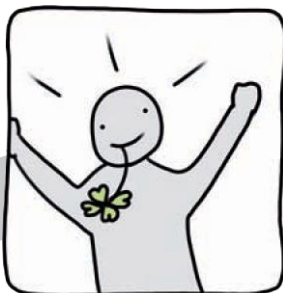
زیرا یک ذهنیت مثبت به شما کمک می کند تا
 لحظات شادتری را در زندگی خود داشته باشید.



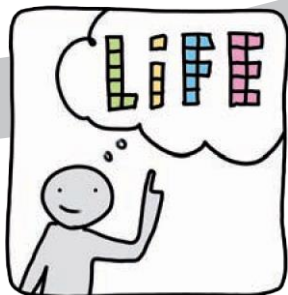
زیرا نگاه به مسایل از زاویه دیگری به
 شما کمک می کند تا تغییر ایجاد کنید.



زیرا یک زندگی شخصی کارآمد یک
 زندگی شاد است.



زیرا زندگی ای که بتوانید آن را تصور
 کنید، بهتر می تواند تحقق یابد.



برنی راث

■ استاد مهندسی مکائیک

■ یکی از بنیانگذاران مؤسسه طراحی هاسو پلاتنر در استنفورد

■ نویسنده کتاب عادت دستاورد



بیش از ۶۰ سال است که لذت تدریس دروس طراحی را داشته‌ام. در اصل، من عمدتاً در مورد طراحی ماشین‌های معمولی تدریس می‌کردم، بعد شروع به طراحی ربات‌ها کردم و بعد از آن، به پرورش تفکر خلاق و بهبود کارآمدی شخصی دانش‌آموزان پرداختم. حدود ۱۵ سال پیش، من یکی از بنیانگذاران مدرسه طراحی استنفورد بودم، و این موضوع فعالیت‌های اصلی من را از طراحی ماشین‌ها به چیزی که ما اکنون به آن تفکر طراحی می‌گوییم، تغییر داد. تفکر طراحی طیفی از روش‌ها است که از تکنیک‌ها و ایده‌ها استفاده می‌کند و برای طراحی اشیاء فیزیکی و مشکلاتی که با طیف وسیع‌تری از مسائل سروکار دارند استفاده می‌شود.

در مدرسه طراحی استنفورد، جهت اولیه در تفکر طراحی به سمت طراحی برای دیگران بود. احساس می‌شد که افراد دیگر بینش‌هایی به ارمغان می‌آورند که ممکن است کسی که در مسائل خود غوطه‌ور است آنها را مشاهده نکند. ما شعار "برای خودت طراحی نکن!" را توسعه دادیم. در آن زمان این شعار یک تضاد برای من ایجاد کرد، زیرا زمان بسیاری از آموزش‌های ارائه شده توسط من مربوط بود به وادار کردن افراد به کنترل زندگی خود با استفاده از اصولی که بعدها بخشی از تفکر طراحی شد. بنابراین، زمانی که شروع به نوشتن کتاب خود به نام عادت دستیابی کردم، نگران بودم که همکاران تفکر طراحی من را به بدعت گذاری متهم کنند، اما برعکس آن اتفاق افتاد و استفاده از تفکر طراحی برای خود، قابل قبول واقع شد. به عنوان مثال، تیم براون، مدیرعامل وقت IDEO (یکی از مشاوران پیشرو در زمینه تفکر طراحی در جهان)، بر روی جلد کتاب عادت دستاورد نوشت: «قبل از اینکه آموزش و ایجاد تفکر طراحی در دیگران را شروع کنید، آن در خودتان ایجاد کنید. شما و دنیای شما برای اجرای آن بسیار بهتر خواهد بود.» برای من خوشحال‌کننده‌تر ایمیلی بود که خوانندگان

متعددی برایم ارسال می کردند و در آن می گفتند که چقدر برای تغییرات مثبتی که در زندگی‌شان ایجاد شده سپاسگزار هستند.

در چند سال اخیر، دنیای تفکر طراحی تکامل یافته، و کتاب‌های متعددی نیز وجود دارند که خوانندگان را راهنمایی می‌کند تا تفکر طراحی را در زندگی خود به کار گیرند. این کاملاً منطقی است زیرا یکی از مهمترین اصول در تفکر طراحی، کاربر محور بودن و همدلی طراح با کاربر است. همدلی به این معنا که طراح به دنبال این است که "با کفش‌های کسی که می‌خواهد برای خود طراحی کند راه برود" بنابراین، به وضوح، وقتی مردم برای خود طراحی می‌کنند، کاملاً در جایگاه شخصی هستند که برایش طراحی انجام می‌شود. با این حال، موضوع مهمی نیز وجود دارد و آن این است که تمایل کمتری به ارزیابی خودمان داریم. بنابراین مهم است که روش‌های حل مسأله‌ای که در زندگی به کار می‌بریم شامل تدابیری باشند برای هشدار دادن به ما هنگامی که مشغول فریب خود هستیم و یا همه چیز را به وضوح نمی‌بینیم.

من خوشحال شدم وقتی دیدم که نویسندگان کتاب "راهنمای تفکر طراحی زندگی" از این مشکلات احتمالی آگاه هستند و به خوبی به خوانندگان خود هشدار می‌دهند. این یکی از نقاط قوتی است که این کتاب را به عنوان یک مکمل خوشایند در زمینه تفکر طراحی تبدیل کرده است.

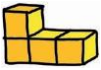
روش‌های مطرح شده در این کتاب ابزارهایی را برای افرادی ارائه می‌کند که به دنبال رضایت‌بخش‌تر کردن زندگی‌شان هستند و شجاعت آن را دارند که صادقانه به وضعیت فعلی‌شان نگاه کنند. تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی که مایکل لوریک، ژان پل تامن و لری لیفر از طریق آنها خوانندگان خود را هدایت می‌کنند، می‌توانند برای طراحی مجدد زندگی، هم از نظر فعالیت‌ها و هم از نظر روابط، مورد استفاده قرار گیرند.

برنی راث

در کتاب راهنمای تفکر طراحی زندگی می‌خواهیم مجموعه‌ای از تکنیک‌ها و استراتژی‌هایی را ارائه کنیم که به شروع تغییر کمک می‌کنند. این ابزارها زمانی بهترین عملکرد را خواهند داشت که با شرایط هر فرد وفق داده شوند و افراد نیز بدانند که در حال حاضر در کدام «سفر» هستند. به همین دلیل منطقی است که حلقه دوستان، خانواده و همکاران ما نیز دفترچه راهنما «تفکر طراحی زندگی» را در دست داشته باشند و خودشان این سفر را آغاز کنند و یا با ما همراه باشند. هنگامی که با «تفکر طراحی زندگی» سروکار داریم، به سرعت متوجه خواهیم شد که تغییر با محیط اجتماعی ما ارتباط زیادی دارد. مسئله تصور ما از خود در مقابل تصور دیگران از ما، بخشی جدایی ناپذیر از سیستم اجتماعی ما است.



در تفکر طراحی، فرآیند «تفکر طراحی زندگی» ارائه شده برای جهت‌یابی استفاده می‌شود، یعنی برای اینکه بدانیم ما در کجای چرخه «تفکر طراحی زندگی» هستیم. داشتن یک برنامه کاربردی منعطف، سازگار با موقعیت و موضوع مربوطه، برای موفقیت بسیار مهم است اما تأثیر و اثربخشی آن اهمیت نیز بسزایی دارد.



این کتاب عمده‌اً از رساله‌های علمی در مورد موضوع تفکر طراحی زندگی صرف نظر می‌کند و کاربرد را هدف اصلی مطالب خود قرار داده است. البته، استفاده از هر نوع دانش جدید - به عنوان مثال، از علوم اعصاب - در زندگی شخصی، برای تعمیق درک خود از موضوع یا خواندن ادبیات تخصصی، یا تطبیق تکنیک‌های ارائه شده در کنار کتاب مطلوب است.



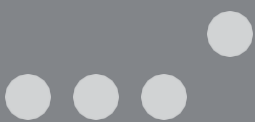
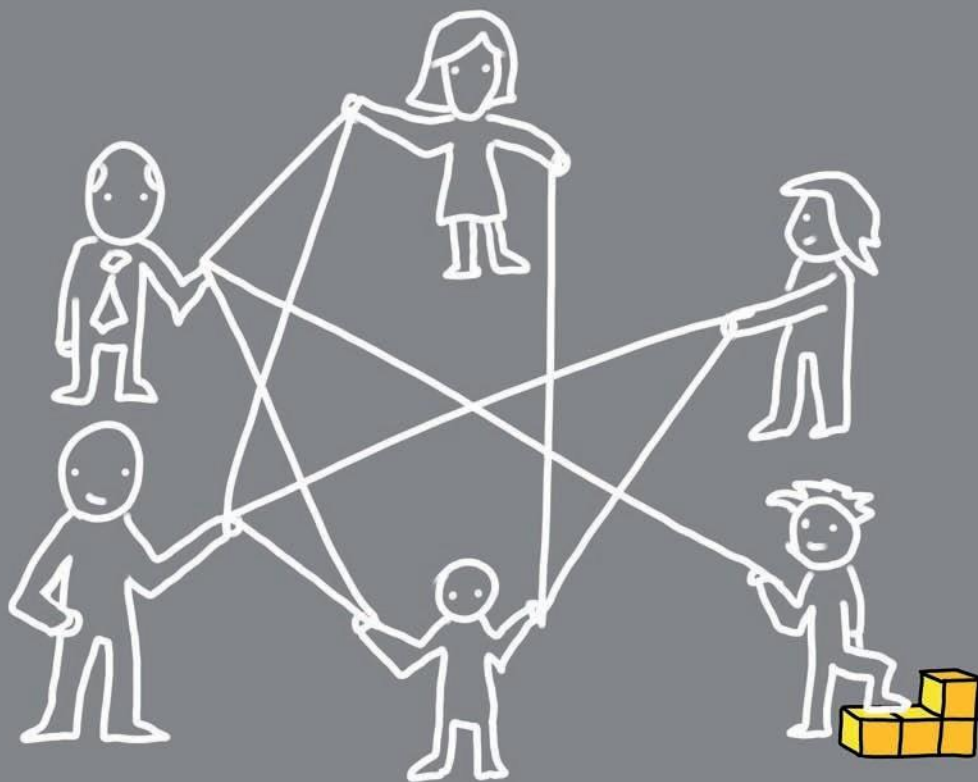
همچنین در ابتدای کتاب برای ما بسیار مهم است که به این نکته اشاره کنیم برخی مسایل بسیار پیچیده هستند و هیجان‌ات ما باعث می‌شوند نتوانیم به خودمان کمک کنیم. هنگامی که متوجه چنین علائمی می‌شویم، مهم است که از کمک یک کوچ حرفه‌ای یا یک متخصص در زمینه مورد نظر بهره بگیریم. کوچ‌های حرفه‌ای گاز نمی‌گیرند!



- مایکل لوریک، ژان بل تامن و لری لیفر



مقرمه



تفکر طراحی زندگی چگونه شکل گرفته است؟

این کتاب عمداً از رساله های علمی در مورد موضوع تفکر طراحی زندگی صرف نظر می کند و کاربرد را هدف اصلی مطالب خود قرار داده است.

ما عمداً کتاب را به دو قسمت تقسیم کرده ایم.

در قسمت اول، سو و جان را در تمایزشان به تغییر همراهی می کنیم و استراتژی ها و تکنیک هایی را ارائه می کنیم که به شما کمک می کنند به روشی خودکارآمد عمل کنید.

سوالات عمومی عبارتند از:

- از چه چیزی لذت می برم؟
- چه چیزی انرژی را از من می گیرد و چگونه باتری هایم را شارژ کنم؟
- چه تغییرات کوچکی را می توانم به تنهایی شروع و آزمایش کنم؟
- چگونه می توانم این تغییرات را انجام دهم؟

قسمت دوم به تصمیمات و تغییرات بزرگ در زندگی می پردازد. تمرکز ما عمداً بر برنامه ریزی حرفه ای و شغلی است، زیرا متوجه شده ایم که این مساله ایست که در فواصل زمانی منظم، از سن مدرسه تا بازنشستگی، با آن مواجه می شویم، در این کتاب ما استیو را همراهی می کنیم تا در مورد برنامه ریزی شغلی از خود سؤال می کند.

سوالات عمومی عبارتند از:

- مهارت ها و استعداد های من چیست؟
- کجا و چگونه می توانم مهارت ها و استعداد های خود را به طور اثربخش اعمال کنم؟
- چگونه بفهمم چه چیزی را دوست دارم تا از نظر رشته تحصیلی، حرفه و شغل انتخاب درستی داشته باشم؟
- چگونه بین گزینه های مختلف یکی انتخاب کنم؟
- چگونه خود را برای ترک منطقه امن و شروع یک تغییر آماده کنم؟

بهترین راه برای استفاده از این کتاب چیست؟

این کتاب استراتژی‌ها و تکنیک‌های مختلفی را برای شروع فرآیند تغییر در اختیار ما قرار می‌دهد. توصیه می‌کنیم اگر موضوع شغلی در حال حاضر برای شما حیاتی است ابتدا قسمت ۱ کتاب و قسمت ۲ را در گام دوم مطالعه کنید.

هیچ وقت برای شروع یک تغییر دیر نیست.



استراتژی‌ها، تکنیک‌ها و مثال‌های ارائه‌شده کمک‌هایی هستند که باید با توجه به موقعیت خود، از آنها استفاده کنیم.

- فرآیند "تفکر طراحی زندگی" ارائه شده را دنبال می‌کنیم.
- دستورالعمل‌ها را اجرا می‌کنیم و صفحات خالی را با افکارمان پر می‌کنیم.
- ما خواسته‌های خود را یادداشت می‌کنیم، اهداف خود را تصور و تجربیات خود را ارزیابی می‌کنیم.
- ما بر اساس نیازهای خود راهی برای تغییر پیدا می‌کنیم.
- دستیابی به خودکارآمدی باید به شعار اصلی ما تبدیل شود.
- برای این سفر وقت می‌گذاریم و در آن بیشتر درباره خودمان می‌آموزیم، چیزهای جدید را امتحان می‌کنیم و به تدریج با تغییرات مانوس شویم.
- در اجرای ابزارهای ارائه شده از مثال‌های جان، سو و استیو به عنوان الگو و راهنما استفاده می‌کنیم.

جان، سو و استیو چه کسانی هستند؟

جان، سو و استیو افرادی هستند مثل من و شما. آنها - همانطور که ممکن است ما - به نقطه ای از زندگی رسیده اند که دوست دارند چیزی را تغییر دهند. سه شخصیت ساختگی این کتاب در قسمت‌های مختلف، بر روی طراحی مجدد زندگی خود کار می‌کنند و در نتیجه به ما در کاربرد ابزارهای ارائه شده کمک می‌کنند.



مرحله جدیدی در زندگی "جان" شروع شده است. وی پس از گذراندن دورانی موفق کاری خود در سن ۵۵ سالگی به سوی بازنشستگی پیش از موعد می‌رود و فرزندانش نیز ازدواج و بصورت مستقل زندگی می‌کنند. جان اکنون برای سرگرمی‌هایش و بخصوص موتور سواری که اشتیاق زیادی برای آن دارد، وقت کافی دارد.

اما این مرحله جدید از زندگی مشکلات خود را نیز به همراه دارد. جان می‌خواهد این مرحله از زندگی خود را به شکل فعالانه طراحی کند و به همین منظور از تعدادی ابزار "تفکر طراحی زندگی" برای این کار استفاده می‌کند.



شخصیت دوم ما "سو" است که در اواسط ۳۰ سالگی است، او پس از تحصیل و حرفه بین المللی در بازاریابی، متوجه شده است که چیزی در زندگی او کم است.

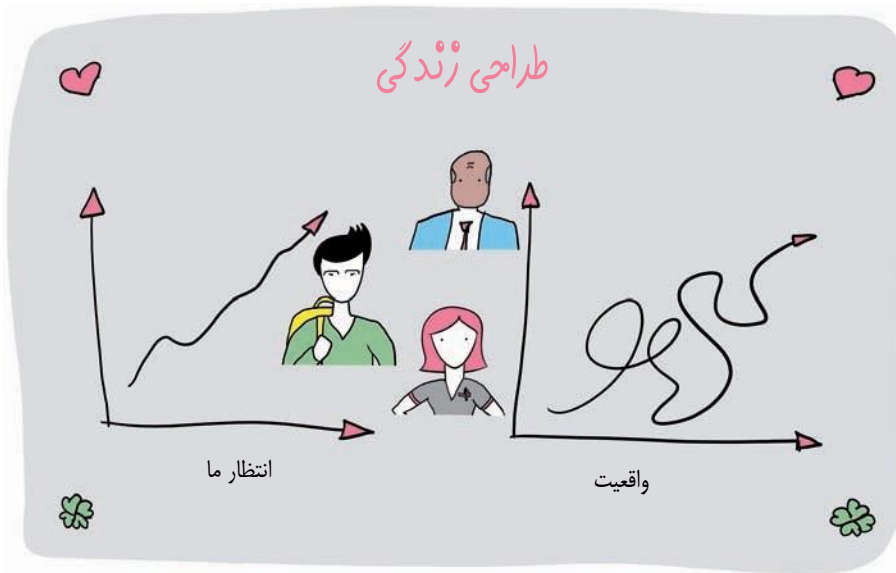
سو یک شریک زندگی می خواهد. او همچنین دلتنگ پدر و مادر و خواهر و برادرهایش است که در سوئیس زندگی می کنند. زندگی و کار او در هنگ کنگ هیجان انگیز و چالش برانگیز است، اما در درآمدت برای سو راضی کننده نیست.



"استیو" هنوز در ابتدای کار حرفه ای خود است. او به تازگی از دانشگاه استنفورد با مدرک لیسانس در سیستم های اطلاعات کسب و کار فارغ التحصیل شده است و مطمئن نیست که آیا تحصیل در مقطع کارشناسی ارشد را ادامه دهد یا شغلی را در یک استارت آپ بپذیرد.

استارت آپ هیجان انگیز به نظر می رسد، اما استیو اصلاً تجربه کاری ندارد. الگوی استیو همیشه برادر بزرگترش الکس بوده است. پس از دبیرستان، الکس در شهر خودشان ماند و در نزدیکی والدینش در شمال نیویورک زندگی کرد و بلافاصله پس از اخذ مدرک لیسانس، مدرک کارشناسی ارشد خود را گرفت، اکنون الکس در مراحل پایانی اخذ مدرک دکترا در دانشگاه کرنل است. رویای بزرگ استیو زندگی و کار در سنگاپور است. با این حال، استیو نیز این مسیر را بسیار خسته کننده و طولانی می داند. در قسمت دوم کتاب به استیو و برادرش الکس می پردازیم که هر دو با تغییرات اساسی در زندگی روبرو هستند. بعداً توضیح خواهیم داد که چرا این اتفاق فقط در قسمت دوم می افتد و چرا با تغییرات کوچک شروع می کنیم.

این سه شخصیت داستانی ما نتیجه فعالیتهای متعدد ما در شرکتها، دانشگاهها و جلسات کوچینگ بی شمار هستند. هر سه شخصیت شروع به تغییر کرده و زندگی خود را در مسیر جدیدی قرار داده اند. برای آنها، "تفکر طراحی زندگی" تبدیل به یک فرآیند پیوسته از بررسی، خودکارآمدی و چارچوب سازی شده است که هرگز کامل نمی شود. "تفکر طراحی زندگی" به پایه‌ای برای ایجاد یک زندگی رضایت بخش و شاد برای آنها تبدیل شده است.



برای همه ما، طراحی یک زندگی رضایت بخش، بیشتر و بیشتر نیازمند فعالیت خود ماست، زیرا جهانی که در آن زندگی می کنیم، روز به روز دشوارتر می شود و ما را ملزم به انجام عملکرد بالا می کند. توجه نکردن به پیچیدگی روزافزون و تقاضای عملکرد بالا از ما دشوار و غالباً غیر ممکن است، بنابراین ما چاره ای جز توسعه استراتژی‌هایی برای مقابله با آنها به بهترین شکل ممکن نداریم. واقعیت هیجان انگیز است و اگر بخواهید می توانید سناریوی زندگی شخصی خود را بنویسید!

اگر ذهنیت شما بدون تعصب باشد... برای همه چیز باز است.
 "در ذهن می‌تدی، راه کارهای زیادی وجود دارد، اما در ذهن یک
 متخصص تعداد آنها کم است."

شونریو سوزوکی

طراحی تفکر چیست؟

در تفکر طراحی، ما روش هایی را که معمولاً توسط طراحان استفاده می شود را تطبیق می دهیم. به همین دلیل است که ما از یک رویکرد تکراری در تفکر طراحی استفاده می کنیم، "بیان مسئله تا راه حل مسئله". با پشتیبانی از تکنیک های مختلف خلاقیت، هدف این است که تا حد امکان ایده های «طوفانی» تولید شود. هدف روش کار خلاق، تحریک هر دو نیمه مغز ما است. در «سفر» ما یک راه حل، تکرارها، جهش های تخیل و ترکیبی از ایده ها مطلوب است و به ما کمک می کند تا در نهایت به راه حلی برسیم که نیازها را برآورده کند. در مسیر رسیدن به راه حل، سطح بالایی از تحمل خطا، به ویژه در مرحله اولیه، ارزش زیادی دارد. تکنیک ها و استراتژی های ارائه شده در این کتاب وسیله ای برای رسیدن به هدف هستند. یعنی از طریق آنها همیشه ابزارها را با شرایط خود تطبیق می دهید.

یکی از جنبه های اصلی ذهنیت طراحی این است که خود را از پیش داوری ها و فرضیات رها کنید. این به معنای گشودن ذهن خود به دنیایی از امکانات است زیرا در آغاز «سفر»، ما هنوز نمی دانیم چه چیزی ممکن و چه چیزی ممکن نیست.

در تفکر طراحی، از یک شخصیت استفاده می کنیم، یک شخصیت ساختگی که نیازهای خاصی دارد و برای او راه حلی پیدا می کنیم. در این کتاب نیز همانند تفکر طراحی نیز شخصیت داریم و هدف ما از آن این است که نشان دهیم یک فرد خیالی چگونه یک مشکل را حل می کند. راه حل های مربوطه تنها نمونه هایی از یک تغییر فردی هستند. آنها راه حل های نمونه یا توصیه های نویسنده گان برای زندگی شما نیستند!

فرآیند تفکر طراحی و طرز فکری که در این کتاب استفاده می کنیم بعداً با جزئیات بیشتری مورد بحث قرار خواهد گرفت.

با طرز فکر طراحی:

- با تعصبات در مورد «چگونگی کارکرد چیزها» خداحافظی می کنیم.
- توقعات خود را در مورد اینکه چه اتفاقی خواهد افتاد کنار می گذاریم.
- ما کنجکاو هستیم تا حقایق و مشکلات را عمیقاً درک کنیم.
- ما خود را به روی احتمالات جدید باز می کنیم.
- سوالات ساده می پرسیم.

اگر می خواهید درباره تفکر طراحی بیشتر بدانید:

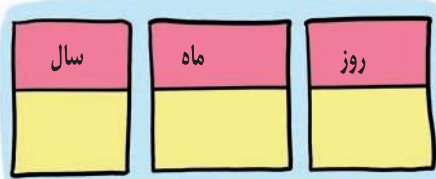
- راهنمای تفکر طراحی زندگی اثر مایکل لوریک، پاتریک لینک و لری لیفر
- جعبه ابزار تفکر طراحی توسط مایکل لوریک، پاتریک لینک و لری لیفر

آماده شدن ۶۰ دقیقه ای



تصور کنید می توانید با مارتی مک فلای و داک براون در سه گانه فیلم موفق بازگشت به آینده، سفری را در زمان آغاز کنید. تایمر شما برای آینده طراحی شده است، دقیقا ده سال بعد از امروز.

مقصد موقت



۰ دقیقه

(۱) سفر را شروع کنید

سفر آغاز می شود. یک فلاش کوتاه شبیه نوری کور کننده زده می شود و شما به نسخه آینده زندگی خود می رسید. همانطور که از فیلم بازگشت به آینده به یاد داریم، گاهی اوقات شکاف هایی در پیوستار فضا-زمان ایجاد می شود و ممکن است به مکان دیگری در آینده منتقل شوید.



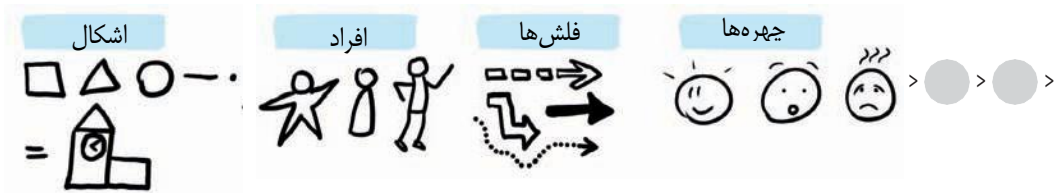
طرحی از آنچه در این انتقال به آینده می بینید بکشید.



فکر می کنید نمی توانید طرح بزنید؟

از این تکنیک های کوتاه نویسی استفاده کنید یا خودتان را طراحی کنید.

20





۵ دقیقه

۲) در مورد سفر خود از طریق زنجیره فضا-زمان فکر کنید!

الف) ویژگی کلیدی چشم انداز شما از آینده زندگیتان چیست؟

Grid of 10 rows and 20 columns for writing.

۵ دقیقه

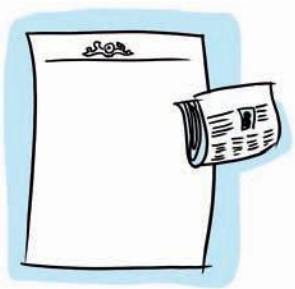
ب) افراد محیط شما چه کسانی بودند؟
آیا آنها شبیه مردم امروز بودند یا متفاوت؟

Grid of 10 rows and 20 columns for writing.

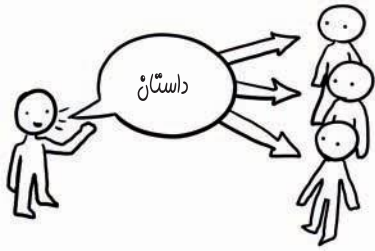
۱۰ دقیقه

۳) یک تیتر در یک روزنامه در آینده بنویسید.

تیتر و دو جمله اول داستان زندگی خود را بنویسید. به یاد داشته باشید، رسانه ها فقط وضعیت را توصیف نمی کنند، بلکه مهمتر از همه، بر اخبار تأکید می کنند.



Grid of 10 rows and 20 columns for writing.



• دقیقه

۴) عمل کنید!

به فردی از حلقه دوستان، خانواده و آشنایان خود در مورد سفر خود به آینده بگویید.

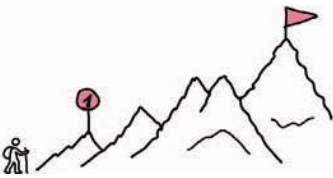
چشم انداز خود را از آینده به شخص سوم نشان دهید و از او بپرسید که چه فکری می کند.

A large grid of dots for writing.

• دقیقه

۵) یک جدول زمانی ایجاد کنید!

از امروز به چهار مرحله فکر کنید که ده سال دیگر شما را به چشم اندازتان می رساند. مراحل را روی یک جدول زمانی ترسیم کنید.



ایده آل

شروع

A timeline diagram with four rounded rectangular boxes for planning stages from 'شروع' (Start) to 'ایده آل' (Ideal).

بخش اول

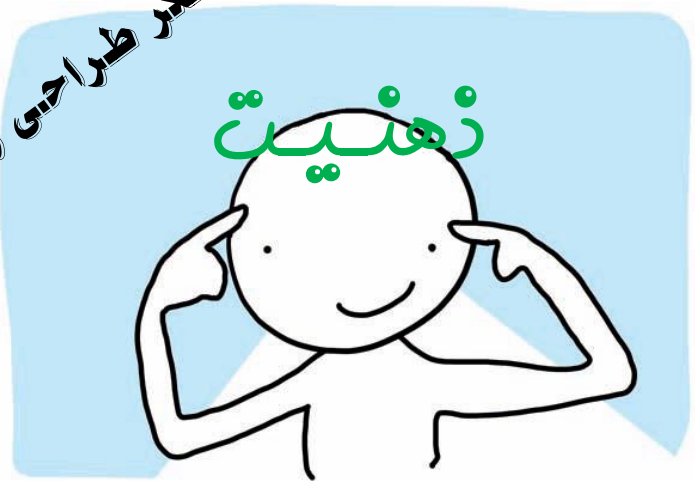
به ذهنیت
تفکر طراحی زندگی
عمل کنید

کدام ذهنیت به ما کمک می کند تا تغییر را آغاز کنیم؟

طرز فکر طراحی فعالانه تغییرات و دگرگونی مثبت را آغاز می کند. بنابراین زمان آن رسیده است که این طرز فکر را در موضوع طراحی زندگی خود اعمال کنیم - اکنون!

برای تغییر زندگی خود، به شجاعت، توانایی تفکر در مورد خود، تمایل به انتقاد از خود و در نهایت یک ضرورت و نگاه شخصی از تغییر نیاز داریم. " تفکر طراحی زندگی " تکنیک هایی را به ما می دهد که به ما کمک می کند تا زندگی خود را توسعه و ارتقا دهیم. این تکنیک ها شامل عمیق شدن در نیازهای خودمان، جستجوی ایده های جدید و تمایل به امتحان چیزی جدید قبل از شروع تغییر در مراحل تکراری است.

تفکر طراحی زندگی



ذهنیت طراحی فکر با کنجکاوی مشخص می شود،
گشودگی، همکاری، و با آزمایش عملی چیزها.

ذهنیت زندگی تفکر طراحی

ما قبول داریم که در سفر هستیم.

تا احساس ما در سفر مهمتر از نتایج کسب شده است.

اجازه می دهیم دیگران به ما کمک کنند.

توسعه شخصی یک فرآیند مشارکتی است زیرا ایده‌ها، بینش‌ها و بازخوردهای جدید به ما کمک می‌کنند تا زندگی مان را طوری تغییر دهیم که می‌خواهیم

ما کنجکاو هستیم

کنجکاوی مغز ما را برای یادگیری چیزهای جدید آماده می‌کند.

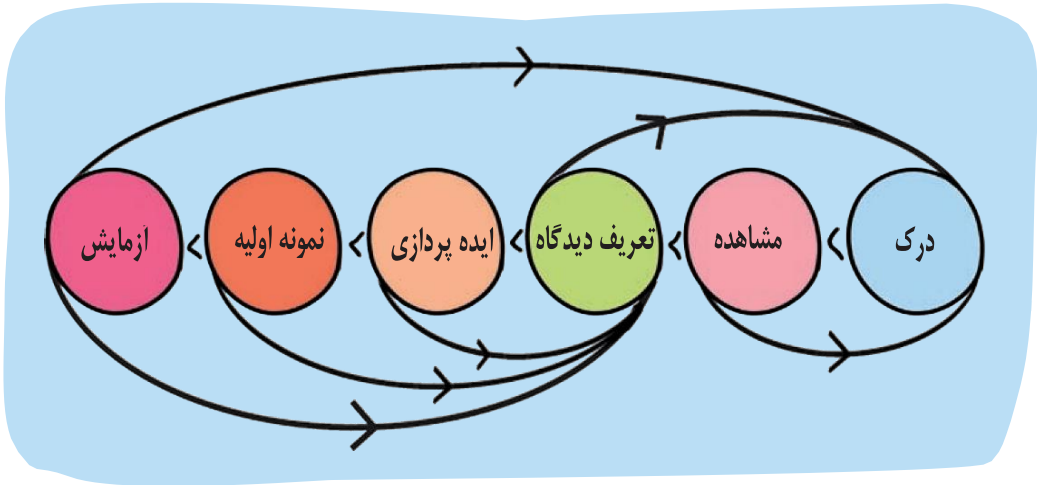
ما چیزهای جدید را امتحان می‌کنیم.

این کار به آزمایش مفروضات و دیدگاه‌های ما کمک می‌کند.

ما از زوایای مختلف به مشکلات نگاه می‌کنیم.

وقتی موقعیت‌ها از زاویه‌ای دیگر دیده شوند، فضا را برای راه‌حل‌های جدید باز می‌کنند.

در «زندگی فکری طراحی»، ما مراحل را طی می کنیم: درک، مشاهده، تعریف نقطه نظر، ایده پردازی، نمونه سازی اولیه و آزمایش.



ما از این فرآیند بارها و بارها در کتاب به عنوان راهنمایی استفاده خواهیم کرد تا همیشه بدانیم در کجای سفرمان قرار داریم.

در ابتدا، مسیر تغییر مورد نظر ناشناخته است. تغییر در بسیاری از مراحل در ابعاد کوچک و تکراری صورت می گیرد.

یک رویکرد اساسی در تفکر طراحی این است که افراد را با نیازها و ارزش هایشان در مرکز ملاحظات خود قرار دهیم. ما باید وظایفی را انجام دهیم (کارهایی که باید انجام شوند)، تجربیاتی را تجربه می کنیم که ما را به طور خاص خوشحال می کنند (موفقیت ها) و از موفقیت هایی که ما را ناامید می کنند (درد) جان سالم به در ببریم. این تمرکز بر ما انسان ها یک عنصر اصلی است. به همین دلیل است که تفکر طراحی اغلب به عنوان طراحی انسان محور شناخته می شود. بنابراین ما سعی می کنیم بینش عمیقی در مورد نیازهای انسان بدست آوریم. در مورد «تفکر طراحی زندگی»، این به معنای بینش عمیق نسبت به خودمان ایست. این کار عمدتاً با کمک بازتاب خود و ادراک دیگران از ما که از محیط اجتماعی ما ناشی می شود، انجام می شود.

پرداختن به آن در حال حاضر در واقع بهترین کار است زیرا در این لحظه انگیزه ای برای تغییر وجود دارد - به ویژه به این دلیل که ما با موضوع " تفکر طراحی زندگی " سروکار داریم. به عبارت دیگر: ما می توانیم زندگی ای را در آینده تصور کنیم که ما را راضی می کند و در آن احساس بهتری داریم. ما می خواهیم مشکلاتی را که تشخیص داده ایم از جنبه های مختلف نگاه کنیم و نسبت به قبل واکنش های متفاوتی نسبت به آنها نشان دهیم. ما شجاعت این را داریم که فعالانه فکر و عمل کنیم و از فرصت های خود استفاده بهتری کنیم.

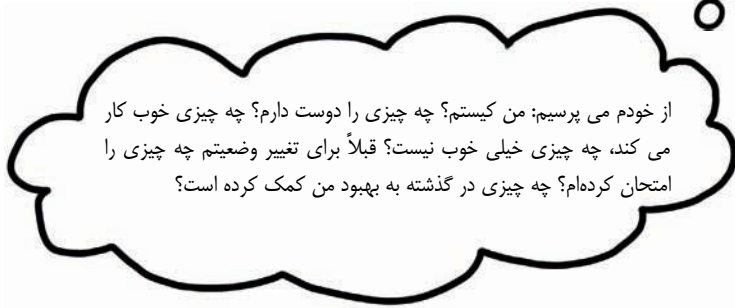
طراحی تفکر امید به حل مشکلات پیچیده یا سهولت و خلاقیت بیشتر دارد. و کجا مشکلات پیچیده تر از زندگی ما وجود دارد؟





در این بخش، ما موضوعات را بدون ارزیابی آنها جمع آوری می کنیم.

۱) کدام موضوعات را دوست دارید تغییر دهید، به عنوان مثال، اوقات فراغت، روابط، شغل؟



A large grid of dotted lines for writing answers.

علاوه بر این، ما یادداشت می کنیم که چه مهارت ها و استعدادهایی داریم، یعنی توانایی هایی که ما را از دیگران متمایز می کند شاید ما شنوندگان خوبی باشیم یا از کار با اعداد لذت می بریم.



ورزشکاران برتر از ایده دیگری استفاده می کنند که برای ما بسیار ارزشمند است. آنها علاوه بر بازتاب درونی، از تجسم عملکرد ورزشی با چشم درونی خود استفاده می کنند. به همین دلیل در این کتاب بارها و بارها آنها را تشویق خواهیم کرد.



"هر چیزی که شما می توانید تصور کنید واقعی است."

پابلو پیکاسو

برای تجسم یا ترسیم نقاط عطف و اهداف با استفاده از چشم درونی خود. این تجسم به ما کمک می کند تا خواسته های خود را برای تغییر اجرا کنیم. در دانشگاه استنفورد این عبارت ابداع شد:

"آنچه شما پیش بینی می کنید همان چیزی است که به دست می آورید."

در مثال ما از ورزش حرفه ای، ما خود را بالای سکوی قهرمانی می بینیم.

نتیجه « تفکر طراحی زندگی »، یافتن هدف ما در آینده و همچنین چیزی که در رسیدن به هدف مورد نظر کمک به ما می‌کند.



در این مرحله، می‌خواهیم یک ترفند کوچک را به شما نشان دهیم تا در پایان از نتایج به دست آمده واقعاً رضایت داشته باشید. ما این احساس را می‌دانیم که ممکن است میل محکمی برای دستیابی به چیزی داشته باشیم و در پایان بخش کوچکی از هدف را از دست بدهیم و با وجود موفقیت شخصی خود ناراضی شویم. هنگامی که در یک رویداد ورزشی مقام دوم را کسب می‌کنیم یا زمانی که در درخواست خود برای رهبری تیم به سختی شکست می‌خوریم، اغلب می‌توانیم این احساس را مشاهده کنیم. به طور کلی، ما تمایل داریم خودمان را به سمت بالا سوق دهیم و مقایسه کنیم که این می‌تواند ما را برای بهتر شدن ترغیب کند. اما اغلب احساس ناامیدی می‌کنیم زیرا توانایی فعلی ما دارای محدودیت‌های طبیعی است و تنها در محدوده ممکن می‌توانیم اثرگذارتر باشیم.

یکی از راهبردهای مناسب برای بهبود انگیزه عبارت است از نگاه کردن به گذشته از نظر دستاوردهای قبلی و مقایسه خود با کسانی که دستاوردهای کمتری داشته‌اند. در مثال ما از ورزش، رتبه دوم ممکن است بهترین نتیجه فصل ما باشد. این شبیه میل به تغییر شغل است. به عنوان مثال: ممکن است قبلاً موضع برتر را در بین متقاضیان داخلی و خارجی کسب کرده و به هدف بسیار نزدیک شده باشید، با این طرز فکر متوجه خواهید شد که با این نگرش احساس بسیار بهتری خواهید داشت. این طرز فکر به ویژه در مورد نمرات، رتبه‌ها، لیست‌های پرفروش یا هدف شغلی مورد نظر به آرامش ما کمک می‌کند.

پس از این مقدمه کوتاه بر " تفکر طراحی زندگی " و بررسی اولیه، می خواهیم به شخصیت های خود پردازیم و متعاقباً آینده خود را طراحی کنیم. در ابتدای هر تمرین، سو، جان و استیو چیزی در مورد زندگی و چالش‌ها، ایده‌ها و راه‌حل‌هایشان به ما می‌گویند تا بتوانیم به کمک آنها از ابزارها بیشتر استفاده کنیم.

سو چه کسی است؟



سو، ۳۵ ساله

- مدیر بازاریابی
- شغل بین‌المللی
- مجرد بدون فرزند
- متولد رومانی، بزرگ شده در سوئیس

داشته‌ها:

- زندگی به عنوان یک مهاجر در هنگ کنگ
- از نظر مالی مستقل

کارهایی که باید انجام دهد:

- فصل جدیدی در زندگی با اولویت‌های تغییر یافته باز کنید.

مشکلات:

- دل‌تنگی برای خانواده‌اش در اروپا و داشتن یک رابطه دائمی.
- ترس از صحبت کردن در جمع.

آنچه از بیرون دیده می‌شود: سوزانا - یا سو، زندگی کاملی دارد او شغل بسیار خوبی در یک بانک در هنگ کنگ دارد و به خاطر توافق نامه ماموریت به عنوان یک مهاجر، حقوق بسیار خوبی جهت لذت بردن از زندگی در مستعمره سابق بریتانیا دارد. با این وجود، او از برخی جنبه‌های زندگی خود ناراضی است. به همین دلیل است که او می‌خواهد زندگی خود را با کمک ابزارهای این کتاب تغییر دهد..

سو در شرایط متوسطی بزرگ شده است. والدین او فرصتی برای تحصیل در دبیرستان نداشتند، چه برسد به دانشگاه. سو با جاه طلبی زیاد و اراده ای قوی، اولین عضو خانواده اش است که از کالج فارغ التحصیل شده و تقریباً سی سال پیش، والدین سو از رومانی به سوئیس آمده بودند تا در کسب و کار کیتترینگ کار کنند. خانواده دانش اولیه زبان آلمانی داشتند. فرهنگ و شیوه زندگی در سوئیس، با این حال، کاملاً متفاوت از سبک زندگی در دهکده کوچکی در کوه‌های کارپات بود که سو در اولین سال‌های زندگی اش در آن زندگی می‌کرد.

سو بسیار جاه طلب است. او دانش آموزی کوشا بود و از دبیرستان به عنوان یکی از شاگردان ممتاز کلاس خود فارغ التحصیل شد. پس از بحث‌های طولانی، والدینش به او اجازه دادند تا در دانشگاه تحصیل کند. باز هم سو با نمرات عالی فارغ التحصیل شد، اگرچه مجبور بود هزینه تحصیل خود را به تنهایی و با مشاغل پاره وقت بی شماری تامین کند. پس از تحصیل در دانشگاه، ورود سو به زندگی حرفه ای چندان آسان نبود و او به همه جا برای کار درخواست داد، اما در پایان فرآیند متوجه شد که افراد دیگری انتخاب شده اند.

بنابراین سو چاره دیگری نداشت جز اینکه دوره کارآموزی دیگری را بگذراند و پس از آن، یک موقعیت موقت را به عنوان جایگزین فردی که به مرخصی زایمان رفته بود بپذیرد. سو توانست در طول دوران استخدامش شبکه ارتباطی قوی‌ای در شرکت ایجاد کند و با کارهای خوب خود نظر روسایش را جلب کند، بنابراین به او یک موقعیت دائمی در بخش بازاریابی پیشنهاد شد. پس از چند سال کار و انجام بسیاری از برنامه های آموزشی داخلی، فرصت بزرگی برای او پیش آمد و به سو یک موقعیت مدیریتی در هنگ کنگ پیشنهاد شد.

برای سو، این یک جهش شغلی بزرگ بود. او این موقعیت را بدست آورد که پنج سال چالش برانگیز را در هنگ کنگ تجربه کند و از آن زمان از این واقعیت آگاه است که دلش برای اروپا و خانواده اش تنگ شده است. علاوه بر این، سو هنوز مجرد است. اگرچه از نظر فرهنگی او می تواند با مردان زیادی ملاقات داشته باشد، اما تا به حال رابطه طولانی را تجربه نکرده است. حالا در ۳۵ سالگی متوجه شده است که می خواهد زندگی خود را تغییر دهد. از طریق بازتاب خود، او سعی می کند بفهمد در کجای زندگی ایستاده است.

بازتاب درونی توسط سو - او در کجای زندگی ایستاده است؟



✗				✗
		✗		
			✗	

روابط

سرگرمی

کار

سلامتی






از طریق خود اندیشی، در ذهن او بیشتر و بیشتر روشن می شود که تمایل او به یک شریک زندگی، آرزوی تغییر حرفه ای و اشتیاق برای زندگی دوباره در اروپا در اولویت قرار دارد.

اکنون زمان آن است که بفهمیم و تعریف کنیم که هر یک از ما می‌خواهیم کدام نقاط در زندگی خود را بیشتر توسعه دهیم: شغل، اوقات فراغت یا شیوه زندگی - احتمالات متنوع هستند. در فهرست اولیه خود در صفحه ۳۰، ما قبلاً موضوعات را گردآوری کرده ایم. اکنون آنها را ارزیابی می‌کنیم و آنها را در ارتباط با یکدیگر قرار می‌دهیم تا زمینه‌هایی را شناسایی کنیم که تمایل ما برای تغییر در آنها بیشتر است.

زمینه‌های عمل ممکن ممکن است روابط، اوقات فراغت، کار و سلامتی باشند. ما استراتژی‌ها و تکنیک‌های بیشتری را در صفحه ۱۸۴ معرفی خواهیم کرد تا برای آرزوهای بزرگتر جهت تغییر در زندگی حرفه‌ای و برنامه‌ریزی شغلی اقدام کنیم.

ما سفر خود را با یک غربالگری عملگرایانه شروع می‌کنیم و ابتدا تعیین می‌کنیم که در حال حاضر در کجای زندگی قرار داریم.



روابط

سرگرمی

کار

سلامتی

سایر

می‌توانیم دسته‌ها یا زیرمجموعه‌های دیگری را تعریف کنیم که با برنامه‌ریزی زندگی ما مرتبط هستند. شاید رابطه با شریک زندگی ما همین الان دچار بحران شده است زیرا خواسته‌های شخصی ما و همسرمان ناسازگار است. در این مورد، ما بیشتر بر موضوعات مشترک تمرکز می‌کنیم و روی موضوعات خاصی مانند اوقات فراغت، تمایلات جنسی، تنظیم خانواده، ارتباطات یا وفاداری تمرکز می‌کنیم.






با توجه به آنچه در مورد سو می‌دانیم، او مطمئناً موضوع رابطه را حل خواهد کرد. در کنار موقعیت شغلی، این واقعیت که او شریک دائمی ندارد، بیشترین فشار را بر او وارد می‌کند.

آیا چیز خاصی در ذهن خود دارید که بخواهید آن را به طور فعال تغییر دهید؟








آیا در صورت تمایل، می‌توانید دوباره این زیرمجموعه‌ها را در ارتباط با یکدیگر قرار دهید یا از ماتریس برای دسته‌بندی‌های دیگر استفاده کنید:



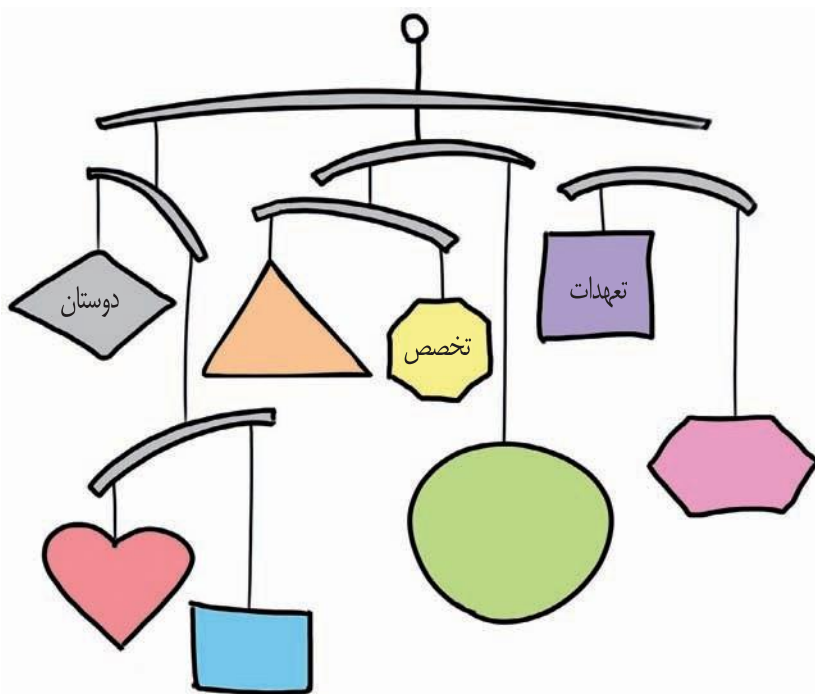
.....

.....

چگونه همه چیز متصل است؟

از مرحله قبلی خود کاوی، می توانیم مضامین و نکاتی را که می خواهیم تغییر دهیم استخراج کنیم. به عنوان مثال، سو، مایل به تغییر در رابطه و حرفه است. معمولاً یک یا دو حوزه فرعی وجود دارد که ما تمایل به تغییر آنها را داریم. با این حال، می توانیم فرض کنیم که همه این حوزه های زندگی با یکدیگر مرتبط هستند. یک موبایل را تصور کنید، همه چیز در سیستم کنار هم قرار می گیرد و عناصر مجزا بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند.

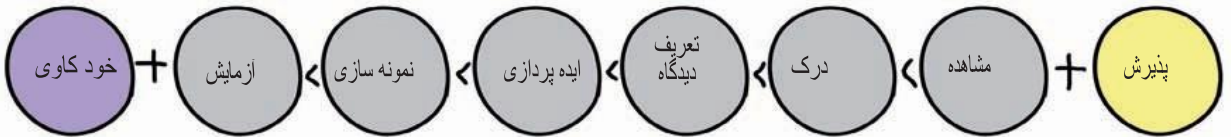


نارضایتی در محل کار به بیماری های جسمی مانند استرس یا سردرد تبدیل می شود که به نوبه خود ممکن است منجر به بی خوابی گردد. آنچه در اینجا مهم است این است که ابتدا زندگی کنونی خود را در مراحل کوچک تغییر دهیم تا بتوانیم انرژی لازم برای تغییرات بزرگتر را داشته باشیم. اغلب، یک تغییر کوچک باعث شروع تغییر بزرگی می شود یا نشان دهنده جهتی است که تغییر باید طی نماید.

چگونه بفهمیم چه می خواهیم؟

در تفکر طراحی، ما با نقشه‌های همدلی و مصاحبه‌های عمیق کار می‌کنیم که به ما کمک می‌کند درباره یک شخص بیشتر بدانیم. در « تفکر طراحی زندگی »، ما باید یک گام فراتر برویم و توانایی هدایت ذهن آگاهی را به سمت خودمان توسعه دهیم و از طریق خود کاوی به بینش‌های جدیدی برسیم. هدف این است که یک نمای چشم‌پرنده (سطح متا) داشته باشید. بنابراین می‌خواهیم بفهمیم که در زندگی از چه چیزهایی لذت می‌بریم و کدام موقعیت‌ها و تجربیات ما را ناراضی می‌کند. این نوع کاوش به ما کمک می‌کند تا عوامل تداخل و دینامیک نامطلوب را که ممکن است سیستم را از تعادل خارج کند، شناسایی کنیم.

به همین منظور، فرآیند تفکر طراحی را که در ابتدا تعریف شد را اکنون با دو مرحله بسط می‌دهیم: پذیرش و خود کاوی. اکنون مجموعاً هشت مرحله داریم که ما را هدایت کرده و اطلاعاتی را در مورد اینکه دقیقاً در چرخه « تفکر طراحی زندگی » در حال حاضر کجا هستیم، ارائه می‌کند. ما این هشت مرحله را به عنوان یک نوار رنگی در این کتاب ادغام کرده‌ایم تا همیشه بدانیم در کجای این فرآیند هستیم.



ابتدای کتاب یک مرحله اولیه از خود کاوی را انجام دادیم.

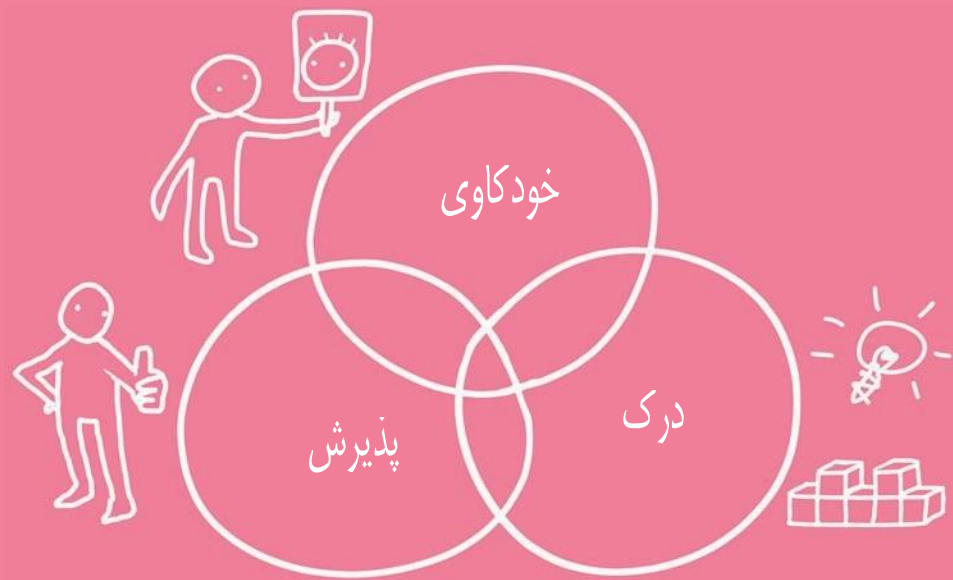
شما سوالات زیر را از خودتان پرسیدید:

من در حال حاضر در کجای زندگی ایستاده‌ام؟ چه چیزی را دوست دارم؟ چه چیزی را می‌خواهم تغییر دهم؟

خود انعکاس یک فرآیند پیوسته است، بنابراین ما این مرحله را هم در پایان و هم در ابتدای چرخه طراحی اعمال می‌کنیم. این کار امکان توسعه مداوم را برایمان فراهم می‌کند.

تأمل کنید، پذیرید و درک کنید

هدف اول تمرینات این است که ما درباره خودمان بیشتر پیاموریم. ما درمی یاپیم که کدام مشکلات را می توان حل کرد، چه کسی هستیم، چه کار می کنیم و چه تجربیاتی را تا امروز جمع آوری کرده ایم. یافته هایی که ما از این سؤالات به دست می آوریم منحصر به فرد است. با این حال، آنها به ما کمک می کنند تا زندگی و خودمان را بهتر درک کنیم. در این زمینه، چارچوب پندی مجدد کار مهمی است زیرا به ما کمک می کند تا از الگوهای فکری موجود خارج شویم.



تفاوت بین واقعیت ها و مسائل قابل حل

دلیل اینکه چرا ما مرحله "پذیرش" را در فرآیند تفکر طراحی ادغام کرده ایم و در واقع با آن شروع می کنیم به راحتی قابل درک است. حقایقی وجود دارد که ما نمی توانیم آنها را تغییر دهیم. بنابراین، ما باید آنها را بپذیریم یا از زاویه دیگری به آنها بنگریم - یعنی به اصطلاح چارچوب بندی مجدد انجام دهیم - تا بتوانیم این مشکلات ذهنی را از زاویه ای متفاوت ببینیم.

شاید این موضوع ما را آزار می دهد که باید مالیات بپردازیم، فکر می کنیم هزینه زیادی برای بیمه درمانی پرداخت می کنیم، یا دوست نداریم نفقه بپردازیم. همه این چیزها می توانند آزاردهنده باشند، اما صرف انرژی برای آنها بی فایده است زیرا نمی توانیم آنها را تغییر دهیم. از این رو، ما باید بر مشکلات قابل حل تمرکز می کنیم.



گر نمی توان چیزی را به طور
عملی تغییر داد، مشکلی نیست
اما واقعیت این است که ما باید با آن
کنار بیاییم.

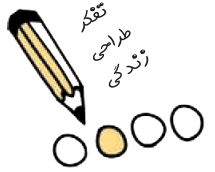
برای اینکه بتوانیم با این شرایط (مشکلات غیر قابل حل) به نحو بهتری برخورد کنیم، از خود می پرسیم:

این موضوع چه ارتباطی به من دارد؟

چه چیزی به من استرس وارد می کند وقتی که باید چنین مالیات بالایی بپردازم؟

در پایان روز متوجه می شویم که به ما ربطی ندارد. مالیات بخشی از چارچوب کلی شرایط زندگی ما است. این باعث می شود دوباره بتوانیم نقش خود را بازی کنیم، به همین سادگی!

اگر تا به حال بین واقعیت‌ها و مسائل قابل حل تمایز قائل نشده اید، باید فهرستی بنویسید تا بتوانید مواردی را که شخصاً شما را ناراحت می کند طبقه بندی کنید. به این ترتیب می توانید مسائل قابل حل را به سرعت از واقعیت‌ها جدا کنید.



چه چیزی شما را ناراحت می کند؟

واقعیت	مسئله قابل حل
☒	☒
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.
.	.

مسئولیت به این معناست که بپذیریم که ما خودمان - هر یک از ما - علت و راه حل مشکلات خودمان هستیم.

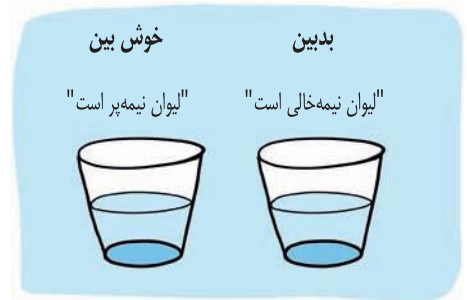


معنای چارچوب بندی مجدد چیست؟

«چارچوب بندی مجدد» به معنای قرار دادن چیزی در یک قاب جدید نیست بلکه بدین معناست که ما چیزی را دوباره تفسیر می کنیم. نکته این است که رویدادها، پدیده‌ها یا حتی اطلاعات را از زاویه جدیدی ببینیم که متفاوت از آن چیزی است که ابتدا به ذهن می‌رسد. به عنوان مثال، در تفکر طراحی، از قالب بندی مجدد برای تفسیر مجدد مشکلات به عنوان فرصت‌ها استفاده می‌کنیم.

همه ما احتمالاً مثال لیوان آب را می‌دانیم. لیوان نیمه پر است یا نیمه خالی؟ هر دو از نظر عینی درست هستند، اما از نظر ذهنی زندگی با نیمه پر لیوان بسیار زیباتر است. در مقابل، اگر ذهنیت نیمه خالی لیوان در ناخودآگاه ما نقش ببندد، افکار منفی تقویت می‌شوند.

یک خوش بین جنبه های مثبت را می بیند
و مثبت فکر می کند. فرد بدبین جنبه
تاریک را می بیند و منفی فکر می کند. و هر
دو متحمل پیامدهای طرز تفکر خود
هستند - چه مثبت و منفی -



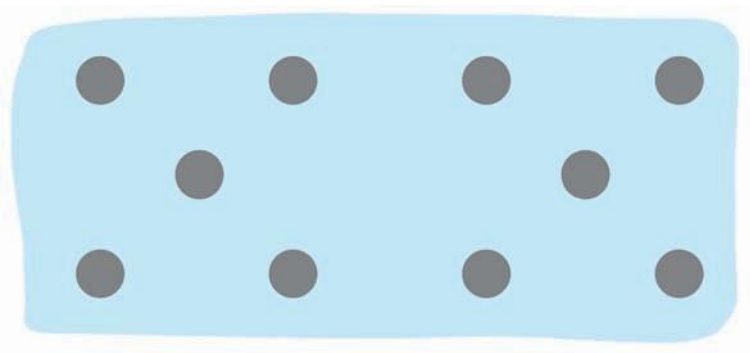
«چارچوب‌بندی مجدد» همچنین به ما کمک می‌کند تا با واقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند، بهتر برخورد کنیم. مثلاً پرداخت مالیات. می‌توانیم از مالیات‌های بالا ناراحت باشیم یا به خود بگوییم که تحصیلات دبیرستانی و دانشگاهی بسیار خوبی داشتیم و اکنون درآمد خوبی کسب می‌کنیم و می‌خواهیم سهمی داشته باشیم تا جامعه در سطح بالایی باقی بماند.

"این اتفاقات نیستند که ما را ناراحت می‌کنند، بلکه نگاهی است که ما نسبت به آنها داریم."

اپیکتتوس

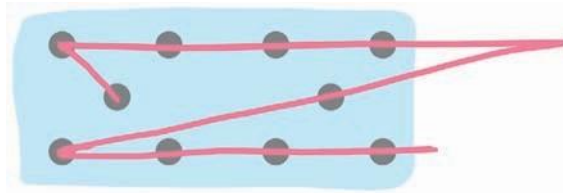
در این مرحله قبل از اینکه فکر کنیم چگونه قالب‌بندی مجدد می‌تواند انرژی حیاتی بیشتری به ما بدهد، می‌خواهیم مساله‌ای را حل کنیم، که به چالش ۱۰ نقطه‌ای نیز معروف است.

۱۰ نقطه زیر را با ۴ خط مستقیم و بدون بلند کردن مداد به هم وصل کنید.



(پاسخ در صفحه بعد)

Answer:



تمرین چارچوببندی مجدد



آیا موقعیتی وجود دارد که شما را عصبی کند؟ به عنوان مثال، سو از ایراد سخنرانی در برابر تعداد زیادی از مردم می ترسد. آیا در رابطه با یک تغییر دلخواه یا در رابطه با یک واقعیت، احساس مشابهی دارید؟ به این فکر کنید که چگونه ممکن است این احساس را برای خود مثبت ارزیابی کنید، به عنوان مثال، چگونه یک تهدید را به فرصت تبدیل کنید. برای انجام این کار، سه سوال این تمرین چارچوب بندی مجدد را از خود بپرسید.

وضعیت:

.....

.....

.....

۱) چرا این احساس را دارید؟ عملکرد آن چیست؟
چگونه می توانید این احساس را دوباره تفسیر کنید؟

برای مثال، سو، قبل از سخنرانی احساس «ترس صحنه» دارد. در نتیجه، سو خود را به خوبی آماده می کند. در حین سخنرانی، نبض سو بالا می رود. او لکه های قرمز رنگ می گیرد که نشان می دهد بدن او آماده است تا حداکثر عملکرد را ارائه دهد.

.....

.....

۲) بعد از گذشت شش ماه خود را چگونه تصور می کنید؟

سو بسیار مبتکر است که چنین سخنرانی حرفه ای داشته است. از آن زمان تاکنون دو بار از او خواسته شده که دوباره در مورد همان موضوع سخنرانی کند

.....

.....

۳) از موقعیتی که از آن می ترسید چه چیزی می توانید بیاموزید؟

برای مثال، سو متوجه شد که با هر سخنرانی اعتماد به نفس بیشتری پیدا می کند.

.....

.....

.....

.....

.....

مسیر رسیدن به خود کارآمدی

یک پارادایم مهم طراحی برای مشکلات قابل حل، خودکارآمدی است، یعنی باور به توانایی های خود برای تغییر چیزی به جای سرزنش خود، نسبت دادن به تصادف، شانس یا حتی افراد دیگر.

هدف تمرینات صفحات بعدی تقویت خودکارآمدی ماست. این کار با خودآگاهی، گفت و گو با خود، خود کاوی و اقدام مشخص انجام می شود.

شکستن الگوهای موجود



”بله، من می توانم . . .“

گفتگو با خودتان را شروع کنید

ابزار دیگری برای یادگیری بیشتر درباره خودمان، سفری درونی با کمک گفتگو با خود است. برای شروع، استراحت می‌کنیم، چشمان خود را می‌بندیم و موقعیتی را تصور می‌کنیم که ما را خیلی خوشحال می‌کند. به عنوان مثال، یک تور منحصر به فرد یا پیاده روی در یک آتشفشان، جایی که پس از تلاش شدید کوهنوردی، منظره شگفت‌انگیزی داشتیم. اما ممکن است چیزهای کوچکی نیز ما را خوشحال کنند. لذت بردن از یک فنجان کاپوچینو در آخر هفته، نشستن در بالکن، مرور روزنامه یکشنبه. هر لحظه‌ای که هورمون‌های شادی را آزاد می‌کند و باعث ایجاد احساس آرامش می‌شود، مورد قبول است.

در بالکن، پرتوهای آفتاب صبحگاهی را حس می‌کنیم، حسی مطبوع و گرمی روی پوستمان. سکوت آرامش‌بخش برقرار است، فقط پرنده‌ها غوغا می‌کنند و بوی بهار می‌دهد. پودر شکلات روی کاپوچینو طعمی شیرین به طعم تلخ قهوه می‌دهد.

تمام موقعیت‌هایی که احساسات ما را بیشتر تحریک می‌کنند بهتر در مغز ما ذخیره می‌شوند و می‌توانند سریعتر بازیابی شوند.



اکنون همان آزمایش فکری را انجام می دهیم اما با یک موقعیت ناخوشایند. پس از آن، ما دوباره آنچه را که تجربه کرده ایم - احساسات روحی یا حتی احساسات فیزیکی - می نویسیم.

این تمرین می تواند ناراحت کننده باشد، اما ما همچنان آن را توصیه می کنیم، زیرا علاوه بر کاوش در احساسات مثبت، این نوع خود کاوی می تواند سیستم هشدار شخصی شما را حساس کند. موقعیت هایی که باعث ایجاد احساسات منفی می شوند، بخش طبیعی زندگی هستند. در بهترین حالت، ما به آنها فکر می کنیم تا بتوانیم با آنها کنار بیاییم و در نهایت آنها را بپذیریم.

مانند تمرین قبلی، آنچه را که هنگام داشتن این افکار (احساسات یا احساسات فیزیکی) احساس می کردیم، یادداشت می کنیم.

نکاتی از تجربه منفی



- بدن شما چگونه عکس العمل نشان داد؟
- این افکار چه چیزی را در شما برانگیخت؟
- کجا حسش کردید؟

A large grid of dotted lines for writing answers to the reflection questions.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

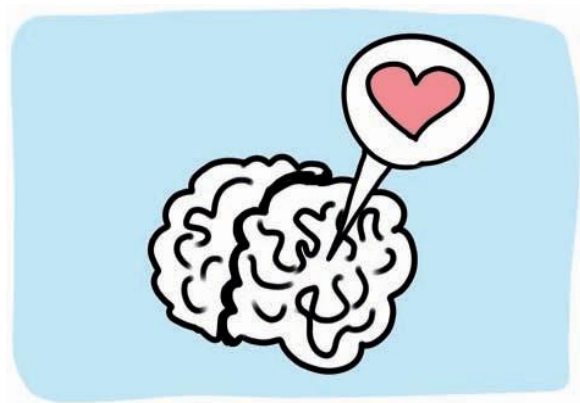
.....

.....

.....

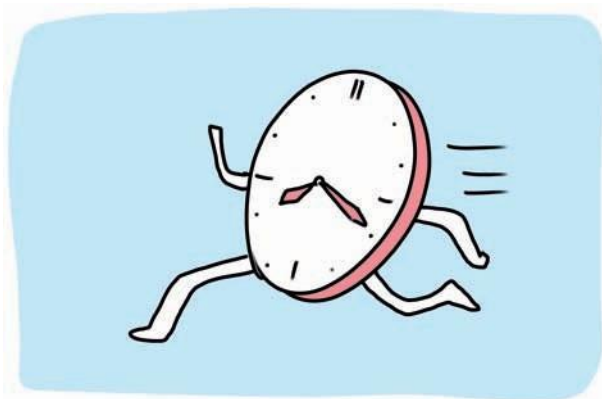
همانطور که دیدی و با تمریناتی که در صفحات انجام دادیم، می‌توانیم سیستم هشدار شخصی و همچنین احساسات مثبت خود را کشف کنیم و بر ذهن و حافظه تجربی احساسی خود مسلط شویم. بخش عاطفی سیگنال‌های ارزیابی خود را با استفاده از تصاویر و احساساتی که به طور آگاهانه توسط بدن ما حس می‌شود ارسال می‌کند. این واکنش چهار تا پنج برابر سریع‌تر از توانایی ما برای مرتب‌سازی، درک و ارزیابی چیزی اتفاق می‌افتد.

ذهن تجربیات را این‌گونه ارزیابی می‌کند: "هی، این احساس خوبی دارد - بیشتر از آن را به من بده" و در مقابل "آن چیز احساس بدی دارد - آن را کنار بگذار."



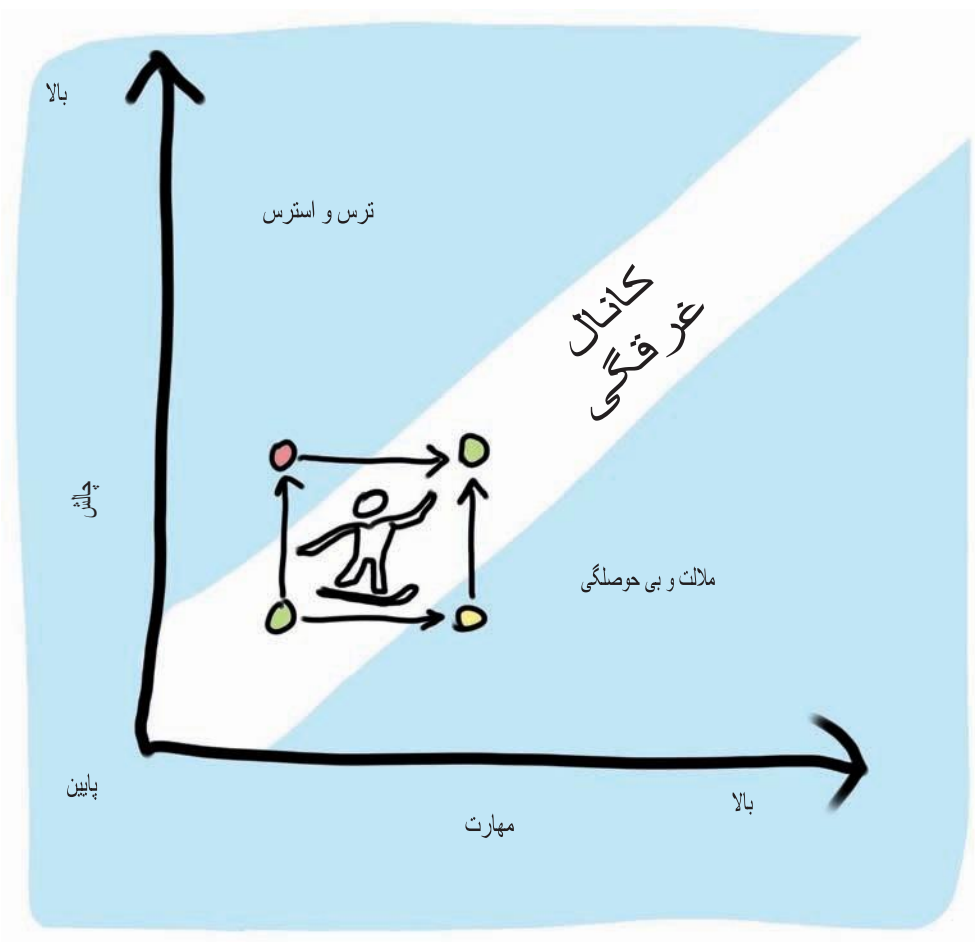
چرا شناخت عمیق سیستم هشدار مهم است

سیستم هشدار شخصی به ما کمک می کند تا در موقعیت های دشوار تداعی های مثبت را برانگیزد تا بتوانیم با تمام حواس خود احساس خوبی داشته باشیم. دوم، این تمرین آمادگی خوبی برای مفهوم زیر است که منجر به یادگیری بیشتر ما در مورد خودمان می شود. ما شنیده ایم که ورزشکاران می گویند: "من غرق ورزش بودم"، از اصول اولیه برای تمرکز کامل بر روی چیزی داشتن حداکثر ذهن آگاهی و تمرکز است. میهالی سیکسزنت "غرقگی" را به عنوان حالت غرقگی کامل توصیف می کند. به عبارت دیگر: احساس مستی با فعالیتی که باعث می شود متوجه گذر زمان نشد.



گذر زمان

حالت غرقگی کامل در فعالیتهایی مانند کار، ورزش، ساخت موسیقی، مدیتیشن یا نوشتن کتاب زمانی ظاهر می شود که تعادل ایده آلی بین چالشی بودن آن فعالیت و توانایی های ما وجود داشته باشد. غرقگی در انجام فعالیتی معمولاً مقدار زیادی انرژی مثبت تولید می کنند زیرا ما "در لحظه حضور کامل داریم".



یک ابزار خوب برای یافتن تعادل ماه نگه داشتن یک دفتر ثبت انرژی در مدت یک یا دو هفته است. یک دفتر دو هفته ای ارزش بیشتری دارد زیرا فرصتی را برای ما فراهم می کند تا در مورد رویدادها و فعالیت های هفته اول تأمل و بررسی کنیم تا در صورت نیاز در هفته دوم تغییراتی ایجاد کنیم، آنها را آزمایش کنیم و ببینیم آیا تغییری که انجام داده ایم تفاوتی ایجاد می کند یا خیر.

یک دفتر ثبت اندرزی
داشته باشید

چیزی که همه ما دوست داریم این است که بتوانیم خیلی سریع و در عرض چند ساعت زندگی خود را دوباره طراحی کنیم. با این حال، حالت معقول این است که زمان بیشتری صرف کنیم تا به نهایت تمایل خود برای تغییر برسیم. بنابراین، توصیه می کنیم یک دفتر ثبت انرژی برای ثبت تغییرات انرژی خود در یک یا دو هفته آینده تهیه کنید. در این دفتر، ما فعالیت های روزانه خود را توصیف و پاسخ های بدن خود را درک می کنیم و در نهایت تغییرات اولیه ناشی از آنها را آغاز می کنیم.



دفتر ثبت انرژی

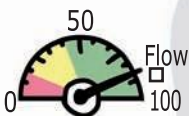
یادداشت‌های یک دفتر انرژی به ما کمک می‌کنند تا خودمان را بهتر ببینیم و یادداشت کنیم که از چه چیزهایی بیشتر لذت می‌بریم و چه موقعیت‌ها یا فعالیت‌هایی قدرت ما را کاهش می‌دهند یا به ما قدرت می‌دهند.

در صفحات بعدی، نمونه دفترچه راهنما به شما فرصتی می‌دهد تا در چند هفته آینده وضعیت ذهنی خود را ثبت کنید. توصیه می‌کنیم سطح انرژی خود را تصور کنید (به عنوان مثال، با در نظر گرفتن عددی بین ۰٪ تا ۱۰۰٪). فعالیت/وضعیت خود را یادداشت کنید (به عنوان مثال، حضور در یک جلسه در محل کار)، ثبت نشانه‌های احساسی (به عنوان مثال، فشار در ناحیه قفسه سینه)؛ و یا هر حسی را که احساس کردید (مانند ترس/ناامیدی) و هر گونه واکنش بدنی (مانند معده درد) را توصیف کنید.

آنچه در اینجا مهم است بررسی مداوم است، به عنوان مثال، این سوال: "چگونه می‌توانم سطح انرژی خود را بین ۲٪ تا ۳٪ افزایش دهم؟"

اغلب چیزهای کوچکی هستند که می‌توانند در اینجا کمک کنند. به عنوان مثال، در زمان استراحت ناهار خود در هوای آزاد قدم بزنید یا آهنگ مورد علاقه خود را که دوست دارید همراه با آن بخوانید. مهم است بدانید که آرامش و استراحت می‌تواند انرژی زیادی به شما بدهد زیرا با انجام آنها مانند این است که سوخت گیری می‌کنید.


سطح انرژی



50
0 100
Flow

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

نشانه



شرح واکنش

برای درک بهتر کار با دفتر انرژی، بیاید نگاهی دقیق‌تر به شخصیت خیالی خود، جان داشته باشیم.

جان کیست؟

جان، ۶۰ ساله

- بازنشسته پیش از موعد
- متاهل
- کودکان نقل مکان کرده اند
- در ممفیس، تنسی زندگی می کند

داشته‌ها:

- زمان زیادی برای سرگرمی های خود دارد



کارهایی که باید انجام دهد:

- از مرحله جدید زندگی خود (بازنشستگی) بهترین استفاده را ببرد.

مشکلات:

- مدت زمان غیرمعمولی برای صرف با همسرش
- توقعات زیاد از طرف خانواده همسرش

جان تازه وارد مرحله جدیدی از زندگی خود شده است. در بیست سال گذشته، او بعنوان نیروی فروش یک شرکت متوسط در زمینه فروش دستگاه های آزمایشگاهی پزشکی کار کرده است. جان به دلیل مسافرت های مکرر به ندرت در خانه بوده و اغلب، جمعه ها شب به خانه بر می گشته است. هفته کاری او معمولاً از یکشنبه شروع می شد و او صبح دوشنبه با مشتریان قراردادی کاری داشت و این باعث شده بود او سرگرمی ها، خانواده، همسر و فرزندانش را نادیده بگیرد. چندین بار در طول بیست سال گذشته، جان آرزو می کرد که ای کاش می توانست بیشتر و برای مدت طولانی تری در خانه بماند. جان رویای سوار شدن بر موتورسیکلت خود را در سر می پروراند که ماه های متوالی بود که در پارکینگ پارک شده بود.

زمانی که کارفرمای جان پیشنهاد بازنشستگی پیش از موعد را در سن ۶۰ سالگی به او داد، جان لحظه ای درنگ نکرد و پذیرفت.

اکنون که او در دوران بازنشستگی است، با چالش های جدیدی روبرو شده است. گاهی غرق این آزادی جدید می شود. اما عادت ندارد دائماً در کنار همسرش باشد و از بسیاری از فعالیت ها در طول هفته ناراضی است. اگر بخواهیم دقیق تر بگوییم، اکنون کارهایی وجود دارد که او قبلاً می توانست با بهانه سفرهای متعدد به عنوان نماینده فروش شرکت، از آنها طفره برود.

اکنون یافتن دلایل موجه برای عدم تمایل به رفتن به مهمانی با اقوام برای جان دشوار است: اکنون جان نه به مهمانی می رود و نه علاقه ای به این کار دارد. در گذشته، جان همواره در سفر بود و همسر و فرزندان را به مهمانی می فرستاد. وضعیت فعلی اعصاب او را به هم زده بود. علاوه بر این، تنش ها بین او و همسرش از زمانی که او بیشتر در خانه می ماند افزایش یافته و اغلب در حال بحث بودند و مدتی است که جان احساس می کند رابطه آنها بی عشق و کسل کننده شده است.

گاهی اوقات آنها ساعت ها متوالی یک کلمه هم با یکدیگر صحبت نمی کنند زیرا هیچ کدام حرف جدیدی برای گفتن ندارند.

جان قطعاً دوست دارد رابطه خود با همسرش را با " تفکر طراحی زندگی " تغییر مسیر دهد و مرحله فعلی زندگی خود را با جنبه های مثبت غنی کند. در دو روز گذشته، جان در دفتر انرژی خود مواردی را ثبت کرده است.



روز: یکشنبه

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

- گشت و گذار با موتور سیکلت با اعضای باشگاه محلی هارلی دیویدسون
- رفتن به ناشویل از مسیر سرسبز و زیبای ناچز تریس و خوردن ناهار در روستای تاریخی کیسی جونز در جکسون

شرح واکنش

- وقتی در مسیر ناچز تریس و پیچ و خم های بسیار آن موتورسواری می کردیم، مانند یک پرنده احساس آزادی می کردم.
- در طول استراحت ما در روستای کیسی جونز، موتورسیکلت های ما مورد توجه و تحسین بسیاری از اهالی قرار گرفتند و هارلی تازه تمیز شده من در آفتاب می درخشید.
- با اینکه کمر درد داشتم، اما را رضایت کامل به خانه برگشتم.

نشانه ها
احساس گناه
ترس از سرخوردگی
کمر دردهای بسیار سنگین



شرح فعالیت/وضعیت/احساس

- بازدید از خانواده همسر در نیو آلبانی
- اتهامات خانواده مینی بر اینکه من خیلی زود بازنشسته شده ام، بچه ها هنوز مشغول به کار نشده اند و خانه نیز با وام مسکن خریداری شده است.
- آن‌ها می‌گویند تنها چیزی که اکنون برای من مهم است، موتورسواری است.

نشانه‌ها

شرح واکنش

احساس گناه

ترس از سرخوردگی

کمردردهای بسیار سنگین



- احساس می‌کردم یک جنایتکار هستم. من احساس گناه می‌کردم که کل یکشنبه را با موتورسواری کردم
- در نهایت در حین و بعد از مشاخره سالم بد بود، احساس کردم که چقدر سرم درد گرفته و حتی کمردرد بیشتری حس کردم.

جان دو هفته آینده را به تکمیل دفترچه انرژی خود ادامه خواهد داد. برای چند روز آینده، او قصد دارد با همکاران قبلی خود ملاقات و همچنین خود را به یک گروه کر محلی که دوست دارد به آن بپیوندد، معرفی کند. او متوجه شد که لحظات آرامش بخش مانند مراسم صبحگاهی با قهوه و موسیقی دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ به او انرژی می‌دهد.

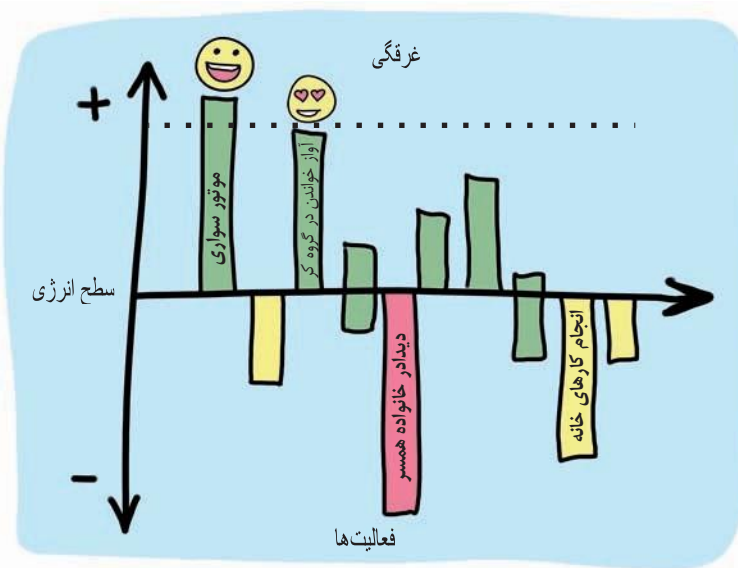
یادداشت کردن فعالیتها و موقعیتها



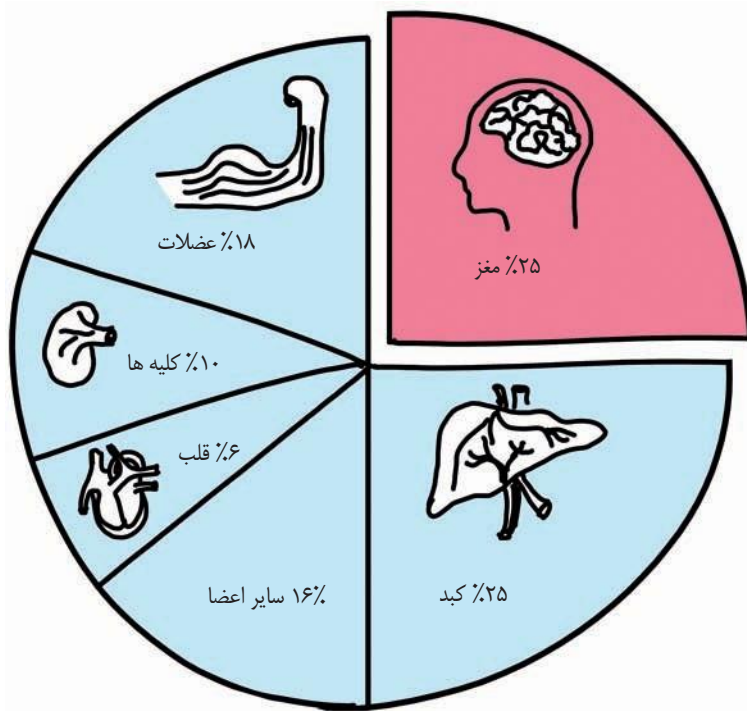
ترسیم نمودار فعالیت/انرژی

یک ابزار بسیار خوب و ساده برای تجزیه و تحلیل یادداشت های ما در دفتر انرژی، ترسیم نتایج در نمودار فعالیت / انرژی است که آن را در این مرحله معرفی کنیم تا دیدن و درک آنچه در تلاش برای دستیابی به آن هستیم آسانتر شود. رویکرد به شرح زیر است: پس از یک هفته، می توانید فعالیت های خود را در یک جدول زمانی تنظیم کنید و آنها را ارزیابی کنید. این کار بر اساس سطح انرژی که در ژورنال ثبت کرده اید انجام می شود.

مثال جان نشان می دهد که دیدار او با خانواده همسرش از او انرژی زیادی برده است (نوار قرمز) و احتمالاً هنگام سوار شدن با موتور سیکلت خود حالت غرقگی (نوار سبز) را تجربه کرده است، زیرا او به آرامی در اطراف پیچ ها در امتداد پارک وی ناچز تریس می چرخید و از منظره زیبای مقابل خود لذت برد.



حدود ۲۵ درصد از انرژی بدن ما را مغز مصرف می کند. بنابراین استفاده از این انرژی برای انجام فعالیت های مثبت یا تطبیق فعالیت ها به گونه ای که آنها را مثبت تلقی کنیم بسیار مهم است. به همین منظور می توانیم فعالیت هایی را که از آنها لذت نمی بریم، مانند تهیه اظهارنامه مالیاتی سالانه یا کارهای خانه را به اشخاص ثالث واگذار کنیم.



نیاز مغز ۲۵٪ کل انرژی بدن ما است

قبل از شروع ثبت دفتر انرژی، می خواهیم ابزار دیگری را به طور مختصر معرفی کنیم. شبکه AEIOU که در تفکر طراحی برای مشاهده استفاده می شود، این ابزار برای شناسایی موارد و موقعیت هایی که می توانیم تغییر دهیم بسیار عالی است. بنابراین، ابزار مفیدی است برای بررسی دفتر انرژی پس از اینکه آن را را به مدت یک هفته تکمیل کردید.

ابزار AEIOU

AEIOU مخفف عبارات

Activities, Environment, Interaction, **Objects**, و **Users**

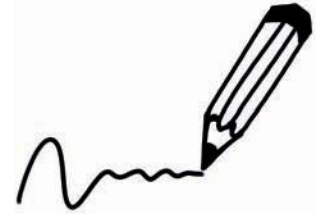
به معنی فعالیت‌ها، محیط، تعاملات، موضوع/هدف و افراد است.

این به این معنی است که، برای مثال، اگر احساس راحتی نکنیم، می‌توانیم مکان را تغییر دهیم یا برای مدت کوتاه‌تری در آنجا بمانیم. در مورد جان، او ممکن است به جای اینکه در خانه به مهمانی فامیل همسر خود برود، به همراه آنها به مسافرتی برود. یا جان ممکن است ترتیبی دهد که یک خانم نظافتچی هر از گاهی کارهای خانه را انجام دهد تا دیگر این کار از وظایف ضروری او نباشد. او همچنین ممکن است فعالیت‌هایی را که دوست ندارد به گونه‌ای هماهنگ کند که قبل و بعد از انجام چنین کارهایی، کارهایی انجام دهد که از آنها لذت می‌برد، مثلاً سوار موتور سیکلت شود (بعنوان پاداش).

سوالاتی AEIOU	
<input type="radio"/> کدام فعالیت‌ها برایتان سرگرم کننده هستند؟ <input type="radio"/> نقش شما چیست؟	فعالیت‌ها
<input type="radio"/> کجا احساس راحتی می‌کنید؟ <input type="radio"/> در یک مکان خاص چه احساسی دارید؟	محیط
<input type="radio"/> چه تعاملاتی با دیگران برایتان مفید است؟ <input type="radio"/> با کی سر و کار داشتی؟	تعاملات
<input type="radio"/> از چی لذت بردی؟ <input type="radio"/> چه چیزی باعث این تجربه شد؟	اهداف
<input type="radio"/> دوست دارید با چه کسی کارها را انجام دهید؟ <input type="radio"/> چه افرادی به شما کمک خواهند کرد تا جلوتر بروید؟	افراد

پیاپید شروع کنیم

اگر نمی دانید چیست، یا دفتر انرژی پیدا کنید و آن را بخشی از زندگی خود قرار دهید.

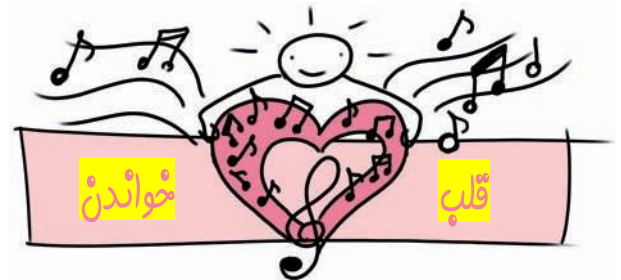


در دو هفته آینده چه اتفاقی می افتد؟

صفحات زیر به شما فضای کافی برای مستندسازی و تجزیه و تحلیل سطح انرژی خود طی دو هفته آینده می دهد. پس از یک هفته، توصیه می کنیم فعالیتها از طریق ترسیم نمودار غرقگی و استفاده از AEIOU به عنوان ابزارهای کمکی برای اینکه هفته دوم را با تغییرات مثبت شروع کنید، بررسی کنید. پس از هفته دوم، می توانید آن را نیز دوباره تحلیل کنید و در صورت لزوم فعالیتها را بازنگری کرده و تغییر دهید.

به طور کلی، دو وضعیت وجود دارد که تأثیر مثبتی بر خوشی و حال خوب ما دارد. یکی شادی، وجد و فعالیت هایی که برای ما غرقگی دارد که قبلاً توضیح داده شد و دوم، حالت هایی مانند استراحت، خواب کافی، شکرگزاری و آرامش که به ما کمک می کند تا مخزن انرژی خود را دوباره پر کنیم.

ما هر روز به انجام فعالیت هایی نیاز داریم که از آنها لذت ببریم و قلبمان بخواند.



دفتر ثبت انرژی - بخش اول

دفتر ثبت انرژی شما - هفته اول



بهتر است هر روز کمی وقت بگذارید تا به فعالیت ها و موقعیت هایی که تجربه کرده اید فکر کنید. سطح انرژی خود را روی داشبورد تجسم کنید، سیگنال های بدن خود را وارد کنید و واکنش تان را توصیف کنید. از یک، دو یا تعدادی بیشتر از الگوهای ارائه شده در روز استفاده کنید.

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی 50

غرقگی 100

شرح واکنش

نشانه‌ها

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی 50

غرقگی 100

شرح واکنش

نشانه‌ها

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی

50



نشانه‌ها



شرح واکنش

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی

50



نشانه‌ها



شرح واکنش

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی

50



نشانه‌ها



شرح واکنش

روز: / /

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: / /

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: / /

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: -----/-----/-----

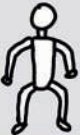
شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



پدرسی اول به کمک AEIOU

اولین پاری که همه چیز را بررسی می کنید از سوالات AEIOU استفاده کنید

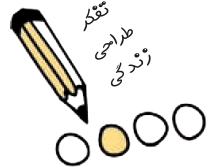


سوالاتی AEIOU	
<ul style="list-style-type: none">○ کدام فعالیت ها برایتان سرگرم کننده هستند؟○ نقش شما چیست؟	فعالیتها
<ul style="list-style-type: none">○ کجا احساس راحتی می کنید؟○ در یک مکان خاص چه احساسی دارید؟	محیط
<ul style="list-style-type: none">○ چه تعاملاتی با دیگران برایتان مفید است؟○ با کی سر و کار داشتی؟	تعاملات
<ul style="list-style-type: none">○ از چی لذت بردی؟○ چه چیزی باعث این تجربه شد؟	اهداف
<ul style="list-style-type: none">○ دوست دارید با چه کسی کارها را انجام دهید؟○ چه افرادی به شما کمک خواهند کرد تا جلوتر بروید؟	افراد

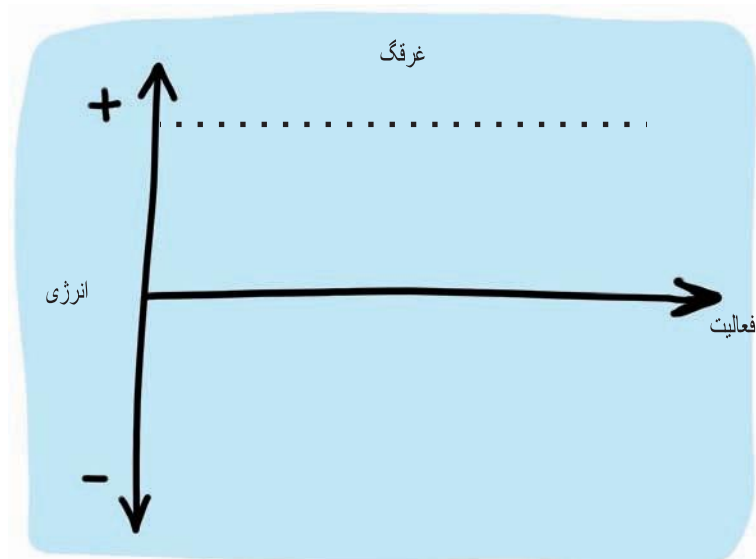
نتیجه متوسط - بعد از یک هفته کجا هستید؟

بسته به سطح جزئیات یادداشت های هفت روز گذشته خود، می توانید سطح انرژی خود را برای روزهای خاص یا یک دوره خاص (مثلاً آخر هفته) یا کل هفته ارزیابی کنید. نمودارهایی با اندازه های مختلف درج کرده ایم تا فضای کافی برای تصویرسازی باقی بماند. برای فعالیت هایی با سطح انرژی بیش از ۹۵ درصد، احتمال زیادی وجود دارد که فعالیت های غرقگی باشند، یعنی فعالیت هایی که در طی انجام آنها گذر زمان را فراموش می کنیم و کاملاً در آن غوطه ور هستیم. اما فراموش نکنید: حتی لحظات کوتاهی که همراه با شادی و آرامش باشند می تواند باعث ایجاد بسیاری از چیزهای مثبت و ایجاد انرژی شود.

تجسم مهم ترین فعالیت ها
- چه زمانی در وضعیت غرقگی بودید؟

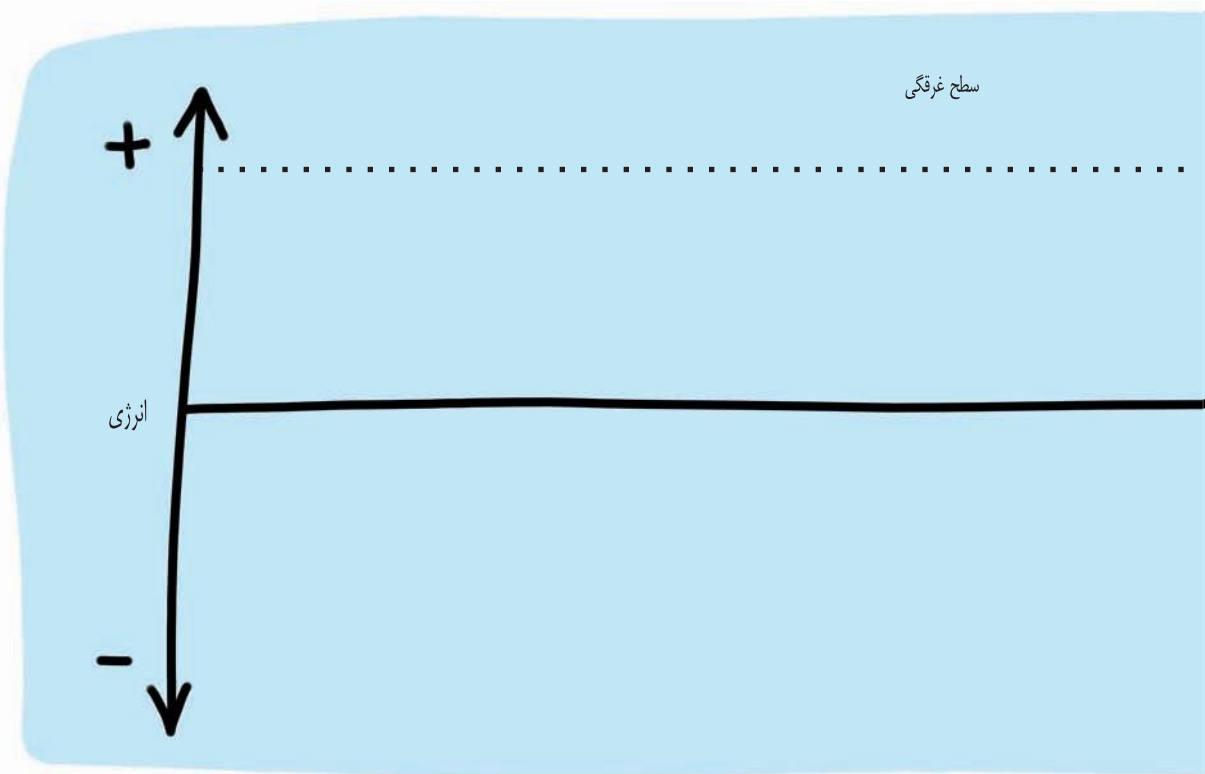


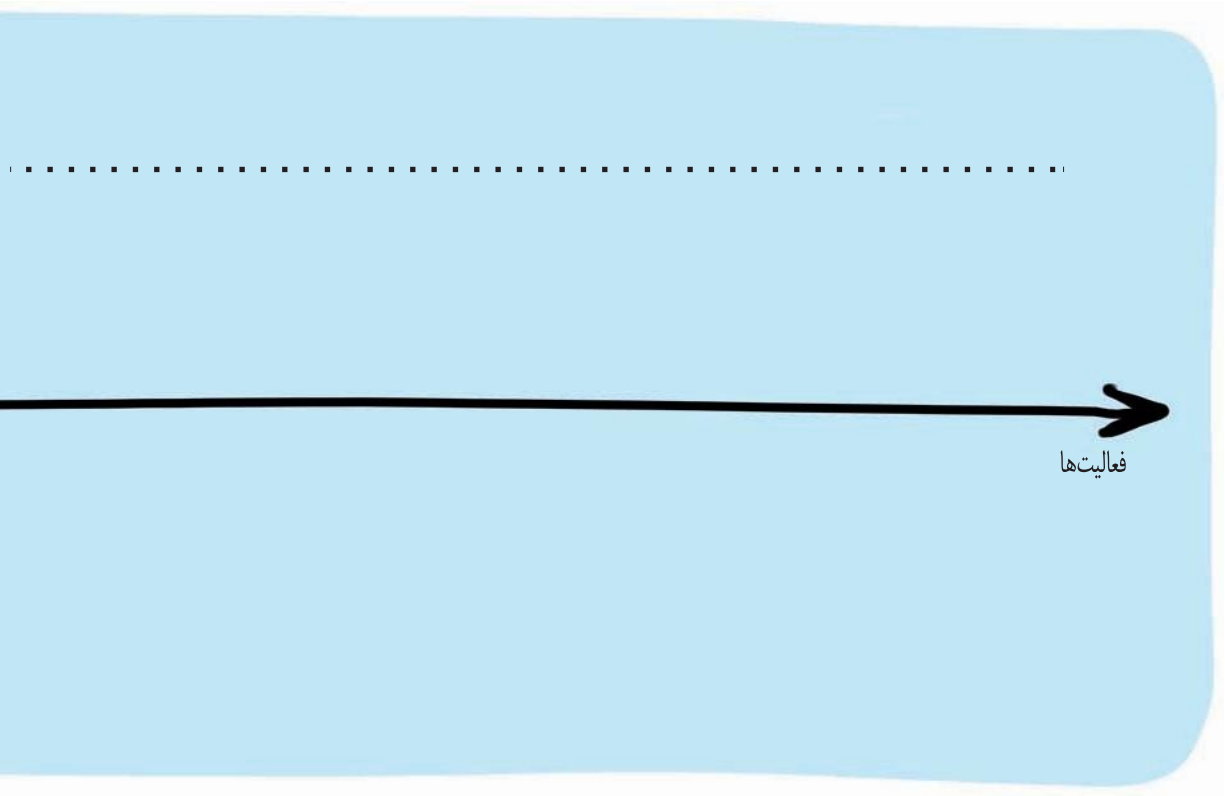
دوره زمانی: _____



نتیجه متوسط پس از ۷ روز:

دوره زمانی: _____





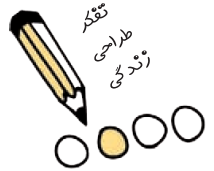
فعاليتها

در هفته دوم روی چه چیزهای تمرکز می کنیم؟

برای هفته دوم، باید فعالیت‌های کوچکی را که قبلاً انرژی زیادی به شما می‌دادند، گسترش دهید و آن دسته از فعالیت‌هایی را که انرژی زیادی مصرف می‌کردند را شناسایی و درباره نحوه انجام آنها فکر کنید تا بتوان اولین تغییر را آغاز کرد. خیلی چیزها را نمی‌توان یک شبه تغییر داد. کاری که می‌توانید انجام دهید این است که آنها را در زمان یا مکان متفاوتی انجام دهید (مثلاً در خانه با شوهر شوهر ملاقات نکنید) یا به همین ترتیب با فعالیت های جریانی به خودتان پاداش دهید (مثلاً قبل و بعد از فعالیت برای موتورسواری بروید).

چیزهایی که می‌توانید فوراً تغییر دهید چیست؟

آنچه را که می‌خواهید تغییر دهید، بر اساس یافته های دفتر ثبت انرژی بنویسید.



.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

دفتر ثبت انرژی - بخش دوم

دفتر ثبت انرژی شما - هفته دوم



برای بخش دوم دفترچه انرژی خود، دوباره هر روز کمی وقت بگذارید تا به فعالیت ها و موقعیت هایی که تجربه کرده اید، از جمله سطح انرژی و سیگنال های بدن خود فکر کنید. به این ترتیب، بینش اولیه را در مورد خوشی بهبود یافته خود به دست می آورید، به عنوان مثال، زمانی که چیزی را در برنامه روزانه خود تنظیم مجدد کرده اید.

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50

شرح واکنش

نشانه‌ها

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50

شرح واکنش

نشانه‌ها

روز: / /

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: / /

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



روز: / /

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



شرح واکنش

نشانه‌ها



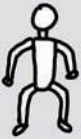
روز : ----- / ----- / -----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



نشانه‌ها



شرح واکنش

روز : ----- / ----- / -----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



نشانه‌ها



شرح واکنش

روز : ----- / ----- / -----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



نشانه‌ها



شرح واکنش

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی

50



نشانه‌ها



شرح واکنش

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی

50



نشانه‌ها



شرح واکنش

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی

50



نشانه‌ها



شرح واکنش



روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



نشانه‌ها



شرح واکنش

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



نشانه‌ها



شرح واکنش

روز: -----/-----/-----

شرح فعالیت/وضعیت/احساس

سطح انرژی
50



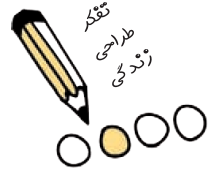
نشانه‌ها



شرح واکنش

پدرسی دوم با AEIOU

از سوالات AEIOU برای پدرسی پیشتر وضعیت استفاده کنید

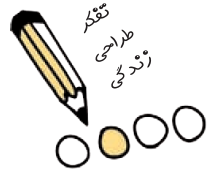


سوالات AEIOU	
<ul style="list-style-type: none"> ○ کدام فعالیت ها برایتان سرگرم کننده هستند؟ ○ نقش شما چیست؟ 	فعالیت‌ها
<ul style="list-style-type: none"> ○ کجا احساس راحتی می کنید؟ ○ در یک مکان خاص چه احساسی دارید؟ 	محیط
<ul style="list-style-type: none"> ○ چه تعاملاتی با دیگران برایتان مفید است؟ ○ با کی سر و کار داشتی؟ 	تعاملات
<ul style="list-style-type: none"> ○ از چی لذت بردی؟ ○ چه چیزی باعث این تجربه شد؟ 	اهداف
<ul style="list-style-type: none"> ○ دوست دارید با چه کسی کارها را انجام دهید؟ ○ چه افرادی به شما کمک خواهند کرد تا جلوتر بروید؟ 	افراد

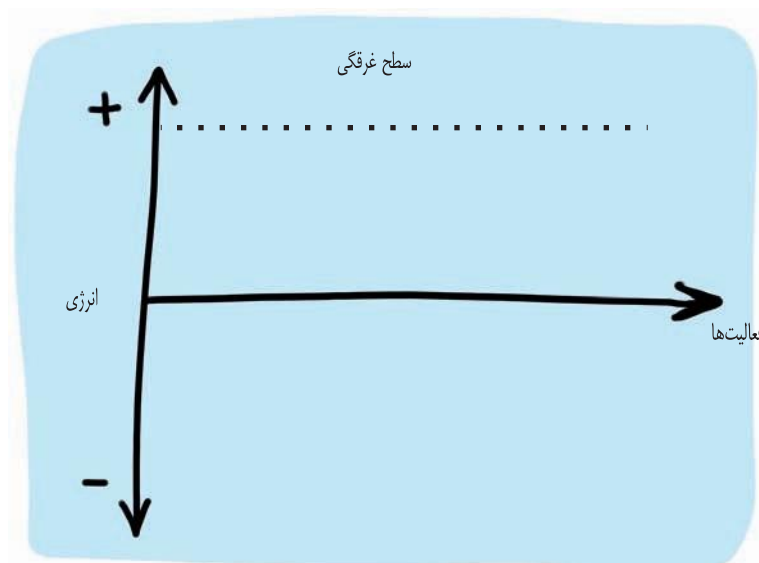
نتیجه متوسط - بعد از دو هفته کجا هستید؟

بسته به سطح جزئیات یادداشت های هفت روز گذشته خود، می توانید سطح انرژی خود را برای روزهای خاص یا یک دوره خاص (مثلاً آخر هفته) یا کل هفته ارزیابی کنید. نمودارهایی با اندازه های مختلف درج کرده ایم تا فضای کافی برای تصویرسازی باقی بماند. برای فعالیت هایی با سطح انرژی بیش از ۹۵ درصد، احتمال زیادی وجود دارد که فعالیت های غرقگی باشند، یعنی فعالیت هایی که در طی انجام آنها گذر زمان را فراموش می کنیم و کاملاً در آن غوطه ور هستیم.

تجسم مهم ترین فعالیت ها؛
آیا تجربه جدیدی داشته اید؟



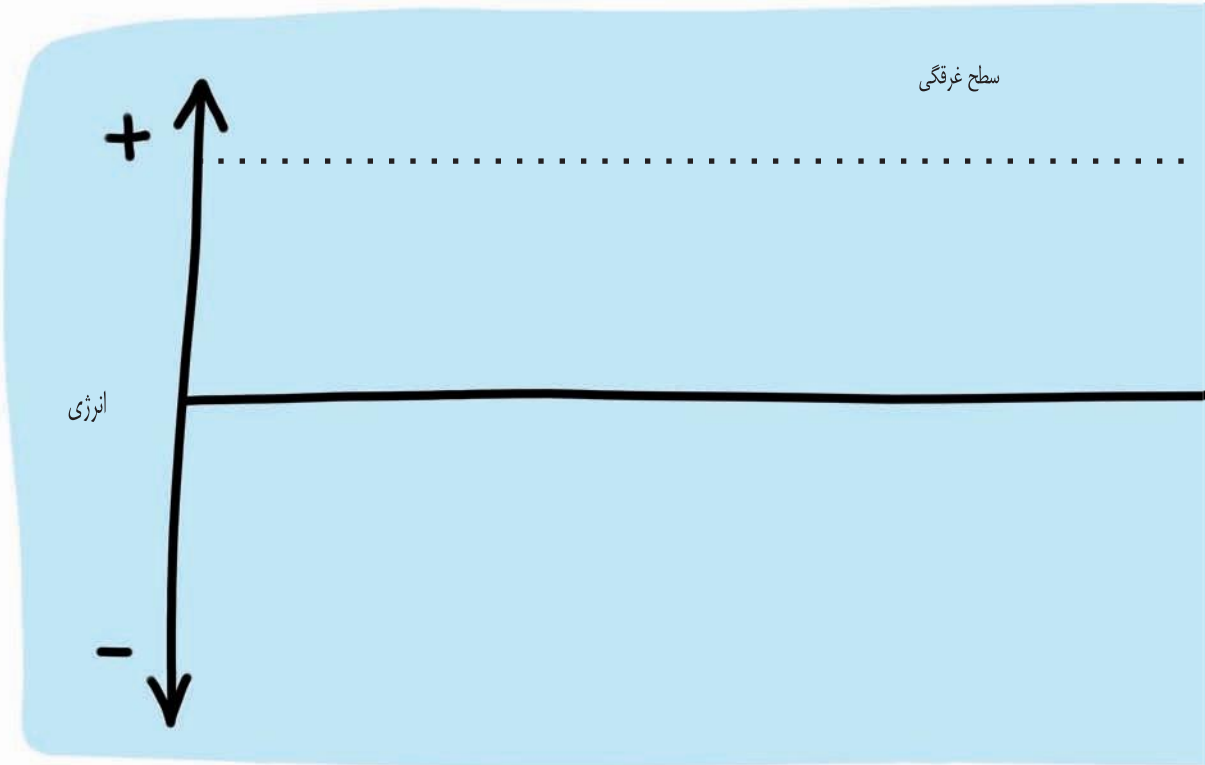
دوره زمانی: _____



وضعیت بعد از دوه هفته



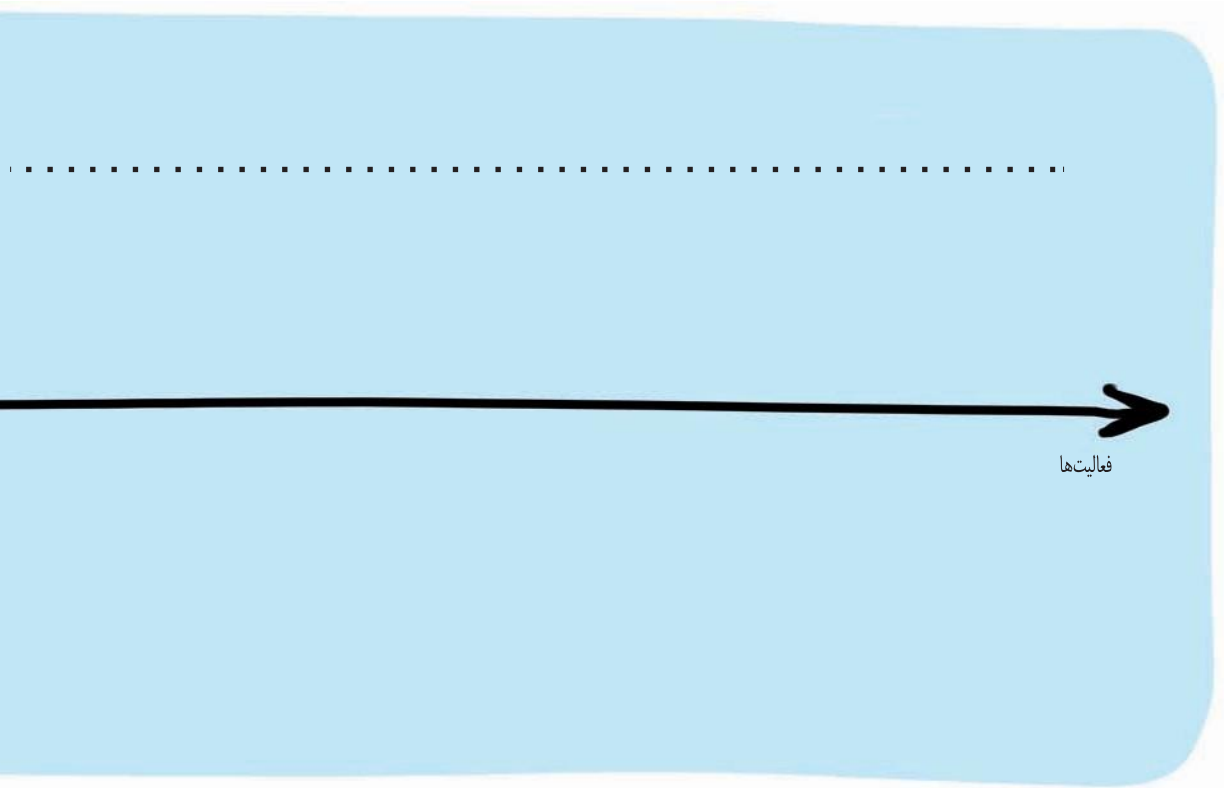
دوره زمانی: _____



آیا دو هفته برای یک مجله انرژی کافی است؟

بسته به مرحله زندگی که در آن هستید، می توانید دفترچه انرژی را برای مدت زمان طولانی تر یا کوتاه تری تکمیل کنید. اگر متوجه شدید که زندگی شما به قدری پیچیده است که به مدت زمان طولانی تری نیاز دارید، توصیه می کنیم فعلا به تکمیل دفتر انرژی ادامه دهید و هر هفته آن را بررسی کنید.





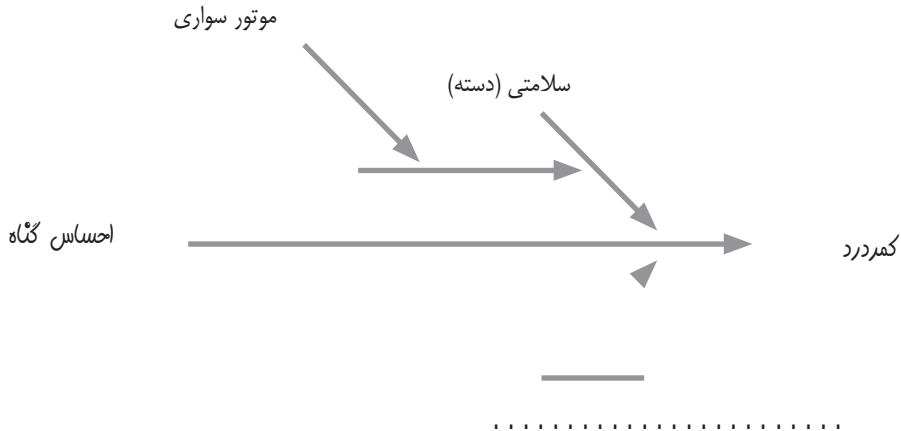
فعاليتها





نمودار علت و معلول بر اساس دفتر ثبت انرژی

اگر می خواهید یافته های فردی خود را از دفتر انرژی با عمق بیشتری بررسی کنید، توصیه می کنیم با نمودار ایشیکاوا که با نام نمودار علت و معلول نیز شناخته می شود کار کنید. تاثیری که بررسی می کنید می تواند هم مثبت و هم منفی باشد. برای مثال، جان بررسی می کند که چه چیزی باعث بی خوابی و کمردرد او در فعالیتهای مرتبط با خانواده و سرگرمی هایش می شود، و همچنین اینکه کدام فعالیتها منجر به وضعیت غرقگی در او می شوند.



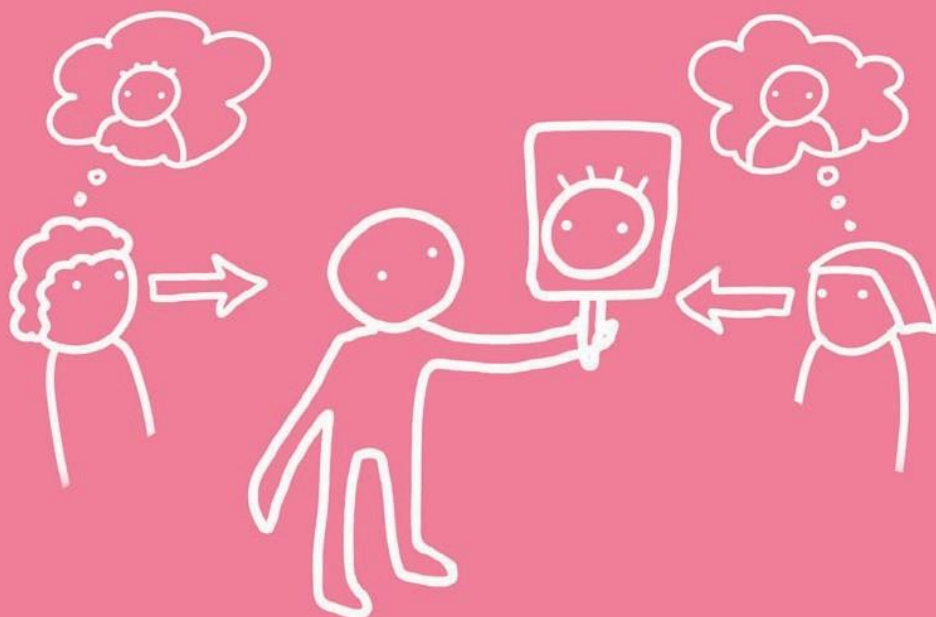


A large grid of 20 columns and 20 rows of small dots, intended for writing or drawing.



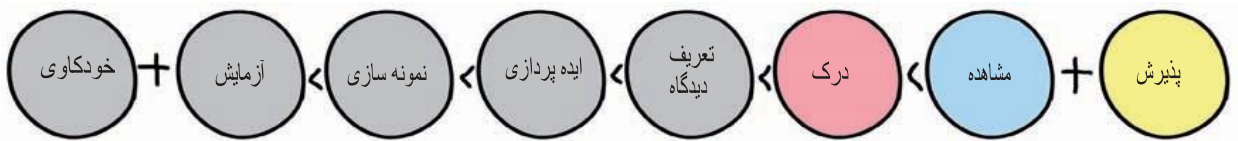
ادغام
مشاهدات و تصورات
دیگران از ما

بعد از اینکه با کمک بررسی خود و نتایج دفتر ثبت انرژی پیشتر در مورد خود یاد گرفتیم، اکنون سؤال این است که چه تأثیری بر دیگران می گذاریم. افرادی که با آنها در تماس هستیم تصویر خاصی از ما دارند. آنها اعمال و صحبت های ما را درک می کنند و بنابراین تصویری از ما در ذهن خود می سازند. ادراکات دیگران از ما بخش مهمی از بررسی ما توسط خودمان است زیرا این ادراکات اطلاعاتی در مورد استعداد های واقعی، نقاط قوت و زمینه های توسعه به ما می دهند. به این ترتیب، ما همچنین پیشنهادات مهمی را در مورد پویایی و نقاط شروع برای تغییر خود به دست می آوریم.



بعد از سپری شدن چند هفته ابتدایی، در کجای فرآیند تفکر طراحی زندگی هستیم؟

تا به حال، شما در درجه اول با خودتان سروکار داشتید. شما متوجه شدید که مهم است که حقایق را بپذیرید، درباره خودتان بیشتر بدانید و مشاهده کنید که اگر دنباله ها را در زندگی روزمره خود تغییر دهید، چه احساسی دارید.



اما از آنجایی که ما در یک سیستم اجتماعی زندگی می کنیم، نمی توانیم تاثیر محیط خود را نادیده بگیریم. بنابراین مهم است که آن را در ملاحظات خود بگنجانیم تا تصویری که از خودمان می سازیم را بهتر درک کنیم.

به همین دلیل، مایلم یک قدم فراتر رفته و تصویر خود را با تصویری که دیگران از ما در ذهنشان دارند را در این بخش تکمیل کنیم. خود را بهتر درک کنیم. با سوالات AEIOU، ما قبلاً شروع به گنجاندن محیط و عوامل مرتبط با آن در فرایند تفکر طراحی زندگی کرده ایم.

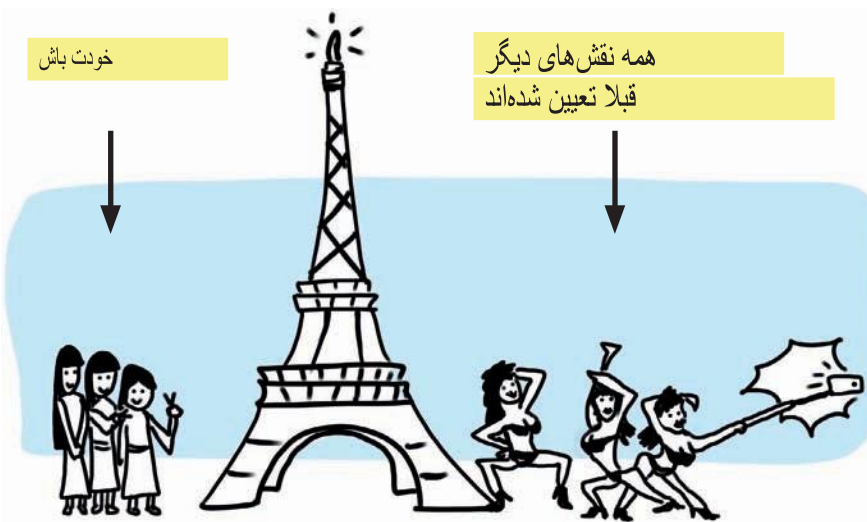
آیا شما تا بحال از خود پرسیده اید که کدام تعامل و رابطه تان واقعاً غنی است و دوست دارید ادامه دهید، آیا شما تا بحال از خود پرسیده اید چه کسانی هستند که به شما کمک می کنند تا پیشرفت کنید.

این یافته ها برای مقایسه تصویر شما از خود با برداشت دیگران از شما مهم هستند.

آیا اعمال و رفتار ما این تصور را ایجاد می کند که ما اصیل هستیم؟

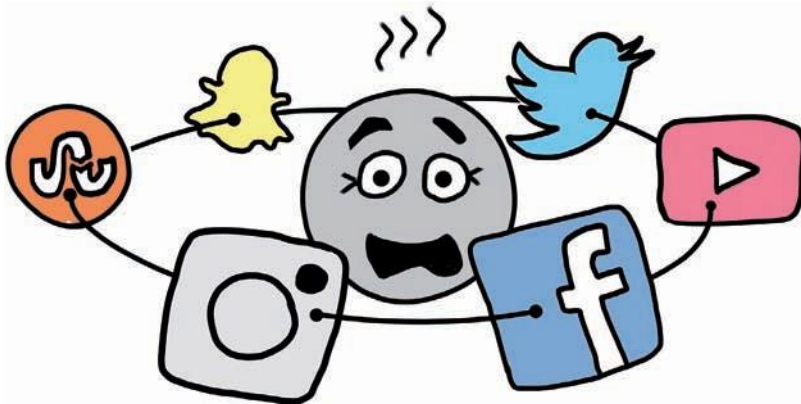
قبل از اینکه به مسئله تصویر از خود و برداشت دیگران از خود بپردازیم، باید مکث کنیم و از خود بپرسیم: «رفتار ما تا چه حد این تصور را ایجاد می کند که ما اصیل هستیم یا نشان می دهد که ما فقط قصد داریم تا در نظر دیگران و جامعه بهتر دیده شویم؟ به ویژه در رسانه های اجتماعی، به عنوان مثال، توییتر، اینستاگرام و فیس بوک، اعضای نسل های X، Y و Z به طور فزاینده ای در تعداد لایک ها، فالوورها و سایر رتبه بندی ها با یکدیگر رقابت می کنند. این رتبه بندی ها برای بازاریابی فردی یا محصول مفید هستند، اما تعامل ارزشمندی با افراد دیگر ایجاد نمی کنند. ما اغلب توسط یک سناریوی دروغین خود را به یک بازیگر تبدیل می کنیم، در نتیجه خطر این هست که ما سعی کنیم شبیه چیزی باشیم که فکر می کنیم، حتی اگر احساس خوبی نداریم.»

ساده ترین راه برای آگاهی از این موضوع، مشاهده افراد یا گروه های دیگر است: در عکس های سلفی که در مهمانی ها، تعطیلات، کنار استخر و هنگام شام می گیرند. و به همین دلیل جای تعجب نیست که تصاویری که در فیس بوک منتشر می شوند همیشه جالب ترین مهمانی شهر، جذاب ترین افراد یا زیباترین مکان ها را نشان می دهد.



متأسفانه این تصاویر اغلب صحنه سازی می شوند و واقعیت بسیار سطحی تر است. باید بپذیریم که تعامل واقعی با دوستان، یک شام مشترک، یا ساعاتی آرام در کنار استخر با شریک زندگی تان اهمیت زیادی دارد. بنابراین، توجه خود را به حفظ تعامل فعلی معطوف کنید و نگرانی شهرت خود در رسانه های اجتماعی که به سرعت به یک عامل استرس تبدیل می شود، نباشید. از طرفی دیگر واقعیت این است که تعداد لایکها در شبکه های اجتماعی چیزی در مورد اینکه ما واقعا چه کسی هستیم و چه احساسی داریم، نمی گوید.

برای اینکه کمی عمیق تر شویم و درباره خودمان بیشتر بیاموزیم، تصورات خود و دیگران از خودمان را در چند صفحه بعدی ادغام خواهیم کرد. همانطور که در بالا توضیح داده شد، تصور دیگران از ما در مورد خود واقعی ماست، نه در مورد زندگی ای که بازی می کنیم.



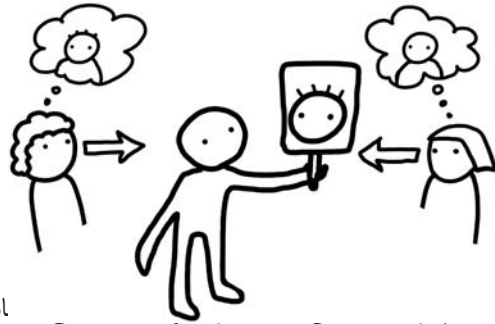
زمانی فرا می رسد که خود چیزها تغییر نخواهند کرد، اما بواسطه اهمیتی که ما به آنها می دهیم و نوع نگاه ما، آنها تغییر خواهند کرد.

تصور ما از خودمان در مقابل تصورات دیگران از ما

ما تصویری از خود داریم، تصویر ذهنی خودمان. در زندگی واقعی، بسیار ارزشمند است که ما این فرصت را بیابیم که از دیگران بپرسیم که چه تأثیری بر آنها داریم و چه چیزی در ذهن آنها از خودمان می‌سازیم. به این ترتیب، بازخوردی درباره خودمان دریافت می‌کنیم. یکی از راه‌های انجام این کار این است که تصویر خود را توصیف کنیم و از خود بپرسیم که دیگران چگونه رفتار ما را درک می‌کنند و رفتارهای ما چه احساسی را در آنها برمی‌انگیزد. سپس می‌توانیم مستقیماً از اطرافیان خود بپرسیم که در مورد ما چه فکری می‌کنند. دوستان، همکاران و اعضای خانواده ما می‌توانند به ما بگویند که در یک موقعیت خاص چه نوع تأثیری بر آنها گذاشته‌ایم، جنبه‌های شخصیتی ما چگونه توسط آنها درک می‌شود و کدام یک از اعمال ما باعث ایجاد احساس خاصی در آنها شده است.

"انسان عاقل از همه چیز و همه کس می‌آموزد،
انسان عادی از تجربه، و تنها انسان احمق است
که همه چیز را بهتر می‌داند."

سقراط



اده کنیم که می‌خواهیم آن را بهبود دهیم. در مورد سو، ممکن است جستجو برای شریک زندگی، تغییر شغل یا بازگشت از هنگ کنگ به اروپا باشد. سو ارزیابی خود را در دو مرحله انجام داد: اول، او خود را به‌عنوان یک شخص و بصورت کلی تحلیل کرد - هم تصویر خود و هم برداشت دیگران از خود را - و بعداً به موضوع یک رابطه پرداخت (به مثال در صفحات بعدی مراجعه کنید).



تصویر از خود در مقابل تصور دیگران از ما؛ سو

در زیر، تصویر سو با تصورات دوستانش از او مقایسه شده است. سو مهم ترین تفاوت ها و یافته ها را مشخص کرده است.

تصور دیگران از او

- شجاع
- سخاوتمند
- **مطالبه گر**
- فعال
- **بلا تکلیف**
- **بی حوصله**
- خود جوش

تصور خود

- باز
- نگرش مثبت به زندگی
- پر از ایده
- سرسخت
- با فرهنگ
- همدل
- شوخ
- جاه طلب

معمولا طولی نمی کشد که ما تصویر خود را از خود مشخص کنیم زیرا ما نظر روشن و مشخصی در مورد خودمان داریم. اما برای اینکه برداشت دیگران از خود را درک کنیم، به زمان بیشتری نیاز داریم تا از دوستان، همکاران، اعضای خانواده، شرکا و دیگران افراد در محیط اطراف خود بخواهیم که آینه ای را برای ما نگه دارند. در بسیاری از موارد، برخی از لحظات موفقیت و پیروزی را تجربه خواهیم کرد. این یافته ها بسیار ارزشمند هستند. بسته به حوزه زندگی، باید از سوالات WH برای یادگیری بیشتر استفاده کنیم. این سوال که چه کسی برای ارائه بازخورد به ما مناسب است بستگی به تغییری دارد که ما برای آن تلاش می کنیم (به عنوان مثال، کار، اوقات فراغت، مشارکت، سلامت) زیرا ما در عرصه های مختلف زندگی نقش های مختلفی بازی می کنیم.

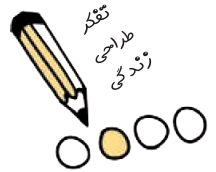
اجرای سوالهای wh

نمونه‌هایی از سؤالات WH : آخرین باری که اینطور رفتار کردم کی بود؟ افراد محیط من چه احساسی داشتند؟ وقتی من اینجوری رفتار کردم چی فکر کردی؟ اغلب، پاسخ‌های دقیق به این سؤالات امکان تغییر را ممکن می‌سازد. در پایان باید مهمترین آنها را مشخص کنیم. صفحات زیر فضایی برای این مقایسه فراهم می‌کند. با «تصویر از خود در مقابل تصور دیگران از ما»، می‌توانیم تأثیری را که بر افراد مختلف می‌گذاریم مقایسه کنیم یا موضوعات خاصی را برای بهبود انتخاب کنیم.

سو می‌خواهد دوباره به موضوع رابطه و شراکت بپردازد، به عنوان مثال، با دوستان خوب.

دیدگاه شما از وضعیت چیست؟

دیگران وضعیت شما را چگونه می‌بینند و در مورد آن چه می‌گویند؟





فضایی برای یادداشت‌ها و پیشنه‌های جدید

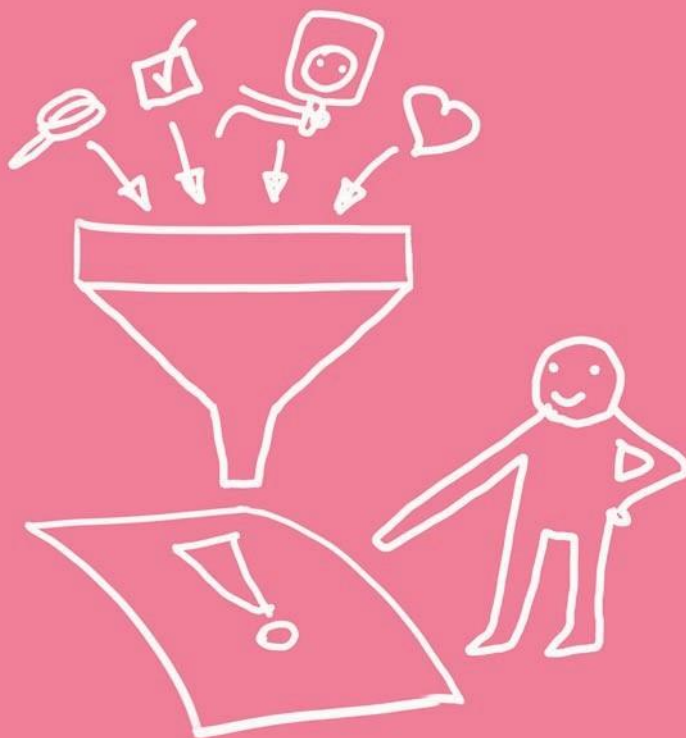


A large grid of small dots for writing notes and suggestions.



تعریف دیدگاه

تا اینجا ما با انجام انواع مختلف بررسی، دفتر ثبت انرژی، و یافته‌های «تصویر از خود در مقابل تصور دیگران از ما»، ما پیش‌ش‌های جدیدی در مورد خود به دست آورده‌ای. این یعنی ما یک گام بزرگ به جلو در جهت تلاش برای تغییر زندگی خود برداشته ایم. بر اساس این یافته‌ها، اکنون دیدگاه را تعریف می‌کنیم. این مرحله برای مراحل بعد که ما پر جستجوی ایده‌هایی برای تغییر خود تمرکز خواهیم کرد بسیار مهم است.



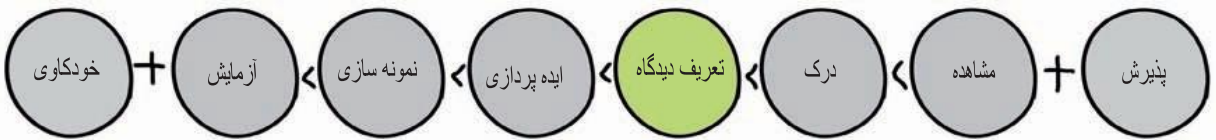
دیدگاه را تعریف کنید

این بدان معناست که ما مرحله درک و مشاهده را اجرا و گامی دیگر به جلو در فرآیند "تفکر طراحی زندگی" برداشته‌ایم. ما یک دیدگاه (POV: point of view) را فرموله می‌کنیم. در زمینه "تفکر طراحی زندگی"، POV به عنوان یک خواسته معنادار و قابل اجرا برای تغییر بیان می‌شود:

به عنوان مرحله بعدی تغییر، من می‌خواهم:

----- (چه چیزی / چشم‌انداز)

زیرا ----- (نیاز/علت/احساسات مثبت)



در این بیانیه/بخش، مهم‌ترین یافته‌ها را یادداشت می‌کنیم. ابتدا باید افکارمان را مرتب و مهم‌ترین یافته‌ها را از گفت‌وگوی ذهنی خود، فعالیت‌هایمان، تصور از خود و تصویر دیگران از خودمان را مشخص کنیم.

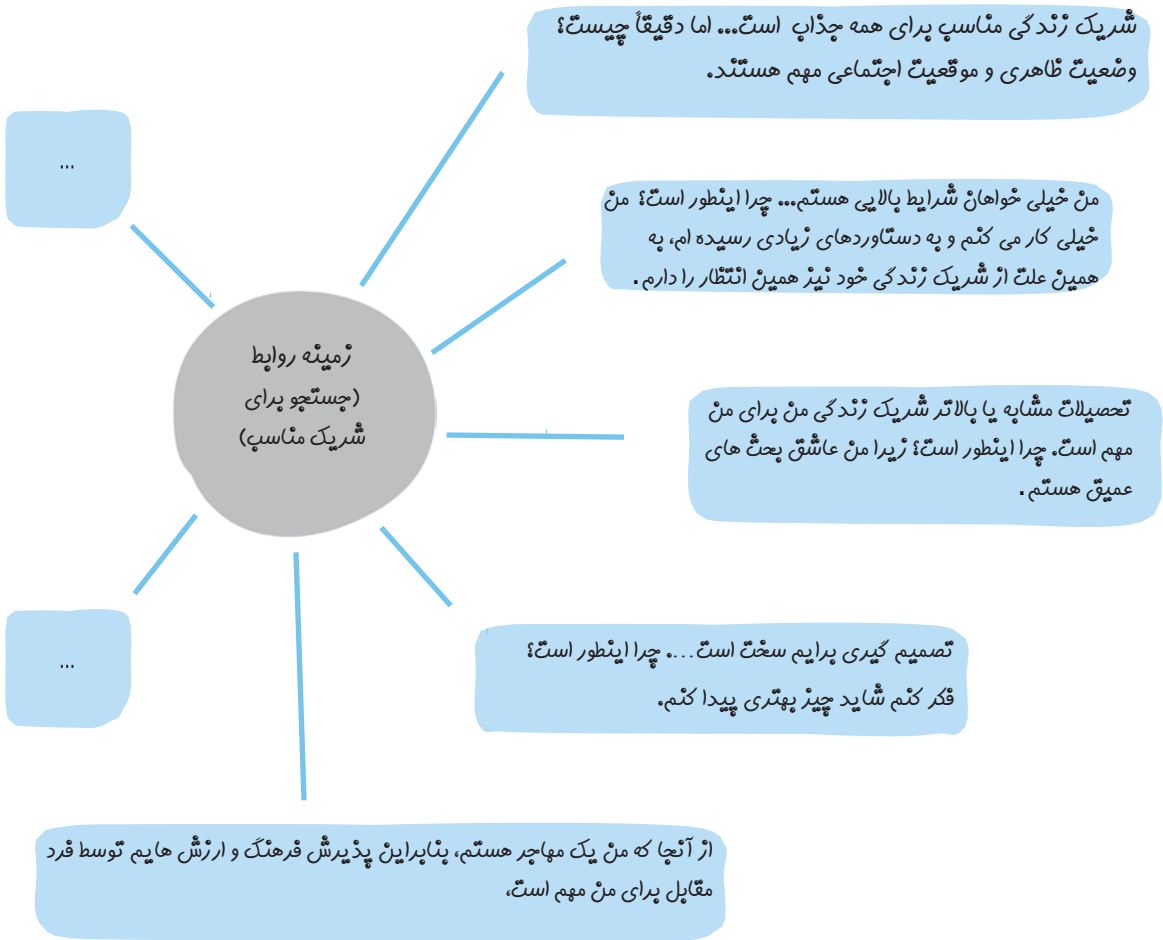
یک نقشه زمینه ایجاد کنید

همیشه خوب است که ما ابتدا یافته‌ها را در یک نقشه زمینه‌ای کلی ترسیم کنیم که شرایط و چارچوب کلی را تعریف و تصویر می‌کند. به این ترتیب، افکار و اندیشه‌های ما در مورد موضوعات خاص - به عنوان مثال، روابط، کار، اوقات فراغت، و سلامت - می‌توانند قبل از اینکه دیدگاهمان را تعریف کنیم، ساختار بندی می‌شوند.

نقشه زمینه سو در خصوص موضوع ارتباطات



سو برخی از یافته‌ها را در مورد روابط خود ("جستجو برای یافتن شریک مناسب") در نقشه زمینه وارد کرده است. این یافته‌ها از تمرینات مربوط به کاوش خود (درک و مشاهده) که قبلاً انجام داده بود به دست آمده است.



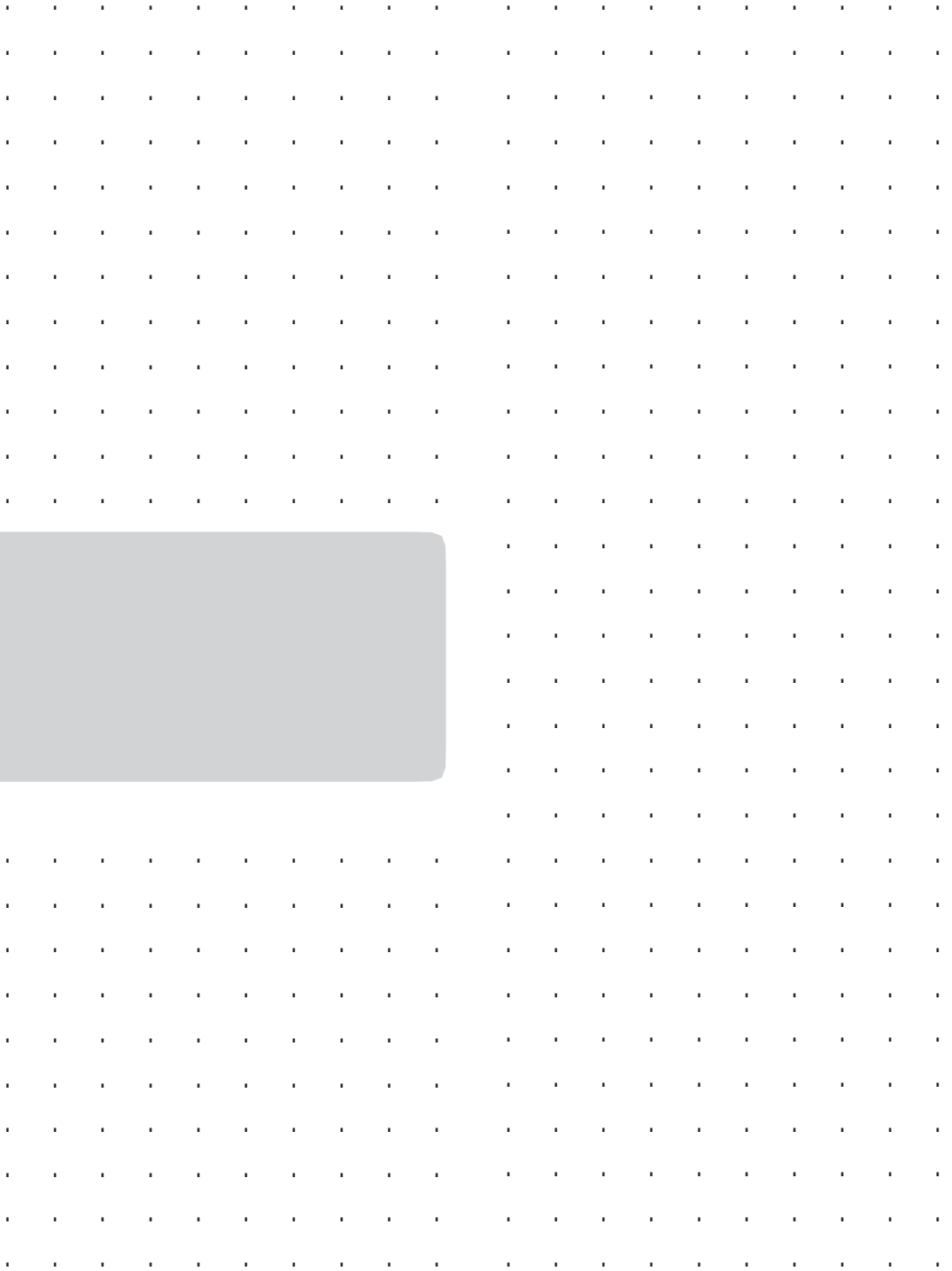


نقشه زمینهای خود را ایجاد کنید

راه های مختلفی برای ایجاد نقشه زمین وجود دارد. ممکن است بتوانیم موارد بیشتری اضافه کنیم. نکته مهم این است که شما مورد حیاتی و مهم را در کانون ملاحظات خود قرار داده و آن را در وسط صفحه یادداشت کنید. در صفحات بعدی، فضایی برای پر کردن نقشه های زمین خود قبل از تعریف

دیدگاه دارید .

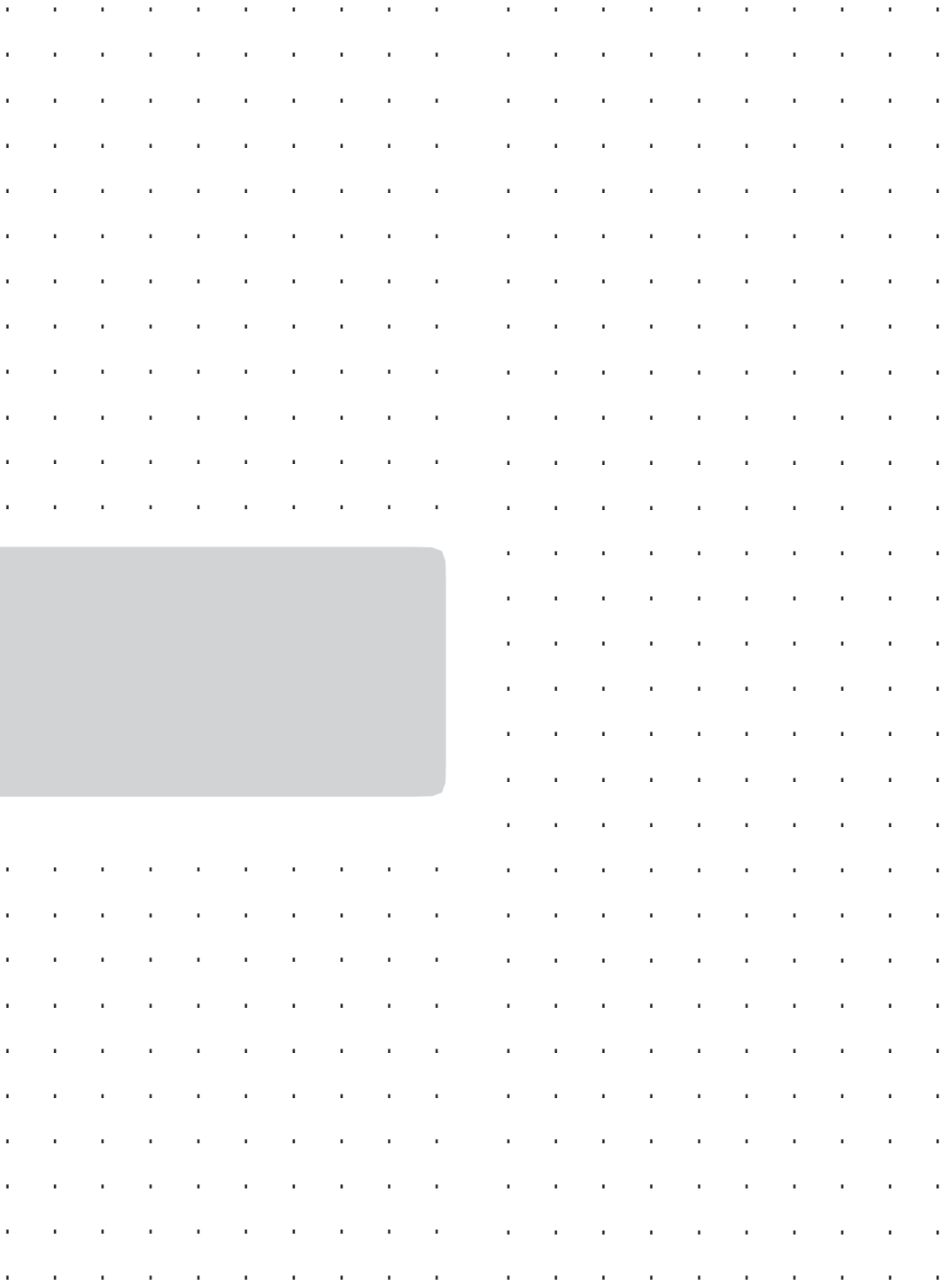






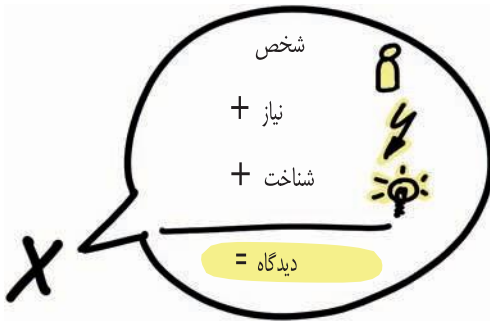
Two large grids of dots for writing, one on the left and one on the right. A large grey rectangular area is present on the right side, partially overlapping the grid.





چگونه دیدگاه را تعریف کنیم؟

بهتر است دیدگاه خود را بر اساس تصور خود تعریف و در تخیل خود، تصویری از آینده دلخواه خود بسازیم. ما این تصویر را یادداشت می کنیم و آن را توسط احساسات و حالت‌های فعلی که تجربه می کنیم توصیف می کنیم. علاوه بر این، ما شاد بودن را در چارچوب تغییرات آینده خود تصور می کنیم. این رویکرد باعث ایجاد احساسات دیگری می شود که ما آنها را نیز یادداشت می کنیم.



به عنوان مثال: سو در رابطه با جستجوی خود برای یک شریک زندگی، بازخوردهایی از دوستان مختلف خود دریافت کرده است که در ابتدای آشنایی با هر یک از افراد بالقوه برای این ارتباط، او بسیاری از وجوه خود را آشکار کرده و با این کار آنها را ترسانده است. تا آن زمان، سو از این موضوع آگاه نبود و به عنوان یک ایده برای تغییر، دوستان او به این نکته رسیدند که او باید سعی کند کمی مرموزتر به نظر برسد.

دیدگاه سو



دیدگاه سو به شرح زیر است:

"به عنوان مرحله‌ای از تغییر، من دوست دارم برای مردان مرموزتر به نظر برسم، بنابراین تا زمانی که یکدیگر را بهتر نشناخته‌ایم، آنها را نمی‌ترسانم."

جان هم توانست چیزی را کشف کند که دوست دارد اکنون و در این مرحله آن را تغییر دهد، کشف کند. دوستان جان حدس می زنند اگر او کمی بیشتر با همسرش وقت گذرانده و ابراز خوشحالی کند، همسرش ممکن است دوباره احساس عشق و علاقه به او کند.

دیدگاه جان



به عنوان گام بعدی تغییر، می‌خواهم با همسرم و اقوام همسرم کاری انجام دهم که همه از آن لذت ببریم، زیرا برای من مهم است که همسرم احساس کند که مورد علاقه من است.

اکنون نوبت شماست که بر اساس تمام یافته‌های خود و تصویر آینده‌ای که در ذهن دارید، جمله‌ای را فرموله کنید که این حالت را به بهترین شکل ممکن توصیف کند. جمله را در زمان حال، مثبت و ساده می‌نویسیم. مهم است که به سادگی شروع کنید. ما به جمله خود را به تکرار می‌کنیم و ویرایش آن را ادامه می‌دهیم تا در نهایت به جمله‌ای برسیم که با آن احساس راحتی می‌کنیم.



فرموله کردن دیدگاه

هنگام فرمول بندی دیدگاه در تفکر طراحی زندگی، از فرمولی پیروی می کنیم که جان و سو اعمال کرده اند. در پایان، شما باید نسخه ای داشته باشید که با آن احساس خوبی داشته باشید

نسخه ()

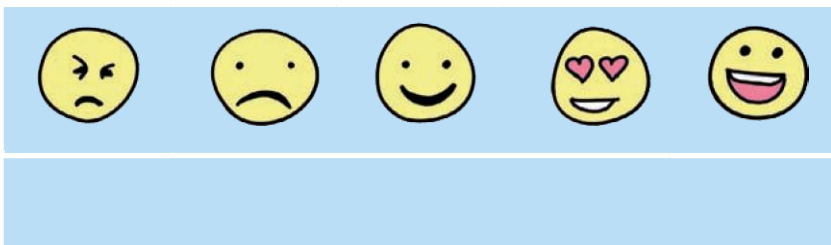
" _____ " به عنوان مرحله بعدی تغییر؛
من (نام شما) دوست دارم
" _____ "
(ماموریت)
" _____ " زیرا؛
(نیاز/دلیل/احساسات مثبت)

اکنون که دوباره به جمله خود نگاه می کنید، به آن فکر کنید:

- آیا واقعا از آن راضی هستید؟
- وقتی با این ایده در حال حرکت هستید چه احساسی دارید؟
- دقیقا چه احساسی بهتر است؟ کجا آن را در بدن خود احساس می کنید؟
- دیگران چگونه می توانند ماموریت جدید شما را تشخیص دهند؟
- چه کاری بیشتر انجام می دهید؟ چه چیزهایی باعث ایجاد احساس مثبت می شود؟

سعی کنید جای مناسب جمله را در طیف جدول زیر پیدا کنید.

اگر احساس شما در سمت چپ جدول قرار می گیرد، باید آن را تطبیق بهبود دهید تا زمانی که احساس خوبی نسبت به آن پیدا کنید.



ما چندین بار فرمول را وارد کرده ایم تا فضای برای تکرار باقی بماند. اغلب، ما آن را بلافاصله با نسخه اول یا دوم درست می کنیم. گاهی اوقات برای توصیف دیدگاهی که با آن احساس خوبی داریم، فقط کمی سازگاری لازم است.



دیدگاه را به طور مکرر بهبود بخشید

نسخه ۲

به عنوان مرحله بعدی تغییر: " _____"
 من (نام شما) دوست دارم
 " _____"
 (ماموریت)
 زیرا: " _____"
 (نیاز/دلیل/احساسات مثبت)

نسخه ۳

به عنوان مرحله بعدی تغییر: " _____"
 من (نام شما) دوست دارم
 " _____"
 (ماموریت)
 زیرا: " _____"
 (نیاز/دلیل/احساسات مثبت)

دیدگاه نهایی

به عنوان مرحله بعدی تغییر: " _____"
 من (نام شما) دوست دارم
 " _____"
 (ماموریت)
 زیرا: " _____"
 (نیاز/دلیل/احساسات مثبت)

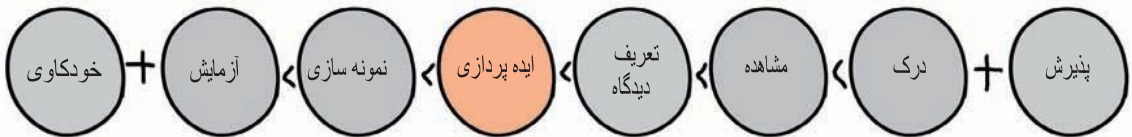
یافتن و انتخاب ایده‌ها

در تفکر طراحی زندگی ما می‌خواهیم ایده‌هایی را برای نشان دادن طیف وسیعی از راه‌کارها برای خود کارآمدی پیدا کنیم، پس از آن ما ایده‌های فردی را برای آزمایش انتخاب می‌کنیم. در این کتاب، ما از تکنیک‌های خلاقیت مانند فکر نویسی و شپیه سازی برای دریافت ایده‌های جدید استفاده خواهیم کرد که روش‌های مؤثری برای کشف مسیرهای جدید زندگی هستند.



How do we IDEATE (find IDEAS)?

پس از مرحله درک، مشاهده و تعریف دیدگاه، وقت آن است که برای مشخص کردن مأموریت خود با استفاده از ایده های مختلف سرمایه گذاری زمانی کنیم. نقطه شروع برای ما صفحات ۱۰۸ و ۱۰۹ است. ما با جستجوی فعال جهت یافتن ایده ها و رویکردهای اولیه برای راه حل، شروع می کنیم.



شاید در چند روز و یا هفته گذشته، ایده های اولیه نحوه آغاز و اجرای تغییر در خود، پس از تمرین های فکری مختلف رخ داده باشد.

ممکن است برخی از تغییرات را در چند روز اول به عنوان بخشی از بررسی خود در دفتر ثبت انرژی اجرا کرده یا آزمایش کرده باشیم. اما از آنجایی که نباید همه چیز را به یکباره تغییر دهیم، اکنون روی مواردی تمرکز می کنیم که فکر می کنیم بسیار مهم هستند یا احساس می کنیم ضرورت بیشتری دارند.

ما علت این امر را می دانیم. زندگی ما می تواند مانند یک موبایل در نظر گرفته شود که در آن زمینه های مختلف فردی یکدیگر را متعادل می کنند و هر تغییر منجر به یافتن تعادل جدیدی در سیستم کلی می شود.

به طور مشخص، ما باید آنچه را که تغییر

ناپذیرند را به خاطر بیاوریم

حقایق و مشکلاتی که می توانیم با آنها مقابله و

تغییرشان دهیم.

معیارهای انتخاب زمینه تغییر باید توسط هر فرد به تنهایی تعریف شود. در بسیاری از موارد نیز می تواند مسیری باشد که دارای مراحل مختلفی است، مانند بالا رفتن از یک کوه بلند. برای مثال، مراحل کوچک را می توان از دفتر ثبت انرژی استخراج کرد.

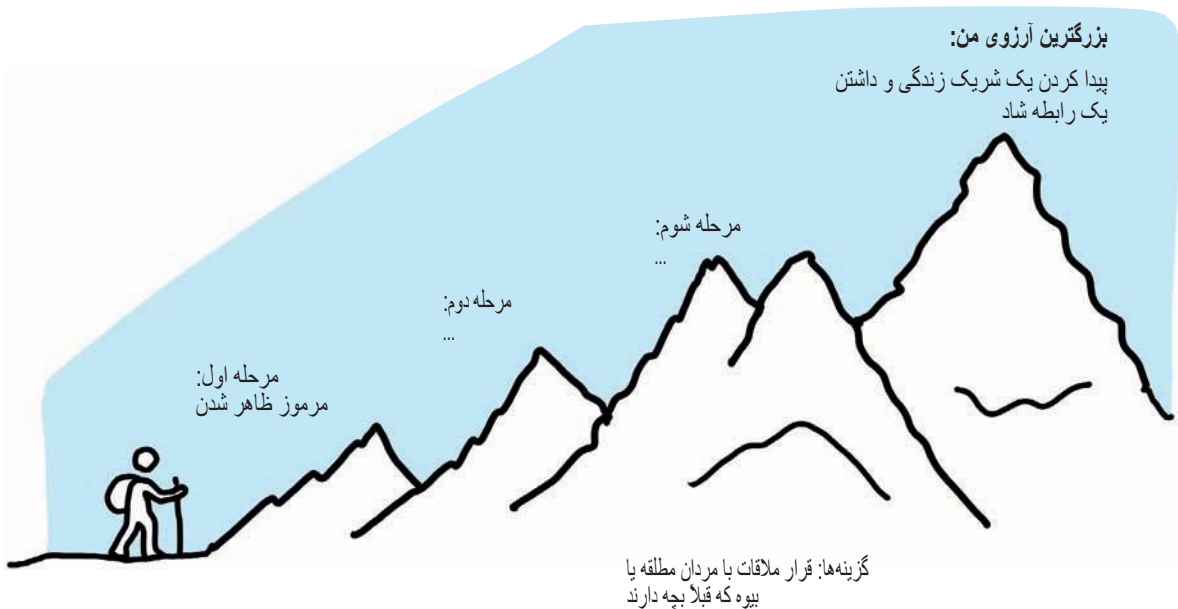
اگر همه چیز در نقطه‌ای خاص کند شد نگران نباشید. در این فرآیند، استراحت‌ها/ایستادن‌های کوچک برای یک لحظه مکث و بررسی، کاملاً طبیعی و گاهی بسیار ارزشمند است. استراحت به ما کمک می کند تا برای مرحله بعدی قدرت بیشتری جمع کنیم.

هر مرحله کوچکی که به پایان می رسانیم، اعتماد به نفس و قوت قلب ما را بیشتر می کند، به طوری که به مرور زمان می توانیم قله های جدید و گذرگاه های چالش برانگیزتری را پشت سر بگذاریم، در نهایت ما با چالش هایی که با آن روبرو می شویم رشد می کنیم.

مراحلی که سو، از طریق آنها ایده ها و راه حل ها را پیدا می کند



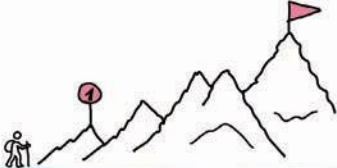
سو «مرموز ظاهر شدن» را به عنوان مرحله اول فرموله کرده است. مرحله دوم ممکن است ملاقات با مردانی با موقعیت اجتماعی متفاوت باشد. ما در فرمول بندی مراحل بر روی "What" تمرکز می کنیم. این سوال (چگونه) راه حل را توصیف می کند.



تعریف مراحل و اهداف

مراحل و اهداف خود را برای یک یا چند حوزه زندگی مشخص کنید.

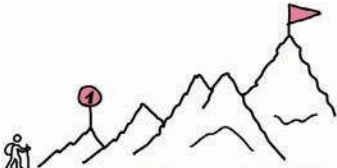
گام‌های چرتنی



بزرگ‌ترین آرزوی من

A worksheet for goal setting. It features a central illustration of a person climbing a mountain range. A red flag is planted on the highest peak, and a red circle with the number '1' is on a lower peak. To the left of the illustration is the text 'گام‌های چرتنی' (Steps of the mountain) and to the right is 'بزرگ‌ترین آرزوی من' (My biggest dream). Below the illustration are two large, rounded rectangular boxes: a light blue one on the left and a grey one on the right, intended for writing.

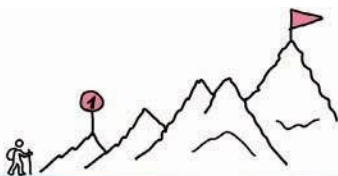
گام‌های چرتنی



بزرگ‌ترین آرزوی من

A second identical worksheet for goal setting, featuring the same mountain illustration and text as the first one, with two large boxes for writing.

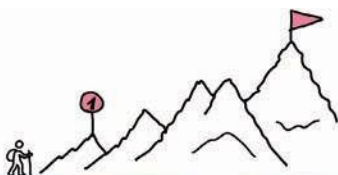
گام‌های چرتنی



بزرگ‌ترین آرزوی



گام‌های چرتنی



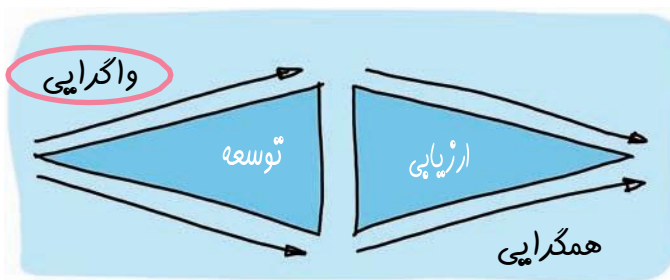
بزرگ‌ترین آرزوی



پس از اینکه دانستیم «چه چیزی» را می‌خواهیم تغییر دهیم، به ایده‌هایی برای «چگونگی» انجام این تغییر نیاز داریم.

چگونه می‌توانیم ایده‌های خلاقانه را برای تحقق اولین مراحل توسعه دهیم؟

در تفکر طراحی دو حالت وجود دارد: واگرا و همگرا. واگرایی به معنای تولید هر چه بیشتر ایده است. برای ایده پردازی (ایده یابی) از یک روش شناخته شده خلاقیت استفاده می‌کنیم. یعنی طوفان فکری یا نوشتن افکار (خودتان ایده‌ها را بنویسید). در مقابل، همگرا برای تمرکز و تشدید مناسب‌ترین رویکرد به یک راه حل با آزمایش مفاهیم جدید و در نهایت اجرای آنها استفاده می‌شود.



در این مرحله، ما می‌خواهیم به همه ایده‌ها آزادی عمل بدهیم. نوشتن افکارمان برای شروع ایده آل است. هر چیزی که به فرمان می‌رسد را یادداشت می‌کنیم.

اولین ایده‌های چان برای استیج "به رابطه شتاب بیشتری بدهید".



به یاد داریم که جان در مرحله اول می‌خواست رابطه خود را با همسرش بهبود بخشد. او احساس می‌کند که رابطه‌شان خسته کننده و بی‌عشق است. خواسته مشترک آنها داشتن یک رابطه شاد است. او با یک جلسه فکر نویسی شروع می‌کند و تمام ایده‌های خلاقانه‌ای که در این مرحله به ذهنش می‌رسد را یادداشت می‌کند.

از دیدن خانواده همسر
خودداری کنید

شنونده بهترین باشید

در مورد نیازهای جنسی صحبت کنید

مرخصی بگیرید

دوری

پرای همسر خود
موتورسیکلت بخر

دروغ بگویید

در مورد مشکلات باهم صحبت
کنید

حسادت

مشاوره زوجین

پروید

وضعیت شغلی را تغییر دهید

درآمد بیشتر کسب کنید

وبلاگ‌های برنامه ریزی زندگی را بخوانید

با یک دوست مشورت کنید

صمیمیت بیشتر

بهبود وضعیت رابطه

داشتن بچه!

گروه پشتیبانی

سخاوتمندتر باش

بهبود روابط از طریق
ذهن آگاهی بیشتر

باهم فعالیتی انجام دهید / تعطیلات را باهم
بگذرانید

مهاجرت کنید

در رفتار خود تأمل کنید

راهنمای بهبود رابطه بخوانید

یک تجربه منحصر به فرد داشته باشید (مثلاً
پیرش با چتر نجات)

بپرسید رفتار خود چگونه بر دیگران تأثیر می‌گذارد
(به عنوان مثال، شریک زندگی، همسر، دوستان)

محل زندگی خود را تغییر



لیست ایده های سو برای یافتن یک شریک زندگی

سو در مورد "چگونه می توانم..." نیز فکر کرده است. او به دنبال ایده هایی برای یافتن شریک زندگی مناسب است. در اولین قدم، او می خواهد موقعیت هایی را که می تواند بینش «اسرار آمیز به نظر رسیدن» را آزمایش کند، بیابد. سو از یک جدول برای نوشتن مغز استفاده می کند.

نوشتن افکار سو درباره اینکه "در چه مواردی می توانم مرموز به نظر برسم؟"	
○ در یک فعالیت تفریحی جدید با یک نفر آشنا شوید	○ در سایتهای دوستیابی ثبت نام کنید و از این طریق در مدت کوتاهی با افراد زیادی تماس برقرار کنید
○ در یک کلاس در مرکز آموزش بزرگسالان شرکت کنید	○ شعر بنویسید و آنها را به صورت آنلاین منتشر کنید (مثلاً در یک وبلاگ) یا آنها را در جمع های عمومی بخوانید
○ تمرین و اجرای نوعی "اجرای خیابانی" برای تاهری مرموز	○ در رویدادهایی با مخاطبان مختلف و بین المللی شرکت کنید
○ کتابها و مطالبی غیر ارتباط با اقتصاد و بازاریابی مطالعه کنید	○ به یک تور آموزشی ویژه مجردها بروید
○ دعوت دوستان را بیشتر بپذیرید و در مهمانی های بیشتری شرکت کنید	○ در جلساتی با موضوعاتی حضور داشته باشید که چیزی در مورد آن نمی دانید
○ ...	○ ...
○ ...	○ ...

نوشتن افکار و طوفان فکری برای یافتن ایده ها



A large grid of 20 columns and 20 rows of small dots, intended for brainstorming ideas.

نوشتن افکار و طوفان فکری برای یافتن ایده ها



A large grid of 20 columns and 20 rows of small dots, intended for brainstorming ideas.



نوشتن افکار و طوفان فکری برای یافتن ایده ها

A large grid of small dots for brainstorming ideas.

نوشتن افکار و طوفان فکری برای یافتن ایده ها



A large grid of dots for writing ideas.



انتخاب ایده

بدون شک پس از این تمرین ایده های مختلفی بدست آورده اید. پنج تا هفت ایده خوب را با هایلایت کردن مشخص کنید. شما باید به طور شهودی ایده هایی را که برای خود مفید می بینید انتخاب کنید و آنها را روی "گل مروارید" بنویسید. مهم است که این انتخاب اولیه را انجام دهید زیرا این کار شما را خودکارآمد کرده و باعث ایجاد یک تغییر مثبت در شما می شود.

مزیت کار با گل مروارید به عنوان یک روش تجسم، این است که تمام گلبرگ های گل با هم برابر هستند و شما به طور خودکار ایده ها را اولویت بندی نمی کنید، همانطور که اغلب در هنگام استفاده از لیست ها نیز اتفاق می افتد.

برای مثال، تامارا کارلتون و بیل کاکاین از دانشگاه استنفورد، عمداً از "گل مروارید" در مدل آینده نگری خود برای نشان دادن ابعاد احتمالی یک موضوع یا مانند شرایط ما، برای ترسیم تعداد معینی از احتمالات ممکن از آن استفاده می کنند.





انتخاب ایده توسط سو

سو بیش از بیست ایده از طریق نوشتن افکار خود در مورد اینکه چگونه می تواند "مرموز به نظر برسد" ارائه کرده است. برخی از این ایده‌ها از نظر سو خیلی خوب بودند، برخی دیگر کمتر و در نهایت سو برای هدف خود اینکه "مرموز به نظر برسد"، شش ایده زیر را انتخاب کرد.

اینقدر در مورد خودت صحبت نکن - در عوض، بیشتر سوالات چرایی پرس

هر هفته شعر یا شعار بنویسم و آنها را در رسانه های اجتماعی به اشتراک گذاشته و به طور فعال با دیگران تعامل داشته باشم.

در مورد چیزی صحبت کنم که در ذهن دارم و اگر در خصوص آن سوال شد جزئیات آن را فاش نکنم.

یک پیانیه شخصی که می توانم به طور غیرمنتظره آن را بیان و کنجکاوی را تحریک کنم، تهیه کنیم.

پنج جمله خلاقانه در ذهن داشته باشم که من را در یک مکالمه چالپ یا مرموز نشان می دهد.

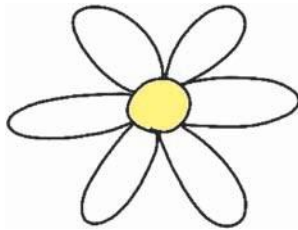
یک آموزش در لینکدین با موضوع بازتاب زندگی بنویسم.



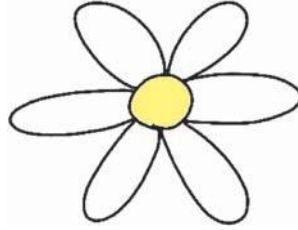
انتخاب ایده

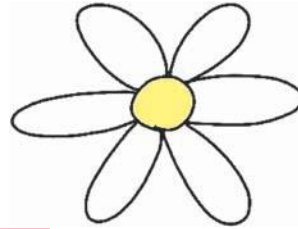


در صفحات بعد می توانید گل های دلخواه خود را ساخته و افکار خود را مرتب کنید. مهم است که ایده هایی انتخاب کنید که نسبت به آنها احساس خوبی دارید و معتقدید برای رسیدن به هدفشان مفید هستند.

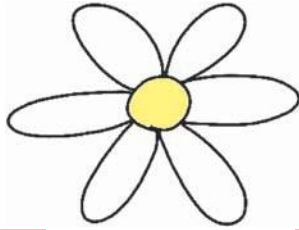


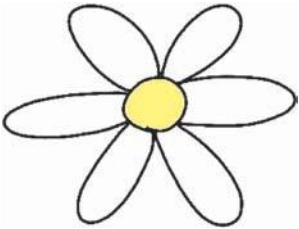












آیا ما از ایده‌ها راضی هستیم یا به دنبال ایده‌های خلاقانه‌تری هستیم؟

پس از اولین ایده‌پردازی، ممکن است که ما کاملاً از نتیجه راضی باشیم. در اینصورت باید مستقیماً به صفحه ۱۳۸ برویم و انتقال از فاز واگرا به فاز همگرا را آغاز کنیم.

اگر بخواهیم خلاقیت خود را تقویت و ایده‌های بیشتری تولید کنیم، باید روش تفکر طراحی دیگری را امتحان کنیم. یعنی کار با قیاس‌ها، ایده اصلی در اینجا این است که ایده‌های مفیدی سایر حوزه‌ها یا مراحل زندگی‌مان را در فرآیند طوفان فکری بگنجانیم تا بتوانیم از این طریق راه‌حل‌های جدیدتری ارائه کنیم.

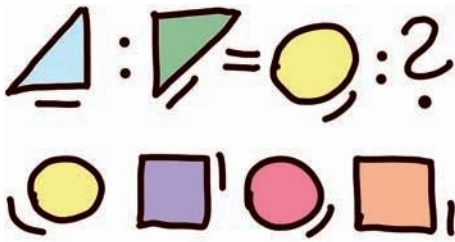
سوچه قیاسی را انتخاب کرده است؟

اولین فکر سو در رابطه با «مرموز به نظر رسیدن» این است قیاس "مامور مخفی". برای او، جیمز باند مظهر کسی است که مرموز به نظر می‌رسد. حتی عبارت معروف "تکان خورده، هم نخورده" نیز علاقه را بیدار و مامور MI-6 را جذاب‌تر می‌کند.



سو از قیاس انتخاب شده جمله زیر را فرموله می‌کند:

چگونه می‌توانم رفتار فعلی خود را (که بیش از حد قاطعانه و شفاف است) با رفتاری مانند یک مامور مخفی بهبود ببخشم؟



قیاس ها به ما کمک می کنند دیدگاهمان را تغییر داده و خلاقیت را تقویت کنیم.

قیاس)

چگونه می توانم از طریق _____ (محل)

وضعیت فعلی من را بهبود بخشد. _____ (مساله)

قیاس)

چگونه می توانم از طریق _____ (محل)

وضعیت فعلی من را بهبود بخشد. _____ (مساله)

قیاس)

چگونه می توانم از طریق _____ (محل)

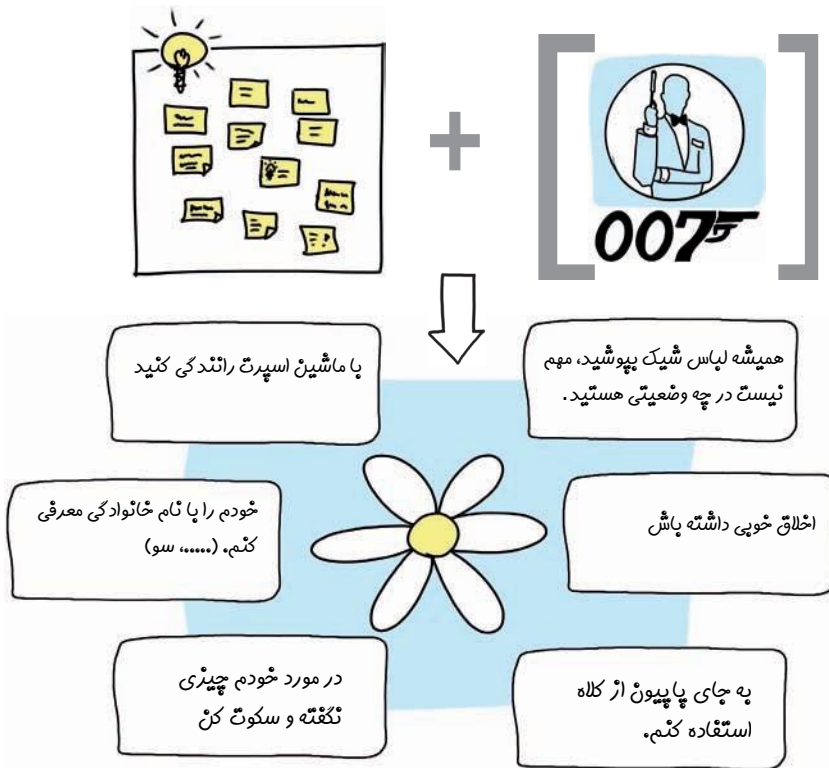
وضعیت فعلی من را بهبود بخشد. _____ (مساله)

چگونه بر اساس یک قیاس ایده پردازی کنیم؟

در نوشتن افکار، تمام راه حل های ممکن را برای قیاس های انتخاب شده در صفحات بعدی یادداشت می کنیم و سپس مناسب ترین راه حل ها را دوباره وارد گل مروارید خود می کنیم.

سو پس از جلسه طوفان فکری خود، راه حل های مختلفی را با توجه به قیاس جیمز باند شناسایی و آنها را در گل مروارید دیگری خلاصه کرده است.

طوفان فکری سو و قیاس ها





نوشتن افکاری که توسط قیاس ایجاد شده

A large grid of dots for writing.

نوشتن افکاری که توسط قیاس ایجاد شده



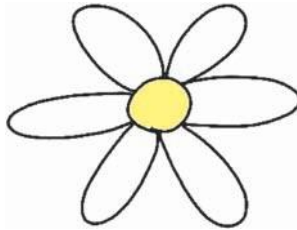
A large grid of 20 columns and 20 rows of small black dots, intended for students to write their thoughts.



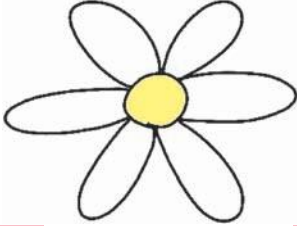
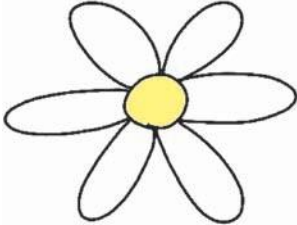
انتخاب راه حل

در صفحات بعدی فضایی برای ایجاد گل های مروارید بیشتر و مرتب کردن افکار خود دارید. بسیار مهم است که ایده هایی را از تمرین قیاس انتخاب کنید که از نظرتان برای رسیدن به مرحله مورد نظر مفید هستند.





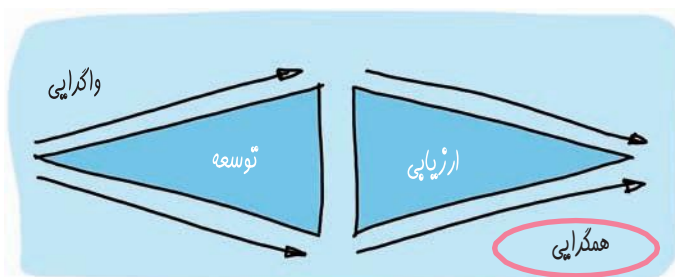


<p>_____</p> <p>_____</p>		<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>		<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>		<p>_____</p> <p>_____</p>
<p>_____</p> <p>_____</p>		<p>_____</p> <p>_____</p>



آیا به خلاقیت بیشتری نیاز داریم؟

در حال حاضر، ما ایده های زیادی را جمع آوری کرده ایم و منطقی است که این مرحله را به پایان برسانیم و به سمت همگرایی برویم.



البته، می توانیم از روش های طوفان فکری و نوشتن افکار دیگر نیز استفاده کنیم (مثلاً «اسب سیاه»، تکنیکی که در آن چیزهای اصلی را حذف می کنیم، مثلاً در مورد جان: "زندگی بدون همسر چگونه خواهد بود؟"). با این حال، در بیشتر مواقع، ما قبلاً راه حل های بالقوه زیادی برای زندگی بهتر در این مرحله جمع آوری کرده ایم، بنابراین می توانیم به روند تفکر طراحی زندگی ادامه دهیم. یعنی روی راه حل هایی تمرکز می کنیم که امکان پذیرند و می توانند به ما کمک کنند تا احساس شادی بیشتری داشته باشیم. وارد "منطقه ناله" می شویم.

منطقه ناله چیست؟

انتقال از فاز واگرا به فاز همگرا به عنوان منطقه ناله شناخته می شود. این به این دلیل است که انتخاب فرصت های واقع بینانه از میان انبوه ایده ها برای تغییر و مرتب کردن مراحل به شکل معنادار، در نوع خود یک چالش است.

در پایان، ما باید انتخاب های خود را به چند رویکرد برای یک راه حل محدود کنیم. هرچه گزینه های بیشتری را انتخاب کنیم، انتخاب نهایی دشوارتر می شود. در این مرحله لازم نیست نگران کنار گذاشتن ایده ای که به نظر درخشان است، باشیم. در پایان، معمولاً به طور شهودی تصمیم می گیریم که مناسب ترین انتخاب برای ما کدام است.



برای انتخاب، می‌توانیم چهار سؤال زیر را که قبلاً استفاده کرده‌ایم اضافه کنیم:

- راه حل‌تان چه حسی در شما ایجاد می‌کند؟
- با کدام راه حل احساس بهتری دارید؟ وقتی راه حل را تصور می‌کنید کجا و چه چیزی در بدن خود احساس می‌کنید؟
- چگونه دیگران متوجه می‌شوند که شما در حال آزمایش چیز جدیدی هستید؟
- بیشتر از این چه کاری می‌توانید انجام می‌دهید؟ چه عواملی با احساس مثبت تداخل دارند؟

در صفحات بعد چهار مرحله را انجام دهید:

- ایده‌ها را خلاصه و انتخاب کنید.
- ایده‌ها را تجسم کنید و دولت را هدف قرار دهید.
- مفاهیم زندگی را آزمایش و آنها را تجربه کنید.
- مراحل و مفاهیم مناسب زندگی را به طور مکرر بهبود بخشید.

چگونه می‌توانیم ایده‌ها را خلاصه و انتخاب کنیم؟

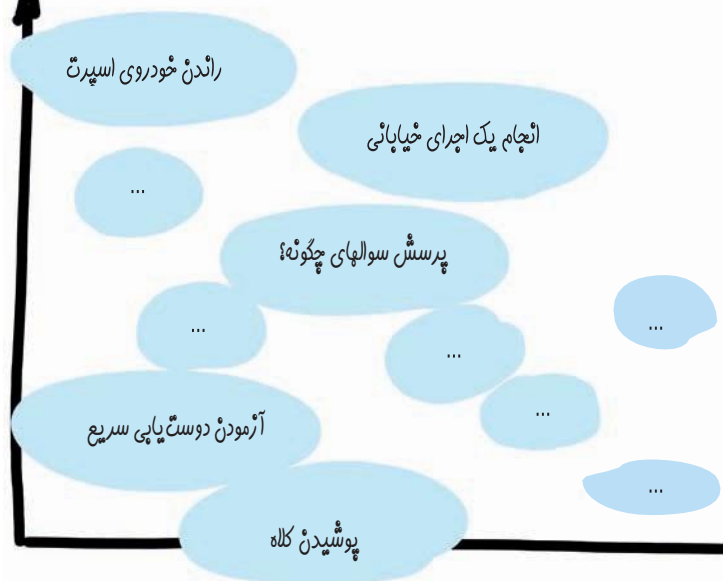
برای انتخاب و گردآوری ایده‌ها، می‌توانیم ایده‌ها را روی یک ماتریس تصمیم قرار دهیم. به عنوان مثال، می‌توانیم محورها را با برچسب "جالب" و "امکان‌پذیر" نام‌گذاری کنیم. ایده‌های ما از گلهای مرورید مختلف را، می‌توان خیلی سریع به این روش مرتب کرد.

انتخاب ایده توسط سو

از آنجایی که سو قبلاً ایده‌های جالبی یافته است، در اینجا به ماتریس تصمیم‌گیری می‌پردازیم. او ایده‌های خود را بر اساس احساساتش در ماتریس طبقه‌بندی می‌کند. سو می‌خواهد هر چیزی را که جالب و امکان‌پذیر است دنبال کند.



جالب



انتخاب ایده



در صفحات بعدی نیز می‌توانید ایده‌های خود را در چنین ماتریسی وارد کنید. این ماتریس معمولاً برای تغییرات در خصوص شغل، خانواده، روابط و سلامت مفید است و کاربرد دارد.

البته، می‌توانید محورهای دیگری را نیز اضافه و یا محورهای موجود را تغییر دهید - به عنوان مثال، "مقرون به صرفه" به جای "امکان پذیر" - تا ماتریس به نیازهای شخصی شما نزدیک‌تر شود.

کدام ایده‌ها چالپ و امکان‌پذیر هستند؟



...

مطالعات غیر تخصصی داشته باشم

به یک تور آموزشی بروم

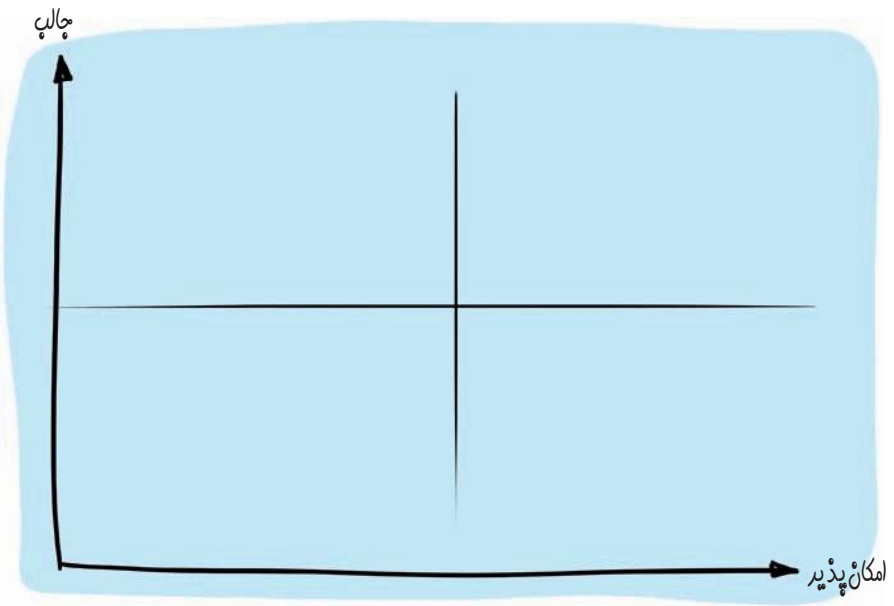
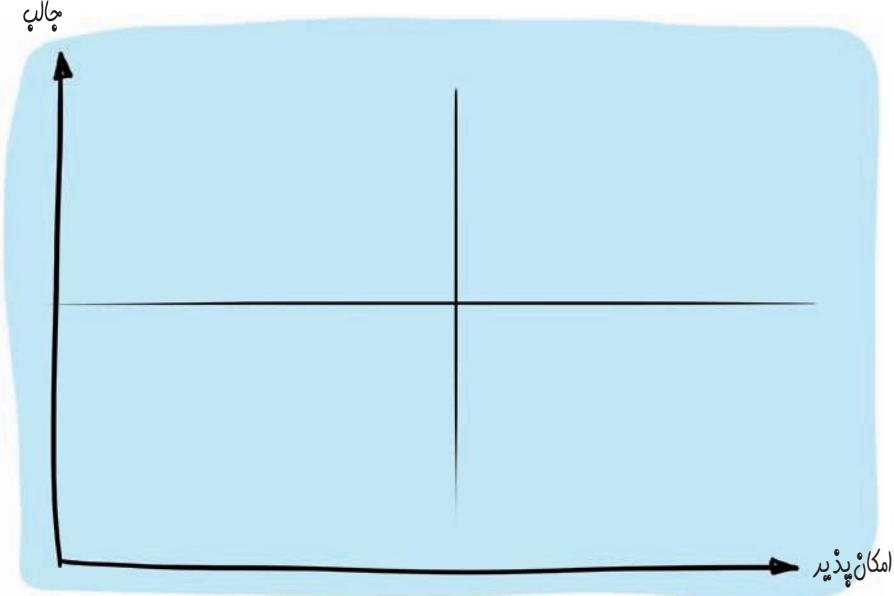
لباس‌های شیک بپوشم

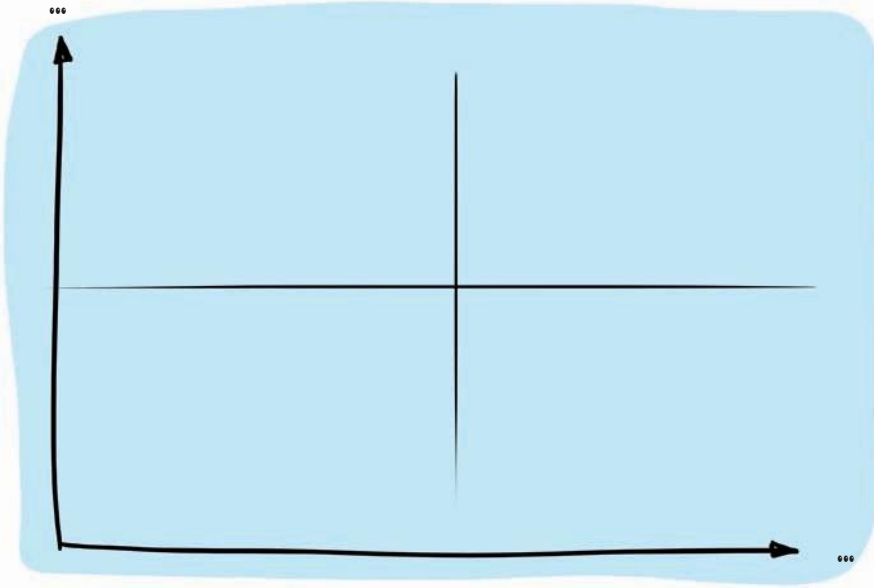
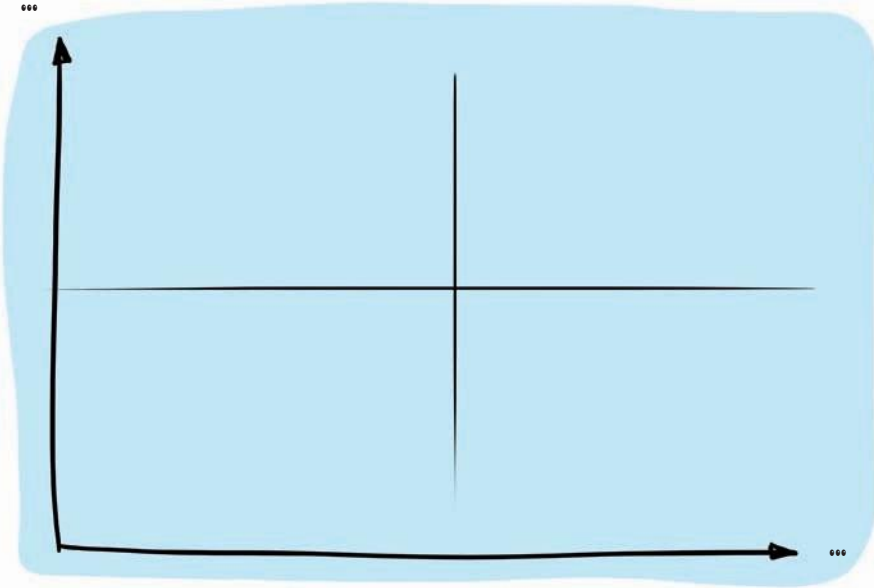
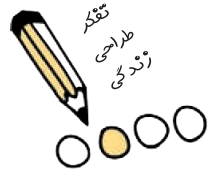
به دنبال دوستانی باشم که مرموز
به نظر می‌رسند

امکان‌پذیر



خلاصه سازی و انتخاب ایده





چگونه می توانیم انتخاب های پیشتری انجام دهیم؟

با جمع آوری راه حل ها پس از انتخاب اولیه، معمولاً می توان در مورد سه تا شش راه حل خاص تصمیم گرفت و سپس آنها را آزمایش کرد.

اگر هنوز مطمئن نیستیم که کدام یک از ایده های انتخاب شده را باید آزمایش کنیم، می توانیم دوباره یک بررسی متقاطع کوتاه انجام دهیم. استفاده از رتبه بندی چهار ستاره همیشه برای ما خوب است، جایی که یک ستاره نشان می دهد که ایده خوب است اما واقعاً با موقعیت ما مطابقت ندارد و چهار ستاره نشان دهنده چشم گاو نر است. ما این رتبه بندی را برای سه سوال اعمال می کنیم تا یک امتیاز کلی بر اساس ستاره کسب کنیم.



ایده هایی که بیش از دو ستاره دریافت می کنند، گزینه های بسیار خوبی برای انجام آزمایش هستند. این کار به سرعت به ما ایده ای از احساس ما در مورد ایده های بالقوه موجود می دهد. مثال زیر نحوه عملکرد آن را نشان می دهد



امتیاز سو برای "در مورد خودم سکوت کن"

سو از هر سه ایده خوشش آمده و احساس می کند که جالب و قابل انجام هستند. با این حال، "در مورد خودم سکوت کنم" با تصور او از همه چیز سازگار نیست.

من به اندازه کافی اعتماد به نفس برای اجرای این ایده دارم



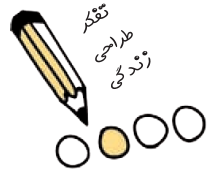
این ایده با ارزش های من سازگار است



من با تصور آن راحت هستم



بنابراین، او تصمیم می گیرد چیزی را آزمایش کند که بیشتر با ویژگی های او سازگار باشد. او می خواهد شعر بنویسد و شعرهایش را در شبکه های اجتماعی به اشتراک بگذارد.



رتبه بندی علاقه مندی‌ها

با چهار دیدگاه به موارد دلخواه خود فکر کنید.

رتبه علاقه مندی ۱:

من به اندازه کافی اعتماد به نفس برای اجرای این ایده دارم



این ایده با ارزشن های من سازگار است



من با تصور آن راحت هستم



طراحی کلی
تفکر طراحی زندگی
امتیاز ایده



رتبه علاقه مندی ۲:

من به اندازه کافی اعتماد به نفس برای اجرای این ایده دارم



این ایده با ارزشن های من سازگار است



من با تصور آن راحت هستم



طراحی کلی
تفکر طراحی زندگی
امتیاز ایده



رتبه علاقه مندی ۳:

من به اندازه کافی اعتماد به نفس برای اجرای این ایده دارم



این ایده با ارزشن های من سازگار است



من با تصور آن راحت هستم



طراحی کلی
تفکر طراحی زندگی
امتیاز ایده



طراحی، آزمایش، و اجرای

طرح‌های زندگی



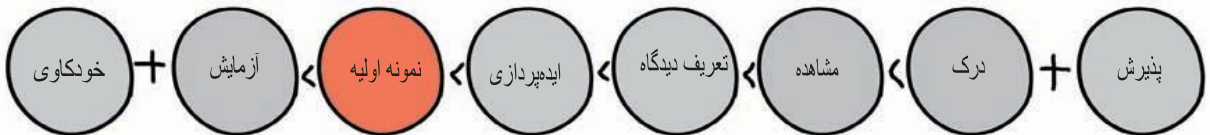
ایده‌های انتخاب شده تا این مرحله نمونه‌های اولیه به صورت راه‌حل هستند. با این حال، این ایده‌ها در این مرحله چیزی پیش از فرضیه نیستند و تا زمانی که آنها را در زندگی واقعی آزمایش نکنیم، قطعی نخواهند بود.

تجربه عملی و تعامل با افراد دیگر در خصوص ایده‌های انتخاب شده برای دریافت بازخورد و در نهایت طراحی زندگی‌ای که ما را شادتر می‌کند، بسیار مهم است و در نهایت، این که آیا آنها مفید هستند، فقط در صورت اجرای ایده‌ها آشکار می‌شود.



نمونه‌های اولیه تصویرسازی شده مراحل و مفاهیم زندگی هستند.

برای تصویرسازی ایده‌های انتخاب شده و مفاهیم زندگی در نمونه اولیه، استفاده از مدل مرحله‌ای مفید است، این مدل سه مرحله را به تصویر می‌کشد و در پایان یک نتیجه ایده‌آل را ترسیم می‌کند، (طرح زندگی سو را در صفحه ۱۴۹ ببینید). این تصویر همچنین اولین پیش نویس ما از یک طرح زندگی است، یعنی تغییراتی که می‌خواهیم آنها را آزمایش کنیم.



ما از مدل مرحله‌ای برای تغییرات بزرگ و کوچک استفاده می‌کنیم. اما در مورد تغییرات بزرگ، بازه زمانی تکمیل آن معمولاً تا حدودی طولانی است.

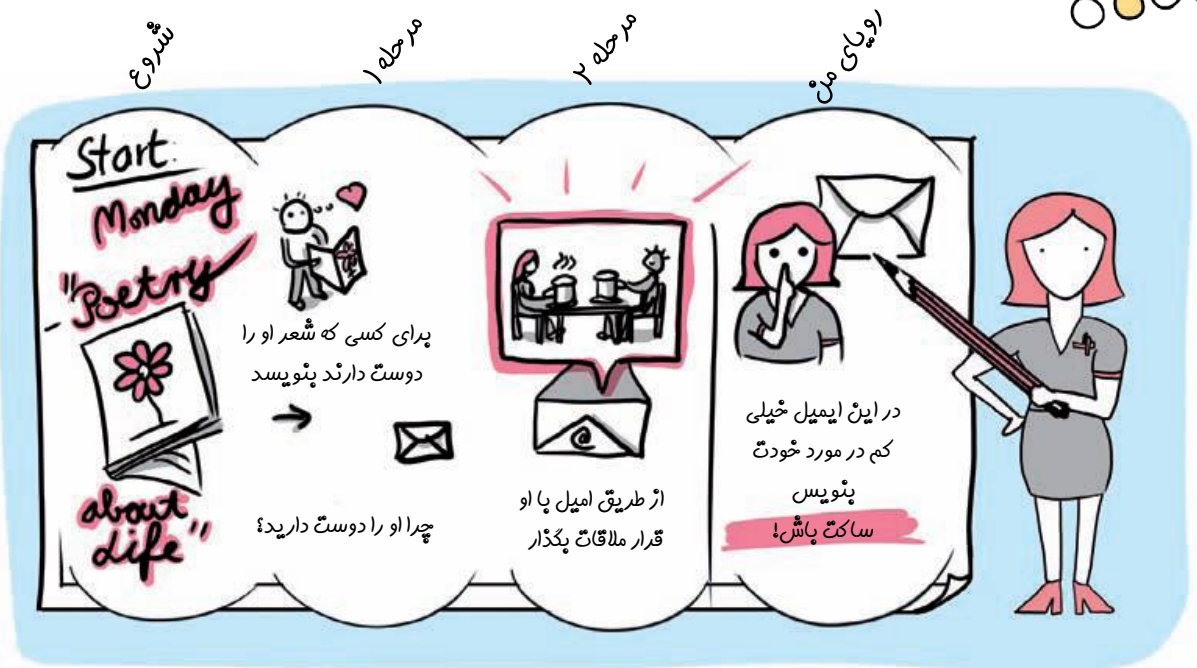
توصیه می‌کنیم چندین مفهوم زندگی و مراحل آنها را شرح دهید. هر طرح باید یک نام داشته باشد، همانطور که ما در تفکر طراحی به هر یک از نمونه‌های اولیه خود یک نام می‌دهیم. علاوه بر بررسی هر فرد در مورد ایده‌هایی که قبلاً مشخص شده است، باید سؤالات مهمی را که طرح زندگی بایستی پاسخگوی آنها باشد را بنویسیم.

از سویی، سو شروع به تصویرسازی طرح زندگی خود کرده است و در عین حال روی سؤالاتی کار می‌کند که این برنامه زندگی به آنها خواهد پرداخت. سپس در خصوص اینکه چگونه چیزها را تصور و احساس می‌کند، آیا او اعتماد به نفس کافی برای اجرا دارد یا خیر، آیا این طرح با نحوه تصور او از چیزها سازگار است یا خیر و اینکه آیا او زمان، انرژی و قدرت لازم برای انجام این تغییر را دارد یا خیر فکر کرده و در پایان یافته‌های خود را خلاصه می‌کند.

تفکر طراحی زندگی در مورد طراحی، آزمایش و اجرای ایده‌ها است. اگر این تثلیث را از هم جدا کنیم، نتیجه‌نهایی آسیب خواهد دید.



پیش نویس طرح زندگی سو «شعر بیشتر در زندگی روزمره»



دید کلی از طرح زندگی

- ← [] →) ۰۰ با نحوه تصور من از چیزها مطابقت دارد؟
- ← [] →) ۰۰ نیازهای من را برآورده می کند؟
- ← [] →) ۰۰ میزان انرژی برای اجرا؟
- ← [] →) ۰۰ چقدر با موقعیت و محیط من همراستا است؟

طرح زندگی چه نیازهایی را برطرف می کند؟

- جلب توجه بیشتر
- یادگیری یک تکنیک جدید برای پرسشگری
- من می توانم مردان را بشناسم و در عین حال مرموز هم به نظر برسم

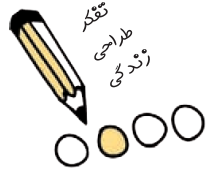
طرح زندگی چه سوالاتی را نمی تواند پاسخ دهد؟

- چقدر طول می کشد تا من موفق شوم؟
- چگونه می توانم مطمئن شوم که با شخصی در هنگ کنگ ملاقات می کنم؟

با فکر کردن در مورد اینکه آیا طرح زندگی با نحوه تصور شما از چیزها مطابقت دارد، نیازهای شما را برآورده می کند و با سطح انرژی فعلی شما برای اجرا مطابقت دارد یا خیر، یک دید کلی از طرح زندگی بدست خواهید آورد. علاوه بر این، باید بررسی کنید که آیا محیط شما از این تغییر حمایت می کند یا خیر؟

در صفحات بعدی فضایی خواهید داشت تا طرحها و مراحل خود را به صورت ملموس تصویر کنید. بر اساس ایده‌های جدید، مسیر رسیدن به نتیجه ایده‌آل ممکن است تغییر کند، زیرا در چند روز و چند ماه گذشته بیشتر درباره نیازهای خود بررسی کرده و یاد گرفته‌اید.

طرح‌ها و مراحل آن



طرح زندگی شماره ۱:

شروع

مرحله ۱

مرحله ۲

این طرح زندگی چه نیازهایی را برطرف می‌کند؟

.....

.....

.....

این طرح زندگی چه سوالاتی را نمی‌تواند پاسخ دهد؟

.....

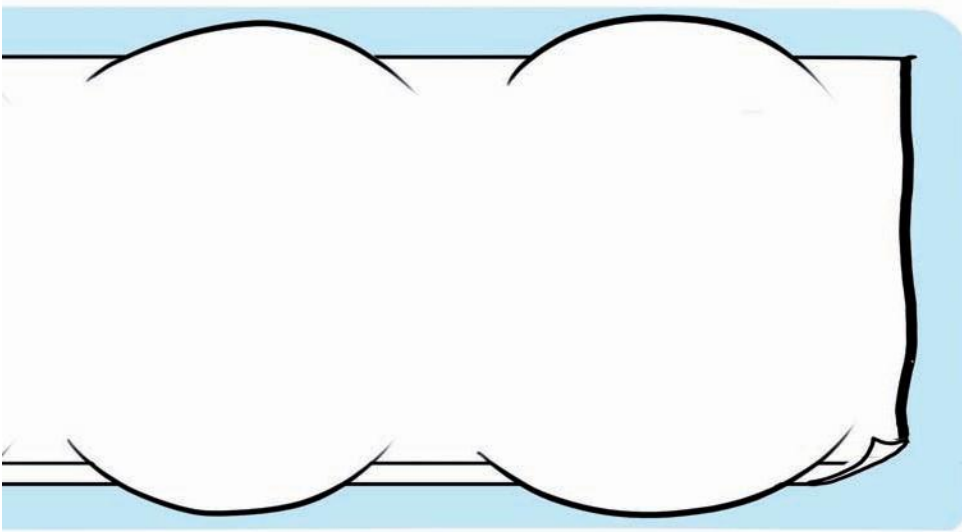
.....

.....







مرحله ۳

نتیجه ایده‌آل



دید کلی از طرح زندگی

- ←  →) •• با نحوه تصور من از چیزها
مطابقت دارد؟
- ←  →) •• نیازهای من را برآورده می‌کند؟
- ←  →) •• میزان انرژی برای اجرا؟
- ←  →) •• چقدر با موقعیت و محیط
من همراستا است؟



طرح‌ها و مراحل آن



طرح زندگی شماره ۲:

شروع مرحله ۱ مرحله ۲

این طرح زندگی چه نیازهایی را برطرف می‌کند؟

.....
.....
.....

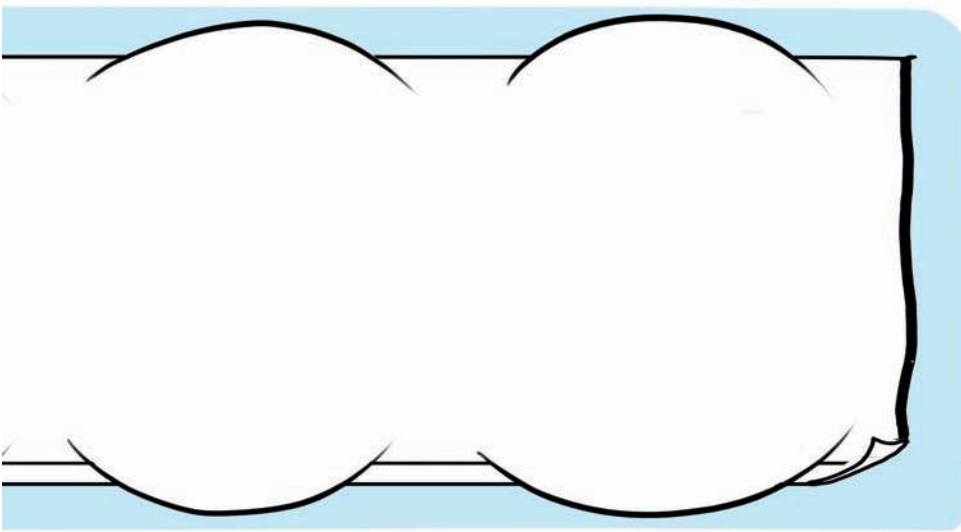
این طرح زندگی چه سوالاتی را نمی‌تواند پاسخ دهد؟

.....
.....
.....







مرحله ۳

نتیجه ایده‌آل



دید کلی از طرح زندگی

- ←  →) •• با نحوه تصور من از چیزها
مطابقت دارد؟
- ←  →) •• نیازهای من را برآورده می‌کند؟
- ←  →) •• میزان انرژی برای اجرا؟
- ←  →) •• چقدر با موقعیت و محیط
من همراستا است؟



طرح‌ها و مراحل آن



طرح زندگی شماره ۳:

شروع

مرحله ۱

مرحله ۲

این طرح زندگی چه نیازهایی را برطرف می‌کند؟

.....

.....

.....

این طرح زندگی چه سوالاتی را نمی‌تواند پاسخ دهد؟

.....

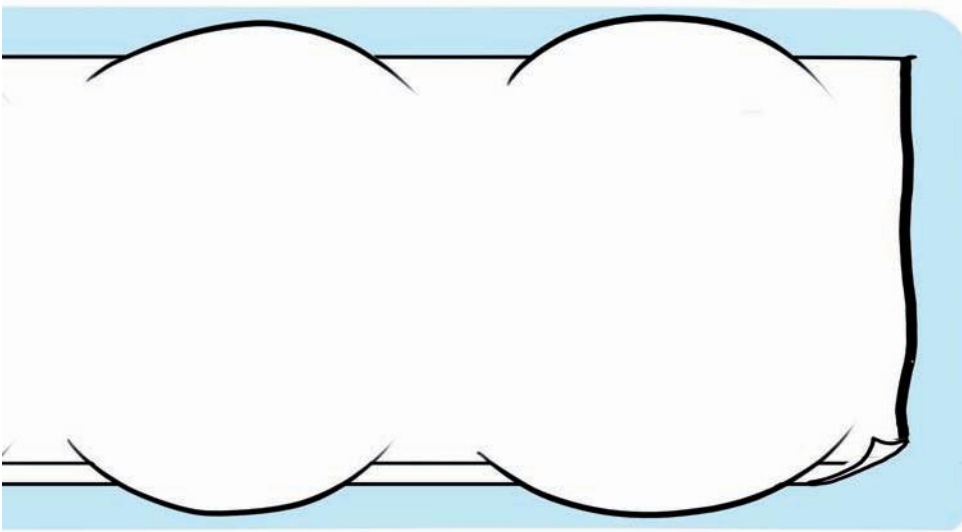
.....

.....







مرحله ۳

نتیجه ایده آل



دید کلی از طرح زندگی

- ←  →) •• با نحوه تصور من از چیزها
مطابقت دارد؟
- ←  →) •• نیازهای من را برآورده می کند؟
- ←  →) •• میزان انرژی برای اجرا؟
- ←  →) •• چقدر با موقعیت و محیط
من همراستا است؟



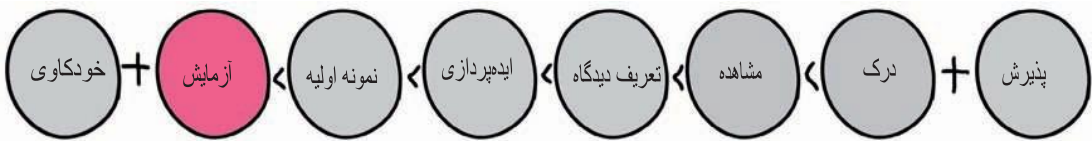


A large grid of dots for taking notes, consisting of 20 columns and 20 rows.

"تفکر طراحی زندگی" بر اساس این اصل طراحی شده است که «دوستش داشته باشید، آن را بپذیرید، چارچوب‌بندی مجدد کنید تا باعث تغییر شوید»، مفاهیم زندگی نیز اینگونه هستند.

Test and experiment with the life concept

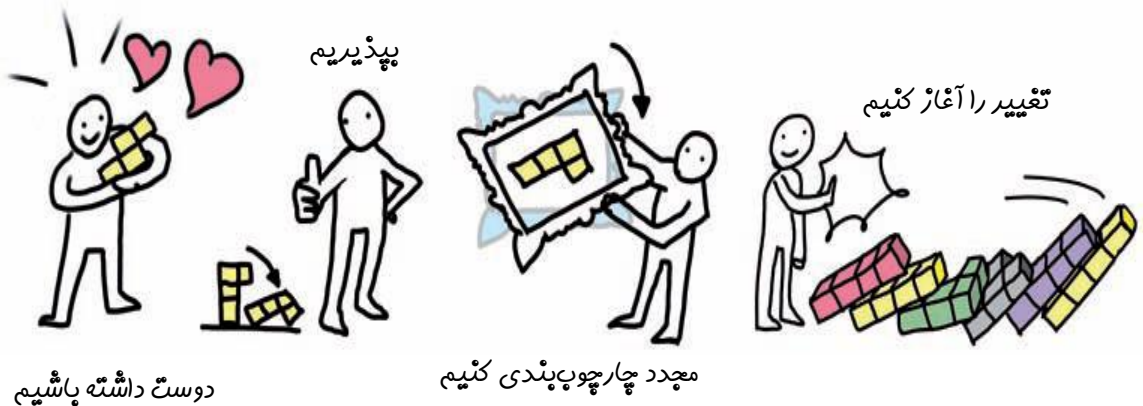
بخش مهمی از فرآیند طراحی زندگی، آزمایش ایده یا طرح اولیه است تا ببینیم چه احساسی به آن داریم و چگونه می‌توانیم آن را بهبود بخشیم. اگر آن را دوست نداریم، می‌توانیم ایده‌های اول را کنار بگذاریم و با یک ایده جدید شروع کنیم.



آزمایش یک ایده آسان‌تر از انجام آن است، اما راه‌های مختلفی برای به دست آوردن بینش درباره آن وجود دارد. آزمایش یکی از مهم‌ترین مراحل در چرخه تفکر طراحی است زیرا موضوع آزمایش فکری نیست بلکه بحث تجربه واقعی است.

آزمایش، بیش از هر چیز، به کنجکاوی و تمایل به امتحان کردن چیزهای جدید نیاز دارد.

آزمایش به معنای این است که با کمترین تلاش ممکن بفهمیم که آیا یک طرح زندگی که اکنون بصورت بالقوه است، بعد از اجرا به ما حس خوب خواهد داشت و ما می‌خواهیم به اجرای آن فکر کنیم.



چگونه طرح زندگی را آزمایش کنیم؟

اگر بخواهیم به صورت حرفه ای یک تغییر را برای یک موضوع خاص انجام دهیم، می توانیم آن را بصورت محدود اجرا کنیم. بعنوان مثال اگر می خواهیم در کشور دیگری زندگی کنیم، گذراندن تعطیلات در کشوری که می خواهیم به آنجا مهاجرت کنیم، تجربه خوبی برای آشنایی با این کشور خواهد بود. همین مثال برای ایجاد تغییر دلخواه در یک رابطه یا تغییر سبک زندگی نیز می تواند کاربرد داشته باشد.

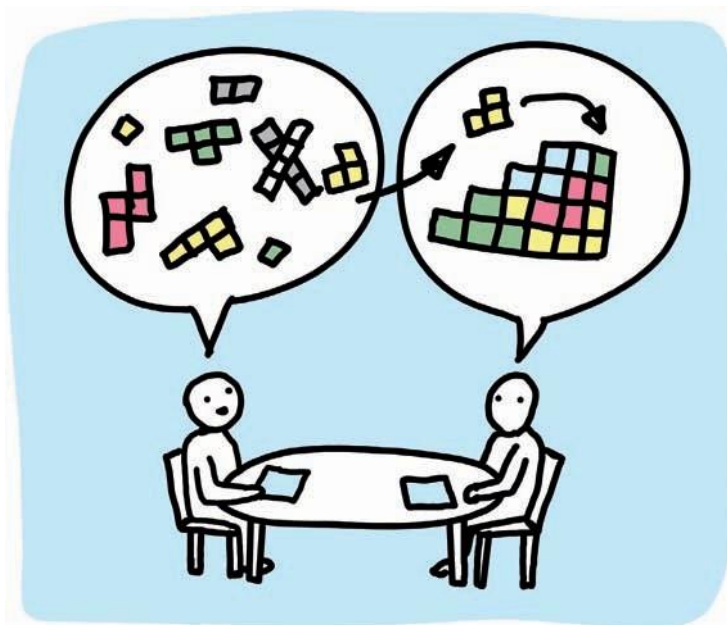
خیلی مهم است که ما هر مرحله و یا نتیجه ایده آلی را که در ذهن داریم بتوانیم حتی بصورت محدود، تجربه و حس کنیم و از این طریق بینش جدیدی به دست آوریم. در بیشتر مواقع، ما در مورد اینکه چه چیزهایی برای تشکیل یک زندگی خوب مناسب است یا چگونه می توانیم در یک شغل خاص خوشحال باشیم، پیش فرض هایی از قبل داریم. اما زمانی متوجه خواهیم شد که آنچه دوست داریم واقعاً چه حسی دارد که آن را در یک محیط واقعی تجربه کنیم، پس بهترین راه این است که ما با اجرای نمونه های اولیه در مقیاس کوچک آغاز می کنیم.



هیچ یک از ما شکست خوردن را دوست نداریم، اما شکست زود هنگام - پس از آزمایش یک ایده - (گزینه های ارزشمندی در ما برای تغییر فراهم می کند).

نمونه های اولیه که خروجی مراحل مختلف طراحی زندگی است را می توان به روش های متفاوتی آزمایش و تایید کرد. هدف این است که بفهمید چه چیزی شما را خوشحال می کند.

آزمایش نوع دیگر زندگی برای مدتی، ممکن است پرهزینه و وقت گیر باشد، اما بهترین راه برای کسب تجربه واقعی است. "تجربه کردن" یک موقعیت بیش های مهمی را راجع به آن برای ما به همراه دارد.



یک شکل ساده دیگر از آزمایش نمونه اولیه این است که در مورد ایده های خود با دیگران صحبت کنید. این شامل مصاحبه با افراد متخصص، و همچنین افرادی است که تجربه کاری را که شما می خواهید انجام دهید را دارند، یا صحبت با افرادی که به شما نزدیک هستید، مثل دوستان و اعضای خانواده است. شما افراد بی شماری در اطراف خود دارید که می توانید ایده های خود را با آنها به در میان گذاشته و در مورد آنها بحث کنید.



سو چگونه نمونه های اولیه خود را آزمایش می کند

سو ایده خود را برای قرار دادن یک سری پست در شبکه های اجتماعی با موضوع شعر با دوستانش در میان گذاشت. اکثر آنها پاسخ مثبت دادند و او را تشویق کردند که این کار را انجام دهد. بسیاری نیز پیشنهاد کردند که همه آنها پستها را "لایک" و آن را برای دیگران ارسال کنند.

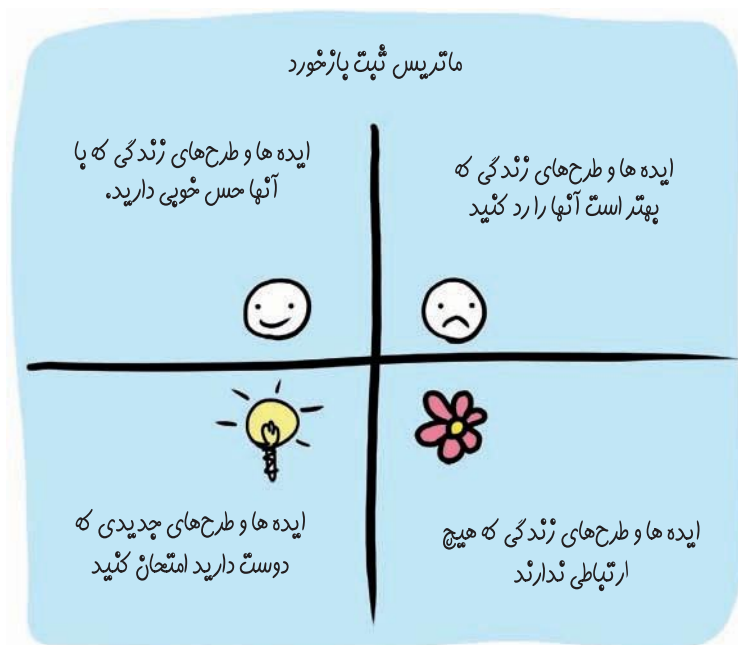
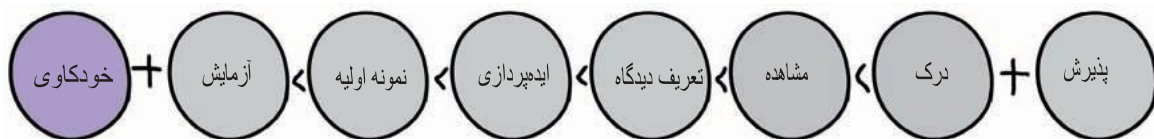


تا زمانی که می توانیم از نمونه های اولیه طرح زندگی خود پیاموریم، آزمایش آنها منطقی است.

علاوه بر این، امکانات مختلف دیگری - مانند سخنرانی ها، گزارش های میدانی یا وبلاگ ها - برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد موضوعات خاصی که می خواهید در مورد خودتان تغییر دهید، وجود دارد. فراتر از آن، امروزه دوره هایی در مورد «زندگی فکری طراحی» یا با شعار «آینده خود را طراحی کنید» در تقریباً همه شهرها و به صورت آنلاین ارائه می شود که فرصتی برای وارد شدن به بحث گسترده با سایر شرکت کنندگان، دریافت بازخورد یا به سادگی اجازه می دهد. خودت الهام بگیر

ماتریس ثبت بازخورد

در هر صورت، هنگام آزمایش هدفها و آرزوهای خود در زندگی، بازخورد ارزشمندی دریافت می کنیم. یک ماتریس ساده با چهار ربع که در آن بازخورد را یادداشت می کنیم برای گرفتن بازخورد مناسب است. انجام این کار به ما دید کلی خوبی از آنچه فکر می کردیم عالی است، آنچه را که کنار گذاشته ایم، چیزی که هیچ ارتباطی با آرزوهای ما در زندگی ندارد و البته چیزهای جدیدی که تجربه کرده ایم و می خواهیم دنبال کنیم، به ما می دهد.



از آنجایی که تفکر طراحی یک فرآیند تکراری است، توصیه می‌شود که مراحل قبلی را چند بار تکرار کرده و بر اساس آن‌ها را برای بهبود، تطبیق یا کنار گذاشتن ایده‌ها، مراحل و مفاهیم زندگی‌مان بررسی کنیم.

وقتی در نهایت یک برنامه زندگی واقع‌گرایانه ترسیم کردیم، توصیف یا تجسم آن در یک داستان قابل درک بسیار مفید است. یک داستان تصویرسازی شده این مزیت را دارد که می‌تواند هر مرحله را مانند یک تصویر از تغییراتی که متصور هستیم، بیان کند.



برنامه زندگی جان: طرحی از اقدام خود کارآمد او



پذیرش خانواده و پیدا کردن راه‌هایی برای حل مشکلات.

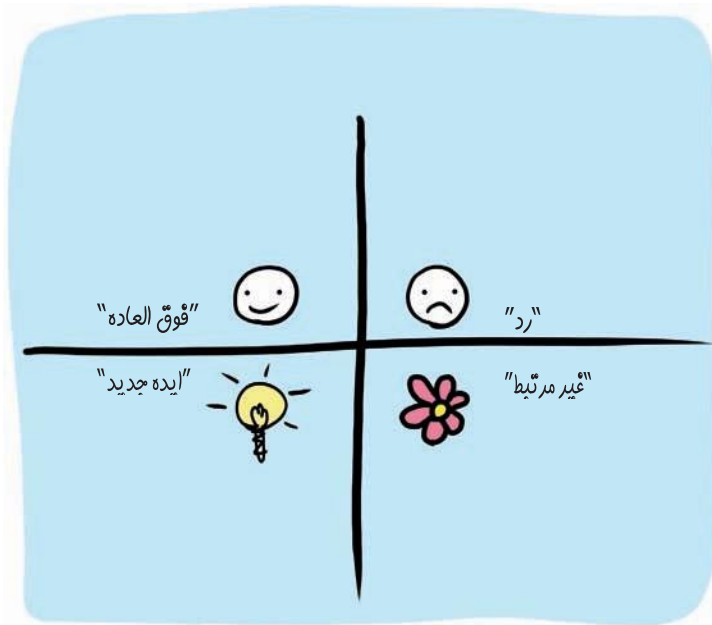
تطبیق انتظارات فردی از خود و مرحله جدید زندگی، سنم و موقعیت فعلی

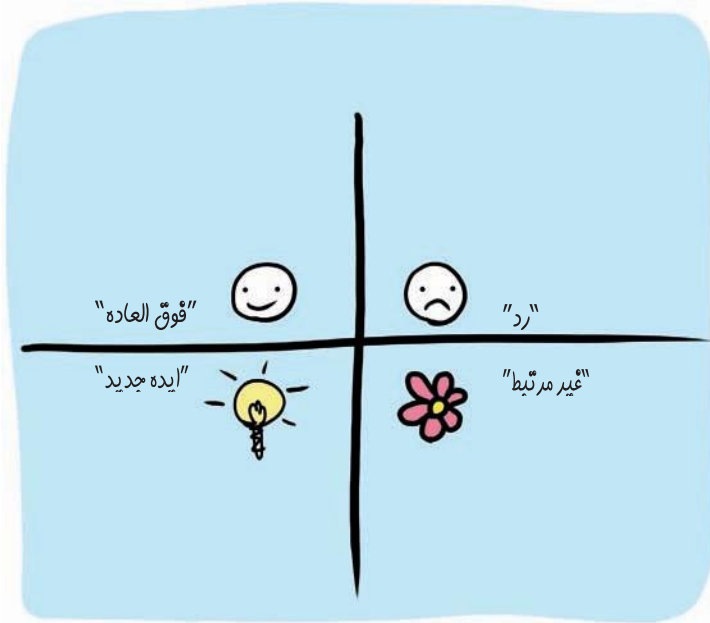
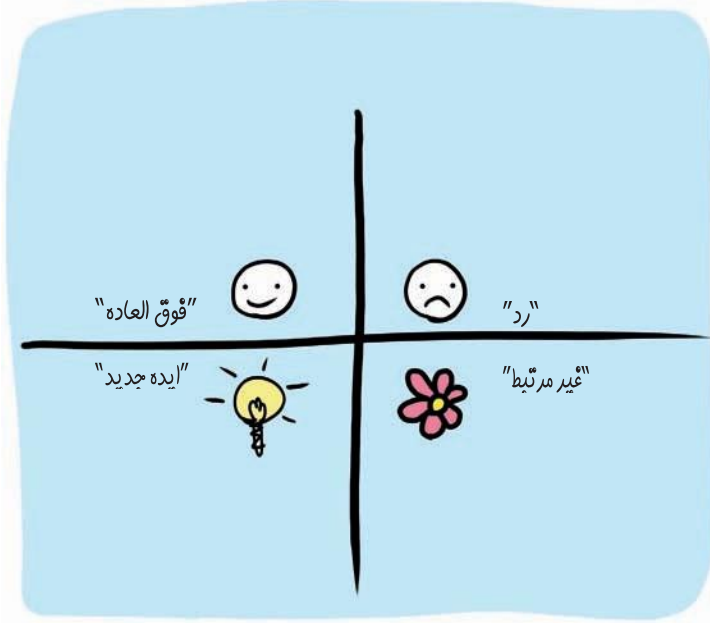
برای مثال در خصوص انتظار جان از خودش، می‌تواند موقعیت و رابطه اکنون او با خواسته‌های خود، مهارت‌هایش و اقداماتی که خودش می‌تواند با موفقیت انجام دهد، باشد. با این حال، ما متوجه خواهیم شد که این ارتباط در طول زمان تغییر خواهد کرد زیرا بسیاری از تغییرات به سیستم اجتماعی و موقعیت ما بستگی دارد. در جهان واقعی روابط متقابل و موقعیت‌هایی وجود دارد که زندگی ما را به یک کار پیچیده تبدیل می‌کند.

ثبت بازخورد

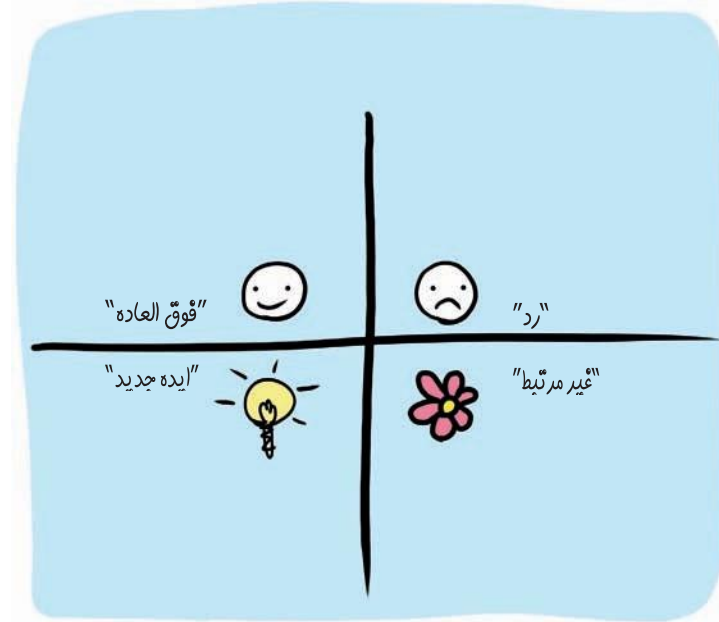
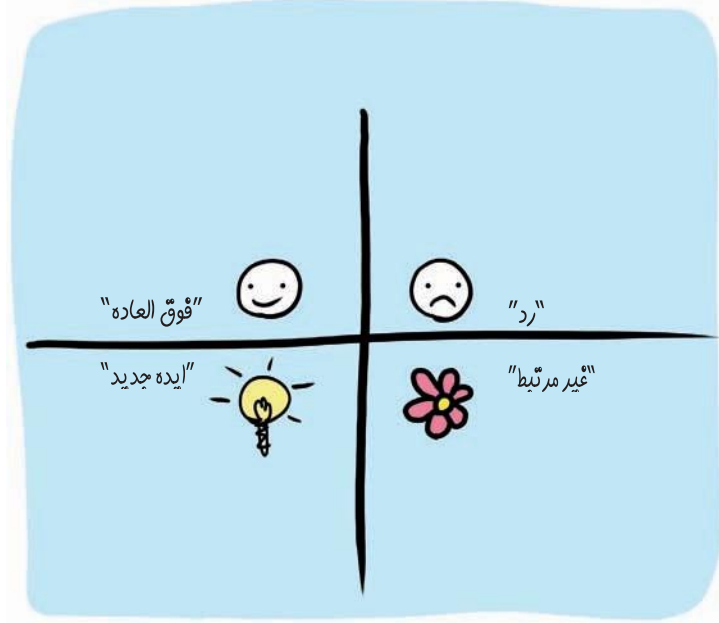


در صفحات بعدی، پنج ماتریس خالی برای نوشتن بازخوردهای خود در اختیار دارید. این ماتریس‌ها فضای کافی برای ثبت یافته‌های مهم تجربیات فردی را در اختیار شما قرار می‌دهند.





ثبیت بازخورد



بازخورد حاصل از آزمایش مربوط به مراحل و طرح‌های زندگی به شما کمک می‌کند تا برنامه موجود را بهبود دهید و یا یک برنامه زندگی جدید تدوین کنید. شما می‌توانید این تکرار (تست - دریافت بازخورد - بهبود) را هر چند وقت یکبار که می‌خواهید انجام دهید تا زمانی که طرحی را پیدا کنید که متناسب با نیازهای فردی شما باشد.



طرح زندگی و راه خودکارآمدی خود را ترسیم کنید:

A large, empty rectangular area with a light pink background, intended for drawing or writing.

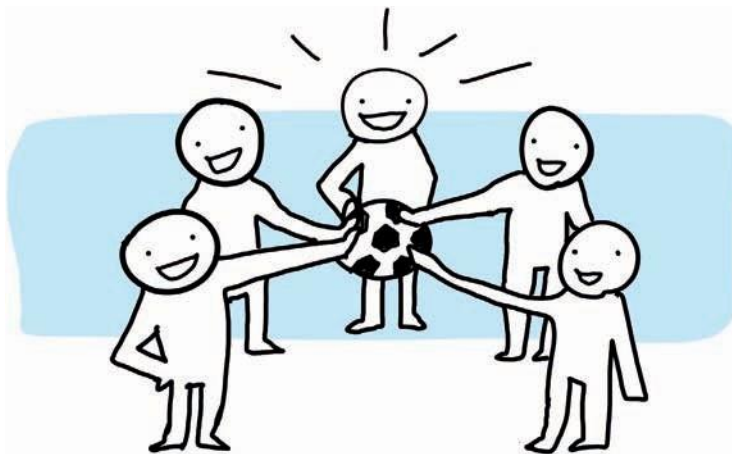


چرا تفکر طراحی زندگی شپیه یک ورزش تیمی است؟

در طول چرخه "تفکر طراحی زندگی"، مهم است که شبکه دوستان و خانواده خود را نیز درگیر کنیم. ما می‌توانیم از آنها به روش‌های مختلف در فرایند "تفکر طراحی زندگی" خود کمک بگیریم. البته ممکن است قبلاً این افراد را در مراحل مختلف درگیر کرده باشید. برای مثال، ممکن است در طول بررسی تصویر خود و دیگران از شما، یا آنها صحبت کرده باشید، یا ممکن است مراحل و طرح‌های زندگی خود را با آنها در میان گذاشته و بازخورد ارزشمندی به دست آورده باشید.

حضور این افراد اهمیت دارد، به خصوص زمانی که شما در حال ایجاد تغییر هستید. آنها می‌توانند وقتی به تغییر شغل فکر می‌کنید به شما در پیدا کردن شغل کمک کنند یا زمانی که تجربه‌ای داشتید، به حرف‌های شما گوش دهند و یا اگر در مرحله‌ای شکست خوردید یا تجربه شما تلخ بود، می‌توانند برای ادامه به شما انگیزه دهند.

بنابراین برای شروع تغییر به این افراد که به نوعی حامیان، متحدان و اعضای نزدیک خانواده شما هستند، نیاز دارید. اغلب انجام تغییر توسط شما تأثیر مثبتی بر دیگران می‌گذارد، و همیشه کسانی هستند که از شما و کارتان الهام می‌گیرند و در نهایت شما باعث می‌شوید آنها شجاعت تغییر چیزی را در زندگی خود پیدا کنند.



تفکر طراحی زندگی مانند یک ورزش تیمی است



چه کسانی می توانند در فرآیند تغییر و یا اجرای آن به شما کمک کنند؟

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 25 rows.

“تفکر طراحی زندگی” فقط در مورد تغییر خود
شما بعنوان یک نفر نیست، بلکه هر تغییر ما
ممکن است روی بسیاری از افراد اطراف ما تأثیر
بگذارد ..



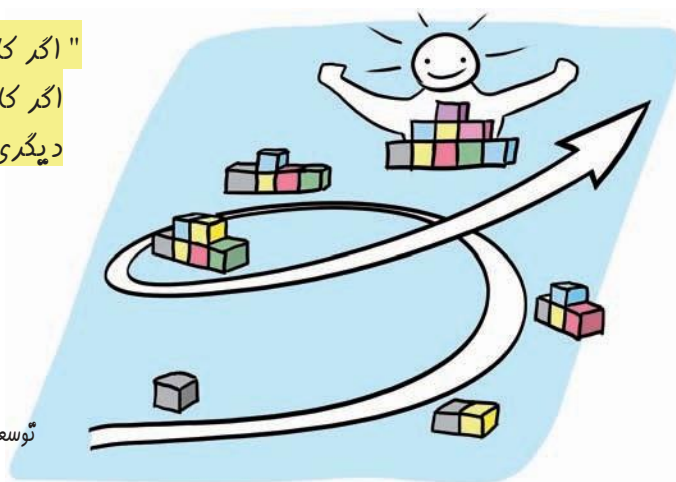
چگونه مفهوم زندگی جدید را در زندگی فعلی مان پیاده سازی کنیم؟

هنگام اجرای مراحل، منطقی است که در هر مرحله به این فکر کنیم که آیا وضعیت کلی ما در نتیجه اجرای این تغییر بهبود یافته است یا خیر؟ اگر نه، باید دوباره فعالیت های خود را بررسی کنیم. هیچ وضعیت نهایی مطلوبی در زندگی وجود ندارد. حتی اگر بهترین شغل، بهترین رابطه و سالم ترین زندگی را داشته باشیم، موقعیت هایی پیش می آید که نیاز به تغییر دارند و ما را در حرکت نگه می دارد. بنابراین چرخه "تفکر طراحی زندگی" یک فرآیند پیوسته است که در آن ما دائماً در حال حرکت هستیم، زندگی خود را مجدد چارچوب بندی می کنیم یا تمرکزمان را تغییر می دهیم.

"اگر کارتان مفید بود، پیشتر انجامش دهید.
اگر کاری که انجام می دهید جواب نداد، کار
دیگری انجام دهید!"

استیو دی ساززر

توسعه یک مسیر مارپیچ است








این کتاب طیف گسترده ای از استراتژی ها و تکنیک ها را برای ادامه فرایند "تفکر طراحی زندگی" پیوسته به ما ارائه کرده است. با نگرش درست، می توانیم با هر تکرار کمی عمیق تر شویم، درباره خودمان بیشتر بیاموزیم و اگر متوجه شدیم که می خواهیم راه های جدیدی را کشف کنیم، به تدریج تغییرات بیشتری در خود ایجاد می کنیم. چارچوب بندی مجدد به ما آموخته است که از شکست درس مثبت بگیریم زیرا هر شکست صرفاً آزمایشی در راه رسیدن به یک زندگی رضایت بخش بوده است.

ما زمانی احساس خوشبختی می کنیم که بتوانیم به طور مداوم خودمان را توسعه دهیم و بنابراین به طور مداوم در حوزه های مختلف زندگی خود بهبود ایجاد کنیم. بهتر است در فواصل زمانی معین کمی وقت بگذاریم تا درباره اینکه کجا ایستاده ایم و زندگی مان چگونه پیش می رود فکر کنیم.

در ابتدای این کتاب (صفحات ۳۷-۳۹)، شما حوزه های مختلف را به منظور تعیین سطح رضایت و خوشحالی فعلی خود و مقایسه وضعیت خود پس از انجام تغییرات با وضعیت اولیه بررسی کردید (به صفحه ۳۷ مراجعه کنید). توصیه می کنیم پس از انجام یک یا چند مرحله دوباره این جدول را پر کنید و سپس تصمیم بگیرید که انجام کدام تغییرات بیشتر منطقی به نظر می رسد و دارای اولویت است.

پدرسی خود: در حال حاضر در کجای زندگی قرار دارید؟



روابط

سرگرمی

کار

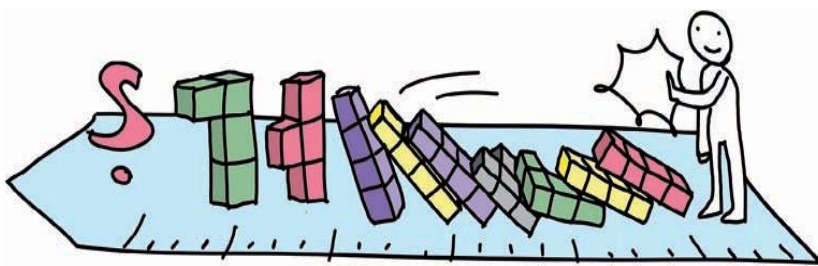
سلامتی

سایر

گاهی اوقات مسیر، تنها زمانی خود را آشکار می کند که ما شروع به قدم زدن در آن کنیم.



چه اتفاقی برای سو و جان افتاد؟



کارهای بزرگ را با برداشتن گام های کوچک آغاز کنید.

سو و جان هر دو چیز مهمی را در چند هفته و چند ماه گذشته آموخته اند، اینکه چگونه می توانند چیزی را به شکل موثر تغییر دهند. هر دو حرکت را آغاز، چیزهای جدیدی را امتحان و تغییر را شروع کرده اند. البته هیجان انگیزترین بخش داستان خودتان هستید زیرا با هر قدمی که برمی دارید، داستان خود را می نویسید. این شخصیت های داستانی نیز تغییری را در خود ایجاد کرده اند. شما در سطرهای بعد خواهید بینید که آنها در حال حاضر کجا ایستاده اند.

سو دو مسئله بزرگ را شناسایی کرد که می خواست آنها را تغییر دهد، اولی تمایل او به بازگشت از آسیا به اروپا و نزدیک شدن به خانواده اش بود و دوم، سو احساس نیاز به پیدا کردن یک شریک کرد. از نظر تمایل او برای بازگشت به اروپا، معلوم شد که تمایل او رفتن به سوئیس نیست، بلکه پاریس (شهر عشق فرانسه) است.

به دلیل تمایل سو برای یافتن یک شریک عاطفی، او ایده خود را برای ارسال اشعار کوتاه با تصاویر کوچک در رسانه های اجتماعی اجرا کرد. در این میان، سو ۴۳۲۰ فالوور پیدا کرد که در حال حاضر به صورت هفتگی نوشته های او را می خوانند، و نظرات خود را ارسال می کنند. او اغلب نقل قول های خود را با سؤالات مرتبط می کند، به طوری که پاسخ های خوانندگان میز داده شود. به این ترتیب، سو تا کنون با چندین نفر ارتباط برقرار کرده و دو قرار ملاقات لذت نیز بخش داشته است. او از نوشتن نظرات مثبت کاربران آنقدر لذت می برد که در نظر دارد کتاب کوچکی با عنوان شعر روزانه زندگی منتشر کند.

آرزوی آینده ای شاد

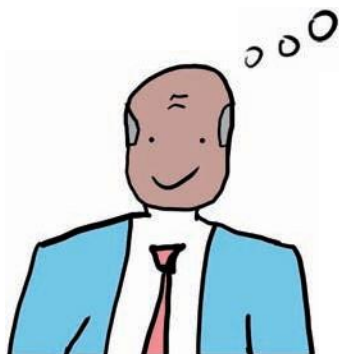
The illustration is divided into three main sections. On the left, a woman with red hair and a grey dress stands with her hands on her hips, looking upwards. Above her is a thought bubble containing a silhouette of a couple kissing in front of the Eiffel Tower, with a heart above them. In the center, there is a representation of a LinkedIn profile. At the top of the profile is the URL WWW.LINKEDIN.COM/SUE. Below the URL is the LinkedIn logo and a circular profile picture of a woman with red hair. To the right of the profile picture is a text block in Persian. Below the text is a rectangular box with a blue background, showing a dashed line path leading to a hand holding a yellow and red butterfly.

پیائیه هفتت:

"داشتن تقویمی پر از قرار ملاقات به هیچ وجه یک زندگی کامل نیست. زندگی زمانی است که من در حالت غرقگی در زمینه ای و تمام قرارهای ملاقاتم را فراموش می کنم."

سو

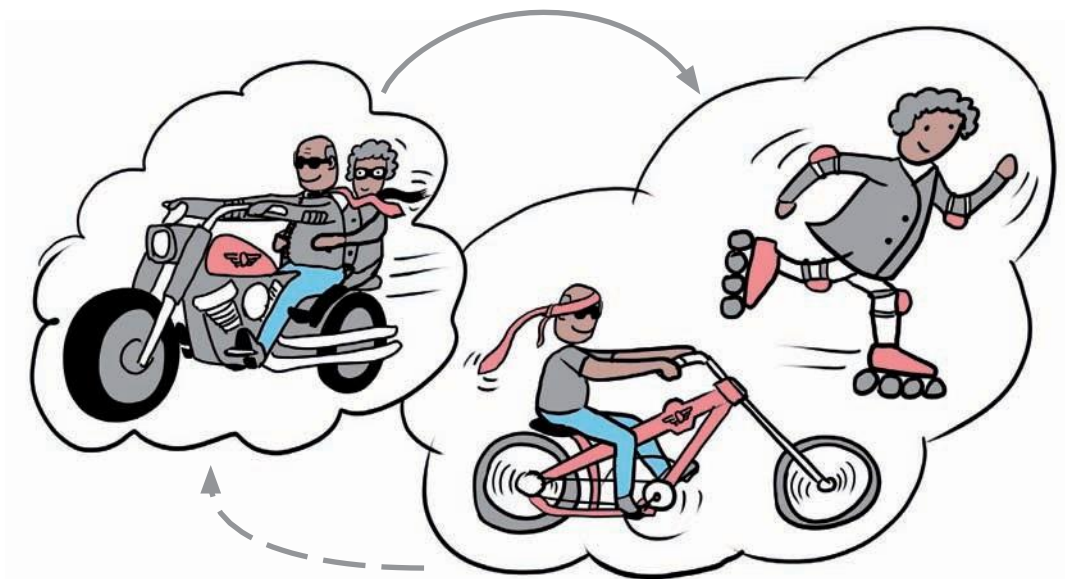
فصل جدیدی در زندگی جان آغاز شده است. بازنشستگی زودهنگام در ۶۰ سالگی هدیه بزرگی برای زندگی او بود. با این حال او با چند موضوع مواجه شد که مدت ها در برنامه او بود اما به دلیل کمبود وقت هرگز نتوانسته بود به آنها بپردازد. جان در طول دوران کاری خود همیشه می‌توانست بهانه‌هایی برای دور شدن از همسرش پیدا کند، اما حالا جان باید با این چالش روبرو شود. او بینش‌های مختلفی را با تکنیک‌های کتاب تفکر طراحی زندگی به دست آورده و متوجه شده است که باید از خودش شروع کند تا رابطه‌اش با همسر و میشل را بهبود بخشد.



جان با مراحل کوچک شروع و به تدریج چیزهای مختلف را امتحان کرد تا اینکه زندگی روزمره جدید او اکنون برایش احساس خوبی دارد. او به همراه میشل کارهای مختلفی را انجام داد و با او کنار آمد. به عنوان مثال، آنها فقط هر دو هفته یک بار با خانواده همسرش ملاقات می‌کنند و هر یکبار در میان برای سفر به نیو آلبانی سوار موتور سیکلت می‌شوند.

جان برای احیای رابطه با میشل و گذراندن زمان بیشتری با هم به عنوان یک زوج، با میشل در فعالیت‌های ورزشی خاصی شرکت خواهد کرد. میشل بیش از بیست سال است که به طور منظم به ورزش اسکیت می‌پردازد. جان اکنون در شرایط فیزیکی خوبی برای شروع اسکیت سواری نیست، بنابراین میشل برای بازنشستگی به او موتور سیکلت هدیه داد. اما نه هر موتور سیکلتی! این موتور طراحی خاصی دارد و جان تقریباً احساس می‌کند سوار بر هارلی خود است. او همچنین متوجه شد که ورزش و موتورسواری برای سلامتی او بسیار مفید است. در گذشته، او اغلب نمی‌توانست خوب بخوابد، اما از آنجایی که او اکنون کمی بیشتر ورزش و حرکت می‌کند، مشکلات خواب او نیز برطرف شد.

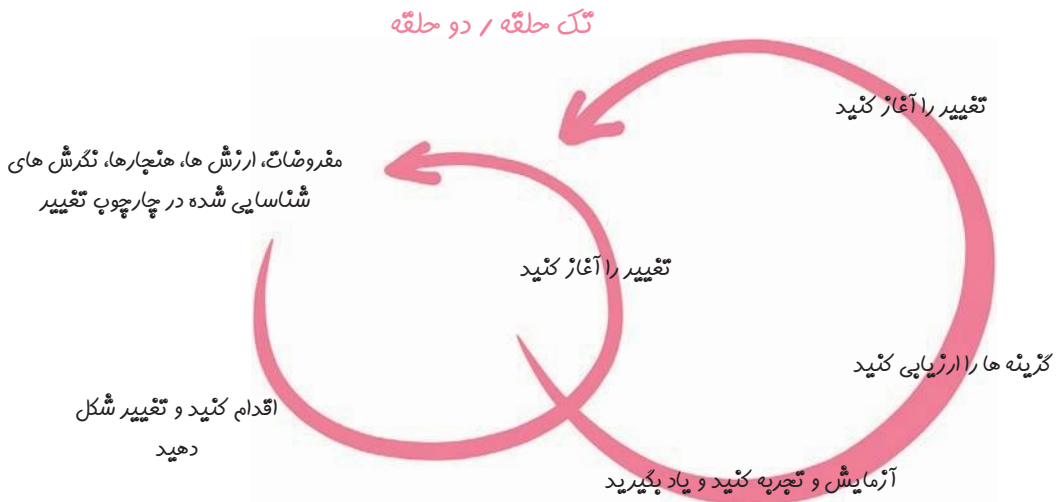
تغییرات بزرگ به کمی شجاعت بیشتر
نیاز دارند
فرآیند تصمیم‌گیری و اجرای آنها اغلب
پیچیده تر است ..



در قسمت بعدی "تفکر طراحی زندگی"، ما بر روی تغییرات بزرگ تمرکز خواهیم کرد. این تغییرات بزرگ تحت عنوان برنامه ریزی حرفه ای و شغلی توضیح داده شده است، زیرا برای بسیاری از ما، این موضوع، یک موضوع حیاتی است که باید بارها و بارها با آن دست و پنجه نرم کنیم. در مورد تغییرات بزرگ، ما اغلب کلیت یک موضوع را زیر سوال می بریم. مثلاً از خود می پرسیم که آیا رشته تحصیلی درستی را انتخاب کرده ایم یا شغل درستی را؟ مانند مورد استیو، آیا او باید تحصیلات خود را ادامه دهد یا در یک استارت آپ کار کند؟ چنین تصمیمی پیامدهای گسترده ای برای زندگی ما خواهد داشت، به همین خاطر اغلب برای ما دشوار است که در انجام تغییر، یک حوزه فعالیت خاص (چارچوب) را ترک کنیم.

تا به حال، ما عمدتاً تغییراتی را ایجاد کرده ایم، مانند استفاده از یک دفتر ثبت انرژي برای تغییر فعالیتهای خود، اما در مورد تغییرات بزرگ، ما اغلب روی برنامه کار می کنیم، یعنی تصمیمات مهمی می گیریم که دامنه اثر وسیعی دارند و اغلب زندگی ما یا بخشی از آن را به طور کامل بازآرایی می کنند.

برای درک بهتر، می‌توانیم انواع مختلف تغییرات را در دو حلقه متفاوت تصور کنیم. آنها گاهی اوقات به صورت " تک حلقه " برای تغییرات کوچک و " دو حلقه " برای تغییرات بزرگ به کار برده می‌شوند.



چگونه بفهمیم که با تغییرات بزرگ روپرو هستیم یا کوچک؟

همانطور که همه ما می‌توانیم تصور کنیم، پاسخ به این سوال خیلی آسان نیست. بیایید مثال دانشجویی را در نظر بگیریم که در مطالعات مدیریت بازرگانی خود نمرات بدی می‌گیرد. علت این اتفاق ممکن است این باشد که او خیلی دیر شروع به آماده شدن برای امتحانات کرده و آمادگی کافی برای امتحان نداشته است. در این صورت لازم است که برنامه درس خواندن خود را با شرایط فعلی خود تطبیق دهد. مثلاً او می‌توانست با مدیریت زمان مناسب‌تر مطالعه کند و در نتیجه به نتایج بهتری دست یابد.

علت دیگر این است که ممکن است او انگیزه کافی نداشته باشد و با نگاه دقیق‌تر مشخص شود که او حتی رشته تحصیلی خود را دوست ندارد. ممکن است او رشته مدیریت کسب و کار را فقط برای ناامید نکردن والدینش انتخاب کرده باشد که انتظار دارند بعداً شرکت آنها را اداره کند. در این صورت تغییرات کوچک نه تنها راه حلی مناسبی را ارائه نمی‌دهند، بلکه فشار روانی در او باقی می‌ماند - یا حتی افزایش می‌یابد!

بنابراین ما اغلب با تغییرات و پرسش‌های پیچیده‌ای به معنای تضاد بین آنچه می‌خواهیم و آنچه معقول است/آنچه از بیرون از ما انتظار می‌رود، مواجه هستیم.

یک راه خوب برای تشخیص این پیچیدگی، برجسته کردن و تجزیه و تحلیل جنبه‌های جزئی است. در پایان یک قدم به عقب برمی‌گردیم و از دور به اوضاع نگاه می‌کنیم.



شبیبه به هنرمندی است که روی یک نقاشی کار می‌کند. او بر طراحی عناصر چهره بصورت جداگانه تمرکز می‌کند، مانند طراحی چشم‌ها در یک پرتره. اما هر از گاهی از دور به اثر نگاه می‌کند تا آن را در قالب کلی آن ببیند.

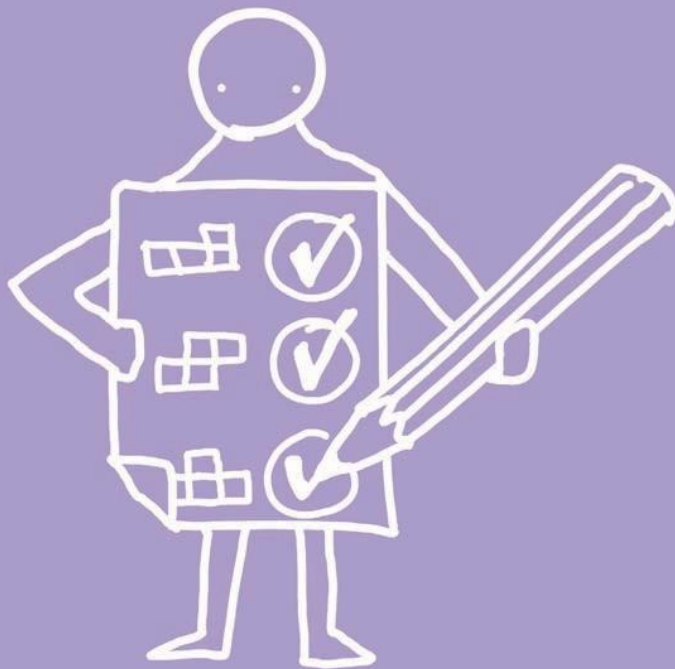
" در پیش نویس، می‌توانید استعداد را ببینید و در اجرا هنر را.

ماری فون اینر اشنباخ

در بخش بعدی کتاب به روشی خواهیم پرداخت که در صورت اجرای آن متوجه خواهیم شد که اولویت‌های فکری ما کجا هستند، چه ارزش‌هایی برای ما مهم است، چه وظایفی پیش روی ما قرار دارد و در نهایت چه گزینه‌هایی برای عمل داریم. ما روی حلقه دوتایی با هدف ایجاد تصویری از تمام قطعات پازل کار می‌کنیم که سرنخ‌هایی برای ایجاد یک تغییر خاص به ما می‌دهد.

مُخود کاوی

از طریق استراتژی‌ها و تکنیک‌های ارائه‌شده در این کتاب پیش از همه، یاد گرفته‌ایم که یک طرز فکر جدید ایجاد کنیم که به ما امکان می‌دهد تا تغییر را به روشی موثر و خود کارآمد آغاز کنیم. در پایان بخش اول، می‌خواهیم روش خودکامی کوچکی را به شما ارائه دهیم که به سرعت به شما نشان می‌دهد که در حال حاضر از نظر ذهنی در کجا ایستاده‌اید؛ آنچه را که قبلاً درونی کرده‌اید و اینکه کجا می‌توانید در آینده تکامل پیدا کنید. اگر هنوز نمی‌توانید بسیاری از پیانیه‌ها را به طور مثبت تأیید کنید، توصیه می‌کنیم یک تا سه تکرار دیگر از فرآیند «تفکر طراحی زندگی» را انجام دهید یا روی پیانیه‌های فردی فکر کنید و بفهمید که چرا هنوز در **صفت** اینجا **هستید** مانده‌اید.



کجا ایستاده ای؟



خودکاو "تفکر طراحی زندگی" به شما کمک می کند موقعیت خود را تعیین کنید. این نشان می دهد که شما تا چه اندازه نگرش خود را بسط داده و تا چه حد می توانید برای انجام تغییرات بیشتر اقدام کنید.

به هر روز به عنوان یک فرصت برای رشد خود نگاه کنید.

در مقابله با مشکلات؛ دوران سخت؛ چالش ها و مسائل؛ شما نمی نشینید و برای خود متأسف نیستید، بلکه فعالانه تغییر را آغاز می کنید.

بله

تا حدودی

نه هنوز

شما تصور روشنی از زندگی خود دارید، شما برای هر چیزی که می خواهید تغییر دهید مرحله به مرحله فکر می کنید و در نتیجه توانایی عمل به دست می آورید.

بله

تا حدودی

نه هنوز

رویدادهای مهم مانند یک چالش بزرگ هستند که در نتیجه آنها متوجه می شوید که می توانید وضعیت خود را بهبود ببخشید یا به طور متفاوتی به آن نگاه کنید.

بله

تا حدودی

نه هنوز

شما انرژی خود را برای چیزهایی که نمی‌توانید تغییر دهید هدر نمی‌دهید. تمرکز شما روی انجام کاری است که شما را خوشحال می‌کند.



شما ارزش‌ها و تصورات خود را دارید و به عنوان یک انسان از آنها دفاع می‌کنید. با این حال، شما همچنین مایلید که در مورد رفتار خود تأمل کنید و تأثیری که بر دیگران می‌گذارد را در نظر بگیرید.



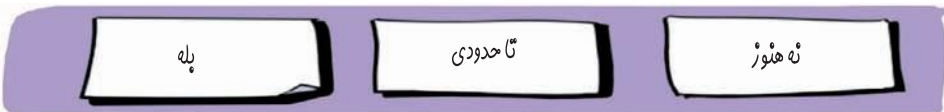
شما ایده‌های جدید را آزمایش می‌کنید و سعی می‌کنید دریابید که مفهوم زندگی مناسب برای شما چیست؟ شما بدون بررسی به سمت چیز جدیدی نمی‌روید در عوض، به طور مکرر موقعیت‌هایی را که باید در آینده شما را خوشحال تر کند بررسی می‌کنید.



شما روی اینجا و اکنون تمرکز می‌کنید. شما از تکنیک چارچوب‌بندی مجدد استفاده می‌کنید تا گذشته تغییرناپذیر و ترس از آینده نامشخص را در جای دیگری قرار دهید.



شما مسئولیت اعمال خود را بر عهده می‌گیرید. اگر اشتباه کرده اید، از آن درس می‌گیرید و دفعه بعد کارها را متفاوت از قبل انجام می‌دهید.



شما خود را با دیگران مقایسه نمی کنید بلکه عملکرد خود را در چارچوب موفقیت های قبلی خود قرار می دهید. شما اهداف روشنی برای خود تعیین می کنید که می توانید به آنها برسید.

بله	تا حدودی	نه هنوز
-----	----------	---------

اگر در آزمایشی متوجه شدید که برنامه زندگی را دوست ندارید، برنامه یا نگرش خود را نسبت به آن تغییر می دهید. اگر باز دوست نداشتید، تغییر را آغاز می کنید. بر اساس این شعار عمل کنید: "دوستش داشته باشید، بپذیرید، آن را اصلاح کنید یا تغییری ایجاد کنید."

بله	تا حدودی	نه هنوز
-----	----------	---------

شما آگاهانه مقداری برای خود وقت می گذارید، زمانی که در آن، فکر می کنید، برنامه ریزی می کنید و مراحل بعدی تغییر را برنامه ریزی می کنید. شما آنقدر اعتماد به نفس دارید که فقط با خودتان آغاز کنید.

بله	تا حدودی	نه هنوز
-----	----------	---------

شما توانایی ها و استعداد های خود و نحوه استفاده موفقیت آمیز از آنها را می شناسید. شما فعالانه به دنبال زمینه هایی هستید که بتوانید در آن بهترین خود باشید.

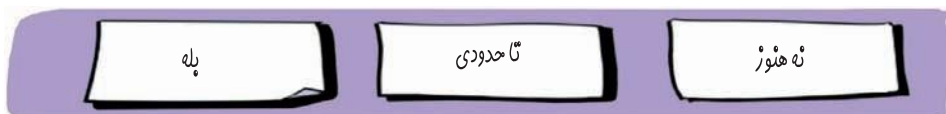
بله	تا حدودی	نه هنوز
-----	----------	---------

برای رسیدن به اهداف و خواسته های بزرگ، به پشتکار و استقامت نیاز دارید. صبر لازم را به خرج می دهید تا زمانی که تغییر به ثمر برسد و در طی مسیر تغییر از موفقیت های جزئی خوشحال می شوید.

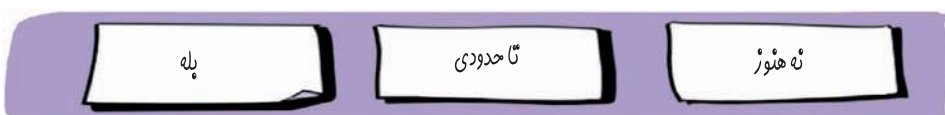
بله	تا حدودی	نه هنوز
-----	----------	---------



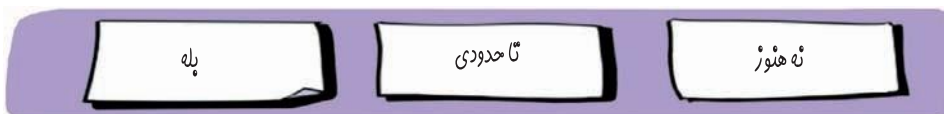
شما به آنچه انرژی خود را صرف آن می‌کنید توجه می‌کنید و زمان خود را برای وضعیتی که قدرت و لذت زندگی را از شما می‌گیرد، تلف نمی‌کنید.



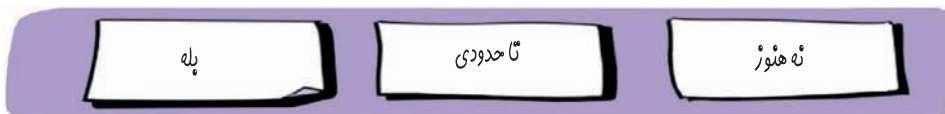
شما به چیزهای مثبت می‌اندیشید و از هر موقعیتی که با آن روبرو می‌شوید (خوب یا بد) چیزی را به دست می‌آورید.



شما اجازه نمی‌دهید تحت تاثیر یک موقعیت ناراحت کننده قرار بگیرید. شما استراتژی‌هایی را برای شناخت چنین موقعیت‌هایی و یافتن راهی برای مقابله با آنها ایجاد کرده‌اید.



شما مرتباً در مورد پیشرفت‌ها و چیزهای خوبی که به دست آورده‌اید فکر می‌کنید و مسیر خود را برای رسیدن به اهدافتان هر جا که لازم باشد، اصلاح می‌کنید.



قسمت دوم

پرونامه ریپزی حرفه ای و شغلی

در بخش دوم کتاب راهنما "تفکر طراحی زندگی"، ما عمدتاً بر برنامه ریزی حرفه ای و شغلی تمرکز می کنیم. ما بین ۵۰،۰۰۰ تا ۵۰،۰۰۰ ساعت (۱ تا ۱.۵٪ از زندگی) از زندگی خود را صرف کار می کنیم، شغل ما یک مسئله حیاتی است که باید در طول زندگی با آن مواجه شویم. تغییراتی که ما را از مسیر نادرست زندگی مان دور می کنند، برای اجرا به شجاعت بیشتری نیاز دارند، و تصمیم گیری در خصوص آنها، اغلب پیچیده است. یک راه خوب برای تحت کنترل گرفتن این پیچیدگی، برجسته و وزن کردن جنبه های جزئی است. بنابراین، در این بخش، مهارت ها، ارزش ها، و عوامل محیطی و طراحی و ارزیابی گزینه های شغلی خود را بررسی می کنیم.



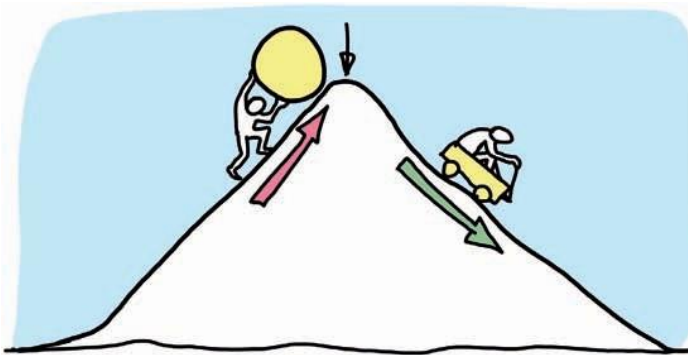
شروع تغییرات بزرگ

در این مرحله، ممکن است پرسید که چرا تاکنون ما فقط بر تغییرات کوچک تمرکز کرده‌ایم و در خصوص مسائل بزرگ صحبت نکرده‌ایم. پاسخ بسیار ساده است: بر اساس تجربه ما، تغییرات بزرگ نیازمند قدرت و انرژی زیادی است. اگر بتوانیم در مقیاس کوچک خود کارآمد باشیم، به طور خودکار قدرت بیشتری برای تغییرات بزرگ خواهیم داشت. علاوه بر این، اغلب اتفاق می‌افتد که تغییرات کوچک باعث ابروز اتفاق‌های بزرگی می‌شود.

علاوه بر این، ما به استیو اشاره کرده‌ایم که - همانطور که می‌توان حدس زد - با تصمیمات مهمی روبرو است. او با خود می‌پرسد: "ادامه تحصیل یا کار؟" برای سایر شخصیت‌های کتاب، تمایل به ادامه تحصیل یا شروع یک شغل جدید به تغییر بزرگ بوده و خارج از منطقه امن آنهاست. چنین سوالاتی معمولاً هر پنج تا ده سال یکبار مطرح می‌شود و این نوع تصمیمات اغلب تا زمانی که گرفته نشده‌اند، باعث بی‌خوابی ما می‌شوند.

غلبه بر مقاومت داخلی، خروج از منطقه امن خود و احساس توانایی در عمل، یک کلید اساسی در ایجاد یک تغییر مثبت است.

غلبه بر مقاومت



برای تغییرات بزرگ، می‌توانیم از همان استراتژی‌ها و تکنیک‌هایی استفاده کنیم که قبلاً از آن‌ها برای تغییرات کوچک خود استفاده کرده‌ایم. تنها چیزی که تغییر می‌کند مقیاس تصمیم‌گیری، بعد مراحل و البته افق برنامه ریزی است. برای مثال وقتی سو یک پست وبلاگ می‌نویسد، چیزی را ایجاد می‌کند، اگر او بخواهد این کار را متوقف کند، جمع کردن وبلاگ نسبتاً آسان است. اما اگر ما به مهاجرت به کشوری دور دست فکر می‌کنیم، تجدید نظر و تغییر این تصمیم بعداً می‌تواند بسیار دشوار باشد. بنابراین بیایید نگاهی گذرا به مثال "مهاجرت" بیندازیم و به آینده نگاه کنیم.

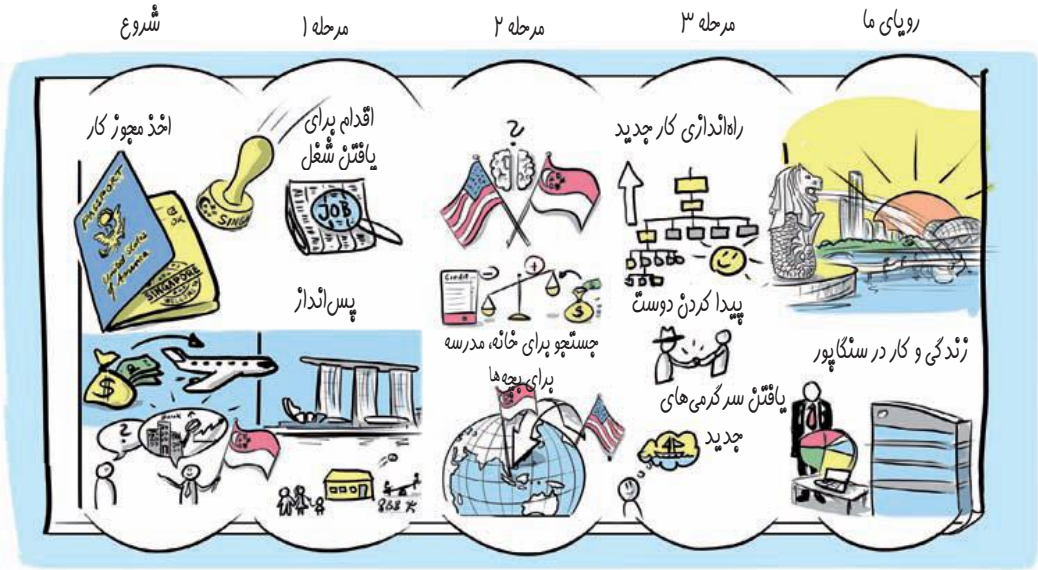
برادر استیو، الکس، در آخرین مراحل اخذ مدرک دکترای خود در دانشگاه کرنل است. او همچنین یک دختر سه ماهه از همسرش مارن دارد. الکس در یک انجمن مالی و تجاری، با یکی از دانشجویان سابق خود ملاقات می‌کند که اکنون در سنگاپور زندگی می‌کند که به الکس می‌گوید که بانکی که در آن مشغول به کار است، در حال حاضر به دنبال تحلیلگر است. سنگاپور همیشه رویای الکس بوده است و مارن نیز دوست دارد ایتاکا - جایی که در آن متولد شده است - را ترک کند. آنها با هم تصور می‌کنند که زندگی در سنگاپور چگونه می‌تواند باشد، اما مهاجرت تصمیم بزرگی برای این خانواده است. این تغییر نیاز به آماده‌سازی و زمان زیادی برای سازماندهی امور قبل از مهاجرت و نیز پاسخ به سوالات مختلفی که در مرحله برنامه ریزی به ذهن خطور می‌کند، دارد. الکس و مارن از شبکه آشنای برنامه ریزی زندگی (صفحه ۱۴۸) استفاده می‌کنند. برای انجام این برنامه‌ریزی بلند مدت اولین قدم آنها دریافت مجوز کار و پس انداز مقداری پول برای سفرشان است.



قبل از اینکه زندگی مان را بر پایه چیزی بسازیم، از خود پرسیم واقعاً چه چیزی برای ما مهم است.

رویای همیشگی الکس و مارن

انتقال از نیویورک به سنگاپور و زندگی جدید و موفق در این شهر بزرگ



- ← ————— → ●● با نحوه تصور من از چیزها مطابقت دارد؟
- ← ————— → ●● نیازهای من را برآورده می‌کند؟
- ← ————— → ●● میزان انرژی برای اجرا؟
- ← ————— → ●● چقدر با موقعیت و محیط من همراستا است؟

- برنامه زندگی چه نیازهایی را برطرف می‌کند؟
- آیا زندگی در شهر بزرگ برای دختر کوچک ما مطلوب است؟
- یافتن شغل در سنگاپور برای مارن چقدر آسان است؟
- آیا ما قادر خواهیم بود با فرهنگ متفاوت این شهر کنار بیاییم؟
- آیا هر دوی ما می‌توانیم در سنگاپور شغلی داشته باشیم؟
- آیا ما می‌توانیم اجاره خانه در سنگاپور را بپردازیم؟

همه از ایده مارن و الکس عصبانی خواهد شد، که البته با تصور هر دوی آنها مطابقت دارد. مارن در حال حاضر خود را در حال خرید در خیابان اچارد می‌بیند، و الکس می‌تواند کاملاً نمای پارک ساحل شرقی را از آپارتمانشان و کشتی‌هایی که منتظر ورود به بندر سنگاپور هستند، مجسم کند. با این حال آنها کمی می‌ترسند. تا به حال، هر دو فقط در ایالات متحده زندگی کرده‌اند و به غیر از یک ترم تحصیلی در خارج از کشور که مارن در کانادا گذرانده، تجربه زیادی با فرهنگ‌ها و شیوه‌های زندگی دیگر نداشته‌اند. اگرچه خانواده الکس و استیو اصالتاً اهل چین بودند، اما آنها نسل دومی از خانواده هستند که در آمریکا زندگی می‌کنند.

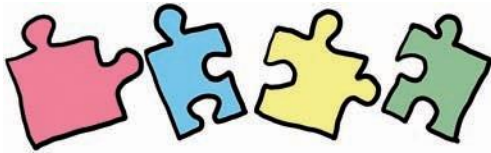
امید به تغییر بدون اینکه کاری در خصوص آن انجام دهیم مانند ایستادن در ایستگاه راه آهن و انتظار برای یک کشتی است.

بنابراین کاملاً با سبک زندگی آمریکایی ادغام شده‌اند و به همین دلیل فرهنگ آسیایی نسبتاً برای آنها بیگانه است. دوم، آنها پول کافی برای تامین مالی رویای خود را ندارند. الکس برای مدت طولانی تحصیل کرده است و در سال‌های اخیر، بدهی قابل توجهی از وام دانشجویی او انباشته شده است. پس از ارزیابی گزینه سنگاپور، آنها متوجه شده‌اند که چقدر این تغییر برای آنها و دختر کوچکشان بزرگ است. مارن و الکس همچنین در حال بررسی این موضوع هستند که آیا می‌توانند برنامه خود را تغییر دهند تا کمتر برای آنها ترسناک باشد. در صفحه ۲۴۲ می‌توانید دریابید که مارن و الکس چه چیزی را انتخاب می‌کنند.

زندگی گاهی فرصت‌های غیرمنتظره‌ای را به وجود می‌آورد. با این حال، ما همیشه باید وضعیت واقعی را در ذهن داشته باشیم تا بفهمیم نیازهای حقیقی ما چیست و چه تأثیری بر حرکت ما دارند.

تمرکز: برنامه ریزی حرفه‌ای و شغلی

پس از این گشت و گذار در دنیای الکس و مارن، اکنون بر برنامه ریزی حرفه‌ای و شغلی تمرکز خواهیم کرد و به یک افق گسترده نگاه خواهیم انداخت.



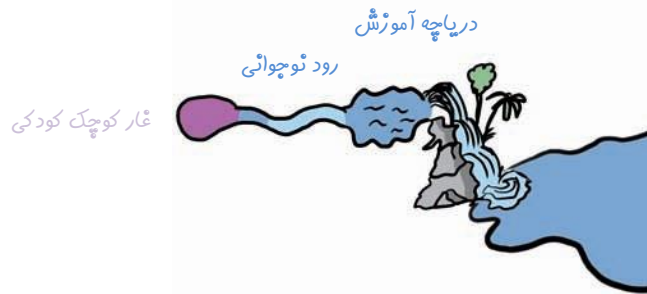
برنامه ریزی شغلی و حرفه‌ای مانند یک پازل است. وقتی همه قطعات را شناختیم، فقط باید آنها را کنار هم قرار دهیم تا تصویر هدف ایجاد شود...

عناصر دیگری نیز برای برنامه ریزی حرفه‌ای و شغلی ما مهم هستند. به عنوان مثال، ما باید بدانیم که ترجیحات فکری ما کجاست، چه ارزش‌هایی برای ما مهم است، چه وظایفی پیش روی ما قرار دارند، و در نهایت چه گزینه‌هایی برای اقدام داریم. (برای توضیح "ترجیحات فکری"، لطفاً به نقاشی صفحه ۱۹۸ مراجعه کنید.) تمام قطعات پازل تصویری را ایجاد می‌کنند که می‌تواند سرخ‌هایی در خصوص یک مسیر یا اقدام خاص به ما بدهد.

چرا خودکارآمدی برای شغل و زندگی حرفه ای ما اهمیت زیادی دارد

وقتی نوبت به مقابله با اهداف، انجام وظایف و تسلط بر چالش‌ها می‌رسد، خودکارآمدی نقش مهمی ایفا می‌کند. افرادی که در مورد توانایی تغییر وضعیت خود تردید دارند، بیشتر تحت استرس قرار می‌گیرند و بنابراین بیشتر احساس افسردگی می‌کنند. آنها کمتر قادر به ایجاد انگیزه در خود بوده و کمتر می‌توانند با احساسات منفی خود مقابله کنند.

وقتی به دنیا می‌آییم، اولین مسیر سال‌های زندگی ما از پیش تعیین شده است، این مسیر توسط والدین ما و انتظارات آنها، جامعه و شرایطی که در آن رشد می‌کنیم شکل می‌گیرد. به همین ترتیب، روزهای اول ما در مدرسه در یک محیط سفت و سخت می‌گذرد که در آن باید به بهترین شکل ممکن عمل کنیم. اولین تصمیم اصلی ما این است که حرفه ای را که در آن باید آموزش ببینیم یا رشته تحصیلی خود را انتخاب کنیم.



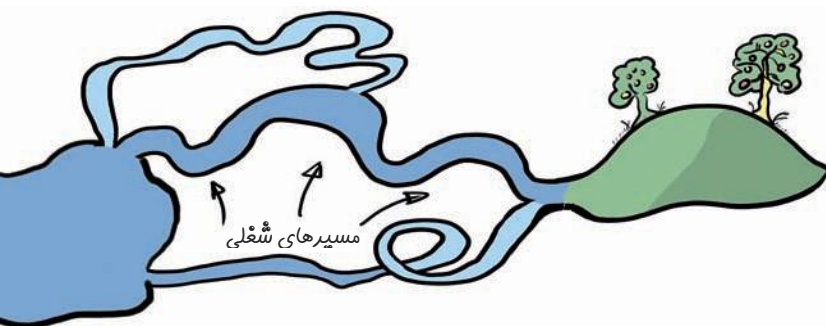
در این مرحله از زندگی ، برای اولین بار ما این فرصت را داریم که مسیری را انتخاب کنیم که متناسب با علایق خودمان باشد. اینجاست که معمولاً اولین احساسات مختلط درون ما ایجاد می شود و از خود می پرسیم که آیا واقعاً این یا آن موضوع را می خواهیم؟ این تصمیم بقیه زندگی ما را شکل خواهد داد.

مرحله "بحران ربع زندگی" حداکثر در پایان تحصیلات ما یا پس از آموزش ما نمایان می شود. ناگهان، ما دیگر در درون سیستم محدود یک مؤسسه آموزشی نیستیم، بلکه از ما خواسته می شود تا زندگی مان در جهان را بسازیم. از آن لحظه به بعد، ما خودمان مسئول زندگی خود هستیم. در فواصل زمانی مکرر، ما به طور فزاینده ای از خود سوالاتی مانند زیر می پرسیم:

من چه کسی هستم؟

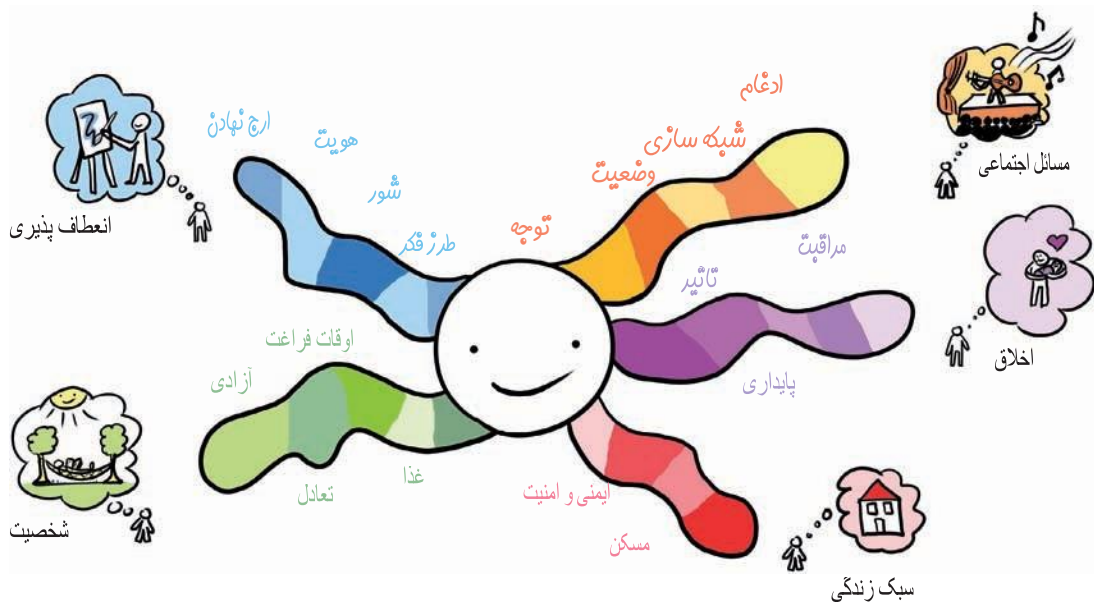
چه چیزهایی در زندگی من مهم هستند؟

چه چیزی مرا راضی می کند؟



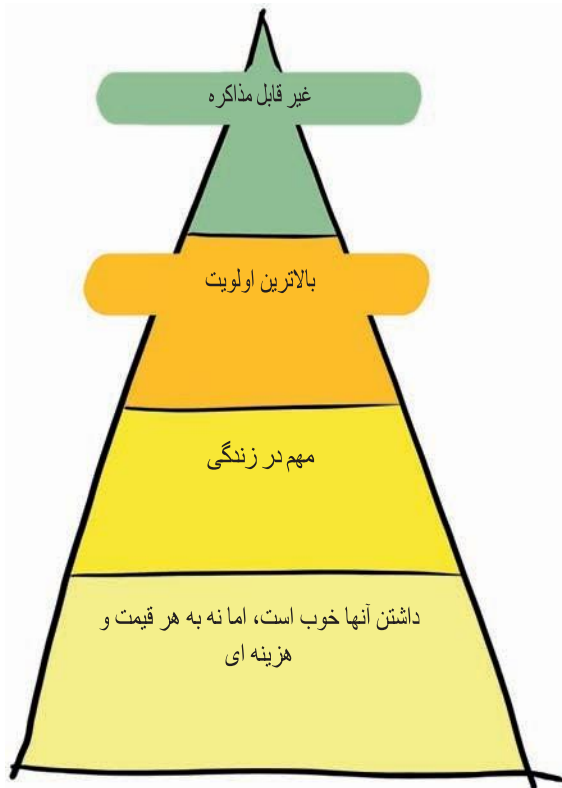
شماره دوران
پازنشستگی

در هر مرحله از زندگی، ما رویای خاصی برای آینده خود را در سر می‌پرورانیم و آرزوهای فردی بیشمار و ترس‌های مرتبط با آن به رویا اضافه می‌شود. اغلب آنها با یکدیگر در تضاد هستند، مانند تمایل به یک آپارتمان شیک در شهر در برابر ایده اوقات فراغت بیشتر.



با ابزارهای موجود در کتاب “تفکر طراحی زندگی”، ما توانستیم آگاهی خود را از اینکه کدام خواسته‌ها قوی‌تر هستند و بیشترین تأثیر را بر فرآیندهای تصمیم‌گیری ما دارند، افزایش دهیم. برای تجسم چیزهای مهم در زندگی، می‌توانیم یک بار دیگر خواسته‌ها و آرزوهای خود را بصورت سلسله‌مراتبی بنویسیم.

خواستنه‌هایی که برای شما بسیار مهم هستند را در هرم وارد کنید.



.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.
.

وقتی صحبت از شغل ما می شود، امکانات بی شماری وجود دارد. ما باید تصمیم بگیریم، صرف نظر از اینکه می خواهیم گام بعدی شغلی را برداریم، در حال برنامه ریزی برای تغییر شغل خود هستیم یا - مانند استیو - در ابتدای کاریم. ما باید تصمیم بگیریم و مطمئن شویم که قدم بعدی ما برای ما درست است. برای استیو، مهم این است که تصمیم بگیرد که آیا باید تحصیلات خود را ادامه دهد یا وارد زندگی حرفه ای شود.

استیو، ۲۳ ساله

- جهان وطن اوست اما سرگردان
- فارغ التحصیل با مدرک لیسانس
- در شمال ایالت نیویورک بزرگ شده و در حال حاضر در پالو آلتو زندگی می کند

دانشگاه:

- احتمالات زیادی برای آینده

مشکلات:

- توانایی های خود را نمی داند و (هنوز) نمی داند که از زندگی چه انتظاری باید داشته باشد



کارهایی که باید انجام دهد:

- در مورد آینده حرفه ای خود تصمیم بگیرد

استیو هنوز در ابتدای کار حرفه ای خود است. او به تازگی مدرک لیسانس خود را در رشته علوم مدیریت و مهندسی به پایان گرفته و در مورد اینکه چه کاری باید انجام دهد، هنوز تصمیم نگرفته است. در دوران تحصیل بیشتر به مباحث مدیریتی علاقه داشت تا دروس دیگر. او از بوت کمپهای هفته ای مدرسه d.school که در آن می شد یک مشکل واقعی را با استفاده از "طراحی اکوسیستم تجاری" حل کرد، لذت می برد. جایی که علاوه بر فناوری، تمرکز بر درک مدل های پیچیده کسب و کار و تدوین مزیتی بود که نیازهای مشتری را برآورده می کند.

به طور کلی، استیو از کار با افراد دیگر لذت می برد. او کنجکاو است و دوست دارد ایده ها را آزمایش کند. بسیاری از هم کلاسی‌های او نسبتاً درون‌گرا هستند و ترجیح می‌دهند مهارت‌های فناوری اطلاعات (IT) خود را بعداً در پایان دوره کارشناسی ارشد تقویت کنند. استیو در حال حاضر احساس می‌کند که فرصت انتخاب او بیشتر از بار است. او به‌طور فزاینده‌ای این سؤال را مطرح می‌کند که آیا نباید در رشته مدیریت یا ارتباطات تحصیل می‌کرد، که احتمالاً با طبیعت او سازگارتر بود.

علاوه بر این، فرصتی برای پیوستن به یک استارت آپ برای او ایجاد شده است. با این حال، تیم موسس آن استارت‌آپ بیشتر به دنبال کارشناسان یادگیری ماشینی برای پیاده سازی راه حل پیش بینی شده هستند. وقتی استیو صادقانه به آن فکر می‌کند، واقعاً نمی‌خواهد هر روز برنامه نویسی کند.

شغل ایده‌آل ما چایی است که

استعدادهای ما را با نیازهای جهان

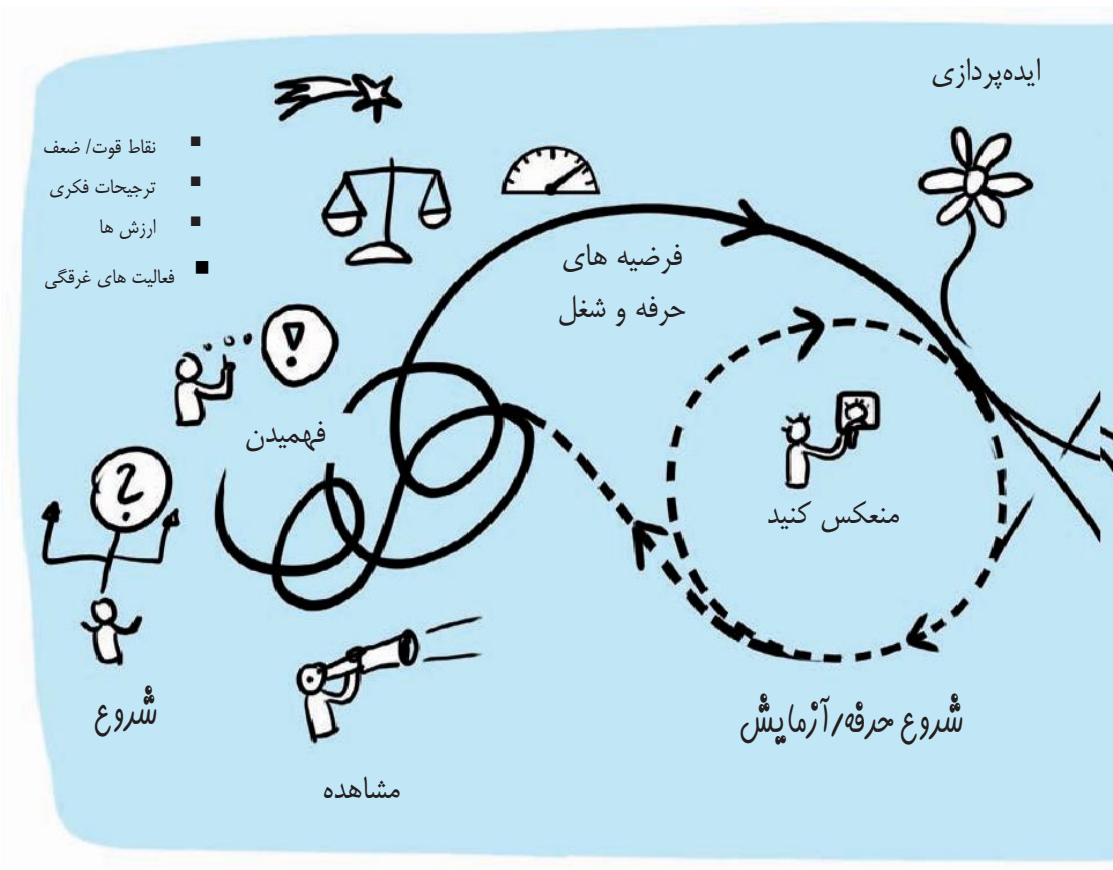
مرتبط می‌کند.

استیو باید در چهار هفته آینده تصمیم بگیرد. او هنوز سرگردان است و این حالت تعلیق را ذهنش منعکس می‌کند. او بیشتر شب‌ها بیدار می‌ماند و در مورد وضعیت و آینده خود فکر می‌کند. علاوه بر این، رابطه با دوست دخترش دچار بحران شده و استیو ناراضی‌تری او را درک نمی‌کند. دانشگاه استیو در هر ترم دوره‌های "طراحی زندگی" را ارائه می‌دهد، استیو دوست دارد در چنین دوره‌ای شرکت کند تا بتواند وضعیت خود را با تکنیک‌های "تفکر طراحی زندگی" تغییر دهد و بتواند بر بن‌بست فعلی خود غلبه کند.

مدل رویه ای ما

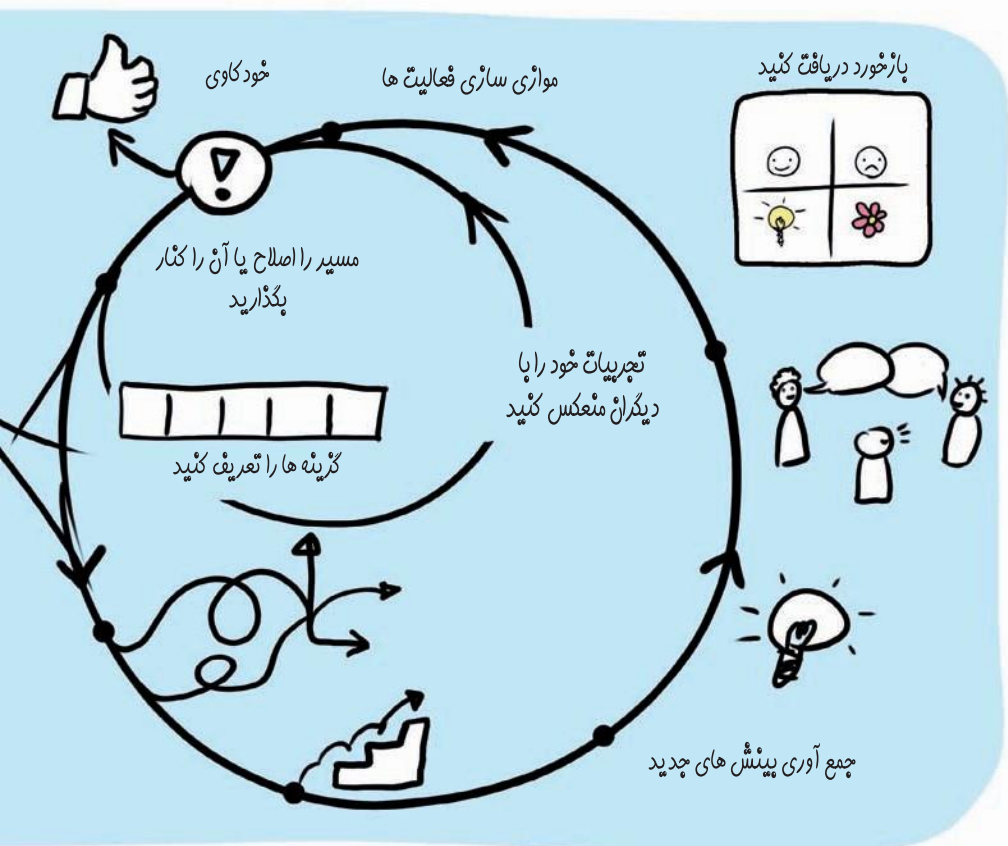
مدل ما با سفر به مسیرهای شغلی مختلف و یادگیری بیشتر در مورد خودمان و نیز یافتن آنچه در زندگی برای ما مهم است شروع می شود. در ابتدا، فرضیه هایی را در مورد مشاغل خاص تدوین می کنیم، خود کارآمد عمل می کنیم و بگونه ای آغاز می کنیم تا در پایان بفهمیم آینده حرفه ای خود را کجا می بینیم.

“تفکر طراحی زندگی” - چارچوب اکتشاف شغلی



مرحله تشخیص

آزمایش و مقایسه مسیرهای مختلف پشت سر هم منطقی است. ما اغلب در حین آزمایش یک فعالیت یا انعکاس وضعیت خود با دیگران، ایده های کاملاً جدیدی به ذهن ما می رسد. باز هم، مهم است که به طور مکرر پیش برویم، مسیرهای شغلی بالقوه ای را که دوست داریم حفظ کنیم، و آزمایش هایی را که با تصورات ما مطابقت ندارند را تغییر دهیم یا کنار بگذاریم.



مرحله طراحی

آیا ما توانایی‌ها، ارزش‌ها و عوامل محیطی انگیزش خود را می‌شناسیم؟

وقتی صحبت از شغل ما می‌شود، مهم است که در مورد توانایی‌های خود بیشتر بدانیم. در چنین شرایطی، روش‌هایی مانند نمایه HBDI می‌توانند به ما کمک کنند تا دریاپییم اولویت‌های فکری ما کجاست.

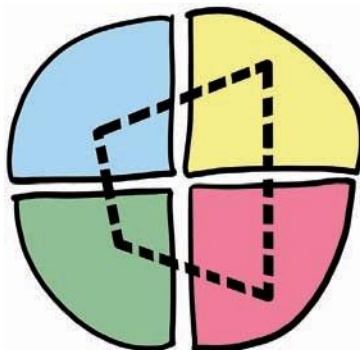
مدل HBDI (ابزار تسلط بر مغز هرمان) مغز ما را به چهار بخش فیزیولوژیکی تقسیم می‌کند. این مدل نه تنها بصورت چپ و راست است بلکه حالت مغزی و لیمبیک را نیز در بر می‌گیرد. چهار ربع به ما امکان می‌دهد چندین سبک تفکر را تشخیص دهیم. از یک طرف، حالت‌های شناختی و عقلانی وجود دارد که به نیمکره مغزی باز می‌گردد. از سوی دیگر، ما حالت‌های ساختار یافته و احساسی را می‌بینیم که ترجیحات لیمبیک را توصیف می‌کنند. در بیشتر موارد، ما می‌توانیم به سرعت خود را در یکی از ربع‌های مدل، حتی بدون آزمایش قرار دهیم و ترجیحات فکری خود را تعیین کنیم.

متفکر

ذهنیت تحلیلی
دارای مهارت فنی
حل‌کننده مشکل
اهل عدد و رقم

سازمان‌دهی‌کننده

نظم‌دهنده
ترتیب‌گرا
برنامه‌ریز
عملگرا



خلاق

کل‌نگر
یکپارچه‌ساز
خلاق
نوآور

اجتماعی

اجتماعی
احساسی
پرتحرک
هیجانی

یک ابزار خوب برای تعیین اولویت‌ها چک لیست زیر است که بر اساس مدل HBDI است. تعداد ویژگی‌های انتخاب شده ترجیحات ما را نشان می‌دهند. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد آزمون HBDI می‌توانید به وب‌سایت HBDI مراجعه کنید: <https://www.thinkherrmann.com>

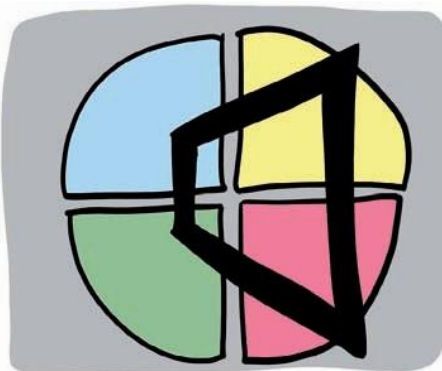
شناخت توانایی‌های استیو



<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> جمع‌آوری حقایق <input type="checkbox"/> موقعیت‌ها را منطقی تحلیل می‌کنید <input type="checkbox"/> مشکلات را به روشی منطقی حل می‌کنید <input type="checkbox"/> استدلال منطقی دارید <input checked="" type="checkbox"/> بر اعداد و مقادیر تکیه می‌کنید <input type="checkbox"/> ارتباطات فنی را درک می‌کنید 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> تصویر بزرگ را می‌بینید <input type="checkbox"/> عدم اطمینان و ناتوانی‌ها را تحمل می‌کنید <input checked="" type="checkbox"/> فرصت‌ها و امکانات را می‌شناسید <input checked="" type="checkbox"/> مشکلات را نسبتاً شهودی حل می‌کنید <input checked="" type="checkbox"/> راه‌حل‌ها و مفاهیم را یکپارچه می‌کنید <input checked="" type="checkbox"/> چیزهای شناخته‌شده و ثابت را زیر سوال ببرید <input type="checkbox"/> از تحیل استفاده می‌کنید و پینش دارید
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> به طور عملی با مشکلات برخورد می‌کنید <input type="checkbox"/> کشف مشکلات پنهان <input checked="" type="checkbox"/> روی آن هستم، پیگیر هستید <input checked="" type="checkbox"/> مدیریت با نظارت و با جزئیات <input type="checkbox"/> برنامه ریزی دقیق <input type="checkbox"/> مراقب قرارها و برنامه‌ها هستید 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> شناسایی مشکلات بین فردی <input checked="" type="checkbox"/> واکنش افراد دیگر را احساس می‌کنید <input checked="" type="checkbox"/> احترام به ارزش‌های اخلاقی <input type="checkbox"/> با افراد دیگر با کرمی ملاقات می‌کنید <input type="checkbox"/> مشتاق هستم و دیگران را متقاعد می‌کنید <input checked="" type="checkbox"/> به زبان بدن واکنش نشان می‌دهید <input checked="" type="checkbox"/> به احساس درونی تکیه مباحث مالی را در نظر می‌گیرید

ترجیح فکری استیو بیشتر در نواحی زرد و قرمز مدل است. اگر او قبل از شروع تحصیل از این موضوع آگاه بود، و به همین خاطر بهتر بود رشته دیگری را انتخاب می‌کرد که بیشتر با تمایلات او سازگاری داشت.

ترجیحات فکری استیو ترسیم شد

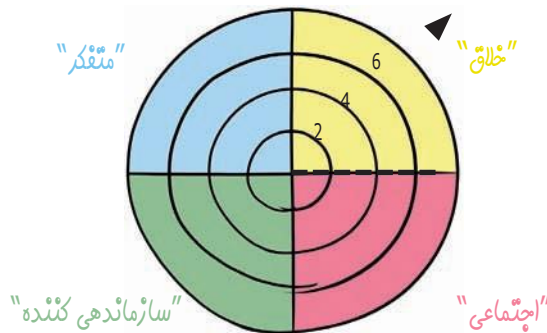


ترجیحات فکری شما کجاست؟ تعداد کادرهای علامت گذاری شده در ماتریس زیر به شما یک سرنخ خواهد داد.



<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> جمع آوری حقایق <input type="checkbox"/> موقعیت ها را منطقی تحلیل می کنید <input type="checkbox"/> مشکلات را به روشی منطقی حل می کنید <input type="checkbox"/> استدلال منطقی دارید <input type="checkbox"/> بر اعداد و مقادیر تکیه می کنید <input type="checkbox"/> ارتباطات قوی را درک می کنید 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> تصویر بزرگ را می بینید <input type="checkbox"/> عدم اطمینان و ناتوانی ها را تحمل می کنید <input type="checkbox"/> فرصت ها و امکانات را می شناسید <input type="checkbox"/> مشکلات را نسبتاً شهودی حل می کنید <input type="checkbox"/> راه حل ها و مفاهیم را یکپارچه می کنید <input type="checkbox"/> چیزهای شناخته شده و ثابت را زیر سوال می برید <input type="checkbox"/> از تخیل استفاده می کنید و بینش دارید
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> به طور عملی با مشکلات برخورد می کنید <input type="checkbox"/> کشف مشکلات پنهان <input type="checkbox"/> روی آن هستم، پیگیر هستید <input type="checkbox"/> مدیریت با نظارت و با جزئیات <input type="checkbox"/> برنامه ریزی دقیق <input type="checkbox"/> مراقب قراها و برنامه ها هستید 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> شناسایی مشکلات بین فردی <input type="checkbox"/> واکنش افراد دیگر را احساس می کنید <input type="checkbox"/> احترام به ارزش های اخلاقی <input type="checkbox"/> با افراد دیگر با گرمی ملاقات می کنید <input type="checkbox"/> مشتاق هستم و دیگران را متقاعد می کنید <input type="checkbox"/> به زبان بدن واکنش نشان می دهید <input type="checkbox"/> به احساس درونی تکیه مباحث مالی را در نظر می گیرید

نمودار HBDI شما چگونه به نظر می رسد؟
از تعداد تأییدهای تکلیف فوق استفاده و نمودار HBDI خود را ترسیم کنید.

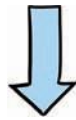


$$\text{دانش} + \text{توانایی} * \text{قدرت} = \text{استعداد}$$

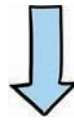


تجلیات قوی خود را منعکس کنید و از خود پیدایش کنید که چگونه می‌توانید به طور موثر از آنها استفاده کنید.

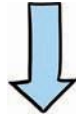
تجلی قوی در سبک تفکر (مثلاً به عنوان یک "خلاق و انسان دوست" یا به عنوان یک "متفکر")



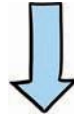
منجر به



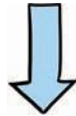
سبک‌ها و استعدادهای تفکر ترجیح داده می‌شود



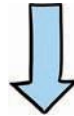
تأثیر می‌گذارد در:



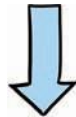
- آنچه شما به آن علاقه دارید
- آنچه را که سریع‌تر یاد می‌گیرید
- آنچه الهام بخش شماست
- نحوه ارتباط شما با دیگران



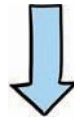
منجر به



- چگونه کاری را انجام می‌دهید
- در چه چیزی موفق هستید
- چگونه با دیگران کار می‌کنید



برای شما چه معنی‌ای دارد؟



کدام ارزش‌ها برای ما مهم هستند؟

عوامل دیگری مانند ارزش‌ها نیز می‌توانند در انتخاب حرفه و شغل مناسب ما نقش مهمی داشته باشند. یک تمرین ساده از مریبگری شامل تأمل در ویژگی‌های مختلف است که ارزش‌ها و ایده‌هایی را توصیف می‌کنند که برای ما در زندگی مهم هستند.

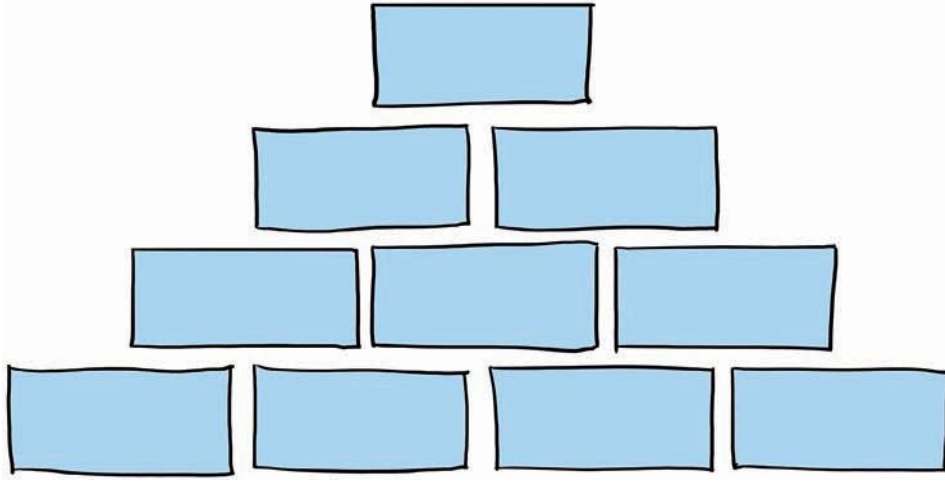
می‌توانیم مجموعه‌ای از ارزش‌های خود را ایجاد و یا برای ساده‌تر بودن ساده‌تر از لیست زیر برای ترسیم هرم ارزش خود استفاده کنیم. ما ۱۰ ارزش مهم خود را (از بین بیش از ۶۰ ارزش کلیدی) انتخاب می‌کنیم و با وارد کردن آنها به صورت سلسله مراتبی در هرم، آنها را اولویت بندی می‌کنیم.

○ به رسمیت شناختن خودمختاری	○ کار پرتری ارتباط ویژه‌گی خاص توسعه فردی انصاف شادی مراقبت پراری شوخ طبعی خوشگذرانی هنر وفاداری رحم و شفقت دلسوزی فکر کردن شراکت عشق اعتماد به نفس هیچان ورزش استقلال	○ زیبایی شناسی حرفه ای بودن متعلق بودن مسئولیت شخصی موفقیت خانواده دوستی طبیعت گرا عدالت هارمونی فرزندان استاندارد زندگی لذت کنجکاوای سیاست آرامش ایمنی و امنیت صرفه چوپی وضعیت اعتماد ظاهر	○ ظاهر بهتر بودن اقتدار و احترام نفوذ تعذیه تناسب اندام صلح احساس امنیت سلامتی پیشش فعالیت کارایی قدرت موسیقی پار بودن ثروت خودکفایی جست و جوی معنا معنویت رویاهای حقیقت
-----------------------------	--	---	--

مقادیری را وارد هرم کنید که برای شما خیلی مهم هستند.



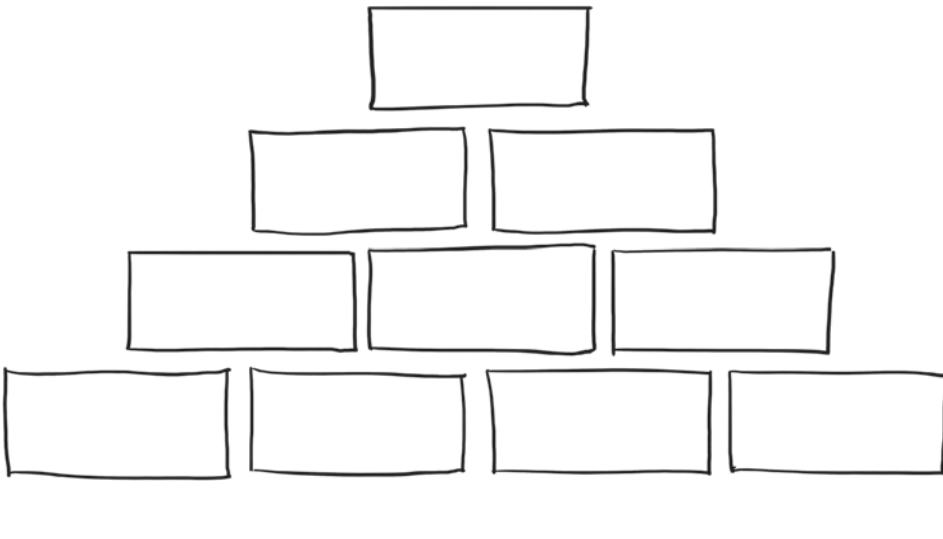
مهمترین



- در مورد هرم خود چه احساسی دارید؟
- مثلاً آیا واقعاً ثروت مهمترین ارزش شماست یا شراکت و دوستی برای شما مهمتر است؟

در هرم دوم، مجدداً فضایی برای مرتب سازی ارزش‌های شما وجود دارد.

مهمترین



از انجام چه کارهایی لذت می‌بریم؟ کدام فاکتورهای محیطی برای ما مهم هستند؟

بازتاب دوم بررسی می‌کند که ما چه نوع کار و وظایفی را به بهترین نحو ممکن انجام می‌دهیم. ما همچنین می‌توانیم مجموعه‌ای از وظایف و عوامل محیطی خود را برای این بازتاب خود ایجاد کنیم یا ۱۰ مورد را از لیست ارائه شده زیر انتخاب کنیم. سپس این عوامل را در یک هرم دسته‌بندی کنیم تا بتوانیم به اهمیت آنها فکر کنیم.

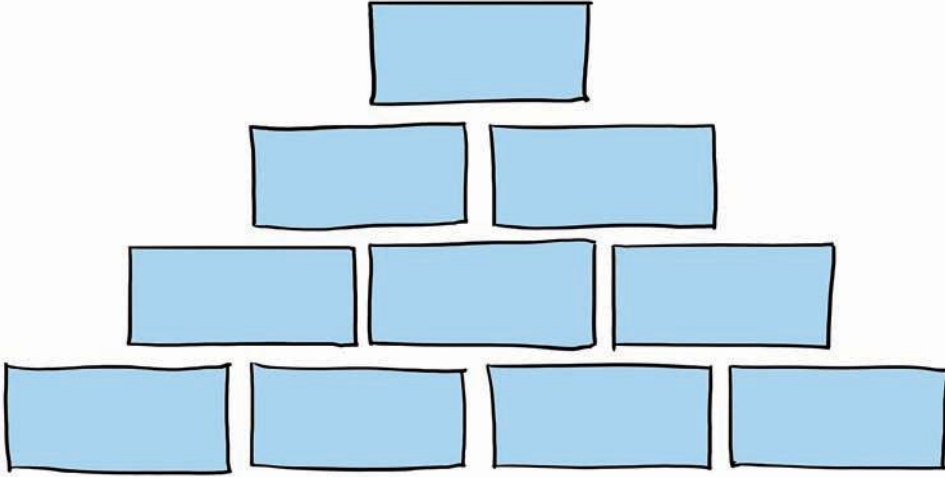
<ul style="list-style-type: none"> ○ نتایج قابل مشاهده ○ آزادی انتخاب ○ چالش‌ها ○ پروژه‌های بزرگ ○ اقدام مستقل ○ کنترل کم توسط محیط ○ کار با جزئیات کم ○ اهداف روشن ○ قوانین واضح ○ توضیح تغییرات ○ ساخت عملگر ○ شفاف بودن شرح شغل ○ فرصتی برای پرسیدن سوالات ○ کارهایی که نیاز به دقت دارند ○ محیط کار بدون مزاحمت 	<ul style="list-style-type: none"> ○ تنوع ○ زمان لذت بردن از زندگی است ○ آزادی عمل بدون مشکل ○ شرایط انعطاف پذیر ○ امکان ارتباط ○ شناخت عمومی ○ همکاری با مردم ○ فضای دوستانه و باز ○ امنیت و ثبات ○ زمان تطبیق با تغییرات ○ کار روی تیم‌های کوچک ○ به رسمیت شناخته شدن ○ انتظارات به وضوح فرموله شده است ○ محیط هماهنگ ○ کار ساخت یافته
--	---

اولویت بندی عوامل محیطی



هرم خود را با مهم ترین عوامل محیطی انگیزش ایجاد کنید.

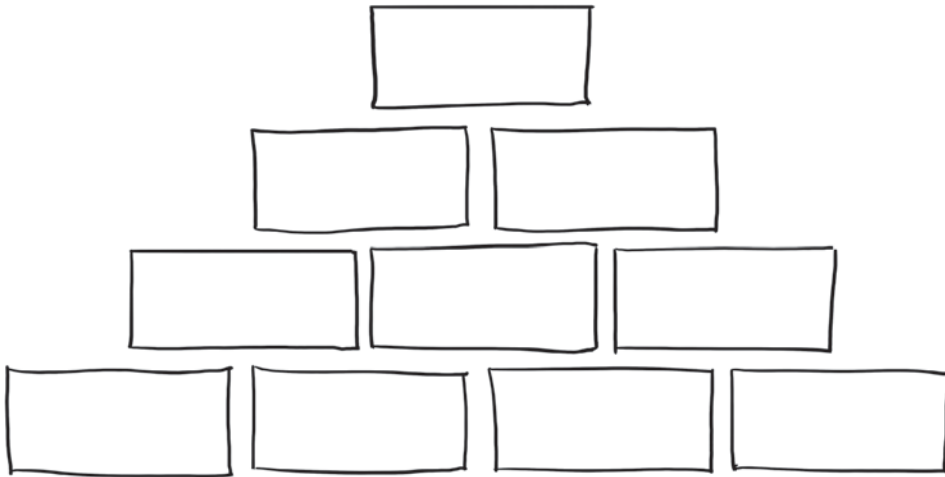
مهمترین



- در مورد هرم خود چه احساسی دارید؟
- مثلاً آیا واقعاً "اهداف روشن" برای شما مهم است یا "فضای دوستانه" مهمتر است؟

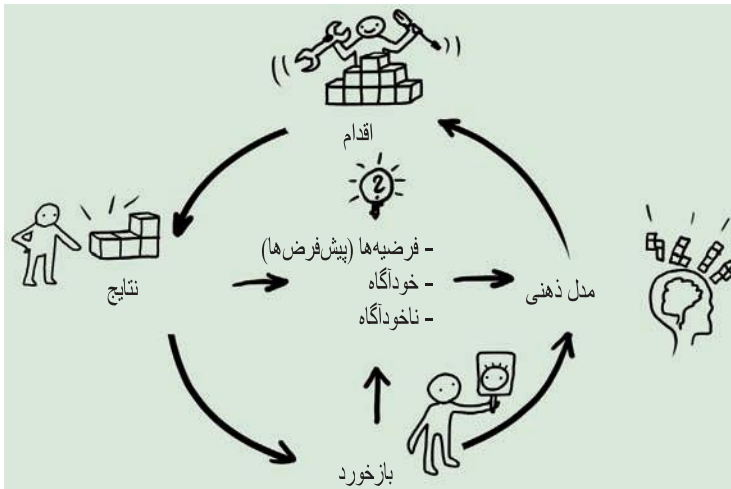
در هرم دوم، مجدداً امکان مرتب سازی عوامل محیطی وجود دارد.

مهمترین



بر پیش فرض‌ها غلبه کنید

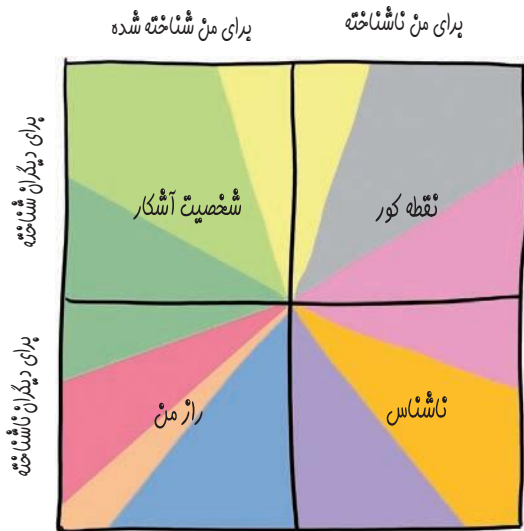
علاوه بر ارزش‌های ما و عوامل محیطی، پیش‌فرض‌ها اغلب نقش حیاتی در پویایی تغییرات دارند. پیش‌فرض‌ها بر مدل ذهنی ما تأثیر می‌گذارند، به عنوان مثال، چگونه رفتار می‌کنیم، از کدام روال پیروی می‌کنیم، یا وارد چه روابطی می‌شویم.



اگر شغلی را در یک شرکت جدید بپذیریم به دلیل اینکه شغل قبلی را دوست نداشتیم، فرضیه‌های بسیار مشخصی در مورد اینکه وظایف آینده ما چگونه خواهد بود، چگونه با همکاران جدیدمان کار خواهیم کرد یا با چه نوع فرهنگ شرکتی مواجه خواهیم شد، داریم و البته، ما معمولاً فرض را بر این می‌گذاریم که وضعیتی بهتر از وضعیتی که تاکنون تجربه کرده‌ایم، پیدا خواهیم کرد. این که آیا این فرضیه‌ها اعمال می‌شوند یا نه، تنها در آینده و زمانی که ما واقعاً این موضع را اتخاذ کنیم، مشخص می‌شود. این نکته در مورد انتخاب رشته تحصیلی یا تعیین گام بعدی زندگی پس از فارغ التحصیلی با مدرک لیسانس - مانند مثال استیو - صدق می‌کند. همانطور که می‌توانید تصور کنید، فرضیه‌ها گاهی اوقات اعمال می‌شوند، اما، هر چند وقت یکبار، فرضیه‌ها رد می‌شوند.

چالش این است که ما معمولاً از وجود این فرضیه‌ها بی اطلاع هستیم و آنها را در ملاحظات خود لحاظ نمی‌کنیم. آنها در ما ریشه دوانده‌اند زیرا در گذشته ما ایجاد و از آن موقع کار کرده‌اند یا احتمالاً ما تجربه مثبتی هم داشته‌ایم که ما را گمراه کرده تا به فرضیات خود فکر نکنیم. ما اغلب خود را با چند فرض محدود می‌کنیم و بسیاری از فرضیات را که به همان اندازه مهم و گاهی حتی مهمتر بوده‌اند را نادیده می‌گیریم. آنها به اصطلاح نقاط کور ما هستند.

ما انسان‌ها معمولاً برای مدت بسیار طولانی به فرضیه‌های خود (خودآگاه یا ناخودآگاه) پایبند هستیم. مهم است که آگاه باشیم که آنها فقط فرضیات هستند و سودمندی آنها زمانی زیر سوال می‌رود که ثابت شود مفید نیستند، یعنی زمانی که خود را در یک بحران می‌بینیم.



مثلاً از نظر شغلی، چنین بحرانی خود را به صورت فرسودگی شغلی نشان می‌دهد یا از نظر تحصیلی زمانی که نمرات امتحانی ما بدتر و بدتر می‌شود، می‌توان شاهد آن بود. بنابراین مهم است که ما دائماً در مورد فرضیه‌هایی که نحوه تفکر و اعمال ما بر آنها استوار است فکر کنیم و آنها را زیر سوال برده و بررسی کنیم. ما مرتباً سودمندی آنها را بررسی می‌کنیم زیرا فرضیه‌ها در سیستم‌های انسانی باید بارها و بارها بازنگری و مجدد ایجاد شوند، زیرا زمینه و چارچوبی که ما در آن فعالیت می‌کنیم دائماً در حال تغییر است.

اگر فرضیه‌های خود را دور نریزیم، تا زمانی که به استعفا یا فرسودگی شغلی برسیم مانند این است که روی چرخ همسرت گیر کرده باشیم...

اما زیر سؤال بردن فرضیه‌ها زمانی که بر زندگی شما تأثیر می‌گذارد دشوار است زیرا برای انجام این کار دایما باید فرضیاتی است که تاکنون مفید بوده‌اند را زیر سؤال ببریم. در نتیجه، باید از روال‌ها و الگوهای فکری که در طول سال‌ها به آن علاقه‌مند شده و به آنها عادت کرده‌اید دست بردارید. زمان آن فرا رسیده است که فضا را برای موضوع جدیدی باز کنیم. برای مثال، برای استیو، فرضیه‌هایی که تاکنون معتبر بوده‌اند، به شدت متأثر از خانواده او بوده‌اند. او از طریق تفکر بر روی خود توانست «طرز فکر خود» را به عنوان موضوع بررسی انتخاب کند. زمان تدوین فرضیه‌های جدید فرا رسیده بود.

فرموله کردن فرضیه‌ها



اولین گام برای ابداع یک فرضیه جدید تأمل و تفکر است. نتیجه تفکرات شما در مورد ارزش‌ها، ترجیحات فکری و عوامل محیطی انگیزاننده، سرنخ‌های اولیه را برای آنچه برای شما مهم است به شما خواهد داد. شما همچنین می‌توانید در جنبه‌های مختلف فکر کنید و از خود بپرسید:

در مدرسه، آموزش و در طول تحصیل از کدام درس‌ها لذت بیشتری می‌بردید؟

.....

.....

هنگام صحبت با همکاران و دوستانتان به گفتگو درباره چه موضوعاتی علاقه مند هستید؟

.....

.....

وقت آزاد خود را روی چه موضوعی صرف می‌کنید تا پیشتر در مورد آن بدانید؟

.....

.....

آیا خدمات یا محصولات و وجود دارد که شما را معذوب خود کنند؟ چرا آنها مورد توجه شما هستند و آیا مایلید در مورد نحوه ایجاد این خدمات و اینکه چه کسی مالک آنهاست پیشتر بدانید؟

.....

.....

مرحله دوم این است که دو تا سه عبارت را بر اساس علایق خود فرموله کنید و از بین آنها یکی را که بیشتر دوست دارید انتخاب کنید. برای مثال، استیو ممکن است بنویسد:



من به طور کلی موضوعات اقتصادی و نوآوری را دوست دارم. من به فناوری‌های جدید و به‌ویژه اینکه چگونه می‌توان آن‌ها را به طور سودآور پیکار برد، علاقه‌مندم.

A large grid of dots for writing.

مرحله سوم، فرموله کردن انواع گزاره‌های «من معتقدم، می‌خواهم...» است. استیو جمله زیر را در میان بسیاری از اظهارات دیگر فرموله کرده است:



فکر می‌کنم می‌خواهم در شرکتی کار کنم که از فناوری‌های پیشرفته استفاده می‌کند یا در حال توسعه آن در داخل است.

A large grid of 20 columns and 25 rows of dots for writing.

مرحله چهارم، مقایسه وضعیت فعلی شما، بینش هایی است که به تازگی به دست آورده اید با فرضیه های غالب قبلی شماست.



چگونه "جهان بینی جدید" شما با وضعیت موجود مطابقت دارد؟ تفاوت بین "دنیای شخصی" و موقعیت جدید شما چیست؟

A large grid of dots for writing, consisting of 20 columns and 20 rows.

نتیجه تاملات

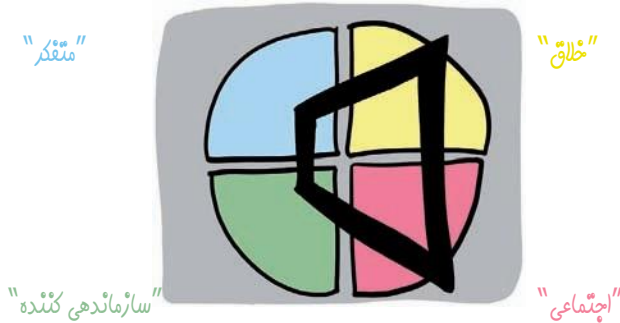
تاملاتی که در مورد مهارت‌ها، ارزش‌ها و عوامل محیطی برانگیزاننده انجام داده ایم به ما کمک می‌کند فرصت‌ها و گزینه‌هایی را برای برنامه‌ریزی حرفه‌ای و شغلی خود انتخاب کنیم.

مهارت‌ها، ارزش‌ها و عوامل محیطی انگیزشی استیو



ترجیح فکری استیو در سمت راست مغزش است. مثلاً می‌تواند خیلی خوب با افراد دیگر برخورد کند و بسیار همدل است. او همچنین مشکلات را به طور شهودی حل می‌کند.

مشخصات HBDI استیو



- از نظر ارزشی، استیو «استقلال»، «استاندارد زندگی»، «فعالیت» و «تعلق» را در راس هرم قرار می‌دهد.
- هنگام تأمل در مورد عوامل محیطی، استیو به «ایمنی و ثبات»، «قوانین روشن»، «جو دوستانه و باز» و «جزئیات کمی کار» اهمیت ویژه‌ای قائل است.

**"بهترین انتخاب" خود را پیدا کنید
و توانمندی‌های خود را درک کنید.**

بازتاب شما چه پینش جدیدی (از نظر توانمندی‌ها، ارزش‌ها، عوامل محیطی و مقایسه فرضیه‌های موجود و جدید در شما) ایجاد کرده است؟



A large grid of dots for writing the answer.



طراحی مسیرهای شغلی

هر یک از ما با دیگری متفاوت است، در نتیجه مسیرهای حرفه ای و شغلی ما نیز متفاوت است. به قول معروف: «راه‌های زیادی به رم منتهی می‌شود»، و در نهایت، زمانی که از کاری که انجام می‌دهیم احساس رضایت و خشنودی کنیم، در آن شغل همیشه موفق خواهیم بود. هنگام طراحی مسیرهای شغلی، می‌خواهیم تا آنجا که ممکن است مسیرهای شغلی را تصور، آزمایش و بررسی کنیم. این تکرار به ما کمک می‌کند تا گزینه بهتری را انتخاب و فضایی را برای تغییر ایجاد کنیم یا آنچه را که در حال حاضر انجام می‌دهیم را تأیید کنیم.



گزینه‌هایی برای برنامه‌ریزی حرفه‌ای و شغلی ایجاد کنید

معمولاً دو موقعیت بحرانی از نظر برنامه‌ریزی شغلی می‌تواند وجود داشته باشد: یا در خلاء هستیم و عموماً نمی‌دانیم از نظر شغلی یا حرفه‌ای چه کار کنیم، یا یک قدم جلوتر هستیم، گزینه‌های زیادی برای ما وجود دارد، اما نمی‌دانیم کدام یک را انتخاب کنیم. اگر گزینه‌های مشخصی پیش‌رو دارید، می‌توانید مستقیماً به صفحه ۲۲۶ بروید. با این حال، توصیه می‌کنیم در هر صورت این تمرین را انجام دهید زیرا اغلب بینش‌های جدید و غیرمنتظره‌ای را با خود به همراه دارد.

فقط یک طرح مسیر شغلی ایجاد نکنید، بلکه ویرایش‌های مختلفی را ایجاد کنید. حتی اگر قبلاً یک مسیر را آغاز کرده‌اید، گزینه‌های مختلف برای توسعه شما ارزشمند خواهند بود.

برای نوع اول، یعنی وقتی سرنجی از آنچه که باید در آینده پیابید نداریم، سه طرح حرفه‌ای و شغلی را طراحی می‌کنیم - با ویژگی‌های زیر:

۱. به شغل فعلی خود ادامه دهید که کم و بیش از آن راضی هستید: "شما مسیری را دنبال می‌کنید که قبلاً دنبال می‌کنید."



۲. یک شغل جدید پیدا کنید، به این معنی که موقعیت فعلی دیگر وجود ندارد: "شما باید یک طرح B ارائه دهید."

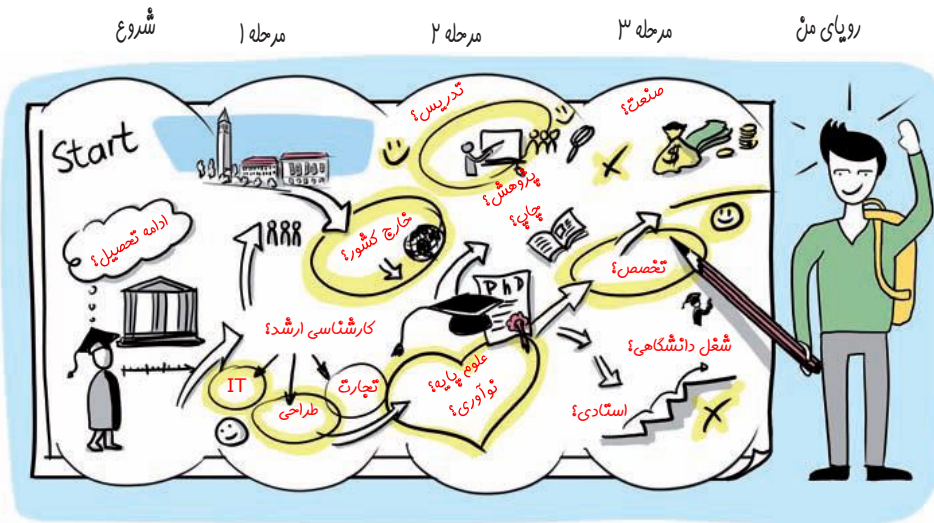


۳. زندگی‌ای را طراحی کنید که در آن پول و موقعیت هیچ نقشی ندارند: "شما می‌توانید آنچه را که از انجام دادن آن لذت می‌برید انجام دهید."

استیو سه نقطه کانونی زیر را هیجان انگیز می‌داند: "به‌مانند قبل ادامه دهید"، "اگر مسیر فعلی وجود نداشته باشد چه اتفاقی می‌افتد" و در نهایت "لونا پارک"، یعنی فقط کاری را که دوست دارید انجام دهید. بر اساس سه نقطه کانونی، او سه برنامه زندگی را ایجاد می‌کند. مدرک لیسانس او در علوم مدیریت و مهندسی همیشه نقطه شروع را تشکیل می‌دهد.



برنامه زندگی استیو: "به تحصیل ادامه بده"

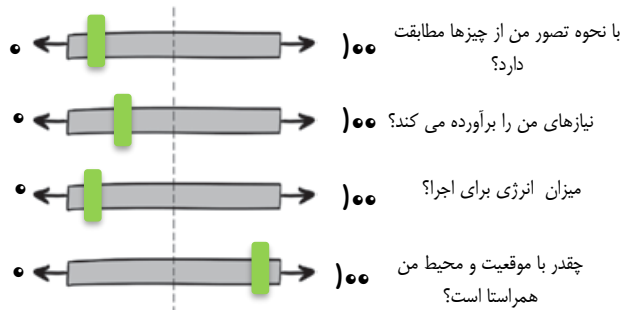


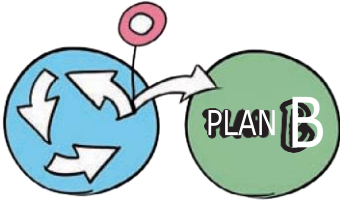
برنامه زندگی چه نیازهایی را برطرف می‌کند؟

- آیا تحقیق چیزی است که بتوانم تصور کنم؟
- آیا باید مطالعه سیستم‌های اطلاعات کسب و کار را ادامه دهم یا چیز دیگری؟
- آیا می‌خواهم در بخش صنعتی کار کنم یا در دانشگاه؟

برنامه زندگی چه سوالاتی را پاژ می‌گذارد؟

- ایده خوبی است، اما این واقعاً ویژه من نیست.
- یک محیط جدید و یک کشور جدید مرا وسوسه می‌کند.
- در حال حاضر نمی‌توانم تصور کنم که کار در یک دانشگاه چگونه خواهد بود.





برنامه زندگی استیو: "ادامه تحصیل جز، گزینه‌ها نیست"

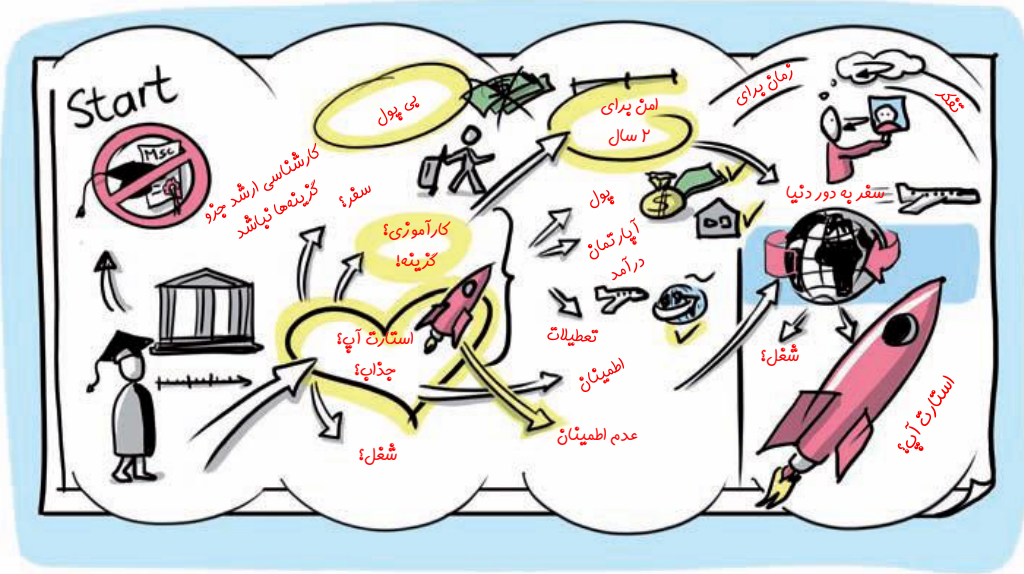


شروع

مرحله ۱

مرحله ۲

رویای من

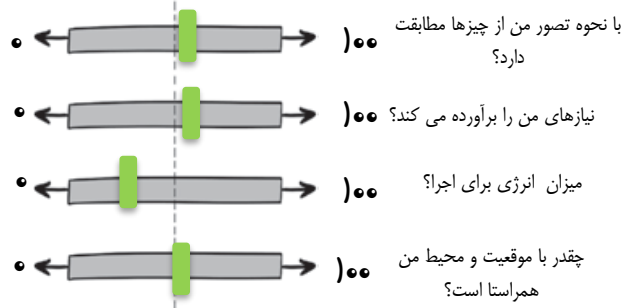


برنامه زندگی چه نیازهایی را برطرف می‌کند؟

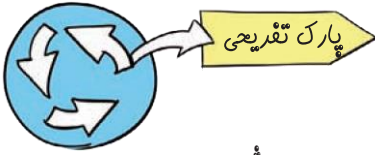
- آیا می‌توانم بدون هیچ تجربه‌ای در یک استارت‌آپ ارزش افزوده ایجاد کنم؟
- آیا برنامه کارآموزی می‌تواند جایگزین خوبی باشد؟
- آیا پس از آن همه مسیرها برای من باز خواهند شد؟

برنامه زندگی چه سوالاتی را پاز می‌گذارد؟

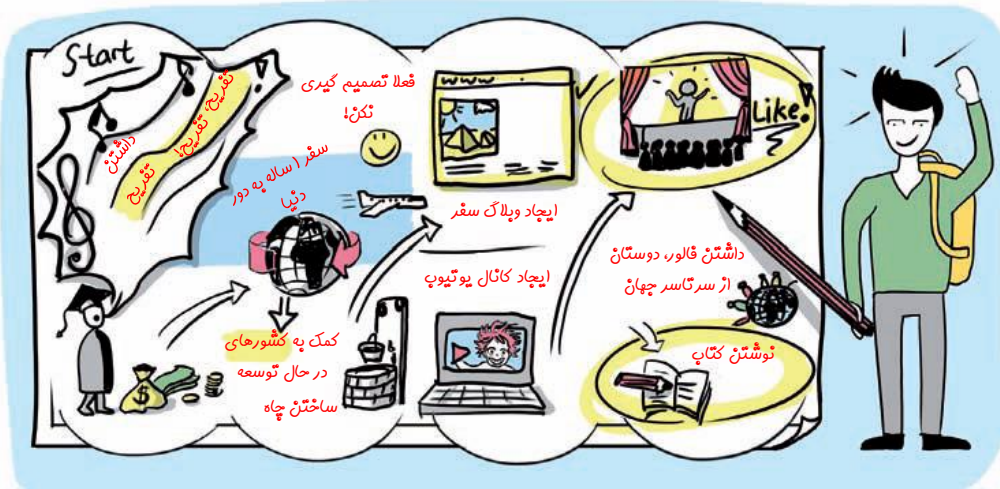
- کار در یک استارت‌آپ "خوب" به نظر می‌رسد، اما نامشخص است.
- یک دوره یکساله کارآموزی به من این فرصت را می‌دهد که موضوعات مختلف یک شرکت را بدانم.
- دنیا و بزرگی آن برای من جذاب و یک سفر طولانی به دور دنیا رویای من است.
- اما برای این، ابتدا باید مقداری پول پس انداز کنم.



برنامه زندگی استیو: "فقط کاری را انجام دهید که از انجام دادن آن لذت می‌برید"



شروع | مرحله ۱ | مرحله ۲ | مرحله ۳ | رویای من

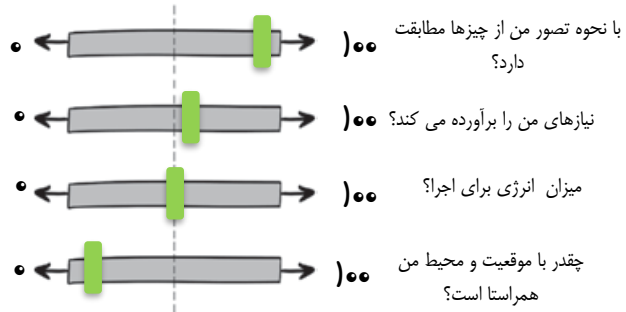


برنامه زندگی چه نیازهایی را برطرف می‌کند؟

- آیا من می‌خواهم به بصورت طولانی مدت دور دنیا سفر کنم؟
- چگونه می‌توانم پروژه‌هایی را پیدا کنم که کمک کنند؟
- آیا مشهور شدن با طرز تفکر و شخصیت من مطابقت دارد؟

برنامه زندگی چه سوالاتی را باز می‌گذارد؟

- اگر حالا همه چیز را کنار بگذارم و سفری به دور دنیا داشته باشم، عالی به نظر می‌رسد، اما مطمئن نیستم که جرات انجام آن را داشته باشم یا نه؟
- ایده کمک کردن و یافتن راه حل‌های خلاقانه، ایده زیبایی است که به من احساس خوبی می‌دهد.
- در واقع، وقتی به آن فکر می‌کنم، نمی‌خواهم مشهور شوم. حداکثر، می‌خواهم به دوست دختر سابقم نشان دهم که "برای من هم چیزهای زیادی وجود دارد."



اگر چیزی را تغییر نمی‌دادید، شغل‌تان چگونه پیش می‌رفت؟



مسیر شغلی شماره ۱:

شروع

مرحله ۱

مرحله ۲

این طرح زندگی چه نیازهایی را برطرف می‌کند؟

.....

.....

.....

این طرح زندگی چه سوالاتی را نمی‌تواند پاسخ دهد؟

.....

.....





.....



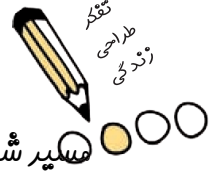
مرحله ۳

نتیجه ایده‌آل

دید کلی از طرح زندگی

- ) •• با نحوه تصور من از چیزها
مطابقت دارد؟
- ) •• نیازهای من را برآورده می‌کند؟
- ) •• میزان انرژی برای اجرا؟
- ) •• چقدر با موقعیت و محیط
من همراستا است؟

اگر موقعیت فعلی دیگر وجود نداشته باشد، چه می کنید؟

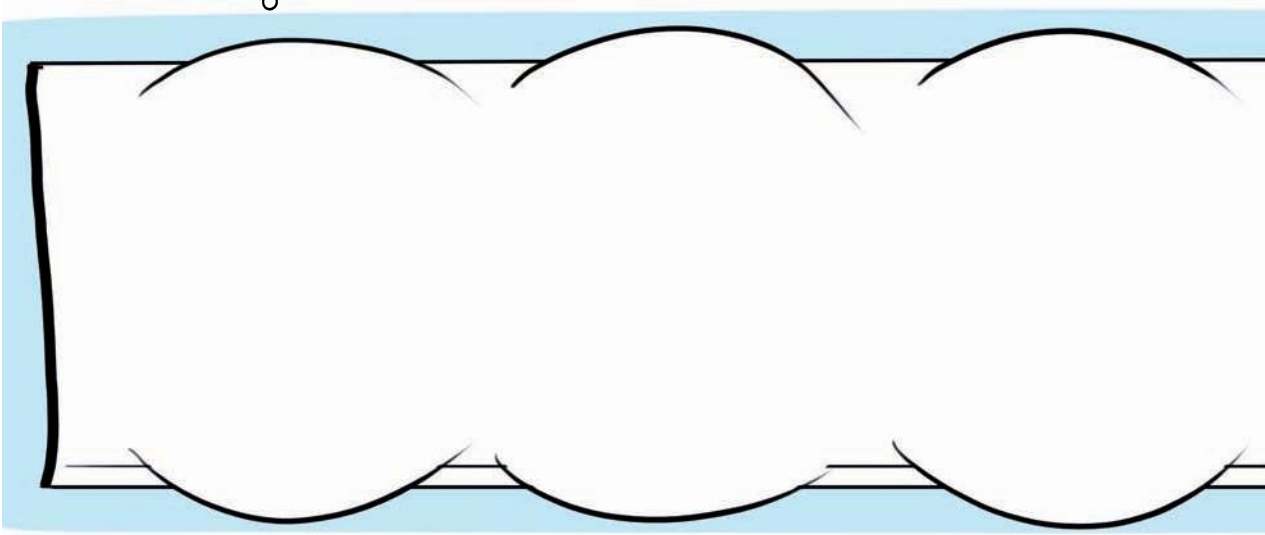


مسیر شغلی شماره ۲:

شروع

مرحله ۱

مرحله ۲



این طرح زندگی چه نیازهایی را برطرف می کند؟

.....

.....

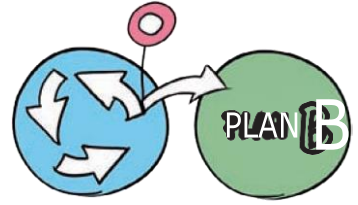
.....

این طرح زندگی چه سوالاتی را نمی تواند پاسخ دهد؟

.....

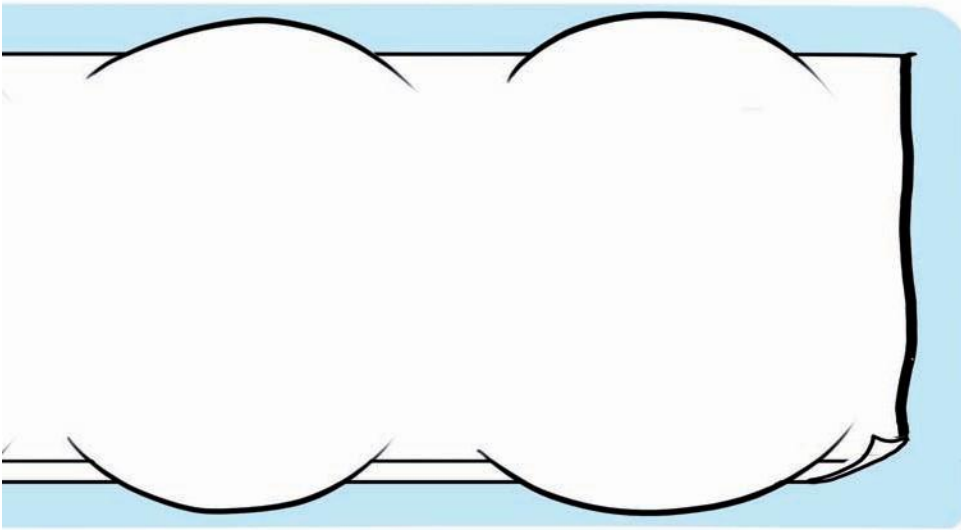
.....

.....



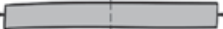



مرحله ۳

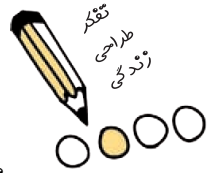
نتیجه ایده آل



دید کلی از طرح زندگی

- ←  →) •• با نحوه تصور من از چیزها
مطابقت دارد؟
- ←  →) •• نیازهای من را برآورده می کند؟
- ←  →) •• میزان انرژی برای اجرا؟
- ←  →) •• چقدر با موقعیت و محیط
من همراستا است؟

اگر پول و موقعیت مهم نبود، شغل یا موقعیت شما چگونه می شد؟



مسیر شغلی شماره ۳:

شروع مرحله ۱ مرحله ۲

این طرح زندگی چه نیازهایی را برطرف می کند؟

.....
.....
.....

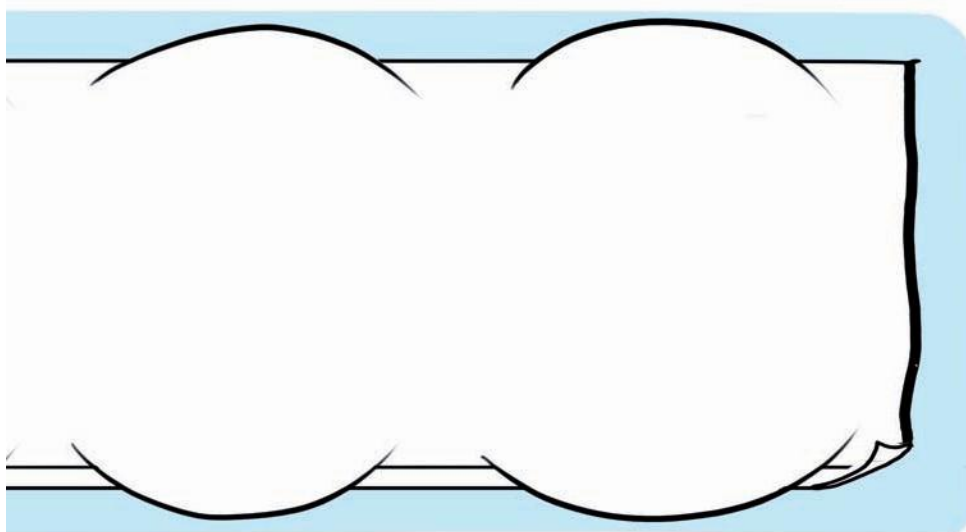
این طرح زندگی چه سوالاتی را نمی تواند پاسخ دهد؟

.....
.....
.....



مرحله ۳

نتیجه ایده آل



دید کلی از طرح زندگی

- ◀ ▶) ●● با نحوه تصور من از چیزها
مطابقت دارد؟
- ◀ ▶) ●● نیازهای من را برآورده می کند؟
- ◀ ▶) ●● میزان انرژی برای اجرا؟
- ◀ ▶) ●● چقدر با موقعیت و محیط
من همراستا است؟

گزینه‌ها را ارزیابی،
آزمایش و اجرا کنید

انتخاب درست آسانتر از انجام آن است، اگرچه ما می دانیم که همیشه و در همه زمان ها چندین راه پیش روی ما وجود دارد، اما رفتن به یک مسیر جدید و ترک مسیرهای موجود کار دشواری است. دلیل این است که ما در منطقه امن و راحت خود مستقر شده ایم و اغلب فکر می کنیم که چرخ همستر روزانه ما، در نهایت ما را به نقطه ای می برد که در آن احساس شادی خواهیم کرد. اگر در فرآیند قبلی "تفکر طراحی زندگی" پیشش جدیدی به دست آورده ایم، اکنون زمان مناسبی برای به کار بستن آن و شروع تغییر است.

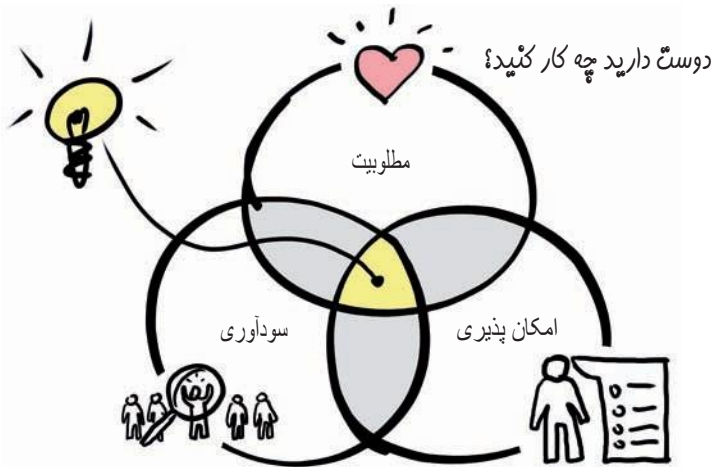


روی کدام گزینه تمرکز کنید؟

در تفکر طراحی، راه‌حل‌های مناسب را در جایی که این سه موضوع تلاقی می‌کنند خواهید یافت: نیازهای کاربر (مطلوبیت)، راه‌حلی که سودآور (امکان‌پذیری) باشد و سودآوری.

برای برنامه‌ریزی حرفه‌ای و شغلی می‌توان از این سه سؤال اصلی استفاده کرد:

۱. دوست دارید چه کار کنید؟
۲. چه مهارت‌هایی دارید؟
۳. بازار به دنبال چه نوع استعدادی است؟



بازار به دنبال چه نوع
استعدادی است؟

شما چه مهارتی دارید؟

چرا سه بعد مهم هستند؟

- ریسک انجام یک تصمیم اشتباه شغلی را کاهش می‌دهند.
- به شما کمک می‌کنند تا سریعتر بفهمید که واقعاً می‌خواهید چه کاری انجام دهید.
- چشم اندازه‌ها و فرصت‌های جدیدی را برایتان روشن می‌کنند.

تاکنون در طراحی برنامه های شغلی سودآوری را نادیده گرفته ایم و عمدتاً بر مطلوبیت و امکان
سنجی تمرکز کرده ایم.

دو ویژگی آخر برای ما در « تفکر طراحی زندگی » اهمیت بالایی دارند، زیرا متقاعد شده ایم که
تنها در صورتی می توانیم موفق باشیم که فعالیتی را که دنبال می کنیم به ما لذت می دهد.
بنابراین تعریف ما از یک شغل موفق بر اساس درآمد سالانه نیست، بلکه بر اساس انجام کاری
است که به آن افتخار می کنیم، از طریق آن به رسمیت شناخته می شویم و احساس می کنیم
زندگی مان معنادار است. به عبارت دیگر، اینها پاسخ به این سوال است که ما به چه علت چه
کاری را انجام می دهیم؟

با این وجود، سودآوری بخشی از برنامه ریزی حرفه ای و شغلی است و ما باید تجزیه و تحلیل
کنیم که کدام صنعت، شرکت ها و شغلها در آینده وجود خواهند داشت. چنین پیش بینی هایی را
می توان از آمار، آینده نگاری و مقالات روند صنایع مختلف استخراج کرد. علاوه بر این، حرفه
هایی وجود دارند که دیر یا زود در نتیجه افزایش دیجیتالی و ماشینی شدن از بین خواهند رفت.
با این حال، زمینه های فعالیت جدید بی شماری نیز وجود دارند که در آینده به وجود خواهند آمد
و فرصت های جدیدی را ارائه خواهند داد.

بنابراین اگر می خواهید برای بازار کار مناسب باقی بمانید، باید به آموزش و توسعه خود ادامه
دهید تا با شرایط در حال تغییر شما نیز تغییر کرده و به روز بمانید.

ما بلیم از این فرصت استفاده کنیم و به شما یادآوری کنیم که همه زمینه های زندگی به هم
مرتبط هستند. در قسمت اول کتاب راهنما "تفکر طراحی زندگی" این موضوع را با مثال
موبایل بیان کردیم. حرفه و شغل بخشی از این سیستم هستند و تنها در صورت متعادل بودن
ابعداً مختلف زندگی می توانیم زندگی خوبی داشته باشیم. در صفحات بعدی، تکنیک ها و
استراتژی هایی را برای ساده سازی انتخاب گزینه ها ارائه کرده ایم.

در "تفکر طراحی زندگی" توجه ما بر روی سه شغل
مناسب، نیازها، مهارت های شما و تطبیق آنها با
نیازهای بازار کار است.

گزیده‌ای از ایده‌ها و مفاهیم

بسیاری از ایده‌ها فوق‌العاده هستند، اما انتخاب یکی از آنها با توجه به تعداد زیاد آنها اغلب دشوار است. برای بررسی و تأمل بیشتر بر روی سه طرح شغلی خود از نظر مطلوبیت، امکان‌پذیری و سودآوری، سوالات زیر ممکن است به شما کمک کند.

۳	۲	۱	طرح شغلی
			۱) مطلوبیت: کدام طرح شغلی خود را بهتر نشان می‌دهد؟
			۲) امکان‌سنجی: کدام طرح با مهارت‌ها، ارزش‌ها و عوامل محیطی شما مطابقت بیشتری دارد؟
			۳) سودآوری: امیدوارکننده‌ترین طرح از نظر شغلی و دستمزد کدام است؟
			کدام طرح‌ها یا قسمت آن هیجان‌انگیز هستند، جالب به نظر می‌رسند و باید آزمایش شوند؟

یادداشت:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

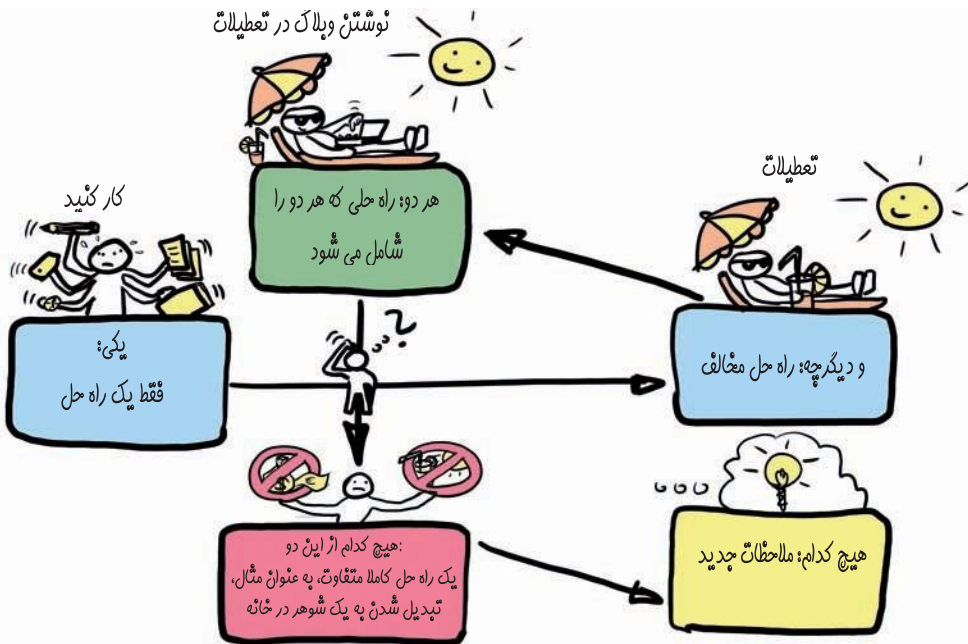
.....

چهار لِم

در ارزیابی برنامه های شغلی، متوجه شده ایم که انتخاب بین دو گزینه چندان آسان نیست. به عنوان مثال، در مورد انتخاب یک دوره تحصیلی، این سوال که آیا باید در رشته مدیریت بازرگانی تحصیل کرد یا فناوری اطلاعات، یا داشتن پول بیشتر یا وقت آزاد بیشتر را باید انتخاب کنید.

هنگام فرمول بندی گزینه هایی برای برنامه ریزی حرفه ای و شغلی در صفحه ۲۱۶ و بعد، ادامه شغل فعلی را بعنوان گزینه یک، حرفه کاملاً جدید را گزینه دو و گزینه سه، کاری را انجام دهیم که از انجام آن لذت می بریم، را بعنوان سه گزینه در نظر گرفتیم.

از طریق ارزیابی بعدی، ما سعی کردیم رویکرد **یا-یا** را اتخاذ کنیم. با این حال، روش چهار لِم یک قدم فراتر می رود و به طور خاص اگر هیچ گزینه ای قانع کننده نباشد به دنبال امکان ها "و همچنین" و ملاحظات جدید است. بر اساس تجربه، اغلب - بر اساس سه گزینه تعریف شده - راه حل های "و دیگر چه" وجود خواهد داشت. به عنوان مثال، معضل «زمان آزاد بیشتر یا پول بیشتر» ممکن است به شغلی با درآمد یکسان اما حجم کاری ۹۰ درصد تبدیل شود.



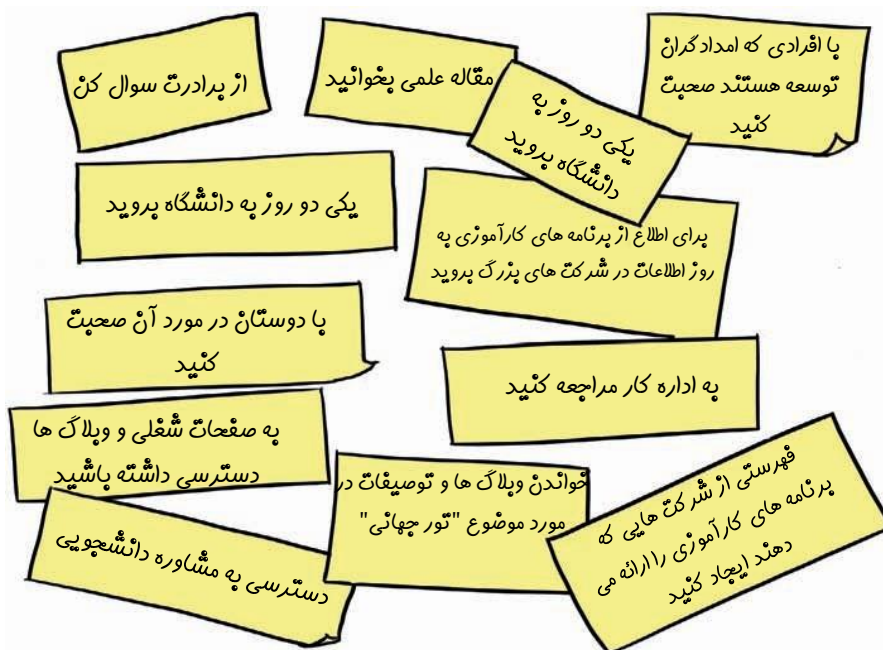
چگونه می توانیم طرح‌های شغلی تعریف شده و ترکیب آنها را آزمایش کنیم؟

برای آزمایش امکان‌ها و ایده‌ها، رویه‌های مختلفی را در صفحه ۱۵۸ و بعد نشان دادیم. اغلب منطقی است که از طوفان فکری یا نوشتن افکار برای این مرحله استفاده کنید تا برنامه‌های شغلی ترجیحی را در زمینه مناسب آزمایش کنید. گاهی اوقات اعضای خانواده و دوستان نیز ایده‌های خوبی دارند و می‌توانند به طوفان فکری شما کمک کنند. پس چرا از حمایت آنها استفاده نمی‌کنید؟

طوفان فکری استیو



اولین جلسات طوفان فکری استیو بر فرصت‌های بالقوه برای آزمایش برنامه شغلی و شرکت‌ها، سازمان‌ها و صنایع بالقوه متناسب با برنامه شغلی او متمرکز است. پس از طوفان فکری، سپس بهترین ایده‌ها را انتخاب و در نهایت فهرستی از اقدامات لازم برای کشف فرصت‌ها را تهیه می‌کند.



چه کسی؟ چچی؟ بجایی که؟ چه زمانی؟



استیو لیستی از فعالیت‌ها تهیه می‌کند.
او در برنامه ریزی خود تا حد امکان دقیق و خاص می‌شود.

۱. با برادرتان صحبت کنید و او را برای یک یا دو روز در دانشگاه کرنل همراهی کنید، ترجیحاً هفته آینده زمانی که او برای یک جشن خانوادگی از خانواده در نیویورک بازدید می‌کند.
۲. کار آزمایشی در راه اندازی فناوری، ...
۳.
۴.

طوفان فکری برای آزمایش طرح شغلی خود



چه امکاناتی برای آزمایش طرح شغلی شما وجود دارد؟
کدام موقعیت‌ها، شرکت‌ها، سازمان‌ها و صنایع با برنامه ریزی شغلی شما مطابقت دارند؟
در پایان، فهرستی ایجاد کنید تا مشخص کنید چه چیزی را با چه کسی و در چه زمانی آزمایش می‌کنید ...

A large grid of small dots for taking notes, consisting of 10 rows and 20 columns.

طوفان فکری برای آزمایش طرح شغلی خود



A large grid of 20 columns and 25 rows of small black dots, intended for brainstorming ideas.



فهرستی با فعالیت‌ها تهیه کنید. (چه کسی؟ چه؟ چه زمانی؟ کجا؟)



چه کسی	چه؟	چه زمانی؟	کجا؟
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>
			<input type="checkbox"/>

آزمایش گزینه‌ها

تاکنون مانند استیو گزینه‌های خود را تنها بر اساس مهارت‌ها و ارزش‌های خود، با ابزارهای مختلف ارزیابی کرده‌ایم.

تاکنون زمان آن است که ایده‌های خود را آزمایش کنیم تا ببینیم چه احساسی داریم و مسیر خود را با تجربه موقعیت‌هایی که می‌خواهیم در آن زندگی کنیم پیدا کنیم.

ما برنامه‌های شغلی خود را آزمایش می‌کنیم
تا به سوالات خود پاسخ دهیم، تجربه جمع
آوری کنیم، و در نهایت فرضیه‌های خود را
آزمایش کنیم.

رویکرد استیو برای آزمایش گزینه‌های دکتر، استارت‌آپ یا کارآموزی



شرح وضعیت توسط استیو:

من دو روز با پدرم در دانشگاه بودم. روز اول، یک کنفرانس داخلی برگزار شد که در آن موضوعات در جلسات کوچک جداگانه مورد بحث قرار می‌گرفت. من از بحث بسیار لذت بردم و از تعامل بین همکاران در دانشگاه قدردانی کردم.

در روز دوم، یک روز کاری متوسط پدرم را تجربه کردم. او یک دوره آموزشی برگزار کرد. یک سخنرانی کرد، و بعد از ظهر جلسات بسیار خسته‌کننده‌ای با کمیته‌های تخصصی مختلف برگزار نمود. این روز برای من تمام نشدنی به نظر می‌رسید و زمانی که توانستم با پدرم در ساعت ۶ بعد از ظهر دانشگاه را ترک کنم، بسیار خوشحال بودم.

نتیجه‌گیری او: نسبتاً خسته‌کننده است.

دو روز هم این فرصت را داشتیم که در یک استارت آپ کار کنیم. روز اول به من اجازه داده شد که مدیر عامل را ملاقات کنم، اما او زمان زیادی نداشت. او به من توضیح مختصری داد و به یک پانک نرم اقرار دسترسی پیدا کردم. بعد من تنها پودم و کارکنان زمان کمی برای پاسخ دادن به سوالات من داشتند وقتی راهنمایی خواستم متوجه شدم که همه چیز کمی آشفتنه به نظر می رسد.

نتیجه گیری او: ساختار کم است.

اولین روزی که استیو با برادرش گذرانده بود بسیار هیجان انگیز روز دوم حوصله اش سر رفته بود. تعامل با بنیانگذاران شرکت نیز برای استیو نسبتاً نگران کننده بود. کارهای زیادی برای انجام وجود داشت و شرکت ساختار مناسبی برای انجام آنها نداشت. معمولاً استیو با مشکلات و سوالات خود کاملاً تنها بود.

شرح وضعیت توسط استیو:

در یک جشن تولد با دوستان، در مورد

نتیجه گیری او: گزینه جالب

مکالمه استیو با یکی از دوستانش دیدگاه جالب دیگری را برای شروع یک حرفه به او داد. او یک دوره کارآموزی دوازده ماهه را در اپل در سانتا کلارا انجام داده بود. برنامه کارآموزی مهندسی نرم افزار به او این امکان را می داد تا مهارت های تفکر انتقادی، مهارت های حل مسئله و توانایی او برای کار سریع و هدفمند با تیم ها را تجربه کند. او از طریق همکاری میان رشته ای با بسیاری از بخش های دیگر، کار طراحان، کارشناسان بازاریابی و مدیران محصول را نیز تجربه کرد.

ما می خواهیم گزینه های خود را آزمایش کنیم و تا آنجا که ممکن است پینش های جدید به دست آوریم. فقط از این طریق است که می توانیم در مورد آینده مطلوب خود پیشتر بدانیم. علاوه بر این، خود اندیشی در «سفر» ما اهمیت حیاتی دارد.

پینش‌ها را جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل کنید



از طریق سایه‌زدن، مصاحبه‌ها، گذراندن دوره‌های کارآموزی و پروژه‌های کوچک اکتشافی، می‌توانید پینش‌هایی را به دست آورید که باید مستند کنید.

سوالات عمومی:

چه حسی داشت؟

چه چیزی شما را خوشحال یا عصبانی کرد؟

کدام طرح‌های شغلی یا ترکیبی از طرح‌های مختلف را ترجیح می‌دهید؟ دیگران در این شرایط چه کرده‌اند؟

A large grid of 20 columns and 30 rows of small dots, intended for writing or drawing answers to the questions.



A large grid of 20 columns and 20 rows of small dots for writing or drawing.



تمرکز و اجرا

وقت آن است که در مورد شغل خود را انتخاب و اولین گام های اجرایی را برداریم.

ما یک قدم به عقب برمی داریم و از راه دور، نتایج تامل خود، ارزیابی گزینه ها و آزمایش هایمان را مشاهده می کنیم. این بهترین راه برای دیدن راه حل مناسب است.

برای پیاده سازی، توصیه می کنیم کمی زمان بگذارید، اول با قدم های کوچک شروع کنید و یکی یکی آنها را بردارید. چشم انداز، برنامه و فهرست کارها ابزارهای مؤثری برای پیمایش هستند، اما مهمتر از آن "شروع کردن" است. بر اساس تجربه ما، بهتر است با مراحل کوچک شروع کنیم، موفقیت ها را جشن بگیریم، و نهایت تغییرات را به تدریج آغاز کنیم.

علاوه بر این، ما اغلب می خواهیم کارهای زیادی را سریع و همزمان انجام دهیم. بدون اینکه بدانیم کجا می رویم فقط حرکت می کنیم. بیایید چابکی و سرعت در جایی که لازم است داشته باشیم و فکر کردن، عمل کردن و تأمل را بعنوان سه اصل مهم برای موفقیت در اجرای طرز فکر «طراحی تفکر زندگی» در نظر داشته و انجام دهیم.



از داخل، یک چرخ همستر، مانند یک نردبان شغلی به نظر می رسد.



مرحله اول از یک مسیر جدید

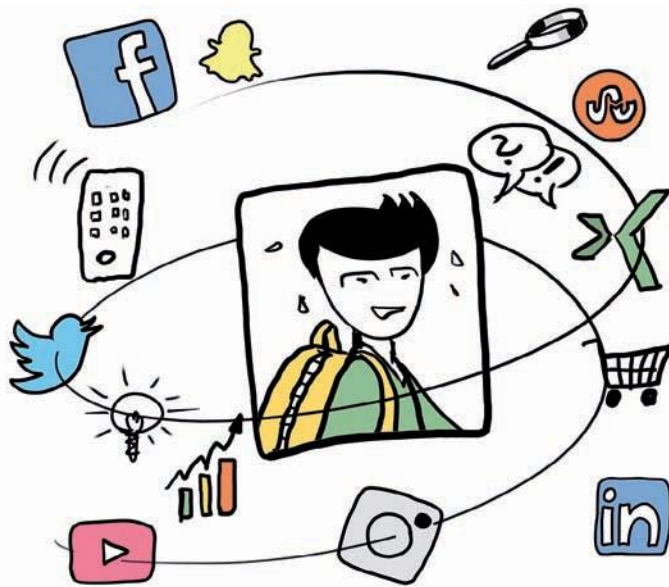
در این بین، شما تمرین می کنید که انرژی خود را به سمت چیزهای مثبت هدایت کنید. به همین دلیل است که اکنون باید انرژی و تعهد زیادی را در مرحله اول یک مسیر جدید صرف کنید. در این مرحله، دیگر نیازی به روش های جدید ما ندارید. شما به سادگی عمل خواهید کرد زیرا برای این کار وقت می گذارید و از آن لذت می برید و مرتباً فرضیه های خود را زیر سوال خواهید برد:

- چیکار میکنی؟
- چه کسی می تواند به شما کمک کند؟
- تا کی می خواهید این مرحله را اجرا کنید؟

در نهایت این سوال: چه اتفاقی برای استیو افتاد؟

استیو باید تصمیمات بزرگ تری می گرفت. او پس از گرفتن مدرک لیسانس، گزینه های مختلفی داشت، از یک طرف، او می توانست با مدرک فوق لیسانس فارغ التحصیل شود و مانند برادرش دکتر بگیرد، اگرچه مشاهداتش او را از ادامه این مسیر منصرف کرده بود. برادرش در زمانی که دکتر می گرفت با همسرش مارن و دختر کوچکشان در اتاق زیر شیروانی خانه والدینشان زندگی می کردند، دست او تنگ بود و اغلب ساعاتی زیادی در دانشگاه کار می کرد و در کنار آن کارهای تحقیقاتی و سخنرانی های خود را آماده می کرد. اکنون مارن و الکس در برنامه های خود تجدید نظر کرده و در حال آماده شدن برای نقل مکان به دلاور هستند که مخفف "آزادی و استقلال" است. بندر ویلمینگتون به اندازه بندر سنگاپور چشمگیر نیست، اما این منطقه دارای طبیعت بکر و دست نخورده زیادی در اطراف خود است و مراکز خرید عالی در فیلادلفیا، تنها چهل و پنج دقیقه با آنها فاصله دارد. استیو در طول دو روزی که با برادرش گذراند، تجربیات مثبتی داشت، اما دانشگاه نیز عناصر بسیار خسته کننده ای دارد. ایده راه اندازی برای او بسیار هیجان انگیز به نظر می رسید، اما استیو در مورد اینکه چه چیزی می تواند کمک کند، تردیدهایی دارد. او تاکنون هیچ تجربه کاری ندارد، به جز یک کار تابستانی به عنوان هماهنگ کننده در یک اردوی اکتشافی.

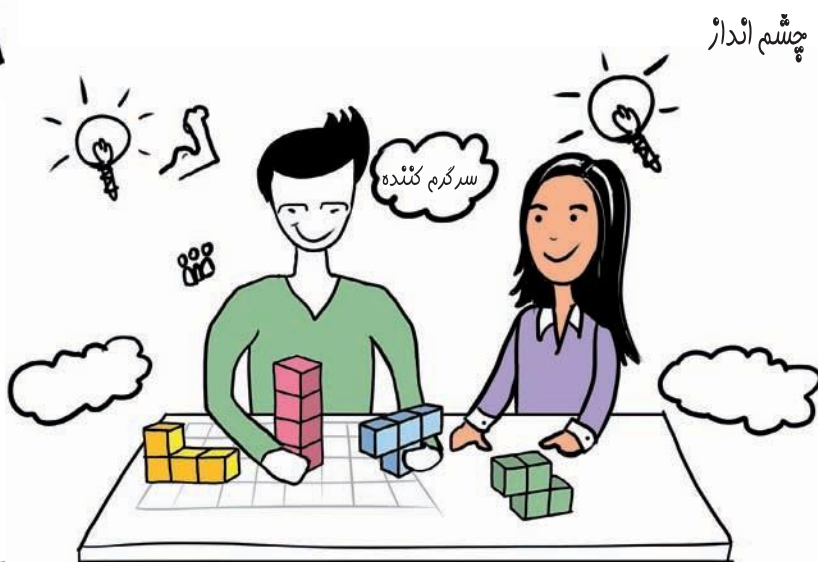
اضافه بار ذهنی



در گفتگو با بنیانگذاران شرکت، او متوجه شد که بسیاری از آنها بین سی تا چهل سال سن دارند و اغلب در یک یا دو برنامه قبل از تأسیس یک شرکت موفق شکست خورده اند.

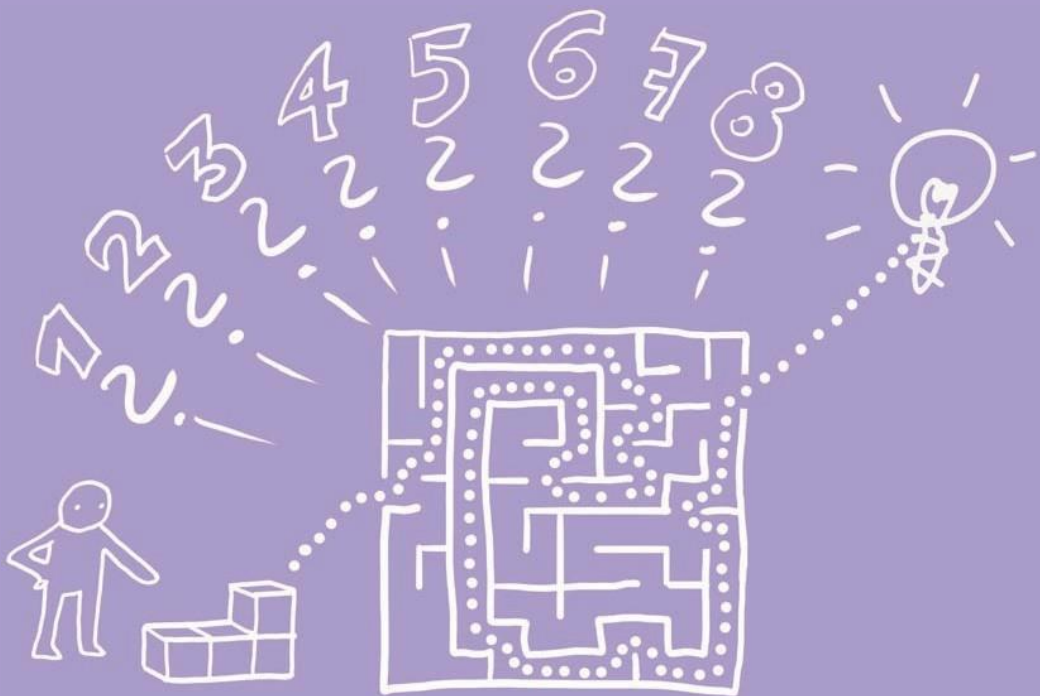
یکی از دوستان استیو به این فکر افتاد که در یک برنامه کارآموزی دوازده ماهه در یکی از شرکت‌های فناوری سیلیکون ولی شرکت کند.

در یکی از برنامه‌های کارآموزی ارائه شده، استیو همچنین این فرصت را خواهد داشت که در طول دوازده ماه طعم سه بخش مختلف شرکت را بچشد. استیو به ویژه جذب این پیشنهاد می‌شود زیرا به او این فرصت را می‌دهد تا تجربه‌ای از بخش‌های مختلف یک شرکت داشته باشد و ببیند واقعاً چه چیزی را دوست دارد. علاوه بر این، با توجه به ایده ادامه تحصیل، او زمانی را به دست خواهد آورد. پس از دوره کارآموزی، همه چیز برای او باز خواهد بود: به تحصیل ادامه دهد، به یک استارت آپ بپیوندد یا وارد زندگی حرفه‌ای شود؟ وقتی استیو کار با "تفکر طراحی زندگی" را شروع کرد، کمی سرگردان بود. برای او مهم بود که بفهمد نقاط قوت و ضعف، ترجیحات، تفکر و همچنین تمایلاتش در کجا نهفته است. در سال آینده، او تمام این فرضیات جدید را در طول دوره کارآموزی خود آزمایش خواهد کرد؟



سوالاتی برای تأمل در مورد گزینه‌ها

تغییرات عمده موثر هستند. برای اینکه چرخ‌های ما را ترک کنیم، اغلب باید ساختارها، فرآیندها و قوانین را به طور ریشه‌ای تغییر دهیم. در پایان قسمت دوم، هشت سوال برای تأمل و تفکر در مورد گزینه‌های انتخابی شما به شما ارائه می‌دهیم، که پاسخ‌های آنها به سرعت نشان می‌دهد که آیا شما آماده هستید یا نه؛ اگر هنوز در مورد گزینه انتخابی خود شک دارید، منطقی است که دوباره در مورد پیامدهای فردی فکر کنید یا در طرح شغلی خود تجدید نظر کنید.



تصمیم برای انعکاس یک گزینه



استعداد شما هر چه باشد، از خودتان خجالت نکشید. بهتر است آن را بپذیرید، به اشتراک بگذارید، و چیزی از آن بسازید.

۱) شما از هدفی که می‌خواهید با تغییر به دست آورید و حوزه‌هایی از زندگی که تغییر بر آنها تأثیر می‌گذارد آگاه هستید.

بله	تا حدودی	خیر
-----	----------	-----

۲) در مورد آنچه در موقعیت یا شکست آخرین تغییرات بزرگ خود نقش داشته‌است فکر می‌کنید و از این بینش‌ها برای وضعیت فعلی خود استفاده می‌کنید.

بله	تا حدودی	خیر
-----	----------	-----

۳) متوجه شده‌اید که چه کسانی تحت تأثیر شرایط جدید قرار خواهند گرفت. شما حامیان تغییر را می‌شناسید و می‌دانید چه کسانی ممکن است مخالف آن باشند.

بله	تا حدودی	خیر
-----	----------	-----

۴) شما می‌دانید که چه کاری باید انجام دهید و وقتی گزینه‌ای را انتخاب کردید چه چیزی را باید رها کنید. شما آماده پذیرش این قربانی کردن هستید، که با هر تغییری همراه است.

بله	تا حدودی	خیر
-----	----------	-----

۵) می‌دانید برای رسیدن به هدف خود باید چه کاری انجام دهید.

بله	تا حدودی	خیر
-----	----------	-----

۶) می‌دانید چه کسی از شما در پروژه شما حمایت خواهد کرد و افرادی را شناسایی کرده‌اید که تغییرات مشابهی را آغاز کرده‌اند و می‌توانند با مشاوره به شما کمک کنند.

بله	تا حدودی	خیر
-----	----------	-----

۷) در ذهن خود تصور کرده‌اید که با نگاه کردن به گذشته چگونه به تغییر آینده در دو یا پنج سال آینده فکر خواهید کرد.

بله	تا حدودی	خیر
-----	----------	-----

۸) پس از بررسی گزینه انتخابی با پاسخ‌های ناشی از این تأمل، آیا به تصمیم خود پایبند هستید؟

بله	تا حدودی	خیر
-----	----------	-----

آخرین اما نه کم اهمیت !
"پایان این سفر
در حقیقت آغاز سفر شماست."

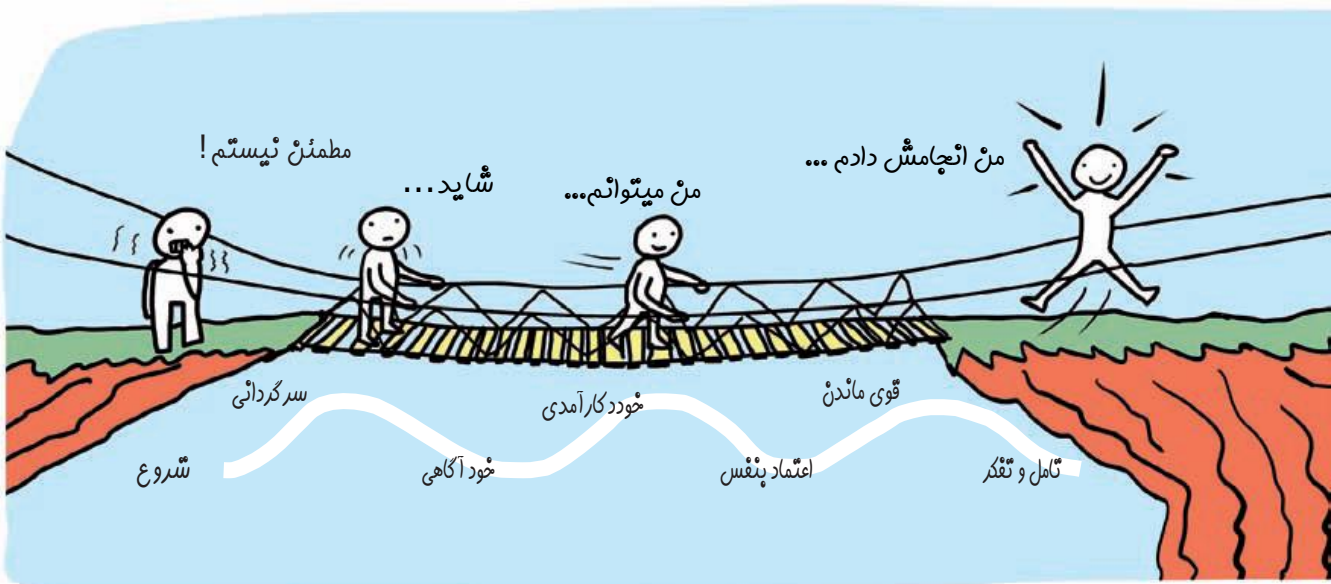
ذهنیت "تفکر طراحی زندگی" به ما در تغییر خودمان کمک می کند، همچنین مبنایی برای تغییر سازمان ها، شرکت ها و سیستم های دیگر است. خود کارآمدی و خودآگاهی کلیدهای روپاپردازی و در دست گرفتن کنترل زندگی و زندگی فعالانه بر اساس ایده های خود هستند. در پایان این کتاب، مایلیم شما را یک بار دیگر تشویق کنیم که فرایند تغییر را به عنوان فرایندی مستمر برای رسیدن به رضایت و خوشنودی بیشتر ببینید. تکنیک ها و استراتژی های "تفکر طراحی زندگی" ما را آگاه می کنند که فیلمنامه زندگی مان را خودمان می نویسیم و همیشه می توانیم - در هر لحظه - آن را بازنویسی کنیم، یعنی تغییر دهیم.



به آخرین صفحات کتاب «تفکر طراحی زندگی» رسیدیم. در واقع، ممکن است دوباره از صفحه ۱ شروع کنیم، زیرا زندگی ما، در یک توسعه مارپیچی، دائماً در حال حرکت است و سؤالات جدیدی بارها و بارها در زمینه های مختلف زندگی مطرح می شود. بعلاوه، اگر در فواصل زمانی معینی به جایی که در آن لحظه ایستاده ایم فکر کنیم، تاثیر مثبتی بر رفاه و خودکارآمدی ما خواهد داشت.

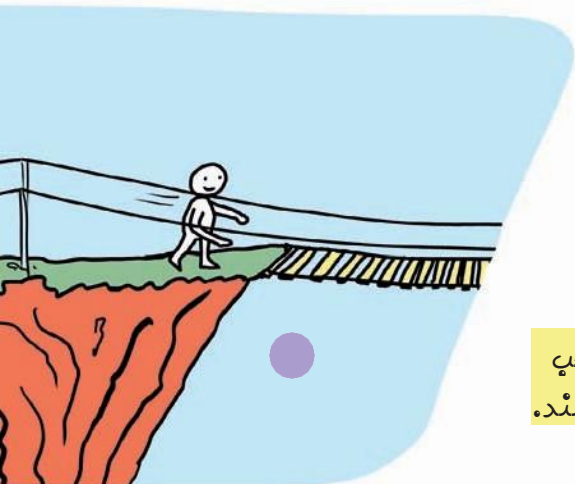
از طریق «تفکر طراحی زندگی»، ما متوجه شده ایم که موقعیت هایی در زندگی وجود دارد که باید آنها را بپذیریم و مشکلات قابل حلی را که می توانیم فعالانه آنها را حل کنیم. گاهی اوقات، نگاه کردن به مشکلات از زوایای مختلف (چارچوب بندی مجدد)، برای برخورد متفاوت و بهتر با آنها یا صرفاً پذیرش آنها کمک می کند. داشتن درک عمیق از خودمان و دیدگاه دیگران نسبت به رفتارمان به ما محرک های مهمی برای ایجاد تغییرات می دهد. آنچه در اینجا مهم است طرز فکر ما (نگرش ما)، همراه با استراتژی ها و تکنیک هایی است که تغییرات ما را همراهی می کنند.

در پارادایم «تفکر طراحی زندگی»، آزمایش نمونه های اولیه و مفاهیم و همچنین انجام تکرارها ضروری است، بنابراین در نهایت می توانیم زمینه جدیدی را ایجاد و توانایی ترک سواحل آشنا را می توانیم داشته باشیم. اگر این مفهوم را برای خودمان به کار ببریم، به خوبی آماده هستیم تا از این طرز فکر به نحو سودآوری در کار روزانه خود، در تغییر تیم ها، یا در سازمان ها و شرکت ها استفاده کنیم. افرادی که موفق به انجام این کار می شوند، فیلمنامه زندگی خود را خودشان به شکلی خودکارآمد می نویسند!



قوانین فکری زیر برای ایجاد انگیزه روزانه برای تغییر، ماندن در مسیر خود کارآمدی و افزایش حسنودی مفید هستند:

- به چیزهای غیرقابل تصور فکر کنید - "بیرون از چارچوب فکر کنید".
- بین حقایق و مسائل قابل حل تمایز قائل شوید، یک تعریف خوب مسئله بهترین نقطه شروع برای طراحی تغییر است.
- بر برداشت دیگران از شما تأمل کنید، آنها نشانه‌هایی هستند که ممکن است مجبور شوید بر اساس آنها فرضیه‌های خود را رد و خود را تغییر دهید.
- تغییر همیشه از خودتان شروع می‌شود، مسئول ساختن دیگران در قبال موقعیت خود در کوتاه مدت برای آرامش روانی شما خوب است، اما شما را قادر به عمل نمی‌کند.
- مفاهیم جدید زندگی را آزمایش کنید و جرأت کنید و خود را به محدودیت‌ها پرسی کنید - تنها در این صورت می‌توانید در نقطه‌ای از این محدودیت‌ها خارج شوید.
- چشم انداز بزرگی داشته باشید که در مراحل کوچک آن را اجرا یا تطبیق می‌دهید.
- تغییر همیشه همراه با مقاومت است، دانستن اینکه چه کسی از شما پشتیبانی می‌کند و چه کسی مسیر شما را مسدود می‌کند به شما کمک می‌کند تا مراحل بعدی را بهتر تعریف کنید.
- و آخرین اما نه کم‌اهمیت: همه چیز معمولاً متفاوت از آنچه فکر می‌کردید اتفاق می‌افتد، به همین دلیل است که طراحی زندگی شما یک کار مستمر است که در هر زمان می‌توانید مسیرهای جدیدی را در آن انتخاب کنید.



فقط کسانی که دیروز و امروز خود را می‌پذیرند می‌توانند فردای خود را آزادانه طراحی کنند.

فقط کسانی که رها می‌کنند دست‌های آزاد دارند تا آینده را تصاحب کنند.