

سلام و خوش آمدید من نازنین سخاوتی هستم

کوچ بین المللی رشد و توسعه فردی و با یکی دیگه از پادکست های پشت چراغ قرمز با شما هستم

در این پادکست می خواهیم بگیم به اهمیت تأملات در زندگی روزمره صحبت کنیم و ببینیم آیا شما یک توپ بیلیارد هستین یا یک انسان در این پادکست راجع به این حرف می زنیم که چرا بعضی ها بعضی اشتباهات را زیاد تکرار می کنند چطور می شود به عنوان یک فرد رشد کرد و این رشد را در کسب و کارهایمان هم داشت و چطور به عنوان یک فرمانده جنگی در زمین زندگی تان بتوانید بهترین نتایج را کسب کنید.

اگر راهی را که همیشه می رفتین باز هم بروید همان نتایجی را می گیرید که همیشه می گرفتید بعضی از آدم های دور و برمان را نگاه کنید چقدر بعضی ها همان رفتارها همان اشتباهات را تکرار می کنند بدون اینکه فکر کنند بدون اینکه بسنجند آیا جواب می دهد یا نه آیا چند بار استفاده اش کردن و جواب داده یا نه همان ها را تکرار می کنند سرمایه گذاری های اشتباه در روابط در کارشان در رفتارهاشان بدون تفکر بدون لحظه ای درنگ و تأمل که آیا این راه را رفتن قبلاً جواب داده یا نه و آیا می خوام دوباره این کار را بکنم یا نه جالبیش اینجاست که این دوستان در جلسات کوچینگ انتظار دارند با همان رفتارهای قبل نتایج متفاوتی بگیرند همان کارهایی که قبلاً می کردند را تکرار کنند اما به اهدافشان به آرزوهایشان و نتایجی که می خواهند در روابط در رفتار یا حتی در سرمایه گذاری ها و کارهایشان برسند امروز قرار راجع به اینکه چرا بعضی اوقات در زندگی مان به ایستیم تأمل کنیم درنگ کنید و فکر کنیم به مسیرها صحبت کنیم مثال هایی که می گم هم می تواند در زندگی شخصی رفتارها روابط هم تأثیر داشته باشد و هم در تیم های کاری سازمان ها و نتایجی که در محیط کارم می خواهم بگیرم.

خب ما قرار شد پشت چراغ قرمز به ایستیم فکر کنیم دیگه الان هم با اولین پادکست قرار یکم به ایستیم و فکر کنیم به چیزهایی که می خوایم به چیزهایی که دوست داریم به دست بیاوریم مسیرهایی که آمدیم اما چرا باید به ایستیم؟

یکی از سریال های محبوبی که چند وقت پیش پخش شد و همه هم دوستش داشتن سریال وایکینگها بود و آن سریال پر از صحنه های جنگ بود اگر آن سریال را دیدید یکی از صحنه های جنگش را یادتان بیاد فرض کنید شما فرمانده یک سپاهی هستین در همان قرون وسطی و قرار است که با یک لشگری از مخالف هایتان از حریف هایتان بجنگید فرض کنید این جنگ وسط یک دره داره اتفاق می افتد و در بهبوهه جنگ هستید شما آن وسط هستید و دارید می جنگید یک کم با همین دیدگاه به دور و برتان نگاه کنید شاید سمت چپتان چند نفر را ببینید

از سمت شما که دارند با چند نفر از سمت روبرو می جنگند با شمشیر با سپر و زره آن طرف نگاه می کنید می بینید چند نفر زمین افتادن ضخمی هستند و دور و برتان را هرچی نگاه می کنید جز سر و صدا و جز گردو خاک شاید چیزی نبینید دقیقاً فکر کنید وسط این جنگ هستید و دور و برتان را تجسم کنید چی می بینید وقتی آن وسط هستید وقتی داخل جنگتان هستید خیلی نمی توانید ببینید که لشکرتان در چه حالی آیا شکست خوردید یا نه آیا دارید پیروز می شوید آیا دشمن شما را دور زده و دارد از عقب حمله می کند چقدر از لشکرتان باقی مانده چقدر از منابعتان باقی مانده شاید دارید پیروز می شوید و نیازی نیست دیگر اینطوری بجنگید.

وقتی آن وسط هستید وقتی در داخل جنگ هایمان هستیم دید ما خیلی کوتاه است دید ما خیلی کوچک است چون ما نمی توانیم به همه صحنه مسلط باشیم یک فرمانده خوب اینجا چه کار می کند؟

اگر شما فرمانده باشید باید از دل این جنگ بیاید بیرون و بروید بالاتر قرار بگیرید فرض کنید وسط این میدان جنگ که در دره است دور و برتان تپه است کوه است سخره است یک چیزهای بلندی وجود دارد و شما عقب می روید و می روید روی آن سخره یا روی آن بلندی می ایستید و از آن بالا به میدان جنگتان نگاه می کنید حتی در چشم بعضی ها ممکن است این به نظر برسد که چرا فرمانده عقب رفت چرا دست کشید از جنگ چرا دیگر نمی جنگد شاید ترسیده اما واقعیت این است که شما دارید می روید آن بالا تا به میدان جنگتان یک دید بالاتر داشته باشید.

وقتی بالاتر هستید می توانید ببینید که چند نفر از شما مانده اند چند نفر از آنها جنگ در چه مرحله ای است چقدر از منابع مانده آیا دارم منابع ام را هدر می دهم آیا وقت عقب نشینی است آیا اگر ادامه دهم شکست می خورم آیا در مراحل پیروزی هستم و فقط کافیه یک فشار دیگه بیارم آیا آب و هوا به نفع من هست یا نه هر چیزی که می خواهید راجع به جنگتان راجع به پیروزی یا شکستتان بدانید را از آن بالا می توانید ببینید آن لحظه فرمانده شما ایستادید و جنگ نمی کنید در حالی که عقب کشیدید و دارید فکر می کنید و دارید تأمل می کنید.

اگر همیشه ما در دل جنگ های زندگی مان باشیم هیچ وقت فرصت نمی کنیم که به ایستید تأمل کنید و فکر کنید و بسنجیم که آیا اصلاً این میدان جنگ میدان جنگ من است یا نه آیا حریفی وجود دارد یا من دارم از یک دشمن فرضی شکست می خورم آیا دارم درست پیش می روم آیا پیش رفتم آیا دارم شکست می خورم یا وقتش است عقب نشینی کنم، از آن بالا دید شما یک دید همه جانبه است و از آن بالا می توانید نگاه کنید به صحنه جنگتان بهش نگاه هلکوپتری یا استراتژی هلکوپتری هم می گویند بعضی وقت ها ما این روش را به عنوان یک کوچ در جلساتمان استفاده می کنیم هدفمان این است یک دید بالاتری به افراد دهیم.

مثلاً به او می گوئیم فرض کن سوار بالن شدی فرض کن از بالا داری به مشکل خود نگاه می کنی قصد ما این است که دید را همه جانبه کنیم اینقدر در دل جنگ های زندگی بودن و جنگیدن به ما کمک نمی کند گاهی اوقات باید به ایستیم درنگ کنیم عقب بکشیم و فکر کنیم.

یادتان باشد ما منابع محدودی از انرژی زمان وقت و زندگیمان داریم واقعیت را بخواهید زندگی ما آنقدر طولانی نیست که ما بتوانیم هر چیزی را امتحان کنیم اگر از سال های زندگی دوران کودکی تحصیل دورانی که خواب هستم دورانی که ناهار می خورم تغذیه می کنم مسائل بهداشتی ام را می رسم این زمان ها را کم کنید خیلی سال های کمی می ماند سال های بعد ما به بهترین صورت استفاده کنیم که هم لذت ببریم و هم به اهدافمان برسیم و این که من نه ایستم تأمل نکنم و فقط همینطور مثل یک ربات یک کاری را همینجوری ادامه دهم هدر دادن این منبع زندگی است.

برای همین تأملات و درنگ ها در زندگی ما مهم هستند کار سخت کردن اصلاً هنر نیست هوشمندانه نیست کار هوشمندانه کار سخت نیست، یک کتابی است به نام سخت کار نکنید هوشمندانه کار کنید فصلی دارد به اسم کافی نیست مشغول کار باشیم بلکه سوال اصلی این است که مشغول چه کاری هستید.

سخت کار کردن سخت تلاش کردن مهم نیست مهم این است که جای درستی دارم تلاش هایم را خرج می کنم انقدر دور و اطرافم را بعضی از این پیچ های انگیزشی و روانشناسی های انگیزشی است که به ما می گوید که برو برس تو می توانی تلاش کن بجنگ برای اهداف این ها درست است اما جای خودش و ما عادت کردیم همه روزمان را با جنگ هایمان پر کنیم با اهدافمان پر کنیم از این پروژه کاری به آن پروژه کاری از این هدف تا آن هدف از این کلاس آموزشی به آن کلاس آموزشی از این کار به آن کار ما یک لیست اهداف داریم یک تودولیس داریم، تودولستی که می خواهیم تیکش بزیم هر روز این را تیک می زنیم و به خودمان افتخار می کنیم که وای چقدر کار کردم و تلاش کردم ولی کسی به ما نگفت که چند لحظه ای به ایست در زندگی در روزت در هفته ات ماهت زمان هایی بگذار برای ایست و فکر کن بین کجایی چکار کردی کدام جهت داری می روی و فکر کن بین آیا تلاش هایت درست بوده یا نه این همه می جنگند و توهم داری می جنگی و خوب است و آیا درست بود یا نه تأمل کن بین آیا درست بوده یا نه یک آیه در کتاب مقدس است که می گوید برای هر چیز زمانی است و هر چیز را زیر آسمان وقتی است زمانی برای جنگ و زمانی برای صلح زمان هایی است در زندگی مان که باید به ایستیم و ما باید از عمد ما باید با هدف این زمان ها را به روزمان و هفته و ماهمان اضافه

کنیم زمان های ایست زمان های stop زمان های تأمل این زمان ها را اضافه کنیم تا بتوانیم جهت هایمان را با اهدافمان هماهنگ کنیم و از منابعمان بهترین استفاده را داشته باشیم.

انقدر همه ما عجله داریم در زندگی که عجله کنیم و برسیم که من نمی دانم به کجا ولی انقدر عجله داریم که بریم برسیم فروشت را ببر بالا آمارت را ببر بالا به اهداف برس درس بخوان ازدواج کن بچه دار شو در شغلت ارتقاء پیدا کن عجله عجله عجله انقدر ما این عجله را داریم ما ایستادن برایمان سخت است.

بهره ورترین انسان ها آدم هایی هستند که این زمان تأمل و ایستادن و درنگ را در زندگی شان دارند که اصلاً راجع به بهره وری در زمان کار حرف می زنیم و مشخصاً راجع به کار عمیق صحبت می کنیم اما عجله یکی از موانعی است که نه می گذارد درست زندگی کنید و نه می گذارد منابع شما رفتارتان و حرکتی که دارید می زنید با اهدافتان هماهنگ است یا نه من یک دوست داشتم که خیلی عجله داشت ولی نمی دونست برای چی عجله دارد هرجایی بود می خواست یک جای دیگه باشه هر کاری می کرد می خواست یک کار دیگه کند هر چیزی انجام می داد دوست داشت یک چیز دیگه انجام دهد دوست داشت سریع به تهش برسد برود بعدی من نمی دانم واقعاً این میزان عجله برای چی است؟

من انقدر عجله کنم تا اهدافم را تیک بزدم چی می شود چه چیزی باعث انقدر عجله از درون من می شود چه معنی می توانم از خود رسیدن فرایند رسیدن به هدف لذت ببرم چرا من نمی توانم لحظاتی از روزم از ماهم از هفته ام به ایستم و فکر کنم و هوشمندانه فکر کنم و جهتم را با اهدافم هماهنگ کنم چرا من انقدر عجله دارم چی باعث می شود من انقدر عجله داشته باشم؟

قطعاً عجله یکی دیگر از مباحثی است که ما پادکست هامان به آن خواهیم پرداخت اما یک ترانه ای است برویم گوش بدهیم برگردیم راجع به عجله می گوید یک گروه موسیقی هستن به نام آلاباما البته فکر کنم الان دیگه نیستن که متعلق به دهه 1990 میلادی است یک ترانه خیلی جالبی به عنوان عجله دارند که می گوید:

من عجله دارم که زودتر همه کار انجام شود آنقدر عجله می کنم و حرص می زنم که زندگی لذتی برای من ندارد من فقط می خواهم زندگی کنم و بمیرم اما من عجله دارم و نمی دانم چرا؟

یادتان باشد ما آن ربات هایی نیستیم که برنامه ریزی شده باشیم و گفته باشند برو آن کار را انجام بده ما انسان هستیم و انسان ها هوشمندانه به محرک های محیطی واکنش نشان می دهند پس مهم نیست که شما مثل یک ربات دارید اهدافتان را تیک می زنید و مدام کار می کنید برای اینکه مهم این است که در چه جهتی است تأمل

کنم فکر کنم واکنش خودم را انتخاب کنم آیا من باید به هر محرک محیطی واکنش نشان دهم؟ آیا هر کسی گفت این روش خوب است باید بروم و انجامش دهم؟

تا بحث واکنش شد موضوع توپ بیلیارد را هم باز کنم فرض کنید شما یک توپ بیلیارد دارید که روی میز بیلیارد قرار گرفته با یک توپ دیگر با یک چوب بیلیارد به آن ضربه می زنید توپ بیلیارد شروع می کند به حرکت کردن به میزان ضربه ای که به آن وارد شده در خلاف جهت شروع می کند به حرکت کردن که دقیقاً این مفهوم فیزیک است که یک تکانه داریم، تکامل عملکردی که به توپ بیلیاردمان ضربه می زند توپ بیلیارد شروع می کند به حرکت کردن، توپ بیلیارد ما نه ایستاد و فکر نکرد که آیا لازم است من به این جهت حرکت کنم یا نه آیا من نیاز است که به محرک بیرونی و توپ دیگر واکنش نشان دهم و حرکت کنم یا نه توپ بیلیارد ما هیچ فاصله بین محرک بیرونی با واکنش خودش نداشت.

خیلی از ما به حالت توپ بیلیارد زندگی می کنیم ما یک ویژگی انسانی داریم به نام تفکر به نام حق انتخاب اما ما این را کنار گذاشتیم و عین یک توپ بیلیارد داریم زندگی می کنیم من به هر محرک محیطی واکنش نشان می دهم بدون لحظه ای تأمل و درنگ کردن اگر لحظه ای کسی اشتباهی کند بلافاصله من واکنش نشان می دهم و دنبال مقصر می گردم یا با او دعوا می کنم.

محرک - واکنش، هیچ فضای خالی این بین نمی گذارم اگر همسرم من یک اشتباهی کند بلافاصله من عصبانی می شوم یا داد و بیداد می کنم یا ناراحت می شوم عین هر روز عین همیشه یعنی همیشه که این موضوع برای ما پیش می آمد محرک - واکنش اینجا هیچ گپی وجود ندارد اینجا من یک توپ بیلیارد هستم.

من یک توپ بیلیارد هستم که داره زندگی می کند چون من بین محرک و واکنش هیچ فاصله ای نداختم به من گفتن برو و اهداف را تیک بزن به من گفتن که میزان فروش تو باید X شود ماه بعدی $X+10$ ماه بعدی $X+20$ و من فقط انجامش می دهم و هیچ موقع نمی ایستم و از اشتباهات قبلی ام از روش های قبلی ام درس بگیرم روش فکر کنم فقط به محرک بیرونی که این میزان فروش است روش واکنش نشان می دهم عین یک ربات می روم فروش هایم را انجام می دهم فاصله ای که بین محرک و واکنش وجود دارد را شما می توانید با تأمل کردن ایست کردن برای فکر کردن برای انتخاب کردن روش جواب دادن می توانید پر کنید این نوع ویژگی انسانی حالا شما به من بگید در رفتارهایتان در روابطتان در کارتان در کسب و کارهایتان شما یک توپ بیلیارد هستید یا یک انسان؟

من وسط یک پروژه کاری هستم آلازم تلفن یا واتساپ یا تلگرام پیام می دهد میاد بالا بدون لحظه ای درنگ می روم باز می کنم و جوابش می دهم، محرک - واکنش توپ بیلارد، یکی از کارمندان من اشتباه کرده با اشتباهش باعث ضرر بزرگی برای کسب و کار من شده طبق عادت من یک واکنشی نشان می دهم عصبانی می شوم داد می زنم تنبیه می کنم این می شود واکنش های همیشگی من اما یک لحظه نمی ایستم بین محرک ها یک اشتباهی اتفاق افتاده به ایستم تأمل کنم فکر کنم و از خودم بیرسم چه چیزی را می توانم متفاوت انجام دهم آیا ارزش این واکنش من را دارد یا نه از این قضیه چطور می توانم بهتر به نفع کسب و کارم استفاده کنم، چه کار کنم که هم خودم درس بگیرم و هم این کارمندم این می شود آن گپ روتین زندگی ما چیزی که به ما گفتن چی است درس بخوان دبیرستان که رفتی برو دانشگاه برو یک رشته انتخاب کن لیسانس بگیر فوق لیسانس بگیر برو سر کار.

من هیچ جایی فکر نمی کنم که خب، چه رشته ای می خواهم آیا اصلاً می خواهم بروم دانشگاه یا نه؟ هدف من در زندگی چیست؟ رسالت من در زندگی چی است؟ بلافاصله وقتی دبیرستانم تمام می شود می روم کلاس های کنکور حالا قبلش آماده می شوم برای کنکور و باید بروم دانشگاه، من چی؟ من چی می خواهم؟

آیا ایستادم تأمل کنم یا راهی را رفتم که همه رفتن به محرک محیطی ام که همه گفتن این کار را بکن واکنش دادم همان کار را انجام دادم متأسفانه مشکل اکثر زندگی من این است که ما داریم به صورت واکنشی زندگی می کنیم ما با محرک های بیرونی رفتار می کنیم به اهدافمان برسیم شاد می شویم غمگین می شویم انتخاب می کنیم ما هیچ وقت فکر نمی کنیم ما هیچ وقت تأمل نمی کنیم، الان من میخوام به شما بگم که تأمل و درنگ را آگاهانه وارد زندگی روزانه تان کنید، مغز انسان ساختارش طوری است که بدان توجه به بی ارزشی یا باارزشی مسائل طبق راه هایی که از قبل در ذهن او است و مسیرهایش چیده شده واکنش نشان می دهد.

مگر اینکه شما آگاهانه این فرآیند را قطع کنید و به ایستید فکر کنید، فکر به چی؟ آیا این واکنشی که دارم نشان می دهم ارزش آن را دارد یا نه؟ باید این واکنش را نشان دهم یا نه؟ آیا می توانم روش بازاریابی ام را تغییر دهم؟ آیا می توانم روش فروشم را تغییر دهم؟ آیا این روش همیشگی کسب و کار به من جواب داده؟ آیا اگر همه دارند از اینستاگرام درآمد درمیاریند من هم باید خودم را به آب و آتیش بزنم و از اینستاگرام درآمد داشته باشم؟ اصلاً روش من مدل من، جای من یک جای دیگه است در زندگی هم تودولیس داریم دیگه، هر روز یک سری کار را می نویسیم تودولیس کارهایی هستند که می نویسیمشان و کنارش می خواهید تیک بزنید که انجام شدن یا خیر این روش خیلی روش خوبی است برای بهره وری بالا است و چک لیست ها خیلی خوب اند و تودولیس اینجا مشخص اند اما این هم اگر به این طریق شکل بگیرد که همینطور چون بقیه گفتن خوب است انجامش دهم

و تیک بزنم این هم که همان واکنش توپ بلیارد است و واکنش ربات مانند است من اصلاً باید فکر کنم که آیا این تودولیسست این لیست کارهای امروزم در جهت بهبود زندگی ام در جهت اهدافم است یا نه؟

حتی شما به حرف های من هم باید فکر کنید و تأمل کنید که آیا درست می گوید یا نه آیا حرف هایش به زندگی من می خورد یا نه؟ قرار نیست هر چیزی هم من می گویم به عین اجرا کنید یک تحقیق کنید بیاید فکر کنید این حرفا الان به درد زندگی من نمی خورد این حرف ها الان به درد جایگاه من نمی خورد یا می خورد؟ ما تمام هدفمان این است که واکنشی نباشیم ما بین محرک و واکنش شما یک حق انتخاب دارید این چیزی است که در کتاب هفت عادت مردمان مؤثر اسم آورده شده و با تأملات روزانه می توانید از این حق انتخاب ها استفاده کنید این که من درگیر کارهای بیهوده شوم که به ظاهر دارم سخت تلاش می کنم هیچ فایده ای ندارد من باید به ایستم هدفم مسیرم جهتم چشم اندازم این ها را بررسی کنم.

چند ماه پیش من درگیر یک سری کارها شده بودم که اصلاً حواص من نبود و از نظر اهمیت، خیلی مهم بود اما در بلند مدت هیچ نوع رشد و کمکی به کسب و کار من نمی کرد فقط اشتباهاً درگیرش شده بودم، اگر ماتریکس هایزن هاور را بشناسید سیستم مدیریت زمان کاوی که در همان کتاب هفت عادت مردمان مؤثر است و پیشنهاد می کنم حتماً بخوانیدش حتماً از آن استفاده کنید.

یک ماتریسی است که مستطیل را به چهار بخش تقسیم می کنید دو ضلع بالایی آن می شود فوری و غیر فوری و دو ضلع کناری اش می شود مهم و غیر مهم، اگر می خواهید کسب و کارتان رشد کند شما باید اکثر کارهای روزانه تان را اکثر فعالیت هایی که در طول روز و هفته انجام می دهید را در بخش مهم های غیر فوری بگذارید مهم غیر فوری یعنی خیلی اولویت دارد و مهم است اما همان لحظه نباید انجام شود و چون همان لحظه نیست ما می اندازیمش عقب و میگوییم باشد حالا بعداً انجامش می دهم ولی اتفاقی که برای من افتاد در کسب و کار کوچک تولید می تواند برای من یک چیز مهم ولی غیر فوری باشد من این را باید انجام دهم چون در بلند مدت اثر می گذارد کسب و کارم را رشد می دهد اما همین امروز انجامش ندهم کسی متوجه نمی شود فردا یک هفته یک ماه انجامش ندهم خیلی اتفاق خاصی نمی افتد و این چرخ آسیاب را تا شش ماه دیگه نگه می دارد، چرخ کسب و کار من و چرا؟ چون که از تولید محتوا کنار گذاشته شدم چون من کسی نمی داند وجود دارم پس نیاید کسی به عنوان یک کوچ باهام کار کند، پس تولید محتوا برای من می شد مهم غیر فوری و پاسخ دادن به مراجعان جلسه گذاشتن مثلاً روزی دو تا جلسه کوچینگ برای مراجعانم بگذارم هم مهم بود چون باید انجام می شد چون درآمد می آورد و چون کار من این است هم فوری بود.

همان روز شخص می خواست با من حرف بزند برنامه چیده بودیم تا ده روز آیندماں چند جلسه داشته باشیم در یک ماه آینده، پس فوری بود ولی من به اشتباه دچار کارهای مهم فوری شده بودم و مهم غیر فوری یادم رفته بود من چند ماه فراموش کرده بودم مهم غیر فوری خودم را باید خیلی منظم تر انجام دهم و هر از گاهی انجام می دادم من دقیقاً داشتم واکنشی رفتار می کردم، مراجع پیام می داد می توانیم با هم کوچینگ داشته باشیم؟ بله بیا جلسه آشنایی بگذاریم جلسه ها را زمان بندی کنیم قرارداد ببندیم بریم انجام دهیم مراجعه بعدی مراجعه بعدی من داشتم به محرک های محیطی ام بدون فکر کردن واکنش نشان می دادم حتی بدون اینکه فکر کنم آیا زمانش را دارم دیگه یا نه حتی بدون اینکه فکر کنم الان روی این مراجعه کننده فکر کنم یا بهتر است روی کسب و کار خودم فکر کنم یا می توانم زمان را متعادل کنم من به صورت واکنشی به محیطم و عوامل محیطیم رفتار نشان می دادم مثل توپ بیلارد شده بوده در کسب و کارم بعد از چند ماه این آشفتگی یک آلام بود برای من و من ایستادم یکی دو روز به خودم فرصت دادم کارهای دیگر خودم را کنسل کردم که فکر کنم کجام دارم چه کار می کنم؟ آیا این به چشم انداز شش ماهه ام یک ساله ام دو ساله ام هم جهت است یا نه من راجع به ماتریکس هایزن هاور در اینستاگرام پیام می گذارم اگر خواستید آن را بخوانید اما من باید تأمل می کردم باید فکر می کردم کارهای روزانه ام این همه دارید مراجعه می گیرید کار می کنید در جهت رشد کسب و کارت است یا یک سری موارد را فراموش کردی، زمین تو زمین جنگ است یا نه کدام منابع خود را داری به اشتباه برخورد می کنی اشتباه هدر می دهی؟

و آن فرصت تأمل یکی دو روزه به من کمک کرد برگردم در مسیر به من کمک کرد که دوباره کارهایم را دسته بندی کنم دوباره در مسیر قرار بگیرم، مراجع به جای خودش تعداد خودش میزان خودش کارهای مهم غیر فوری هم جای خودش زمان خودش آن چیزی که باید انجام دهیم.

یکی از دوستان من می خواست از ایران برود، مهاجرت کند و نشستیم با یکدیگر بررسی کردیم پنج شش سالی در فکر او است که از ایران برود وقتی با هم بررسی کردیم دیدیم که هیچ کدام از کارهای روزمره اش در این جهت نیست که برود و اصلاً آن هدف به شکل یک آرزو است کاری برای او نمی کند نه زمانش را تقویت می کرد نه زمانش را طوری جلو می برد که به رفتنش طوری کمک کند نه هزینه و درآمدش را می سنجید، هیچی فقط دوست داره برود تلاش می کند برود با اوضاع اینجا به هم می ریزد بررسی می کند یک سری گزینه ها را ولی هیچ کاری راجع به آن نمی کرد در زندگی روزانه اش در تودولستی که گفتم هیچ فعالیتی در جهت با هدفش نبود، اینجا است که اهداف ما در حد آرزو می مانند چون هیچ کاری برای آنها قرار نیست انجام دهم. اینجا است که من تلاش می کنم دست و پا می زنم تودولستم را تیک می زنم در جهت هدف اصلی ام نیست

من می خواهم از شما دعوت کنم در پایان روزهای کاری نیم ساعت زمان بگذارید و به ایستید و فکر کنید چه کارهایی را امروز انجام دادم که مفید بود کدام یک از کارهام به دردی نمی خورد انجام دادنشان کدام یکی از کارهام اولویت داشت و باید انجام می شد و در جهت چشم انداز بلند مدت من بود؟

کدام یکی از کارهایم فقط دست و پا زدن بود، فقط تلاش کردن بود و چیز مفیدی نداشت؟ یادتان باشد این ایستی که من از آن حرف می زنم ایست برای استراحت نیست آن یک چیز دیگه است یک ریکاوری است استراحت است در طبیعت بودن است ولی این ایست دقیقاً ایستی است که به شما کمک می کند تفکران را دسته بندی کنید و واکنش هایتان را صحیح انتخاب کنید بین محرک های محیطی و واکنش هایتان گپ بندازید و راجع به آن فکر کنید پس وقتی می گویم در پایان روز کاری به ایستم من یک هدف کاری یک هدف زندگی یک هدف تیمی دارم این را می گذارم جلوم، آیا رفتارهایم امروز در جهت آن اهدافم بوده است یا نه؟ کدام را باید حذف کنم و کدام را می توانم ادامه دهم این ایست این ایست این تأمل می تواند به پیش روی بیشتر شما کمک کند.

بیان یک کاری کنیم دستتان را مثل دوربین دو چشمی حلقه کنید و بگذارید روی چشمتان و به دنیا و دور و برتان نگاه کنید و حالا بردارید و یک بار دیگر بگذارید، چیزی که شما می بینید یک دایره ای است که از طریق آن دارید مشاهده می کنید و شما یک دید گسترده از اطرافتان را از دست داده اید و فقط دو تا دایره جلو چشمتان را می بینید.

وقتی چشمتان را بر می دارید تقریباً همه اطراف شما در حد 180 درجه را می توانید ببینید حالا یک کمی بیشتر یک بیماری وجود دارد به نام تانلوژن یا دید تونلی که در اینستاگرام من هم هست، دید تونلی بیماری است که افراد در سن بالا می گیرند و دوری چشمشان آسیب می بیند که انگار دارد از داخل یک لوله پلیکا یا یک لوله مقوایی به دنیا نگاه می کنند دید تونلی یک واژه ای است که وارد روانشناسی و ادبیات کسب و کار هم شده به افرادی که فقط به یک جنبه موضوع نگاه می کنند و جنبه های دیگر را فاکتور می گیرند می گویند افرادی هستند که دید تونلی دارند در برابر دید تونلی دید باز وجود دارد دید همه جانبه وجود دارد.

اگر شما از آن دسته از افرادی هستید که فقط مثلاً می گم فقط می خواهید به هدفتان برسید فقط می خواهید پولدار شوید ممکن است شما دچار دید تونلی شده باشید در کسب و کارتان اگر به محیط اطراف واکنش نشان نمی دهید اگر به تغییرات محیطی حساس نیستید مثل همان مسائل شرکت کودک که در اینستاگرام هم بود به کسب

و کار شما می گویند کسب و کاری که دیدتونی دارد کسب و کاری که نسبت به تغییرات اطرافش حساس نیست و خود را با آنها سازگار نمی کند.

کرونا مثال خیلی خوبی است که ببینیم که آیا زندگی ما آیا کسب و کار ما تغییر کرد با کرونا به وضعیت جدید به وضعیت زیستی و جدید یا نه یا فکر می کنیم می رود و یک روز همه چیز مثل سابق می شود آیا هنوز هم فکر می کنید همه چیز مثل سابق می شود نه دیگر چیزی مثل سابق نمی شود و ما هستیم که باید بروز شویم این خاصیت انسان ها است که با زندگی و بالا و پایین های زندگی خودشان را وقف می دهند.

اگر در کسب و کارتان دید تک جانبه دارید فقط روی فروش یک چیزی تمرکز کردین فقط روی اهداف کاری خود تمرکز کردید و به تغییرات حساس نیستید و با کسب و کارتان با تغییرات از عمد با تغییراتی را انجام نمی دهید شما دچار دید تونلی شده اید، آیا من در اهدافم دچار دید تونلی هستم؟ آیا من در کسب و کارم دچار دید تونلی هستم؟ آیا من در سازمانم دچار دید تونلی شده ام؟ آیا من دارم فقط به یک جنبه از هدفم از ارتباطم از زندگی ام از انتخاب رشته ام نگاه می کنم و به هیچ چیز دیگه ای نگاه نمی کنم؟ من فقط هدفم دکترا گرفتن است و اصلاً به این فکر نمی کنم که آیا زمان من زندگی ام ارزشش را دارد؟ برای چه می خواهم این را بدست بیاورم؟ آیا این تحصیلات جهت هدف بلند مدت و چشم انداز من است یا نه، من دچار دید تونلی شده ام و نقاط ایست نقاطی است که می تواند شما را از دید تونلی نجات دهد با سوال های خوب دقیقاً مثل یک کوچ دقیقاً مثل یک کوچ از خودتان سوالات خوب پرسید تا بتوانید دیدتان را باز کنید از یک دید تونلی دید تک جنبه بیاید بیرون مثل این جنگ جویانی نشوید که فقط میان وسط میدون جنگ فقط می خواد بجنگد فقط می خواد بکشد برود جلو هیچ هوشی هیچ ذکاوتی هیچ سیاستی پشتش نیست و قادرم انجام می دهم می روم جلو، همین در ایست ها میخوایم خودمان را از این دید تونلی نجات دهیم و هدفمان کسب و کارمان شغلمان رابطه مان سازمانمان تیم مان تأمل کنیم و از این دید تک جنبه بکشیم بیرون چرا ما حدیث داریم که می گوید:

یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است

برای اینکه یک ربات هم می تواند هفتاد سال عبادت کند اما ما انسان هستیم ما توپ بیلارد نیستیم به محرک های محیطی قرار نیست فقط واکنش نشان دهیم قرار است فکر کنیم تأمل کنیم کجا هستیم داریم چه کار می کنیم چه دلایلی پشت کارهایمان است؟

یه چیزی داخل پرانتز بگم آدم هایی که زیاد داریم چیز یاد می گیریم از این کلاس به آن کلاس می روید و یا حتی از این مباحث من دوست دارید یاد بگیرید یک شیوه ای داریم در یادگیری که به آن می گویند شیوه

انعکاسی در یادگیری بازتابی یا Reflection Process دقیقاً در آن هم ما می ایستیم تأمل می کنیم بر چیزهایی که فراگرفته ایم فکر می کنیم راجع به آن و آن را درونی می کنیم پس همین تأمل را در یادگیری هایتان هم انجام دهید یادگیری هایتان زیر و رو می شود. گپ بین تئوری های آموزشی و عملی که قرار است با آن آموزش قرار بگیرد را با Reflection بازتاب انعکاس می تواند پر کند، خب پراتر را ببندم.

چرا کوچینگ جواب می دهد؟ چرا کوچینگ را دارند کنار آموزش های دیگر به بچه ها به سازمان ها کارمندها به دانشجوها یاد می دهند چون کوچینگ فضایی است و تأمل ایجاد می کند وقتی من به عنوان یک کوچ به عنوان یک همراه موفقیت کنار یکی قرار می گیرم چیزی به آن شخص نمی دهم من که مشاوره نمی دهم من که راه حل ارائه نمی دهم پس چرا کوچینگ انقدر جواب می دهد چرا انسان ها انقدر متحول می شوند چون دارد بلند بلند صحبت می کند چون دارد شروع می کند نقاط کور خودش را دیدن چون سوالاتی از او می پرسند که آگاهانه شود چون فضای یک ساعت یک ساعت و نیم پیدا کرده که به ایستد فکر کند راجع به هدفش راجع به مسیرش آگاه تر شود و با آگاهی های جدید اقدامات متفاوتی ارائه دهد این است که کوچینگ جواب می دهد.

ما خودمان خیلی در زندگی فضای تأمل متأسفانه ایجاد نمی کنیم وقتی در کوچینگ قرار می گیریم این فضای ایست تأمل خیلی می چسبد به خصوص برای مدیران پر مشغله تیم های پر مشغله برای کسانی که خیلی دوست دارند به اهدافشان برسند کوچینگ واقعاً جواب می دهد چون در آن یک ساعت شما را به تأمل و درنگ و بازتاب فرا میخواند باز خورد بگیرم آگاه تر شوم نقاط کورم را ببینم.

و حالا این تأمل را نه تنها با یک کوچ و جلسات کوچینگ بلکه خودتان برای خودتان می توانید ایجاد کنید چرا برخی از ما اشتباهاتمان را مدام تکرار می کنیم چون هیچ وقت پشت اشتباهاتمان نه ایستادیم و تأمل کنیم چرا اشتباه کردم چی شد که اشتباه کردم چی را باید تغییر می دادم این اشتباه از چه باور درونی در من نشأت گرفت آیا می توانم این باور را تغییر دهم چه کار کنم دفعه دیگر این اشتباه را تکرار نکنم، حتی اگر در روابطی هستید و این روابط شکست خورده باید بعدش فضای تأمل به خودتان بدهید.

این که بعضی را می بینم یک مراجعه ای داشتن که شکست عاطفی خورده بود و نامزدی اش به هم خورده بود بلافاصله وارد یک رابطه دیگر شد و ازدواج کرد، مگر می شود؟! چرا ما تأمل نمی کنیم بعد رفتارهایمان چه درس هایی را گرفته ایم چه چیز اشتباه بود چه چیز درست بود؟ آیا نیاز به بازسازی داریم؟ آیا نیاز به منابع بیرونی داریم؟ پشت سر هم پروژه کاری انجام می دهید؟ پشت سر هم اهدافتان را تیک می زنید؟ پس تأمل آن کجا است؟

با تیم خود فضای تأمل بگذارید، فضایی بگذارید که فکر کنید پروژه های قدیمی تمام شده خیلی خوب چه نتایجی گرفتید چه نتایجی نگرفته اید چه چیزی اشتباه بود چه چیزی درست بود و باید بیشتر انجام شود چه چیزی را باید تغییر دهیم روابطمان در چه سطحی است در تیم این ها می شود فضای تأمل این است که پروژه بعدی تان رشد می کند این است که فروش بعدی شما رشد می کند این است که رابطه بعدیتان متفاوت می شود یکی از راه هایی که من با آن باورهای افراد را با آن بیرون می کشم روشی است که تأمل است آگاهی است چیزی من را عصبانی کرد تأمل کنم چه چیزی درون من گذشت که باعث عصبانیتم شد چه چیزی درون من گذشت که باعث شد چنین رفتار را نشان دهم روابط من شکست خورده تأمل کنم چه چیزی درون من دارد یک الگوی اشتباهی را می آفریند بروم با خودم خلوت کنم بروم یک کوچ بگیرم برم یک ساعت یک نصفه روز در هفته ام را خالی کنم فکر کنم کسب و کارهایم دارد شکست می خورد چه چیزی در درون من می گذرد چه چیزی را دارم مدام اشتباه تکرار می کنم اگر فردی دیگر به جای من بود چه کار می کرد؟ به چه منابع بیرونی نیاز دارم؟

یکی از بزرگترین جاهایی که می توانید به عنوان یک انسان رشد کنید آگاهی خود را تغییر دهید باورهایتان را بشناسید تغییر دهید و به اهداف خود سریع تر برسید این است که تأمل کنید درنگ کنید و از مسیری که آمدید و از اشتباهات تان نتایج زندگی تان از اتفاقاتتان تأمل کنید درس بگیرید و درس ها را به جریان بندازید برای آینده خود و این را چگونه آگاهانه وارد زندگی تان کنید میخوام به شما یک ابزار معرفی کنم و به شما کمک کنم برنامه ای دهم که همین کار را شما در زندگی خود انجام دهید.

خیلی خوب، حالا چه کار کنیم تأملات را وارد زندگی مان کنیم، اول از آن باید بدانیم در کجا باید از این درنگ ها استفاده کنیم، قطعاً پایان یک روز کاری زمان خوبی است که من درنگ کنم، شروع یک روز کاری قبل از اینکه وارد زمین جنگم بشوم خیلی خوب است که من بتوانم درنگ کنم به خصوص برای تیم ها یا کسب و کارها یا سازمان ها پایان پروژه های کاری زمانی را به عنوان درنگ تأمل و Stop اختصاص دهید، خیلی عالی خواهد شد می توانم در هفته یکی دو ساعت از هفته خودم را به صورت فیکس و ثابت بگذارم برای تأمل کردن فکر کردن و اینکه حالا در آن چه اتفاقی می افتد را حالا می گم که داریم راجع به زمان آن حرف می زنیم اگر دوست دارید آگاهی درون شما تغییر کند رشد کند انسان متفاوتی شوید اگر دوست دارید باورهای مشکل دارتان غیر مفیدتان را کشف کنید در طول روز می توانید زمان های Stop برای خودتان بگذارید یا قبل از زمان خواب اگر که عملکرد یک تیم کاری شما می خواهید بالا برود می توانید به صورت ماهیانه زمان هایی را برای تأمل و درنگ فیکس کنید و ثابت کنید.

اگر کسب و کاری دارید یا مثل من کسب و کار شخصی دارید و می خواهید رشد کند زمان هایی را به صورت هفتگی و ماهیانه برای تأمل کردن و درنگ کردن به برنامه روزانه خود اضافه نمایید حالا در این زمان قرار است چه کار کنیم از ابزاری استفاده می کنیم به نام Stop این ابزار در کتاب مربی گری به سبک بازی درونی که کتاب ویژه کوچ ها است و حتماً مطالعه اش توصیه می شود، توضیح داده شده.

Stop را برخی می گویند ابزار ابزارها، چرا؟ چون زمانی که ایست کردم می توانم فکر کنم که از چه ابزارهای دیگری می توانم استفاده کنم پس یک ابزار کمک کننده که به من کمک می کند تصمیم بگیرم از چه ابزارهای دیگری استفاده کنم می توانید یک آلام روی گوشی خود بگذارید که زنگ بزند شما از هر کاری که دارید Stop کنید و Stop را اجرا کنید.

می توانید یک تصویر Stop چاپ کنید و به دیوار اتاق خود محل کار خود نصب کنید یا روی میز خود بگذارید یک چیزی که بهتر باشد که به ایست فکر کن، حالا با Stop قرار است چه کار کنیم؟

ابزار Stop از چهار مرحله تشکیل شده S,T,O,P :

S به معنای این است که من یک قدم به عقب بگذاریم Step bay همان فرمانده ای که گفتم عقب می رود آن بلندی روی سخره می ایستد S جایی است که شما به عنوان یک فرمانده عقب می روید و روی سخره می ایستید فرمانده زندگی اهداف و کار خود.

T به معنای Think فکر کردن است آن بالا که هستیم باید فکر کنیم ما عقب نشینی نکردیم که فقط عقب نشینی کرده باشیم در دل جنگ حتماً این مثال یادتان باشد که عقب نشستید که بینم کجا هستم چه کارهایی الان کردم چه منابعی دارم آیا دارم به جهت درست پیش می روم یا نه؟ و چه نتایجی تا الان گرفتم؟ آیا این همه فعالیت من در جهت هدف من است یا نه؟ هدف من اصلاً چی بود؟ پشت هدفم چه چیزی می خواهم؟ آیا نتایجی که کسب کردم مناسب بوده یا نه؟ چیزی باید تغییر کند آن چیست؟ آیا به منابع بیرونی نیاز دارم یا نه؟ آیا زمینم را درست انتخاب کرده ام یا خیر؟ آیا باید دست بکشم از تلاش کردن و بروم جای دیگری فعالیت کنم یا نه؟ در قسمت **T** مرحله دوم بالای سخره می ایستید و فکر می کنید وقتی به اندازه کافی از خودتان سوال پرسیدید و فکر کردید می روید مرحله **O**

O مرحله سوم است که به شما می گوید افکار خود را دسته بندی کن آن بالای سخره فکرایتان را داشته اید حالا قرار نیست آن بالا برای همیشه باشید قرار است به این فکرایبی که دیدیم این جهت هایی که دیدیم چیزهایی

که فکرشان را داشته ایم دسته بندی کنیم جمع بندی کنیم، آیا چیزی برای تغییر نیاز دارم؟ بروم پیدایش کنم آیا دارم درست پیش می روم؟ آیا باید چیزی را اضافه کنم؟ دسته بندی می کنم نتیجه های خودم را و بعد مرحله

چهار P

P مرحله پیشرفت بر گردید در دل جنگ خود به محیط جنگ به محیط هدفان و محیط کارتان در شغل خود در تیم خود در واکنشی که قرار بود نشان دهید برگردید و اقداماتی کنید بر اساس افکاری که دسته بندی کردید پس **Stop** می کنید به عنوان یک فرمانده **S** عقب می روید، **T** فکر می کنید، **O** فکرهایتان را دسته بندی می کنید، **P** بر اساس افکار جدید پیشرفت می کنید پیش روی می کنید مثال پایان روز کاری مان ساعت 5 بعد از ظهر است و من می خواهم بروم منزل، یک 10 دقیقه یک ربعی برای خودم ابزار **Stop** را استفاده می کنم.

از همه کار دست می کشم لب تاب و می بندم گوشی را خاموش می کنم 15 دقیقه به خودم زمان می دهم **T** فکر می کنم، خوب امروز چکارهایی انجام دادم فردا می خواهم چه کارهایی انجام دهم؟ در جهت اهدافم بوده است یا که خیر؟ چه نتایجی کسب کردم؟ چه اشتباهاتی انجام دادم که می خواهم فردا انجامش ندهم؟ چه کارهایی متفاوت است باید انجام دهم؟ آیا در جهت اهداف اصلی ام بوده یا نه؟ کجا احتمال کاری کردم؟ کجا می خواهم چیزی را تغییر دهم؟ برای رشد بیشتر به چه منابعی نیاز دارم؟ و افکارم را دسته بندی می کنم اگر نیاز است تودولیتت فردام را می نویسم بر اساس این افکار و روز کاری ام را می بندم، در پایان یک پروژه می توانم فکر کنم که دست بکشم از کار 2 ساعت 3 ساعت یک نصفه روز و فکر کنم که چه نتایجی گرفته ام و کدام اقدام هایم بیشتر نتیجه داد؟ کدام اقدام هام کمتر نتیجه داد؟ کدام کار را می خواهم در پروژه بعدی دیگر کمتر تکرار کنم؟ کدام کار را می خواهم بیشتر تکرارش کنم؟ چه اشتباهاتی مرتکب شدم؟ چه درس هایی می توانم بگیرم؟ چه کاری را عالی انجام دادم که باید خودم را تشویق کنم؟ به چه منابعی نیاز دارم به چه کمک هایی نیاز دارم؟ و چطور می توانم این ها را بیاورم؟

دسته بندی می کنم، می نویسم، نتیجه گیری می کنم و بعد پیشروی می کنم می روم برای پروژه بعدی، صبح به صبح که نشسته ام دارم می روم محل کار **Stop** را برای خودم اجرا می کنم قبل از اینکه وارد محیط کار شوم وارد آن رقابت شوم عقب می کشم با خودم فکر می کنم امروز می خواهم چه کاری انجام دهم؟ این کارها در راستای اهداف بزرگ من است یا نه؟ در راستای چشم اندازم است یا نه؟ امروز چه کارهایی وجود دارد که نباید انجام دهم؟ چه کارهایی است که دارم به صورت عادت انجامش می دهم؟ کجا احتمال کاری کردم و نمی خوام

امروز انجام دهم؟ چه قدم هایی می توانم بردارم برای اهداف بزرگتر خودم؟ این می شود stop شروع یک روز کاری که بتوانم از روز خودم به بهترین نحو استفاده کنم.

هر جایی مثل یک توپ بیلارد دارم واکنش نشان می دهم بدون فکر کردن می توانم Stop را بکار ببرم هر جایی عصبانی می شوم اشتباه می کنم کسی باهام مخالفت می کند و می خواهم سریع جواب او را دهم آنجا می توانید با یک Stop ده ثانیه ای خودتان را آماده کنید یک لحظه به ایستید قبل از واکنش نشان دادن فکر کنید آیا ارزشش را دارد؟ چه چیزی را می خواهید با آن متفاوت کنم؟ آیا همه آن موضوع را فهمیدم چیزی است که متوجه نشده باشم؟ آیا من این واکنشم ارزشش را دارد که انقدر خودم را به هم بریزم و دیگران را بعد دسته بندی می کنم سریع در عرض چند ثانیه و بعد واکنش نشان می دهم.

شما می توانید در مقابل فردی که چه میدانم عصبانیتان کرده عصبانی شوید اما اگر بین محرک و واکنش فاصله ای نیست دارید مثل یک توپ بیلارد عمل می کنید در صورتی که اگر بین محرکی که شما را عصبانی کرده و واکنشی که شما را عصبانی کرده یک فاصله ای است و فکر شده است حتی شما می توانید عصبانی شوید اما فکر شده عصبانی می شوید آن وقت دیگر در پایان پشیمان نیستم که چرا این کار را کرده ام و چرا آن کار را نکردم چون می دانم پشت آن یک فکری بوده یک تصمیمی گرفته ام همسر یک اشتباهی کرده و من از او عصبانی شدم همیشه یک واکنشی نشان می دادم این بار یک stop را وارد رابطه ام می کنم stop کن فکرش را کن که آیا این موضوعی که انجام داده اصلاً ارزش عصبانیت ارزش تلخ شدن این رابطه را دارد یا نه؟

آیا می توانم به جز عصبانیت طور دیگری این موضوع را مطرح کنم؟

آیا می توانم از این فرصت استفاده کنم تا رابطه مان را قوی تر کنم؟ تا همدیگر را بهتر بفهمیم، آنوقت یک واکنش متفاوت انجام می دهم. می خواهم باورهای مانع ذهنی ام را کشف کنم در پایان روز موقعی که می خواهم بروم استراحت کنم بخوابم یک ساعتی برای خودم زمان می گذارم و فکر می کنم یک نیم ساعت گوشه کتاب همه چی خاموش در استراحت کامل عقب کشیدم و فقط فکر می کنم، امروز چه مواردی باعث شد که من ناراحت شوم امروز چه ترس هایی باعث شد که من همچین هیجاناتی را حس کردم چه باورهایی درون من باعث شد که این واکنش را نشان دهم این محرکی که از بیرون بود چه چیزی را در درون من برانگیخته کرد اگر فردا همین اتفاق بی افتد و من بخوام همین اتفاق را انجام دهم باید چه کار کنم؟

چه باوری در وجود من است که باعث شد این اتفاق امروز برای من بی افتد؟ از چه اتفاقی امروز ناراحت هستم و خوشایند من نبوده؟ چه باوری باعث آن شد، چه چیزی درونم گذشت وقتی این کار را کردم؟ از چه اتفاقی

خوشحالم و خوشحالم که این کار را کردم چه چیزی باعث آن شد؟ چطور می توانم این را بیشترش کنم؟ دسته بندی می کنم افکارم را این باورهای مانع را دارم، این اشتباهات را انجام دادم اینجا خوب عمل کردم فردا این کارها را می کنم و می روم برای یک روز آماده شوم، رشد درونی اینگونه اتفاق می افتد با تأمل با تفکر.

من دوستانی دارم که هفته ای دو سه تا کتاب می خوانند اما رشد درونی خاصی در آنها اتفاق نمی افتد رندهای درونی با تأمل در یک چیزی که می خوانید در چیزی که می شنوید در چیزی که می بینید یک چیزی که یاد گرفتیم اتفاق می افتد و این است که من متفاوت می شوم.

من با تیم خود یک تیم کاری دارم یک پروژه ای را انجام دادیم یا که نه اصلاً در طول زمان هستیم ماهی یک بار یک نصفه روز جلسات بازخورد جلسات تأمل برقرار می کنم، چی دارد خوب کار می کند و چی خوب کار نمی کند روابط مان به چه گونه است؟ چی نیاز داریم؟ چه منابعی را از دست دادیم؟ چه تغییری در محیط بیرون کسب و کار رخ می دهد چه ایده هایی شما دارید؟ چه تفکراتی دارید؟

دسته بندی می کنیم و بعد دوباره می رویم روزمان را انجام می دهیم، حتی این می تواند ارتباطات خیلی قوی تری را در تیم های کاری رخ دهد و در کسب و کارهایی که می خواهند با شرایط تغییر کنند و تطبیق دهند خودشان را می خواهند از دید تونلی در بیان و دیگر دچار دید تونلی نباشند stop می کنم وقتی شرایط تغییر کرد یک جلسه ای یک نصفه روز یک چند ساعتی stop می کنم.

S دست از همه چیز می کشیم T فکر می کنم، چه تغییراتی دارد بیرون رخ می دهد چه چیزی از آن دست ما است؟ چه چیزی از آن دست ما نیست؟ سازمان های ما چه کار کرده اند؟ چه منابعی در جریان این تغییر توانست کمکمان کند؟ چه چیزی را باید تغییر دهیم؟ از طوفان فکری استفاده کنیم، چه ابزارهایی داریم که با این تغییر تطبیق پیدا کنیم، چه چیزی را باید stop کنیم چه چیزی را باید بیشتر انجام دهیم؟ این ها می شود آن چیزی که تفکراتی که در مرحله T انجام می شود و بعد این ها دسته بندی می شود در مرحله O و P می رویم در دل کار و تغییری که باید را اتفاق می اندازیم پس قرار شد که ما چه شخصی چه سازمانی در چه کسب و کاری چه در تیم هایمان مثل توپ بیلارد باشیم که فقط به محرک ها واکنش نشان دهیم قرار شد ما مثل یک انسان فضایی بین محرک و واکنش مان ایجاد کنیم و از stop استفاده کنیم.

همین الان تشویقتان می کنم یکی از هدف هایتان را انتخاب کنید و یک زمان یک ساعته را از stop استفاده کنید از گوشی خود دست بکشید آلازم ها را خاموش کنید یک فضای مناسب فکر کردن محیا کنید و از همه چیز که دست کشیدید فکر کنید سوالات خوب پرسید هدف من چی است جهت من چی است با این هدف قرار

است به چی برسم چه کارهایی برایش انجام دهم چه منابعی نیاز دارم؟ چه کمک هایی نیاز دارم؟ بعد دسته بندی کنید با یک اقدام جدید هدفان وارد زمین بازی تان شوید، این دقیقاً کاری است که من به عنوان یک کوچ با مراجعه کنندگانم چه فردی چه سازمانی چه کسب و کاری انجام می دهم، زمانی برای تفکر و تغییر سطح آگاهی و اقدامات جدید بر مبنای آگاهی جدید خب حالا خودتان این را ایجاد کنید به راحتی می توانید این را ایجاد کنید.

بسیار خب ما به پایان این پادکست رسیدیم قبل از این که پایان دهم چند تا منبع را معرفی کنم که در صحبت های خود استفاده کردم و چندتا واژه را توضیح دهم برای افرادی که ممکن بود کلمات من را متوجه نشده باشم من از کلمات کوچ و کوچینگ زیاد استفاده می کنم اگر نمی دانید چی است اول بگم که یک pdf روی سایت من موجود که می توانید آن را دانلود کنید و کتاب راهنمای کوچینگ بخوانیدش خیلی کتاب کوتاهی است که به شما نشان می دهد کوچ و کوچینگ چیست که لینک دانلودش را هم در بایو اینستاگرامم حتما قرار می دهم خب کوچ یک همراه موفق فردی است که آموزش دیده مهارت کسب کرده و کنار شما قرار می گیرد که کمکتان کند سریع تر به اهداف خود برسید موانع درونی شما را باورهای درونی که اجازه نمی دهد شما به اهداف خود برسید را پیدا کنید عملکردهای خود را افزایش دهید و نتایج خیلی بهتری بگیرید.

کوچ ها آموزش دیدن که این کار را انجام دهند نه به صورت مشاوره نه به صورت ترابی و درمان بلکه به صورت کوچینگ یک کوچ به شما نمی گوید که چه کار کن و چه کار نکن چون ما اعتقاد داریم افراد متخصص زندگی خودشان هستند پس کوچ می شود همراه یک موفقیت یک کاتالیزور یک سرعت بخش برای اینکه شما به حد اکثر توانمندی ها پتانسیل ها و عملکردهای خودتان برسید و با یک آگاهی جدید وارد مسائل زندگی و چالش های شخصی خود شوید کاری که کوچ ها انجام می دهند بنام کوچینگ که جلسات کوچینگ روند کوچینگ اتفاقاتی که گفتم می افتد ما یک سری ابزار داریم به اسم شنیدن بازخورد همین Stop ابزارهای دیگر که در جلساتمان در کوچینگ استفاده می کنیم.

دید تونلی Tunnel vision نام دارد یک بیماری که در روانشناسی و مدیریت کسب و کار هم استفاده می شود به معنای توجه به یک بعد و نادیده گرفتن ابعاد دیگر است.

نگاه هلی کوپتری یا استراتژی هلی کوپتری داریم که به معنای این است که در کسب و کارهایمان مدیرها یا افرادی که صاحب آن کسب و کار هستند از نگاه جزئی پرهیز کنند و به صورت استراتژیک کار را به صورت کلی با نگاه به تمام جوانب آن نظاره کنند.

Reflection به معنای انعکاس شیوه انعکاسی در یادگیری داریم اگر دوست دارید برید سرچ کنید به Reflection process که می تواند به شما کمک کند.

چه منابعی را من امروز استفاده کردم:

کتاب مردمان مؤثر نوشته استفان کابی برای مدیریت زمان ماتریکس آی زن هاور توضیحش دادم برای گپ بین محرک و واکنش از این کتاب استفاده کردم.

کتاب سخت کار نکنید هوشمندانه کار کنید را معرفی کردم البته از این کتاب خیلی اسمی نبردم ولی به نوعی برای هوشمندانه کار کردن بیانش کردم نوشته ی جک کالیز و مایکل لوبایوف است که می توانید بروید و تهیه اش کنید بخوانید.

و ابزار stop را از کتاب مربی گری به سبک بازی درونی نوشته تیموتی گالوی و ترجمه آقای منوچهر سلطانی معرفی کردم این کتاب به همه کوچ ها توصیه می شود بخوانیدش اولین کتابی است که مفهوم کوچینگ را وارد ادبیات کسب و کار کرد و تجربیات آقای تیموتی گالوی را در این کتاب می توانید بخوانید.

پادکست بعدی راجع به بهره وری بیشتر در زمان کارهایمان و زمان زندگی مان توضیح می دهم و صحبت می کنیم راجع به کتاب کار عمیق بیشتر حرف می زنیم و چطور می توانیم این روش را در زندگی هایمان جاری کنیم پیش نهاد می کنم تا پادکست دیگه روش stop را در طول روزتان در وقتی که می خواهید واکنشی نشان دهید استفاده کنید حتماً نتایج آن را برای من در اینستاگرام بنویسید آیا stop را در زمان های واکنشی انجام دادید آیا stop را در کسب و کارتان در تیم خود در هدف خود آوردید چه نتایجی گرفتید این را می توانید بیشترش کنید حتماً لطفاً برای بنده بنویسید در اینستاگرامم به اسم نازنین سخاوتی هستم در تلگرام کانال من کیمیاگر است می توانید مطالب را آنجا هم ببینید و سایت من سخاوتی دات کام که مطالب بیشتر بر گه های بیشتر برای دانلود همیشه آنجا است می توانید به آن مراجعه نمایید تا هفته ای دیگر و پادکست دیگر شما را به خدا می سپارم موفق باشید حال دلتان خوش و روزگار بر وقف مراد خدانگهدار

