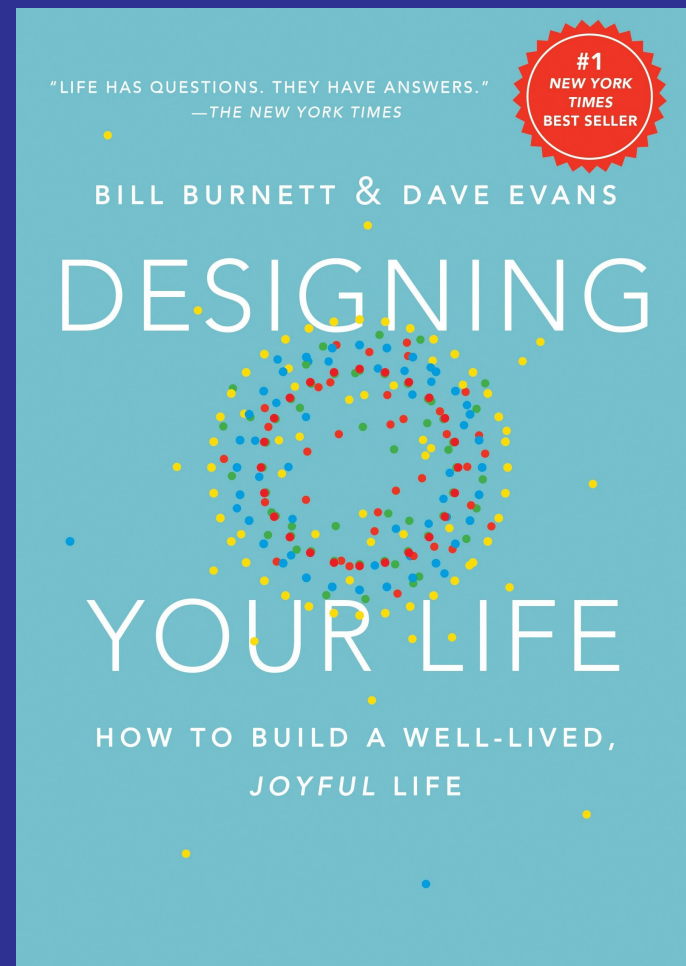


تمرین‌های کتاب زندگی خود را طراحی کنید

این تمرین‌ها از کتاب Designing Your Life استخراج شدن و در این فایل سعی کردیم به شیوه‌ای کاربردی اون‌ها رو در اختیار شما قرار بدیم تا بتونید به بهترین نحو ازشون استفاده کنید.

ضمناً از طریق لینک زیر می‌تونید به خلاصه فصل‌به‌فصل این کتاب دسترسی داشته باشید:

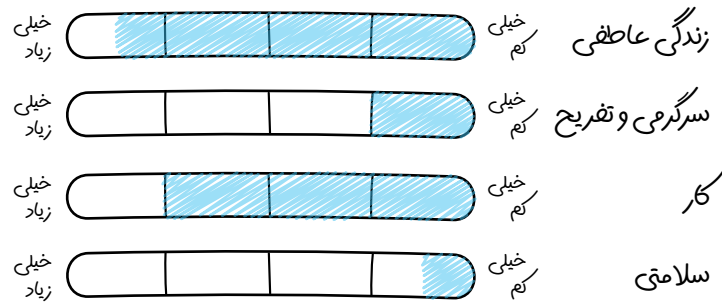
<https://10000rooz.ir/books/designing-your-life/>



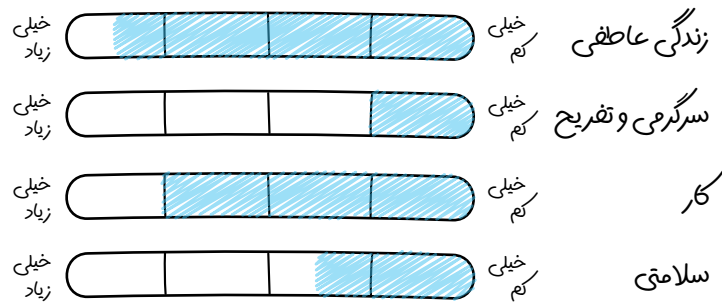
راهها و نمونه‌پرسشده تمرین نقطه تعادل من

این تمرین کمک می‌کند ببینیم تو این چهار جنبه زندگی‌مون (زندگی عاطفی / سرگرمی و تفریح / کار / سلامتی) در چه وضعیتی قرار داریم. نکته‌ای که باید در نظر داشته باشید اینه که هیچ حالت ایدئالی در اینجا وجود نداره و هرکس با توجه به شرایطش و اینکه در چه دوره‌ای از زندگیش هست، می‌تونه میزان مختلفی از هرکدوم از این چهار جنبه رو داشته باشه.

بنابراین هدف از انجام این تمرین، این نیست که به یه تناسب ایدئال بین این ۴ جنبه برسیم، بلکه هدف اینه که به این نمودار نگاه کنیم و ببینیم چیزی رو که از قلم نداشتیم، و اینکه ببینیم آیا این نسبتی که در حال حاضر وجود داره رو دوست داریم یا نه، و اگه دوست نداریم، چجوری می‌تونیم تغییرش بدیم.



چیزی که در حال حاضر هست



چیزی که دوست داری باشه

ستون‌های مقابل رو ابتدا با توجه به شرایط حال حاضر تون پر کنید؛

حالا نگاهی بهش بندازید؛ چه حسی نسبت بهش دارید؟

حس می‌کنم به سلامت‌ام اونقدری که لازم اهمیت ندادم و همیشه لابه‌لای موارد دیگه گم می‌شده؛ سرگرمی و تفریح هم نسبت به موارد دیگه کمتره ولی خودم حس می‌کنم همین مقداری که هست برای شرایط فعلی‌ام کافیه.

آیا نیازی می‌بینید که چیزی رو کم یا زیاد کنید؟ اگه جوابتون مثبت، اون تغییر رو توی نمودار پایین اعمال کنید.

حالا برای چند لحظه فکر کنید که در حال حاضر توی شرایط جدید و دلخواهتون قرار دارید، چه حسی نسبت بهش دارید؟ زندگی‌تون چجوری می‌گذره؟

حس می‌کنم زندگی‌ام تعادل داره و لازم نیست نگران این باشم که چند سال دیگه قراره حسرت بخورم؛ حس می‌کنم وضعیتی که توش هستم نیازهای من رو تا حد خوبی برطرف می‌کنه.

برای اینکه به این وضعیت جدید و دلخواهتون برسید، چه اقدامی باید انجام بدین؟ چجوری می‌تونید برای یه هفته اجراش کنید؟

برای اینکه یه هفته خودم رو توی شرایط جدید قرار بدم، لازم که کمتر به بدنم فشار بیاوم و شب‌ها زودتر بخوابم تا بتونم در طول روز انرژی بیشتری داشته باشم و احساس کسالت نکنم.

زندگی عاطفی

خیلی کم / خیلی زیاد

سرگرمی و تفریح

خیلی کم / خیلی زیاد

کار

خیلی کم / خیلی زیاد

سلامتی

خیلی کم / خیلی زیاد

چیزی که در حال حاضر هست

زندگی عاطفی

خیلی کم / خیلی زیاد

سرگرمی و تفریح

خیلی کم / خیلی زیاد

کار

خیلی کم / خیلی زیاد

سلامتی

خیلی کم / خیلی زیاد

چیزی که دوست داری باشه

ستون‌های مقابل رو ابتدا با توجه به شرایط حال حاضر تون پر کنید؛
حالا نگاهی بهش بندازید؛ چه حسی نسبت بهش دارید؟

آیا نیازی می‌بینید که چیزی رو کم یا زیاد کنید؟ اگر جوابتون مثبت، اون تغییر رو
توی نمودار پایین اعمال کنید.

حالا برای چند لحظه فکر کنید که در حال حاضر توی شرایط جدید و
دلخواهتون قرار دارید، چه حسی نسبت بهش دارید؟ زندگی تون چجوری
می‌گذره؟

برای اینکه به این وضعیت جدید و دلخواهتون برسید، چه اقدامی باید انجام
بدین؟ چجوری می‌تونید برای به هفته اجراش کنید؟

راهها و نمونه‌پرسش‌ها ژورنال احوال من سرکار

توی این تمرین قراره کارهایی که در طول روز انجام می‌دین رو ثبت کنید تا ببینید چه کارهایی حالتون رو خوب می‌کنه و چه کارهایی نه... همه ما تجربه این رو داشتیم که آخر شب بگیم «چه روز خوبی بود!»، یا «چه روز مزخرفی!»؛ ولی مجموعه‌ای از اتفاقات در طول روز باعث می‌شدن اون حس رو داشته باشیم و خیلی وقتا نمی‌فهمیم که دقیقاً چی حالمون رو خوب یا بد می‌کنه. این تمرین همین موارد رو برامون شفاف می‌کنه؛ درواقع این تمرین داره کارمون رو آنالیز می‌کنه و باعث می‌شه بفهمیم حال خوب و بدمون از کجا میاد.

این تمرین دو بخش داره. بخش اول یادداشت کردن کارهاست؛ سعی کنید حداقل برای ۳ هفته کارهایی که انجام می‌دین رو ثبت کنید. چرا ۳ هفته؟ چون بعضی از کارها هر هفته تکرار نمی‌شه. سعی کنید حداقل هفته‌ای دو بار سراغ این تمرین بیاین و کارهاتون رو ثبت کنید.

راستی، اگه این تمرین رو موقعی انجام می‌دین که شاغل نیستین یا دوست دارید زودتر به نتیجه برسید، می‌تونید کارهایی که توی گذشته انجام دادین رو وارد کنید، خصوصاً کارهایی که خیلی مهم‌تر و تأثیرگذارتر بوده براتون؛ ولی خب در نظر داشته باشید که اگه کارهای فعلی‌تون رو همزمان وارد کنید خیلی بهتره.

بخش دومش بخش بررسیه؛ آخر هر هفته نمودار کارهاتون رو چک کنید و توی یه صفحه کارهای اون هفته‌تون رو بررسی کنید و درباره شون بنویسید. اینجوری بعد چند هفته می‌فهمید روی چه کارهایی باید سرمایه‌گذاری کنید تا حالتون بهتر باشه.

اگه لازم بود از این صفحه چندتا کپی بگیرید.

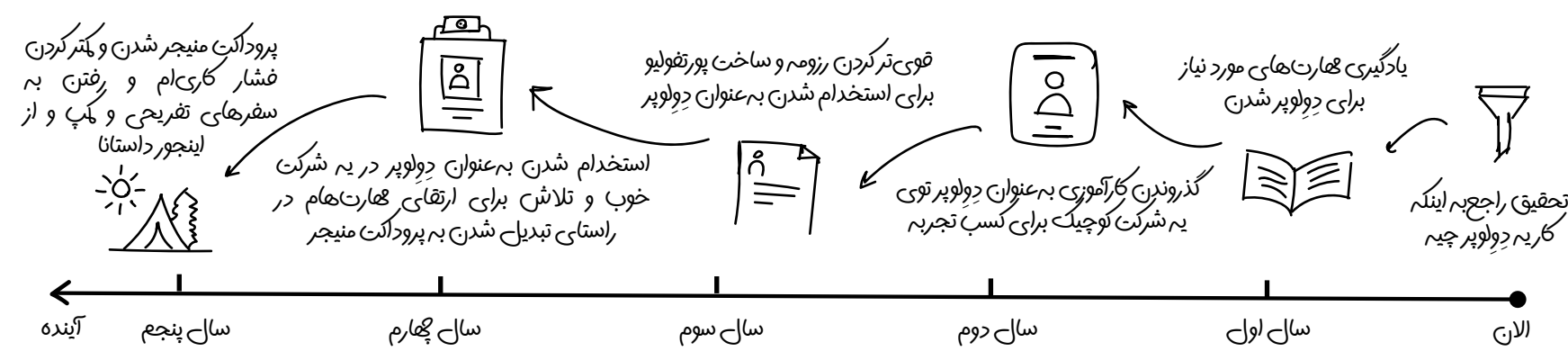
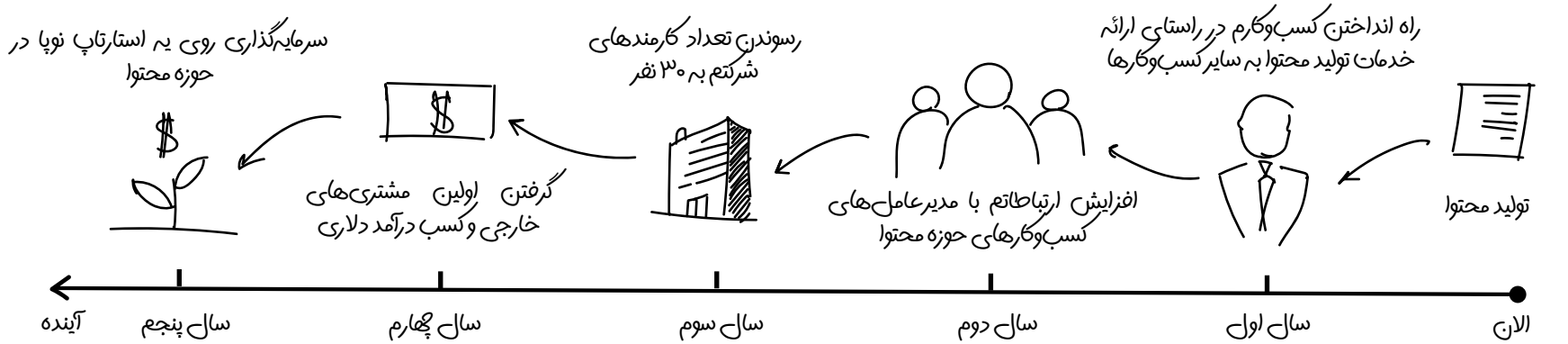
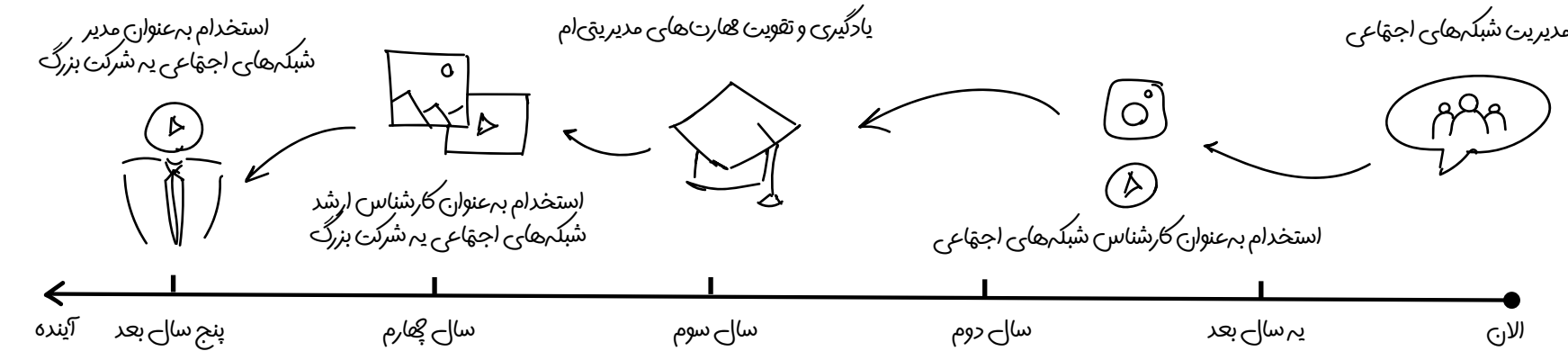
<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ چون با ماشین سرکار رفتم، بوی عطر و عصاره گل خلیج جیبم بودم، یا مینو رو بگوشتم، خودم که خب حساسی شلوغ بودم...</p>	<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ از تویایح سرکوبه، بوی سنگت خریدم و در کنار خانواده صبحونه خوردم...</p>
<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ توی کلاس آنگلایگ توی بروج فتوشاپ تیرکت کردم...</p>	<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ حدود نیم ساعت پیاده‌روی کردم تا برسم به محققاگم...</p>
<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ تمرین های کلاس آکونوش فتوشاپ رو انجام دادم...</p>	<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ کارهای عقب‌مانده روز شنبه (طرح وارد کردن داده‌های اکسل) رو انجام دادم...</p>
<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ با همسرم رفتم بیرون و از اتفاقاتی که توی طول روز افتاده بود به هم گفتیم...</p>	<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ بوی چای سرد با مدیریت بودم و داشتیم، راجع به دستاوردهای ما گفتیم و صحبت می‌کردیم...</p>
<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ به همسرم کمک کردم باشگاه کردن رو یاد بگیرد و به ترمینش غلبه کنم...</p>	<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ به در دلج های همکارم گوش می‌دادم، دانشت راجع به جنگی که برایش اورد بود باهم حرف می‌زد...</p>
<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ طرح خواب حدود نیم ساعت به دور یک های بی‌کلام گوش می‌دادم...</p>	<p>گذر زمان رو تفهمیدم</p> <p>جمع انرژی داد</p> <p>صفر</p> <p>انرژی گرفتم</p>	<p>چیکار می‌کردم؟ دانشم برای تقویت مهارت‌هام به ویدیو توی یوتیوب می‌دیدم...</p>

راهها و نمونه‌پرسشده تمرین من در جهان‌های موازی

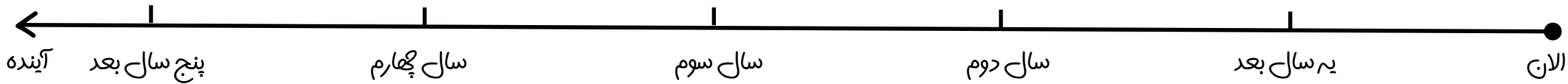
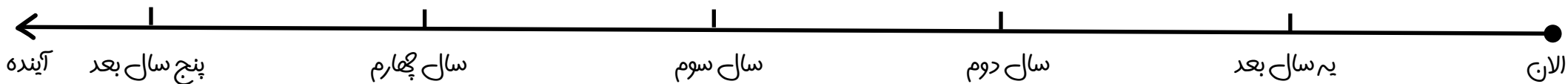
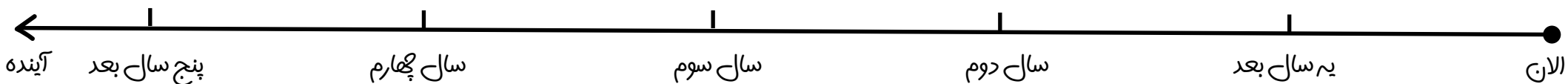
این تمرین برای زمانی که دچار سردرگمی شدیم و نمی‌دونیم چه گزینه‌هایی برای مسیر شغلی، پیش رویمون هست.

به این تمرین بیشتر به عنوان یه طوفان فکری نگاه کنید و زیاد سخت نگیرید، چون قرار نیست حتماً این برنامه‌ها اجرا بشه، بلکه قراره چیزهایی که توی ذهنتون هست رو پیاده کنید تا بعداً بتونید به کمک اینها، با شفافیت بیشتری به آینده‌تون فکر کنید.

سعی کنید سه تا سناریوی مختلف رو برای آینده‌تون متصور شید و اونها رو روی خط‌های زمانی مقابل پیاده کنید. سعی کنید این سناریوها و چیزهایی که تو ذهنتون هست رو نقاشی کنید تا تجربه خیلی بهتری از این تمرین داشته باشید.



تمرین من در جهان‌های موازی



هستن، و باهاشون درباره کاری که می‌کنن و حس‌وحالی که دارن گفت‌وگو کنید. اگه این گفت‌وگو حالت مصاحبه به خودش بگیره و فرد مقابل شروع به مشاوره دادن بکنه، احتمالاً از هدف‌تون دور می‌شین؛ چراکه هدف از این گفت‌وگو اینه که بدونید اون فرد در کارش واقعاً چه حسی رو داره تجربه می‌کنه، نه اینکه برای شما چی رو بهتر می‌دونه... .

پیش‌نمونه‌سازی با طعم تجربه

همون‌طور که یه ماشین رو بدون راندن و تست کردنش نمی‌خرید، موقع طراحی مسیر زندگی‌تون هم منطقی نیست بدون تست کردن یه مسیر و چشیدن طعمش، برای طولانی‌مدت انتخابش کنید. برید سراغ افرادی که تو حوزه‌های مورد نظر شما فعالیت می‌کنن، و ازشون بخواین بهتون اجازه بدن یه روز کاری رو کنارشون باشید و تجربیاتشون رو از نزدیک مشاهده کنید؛ اینجوری می‌تونید بالا و پایین‌های اونها رو ببینید و گرفتار تعریف‌های یک‌طرفه از یه شغل نشید.

کار دیگه‌ای که می‌تونید بکنید، کارآموزیه؛ برای مدت کوتاهی توی حرفه مورد نظرتون به‌عنوان کارآموز فعالیت کنید تا مطمئن بشید حس‌هایی که نسبت به اون حرفه داشتید درست بودن یا نه. این فعالیت‌ها باعث می‌شن با دید واقع‌بینانه تری تصمیم‌گیری کنید.

می‌تونید از طوفان فکری برای پیدا کردن راه‌های تجربه استفاده کنید.

شاید برای شما هم پیش‌اومده باشه که بخواین زندگی‌تون رو بازطراحی کنید، اما مطمئن نباشید که چه مسیری رو می‌خواین امتحان کنید. توی این شرایط، معمولاً یه سری از اطرافیان‌تون پیشنهاد می‌کنن که برید توی دل یه کار جدید و اجازه ندین جلوی پیشرفتتون گرفته بشه... .

شاید پیشنهاد خوبی به نظر بیاد، اما اگه رفتین توی دل کار و خوشتون نیومد چی؟ حالا باید تاوان این تصمیم رو هم بدین... . اینجاست که پیش‌نمونه‌سازی (prototyping) اهمیت خودش رو نشون می‌ده.

پیش‌نمونه‌سازی بهتون اجازه می‌ده در همون ابتدا، مسیرهای مختلف رو امتحان کنید، بدون اینکه مجبور باشید بهشون متعهد بشید. شما به کمک پیش‌نمونه‌سازی ممکنه مسیری که فکر می‌کنید بهش علاقه دارید رو شروع کنید، در ادامه کار متوجه بشید که فقط قسمتی از اون کار رو دوست دارید، بعدش مسیرتون رو عوض کنید، و درنهایت یه مسیر جدید رو پیدا کنید و در اون راستا قدم بردارید؛ کاری که بدون پیش‌نمونه‌سازی یا غیرممکنه یا بهای سنگینی رو باید براش بپردازید.

پیش‌نمونه‌سازی درمجموع قراره بهتون کمک کنه فرضیاتی که درباره موضوعات مختلف تو ذهنتون هست رو تست کنید و از صحتشون مطمئن بشید، مسیرهای مختلف رو تجربه کنید، و با سؤالات خوبی که می‌پرسید به یه تصمیم مطمئن برسید.

حالا که اهمیت موضوع برامون روشن شد، بریم سراغ راه‌های پیش‌نمونه‌سازی:

گفت‌وگوی مؤثر

ساده‌ترین و راحت‌ترین راه پیش‌نمونه‌سازی برای طراحی زندگی، گفت‌وگو هست؛ بعد از اینکه حوزه‌هایی که حس می‌کنید بهشون علاقه دارید رو به کمک تمرین من در جهان‌های موازی مشخص کردین، برید سراغ افرادی که توی این حوزه‌ها

طوفان فکری گروهی برای پیش‌نمونه‌سازی

چهار قانون زیر می‌تونه کیفیت کارتون رو افزایش بده:

۱. به دنبال کمیت باشید، نه کیفیت.
۲. قضاوت رو کنار بذارید و ایده‌هاتون رو سانسور نکنید.
۳. ایده‌های همدیگه رو تکمیل کنید.
۴. از ایده‌های جسورانه حمایت کنید.

گام چهارم: نام‌گذاری و چارچوب‌بندی خروجی‌ها

توی طوفان فکری، یه گام خیلی مهم که خیلی از افراد فراموشش می‌کنن، همین گام هست. توی این گام، ببینید چندتا ایده مطرح شده و تعدادش رو ثبت کنید. در قدم بعدی، ایده‌ها رو براساس موضوع یا دسته‌بندی، در گروه‌های مختلف قرار بدین و روی اون گروه‌ها اسم بذارید و مشخص کنید که هرکدوم از اونها چجوری به سؤالی که مطرح شده بود پاسخ می‌دن. سعی کنید اسم‌هایی که برای گروه‌ها انتخاب می‌کنید یا باحال باشن یا توصیف کنن که توی اون گروه چه خبره؛ مثلاً می‌تونید بذارید «خلاقانه‌ترین ایده‌ها» یا «ایده‌هایی که اگه بحث بودجه مطرح نبود، می‌تونستیم اجراشون کنیم».

اگه طوفان فکری رو درست انجام بدین، درنهایت باید به خروجی‌ای به این شکل برسین: «ما ۱۴۱ ایده مطرح کردیم؛ بعدش اونها رو در ۶ دسته قرار دادیم؛ در قدم بعدی براساس سؤالی که مطرح شده بود به ۸ ایده برای پیش‌نمونه‌سازی رسیدیم؛ درنهایت اونها رو اولویت‌بندی کردیم و اولویت اولمون شد ایده...»

در طول مسیرتون هرگاه حس کردین نیاز دارین، به طوفان فکری گروهی به‌عنوان یه یار و همراه نگاه کنید و ازش کمک بگیرید.

تمرین «من در جهان‌های موازی» رو به‌خاطر بیارید و سعی کنید به کمک طوفان فکری، گزینه‌هایی که دوست دارید برای پیش‌نمونه‌سازی امتحان کنید رو بتونید پیدا کنید. در اینجا با طوفان فکری گروهی سروکار داریم که از یه گروه ۳ تا ۶ نفره تشکیل می‌شه و بین ۲۰ دقیقه تا یه ساعت طول می‌کشه؛ اگه این طوفان فکری رو طبق چهار گام زیر انجام بدین، احتمالاً نتایج بهتر و قابل‌اتکاتری می‌گیرید:

گام اول: مشخص کردن یه سؤال خوب

برای طوفان فکری، یه سؤال خوب سؤالیه که ذهن افراد رو محدود نکنه و اونا رو سمت یه جواب مشخص نبره، یه سؤال خوب باید دست افراد رو برای بروز خلاقیتشون باز بذاره؛ ازطرفی، حواستون به این نکته هم باشه که سؤالتون نباید به‌قدری کلی باشه که نشه هیچ چارچوبی بهش داد؛ مثلاً اینکه «چجوری می‌تونم دوستم رو خوشحال کنم؟» احتمالاً قرار نیست ما رو به مقصدی که مد نظرمون هست برسونه.

گام دوم: گرم کردن

برای اینکه بتونید ایده‌های خلاقانه‌ای دریافت کنید، لازمه که اول کار جسم و ذهنتون رو گرم کنید؛ بازی‌هایی که هم ذهن و هم جسمتون رو کمی قلقلک بده می‌تونه گزینه‌های خوبی باشه؛ هدف از این کار اینه که کاملاً برای یه شروع خوب و مؤثر توی جلسه طوفان فکری آماده بشید.

گام سوم: خود طوفان فکری

مطمئن بشید که محیط مناسب و آرومی رو برای جلسه تدارک دیدین و کاغذ و قلم دم دست همه افراد هست. در طول جلسه ایده‌هاتون رو یادداشت کنید و سعی کنید چیزی رو از قلم نندازید.

راهها و نمونه‌پرشده تمرین نگاه متفاوت به شکست‌ها

همه ما بارها و بارها شنیدیم که «شکست، مقدمه پیروزیه»، اما شاید تا حالا خیلی به جزئیاتش توجه نکردیم. این تمرین برای همین مواقع ساخته شده. این تمرین قراره در بلندمدت بهتون کمک کنه که شکست‌هاتون رو تبدیل به بستری برای رشد بکنید.

توی این تمرین، سه گام رو باید انجام بدین. گام اول ثبت شکست‌هاتونه؛ این شکست‌ها می‌تونه مربوط به هفته گذشته، ماه گذشته و یا حتی سال گذشته و یا سال‌ها قبل باشه؛ انتخاب بازه زمانی بستگی به خودتون داره.

گام بعدی دسته‌بندی شکست‌هاتون هست؛ مشخص کنید هرکدوم از شکست‌هاتون توی کدوم‌یک از سه دسته‌ای که توی جدول مشخص شده قرار می‌گیرن.

و گام نهایی، بازبینی شکست‌هاست؛ به این فکر کنید که از این شکست‌ها چی می‌تونید یاد بگیرید، کجای کار رو اشتباه رفته بودین، دفعه بعد باید چجوری عمل کنین و چه عاملی می‌تونه دفعه بعد نتیجه رو تغییر بده.

هر شکست می‌تونه جزو یکی از ۳ دسته زیر باشه:

خرابکاری: کاری که معمولاً شما توش گند نمی‌زنین و درست انجامش می‌دین؛ ولی حالا به دفعه استثنائاً بد شده. این اتفاق‌ها پیش میاد؛ مسئولیت کارتون رو به‌عهده بگیرید و زیاد ذهنتون رو درگیرش نکنید.

نقطه ضعف: کاری که معمولاً خراب می‌کنید و زیاد پیش میاد؛ خیلی هم تلاش کردین که توش بهتر بشین ولی جواب نداده؛ اینجا هم خیلی جای سرمایه‌گذاری نیست؛ سعی کنید از این موقعیت‌ها فاصله بگیرید و زیاد مسئولیت‌های این مدلی رو به‌عهده نگیرید.

فرصت رشد: کاری که می‌شه با راه‌حل‌های ساده جلوش رو گرفت و جای پیشرفت داره. وقت و انرژی‌تون رو برای این دسته از شکست‌هاتون بذارید و سعی کنید ازشون یاد بگیرید.

شکست	خرابکاری	نقطه ضعف	فرصت رشد	چی یاد گرفتیم
دیر به جلسه رسیدم	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
دوستم ازم ناراحت شد	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	دفعات بعدی سعی می‌کنم کمتر قضاوتش کنم و بیشتر به حرفش گوش بدم
ارائه خوبی نداشتم	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
خریدهام رو یادم رفت	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
غذا رو سوزوندم	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
کارم رو دیر تحویل دادم	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	از اینج به بعد ددلاین کارهام رو به روز زودتر در نظر می‌گیرم
از مادرم دلجویی نکردم	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

