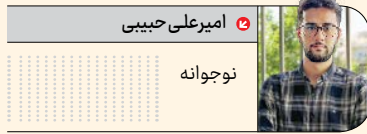


مسیر یا مقصد؟

چند ایده کوچک برای گذر از نتیجه به فرآیند



امیرعلی حبیبی

نوجوانه

چند سالی است که در حوزه مدیریت‌فردی بحث بین نتیجه‌گرایی و فرآیندگرایی به شدت داغ است. تا به امروز نتایج به دست آمده به نفع فرآیندگراها بوده؛ هر چند که به نظر می‌رسد جوامع هم به افراد فرآیندگرا و هم به افراد نتیجه‌گرا نیاز دارد. اما آموزش و پرورش نتیجه‌محور و عدم توجه به فرآیندها موجب شده که غالب ما آدم‌های نتیجه‌گرایی شویم و همین باعث شده که جامعه ما از فرآیندها جا بماند. این مسأله باعث می‌شود که ما جدای دیدن مسیری که طی کردیم و تغییراتی که در جامعه، افکار و وضعیت‌های متفاوت ما رخ داده است صرفاً به نتیجه متکی شویم و دور شدن از آن را نبینیم یا حتی بعد از رسیدن به مقصد متوجه شویم که آن چیزی که ما می‌خواستیم؛ این نیست. خلاصه همه اینها باعث شد که ما تصمیم بگیریم برای این‌که چگونه نتیجه‌گرا نباشیم یا چگونه بیشتر فرآیندگرا باشیم یک فوت‌وفن برای شما تهیه کنیم. این شما و این هم فوت‌وفن این هفته.

گنجشک‌روزی باشید

در مثال به افرادی که هدف‌های کوچک برای خود تعیین می‌کنند، گنجشک‌روزی می‌گویند. یکی از راه‌های افزایش فرآیندگرا بودن در افراد گنجشک‌روزی بودن است، اما نه به این معنا که هدف‌های کوچک داشته باشند، بلکه باین نگاه که هر وعده غذایی چرب و چیلی از چندین لقمه کوچک تشکیل شده و این لقمه‌های کوچک قابل دسترس‌تر هستند تا یک وعده غذایی چرب و چیل.... پس اهداف (نتایج) پیش‌بینی شده را ریز کنید و بعد از رسیدن به هر کدام از آنها از نتیجه گرفتن خوشحال باشید. ریز کردن این اهداف به خودی خود نیز باعث ایجاد یک فرآیند در جهت رسیدن به هدف غایی می‌شود.

نگاه از بالا داشته باشید

اجازه بدهید این قسمت را با یک مثال شروع کنیم. ورزش کردن نتایج متفاوتی را با خود به همراه دارد. شما با ورزش کردن به سلامت ابعاد فیزیکی و روحی‌تان کمک می‌کنید، اوقات فراغت خود را به طور مناسب پر کرده، از بیماری‌های متفاوت پیشگیری همچنین و توانایی‌های مربوط به اندام‌های خود را افزایش می‌دهید و اثرات مفید دیگر... حال اگر شما در مسابقه بین مدارس مدال نیاورید، آیا شکست خورده‌اید؟ قطعاً وقتی تمام جوانب مثبت دیگر مربوط به ورزش کردن را ببینید و آن را در یک ترازو قرار بدهید، مدال نیاوردن شما برابر با شکست نیست؛ بنابراین یادتان باشد که حین ارزیابی خودتان و نتیجه حاصل، به این توجه داشته باشید که مسائل تک بعدی نیستند و شما از جوانب متفاوت تحت تاثیر قرار می‌گیرید. پس از بالا نگاه کنید تا همه چیز را ببینید.

عملکرد خود را ثبت کنید

عموماً افراد وقتی در رسیدن به یک هدف با شکست مواجه می‌شوند؛ احساس عدم تلاش و توانایی می‌کنند؛ در صورتی که امکان دارد فرد به قدر کافی تلاش کرده باشد، اما به هر دلیلی آن نتیجه حاصل نشده باشد. برای حل این مسأله می‌توانید عملکرد خود را ثبت کنید و بعد از بررسی نتایج در رابطه با فرآیندی که طی کردید، آن را مورد بررسی قرار دهید. افزایش آگاهی، شناسایی الگوها و توسعه مهارت‌های متفاوت از مزیت‌های کلی ثبت عملکرد است. ثبت عملکرد باعث می‌شود که شما به فرآیند توجه بیشتری داشته باشید و اعتماد به نفس خودتان را نیز افزایش دهید.

فرآیند را ببینید

یکی از راه‌هایی که می‌تواند مغز شما را قانع کند تا به جای تمرکز بر نتیجه بر فرآیند تمرکز کند، استفاده از نمودارها و فلوجارت‌هاست. اگر شما احساس کردید که هدف‌گرایی فرآیندگرا برایتان دشوار است، می‌توانید ابتدا نتیجه را تعیین و بعد از آن، یک فرآیند تعریف کنید. این اتفاق با استفاده از فلوجارت‌ها و در دسترس بودن آن می‌تواند به شما کمک کند که تمرکز ذهنی‌تان از فرآیند به نتیجه برسد. به طور کلی بصری کردن می‌تواند به تغییرات عاداتی و رفتاری شما کمک بیشتری کند.

خود را ارزیابی کنید

مهم است شما بتوانید به صورت دائم خود را پایش و ارزیابی کنید. این اتفاق می‌تواند با نشان دادن تغییرات طی یک فرآیند شما را بر اصلاح و ترمیم فرآیند متمرکز کند و کمی شما را از نتیجه‌گرا بودن دور کند. یادتان باشد ارزیابی کردن، جزئی از یک فرآیند است و برای انجام آن نباید حجم بالایی از انرژی و زمان خود را از دست بدهید. ارزیابی کردن باید به صراحت و همراه با انصاف باشد. حواس‌تان باشد که سختگیری بیش از حد فقط کاهش اعتماد به نفس را در پی دارد.

هدف‌گذاری فرآیندی را یاد بگیرید

یکی از راه‌هایی که می‌تواند به شما کمک کند از نتیجه‌گرایی دور شوید، هدف‌گرایی فرآیندی است. در این نوع از هدف‌گرایی شما نتیجه را به عنوان نقطه‌ای که می‌خواهید به آن برسید هدف قرار نمی‌دهید و فرآیند را جایگزین آن می‌کنید. برای مثال شما هدف خود را کسب نمره ۲۰ در درس ریاضی قرار نمی‌دهید، بلکه مطالعه روزانه یک ساعت ریاضی را هدف خود می‌گذارید. هدف‌گذاری فرآیندی به معنای تمرکز بر اقدامات و فعالیت‌هایی است که به شما کمک می‌کند تا به هدف نهایی خود برسید. به جای این‌که فقط به نتیجه نهایی فکر کنید روی مراحل کوچک و مستمری که شما را به آن هدف نزدیک می‌کند، تمرکز کنید.

تمرین‌های ذهن‌آگاهی را انجام دهید

یکی از راه‌های برگرداندن مغز به زمان حال، استفاده از تکنیک‌های خودآگاهی است. شما می‌توانید برای این‌که تمرکز ناخودآگاه‌تان را به خودآگاه و از آینده و اضطراب به حال تغییر دهید، از این تمرین‌ها استفاده کنید. تکنیک‌های اولیه مانند تمرکز بر تنفس و اسکن بدن آسان بوده و به ابزار و شرایط خاصی نیاز ندارد. یادتان باشد که شروع این کار می‌تواند سخت باشد و شاید ابتدا به راحتی و با کوچک‌ترین موارد و مسائلی تمرین‌های ذهن‌آگاهی‌تان مختل شود، اما این فوت‌وفن به شما یاد داده است که فرآیند هم به اندازه نتیجه اهمیت دارد.

حواس‌تان به کارتان باشد

متخصصان بر این باورند که برای ایجاد تغییر در کارها و مسائل بزرگ‌تر اول باید در فرآیندهای ریزتر و جزئی‌تر تغییر ایجاد کرد. برای مثال اگر می‌خواهید در حین آشپزی کردن آدم فرآیندگرایی باشید، بهتر است ابتدا در حین غذا خوردن فرآیندگرا شوید. برای فرآیندگرا شدن نیاز به توجه و تمرکز در لحظه است؛ بنابراین وقتی غذا می‌خورید، باید به بافت و مزه آن توجه کنید تا حواس‌تان جای دیگر باشد. همین مسأله و نحوه نگاه و تمرکز را می‌توانید به دیگر شرایط تعمیم دهید.

