

با اشتباہات زندگی مان چگونہ مواجهہ شویم؟

گردآورنده: دکتر محمد غلامپور



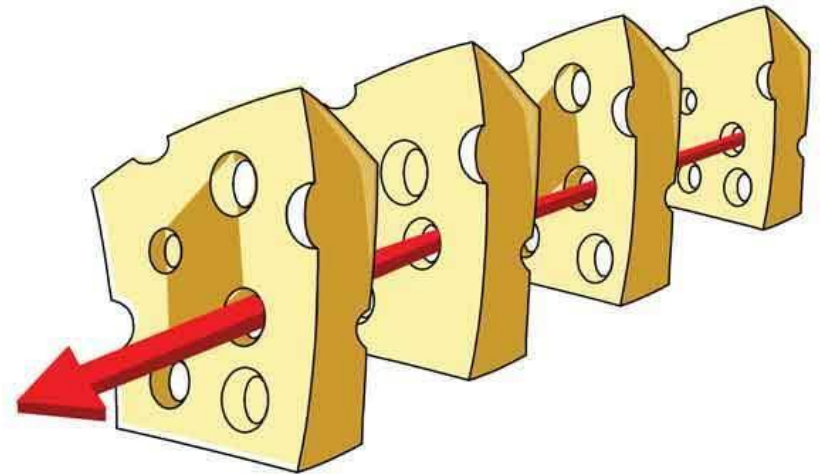


موضوعات:

- الگوی پنیر سوئیسی:
اشتباهات چطور رخ می دهند؟
- یادگیری دو حلقه ای:
چطور یک اشتباه را تکرار نکنیم؟
- خروج قبل از شروع:
مشابهت سازی استراتژی معاملاتی رنگین کمان.
- عدم اصل گرایی:
درک اشتباه از مفهوم «همه چیز» و «هر چیز».

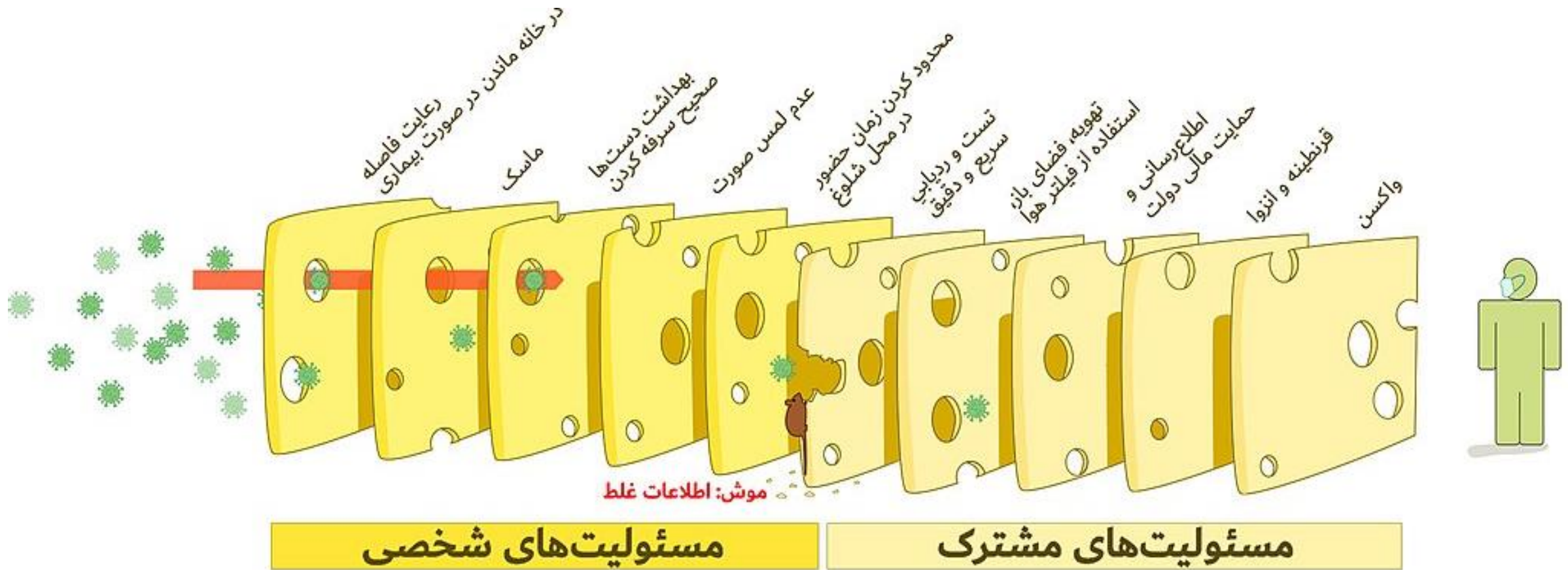
الگوی پنیر-سوئیسی: اشتباهات چطور رخ می دهند؟

جذاب ترین تصویری که از علت و معلول اشتباهات ارائه شده متعلق به الگوی پنیر سوئیسی است که جیمز رایزن در سال ۱۹۹۰ آن را ابداع کرد. این الگو سطوح مختلف اشتباهات را با برش های پنیر نشان داده است، هر برش سوراخ هایی دارد که محل آن ها متفاوت است، سوراخ ها را به عنوان مجرای اشتباهات در نظر بگیرید. در صورتی که اشتباه فقط در یک سوراخ از یک برش نفوذ کند، جلب توجه نمی کند، ولی اگر سوراخ های برش های مختلف در یک ردیف قرار داشته باشند و اشتباه بتواند از همه آنها عبور کند، ممکن است فاجعه رخ دهد!



«تجربه نامی است که مردم به اشتباهاتشان می دهند.»

الگوی پنیر-سوئیسی در هورد بیماری کرونا:



هر مداخله (لایه‌های پنیر) دارای نواقصی (سوراخ‌های پنیر) می‌باشد.

با دانستن الگوی پنیر سوئیسی و ایجاد حائل بین تصمیمات می‌توانیم خطرات را در کار و زندگی کاهش دهیم.

یادگیری دو حلقه ای: خودگویی با فاصله گیری

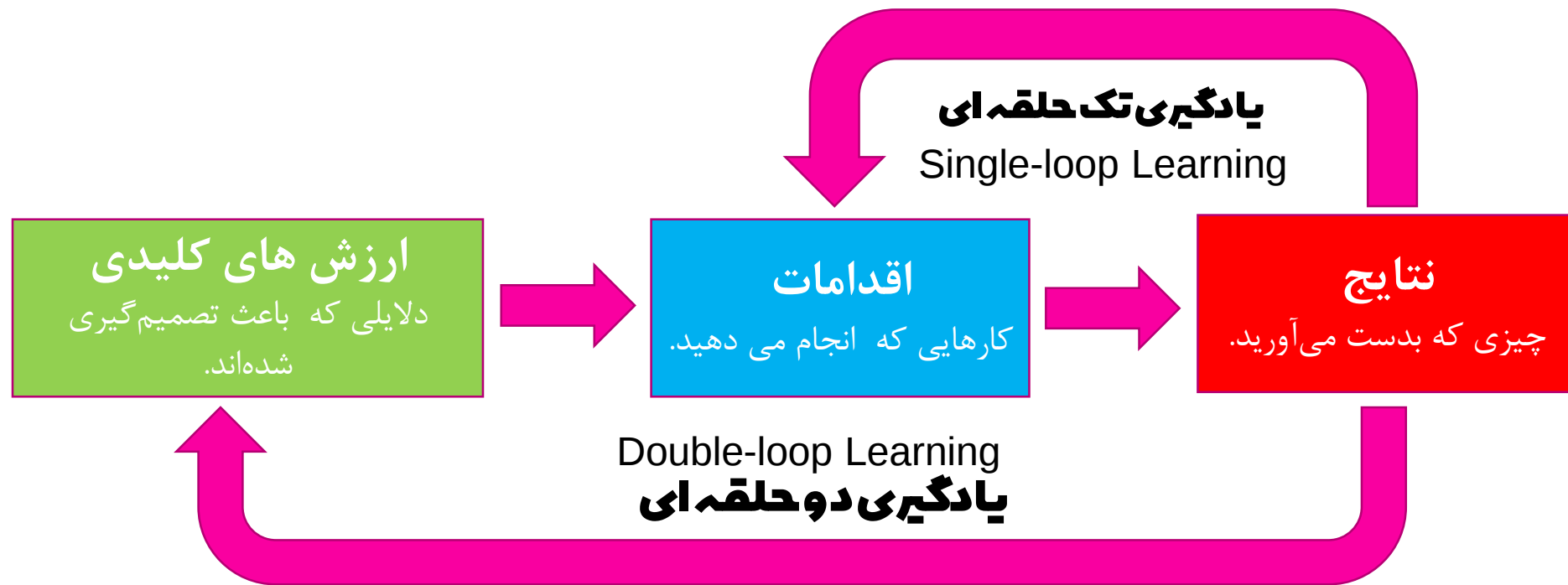
اقتصاددانی به نام کریس آرگریس و فیلسوفی به نام دونالد شون یادگیری دو حلقه ای را ابداع کردند. در یادگیری دو حلقه ای ناظر نوعی روش مشاهده اید، مثلاً اگر شما از داور فوتبال به دلیل تصمیم گیری نادرست او انتقاد کنید، شما مشاهده گر درجه دو هستید و دیدگاه شما با دیدگاه داور متفاوت است، چون شما در میدان بازی نیستید و در واقع بازی را اداره نمی کنید، و به همین علت می تواند قضاوتتان صحیح تر باشد.

در یادگیری دو حلقه ای شما درباره تصمیمی که گرفته اید فکر می کنید، در آن تردید می کنید و سعی می کنید الگوی خود را بشکنید، نه تنها از طریق انجام دادن کاری متفاوت، بلکه با تفکر درباره علت انجام کار.

یکی از تکنیک هایی که به یادگیری دو حلقه ای کمک می کند «خودگویی با فاصله گیری» است، یعنی تغییر از اول شخص «من» به دوم شخص «تو» یا سوم شخص «او»، این ابزار برای کسب فاصله هیجانی مفید است. خودگویی با فاصله گیری به افراد کمک می کند تا عملکرد بهتری در وظایف پراسترس داشته باشند و استدلال عقلی بهتری از خود نشان دهند.

الگوی یادگیری دو حلقه ای

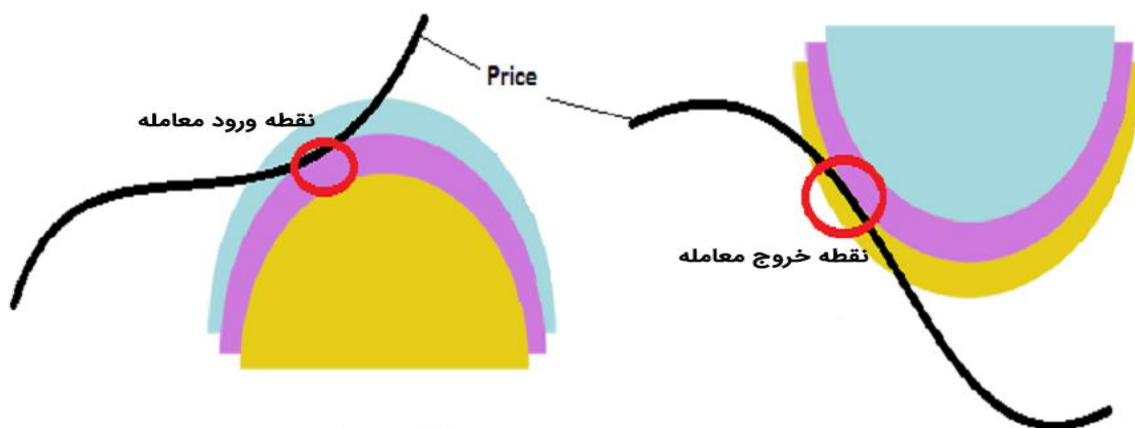
یادگیری دو حلقه ای برای وقتی است که شما از اقداماتتان نتیجه مطلوبی بدست نمی آورید و تلاش مجدد برای رفع آن مشکل بدون سوال درباره نحوه ایجادش، چیزی را حل نمی کند بلکه آن اشتباه دوباره هم تکرار می شود؛ اما زمانی که عملی موثر واقع می شود نیازی به تغییر ندارد، بلکه کافایت آن را تکرار کنید.



اگر می خواهید چیزی را تغییر دهید فقط خلق دستورالعمل کافی نیست، تغییرات واقعی زمانی رخ می دهند که دلایل، اهداف و ارزش های ریشه دار تر و عمیق تر را مجددا ارزیابی کنید.

خروج قبل از شروع: اثراتری معاملاتی رنگین کمان

درک این نکته که خروج ارزش این را دارد که برایش تمرکز و توجه بگذاریم، گام بزرگی در توانمند شدن است. اگر در یک رابطه، یا یک شغل و یا یک وظیفه بدون پیشرفت در جا می‌زنیم و انتخاب می‌کنیم که خارج نشویم به این دلیل است که خارج نشدن از خارج شدن آسان‌تر است. اگر قرار است انتخاب‌های هوشمندانه‌تری داشته باشیم، باید استراتژی خروجمان را قبل از پیش آمدن سختی‌ها و ناملايمات دقیقاً مشخص کنیم، یعنی از ابتدا بدانیم که تحت چه شرایطی و چه موقع خارج خواهیم شد. اگر بخواهیم بر پایه احساساتمان در آن لحظه تصمیم بگیریم احتمالاً تصمیم اشتباهی خواهیم گرفت.



استراتژی معاملاتی رنگین کمان

«نباید از پذیرفتن اشتباهات خجالت کشید؛
با این کار ما قبول می‌کنیم که در حال حاضر
از گذشته‌ی خود عاقل‌تر هستیم.»

پافشاری در هرداب

یک مگس کوچک در حال فرسودن آخرین رمق‌های زندگی کوتاهش در یک تلاش بیهوده برای عبور از شیشه پنجره را تصور کنید. این غیر ممکن است که مگس بتواند با تلاش سخت‌تر راه خود را از میان شیشه پیدا کند. این مگس محکوم به مرگ است، او همان جا بر روی طاقچه پنجره خواهد مرد. درحالی‌که تنها ده قدم آن‌طرف‌تر، در اتاق باز است. کمتر از ده ثانیه پرواز لازم است تا این موجود کوچک به دنیای بیرونی که دنبالش است راه یابد.

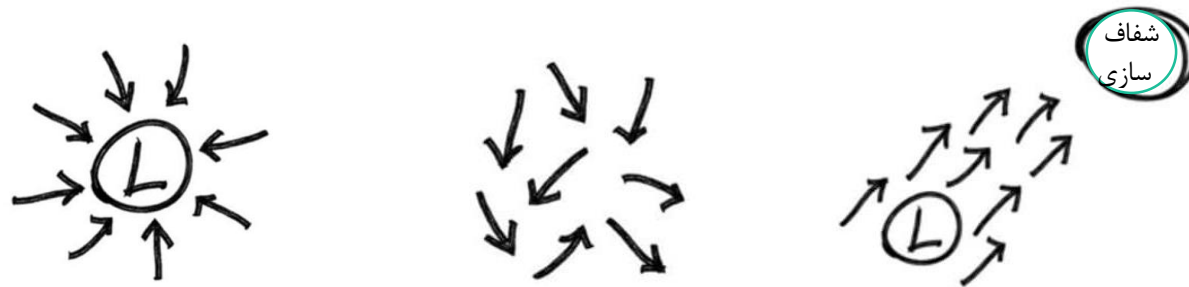


چرا مگس روشی دیگر را انتخاب نمی‌کند؟

خروج به معنای شکست نیست، خروج استراتژیک یک انتخاب آگاهانه است. اما شکست وقتی اتفاق می‌افتد که شما تسلیم می‌شوید، یا آن‌قدر دیر دست از کار می‌کشید که دیگر زمان یا دیگر منابعتان تمام شده است.

عدم اصل گرایی: درک اشتباه از مفهوم «همه چیز» و «هر چیز»

یکی از اشتباهاتی که در مدرسه یاد می‌گیرید این است که برای موفقیت باید در همه‌ی زمینه‌ها خوب باشید. اما در زندگی زمانی که مشغول فعالیت‌های متمایز زیادی می‌شوید که حتی فعالیت‌های خوبی هستند، در رسیدن به اهداف ضروری خود شکست می‌خورید. یکی از دلایل آن هماهنگ نبودن فعالیت‌ها با یکدیگر است.



«تشابه مفاهیم بالا با مفهوم همگرایی و واگرایی در ریاضیات»

به گفته «جاش بیلینگز»، نیمی از دروس‌های این زندگی ناشی از زود «بله گفتن» یا زود «نه گفتن» است. ممکن است بدیهی به نظر بیاید، ولی پنج ثانیه مکث قبل از پیشنهاد خدمت‌رسانی به افراد امکان متعهد شدن به چیزی که بعداً پشیمانتان کند را به شدت کاهش می‌دهد. رها شدن از یک تعهد بسیار سخت‌تر از نپذیرفتن تعهد در وهله‌ی اول است.

عدم اصل گرایی

فعالیت‌ها و فرصت‌ها در جهان بسیار بیشتر از منابع و زمان ما برای سرمایه‌گذاری هستند. با اینکه ممکن است بسیاری از آنها خوب یا حتی خیلی خوب باشند، ولی فقط تعداد کمی حیاتی هستند. تشخیص تفاوت این دو خیلی مهم است و باید یاد بگیریم تمام گزینه‌ها را از فیلتری رد کنیم و بعد گزینه‌های کاملاً ضروری را انتخاب کنیم.

وقت و سلامتی ارزشمندترین دارایی‌های انسان در زندگی هستند، از دست دادن آنها به بهای اندک و در مسیری که حتی منتهی به اهدافتان نیست به دور از عقل است. در یکسانی به کار گرفته شده است، در شکل سمت چپ مقدار انرژی بین ف شده است! چندی‌بار بدون فکر کردن به درخواستی جواب مثبت داده‌اید؟ چندی‌بار از کاری که کرده‌اید متنفر بوده‌اید؟



«اگر زندگی خود را اولویت بندی نکنید، دیگران این کار را برای شما

می‌کنند.»

منبع: کتاب «ضرورت گرایی» نوشته‌ی گرگ مک کیون (Greg McKeown)، یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌های نیویورک تایمز که تاکنون بیش از یک میلیون نسخه فروش داشته است.

هر خط که تسلیم در کار که تقدیر
آرام تر از آه، بی باک تر از شیرم

هر خط که می کوشم در کار کنم تدبیر
رج از پی رج آید، ز بحیر پی ز بحیر

از همراهی شما صمیمانه سپاسگزارم

راههای ارتباطی با من:

۰۹۱۲۰۷۷۹۵۶۰ | m.gholampour@gmail.com

برقرار باشید و **بزرگ**

