

شاید شما هم مثل من فکر می‌کنید، به اندازه‌ای که در حرفه یا زندگی شخصی خود زحمت می‌کشید، نتیجه نمی‌گیرید! چندی پیش کتابی خواندم از آقای J.D Meier (مهندس نرم افزار و مدیر پروژه در شرکت مایکروسافت) که نحوه‌ی برنامه ریزی و زمان بندی من در کار و زندگی ام را به طور شگفت آوری متحول کرد. به همین دلیل به این فکر افتادم که در قالب چند مقاله به معرفی روش ایشان که یک روش بسیار آسان برای گرفتن نتایج بهتر و سریع‌تر در کار و زندگی است، بپردازم. امیدوارم همانطور که من این روش را مفید و کاربردی یافتم، برای خوانندگان این مقاله هم تأثیرگذار باشد.

این مدل که روش چابک (Agile way) نام دارد برپایه چهار اصل اساسی به نام‌های **قانون سه تایی، دیدگاه شنبه، خروجی روزانه و بازخورد پنجشنبه** شکل گرفته است که در ادامه به توضیح هریک از این اصول پرداخته شده است.

1) قانون سه تایی:

این قانون یک قانون ساده است و به شما کمک میکند تا در زمانی که خیلی پرمشغله هستید، با یک روش ساده بتوانید به کارهای خود سروسامان دهید و در زمان کوتاه به بهترین نتایج دلخواه‌تان دست یابید.

قانون سه تایی یعنی به صورت سه تایی فکر کردن. به این معنی که شما سه نتیجه‌ای را که مایل هستید در انتهای یک روز، یک هفته یا یک ماه بدست آورید را مشخص می‌کنید. با این سیستم سه در سه (3 x 3) شما نقشه آنچه را که می‌خواهید به دست آورید، به صورت خیلی ساده و سریع در مجموعه‌های سه تایی طراحی می‌کنید که به راحتی قابل بخاطر سپردن و ویرایش سریع است.

داشتن یک برنامه‌ی هفتگی، قلب مدل "روش چابک" است. الگوی برنامه‌ی هفتگی در این روش براساس دیدگاه شنبه، خروجی روزانه، بازخورد پنجشنبه و با کمک قانون سه تایی بنا شده است. جدول زیر نحوه طراحی و برنامه ریزی در این روش را نشان می‌دهد.

نقاط جوش	دیدگاه شنبه	خروجی روزانه						بازخورد پنجشنبه	
		شنبه	۱شنبه	۲شنبه	۳شنبه	۴شنبه	۵شنبه	با موفقیت انجام شده	اصلاح شود
زندگی	سه دست آورد برای هفته								
کار	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.	۱.
مسائل شخصی	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.	۲.
	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.	۳.
برنامه ریزی		انجام دادن برنامه						مرور کردن برنامه	

این مدل به شما این اجازه را می‌دهد که در هر روز و هر هفته یک شروع جدید داشته باشید و بدین صورت از یک طرف یک برنامه ریزی دقیق، قابل اعتماد و از طرفی دیگر قابل انعطاف برای کار و زندگی روزمره خود داشته باشید.

2) دیدگاه شنبه

در این مدل در روز شنبه (اولین روز هفته) سه نتیجه‌ای را که مایل هستید در آخر هفته به دست بیاورید را مشخص می‌کنید. به طور مثال شما می‌خواهید طراحی اسلایدهای مربوط به جلسه‌ی هفته آینده را تا آخر هفته جاری به اتمام برسانید و یا مایل هستید که پس از یک هفته تمرین، به راحتی بتوانید دو مایل را در روز بدوید.

3) خروجی روزانه

در این مرحله، به صورت روزانه سه دستاوردی را که مایل هستید در انتهای یک روز داشته باشید را مشخص می‌کنید. به طور مثال در ارتباط با طراحی اسلایدهای جلسه آینده، شما می‌خواهید در پایان روز اسلایدهای مربوط به فاز اول پروژه را تکمیل کرده باشید و یا به طور مثال در ارتباط با رکورد دوییدن، شما هدف هفتصد متر را برای خود در روز مشخص می‌کنید. به طور طبیعی خواهید دید که سه خروجی که برای هر روز خود در نظر می‌گیرید، باید در راستای سه دستاوردی باشند که برای هفته‌ی خود مشخص کرده‌اید.

4) بازتاب پنجشنبه

در روز پنجشنبه شما این امکان را دارید که یک قدم به عقب برگردید و نگاهی به برنامه ریزی هفته و دستاوردهای حاصل از آن بیاندازید و از خودتان بپرسید «کدام سه فعالیت هستند که باید بیشتر بر روی آن کار کنم؟» و «کدام سه فعالیت هستند که به خوبی پیش رفته اند؟». با این روش شما یاد می‌گیرید ظرفیتهای خود را شناسایی کرده و به صورتی شفاف مشخص کنید کدام فعالیتها نیاز به تمرکز، وقت و انرژی بیشتری دارند.

نکته کلیدی: در روش چابک، نکته‌ی کلیدی این است که موفقیت‌های خود را حتی اگر بسیار کوچک هم باشند، جشن بگیرید. به این دلیل که شما کار یا فعالیتی مشخص شده را خواه اینکه کوچک یا بزرگ باشد، به طور کامل انجام داده‌اید. توجه کنید که این به نوع نگاه شما بستگی دارد که بتوانید سه نتیجه‌ی مورد نظر خود در هفته و روز را بر اساس اولویت‌های خود و به صورت درست انتخاب کنید. بازتاب پنجشنبه به شما این امکان را می‌دهد که اولویت‌های خود را بازبینی و اصلاح کنید و از این بازخورد برای طراحی و برنامه ریزی هفته آینده و روزهای آتی استفاده کنید.

نقاط جوش

در جدول برنامه ریزی مدل چابک ستونی به نام نقاط جوش (hot spots) گنجانده شده است. اگر مسایل مهم زندگی خود را در نظر بگیرید، احتمالاً آنها جزء یکی از مسایل مربوط به تفکرات و یا جسم شما، مسایل احساسی و یا مالی، معاشرت با دیگران و تفریحات خواهند بود. نقاط جوش زندگی در حقیقت بخش‌هایی از زندگی شما هستند که شما بر روی آنها تمرکز بیشتری دارید و به طور ساده آنها می‌توانند بیانگر درد و رنج فراوان، یا موفقیت‌ها و موقعیت‌های فراوان برای شما باشند. نکته‌ی مهم این است که این نقاط جوش هرچه باشند، بخش‌های مهمی در زندگی شما، از نظر شما هستند.

سعی کنید یک لیست از نقاط جوش زندگی خود تهیه کنید. مثلاً لذت بردن از زندگی، داشتن اندامی متناسب، به پایان رساندن یک مقطع تحصیلی، ارتقا یافتن در محل کار و یا داشتن یک رابطه خوب، می‌تواند مثالهایی از نقاط جوش زندگی باشند. مشخص کردن این نقاط جوش به شما کمک می‌کنند تا بتوانید بین کار، زندگی شخصی، مسایل مالی و سرگرمی، یک تعادل ایجاد کنید. به این معنی که به صورت متعادل و منصفانه، انرژی، زمان و تمرکز خود را صرف آنها کنید. به این نکته توجه کنید که وقتی به صورت متعادل بر روی هریک از نقاط جوش زندگی خود سرمایه‌گذاری می‌کنید، به طور ضمنی توانایی خود را برای رویارویی با اتفاقات جدید در تمام زمینه‌های یاد شده در بالا، افزایش می‌دهید. علاوه براین، اگر در یکی از زمینه‌ها مثلاً زندگی شخصی خود به اندازه‌ی کافی سرمایه‌گذاری نکنید، تاثیرات منفی آن را در محیط کار و حرفه‌ی خود مشاهده خواهید کرد.

خلاصه‌ی مطلب

- 1) قانون سه تایی به عنوان یک روش ساده برای جلوگیری از بی‌نظمی و هرج و مرج و به سرانجام رساندن کارهای موردنظر با کیفیت بالا در مدت زمان مناسب به کار می‌رود.
- 2) ابتدا سه نقطه‌ی جوش را در زندگی خود انتخاب کنید. سه نتیجه‌ی کلی و نهایی را برای هریک، براساس اولویت‌ها و اهمیت آنها مشخص کنید. به طور مثال این سوال را از خود بپرسید که دوست دارید در سال آینده در هر یک از این بخشهای زندگی خود، چه دستاوردی را داشته باشید.
- 3) انتخاب سه دستاورد دلخواه را به صورت ماهیانه، هفتگی و روزانه تکرار کنید. توجه کنید که خروجی هر روز باید در راستای خروجی هفته و خروجی هر هفته در راستای خروجی هر ماه، باشد.
- 4) در پایان هر هفته کارهای انجام شده را با خروجی مورد انتظار مقایسه کنید. مشخص کنید که چه کارهایی خوب پیش رفته اند و

چه کارهایی نیاز به وقت، تمرکز و یا زمان بیشتری نیاز دارند و از اطلاعات و بازخورد به دست آمده برای برنامه ریزی هفته‌ی آینده استفاده کنید.

در مقالات آینده درباره اینکه چگونه به صورت بهینه و کارآمد دیدگاه‌های هفتگی و خروجی‌های روزانه را مشخص و برنامه ریزی کنیم صحبت خواهیم کرد.

نظرات خوانندگان

نویسنده: امیر بختیاری
تاریخ: ۱۰:۳۴ ۱۳۹۳/۱۱/۱۱

با تشکر از مطلب مفیدتون
می‌خواستم اسم کتاب به زبان اصلی و اگر آدرس لینک کتاب رو دارید قرار بدید

نویسنده: پگاه
تاریخ: ۱۵:۵۶ ۱۳۹۳/۱۱/۱۱

خواهش می‌کنم. اسم کتاب " Getting Results the Agile Way: A Personal Results System for Work and Life " است که
می‌شود از [آمازون](#) خریداری کرد. اما می‌توانید یک خلاصه بسیار مفید از این کتاب را که توسط خود نویسنده کتاب تهیه شده در
این [آدرس](#) مطالعه کنید. موفق باشید.