

## هدف‌گذاری با تکنیک WOOP



افراد در شروع سال، معمولاً به دو گروه تقسیم می‌شوند:

**گروه اول** افرادی هستند که سال را با انگیزه و هدف‌گذاری‌های جدید شروع می‌کنند اما کم‌کم در طول سال، هیجان و شور و اشتیاق اولیه را از دست می‌دهند و برنامه‌ریزی‌ها و اهداف خود را رها می‌کنند.

**گروه دوم** افرادی هستند که سال‌های قبل در گروه اول بوده‌اند و آنقدر این روش را تکرار و تجربه کرده‌اند که به این نتیجه برسند که این برنامه‌ها هیچ‌وقت اجرایی نمی‌شوند! و اگر از آنها پرسیده شود که راه جلوگیری از این اتفاق چیست؟ می‌گویند: **برنامه‌ریزی نکردن!**

ممکن است فکر کنید که افراد گروه دوم آدم‌های خسته و منفی‌نگری هستند و احتمالاً اگر شما هم عضو این گروه باشید ممکن است خودتان را سرزنش کنید.

خبر خوب این است که پروفیسور Gabriele Oettingen روانشناس و مبدع تکنیک WOOP، رویکرد جدیدی به نام Mental Contrasting را برای تجسم آینده به ما معرفی کرده است. او در این رویکرد تمرکز بر رویاها را با تجسم موانعی که بر سر راهمان قرار دارند ترکیب می‌کند.

خانم گابریل اوتینگن در سال ۲۰۱۴ کتابی تحت عنوان [Rethinking Positive Thinking](#) «بازاندیشی تفکر مثبت» منتشر کرد و در این کتاب با استفاده از تحقیقات و مطالعات علمی، مخالفت خود را با

جنبش افراطی «همیشه مثبت فکر کن» بیان کرد. او به دنبال روشی فراتر از تفکر مثبت است و بیان می‌کند خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی می‌تواند به ما کمک کند رنج ناگهانی را کم کنیم و در مواقع چالش‌برانگیز قوی باشیم، اما صرفاً رویاپردازی در مورد آینده‌ای روشن می‌تواند در درازمدت ما را ناامیدتر و ناراضی‌تر کند.

خانم اوتینگن با معرفی نظریه WOOP به دنبال ارائه‌ی راهکاری واقع‌بینانه برای هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی است.

تکنیک هدف‌گذاری WOOP برخلاف رویکردهای مثبت‌نگرانه و هیجانی رایج، کمک می‌کند نگاه واقع‌بینانه‌تری به موضوع هدف‌گذاری داشته باشیم و در نهایت به نتایج بهتری برسیم.

تقریباً همه ما حداقل به بار تجربه کرده‌ایم که در ابتدای سال تصمیم به یادگیری یک کار جدید مانند یادگیری یک ساز موسیقی گرفته باشیم. ابتدای سال با انگیزه‌ی بسیار زیادی شروع به کار می‌کنیم و چند هفته هم به تمرین و یادگیری ادامه می‌دهیم ولی کم‌کم روند پیشرفت‌مان کند می‌شود و انگیزه و هیجان اولیه را از دست می‌دهیم و دیگر به اندازه روزهای اول پیگیر نیستیم.

تکنیک WOOP با تأکیدش بر موانعی که در اجرای برنامه‌ها می‌تواند به وجود بیاید، به ما کمک می‌کند تا به هدف برسیم.

این روش برای تعیین اهداف و برنامه‌های شخصی و تجاری بسیار کارآمد است.

## WOOP چیست؟

WOOP یک فرآیند چهار مرحله‌ای است که مخفف Wish-Outcome-Obstacles-Plan می‌باشد. این چهار کلمه به معنای آرزو، نتیجه، موانع و برنامه است و برای اجرای صحیح تکنیک WOOP، حتماً باید این چهار مرحله را طی کنیم.

در رابطه با کارهای کوچک‌تر شاید بتوان این مراحل را به صورت ذهنی پیش برد، اما برای موارد بزرگتر حتماً باید یادداشت کنیم تا مغزمان ایده‌های بیشتر و برنامه‌های بیشتری را برای به ثمر رساندن اهداف‌مان به ما برساند.

### Wish

آرزوی شما و کاری که می‌خواهید انجام بدهید چیست؟ برای مثال ممکن است بگوئید که من همیشه آرزوی این را داشته‌ام که زبان فرانسوی یاد بگیرم و دوست دارم امسال به این هدف برسم. این مرحله همینقدر ساده و کوتاه است و در آن فقط مشخص می‌کنیم که دنبال چه چیزی هستیم.

## Outcome

حاصل این کار چیست و بعد از انجام دادن آن چه احساسی خواهید داشت؟ در مثال یادگیری زبان فرانسوی، ممکن است بگوئید که حاصل آن، سفر به فرانسه و همصحبتی با مردم فرانسه به زبان خودشان خواهد بود.

یا مثلاً اگر تصمیم دارید یک ساعت در روز ورزش کنید، انجام دادن این کار در روزهای آینده واقعاً چه چیزی به شما می‌دهد؟ سلامتی؟ اعتماد به نفس؟ شادی و آرامش؟ کم شدن استرس و اضطراب؟ رسیدن به آرزوی همیشگی‌تان؟ موفقیت و دستاورد؟ اینجا باید به عمیق‌ترین چیزی که در نهایت نصیب‌مان می‌شود فکر کنیم.

این مرحله بسیار مهم است؛ زیرا می‌توانیم اهداف واقعی را از اهدافی که به ما القاء شده‌اند تشخیص بدهیم. مثلاً ممکن است ببینیم در اطراف‌مان همه مشغول به انجام کاری هستند و ما هم به فکر بیافتیم که مانند آنها همان کار را انجام دهیم. بدون اینکه بدانیم واقعاً چه حاصلی برای ما خواهد داشت و این کار فقط برای ما تبدیل به یک استرس شده باشد.

اینجا اهداف را بر اساس شرایط زندگی خودمان تحلیل می‌کنیم و می‌خواهیم به خودمان بگوئیم که اصلاً چرا به دنبال همین چیزی هستیم؟ اگر دلایل محکمی داشته باشیم اراده‌ی ما قوی‌تر خواهد شد و اگر متوجه شویم که بر خلاف تصورمان، این کار زیاد هم برای‌مان مهم نیست، با کنار گذاشتن هدف و خارج کردن آن از لیست اهداف‌مان، استرس و اضطراب کمتری خواهیم داشت.

## Obstacles

چه مانعی در برابر رسیدن به هدف‌مان وجود دارد؟

در این مرحله ما موانع را شناسایی می‌کنیم و وزن آنها را نسبت به دستاوردی که از هدف انتظار داریم می‌سنجیم.

در مثال مربوط به یادگیری زبان فرانسوی، ممکن است بگوئیم که من همزمان در حال انجام چند پروژه هستم که به زمان زیاد نیاز دارد و این می‌تواند باعث شود که وقتی برای انجام کارهای دیگر نداشته باشم.

یا اگر راجع به اولویت‌بندی فکر کنیم، ممکن است به این نتیجه برسیم که باید برای تربیت و نگهداری از فرزندان زمان بیشتری صرف کنیم و این خیلی مهم‌تر از صحبت کردن به زبان فرانسوی است. اینجاست که امکان دارد تصمیم بگیریم یادگیری زبان فرانسوی را کنار بگذاریم و به خودمان بگوئیم که شاید دانستن زبان انگلیسی برای سفر به فرانسه کافی باشد.

در این حالت دیگر خود را سرزنش نخواهیم کرد و مدام از جملاتی مانند «کاش فرانسوی بلد بودم» یا «من اراده ندارم» استفاده نمی‌کنیم. چرا که از علت دنبال نکردن هدف خود آگاهیم و می‌دانیم که اگر این کار را انجام ندهایم، دلیل آن انجام کارهای مهم‌تر، فوری‌تر و ضروری‌تر بوده است.

این نکته را نیز باید همواره در نظر داشته باشیم که موانع صرفاً در دنیای بیرون نیستند و در بسیاری از مواقع، موانع می‌توانند از جنس احساسات، عادت‌ها یا بهانه‌ها نیز باشند که با خودشناسی واقع‌بینانه‌تر می‌توانیم این موانع را نیز در محاسبات خود لحاظ کنیم.

### Plan

بعد از طی کردن سه مرحله قبلی، اگر همچنان قصد داشته باشیم که هدف خود را دنبال کنیم، معنای آن این است که آن هدف واقعا برای ما مهم است و موانع اجرای آن را نیز خوب بررسی کرده‌ایم. پس اصلی‌ترین کار در این مرحله، تاکید بر چگونگی غلبه بر موانع است.

در این مرحله ما به تعدادی برنامه «اگر آنگاه» خواهیم رسید که به آنها if-then Plan می‌گویند. در واقع برنامه ما صرفاً زمانی اجرایی خواهد بود که ما از قبل بدانیم که قرار است چه کاری انجام دهیم و چه موانعی ممکن است سر راه ما قرار بگیرند و ما برای مواجهه با آن موانع قرار است چه کار کنیم.

علاوه بر این ما فقط زمانی می‌توانیم بگوئیم که یک «برنامه واقعی» داریم که بتوانیم امکان اجرا شدن آن را نیز مشخص کنیم.

مثلاً اگر می‌خواهیم هرروز بعد از کار یک ساعت ورزش کنیم، به‌عنوان یکی از موانع باید در نظر داشته باشیم که if خیلی خسته بودم و تنبلی کردم، then چه کار باید

بکنم؟ و یکی جواب‌های احتمالی‌ش می‌تواند این باشد که وسایل ورزشی خود را با خود به محل کار می‌برم؛ چرا که اگر اول به خانه بروم، ممکن است تنبلی کنم.

یا مثلاً اگر دیدم انگیزه‌ام برای ورزش کم شده است، **آنگاه** باید چکار کنم؟ که پاسخ احتمالی آن می‌تواند این باشد که برای مدتی از یک دوست بخواهم که باهم ورزش کنیم.

در واقع با استفاده از این روش، می‌دانیم که **اگر** «مانعی» به وجود بیاد **آنگاه** من از «اقدام و یا ایده‌ی از پیش تعیین شده‌ای» استفاده خواهم کرد.



برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری با WOOP را فقط یک بار در سال انجام ندهید. با این روش می‌توانید تا آخر سال پیش بروید و مدام if-then plan ها را تجربه کنید و آنها را تغییر بدهید.

تکنیک WOOP در برنامه‌ریزی، پویا است و کافی‌ست هرروز چند دقیقه برای تمرین WOOP وقت بگذاریم تا به جای استرس گرفتن به دلیل اجرا نشدن برنامه‌ها، آنها را که ارزش کافی در برابر موانع ندارند کنار بگذاریم؛ و برای اجرا کردن آنها را که برایمان مهم هستند راه‌حل‌های بهتری پیدا کنیم.