

Ни один процесс управления не обходится без анализа ситуации в настоящем, основанного на обработке результатов измерения тех или иных показателей, условий и рисков, с последующей оценкой динамики изменений и прогнозированием последствий и перспектив. Так и при управлении качеством жизни для повышения его эффективности нам необходимо периодически осуществлять самооценку жизненной ситуации и степени своей удовлетворённости жизнью, ревизию целей и планов. Например, в узловых точках принятия судьбоносных решений, в точках выбора той или иной траектории личной и профессиональной жизни или создаваемой Вами реальности.

Для этого в «Ежедневнике качественной жизни» предусмотрены специальные таблицы и индексы. Производя с их помощью оценку удовлетворённости качеством своей жизни с учётом важности её составляющих, в соответствии с установленными жизненными приоритетами на тот или иной момент жизни, человек может измерить свой индекс удовлетворённости, может оценить объективно качество своей жизни на текущий момент и спланировать улучшения. Для начала внимательно изучите предлагаемые на страницах 16–17, 22–29 ежедневника инструменты анализа и оценки. Для оценки текущей ситуации с целью формирования умных целей и определения результативности в их достижении необходимо оценить свои внутренние сильные и слабые стороны, внешние возможности и угрозы с точки зрения поставленных перед собой целей и задач. По сути, необходимо с учётом всех составляющих качества Вашей жизни, вашей главной жизненной целью, предназначением и мечтой, видением Вашего будущего провести жизненный SWOT-анализ.

Оценку можно произвести по пятибалльной системе с учётом важности («В») каждой составляющей качества и Вашей удовлетворённости («У») в этой сфере на данный момент и в перспективе. Затем Вы можете вычислить индекс Вашей удовлетворённости («ИУ») настоящим состоянием Ваших дел с учётом каждой сферы Вашей жизнедеятельности, суммировав все 15 произведений «В» на «У» и разделив на 15. Так вы получите индекс удовлетворённости жизнью

по шкале от 1 (абсолютная неудовлетворённость) до 25 (абсолютная удовлетворённость). В реальности степень Вашей удовлетворённости будет в разные периоды жизни варьировать между этими значениями. В соответствии с вашими «умными» жизненными целями это будет демонстрировать изменения Вашей личной эффективности.

Индекс удовлетворённости оценивается в пределах установленных Вами нижних и верхних границ допустимых для него значений относительно среднего значения шкалы удовлетворённости 12.5. Например, если значение ± 3.5 , соответственно в пределах 9 и 16 Вы результативны, ниже 9 Ваша результативность снижается, выше 16 повышается Ваша эффективность.

Ваша результативность — это способность достигать поставленных перед собой целей, а ваша эффективность — способность достигать их с наименьшими потерями времени и других ресурсов. Оценка Вашей эффективности таким способом учитывает все сферы жизни и подтверждает, например, то, что счастье не только в материальном благосостоянии, в деньгах, Ваше счастье в Вашей удовлетворённости качеством Вашей жизни, зависящей от многих составляющих. Достижение Ваших жизненных целей определяет степень Вашей удовлетворённости. Любой результат — это только повод для дальнейшей работы, корректировки вашей жизни. Для оценки индекса удовлетворённости Вам следует заполнить анкету на страницах 28–29 «Ежедневника качественной жизни».

Индекс удовлетворённости по данным составляющих качества жизни необходимо определять (находить, вычислять) не менее одного раза в год в ходе проведения жизненного SWOT-анализа и обязательно в узловых точках принятия важных решений.

По такой же схеме, отмечая каждый день на страницах ежедневника степень своей удовлетворённости и степень важности прожитого дня, Вы можете получить индекс Вашей удовлетворённости жизнью за различные периоды — день, неделю, месяц, квартал, год, за любой значимый для Вас отрезок жизни. В таком случае вы просто указываете в анкете соответствующий временной период: неделя, месяц, квартал, год и т. п. На основе таких расчётов можно

строить графики изменений степени Вашей удовлетворённости во времени.

Но даже если Вы ничего не будете рассчитывать по формулам и таблицам, а просто будете отмечать важность и удовлетворённость каждый день, Вы сможете видеть, сколько дней Вам доставили максимальное удовлетворение, сколько важных дней было в вашей жизни за оцениваемый период. Это тоже ориентиры для улучшения качества Вашей жизни, которые позволяют планировать изменения в той или иной сфере не в ущерб другим или компенсировать потери в одной сфере за счёт успехов в других. Кроме того, с их помощью можно устанавливать закономерности и определять причины возникновения различных жизненных ситуаций, отличать проблемы от того, что только кажется таковым. Так Вы можете держать баланс между всеми сферами Вашей жизни и стремиться к гармонии с самим собой и окружающим Вас миром.

Не только события, но и наше отношение к ним определяют наше состояние, чаще всего оценка событий с точки зрения временных перспектив ставит всё на свои места. Если Вам хорошо, развивайте успех тех событий, которые привели к этому, если есть нежелательные моменты в Вашей жизни, устраняете их последствия и причину их появления, исключайте возможность их повторения. Если проблемы в одной сфере не решаются, ищите помощь и выход в других сферах. Если не можете справиться сами, ищите помощь и поддержку у окружающих. В любом случае не сдавайтесь, боритесь за качество Вашей жизни!

Для предупреждения возникновения нежелательных жизненных ситуаций и достижения желаемого Вами будущего требуется с учётом проведённого Вами жизненного SWOT-анализа планировать достижение Ваших целей и предусмотреть, какие нежелательные последствия могут возникнуть. Для планирования, прежде всего, требуется определиться с Вашим предназначением в этой жизни, с тем, кем и в какие сроки Вы хотите стать, что для Вас самое главное сейчас и в принципе. Необходимо понять, кем Вы себя видите в будущем, и примерить на себя этот образ, чтобы посмотреть, что предстоит сделать, чтобы новая рубашка оказалась в пору, или выбрать

другую, более подходящую. Это непростая задача, однако знание того, из чего состоит качество Вашей жизни, облегчает поиски ответа. Устанавливать приоритеты и «умные» цели следует с учётом текущей обстановки, Ваших сильных и слабых сторон, внешних угроз и возможностей, чтобы в дальнейшем действовать, используя внутренние и внешние ресурсы, аутсорсинг. В связи с этим оценивайте, как у Вас идут дела, ежедневно, еженедельно, ежемесячно, ежеквартально, ежегодно. На основе оценки текущего состояния улучшайте качество Вашей жизни с учётом всех её сфер. Таким образом Вы будете применять колесо улучшений Э. Деминга в отношении каждой составляющей Вашей жизни. По сути, формируя собственное «Руководство по качеству жизни» на основе «Ежедневника качественной жизни», Вы изготовите для себя «Велосипед качества», кареткой которого является цикл улучшений PDCA (plan – планируй, do – делай, check – проверяй, act – действуй) Э. Деминга, задним колесом со звездочкой являются составляющие качества Вашей жизни, а передним колесом – уровень Вашей жизни. Вы выбираете направление, крутите педали и держите баланс, улучшаете качество Вашей жизни, двигаетесь вперёд к намеченным целям, реализуя своё предназначение и достигая желаемого Вами будущего.

Используйте всё то, что полезно для Вас, из опыта других, многие успешные организации делают то же самое и называют это бенчмаркинг – равнение на ведущую марку. Старшие товарищи в жизни нам совершенно необходимы, прислушивайтесь к ним и работайте в их команде. Формируйте свою команду с теми, с кем Вам по пути. Управляйте знаниями и изменениями, будьте настойчивы, действуйте, улучшайте качество Вашей жизни. Рассматривайте Вашу жизнь как самый важный проект. Управляйте им! Будьте честны перед самим собой, Ваши проблемы начинают решаться тогда, когда Вы их назвали проблемами. Конструктивизм – вот Ваша сила, тогда как оптимизм и пессимизм бесполезны сами по себе без учета внутренней и внешней ситуации.

Не сомневайтесь, это работает. Однако эффективность зависит

только от Вас, от того, насколько Вы сами работаете над самим собой и достижением ваших целей. Ещё ни один чемпион в любом виде спорта не стал чемпионом без кропотливой и настойчивой работы, прежде всего над самим собой. Не верьте советам легко и беззаботно прожить жизнь.

**Наслаждайтесь трудом
самосовершенствования!**