



برنامه گزاری

ردیف	شرح	ملاحظات میز میز	بهره‌وری کمی سازه‌های کوچینگ
1	تعریف: کوچ، اصول اخلاقی و استانداردهای کوچینگ را درک و به طور مدام به کار میگیرد. آشنایی با اصول اخلاقی ICF و استفاده از آن برای همه سطوح کوچینگ لازم است. کوچهای دارای مدرک تایید از فدراسیون کوچینگ را مطابق با اصول اخلاقی ICF اجرا نموده و در طول جلسه در نقش کوچ خواهند ماند.	1- اجرای کوچینگ طبق اصول اخلاقی	
2	الف - رعایت اصول بنیادین		
3	تعریف: ۲- باورد داشتن و عمل کردن مطابق با طرز تفکر کوچینگ طرز فکری باز، کنجکاو، منعطف و مراجع محور را ایجاد و حفظ می کند.		
4	تعریف: کوچ با مراجع و ذینفعان مربوطه برای ایجاد توانمندی های واضح در مورد رابطه، فرآیند، برنامه ها و اهداف کوچینگ مشارکت میکند. توانمندی هایی را برای کل فعالیتهای کوچینگ و همچنین برای فعالیتهای هر جلسه کوچینگ تهیه میکند.	۲- تنظیم و حفظ توافق نامه ها	
5	ب- وجود آوردن رابطه مشترک		
6	تعریف: ۴- ایجاد و توسعه اعتماد و امنیت مشارکت میکند. رابطه احترام و اعتماد متقابل را حفظ میکند.	۴- ایجاد و توسعه اعتماد و امنیت	
7	تعریف: ۵- حضور و توجه کامل کوچ، کاملا آگاهانه در کنار مراجع است.	۵- حضور و توجه کامل	
8	تعریف: ۶- شنوایی فعال کوچ بر آنچه مراجع میگوید و نمیگوید تمرکز میکند. تا نوع بیان مراجع و آن چیزی که مراجع در مورد موقعیتش عنوان میکند را کاملا درک کند.	۶- شنوایی فعال	
9	ج- برقراری ارتباط موثر		
10	تعریف: ۷- برانگیختن آگاهی کوچ به عنوان تسهیلگر و با استفاده از ابزارها و تکنیک هایی مانند: پرسشگری قوی، سکوت، استعاره و یا قیاس، برای مراجع بینش و یادگیری ایجاد مینماید.	۷- برانگیختن آگاهی	
11	تعریف: ۸- تسهیل یادگیری و رشد مراجع	۸- تسهیل یادگیری و رشد مراجع	

صلاحیت های فدراسیون بین المللی کوچینگ (ICF)

فهرست

۱	مقدمه
۱	چالش‌های واقعی تغییر عادت
۱	ورود به جهان برنامه‌گزارى کوچینگى
۲	برنامه‌گزارى یعنی چه؟
۲	عواقب عدم مشارکت در فرآیند
۳	معرفى مدل چهارگانه
۳	استعاره آهنربا: قدرت هماهنگى
۴	فرکانس مركزى شما
۵	آهنربا چیست؟
۶	هماهنگى چیست؟
۷	زندگى در دنیای فراوانى
۸	کاربردهای عملی برنامه‌گزارى
۹	هماهنگى با جریان طبیعى زندگى
۹	راهنمای گام‌به‌گام برنامه‌گزارى
۱۱	تنظیم اهداف همسو با آهنربا
۱۲	قدرت پرسش‌های درست
۱۳	چشم انداز تکاملی
۱۴	سوال‌های خودمربی‌گرى



چند روز پیش دوستی با لبخندی خسته به من گفت: «دیگر از خودم خسته شدم. هر شنبه تصمیم می‌گیرم که این هفته متفاوت باشد، اما انگار چیزی توی ذهنم مرا به همان چرخه قدیمی برمی‌گرداند.» شاید شما هم این حس را می‌شناسید - آن احساس غریب که انگار دو نفر درون شما زندگی می‌کنند: یکی که آرزوهای بزرگ دارد و دیگری که مدام به عادات کهنه بازمی‌گردد.

این داستان تنها مختص فرد خاصی نیست. بسیاری از ما در سفر تغییر، با پارادوکسی روبرو می‌شویم که در عین داشتن انگیزه و اراده قوی، باز هم خود را در همان الگوهای آشنا می‌یابیم. گویی قراردادی پنهان و نامرئی وجود دارد که مدام ما را به سمت گذشته می‌کشاند.

اما اگر بگوییم که ممکن است تمام این سال‌ها راه اشتباهی را رفته باشیم؟ اگر مسئله اصلی نبود اراده، بلکه نبود درک درستی از نحوه کارکرد تغییر باشد؟

درنگ لحظه‌ای مکث کنید و به آخرین باری فکر کنید که تصمیم قاطعی برای تغییر گرفتید. چه چیزی سرانجام مانع شد؟

چالش‌های واقعی و تغییر عادت

وقتی عمیق‌تر به این موضوع نگاه می‌کنیم، می‌بینیم که اکثر روش‌های تغییر عادت بر "جنگیدن" با خود متمرکزند. انگار که باید بخشی از خود را شکست دهیم تا بخش دیگر پیروز شود. این نگاه، خود ما را به دو اردوگاه تقسیم می‌کند: خوب و بد، درست و غلط، قدیمی و جدید.

اما حقیقت این است که زمانی که با خود می‌جنگیم، هر دو طرف بازنده‌اند. احساسات خستگی، مقاومت درونی، و آن آشنای دوباره شکست خورده همه نتیجه همین جنگ درونی هستند.


ورود به جهان برنامه‌گزاری کوچینگ

اینجاست که رویکرد متفاوتی به نام "برنامه‌گزاری به سبک مربی‌گری" پیشنهاد می‌شود. این روش به جای جنگ با خود، بر هماهنگی و جریان طبیعی تغییر تأکید دارد. در قلب این متد، مفهومی قرار دارد که آن را "آهنربا" می‌نامیم - ارزش یا هدف مرکزی که مانند میدان مغناطیسی عمل می‌کند و همه چیز را به سمت خود هماهنگ می‌سازد.

تصور کنید به جای اینکه مجبور باشید هر روز با اراده محض خود را به سمت هدف‌تان هل دهید، نیرویی وجود داشته باشد که به طور طبیعی شما را به سمت آنچه واقعاً می‌خواهید می‌کشاند. این دقیقاً همان چیزی است که برنامه‌گزاری به سبک مربی‌گری ارائه می‌دهد.

بنیان‌های برنامه‌گزاری

برنامه‌گزاری یعنی چه؟

برنامه‌گزاری، هنر "گزاردن" یا "جایگیری" آگاهانه عناصر مختلف زندگی در جایگاه درست آن‌هاست. این مفهوم از حکمت ساده اما عمیقی نشئت می‌گیرد: همه چیز در زندگی جایی دارد، اما ما  با آگاهی و نیت، به آن‌ها کمک کنیم تا در جای درست خود قرار بگیرند.

فکر کنید به باغی که در آن هر گیاهی در مکان مناسب خود رشد می‌کند. باغبان نیست که گل‌ها را مجبور به رشد کند، بلکه شرایطی فراهم می‌آورد که رشد طبیعی اتفاق بیفتد. او آب می‌دهد، خاک را آماده می‌کند، و مطمئن می‌شود که هر گیاه نور کافی دریافت کند.

برنامه‌گزاری نیز همین کار را با زندگی انجام می‌دهد. شما باغبان زندگی خود هستید، و وظیفه شما ایجاد شرایطی است که تغییرات مطلوب به طور طبیعی رخ دهند.

درنگ) اگر زندگی شما را باغی در نظر بگیرید، چه بخش‌هایی نیاز به آب و مراقبت بیشتری دارند

عواقب عدم مشارکت در فرآیند

زمانی که در فرآیند برنامه‌گزاری زندگی‌مان مشارکت فعال نداریم، انرژی‌های ما پراکنده و بی‌جهت می‌شوند. مانند کاروانی که رهبر ندارد و هر کس به سمتی می‌رود. در این حالت، به جای اینکه اهداف اصلی‌مان را دنبال کنیم، درگیر کارهای حاشیه‌ای می‌شویم که هیچ پیشرفت معناداری برای ما به همراه نمی‌آورند.

این وضعیت نه تنها باعث اتلاف وقت و انرژی می‌شود، بلکه پتانسیل‌های درونی ما نیز شکوفا نمی‌شوند. هر انسان دارای استعدادها و قابلیت‌هایی است که منتظر فرصت مناسب برای ظهور هستند. وقتی برنامه‌ریزی نداشته باشیم، این استعدادها در کما می‌مانند.

معرفی مدل چهارگانه

برنامه‌گذاری بر چهار پایه اساسی استوار است که در دو بُعد "آگاهی-عمل" و "خودآگاه-ناخودآگاه" تعریف می‌شوند:

۱. برنامه‌نویسی درونی (در سطح آگاهی و حوزه ناخودآگاه) این شامل **تعهد پنهان**، الگوهای رفتاری و واکنش‌های خودکاری است که در عمق وجود ما نهادینه شده‌اند. مثلاً، کسی که هر بار در آمدش افزایش می‌یابد، ناخودآگاه خرج‌هایش را نیز بالا می‌برد.
۲. عمل به برنامه‌نویسی درونی (در سطح عمل و حوزه ناخودآگاه) اجرای عملی همان الگوهای درونی. همان شخص که ناخودآگاه تمام درآمد اضافه‌اش را خرج می‌کند.
۳. **برنامه‌گذاری** بیرونی (در سطح آگاهی و حوزه خودآگاه) برنامه‌ریزی‌های آگاهانه و تصمیمات عقلانی. مثل تصمیم برای پس‌انداز یا شروع ورزش.
۴. عمل به برنامه‌ریزی بیرونی (در سطح عمل و حوزه خودآگاه) اجرای عملی این برنامه‌ها. رفتن به باشگاه یا واریز پول به حساب پس‌انداز.

درنگ در کدام یک از این چهار حوزه احساس می‌کنید قوی‌تر هستید و کدام نیاز به تقویت دارد؟

استعاره آهنربا: قدرت هماهنگی

یکی از زیباترین پدیده‌ها در فیزیک، رفتار براده‌های آهن در حضور آهنرباست. زمانی که آهنربایی روی سطحی پر از براده‌های پراکنده قرار می‌گیرد، ناگهان همه چیز تغییر می‌کند. براده‌ها که تا لحظه‌ای پیش بی‌نظم و آشفته بودند، در امتداد خطوط نامرئی میدان مغناطیسی قرار می‌گیرند و الگویی شگفت‌انگیز و منظم تشکیل می‌دهند.

این دقیقاً همان اتفاقی است که در زندگی ما می‌تواند بیفتد. "آهنربا" در اینجا نماینده **ارزش** یا **هدف** ماست. وقتی این ارزش به‌درستی تعریف و فعال شود، تمام جنبه‌های زندگی - کارها، **رابطه‌ها**، تصمیمات و حتی چالش‌ها - به طور طبیعی حول آن سازماندهی می‌شوند.

برای مثال، فردی که **همدلی** را به‌عنوان ارزش مرکزی خود انتخاب کرده، طبیعتاً در انتخاب دوستان، نوع کار، و حتی سرگرمی‌هایش بر این محور تمرکز می‌کند. او مجبور نیست خود را به زور به سمت این انتخاب‌ها هدایت کند؛ بلکه آن‌ها به طور طبیعی **جذابیت** دارد.

برای درک بهتر این مفهوم، تمرین جالبی را با شما به اشتراک می‌گذارم. جملات زیر را بخوانید و ببینید آیا ارتباطی بین آنها پیدا می‌کنید:

- اگر باد شدید بیاید دیگر شانس نمی‌دارید
- نقطه آغاز و پایان همیشه یکی است
- هر جایی داستانی جداگانه برای روایت دارد
- اگر پستی وجود نداشته باشد، بلندی هم در کار نیست
- با آغاز دوباره، قلب به تپش می‌افتد
- گاهی چیزها کوچک و گاهی در اندازه واقعی‌تری به نظر می‌رسند
- پایداری تضمین شده است
- همه مرگ و میرها نهایتاً به عدم وجود هماهنگی و تعادل ختم می‌شوند
- سرعت کمتر، بهتر است
- پره‌ها به شفت مرکزی متصل‌اند



حالا کلمه "چرخ و فلک" را به آن اضافه کنید. ناگهان همه چیز معنا پیدا می‌کند، درست است؟ جملات پراکنده حالا بخشی از یک داستان منسجم هستند.

درنگ چه کلمه یا مفهومی می‌تواند برای زندگی شما همین نقش "چرخ و فلک" را ایفا کند؟

این نمونه‌ای است از قدرت شگفت‌انگیز آهنربا. زمانی که **ارزش یا هدف مرکزی** شما روشن شود، تجربیات به ظاهر پراکنده و بی‌ربط زندگی‌تان ناگهان معنا و جهت پیدا می‌کنند. کارهای روزمره دیگر فقط کار نیستند، بلکه بخشی از سفر بزرگ‌تری می‌شوند که شما در آن سفر می‌کنید.

فرکانس مرکزی

هر انسان فرکانس منحصر به فردی دارد – مجموعه‌ای از ارزش‌ها، علایق، و آرزوهایی که او را از دیگران متمایز می‌کند. کشف این فرکانس مرکزی، اولین و مهم‌ترین گام در فرآیند برنامه‌گذاری محسوب می‌شود.

درنگ وقتی در آرامش کامل هستید و به عمیق‌ترین خواسته‌هایتان فکر می‌کنید، چه چیزی بیش از همه به شما انرژی می‌دهد؟

نقش آهنربا در زندگی

آهنربا چیست؟

آهنربا، **ارزش یا هدف مروری** است که در زندگی ما نقش محور و نیروی هماهنگ‌کننده را ایفا می‌کند. اما این تعریف ساده، عمق واقعی این مفهوم را نشان نمی‌دهد. آهنربا در واقع همان چیزی است که به زندگی پراکنده ما معنا و جهت می‌بخشد.

تصور کنید زندگی‌تان را به شکل یک اتاق پر از اثاثیه پراکنده ببینید. بدون طرح و نقشه، این اثاثیه فقط مزاحمت ایجاد می‌کند. اما همین که بفهمید این اتاق قرار است "مکان آرامش خانواده" باشد، ناگهان همه چیز جای خود را پیدا می‌کند. مبل‌ها حول فضای گفتگو چیده می‌شوند، نور نرم و دعوت‌کننده تنظیم می‌شود، و عناصری که با این مفهوم سازگار نیستند حذف می‌شوند.

آهنربا همین کار را با زندگی انجام می‌دهد. فرض کنید "خلاقیت" آهنربای شما باشد. در این صورت، انتخاب شغل، نوع دوستان، حتی سبک زندگی‌تان همه حول این محور شکل می‌گیرند. شما مجبور نیستید خود را وادار کنید؛ بلکه طبیعتاً به سمت فعالیت‌ها، افراد و فرصت‌هایی کشیده می‌شوید که این ارزش را تقویت می‌کنند.

اما نظمی که آهنربا ایجاد می‌کند، ساده یا خطی نیست. این نظم مانند منظومه شمسی است - پیچیده، پویا، و زنده. هر بخش از زندگی مانند سیاره‌ای حول آهنربا می‌چرخد، فاصله و سرعت مناسب خود را حفظ می‌کند، و در عین حفظ استقلال، بخشی از کل بزرگ‌تر محسوب می‌شود.

آهنربا به عنوان لنز زندگی

آهنربا تنها نیروی جذب نیست؛ لنزی است که از طریق آن به جهان نگاه می‌کنیم. این لنز تعیین می‌کند که چه چیزی را می‌بینیم، چه چیزی جذاب‌تر به نظر می‌رسد، و چه انتخاب‌هایی منطقی و متناسب با ما محسوب می‌شوند.


اگر "حمایت از دیگران" لنز شما باشد، هر موقعیتی را از این زاویه می‌بینید که چگونه می‌توانید به کسی کمک کنید. اگر "رهبری" لنز شما باشد، طبیعتاً مسئولیت‌پذیری و فرصت‌های تأثیرگذاری را جستجو می‌کنید. اگر "یادگیری" لنز شما باشد، هر تجربه، حتی شکست‌ها، به عنوان فرصت رشد دیده می‌شوند.


درنگ) لنز کنونی زندگی‌تان چیست؟ آیا این لنز با آنچه در عمق وجودتان می‌خواهید، هماهنگ است؟


جالب آنجاست که گاهی لنز ما آگاهانه انتخاب نشده، بلکه از تجربیات گذشته، ترس‌ها، یا انتظارات دیگران شکل گرفته است. کسی که لنزش "اجتناب از شکست" است، زندگی کاملاً متفاوتی از کسی دارد که لنزش "کشف امکانات جدید" است، حتی اگر هر دو در شرایط مشابه زندگی کنند.





نکته حساس اینجاست: هر ارزشی نمی‌تواند آهنربای قدرتمندی باشد. آهنربای مؤثر  سه ویژگی داشته باشد .

اول،  به اندازه کافی عمیق و معنادار باشد که انگیزه پایدار ایجاد کند. "ثروتمند شدن" ممکن است انگیزه کوتاه‌مدت ایجاد کند، اما "ایجاد امنیت برای خانواده" یا "کمک به توسعه جامعه" عمق بیشتری دارد.

دوم،  کافی باشد که جنبه‌های مختلف زندگی را پوشش دهد. ارزش‌های بیش از حد محدود نمی‌توانند نظم منظومه‌وار ایجاد کنند.

سوم،  با فطرت و طبیعت درونی شما سازگار باشد. آهنربایی که از بیرون به شما تحمیل شده، هرگز قدرت جذب واقعی نخواهد داشت.

در  اگر بخواهید یک آهنربا برای زندگی خود انتخاب کنید، چه ارزشی آنقدر قدرتمند است که همه بخش‌های زندگی‌تان را حول آن هماهنگ کند؟ 

قدرت هماهنگی طبیعی


هماهنگی چیست؟

هماهنگی هنر تنظیم عناصر زندگی به شکلی است که بدون تقلا و مقاومت، با یکدیگر همسو شوند و در مسیر هدفی معنادار قرار گیرند. این رویکرد، اضطراب و استرس را به شور و انگیزه طبیعی تبدیل می‌کند، و منجر به جریان روان و کارآمد زندگی می‌شود.

در واقع، هماهنگی یافتن آهنربایی است که تمام براده‌های آهن زندگی شما را بدون فشار غیرضروری مرتب کند. این راهی برای استفاده هوشمندانه از منابع و امکانات موجود است تا نتیجه‌ای بهتر و گاه شگفت‌انگیز حاصل شود.

داستان نابغه هماهنگی

برای درک بهتر این مفهوم، داستانی شنیده‌ام که هنر هماهنگ‌سازی را به زیبایی نشان می‌دهد:

مردی به پسرش گفت: "چطور است با دختر یکی از ثروتمندترین  دنیا ازدواج کنی و معاون بانک مرکزی شوی؟" پسر متعجب اما مشتاق پاسخ داد که البته می‌خواهد. پدر سپس به سراغ آن ثروتمند رفت و گفت: "دخترتان را برای پسرم خواستگاری می‌کنم." مرد ثروتمند که طبیعتاً مخالف بود، پرسید چرا باید چنین کاری بکند. پدر لبخند زد: "اگر پسرم معاون بانک مرکزی باشد چطور؟" این بار موضوع جالب‌تر به نظر رسید.

سپس پدر به بانک مرکزی رفت و پیشنهاد کرد پسرش معاون شود. وقتی پرسیدند چرا، او گفت: "چون قرار است داماد یکی از ثروتمندترین افراد دنیا شود."

این داستان با تمام ساده‌سازی‌اش، اصل مهمی را نشان می‌دهد: هماهنگی سازی عناصر مختلف به شکلی که هر کدام نیاز دیگری را برطرف کند، بدون اینکه مجبور باشیم بر هیچ‌کدام فشار بیاوریم.

درنگ آیا تجربه‌ای دارید که در آن بدون تلاش مفرط، توانسته باشید عناصر مختلف را طوری تنظیم کنید که همه سود کنند؟

زندگی در دنیای فراوانی

یکی از ارکان اساسی هماهنگی، تغییر نگاه از "کمپلکس" به "فراوانی" است. وقتی از دریچه کمیابی به جهان نگاه می‌کنیم، همه چیز مبارزه و رقابت می‌شود. گویی که منابع محدود است و برای به‌دست‌آوردن سهم خود باید با دیگران بجنگیم.

اما دنیای فراوانی، جهان امکانات و فرصت‌های بی‌شمار است. در این دنیا، موفقیت من موفقیت شما را کم نمی‌کند، بلکه ممکن است آن را تقویت کند. در این نگاه، همکاری جایگزین رقابت می‌شود، و خلاقیت جایگزین تقلا.

وقتی از این زاویه زندگی کنیم، با جریان طبیعی زندگی هماهنگ می‌شویم. مانند کسی که با ریتم موسیقی می‌رقصد، به جای اینکه بخواهد موسیقی را مطابق میل تغییر دهد. این هماهنگی منجر به نتایج مطلوب و رضایت‌بخش می‌شود، زیرا انرژی ما روی مقاومت هدر نمی‌رود.

در این مسیر، آهنربا نقش کلیدی دارد. وقتی آهنربای درستی انتخاب کنیم، همه عناصر زندگی طبیعتاً در جای خود قرار می‌گیرند و نظامی منظومه‌وار ایجاد می‌شود که با جریان طبیعی هستی همسو است.

درنگ آیا می‌توانید لحظه‌ای را به یاد بیاورید که احساس کرده باشید کاملاً با جریان زندگی هماهنگ هستید؟ آن احساس چگونه بود؟

کاربردهای عملی برنامه گزاری

تبدیل چالش‌ها به نقاط قوت: مکالمه‌ای با مربی

برای درک عمیق‌تر اینکه چگونه برنامه گزاری در عمل کار می‌کند، بیایید شاهد مکالمه‌ای باشیم که نشان می‌دهد چطور ویژگی‌های به ظاهر منفی می‌توانند به بزرگترین نقاط قوت تبدیل شوند:

مراجع: "سلام، راستش این مدت حس می‌کنم در کارهایی که می‌خواهم انجام دهم گیر می‌کنم. مدام حس می‌کنم باید همه چیز را دوباره بررسی کنم یا در جزئیات غرق شوم، که خیلی وقت‌ها پیشرفتم را کند می‌کند. این وضعیت برایم خیلی خسته‌کننده شده. می‌خواستم بدانم چطور می‌توانم این وضعیت را تغییر دهم."

مربی: "درک می‌کنم. جالب است که شما این ویژگی را مانع می‌بینید. اما اگر بگوییم که همین دقت شما می‌تواند آهنگری قدرتمندی باشد؟ ببینید، وقتی کسی طبیعتاً به جزئیات دقت زیادی دارد، این یعنی ذهنش برای کیفیت و دقت تنظیم شده. حالا سوال این است: چگونه می‌توانیم این ویژگی را در محیط مناسب قرار دهیم؟"

مراجع: "منظورتان چیست؟"

مربی: "تصور کنید یک جراح که به جزئیات دقت نمی‌کند، یا یک مهندس که نقشه‌هایش اشتباه دارد. دقت شما در زمینه‌هایی مثل کنترل کیفیت، پژوهش، یا مدیریت پروژه‌های پیچیده، طلای ناب است. مسئله این نیست که شما چطور هستید، بلکه این است که کجا باید باشید."

مراجع: "هرگز از این زاویه فکر نکرده بودم. یعنی می‌گویید این ویژگی می‌تواند قدرت باشد؟"

مربی: "نه تنها می‌تواند، بلکه هست. حالا بگویید، وقتی کاری را با دقت کامل انجام می‌دهید و نتیجه بی‌نقص می‌شود، چه احساسی دارید؟"

مراجع: "احساس رضایت عمیقی دارم. انگار که کاری را واقعاً درست انجام داده‌ام."

مربی: "دقیقاً همین! این احساس رضایت نشان‌دهنده این است که شما با طبیعت درونی‌تان هماهنگ هستید. حالا اگر دقت و نظم را به عنوان آهنگری مرکزی زندگی‌تان انتخاب کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟"

درنگ آیا تا به حال ویژگی‌ای در خود کشف کرده‌اید که ابتدا آن را نقطه ضعف می‌دانستید، اما بعداً فهمیدید که می‌تواند بزرگترین قدرت شما باشد؟

این مکالمه نمونه‌ای است از قدرت بازتعریف. در کوچینگ، ما به دنبال ایراد و اصلاح نیستیم؛ بلکه به دنبال کشف و هماهنگی هستیم. هر انسان مجموعه‌ای از ویژگی‌های منحصر به فرد دارد که در شرایط مناسب، تبدیل به قدرت‌های فوق‌العاده می‌شوند.

هماهنگی با جریان طبیعی زندگی

زندگی شبیه رودخانه‌ای است که جریان خاص خودش را دارد. بعضی‌ها سعی می‌کنند بر خلاف جریان شنا کنند و خسته می‌شوند. بعضی‌ها هم یاد می‌گیرند که چگونه با جریان همراه شوند و با کمترین انرژی، بیشترین مسافت را طی کنند.

برنامه‌گزار دقیقاً همین هنر است: یافتن آن نقاطی که طبیعت درونی ما با نیازهای جهان بیرون تلافی می‌کند. در این نقاط، کار دیگر تقلاً نیست، بلکه جریان طبیعی می‌شود.

فرض کنید زندگی شما پازلی است که قطعات آن پراکنده‌اند. آهنربا همان تصویری است که باید روی جعبه پازل باشد تا بتوانید قطعات را درست چیده و تصویر کاملی ایجاد کنید. بدون این تصویر راهنما، حتی داشتن همه قطعات هم کافی نیست.

درنگ اگر زندگی را به شکل پازل تصور کنید، چه قطعاتی هنوز در جای مناسب خود قرار نگرفته‌اند؟ آهنربای شما چه تصویری نشان می‌دهد؟

در نهایت، **برنامه‌گزار** فراتر از مدیریت زمان یا تنظیم وظایف است. این مسیری است برای هماهنگی با عمق زندگی و معنای آن. هر چالش، هر تصمیم و هر اقدامی تبدیل به قطعه‌ای از پازل می‌شود که شما را به **رسالت** واقعی نزدیکتر می‌کند.

راهنمای گام‌به‌گام برنامه‌گزار

گام اول: کشف آهنربای مرکزی

انتخاب آهنربای کاری نیست که با عجله انجام شود. این فرآیندی است که نیاز به صداقت عمیق با خود دارد. سوال‌های زیر می‌توانند راهنمای شما باشند:

- در چه لحظاتی احساس می‌کنید کاملاً زنده و پرا انرژی هستید؟
- چه کاری را حتی بدون پول هم با اشتیاق انجام می‌دهید؟
- وقتی به آینده فکر می‌کنید، چه تصویری شما را هیجان‌زده می‌کند؟
- اگر تمام محدودیت‌ها برداشته شود، چه کاری را در اولویت قرار می‌دهید؟

اما توجه کنید که آهنربای واقعی از درون می‌آید، نه از انتظارات بیرونی. گاهی چیزی که فکر می‌کنیم آهنربای ماست، در واقع آهنربای والدین، جامعه، یا دوستان‌مان است که ما آن را به ارث برده‌ایم.

بعد از شناسایی آهنربا، باید نقطه‌ای پیدا کنیم که بتوانیم با کمترین تقلا حرکت را آغاز کنیم. این نقطه معمولاً جایی است که:

- از قبل نوعی تمایل طبیعی برای آن دارید
- امکانات و منابع لازم در دسترس است
- مقاومت‌های درونی و بیرونی کمینه است
- نتایج اولیه قابل مشاهده و تشویق‌کننده است

درنگ به دنبال آن "عمل موثر" کوچک باشید که می‌تواند تأثیر بزرگی در مسیر هماهنگی زندگی‌تان داشته باشد. چه عادت ساده‌ای می‌تواند آغازگر تحول بزرگ باشد؟

برای مثال، اگر آهنربای شما "سلامت" است، شاید بهترین نقطه شروع این نباشد که یک‌دفعه رژیم غذایی کاملاً تغییر دهید، بلکه این باشد که روزانه ده دقیقه پیاده‌روی کنید. این حرکت کوچک، درهای بزرگ‌تری را خواهد گشود.

گام سوم: شکل‌گیری نظم منظومه‌وار

پس از شناسایی آهنربا و یافتن نقطه ورود، نوبت به ایجاد ساختاری می‌رسد که زندگی شما را مانند منظومه شمسی سازماندهی کند. در این نظم، همه فعالیت‌ها حول محور مرکزی (آهنربا) می‌چرخند، اما هر کدام مدار و سرعت خاص خودشان را دارند. این نظم متفاوت از برنامه‌ریزی‌های خطی معمول است. در برنامه‌ریزی خطی ما فهرستی از کارها داریم که باید یکی یکی انجام دهیم. اما در نظم منظومه‌وار، همه کارها با یکدیگر در تعامل‌اند و قدرت آهنربا آن‌ها را هماهنگ نگه می‌دارد.

سوال‌هایی که در این مرحله مفیداند:

- چگونه می‌توانم فعالیت‌های روزانه‌ام را طوری تنظیم کنم که با آهنربای مرکزی‌ام همخوانی داشته باشند؟
- چطور می‌توانم به جای تقلا، از جریان طبیعی زندگی برای پیشبرد هدف‌هایم استفاده کنم؟

درنگ یک فعالیت روزمره انتخاب کنید و ببینید چگونه می‌توانید آن را طوری شکل دهید که با آهنربای اصلی زندگی‌تان هماهنگ‌تر شود؟

برای مثال، اگر آهنربای شما "یادگیری" است، می‌توانید زمان رفت و آمد روزانه‌تان را به گوش دادن پادکست‌های آموزشی اختصاص دهید، یا مطالعه را به بخشی از آیین صبحگاهی‌تان تبدیل کنید.

برنامه‌گذاری فرآیندی زنده و پویاست. بازنگری دوره‌ای به شما کمک می‌کند تا میزان هماهنگی اقدامات و عادت‌هایتان با آهنربای مرکزی را ارزیابی کرده و در صورت نیاز، تنظیمات لازم را انجام دهید.

چند نشانه که ممکن است نیاز به بازنگری داشته باشید:

- احساس خستگی مداوم بدون دلیل مشخص
- از دست دادن انگیزه برای فعالیت‌هایی که قبلاً لذت‌بخش بودند
- احساس پراکندگی و عدم تمرکز

• تضاد بین آنچه می‌کنید و آنچه واقعاً می‌خواهید

درنگ برای خود سیستم بازبینی هفتگی یا ماهانه طراحی کنید تا پیشرفت و هماهنگی‌تان با آهنربا را ارزیابی نمایید. این فرآیند را چگونه شخصی‌سازی می‌کنید؟

برنامه‌گذاری در عمل: جنبه‌های کاربردی

تنظیم اهداف همسو با آهنربا

در رویکرد سنتی، ما اهداف را بر اساس آنچه "باید" انجام دهیم تعیین می‌کنیم. اما در برنامه‌گذاری، هدف‌گذاری از عمق وجود و آهنربای درونی نشئت می‌گیرد. این تفاوت ظریف اما اساسی، نتایج کاملاً متفاوتی به بار می‌آورد.

وقتی هدفی واقعاً با آهنربای شما هماهنگ باشد، دیگر نیازی به اجبار خود نیست. انگیزه از درون سرازیر می‌شود و شما طبیعتاً به سمت آن کشیده می‌شوید.

درنگ یکی از اهدافی که اکنون دنبال می‌کنید را در نظر بگیرید. آیا این هدف واقعاً از آهنربای درونی شما نشئت گرفته یا تحت تأثیر انتظارات بیرونی شکل گرفته؟ اگر نه، چگونه می‌توانید آن را بازتعریف کنید؟

ایجاد سیستم‌های پشتیبان

آهنربا خودش کافی نیست؛ نیاز به سیستم‌هایی دارید که شما را در مسیر نگه دارند. این سیستم‌ها می‌توانند شامل:

- یادآورهای بصری: نمادها یا تصاویری که آهنربای شما را تداعی می‌کنند
- روابط حمایتی: افرادی که ارزش‌های مشابهی دارند و شما را درک می‌کنند
- محیط هماهنگ: فضای زندگی و کاری که یادآور آهنربای شماست

درنگ چه سیستم پشتیبانی می‌تواند به شما کمک کند در مسیر هماهنگی با آهنربا باقی بمانید؟ آیا می‌توانید نمادی برای آهنربای خود ایجاد کنید؟

مواجهه با موانع به سبک کوچینگ

در مسیر برنامه‌گزار، موانع و مقاومت‌ها طبیعی‌اند. اما نگاه کوچینگ به این موانع، آن‌ها را از "دشمن" به "معلم" تبدیل می‌کند. هر مانع پیامی دارد و هر مقاومتی چیزی برای آموختن.

موانع معمولاً در دو دسته قرار می‌گیرند:

- موانع درونی: ترس‌ها، باورهای محدودکننده، عادات قدیمی
- موانع بیرونی: محدودیت‌های زمانی، مالی، یا اجتماعی

درنگ بزرگترین مانعی که در مسیر هماهنگی با آهنربای خود با آن مواجه هستید چیست؟ چگونه می‌توانید این مانع را نه به عنوان دشمن، بلکه به عنوان بخشی از فرآیند رشد ببینید؟

خودمربی‌گری و آینده

قدرت پرسش‌های درست

یکی از قدرتمندترین ابزارهای برنامه‌گزار، توانایی پرسیدن سوال‌های درست از خود است. این سوال‌ها مانند نوری‌اند که نقاط کور ذهن را روشن می‌کنند و مسیرهای جدیدی را آشکار می‌سازند.

سوال‌هایی که روزانه می‌توانید از خود بپرسید:

- آیا اقدامات امروز من در راستای آهنربای مرکزی‌ام بوده؟
- چه چیزی امروز به من انرژی داد و چه چیزی انرژی‌ام را **کشید**؟
- اگر **آهنربا** من تصمیم می‌گرفت، چه کاری متفاوت انجام می‌داد؟

درنگ چه سوال قدرتمندی می‌توانید از خود بپرسید که شما را به سمت آگاهی عمیق‌تر از آهنربای درونی‌تان هدایت کند؟

برنامه گزاری فرآیندی پویا و در حال تکامل است. همان‌طور که شما رشد می‌کنید، آهنربای شما نیز ممکن است عمق بیشتری پیدا کند یا جنبه‌های جدیدی آشکار شود. این تکامل طبیعی است و نشانه سلامت فرآیند محسوب می‌شود.

چند نکته برای حفظ پویایی:

- بازنگری دوره‌ای: هر چند ماه آهنربای مرکزی خود را بازبینی کنید
- انعطاف در روش‌ها: روش‌هایتان را متناسب با شرایط جدید تنظیم کنید
- یادگیری مستمر: همواره در جستجوی ایده‌ها و رویکردهای جدید باشید

درنگ تصور کنید پنج سال از امروز گذشته است. آهنربای مرکزی شما چگونه تکامل یافته؟ چه روش‌های جدیدی برای هماهنگی با آن کشف کرده‌اید؟

زندگی می‌تواند به پازل بزرگی تشبیه شود که هر قطعه، چه شیرین و چه تلخ، جایگاه خاص خود را در تصویر کلی دارد. در برنامه گزاری، هدف این است که با استفاده از آهنربای درونی، قطعات زندگی را طبیعتاً در جایگاه‌های درست خود قرار دهیم.

این آهنربا به ما کمک می‌کند تا نه تنها در میان پیچیدگی‌های زندگی نظم و هماهنگی پیدا کنیم، بلکه این پیچیدگی‌ها را به بخشی از نظم منظومه‌وار زندگی‌مان تبدیل کنیم. در این مسیر، اعتماد به فرآیند و ایمان به آهنربای درونی، باعث می‌شود زندگی به معنای واقعی‌اش شکل بگیرد.

درنگ از خودتان بپرسید: آهنربای اصلی زندگی من چیست و چگونه می‌توانم فعالیت‌های روزانه‌ام را با آن هماهنگ کنم؟

در نهایت، برنامه گزاری به سبک مربی‌گری نه تنها روشی برای مدیریت زمان یا تغییر عادات‌هاست، بلکه رویکردی جامع برای همگام‌سازی تمامی جنبه‌های زندگی با یک ارزش مرکزی است. این روش به شما امکان می‌دهد که با پذیرش پیچیدگی‌ها و بدون تقلای بی‌هدف، زندگی‌ای معنا دار و هماهنگ داشته باشید.

سوال‌های خودمربی‌گری

۱. چگونه می‌توانم ارزش اصلی زندگی‌ام را شناسایی کنم که واقعاً قلبم به آن متعهد باشد؟
۲. چه عادات و الگوهای ناخودآگاهی در زندگی من وجود دارند که با آهنبای اصلی من هماهنگ نیستند؟
۳. کوچک‌ترین تغییری که می‌توانم ایجاد کنم و بیشترین تأثیر را در هماهنگی زندگی‌ام خواهد داشت، چیست؟
۴. در زمان‌هایی که **احساس می‌شود** با ارزش‌های اصلی خود هماهنگ نیستم، چه نشانه‌هایی در من ظاهر می‌شود؟
۵. چگونه می‌توانم تشخیص دهم که آیا تصمیماتم از سرچشمه آهنبای درونی من می‌آیند یا از فشارهای بیرونی؟
۶. چگونه می‌توانم بین تلاش سازنده و تقلای بی‌نتیجه تفاوت قائل شوم؟
۷. چه فضایی در زندگی من نیاز به هماهنگی دارد و چگونه می‌توانم این فرآیند را آغاز کنم؟
۸. مهم‌ترین موانعی که با اجرای اصول برنامه‌گزاری در زندگی‌ام با آن‌ها مواجه می‌شوم، کدام‌اند و چگونه می‌توانم آن‌ها را برطرف کنم؟
۹. چگونه می‌توانم در عین **حفظ انانیت** پذیری، به آهنبای خود متعهد بمانم؟
۱۰. وقتی بخش‌های مختلف زندگی‌ام (مانند کار، خانواده، سلامتی) به نظر می‌رسد در تضاد با یکدیگر هستند، چگونه می‌توانم از آهنبای خود برای ایجاد هماهنگی استفاده کنم؟
۱۱. شما چه سوالی از خودتان می‌پرسید؟

مطالعه رساله‌های زیر برای دریافت دقیق‌تر از محتوای این رساله توصیه می‌شود:

احساسات 

• ارزش

• آگاهی

• اهداف

• تعهد پنهان

• رابطه‌ها

• همدلی

• تعادل

• همکاری

• کوچینگ

• بالت 

• عمل موثر

• روابط

• چشم انداز

• اعتماد

• انعطاف پذیری