

فضای

بررسی

بگذارید کمی گرد و خاک ذهنمان را بتکانیم و آنچه را در شماره‌های قبل گفتیم، یادآوری کنیم. ابتدا درباره این صحبت کردیم که چطور با سامانه شتاب من درونمان را بشناسیم. سپس لایه فیزیکی را کالبدشکافی کردیم. در ادامه، به دنبال یافتن نامی اجتماعی که با چسبی خیلی قوی به ما بچسبد رفتیم و پیش از پرهیز از جاده خاکی، که پر از مین‌های منحرف‌کننده است، توانایی اصلی آقای حسین را بررسی کردیم.

در یک شماره قبل هم درباره چگونگی دستیابی به هدف‌هایمان صحبت کردیم. حال در این شماره می‌خواهیم درباره یک برنامه‌ریزی درست و حسابی صحبت کنیم و ببینیم ایرادمان در برنامه‌ریزی‌هایی که تا به امروز انجام داده‌ایم، چیست!

اولین نکته‌ای که باید به آن توجه کرد، این است که برنامه‌ریزی‌ای ما درباره آن صحبت می‌کنیم، به این معنی نیست که ریزه‌ریز بنویسیم در طول روز قرار است چه کاری انجام دهیم! مثلاً من باید رأس ساعت ۸ و ۱۰ دقیقه بیدار شوم، تا ساعت ۸ و ۳۴ دقیقه تشکم را جمع کنم، دست و صورتم را بشویم و صبحانه

نامه‌ریزی نکنید

برنامه‌ریزی به این
معنی است که مسیر را
مشخص کنیم. در کنار
آن، هدف‌های کوچکی را
هم که نیاز است در مسیر
رسیدن به هدف به آن‌ها
برسیم، مشخص کنیم

- اوه چه خبره! ۱۰ سال؟!!

بله. ۱۰ سال شاید هم بیشتر. هلو پیر تو گلو که نیست! قرار است با این هدف مسیر آینده‌تان را مشخص کنید. یعنی مثلاً تا پیش از ۳۵ سالگی باید به این نقطه برسید. بعد هم باید یک فرصت طولانی، مثلاً تا ۴۵ سالگی، برای تثبیتش قرار دهید. حالا با در نظر گرفتن تمام نکاتی که گفتم، برنامه‌تان را بنویسید. البته چوب‌کاری مسیر را فراموش نکنید. یعنی بررسی دقیق و بعد تصمیم نهایی.

اگر در طول مسیر مجبور شدید برخی از اهداف را جابه‌جا کنید، یا هدفی را کم یا حتی زیاد کنید، هیچ ایرادی ندارد. هر اس به دلتان راه ندهید و باس راهمان خانه‌های دلتان نکنید. هدف نهایی‌تان به لطف و کمک خداوند مشخص است. یادتان باشد، اگر نتوانید با حفظ هدف نهایی، بر حسب شرایط و مشکلات ناخواسته‌ای که سر راهتان سبز می‌شوند، مسیرتان را به‌روز کنید و میان‌برها و مسیرهای فرعی جدید را جایگزین کنید، این ایراد است و شما محکوم به شکست هستید.

سال و برنامه بلندمدت ۱۰ سال را نوشتیم. اگر زندگی را به کوه تشبیه کنیم، دشت اطراف کوه، همان اهداف کوتاه‌مدتی است که مشخص می‌کنیم. دامنه کوه اهداف میان‌مدت است و قله اهداف بلندمدت. برای رسیدن به هر کدام از این اهداف برنامه‌ریزی نیاز است و برآورد امکانات و تجهیزات مورد نیاز برای رسیدن به اهداف مدنظر را هم نباید فراموش کرد.

- نمی‌توانی کمی ساده‌تر توضیح بدهی؟ حرف من این است که برای رفتن به کوه و طی دشت و دامنه، و رسیدن به قله، علاوه بر زمان‌بندی، نیاز دارید وسایلی را که به آن‌ها احتیاج پیدا می‌کنید مشخص کنید؛ مثلاً کفش و کیف مناسب، طناب و ... خوردنی و آب. همه این‌ها برای آن هستند که به قله برسید. بدون این تجهیزات، اگر خودتان را هلاک هم کنید، به دامنه نخواهید رسید. فقط باید یادتان باشد، برای اهداف کوتاه‌مدت، سه‌ماه فرصت بسیار عالی است. برای میان‌مدت، زمانی که در نظر می‌گیرید، شش‌ماه تا یک سال است. بنا بر سختی و راحتی هدفی که قرار است در میان‌مدت به آن برسید، این زمان متفاوت خواهد بود. هدف طولانی‌مدت هم که از عنوانش پیداست، باید زمان زیادی را به آن اختصاص دهید. زمانی هم که ما برای آن مشخص می‌کنیم، تقریباً ۱۰ سال است.

را هم خورده باشم و حوالی ساعت ۸ و ۲۶ دقیقه و ۴۲ ثانیه، شاید هم ۴۷ ثانیه، لقمه سوم در دهانم باشد. با چهار بار جویدن، لقمه را تمام کنم و قبل از بار پنجم جویدن، لقمه را قورت بدهم. برای اینکه زمان را از دست ندهم، پنبه را بلافاصله ...

صبر کنید، صبر کنید. لطفاً تمرکز برنامه‌ریزی فضایی‌تان را بکشید. اینکه نشد کار. با این فرمان که شما می‌روید، اگر ۸ و ۳۴ دقیقه بشود ۸ و ۴۰ دقیقه و شما هنوز لقمه آخر را نخورده باشید، احتمالاً پس از آه و فغان از شکست در برنامه‌ریزی، دچار یأس شدید فلسفی خواهید شد!

دقت کنید، برنامه‌ریزی این نیست که بگوییم در هر ساعت با جزئیات دقیق چه کاری باید انجام داد، بلکه به این معنی است که مسیر را مشخص کنیم. در کنار آن، هدف‌های کوچکی را هم که نیاز است در مسیر رسیدن به هدف به آن‌ها برسیم، مشخص کنیم.

تنها مسئله‌ای که در این مسیر، علاوه بر اهداف هر مرحله، باید مشخص کرد، تعیین زمان تقریبی رسیدن به هر هدف است. طبق این نکات، برنامه‌مان باید به سه بخش کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت تقسیم شود.

در شماره قبل تمرینی انجام دادیم که در آن، بر طبق هدفی مشخص، برنامه کوتاه‌مدت سه‌ماه، برنامه میان‌مدت شش‌ماه تا یک