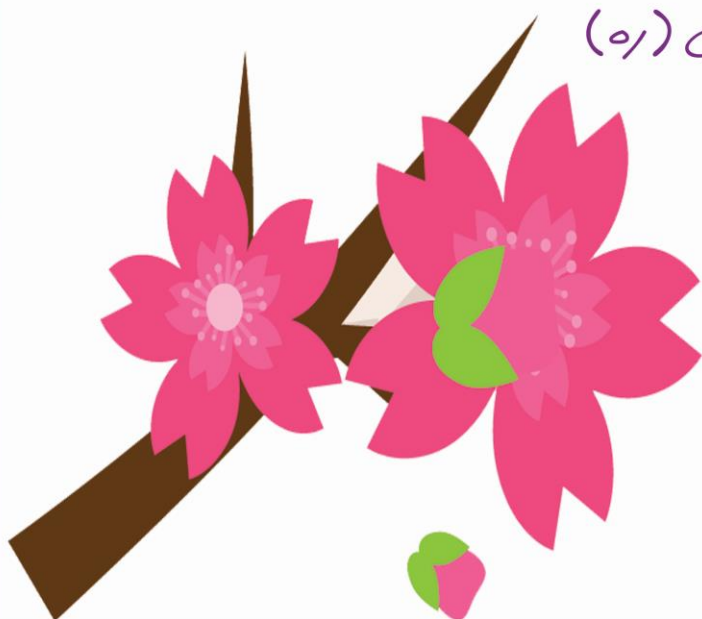




خلاصه‌ای از کارگاه
چشم انداز نویسی و
طراحی مهندسی
آینده
استاد جلیل
معماریانی

چشم انداز نویسی و طراحی مهندسی آینده

کاری از کارگروه آموزش و تألیفات شهید ریاحی
انجمن اسلامی دانشجویان (تأسیس ۱۳۴۸)
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی (۹۰)



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

جزوه خلاصه کارگاه چشم انداز نویسی و طراحی مهندسی آینده
استاد جلیل معماریانی ۱۳۹۶

تهیه کنندگان:

مهدی پورمحمد، زینب تنهایی شمس آبادی، مناز جعفری، معصومه رحمانی کیوج، لاله نیکپور

تهیه شده توسط انجمن اسلامی دانشجویان (تأسیس ۱۳۴۸)

دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی (ره)



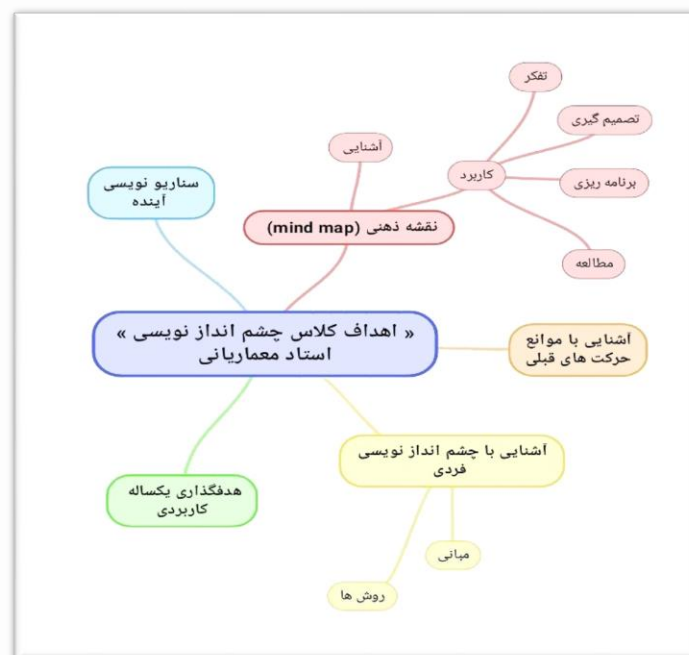
به نام یگانه همنسخش

ای آن که تو طالب خدایی به خود آ
از خود بطلب کز تو جدا نیست خدا

اول به خود آ چون بخود آیی به خدا
اقرار نمایی به خدایی خدا

اهداف کلاس:

- آشنایی اجمالی با نقشه (mind map) و کاربرد آن در برنامه‌ریزی، مطالعه، تصمیم‌گیری و تفکر
- آشنایی با موانع حرکت‌های قبلی
- آشنایی با مبانی و روش‌های چشم‌انداز نویسی فردی
- هدف‌گذاری یک‌ساله کاربردی
- سناریونویسی آینده



***^۱ مشخص کردن اهداف و تلاش صادقانه در جهت تحقق آنها یک جهاد است.**

در نقشه ذهنی باید از هر پاراگراف یک کلمه کلیدی که در متن موجود است و یا حاصل برداشت و تداعی خود ما از مطلب است را قرار دهیم. مهارت انتخاب کردن کلمه کلیدی با تمرین برای رسم نقشه ذهنی به دست می‌آید.

اهمیت نقشه ذهنی در این است که باعث می‌شود بجای یادگرفتن خطی مفاهیم، آنها را شعاعی و شبکه‌ای یاد بگیریم.

***اگر ندانی کجا می‌روی، نمی‌توانی درست و صحیح حرکت کنی. برای کسانی که نمی‌دانند کجا می‌روند طرحی وجود ندارد.**

این جمله بیانگر ضرورت مقصد است. کسی که مقصدش مشخص نیست هر کاری می‌کند و برعکس آن؛ کسی که هر کاری می‌کند یعنی مقصدش مشخص نیست چراکه هر تصمیم به‌منزله سوارشدن بر یک اتوبوس است و ما را به‌جایی می‌برد. مثلاً اینکه من جواب صدازدن مادرم را سریع بدهم یا پس از چند بار صدازدن، یکسان نیست. وقتی بار اول جواب نمی‌دهم، این تصمیم من را به ولنگاری، خوش بودن و توجیه می‌برد و وقتی سریع جواب می‌دهم مرا به مسئولیت‌پذیری، احترام و... یک پاسخ دادن ساده الآن خیلی موضوعیت ندارد اما هر تصمیم باعث می‌شود ۱۰ سال بعد من متفاوت شود.

***هدفمندی زندگی یعنی فهم اتصال لحظه به آینده**

این یعنی من در سرنوشتم شریکم و با تصمیماتم آینده را می‌سازم. اگر آینده مشخص نباشد (منظور مقصد) نمی‌توانم تصمیم بگیرم.

جوان ولنگار دو مشکل دارد: ۱. مقصدش را مشخص نکرده. ۲. رابطه لحظه و آینده‌اش مشخص نیست. اگر هر تأخیر در برنامه‌ریزی‌مان را مثل بیدار شدن در ۵ صبح برای جانماندن از هواپیما بدانیم، اهمیت موضوع درک می‌شود.

کسی که هدف ندارد لحظه‌هایش باهم فرقی ندارد.

^۱ مطالب جزوه ارائه‌شده به همه حاضرین در کلاس که توسط استاد خوانده و سپس توضیح داده می‌شوند.

امروز حتماً در یک چیز باید بهتر از دیروز باشی و اگر هرروز یک تغییر کنی بعد از چهل روز و چهل بار تغییر کردن در زندگی ات معجزه می شود.

مدیریت لحظه، غنی سازی لحظه هاست. اگر بفهمی در دو دقیقه چه کارهایی می توان کرد لحظه برای ارزشمند می شود و در اینجا اهمیت تندخوانی درک می شود.

هر وقت تصمیم گرفتید معطل نکنید. فوراً شروع کنید. نه مثل کسی که می خواهد وضو بگیرد، آستین ها را بالا زده و هزارتا کار دیگر می کند.

در مورد اینکه نمی دانیم تصمیم مان درست است یا نه، باید بدانیم انرژی هر تصمیم از عمل به تصمیم های قبلی به دست می آید. به تصمیم های قبلی که گرفتیم عمل کنیم. تصمیم هایی که قطعی هستند و شک نداریم. مثلاً سحرخیزی برای هر کاری لازم است، پس چرا تعلل می کنیم؟ تصمیمات در همه جا مشترک را دائم به عمل در بیاورید. مشکل نادانی نیست. الآن ۳۰ سال پیش نیست که اطلاعات قابل دسترس نباشد. مشکل جای دیگر است. تمرین های کوچک روزانه برای قوی شدن انجام دهیم. مثل وزنه زدن که از وزنه های کم آغاز می کنند.

**کسی که در هر لحظه به کاری دست می زند، به نتیجه نمی رسد. اما آن ها که مشخص می کنند کجا می خواهند بروند لحظه لحظه خودشان را برنامه ریزی می کنند. درواقع می دانند که فرصت آن ها کم است و لحظه ها مثل سرمایه هایی هستند که باید آن ها را هدایت کرد...*

کسانی که می خواهند زمانشان را مدیریت کنند باید یکی هدفمند باشند و یکی هم نگاهشان را درست کنند؛ یعنی زمان را سرمایه ای بدانند که باید با آن تجارت کنند.

اگر زمان را سرمایه بدانیم، انتظار سود کردن داریم.

در هدفمندی «سعی» مطرح می شود. باید نهایت سعی را داشته باشیم و این در صورتی است که به هدف تعهد داشته باشیم. پس کسی که هدف داشته باشد، به آن متعهد باشد و سعی کند، خودبه خود موفق است. تفاوت تعهد را می توان در رسیدن سر ساعت در ملاقات با یک استاد و بی توجهی به سر موقع رسیدن در ملاقات با شاگرد دید.

**در هدفمندی داشتن تصویر روشن اهمیت دارد.*

کسانی که تصویر روشن دارند موفق‌ترند. چون هدف یعنی سیل مقابل. باید ببینیم به کجا می‌زنیم. اما ما هرچه جلوتر می‌رویم این هدف گم‌تر می‌شود مثلاً از یک بچه ابتدایی سؤال می‌پرسی می‌خواهی چه کاره شوی می‌گویند دکتر یا مهندس، راهنمایی می‌گویند می‌خواستم دکتر بشوم در دبیرستان جرئت نمی‌کند جواب بدهد.

چون در اهداف ما اشکال وجود دارد هرچه جلوتر می‌رویم گم‌تر می‌شوند.

سؤال: بعضی وقت‌ها بعضی‌ها را می‌بینیم که اصلاً به این مسائل توجه نمی‌کنند و خیلی هم خوش هستند و به این فکر می‌کنیم که خب چرا ما باید این سختی را به خود بدهیم؟

پاسخ استاد: این مسائل برای زمانی است که برای کسی هدف بالاتر تعریف کرده باشی. ما زندگی را برای خودمان کوچک کردیم و خوشیم، اما همین‌که به چالش بیفتیم ناخوش می‌شویم. مثل ماشینی که در خیابان راحت می‌رود اما وقتی به یک سربالایی، آن‌هم با ترافیک برسد داغ می‌کند. اگر هدف خوشی بود خدا این همه استعداد در وجود ما قرار نمی‌داد. ما از استعدادهایمان می‌فهمیم برای چه خلق شدیم همان‌طور که از وسایل موجود در یک اتاق می‌فهمیم کاربردها مثلاً کلاس است و اتاق عمل نیست. زندگی خوش با دارایی‌ها (سرمایه‌ها و استعدادهای) ما سازگار نیست و اتفاقاً وجدان با خوشی مخالف است (مثلاً مخالفت وجدان با خوشی حاصل از پول کلاهبرداری) اما با تفریح، خوشی، موسیقی، قدرت و... آن را خواب کردیم. همین کسانی هم که می‌گویند اگر در معرض این صحبت‌ها قرار بگیرند، آرام و قرار خودشان را از دست می‌دهند و فرار می‌کنند. از زندان خودشان نمی‌خواهند بیرون بیایند. در زندان خوش بودن که خوشی نیست!

یک بیانیه مأموریت برای زندگی خود بنویسید.

چه تصویری از ۲۰ سال آینده خود دارید؟ بنویسید.

چه تصویری از ۱۰ سال آینده خود دارید؟ برآیندی از آینده‌تان رو بنویسید.

تصویری کلی که دقیق هم باشد. در زمینه‌های مختلف اقتصادی خانوادگی، تحصیلات و... (برآیند کلی زندگی‌تان!)

امام علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «طوری برنامه‌ریزی کن که انگار همیشه زنده‌ای و طوری زندگی کن که انگار امروز آخرین روز عمرت است.» یعنی در برابر حق الناس بدهی‌هایت و... انگار روز آخر عمرت هست اما در برابر مسائل خودت انگار قرار نیست بمیری.

توجه داشته باشید که در برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری‌هایتان احتمالات را در نظر بگیرید قرار نیست همه‌چیز طبق یک روال معمول باشد.

خودت را برای مشکلات آماده کرده‌ای؟ مگر فقط رسیدن مهم است؟ مهم رفتن است. زندگی معنایش رفتن است نه رسیدن. اصلاً رفتن یعنی رسیدن. اگر رسیدن مهم بود چرا کوهنوردی کنیم با بالگرد می‌رویم روی قله!

مؤلفه‌های موفقیت: تلاش، استمرار، آگاهی، هدفمندی، ارزشمندی.

- ارزش خیلی مهم است؛ قرار نیست تو بقیه را له کنی که به موفقیت برسی. ارزش ندارد.

- تو در اوج باشی اما توقف کنی موفق نیستی. آب راکد می‌گندد حرکت باید دائمی باشد!

پس موفقیت یعنی: تلاش دائمی آگاهانه در راستای هدف بر مبنای ارزش‌ها.

شما تا سه ماه دیگر باید بتوانید برای یک سال آینده خود هدف‌گذاری کنید.

به روابط طولی و عرضی اهداف توجه کنید:

دانشگاه رفتن و تقویت ارتباط مؤثر رابطه‌ی عرضی دارند باهم می‌تواند رخ دهد.

لیسانس گرفتن و دکترا رابطه‌ی طولی دارند؛ تا یکی رخ ندهد بعدی رخ نمی‌دهد.

بینید موانع شما چه چیزهایی است تا بتوانید خود را نجات دهید. مثال: فردی دید کسی در آب افتاده است. خود را به آب افکند و او را نجات داد. خواست به راهش ادامه دهد که دید کس دیگری در آب افتاده پريد و او را نجات داد. هنوز راه نیفتاده بود که دوباره و دوباره این اتفاق تکرار شد. یک نفر که شاهد ماجرا بود گفت: «بجای اینکه هر بار خود را در آب بیندازی و آن‌ها را نجات دهی برو جلوی دیوانه‌ای را بگیر که این‌ها را در آب می‌اندازد!» دیوانه‌های زندگی‌تان را پیدا کنید. یکی از این دیوانه‌ها، خوابیدن بعد از نماز صبح است. یکی از مشترکات هر هدفی، سحرخیزی است. کسی که می‌خواهد کارشناس فوتبال شود باید برنامه‌ی نود را تا دقیقه آخر لیس بزند نه شما.

سناریوی منفعل: این درس را بخوانم بازار کار دارد؟

اول دیوار درست می‌کنند چون کوتاه می‌شود پس اینجا توالی می‌شود. در نقشه نبوده است.

ما نمی‌دانیم چرا کلاس زبان می‌رویم چون کلاس دارد؟ چون همه می‌روند؟

این‌ها چیزهایی است که از درون باید حل شود. آن وقت است تو بر اساس اهداف انتخاب می‌کنی سر کلاس زبان بروی یا خیر.

گام اول: خودآگاهی

نکات مهم:

۱. درک فاصله میان وضع موجود و وضع مطلوب

۲. وقت کم

یکی از راه‌های ترک عادت این است که به درکی نسبت به عادت قبلی برسید.

آن‌ها که راه دراز و وقت کم را درک کرده‌اند مجبورند خود را زیاد کنند و رشد بدهند.
(علی صفایی)

گاهی اجرا داریم ولی هدف نداریم. گاهی هدف داریم اما طرح نداریم. طرح، هدف و عمل باید کنار هم قرار بگیرند. در تفاوت طرح و هدف می‌توان گفت: طرح کلی ما را از یکنواختی و کاریکاتوری بودن درمی‌آورد. در طرح کلی یک نقشه‌ی جامع داریم و آن نقشه را بر اساس نیازها می‌چینیم. اگر طرح داشته باشیم نسبت به اجرا علاقه‌مند می‌شویم.

احساس پس از هدف است نه برای هدف. احساس، بنزین رفتن به هدف است.

طراحی از کل به جزء و اجرا از جزء به کل است. در طراحی جهانی فکر کن، در اجرا از قدم‌های کوچک شروع کن. طرح مثل کاربری یک زمین است، کاربری اصلی زندگی همان طرح زندگی ماست و نقشه‌ی این طرح همان هدف است.

از جمله ضرورت‌های هدفمندی ضرورت نظم است. در بحث ضرورت‌ها، ضرورت مهارت هم مطرح است که برای به دست آوردن مهارت، تمرین لازم است؛ دانش کافی نیست، مهارت هم لازم است و لازمه‌ی مهارت، تمرین است.

راهبردها

باید یاد بگیریم از مشکل محوری و مانع محوری خارج شویم و به فرصت محوری برسیم؛ بنابراین موضوع راهبردها مطرح می‌شود.

راهبردها به دو دسته تقسیم می‌شوند: راهبردهای نفی‌ای و راهبردهای اثباتی.

وقتی می‌گوییم ما می‌خواهیم از مشکل محوری، مانع محوری، خیال محوری، بهانه محوری بیرون بیاییم، با راهبردهای نفی‌ای این کار را می‌کنیم. آنچه می‌خواهیم به دست بیاوریم فرصت محوری است که راهبرد اثباتی برای آن داریم. مهم‌ترین راهبردی که برای چشم‌انداز نویسی به آن احتیاج داریم فرصت محوری است؛ یعنی آدمی که می‌خواهد به چشم‌اندازهایش برسد، باید فرصت طلب باشد؛ این فرصت‌طلبی به معنای منفی آن نیست بلکه مقصود استفاده از فرصت‌هاست. در کنار راهبردهای اثباتی، یک راهبرد تهاجمی هم داریم. در راهبردهای نفی‌ای، راهبرد تدافعی داریم. راهبرد تدافعی به این شکل است که می‌ایستیم که به ما حمله نشود و ما حرفی برای گفتن نداریم. راهبرد تهاجمی کمی دشوار است اما آدمی را رشد می‌دهد؛ تهاجمی نه به این معنا که حمله کنیم؛ یعنی به جای آنکه فقط پاسخگو باشیم، حمله کنیم. مثلاً در کتاب پاسخ به شبهات بهاییت، راهبرد تدافعی است؛ اما اگر کتابی تدوین شود با عنوان سؤالات ما از بهاییت، این یک راهبرد تهاجمی است. متأسفانه چون راهبرد تهاجمی نداریم، مرتب در موضع اجرای راهبردهای تدافعی هستیم. بخشی از ضربه‌ای که ما در مقوله فرهنگ می‌خوریم به دلیل به‌کارگیری راهبردهای تدافعی است. به همین دلیل است که نیروهای ما روزبه‌روز ضعیف‌تر می‌شوند. در راهبرد تهاجمی ما باید طرح بدهیم و جلو می‌رویم و حرفی برای گفتن داریم اما در راهبردهای تدافعی مشغول عقب رفتن می‌شویم. ما در چشم‌انداز باید فرصت محور باشیم با راهبرد تهاجمی؛ یعنی از موانع پیش رو، فرصت بسازیم؛ که این نیاز به آموزش و تمرین دارد.

هدفمندی باید از ظاهر و رفتار شما مشخص باشد.

کسی که هدف دارد محکم است؛ المؤمن کالجبل الراسخ. ما باید ظرف هدفمندی، ظرف رشد را فراهم کنیم. هر کاری را می‌خواهید انجام دهید باید ژست آن را داشته باشید.

تصمیم بگیریم

تصمیم واقعی آن است که منجر به عمل شود؛ ببینید چه قدر تصمیم گرفته‌ایم. آنچه سرنوشت‌ساز است، تصمیمات ماست. وقتی عمل نمی‌کنیم شاخص را عوض کنیم و علت را نداشتن تصمیم و دانش ببینیم. وقتی این‌طور نگاه کنیم متوجه خلأمان می‌شویم و احساس خلأ باعث حرکت می‌شود.

پس تا اینجا به مبحث نقشه ذهنی (mind map)، دریافت‌ها، پیام‌ها، تصمیمات و ابهامات پرداختیم و دریافتیم:

- باید طرح کلی داشته باشیم، بعد هدف، بعد عمل
- طراحی باید کل به جزء باشد و اجرا به صورت جزء به کل
- نگاه ما به آدم‌ها و هستی نگاه سرمایه‌ای باشد
- راهبردها ایجابی باشد
- فرصت محور و تهاجمی باشیم
- توهم محور و تخیل محور و بهانه محور نباشیم
- مانع‌ها زمانی سر راه ما سبز می‌شود که ما چشم از هدف برمی‌داریم. پس تصویر روشن داشتن از هدف از ضروریات است.
- تغییرها را فازبندی کنیم. برای تغییر باید به آستانه رنج برسیم تا تغییر کنیم.

ابهامات:

چگونه طرح کلی داشته باشیم؟

هدف‌گذاری چیست؟

چگونه به کارمان نظارت کنیم؟

از کجا شروع کنیم؟

سؤال: فرمودید که کسی که موانع را می‌بیند درواقع چشم از هدف برداشته است، پس چطور تعدادی از آدم‌های موفق تاریخ برای رسیدن به هدفشان قربانی گرفتند و خسارت دادند؟!

این آدم موفق نیست، چون در ارزش‌هایش قرار نبود کسی قربانی شود. به هدفش رسید اما موفق نیست. گفتند که بخندیم اما سرمایه خنده ما اشک دیگران نباشد. مهم نیست که ما به نقطه‌ای برسیم، مهم این است اخلاقمان را زیر پا نگذاریم. برای مثال توسعه فرهنگی یا اقتصادی کشور نباید طوری باشد که سه نسل زیر آن له شوند.

یادمان باشد موفقیت یعنی تلاش دائمی، آگاهانه در راستای هدف بر مبنای ارزش‌ها

روی این سؤال‌ها کمی فکر کنیم:

من که هستم؟ کجا هستم؟ با چه کسی؟ مشغول چه کاری؟ چگونه؟ چه می‌کنم؟ از کدام طرف می‌روم؟ اصلاً می‌روم یا نمی‌روم؟ آیا در یک مسیر مشخص می‌روم؟ امروز من با دیروز من فرق دارد یا نه؟

این سؤالات بنیادین را بیاورید روی نقشه، لازم نیست حتماً همین حالا تمامشان کنید اما این نقشه زندگی‌تان است این دفترچه را داشته باشید و مدام به آن مراجعه کنید این همان یادآوری است. این کار باید یادآوری بشود تا تثبیت شود چون حتماً باید این کار استمداد داشته باشد.

مثلاً از نظر اخلاقی کجایم؟ از نظر اقتصادی کجایم؟ از نظر روحی و روانی کجایم و... خیلی راحت می‌توانید این‌ها را دسته‌بندی کنید؛ خوبی درخت همین است که شما می‌توانید موضوعات را بشکافید.

اگر بخواهیم خیلی زیاد وارد جزئیات یک بخش شویم برای آن بخش یک درخت جدا رسم می‌کنیم و تحلیل حاصل از آن درخت جدید را می‌آوریم روی این شاخه بررسی می‌کنیم.

توجه داشته باشید که نقشه را با توجه به مکان، فضا و خواسته خود و اینکه روی کدام بخش می‌خواهید دقیق‌تر باشید می‌توانید رسم کنید مهم این است که این نقشه بستر تفکر است، می‌خواستم این حس به شما منتقل بشود مثل یک مهندسی که روی نقشه دارید فکر می‌کنید؛ این از همه مهم‌تر است. می‌توانید ظاهر نقشه را خودتان انتخاب کنید و ارتباط بخش‌های مرتبط به هم را بیابید، ظاهر این امر کمی سردرگمی می‌آورد اما واقعیت این است که با این روش می‌توانیم تحلیل کنیم و نقشه زندگی‌مان را به دست ما می‌دهد تا بتوانیم ارتباط امور با هم را بیابیم و درست تصمیم‌گیری کنیم.

از نظر فکری کجا هستم؟ از نظر عقیدتی کجا هستم؟

من می‌خواهم شما را با خودتان کمی آشتی بدهم. خوش به حال کسی که اشتغال به عیوب خودش او را از پرداختن به عیب‌های مردم بازدارد.^۲

اگر می‌خواهید مسیر زندگی‌تان را مشخص کنید باید به خودآگاهی برسید. یکی از راه‌های رسیدن به خودآگاهی مقایسه است. آقا فرق من با یک چوب چیست؟ فرق من با یک گوسفند چیست؟...

خب امروزت با دیروزت چه فرقی کرد؟ اصلاً می‌روی یا نمی‌روی؟ از کدام طرف می‌روی؟ طرف هوس‌ها و غرایز؟ طرف عقده‌ها؟ (این‌ها هم‌جهت‌اند و هم پیشران هستند.) جهت‌های درست: وظیفه، بار زمین افتاده، مسئولیت و... و جهت‌های نادرست: پول، مقام، تن‌آسایی. باید در نگاه و اندیشه خود تکلیف وظیفه خود را مشخص کنید.

فهمیدن اینکه من جنس خدایی دارم در تقویت اراده من مؤثر است.

پس ما مسئولیت داریم در این تکه به یک خودآگاهی واضح برسیم.

***قوت‌ها و ضعف‌های خود را مشخص کنید.**

یکی از راه‌های حرکت و نفوذ در دیگران توجه به مثبت‌هاست. نقطه ضعف را در جمع نگویند. اگر خواستید نقاط قوت خود را بگویید به دو نکته توجه کنید:

۱. این نکته قوت تپه‌ی زندگی من است نه قله؛ زیرا اگر نقطه قوت را قله ببینید دیگر حرکت نمی‌کنید.

۲. هر چه نقطه مثبت داریم را از خدا بدانیم.

***فهرستی از فرصت‌ها و امکانات خود را مشخص کنید.**

فرصت‌ها در بیرون و قوت‌ها در درون انسان هستند؛ مثلاً این موبایل یک فرصت است که اتفاقاً برخی از فرصت‌ها می‌توانند تهدید هم باشند، معمولاً در ذات فرصت تهدید هم هست این‌که کدام است به نگاه و زاویه دید ما بستگی دارد. یا مثلاً دوران دانشجویی یک فرصت است به شرط این‌که هدف داشته باشی!

^۲ امام علی علیه‌السلام

فراموش نکنیم که قرار شد راهبردمان فرصت محوری باشد.

فهرستی از تهدیدها را شناسایی کنید.

فهرستی از آرزوهای خود را بنویسید.

هدف: دست‌یافتنی است و جایگاه گشت‌وگذار آن تصویر ذهنی است.

آرزو: ممکن است دست‌یافتنی نباشد و جایگاه گشت‌وگذار آن تخیل است.

هدف را می‌توانیم از آرزوهایمان هم انتخاب کنیم ولی باید واقع‌بینانه، شدنی و قابل اندازه‌گیری باشد. آرزو زمینه‌ساز هدف است و هدف‌هایی که از آرزوها بیایند هدف‌های والایی هستند اما به این نکته دقت کنید که اگر فقط در خیالات و آرزوها سیر کنید این به یک تهدید تبدیل می‌شود.

فهرستی از ارزش‌های خود را بنویسید.

ارزش یعنی چیزی که حاضر نیستید به هیچ قیمتی آن را از دست بدهید.

سؤال: بعضی وقت‌ها هست که ما ایده آل نگریم و این ایده آل نگری باعث می‌شود آن چیزی را که به دست آورده‌ایم بالارزش ندانیم. در این شرایط مسیر هدف چه می‌شود؟

اگر از کل به جز بروید در مسیر آرمان‌هایتان را مشخص می‌کنید و ارزش‌های کلی‌تان را هم مشخص می‌کنید. بعداً مشخص می‌شود آنچه به دست آوردید هنوز تا آرمان راه زیادی دارد، فو‌قش این است که اصلاً رسیدید بعد از اینکه آنجا رسیدید می‌گویید خب حالا من آمدم بالای قله اینجا گفتن تلسکوپ هست ببینیم کجا‌های دیگر می‌توانیم برویم؛ که خیلی وقت‌ها ما حتی به آن قله هم نمی‌رسیم. به فرض که رسیدی باز هم ارضا نشدی باز هم هدف‌های بالاتر. ترکیب استعداد‌های انسان بی‌نهایت است ولی متناسب با توان، استعداد، محیط و زمینه‌های ما باید فازبندی بشود و مدام محقق بشود ولی اول بالاترین جایی را که می‌توانیم، ببینیم؛ یعنی از کل به جزء.

نکته دیگر اینکه در مسئله‌ی ازدواج از ارزش‌ها غافل نباید شد. تفاهم در ارزش‌ها تفاهم در مسیر یک اتوبوس است که قرار است سوار آن بشویم.

نکته دیگر اینکه در کنار هر ارزش باید مهارت استفاده و مدیریت ارزش داشته باشیم.

سؤال: با این همه تنوع مهارت‌ها می‌توان از این‌ها استفاده کرد؟

بله این‌ها یک ترکیب است مثل همین صحبت کردن ما با همین تعداد محدود حروف الفبا، حتی ما خیلی از مهارت‌ها را بلدیم ولی نظام‌مند نیست تا می‌توانید روی مهارت‌ها و نگرش‌هایتان کار کنید.

فهرستی از عوامل انگیزه ساز در زندگی خود تهیه کنید.

مثل پول، نمره برای دانشجو، مدرک، پست و مقام و ...

فهرستی از خط قرمزها و باید‌ها و نبایدهای زندگی خود را بنویسید. (ضد ارزش‌ها)

این‌ها مخصوصاً در مصاحبه‌های ازدواج خیلی مهم است.

فهرستی از هدف‌هایی را بنویسید که دیگران توانسته‌اند به آن برسند و من هم می‌خواستم به

آن برسم ولی نرسیدم.

این بیانیه مأموریت است و بیانیه مأموریت پاسخ این سؤال است:

آمده‌ام به این دنیا که...

اگر کسی این را یاد بگیرد خیلی به نفعش است ما چای نپتونی هستیم که باید آب جوش را پیدا کنیم علت اینکه رنگ نمی‌دهیم این است که در آب سردیم...

تمرین هدف‌گذاری:

همیشه دلم می‌خواست برای خودم کسی بشوم. اما باید مشخص‌تر صحبت می‌کردم.

یک مأموریت مشخص کنید. مثلاً "قبولی در آزمون" یا "۳۰ درصد افزایش درآمد خالص"

برای تحقق مأموریت خود "یک هدف کلی"

و برای رسیدن به هدف کلی خود "چند هدف جزئی" مشخص کنید.

خدایا؛

برای تو حرکت می‌کنیم؛ تمام سعی خود را به کار می‌گیریم؛ هدفمند و پرشور گام برمی‌داریم؛

و فردا را به تو می‌سپاریم.

معرفی کتاب‌های مرتبط با موضوع این جزوه:



مجموعه کتاب‌های

مرحوم استاد علی صلی حائری

خیلی زود دیر میشه؟
یاسین خدا مرادی

راهنمای عملی برای دستیابی به اهداف در مدت زمان کوتاه



کتاب خیلی زود دیر می‌شه، بر اساس کتاب «قورباغه را قورت بده!» از برایان ترپسی نوشته شده است. یاسین خدامرادی نویسنده این کتاب سعی کرده فاصله بین اندیشه و عمل را طوری کوتاه کند که دوستداران موفقیت مسیر کوتاه‌تری را برای رسیدن به اهداف خود طی کنند.



امسال می خواهم...
کمک می کند به روش خودتان موفقیت را دنبال کنید. واقعاً به تصمیماتتان عمل کنید و تغییرات لازم را برای رسیدن به خواسته های قلبی تان ایجاد کنید.



اگر شما هم کتاب مرتبطی را می‌شناسید به ما معرفی کنید.

در تمامی پیام‌رسان‌ها @ATSD_Admin