

بهداشت روان

و

طراحی مسیر زندگی



دپارتمان مشاوره

فرزانگان ۴

دوره دوم



بهداشت روان و طراحی مسیر زندگی

بازی «طراحی مسیر زندگی»، مدلی ساده شده از بخشی از دنیای واقعی است. فرصتی برای روبرو شدن با مسایلی که باید تصمیم بگیریم هر کدام را چگونه و با چه راه حلی می خواهیم حل کنیم.

من کیستم و در شرایط گوناگون، چه انتخاب‌هایی می کنم؟ آیا انتخاب‌های دیگری هم غیر از این گزینه‌ها داشته‌ام؟ تا کجا، حاضر به تلاش کردن هستم؟ چقدر خودم باید تجربه کنم و چقدر قادرم از دیگران بیاموزم؟ رسیدن به پاسخ این سوالات در کوران زندگی واقعی، بسیار سخت است.

امتحانات مختلف در مسیر زندگی ممکن است مجالی باشد برای شناخت بهتر خود و خودارزیابی. افرادی هستند که همیشه خود را در هر امتحانی بازنده می بینند و افرادی هم هستند که در هر امتحانی سعی می کنند درس‌هایی بیاموزند و از موقعیت بازنده به موقعیت برنده، تغییر موضع دهند.

شما زندگی سرشار از سودمندی و باروری را ترجیح می دهید یا زندگی سرشار از کارهای ناتمام و بدون نتیجه؟! زمانی که شما اهداف خود را با دقت تعیین کرده و آنها در خط مقدم ذهنی تان نگهدارید، می توانید هوشمندانه تر کار کنید.

یک زندگی ارزشمند حاصل تعادل است و برای حفظ تعادل یک تکنیک کلیدی وجود دارد تا بتوانید در مسیر درست به زندگی ادامه دهید “تفکر زنجیره‌ای بصری”

افراد بلند همت می دانند که هر گامی که پیش می روند، مستقل از سایر گام‌ها نیست، هر عادت روزانه‌ای مستقل از سایر فعالیت‌ها نیست، هر پروژه‌ای مستقل از سایر پروژه‌ها نیست. آنها هر کاری که انجام می دهند و هر فعالیت و عادت منظمی که دارند را حلقه‌ای از زنجیره‌ی فعالیت‌ها و رویدادهایی می دانند که آنها را به سمت مقصد نهایی هدایت می کند. هر فعالیت و هر عادت منظمی که امروز دارند، یک حلقه‌ی زنجیره است. هر فعالیت و هر عادت منظمی که در آینده دارند، یک حلقه‌ی زنجیر خواهد بود.

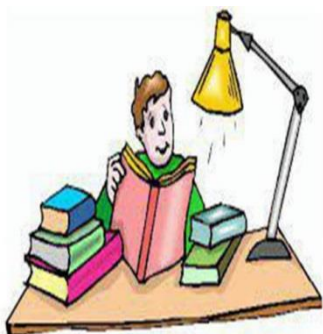
مسیر، فعالیت‌ها و عادت‌های شما حلقه‌های زنجیره‌ی موفقیت را می سازند. وقتی شما بتوانید ببینید که یک جزء روی همه چیز تاثیر می گذارد، وقتی شما درک کنید یک عادت روی سایر عادت‌ها و فعالیت‌ها تاثیرگذار است، وقتی شما آینده را به صورت زنجیری ببینید که در طول مسیر نیاز به پیوندهای قوی دارد، آنگاه منبعی از قدرت و انگیزه ساخته‌اید که در زمان‌های پایین بودن (منظور از نظر ذهنی و روحی هنگام بالا و پایین شدن در مسیر زندگی است) به شما خدمت خواهد کرد.

هنگامی که بتوانید ببینید هر حلقه از زنجیره در نهایت شما را به سمت اهدافتان در زندگی هدایت می کند، هرگز با دلسردی، نگرانی و یا بی تفاوتی حرکت نخواهید کرد. زمانی که با “تفکر زنجیره‌ای بصری” بتوانید ببینید که به کجا می روید، حتی در سخت‌ترین روزها، به حرکت خود ادامه خواهید داد، زیرا می دانید که مقصدتان کجاست.



ایجاد تفکر زنجیره‌ای بصری زمانی آغاز می‌شود که برنامه‌های مشخصی برای زندگی، کار، خانواده و سلامت خود داشته باشید. برنامه‌ها و اهدافتان زنجیره‌ی بصری شما هستند. شما قبل از اینکه به جایی برسید، می‌دانید که به کجا می‌خواهید برسید.

جالب اینجاست که همه‌ی ما اهمیت طراحی نقشه‌ی استراتژیک برای یک بازی فوتبال یا بسکتبال را می‌دانیم، هیچ تیم حرفه‌ای در جهان بدون برنامه بازی را آغاز نمی‌کند، اما تعداد کمی از ما برای تهیه‌ی نقشه‌ی استراتژیک زندگی خود زمان صرف می‌کنیم. داشتن یک برنامه‌ی جامع برای زندگی، بهترین ابزار برای موفقیت و لذت بردن از آن است.



اولین قانون برنامه‌ی زندگی شما این است: فعالیت‌های روزانه‌ی خود را قبل از اینکه دقیقاً بدانید چه کارهایی باید انجام دهید، شروع نکنید. این کار را هر روز انجام دهید. می‌دانم که نوشتن این برنامه‌ها نیاز به زمان و تلاش منظم دارد، با این حال به یاد داشته باشید که دستیابی به اهداف نتیجه‌ی انضباط فردی است، نه فقط رویاپردازی بدون تلاش. زمانی که در برنامه ریزی‌های روزانه مهارت پیدا کرده و انجام آن را به

عادت تبدیل کنید، برای گام بعد آماده هستید. هرگز بدون برنامه، هفته‌ی خود را شروع نکنید. تصور کنید زمانی که جمعه‌ی هر هفته برنامه‌ی هفته‌ی بعد را بنویسید، زندگی چه شکلی خواهد بود. دیگر با رسیدن چهارشنبه و پنجشنبه نمی‌گویید "این هفته چه زود گذشت!" یا "این هفته چه کاری انجام دادم!؟" و ... زمانی که هفته‌ی خود را قبل از شروع برنامه‌ریزی کنید، دقیقاً می‌دانید چه کارهایی باید انجام دهید، چه فعالیت‌هایی را به اتمام برسانید و روی چه چیزهایی تمرکز کنید. زمانی که یاد بگیرید روزهای خود را به عنوان بخشی از برنامه‌ی کل هفته برنامه‌ریزی کنید، اجزای مختلف بهتر کنار هم قرار می‌گیرند، روزهای بهتری خواهید داشت و موثرتر و هوشمندانه‌تر کار خواهید کرد، نه سخت‌تر!



با توسعه و دنبال کردن برنامه‌ها، روزها و هفته‌ها و ماه‌ها بخشی از یک پازل بزرگتر خواهند بود، طرحی بزرگتر که شما توسعه می‌دهید، یک نمای بلندمدت از زندگی، یک زنجیره‌ی بصری، یک چشم‌انداز. شما تصویری جامع از تمام اهداف و فعالیت‌های موردنیاز برای رسیدن به آنها، خواهید داشت.

زمانی که شما یک پروژه یا فعالیت را به بخش‌های مختلف تقسیم و برای هر بخش مهلت زمانی تعیین می‌کنید، در قرار دادن قسمت‌های مختلف پازل کنار هم و به اتمام رساندن پروژه یا فعالیت، کارایی یا اثربخشی بالاتری خواهید داشت.

نتیجه‌ی نهایی طراحی مسیر زندگی با برنامه ریزی، داشتن تصویر کامل تمام فعالیت‌ها و مراحل به صورت بصری است. این روش اغلب برای هماهنگی و منظم شدن برای افزایش احتمال موفقیت، استفاده می‌شود. روشی که شما تمام کارها را در یک صفحه می‌بینید و فرآیند انجام آن را مدیریت می‌کنید.

اگر کار آسانی بود که همه انجام می دادند!

قطعا نوشتن برنامه خسته کننده است، زیرا سخت است که تمام زندگی خود را اولویت بندی کنید. ممکن است شما چندین بار ساختار برنامه‌ی خود را تغییر دهید تا به یک برنامه‌ریزی مناسب برای خودتان برسید. اما به محض اینکه اولین برنامه‌ها را بنویسید به ارزش این نظم برای زندگی‌تان پی خواهید برد.

برنامه‌ی خود را ساده بنویسید و در مکانی قرار دهید که به راحتی بتوانید ببینید، یک کپی از آن را هم همراه داشته باشید. برنامه‌ی شما باید یک یادآوری کننده‌ی ثابت تمام کارهایی باشد که برای رسیدن به هدف نیاز دارید انجام دهید. اگر شما به تمام آنچه برنامه‌ریزی کرده‌اید عمل کنید، پاداش زحمات خود را خواهید گرفت. روز به روز، هفته به هفته، ماه به ماه، جادوی تبدیل شدن رویاها به واقعیت را در زندگی خود مشاهده خواهید کرد و نسبت به زندگی، محیط اطراف و آینده، احساسی باورنکردنی خواهید داشت. این مانند به تصویر کشیدن یک اثر هنری روی یک بوم بزرگ است، تجلی خلاقیت و زیبایی.

برنامه‌ی زندگی ابزاری قدرتمند است: برای رویاپردازی، برنامه‌ریزی رسیدن به رویا و سپس تماشای تبدیل شدن رویا به واقعیت. شما می‌توانید قبل از چشمانتان آینده را ببینید. بنابراین در روزهایی که انرژی شما کم است، اشتیاق کمتری به حرکت دارید و نگرش شما روی مثبت خود را نشان نمی‌دهد، می‌توانید از برنامه‌ای که نوشته‌اید استفاده کرده و نگاهی به مسیری که طی کرده‌اید بیندازید. در چنین روزهایی نظم شما و تفکر زنجیره‌ای بصری، نیروی محرکه خواهند بود. افراد و شرایط ممکن است بخواهند شما را به عقب برگردانند، اما زنجیره‌ی بصری شما را به سمت اهدافتان حرکت خواهد داد.

