

برنامه گزاری

بخش اصلی	شایستگی اصلی	تعریف شایستگی اصلی	شایستگی‌های فرعی
الف. مبانی	۱. پایبندی به اصول اخلاقی	اخلاق و استانداردهای کوچینگ را درک کرده و به طور مداوم به کار می‌گیرد.	۱.۰۱. یکپارچگی شخصی و صداقت را در تعاملات با مراجعین، حامیان مالی و ذینفعان مربوطه نشان می‌دهد. ۱.۰۲. به هویت، محیط، تجربیات، ارزش‌ها و باورهای مراجعین حساس است. ۱.۰۳. از زبانی مناسب و محترمانه برای مراجعین، حامیان مالی و ذینفعان مربوطه استفاده می‌کند. ۱.۰۴. از اصول اخلاقی ICF پیروی می‌کند و ارزش‌های اصلی ICF را حفظ می‌کند. ۱.۰۵. محرمانگی اطلاعات مراجعین را طبق توافقات ذینفعان و قوانین مربوطه حفظ می‌کند. ۱.۰۶. تمایز بین کوچینگ، مشاوره، روان‌درمانی و سایر حرفه‌های حمایتی را حفظ می‌کند. ۱.۰۷. در صورت لزوم، مراجعین را به سایر متخصصان حمایتی ارجاع می‌دهد.
	۲. تجلی ذهنیت کوچینگ	به عنوان کوچ، در یادگیری و توسعه شخصی و حرفه‌ای مداوم شرکت می‌کند. در صورت نیاز با سوپروایزرها یا منتورکوچ‌ها کار می‌کند. ذهنیتی باز، کنجکاو، منعطف و مشتری‌محور را توسعه داده و حفظ می‌کند.	۲.۰۱. اذعان می‌کند که مراجعین مسئول انتخاب‌های خود هستند. ۲.۰۲. به عنوان کوچ در یادگیری و توسعه مداوم شرکت می‌کند، از جمله آگاهی از بهترین شیوه‌های کوچینگ فعلی و استفاده از فناوری. ۲.۰۳. یک تمرین تأملی مداوم را برای ارتقاء کوچینگ خود توسعه می‌دهد. ۲.۰۴. از تأثیر سوگیری‌ها، زمینه و فرهنگ بر خود و دیگران آگاه و پذیرای آن باقی می‌ماند. ۲.۰۵. از آگاهی از خود و شهود خود برای سود رساندن به مراجعین استفاده می‌کند. ۲.۰۶. توانایی مدیریت احساسات خود را توسعه داده و حفظ می‌کند. ۲.۰۷. سلامت عاطفی، جسمی و روانی را در آماده‌سازی، در طول، و پس از هر جلسه حفظ می‌کند. ۲.۰۸. در صورت لزوم، از منابع خارجی کمک می‌جوید. ۲.۰۹. گوش‌دگی و کنجکاوی را در خود، مراجع و فرآیند کوچینگ پرورش می‌دهد. ۲.۱۰. از تأثیر افکار و رفتارهای خود بر مراجع و دیگران آگاه باقی می‌ماند.
ب. خلق رابطه مشترک و هم‌آفرینی	۳. ایجاد و حفظ توافق‌ها	با مراجع و ذینفعان مربوطه همکاری می‌کند تا توافقات روشنی در مورد رابطه کوچینگ، فرآیند، برنامه‌ها و اهداف ایجاد کند. توافقاتی را برای کل تعامل کوچینگ و همچنین برای هر جلسه کوچینگ برقرار می‌کند.	۳.۰۱. فلسفه کوچینگ خود را توضیح می‌دهد و به وضوح تعریف می‌کند که کوچینگ برای مراجعین بالقوه و ذینفعان چیست و چه نیست. ۳.۰۲. در مورد آنچه در رابطه مناسب است و نیست، آنچه ارائه می‌شود و نمی‌شود، و مسئولیت‌های مراجع و ذینفعان مربوطه، از جمله تعهد به کار برای رسیدن به اهداف کوچینگ، به توافق می‌رسد. ۳.۰۳. در مورد دستورالعمل‌ها و پارامترهای خاص رابطه کوچینگ مانند تدارکات، هزینه‌ها، برنامه‌ریزی، مدت زمان، خاتمه، محرمانگی و گنجاندن دیگران به توافق می‌رسد. ۳.۰۴. با مراجع و ذینفعان مربوطه برای ایجاد یک برنامه و اهداف کلی کوچینگ همکاری می‌کند. ۳.۰۵. با مراجع برای تعیین سازگاری بین مراجع و کوچ همکاری می‌کند. ۳.۰۶. با مراجع برای شناسایی یا تأیید مجدد آنچه که می‌خواهند در جلسه به آن دست یابند، همکاری می‌کند. ۳.۰۷. با مراجع برای تعریف آنچه مراجع معتقد است برای دستیابی به آنچه می‌خواهند در جلسه انجام دهند، باید به آن بپردازند یا حل کنند، همکاری می‌کند. ۳.۰۸. با مراجع برای تعریف یا تأیید مجدد معیارهای موفقیت برای آنچه مراجع می‌خواهد در تعامل کوچینگ یا جلسه فردی به آن دست یابد، همکاری می‌کند. ۳.۰۹. با مراجع برای مدیریت زمان و تمرکز جلسه همکاری می‌کند. ۳.۱۰. کوچینگ را در جهت نتیجه مطلوب مراجع ادامه می‌دهد. مگر اینکه مراجع خلاف آن را بیان کند. ۳.۱۱. با مراجع برای خاتمه دادن به رابطه کوچینگ به شکلی که به مراجع و تجربه کوچینگ احترام می‌گذارد، همکاری می‌کند. ۳.۱۲. در صورت لزوم، توافق کوچینگ را بازبینی می‌کند تا اطمینان حاصل کند که رویکرد کوچینگ نیازهای مراجع را برآورده می‌کند.
	۴. پرورش اعتماد و امنیت	با مراجع همکاری می‌کند تا محیطی امن و حمایتی ایجاد کند که به مراجع امکان اشتراک‌گذاری آزادانه را بدهد. رابطه‌ای از احترام متقابل و اعتماد را حفظ می‌کند.	۴.۰۱. به دنبال درک مراجع در زمینه‌ی او است که ممکن است شامل هویت، محیط، تجربیات، ارزش‌ها و باورهای او باشد. ۴.۰۲. به هویت، ادراکات، سبک و زبان مراجع احترام می‌گذارد و کوچینگ خود را با مراجع تطبیق می‌دهد. ۴.۰۳. استعدادها، بینش‌ها و کار منحصر به فرد مراجع را در فرآیند کوچینگ تصدیق کرده و به آن احترام می‌گذارد. ۴.۰۴. حمایت، همدلی و نگرانی خود را برای مراجع نشان می‌دهد. ۴.۰۵. بیان احساسات، ادراکات، نگرانی‌ها، باورها و پیشنهادات مراجع را تصدیق کرده و حمایت می‌کند. ۴.۰۶. گوش‌دگی و شفافیت را به عنوان راهی برای نمایش آسیب‌پذیری و ایجاد اعتماد با مراجع نشان می‌دهد.
۵. حفظ حضور	به طور کامل هوشیار و حاضر با مراجع است، با استفاده از سبکی که باز، منعطف، محکم و با اعتماد به نفس است.	۵.۰۱. متمرکز، مشاهده‌گر، همدل و پاسخگو به مراجع باقی می‌ماند. ۵.۰۲. در طول فرآیند کوچینگ کنجکاوی نشان می‌دهد. ۵.۰۳. از آنچه در لحظه حال برای خود و مراجع در حال ظهور است آگاه می‌ماند. ۵.۰۴. احساسات خود را مدیریت می‌کند تا در کنار مراجع حاضر بماند. ۵.۰۵. اعتماد به نفس در کار با احساسات قوی مراجع در طول فرآیند کوچینگ را نشان می‌دهد. ۵.۰۶. با کار در فضای "نمی‌دانم" راحت است. ۵.۰۷. فضا برای سکوت، مکت یا تأمل ایجاد می‌کند یا اجازه می‌دهد.	

	۶. گوش دادن فعالانه	بر آنچه مراجع می‌گوید و نمی‌گوید تمرکز می‌کند تا به طور کامل آنچه در بستر سیستم‌های مراجع ارتباط برقرار می‌شود را درک کند و بیان خود مراجع را حمایت کند.	۶.۰۱. زمینه، هویت، محیط، تجربیات، ارزش‌ها و باورهای مراجع را برای افزایش درک آنچه مراجع ارتباط برقرار می‌کند، در نظر می‌گیرد. ۶.۰۲. آنچه مراجع ارتباط برقرار می‌کند را منعکس یا خلاصه می‌کند تا از وضوح و درک اطمینان حاصل شود. ۶.۰۳. زمانی که مراجع بیشتر از آنچه بیان می‌کند، مطلبی دارد، آن را تشخیص داده و سؤال می‌کند. ۶.۰۴. احساسات، تغییرات انرژی، اشارات غیرکلامی یا سایر رفتارهای مراجع را مشاهده، تصدیق و بررسی می‌کند. ۶.۰۵. کلمات، لحن صدا و زبان بدن مراجع را یکپارچه می‌کند تا معنای کامل آنچه مراجع ارتباط برقرار می‌کند را تعیین کند. ۶.۰۶. روندها را در رفتارها و احساسات مراجع در طول جلسات مشاهده می‌کند تا موضوعات و الگوها را تشخیص دهد.
ج. برقراری ارتباط موثر	۷. برانگیختن آگاهی	با استفاده از ابزارها و تکنیک‌هایی مانند سؤالات قدرتمند، سکوت، استعاره یا تمثیل، بینش و یادگیری مراجع را تسهیل می‌کند.	۷.۰۱. تجربه مراجع را هنگام تصمیم‌گیری در مورد آنچه ممکن است مفیدترین باشد، در نظر می‌گیرد. ۷.۰۲. مراجع را به چالش می‌کشد تا آگاهی یا بینش را برانگیزد. ۷.۰۳. در مورد مراجع، مانند شیوه تفکر، ارزش‌ها، نیازها، خواسته‌ها و باورهای او، سؤالاتی می‌پرسد. ۷.۰۴. سؤالاتی می‌پرسد که به مراجع کمک می‌کند فراتر از تفکر فعلی خود را کشف کند. ۷.۰۵. مراجع را دعوت می‌کند تا بیشتر در مورد تجربه خود در لحظه به اشتراک بگذارد. ۷.۰۶. آنچه برای افزایش پیشرفت مراجع کارآمد است را مشاهده می‌کند. ۷.۰۷. رویکرد کوچینگ را در پاسخ به نیازهای مراجع تنظیم می‌کند. ۷.۰۸. به مراجع کمک می‌کند تا عواملی را که بر الگوهای فعلی و آتی رفتار، تفکر یا احساس تأثیر می‌گذارند، شناسایی کند. ۷.۰۹. مراجع را دعوت می‌کند تا ایده‌هایی در مورد چگونگی پیشرفت و آنچه مایل یا قادر به انجام آن است، تولید کند. ۷.۱۰. مراجع را در بازتعریف دیدگاه‌ها حمایت می‌کند. ۷.۱۱. مشاهدات، دانش و احساسات را، بدون دلبستگی، به اشتراک می‌گذارد که پتانسیل ایجاد بینش‌های جدیدی برای مراجع دارند.
د. پرورش آموخته‌ها و رشد	۸. تسهیل رشد و اقدام مراجع	با مراجع همکاری می‌کند تا یادگیری و بینش را به عمل تبدیل کند، در این مسیر، استقلال و خودمختاری مراجع را در فرآیند کوچینگ تقویت می‌کند.	۸.۰۱. با مراجع کار می‌کند تا آگاهی، بینش یا یادگیری جدید را در جهان‌بینی و رفتارهای او ادغام کند. ۸.۰۲. با مراجع همکاری می‌کند تا اهداف، اقدامات و معیارهای پاسخگویی را طراحی کند که یادگیری جدید را ادغام و گسترش دهند. ۸.۰۳. خودمختاری مراجع را در طراحی اهداف، اقدامات و روش‌های پاسخگویی تصدیق کرده و حمایت می‌کند. ۸.۰۴. مراجع را در شناسایی نتایج بالقوه یا یادگیری از مراحل اقدام شناسایی شده حمایت می‌کند. ۸.۰۵. مراجع را دعوت می‌کند تا چگونگی پیشرفت را در نظر بگیرد، از جمله منابع، حمایت و موانع احتمالی. ۸.۰۶. با مراجع برای خلاصه کردن یادگیری و بینش در طول یا بین جلسات همکاری می‌کند. ۸.۰۷. با مراجع برای ادغام یادگیری و حفظ پیشرفت در طول تعامل کوچینگ همکاری می‌کند. ۸.۰۸. پیشرفت و موفقیت‌های مراجع را تصدیق می‌کند. ۸.۰۹. با مراجع برای پایان دادن به جلسه همکاری می‌کند.

صلاحیت‌های فدراسیون بین‌المللی ICF، براساس جدیدترین نسخه سال ۲۰۲۵، به‌روزرسانی شده است.

فهرست

۱	چالش‌های تغییر عادت
۲	ورود به جهان برنامه‌گزاری کوچینگ
۲	برنامه‌گزاری یعنی چه؟
۲	عواقب عدم مشارکت در فرآیند
۳	معرفی مدل چهارگانه
۳	استعاره آهنربا: قدرت هماهنگی
۵	آهنربا چیست؟
۶	هماهنگی چیست؟
۷	زندگی در دنیای فراوانی
۸	کاربردهای عملی برنامه‌گزاری
۹	هماهنگی با جریان طبیعی زندگی
۹	راهنمای گام‌به‌گام برنامه‌گزاری
۱۲	تنظیم اهداف همسو با آهنربا
۱۳	قدرت پرسش‌های درست
۱۴	چشم انداز تکاملی
۱۶	سوال‌های خودمربی‌گری «برنامه‌گزاری»



زمان تقریبی مطالعه این جزوه، ۲۰ دقیقه می‌باشد.

آیا می‌توانیم بگوییم که روحیه، حال و احوال، کیفیت امور و کیفیت زندگی‌مان به برنامه‌هایمان بستگی دارد؟
بیایید یک آزمایش بکنیم. یک موضوع واحد مثل مطالعه، گوش دادن به کسی یا چیزی، ایجاد اعتماد و امنیت یا کارهایی که نیاز به توجه و حضور دارند را در نظر بگیرید.

حالا کیفیت حضور، حال و احوال خودتان و کیفیت انجام آن برنامه را در چهار حالت زیر بسنجید:

۱. قبل از شروع آن کار، برنامه قبلی را نیمه‌تمام رها کردیم.
۲. در زمان انجام آن کار، برنامه مهم دیگری وجود داشت که می‌توانستیم به جای آن انجام دهیم.
۳. بعد از آن برنامه، یک برنامه اضطراری داریم که هرچه زودتر باید به آن برسیم.
۴. حالت چهارم، خودش سه وضعیت دارد:

• الف: همه برنامه‌های قبلی‌مان تا شروع آن کار کامل شدند.

• ب: در زمان انجام آن کار، نیاز به انجام هیچ کار دیگری نیست.

• ج: قبل از ورود به برنامه بعدی، وقت کافی برای انجام دادن آن کار را داریم.

اگر بخواهید برنامه‌های زندگی‌تان را با یکی از این حالت‌ها انجام دهید، کدام یک را انتخاب می‌کنید؟ احتمالاً چهارمی را انتخاب می‌کنید.

حالا سوال را دوباره تکرار می‌کنیم: آیا می‌توانیم بگوییم روحیه، حال و احوال، کیفیت کارها و کیفیت زندگی‌مان به برنامه‌هایمان بستگی دارد؟

شاید بتوان گفت که این، بیشتر به نوع برنامه‌ای که داریم، برمی‌گردد. در واقع، انجام دادن یا ندادن برنامه یک بخشی از برنامه‌گزاری است، نه همه آن.

گاهی برنامه‌هایی می‌ریزیم که عزم‌مان را برای اقدام و عمل کردن سست می‌کند و نتیجه‌اش برای ما رخوت و شک است. گاهی برنامه‌ای داریم که عزم‌مان را برای عمل کردن تند می‌کند و چیزی که ما با آن باقی می‌مانیم، عجله و نگرانی است. گاهی هم برنامه‌ای داریم که عزم‌مان را برای اقدام و عمل، جزم می‌کند و چیزی که ما با آن هستیم، صلح و آرامش و ایمان و اطمینان است.

با توجه به این، اگر قصد داریم که نظم پایدار داشته باشیم در کارهایمان به‌طور طبیعی و خودجوش، اگر خواهیم این نظم پایدار را در بقیه کارهایمان ارتقا دهیم، به برنامه‌مان ربط دارد. اگر می‌خواهیم متناسب با نیازهایمان برنامه‌ریزی کنیم، به برنامه‌گزاری‌مان ربط دارد.

چالش‌های 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.

در این جنگ هر طرفی که برنده شود، نتیجه آن احساسات خستگی، مقاومت درونی، و آن فکر آشنای "دوباره شکست خوردم" است.

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 – مقصود غایی 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 می‌کشد. 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 لازم است 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.

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 اضافش 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 برای شما آن آهنربا چیست؟ مقصود غایی زندگی شما چیست؟

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 مقصود غایی شماست. 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 مقصود غایی 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 برای او 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 ندارید
- 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 تعاادل ختم می‌شوند
- سرعت کمتر، بهتر است
- پره‌ها به شفت مرکزی متصل‌اند

احتمالاً این کلمات بنظرتان بی‌معنا و بی‌ربط به نظر می‌رسند.

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 مقصود غایی 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.

نقش آهنربا در زندگی

آهنربا چیست؟

آهنربا، مقصود غایی 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 درواقع 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.

انتخاب آهنبای مناسب

نکته حساس اینجاست: هر ارزشی نمی‌تواند آهنبای قدرتمندی باشد. آهنبای مؤثر لازم است سه ویژگی داشته باشد، یعنی: **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. آهنبایی که از بیرون به شما تحمیل شده، هرگز قدرت جذب واقعی نخواهد داشت.

درنگ) اگر بخواهید یک آهنبای برای زندگی خود انتخاب کنید، چه ارزشی آنقدر قدرتمند است که همه بخش‌های زندگی‌تان را حول آن هماهنگ کند؟
این سوالی نیست که بخواهید الان جواب آن را پیدا کنید. لازم است برای پیدا کردن پاسخ، به خودتان زمان بدهید و در پویش آن باشید.

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 آهنبایی 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.

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 افراد 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: هماهنگ‌سازی 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 "کمبود" 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 رقصی که از قبل در نظر دارد، تغییر دهد. این هماهنگی منجر به نتایج مطلوب و رضایت‌بخش می‌شود، زیرا انرژی ما روی مقاومت هدر نمی‌رود.

در این مسیر، آهنگ نقش کلیدی دارد. وقتی آهنگ‌بای 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، ببینید 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 بگویم که همین دقت شما می‌تواند آهنربای 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 مناسبش 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 آهنربای 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.

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

فرض کنید زندگی شما پازلی است که قطعات آن پراکنده‌اند. آهنگر با 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 خود را به شکل پازل تصور کنید، چه قطعاتی هنوز در جای مناسب خود قرار نگرفته‌اند؟ آهنگر بای شما چه تصویری نشان می‌دهد؟

در نهایت، **برنامه‌گزاری** فراتر از مدیریت زمان یا تنظیم وظایف است. این مسیری است برای هماهنگی با عمق زندگی و معنای آن. چالش‌ها، تصمیم‌ها، و اقدام‌ها تبدیل به قطعه‌ای از پازل می‌شود که شما را به **رسالت** نزدیکتر می‌کند.

راهنمای گام به گام برنامه‌گزاری

گام اول: کشف آهنگر بای مرکزی

انتخاب آهنگر 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 حس می‌کنید کاملاً زنده و پُرانرژی 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 آهنبای واقعی از درون می‌آید، نه از انتظارات بیرونی. گاهی چیزی که فکر می‌کنیم آهنبای ماست، در واقع آهنبای والدین، جامعه، یا دوستان‌مان است که ما آن را به ارث برده‌ایم.

گام دوم: یافتن لکه تمامیتی

بعد از شناسایی آهنبای، 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 آهنبای شما "سلامت" است، شاید بهترین نقطه شروع این نباشد که یک‌دفعه رژیم غذایی خود را 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 آهنبای 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 (آهنبای) می‌چرخند، اما هر کدام مدار و سرعت خاص خودشان را دارند.

این نظم متفاوت از برنامه‌ریزی‌های به روش معمول است. در برنامه‌ریزی به روش معمول، ما فهرستی از کارها داریم که باید یکی یکی انجام دهیم. اما در نظم منظومه‌وار، همه کارها با یکدیگر در تعامل‌اند و قدرت آهنبای آن‌ها را هماهنگ نگه می‌دارد.

سوال‌هایی که در این مرحله مفیداند:

- چگونه می‌توانم فعالیت‌های روزانه‌ام را طوری تنظیم کنم که با آهنبای 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 بیندیشید چگونه می‌توانید آن را طوری شکل دهید که با آهنبای اصلی زندگی‌تان هماهنگ‌تر شود؟

برای مثال، اگر آهنبای 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.

گام چهارم: بازنگری و تنظیم مجدد

برنامه‌گذاری فرآیندی زنده و پویاست. بازنگری دوره‌ای به شما کمک می‌کند تا میزان هماهنگی اقدامات و عادت‌هایتان با آهنبای 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
- عجله در اجرای برنامه‌ها (شاید)

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

برنامه‌گذاری در عمل: جنبه‌های کاربردی

تنظیم اهداف همسو با آهنگ

در رویکرد سنتی، ما اهداف را بر اساس آنچه "باید" انجام دهیم تعیین می‌کنیم. اما در برنامه‌گذاری، هدف‌گذاری از عمق وجود و آهنگ درونی نشئت می‌گیرد. این تفاوت ظریف اما اساسی، نتایج کاملاً متفاوتی به بار می‌آورد. وقتی هدفی واقعاً با آهنگ 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 آهنگ درونی شما نشئت گرفته یا تحت تأثیر انتظارات بیرونی شکل گرفته؟ اگر نه، چگونه می‌توانید آن را بازتعریف کنید؟

ایجاد سیستم‌های پشتیبان

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

- یادآورهای بصری: نمادها یا تصاویری که آهنگ شما را تداعی می‌کنند
- روابط حمایتی: افرادی که ارزش‌های مشابهی دارند و شما را درک می‌کنند
- محیط هماهنگ: فضای زندگی و کاری که یادآور آهنگ شماست
- سیستم ثبت موجودیت کلام مثل نرم‌افزارهای یادآور یا تقویم

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 برنامه‌گذاری، 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؟

خودمری‌گری و آینده

قدرت پرسش‌های درست

یکی از قدرتمندترین ابزارهای برنامه‌گذاری، 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 کم کرد؟
- اگر قرار بود بر اساس آهنربای مرکزی‌ام تصمیم بگیرم، چه کاری متفاوت انجام می‌دادم؟

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

چشم انداز تکاملی

برنامه‌گذاری فرآیندی پویا و در حال تکامل است. همان‌طور که شما رشد می‌کنید، آهنبای 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 آهنبای 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. آهنبای 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 برنامه‌گذاری، هدف این است که با استفاده از آهنبای درونی، قطعات زندگی را طبیعتاً در جایگاه‌های درست خود قرار دهیم.

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

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

در نهایت، برنامه‌گذاری به سبک مربی‌گری نه تنها روشی برای مدیریت زمان یا تغییر عادت‌هاست، بلکه رویکردی جامع برای همگام‌سازی تمامی جنبه‌های زندگی با یک مقصود غایی است. این روش به شما امکان می‌دهد که با پذیرش پیچیدگی‌ها و بدون تقلای بی‌هدف، زندگی‌ای معنادار و هماهنگ داشته باشید.

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

- رسالت
- ارتباط و رابطه
- لکه تمامیتی
- حوزه نفوذ راهبری
- ارزش و معنای زندگی
- حضور و توجه
- اعتماد
- نیاز
- احساس
- تعهد پنهان
- آگاهی
- همدلی

سوال‌های خودمربی‌گری «برنامه‌گزاری»

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 به نظرم می‌رسد 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 انعطاف‌پذیری، 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؟