



برنامه‌ریزی

چه جایگاهی در آغاز سال جدید برایتان دارد؟

این سال هدفمند

نرگس خانعلی‌زاده

خبرنگار

فرارسیدن سال جدید، همیشه با اتفاقات جدید، تصمیمات جدید و حال جدید همراه است؛ حال و احوالی که البته اگر غیر این باشد نیاز به یک تجدید نظر اساسی در نوع نگاه مان به زندگی دارد. برای همین است که یکی از اصلی‌ترین کارهایی که کسانی که نگاه امیدوارانه‌ای به زندگی دارند و شوق تلاش و به نتیجه رسیدن در سبک زندگی شان دیده می‌شود، انجام می‌دهند، برنامه‌ریزی برای سال جدید است. آنها برای زندگی شان برنامه دارند و این برنامه را در همین آخرین روزهای سال و اولین روزهای سال جدید برای خودشان روشن می‌کنند. پیشنهاد ما هم این است که اگر اهل برنامه‌ریزی سالانه و ماهانه و هفتگی هستید به راهتان ادامه بدهید و اگر نیستید حتماً به این دسته پیوندید. بدون شک زندگی با برنامه‌ریزی و اهداف مشخص زیباتر است اما چطور این کار را انجام بدهیم؟

دفتر برنامه‌ریزی را جدی بگیرید

نگویید در ذهنم مدیریت می‌کنم، نگویید همین ورق کاغذ برای نوشتن خوب است، نگویید دفتری داشت تلفن همراهم برای نوشتن برنامه‌هایم کفایت می‌کند که تجربه نشان داده است هیچ چیز به اندازه یک دفتر برنامه‌ریزی منظم و حساب شده، نمی‌تواند چارچوب برنامه‌هایتان را مشخص کند؛ البته که تجربه‌های بسیاری هم از نوشتن برنامه‌های پروپیمان در دفترهای برنامه‌ریزی وجود دارد که هیچ‌کدام عملی نشده و به سرانجام نرسیده‌اند. با این حال، بودنش بهتر از نبودنش است؛ پس یک دفتر مشخص را برای این کار کنار بگذارید. اگر تقویم و روزشمار و تاریخ داشته باشد که چه بهتر. برای این کار هم می‌توانید از سررسیدهای زیبا استفاده کنید که تادلتان بخواهد جا دارد برای نوشتن و هم از دفترهای برنامه‌ریزی که تنوعش در بازار بیداد می‌کند. برخی از این دفاتر، قسمت‌های مختلفی برای طبقه‌بندی فعالیت‌های روزانه مانند برنامه‌های کاری، درسی، معنوی، تفریحی، خانوادگی و... هم دارند که به دسته‌بندی ذهن‌تان کمک می‌کند؛ البته برنامه‌ریزهای حرفه‌ای ترجیح می‌دهند نوع دسته‌بندی را خودشان مشخص کنند و حتی یک روز را به طور کامل خالی بگذارند و به استراحت بپردازند اما اگر تازه‌کار هستید و این سال اول یا دومی است که تصمیم به استفاده از این دفاتر گرفته‌اید، پیشنهاد مناسبی برایتان محسوب می‌شود.

بنویسید

این‌که اول سال چند هدف مشخص برای خودتان بچینید کافی نیست. پیشنهاد ما به شما این است که برنامه‌هایتان را حتماً به صورت مکتوب روی کاغذ بیاورید تا چشم‌تان مدام هدف‌هایتان را ببیند؛ آنقدر که حتی گاهی دیدن آنها در طول سال، عذاب وجدانی هم در درون‌تان ایجاد کند که چرا هنوز قدمی برای این برنامه و هدف انجام برنداشته‌اید اما فارغ از مسائل احساسی، بهتر است یک برنامه‌ریزی سالانه، ماهانه، فصلی و حتی هفتگی برای خودتان تعیین کنید و آنها را بنویسید. بعد با رسیدن به هر کدام از آنها، علامت خوش‌رنگ و بزرگی روبه‌روی آنها بزنید که این هدف با موفقیت انجام شد. درواقع این قسمت احساس رضایت، بهترین بخش نوشتن برنامه‌هاست که انگیزه رسیدن به برنامه بعدی را در درون ما ایجاد می‌کند.

ناتمام‌ها را تمام کنید

ایرادی ندارد اگر هنوز پرونده‌های بازی از سال گذشته مانده و تمام نشده است. مسابقه دوی مارا تن نیست که هرکس زودتر برسد برنده است. بهتر است به سرانجام نیک رساندن این پرونده‌های باز سال گذشته، برخی از برنامه‌ریزی‌های سال جدیدتان باشد. تجربه نشان داده چنین اتفاقی مانند باری است که از روی دوش‌تان برداشته می‌شود. پس حواستان باشد که در نوشتن برنامه‌های سال جدید و اولویت‌های جدید، قبلی‌ها را فراموش نکنید.

رویاپرداز نباشید

نه اینکه رویاپردازی بد باشد، بلکه برنامه‌ریزی اول سال جای مناسبی برای رویاپردازی نیست. در واقع هدفگذاری و برنامه‌ریزی رسیدن به اتفاقاتی که تقریباً نشدنی هستند یا اینکه تا امروز ما هیچ تلاشی برای ممکن شدن آنها نکرده‌ایم، باعث می‌شود خودمان را در رسیدن به اهداف مان ناتوان ببینیم. پس بهتر است واقع بین باشیم و شرایط برای رسیدن به هدف‌ها و برنامه‌هایی که می‌نویسیم مهیا باشد؛ نه اینکه به قلب‌مان هم بدانیم تا چند سال دیگر، امکان عملی شدن چنین هدفی محقق نیست.

سبک خودتان را داشته باشید

اصلاً به این فکر نکنید که همه چه کار می‌کنند و من باید چه کار کنم؟ واقعیت این است که زندگی آدم‌ها بیشتر از آن چیزی که فکرش را می‌کنید با همدیگر متفاوت است و به هیچ عنوان نمی‌شود یک نسخه ثابت را برای همه پیچید. پس ایده‌گرفتن از برنامه‌ریزی‌های دیگران، هیچ کمکی به شما نمی‌کند. بهتر است روراست باشید و خودتان را با شرایط زندگی بسنجید و بعد برایش برنامه بریزید؛ برنامه‌هایی که می‌توانند ظاهراً ساده به نظر بیایند اما جایگاه مهم و بااهمیتی در زندگی شما خواهند داشت. آنقدر که می‌توانند پایه‌ریز برنامه‌ها بزرگ‌تری باشند. خلاصه این‌که فکر نکنید دیگری چه هدف‌هایی دارد و من چه هدف‌هایی! بدیهی است که هدف‌های هرکسی حتی ساده‌ترینش برای خودش و زندگی‌اش جایگاه مهم و ارزشمندی دارد.

چشم‌انداز داشته باشید

همان‌طور که گفتیم بهتر است علاوه بر برنامه‌ریزی روزانه یا هفتگی و حتی ماهانه، چشم‌اندازی کلی‌تر از آینده‌ای که پیش‌رویتان است داشته باشید؛ البته که بدون شک هیچ‌کس نمی‌تواند تضمین کند در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد اما چه بهتر که برنامه‌های محدودی‌اش را بدانیم و خودمان را برایش آماده کنیم. مثلاً این‌که امسال زمینه‌های ازدواج برای‌تان فراهم شده و احتمال این‌که در سال آینده ازدواج کنید بسیار زیاد است، مگر اینکه اتفاق بزرگی موجب تغییر و شرایط شود. درواقع این‌که بدانید در انتهای سال جدید احتمال دارد که فرد دیگری در کنار شما باشد و شما باید در این یک سال شرایط را برای حضورش مهیا کنید (از نظر مالی، روحی، عاطفی، خانوادگی و...) می‌تواند نقطه عطف چشم‌انداز برنامه‌ریزی‌هایتان باشد. حالا همه چشم‌اندازهایتان را مانند ازدواج در نظر بگیرید؛ آن‌وقت است که بهتر می‌توانید برنامه‌ریزی‌های کوتاه‌مدت داشته باشید، چرا که می‌دانید برای چه چیزی تلاش می‌کنید.

زمان را در نظر بگیرید

در واقع بهتر است اصل چرایی نوشتن و برنامه‌ریزی کردن اهداف در شروع سال جدید را بدانیم. ما قرار نیست کسی را گول بزنیم و قرار نیست بابت برنامه‌ریزی‌هایمان تشویق و کسی با دیدن آنها به ما افتخار کند. پس صادق باشید و کاری را که از پس آن برمی‌آید، هدفگذاری کنید. مثلاً یکی از این صداقت‌ها در برنامه‌ریزی، تعیین زمان مشخص است. یعنی این‌طور نباشد که هر روز فهرست بلندبالایی از فعالیت‌ها و برنامه‌ها را برای خودتان بچینید و آخر شب ببینید که فقط یکی دو مورد از آن را انجام داده‌اید. چنین اتفاقی مانند همان رویاپردازی می‌تواند شما را در برابر خودتان ناتوان جلوه بدهد که نمی‌توانید برنامه‌هایتان را پیش ببرید. در صورتی که اصلاً این‌طور نیست و شما با واقعیت زندگی روبه‌رو شده‌اید؛ چرا که ممکن است در یک روز فقط یک کار مفید قابل اجرا باشد و چقدر هم خوب! گاهی همان یک کار هم برای بعضی‌ها نشدنی است.