

نگاهی به عطش برنامه ریزی برای سال جدید و نادیده گرفتن آن

تفاوت برنامه ریزی با رؤیاپردازی

قطع نمی توانیم این کار را انجام دهیم و فکر می کنیم ناتوانیم. برنامه ریزی باید با پیش زمینه نیازسنجی و توان سنجی صورت بگیرد. وقتی این دو فاکتور را در برنامه خود مورد توجه قرار دهیم، از پس انجام موارد مطرح شده برمی آئیم و لذت توانمندی به ما اعتماد به نفس بیشتر و انگیزه برای ادامه راه می دهد.

■ مراحل برنامه ریزی

برنامه ریزی یک فرایند مستمر است. حتی انواع کوتاه مدت آن نیز صرف زمانی را تا رسیدن به مقصود نهایی می طلبد. پس در مرحله اول باید صبور بود و قدم به قدم رفتن را سرلوحه کار قرار داد. مرحله بعد بررسی گزینه ها و مسیرهای مختلف است. باید ببینیم چه مواردی ما را به هدف مان نزدیک می کند. سپس با توجه به خصوصیات که در خود سراغ داریم شروع به زمان بندی انجام کارهای مختلف کنیم. بهتر است برنامه های سنگین و انرژی بر را به زمانی از روز اختصاص دهیم که در آن زمان مغزمان از عملکرد خوبی برخوردار است و قدرت تجزیه و تحلیل را دارد. برنامه های سبک تر را می توان به آن نیمه روز اختصاص داد که معمولاً کم انرژی تر و بی حوصله تر هستیم. در بین انجام کارها حتماً باید زمانی برای فراغت و خالی کردن ذهن از هجوم افکار در نظر گرفته شود. این زمان فراغت بسته به هر فردی می تواند صرف کارهای مختلفی شود. پیاده روی، مطالعه، گپ و گفت با دوستان و خانواده، ورزش، خواب و... گزینه هایی هستند که می توانیم از آن ها استفاده کنیم. به یاد داشته باشیم که تغذیه مناسب و خواب کافی از ملزومات همیشگی برنامه ریزی هستند. بدون داشتن یک روتین غذایی و خواب نمی توانیم در حفظ زمان بندی موفق باشیم. مرحله بعد چک کردن مداوم برنامه است. اگر نیاز به کم و زیاد شدن موردی هست باید در موقع لزوم آن را به برنامه خود اضافه یا از آن کم کنیم. این نکات به ما کمک می کند تا برنامه جا افتاده تر و سنجیده تر را دنبال کنیم. در نهایت ارزیابی عملکرد است که می تواند روزانه، هفتگی یا ماهانه انجام شود. در چنین شرایطی یک برنامه ریزی دقیق و خوب خواهیم داشت که با ضریب اطمینان بالایی ما را به اهداف تعیین شده می رساند.

همه ما در طول زندگی چه در دوران تحصیل چه در روند شغلی بارها برنامه ریزی کرده ایم و با مفهوم آن آشنا ایم. برنامه هایی که خیلی وقت ها شکست خورده و به نتیجه ای نرسیده، مواقع زیادی هم تا آخر اجرا شده و ما را به مطلوب خودمان رسانده. اما برنامه ریزی کار ساده ای نیست و پیش نیازهای زیادی دارد. اوقات خاصی از سال مانند شروع سال جدید، با برنامه ریزی های زیادی همراه است و همه ما در ذهن خود خواسته های زیادی را در نظر می گیریم. اما بیشتر این برنامه ها به اردیبهشت نرسیده نقش بر آب می شوند و بعد از مدتی دیگر اثری از آن ها نیست. تعطیلات نوروزی زمان بسیار مناسبی برای غریبال کردن برنامه های گذشته و به روز کردن آن ها با رویکردی جدید و معطوف به نتیجه است.

■ برنامه ریزی چیست؟

در یک تعریف کلی می توان برنامه ریزی را فرایند منسجم تفکر در رابطه با فعالیت های لازم برای رسیدن به هدف مطلوب دانست. برنامه ریزی می تواند کوتاه مدت، میان مدت و بلند مدت باشد. زمان بندی برنامه ریزی ارتباط مستقیم با هدف دارد. اینکه در چه زمانی قرار است آن هدف را محقق کنیم به شکل کارهایی که باید انجام دهیم چارچوب و وقت معین می دهد.

انسان موجودی است با خواسته های زیاد؛ خواسته هایی که تمامی ندارند و همه برای رسیدن به آن ها تلاش می کنند. آغاز سال نو دلیل خوبی است تا برنامه ریزی های جدید و بهتری داشته باشیم. اما چرا این برنامه ها در بیشتر موارد رها می شوند و به سرانجامی نمی رسند. علت آن این است که برنامه ریزی ما متناسب با امکاناتی که در اختیار داریم نیست. همچنین با توانمندی های ما همخوانی ندارد. در اینجا باید توجه داشت که برنامه ریزی با رؤیاپردازی زمین تا آسمان فرق دارد. بنابراین هنگام چیدن و طرح ریزی یک برنامه برای سال جدید باید توجه داشته باشیم که اهداف مطلوب ما با بضاعت مان یکی باشند. همچنین باید بدانیم که برنامه ریزی غیرمنطقی و بعد رها کردن آن خستگی ذهنی زیادی برای ما ایجاد می کند. خستگی که به قسمت های دیگر زندگی سرایت می کند و موجب دلسردی و بی انگیزگی می شود. داشتن یک هدف کوچک و رسیدن به آن به مراتب رضایتمندی بیشتری به دنبال دارد تا داشتن رؤیاهای دور و دست نیافتنی و از دست رفتن آن ها.

■ خصوصیات برنامه خوب

برای طراحی یک برنامه خوب و قابل اجرا باید به نکات زیادی توجه کرد. شناخت خود یکی از این نکات است. تا وقتی خودمان را خوب نشناسیم و به نیازهای خودمان واقف نباشیم نمی توانیم برنامه درستی بریزیم. در این مواقع معمولاً برنامه ها نیمه کاره رها می شوند و فرد را دچار سرخوردگی می کنند. این سرخوردگی در صورت تکرار و در مدت زمان طولانی سلامت روان ما را به خطر می اندازد. وقتی مدام شکست می خوریم و فکر می کنیم اراده اجرا کردن برنامه را نداریم، عزت نفس مان متزلزل می شود و خود را ناکافی و بی عرضه فرض می کنیم. در حالی که باید ریشه این مشکل را در توقعات نسنجیده از خود دانست. مثلاً اگر عادت به دیرخوابی داریم و تا پاسی از شب بیداریم، گنجاندن سحرخیزی و انجام یک کار سنگین در اول صبح اشتباه محض است. به طور

