

باره موفقیت

ریحانه اوسطی

نوجوانه



این روزها سر بر می گردانی کسی می خواهد به تو پکیجی مبنی بر یک شبه موفق شدن و روش برنامه ریزی بیاموزد. وسایل تکمیلیه پکیج فروشان هم میکروفن و یک دست لباس مرتب و آهنگ های انگیزشی پشت متن است که تأثیرگذاری اش را زیاد کند. از آنجا که بحث این هفته در مورد تلاش و کوشش و کار نیکو کردن از پرکردن است، برآینم تا در فوتوفن کمی راجع به برنامه ریزی کردن حرف بزنیم. از فضای نسخه پیچی پلنر بخريد و پنج صبح بیدار شويد و شکرگزاری کنید، کمی فاصله بگیریم و ببینیم در زندگی واقعی چگونه می شود یک برنامه منسجم و منعطفی داشت که زندگی مان را روی غلنگ بیندازد و کمک مان کند به تمام کارهایمان در انتهای روز برسیم و دعا نکنیم کاش روز به جای ۲۴ ساعت، ۷۰ ساعت بود تا به کارهایمان می رسیدیم. از آنجا که ما محصل هستیم و احتملا کلی علاقه مندی هم داریم که بخواهیم به آن پردازیم واجب کفایی است که یاد بگیریم چطور یک برنامه ریزی درست و واقعی داشته باشیم.

همیشه جای خالی داشته باش



استراحت کردن و شلکس کردن مثل سوخت مورد نیاز ماشین برای حرکت می ماند. اگر این سوخت به اندازه کافی به ما نرسد قطعاً سرعت و کیفیت را از ما خواهد گرفت. باید زمانی از روز را به این مورد اختصاص بدهیم اما باید حواس مان جمع باشد که بعضی از استراحت ها مثل انرژی های ناپاک می مانند مثل گوشی، فیلم دیدن، بازی های

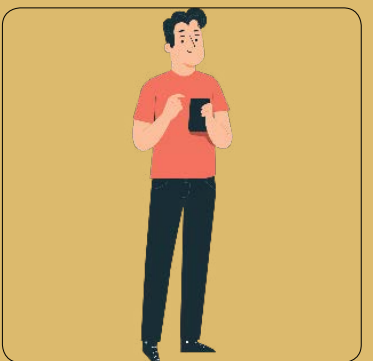
کامپیوتری و... زود تمام می شوند و قابل جبران نیستند اما بعضی ها مانند آشپزی، کارهای هنری، قدم زدن و بازی های فیزیکی انجام دادن سوخت پاک محسوب می شوند و ماندگاری بالاتری دارند و ما را سالم تر نگه می دارند. پس سعی کنید زمان های استراحت تان را با این سوخت ها پر کنید تا در زمان کار کردن و درس خواندن انرژی تان بالا بماند. کاری که مجازیات با مامی کند این است که سطح دوپامین فیک مان را افزایش می دهد و یک لذت زودگذر نصیب مان می کند اما فارغ از این که ذهن را معتاد خودش کرده و هیچ انرژی ای برای باقی روز نمی گذارد و سطح تمرکزمان را به دو، سه ثانیه می رساند. در برنامه هایتان این مورد مهم را فراموش نکنید.

روزانه، هفتگی یا ماهانه



یکی از سؤالاتی که همیشه ذهن مان را ممکن است درگیر کند این است که برای چه مدت زمانی برنامه بنویسیم؟ زندگی ما آدم ها روز به روز تغییر می کند و آنچنان قابل پیش بینی نیست. از کجا معلوم شاید ماه دیگر این موقع زندگیت ۱۸۰ درجه با اکنون توفیر داشته باشد. پس برنامه ریختن برای یک ماه کامل کمی غیرواقع بینانه به نظر می رسد. هدف گذاری ماهانه اما از نان شب واجب تر است. برنامه هفتگی خوب است چون یک دید و نگرشی از کل هفته ات به تو می دهد اما نباید به آن اکتفا کنیم و باید روزانه نویسی که مهم ترین مدل برنامه درست داشتن است را هم داشته باشیم. هر روز از شب قبل یا صبح همان روز برنامه مان را بنویسیم تا بتوانیم روز به روز پیش برویم. اصولاً روزانه پیش رفتن هم انعطاف خوبی به برنامه می دهد و همچون زمان طولانی نیست که برایتان غیر قابل پیش بینی باشد، راحت تر و واقع بینانه تر برنامه می نویسید. پس هر روز دست به قلم باشید.

برنامه ریزی عوامل مزاحم



درست است که از معایب مجازی سخن گفتیم اما در هر حال ما نسل زد هستیم و در عصر اینترنت چشم به جهان گشودیم، پس قطعاً استفاده نکردن از آن برامان بی معنی خواهد بود. یکی از کارهایی که می تواند کمک مان کند تا استفاده از آن را محدود کنیم این است که برای آن هم برنامه بریزیم. می دانم خیلی برنامه در برنامه خواهد شد اما این مورد یاریمان می کند تا برنامه های

کاریمان را منظم تر پیش ببریم و انعطاف داشته باشیم. مثلاً نیم ساعت قبل ناهار یا ۲۰ دقیقه بعد از شام را فرصتی برای این کار قرار بدهیم تا بیش از این زمان مان را هدر این دوپامین های فیک نکنیم. در نهایت هم می توانیم این زمان ها را اندازه بگیریم و هر روز دست مان باشد که حدوداً چقدر زمان برایش گذاشتیم ما خیلی اوقات متوجه نیستیم که چندین ساعت در حال بالا و پایین کردن هزار باره کلیپ های سه ثانیه ای هستیم!

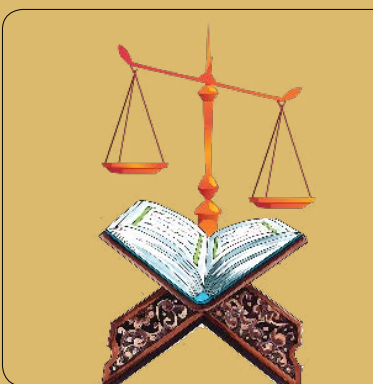
بحث سראولویت هاست!



ماتریس آیزنهاور یک مدل برنامه ریزی را مطرح می کند که خیلی کارا و مفید است. او می گوید ما باید کارهایمان را در چهار قسمت دسته بندی کنیم. قسمت اول کارهای مهم و فوری، قسمت دوم کارهای مهم اما غیرفوری، قسمت سوم کارهای فوری اما کم اهمیت و در نهایت قسمت آخر کارهای غیرمهم و غیرفوری.

اگر چنین تقسیم بندی ای در ذهن مان داشته باشیم برنامه هایمان خیلی منظم تر و شمر ثمر تر پیش خواهد رفت. به قولی اگر ابتدا قورباغه مان را قورت بدهیم بارمان سبک تر خواهد شد. مثلاً اگر تکلیفی دارید که فردا باید تحویل بدهید و یک امتحانی هم هفته آینده دارید، در کنارش می خواهید دوش هم بگیرید و پلی استیشن هم بازی کنید حالا دقیقاً می دانید که با ترتیب اولویت باید اول تکلیف تان را انجام دهید و در آخر سراغ پلی استیشن بروید. این طوری با خیال راحت به تفریح تان هم می پردازید و دائم استرس قلقک تان نمی دهد که تکلیفم را چه کنم؟

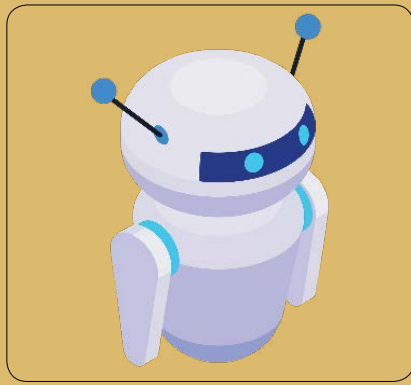
حاسبو قبل ان تحاسبو



خودتان را محاسبه کنید قبل این که محاسبه تان کنند. می دانم این آیه قرآن است اما نترسید نمی خواهم نصیحت تان کنم. بلکه می خواهم بگویم درست مثل همین که خداوند می گوید حساب اعمال تان را داشته باشید، حساب و تحلیل برنامه هایتان و نحوه اجرا کردنش یکی از مهم ترین چیزهایی است که باید در نظر

بگیرید. زمان مشخصی را برای خودتان داشته باشید. مثلاً آخر هفته برنامه کل هفته را مرور و تحلیل کنید که برنامه تان چه نقاط ضعفی داشت و چه کارهایی می تواند برنامه ریزی های بعدی شما را بهبود ببخشد. این که ذره بین در دست بگیرید و موشکافانه بررسی کنید هر روز چه تعداد کارهایتان تیک خورده و آیا متعهد مانده اید یا نه؟ برنامه تان سنگین تر از توانتان بوده یا سبک تر؟ همه اینها می تواند راهنمای عملی و تجربه ای باشد برای این که دفعه بعدی درست تر برنامه بریزید. این گونه شما نیاز به هیچ مربی، کوچ و پکیج فروشی ندارید. خودتان می توانید کنترل زندگی تان را در دست بگیرید.

ماریات نیستیم



بعضی آدم ها در برنامه ریزی کردن خودشان را به مثابه یک ربات در نظر می گیرند. مثلاً ۸۰۰ مدل کار را برای خودشان بدون هیچ زمان استراحتی ردیف می کنند. در آخر هم به همه آنها نمی رسند و بعد احساس ناکافی بودن پیدا می کنند که چرا ما نمی توانیم به برنامه هایمان متعهد بمانیم. اگر وقتی قلم دست می گیرید که برنامه بنویسید ایده آل گرایانه فکر کنید قطعاً هیچ وقت به همه آنها نمی رسید. هر کس توانمندی ها و ضعف های خودش را بهتر از همه می داند، پس باید این موارد را در نظر بگیرد. مثلاً اگر تا دیروز روزی یک ساعت هم برای درس خواندن زمان نمی گذاشتی نمی توانی الان چهار ساعت برای درس برنامه بریزی! یا اگر می دانی که امروز از آن روزهایی است که حالت زیاد خوش نیست قطعاً به سه تا کلاس و ۱۰ تا تکلیف نخواهی رسید و این فقط بار مضاعفی خواهد شد که شانه هایت را خرد می کند. ما ربات نیستیم، دارای عواطف و احساسات و مشکلیم، پس موقع برنامه ریزی خود واقعی تان را ببینید نه خود آرمانی تان را!