

رانندگی در زمان

|| دوازده نکته درباره برنامه‌ریزی ||



زندگی ما مدت محدودی دارد و روزی به پایان می‌رسد. با این وجود، کلی کار در زندگی‌مان هست که می‌خواهیم انجام دهیم، ولی وقت کافی برای انجام بسیاری از کارها را نداریم و باید طوری رفتار کنیم که بتوانیم بیشترین بهره را از زمان ببریم. برنامه‌ریزی می‌تواند تعادل را میان فعالیت‌های مختلف ما در خانه، مدرسه، کار و دغدغه‌های شخصی برقرار کند تا بتوانیم بارانندگی درست در زمان، به هدف‌هایمان برسیم.

«أَوْصِيكُمْ مَا وَجَدْتُ فِي كِتَابِي وَ مَا وَصَّيْتُ بِهٖ أَوْلَادِي وَ مَا وَصَّيْتُ بِهٖ نِسَائِي وَ مَا وَصَّيْتُ بِهٖ أَوْلَادِي وَ مَا وَصَّيْتُ بِهٖ نِسَائِي وَ مَا وَصَّيْتُ بِهٖ أَوْلَادِي وَ مَا وَصَّيْتُ بِهٖ نِسَائِي...»؛ شما و همه فرزندانم و هرکس که نامه‌ام به او می‌رسد را به ترس از خدا، نظم در زندگی و اصلاح بین مردم سفارش می‌کنم (بخشی از نامه ۴۷ نهج البلاغه، وصیت امام علی علیه السلام به امام حسن و امام حسین علیهم السلام). حال که برنامه‌ریزی جزء مهمی از زندگی هر شخصی به‌شمار می‌آید، دوازده نکته را که باید قبل از برنامه‌ریزی برای کارهایتان بدانید، با هم مرور می‌کنیم.

زمان شناس باشید

باید ببینید روز یا هفته خود را چطور می‌گذرانید. قبل از اینکه برنامه‌ریزی کنید، باید بدانید زمانتان را به چه کارهایی اختصاص داده‌اید؛ از درس تا بازی، از مسجد رفتن تا مدرسه و ...

خلاق باشید

زمان‌های بلااستفاده‌تان را هم مشخص کنید؛ مثلاً، زمان‌های رفت‌وآمدتان از خانه به مدرسه یا وقت‌هایی که در خانه بیکار هستید. باید سعی کنید با خلاقیت و ایجاد فعالیت‌های ساده مثل خواندن کتابچه‌های کوچک و رمان، این زمان‌ها را زنده کنید.

بی‌حوصله نشوید

کارهایی را که به نظرتان بر روی سایر فعالیت‌هایتان اثر می‌گذارند، مشخص کنید؛ مثلاً، بازی‌های کامپیوتری این ویژگی را دارند و بر روی فعالیت‌های بعدی اثر می‌گذارند. معمولاً، بعد از این بازی‌ها، زیاد حوصله انجام کارهای دیگر را ندارید! باید تلاش کنید که انجام این فعالیت‌ها را به حداقل برسانید.

هدف داشته باشید

باید ببینید هدف‌تان از برنامه یا برنامه‌هایی که می‌ریزید چیست. باید جلوی برنامه‌تان یک «چرا؟» بگذارید؛ یعنی به چه چیزهایی می‌خواهید برسید؛ این می‌شود همان هدف‌گذاری.

مشورت بگیرید

بهتر است به یادداشت کردن و نوشتن کارها، یادآوری‌ها، برنامه‌ریزی‌های مقطعی و فوری عادت کنید. مغز قدرت زیادی دارد، اما بگذارید برخی چیزها بر روی کاغذ بیایند تا هم از فراموشی و خطا مصون باشند و هم قدرت پردازش مغز و تمرکزش بر روی کارهای اصلی‌تر کم نشود. به دنبال نرم افزارهای برنامه‌ریزی هم بروید و مشورت بگیرید. رایانه و گوشی می‌توانند بخشی از کار شما را در عمل به برنامه‌تان راحت کنند.

انعطاف داشته باشید

برنامه‌ریزی‌تان باید انعطاف هم داشته باشد؛ چون اگر برنامه‌تان بسیار سفت و سخت باشد، در صورت بروز هر اتفاقی، همواره خودتان را سرزنش خواهید کرد. بعد ممکن است از برنامه‌ای که ریخته‌اید، ولی نمی‌توانید به‌طور مطلوب انجامش دهید، کم‌کم سرخورده شوید. البته برنامه را نباید در خوش‌بینی تنظیم کرد. باید کمی هم سخت‌گیری به خرج داد. روی انجام برنامه‌تان اصرار داشته باشید.

اولویت‌بندی کنید

هیچ‌وقت اولویت‌بندی بین کارها را فراموش نکنید. به‌مرور توانایی و مهارت‌تان در تشخیص اولویت‌هایتان افزایش پیدا می‌کند.

گزارش کار

به اشکال مختلف، از خودتان گزارش کار بخواهید. بعد از چند ماه، به مسیری که در برنامه‌تان طی کرده‌اید، نگاه کنید. وقتی تا حد قابل قبولی موفق شده باشید، لذت خواهید برد و همین به ادامه مسیر و گسترش و قوت برنامه‌تان نیز کمک خواهد کرد.

ذهن برنامه‌ریز

اگر فکر می‌کنید فقط پروژه‌ها یا کارهای بزرگ نیاز به برنامه‌ریزی دارند، سخت در اشتباه هستید! هر کاری، نیاز به برنامه‌ریزی دارد؛ یا آن قدر کوچک است که فقط در ذهنمان است و مربوط به یک روز می‌شود یا مربوط به زندگی و درسمان است که به چندین سال برمی‌گردد. تلاش کنید برای هر فعالیتی برنامه داشته باشید؛ ولو کوچک و جزئی. این کار به شما کمک می‌کند که به‌مرور بتوانید فعالیت ذهن خود را با برنامه‌ریزی تنظیم کنید.

برنامه جایگزین

وقتی برنامه می‌ریزید، گوشه ذهنتان به فکر برنامه و طرح جایگزین هم باشید. اولین برنامه، بهترین برنامه نیست. شاید لازم باشد برنامه‌هایتان را برای بهتر شدن، تغییر بدهید. این را هم بدانید که معمولاً یک برنامه به‌طور صددرصدی انجام نمی‌شود؛ بابت این هم خیالتان راحت باشد و خودتان را اذیت نکنید! فقط تلاش کنید و تا می‌توانید به برنامه وفادار باشید و نگران اندک بخش‌هایی که انجام نشده نباشید.

جایزه یادتان نرود

گهگاهی خودتان را تشویق کنید! مثلاً، برای خودتان پاداش در نظر بگیرید. برنامه باید شما را ترغیب کند تا انجام‌دانش را باور کنید. اگر برنامه دست‌نیافتنی باشد، به انجامش نیز ترغیب نمی‌شوید.

تلاش و پشتکار

این همه از برنامه‌ریزی گفتیم، ولی بدانید که داشتن برنامه به تنهایی نمی‌تواند ما را در رسیدن به هدف‌هایمان کمک کند! همچنان که ما با درست کردن املت، آشپز نمی‌شویم، با خواندن چند کتاب هم عالم نمی‌شویم. آنچه حتی از خود داشتن برنامه مهم‌تر است، داشتن تلاش و پشتکار است.

حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام در این باره فرموده‌اند:
«قَدْرُ الرَّجُلِ عَلَى قَدْرِ هِمَّتِهِ ...»؛ قیمت و ارزش هر کس

به اندازه همت و تلاش اوست ...

(بخشی از حکمت ۴۷ نهج البلاغه)

همت بلند دار که نزد خدا و خلق

باشد به قدر همت تو اعتبار تو ...

