



چگونه به قول و قرارهای خود پایبند بمانیم؟

برنامه ریزی کردن برای سال جدید یکی از دغدغه‌های مهم بسیاری از ما در آغاز سال است. اول هر سال، تصمیم می‌گیریم که به انسانی متفاوت تبدیل شویم ...

برنامه‌ریزی کردن برای سال جدید یکی از دغدغه‌های مهم بسیاری از ما در آغاز سال است. اول هر سال، تصمیم می‌گیریم که به انسانی متفاوت تبدیل شویم و زندگی دیگری را شروع کنیم و همه چیز را تغییر دهیم، ولی متأسفانه این تصمیم‌های خوشحال‌کننده، یک روز یا یک هفته یا یک ماه بیشتر طول نمی‌کشد و به‌زودی، می‌بینیم در میانه‌ی سالی هستیم که تفاوت جدی با سال‌های قبل ندارد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت مجله سپیده دانایی، خیلی خوب است که انسان در روزهای نخستین سال، برای تمام سال خود هدف‌گذاری می‌کند، اما تجربه ثابت‌کننده که اکثر انسان‌ها نمی‌توانند به چنین برنامه‌هایی متعهد باشند و معمولاً بعد از چند بار برنامه‌ریزی، از نفس کار برنامه‌ریزی هم ناامید می‌شوند.

چرا نمی‌توانیم به قول و قرارهای سال جدید متعهد بمانیم؟

۱- با فلسفه‌ی برنامه‌ریزی کردن مشکل داریم
خیلی از ما فکر می‌کنیم برنامه‌ریزی کردن زندگی ما را مکانیکی می‌کند. می‌دانیم برنامه‌ریزی نکردن نظم شخصی را از زندگی ما می‌گیرد، اما فکر می‌کنیم برنامه‌ریزی در زندگی هم می‌تواند سردی را وارد زندگی کند. فطرت و ذات انسان، از مقید بودن لذت نمی‌برد و آن را دوست ندارد؛ در نتیجه فکر می‌کنیم برنامه‌ریزی بیشتر از ایجاد خروجی، استرس ایجاد می‌کند.

۲- اهمال‌کاری هستیم
ما فکر می‌کنیم برنامه‌ریزی مشکل اهمال‌کاری را برطرف می‌کند، در صورتی که برنامه‌ریزی، خودش به شیوه‌ای برای اهمال‌کاری و توجیهی برای عقب انداختن کارها تبدیل می‌شود.

۳- کمال‌گرایی هستیم و در برنامه‌ریزی و اجرا وسواس داریم
کمال‌گرایی مشکل اصلی بسیاری از ماست. هدف‌های بزرگی انتخاب می‌کنیم که رسیدن به آن‌ها غیرممکن است. ما نمی‌توانیم یک برنامه‌ی معمولی داشته باشیم، بلکه می‌خواهیم یک برنامه‌ی عالی با اهداف دقیق و بزرگ و با جزئیات و تعیین مسیر دقیق داشته باشیم. این کار زمان می‌برد و خیلی وقت‌ها هم قابل انجام نیست، پس عملاً برنامه‌ریزی کردن هم بی‌فایده است.

۴- از برنامه‌ریزی کردن خاطره‌ی بد داریم
برنامه‌ریزی ممکن است ما را به یاد برنامه‌ریزی برای کنکور و روزهای سخت درس‌خواندن بیندازد. همه‌ی این تداعی‌های بد باعث می‌شود شور و شوقی برای اجرای برنامه‌ریزی‌های سال جدید نداشته باشیم.

اشتباه‌های ما در برنامه‌ریزی کردن

۱- کمتر خوابیدن و بیشتر کار کردن

خیلی اشتباه است که فکر کنیم با کم‌کردن خواب خود مثلا به سه ساعت در روز می‌توانیم برنامه‌ریزی بهتری برای کارها داشته باشیم. در برنامه‌ریزی و ریزی‌کردن باید فکر کنیم چه‌طور می‌توانیم از زمانی که در اختیار داریم بهتر استفاده کنیم نه این‌که زمانی را که نمی‌توانیم مدیریت کنیم افزایش دهیم.

۲- نوشتن فهرست و فهرست‌های بلند بالا

یکی از خطرهای تهیه و فهرست بلند بالایی از کارها، نوشتن کارهایی است که انجام آن عملا زمان زیادی از ما نمی‌گیرد. نوشتن کارهای کوچکی که زمان کوتاهی برای انجام دادن از ما می‌گیرد، باعث طولانی‌شدن فهرست کارها می‌شود و اثر روانی نامطلوبی دارد. ثبت همه و کارهای ریز و درشت، احساس ما را نسبت به برنامه‌ریزی کردن بد می‌کند و باعث استرس و فشار روانی بر ما می‌شود.

۳- برنامه‌ریزی کردن با استفاده از ابزارهای متعدد

خیلی از ما از ابزارهایی مثل نرم‌افزارهای کامپیوتری، اپلیکیشن موبایل، دفترچه و سررسیدهای مختلف برای برنامه‌ریزی کردن در کارها استفاده می‌کنیم. استفاده از چندین وسیله برای برنامه‌ریزی و ریزی‌کردن باعث آشفتگی ذهن ما می‌شود. استفاده از این ابزارها زمانی مؤثر است که از یک وسیله برای برنامه‌ریزی استفاده کنیم تا تمرکزمان در انجام کارها بالا برود.

۴- همزمان چند کار را برنامه‌ریزی کردن

در زمان‌های گذشته این‌طور فکر می‌شد کسانی که چند کار را با هم بهتر انجام می‌دهند، در برنامه‌ریزی تبحر بیشتری دارند و انسان و موفقی‌تری هستند؛ اما تحقیقات نشان داده است کسانی که چند کار را با هم انجام می‌دهند افت عملکرد بیشتری دارند، چون فضای ذهنی مناسبی برای یک کار مشخص قائل نمی‌شوند. موازی‌کاری استفاده و ریزی بهتر از زمان نیست، بلکه مصرف بی‌هدف و حصر انرژی و ایجاد حواس‌پرتی‌های متعدد است.

۵- مدیریت کردن همه و لحظات

برنامه‌ریزی کردن برای همه و لحظات و ساعت‌ها و هفت روز هفته با دقت و جزئیات در لحظه اول حس خوبی به انسان می‌دهد، ولی در درازمدت این نوع برنامه‌ریزی ما را خسته و فرسوده می‌کند چون در تمام لحظات تلاش کرده‌ایم خودمان را کنترل کنیم، بدون این‌که زمان فرصت خالی در طول روز برای بی‌نظمی و کنترل‌نشده شدن فراهم کنیم.

۶- تفویض اختیار نکردن

وقتی ما می‌خواهیم همه چیز در بهترین حالت ممکن اتفاق بیفتد و هیچ کاری را به دیگران واگذار نمی‌کنیم، با حجم زیادی از کارها مواجه می‌شویم که شاید کار ما نباشد و این فکر را داریم که هیچ‌کس به اندازه و ریزی‌مان نمی‌تواند کار را درست انجام دهد؛ در نتیجه تبدیل به آدم‌های خسته و فرسوده‌ای می‌شویم که کیفیت کار بالایی ندارند و به اهداف خود نمی‌رسند.

چه‌گونه برای سال جدید برنامه‌ریزی کنیم که به آن متعهد بمانیم

۱- برنامه‌ریزی کردن در شرایط ابهام را بپذیریم

بسیاری از عوامل، خارج از اراده و ما هستند. از فوت و بیماری بستگان تا رویدادهای شغلی و ... در چنین شرایطی برنامه‌ریزی و ریزی‌کردن، عموماً عملی نمی‌شود. خصوصاً اگر کارهای متعدد در ذهن داشته باشیم، برنامه‌ریزی و ریزی‌مان در مواجهه با نخستین بحران، شکست می‌خورد و نمی‌توانیم به آن متعهد بمانیم. ابهام در شرایط محیطی، ابهام در آینده، ابهام در اتفاق‌هایی که خواهد افتاد، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری را عملاً غیرممکن می‌کند. باید بپذیریم در شرایطی که برنامه‌ریزی می‌کنیم، ابهام موجود در شرایط و رخدادهای آتی را بپذیریم و بسته به نوع پیشامد رخ‌داده، برنامه‌ریزی خود را عوض کنیم.

۲- برنامه‌ریزی واقع‌گرایانه و عملی برای سال جدید داشته باشیم

ما معمولاً به جای برنامه‌ریزی بر اساس واقعیت، بر اساس ایده‌آل‌ها و رؤیاهایمان

برنامه‌ریزی می‌کنیم که طبیعتاً اجرا هم نمی‌شود و شکست می‌خورد و علاقه‌زنی ما به برنامه‌ریزی از بین می‌رود. بخشی از اجرایی شدن برنامه‌های ما، در گروی واقع‌بینی ماست. با واقع‌گرایی چشم‌انداز دقیق‌تری از هدف‌ها و توان‌های خود خواهیم داشت و به نحو بهتری به آن‌ها خواهیم رسید.

۳- هدف‌گذاری و بلنمدت انجام ندهیم و قدم‌های کوچک برداریم با پیچیده‌تر شدن دنیا، گام‌های برنامه‌ریزی، کوتاه‌تر و ریزتر می‌شوند و این روند اجتناب‌ناپذیر است، ولی ذات برنامه‌ریزی در این است که معمولاً نقطه‌ی دوردستی را در نظر می‌گیریم و به تبع آن، هدف‌ها هم بزرگ‌تر می‌شوند. بهتر است در برنامه‌ریزی کردن یک هدف بزرگ را به هدف‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم و این هدف را آن‌قدر کوچک و کوچک‌تر کنیم تا در نهایت به حدی برسیم که با صرف زمان و انرژی کم، قابل دستیابی باشد.

۴- میل به افزایش تسلط و کنترل بر محیط را در خود کاهش دهیم برنامه‌ریزی، زمانی این ادعا را داشت که می‌تواند این تسلط بر آینده را بیشتر کند. باید بپذیریم برنامه‌ریزی کردن فشرده در مقایسه با وقت و انرژی که از ما می‌گیرد، نمی‌تواند برای ما، کنترل چندان زیادی بر روی حال و آینده ایجاد کند و بیشتر باعث استرس و فشار روانی بر روی ما می‌شود.

۵- لازم نیست تغییرات بنیادین ایجاد کنیم هنر برنامه‌ریزی، کردن ایجاد تغییر بنیادین در زندگی نیست، بلکه هنر نتیجه‌گرفتن از داشته‌های موجود است. بهتر است قبل از این‌که در برنامه‌ریزی برای سال جدید دست به تغییرات بزرگ بزنیم، لحظه‌ای فکر کنیم و ببینیم چه‌طور می‌توانیم با استفاده از داشته‌ها و موجودات را بهبود دهیم و به اهداف خود برسیم.