

چگونه در زندگی برنامه ریزی داشته باشیم؟

برای حفظ تمرکز و اینکه به بیراهه نروید، داشتن برنامه برای شما حیاتی است تا طبق آن عمل کنید.



برای حفظ تمرکز و اینکه به بیراهه نروید، داشتن برنامه برای شما حیاتی است تا طبق آن عمل کنید.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ یک برنامه نوشته شده باعث می شود بدانید هر روز باید چه دست آورد هایی داشته باشید، پس فقط کارهایی را انجام می دهید که به آن دست آوردها برسید. می توانید یک ساعت در روز را؛ یا روزهای آخر هفته را برای برنامه ریزی هفتگی خود اختصاص دهید. وقتی برنامه ریزی کردید، حالا می دانید در اولین روز هفته روی چه کاری باید تمرکز کنید و تا آخر هفته باید چه کارهایی را انجام دهید. طبق این برنامه، شما می دانید که اولین اولویت کاریتان چیست و سپس دومین و سومین. سعی کنید هر روز بیشتر از سه تا اولویت کاری نداشته باشید.

مزیت یک برنامه ریزی خوب به این است که بعد از مدتی خواهید فهمید چه کارهایی هستند که شما را از مسیر تعیین شده دور می کنند، در نتیجه آنها را انجام نخواهید داد. هر چه که تقویم کاری شما با جزئیات بیشتری همراه باشد، کارایی و تمرکز بیشتری هم خواهید داشت. نوشتن اولویت ها، باعث می شود از نظر ذهنی به آنها متعهد شوید و انجامشان دهید.

اما با این وجود، همیشه حواس پرتی ها وجود دارند. تماس های تلفنی، چت کردن، ایمیل ها، و خیلی موارد دیگر که حواستان نیست دارند حواستان را پرت می کنند. اما با یک برنامه ریزی خوب، می توانید در آخر هفته متوجه شوید چه کارهایی را طبق برنامه و کدام را خارج از برنامه انجام داده اید.

کارهایی که باید سریعاً انجام دهید. هرکاری که جزء اولویت های شما است، اولین کاری است که در برنامه می نویسید و هر چقدر هم نیاز بود برایش زمان بگذارید.

کارهایی که می توانید به دیگران محول کنید. برخی کارها هستند که شخص دیگری هم می تواند آن را برای شما انجام دهد. حتی اگر یک کسب و کار کوچک هم دارید، باز می توانید از دانشجویان یا کارآموزان آن رشته، بهره مند گردید تا هم آنها کاری را یاد گرفته باشند و هم شما زمان خودتان را ذخیره کرده باشید.

رها کردن برخی کارها. از خودتان سوال کنید آیا انجام فلان کار، برای من سودآور است؟ آیا در بلندمدت می تواند برای من سودآور باشد؟ آیا برای رسیدن به اولویت های من به من کمک می کند؟ اگر این پاسخ ها منفی است، بهتر آن است که کار را رها کنید.

عقب انداختن برخی کارها. گاهی کاری هست که انجامش در کل باعث منفعت شما می شود اما چندان هم در اولویت اول شما نیست، پس می توانید از نظر زمانی آنرا به عقب بیندازید تا در یک زمان مناسب انجام دهید.

آرمان امروز: با انجام این کارها، می توانید یک برنامه ریزی خوب داشته باشید. خیلی کارهای به ظاهر کوچکی هستند که اگر حساب کنید در طول یک هفته، زمان زیادی را به خودشان اختصاص می دهند، مثلاً تلفن ها یا شبکه های اجتماعی، حتی اگر شما آنها را در لابلای کارهای اصلی خود انجام دهید، در آخر روز وقتی از کارتتان دست می کشید متوجه می شوید که چقدر از کار اصلی خود عقب افتاده اید، اینجاست که باید متوجه شوید به تغییرات عمده ای برای رسیدن به یک برنامه ریزی خوب احتیاج دارید.

هر روز ۲۵ دقیقه وقت بگذارید و طبق رده بندی بالا، یک برنامه روزانه برای آن روز بنویسید و سه تا کار مهم را به ترتیب اولویت در برنامه خود قرار دهید، سپس زمان خود را به سه قسمت تقسیم کنید تا آن سه تا کار مهم را انجام دهید. برای کارهای خلاقانه و فکری، صبح ها را اختصاص دهید چون مغزتان هنوز تازه نفس است و بهتر کار می کند. بعدازظهر ها را برای کارهایی که نیمه تمام مانده اند اختصاص دهید. اینکه بدانید چه کاری را چه زمانی انجام دهید خیلی خوب است چون هم باعث تمرکز شما می شود و هم تمام روزتان را نمی گیرد.