

چرا برنامه ریزی هایمان شکست می خورد؟

از وقتی خودم را شناختم عاشق برنامه ریزی های شب عید بودم. یکی برایم سررسید هدیه می داد و من هنوز عید نشده برای یک سال خودم برنامه ریزی می کردم.



از وقتی خودم را شناختم عاشق برنامه ریزی های شب عید بودم. یکی برایم سررسید هدیه می داد و من هنوز عید نشده برای یک سال خودم برنامه ریزی می کردم. هدف های بلند و زیبایی داشتم که اگر سر عهد خود می ماندم، الان نیمی از هنرهای مورد علاقه ام را فرا گرفته بودم و تجربه ای دو برابر داشتم. برای خودم در صفحات سفیدش آرزوهای قشنگ و قول و قرارهای فردی برای بهتر شدن رفتارم می نوشتم. آن وقت ها چیزی از توسعه فردی نمی دانستم، یا اینکه اگر آرزوهایم را بنویسم روی کاغذ، انرژی مثبت کائنات باعث برآورده شدن آن ها می شود و زودتر اتفاق می افتد.

به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: مثلاً نوشته بودم امسال نمازهایم را سر وقت می خوانم. در فلان مسابقه استانی مقام می آورم و تابستان در فلان مهارت شرکت می کنم، ولی موعد هر کدام از برنامه ها که از راه می رسید یکی یکی شکست می خوردم و سال من پر می شد از آرزوهایی که بر باد رفته یا اهدافی که اصلاً به آن ها نرسیده بودم یا ناقص نتیجه گرفته بودم. جالب است که هر سال آن ها را می نوشتم و مو به مو تکرار می کردم، ولی باز هم نمی شد. همیشه یک مانعی بود که نگذارد به برنامه هایم برسم. وقتی به دبیرستان رفتم از همان روز اول با خود عهد کردم همه درس ها را برای روزهای آخر کنکور تلنبار نکنم و روزی یک ساعت تست بزنم. تمام آن چهار سال را، ولی باز هم خسته می شدم و هنوز هم به هفته نرسیده برنامه ریزی کشک می شد. همیشه برایم سؤال بود که چرا نمی شود.

من که وقت می گذارم؟ من که دفتر برنامه ریزی دارم و برای تمام سال هدف تعیین کرده ام، پس چرا تابستان تمام می شد، من هنوز کاری نکرده بودم. زبانی که به خودم قول داده بودم، تقویت نشده بود. مهارت هنری که می خواستم ثبت نام کنم، نمی شد و تعداد کتاب هایی که به خودم وعده خواندن شان را داده بودم، نخونده مانده بودند. آن روزها اگر مهارت الان را برای برنامه نوشتن داشتم، اگر آن روزها مثل الان قدر تک تک ساعت ها و دقیق عمرم را می دانستم و کمی جلوتر از نوک بینی ام را دیده بودم، حالا یک - هیچ در زندگی جلو بودم.

اگر بخواهم با خودم روراست باشم، واقعیت این است که ذهن شلخته ای داشتم و نمی توانستم متمرکز باشم. مثل اتاقی که بعد از نوشتن تکالیف بچه ها به هم می ریخت، ذهن من هم به هم ریخته بود. چند تا کار را با هم انجام می دادم و خب عاقبتش هم معلوم بود. از قدیم گفته اند آدم همه کاره هیچ کاره است. کمی بزرگ تر که شدم و سرکار رفتم، باز هم عهد بستم که کارها و مشغله های اداری، مرا از برنامه هایم دور نکنند. جمعه ها کوه و سینما بروم و در طول روز که تازه ساعت ۵ به منزل می رسیدم، ورزش کنم و کارهای هنری و نوشتنم را ادامه دهم ولی باز هم نشد. یک کارمند باقی ماندم و تا زمانی که از کار دولتی استعفا ندادم هرگز نتوانستم به طور جدی در نوشتن پیشرفت کنم و خودم را قانع نگاه دارم. بعد هم یک مادر خانه دار شدم با هنر شریف نوشتن. برنامه هایم حول مادری و خانه داری بود. پس طبیعی بود که از اهداف شخصی و هنری خود دور بمانم. هر بار که برنامه هایم شکست خوردند در پیرامونم دنبال بهانه و توجیه گشتم.

مثلاً بچه خواب نداشت، من خسته می شدم، مگر چند تا دست دارم و... یک سال با خودم عهد کردم، هرطور شده سر قول و قرار خودم بمانم و به برنامه ریزی خود پایبند بمانم. می خواستم هرطور شده تا فرارسیدن نیمه دوم سال دو رمانم را که مدت ها قبل نیمه تمام رها کرده بودم برای چاپ به ناشر بسپارم، ولی باز هم نشد. این بار من اراده کردم، ولی یک جای برنامه ریزی ام با قدرت نوشتن و وقتی که در اختیارم بود زمین تا آسمان فرق داشت. من می نوشتم، ولی منطقی که برای مدت هدف در نظر گرفته بودم، نادرست بود و پر از اشکال. آخر چطور می شد دو تا کتاب را در شش ماه تمام کرد؟ امروز هم برنامه ریزی کرده بودم تا ظهر مقاله برنامه ریزی را برای سبک زندگی بنویسم، ولی نشد و باز هم عوامل بیرونی نگذاشت یادداشت را به موقع برسانم. این بود که مجبور شدم تا نصف شب اضافه کاری کنم و جور بی برنامه گی های خود را بکشم. آنچه خواندید، تجربیات شخصی من از برنامه ریزی بود. یک نمونه عینی از تجربه های شکست خورده برنامه ریزی شده که همه با آن دست و پنجه نرم می کنیم. حالا بیایید این روایت را تحلیل کنیم.

همه مان کم و بیش برنامه ریزی داریم

حتماً شما هم هر روز یا هر ماه یا سالانه برای خودتان اهداف کوتاه مدت یا بلندمدتی در نظر می گیرید. برای تک تک برنامه های زندگی تان برنامه دارید و کم و بیش، دیر یا زود آن ها را انجام می دهید. ذهن تان منظم است و از کار اداری و دنبال کردن یک هنر

ارزشمند و حتی ملاقات با دوست قدیمی و گشت و گذار در طبیعت در روزهای جمعه جا نمی مانید.

بعضی های تان مثل من متمرکز نیستید و به برنامه ای که برای خودتان می نویسید، پایبند نمی مانید و آخر هفته وقتی چشم باز می کنید که دیرشده و کلی کار نکرده دارید. خیلی ها می گویند آخر هفته فلان و بهمان می کنند. از قبل برنامه می چینند، ولی غروب جمعه می بینند نه خرابی های خانه را درست کرده اند نه تفریح خاصی داشته اند و نه... مگر آن ها برنامه نریخته بودند که چه ها کنند؟ پس چرا نشد؟ اشتباهات ما موارد زیادی است که بی تردید شماری از مهم ترین آن ها به شرحی است که در ادامه می آید.

برای کار خود زمان بندی نمی کنیم

در برنامه خیلی کارها می نویسیم، ولی پایان کارمان سفید است. در مثال روز جمعه ما می خواهیم که شیرهای خراب را درست کنیم، ولی هر بار که می خواهیم این کار را انجام دهیم، یک کار در اولویت برنامه ها قرار می گیرد. می گوئیم بعد از خواب، بعد از ناهار، بعد از فیلم سینمایی و آن قدر انجامش را کش می دهیم که به ساعات پایانی تعطیلات می رسیم. خب حالا که دیروقت است و نمی شود سر و صدا کرد. پس بگذاریم برای هفته بعد! امروز تست های ریاضی را نزدم پس فردا می زنم. شب به فلان مدیر زنگ می زنم. فلان طرح را شب موقع خواب می نویسم و... ده ها برنامه ریزی دیگر که فاقد زمان مشخص هستند و ما به آینده موکول می کنیم.

آدم های مکتوبی نیستیم

یک قول و قراری است میان ما و مغز شلوغ مان. همه چیزمان شفاهی است، حتی برنامه ریزی های مان. اگر هر صبح برای آن روز یا هر ماه برای مدت یک ماه برنامه ریزی کنیم و دقیق ریزکارهای مشخص را بنویسیم، آن وقت می توانیم بفهمیم با خود چندچندیم. چقدر از کارها را پیش برده ایم و چقدرش مانده است. می توانیم بفهمیم کدام کارها وقت بیشتری نیاز دارد و کدام کارها را می توان در فرصت کمتری به سرانجام رساند. اگر مدتی به این نوشتن های منظم ادامه بدهیم در واقع به مغز خود نظم و سامان می دهیم که گوش به فرمان خواسته های دقیق ما باشند. کم کم یاد می گیریم در وقت ها صرفه جویی کنیم و آن وسط ها کمی بخوابیم، کتاب بخوانیم یا حتی بچگی کنیم و لذت ببریم.

موارد غیرمنتظره را در نظر نمی گیریم

این ماه قرار است فلان طرح دانشگاه را بنویسم. فلان کتاب را ترجمه کنم یا تا فرداشب فلان کار یا اثر را تحویل بدهم، ولی وسط هفته میان کوهی از کارهای نکرده، دچار آنفلوآنزا می شویم و حسابی از کار و زندگی می افتیم. ترجمه با مشکل مواجه می شود و به طور ناگهانی لپ تاپ حافظه اش می پرد یا می سوزد. یا برای فلان سفر هوا بارندگی شده و سفر لغو می شود. ما در برنامه های مان جایی برای این اتفاقات ناگهانی در نظر نمی گیریم. برای همین اگر جایی با اختلال روبه رو شد از نوشتن برنامه ناامید می شویم و کلاً قیدش را می زنیم. اگر برای یک روز کاری برنامه بریزیم و خیلی فشرده اش کنیم، ممکن است عوامل بیرونی آن را به هم بزند و از برنامه های بعدی جا بمانیم. مثلاً قرار است سر یک قرار بروید، ولی در همان ساعت یک دوست تماس می گیرد و شما خارج از برنامه یک ساعت با موبایل حرف می زنید. یا یک دفعه مجبور می شوید به سفر بروید و... پس همیشه در برنامه ها مراقب این شیطنت های طبیعی باشید و آن ها را دست کم نگیرید.

اولویت بندی های مان اشتباه است

یکی از خطاهای مرسوم ما در برنامه ریزی این است که کارها را اولویت بندی نمی کنیم. کارهای مهم را اول انجام نمی دهیم و آخر جدول کاری، یا بعضی کارها جا می مانند یا مهم ترها با دقت کمتری انجام می شوند. به عنوان مثال شما امروز قرار است برای یک آزمون درسی درس بخوانید. برآورد می کنید سه ساعت مدام خواندن و پیوسته برای آن کتاب کافی است و آن را به ساعات پایانی موکول می کنید. حالا این وسط هوس خرید می کنید، هوس پیاده روی، کنشیدن نقاشی و...

شب که موقع خواندن درس می شود شما انرژی لازم را ندارید. یا به خاطر برنامه های بعدی آن قدر دیر می آید که دیگر وقت و توانی برای خواندن ندارید. پس به ناچار آن را به فردا موکول می کنید و پشت بندش اضطراب اینکه آیا این همه صفحه را می توانم پیش از امتحان بخوانم یا خیر. یا خیلی از قرارهای مهم کاری و عاطفی را فدای برنامه های بی اولویت می کنیم و دیگران را با این بی توجهی می رنجانیم.

یا می خواهیم فلان اداره برویم، ولی آن قدر کارهای غیرضروری انجام می دهیم که دیگر وقتی برای رفتن نمی ماند. در حالی که

می شد کارهای خانه و امور غیرضروری را که ساعت در آن ها ملاک نیست بعد از ساعت بانک انجام می دادیم.

چرا برنامه های مان با شکست مواجه می شود؟

حالا اینکه چرا برنامه های مان شکست می خورد و زود خسته می شویم می تواند دلایل زیر را داشته باشد:

- آن قدر که باید، به برنامه اهمیت نمی دهیم.
- دانش برنامه ریزی را بلد نیستیم. سعی هم نمی کنیم از اهالی فن بپرسیم. باور نداریم که داشتن برنامه می تواند معجزه زندگی باشد و ما را به اهداف مان نزدیک تر کند.
- به کارهای سخت در برنامه علاقه نداریم. تنبلی نمی گذارد کارها را کامل انجام دهیم. ذهن مان عادت ندارد.
- زمان استراحت و رسیدگی به امور شخصی را کم در نظر می گیریم. فقط به کار فکر می کنیم و با خستگی مفرط مجبور به ترک آن می شویم. برنامه های فشرده ریسک بی توجهی به برنامه را زیاد می کند. پس در همه احوال حتی یک روز شلوغ کاری مراقب خودمان و سلامت جسم و روح مان باشیم.

۲۱ روز را فراموش نکنید

طبق تحقیقات دانشمندان برای تغییر هر عادت ۲۱ روز مداومت لازم است، یعنی شما کافی است ۲۱ روز با سختی ها و فراز و نشیب های برنامه کنار بیایید، تا آن موقع مغز تقلا می کند که شما را به بی توجهی و پرت کردن حواس تان سوق دهد ولی اگر شما ۲۱ روز دوام بیاورید، دیگر مغز به فرمان شماسست و هر صبح منتظر نوشتن برنامه های شما می ماند. پس قدرت برنامه ریزی را دست کم نگیرید و آن را از حالا به کودکان خود بیاموزید. اجازه دهید از حالا با شیوه نوین برنامه ریزی آشنا شوند. بتوانند تفریح، امور درسی و حتی میزان حضورشان در فضای مجازی را مدیریت کنند. در دنیای شلوغ امروز که برای رسیدن به مقاصد مختلف گام برمی داریم، لازم است هماهنگی بین برنامه ها را بیشتر کنیم تا در بدوبدوهای یک روز شلوغ زندگی به تمام اولویت های کاری خود برسیم.

کتاب برنامه ریزی روش بولت ژورنال نوشته رایدر کارول است با ترجمه روان زهرا نجاری. بولت ژورنال روشی برای آن است که کنترل زندگی خودتان را در دست بگیرید. زمان را مدیریت کنید و با رسیدن به اهداف، زندگی خود را بهتر کنید. استفاده از این روش، با نوشتن در یک دفتر خالی شروع می شود. هر دفتری و متفاوت با دیگری، یعنی هر کس دفتر خاص خودش را دارد؛ یعنی شما اول بولت ژورنال رایاد گرفته و سپس دفتر اختصاصی خودتان را طراحی می کنید. اگر مایل هستید ذهن شلوغ خود را سر و سامان بدهید و از شر بی برنامهگی و بی نظمی خلاص شوید، پیشنهاد می کنم این کتاب را بخوانید یا از انواع نمونه های دفتر بولت ژورنال در اینترنت برای ایده گرفتن استفاده کنید.