

سال نو، برنامه‌ای نو

زندگی ما این روزها پیچیده‌تر از این به نظر می‌رسد که تصور می‌کنیم. گاهی فکر می‌کنیم بیماری آلزایمر گریبانگیرمان شده است، ولی واقعیت چیز دیگری است.



جام جم آنلاین: زندگی ما این روزها پیچیده‌تر از این به نظر می‌رسد که تصور می‌کنیم. گاهی فکر می‌کنیم بیماری آلزایمر گریبانگیرمان شده است، ولی واقعیت چیز دیگری است.

سرمان آنقدر شلوغ است که فراموش می‌کنیم چه ساعتی با دوستانمان قرار داریم یا مدت‌هاست به دختر کوچکمان قول داده‌ایم او را به شهر بازی ببریم، ولی نتوانسته‌ایم.

کارهای خانه هم همیشه روی هم تلنبار می‌شود و همواره يك عالم کار عقب‌افتاده داریم که خوره ذهنمان شده و آرامش را از ما گرفته است.

تمام طول هفته انتظار جمعه را می‌کشیم تا بلکه به کارهای عقب‌افتاده‌مان برسیم، اما هر بار برنامه‌های جدیدی برایمان پیش می‌آید که باعث می‌شد کارهای قبلی را فراموش کنیم.

گاهی پیش خود آرزو می‌کنیم کاش روزی برسد که تمام کارهایمان را انجام داده باشیم و شب‌ها با خیال راحت ساعتی را به مطالعه بگذرانیم و بدون دغدغه فردا و فرداهای پر مشغله از یاد برویم.

دیگر از این‌که مدام به خاطر بدقولی‌ها و فراموشکاری‌هایمان از دیگران عذرخواهی کنیم خسته شده‌ایم. هر بار که به گذشته نگاه می‌کنیم فقط دوندگی‌های بی‌وقفه را به یاد می‌آوریم بدون آن‌که بدانیم واقعا چقدر از فرصت‌هایمان استفاده بهینه کرده‌ایم.

اگر شما هم احساس می‌کنید کارهایتان بیشتر از فرصت در اختیارتان است یا نمی‌توانید بدرستی زمانتان را بین بخش‌های گوناگون زندگی خود تقسیم کنید بهتر است از همین حالا که در هفته‌های ابتدایی سال جدید هستیم دست به کار شوید و برای آینده‌تان برنامه‌ریزی کنید. کار سختی نیست. آموختن نکاتی در مورد برنامه‌ریزی کردن می‌تواند به شما کمک زیادی کند.

برنامه‌ریزی چیست؟

به طور کلی برنامه‌ریزی فرآیندی است که شما سعی می‌کنید زمان محدودتان را به مهم‌ترین فعالیت‌هایتان با کمترین هزینه و بیشترین فایده اختصاص دهید. برای این منظور لازم است شما از قدرت پیش‌بینی برخوردار باشید.

یعنی باید بتوانید کارهایی که در آینده باید انجام دهید را در ذهنتان تصور کنید، سپس با برنامه‌ریزی کردن آنها را مدیریت کنید.

برنامه‌ریزی نوعی مدیریت زمان است. در واقع شما برای خودتان نوعی نقشه راهنما تهیه می‌کنید. برنامه‌ریزی کردن مستلزم داشتن تفکر همه‌جانبه است.

به این معنی که شما باید بتوانید همه کارها و تصمیمات‌تان را در ذهنتان بیاورید و این‌گونه نباشد پس از آن‌که برنامه‌ریزی کردید، اقدامی را به یاد بیاورید که اصلا در نظر نداشتید.

مهم‌ترین عاملی که به شما کمک می‌کند در برنامه‌ریزی کردن تبحر پیدا کنید تکرار و تمرین است. مطمئن باشید هر بار که به سراغ برنامه‌ریزی می‌روید بیشتر از دفعات قبلی در آن موفق خواهید شد.

برنامه‌ریزی هم انواع مختلفی دارد. به طور کلی برنامه‌ها به دو دسته کوتاه‌مدت و بلندمدت تقسیم می‌شود. برنامه‌های کوتاه‌مدت بازه زمانی حداکثر تا يك ماه را در برمی‌گیرد، اما برنامه‌های بلندمدت در زمانی بیشتر از این مقدار قرار دارد.

به طور کلی اگر می‌خواهید زندگی‌تان را با برنامه جلو ببرید، می‌توانید دست‌کم برای خودتان فهرست برنامه روزانه، هفتگی و ماهانه تهیه کنید و طبق آن به سمت جلو حرکت کنید.

چرا برنامه‌ریزی می‌کنیم؟

یکی از مهم‌ترین فواید برنامه‌ریزی، احساس آرامش روحی است که شما از آن برخوردار خواهید شد. این تصور که شما می‌توانید به تمام کارهایتان بدون از دست دادن زمان رسیدگی کنید می‌تواند از بسیاری عصبانیت‌ها و ناراحتی‌هایتان جلوگیری کند. ضمن آن‌که تصویر مثبتی از شما را در ذهن اطرافیان‌تان ترسیم می‌کند.

وقتی شما برای هر لحظه از زمان‌تان به اندازه کافی ارزش قائل باشید این احساس در دیگران ایجاد می‌شود که حق ندارند زمان شما را به دلایل ناموجه هدر بدهند. ضمن آن‌که بدقولی‌هایتان به کمترین میزان خواهد رسید و به فردی منضبط تبدیل خواهید شد.

از دیگر تأثیرات مثبت برنامه‌ریزی آن است که شما مستقیم به دنبال آن اهدافی خواهید بود که در برنامه‌تان روی آنها فکر کرده‌اید و برنامه‌های از پیش تعیین نشده و اتفاقی نمی‌تواند شما را از رسیدن به برنامه اصلی‌تان دور کند.

برنامه‌ریزی کردن می‌تواند قوه تخیل شما را تقویت کند؛ چرا که شما هنگام تنظیم برنامه‌ها در آینده به سر می‌برید و در حال ساخت تصاویر ذهنی از مسیر رسیدن به اهداف و در نهایت مقصد مورد نظرانتان هستید.

چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟

اگر تصمیم گرفته‌اید به یک برنامه‌ریز موفق در زندگی تبدیل شوید، کافی است نکات ریزی را قبل از هر اقدامی مد نظر داشته باشید.

در اولین مرحله باید تصمیمات‌تان را مشخص کنید. بهترین کار برای آن‌که چیزی را از قلم نیندازید این است که آنها را بنویسید.

اگر تصمیماتی که می‌گیرید چندان شخصی نیست و دوستان یا اعضای خانواده‌تان را هم شامل می‌شود، خود را از مشورت با آنان محروم نکنید. این کار از بروز اختلافات احتمالی هم جلوگیری می‌کند.

افراد معمولاً از این‌که دیگران بدون اطلاع قبلی برایشان تصمیم بگیرند خشمگین می‌شوند. دلیل بروز این ناراحتی‌ها آن است که در واقع شما با این کار استقلال شخصیت و حق اظهارنظر را از دیگران سلب می‌کنید. اگر می‌خواهید برنامه‌ریزی‌ها و تصمیمات‌تان عملی شود باید در مرحله نخست خودتان آنها را جدی بگیرید.

به همین دلیل از خانواده‌تان بخواهید ساعتی را به جمع شدن دور هم اختصاص دهند تا در مورد برنامه و تصمیمات‌تان با یکدیگر به گفت‌وگو بنشینید. این جلسه باید کاملاً جدی باشد. مصمم بودن خودتان را با توجهی که به این جلسه نشان می‌دهید ابراز کنید.

در مرحله بعدی باید برنامه‌ها را اولویت‌بندی کنید. ابتدا تمام اهداف و برنامه‌ها را روی یک تکه کاغذ فهرست کنید. سپس آنها را با توجه به اهمیتی که دارند، مشخص نمایید.

برای مثال اگر قصد برنامه‌ریزی برای یک سفر خانوادگی را دارید همه اعضای خانواده را دور هم جمع کنید و نظرات آنها را جویا شوید و مکان‌هایی را که آنها تمایل به دیدنشان دارند روی یک تکه کاغذ بنویسید و با توجه به عوامل مختلف نظیر آب و هوا، وسیله نقلیه، بودجه مالی و... برنامه‌ریزی را شروع کنید.

سعی کنید بازه زمانی که این برنامه‌ها باید در آنها عملی شوند مشخص کنید یا دست‌کم حدود آن را تعیین کنید.

در این مرحله واقع‌بین باشید. این که قدیمی‌ترها می‌گویند سنگ بزرگ علامت نزدن است، شاید چندان هم بیراه نباشد.

اگر می‌خواهید یک برنامه فوق‌فشرده تنظیم کنید که تمام زمان‌های تلف شده زندگیتان را توسط آن جبران کنید باید از همین الان مطمئن باشید در اجرای این برنامه موفق نخواهید بود.

برنامه‌های شما باید معقول و منطقی باشند. به همین دلیل باید نسبت به توانایی‌های خود و کسانی که با شما همکاری می‌کنند شناخت پیدا کنید.

قدم بعدی در انجام برنامه‌ریزی‌ها آن است که انگیزه لازم برای رسیدن به اهدافتان را فراهم کنید. برای این منظور کافی است منافی

که از طریق انجام برنامه‌ها و رسیدن به اهداف نصیبتان می‌شود برای خود و دیگران مرور کنید.

در آخر اگر يك برنامه خانوادگی را تنظیم کرده‌اید، تقسیم وظایف را فراموش نکنید. این مرحله مهم‌ترین بخشی است که باید با جدیت تمام به آن بپردازید. چراکه اگر اعضا وظایفشان را بدرستی انجام ندهند، ممکن است زحمات دیگر افراد هم هدر برود. اگر تصمیمات‌تان بلندمدت است نباید آنها را کاملاً رها کنید.

مانند يك قاضی هر چند وقت یکبار به روند کار و عملکردتان نگاهی بیندازید تا مطمئن شوید از مسیر اصلی منحرف نشده‌اید.

چرا در برنامه‌ریزی‌ها شکست می‌خوریم؟

ممکن است بارها و بارها تصمیم گرفته باشید با يك برنامه‌ریزی منسجم به روند زندگیتان سر و سامانی بدهید. اما هر بار به دلایلی که شاید برای خودتان هم چندان روشن نیست شکست خورده باشید و در نهایت هم تصمیم گرفته باشید دور برنامه‌ریزی کردن را خط بکشید. اما واقعیت این است که مزایای برنامه‌ریزی کردن بیشتر از دردسرهای احتمالی آن است.

روان‌شناسان معتقدند با تکیه به موارد زیر می‌توانید برنامه‌ریزی مثرتری داشته باشید.

1- بی‌حوصله نباشید

دلیل اول بی‌حوصلگی و نداشتن صبر و تحمل است. این عامل بویژه در تصمیمات بلندمدت نقش مهمی بازی می‌کند. اگر چه بی‌حوصلگی در زندگی شهرنشینی امروزی به يك معضل دائمی تبدیل شده است، اما شما می‌توانید با کمی تمرین و همت تأثیر بی‌حوصلگی را در زندگیتان کم‌رنگ کنید.

توجه به این نکته هم ضروری است که همان‌طور که بی‌حوصلگی روی برنامه‌ریزی‌ها تأثیرگذار است، بی‌برنامگی هم خود می‌تواند به عاملی جهت بی‌نظمی در زندگی و در نتیجه بی‌حوصلگی تبدیل شود.

گاهی نیز بی‌حوصلگی‌ها بر اثر افسردگی یا ناامیدی ایجاد می‌شود. اگر سعی کنید این مسائل را حل کنید و همراه با امیدواری به زندگی نگاه کنید ناخودآگاه به سمت برنامه‌ریزی کردن تمایل پیدا خواهید کرد.

به همین دلیل از هر کجا که شروع کنید و هر کدام از این موانع را که رفع کنید، بار زیادی را از روی دوشتان بر خواهید داشت.

2- تنبلی را کنار بگذارید

عامل دوم تنبلی است. برای افراد تنبل فرقی نمی‌کند برنامه‌ها دشوار باشد یا آسان، بلندمدت باشد یا کوتاه‌مدت، آنها در هر حال از برنامه‌ریزی کردن فراری هستند.

اگر فکر می‌کنید اغلب اوقات به دلایل ناموجه از زیر کارها شانه خالی می‌کنید و تمایلی به کار و تلاش ندارید، باید از همین الان امیدي به موفقیت نداشته باشید. اگر يك گوشه نشسته‌اید و منتظر هستید موقعیت خودش به سمت شما بیاید، باید بدانید انتظار شما انتهای نخواهد داشت.

بهتر است از همین الان قبل از آن‌که فرصت‌ها از بین بروند دست به کار شوید و شروع به برنامه‌ریزی کنید.

3- با انگیزه باشید

عامل سوم نداشتن انگیزه کافی برای برنامه‌ریزی کردن است. از بین رفتن انگیزه به دلایل متعددی اتفاق می‌افتد. یکی از دلایل بی‌انگیزگی شکست خوردن در برنامه‌های قبلی است.

برای آن‌که این تصور ذهنی که شما به هر کاری که دست می‌زنید، با شکست روبه‌رو می‌شوید را از بین ببرید می‌توانید برای شروع برنامه‌های کوچک و آسان را انتخاب کنید. از آنجا که دسترسی به این برنامه‌ها امکان بیشتری دارد، اعتماد به نفس شما تقویت خواهد شد و در آینده موفق‌تر خواهید بود.

برای مثال ممکن است چندین بار برنامه کتابخوانی برای خودتان در نظر گرفته باشید، اما هر بار به دلایل مختلفی موفق نشده باشید کتابها را به پایان ببرید و حالا این تصور در شما شکل گرفته باشد که توانایی به پایان بردن این کار را ندارید.

حتی ممکن است برای همیشه از کتاب خواندن انصراف داده باشید. این در حالی است که می‌توانید یک کتاب کوچک را انتخاب کنید. از آنجا که این کتابها زود به پایان می‌رسد تصور شما هم تغییر خواهد کرد.

عامل دیگری که موجب بی‌انگیزگی در برنامه‌های بلندمدت می‌شود فراموش کردن پاداش بزرگی است که در پایان نصیب شما خواهد شد.

شاید شما هم مشاهده کرده باشید که برنامه‌های گروهی با موفقیت بیشتری روبه‌رو می‌شود، چراکه اعضای گروه تا پایان مسیر در تقویت روحیه یکدیگر مشارکت می‌کنند. اگر اهداف شما به گونه‌ای است که می‌توانید در رسیدن به آنها دیگران را هم شریک کنید، وقت را تلف نکنید.

4- خستگی را از خود دور کنید

برای جلوگیری از شکست خوردن در برنامه‌ریزی‌هایتان بهتر است خستگی را به زمانی موقوف کنید که از لحاظ روحی و جسمی به اندازه کافی آمادگی داشته باشید.

یک شروع قوی و با انرژی می‌تواند موفقیت شما را در پایان برنامه‌هایتان تضمین کند.

توجه داشته باشید این انرژی را در طول برنامه‌ریزی حفظ کنید. این طور نیست که تصور کنید یک برنامه فشرده پیروزی شما را تضمین کند، بلکه اگر زمانی را برای استراحت خود در نظر نگیرید نمی‌توانید در مراحل بعدی موفق شوید.

یکی دیگر از معایب خستگی حین انجام مراحل برنامه‌ریزی آن است که از کیفیت کار شما می‌کاهد و باعث می‌شود شما تنها توجهتان را به پایان کار متمرکز کنید بدون آن‌که به آنچه باید دقیقاً انجام دهید توجه داشته باشید. به یاد داشته باشید گاهی مقصد در طول مسیر است نه در انتهای آن.

5- تصمیمی جدی بگیرید

پنجمین عامل عدم توانایی در تصمیم‌گیری است که برنامه‌ریزی‌ها را با شکست روبه‌رو می‌کند. با خودتان تمرین کنید تا در تصمیم‌گیری‌ها فردی قاطع باشید. زمانی که دیگران می‌بینند شما نمی‌توانید سر تصمیم خود بایستید شما را جدی نمی‌گیرند. البته همه اینها به این معنا نیست که به فردی متعصب تبدیل شوید، بلکه زمانی که مرتکب اشتباه شدید آن را بپذیرید و از دیگران عذرخواهی کنید. داشتن تعادل به شما کمک می‌کند که اطرافیان‌تان از همراهی با شما لذت ببرند.

6- نه گفتن را بیاموزید

عامل ششم ساده‌تر از آن چیزی است که شما حتی تصور می‌کنید. موضوع بسیار ساده است شما نمی‌توانید نه بگویید و هر بار که برای خودتان برنامه‌ریزی می‌کنید دیگران وظایف جدیدی را به عهده‌تان می‌گذارند یا از شما درخواست‌هایی می‌کنند که شما توانایی مخالفت با آنها را ندارید.

چه کسی باید برنامه‌ریزی کند؟

برنامه‌ریزی‌های خانوادگی اغلب این سوال را مطرح می‌کند که در نهایت چه کسی باید تصمیم‌گیرنده نهایی در مورد اولویت برنامه‌ها یا انتخاب مسیر دسترسی به آنها باشد. این مساله گاهی تا آنجا بغرنج می‌شود که می‌تواند تا ایجاد بحث و جدل در محیط خانواده پیش برود.

اگر فکر می‌کنید به عنوان پدر یا مادر می‌توانید در همه موارد تصمیم‌گیر نهایی باشید باید بدانید طولی نخواهد کشید که اعضای خانواده‌تان از این وضعیت به ستوه خواهند آمد.

الهه پویان، روان‌شناس بالینی معتقد است در بهترین حالت باید همه اعضای خانواده حتی فرزندان کوچک هم حق اظهار نظر داشته

باشند. او در این باره می‌گوید: «برنامه‌ریزی‌های خانوادگی بهترین فرصت برای آموزش فرآیند تصمیم‌گیری به فرزندان است که والدین نباید آن را از دست بدهند.«

به گفته او تصمیم نهایی باید توسط همه اعضای خانواده و با توافق یکدیگر اتخاذ شود.

این روان‌شناس بالینی به خانواده‌ها توصیه می‌کند که از خودگذشتگی را فراموش نکنند و زمانی که دچار اختلاف نظر شدند، با صبر و آرامش سعی کنند نظرات خود را برای سایر اعضای خانواده توضیح دهند.

برنامه‌ریزی در امور مالی خانواده

در اغلب خانواده‌ها برنامه‌ریزی‌های مالی به عهده کسی است که بار اصلی مالی را به دوش می‌کشد، اما واقعیت این است که سرپرست مالی خانواده بدون همکاری سایر اعضا نمی‌تواند براضی از عهده این کار برآید. این که فرزندان بدون توجه به استطاعت مالی والدین خود هر روز فهرستی از نیازهایشان را در اختیار آنها قرار بدهند بتدریج موجب فرسودگی والدین خواهد شد.

اگر می‌خواهید به امور مالی منزلتان سروسامانی بدهید و برنامه‌ریزی کردن را آغاز کنید، باید با همسرتان مشورت کنید.

در مرحله اول باید مایحتاج اصلی و ضروری خانواده و هزینه‌های مربوط به این بخش را مشخص کنید. ممکن است تصمیم گرفته باشید که کالای خاصی را برای خانواده‌تان تهیه کنید که نیاز به پس‌انداز دارید. برای این منظور به مشارکت فرزندان نیازمند هستید.

برای مثال می‌توانید از آنها بخواهید هنگام خرید بیشتر به کارایی آن لوازم و مرغوبیت آن توجه کنند تا شکل ظاهری و جنبه زیبایی آن کالاها.

از دیگر نکاتی که می‌تواند در این زمینه برای شما راهگشا باشد، این است که برای خرید کردن با سایر اعضای خانواده هماهنگی داشته باشید تا در نهایت از خریدتان پشیمان نشوید. چراکه ممکن است اعضای دیگر آن کالا را قبلاً خریداری کرده باشند.

اگر می‌خواهید برنامه‌ریزی مالی شما به نتیجه برسد قناعت و پرهیز از تجمل‌گرایی را از یاد نبرید.

چشم و همچشمی این روزها به یک بیماری شایع تبدیل شده است که افراد ابتدا به خودشان صدمه وارد می‌کنند، سپس افراد دیگر را هم به این بیماری مبتلا می‌سازند البته همه این نکات به این معنا نیست که شما به فکر پیشرفت و ترقی نباشید، بلکه به این معنی است که شما می‌توانید با پس‌انداز کردن مبلغی که برای کالاهای تجملی و بدون استفاده هزینه می‌کنید، به رفاه و آرامش خود با خرید کالاهایی که در حقیقت به آنها نیازمندید کمک کنید.

برای مثال به جای خرید پوشاکی که به صورت مد مدتی در جامعه رواج می‌یابد و پس از مدتی دیگر قابل استفاده نیست، لباسی را خریداری کنید که ضمن کارایی، ساده باشد تا بتوانید در مدت بیشتری از آن استفاده کنید. این نکته را فراموش نکنید با موفقیت در هر بار برنامه‌ریزی می‌توانید روحیه همدلی و مشارکت را در اعضای خانواده‌تان تقویت کنید.

نکات ضروری

– مثبت بودن را فراموش نکنید. زمانی که در حال برنامه‌ریزی هستید تنها به موفقیت فکر کنید و به شکست‌های احتمالی توجهی نداشته باشید.

– تصاویر ذهنی دقیق و واضح تر از اهداف موفقیت شما را افزایش می‌دهد. سعی کنید تمام آنچه ممکن است در طول مسیر اتفاق بیفتد برای خودتان ترسیم کنید.

– تصور نکنید که همه افراد باید دست به دست هم دهند که شما بتوانید در برنامه‌ریزیتان موفق شوید. سعی کنید در برنامه‌هایتان متکی به توانایی‌ها و استعدادهای خودتان باشید تا در صورت عدم پشتیبانی دیگران مجبور نباشید طعم شکست را تجربه کنید.

پربشاد احمدی