

هنگام برنامه‌ریزی حتماً به تیب شخصیتی خود توجه داشته باشیم. اگر به طور ذاتی چارچوب مدار و منظم هستییم، می‌توانیم برنامه‌ریزی دقیق‌تر و منسجم‌تری داشته باشیم، اما اگر چندان منظم نیستیم یا در لحظه تصمیم‌گیری می‌کنیم، تیب شخصیتی ما برای برنامه‌ریزی‌های روزانه یا زمان‌بندی‌های بسیار دقیق مناسب نیست. هیچ زمانی سمیر زندگی با پیش‌بینی‌های ما تطابق کامل ندارد. اگر برنامه‌ریزی‌های بسیار دقیق و انعطاف‌ناپذیری داشته باشیم، در مواجهه با اولین مانع به طور کامل از برنامه خود عقب می‌مانیم.

در نتیجه، در کنار یک برنامه انعطاف‌پذیر و قرار دادن زمانی برای پیش‌بینی چالش‌های احتمالی، نیاز داریم تا به شیوه‌های مختلف این چالش‌ها را پیش‌بینی کنیم.

برای این کار، می‌توانیم سه تجربه خود در سال‌های گذشته رجوع کنیم. برای مثال، اگر همواره در فصل بهار با آلرژی‌هایی مواجه هستیم، زمانی را برای کاهش سطح عملکرد ناشی از بی‌مساری کنار بگذاریم. البته با وجود تمام این پیش‌بینی‌ها، باز هم چالش‌های پیش‌بینی نشده سد راه ما خواهند شد. در چنین مواقعی در نظر داشته باشیم که این مسئله کاملاً طبیعی است و تنها برای ما اتفاق نمی‌افتد. در نتیجه، تغییر احتمالی در برنامه‌ها را به عنوان یک شکست برآورد نکنیم و همواره سعی کنیم این تغییرات را به اهدافی معطوف کنیم که با اولویت کمتر هستند. همچنین، اهداف با اولویت بیشتر را در بازه‌های زمانی قرار دهیم که احتمال مواجهه با چالش‌های مختلف کمتر باشد.

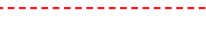
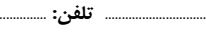
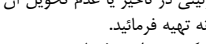
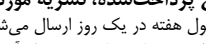
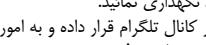
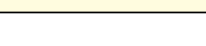
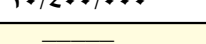
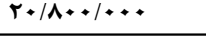
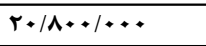
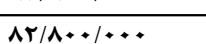
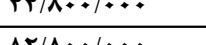
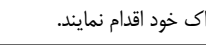
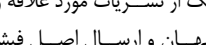
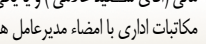
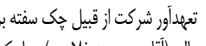
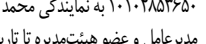
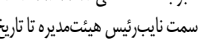
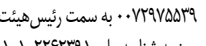
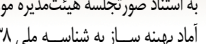
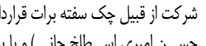
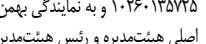
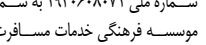
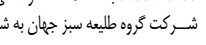
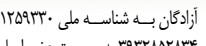
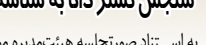
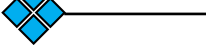
سازگار کردن برنامه با اتفاقات جدید

مسلم مهدی کیا، کارمند شرکت پتروشیمی مبین، ۴۳ساله و ساکن قم به ما می‌گوید: «در سال ۱۴۰۴ قصد دارم ازدواج کنم. همچنین جهت تشکیل خانواده در جست‌وجوی یک خانه با رهن کامل هستم که در آن مستقر شوم. دنبال خرید ماشین هم خواهم بود.»

هر چقدر هم برنامه‌ریزی دقیقی داشته باشیم، باز هم با حوادث پیش‌بینی نشده‌ای در طول سال مواجه می‌شویم. این مسئله در شرایط بی‌ثباتی‌های اقتصادی و اجتماعی بسیار گسترده‌تر می‌شود.

برای مواجهه بهتر با این چالش‌ها، نیاز داریم تا اهداف یا اولویت بیشتر خود را در بازه‌های زمانی امن‌تر قرار دهیم و درعین‌حال، اگر برنامه زمانی ما

بهترین برنامه‌ریزی ممکن را هم داشته باشیم، زمانی این برنامه‌ریزی ارزشمند است که در طول سال به آن عمل کنیم. به‌طوری که پایبندی به برنامه‌های ساده، بسیار مؤثرتر از انجام بی‌نظم و ناپیوسته برنامه‌های بلندپروازانه است. همچنین برای پایبندی به برنامه‌ها نیاز داریم تا سطح انگیزه و انرژی خود را در طول سال حفظ کنیم.



در یک هفته به‌کلی تغییر کرد، فعالیت‌های مهم‌تر را با فعالیت‌های با اولویت پایین‌تر در هفته‌های آتی جایگزین کنیم. با این کار، به‌راحتی می‌توانیم با برنامه‌های خود پیش برویم و کمترین آسیب به برنامه‌ها وارد شود.

تصمیم بگیرید چه چیزی امروز برایتان از همه چیز مهم‌تر است. میثم قدیری یک مشاور توصیه داد: «هدفتان برای سال جدید را لحظه‌ای فراموش نکنید. در عوض، تصمیم بگیرید امروز چه‌کار می‌خواهید انجام دهید؟»

امروز چه چیزی برای شما از همه چیز مهم‌تر است؟

همین حالا چه چیزی شما را بیش از هر چیز به وجد می‌آورد؟

چه چیزی به شما قدرت می‌بخشد؟

چه چیزی باعث می‌شود احساس کامیابی و موفقیت پیدا کنید؟

پاسخ‌های معمول به این سؤال، آفریش چیزی جدید، کمک به دیگران، فرد بهتری شدن و تلاش در جهت رشد فردی است، اما پاسخ شما هرچه که باشد، هر روز صبح سعی کنید آن را با خود مرور کنید. این ممکن است چیزی باشد که شما

همه سال رویش کار کرده‌اید و یا موردی موقت باشد که فقط برای یک ماه، یک هفته یا یک روز در ذهن شماست. مدت آن مهم نیست، مهم این است که شما با همه وجودتان روی آن کار کنید

و به فردا موکولش نکنید.»

وی در ادامه تأکید می‌کند: «حواس‌پرتی‌ها

را کنار بگذارید و تمرکز کنید. پرسره در فضای مجازی را کنار بگذارید.

همچنین همه کارهای کوچکی که توجهتان را می‌گیرند؛ به‌هم‌ریختگی و نامرتبی اطرافتان را مرتب کنید (یا لاقلاً آنها را در یک‌گوشه جمع کنید تا بعداً به مرتب‌کردنشنان بپردازید). حالا،

تمرکز کنید. حتی اگر شده فقط برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در ابتدا، اما ترجیحاً ۳۰ تا ۶۰ دقیقه روی

همان کارهایی که برایتان مهم است، تمرکز کنید. می‌توانید به خود استراحت دهید و در استراحت،

ایمیل‌تان یا هر چه که می‌خواهید را چک کنید. اما بعد از آن، بر آنچه که بیش از هر چیز برایتان مهم است، تمرکز کنید و این کار را هرچقدر که

می‌توانید ادامه دهید. این تمرکز را در فعالیت‌های مختلفی‌تان تمرین کنید.»

ایجاد انگیزه برای پایبندی به برنامه

اگر بهترین برنامه‌ریزی ممکن را هم داشته باشیم، زمانی این برنامه‌ریزی ارزشمند است که در

بهترین برنامه‌ریزی ممکن را هم داشته باشیم، زمانی این برنامه‌ریزی ارزشمند است که در طول سال به آن عمل کنیم. به‌طوری که پایبندی به برنامه‌های ساده، بسیار مؤثرتر از انجام بی‌نظم و ناپیوسته برنامه‌های بلندپروازانه است. همچنین برای پایبندی به برنامه‌ها نیاز داریم تا سطح انگیزه و انرژی خود را در طول سال حفظ کنیم.

