

سبک برنامه ریزی



چه راحت فرصت‌ها را از دست می‌دهیم

# ابرهایی که بدون باران می‌گذرند

فاطمه زندی

حضرت علی(ع) در کلامی بسیار نغز و زی‌با می‌فرمایند: «فرصت‌ها همچون ابرها در گذرند.» این فرمایش امیرالمؤمنین(ع) هشداری به همه ماست که فرصت‌ها را به راحتی از دست ندهیم. در واقع فرصت‌ها تابیارند. ابرهای عمر ما اگر بدون باران بگذرند نباید انتظار هیچ رویشی را در زندگی مان داشته باشیم. خواننده به انسان که اشرف مخلوقات است استعدادها و توانایی‌های بالقوه‌ای هدیه کرده است و در راستای این استعدادها، انسان‌ها خواسته‌ها و اهداف متفاوتی را برای خود برمی‌گزینند. از سوی دیگر تنها مهلت محدود و نامشخصی با عنوان عمر

**■ هدف و برنامه ریزی؛ دو لبه یک پیچی برای رسیدن به موفقیت**

هیچ موفقیتی رایگان به‌دست نمی‌آید و به طور حتم هر موفقیتی بهایی دارد. هر کسی که نخواهد این بها را بپردازد نباید انتظار داشته باشد به موفقیت برسد. همه انسان‌ها آرزو دارند و درباره آن هم صحبت می‌کنند ولی بسیاری نناستنداند این آرزو را به یک هدف مشخصی تبدیل و آن هدف را دنبال کنند. این دسته از افراد در راه‌های متفاوتی قدم برمی‌دارند و مدت‌ها سرگردان می‌مانند. تنها راه نجات از این سرگردانی این است که باید یک هدف را در راستای آرزوی خود تعیین و روی آن تمرکز کرد. از طرفی برای رسیدن به اهداف فردی نظمان، برنامه‌ریزی مهم‌ترین و جدی‌ترین نقش را ایفا می‌کند. کسانی که برنامه را نمی‌شناسند و پالطیع برای اهدافشان برنامه‌ای ندارند موفقیتشان تصادفی است و بیشتر افرادی که به شانس و اقبال اعتقاد دارند یا به پارتی، رابطه و ضابطه متوسل می‌شوند آدم‌هایی هستند که موفقیتشان نسبی است ولی کسانی که برنامه دارند و برنامه‌ریزی خود را جامه عمل می‌پوشانند قادرند به اهداف خود برسند.

**■ هیچ بهانه‌ای برای کمبود وقت پذیرفتنی نیست**

اگر مدام به بهانه کمبود وقت کارهای خود را عقب بیندازیم و کم‌کاری خود را توجیه کنیم هیچ‌گاه به موفقیت دست

نمی‌یابیم. این در حالی است که ما زمان زیادی در اختیار داریم و تنها نحوه استفاده صحیح و مناسب از آن را نمی‌دانیم و هیچ بهانه‌ای برای کمبود وقت پذیرفتنی نیست. به عنوان مثال یک روز کامل ۲۴ ساعت است. هشت ساعت آن صرف خواب می‌شود و چهار ساعت آن هم برای نظافت، غذا خوردن و ایساب و دهاب می‌رود و اگر هم شاغل باشیم، هشت ساعت دیگر صرف اشتغال می‌شود. در نهایت چهار ساعت اضافه می‌آید که زمان کمهنگ نیست و می‌توانیم آن را صرف برنامه مورد نظمان برای رسیدن به هدف کنیم. بنابراین برنامه‌ریزی یعنی اینکه از اوقات ۲۴ ساعتی که در اختیار داریم چگونه بتوانیم حداکثر استفاده را کنیم تا به موفقیت برسیم.

**■ یک هدف و برنامه خوب چه مشخصاتی دارد؟**
در درجه اول هدفمان باید مورد علاقه ما باشد چراکه هر کاری که بدون علاقه و رغبت شروع شود نیمه‌تمام می‌ماند. از طرفی برنامه‌مان باید با امکانات ما هماهنگ باشد و در آن توانایی لازم را داشته باشیم. در انتخاب هدف و برنامه باید به این نکته توجه داشته باشیم که انتخاب هدفمان ناشی از چشم و هم‌چشمی نباشد. در قدم بعدی برای رسیدن به این هدف، احتیاج به اراده داریم و باید روی اراده خود کار کنیم. در محبت برنامه‌ریزی برای رسیدن به یک کار بزرگ این صحبت به میان می‌آید که برای رسیدن به آن نباید از آن ترسید و برنامه باید آن را مستقیم به کارهای کوچک‌تر کرد و به

صورت پله پله به آن هدف بزرگ دست پیدا کنیم. وقتی کار بزرگ تبدیل به کارهای کوچک شود، کار را برای برداشتن قدم تسهیل می‌کند. برای جابه‌جایی کوه باید از ریگ‌ها اولیله و کوچک شروع کنیم.

**■ عدم آگاهی از ارزش زمان، علت بی‌برنامگی ماست**
مادامی که ما ارزش وقت را نشناسیم به اهمیت برنامه‌ریزی پی نمی‌بریم. اینکه می‌گویند وقت باارزش‌تر از طلاست درستی این گزاره را حکایت می‌کند که طلا را مجدداً می‌شود به‌دست آورد اما زمان هنگامی که از دست رفت به هیچ وجه قابل بازگشت نیست و نمی‌توان دوباره آن را به‌دست آورد. در واقع برای رسیدن به هر هدفی ما مجبوریم اوقات ۲۴ ساعت خود را برنامه‌ریزی کنیم. من در کتاب «راز موفقیت در بازار کار» نوشتم که ما باید کار و برنامه فردای خود را شب قبل بنویسیم. حتی اگر چندین کار برای انجام داریم همه را بنویسیم. این کارها حتی شامل تلفن زدن به دوست، فامیل یا احوالپرسی از خویشاوندان هم می‌شود. وقتی فردای آن شب این کارها را انجام دادیم جلوی هر کدام ضربدری بکشیم و هر کاری که مانده است را به روز بعد انتقال دهیم. تمام افرادی که موفق هستند همیشه یک دفترچه کوچک دارند و تمام مدت کار روزانه خود را می‌نویسند تا آنها را انجام دهند. بنابراین تا زمانی که ما به ارزش وقت پی نیریم، نمی‌توانیم به آرزو و هدف خود برسیم.

## چگونه فرزند خود را منضبط بار بیاوریم؟

## والدین منظم کود کان منظم دارند

مطلقش باشد، برآورده می‌شود. از طرفی مسئولیت‌پذیر کردن کودک کان و سپردن کارهای شخصی آنها به خودشان، اراده آنها را در اجرای برنامه و وظایف خود برای رسیدن به اهدافشان و حتی در فائق آمدن بر مشکلات تقویت می‌کند. بعضی از والدین به دلیل فهم نادرست از محبت، به جای کودک تمام کارهای او را انجام می‌دهند. در چنین شرایطی هرگز کودک در اجرای کارها و برنامه‌های خود دارای اراده‌ای قوی نخواهد شد. همچنین باید به کودکان اجازه دهیم در برطرف کردن مشکلاتشان،



تصمیم‌گیرنده باشند. مسئله‌ای که بیشتر والدین با آن روبه‌رو هستند این است که به غلط تمایل دارند خیلی سریع فرزندانشان را از محصمه نجات دهند. والدینی که حتی اجازه نمی‌دهند کودک به مشکلات خود فکر و در رفع مشکلات خود تلاش کند فرزندان خود را به سمتی سوق می‌دهند که برای دستیابی به خواسته یا رفع مشکلاتشان تنها در انتظار شناسن و اقبال یا بدون هیچ‌گونه تلاشی منتظر کسی به عنوان ناجی و غول چراغ جادو می‌مانند تا مشکلات او را حل و فصل کند.

صورت پله پله به آن هدف بزرگ دست پیدا کنیم. وقتی کار بزرگ تبدیل به کارهای کوچک شود، کار را برای برداشتن قدم تسهیل می‌کند. برای جابه‌جایی کوه باید از ریگ‌ها اولیله و کوچک شروع کنیم.

**■ برنامه‌ریزی غیر معقول موجب دلزدگی می‌شود**
کمال‌گرایی با کمال‌طلبی بیش از حد در برنامه‌ریزی باعث می‌شود زندگی حالت روتینیک و ماشینی به خود بگیرد و باعث تنواری شدن و دلزدگی ما از برنامه‌ریزی شود. حتماً باید در برنامه خود جایی برای تفریح باز کنیم. باید برای رفتن به سینما، پارک، کوه و تفریحات در آخر هفته یا در زمان مقتضی این سهم را قائل شویم و کسانی که بیمار کار هستند و برای تفریح خود سهمی قائل نمی‌شوند، در اجرای برنامه خود با مشکل روبه‌رو می‌شوند و در نهایت سبب دلزدگی آنها می‌شود. افرادی که در برنامه‌ریزی بیش از حد کمال‌طلب یا کمال‌گر هستند ممکن است زندگی‌شان حالت ماشینی پیدا کند که مورد پسند هیچ کس نیست و حتی باعث ایجاد ذهنیت بد نسبت به برنامه‌ریزی در سایر افراد شود.

**■ انضباط کودکان، معلول رفتار والدین است**

ما ایرانیان دچار افراط و تفریط هستیم. به یک نفر گفتند که بلیه بام نرو، تا حدی به عقب رفت تا از آن طرف بام افتاد. در سال‌های اخیر مداران معنی محبت به فرزند را اشتباه متوجه شده‌اند و به یکباره دست به سینه و خدمتکار در اختیار کودکان خود قرار گرفته‌اند. در حالی که مادر وظیفه دارد بین میل و حق فرزند خود تفاوت قائل شود و هرگز تسلیم میل بیجا و ناخواسته فرزند خود نشود. همین تفاوت کوتاه است که به کودکان معنای نظم، برنامه‌ریزی و مسئولیت‌پذیری را می‌آموزد.

**■ گره‌گویی بی‌برنامگی، فقدان عزت نفس است**
کودکی که در دامن مهربان عزت نفس بزرگ شود کمتر می‌پذیرد برنامه و کارهای خود را به تعویق بیندازد و هیولای بی‌نظمی وارد زندگی‌اش شود. در واقع عزت نفس مانند یک نیروی درونی عمل می‌کند که سبب می‌شود فرد به شرایط موجود راضی نشود و برای بهبود آن تلاش و ممارست کند و اگر برنامه‌ای به دلیل کم‌کاری به تأخیر بیفتد به عزت نفس او برمی‌خورد و به سرعت سعی در جبران آن می‌کند. در اهمیت عزت نفس همین بس که تصور شخصی از خودش، تعیین‌کننده سر نوشت اوست. به اعتقاد

بزرگان از زمان ناسنان، انتقاد کردن از کودک نه فقط از انگیزه حرکت او می‌کاهد، بلکه تأثیر سی منفی بر عزت نفس کودک دارد و بر نزول سطح توقع او از خودش تأثیر می‌گذارد و خود را برای دستیابی به آرزوها و اهداف، حقیر می‌بیند. این در حالی است که انتقاد مثبت، توجه، تشویق و حمایت از کودک در ایجاد خودانگاره مثبت و دستیابی به یک حس مطلوب و رضایت از خود، کمک می‌کند. کودکی که دارای خودانگاره خوب است، انضباط شخصی بیشتری دارد و برای یادگیری و ارتقای سطح مهارت‌هایش بهتر برنامه‌ریزی می‌شود.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

سبک رفتار

نظم و برنامه‌ریزی، فرمول تضمینی موفقیت

## وقتی ساعت زندگی مان خوب کار نمی‌کند

یک بار به قصد شرکت در یک همایش، وارد سالیی بزرگ شدم. یکی از اساتید برای سخنرانی پشت تریبون رفت، اما با وجود چندین باند صدا در گوشه‌های سالن، صدای ضعیفی از وی به گوش می‌رسید. تقریباً در پایان سخنرانی بود که ایشان از یکی از مسئولان در خواست کرد هواکش‌ها و سیستم‌های سرمایشی سالن را خاموش کنند. به محض اینکه هواکش‌ها خاموش شد بسیاری از افراد حاضر در سالن با عبارت «آخیش راحت شدید، چقدر صدا داشت» احساس رضایت کردند و پس از آن صدای استاد را کاملاً واضح و بدون هیچ زحمتی می‌شنیدیم. تازه متوجه شدیم مانع بزرگ، همان صدای هواکش‌ها بوده‌است که گوش ما به شنیدن آن عادت کرده بود به همین دلیل متوجه آن نشده بودیم و تازه پس از رفع آن متوجه تفاوت فاحش شرایط مطلوب با بد شدیم.

این داستان بسیاری از افراد در برخورد با نظم در زندگی است، تا وقتی که در دنیای بی‌انضباطی و بی‌برنامگی سر می‌کنیم متوجه مانع بزرگ برای رسیدن به موفقیت‌هایمان نمی‌شویم و به خیال اینکه روال عادی زندگی به همین صورت است به شرایط موجود و نرسیدن به خواسته‌هایمان راضی می‌شویم. در نهایت این نرسیدن و عقب ماندن ما یا به حکمت الهی بیوند می‌زیم یا هزاران بهانه و مقصر برای آن پیدا می‌کنیم و از کمی وقت گلایه‌مندیم تا شاید مقداری از عمق ناراحتی ما برای نرسیدن به خواسته‌مان بکاهد. اگر این معادله ساده اما مخرب حل نشود ممکن است بارها و بارها تکرار شود آنگاه به مرز خطرناکی می‌رسیم که پس از مدتی نرسیدن به خواسته‌مان یا نیمه‌کاره ماندن کارهایمان بریمان عادی می‌شود و بدون آنکه خود متوجه شویم آن را جزئی از روال عادی زندگی تصور می‌کنیم. این در حالی است که در اطرافیمان گاهی افرادی را می‌بینیم که بسیار پرشغله‌تر از ما هستند، اما در رسیدن به خواسته‌ها و اهدافشان موفق بودند چرا که همواره برای عنصر مهمی در زندگی‌شان حساب ویزهای باز کردند؛ نظم و برنامه‌ریزی.

**■ کارها را به فردا موکل نکنیم**

شاید یکی از باارزش‌ترین جنبه‌های تعلیم و تربیت و پیش‌شرط اصلی برنامه‌ریزی این است که این توانایی را در خود پرورش دهیم تا آنچه را باید انجام داد، به موقع و در وقت خود

انجام دهیم؛ چه بیسندیم و چه نپسندیم. در واقع انضباط یعنی انجام کارهای درست در زمان مناسب خود و بی‌انضباطی همان تعلل و تأخیر در انجام کارهایمان است. موکل کردن کارها و برنامه‌هایمان به زمانی دیگر به دلیل کسالت و تنبلی و اینکه دلخوش باشیم زمان کافی در اختیار داریم آفتی جبران‌ناپذیر در رسیدن به اهداف و موفقیت‌هاست که امروزه گریبانگیر بسیاری از افراد شده‌است. آفتی که با سیمایی دلنشین به سراغ آدمی می‌آید و احساس خوشایند اما کاذب «لزیزر کار در رفتن» را در همان لحظه به‌انسان تزریق می‌کند و وقتی چهره زشت و خامان‌سوز خود را نمایان می‌کند که عالی‌ترین سرمایه خود یعنی عمرا را به کسالت و پوچی گذرانده‌ایم و جز حسرت در دست رسیدن به اهداف و آرزوهایمان چیزی بریمان باقی نگذاشته‌است. زمان که همان گذر عمر



کار را به صورت طبیعی انجام می‌دهد و حتی از انجام آن کار لذت می‌برد. واقعیت این است که ما خودمان کسالت و روزمرگی‌های زندگی‌مان را خلق می‌کنیم و به خودمان اجازه می‌دهیم به انجام کاری عادت کنیم. شاید در شروع سخت باشد اما مدتی نمی‌گذرد که از انجام آن کار لذت می‌بریم. اکثر ما در کودکی از مسواک زدن و حمام رفتن خوشمان نمی‌آمد اما وقتی به انجام آن عادت کردیم، خیلی دربارهاش فکر نمی‌کنیم و فقط آن را انجام می‌دهیم.

**■ در برنامه‌ریزی جوگیر نشویم!**

بسیاری از ما در شروع برنامه‌ریزی جوگیر شده و برنامه‌ای فراتر از حد توان خود طرح‌ریزی می‌کنیم. در واقع بدون داشتن تعریفی مشخص از شروع و بدون در نظر گرفتن جواب مختلف شرایط و توانمان برنامه‌ریزی می‌کنیم که نتیجه‌اش جز درجا زدن و سکون به ثمر نمی‌دهد چراکه به طور طبیعی یک شروع هیجانی و بیگ برنامه‌ریزی خسارچ از توان و شرایط، دلزدگی و خستگی از ادامه مسیر را به همراه دارد. در واقع یک حرکت هیجانی و یک برنامه‌ریزی سست و سخت تمام تصوری است که از برنامه‌ریزی ایده‌آل برآید رسیدن به موفقیت دریم در حالی که از لحاظ علمی برنامه‌ای ایده‌آل است که برحسب توانایی، شرایط و حتی خصوصیات فردی ما طرح‌ریزی شده باشد. از طرفی توفیق و نتیجه‌گیری‌مان در گرو حرکت شتابزده نیست بلکه وابسته و حرکتی دائمی، مستمر و برنامه‌ریزی معقول است چراکه نظم، این رمز اصلی موفقیت

همیشه با گام‌های آرام و منظم می‌آید و عجله و شتابزدگی عین خودی‌نظمی است. نظم حکم شتابزدگی را از آزادی عمل و تفریح ما را محسوس کند. این دیدگاه مخرب به این علت است که تعریف و شناخت مناسبی از نظم و برنامه‌ریزی نداریم. در حقیقت نظم و برنامه‌ریزی به معنای محدود نمودن آزادی و تفریح فرد نیست، بلکه به این منظور است که چگونه وقت خود را تنظیم کنیم تا از آزادی خود بهتر، بیشتر و معقولانه بهره ببریم. با داشتن نظم و برنامه‌ریزی، برای مطالعه شرکت در کلاس یا دنبال کردن سرگرمی مورد