

## زندگی بهتر با این برنامه ریزی ها

وقت، باارزشترین سرمایه‌ی انسان است. وقت‌گذرانی بدون هیچ برنامه و هدفی، خسته‌کننده و بسیار زیان‌بار است. اگر برای اهداف و امور مهم زندگی‌تان برنامه‌ای نداشته باشید، آنها به‌مرور در ذهن‌تان کم‌رنگ می‌شوند و درنهایت کاملاً هدف‌تان را گم می‌کنید. اگر می‌خواهید بر زندگی‌تان مسلط شوید، اولین کار آن است که برنامه ریزی اصولی داشته باشید. تمام افراد موفق‌ی که می‌شناسید، با برنامه ریزی به اینجا رسیده‌اند. مطالب زیر را بخوانید تا با چند روش برنامه ریزی برای زندگی بهتر آشنا شوید.

### چطور ترس‌هایمان را به موفقیت تبدیل کنیم؟

به‌دست‌گرفتن کنترل زندگی‌تان، قدم بزرگی است. شما می‌توانید تصمیم بگیرید چه چیزی می‌خواهید. همچنین می‌توانید کشف کنید چه چیزی برای‌تان مهم است و برنامه‌ای ایجاد کنید که با دنبال‌کردن آن، حداکثر بهره را از زندگی‌تان ببرید. یاد بگیرید چگونه زندگی‌تان را طوری برنامه ریزی کنید که بتوانید اهداف و نیازهایتان را برآورده سازید.

### روش ۱: مشخص‌کردن چشم‌اندازتان

#### ۱. مشخص کنید چه چیزی برای‌تان مهم است

برنامه ریزی کردن در زندگی ممکن است کار طاقت‌فرسایی باشد، چون نواحی بسیار مختلفی در زندگی شما وجود دارند که باید در هنگام برنامه ریزی در نظر بگیرید.

برای آنکه ایده‌ی بهتری از آینده‌ی موردنظرتان داشته باشید، باید زمانی را صرف بررسی چیزهایی کنید که برای‌تان راضی‌کننده و معنی‌دار هستند. اینها برخی از سوالاتی هستند که باعث می‌شوند درمورد جهت موردعلاقه‌ی زندگی‌تان بهتر فکر کنید:

موفقیت به‌نظر شما چه شکلی است؟ آیا عنوان شغلی خاص یا مقدار مشخصی پول است؟ آیا خلاق بودن است؟ آیا داشتن خانواده‌ای دوست‌داشتنی است؟

اگر قدرت آن را داشتید که زندگی‌تان را همین حالا تغییر دهید، زندگی‌تان چه شکلی می‌شد؟ کجا زندگی می‌کردید؟ شغل‌تان چه می‌شد؟ وقت‌تان را چگونه می‌گذرانید؟ زمان‌تان را با چه کسی سپری می‌کردید؟

زندگی چه کسی را می‌پسندید؟ کدام دوره از زندگی آنها برای‌تان جذاب است؟

## ۲. «بیانیه‌ی چشم‌انداز راهنما» آماده کنید

هنگامی‌که با پرسش و تفکر، بررسی کردید که چه چیزی برای‌تان مهم است، پاسخ‌های موردنظرتان را به‌صورت جمله بنویسید و از آن به‌عنوان بیانیه‌ی چشم‌انداز راهنما استفاده کنید. آن را به زمان حال بنویسید، حتی اگر درحال حاضر آن را انجام داده‌اید.

نمونه‌هایی از بیانیه‌ی چشم‌انداز: زندگی من موفق است، چون من رئیس خودم هستم؛ هر روز احساس آزادی می‌کنم؛ می‌توانم از خلاقیتم استفاده کنم و وقتم را با خانواده‌ام سپری کنم.

از آنجاکه برنامه ریزی برای زندگی بهتر در این دنیای بسیار متغیر، کار دشواری است، می‌توانید از این جمله به‌عنوان اصلی راهنما استفاده کنید. در حین برنامه ریزی برای زندگی‌تان، به‌یاد داشته باشید شغل، موقعیت یا هدف خاص شما ممکن است تغییر کند و این تغییر تا زمانی ادامه دارد که چشم‌انداز راهنما یا آنچه برای شما از همه مهم‌تر است، در حال تکمیل باشد.

### ۳. آهسته و بادقت جلو بروید

برنامه‌ی شما ممکن است در مسیری صاف و مستقیم پیش نرود. خیلی به‌ندرت پیش می‌آید که مسائل، دقیقاً مطابق برنامه ریزی یا انتظارات فرد اتفاق بیفتند. زندگی، پر از پیچیدگی، پیچ‌وخم و فرصت‌های جدید است. زندگی همچنین پر است از شکست، اما این بدان معنا نیست که باید تسلیم شوید. بهتر است با گام‌های کوچک جلو بروید و همان‌طور که به هدف‌تان نزدیک‌تر می‌شوید، از آن اقدامات و تجربیات درس بگیرید.

ممکن است در زندگی‌تان به بن‌بست برسید. شاید مجبور شوید به شغل‌تان پایان دهید، شغلی که فکر می‌کردید شما را در موقعیت بهتری قرار خواهد داد، اما این‌طور نبود. ممکن است روابط یا خانواده، شما را از مسیر اصلی‌تان منحرف کنند. فقط به‌یاد داشته باشید هیچ جدول زمانی‌ای وجود ندارد. به پیشرفت‌های کوچک به‌سمت اهداف‌تان ادامه دهید و از هر بن‌بست و رشد جدید در زندگی‌تان درس بگیرید.

### ۴. آماده باشید فرصت‌های خودتان را ایجاد کنید

ممکن است در حال حاضر، شغل، موقعیت یا فرصت درست و حسابی برای شما وجود نداشته باشد. اگر این‌طور است، لازم است خودتان آن فرصت را ایجاد کنید، حتی اگر انجام این کار، بخشی از برنامه‌ی اصلی شما نباشد. در هنگام برنامه ریزی برای زندگی‌تان درک کنید که ممکن است مجبور باشید برای عملی‌شدن اهداف‌تان، خودتان فرصت ایجاد کنید. این کار می‌تواند شما را از نظر ذهنی برای تغییرات پیش‌رو آماده کند.

به‌عنوان مثال، اگر در بیانیه‌ی چشم‌اندازتان می‌خواهید رئیس خودتان باشید، این ممکن است به‌معنای درس‌دادن در باشگاهی ورزشی یا مشاوربودن در شرکتی بزرگ باشد. هر دو اینها، نیاز شما به احساس آزادی را برآورده می‌کنند، چون شما رئیس خودتان هستید.

## روش ۲: ایجاد برنامه‌ای برای زندگی

### ۱. برای زندگی‌تان برنامه بنویسید

برنامه‌ی زندگی، طرحی کتبی و رسمی است که می‌توانید برای برنامه ریزی بخش‌های مختلف زندگی‌تان از جمله شغل، محل زندگی، افراد دوروبرتان و چگونگی گذراندن وقت، از آن استفاده کنید. نوشتن برنامه‌ی زندگی، می‌تواند در رسیدن به اهداف خاص یا شناسایی بخش‌هایی از زندگی‌تان که دوست دارید تغییر کنند، به شما کمک کند.

برنامه‌ی زندگی به شما کمک می‌کند زندگی‌تان را به‌شیوه‌ی دیگری ببینید. دیدن جنبه‌های مختلف آن روی کاغذ ممکن است به شما کمک کند ایده‌های‌تان را اولویت‌بندی کند و از نو سامان بدهد.

همچنین آوردن برنامه‌ی زندگی روی کاغذ به شما کمک می‌کند اهداف و خواسته‌های مشابهتان را ببینید یا برنامه‌تان را براساس چیزهایی تنظیم کنید که لزوماً متناسب نیستند.

### ۲. تعیین کنید دوست دارید چه بخش‌هایی از زندگی‌تان تغییر کنند

داشتن برنامه‌ی زندگی به این معنا نیست که تمام جنبه‌های زندگی‌تان را فوراً تغییر خواهید داد، اما نقطه‌ی شروعی برای آغاز این روند است. شاید درباره‌ی بخش‌هایی از زندگی‌تان، مانند محل زندگی، احساس رضایت کنید، اما بخش‌های دیگری نیز وجود دارند که دوست دارید در آنها رشد کنید، مانند پیدا کردن شغلی رضایت‌بخش‌تر.

شاید چندین بخش در زندگی‌تان وجود داشته باشد که دوست دارید برای‌شان برنامه ریزی کنید، اما برای شروع، سعی کنید بخشی را انتخاب کنید که از همه مهم‌تر است.

تصمیم بگیرید با کدام بخش از زندگی‌تان شروع خواهید کرد، مانند شغل، گروه اجتماعی، سرگرمی‌ها یا چیزهای دیگر. نمونه‌هایی از بخش‌های مختلف زندگی که می‌توانید تغییرشان دهید، از این‌ها قرارند: شغل، تحصیل یا درآمد و برنامه ریزی مالی؛ نگرش، چشم‌انداز زندگی، خلاقیت یا اهداف اوقات فراغت؛ خانواده و دوستان؛ برنامه ریزی برای بچه‌دار شدن، بهره‌مندی از حمایت تأمین اجتماعی یا داوطلب شدن به‌خاطر اهدافی معنی‌دار؛ یا اهداف فیزیکی و سلامت.

برای روشن‌شدن آنکه چرا تصمیم دارید تغییر ایجاد کنید، از خودتان بپرسید چه چیزهای خوبی از تغییر این بخش از زندگی‌تان به‌دست خواهید آورد.

از خودتان بپرسید کدام بخش از تغییر، برای شما از همه سخت‌تر خواهد بود. هنگامی که بدانید سخت‌ترین بخش کدام است، می‌توانید خودتان را برای زمانی که با آن چالش مواجه می‌شوید، آماده کنید. به‌عنوان مثال، سخت‌ترین بخش تغییر برای اکثر مردم، «شروع کردن» است. اگر در حال حاضر، شما هم همین وضع را دارید، می‌توانید از دیگران کمک بگیرید تا برای شروع کردن به شما یاری برسانند.

### ۳. پشتیبان داشته باشید و اطلاعات جمع‌آوری کنید

در هنگام تلاش برای ایجاد هرگونه تغییر در زندگی، بسیار مهم است که از سیستم پشتیبانی برخوردار باشید یا افرادی در دست‌رستان باشند که در صورت نیاز بتوانید از آنها کمک بگیرید. بخش مهمی از برنامه ریزی برای تغییر، آن است که بدانید هنگام بروز شرایط دشوار، برای جلب کمک و حمایت دقیقاً سراغ چه کسی باید بروید. در مورد برنامه‌ی زندگی و آنچه می‌خواهید تغییر دهید، با افراد بسیار نزدیک‌تان صحبت کنید. فهرستی از افرادی تهیه کنید که می‌دانید در صورت گرفتار شدن، می‌توانید به آنها تکیه کنید.

در مورد تغییرات آتی در زندگی‌تان، هر قدر ممکن است، اطلاعات جمع کنید. به داستان‌های موفقیت سایر افراد گوش کنید یا برای رشد شخصی و موفقیت، در گروهی عضو شوید. از دیگران بپرسید چه روش‌هایی را در برنامه ریزی زندگی و ایجاد تغییرات به‌کار گرفته‌اند و چه موانعی را پیش‌بینی کرده‌اند.

#### ۴. منابع و گام‌های برنامه را مشخص کنید

برای برخی تغییرات و برنامه‌های زندگی، به منابعی برای شروع هر مرحله نیاز خواهید داشت. ممکن است لازم باشد چند کتاب بخرید، بودجه‌ای تعیین کنید، مهارت‌های جدیدی یاد بگیرید یا از کمک دیگران استفاده کنید. همچنین ممکن است لازم باشد مشخص کنید که چگونه بر موانع خاصی غلبه می‌کنید. بعد از شناسایی آنچه برای شروع نیاز دارید، برنامه‌ی موردنظرتان را آغاز کنید و مرحله‌به‌مرحله پیش ببرید.

به‌عنوان مثال، اگر برنامه‌ی زندگی شما شامل سالم‌تر شدن است، ممکن است اولین گام، آشنایی با روش‌های آشپزی و غذاهای سالم‌تر باشد و سپس تصمیم‌گیری برای خوردن یک وعده سبزیجات در روز. باید به‌آهستگی به سمت هدف‌تان حرکت کنید تا از پانچ‌نیفتید و فرسوده نشوید.

مثال دیگر، داشتن برنامه‌ای است که شما را به رژیم غذایی سالم هدایت می‌کند. برای انجام این کار، باید منابع موردنیازتان را شناسایی کنید، مانند کتاب‌های تغذیه، تخصیص بودجه برای انواع مختلف مواد غذایی و کمک‌خواستن از خانواده‌تان، چون تغییر در مواد غذایی روی آنها نیز اثر خواهد گذاشت.

#### ۵. هنگامی که زندگی‌تان طبق برنامه پیش نمی‌رود، اوضاع را مدیریت کنید

برنامه ریزی برای زندگی راه خوبی برای شفاف‌سازی در مورد خواسته‌های شما و چگونگی رسیدن به آنهاست، اما اغلب اوقات، زندگی پیش‌بینی‌ناپذیر است و طبق برنامه پیش نمی‌رود. باید روی مهارت‌های سازگاری‌تان کار کنید تا بتوانید با ناراحتی مقابله کنید و به سمت اهداف‌تان گام بردارید.

می‌توانید «مقابله‌ی متمرکز بر مشکل» را امتحان کنید؛ این نوع مقابله شامل توانایی نگرش بی‌طرفانه به موقعیت‌های گوناگون است. از این راه درمی‌یابید کدام قسمت‌ها به‌خوبی کار نمی‌کنند و سپس می‌توانید برنامه‌ای برای رفع آن مشکلات طراحی کنید. این فرایند شامل آگاهی از گزینه‌ها، جمع‌آوری اطلاعات، کنترل وضعیت و سپس اجرای برنامه است.

به‌عنوان مثال، اگر هنگام اجرای برنامه‌ای برای تبدیل‌شدن به فردی سالم‌تر، مشخص شود دیابت دارید، تصمیم می‌گیرید از مقابله‌ی متمرکز بر مشکل، برای سازگاری با موقعیت جدید استفاده کنید. به این ترتیب در مورد دیابت، تغذیه و ابزارهای تست قند خون، اطلاعات لازم را کسب می‌کنید تا به شما کمک کنند به برنامه‌ی زندگی‌تان برگردید.

نوع دیگری از مقابله، «مقابله‌ی متمرکز بر هیجان» است. این روش در جایی استفاده می‌شود که با اثرات عاطفی یک اتفاق برنامه ریزی نشده در زندگی مواجه می‌شوید.

به‌عنوان مثال، تشخیص دیابت قطعاً باعث واکنشی احساسی مانند ترس، سرخوردگی یا خشم می‌شود. برخورد با این احساسات ممکن است شامل این موارد باشد: صحبت‌کردن با یکی از دوستان یا اعضای خانواده، کاهش استرس به‌وسیله‌ی محدودکردن مسئولیت‌های‌تان، و نوشتن در مورد احساسات‌تان برای درک بهتر آنها.

## روش ۳: تعیین اهداف

### ۱. اهمیت تعیین اهداف را بدانید

تعیین اهداف، مهارت مهمی است که بسیاری از افراد موفق برای کمک به افزایش انگیزه‌شان، آن را به‌کار می‌گیرند. تعیین هدف، شما را قادر می‌سازد بهتر بر جزئیات تکمیل یک کار تمرکز کنید و درعین‌حال به شما کمک می‌کند تمام ابزارهای موردنیاز برای به‌انجام‌رساندن هدف‌تان را به‌کار بگیرید.

یکی از بهترین قسمت‌های تعیین و تکمیل موفق هدف، احساس افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی در هنگام دستیابی به هدف است.

## ۲. از روش هدف‌گذاری SMART استفاده کنید

تعیین اهداف، راهی عالی برای کمک به برنامه‌ی زندگی‌تان است. این شیوه به شما امکان می‌دهد هدف‌ها یا گام‌های‌تان را مشخص، قابل‌اندازه‌گیری، دست‌یافتنی، واقع‌گرایانه و زمان‌مند (SMART) کنید. با هدف‌گذاری SMART می‌توانید ارزیابی کنید که چقدر از دستیابی به هدفی خاص، فاصله دارید.

اگر هدف شما ایجاد زندگی سالم‌تر است، فقط نگویید: «من سبزیجات بیشتری خواهم خورد.» می‌توانید با گفتن «من از دوشنبه به مدت ۳۰ روز، ۲ وعده سبزیجات در روز خواهم خورد» آن را به هدفی SMART تبدیل کنید.

این کار هدف را مشخص می‌کند، بنابراین شما راهنمایی برای دنبال کردن دارید. همچنین، قابل‌اندازه‌گیری است، چون می‌دانید برای چه هدفی تلاش می‌کنید. از نظر دستیابی نیز واقع‌گرایانه است، و بالاخره چارچوبی زمانی برای دستیابی به آن در اختیار دارید.

حتما بخوانید: چگونه هدف گذاری کنیم؛ ۴ استراتژی هوشمندانه برای رسیدن به هدف

## ۳. اهداف خود را واقعی کنید

چند راه وجود دارد که می‌توانید اهداف‌تان را واقعی و دست‌یافتنی کنید. در وهله‌ی اول، هدف‌تان را بنویسید. این، هدف را واقعی‌تر از زمانی می‌کند که فقط در سر شماست. حتما آن را مشخص کنید. اگر قالب SMART را دنبال کنید، باید در حال حاضر اهداف مشخصی داشته باشید.



اهدافتان را با زبان مثبت بیان کنید. اگر می‌خواهید وزن کم کنید، به‌جای گفتن «از هله‌هوله خوردن و چاق‌بودن دست بردار»، چیزی مانند این بگویید: «سالم‌تر غذا بخور و ۵ کیلو وزن کم کن».

اهدافتان را برحسب سطح اولویت‌شان مرتب کنید. اگر چندین هدف دارید، هیچ راهی وجود ندارد که بتوانید همه‌چیز را با هم انجام دهید. تصمیم بگیرید چه چیزی در حال حاضر، دست‌یافتنی است، چه چیزی را می‌شود کمی به‌تأخیر انداخت و چه چیزی ممکن است بیشتر از اینها طول بکشد.

باید اهداف را به‌اندازه‌ای کوچک نگه دارید که بتوانید به‌جای چند سال بعد، در دوره‌ی زمانی معقولی به آنها دست پیدا کنید. اگر اهداف بزرگی دارید، آنها را به اهداف کوچک‌تر