

۹ پیش‌نیاز برای یک برنامه کارآمد

پیش‌نیازهایی که در ارائه یک برنامه نیاز داریم



این پیش‌نیازها شمارا در ارائه یک برنامه مفید، هدفمند و اجرایی یاری خواهند کرد و درواقع شالوده و بنیان انجام یک برنامه مدون و کاربردی هستند. در این مقاله به ۹ پیش‌نیاز مهم اشاره می‌کنم.

قبل از آغاز برنامه‌ریزی باید پیش‌نیازهایی را متذکر شوم. لطفاً با دقت و ریزبینی آنها را به کار بگیرید.

در مقاله‌ی پیشین که با عنوان «ده گام مهم برای داشتن برنامه‌ای موفق» نوشته بودم به گامهایی برای تنظیم برنامه‌ای کارا اشاره کردم. ولی باید بدانیم همانند بسیاری از کارها، برنامه‌ریزی هم به یک سری پیشنیاز و زیرساخت احتیاج دارد. این پیشنیازها شمارا در ارائه یک برنامه‌ی مفید، هدفمند و اجرایی یاری خواهند کرد و در واقع شالوده و بنیان انجام یک برنامه‌ی مدون و کاربردی هستند.

۱. داشتن علاقه و کشف محرکهای مثبت

به جرئت می‌توان گفت که علاقه و اشتیاق بزرگترین محرک برای رسیدن به هدف مطلوب است. کسی که عاشق کتاب خواندن است به شکل متفاوتی کتاب می‌خواند. کسی که با شور و علاقه در محل کارش حضور پیدا می‌کند و با اشتیاق و ایمان وظایفش را انجام می‌دهد، در مقایسه با یک کارمند معمولی و بیانگیزه نگرش و رفتاری متفاوت دارد. این اشتیاق باعث بالا رفتن بهره‌وری فرد مشتاق می‌شود. باید برنامه‌ریزی از حالت انجام شیوه‌های خاص و معمولی خارج شود و به فعالیتی دوستداشتنی و دلپذیر تبدیل شود. فقط در این صورت است که می‌توانید با موفقیت برنامه خود را کامل کنید.

۲. تربیت ذهن برای تبعیت از برنامه

اگر ذهنی پریشان داشته باشید و نتوانید بر هدف و برنامه‌هایتان تمرکز کنید، راهی پر از سنگلاخ در پیش خواهید داشت. در اصل جاده هموار رسیدن به رؤیاهایتان را با موانع زیاد پرکرده‌اید. ذهن باید طوری تربیت شود که بتواند از برنامه‌های ارائه‌شده پیروی کند. باورهای نادرست را فراموش کنید. وقت آن است که تفکر اجرایی شما نیز متحول گردد. هیچ‌وقت تصور نکنید همه‌چیز خودبه‌خود انجام می‌شود. برخی افراد با تکیه بر باورهای غلط تلاش می‌کنند بهانه‌جویی کنند و طفره برونند.

رفتار و عادت‌های نادرست مانعی هستند که بین شما و هدفتان قرار دارند، پس ذهنیت خود را عوض کنید و آماده شوید قدم‌به‌قدم با برنامه‌هایتان پیش بروید، مانند تمام مهارت‌های دیگر

این کار نیز به آموزش نیاز دارد. ذهن خلاق باید به‌درستی از این مهارتها شناخت پیدا کند تا بتواند به نتیجه‌ی مطلوب برسد.

۳. اهمال‌کاری ممنوع

هیچ توجیهی برای اهمال‌کاری و سستی پذیرفتنی نیست. جالب است بدانید برخی افراد از برنامه‌ریزی به‌عنوان شیوه‌ای برای اهمال‌کاری استفاده می‌کنند! یکی از دلایل به تعویق انداختن کارها نداشتن انگیزه و اشتیاق است. پس همانطور که بارها تأکید کردم تلاش کنید به کاری که در حال انجام آن هستید مشتاق باشید و با تمام وجود و عشق و علاقه آن را به‌پیش ببرید.

۴. پرهیز از کمال‌گرایی

کمال‌گرایی به‌عنوان یک خصوصیت مفید و سازنده همیشه مطرح می‌شود و من نیز به آن کاملاً اعتقاد دارم؛ اما متأسفانه برخی افراد به دلیل دید کمال‌گرایی هیچ‌گاه نتوانستند به افکارشان جامه عمل بپوشانند. ذهنیت افراد کمال‌گرا «یا بهترین یا هیچ» است. آنها همیشه دنبال «بهترین‌ها» هستند و می‌گویند که برنامه‌ی معمولی و ساده به درد نمی‌خورد، باید برنامه‌ای عالی با اهدافی بزرگ و دقیق داشته باشند. برنامه‌ای که در آن با دقت و جزئیات تمام مسیرها را پیش‌بینی کرده باشند تا از هر لحاظ بی‌عیب و نقص عمل کنند و بتوانند به بالاترین درجه‌ی مقصود برسند.

دکتر [دیوید برنز](#)، روانپزشک بالینی و نویسنده، کمال‌گرایان را این‌گونه معرفی می‌کند: «کمال‌گرا کسی است که استانداردهایش فراتر از دسترس یا منطقی است، و سواس گونه و پیوسته برای دستیابی به اهداف ناممکن تلاش و ارزشهایش را از لحاظ مولد بودن و میزان دستاوردها به‌طور کامل ارزیابی می‌کند.»

مطمئناً این کمال‌گرایی هیچ‌گاه اجازه نمی‌دهد برنامه‌ای عملی شود، بنابراین هدف بدون برنامه رها شده است و نتیجه‌ای در پی نخواهد داشت.

۵. متعهد ماندن به برنامه

چرا برنامه‌هایتان را نیمه‌کاره رها می‌کنید؟ چرا روی آنها متمرکز نمی‌شوید؟ آیا ترس از درست

انجام نشدن برنامه باعث فرار شما از آن می‌شود؟ تا زمانی که به کاری که انجام می‌دهید متعهد نباشید هیچ‌یک از موارد ذکر شده نمی‌توانند اتفاق بیفتند. تعهد بخش جدایی‌ناپذیر از فرایند است. مسئولیت اشتباهاتتان را عهده‌دار شوید تا بتوانید افتخار پیروزی‌هایتان را جشن بگیرید. بدون تعهد، آتش شورا و اشتیاق شما خاموش می‌شود و رفته‌رفته تمرکز شما به برنامه نیز کمتر خواهد شد و نتیجه آن غلبه رعب و وحشت درونی است. در انتهای کار نیز از برنامه فرار می‌کنید و خفت و خواری بی‌مسئولیتی تا سالهای سال جسم و روح شما را آزار خواهد داد.

۶. دوری از عادت‌های نادرست و محرک‌های منفی

یکی از بهترین محرک‌ها همنشینی با افرادی است که باعث رشد و ترقی شما می‌شوند. همنشینان خود را از کسانی انتخاب کنید که از شما باهوش‌تر و خلاق‌تر باشند. برقراری ارتباط با برترها را به نوعی عادت تبدیل کنید و از معاشرت با کسانی که هم‌سطح یا پایین‌تر از شما هستند پرهیزید (خصوصاً افرادی که بانرژی و انگیزه‌های منفی تلاش می‌کنند شما را از رسیدن به هدف منصرف کنند). در واقع ارتباط رو به بالا و عمودی را جایگزین ارتباط افقی و رو به پایین کنید. هیچ‌وقت یک رزمی‌کار دارای کمربند مشکی از کسانی که کمربند سفید دارند مهارتی را یاد نخواهد گرفت. معاشرت با قله‌نشینها شما را قله نشین می‌کند. عادت‌های بد و منفی خود را شناسایی و آنها را با رفتارهای درست و مثبت جایگزین کنید.

۷. برای موفقیت آماده باشید

عادت‌های خود را بر پایه اصول و شیوه زندگی‌تان پایه‌گذاری و خود را برای موفقیت‌ها آماده کنید. در زمانی که باید کار کنید، فقط کار کنید و از افرادی که زمان کاری خود را تلف می‌کنند دوری کنید. هر کجا که باشید باید با تمام قوا کاری را انجام دهید که از دستتان برمی‌آید. زندگی بازخوردی از نگرش ماست. اگر اجازه دهیم افکار منفی ذهن ما را به خود مشغول کنند هیچ‌گاه نمی‌توانیم به موفقیت و کامیابی دست پیدا کنیم. با وجود اینکه ذهن تمایل شدید به جذب حوادث منفی دارد، تلاش کنید جریان انرژی مثبت را آگاهانه وارد ذهن و زندگی خود کنید. شکرگزار باشید و از زوایای دیگر به مشکلات نگاه کنید.

۹ پیش‌نیاز برای یک برنامه کارآمد

پیش‌نیازهایی که در ارائه یک برنامه نیاز دارید

از مسائلی که خارج از حیطه بحث و نظر شما هستند دوری کنید و ذهنتان را متمرکز نگهدارید. می‌توان نیمه پر لیوان را دید و از آن به نفع خود بهره‌برداری کرد. به قول دارن هاردی، «موفقیت، انجام یک برنامه نیست، تبدیل شدن به یک برنامه است». پس آمادگی پذیرش موفقیت و پیمودن ادامه مسیر را داشته باشید.

۸. در پی کم کردن نباشید، اضافه کنید

اضافه‌وزن دارید؟ به جای حذف خوراکی از رژیم غذایی، آن را با خوراکی‌های دیگر جایگزین کنید. اگر زمان زیادی را در مقابل تلویزیون می‌گذرانید، آن زمان را به کاری که دوست دارید اختصاص دهید. هیچ‌وقت در پی کم کردن نباشید. در پی چیزهایی باشید که اگر به زندگی شما اضافه شوند، برایتان تجربه‌های پربارتری به ارمغان می‌آورند. همواره در پی ارزش‌آفرینی باشید. موفقیت هیچ‌گاه با کمبود مواجه نمی‌شود. برای انجام برنامه‌هایتان چند برابر تلاش کنید. هیچ پیشرفتتی بدون زحمت به دست نمی‌آید. بیشتر کمبودها از کم کاری ناشی می‌شوند، همواره این موضوع را هنگام تنظیم کردن برنامه‌هایتان به خاطر داشته باشید.

۹. مسئولیت‌پذیر باشید و پیروزی‌هایتان را جشن بگیرید

تا نتوانید مسئولیت رفتار و اعمال خود را بر عهده بگیرید، هیچ‌کس به شما اطمینان نمی‌کند. مسئولیت‌پذیری باعث می‌شود شما خود را در معرض نمایش عموم قرار دهید. آیا زمانی که در یک سخنرانی قوی می‌دهید، پس از آن می‌توانید به قول خود پایبند نباشید؟ وقتی عزت‌نفس داشته باشید آنگاه خودتان را باور دارید، وقتی خود را باور کنید، شهامت شما افزایش می‌یابد و در نتیجه قبول مسئولیت می‌کنید.

مسئولیت‌پذیر بودن یعنی معتمد بودن. اگر خود را در قبال کارهایتان مسئول بدانید دیگران نیز به شما اطمینان می‌کنند. فرار از مسئولیت‌ها به منزله‌ی فرار از خویشتن است. در این صورت است که می‌توانید کارها را یکی پس از دیگری به سرانجام برسانید و کامتان را با طعم دلنشین موفقیت شیرین کنید.

بعد از هر مرحله‌ی انجام کار و حصول نتیجه‌ی مثبت با دوستان و همکارانتان این پیروزی را جشن بگیرید. باید در دادن پاداش به خودتان کمی دست‌ودل‌بازتر عمل کنید. جشن و شادی پاداش شماست، روحیه گروه را تقویت، آنها را به ادامه کار دل‌گرمتر و قدردانی شما را از آنها

۹ پیش‌نیاز برای یک برنامه کارآمد

پیش‌نیازهایی که در ارائه یک برنامه نیاز داریم



خاطر نشان می‌کند. فراموش نکنید که کار بدون تفریح پس از مدتی کسل‌کننده می‌شود، پس همیشه چاشنی انفجاری جشن و سرگرمی را آماده داشته باشید.

آیا شما این پیش‌نیازها را رعایت کرده‌اید؟

گزیده‌های از کتاب عمل‌گرایی

پس از خواندن این متن، پیشنهاد می‌کنم نوشته‌های زیر را نیز بخوانید:

ده گام مهم برای داشتن برنامه‌ای موفق

چگونه می‌توانیم ذهن خود را برای تبعیت از برنامه‌هایمان تربیت کنیم؟

۹ پیش‌نیاز برای یک برنامه کارآمد

پیش‌نیازهایی که در ارائه یک برنامه نیاز داریم



همچنین می‌توانید از ده‌ها مقاله و محصول رایگان دیگر، در سایت استفاده کنید.

عضویت در سایت