

ویژگی های یک برنامه خوب از برنامه دیگران کپی نکنید

هر فردی برای خودش باید برنامه ریزی کند و نمی شود از روی برنامه یک فرد دیگر رفتار کرد چرا که هر برنامه با توجه به اهداف، عادات و ویژگی های شخصیتی هر فرد تهیه شده است.

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر یک برنامه ریزی خوب و مناسب برای درس خواندن داشته باشید حتما در تحصیل به موفقیت می رسید. ضمن اینکه این برنامه ریزی باعث می شود در سایر عرصه های زندگی، مداومت و پشتکار داشته باشید. یک برنامه ریزی موفق مبتنی بر اصولی است که این اصول هر کدام سهم بسیار زیادی در یک برنامه ریزی خوب دارد.

۱- خودشناسی

قبل از برنامه ریزی یکبار باید خودتان را مرور کنید و ببینید چه توانایی ها و محدودیت هایی دارید؛ نقاط قوت و ضعف شما چه چیزی هست؛ یعنی اول باید خودتان را بشناسید که از نظر شخصیتی چه جور آدمی هستید، به چه چیزهایی عادت دارید، چه چیزهایی را دوست دارید و چه چیزهایی را دوست ندارید.

یادتان باشد قرار نیست با برنامه ریزی به مبارزه با خودتان بپردازید؛ برنامه ریزی، شما را محدود می کند ولی این محدودیت نباید زندگی عادی و بعضی از عادات و فعالیت های شما را مختل کند. باید با در نظر گرفتن خصوصیات خودتان برنامه ریزی کنید. بعد از مدتی هم می توانید آرام آرام و کم کم نقاط ضعف خود را کم کرده و عادات خوب را جایگزین آن کنید.

۲- واقع بینی

اگر می خواهید یک برنامه ریزی تحصیلی داشته باشید، معنایش این نیست که باید تمام این برنامه، درس باشد. مثلا دانش آموزانی که برای کنکور درس می خوانند هیچ تفریحی ندارند و کل برنامه ریزی آن، درس است و اینطوری می شود که کلا از درس خواندن خسته و دلزده می شوند. یادتان باشد که باید شما با برنامه ریزی، زندگی کنید؛ به همین دلیل فهرستی از کارهای روزانه خود که باید حتما انجام دهید، تهیه کنید و سعی کنید آنها را در برنامه تان قرار دهید. مورد دیگر این است که در برنامه ریزی واقع بین باشید و زمان مناسب آن را پیش بینی کنید یعنی اگر یک کاری یک ساعت زمان نیاز دارد، برای آن، نیم ساعت زمان در نظر نگیریم بلکه مدت زمان واقعی را در نظر بگیریم.

۳- فرد محوری

هر فردی برای خودش باید برنامه ریزی کند و نمی شود از روی برنامه یک فرد دیگر رفتار کرد چرا که هر برنامه با توجه به اهداف، عادات و ویژگی های شخصیتی هر فرد تهیه شده است. انسان ها با یکدیگر متفاوت هستند؛ علایق و رفتارهای خاص خود را دارند بنابراین خود را با دیگران مقایسه نکنید، بلکه خود را با خودتان مقایسه کنید.

۴- ایمان به برنامه و مثبت اندیشی

یکی از نکات بسیار مهم در برنامه ریزی که انجام می دهید، این است که نسبت به هدفتان تردید نداشته باشید. ممکن است در مسیر پیش رو با مشکلاتی مواجه شوید ولی مطمئن باشید می توانید به هدفتان برسید پس نگران و مضطرب نباشید.

با خود ببنیدیشید که موفق شدید که برنامه ریزی خوبی داشته باشید و این خودش موفقیت بسیار بزرگی است. لازم نیست از خود انتظار موفقیت کامل داشته باشید پس مثبت فکر کنید.

۵- واحد زمانی

هر برنامه با توجه به هدفی که برای آن پیش بینی شده است نیازمند تعریف یک واحد زمانی است. یعنی برنامه روزانه، هفتگی، ماهانه یا سالانه است. به عبارت دیگر برای خودتان به مدت زمانی پیش بینی کنید و متناسب با آن اقدام کنید. یادتان باشد برنامه تان طوری باشد که بتوانید عملکرد خود را ارزیابی کنید و میزان موفقیت تان را ببینید.

۶- خلاقیت

اگر می خواهید یک برنامه ریزی خوب داشته باشید، باید قدرت خلاقیت خودتان را افزایش دهید. خلاقیت به معنای توانایی تولید یک فکر جدید و یا به

وجود آوردن شی جدید است. آدم‌هایی که خلاقیت دارند، مثل خود ما هستند از جای دیگری نیامدند. یکی از ویژگی مهم آدم‌های خلاق این است که ذهن‌شان را باز نگه می‌دارند و نسبت به اطرافشان کنجکاو هستند. خلاصه اینکه افزایش خلاقیت در برنامه‌ریزی موجب می‌شود احساس رضایت شما از برنامه بیشتر شود و وقتی احساس رضایت شما از خودتان بالا برود، قدرت تفکر شما افزایش پیدا می‌کند و توانایی‌های دیگر شما هم توسعه پیدا می‌کند.

۷- ارزیابی مستمر

اوایل که برنامه‌ریزی می‌کنید چون دوست دارید زودتر به هدف‌تان برسید، ممکن است غیرواقعی برنامه‌ریزی کنید. مثلاً با خودتان فکر کنید که هر روز مدام درس می‌خوانم اما وقتی وارد اقدام می‌شوید، می‌بینید که خیلی هم راحت نیست. برای اینکه مطمئن باشید برنامه‌ریزی‌تان درست بوده است باید به صورت مداوم برنامه، ارزیابی شود؛ اینطوری متوجه می‌شوید کجای کار هستید، چقدر موفق بودید و کجای برنامه‌ریزی ایراد دارد و آن وقت برنامه‌تان را اصلاح می‌کنید.

۸- اراده قوی

آخرین نکته، اراده قوی و پشتکار شماست. یادتان باشد کسی در برنامه‌اش موفق می‌شود که اراده و پشتکار داشته باشد.

منبع: عصر ایران