

برنامه ریزی و مدیریت زمان

اثری فاخر از

مهندس امین چراغی فر



ASA

آهنزار



صنایع کاغذ سنگی چراغی



مدیر و مؤسس مجموعه هلدینگ چراغی

021-82803952

infoamincheraghifar@gmail.com

www.amincheraghifar.ir

با نام و یاد خداوند مهربان

کتاب “برنامه‌ریزی و مدیریت زمان” که توسط اینجانب، امین چراغی فر، نوشته و گردآوری شده است، با هدف ارائه خدمتی به مردم عزیز کشورم و آموزش مهارتی که همه باید در زندگی خود به آن مسلط باشند، به رشته تحریر درآمده است.

دلیل اصلی نوشتن این کتاب، احساس مسئولیت و علاقه‌ای است که به کار و خدمت به هم‌وطنانم دارم. از کودکی به اهمیت زمان و مدیریت آن پی بردم و همواره تلاش کردم تا این مهارت را در زندگی خود به کار بگیرم. این علاقه و انگیزه ملی باعث شد تا اولین نسخه این کتاب را به نگارش درآورم.

در این کتاب، تلاش کرده‌ام تا با ارائه تکنیک‌ها و روش‌های کاربردی، به خوانندگان کمک کنم تا بتوانند زمان خود را به بهترین شکل ممکن مدیریت کنند و به اهداف خود دست یابند. امیدوارم که پس از مطالعه این کتاب، دیدگاه شما نسبت به زمان و مدیریت آن تغییر کند و بتوانید با بهره‌گیری از مطالب ارائه شده، زندگی خود را بهبود بخشید و به موفقیت‌های بیشتری دست یابید.

نحوه خواندن این کتاب

برای بهره‌گیری کامل از مطالب این کتاب، پیشنهاد می‌کنم به روش زیر عمل کنید:

۱. **مطالعه مقدماتی**: ابتدا یک مرور کلی بر فهرست مطالب و مقدمه کتاب داشته باشید تا با ساختار و محتوای کلی آن آشنا شوید.
۲. **تعیین اهداف**: قبل از شروع به خواندن هر فصل، هدف خود را از مطالعه آن فصل مشخص کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا با تمرکز بیشتری به مطالعه بپردازید.
۳. **یادداشت‌برداری**: هنگام خواندن، نکات مهم و کلیدی را یادداشت کنید. این یادداشت‌ها می‌توانند به شما در مرور مطالب و استفاده عملی از آن‌ها کمک کنند.
۴. **تمرین و کاربرد**: پس از مطالعه هر فصل، سعی کنید تکنیک‌ها و روش‌های مطرح شده را در زندگی روزمره خود به کار بگیرید. این کار باعث می‌شود تا مطالب بهتر در ذهن شما جا بیفتند و به عادت تبدیل شوند.
۵. **مرور و بازبینی**: به صورت دوره‌ای به یادداشت‌ها و مطالب کتاب بازگردید و آن‌ها را مرور کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا مطالب را بهتر به خاطر بسپارید و از فراموشی جلوگیری کنید.
۶. **بحث و تبادل نظر**: اگر امکان دارد، با دوستان یا همکاران خود درباره مطالب کتاب بحث کنید. این کار می‌تواند به درک بهتر و عمیق‌تر مطالب کمک کند.
۷. **استفاده از ابزارهای کمکی**: از ابزارهای مختلف مانند تقویم‌ها، اپلیکیشن‌های مدیریت زمان و چک‌لیست‌ها برای پیاده‌سازی تکنیک‌های مطرح شده در کتاب استفاده کنید.

- ✓ تمامی حقوق این کتاب توسط مهندس امین چراغی فر نوشته و محفوظ می باشد
 - ✓ این کتاب یا کتابچه در ایران عزیز نوشته شده است.
 - ✓ شما حق تغییر و یا سو استفاده در این کتاب را ندارید.
 - ✓ شما حق اضافه کردن لینک و یا ویرایش به این کتاب را ندارید.
- ✓ این کتاب محتوایی آموزشی است که خدماتی از مجموعه هلدینگ چراغی برای هموطنان عزیز میباشد
- بعضی از مطالب این کتاب مناسب سنین ۱۴ سال به بالا در نظر گرفته شده است .
- ✓ قیمت کتاب : ۵۰۰ هزار تومان / برای عزیزان و دوستدارن کتاب، کاملا رایگان عرضه میشود.

❖ نویسنده و گرد آورنده این کتاب: مهندس امین چراغی فر

۵.....	مقدمه
۶.....	آیا موفق می شوم؟
۷.....	عمل گرایبی
۱۱.....	لطفا جوگیر نباشید
۱۳.....	دزدهای زمان
۳۰.....	چند نکته مهم
۳۹.....	شروع برنامه ریزی قدم به قدم
۴۹.....	الان وقتشه که شروع کنی
۵۰.....	تکنیک پومودورو
۵۱.....	مراحل و اجرای تکنیک پومودورو
۵۲.....	قانون ۸-۸-۸
۵۳.....	تکنیک ماتریس ایزنهاور
۵۳.....	مراحل تکنیک ماتریس ایزنهاور
۵۵.....	تکنیک انجام نده
۵۶.....	سخن پایانی

مقدمه

هدف ما از نوشتن و گردآوری این کتاب، ارائه آموزش‌ها و تحلیل‌های جامع در زمینه تکنیک‌ها و روش‌هایی است که هر انسان باید آن‌ها را یاد بگیرد. در دنیای امروز، توانایی‌ها و مهارت‌های متنوعی برای موفقیت در زندگی شخصی و حرفه‌ای ضروری هستند. ما در این کتاب به بررسی این تکنیک‌ها خواهیم پرداخت و تلاش می‌کنیم تا با ارائه مثال‌ها و تمرینات عملی، شما را در یادگیری و به کارگیری این مهارت‌ها یاری دهیم. امیدواریم که این کتاب به شما کمک کند تا به فردی مؤثرتر و توانمندتر تبدیل شوید.

برخی از موضوعاتی در این سفر نوشتاری به آنها می‌پردازیم

آیا موفق می‌شوم؟: بررسی عوامل موفقیت و چگونگی دستیابی به آن.

عمل‌گرایی: اهمیت عمل‌گرایی و چگونگی تبدیل برنامه‌ها به اقدامات عملی.

دزدهای زمان: شناسایی و مقابله با عواملی که زمان شما را هدر می‌دهند.

لطفاً جوگیر نباشید: اهمیت حفظ تعادل و جلوگیری از هیجان‌زدگی بیش از حد.

چند نکته مهم: نکات کلیدی و مهم برای موفقیت در برنامه‌ریزی.

شروع برنامه‌ریزی قدم به قدم: راهنمایی برای شروع برنامه‌ریزی به صورت مرحله به مرحله.

" آیا موفق میشوم "

موفقیت نتیجه ترکیب هوشمندانه مدیریت زمان و برنامه‌ریزی مؤثر است. با شفاف‌سازی اهداف و تعیین اولویت‌ها، می‌توانیم از زمان خود بهینه استفاده کنیم و به اهداف خود نزدیک‌تر شویم.

۱. تعیین اهداف شفاف: اولین گام، مشخص کردن اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت است. این اهداف باید قابل اندازه‌گیری و دست‌یافتنی باشند.

۲. ایجاد برنامه‌ریزی مؤثر: برنامه‌ریزی روزانه و هفتگی، همراه با تعیین وظایف مهم، به ما کمک می‌کند تا بدون سردرگمی به سوی اهداف خود حرکت کنیم.

۳. تمرکز و اولویت‌بندی: تمرکز بر وظایف اولویت‌دار و کنار گذاشتن فعالیت‌های غیرضروری، بهره‌وری ما را افزایش می‌دهد.

۴. استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان: از تکنیک‌هایی مانند تکنیک پومودورو، ماتریس آیزنهاور و لیست وظایف استفاده کنید تا زمان خود را بهتر مدیریت کنید.

۵. انعطاف‌پذیری و بازنگری: برنامه‌ها باید قابلیت انعطاف‌پذیری داشته باشند تا در مواجهه با تغییرات و چالش‌ها، همچنان به سمت موفقیت حرکت کنیم.

با به‌کارگیری این روش‌ها، می‌توانیم به‌طور مؤثر از زمان خود بهره‌برداری کنیم و در مسیر موفقیت گام برداریم.

"در فصول بعدی، به تفصیل به هر یک از این نکات و آیتم‌ها خواهیم پرداخت و با ارائه تحلیل‌ها و مثال‌های متنوع، تمامی مباحث را به دقت بررسی خواهیم کرد. ویراستاری و ویرایش دقیق نیز در بهبود بحث‌ها و ارائه مطالب با کیفیت، نقش بسزایی خواهد داشت."

عمل‌گرایی

عمل‌گرایی به معنای تمرکز بر اقدامات عملی و موثر برای رسیدن به اهداف است. در این رویکرد، توجه بیشتر به انجام وظایف و اجرای برنامه‌ها معطوف است تا مباحث نظری و برنامه‌ریزی‌های بی‌پایان. افراد عمل‌گرا با استفاده بهینه از زمان، منابع و انرژی، به دنبال دستیابی به نتایج ملموس و قابل اندازه‌گیری هستند. این نوع رویکرد باعث می‌شود تا به جای اتلاف وقت، گام‌های مؤثری در جهت تحقق اهداف برداشته شود.

افراد را میتوان در دو دسته زیر در نظر بگیریم

دسته ۱:

- ۱-۱) تماموقت خود را بدون هدف و برنامه در شبکه‌های مجازی هدر میدهد.
- ۲-۱) هر روز مشغول کار جدیدی است و به عبارتی از شاخه‌ای به شاخه دیگر می‌پرد.
- ۳-۱) وقت زیادی را با دیدن فیلم و تلویزیون هدر می‌دهد.
- ۴-۱) به خواب علاقه شدیدی دارد و ترجیح می‌دهد بیشتر وقت خود را بخوابد.
- ۵-۱) وقت زیادی را در تفریح و گشت و گذار روزانه و همراهی با دوستانش می‌گذراند.
- ۶-۱) بدون برنامه و بدون تعهد، هر از چند گاهی مشغول انجام کاری خاص است.

دسته ۲:

- ۱-۲) بصورت برنامه‌ریزی شده، مقداری از وقت خود را برای استفاده مفید و یادگیری در شبکه‌های اجتماعی می‌گذراند.
- ۲-۲) فردی که هدف خاصی داشته و در راستای آن هدف بیشتر وقت خود را در مدت زمان مشخص در روز، با برنامه خاص، مشغول آن کار است.
- ۳-۲) فردی که بخشی از وقت خود را صرف تماشای فیلم‌های آموزشی، انگیزشی، مستند و مفید میکند.
- ۴-۲) فردی که به اندازه‌نیاز خود می‌خوابد.
- ۵-۲) فردی که فقط بخش مشخص شده‌ای از روز را مشغول صحبت



کردن و مشورت با کسانی است که از او بهترند و باعث ارتقا و پیشرفت او می شوند.

و از این قبیل را در نظر بگیرید.

اگر از شما پرسند کدام یک از دو دسته بالا در زندگی موفق تر خواهد بود، شما چه پاسخی می دهید؟ دوست دارید عضو کدام گروه باشید؟
کدام دسته از دسته های بالا در آینده شادتر خواهد بود؟ آیا ۱ درصد احتمال می دهید دسته اول به اهداف خود برسند؟

آیا فرزندان، خانواده، دوستان، اطرافیان آنها، به آنها افتخار خواهند کرد؟ آیا آنها حق اعتراض به بدبختی را دارند؟ هیچکدام از سوال های بالا بدون جواب نیستند و هم من و هم شما می دانیم که پاسخ آنها چیست!
هیچکدام از ما متولد نشدیم تا بیشتر اوقات را خواب باشیم یا فیلم ببینیم!
ما اشرف مخلوقات نشدیم تا عمرمان را در دیدن فیلم های بیخود و شبکه های مجازی بگذرانیم!

دوست عزیز ، خودتان در جریان هستید که گروه اول هیچ وقت به جایی نخواهند رسید! آنها اصحاب بدبختیاند و زندگی داغانی خواهند داشت!
اینکه تمام روز ویدیوهای مسخره دیگران را در شبکه های اجتماعی ببینید هیچ چیز از شما نمیسازد بجز یک دلکک؛ تازه آن هم اگر بتوانید یاد بگیرید!
آیا سوره عصر را تا به حال خوانده اید؟

خدا قسم میخورد به عصر!

و میفرماید که انسان در زیان و گمراهی است.

در جای دیگر از قرآن میفرماید:

در رفت و آمد خورشید و ماه نشانه هایی است برای کسانی که می اندیشند.

بنظر شما چه نشانه ای می تواند باشد در رفت و آمد شب و روز؟

آنچه که اینجا اهمیت دارد این است: این رفت و آمد خورشید و ماه و شب

روز، به ما میگویند که روز های عمر شما یکی یکی در حال رفتن هستند

و این روزها هرگز باز نخواهند گشت. تا به حال شنیده اید که میگویند:

وقت طلاست؟ خب این اشتباه است چرا که وقت خیلی با ارزشتر از

طلاست! طلا اگر از بین رفت بالاخره روزی دوباره با کار کردن و پول در

آوردن، می توان آن را خرید...

اما عمر از دست رفته را چه؟ با کوهی از طلا میتوان پیرمرد ۹۵ ساله را ۲۲

ساله کرد؟ به عمرتان نگاه کنید! با چه سرعتی گذشت؟ بیایید کمی با اعداد

بازی کنیم، ۵ سال گذشته زندگیتان را در نظر بگیرید: ۵*۳۶۵، یعنی

چیزی حدود ۱۸۰۰ روز (بطور دقیق ۱۸۲۵ روز) حالا با خودتان حساب

کنید اگر روزی ۱۰ صفحه کتاب فلسفی خوانده بودید حالا ۱۸۰۰۰

صفحه کتاب خوانده بودید و میتوانستید یک کتاب فلسفی بنویسید یا اگر

روزی ۳ کلمه زبان فرانسوی حفظ کرده بودید حالا حدود ۵۰۰۰ واژه

فرانسوی بلد بودید (چند واژه فارسی بلدید؟ به ۵۰۰۰ می رسد؟) یا

اگر هر ۴۰ روز یک عادت خوب ایجاد کرده بودید، حالا ۴۵ عادت خوب

داشتید و این فوق العاده است!

دوستان عمر در حال گذر است هر ثانیه ۲-۳ نفر گیم آور میشن!

که البته همه آنها پیر نیستند...

امام علی علیه السلام فرمودند:

(فرصت ها مثل ابرها در گذرند.) و این چه بیان ساده و پرمفهومی است. میگویند روزی کاروانی از جایی رد می شد در راهبه تونل تاریکی رسیدند و مجبور بودند از آن عبور کنند، اواسط راه که رسیدند ناگهان مرد باتجربه و دنیا دیده ای فریاد زد هرچقدر میتوانید از روی زمین جمع کنید، عده ای حرف شخص دانا را گوش دادند و از روی زمین چیزهایی برداشتند اما چون تاریک بود چیزی نمی دیدند ولی عده ای گفتند یارو عقلش را از دست داده است. ما برای چه از روی زمین خاک و سنگ جمع کنیم؟ هنگامی که از تونل خارج شدند ناگهان دهانه تونل خراب شد و راه بازگشتی نبود، هنگامی که به چیزهایی که جمع کرده بودند نگریستند، مشاهده کردند که طلا و زر و الماس جمع کرده اند، در آنهنگام هر دو دسته ناراحت بودند. دسته اول از آن جهت ناراحت بود که چرا بیشتر جمع نکرده است و دسته دوم هم پریشان که چرا حرف مرد دانا را گوش نداده اند!...

این افسانه داستان همه ماست و آن تونل، تونل زندگی است!

هدف این کتاب آموزش راه و روش مدیریت زمان روزانه و نکته هایی در مورد برنامه ریزی و آموزش قدم به قدم آن در پایان کتاب، برای شما است. و امیدوارم شما هم بخوانید و مهم تر از اون، عمل کنید.



لطفا جوگیر نباشیم :

عمل کردن شما به این کتاب واقعا مهم است چرا که مدیریت زمان و برنامه ریزی کردن یک امر عملی است. شما که دوست ندارید مثلاًن دسته از افرادی باشید که هر از چندگاهی برای پرکردن وقت و اوقات فراغت، برنامه ای می ریزند و بعد آن برنامه را به دست خدای مهربان می سپارند. بله درست است که می گویند هرکس در پاییز محصول می خواهد باید در بهار بذر خود را کاشته باشد اما این ضرب المثل یک چیز کم دارد؛ اگر محصول می خواهید اول باید بذر را بکارید و در زمان لازم به آن آب بدهید؛ آن هنگام است که شما میتوانید حق محصول داشتن را داشته باشید! اگر صرفاً بذری بکارید و آن را به امان خدایان کنید، قطعاً محصولی دستگیر شما نخواهد شد و یا اینکه اگر شما بدانید که مقصد کجاست اما حرکت نکنید قطعاً به مقصد نخواهید رسید ، شاید این حرف ها تکراری باشد اما یادآوری آنها مفید است و ضرری ندارد.

اما دسته دیگر کسانی هستند که برنامه را می ریزند و به آن عمل می کنند اما فقط برای چند روز اول این کار را می کنند. (یعنی همون چن روزی که جوگیر هستن، من از شما میخوام که جوگیر نباشید.

باز هم به همان مثال کاشت بذر توجه کنید ، اگر مدتی به گیاه آب بدهید و به یکبارها آب دادن راقطع کنید چه بالایی به سر آن خواهد آمد؟

دسته دوم مثل دسته اول به جایی نمیرسند یعنی هیچ چیز بدون پیروی از برنامه و حرکت نکردن سرانجام ندارد! اما با این حال دسته دوم باز هم از دسته اول بهتر هستند و فقط به کمی انرژی نیاز دارند تا برنامه را ادامه دهند البته همان دسته اول هم اگر انگیزه و انرژی کافی داشته باشند قطعاً



عمل گرا خواهند بود اما متاسفانه فکرشان همه جا هست بجز هدفشان! که این باعث می شود به برنامه خود عمل نکنند! دسته دوم کمی به هدف خود توجه دارند اما نه به اندازه کافی!

دسته سوم دسته ای هستند که به هدف خود توجه دارند اما بی نظم هستند. این دسته برنامه میریزند اما طبق برنامه پیش نمیروند و هر طور که دلشان خواست همه چیز را به هم میریزند این کار آنها بدتر از بی برنامه بودن است زیرا این دسته کار کردند اما کاروتلاش آنها بیهوده بوده است! طبیعت اطرافتان را در نظر بگیرید ، فرض کنید طبیعت تصمیم می گرفت از برنامه خود خارج شود برای مثال ۱۵ سال زمستان بود و ۳ سال تابستان و ۷ ماه پاییز و ۷ ماه بهار!

واقعا مسخره میشد! بسیاری از گونه ها از بین می رفتند و بسیاری بیش از حد زیاد می شدند!

یا یک کنکوری را فرض کنید که برنامه خوبی چیده است اما ناگهان تصمیم میگیرد که ۱ ماه برای مثال فقط شیمی بخواند و بعد از آن ۲ ماه بقیه درس ها ، آیا در ماه چهارم این کنکوری عزیز چیزی از شیمی را به یاد خواهد داشت؟ خیر باید مجددا درس شیمی را از اول بخواند!

اما این عزیزان اگر برنامه خوبی چیده بودند و بصورت مرتب و منظم به برنامه خود رسیده بودند صد در صد به موفقیت دست می یافتند مثل عده محدودی که برای خودشان و هدفشان ارزش قائل هستند.

نکته خارج از هدف کتاب: دوستان توجه کنید که رسیدن به موفقیت، نیاز به تحمل سختی و نظم و انضباط و دست رد زدن به خیلی از تفریحات و... دارد و اینطور نیست که شما به راحتی به هدف برسید اما شما این وسط

یک وظیفه دیگر بجز تلاش و کار دارید و آن این است که شما باید کارتان را به یک تفریح برای خود تبدیل کنید، که آن به عهده خودتان است. تلنگر: شاید هزاران بار این جمله را شنیده باشید و باز هم دعوتتان میکنم بخوانید و در مورد آن بیندیشید:

الدنيا مزرعه الاخره....

دنيا مزرعه آخرت است! این چه معنایی دارد؟ دوستان بیدار باشید این دنیا محل عمل است! محل کار و محل تلاش! غافل نباشید!

دزدهای زمان :

یک سوال: دزدها چه کسانی یا چه چیزهایی هستند؟

بچه که بودم فکر می کردم دزد ها از دنیایی دیگر آمده اند و هرکدام شاخ و دم خاصی دارند و یک چشم هستند اما حالا خارج از این خاطرات بی ارزش ، بنظر شما دزدها چه کسانی یا چه چیزهایی هستند؟

مفهوم دزدی در افکار عمومی این است که به اموال شخصی دیگران به صورت مخفیانه و بدون این که بفهمند، دستبرد زده شود اما دزدی فقط این نیست که از دیوار مردم بالا بروی یا جیب بری کنی! شما اگه دروغ بگویید، دزدی کرده اید و به عبارتی صداقت را دزدیده اید.

امروزه همه ما دزد هایی در خانه های خودیا در وجودمان و یالادر جاهای دیگر زندگیمان داریم؛ بدون اینکه روحمان هم از این دزدها خبردار باشد. آنها نزد ما هستند و ما خبر نداریم در واقع مار در آستین مان نگهداری می کنیم.



همانطور که قبلا رسانده شد ، دزدی انواع مختلفی دارد اما آنچه

که اینجا اهمیت دارد دزدهای زمان هستند.

یک بار دیگر بگویید دزدها چه کسانی هستند؟-بله آفرین ،

دزدها کسانی هستند که نامشروع به اموال ما دستبرد می زنند.

حالا به سوال دیگر پاسخ بدهید.گران مایه ترین سرمایه شما

چیست؟ آیا غیر از این است که عمر شما بزرگترین سرمایه

شماست؟ آیا اگر آن را از شما بدزدند شما ناراحت می شوید؟-

پاسخ خیر است ،هر روز به روش های مختلف آن را از شما

می دزدند و شما می گوئید فدای سرم! می دانید چرا؟ چون زیاد

هست و مفت ! هر چیزی یا هرکسی که زیاد و مفت باشد،

زیادی می شود!

شاعر میفرماید: این قافله عمر عجب می گذرد

بله دوستان همه ما غافل هستیم و قافله عمر در حال عبور هست

از این سرزمین خشک!...

خب این دزدهای زمان چه کسانی هستند؟

تلفن همراه

اختلاس گر بزرگ عمر ما ، تلفن های هوشمند، که بخش زیادی

از وقت روزانه ما را بالا می کشند و با استفاده غیرمفید، هیچ فایده و سودی هم ندارند! اکثر مردم از تلفن هوشمند، استفاده های نادرست می کنند و این جعبه کوچک هوشمند چیزی به جز ضرر و اتلاف وقت برای آنها نداشته و نخواهد داشت!

شبکه های اجتماعی و مجازی، آهنگ گوش کردن های بی حد و اندازه و هزاران استفاده غیرمفید که خودتان بهتر از من می دانید. تلفن های هوشمند انرژی را از شما می گیرند زیرا که این دستگاهها با قابلیت هایی که دارند، ذهن شما را درگیر می کنند و شما را ترغیب می کنند که تا دیروقت از آنها استفاده کنید و این باعث خسته شدن چشم های شما می شود و به علاوه از وقت خواب شما نیز می گذرد در نتیجه شما که مجبور هستید صبح روز بعد و در وقت معین، مدرسه یا در محل کار خود باشید از خواب خودمی زنیید و همه ما می دانیم که کم خوابی باعث کسل شدن و کم انرژی بودن ما در روز بعد می شود و کسی که کسل و کم انرژی است نمی تواند سرکلاس یا سرکار درست درس را متوجه شود یا درست کار خود را انجام بدهد. و این ممکن است عواقب دیگری مثل کم شدن نمرات شما یا اخراج از کار را برای شما بدنبال داشته باشد.

از این ها که بگذریم تلفن های هوشمند به دلیل جذابیتی که دارند شما را از انجام کارهای روزانه و تکالیفی که بر دوشتان است نیز باز می دارند و این نیز شکست و ناراحتی را بدنبال خواهد داشت.

البته در بالا گفته شد که اکثر مردم استفاده غیر مفید از تلفن

هوشمند دارند ولی عده محدودی نیز هستند که از راه همین تلفن، درآمدهای بسیار بالایی دارند و یا برای مطالعه و افزایش کیفیت زندگی خود استفاده می کنند و یا به یادگیری مهارتی جدید مثل زبان جدید، آشپزی و ... می پردازند و یا عده ای با استفاده از اپلیکیشن های خاص به مدیتیشن و مراقبه و یا ورزش می پردازند که بسیار خوب و مفید است!

پس همه چیز به شما مربوط است ، سعی کنید نه از این طرف بام بیفتید و نه از آن طرف بام!

دزد بعدی ، نفس درونمان!!!

بله خود ما از همه بدتریم! بله خودمان ! شاید هزاران بار تا به حال برایتان پیش آمده باشد که بخواهید کاری را انجام دهید اما ندایی از درونتان می گوید : حسش نیست ! بگذار برای فردا!!!! این حس یا تفکر، همان دزد درون شماست که اکثر مردم هم آن را دوست دارند و بیشتر اوقات به حرف آن گوش می دهند و کار خود را به تعویق می اندازند! اصلا این حس از دزد هم بدتر است! این حس خود شیطان است! این شیطان است که از شما می خواهد در تخت خوابتان بمانید! این ندای درونی و وسوسه کننده شاید برخی از شما را از رسیدن به هدف بازداشته یا شاید هم در حال حاضر در حال انجام این کار در شماست.

امروز همان فردایی است که دیروز منتظرش بودید پس کار امروز را به فردا مسپار چرا که فردا هم این حس وجود خواهد داشت! یک روش برای مقابله این است که سعی کنید یک حس مقابل با



این احساس در خودتان ایجاد کنید و به سراغ برنامه بروید و کار را شروع کنید. فقط ۵ دقیقه اول مشکل است بعد از آن این حس از بین می رود.

روش دیگر این است که به خودتان بگویید این آخرین روزی است که منمی توانم این برنامه را اجرا کنم و سپس شروع به اجرای آن کنید. (برایان تریسی) یعنی یک نوع حس اضطرار در خودتان تولید کنید و شرایط را به گونه ای بحرانی در نظر بگیرید و کمی استرس در خود ایجاد کنید! (البته فقط کمی)

روش برایان تریسی همانند کاری است که استیو جابز (موسس اپل) هر روز صبح انجام می داد. او هر روز جلوی آینه می ایستاد و از خود می پرسید اگر این آخرین روزی بود که می توانستی زندگی کنی (و این کار را انجام دهی) چگونه آن را اجرا میکردی؟

روش دیگر این است که شما هر شب بعد از پایان کار میزان پیشرفت خود را روی کاغذی بنویسید و روز بعد سعی کنید رکورد خود را افزایش دهید که این باعث ایجاد انگیزه بیشتر برای شما خواهد شد. (در ادامه و در بخش آموزش برنامه ریزی سعی می شود این موارد ذکر شود:

در قرآن کریم بیان شده است که خداوند وضع هیچ شخص یا ملتی را تغییر نمی دهد مگر اینکه آنها خودشان وضع خود را تغییر دهند.

پس اگر با این حس شیطانی، تعلل ورزی و تعویق کارها مقابله نکنید و آن بر شما غالب شود، نتیجه آن می شود که شما

نمی توانید وضع خود را تغییر دهید و در آخر هرگز موفق نخواهید شد! هرگز به جایی نخواهید رسید و مثل میلیاردها انسان معمولی دیگر باید با رنج های زندگی دست و پنجه نرم کنید! خداوند بارها در قرآن فرموده است: آیا انسان پند نمی گیرد؟ آیا آنها از پدران و گذشتگان خودپند نمی گیرند؟ حال فکر کنید که اگر مخترع برق می خواست هر روز کار امروزش را به فردا بیندازد چه میشد؟ حالا باید در تاریکی زندگی می کردیم یا صنعتمان یک صنعت ابتدایی و ساده بود یا فکرش را بکنید که اگر بل، مخترع تلفن، نیز می خواست به این احساس تنبلی و تعلل، پاسخ مثبت بدهد امروز فقط برای یک تماس ساده باید ماه ها صبر می کردیم!

شاید یکی از علت های این تعلل ورزی و کار امروز را به فردا انداختن این باشد که ما انسان ها کمال گرا هستیم و می خواهیم همه کارها را کامل و بدون عیب و نقص انجام دهیم!

این بسیار خوب است که ما کارها را بی عیب و نقص انجام بدهیم و همه چیز کامل باشد اما خواننده عزیز، تنها وجود بی عیب و نقص خدا می باشد! پس بدنبال این نباشید که همه کارها را حتماً کامل انجام دهید بلکه سعی کنید از زمانی که در اختیارتان است بهترین بهره را ببرید.

کمی بیندیشید اگر ما از ۱ ساعت باقی مانده روز، استفاده کنیم و کاری هرچند کوچک را انجام دهیم بهتر است یا اینکه به بهانه اینکه وقت کم است و نمی توانیم همه کارها را انجام بدهیم همان کار کوچک را هم به فردا بسپاریم؟! همین ۱ ساعت که





شاید کم بنظر برسد در طول یک سال ۳۶۵ ساعت می شود که
اگر آن را به ۲۴ تقسیم کنیم پاسخ ۱۵ است یعنی اگر همین ۱
ساعت ها را دریابیم مثل این است ۱۵ شبانه روز بدون وقفه کار
کرده باشید!

اما مورد دیگر:

علاوه بر آن حس تعلل، برخی از ما افکار واسترس هایی داریم که
آنها علاوه بر زیان های زیادی که دارند، وقت ما را نیز هدر
می دهند! زیرا بعضی از افکار و نگرانی ها هستند که کل روز ما
را به خود مشغول می کنند و انگیزه و انرژی ما را از ما میگیرند
و انسان بدون انگیزه مثل ماشین بدون بنزین است و تحرکی
ندارد.

افکاری مثل فکر کردن به ضعف های خود باعث می شود تا
زمان زیادی را به ضعف ها و خاطرات بدمان فکر کنیم و علاوه
بر اینکه وقت ما هدر رفته است ، انگیزه و انرژی ما نیز از بین می رود
و اشتیاقی برای انجام برنامه خود نداریم!

اما روش مقابله با این افکار پلید و مخرب چیست؟
اگر در حین اجرای کار یا قبل از شروع کار این افکار یا هر
فکر دیگری به سراغتان آمد ، آن ها را روی کاغذ بنویسید و به
خودتان بگویید که بعدا به آنها می پردازم و آنها را حل میکنم . با
این کار ذهن شما خالی می شود و آماده انجام ادامه برنامه
می باشد.

و یا روش دیگری که خیلی ها برای از بین بردن افکار منفی به
ما پیشنهاد داده اند تنبیه کردن خود هنگامی که این افکار به

سراغمان می آید، است

مثال شما می توانید یک کش به دست خود ببندید و هر وقت این افکار به سراغ شما آمد، آن را بکشید و ضربه ای به دست خود بزنید. اما این ضربه طوری نباشد که به شما آسیب جسمانی برساند.

با این روش مغز شما که برنامه آن اینگونه است که هر لحظه به به دنبال دفع خطر است، هر وقت که افکار منفی به سراغ شما آمد، برای اینکه به جسم آسیب نرسد به صورت خودکار آنها را از بین می برد. (این تمرین را حداقل ۱۰ روز اجرا کنید) و یا برعکس آن، پاداش گذاشتن برای اجرای برنامه با تمرکز است؛ به این صورت که شما اگر برنامه را با تمرکز اجرا کردید به خودتان پاداش بدهید مثال یک شکالت بخورید با این کار بعد



از چند روز مغز شما که عادت پیدا کرده پاداش بگیرد از ورود افکار منفی جلوگیری می کند و بعد از مدتی شما عادت می کنید که کارها را کامل و با تمرکز انجام بدهید. یا روش دیگر این است که شما افکار منفی را شناسایی کنید و به جای آن افکار مثبت را جایگزین کنید با این کار انگیزه شما بالا خواهد رفت و این افکار مثبت که با اراده خودتان آن را جایگزین کرده اید برعکس افکار منفی تاثیرات بسیار خوبی بر زندگی شما خواهد گذاشت!

یک روش برای اینکه ببینید افکارتان چقدر تاثیر گذار است این است که به

خاطرات خوبتان برای چند دقیقه فکر کنید! خواهید دید که چقدر شاد

خواهید شد!

پس مواظب باشید که این افکار منفی وارد دنیای درون شما نشوند زیرا که

هم وقت شما را هدر می دهند و هم به مرور زمان نفس شما را آلوده

می کنند و در آخر برای اینکه به اهمیت پاک بودن نفس درونتان پی ببرید

شما را دعوت میکنم به خواندن سوره شمس از قرآن کریم که در آن خداوند

۹ بار قسم می خورد که نفس درون را هرکس پاک بگرداند، رستگار

خواهد شد.

مهمترین دزد زمان! باز هم خودمان!

باز هم خودمان اما این بار، نداشتن هدف و برنامه مناسب برای رسیدن به آن

است که باعث می شود روزمان و عمرمان و در کل زمان مان هدر بروند! فرضا قصد دارید مراسم جشن عروسی بگیرید!

آیا بدون برنامه داشتن اینکار میسر است؟

یا آیا مسافرت رفتن بدون برنامه مشخص ممکن است؟

اینکه صبح بیدار شوید اما برنامه خاصی نداشته باشید، چه بلایی بر سر روزتان خواهد آورد؟ چه فرقی دارد مرده باشید یا

زنده باشید و برنامه ای برای زندگی کردن نداشته باشید؟ چه فرقی دارد خواب باشید یا بیدار اما

برنامه ای نداشته باشید؟ بد نیست گه گذاری سری به گورستان بزنید!

آنها مرده اند و هیچ علایم حیاتی ندارند و نه شادند و نه غمگین و نه برنامه ای برای ادامه زندگی! چه بخواهید و چه

نخواهید، شما و من هم روزی یکی از آنها خواهیم شد! اما آخرین لحظات عمر اگر به اهداف خود

نرسیده باشید واقعا غمناک و...!

اما اگر الان دارید این متن را می خوانید یعنی شما هنوز یکی از زنده ها

هستید! هنوز شانس برای زندگی کردن دارید! پس زندگی کنید قبل از

اینکه این نعمت را از شما بگیرند و سپاس گزار این نعمت باشید! شما که

می دانید اگر عملا و زبانا نعمت های خدا را سپاس بگویید خدانعمت ها را



افزایش می دهد این را خدا بر خودش واجب کرده (لئن شکرتم الزیدنکم)
خالصه که برنامه نداشتن یعنی یک زندگی بدون تحرک و بدون هیجان!
یعنی خواب بیش از اندازه، یعنی دائما آنلاین بودن در شبکه های اجتماعی،
یعنی کسل بودن و انگیزه نداشتن و در آخر یعنی شکست و افسردگی!
البته نمی توان گفت که فقط بی برنامه بودن باعث افسردگی و ناراحتی های
دیگر است اما می توان به قاطعیت گفت که برنامه داشتن و تلاش برای
اجرای آن یعنی فرار از همه آن افکار و ناراحتی ها و رسیدن به هدف یعنی
نابودی آن افکار و ناراحتی ها!

حتی حل کردن یک مسئله ریاضی هم می تواند کلی شادی و انگیزه در ما
ایجاد کند چه برسد به اینکه برنامه خود را باموفقیت به پایان برسانیم!
آن وقت است که احساس با ارزش بودن و غنی بودن می کنیم!
آن زمان است که با اجرای برنامه خود و رسیدن به هدف، احساس طراوت
و شادمانی و احساس زندگی کردن می کنیم!
استیو جابز می گوید اگر بیدار شدید و هدفی ندارید بهتر است برگردید و
بخوابید!

برای یک انسان بالغ، بی برنامه بودن واقعا شرم آور و زشت است!

یک سوال

شخصی را در نظر بگیرید که تمکن مالی بسیار بالایی دارد و در حقیقت
شخصی بسیار ثروتمند است!
اما این شخص یک مشکل دارد و آن هم این است که بسیار خسیس است و
حتی حاضر نیست یک لباس درست بپوشد یا برای فرزندانش خوراکی
بگیرد! یاماشین درست یا خانه خوب و... داشته باشد



پ

شما به چنین شخصی چه می گوئید؟ شخصی که عاشق پول جمع کردن است و حاضر نیست یک ریال از آن راحتی برای فرزندانش خرج کند چه برسد به نیازمندان!

شما به این آقا یا خانم چه می گوئید؟ بی لیاقت

بله چنین شخصی لیاقت چنین ثروتی را ندارد!

حالا اگر نظر من را بخواهید به شما می گویم که همه ما ثروتمند هستیم!

همه ما زمان زیادی را در اختیار داریم که با استفاده از آن می توانیم دنیایی

بهبتر راهم برای خود و هم برای دیگران، بسازیم!

اما متأسفانه قدر آن را نمی دانیم و می گذاریم بدون هیچ استفاده ای هدر

برود!

اما علت این بی برنامه بودن ها چیست؟ فکر کنم همه ما این را می دانیم که

علت این بی برنامه گی چیست و از کجا سرچشمه می گیرد!

بله درست است! بی هدف بودن است که باعث می شود ما برنامه درستی

برای زندگی و روز خود نداشته باشیم!

اما ممکن است عده ای هدف هم داشته باشند اما هنوز نمی توانند برنامه ای

برای آن بچینند! در واقع انگیزه ای برای آن ندارند!

حال آیا شما می دانید که علت این بی برنامه بودن چیست؟ چرا فلان شخص

هدف دارد اما نمی تواند برایش بجنگد؟

مثال در شرایط امروز کشور ما هزاران نوجوان هستند که هدفشان پزشک

شدن است اما چرا برای رسیدن به این هدف نمی جنگند؟

چون هنوز یک مجهول دارند! آنها نمی دانند برای چه می خواهند پزشک

شوند!

اگر از آنها بپرسی هدف چیست؟ پاسخ می دهند که من دوست دارم پزشک

یا مهندس شوم اما نمی دانند برای چه می خواهند پزشک شوند!
در واقع آنها هدف اصلی خود را مشخص نکرده اند! اگر باز هم هدف اصلی خود را مشخص کردند و بازهم بی انگیزه و بی رمق برای اجرای آن بودند مشکل از جای دیگری است! ممکن است به زور اطرافیان یا به علت



قرار گرفتن در شرایط محیطی خاصی و از روی احساسات زودگذر چنین هدفی را در نظر گرفته اند که علاقه و استعدادی در آن ندارند!
خالصه سعی کنید هدف خودتان را پیدا کنید و برای آن بجنگید!
از خودتان بپرسید چه کاری شما راضی میکند؟
از خودتان بپرسید تلاش کردن در چه راهی برای شما مثل یک تفریح است؟
از خودتان بپرسید اگر چه کاری را انجام دهید آرامش پیدا می کنید؟
چه کاری است که دوست دارید بگویند فلانی در آن به قله رسیده است؟
چه کاری را دوست دارید انجام دهید که با آن در خاطر دیگران باقی بمانید؟
خواننده عزیز اگر شما برنامه ای برای زندگی خود نچینید ، جزیی از برنامه دیگران خواهید شد.
امام علی علیه السلام در نامه ای به فرزندش به ایشان فرمودند : خداوند تو را آزاد آفرید پس بنده دیگری نباش!

همانطور که دیدید در نظر امام علی علیه اسلام، بنده و زیر دست دیگران بودن پسندیده نیست! پس سعی کنید در زندگیتان یک مرد یا زن آزاد باشید و یک زندگی ای را برای خود فراهم کنید که درخور جانشین خداست

و اما ادامه بحث دزد های زمان:

دوستان عزیز دزدهای زمان بسیار زیاد هستند که ممکن است به جان شما افتاده باشند که فرصت بیان کردن همه آنها در این کتاب یا کتابچه نیست دزدانی مثل دوستان ناباب! کسانی که برای پر کردن اوقات خود و برای هدر دادن زندگی خود، زندگی شما را هم به نابودی می کشانند خواننده گرامی و بزرگوار: شما مسئول بی حوصلگی ها و حوصله سر رفتن دیگران نیستید! شما ابزار دست دیگران نیستید که هرگاه آنها دلشان هوای بیرون رفتن را کرد، شما هم باید بروید! مشکلات آنها برای خودشان است! نه برای شما!

البته حل کردن مشکل یک مسلمان در صورتی که ضروری باشد و ضروری به شما نرساند، در واقع وظیفه شماست! اما اگر آن مشکل طوریباشد که برای شما زبانی داشته باشد و آنچنان ضرورتی نداشته باشد، دیگر نیاز نیست شما خودتان را اذیت کنید و برنامه هایتان را به هم بریزید! مثال اگر پای آبرو در وسط باشد شما وظیفه دارید به کمک دوستان بروید اما اگر مسئله، دوردور کردن های بی جهت در کوچه و خیابان باشد، شما حق ندارید آینده خود و فرزندانانتان را خراب کنید! ناراحت می شود؟ خب این مهم تر است یا خراب شدن آینده شما؟

دزد های دیگری هم هستند مثل **خواب** بی اندازه!

اشخاصی هستند که با افتخار می گویند از شب گذشته که خوابیده اند!

ساعت ۵ عصر امروز بیدار شده‌اند!

دوست عزیز این افتخار ندارد! این گریه دارد! هدر دادن عمرتان به چه

بهبایی؟ به بهای خواب؟

دزد دیگری به اسم ترافیک! درست است که شما مجبورید! اما چرا از آن

استفاده مفید نکنیم؟ همان زمانی را که در ترافیک هستید را به مطالعه از

طریق کتاب های صوتی یا پادکستهای انگیزشی یا ... بپردازید!

دزد دیگری به نام **زن یا دختر یا مرد همسایه!**

این موجودات که به علت دیوار به دیوار بودن خانه هایشان با ما همسایه

شده اند وقت زیادی از روزمان را می گیرند! مخصوصا زن ها!

آنها مثل سازمان های جاسوسی از ریز و درشت دیگر همسایه ها اطلاعات

جمع می کنند و به اطلاع دیگران می رسانند و علاوه بر گناهی که بر دوش

ما می گذارند و هم چنین باعث بدبینی ما نسبت به دیگران می شوند، زمان

زیادی از روزمان را هم برای خزعبلاتشان هدر می دهند! درود خدا بر

کسانی که همسایه آزار نیستند.

در واقع اگر شما هنر ظریف نه گفتن را یاد گرفته بودید هرگز هیچ همسایه

یا دوستی نمی توانست وقت شما را برای کارهای بیهوده هدر بدهد.

دزد دیگری هست که باز هم از درون ما نشات می گیرد



این دزد غرور و یا شکاک بودن و یا عدم اعتماد شماست که فکر می کند خودتان در انجام امور از بقیه بهتر هستید و میخواهید همه امور و کارها را به تنهایی انجام دهید ولی اینکه بخواهید همه کارها را خودتان انجام دهید هم کیفیت کار را پایین می آورد و هم ممکن است شما را خسته و بی انگیزه کند! و حالا دیگر خودتان بهتر پاسخ این سوال را می دانید! نتیجه خستگی و بی انگیزگی چیست؟- نتیجه آن کار نکردن و عقب ماندن از برنامه است!

عقب ماندن از برنامه در همه این موارد عصبانیت و پشیمانی و ناراحتی را به دنبال دارد که ما هیچکدام از آنها را نمی خواهیم!
و هزاران دزد دیگر که شناسایی آنها به عهده خودتان!

برنامه ریزان عزیز! اندیشمندان گرامی!

قرار نیست همین امشب وقت شما تمام شود پس آرام باشید و یک برنامه ایده آل و انعطاف پذیر بچینید و نیاز نیست این برنامه طوری باشد که یک روزه به تمام هدفتان برسید و به اصطلاح راه ۱۰۰ساله را یک شبه بروید. بله کاملاً درست است که انسان باید برای رسیدن به هدف خود تمام تلاش

خود را بکند اما توجه داشته باشید که

رهرو آن نیست که گهی تند و گهی خسته رود رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود. عده ای هستند که وقتی میخواهند برنامه بریزند دلشان میخواهد همان روز اول همه کارها انجام شود (دوست عزیز ما که میگ نیستیم) مثال وقتی میخواهند برای درس خواندن برنامه بریزند برای روز اول ۱۴ ساعت برنامه میریزند که با این وضع نه انعطافی خواهد داشت و اگر هم بتواند انجامش دهد برای همان یکروز باید ۳ هفته استراحت کند و انگیزه و رمقی برایش باقی نخواهد ماند!

در امر کنکور ۱۲-۱۴ ساعت درس خواندن در روز امری شایسته است و حتما به کنکوری ها پیشنهاد میشود اما دوست عزیز آن کسی که روزی ۱۲ ساعت درس میخواند از روزی ۴ ساعت شروع کرده استو حالا به این مقام والا رسیده است.

بیاید باز هم با اعداد بازی کنیم! فرضا شما یک کار جدید دست و پا کرده اید یا پشت کنکوری هستید و میخواهید حداکثر تلاشتان را برای آن امر بگذارید آیا پسندیده است که از روزی ۱۲ ساعت شروع کنیم؟ برای شروع از روزی ۲ ساعت بسیار عالی است! و اطمینان دارم کودکان سندروم داون هم میتوانند این کار را انجام دهند. (البته به این عزیزان دلی بی ادبی نشود قصدی ندارم)

توجه کنید که مهم نیست روز اول از چه روزی یا چه ساعتی شروع شود از همان زمانی که تصمیم میگیرید که برنامه ریزی کنید، آن روز شروع می شود مثال فرقی ندارد صبح باشد یا عصر یا ساعت ۱۱:۴۸ دقیقه صبح

باشد یا ۸ صبح یا ۹:۱۸ دقیقه شب یا شنبه باشد یا پنجشنبه یا اول ماه یا

۲۷ ماه یا هر روز دیگری! (هر روز روز خداست)

خب فرضا امروز شروع شد! برای دو ساعت از روز از قبل (شب گذشته یا

قبل از شروع برنامه) برنامه ریخته اید! حالا دست به کار شوید و انجامش دهید.

بعد از اتمام برنامه به خودتان تبریک بگویید چرا که شما یک قدم به سمت

هدف خودتان برداشته اید آن هم موفقیت آمیز!

شنیده اید که میگویند اولین قدم مهم ترین قدمه؟

خب حالا میخواهیم برای روز های آینده کار بیشتری انجام دهیم! نیاز

نیست ۲ ساعت به آن اضافه کنید شما فقط کافی است ۱۵ یا ۲۰ یا

۳۰ دقیقه به آن اضافه کنید با این روش شما هر ۳ روز، ۱ ساعت به ساعات

انجام کارتان اضافه خواهد شد و اگر کل روز را بیکار باشید بعد از ۱ ماه

شما روزی ۱۲ ساعت کار مفید انجام می دهید و بدن شما به آن عادت

دارد یعنی ۱۲ ساعت کار می کنید و اصلا خسته نمی شوید! یا اگر زیادی

می خوابید کافی است روزی ۲۰ دقیقه از مدت زمان آن کم کنید بعد از

یک یا دو هفته خوابتان هم تنظیم می شود.

حالا خودتان قضاوت کنید آهسته و پیوسته رفتن بهتر است یا از همان روز

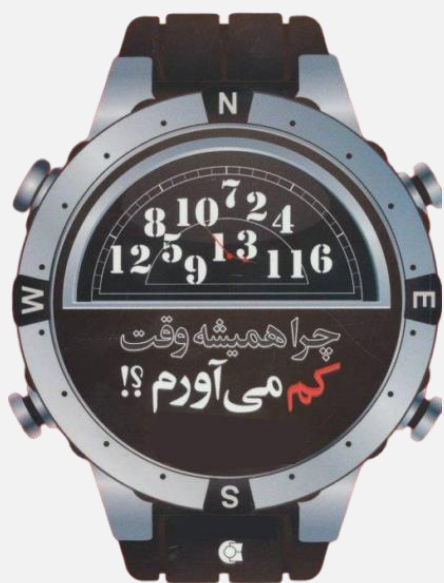
اول همه انرژی خود را خالی کردن و بی انگیزه شدن برای ادامه؟

خب هر انسان دانایی میداند که آهسته و پیوسته رفتن بهتر است.

تلنگر: دوستان عزیز و اندیشمند به ما می گویند انسان های خردمند!

میدانید خردمند کیست؟ کسی که خوب را از بد تشخیص دهد و در جهت

خوبی حرکت کند! پس خردمند باشید



و اما چند نکته مهم دیگر

۱- متعهد باشید

هر بار قبل از شروع برنامه به خودتان وعده بدهید که بخاطر خودتان، خانواده و یا جامعه و کشورتان به برنامه پایبند باشید و آن را برای رسیدن به اهدافتان به اتمام برسانید. البته یادتان باشد که قبلا گفتیم احساساتی رفتار نکنید، مثال شخصی که برای اولین بار می خواهد وزنه بزند با خودش قرار نگذارد که وزنه های ۴۰ کیلوگرمی را ۱۰۰ بار برای بار اول بالای سر ببرد، چرا که اگر کمی منطقی باشیم متوجه خواهیم شد که این امر، امری غیرممکن است و نتیجه آن چیزی بجز بی انگیزگی و دوری از هدف نیست درست باید اولین قدم را درست و حسابی برداشت اما منظور از اولین قدم، روز اول کار نیست بلکه مرحله اول از کار است! برای مثال شخصی که می خواهد ورزش حرفه ای را شروع کند، این کارش ۳ مرحله دارد یک مرحله مبتدی است، یک مرحله متوسط و در نهایت مرحله پیشرفته را دارد که این ۳ مرحله ممکن است چندسال یا چندماه طول بکشد.

۲- منظم باشید

شاید هدف کلی این کتاب یا کتابچه همین باشد! منظم بودن!
چه کسی از بی نظمی خوشش می آید؟
مجددا به دنیای اطرافتان توجه کنید: همه چیز در نظم و آراستگی است و همین نظم و آراستگی است که این دنیا را پابرجا گذاشته است
پس چیزی که می تواند دنیا به این بزرگی را پابرجا نگه دارد قطعا زندگی شما را ه می تواند سر و سامان بدهد و برعکس آن هم متاسفانه می تواند

زندگی شما را خراب کند!

این قانون جهان است و شما نمی توانید قوانینی را که خداوند بر دنیا حاکم کرده است را دور بزنید!

هر مجموعه و سازمان و انسانی که نظم و انضباط نداشته باشد بالاخره روزی محکوم به شکست خواهد شد و شما این را روزانه در حال تجربه کردن هستید!

دانش آموزی که تکالیفش را انجام ندهد!

بیماری که به صورت منظم داروهایش را نخورد!

ورزشکاری که بصورت منظم تمرین هایش را انجام ندهد!

کارآفرینی یا صاحب کاری که به امور و زمانش نظم ندهد!

پشت کنکوری که به کارهایش نظم ندهد!

همه و همه باید در آخر شکست را بپذیرند! شما بدون برنامه و نظم

سردرگم خواهید بود و انسان سردرگم بنظر خود شما موفق خواهد شد؟

با این همه درست نیست که بگوییم انسان بی نظم کاملاً شکست می خورد

اما ممکن است به هدف نهایی خود نرسد و این یک نوع شکست است!

و برای رسیدن به هدفی کوچکتر از هدف اصلی خودش باید چند برابر تلاش

کند! و دیرتر به آن می رسد! چه کسی دوست دارد مثال ۲ برابر تلاش کند

اما به هدفی کوچکتر برسد؟ آیا این ظلم در حق خودمان

نیست؟

انسان منظم پر تحرک تر و شادتر است و خیلی زودتر و با تحمل سختی

کمتری به هدف خود برسد! و به علاوه به دیگر کارها یا تفریحات هم

میرسد!

نظم مثل دارو است! ممکن است کمی تلخ باشد اما در نهایت باعث

بهبودی و شادابی می شود! ممکن است سخت باشد که شما منظم و هر

روز راس ساعت ۵:۳۰ دقیقه بیدار شوید! اما نسبت به کسی که بین ۸ تا ۹

از خواب بیدار می شود تقریباً روزانه ۳ ساعت کار بیشتر انجام می دهید و

در طولانی مدت مثال در ۳۰۰ روز این ۳ ساعت به عدد بزرگ ۹۰۰ تبدیل



می شود آن هم ۹۰۰ ساعتی که با ارزش تر از ۱۸۰۰ ساعت است چرا که

بعد از خواب و صبح زود راندمان مغز بسیار بالاست و آمادگی زیادی دارد!

البته نه برای همه! ولی برای اکثر مردم صدق می کند!

علاوه بر این ها بی نظمی یک آشفتگی روحی و احساسی بد را در شما

ایجاد می کند که آن هم ناخوشایند است و نارحتی و غم را بدنبال دارد!

وخالصه که منظم بودن هیچ چیز بجز مزایا برای شما نخواهد داشت! پس

سعی کنید به زندگی با ارزشتون نظم درست و حسابی بدهید و مثل یک

مدیر لایق و متعهد امور را رهبری کنید و مطمئن و مطمئن باشید که اگر

راه درستی را در پیش دارید خدا نیز با قدرت پشتیبان شما خواهد بود! و

نیازی نیست از شکست بترسید!

۳- خواب منظم داشته باشید

باز هم نظم و انضباط اما این مورد از موارد مهم است و باید جداگانه گفته

شود!

متاسفانه مردم ما یا دچار کم خوابی هستند به لطف فضای مجازی! یا

گرفتار پر خوابی!

کم خوابی به فعالیت و ایمنی شما تأثیری گذارد و زندگی شما را دگرگون

می سازد! سردرد، توانایی کمتر در یادگیری، افزایش وزن، کاهش

بینایی (به خصوص که اکثراً آخرین چیزی که دستمان است گوشی تلفن

است)، کاهش هوشیاری و در نتیجه تمرکز نداشتن، بسیاری از تصادفات،

افسردگی و بسیاری مشکلات دیگر که خودتان با تحقیق کردن می توانید

به آن ها پی ببرید از عوارض کم خوابی است!

علاوه بر این ها با کم خوابی کل روز بعدتان را تحت تأثیر قرار می دهید و

زمان از دستتان می رود!

برعکس آن یعنی پر خوابی هم تأثیرات بد زیادی دارد و فکر نکنید اگر بیشتر

بخوابید بیشتر انرژی می گیرید! بهتر است بدانید که خواب بیشتر، شما را

بیشتر خسته می کند!

پس بهترین راه این است که خواب خود را تنظیم کنید و یک خواب منظم

که دانشمندان میگویند بین ۶-۸ ساعت است داشته باشید!

۴- در پایان کار حتما میزان پیشرفت و رکورد خود را ثبت کنید

اینکار هم شما مدیریت و نظم دادن به امور را برایتان امکان پذیرتر میکند

هم باعث انگیزه بیشتر برای شما است و شما را ترغیب می کند تا روزانه

رکورد خود را افزایش دهید.

شما می توانید این کار را با رسم نمودار و یا با یک یادداشت عادی انجام

دهید! فقط یادتان باشد اینکار را انجام دهید و اگر در کارهایتان کم

کاری کرده اید دلایل آن را هم بنویسید سعی کنید روز بعد این کارها را

انجام ندهید و برعکس اگر پیشرفت خوبی داشته اید آن را هم بنویسید و روز بعد سعی کنید همان کارها را انجام دهید و یا ابتکار به خرج بدهید و رکوردتان را افزایش بدهید!

برای اهمیت این موضوع شما را دعوت می کنم به خواندن:

کسی که هر روز به حساب اعمال خود نرسد از ما نیست. پس اگر کار نیک کرده است، از خداوند توفیق بیشتر آن را بخواهد. و اگر کار بد کرده است، از آن کار استغفار کند و آمرزش بخواهد و به سوی خدا توبه کند.

وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۳۷۷

امام موسی کاظم علیه السلام

بله همانطور که توجه فرمودید شرط مسلمان یا غیر از آن بودن این است که هر روز به اعمال روزانه خود بنگیرید و یا آن ها را اصلاح کنید و یا ارتقا بدهید.

۵- برنامه ورزش و تفریح روزانه

روح ما نیاز به معنویت، شادابی و نشاط دارد! و اگر این غذایش برایش فراهم نشود آنچنان که باید دل به کار نمی دهد و ممکن است بین راه شما را رها کند و شما بی روحیه شوید و نتوانید کار را ادامه دهید!

کار بیش از اندازه و تلاش های زیادی شما را داغ می کند و در این بین شما باید باک خود را پر کنید یک استراحت برنامه ریزی شده به خودتان بدهید البته مواظب باشید که بجای بنزین ، نفت در باک خود نریزید یعنی سراغ تفریحات ناسالم نروید که این تفریحات ناسالم نه تنها باعث حرکت شما نمی شوند بلکه شما را از ادامه دادن مسیر باز می دارند!

درست مثل اینکه بجای بنزین نفت بریزید در باک اتومبیل!

حرکت که نمیکند هیچ! بلکه کل سیستم ماشین را نیز خراب می کند!
یادتان باشد که ورزش های خانگی و کوتاه در حد ۳۰ تا ۳۰ دقیقه را در
برنامه هایتان بگنجانید چرا که شادابی و انرژی زیادی برای شما فراهم
می کند! عبادت با خدا رانیز فراموش نکنید چرا که روح شما برای شادابی
به مبدا خود متصل باشد! و یادتان باشد که بریدن بند ناف جنین مرگ او را
بدنبال خواهد داشت! حالا شما هم سعی کنید این بند ناف را متصل نگه
بدارید!

مدیتیشن برای ۱۰ دقیقه نیز فراموش نشود! مغزتان را از افکار و مشغله ها
برای ۱۰ دقیقه در روز هم که شده خالی کنید و بگذارید کمی استراحت
کند! و علاوه بر استراحت روزانه ، یک نیم روز از هفته را نیز کاملا برای
استراحت خالی کنید! (مثال جمعه عصر و جمعه شب)

❖-مشورت با دیگران!

همه ما نیاز داریم برای ادامه مسیر با کسی صحبت کنیم که یا خودش این
راه قبلا پیموده یا مطالعه هایی در این مورد داشته باشد! از قدیم و ندیم
گفته اند که ۲ تا عقل بهتر از ۱ عقل است!
شاید برخی از ما باشند که چنین دوستانی نداشته باشیم و یا هزینه برای
مشاور نداشته باشیم اما تقریباً ۹۵ درصد ما به اینترنت دسترسی داریم و
می توانیم روزانه برای چند دقیقه در اینترنت بدنبال مطالب مرتبط با کارمان
باشیم برای مثال می توانیم زندگینامه انسان های موفق که قبلا کاری که
شما می خواهید انجام دهید را انجام داده اند را مطالعه کنید! و از آنها الگو
برداری کنید! برای مثال اگر کنکوری هستید میتوانید مصاحبه هایی که با
انسان های موفق کنکور شده است را مطالعه کنید و شما هم همان

کارهایی که آنها انجام می‌داده‌اند را انجام دهید!

اما بارها این کارها انجام دهید و از یادگیری روزانه خسته نشوید!

هر چه در کار خودتان بیشتر یاد بگیرید بیشتر سود کرده‌اید! و حتی بعد از به هدف رسیدن یک مشاور خوب برای دیگران هم بشوید و دنیا را به جای بهتری تبدیل کنید! در حدی که در توانتان است!

اما اگر به اینترنت هم دسترسی ندارید می‌توانید با بزرگترهائیان مشورت کنید! یا اگر آن هم برایتان میسر نیست! از عقلتان استفاده کنید! او نیز میتواند راهنمای خوبی باشد! ناسالمتی ما انسان‌های خردمند هستیم!

۷- باید سحرخیز شوید

از قدیم گفته‌اند که سحرخیز باش تا کامروا شوی!

برنامه ریزی کنید برای سحرخیز بودن و از مزایای سحرگاه استفاده کنید اگر زود بیدار شوید آمادگی کامل ذهنی و انرژی زیادی دارید زیرا مغز شما به اندازه کافی استراحت کرده و حالا آماده انجام فعالیت روزانه جدید است در حین انجام کارها آرامش دارید و آنها را با کیفیت به پایان می‌رسانید چرا که حتی اگر انرژی زیادی نداشته باشید به جایش شما وقت بیشتری برای انجام کارها دارید و نیاز به عجله کردن برای به پایان بردن آنها ندارید!

علاوه بر این‌ها زود بیدار شدن شما را تا ظهر خسته می‌کند و شما با یک خواب ۳۰ دقیقه‌ای در ظهر می‌توانید یک عصر و شب پر انرژی نیز داشته باشید و کارها را بهتر انجام دهید بجای آنکه عصر را خسته باشید! همچنین با زود شروع کردن کارها، کارها زود به پایان می‌رسند و شما می‌توانید شب را بدون دغدغه به پایان برسانید!

سحرخیزی فواید زیادی دارد اما هدف ما از بیان آن برای در اختیار داشتن
زمان بیشتر است و استفاده از زمان بیشتر است!

۸- فرصت طلب باشید

بله درست شنیدید ، فرصت طلب باشید ! زرنگ باشید و از تک تک
لحظات روز به نفع انجام برنامه ریزیتان استفاده کنید و حتی نگذارید حتی
یک ثانیه از روز بی هدف بگذرد!
فرصت ها مثل ابر در حال گذرند ! یادتان هست که؟ این فرصت ها در حال
گذشتن هستند ! و اگر شما استفاده نکنید ، دیگری استفاده می کند!
شاید برخیها مثل کنکوری ها تا عصر را کلاس باشند بنابراین نتوانند از
صبح شروع کنند
پس بهتر است از بقیه زمان های باقی مانده استفاده درست بکنند و بجای
غرزدن بخاطر کمبود زمان از همان مقدار استفاده کنند!



۸- از قبل برنامه نریزید!

بهتر است ابتدا یک برنامه ریزی و هدف بلند مدت تعیین کنید سپس در جهت رسیدن به آن هدف برنامه ریزی های کوتاه مدت انجام دهید اینک از یک ماه یا یک هفته قبل برای کل ماه یا هفته برنامه ریزی کنید و مثال برای ساعت ۱۴ روز سه شنبه از جمعه قبل برنامه بریزید کار اشتباهی است چون ممکن است در طول روز کارهای ضروری دیگری پیش بیاید و شما نتوانید در آن ساعت برنامه خاصی را اجرا کنید!

بهتر است ابتدا مشخص کنید که در طول هفته باید چه کارهایی را انجام دهید سپس آن را روی کل هفته پخش کنید و بعد از آن هر روز صبح برای نیم روز ابتدایی و ظهر ها برای نیم روز انتهایی روز برنامه بچینید و در آخر شب نیز کارهای روز بعدتان را چک کنید و نتایج روزی که بر شما گذشته است را بررسی کنید!

البته سعی کنید برنامه را منعطف بچینید ، یعنی به گونه ای نباشد که هیچ جای تغییری در آن نباشد و باید به گونه ای باشد که اگر کاری پیش آمد شما باید بتوانید روز بعد به کارهای امروztان هم برسید البته غفلت کردن خوب نیست چون انبار کردن کارها اصلا کار درستی نیست!

۹ - اولویت ها را در نظر بگیرید!

سعی کنید کارها را اولویت بندی کنید و بر اساس اولویت ها کارها را انجام دهید! سعی کنید ابتدا کارهای مشکل تر و همچنین مهم تر را انجام دهید تا شر آنها خالص شوید و سپس کارهای آسانتر را انجام دهید! اگر وقت تنگ است فقط همان کارهای مهمتر را انجام دهید و کارهای آسانتر و کارهایی که درجه اهمیت کمتری دارند را به زمان دیگری موکول



کنید!

اما برعکس هم هست اگر وقت زیادی دارد سعی کنید یک قدم از برنامه جلو بزنید و کارها برای روز بعد درصدی سبک تر کنید!

شروع برنامه ریزی قدم به قدم:

دوستان عزیز اگر از کسانی هستید که فوراً می خواهید به سراغ برنامه چیدن بروید و کار را شروع کنید به شما پیشنهاد میکنم اشتباه نکنید و اول مطالب قبلی را بخوانید! و سپس شروع به برنامه ریزی کنید. خب حالا قرار است برنامه چیدن را شروع کنیم! فرقی ندارد که الان چه زمانی از روز است!

لطف کنید که مشخص کنید که چه هدفی دارید! شما باید از قبل مشخص کرده باشید قرار است به چه نتایجی برسید
مثال باید مشخص کرده باشید که در سر ماه باید ۳۰۰ واژه انگلیسی حفظ باشم و سپس باید مشخص کرده باشید که قرار است در ۵ روز آینده چه نتایجی را میخواهید! و سپس میزان زمانی را که برای روز اول نیاز دارید را مشخص کرده باشید!

لطفاً یک دفتر تهیه کنید (یک دفتر ساده ۱۰۰ برگ)

فرضا شما را یک کنکوری در نظر می گیریم که قرار است برای روز اول برنامه بچیند! این روز اول شماست و شما بسته به سلیقه تان باید بین ۲-۴ ساعت را برای شروع در نظر بگیرید که ما در اینجا ۲ ساعت را در نظر میگیریم!

دوستان توجه فرمایید که این توضیحاتی که به شما ارائه می شود فقط جنبه آموزشی دارد و در تلاش است برای آموزش تقسیم بندی زمان! و نیاز

نیست شما هر روز در دفترتان این توضیحات را بنویسید . شما می توانید با کشیدن جدول روزتان را برنامه ریزی کنید و در ضمن این ساعت هایی که تعیین شده است همگی فرضی هستند و شما نباید برای ساعت مشخصی در روز برنامه بریزید بلکه باید برنامه شما انعطاف داشته باشد مثال بگویید: من باید به مدت ۷ ساعت در روز سه شنبه زیست و ریاضی و فارسی و دینی بخوانم و بر اساس درجه اهمیت و مهم بودن برای آن ها زمان تعیین کنید مثال ۳ ساعت ریاضی، ۲ ساعت زیست ، ۱:۳۰ ادبیات و ۳۰ دقیقه دینیو این را در روز سه شنبه انجام دهید و اهمیت ندارد که ساعت ۸ آن را شروع می کنید یا ساعت ۱۰:۳۴ یا.... بلکه انجام دادن و میزان کار شما و آن ۷ ساعت اهمیت دارد!

توجه کنید که مطالبی که در پراتز نوشته می شوند توضیحات اضافه هستند و نیاز نیست شما آن ها را در دفترچه یادداشتان ، یادداشت کنید!

روز اول

بسم ا.. الرحمن الرحيم

هدف من ... است و من برای رسیدن به آن متعهد می شوم و قلبن قول می دهم به برنامه ام عمل کنم!

امروز... تاریخ .../.../... است

من امروز ... زمان دارم و قصد دارم ... ساعت کار کنم (روز اول ۲ ساعت

...:۱۸-۱۷ را انجام می دهم (مثال تکالیفم را انجام می دهم)

...:۲۱-۲۰ را انجام می دهم.

فرضا الان ساعت ۰۰:۲۱ است و کار شما تمام شده است! شما باید در

جایی پایین برنامه تان کارهایی که امروز انجام دادید را بنویسید و اگر

خدایی نکرده، کوتاهی کرده اید، آن را با دلایل بیان کنید!

خب به شما تبریک می گویم برنامه **روز اول** به پایان رسید! و حالا باید برنامه های فردایتان را بچینید! فراموش نکنید که فردا باید ۲۰ دقیقه زودتر بیدار شوید و لطفاً از قبل، هدف بلند مدتتان را مشخص کرده باشید (مثال مشخص کنید که باید تا سر ماه یا تا پایان سال چه کاری انجام دهید سپس آن را روی ماههای سال تقسیم بندی کنید و سپس آن را روی کل روزهای ماه پخش کنید، توجه داشته باشید که اگر کنکوری هستید، حواستان باشد که برنامه تکرار دروس را نیز در برنامه هایتان منظور کنید) و لطفاً فراموش نکنید که تنظیم کردن خوابتان را از همین روزهای اول شروع کنید و همچنین در دست داشتن گوشی همراه از ساعت ۲۲:۳۰ ممنوع است! و همچنین ساعت ۲۳ (پیش فرض) وقت خواب است و اینکه فراموش نکنید که باید فردا ۲۰ دقیقه زودتر بیدار شوید!

(یادتان باشد که از این به بعد باید مطابق برنامه به خواب بروید و بیدار شوید اینجا فرضاً از ساعت ۱ تا ۳:۳۰ صبح است)

دوستان برنامه روز اول راو دیگر روزها را اینگونه یادداشت کنید:

بسم ا.. الرحمن الرحيم

روز اول

هدف من ؟تعهد زمان خالی؟؟....چند ساعت؟....(روز)

اول ۲ ساعت)

امروز تاریخ .../.../... است

۱۸-۱۷ زیست از ص فلان تا فلان /نوشتن برنامه ی اپلیکیشن الف را

شروع میکنم.

۲۰:۲۰-۲۱:۲۰ ریاضی ص فلان تا فلان (یا هر کاری که مدنظرتان

است)

(و در پایان) امروز فلان کار و فلان کار را انجام دادم و در فلان جا و فلان

مورد مشکل داشتم ولی فردا تلاش میکنم آن ها را درست کنم.

۲۲:۳۰*گوشی ممنوع

۲۳:۰۰*خواب

*فردا ۲۰ دقیقه زودتر بیدار بشوید.

بسم ا.. الرحمن الرحيم

روز دوم

زمان خالی؟.... چند ساعت؟.... هدف من ؟ تعهد؟.....

امروز تاریخ .../.../... است

((*امروز میخواهیم دقایقی را به برنامه تان اضافه کنیم و قرار است ۲

ساعت و ۳۰ دقیقه کار کنید . اینجا فرض بر این است که کل روز را بیکار

هستید اما شما می توانید به دلخواه ساعت ها و اضافه کردن ها را به میزان

کارتان مشخص کنید))

((*فرضا شما شب گذشته ۱۱ به خواب رفته اید و امروز طبق قرار داد ۲۰

دقیقه از میزان خوابتان کم کرده اید و ۷:۴۰ از خواب بیدار شده اید!

۱ ساعت را در نظر میگیریم برای اینکه شما برای کار آماده شوید! خب
فرضا حالا ساعت ۸:۴۰ است و شما از قبل برنامه را مشخص کرده اید))
۹:۳۰-۸:۴۰ فلان کار را انجام میدهم ! (۵۰ دقیقه)

سعی کنید در روز های اول کارهایی که در اولویت هستند را انجام
دهید

از ساعت ۹:۳۰ تا ۱۴ را به انتخاب خودتان کاری را انجام بدهید

ادامه برنامه:

۱۴:۵۰-۱۴:۰۰ فلان کار را انجام می دهم، کارهایی را انجام دهید که

برایتان در اولویت است

خب حالا از ساعت ۱۴:۵۰ تا ساعت ۲۰:۰۰ مجدداً آزاد هستید اما
باید یک کار انجام دهید و آن هم ۱۵ دقیقه ورزش است که می توانید هر
زمان که دلتان میخواهد ، این کار را انجام دهید

ادامه برنامه:

۵:۲۰-۲:۰۰ فلان کار را انجام می دهم (کارهایی با اولویت بالا)

پایان برنامه است و حالا ما باید کارهایی که امروز (کوتاهی ها یا
پیشرفت ها) را ثبت کنیم (می توانید این کارها را با رسم نمودار نیز انجام
دهید و یادداشتی کوتاه

ساعت ۲:۳۰ به بعد تلفن همراه ممنوع است و ساعت ۲۳:۰۰ وقت

خواب! فراموش نکنید که فردا باید ۲۰ دقیقه زودتر بیدار شوید!

• به شما تبریک عرض می کنم امروز ۳۰ دقیقه بیشتر کار کردید.

در نظر داشته باشید که اگر دانش آموز هستید بجای ۵۰ دقیقه کار در صبح
که از دسترس شما خارج بوده است، میتوانید ۱۵ دقیقه به نوبت عصرتان

اضافه کنید و ۱۵ دقیقه نیز به نوبت شبتان

بسم .. الرحمن الرحيم

روز سوم

زمان خالی؟ چند ساعت؟ هدف من ؟ تعهد؟

امروز تاریخ .../.../... است

(*) امروز نیز باید ۲۰ دقیقه دیگر از خوابتان کم کرده باشید و با فرض

اینکه ساعت ۷:۲۰ از خواب بیدار شده باشید و ۴۰ دقیقه نیاز دارید تا

آماده شوید)

..... ۹-۸ را انجام می دهم

(از ۹ تا ۱۴ آزاد)

..... ۱۵-۱۴ را انجام می دهم

از ۱۵ تا ۲۰ آزاد هستید اما باید ۲۰ دقیقه ورزش هم در زمان دلخواه

انجام بدهید)

..... ۲۱-۲۰ را انجام می دهم

توضیحات در مورد کارهای روزمره و پایان

۲۲:۳۰ گوشه همراه ممنوع/وقت خواب/فردا باید ۲۰ دقیقه زودتر

بیدار شوید

روز چهارم

بسم .. الرحمن الرحيم

زمان خالی؟... چند ساعت هدف من؟ تعهد؟ت؟...؟

امروز تاریخ .../.../... است.

(*فرضا شما امروز ساعت ۷ بیدار شده اید (با این حساب شما یک ساعت

زودتر بیدار می شوید) و نیم ساعت زمان دارید تا آماده شوید)

۷:۳۰ تا ۸:۴۰ ... را انجام می دهم.

(حالا از **۸:۴۰ تا ۱۴** آزادید)

... ۱۵:۱۰ - ۱۴ را انجام می دهم

از **۱۵:۱۰ تا ۲۰** بیکار هستید و می توانید به انتخاب خودتان **۲۰ دقیقه**

از هر وقتی را که می خواهید به ورزش بپردازید).

... ۲۱:۱۰ - ۲۰ را انجام می دهم

توضیحات در مورد کارهای امروز و پایان

از ساعت **۲۲:۳۰** گوشی ممنوع/ **۲۳** وقت خواب/ فردا باید **۲۰ دقیقه** زودتر

بیدار شوید.

روز پنجم

بسم الله الرحمن الرحيم

هدف من است و من برای رسیدن به آن متعهد می شوم و قلبن قول

می دهم به برنامه ام عمل کنم!

امروز تاریخ .../.../... است.

(از امروز به چیز جدید به برنامه اضافه میشه و شما باید زمانی که در اختیار

دارید ، اندازه گیری کنید)

چقدر زمان دارم؟...ساعت تا ظهر و ...ساعت تا شب و ...ساعت تا پایان

شب

(با فرض اینکه شما ساعت ۴:۳۰ بیدار شده اید و ۳۰ دقیقه برای آماده

شدن وقت گذاشته اید):

۷:۱۰ الی ۸:۳۰ را انجام می دهیم

از ۱۴ تا ۸:۳۰ آ زاید

.....۱۵:۲۰-۱۴ را انجام می دهیم

از ۲۰ تا ۱۵:۲۰ آزاد هستید اما به دلخواه زمانی را برای ۲۰ دقیقه ورزش

در نظر بگیرید

.....۲۱:۲۰-۲۰ را انجام می دهیم

ارائه توضیحات در مورد کارهایی که امروز انجام دادید + ۱۰ دقیقه آرام

جایی ساکت و آرام دراز بکشید و به چیزی فکر نکنید و سعی کنید روی

یکی از اعضای بدنتان متمرکز شوید((مدیتیشن))

پایان

از ساعت ۲۲:۳۰ تلفن همراه ممنوع و ساعت ۲۳ وقت خواب است!

یادتان باشد روز بعد باید ۲۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید!

اگر طبق این برنامه جلو آمده باشید حالا ۲ ساعت بیشتر کار میکنید! و

میزان کار شما به روزی ۴ ساعت ارتقا پیدا کرده است!

بسم .. الرحمن الرحيم

روز ششم

هدف من است و من برای رسیدن به آن متعهد می شوم و قلبن قول

می دهم به برنامه ام عمل کنم!

امروز تاریخ .../.../... است.

چقدر زمان دارم؟ ... صبح تا ظهر و ... ظهر تا شب و ... تا پایان شب

(فرضا که ۲۰ دقیقه زودتر بیدار شدید و ساعت ۲۰:۰۰ بیدار شدید و ۳۰

دقیقه برای آماده شدن زمان نیاز دارید)

.....۷:۵۰-۶:۵۰ را انجام می دهم

.....۸:۳۰-۸ را انجام می دهم

(از ۸:۳۰-۱۴ آزادید)

.....۱۵-۱۴ را انجام می دهم

.....۱۵:۱۵-۱۵:۱۰ را انجام می دهم

.....۲۱-۲۰ را انجام می دهم

.....۲۱:۴۰-۲۱:۱۰ را انجام می دهم.

ساعت ۲۲:۳۰ تلفن ممنوع و ساعت ۲۳ وقت خواب است

فردا باید ۲۰ دقیقه زود تر بیدار شوید!

بسم ا.. الرحمن الرحيم

هدف من است و من برای رسیدن به آن متعهد می شوم و قلبن قول

می دهم به برنامه ام عمل کنم!

امروز تاریخ .../.../... است.

مدت زمانی که در اختیار من است؟...

اگر این هفته روزی ۲۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شده باشید
امروز یعنی روز هفتم ۲ ساعت زودتر از هفته قبل بیدار می شوید و این عالی
است با فرض اینکه شما ساعت ۶ بیدار شده باشید:

۳۰ دقیقه زمان برای آماده شدن و):

۳۰:۷-۳۰:۶ را انجام می دهم

۴۰:۷ تا ۴۰:۸ ... را انجام می دهم

۵۰:۹-۵۰:۸ را انجام می دهم

و تا همین جا کافیتست ...! پایان هفته خوبی داشته باشید!!!

ورزش عصر فراموش نشود!

شب ساعت ۲۲:۳۰ به بعد تلفن همراه ممنوع

شب ساعت ۲۳ وقت خواب است!

روز بعد باید ۳۰ دقیقه بیدار شوید یعنی ساعت ۵:۳۰ صبح و در این مورد

به هدف نهایی رسیدیم و از این پس هر روز ساعت ۵:۳۰ بیدار خواهیم

شد! (از ساعت ۲۳ تا ۵:۳۰ می شود ۶ ساعت و ۳۰ دقیقه و اگر ۳۰ دقیقه

هم بین ساعت ۱۲ تا ۱۴ بخوابید می شود ۷ ساعت خواب روزانه که کافی

است و بیشتر از این نیازی ندارید)

روز هفتم

بسم الله الرحمن الرحيم

هدف من است و من برای رسیدن به آن متعهد می شوم و قلبن قول

می دهم به برنامه ام عمل کنم!

امروز تاریخ .../.../... است.

امروز زمان دارم.

(شما طبق برنامه باید ۵:۳۰ از خواب بیدار شده باشید و برنامه های صبح

شما از این پس عبارت است از):

۵! دقیقه را به عبادت بپردازید!

۵! دقیقه را ورزش صبحگاهی!

۳۰! دقیقه مطالب انگیزشی و مصاحبه با انسان های موفق را بخوانید!

روز هفت (امروز پایان هفته درسی شماست و شما می توانید یک نیم روز

یعنیاز ظهر تا پایان شب را خوش باشید اما ۲۰ دقیقه ورزش عصرانه

پابرجاست و طبق معمول ساعت ۲۲:۳۰ تلفن همراه ممنوع و ساعت ۲۳

وقت خواب است)

الان وقتشه که شروع کنی

هر وقت احساس کردی داری تسلیم می شی، به این فکر کن که دلیل شروع کردنت چی بوده؟

از شروع دوباره نترس، این دفعه از صفر شروع نمی کنی، از تجربه هات شروع می کنی.

بیش از حد فکر نکن، وارد عمل شو. مهم نیست چه موقع و کجا، مهم اینه که شروع کنی.

ترسوها هیچ وقت شروع نمی کنن، ضعیف ها هیچ وقت تموم نمی کنن و موفق ها هیچ وقت بی خیال نمی شن.

برای شروع کردن مسیر هر کاری میتونی از موارد زیر استفاده کنی :

تعیین اهداف واضح: اولین قدم در برنامه ریزی موفق، تعیین اهداف مشخص و قابل اندازه گیری است. اهداف باید واقع بینانه و قابل دستیابی باشند.

تقسیم کارها به وظایف کوچکتر: کارهای بزرگ را به وظایف کوچکتر و قابل مدیریت تقسیم کنید.

این کار باعث می شود که هر وظیفه به نظر ساده تر و قابل انجام تر بیاید.

اولویت بندی وظایف: وظایف خود را بر اساس اهمیت و فوریت اولویت بندی کنید. این کار به شما کمک می کند تا ابتدا روی مهم ترین کارها تمرکز کنید و از اتلاف وقت جلوگیری کنید.

استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان: تکنیک‌هایی مانند تکنیک پومودورو

که شامل کار کردن به مدت ۲۵ دقیقه و سپس استراحت کوتاه است، می‌تواند به افزایش بهره‌وری کمک کند.

تکنیک پومودورو



تکنیک پومودورو (**Pomodoro Technique**) یک روش مدیریت زمان است که توسط فرانچسکو سیریلو در اواخر دهه ۱۹۸۰ ابداع شد. این تکنیک شامل کار کردن به مدت ۲۵ دقیقه (یک پومودورو) و سپس استراحت کوتاه ۵ دقیقه‌ای است. پس از چهار پومودورو، یک استراحت طولانی‌تر (۱۵ تا ۳۰ دقیقه) در نظر گرفته می‌شود.

این روش به شما کمک می‌کند تا تمرکز بیشتری داشته باشید، بهره‌وری خود را افزایش دهید و از خستگی جلوگیری کنید. با تقسیم کار به بازه‌های زمانی کوتاه، می‌توانید به طور موثرتری وظایف خود را مدیریت کنید.

مراحل اجرای تکنیک پومودورو

انتخاب وظیفه: ابتدا وظیفه‌ای که می‌خواهید انجام دهید را انتخاب کنید.

تنظیم تایمر: تایمر را برای ۲۵ دقیقه تنظیم کنید. این بازه زمانی به عنوان یک “پومودورو” شناخته می‌شود.

کار بر روی وظیفه: به مدت ۲۵ دقیقه بدون وقفه بر روی وظیفه خود کار کنید.

استراحت کوتاه: پس از اتمام ۲۵ دقیقه، تایمر زنگ می‌زند و شما باید ۵ دقیقه استراحت کنید.

تکرار مراحل: این مراحل را تکرار کنید تا چهار پومودورو کامل شود.

استراحت طولانی: پس از چهار پومودورو، یک استراحت طولانی‌تر (۱۵ تا ۳۰ دقیقه) داشته باشید.

مزایای تکنیک پومودورو

افزایش تمرکز: با تقسیم کار به بازه‌های زمانی کوتاه، تمرکز بیشتری بر روی وظایف خود خواهید داشت.

کاهش استرس: استراحت‌های کوتاه بین پومودورها به کاهش استرس و خستگی کمک می‌کند.

بهبود مدیریت زمان: این تکنیک به شما کمک می‌کند تا زمان خود را بهتر مدیریت کنید و بهره‌وری خود را افزایش دهید.

افزایش بهره‌وری: با استفاده از این تکنیک، می‌توانید کارهای بیشتری را در زمان کمتری انجام دهید.

ابزارهای مورد نیاز

تایمر: می‌توانید از تایمرهای مکانیکی یا دیجیتال استفاده کنید. حتی اپلیکیشن‌های مختلفی برای این منظور وجود دارد.

کاغذ و قلم: برای نوشتن وظایف و پیگیری پیشرفت کارها.

تکنیک پومودورو یک روش ساده و موثر برای مدیریت زمان است که می‌تواند به شما کمک کند تا بهره‌وری خود را

افزایش دهید و به اهداف خود برسید.

قانون ۸-۸-۸

قانون ۸-۸-۸ یک قانون ساده و کاربردی برای ایجاد تعادل در زندگی است. ایده‌اش این است که هر روز ۲۴ ساعت است و می‌توان آن را به سه بخش مساوی تقسیم کرد:

۱. **۸ ساعت برای کار یا تحصیل:** این زمان برای وظایف اصلی روزانه‌تان مانند شغل، درس خواندن یا انجام مسئولیت‌های مهمی که دارید، اختصاص پیدا می‌کند.
۲. **۸ ساعت برای تفریح و خودشناسی:** این بخش مربوط به فعالیت‌هایی است که شما از آن‌ها لذت می‌برید یا به رشد شخصی‌تان کمک می‌کنند. مثلاً وقت گذراندن با خانواده و دوستان، ورزش کردن، مطالعه، هنر یا حتی سریال دیدن.
۳. **۸ ساعت برای خواب و استراحت:** خواب کافی برای سلامت جسم و ذهن ضروری است. این بخش از روز برای شارژ دوباره بدن و ذهن در نظر گرفته شده است.

حالا چطور می‌توانیم این قانون را در زندگی روزمره عملی کنیم؟ بیایید به راهکارهای ساده و عملی آن بپردازیم:

۴. زمان‌بندی روزانه

یک برنامه روزانه ساده بنویسید و ببینید ساعت‌های روزتان چطور تقسیم شده‌اند. اگر یک بخش از زندگی‌تان زمان زیادی می‌گیرد (مثلاً کار)، سعی کنید از کارهای غیرضروری کم کنید و فضا برای تفریح و خواب باز کنید.

۲. اولویت‌بندی

برنامه‌تان را با اولویت‌هایتان هماهنگ کنید. مثلاً اگر می‌بینید خواب کافی ندارید، حتماً روی این بخش تمرکز کنید.

۳. استفاده از تکنولوژی

از اپلیکیشن‌های مدیریت زمان یا یادآورها استفاده کنید. این ابزارها می‌توانند به شما کمک کنند تا به برنامه‌تان پایبند بمانید.

۴. نه گفتن به اضافه کاری

گاهی باید یاد بگیریم که نه بگوییم، چه به درخواست‌های کاری باشد چه به برنامه‌های اجتماعی اضافی. مراقب باشید که هر سه بخش زندگی‌تان تعادل داشته باشند.

۵. وقفه‌های کوتاه

اگر شغلی دارید که خیلی زمان‌گیر است، برای استراحت‌های کوتاه برنامه‌ریزی کنید. مثلاً هر چند ساعت یکبار چند دقیقه پیاده‌روی کنید یا چای بنوشید.

تکنیک ماتریس ایزونهار

این تکنیک چهار قسمت دارد که وظایف‌تان را بر اساس فوریت و اهمیت دسته‌بندی می‌کند:

۱. **مهم و فوری:** کارهایی که باید همین حالا انجام شوند. مثل یک ضرب‌الاجل مهم یا یک بحران پیش‌بینی نشده.
۲. **مهم ولی غیرفوری:** این‌ها وظایفی هستند که برنامه‌ریزی برای آن‌ها حیاتی است. مثل یادگیری یک مهارت جدید یا تمرین برای سلامتی.
۳. **فوری ولی غیرمهم:** وظایفی که می‌توانید به دیگران بسپارید، مثل پاسخ دادن به ایمیل‌های غیرضروری.
۴. **غیرفوری و غیرمهم:** کارهایی که بهتر است حذف شوند یا خیلی محدود انجام شوند، مثل گشتن بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی.

مراحل اجرای تکنیک ماتریس ایزونهار:

۱. تهیه لیست وظایف:

اولین قدم این است که تمام کارهایی که باید انجام دهید را روی یک کاغذ یا اپلیکیشن یادداشت کنید. بدون فیلتر کردن، هر چیزی را که به ذهنتان می‌رسد بنویسید.

۲. دسته‌بندی وظایف:

وظایف را در یکی از این چهار ربع ماتریس قرار دهید:

- اگر کاری **هم فوری و هم مهم** است (مثلاً ضرب‌الاجل پروژه)، به ربع اول بروید.
- اگر **مهم ولی غیرفوری** است (مثل مطالعه برای ارتقای مهارت)، به ربع دوم اختصاص دهید.

- اگر فوری ولی غیرمهم است (مثل جواب دادن به پیام‌های روزمره)، به ربع سوم منتقل کنید.
- و اگر نه فوری است و نه مهم (مثل وقت‌گذرانی زیاد با بازی‌های موبایلی)، به ربع چهارم منتقل شود.

۳. برنامه‌ریزی دقیق:

- برای کارهای ربع دوم (مهم ولی غیرفوری)، یک برنامه زمان‌بندی مشخص درست کنید. این وظایف اغلب به موفقیت‌های بلندمدت شما ارتباط دارند.
 - کارهای ربع اول را سریع انجام دهید، اما تلاش کنید تعداد این کارها را کاهش دهید، چون استرس‌زا هستند.
 - وظایف ربع سوم را به شخص دیگری بسپارید. یاد بگیرید بگویید "نه" به کارهایی که شما را از مسیرتان خارج می‌کنند.
 - وظایف ربع چهارم را حذف کنید یا تنها در مواقع ضروری انجام دهید.
- ۶۸

۴. بازنگری مرتب:

هر روز یا هفته به ماتریس خود نگاهی بیندازید و بر اساس تغییرات برنامه، وظایف را دوباره ارزیابی کنید.

یک مثال ساده:

فرض کنید لیست کارهای شما شامل موارد زیر باشد:

- ارسال گزارش پروژه به مدیر (مهم و فوری)
- ثبت‌نام در یک دوره آنلاین (مهم ولی غیرفوری)
- پاسخ دادن به پیام‌های دوستان (فوری ولی غیرمهم)
- تماشای سریال‌های بی‌پایان (غیرفوری و غیرمهم)

حالا این وظایف را طبق ماتریس دسته‌بندی کنید و برنامه‌ریزی کنید که چه کارهایی باید انجام شود و چه چیزهایی باید حذف شود.

تکنیک انجام نده

آدمها توی استفاده و اجرای این ترفندها هرکدوم سبک و روش خودشون رو دارن.

عنوان "انجام نده" ایده‌ای هوشمندانه این تکنیک هستش، چون غالباً وقتی به مدیریت زمان فکر می‌کنیم، ذهن ما به سمت لیست بلندبالای کارهایی می‌رود که باید انجام بدیم.

اما تمرکز بر کارهایی که نباید انجام بدیم، می‌تونه انقلابی در طرز فکر و عملکردمون ایجاد کنه.

زندگی و زمانمون یه ظرف محدوده؛ اگه پرش کنیم با چیزای بی‌ارزش، دیگه جایی برای کارای مهم و باارزش نمی‌مونه.

اینجاست که دونستن "نبایدها" کمک می‌کنه برنامه‌ریزی کنیم که با شخصیت و اولویت‌های خودمون جور باشه.

این روش هم استرس و شلوغی ذهن رو کم می‌کنه، هم باعث می‌شه بیشتر روی کارای مهم تمرکز کنیم. در واقع، یه چالش جالب برای خودمون می‌شه که مرزها و اولویت‌هامون رو بهتر بشناسیم و از انتخاب‌هامون مسئولیت بیشتری بپذیریم. یه جور آزادی و خلاقیت خاص رو هم برامون میاره.

مراحل اجرای این ترفند هم به این صورته

یه راهکار ساده اینه که یه دفترچه یا یه اپ تو گوشت داشته باشی و هر وقت به یه "نباید" برخوردی، سریع یاد داشتش کنی. مثلاً "نباید چندتا کارو باهم شروع کنم" یا "نباید زمانمو صرف چیزای بی‌اهمیت کنم." بعد از یه مدت، خودت یه لیست شخصی‌سازی شده داری که دقیقاً مطابق با زندگی و اولویتای خودته. اینجوری نه فقط مدیریت زمانت بهتر می‌شه، بلکه به مرور یاد می‌گیری که چجوری نه بگی یا از وقتت هوشمندانه‌تر استفاده کنی. یه جور تمرین روزانه برای بهتر کردن زندگیه!

سخن پایانی

در پایان این سفر آموزشی، امیدواریم که توانسته باشیم به شما ابزارها و تکنیک‌هایی را ارائه دهیم که به شما در مسیر رشد و توسعه فردی کمک کند.

یادگیری یک فرآیند مداوم است و هر مرحله از آن می‌تواند فرصتی برای بهبود و پیشرفت باشد. به یاد داشته باشید که موفقیت تنها نتیجه تلاش‌های مستمر و اراده قوی است.

با استفاده از آنچه در این کتاب آموخته‌اید، می‌توانید به چالش‌های زندگی خود پاسخ دهید و به اهداف‌تان نزدیک‌تر شوید. از شما دعوت می‌کنیم که همیشه کنجکاو بمانید و به یادگیری ادامه دهید.

آینده‌ای روشن و پر از موفقیت در انتظار شماست.

با آرزوی بهترین‌ها برای شما! موفق و پیروز باشید

امین چرافی فر

برنامه ریزی و مدیریت زمان



نویسنده: مهندس امین چراغی فر

021-82803952

www.amincheraghifar.ir

infoamincheraghifar@gmail.com



cheraghif

