

# کتاب چگونه با یک برنامه ریزی روزانه موفقیت را لمس کنیم؟؟!!



آرپین نت

## مقدمه

برنامه ریزی روزانه یکی از مهمترین کارهای ایست که ما باید انجام بدهیم.

همه ما باید مثل افراد موفق جهان یک برنامه مناسب را انتخاب کنیم و استفاده کنیم. برنامه ریزی یکی از ضروری ترین کارهایی است که باید انجام بشه. ما باید به زندگیمون نظم و روال خاص خودش را ببخشیم. همه ما باید کارهای خود را بر اساس یک برنامه خاص تنظیم کنیم.

نویسنده : امیرحسین ارشد

وب سایت : Atrinnet.com

شماره تماس : 09211800154

تعداد صفحه : 12

وب سایت ما : Atrinnet.com

آترین نت

## فهرست

- 2 .....مقدمه
- 4 ..... می خوام که برنامه ریزی کنم اما اصلا معنی برنامه ریزی را نمی دونم
- 5 ..... چه کسانی باید برنامه ریزی روزانه داشته باشند؟
- 5 ..... اهمیت برنامه ریزی در دنیای بدون برنامه ما
- 6 ..... چرا باید برای رسیدن به موفقیت برنامه ریزی داشته باشم؟
- 7 ..... راز موفقیت با یک برنامه روزانه و شیوه طراحی یک برنامه ریزی جادویی!
- 11 ..... رمز موفقیت برنامه ریزی است. چرا مردم از این رمز بی خبرن؟!؟

آنرین نت

برنامه ریزی روزانه یکی از واجب ترین کارهای ما است. آگه هیچ کاری در روز انجام نمیدیم و کاملاً بیکاریم . باز هم باید یکی برنامه ریزی روزانه داشته باشیم.

اگر شاغلیم، باید یک برنامه ریزی روزانه برای ساعت های بعد از کار داشته باشیم.

اگر خودت صاحب یه کسب و کاری و زمان دست خودته. باز هم باید یک برنامه ریزی روزانه داشته باشی.

شاید که دانش آموزش یا دانشجو هستی. پس باید برای کل روزت یک برنامه ریزی مناسب داشته باشی، که هم بتونی به درس و تخصیلت برسی و هم زمانی برای استراحت داشته باشی.

شاید شما در 2 ساعت یکسره دنبال تفریحی و هیچ کاری نداری. با این شرایط هم باید برنامه ریزی داشته باشی. و زمان های تفریحات مختلفتو از هم جدا کنی.

## **می خوام که برنامه ریزی کنم اما اصلاً معنی برنامه ریزی را نمی دونم**

برنامه ریزی یک امریه که به کارهای ما نظم می بخشه. برنامه ریزی یعنی زمان بندی و انتخاب زمان مناسب برای کارهای روزانه است.

تو یک روز خوب و شروع می کنی و می خوای که از اون روز لذت ببری. میلیون ها کار است که تو میتونی در اون روز انجام بدی. شما یه احساس نگرانی داری که امروزم را به چه کاری شروع کنم و چه کاری انجام بدم.

اگر شما هیچ برنامه ای ندارید و در طول روز منتظرید که چه اتفاقی میفته، این بلا تکلیفی، سطح استرس شما را به میزان قابل توجهی افزایش می دهد. به این ترتیب یک برنامه مناسب، آرامش و اعتماد به نفس شما را افزایش میدهد.

# آرپن ند

## چه کسانی باید برنامه ریزی روزانه داشته باشند؟

اگر برای شما هم پیش آمده که در آخر روز ببینید مثل روزهای قبل کار خاصی انجام ندادید یا کارهایی را که باید تمام می کردید، به پایان نرساندید، نیاز دارید که اهمیت برنامه ریزی روزانه و ترفندهای آن را بیشتر یاد بگیرید.

شما ممکن هست در یک روز خیلی پرمشغله به نظر بیاید اما در واقع وقتی خودتان نگاه می کنید، می بینید که خیلی مفید نبوده اید و کارهای مهمی انجام نداده اید. برای بیرون آمدن از این وضعیت باید یک زمان بندی و برنامه ریزی روزانه مفید و کارآمدی داشته باشید که در ادامه آموزش داده شده است.

## اهمیت برنامه ریزی در دنیای بدون برنامه ما

شاید تا به حالا به صورت جدی برنامه ریزی نکردید، یا حتی به آن اهمیت نداده باشید.

اگر این طور است، لازمه بدونید که یکی از مهارت های مهمی که برای رسیدن به هر هدفی نیاز دارید برنامه ریزی است.

توانایی برنامه ریزی و اجرای آن تا رسیدن به هدف، باید در رأس همه ی توانایی های ما قرار بگیرد. یعنی هر توانایی داریم بدون برنامه ریزی تکمیل نیست.

دانستن فواید برنامه ریزی و نتایجی که از آن حاصل می شه، می تونه برای رسیدن به موفقیت کمک حال شما باشه و تو را به هدفت برسونه.

همچنین برنامه ریزی به یک سازمان یا نهادی کمک می کنه تا .یک دوره را برابرسیدن به اهدافش مشخصی کنه.



آنرپن

برنامه ریزی خوب و مفید برنامه ایست که شما بتوانید کارهای مهمی مثل: کارهای درسی، شغلی، خانوادگی و ارتباط با دوستان رسیدگی کنید.

برنامه ریزی روزانه خوب و کارآمد شما را به اهدافی که در زندگی دارید، نزدیک می کند. به طوری که خیلی قوی و پایدار کارهایی را انجام میدیم که ما را به این هدف نزدیک کند.

زمانی که یک برنامه ریزی روزانه مناسب را در پیش می گیرید، می توانید انعطاف پذیر باشید. یعنی اگر در طول روز چیزهای غیر قابل پیش بینی اتفاق بیفتد، می توانید بدون استرس و آشفتگی به آن مسئله هم رسیدگی کنید.

انواع مختلفی از برنامه ریزی موجود است. شما می توانید به واسطه برنامه ریزی تعیین کنید که در طی یک روز، یک هفته، یک ماه یا حتی یک سال می خواهید به چه کارهایی رسیدگی کنید. در این مقاله تنظیم یک برنامه ریزی روزانه خوب و کارآمد را یاد می گیرید.

## چرا باید برای رسیدن به موفقیت برنامه ریزی داشته باشم؟

شکست تعداد کمی از تصمیمات است که هر روز تکرار می شود. برای مثال: فردی می گوید: "خب امروز صبح از خواب بلند شدم حالا همینطوری کارها رو انجام میدم ببینم به چه کارهایی میرسم." نه، نه، این نوع اشتباه است، این نوع زندگی بعد از چند سال اون شخص را از پا در میاره. شما به هیچ وجه نباید همچین اشتباهی را انجام بدی.

حالا تعریف من از موفقیت این است که: "وقتی صبح از خواب بیدار میشم، بدونم که تا شب چه کارهایی باید انجام بدم و برای هر کاری زمان خاصی را در نظر گرفته باشم"

• سوال من از شما اینه که آیا این تعریف و نظر من درسته؟

• آیا شما هم با من هم عقیده اید؟

واقعیت این است که وقتی که شما به افراد موفق نگاه می کنید، دقیقا همیشه برای موفقیتشون یک برنامه خاصی را در نظر گرفتند.

# آنرین نت

آن افراد میدونند که چه می خوان و چه هدفی دارن. و یک برنامه مشخص و عالی در نظر می گیرند که به اون هدف برسند. و این تنها دلیل موفقیت اونهاست.

ما توانایی منحصر به فردی داریم . به راحتی می تونیم به یک برنامه ریزی مناسب در زندگی خودمون یک معجزه بسازیم.

من می خواهم که امسال موفقیت شما را ببینم چون موفقیت شما به من انگیزه میده و باعث میشه که منم برای موفقیت بجنگم و من میدونم که شما برای موفقیت باید یک طرح و یک برنامه ریزی داشته باشید.

## راز موفقیت با یک برنامه روزانه و شیوه طراحی یک برنامه ریزی جادویی!

من ایده های خوبی دارم که شما می تونید به راحتی یک برنامه خوب بسازید. در ادامه پنج مورد از بهترین این ایده ها را برای شما توضیح میدم.

### 1. جزئیات کمتری را در برنامه ریزی خود قرار بدید

بعضی از افراد بسیار جزئیات گرا هستند و برای اهدافشون یک برنامه پیچیده می نویسند، افرادی هم هستند که جزئیات کمتری را در برنامه ریزی خود قید می کنن، که برنامه ریزی با جزئیات کمتر مناسبه.

بنابراین آیا برنامه درستی دارد؟ برنامه ای که برای شما مناسب است.

برای همه ما عواملی و شرایط وجود داره که باعث افزایش انگیزمون میشه، پس باید برنامه ای طبق اون شرایط ایجاد کنیم.

آنرین نت

برنامه ریزی شما نباید زیاد پیچیده باشد برای مثال: در زمانبندی روزانه از ساعت و دقیقه دقیق استفاده نکنید. مثلاً: "من از ساعت 13:23 دقیقه تا 14:42 دقیقه باید کتاب بخونم" این زمانبندی دقیق باعث دلسردی شما میشه.

البته هیچ مشکلی نداره که از جزئیات بیشتری در برنامه ریزی استفاده کنید اما باعث خستگی شما میشه.

یک روز کامل 24 ساعته. من پیشنهاد می کنم که شما یک روز را به 24 ساعت تقسیم کنید و آن 24 ساعت را به کارهای مختلف تقسیم کنیم. و بیشتر ساعت را مدنظر قرار بدید و از دقیقه استفاده نکنید.

برای مثال: "از ساعت 9 تا 10 صبح به خواندن این مجله پردازم" اگه در این مثال دقت کنید من دقیقه را در نظر نگرفتم و نگفتم که "از ساعت 9:02 دقیقه تا ساعت 10:07 دقیقه برای خواندن این مجله وقت بذارم."

برای اینکه بتوانید یک برنامه خوب داشته باشید که بعد از چند روز در اثر فشار زیاد از انجام آن دلسرد نشوید و نتوانید انجامش بدهید باید دقت کنید که بلند پروازی نداشته باشید و بر حسب توانایی های خود برنامه ریزی کنید.

برای هفته اول و یا دو هفته ی اول مثل سابق درس بخوانید و برنامه ریزی نکنید. انگار اتفاقی نیافتاده است! فقط یک کاغذ و قلم دم دست داشته باشید و هرکاری که انجام میدهید را با تاریخ و زمان انجام آن ثبت کنید. برای مثال اینطور ثبت کنید:

ساعت 1 تا 1:30 ناهار خوردم، 1:30 تا 2:30 خوابیدم، 2:30 تا 4 تلویزیون فلان برنامه را تماشا کردم، 4 تا 5:30 ریاضی خواندم، 6 تا 7 ادبیات خواندم و الی آخر. برای مدت یک هفته همین روند را حفظ کنید. هرکاری که انجام میدهید را ثبت کنید و خودتان را ملزم به ثبت وقایع کنید!

حالا بعد از یک هفته از عادت های خودتان خبر دارید و میدانید که به طور میانگین چند ساعت در روز درس میخوانید و چقدر از وقتتان را به کارهای دیگر اختصاص میدهید.

آنرین نت



از نظر من این یک برنامه ریزی مناسبه و یک زمانبندی مناسب.

شما ممکنه 8 ساعت در روز را برای خواب در نظر بگیرید و 8 ساعت دیگه هم در محل کار صرف کنید و تا از محل کار به منزل برسید 1 ساعت هم اضافه بشه و جمعا 17 ساعت شما در روز استفاده میشه و همیشه که برنامه خاصی را برای اون ساعات در نظر گرفت.

اما سعی کنید که جدا از اون 17 ساعت، 7 ساعت باقی مونده را یک برنامه مناسب بنویسید و استفاده کنید.

برای مثال از این 7 ساعت:

- 2 ساعت برای استراحت و رفع خستگی محل کار اختصاص بدید .
- 2 ساعت هم برای سرگرمی اختصاص بدید
- 1 ساعت هم برای یادگیری اختصاص بدید. مثلا: شما به کامپیوتر علاقه دارید پس یک ساعت در روز هم به یادگیری مطالب در زمینه کامپیوتر اختصاص بدید.
- 2 ساعت باقی مونده هم به کارهای مورد علاقه خود که میتونه مثلا پیاده روی با خانواده و تفریح اختصاص بدید.

2. برای هر کار خود زمان مناسبی را انتخاب کنید

ممکنه که هر دوشنبه، چهارشنبه و جمعه در ماشین شخصیتون یه سی دی خاصی و گوش بدید. هر چی باشه، هرکاری باشه، زمان مناسب را تنظیم کنید و آن را انجام دهید.

برای کوچکترین کارهای خود هم یک زمان در نظر بگیرید.

آنرین نت

### 3. یک مجله شخصی از اهداف و برنامه های خود تهیه کنید

یادداشت برداری کنید. یک مشاور محترم به من یک حرف خوبی زد و گفت: "به حافظه خود اعتماد نداشته باش" این جمله خیلی روی زندگی من تاثیر گذاشت.

وسایل لازم برای برنامه ریزی کردن متفاوت است.

بعضی ها با قلم و کاغذ خیلی راحت هستند. البته نکته ای که در مورد این روش وجود دارد این است که شما باید برنامه ریزی را در یک دفتر یا دفترچه انجام دهید.

چون استفاده از برگه های مختلف شما را سردرگم می کند. از طرفی امکان گم شدن برگه ها وجود دارد. همچنین اگر از دفترچه برنامه ریزی استفاده کنید می توانید آن را به همراه خود به محل کار، دانشگاه، مدرسه، سفر و ... ببرید و کارهای جدید را در آن وارد کنید.

بعد از حرف مشاور عزیز من هر اطلاعاتی که فکر می کردم مسیر زندگیمو عوض می کنه، هر اطلاعاتی که فکر می کردم مهمه و یه جایی به دردم می خوره را روی یه دفتر یا سررسید می نوشتم.

اگر یه ایده به ذهنتون میرسه که باعث موفقیت میشه. حتما داخل دفتر بنویسید

هر جا که قرار برید یا آرزوی رفتنش را دارید داخل دفتر بنویسید.

رویای خود را روی دفتر یا سررسید بنویسید.

### 4. بازتاب نتیجه

همیشه طبق برنامه ریزی کارهای خود را به صورت رمانبندی انجام می دید.

همیشه در آخر روز یا آخر هفته و یا آخر هر ماه چک کنید و ببینید که چه تغییری در زندگی شما ایجاد شده.

آیا پیشرفتی کردید؟

آیا انگیزتون بیشتر شده؟



## 5. اهداف خود را تایین کنید.

تا حالا نشستید و فکر کنید که چه هدف هایی تو زندگیتون دارید.

تا حالا به این سوال جواب دادی؟ تعریف شما از موفقیت چیه؟

اگه به این سوال عادی پاسخ ندادی. همین الان یه کاغذ بردار و این سوال ها رو جواب بده.

بنویس که چه اهدافی داری

بنویس که موفقیت از نظر تو چیه.

وقتی که این لیست و تهیه کنی. تکلیفت معلوم میشه و با قدرت تمام یه برنامه ریزی مناسب می کنی تا به این اهدافت برسی.

## رمز موفقیت برنامه ریزی است. چرا مردم از این رمز بی خبرن؟؟!!

اگر از مردم سوال پرسید که چه آرزو ای دارند و دوست دارن به چه هدفی برسند؟ پاسخ های متفاوتی دریافت می کنید مثلا: برخی از پاسخ های رایج تر که مردم بازگو می کند عبارتند از:

- من می خواهم پول بیشتری داشته باشم و ثروتمند باشم.
- من می خواهم شاد باشم.
- من می خواهم سالم باشم.
- من می خواهم وزن کم کنم.
- من می خواهم سفر کنم و دنیا را ببینم.
- من می خواهم روابط معنی دار و شاد داشته باشم.
- من میخوام هیچ وقت نگران و ناراحت نباشم
- من می خواهم همه بهم احترام بذارن.
- من می خواهم تو هر کاری پیروز باشم.

آنرین نت

همه این اهداف قابل قبوله و همه ما لیاقت بهترین ها را داریم. با این حال آگه از مردم بپرسید که برای رسیدن به هدفشون برنامه خاصی در نظر گرفتن یا نه، بیشتر احتمال داره که فقط تعداد کمی از اشخاص یک برنامه ریزی خوب کرده باشند و یک زمانی را برای این کار صرف کرده باشند. در حالی که همه ما آرزو و اهداف مشخصی داریم ، باز هم تعداد کمی از ما، زمان مشخصی را برای نوشتن یک برنامه خوب برای رسیدن به اون هدف در نظر گرفتیم.

**اگر این کتاب را دوست داشتید، آن را به اشتراک بگذارید.**

**حق نشر برای همگان آزاد است.**

**آرپن نت**

# پایان



کتاب چگونه با یک برنامه ریزی روزانه

موفقیت را لمس کنیم؟؟!!

نویسنده: امیرحسین ارشد

تهیه شده توسط وب سایت: Atrinnet.com

آترین نت