

سه اصل طلایی در برنامه ریزی

يك پژوهشگر برنامه روزانه افراد موفق را بررسی کرده و به نتیجه‌ای جالب دست یافته است. پارامترهای مشترکی در برنامه ریزی روزانه این افراد وجود دارد:



۱. ۵ دقیقه اول را خوب مدیریت کنید.

صبح که شروع می‌شود انگار اتفاقات خود به خود در حال افتادن هستند و قرار است با چیزی مسابقه بدهیم. ایمیل‌های زیادی منتظر خوانده شدن هستند و به نظر می‌رسد از همان ابتدای روز، از چیزی نامعلوم، عقب مانده‌ایم. تکنولوژی دنیای مدرن از همان ابتدای روز، سیل عظیمی را به سمت شما پرتاب می‌کند. و شما به این سیل واکنش نشان می‌دهید. کنش و واکنش تا زمانیکه روز تمام می‌شود و آنقدر خسته می‌شوید که توانایی انجام کارهای مهم را ندارید.

پس از بیدار شدن از انجام دادن کارهایی که رفتارشان را تحت تاثیر قرار می‌دهد مثل چک کردن ایمیل، تلگرام، فیسبوک و ... پرهیز کنید. چرا؟ چون پاسخ دادن به این سوال و آن درخواست شما را وارد گفتگوها و فعالیت‌هایی می‌کند که اصلاً قرار نبود انجام شود و اصلاً در اولویت نیست و گاهی در همین شبکه‌های اجتماعی اخباری را می‌خوانید و می‌بینید که ممکن است تا ساعت‌ها ذهن شما را درگیر خود کند. اولین نکته در برنامه ریزی روزانه این است که صبح که بومی خیزی، شما افسار زندگی را به دست بگیرید.

۲. هر روز ۳ کار مهم را مشخص کنید.

همه کارها دارای اهمیت یکسان نیستند؛ بیشتر ما با دو نوع کاملاً متفاوت از کارها مواجه هستیم، سطحی و پیچیده. کارهای سطحی مانند ایمیل، ملاقات‌ها، اطلاعات حرکت وسایل نقلیه و... کوچک هستند و برای انجام شدن به استعدادهای شما نیازی ندارند. اما برای انجام کارهای پیچیده باید از توانایی‌هایتان بهره ببرید. کار سطحی از اخراج شما جلوگیری می‌کند؛ اما کار پیچیده موجب ارتقای شما می‌شود و باید اولویت داشته باشد. لازم نیست همه کارها را انجام بدهید. کارهای مهم‌تر را به صورت واضح مشخص کنید (نهایتاً ۳ کار) و ما بقی کارها را تنها در صورتی انجام دهید که وقت اضافه داشته باشید؛ بدون استرس، رهایشان کنید.

۳. از «ساعات جادویی» برای ۳ هدف روز استفاده کنید.

این جمله طلایی را به خاطر بسپارید: همان‌طور که اهمیت کارها یکسان نیست، ساعت‌ها هم

ارزش یکسانی ندارند. به عقیده استاد روانشناسی و اقتصاددان رفتاری، حداکثر بازدهی شما در روز بین دو تا دو و نیم ساعت می باشد. «رواضح است که اغلب افراد بیشترین بازدهی را در ۲ ساعت اول صبح دارند. البته نه دقیقا بعد از بیدارشدن، به عنوان مثال اگر شما ساعت ۷ از خواب بیدار شدید بین ساعت هشت تا ده و نیم بیشترین بازدهی را خواهید داشت.» تحقیقات نشان می دهد، در طول روز، هوشیاری و حافظه، توانایی واضح فکر کردن و یادگیری، بین ۱۵ تا ۳۰ درصد در نوسان است. اغلب ما دو ساعت و نیم تا چهار ساعت بعد از بیداری بیشترین بهره‌وری را داریم. البته آدم‌ها با هم فرق دارند. برخی صبح‌ها برای کاری راحت ترند و برخی بعدازظهرها و برخی هم شب‌ها بنابراین ساعت‌های جادویی خود که در آن بیشترین راندمان را دارید پیدا کنید.

منبع: وبلاگ دانشجویان ثروت ساز (servatsaz.blog.ir)

موفق و ثروت ساز باشید.