



برنامه پویا

حسین نامی ساعی

پویا با سردرگمی از خواب بیدار می‌شود. نمی‌داند که باید چه کار کند. برای فردا و روزهای آینده‌اش هم هیچ فکر و برنامه‌ای ندارد. این بی‌برنامگی او را خیلی نگران و ناامید کرده!

پویا آماده می‌شود و از خانه بیرون می‌زند. قدم‌زنان به سمت بوستان می‌رود که نزدیک خانه‌اشان است. در مسیر خانه تا بوستان فروشگاه‌ها، بانک‌ها، خودروها ... و نیز راننده‌ها، مأموران راهنمایی و رانندگی، و خیلی افراد دیگر را می‌بیند که طبق برنامه و نظم و مقررات به کاری مشغول‌اند.

پویا بالاخره به بوستان می‌رسد؛ بوستانی منظم و مرتب و زیبا. روی نیمکتی می‌نشیند و به دور و برش نگاه می‌کند. هر کسی مشغول کاری است: یکی مشغول آبیاری است، باغبانی گل و گیاهان را هرس می‌کند، و کارگری جارو می‌کشد. کلاغ‌ها و گنجشک‌ها آزادانه روی شاخه‌های درختان قارقار و جیک‌جیک می‌کنند. گربه‌ها هم در گوشه و کنار بوستان پرسه می‌زنند و ...

خلاصه انگار هر کسی وظیفه‌اش را خوب می‌داند و به کاری سرگرم است؛ به کاری تعریف‌شده، با اختیار، و سنجیده و حساب‌شده، یا کاری غریزی و ذاتی. همه طبق برنامه‌ای عمل می‌کنند.

پویا با دیدن این نظم و برنامه در مسیر از خانه تا بوستان، ناخودآگاه متوجه چیزی می‌شود، و انگار جرقه‌ای در ذهنش می‌زند. به فکر فرو می‌رود و به خاطرش می‌رسد که همه برای خودشان برنامه‌ای دارند، به غیر از او. تصمیم می‌گیرد که او هم مانند تمام کسانی که برای خودشان خود برنامه داشته باشد؛ برنامه‌ای برای ساعت، روز، ماه و سال‌های آینده.

بنابراین پویا به خانه برمی‌گردد و یک دفترچه یادداشت برمی‌دارد. شروع به نوشتن برنامه‌ای برای خود می‌کند؛ برای روز و هفته و ماه و حتی سال‌های آینده! بعد از نوشتن برنامه، با خودش عهد می‌کند که از این به بعد با برنامه عمل و زندگی کند. پس هر روز صبح، قبل از شروع کارهایش، نگاهی به دفترچه می‌اندازد، برنامه‌هایش را از نظر می‌گذراند و طبق برنامه عمل می‌کند.

با گذشت چند هفته، پویا احساس می‌کند که زندگی‌اش نظم پیدا کرده است. دیگر نگران نیست که امروز و فردا چه کند. او با داشتن برنامه می‌تواند به لحظاتی جهت دهد و به آینده‌اش نگاهی حساب شده داشته باشد.

دوستان، سلام. شما حتماً خوب می‌دانید که دوران نوجوانی یکی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی است که در آن تصمیم‌ها و برنامه‌ریزی‌هایتان می‌توانند بر آینده‌تان تأثیر زیادی بگذارند.

داشتن راهبرد و برنامه‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت به شما کمک می‌کند مسیر زندگی‌تان را بهتر بشناسید و به هدف‌هایتان زودتر برسید.

برخی از برنامه‌ها کوتاه‌مدت‌اند و شامل هدف‌ها و وظیفه‌هایی هستند که در زمانی کوتاه، روزانه، هفتگی یا ماهانه، تعیین و انجام می‌شوند. این نوع برنامه‌ریزی به شما کمک می‌کند وظیفه‌های روزمره‌تان را بهتر بشناسید

و مدیریت کنید و از وقت و زمانتان به بهترین شکل بهره بگیرید. مثلاً برنامه‌ریزی برای یک ساعت مطالعه ریاضیات در روز، و برنامه‌ریزی برای انجام یک تحقیق و پروژه کوچک در هفته.

داشتن برنامه‌های کوتاه‌مدت به شما کمک می‌کند از زمانتان به بهترین شکل استفاده کنید. وقت تلف‌شده خود را به کمترین میزان برسانید و به دور از حواس‌پرتی روی یک کار مشخص در یک زمان خاص متمرکز شوید. همچنین با داشتن برنامه کوتاه‌مدت، شما تسلط (کنترل) بیشتری بر اوقات خود دارید و همین به کاهش تنش (استرس) و اضطراب‌تان کمک می‌کند.

در کنار برنامه‌ریزی کوتاه‌مدت، برنامه‌ریزی بلندمدت وجود دارد. برنامه‌ریزی بلندمدت شامل هدف‌ها و برنامه‌هایی است که برای مدت‌زمانی طولانی‌تر، سالانه یا چندساله، برنامه‌ریزی می‌شوند. این برنامه‌ریزی‌ها به شما کمک می‌کنند مسیر کلی و طولانی زندگی‌تان را بهتر بشناسید و برای هدف‌های بزرگ‌تری برنامه بریزید. مثلاً می‌توانید برنامه‌ای بریزید برای اینکه چه کار کنید تا در آینده معلم، مهندس، دانشمند یا ... خلاصه فرد مفیدی برای خود و جامعه شوید.

برنامه‌ریزی بلندمدت به شما کمک می‌کند چشم‌انداز روشنی نسبت به آینده داشته باشید. از قبل پیش‌بینی کنید چه باید انجام دهید تا در آینده به جایی که می‌خواهید برسید. برنامه بلندمدت باعث افزایش انگیزه در شما می‌شود و روحیه تلاش شما را برای رسیدن به هدف صدچندان می‌کند. برنامه بلندمدت به شما کمک می‌کند تصمیمات بهتری بگیرید و مسیرهای مناسب‌تری انتخاب کنید.

دوستان خوبم بیایید از همین امروز تصمیم بگیرید برای روزها، هفته‌ها و سال‌های آینده خود برنامه داشته باشید؛ برنامه‌هایی برای تحصیل، شغل و بنابراین همان‌طور که گفتیم، داشتن برنامه به شما کمک می‌کند مسیر زندگی‌تان را بهتر بشناسید و به هدف‌هایتان در زمان مناسب‌تری برسید. همچنین با داشتن برنامه خوب شما می‌توانید از زمان‌های زندگی‌تان به بهترین شکل استفاده کنید، و با آرامش و بدون تنش و اضطراب به موفقیت‌های بزرگی برسید.