

برنامه‌ریزی سالانه

برای رشد فردی و کسب و کار



نویسنده: رضا بالغی



@hezarsarv



خب، قراره یه پلن برنامه‌ریزی سالانه بسازیم که هم برای زندگی شخصی و هم برای کسب‌وکار قابل استفاده باشه!

این روش رو طوری طراحی کردم که حتی اگه تا حالا برنامه‌ریزی نکردین، بتونین به راحتی ازش استفاده کنین و به زندگیتون جهت بدین.

از اونجایی که خوندن متن طولانی برا خیلیا کار سختی شده (و خیلیا نگه میدارن که «بعدا» بخونن 😊) بدون توضیحات اضافی بریم که شروع کنیم!



مقدمه

این سیستم یه راهنمای کاربردی برای برنامه‌ریزی یک سال کامل از زندگیتونه!

این سیستم بهتون کمک می‌کنه که از گذشته‌تون درس بگیرین، برای آینده‌تون هدف بذارین و قدم به قدم به اون چیزی که می‌خواین برسین. من این روش رو چند سال پیش تو یکی از دوره‌های آقای ژان بقوسیان یاد گرفتم. ازش استفاده کردم، و این روش رو با الهام از بهترین شیوه‌های رشد فردی که تو کتاب‌ها، مقالات و تجربیات افراد موفق دیده می‌شه شخصی سازیش کردم. و شد چیزی که برای من خیلی بهتر کار کرد!

اصلا چرا برنامه‌ریزی سالانه؟!

وقتی برنامه‌ریزی سالانه می‌کنیم، روزها و هفته‌ها و ماه‌هامون هدر نمیرن. اینطور همیشه که یهو به خودمون بیایم و ببینیم عه بهار تموم شد! تابستون هم تموم شد! ۵ ماه از سال موند و من هنوز هیچ کاری نکردم!! و چنین چیزایی... وقتی برنامه داریم می‌دونیم باید چیکار کنیم. چه کتاب‌هایی بخونیم، چه دوره‌هایی شرکت کنیم، چه ورزشی بکنیم چه تغذیه‌ای داشته باشیم و غیره... تعیین هدف و برنامه برای سال جدید یکی از کاراییه که به زندگیمون جهت و معنا میده.



مقدمه

چرا خیلیا هیچ وقت هدف تعیین نمی‌کنن؟ برنامه درست نمی‌ریزن؟
چون می‌ترسن!
نه اون ترسی که شرم آورده. نه! منظورم ترس‌هایی که تو
ناخودآگاهمون هستن. چیزایی مثل ترس از شکست، ترس از
موفقیت، و ...

بنابراین خیلیا بخاطر ترس‌هایی که حتی ازشون خبر ندارن،
هیچ وقت هدف تعیین نمی‌کنن و برنامه‌ریزی نمی‌کنن. (و اگه
برنامه‌ریزی کنن، انجامش نمیدن. اما صحبت در مورد این یه
موضوع مفصله که باشه برای یه وقت دیگه...)

نکته‌ی جالب در مورد برنامه‌ریزی اینه که **حتی اگه به اهدافی که
تعیین کردیم نرسیم**، باز هم از حالتی که هیچ برنامه‌ای نداریم
جلوتریم! مثلاً اگه شما درآمدتون ماهی ۲۰ تومنه، و هدفگذاری
کردین که درآمدتون رو تا سال آینده به ۸۰ تومن برسونین، اگه جدی
کار کنین حتی اگه موفق نشین باز هم به عددهایی مثل ۴۰-۵۰ یا
بیشتر می‌رسین! اما اگه هیچ هدف و برنامه‌ای نداشته باشین چی؟!
چطوری قراره اوضاع مالیتون عوض بشه؟!

بنابراین چه اهداف مالی باشن چه سلامتی چه عاطفی و غیره،
داشتن یه برنامه باعث میشه که به اون سمت بریم و در کل به
نفعمون!



چرا این روش؟

به این ۴ دلیل 📌

مرور گذشته:

با نگاه به موفقیت‌ها و اشتباهات گذشته‌مون، می‌فهمیم چی جواب داده و چی نه. بنابراین تو چرخه‌ی تکرار باطل نمیوفتیم.

هدف‌گذاری مشخص:

با تعیین اهداف واضح، دقیقا می‌دونیم باید چیکار کنیم. چه کتابی، دوره‌ای، فعالیتی، و ...

ساختار ساده:

مراحلش طوری طراحی شده که حتی برای مبتدی‌ها هم قابل فهم قابل اجراست. پس اگه تاحالا برنامه‌ریزی نکردین، نگران نباشین!

انعطاف‌پذیری:

می‌تونین در طول سال برنامه‌تون رو با تغییرات زندگیتون هماهنگ کنین. پس نگران این نباشین که اگه بعدا طوری بشه که نتونین انجام بدین یا شرایط عوض بشه چی میشه. به سادگی تغییرش میدین!



چرا این روش؟

اگه این کار رو بکنی:

- آخر سال احساس می‌کنی که واقعا پیشرفت کردی و به اهدافت نزدیک‌تر شدی.
- استرس و سردرگمیت کمتر می‌شه، چون هر روز می‌دونی باید روی چی تمرکز کنی.
- دیسپلین ذهنیت قوی‌تر میشه و از وقت و انرژی بهتر استفاده می‌کنی؛ و حس رضایت و شادمانی بیشتری داری!

اگه این کار رو نکنی:

- ممکنه آخر سال افسرده بشی و حس کنی وقتت رو هدر دادی و به هیچ‌جا نرسیدی.
- استرس و سردرگمیت بیشتر می‌شه، چون نمی‌دونی باید چیکار کنی. دلت می‌خواد کاراتو بکنی اما نمی‌تونی!
- **فرصت‌های واقعی** زیادی رو از دست می‌دی، چون نقشه‌ای برای استفاده ازشون نداری...!



قدم به قدم برای برنامه‌ریزی یک سال کامل

این روش چهار مرحله دارد که هر کدام رو با یه کاغذ A4 انجام می‌دیم.

همونطور که گفتم اگه تا حالا برنامه‌ریزی نکردی، نگران نباش؛ همه‌چیز رو ساده و روشن توضیح می‌دم.

فقط یه قلم و کاغذ بردار و بیا!



قدم اول: مرور گذشته

چرا این قدم رو انجام میدیم؟

برای اینکه بفهمیم پارسال چی خوب بوده، چی بد بوده و ازشون درس بگیریم.

ما پارسال کلی زندگی کردیم و کلی تجربه به دست آوردیم. بهای اینا از عمرمون بود !

اینارو اگه قرار نیست استفاده کنیم پس چه ارزشی دارن؟!

اولین قدم برای ساختن یه آینده بهتر اینه که اشتباهاتمون رو بشناسیم!



قدم اول: مرور گذشته

چطور انجامش بدم؟

1 یه کاغذ A4 بردار و با یه خط عمودی به دو ستون تقسیمش کن.

2 ستون سمت راست: **افتخارات**

- فکر کن و ۵ تا از بهترین چیزایی که پارسال به دست آوردی رو بنویس (مثلا: «یه کار جدید پیدا کردم»، «یه عادت خوب ساختم»).
- زیر هر کدوم فکر کن و بنویس «چرا این اتفاق افتاد؟» (مثلا: «چون تلاش کردم و وقت گذاشتم»، «چون قانع شدم که باید این کارو بکنم»).

3 ستون سمت چپ: **پشیمانی‌ها**

- فکر کن و ۵ تا از پشیمونی‌های پارسال رو بنویس (مثلا: «فلان کلاس رو شرکت نکردم»، «وقتم رو تلف کردم»).
- زیر هر کدوم بنویس «درسش چی بود؟» (مثلا: «باید تعلل نمی‌کردم»، «باید رو دیسیپلینم کار می‌کردم»).

4 پایین کاغذ بنویس: «بزرگ‌ترین چیزی که پارسال یاد گرفتم:» و

یه جمله خلاصه بنویس (مثلا: «هیچی مثل اهمال‌کاری و تردید زندگی رو به باد نمیده»).



قدم اول: مرور گذشته

مثال:

- افتخارات: «ورزش رو شروع کردم»، چرا؟ «چون تصمیم گرفتم سالم‌تر باشم».
- پشیمانی‌ها: «دوره‌ای که خریدم رو استفاده نکردم»، درسش: «باید براش برنامه‌ریزی می‌کردم و خودمو متعهد می‌کردم».

🌲 نکته مهم:

با خودت صادق باش، ولی خودت رو سرزنش نکن! هدف اینه که خودت رو بهتر بشناسی.

پشیمانی‌ها	افتخارات



قدم دوم: طراحی آینده

چرا این قدم رو انجام میدیم؟

برای اینکه تصمیم بگیریم تو سال جدید چه عادات‌هایی رو نگه داریم، چیا رو بندازیم دور و چه چیزهای جدیدی رو اضافه کنیم!

چطور انجامش بدم؟

1 یه کاغذ A4 دیگه بردار و چهار مستطیل بکش (یا می‌تونی یه + بزرگ بکشی و کاغذ رو به ۴ قسمت تقسیم کنی).

2 مستطیل اول: **حذف**

- چیزایی که می‌خواهی از زندگیت بندازی دور رو بنویس (مثلاً: «چک کردن مداوم گوشی»، «دیر خوابیدن»).
- کنار هر کدوم بنویس «چرا؟» (مثلاً: «چون وقتم رو می‌گیره»).

3 مستطیل دوم: **اضافه**

- چیزای جدیدی که می‌خواهی به زندگیت بیاری رو بنویس (مثلاً: «کار جدی روی دیسپلین ذهنی»، «شروع یه سرگرمی»).
- کنار هر کدوم بنویس «چرا، و چه جوری؟» (مثلاً: «چون اگه دیسپلین ذهنی نداشته باشم زندگیم دست خودم نخواهد بود»، «با خوندن کتاب و دوره»).



قدم دوم: طراحی آینده

4 مستطیل سوم: بیشتر

- کارایی که الان خوبن و می‌خوای بیشتر انجامشون بدی رو بنویس (مثلا: «خوندن کتاب»، «وقت با خانواده»).
- کنار هر کدوم یه معیار بنویس (مثلا: «هر ماه ۲ کتاب»).

5 مستطیل چهارم: کمتر

- کارایی که می‌خوای کمتر کنی رو بنویس (مثلا: «غر زدن»، «خرج اضافی»).
- کنار هر کدوم بنویس «به جاش چی؟» (مثلا: «به جاش مثبت فکر کنم»، «سرمایه‌گذاری کنم»).

مثال:

- **حذف:** «شبکه‌های اجتماعی زیاد»، چرا؟ «چون تمرکز من رو کم می‌کنه».
- **اضافه:** «یادگیری و تمرین دیسپلین ذهنی»، چه جوری؟ «ثبت‌نام تو فودوِشین 🌲».
- **بیشتر:** «ورزش»، معیار: «هفته‌ای ۴ بار».
- **کمتر:** «سریال»، به جاش: «مطالعه».

🌲 نکته مهم:

فقط ۳-۵ مورد برای هر بخش بنویس که واقعی و قابل اجرا باشن.
واقعی، و قابل اجرا !



اضافه

حذف

بیشتر

کمتر



قدم سوم: زمان‌بندی و هدف‌گذاری

چرا این قدم رو انجام میدیم؟

برای اینکه ایده‌هامون رو به عمل تبدیل کنیم و بدونیم هر ماه باید چیکار کنیم! رو هوا نباشیم..

چطور انجامش بدم؟

1 کاغذ A4 سوم رو بردار و ۱۲ مستطیل برای ۱۲ ماه سال بکش (مثلا ۴ ردیف ۳ تایی (۴ برای ۴ فصل و ۳ برای تعداد ماه‌های هر فصل)).

2 هر مستطیل رو به سه بخش تقسیم کن:

- هدف اصلی ماه: یه هدف از کاغذ دوم رو انتخاب کن (مثلا: «فروردین: شروع ورزش»).
- اقدامات کوچک: ۲-۳ کار مشخص بنویس (مثلا: «خرید لباس ورزشی»، «پیدا کردن باشگاه» و ...).
- معیار موفقیت: یه چیزی که نشون بده موفق شدی (مثلا: «تا آخر ماه ۱۰ بار ورزش کنم»).

3 هر سه ماه (آخر هر فصل) یه خط بکش و بنویس «چک‌پوینت فصلی». اینجا نگاه می‌کنی ببینی چقدر پیش رفتی و اگه لازم باشه، برنامه رو تغییر می‌دی.



قدم سوم: زمان‌بندی و هدف‌گذاری

مثال:

فروردین:

- هدف: «شروع یادگیری زبان».
 - اقدامات: «دانلود اپلیکیشن»، «یاد گرفتن ۵۰ کلمه».
 - معیار: «تا آخر ماه ۵ درس رو تموم کنم».
- چک‌پوینت فصلی (پایان خرداد): «چند کلمه یاد گرفتم؟ زبانم بهتر شده؟ اگه نه، برنامه رو عوض کنم».

نکته مهم: 🌲

اهداف رو ساده و شدنی انتخاب کن. قبل از هر چیزی لازمه که اون عادت و استمرار رو بسازی! پیشرفت بعد از استمرار به وجود میاد! 🌲



خرداد

اردیبهشت

فروردین

شهریور

مرداد

تیر

آذر

آبان

مهر

اسفند

بهمن

دی



قدم چهارم: انگیزه و مرور

چرا این قدم رو انجام میدیم؟

برای اینکه در طول سال انگیزهت رو نگه داری و اهمال کاری کمتر مانعت بشه.

چطور انجامش بدم؟

1 آخرین کاغذ A4 رو بردار و دو بخش درست کن. (مثلا یه خط صاف | بکش وسط کاغذ)

2 بخش اول: چشم انداز سال

○ یه پاراگراف بنویس که آخر سال می‌خواهی به کجا رسیده باشی (مثلا: «تا آخر سال، دیسیپلین بهتری دارم، یه منبع درآمد جدید دارم و هیکلم رو ساختم»).

3 بخش دوم: جعبه شادی

○ هر ماه یه موفقیت کوچیک یا بزرگ رو بنویس (مثلا: «اردیبهشت: الان ۲۲ روزه که به طور پیوسته مدیتیشن می‌کنم»).

○ آخر سال، این بخش پر از دلایلیه که به خودت افتخار کنی!



قدم چهارم: انگیزه و مرور

مثال:

- چشم‌انداز: «تا آخر سال، وزنم ۲۰ کیلو کمتر شده، ساز زدن یاد گرفتم و روابطم بهتره».
- جعبه‌ی شادی: «خرداد: یه کتاب تموم کردم»، «تیر: یه سفر دوتایی با همسرم رفتم».

نکته مهم: 🌲

این کاغذ رو جایی بذار که هر روز ببینیش، مثلاً روی میزت !

چشم‌انداز	جعبه‌ی شادی



چطور این پلن رو بسازم؟

زمان:

کل این کار تو ۲-۳ ساعت تموم می‌شه. هر مرحله حدود ۳۰ دقیقه. همین آخر هفته (یا هر روز تعطیل نزدیکی که هست) این کارو بکن!

ابزار:

فقط قلم و کاغذ لازمه. اگه دوست داری، از یه دفترچه یا اپلیکیشن هم می‌تونی استفاده کنی. (نسخه دیجیتالش رو می‌تونی روی Canva یا هر ابزار رایگان دیگه‌ای به راحتی پیاده کنی!)

مرور:

هر هفته ۲۰ دقیقه وقت بذار و کاغذها رو چک کن. ذهنت رو روی برنامه‌ت متمرکز نگه دار. رها نکن که توسط آنتروپی (بی‌نظمی حاکم بر جهان) به سادگی بلعیده می‌شه!

انعطاف‌پذیری:

اگه چیزی تو زندگیت عوض شد، برنامه‌ت رو هم تغییر بده. برنامه‌ت رو سنگ حکاکی نشده! هر وقت لازم بود می‌تونی عوضش کنی و بهبودش بدی.



خلاصه

- گذشته‌ت رو مرور می‌کنی و درس می‌گیری.
- آینده‌ت رو طراحی می‌کنی و هدف می‌ذاری.
- برنامه‌ت رو به قدم‌های کوچک تقسیم می‌کنی.
- با نوشتن پیشرفت‌ها ت انگیزه‌ت رو در طول سال حفظ می‌کنی.

اگه این کار رو بکنی، آخر سال به خودت افتخار می‌کنی که به زندگی‌ت جهت دادی و یه دستاوردایی کسب کردی!

اگه جدی‌نگیری و اهمال‌کاری کنی، آخر سال حس می‌کنی یه سال دیگه رو هم بی‌هدف و پوچ گذروندی. (و به احتمال زیاد واقعیت هم همین خواهد بود!)

این سیستم بسیار ساده‌ست. و تاثیر گذار!



اگه موفق شدین تا اینجا بخونین، به خودتون افتخار کنین!

خیلیا هرگز نمی‌تونن یه pdf رو تا آخر بخونن. شما تونستین و این
بسیار ارزشمنده!

حالا وقتشه که یه هل کوچولو بدین و پاشین اینارو در عمل انجام
بدین.

نیازی به کمالگرایی و اینا نیست. شلخته کار کنین! اشتباه کنین.
شروع هیچ کاری عالی نیست! بنابراین منطقی باشین و منتظر
وقت مناسب نباشین.

این کارو بکنین. بخاطر خودتون و آیندتون!
و برام بنویسین چی کار کردین! 👍

دم شما گرم
شاد باشین و متفاوت فکر کنین! 🌹

Instagram / Telegram: @hezarsarv

