

۵ استراتژی شروع، برای پروژه ای که به آن علاقه ای ندارید.



مسافرتی که هزاران کیلومتر طول می کشد، از قدم اول شروع می شود. Laozi فیلسوف چینی ماهرانه به اهمیت شروع کردن می پردازد اما توصیه بیشتری راجع به قدم اول نکرده است.

شروع هر کاری، سخت ترین بخش آن است، چه در پروژه های کوچک چه در تغییرهای بزرگ فردی. برداشتن قدم اول شما را به سمت هدف حرکت می دهد. نقطه شروع می تواند سخت ترین قسمت کار باشد. برای کمک به شما، چند راه برای شروع کردن آسان گرد آورده ایم که در ذیل باهم می خوانیم:

پروژه را به تکه های کوچکتر تقسیم نمایید.

هر پروژه ای را می توان به بخش های کوچک تر تقسیم کرد. در ادامه یکی از راه هایی که می توان از طریق آن یک پروژه برنامه نویسی را به بخش های کوچک تر تقسیم کرد با هم می خوانیم:

- ۱- اهداف کلی پروژه
- ۲- تشریح پروژه و اینکه چگونه می تواند به اهداف برسد
- ۳- انجام تحقیقاتی پیرامون ماژول ها و کتابخانه های مورد نیاز در پروژه
- ۴- کد نویسی اولیه
- ۵- آزمون
- ۶- ویرایش و به روز رسانی کد

۷- ارائه پروژه

این یک نمونه بود، اما به کمک آن می توانید ایده را بفهمید. همین کار را می توانید برای یک پروژه بهبود شخصی انجام دهید. فرض کنید می خواهید وزن خود را کاهش دهید، می توانید این گونه این پروژه را تقسیم نمایید:

- ۱- وزن کنونی تان را حساب کنید.
- ۲- یک هدف منطقی ۶ ماهه تعریف کنید.
- ۳- اهداف ماهانه تنظیم کنید
- ۴- یک برنامه غذایی تعیین کنید.
- ۵- برنامه ورزشی برای خود تنظیم کنید.

می توانید بخش های بیشتری بدان بیفزایید اما ایده تغییری نمی کند. پروژه زمانی که با اهداف کلی آغاز شود نسبت به زمانی که بخواهید آن را از صفر بنویسید، بهتر مدیریت می شود. برای همین، در پروژه کاهش وزن هم، وقتی وزن الان را اندازه بگیرید و یک وزن منطقی برای ۶ ماه آینده در نظر داشته باشید راحت تر وزن کم می کنید.

اصلا مهم نیست که چه نوع پروژه ای را بخواهید انجام دهید، فقط آن را به بخش های کوچکتر تقسیم کنید و مطمئن شوید که گام های اول قابل اداره کردن باشند. اگر گام های اولیه در مدت زمان کمتری هم قابل انجام باشند، بهتر است. این اولین گام برای انجام یک پروژه است.

فرآیند کار را به تصویر بکشید.

تحقیقات بسیاری راجع به تصویر سازی و تاثیر آن بر روی مغز انسان انجام شده است. تصویر سازی کاری جزئی است و قرار نیست تغییرات عظیمی در زندگی شما ایجاد کند اما برخی دانشمندان معتقدند این کار بسیار انگیزاننده است.

خود را در حال انجام کاری که هستید تصویر کنید. چیزی که با چشمان خود می بینید را متصور شوید. روی حواس ۵ گانه تان متمرکز شوید: چه چیزی می بینید، می شنوید، حس می کنید یا می بوئید؟ پس از موفقیت در راهی که آغاز کرده اید، چه حسی خواهید داشت؟ اینها گام های اساسی برای تصویر سازی هستند.

سایت **Real Simple** می تواند در تصویر سازی به شما کمک کند. همچنین می توانید به کمک دفترچه یادداشت و خودکار هر آنچه را که می بینید و حس می کنید را به تصویر بکشید. این کار ارزش بیشتری خلق می کند.

تصویر سازی برای برداشتن قدم اول در پروژه تاثیری ندارد اما بخش بسیار مهمی از انگیزش و برنامه ریزی است و کمک می کند تا به هدف نزدیکتر شویم.

اختصاص ۱۰ دقیقه زمان (یا ۵ دقیقه یا حتی ۱ دقیقه)

دلایل زیادی وجود که شروع کردن یک پروژه را سخت می کند. اما یکی از متداول ترین دلایل اختصاص زمان است. همه ما به شدت سرمان شلوغ است، و اضافه کردن کاری جدید به برنامه روزانه برای مان ترسناک است. اما نظرتان درباره تخصیص تنها ۱۰ دقیقه زمان برای هدفی خاص چیست؟ می توانید از ۱۰ دقیقه چرخیدن در فیسبوک یا دیدن سریال محبوبتان دست بردارید؟



۵ دقیقه چطور؟ حتی ۱ دقیقه؟ اصلا زیاد به نظر نمی رسد اما تعهد ۱ دقیقه ای به کار می تواند انگیزه را زیاد کند. این کار در ظاهر مسخره به نظر می آید اما واقعا تاثیر دارد.

عادت مرتبط دیگری که بهتر است به آن خو بگیرید این است که هر وظیفه ای که دارید به سرعت و ظرف کمتر از ۲ دقیقه آن را انجام دهید. اگر وسط انجام کاری هستید، و همان زمان ایمیلی دریافت می کنید که باید بدان فوری پاسخ دهید، این کار را نکنید. کار قبلی را پیش ببرید. اگر به سراغ ایمیل بروید باعث می شود تا نظم انجام وظایفتان به هم بریزد و اینگونه مغزتان نیز آشفته می شود. این مفیدترین راه برای برداشتن قدم اول است.

پروژه خود را خوشایند نمایید.

آقای Francisco Saez یک استراتژی جالب برای انجام پروژه های سخت دارد: او به کافی شاپ مورد علاقه اش برای صرف صبحانه دلخواهش می رود. و پس از آن شروع به طوفان مغزی در دفترچه اش می کند. این محیط مطبوع و به دور از استرس به او کمک می کند تا ایده هایش را روی کاغذ بیاورد و انگیزه اش برای شروع پروژه را افزایش می دهد.

ممکن است شما با این ایده که به کافی شاپ برویم و صبحانه بخوریم و ایده پردازی کنیم مخالف باشید اما می توانید از همین اصول پیروی کنید. خوراکی مورد علاقه تان را در مسیر رفتن به محل کار تهیه کنید. با دوستان خوبتان به بحث بنشینید و راجع به پروژه و برنامه صحبت کنید. لباس های مورد علاقه تان را در روزی که می خواهید پروژه را آغاز کنید، بپوشید.



فراموش نکنید که همه این کارها با تشویق کردن خود، زمانی که پروژه پیشرفت کرد متفاوت است. این کار نیز به شما انگیزه می دهد اما برای شروع یک پروژه خوب نیست. در عوض، تمرکزتان را بر روی این بگذارید که در زمان شروع پروژه تا حد ممکن شاد، با آرامش و راحت باشید.

ویدیوی انگیزاننده ببینید.

خنده دار به نظر می رسد اما بسیار تاثیر دارد. این ویدئو ها ممکن است خیلی ساختگی به نظر برسند اما قطعاً حرف زیادی برای گفتن دارند. تماشا کردن مستمر این ویدئو ها باعث تغییرات بزرگی در زندگی افراد شده است.

نیازی نیست که هر روز ۳ ویدئو در این سبک ببینید. اما زمانی که با شروع کردن مشکل دارید، ۵ الی ۱۰ دقیقه دیدن چنین ویدئویی کمک زیادی به شما می کند. کافی است به YouTube بروید و ویدئوهای انگیزشی را جستجو نمایید و نتیجه ای که حاوی لغاتی است که دوست دارید مثل موفقیت، تعلق، شروع یا هر لغت دیگری را ببینید. ما در سماتک نیز برایتان ۳ ویدئو از این سبک در مقالاتمان با عناوین : ۱- چگونه رویای تعادل بین کار و زندگی را، تحقق بخشیم! ، ۲- آینده گوگل، گفتگو با لری پیچ و ۳- قدرت مشوق ها گذاشتیم. تماشا کنید و ببینید بعد از آن چه رخ می دهد.

اگر این استراتژی برایتان جذاب نیست، وبلاگ های انگیزاننده بسیاری وجود دارد که می توانید از آنها استفاده نمایید. کمی از این گونه پست ها بخوانید و سپس گام اول برای شروع پروژه را بردارید.

البته که نیازهای مردم متفاوت است. شاید نوشتن جرقه ای برای تغییر در شما ایجاد کند، یا اختصاص یک زمان ویژه برای شما کارآمد تر باشد، یا تماشای ویدئوهای انگیزاننده باعث شود تا قدم اول را بردارید. در هر صورت به خاطر یک بهانه کار را متوقف نکنید. آسان نیست اما تنها راه برای حرکت به سمت هدف است. هر شخصی می بایست استراتژی خاص خود را برای آغاز راه تعیین کند.