

چرا برنامه‌ریزی‌های مان شکست می‌خورد؟

شلوغ، بی‌برنامه، بی‌هدف!



درد

طبق تحقیقات دانشمندان برای تغییر هر عادت۱روز مداومت لازم است، یعنی شما کافی است ۱روز با سختی‌ها و فراز و نشیب‌های برنامه کنار بیایید، تا آن موقع مغز تقلا می‌کند که شما را به بی‌توجهی و پرت کردن حواس‌تان سوق دهد ولی اگر شما ۲۱روز دوام بیاورید، دیگر مغز به فرمان شماست و هر صبح منتظر نوشتن برنامه‌های شما می‌ماند و سرکار رقتم، باز هم عهد بستم که کارها و

مشغله‌های اداری، مر از برنامه‌هایم دور نکند. جمعه‌ها کوه و سینما بروم و در طول روز که تازه ساعت ۵ به منزل می‌رسیدم، ورزش کنم و کارهای هنری و نوشتنم را ادامه دهم ولی باز هم نشد. یک کارمند باقی ماندم و تا زمانی که از کار دولتی استعفا ندادم هرگز نتوانستم به طور جدی در نوشتن پیشرفت کنم و خودم را قانع نگاه دارم. بعد هم یک مادر خانه‌دار شدم با هنر شریف نوشتن. برنامه‌هایم حول مادری و خانه‌داری بود. پس طبیعی بود که از اهداف شخصی و هنری خود دور بمانم. هر بار که برنامه‌هایم شکست خورد دند در پیرانومم دنبال بهانه و توجیه گشتم.

مثلاً بچه خواب نداشت، من خسته می‌شدم، مگر چند تا دست دارم و... یک سال با خودم عهد کردم، هر طور شده سر قول و قرار خودم بمانم و به برنامه‌ریزی خود پایبند بمانم. می‌خواستم هر طور شده تا قرار سیدن نیمه دوم سال دو رمانم را که مدت‌ها قبل نیمه‌تمام رها کرده بودم برای چاپ به ناشر بیاورم، ولی باز هم نشد. این بار من اراده کردم، ولی یک جای برنامه‌ریزی‌ام با قدرت نوشتن و وقتی که در اختیارم بود زمین تا آسمان فرق داشت. من می‌نوشتم، ولی منطقی که برای مدت هدف در نظر گرفته بودم، نادرست بود و پر از اشکال. آخر چطور می‌شد دو تا کتاب را در شش ماه تمام کرد؟ امروز هم برنامه‌ریزی کرده بودم تا ظهر مقاله برنامه‌ریزی را برای سبک زندگی بنویسم، ولی نشد و باز هم عوامل بیرونی نگذاشت یادداشت را به‌موقع برسانم. این بود که مجبور شدم تا نصف شب اضافه‌کاری کنم و جور بی‌برنامگی‌های خود را بکشم. آنچه خواندید، تجربیات شخصی من از برنامه‌ریزی بود. یک نمونه عینی از تجربه‌های شکست‌خورده برنامه‌ریزی شده که همه با آن دست و پنجه نرم می‌کنیم. حالا بیایید این روایت را تحلیل کنیم.



-زمان استراحت و رسیدگی به امور شخصی را کم در نظر می‌گیریم. فقط به کار فکر می‌کنیم و با خستگی مفرط مجبور به ترک آن می‌شویم. برنامه‌های فشرده ریسک بی‌توجهی به برنامه را زیاد می‌کند. پس در همه احوال حتی یک روز شلوغ کاری مراقب خودمان و سلامت جسم و روح‌مان باشیم.

۲۱روز را فراموش نکنید

طبق تحقیقات دانشمندان برای تغییر هر عادت۱۲روز مداومت لازم است، یعنی شما کافی است ۲۱روز سختی‌ها و فراز و نشیب‌های برنامه کنار بیایید، تا آن موقع مغز تقلا می‌کند که شما را به بی‌توجهی و پرت کردن حواس‌تان سوق دهد ولی اگر شما ۲۱روز دوام بیاورید، دیگر مغز به فرمان شماست و هر صبح منتظر نوشتن برنامه‌های شما می‌ماند. پس قدرت برنامه‌ریزی را دست کم نگیرید و آن را از حالا به کودکان خود بیاموزید. اجازه دهید از حالا با شیوه‌ی نوین برنامه‌ریزی آشنا شوند. بتوانند تفریح، امور درسی و حتی میزان حضورشان در فضای مجازی را مدیریت کنند. در دنیای شلوغ امروز که برای رسیدن به مقاصد مختلف باید گرمی‌داریم، لازم‌است هماهنگی بین برنامه‌ها را بیشتر کنیم تا در دودبدهای یک روز شلوغ زندگی به تمام اولویت‌های کاری خود برسیم.

کتاب برنامه‌ریزی روش بولت ژورنال نوشته رایدر کارول است با ترجمه روان زهرا تجاری. بولت ژورنال روشی برای آن است که کنترل زندگی خودتان را در دست بگیرید. زمان را مدیریت کنید و با رسیدن به اهداف، زندگی خود را بهتر کنید. استفاده از این روش، با نوشتن در یک دفتر خالی شروع می‌شود. هر دفتری و متفاوت با دیگری، یعنی هر کس دفتر خاص خودش را دارد؛ یعنی شما اول بولت ژورنال رایاد گرفته و سپس دفتر اختصاصی خودتان را طراحی می‌کنید. اگر مایل هستید ذهن شلوغ خود را سر و سامان بدهید و از شش‌بی‌برنامگی و بی‌نظمی خلاص شوید، پیشنهاد می‌کنم این کتاب را بخوانید یا از انواع نمونه‌های دفتر بولت ژورنال در اینترنت برای ایده گرفتن استفاده کنید.

■ مر ضیبه بامیری
از وقتی خودم را شناختم عاشق برنامه‌ریزی‌های شب‌عید بودم. یکی برایم سر رسید هدی‌ه می‌داد و من هنوز عید نشده‌ه برای یک‌سال خودم برنامه‌ریزی می‌کردم. هدف‌های بلند و زیبایی داشتیم که اگر سر عهد خود می‌ماندم، الان نمی‌ی از هنر‌های مورد علاقه‌ام را فرا گرفته بودم و تجربه‌ای دو برابر داشتم. برای خودم در صفحات سفیدش آرزوهای قشنگ و قول و قرارهای فردی برای بهتر شدن رفتارم می‌نوشتم. آن وقت‌ها چیزی از توسعه فردی نمی‌دانستم، یا اینکه اگر آرزوهایم را بنویسم روی کاغذ، انرژی مثبت کائنات باعث بر آورده شدن آنها می‌شود و زودتر اتفاق می‌افتد.

مثلاً نوشته بودم اسمال نماز‌هایم را سر وقت می‌خوانم. در فلان مسابقه استانی مقام می‌آورم و تابستان در فلان مهارت شرکت می‌کنم، ولی موعدهر کدام از برنامه‌ها که از راه می‌رسید یکی یکی شکست می‌خوردم و سال من پر می‌شد از آرزوهایی که بر باد رفته یا اهدافی که اصلاً به آنها نرسیده بودم. یا ناقص نتیجه گرفته بودم. جالب است که هر سال آنها را می‌نوشتم و مو به مو تکرار می‌کردم، ولی باز هم نمی‌شد. همیشه یک مانعی بود که نگذار د به برنامه‌هایم برسیم. وقتی به دبیرستان رقتم از همان روز اول با خود عهد کردم همه درس‌ها را برای روزهای آخر کتک‌ور تقنبار نکنم و روزی یک ساعت تست بزنم. تمام آن چهار سال را، ولی باز هم خسته می‌شدم و هنوز هم به هفته نرسیده برنامه‌ریزی شکش می‌شد. همیشه برایم سؤال بود که چرا نمی‌شود.

من که وقت می‌گذارم؟ من که دفتر برنامه‌ریزی دارم و برای تمام سال هدف تعیین کرده‌ام. پس چرا تابستان تمام می‌شد، من هنوز کاری نکرده بودم. زبانی که به خودم قول داده بودم. تقویت نشده بود. مهارت هنری که می‌خواستم ثبت‌نام

همه‌مان کمابیش برنامه‌ریزی داریم

حتماً شما هم هر روز یا هر ماه یا سالانه برای خودتان اهداف کوتاه‌مدت یا بلندمدتی در نظر می‌گیرید. برای تک‌تک برنامه‌های زندگی‌تان برنامه دارید و کم و بیش، دیر یا زود آنها را انجام می‌دهید. ذهن‌تان منظم است و از کار اداری و دنبال کردن یک هنر ارزشمند و حتی ملاقات با دوست قدیمی و گشت‌وگذار در طبیعت در روزهای جمعه‌جانمی‌مانید. بعضی‌های‌تان مثل من متمرکز نیستید و به برنامه‌های که برای خودتان می‌نویسید، پایبند نمی‌مانید او آخر هفته وقتی چشم‌بازی می‌کنید که دیر شده و کلی کار نکرده‌ه‌دید. خیلی‌هایم گویند آخر هفته فلان و بهمان می‌کنند. از قبل برنامه می‌چینند، ولی غروب جمعه می‌بینند نه خرابی‌های خانه را درست کرده‌اند نه تفریح خاصی داشته‌اند نه...مگر آنها برنامه‌ریخته بودند که چه‌ها کنند؟ پس چرا نشد؟ اشتباهات ما موارد زیادی است که بی‌تردید شماری از مهم‌ترین آنها به شرحی است که در ادامه می‌آید.

برای کار خود زمان بندی نمی‌کنیم

در برنامه خیلی کارها می‌نویسیم، ولی پایان کارمان سفید است. در مثال روز جمعه ما می‌خواهیم که شیره‌های خراب را درست کنیم، ولی هر بار که می‌خواهیم این کار را انجام دهیم، یک کار در اولویت برنامه‌ها قرار می‌گیرد. می‌گوییم بعد از خواب، بعد از ناهار، بعد از فیلم سینمایی و آن‌قدر انجامش را کش می‌دهیم که به ساعات پایانی تعطیلات می‌رسیم. خب حالا که دیروقت است و نمی‌شود سر و صدا کرد. پس بنگذارم برای هفته بعد! امروز تست‌های راضی‌ان‌زدم پس‌فردا می‌زنم. شب به فلان مدیر زنگ می‌زنم. فلان طرح را شب موقع خواب می‌نویسم و...دهها برنامه‌ریزی دیگر که فاقد زمان مشخص هستند و یا آینده موکول می‌کنیم.

آدم‌های مکتوبی نیستیم

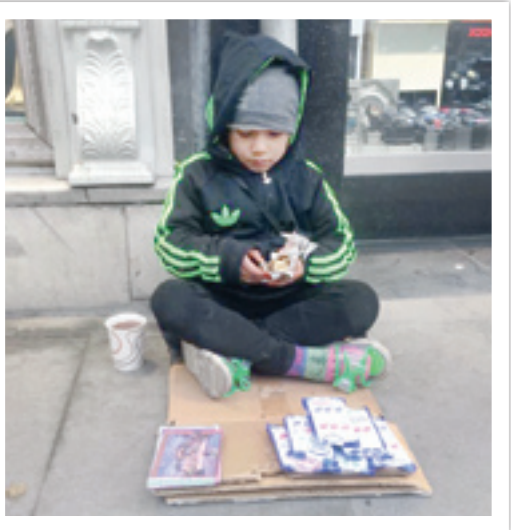
یک قول و قرار می‌است میلان ما و مغز شلوغ‌مان. همه چیزمان شغافی است، حتی برنامه‌ریزی‌های مان.

اگر هر صبح برای آن روز یا هر ماه برای مدت یک ماه برنامه‌ریزی کنیم و دقیق ریز کارهای مشخص را بنویسیم، می‌توانیم بفهمیم از خود چندچندیم. چقدر از کارها را پیش بردایم و چقدرش مانده است. می‌توانیم بفهمیم کدام کارها وقت بیشتری نیاز دارد و کدام کارها را می‌توان در فرصت کمتری به سرانجام رساند. اگر مدتی به این نوشتن‌های منظم ادامه بدهیم در واقع به مغز خود نظم و سامان می‌دهیم که گوش به فرمان خواسته‌های دقیق ما باشند. کم‌کم یاد می‌گیریم در وقت‌ها صرفه‌جویی کنیم و آن وسط‌ها کمی بخوابیم، کتاب بخوانیم یا حتی چغکی کنیم و لذت ببریم.

موارد غیر منتظره را در نظر نمی‌گیریم

ایه‌مان قرار است فلان طرح دانشگاه را بنویسم. فلان کتاب را ترجمه کنم یا تا فرداشب فلان کار یا اثر را تحویل بدهم، ولی وسط هفته میان کوهی از کارهای نکرده، دچار آنفلوآنزا می‌شویم و حسابی از کار و زندگی می‌افتیم. ترجمه با مشکل مواجه می‌شود و به‌طور ناگهانی لپ‌تاپ حافظه‌اش می‌پرد یا می‌سوزد. یا برای فلان سفر هوا بازندگی شده و سفر لغو می‌شود. ما در برنامه‌های‌مان جایی برای این اتفاقات ناگهانی در نظر نمی‌گیریم. برای همین اگر جایی با اختلال روبرو شد از نوشتن برنامه‌نماید می‌شویم و کلا قیدش را می‌زنیم. اگر برای یک روز کاری برنامه‌بریزی و خیلی فشرده‌اش کنیم، ممکن است عوامل بیرونی آن را به هم بریزد و از برنامه‌های بعدی جا بمانیم. مثلاً قرار است سر کار قرار بروید، ولی در همان ساعت یک دوست تماس می‌گیرد و شما خارج از برنامه یک ساعت با موبایل حرف می‌زنید. یا یک دفعه مجبور می‌شوید به سفر بروید و... پس همیشه در برنامه‌ها مراقب این شیظنت‌های طبیعی باشید و آنها را دست‌کم‌نگیرید.

نگاه



عکس از سیمه قدیمی

نگاهی به آسیب‌های روانی تهدیدکننده کودکان کار

کودکی‌های گمشده در خیابان!

■ مریم قدیمی*

چشمم به نگاه خسته و غمگینش افتاد که در گوشه پیاده‌رو روی تکه کار تونی نشسته و چشم به آدم‌ها دوخته بود. گویی چشم‌انتظار دست مهربان و لندسوزی بود تا شاید از او فال یا بسته‌ای دستمال کاغذی بخرند و این باعث شود در آن هوای سرد و خشک هم چشمش گرم شود هم دلش و هم دنیایش، چهره پاک و معصومی داشت. دلم می‌خواست از او عکسی داشته باشم. از او پرسیدم می‌توانم از شما یک عکس بگیرم؟ جواب داد بله. لبخندی زد. انگار در خواستم به دلش نشست بود پس استقبال گرمی کرد. کلاه و لباسش را مرتب کرد تا من بتوانم عکسی بگیرم بعد پرسید می‌شود برایم یک چایی بخری؟ دلش چایی می‌خواست تا شاید به واسطه جرعه‌ای از چای وجودش مقداری گرم شود، از پسر چای‌فروشی که در همان اطراف بود برایش یک لیوان چای خریدم. خیلی خوشحال شد. خواسته زیادی نداشت ولی انگار در آن لحظه بزرگ‌ترین چیز را دریافت کرده بود و نه دنیای آدم بزرگ‌ها شدند. آنها چیزی به اسم دوران کودکی که حق مسلم‌شان است، نداشته‌اند. آنها انتخابی‌ام نزدیک می‌شدم. زرها دخترک فال‌فروش و هزاران کودکان کار دیگر چقدر زود بزرگ شدند و نتوانستند از روزهای ساده و شیرین کودکی‌شان نهایت لذت را ببرند. آنها به بیکاره وارد دنیا شدند و از فاصله می‌گرفتم و به راهم ادامه می‌دادم و دور می‌شدم در مقابل انگار داشته به موضوع انتخابی‌ام نزدیک می‌شدم. زرها دخترک فال‌فروش و هزاران کودکان کار دیگر چقدر زود بزرگ شدند و نتوانستند با هم سن و سالان‌شان بازی کنند. آنها اسباب‌بازی‌های رنگارنگ نداشتند. آنها دستی که نوازش‌شان باشد هم نداشتند و چقدر زندگی نسبت به آنها بی‌رحم و بی‌انصاف بوده است.

هر شخصی مهم‌ترین مرحله است و تمام رفتارها، باورها، ارزش‌ها، علایق و خواسته‌ها به واسطه همین مرحله از رشد در ذهن هر شخص شکل می‌گیرد و پرورش می‌یابد اما این کودکان به دلیل اینکه از محیطی آشفته می‌آیند و در حاشیه شهرها و مناطق محروم و کم‌برخوردار و بافت‌های فرسوده زندگی می‌کنند و همچنین به‌خاطر عواملی همانند فقر، از هم پاشیدگی خانواده، بی‌سوادی والدین، بیکاری، مصرف مواد و الکل از سوی والدین، بی‌سرپرستی یا بدسرپرستی، عدم حمایت والدین و سوءاستفاده آنها از کودکان خود باعث می‌شود این کودکان از حقوق اولیه انسانی‌شان از حق آموزش و تحصیل و تعلیم و تربیت بازمانده و سرنوشته نامعلوم در انتظارشان باشد و اثری مخرب بر سلامت جسم و روان و زندگی‌شان داشته باشد و اما برخی از شاخص‌ترین آسیب‌هایی که کودکان کار از نظر روانی می‌بینند به قرار زیر است:

■ کودکان کار و خیابانی هنگام مواجه شدن با محیط و افراد و نگاه تحقیرآمیزی که بقیه نسبت به آنها دارند و همچنین کم‌توجهی یا کلاً بی‌توجهی، دچار این حس می‌شوند که دارای خودکارآمدی نیستند و جامعه و افراد آنها را نمی‌پذیرند پس در روابط بین‌فردی مهارتی به دست نمی‌آورند و اصولاً در روابط‌شان دچار شکست می‌شوند و در نتیجه عزت نفس اجتماعی ضعیفی خواهند داشت و خود را عنصری مفید برای جامعه نمی‌دانند.

■ خشم‌نفته‌ای که به دلیل احساس حقارت در آنها به وجود می‌آید، بسیار آسیب‌زننده است و منجر به رفتارهای بزهدکارانه و فعالیت‌های مجرمانه می‌شود. ■ چون خانواده و جامعه و محیط بستر مناسب و غنی برای شکل‌گیری هویت او فراهم نکرده‌اند از این رو او به سمت بی‌هویتی یا شکل‌گیری هویت ناقص و سردرگمی هویت سوق داده می‌شود.

■ مسلمانان کودکان تغذیه صحیح و مناسب و همین‌طور بهداشت ندارند، پس دچار بیماری‌ها و مشکلات جسمانی می‌شوند.

■ کودکان گوتی به دوش هم که زباله جمع‌آوری می‌کنند در معرض انواع بیماری‌های پرخطر و عفونت‌ها قرار دارند.

■ آنها به دلیل قرار گرفتن در محیط کار از همان دوران کودکی و نداشتن تحصیلات در آینده نیز در مشاغل سخت قرار می‌گیرند. به رویاها و آرزوهای‌شان دست پیدا نمی‌کنند پس در نتیجه میزان امید به زندگی و رضایت از زندگی در آنها کاهش پیدا می‌کند.

■ کودکان کار چون شیوه‌های صحیح و سالم زندگی را نیاموخته‌اند در آینده نیز فرزندپروری مثبت نخواهند داشت.

■ هنگامی که کودک مورد تحقیر و سرکوب و بی‌مهری و سوءاستفاده قرار می‌گیرد و نمی‌تواند هیجان‌تانش را ابراز کند، احساس ناامنی کرده و خودش را کم‌اهمیت و کم‌ارزش تلقی می‌کند و رشد اجتماعی و هیجان‌اش دچار اختلال می‌شود.

■ این کودکان به خاطر فعالیت در خیابان‌ها، پارک‌ها و محیط‌های نامن و جرم‌خیز مورد سوءاستفاده، آزار و اذیت و خشونت قرار می‌گیرند. به‌طور کلی آنها در معرض اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب، اعتیاد، اختلال و استرس پس از سانحه قرار دارند. ■ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی