



پنج‌شنبه اول آبان ۱۴۰۴ – اول جمادی‌الاول ۱۴۴۷

خانه‌ای که

مثل شرکت اداره می‌شود

■ در یکی از محله‌های معمولی تهران، در آپارتمانی نسبتاً قدیمی، روی کتابخانه‌ای کوچک و جمع و جمع، یک سالنامه ۱۴۰۴ خودنمایی می‌کند که حتی گوشه‌هایش کمی ساییده است. این، دفتر حساب و کتاب خانه‌عباسی هاست. یک خانواده چهار نفره، با درآمدی کاملاً معمولی و زندگی‌ای پر از خرج و برج، درست مثل میلیون‌ها خانواده دیگر که زیر آسمان لطف بی‌مثال خدا زندگی می‌کنند، اما یک فرق اساسی بین این خانواده و خیلی‌های دیگر است. آنها از چند سال قبل تصمیم گرفتند خانه‌شان را مثل یک شرکت کوچک اداره کنند. نه اینکه دنبال سود میلیاردری باشند، نه اینکه در کار سرمایه‌گذاری و بورس باشند؛ فقط می‌خواستند بدانند پولی که در می‌آید، دقیقاً کجا می‌رود. می‌خواستند از وسط ماه، با اضطراب به کیف پول نگاه نکنند. می‌خواستند برای آینده آماده‌تر باشند؛ همین | [صفحه ۹](#)

تا به حال به این فکر کردید: زندگی ما پر از عدد است. از زمان بیدار شدن تا دقیقه‌ای که دوباره به خواب می‌رویم، ردپای داده‌ها در همه چیز هست. چقدر خوابیدیم؟ چقدر قدم زدیم؟ چند لیوان آب نوشیدیم؟ چقدر خرج کردیم؟ مانده حساب بانکی چقدر است؟ چند دقیقه را در شبکه‌های اجتماعی گذرانیدیم؟ اما سؤال اصلی اینجا است: آیا ما فقط زندگی می‌کنیم، یا آن را مدیریت هم می‌کنیم؟

■ ■ ■ ■

ما وقتی کلمه «داده» یا «آمار» را می‌شنویم، فوراً ذهن‌مان می‌رود سمت گزارش‌های دولتی، نمودارهای بودجه، تورم، نرخ بیکاری، در حالی که داده‌ها، در شخصی‌ترین بخش‌های زندگی‌ما حضور دارند. شما شاید ندانید اما همین حالا هم زندگی‌تان پر از داده است. قبض موبایل، الگوی استفاده شما از اینترنت را نشان می‌دهد، ساعت خواب و بیداری‌تان را گوش می‌یافت و ساعت هوشمند ثبت می‌کند، خریدهای روزانه‌تان در اپ‌های بانکی یا کیف‌پول دیجیتال ذخیره شده است، حتی اینکه چه روزهای پرانرژی بودید یا چه روزهایی بی‌حوصله، با یک دفترچه یادداشت ساده قابل



ردپایی است اما مسئله مهم این است. آیا این داده‌ها را تحلیل می‌کنیم یا از آنها پادمی گیریم؟! یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین کارهایی که می‌توان با داده‌های شخصی انجام داد، مدیریت مالی است. شاید بزرگ‌ترین دلیل استرس مالی، بی‌اطلاعی از روند واقعی خرج کردن باشد. کافی است یک ماه، همه هزینه‌های روزانه خود را از قهوه‌ای که سر کار

پرونده ویژه «جوان» به مناسبت روز آمار و برنامه‌ریزی

آمار زندگی‌تان را داشته باشید!



جستار

ما با داده‌ها زندگی می‌کنیم

دفترچه‌های دستی ساده می‌توانند نشان دهند در هفته چند ساعت واقعاً خواب مفید داشتیم. چند روز را با غذای سالم گذرانیم؟ سطح استرس مان در کدام روزها بالاتر بود و چرا؟ وزن، فشارخون، یا ابزارهایی مثل اپلیکیشن‌های مدیریت مالی یا حتی یک فایل اکسل ساده می‌توانند به شما کمک کنند الگوی هزینه‌های‌تان را تحلیل کنید. وقتی این کار را چند ماه ادامه دهید، می‌بینید که رفتارهای مالی‌تان شفاف‌تر می‌شوند. می‌فهمید چه چیزهایی اولویت دارند و کجاها می‌توان صرفه‌جویی کرد بدون اینکه کیفیت زندگی پایین بیاید. چند ساعت روز را در اینستاگرام هستید؟ چند دقیقه برای ورزش وقت می‌گذارید؟ چقدر زمان صرف ترفایک یا دیدن ویدئوهای بی‌هدف می‌کنید؟ بسیاری از افراد، به دلایلی مانند «نداشتن وقت» از کارهای مهمی مثل مطالعه، یادگیری، خواب کافی یا حتی معاشرت با خانواده صرف‌نظر می‌کنند اما وقتی برای چند روز، زمان خود را رصد کنند، متوجه می‌شوند چند ساعت ناب در روزشان هدر می‌رود. ردپایی زمان روزانه، به کمک دفترچه‌های زمان‌بندی یا اپ‌های مختلفی که وجود دارند، حتی یادداشت‌های دستی، می‌تواند نشان دهد آیا زمان کافی برای استراحت دارید؟ آیا برنامه‌ریزی شما واقع‌بینانه است و حتی چقدر در دام اتلاف وقت افتادید یا این

آگاهی، می‌توان زمان را به شکل مؤثرتری مدیریت کرد، تا خریدهای بزرگ برای خانه را بتوانسید. خیلی زود متوجه می‌شوید که بخش بزرگی از پول شما، نه در جای ضروری، بلکه در خرج‌های کوچک بی‌برنامه صرف می‌شود. جالب اینجا است که امروزه ابزارهایی مثل اپلیکیشن‌های مدیریت مالی یا حتی یک فایل اکسل ساده می‌توانند به شما کمک کنند الگوی هزینه‌های‌تان را تحلیل کنید. وقتی این کار را چند ماه ادامه دهید، می‌بینید که رفتارهای مالی‌تان شفاف‌تر می‌شوند. می‌فهمید چه چیزهایی اولویت دارند و کجاها می‌توان صرفه‌جویی کرد بدون اینکه کیفیت زندگی پایین بیاید. چند ساعت روز را در اینستاگرام هستید؟ چند دقیقه برای ورزش وقت می‌گذارید؟ چقدر زمان صرف ترفایک یا دیدن ویدئوهای بی‌هدف می‌کنید؟ بسیاری از افراد، به دلایلی مانند «نداشتن وقت» از کارهای مهمی مثل مطالعه، یادگیری، خواب کافی یا حتی معاشرت با خانواده صرف‌نظر می‌کنند اما وقتی برای چند روز، زمان خود را رصد کنند، متوجه می‌شوند چند ساعت ناب در روزشان هدر می‌رود. ردپایی زمان روزانه، به کمک دفترچه‌های زمان‌بندی یا اپ‌های مختلفی که وجود دارند، حتی یادداشت‌های دستی، می‌تواند نشان دهد آیا زمان کافی برای استراحت دارید؟ آیا برنامه‌ریزی شما واقع‌بینانه است و حتی چقدر در دام اتلاف وقت افتادید یا این آگاهی، می‌توان زمان را به شکل مؤثرتری مدیریت کرد، تا خریدهای بزرگ برای خانه را بتوانسید. خیلی زود متوجه می‌شوید که بخش بزرگی از پول شما، نه در جای ضروری، بلکه در خرج‌های کوچک بی‌برنامه صرف می‌شود. جالب اینجا است که امروزه ابزارهایی مثل اپلیکیشن‌های مدیریت مالی یا حتی یک فایل اکسل ساده می‌توانند به شما کمک کنند الگوی هزینه‌های‌تان را تحلیل کنید. وقتی این کار را چند ماه ادامه دهید، می‌بینید که رفتارهای مالی‌تان شفاف‌تر می‌شوند. می‌فهمید چه چیزهایی اولویت دارند و کجاها می‌توان صرفه‌جویی کرد بدون اینکه کیفیت زندگی پایین بیاید. چند ساعت روز را در اینستاگرام هستید؟ چند دقیقه برای ورزش وقت می‌گذارید؟ چقدر زمان صرف ترفایک یا دیدن ویدئوهای بی‌هدف می‌کنید؟ بسیاری از افراد، به دلایلی مانند «نداشتن وقت» از کارهای مهمی مثل مطالعه، یادگیری، خواب کافی یا حتی معاشرت با خانواده صرف‌نظر می‌کنند اما وقتی برای چند روز، زمان خود را رصد کنند، متوجه می‌شوند چند ساعت ناب در روزشان هدر می‌رود. ردپایی زمان روزانه، به کمک دفترچه‌های زمان‌بندی یا اپ‌های مختلفی که وجود دارند، حتی یادداشت‌های دستی، می‌تواند نشان دهد آیا زمان کافی برای استراحت دارید؟ آیا برنامه‌ریزی شما واقع‌بینانه است و حتی چقدر در دام اتلاف وقت افتادید یا این

نیره محمودی

صبح یک‌روز عادی است. علی طبق عادت هر روز قهوه‌اش را آماده می‌کند و درحالی‌که گوشی‌اش را چک می‌کند، به خودش قول می‌دهد از امروز تصمیم‌هایش را

آگاهانه‌تر بگیرد. اما چند ساعت بعد، وقتی در توافیک می‌ماند، در محل کار تصمیمی احساسی می‌گیرد، و عده غذایی‌اش را بی‌برنامه می‌خورد و آخر شب دوباره همان جمله را تکرار می‌کند: «از فردا همه چیز فرق می‌کند!» واقعیت این است که زندگی بیشتر ما در گیر همین «از فرداها» ست: تصمیم‌هایی که بدون تحلیل، بدون داده و صرفاً از روی حس لحظه‌ای گرفته می‌شوند. اما آیا واقعاً زندگی‌تان اندازه تصادفی است؟ یا فقط ما چشمان‌مان را بر نظم پنهانی آن بسته‌ایم؟

آینده، محصول اتفاق نیست

وقتی به زندگی نگاه می‌کنیم، بسیاری از رویدادها در ظاهر تصادفی به نظر می‌رسند؛ آشنایی با کسی که مسیرمان را تغییر می‌دهد، پیدا کردن یک شغل جدید، یا حتی بیماری‌ای که ناگهانی سسر می‌رسد. اما در دل این اتفاقات به‌ظاهر بی‌نظم، الگوهایی وجود دارد؛ الگوهایی که اگر با دقت و تحلیل به آنها نگاه کنیم، می‌توانیم از تکرار اشتباهات جلوگیری کنیم و مسیر بهتری برای آینده بسازیم. داده‌ها و تحلیل‌ها به ما کمک می‌کنند تا ببینیم پشت آنچه «تفاق» می‌نامیم، در واقع روندهایی نهفته است. هیچ بیماری‌ای یک‌شبه شکل نمی‌گیرد، هیچ بحران مالی‌ای بدون نشانه‌ی نیست و هیچ موقعیتی بدون نشانه‌های آماری و رفتاری رخ نمی‌دهد.

وقتی احساس تصمیم می‌گیرد

ما اغلب به احساسات‌مان بیشتر از منطق گوش می‌دهیم. مثلاً وقتی برای خرید خانه تصمیم می‌گیریم، گاهی بیشتر به «حس خوب محله» توجه داریم تا شاخص‌های رشد اقتصادی آن منطقه. یا وقتی می‌خواهیم در شغل‌مان تغییر ایجاد کنیم، ممکن است یک گفت‌وگو احساسی با همکار یا یک پست در شبکه‌های اجتماعی ما را به تصمیمی ناگهانی سوق دهد. این تصمیم‌های احساسی ممکن است در لحظه درست به نظر برسند اما در بلندمدت هزینه زیادی دارند. تحلیل آماری و آینده‌نگری، دشمن احساس نیستند؛ بلکه ابزاری‌اند برای اینکه احساس در مسیر درست هدایت شود. همانطور که پزشک برای تشخیص بیماری از داده‌های آزمایشگاهی استفاده می‌کند، ما هم می‌توانیم برای انتخاب‌های مهم، زندگی از داده‌ها کمک بگیریم — داده‌هایی که گاهی ساده‌تر از چیزی هستند که فکر می‌کنیم. میزان خواب، هزینه‌های ماهانه، زمان صرف‌شده در شبکه‌های اجتماعی، یا حتی الگوی رژیم غذایی‌ما.

داده‌ها چطور ما را نجات می‌دهند

داده یعنی ردپای تصمیم‌ها. هر انتخابی که در طول روز

زندگی تصادفی نیست آینده را با فکر و آمار بسازیم



می‌کنیم، از خرید گرفته تا خواب، یک داده تولید می‌کند. وقتی این داده‌ها جمع شوند، می‌توانند تصویر دقیقی از سبک زندگی‌مان ارائه دهند. برای مثال، کسی که به‌طور منظم مصرف کالری، ساعت خواب و میزان فعالیت بدنی‌اش را ثبت می‌کند، احتمالاً زودتر از دیگران می‌فهمد کجا دارد از مسیر سلامت دور می‌شود. یا فردی که در آمد و هزینه‌هایش را ثبت می‌کند، می‌تواند با نگاهی تحلیلی به داده‌های شخصی خود، تصمیم‌های مالی هوشمندانه‌تری بگیرد. آمار به ما کمک می‌کند به‌جای اینکه صرفاً به حس درونی تکیه کنیم، بر مبنای واقعیت تصمیم بگیریم. زندگی سالم‌تر و متعادل‌تر یعنی دیدن الگوهای پنهان پشت رفتارها؛ همان چیزهایی که بدون عدد، همیشه از چشم پنهان می‌مانند.

آینده‌نگری، فقط برای مدیران نیست

واژه «آینده‌نگری» معمولاً ما را یاد شرکت‌های بزرگ، سیاستمداران یا استراتژیست‌ها می‌اندازد. اما حقیقت این است که هر کسی که در زندگی تصمیم می‌گیرد. از انتخاب رشته دانشگاهی گرفته تا تشکیل خانواده یا تغییر سبک زندگی. در هر حال نوعی آینده‌نگری است. فقط فرقی در این است که بعضی‌ها این کار را با آمار و تحلیل انجام می‌دهند و بعضی‌ها با حدس و شانس. مثلاً والدینی که داده‌های تحصیلی و روانشناختی فرزندان‌شان را دنبال می‌کنند، زودتر متوجه استعداد یا مشکل یادگیری آنها می‌شوند. یا کسی که روند تغییرات بازار کار را بررسی می‌کند، پیش از آنکه ناگهان شغلش را از دست بدهد، مهارت‌های لازم برای موقعیت بعدی را یاد می‌گیرد. آینده‌نگری به معنای پیش‌بینی غیب نیست؛ بلکه یعنی دیدن مسیرها پیش از آنکه دیر شود.

آمار و تعادل در زندگی روزمره

وقتی از تحلیل‌داده صحبت می‌کنیم، ذهن بسیاری از افراد به سمت جدول‌ها و نمودارهای پیچیده می‌رود اما در واقع آمار در ساده‌ترین شکلش می‌تواند زندگی را متعادل‌تر کند. فرض کن روزی شش ساعت در شبکه‌های اجتماعی وقت می‌گذرانی. اگر این عدد را ندانی، ممکن است فقط حس کنی که «خیلی گرفتارم». اما وقتی داده در مقابلت باشد، ناگهان واقعیت را می‌بینی.

داده‌ها به ما کمک می‌کنند از حالت «احساس غریزی» به

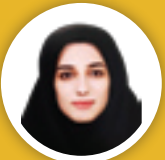


تقی ابوطالبی احمدی

عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان:

افراد با برنامه آرامش بیشتری

برای رسیدن به اهداف خود دارند



سیده زهرا عمادی، روانشناس

و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران:

شکست در برنامه‌ریزی‌ها

نه از ضعف اراده، بلکه به دلیل

تضاد عقل و احساس است



امید فرجی، استادیار دانشکده مدیریت و حسابداری دانشگاه تهران:

سواد مالی، زندگی بدون ترس از فردا را

ممکن می‌کند



عطیه بابایی، متخصص و مدرس مخاطب‌شناسی:

فهرستی از فعالیت‌ها، موقعیت‌ها

و حتی آدم‌هایی داشته باشیم

که حال‌مان را خوب می‌کنند

«آگاهی دقیق» برسیم. این آگاهی، پایه تعادل است. برای نمونه، وقتی بدانی چه چیزهایی بیشتر باعث اضطرابت می‌شوند یا در چه ساعت‌هایی کارایی بیشتری داری، می‌توانی برنامه زندگی‌ات را طوری تنظیم کنی که کمترین اصطکاک و بیشترین آرامش را داشته باشی. به زبان ساده: هر عددی که از زندگی‌ات بدانی، یک قدم از تصادف فاصله گرفته‌ای.

فناوری؛ چشم دوم انسان آینده‌نگر

امروزه ابزارهای دیجیتال مثل ساعت‌های هوشمند، اپلیکیشن‌های پایش سلامت، نرم‌افزارهای مالی و حتی پلتفرم‌های تحلیلی شخصی، به ما امکان می‌دهند تا به راحتی داده‌های زندگی‌مان را تحلیل کنیم. اما مشکل اینجا است که بسیاری از ما فقط داده جمع می‌کنیم، بدون اینکه از آن استفاده کنیم. ساعت هوشمندمان می‌گوید کم خوابیده‌ایم، ولی فردا دوباره تا نیمه‌شب بیدار می‌مانیم. برنامه مالی‌مان هشدار می‌دهد خرج‌مان زیاد شده اما باز هم خریدهای ناگهانی ادامه دارد. آینده‌نگری فقط در جمع‌آوری داده نیست، در درک و به‌کارگیری آن است. فناوری می‌تواند مثل یک آینه عمل کند؛ آینه‌ای که تصویر خامی از عادت‌ها و رفتارهای‌مان نشان می‌دهد تا تصمیم بگیریم چه چیزی را تغییر دهیم. آن وقت است که علم و آگاهی، به‌جای فشار بیرونی، به نیرویی درونی برای رشد تبدیل می‌شود.

زندگی متعادل، نتیجه تصمیم‌های سنجیده

در نهایت، زندگی سالم و متعادل فقط به معنای تغذیه درست یا ورزش منظم نیست. تعادل واقعی یعنی شناخت الگوی رفتارهای خودمان و تغییر آگاهانه آنها.

وقتی یاد بگیریم به‌جای حس زدن، تحلیل کنیم؛ به‌جای واکنش احساسی، تصمیم منطقی بگیریم؛ و به‌جای ترس از آینده، آن را طراحی کنیم آن وقت است که «زندگی تصادفی» به «زندگی هدفمند» تبدیل می‌شود. آمار و آینده‌نگری ابزاری‌اند برای اینکه از چرخه تکرار اشتباهات بیرون بیاییم. زندگی، شطرنجی نیست که مهره‌ها به تصادف حرکت کنند؛ هر حرکت، الگوی خودش را دارد و کسی برنده است که به‌جای اینکه فقط به مهره نگاه کند، صفحه بازی را ببیند.

فرای ما از عده‌های امروز شروع می‌شود

در دنیایی که هر لحظه اطلاعات از هر سو به ما هجوم می‌آورد، توانایی تحلیل داده و نگاه آینده‌نگرانه دیگر یک مهارت لوکس نیست؛ بلکه یک ضرورت است. هرچه دقیق‌تر به روندهای زندگی‌مان نگاه کنیم، احتمال خطا کمتر می‌شود و مسیرمان روشن‌تر. زندگی تصادفی نیست؛ فقط باید یاد بگیریم الگوهای پنهانش را ببینیم. اگر دیروز از روی حس تصمیم می‌گرفتیم، امروز می‌توانیم با عدد تصمیم بگیریم. عددهایی که نه سرد و بی‌روح، بلکه شفاف و نجات‌بخش‌اند. در نهایت، شاید خوشبختی تقدیرها هم پیچیده نباشد. کافی است به‌جای حدس زدن درباره فردا، امروز را بفهمیم و اندازه بگیریم. آینده همیشه از همین حالا شروع می‌شود؛ از اولین لحظه‌ای که تصمیم می‌گیریم زندگی‌مان را دیگر به شانس نسپاریم.