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

دکتر سیده‌زهرا عمادی، روانشناس و عضو هیئت علمی دانشگاه تهران معتقد است، بیشتر افراد مشکلی در برنامه‌ریزی ندارند، بلکه در عمل نمی‌توانند ادامه دهند. وی می‌گوید: «شکست در اجرای برنامه نه نشانه تنبلی است و نه ضعف اراده، بلکه نتیجه برخورد میان عقل و احساس است. وقتی اهداف مبهم باشند یا داده‌ها دور از دسترس، مغز انگیزه‌ای برای ادامه نمی‌یابد. حال برای آنکه بدانیم چرا برنامه‌ریزی‌های ما شکست می‌خورد یا چگونه می‌توانیم با ذهن، احساس و رفتار خود هماهنگ‌تر شویم، ادامه گفت‌وگو را با این کارشناس بخوانید.

■■■

چرا بسیاری از افراد با اینکه برنامه‌ریزی دارند، ولی نمی‌توانند آن را درست اجرا کنند؟

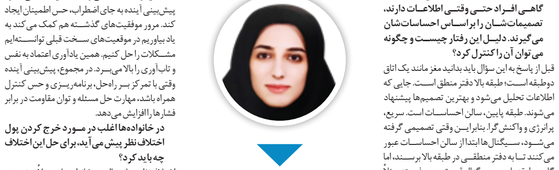
اگر بخواهیم صادق باشیم باید گفت، بیشتر ما مشکل نداشتن برنامه نداریم، بلکه در ادامه دادن آن در عمل می‌مانیم. شاید جالب است بدانید از نگاه روانشناسی، شکست در اجرای برنامه به ضعف اراده یا تنبلی مربوط نیست، بلکه نتیجه برخورد میان عقل و هیجان ماست. اولین دلیل، مبهم بودن اهداف است. ذهن ما با دستورهای کلی مثل بیشتر ورزش یا بیشتر مطالعه کنم/ارتباط مهم و پنج‌قسمتی، ۲۰ دقیقه پیاده روی بعد از شام، فاقد هدف مبهم باشد، سیستم پاداش مغز فعال نمی‌شود و رفتار شروع نمی‌شود. دلیل دوم، خستگی ناشی از تصمیم‌گیری است. ما هر روز صدها تصمیم کوچک می‌گیریم و انرژی خود کنترلی‌مان محدود است. هرچه تصمیمات بیشتر شود، انرژی برای اجرای برنامه کمتر می‌شود. برای همین توصیه می‌شود فهرست کارها و وسایل لازم را از شب قبل آماده کنیم تا تصمیم‌های کوچک حذف شوند و انرژی برای تصمیم‌های مهم‌تر بماند. از طرف دیگر، ترس از شکست و کامل گرایی پنهان باعث می‌شود افراد کاری را شروع نکنند مگر وقتی مطمئن باشند همه چیز «بی‌نقص» پیش می‌رود. این ذهنیت همه یا هیچ بزرگ‌ترین دشمن پیشرفت است. مغز برای حفظ عزت نفس، ترجیح می‌دهد کاری را اصلاً شروع نکند تا با شکست روبه‌رو نشود. دلیل دیگر، تعارض درونی میان ارزش‌ها و نیازهاست. گاهی برنامه با بخش دیگری از زندگی ما درگیر می‌شود. مثلاً پدر و مادری که می‌خواهند صبح‌ها ورزش کنند، اما نیاز شان به خواب یا مراقبت از فرزند اجازه نمی‌دهد. در این حالت، باید میان ارزش‌های زندگی‌شان توازن برقرار کنند، نه جنگ. در آخر، نباید قدرت پاداش‌های فوری را نادیده گرفت. مغز انسان برای لذت کوتاه‌مدت ساخته شده، نه رضایت بلندمدت. وقتی پاداش اجرای برنامه مثلاً کاهش وزن یا افزایش آرامه دور از دسترس است، پاداش‌های لحظه‌ای مثل دیدن سریال یا چک کردن شبکه‌های اجتماعی جذاب‌تر به نظر می‌رسند. راه‌حل این است که برای مسیر، پاداش‌های کوچک و ملموس بسازیم. بنابراین اگر برنامه‌های‌مان شکست می‌خورند، مشکل از شخصیت ضعیف نیست، بلکه از طراحی نادرست مسیر است. گاهی کافی است برنامه را ساده‌تر کنیم تا مغز به جای مقاومت همراهی کند.

تبت اطلاعات شخصی مثل خواب، ورزش یا هزینه‌ها مفید است، اما گاهی باعث استرس می‌شود. چطور می‌توان هم از این اطلاعات استفاده و هم آرامش ذهنی را حفظ کرد؟

این روزها خیلی‌ها دوست دارند از همه چیز زندگی‌شان عدد داشته باشند. این کار کمک می‌کند نظم پیدا کنیم و خودمان را بهتر بشناسیم. اما گاهی همین عددها از افرادمان را می‌گیرند. چرا که وقتی بیش از حد دنبال کنترل باشیم از مسیر طبیعی زندگی جدا می‌شویم به جای اینکه به احساس بدن‌مان گوش بدهیم، فقط به عددها نگاه می‌کنیم. مثلاً اگر برنامه خواب‌مان به هم بخورد یا یک روز ورزش نکنیم احساس شکست می‌کنیم. انگار به جای شنوندگی داریم خودمان را بازخواست می‌کنیم. داده‌ها زمانی مفیدند که برای آگاهی از آنها استفاده کنیم نه برای قضاوت، یعنی به جای اینکه بگوییم چرا کمتر خوابیدم؟ بپرسیم بدنم امروز چه پیامی دارد؟ همین تغییر نگاه کوچک، استرس را کم و کمک می‌کند با خودمان مهربان‌تر باشیم. راه دیگر این است که مدام عددها را چک نکنیم. وقتی هر روز نتایج را می‌بینیم، ذهن‌مان بالا و پایین می‌شود، اما اگر هفته‌ای یک‌بار مرور کنیم، تصویر کلی‌تری از روند خود می‌بینیم و آرام‌تر می‌شویم. بهتر است کنار عددها، حس و حال‌مان را هم یادداشت کنیم. مثلاً بنویسیم چقدر آرام بودیم، چقدر خسته یا خوشحال. چون عددها فقط بخشی از واقعیت را نشان می‌دهند. ممکن است کسی ۱۰ هزار قدم را برود، اما هنوز اضطراب داشته باشد. بنابراین باید گفت هدف از ثبت داده‌ها این نیست که خودمان را قضاوت کنیم، بلکه باید بفهمیم چطور بهتر زندگی کنیم.

گاهی افراد حسی وقتی اطلاعات دارند، تصمیمات‌شان را بر اساس احساسات‌شان می‌گیرند. دلیل این رفتار چیست و چگونه می‌توان آن را کنترل کرد؟

قبل از پاسخ به این سؤال باید بدانید مغز ما نند یک اتاق دوطبقه است؛ طبقه بالا دفتر منطق است. جایی که کد اطلاعات تحلیل می‌شود و بهترین تصمیم‌ها پیشنهاد می‌شوند. طبقه پایین، سالن احساسات است. سریع، پرانرژی و واکنش‌گرا. بنابراین وقتی تصمیمی گرفته می‌شود، سیگنال‌ها ابتدا از سالن احساسات عبور می‌کنند تا به دفتر منطقی در طبقه بالا برسند، اما گاهی طبقه پایین سیگنال قوی‌تری می‌فرستد. مثلاً ترس یا لذت فوری. این سیگنال‌ها اتفاقاً جذابند که گاهی نمی‌گذارند اطلاعات به طبقه بالا برسد. این همان چیزی است که روانشناسان تصمیم‌گیری احساسی می‌نامند. مثلاً کسی می‌داند چرب یک کالری گرانِ قیمت بودجه‌اش را به هم می‌زند، ولی در فروشگاه با دیدن رنگ یا شکل جذاب آن، همان لحظه تصمیم به خرید می‌گیرد. دلیلش این است که هیجان پادش فوری، تأثیر بیشتری از منطق بر مغز می‌گذارد. برای هماهنگی میان دفتر منطق و سالن احساسات، چند کار ساده، اما مؤثر وجود دارد. یکی اینکه پیش از تصمیم‌گیری، چند نفس عمیق بکشیم یا چند دقیقه مکث کنیم تا دفتر منطقی فرصت پیدا کند، سیگنال هیجانی را بررسی کند. در واقع، مهم‌ترین راهکار این است که کمی زمان بخریم تا اطلاعات به مرکز پردازش منطقی برسد. کار دیگر، نامگذاری هیجان‌هاست. از خودمان بپرسیم الان چه احساسی دارم؟ ترس است یا هیجان لذت؟ همین شناسایی و نامگذاری، قدرت مغز منطقی را فعال‌تر می‌کند. همچنین خوب است بنویسیم چرا تصمیم گرفتیم و نتیجه چه شد. دیدن الگوهای تصمیم‌های گذشته کمک می‌کند در آینده انتخاب‌های منطقی‌تری داشته باشیم. در کنار این موارد، می‌توان برای تصمیم‌های تکراری مثل خرید یا برنامه‌ریزی روزانه، قوانین ساده‌ای از پیش تعیین کرد. این کار فشار هیجانی را کم و به مغز منطقی کمک می‌کند مسیر را روشن‌تر ببیند.



از نشانه‌های روان شناسی، شکست در اجرای برنامه به ضعف اراده یا تنبلی مربوط نیست بلکه نتیجه برخورد میان عقل و هیجان ماست. اولین دلیل، مبهم بودن اهداف است. ذهن ما با دستورهای کلی مثل بیشتر ورزش یا بیشتر مطالعه کنم/ارتباط مهم‌تر باشد دقیق نیاز دارد

پیش‌بینی و تحلیل آینده، می‌تواند اضطراب ایجاد کند و هم مهارت حل مسئله و تاب‌آوری را بالا ببرد. کدام اثر بیشتر دیده می‌شود؟

بله. درست می‌فرمایید. ولی اینکه کدام اثر بیشتر دیده شود، به چند نکته مهم بستگی دارد. اول، نگاه به آینده است. اگر وی مشکلات و بدترین حالت‌ها تمرکز کنیم، اضطراب بالا می‌رود و به نوعی نگرانی در دسرساز است. اما اگر تمرکز روی راه حل‌ها و اقدام‌های عملی باشد، همان فکر کردن به آینده مهارت حل مسئله و تاب آوری را افزایش می‌دهد. ما به این نگرانی کارساز می‌گوییم. دوم، احساس کنترل اهمیت دارد. وقتی فرد فکر می‌کند می‌تواند با کارها و تصمیم‌های خود روی آینده اثر بگذارد، پیش‌بینی مثبت و انگیزشی می‌شود. اما اگر حس کند هیچ کنترلی ندارد، همان فکر کردن باعث استرس می‌شود. سوم، ویژگی‌های شخصیتی و هیجانی نقش دارند. افرادی که مقاوم‌تر و آرام‌تر هستند، می‌توانند پیش‌بینی‌های منفی را مدیریت کنند و از آنها درس بگیرند، اما افراد حساس یا کمال‌گرا بیشتر گرفتار اضطراب می‌شوند.

راهکار چیست؟

روی چیزهایی تمرکز کنید که می‌توانید کنترل کنید. داشتن برنامه‌ای عملی و مشخص باعث می‌شود پیش‌بینی آینده به جای اضطراب، حس اطمینان ایجاد کند. مرور موفقیت‌های گذشته هم کمک می‌کند به یاد بیاوریم در موفقیت‌های سخت قبلی توانسته‌ایم مشکلات را حل کنیم. همین یادآوری اعتماد به نفس و تاب‌آوری را بالا می‌برد. در مجموع، پیش‌بینی آینده وقتی با تمرکز بر راه‌حل، برنامه‌ریزی و حس کنترل همراه باشد، مهارت حل مسئله و توان مقاومت در برابر فشارها را افزایش می‌دهد.

در خانواده‌ها اغلب در مورد خرج کردن پول اختلاف نظر پیش می‌آید، برای حل این اختلاف چه باید کرد؟

اختلاف‌نظرهای مالی در خانواده‌ها معمولاً ریشه در تفاوت ارزش‌ها، سبک‌های دلبستگی و تجربه‌های گذشته نسبت به مفهوم پول دارد. برای برخی افراد، پول به معنای امنیت است و برای برخی دیگر، ابزار آزادی و لذت. این تفاوت‌ها اگر با گفت‌وگو و درک متقابل همراه نباشد، به تعارض‌های مکرر منجر می‌شود. در چنین شرایطی، استفاده از آمار و داده‌های مالی می‌تواند نقش میانجی بی‌طرف را بازی کند. وقتی اعضای خانواده به جای تکیه بر احساس یا برداشت ذهنی، به داده‌های واقعی مانند بودجه ماهانه، جدول هزینه‌ها یا گزارش دخل و خرج ارجاع می‌دهند، گفت‌وگو از حالت اتهامی و احساسی خارج و به یک گفت‌وگوی واقع گرایانه تبدیل می‌شود. به‌عنوان مثال، جمله «تو زیادی خرج می‌کنی» معمولاً موجب دفاع یا خشم می‌شود، جای خود را به «بیایید ببینیم در ماه گذشته هزینه‌های غیرضروری چقدر بوده» می‌دهد. همین تغییر ساده، سطح هیجان را کاهش و منطق گفت‌وگو را تقویت می‌کند. البته داده‌های مالی زمانی می‌توانند مفید واقع شوند که در فضایی ایمن، بدون قضاوت و با هدف همکاری مطرح شوند. اگر از آنها برای کنترل، مقایسه یا سرزنش استفاده شود، نتیجه برعکس خواهد شد و اعتماد کاهش می‌یابد.

گاهی می‌بینیم بعضی خانواده‌ها خود با دیگران را یا دیگر خانواده‌ها را جایگاه اجتماعی و خانوادگی قضاوت و حتی سرزنش می‌کنند که ممکن است ایجاد حسادت یا مقایسه کند. چطور از فرصت قضاوت برای رشد و پیشرفت استفاده کنیم؟

هر خانواده یا فرد شرایط، ارزش‌ها و اهداف متفاوتی دارد. مقایسه زمانی سالم است که فرد به جای اینکه بپرسد «چرا من مثل او نیستم»، از خود بپرسد «می‌خواهم از او چه چیزی یاد بگیرم.» باید به یاد داشته باشیم اطلاعاتی که از زندگی دیگران به دست می‌آوریم، معمولاً بخش‌های انتخاب شده و مثبت است. همین یادآوری کمک می‌کند تصویر واقع بینانه‌تری از خود و دیگران داشته باشیم. وقتی حسادت یا نارضایتی سراغ‌مان می‌آید، بهتر است از خود بپرسیم «این حس چه نیازی را در من نشان می‌دهد؟» گاهی حسادت در واقع نشانه آرزویی است که هنوز برایش قدمی برنداشته‌ایم. بنابراین، آن است، همین یادآوری کمک می‌کند تصویر واقع بینانه‌تری از خود و دیگران داشته باشیم. وقتی حسادت یا نارضایتی سراغ‌مان می‌آید، بهتر است از خود بپرسیم «این حس چه نیازی را در من نشان می‌دهد؟» گاهی حسادت در واقع نشانه آرزویی است که هنوز برایش قدمی برنداشته‌ایم. بنابراین، اطلاعاتی که از زندگی دیگران می‌گیریم زمانی ارزش دارد که در خدمت آگاهی، یادگیری و همدلی باشد نه مقایسه و قضاوت. وقتی نهایی این است که با الهام از دیگران، مسیر خودمان را شفاف‌تر و رضایت بخش‌تر طی کنیم.

برنامه‌ریزی و آمار چه روزانه و چه هفتگی ممکن است برای کودکان و نوجوانان خسته کننده و غیر جذاب باشد. به نظر شما بهترین روش برای جذاب کردن این موضوع چیست؟

این خسته کننده‌گی معمولاً به خاطر انتزاعی بودن مفاهیم و نداشتن ارتباط با زندگی روزمره فرزندان است. برای جذاب‌تر کردن این موضوع و افزایش یادگیری، چند رویکرد کاربردی وجود دارد. مثال‌ها و فعالیت‌های روزمره فرزندان، مثل شمارش اسباب‌بازی‌ها، برنامه‌ریزی خرید یا بودجه بندی یک میهمانی کوچک، باعث می‌شود آمار و برنامه‌ریزی ملموس و قابل لمس شود. استفاده از بازی‌ها و مسابقات کوتاه‌برای جمع آوری داده و تحلیل آن، انگیزه و هیجان یادگیری را بالا می‌برد. اجازه دادن به کودکان برای کشیدن نمودار، جدول یا حتی اینفوگرافیک رنگی از داده‌های خودشان، هم مهارت بصری و هم علاقه به درس را افزایش می‌دهد. به طور کلی ارائه کل موضوع یک جا، می‌تواند مفاهیم را به بخش‌های کوچک و قابل دستیابی تقسیم کرد تا احساس موفقیت و تسلط در کودک شکل بگیرد. وقتی والدین خود به شیوه‌های خلاق و بدون فشار با فرزند تمرین می‌کنند، حس همکاری و امنیت در یادگیری ایجاد می‌شود و انگیزه کودک بیشتر می‌شود.

حسین گل‌محمدی

آمار زندگی‌تان را داشته باشید!

ما معمولاً آمار همه چیز را داریم، حتی آمار زندگی دیگران را، اما متأسفانه در اکثر موارد آمار زندگی خودمان را نداریم. هر روز آمار قیمت دلار و طلا، خودرو و مسکن را داریم، آمار برنامه‌های فک و فامیل را از خرید خانه و خودرو گرفته تا سفرهای داخلی و خارجی داریم. معمولاً حواس‌مان به زندگی دیگران هست، اما از برنامه‌ریزی برای زندگی خودمان غافلیم. آمارهای اقتصادی، اجتماعی و حتی شخصی افرادی را داریم که ممکن است هیچ ارتباطی با ما نداشته باشند، اما به راحتی در دنیای دیجیتال در دسترسند. از تعداد فالوورهای یک سلبریتی تا میزان رشد اقتصادی یک کشور، گویی همه چیز برای ما در حال اندازه‌گیری است، اما زندگی خودمان...؟ چه تعداد از ما در دنیای پرهیاهوی آمار، برنامه‌ریزی و آگاهی از وضعیت دقیق و حساب‌شده زندگی شخصی‌مان آگاهیم؟

اول آبان، روز آمار و برنامه‌ریزی، فقط مناسبتی برای تحلیل عملکرد، نهادهای دولتی، سازمان‌ها و کسب‌وکارها نیست. توجه به این روز می‌تواند بهانه‌ای برای درک دقیق‌تر وضعیت شخصی و رشد فردی‌مان نیز باشد؛ رشدی که در سایه دقیق شدن به داده‌ها و آمار زندگی‌مان و رعایت برنامه‌ریزی اصولی، تحقق پیدا می‌کند.

گزارش

ما معمولاً آمار همه چیز را داریم، حتی آمار زندگی دیگران را، اما متأسفانه در اکثر موارد آمار زندگی خودمان را نداریم. هر روز آمار قیمت دلار و طلا، خودرو و مسکن را داریم، آمار برنامه‌های فک و فامیل را از خرید خانه و خودرو گرفته تا سفرهای داخلی و خارجی داریم. معمولاً حواس‌مان به زندگی دیگران هست، اما از برنامه‌ریزی برای زندگی خودمان غافلیم. آمارهای اقتصادی، اجتماعی و حتی شخصی افرادی را داریم که ممکن است هیچ ارتباطی با ما نداشته باشند، اما به راحتی در دنیای دیجیتال در دسترسند. از تعداد فالوورهای یک سلبریتی تا میزان رشد اقتصادی یک کشور، گویی همه چیز برای ما در حال اندازه‌گیری است، اما زندگی خودمان...؟ چه تعداد از ما در دنیای پرهیاهوی آمار، برنامه‌ریزی و آگاهی از وضعیت دقیق و حساب‌شده زندگی شخصی‌مان آگاهیم؟

اول آبان، روز آمار و برنامه‌ریزی، فقط مناسبتی برای تحلیل عملکرد، نهادهای دولتی، سازمان‌ها و کسب‌وکارها نیست. توجه به این روز می‌تواند بهانه‌ای برای درک دقیق‌تر وضعیت شخصی و رشد فردی‌مان نیز باشد؛ رشدی که در سایه دقیق شدن به داده‌ها و آمار زندگی‌مان و رعایت برنامه‌ریزی اصولی، تحقق پیدا می‌کند.

تقی ابوطالبی احمدی، عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان:

افراد با برنامه آرامش بیشتری برای رسیدن به اهداف خود دارند

به اعتقاد عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان در دنیای پرشتاب و پر تنش امروز، برنامه‌ریزی نه تنها ابزاری برای رسیدن به اهداف، بلکه ضرورتی برای حفظ آرامش روان و انسجام در زندگی فردی و اجتماعی است. از خانواده تا مدرسه، از رسانه تا نهادهای دولتی، عملکرد هر بخش براساس برنامه‌ریزی دقیق می‌تواند الگویی مؤثر برای نسل آینده باشد. وقتی کودک در خانه، برنامه‌مندبودن را ببیند، آرامش، تمرکز و مسئولیت‌پذیری را یاد می‌گیرد و با ذهنی منظم وارد جامعه می‌شود. برنامه‌ریزی درست، همان طور که در نظام آموزشی و فرهنگی کلان مطرح است، باید از خانه آغاز شود؛ جایی که رفتار پدر و مادر، بیش از هر گفتاری بر شکل‌گیری شخصیت فرزند اثر می‌گذارد.

■■■

■ بدون برنامه فرصت‌ها را از دست می‌دهیم

تقی ابوطالبی احمدی عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، دکترای روانشناسی، مشاور و روان‌درمانگر خانواده در گفت‌وگو با «جوان» در رابطه با تأثیر آمار و برنامه‌ریزی در موفقیت روزانه افراد در زندگی اظهار داشت: شعار من این است «برنامه‌ریزی موجب فرصت‌سازی می‌شود.» در واقع، اگر بدون برنامه جلو برویم، فرصت‌ها را از دست می‌دهیم، اما با برنامه‌ریزی، انگیزه‌بخشی و بازخورد‌گیری است. در این مسیر، باید وضعیت موجود را بررسی کنیم. مثلاً اگر درباره سلامت روان مردم مطالعه می‌کنیم، آمارهای گذشته به ما می‌گویند کجا ایستاده‌ایم، چرا به اینجا رسیده‌ایم و برای بهتر شدن، چه کارهایی باید انجام دهیم. اینجاست که «برنامه‌ریزی به همراه ارزیابی» اهمیت پیدا می‌کند.

هدف‌گذاری دقیق، تحلیل منابع انسانی، مالی و زمانی، انتخاب مسیر مناسب و پیش‌بینی موانع و داشتن انعطاف در برنامه‌ریزی عوامل کلیدی بودند که عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان برای رسیدن به موفقیت آنها را معرفی کرد و گفت: ما باید بدانیم با چه ابزاری، در چه مسیری و با چه روشی می‌خواهیم به اهدافمان برسیم و این یعنی برنامه‌ریزی علمی، هوشمندانه و منعطف.

■ برنامه‌ریزی نیازمند اطلاعات است

ابوطالبی بیان کرد: متخصصان حوزه برنامه‌ریزی معتقدند که برنامه‌ریزی در واقع تصویری ذهنی از گذشته است که با تحلیل آماری و اطلاعات و داده‌های واقعی به ما نشان می‌دهد در چه وضعیتی هستیم و چه اقداماتی باعث شده به این نقطه برسیم. این تصویر گذشته مانند چراغ راهی است که تجربه‌ها و آمارهای قبلی را در اختیار ما قرار می‌دهد تا بتوانیم تصمیم‌های بهتری برای زمان حال بگیریم و با هدف مشخصی، مسیر رسیدن به آینده‌ای مطلوب را طراحی کنیم. بنابراین، برنامه‌ریزی باید ویژگی‌هایی داشته باشد که با شرایط و نیازهای خاص هر سازمان یا سیستم منطبق باشد.

حیاتی است، برنامه‌ریزی نیز برای پیشرفت سازمان‌ها و تحقق اهداف آنها ضروری است و برنامه‌ریزی بدون رعایت اصول علمی و توجه به شرایط واقعی، بی‌نمر خواهد بود.

این دکترای روانشناسی تربیتی برای مثال عنوان کرد: برنامه‌ریزی در مدرسه باید براساس اطلاعات و داده‌ها، انتظارات، فرصت‌ها و تهدیدهای موجود در آن محیط انجام شود؛ چیزی که ممکن است با برنامه‌ریزی در دانشگاه که شرایط، افراد و اهداف متفاوتی دارد، کاملاً متفاوت باشد. هر برنامه‌ای باید با شناخت دقیق منابع انسانی، مالی و زمانی موجود و همچنین شناخت شرایط و ویژگی‌های مخاطبان آن تدوین شود. تا زمانی که این الزامات در نظر گرفته نشود، احتمال شکست و عدم تحقق اهداف بسیار بالا خواهد بود. به عنوان نمونه، تحول بنیادین در نظام آموزش و پرورش که هدفش تربیت انسان‌هایی است که در آینده نقش‌آفرین باشند، باید با طراحی منابع درسی مناسب و متناسب با این اهداف انجام شود.

مشاور و روان درمانگر خانواده ادامه داد: معلمان و اساتید نقش مهمی در اجرای موفق برنامه‌ها دارند. در حوزه صنعتی و تولیدی نیز برنامه‌ریزی باید با در نظر گرفتن مواد اولیه، نیروی انسانی متعهد و امکانات موجود انجام شود. مزایای برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند بسیار زیاد است؛ از جمله افزایش بهره‌وری در سازمان‌ها، بهبود عملکرد، ایجاد انگیزه در کارکنان و داشتن نقشه راه مشخص برای رسیدن به اهداف. علاوه بر این، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که ۷۵ تا ۸۰ درصد بیماری‌های روان تنی ریشه در استرس و اضطراب دارند که برنامه‌ریزی درست می‌تواند این عوامل را کاهش دهد.

وی معتقد است: برنامه‌ریزی منظم و دقیق باعث کاهش استرس و اضطراب در افراد می‌شود. چه در دانش‌آموز، دانشجو، خانه‌دار، مدیر یا رئیس دانشگاه باشد، زیرا آنها با نقشه‌ای گام به گام و مشخص به سمت هدف حرکت می‌کنند. در واقع برنامه‌ریزی، یعنی نظم‌دهی به ساعات کاری، استراحت، خواب، تمرکز در تمامی فرصت‌ها و پیوسته در این زمینه بسیار اهمیت دارد.

تمرکز در سایه آرامش، امنیت و آسایش به دست می‌آید. آرامش کلید عملکرد بهتر ذهن است. اگر انسان بخواهد ذهنش درست کار کند، باید آرامش داشته باشد. برنامه‌ریزی دقیق و منظم یکی از راه‌های رسیدن به این آرامش است. آرامش به خلاقیت منجر می‌شود

یک دولت با هدف یک خانواده فرق دارد، اما در همه آنها داشتن هدف، کلید طراحی برنامه موفق است.

■ هدف، محور برنامه‌ریزی است

این روانشناس خانواده برای روشن‌ترشدن موضوع به چند مثال بسنده کرد و ادامه داد: اگر هدف ما فبولی در کنکور باشد، اگر بخواهیم در شغلی موفق شویم، یا اگر بخواهیم سفری پرباره داشته باشیم، باید هدف را مشخص کنیم و از شرایط موجود و منابعی که در اختیار داریم، مطلع باشیم.

وی ضمن تأکید بر اینکه هدف، مرز و مسیر را برای ما مشخص می‌کند، باید اذعان کرد: وقتی هدفی مثل رسیدن به قله‌ای بلند داریم، باید برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنیم؛ این برنامه‌ریزی باید شامل چندین ایستگاه باشد که برای هر کدام، زمان و انرژی مناسب اختصاص داده‌ایم. البته هدف، هر کسی متفاوت است؛ هدف یک کارخانه‌دار با هدف یک دانشجو، یا هدف

■ بدون برنامه فرصت‌ها را از دست می‌دهیم

تقی ابوطالبی احمدی عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان، دکترای روانشناسی، مشاور و روان‌درمانگر خانواده در گفت‌وگو با «جوان» در رابطه با تأثیر آمار و برنامه‌ریزی در موفقیت روزانه افراد در زندگی اظهار داشت: شعار من این است «برنامه‌ریزی موجب فرصت‌سازی می‌شود.» در واقع، اگر بدون برنامه جلو برویم، فرصت‌ها را از دست می‌دهیم، اما با برنامه‌ریزی، انگیزه‌بخشی و بازخورد‌گیری است. در این مسیر، باید وضعیت موجود را بررسی کنیم. مثلاً اگر درباره سلامت روان مردم مطالعه می‌کنیم، آمارهای گذشته به ما می‌گویند کجا ایستاده‌ایم، چرا به اینجا رسیده‌ایم و برای بهتر شدن، چه کارهایی باید انجام دهیم. اینجاست که «برنامه‌ریزی به همراه ارزیابی» اهمیت پیدا می‌کند.

هدف‌گذاری دقیق، تحلیل منابع انسانی، مالی و زمانی، انتخاب مسیر مناسب و پیش‌بینی موانع و داشتن انعطاف در برنامه‌ریزی عوامل کلیدی بودند که عضو هیئت علمی دانشگاه فرهنگیان برای رسیدن به موفقیت آنها را معرفی کرد و گفت: ما باید بدانیم با چه ابزاری، در چه مسیری و با چه روشی می‌خواهیم به اهدافمان برسیم و این یعنی برنامه‌ریزی علمی، هوشمندانه و منعطف.

■ برنامه‌ریزی نیازمند اطلاعات است

ابوطالبی بیان کرد: متخصصان حوزه برنامه‌ریزی معتقدند که برنامه‌ریزی در واقع تصویری ذهنی از گذشته است که با تحلیل آماری و اطلاعات و داده‌های واقعی به ما نشان می‌دهد در چه وضعیتی هستیم و چه اقداماتی باعث شده به این نقطه برسیم. این تصویر گذشته مانند چراغ راهی است که تجربه‌ها و آمارهای قبلی را در اختیار ما قرار می‌دهد تا بتوانیم تصمیم‌های بهتری برای زمان حال بگیریم و با هدف مشخصی، مسیر رسیدن به آینده‌ای مطلوب را طراحی کنیم. بنابراین، برنامه‌ریزی باید ویژگی‌هایی داشته باشد که با شرایط و نیازهای خاص هر سازمان یا سیستم منطبق باشد.

حیاتی است، برنامه‌ریزی نیز برای پیشرفت سازمان‌ها و تحقق اهداف آنها ضروری است و برنامه‌ریزی بدون رعایت اصول علمی و توجه به شرایط واقعی، بی‌نمر خواهد بود.

این دکترای روانشناسی تربیتی برای مثال عنوان کرد: برنامه‌ریزی در مدرسه باید براساس اطلاعات و داده‌ها، انتظارات، فرصت‌ها و تهدیدهای موجود در آن محیط انجام شود؛ چیزی که ممکن است با برنامه‌ریزی در دانشگاه که شرایط، افراد و اهداف متفاوتی دارد، کاملاً متفاوت باشد. هر برنامه‌ای باید با شناخت دقیق منابع انسانی، مالی و زمانی موجود و همچنین شناخت شرایط و ویژگی‌های مخاطبان آن تدوین شود. تا زمانی که این الزامات در نظر گرفته نشود، احتمال شکست و عدم تحقق اهداف بسیار بالا خواهد بود. به عنوان نمونه، تحول بنیادین در نظام آموزش و پرورش که هدفش تربیت انسان‌هایی است که در آینده نقش‌آفرین باشند، باید با طراحی منابع درسی مناسب و متناسب با این اهداف انجام شود.

مشاور و روان درمانگر خانواده ادامه داد: معلمان و اساتید نقش مهمی در اجرای موفق برنامه‌ها دارند. در حوزه صنعتی و تولیدی نیز برنامه‌ریزی باید با در نظر گرفتن مواد اولیه، نیروی انسانی متعهد و امکانات موجود انجام شود. مزایای برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند بسیار زیاد است؛ از جمله افزایش بهره‌وری در سازمان‌ها، بهبود عملکرد، ایجاد انگیزه در کارکنان و داشتن نقشه راه مشخص برای رسیدن به اهداف. علاوه بر این، سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که ۷۵ تا ۸۰ درصد بیماری‌های روان تنی ریشه در استرس و اضطراب دارند که برنامه‌ریزی درست می‌تواند این عوامل را کاهش دهد.

وی معتقد است: برنامه‌ریزی منظم و دقیق باعث کاهش استرس و اضطراب در افراد می‌شود. چه دانش‌آموز، دانشجو، خانه‌دار، مدیر یا رئیس دانشگاه باشد، زیرا آنها با نقشه‌ای گام به گام و مشخص به سمت هدف حرکت می‌کنند. در واقع برنامه‌ریزی، یعنی نظم‌دهی به ساعات کاری، استراحت، خواب، تمرکز در تمامی فرصت‌ها و پیوسته در این زمینه بسیار اهمیت دارد.

■ برنامه‌ریزی آرامش می‌آورد

دکتری روانشناسی تربیتی در پاسخ به سؤالی مبنی بر اینکه در جامعه‌ای که تصمیم‌گیری‌ها غالب هیجانی آنی یا سنت محور هستند چگونه می‌توان با استفاده از برنامه‌ریزی فرهنگ تصمیم‌سازی منطقی مبتنی بر داده‌های آماری و سطح خانواده را کلید زد، گفت: قطعاً مجموعه‌ای از عوامل در شکل‌گیری رفتار و عملکرد افراد دخیل است؛ از کودکی در مهد کودک و پیش‌دبستانی، تا دوره‌های دبستان، متوسطه اول و دوم، دانشگاه و حتی نقش رسانه‌ها مثل صدا و سیما و عملکرد مسئولان. نباید فقط به حرف‌ها اکتفا کرد، بچه‌ها رفتار پدر و مادرشان را می‌بینند و از آنها الگو می‌گیرند. خواب، استراحت، تغذیه، حضور در جمع‌های خانوادگی، مسافرت‌ها، عادت و رسیدگی به خود، همه بخشی از برنامه زندگی هستند که روی عملکرد فرد تأثیر می‌گذارند. اگر بچه در خانه با رفتارهایی ناپایدار یا بی‌نظمی مواجه شود، این بی‌نظمی‌ها به فضای فرهنگی و محیط مدرسه منتقل می‌شود و باعث اشفتگی روانی او می‌شود.

ابوطالبی توضیح داد: انسانی که دچار به هم ریختگی روانی است، نمی‌تواند تمرکز کافی داشته باشد. تمرکز در سایه آرامش، امنیت و آسایش به دست می‌آید. متأسفانه ما معمولاً همه چیز را داریم، ولی آرامش واقعی نداریم. بسیاری افراد کنترل خشم و پرخاشگری‌شان را از دست داده‌اند؛ همه تلاش‌شان برای داشتن آسایش است، اما آرامش را تجربه نمی‌کنند. آرامش کلید عملکرد بهتر ذهن است؛ اگر انسان بخواهد ذهنش درست کار کند، باید آرامش داشته باشد. برنامه‌ریزی دقیق و منظم یکی از راه‌های رسیدن به این آرامش است. متأسفانه ما کمتر به این مسئله توجه می‌کنیم.

همانطور که یک شرکت، هر ماه صورت‌حساب را منتشر می‌کند و براساس آن برنامه می‌ریزد، هر خانواده هم می‌تواند همین کار را بکند، اگر به برای رضایت سهامدار، بلکه برای آسایش کودکی که فرزاست در دل این خانه، بزرگ شوند و آینده را بسازند.

دقیق عباسی هایک یک سالنامه معمولی است که پایان یافتنی هر سال به دست ما می‌رسد اما ارزش آن، از بسیاری از دفاتر تجاری چند صد صفحه بیشتر است. اگر یک دفتر بتواند آرامش بیاورد، آینده‌نگری خلق کند و بحران را مدیریت کند، آیا وقت آن نرسیده که در هر خانه‌ای، یک دفتر این شکلی باز شود؟ پس خلقات را مثل شرکت اداره کن، چون زندگی‌ات مهم‌تر از هر بیزنسی است.

چطور خانواده‌ها می‌توانند با یک دفتر ساده زندگی‌شان را مدیریت مالی کنند؟

خانه‌ای که مثل شرکت اداره می‌شود

**وقتی پای نظم مالی به خانه باز می‌شود، نظم زمانی هم بی‌دعوت خودش را نشان می‌دهد. عباسی‌ها حالا فقط پول‌شان را نمی‌نویسند. آنها برای کارهای خانه هم جدول دارند. چه زمانی به خرید بروند، چه زمانی ظرف بشویند، چه زمانی ناهار بخورند و چه موقع با بچه‌ها صحبت صمیمانه کنند. کارهای عقب‌افتاده و بحث‌های بی‌دلیل خانوادگی به طرز عجیبی