

عطیه بابایی، متخصص و مدرس مخاطب‌شناسی:

فهرستی از فعالیت‌ها، موقعیت‌ها و حتی آدم‌هایی داشته باشیم که حال‌مان را خوب می‌کنند

نیره ساری

دکتر عطیه بابایی، متخصص و مدرس مخاطب‌شناسی در گفت‌وگو با «جوان» سه عادت مهم برای داشتن یک زندگی برنامه‌ریزی‌شده را مبتنی بر برنامه‌ریزی برای «حال خوب» شخصی، زنده کردن زمان‌های مرده و نوشتن برنامه‌روانه و پیگیری آن می‌داند. متن این گفت‌وگو در ادامه می‌آید.

در سبک زندگی روزمره مردم، چه نشانه‌هایی از نبود برنامه‌ریزی منظم دیده می‌شود؟

نبود این مهم مخصوصاً میان قشر شاغل و کارمند، به‌وضوح دیده می‌شود. یکی از نشانه‌های آن این است که بسیاری از ایشان دائماً از نداشتن وقت گلابه می‌کنند. این کمبود زمان، توجهی برای ترسیدن به اهداف، آرزوها یا حتی انجام ساده‌ترین کارهای شخصی، مثل دیدار با یک دوست قدیمی شده است. مشکل فقط در نداشتن برنامه یا فهرستی از کارها نیست، بلکه در مدیریت و ساماندهی زمان است. در طول شبانه‌روز، ما زمان‌های از دست‌رفته زیادی داریم که نادیده گرفته می‌شوند، مثلاً در کلاس‌های مثل تهران، افراد روزانه چند ساعت را در مسیرهای رفت‌وآمد صرف می‌کنند؛ زمانی که اغلب بی‌هدف سپری می‌شود و به جای بهره‌وری، صرف‌افکار پراکنده یا استرس می‌شود. نداشتن تمرکز و آشنایی نداشتن با‌اصول آن نیز به این امر دامن زده و کارها با کیفیت پایین و به صورت ناقص انجام می‌شوند که باعث انباشت کارهای نیمه‌کاره و احساس دائمی ترسیدن به اهداف و برنامه‌ها می‌شود. شبکه‌های اجتماعی نیز از عوامل اتلاف زمان و اختلال در برنامه‌ریزی است چراکه هدف مشخصی ندارد و صرفاً یک احساس مصنوعی از استراحت ذهنی را ایجاد و ذهن را پراکنده می‌کند. ما مثال‌های زیادی از افراد موفق داریم که از همین ۲۴ ساعت شبانه‌روز استفاده‌بهینه‌تری کرده‌اند، به‌طور مثال در مصاحبه‌ای که آقای ضیا با خانم مهاجر داشت، وقتی از او پرسید چطور با وجود مادر و همسر بودن به این حجم از موفقیت رسیدید، پاسخ داد: «با برنامه‌ریزی». در مورد راهکارها، یک تجربه شخصی قابل‌توجه است. به‌خاطر مشغله زیاد، کارهای خانه برای من وقت‌گیر و آزاردهنده شده بود. برای مدیریت بهتر، به‌جای حذف این کارها، کتاب‌های صوتی (مانند رمان، مصاحبه یا مستند) را وارد کارهای روزانه کردم. این باعث شد هم ذهنم متمرکزتر شود، هم زمان را مفیدتر بگذرانم. استفاده‌بهینه از زمان‌های مرده، به هر کسی کمک می‌کند با شرایط خاص زندگی‌اش، زمان را بهتر مدیریت کند.

نبود برنامه‌ریزی در زندگی فردی چه تأثیری بر روان، روابط اجتماعی و احساس رضایت از زندگی دارد؟

برنامه داشتن فقط محدود به شغل و تحصیل نمی‌شود، ما نیازمند فهرستی مشخص از موقعیت‌ها، کارها یا حتی آدم‌هایی که می‌توانند به ما احساس شادی و آرامش بدهند، هستیم. اینها الزماً چیزهای عجیب و پرهزینه‌ای نیستند، ممکن است برای کسی قدم‌زدن همراه با موزیک یا نوشیدن یک فنجان چای در لیوان

هادیانه

اول برنامه‌ریزی

سپس اقدام

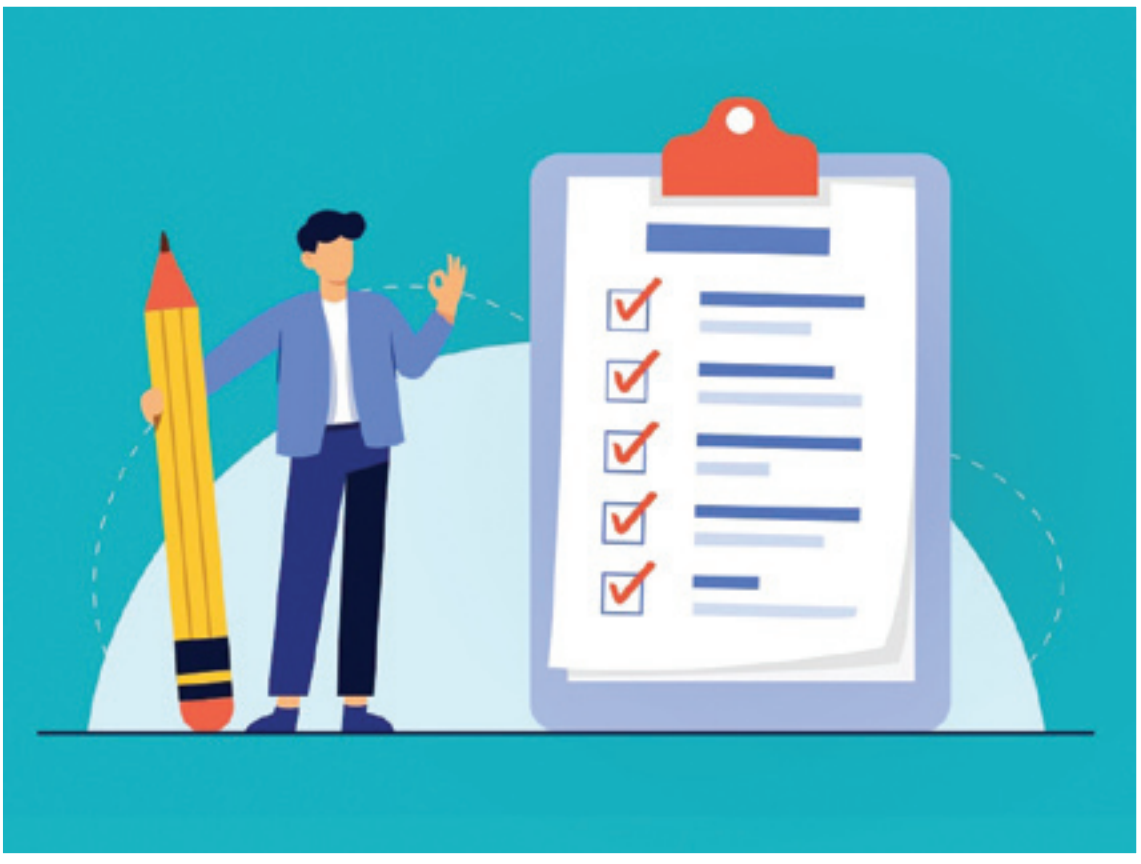
■ امام علی (ع) فرمود: قَدَّرَ ثَمَّ أَقْطَعَ وَفَكَرَ ثَمَّ انْطَقَ وَتَبَيَّنَ ثَمَّ اِعْمَلَ. اندازه‌گیری کن، سپس بپز، ببندیش. سپس بازگویی و برنامه‌ریزی و اقدام به کار کن.

(غرورالحکم، ص ۶۱)

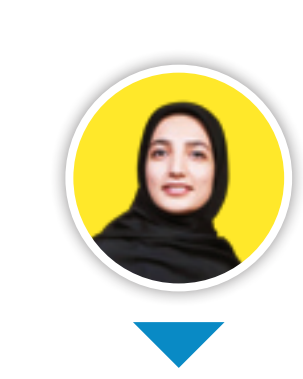
گروه سبک زندگی

پرونده

آثار و برنامه‌ریزی در زندگی شخصی



کند، هم در حوزه شخصی و هم در حوزه روابط اجتماعی و کاری. یکی از دلایلی که باعث شده مردم برنامه‌ریزی را فقط مختص مدیران یا کارهای اداری بدانند این است که در آن موقعیت‌ها، افراد مجبورند برنامه داشته باشند، یعنی الزام کاری آنها را به برنامه‌ریزی وادار می‌کند، همین موضوع باعث می‌شود باقی‌سرد فکر کنند برنامه داشتن کاری لوکس و فانتزی است که فقط برای افراد خاص یا موقعیت‌های خاص کاربرد دارد. در ذهن خیلی‌ها برنامه‌ریزی یعنی محدودیت، یعنی چارچوب خشک، در حالی که اصلاً اینطور نیست. از آن طرف، گروهی هم هستند که در برنامه‌ریزی افراط و زندگی‌شان را به شکل روبروات اداره می‌کنند. هیچ‌کدام از این دو رویکرد در‌درست نیست. برنامه‌ریزی در اصل یک ابزار کمکی است، نه نقد و بند. ابزاری که به ما کمک می‌کند وظایف‌مان را با نظم بیشتری انجام دهیم، کارهای نیمه‌کاره را رها نکنیم و به اهداف‌مان برسیم. یکی از روش‌های بسیار ساده و مؤثر، این است که روی یک برگه ساده (به‌دیار یا جایی چسبانده شود) فهرست ساده‌ای از کارهای روزمره نوشته شود. از خرید نان گرفته تا نوشتن یک پروپوزال. وقتی هر کدام انجام شد، خط کشیده و تیک بزنی. همین کار ساده، هم احساس خوب رسیدن و با موفقیت کاری را پشت سر گذاشتن ایجاد می‌کند و هم باعث می‌شود برنامه‌ریزی، کم‌کم وارد سبک زندگی افراد شود. مشکل اصلی این است که ما برنامه‌ریزی را به



یکی از مهم‌ترین کارهایی که می‌توان برای بهبود کیفیت زندگی انجام داد، استفاده از زمان‌های مرده است، یعنی وقت‌هایی که معمولاً نادیده گرفته می‌شوند، مثل مسیر رفت‌وآمد، کارهای روتین خانه یا حتی انتظار برای صف یا مطب. می‌توان در این زمان‌ها به کارهای مفید و شادی‌بخش پرداخت. مثلاً شنیدن کتاب‌های صوتی، یادگست‌های آموزشی یا حتی تماس گرفتن با کسی که مدت‌هاست از او بی‌خبریم. اینها کارهای کوچکی هستند که در کنار هم تأثیر بزرگی بر احساس رضایت از زندگی می‌گذارند

اکرم نفری، روان درمانگر، مشاور خانواده و مدرس دانشگاه:

«والدین منظم» کودکان آرام‌تری تربیت می‌کنند

واقع‌بینی، انعطاف و استمرار. برنامه‌ریزی بدون واقع‌بینی مثل نقشی‌ای است برای مسیری که وجود ندارد. واقع‌بینی یعنی شناخت دقیق شرایط، توانایی‌ها و محدودیت‌های خود و منابعی که در اختیار دارید. وقتی برنامه واقع‌بینانه باشد، اهداف قابل‌دسترس و ملموس می‌شوند و از فشار و ناامیدی ناشی از توقعات غیرواقعی جلوگیری می‌شود، همچنین مسیر حرکت روشن و منطقی خواهد بود. انعطاف هم اهمیت زیادی دارد، زیرا هیچ برنامه‌ای نمی‌تواند همه شرایط پیش‌بینی نشده را پوشش دهد. انعطاف یعنی توانایی تغییر مسیر یا تعدیل برنامه در مواجهه با مشکلات یا فرصت‌های جدید. این ویژگی کمک می‌کند استرس کمتر و انگیزه حفظ شود و حتی در صورت تغییر شرایط، برنامه کلی مختل نشود. استمرار هم اصل کلیدی دیگر است. برنامه‌ریزی بدون استمرار مثل شروع یک مسیر طولانی و رها کردن آن بعد از چند قدم است. استمرار یعنی پایدنی به اهداف و اجرای پیوسته برنامه‌ها. این موضوع باعث می‌شود برنامه‌ها به عادت تبدیل شوند، حس موفقیت و پیشرفت ایجاد و انرژی مثبت تولید



خانواده‌ای که برای کارها و زمان‌های باهم بودن برنامه دارد، آرامش بیشتری دارد و اعضا شادتر و هماهنگ‌تر هستند. برنامه‌ریزی باعث می‌شود هر کسی بداند چه زمانی چه کاری دارد و چه انتظاری از او می‌رود، بنابراین کمتر دچار سردرگمی و فشار می‌شود

شود، زیرا هر بار که بخشی از برنامه اجرا می‌شود، انگیزه برای ادامه بیشتر می‌شود. وقتی برنامه‌ریزی با واقع‌بینی، انعطاف و استمرار انجام شود، به جای اینکه منبع فشار باشد، تبدیل به منبع انرژی و انگیزه می‌شود. می‌دانید چه می‌خواهید چگونه به آن برسید و حتی وقتی مشکلات پیش می‌آید، مسیرتان را از دست ندهید.

نبود برنامه‌ریزی در زندگی چه پیامدهای روانی یا خانوادگی دارد؟

با گفتن فواید برنامه‌ریزی معلوم می‌شود در نبود آن، زندگی چگونه پیش می‌رود. بدون مسیر مشخص و وقتی زندگی اینگونه پیش برود به مرور اضطراب، بی‌نظمی ذهنی و احساس سردرگمی ایجاد می‌شود. نبود برنامه‌ریزی در خانواده باعث می‌شود هماهنگی بین اعضا کمتر و حس امنیت روانی کاهش پیدا کند. وقتی تصمیم‌ها لحظه‌ای و بدون مشورت گرفته می‌شوند، اعضای خانواده هر کدام مسیر خود را می‌روند و همین موضوع باعث تعارض، دلخوری و خستگی روانی می‌شود، حتی وقتی محبت بین افراد زیاد است، نبود نظم و برنامه می‌تواند انرژی و آرامش خانواده را کم کند. در مقابل، خانواده‌ای که برای کارها و زمان‌های باهم بودن برنامه دارد، آرامش بیشتری دارد و اعضا شادتر و هماهنگ‌تر هستند. برنامه‌ریزی باعث می‌شود هر کسی بداند چه زمانی چه کاری دارد و چه انتظاری از او می‌رود، بنابراین کمتر دچار سردرگمی و فشار می‌شود، حتی برنامه‌های ساده روزانه مثل زمان وعده‌های غذایی، فعالیت‌های تفریحی یا مطالعه می‌تواند حس امنیت و پیش‌بینی‌پذیری ایجاد کند. خانواده‌ای با بی‌نظمی و پراکندگی خارج کند، بنابراین خانواده‌ای که به برنامه‌ریزی اهمیت می‌دهد نه تنها از نظر عملی بهتر عمل می‌کند، بلکه آرامش و شادی بیشتری دارد و اعضای آن انرژی و انگیزه بیشتری برای حمایت و همراهی یکدیگر پیدا می‌کنند.

چگونه عادت برنامه‌ریزی را در کودکان و نوجوانان مان تقویت کنیم؟

بهترین راه، آموزش غیرمستقیم است، یعنی والدین خود الگوی فرزندان شوند. وقتی کودکی می‌بیند والدینش برای کارها برنامه دارند، ناخودآگاه این رفتار را یاد می‌گیرد، اما در سنین پایین باید از برنامه‌های کوچک و قابل انجام شروع کرد، مانند نوشتن برنامه

کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان

سردبیر: غلامرضا صادقیان

دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی

همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی

محبوبه قربانی

چاپ: همشهری

عنوان یک نیاز پایه برای زندگی روزمره نمی‌شناسیم، چون نه آموزش دیده‌ایم و نه تجربه‌اش را داشته‌ایم، اما اگر از سنین پایین‌تر به آموزش مهارت‌های نرم و هوش هیجانی بپردازیم، نسل آینده خیلی راحت‌تر می‌پذیرد که برنامه‌داشتن نه یک تجمّل، بلکه یک ضرورت است.

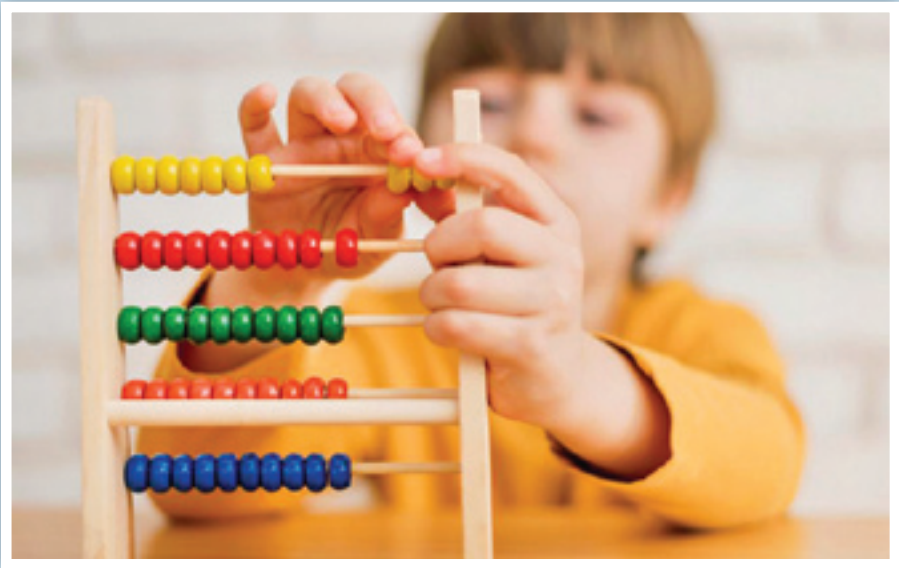
آیا می‌توان گفت که بخشی از استرس‌ها، نارضایتی‌ها و حتی اختلافات خانوادگی، ریشه در فقدان برنامه‌ریزی با شفافیت در مدیریت زندگی دارد؟

کاملاً درست است. بسیاری از استرس‌ها، نارضایتی‌ها و حتی تنش‌های خانوادگی، ارتباط مستقیم با نبود برنامه‌ریزی و مدیریت درست زمان دارند. این مسائل همگی از یک ریشه می‌آیند، وقتی افراد نتوانند زمان خود را به‌درستی مدیریت کنند، طبیعی است که فشارهای روانی افزایش پیدا کند چراکه برای انجام هر مسئولیت شخصی و حرفه‌ای نیازمند زمان و انجام یکسری اقدامات هستیم که نمی‌شود یکی را فدای دیگری کرد. فرض کنید فردی شغلی سنگین و پرمشغله دارد، مثل پرستاران یا کارمندان شغلی. اگر برنامه‌ریزی نداشته باشد، نه برای خودش وقت می‌ماند و نه برای خانواده یا دوستان. در حالی که هر فرد در زندگی‌اش، مسئولیت‌هایی دارد؛ ممکن است همزمان والد، فرزند، همسر، خواهر یا برادر باشد. هر کدام از این نقش‌ها نیاز به زمان و توجه دارند. تعامل با اطرافیان، انرژی روانی ما را تأمین می‌کند و نقش مهمی در حفظ سلامت ذهنی‌مان دارد. در تجربه‌ای که در زمان کارگردانی پادگست انجمن پرستاران داشتیم، بسیاری از پرستاران از این گلابه داشتند که فرصت دیدار با خانواده یا دوستان را ندارند، حتی آرزوی یک دورهمی ساده در ماه برای‌شان دست‌نیافتنی شده بود. در نقطه

مقابل، یکی از دانشجویان راهکار جالب و ساده‌ای برای همین مشکل ارائه داده بود. پدر خانواده پرستار بود و زمان زیادی در بیمارستان می‌گذراند. آنها برای استفاده از زمان محدودش، خانواده را به سمت بیمارستان می‌بردند و در مسیر برگشت، تیدیلیش می‌کردند به یک برنامه خانوادگی کوچک. مثلاً بچه‌ها شعرهایی که در مدرسه یاد گرفته بودند را در ماشین برای پدرشان می‌خواندند یا در مسیر برگشت، به جای رفتن مستقیم به خانه با یک فلاسک چای و مقداری تنقلات به پارک می‌رفتند و ۲۰-۳۰ دقیقه پیک‌نیک ساده‌ای برگزار می‌کردند. وقتی ما چنین نگاه کاربردی و انسانی به برنامه‌ریزی داشته باشیم، می‌توانیم تا حد زیادی از بار استرس، نارضایتی و اختلافات بکاهیم و کیفیت روابط‌مان را بالا ببریم.

چه نقشی برای رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در ترویج فرهنگ برنامه‌ریزی قائل هستید؟ چطور می‌توان سبک زندگی برنامه‌محور را برای مردم جذاب کرد؟

رسانه با محتواسازان و هنرمندان معنا پیدا می‌کند، اما متأسفانه بسیاری از افرادی که در این فضاها فعالاند، به‌نظر فرهنگی و دانشی تجهیز نشده‌اند. به‌عنوان کسی که تحصیلات هنری و رسانه‌ای هم دارم و از فضای رسانه دور نیستم، می‌گویم در آموزش‌های رسمی هنر، خبری از سرفصل‌های مثل «اخلاق حرفه‌ای»، «هویت ملی»



بیشترین تمرکز را دارد و کارهای مهم را در همان زمان انجام دهد. در نهایت، مدیریت زمان موفق یعنی هماهنگی میان ذهن، بدن و اهداف‌مان. وقتی بدانیم چه کار کنیم، چه زمانی انجامش بدهیم و چطور استراحت کنیم، انرژی و بازده ما بسیار بیشتر می‌شود.

از آمار و ثبت داده‌های روزانه‌ها مانند خواب، ورزش یا مطالعه بیشتر بگوید که چه کمکی به سلامت روان و نظم زندگی افراد می‌کند؟

ثبت رفتارها و فعالیت‌های روزمره مثل خواب، ورزش یا مطالعه در واقع آینه‌های از سبک زندگی را در اختیار ما می‌گذارد. وقتی داده‌های روزانه خود را می‌بینیم، بهتر خودمان را می‌شناسیم و حس کنترل بیشتری روی زندگی پیدا می‌کنیم. مثلاً ممکن است متوجه شویم در روزهای که خواب کم داشته‌ایم، اضطراب بیشتری داشته‌ایم. این آگاهی کمک می‌کند رابطه بین رفتارها و احساسات‌مان را بفهمیم و انگیزه پیدا کنیم تا تغییرات مثبت ایجاد کنیم. استفاده از دفتر یادداشت یا اپلیکیشن‌های پایش سلامت می‌تواند در شکل‌گیری عادت‌های خوب بسیار مؤثر باشد. دیدن داده‌ها مثل دیدن خودمان از بیرون است که این دیدن گاهی مهم برای رشد شخصی و رسیدن به آرامش درونی محسوب می‌شود.

فردای مدرسه یا تصمیم‌گیری درباره زمان سازی. این کار حس مسئولیت و نظم را در کودک تقویت می‌کند. در نوجوانان هم باید تمرکز روی هدف‌گذاری شخصی و مدیریت زمان باشد تا حس استقلال و خودباوری رشد کند و حال باید گفت اگر برنامه‌ریزی با تشویق و احساس اختیار همراه باشد به مرور تبدیل به یک عادت مثبت می‌شود.

چه ابزارها یا روش‌هایی را برای مدیریت بهتر زمان و انرژی پیشنهاد می‌کنید؟

برای مدیریت بهتر زمان و انرژی روش‌ها و ابزارهای ساده‌ای وجود دارد که می‌توانند خیلی کارآمد باشند. یکی از این روش‌ها تکنیک پومودورو است، یعنی کار کردن در بازه‌های ۲۵ دقیقه‌ای و بعد از آن استراحت کوتاه تا تمرکز شما حفظ و خستگی زودرس سرازتان نیاید. اصل این‌هاور هم به ما کمک می‌کنند کارها را اولویت‌بندی کنیم، یعنی ببینیم چه کارهایی هم مهم هستند و هم فوری و چه کارهایی می‌توانند بعداً انجام شوند. همین‌طور نوشتن فهرست روزانه کارها به نظم ذهنی و کاهش استرس کمک می‌کند و باعث می‌شود هیچ کاری از یاد نرود. یکی دیگر از نکات مهم این است که هر فرد ریتم انرژی خودش را بشناسد، یعنی بداند در چه ساعتی از روز