

ورزشی

جهان خانم راسع می‌گفت



محمد رضا نصیری روزنامه‌نگار

وقتی بپرانوند قرار دادش را با پرسپولیس یکطرفه فسخ کرد تا به استقلال برود، چند هوادار پرسپولیس حاشان بد شد و زیر سُرُم رفتند. حتی شایعه شده بود که ۲ هوادار سکنه کرده و مرده‌اند. سر ازدواج رضا گلزار هم اخبار مشابه منتشر شده بود. واقعا چه مرگتان است؟ دنبال بهانه می‌گردید بسرای مر دن؟ بهترین واکنش نسبت به این اتفاقات همان چیزهایی بود که پدر و مادرهای من می‌گفتند وقتی داشتیم فوتبال تماشا می‌کردیم و حرص می‌خوردیم. پدر و مادرها می‌گفتند «پولش را کسی دیگری می‌گیرد، حرصش را تومی‌خوری؟» مادر بزرگ می‌گفت: «به جای این کارها برو درس بخوان برای خودت ... بشووی.» توصیه شوهر عمه از همه مهم‌تر بوده می‌گفت: «چرا بیست‌ودو نفر دنبال یک توپ می‌دوند؟ چرا به هر جایی این که بروی کار کنی صنار سی‌شاهی پول در بیاوری، هم‌اش با دنبال توپی با دنبال این که چه بازیکنی به کدام تیم رفته یا فلان مربی کی را کجا گذاشته؛ تازه؟ دختر مورد علاقه و همسر آینده می‌گفت «یا من یا فوتبال!» جهان خانم، همسایه‌ته تا کوچه هم درست وسط فوتبال می‌امد می‌پرسید «بباز دارید؟» بعد در ادامه به مادر چغلی می‌کرد که پسر شما اشغال‌ها را نمی‌گذار سر کوچه و نایلون را سرینستول می‌کنند.البته این ربطی به بحث نداشت و فقط چون داشتیم آن دوران را یادآوری می‌کردیم، به ذهن‌مان خاطور کرد و امیدوارم جهان خانم هر جاست سالم باشد چون به‌خاطر آن چغلی‌ها و خودشنیرینی‌ها خیلی نفرتش می‌کردیم.

داشتیم می‌گفتم؛ اگر آن توصیه‌ها را جدی گرفته بودیم، الان در حالی که پای تلویزیون در حال خوردن نان و ماست بودیم، حرص نمی‌خوردیم که بپرانوند به استقلال می‌رود می‌ماند یا پول استرماچونی مفت خود که کارنکرده کلی پول از ما تنبید، چرا جور نشده. اگر نصیحت بزرگ‌ترها را آویزه گوش‌مان کرده بودیم، هفته پیش به‌خاطر بپرانوند زیر سُرُم نبودیم و یک‌ماه پیش تر- به‌خاطر ازدواج رضا گلزار با هفته آینده احتمالا برای قهر مهران رجیبی از شبکه ۳ و رفتنش به شبکه‌سیم! اصلا به ما چه گلزار از دواج کرده یا هنوز دارد لایو می‌گیرد! به ما چه مربوط بپرانوند چه‌قدر قرار داد بسته یا پیراهنش را می‌خواسته چه رنگی کند! به ما چه دکت‌ر خانلری که پس‌فردا قرار است برویم مطبش برای پر کردن دندان، روزی چه‌قدر درمی‌آورد ما به‌شخصه همیشه می‌خواستیم دیگر کاری به این کارها نداشته باشیم و سرمان نوی لاک خودمان باشد ولی چسـون لاک خودمان کوچک است، مجبوریم سرمان را بکنیم داخل لاک دیگران.

نشانه‌گذاری کنید!

«رایدر کرول» برای نخستین بار بازی را برای مدیریت زمان طراحی کرد که «بولت ژورنال» نام گرفت. کرول ، اعتقاد داشته که این بازی می‌تواند به افراد کمک کند تا گذشته خود را بررسی و سپس زمان حال را مدیریت و در نهایت برای آینده برنامه‌ریزی کنند. امروزه این روش برنامه‌ریزی به یکی از دقت‌رهای برنامه‌ریزی محبوب تبدیل شده و این امکان را فراهم می‌کند تا همه افراد بتوانند با توجه به شرایط خود یک مدیریت دقیق برای اهداف کوچک و بزرگ زندگی داشته باشند. «بولت» به دایره سیاه توپر گفته می‌شود که در هر قسمتی از صفحه و مقابل هر برنامه گذاشته شود ، نشانه انجام دادن آن برنامه است.

شهره کیانوش راد

روزنامه‌نگار

آیا دوست دارید زندگی رو یایی داشته باشید؟ آیا هدفی برای خود تعیین کرده‌اید؟ چه برنامه‌ای برای رسیدن به این هدف دارید؟ قبل از هر پاسخی، اطمینان داشته باشید که رسیدن به هدفی که برای خود تعیین کرده‌اید دور و دست نیافتنی نیست! و بدانید که بدون برنامه‌ریزی راه سخت‌تری پیش‌رو خواهد داشتید. دکتر «فهمیه مردان» روان‌شناس حوزه نوجوان معتقد است هر قدر برنامه‌ریزی دقیق‌تری داشته باشیم راه رسیدن به رویاهایمان هموار تر خواهد شد. در گفت‌وگو با دکتر مردان ، به این موضوع پرداختیم که نوجوانان برای رسیدن به اهداف و آرزوها چگونه برنامه‌ریزی کنند؟ فواید برنامه‌ریزی چیست و برای داشتن یک برنامه‌ریزی منظم چه کارهایی باید انجام داد؟

برنامه‌ریزی کاغذی!

نوشتن به شما کمک می‌کند بتوانید اهداف خود را دسته‌بندی کنید و بر مبنای اولویت پیش بروید. ساده‌ترین روش برنامه‌ریزی این است که هدف‌های خود را روی کاغذ بنویسید. بهتر است زمان رسیدن به آن هدف را در دفتر خود نوشته و کنارهایی که لازم است برای رسیدن به هدف مورد نظر انجام دهید را ثبت کنید. نوشتن اهداف و برنامه‌ها روی کاغذ ذهن شما را خالی می‌کند و می‌توانید با خیالی آسوده برنامه‌های تعیین شده را اجرا کنید. برای مثال اگر هدف شما قهرمانی در ورزش شانی نوجوانان است ، ابتدا تحقیق کنید که چه دوره‌های آموزشی را باید بگذرانید.

هدف را مشخص کن!

نایلتون هیل، از نویسندگان آمریکایی و از پیشگامان سبک مدرن ادبیات موفقیت شخصی است. او می‌گوید: «اولین اصل برای قدم گذاشتن در یک راه، داشتن هدف است. شما باید به‌قدری به آن هدف اطمینان داشته باشید که در ذهن خود آن را تبدیل به باور کنید.» وقتی هدف خود را تعیین کردید، باید برای رسیدن به آن هدف و برنده شدن، برنامه‌ریزی کنید. اشتیاق سوزان برای رسیدن به هدف، شما را به آن چه در سر دارید نزدیک‌تر می‌کند. در واقع برنامه‌ریزی فرایندی است که کمک می‌کند شما به هدف‌تان برسید. فرض کنیم هدف شما این است که در آینده پزشک شوید یا دالتن می‌خواهد یک مکانیک یا آشپز حرف‌ای شوید. به‌طور حتم اگر درس نخوانید یا به‌دنبال تجربه و مهارت لازم نروید، نمی‌توانید در آینده به هدف خود برسید. پس لازم است بعد از تعیین هدف، با برنامه‌ریزی منظم پیش بروید

در گفت‌وگو با دکتر «فهمیه مردان» به این موضوع پرداختیم که چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟

زندگی را درست بگیر

بدون اضطراب برنامه‌ریزی کنید

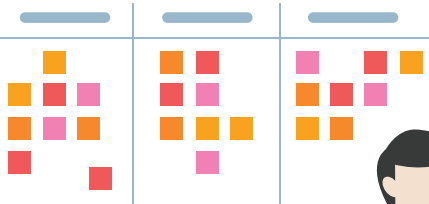
زندگی امروز حتی برای برخی نوجوانان هم با استرس همراه است. بسیاری از شما دوست دارید در کنار درس خواندن و آمادگی برای آزمون ورودی مدارس یا کنکور به تفریح در کنار دوستان یا همراه خانواده بپردازید، تلویزیون تماشا کنید، کتاب‌های غیردرسی و داستانی بخوانید و ورزش مورد علاقه خود را هم تمرین کنید. گاهی این حجم از برنامه‌ها در یک روز یک هفته قابل اجرا نیست و زندگی را برای شما به یک دنبال بازی بی‌پایان تبدیل می‌کند. بهتر است بدون استرس و نگرانی از نداشتن وقت کافی برای انجام برنامه‌مورد علاقه خود، از روش‌های برنامه‌ریزی استفاده کنید و سعی کنید تمرکز بیش‌تری نداشته باشید.

فواید برنامه‌ریزی چیست؟

بدون داشتن برنامه‌ای منظم شما بسر در گم خواهید بود اما با داشتن برنامه‌ریزی، موفق می‌شوید به اهداف‌تان برسید، فشارهای ذهنی و استرس روزانه شما کاهش می‌یابد و با افزایش اعتماد به نفس و احساس رضایت درونی می‌توانید در تحصیل و حرفه مورد نظر تان دانش و مهارت لازم را کسب کنید. برای این که به زندگی ایده‌آل و اهداف‌تان در زندگی برسید، لازم است برنامه‌ریزی داشته باشید. دقت کنید برنامه‌ریزی شما، قابل دستیابی، واقع‌بینانه و قابل اجرا باشد.

چگونه برنامه‌ریزی کنیم؟

اکثون که به اهمیت داشتن هدف و برنامه‌ریزی پی‌بردید، حتما می‌پرسید چگونه برنامه‌ریزی کنیم تا به هدفمان برسیم؟ نخستین گام برای داشتن یک برنامه‌ریزی خوب این است که شما به شناختی از خود‌تان برسید. برای این کار فهرستی از اهداف‌تان را بر اساس اولویت‌ها و ارزش‌های مورد نظر تان تهیه کنید. آن‌ها را تقسیم‌بندی و شماره گذاری کنید، فرض کنید بر اساس علاقه و توانایی خود قصد دارید در آزمونی شرکت کنید. هدف‌تان کسب نمره مورد نظر برای شرکت در آن دوره آموزشی است. فهرستی از کتاب‌هایی که لازم است مطالعه کنید را تهیه کرده و با شناختی که از خود دارید برنامه‌ریزی کنید که برای هر کدام چند ساعت مطالعه لازم است. ممکن است طی این برنامه‌ریزی و قدم برداشتن برای رسیدن به اهداف مورد نظر دچار مشکلاتی شویم یا طبق این برنامه‌ریزی، با محدودیت‌هایی برای رسیدگی به سایر برنامه‌ها روبه‌رو شویم. همه این موارد را بنویسید و بر اساس اولویت‌بندی و قوانینی که برای خود‌تان تعیین کرده‌اید پیش روید.



خسته و ناامید نشوید!

سعی کنید اهداف خود را با توجه به زمانی که در اختیار دارید مشخص کنید. اگر خود را برای امتحان پایانی سال آمادگی کنید بهتر است تمرکز اصلی تان بر خواندن درس‌های مربوط باشد و زمان برنامه‌های جانبی مانند تفریح و ورزش را کاهش دهید. اگر ا زمان پهنی مشخص پیش‌نویس دورحالی که باید برای کنکور امتحانات پایان سال آمادہ شوید، بخوانید هم زمان به چند هدف دیگر برسید، ممکن است در میانه راه ، خسته شده و نتوانید برنامه‌های خود را اجرا کنید. اما برنامه‌ریزی منظم و اجرایی هر برنامه با توجه به زمانی که دارید، انگیزه شما را برای رسیدن به هدف مورد نظر بیش‌تر خواهد کرد. نقاط قوت و ضعف هر برنامه را بنویسید و با تقویت نقاط مثبت برای رسیدن به هدف‌تان تلاش کنید.



خودت طراحی کن!

اگر از آن دسته نوجوانانی هستید که سر تان را با برنامه‌های مختلف گرم کرده‌اید و دچار وسواس فکری شده‌اید یا به دنبال برنامه‌ریزی برای اهداف بلندمدت هستید، می‌توانید خودتان دست به‌کار شوید و دفتری برای برنامه‌های خود طراحی کنید. دفتر «بولت ژورنال» روشی برای مدیریت زمان است و برای کسانی که هدف بزرگی را دنبال می‌کنند فوق العاده است. بولت ژورنال در واقع دفترچه‌ای دست‌ساز است و شما می‌توانید آن را بر اساس سلیقه و نیازهایی که دارید طراحی کنید. بولت ژورنال، به شما کمک می‌کند تا تمام اتفاقات گذشته و حال خود را به روش شخصی در دفتر ثبت کنید. شما می‌توانید برنامه، اهداف و آرزوهای خود، خاطرات و تجربه‌هایی که به‌دست آورده‌اید، هزینه‌های زندگی، کارهای شخصی و غیر شخصی و... را در این دفتر بنویسید. یکی از تفاوت‌های این دفتر با پلنر، تعداد صفحات آن است. صفحات پلنر محدود ترند و فهرست برنامه‌ریزی مشخصی دارند، هم چنین با طراحی یکسانی عرضه می‌شوند، اما هر فرد می‌تواند بولت ژورنال را با توجه به سلیقه خود و با تعداد صفحه‌های بیش‌تر طراحی کند. بولت ژورنال، امکان خلاقیت شما را بالاتر می‌برد و باعث می‌شود که به برنامه‌های خود برای رسیدن به اهداف‌تان بیش‌تر اهمیت دهید. میزان خوداگاهی شما بالاتر می‌رود و موجب می‌شود که به‌طور مرتب و روزانه خودتان را چک کنید. مزیت دیگر این دفترانه نسبت به دفترهای آماده این است که هم به سیستم توجه می‌شود و هم به عملکرد. سیستم یعنی اینکه چگونه دفتر خودمان را به یک ابزار سسامان دهی قدرتمند تبدیل کنیم و عملکرد یعنی چگونه آن را هدفمند کنیم. این نوع برنامه‌ریزی، با افزایش میزان بهره‌وری و ذهن آگاهی همراه است.

پلنر یا دفتر برنامه‌ریزی

برای به‌خاطر سپردن برنامه‌های روزانه، هفتگی، ماهانه یا سالانه می‌توانیم از روش‌های مختلفی استفاده کنیم. یکی از این روش‌ها خریدن دفتر برنامه‌ریزی است که در بازار با نام دفتر پلنر شناخته می‌شود. این دفترها در طرح‌ها و با موضوعات مختلف طراحی شده و به شما کمک می‌کند تا بر مبنای اهداف مورد نظر تان برنامه‌ریزی کنید. دفترهای پلنر چار مشخصی دارد و همه و در هر سنی می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند و برای رسیدن به هدف و کسب نتیجه بهتر، انتخاب خوبی به‌شمار می‌آید. دفتر پلنر به شما کمک می‌کند برنامه‌های خود را دقیق‌تر و طبق برنامه‌ای منظم پیش ببرید و از مهم‌ترین مزایای آن، مدیریت زمان، فراموش نکردن هدف و نظم دهی به برنامه‌هاست.

طراحی آریک سید فغوری

یادداشت

وقت خود را تلف نکنید!

مدیریت زمان، در اصل مدیریت زندگی است که به معنی تسلط بر فعالیت‌هایی است که پیش‌رو دارد. مدیریت زمان به شما کمک می‌کند تا در زندگی و کار خود به موفقیت بیش‌تری برسید. اما چگونه می‌توان برنامه‌ریزی کرد تا وقت خود را تلف نکنیم و بر فعالیت‌های روزانه تسلط داشته باشیم؟ چگونه میان انتخاب‌های خود ارزش‌گذاری کنیم؟ قانون پارتو یا همان قانون ۸۰/۲۰، ابزاری بهبود بهره‌وری و مدیریت زمان به شما کمک خواهد کرد تا با مدیریت زمان نتایج بیشتری کسب کنید.

✔ قانون «پارتو» یکی از مفیدترین مفاهیم در مدیریت زمان است که به احترام پایه‌گذار آن «ویلفردو پارتو» نام‌گذاری شده است. این قانون به‌عاری گوید که ۲۰ درصد از فعالیت‌های شما، ۸۰ درصد نتیجه برای شما در خواهد داشت. به‌عبارتی اگر فهرست وظایف ما دارای ۱۰ مورد است، اهمیت ۲ مورد آن از ۸ مورد دیگر بیش‌تر است.

✔ فهرستی از برنامه‌های خود تهیه کنید. سپس با خواندن این فهرست، اولویت‌ها را شماره‌گذاری کنید.

✔ احتمالاً در فهرست ده‌تایی شما، ۲ مورد از اهمیت بالاتری برخوردارند و شما باید برای آن‌ها وقت بیش‌تری بگذارید.

✔ قبل از شروع به انجام هر کاری، از خود بپرسید که این کار جزو ۲۰ درصد فعالیت مهم زندگی تان است یا جزو ۸۰ درصد فعالیت کم‌اهمیت؟

✔ سعی کنید روز خود را با انجام کارهای پر اهمیت‌تر شروع کنید.

✔ هیچ‌گاه کارهای کوچک را اول انجام ندهید. وقتی عادت کنید که روز تان را با کارهای کم‌اهمیت شروع کنید، خیلی زود به این شیوه عادت می‌کنید و این عادت نیست که شما بخوانید در خود پرورش دهید.

✔ یادتان باشد که انجام کارهای پر اهمیت‌تر، سخت‌تر است اما با انجام آن‌ها نتایج بهتری به‌دست می‌آورید.

✔ بیش‌تر افراد به دلیل آسانی و راحتی، ابتدا سراغ موارد کم‌اهمیت‌تر می‌روند و نتیجه کمتری هم می‌گیرند.

✔ اگر با حجم برنامه‌های زیادی در طول روز مواجه شده‌اید، تمرکز تان را روی کارهای مهم‌تر قرار دهید و انجام کارهای کم‌ارزش‌تر را به زمان دیگر موکول کنید.

✔ با شروع کاری که برایتان اهمیت بیش‌تری دارد، انگیزه لازم برای ادامه دادن برنامه‌های دیگر را پیدا خواهید کرد.

✔ تنها فکر کردن به شروع و پایان یک کار مهم به شما انگیزه لازم را می‌دهد تا بر تنبلی خود غلبه کنید.

✔ معمولاً انجام کامل یک کار با ارزش به همان اندازه زمان می‌برد که یک کار کم‌ارزش زمان خواهد برد. با این تفاوت که تکمیل کار با ارزش، احساس رضایت و غروری فوق العاده به شما می‌دهد درحالی‌که وقتی با همان میزان زمان و انرژی، کاری کم‌ارزش را تا آخر انجام می‌دهید، احساس رضایت شما بسیار اندک و ناچیز خواهد بود.