

ورزشی
مامان خانمی
امیابه



محمدرضا نصیری
روزنامه نگار



خیلی جالب است که مادر امیابه برای پسرش تصمیم می‌گیرد که به چه تیمی برود یا چه قدر قرار داد ببندد. همین مامان خانمی بود که دو بار اجازه نداد آقا کیلیان به رئال مادرید برود. مادر لو کاکو هم همین نقش را برایش دارد. مادر لو کاکو، مهاجم بلژیکی حتی برایش از آفریقا جادو و دعای رفع چشم زخم هم می‌گیرد. مادران این ۲ ستاره فوتسال تاین بچه‌ها را بدیخت نکنند ول کن نیستند. مادران امروزی چرا این طوری شده‌اند؟ مادر مگر همانی نبود که وقتی لت و پار از فوتبال برمی‌گشتیم دعوی مان می‌کرد و می‌گفت: «بازم رفتی خاک بازی؟» مگر مادر نباید تا پسرش را در حال تماشای فوتبال از تلویزیون می‌بیند گیر بدهد که پولش را یکی دیگر می‌گیرد، آن وقت حرصش را تو می‌خوری؟

زمان ما بچه وقتی در فوتبال زمین می‌خورد یا مصدوم می‌شد، مادر شیرش را حلال نمی‌کرد، پدر نانش را. حالا مادرها برای بچه‌ها تصمیم می‌گیرند که در چه تیمی بازی کنند یا با چه بازیکنی بگردند. مادر امیابه آن اوایل حتی از تیمار شکاکی بود که چرا پسرش را در مسخره می‌کند و به او می‌گوید لاگ پشت نیجا. روی نیمار حساس شده بود چون این بازیکن برزیلی و چپه خوبی ندارد. هر سال سر زمستان که می‌شود به بهانه‌ای خودش را به مصدومیت می‌زند تا برای تعطیلات و تولد خواهرش به برزیل برگردد. مادر نیمار هم همیشه امیابه را می‌زند تو س می‌پوش و می‌گوید: «از بچه مردم یاد بگیر؛ خرج کامل فامیل را می‌دهد و بسودن اجازه مادرش آب نمی‌خورد. آن وقت پسر ما همه‌ش دنبال یلی تلی است و حتی زورش می‌آید زیاله‌ها را بگذارد سسر کوچک. جانش در می‌رود یک‌بار چهار تا نان بخرد بیابورد خانه.» امیابه از همان اول هم از همان بچه مثبت‌ها بود که پدر و مادرها به بچه‌های خودشان می‌گفتند که او یاد بگیرند. از همان هایی که سر کلاس به معلم می‌گفت «آقا اجازه امروز قرار بسود امتحان بگیرد». خلاصه: زمانه فرق کرده. الان مادرها به بچه گیر می‌دهند که چرا نمی‌روی با ۱۱ نفر دیگر دنبال یک توپ بدوی؟ بی‌نظمی را می‌گیرد.»

آیا به خرید دفتر برنامه‌ریزی نیاز دارید؟

اولین سوالی که شاید قبل از خرید دفتر برنامه‌ریزی به ذهنتان خطور کند این است که آیا اصلا این محصول، مناسب شماسه یا قار است بعد از خرید، گوشه‌ای خاک بخورد؟ مدییت امور شخصی پیش از هر چیزی به سبک زندگی و عادت شما بستگی دارد و همیشه در حال تغییر است. دفتر پلنر برای کسانی مفید است که به نوشتن علاقه دارند و از ثبت جزئیات لذت می‌برند. هم چنین به کارگسائی می‌آید که قبل از انجام هر کاری آن را ثبت می‌کنند تا ذهنشان متمرکز شود.

جهانی دیگر

آیا پلنرها به زندگی افراد نظم می‌بخشد؟

برنامه‌ریزی به سبک نوین

مزگان مهرابی / روزنامه نگار

درست برنامه‌ریزی کنیم

یکی از کارهای مهم برای منظم شدن و پیشرفت کردن در زندگی، برنامه‌ریزی است. اما گاهی اوقات درست انجام ندادن برنامه‌ریزی خود می‌تواند دردسرهای زیادی برای نوجوانان ایجاد کند. به جای منظم شدن، دچار سردرگمی شده و تصمیم نادرستی بگیرند. وقتی دختر یا پسر نوجوان هدف خود را پیدا نکرده و مرتب از این شاخه به آن شاخه می‌پرد، مطمئناً نمی‌تواند برنامه‌ریزی درستی انجام دهد. برای پیدا کردن مسیر، نظر دیگران را می‌پرسد و همین، پدتر او را آشفته می‌کند. بنابراین شما با توجه به نیاز و سلیقه‌ی خود، تصمیم بگیر.

به قدم این شهر
فروشگاه‌های بزرگ و کوچک
لوازم التحریر است که در اغلب آن‌ها دفتر پلنر فروخته می‌شود. پیش تر فرروشنندگان از استقبال نوجوانان به این نوشت افزار می‌گویند و این که از یک سال گذشته تا الان که پلنر در بین دانش آموزان باب شده، بازار فروش چشم گیری هم داشته است. یکی شان «عباس معمار پور» است؛ صاحب فروشگاه محمد که مغازه‌اش در یکی از خیابان های قدیمی شهر تهران است. فروشگاه خیلی بزرگ نیست؛ اما تا دلتان بخواهد پر از لوازم التحریرهای رنگارنگ و متنوع است. دیدن آن همه نوشت افزار با طرح‌های فانتزی هر انسان بی ذوقی را به وجد می‌آورد؛ چه برسد به این که نوجوان باشی و در دنیای شور و احساس سیر کنی.

۲ بازار
داغ پلنر

حق با دختر نوجوان است. طرح پلنر جوری است که به خوبی می‌توان برنامه‌ی هفتگی و ماهانه‌ی خود را در آن نوشت. البته مشروط به این که از آن درست استفاده شود. به سراغ معمار پور، صاحب فروشگاه می‌رویم. او حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. از آشنایی نوجوانان به این نوشت افزار جدید تا مفید بودن آن. می‌گوید: «دفتر پلنر از یک سال پیش بازار داغی پیدا کرده است. دلیلش هم تبلیغ در فضای مجازی است. البته قبلا دفتر برنامه‌ریزی تولید می‌شده اما نه به این شکل فانتزی و زیبا. فرم ساده‌ی داشتند. نخستین بار یکی از مؤسسه‌های آموزش فرم دسی تهران، دفتر برنامه‌ریزی تولید کرد برای این که دانش آموزان طبق یک برنامه‌ی منظم درس بخوانند و پیش بروند.»

خواب و استراحت؛ لازمه‌ی موفقیت

از قدیم شنیده‌ایم که انتخاب سنگ بزرگ، علامه‌ی نژاد است. این ضرب‌المثل را قدیمی‌ها برای کسانی می‌گفتند که تصمیم‌های بزرگ می‌گرفتند، بدون این که تلاش کنند. چه خوب که نوجوانان برای رسیدن به هدف‌هایی که در سر دارند، اول از همه یک برنامه‌ریزی خوب داشته باشند. این به آن معنا نیست که هر لحظه وسوسه‌ی خود، کاری در نظر بگیرد. باید توجه داشته باشید در برنامه‌ی روزانه خود، استراحت و تفریح هم بپردازد. اگر مداوم سرگرم کار درس خواندن باشید، بعد از مدتی ذهن شما خسته شده و تلاش می‌کند شمارم توقف کند.

۳
بیش تر رنگ‌های شاد
انتخاب می‌کنند

دفترهای پلنر زیبا هستند؛ با فرم‌های مخصوصی که هر کدام برای کاری درست شده‌اند. پیش تر نوجوانان مشتاق خرید پلنر هستند. شاید پسرهای خیلی راغب به نوشتن برنامه‌ی روزانه در پلنر نباشند اما در عوض دخترها علاقه‌ی زیادی به یادداشت نویسی در دفتر برنامه‌ریزی دارند. معمار پور از توجه ویژه دخترها به پلنرهای خوش نقش و نگار می‌گوید: «معمولا کسانی که ما راهنمایی نمی‌خواهند. دختران نوجوان خودشان یکی یکی پلنرها را ورق می‌زنند و بر اساس کارایی، پلنر آن را می‌خرند البته توجه زیادی به رنگ و طرح پلنر دارند و بیش تر، رنگ‌های شاد را انتخاب می‌کنند.»

۵
از در خارج شدن بزرگ‌های
یادداشت

قبل از مد شدن دفتر پلنر، خیلی‌ها از بزرگ‌های یادداشت برای هماهنگی برنامه‌ی روزانه‌ی خود استفاده می‌کردند. اما چسبیدن برگه‌ها به دیوار یا بدنه‌ی یخچال، علاوه بر این که فضای آشپزخانه را شلوغ می‌کرد، در کثیفی از خود به جامی گذاشت. با وجود دفتر پلنر همه‌ی کارها در یک جا جمع می‌شود. معمار پور چند دفتر پلنر روی میز می‌گذارد و یکی یکی ورق می‌زند. می‌خواهد انواع پلنرها را معرفی کند: «دانش آموزان معمولا پلنر تحصیلی می‌خرند. درس خود را یادداشت می‌کنند، با این هدف که درس را بهتر و سازمان‌یافته‌تر بخوانند. بعضی‌ها پلنر را برای امور کاری خود تهیه می‌کنند. فعالیت‌های روزانه‌ی خود را در آن می‌نویسند و طبق آن پیش می‌روند.»

۶
چیلنری بخرم؟

پلنرها انواع مختلفی دارند. جز پلنرهای تحصیلی، بعضی از دفترهای برنامه‌ریزی به امور روزانه و شخصی مربوط می‌شوند. پلنرهای شخصی، نوشت افزار خوبی برای نظم‌داندن به کارهای روزمره است. به طور مثال در این دفتر برنامه‌ی غذایی، قرار ملاقات یا مهمانی، خرید روزانه و انجام کارهای خانه نوشته می‌شود. می‌توان گفت اگر کسی طبق آن پیش برود، در پیشبرد کارها موفق تر خواهد بود. برای ورزشکاران هم پلنری طراحی شده که در آن رژیم غذایی و انجام حرکات ورزشی نوشته می‌شود.

زمان خود را مدیریت کنید

شبه‌روز را طوری تقسیم کنید که بخشی از آن به انجام امور روزانه و بخشی به درس خواندن، سپری شود. البته شما به تفریح و آرامش هم نیاز دارید. پس فراموش نکنید هر از چند گاهی به خودتان رنگ تفریح بدید. البته نکته‌ی مهم این که برای رفح حسنگی، خود را در یک فضای مجازی نکنید. ممکن است آن قدر غرق در دنیای مجازی شوید که گذر زمان را متوجه نشوید و کارتان ناتمام بماند.

۴
نوشته‌ی افراد منظم‌کننده

اما واقعا پلنرها مفید هستند؟ آیا بدون آن‌ها نمی‌توان برنامه‌ریزی کرد؟ در جواب این سؤال باید گفت: «بله! پلنر یا دفتر برنامه‌ریزی مفید است؛ چون می‌تواند نظم زیادی به زندگی نوجوان دهد.» معمار پور در ادامه‌ی صحبت‌هایش به نکته‌ی مهمی اشاره می‌کند: «متأسفانه در بین نوجوان‌هایی که برای خرید پلنر مراجعه می‌کنند، کم نیستند کسانی که هدفشان فقط داشتن پلنر است. به منظر چشم و هم چشمی و این که از قافله بزدان عقب نمانند؛ هزینه‌ی زیادی را پرداخت می‌کنند و دفتر برنامه‌ریزی می‌خرند؛ اما فقط چند برگه‌ی اول را استفاده می‌کنند.»

۱
افراد موفق، منظم‌ترند

برنامه‌ریزی نقش مهمی در مدیریت زمان دارد. برای همین چه خود شما نوجوان عزیز کارها و برنامه‌های خود را در پلنر یادداشت کرده و اولویت‌بندی کنید. این کار شاید در ابتدا نتیجه‌ی خود را نشان دهد؛ اما به مرور زمان حتما فرد منظمی از شما خواهد ساخت. بد نیست درباره‌ی زندگی افراد موفق کمی تحقیق کنید. حتما در کتاب‌ها خواهید خوانند. رمز موفقیت آن‌ها در منظم بودن شان است.

۲
دشلوغی تصمیم درست نمی‌گیرد

با منظم شدن کارهای بیشتر تر و بهتر پیش می‌رود. این موضوع تاثیر زیادی بر زندگی شخصی شما می‌گذارد. مهم ترین مزیت برنامه‌ریزی این است که نوجوان برای انجام کارهای خود دچار دل‌نگرانی و استرس نمی‌شود. وظایف خود را با دقت انجام می‌دهد و همیشه در فعالیت‌هایش موفق است. مهم تر این که تمرکز کافی برای درس خواندن یا مسئولیت خود خواهد داشت. نوجوانان عزیز دقت کنند استرس، تمرکز شما را کم کرده و دچار سردرگمی‌تان می‌کند. علاوه بر آن در شلوغی برنامه‌ها، تصمیم‌گیری و در دست نمی‌توانید بگیرند.

۳
به حافظه‌ی خود کمک کنید

خیلی وقت‌ها پیش آمده به دلیل شلوغی کار یا خستگی، خیلی از کارهایی را که باید انجام می‌دادید، فراموش کرده‌اید. مژه به هم نگران این مشکل نباشید. نوشتن برنامه‌های روزانه چه در پلنر و چه در برگه، کمک زیادی به شما می‌کند تا کارهای خود را فراموش نکنید. بنابراین برای کمک به حافظه‌ی خود حتما یک دفتر برنامه‌ریزی تهیه یا درست کنید.

۴
یک پیشنهاد عالی

پلنر علاوه بر مزیت‌هایی که دارد، یک هدیه‌ی خوب و کارآمد نیز هست. برای والدین، خواهر، برادر یا حتی دوست خود یک دفتر پلنر تهیه کنید و در مناسبت‌های مختلف به آن‌ها هدیه دهید. با این کار، هم فرهنگ برنامه‌ریزی را در بین دوستان و اقوام خود رواج داده‌اید و هم جلوی هدر رفتن زمان را گرفته‌اید.



با اسکن کد
فیلم این گزارش
را ببینید

عکس: همشهری / منا عادل

رازورمز
زندگی افراد موفق

یکی از مهم‌ترین و پرنرنگ‌ترین اتفاق‌های زندگی افراد موفق که زبانزد خاص و عام شده‌اند، این است که آن‌ها در زندگی خود برنامه‌ریزی دقیقی دارند و معمولا برنامه‌ریزی آن‌ها به صورت مکتوب و دقیق انجام می‌شود. دفتر برنامه‌ریزی به صورت فانتزی یا دست‌ساز می‌تواند کمک زیادی به کسانی کند که قصد دارند از زمان خود بهترین استفاده را کرده و همیشه در کارشان منظم باشند. شاید بعضی از نوجوانان تصور کنند برای برنامه‌ریزی دقیق نیاز به دفتر پلنر دارند که این روزها به وفور در فروشگاه‌های لوازم التحریر پیدا می‌شود؛ اما باید گفت با داشتن یک دفتر معمولی هم می‌توان پلنر درست کرد. کافی است دختر یا پسر نوجوان با کمک گرفتن از خلاقیت خود این کار را انجام دهد. اما اهمیت دفتر برنامه‌ریزی:

۱
افراد موفق، منظم‌ترند

برنامه‌ریزی نقش مهمی در مدیریت زمان دارد. برای همین چه خود شما نوجوان عزیز کارها و برنامه‌های خود را در پلنر یادداشت کرده و اولویت‌بندی کنید. این کار شاید در ابتدا نتیجه‌ی خود را نشان دهد؛ اما به مرور زمان حتما فرد منظمی از شما خواهد ساخت. بد نیست درباره‌ی زندگی افراد موفق کمی تحقیق کنید. حتما در کتاب‌ها خواهید خوانند. رمز موفقیت آن‌ها در منظم بودن شان است.

۲
دشلوغی تصمیم درست نمی‌گیرد

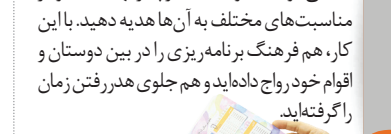
با منظم شدن کارهای بیشتر تر و بهتر پیش می‌رود. این موضوع تاثیر زیادی بر زندگی شخصی شما می‌گذارد. مهم ترین مزیت برنامه‌ریزی این است که نوجوان برای انجام کارهای خود دچار دل‌نگرانی و استرس نمی‌شود. وظایف خود را با دقت انجام می‌دهد و همیشه در فعالیت‌هایش موفق است. مهم تر این که تمرکز کافی برای درس خواندن یا مسئولیت خود خواهد داشت. نوجوانان عزیز دقت کنند استرس، تمرکز شما را کم کرده و دچار سردرگمی‌تان می‌کند. علاوه بر آن در شلوغی برنامه‌ها، تصمیم‌گیری و در دست نمی‌توانید بگیرند.

۳
به حافظه‌ی خود کمک کنید

خیلی وقت‌ها پیش آمده به دلیل شلوغی کار یا خستگی، خیلی از کارهایی را که باید انجام می‌دادید، فراموش کرده‌اید. مژه به هم نگران این مشکل نباشید. نوشتن برنامه‌های روزانه چه در پلنر و چه در برگه، کمک زیادی به شما می‌کند تا کارهای خود را فراموش نکنید. بنابراین برای کمک به حافظه‌ی خود حتما یک دفتر برنامه‌ریزی تهیه یا درست کنید.

۴
یک پیشنهاد عالی

پلنر علاوه بر مزیت‌هایی که دارد، یک هدیه‌ی خوب و کارآمد نیز هست. برای والدین، خواهر، برادر یا حتی دوست خود یک دفتر پلنر تهیه کنید و در مناسبت‌های مختلف به آن‌ها هدیه دهید. با این کار، هم فرهنگ برنامه‌ریزی را در بین دوستان و اقوام خود رواج داده‌اید و هم جلوی هدر رفتن زمان را گرفته‌اید.



با اسکن کد
فیلم این گزارش
را ببینید

عکس: همشهری / منا عادل