

داستان تکراری پایان هر سال؛

برای سال جدید حتما یک برنامه حسابی می نویسم

سال جدید کم کم فاصله اش را با ما کم می کند. هر سال این روزهای نشینیم و برای سال جدید برنامه ریزی می کنیم. کارهایی را که باید انجام بدهیم یا نباید انجام بدهیم می نویسیم. خیلی هم ریز و دقیق و با توضیحات مفصل. برای خودمان هدف هایی تعیین می کنیم. اما از همان هفته اول یا ماه اول، همه چیز دوباره به روال همیشگی اش برمی گردد و ما باز همان آدم بی برنامه ای می شویم که بودیم و عملاً تغییر خاصی در سبک و سیاق زندگی مان اتفاق نمی افتد؛ همه چیز نیمه کاره ها می شود و مامی افتیم در گرداب روزمره گی. بماند که بسیاری از ما حتی برنامه ریزی هم نمی کنیم و برنامه ریزی را احمقانه، غیر منطقی یا غیر ضروری می دانیم و عمیقاً باور داریم بلدیم همین طوری و بدون پیش نویس زندگی مان را اداره کنیم.



این حساب و کتاب و کتاب هم بیشتر حول این می چرخد که کجا جلوی خرج را بگیرند و کجا خرج نکنند. آن ها برای خرج کردن برنامه ریزی نمی کنند و برای همین آن طور که باید از زندگی هم لذت نمی برند.»

برنامه ریزی یعنی چه؟!

برنامه ریزی یک فرایند است که مادر طی آن کارها و امور خودمان را سازماندهی و ساماندهی کنیم. برنامه داشتن بسیار مهم است چون روش ها و مسیری را که می خواهیم طی کنیم از قبل برای خودمان مشخص می کنیم و با توجه به شرایط مان می دانیم که کدام روش را برای کدام کار و مسیر باید انتخاب کنیم. این ها را محسن بهشتی پور روان شناس می گوید و چنین ادامه می دهد: «وقتی می گوئیم برنامه ریزی یک فرایند است به این معناست که همواره حتی تا انتهای زمان اجرا باید بروی اجزای آن فکر و تمرکز کنیم و تنها به طراحی آن کفایت نکنیم. چون در صورت نیاز باید بتوانیم طرح و برنامه مان را اصلاح کنیم. طبیعی است که هر برنامه ریزی متناسب با هدف هایی است که ما برای زندگی و آینده خودمان در نظر گرفته ایم. پس باید سعی کنیم به بهترین شیوه و شکل آن کارها را انجام دهیم تا بهترین نتیجه را بگیریم. برنامه ریزی به ما

پیش بینی جلو بروم.» می توان در مورد نوشتن گفت که او یکی از آن افراد بسیار نادر و کمیاب جامعه ماست. آدم هایی که برای هر ساعت و هر روز شان هم برنامه دارند و هم نقشه های A و B، یعنی نقشه های جایگزین که هر وقت اوضاع آن طور که پیش بینی کرده بودند پیش نرفت بتوانند در لحظه یک تصمیم مناسب بگیرند. اما اکثر ما این طور نیستیم. برای ما آن «شنبه» هرگز از راه نمی رسد. هر چند که حتما طبق عادت برای سال جدید از چند روز پیش و یا با آغاز اسفند در حال برنامه ریزی هستیم؛ اما البته احتمالاً تنها برنامه ای که فعلاً عملی شده تهیه بلیت یک مسافرت است و مذاکره با خانواده برای رفتن به شهر و دیار مادری یا پدری!

نظر نوشتن در مورد اکثر مردم این است که آن ها بدون برنامه ریزی و بدون چشم انداز زندگی می کنند. البته یک مورد را استثنا می داند، اغلب مردم برنامه ریزی را فقط مختص پول و نحوه هزینه کردن آن می دانند و همیشه دفتر حساب و کتاب شان چه در ذهن شان و چه در دست شان باز است: «در این مورد شک نکنید؛ مردمی که من با آن ها مواجه شده ام، حساب ریال به ریال دخل و خرج خود را دارند، و هدف



دکتر فخری

نوشتن یک دختر جوان پر شر و شور است. دانشجویست. از آن دانشجو هایی که از همان روز اول ورود به دانشگاه تصمیم گرفت روی پاهای خودش بایستد و دستش توی جیب خودش برود. از کار کردن ابایی ندارد و نوع کار تا جایی که به حریم و شخصیتش آسیب نزند، برایش مهم نیست: «می دانید هر کاری برای من درس و تجربه خاصی دارد، من هم منشی مطب بودم، هم فروشنده و هم در کافه کار کرده ام. هر کدام از این ها دنیای خاصی دارند.» نوشتن درباره برنامه ریزی می گوید: «من هم وسواس و هم شوق برنامه ریزی دارم. اسم برنامه ریزی که می آید چشمانم برق می زند. من اصلاً عاشق برنامه ریزی ام. هیچ قدمی از زندگی ام را بدون برنامه برنداشته ام. من هر جمعه شب، تنها در گوشه ای ساکت می نشینم و برای هفته بعدم برنامه ریزی می کنم. البته که ممکن است بعضی از آن ها اصلاً عملی نشوند. چون همیشه شرایط تحت کنترل من نیست. آن هم در این اوضاع و احوالی که درگیر آن هستیم. اما داشتن برنامه مسیرم را روشن می کند و باعث می شود با تمرکز و

یادداشت

آسبه ویسی

این یکی را هم بگذارید در کنار همه عجایب و غرایبی که در رفتار ما ایرانی ها وجود دارد و البته همه این رفتارهای عجیب و غریب احتمالاً یک منشأ و منبع خاص دارد که باید بررسی شود. شاید علت آن در این است که ما مراسم خیلی کمی برای دورهمی های شاد داریم. مثلاً چند بار در سال سیزده بدر داریم که به خاطرش بساط آش و لوبیاپلو را بر داریم و سر به کوه و در و دشت بگذاریم و دورهمی حال و هوایی عوض کنیم. خوب معلوم است که برای یک عید، یک سیزده بدر کافی است. اما تا بخواهید در دور و

یک برنامه ریزی کلان، اما حداقل باید یک پلن و نقشه ذهنی مشخص داشته باشیم تا در مواقع لازم به آن مراجعه کنیم.» اما البته بهشتی پور معتقد است برای کارهای هیجانی چندان لازم نیست برنامه خاصی داشته باشیم. مسائل هیجانی معمولاً خودشان سراغ ما می آیند و پیش بینی نشده هستند. او اضافه می کند: «حتی در مورد پروژه هایی که مسئولیتی در آن ها نداریم که لازم نیست برنامه ریزی کنیم، چون ما فقط انجام دهنده و پیاده کننده برنامه هایی هستیم که مسئول پروژه طراحی کرده و قرار نیست در مورد آن ما دغدغه ای داشته باشیم، همین طور قرار نیست استرس کارها و مسائلی را که در حیطه اختیارات و توانایی های ما نیست با خودمان حمل کنیم.»

ما ایرانی ها

اهل برنامه ریزی نیستیم!

این دیگر برای اغلب ما مسئله ای طبیعی و کاملاً ملموس است، بسیاری از ما جز برنامه روتین درسی یا شغلی که به دست مان داده اند، برنامه ریزی منسجم و خاصی برای کلیت زندگی مان نداریم و حتی گاهی از آن فرار می کنیم. ما ایرانی های اهل دل فقط یک برنامه کاملاً واضح در زندگی داریم: «هر چه پیش آید خوش آید!» و حتی ادبی تر از آن: «چو فردا شود فکر فردا کنیم» که مفهوم خیلی خودمانی تر آن می شود: «بریم ببینیم چی میشه!» چرا برنامه ریزی در ایران ناموفق است؟ این یک پرسش ازلی-ابدی در مورد ماست. حلقه معقوده در این شکل کجاست و ما دقیقاً از چه چیزی داریم گله می کنیم؟ میثم مقدم روان شناس برنامه ریزی را در سه مرحله توضیح می دهد: «شناخت وضع موجود با آمار و ارقام، ترسیم وضع مطلوب و آینده نگری. بعد از ترسیم این سه مرحله، سیاست هایی باید در پیش گرفته شود که بتوانیم از وضع موجود به وضع مناسب نقل مکان بکنیم.»

او چنین ادامه می دهد: «ما معمولاً در شناخت وضع موجود، دچار مشکل هستیم چرا که باید آمار و برآوردهای خاصی داشته باشیم که در برنامه ریزی مورد استفاده قرار می گیرد. برنامه ها باید کمی، بلکه کمی و مرحله به مرحله ریخته شوند. تا زمانی که برنامه ریزی کمی نشود و ما به آن نگاهی کلی داشته باشیم، نمی شود در مورد میزان عملی بودن و حتی موفقیت یک برنامه صحبت کرد.»

ما وقتی هنگام برنامه ریزی معمولاً شور و شوق زیادی داریم. حتی برای دوش گرفتن و حمام کردن هم برنامه می نویسیم. مقدم اما در نهایت معتقد است درصد زیادی از ما اغلب چند روز

باید هنر برنامه ریزی و اجرای برنامه ریزی را هر لحظه تقویت کنیم و این حس را در خودمان زنده نگه داریم و به خودمان زمان بدهیم. باید بیذیریم که فقط با برنامه ریزی به هدف های مان می رسیم

پر انرژی با برنامه های که ریخته ایم جلو می رویم و حتی به خودمان چنان سخت می گیریم که نفس کم می آوریم و دقیقاً برای همین خیلی زود کم می آوریم و از برنامه خارج می شویم و آن را رها می کنیم. در مدارس و دانشگاه های ما روش های برنامه ریزی آموزش داده نمی شود، یعنی ما عادت کرده ایم همیشه از بالا برنامه ای دست مان بدهند و خیال مان را راحت کنند.

یک دفتر زبیا،

یک روان نویس خوش رنگ! اولین گام در برنامه ریزی ثبات قدم است. مقدم توضیح می دهد: «باید هنر برنامه ریزی و اجرای برنامه ریزی را هر لحظه تقویت کنیم و این حس را در خودمان زنده نگه داریم و به خودمان زمان بدهیم. باید بیذیریم که فقط با برنامه ریزی به هدف های مان می رسیم. کسی که برنامه ندارد مثل یک ماهی ست که در یک رودخانه بزرگ متلاطم افتاده و هر لحظه از این سو به آن سو پرتاپ می شود و فقط می تواند دور خودش بچرخد.

مقدم برخلاف بسیاری که می گویند یک برگه کاغذ و یک خودکار بر دارید و شروع کنید به نوشتن برنامه، توصیه می کند که باید یک دفتر بسیار زیبا و یک روان نویس گران قیمت تهیه کنید و بعد شروع کنید به برنامه ریزی! چرا؟ «چون قرار است این برنامه کیفیت زندگی شما را تغییر بدهد و بهتر کند و شما را به موفقیت هایی که برای تان مهم است برساند. وقتی دارید برنامه می نویسید تصور کنید که در حال امضای یک قرارداد کلان و بزرگ هستید. شما برای حضور در مراسم امضای این قرارداد باید بهترین لباس خود را بپوشید. این وضعیت به شما اعتماد به نفس می دهد. حس این را می دهد که دارید کار بزرگی انجام می دهید و باید در این مراسم در میان جمع بدرخشید و چشم ها را خیره کنید. برنامه ریزی برای زندگی هم دقیقاً همین است، باید آن را به زیباترین شکل ممکن نوشت تا هر بار نگاه کردن به آن انگیزه های درونی ما را شعله ورتر کند. یک دفتر خوب و یک روان نویس خوب اعتماد به نفس و انگیزه شما را تقویت می کند!

از گوشه و کنار

حریق چندین مغازه را به کام خود گرفت آتش سوزی در بازار تهران



سختگوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهر تهران از آتش گرفتن شبانه ۱۵ باب مغازه در بازار تهران خبر داد. سید جلال ملکی در گفت و گو با ایسنا، در این باره گفت: وقوع حادثه حریق در تعدادی از مغازه های واقع در بازار تهران در ساعت ۲۲ دقیقه بامداد دیروز به سامانه ۱۲۵ اطلاع داده شد که در پی آن ستاد فرماندهی آتش نشانیان پنج ایستگاه را به همراه خودرو و فرماندهی و تانکر آب به محل حادثه واقع در بازار تهران، بازار پاچنار، سرای سیدولی اعزام کرد. وی با اشاره به حضور عوامل آتش نشانی در محل حادثه گفت: با حضور آتش نشانان در محل مشاهده شد که حریق در یک سرای قدیمی سه طبقه که داخل آن ده ها باب مغازه تولید کفش قرار دارد، رخ داده و شعله های آتش به بیش از ۱۵ باب مغازه در سه طبقه سرایت کرده و کاملاً شعله ور بود. سختگوی سازمان آتش نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران با بیان اینکه سیم کشی مغازه ها و وجود مواد قابل اشتعال عملیات آتش نشانان را با سختی هایی روبه رو کرده بود، گفت: شعله های آتش به سرعت در حال گسترش بود به طوریکه در مجاورت این سرا، یک سرای فرش بود که آتش در حال سرایت به آن بود و اگر این اتفاق رخ داده بود آتش نشانان با عملیاتی وسیع و بسیار نفسگیر روبه رو می شدند.



بیو تروریسم مصرف گوشت یخی شایعه است



سرپرست روابط عمومی و مرکز اطلاع رسانی وزارت بهداشت با تکذیب بیو تروریسم مصرف گوشت های یخی، گفت: همه آزمایشات لازم برای بررسی این موضوع به صورت کامل انجام شده است. کیانوش جهانپور در حاشیه نشست نوروزی وزیر بهداشت در ارتباط با اپیدمی اسهال و استفراغ در بخش هایی از استان کرمان از جمله قروه و سریش گفت: نوروزی و پرس عامل این بیماری مسری گوارشی است که سالانه حداقل ۶۸۵ میلیون نفر را در سراسر دنیا آلوده می کند. وی افزود: به دنبال بروز این اپیدمی، شایعاتی مبنی بر ارتباط موضوع به بیو تروریسم، گوشت های یخ زده و یا آلودگی منابع آب منتشر شده که این موضوع بی پایه بوده و مشخصاً آلودگی آب و آلودگی گوشت، منتفی شده و در آزمایشات صورت گرفته مشخص شده بیماری ویروسی «نوروک» است. سرپرست روابط عمومی و مرکز اطلاع رسانی وزارت بهداشت با اشاره به تمهیدات چهارشنبه آخر سال گفت: کمپین سلامت نوروزی در نظر گرفته شده و باید توجه داشت پیشگیری اصل مهمی است که باید بیش از پیش به آن توجه شود.



ایجاد بانک اطلاعاتی از اراذل و اوباش پایتخت

رئیس پلیس امنیت عمومی پایتخت از ایجاد بانک اطلاعاتی اراذل و اوباش طرح های محله محور بر خورد با اراذل و اوباش طرح های محله محور دستور کار مافرا دارد در محلاتی که حساسیت بیشتری وجود دارد به صورت محله محور طرح هایی برای برخورد با اراذل و اوباش بر گزار می کنیم. سردار علی ذوالقدر درباره برنامه های این پلیس برای برخورد با اراذل و اوباش در محلات گفت: برخی از مناطق حاشیه ای و برخی از مناطق قدیمی بعضاً افراد خلافکار حضور دارند. مادر خصوص اراذل و اوباشی که سابقه دار هستند و مکرر برای مردم ایجاد مزاحمت می کنند، بانک اطلاعاتی تشکیل داده ایم و مشخصات این افراد در بانک اطلاعاتی ما ثبت است. وی خاطر نشان کرد: چنان چه این افراد در محله اقدام به ایجاد درگیری کرده و رفتارهای اوباشگرانه داشته باشند یا مردم به ما از رفتارهای سوء این افراد گزارش دهند، از طریق این بانک اطلاعاتی آن ها را شناسایی و با آن ها برخورد می کنیم.

قبور. تا همین چند سال پیش این مراسم صرفاً با یک بسته خرما و یک شیشه گلاب به خوبی و خوشی و با سرعت انجام می شد. اما دوسه سالی است این مراسم هم مثل همه مراسم دیگری که در زندگی روزمره مادر گیر و آلوده تجمعات و اسراف کاری ها و چشم و هم چشمی ها شده، ابعاد تازه و گسترده ای پیدا کرده و شامل تدارکات و برنامه آش پز وون و مخلفات دیگر شده. و تقریباً هر کس که به زیارت متوفای خود می رود، حتماً چنین دم و دستگاہی همراه خود می برد. همین امسال باور کنید در بهشتنر(ها)، ملت برای خلاص شدن از دست خوراکی ها و غذاها و میوه و شیرینی که برای بخش کردن آورده بودند، افتاده بودند به التماس کردن و بعضی ها از قبل چنین رفتاری، احتمالاً غذا و میوه یک هفته خود را به خانه بردند.

باور کنید یا نه، هیچ کدام از این ها برای کسی

دورهمی های خوشمزه بر مزار اهل قبور!

اطرافیان مان، دور از جان شفافوتی داریم؛ یعنی آدم هایی که به هر دلیلی از دنیای می روند و سوم و هفتم و چهلم و عید اول و سالگرد دارند.

با یک حساب سرانگشتی مشخص می شود که مادر اثر فوت یک نفر چند بار می توانیم دور هم جمع شویم، سر مزار متوفی برویم و طی مراسمی هم خیرات بدهیم، هم خیرات بخوریم و هم تجدید دیدار کنیم و گپ و گفتی در باره مسائل روز داشته باشیم و البته غیبت و حرف های درگوشی که چاشنی تمام این طور دورهمی هاست. این ها را گفتیم که برسم به مراسم آخرین پنجشنبه و جمعه آخر هر سال و آیین و مراسم رفتن به زیارت اهل