هکر ۱۶ ساله به دام افتاد

نسل فردا: یک پسر ۱۶ ساله تحت عنوان فروش نرم افزار هک ، تلفن های همراه خریداران را هک و از مخاطبین آنها اخاذی کرده بود.سرهنگ داود معظمی گودرزی رئیس پلیس فتای تهران بزرگ ، دراین باره اظهار کرد: از مدتی قبل تعدادی از شهروندان با مراجعه به پلیس فتا پایتخت مدعی شدند شخصی ناشناس با دسترسی غیرمجاز به حساب کاربری آنها در شبکه های اجتماعی اقدام به اخاذی از مخاطبین آنها کرده است. در تحقیقات مشخص شد، شکات در یک کانال تلگرامی یک نرم افزار هک خریداری کردند و پس از نصب آن تلفن همراه خودشان هک شده است و بعد از آن شخصی ناشناس با دسترسی غیرمجاز به حساب های کاربریشان از مخطبین آنها اخاذی کرده است. کارشناسان با بررسی ها فنی موفق شدند ردپای مجرم را در فضای مجازی شناسایی و پس از تشریفات قضایی متهم که یک پسربچه ۱۶ساله بود به پلیس فتا منتقل شد.

بیش از ۸ هزار دوربین آنلاین در لباس پلیس

نسل فردا: در حال حاضر حدود ۲۰ هزار دوربین البسه داریم که از این تعداد، ۸۰۰۰ مورد آن، آنلاین و ۱۲ هزار مورد آن آفلاین است. سردار رادان فرمانده کل انتظامی کشور با اعلام این خبر در خصوص مصوبه تجهیز البسه پلیس به دوربین، اظهار کرد: این مصوبه، مصوبه خوبی است و به پلیس، مردم و دستگاه‌های نظارتی کمک می کند، اما منوط بر اینکه در متمم این ماده، بودجه نیز دیده شود. در شرایطی می توان این کار خوب و پربرکت را انجام دهیم که برای آن به اندازه کافی بودجه در نظر گیرند؛ بنا بر این است که این اتفاق بیفتد و ما آمادگی از جهت زیرساختی را داریم؛ شناسایی فنی انجام دادیم اما حتما باید پول در اختیارمان قرار گیرد.به گفته وی، در حال حاضر حدود ۲۰ هزار دوربین البسه داریم که از این تعداد، ۸۰۰۰ مورد آن آنلاین و ۱۲ هزار مورد آن آفلاین است.سردار رادان در خصوص اینکه به چه تعداد دوربین البسه نیاز است، اعلام کرد که حداقل به ۱۵۰ هزار دوربین البسه نیاز است تا بتوانیم به خوبی رصد انجام دهیم.

آن‌طرف چهره اینستاگرام

یلدا توکلی / گروه جامعه
tavakoli.yalda11@gmail.com

شبکه‌های اجتماعی اکنون بخش مهمی از زندگی اغلب افراد جامعه بخصوص نوجوانان و جوانان هستند و در سال‌های اخیر محبوبیت رو به رشدی داشته‌اند. گرچه هدف از طراحی و ایجاد این شبکه‌ها گسترش ارتباطات اجتماعی و سرگرمی بوده است، اما تحقیقات جدید حاکی از آن است که این شبکه‌ها در کنار کارکرد اصلی خود بر روی سلامت روان افراد تاثیر گذارند.

تاثیرات مخرب بر سبک زندگی

نگاه تک بعدی به هر وسیله‌ای چه مثبت باشد و چه منفی، می تواند آدم را از حقیقت آن دور کند. زمانی که تکنولوژی نوین ارتباطی توسط بشر عصر ما تولید و مورد استفاده قرار گرفت بسیاری بر این باور بودند که سهولت در برقراری ارتباطات می تواند بزرگترین خدمت دستاوردهای نوین به بشر باشد. اما حقیقت آن است که فناوری های نوین ارتباطی که اینترنت متاخرترین آنها است، کنار خدماتی که برای سهولت ارتباط انسان مدرن داشته اند آسیب های بسیاری را نیز به جامعه بشری متحمل کردند که غیر قابل انکار است و اینستاگرام به عنوان یکی از پرمخاطب ترین دستاوردهای اینترنت، توانسته تاثیرات مخربی را بر سبک زندگی بگذارد در کنار اینکه مزایایی نیز داشته است. در واقع مهمترین منبع رضایت فرد از زندگی محدود به فضای مجازی می شود و از این رو تمایلی به ارتباط فیزیکی و داشتن روابط اجتماعی حتی با نزدیکان و دوستان خود نخواهد داشت. حتی در صورت حضور در چنین جمع‌هایی احساس ناخوشایندی را تجربه خواهد کرد. گاها دیده شده که افراد برای ترک عادت استفاده بیش از حد از فضای مجازی و اینترنت دچار علائمی مثل بی قراری، اضطراب، بی خوابی، افسردگی و ... شده‌اند. کاهش کیفیت خواب و افت تحصیلی نیز ممکن است در این زمینه مشهود باشد.

متاثر شدن زندگی روزگار ما از این شبکه اجتماعی

میزان تاثیری که اینستاگرام بر زندگی مردم گذاشته، نیازمند تحقیقات علمی دقیقی است؛ ولی آنچه واضح است متاثر شدن زندگی روزگار ما از این شبکه اجتماعی، حتی برای آنها که در آن فعالیتی ندارند غیر قابل انکار است. گذر از فرهنگ فیزیکی به فرهنگ مجازی و هجوم بی سابقه اطلاعات در نهایت موجب سطحی شدن آدم های حاضر در فضای مجازی شده است. این مساله در اینستاگرام که دایه دار فرهنگ تصویری است بیشتر نمود پیدا کرده است. باید توجه داشت که تصاویر اینستاگرام جایگزین مناسبی برای تفریحات مفید از جمله مطالعه در اوقات فراغت نیستند.

بطور کلی تصویرمحوری افراطی اینستاگرام و به حاشیه رفتن متن در آن، و همچنین فاصله گرفتن مخاطبین از فضای مطالعه و نوشتن در سطحی شدن مخاطبین این شبکه اجتماعی تاثیر بسزایی گذاشته است. بخشی از اندیشمندان حوزه ارتباطات و جامعه شناسی معتقدند رسانه های نوین مردم را به توده تبدیل کرده‌اند. عوامی که هیچ آگاهی خاصی و اختیاری در انتخاب سبک زندگی خود ندارند و تحت تاثیر فضای رسانه‌ای عمر می گذرانند و اینستاگرام قابلیت بزرگی را در اختیار توده قرار داده است تا دست به تولیدگری بزنند.

تولیدگرایی کاذب

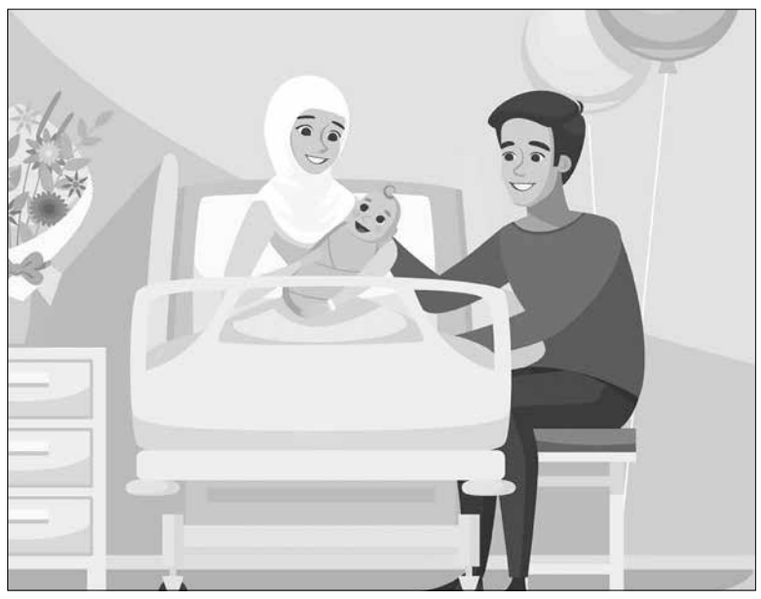
حتی بسیاری از افراد که پیش از این به دلیل نداشتن سواد تولیدگری امکان حضور فعال در رسانه ها (از جمله سینما، تلویزیون، رادیو و روزنامه) را نداشتند در اینستاگرام به تولیدگران اصلی این شبکه اجتماعی تبدیل شده اند. باید در نظر داشت در فرآیند تولیدگری انبوه توسط افرادی که هیچ اطلاعی از فرآیند فرهنگ سازی ندارند و در فرهنگ غربی این شبکه اجتماعی غرق شده اند می تواند صدمات بزرگی به بدنه سبک زندگی بومی وارد کند. یکی دیگر از آسیب های بزرگ شبکه های اجتماعی تغییر معنای هنر توسط بی هنرها است! یکی از تاثیراتی که عوام تولیدگر در فضای اینستاگرام می گذارند تولید آثار فاقد ارزش هنری است ولی به دلیل تعداد بالای بازخوردی که می گیرند این آثار در فرآیندی عجیب به آثار هنری تبدیل می شوند!

شکایت از اینستاگرام به خاطر تاثیر منفی بر سلامت روان جوانان

دفاتر دادستانی آمریکا در ۳۳ ایالت این کشور از شرکت «متا» به ویژه پلتفرم های فیسبوک و اینستاگرام آن شکایت کرده و آن ها را به گذاشتن تاثیر منفی بر سلامت روان جوانان به دلیل ماهیت اعتیادآور این شبکه‌های اجتماعی متهم کرده‌اند. در شکایتی که روز سه‌شنبه به دادگاه فدرال شهر «اوکلند» در کالیفرنیا ارائه شد، دادستان‌های کل ۳۳ ایالت از جمله کالیفرنیا و «ایلینوی» گفته‌اند که شرکت متا بارها مردم را در مورد خطرات بنیادین این پلتفرم‌ها گمراه کرده و آگاهانه کودکان و نوجوانان را به این رسانه‌ها بشدت وابسته و مجبور به استفاده از آنها کرده‌اند. در این شکایت آمده است: تحقیقات نشان داده است که استفاده جوانان از رسانه‌های اجتماعی شرکت متا، مشکلاتی همچون افسردگی، اضطراب، بی‌خوابی، اختلال در تحصیل و زندگی روزمره و بسیاری پیامدهای منفی دیگر را در پی داشته است. در ادامه شکایت آمده است: متا از فناوری‌های قدرتمند و بی‌سابقه‌ای برای جذب، مشارکت و در نهایت به دام انداختن جوانان و نوجوانان استفاده کرده و انگیزه شرکت از این کار نیز سودآوری بیشتر است. پیش از این نیز بارها در ایالات متحده آمریکا به نمایندگی از کودکان و نوجوانان علیه رسانه‌های اجتماعی شکایت شده بود. تیک تاک و یوتیوب نیز موضوع صدها شکایت بودند که از طرف کودکان و دانش آموزان و در اعتراض به اعتیادآور بودن این رسانه‌ها طرح شده‌اند. شاکیان پرونده جدید، خواستار استفاده از راه‌های قانونی مختلف از جمله مجازات‌های مدنی برای کنترل فعالیت این شبکه‌ها شدند.

گزارش

ثبت بیشترین نرخ باروری در گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال



جدیدترین آمارهای مرکز آمار ایران برگرفته از داده‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نشان می‌دهد که بیشترین نرخ باروری در ایران در گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال با رقم ۹۷.۶ درصد است.

براساس آمارهای موجود وزارت بهداشت؛ به ازای هر هزار نفر، میزان نرخ باروری در سنین مختلف در کشور متفاوت است به گونه‌ای که بیشترین موارد باروری مربوط به گروه سنی ۲۵ تا ۲۹ سال با ۹۷.۶ و کمترین آن به رده سنی ۴۵ تا ۴۹ سال مربوط است که در این رده سنی میزان باروری به عدد ۱.۴۵ رسیده است.

در شاخص‌های مربوط به باروری زنان در داده‌های آماری مرکز آمار ایران، میزان باروری کل به تفکیک ایران و ایرانی به ترتیب از ۲.۰۷ و ۲.۰۹ نفر در سال ۱۳۹۶ به ۱.۷۴ و ۱.۶۵ نفر در سال ۱۴۰۰ رسیده است. میزان باروری در سنین ۱۵ سال تا رده سنی ۴۹-۴۵ ساله روند متفاوتی دارد و در واقع میزان باروری کل عدد ۱.۷۴ مورد در هر هزار نفر را نشان می‌دهد.

همچنین برای افزایش نرخ باروری در جامعه قانون حمایت از خانواده و جوانی جمعیت از آبان سال ۱۴۰۰ به دستگاه‌هایی اجرایی ابلاغ شده و مشوق‌هایی برای خانواده‌ها در راستای فرزندآوری صورت گرفته که طبق برخی آمارهای وزارت بهداشت اکنون تمایل خانواده‌ها به داشتن فرند سوم و حتی چهارم روند افزایشی داشته است.

صابر جباری مدیر اداره جوانی جمعیت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی نیز پیشتر از افزایش ۲.۵ درصدی فرزندآوری سوم و ۱۵ درصدی فرزند چهارم و بیشتر در کشور خبر داد و گفت: سیاست داشتن یک یا ۲ فرزند در جامعه تغییر یافته و روند تولد فرزندان سوم به بعد افزایشی بوده است.

کاهش تعداد خانوارها در روستاها

داده‌های آماری مرکز آمار همچنین نشان می‌دهد که تعداد خانوارها از سال ۱۳۹۶ تا ۱۴۰۱ روند صعودی داشته است به طوری که از ۲۴ هزار و ۶۶۹ خانوار در سال ۱۳۹۶ به ۲۶ هزار و ۸۰۰ خانوار در سال ۱۴۰۱ رسیده است.

البته در بُعد خانوار شهری و روستایی تغییرات جدی صورت گرفته و روند معکوسی را شاهد هستیم به گونه‌ای که تعداد خانوار شهری در این دوره از ۱۸ هزار و ۶۰۵ خانوار به ۲۰ هزار و ۸۰۳ خانوار و در نقاط روستایی از ۶ هزار و ۶۳ خانوار به پنج هزار و ۹۹۷ خانوار رسید که این آمارها نشان از کاهش تعداد خانوارهای روستایی در سال گذشته دارد.

رشد تعداد زنان سرپرست خانوار در سال گذشته

با توجه به ارائه گزارش وضعیت اجتماعی و فرهنگی ایران توسط مرکز آمار، در بخش زنان و خانواده آمارهایی از تعداد زنان سرپرست خانوار مورد حمایت نهادهای حمایتی مانند سازمان بهزیستی و کمیته امداد ارائه شده که این آمارها هم نسبت به سال‌های گذشته روند افزایشی را نشان می‌دهد.

اگرچه تعداد زنان سرپرست خانوار در ایران تا سال‌های گذشته بین سه تا ۳۵۰۰ زن سرپرست خانوار عنوان شده بود اما انسیه خزعلی معاون امور زنان و خانواده ریاست جمهوری از وجود ۶ تا ۶۵۰۰ زن سرپرست خانوار در کشور خبر داد و گفت: باید از این زنان در بخش توانمندسازی به صورت ویژه حمایت شود.

اگرچه دولت سیزدهم در این دوره تلاش‌های زیادی در ستاد ملی زن و خانواده به ویژه برای ضمانت تسهیلات اشتغالزایی آنان با تشکیل صندوق ضمانت تسهیلات این بانوان انجام داد اما همچنان این بانوان با جامعه آماری بیش از ۶ میلیون نفر نیازمند حمایت در بخش‌های اقتصادی و اشتغالزایی هستند.

ارزیابی مرکز آمار ایران نشان‌دهنده رشد تعداد زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی و کمیته امداد امام خمینی (ره) است به طوری که آمارهای بانوان سرپرست خانوار در سازمان بهزیستی به ۲۷۷ هزار و ۱۴۸ زن سرپرست خانوار و در کمیته امداد نیز به یک میلیون و ۲۷۰ هزار و ۱۹۵ نفر در سال گذشته رسیده است.

براساس این داده‌های آماری تعداد زنان سرپرست خانوار تحت پوشش سازمان بهزیستی در نقاط شهری و دارای بیمه تامین اجتماعی هم روند کاهشی داشته و آمار این بانوان به ۴۳ هزار و ۵۵۳ نفر در سال ۱۴۰۱ کاهش یافت.

نرخ مرگ و میر مادران هنگام زایمان ۲۲ مورد در سال ۱۴۰۰

براساس آمارهای وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نرخ مرگ و میر مادران هنگام زایمان در هر ۱۰۰ هزار تولد زنده به ۲۲ مورد در سال ۱۴۰۰ رسیده و آمارهای مربوط به سال ۱۴۰۱ یا سال جاری یا هنوز استخراج نشده یا رقم تفاوتی با سال ۱۴۰۰ نداشته است.

این داده‌های آماری در بخش ازدواج و مشاوره نیز نشان‌نگر افزایش تعداد مراکز تخصصی مشاوره ازدواج و خانواده در ایران به ۱۰۰ مرکز است به طوری که آمار این مراکز در سال ۹۶ تنها ۶۶ مرکز بوده است.

به طور کلی، میانگین سن در اولین ازدواج در مناطق شهری همواره بالاتر از مناطق روستایی بوده است. در بهار ۱۴۰۲، میانگین سن در اولین ازدواج در مردان ۲۸.۱ سال و در زنان ۲۳.۹ سال بوده است. همچنین میانگین سن در زمان ازدواج برای بهار ۱۴۰۲ در مردان ۳۰.۷ سال و در زنان ۲۶.۵ سال ثبت شده است.

در زمستان ۱۴۰۱ بیشترین ازدواج مردان در بازه سنی ۲۹-۲۰ ساله برابر ۶۶ هزار و ۲۱۱ مورد بوده است که شاخص برای زنان در بازه سنی ۲۰-۲۹ ساله و برابر ۵۳ هزار و ۷۸۰ مورد ثبت شده است.

رشد ۷۰ درصدی استعمال سیگار در زنان

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات با بیان اینکه استعمال سیگار در زنان نسبت به مردان روند افزایشی بیشتری داشته و روند رشد بالای ۷۰ درصد داشته، گفت: در مجموع حدود ۲۰ تا ۲۲ درصد مردان و کمتر از ۴ درصد زنان ایرانی دخانیات مصرف می‌کنند

محمدرضا مسجدی در نشست تشکیل میز تخصصی مبارزه با استعمال دخانیات به منظور سیاست گذاری و راهبری مسائل اساسی این حوزه، اظهار کرد: موضوع دخانیات امری فرابخشی و چند سازمانی است که به جز عوامل درونی، تحت تاثیر مسائل بین‌المللی است.

وی با بیان اینکه استعمال دخانیات یکی از مهمترین تجارت‌های سودآور دنیاست که برای یک الی دو کشور بیشتر نیست، ادامه داد: بر اساس اعلام بانک جهانی همه کشورهای دنیا از صنعت دخانیات سودی نمی کنند، مافیای بین المللی در پشت صحنه است که دنبال سود آن است و برای سودش هدفمند عمل می کند. حدود ۲۰ تا ۲۲ درصد مردان و کمتر از ۴ درصد زنان ایرانی دخانیات مصرف می کنند و این گروه مورد هدف مافیای بین‌المللی است.

دبیر کل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات، عنوان کرد: استعمال سیگار در میان خانم‌ها نسبت به آقایان روند افزایشی بیشتری داشته است و استعمال سیگار در میان خانم‌ها روند رشدی بالای ۷۰ درصد داشته است. حتی برای دختران ۱۲ تا ۱۵ سال تا ۱۳۳ درصد افزایش داشته است. این ارقام تکان دهنده است. شاید برای تفریح و وقت پر کنی دختر نوجوان به این امر نگاه می کند اما عوارض استعمال دخانیات ۱۵ الی ۲۰ سال بعد اثر را نشان می دهد. مسجدی با بیان اینکه از طریق کنترل دخانیات می توان یک سوم سرطان‌ها را در کشور کاهش داد، افزود: ۱۲ تا ۱۴ درصد جامعه ما دخانیات مصرف می کنند و وظیفه ما حمایت از گروه ۸۵ درصدی است که دخانیات مصرف نمی کنند.

خبر

رشد ۱۳۳ درصدی مصرف دخانیات در بین دختران

امیر محمدی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

بنا بر اعلام دبیر ستاد فرهنگی و اجتماعی شورای عالی انقلاب فرهنگی، استعمال دخانیات در بین دختران نوجوان رشد ۱۳۳ درصدی داشته است. محمود حاجیلویی اظهار کرد: آمارهای رسمی نشان می‌دهد در مصرف کلی دخانیات روند رو به رشد داریم که این امر مسئله‌ای نگران کننده است. وی با بیان اینکه این روند رو به رشد مصرف دخانیات وقتی به نوجوانان می‌رسد شرایط حادتری پیدا می کند، توضیح داد: رشد ۱۳ درصدی استعمال دخانیات در حوزه نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ ساله شرایط خاصی ایجاد کرده است؛ این امر در دختران نوجوان حادتر است و شاهد رشد ۱۳۳ درصدی در این حوزه در بین نوجوانان دختر هستیم. دبیر ستاد فرهنگی و اجتماعی شورای عالی انقلاب فرهنگی، تاکید کرد: گزاره قطعی در این زمینه داریم و آن این است که اعتیاد سبک مقدمه اعتیاد سنگین است. ۷۰ تا ۸۰ درصد کسانی که اعتیاد سنگین دارند اعتیاد سبک داشتند و در جهنم ورود به اعتیاد سنگین و مواد مخدر از سیگار شروع می‌شود. وی افزود: هدف گذاری برنامه‌های ملی که در کشور دنبال می‌شود کاهش مصرف ۳۰ درصدی دخانیات در کشور تا سال ۲۰۲۵ است به طوری که طبق اعلام سازمان بهداشت جهانی اگر این روند ادامه یابد در سال ۲۰۲۵ جزو کشورهایی هستیم که مصرف دخانیات در آن رقم قابل توجهی دارد.

افزایش بارندگی‌ها در پیش رو

شهلا قدرتی / گروه جامعه
news@naslefarda.net

از هفته دوم آبان بارش باران افزایش می‌یابد و متوسط دمای هوا طی پاییز بالاتر از حد نرمال پیش‌بینی می‌شود. احمد وظیفه رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی در این رابطه گفت: طی مهرماه سال جاری به‌طور متوسط ۶.۵ میلیمتر بارندگی در کشور ثبت شد این در حالیست که میانگین بارش نرمال در این بازه زمانی ۵.۱ میلیمتر است بنابراین به‌طور متوسط ۱.۴ میلیمتر بارش طی هفتمین ماه سال جاری، بیش از حد نرمال بود. وی اضافه کرد: باران تقریبا در نیمه شمالی بیشتر بارید به گونه‌ای که در استان‌های گیلان، مازندران، گلستان، کرمانشاه، سمنان، زنجان، خراسان شمالی، رضوی، چهارمحال، تهران، البرز، اردبیل، آذربایجان غربی و آذربایجان شرقی بالاتر از نرمال بود. گرچه بارش موثر (بالاتر از ۱۰ میلیمتر) که در نتیجه آن خاک مستعد کشت بذر شود، محدود به نوار شمالی کشور می‌شد. رییس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی در ادامه گفت: بارش در استان‌های فارس، قزوین، قم، کردستان، کرمان، لرستان، هرمزگان، همدان، یزد زیر حد نرمال بود. وی درباره وضعیت دمای هوای کشور طی مهرماه اظهار کرد: متوسط دما طی مهرماه ۲۱.۹ درجه سلسیوس بود این در حالیست که متوسط دما در بلندمدت ۲۱.۲ درجه سلسیوس است بنابراین ۰.۷ درجه سلسیوس هوا گرم‌تر از حد نرمال بود. وظیفه با بیان اینکه طی این مدت بیشتر استان‌ها دمای بیش از حد نرمال ثبت کردند، گفت: دمای خراسان شمالی ۰.۸، قزوین و خراسان رضوی ۰.۳، تهران و اردبیل ۰.۱ درجه سلسیوس زیر حد نرمال ثبت شد. دمای سایر استان‌ها بالاتر از حد نرمال بود. به عنوان نمونه دما در آذربایجان غربی ۰.۴، اصفهان ۰.۶، کرمان ۱.۳، هرمزگان ۱.۶، چهارمحال و بختیاری ۱.۷، فارس ۱.۸، کهگیلویه و بویر احمد ۱.۹ درجه سلسیوس بالاتر از حد نرمال بود. وی تاکید کرد: بی‌هنجاری دمایی نسبتا شدیدی طی مهرماه به‌ویژه در استان‌های نیمه جنوبی کشور ثبت شد و استان‌های کرمان، سیستان و بلوچستان، هرمزگان، فارس، اصفهان، چهارمحال و بختیاری، یزد، خوزستان و لرستان چنین وضعیتی را تجربه کردند. رییس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی درباره وضعیت جوی آبان ماه گفت: از هفته دوم آبان ماه بارندگی‌ها افزایش می‌یابد. به‌طور کلی انتظار می‌رود تا پایان پاییز و طی دی ماه میزان بارندگی خوب و در حد نرمال تا بیش از نرمال باشد ولی به نظر می‌رسد در نیمه دوم زمستان بارش در حد نرمال باشد، هرچند نمی‌توان از هم‌اکنون در این زمینه اظهار نظر قطعی کرد.

یافته ها

چطور برای کارهای روزمره‌مان برنامه‌ریزی کنیم؟

پریسا جمدی / گروه بین الملل
daryavafaei2009@gmil.com

کارمند، دانش‌آموز و یا خانه‌دار هستید؟ هر شغل و هر سمتی که دارید برای اینکه بتوانید بهترین استفاده را از کل روزتان کرده باشید، باید برای کارهای روزمره‌تان برنامه‌ریزی داشته باشید. برنامه‌ریزی کار سختی نیست، با چند عدد ورق و کاغذ و یک خودکار می‌توانید در کمترین زمان ممکن بهترین و کارآمدترین برنامه را بچینید و از کل روزتان لذت ببرید.

توجه داشته باشید که:

- قبل از اینکه برنامه کاری روزانه‌تان را بنویسید و تنظیم کنید، ابتدا کارهایی که باید در طول روز انجام دهید را روی یک ورقه یادداشت کنید.
- برای برنامه‌ریزی باید کارهایتان را به ترتیب زمان‌بندی کنید.
- کارهایی که مهم‌تر هستند و باید زودتر انجام شوند را در اولویت قرار دهید. مثلا بهتر است ابتدا به جلسات کاری و انجام تکالیف و ... بپردازید.

تنظیم یک برنامه روزانه

به منظور برآورده کردن نیازهای روزانه‌تان یک برنامه‌ریزی روزانه تنظیم کنید. تقویم و دفترهای برنامه‌ریزی زیادی در بازار موجود هستند که می‌توانید از آنها استفاده کنید.

- اگر نمی‌خواهید از تقویم‌ها و دفترهای برنامه‌ریزی موجود در بازار استفاده کنید می‌توانید یک برنامه مرتبط را درون گوشی‌تان نصب کنید و از آن استفاده کنید.

تمام کارهایی که باید در طول روز یا حتی در طول هفته انجام دهید را یادداشت کنید.

می‌توانید کارهایتان را با یک هایلایتر رنگی کنید که خواناتر و قابل توجه باشند. نگاهی به لیستتان بیاندازید و برای هریک از کارهایتان از یک رنگ مختلف استفاده کنید. مثلا، کارهای روزانه را سبز، ورزش زرد، و کارهای خانه یا وظایف کاری را نارنجی کنید.

براساس اهمیت وظایف آنها را اولویت‌بندی و شماره‌گذاری کنید

با اولویت‌بندی وظایف‌تان می‌توانید راحت‌تر با نگاه کردن به لیست‌تان متوجه شوید که باید به ترتیب در طول روز چه کارهایی را ابتدا و چه کارهایی را در انتها انجام دهید.

برای اولویت‌بندی وظایفتان لازم است این سوالات را از خودتان بپرسید:

- کدامیک از وظایف مهم‌تر است و محدودیت زمانی دارد؟
- کدام کار نیاز به زمان بیشتری دارد؟
- کدام کار نسبت به دیگری اهمیت بیشتری دارد؟
- کدام کار دشوارتر و چالش‌برانگیزتر است؟

کارهایی که باید در زمان خاصی انجام دهید را مشخص کنید. مثلا اگر در ساعت مشخصی تکلیف درسی، جلسه کاری یا کلاس یوگا دارید باید حتما مشخص کنید. مقداری زمان را در طول روز خالی بگذارید. برای تمام طول روز برنامه نچینید، کمی هم زمان خالی بگذارید. اینگونه می‌توانید کمی زمان برای استراحت یا کارهای غیرمنتظره خود داشته باشید. نباید خیلی خودتان را خسته کنید، برای انگیزه داشتن باید حتما کمی هم استراحت کنید.

حالا دیگر یک تقویم برنامه‌ریزی دارید!

در ادامه خواهیم گفت که چطور باید از آن استفاده کنید.

باید عادت کنید که هروز صبح و شب به لیست برنامه‌ریزی‌تان نگاه کنید. اینگونه می‌دانید که باید در طول روز و روز آینده برای انجام چه کارهایی آمادگی داشته باشید.

زمانی که یک کار را انجام می‌دهید آن را در لیست‌تان خط بزنید. بعد از اتمام هر کاری آن را از لیست خط زده و حذف کنید اینگونه هم انگیزه پیدا می‌کنید و هم دیگر گیج نمی‌شوید.

گاهی نیاز به دستکاری در لیست‌تان دارید. سعی کنید اینکار را انجام ندهید اما گاهی اتفاقات غیرقابل پیش‌بینی پیش می‌آید که ممکن است نیاز به انجام تغییراتی باشد.