



چند تکنیک برای غلبه بر حس ناخوشایند از دست رفتن زمان

# پرچم صلح با خودتان را بالا ببرید تا زمان بخرید

■ محمد مهر

وقتی ما از پس انداز کردن زمان سخن می‌گوییم، دقیقاً به چه چیزی اشاره می‌کنیم؟ مگر ممکن است آدم بتواند زمان‌هایش را جایی بگذارد تا مصون بماند و کسی به زمان‌هایش دستبرد نزند؟ اصلاً مگر می‌شود زمان را ذخیره کرد؟ اگر انسان روشی برای ذخیره آب پیدا کرده مثلاً آب را با استفاده از سد ذخیره می‌کند تا در فصول کم‌آب بتوان از ذخیره پشت سد استفاده کرد، اگر انسان روشی برای ذخیره غلات یافته و مثلاً سیلوها جایی برای ذخیره گندم هستند، اگر دها و صدها وسیله دیگر برای ذخیره گونه‌های مختلف انرژی و نظایر آن ساخته‌شده‌اما پرسش این‌است که آیا می‌توان زمان را نیز ذخیره کرد؟

■ ■ ■

زمان برای همه ملیت‌ها و نژادها و طبقه‌ها یکسان است. واقعیت آن‌است که کسی تا به حال نتوانسته وسیله‌ای برای نگه داشتن زمان بسازد و به وسیله آن زمان را جایی بیندوزد. به خرس قاطع می‌توان گفت از این به بعد هم چنین فناوری‌ای به بازار نخواهد آمد. ممکن است کسی بپرسد چرا؟ پاسخ تا حدودی روشن است: هر حرکتی برای نگه داشتن زمان یعنی توقف حرکت که اساس این عالم و هستی است، هر حرکتی برای توقف زمان یعنی میرایی، اگر زمان حال برای انسان معنایی دارد به خاطر آن‌است که گذشته و آینده‌ای وجود دارد و اگر زمان متوقف شود دیگر حال و آینده و گذشته معنایی نخواهد دشت بنابراین کسی نمی‌تواند به یک معنا زمان را ذخیره کند اما در یک معنا و زاویه‌ای دیگر آنها که می‌توانند از زمان‌هایشان به درستی استفاده کنند، در واقع دست به ذخیره‌سازی می‌زنند، کاری که در ابتدا محال به نظر می‌رسد.

زمان‌هایی که از صبح تا شب در اختیار ما قرار می‌گیرد برای همه ما یکسان است، مثلاً زمانی که از ۷ صبح تا ۱۲ شب در اختیار ما قرار گرفته به همان میزانی است که برای یک فرد دیگر در شهر یا کشوری دیگر در اختیارش قرار گرفته است.

این طور نیست که مثلاً چون فلائی برخوردار تر است و ثروت زیادی دارد یا به سطوح بالاتری از قدرت رسیده و زمان او مرغوب‌تر یا بیشتر باشد. خوشبختانه همه آدم‌ها فارغ از نژاد، ملیت، طبقه و جنسیت و ثروت یک زمان واحد را در اختیار دارند و حتی ثروتمندترین و ذی‌نفوذترین اشخاص هم نمی‌توانند یک دقیقه یا حتی یک ثانیه از گذشته‌شان را احضار کنند، برگرداند و دوباره زنده‌اش کنند اما پرسش این جاست که چرا ما حس می‌کنیم برخی از افراد طوری با زمان برخورد می‌کنند که انگار زمان، دست‌آموز آنهاست و هر طور



هر حرکتی برای توقف زمان یعنی میرایی، اگر زمان حال برای انسان معنایی دارد به خاطر آن‌است که گذشته و آینده‌ای وجود دارد و اگر زمان متوقف شود دیگر حال و آینده و گذشته معنایی نخواهد دشت بنابراین کسی نمی‌تواند به یک معنا زمان را ذخیره کند اما در یک معنا و زاویه‌ای دیگر آنها که می‌توانند از زمان‌هایشان به درستی استفاده کنند، در واقع دست به ذخیره‌سازی می‌زنند، کاری که در ابتدا محال به نظر می‌رسد

که دل‌شان بخواهد می‌تواند با زمان رفتار کند و آن را ذخیره می‌کنند؟ در واقع آنها ماهیت زمان را تغییر نمی‌دهند مثلاً با افزودن ماده‌ای به زمان آن را کشدار و منبسط نمی‌کنند اما به گونه‌ای زمان‌هایشان را مدیریت و برنامه‌ریزی می‌کنند که چنین تصویری برای ما پیش می‌آید. در ادامه به چند تکنیک در این باره اشاره می‌شود.

■ **به اندازه‌ای که در درونت جمعی، زمان داری**
مهم‌ترین ابزار برای مدیریت مطلوب زمان، وضعیت ذهنی و روانی شماست. افرادی که در درون متشنج، متفرق و پراکنده هستند و دچار وسواس‌ها و آشوب‌های ذهنی و روانی، چندان انتظار نمی‌رود بتوانند بر خود مناسی با زمان داشته باشند. مثل این می‌ماند که ناخدایی در دریا دچار سرگیجه است آیا او می‌تواند کشتی خود را در گرداب هدایت کند؟

اگر همیشه با اغلب، تأسف زمان‌های از دست رفته‌تان را می‌خورید پیش از آن که از این تأسف‌ها قطاری طولانی بسازید و با آن همراه شوید به این فکر کنید که چرا در درون دچار چنددستگی و تشتت هستید؟ این جمع شدن در درون است که می‌تواند حالت فرشته‌خوبی به انسان بدهد، به تعبیر زیبایی‌حافظ: « **فکر تفرقه برون‌ای تا شوی مجموع / به حکم آن که چو شد امرن سرش آمد.**» هر گونه تششت، نگرانی و چنددستگی در انسان آن حالت فرشته‌خوبی را از آدمی سلب می‌کند و قدرت تصمیم‌گیری را سلب می‌کند بنابراین در این میان زمان از دست می‌رود. مثل کسی که به خاطر نگرانی و تشویش درونی قدرت تمرکز بر مسائل یک آزمون را ندارد و زمان‌هایش را از دست می‌دهد.

■ **زمان‌های ما زیر سایه عادت‌های ما**

پس اگر می‌خواهید مدیریت مطلوبی بر زمان‌هایتان داشته باشید از خود بپرسید آیا عادت‌هایی دارید که آن عادت‌ها اجازه نمی‌دهند که شما رفتار یکپارچه و اصلی داشته باشید؟ فرض کنید کسی دچار وسواس‌های فکری است، مثلاً با اینکه در اراقل می‌کند اما دوباره برمی‌گردد و دوباره به در نگاهی می‌اندازد. او با اینکه دوباره در راوارسی کرده اما هنوز در راه به در فکر می‌کند که احتمال دارد باز مانده باشد یا ممکن است او را از برق کشیده باشد با اینکه چند بار با دقت نگاه کرده و متوجه شده که دستگاه اتو به طور کامل از برق بیرون کشیده شده است. آیا چنین فردی می‌تواند زمان‌هایش را خوب مدیریت کند؟ یا وسواس‌ها مثل کسی‌های کهنه

و پاره شده زمان‌های او را از دسترس خارج نمی‌کند؟ عادت‌های منفی هم چنین خصلتی دارند. فردی عادت دارد که صبح دیر از خواب بلند شود. او خود را عادت داده تا دیر وقت برنامه‌هایی که چندان هم ضروری نیستند دنبال کند، بنابراین طبیعی است زمان‌های بسیار

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱



مهم‌ترین ابزار برای مدیریت مطلوب زمان، وضعیت ذهنی و روانی شماست. افرادی که در درون متشنج، متفرق و پراکنده هستند و دچار وسواس‌ها و آشوب‌های ذهنی و روانی، چندان انتظار نمی‌رود بتوانند بر خود مناسی با زمان داشته باشند. مثل این می‌ماند که ناخدایی در دریا دچار سرگیجه است آیا او می‌تواند کشتی خود را در گرداب هدایت کند؟



**یکی از مهم‌ترین روش‌های مدیریت زمان مقابله با زمان خورهاست. دوباره به پدیده‌ها، وسایل و چیزهایی که جلو می‌آیند و زمان‌های شما را می‌بلعند، نگاه کنید و با چشمانی باز ببینید که چه پدیده‌ها و وسیله‌هایی قابلیت بلعیدن زمان‌های شما را دارند؟ تلفن همراه؟ ترافیک؟ تلویزیون؟ جمع‌های دوستانه؟ بازی‌های رایانه‌ای؟ جلسات بیهوده؟ فهرستی از زمان‌خورها را تهیه کنید و از خود بپرسید آیا می‌شود مدیریت بازی‌های پدیده‌هایی که گریزن‌ناپذیر هستند داشته باشید؟**

مطلوب صبحگاهی را از دست می‌دهد، زمان‌هایی که کیفیت بسیار بالایی در آنها وجود دارد و انرژی اولیه صبح می‌تواند صرف کارهایی با دقت بالا و انرژی زیاد باشد اما به راحتی به خاطر عادت‌ی ناپسند از دست می‌رود و به کار نمی‌آید.

پس کسی که می‌خواهد به تصحیح زمان‌هایش بپردازد، اول از همه باید خود را تصحیح کند و بتواند به صدایی یکپارچه‌تر در درون خود برسد و گر نه کسی که نتواند حامل صدایی یکپارچه در ذهن و روان خود باشد دچار کشمکش‌ها، کشاکش‌ها، پارازیت‌ها و اصطکاک‌هایی در درون با خود خواهد شد و نخواهد توانست زمان‌های خود را مدیریت کند.

■ **با زمان‌خورهایتان کنار نیایید و مهارشان کنید**

یکی از مهم‌ترین روش‌های مدیریت زمان مقابله با زمان‌خورهاست. دوباره به پدیده‌ها، وسایل و چیزهایی که جلوی می‌آیند و زمان‌های شما را می‌بلعند، نگاه کنید و با چشمانی باز ببینید که چه پدیده‌ها و وسیله‌هایی قابلیت بلعیدن زمان‌های شما را دارند؟ تلفن همراه؟ ترافیک؟ تلویزیون؟ جمع‌های دوستانه؟ بازی‌های رایانه‌ای؟ جلسات بیهوده؟ فهرستی از زمان‌خورها را تهیه کنید و از خود بپرسید آیا می‌شود مدیریت بهتری بر این وسایل یا پدیده‌هایی که گریزن‌ناپذیر هستند داشته باشید؟

مثلاً اگر زمان قابل توجهی را در ترافیک به سر می‌برید به این فکر کنید که آیا می‌توان با تغییر وسیله نقلیه‌تان این زمان‌ها را به حداقل رساند؟ مثلاً بسیاری از ما با اینکه می‌دانیم با مترو بسیار سریع‌تر به محل کارمان

کوشش از عناصر اصلی رسیدن به خواسته‌ها است. میل به خواسته‌ها، انگیزه‌ای است که درون ما وجود داشته و بسیار زیبا و امیدوارکننده است. در همین راستا خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: **وَ شَخَّرْ لَكُمْ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَ مَا فِی الْاَرْضِ جَمِیْعًا مِّنْهُ اِنَّ فِیْ ذٰلِكَ لَاٰیٰتٍ لِّقَوْمٍ یَّتَفَكَّرُوْنَ**؛ آنچه در آسمان‌ها و آنچه در این زمین است همه را که (وجود و حفظ و تدبیرشان) از اوست به سود شما مسخر نمود. حَقًّا که در این (تسخیر) نشانه‌هایی (از توحید و قدرت و رحمت او) است برای گروهی که می‌اندیشند.

پس میل درونی ما، خواسته معقول ما، شرایط محقق شدن و به تسخیر در آمدن را داراست و انسان طی قرن‌ها ثابت کرده توانایی فائق آمدن بر مشکلات را دارد، منتها در پس نیرویی به نام کوشش و این نیرو آشکار نمی‌شود مگر با قدم برداشتن. بیایید کمی به گذشته فکر کنیم. نقطه عطف مسیرهای زندگی ما کجا بوده؟ چه به شکل مثبت که مسبب ترقی ما شده، چه خدای نکرده به شکل منفی که ایستایی یا عقبگرد برای ما به ارمان آورده.
بله دقیقاً جایی که فکری در سر داشته و به واسطه آنچه در ذهن داشتیم دست به عمل زده‌ایم.

پس به طور قطع می‌توان گفت بعد از اندیشه، آنچه ایجاد تغییر را میسر می‌کند، تلاش و کوشش در راستای ایده‌ای است که در سر می‌پرورانیم. به نقل از تامس ادیسون موفقیت ونبوغ یک درصد انگیزه است و ۹۹ درصد عرق ریختن، تلاش و پشتکار. کوشش در اصل به

■ **بر خورد صفر و صدی با ابزارهای دیجیتالی**

صحت بر سر رابطه صفر و صدی ما با مظاهر زندگی امروز نیست. این طور نیست که وقتی از مدیریت حکم ابزارهای دیجیتالی سخن می‌گوییم، می‌خواهیم حکم به تعطیلی آنها بدهیم و نوعی زندگی بدون فناوری را تبلیغ کنیم. بدیهی است امروز نمی‌توان بدون فناوری زندگی کرد، مگر اینکه آدم بخواهد همه روابط خود را از بین ببرد و خود را در انزوای کامل قرار دهد که آن‌هم واقعاً معلوم نیست امکان‌پذیر باشد یا نه اما سخن بر سر این است که می‌توان ابزارهای فناوری به ویژه فناوری اطلاعاتی، ارتباطی و دیجیتالی را به گونه‌ای مدیریت کرد که زمان‌ها به راحتی از دسترس ما خارج نشوند. چه اشکالی دارد که ما مقید باشیم ورود و رابطه‌مان با ابزارهای فناوری مطابق یک قاعده باشد.

امروز پژوهشگران عده‌های متفاوتی در این باره بیان می‌کنند از ۳۰-۴۰ تا ۲۰۰ بار مراجعه به گوشی تلفن همراه برای یک کردن که به عنوان نشانه روشن اعتیاد به تلفن همراه به حساب می‌آورد. این اعداد و ارقام البته می‌تواند متفاوت باشد اما تردیدی نیست کسی که به صورت وسواس گونه هر دقیقه یا چند دقیقه یک بار به گوشی تلفن همراه خود مراجعه می‌کند به واقع در مشّت ابزارهای دور و بر‌اش قرار گرفته است. مسلماً طرح که واقعاً به گوشی‌ام سر برنم؟ آیا من به این همه کانال یا گروه با شسکه اجتماعی نیاز دارم؟ آیا هزینه و فایده این سرزن‌های متوالی به گوشی تلفن همراه را حساب کرده‌ام؟ این پرسش‌ها و سوالاتی از این دست می‌تواند تا حدودی به فرد کمک کنند با واقع‌بینی بیشتری در زمان‌هایشان را به ابزارهای جدید اختصاص دهد.

■ **برنامه‌هایتان را جلوی چشم بیاورید و رؤیت کنید**

نوشتن به ما کمک می‌کند با وضوح بیشتری خود و رفتارهایمان را رؤیت کنیم و درک واقع‌بینانه‌تری از آنچه می‌کنیم داشته باشیم و نهایتاً به مدیریت بهتری در زمان‌هایمان برسیم، بنابراین هرگز به حافظه‌تان اعتماد نکنید. تصور نکنید که می‌توانید همه چیز را به خاطر بسپارید.

از یاد نبریم که بیشتر گام‌های ما در زندگی با آزمون و خطاست، بنابراین داشتن برنامه و نقشه راه که در قالب‌های سه گانه کوتاه‌مدت، میان مدت و بلندمدت تقسیم بندی شده‌اند می‌تواند به ما در اتخاذ راهبردی روشن در مدیریت زمان کمک کند، پس سعی کنید برنامه‌هایتان را با وضوح بیشتری روی کاغذ بیاورید یا جایی مختصاً آنها را ثبت کنید که بتوانید در موعد مقرر دست به قیاس، مدل‌سازی، ارزیابی و تصحیح بزنید. فقط در این صورت است که شما می‌توانید ببینید چقدر جلو رفته‌اید، در کدام نقاط با چالش و مانع مواجه هستید، کجا کند هستید، به کدام بخش از برنامه‌تان زمان بیشتری را باید اختصاص دهید و کجا باید زمان‌هایتان را جابجا کنید. درک این سیالیته‌ها می‌تواند کمک زیادی در مدیریت زمان‌هایتان باشد. در خاتمه باید تأکید کرد باید با خودمان کنار بیاییم، خودمان را بشناسیم، با خودمان صلح کنیم تا بتوانیم زمان را مدیریت کنیم. خودشناسی اصل اول هر تعمیری در وجود، باورها و رفتارهای ما است.

سبک رفتار

نقش تلاش و پشتکار در موفقیت‌ها

**یک درصد انگیزه، ۹۹ درصد عرق ریختن!**

■ **مینا محمد دوست**

ما انسان‌ها امیال گوناگونی داریم، و چه مشترک تمامی این امیال میل به ظهور است. یعنی مطلوب ماست که به خواسته‌های خود دست پیدا کنیم. آیا در حالت عادی کسی را سراغ داریم که آرزو یا میل رسیدن به رؤیاهایش را نداشته باشد؟ قطعاً این طور نیست. البته نکته حائز اهمیت این است که داشتن آرزو و خواسته‌های منطقی را نباید با امیال واهی یا هم آمیخت. منظور ما از آرزو در این بحث خواسته‌های عادلانه و منطقی‌ای است که همراه با خرد، در حد توان و همسو با توانایی‌ها و متناسب با شرایط است.

پس هر انسان خواستهای دارد. آرزویی دارد. امر مسلم این است که پیشرفت و سازگاری بشر با هر آنچه در محیط اطرافش قرار داشته که به طرز جالب، هماهنگ تر و موفق تر از هر جاندار دیگری طی قرن‌ها بوده، مدیون همین میل به خواستن‌هاست. البته در سایه عقل خدادادی و با نیرویی به نام کوشش نمایان شده است.

کشوری همچون ژاپن بعد از فاجعه جنگ جهانی دوم را تلاش جهت دار، البته در کنار حفظ ارزش‌های سنتی می‌دانند. کوشش شکل دهنده و خمیر مایه افکار ماست. اما خود تلاش هم با پشتوانه پشتکار نتیجه بخش خواهد بود. برای اهدافی که در نظر داریم، تلاش‌های نامنظم و غیرمنسجم نتیجه‌بخش نیست. نگاهی به زندگی بزرگان دین ببندازیم. حضرت نوح سالیان طولانی قوم خویش را به یکتاپرستی دعوت می‌فرمودند.

خاتم پیامبران در قومی مردم را به خداپرستی دعوت می‌فرمود که شاخصه بارز آن قوم جهالت بود. اما هیچ‌گاه دست از رسالت خود برنداشتند. پیامبران بهترین‌الگوی ما در این زمینه هستند. نگاهی کوتاه به زندگی افراد نامدار تاریخ داشته باشیم. ابوعلی سینا حکیم بزرگ در خاطرات خود نقل کرده که برای درک مطلب کتابی چهل مرتبه آن را مطالعه کرده. ادیسون و داستان‌های معروف آزمایش‌هایش که گاهی دفعات آن به هزار بار می‌رسیده یا گفته می‌کند آنرا، نقاش و مجسمه‌ساز معروف که اگر مردم می‌دانستند که مهارت من از چه تلاش‌های طاقت‌فرسایی به دست آمده، این مهارت دیگر آنها را به شگفتی و نمی‌داشت و نمونه‌های فراوان دیگر که همگی نشانگر رسیدن به هدف به شرط فعالیت همراه با پشتکار است.

حال شاید این سؤال پیش آید که چرا گاهی تلاش‌های‌مان نتیجه‌ای را که مدنظرمان است، برآیمان به دنبال ندارد؟ برای این منظور مناسب است چند فاکتور را در نظر داشته



باشیم. اول اینکه برای خود مشخص کنیم این فعالیت و تلاش را به چه منظور انجام می‌دهیم؟ یعنی دقیقاً هدف خود را بدانیم که برای چه، کار مورد نظر را انجام می‌دهیم. برای این منظور مناسب است بعد‌های مختلف و منافع مادی و معنوی که عایدمان می‌شود را برای خودمان در نظر بگیریم. شاید در نگاه اول این امر غیر ضروری به نظر برسد اما با دانستن این مطلب ما در اصل به کوشش خود معنا می‌دهیم. به این ترتیب وقتی ماهیت تلاشمان را درک کنیم، مصمم‌تر خواهیم بود.

در تلاش‌های خود با دعا، همیشه خواست پروردگار خود را مقدم بدانیم. با اطمینان می‌توان گفت تلاش‌ها با نیروی معنوی شکل و فراتر ما با این امر اقتدار بیشتری خواهند داشت. مانند کسی که ایمان دارد سکندار مقصد امن خواهد رساند، پس بدون ترس به تلاش خود ادامه می‌دهد. چون ترس مانع حرکت و پویایی است.

در کوشش خود چشم‌اندازهای مخالف را هم در نظر داشته باشیم. به ترتیب با دیدن عواملی که به هر حال گاهی اجتناب‌ناپذیر است و باعث کند شدن روند تلاش‌مان می‌شود، غافلگیر نشده و از ادامه فعالیت‌ دل‌سرد نشویم. در راستای تلاش، صبر و حوصله داشته باشیم. آگاه ما با این امر اقتدار بیشتری سریع به نتیجه برسد، پس زود متوقف نشویم. از طبیعت هدفمندی است در راستای خواسته‌های ما. پس برای هر فرد فرق نمی‌کند چه زن، چه مرد، لازم است چنانچه خواستار تحقق تغییرات مثبت در زندگی هستند، در سایه تلاش دست به کار شوند. این تغییرات مثبت در زندگی فوق‌العاده مهم است. هم از نظر شخصی و هم اینکه ما مجموعه‌ای از جمع و جامعه هستیم. به طور مسلم دگرگونی‌های مناسبی که هر فرد ایجاد می‌کند، جامعه و محیط اطراف را نیز دستخوش تحول می‌کند.

صاحب‌نظران یکی از فاکتورهای مهم پیشرفت منزله ابزار دست بشر است. فرض کنیم قصد نقاشی کردن دیوارهای اتاقی را داریم. هر چه ابزار نقاشی ما بهتر باشد و البته فرد ماهری این کار را به عهده گیرد، نتیجه دلچسب‌تری عایدمان خواهد شد. اگر ما فرد ماهر را اندیشه فرض کنیم، کوشش در واقع ابزار دست ماست. هر چه بهتر تلاش کنیم، نتیجه مطلوب‌تری نمایان خواهد شد. کوشش در واقع فعالیت هدفمندی است در راستای خواسته‌های ما. پس برای هر فرد فرق نمی‌کند چه زن، چه مرد، لازم است چنانچه خواستار تحقق تغییرات مثبت در زندگی هستند، در سایه تلاش دست به کار شوند. این تغییرات مثبت در زندگی فوق‌العاده مهم است. هم از نظر شخصی و هم اینکه ما مجموعه‌ای از جمع و جامعه هستیم. به طور مسلم دگرگونی‌های مناسبی که هر فرد ایجاد می‌کند، جامعه و محیط اطراف را نیز دستخوش تحول می‌کند.

جهت اصلاح قدم برمی‌داریم.