



|روزنامه جوان |شماره ۵۷۷۰

سبک برنامه ریزی



عظیم‌السی اسیران

بی‌برنامگی؛ سرطانی در بافت زندگی

ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه نیست!

■ **نگین خلیج سرشکی**

در جهان امروز زمان یکی از عناصر و عوامل مهم برای زندگی محسوب می‌شود و به طور کلی حکم مایه حیات را بر برای آن دارد. همانطور که ما انسان‌ها به آب و هوا بیشتر از هر چیز نیاز داریم، زندگی هم باید زمان را تنفس کند و آن را بنوشد. هر روز صبح یک فتنجان زمان با عطر به لیمو و یک لقمه زمان با کره پادام زمینی مصرف می‌کنیم تا بتوانیم حرکت کنیم. بعد از آن سوساز زمان خود می‌شویم و به مدرسه، دانشگاه و محل کار می‌رویم و زمان را به خوبی اجرا می‌کنیم. بعد از ظهر هم به خانه یا به عبارتی دیگر تعمیر‌گاه امن و آرام خود بازی می‌گردیم تا برنامه‌ریزی و زمانبندی کنیم و همان برنامه‌ها را وارد دستگانه عصبی‌مان می‌کنیم تا برآی زندگی زمانی فردا آماده باشیم و در نهایت زمان خود را میل کنیم و به خواب می‌انیدنی شده خود برویم. ■ ■ ■

■ **بُعد چهارم از جهان خلقت**

انسان‌ها آنقدر بنده و برده زمان و ساعت و دقیقه و ثانیه شده‌اند که دیگر از زندگی خود لذت نمی‌برند. گویی فراموش کرده‌ایم که زمان مانند دیگر ابزارها برای راحت‌تر زندگی کردن ما خلق شده و ابزاری در دست ماست. الان ما ابزار او شده‌ایم. آنقدر بی‌برنامه زندگی کرده‌ایم که زمان در مسابقه زندگی از ما جلو زده است و ما مجبوریم به طور دائم به دنبال آن ب‌دویم. زمان همانقدر که می‌تواند زندگی بخش باشد، اگر ندید گرفته شود می‌تواند نیرو و توان انسان را هم از بین ببرد. زمان یکی از ابعاد زندگی بشر است. انسان فقط به طول و عرض و ارتفاع و یک زندگی سه بُعدی خلاصه نمی‌شود. زمان بُعد چهارم از جهان خلقت است. پس یعنی چنان اهمیتی دارد که یک بُعد مجزاست، اما آنقدرها هم دشوار نیست اگر از اول به آن توجه کنیم. بزرگ‌ترها از بچگی به ما می‌گفتند: «ماهی را هر وقت از

نگاه

■ **زهراسروی**
یکی از مهم‌ترین مواردی که همیشه در اختیار ما بوده و هست، مسئلهٔ زمان است و این مهم در واقع اصلی‌ترین دارایی ماست. آلبرت انیشتین می‌گوید: «اگر می‌دانستیم چقدر زمان اهمیت دارد کفش بندی نمی‌خریم.» تاکنون به این جمله اندیشیده‌اید؟ اینکه چقدر زمان اهمیت دارد و ما بسیاری از لحظات آن را بیهوده سپری می‌کنیم و آنقدر به هدر دادن زمان و عدم مدیریت آن عادت کرده‌ایم که دیگر حواسمان نیست. ثانیه‌ها و دقائق عمرمان می‌گذرد و ما هر روز به انجام کارهایی عادت کرده‌ایم که فقط غار تگرز زمانمان هستند. کارهایی که اصلا در مسیر هیچ یک از اهداف ما نیست. ■ ■ ■

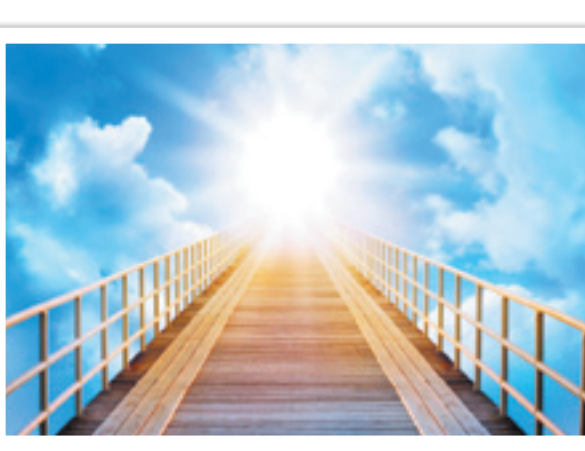
کافی است مراقب زمان‌های ارزشمندمان نباشیم. آن وقت ذره ذره از عمرمان را سپری کرده‌ایم بدون اینکه به رؤیاهای آرزوهای همیشگی‌مان رسیده‌ایم یا زندگی‌مان همانطور که هست لذت‌برده باشیم.
وقدیم به ما گفته‌اند وقت طلاست. اما به نظر شاید اگر طلاهایمان را که به علت نبودن اراده قوی و عدم مدیریت زمان از دست داده‌ایم، اگر زمان خود را به درستی مدیریت کنیم تا انتهای زندگی‌مان به همین صورت خواهد گذشت. مدیریت زمان یعنی ما از زمانی که در اختیارمان قرار داده شده است در راه رسیدن به اهدافمان به درستی استفاده کنیم. برخی از مهم‌ترین عواملی را که باعث می‌شوند ما زمان خود را از دست بدهیم در ادامه مرور می‌کنیم.

ضعف در هنر «نه» گفتن: «نه» گفتن به درخواست‌ها و مواردی که به صلاح شما نیست و در بسیاری از موارد حتی

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

سبک نگرش



زمان‌های پنهان در پس اتفاق‌ها و انتخاب‌ها

عبور از «پل فرار»

برای تماشای رقص گندم‌زار

■ **پنهان صدقی**

عمده متفکران، فیزیکدانان، ریاضیدانان، شاعران، فلاسفه و نجوم‌شناسان به تعریف واحدی از زمان رسیده‌اند اما بر م‌سورادی هم اختلاف نظر دارند. بدین معنا که در توضیح و تفسیر زمان نوعی ابهام وجود دارد. مواردی مثل ابعاد زمان، چندجهی بودن و حرکت آن از گذشته به آینده و... اما موضوعی که برای ما قابل فهم‌تر است، دیروز و امروز و فردا یا روز و شب است. در گذشته خیل عظیمی از مردم تصور می‌کردند عملی که باعث پیدایش روز و شب می‌شود، حرکت خورشید در آسمان است اما امروزه علم ثابت کرده که عامل این امر، چرخش زمین به دور خودش است. چرخشی که شب و روز را خلق کرده و باعث فراهم آوردن ششرا یط مناسب برای انسان‌ها، حیوانات، رشد گیاهان، پیدایش سرما، گرما، تشکیل برف و باران و همان هوای دوست‌داشتنی آفتابی شده است. اما زمان‌های دیگری نیز وجود دارند که شاید از آنها غافل باشیم و اکنون وقت آن است که یادآوری شوند.

■ **زمان بازگشت**

ممکن است مجبور شویم با توجه به شرایط، اهدافمان را عوض کنیم و از این تغییر احساس ناراحتی به ما دست دهد. باید همیشه سعی کنیم نیمه بر لیون را ببینیم و در هر اتفاق، روی قسمت‌های خوب آن متمرکز شویم. گاهی نیز نیازمند است. باید کمی به عقب برگردیم تا با یادآوری اوقات خوش آنها را تکرار کنیم. هر زمان که احساس ناتوانی به شما دست داد، به گذشته برگردید و فراموش کنید چه کسی بودید و از زندگی چه می‌خواستید. از اتفاقات گذشته درس بگیرید و هر گز تجربه‌ای را دوباره تجربه نکنید. هر از چند گاهی کتابی قدیمی را

■ **زمان فرار**

هر چه افکار آزاردهنده در ذهن دارید، زمین بگذارید. پاک کن خود را بردارید و صفحات سیاه ذهنتان را سفید کنید. قطعاً همه ما در کنار لحظه‌های خوش، لحظات تلخی را نیز تجربه کرده‌ایم. گاهی از افرادی خاطرات بدی به یاد داریم. همچنین بارها شده که در شرایط مختلف، افکار شومی به سراغمان آمده است و فکر کلک یا دروغ گفتن می‌افتیم. در چنین موقعی با عبور از «پل فرار» آن منطقه ذهنی را ترک کنید تا به رودخانه آرامش و صداقت برسیم.

■ **زمان غرق شدن**

بهتر است کمی هم در دریای رؤیاهای خود غرق شویم! البته فراموش نکنیم که باید حواسمان باشد کیسول حقیقت را هم همراه ببریم تا مبدا غافل از برگشت شویم. گاهی رؤیابرداری کنیم و خود را در دلت‌ها و باغ‌های بیکران، در حال چیدن گل‌های رنگارنگ ببینیم. چنان غرق در زیبایی آن تصویر شویم که وقتی چشممانمان را باز کردیم، بتوانیم عطر گل‌ها و خاطراتتان را جلوی اینه ذهنتان بگذارید تا دو برابر شوند. یادآوری و تجدید خاطر باعث می‌شود یادتان نرود چه عزیزان و نعمت‌هایی در زندگی دارید و اینکه باید شکرگزار این نعمت‌های الهی بود. زمانی را صرف تکرار دورهمی‌ها، گردش و تفریح کنید. سعی کنید حداقل ماهی یک بار رفتن به پارک، سینما، مراکز تفریحی و... را تکرار کنید. لحظه‌ها و احساسات خوش در کنار خانواده هر چه زیاد باشند باز کم هستند.

■ **زمان تغییر**

ذهنتان را کمی گردگیری کنید. افکار کهنه و کینه‌های قدیمی را کنار بگذارید و جلائی به روح و روانتان دهید. خصوصیات و ویژگی‌های بد خود را شناسایی و اقدام به تغییرشان کنید. گاهی زمانی فرا می‌رسد که احتیاج داریم در چه‌ای در اتاقک ذهنمان باز شود و کمی هوای تازه استشمام کنیم. شرایط زندگی انسان‌ها به طور مداوم به واسطه مسائل روز جامعه، اقتصاد، محیط، شرایط خانوادگی و... در حال تغییر است.

د

■ **زمان بازیابی**

خاطراتان است آخرین باری که کتاب حافظ را باز کردید، چه زمانی بود؟ آخرین باری که در جمع خانوادگی یا دوستان بودید، در زمانی دور است یا نزدیک؟ آخرین باری که تصمیم به تغییر در نگرش و دیدتان گرفتید، کی بود؟ آیا روحتان هم مانند جسمتان از سلامتی کامل برخوردار است یا اینکه کمی به نوازش و آرامش نیاز دارد؟ فکر نمی‌کنید زمان آن فرارسیده که خود را بهتر بشناسیم و آندهای ایده‌ال برای خود بسازیم؟ انگار چندی‌ها را بیسازیم در زمان حال، از فرار رسیدن آن نداشتته باشیم از فرار رسیدن آن نداشتته باشیم

د

چنان گرفتار زمان هستیم که برای هر چیزی یک قبل و بعد در نظر گرفته‌ایم اما از حد میانی و اکنون آن غافل شده‌ایم. می‌گوییم زمان قدیم و زمان آینده، اما آیا از زمان حال استفاده می‌کنیم؟ چقدر از واژه امروز در حرف‌هایمان بهره می‌بریم؟ زمان برای ما فقط معنی دیروز و فردا دارد. اصلا حواسمان نیست که امروز معنی فردا برای د‌یروز ما داشته است

هیچ وقت یک راه به تنهایی به نتیجه نمی‌رسد بلکه باید پله به پله و مسیر به مسیر طی شود تا نتیجه مطلوب حاصل شود. اگر قدم‌ها را یکی یکی و پله به پله برداریم در صورت عدم موفقیت، با سر زمین نمی‌خوریم بلکه پای خود را روی پله عقبی می‌گذاریم و از نو شروع می‌کنیم. اگر یک پله به عقب برگردیم بهتر از این است که هزار طبقه به پایین برت شویم.

■ **به صفر تا صد فکر کردن**

وقت برنامه‌ریزی و زمانبندی بهتر است به صفر تا صد کار فکر کنیم، چون غافلگیری در میانه راه اصلا حس خوشایندی نیست. اگر میانه راه به مانعی ناگهانی برخوردیم باید کلی زمان صرف آن کنیم تا برطرف شود و به طور طبیعی دیر تر از برنامه به هدف خود می‌رسیم و آن وقت است که از فرط خستگی توانی برای جشن گرفتن و لذت بردن از هدف نداریم. برای همین است که هیچ وقت از هیچ چیز لذت نمی‌بریم. چون خسته‌ترین هستیم، اما اگر از ابتدا به تمامی بالا و پایین‌ها فکر کنیم، زمانبندی مناسبی برای هر مانع خواهیم داشت. شاید کمی بی‌تر به هدف برسیم اما حداقل دیگر خسته نیستیم و می‌توانیم از هدف لذت ببریم. علاوه بر این، وقتی میانه راه به درستی اهداف کوتاه‌مدت را حاصل کنیم و موفق شویم اینگونه نیروی ما برای هدف طولانی مدت افزایش می‌یابد و به خودباوری هم خواهیم رسید.

در نتیجه هر گز برای زمانبندی و مدیریت زمان خود عجله نکنیم. در نهایت هر چیز زمان مقرر و مناسب خود را برای حاصل شدن نیاز دارد و تنها باید برای آن آماده بود. بهتر است نتیجه را به خدا بسپاریم و با اضطراب در باره نتیجه از زمان عقب نمانیم. اگر هم به طور اشتباهی از زمان جا ماندیم باز هم عجله نکنیم، چراکه عجله باعث بسته شدن چشم عقل می‌شود، چشمی هم به بسته باشد، هر گز بالا و پایین را نمی‌بیند و بدتر از چاله به چاه خواهیم افتاد.

اگر اهمیت زمان را بدانیم، کفش بندی نمی‌خریم!

زمان داشتنی نیست، ساختنی است

د

ما شاید وقت کافی برای تمام کارها نداشته باشیم اما همیشه وقت کافی برای انجام دادن کارهای مهم را داریم. وقتی ضعف‌ما در اولویت‌بندی کردن صحیح اهداف و اقدامات مرتبط با آن و کمال‌گرایی ترکیب شود، نتیجه بسیار وحشتناکی به‌ارمغان می‌آورد که حاصل آن دست‌دست کردن کارهایمان است



را کنار می‌گذارید و به کارهای دیگری می‌پردازید. بنابراین باعث از دست رفتن زمان را مدیریت کنید کارهایی انجام می‌دهید که در راستای اهدافتان باشد. حتی اگر کارها دشوار باشد موظف هستید آنها را انجام دهید. چون شما به رؤیایانتان یک رسیدن بدهکار هستید اهمالکاری، کارهای صحیح را به تأخیر می‌اندازد و کارایی شما را کم می‌کند و از طرفی باعث افزایش استرس می‌شود. کمال‌گرایی و کامل‌گرایی: افرادی که کمال‌گرا یا به عبارت دیگری کامل‌گرا هستند می‌خواهند در هر کاری بهترین باشند و تمام کارهایشان درست باشد. بنابراین سطح استانداردهایشان را به قدر زیادی بالا می‌برند و زمانشان را صرف کارهایی می‌کنند که ارزش چندانی ندارد. ما باید تمام تلاش و تمرکزمان روی بهترین خودمان باشد تا همیشه بهترین خودمان را در هر عرصه و در هر کاری ارائه دهیم. به این صورت نه تنها متوقف نمی‌شویم بلکه هر روز در مسیر رسیدن به اهدافمان نیز قدم‌های بسیار مهمی برداشته‌ایم. نداشتن هنر اولویت‌بندی برای مدیریت زمان: یکی از مهم‌ترین مواردی که زمان را از بین می‌برد این است که درست است ما کارهایمان را در راستای اهدافمان لیست کرده‌ایم (تا اینجا بسیار مطلوب است) اما قدم بعدی این است که کارهایی را که نوشته‌ایم اولویت‌بندی کنیم و انجامشان دهیم.

ما شاید وقت کافی برای تمام کارها نداشته باشیم اما همیشه وقت کافی برای انجام دادن کارهای مهم را داریم. وقتی ضعف‌ما در اولویت‌بندی کردن صحیح اهداف و اقدامات مرتبط با آن و کمال‌گرایی ترکیب شود، نتیجه بسیار وحشتناکی به‌ارمغان می‌آورد که حاصل آن دست‌دست کردن کارهایمان است.

نکته حائز اهمیت این است که وقت داشتنی نیست که ما بیشتر اوقات می‌گوییم: «دیگر وقت انجام آن کار را ندارم» بلکه وقت ساختنی است. یادمان باشد تمام افراد دنیا در یک شبانه‌روز ۲۴ساعت زمان دارند اما این تفاوت در نوع استفاده از زمان و اولویت بندی ماست که نتایج مختلفی را به بار می‌آورد.