



روش‌هایی در دسترس برای استفاده بهینه از زمان

# اتلاف وقت را در فضای آنلاین دور بزیند

■ **مر ضیه بامیری**

تا حالا به ساعتی که روی مچتان می‌بندید فکر کرده‌اید؟ یا ساعت شما ته‌داری که روی میز کنار تخت‌خواب‌تان کوک می‌کند یا تصای زنگش به موقع بیدار شوید؟ شاید هم از این ساعات‌های آونگ‌دار روی دیوار‌تان نصب کرده‌اید تا نوای ساعت ذهن‌تان را برای زندگی هوشیارتر کند و زمان را برای آن به خاطر بیورد، پاسخ شما هر کدام که باشد فرق ندارد، شاید ماهیت فیزیکی ساعات فرق کند اما در ذات و هدف مشترک است، جالب است بدانید زمان استاندارد جهانی از سال ۱۸۸۴ به بعد فرق کرده و به فاصله یک ساعت از دیگری قرار داشت گردید. آن زمان بود که جهان به ۲۴ منطقه‌ی زمانی تقسیم شد که هر یک به فاصله یک ساعت از دیگری قرار داشت و به این ترتیب آغاز روز جهانی تعیین شد، صومعه‌ها نخستین سازمان‌هایی بودند که کوشیدند فعالیت‌های اعضای خود را مطابق برنامه زمانی در تمام ساعات روز تنظیم کنند. به زبان ساده‌تر زمان شالوده مهم زندگی است و نمی‌توان نقش آن را در زندگی اجتماعی انکار کرد. زمان در جوامع مختلف معنای خودش را دارد.

■ ■ ■

■ **زمانی متفاوت از بوتسواتا تا تهران**

بباید زمان را در یکی از کم‌توجه‌سافته‌ترین فرهنگ‌ها: نظر تکنولوژی بررسی کنیم، فرهنگ گونگ یا بوشمن که در ناحیه صحرایی آکالاهای و بوتسواتا در آفریقای جنوبی زندگی می‌کنند.

گونگ‌ها در حالت سنتی به صورت گروه‌های ۳۰ یا ۴۰ نفره در سکونت‌گاه‌های موقتی نزدیک گودال‌های آب زندگی می‌کنند، غذا در محیط آنها کم است و آنها باید مسافت زیادی را برای یافتن آن ببیمایند، و این راهپیمایی بیشترین زمان آنها را در طول یک روز اشغال می‌کند، اما در فصل خاصی از سال جریان عادی زندگی در میان گونگ‌ها تغییر کرده و آنها به دلیل فراوانی آب غذای بیشتر و آسان‌تری به دست می‌آورند، بنابراین صرفه‌جویی زمان پدید می‌آید که آنها در این مدت روی برگزاری شاعر و مراسم‌های خودشان وقت می‌گذارند، پس زسان عامل مهمی در پیشرفت اجتماعی محسوب می‌شود، اگر گونگ‌ها زمان کمتری برای یافتن غذا صرف می‌کردند و برای تعامل با اجتماعات پیرامون شان فرصت بیشتری داشتند شاید اکنون در زمره فرهنگ‌های توسعه یافته بودند، زمان عامل مهمی است برای میزان رشد یا عقب‌ماندگی یک تمدن، اینکه در یک جامعه افراد چقدر کار می‌کنند، چند ساعت استراحت دارند و تفریحات‌شان شامل چه مواردی می‌شود می‌تواند شناخت خوبی از آن جامعه را به تصویر بکشد.

## سبک مراقبت

■ **ایوب خرمی**

با پیدایش کوید-۱۹ در چند ماه اخیر تأثیرات رو به تزایی را درسر جامعه و بالطبع در نوع ذائقه سبک زندگی خانواده‌ها و جامعه شاهد بوده‌ایم، در اینجا سؤالی در ذهن مان خطور می‌کند که ایسن بیماری نوظهور فقط بلای جان انسان‌هاست یا اینکه آمده تا تأثیراتی در سبک زندگی داشته باشد و آیا پیش‌بینی مدیریت بحرانی در این راستا از قبل مدنظر مسئولان و کارشناسان بوده است؟ بعد از جنگ جهانی دوم این پدیده مسری و مهلک بی‌سابقه بوده است و سلامتی دارد که تمام رده‌های سنی و جنسی را نشانه می‌گیرد، پس با موضوع کوچکی روبرو نیستیم و تحقیقات وسیع و جامعی را می‌طلبید، با همه این تفاسیر این پدیده تأثیر بسزایی در بعد اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و زیستی در آینده نزدیک خواهد داشت، باید منتظر زمان باشیم و ببینیم سبک زندگی کرونایی با این پال و کوبالش در ابعاد مختلف به چه میزانی ورود پیدا می‌کند و چه بازخوردی در جامعه و افراد خواهد داشت و این شوک کرونایی چه تلنگری به افراد و به خصوص فرهنگ غربی

در شهرهای کوچک فاصله‌های مکانی کمتر موجب بهینه‌سازی زمان می‌شود، بسیاری از شهرستانی‌ها دارای یک شغل دوم هستند ساعت کار و تعطیلی و استراحت‌شان متفاوت است، اگر ۹ شب وارد یک شهرستان شوید احتمالاً با یک سکوت عجیب و رازآلود مواجه می‌شوید،اما در شهرها با شروع شب بخشی از فعالیت‌های اقتصادی از سر گرفته می‌شود و بسیاری از کارها به طور معمول پیش می‌رود، در شهر بزرگی مانند تهران اوضاع فعالیت‌ها در حین ۲۴ ساعت زندگی جابجا متفاوت است، مثلاً ساعات خواب در پایتخت به شدت با شهرهای کوچک و روستاها متفاوت است، سبک زندگی متفاوت است، اما چرا؟ مگر همه مردم بر حسب ۲۴ ساعت برای خود زمانبندی تعیین نمی‌کنند؟ پس چرا ساعات‌های هدر رفته در شهرها پیش از جاهای دیگر است؟ چرا افراد بیشتر وقت خود را در رفت و آمدها گذشت می‌دهند؟ بباید کار‌های روزانه یک کارمند را مرور کنیم، برای هشت ساعت کار مفید یا غیر مفید در محل کارش گاهی بیش از سه ساعت در رفت و آمد است، عده زیادی به دلیل مشکلات مسکن، از شهرهای اطراف سرکار می‌روند و به همین دلیل مجبورند ساعت‌ها در ترافیک یا وسایط نقلیه عمومی عمر خود را سپری کنند، هر چند عده‌ای آن را به مطالعه و انجام کار های مفید می‌گذرانند اما در کل این زمان‌ها تلف شده محسوب می‌شوند، پس در جامعه شهری کار کردن در محیط دور از خانه می‌تواند قاتل زمان باشد، هر چه محیط کار و زندگی نیروی انسانی دور تر باشد بازدهی کمتری در چرخه اقتصادی خواهد داشت، در شهرهای بزرگ مسافت‌ها طولانی است و برای یک قرار ساده حتی در کافه با یک دوست باید مدت زیادی را در موقعیت تلف شده گذراند برای رسیدن به قرار، بازارهای خرید و مراکز تفریحی شلوغ و پر جمعیت‌اند و دقایق بسیاری در وسایط نقلیه عمومی هدر می‌رود.

■ **یادگست‌ها اتلاف زمان را دور می‌زنند**

حال سؤال اینجاست که با این سبک از زندگی چگونه می‌توان به ایده‌آل‌های خود دست یافت وقتی به‌رغم تلاش بسیار با کمبود وقت مواجه می‌شویم؟ چگونه قرار است با مطالعه و دانش به دنیای ناشناخته‌ها یا بگذاریم، وقتی میان هیاهوی کار و زندگی و بدو بدوهای روزانه خواب‌مان می‌برد، گاه روی صندلی مترو و گاه روی میز کارمان در خانه؟ چطور می‌شود این اتلاف وقت‌ها را جبران کرد؟ قطعاً نمی‌شود به مدت شبانه‌روز افزود، پس هر اتفاقی می‌افتد در مدیریت همان ساعات تلف شده است.

برای زندگی موفق در جامعه هوشمند امروزی به تکنولوژی به سرعت برقی و یاد پیش می‌رود، باید راه‌های مناسبی جایگزین شیوه‌های قدیمی کرد تا بیشترین بهره را از

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



یکی از راه‌های افزایش دانش و در عین حال دور زدن زمان‌های تلف شده، شرکت در کلاس‌های آنلاین است، حسن آموزش آنلاین در آن است که می‌توان هم‌زمان در چند رشته هنری یا کار مورد علاقه مهارت کسب کرد، می‌توان هم‌زمان خط زیبایی داشت و در عین حال با مهارت یک آشپز حرفه‌ای غذا پخت و دیگران را شگفت‌زده کرد، می‌توان در خانه نشست و استعداد خود را در زمینه‌های مختلف محک زد.

ساعات تلف شده، گرفت، به لطف تکنولوژی می‌توان در هر لحظه چیزی آموخت و برای یک زندگی پر شتاب مهارت لازم را کسب کرد، یکی از این شیوه‌های امروزی گوش دادن یادگست‌هاست، این روزها مخاطبان خاص خودش را یافته و توانسته به جایگاه مناسبی میان مخاطبانش دست یابد، این شیوه آموزشی می‌تواند در هر لحظه فقط با وجود یک هدفون و یک بسته اینترنت فعال در هر جوی‌ای که بخواهی به تو ساعت‌ها نکات آموزشی بیاموزد و دانشت را بالا ببرد، مزیت دیگر آن استفاده آسان، بی‌دردسر و دسترسی شبانه‌روزی است، یک محیط آموزشی یا تفریحی مناسب که می‌تواند حتی در ساعات استراحت شما را همراهی کند.

■ **آموزش آنلاین، همیشه و همه جا**

یکی دیگر از راه‌های افزایش دانش و دسر عین حال دور زدن زمان‌های تلف شده، شرکت در کلاس‌های آنلاین است، شما پیش از این باید برای هر کلاسی هزینه بسیاری جهت ثبت نام می‌دادید و اغلب برای شرکت در کلاس‌ها مسافت بسیاری طی می‌کردید، فرض کنید یک شرکت گل آرایی قصد داشت متقاضی ثبت نام کند و به آنها آموزش جدیدترین شیوه‌های گل آرایی را بدهد، باید مکانی مناسب بالا ببردن سطح آگاهی در شبکه جهانی باید استادان موفق هر رشته‌ای را جست‌وجو و به علم و دانش آنها اعتماد کرد، در غیر این صورت ما در دریای وسیعی از اطلاعات درست و نادر دست غرق می‌شویم.

■ **در جاه زمان‌های هدر رفته نینقیمت**

زمان مقوله مهمی است، اگر برای بهره‌وری از آن برنامه از پیش تعیین شده نداشته باشیم، در جاه دقایق هدر رفته فرو می‌افتیم و زمان‌های طلایی برای یادگیری را به سرعت از دست می‌دهیم.

امروزه در هر یک از رشته‌های علمی و هنری، مجلات و کتاب‌های تخصصی آن رشته چاپ می‌شود و در اختیار مخاطبان قرار می‌گیرد، عده‌ای تولید فکر یا محتوا کرده و موجب تقویت کار شده و هنر یا علم آنها را به هنر و علم جهانی نزدیک می‌کند، در دنیای امروز کسی موفق تر است که دانش بیشتری دارد و در کنار این دانش مهارت‌های لازم را نیز فرا گرفته باشد، پس حتماً دانش حوزه خود را به روزسانی کنید و مدارم از اخبار آن حوزه مطلع شوید و با جدیدترین آندیشه‌ها و دانسته‌های بشر در سراسر گیتی همگان

را هتکار بعدی برای جبران وقت‌های هدر رفته استفاده

### کرونا رفتارهای مان را تغییر داد

## ویروسی برای تغییر سبک زندگی



است باعث شده تا افراد خودشان را در شرایط سخت و روزمرگی در معرض آزمایش قرار بدهند و از فضایی محصور شده از دنیای مجازی استفاده بهینه کنند، از طرفی هر چند روابط اجتماعی کمتر شده، اما مشعل

### سبک سلامت



چگونه بر یک بیماری روانی غالب شویم

## پیروزی در جنگ داخلی وسواس!

■ **بهنام صدقی**

تا به حال در مورد بیماری‌های خود ایمنی شنیده‌اید؟ بیماری‌هایی که در آنها بدن به خود حمله می‌کند؛ برای مثال ام‌اس یا لو پوس، البته این‌ها مربوط به جسم ما هستند، طبق دیدگاه نظر به پر دازان و صاحب نظران این حوزه گاهی بیماری به صورت ذهنی و فکری وارد عمل شده و افکار ما را نشانه می‌رود، مانند وسواس، وسواس یا همان اختلال فکری و عملی یک اختلال اضطرابی مزمن بوده و از جمله مشکلاتی است که علامتی ظاهری مانند بالا رفتن دمای بدن، تب، عفونت، دل درد و... از خود نشان نمی‌دهد، اما ذهن ما را به شدت درگیر می‌کند، این بیماری به مرور زمان از حالت ناخودآگاه به خودآگاه مبدل شده و باعث بروز تنش و فشارهای عصبی می‌شود، به طوری که فرد برای رهایی از حجم بالای اضطراب و استرس دست به اقدامات عجیب و غیر معمول می‌زند، در این نوشتار بر آنیم تا به این موضوع از جنبه‌ای دیگر بنگریم.

■ **عذاب وجدان وسواسی‌ها**

ممکن است همه ما افراد وسواسی را تنها افرادی افراطی در شست‌وشو و نظافت و... بشناسیم اما بد نیست بدانیم که وسواس شکل‌ها و انواع متعددی دارد که حتی گاهی برای خیلی از افراد شناخته شده نیست، به عنوان مثال جوانی ۲۰ ساله را در نظر بگیرید که مدام با خود کنار می‌رود که هنگام مطالعه دروس خود چگونه کتاب را در دست بگیرد یا وضعیت بدنی خود را در چه وضعیتی قرار دهد؛ تا مطالب را بهتر حفظ کرده و یاد بگیرد.

شایان ذکر است که اکثر نوجوانان و جوانان ماه قدری در رابطه با جزئیات این قبیل موضوعات بی‌اهمیت عمیق می‌شوند که طبق تحقیقات بخش اعظمی از عملکرد خود را نیز با این کار از دست می‌دهند، یا تصور کنید نوجوانی را که هنگام راه رفتن مدام نگران است نکند خدایی ناکرده به میز و صندلی و در و دیوار یا هر شیء بی‌جان دیگری برخورد کرده و به این اشیاء آسیب برساند؛ چرا که معتقدند اگر وسواس به خرج دهند هیچ‌گاه اشیا دور و بر آنها آسیب نمی‌بیند و اگر جایی کار از دست‌شان در رفت آنان به شدت احساس گناه و عذاب وجدان می‌کنند.

■ **شناخته شده‌ترین نوع وسواس**

در سلسله تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده از سوی کارشناسان و پژوهشگران این حوزه کاربردی به‌اثبات رسیده که وسواس باعث ایجاد اختلال در عملکرد روانه شده و زندگی فردی و اجتماعی آدم وسواسی را مختل می‌کند، در مجموع وسواس به دو صورت عملی و فکری

پندجدار می‌شود، در عامل عملی فرد به علت فشار بالای عصبی دست به کارهای غیر طبیعی و غیر ارادی می‌زند، به گونه‌ای که تعجب همه اطرافیان را بر می‌انگیزد، طبق تحقیقات چیزی در حدود یک تا سه درصد افراد جامعه دچار وسواس عملی هستند، در وسواس فکری به معنای افکار، تمایلات یا تصورات پایداری که در دوره‌ای از اختلال، به شکل مزاحم و ناخواسته تجربه شده و در اکثر افراد هم موجب اضطراب یا ناراحتی عمده می‌شود، فرد تلاش می‌کند این افکار را نادیده گرفته یا سرکوب کند یا با پرداختن به افکار یا فعالیت‌های دیگر مثل انجام تک وسواس عملی، آن را خنثی سازد.

فرد به اصطلاح وسواسی برای فرار از این شرایط و حالات اقداماتی از جمله شستن بیش از حد دست‌ها، قدم‌زدن، تکرار جملات، فریادزدن، گردگیری بیش از حد و... را انجام می‌دهد، البته شستن مکرر دست‌ها یکی از نشانه‌های بارز و از شناخته شده‌ترین آنهاست.

■ **اعمال و افکاری روانی**

این آدم وسواسی یا همان فرد بیمار دچار



وسواس فکری به معنای افکار، تمایلات یا تصورات پایداری که در دوره‌ای از اختلال، به شکل مزاحم و ناخواسته تجربه شده و در اکثر افراد هم موجب اضطراب یا ناراحتی عمده می‌شود، فرد تلاش می‌کند این افکار را نادیده گرفته یا سرکوب کند یا با پرداختن به افکار یا فعالیت‌های دیگر مثل انجام تک وسواس عملی، آن را خنثی سازد