

# تیک تاک... تیک تاک...

مرضیه رجبی طوسی



یعنی اینکه یک ضابطه و رابطه‌ای بین انجام کارها و زمانی که در اختیار داریم باشد و اگر کارها با برنامه‌ریزی همراه باشد، از اتلاف وقت جلوگیری می‌شود و کارها با انسجام بیشتری صورت می‌گیرد و همچنین دقت در کارها هم بیشتر می‌شود.

او در پاسخ به اینکه «آیا رنج بی‌برنامگی بیشتر است یا تقید برنامه‌ریزی؟» گفت: بیشتر آدم‌ها شاید به ظاهر از آزادی‌هایی که دارند و خود را درگیر قوانین و اصول نمی‌کنند، خوشحال باشند و باری به هرچه‌ت زندگی کنند؛ اما در واقع خودشان را گول می‌زنند و با بی‌خیالی اوقات طلایی عمرشان را به هدر می‌دهند. پس آن‌ها که هدفمند زندگی می‌کنند و طبق برنامه پیش می‌روند، فکرشان راحت است، اما افراد مقابل آن‌ها، با کوچک‌ترین مشکلی زود جا می‌زنند و به پوچی می‌رسند.

او در ادامه افزود: من برای هر روزم به طور جداگانه و منظم برنامه‌ریزی نمی‌کنم که رأس ساعت مشخصی فلان کار را انجام دهم؛ اما در طول هفته یا ماه می‌دانم چه کارهایی می‌خواهم بکنم و چه هدفی دارم.

□ **خانم راحله ملاحسین،** خانه‌دار، گفت: برنامه‌ریزی شاید برای بعضی‌ها خیلی مفید باشد، اما برای من دست و پا گیر و سخت است؛ به خصوص اینکه نمی‌توانم همه چیزهایی را که در مورد آنان برنامه‌ریزی کردم، عملی کنم و این باعث عذاب وجدان می‌شود. چون گاهی اتفاقات خارج از برنامه می‌افتد که آدم نمی‌تواند به کارش برسد. پس برنامه‌ریزی همیشه عامل موفقیت نیست. در ضمن هیچ‌کس نمی‌تواند برنامه‌ریزی دقیق و کامل برای زندگی‌اش داشته باشد. مثلاً ممکن است فرد زمانی را برای استراحت در نظر گرفته، به خاطر خستگی بیشتر از وقت معین، بخوابد و نظم برنامه به هم بخورد.

□ **آقای جواد فلاح،** کارشناس معارف در مورد تعریف برنامه‌ریزی گفت: برنامه‌ریزی یعنی تنظیم اوقات و کارها برای زودتر رسیدن به هدف، یعنی برای رسیدن به هر مقصدی، باید مقدمه‌چینی کرد که مهم‌ترین آن برنامه‌ریزی است و این برنامه باید بر پایه اصول باشد، تا پس از مدتی شخص را دلزده و خسته نکند.

آقای فلاح در پاسخ به اینکه «بی‌برنامگی سخت‌تر و دردآورتر است یا قید و بندهای برنامه‌ریزی؟» گفت: مسلماً بی‌برنامه بودن سخت‌تر است. چون شخص بدون برنامه هرگز به مقصد نمی‌رسد و یا به سختی و خیلی دیر می‌رسد.

از آقای فلاح پرسیدم: اگر روزی نظم طبیعت به هم بخورد و اتفاق خارق‌العاده‌ای بیفتد، آیا اختلالی در برنامه ما هم به وجود می‌آید؟ - حتماً، چون برنامه‌ریزی اول خداوند است و ما طبق روالی که او در نظر گرفته برنامه‌ریزی می‌کنیم و اگر روزی برسد که نظم به هم بخورد، ما هم باید برنامه‌ای جدید، طبق تغییرات جدید، داشته باشیم.

تیک تاک، تیک ... تاک. آیا تا به حال برای تپش آمده که در صدای عقربه‌های ساعت غرق شوی و احساس کنی لحظات دارند می‌گذرند و تو کاری نمی‌کنی؟! آن وقت حس می‌کنی با هر تیک تاک ساعت، یک قدم به مرگ نزدیک‌تر می‌شوی.

چشمات را می‌بینی، دیگر صدای عقربه‌های ساعت را نمی‌شنوی. ترسی تمام وجودت را فرا می‌گیرد. طبل‌ها به صدا در می‌آیند. ناقوس‌ها نواخته می‌شوند. از جای بلند می‌شوی. باید کاری کنی. یک لحظه به یاد آرزوی همیشگی‌ات می‌افتی و از حرکت باز می‌مانی. در شوق و حسرت و اندوه دست و پا می‌زنی و با خود کلنجار می‌روی که ناگهان صدای ملکوتی اذان تو را میخ‌کوب می‌کند. حس مقدس و با شکوهی داری. با خدایت لحظاتی خودمانی حرف می‌زنی و مصمم می‌شوی برای رسیدن به هدف بیشتر از همیشه تلاش کنی و برای اینکه از این پس وقت‌هایت هدر نرود، برنامه‌ای تنظیم می‌کنی و بعد، هدف را در یک‌قدمی خود احساس می‌کنی. بارها کلمه برنامه‌ریزی را در جاهای مختلف شنیده‌ایم و همه ما خوب می‌دانیم که برنامه‌ریزی در پیشبرد کارها تا چه حد می‌تواند مؤثر باشد، با وجود این، خیلی کم پیش می‌آید که در کارهایمان از یک برنامه‌ریزی حساب شده پیروی کنیم.

تعریف شما از برنامه‌ریزی چیست و با نظم چه ارتباطی دارد؟ چرا آدم‌های برنامه‌ریز موفق‌اند؟ با سؤالاتی از این دست به سراغ افشار مختلف مردم و همچنین کارشناسان محترم رفتم و نظرات آن‌ها را در این زمینه جویا شدیم.

□ **آقای امیرحسین قاسمیان،** دانش‌آموز مقطع پیش‌دانشگاهی گفت:

برنامه‌ریزی یعنی اینکه کارهایمان را براساس وقت و زمانی که داریم، تقسیم‌بندی کنیم و هرکار را به وقت خودش انجام دهیم. گاهی برای یک هفته یا یک ماه برنامه‌ای می‌چینیم و گاه برای یک روز و یک ساعت.

آقای قاسمیان در پاسخ به اینکه، «آیا شما فردی برنامه‌ریز هستید و چرا آدم‌های برنامه‌ریز موفقند؟» گفت: من باید به طور هم‌زمان هم درس‌های پیش‌دانشگاهی را بخوانم و هم خودم را آماده آزمون سراسری کنکور کنم. به همین خاطر برایم مهم است که چه ساعاتی درس بخوانم، کی استراحت کنم. گاهی حتی برای خواندن یک کتاب درسی هم برنامه‌ریزی می‌کنم و برای هر فصل آن هم وقت‌های معینی را در نظر می‌گیرم و با این شیوه وقتم را به راحتی از دست نمی‌دهم.

اما در مورد دلیل موفقیت آدم‌های برنامه‌ریز باید بگویم: برنامه‌ریزی فقط برای دانش‌آموزان نیست؛ بلکه گسترده‌تر از این حرف‌هاست. همه سازمان‌ها، ادارات، مؤسسات مختلف و به خصوص آن‌ها که در رأس هر جامعه قرار دارند، باید آدم‌هایی برنامه‌ریز باشند و برنامه‌های آینده‌شان را بدانند.

□ **خانم اکرم ثامری،** دیپلم تجربی، در تعریف برنامه‌ریزی گفت: به نظر من برنامه‌ریزی



برنامه‌ریزی است. اما اگر بخواهیم به طور عملی بگوییم، می‌توان گفت از هم مستقل‌اند. آن‌ها که بدون برنامه‌اند و فقط نظم دارند؛ علائق آن‌ها و دامنه پیشرفتشان محدود است. دست به تکرار می‌زنند و آن‌هایی که برنامه‌ریزی بدون نظم دارند، بیشتر اهل تخیل هستند.

- آقای دکتر! چرا ما در خوراک برنامه‌ریزی داریم، اما در استفاده از وقت نه؟  
اصولاً ما در وقت کم‌عنایتیم. چون از ما حساب نمی‌کشند و هدر دادن وقت، نتیجه‌اش بعدها مشخص می‌شود و به طور عینی اتلاف وقت را نمی‌بینیم و رایج نشده که الگوی بیرونی را درونی کنیم و خودمان آینده‌نگر باشیم و مهارت‌هایی که می‌دانیم قطعاً به آن نیازمندیم، کسب کنیم.

- در پایان اگر صحبت خاصی دارید، بفرمایید:

برنامه‌ریزی چون از شاخص‌های بسیار مهم در بهداشت جسمی و روانی است و در توسعه کلان کشور مؤثر است، پس در جامعه هم باید فرهنگ برنامه‌ریزی را به صورت برنامه‌ریزی‌شده ارائه دهیم و آن را نهادینه کنیم.

□ آقای عدنان واعظی، کارشناس روانشناسی بالینی.

- آقای واعظی! لطفاً تعریفی از برنامه‌ریزی داشته باشید:

عموم مردم برنامه‌ریزی را با نظم و تربیت و سروسامان دادن به کارها می‌شناسند؛ ما اگر بخواهیم تعریف علمی از آن داشته باشیم، می‌گوییم جریان یا یک فرآیند منسجم و منظمی است برای رسیدن به یک هدف؛ که این اهداف می‌توانند هم بلند مدت و هم کوتاه مدت باشند. برای هرگونه برنامه‌ریزی لازم است یک سری عوامل را دخیل کنیم و زمان، امکانات، تجربیات گذشته و واقعیات دور و برمان را در نظر بگیریم و در طی این فرآیند، باید بعضی از موانع را بتوانیم پیش‌بینی کنیم که آن مانع برنامه را مختل نکند و باعث یأس و افسردگی نشود.

- به نظر شما نظم و برنامه‌ریزی چه ارتباطی با هم دارند؟

هردوی آن‌ها در راستای هم و به دنبال یک هدفند و در هر برنامه‌ریزی، رعایت نظم حرف اول را می‌زند و هرجا که نظم به هم بخورد، مشکلاتی به همراه دارد. مسأله زمان یک ویژگی بسیار مهم در برنامه‌ریزی است که با نظم دادن به وقت و زمان می‌توان برنامه‌ای خوب تنظیم کرد و برای اینکه برنامه به خوبی پیش برود، باید یکی دو ساعت اضافه وقت در برنامه بگنجانیم، تا پیشامدهای احتمالی به برنامه لطمه نزنند.

□ □ □

لحظات از دست می‌روند، اما تو دیگر پشیمان نیستی. خیلی کارها برای انجام دادن داری، اما هراسی در چشمانت نمی‌بینم. برنامه‌هایت را مرور می‌کنی و با انرژی زیاد به آن‌ها می‌پردازی. گویا از میان‌بری که برای رسیدن به هدف انتخاب کرده‌ای، خوشحالی. من هم برنامه‌ای تنظیم می‌کنم، تا باز هم روزی دیگر با تو به گفت‌وگو بنشینم؛ موافقی؟

طبق روال برنامه و اصول حرکت می‌کند، به قول معروف کارش روی غلتک می‌افتد و اگر چنین نباشد آدم دچار مشکلاتی می‌شود.

تجربه به من ثابت کرد بدون فکر و بدون نظم و برنامه زندگی کردن، یعنی هدر دادن وقت و عمر و جوانی و خدا نکند جوانان ما دیر به این موضوع برسند و حسرت وقت‌های از دست رفته را بخورند و امیدواریم مسئولان ما هم با اصول و برنامه پیش بروند.

اما پس از شنیدن صحبت‌های مردمی پای صحبت مشاوران می‌نشینیم:

□ آقای دکتر حسن بلند، دکترای مشاوره و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد است.

- آقای دکتر! تعریف شما از برنامه‌ریزی چیست؟

برنامه‌ریزی یعنی استعدادها، توانایی‌ها و نقاط ضعف و قوت و هدفمان را خوب بشناسیم و راه‌های رسیدن به هدف را بیابیم و بهترین راه را انتخاب کنیم.

- چرا آدم‌های برنامه‌ریز موفق‌اند؟

چون از ساده‌ترین و سریع‌ترین راه برای رسیدن به مقصد استفاده می‌کنند و خود را واقع‌بینانه ارزیابی کرده، نقاط ضعف و قوت خود را می‌شناسند و امکان خطا هم کم می‌شود. آن‌ها از راه‌های سخت و اشتباه به ندرت استفاده می‌کنند و اگر احیاناً راهشان اشتباه بود، باز می‌گردند و به تکرار اشتباهات خود نمی‌پردازند.

- آقای دکتر! به نظر شما انسان‌ها از بی‌برنامگی بیشتر رنج می‌برند یا از تقید و محدودیت‌های هر برنامه‌ریزی؟

دونوع رنج داریم. یک - خوب و مفید، دو - فاسد. در رنج مفید؛ چون انسان می‌داند، رنج می‌کشد و برای رسیدن به هدفش سختی می‌بیند و شیرین و قابل تحمل است و این نوع رنج، کاهنده است و به تدریج کم می‌شود. اما در رنج فاسد، انسان از اینکه نمی‌داند چه باید بکند، رنج می‌کشد و اذیت می‌شود و در این موارد فرد هرچه بیشتر سختی ببیند، به هدفش نزدیکتر نمی‌شود. پس رنجی افزاینده است. با این وجود می‌توان گفت: بی‌برنامگی رنج است.

- آقای دکتر بلند! نظم و برنامه‌ریزی چه

ارتباطی با هم دارند؟ با هم هماهنگ و توأم هستند. بدون نظم، برنامه‌ریزی ممکن نیست، اما نظم بدون برنامه‌ریزی ممکن است. در واقع نظم، اجرای

برای هرگونه برنامه‌ریزی لازم است یک‌سری عوامل را دخیل کنیم و زمان، امکانات، تجربیات گذشته و واقعیات دور و برمان را در نظر بگیریم و در طی این فرآیند، باید بعضی از موانع را بتوانیم پیش‌بینی کنیم که آن مانع برنامه را مختل نکند و باعث یأس و افسردگی نشود.

آقای فلاح در پاسخ به سؤال آخر ما در مورد ارتباط نظم و برنامه‌ریزی، گفت:

آدم خیلی وقت‌ها ناظم است، اما برنامه‌ریز نیست، اما هرجایی که برنامه‌ریزی باشد نمی‌توانیم بگوییم یقیناً نظم هست. پس هر ناظمی نمی‌تواند برنامه‌ریز باشد اما لازمه هر برنامه‌ریزی رعایت نظم است.

□ آقای شعبان ولایتی،

شصت و پنج ساله

و کاسب، در مورد

سوالات ما به

اختصار گفت:

بدون فکر و برنامه

نمی‌توان کاری کرد.

هرکسی

که هدفی را

دنبال می‌کند،

حتماً باید

برنامه‌ریزی

هم داشته

باشد. کسی

که در زندگی

برنامه‌ریز اول خداوند است و ما طبق روالی که او در نظر گرفته برنامه‌ریزی می‌کنیم و اگر روزی برسد که نظم به هم بخورد، ما هم باید برنامه‌ای جدید، طبق تغییرات جدید، داشته باشیم.

