

یک کلام چهل کلام



عبدالله نیازی

اشاره:

فرصت «یک کلام چهل کلام» این شماره را به موضوع برنامه‌ریزی سپرده‌اند. در این باره کتاب بسیار است و سخن فراوان، و به همین اندازه، انتخاب سخت و دشوار، به‌ویژه اگر بخواهیم در کنار تنوع مطالب، خود را گرفتار تکرار و درگیر اصطلاحات و تعاریفات نکنیم. آغاز سخنان را با کلام امیر بیان حضرت علی (علیه السلام) زینت می‌دهیم:

جامی از زلال

«همانا شبانه‌روز تو، تمام نیازهایت را پوشش نمی‌دهد، پس اوقات آن را بین کار و آسایش خود تقسیم کن.» (غررالحکم، حدیث (۳۶۴۱))
«... از فرارسیدن مرگ ناگهانی بترسید؛ زیرا رزقی که از دست رفته امید بازگشت آن هست، اما عمر گذشته را نمی‌توان بازگرداند. آن چه امروز از بهره‌دنیا کم شده می‌توان فردا به دست آورد اما آن چه دیروز از عمر گذشته، امید به بازگشت آن نیست، به آینده امیدوار و از گذشته ناامید باشید.»

(نهج البلاغه، خطبه (۱۱۴))

اما بد نیست با برخی اصطلاحات مربوط به برنامه‌ریزی که در کتاب‌های دینی با آن روبه‌رو خواهید شد، آشنا شوید:

در حقیقت، مدیریت زمان یک نوع «مربطه» است که عبارت از مشارطه، مراقبه، محاسبه و معاقبه می‌باشد.
۱. مشارطه: فرد باید برای هر روز خود برنامه‌ریزی کند تا بر اساس اولویت‌های تعیین شده، برنامه خود را پیش برد و از اتلاف وقت پرهیز کند.
۲. مراقبه: در طول روز فرد باید مراقبت کند که اتفاقات، درخواست‌های دیگران یا حالات روحی خودش، باعث سستی در انجام برنامه و یا تلف کردن وقت وی نشود.
۳. محاسبه: فرد در پایان هرروز وضعیت خود را بررسی کند که آیا طبق برنامه عمل کرده است یا خیر؟
۴. معاقبه: فرد با بررسی اشکالات خود درصدد رفع آن برآید و در مواردی برای خود مجازات در نظر بگیرد.
(سعید اسلامی، مدیریت کاربردی وقت، ص ۸)

و فقط یک تعریف از واژه برنامه‌ریزی از کتاب **مبانی برنامه‌ریزی آموزشی** نوشته آقای یحیی فیوضات:

تعریف برنامه‌ریزی

پیش‌بینی خردمندانه و تنظیم هدفمند فعالیت‌ها و نیازمندی‌ها در مدت زمان شبانه‌روز، هفته، ماه و سال، بر اساس اولویت‌ها و متناسب با توان و خواسته اجراکننده. بر اساس این تعریف یک برنامه خوب چنین تعریف می‌شود:
«چینش و جایگزینی خردمندانه و آینده‌نگر فعالیت‌ها و نیازمندی‌ها، در ظرف زمان و براساس اولویت‌ها و متناسب با توان و خواسته اجراکننده.»

برای آن که به اهمیت برنامه‌ریزی در طول زندگی بیشتر آگاه شوید دانستن این نکته ضروری است:

آیا می‌دانید

«آیا می‌دانید یک عمر هفتادساله چگونه می‌گذرد، بر اساس تحقیقات انجام شده هفتادسال عمر به‌طور متوسط: ۲۵ سال در خواب، هشت‌سال صرف مطالعه، تحصیل و یادگیری، شش‌سال در استراحت و بیماری، هفت‌سال صرف تفریح و تعطیلات، پنج‌سال در رفت و آمد، چهارسال صرف آمادگی خوردن و آشامیدن، سه‌سال صرف آمادگی جهت انجام فعالیت‌های فوق، و به این ترتیب فقط دوازده‌سال صرف کار مفید می‌شود.» (مجله تدبیر، ش ۸۴، ص ۳۹)

یک مانع مهم در برنامه‌ریزی

یکی از موانع مهم عدم موفقیت در برنامه‌ریزی، «تسویف» یا همان امروز و فردا کردن است ما برخی از راه‌های زدودن این مشکل فکری را آورده‌ایم:

عوامل تسویف	درمان
اعتقاد به این که من تحت فشار، بهتر کار می‌کنم	توجه داشته باشید که این تصور یک توجیه محض است، برای انجام کار و مطالعه خود مهلت زمان مشخص تعیین کنید و بر شروع کار به جای پایان آن تاکید داشته باشید. اولویت‌ها را از یاد نبرید.
ترس از شکست	توانایی‌ها، امکانات و استعدادهای خود را از یاد ببرده‌اید به این امور بیشتر توجه کنید.
نبودن علاقه به موضوع درسی، یا فردی خاص	به عوامل موثر در ایجاد انگیزه توجه کنید. به موضوع مورد علاقه خود بپردازید.
عادت به انجام امور ساده و پیش پاافتاده در ابتدا و سپس به تعویق انداختن امور دشوار	وقتی که در اوج انرژی روزانه خود هستید، کاری را که مهم‌تر است انجام دهید، توجه داشته باشید که کار کنار گذاشته شده ممکن است حیاتی‌تر بوده باشد و با تاخیر آن خسارت بزرگی متحمل شوید.

(مدیریت زمان، دبیرخانه شورای تهذیب و اخلاق موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره))

برخی به اشتباه گمان می کنند که برنامه ریزی مستلزم کوششی چند برابر است، توضیح زیر این باور غلط را رد می کند:

تلاش سخت، نه؛ آموزش هوشمندانه

این عنوان ممکن است تکراری به نظر آید لیکن چنین نباشد. فرض کنیم به یکی از دو نفر که قرار است درختی را قطع کنند اهر یا تبری برنده و به دیگری یک چکش و لو با لبه تیز داده شود. بدیهی است دومی چه تلاش سخت و خسته کننده ای در پیش خواهد داشت. بنابراین از هم اکنون با کاربرد روش های بررسی شده درست و هوشمندانه خود را هماهنگ کنید. بدون تردید موفقیت در انتظار شماست. بلی، تجربیات به روشنی نشان می دهد که با استفاده از روش های درست آموختن و در پیش گرفتن برنامه درستی از استراحت، کار، ورزش و تغذیه به راحتی خواهید توانست جزو نفرات بالای کلاس خود باشید.

برای رسیدن به هدف مورد نظر اولین وسیله ای که به آن نیاز دارید مغز شماست. پژوهش های علمی نشان داده است که ما انسان ها به طور متوسط تنها از سه درصد (آری سه درصد) توان مغز خود استفاده می کنیم! تصور کنید اگر بتوانیم همگی این بهره وری را تنها به شش درصد ارتقا دهیم، دستاوردهای ذهنی ما به دو برابر افزایش خواهد یافت. (پروفسور اونلی و دیگران، راز موفقیت از دبیرستان تا دانشگاه، مترجم: دکتر حسن فشارکی زاده)

هر برنامه ریزی موفق از اصول و قوانینی خاص اطاعت می کند. در کتاب **اعجاز لحظه ها** که راه کارهایی است در باب رسیدن به موفقیت، دکتر محمدرضا دادخواه تهرانی یکی از این اصول را این گونه بیان می کند:

آهسته و پیوسته

باید بدانید که نباید همه نقشه و طرح خویش را یکباره پیاده کنید؛ بلکه باید آرام آرام به هدف بزرگ خویش دست یابید. مقصود این است که کار را از جای کوچک آغاز کنید، اما طرح و نقشه را بزرگ و وسیع در نظر بگیرید و راه رسیدن به هدف را آهسته و پیوسته طی کنید. سعدی در این باره سروده است:

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود
رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود

در یادداشت های ناصرالدین شاه چنین آمده که وی در مسافرتی که به اروپا کرد، در بازدید خود از لندن با ملکه انگلستان تماس گرفت و از او علت موفقیت بانک انگلیس را در ایران پرسید. شاه گفت: روزی که این بانک در پایتخت ایران شعبه باز کرد، یک رئیس، یک حسابدار و یک پیش خدمت بیش نداشت و با سرمایه کوچک مشغول کار شد. چطور در اندک زمانی، موفقیتی شایان به دست آورد و سود زیادی برد؟

ملکه پاسخ داد: ملت انگلستان هرگز اسرار و رازهای موفقیت خود را به ملل بیگانه نمی گویند، ولی من به پاس احترام شما در این جا نکته ای را متذکر می شوم. ما مردم مغرب زمین به خصوص مردم انگلستان همواره کار را از جای کوچک شروع می کنیم تا اگر سودی نبرسیم راه بازگشت برایمان باز باشد و با دادن ضرر ناچیز نقشه را دگرگون کنیم، و اگر سود ببریم فوری وضع موجود را توسعه دهیم. ما در این خصیصه با شما شریکان در نقطه مخالف قرار گرفته ایم.

چرا از برنامه ریزی استقبال نمی کنیم؟ یکی از پاسخ ها آن است که ارزش وقتمان را نمی دانیم. چرا ارزش زمانمان را نمی دانیم؟ این را آقای امیرحسین مظاهری سیف در کتاب **ثروت نامرئی** پاسخ گفته اند:

کنتور عمر

بی توجهی ما نسبت به زمان سه علت اصلی دارد:

۱. مجاورت دائم: ماهی تا در آب است ارزش آب را نمی داند. وقتی ارزش آب را درک می کند که از آب بیرونش کنند. انسان نیز تا وقتی به کمبود وقت دچار نشود، ارزش آن را درک نمی کند.

۲. رایگان بودن: ما قدر امکاناتی که برای آن زحمت نکشیده ایم، یا بهایی نپرداخته ایم، نمی دانیم. زمان نیز همین طور، غافل از این که اگر زمانی که به رایگان به دست آورده ایم به رایگان هم از دست بدهیم، چه خسارتی را باید تحمل کنیم. بهتر است شما به ساعت خود با دید کنتروری نگاه کنید که گذشت عمرتان را نشان می دهد.

۳. نبودن آموزش: از کسی که تا به حال برای استفاده بهتر از زمان، آموزش ندیده است، نمی توانیم توقع داشته باشیم که وقتش را هدر ندهد.

برخی از قواعد برنامه ریزی بسیار ساده اما پرفایده هستند مثل «اصل نوشتن» اگر باور ندارید این توضیح کوتاه را از کتاب **مدیریت زمان** نوشته لوتار. جی. سی ورت بخوانید:

برنامه هایتان را روی کاغذ بیاورید

مهم ترین قاعده در برنامه ریزی آن است که کارها را به نوشته درآوریم. به این دلایل:

۱. کنترل برنامه ها: فهرستی از کارهای در دست اقدامتان، اگر تنها در فکرتان باشد، بسیار دشوارتر است و به راحتی می توان از آن ها منحرف شد. (از دل برو هرآن چه از دیده برفت)
۲. کاهش در فشار بر حافظه: برنامه نوشته شده به معنی کاهش بار از روی حافظه شماست.
۳. انگیزش درونی: برنامه نوشته شده دارای اثری روانی در تحریک درونی برای انجام کارتان است. فعالیت های شما به هنگام انجام وظایف روزمره هدفمندتر می شود و شما برای تنظیم وظایف روزانه تمایل بیشتری نشان خواهید داد.
۴. تمرکز: با برنامه ریزی، امکان حواس پرتی کمتر وجود خواهد داشت.
۵. بررسی: با این شیوه، بررسی نتایج و دستاوردهای روزانه آسان تر خواهد شد و وظایفی که هنوز انجام نشده اند، مورد توجه قرار می گیرد.



همه برنامه ریزی های کوتاه مدت باید در خدمت اهداف عالی ما باشند. در حقیقت، دستیابی به افق های بلند در گرو داشتن برنامه ای مناسب با آن اهداف است:

برنامه ای برای زندگی

داشتن طرحی برای تمام عمر خیلی مهم تر و گسترده تر از برنامه هایی است که شما برای گذراندن مدارج تحصیلی و حتی به دست آوردن یک حرفه به آن فکر می کنید. بنابراین از همین امروز و همین لحظه برای یک زندگی شاد، فعال و پر از موفقیت و کامیابی به طرح برنامه بپردازید. برای رسیدن به مقصود، به این نکات جهت برنامه ریزی برای تمام زندگی فکر کنید.

چه چیزهایی می توانند برای من آرامش و شادی را به ارمغان بیاورند؟

چه نوعی از زندگی کردن برای من مناسب تر است؟

در زندگی ما یلیم شبیه چه کسی باشم؟

در زندگی به چه کسی دوست ندارم شبیه باشم و مثل او زندگی کنم؟

برای رسیدن به زندگی دلخواهم چه کارهایی باید انجام دهم؟

موفقیت اجتماعی من در کجاست؟

(بیش از ۱۰۰ قانون طلایی و ۱۰۰۰ نکته مهم برای نمره ۲۰، ص ۱۹۹)