

**سبک بر نامه‌ریزی**


مراقب زمان‌های خاکستری‌مان باشیم

# فرصت‌ها از بین نمی‌روند، از دست می‌روند!

**■ علی صدرا\***

در عصری زندگی می‌کنیم که بسیار شنیده‌ایم اشخاص یا مشکل کمبود زمان مواجه هستند. امام علی(ع) می‌فرماید: **«الْفَرَضُ تَمَرٌ مِّنَ السَّحَابِ فَاتَّقِمْهُ وَامَّا فَرَضُ الْخَيْرِ»**؛ «فرصت‌ها همچون ابر در گذرند، پس فرصت‌های نیک را غنیمت بشمارید.» یا یک سؤال شروع می‌کنیم: آیا یک دقیقه، ۶۰ ثانیه است؟ به هیچ عنوان اینطور نیست! ممکن است یک دقیقه برای شما ۶۰ ثانیه باشد، برای شخص دیگری ۲۰ ثانیه و برای دیگری ۱۰۰ ثانیه! اما چطور ممکن است؟ شما هم قطعاً کسانی را می‌شناسید که به طور مثال برای مر تب کردن یک اتاق در ۱۵ دقیقه کار یک ساعت را انجام می‌دهند و به نحو احسن هم آن را مرتب می‌کنند. ولی شخص دیگری یک ساعت کار می‌کند ولی به اندازه ۱۵ دقیقه کار

۱- **تصمیم‌هایمان را جار نزنیم**

تصمیم می‌گیریم که رژیم لاغری بگیریم. نیازی نیست این تصمیم را جار نزنیم، به طوری که همه بفهمند! به طور مثال برنامه‌ریزی کرده‌ایم به باشگاه برویم، تغذیه‌مان را تغییر دهیم و… وقتی تصمیممان یا هدفمان را با دیگران درمیان می‌گذاریم، دیگران هم شروع به سؤال می‌کنند. شروع به نظر دادن می‌کنند. این یعنی زمانی را باید صرف توضیح دادن به اشخاص کنیم و ذهنمان هم به جای اینکه متمرکز روی برنامه خودمان باشد به خواسته‌ها و ایده‌های دیگران کشیده شده و باعث از دست رفتن زمان‌های مفیدمان می‌شود. تصمیم‌های ما که بکنیم تا متخصصان تصمیم‌ها را اول انجام برای درس خواندن یا مشاور تحصیلی، خرید و فروش یا مشاور وکیل مربوطه، رژیم لاغری یا متخصص تغذیه و ورزش و…

۲- **کار مهم را اول انجام دهیم**

حتماً با اصطلاح قورباغه بزرگ را قورت بده از برایان تریسی آشنا هستید. همیشه کاری که ذهنمان را بیشتر مشغول کرده، سخت‌ترین کار است و انگاری که می‌خواهیم کوه بکنیم تا متخصصان تصمیم‌ها را اول انجام دهیم، چراکه قیقاً همین کار سخت و ملالت‌بار، به صورت خودآگاه و ناخودآگاه، بیشترین انرژی را از ما خواهد گرفت و زمانی که ما آن را اولویت آخر قرار دهیم، تمام مدت ذهنمان درگیر همین کار دشوار است و باعث می‌شود بهترین بهره را از ثانیه‌ها نبریم و همین است که

**■ محدثه معصومی**

ضرباهنگ زندگی امروزی بسیار پرشتاب‌تر از ریتم موسیقی اجداد مااست. برخی افراد این شتابزدگی و سرعت زندگی را می‌پسندند؛ چراکه آنها معتقدند از عمر خود بهره بیشتری می‌برند و با رشد تکنولوژی به منظور افزایش این سرعت موفق هستند و آن را امری ناگزیر می‌دانند و سرعت را یک فرصت می‌بینند. قاعدتاً این نوع نگرش نسبت به زندگی، رفتار خاصی خودش را نیز به دنبال دارد. از طرفی در این میان اشخاصی که عمدتاً ریتم آرام زندگی در قدیم ترها را تجربه کرده‌اند مخالف این طبیعی احترام گذاشته و موفقیت و آرامش را در این نوع از سبک زندگی می‌بینند. ■■■

هر دو گروهی که از آنها یاد شد به زمان اهمیت می‌دهند. منتها اختلاف دیدگاه آنها به اینگونه است که گروه اول عمر را مانند یک خط می‌بینند و می‌گویند چنانچه روی این خط با سرعت بیشتری حرکت کنیم پس طول بیشتری را طی خواهیم کرد در نتیجه از عمر بهره بیشتری خواهیم برد. گروه دوم معتقدند طول این مسیر تغییر نخواهد کرد و با دودیدن در این مسیر فقط زندگی را از شرایط طبیعی خود خارج می‌کنیم. مقوله کمبود وقت و مدیریت زمان مربوط به گروه اول است؛ چراکه گروه دوم امور را بر اساس اولویت‌های بیولوژیکی و طبیعی تقسیم می‌کنند. به عنوان مثال در قدیم ساعت کار و طلوع و غروب خورشید تعریف می‌کرد، ساعات غذا خوردن و استراحت ثابت و تعریف شده بود اما این گروه اول (امروزی) است که تمام ۲۴ ساعت روز برای او مسیری تغییر نخواهد کرد. گروه دوم معتقدند طول این مسیر ثابت و تغییرناپذیر است و احساس می‌کند باید از آن بهره‌بردار ی‌کنند. در نتیجه اولویت‌بندی نسبت به کار، خانواده، تفریح و استراحت دچار سردرگمی می‌شود.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

**سبک‌سفر**


آهسته و پیوسته رفتن را فراموش کرده‌ایم

## سفر مسابقه نیست، از مسیر لذت ببر!

برف هم کمتر. هرچه سفر را ساده بگیري، همانقدر هم از آن لذت خواهی برد و دغدغه فکر و حسادت و چشم در آوردن دیگران را هم نداری. اصلاً آدم سفر می‌رود تا آرام شود، احیا شود و پا بگیرد نه اینکه زیر بار هزینه و حرص و تجملات پا در بیاید.

سفر یعنی چند روز با خیال راحت در دکان مغز را ببندی. سفر یعنی از راه لذت ببری و از مقصد استفاده کنی. آدم‌ها حتی می‌توانند هر روز به سفر بروند. هر روز سفر کردن اصلاً کار سختی نیست و فقط کافی است شب‌ها اندازه نیم ساعت چشم‌ها را ببندی و کمی به درون خودت سفر کنی. سفر کنی و کمی ناشناخته‌های خود را بشناسی. سفر کنی و زیبایی‌های خودت را لمس کنی. بس است هرچقدر به خود سخت گرفتیم. بس است هر چقدر از کاه، کوه ساختیم. خیلی راحت می‌توانیم از ساده‌ترین و کم‌ترین‌ها بیشترین لذت را ببریم. اگر کمی نگاه خود را عوض کنیم. خیلی راحت می‌توانیم همسفر خوبی برای اطرافیان خود باشیم. ما حتی بلد نیستیم در مسیر زندگی برای هم بهترین خاطره‌ها را بسازیم. سفر فقط راهی شدن و رفتن نیست بلکه انتخاب همسفر هم بسیار مهم است.

قدیمی‌ها راست می‌گفتند که آدم‌ها را باید در سفر شناخت. ذره‌ای حرف آنها را جدی نگیر. اگر از ساده‌ترین لحظه‌های زندگی خود شروع کنیم تا به سفر رفتن خود برسیم به وضوح می‌توانیم ببینیم که چقدر به سادگی می‌توانیم همسفرهای خود را بشناسیم. هر

روز با کلی آدم حرف می‌زنیم و نشنست و بر خاست داریم اما دریغ از اینکه آنها را خوب بشناسیم. بهتر نیست از خودمان بهره‌سیم به کجا می‌رویم یا به چه کسی می‌رویم؟

۱ – **آهسته و پیوسته رویم**: سفر در اصل باید فرح جان باشد نه قطع‌کننده زندگی. هر چقدر در زمان جلوتر می‌روی نوع سفرها هم تغییر می‌یونند. وسایل حمل و نقل مدرن برای آسوده‌تر کردن سفر باید باشند اما دلیل و ابزار سریع‌تر مردن شده‌اند. سفرهای جاده‌ای که دیگر نگو و نپرس، راننده‌های گرمای آنهاست. یک هفته باری حرکت می‌کنند انگار که به کجا برویم. یک هفته لباس و کفش می‌خریم تا در سفر بیوشیم. یک هفته خود را به در و دیوار می‌زنیم تا هاتلی که می‌رویم. حتماً استخر و زمین بازی کودک داشته باشیم و در آخر باز هم از سفر خود ناراضی هستیم. آنقدر در تجمل و زرق و برق ماجرا غرق شده‌ایم که برج‌العرب دوسیه ما را راضی نمی‌کند. دست آخر هم تنها لذت



سفر در اصل باید فرح جان باشد

نه قطع‌کننده زندگی، هر چقدر در زمان جلوتر می‌رویم نوع سفرها هم عجیب‌تر می‌شوند. وسایل حمل و نقل مدرن برای آسوده‌تر کردن مسفر باید باشند اما دلیل و ابزار سریع‌تر مردن شده‌اند. راننده‌های گرمای آنهاست. آنچنان سریع حرکت می‌کنند انگار هر کس زودتر برسد جایزه

سفر ما در چهار تا عکس خلاصه می‌شود. عکس‌هایی که شاید در آنها لب خندان داشته باشیم اما دل خوش نداریم. دل ما خوش نیست چون لحظه‌ای به ذهن خود استراحت نداده‌ایم و تا حد ممکن حرص بهترین و بالاترین را خورده‌ایم. نمی‌دانم ما انسان‌ها از زندگی کردن چه چیزی را آموخته‌ایم. وقتی کار می‌کنیم در فکر سفر و استراحت هستیم و از کار کردن لذت نمی‌بریم و هنگام سفر هم از فکر کم بودن و بی کلاس بودن آن در امان نیستیم. البته دور از انصاف نباشیم، هستند کسانی که هنوز سادگی سفر را فراموش نکرده‌اند.

بعضی‌ها به واقع جای تقدیر و تشکر دارند که هنوز اولین اصل‌های انسانی زندگی کردن را فراموش نکرده‌اند و می‌دانند هر چه جای کم‌تر، بهتر شود و راضی‌تر باشیم.

وقتی که تمام حواسمان به این است

که هر چه سریع‌تر کاری را انجام دهیم، از بهره‌بردن از زمان غافل می‌شویم.

برای استفاده از زمان باید کیفیت را بالا ببریم نه سرعت را. کتابی که نیاز به سه ساعت مطالعه دارد را ما با سرعت در یک ساعت مطالعه می‌کنیم اما همان یک ساعت را تلف کرده‌ایم؛ چراکه باز باید همان زمان را بگذاریم تا دوباره بخوانیم و به یاد بیاوریم، بماند که آن یک ساعت باعث خستگی و حتی ناامیدی می‌شود که چرا! یک ساعت زمان گذاشتیم ولی هیچ نتیجه‌ای نداشته است



زمان خواب در ما ذخیره می‌شد، دوباره با بیایی کنیم.

۹- **برای خود خط قرمز مشخص کنیم**: این کار اراده فوق‌العاده‌ای را طلب می‌کند. اگر تصمیم می‌گیریم که از ساعت ۱۷ تا ۱۹ درس بخوانیم باید به این زمان پایبند باشیم و به هیچ بهانه‌ای از این خط قرمز عبور نکنیم؛ نه یک دقیقه بیشتر و نه یک دقیقه کمتر. این بهترین راه برای ارزش قائل شدن به زمانمان است.

۱۰- **ساعتمان را کوک کنیم**

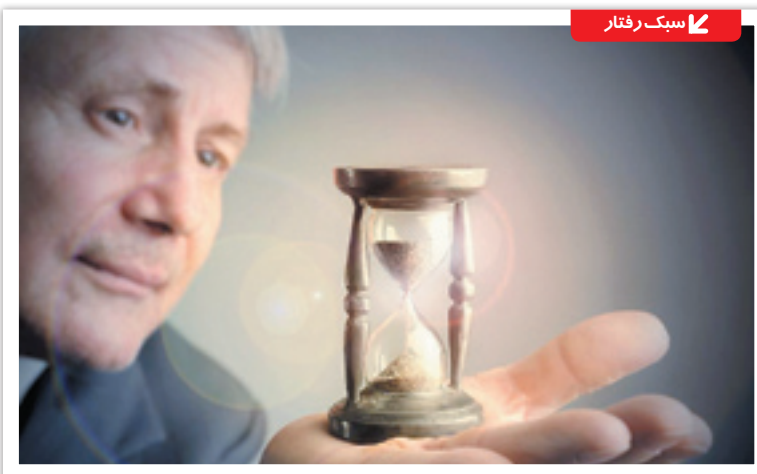
گاهی زمان از دستمان در می‌رود و متوجه گذر آن نمی‌شویم. بهترین کار این است که ساعتان را کوک کنیم تا بتوانیم بیشترین بهره‌ر از زمان ببریم.

۱۱- **زمان‌های خاکستری‌مان را بشناسیم**

زمان‌های خاکستری دزد هستند! کارهایی که اصلاً تصور نمی‌کنیم از ما تا این حد زمان بگیرند! بدون آنکه متوجه شویم زمان از دستمان می‌رود و یک دفعه سر بلند می‌شویم و تصور می‌کنیم که مثلاً یک ربع گذشته در صورتی که یک ساعت از زمانمان را از دست داده‌ایم. چند نمونه از این زمان‌های خاکستری را نام می‌بریم که مثلاً یک دقیقه است اما ساعت‌ها زمان می‌برند: تماشای تبلیغات تلویزیون (به لحظه این تبلیغه رو دیدی چقدر بازمه است؟)، صحبت با تلفن (البته ترم میشه! خوب دیگه چه خبر؟)، گرفتن عکس سلفی و تماشای کردن عکس (این عکس خوب نشد! راستی این عکس رو دیدی؟)، بازدید از زمان‌های اجتماعی (به دقیقه بینیم استوری چی گذاشته! چند تا لایک و فالوور دارم؟ بینیم کسی فالوش کرده یا نه!)، بازی‌های موبایل (این صندوق جایزه‌ام رو باز کنم و تمومم! بینیم کسی اتک زده یا نه! به اپدیت کنم اینو حله!)، فیلم و سریال و کلیپ (به لحظه بینیم این قسمت می‌خواد چی بشه بالاخره).

همه ما کم و بیش درگیر این زمان‌های خاکستری هستیم. زمان‌هایی که راحت از دست می‌دهیم بی‌آنکه حتی متوجه شویم و شاید دو سال بعد هم هیچ پادمان نیاید که چو بود و چه شد. به قول ملا احمد رافعی «چند کن چه جد که وقت نم تو در گذر است» سعی کن سعی کنه این عمر سیسی مختصر است.»

**\*مدرس، مشاور و پژوهشگر سبک زندگی**



حرکت آهسته و پیروزی‌ها یا سرعت نور امروزی‌ها؟

## آهنگ زندگی را فراموش نکنیم

اصلی مشخص شد، سمت آن به گونه‌ای حرکت کنیم که هم موانع را برداریم و هم فرصت‌های بیشتری را در اختیار بگیریم. عمده جامعه امروز در همین گام اول یعنی شناخت هدف دچار تردید می‌شوند و نمی‌توانند مسیر رشد و شکوفایی را طی کنند. به راستی علت این تردیها چیست؟ این تردیها عمدتاً به یک علت ختم می‌شود و آن کمال‌طلبی مطلق انسان است. البته رسانه‌ها در سال‌های اخیر به این کمال و داشتن آرزوهای زیاد و بزرگ بسیار امان زده‌اند. وسعت افکار و آرزوهای انسان به وسعت تمام‌دنیاست. باید اهدافی که به فطرت

شما حق را به کدام گروه می‌دهید و جزو کدام دسته هستید؟

واقعیت این است که نگاه گروه دوم (قدیمی‌ها) به سلامت جسم و روح نزدیک‌تر است اما شرایط زندگی به گونه‌ای تغییر کرده که اجرایی کردن سبک زندگی به روش دوم تقریباً امری ناممکن است. منتها قرار نیست که مقهور زندگی مدرن شده و آهنگ اصلی زندگی را فراموش کنیم. پس چگونه می‌توانیم خود را مدیریت کنیم؟ اولین گام در این زمینه این است که ببینیم از زندگی چه می‌خواهیم و چه هدفی را باید دنبال کنیم؟ وقتی هدف