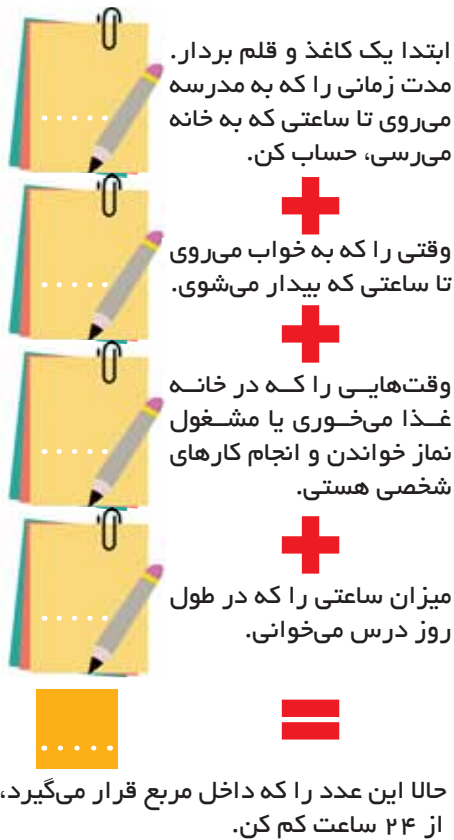


# دخل و خرج

فراغت! برنامه‌ریزی!  
آیا این دو ارتباطی با هم دارند؟

تا به حال حساب کرده‌ای در طول روز چند ساعت خوابی، در مدرسه‌ای، در فکری یا مشغول غذا خوردن هستی؟! زمان برایت دیر می‌گذرد یا زود زود؟ به نظر من، اگر متوجه نمی‌شوی روزت چگونه شب می‌شود، یعنی خیلی اهل برنامه و کاری! اگر هم مرتب ثانیه‌ها را می‌شماری، یعنی کارهایی که می‌کنی مورد علاقه‌ات نیستند یا اصلاً کاری نداری که انجام بدهی! حساب کتاب کردن همیشه خیلی خوب است؛ به ویژه وقتی درباره وقت و ساعت باشد. می‌خواهم کمی ایده برای حساب و کتاب وقت به تو بدهم. امیدوارم بتوانی برای برنامه‌ریزی روزانه‌ات از آن‌ها استفاده کنی!



فراغت = ۲۴ -



دوره	رفع نیازهای روزانه (ساعت)	خواب (ساعت)	حضور در مدرسه (ساعت)	مطالعه و انجام تکالیف (ساعت)	فراغت (ساعت)	جمع (ساعت)
هفته	۲۰	۶۰	۳۰	۱۰	۴۸	۱۶۸
ماه	۸۶	۲۵۶	۱۳۲	۴۴	۲۰۲	۷۲۰
سال تحصیلی	۷۸۷	۲۳۴۰	۹۷۴	۴۲۲	۲۰۰۵	۶۵۲۸
تابستان	۲۷۹	۸۳۷	-	-	۱۱۱۶	۲۲۳۲
کل سال	۱۰۶۶	۳۱۷۷	۹۷۴	۴۲۲	۳۱۲۱	۸۷۶۰

در این جا، تعریف ما از فراغت، زمانی اختصاصی است که خودت برایش برنامه‌ریزی می‌کنی. یعنی در مدرسه، در خواب و مشغول انجام کارهای روزانه و تکالیف نیستی!

این جدول با توجه به برنامه‌ای پر شده است که آموزش و پرورش برای دانش‌آموزان دوره اول متوسطه طراحی کرده است و با توجه به این که معمولاً درس خواندن شغل اصلی دانش‌آموزان در خانه به حساب نمی‌آید. شوخی کردم می‌دانم تو دانش‌آموز فعال و درس خوانی هستی.

ولی تو که دانش‌آموز بسیار کوشا و درس خوانی هستی، می‌توانی اعداد جدول را براساس برنامه خودت تغییر دهی. این جدول فقط یک نمونه است.

در جدول، اعداد ستون فراغت بزرگ‌تر از بقیه اعداد چاپ شده‌اند. به میزان ساعت فراغت در طول هفته نگاه کن!

اگر یک حساب پس‌انداز زمان داشتیم و ساعت‌های فراغت را در آن پس‌انداز می‌کردیم، در یک سال، ۳۱۲۱ ساعت پس‌انداز می‌شد که آن هم معادل ۱۳۰ روز کامل می‌شود. یعنی  $\frac{1}{3}$  روزهای سال! پس ما به یک گنج واقعی دست پیدا کرده‌ایم که باور نکردنی است!  
الحق و الانصاف که شاعر صحیح گفته:  
قطره قطره جمع گردد، وانگهی دریا شود.  
خب با این گنج واقعی می‌خواهی چه کار کنی؟  
از طرف دیگر، شاعر شیرین سخن گفته است:  
رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود.

یعنی دو تا ۲۴ ساعت. یعنی اگر آن‌ها را پشت سر هم قرار بدهی، دو شبانه روز کامل می‌شود؛ یعنی  $\frac{2}{7}$  هفته؛ یعنی یک عالمه وقت.



## من برای ساعت‌های فراغت در هفته چند ایده دارم

نه ماه تحصیلی به این صورت محاسبه شده است:

- هفت ماه و یک هفته آموزشی
- ۲۵ روز تعطیلات پنج‌شنبه و جمعه و رسمی
- ۲۵ روز امتحانات خردادماه

