

# ساعتت را خودت کوک کن!

محبوبه افتخاری

مدیریت زمان از آن عبارتهایی است که وقتی به گوشتان می‌رسد فکر می‌کنید که از آن سر در نمی‌آورید؛ بنابراین بی‌خیالش می‌شوید و به این نتیجه می‌رسید که مدیریت زمان کار شما نیست، اما فقط برای یک بار هم که شده بنشینید و این توصیه‌ها را دقیق بخوانید. اجرائش کنید و خودتان را از شر قاطی شدن همه کارهایتان با هم خلاص کنید. حالا که روزگار، روزگار درس و مدرسه است و دیگر نمی‌توانید مثل تابستان تمام روز تفریح کنید و با رفقا صبح تا شب را بگذرانید چاره‌ای ندارید جز اینکه وقتتان را مدیریت کنید. از کلمه مدیریت هم برای خودتان غول نسازید. مدیریت زمان به زبان خودمانی، یعنی توانایی اداره زمان، یعنی تقسیم کردن زمان هر روز بین درس خواندن، تفریح کردن و حتی مطالعه آزاد و فعالیت‌های غیردرسی. پس از همین الان دست به کار شوید. یک قلم و کاغذ بردارید تا بتوانید ساعت‌هایتان را خودتان برای خودتان کوک کنید.

## کارهای مهم را فهرست کنید

برای انجام دادن همه کارهایی که دوست دارید باید فهرست آنها جلوی چشمتان باشد. برای نوشتن این فهرست لطفاً خیال‌پردازی را کنار بگذارید و همه آرزوهایتان را در آن بنویسید! باور کنید که باید درس بخوانید و رسیدگی به کارهای مدرسه‌تان اولویت اول هر روزتان است. اول تصمیم بگیرید که می‌خواهید برای یک روزتان مدیریت زمان کنید یا یک هفته. گرچه برای هر کدام جدا جدا هم باید برنامه داشته باشید. اول کل ساعتی را که بیرون از مدرسه و در خانه هستید روی کاغذ بنویسید، بعد کارهایتان را پشت هم فهرست کنید آن هم با جزئیات، یعنی بنویسید امروز باید چه درس‌هایی را بخوانید، دوست دارید بعد از تمام شدن درس‌ها چه کار کنید؟ این وسط یک زمانی هم برای هیچ کاری نکردن و استراحت کردن در نظر بگیرید.

## با خیال راحت استراحت کنید

وقت استراحت‌تان که می‌رسد فقط استراحت کنید نه هیچ کار دیگر! یعنی اگر قرار است روی تخت دراز بکشید و چرتی بزنید، به محض بستن چشم‌هایتان به چیزی فکر نکنید. بگذارید ذهن و بدنتان آرام بگیرد. به کارهای انجام داده و کاری که باید دقیقه‌ها و ساعت‌های بعدی انجام دهید، فکر نکنید. حتی بی‌خیال آرزوهایتان شوید و فقط و فقط استراحت کنید. مطمئن باشید یک ساعت استراحت با ذهن خاموش که مشغول هیچ چیز نیست، چنان سرحالتان می‌آورد که باقی روزتان درست آن‌طوری که می‌خواهید و طبق برنامه پیش می‌روید. خیالتان راحت باشد که این زمان استراحت بین خواندن دو درس باعث می‌شود ذهنتان چیزهایی را که یاد گرفته‌اید بهتر جذب کند.

## ساعت‌ها را خیالی ننویسید

اگر در یک روز؛ مثلاً نه ساعت بعد از برگشتن به خانه تا خواب شبانه زمان دارید باید این نه ساعت را بین کارهایی که فهرست کرده‌اید تقسیم کنید. فقط حواستان باشد موقع این تقسیم زمان، از خودتان بیشتر از توانایی‌تان توقع نداشته باشید؛ برای مثال اگر برای خواندن شسته و رفته یک درس، دو ساعت وقت می‌خواهید روی کاغذتان بنویسید یک ساعت و پانزده دقیقه و شکمتان را صابون نزنید که ۴۵ دقیقه اضافی‌اش را یک نفس راحت می‌کشید و خوش می‌گذرانید. اینکه زمان‌بندی‌تان واقعی باشد خیلی کمک می‌کند تا مدیریت‌تان نتیجه مثبت بدهد و فکر نکنید شما این کاره نیستید. اگر هم وقتی که صرفاً خواندن یک درس می‌کنید کمتر از وقتی باشد که برایش در نظر گرفته‌اید، خوش‌به‌حالتان، حالا می‌توانید یک نفس راحت بکشید.

## درست درس خواندن مدیریت‌تان می‌کند!

اگر زمان‌بندی‌تان هیچ‌وقت درست از آب در نمی‌آید و همیشه مجبور می‌شوید از وقت‌های بعدی بزیند تا درستان تمام شود، اگر آخر هر شب زمان کمی برای استراحت‌تان مانده و به همه کارهایتان نرسیده‌اید و حتی درس‌هایتان هم هنوز تمام نشده؛ یعنی شما درست درس نخوانده‌اید و زمان را کشته‌اید! برای اینکه اشکال کار دست‌تان بیاید یک‌بار حواستان جمع خودتان باشد. ببینید موقع درس خواندن حواس‌پرت هستید؟ فکرتان به گذشته یا فردا می‌رود؟ یک‌هوا یادتان می‌آید باید به دوست‌تان تلفن کنید؟ وسط درس با کسی تلفنی حرف می‌زنید؟ حوصله ندارید و سرسری کتاب را ورق می‌زنید و یک‌هوا می‌بینید وقت تمام شده و هیچی از درس خواندن نفهمیده‌اید؟ ... جوابتان به هر کدام از این سؤال‌ها که مثبت است، لطفاً اصلاحش کنید تا لحظه‌هایتان هدر نرود.

### نکته کلیدی اول

#### آرامش

اگر فهمیدید که خسته، عصبانی یا حواس پرت هستید، برنامه‌تان را جابه‌جا کنید. اگر برنامه‌تان این است که یک ساعت درس بخوانید بعد با دوست‌تان تلفنی حرف بزنید، اما الان اصلاً حوصله درس خواندن ندارید و حتی عصبانی هستید، برنامه‌تان را جابه‌جا کنید و درس نخوانید! زمانی که مغز انسان در حالت آرامش است، مثل یک اسفنج اطلاعات را جذب می‌کند، برعکس زمانی که استرس دارید، تلاش شما برای یادگیری بی‌فایده است؛ چون در این حالت مغزتان اطلاعات را دفع می‌کند. هیچ‌وقت در زمانی که فکرتان به‌شدت مشغول موضوعی است، درس نخوانید. اول خودتان را آرام کنید و بعد بنشینید پای کتاب تا وقت‌تان تلف نشود.

### نکته کلیدی دوم

#### ناامیدی دشمن شماست

شما تا یک هفته حتی دو هفته فرصت دارید در برنامه‌ریزی و زمان‌بندی روزانه‌تان اشتباه کنید. انتظار نداشته باشید از همان روز اول همه آن چیزی که روی کاغذ نوشته‌اید درست پیش برود. پس لطفاً استرس نگیرید. آرام باشید و مهم‌تر اینکه ناامید نشوید. با خودتان کنار بیایید تا یکی دو هفته بگذرد و بفهمید توان بدنی‌تان چطور است؛ یعنی چقدر به استراحت نیاز دارید؟ برای نتیجه‌گرفتن از ساعت و شیوه درس خواندن‌تان چه چیزهایی را باید اصلاح کنید؟ چه کارهایی وقت کمتری از شما می‌گیرد، اما باعث می‌شود بیشتر بهتان خوش بگذرد؟ کدام کارهای خردریز زمانتان را تلف می‌کند؟ وقتی جواب این سؤال‌ها را بدهید، خودتان و مسئله‌هایی را که باعث می‌شود برنامه‌تان درست پیش نرود بهتر می‌شناسید و می‌توانید برنامه‌تان را واقعی‌تر کنید تا بالاخره همان چیزی که می‌نویسید مو به مو اجرا شود.



#### ارزش زمان و عمر از نگاه دین

ما در این دنیا زمان محدودی در اختیار داریم و با فرارسیدن مرگ، زمان ما به پایان می‌رسد. پس برای درک اهمیت زمان یکی از بهترین راه‌ها توجه به مرگ و پایان‌پذیر بودن زندگی است. این توجه آثار بسیار خوبی در نحوه استفاده ما از گوهر زمان دارد که در روایات نیز آمده است: رسول خدا (ص) فرمودند: «فراوان یاد مرگ کنید که باعث نابودی گناهان و دل‌ن بستن به دنیا می‌گردد.» به رسول خدا عرض کردند آیا کسی با شهیدان محشور می‌گردد؟ حضرت فرمودند: «آری، کسی که در هر شبانه‌روز بیست بار یاد مرگ کند.» ارزش حقیقی زمان وقتی روشن می‌شود که بدانیم زمان، مهم‌ترین و بیشترین سرمایه ما برای به دست آوردن سعادت زندگانی جاودان آخرت است. مسلمان واقعی از امور دنیا غفلت نمی‌ورزد و از زمان برای اصلاح امور زندگی از جمله کسب مال و ثروت بهره می‌برد؛ اما توجه دارد که گوهر زمان نه فقط برای به دست آوردن خانه‌ای گلی در دنیاست، بلکه این گوهر گرانبها می‌تواند او را ساکن بهشتی همیشگی و انباشته از نعمت‌های وصف‌ناپذیر کند.