

ANICENIA.

طرح درس برنامه ریزی و مدیریت زمان

نویسنده: محمد میری

مقدمه

فیلم مسابقه خرگوش و لاک‌پشت را به دانش‌آموزان نشان می‌دهیم. سپس از دلایل موفقیت لاک‌پشت در مسابقه اول را از آنها می‌پرسیم؟ جواب را به این می‌رسانیم که او برنامه‌ریزی داشت و از زمان نهایت استفاده را برد. برنامه او پیوستگی حرکتش بود که کمک‌کار حرکت آهسته‌اش شد و نهایت استفاده را از زمان برد و پیروز شد. اما خرگوش برنامه نداشت و از زمان درست استفاده نکرد و شکست خورد.

در مسابقه دوم، خرگوش هم برنامه‌دار شد و زمانش را هدر نداد و پیروز شد.

در مسابقه سوم هم لاک‌پشت با لحاظ شرایط خود، برنامه‌ریزی کرد و دوباره پیروز شد.

در نهایت هم هر دو با برنامه‌ای واحد و کاری گروهی از زمان حداکثر استفاده را کردند و به موفقیتی سریع با بهره‌گیری از توانمندی‌های هر دو دست یافتند که رضایت هر دو را در پی داشت.

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان این‌چنین شما را به موفقیت، کامیابی و خرسندی خواهد رساند.

موضوع؛ برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

توان جسمی، فکری و روحی ما انسان‌ها برای انجام کارهای مختلف محدود است. با این توان محدود، در زمان واحد، تنها امکان انجام چند فعالیت هم‌جهت برای ما وجود دارد. غالباً این‌گونه است که اگر توان خود را صرف کاری نماییم، از انجام کارهای دیگر محروم می‌شویم. اگر بخواهیم توان اندک خود را در فعالیت‌های فراوان زندگی به گونه‌ای توزیع کنیم که بیشترین بهره را از عمر و توان خود ببریم، نیازمند «برنامه‌ریزی» هستیم.

«برنامه‌ریزی» عبارت است از طراحی نقشه‌ای جامع برای زمان، برای عمر، زندگی و حیات‌مان که در آن نقشه، جایگاه هر فعالیت به خوبی مشخص باشد. «برنامه‌ریزی» مدیریت صرف دارایی‌ها و سرمایه‌هاست. مهم‌ترین دارایی و سرمایه هم عمر و زمان حیات است. بنابراین، «برنامه‌ریزی» مدیریت صرف زمان است.

«زمان» در فرهنگ عمید به معانی وقت، هنگام، روزگار، اجل و مرگ آمده است و

در عربی به معنای عصر به کار رفته است.

«ویژگی‌های زمان» از این قرار است:

- همه انسان‌ها به طور یکسان از آن بهره‌مند هستند؛

- قابل خریدن نیست؛

- اگر تلف شود، قابل جایگزین کردن نیست؛

- نمی‌توان آن را برای آینده ذخیره کرد؛

- تهیه‌اش نیاز به سرمایه‌گذاری ندارد؛

- قابل تقسیم است.

قدر وقت ار نشناسد دل و کاری نکند

بس خجالت که از این حاصل اوقات بریم

حافظ

معصومین : به طور مکرر مردم را به استفاده از فرصت‌ها و اهمیت ذقت در زمان و فرصت‌ها و استفاده صحیح از آن سفارش می‌کردند و خود در این راستا پیشتاز و الگو بودند. از سخنان امام صادق علیه‌السلام است که: «لَيْسَ شَيْءٌ أَعَزُّ مِنْ قَلْبِكَ وَ وَقْتِكَ؛ هیچ چیزی عزیزتر از روح و وقت تو نیست»^۱.

علی 7 فرمود: «تَزَوَّدْ مِنْ يَوْمِكَ لَعَدِكَ وَ اغْتَنِمِ عَفْوَ الزَّمَانِ وَ انْتَهِزْ فُرْصَةَ الْأَمْكَانِ؛ از امروزت برای فردایت توشه بگیر و فراهم شدن وقت را غنیمت شمار و از فرصت و مهلت و امکانات استفاده کن»^۲.

نیز فرمود: «الْمُؤْمِنُ مَشْغُولٌ وَقْتُهُ؛ همه وقت مؤمن پر است و او در همه وقتش به کارهای مثبت اشتغال دارد»^۳.

همچنین ایشان با توجه به موقعیت زمان در برنامه‌ریزی، از تقسیم وقت سخن به میان می‌آورد و می‌فرماید: «مؤمن باید شبانه‌روز خود را به سه قسمت تقسیم نماید: زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، زمانی برای اشتغال و فعالیت و تأمین زندگی و زمانی برای استراحت و واداشتن نفس به لذت حلال و زیبایی‌های مطلوب، معقول و

۱. لئالی الاخبار، ج ۱، ص ۱۶.

۲. غررالحکم، ج ۱، ص ۳۹۴.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۳۳۳.

مشروع». امروزه زمان و زمان‌شناسی را الفبای برنامه‌ریزی می‌دانند. اساس مدیریت زمان بر اثربخشی اوقات استوار است.^۴

مدیریت زمان به معنی کنترل زمان و کار خویش است. یعنی اجازه ندهیم که امور و حادثه‌ها ما را هدایت کنند. به تعبیر دیگر، اگر انسان در رابطه با جریان‌های زندگی، انفعالی عمل کند، زمان او به شدت به هدر خواهد رفت. آنچه در مدیریت زمان واقعا در پی کشف آن هستیم، راه‌های اداره خودمان است و البته تا آنجا که امکان‌پذیر باشد، اداره محیط‌مان با حداکثر کارایی؛ چراکه مدیریت زمان در واقع مدیریت فردی است. مهم این است؛ زمان‌مان را تنظیم کنیم تا ما را قادر سازد همه اهداف، یعنی کار علمی، زمان مطالعه، زمان خواب، فعالیت‌های اجتماعی، کار مسافرت و... را انجام دهیم.

مدیریت زمان به سه بخش اساسی تقسیم می‌شود:

۱. حساس‌سازی؛ نسبت به یک سرمایه عادی شده به نام زمان؛
 ۲. شناسایی آفات، راه‌زنان، دام‌های زمان و دلایل اتلاف وقت؛
 ۳. ارائه راه‌حل‌هایی برای جلوگیری از اتلاف وقت.
- با بهبود استفاده از زمان و مدیریت فردی می‌توانیم به نتایجی زیر دست پیدا کنیم:
۱. از بحران‌ها جلوگیری کنیم؛
 ۲. حس موفقیت در کارها را به دست آوریم؛
 ۳. چیزهایی که به نفع ماست و در رابطه با کارهای ماست انجام دهیم؛
 ۴. از زندگی‌مان بهترین استفاده را کنیم نه اینکه آن را بیهوده تلف کنیم.^۵
- برنامه‌ریزی و مدیریت فردی، ویژگی‌ها و اصولی اصلی را به همراه دارد که عبارتند از:
۱. هدف‌گذاری؛ پیش‌شرط لازم و کلید مدیریت زمان موفق است. تعیین هدف، اصلی‌ترین مهارت در دستیابی به موفقیت است.
 ۲. تعیین اولویت‌ها؛ پس از تهیه فهرست اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت شخصی، خانوادگی و کاری، ضروری است که آنها را به ترتیب اولویت معین انجام دهیم.

۴. خنیفر، مهارت‌های مدیریت زمان، ص ۵۷.

۵. همان، صص ۷۸-۸۰.

۳. رعایت اولویت‌ها؛ تا زمانی که کار مهم‌تر و با درجه اولویت بالاتر زمین مانده است، دست به کارهای کم اهمیت‌تر نزنیم.

۴. مقید شدن به عمل و کنترل مداوم.^۶

اما لازم است عوامل هدررفت زمان و اتلاف وقت نیز شناسایی شوند. هرکسی با بررسی عادت‌ها و فعالیت‌های روزانه‌اش می‌تواند مواردی را بیابد که وقت او را تلف می‌کنند. برخی از این موارد عبارتند از: غفلت از ارزش زمان، تعلل، تنبلی و بی‌حوصلگی، خواب بی‌موقع، ناتوانی در نه گفتن، تصور نادرست از برنامه‌ریزی، فقدان انضباط شخصی، ناکافی بودن کنترل‌ها بر امور، ضعف در برقراری ارتباط با دیگران، خوش‌وبش کردن زیاد با دیگران، تماس‌ها یا استفاده زیاد از تلفن و

پرسش برنامه‌ریزی و مدیریت زمان

نمونه‌ای از انسان‌های بزرگ و موفق را معرفی کرده و مثال‌هایی از مدیریت زمان را در زندگی ایشان بیان کنید؟

پاسخ

دکتر محمود حسابی

افراد منظم، مطلوب فرهنگ اسلامی هستند. حضرت علی ۷ به پیروان خود، در هر عصر و نسل وصیت می‌کند که منظم باشند: «اوصیکما و جمیع ولدی و اهلی و من بلغه کتابی بتقوی الله و نظم امرکم؛ من شما (حسن و حسین ۸) و همه فرزندانم و کسانی و آن را که نامه من بدو رسد به ترس از خدا و نظم در کارها سفارش می‌نمایم.^۷

دکتر حسابی نیز از کسانی بود که به این وصیت امام خود، عمل نمود و نظام علمی، تحقیقاتی و اخلاقی خود را بر پایه نظم استوار بنیان نهاد. فرزندش در این باره می‌گوید: نظم و تربیت خاصی بر کارهای ایشان حاکم بود. در طی ۳۷-۳۸ سالی که در زیر یک سقف بودیم، کمترین خللی در این برنامه‌های منظم ندیدم.

ایشان سر ساعت ۷:۳۰ صبحانه صرف می‌کرد که در مدت این ۴۰ سال، این ساعت کمترین تغییری نکرده است. حدود ساعت ۹ در اتاقشان روی لغات فارسی کار

۶. همان، صص ۱۱۱ و ۱۱۲.

۷. نهج البلاغه، نامه ۴۷.

می‌کردند و ساعت ۱۱ صبح روی نظریه علمی خودشان که مورد تصویب انبشترین هم بوده است، کار می‌کردند. بعد از صرف ناهار، یکی دو ساعت استراحت می‌کردند. ساعت ۴ به مطالعه کتاب‌های فیزیک می‌پرداختند و بعد به اخبار گوشه و کنار جهان گوش می‌دادند. ۸:۳۰ موقع شام‌شان بود و ۹:۳۰ مجلات خارجی را می‌دیدند. و ساعت ۱۲:۳۰ روی زبان آلمانی کار می‌کردند.^۸

امام خمینی ۱

نظم و مدیریت زمان در امور روزمره ایشان؛ امام ۱ مقید بودند سر ساعت مقرر از خواب یا استراحت بلند شوند و به امور مربوطه رسیدگی کنند. دقت داشتند در وقت معین غذا بخورند یا بخوابند. اگر کاری داشتند یا با فردی قراری می‌گذاشتند، به هیچ عنوان زمان وعده را به عقب یا جلو نمی‌افکندند.

آنقدر دقیق و منظم بودند که اگر واقعا بنا بود برای صرف غذا بیایند با پنج دقیقه تأخیر، اهل خانه نگران می‌شدند و با خود نجوا می‌نمودند دلیل تأخیر آقا چه بوده است؟ همه بی‌اختیار چشم‌ها را متوجه اتاق محل اقامت امام می‌نمودند تا دلیل این دیر کردن را کشف کنند. آن وقت مشاهده می‌نمودند به عنوان نمونه کسی خدمت‌شان رسیده و سؤالی از ایشان کرده‌اند که امام برای پاسخ‌گویی لحظاتی با تأخیر رسیده‌اند.^۹

یک بار از همسر امام برنامه روزانه ایشان را پرسیدند، ایشان گفته بود: اگر برنامه یک روزشان را بگویم، می‌توانید در سیصد و شصت ضرب کنید. چون امام مطابق برنامه کارهای خود را انجام می‌دادند، به اطرافیان نیز در این مورد توصیه می‌نمودند. حتی خواندن نامه‌ها، مطالعه روزنامه‌ها و تجدید وضوی امام با نظم خاصی توأم بود. دیدگاه امام در مورد تنظیم وقت این بود که وقتی آدمی به برنامه‌های خود نظم ببخشد، مسلماً وجودش نظم می‌یابد. این موضوع در زندگی امام کاملاً محسوس بود، آنقدر که وقتی امام در پاریس اقامت داشتند، پلیس‌ها می‌گفتند ما حتی ساعت‌های خود را با رفت‌وآمد امام تنظیم می‌کنیم.^{۱۰}

با وجود کثرت کارها، تعداد زیاد گزارش‌ها و آمارها، نشانه‌ای از شلوغی و تراکم کاری برجای مانده در زندگی امام قابل مشاهده نبود، چیزی گم‌شدنی نبود. لباس، کتاب، قلم، راديو، وسایل شخصی و... هر کدام در جای معین قرار داشتند. اگر در لابه‌لای آنها اماتتی دیده می‌شد که باید به صاحب آن یا مسئول مربوط مسترد گردد، در اولین

۸. WWW.QUDSONLINE.IR

۹. پایه‌های آفتاب، ج ۱، ص ۱۱۵.

۱۰. همان، ص ۳۶۰.

فرصت و بدون فوت وقت نسبت به انجام آن اقدام می‌نمودند.^{۱۱}

* در این مورد می‌توان به زندگی علامه طباطبایی، شهید مطهری و بزرگان دیگری از این دست هم اشاره داشت.

تمرین

۱. از دانش‌آموزان خواسته می‌شود روایتی از معصومین : درباره برنامه‌ریزی و مدیریت زمان بیابند و طبق آن، جدولی با لحاظ موارد ذکر شده در روایت تنظیم کنند و به مربی خود ارائه نمایند.

مانند: امام کاظم ۷ فرمودند: «إِجْتَهِدُوا فِي أَنْ يَكُونَ زَمَانُكُمْ أَرْبَعَ سَاعَاتٍ؛ سَاعَةً لِمُنَاجَاةِ اللَّهِ، وَسَاعَةً لَامْرِ الْمَعَاشِ، وَسَاعَةً لِمُعَاشِرَةِ الْإِخْوَانِ وَالثَّقَاتِ الَّذِينَ يُعْرِفُونَكُمْ عُيُوبَكُمْ وَيُخَلِّصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ، وَسَاعَةً تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاتِكُمْ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ وَبِهَذِهِ السَّاعَةِ تَقْدِرُونَ عَلَى الثَّلَاثِ سَاعَاتٍ»

بکشید که اوقات شبانه‌روز شما چهار قسمت باشد:

۱. قسمتی برای مناجات با خدا؛

۲. قسمتی برای تهیه معاش؛

۳. قسمتی برای معاشرت با برادران و افراد مورد اعتماد که عیب‌های شما را به شما می‌فهمانند و در دل به شما اخلاص می‌ورزند؛

۴. و قسمتی را هم در آن خلوت می‌کنید برای درک لذت‌های حلال [و تفریحات سالم] و به‌وسیله انجام این قسمت است که بر انجام وظایف آن سه قسمت دیگر توانا می‌شوید.

* برای دانش‌آموز قسمت تهیه معاش را، تحصیل علم معنا می‌کنیم؛ چراکه با شرایط کنونی او سازگار است. سپس از او می‌خواهیم جدولی برای شبانه‌روز خود و یا هفته و ماه خود ترسیم کند و چهار بخش روایت را در این جدول جایگزین کند و به نمایش درآورد.

۲. از دانش‌آموزان خواسته می‌شود ارزش وقت را در قرآن بررسی کنند و مواردی از آیات قرآن پیرامون وقت را شناسایی و همراه با توضیحات ذکر کنند؟

مانند: سوره عصر؛ (والعصر؛ سوگند به وقت)

می‌توان به ایشان مشاوره‌هایی هم داد؛ مثلاً اشاره کرد که قرآن آنچه را که موجب اتلاف وقت می‌شود به عنوان لغو، باطل، افراط و به طور کلی بیهوده‌گرایی و پوچی مورد سرزنش قرار می‌دهد؛ چراکه موجب نابودی عالی‌ترین سرمایه زندگی و آفت زندگی است.

به این نمونه‌ها نگاه کنید:

أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَىٰ عَلَىٰ مَا فَرَطْتُ فِي جَنبِ اللَّهِ؛^{۱۲}
وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ؛^{۱۳}
وَحَسِرَ هُنَالِكَ الْمُبْطِلُونَ؛^{۱۴}

بهتر است این نتیجه به ایشان القا شود که؛ قرآن با تعبیرات گوناگون و هشدارهای شدید، انسان‌ها را به بهره‌گیری صحیح از وقت فراخوانده و اتلاف‌گران وقت را به عذاب‌های سخت تهدید نموده است. بنابراین، آنان که وقت خود را به بطلت می‌گذرانند، در حقیقت برخلاف نص قرآن گام برداشته و در راه گمراهی افتاده‌اند؛ چراکه قرآن قدردانی از وقت را از ارکان اصلی ایمان و وسیله نجات و پیروزی قرار داده است.

* این نمونه هم جای توجه دارد:

«قُلْ هِيَ مَوَاقِيتُ لِلنَّاسِ...»^{۱۵} بگو این ماه‌ها نشان‌دهنده وقت‌ها برای نظام زندگی مردم است. می‌توان نتایج حاصل از آیه مذکور را هم از دانش‌آموزان خواست تا پیگیری کنند و به دست بیاورند.

۱۲. زمر، ۵۶.

۱۳. مؤمنون، ۳.

۱۴. غافر، ۷۸.

۱۵. بقره، ۱۸۹.

منابع

۱. مدیریت زمان، لوتار جی سی ورت؛ (برای دانش آموز مفید است).
۲. مدیریت زمان، محمد جواد حاج علی اکبری؛ (برای دانش آموز مفید است).
۳. قدرت زمان، برایان تریسی؛ (برای مربی مفید است).
۴. مهارت‌های مدیریت زمان، حسین خنیفر؛ (برای مربی بسیار مفید است).
۵. مدیریت زمان، دکلان تریسی؛ (برای مربی مفید است).