

سیک رفتار



روایت لقمه‌های بی‌شماری که دور سر می‌چرخانیم

مستقیم به مقصد می‌رسد فریب میانبرها را نخوریم

■ مرضیه بامبری

حتما برای شما هم پیش آمده درس فرزندان خیلی راضی‌کننده نباشد و شما برای اینکه او موفق بشود و کارنامه آبرومندی بگیرد، به جای تشویق فرزندان به درس خواندن برای معلم هدیه می‌خرید و به اصطلاح نمک‌گیری‌ش می‌کنید. پیش آمده برای انجام کار اداری به یک سازمان رفته‌اید. کارشناس گفته برونده شما ناقص است. فقط چند برگ کپی نیاز دارد ولی شما عزمتان را جزم کرده‌اید همان لحظه کارتان ردیف‌شود. این است که همان زمان لازم برای کپی را صرف قانع کردن و هندوانه گذاشتن زیر بغل کارشناس می‌کنید تا قانع شود کمی با ارفاق کار شما را راه بیندازد. شما در واقع هم آبرو خرج کرده و هم زمان بیشتری از دست داده‌اید. در حالی که می‌توانستید به جای ریسک میانبرهای احتمالی راه راست را بروید. از این دست نمونه‌ها در زندگی ما فراوان است که همگی مصادق لقمه دور سر چرخاننده است…

پیک‌نیک در یک روز بارانی

فرض کنید یک روز بارانی است. می‌خواهید بیرون بروید ولی تغییر ناگهانی آبه‌وهوا و شرایط جوی همه برنامه‌هایتان را به هم می‌ریزد. آماده پیک‌نیک رفتن هستنید و حالاچهره‌های عبوس و ناراحت از منتفی شدن آن دارید. به‌جای با دلدوری به شما خیره شده‌اند و اصرار دارند هر طور شده به برنامه‌شان برسند. شما سعی می‌کنید شرایط را با توجه به موقعیت جدید مهیا کنید . اول از همه باید برای همه چستر تهیه کنید. فرزندتان چترش خراب است و برای بیرون ماندن از خانه چتر لازم است. پس قبل از پیک‌نیک یک توک با تا مغزایه می‌روید و برایش چتر می‌خرید. سپس همسرتان می‌گوید جایی که قرار است بنشینید خیلی است و نخنی باران بند بیاید از توی درخت‌ها قطرات خیس مان می‌کند. پس به ناچار باید دنبال راه‌حلی برای در امان ماندن از قطر‌های باران باشید. تمام انبار را زور و زبر می‌کنید تا تک‌ای مشمع بیابید و بالای سرتان نصب کنید. فکری هم برای خیس شدن زمین باید کرد و زبراندازهای اضافه که شما را از نم و خیس برهاند، باید یک سقف هم برای منقل درست کنید تا حین کباب درست کردن آتش خاموش نشود. وقتی در حال مهمتا کردن موقعیت پیک‌نیک هستنید، دوستان رنگ می‌زند و شما برایش تعریف می‌کنید که چقدر برای پیک‌نیک در یک روز بارانی به زحمت افتاده‌اید. او خیلی ساده می‌گوید خب به جای رفتن به محیط تاز و نشستن روی چمن در آلاچیق مسقف بنشینید. هم از خیسبی در امانید و هم منقل را می‌توانید زیر یک جای سقف‌دار بگذارید که خاموش نشود و شما تازه می‌فهمید که از صبح دور خودتان چرخیده‌اید و برای گرمی که می‌شدن به راحتی با دست باز کرد، دست به دامن دندان‌هایتان شده‌اید.

راهنما

نظم در سیره و کلام امیرالمؤمنین (ع)

مؤمن وقتش همیشه پُر است!

موضوع یاد کرد، کلام حضرت امیر(ع) به فرزندانش است که در ابتدای مقاله به آن اشاره شد. حضرت در آخرین وصیت‌های خود به فرزندانش فرمود: «أوصیکما بيقوّی الله و نَظْم امرِکم». «شما را سفارش می‌کنم به تقوای الهی و رعایت نظم در کارهایتان.»

توصیه به نظم در کنار تقوا، خاصه در آن لحظات حساس، اهمیت و تأثیر والای نظم را نشان می‌دهد. حضرت امیر(ع) در حکمت ۳۹۰ که کتاب نهج‌البلاغه شیوه درست مدیریت زمان را توضیح می‌دهند: «مؤمن وقت خود را در شبانه‌روز به سه بخش تقسیم می‌کند: بخشیی را صرف مناجات با پروردگارش می‌کند و قسمتی از آن به تأمین و اصلاح معاش زندگی خود مشغول است ووقتی را نیز به استراحت و بهره‌گیری از لذت‌های حلال می‌گذراند.»

در این حدیث نمونه موثقی از نظم و مدیریت زمان به چشم می‌خورد: ساعتی برای مناجات، ساعتی برای کار و ساعتی نیز برای تفریح حلال. در روایتی امام حسین (ع) از پدر بزرگوارش امیرمؤمنان (ع) می‌پرسد: پیابصر(ص) وقت خود را در منزل چگونه صرف می‌کرد؟ حضرت می‌فرماید:«هنگامی که به‌خانه می‌آمد زمان خود را سه قسمت می‌کرد: یک بخش را برای (عبادت خدا می‌گذاشت و بخشی را به خانواده‌اش اختصاص می‌داد ووقتی را نیز برای خود می‌گذاشت.» از مهم‌ترین مشکلاتی که بشر امروز به آن گرفتار است، نبود برنامه‌ریزی و بهره‌مندی نادرست از وقت است. اختصاص عمده وقت به کار یا فعالیت‌های منزل یا اموری دیگر و واماندن از بقیه فعالیت‌ها موجب اختلال در بخش‌های

سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱

سیک برنامه‌ریزی



مروری بر اهمیت نظم و انضباط در زندگی فردی و اجتماعی

منضبط‌ها سلامت جامعه‌را

تضمین می‌کنند

■ نادیا اسماعیلی

انضباط اصطلاحی است که همه آن را می‌فهمند. با این حال، تعداد کمی آن را واقعاً درک می‌کنند. نظم و انضباط نقش مهمی در زندگی هر فرد ایفا می‌کنند. زندگی بدون نظم و انضباط درست مانند یک کشتی بدون رادار یا یک قطار خارج شده از ریل است. شما باید صبر و حوصله زیادی از خود نشان دهید تا یک فرد قوی و با انگیزه باشید. ظرفیت یک فرد برای محدود شدن به خود، او را قادر می‌سازد که صادقانه، دقیق و منظم عمل کند. فقدان این ظرفیت ممکن است منجر به فاجعه شود. آیا شما فکر می‌کنید که یک سازمان کسی را می‌پذیرد که به طور مداوم دیر به سر کار یا ادا ره رسیده است؟ اینکه چگونه این رفتار‌ها می‌تواند به اعتبار یک شرکت لطمه بزند، واضح است. همه اینها محصول بی‌نظمی خود فرداست.

خودسازی و تمرین نظم و انضباط برای رشد ذهن و

آرامش و نظم جامعه نیز کمک می‌کند. ایجاد نگرش مثبت یکی از دلایل اولیه‌ای است که ما برای نظم و انضباط نیاز داریم. ما هر روز با افراد زیادی ملاقات می‌کنیم و با موقعیت‌های زیادی مواجه می‌شویم و به آن واکنش نشان می‌دهیم. واکنش‌های ما به آنها می‌تواند پیامدهای خوب یا بد زیادی داشته باشد. در نظر گرفتن اعمالمان باعث بهبود آن می‌شود. وقتی افراد در انتظار عمومی بیرون می‌آیند، می‌بینیم که به طرق مختلف با یکدیگر برخورد می‌کنند. فقدان انضباط می‌تواند منجر به واکنش اشتباه و شکست شود. این شکست نه تنها به افراد بلکه به خود شخصی نیز آسیب می‌رساند. نظم و انضباط به شخص کمک می‌کند تا بفهمد چگونه یک طرز فکر خوب ایجاد کند. انضباط به فرد کمک می‌کند تا موقعیت را تجزیه و تحلیل کند و بفهمد چه کاری باید انجام دهد. بی‌نظمی می‌تنها برای خود فرد، بلکه برای افرادی که با آنها وقت می‌گذرانند نیز آسیب‌های خطرناکی دارد. بنابراین، کار و رویکرد ذهنی آگاهانه ضروری است و فرد به موقعیت‌هایی که در آن زندگی می‌کند، واکنش صحیح نشان می‌دهد. برای دستیابی به چنین نگرش ذهنی، نظم دادن به ذهن بسیار مهم است. انطباق نگرش صحیح شایستگی بسیار مهمی است که برای بقایابد در جامعه پرورش دهیم. کار در یک جامعه برای نظم بخشیدن به خود، هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی مهم است. تمرین نظم از نظر علمی ثابت شده است که به یک بدن خوب و سالم کمک می‌کند تا تکامل یابد. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که با ورزش مثبت تر فکر می‌کنید. نظم و انضباط می‌تواند به شما کمک کند تا افکار و اهدافتان را با بدن خود هماهنگ کنید. کنترل افکار و احساسات خود وقتی آسان تر است که ما منظم بوده و روی اهداف خود تمرکز داشته باشیم. توانایی ذهن و بدن برای تمرکز بر آنچه نیاز است، وابسته به وجود نظم بوده و این توانایی با بودن و حضور نظم و انضباط افزایش می‌یابد. صرف نظر از جایگاه و موقعیت‌های مختلف، این به شما کمک می‌کند تا فعالیت‌های معمول خود را تنظیم کنید و تمرکز خود را روی کار تسان افزایش دهید و در هر فعالیتی که انجام می‌دهید، انضباط بهره‌وری شما را افزایش می‌دهد، در نتیجه سلامت روانتان نیز بهبود می‌یابد. اضطراب و افسردگی نیز جامعه مدرن ما از اضطراب و افسردگی رنج می‌برند. اشتباه است که آنها را به خاطر وضعیت‌شان سرزنش کنیم، اما کاری که آنها می‌توانند انجام دهند، در وهله اول بودن منظم است که هر چه سریع‌تر باید انجام شود. افراد منضبط سرمایه‌هایی برای سلامت روان جامعه هستند و فقط به خود کمک نمی‌کنند، بلکه می‌توانند به دیگران نیز کمک کنند تا از روزمرگی نجات یابند. تحقیقات نشان داده است که نظم و انضباط لازم است تا یک جامعه به درستی کار کند. اگر قانون و نظم وجود نداشت، فعالیت‌های بد بسیاری رخ می‌داد. اگر چنین مسائلی وجود داشته باشد، جامعه نمی‌تواند فعالیت کند و برای جلوگیری از چنین اتفاقاتی در جامعه، نظم و انضباط لازم است. ما از وضع قوانین و مقررات و در واقع حاکمیت انضباط، زندگی در یک جامعه سالم‌تر و آسان‌تر می‌شود و افراد یادی می‌گیرند که با هم هماهنگ زندگی کنند. انضباط ذهن‌تان را آزاد و شما را از راکد بودن و حالت سکون و احساس بوجی رها می‌کند. پس تا می‌توانید با نظم بخشیدن به خود بیشترین لذت را از اوقات و تکت بخش لحظات زندگی‌تان ببرید.

– ترجمه و تنظیم از: **mentalhealth.org.uk**

د

دیگر زندگی می‌شود. این عارضه امروزه فراوان گریبانگیر ماست. بر این پایه معصومان (ع) تأکید بسیاری به موضوع وقت‌شناسی و هدر ندادن وقت نظم دادن به کار‌ها داشته‌اند. در اهمیت این امر حضرت امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «مؤمن وقتش آبه کار و فعالیت ا پُر است.» مشغولیت مؤمن یعنی وقت خود را هدر نمی‌دهد و از امور حاشیه‌ای غیرضرور اجتناب می‌کند. موضوعی که دامن‌گیر جامعه ما شده و اکثرآ بدان گرفتارند. بسیاری نمی‌توانند زندگی منظم داشته‌باشند. شیوع بیماری‌های روحی و روانی انواع افسردگی‌ها نیز عمدتاً محصول بی‌نظمی در زندگی است. به ویژه جوانان و ویژه‌تر، آن دسته از جوانان که با در زندگی مشترک می‌گذرانند بیشتر در معرض این آسیب قرار دارند. صرف آنکه زمان عبادت و ساعت کار و وقتی را که به استراحت و خانواده اختصاص دارد با هم درنیامیزیم، رهاکار مؤثر و موثقی برای منظم و هدفمند بودن زندگی است.

د

خیلی از ما راه مستقیم و سراسر است را رها می‌کنیم، فریب میانبرها را می‌خوریم و لقمه را دور سر می‌چرخانیم. برای حل مشکلاتمان دنبال راه‌های سخت و پرهزینه می‌گردیم. یادمان می‌رود نباید کلید مشکلات را روی زمین جست‌وجو کنیم. مسیر را گم می‌کنیم و یادمان می‌رود برای حل مشکل سراغ حلال اصلی برویم. هم او که وعده داده تنها یمان نمی‌گذارد

د

وارد مرحله مقدماتی می‌شویم در همان مرحله می‌مانیم و روی آموزش زبان یا آیتم دیگر توقف می‌کنیم. گاهی حتی هدفمان میان این اشتگی‌ها گم یا جابه‌جا می‌شود و ما می‌فهمیم به جای اینکه مهندس مسلط به زبان خارجی باشیم یک استاد تمام‌عیار زبان شده‌ایم.

مسیر را گم نکنیم

باید حواستان باشد هر روز به صندوقچه آرزوها و اهدافتان نگاه بیندازید و برای رسیدن به آنها باضافی حمل نکنید. نگند حکایت کسی بشوید که برای موفقیت دل به خرید دوره‌های آموزشی می‌بندد بدون اینکه حتی یک بار کتاب یا همان منبع اصلی آزمون را کامل ورق زده باشد.

حکایت خیلی از ما آدم‌ها همین است که راه مستقیم و سراسر است را رها می‌کنیم. فریب میانبرها را می‌خوریم و لقمه را دور سر می‌چرخانیم. برای حل مشکلاتمان دنبال راه‌های سخت و پرهزینه می‌گردیم. یادمان می‌رود نباید کلید مشکلات را روی زمین جست‌وجو کنیم. مسیر را گم می‌کنیم و یادمان می‌رود برای حل مشکل سراغ حلال اصلی برویم. هم او که وعده داده، تنها یمان نمی‌گذارد. ما خیلی‌هایمان این روزها دنبال واسطه می‌گردیم که با خدایمان حرف بزینم. به هر دری می‌زینم، هر نذری می‌کنیم و هر کسسی را واسطه می‌کنیم برایمان دعا کند ولی خودمان سراغ خدایمان روییم. هزار بار سخت می‌آییم که دیر شده‌است. خیلی هادوست داشتند به کسی بگویند دوستشان دارند ولی هرگز فرصت را نیافتند، چون راه را به بیراهه کشاندند.

پیش آمده خواسته باشیم یک مهمانی را به هر دلیلی کنسل کنیم ولی روی آن گفتن نداریم. پس به جای انتخاب راه ساده، راه‌های عجیب و بیچیده را انتخاب می‌کنیم. به سختی می‌افتمی ولی زورمان نمی‌رسد نه بگویم.

در یک جلسه کاری قرار است یک تصمیم مهم بگیریم. ولی بعد از یک ساعت از سبوری شدن زمان جلسه تازه متوجه می‌شویم که در باره هر موضوعی حرف زده‌ایم مگر موضوع اصلی جلسه.

گاهی ما می‌خواهیم یک تصمیم بزرگ بگیریم. برای هدفمان مسیری‌های کوچک در نظر می‌گیریم و سراغ تأمین پیش‌نیازها می‌رویم ولی گاهی آنقدر غرق این پیش‌نیازها می‌شویم و مسائل کوچک‌تر ذهنمان را درگیر می‌کند که کلاهدف اصلی را از یاد می‌بریم. گاهی برای رسیدن به موقعیت برتر باید آموزش‌هایی را به‌عنوان مقدمه بگذرانیم. مثلا کلاس زبان برویم یا آیتمی را آموزش بینیم. ولی وقتی

برنگاه باشد.



دیگر زندگی می‌شود. این عارضه امروزه فراوان گریبانگیر ماست. بر این پایه معصومان (ع) تأکید بسیاری به موضوع وقت‌شناسی و هدر ندادن وقت نظم دادن به کار‌ها داشته‌اند. در اهمیت این امر حضرت امیرالمؤمنین (ع) می‌فرماید: «مؤمن وقتش آبه کار و فعالیت ا پُر است.» مشغولیت مؤمن یعنی وقت خود را هدر نمی‌دهد و از امور حاشیه‌ای غیرضرور اجتناب می‌کند. موضوعی که دامن‌گیر جامعه ما شده و اکثرآ بدان گرفتارند. بسیاری نمی‌توانند زندگی منظم داشته‌باشند. شیوع بیماری‌های روحی و روانی انواع افسردگی‌ها نیز عمدتاً محصول بی‌نظمی در زندگی است. به ویژه جوانان و ویژه‌تر، آن دسته از جوانان که با در زندگی مشترک می‌گذرانند بیشتر در معرض این آسیب قرار دارند. صرف آنکه زمان عبادت و ساعت کار و وقتی را که به استراحت و خانواده اختصاص دارد با هم درنیامیزیم، رهاکار مؤثر و موثقی برای منظم و هدفمند بودن زندگی است.