

# یک ثانیه پیش!

نویسنده : نیما فاضلی

بهار و تابستان ۱۳۹۸

به نام خدا

"برای آدمی بهتر است هرگز به دنیا نیاید تا اینکه به دنیا بیاید و اثری از خود بر جای

نگذارد"

نیما فاضلی

## مقدمه

اجازه دهید با یک بیت زیبا شروع کنم :

روزی که در آن نکرده ای کار      آن روز ز عمر خویش مشمار

چقدر که این بیت حس خوبی به من می دهد . انسانی را تصور کنید که همیشه

مشغول انجام کاری بوده و حس ناتمام لذت بردن از سعی و کوشش و تلاش را لحظه

ای از دست نداده است . ما در دین اسلام حدیث های گوناگونی درباره تلف نکردن وقت

داریم که هر کدامشان اشاره به این قضیه دارند که نبایستی مومن وقتش را به

بیهودگی سپری کند . در جایی حضرت امیرالمومنین می فرماید: «الْمُؤْمِنِ...مَشْغُولٌ

وَقْتُهُ» یعنی مومن وقتش را هدر نمی دهد. در این کتاب ما در مورد

اهمیت وقت و هدر ندادن وقت بیشتر صحبت خواهیم کرد و با مثال ها و احادیث

مختلف سعی در این شده که به بهترین شکل ممکن به درک این موضوع بپردازیم .

در تدوین و نوشتن این کتاب از مقالات و سایت های بسیاری استفاده کرده ام و چون

احادیث ، آیات و نقل قول های زیادی وجود داشت سعی بر این شد که تاثیرگذار

ترینشان را انتخاب کنم چرا که یک نقل قول خوب هم کار خودش را خواهد کرد و

احتیاجی به بیان تمامی آنها نیست .

می توانستم تمامی مطالب گرد اهمیت وقت را در سیصد یا پانصد صفحه برایتان مطرح کنم اما سعی کرده ام در نوشتن این کتاب هم فقط مطالب مهمتر را خدمت شما عرض کنم تا حتی بیشتر از وقتی که می بایست برای این کتاب بگذارید را تلف نکنید و به کارهای دیگرتان هم برسید .  
شما خیلی با ارزش هستید . بله شما !

## یک ثانیه پیش!

به یک ثانیه پیشین خود کمی فکر کنید . چه زمان کوتاه و بیخودی بود اینطور نیست برای درک کامل یک ثانیه اجازه دهید کمی آن را برایتان شرح دهم . ثانیه یکای زمان در سیستم متریک است و کوچک تر از آن میلی ثانیه می باشد به طور مثال میلی ثانیه به یک هزارم ثانیه اطلاق می شود، میکروثانیه به یک میلیونوم و نانو ثانیه به یک میلیاردیم آن . همچنین واحدهای دیگری مانند کیلوثانیه نیز وجود دارد . حال به پرسش خود برگردیم . به این فکر کنید که یک نفر به شما بگوید شما همین الان یک میلیاردیم نانو ثانیه از زندگیتان را گذراندید و سپس چند لحظه دیگر پنج میلیاردیم نانو ثانیه دیگر را . این رقم بزرگ نانو ثانیه که در حال زودودن از این عمر ماست به نظر کمی وحشتناک می آید . هر لحظه زندگی از این رقم های بزرگ و غیرقابل خواندن وجود دارد که به سرعت در حال تلف کردن عمر شماست . شما در حین خواندن متن این پاراگراف تقریباً یک دقیقه ای را سپری کرده اید اما همواره در پی این توجیح هستید که خواندن این مطلب آموزنده وقت تلف کردن نیست و برای بقا و تکامل فکری خود می بایست بهای عمر بدهید و این حرف کاملاً صحیح است . شما برای ادامه دادن زندگی مجبور هستید چیزهای بسیاری را یاد بگیرید و زمانی را به آن

اختصاص دهید . دست به قلم شوید ، گاهی فکر کنید و گاهی بخوانید و صحبت کنید . شما همیشه در حال انجام کاری هستید و اگر آموزش و تجربه شما را کامل نکرده بود قطعا تکه گوشت بی ارزشی بیش نبودید . اما حالا توان خواندن و نوشتن دارید و صرف این قضیه از خواند این مطلب هم لذت میبرید و لبخند رضایت دارید . چرا که ما درباره یک ثانیه ی زندگی شما صحبت کردیم و کسب اطلاعات از با ارزش بودن این یک ثانیه می تواند شما را به درک بهتر آن یاری کند .

شب و روز، این ثانیه ها را به تدریج از ما می گیرد و ما هر لحظه در حال از دست دادن بخشی از عمر خویش هستیم. باید دید با این همه از دست دادن ها چه به دست می آوریم. برای رسیدن به زمان مطلوب و بهینه باید آن را به خوبی بسترسازی و مهیا کنیم تا در سایه وقت خوب نتیجه بگیریم.

حضرت علی(ع) می فرماید: «لایعمر معمر منکم یوما من عمره الا بهدم آخر من اجله» ؛ به این معنی که هیچ عمر یافته ای از شما روزی از عمر خود را سپری نمی کند مگر آن که روزی از اجل خود را ویران می کند. با هر نفس کشیدن گاهی به آخر خط و پایان

آن نزدیک تر می شویم و این سرمایه برای تک تک انسان ها روزی به نقطه‌ی صفر می‌رسد.

همانطور که اشاره کردیم رقم های بزرگی در زندگی ما در حال اتفاق افتادن است . به طور مثال شما هر روز که از خواب ناز بیدار می شوید به طور رایگان ۸۶'۴۰۰'۰۰۰ ثانیه به زندگی شما هدیه داده می شود اما با آن چه کاری انجام می دهید ؟ به طور قطع اکثریت انسان ها وقتی از آنها بر حسب ثانیه سوال می شود کمی گیج می شوند چرا که این پرسش کمی با پرسش : روز خود را چگونه گذرانده اید متفاوت است و قطعاً به شکل دیگری باید به این پرسش نگاه کرد . حالا چرا ما یک ثانیه را در نظر گرفتیم و صحبت از یک ثانیه چه کمکی به بهبود زندگی ما خواهد کرد ؟

## **۸۶'۴۰۰'۰۰۰ ثانیه هدیه امروزتان !**

مبارکتان باشد ! چه برنامه ای برای آن دارید ؟ به طور کلی همه ما در جریان روزمرگی هستیم که فرار از آن بسیار مشکل است . به طور مثال میل کردن صبحانه ، ورزش ، استحمام ، خواندن روزنامه ، چک کردن شبکه های اجتماعی یا ایمیل که به لطف فراگیر شدن آن تا پاسی از شب ادامه دارد ، تماشای تلویزیون ، صحبت تلفنی ،

کار کردن ، آشپزی ، استراحت ، نیایش و نماز و .. که به نظر می رسد همین باشد .  
خیلی راحت است که بگوییم تمامی این موارد جزئی از زندگی هستند و بدون آنها در  
روند زندگی ما اختلال به وجود می آید . اگر برداشت دیگری دارید باید بگوییم که شما  
در اشتباه هستید و قطعاً اینطور فکر نخواهید کرد . فرار از وعده های غذایی روزانه که  
ثانیه ها از شما زمان میگیرد مگر امکان پذیر است ؟ اگر شما چیزی نخورید آیا انرژی  
کافی برای خواندن این مطلب خواهید داشت ؟ و سوالی که برای شما پیش می آید  
این است که اگر این چیزها انقدر واضح و غیر قابل انکار است پس چرا دائم آنها را از  
شما میپرسم و سپس نقض و درست آن را توضیح می دهم !

دلیل این همه پرسش این است که بدانیم چه چیزی عمر ما را تلف می کند و چه  
چیزی به عمر ما اضافه می کند . باید با ذهنتان کنار بیایید و به این باور برسید خوردن  
یک وعده صبحانه اجبار زندگی شماست و وقتتان را تلف نمی کند پس به بهترین  
نحوه ممکن و در آرام ترین کمال خاطر و لذیذترین شکل و تنوع موجود آن را میل  
کنید . استحمام برای شما نیاز است چون سلامتی شما آنقدر در اولویت قرار دارد که  
خلاف آن اتفاق بیافتد و روزی بهداشت را رعایت نکنید جایی دیگری باید بیشترین  
ثانیه ممکن را برای آن از عمرتان بپردازید . نشستن دست ها قبل از شام می تواند  
یک هفته مریضی و دردها و اعصاب خوردی هایش را در پی داشته باشد پس چرا



در انجام آن کوتاهی می کنیم؟ برای شما مهم نیست که یک ساعت پیشتان چگونه گذشت؟ برای شما مهم نیست چه بر سر دیروزتان آمد؟ برای من مهم نیست برای لیلی و مجنون هم مهم نیست... برای خودتان مهم باشد. هیچکس اهمیت نمی دهد اگر دستتان را زیر چانه تان بزنید و به صفحه کامپیوترتان خیره شوید و مدام فکر کنید. اما از خودتان سوال کنید در پی چه چیزی هستید و آیا از وقت طلائی خود به بهترین نحوه ممکن استفاده می کنید؟ تفکر بسیار خوب است. همیشه فکر کردن و به فکر عمیق فرو رفتن در مورد بسیاری از نکات با ارزش و قابل توجه زندگی گام های بزرگی از فردایتان را استوار تر می سازد.

فکر کردن در مورد عواقب رانندگی بدون گواهینامه و یا مشکلات درس نخواندن در کلاس درس فردا و یا نرسیدن به قطار ساعت ۱۲ ظهر همیشه بدردتان می خورد. شما عمیقا فکر می کنید چرا درختان رو به بالا رشد می کنند و از داخل خاک جوانه به سمت پایین نمی رود. این وقت تلف کردن نیست و قوه ادراک شما سعی دارد موضوعی را متوجه شود که شاید به چشم خیلی ها نمی آید. من قسم خواهم خورد تفکر به همین مطلب روزی به کارتان خواهد آمد پس نگران زمان خود در هنگام فکر

کردن هایتان اصلا نباشید . خوب است کمی فکر کنید خدا از خلق انسان مشغول چه کاری بوده است . خیلی زبل هستم اینطور نیست ؟

## عمرتان بیهود گذشت !!

اگر شما جمله "عمرت بیهوده گذشته" را از هرکسی بشنوید کمی ناامید خواهید شد چرا که ذهن نمی تواند در یک لحظه تمام وقایع را تحلیل و بررسی کند که آیا واقعا اینطور بوده یا خیر اما بگذارید به شما بگویم که این جمله به هیچ عنوان درستی ندارد !

محال است عمر به بیهودگی بگذرد ، بستگی به این دارد که چگونه بگذرد . شما اگر یک فرزند خوب و صالح برای پدر و مادر خود بوده اید عمر مفیدی داشته اید . اگر فرزندی را به درستی تربیت کرده اید عمر مفیدی داشته اید . اگر شما یک زن مسئول یا یک مرد مسئول خانه و خانواده بوده اید عمر مفیدی داشته اید حتی اگر برای بشریت کاری نکرده باشید یا اخلاق خوبی نداشته باشید . عمر مفید شما از نگاه دیگران هیچ ملاک و معیاری ندارد . آنهایی حتی اگر بیشترین زمانشان را با شما سپری کنند نمی توانند با قاطعیت این جمله را درباره شما بگویند . البته نظر دیگران از این جمله متفاوت است چرا که همیشه نظرات میتوانند انسان را بسازند اما از جملات منفی که

عمر و وقت شما را بخواهد زیر سوال ببرد پرهیز کنید چرا که هیچوقت قابل سنجش نیستند و حتی ممکن است خودتان هم این جمله را درباره خودتان بگویید . شما هم اشتباه می کنید !

## در کارها غرق نشوید !

فرض کنیم شما روی مبل نشسته اید و در کمال آرامش مشغول خواندن کتابی هستید . این کتاب یک رمان بسیار زیبا با فصل بندی های متعدد است . در جایی از کتاب ، قصه خیلی حساس و هیجان انگیز می شود به ناچار خود را کمی حرکت می دهید و خواندن را ادامه می دهید تا اینکه خود را ولو شده روی کف خانه می بینید . تجربه کردن یک قصه با تمام شخصیت ها ماجراهایشان همگی جذاب و خواندنی هستند که نهایتا پند بسیار خوبی می توانید در انتها از آن استخراج کنید. بدن ما انسان ها تحمل یک کار طولانی و یک شکل در بازه زمانی کوتاه مدت را ندارد . اما اگر کمی دقت کنید متوجه خواهید شد که وقتی خود را رها شده در وسط کف خانه در حال کتاب خواندن می یابید این پیام بدن شماست که غیر مستقیم دارد می گوید : تحمل این وضع را ندارم ؛ فوراً چاره ای برای آن پیدا کن ! و در مقابل شما کماکان به کتاب خواندن ادامه می دهید و سپس فنجان قهوه ای هم می آورید و باز ادامه می

دهید. اینجاست که شاید بهتر است بدانید در حال تلف کردن بیهوده ی وقت خود هستید و این رویه مطالعه کردن برای شما سودی ندارد.

شما توانایی کارهای بسیار زیادی را دارید و آن را در روز تقسیم کنید. اگر برای مطالعه کتاب وقت می گذارید تنها قسمتی از آن را مطالعه کنید چرا که قرار نیست یک شب ته کتابخوانی را در بیاورید. نباید اجازه دهید زمان و اشیاء شما را درگیر کند که فرار از این مهلکه کار بسیار سختی است. شما تصور کنید دل کندن از آن قهوه خوشمزه و نخواندن ادامه آن قسمت جذاب کتاب چقدر برای علاقه مندش می تواند سخت باشد.

خیلی کارها هست که وقتی بی اندازه انجام شان دهید، یعنی اینکه خودتان را در سرازیری هدر دادن زندگی انداخته اید، مثل اعتیاد به بازی های کامپیوتری، گشت زدن بیهوده در اینترنت، خوردن و خوابیدن بی رویه یا حتی تماشای زیاد برنامه های تلویزیونی عامه پسندی که فقط در لحظه، سرگرم تان می کنند و چندان فایده ی قابل توجهی ندارند.

لطفا کمی جدی تر در مورد زندگی تان فکر کنید. بیشتر وقت تان را به انجام چه اموری مشغول هستید؟

آیا کاری که ساعت ها وقت پایش می گذارید به هیچ دردتان می خورد؟

آیا انجام دادنش تأثیری در بهبود زندگی تان دارد و آینده ای روشن را برای تان رقم خواهد زد؟ اگر نه، پس فعالیت های روزمره تان را مجددا ارزیابی و تغییرات لازم را اعمال کنید.

## تکرار نکنید!

انسان از تکرار کارهایی که علاقه دارد خوشش می آید و این طبیعی است اما شما اصلاحش کنید . تماشای یک فیلم آموزنده بسیار خوب است و تماشای آن برای بار دوم در یک برهه زمانی دیگر که بشود از زوایای دیگر به فیلم نگاه کرد و نکات بیشتری فهمید هم خوب است اما برای بار سوم و چهارم این امر قابل قبول نیست . بگذارید کمی این مطلب را پیچیده کنیم . فرض کنیم شما یک منتقد سینمایی هستید و باید یک فیلم را بارها تماشا کنید تا بتوانید نقد خوبی درباره آن بنویسید. برای این پرسش که آیا کار بیهوده ای انجام داده ایم یا خیر جواب خوبی خواهیم شنید .

چرا که وقتی ثمره ی کار شما باعث به فکر فرو رفتن عده ی زیادی از علاقمندان به هنر و سینما خواهد شد پس چطور می تواند بیهود گذشته باشد؟ . شما وقتی در هر

عرصه ای موفق باشید و بتوانید برداشت خود را در قالبی به دیگران ارائه دهید مفید بوده اید و از تک تک ثانیه ها برای به زبان آوردن دانش خود استفاده کرده اید . اما از خیال که خارج شویم باید خاطرمان باشیم ما یک منتقد نیستیم و به میزانی که برای وقتمان ارزش قائل هستیم برای یک فیلم زمان خواهیم گذاشت . اگر فیلم را برای سرگرمی تماشا می کنید هم مفید است چراکه بدن احتیاج به استراحت دارد و حتی شاید در حین تماشا به نکته ای قابل توجهی در خود پی ببرید . در کارهای روزمره تکرار را کنار بگذارید و به میزانی که لازم است اکتفا کنید .

من یک بازیکن حرفه ای بازی های ویدیویی هستم . اما در کنار آن سعی کرده ام طراحی و ساخت بازی را دنبال کنم پس از این جهت در راستای زمانی که برای انجام یک بازی سرگرم کننده ویدیویی می گذارم در جایی دیگری از آن برای پرداخت های ذهنی خود خرج می کنم تا بتوانم خود را راضی نگاه دارم . البته صحبت من این نیست که اگر شما یک فیلم را می بینید باید یک کارگردان و یا بازیگر بشوید و فیلم خودتان را بسازید ، نه بلکه برعکس شما باید بدانید تماشای یک فیلم چه پیامی برای شما خواهد داشت و در انتها چه میزان از وقت خود در حین تماشای این فیلم مفید بوده است .

## دست از تلفن همراهتان بردارید!

پلتفرم‌ها و شبکه‌های اجتماعی، پیشگامان صنعت رسانه‌های دیجیتال هستند و اکنون در کانون توجه کاربران قرار دارند به گونه‌ای که بخش زیادی از زمان آنلاین بودن خود را در این شبکه‌های اجتماعی سپری میکنند. میزان حضور کاربران کشورهای مختلف در شبکه‌های اجتماعی موضوعی است که مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته و با اینکه متوسط جهانی و استاندارد حضور کاربران در شبکه‌ها حدود ۱۰۹ دقیقه در نظر گرفته شده است این رقم در برخی کشورها بسیار بالاتر است و این موضوع در مورد کشور ما نیز صدق میکند چرا که میزان حضور ایرانیان در شبکه‌های اجتماعی حدود ۹ ساعت است.

به طور حتم، تلفن همراه یکی از ابزارهای فوق العاده خوبی است که استفاده‌ی مداوم از آن طلسم تان خواهد کرد. اگرچه تلفن همراه سرگرمی جذابی است، به این فکر کنید که چه مقدار زیادی از وقت تان به دلیل مشغول شدن به همین وسیله‌ی اغواگر، تلف می‌شود. بدتر اینکه اعتیاد به تلفن همراه روی روابط تان هم تأثیر خواهد گذاشت. معنادان به تلفن همراه حتی موقع شام خوردن با همسر یا فرزندان شان هم سرگرم پیامک زدن یا جست‌وجو در اینترنت هستند. چنانچه شما هم به چنین عادتی

گرفتار هستید، بدانید اوقات ارزشمندی را که می توانید با عزیزان تان بگذرانید یا برای آینده تان برنامه ریزی کنید را دارید از دست می دهید .

تلفن همراه غول وقت تلف کردن زندگی شماست و اگر باور ندارید بهتر است چند آمار را با هم بررسی کنیم :

میزان استفاده از تلفن همراه در بسیاری از کشورهای دنیا متفاوت است . به طور مثال کشور ژاپن کمترین میزان استفاده از شبکه های اجتماعی دنیا را دارد و با توجه به این آمار نمی تواند دریافت که چه میزان استفاده ی آنها از تلفن همراه مفید یا غیر مفید بوده است . ما ملاک نادرست استفاده از تلفن همراه در استفاده از شبکه های اجتماعی را آلود های بی رویه ، تماشای پروفایل های افرادی که نمیشناسیم ، چت های بیهوده ، تماشای کلیپ بدون محتوا و قابلیت های غیر ضروری مانند استفاده مدام از دوربین فیلمبرداری یا سلفی های متعدد می گذاریم و حال بیایید نگاهی به این آمار بیاندازیم :

۶۶٪ از تمامی استفاده کنندگان تلفن همراه خود را هنگام صرف ناهار با خود به همراه دارند .

۶۵٪ از تمامی استفاده کنندگان روزانه بیشتر از ۳ ساعت با تلفن همراه خود سروکار دارند .



۳۷٪ از تمامی استفاده کنندگان تلفن همراه خود را هر ۳۰ دقیقه چک می کنند.

آیا این واقع تلف کردن وقت به معنای واقعی نیست ؟

هر نیم ساعت چک کردن تلفن همراه به هر دلیلی بیهوده است . اگر واقعا منتظر پیام

یا تماسی هستید بهتر است تلفن را روی حالت عمومی بگذارید تا اگر با شما تماس

گرفته شد و یا پیامکی آمد صدای آن را بشنوید . شاید اگر بدانید از ۸۶'۴۰۰'۰۰۰

ثانیه زندگیتان ۱۰۸۰۰ ثانیه آن فقط بابت استفاده از تلفن همراهتان خرج می شود

که البته اگر بخواهیم طبق آمار ایرانیان این مقدار را در نظر بگیریم می شود ۳۲۴۰۰

ثانیه چون هر ساعت ۳۶۰۰ ثانیه بوده و ۹ ساعت استفاده از تلفن همراه ایرانی ها

جمعا سی دو هزار و ۴۰۰ ثانیه هر روز شما را می برد .

چه احساسی به شما دست خواهد داد ؟

حتی آمار های پایینتر هم بسیار بد هستند . اگر تصور می کنید ۵ ساعت ، بیشترین

زمان استفاده از گوشی هوشمند برای بخشی عظیم از کاربران است، در اشتباهید چرا

که آمار استفاده روزانه از گوشی های هوشمند نشان می دهد ۲۶ درصد از تمام

دارندگان موبایل ها، روزانه بیشتر از ۷ ساعت از گوشی خود استفاده می کنند.. ۹ ساعت

هیچگونه جای توجیحی ندارد و هرچقدر بخواهید با مثال خواندن مطالب مختلف در

شبکه های اجتماعی ، زمان گذاشتن برای چت با دوستان ، دنبال کردن اخبار و داغ

ترین موضوعات و ... هیچکدام دلیل قانع کننده ای برای وقت از دست رفته ی شما نیست . در یک جواب صادقانه به پرسشی که بگویید به جای وقتی که برای تلفن همراهمان گذاشته اید چه کاری می توانستید انجام دهید می توانم بگویم صد میلیون کار !

## رویا پردازی و خیال بس است !

ای کاش من یک پدر پولدار داشتم و مرا به سفرهای خارجه می برد .  
ای کاش من هم می توانستم ستاره ی بازی های فوتبال شوم .  
ای کاش من هم می توانستم یک وب سایت برای خودم طراحی کنم .  
ای کاش من هم مانند نویسنده این کتاب انگیزه برای نوشتن داشتم .  
دارید و خواهید داشت چرا که نه ؟ کمی فکر کنید .. مشکل چیست ؟ اگر به چیزی علاقه دارید دست به کار شوید و از زمان به نفع خودتان استفاده کنید . من این کتاب را در بازه زمانی استراحت و وقت آزاد محل کارم نوشته ام و در این مورد قبلا با صاحبکار خود صحبت و مشورت نمودم که در روند کارم خللی ایجاد نکند و همینطور هم شد .

شما تصور کنید به چه سرعت در حین کار اصلی و تنها منبع درآمد حائز اهمیت زندگی ام یک کتاب را نوشته ام و ثانیه هایی که در حال گذشتن بودن را تبدیل به همین واژه های پرمعنایی کرده ام که در حال خواندش هستید . من برای جمله بالا ۱۰ ثانیه از عمرم را خرجش کردم و شما مشغول انجام چه کاری بودید ؟ قطعا انتظار ندارم پاسخ این سوال را بدهید چون نمی دانید اما روی خودتان کار کنید تا حداقل به این جواب برسید که در حال انجام کاری مفید بوده اید. همین جمله کافیست تا همیشه بدانید باید از وقتتان به درستی استفاده کنید . شما یا می توانید تصور کنید در یک جمع بزرگ مقابل افراد مشغول سخنرانی هستید یا می توانید عینا همین کار را انجام دهید . یا خیال کنید یک بیوگرافی از خود دارید یا واقعا بیوگرافی از خود دارید . وقتی می توانید چیزی را در اختیار داشته باشید چرا آن را تصور کنید ؟ دست به کار شوید و ثانیه های در حال عبور را به انجام کاری شکل دهید آنوقت می بینید از خیال تا واقعیت مسیری کوتاهی بیش نیست .

وقتی افراد نمی توانند به آرزوهای خود برسند، آن ها را به رویای روزانه تبدیل و در مورد آن خیال پردازی می کنند. خیلی ها معتقدند که رویای روزانه ترکیبی از گذشته، حال و آینده است و پیوندی میان این سه زمان است و فرد به کمک آن سعی می کند

درباره خیالات و تصورات ذهنی خود در زمان حال فکر کند و به آن شکل جدیدی بدهد. بهر حال خیال پردازی بیهوده است و حتی یک ثانیه تان را هم خرجش نکنید.

## **با بدان نشست و برخاست نکنید!**

یک انسان بد بزرگترین غارتگر عمر شماست! او اگر در هیچ چیزی موفق نشده باشد شما را هم به بیراهه خواهد کشاند. شما هر ثانیه زمانی که برای او می گذارید در حال خلاص کردن عمر خود هستید چرا که هیچ فایده ای برایتان نخواهد داشت. به مثل: "گفتند ادب را از که آموختی گفت از بی ادبان" دل خوش نکنید که همیشه اینطور نیست. با بدان نشست و برخاست کردن به سهم اینکه خود را بهتر می سازید اشتباه است چرا که اگر انقدر روی اراده و خودآموختن خود مطمئن هستید و به درک فهمش رسیده اید با خودتان به کمال برسید. البته هر انسان بدی نمی تواند بدی او ذاتی باشد و تشخیص این مورد بر عهده شماست بنابراین به هوای کنترل تک تک ثانیه های عمر خود هرکسی را از خود دور نکنید چرا که بیشتر از آنچه بدست بیاورید از دست خواهید داد.

هم نشینی با هر شخصی مراتب و اصولی دارد. برای هرکس به اندازه فهم او وقت بگذارید و سعی کنید در هر نشستی نهایت استفاده را ببرید. وقتی با شخصی هم

صحبت می شوید در واقع مانند این است که سفره ای پر از اطعام گوناگون پهن شده است و هرکسی به سهم خود باید از این سفره برداشتی داشته باشد در غیر این صورت تمام آن وقت گذاشتن ذره ای از عمرتان را بیهوده گرفت.

## **دیدار با کسی که ارزشش را دارد، همین امروز!**

فکر کردن به اینکه بلاخره یک روزی در این هفته در این ماه در این سال به ملاقات چه کسی خواهیم رفت بیهوده است. حتی کارهای زائدی که از نظر خودتان برای آن شخص است در حالی که هنوز به سرانجام نرسیده هم به نوعی وقت تلف کردن است. هرثانیه غنیمت بزرگی است که باید قدردان آن باشید و نگذارید به راحتی عبور کند. مثل دژ قدرتمندی باشید که با سپر غول آسایی جلوی تمام لحظه ها ایستادگی می کنید. دیدار کسی که دوستش دارید یکی از کارهایی است که هر انسانی در زندگی اش خواهد کرد و اگر میل به دل دارید که آن شخص را ببینید همین امروز اقدام کنید. شاید نیمه شب باشد و شاید کار دیگری داشته باشید اما همین برنامه ریزی همیشه در تاخیر، خود عاملی است که روزی شما ساعت ها بابت سرزنش خود وقتتان را پایش خواهید گذاشت. اجازه دهید حکایتی از یک فیلسوف دان هندی برایتان تعریف کنم:

آچار یا یکی از فلاسفه معاصر هندی است. وی درباره محدود بودن زمان زندگی، به ساعت های آخر زندگی اسکندر مقدونی اشاره می کند.

«اسکندر مقدونی به روایت تاریخ، فرد بسیار جاه طلب و جهان گشایی بود که در سی و سه سالگی درگذشت. روزی که مرگ وی فرا رسید، آرزو داشت که فقط یک روز دیگر زنده بماند تا بتواند مادرش را ببیند. او نیازمند بیست و چهار ساعت زمان بود تا بتواند فاصله ای را که سفر، میان او و مادرش ایجاد کرده بود، از بین ببرد و به نزد او بازگردد به ویژه اینکه به مادرش قول داده بود، هنگامی که تمام دنیا را تصرف کرد، به پیش او بازگردد و همه جهان را به او هدیه کند. بنابراین، اسکندر از پزشکان خواست تا بیست و چهار ساعت مهلت برای او فراهم کنند و مرگش را به تأخیر بیندازند.

پزشکان به وی پاسخ دادند که بیش از چند دقیقه به پایان عمر او باقی نمانده است و آنها نمی توانند کاری برایش انجام دهند. اسکندر گفت: «من حاضرم نیمی از تمام پادشاهی خود را یعنی نیمی از دنیا را در ازای فقط بیست و چهار ساعت بدهم. آنها گفتند: «اگر همه دنیا را هم به ما بدهید، نمی توانیم کاری برایتان انجام دهیم. این کار غیرممکن است».

در آن لحظه، اسکندر به بیهوده بودن تمامی تلاش ها و سختی کشیدن هایش پی برد و فهمید با آنکه کل دنیا را در دست داشت، قادر به خرید بیست و چهار ساعت وقت

برای زندگی و دیدار مادرش نیست. او آن گاه دریافت که سی و سه سال عمرش را چگونه به بیهودگی گذرانده است.

حال بیاید یک داستان کوتاه دیگری را به اتفاق بخوانیم. یک داستان قدیمی درباره پدری که وقتی برای پسرش نداشت و همیشه در پی زمانی بود تا به کارش برسد. اما بالاخره با پرسشی از جانب پسر خود پی به زمان هایی که برای کسانی که دوشش دارند می برد و از این موضوع سخت ناراحت می شود.

مردی دیروقت، خسته و عصبانی از سر کار به خانه بازگشت. دم در، پسر پنج ساله اش را دید که در انتظار او بود.

— بابا! یک سوال از شما پیرسم؟

— بله حتماً. چه سوال؟

— بابا شما برای هر ساعت کار چقدر پول می گیرید؟

مرد با عصبانیت پاسخ داد: این به تو ربطی نداره. چرا چنین سوالی می پرسی؟

— فقط می خواهم بدانم. بگوئید برای هر ساعت کار چقدر پول می گیرید؟

— اگر باید بدانی می گویم. ۳۵ هزار تومان.

— پسر کوچک در حالی که سرش پایین بود، آه کشید. بعد به مرد نگاه کرد و گفت:

می شود لطفاً ۱۵ هزار تومان به من قرض بدهید؟

مرد بیشتر عصبانی شد و گفت : اگر دلالت برای پرسیدن این سوال فقط این بود که پولی برای خرید اسباب بازی از من بگیری، سریع به اتاقت برو و فکر کن که چرا اینقدر خودخواه هستی. من هر روز کار می کنم و برای چنین رفتارهای کودکانه ای وقت ندارم.

پسر کوچک آرام به اتاقتش رفت و در را بست.

مرد نشست و باز هم عصبانی تر شد.

بعد از حدود یک ساعت مرد آرامتر شد و فکر کرد که شاید با پسر کوچکش خیلی خشن رفتار کرده است.

شاید واقعا او به ۱۵ هزار تومان برای خرید چیزی نیاز داشته است.

بخصوص اینکه خیلی کم پیش می آمد پسرک از پدرش پول درخواست کند.

مرد به سمت اتاق پسر رفت و در را باز کرد.

— خواب هستی پسرم؟

— نه پدر بیدارم.

— من فکر کردم باید با تو خشن رفتار کرده ام. امروز کارم سخت و طولانی بود و

ناراحتی هایم را سر تو خالی کردم. بیا این هم ۱۵ هزارتومانی که خواسته بودی.

پسر کوچولو نشست خندید و فریاد زد : متشکرم بابا



بعد دستش را زیر بالشش برد و از آن زیر چند اسکناس مچاله بیرون آورد.

مرد وقتی دید پسر کوچولو خودش هم پول داشته دوباره عصبانی شد و گفت : با اینکه

خودت پول داشتی چرا دوباره تقاضای پول کردی ؟

بعد به پدرش گفت : برای اینکه پولم کافی نبود، ولی الان هست. حالا من ۳۵

هزار تومان پول دارم. آیا می‌توانم یک ساعت از کار شما را بخرم تا فردا زودتر به خانه

بیایید؟ چون دوست دارم با شما شام بخورم .

## **شمارش پول و حسرت مال دنیا !**

از دیگر مواردی که باعث تلف شدن عمر می‌شود مال‌اندوزی و حرص است.

انسان‌هایی که حرص بسیار می‌خورند و ثروت بسیار می‌خواهند، هرگز آرامش نخواهند

دید.

حضرت علی(علیه السلام) می‌فرمایند: «برای دیگران خزانه‌دار نباش.» (نهج البلاغه

صفحه ۹۲۲-۹۲۱)

انسان باید برای کسب روزی و درآمد تلاش کند، اما این تلاش نباید او را از خداوند

دور نگه دارد و مشغول سازد. اطلاع از میزان درآمد فعلی شما و مقدار قرض و مانده

هایتان همه مهم هستند . حتی حسابرسی و دقت در پس دادن یا گرفتن یک ریال از

پول شما نزد دیگری در اولترین و مهمترین کاری است که باید به آن رسیدگی کنید .  
اما این حسابرسی پول ها گاه برای بسیاری از افراد دچار طعم شمارش می گردد و در  
نتیجه حسرت های فراوانی را به همراه دارد که باعث می شود وقتتان را به هدر بدهید

امروزه با الکترونیکی شدن حساب های بانکی شما با چند ضربه می توانید آخرین  
مانده حساب خود را به راحتی مشاهده کنید اما تکرار این کار نه تنها ضرر دارد بلکه  
کار بسیار بیهوده ایست . شاید در فکر خریدن وسیله ای باشید و نیاز دارید پول  
هایتان را جمع کنید . بزرگترین اشتباه اینجاست که ما بیشتر زمان هفته را به برنامه  
ریزی خرید همان وسیله اختصاص می دهیم . شاید بپرسید چگونه اینکار را انجام می  
دهیم ؟ مشخص است با فکر کردن بیش از حد به اینکه از کجا بخریم ، چگونه به آنجا  
برویم ، چقدر در حسابمان پول داریم ، اگر فلان شخص فلان مقدار قرض بدهد کدام  
بهتر است بخرم ، فکر کردن به اینکه وسیله دوستان از مدل ما بهتر است یا نه ، مرور  
کردن سایر قیمت ها در سایت های گوناگون ، تماس تلفنی ، بازدید از مراکز و خلاصه  
هزاران فکر در سر داریم تا یک وسیله ساده را خریداری کنیم .

همانطور که عرض کردم بحث مالی و زمان گذاشتن برای آن به هیچ عنوان بیهوده  
نیست و حتی اگر برای آن وقت نگذارید باعث می شود به خیلی از خواسته های خود

در زندگی نرسید و در نتیجه زمان های بسیاری را در حالت افسردگی یا ناراحتی از باب این مسله را برای خود تلف کنید. برنامه های بزرگی برای پولهایتان داشته باشید و فکر اینکه هر روز آن را بشمارید و به فکر خرید چیزی باشید را از سر بیرون کنید. یک مثل بامزه قدیمی هست که می گوید با شمارش پول ها ، پول زیاد نمی شود. خیالتان هم راحت باشید پولتان سرچایش است اما فکر شما سرچایش نیست . در ابتدای ماه یکبار برای همیشه برنامه ریزی پول هایی که نیاز است خرج کنید را انجام دهید تا دیگران زمان اضافی برای آن نگذارید .

حسرت خوردن از نداشته ها هم موضوع دیگری است که عمر ما را به بطالت می گذراند . کسی که توکل به خداوند نداشته باشد، همیشه دست نیاز به دیگران دراز می کند و این وابستگی موجب سلب آسایش او می شود. این افراد با کوچکترین مشکل به دیگران متوسل می شوند و هیچ امیدی ندارند. در این شرایط آن ها در عین حال که سعی و تلاش می کنند، باید به خداوند توکل کنند تا مشکلاتشان حل شود .

انسان ها هر چقدر ثروتمندتر باشند، به همان میزان آرامش کمتری دارند. هر قدر زندگی ماشینی و امکانات رفاهی و همین طور آسایش بیشتر باشد، به همان نسبت و به همان تناسب آرامش ما کم می شود. کسی که به فکر مال اندوزی و طمع باشد، همیشه به این فکر است که ثروتش بیشتر شود، در نتیجه آرامشی ندارد. افرادی که

معمولا چشم داشت یا حسرت مال و علم افراد را می‌خورند، معمولا از روح و روان سالمی برخوردار نیستند.

## **کسب تجربه همراه با تحصیل!**

در دوران دانشجویی یک دوستی داشتم که مدام می‌گفت بیچاره کسانی که پول ندارند که در دانشگاه تحصیل کنند و در بیرون از اینجا یا مشغول کاری هستند و یا در پی کاری می‌گردند در صورتی که می‌توانستند در دانشگاه تحصیل کنند و دانش خود را بالا ببرند. من صحبت‌های او را هیچوقت قبول نداشتم و همیشه در پی توجیح این مسله بودم که اصل یادگیری، کسب تجربه است و با بالا بردن دانش چیز زیادی عاید ما نخواهد شد. اتفاقا خوشبحال کسانی که در هم کار می‌کردند و هم تحصیل چرا که تجربه و دانش دو خط موازی هستند که یکدیگر را می‌پوشانند.

حسرت از اینکه به دانشگاه نرفتید را نخورید. دانشگاه فقط یک مکتب بزرگتر است که به نظر مهد علم و دانش است اما در واقع همان کتابی در دانشگاه تدریس می‌شود که پشت ویتترین مغازه‌ها آن را دیده‌اید. اصولا شما به جز مهندس شدن در تخصصی که به آن علاقه دارید نیاز است خود را هم مهندسی کنید. مهندسی انسان کمی پیچیده تر از مهندسی رشته‌های تحصیلی است. تحصیل و فراگیری دروس مختلف لازمه‌ی

هر شخصی که پا به جامعه می گذارد و از آن مهمتر مهندسی انسان است که خود را بسازد و علم دانشی که یاد گرفته است را در عمل به کار گیرد و سپس کمبود های خود را جبران کند .

یا تحصیل کرده اید یا تحصیلاتتان موقتی بوده و رهایش کردید و یا کلا فرد بی سوادى هستید . نمی توان گفت که اگر به مدرسه یا دانشگاه نرفته باشید شما وقتتان را تلف کرده اید چرا که انسان های بی شماری از جمله بیل گیتس که جز ثروتمندان جهان است روزی دانشگاه خود را رها کرد و با تجربه و میزان دانشی که داشت کمبود های خود را جبران کرد و به هدفش رسید . برای اثبات اینکه تحصیل همیشه به معنای درست از وقت استفاده کردن هست یا نیست دوست دارم به شخصیت میلیاردری اشاره کنم که حتی در کودکی در مدرسه معلم ها از او به خاطر ناتوانایی در یادگیری قطع امید کرده بودند و آینده این کودک را بسیار بد می دیدند . این شخصیت کسی نیست جز ریچارد برانسون کسی که برند ویرجین را بنا کرد . ریچارد برانسون یکی از کارآفرینان تأثیرگذار معاصر است که داستان زندگی و ریسک های کاری اش، سرلوحه ی بسیاری از کارآفرینان جوان محسوب می شود. برانسون از سنین نوجوانی به کارآفرینی علاقه داشت. اولین تجربه ی او در این زمینه در سن ۱۶ سالگی و با تأسیس یک مجله ی دانش آموزشی محقق شد.

ریچارد در مدرسه‌ی ابتدایی اسکایتکلیف و سپس در مدرسه‌ی کلیف ویو هاوس تحصیل کرد. مقصد بعدی او، مدرسه‌ی غیر انتفاعی استو در باکینگ همشایر بود که تا سن ۱۶ سالگی در آن تحصیل کرد. ریچارد برانسون به اختلال دیسلکسی یا خوانش پریشی مبتلا بود و در دوران تحصیل، با مشکلات متعددی مواجه شد. یک نکته‌ی جالب در مورد او این است که مدیر مدرسه‌اش در روز پایانی تحصیل به او گفت به خاطر این اختلال در آینده یک مجرم زندانی یا یک میلیونر خواهد شد. از طرفی والدین او اختلالش را درک می‌کردند و همیشه پشتیبانش بودند. مادر ریچارد، خود یک کارآفرین بود و کسب و کارهایی در زمینه‌ی ساخت جعبه‌های چوبی دستمال کاغذی و سطل‌های کاغذ باطله داشت. همان‌طور که گفته شد، ریچارد از سنین نوجوانی سودای کارآفرینی داشت. او یک مجله‌ی دانش‌آموزی با نام Student را اداره می‌کرد که فروش نسبتاً خوبی در مدارس داشت. پس از مدتی، شهرت مجله‌ی او به حدی شد که توانست با اشخاص سرشناس دهه‌ی ۱۹۶۰ مانند میک جگر و رونالد دیوید لینگ نیز مصاحبه کند. او در همین سال‌های ابتدایی کسب و کار، کمی به حوزه‌ی موسیقی وارد شد و آهنگ‌ها و آلبوم‌های زیادی را در مجله‌اش معرفی کرد. ریچارد برانسون جوایز متعددی برای فعالیت در صنایع هوافضا و موسیقی دریافت کرده است. جایزه رسانه‌ای آلمان نیز در ۲۴ ژانویه سال ۲۰۱۱ به او اهدا شد. انجمن

کسب و کار برای صلح در اسلو نروژ در سال ۲۰۱۴ جایزه خود را به این کارآفرین بریتانیایی اهدا کرد. مجله ساندی تایمز در ۲۱ سپتامبر همان سال برانسون را به عنوان فرد اول کسب و کار در پنج دهه گذشته معرفی کرد.

حال که داستان و سرگذشت ریچاد برانسون را مطالعه کردید پرسشی از شما دارم : آیا می توان در یک جمله گفت که ریچارد چون تحصیلاتش را ادامه نداد وقتش را به بیهودگی گذراند ؟

مهم نیست که شما کاری انجام دهید که صرفا بگویید در این بازه زمانی از تمام وقتم استفاده کردم . مهم این است شما کاری که انجام می دهید ثمره ای برایتان داشته باشد . شاید از دراز کشیدن بیش از حد و استراحت هایتان چیزی عادی دیگران نشود و همه شما را فردی بیهوده طلقی کنند اما همین شما فردا به خاطر استراحت هایتان در مسابقه دو پانصد متر نفر اول می شوید و جایزه بزرگی را بدست خواهید گرفت . پس بنابراین شما بهتر از هرکس دیگری می دانید که چگونه از وقتتان استفاده کنید تا بهترین نتیجه را بدست بیاورید . پس اصول از دست ندادن زمان را روی انجام هر کاری بنا نکنید که نتیجه برعکسی می دهد .

**رسانه و خودارضایی ذهنی !**

تماشای برنامه های روزانه تلویزیون ، فیلم های سینمایی ، سایت رسانه ویدیویی مانند یوتیوب و نت فلیکس و غیره ... هرکدامشان تا حد زیادی جز اتلاف کننده های وقت شماست . شاید ابتدا این پرسش برایتان ایجاد شود که تماشای برنامه های رسانه ای مفید که نکات زیادی در آن گنجانده شده و پر از محتوای چطور اتلاف وقت تلقی می شود ؟ پاسخ این پرسش به شرح زیر است :

شما مشغول تماشای یک فیلم سینمایی هستید . فیلمی درباره ی مردمانی که پس از سقوط هواپیمایشان در یک جزیره ای سرسبز نزدیک قاره افریقا ، سعی دارند خود را نجات داده و از آنجا خارج شوند . گروهی تروئیست در این جزیره ساکن هستند و اتفاقات زیادی رخ می دهد . تعدادی شخصیت های اصلی فیلم یا همان آرتیست ها همگی به دسته هایی جداگانه تبدیل می شوند و بعضا حکایت " یا بکش یا کشته می شوی " در فیلم به خوبی به تصویر کشیده می شود . ریتم هیجانی و فرار و گریز و کشتار انسان های نقش منفی توسط مثبت ها همگی شما را جذب این فیلم خواهد کرد و در نهایت تعدادی کمی از تمامی سرنشینان که اراده محکم و درون قوی داشته اند از جزیره خارج می شوند و انتهای خوبی در فیلم پایان می گیرد . قطعاً شما با تماشای چنین فیلمی حس خوبی بدست می آورید . اما این حس خوب متعلق به شما نیست ! متاسفانه ذهن انسان ساختاری دارد که بیشتر مواقع فرق بین واقعیت و



مجازی بودن یک اتفاق را تشخیص نمی دهد . وقتی حس خوب از دیدن صحنه ای دارید ذهنتان فرمان حس خوب را صادر کرده اما شما در حقیقت هیچ ربطی به آن صحنه نداشته اید . شما جز هیچکدام از بازیگران موفق آن فیلم نبوده اید و شاید شخصیت قهرمانی هم ندارید . تنها بیننده یک قصه بوده اید و ذهنتان اینطور برداشت می کند که اتفاقی افتاده است اما هیچ اتفاقی نیافتاده و تنها شما وقتتان را به تماشا گذرانده اید .

اشتباه برداشت نکنید . من مخالف هیچگونه از روش های انگیزشی نیستم . درست است که ممکن است شما با تماشای یک فیلم انگیزه و جسارت کارهایی را بدست بیاورید که در گذشته نداشته اید و شاید در موقعیتی مشابه مثل همان افراد بتوانید تصمیم بگیرید اما آنچه که علمی ثابت شده این است که ذهن با تماشای یک فیلم فریب خواهد خورد و فقط درصد کمی هستند که برداشت هایی که از فیلم داشته اند را حقیقتا به کار گیرند . چرا شما یک سمبل برای دیگران نباشید که آنها شما را نگاه کنند . به طور کلی انگیزه و موفقیت نمی تواند کاملا خوب یا بد باشد . موفق شدن یک حرکت است، یک دستاورد، یک نتیجه و انگیزه هم یک وسیله است برای پیشرفت

بیاپید به این شکل تصور کنید ، هیتلر انسان موفقی بود اما آیا انسان خوبی بود؟ عقیم سازی ضعیفان کار خوبی بود یا سوزاندن آدم‌ها ؟ حمله و کشت و کشتار و تجاوز به زن‌ها و بچه‌ها که جزی از کثیف ترین کارهای بشریت بوده و هست چطور ؟ همین کافی است تا متوجه شوید انسان موفقی دلیل بر خوبیش نیست. هیتلر، چنگیز و هزاران هزار نفر دیگر از این اشخاص در طول تاریخ به هدفشان رسیدند و موفق شدند. از طرفی انگیزش هم نمی‌تواند خوب یا بد باشد. فقط خیلی ساده بگویم در یک جمله: انگیزه قتل!

یکی جهان را به صلح می‌کشاند و ایستادگی می‌کند حتی تا پای جنگ (متاسفانه گذری نیست بعضی اوقات). دیگری جنگ می‌کند و دنیا را بهم می‌ریزد. یکی انگیزه عشق‌ورزی دارد دیگری انگیزه سواستفاده.

اما چرا فیلم‌ها، حرف‌ها و چیزهای انگیزشی و موفقیتی باعث خودارضایی ذهن می‌شوند؟

تصور کنید یک فیلم موفقیتی و انگیزشی تماشا می‌کنید. یک آدم بیچاره که با ورزش کردن و تلاش به جایی می‌رسد، دیگری بخاطر تلاش در راه کسب و کار از فقر با هزاران بلایی که سرش می‌آید نجات پیدا می‌کند.

به داستان کوتاه زیر توجه کنید :

سارا به خاطر مشکلات مالی و خانواده فقیرش در یک خیاطی کار می‌کند. چندبار اخراج می‌شود و در نهایت در یک تولیدی مشغول می‌شود. بعد از مدتی با پسری آشنا می‌شود و ازدواج می‌کند اما پسر خیانت می‌کند و سارا شکسته تر از همیشه بعد از طلاق دوباره به خانه فقیرانه‌اش بر می‌گردد. این بار تصمیم می‌گیرد و از همان اتاق کوچک یک تولیدی راه می‌اندازد. یک سال اول با هزاران سختی حتی با خوردن نان خشک و آب سر می‌کند. از سال دوم کم کم وضعش بهتر می‌شود. حالا هفت سال گذشته و سارا نه تنها چند تولیدی دارد بلکه یک زندگی لوکس و زیبا برای خودش دارد. به هیچ‌کس نیاز ندارد و خواهر و مادرش در رفاه کامل کنارش هستند. حالا او زندگی می‌کند.

چه حسی دارید؟ حسی خوبی است اینطور نیست؟ حس می‌کنید چون داستان موفقیت سارا را شنیده اید جزئی از آن هستید. ولی اینطور نیست و همینجا به پایان می‌رسد و شما همچنان همانی هستید که لحظاتی پیش بوده اید! این همان معنای وقت تلف کردنی است که دوست دارم به درک آن برسید. حالا اگر فیلم موفقیت سارا را تماشا کنید حستان دو برابر هم خواهد شد.

چطور است سراغ یک فیلم دیگر برویم؟ اینبار همین داستان برای علی اتفاق می‌افتد که بعد از خیانتی که همسرش مرتکب می‌شود از یک اغذیه‌خانی به رستوران لوکس می‌رسد. و فیلم بعدی و بعدی و بعدی ...

شما فقط ذهن‌تان را پر می‌کنید از داستان‌های زندگی افرادی که یکبار آنها را تماشا کرده‌اید. حس خوبی برای ساعت‌ها و روزها بدست می‌آورید و بلاخره تمام می‌شود. و صبح که از خواب بیدار می‌شوید می‌فهمید باید به زندگی و مشکلات خود برسید. حس آشنایی است که همه‌ی ما آن را تجربه کرده‌ایم. صبحت سر تماشای فیلم بود. فیلم‌های غیر مفید که مشخص است و ما مفیدها را بررسی کردیم که اگر یک فیلمی انگیزشی باشد چه با شما خواهد کرد.

انگیز مثل روشن کردن یک آتش می‌ماند بدان‌آنکه چیزی روی آن بی‌زید. قدرت ذهن‌تان را دست‌کم نگیرید که هرچه نشانش بدهید تصویرسازی می‌کند. تماشای ساعت‌ها پرواز با هواپیما از دید یک خلبان دقیقاً مغز شما این‌طور فرمان می‌دهد که این شما هستید. اما شما تمام وقت با یک بسته پف‌فیل پشت میزتان بوده‌اید. هواپیما کجا بود!؟

تماشای فیلم‌ها و شنیدن داستان زندگی دیگران این خودارضایی‌های ذهنی را در شما ایجاد می‌کند. به جای انگیزه گرفتن از طبیعت، از دوستان و به جای ساختن

یک گروه دوستی خوب که یکدیگر را پشتیبانی مثبت کنید، شما را گوشه گیر می‌کند. شما را در توهم غرق می‌کند و در نهایت خود را یک گوشه خواهید یافت و تا چشم باز کنید می‌بینید که سالها در توهم بوده اید و عمری که گذشت و بر نمی‌گردد .

در یک کلام خلاصه بگویم که فیلم تماشا کنید اما فیلمی که حرکت بعدی شما را تشکیل دهد و فقط تماشاگر نباشید . قطعاً برای موفقیت در کارها لازم است کمی از انسان های موفق و نحوه مدیریت شان در شرایط مختلف را باید در فیلم ها دید و یاد گرفت اما زیاده روی نکنید چون ذهنتان شما را ارضا خواهد کرد و در نتیجه وقتتان را بیهوده می‌گذرانید .

## **شکست ها و موفقیت های دیگران !**

ما تمام عمرمان به تماشا و شنیدن موفقیت ها و شکست های دیگران و حس هایی که آنها به ما منتقل می‌کنند زندگیمان را به باد می‌دهیم . از موفقیت ها و شکست های دیگران فاصله بگیرید. این یک دستور است !

قبولی دیگران در رانندگی ، کلاس درس ، دانشگاه ، محل کار ، یک مصاحبه کاری ، سفر شغلی ، مسابقات و هر چیز دیگری وقتتان را دچار وقفه خواهد کرد . شما پس از

مدتی افسرده خواهید شد و مدام از خودتان می پرسید چرا این حال به من دست داده است! باور کنید از گفته های دیگران چیزی عاید شما نخواهد شد.

شما هم اگر فرد هدف داری باشید باید از موفقیت های دیگران فاصله بگیرید تا بتوانید روی هدف خودتان تمرکز کنید. شنیدن شکست ها و موفقیت های دیگران در مسیر زندگی مثل این است که در یک مسابقه رانندگی به جای رانندگی کردن حرفه ای مدام حواستان باشد نفر چندم هستید و جلو و عقب شما چند خودرو قرار دارد. در شنیدن شکست ها و موفقیت ها شاید فکر کنید فقط یک شنونده برای چند لحظه هستید و از موضوعی خبردار شده اید اما اینطور نیست. شما پس از ساعت و روزها این موضوعات به یادتان خواهد ماند که چه کسی به چه چیزی دست پیدا کرده است. همین شما را غرق در فکر می کند و از وقتتان می کاهد.

## **بحث نکنید!**

خرگفت: علف آبی است، گرگ گفت نه سبز است. رفتند نزد شاه جنگل (شیر)  
ماجرا اختلاف را گفتند شیر گفت: گرگ را زندانی کنید. گرگ گفت: مگر علف سبز نیست؟ شیر گفت سبز است. ولی دلیل زندانی کردن تو بحث کردن با خر است!

بدون شک ما نصف عمر خود را مشغول بحث با دیگران هستیم . موضوعی که به شفاهی برایمان مشخص است اما با همین شفافیت هم خواهان آن هستیم ساعت ها بحث کنیم تا به حرف ما برسند و در نهایت چه چیزی عاید ما خواهد شد ؟ بدون شک هیچ چیز! ... به خیال خودتان این مسله را برد بزرگ زندگیتان تلقی نکنید ! .. همیشه وقتی سر بحث با کسی را باز می کنید چه حق با شما باشد و چه نباشد ، هیچ فایده و سودی برایتان ندارد این را همیشه به خاطر بسپارید . هر چند ممکن است شما نهایت سعی خود را در اعلام نظر صحیح تان داشته باشید، باز هم برخی از مردم هرگز به نظرات و حرف‌های شما گوش نخواهند کرد، منطق صحیحی ندارند و تنها در صدد ایجاد آشوب و هیاهو هستند، بنابراین زمان خود را برای بحث با این دسته از افراد هدر ندهید.البته بحث کردن با افراد در شبکه های اجتماعی کمی متفاوت تر است .

همه آن‌هایی که در شبکه‌های اجتماعی حضور دارند، عضوی از دنیای مجازی هستند و در توسعه و بهبود آن نقش مؤثری دارند. شاید برای شما هم این موضوع پیش آمده باشد که در یکی از شبکه‌های اجتماعی خود، با یک بحث جمعی مواجه شوید و قصد تبادل نظر را داشته باشید. بحث های داغ شبکه‌های اجتماعی، موضوعی نیست که تمامی داشته باشد، گاهی یک خبر ساده در دنیا، می‌تواند جرقه ای برای ایجاد یک

بحث چالش برانگیز در رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی باشد. گاهی نیز همین بحث‌های چالش برانگیز، فضای شبکه‌های اجتماعی را تبدیل به یک میدان جنگ تمام عیار می‌کند، مانند همان بحث‌هایی که پس از برگزیده شدن ترامپ به عنوان رئیس جمهور آمریکا در فضای مجازی به راه افتاد. این همه هیاهو و جنب و جوش و تلاش و بحث با دیگران شد اما نتیجه همان شد که باید می‌شد. شما ساعت‌ها بحث می‌کنید ولی در نهایت افراد همان رای را در صندوق خواهند انداخت که می‌خواهند. اما برخی مردم، در بحث‌های آنلاین، طوری است که دیگران را وادار به سکوت می‌کند، اما قلدری، ضعیف‌ترین راه برای اثبات نظر و استدلال شخصی است. راه‌های مؤثرتری نیز برای استدلال صحیح در بحث‌های دنیای مجازی وجود دارد. گاهی برخی اظهارات در چالش‌های فضای مجازی، شبیه یک فریاد بی‌سرانجام در یک دعوای خیابانی به نظر می‌رسد، اما اگر شما از آن دسته آدم‌هایی هستید که قصد دارید به جای راه انداختن سر و صدا در یک جر و بحث، تأثیرگذاری مثبتی بر روی ذهن افراد داشته باشید، باید اصول مشخصی را در بحث‌های فضای مجازی رعایت کنید. محتوای خلاقانه و نوشتن مطلبی انگیزشی یا تامل برانگیز می‌تواند تاثیر عمیقی در افراد داشته باشد. به این مثال زیر توجه کنید :



فردی در نظر گرفته شده بود که کسانی که در داخل محوطه یک کارخانه مشغول سیگار کشیدن هستند هشدار بدهد. در ابتدا به هر کسی که می رسید می گفت: که نباید سیگار بکشد و مشغول بحث کردن با آنها می شد و در نهایت نتیجه ی عکس می داد و همان شخص از قصد در جای دیگری به دور از چشم فرد مسئول، مشغول سیگار کشیدن می شد. بعد از مدتی مدیریت کارخانه تصمیم گرفت دستور بدهد تا تابلو های "لطفا در این مکان سیگار نکشید" را نصب کنند که بعداً متوجه شدند این تابلو تاثیر چندانی ندارد. در نهایت که صحبت سر این شد افراد بیشتری استخدام کنند تا هشدار بدهند که سیگار کشیدن در محوطه کارخانه ممنوع است اما در نهایت شخصی با یک پیشنهاد ساده مشکل را حل کرد. تابلوها اینگونه نوشته شده بود که: "همکار عزیز: پیشاپیش از اینکه در محوطه کارخانه سیگار نمی کشید سپاسگذاریم."

"بدین ترتیب یک تابلو ساده جلوی ساعت ها بحث با تک تک افراد کارخانه را به راحتی حل نمود."

در پایان این نکته را به ذهن بسپارید که در بحث های مجازی، لازم نیست حتماً با هر فردی صحبت کنید و یا پاسخ همه را بدهید، حتی گاهی اوقات در پست هایی که خودتان ایجاد می کنید، بهتر است امکان گذاشتن نظرات را مسدود کنید و یا حتی برخی از نظرات را نادیده بگیرید و از آن ها عبور کنید. رعایت همه این موارد باعث

می شود که از حضور در شبکه‌های اجتماعی لذت بیشتری ببرید و حضور مثبت تر و سازنده تری در فضای بی پایان مجازی داشته باشید.

## روزمرگی!

به چه کارتان می آید اگر بدانید همسر فلان شخص با مادر شوهرش اختلاف پیدا کرده است؟ واقعا یکبار صادقانه از خودتان سوال کنید که رنگ لباس پسر همسایه، رابطه داشتن یا نداشتن همکلاسی، شکست عشقی خوردن یک دوست، دلیل اخم های پدر، دلیل بی تفاوتی مادر، چرندیات یک سیاستمدار، درد و دل های یکنفر در اتوبوس و هزاران مسله دیگر به چه دردتان می خورد؟

از این جهت این سوال را از شما میپرسم که تمامی این مسائل مدام در حال اتفاق افتادن است. هر روز پدر با مادر بحثشان می شود. امروز میانجی گری می کنید. فردا آرامشان می کنید. پس فردا مداخله می کنید. یک روز دیگر با سردرد فقط تماشا می کنید. وقتتان را بابت چه چیزی خرج می کنید؟

رفع موقت مشکل نباشید. همواره سعی کنید با رفع کامل یک مشکل با بیان روان و تدبیر اندیشی یکبار برای همیشه آن را حل کنید. زمان با ارزش است و تکرار بی نتیجه هرچیزی از عمر شما به سادگی کم خواهد کرد.

کدام را ترجیح می دهید : خواندن یک کتاب خوب و دست به کار شدن برای رسیدن به هدفی مشخص یا مداخله بین دعوای روزانه دو نفر؟!

شما سعی کنید تا حد ممکن کمترین وقت را برای آنها بگذارید . قاعدتا در زندگی کسانی در کنارتان زندگی می کنند که از شما انتظار دارند عکس العملی از خود نشان دهید . صرف اینکه وقتتان را جای دیگری نگیرند با طرح یک صورت مسله ساده و رفع کامل مشکل ، یکبار برای همیشه آن را حل کنید حتی اگر برای آنها مثمر ثمر نبود برای خودتان حل شده باشد . میانجی گری خودتان را بکنید و نشان دهید شما یک فرد بی تفاوت نیستید . اما یکبار اول برای خود آن را حل کنید . اگر قانع شدید دیگران هم قانع خواهند شد در غیر این صورت مشکل از کسانی است که خواهان تکرار این وضع هستند و شما هم می بایست دیگر وقتی برای آنها نگذارید.

## **هرکسی هرچه می خواهد دربارتان فکر کند!**

در جایی نقل قول شده است که :

در ۱۸ سالگی،

نگران تفکر دیگران در مورد خود هستی.

وقتی ۴۰ ساله میشوی،

اهمیتی نمی دهی که دیگران در موردت چه فکر میکنند...

و زمانی که ۶۰ ساله میشوی،

پی میبری که اصلا هیچکس در مورد تو فکر نمیکرده است!...

و ما در تمام روزها و سال ها ...

چه آسان هدر میدهیم عمر خویش را فقط برای دیگران و طرز فکرشان...

برای رهایی از اینکه دیگران درباره شما چه فکر می کنند روش هایی وجود دارد که

باید آنها را در خود محکم کنید . هر فکری که دیگران درباره شما و کارهایتان می

کنند می تواند عمر شما را تلف کند . به نظر می رسد تفکر دیگران در مورد شما

ربطی به عمرتان نداشته باشد اما نه وقتی که آنها را به شما خواهند گفت . وقتی کسی

فکری که در موردتان می کند را به شما می گوید یا عکس العملی نشان می دهد که

متوجه آن می شوید باید این موارد را قبل از نوع واکنشی در نظر بگیرید :

مردم حق دارند که هر چه می خواهند فکر کنند، درست همانطور که شما مجاز به

فکر کردن به آنچه که می خواهید. نوع تفکر مردم نمی تواند شما را تغییر دهد مگر

اینکه شما این اجازه را به آنها بدهید. این زندگی شماست و در پایان روز شما تنها

فردی هستید که باید از انتخاب های خود راضی باشید.

هیچ کس هرگز در زندگی شما از ثانیه های عمر خود به ثانیه های عمر شما واریزی نخواهد کرد. فقط شما می دانید که چه چیزی برایتان بهترین است و این شامل یادگیری از انتخاب های شما است. تنها راهی که میتوانید یاد بگیرید از طریق تصمیم گیری است، مسئولیت کامل آنها را بر عهده گیرید و به این ترتیب اگر شکست بخورید، حداقل می توانید از آن یاد بگیرید، دیگران را متهم نخواهید کرد و بدین ترتیب حسرت عمر از دست رفته ی خود را هم نخواهید خورد چون می دانید به میل خودتان ، به تصمیم خودتان و با فکر و اراده خود دست به انجام کاری زده اید و نتیجه آن هرچه که بوده به حساب فواید زندگی شما واریز گشته است .

مهم است که تشخیص دهید که نظر فردی اغلب بر اساس آنچه که انجام می دهید، استوار است. این تنها مشکل است، زیرا چیزی که برای دیگران ارزشمند است شاید برای شما بی ارزش باشد. ما همگی بی نظیر هستیم.

اگر شما به طور مداوم در مورد آنچه که دیگران فکر می کنند نگران هستید، هرگز به جایی که به آن تعلق دارید نمی رسید و ثانیه به ثانیه زندگی خود را هدر داده اید .

شما قصد دارید کارهایی انجام دهید که همیشه با تفکرات سایر مردم مطابقت ندارد. مگر می شود دقیقا مثل و مطابق خواسته های دیگران بود ؟ معطل حرف و فکر آنها نشوید و با همان شیوه که کار را جلو برده اید ادامه دهید .

شما در موقعیت هایی قرار میگیرید که در آن باید غرور ، و اعتبار خود را به خطر بیندازید. در زندگی، شما با عواقب تصمیمات خود درگیر هستید. به عنوان مثال، اگر کسی پیشنهاد میکند برخی از سهام را خریداری کنید، اما شما احساس می کنید که این انتخاب مناسب نیست ، شما تنها کسی هستید که پیامدهای تصمیمات را حس میکند.

اگر سهام سقوط کند و پول زیادی از دست بدهید، شما باید با این واقعیت که به ندای درون خود گوش نکردید زندگی کنید. وقتی مردم به شما پیشنهادات و یا حتی دستوراتی می دهند، برای آنها خطر وجود ندارد. آنها مجبور نیستند با انتخاب شما زندگی کنند اما شما مجبورید.

## **از دست دادن عمرتان بترسید!**

ترس از گذر عمر به بیهودگی بسیار خوب است اما نه آنطور که به شما استرس وارد کند که کنترل کارهای مفید خود را هم از دست بدهید . ترس از این جهت که وارد مسیر های خالی و پوچ نشوید. یکی از راههای جلوگیری از اتلاف وقت احساس ضرر و

ترس از دست دادن فرصت هاست. برای اینکه پی به اثر این نوع احساس ببرید حدیثی را از زبان استاد موسوی نژاد در درس اخلاق نقل می کنم:

در کتاب شریف بحارالانوار آمده: در قیامت وقتی بنده ای را برای محاسبه می آورند، اوقات او را به صورت جعبه هائی تحویلش میدهند. یک یک آنها را باز می کند تا نتیجه کار خود را ببیند. بعضی از جعبه ها او را خوشحال میکنند چون ثواب و پاداش در آنهاست، و بعضی دیگر خیلی ناراحتش میکنند چون گناه و عذاب برایش نوشتند و اما بعضی از جعبه ها به او چنان احساس ضرر و پشیمانی القاء می کنند که اگر اندوه او را بین بهشتیان تقسیم کنند، لذت های بهشتی برایشان از بین می رود. به نظر شما این جعبه ها چه دارند که اندوه زیادی را به او هدیه می کنند؟ در روایت آمده: آن جعبه ها خالی هستند و به او می گویند تو عمرت را تلف نمودی!

## **مدیریت عمر!**

یکی دیگر از راه های جلوگیری از اتلاف عمر مدیریت زمان است. اسلام هم تاکید فراوانی برای مدیریت اوقات و زمانها دارد در حدّی که اتلاف عمر را گناه و خطا میداند و اگر نوعی اصراف به حساب آید گناه کبیره میشود (که به نظر حقیر گناه کبیره است).

احادیث زیادی از سیره پیامبر گرامی اسلام وارد شده است که ایشان زمان را تقسیم میفرمودند و دقت بالائی در نظم برنامه ریزی خود داشتند و همین طور از امامان معصوم نقل شده است.

وقتی امام رضا علیه السلام را به طوس تبعید کردند، ماموری که همراه امام بود برنامه ایشان را درسفر شرح میدهد که چه منظم و از روی محاسبه است.

برای برنامه ریزی باید اول کارهای روزمره خود را بنویسیم و بعد آنها را بر اساس درجه اهمیت دسته بندی و به گروه های فردی، اجتماعی و عبادی (چه خود عبادت و چه کارهای وابسته یا مقدماتی عبادت) تقسیم نمائیم. مشورت با افراد آگاه و با تجربه مسئله تاکید شده در آیات قرآن است، که در این زمینه کلید حل معماست. نظم و انضباط از ستون های اصلی محسوب میگردد.

پایداری و کنار گذاشتن تنبلی تیر خلاصی برای اتمام کار است.

## **طی شد این عمر تو دانی به چه سان؟**

در پایان یک شعر بسیار زیبار از خانم پروانه جلوه مقدم را تقدیمتان می کنم که ایشان در رابطه با گذر عمر بیهوده چنین سروده اند :



طی شد این عمر تو دانی به چه سان؟

پوچ و بس تند چنان باد دمان

همه تقصیر من است این

و خودم می دانم

که نکردم فکری،

که تأمل ننمودم روزی،

ساعتی یا آنی

که چه سان می گذرد عمر گران؟

کودکی رفت به بازی، بفراغت، به نشاط

فارغ از نیک و بد و مرگ و حیات

همه گفتند: کنون تا بچه است بگذارید بخندد شادان

که پس از این دگرش فرصت خندیدن نیست،

بایدش نالید

من نپرسیدم هیچ که پس از این ز چه رو نتوان خندیدن؟

نتوان فارغ و وارسته ز غم همه شادی دیدن؟

همچو مرغی آزاد هر زمان بال گشادن؟

سر هر بام که شد خوابیدن؟

من نپرسیدم هیچ که پس از این ز چه رو بایدم نالیدن؟

هیچ کس نیز نگفت: زندگی چیست، چرا می آییم...؟

بعد از چند صباح به چه سان باید رفت؟

به کجا باید رفت؟

با کدامین توشه به سفر باید رفت؟

من نپرسیدم هیچ، هیچکس نیز به من هیچ نگفت.

نوجوانی سپری گشت به بازی، به فراغت، به نشاط.

فارغ از نیک و بد و مرگ و حیات

بعد از آن باز نفهمیدم من، که چه سان عمر گذشت؟

لیک گفتند همه که جوانست هنوز،

بگذارید جوانی بکند،

بهره از عمر برد کامروایی بکند.

بگذارید که خوش باشد و مست،

بعد از این باز ورا عمری هست

یک نفر بانگ بر آورد که او از هم اکنون باید فکر آینده کند.

دیگری آوا داد: که چو فردا بشود فکر فردا بکند.

سومی گفت: همانگونه که دیروزش رفت،

بگذرد امروزش، همچنین فردایش

با همه این احوال

من نپرسیدم هیچ که چه سان دی بگذشت؟

آن همه قدرت و نیروی عظیم به چه ره مصرف گشت؟

نه تفکر، نه تعمق و نه اندیشه دمی،

عمر بگذشت به بی حاصلی و مسخرگی.

چه توانی که ز کف دادم مفت،

من نفهمیدم و کس نیز مرا هیچ نگفت.

قدرت عهد شباب، می توانست مرا تا به خدا پیش برَد،

لیک بیهوده تلف گشت جوانی

هیئات

آن کسانی که نمی دانستند زندگی یعنی چه رهنمایم بودند،

عمرشان طی می گشت بیخود و بیهوده،

ومرا می گفتند که چو آن ها باشم،

که چو آنها دایم

فکر خوردن باشم، فکر گشتن باشم، فکر تأمین معاش،

فکر ثروت باشم، فکر یک زندگی بی جنجال، فکر همسر باشم.

کس مرا هیچ نگفت

زندگی ثروت نیست،

زندگی داشتن همسر نیست،

زندگانی کردن فکر خود بودن و غافل ز جهان بودن نیست،

من نفهمیدم و کس نیز مرا هیچ نگفت.

ای صد افسوس که چون عمر گذشت معنیش می فهمم.

حال می پندارم هدف از زیستن این است رفیق:

من شدم خلق که با عزمی جزم پای از بند هواها گسَلَم

گام در راه حقایق بنهم

با دلی آسوده

فارغ از شهوت و آز و حسد و کینه و بخل،

مملو از عشق و جوانمردی و زهد

در ره کشف حقایق کوشم،

شربت جرأت و امید و شهامت نوشم،

زره جنگ برای بد و نا حق پوشم

ره حق پویم و حق جویم و پس حق گویم

آنچه آموخته ام بر دگران نیز نکو آموزم

شمع راه دگران گردم و با شعله ی خویش،

ره نمایم به همه گر چه سرا پا سوزم.

من شدم خلق که مثمر باشم، نه چنین زائد و بی جوش و خروش،

عمر بر باد و به حسرت خاموش

ای صد افسوس که چون عمر گذشت معنیش می فهمم

کاین سه روز از عمرم به چه ترتیب گذشت:

کودکی بی حاصل، نوجوانی باطل، وقت پیری غافل

به زبانی دیگر:

کودکی در غفلت، نوجوانی شهوت، در کهولت حسرت.

\*موفق و پیروز باشید\*

بهار و تابستان ۱۳۹۸

"نیما فاضلی"

...