

## اصول مدیریت زمان و آسیب شناسی آن در دیوان بهار

هانیه طاهرلو\*

تاریخ دریافت: ۹۸/۱/۲

کامران پاشایی فخری\*\*

تاریخ پذیرش: ۹۸/۳/۲۲

پروانه عادل زاده\*\*\*

### چکیده

بهره گیری از زندگی و رسیدن به موفقیت از جمله اهداف اساسی انسان‌ها است. یکی از مهم‌ترین گام‌ها در این راستا تسلط بر زمان و مدیریت صحیح آن می‌باشد و انسان‌ها به سوی کمال تا رسیدن به اصل، با گذر از آفت‌های روزگار (تلف کردن وقت) طی طریق می‌کنند. نتیجه اینکه اگر کسی ارزش وقت را بداند ارزش عمر را دانسته است. آنچه در این مقاله بازایی و بررسی می‌شود روش بهینه استفاده از زمان و عوامل آسیب رسان به آن در اشعار بهار است. اشعاری که بر گذرا بودن عمر و غنیمت شمردن لحظه و زیستن در حال تأکید دارد و همین امر، میزان اهمیت این موضوع و ضرورت بررسی آن را نشان می‌دهد. تحقیق با کنکاش در منابع مکتوب با شیوه پژوهشی- توصیفی انجام شده است.

**کلیدواژگان:** زمان، اصول مدیریت، بهینه سازی، آسیب شناسی، ملک الشعراء بهار.

\* دانشجوی دکتری، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

haniyehatoherlou@yahoo.com

\*\* عضو هیأت علمی، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. pashaei@iaut.ac.ir

\*\*\* عضو هیأت علمی، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

نویسنده مسئول: کامران پاشایی فخری

## مقدمه

«زمان» همواره از پیچیده‌ترین و بحث‌انگیزترین مسائل بوده است. بی تردید، بشر زمان گذرا را رام‌نشدنی‌ترین و آزاردهنده‌ترین وجه زندگی این جهانی می‌داند؛ زیرا او در طول قرون و اعصار متمادی تا حدود زیادی توانسته است بر دشواری‌ها و ناملایمات زندگی غلبه کند و با تسخیر طبیعت رفاهی نسبی را برای زندگی دنیوی خویش رقم بزند، اما در جلوگیری از حرکت شتابان زمان به سوی آینده سر تسلیم فرود آورده است. زمان می‌گذرد، بشر نیز خواسته یا ناخواسته با آن همراه می‌شود؛ آدمیان همچون نوباوگانی که تازه راه رفتن آموخته‌اند، در پی زمان می‌روند و اسیر و در بند آن می‌شوند، و هیچ راه‌گریزی نیز ندارند. هر لحظه که از عمر ما سپری می‌شود، فرصتی برای پیشرفت و هر ثانیه که به قیمتی ارزان به بطالت گذرانده می‌شود، خسروانی بزرگ و غیر قابل جبران است. زمان قابل کنترل و مدیریت نیست، فقط می‌توان گفت چگونه باید از زمانی که در دست ماست بهره بگیریم، یکی از اساسی‌ترین جنبه‌های مدیریت وقت، بهینه‌سازی استفاده از آن است. در واقع «مدیریت زمان یعنی اینکه زمان و کار خویش را به دست گیریم و اجازه ندهیم که امور و حوادث ما را هدایت کنند» (دی‌فرنر، ۱۳۸۱: ۳۸). بسیاری از انسان‌ها ساعت‌های زیادی از عمر خود را به دلیل عدم آشنایی با نحوه استفاده درست از زمان هدر می‌دهند و نمی‌توانند از این ثروت بسیار بزرگ بهره‌برداری کنند. در این صورت تلف کردن این عنصر گران‌بها سرمایه‌ای می‌شود که موجبات رنج و عذاب و تألم روحی فرد را فراهم خواهد کرد. این امر سبب کاهش کارایی گشته، و به تدریج اساس زندگی فرد را نیز تهدید می‌کند. بنابراین شناسایی عوامل تأثیرگذار بر زمان، اصلاح نگرش‌ها، باورهای صحیح نسبت به زمان و پذیرش یقینی تأثیر آن بر کمیت و کیفیت زندگی می‌تواند فرد را به سمت اولویت‌بندی، تصمیم‌گیری بهینه و برنامه‌ریزی مناسب و دقیق سوق دهد و با حذف فعالیت‌های غیر ضروری، افزایش تراز بهره‌وری فردی، گروهی و سازمانی با صرف حداقل زمان هدایت کند. گاهی نیز بی‌توجه به ظرفیت زمان جهت انجام همزمان کارها، بدون تدبیر و برنامه‌ریزی، نسنجیده وارد عمل می‌شوند و چون به هدف و مطلوب خود دست نمی‌یابند، گمان می‌کنند زمان مسأله‌ای خارج از اختیار است. این امور که جملگی در سایه غفلت از آسیب‌ها و آفت‌های

مدیریت صحیح زمان پدید آمده و یا خود، مانع و آفت زدوده نشده این مسیر می‌باشند، می‌توانند همه افکار و تلاش‌های فرد را نابود ساخته، و وی را از رسیدن به موفقیت دلخواه محروم سازند.

در ادبیات غنی فارسی که بازتاب فرهنگ ایرانی- اسلامی ماست به مسأله مدیریت زمان اشاره‌های فراوان شده است. بنابراین با توجه به تأثیر زمان در میزان موفقیت و نیاز انسان‌ها به شناسایی رهنمان آن و راهکارهای بهینه سازی وقت، اندیشمندان زیادی در طول تاریخ به ارائه اصول و روش‌های مورد نظر خود پرداخته‌اند؛ اما در این میان، یافتن الگویی جامع که همزمان به همه ابعاد زندگی مادی و معنوی انسان توجه نموده و پاسخگوی نیاز فطری آدمی باشد، امری ضروری است. نمونه‌هایی از این الگوها و راهکارهای تعلیمی مدیریت زمان، در اشعار بهار تجلی یافته است. از این رو در این مقاله به واکاوی اشعار بهار در ارتباط با زمان پرداخته شده و این مقاله بر این است که روش‌های پیشنهادی و آفات مدیریت وقت را ارائه نماید.

### پیشینه تحقیق

شاعران در گذشته به نوبه خود به امر مهم زمان توجه بسیاری نموده‌اند و در زمان حال، نویسندگان و استادان و دانشجویان دنباله‌رو کار شاعران گذشته هستند و ابیات پر بار آن‌ها را با ایده‌ها و خلاقیت‌های ذهنی خود تکامل می‌بخشند. در خصوص زمان و بررسی آن در اشعار شاعران مقاله‌ها و پایان نامه‌هایی به رشته تحریر در آمده است.

برخی پژوهش‌های صورت گرفته در مورد زمان در ادبیات فارسی عبارت‌اند از:

- «مدیریت زمان در دیوان صائب تبریزی» از آیلین قنبری
- مقاله «زمان، روایت ابدیت در شعر حافظ»، نشریه نامه فرهنگستان، شماره ۲۶: ۳۵-۴۴.

در این مقاله زمان درونی و وجودی که گذار و گذرش به تجربه‌های درونی و روحی انسان وابسته است، مورد کنکاش قرار گرفته است.

- مقاله «زمان در شعر فروغ فرخزاد و نازک الملائکه، بررسی تطبیقی دو شعر «بعد از

تو» و «افعوان»، ۱۳۸۹ش، رضا ناظمیان، نشریه ادبیات تطبیقی، سال ۱، شماره ۲

نویسنده در این مقاله عنوان کرده که هر کدام از این دو شاعر «فروغ فرخزاد و نازک الملائکه» از زاویه دید خود به زمان پرداخته‌اند و زمان، موضوع برجسته و محوری دو شعر «بعد از تو» از فروغ و «افعوان» از نازک است.

- مقاله «زمان در شعر حافظ»، علی محمدی آسیابادی، سامانه نشریه دانشگاه اصفهان، جلد ۱، ش ۳، صص ۱۰۳-۱۲۳

در این مقاله دیدگاه حافظ در مورد زمان مطرح می‌شود و بیان‌گر این است که تا جایی که ظرفیت شعر اجازه می‌دهد، حافظ از همه نوع زمان در شعر خود استفاده کرده است و رویکرد وی نسبت به زمان یکی از ویژگی‌های سبک شناختی شعر او را تشکیل می‌دهد.

با توجه به نمونه‌های ذکرشده و تحقیق در این زمینه نمونه‌هایی از زمان در شعر شعرای کلاسیک آثاری به چشم می‌خورد، اما در خصوص موضوع مدیریت و بهره‌وری از زمان و آسیب شناسی آن در دیوان بهار قبلاً هیچ کاری صورت نگرفته است و مدیریت بهره‌وری زمان برای اولین بار در اشعار بهار مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

### مدیریت زمان

مدیریت زمان عمل یا فرآیند طراحی و بکارگیری کنترل آگاهانه بر روی زمانی است که صرف فعالیت‌های مشخص می‌شود، به خصوص به منظور افزایش اثربخشی، کارایی یا باروری (به پژوه، ۱۳۸۱: ۲۸۰ و ۲۸۹).

«مدیریت زمان به معنی اداره کردن خودمان و منابع و توانایی‌مان است. مدیریت زمان، مدیریت خود است. مدیریت خود، درست مانند مدیریت چیزهای دیگر است، و شامل مهارت‌های برنامه ریزی، سازماندهی، اجرا و کنترل کردن است. نیز به معنی استفاده مؤثر از منابع و راهی برای رسیدن مؤثر به اهداف شخصی است» (دی فرنر، ۱۳۷۹: ۱۵).

امروزه به علت دغدغه‌های زندگی تعداد بسیار کمی از مردم احساس می‌کنند وقت کافی در اختیار دارند. همه از کمبود وقت می‌نالند، و این ناشی از آن است که یا هدف‌ها روشن نیست یا برنامه ریزی‌ها و اولویت‌ها دقیق نمی‌باشد و یا تصمیمات به درستی اتخاذ

نمی‌گردد. در جامعه کنونی که تحت فشار کمبود وقت هستیم، «مدیریت و برنامه ریزی کارآمد زمان» فقط امری مفید نیست، بلکه به امری ضروری و اجتناب ناپذیر بدل گشته است.

«طبق محاسبات انجام شده یک انسان با امید به زندگی طولانی حداکثر دویست هزار ساعت از زمان را به عنوان وقت قابل استفاده در اختیار دارد» (لوتارجی، ۱۳۷۸: ۲). این در حالی است که برخی تصور می‌کنند که زمان بسیار طولانی است یعنی هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها، اما زمان در عصر ما ثانیه‌ها و لحظه‌هاست. «طبق تخمین‌های انجام شده حدود ۳۰ الی ۴۰ درصد توان انسان‌ها به کار گرفته می‌شود و محاسبات نشان می‌دهد که افراد ۶۰ درصد از زندگی کاری خود را هدر می‌دهند» (خنیفر، پورحسینی، ۱۳۹۰: ۴۱). بر این اساس، مدیریت زمان یکی از زیربنایی‌ترین اصول زندگی است، چراکه بدون آن زندگی انسان دارای نقصان است. استفاده بهینه از زمان که هم محدود است و هم بسیار ارزشمند، تنها از طریق برنامه ریزی و مدیریت زمان صورت می‌گیرد.

## اصول مدیریت زمان

«مدیریت زمان» به نحوی که بتواند لحظات ارزشمند عمر آدمی را به نحو مطلوبی سازماندهی کند، فرآیندی است که در سایه روش‌های دائمی و یا فنون موقت مختلفی صورت می‌پذیرد. برخی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین روش‌های موجود ذیلان بیان می‌گردد؛

### ۱. تعیین اهداف و خواسته‌ها

«نقطه آغاز مدیریت زمان برای شما ایجاد وضوح مطلق در خصوص اهداف و مقاصدتان است. رایج‌ترین هدردهنده زمان و بزرگ‌ترین مانع برای رسیدن به موفقیت در زندگی، فراموش کردن و یا توجه نکردن به کارهایی است که سعی دارید انجام‌شان دهید. آمبرس بیروس نویسنده داستان کوتاه، روزنامه نگار و طنزپرداز در کتاب «لغتنامه شیطان» می‌نویسد: «وقتی هدف فراموش شود، تعصب و کوته فکری، تلاش‌های شما را دو برابر می‌کند. بسیاری از افراد هر روز سخت کار می‌کنند اما برداشت دقیقی از اهداف و مقاصد خود ندارند» (تریسی، ۱۳۸۹: ۴۵). هدف، غایتی است که هر انسان خردمند، از

رهگذر تلاش خود در صدد دستیابی به آن است (طیب، ۱۳۸۷: ۱۶۱). انسان با تجزیه و تحلیل رویدادهای گذشته، به برنامه ریزی زمان پرداخته و آینده را رقم می‌زند و این مهم میسر نمی‌شود مگر آنکه با داشتن برنامه ریزی صحیح و اصولی و دانستن اصول مدیریت زمان، البته باید به این نکته هم توجه داشت که داشتن هدف و برنامه در زندگی باعث معنادار شدن زمان، روز و زندگی خواهد شد. بسیاری از مردم همه روزه به سختی تلاش می‌کنند، اما دقیقاً نمی‌دانند که دنبال چه می‌گردند و چه هدف‌هایی را جست‌وجو می‌کنند. مدیریت زمان، بیش از هر چیز دیگری، از شما می‌خواهد زمان خود را چنان برنامه ریزی و هدف گذاری کنید که در سریع‌ترین زمان ممکن به مهم‌ترین هدف‌هایتان دست پیدا کنید. سازمان دادن به هدف‌ها، مشخص کردن اولویت‌ها و بعد توجه نمودن و پرداختن به مهم‌ترین کارهایی که برای دستیابی به این هدف‌ها به آن احتیاج دارید، کلید استفاده مؤثر از زمان است. «درک نیاز به هدف، نخستین شرط موفقیت است». زندگی بدون برنامه و هدفمند فرد را دچار انبوه آرزوهای دست نیافتنی می‌گرداند (مانسینی، ۱۳۹۰: ۲۱). انسان آگاه، باید از تک تک لحظات خود استفاده بهینه را به عمل آورد و به خوبی قدردان این زمان نایاب باشد. همین امر باعث می‌شود تا انسان زمان خود را مغتنم شمارد و از این زمان برای رسیدن به اهداف خود سود جوید.

در دیوان بهار اینگونه می‌خوانیم:

فرصت جمع سیم و زر بندگان	کار درس و کتاب، اینت آگاه
عمر من، حرفت ادب طی کرد	نگذرانیده ساعتی به رفاه
لاجرم حرفت ادب بگرفت	پس یک عمر، دامنم ناگاه

(بهار، ۱۳۳۶: ۴۶)

نداشتن امکانات لازم و مورد نیاز ممکن است که مسیر را برای رسیدن به هدف طولانی‌تر کند اما قطعاً راه را مسدود نکرده و نخواهد بست و در این صورت آدمی به آنچه که مد نظر خود قرار داده و آن را به عنوان هدف تعیین نموده است وقتی برسد؛ به خوبی قدر آن را می‌داند و ثمره زحمت و دستاورد سعی و همت خود را درمی‌یابد و به همین خاطر حصول آن هدف برای او ارزشی پیدا خواهد نمود که آن را به این سادگی از کف نخواهد داد. در این بیت نیز انسان برای رسیدن به اهداف خود و با برنامه‌ریزی دقیق

برای خود دنباله‌رو اهدافش می‌باشد و اینچنین از اتلاف زمان باارزش خود جلوگیری می‌کند.

عمر اگر یک روز اگر صد سال، می‌بایست مرد

نیک بخت آنک از جهان آزاده و دانا گذشت

(بهار، ۱۳۳۶: ۲۹)

انسان‌هایی که در زندگی خود اهداف مشخص ندارند، خود را ملزم به نوشتن برنامه‌ریزی و تعیین اولویت‌ها نمی‌دانند. این انسان‌ها، اشخاص بی‌هدفی هستند که با پیشامدهای روزانه، اقدام به انجام کارها می‌کنند. شخصی که فاقد برنامه‌ریزی روزانه است از قید و بند ساعت رها می‌شود و توجهی به ساعت نمی‌کند. در نظر این انسان‌ها همیشه زمان کافی برای انجام کار وجود دارد لذا لحظات گران قدر خود را در خواب و آسایش به بطالت می‌گذرانند زیرا گذر زمان برای آن‌ها مفهومی ندارد. اما زمان توجهی به بی‌اعتنایی آن‌ها نمی‌کند و در کشاکش این بی‌توجهی، منتظر انسان‌ها نمی‌ماند و به راه خود ادامه می‌دهد.

تا جوانی هست از شاهنشهی دریاب کام

زانکه شاهی و جوانی دیرباب است ای فلک

(همان: ۲۵۲)

خرسند باش تا گذرد خوش دو روز عمر

گرداندن زمانه به دست من و تو نیست

(همان: ۱۰۲۰)

فلسفه بهار در زندگی خوش بودن و دم را غنیمت شمردن است. البته که منظور وی بیهوده خوش بودن نیست؛ او می‌گوید قدر لحظه‌هایمان را بدانیم و درک کنیم که با رفتن ما از این دنیا فرصت ما نیز از بین می‌رود. برای خوب زندگی کردن، زمان دیگری وجود ندارد. لذت‌جویی و عشرت‌جویی بهار فاقد هرگونه انگیزه معنوی است و جز گذار عمر و بهره‌جویی گذران از آن زمان، وجهی دیگر برای آن نیافته‌اند. دنیای بهار، تنها یک بعد مادی و فلسفی دارد و با مرگ تمام می‌شود. وی دو دلیل برای اکنون زیستن دارد:

۱- نیافتن پاسخی در خور و قانع کننده به معمای هستی

۲- درک گذر پرشتاب زمان و عمر و نیافتن راهی برای گریز از مرگ  
برابر است مرا فکر زندگانی و مرگ  
نه از یکی متنفر، نه بر یکی مفتون  
جهان به دیده من گلشنی است رنگارنگ  
حیات در بر من نعمتی است گوناگون  
ولی چو از پس یک عمر، بایدم مردن  
اگر بمیرم اکنون، نباشمی مغبون

(بهار، ۱۳۳۶: ۵۱۰)

بهار معتقد بود که نباید زندگی حالت روزمرگی پیدا بکند و چون زمان مرگ هیچ انسانی مشخص نیست باید از لحظه لحظه زندگی استفاده کرد. یاد مرگ همیشه همراه با وی بوده ولی هیچ وقت در زندگی ناامید نشد و از زندگی خود کمال استفاده را کرد.

### پنج قاعده برای هدف گذاری

هر نوع هدفی را که برمی‌گزینید مطمئن باشید که با این پنج مؤلفه هماهنگ است. این اهداف باید مشخص باشند؛ قابل اندازه گیری باشند؛ قابل دسترس باشند؛ واقع بینانه باشند؛ محدودیت زمانی داشته باشند.

تعیین ضرب العجل‌ها به اهدافتان فوریت می‌بخشد اما مطمئن باشید که ضرب العجل خود را واقع بینانه انتخاب کنید و سایر کارهای خود را که زمان‌بر هستند نیز در نظر بگیرید. در حالی که پرداختن کامل به اهدافتان کاملاً ضروری است و مطمئن شوید که آن‌ها مهم و ارزشمند هستند (جی سیورت، ۱۳۸۹: ۱۹۵). هرچند که تعیین اهداف مشخص و روشن، تنها راه تضمین استفاده آگاهانه از هر ثانیه در ۱۶۸ ساعت موجود در هفته است، اما تعیین اولویت‌ها تنها راهی است که می‌توان مؤثرتر و پربارتر در جهت رسیدن به اهداف، زمان را به کار گرفت. بهار به انسان اندرز می‌دهد که همواره در زندگی هدف و برنامه داشته باشید، قدر لحظه‌ها را باید دانست، زیرا گذشته تجربه‌ای است برای برنامه ریزی درست در آینده. اهداف واضح و مشخص به مانند نقطه اتکا و تکیه گاهی است که اولویت‌های کاری افراد بر روی آن‌ها استوار می‌شود.



حیات جلودان بین و غنیمت بشمر ای ملت      پس از مرگ سیلسی این حیات جلودانی را  
(بهار، ۱۳۳۶: ۶)

انسان عاقل و دوراندیش به مثابه انسان آینده نگری است که با ذهن پویا و آگاه خود همه زوایای کار را می‌سنجد تا از این سنجش به اهداف خود که همانا رسیدن به حیات جلودانی است، دست یابد و خواسته‌های خود را به تحقق برساند. او می‌داند که این دنیا گذرگاهی بیش نیست لذا از لحظات عمرش استفاده بهینه را می‌برد زیرا هدفی که در پیش رو دارد والاتر از این است که وقت خود را ارزان بفروشد و به کارهای بیهوده دنیوی مشغول گردد.

گذشته اگر خوب اگر بد، گذشت	وز آینده کس نیز واقف نگشت
گذشته به چنگ تو ناید دگر	وز آینده‌ات نیز نبود خبر
دمی کاندرا آن دعوی هست تست	همان است کاین لحظه در دست تست
چو در دست تست ای برادر زمان	زمان را به اندوه و غفلت ممان
درین یکدم ار بد کنی یا که زشت	زمانه به نام تو خواهد نوشت

(همان: ۹۷۲)

خرسند باش تا گذرد خوش دو روز عمر      گرداندن زمانه به دست من و تو نیست  
(همان: ۱۰۲۰)

بهار مخاطب را به خوش‌باشی در زندگی دعوت می‌کند و معتقد است انسان باید لحظات زندگی را غنیمت شمارد و بهترین استفاده را از آن ببرد. چون به این امر آگاه است که این زمان سپری می‌شود پس سعی بر این دارد تا در این لحظات بهترین کار ممکن را از خود بر جای بگذارد تا پس از گذر زمان حسرتی بر عملکرد کوتاه خود نخورد. یکی از مسائلی که بهار به صورت «دم» بیان می‌کند، کما اینکه این مسأله «دم» در شعر بهار هم زیاد است که ای انسان، دم را - یعنی زمان حال را- غنیمت بشمار، نه فکر گذشته بکن نه فکر آینده، نه غصه گذشته را بخور که چرا چنین شد، و نه غصه آینده، فکر گذشته و فکر آینده تو را از عیش نقد بازمی‌دارد و برای اینکه حداکثر استفاده را از این عمر موقت کوتاه ببری، نه فکر گذشته کن نه فکر آینده، دم غنیمت بشمار. در این ابیات به خوبی رعایت تمام قاعده‌های فوق مد نظر است.

انجام کارهای دنیایی که قابل اندازه‌گیری و قابل دسترسی نیست و محدودیت زمانی ندارد، صرف وقت به این قبیل از کارها فقط اتلاف زمان را به ارمغان می‌آورد. در حالی که پرداختن به کار جهانی، از اهداف انسان محسوب نمی‌شود. بلکه تکامل خود و ارتقاء ارزش‌های خود از اولویت اول برخوردار است. اندیشیدن به مرگ و عبرت‌آموزی از فرجام خویش، بر بصیرت و بینایی آدم می‌افزاید و مانع از زیاده‌روی او در دنیاطلبی می‌شود؛ دل او را از رنگ‌ها و زنگارها صیقل می‌دهد و در خو کردن به نیکی‌ها تأثیر بسزایی دارد. بهار در سروده‌ای توجّه و اندیشیدن به مرگ و عبرت‌آموزی از عاقبت خویش را اینگونه بیان کرده است:

ای دریغا که جوانی بگذشت

بهر آبادی این ملک خراب

رفت و ما نیز از قفایش رخت بر خواهیم بست

کاندرین دنیای فانی کس نماند جاودان

(بهار، ۱۳۳۶: ۱۷)

آنچه در این ابیات گویای این مهم می‌باشد این است که فرصت ما اندک است و به سرعت در حال گذران، اگر در این چرخه پرسرعت نتوانیم از فرصت‌ها استفاده کنیم زندگی خود را محکوم به شکست کرده‌ایم. بهار در این ابیات می‌خواهد به ما گوشزد کند که روزها از پی هم می‌آیند و می‌روند و اگر گذر آن را حس کنیم خواهیم فهمید که حکایت عمر انسان، قصه برف است و آفتاب تموز و این پیام را دارد که قبل از اینکه آفتاب عمرت را تمام کرده و به انتها برساند، کاری بکن. پس ای انسان این عمر توست که در حال عبور است و تو می‌توانی با هوشمندی و توجّه، در لحظه لحظه آن زندگی کنی و با جان جهان پیوندشان دهی.

### نظم و برنامه ریزی

«برنامه ریزی» به معنای مشخص نمودن طرح و نقشه برای حرکت‌های آینده می‌باشد (طیب، ۱۳۸۷: ۳۷). مقوله‌ای که انسان در عرصه زندگی و برخورد با مسائل و مشکلات از آن ناگزیر است. مبرهن است بررسی جوانب موضوع و برنامه ریزی برای آن،

قبل از انجام کار، اهداف را روشن تر ساخته، مانع اتلاف وقت و ندامت می‌گردد؛ علاوه بر آن باعث افزایش بهره‌وری و تسریع و تسهیل امور می‌گردد. بهار در مورد برنامه‌ریزی می‌گوید:

به گاه پوزش، خاک و به گاه کوشش، آب

به وقت هیبت، آتش، به وقت لطف، هواست

(بهار، ۱۳۳۶: ۱۷۳)

انسان برای اینکه وقت‌شناسی خود را به مرحله عمل درآورد، باید عمل و حرکتی از خود نشان دهد. حرکتی که می‌تواند مبنای عمل انسان باشد، برنامه‌ریزی انسان است. انسان باید یادآور این مهم باشد که همیشه قادر به انجام کارهایش نمی‌باشد و در هر برهه زمانی توانایی انجام کاری را دارد لذا باید از لحظه لحظه فرصت‌هایش استفاده کند. لذا با یک برنامه‌ریزی دقیق و مکتوب می‌تواند به تمامی کارهایش در هر زمان ممکن برسد و عملی سازد. پس انسان باید خودش با برنامه‌ریزی روزانه‌اش، هم‌پای روز شود، و این در صورتی امکانپذیر است که برنامه‌ریزی مکتوبی از کارها به عمل آورد. تعیین اولویت‌ها از مهم‌ترین نکات برنامه‌ریزی است که به اهداف جامه عمل می‌پوشاند.

ز اول مهر تا بن اسفند                      تن سپارم به جهد و رنج و گزند  
تا به فصل بهار و وقت فراغ              چند روزی کنم نظاره باغ

(همان: ۱۷-۱۶)

رعایت کردن چارچوب زمانی کارها، مساوی است با بهره‌گیری بسیار از آن زمان. برای اینکه باغبان در یک بازه زمانی مطلوب محصول خود را برداشت کند نیازمند تلاش و فعالیت در یک برهه زمانی خاصی می‌باشد که اگر سهل‌انگاری صورت گیرد، محصول‌اش به بار نمی‌نشیند و امکان دستیابی به آن هدف غیر ممکن خواهد بود، و باید برای رسیدن به هدف خود چارچوب زمانی خود را بشناسد. این بیت بهار گویای این مطلب می‌باشد. انسان‌ها نیز هدف‌های مخصوص به خود و خواسته‌های خود را دارند که باید متوجه چارچوب‌های زمانی باشند. عملکرد انسان‌ها در مقابل امر مهمی مانند زمان، نتایج مفیدی را به بار می‌نشانند. بدون در نظر گرفتن چارچوب زمانی، عملکردها بی‌نتیجه می‌مانند و تمام وقت‌کشی‌ها در این شرایط رخ می‌دهد.

اگر در هر زمان کار مخصوص به آن انجام نگیرد، زمان تلف می‌شود و کارها، همچنان به فردها موكول می‌گردد. لازم است افراد علاوه بر ترسیم برنامه کلی، به برنامه عملیاتی نیز توجه کنند، زیرا تحقق فعالیت در هر روز، برنامه‌ای کوتاه مدت می‌طلبد تا کارها در جدول زمانی خاصی انجام پذیرد؛ از این رو «زمانبندی» در برنامه عملیاتی، عنصری مهم تلقی می‌شود (شفیعی، ۱۳۸۸: ۸۷). با توجه به این امر ضروری است انسان از تعلل در انجام کارها خود را منع کند و کارها را طبق برنامه و در زمان خود انجام دهد. به نظر می‌رسد بهار نیز با تکیه بر این مطلب در اشعار خود جهت استفاده بهینه‌تر از زمان، توجه افراد را به وجود این گونه موقعیت‌ها جلب نموده و به اعمالی مناسب با شرایط روحی و جسمی فرامی‌خواند. علاوه بر آن با عنایت به اینکه زمان گنجایش انجام تمام کارها را ندارد، باید به گونه‌ای برنامه ریزی نمود که از این فرصت کوتاه به بهترین نحو بهره برد. بنابراین با توجه به ضرورت تمرکز بر کارهای مهم، ضمن اختصاص زمان به کارهای مهم‌تر و لازم‌تر، نباید پیش از ظرفیت هر زمان، کاری را به آن اختصاص داد.

### صبر و استقامت

به علت نقش مهمی که صبر در تکامل معنوی و اجتماعی بشر بر عهده دارد خداوند در آیات متعددی از قرآن کریم در بیش از هفتاد آیه درباره آن صحبت کرده و در اوضاع و احوال گوناگون فردی و اجتماعی بشر را به داشتن صبر فرا خوانده است. فلسفه صبر، رسیدن به هدف‌های عالی و تکامل انسان است. در سایه سار بردباری، تلاش فرد برای بروز علاقه و استعدادش بالا می‌رود. در نظام زندگی، داشتن اهداف والا به تنهایی، انسان را به موفقیت نمی‌رساند، بلکه صبر و شکیبایی امری ضروری برای وصول به آن محسوب می‌شود. «صبر به معنای پایداری و مقاومت در راه رسیدن به هدف است و از جمله اموری است که اگر به خاطر تحصیل آن مسافرت طولانی را تحمل کنید سزاوار است» (سید رضی، ۱۳۸۸: حکمت ۷۴).

باجمله رفت سالی و شش ماه برفزون  
کاندر سویش، لطف حقم راهبر رسید  
بسیار صبر کردم و بسیار بردم رنج  
تا در پناه صبر، نوید ظفر رسید  
(بهار، ۱۳۳۶: ۴۷)

مقام صبر به اندازه‌ای وسیع و رفیع است که تحمّل مشکلات عدیده که حتّی منجر به گذراندن روزهای پرتنش و طاقت فرسای زندگی انسان می‌شود؛ چه بسا انسان برای رسیدن به هدف والای زندگی از این موهبت سر باز نزده و به آن چنگ زده است و برای رسیدن به این ارزش و عمر خود را سپری کرده تا به این موهبت الهی نائل آید، و به واسطه این توانمندی بتواند قدر و منزلت و جاه و مقام خود را فزونی بخشد.

ای دل به صبر کوش که هر چیز بگذرد

زین حبس هم مرنج که این نیز بگذرد

فرهاد گو به تلخی غم صبر کن که زود

شیرینی تعیش پرویز بگذرد

(بهار، ۱۳۳۶: ۸۶)

در قاموس این عالم هیچ کاری بدون سختی و مانع وجود ندارد و بر سر هر کاری مانعی قرار داده شده است که با نیروی صبر می‌توان از آن عبور کرد. همچنان که با استناد به این مطالب حتّی بهار نیز آدمی را از این موهبت الهی مستثنی نکرده است و به انسان توصیه اکید دارد که همواره برای مقابله با مشکلات و حوادث روزگار که چون سنگی جلوی پای انسان مانع و سدّی برای گذر از مراحل زندگی می‌شوند، انسان را به صبر و بردباری دعوت می‌کند و معتقد است که در این سرای سپنج برای رسیدن به اهداف والا همانا بهترین و پسندیده‌ترین راه استفاده از علم و دانش و بکارگیری صبر و استقامت در برابر مشکلات است چراکه صبر و شکیبایی به انسان توانایی می‌بخشد و در مقابل سختی‌ها باعث راحتی ابدی و موجب موفقیت می‌شود.

### تصمیم‌گیری

یکی از عوامل مهم در مدیریت زمان تصمیم‌گیری درست است. به نقل از «کتاب سازمان و مدیریت موفق» برخی مانند سایمون، مدیریت را مساوی تصمیم‌گیری دانسته‌اند، برخی هم آن را همکاری برای برنامه‌ریزی بهتر. انسان در مسیر زندگی خود با انواع مسائل و مراحل مواجه می‌شود که ناگزیر از تصمیم‌گیری است. در هر حال اهمیت این تصمیم‌گیری‌ها به لحاظ اهمیتی که اکثر آن‌ها در سرنوشت فرد دارند، بسیار

زیاد است و چه بسا تعلل در شناخت راه‌های تصمیم‌گیری بهتر، عواقب جبران‌ناپذیری را برای فرد به بار آورد. عزم و اراده موهبتی الهی است که در وجود انسان‌ها به ودیعه نهاده شده است. بهره‌گیری از عزم و اراده می‌تواند بسیار راهگشا باشد؛ البته برخی از این مواضع بسیار حیاتی هستند و عدم مهارت تصمیم‌گیری می‌تواند فرصت‌های ارزشمند بسیاری را ضایع نموده و به دنبال آن فرد را با معضلات جبران‌ناپذیری مواجه سازد. در مقابل تصمیم‌گیری خردمندانه که با ژرف‌نگری همراه باشد می‌تواند تأثیر عمیقی بر بهینه‌سازی زمان داشته و دستیابی افراد به اهداف را تا حدّ زیادی تضمین نماید. انسان در نتیجه مدیریت زمان، به اهدافی دست می‌یابد که این اهداف می‌توانند زندگی مطلوب‌تر همراه با موفقیت و خوشبختی باشند. اما این امر، زمانی رخ می‌دهد که انسان زمان را مانند تویی در دست بگیرد و کنترل آن را تحت اختیار خود درآورد، و با تعیین اهداف خود و برنامه‌ریزی دقیق و همه‌جانبه اقدام به تصمیم‌گیری در زوایای مختلف زندگی خود برآید تا بتواند با تصمیمی صحیح مسیر زندگی خود را مشخص سازد.

روز تو یک روز پایان رسد	نوبت سرمای زمستان رسد
همچو من ای دوست، سرائی بساز	جایگه توش و نوائی بساز
بر نشد از روزن کس، دود ما	نیست جز از مایه ما، سود ما
گذشته اگر خوب بد، گذشت	وز آینده کس نیز واقف نگشت

(بهار، ۱۳۳۶: ۹۷۲)

انسان آگاه، از تک تک لحظات خود استفاده بهینه به عمل می‌آورد و به خوبی قدردان این زمان نایاب است. همین امر باعث می‌شود تا انسان زمان خود را مغتنم شمارد و از این زمان برای رسیدن به اهداف خود سود جوید. پس اهدافی را در برنامه‌ریزی خود، اولویت‌دار می‌کند که اسباب رشد و آرامش زندگی را برای او فراهم آورد. همچنان که در این بیت بهار انسانی را به تصویر می‌کشد که پی به عواقب زندگی و جوانی خود برده و همانا می‌داند که این مسیر جاده‌ای یکطرفه می‌باشد که تنها و تنها وظیفه وی جهد و تلاش در رسیدن به اهداف والای وی می‌باشد تا به سرمنزل مقصود

نهایی برسد، و تصمیم به این گرفته که در این مسیر همه خطرات و موانع را به جان بخرد و تحمل کند تا در این راه محتاج نامرد نگردد و به خود تکیه دهد. همانا انسان می‌داند اگر فصل زندگی انسان در سال دو بار تکرار شود، پس احتمال بازگشت دوباره زمان نیز وجود دارد. اما این غیر ممکن است و می‌داند که سرانجام روز او به پایان می‌رسد، و باید برای رسیدن به هدف خود که همانا سرمنزل مقصود می‌باشد توشه‌ای را ذخیره کند لذا با همه هم و غم خود تصمیم می‌گیرد از زمانی که اکنون در اختیار دارد استفاده بهینه را ببرد و آن را با غفلت و نادانی جوانی سپری نکند تا بتواند به هدف خود نائل آید.

### آسیب شناسی مدیریت زمان

از چیزهای گرانبها و باارزش در زندگی آدمی وقت و فرصت است. «وقت، متاع باارزشی است که فقط تا عمر داریم، در اختیار ماست و باید آن را از چشم زخم راهزنان وقت دور نگه داشته و از آن برای رسیدن به اهداف باارزشی که خود برای کار و زندگی مان تعیین کرده‌ایم، استفاده کنیم». مقصود از آسیب شناسی در این تحقیق، شناسایی مجموعه آفت‌ها و موانع پنهان و آشکار و بالقوه یا بالفعلی است که مدیریت صحیح را تهدید می‌کند. بی شک این امور باعث به مخاطره افتادن انسان و کاهش کارایی او و در نهایت جاماندن از اهداف والا می‌گردد. برخی از سارقان که با نقاب‌های رنگارنگ در مسیر زندگی ما ظاهر می‌شوند و فرصت‌های ما را به تاراج می‌برند، عبارت است از:

- اشتغال به امور غیر ضروری
- تسویف
- افسوس خوردن بر گذشته
- شتاب زدگی

### اشتغال به امور غیر ضروری

کاری که به خاطر هدفی عقلانی انجام نشود، کاری لغو و بی ثمر است و همین کار موجب اتلاف وقت و تضييع عمر است. بعضی از مردم عادت به کارهایی دارند که هیچ هدف عقلانی در آن نیست.

یکی از عادت‌هایی که خیلی راحت، ما را گیر می‌اندازد، مشغول شدن به کارهای بی اهمیت و غیر ضروری است. برای اینکه انسان، مؤثر باشد، استفاده از بعضی سیستم‌های مدیریت زمان می‌تواند مفید واقع شود.

یک سیستم ساده مانند قاعده  $۸۰/۲۰$  را می‌توان در شروع هر روز کاری به کار برد. قاعده  $۸۰/۲۰$  می‌گوید که شما  $۸۰$  درصد نتایج مورد نظران را تنها از  $۲۰$  درصد فعالیت‌هایتان می‌گیرید. بنابراین باید بیش‌ترین انرژی خود را روی آن چند وظیفه مهمی متمرکز کنید که شما را فردی اثربخش می‌سازند. انجام دادن کارهای بیهوده، در عدم برنامه‌ریزی مکتوب و عدم تعیین اولویت‌ها شکل می‌گیرد. اگر انسانی می‌خواهد از وقت‌اش به بهترین نحو استفاده کند، باید در برنامه‌ریزی‌هایش هدفی را دنبال کند که امکان دستیابی به آن هدف ممکن و میسر باشد. در غیر این صورت چیزی که برای او باقی می‌ماند، وقت از دست رفته است که دیگر باز نمی‌گردد. مانند نمونه شعری که بهار نیز خود را موافق با این اصل نشان می‌دهد.

در انتظار بسی کوفتیم آهن سرد  
دریغ از آن که در انتظار نگشاید  
(بهار، ۱۳۳۶: ۷۲)

انتظار؛ همان‌طور که از اسم‌اش پیداست، وقت ارزشمند تلف شده‌ای است که به پای دیگران ریخته می‌شود تا قراری صورت گیرد و هدفی دنبال شود، در غیر این صورت فرد در تمام مدت مشغول کار بیهوده‌ای بوده که هیچ ثمری عاید او نمی‌شود و تنها چیزی که از این کار دست او را می‌گیرد زمان تلف شده‌ای خواهد بود که بیهوده سپری شد. اگر انسانی می‌خواهد از وقت‌اش به بهترین نحو استفاده کند، باید در برنامه‌ریزی‌هایش هدفی را دنبال کند که امکان دستیابی به آن هدف ممکن و میسر باشد. در غیر این صورت چیزی که برای او باقی می‌ماند، وقت از دست رفته است که دیگر باز نمی‌گردد. این بیت نیز گویای این مطلب می‌باشد که زمان بسیار باارزش‌تر از این است که برای کارهای بی ارزش و جزئی صرف شود.

نه راست گفت و نه گفتار بنده داشت به راست

جز آن که شد تلف از عمر ما مقادیری

(همان: ۱۱۲)



یکی از معایب گفتار بیهوده با دیگران، غفلت انسان از خود است. چراکه انسان زمانی برای خود پیدا نمی‌کند تا در صدد کامل کردن خویش باشد. انسان باید بیاموزد که از تک تک لحظاتش به صورت بهینه استفاده کند و این لحظات را در کنار شخصی سپری کند که از وجود او بهره مند شود و برای او سعادت‌مند باشد. انسان وقتی زمان به این مهمی را صرف به گفتاری کند از همه مراحل زندگی‌اش بازمی‌ماند. شخصی که چنین معامله‌ای می‌کند، قطعاً زیانکار اصلی خواهد بود. چراکه هدف‌هایی را قربانی می‌کند که جان بخشیدن به این هدف‌ها به وجود زمان بستگی داشته است. انسان غافل زمانی پی به این مسأله می‌برد که نه زمانی برای جبران وجود دارد و نه هدفی که بتواند به آن دست بیابد و نه دلی که بتوان با آن زمان و هدف را به دست آورد.

گفت کم گوی از حرام و حلال  
کار جانست، نیست فرصت قال  
(بهار، ۱۳۳۶: ۴۵)

در این بیت بهار از شرح و توضیحات اضافی اجتناب می‌کند و اشاره به این مطلب دارد که بنا به اندک بودن فرصت و زمان و طولانی کردن مطالب، اتلاف زمان را با خود به یدک می‌کشیم که در بحث مدیریت زمان تأکید شده که در بیش‌تر موارد پرداختن به امور غیر ضروری سرمایه عمر را نابود می‌کند و نتیجه‌ای هم در پی ندارد. بهار بار دیگر در این بیت جلوگیری از اتلاف زمان، اغتنام فرصت، ارزش زمان و جایگاه مدیریت زمان را بیان می‌کند که باید برای رسیدن به نتیجه مطلوب از شرح و بحث‌های طولانی و بی‌مورد عبور کرد به نوعی به حذف امور زاید پرداخت که مانع رسیدن به هدف است. اگر انسان عمر خود را مصروف امور زائل شونده، فائت و زودگذر دنیوی گرداند، غافل است که وقت ارزشمند خود را بیهوده زائل نموده است. بنابراین ضروری است تا فرصت باقی است از کارهای بی‌ارزش کناره‌گیری نموده و از لحظات عمر نهایت استفاده را نمود.

### تسویف (تعَلَل)

انسان‌های بزرگ و کمال‌جو، به فردا و آینده اعتماد ندارند و مطمئن نیستند فرصتی که از دست رفت دوباره بازگردد. از این رو، از لحظه لحظه‌های عمر خویش بهره می‌برند،

و هیچ فرصتی را به فرصت بعد حواله نمی‌دهند. چه «امروز»های ناب و طلائی که با وعده «فردا» از دست رفت، و چه «فردا»ها که هرگز فرانسید. «امروز و فردا کردن» پیچکی است به پای نهال سرسبز فرصت‌ها، و آفتی است که چون دامن فرصت را فراگیرد، آن را از رونق خواهد انداخت. زمان حال اهمیت دارد زیرا پایه و اساس آینده است. فردای بهتر وقتی شکل می‌گیرد که امروز ما مدیریت شده باشد. اگر بخواهیم «چو فردا رسد کار فردا کنیم» را سرلوحه زندگی و کار خود قرار دهیم بی شک زمان حال را از دست می‌دهیم و در آینده دچار سردرگمی، اضطراب، استرس و ناتوانی در مدیریت امور خواهیم شد. هر فردی باید برای رسیدن به اهداف خود، کارهای معینی را در محدوده زمانی خاص دنبال کند. از این رو تأخیر در کارها و به دنبال فرصت استثنایی گشتن یکی از موجبات بطالت و تضییع زمان است، فرصتی که بازگشت آن ناممکن و یا بسیار مشکل خواهد بود. تعلل (عقب انداختن کارها) - دزد زمان - وارد زندگی می‌شود و ارزشمندترین دارایی تان - زمان - را به غارت می‌برد (منسینی، ۱۳۹۰: ۸۱) و در جای دیگر جمله معروفی می‌گوید: «تعلل ورزشی زمان را بر باد می‌دهد» (تریسی، ۱۳۹۳: ۷۳). امروز و فردا کردن، دقیقاً همان بازی زیرکانه زمان است که عمری را که حاضر نیستیم به هیچ قیمتی بفروشیم، اندک اندک و به رایگان از ما می‌ستانند. این عادت بر اثر تکرار، قوت می‌گیرد و هر بار محکم‌تر و موجه‌تر از قبل می‌شود و در هر تکرار، فرصتی را از ما می‌گیرد و وظیفه‌ای را از وظایف ما به تأخیر می‌اندازد و فرصت از دست رفته، دیگر به هیچ قیمتی باز نخواهد گشت.

تو هم امروز بده بوسه به من  
کار امروز به فردا مفکن  
(بهار، ۱۳۳۶: ۷۴)

اگر در هر زمان کار مخصوص به آن انجام نگیرد، زمان تلف می‌شود و کارها، همچنان به فرداها موکول می‌گردد. نه زمان به عقب برمی‌گردد و نه همیشه فرصت جبرانی وجود دارد. انسان عاقل و آگاه می‌تواند با برنامه ریزی دقیق و هدفمند و با تعیین اولویت‌ها از فرصت‌های زندگی به صورت بهینه بهره‌مند شود. حال انتخاب با خود انسان است و این انسان است که در مورد زندگی و زمان باارزش خود مختار است. امروز و فردا کردن

دشمن مدیریت زمان است. کار هر زمان را در همان زمان انجام دهید، در غیر این صورت تجمع و انبوه کار سبب سردرگمی و اتلاف زمان می‌شود (مانسینی، ۱۳۹۰: ۷۷).  
به بیداد بدخواه امروز سر کن  
فردا که شدی کارگر چه داری  
(بهار، ۱۳۳۶: ۴۴)

چنانکه به بازگشت روزی امید می‌رود به بازگشت زندگی از دست رفته امید نمی‌رود، هرآنچه از روزی که امروز از دست رفت، امید است که فزون‌ترش فردا به دست آید، در حالی که هرچه از زندگی که دیروز از دست شده به بازگشت آن در این روز امیدی نمی‌رود. علت اینکه بسیاری از افراد کاری را به تعویق می‌اندازند این است که آن‌ها واقعاً کاری را که در حال انجام آن هستند دوست ندارند. در نتیجه هر بهانه‌ای را برای به تأخیر انداختن و رها کردن آن پیدا می‌کنند. برای مقابله با این گرایش می‌توانید اهدافی را به عنوان انگیزه به کار ببرید. هرچه اهداف بیش‌تری داشته باشید احتمال آنکه آن کار را به تعویق بیندازید کم‌تر می‌شود. بیاییم از این ابرهای گذرای باران‌زا برای رویش و سرسبزی وجودمان استفاده کنیم و بدانیم که بسیاری از پیروزی‌ها، بدان دلیل نصیبمان نشده است که از فرصت‌ها غفلت ورزیده و آن‌ها را به سادگی تباہ کرده‌ایم. بهار نیز با فراخواندن ما به بهره‌گیری از فرصت‌ها می‌گوید:

به کار علم و عفت کوش امروز  
که مام مردم فردایی ای زن  
امروز تو پی میر و کار فرما  
فردا که شدی کارگر چه داری  
(همان: ۸۹)

اندوختن هرگونه سرمایه، از سرمایه فیزیکی و اقتصادی گرفته تا سرمایه انسانی و فرهنگی و اجتماعی و امکان استفاده از آن، نیازمند زمان، شرط لازم برنامه ریزی و مدیریت و استفاده بهینه از این امکان نامکرر فراری، به ویژه در جوانی، است و این رودخانه نه هرگز برای کسی می‌ایستد و نه هرگز به سرچشمه بازمی‌گردد، نه پس‌اندازشدنی است و نه خریدنی و تجدیدپذیر. بهار با دلسوزی و مهربانی، کوشنده و پی‌گیر به درستی روابط زمان و عمر و تلاش و ارزش بی‌بدیل زمان (فرصت) را به مخاطبان‌اش گوشزد می‌کند. اقدام عاقلانه آن است که هرگز کار امروز را به فردا واگذار

نکنیم. فردا برای همگان ناپیداست و کسی که کار امروز را وعده فردا می‌دهد، بی‌تردید، کار فردا را نیز به روزهای بعد می‌سپارد. بنابراین باید همین امروز را دریابیم. گفتمش صحبت فردای قیامت چه بود گفت کاش از پس امروز بود فردایی (بهار، ۱۳۳۶: ۷۴)

از مسائل مهم در انجام کار، به روز بودن و انجام کار در وقت تعیین شده است. اهمیت این موضوع به اندازه‌ای است که بهار در چند جای دیوان خود به این مسأله اشاره مستقیم و مؤکد داشته و افراد را از به تأخیر انداختن کارها بر حذر می‌دارد. وی با توجه به کوتاه بودن عمر آدمی توصیه می‌کند که نقد امروز را از کف ندهند و به امید فردایی که آمدنش بر کسی آشکار نیست، تلاش در زمان حال را از دست ندهند. نکته‌ای که در این ارتباط می‌توان به عنوان راهکار ارائه داد اینکه سعی کنید وظایف خود را به صورت روزانه به اجرا درآورید تا در اثر تلنبار شدن آن‌ها به وظیفه‌ای سنگین و اجباری تبدیل نشود. به این موضوع فکر کنید که این مسئولیت به هر حال باید توسط من به اجرا درآید؛ بنابراین بهتر است با اجرای به موقع آن هم کیفیت آن را ارتقاء بخشیم و هم خود را از استرس‌های به تعویق افتادن‌اش رهایی بخشیم. با پیروی از اصول مدیریت زمان، مهار زمان را می‌توانیم در اختیار بگیریم و بتوانیم خود را هماهنگ سازیم و از دوباره کاری‌ها و هدر دادن وقت طلایی خود که یکی از مهم‌ترین سرمایه زندگی هر فرد می‌باشد جلوگیری کنیم. هنگامی که آموختید چگونه افسار گریزنده زمان را در دست گیرید، در همان هنگام نیز سررشته زندگی را به دست می‌گیرید و برآینده خویش تسلط کامل می‌یابید.

### افسوس خوردن بر گذشته

چه بسیارند کسانی که در گذشته زندگی می‌کنند و تمام تلاش و توان خود را صرف سیر در خاطرات گذشته می‌کنند. آنان فرصت‌های حال را تباه می‌کنند و بر گور آرزوهایی که در گذشته داشته‌اند، اشک حسرت می‌ریزند، بدون اینکه متوجه باشند که به قول معروف، آب ریخته را نمی‌توان جمع کرد. بنابراین، می‌توان گفت که بخش بزرگی از توان و زمان عمر این افراد هدر می‌رود، بدون اینکه هیچ سودی برای آن‌ها داشته

باشد. گذشته می‌تواند در زندگی هر یک از ما کارکرد مناسب خود را داشته باشد، به شرطی که بتوانیم از آن عبرت بگیریم و بر میزان تجربه‌های خود بیفزاییم و گرنه سیر در زمانی که دیگر وجود ندارد، جز وهم و خیال چیزی به همراه نخواهد داشت. بنابراین، می‌توان گفت یکی از راهزنان حقیقی زمان، سیر کردن بی نتیجه در زمان گذشته است. حسرت به جرأت نشأت گرفته از زمان تلف شده‌ای است که انسان را از رسیدن به اهداف زندگی‌اش باز داشته است. زمان با گذرش تنها چیزی که از خود بر جای می‌گذارد تقویمی توخالی است که کنار گذاشته می‌شود.

هرچه بیش‌تر به چگونگی صرف دقایق و ساعت‌هایی که می‌گذرانید فکر کنید، در مدیریت زمان بهتر و دقیق‌تر خواهید بود. اغلب مردم از مقدار زمانی که هر ساعت از دست می‌دهند، آگاه نیستند، چراکه مراقب چگونگی صرف زمان نیستند. تمام زندگی بررسی وقت است. هرچه به طریقه صرف زمان بیشتر توجه کنید، کارآمدتر و بهره‌ورتر خواهید بود و هرچه از طبیعت ناپایدار زمان مطلع‌تر باشید، استفاده بهتری از آن خواهید داشت (تریسی، ۱۳۸۵: ۲۶۲).

ای دریغا که جوانی بگذشت  
بهر آبادی این ملک خراب  
(بهار، ۱۳۳۶: ۴۴۳)

«جوانی» گم‌گشته‌ای است که پیران در سال‌های آخر عمر به حسرت آن، روزگار می‌گذرانند و بهاری است که در دوران پیری تنها یاد آن بر خاطره آدمیان باقی می‌ماند. آن که با داشتن زمینه‌های گوناگون عمل، از آن‌ها بهره نبرد و عمر خویش را بیهوده از دست دهد، در پیشگاه وجدان خود و دادار جهان، شرمسار و محکوم خواهد شد و این، بزرگ‌ترین حسرت و نگوینداری او به خاطر از دست دادن فرصت‌های عمر است. انسان بر فرصت از دست رفته جوانی حسرت می‌خورد و در آخرت نیز بر هدر دادن همه فرصت عمر در دنیا غصه می‌خورد. حال آنکه نه پیران جوان می‌شوند، نه مردگان به دنیا برمی‌گردند؛ زیرا آخرت، فرصت حساب است، نه زمان عمل. عاقلانه آن است که از فرصت‌های زودگذر عمر به‌ویژه روزهای بهاری جوانی، استفاده بهینه شود.

دریغا که بگذشت عهد جوانی  
در آمد ز در پیری و ناتوانی  
جوانی به راه وطن دادم از کف  
دریغا وطن رفت و طی شد جوانی

وگر بازگردد وطن بار دیگر نیارد جوانی به ما ارمانی

(بهار، ۱۳۳۶: ۵۵۸)

دوران جوانی بهترین فرصت برای رسیدن به پیروزی‌های درخشان زندگی است. آگاهی جوان از وضعیت جسمانی و روحانی خود و توجه به عطایای الهی که در وجود وی به ودیعه نهاده شده است، سبب می‌شود تا در پرتو سعی و عمل، از سرمایه‌های گرانبهایی که در جسم و جان دارد، استفاده کند و آن را برای تأمین و پاسخگویی به نیازهای مادی و معنوی خود به کار بندند. در این صورت است که جوان می‌تواند از فرصت بی نظیر جوانی و شرایط مساعد آن بهره برداری کند. این همان نظری است که بهار نیز با آن هم‌رأی است و معتقد است که انسان در دوران جوانی می‌تواند بهترین استفاده از زمان خود را داشته باشد، و بیش‌تر در اشعارش انسان را از اتلاف این سرمایه عظیم بر حذر می‌دارد و غفلت از آن همواره خسران و حسرت را به دنبال خواهد داشت. بزرگ‌ترین مشکل مدیریت زمان بی ارزش دانستن زمان است که این زمان به راحتی خرج هر چیزی می‌شود. انسان‌ها در طول ۲۴ ساعت شبانه روز از این موهبت الهی به صورت رایگان بهره‌مند می‌شوند، از این رو فراموش می‌کنند که اصلاً زمانی وجود دارد که باید برنامه‌ریزی شود و در راستای تحقق اهداف به کار گرفته شود هیچ ذخیره‌سازی در مورد زمان امکان ندارد. انسان باید همیشه متوجه این موضوع باشد که فرصت دوباره‌ای در کار نیست. باز ماندن از هدف‌هایی که مدت زمان مخصوصی دارند با افسوس باز نمی‌گردند.

آه غبنا و اندها که گذشت  
عمر در راه مسلک و مذهب  
وای دردا و حسرتا که نگشت  
زندگی صرف مطعم و مشرب

(همان: ۳۲۳)

در این ابیات بهار فوت وقت را با پرداختن به کارها و اصول جزئی و ناپایدار، بیان می‌کند. وی شاید به نوعی در این ابیات خواسته غم فوت وقت را از غم‌های دیگر تمییز دهد و به آن مقام و ارزش دهد. ذهنی که همیشه آگاه و پویاست به دنبال فرصت‌ها و موقعیت‌ها می‌گردد تا از آن فرصت‌ها بهره‌مند شود. زیرا که سعادت و خوشبختی خود را از لابه‌لای همین فرصت‌ها شکار می‌کند. حال وقتی که این فرصت‌ها به او روی نشان

دهند و او غفلت کند و نتواند به نحو احسن از زمان اش بهره گیرد، دچار حسرت و یأس می‌شود، چراکه از هدف‌اش دور افتاده است.

### نتیجه بحث

زمان به عنوان تنها مسافر هر روزه بشر، این امر را به اثبات رسانیده است که انسان قادر به تولید زمان نیست، و از ذخیره کردن زمان و متوقف کردن زمان عاجز است و حتی ناتوان از تغییر روند حرکت زمان نیز است. انسان را از وقتی که متولد می‌شود تا آن هنگام که دست در دست مرگ می‌گذارد داخل تخت زمان قرار می‌دهند و یک سری امکانات و اختیارات و موهبات را هم به او می‌دهند و دیگر این موجود متفکر باید خودش از پس آنچه که در پیرامون اش می‌گذرد، برآید و با یک عمل عاقلانه و با قوه تفکر، خود را از قید و بندهای احساسی و روانی آزاد کند و واقعیت پیرامون خود را درک کند. انسان، خود باید بداند و بفهمد که چه چیزی را در اختیارش نهاده‌اند. یعنی «زمان و وقت» او، تنها مختص اوست و اوست که باید از آنچه به او داده‌اند استفاده کند. در علم مدیریت زمان، این اصل بر همگان به خوبی ثابت شده است که نمی‌توان زمان را مدیریت کرد، هدف از مدیریت زمان، مدیریت خود، توانایی‌ها و منابع موجود است. با توجه به آنچه گفتیم، مشخص می‌شود که بهار نسبت به مقوله زمان در اشعار خود توجه ویژه‌ای داشته است. بهار در لابه‌لای ابیات خود که اشاره به بهره‌وری درست از زمان دارد، خود انسان را از مهم‌ترین غاصبان زمان می‌شمارد. چراکه انسان با سهل‌انگاری خود بزرگ‌ترین اتلاف‌کننده زمان شناخته می‌شود، که چه با برنامه‌ریزی و چه بدون برنامه‌ریزی چه با هدف و چه بی‌هدف اجازه می‌دهد هر عامل مزاحمی، حتی خودش وقت‌اش را تباه کند. بهار با این اصل موافق است که انسان باید خود را مدیریت کند و با نظم، می‌تواند بهره‌وری لازم از زمان را به عمل آورد. دیدگاه بهار در این مقاله افراد را به تعیین اولویت بندی اهداف، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی عملیاتی شایسته توصیه می‌کند و نیز از سستی، شتابزدگی، تسویف و هرگونه اقدامی که انجام به موقع و شایسته امور را تهدید می‌کند، باز می‌دارد. داشتن هدف و برنامه‌ریزی و تعیین اولویت‌ها از مهم‌ترین راهکارهای بهره‌وری از زمان است. به شرطی که این برنامه‌ریزی دارای جدول

زمان بندی مکتوب باشد. انسان برای ادامه زندگی، به اهداف خود نیازمند است و اهمیت رسیدن به اهداف، زمان را برای انسان بیش از پیش ارزشمند می‌کند و باعث می‌شود تا انسان توجه بیش‌تری را به امر زمان کند. اهداف در راستای زمان به تحقق می‌رسند و این مدیریت زمان را طلب می‌کند. در اصل آنچه که از مدیریت زمان کسب می‌کنیم زمان بیش‌تر نیست بلکه زندگی آسوده‌تر و مطلوب‌تر است.

زمان تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر کیفیت و کمیت زندگی افراد دارد. از این رو تعالیم مهمی در زمینه‌گزینش و اولویت‌بندی، اهداف، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی به عنوان شروط اصلی و اصول اساسی جهت مدیریت صحیح زمان مطرح شده است که غفلت از آن‌ها می‌تواند سبب تلف شدن زمان شود و خسارات جبران‌ناپذیری را پدید آورده و تحقق اهداف را به تأخیر انداخته و یا متوقف سازد؛ بنابراین از مجموع آنچه گذشت، این نتیجه حاصل می‌شود که داشتن اهدافی چند و تکیه بر برخی اصول به تنهایی انسان را به مطلوب نمی‌رساند؛ از این رو، اگر بخواهیم مدیریت زمان به صورت صحیح شکل گرفته و تداوم یابد، ضروری است با انتخاب و تمرکز بر والاترین اهدافی که با واقعیات عالم و سرشت آدمی مطابق بوده و ضامن سعادت ابدی است، زمان خود را مدیریت نماییم.

استفاده بهینه از وقت، تصمیم‌گیری‌های به‌موقع و عاقلانه، نظم و برنامه‌ریزی قبل از انجام هر اقدام، هدف‌گذاری، صبر و استقامت از جمله راهکارها و الگوهایی است که برای مدیریت زمان و استفاده بهینه از فرصت‌ها مورد نظر بهار بوده است.



## کتابنامه

### نهج البلاغه.

- بهار، محمدتقی. ۱۳۳۶ش، **دیوان اشعار**، تهران: مؤسسه مطبوعاتی انتشارات امیرکبیر.
- تریسی، برایان. ۱۳۸۵ش، **قدرت زمان، روشی مطمئن برای آن که در زمان کم تر، کار بیش تری صورت دهید**، برگردان: مهدی قراچه داغی، چاپ اول، تهران: نشر آسیم.
- تریسی، برایان. ۱۳۸۹ش، **مدیریت زمان، از لحظه های تان بیش ترین بهره را بگیرید**، مترجم: مهدی افشار، تهران: انتشارات قاصدک صبا.
- تریسی، برایان. ۱۳۹۳ش، **مدیریت زمان، شیوه های کاربردی برای بهره گیری مؤثر از وقت**، ترجمه: صالح سپهری فردسی و مهدی شهبازی، تهران: انتشارات دنیای اقتصاد.
- جی سیورت، لوتار. ۱۳۸۹ش، **مدیریت زمان**، چاپ یازدهم، مترجم: منصور توکل نیا، قم: نشر جمال.
- خنیفر، حسین و پورحسینی، مژده. ۱۳۹۰ش، **مهارت های زندگی**، چاپ یازدهم، قم: هاجر.
- دی فرنز. جک. ۱۳۷۹ش، **مدیریت موفق زمان**، ترجمه: ناصر جواهری زاده، چاپ اول، تهران: پژوهش.
- دی فرنز، جک. ۱۳۸۱ش، **مدیریت کاربردی وقت و عملکرد**، ترجمه: ناصر جواهری زاده، تهران: پژوهش.
- طیب، مهدی. ۱۳۸۷ش، **مدیریت اسلامی**، چاپ دوم، تهران: انتشارات اسلامی.
- لوتارجی، سی ورت. ۱۳۷۸ش، **مدیریت زمان**، مترجم: منصور توکلی نیا، قم: عصر ظهور.
- مانسینی، مارک. ۱۳۹۰ش، **مدیریت زمان**، راضیه دوست محمدی، چاپ اول، تهران: یادواره کتاب.

## مقالات

- به پژوه، احمد. ۱۳۸۱ش، «**هفتاد رهنمون مهم درباره مدیریت زمان برای مادران و پدران**»، مجله پیوند، شماره ۲۸۰.
- شفیعی، عباس و سید تقی موسوی. ۱۳۸۸ش، «**مدیریت در آینه گزاره های علوی**»، نهج البلاغه، شماره ۲۵ و ۲۶.

## Bibliography

- Bahar . Mohammad Taghi. (1336). Divane ashar . moasseseye matboati. Entesharate amirkabir.
- Behpajhoh. Ahmad. (1381). Haftad rahnomon mohem darbareye modiriyyate zaman baraye madaran va pedaran. Majalleye peyvand. Shomareye 280.

Tereysi. Brayan .(1385). Godrate zaman . raveshi motmaen baraye on ke dar zamane kamtar kare bishtari sorat dahid. Bargardan: mehdi garache daghi . chape avval. Tehran nashre asim.

Tereysi . brayan. (1389). Modiriyyate zaman . az lahzehayetan bishtarin bahre ra beghirid. Motarjem mehdi afshar. Tehran: entesharate ghasedak.

Tereysi . brayan. (1393). Modiriyyate zaman. Shivehaye karbordi baraye bahregiri moaser az vagt. Tarjome : saleh sepehri fardesi va mehdi shahbazi. Tehran entesharate donyaye egtesad.

Jey siyoret. Lotar. (1389). Modiriyyate zaman. Mansor tavakkolniya. Qom .nashre jamal. Chape yazdahom.

Khanifer. Hasan va ourhoseeini. Mojhdah. (1390). Maharathaye zendegi. Qom. Hajar. Chapeh 11.

Diferne. Jak.(1381). Modiriyyate karbordi vagt va amalkard . tarjomeye naser javaherizadeh. Tehran: nashr pejhohesh.

Diferne. Jak.(1379). Modiriyyate movaffage zaman . tarjomeye naser javaherizadeh.chape avval . Tehran: nashr pejhohesh.

Seyyedrazi. Mohammadebnel Hosein. (1388). Nahjolbalagheh. Tarjomeye seyed mohammad mehdi jafari. Tehran. Moasseseye nashr va tahgigat zekr. Chape sevvom.

Shafii va mosavi. Abbas va seyed nagi. (1388). Modiriyyat dar ayne gozarehaye alavi. Nahjolbalagheh . shomare 25 va 26.

Tayyeb . mehdi. (1387). Modiriyyate eslami. Tehran: enteshatat eslami. Chape dovvom.

Lotarji . sioret. (1378). Modiriyyate zaman. Motarjem : mansour tavakkoliniya. Qom : asre zohor.

Mansini . mark. (1390). Modiriyyate zaman. Raziye dost mohammadi. Chape avval. Tehran: entesharat yadvare ketab.

## **Principles of Time Management and its Pathology in the Divan of Bahar**

Haniyeh Taherloo: PhD Candidate, Persian Language & Literature, Islamic Azad University, Tabriz Branch

Kamran Pashaei Fakhri: Faculty Member, Persian Language & Literature, Islamic Azad University, Tabriz Branch

Parvaneh Adelzadeh: Faculty Member, Persian Language & Literature, Islamic Azad University, Tabriz Branch

### **Abstract**

Taking advantage of life and achieving success are among the main goals of human beings. One of the most important steps in this direction is to master time and manage it properly, and human beings move towards perfection until they reach the source by going through the poisons of life (wasting time) along the way. The result is that if one knows the value of time, one knows the value of life. What is being retrieved and reviewed in the present article is the optimal way to use time and its harmful factors in *Bahar's* poetries. Poetries that emphasize the transience of life and the grabbing the moments; this shows the importance of the mentioned subject as well as its necessity. The research sources are written references and the method is descriptive – research.

**Keywords:** time, management principles, optimization, pathology, Malek osh-Sho'arā Bahār.