

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

هانیه طاهرلو<sup>۱</sup>، دکتر کامران پاشایی فخری<sup>۲</sup>، دکتر پروانه عادل زاده<sup>۳</sup>



تاریخ دریافت: ۹۷/۱۲/۰۵

تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۵/۱۰

### چکیده

مسئله زمان پیوسته ذهن و دل، حاضر و غایب و دیروز و امروز انسان را به خود مشغول کرده است. حقیقتی است که با وجود انسان پیوند یافته است و انسان همیشه خود را در چنبره‌ی آن می‌یابد، گویا انسان اسیر زمان است و راهی برای برون رفت از این اسارت ندارد. بهره‌گیری 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. در این دیدگاه افراد به تعیین و الویت‌بندی اهداف، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی عملیاتی شایسته توصیه شده و نیز از سستی، شتابزدگی و هرگونه اقدامی که انجام به موقع و شایسته امور را تهدید می‌کند، باز داشته شده‌اند. پروین در این بررسی به بازتابی از وقت و ارزش زمان که بیانگر ارزش وجودی هستی است اشاره‌ای می‌کند و یافته‌ها نشان می‌دهد در باورها، انسان‌ها به سوی کمال تا رسیدن به اصل، با گذر از آینده‌های روزگار (تلف کردن وقت) طی طریق می‌کنند. نتیجه اینک کسی که ارزش وقت را بداند ارزش عمر را دانسته است. آنچه در این مقاله بازایی و بررسی می‌شود روش بهینه از زمان و عوامل آسیب رسان در دیوان پروین است که مضمون اشعار پروین بر گذرا بودن عمر و غنیمت شمردن لحظه و زیستن حال تأکید دارد و همین امر، میزان اهمیت این موضوع و ضرورت بررسی آن را نشان می‌دهد. تحقیق با کنکاش در منابع مکتوب با شیوه‌ی پژوهشی توصیفی انجام شده است.

**کلیدواژه‌ها:** زمان، اصول مدیریت، بهینه‌سازی زمان، آسیب‌شناسی زمان، دیوان اعتصامی .

<sup>۱</sup> دانشجوی دکتری زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران. haniyeh.taherlou@yahoo.com

<sup>۲</sup> عضو هیأت علمی گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول)

<sup>۳</sup> عضو هیأت علمی گروه زبان و ادبیات فارسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، تبریز، ایران.

مقدمه

«زمان» همواره از پیچیده‌ترین و بحث‌انگیزترین مسائل بوده است. بی‌تردید، بشر زمانِ 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 ناملايمات زندگی غلبه کند و با تسخیر طبیعت رفاهی نسبی را برای زندگی دنیوی خویش رقم بزند، اما در جلوگیری از حرکت شتابان زمان به‌سوی 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 دست‌گیریم و اجازه ندهیم که امور و حوادث ما را هدایت کنند.» (دی فر نر، 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 به دنبال خود، 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 کمیّت و کیفیت زندگی می‌تواند فرد را به سمت اولویت‌بندی، تصمیم‌گیری بهینه و برنامه‌ریزی مناسب و دقیق سوق دهد و با حذف فعالیت‌های غیرضروری، افزایش تراز بهره‌وری فردی، گروهی و سازمانی با صرف حداقل زمان هدایت کند. گاهی نیز بی‌توجه به ظرفیّت زمان جهت انجام تمام یا هم‌زمان کارها، بدون تدبیر و برنامه‌ریزی، نسنجیده وارد عمل می‌شوند و چون به هدف و مطلوب خود دست

نمی‌یابند، گمان می‌کنند زمان مسئله‌ای خارج از اختیار آن‌ها است. این امور که جملگی در سایه‌ی غفلت از آسیب‌ها و آفت‌های مدیریت صحیح زمان پدید آمده و یا خود، مانع و آفت زدوده نشده این مسیر می‌باشند، می‌توانند رهاورد همهی 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 رهنمایان آن و راهکارهای بهینه‌سازی وقت، اندیشمندان زیادی در طول تاریخ به ارائه‌ی اصول و روش‌های موردنظر خود پرداخته‌اند؛ اما در این میان، یافتن الگویی جامع که هم‌زمان به همهی 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 پروین اعتصامی تجلی یافته است. از این رو در این مقاله به واکاوی اشعار پروین اعتصامی در ارتباط با زمان پرداخته شده و این مقاله بر این است که روش‌های پیشنهادی و آفات مدیریت وقت را ارائه نماید.

هدف کلی از این پژوهش تبیین کیفیت مدیریت زمان در دیوان اعتصامی است. برشمردن و بررسی راهکارها و الگوهای مدیریت زمان در اشعار پروین و مقایسه آن‌ها با الگوهای جدید مدیریت زمان از اهداف فرعی مقاله محسوب می‌شود. فرضیه، نیز توجه به عامل مدیریت زمان در پیشرفت و ترقی فردی است.

### پیشینه‌ی تحقیق

شاعران درگذشته به‌نوبه‌ی خود به امر مهم‌زمان توجه بسیاری نموده‌اند و در زمان حال، نویسندگان و استادان و دانشجویان دنباله‌رو کار شاعران گذشته هستند و ابیات پربار آن‌ها را با ایده‌ها و خلاقیت‌های ذهنی خود تکامل می‌بخشند. در خصوص زمان و بررسی آن در اشعار شاعران مقاله‌ها و پایان‌نامه‌هایی به رشته‌ی تحریر درآمده‌است.

### پژوهش‌های صورت گرفته در مورد زمان در ادبیات فارسی:

۱. مقاله‌ی زمان در شعر حافظ، محمدی آسیابادی. علی، سامانه نشریه دانشگاه اصفهان،

جلد ۱، شماره ۳: 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 است و رویکرد حافظ نسبت به زمان یکی از ویژگی‌های سبک‌شناختی شعر او را تشکیل می‌دهد.

۲. 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.

۳. مقاله‌ای با عنوان «زمان در شعر فروغ فرخزاد و نازک الملائکه، بررسی تطبیقی دو شعر «بعد از تو» و «افعون»»، ۱۳۸۹، نوشته‌ی رضا ناظمیان در نشریه‌ی ادبیات تطبیقی (دانشگاه باهنر کرمان) سال ۱، دوره جدید شماره ۲، چاپ شده است. نویسنده در این مقاله عنوان کرده که هرکدام از این دو شاعر «فروغ فرخزاد و نازک الملائکه» از زاویه‌ی دید خود به زمان پرداخته و زمان، موضوع برجسته و محوری دو شعر بعد از تو از فروغ و افعون از نازک است.

۴. مدیریت زمان در دیوان صائب تبریزی. قنبری، آیلین.  
همچنین مقالاتی مستخرج از همین پایان‌نامه اعم از: زمان موتوری بدون ترمیز، سحرخیزی، رد پای عقربه‌ها سفیدندیا سیاه؟ زمان پرده‌ای به نام یوسف...نگاشته شده است.  
با توجه به نمونه‌های ذکر شده 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 آسیب‌شناسی آن در دیوان اعتصامی قبلاً هیچ کاری صورت نگرفته است و مدیریت بهره‌وری زمان برای اولین بار در اشعار پروین اعتصامی مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد.

### روش تحقیق

روش بررسی و تحقیق در این گفتار، کتابخانه‌ای و سندکاوی است. ابتدا مفهوم زمان در حدی که مجال گفتار اجازه می‌دهد، بررسی و سپس اطلاعات موردنیاز با استقرای تام از دیوان اعتصامی استخراج شده است. پس از برداشت‌های پروین از مفهوم زمان به صورت گزینشی، طبقه‌بندی و بیان شده است.

## مفاهیم نظری پژوهش

### مدیریت زمان

مدیریت زمان عمل یا فرایند طراحی و به‌کارگیری کنترل آگاهانه بر روی زمانی است که صرف فعالیت‌های مشخص می‌شود، به‌خصوص به‌منظور 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 برنامه‌ریزی، سازماندهی، اجرا و کنترل کردن است؛ و نیز به معنی استفاده مؤثر از منابع و راهی برای رسیدن مؤثر به اهداف شخصی است.» (دی فرنر، ۱۳۷۹: ۱۵)

امروزه متأسفانه 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 برنامه‌ریزی‌ها و اولویت‌ها دقیق نمی‌باشد و یا تصمیمات به‌درستی اتخاذ نمی‌گردد. در جامعه کنونی که تحت فشار کمبود وقت هستیم، «مدیریت و برنامه‌ریزی کارآمد زمان» فقط یک امر مفید نیست، بلکه به یک امر ضروری و اجتناب‌ناپذیر بدل گشته است.

«طبق محاسبات انجام‌شده یک انسان با امید به زندگی طولانی حداکثر دویست هزار ساعت از زمان را به‌عنوان 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 انجام‌شده 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.» (خنیفیر، 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 برنامه‌ریزی و مدیریت زمان صورت می‌گیرد.

بنابراین با توجه به تأثیر زمان در میزان موفقیت و نیاز انسان‌ها به شناسایی رهنمایان آن و

راهکارهای بهینه‌سازی وقت، اندیشمندان زیادی در طول تاریخ به ارائه‌ی اصول و روش‌های موردنظر خود پرداخته‌اند؛ اما در این میان، یافتن الگویی جامع که هم‌زمان به همه‌ی ابعاد زندگی مادی و معنوی انسان توجه نموده و پاسخگوی نیاز فطری آدمی باشد، امری ضروری است از این‌رو در این مقاله به واکاوی اشعار پروین اعتصامی در ارتباط با زمان پرداخته‌شده و این مقاله بر این است که روش‌های پیشنهادی و آفات مدیریت وقت را ارائه نماید.

### اصول مدیریت زمان

«مدیریت زمان» به‌نحوی که بتواند لحظات ارزشمند عمر آدمی را به نحو مطلوبی سازماندهی کند، فرآیندی است که در سایه‌ی روش‌های دائمی و یا فنون موقت مختلفی صورت می‌پذیرد. برخی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین روش‌های موجود در ذیل بیان می‌گردد؛ علاوه بر آن طبیعی است فقدان و انحراف هر یک از این امور، آسیبی است که به بهره‌بری از زمان تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین در حد ضرورت و ارتباط مطلب به آن‌ها اشاره می‌گردد.

بحث

#### ۱- تعیین اهداف و خواسته‌ها

«نقطه‌ی آغاز مدیریت زمان برای شما ایجاد وضوح مطلق در خصوص اهداف و مقاصدتان است. رایج‌ترین هدر دهنده 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، روزنامه‌نگار و طنزپرداز در کتاب لغت‌نامه شیطان می‌نویسد: وقتی هدف فراموش شود، تعصب و کوته‌فکری، تلاش‌های شما را دو برابر می‌کند. بسیاری از افراد هرروز 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 درصدد دستیابی به آن است. (طیب، ۱۳۸۷: ۱۶۱).

انسان با تجزیه و تحلیل رویدادهای گذشته، به برنامه‌ریزی زمان پرداخته و آینده را رقم می‌زند و این مهم میسر نمی‌شود مگر آن‌که با داشتن برنامه‌ریزی 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 همه‌روزه 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 برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری 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، ۲۱:۱۳۹۰) انسان آگاه، باید از تک‌تک لحظات خود استفاده‌ی بهینه را به عمل آورد و به‌خوبی 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.

صرف باطل نکند عمر گرامی، پروین  
آنکه چون پیر خرد، راهنمایی دارد  
(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰:۱۱۳)

این بیت اشاره به غنیمت شمردن زمانی دارد که دیگر فرصت جبران نمی‌دهد. انسانی که هدف اصلی خود را در نظر دارد باید از خواب غفلت بیدار شود و ارزش لحظات خود را بداند و شناخت واضح و دقیق بر اهدافش نیز داشته باشد و چارچوب زمانی برای تحقق اهداف را در نظر بگیرد. چراکه کارهای بیهوده‌ای که انسان را از هدف خود دور می‌کند، همیشه قابل اجرا هستند. در این بیت نیز انسان برای رسیدن به اهداف خود و با برنامه‌ریزی دقیق با انتخاب پیر و مراد برای خود دنباله‌رو اهدافش می‌باشد و این چنین از اتلاف زمان باارزش خود جلوگیری می‌کند.

نکرد رهرو عاقل، بهر گذر گه خواب  
نچید طائر آگاه، چینه از هر خوان  
چه سود صحبت شاهان، چو نیست آزادی  
چرا دهیم گرانمایه وقت را ارزان  
(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰:۱۶۴)

اهداف واضح و مشخص به‌مانند نقطه اتکا و تکیه‌گاهی است که اولویت‌های کاری افراد بر روی آن‌ها استوار می‌شود. پروین انسان عاقل و دوربین را به‌مثابه‌ی انسان آینده‌نگری می‌داند که با ذهن پویا و آگاه خود همه‌زوایای کار را می‌سنجد تا از این سنجش به اهداف خود 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 و به خواب و استراحت خود را مشغول نمی‌سازد چراکه هدفی که در پیش رو دارد والاتر از این است که وقت خود را ارزان بفروشد و به کارهای بیهوده دنیوی مشغول گردد. مهم‌ترین کلمه در اثربخشی شخصی، کلمه وضوح و شفافیت است. نقطه شروع قدرت زمان این است که دقیقاً بدانید چه هدف‌هایی را دنبال می‌کنید. مهم‌ترین عامل تلف کننده وقت و بزرگ‌ترین مانع بر سر راه موفقیت در زندگی این است که ندانید دنبال چه می‌گردید و چه هدفی را جست‌وجو می‌کنید. آمبروس بایرس، در کتاب فرهنگ شیطان، می‌نویسد: «وقتی هدف را فراموش می‌کنید، کارتان دو برابر می‌شود.» (تریسی، ۱۳۸۵: ۲۸)

### ۵ قاعده برای هدف‌گذاری

هر نوع هدفی را که برمی‌گزینید مطمئن باشید که با این پنج مؤلفه هماهنگ است. این اهداف باید:

- مشخص باشند. - قابل اندازه‌گیری باشند. - قابل دسترس باشد. - واقع بینانه باشید. - محدودیت زمانی داشته باشید.

تعیین ضرب الاجل‌ها به اهدافتان فوریت می‌بخشد. اما مطمئن باشید که ضرب الاجل خود را واقع بینانه انتخاب کنید و سایر کارهای خود را که زمان‌بر هستند نیز در نظر بگیرید. درحالی‌که پرداختن کامل به اهدافتان کاملاً ضروری است و مطمئن شوید که آن‌ها مهم و ارزشمند هستند. (جی سیورث، ۱۳۸۹: ۱۹۵) هرچند که تعیین اهداف مشخص و روشن، تنها راه تضمین استفاده‌ی آگاهانه از هر ثانیه در ۱۶۸ ساعت موجود در هفته است، اما تعیین اولیّت‌ها تنها راهی است که می‌توان مؤثرتر و پربارتر در جهت رسیدن به اهداف به کار گرفت. پروین به انسان اندرز می‌دهد که همواره در زندگی هدف و برنامه داشته باشید، قدر لحظه‌ها را باید دانست، زیرا گذشته تجربه‌ای است برای برنامه‌ریزی درست در آینده.

گذشت ننگه است این سرای سپنجی  
برو باز جو دولت جاودان را  
(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۵۵)

امروز گذشت و بگذرد فردا  
دی رفته و رفتنی بود بهمن  
(همان: ۱۸۰)



قدر این یک دم و یک لحظه بدان  
تا تو اندیشه کنی، آن‌هم نیست  
(همان: ۷۰۶)

در این بیت به خوبی رعایت تمام قاعده‌های فوق مدّ 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. درحالی‌که 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 به‌سزایی دارد. پروین اعتصامی در سروده‌ای توجّه و اندیشیدن به مرگ و عبرت‌آموزی از عاقبت خویش را این‌گونه بیان کرده است:

این که خاک سیهش بالین است	اختر چرخ ادب پروین است
گر چه جز تلخی از ایام ندید	هر چه خواهی سخنش شیرین است
صاحب آن همه گفتار امروز	سائل فاتحه و یاسین است
دوستان به که زوی یاد کنند	دل بی دوست دلی غمگین است
خاک در دیده بسی جان فرساست	سنگ بر سینه بسی سنگین است

(دیوان اعتصامی، ۸۹: ۱۳۸۰)

پروین در این سروده خویش که بنا بر وصیتش، بر سنگ مزارش نیز حک کرده‌اند، خواننده را به عبرت‌آموزی از مرگ و آخرت خویش، داشتن هدف و برنامه در زندگی و غنیمت شمردن زمانی که در اختیارش می‌باشد دعوت می‌کند و به او یادآوری می‌نماید که هرچه که هستی، آخرین منزلت اینجا و آنچه می‌بری، نه مال و مکنّت تو که اعمال و کردارت است پس تو ای انسان نهایت استفاده از این زمان و فرصت را ببر تا با مدیریت بهینه از زمان بتوانی بدون حسرت و پشیمانی به سرمنزل مقصود برسی.

## ۲- نظم و برنامه‌ریزی

«برنامه‌ریزی» به معنای مشخص نمودن طرح و نقشه برای حرکت‌های آینده می‌باشد

(طیب، ۱۳۸۷: ۳۷) مقوله‌ای که انسان در عرصه‌ی زندگی و برخورد با مسائل و مشکلات از آن ناگزیر است. مبرهن است بررسی جوانب موضوع و برنامه‌ریزی برای آن، قبل از انجام کار، اهداف را روشن‌تر ساخته، مانع اتلاف وقت و ندامت می‌گردد؛ علاوه بر آن باعث افزایش بهره‌وری و تسریع و تسهیل امور می‌گردد. اعتصامی در مورد برنامه‌ریزی می‌گوید:

گه تدبیر، عاقل باش و بینا  
راه امروز را مسپار فردا  
(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۷۳)

اگر در هر زمان کار مخصوص به آن انجام نگیرد، زمان تلف می‌شود و کارها، هم چنان به فرداها موکول می‌گردد. لازم است افراد علاوه بر ترسیم برنامه‌ی کلی، به برنامه‌ی عملیاتی نیز توجه کنند، زیرا تحقق فعالیت در هرروز، برنامه‌ی کوتاه‌مدت می‌طلبد تا کارها در جدول زمانی خاصی انجام پذیرد؛ ازاین‌رو «زمان‌بندی» در برنامه‌ی 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 پروین نیز با تکیه بر این مطلب در اشعار خود جهت استفاده بهینه‌تر از زمان، توجه افراد را به وجود این‌گونه 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 به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی 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.

دی و فردات خیالست و هوس، پروین اگر فکر و رایی است، بکوش اکنون (دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۱۵۶)

مدیریت زمان و برنامه‌ریزی در لابه‌لای اشعار پروین، در پند و اندرزها، شجاعت‌ها به فراوانی مشهود است. اعتصامی به‌خوبی دریافته است که برنامه‌ریزی درست انسان را پیروز می‌گرداند، پس انسان باید خیال و هوس را کنار گذاشته و با عقل و درایت به انجام امور بپردازد تا قهرمان میدان زندگی خود باشد تا بتواند همواره بر مشکلات و سختی‌ها غلبه کند و با برنامه‌ریزی کارهای خود را پیش ببرد.

## ۳. 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 درباره‌ی آن صحبت کرده و در اوضاع و احوال گوناگون فردی و اجتماعی بشر را به داشتن صبر فراخوانده است. فلسفه صبر، رسیدن به هدف‌های عالی و تکامل انسان است. در سایه‌سار بردباری، تلاش فرد برای بروز علاقه و استعدادش بالا می‌رود. در نظام زندگی، داشتن اهداف والا به‌تنهایی، 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)

تو جاه خویش فزون کن به استواری و صبر  
مرا که جز پر کاهی نیم، چه رتبت و جاه  
(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۵۷)

ساختم با آنکه عمری سوختم  
سوختم یک عمر و صبر آموختم  
(همان: ۶۲)

مقام صبر به اندازه‌ای وسیع و رفیع است که تحمل مشکلات عدیده که حتی منجر به گذراندن روزهای پرتنش و طاقت‌فرسای زندگی انسان می‌شود؛ چه بسا انسان برای رسیدن به هدف والای زندگی از این موهبت سرباز 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.

پروین، بروز حادثه و سختی  
در کنار بسند صبر و مدارا را  
(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۸۷)

در این ناوردگاه آن به که پوشی  
ز دانش مغفرو و از صبر جوشن  
(همان: ۵۸)

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. همچنان‌که با استناد به این

مطالب حتی پروین 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 به‌کارگیری 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.

#### ۴. 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؛ و در مقابل تصمیم‌گیری خردمندانه که با ژرف‌نگری همراه باشد می‌تواند تأثیر عمیقی بر بهینه‌سازی زمان داشته و دستیابی افراد به اهداف را تا حد زیادی تضمین نماید. انسان در نتیجه‌ی 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 در آورد؛ 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 به پایان رسد نوبت سرمای زمستان رسد

همچو من ای دوست، سرائی باز  
 برنشد از روزن کس، دود ما  
 ساختهام بام و در و خانه‌ای  
 کار خود، ای دوست نکو می‌کنم  
 سر ننه‌ادیم به بالین کس  
 رنجه کن امروز چو ما پای خویش  
 گر نروی راست در این راه راست  
 گر نشوی پخته در این کارها  
 جایگه توش و نوایی بساز  
 نیست جز از مایه‌ی ما، سود ما  
 تا نروم بر در بیگان‌های  
 پارگی وقت رفو می‌کنم  
 بالش ما همت ما بود و بس  
 گرد کن آذوقه‌ی فردای خویش  
 چرخ بلند از تو کند بازخواست  
 دهر بدوش تو نهد بارها  
 (دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۸۴)

انسان آگاه، از تک‌تک لحظات خود استفاده‌ی بهینه را به عمل می‌آورد و به‌خوبی قدر دان 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. همچنان‌که در این بیت پروین 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 دوبار تکرار شود، پس احتمال بازگشت دوباره‌ی زمان نیز وجود دارد. اما این غیرممکن 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 که یک‌تنه به نبرد با موانع و مشکلات قدم بردارد و در این سرای فانی به ذخیره آذوقه خود پردازد تا بتواند به هدف خود نائل آید.

#### آسیب‌شناسی مدیریت زمان

از چیزهای گران‌بها و با ارزش در زندگی آدمی وقت و فرصت است. «وقت، متاع با ارزشی

است که فقط تا عمر داریم، در اختیار ماست و باید آن را از چشم‌زخم راهزنان وقت دورنگه داشته و از آن برای رسیدن به اهداف باارزشی که خود برای کار و زندگی مان تعیین کرده‌ایم، استفاده کنیم». مقصود از آسیب‌شناسی در این تحقیق، شناسایی مجموعه آفت‌ها و موانع پنهان و آشکار و بالقوه یا بالفعلی است که مدیریت صحیح را تهدید می‌کند. بی‌شک این امور باعث به مخاطره افتادن انسان و کاهش کارایی او و درنهایت جا ماندن 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 غیرضروری - تسویف
- افسوس خوردن برگزیده - شتاب‌زدگی

#### اشتغال به امور غیرضروری

کاری که به خاطر هدفی عقلانی انجام نشود، کاری لغو و بی‌ثمر است و همین کار موجب اتلاف وقت و تضییع 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 بی‌اهمیت و غیرضروری است. برای این که انسان یک فرد مؤثری باشد، استفاده از بعضی سیستم‌های مدیریت زمان می‌تواند مفید واقع شود. یک سیستم ساده مانند قاعده ۸۰/۲۰ را می‌توان در شروع هرروز کاری به کاربرد. قاعده ۸۰/۲۰ می‌گوید که شما ۸۰ درصد نتایج موردنظران را تنها از ۲۰ درصد فعالیت‌هایتان می‌گیرید؛ بنابراین باید بیشترین انرژی خود را روی آن چندوظیفه 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 وقتش به بهترین نحو استفاده کند، باید در برنامه‌ریزی‌هایش هدفی را دنبال کند که امکان دستیابی به آن هدف ممکن و میسر باشد. در غیراینصورت چیزی که برای او باقی می‌ماند، وقت از دست‌رفته است که دیگر باز نمی‌گردد؛ مانند نمونه شعری که پروین نیز خود را موافق با این اصل نشان می‌دهد

گردون بسوی گوشه‌نشینان نظر نکرد

بیهوده بود زحمت امید و انتظار

(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰:۱۳۹)

انتظار؛ همان‌طور که از اسمش پیداست، وقت ارزشمند تلف‌شده‌ای است که به‌پای 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 تلف‌شده‌ای خواهد بود که بیهوده سپری شد. اگر انسانی می‌خواهد از وقتش 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 ازدست‌رفته است که دیگر باز نمی‌گردد. این بیت نیز گویای این مطلب می‌باشد که زمان بسیار باارزش‌تر از این است که برای کارهای بی‌ارزش و جزئی صرف شود.

بکار خویش نپرداختیم، نوبت کار

تمام عمر، نشستیم و گفتگو کردیم

(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰:۱۶۰)

یکی از معایب گفتار بیهوده با دیگران، غفلت انسان از خود است. چراکه انسان زمانی برای خود پیدا نمی‌کند تا درصدد کامل کردن خویش باشد. انسان باید بیاموزد که از تک‌تک لحظاته‌اش به‌صورت بهینه استفاده کند و این لحظات را در کنار شخصی سپری کند که از وجود او بهره‌مند 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 مسئله 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.

قصه خویش دراز از چه کنیم؟

وقت بیگه شد و فرصت کوتاه

(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰:۱۸۴)

در این بیت پروین 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 غیرضروری سرمایه عمر را نابود می‌کند و نتیجه‌ای هم در پی ندارد. پروین 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 عبور کرد به‌نوعی به حذف امور زائد پرداخت که مانع رسیدن به هدف است.

اگر انسان عمر خود را مصروف امور زایل شونده، فائت و زودگذر دنیوی گرداند، غافلگی است که وقت ارزشمند خود را بیهوده زایل نموده است؛ بنابراین ضروری است تا فرصت باقی است از کارهای بی‌ارزش کناره‌گیری نموده و از لحظات عمر نهایت استفاده را نمود.

### تسویف (تعَلُّل)

انسان‌های بزرگ و کمال‌جو، به فردا و آینده اعتماد ندارند و مطمئن نیستند فرصتی که از دست رفت دوباره بازگردد، از این‌رو، از لحظه‌لحظه‌های 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 اهمیّت دارد زیرا پایه و اساس آینده است. فردای بهتر وقتی شکل می‌گیرد که امروز ما مدیریت‌شده باشد. اگر بخواهیم «چو فردا رسد کار فردا کنیم» را سرلوحه زندگی و کار خود قرار دهیم بی‌شک 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 خاصّ دنبال کند از این‌رو تأخیر در کارها و به دنبال فرصت استثنایی گشتن یکی از موجبات بطالت و تصییع زمان است، فرصتی که بازگشت آن ناممکن و یا بسیار مشکل خواهد بود. تعَلُّل (عقب انداختن کارها) - دزد زمان - وارد زندگی می‌شود و ارزشمندترین دارایی‌تان - زمان - را به غارت می‌برد. (منسینی ۱۳۹۰: ۸۱) و در جای دیگر جمله معروفی می‌گوید: «تعَلُّل ورزی زمان را بر باد می‌دهد.» (تریسی، ۱۳۹۳: ۷۳)



گه تدبیر، عاقل باش و بینا

راه امروز را مسپار فردا

(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۲۳۸)

اگر در هر زمان کار مخصوص به آن انجام نگیرد، زمان تلف می‌شود و کارها، هم چنان به فرداها موکول می‌گردد. نه زمان به عقب برمی‌گردد و نه همیشه فرصت جبرانی وجود دارد. انسان عاقل و آگاه می‌تواند با برنامه‌ریزی دقیق و هدفمند و با تعیین اولویت‌ها از فرصت‌های زندگی به‌صورت بهینه بهره‌مند شود. حال انتخاب با خود انسان است و این انسان است که در مورد زندگی و زمان باارزش خودمختار 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)

چو کار تو ز امروز ماند به فردا

چه کاری کنی چون به فردا نمایی

(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۲۰۱)

چنان‌که به بازگشت روزی امید می‌رود به بازگشت زندگی از دست‌رفته امید نمی‌رود، هر آنچه از روزی که امروز از دست رفت، امید است که فزون‌ترش فردا به دست آید، درحالی‌که هر چه 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 به‌عنوان انگیزه به کار ببرید. هر چه اهداف بیشتری داشته باشید احتمال آن‌که آن کار را به تعویق بیندازید کمتر می‌شود. بیایم 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 به‌سادگی تباہ کرده‌ایم. پروین اعتصامی با فراخواندن ما به بهره‌گیری از فرصت‌ها می‌گوید:

امروز که داری، به غنیمت دار و هر کاری که امروز می‌توانی کردن، به فردا مینداز که معلوم نیست فردا چون باشد.

رو کار کن اکنون که وقت کار است

فردا ز تو نایب توان امروز

به فردا چه می‌افکنی کار امروز  
 بخوان آن‌کسی را که مشتاق اوئی  
 (دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۷۸ و ۳۴)

اندوختن هرگونه سرمایه، از سرمایه‌ی فیزیکی و اقتصادی گرفته تا سرمایه انسانی و فرهنگی و اجتماعی و امکان استفاده از آن، نیازمند زمان، شرط لازم برنامه‌ریزی و مدیریت و استفاده‌ی بهینه از این امکان نا مکرر فراری، به‌ویژه در جوانی، است و این رودخانه نه هرگز برای کسی می‌ایستد و نه هرگز به سرچشمه بازمی‌گردد، نه پس انداز شدنی است و نه خریدنی و تجدید پذیر. پروین، با دلسوزی و مهربانی مادرانه، کوشنده و پیگیر به‌درستی روابط زمان و عمر و تلاش و ارزش بی‌بدیل زمان (فرصت) را به مخاطبانش 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 به‌روزهای بعد می‌سپارد؛ بنابراین باید همین امروز را دریابیم.

رنگرز شو تا که در خم هست رنگ  
 برق شو فرصت نمی‌داند درنگ  
 گر بنایی هست باید برافراشت  
 ای بسا امروز کان فردا نداشت  
 نقد امروز ز کف بیرون کشیم  
 گر که فردایی نباشد چون کنیم  
 (دیوان اعتصامی، ۱۳۷۱: ۹۷)

از مسائل مهم در انجام کار، به‌روز بودن و انجام کار در وقت تعیین شده است. اهمیت این موضوع به‌اندازه‌ای است که پروین در چند جای دیوان خود به این مسئله اشاره مستقیم و مؤکد داشته و افراد را از به تأخیر انداختن کارها بر حذر می‌دارد وی با توجه به کوتاه بودن عمر آدمی، به افراد 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 به‌صورت 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 به‌رحال باید توسط من به اجرا درآید بنابراین بهتر است با اجرای به‌موقع آن‌هم کیفیت آن را ارتقاء بخشیم و هم خود را از استرس‌های به تعویق افتادنش رهایی بخشیم.

با پیروی از اصول مدیریت زمان، مهار زمان را می‌توانیم در اختیار بگیریم و بتوانیم خود را هماهنگ سازیم و از دوباره‌کاری‌ها و هدر دادن وقت تلاشی خود که یکی از مهم‌ترین سرمایه زندگی هر فرد می‌باشد جلوگیری کنیم. هنگامی که آموختید چه گونه افسار گریزنده زمان را در دست گیرید، در همان هنگام نیز سررشته زندگی را به دست می‌گیرید و بر آینده 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 تبه 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 کردن 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 بی‌نتیجه در زمان گذشته است.

حسرت به جرأت نشأت گرفته از زمان تلف‌شده‌ای است که انسان را از رسیدن به اهداف زندگی‌اش بازداشته است. زمان با گذرش تنها چیزی که از خود برجای می‌گذارد تقویمی توخالی است که کنار گذاشته می‌شود. هر چه 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)

مخسب آسوده‌ای برنا که اندر نوبت پیری به حسرت یاد خواهی کرد ایام جوانی را  
(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۵۶)

دوران جوانی بهترین فرصت برای رسیدن به پیروزی‌های درخشان زندگی است. آگاهی جوان از وضعیّت جسمانی و روحانی خود و توجّه 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 کاربندد. در این صورت است که جوان می‌تواند از فرصت بی‌نظیر جوانی و شرایط مساعد آن بهره‌برداری کند. این همان نظری است که پروین اعتصامی نیز با آن‌هم رأی است و معتقد است که انسان در دوران جوانی می‌تواند بهترین استفاده بهینه 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 دنبالش خواهد داشت.

بزرگ‌ترین مشکل مدیریت زمان بی‌ارزش دانستن زمان است که این زمان به راحتی خرج هر چیزی می‌شود. انسان‌ها در طول ۲۴ ساعت شبانه‌روز 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 کارگرفته شود هیچ ذخیره‌سازی در مورد زمان امکان ندارد. انسان باید همیشه متوجه این موضوع باشد که فرصت دوباره‌ای در کار نیست. بازماندن از هدف‌هایی که مدّت زمان مخصوصی دارند با افسوس بازنمی‌گردند.

حاصل عمر تو افسوس شد و حرمان  
عیب خود را مکن ای دوست زخود پنهان  
گاه سلخ و غره بشمردیم و گاهی روز و شب  
کاش می‌کردیم عمر رفته را روزی شمار  
(دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۵۶ و ۱۳۳)

در این ابیات اعتصامی فوت وقت را با پرداختن به کارها و اصول جزئی و ناپایدار، بیان می‌کند. پروین 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 موقعیّت‌ها 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 زمانش بهره‌گیرد، دچار حسرت و یأس می‌شود، چرا که از هدفش دورافتاده است.

## شتاب‌زدگی

ز گنج وقت، نوائی ببر که شبرو دهر  
 ز رنگ سرخ گل ارغوان مشو دلتنگ  
 گرانبهاست گل اندر چمن ولی مشتاب  
 من و تو را ببرد دزد چرخ پیر، از آنک  
 تو زر و سیم نگهدار کاندیرین بازار  
 برایگان برد این گنج رایگانی  
 خزان سیه کند آن روی ارغوانی را  
 بدل کنند به ارزانی این گرانی را  
 ز دزد خـواسته بودیم پاسبانی را  
 بسیم و زر نخریده است کس جوانی را  
 (دیوان اعتصامی، ۱۳۸۰: ۱۲۶)

انجام هر کار و تحقق هرگونه هدف و برنامه‌ای نیازمند اندیشه، فراهم شدن مقدمات لازم و زمان مناسب آن می‌باشد، چه در مرحله تصمیم‌گیری و چه در اجرای آن؛ بنابراین انجام کارها پیش از زمان مقرر و یا حرکت شتاب‌زده، باعث هدر رفتن تلاش‌های انسان و مانع رسیدن به نتیجه مطلوب می‌شود. بهره‌مندی از عقل و خرد اقتضاء می‌کند که انسان هیچ کاری را بدون تبیین زوایای مختلف آن انجام ندهد؛ بنابراین عجولانه عمل کردن کاری نابخردانه است. این ابیات نیز گواه این مطلب است که هر چیزی که با ارزش و لعل نیز باشد انسان نباید برای بدست آوردن آن عجولانه اقدام کند و عقل را کنار بگذارد چراکه انسان باید تمامی جوانب را بسنجد و با کنار هم قرار دادن حواشی و اصل مطلب پی به ارزش آن ببرد گل‌درچمن به اندازه‌ای قدر و منزلت دارد که آب در کویر. پس چه بسا شتاب‌زدگی برای رسیدن به آن شاید عکس حادثه را بازتاب دهد و آن چیز گران‌بها را به چیزی بی‌ارزش و ارزان بدیل کند. پس عجولانه عمل کردن کار عاقلانه‌ای نمی‌باشد. در یک جمع‌بندی، ریشه‌ی بسیاری از سختی‌ها و شکست‌هایی که بابت این مسئله به وجود می‌آید: سطحی‌نگری، عمل با تکیه بر احساسات و شتاب بی‌جا و شیفتگی بی‌اندازه در برابر مقصد است.

## نتیجه‌گیری

زمان به‌عنوان تنها مسافر هرروزه‌ی 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 در 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 پیرامونش می‌گذرد برآید و با یک عمل عاقلانه و با قوه تفکر، خود را از قیدوبندهای 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 پروین نسبت به مقوله‌ی زمان در اشعار خود توجه ویژه‌ای داشته است. اعتصامی 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 اتلاف‌کننده‌ی زمان شناخته می‌شود که چه با برنامه‌ریزی و چه بدون برنامه‌ریزی چه باهدف و چه بی‌هدف اجازه می‌دهد هر عامل مزاحمی، حتی خودش وقتش را تباه کند. پروین، با این اصل موافق است که انسان باید خود را مدیریت کند و بانظم، می‌تواند بهره‌وری لازم از زمان را به عمل آورد. دیدگاه پروین در این مقاله افراد را به تعیین و اولویت‌بندی اهداف، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی عملیاتی شایسته توصیه می‌کند و نیز از سستی، شتابزدگی، تسویف و هرگونه اقدامی که انجام به‌موقع و شایسته امور را تهدید می‌کند، بازمی‌دارد.

داشتن هدف و برنامه‌ریزی و تعیین اولویت‌ها از مهم‌ترین راهکارهای بهره‌وری از زمان است. به شرطی که این برنامه‌ریزی دارای جدول زمان‌بندی مکتوب باشد. انسان برای ادامه‌ی زندگی، به اهداف خود نیازمند است و اهمیت رسیدن به اهداف، زمان را برای انسان بیش‌تر 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 قابل‌ملاحظه‌ای بر کیفیت و کمیت زندگی افراد دارد. از این‌رو تعالیم مهمی در زمینه‌ی گزینش و اولویت‌بندی، اهداف، تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی به‌عنوان 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 به‌تنهایی انسان را به مطلوب نمی‌رساند از این رو، اگر بخواهیم مدیریت زمان به‌صورت 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 موردنظر پروین اعتصامی بوده است.

Archive of SID

## منابع

۱. اعتصامی، پروین، (۱۳۸۰)، دیوان پروین اعتصامی، به کوشش منوچهر مظفریان، چاپ اول، تهران، انتشارات نقش اندیش.
۲. به پژوه، احمد (۱۳۸۱). « هفتاد رهنمون مهم درباره مدیریت زمان برای مادران و پدران ». مجله ی پیوند، شماره ۲۸۰.
۳. تریسی، برایان، (۱۳۸۵)، قدرت زمان، روشی مطمئن برای آن که در زمان کمتر، کار بیشتری صورت دهید، برگردان: مهدی قراچه داغی، چاپ اول، تهران، نشر آسیم.
۴. تریسی، برایان (۱۳۸۹)، مدیریت زمان، از لحظه های تان بیش ترین بهره را بگیرید، مترجم مهدی افشار، تهران: انتشارات قاصدک صبا.
۵. تریسی، برایان، (۱۳۹۳)، مدیریت زمان، شیوه های کاربردی برای بهره گیری مؤثر از وقت، ترجمه: صالح سپهری فردسی و مهدی شهبازی، تهران، انتشارات دنیای اقتصاد.
۶. جی سیورت، لوتار، (۱۳۸۹)، مدیریت زمان، منصور توکل نیا، قم: نشر جمال، چاپ یازدهم.
۷. خنیفر، حسین و پورحسینی، مژده (۱۳۹۰). مهارتهای زندگی، قم: هاجر، چاپ ۱۱.
۸. دی فرنر، جک، (۱۳۸۱) مدیریت کاربردی وقت و عملکرد، ترجمه ناصر جواهری زاده، تهران: نشر پژوهش.
۹. دی فرنر، جک، (۱۳۷۹)، مدیریت موفق زمان. ترجمه ناصر جواهری زاده. چاپ اول، تهران: انتشارات پژوهش .
۱۰. سید رضی، محمدبن الحسین، (۱۳۸۸). نهج البلاغه، ترجمه سید محمد مهدی جعفری، تهران: موسسه نشر و تحقیقات ذکر، چاپ سوم.
۱۱. شفیعی و موسوی، عباس و سید تقی (۱۳۸۸). «مدیریت در آینه گزاره های علوی»، نهج البلاغه، شماره ۲۵ و ۲۶.
۱۲. طیب، مهدی (۱۳۸۷). مدیریت اسلامی، تهران: انتشارات اسلامی، چاپ دوم.
۱۳. لوتارجی، سی ورت. (۱۳۷۸). مدیریت زمان، مترجم منصور توکل نیا، قم: عصر ظهور.
۱۴. مانسینی، مارک، (۱۳۹۰)، مدیریت زمان، راضیه دوست محمدی، چاپ اول، تهران: انتشارات یادواره کتاب.