

فرصت بی تکرار زندگی



زهرا چیدری

سر دبیر

چاردیواری

تصور کن امروز متوجه می شوی قرار است فردا آخرین روز زندگی باشد! اگر این را بدانی قطعاً روز متفاوتی را می گذرانی و تلاش می کنی تا جایی که می شود کارهای عقب افتادها را انجام دهی و تا جایی که می توانی آدم خوبی باشی!

این که انسان پایان عمر و آینده اش را نمی داند شاید هم نعمت باشد و هم چالش! هر روز که از خواب بیدار می شوی یعنی فرصتی دوباره برای زندگی کردن به ما عطا شده است؛ فرصتی که ممکن است بار دیگر تکرار نشود! بدیهی است فرصت ها را باید قدر دانست به خصوص فرصت هایی که تکرار نمی شود. درست همین تکرار روزهاست که گاهی باعث می شود تصور کنیم همچنان فرصت داریم و از کنار بسیاری از مسائل به سادگی عبور می کنیم.

دچار شدن به روزمرگی ها و تکرارها هم کسل کننده است و هم چالش برانگیز. به همین دلیل است که باید هر روز را یک فرصت تازه دانست و کوشید تا در این فرصت تازه بیشتر دانست و بیشتر فهمید و انسان بهتری بود.

همچنان که امام علی علیه السلام فرموده اند: مَنْ اعتَدَلَ يَوْمَهُ فَهُوَ مَغْبُورٌ... وَ مَنْ كَانَ عَدُوَّهُ شَرَّ يَوْمِيهِ فَمَحْرُومٌ، وَ مَنْ لَمْ يَبَالِ بِمَا رَزَى مِنْ آخِرَتِهِ إِذَا سَلِمَتْ لَهُ دُنْيَاهُ فَهُوَ هَالِكٌ، وَ مَنْ لَمْ يَتَعَاهَدِ التَّقْصِ مِنْ نَفْسِهِ غَلَبَ عَلَيْهِ الْهَوَى، وَ مَنْ كَانَ فِي تَقْصٍ فَاَلْمُوتُ حَيْزٌ لَهُ.

هر که دو روزش یکسان باشد، مغبون است... و هر که فردایش بدتر از دیروز او باشد، محروم است و هر که چون دنیایش تأمین شود دیگر به خیر آخرت خود اهمیتی ندهد، هلاک است و هر که به کاستی وجود خود رسیدگی نکند، خواهش های نفس بر او چیره شود و هر که در کاستی باشد، مرگ برایش بهتر است.

و شاید دچار شدن به روزمرگی ها و تکرار در عمل خودش مرگی تدریجی باشد! فلسفه زندگی همین تغییرها و تلاش و کوشش برای رشد و تعالی است و این که سعی کنیم انسان بهتری باشیم. در غیر این صورت رکود یا پسرقت می تواند انسان را از مسیری که برایش آفریده شده باز دارد و به مرگی تدریجی دچار کند. پس شاید ما زمان دقیق مرگ مان را ندانیم اما این را می دانیم که مرگ بالاخره دیر یا زود به سراغ مان خواهد آمد و فرصت زندگی به پایان می رسد. پس چه خوب است از این فرصت به خوبی استفاده کنیم.

درنگ



گفت وگو

گزارش

دیباجه

اینفو

چگونگی افزایش بهره وری و استفاده هدفمند از زمان

تسلط بر زمان

آیا فردی هستی که زمان را منبعی نامحدود می دانی یا برعکس، آن را به چشم گنجینه ای ارزشمند اما تمام شدنی می بینی؟ تیپو موریس در کتاب تسلط بر زمان، به مقوله زمان به عنوان منبعی محدود و تمام شدنی نظری اندازد و اهمیت

استفاده بهینه از آن را برای رسیدن به موفقیت های فردی، امری ضروری می داند. او با آموزش تکنیک های عملی، به مخاطب کمک می کند تا اهمال کاری را کنار گذاشته و هر چه سریع تر به کارهایی که در ذهن دارد، جامه عمل بپوشاند و به این ترتیب از حسرت و پشیمانی خود در زندگی بکاهد.

امیرعلوی

چاردیواری



برشی از کتاب

تا هنگامی که زمان خود را مدیریت نکنید، از اهداف تان دور و دورتر می شوید. این واقعیتی است که تیپو موریس در کتاب تسلط بر زمان بر آن دست می گذارد. هر روز تصمیم می گیرید از روز قبل مفیدتر باشید و کارهای بیشتری انجام دهید اما این امر بدون تغییر در برنامه زمانی هیچ گاه رخ نخواهد داد. زمان، عاملی است که می تواند شما را به خشنودی و رضایت در زندگی شخصی و شغلی برساند یا شما را برای همیشه با حسرت کارهای نکرده، رها کند. زمان برای همه انسان ها یکسان است. این تصمیم شماست که چگونه از آن استفاده کنید.

پس از گرفتن تصمیم به استفاده بهینه از زمان و افزایش بهره وری،

نوبت به آموزش های لازم در این خصوص می رسد. مدیریت زمان نیز

مانند هر مهارت دیگری آموختنی است. تکنیک های مربوط به آن شما را از اهمال کاری، دور و

به هدف نزدیک می کند. در این روزهای شلوغ که همه گمان می کنند هیچ وقت خالی برای انجام کارهای شخصی و مورد علاقه پیدا نمی شود، کسی برنده است که توانایی استفاده هدفمند از زمان، این نعمت الهی و بی بازگشت، را داشته باشد. تیپو موریس در کتاب تسلط بر زمان به این سؤال پاسخ می دهد که چگونه می توان از استفاده مؤثر از زمان مطمئن شد؟

تیپو موریس معنای بهره وری و راه های افزایش آن را به شما نشان می دهد. او همچنین توضیح می دهد که چگونه می توان از اهمال کاری دوری جست و بر افسانه هایی که شما را از تسلط بر زمان تان بازمی دارند، غلبه کرد. شما با مطالعه کتاب تسلط بر زمان قادر به ایجاد سیستمی مولد و پایبندی درازمدت به آن خواهید بود. اولین توصیه نویسنده برای تسلط بر زمان، آگاهی بر ارزش زمان و به تعویق نینداختن کارهاست. از آنجا که درک شما از زمان، تأثیر عمده ای در نحوه استفاده تان از آن دارد، تیپو موریس قدم به قدم با شما همراه می شود تا درکی را که از زمان دارید، اصلاح کند.

کتاب تسلط بر زمان با ترجمه رامین خدابخشی توسط انتشارات اندیشه آگاه منتشر شده است.

در بخشی از کتاب تسلط بر زمان: راهنمای عملی افزایش بهره وری و استفاده هدفمند از زمان می خوانیم: مغز ما بیشتر برای اطمینان از بقای ما طراحی شده است. مغز ما هنگامی که تشخیص می دهد ایمن هستیم، تلاش خواهد کرد تا وضعیت موجود را حفظ کند و نه این که به دنبال ناراحتی یا عدم ایمنی باشد. نکته اصلی این است که افرادی که به مغز باستانی خود اجازه می دهند اعمال شان را دیکته کنند، فقط زنده می مانند اما برای متوقف کردن اهمال کاری، شما نه فقط برای زنده ماندن بلکه برای پیشرفت باید دست به انتخاب زده و تصمیم بگیرید. شکوفایی زمانی حاصل می شود که از حاشیه امن تان خارج شوید و حتی کارهایی را انجام دهید که دوست ندارید (به جای این که برده احساسات خود باشید، خود را با واقعیت موجود هماهنگ کنید).

با این حال دلیل دیگری که کارها را به تعویق می اندازید، درک ناتوان کننده ای است که از اهمال کاری دارید. هنگامی که کارها را به تعویق می اندازید، لحظه حال را نادیده می گیرید. تنها چیزی که واقعی است را نادیده می گیرید و با خیال پردازی، آن را به آینده موکول می کنید.

شناخت حقیقی خدا

بود، خدمت امام زمان علیه السلام رسیده بود. ایشان می فرمود زمانی که قرار است خبری به انسان برسد، شیطان به هر طریق ممکن تلاش می کند مانع رسیدن آن خبر شود.

برای مثال شب قدر می خواهی دعا کنی، سریع ظاهر می شود و می گوید برای چه دعا می کنی؟! مگر تا به حال دعاهايت مستجاب شده است؟! اینها وسوسه های شیطان است و نباید به آن ترتیب اثر داده شود. گفته شد کسی که دعا می کند دست خالی بر نمی گردد و بالاخره چیزی در کاسه او می ریزند.

برگرفته از سخنرانی های

مرحوم استاد سیدعبد... فاطمی نیا

معرفت!... بسیار اهمیت دارد و راه حل تمام مشکلات، شناخت حقیقی خداوند است.

وقتی دعا می کنیم باید باور داشته باشیم که از خود هیچ چیزی نداریم و امید مان فقط به خدا باشد.

این باور، بسیار مهم و راه گشاست.

مالی سوی فقری الیک وسیله

فبالافتقار الیک فقری اذفع

برای من وسیله ای به سوی تو، جز فقر و نیازم نیست، پس با همین فقر و نیازم به تو، فقر و نیازم را دفع می کنم. یعنی همین که می دانم هیچ ندارم، با همین دانستن، فقر و نیازم را دفع می کنم! این شناخت خداست. استادی داشتیم که از اولیاء خدا و مرد بسیار بزرگی



انسان تا چه زمانی فرصت دارد توبه کند؟

انسان تا در این دنیا هست و رشته حیاتش باقی است و تا وقتی که مرگ مستقیماً به او روی نیاورده است، مهلت برای توبه کردن دارد. فقط در زمانی که انسان در چنگال مرگ گرفتار است و هیچ امیدی به نجات ندارد، توبه مورد قبول واقع نمی شود. قبل از آن ساعات و لحظات آخر که در تعبیرات حدیثی «ساعت معاینه» نامیده شده است (یعنی لحظه ای که انسان مرگ را و جهان دیگر را معاینه می کند، به چشم می بیند؛ در عین این که هنوز زنده است، دنیایی دیگر را مقابل خود حاضر می بیند) توبه انسان قبول است ولی در آن لحظات توبه مقبول نیست. همچنان که در عالم آخرت هم توبه معنی ندارد. نه انسان در آنجا حال توبه پیدا می کند و نه فرضاً اگر بخواهد توبه کند - که قطعاً توبه واقعی نخواهد بود و فقط یک عمل ظاهری است - توبه او پذیرفته است. اما چرا در این مورد این طور است؟ چون جواب دادن به این سؤال مکمل عرایض دیشب من است، از این جهت این بحث را امشب مطرح کردم. اما این که چرا توبه در لحظه معاینه قبول نیست؟ قرآن تصریح می کند که: همین که انتقام ما را دیدند می خواهند توبه کنند و توبه شان را نمی پذیریم. در ساعتی که آن انتقام ما رسید، اظهار ایمان و توبه کردن فایده ندارد، چرا؟ برای این که توبه تنها پشیمانی و بازگشت نیست؛ یعنی اگر انسان تحت هر عاملی فقط از راه کج خود بازگردد، این توبه شمرده نمی شود. توبه آن وقت است که یک انقلاب درونی در وجود انسان پیدا می شود، یعنی نیروهای مقدسی که درون انسان نهفته است علیه نیروهای شهوانی و غضبی و شیطانی وجود انسان و تبهکاری های او قیام کنند و زمام مملکت وجود انسان را در دست بگیرند. این معنای توبه است. توبه یعنی انقلاب درونی در انسان.

انسان وقتی به مرحله ای می رسد که احساس می کند در چنگال مرگ گرفتار است و عذاب الهی را می بیند، بدیهی است که در آنجا اظهار ایمان می کند. اما این اظهار ایمان، انقلاب مقدس درونی نیست. قرآن در مورد فرعون می گوید: فرعون تا در دنیاست و باد دنیا به تنش می خورد، فرعون می کند؛ با هیچ استدلالی قانع نمی شود، هیچ نصیحت و موعظه ای رانمی پذیرد؛ بین سحره و موسی معارضه درست می کند، خود سحره ایمان می آورد و او بیشتر طغیان می کند؛ در صد کشتن موسی و قومش برمی آید، آنها را تعقیب می کند. هنگامی که در دریا غرق می شود، آب او را فرا می گیرد و خود را در لحظات آخر عمر می بیند و یقین می کند که دیگر راه نجات ندارد. می گوید: امنت انه لاله الا الذی امنت به بنوا اسرائیل من به خدای موسی ایمان آوردم. اینجا دیگر قبول نمی شود. خدا چرا قبول نمی کند؟ مگر خدا بخل می ورزد؟ نه، توبه باشد قبول می کند. این، توبه نیست. توبه یعنی انقلاب مقدس درونی. این، انقلاب مقدس درونی نیست. آدمی که در قعر دریا آب تمام اطرافش را گرفته و به هر طرف که نگاه می کند آب می بیند و در این حال اظهار توبه می کند، وجدانش متقلب نشده است، فطرتش زنده نشده است، خودش علیه خودش قیام نکرده است، بلکه حالا که خودش را مضطر و بیچاره می بیند، از روی اضطراب اظهار تسلیم می کند. لہذا به او می گویند: الان و قد عصیت قبل چرا یک ساعت پیش که آزاد بودی این حرف را نزدی؟ اگر یک ساعت پیش در حالی که آزاد بودی این حرف را می گفتی، معلوم بود که در درون تو انقلاب مقدس پیدا شده اما حالا که این حرف را می زنی حاکی از انقلاب مقدس نیست، ناشی از اضطراب و بیچارگی است.

برگرفته از کتاب آزادی معنوی / استاد شهید مرتضی مطهری