

سید ابرار علی





سلام

غیر از غایب

توب از شهنشادترین هدیه ای است  
که می توان به نگاه بلند آن پیوست کرد.

با تقدیم احترام

رضا



سرشناسه: دوازده‌امامی، حمید، ۱۳۵۶-  
عنوان و نام پدیدآور: تیک تاک زندگی: (مهارت‌های مدیریت زمان در خانواده) / حمید دوازده‌امامی، سعید خطیبی.  
مشخصات نشر: اصفهان: انتشارات قیسات، ۱۳۹۶.  
مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص. ۲۱۰/۱۴×۵/۵ س. م.  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۴۴۱-۲۲-۹  
وضعیت فهرست نویسی: فیا  
یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۵-۱۱۷؛ همچنین به صورت زیرنویس.  
عنوان دیگر: مهارت‌های مدیریت زمان در خانواده.  
موضوع: خانواده‌ها -- جنبه‌های روانشناسی  
Families -- Psychological aspects -- موضوع  
موضوع: راه و رسم زندگی  
Conduct of life: موضوع  
موضوع: مدیریت زمان  
Time management: موضوع  
رده بندی کنگره: ۹۱۳۹۶ ت-۹ / HQ۷۴۳  
رده بندی دیویی: ۳۰۶/۸۵  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۹۵۵-۹

## تیک تاک زندگی (مهارت‌های مدیریت زمان در خانواده)

نویسنده: حمید دوازده‌امامی، سعید خطیبی  
ویراستار: سمیه دقاغیان  
مدیر هنری: حامد مغروری  
طراح جلد و صفحه آر: زینب ربانی خواه

ناشر: قیسات

چاپ: اول، ۱۳۹۶

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۸۰۰۰ تومان

تارنما: [www.mehrestan.ir](http://www.mehrestan.ir)

رایانامه: [mehr@mehrestan.ir](mailto:mehr@mehrestan.ir)

سامانه: ۳۰۰۷۹۶۲۱۰۱۰۰

نشانی: اصفهان، خیابان مسجد سید، خیابان آیت الله زاهد، کوچه ۱۵، پلاک ۳۹

کد پستی: ۸۱۳۶۹۵۵۱۳۷

شماره تماس: ۰۳۱-۳۲۳۶۸۷۵۵، ۰۹۳۷۰۰۱۲۹۰۰

تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر برای نشر قیسات محفوظ است.



# تیک تاکِ زندگی

مہارت ہمارے مدیریتِ زمان در خانوار ہے

حمید دوزدہ اعلیٰ

سعید خطیبی



پنشن  
نشر و طباعت



به ذره کر نطفه بتو کسب  
به آینه رود و کار آفتاب





تقدیم به خانواده نمونه عالم که در خانه‌ای کوچک  
و در زمانی اندک با هم زیستند.

خانواده‌ای که افراد تربیت شده در آن به حَسَب  
عدد چهار، پنج نفر و به حَسَب واقع، تجلّی قدرت  
حق تعالی بودند. صلوات و سلام خداوند تعالی بر  
اهالی خانه‌ای که جلوه‌گاه نور عظمت الهی و پرورشگاه  
زیدگان اولاد آدم است؛ خانواده‌ای که در حجره‌ای  
کوچک و خانه‌ای محقر، انسان‌هایی تربیت کردند  
که نورشان از بسیط خاک تا آن سوی افلاک و از عالم  
مُلک تا آن سوی ملکوت اعلا می‌درخشد.

تقدیم به فاطمه و خانواده فاطمه علیها السلام





## سخن‌آغازین

با همهٔ دشواری‌ها و ظرافت‌هایش، شیرین‌ترین کار عالم «تربیت» است و مهم‌ترین بستر تربیت، «خانواده». خانواده اگر «خانواده» باشد، تربیت شیرین می‌شود و طبیعی. همان‌طور که ما نفس می‌کشیم، در خانواده هم تربیت می‌شویم؛ بی‌آنکه به آن فکر کنیم و بدانیم چه می‌شود.

مرکز احیاء اندیشه و سیرهٔ علوی، مجموعه‌ای است مردم‌نهاد و خدمتگزار در کارهای خیر. تمرکز این مرکز بر تربیت و تعلیم است، آن‌هم با رویکرد اسلامی و عقلانی و با محوریت زیربنایی‌ترین نهاد تربیت، یعنی خانواده.

وجهٔ همت ما مهارت‌آموزی به خانواده‌هاست و مایهٔ حرکت ما استفادهٔ هوشمندانه از ابزارهای حمایتی؛ از این رو، طرح «مهرستان» را پایه‌ریزی کردیم تا در پیمودن این مسیر مقدس، بتوانیم منظم و هدفمند و برنامه‌دار پیش برویم. «مهرستان» فقط مخفف «محصولات هنری رسانه‌ای» نیست، بلکه اسم مکانی است برای آموختن مهرورزی در خانه و گرمابخشی به کانون خانواده.

ابزار ما در این راه پرفراز و بی‌نشیب چیست؟ از بین همهٔ راه‌های ممکن، با «یار مهربان» به یاری خانواده‌ها آمده‌ایم؛ با همان آشنای پرسخاوتی که صدها نسل بشر را معلم‌وار پرورده و فروتنانه با ذهن و ضمیرشان درهم تنیده است.

بله، با کتاب آمده‌ایم و بر این باوریم که با همه تنوع ابزارهای دیجیتال و گرایش جنون‌آمیز انسان امروز به آن‌ها، هیچ چیز جای کتاب را نمی‌گیرد! اثبات ساده این مدعا را در رشد کتاب‌های کاغذی، در همین سال‌ها و حتی در کشورهای صنعتی، می‌توان سراغ گرفت. خوشبختانه این یار مهربان، هنوز هم به آدم‌ها وفادار مانده و همچنان گنجینه سرشاری به شمار می‌رود که پاسخ‌گوی نیازهای رنگارنگ مخاطبانش است؛ بماند که مدتی است با این یار مهربان نامهربانی می‌کنیم!

به دنبال کار خیر زمین مانده‌ای بوده‌ایم که حضورمان را در این عرصه معنا ببخشد و جریانی پویا و اثری مانا به جای گذارد. سرانجام صدها نفر ساعت پایش و پویش، به معماری طرح خانواده محور «مهرستان» انجامید که یکی از میوه‌هایش اکنون در دستان شماست.

با وسواسی خاص، اصول کیفی کار را تعیین کردیم تا شاخص ارزیابی باشند و بازتاب دغدغه مندی ما:

۱. تلاش فعالان این طرح و همه تولیدات آن، تمام وقت و تمام قد، در خدمت خانواده‌هاست و تمام آثار مکتوب بر محور نیازهای اعضای خانواده شکل می‌گیرد.

۲. گام‌های اجرایی را کاملاً علمی و منطقی طراحی کرده‌ایم تا از پشتوانه‌های محکم بهره‌مند باشد؛ برای نمونه، نرم‌افزار قدرتمند و جامع مدیریت سیستمی را در مسیر تصمیم‌سازی و تصمیم‌گیران و آماده‌سازی آثار، به کار گرفته‌ایم.

۳. آثاری باید تولید و ترویج شوند که حقیقتاً مورد نیاز باشند و نوآورانه و مشکل‌گشایانه به طرح مسائل بپردازند؛ از این رو، هم به درون مایه‌هایی عالمانه و مبتنی بر آموزه‌های دین اسلام توجه داریم و هم به قالب‌هایی شیوا و جذاب

در انتقال آن‌ها. انتظارمان تا بدان حد است که معادل و مشابهی برای آن آثار، براساس رویکرد انتخاب‌شده، برای انسان عصر حاضر به‌ویژه نسل جوان وجود نداشته باشد. در این راستا و برای دستیابی به گنجینهٔ اطلاعات جامع در این موضوع، طرح «اطلس سواد خانواده» در دست تدوین است.

۴. فارغ از شهرت اسمی افراد، از نویسندگانی دعوت به همکاری کردیم که نه تنها از استانداردهای تعریف‌شده در طرح برخوردار باشند، بلکه توصیه‌های نکته‌سنجانه و موشکافانه دربارهٔ موضوع مدنظر را در انبان دانش و تجربهٔ خویش انباشته باشند؛ البته از قلم جوان‌ترهای خوش‌آئینه نیز غافل نماندیم.

۵. غنای زیربنا و کیفیت روبنای «مهرستان» چنین اقتضا می‌کرد که متخصصان ممتاز در حوزه‌های مختلف را در زنجیرهٔ تولید مشارکت دهیم؛ بهره‌مندی از اطلاعات طرح جامع اطلس خانواده و هیئت علمی بصیر برای انتخاب موضوع و نویسندگانه، ارزیابان کاربرد و انتخاب افراد زیادی از میان جامعهٔ مخاطب هر یک از کتاب‌ها برای ارزیابی آثار رسیده براساس شاخص‌های تعریف‌شده، هنرمندان طبع‌شناس برای یافتن نام کتاب‌ها، ویراستاران فعال‌ترین نهاد ویرایشی ایران، طراحان و صفحه‌آرهای خوش‌قریحه، نمونه‌خوانی چندباره آثار به منظور اصلاح ایرادهای احتمالی در مراحل پایانی، نیروهای متخصص در صنعت چاپ، چاپخانه‌های کارگشته و مجهز، فعالان حرفه‌ای در تبلیغ و اطلاع‌رسانی و مدیریت فروش، متفکران دلسوز برای انگیزه‌آفرینی و امکان‌سازی برای مطالعهٔ کتاب و... .

۶. گوشه‌چشمی هم داریم به میراث مکتوب گران‌بهای گذشتگان با موضوع خانواده، از راه بازآفرینی و بازنویسی آن‌ها متناسب با نیازها و اقتضائات انسان

معاصر، تا عطر نام و یادشان و خوشه چینی از خرمن معرفتشان، ذائقه مشتاقان را پُر حلاوت کند.

۷. درست است که این طرح برای امکان تداوم بلندمدتش، باید از نظر منابع مالی مستقل و خودگردان باشد، اما به پشتوانه خیراندیشانی که چراغ این راه را روشن کرده‌اند، کاملاً غیرانتفاعی خواهد ماند و عوایدی را که احتمالاً به دست می‌آید، در فرایند تولید و ترویج آثار فاخر فرهنگی بازهزینه می‌کنیم. به این موضوع، در طرح مصوب و تمامی قراردادها تصریح شده است.

۸. بزرگ‌ترین معضل امروز ما در حوزه کتاب و کتاب خوانی، نبودن آثار فاخر و مناسب نیست؛ بلکه ضعیف بودن فرهنگ مطالعه در بین اقشار جامعه به ویژه خانواده‌هاست. پیکان تمامی فعالیت‌هایمان تنها به این سمت نشانه می‌رود که این آثار خواننده شوند و تراز مهارتی خانواده‌ها را در زندگی افزایش دهند. به همین منظور، طرح «مطالعه آثار» با توجه به راهبردهای عملی در بستر خانواده، تهیه شده و در حال پیگیری است.

۹. توجه داریم که بی‌اعتنایی به ابزارهای غیرکتابی، راهبرد درستی نیست؛ تولید کتاب‌های صوتی، محصولات تصویری، نرم‌افزارهای رایانه‌ای و تلفن همراه، حضور در شبکه‌های مجازی و اینترنتی، ترجمه آثار و... نیز مدنظر خواهد بود.

۱۰. برای تنومند شدن این نهال نوپا، نظارت مستمر و ارزیابی همه‌جانبه نیاز است. از ابتدا تا انتهای این طرح، بازخوردگیری و اصلاح مناسب و به موقع مشکلات احتمالی در دستور کار خواهد بود.

۱۱. طرح‌ها و برنامه‌های موفق دیگر فعالان در این عرصه‌ها را برای الگوگیری و مقایسه، رصد کرده و می‌کنیم. خود نیز یافته‌ها و برساخته‌هایمان را حاضریم

به رایگان پیشکش رهروان این وادی کرانه نابردار کنیم تا ضمن هم‌افزایی در بینش‌ها و دانش‌ها، بتوانیم با موج‌آفرینی، خیراندیشان فرهنگی را امتقاع کنیم که پا به این عرصه بگذارند.

آنچه خواندید، همه حرف‌هایی نبود که گفتنی بود؛ به قدر دقیقه‌های چندین سال، حرف و تجربه و خاطره و نکته هست؛ اما نباید و نشاید که سخن‌آغازین را به درازا بکشیم. فقط اینکه حساسیت موضوع و فرهیختگی خواننده، به ما انگیزه می‌دهد که بارها و بارها درون‌مایه، قالب، مراحل تولید و توزیع را بازبینی کنیم تا اثری فاخر و ارزشمند را تقدیم نگاه و نگرش بلند شما گرامیان نماییم و مشتاقانه منتظریم تا با دریافت دیدگاه‌های شما سروران عزیز به آدرس [mehr@mehrestan.ir](mailto:mehr@mehrestan.ir) بیش از پیش مرهون مهربانی‌هایتان گردیم.

بر آستان جانانی سرسپاس فرود می‌آوریم که توفیق، رفیق طریقمان کرد تا دوره‌امانت داده‌شده در مزرعه دنیا را به خوشه‌چینی از خرمن ارباب و اصحاب فرهنگ و اندیشه بگذرانیم و آنگاه با لطفی دوچندان، ما را و امدار فضل بی‌کرانش کرد تا در طرح پرپرکت «مهرستان» بتوانیم بابت تولید و ترویج محصولات فرهنگی و تربیتی، مدال افتخار برگردن بیاویزیم. آری، «تربیت و تعلیم» هدف اصلی آمدن پیامبران و جان‌مایه کتاب‌های آسمانی بوده است: «يَرْكَبُهُمْ وَيَعْلَمُهُمْ» و ما نیز به راه‌پیمایی و نفس‌کشیدن در این وادی مفتخریم. از تک‌به‌تک سروران ارجمندی که ذره‌پوری کردند و گام‌به‌گام مسیر را هم‌شانۀ ما شدند، به رسم ادب، خاضعانه سپاسگزاریم.

عیشتان مدام، ایام به‌کام، عزت مستدام  
مرکز احیاء اندیشه و سیره علوی

مقدمه	۱۸
<b>فصل اول: زندگی و زمان</b>	<b>۲۳</b>
زندگی	۲۵
خانواده	۲۸
ارزش زمان	۲۹
ارزش زمان در فرهنگ ایرانی	۳۳
حرکت ابرها	۳۵
تیک‌تاک زندگی	۳۸
خلاصه فصل در یک نگاه	۴۴
<b>فصل دوم: راه‌زنان زمان</b>	<b>۴۵</b>
اتلاف وقت در خانواده	۴۸
۱. زوج‌های جوان بدون فرزند	۴۹
دوران نامزدی یا عقد	۵۱
دوران آغازین زندگی مشترک	۵۲
۲. دوران حضور فرزندان در خانواده	۵۳
۳. دوران آشنایی خالی از فرزندان	۵۸
عوامل کلی اتلاف وقت	۶۳
۱. اشتغال به کارهای بی‌فایده (لهو)	۶۷
لغو	۶۹
۲. بازی و سرگرمی	۷۵
بازی و سرگرمی در خانواده	۷۸

۳. بی‌نظمی	۸۳
۴. عمل بدون آگاهی	۸۸
۵. عمل بدون تفکریا تفکر و سواسی	۹۰
۶. راحت‌طلبی	۹۲
۷. کسالت	۹۴
خستگی	۹۵
بی‌علاقگی به کار	۹۶
بی‌حوصلگی	۹۸
بیماری	۱۰۲
۸. زیاده‌روی در خواب	۱۰۲
۹. معاشرت با افراد ناشایست	۱۰۶
۱۰. ارضانشدن صحیح نیاز جنسی	۱۱۰
۱۱. نداشتن اعتماد به نفس	۱۱۲
۱۲. عصبانیت و بدخلقی	۱۱۴
مرد خوش‌رفتار	۱۱۵
۱۳. دردسترس بودن بیش از حد	۱۱۷
۱۴. احساس تعلق نداشتن به خانواده	۱۱۸
۱۵. تقسیم‌کار ناعادلانه در خانواده	۱۲۰
۱۶. دخالت‌های بیجای دیگران در موضوعات خانوادگی	۱۲۲
۱۷. اختلاف‌های خانوادگی	۱۲۴
۱۸. چشم‌وهم‌چشمی و مُدگرایی	۱۲۶
۱۹. به‌تعویق‌انداختن کارها (تسويف)	۱۲۸
۲۰. عجله و بی‌دقتی در کارها	۱۳۴
۲۱. پرداختن به خاطره‌های گذشته	۱۳۸
عذاب‌آوردن آلبوم عکس!	۱۳۹
۲۲. کنج‌کاوی در کار دیگران	۱۴۰
۲۳. انجام کار خارج از توان	۱۴۲

## فصل سوم: مدیریت زمان

مفهوم مدیریت زمان	۱۴۷
مدیریت زمان در خانواده	۱۴۹
تعیین چشم‌انداز	۱۵۲
اصول برنامه‌ریزی	۱۵۷
۱. هدف‌گذاری	۱۵۷
۲. اولویت‌بندی	۱۵۹
خانواده متعادل	۱۶۱
شیوه اولویت‌بندی	۱۶۴
۳. تنظیم برنامه هفتگی	۱۶۶
نکته‌های کاربردی در مدیریت زمان	۱۶۹
۱. اصلاح نگرش خود به دنیا	۱۶۹
۲. شناخت ارزش واقعی خویش	۱۷۱
۳. فکری پیش از انجام هر کار	۱۷۴
۴. استفاده از تجربه‌های دیگران	۱۷۶
۵. علاج واقعه قبل از وقوع	۱۷۹
۶. اهمیت انجام کار تیمی	۱۸۰
۷. استفاده از روش‌های افزایش سرعت عمل	۱۸۲
۸. عمل به جای عکس‌العمل	۱۸۳
۹. واگذار نکردن کارها به دیگران تا حد امکان	۱۸۵
۱۰. استفاده بهینه از زمان‌های مرده	۱۸۶
۱۱. استفاده از مهارت‌های ارتباطی	۱۸۹
گوش دادن	۱۸۹
صحبت کردن	۱۹۰
خواندن	۱۹۰
نوشتن	۱۹۴
۱۲. کوشش در بهینه‌سازی زمان	۱۹۶



۱۳. گرفتن تصمیم‌های خوب و جدی	۱۹۹
تصمیم‌گیری‌های آگاهانه و به‌موقع	۱۹۹
تصمیم‌گیری‌های بزرگ و مهم	۲۰۰
عمل به تصمیم‌های گرفته‌شده	۲۰۱
تصمیم‌گیری براساس فرایند	۲۰۲
کلام آخر	۲۰۵
کتابنامه	۲۰۶



## مقدمه

﴿وَالْعَصْرِ \* إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ﴾؛<sup>۱</sup> (سوگند به عصر [غلبه حق بر باطل] که بی‌تردید انسان دستخوش زیان است.)

همه اختراعات و اکتشاف‌ها و نوآوری‌ها و به‌طور کلی همه فعالیت‌های مربوط به این جهان، ابتدا در ذهن ما شکل می‌گیرد و سپس نمودهای عینی آن‌ها، بیرون از ذهن ما تجلی می‌یابد. کتابی که نوشته می‌شود، خانه‌ای که ساخته و اتمییلی که اختراع می‌شود یا رازی از رازهای طبیعت که در قالب فرمول یا تئوری علمی کشف می‌شود، همه و همه نمونه‌های عینیت یافته فعالیت‌های ذهنی ماست که ابتدا در هیئت «خواستن» ظاهر می‌شود و بعد، نمود عینی آن به صورت «توانستن» تجلی می‌یابد. با وجود این، هیچ خواستنی به توانستن منجر نمی‌شود، مگر اینکه عنصر «زمان» نیز در آن لحاظ شود.

شاید در این جهان، هر ابزار یا وسیله‌ای را بتوانیم به صورت اعتباری برای رسیدن به مقصود خویش به کار بگیریم. برای مثال، اگر بخواهیم کاری انجام دهیم که به سرمایه نیاز دارد، لازم نیست تمام آن سرمایه در حساب پس‌انداز

۱. عصر، ۱ و ۲.

ما موجود باشد؛ بلکه کافی است به همان اندازه اعتبار داشته باشیم تا بتوانیم آن را در آن کار هزینه کنیم. همچنین می‌توانیم از اشخاص و مؤسسه‌هایی که نزد آن‌ها اعتبار داریم، بخواهیم که مبلغی را به حساب شخصی ما انتقال دهند. راه دیگر این است که پولی در حساب پس‌انداز خود را کد نگه داریم تا در موقع لزوم به کار گیریم. اما اگر برای تحقق هدف خویش، مثلاً به یک سال فرصت نیاز داشته باشیم، هرگز نمی‌توانیم چنین زمانی را از کس دیگری طلب کنیم یا به همان صورتی به دست آوریم که سرمایه مالی خود را به دست آورده‌ایم.

چه بخواهیم و چه نخواهیم، زمان در حال گذر است؛ هرچند گذر زمان چنان آرام به نظر برسد که تصور کنیم ساکن و بی‌حرکت باقی مانده است؛ از این رو، مدیریت زمان از چنان اهمیتی برخوردار است که با اطمینان می‌توان گفت بدون آن، کسب موفقیت غیرممکن خواهد بود. ما نمی‌توانیم زمان هیچ کاری را صرف کار دیگری کنیم. همچنان که زمان، به سرعت از مقابل دیدگان ما می‌گذرد، روزگار نیز برای هر قسمتی از زمان، کار تازه‌ای برای ما تدارک می‌بیند. به قول فردوسی:

از امروز کاری به فردا ممان      که داند که فردا چه گردد زمان  
بدیهی است که زمان از دست رفته امروز، اندوه و حسرت فردا را به دنبال دارد و اندوه حاصل شده از آن، از جان و روان ما می‌کاهد.

از آنجاکه پایه همه اتفاقات‌های خوب، چه در زمینه فردی و چه در بُعد اجتماعی، در خانواده رقم می‌خورد، توجه به مقوله زمان و اتلاف وقت یا به بیان بهتر، «مدیریت زمان در خانواده» اهمیتی دوچندان می‌یابد. در خانواده

است که فرزندان یاد می‌گیرند چگونه برای لحظه‌های عمر خویش ارزش قائل شوند و وقت خود را به بطالت نگذرانند. یکی از وظیفه‌های مهم والدین این است که نه تنها وقت خویش را مدیریت کنند، بلکه مراقب وقت فرزندان خود نیز باشند. فرزند خردسال که هنوز قدرت تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی برای خود ندارد، به والدینی آگاه نیاز دارد که به شایستگی برای اوقات او برنامه‌ریزی کنند تا وقتش به بطالت نگذرد. فرزندى که در خانواده رفتارهای مثبتی بر مدیریت زمان پدر و مادر را مشاهده می‌کند، غیرمستقیم این مهارت را از آن‌ها می‌آموزد و سپس با تشکیل خانواده آن را به نسل بعد منتقل می‌کند. به‌راستی اگر این چرخه که نوعی نهادینه‌سازی فرهنگ توجه به سرمایه‌ارزشمند عمر است، ادامه یابد و همه خانواده‌ها آن را ارج نهند و به‌کار گیرند، آیا در آینده، جامعه‌ای مطلوب نخواهیم داشت؟

نگارندگان این کتاب در سه فصل کوشیده است با زبانی ساده و درخورفهم، اهمیت زمان و شیوه مدیریت آن را برای خوانندگان محترم تشریح کند. فصل اول کتاب با عنوان «زندگی و زمان» به ارزش و اهمیت زمان می‌پردازد. فصل دوم با عنوان «راهزنان زمان» خواننده را با عوامل اتلاف وقت، به‌ویژه در زندگی خانوادگی و فصل سوم با عنوان «مدیریت زمان» خواننده را با مهارت‌های بسیار مهم مدیریت زمان آشنا می‌سازد. در این کتاب سعی شده است مثال‌های متعددی از زندگی خانوادگی بیان شود تا خانواده‌های محترم بتوانند با کتاب ارتباط بیشتری برقرار کرده و آن را به‌عنوان نقشه‌راهی برای مدیریت زمان در

خانواده فراراه خویش قرار دهند. امید است این اثرمقبول طبع خوانندگان گرانمایه قرار گیرد. در پایان لازم است از کوشش و پیگیری دوستان ارجمند واحد مهرستان در مرکز احیاء اندیشه و سیره علوی و نیز از دوست گرامی، آقای سعید ذاکری، صمیمانه تقدیر و تشکر کنیم.





## فصل اول: زندگی و زمان

زندگی در صدف خویش گهر ساختن است  
در دل شعله فرورفتن و نگداختن است<sup>۱</sup>



### دریچه‌ای به مباحث این فصل

۱. زمان در زندگی انسان چه جایگاهی دارد؟
۲. آیا عمر طولانی به تنهایی رضایت بخش است؟
۳. خانواده موفق در مواجهه با زمان چه خانواده‌ای است؟
۴. منظور از تیک تاک زندگی چیست؟

۱. اقبال لاهوری، کلیات اشعار.



## زندگی

آیا زندگی همان زنده بودن است؟ آیا هرکس از نعمت حیات برخوردار است، زندگی می‌کند؟ برخی انسان‌ها در طول عمر خود فقط زنده هستند. زمانی به دنیا می‌آیند و روزی هم بدون بهره‌مندی از دنیا و بهره‌دهی به آن می‌روند. زندگی با به دنیا آمدن شروع می‌شود و با مرگ پایان می‌پذیرد و در پایان، در مقابل اسم او این آمدن و رفتن را این‌گونه می‌نویسند: «تاریخ مرگ: ...، تاریخ تولد: ...». به عنوان مثال، هر جا و در هر نوشته‌ای، وقتی نامی از مرحوم پرفسور حسابی برده می‌شود، در مقابل نامش می‌نویسند: پرفسور سید محمود حسابی (۱۲۸۱ تا ۱۳۷۱). بسیاری از ما به هنگام مطالعه، فقط به دو عدد آغاز و انجام می‌نگریم و از فاصله بین آن دو غافلیم؛ در حالی که آنچه در زندگی فرد بوده، هرچه براو گذشته و هرچه انجام داده، در این فاصله نهفته است. اکنون ما در این فاصله‌ایم و عدد سمت چپ را هنوز ننوشته‌اند؛ پس تا فرصت باقی است، می‌توانیم این فاصله را پربارتر و زیباتر به پایان برسانیم.

به نظر می‌رسد زندگی کردن شاخص‌هایی دارد که بسیار فراتر از زنده بودن است. داستان «عقاب و کلاغ» حکایت جالبی از تفاوت زندگی و زنده بودن است:

روزی نگاه عقابی که احساس می‌کرد سال‌های آخر عمرش را طی می‌کند، به کلاغی افتاد که پدر بزرگش به هنگام مرگ، او را نشانش داده بود و گفته بود عمر این کلاغ خیلی طولانی است. عقاب با خود گفت: «چرا من که سلطان پرندگان هستم، باید عمرم از کلاغی به این ضعیفی کمتر باشد؟! بهتر است راز عمر طولانی را از خودش بپرسم.» عقاب به دنبال کلاغ پرواز کرد و در جایی که کلاغ فرود آمد، کنار او نشست. کلاغ ترسید؛ ولی عقاب به او اطمینان داد که فقط برای پرسیدن این سؤال که راز عمر طولانی کلاغ‌ها چیست، به نزد او رفته است.

پس از گفت‌وگوهای در این زمینه عقاب که متقاعد نشده بود، تصمیم گرفت به پیشنهاد کلاغ برای مدتی با او زندگی کند تا شاید خود به این رازی بی‌برد. هر دو حرکت کردند و به باغی که محل زندگی کلاغ بود رفتند. کلاغ عقاب را به گوشه‌ای از باغ که محل جمع‌آوری زباله و مملو از کثافات بود، بُرد. بوی بد آن مکان، به شدت عقاب را آزرده و دیدن منظره اطراف برای او خارج از تحمل بود. کلاغ با افتخار به میان زباله‌ها رفت و به جست‌وجوی غذایی برای پذیرایی از مهمان مشغول شد. عقاب که از تصمیم خود پشیمان شده بود، برای لحظه‌ای چشمانش را بست:

دلش از نفرت و بی‌زاری ریش	گیج شد، بست دمی دیده خویش
یادش آمد که در آن اوج سپهر	هست زیبایی و آزادی و مهر
فرو آزادی و فتح و ظفر است	نفس خرم و باد سحر است
دیده بگشود و به هرجا نگریست	دید گردش اثری زاین‌ها نیست
آنچه بود از همه سو خاری بود	وحشت و نفرت و بی‌زاری بود
بال برهم زد و برجست از جا	گفت که ای یار بیخشی مرا

من نیم درخور این مهمانی      گند و مُردار تو را ارزانی  
 گر در اوج فلکم باید مُرد      عمر در گند به سرتوان برد  
 شهر شاه هوا اوج گرفت      زاغ را دید در او مانده شگفت  
 سوی بالا شد و بالاتر شد      راست با مهر فلک همسر شد  
 لحظه‌ای چند در این اوج کبود      نقطه‌ای بود و دگر هیچ نبود<sup>۱</sup>  
 تعداد ورق‌های دفتر زندگی به شرطی اهمیت دارد که در آن، وقایع مفید و ارزشمند ثبت شده باشد. الزاماً پربزرگ بودن دفتر زندگی، ملاک شایسته‌ای برای زندگی نیست. با این تفسیرها ناگزیر به قبول این مطلب هستیم که میان زمان و زندگی ارتباطی تنگاتنگ وجود دارد. با گذر زمان است که زندگی معنا می‌یابد و اگر گوش شنوا داشته باشیم، تیک‌تاک زندگی را که همان گذر زمان است، به وضوح خواهیم شنید.

- برگ‌های دفتر زندگی را با اعمال ارزشمند خود پربار کنیم. دفتر پربزرگ الزاماً ارزشمند نیست ●

معنادادن به زندگی توسط زمان، خاصیت خود زمان نیست. گاهی گذر زمان زندگی را ارزشمندتر می‌کند و گاهی به عکس، آن را نامطلوب می‌سازد. گاهی آن قدر گذر زمان به نکبت زندگی می‌افزاید که شخص، خودش به دست خود،

۱. پرویز نائل خانلری.

زمان را متوقف می‌کند و دست به خودکشی می‌زند و گاهی آن قدر لذت بخش است که به لحظه لحظه آن عشق می‌ورزد و ندا سر می‌دهد:

زندگی زیباست ای زیبا پسند      زنده اندیشان به زیبایی رسند  
آن قدر زیباست این بی بازگشت      کز برایش می‌توان از جان گذشت<sup>۱</sup>  
به نظر می‌رسد آنچه زندگی را این‌گونه در گذر زمان مطلوب یا نامطلوب می‌کند، نحوه استفاده از وقت و به بیان بهتر، بهره‌مندی از اوقات تشکیل دهنده آن است.

## خانواده

آغاز زمان زندگی هر فرد و شروع تیک تاک زندگی او در خانواده است. با این دیدگاه اهمیت خانواده و نقش آن در محتوای زندگی فرد مشخص می‌شود. خانواده مهم‌ترین مکان و مقدمه‌ای برای هر اتفاق خوب در زندگی است. اغلب، افرادی رخداد‌های خوب را در جامعه رقم می‌زنند که پشتوانه‌ای از علم و مهارت و انگیزه داشته باشند. با توجه به اینکه هریک از این سه عامل در خانواده پایه‌ریزی می‌شود، به جرئت می‌توان گفت دلگرمی ایجاد شده در خانواده، نه تنها در پرپها کردن زندگی فرد مؤثر است، بلکه پشتوانه‌ای او برای درخشیدن در جامعه است. در بسیاری مواقع، شوق و هیجان برای داشتن زندگی مطلوب و نیز حضور مؤثر در اجتماع از طرف خانواده به فرد تزریق می‌شود.

خانواده موفق از عمر محدود خود به بهترین شکل استفاده می‌کند، سال‌ها و ماه‌ها و روزهایی که بر آن گذشته است را به بطالت نگذرانده و در صرف عمر

۱. هوشنگ ابتهاج.

دقت لازم را می‌کند. این خانواده می‌داند که برای هر انسان مدت محدودی از زندگی در نظر گرفته شده است و نعمت‌هایی برای بهره‌برداری در این زندگی در اختیار او قرار گرفته است و در قیامت از لحظه‌های زندگی و نعمت‌های خدادادی و چگونگی بهره‌گیری از آن‌ها سؤال خواهد شد:

حق همی گوید چه آوردی مرا      اندر این مهلت که دادم من ترا  
عمر خود را در چه پایان برده‌ای      قوت و قوّت در چه فانی کرده‌ای  
گوهر دیده کجا فرسوده‌ای      پنج حس را در کجا پالوده‌ای  
چشم و گوش و هوش و گوهرهای عرش      خرج کردی چه خریدی تو ز فرش<sup>۱</sup>  
این الزام به پاسخ‌گویی در قیامت، مسئولیتی به دوش انسان می‌نهد که برای ایفای شایسته‌اش، به ناچار باید قدر و بهای عمر را بداند و اوقاتش را به بطالت نگذارد. اولین اقدام برای این مهم، دانستن ارزش زمان است.

- خانواده موفق قدر نعمت‌هایی را که در اختیار او قرار گرفته است، می‌داند و عمر محدود خویش را به بطالت نمی‌گذارند ●

## ارزش زمان

خالق جهان آفرینش ناظم آن نیز هست؛ به این معنی که نظمی شگفت‌انگیز در سراسر عالم حکم فرماست؛ از حرکت اجرام آسمانی گرفته تا آنچه ما می‌بینیم و با آن

۱. مولوی، مثنوی، دفتر سوم، ابیات ۲۱۴۹ تا ۲۱۵۲.

سروکار داریم، مثل حرکت زمین در حالت وضعی و انتقالی که موجب پدید آمدن شب، روز، ماه و سال می شود و همه از نظمی خاص حکایت می کنند. به عنوان مثال، زمان طلوع آفتاب، هر سال در یک روز معین، بدون حتی یک ثانیه تغییر، یکسان است. همچنین، سرعت حرکت زمین و ماه در مدار خود، کاملاً مشخص و پیش بینی پذیر است؛ به گونه ای که بشر توانسته است ساعت و هفته و ماه را برای حساب و کتاب و نظم در کارهای خویش، به صورت قراردادی تنظیم کند. در واقع، همین قراردادها که بر اساس نظام دقیق آفرینش ابداع شده اند، در نظم زندگی آدمی، بسیار مؤثرند. خداوند متعال در سوره یونس مقرر بودن منزلگاه های ماه و خورشید از دید ناظر زمینی را نعمتی برای بشر می داند که به وسیله آن می تواند عدد سال های خود را بداند و کارهای خود را نظم دهد.

﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسُ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابِ﴾<sup>۱</sup> (اوست کسی که برای خورشید روشنایی و برای ماه نوری قرار داد و برای هر یک منزلگاه هایی مقرر کرد تا عدد سال ها و حساب [کارها] را بدانید.)

در اهمیت زمان همین بس که پروردگار عالم، نه تنها به خود زمان، بلکه به اجزای تشکیل دهنده آن نیز سوگند یاد می کند: ﴿وَالْعَصْرِ﴾ (قسم به زمان)، ﴿وَالصُّحَى﴾ (قسم به ابتدای روز)، ﴿وَالْفَجْرِ﴾ (قسم به سپیده دم)، ﴿وَالنَّهَارِ﴾ (قسم به روز)، ﴿وَاللَّيْلِ﴾ (قسم به شب) و ﴿وَالصُّبْحِ﴾ (قسم به صبح)<sup>۲</sup>. به طور کلی سوگندهایی که در قرآن مجید آمده است، دست کم دو هدف را

۱. یونس، ۵.

۲. سوره های عصر، ضحی، فجر، شمس و تکویر.