

امروز همان فردای دیروز!!!

دکتر اکبر قربانی فرد - مشاور تحصیلی



شاید بارها شنیده‌اید «کار امروز را نباید به فردا سپرد» ولی آیا به معنا و مفهوم واقعی آن هم فکر کرده‌اید؟ یا با شنیدن این عبارت تنها به تکان دادن سر اکتفا کرده‌اید؟

وقت و زمان تنها سرمایه‌ای است که در صورت از دست دادن آن، دیگر نمی‌توان به دستش آورد. زمان را نمی‌توان خرید. پس باید در استفاده‌ی بهینه از آن نهایت سعی و تلاش را نمود.

چه کسانی امروز و فردا می‌کنند؟ چه کسانی این سرمایه‌ی جبران نشدنی را از دست می‌دهند؟

۱. کسانی که قصد انجام کاری را ندارند با سپردن آن به فردا تنها دنبال ایجاد یک بهانه‌ی جدید هستند.

۲. کسانی که فکر می‌کنند حالا حالاها وقت دارند، غافل از این که نه تنها به ازای هر روز بلکه حتی هر ساعتی که از دست می‌دهند یک قدم از موفقیتی که انتظارشان را می‌کشد دور می‌شوند.

۳. کسانی که می‌خواهند از همان شروع کار، خیلی قوی و با حد اکثر توان آغاز کنند و برای این کار دنبال یک فرصت مناسب می‌گردند. این گروه نمی‌دانند که این فرصت مناسب هیچ‌گاه پیش نخواهد آمد. این افراد از قانون بسیار مهمی افزایش تدریجی ساعت فعالیت در طول چند هفته غافل هستند. اینان نمی‌دانند که برای رسیدن به قابلیت‌ها و بهره‌مندی از حداکثر باید بر توانمندی جسم و روح مان هم به تدریج بیافزاییم.

۴. کسانی که هیچ برنامه و زمانبندی مشخص و مدونی برای مسیری که در آن حرکت می‌کنند، ندارند. بی‌شک چنین افرادی از اهمیت واقعی لحظاتی که در آن به سر می‌برند آگاه نیستند و با امروز و فردا کردن‌ها، تنها امروز و فرداها را به باد می‌دهند.

چه کنیم تا از این گروه نباشیم؟

۱. تبیین و تعریف هدفی ملموس و قابل دسترس که می‌تواند موتور محرک فرد باشد.

۲. تقسیم اهداف بزرگ به اهداف کوچک‌تری که در بازه‌ی زمانی محدودتری

قابل انجام هستند. با این کار انگیزه‌ی بیش‌تری برای انجام فعالیت ایجاد می‌شود. به‌طور مثال تمام مباحث آزمون سراسری به چندین آزمون آزمایشی تقسیم می‌شود. اکنون می‌توان طرح درس هر آزمون را در روزها و هفته‌های بین دو آزمون پخش نمود که در نهایت سهم کوچک‌تری به یک روز خواهد رسید. بنابراین راحت‌تر می‌توان آن کارها را در یک روز کاری انجام داد. در غیر این صورت هر وقت که سراغ مطالعه‌ی مباحث آزمون بروید چون با حجم عظیمی از مباحث روبه‌رو خواهید شد، ناخودآگاه دست از کار می‌کشید و ادامه‌ی فعالیت را به فردا و فرداها خواهید سپرد.

۳. کمک گرفتن از دیگران به منظور نظارت بر حسن اجرای برنامه‌هایی که تنظیم کرده‌اید. این کار باعث می‌شود تا ضمانت اجرایی کافی در کنار هر فعالیتی که انجام می‌دهیم، ایجاد شود.

۴. در نظر گرفتن تنبیه برای خود در کنار تشویق. مثلاً تصمیم بگیرید تا در صورت عدم انجام به موقع کارها، خود را از تفریحات مورد علاقه‌تان محروم کنید.

۵. ابتدا کار و برنامه درسی خود را اجرا کنید و سپس سراغ سرگرمی‌ها و سایر امور متفرقه بروید. در این حالت انگیزه‌ی بیش‌تری برای انجام به موقع کارهای تان خواهید داشت.

چند نکته‌ی مهم:

۱. هیچ‌گاه خود را به زور ملزم به انجام کاری نکنید چون دیر یا زود آن کار را نیمه‌تمام رها خواهید کرد. بهتر است ابتدا لزوم انجام فعالیتی را که در نظر دارید انجام دهید و مزایایی که در صورت انجام صحیح و به موقع آن عاید شما خواهد شد را در ذهن تان مرور کنید.

۲. تغییر هر عادت در ابتدا بسیار سخت و دشوار به نظر می‌رسد ولی پافشاری و تحمل چند روزه شما، ادامه‌ی مسیر را هموارتر خواهد کرد.

۳. در هنگام اجرای برنامه‌های تان، زیاد به حجم برنامه‌ی باقی مانده توجه نکنید سعی تان این باشد که برنامه‌ی امروز خود را با آرامش و به‌نحو احسن به پایان برسانید.

۴. هرگز منتظر فردای خیالی نباشید. سهم تان همین امروز را از تلاش‌ها، شادی‌ها و موفقیت‌های زندگی، بگیرید.

آی رفیق! می‌خواهم بدانم بین این همه ورق، دفتر، تست و کتاب یک نشونه گذاشتی که یاد خدا بندازدت؟ انگار گمش کردی! انگار هرچی پیش می‌ره خدا داره تو زندگیت غریبه تر می‌شه! بین تمام این روزا اگه یکی نباشه که باهش حرف بزنی و ازش کمک بخوای، بیهو می‌بری! خسته می‌شی! بیا همین جا صداتش کنیم