

وقت را غنیمت دان آن قدر که بتوانی!

مثال، صبح‌ها دیرتر از خواب برمی‌خاستند و شب‌ها زودتر کتاب درسی را کنار می‌گذاشتند؛ به خصوص روزهای پنجشنبه، وقت‌های تلف شده چشمگیرتر بود. در کنار جدول برنامه روزانه هر دانش آموز، مقدار زمان تلف شده را نوشتیم و با «های لایت» کردن زمان‌های تلف شده، توجهشان را به این موارد جلب نمودم. وقتی برگه‌هایشان را برگرداندم، چهره‌هایشان تماشایی بود. عده‌ای با تعجب به این همه زمان از دست رفته نگاه می‌کردند و شرمند می‌شدند و عده‌ای جبهه‌گیری می‌کردند و می‌گفتند نمی‌شود که زندگی نکرد و همه‌اش درس خواند، بالاخره تفریح نیز برای یک کنکوری لازم است.

برایشان توضیح دادم که با تفریح مخالف نیستم و اگر با دقت برنامه‌شان را ببینند، متوجه می‌شوند که زمان‌هایی را نیز برای تفریح، استراحت و حتی دیدن تلویزیون اختصاص داده‌ام؛ اما اگر تفریحشان بدون برنامه‌ریزی و بی‌حساب و کتاب باشد، بدون شک، بیش از نیاز یک جوان کنکوری وقت خود را صرف کارهای متفرقه خواهند کرد.

دانش‌آموزی که هفته گذشته مرا متهم به بی‌انصافی کرده بود، گفت: «شما زمان حمام کردن مرا هم «های لایت» کرده‌اید؛ یعنی، حمام هم نرویم؟!» و بعد به کنایه ادامه داد: «به نظر شما یک کنکوری ماهی یک بار حمام برود خوب است؟!»
گفتم: به نظر من، یک کنکوری اگر یک روز در میان حمام برود، خیلی خوب است؛ چون یک حمام کوتاه مدت، باعث سرزندگی و نشاط انسان می‌شود؛ به خصوص اگر از آب خیلی داغ استفاده نکنید؛ اما بعضی از شما هر بار حداقل یک ساعت در حمام هستید. راستش مرا یاد مادر بزرگم انداختید که می‌گفت در دوران قدیم ۲۰ روز یک بار به حمام عمومی می‌رفتیم و یک نیمه روز را در حمام سپری می‌کردیم. حمام طولانی انسان را خسته می‌کند و بعد از آن، ناخودآگاه خوابی طولانی نیز خواهید داشت.

درباره پنجشنبه‌ها صحبت کردیم و اینکه چرا در این روز، زمان کمتری را به مطالعه اختصاص می‌دهند. اقرار کردند که پنجشنبه‌ها به امید جمعه هستند، و چون تصور می‌کنند که جمعه را خوب درس خواهند خواند، پنجشنبه‌ها به خود استراحت می‌دهند، و البته در نهایت جمعه‌ها را هم دیر از خواب بیدار می‌شوند و وقت مفید خود را از دست می‌دهند و غروب‌های جمعه هم، با این تصور که دیگران خوش می‌گذرانند، اما آنها مجبورند سرکتاب و دفتر خود باشند، دل به درس نمی‌دهند و با اینکه کتاب جلوییشان باز است، مطالعه مفیدی ندارند.

در زمینه خواب‌های بی‌موقع نیز قرار شد که در طی روز، بیشتر از یک ساعت نخوابند و با این حس که اگر کمتر از دو ساعت بخوابیم، سردرد می‌گیریم یا خسته

«خیلی بی‌انصافید». با بغض و عصبانیت این جمله را گفت و بعد سرش را پایین انداخت و با حرص کتابش را ورق زد.

در ابتدا از این همه صراحت و عصبانیت جا خوردم، اما به روی خودم نیاوردم و پرسیدم: «حالا چرا بی‌انصاف؟!»

در حالی که چهره‌اش از خشم برافروخته شده بود گفت: «چون در کمون نمی‌کنید. فکر می‌کنید که ما فقط درس شما را داریم و اصلاً حواستان نیست که ما چقدر درس داریم و هر روز هم تا ساعت دو و نیم مدرسه هستیم؛ تازه هیچ کدامان هم جادوگری بلد نیستیم تا زمان را طولانی‌تر کنیم!»

متوجه شدم که بیشتر دانش‌آموزان کلاس با نگاهشان حرف‌های او را تأیید می‌کنند و انگار با زبان بی‌زبانی می‌گفتند: «جانا! سخن از زبان ما می‌گویی». ناخودآگاه از این موج منفی حاکم بر کلاس خنده‌ام گرفت و گفتم: «میشه این بی‌انصاف! یک زحمت به شما بده و شما حرفش رو گوش کنید؟ قول می‌دم که در پایان این خواسته، اگر من و شما به یک نظر واحد نرسیدیم، من کوتاه بیام و در مورد برنامه درسی، مطابق خواسته‌تان عمل کنم.»

بچه‌ها پذیرفتند و قرار شد که برای مدت یک هفته، بعد از ساعات مدرسه، هر کاری که انجام می‌دهند، صادقانه بنویسند و هفته دیگر ریز برنامه هفتگی خود را، با ذکر زمانی که برای هر کاری صرف کرده‌اند، در جدولی که خودم مشخصاتش را داده بودم، به من بدهند.

هفته بعد سر کلاس رفتم و همان ابتدای کار، برنامه هفتگی‌شان را مطالبه کردم. خوشبختانه اکثر قریب به اتفاق بچه‌ها، آن را مطابق آنچه به آنها گفته بودم نوشته و انجام داده بودند و من قول دادم که نتیجه را فردای آن روز به اطلاعشان برسانم. شاید باورتان نشود که بیشتر دانش‌آموزان در هفته، بیش از سه ساعت از زمان خود را به خاطر تلفن همراهشان از دست می‌دادند، و البته این زمان شامل حرف زدن با تلفن ثابت نمی‌شد! گوش دادن به موسیقی و تماشای برنامه‌های تلویزیونی نیز از موارد قابل توجهی بود که برای برخی از دانش‌آموزان حالت اعتیاد گونه داشت و هر روز بین یک تا دو ساعت از زمانشان را می‌گرفت؛ حتی بعضی از دانش‌آموزان، زمان‌هایی از روز را نوشته بودند که نمی‌دانستند در آن زمان‌ها چه کرده‌اند؛ چون هیچ کار خاصی انجام ن داده و در عین حال به مطالعه دروس خود نیز نپرداخته بودند، و بالاخره لازم است به خوابیدن‌های بی‌موقع اشاره کرد که بیشتر برای فرار از درس و فراموش کردن کوتاهی‌ها و عذاب وجدان بود؛ خواب‌هایی طولانی که گاه در طی روز، بیشتر از دو ساعت طول می‌کشید.

جالب اینجا بود که بچه‌ها در روزهای تعطیل، زمان بیشتری را هدر می‌دادند؛ برای

شبکه‌های اجتماعی شوید، نه سریال‌های تلویزیونی را نگاه کنید و نه سراغ وب‌گردی بروید، و بالاخره لازم است که برای هر درس، زمانی را تعیین کنید و خود را محدود به پرداختن به یک درس در همان زمان کنید؛ مثلاً اگر قرار است ۲۵ تست فیزیک را در مدت ۴۰ دقیقه جواب دهید، نباید این مدت را به ۱۲۰ دقیقه افزایش دهید؛ چون ذهن انسان، وقتی احساس کند که محدودیت زمانی ندارد، متمرکز نمی‌شود، و برای همین، با اینکه شما تصور می‌کنید مشغول مطالعه و فکر کردن هستید، ذهنتان درگیر چیز دیگری می‌شود و دقت و تأمل لازم را ندارید و زمانتان را به هدر می‌دهید.

در انتهای سال، همه دانش‌آموزان من رتبه عالی نیاوردند؛ اما هیچ یک از آنها بی هم که به حرف‌هایم گوش دادند، از کمی وقت گله نکردند و همه از نتیجه کارشان راضی بودند؛ چیزی که روز اول به نظرشان غیرممکن می‌نمود!

و کلافه هستیم، مبارزه کنند؛ چون این حس‌ها جنبه بیولوژیکی ندارد و بیشتر نوعی تلقین به خود است. برای جلوگیری از حس خواب‌آلودگی هنگام درس خواندن هم، پذیرفتند که حتی اگر مبحث مورد مطالعه، بسیار و زمان آنها محدود بود، به چشم‌هایشان اعتماد نکنند و به جای آنکه جملاتی مثل «نمی‌توانم» یا «امکان ندارد که این همه درس را بشود خواند» و ... را بر زبان بیاورند، شروع به مطالعه کنند و بدانند که کم خواندن، بهتر از اصلاً نخواندن است.

در ضمن، همه پذیرفتند که هیچ راهی برای طولانی‌تر کردن زمان ندارند و تنها راه موجود برای رسیدن به کارهای ضرور، مدیریت زمان با تغییر رفتار است.

به آنها گفتم که اگر شما خیلی وب‌گردی می‌کنید، همیشه تلفن می‌سوزانید، به خداوندگار شبکه‌های اجتماعی گوناگون تبدیل شده‌اید، شبی چند سریال یا فیلم تلویزیونی نگاه می‌کنید، باید در برنامه‌تان تغییر ایجاد کنید؛ مثلاً یک هفته به هیچ یک از شبکه‌های اجتماعی سر نزنید. کم‌کم این زمان‌های محدود را افزایش دهید و، در عین حال، تعداد اهداف خود را هم زیاد کنید؛ برای مثال، یک ماه نه وارد

اگر قرار است ۲۵ تست فیزیک را در مدت ۴۰ دقیقه جواب دهید، نباید این مدت را به ۱۲۰ دقیقه افزایش دهید؛ چون ذهن انسان، وقتی احساس کند که محدودیت زمانی ندارد، متمرکز نمی‌شود

بچه‌ها در روزهای تعطیل، زمان بیشتری را هدر می‌دادند؛ برای مثال، صبح‌ها دیرتر از خواب برمی‌خاستند و شب‌ها زودتر کتاب درسی را کنار می‌گذاشتند؛ به خصوص روزهای پنجشنبه، وقت‌های تلف شده چشمگیرتر بود

