



گسترده‌گی مدیریت

مدیریت برحسب مالکیت، نوع فعالیت و گستردگی آن، به گروه‌هایی دسته‌بندی می‌شود. از نظر مالکیت می‌توان مؤسسات را به عمومی (شامل دولتی و دیگر مؤسسات عمومی)، خصوصی و تعاونی تقسیم کرد. از نظر نوع فعالیت نیز می‌توان مؤسسات و سازمان‌ها را به اقتصادی، اجتماعی، سیاسی، نظامی و فرهنگی تقسیم کرد که با وجود اصول مشترک مدیریت در همه آنها، به دلیل نوع فعالیت مدیریت هر گروه از دیگری متفاوت است. از نظر گستردگی دامنه نیز مدیریت را می‌توان به مدیریت فردی، خانوادگی، کلان (ملی، منطقه‌ای و جهانی) تقسیم کرد. به این ترتیب می‌توان اصول اساسی مدیریت را برای اصلاح حرکت و اعمال مدیریت کارا تر برای رسیدن به هدف و یا گزینش هدف مناسب‌تر، در هر عمل انسانی دارای کاربرد دانست. با چنین دیدی، مدیریت و اصول آن نیروی فوق امکانات فراهم می‌سازد و شرایطی را به وجود می‌آورد که با منابعی معین، نتایجی کاملاً متفاوت برحسب چگونگی مدیریت انجام شده، به دست می‌آید. با توجه به هدف این درس، مدیریت از نظر گستردگی (شامل فردی، خانوادگی و کلان) بررسی می‌شود.

۲-۱- مدیریت خویش

گرچه هر نوع مدیریتی و با هر گستردگی‌ای، به وسیله‌ی انسان و فرد انجام می‌گیرد، ولی با توجه به اینکه هر فرد پیش از اعمال مدیریت در هر زمینه، ناگزیر باید نیروهای دسترس خود را پرورش دهد، تا بحثی، با عنوان «مدیریت خویش» مطرح شود.

منابع در دسترس هر فرد را می‌توان به دو منبع جسمی و ذهنی تقسیم کرد. گرچه این دو منبع و چگونگی استفاده از این منابع و یا نوع مدیریت آنها ارتباطی جدایی‌ناپذیر با هم دارند؛ ولی به دلیل ویژگی هر یک از این دو منبع، توجه مستقل در بررسی هر کدام ضرورت دارد.

۲-۱-۱- مدیریت تن: گرچه ارتباطی تنگاتنگ، بین تن انسان و اندیشه و احساس وی وجود دارد و با این که گفته‌اند «عقل سالم در بدن سالم» است، ولی در وضعیت کنونی دانش بشر، باید گفت «بدن سالم بدون عقل سالم وجود ندارد». پیوستگی تن و اندیشه^۱ و اولویت نقش دومی در سرنوشت اولی، توجه ویژه به پرورش ذهن و اندیشه را ضروری می‌سازد. ولی از آنجا که بدون تن، اندیشه‌ای وجود ندارد و بدون اندیشه نیز انسان وجود ندارد، بنابراین توجه به نیروی بدنی و بهداشت آن گام نخست در بهره‌وری اندیشه و احساس آدمی است.

۱- ذهن بی‌انها، جسم پردوام، وی پاک چوپرا، برگردان مهدی قراچه داغی، نشر البرز، چاپ دوم ۱۳۷۵، صفحه‌ی ۲۲

۱- دوام تن آدمی: اگرچه هدف زندگی، افزودن بر طول عمر نیست، بلکه زندگی وسیله‌ای است برای استفاده‌ی بهتر از اندیشه به‌منظور دستیابی به هدفهای والای انسانی؛ ولی ذهن ما به گونه‌ای طرّاحی شده است که زنده ماندن و تندرست زیستن را بر مردن و بیماری ترجیح می‌دهد. نخستین گام، به‌دست آوردن دانش لازم درباره‌ی این سرمایه‌ی گرانبهاست و نقطه‌ی آغاز آن، پذیرش این باور است که باید و می‌توان سالهای طولانی تندرست و فعال زیست.

آیا می‌دانید طول عمر آدمی چقدر است؟ عده‌ای می‌گویند، پیری از ۳۰ سالگی آغاز می‌شود و در افراد بالای ۶۵ سال، انواع بیماریهای مرگ‌زا بروز می‌کند^۱ همین تجربه و اطلاع، موجب شرطی شدن ما شده است. در کنار چنین باورهایی بر پایه‌ی مشاهده انسانهای تندرست فعال بالای صد سال که در برخی از مناطق مانند کلاردشت در استان مازندران تعدادشان بسیار زیاد است^۲، و پژوهش درباره‌ی چگونگی پیر شدن در انسان که صرفاً موجودی فیزیکی نیست و در بررسی تشدید پیری در بازنشسته‌ها، این نکته به اثبات رسیده است که اندامهای انسان می‌توانند به سادگی ۱۱۵ تا ۱۳۰ سال به‌طور سالم به فعالیت خود ادامه دهند.^۳ حال این پرسش مطرح است که ما سرمایه خدادادی تن خود را ۷۰ سال و یا دو برابر آن مستهلک می‌کنیم؟ بگذریم از این نکته که برخی در سالهای بسیار پایین حتی پیش از رسیدن به سن بازنشستگی، یا عمر خود را به پایان می‌رسانند و یا خود را به انواع بیماریها دچار می‌سازند. هرکدام از نتایج فوق بسته به نوع مدیریت ما حاصل می‌شود. برای عمر دراز نزدیک به امکانات زیستی تن انسان؛ برنامه‌ریزی، سازماندهی، نظارت و ارزشیابی و استفاده درست از بازخورد و از همه مهم‌تر مهارت تمرکز اندیشه لازم است.

۲- خوراک مناسب: تن انسان هم از نظر فعالیت روزمره و هم از نظر بازسازی یاخته‌های فرسوده‌ی بدن که در مدت چند ماه ۹۸ درصد اتمهای آن جای خود را به اتمهای جدید می‌دهند،^۴ نیاز به مواد خوراکی دارد. بدیهی است نوع مواد غذایی، چگونگی و مقدار آن و این که چگونه و چه مقدار مصرف شود در تندرستی و طول عمر فرد تأثیر قاطع دارد. گرچه عوامل گوناگونی از جمله درآمد فرد و خانواده، عادت غذایی، الگوی مصرف و سن فرد

۱- همان، صفحه‌ی ۱۳ و ۲۲

۲- در دهکده «تهی‌دره» کلاردشت کهنسال‌ترین زن مازندرانی دیروز در سن ۱۲۰ سالگی درگذشت، در این دهکده، ۵۰ مرد و زن بالای ۷۵ تا ۱۰۰ سال به سلامت زندگی می‌کنند. (روزنامه اطلاعات ۱۳۷۵/۱/۳۱)

۳- ذهن بی‌انتها، جسم پردوام صفحه‌ی ۷۹

۴- همان، صفحه‌ی ۱۳

در تغذیه مؤثرند، ولی مهمترین عامل را می‌توان فعالیتهای عصبی و یا روانی دانست.^۱ گرچه نیازهای زیستی تن برای ایجاد انرژی لازم در فعالیتهای روزمره و برای بازسازی یاخته‌های بدن مجموعه‌ای از مواد غذایی شامل مواد قندی، چربیها، پروتئینها، ویتامینها و ... را در بر می‌گیرد، ولی چگونگی جذب، گوارش، نوع، شدت و تأثیر آن بر پیکر انسان را ذهن انسان سمت و سو می‌دهد. اهمیت عامل ذهنی در تغذیه تا آنجاست که حتی می‌تواند گرسنگی را تحت تأثیر قرار دهد و احساسی مخالف آن را به وجود آورد. این پدیده در روزهای ماه رمضان برای روزه گیران بارها به اثبات رسیده است. وارونه‌ی آن، عامل ذهنی می‌تواند، سبب گرسنگی دروغین و نیاز بیش از حد به مصرف خوراکیها شود. از آنجا که درباره‌ی مدیریت ذهن نیز جداگانه سخن خواهیم گفت در اینجا به همین اندازه بسنده می‌کنیم.

اگر تنوع غذایی و وجود انواع سبزیها، میوه‌ها، غلات، لبنیات و مواد قندی، چربیها و گوشت در خوراک روزانه ضروری است، اندازه‌ی آنها نیز از اهمیت زیادی برخوردار است. زیاده‌روی در خوردن که به چاقی منجر می‌شود، خود از عوامل اصلی انواع بیماریها و کاهش عمر انسان است. کم خوردن، پایین‌تر از اندازه نیز موجب ناتوانی جسمانی و کاهش فعالیت انسانی و آسیب‌پذیری در برابر بیماریها می‌شود. به گفته سعدی شیرازی:

نه چندان بخور کز دهانت برآید نه چندان که از ضعف جانت برآید

پیچیدگی نوع و مقدار مناسب غذای مصرفی برای هر فرد در اینجاست که برحسب سن، نوع فعالیت شغلی و بدنی، نیازهای انسان تفاوت می‌کند. بسا جیره‌ی غذایی بسیار مناسب در یک دوره‌ی زندگی، که به صورت عادت نیز درآمده است، در دوره‌ی دیگر زندگی به عاملی مرگ‌زا برای فرد تبدیل شود. مدیریت مناسب تغذیه‌ی فرد، نه تنها آشنایی با خواص مواد خوراکی، نیاز بدن در هر دوره‌ی سنی و در شرایط گوناگون فعالیت فرد را ضروری می‌سازد، بلکه مهارت در خودداری از خوردن برحسب اراده‌ی شخص را نیز لازم دارد. روزه گرفتن، چه در ماه رمضان و چه در غیر آن، و حتی نخوردن غذا به‌طور ارادی، برای یک روز و یا یک وعده‌ی غذا، خود تمرینهایی برای به‌دست آوردن چنین مهارتی است که خود، در تمامی بخشهای زندگی مؤثر خواهد افتاد.

۳- خواب خوب: پیکر آدمی همان‌گونه که به غذا نیازمند است و بدون آن ادامه‌ی زندگی برایش ناممکن، محتاج خواب نیز هست. بدون خفتن، امکان بازسازی پیکر انسان و جبران خستگیهای

۱- دانش زیست‌شناسی، پل وایس، ریچارد کوف، ترجمه‌ی: حمیده علمی غروی و حسین دانشفر، انتشارات مدرسه،

ناشی از کار و فعالیتهای بدنی و فکری ناممکن است. مقدار خواب شبانه روزی انسان، به طور میانگین ۸ ساعت است که برخی کم تر و برخی بیش تر از آن می خوابند، ولی بررسی انجام شده در مورد انسان هایی که بالاتر از صد سال عمر کرده اند، نشان می دهد که آنها به طور میانگین به ۶ تا ۷ ساعت در شب، به اضافه ی خوابهای کوتاه در روز نیاز دارند.^۱ ولی نکته مهم کیفیت خواب است. بسا خوابهای دراز شبانه ای که با کابوس همراه است و نه تنها شادابی، تمرکز ذهنی، احساس آرامش و احساس مهربانی را در انسان پدید نمی آورد، بلکه موجب سردرد، خشم و تشویش و افسردگی نیز می شود.

براساس پژوهشهای انجام شده، در طول خواب، اطلاعات جمع آوری شده در زمان بیداری از بخش حافظه ی کوتاه مدت به حافظه ی بلند مدت انتقال می یابد و ضمن انتقال، گزینش و پردازش نیز می شود. بسیاری از کمبودهای ما نیز در خواب و رویاهای شبانه که به وسیله ی ذهن ترتیب داده می شود جبران می گردد. ولی افزون بر اینها ساعت هایی که صرف خفتن می شود، می تواند برای آموختن مهارت و دانش جدید^۲ (از راه تکرار آن در هنگام خفتن) و برای استفاده ی بهتر از ذخایر ذهنی مورد استفاده قرار گیرد. از سویی، زمان صرف شده برای خفتن همانگونه که اشاره شد، می تواند افسردگی، تنش، خشم و ناامیدی را در ما تقویت کند. این امر به مدیریت جسم و ذهن ما بستگی دارد. خواب خوب با رعایت دو گروه از عوامل عینی و ذهنی ممکن می شود. دسته ی اول از عوامل عینی، چند ساعت پیش از خفتن غذا نخوردن، زیاد نخوردن، سنگین (از نظر گوارش) نخوردن، سر ساعت خفتن و بامدادان در پگاه بیدار شدن است. دسته ی دوم از عوامل ذهنی، در طول روز خودداری از انجام کارهایی که ناراحتی وجدان را سبب می شود (مانند دروغ گفتن، تجاوز به حقوق دیگران و ...)؛ نگاه را از دیدن آنچه که موجب آزرده گی شخص می شود باز داشتن؛ پرهیز از شنیدن صداهای آزاردهنده؛ پرهیز از روابط انسانی تنش آور، غم افزا و هیجان آمیز؛ ... و سرانجام، برنامه ویژه داشتن برای خواب، از نظر جا و مکان آسوده، نه گرم و نه سرد بودن محیط خواب، با لباس راحت خفتن و دست کم نیم ساعتی به مسایل زیبا، دل انگیز، پرنشاط و آموزنده اندیشیدن و برای ساعتهای خفتن خوراک ذهنی فراهم کردن از جمله: خواندن روزنامه ها (منهای بخش حوادث آن)، کتابهای امیدوارکننده، پرتکاپو، شاد و وادار کننده ی انسان به اندیشیدن، می تواند در کیفیت خواب تأثیر به سزایی داشته باشد.

۱- ذهن بی انتها، جسم پر دوام، صفحه ی ۲۶۴-۲۶۰

۲- روزنامه اطلاعات، ضمیمه ۱۳۷۶/۶/۱۲

۴- کار کردن: حتماً این ضرب‌المثل فارسی را شنیده‌اید که «بیگاری بهتر از بیکاری است». این چند واژه‌ی فشرده، تجربه‌ی تاریخی بشری سترگی است که پژوهشهای انجام شده‌ی کنونی در مورد بیکاران، بازنشستگان و از کارافتاده‌ها نیز آن را تأیید می‌کند. تن و اندیشه‌ی آدمی به گونه‌ای است که با به‌کار افتادن، توانایی خود را حفظ می‌کند و بر آن می‌افزاید.

برای کار تعاریف گوناگونی ارائه کرده‌اند که کاملترین آن «انجام فعالیتی سودمند برای خود و دیگران» است. از نظر اقتصادی، کار را هر فعالیت فکری و بدنی که برای شخص کسب درآمد کند و از نظر قانونی نیز مجاز و هدف آن تولید کالا یا ارائه‌ی خدمت باشد، تعریف کرده‌اند.^۱ با این تعریف، بیگاری که هیچ نوع درآمدی برای شخص ایجاد نمی‌کند کار به‌شمار نمی‌آید. ولی از آن‌جا که بیگاری فرآیندی ویرانگر را در تواناییهای بدنی و فکری شخص پدید می‌آورد و دارای آثار بسیار منفی برای فرد و خانواده و در نتیجه کل جامعه می‌باشد، فرزنانگان ما، بیگاری را بر بیکاری ترجیح داده‌اند.

در اصل چهل و سوم قانون اساسی که ضابطه‌های نظام اقتصادی جمهوری اسلامی ایران را شرح می‌دهد، در مورد کار نگرشی بسیار غنی وجود دارد که برحسب آن «شکل و محتوا و ساعات کار [باید] چنان باشد که هر فرد علاوه بر تلاش شغلی، فرصت و توان کافی برای خودسازی معنوی، سیاسی و اجتماعی و شرکت فعال در رهبری کشور و افزایش مهارت و ابتکار داشته باشد».

با چنین نگرشی، کار برای فرد که فعالیتی کاملاً ضروری است، خود وسیله‌ای است که امرار معاش را ممکن می‌سازد، ولی انجام آن نباید موجب بازداشتن فرد از خودسازی معنوی، افزایش مهارت‌ها و ابتکار وی شود. گرچه شرایط اجتماعی در تعیین میزان مزد و حقوق فرد تأثیر تعیین‌کننده‌ای دارد و درآمد کم خودبه‌خود فرد را به‌سوی کار کردن بیش‌تر می‌کشاند، ولی الگوی مصرف فرد و خانواده می‌تواند، در این روند دگرگونی‌هایی را به‌وجود آورد.

مدیریت کار کردن علاوه بر ضرورت رعایت نکات کلان و عمده‌ی یاد شده، تعیین هدف، برنامه‌ریزی، سازماندهی، ارزشیابی و بازخوردی را می‌طلبد، که بدون آنها پیدا کردن کار مطلوب ناممکن خواهد بود. نخست با بررسی خلق و خوی خود، آرزوها و رؤیاهای خود، امکانات و انگیزه‌های خود، باید به این پرسش پاسخ دهیم که می‌خواهیم چه کاره شویم. سپس به این پرسش پاسخ دهیم، که چه اقدامات و تدارکاتی برای رسیدن به شغل مطلوب باید انجام دهیم. گاه هدف شغل مورد نظر، خود به چند مرحله تقسیم می‌شود و متناسب با هدف و یا شغل نهایی، هدفهای اولیه و میانی مورد توجه قرار می‌گیرد. ولی همیشه هدف باید دست‌یافتنی باشد. آماده کردن خود برای کسب دانش و

مهارت‌های لازم برنامه‌ریزی می‌خواهد. سازمان دادن اوقات شبانه‌روز و چگونگی استفاده از زمان و ارزشیابی نتیجه‌ی اقدامات انجام شده و مقایسه‌ی آن با هدفها و سرانجام استفاده از نتیجه‌ی ارزشیابی در اصلاح برنامه‌ی سازماندهی و چگونگی اقداماتی که پس از آن باید انجام گیرد، اصلاح مدیریت و نرمش‌پذیری آن برای تحقق آماج (هدف) نهایی، ضروری می‌باشد. مثلاً چنانچه می‌خواهید آموزگار شوید، باید از خود بپرسید چه آگاهی‌هایی از این شغل دارید؟ آیا دانش‌آموزان را دوست دارید؟ برای چه می‌خواهید آموزگار شوید؟ برای اعمال قدرت و ارضای خودخواهی خود، یا بیکاری تابستان آن برایتان جذاب است و یا کار آموزگاری را پرورش نسل آینده و مجهز کردن آنان به دانش، بینش و مهارت‌های بیشتر می‌دانید و به همین دلیل آن را بهترین شغل دنیا می‌شناسید؟ پرسش بعدی از خود، مربوط به رشته‌ی مورد علاقه شما، ضرورت پذیرش در دانشگاه، ضرورت پذیرش در آزمون ورودی این شغل می‌باشد. پس از آن امکان موفقیت شما با توجه به حضور رقبایان و سرانجام این که چه مطالبی را باید بدانید و کدامین دانشها را باید کسب کنید و برای داشتن شخصیت آموزگاری (یعنی مهربانی، شکیبایی، افتادگی، نرمخویی، خوشرویی، ساده زیستی، معلومات داشتن و ...) چه اقدامات و تمرین‌هایی را باید انجام دهید.

۵- نرمش و ورزش: در گذشته که این همه وسایل جدید ترابری و رسانه‌ای و وسایل خانگی برقی، موجود نبود، و وسایل کار نیز دستی بود، شاید نرمش و ورزش برای تندرستی انسان تا این حد اهمیت نداشت. ولی دنیای امروز، بویژه با الگوهای مصرفی وارداتی، شرایطی را پدید آورده است که تن انسان حداقل حرکات لازم برای حفظ خود را نیز انجام نمی‌دهد. در حالی که انسان با نرمش و ورزش کردن، احساس سبکی می‌کند؛ میل به کار در او افزایش می‌یابد؛ راسخ‌تر و بردبارتر می‌شود؛ فضولات بدن بهتر خارج می‌شود و سوخت و ساز بدن بهتر صورت می‌گیرد و دستگاه گوارش بدن تقویت می‌شود.^۱ شگفت‌آورتر از تأثیر ورزش در تندرستی تن آدمی، تأثیر آن بر تقویت مغز انسان است.^۲ برای زندگی نیرو لازم است و نرمش و ورزش ایجادکننده‌ی آن هستند، ولی اعتدال آن دارای اهمیتی اساسی است و ورزشهای شدید مقاومت بدن را کاهش می‌دهد.

۶- سرگرمی و بازیها: گرچه سرگرمی و بازیها جدای از کار، نرمش و ورزش جدای از مدیریت ذهن و اندیشه طرح می‌شود ولی از دیدگاه دیگر، اینها هم پیوندی ژرف با هم دارند. البته اگر سرگرمی و بازی را به معنای وسیله‌ای برای تلف کردن عمر و از دست دادن زمان به‌شمار آوریم، در

۱- «نیروی بی‌کران و خواب آرام»، دکتر دی‌پاک چوپرا، برگردان مهدی قراچه داغی، نشر بیکان، چاپ دوم ۱۳۷۶، صفحه ۹۸

۲- روزنامه اطلاعات، ضمیمه ۱۳۷۷/۱۲/۹

این صورت جداسازی آن کاملاً درست است. اگر سرگرمیها و بازیها را وسایل تکمیل کننده آموزشی و پرورشی بدانیم، همانگونه که در گذشته چنین بوده است، در این صورت، این عناصر یا به طور مستقیم بر گنجایش نیروهای جسمی و فکری ما می افزایند و یا به شیوه ای غیر مستقیم با رفع خستگیها و ایجاد شادابی، شرایط لازم را برای چنین افزایشی فراهم می آورند.

مدیریت درست سرگرمیها و بازیها از نظر زمان، هزینه نوع و کیفیت آنها می تواند کمک بزرگی برای مدیریت بهتر کل زندگی فرد به شمار آید. مثلاً انجام کوهنوردی به مدت یک نیم روز در هفته می تواند خستگی فکری هفتگی را برطرف سازد و با ایجاد بردباری در فرد و تقویت نیروی اراده، پایداری در برابر مشکلات را افزایش دهد. ضمن اینکه با کمک به سوخت و ساز بهتر تن آدمی، به تندرستی وی یاری می رساند. البته در صورت برنامه ریزی نکردن و هدفمند نبودن، آثار مثبت مزبور خود به خود نمی تواند بروز کنند.

۷- زمان، سرمایه اصلی: با توجه به اینکه هر فردی مانند هر موجود زنده ای دیگری به پایان زندگی دنیوی خود می رسد، مدت زمان زنده بودن وی، سرمایه ی نقدی او به شمار می آید. از این رو ضرورت دارد برنامه ریزی برای استفاده ی بهینه از زمان و عمر در دو سطح راهبردی (در بلندمدت و افقهای دور) و کاربردی (کوتاه مدت و جزیی) انجام شود.^۱

از آنجا که زمان را نمی توان ذخیره کرد باید با آموزش نظری و عملی و افزایش مهارتهای ناشی از آن، مدیریت بهتری را برای استفاده از آن فراهم کرد و به نوعی زمان را ذخیره کرد.

مدیریت بهینه زمان هنگامی به دست می آید، که بتوان کارهای مهم را از غیرمهم و کم اهمیت را از پراهمیت از هم باز شناخت. هر چه بیشتر بتوانیم کارهای مهم مثلاً برای آموزش دانش و یا مهارتها را شناخته و از انجام کارهای نامربوط به آنها خودداری کنیم و یا دست کم کمتر نیرو و وقت برای آنها بگذاریم به مدیریت بهینه زمان نزدیکتر شده ایم. پس از شناسایی کارهای مهم، آنها را باید از نظر فوری بودن دسته بندی کرد و انجام کارهای مهم تر و فوری را زودتر آغاز کرد. سرانجام، کارهایی را که نه اهمیتی دارند و نه فوری، به دلیل وقت گیر بودن و زمان کشی شان به کناری نهاد. برخی از این وقت کشی های تحصیلی عبارتند از: صحبت های کم اهمیت، میهمانان ناخوانده، خواندن مطالب کم اهمیت و غیر ضروری، ... و عاداتها.

۲-۱-۲ نتیجه و جمع بندی مدیریت تن: گفته شد، تن آدمی برخلاف آنچه که در اندیشه ها رواج دارد، دارای دوام بسیاری است. ما به گونه ای آفریده شده ایم که همیشه در حال بازسازی و

۱- مدیریت عمومی، سیدمهدی الوانی، نشر نی، چاپ چهارم ۱۳۷۰، صفحه ۲۵-۱۳

نوسازی یاخته‌ای است. ولی دستیابی به عمر متناسب با ظرفیت تن، بر خورداری از خوراک مناسب و متنوع، خواب خوب و متناسب، به اندازه کار کردن و لذت بردن از کار را ضروری می‌سازد. همانگونه که انسان از خوردن و نوشیدن خیلی کم، زیان می‌بیند، از خوردن زیاد نیز دچار آسیب جدی می‌شود و چاقی، علاوه بر کم کردن عمر، بسیاری از سالهای زندگی را با درد و رنج توأم می‌سازد. اگر خوابیدن کم و با کیفیت بد، همه‌ی زندگی ما را تحت تأثیر منفی خود قرار می‌دهد، خوابیدن زیاد نیز، سستی، چاقی و بیماریهای گوناگون را به بار می‌آورد. کار کردن نیز چنین است. ما دارای توان کار کردن هستیم و استفاده نکردن از آن، از دست دادن این توان و انواع نارسایی‌های جسمی و ذهنی را در پی دارد. ولی کار زیاد نیز، افزون بر اینکه از انجام آن خرسند نخواهیم شد، فرسایش شدید توان و نیروی جسمی و فکری ما را سبب خواهد شد. در شرایط کنونی که حرکت بدنی ما در رفت و آمدها و انجام کار و امور خانه به دلیل وجود ماشینها بسیار کاهش یافته، بدن و ذهن ما نیازمند نرمش و ورزش می‌باشد، که می‌باید روزانه انجام شود، تا توان جسمی و ذهنی ما محفوظ بماند، و سموم تولید شده در بدن، دفع شود. با توجه به شرایط زیستی کنونی، بسیاری از ما دارای اوقات فراغت زیادی هستیم، که حتماً برای آنها باید برنامه‌ای ثمربخش تدارک ببینیم به گونه‌ای که هم خستگیها برطرف شود و هم بر دانش و مهارتهای ما افزوده گردد. با توجه به مطالب گفته شده، چگونگی مدیریت جسم دارای اهمیتی سرنوشت‌ساز از نظر کارآیی انسان و بویژه اندیشه‌ورزی وی می‌باشد. بنابراین استفاده از اصول اساسی مدیریت شامل تعیین هدف، برنامه‌ریزی، سازماندهی، ارزشیابی و بازخورد در هر یک از عوامل مدیریت تن مشهود است.

۳-۱-۲- مدیریت ذهن

۱- گنجایش ذهن آدمی: مغز آدمی این ویژگی را دارد که به اندازه‌ای که از آن استفاده می‌شود رشد می‌کند و هوش هر انسان، بستگی به استفاده‌ی او از مغزش دارد. هر بخشی از امکانات مغز را مورد استفاده قرار ندهیم، از دست می‌رود و چگونگی به کارگیری مغز انسان ساختار آن را تعیین می‌کند.^۱

۱- مغز انسان بیش از یک هزار میلیارد یاخته دارد و ده میلیون پایه عصبی، مغز انسان دو برابر بیشتر از آنچه که در بایگانی ملی امریکا نگهداری می‌شود، گنجایش دارد. گنجایش ذخیره اطلاعات مغز آدمی $10^{12} \times 125$ یا ۱۲۵ هزار میلیارد است. عمر ما اگر ۱۰۰ سال باشد و تمام لحظه‌های شبانه‌روز آن صرف یادگیری شود تنها می‌تواند ۸۷۶ میلیون واحد اطلاعاتی ذخیره کند، که این مقدار نزدیک به ظرفیت مغز نیز می‌باشد. به همین دلیل عمر ما برای استفاده عملی از چنین گنجایشی کافی نیست و ما حتی از یک هزارم این توانایی نیز نمی‌توانیم بهره‌گیری کنیم. «ناگفته‌هایی از مغز و نبوغ»، گلن دومان، برگردان، فاطمه سرحدی‌زاده، روزنامه سلام ۱۳۷۷/۱۱/۲۹

پس می‌توان گفت که هر انسانی اگر اندکی بیش‌تر از حد معمول، از مغزش استفاده کند، نه تنها در زندگی فردی و خانوادگی وی بلکه در توسعه‌ی کشور نیز انقلابی بزرگ رخ خواهد داد. هم‌چنین می‌توان این نکته را مطرح کرد، که حل همه‌ی مسایل و مشکلات انسانی در هر سطحی به چگونگی و میزان استفاده از مغز آدمی بستگی دارد. ولی دانستن این نکته به تنهایی برای تحقق آن کافی نیست و یا خواستن به خودی خود توانستن نیست، بلکه مدیریت ذهن لازمه‌ی آن است.

۲- تصویر ذهنی: برای اعمال مدیریت بهینه، مهمترین نیرویی که هر انسانی در اختیار دارد، توجه به نقش تصویر ذهنی است. مغز انسان که در واقع فرماندهی پیکر اوست، خود نیز از دو بخش تعیین‌کننده‌ی هدفها (قسمت آگاه ذهن) و تحقق بخش هدفها (قسمت ناخودآگاه ذهن) تشکیل شده است. بخش آگاه که توانایی تصور کردن را با استفاده از قوه‌ی تخیل دارد، برای بخش ناخودآگاه هدف و آماج پدید می‌آورد.^۱ بخش ناخودآگاه، به‌طور خودبه‌خود و بدون دخالت آگاهانه‌ی فرد، اهداف تعیین شده به وسیله‌ی خودآگاه را تحقق می‌بخشد.

۳- حدود اهداف: در فصل نخست، از ضرورت متناسب بودن اهداف با توان و استعداد فرد سخن به میان آمد و گفته شد که با افزایش توانمندیها، می‌توان هدفهای بالاتر، عمیق‌تر و پیچیده‌تری را برای رسیدن به آنها تعیین کرد. در بحث تصاویر ذهنی که کلید در اختیار گرفتن نیروی عظیم مغز انسانی است، نیز می‌باید تناسب اهداف را با توان و استعداد فرد در نظر گرفت. گرچه اندیشیدن و تصور کردن «مایه‌ی اصلی شخصیت و رفتار انسان است و با تغییر تصویر ذهنی، می‌توان شخصیت و رفتار را^۲» تغییر داد ولی تصویر ذهنی‌ای به واقعیت خواهد پیوست که واقع‌بینانه و مناسب باشد. «تصویر ذهنی سرحدات فضایل انسان را مشخص می‌کند و نشان می‌دهد چه کاری از او ساخته است و چه کاری از او ساخته نیست. با توسعه‌ی تصویر ذهنی، دامنه‌ی عمل توسعه می‌یابد. پرورش تصویر ذهنی واقع‌بینانه و مناسب، با ایجاد تواناییها و استعدادهای جدید در انسان، عملاً شکست را به موفقیت تبدیل می‌کند»^۳.

مثلاً اگر هدف، هشت ساعت درس خواندن در شبانه‌روز است، در حالی که در حال حاضر روزی یکی دو ساعت بیشتر نیست، به سادگی نمی‌توان به این هدف دست یافت. نخست باید به‌طور کاملاً قانع‌کننده‌ای ضرورت رسیدن به هشت ساعت مطالعه در شبانه‌روز را برای کسب موفقیت در

۱- روانشناسی تصویر ذهنی، ماکسول مالتز، برگردان مهدی قراچه‌داغی، انتشارات شباهنگ، چاپ هشتم، ۱۳۷۲

تحصیل برای خود مطرح سازیم. دوم باید دید چرا زمان مطالعه ما کم است؟ بیشتر وقت خود را صرف چه می‌کنیم؟ کدام عاداتی ما بیشتر از همه زمان‌بر است و کمتر از همه بازدهی دارد و سرانجام با بررسی میزان اراده و توان خویش در تغییر عاداتها در شرایط کنونی، شاید به این نتیجه برسیم، که تا یکی دو ماه آینده امکان دستیابی به هدف هشت ساعت مطالعه در شبانه‌روز میسر نیست. ولی مثلاً رسیدن به چهار ساعت مطالعه در شبانه‌روز امکان‌پذیر است. بنابراین هدف، در گام نخست رسیدن به چهار ساعت مطالعه در شبانه‌روز تعیین می‌شود. در گام بعدی با استفاده از تواناییهای به‌دست آمده در دستیابی به چهار ساعت مطالعه و برخورداری از اراده‌ای که تقویت شده، رسیدن به هشت ساعت مطالعه، اکنون با تواناییها و شایستگیها و استعدادهای تقویت شده ما تناسب دارد.

۴- تأثیر دیگران بر ما: انسان، موجودی است اجتماعی. از این رو، سخنان، رفتار و نگاههای دیگران در رد یا تأیید، بر اراده و توان ما تأثیر می‌گذارند. در گام نخست که در حال دگرگون کردن عادت منفی و ناخوشایند خویش برای بهبود شخصیت خود هستیم چون برخی از افراد که ما را با عاداتها و شخصیت قبلی می‌شناسند و آنها را صحیح می‌پندارند، پذیرش بروز دگرگونی در ما برایشان دشوار و تأثیر آنان بر روی ما منفی است باید از برقراری ارتباط با آنان پرهیز کرد. ولی افرادی که با بهبود عاداتها و شخصیت ما نظر موافق دارند، بر ما تأثیر مثبت می‌گذارند. برعکس با اینان باید ارتباط بیشتری برقرار کرد. در چنین شرایطی هر قدر فاصله گرفتن از گروه نخست مثبت است، نزدیکتر شدن به گروه دوم نیز مثبت است. البته اگر در مورد شخصیت دیگران نادرست داوری کنیم به نتیجه‌ای معکوس خواهیم رسید. به گفته مولانا:

یار را اغیار پنداری همی شادمانی را نام بنهادی غمی

علاوه بر این نکته، با توجه به اینکه مغز افراد نیک‌خواه، شاد و خوش‌قلب، امواج آلفا دارد که مانند امواج موج کوتاه رادیو تا آن سوی کروی زمین نیز پخش می‌شود و در افراد دیگر احساس شادابی، شادی و شکوفایی به‌وجود می‌آورند، می‌باید با اینگونه افراد در تماس بیشتر قرار گیریم.^۱ برعکس از تماس با افرادی که دروغگو، حسود، انتقام‌جو، کینه‌ورز، لجباز، حيله‌گر و بدخواه هستند و مغزشان موج بتا تولید می‌کند و در انسان افسردگی، ناامیدی و یأس به‌بار می‌آورد، باید خودداری کرد، هر چند خوشبختانه برد امواج بتا، هفت متر بیشتر نیست.^۲ گفتنی است که با تغییر شخصیت فرد، طول موج مغزی وی نیز تغییر می‌کند. البته عبادت کردن، مراقبه، کوهنوردی، شنا و برخی دیگر از

ورزشها و کارهایی مانند نویسندگی، انواع هنر، اگر در شرایط مناسب انجام گیرد، نیز موجب آرامش دل و تولید و پخش امواج آلفا از مغز می‌شود. با ایجاد شرایط مناسب برای تولید و پخش امواج آلفا از مغز خویش، هم شور و شادی زندگی، مهربانی و دوستی خود را افزایش می‌دهیم و هم خود به خود در دیگران تأثیر مثبت می‌گذاریم.

۵- بزرگترین دشمن یا دوست: با توجه به آنچه گفته شد، می‌توان بخش ناخودآگاه ذهن را بزرگترین دشمن و یا دوست و یار انسان در نظر گرفت و این بسته به نوع تصویر ذهنی‌ای است که بخش آگاه ذهن، از خود، مردم و دنیا دارد. آدمی در طول زندگی خود تمامی صحنه‌ها، سخنان و رفتارهای زشت و زیبایی را که می‌بیند، می‌شنود، احساس می‌کند، می‌بوید و لمس می‌کند به‌طور خودبه‌خود در ناخودآگاه ذهن خویش ضبط، جمع‌آوری و طبقه‌بندی می‌کند، تا در موقعیتهای عملیاتی در قالب رفتار و گفتار بروز دهد،^۱ ولی تصویر ذهنی که خودآگاه می‌سازد، حرکت عملی ناخودآگاه را جهت می‌دهد. البته هرچه ما چشمها و گوشهای خود را از دیدن و شنیدن آن چه که موجب ناتوانی ما و کاهش نیروی اراده ما می‌شود، بازداریم، هم در ناخودآگاه و هم در خودآگاه تأثیر مثبت می‌گذاریم. ولی اگر خود را آدمی شکست خورده، بیچاره، درمانده بدانیم که همیشه و از هر سو زیر تأثیر عوامل منفی است وضع ما بدتر می‌شود. اگر در ابتدا منشأ آن تنها اندیشه‌ی ماست، بعداً در واقعیت نیز حتماً چنین خواهد شد. اگر فکر کنید بیمار هستید، حتماً بیمار می‌شوید. اگر فکر کنید که درس می‌خوانید ولی نمی‌فهمید حتماً چنین می‌شود. انتخاب با شماست که ذهن شما بهترین دوست و یا بدترین دشمن شما باشد. ولی اگر دشمن شما شد گناه شماست که از این نعمت بزرگ خدادادی برخلاف ماهیت آن استفاده کرده‌اید. انتخاب با شماست که :

۱- قدرت تشخیص قوی با معیارهای ثابت و استوار داشته باشید تا بازیچه‌ی محیط اطراف خود قرار نگیرید.

۲- شجاعت و جرأت انجام کارهای جسورانه را داشته باشید.

۳- اطمینان و اعتماد (خوش‌بینی) داشته باشید.

۴- استقامت و پشتکار داشته باشید و یا الف - به دلسوزی و همدردی دیگران با خود اصرار بورزید. ب - نازبرورده و بد عادت باشید.^۲

۱- نیروی جادویی اندیشه، ماریانه استرویو، برگردان مهندس علی اصغر شجاعی، انتشارات تهران، چاپ یکم ۱۳۷۴،

در همین راستاست که حافظ با آگاهی از اینکه عاقبت ما مرگ است، تصویر ذهنی شاد بودن را در طی زندگی نتیجه می‌گیرد و نه ناامیدی، افسردگی و در واقع احساس سردی مرگ را پیش از مرگ داشتن :

عاقبت منزل ما وادی خاموشان است حالیا غلغله در گنبد افلاک انداز