

## آنچه درباره ی مدیریت زمان، خلق اثر هنری و چگونگی تفسیر نقاشی دانش آموزان باید بدانیم

سعیده رزاقی

۱. ابواب جمعی اداره کل آموزش و پرورش استان تهران، واحد آموزش و پرورش ناحیه ۱ شهر ری، کارشناسی ارشد مدیریت کارآفرینی گردشگری دانشگاه علم و فرهنگ، گروه علوم تربیتی، ایران

### چکیده

دانش آموزان با انجام فعالیت های هنری، خود، جهان و خالق جهان را بهتر می شناسند، حس زیباشناسی خود را توسعه می دهند. حواس، تفکر، تخیل و هوش آنها نیز تقویت شده، استعدادهای درونی و خلاقیتشان شکوفا می شود. هنرمند پیوسته در کار آفرینش زیبایی ها و نمایاندن زیباییها به مردم است. او خداوند سبحان را جمال مطلق و خالق همه ی زیبایی ها می شناسد و جهان را جلوه ای از جمال خالق یکتا می داند. مطالعات مختلف نشان می دهد که فعالیت های هنری، مهارت های کلامی کودکان را وسعت می بخشد، قدرت بیان غیر کلامی آن ها را پرورش می دهد، بر صبر و تحمل و سعه ی صدر آنها می افزایند و آنان را به نظم و انضباط و تمیزی پای بند می کنند. فعالیت های هنری دانش آموزان را در برقراری ارتباط و کنترل عواطف خود توانا می سازند. فعالیت های هنری، قلب و ذهن را پرورش می دهند، قدرت یادگیری و حافظه را تقویت می کنند و دانش آموزان را قادر می سازند تا در فرصت های مختلف یادگیری، شناخت و تجارب مفید خود را در کنار هم قرار دهند، سازمان دهی کنند و به فهم و درک کامل تری نایل آیند.

واژگان کلیدی: مدیریت زمان مهارت های فرهنگ هنری ارزش زمان ارتباطات در زمان مفهوم هدف

## مقدمه

درباره ی مدیریت زمان چه می دانیم؟ درباره ی هنر چه قدر میدانیم؟ آنچه لازمه ی خلق یک اثر هنری است؛ مدیریت زمان، خلاقیت، نوآوری، ابداع، ابتکار، اختراع تجربه اندوزی و پندآموزی هوشمندانه دان هرالد کاریکاتوریست و طنزنویس آمریکایی در سال ۱۸۸۹ در ایندیانا متولد شد و در سال ۱۹۶۶ از جهان رفت. دان هرالد دارای تألیفات زیادی است اما قطعه کوتاهش یعنی اگر عمر دوباره داشتم او را در جهان معروف کرد (قیطاسی، ۱۳۸۲). اگر عمر دوباره داشتم ..البته آب ریخته را نتوان به کوزه باز گرداند، اما قانونی هم تدوین نشده که فکرش را منع کرده باشند اگر عمر دوباره داشتم می کوشیدم اشتباهات بیشتری مرتکب شوم. همه چیز را آسان می گرفتم. از آنچه در عمر اولم بودم ابله تر می شدم. فقط شماری اندک از رویدادهای جهان را جدی می گرفتم. اهمیت کمتری به بهداشت می دادم. به مسافرت بیشتر می رفتم. از کوههای بیشتری بالا می رفتم و در رودخانه های بیشتری شنا می کردم. بستنی بیشتر می خوردم و اسفناج کمتر. مشکلات واقعی بیشتری می داشتم و مشکلات واهی کمتری. من از آن آدمهایی بوده ام که بسیار محتاطانه و خیلی عاقلانه زندگی کرده ام، ساعت به ساعت، روز به روز. البته من هم لحظات سرخوشی داشته ام. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) اما اگر عمر دوباره داشتم از این لحظات خوشی بیشتر می داشتم. من هرگز جایی بدون یک دماسنج، یک شیشه داروی قرقره، یک پالتوی بارانی و یک چتر نجات نمی روم. اگر عمر دوباره داشتم، سبک تر سفر می کردم. اگر عمر دوباره داشتم، وقت بهار زودتر پا برهنه راه می رفتم و وقت خزان دیرتر به این لذت خاتمه می دادم. از مدرسه بیشتر جیم می شدم. گلوله های کاغذی بیشتری به معلم هایم پرتاب می کردم. سگ های بیشتری به خانه می آوردم. دیرتر به رختخواب می رفتم و می خوابیدم. بیشتر عاشق می شدم. به ماهیگیری بیشتر می رفتم. پایکوبی و دست افشانی بیشتر می کردم. سوار چرخ و فلک بیشتر می شدم. به سیرک بیشتر می رفتم ( کریم زاده، ۱۳۸۸). در روزگاری که تقریباً همگان وقت و عمرشان را وقف بررسی و خامت اوضاع می کنند، من برپا می شدم و به ستایش سهل و آسان تر گرفتن اوضاع می پرداختم. زیرا من با ویل دوران موافقم که می گوید «، شادی از خرد عاقل تر است. (ناصری، ۱۳۸۴).»

## مدل زندگی

زندگی؛ فاصله زمانی بین تولد تا مرگ را زندگی می نامند. (در ادیان الهی مختلف، زندگی انسان در زمان بعد از مرگ نیز تعریف شده است. گمدل زندگی امروز؛ گونه های سه گانه زمان. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸)

## زمان عام

آنچه مردم از زمان درک می کنند. سنجش حرکت جسم نسبت به دو موقعیت مختلف. جابجا شدن یک جسم در دو موقعیت. زمان عام آگاهی موجود به تبدیل شدن و تغییرات درون خود. برای یک مگس یک هفته، ممکن است هفتاد سال، و برای یک لاک پشت، یک سال، یک هفته تجلی کند. چگونه انسان با چشمان بسته شب و روز را درک می کند؟ قسمت هایی در بدن انسان هستند که، به تغییرات خورشید و مغناطیس زمین حساس هستند. زمان شناسی لاک پشت ها وقتی قرص ماه کامل شده و آب بالا می آید از تخم بیرون می آیند تا به راحتی به دریا برسند (قیطاسی، ۱۳۸۲).

## زمان درونی

میزان ادراکی که یک موجود زنده از زمانی که در حال گذر است دارد. ممکن است در دنیای واقع یکسال بگذرد، ولی او این زمان را یک روز حس کند. ساعت بیولوژیکی سوسک حمام بدون دیدن، در قالب ساعت بیولوژیکی داخل بدن خویش، شب و روز را از هم تمیز می دهد. شرط درک انسان ۸۰٪ مغز و ۷۰٪ سلولهای انسان را آب فرا گرفته است. زمانی درک اتفاق می افتد که، موجی سبب بروز تلاطمی در این سیال شود. زمان درونی شرط وقوع تلاطم در درون موجود را می توان زمان درونی تلقی کرد. کند ذهنی، پایین بودن سرعت ادراکی فرد. حل کردن یک مسئله با تعداد ضرایب کمتر. امام زمان در آخرالزمان زمان جمع می گردد. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸).

## مسأله ارزش زمانی چیست؟

وضعیت موجود خواسته مطلوب شکاف مسأله اولیه. محصول نهایی شیء مسأله اولیه: چگونگی رسیدن از شیء به محصول نهایی و ارزش زمانی (کریم زاده، ۱۳۸۸)

## نسل های طلایی مدیریت زمان

### نسل اول زمان

بر اساس "یادداشت برداشتن" شکل گرفته است. از قبیل: نوشتن گزارشها، شرکت کردن در جلسه ها، تعمیر ماشین و ... افرادی که این رویه را به کار می برند، مدیریت زمان را تا حد نوشتن لیست کارهایی که می خواهند فراموش نکنند، می پندارند. اگر آن کارها در آن روز پایان نیافت جزو لیست کارهای روز بعد قرار می گیرند (قیطاسی، ۱۳۸۲).

### نسل دوم زمان

در پی "برنامه ریزی و آماده کردن" است. افرادی که این رویه را به کار می برند از تقویم ها و کتابچه های قرارگذاری استفاده می کنند. پافشاری این نسل به کارآیی، هدف گذاری و رسیدن به آن، برنامه ریزی و تعیین کردن فعالیت های آینده است. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸).

### نسل سوم زمان

رهیافت آن "برنامه ریزی"، "اولویت دادن" و "کنترل" است. این نسل بیش از هر چیز به روشن ساختن اولویت ها و ارزش ها اهمیت می دهد. باین شیوه از خود می پرسیم که چه چیزی را می خواهیم؟ و بعد برای رسیدن به آن برنامه ریزی می کنیم. این برنامه ریزی اولویت دهی به فعالیت ها را مشخص می کند. (کریم زاده، ۱۳۸۸)

### نسل چهارم زمان

رهیافت آن "خلاقیت"، "اعتداف پذیری" و "هوشمندی" است. این نسل بیش از هر چیز به روشن ساختن مزیت های رقابتی و نحوه خلاقانه استفاده از زمان با هدف بکارگیری آن مطابق با شرایط محیط و عدم قطعیت می پردازد (قیطاسی، ۱۳۸۲).

## برداشت های غلط از مدیریت زمان خلاق:

موفقیت در کار - سادگی مدیریت زمان - کارایی ناشی از فشار زمان - بکارگیری روشهای ساده تر - بی نیازی برخی از مشاغل به مدیریت زمان - خلاقیت در زمان به عنوان ویتترین و مد، کالای لوکس - رفتارهای نشان دهنده سوء مدیریت زمان. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) - بی خوابی یا کم خوابی - اعتیاد به کار - نبود وقت (قیطاسی، ۱۳۸۲) - تعهد به انجام همه ی امور احساس گنگی و خستگی - احساس روزمرگی - احساس خودشکوفایی کاذب - مشکلات فرهنگی مشترک مربوط به زمان در ایران عوامل اتلاف وقت نبود انگیزه و بی حوصلگی هدف های مبهم تعلل و تنبلی، بی نظمی تعویق، عجله تفویض جلسات مسئولیت بیش از حد دخالت بی جا و کنجکاوی پر حرفی مشغولیت ذهنی ضعف ارتباطات، بدخلقی نبود نظارت، سیاست درهای باز تعارف و رودربایستی، ضعف در تصمیم گیری فشار روانی و استرس، تصویر منفی از خود.

## پرسش اساسی درباره چرخه مدیریت زمان خلاق

چرا؟ چگونه؟ چیست؟ کجا؟ چه زمانی؟ چه کسی؟ کدام را سوار می کنید؟ (فرصت و تهدید). یک شرکت بزرگ قصد استخدام یک نفر را داشت. بدین منظور آزمون برگزار کرد که یک پرسش داشت. پرسش این بود: شما در یک شب طوفانی با ماشین بوگاتی خودتان در حال رانندگی هستید (قیطاسی، ۱۳۸۲). از جلوی یک ایستگاه اتوبوس می گذرید. سه نفر داخل ایستگاه منتظر اتوبوس هستند. یک پیرزن که در حال مرگ است. یک پزشک که قبلاً جان شما را نجات داده است. یک خانم آقا که در روپاهای تان خیال ازدواج با او را دارید. شما می توانید تنها یکی از این سه نفر را سوار کنید. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸).

کدام را انتخاب خواهید کرد؟ دلیل خود را شرح دهید. و اما پاسخ... قاعدتاً این آزمون نمی تواند نوعی تست شخصیت باشد زیرا هر پاسخی دلیل خودش را دارد. پیرزن در حال مرگ است، شما باید ابتدا او را نجات دهید. هر چند او خیلی پیر است و به هر حال خواهد مرد. شما باید پزشک را سوار کنید. زیرا قبلاً جان شما را نجات داده است و این فرصتی است که می توانید جبران کنید. اما شاید هم بتوانید بعداً جبران کنید. شما باید شخص مورد علاقه تان را سوار کنید زیرا اگر این فرصت را از دست دهید ممکن است هرگز قادر نباشید مثل او را پیدا کنید (قیطاسی، ۱۳۸۲). از دویست نفری که در این آزمون شرکت کردند، شخصی که استخدام شد دلیلی برای پاسخ خود نداد. او نوشته بود؛ سوئیچ ماشین را به پزشک می دهم تا پیرزن را به بیمارستان برساند و خودم به همراه همسر رویاهایم منتظر اتوبوس می مانیم. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸).

### نمونه مدیریت زمان کارمندی!!

برنامه را به گونه ای زمانبندی کنید که اساسی ترین کارها را در بهترین زمان روز انجام دهید. بهترین زمان برای بهترین کار- فواید مدیریت زمان و زمان به عنوان منبعی برگشت ناپذیر - افزایش بهره وری فردی- موفقیت در کار- تشخیص صحیح انتظارات و تمرکز بر روی آن ها- کاهش نگرانی شغلی- پرهیز از تأخیر در انجام کار (قیطاسی، ۱۳۸۲)- افزایش اوقات با کیفیت- کنترل بیشتر بر زندگی کاری و شخصی- آرامش بیشتر در زندگی کاری و شخصی - بررسی نحوه ی فعلی صرف زمان- شناسایی عوامل اتلاف زمان- برنامه ریزی و اقدام جهت رفع عوامل اتلاف زمان- وضعیت بهینه در صرف زمان- وضعیت فعلی صرف زمان را داشته باشید (کریم زاده، ۱۳۸۸)

### نمونه ای از نحوه صرف زمان

سخت نباشید و به یاد بسپارید که شاه کلید مدیریت زمانی هوشمندانه، انعطاف پذیری است. هیچ کدام از برنامه ریزی ها یا زمان بندی های شما نباید آنقدر خشک و سخت باشد که راهی برای تغییر در هنگام نیاز باقی نگذارد. انعطاف پذیری در زمان- مدیریت بر خود و مدیریت زمان داشته باشید (قیطاسی، ۱۳۸۲) مدیریت فردی کلید مدیریت زمان است. مدیریت زمان یعنی اداره خود و محیط با حداکثر کارایی مدیریت زمان امکان ندارد مگر اینکه بتوانیم خودمان را اداره کنیم برای اینکه باید؛ ۱ اهداف شخصی و شغلی خود را مشخص کنیم. ۲ نحوه گذران وقت خود را در حال حاضر بشناسیم. ۳ روشهای بکارگیری زمان برای رسیدن به اهدافمان را بدانیم. (کریم زاده، ۱۳۸۸)

راههای صرفه جویی در وقت: ۱ بار کاریتان را کم کنید. ۲ تندتر کار کنید. راههای کم کردن بار کاری: ۱ تفویض اختیار کنید. ۲ به درخواست های ناروا (نه) بگویید. ۳ کوله بار وظایف دیگران را به دوش نگیرید. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) راههای تندتر کار کردن: ۱ جلوی راهزنان وقت خود را بگیرید. ۲ کارهایتان را روی چک لیست بنویسید (قیطاسی، ۱۳۸۲). ۳ درجه اولویت در کار را تعیین کنید و به ترتیب اولویت کار کنید. ۴ از آخرین تکنولوژی موجود بهره بگیرید. ۵ به گردش نامه ها در محل کارتان نظام دهید. ۶ روز به روز سعی کنید بهتر گوش کنید. ۷ برای فکر کردن وقت کافی در برنامه تان بگنجانید. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) آنهایی که همیشه با قضاوت سطحی، خود را با دیگران در موضوع زمان مقایسه می کنند، فکر می کنند که: دیگران از آنها خوشبخت ترند. همه از دیگران تشکر و قدردانی می کنند. دیگران رئیس مهربانی دارند. حجم کار دیگران سبکتر است. (کریم زاده، ۱۳۸۸) و صدها فکر دیگر... تابلوی یک دقیقه ای تفکر تجربه رویدادهایی نیست که با آن برخورد می کنیم؛ تجربه برخوردهایی است که با رویدادها می نماییم. ویژگی های تابلوهای تک دقیقه ای تفکر توسعه پذیر و بسط یافتنی منحصر در هنرها نیست. خصوصیات اندیشه های تک دقیقه ای بدیع بودن، اثربخشی، عملی بودن، فردی اجتماعی، ترس از شکست قوانین، رویگردانی از ابهامات شغل، عادات آداب و رسوم، عدم اعتماد به نفس ترس از عدم استقبال اجتماعی پاسخ هایی که منجر به از بین رفتن خلاقیت در استفاده از تابلوهای تک دقیقه ای زمان می شوند (قیطاسی، ۱۳۸۲).

اهمیت و فوریت = اولویت بندی: یک برنامه ی مرجع واقدامات فوری کارهایی که باید تا آخر هفته به اتمام برسند. افرادی که باید با آن ها تماس گرفته شود. (کاری و خانوادگی) جلسه ها و ملاقات های ضروری، تکالیف روزمره و کارهای نوشتنی کارهایی که فوری نیستند. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸)

### مشخص ساختن اهداف

اهداف کاری و اهداف شخصی است و مفهوم هدف یعنی «اگر هدفی برای نشانه روی نداشته باشید، به جایی نخواهید رسید!» اگر مقصدتان ناکجا آباد باشد، بطور حتم بدان نخواهید رسید! اگر اهدافتان روشن نباشد، باید دوچندان تلاش نمایید. (مارک تواین) «موفقیت چیزی نیست جز دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده (قیطاسی، ۱۳۸۲)» افرادی که هدف مشخصی ندارند، بیشتر زمان خود را صرف پاسخگویی به خواسته های دیگران کرده و تحت تاثیر آنان واقع می شوند.

«نباید از یاد ببریم که دستیابی به موفقیت بصورت تصادفی بسیار نادر است». افراد با انگیزه بیشتر، اهداف والاتر و بلندتری را انتخاب می نمایند، در حالی که افراد بی انگیزه، اهداف کوتاه مدت و پست تری را برمی گزینند (دانش آموز با انگیزه به ۲۰ فکر می کند و دانش آموز بدون انگیزه به ۱۰ رضایت می دهد).

### راه حل تجسم خلاق برای ترسیم اهداف کاری

روحیه پرسشگری یعنی تا زمان بازنشستگی به چه چیزهایی می خواهم دست یافته باشم؟ «چه درآمدی را برای خود در نظر دارم؟» ترجیح می دهم برای خودم کار کنم یا آنکه مدیر ارشد یک شرکت بزرگ باشم؟ «آیا در همین کشور به کار خود ادامه می دهم یا به خارج از کشور خواهم رفت؟» «آیا داشتن تحصیلات بالاتر به نفع من است؟» (قیطاسی، ۱۳۸۲) «چه مهارت های کاری باید کسب کنم؟» «کار در کدام صنعت / ستاد را ترجیح می دهم؟» «شغل ایده آل من چیست؟» «به کدامیک از سازمان های حرفه ای ملحق می شوم؟»

راه حل تجسم خلاق برای ترسیم اهداف شخصی یعنی روحیه پرسشگری. «سرگرمی ها و علایق خاصی که مایلیم به آنها بپردازم، کدامند؟» «چه مکانی را برای زندگی می پسندم؟» «آیا لازم است وقت بیشتری را با خانواده بگذرانم؟» «مایل هستم به کدام نقاط دنیا سفر کنم؟» (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) «آیا باید زبان جدیدی بیاموزم؟» «آیا باید رژیم غذایی مناسبتری در پیش بگیرم؟» «خانه مورد علاقه من چگونه است؟»

تهیه ی فهرست یعنی کارهایی که برای انجام آن ها وقت دارم. کارهایی که برای انجام آن ها وقت ندارم. کارهایی که واقعاً قصد انجامشان را دارم و به دنبال وقت برای آن ها می گردم. برنامه ریزی، شناخت اهداف، ارزش دهی، شکستن مقاصد بزرگ به گام های کوچک تر. زمان تخمینی، بازبینی، حذف اضافات (کریم زاده، ۱۳۸۸)

### مفهوم برنامه ریزی

هدف گذاری + اولویت بندی + زمان بندی: زندگی خود را بازپس گیر؛ فقط یک ساعت از ۲۴ ساعت روزتان را وقف خودتان کنید تا ۲۳ ساعت باقی مانده تحت فرمان شما قرار گیرد. یکی از مهم ترین مهارت های مدیریت زمان بشمار می آید. برنامه ریزی به معنای آمادگی جهت تحقق اهداف است و راهی جهت نجات دادن و ذخیره سازی وقت بشمار می آید (قیطاسی، ۱۳۸۲). ۸۰ دقیقه آمادگی برای هر روز کاری و ثبات قدم بر روی برنامه ها می تواند در نهایت ۱ ساعت زمان ذخیره شده در پی داشته باشد. اگر ۹ ساعت برای قطع درختی وقت داشتیم، ۶ ساعت آن را صرف تیز کردن تبر خود می کردم (ابراهام لینکلن) زمانی که صرف برنامه ریزی می کنید، به هدر نمی رود بلکه در دراز مدت موجب صرفه جویی در زمان می شود. بسیاری از مردم وقت خود را صرف امور و وظایف فرعی عدیده ای می کنند، بجای آنکه وقتشان را بر روی تعداد اندکی از فعالیت های اصلی و اساسی متمرکز نمایند. مهمترین قاعده در برنامه ریزی آنست که کارها را بصورت نوشته درآوریم. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸). تدوین طرح های عملی برای تحقق آنها و مفهوم برنامه ریزی: ۸۰٪ زمان صرف اموری می شود که ۲۰٪ بازدهی دارد!

## ارتباطات در زمان

ارتباطات اثربخش... چرا؟ نیاز مبرم در جامعه فعلی تعامل با خانواده تاثیر گذاری بسزایی در سایه تعاملات انسان دارد .  
 ۱) بهبود ارتباط با خانواده ۲) بهبود روابط با دوستان .... ۳) بهبود روابط با همکاران، موفقیت و یا عدم موفقیت اغلب بستگی به ماهیت و سطح روابط با همکاران، روستا و زیردستانمان دارد. ۴) بهبود سلامت جسمی و روانی، عدم وجود و یا از دست دادن ارتباط می تواند باعث افسردگی و یا ... گردد. ارتباطات ماستبانه فهمیده می شوند و یا اشتباه تفسیر می شوند. (در یک فرهنگ و با یک زبان) (قیطاسی، ۱۳۸۲) برای تغییر در رفتار دیگران/ درخواست برای یک اقدام /حصول اطمینان از درک منظور /ترغیب دیگران /تبادل اطلاعات

چرا ارتباط برقرار می کنیم؟

مهارت های ارتباطی و سازمان در جهان امروز سازمانها با کالا و یا خدمات خود با هم رقابت نمی کنند. پس مبنای رقابت چیست ... سازمانها رقابت را بر محور حداکثر سازی اثر بخشی منابع ارزشمند خود یعنی نیروی انسانی استوار می کنند. مهارت های ارتباط اثر بخش در تحقق این امر نقش کلیدی دارد. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸). چگونه مخالفت کنیم. به نظر دیگران احترام بگذاریم . خوب گوش کنیم . اول با موارد مثبت موافقت کنیم . سوالات مشخص بپرسیم . سازنده باشیم  
 برعدم توافق، توافق کنیم ( کریم زاده ، ۱۳۸۸)

## مهارت های برقراری ارتباط

مهارت های شنیداری -مهارت های کلامی- زبان بدن ..... گوش کردن، سوی دیگر ارتباط-سوالی که باید از خود پرسید این است: آیا واقعا گوش میکنید یا منتظر نوبت خود برای گفتن هستید؟(قیطاسی، ۱۳۸۲) اگر پیش از پایان سخنان دیگری درباره پاسخ خویش می اندیشید در واقع آنها را نشنیده اید. بسیاری از مردم ارتباط را تنها در سخن گفتن میدانند. ارتباط چهار مرحله دارد: گوش کردن - تفسیر- شنیدن - ارزیابی - پاسخ. مشکلات سخن گفتن موفق - خجالتی بودن گوینده  
 ترس از مقبول نبودن .. فشار افکار عمومی (تیم ها) . تفکر ساختار نیافته . ناتوانیهای جسمی (مشکلات شنوایی، گویایی) ( کریم زاده ، ۱۳۸۸). جبهه گرفتن دیگران . مواجهه با افراد پرخاشگر است ۱ حد اقل روزی ۱۵ دقیقه وقت برای مطالعه رفتار دیگران صرف کنید. ۲ فرودگاه! ... ۳ صدای تلویزیون را کم کرده و سعی کنید در وهله اول با دیدن تصاویر ، قضا یا را درک کنید ، سپس صدا را زیاد کرده و خود را بسنجید... ۴ در میهمانی ها از آموخته های خود استفاده کنید.

## برخی عوامل اتلاف کننده زمان

۱ برنامه ریزی نامناسب یا عدم برنامه ریزی (قیطاسی، ۱۳۸۲) ۲ وقت گذرانی ۳ عدم تفویض اختیار ۴ بی نظمی شخصی یا بی انضباطی فردی ۵ انقطاع های تلفنی ۶ میهمانان ناخوانده، دیدارها و ملاقات های تصادفی ۷ کاغذبازی و عدم وجود ارتباط صحیح سازمان ۸ جلسات غیر کارآمد وقت گذرانی دزد زمان است، مهارش کنید! . (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) \* زمانی که شما وقت گذرانی می کنید \* پیش از اینکه شروع کنید به انتهای وقتتان می رسید \* بی هیچ دلیلی احساس ناراحتی و اضطراب می نمایید. تسامح یا کار امروز را به فردا افکندن. نه " نگفتن. بی کفایتی در کنترل. انقطاع کار(قیطاسی، ۱۳۸۲) پرداختن به مسائل ذهنی وقت گیر. مدیران یا کارکنان فاقد صلاحیت. سفرها و ملاقات های غیر ضروری. اطلاعات ناقص. کمال طلبی. دلایل پذیرفتن مسئولیت بیش از حد، نداشتن مهارت در برنامه ریزی و سازماندهی، نبود تفویض اختیار، کمال طلبی، تخمین نادرست زمان، ناامنی شغلی و مالی، قبول هر کاری، نیاز به قدرت و خودخواهی، مردمرداری.

## چرا به همه تلفن ها جواب می دهیم؟

توهم اهمیت، مردمرداری، نیاز به قدرت، خودخواهی و غرور، نیاز به اطلاعات، رفع خستگی و تنبلی، نیاز به معاشرت. رموز مهار کردن تماس های تلفنی ر تماس های تلفنی ناخواسته، شخص دیگری نحوه سپری کردن وقت ما را تعیین می کند. رمز موفقیت مدیریت تماس های تلفنی در حذف یا کوتاه کردن تماس های بیهوده و بذل بیشترین توجه نسبت به مکالمات مهم است. ضمن برنامه ریزی

مکالمات قبل از هر تلفن از خود پرسیم چه اطلاعاتی را باید در اختیار دیگران بگذارم و به چه اطلاعاتی نیازمندم؟ بهترین راه برای انتقال پیام کدام است؟ چه مدارکی باید در دسترس باشد؟ (کاربخش راوری، ۱۳۷۸)

### نکاتی پیرامون انقطاع های تلفنی

• قاطعیت • مردمرداری • چند لحظه گوشه • تأثیر جمله اول و آخر • استفاده از تایمر • سعی کنیم شماره نگیریم • برای هر کسی پشت خط نماییم. چند نکته پیرامون ملاقات های خارج از برنامه و معاشرت های دوستانه: دادن وقت / خروج از انتظار / سیاست درهای بسته / قاطعیت / نصب ساعت / دیدن ساعت / توجه - گوش کردن - حدس زدن و هدایت دیگران (کریم زاده، ۱۳۸۸) راه های غلبه بر موانع تفویض اختیار

مبارزه با خودخواهی / دادن فرصت اشتباه / آیا دیگری نیز می تواند؟ / پذیرفتن در حد مطلوب / شکستن اهداف بزرگ به قدم های کوچک / انتخاب، آموزش، توجه، نظارت و کنترل / کار تیمی (قیطاسی، ۱۳۸۲) "نه" بگویید "بله" گفتن به درخواست هایی که از شما می شود، به معنای "نه" گفتن به دقیقه ها و ساعت هایی است که متعلق به خودتان هستند. مراحل جواب رد دادن توجه / شنیدن / گوش کردن / همدردی / "نه" گفتن قطعی / آوردن دلایل منطقی / ارائه راه حل جدید موقعیتی که باید "نه" بگویید. ۱. زمانی که خواسته نامعقول باشد. ۲. زمانی که کار از اولویت کمتری برخوردار باشد. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) ۳. زمانی که از مهارت و دانش کافی برخوردار نباشید. ۴. زمانی که عصبانی یا ناراحت برانگیخته هستید. ۵. زمانی که لازم نیست شما آن کار را انجام دهید.

### مدیریت زمان جلسات

اغلب مدیران حدوداً ۳۰ تا ۵۰ درصد زندگی کاری خود را در جلسات بسر می برند. تفاوت های فرهنگی در مورد جلسات در کشور ژاپن شرکت کردن در جلسات بصورت انفرادی توهین آمیز است. آنها برای احترام گذاشتن به میزبان بصورت دسته جمعی در جلسات شرکت می نمایند. در کشورهای عربی معمولاً مدت زمان جلسه اعلام نمی شود و با توافق حضار جلسه خاتمه می یابد. (کریم زاده، ۱۳۸۸) مزایای تشکیل جلسه: \*انتقال اطلاعات و دریافت بازخورها\* تولید عقاید جدید\* ایجاد توافق نظر در مورد بعضی تصمیمات یا اقدامات (قیطاسی، ۱۳۸۲)\* استفاده از نظرات کارشناسان مختلف برای حل مشکلات

جلسات ضروری / دستور جلسه / رئیس جلسه / افراد شرکت کننده / صورتجلسه / محل و زمان برگزاری جلسات / تعیین چارچوب زمانی برای اهداف جلسه / پرهیز از بگومگو مدیریت زمان جلسات / جلسات را پیگیری کنید. به سرعت تمامی نکات و جزئیات مطرح شده را بین شرکت کنندگان منتشر نمایید، به گونه ای که شامل: تصمیماتی که گرفته شده، سئول پیگیری و اجرای هر تصمیم و زمان ارائه گزارش پیشرفت باشد. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) چه کارهایی را باید پیش از جلسه انجام داد؟ چه فعالیت هایی باید در حین جلسه صورت پذیرد؟ بعد از جلسه چه باید کرد؟ وظایف رئیس جلسه عبارتند از حصول اطمینان از قرار گرفتن افراد مناسب در مکان و زمان درست و همچنین در اختیار داشتن اطلاعات لازم عوامل مخرب در جلسات افرادی که دیر به جلسه می آیند. دستور کار پنهان، بحث های بی هدف، اخذ نظرات افراد صاحب نظر، وقفه ها، بحث و جدل، عدم قاطعیت گروه. ما باید رویکرد کنشی داشته باشیم نه واکنشی بهینه سازی محل کار و کارهای دفتری دستی به سر و روی میزتان بکشید. (کریم زاده، ۱۳۸۸) پاسخ دهید: چه چیزهایی را نگه دارید، آن را کجا نگه دارید و چگونه بیابید. اولین میوه کار تیمی، احساس رضایت است. (قیطاسی، ۱۳۸۲)

### مدل پنج کار تیمی

۱. همدلی ۲. همگامی ۳. همفکری ۴. همکاری ۵. همیاری. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) تابلوی هم " ایرانی هم سفر/هم سلیقه/همسو/هم شیوه/هم صحبت/هم صدا/هم صف/هم طبع/هم فکر/هم قدم/همپا/همدل/همدم/همراه/هم قطار/همکار/هم کلام/هم گرده/هم محله/هم نشان/هم نفس/هم نوا/همنوع/هم وطن/همراه/هم سخن/هم اندیش است. ضرورت خلاقیت در زمان بازسازی دنیا و دنیای امروز به قدری پیچیده، پویا و نامطمئن (عدم قطعیت) است که مامجبوریم برای رشد، پیشرفت و حتی بقا در هر لحظه از زمان و در بعدی از مکان مسأله جدیدی را حل کنیم.

## حکایت بازسازی دنیا

پدری روزنامه می خواند اما پسر کوچکش مدام مزاحمش می شد. حوصله پدر سر رفت و صفحه ای از روزنامه را که نقشه جهان را نمایش می داد جدا و قطعه قطعه کرد و به پسرش داد. بیا! کاری برایت دارم. یک نقشه دنیا به تو می دهم، ببینم می توانی آن را دقیقاً همان طور که هست بچینی؟ و دوباره سراغ روزنامه اش رفت. می دانست پسرش تمام روز گرفتار این کار است. اما یک ربع ساعت بعد، پسرک با نقشه کامل برگشت. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) «مادرت به تو جغرافی یاد داده؟»: پدر با تعجب پرسید جغرافی دیگر چیست؟»: پسر جواب داد پشت این صفحه، تصویری از یک آدم بود. وقتی توانستم آن آدم را دوباره بسازم، دنیا را هم دوباره ساختم (قیطاسی، ۱۳۸۲). در حل مسئله زمان توجه به انسان ها برای ساختن دنیا مهمترین نکته می باشد. در حل مسئله زمان به ابعاد مختلف مسئله مانند سرعت، دقت، صحت و شفافیت آن باید توجه کرد. برخی اوقات حل یک مسئله به روش غیرمستقیم امکانپذیر است. این گونه راه حل از تفکر جانبی نشأت می گیرد. یعنی اینکه خودآگاه یا ناخودآگاه پسر با رویکرد تفکر جانبی عمل کرده است. حل یک مسئله ساده تر ممکن است منجر به حل یک مسئله پیچیده تر شود. (کریم زاده، ۱۳۸۸) دنیا برای همه دنیا به قدری بزرگ است که برای همه جا هست. به جای آنکه جای دیگران را بگیری سعی کنید جای خود را بیابید. چارلی چاپلین)) ابعاد وجودی انسان در بعد چهارم روح قدسی / حقیقت جو / زیبایی طلب / وجدانیات / ذهن ناخودآگاه / ذهن خودآگاه / مغز / بدن / سایر اعضا •. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸)

### تفاوتهای نیمکره چپ و راست مغز!

با آنکه دو نیمکره مغز عملکرد یکپارچه ای دارند و در همکاری تنگاتنگی با یکدیگر می باشند اما از جنبه های گوناگونی با یکدیگر تفاوت دارند. افراد نیز از نظر آن که کدام نیمکره مغزشان بر افکار و پردازش اطلاعات مغزشان سیطره دارد با یکدیگر تفاوت دارند اکنون به تفاوتهای دو نیمکره مغز می پردازیم: نیمکره راست \* تداعی آزاد دارد \* سازمان نیافته می باشد \* فاقد حس زمان می باشد \* از لمس اشیاء لذت می برد \* دیداریتر مرکز بر تصویر و الگوها \* اطلاعات را به یکدیگر ارتباط می دهد. (قیطاسی، ۱۳۸۲) \* در تلفظ و یافتن واژه ها مشکل دارد \* پردازش افکار بطور همزمان صورت می گیرد \* ابتدا به کلیات و سپس به جزئیات می پردازد \* درک مستقیم و شهودپیروی از احساسات \* هنگام صحبت کردن دستان خود را حرکت می دهد \* به چگونگی بیان سخنی توجه می کند و نه به مضمون آن \* بسیار در جستجوی استدلال بوده و بدنبال علل قوانین می باشد \* در الویت بندی مشکل دارد. تکانشی و بدون اندیشه اقدام به کاری می کند \* حافظه تصویریتوسط یادداشت و یا ترسیم موضوعات میتوان آنها را به خاطر سپرد. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) نیمکره چپ \* تحلیل گرپیروی از منطق \* از پیش برنامه ریزی می کند \* از مشاهده اشیاء لذت می برد \* بسیار سازمان یافته می باشد \* در پیگیری و حفظ زمان کارآمد است \* شفاهیتمرکز بر واژه ها، نمادها و ارقام. (کریم زاده، ۱۳۸۸) \* علاقه مند به تهیه فهرست و برنامه ریزی \* استنتاج منطقی از اطلاعات به عمل می آورد \* به مضمون سخن توجه می کند و نه به چگونگی بیان آن.

\* معمولاً بدون تحقیق و کورکورانه از قوانین تبعیت می کند \* ابتدا جزئیات را بررسی کرده سپس به کلیات دست می یابد \* تلفظ و فرمول های ریاضی به سهولت به خاطر سپرده می گردند \* هنگام سخن گفتن بندرت از اشارات و حرکات دست استفاده می کند \* پردازش افکار بطور متوالی و ترتیبی صورت می گیرد مرحله به مرحله. (قیطاسی، ۱۳۸۲) \* برای بخاطر آوردن از واژه ها سود می برداسامی را بجای چهره ها بخاطر می سپارد. مهندسين، هنرمندان، نظامیان، کارآفرینان تحلیل داده ها/ ارزیابی ریسک/ علاقه به آمار و اعداد و رقم/ اهل محاسبه/ اهل منطق و عقل گرا/ اهل عمل/ آکادمیک/ مادی گرا/ واقعیت گرا/ مردم گرا و معاشرتی/ احساساتی و با هیجان/ اهل معنویت و عالم روحانی/ اهل تعاون و کار گروهی/ سمبلیک/ محافظه کار و ریسک گریز/ سنت گرا/ خویشتن دار/ رسمی و منظم/ قابل اعتماد/ نکته سنج و جزء نگر/ سخت گیر و جدی/ پافشاری و مقاومت زیاد اهمیت ترتیب امور/ استقلال طلب/ خلاق و آینده نگر/ اهل ریسک/ قدرت تصور، تجسم و تشبیه زیاد/ کل نگر/ نتیجه گرا/ انعطاف پذیر/ آرمان گرا/ قدرت بصیرت و شهود بالا. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸)



## تفاوت‌های مغز زنان و مردان

زنان تقریباً به هر دو نیمکره مغزشان دسترسی دارند اما مردان عمدتاً از نیمکره چپ مغزشان استفاده می‌کنند.\* انتقال اطلاعات میان دو نیمکره مغز در زنان با سرعت بیشتری انجام می‌گیرد.\* ارتباطات میان سلولهای مغزی در زنان بیشتر از مردان می‌باشد.\* مغز مردان ۱۰۰ گرم سنگین تر از مغز زنان می‌باشد.\* طول نخاع در مردان اندکی طویل تر از زنان می‌باشد.\* سلولهای مغزی در مردان ۴٪ بیشتر از زنان می‌باشد. (قیطاسی، ۱۳۸۲) راه حل: اگر در رابطه با چیزی تجزیه و تحلیل ارائه دهیم و آگاهانه نظر دهیم قالب ذهنی نیست بلکه نقشه ذهنی است، زمانی قالب ذهنی است که ناخودآگاه ما چیزی را بپذیریم. قالب ذهنی؛ خوشبختی چیست؟)) خوشبختی در واقع فاصله این بدبختی تا بدبختی بعدی است. چارلی چاپلین)) اینکه افراد فرزندان را همیشه به چشم یک فرزند نگاه می‌کنند. نمونه هایی از قالبهای ذهنی در زمانه امروز خیلی ها فکر می‌کنند افراد سیاسی و هنرپیشه افراد فاسدی هستند. افزایش قیمت یعنی فروش کمتر کاهش هزینه یعنی کاهش کیفیت هر چه سخت تر کار کنم موفق تر خواهم شد. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸)

### نقشه ذهنی

دسته بندی افکار و دغدغه های ذهنی خود، سپس اولویت بندی آن و ترسیم آن به صورت شماتیک به طوری که با یک نگاه آنچه هستیم، آنچه باید انجام بدهیم و آنچه باید باشیم مشخص باشد. جهان چیزی نیست مگر نقشه ذهنی ما و این همان چیزی است که نحوه تعامل هر انسان را با جهان اطرافش معین می‌نماید، با این تفاسیر پس به تعداد افراد روری کره زمین نقشه ذهنی داریم. (کریم زاده، ۱۳۸۸) نمونه هایی از نقشه ذهنی: هر حرکتی در نقشه ذهن نیازمند مقصد (هدف) است. آلیس: "لطفاً به من بگو از کدام راه باید بروم؟" گربه: "بستگی به این دارد که کجا می‌خواهی بروی؟" آلیس: "خیلی برایم مهم نیست کجا بروم." گربه: "پس مهم نیست از کدام راه بروی." نمونه ای از نقشه ذهنی مدیریت زمان. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸)

### چهار اصل مدیریت زمان

=قبل از شروع هر کاری که مدتی از زمان را به خود اختصاص می‌دهد، این چهار سؤال را مطرح کنید. ۱. آیا لازم است این کار حتماً انجام شود؟ اگر این کار انجام نشود چه تأثیری بر اهدافمان می‌گذارد؟ اگر این کار انجام نشود عواقب آن در زندگی شغلی شما چیست؟ پاسخ به این سؤالات می‌تواند شما را در انجام کار مصمم تر و یا منصرف کند؟ ۲. آیا من ملزم به انجام دادن آن هستم؟ ممکن است شما این را به دیگری تفویض کنید؟ اگر فقط انجام کار توسط شما باید صورت گیرد، سؤال سه مطرح می‌شود... ممکن است به تعویق انداختن باعث تلف کردن وقت باشد. ممکن است به تعویق انداختن باعث صرفه جویی در وقت باشد. (قیطاسی، ۱۳۸۲) آیا می‌توانم این کار را به تعویق بیندازم؟ ۴. آیا من باید مستقیم این کار را انجام دهم؟ (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) اگر جواب بلی است، حتماً شروع کنید. آیا این کار را حذف کنم؟ آیا این کار را به تعویق بیندازم؟ آیا این کار را به دیگری تفویض کنم؟ آیا این کار را خود انجام دهم؟ اولویت بندی مسائل بحرانی. اهمیت مسائل + احتمال وقوع مسائل = اولویت بندی مسائل بحرانی. آیا کار مورد نظر مهم و فوری است؟ آیا کار مورد نظر یک کار روزمره است؟

آیا کار مورد نظر ضروری است؟ آیا کار مورد نظر مهم یا فوری است؟ آیا امروز باید انجام شود؟ مهلتی واقع بینانه برای آن تعیین کنید. آیا انجام این کار وظیفه شما را تسهیل می‌کند؟ انجام این کار را به سر فرصت موکول کنید. آیا برای انجام آن مهلتی تعیین شده است؟ فوراً اقدام کنید. برای تمام کردن کار وقتی تعیین کنید. برای انجام کار فرصتی فراهم کنید (کاربخش راوری، ۱۳۷۸)

### ارزیابی نحوه صرف زمان بصورت تیمی

برنامه ای یک روزه را انتخاب و برنامه ریزی نمایید. به مدت یک روز تمام فعالیتهای روزانه تیم خود را ثبت کنید. در پایان روز فعالیت های ثبت شده را برحسب ماهیت گروه بندی کنید. مثلاً: کارهای روزمره، کارهای در دست اقدام و کارهای مرتبط با برنامه ریزی. به فعالیت های خود منابع مورد نیاز را تخصیص دهید. مانند بودجه، منابع انسانی، تجهیزات و... هر فعالیت باید از نظر نحوه

اقدام و چیدمان افراد باتوجه به قابلیت آنها مشخص باشد. دبیر و رئیس تیم خود را هرچه سریع تر مشخص نمایند (قیطاسی، ۱۳۸۲).

### تشکیل یک تیم شاد و پرنرزی در زمان حال

سازمان پرنرزی و فعال و نردبان ترقی سازمان پرنرزی و فعال کارکنان شاد بهره ور ترند. شادی مجموعه ای از صفات مختلف است که هر فردی میتواند کاملا از روی میل و اراده بر این صفات تاثیر گذاشته و با تقویت آنها به شادی و نشاط زندگی خود بیفزاید (قیطاسی، ۱۳۸۲).

### مدیریت زمان عشق؛ حکایت عروس و مادر شوهر

دختری ازدواج کرد و به خانه شوهر رفت ولی هرگز نمی توانست با مادر شوهرش کنار بیاید و هر روز با هم جر و بحث می کردند. عاقبت یک روز دختر نزد داروسازی که دوست صمیمی پدرش بود رفت و از او تقاضا کرد تا سمی به او بدهد تا بتواند مادر شوهرش را بکشد! داروساز گفت اگر سم خطرناکی به او بدهد و مادر شوهرش کشته شود، همه به او شک خواهند برد، پس معجونی به دختر داد و گفت که هر روز مقداری از آن را در غذای مادر شوهر بریزد تا سم معجون کم کم در او اثر کند و او را بکشد و توصیه کرد تا در این مدت با مادر شوهر مدارا کند تا کسی به او شک نکند. دختر معجون را گرفت و خوشحال به خانه برگشت و هر روز مقداری از آن را در غذای مادر شوهر می ریخت و با مهربانی به او می داد. هفته ها گذشت و با مهر و محبت عروس، اخلاق مادر شوهر هم بهتر و بهتر شد تا آنجا که یک روز دختر نزد داروساز رفت و به او گفت: آقای دکتر عزیز، دیگر از مادر شوهرم متنفر نیستم. حالا او را مانند مادرم دوست دارم و دیگر دلم نمی خواهد که بمیرد، خواهش می کنم داروی دیگری به من بدهید تا سم را از بدنش خارج کند. داروساز لبخندی زد و گفت: دخترم، نگران نباش. آن معجونی که به تو دادم سم نبود بلکه سم در ذهن خود تو بود که حالا با عشق به مادر شوهرت از بین رفته است (قیطاسی، ۱۳۸۲).

### نقاشی و خلق یک اثر توسط کودکان

نقاشی فعالیتی آشنا و عادی است که بر رشد ذهنی بچه ها تأثیر زیادی دارد. کودکان با نقاشی علاقه دارند و با هر چه در دسترس شان باشد، طرح هایی می کشند که متناسب با سن و روحیه ی آنها است. این طرح ها به مرور با رشد کودک کامل تر می شوند و برای ما مفهوم روشن تری پیدا می کنند. یک جنبه ی کشیدن نقاشی، بازی و سرگرمی و جنبه ی دیگر آن، رشد و تکامل ذهن و پیشرفت توانایی است. کودکان عواطف درونی خود را که برای ما دست نیافتنی هستند، در نقاشی هایشان نشان می دهند، آنها تمایلات و آرزوهایشان و نیز هر جا را دوست دارند و مایه ی شادی و لذت آنهاست و هر چه را دوست ندارند یا باعث ترسشان می شود، نقاشی می کنند. کودکان هر چه را تجربه کرده و یاد گرفته اند، می کشند تا این تجربه را عمیق تر درک کنند و به خاطر بسپارند. علاوه بر این، هر چه را نمی شناسند، نقاشی می کنند تا آن را بهتر بشناسند و درک خود را کامل کنند. بدون این فعالیت ها، نیازهای اساسی درونی بچه ها بی جواب می ماند، زیرا آنها هنوز قدرت کلامی کافی برای بیان احساسات خود ندارند و درون خود را تنها از طریق فعالیت های هنری و به خصوص نقاشی، نشان می دهند. نقاشی در تشکیل شخصیت و روان کودک اهمیت به سزایی دارد. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸). نقاشی بیان کننده ی احساسات و شخصیت کودکان است. باعث پرورش خلاقیت آنها و تعادل فکری و روحی آنها می شود. به نظر عده ای از روان شناسان، کودک، ضمن نقاشی، هم به لذت حرکتی و هم به لذت بصری دست می یابد و این امر باعث فعالیت او می شود. بیشتر نقاشی هایی که کودکان می کشند تصویرند، یعنی بازنمای چیزی هستند که در درون کودک می گذرد. مواردی که در تفسیر نقاشی کودکان به کار گرفته می شود به شرح ذیل می باشند: خطوط، طرز کشیده شدن نقاشی بر صفحه ی کاغذ و سمت کشیدن این نقاشی، ضخامت خطوط، مقدار و توزیع جزئیات نقاشی، خود تصویر، پاک شدگی ها و یا از قلم افتاده ها. (قیطاسی، ۱۳۸۲)

### خطوط

خط بدون وابستگی به محتوا نیز دارای بار شدید بیانی و قدرت وجودی خاصی است. و دارای اشکال مختلفی است: خطوط ضخیم - نازک - خط نقطه - خط پیوسته - عمودی - افقی - زاویه دار و خطوط مارپیچ و ... این خطوط می توانند حالت های روانی مختلف مثل غم، شادی، عصبانیت و میزان اعتماد به نفس را نشان دهند خطوط ضخیم و کوتاه، حالت روانی عصبانیت و یا ضعف عصبی را نشان می دهد. خطوط راست و زاویه دار و به هم پیچیده، حالت روانی پرخاشگری را نشان می دهد. خطوط مختلف با حفظ تعادل میان آنها، نشان دهنده ی کودک پیشرفته و متعادل است. خطوط نازک با حرکات ملایم، نشان دهنده ی کودک احساسی و عاطفی است خطوط کوتاه و منع شده، نشان دهنده ی کودک خجالتی است. خطوط تکه تکه و منقطع، نشان دهنده کودک منزوی است یا تمایل با انزوا دارد. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸).

### فضا

به نظر روان شناسان کودکانی که فضا را بهتر از دیگران حس می کنند دارای قابلیت درک بهتر و بیشتری هستند و فضای کاغذ و چگونگی نقاشی بر روی آن اهمیت دارد. ترسیم نقاشی به تناسب بر روی کاغذ یا فضا؛ نشان دهنده ی آن است که کودک آرام است و درک خوبی از فضا دارد. خارج شدن از کادر کاغذ یا فضا؛ سه حالت دارد: (قیطاسی، ۱۳۸۲) ۱ یا کودک خردسال است. ۲ یا ضعف عضلانی دارد. ۳ و یا کنترل عضلانی ندارد و یا از کمبود محبت رنج می برد. ترسیم نقاشی در گوشه کاغذ: نشان دهنده ی آن است که کودک کم رو و خجالتی است. ترسیم نقاشی در قسمت محدودی از کاغذ و یا بر روی تکه کاغذ کوچکی: نشان دهنده ی آن است که کودک اعتماد به نفس پایین دارد و به خود اطمینان زیادی ندارد. شروع کردن ترسیم از بالای کاغذ: نشانه ی آن است که کودک به ارزش های والا توجه دارد. (کریم زاده، ۱۳۸۸) ترسیم نقاشی در حالتی که بیشتر به طرف چپ متمایل باشد (اگر کودک چپ دست نباشد) و در چپ متمرکز باشد: نشانه ی آن است که کودک غم و اندوه دارد و گوشه گیر می باشد و به خود اعتماد ندارد. ترسیم نقاشی در حالتی که بیشتر در مرکز کاغذ متمرکز باشد: نشان دهنده ی آن است که کودک بر خود و احساساتش توجه و تمرکز فکری زیادی دارد. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸). ترسیم نقاشی از طرف چپ به راست: نشانه ی آن است که کودک یک حرکت طبیعی و پیش رونده دارد. ترسیم نقاشی از طرف راست به چپ: نشانه ی آن است که کودک یک حرکت و پس رونده دارد. ترسیم نقاشی در تمام فضای باز و خالی و پر کردن کاغذ و فضا: نشان دهنده ی آن است که کودک فردی جاه طلب است و در هر موقعیت و زمانی می خواهد خود را به رخ دیگران بکشد. ترسیم نقاشی در بالای صفحه: نشانه ی تخیلات، نیاز به آزادی، آرامش و گرایش به رویا و تفکر است. ترسیم نقاشی در پایین صفحه: نشانه ی احساس فشار، سنگینی، حقارت و ضعف در مقابل نیازهای غریزی است، افرادی که آدمک را در پایین کاغذ نقاشی می کنند کمتر شیفته ی چیزی می شوند. (قیطاسی، ۱۳۸۲) چرخاندن کاغذ به دو معنی است: ۱ نشانه ی تضاد ورزی و منفی گری ۲ احساس نیاز به فضای حیاتی بیشتر برای احساس وجود

### خواب و رؤیا

کودکان معمولاً خواب و رؤیای خود را به صورت نقاشی می کشند و این نقاشی را به راحتی توضیح می دهد چون رؤیا و خواب است و کودک خود را مسئول نمی داند. نقاشی خواب و رؤیا ممکن است ترس ها و تمایلات کودکان را ظاهر سازد مثلاً تمایل به قدرت که سرچشمه ی آن در احساس خود کوچک بینی کودک نسبت به بزرگترها و یا دیگران است با خواب و رؤیا و سپس نقاشی آنها به راحتی بیان می شود. (کریم زاده، ۱۳۸۸)

### خانه

خانه در نقاشی کودکان بیش از هر چیز دیگری کشیده می شود. حال اگر این خانه با پرده های رنگین و پنجره، باغچه، دیوارهای نرده ای دور حیاط و باغچه و در ورودی باشد: بیانگر این است که انسانی که در داخل آن خانه زندگی می کند سعادتمند و راضی است. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸). حال بر عکس اگر کودک خانه ای بدون در ورودی که از بقیه خانه ها نیز جدا مانده و با دیوارهای بلند به صورت تنها و بدون جزئیات یک خانه ی خوب ترسیم کند: در سنین ۵ تا ۷ سالگی نشانه ی خجالتی بودن کودک و

وابستگی شدید او به مادرش است. بعد از ۸ سالگی نشانه‌ی احساس خود کوچک بینی و تنهایی و بی‌ارزشی است. و در نوجوانی نشانه‌ی شرم و حیای زیاد از داشتن احساسات رقیق است. (قیطاسی، ۱۳۸۲)

### درخت

“درختی که از آغوش تو بزرگتر است، از دانه‌ی کوچک روییده است، بنایی بلند از مشتی خاک ساخته شده و سفری هزار فرسنگ با یک گام آغاز شده است.” برای تجزیه و تحلیل نقاشی درخت باید سه قسمت را بررسی کرد. ریشه، تنه و شاخه‌ها، برگها، ریشه : نماد ناخود آگاه و غریزی فرد نقاش است و اگر کودک یا نقاش به ریشه در نقاشی درخت اهمیت زیادی بدهد، نشانگر آن است که وی محافظه کار و طبیعت عاشق و بدوی و بی حرکتی دارد. تنه : مشابه ترین عامل به خود کودک است و بنابراین بیانگر مشخصات دائمی و عمیق شخصیت کودک است. ترسیم تنه‌ی بلند قبل از مدرسه، موردی ندارد. ترسیم تنه‌ی بلند بعد از رفتن به مدرسه، نشانه‌ی عقب افتادگی فکری، بیماری عصبی و یا آرزوی بازگشت به دنیای کودکی و قبل از مدرسه را دارد. ترسیم تنه کوتاه : نشانه‌ی جاه طلبی و بلند پرواز بودن کودک است. ترسیم تنه کج : نشانگر عدم ثبات کودک است.

### شاخه های درخت

ترسیم شاخه‌ها، بیانگر طرق ارتباطی کودک با دنیای خارج است. ترسیم درختی که شاخه‌های آن مختلف و هر کدام به سویی کشیده شده‌اند، بیانگر آن است که کودک موارد و مسائل را به سادگی می‌فهمد و قادر به ارتباط با دیگران است و در عین حال به راحتی می‌تواند خود را با محیط سازگار کند. درختی که دارای برگ‌های زیاد و درهم باشد، بیانگر شخصیت در خود فرو رفته کودکی است که آمادگی تغییر و تحول ندارد. (قیطاسی، ۱۳۸۲)

### خورشید و ماه

تصویر خورشید بیانگر، امنیت، خوشحالی، گرما، قدرت و به نظر بعضی پژوهش‌گران نماد پدر مطلوب است. وقتی رابطه پدر و کودک خوب است همیشه خورشید در نقاشی‌های کودک به طور کامل و در حال تابش و درخشیدن نمایش داده می‌شود و هنگامی که این ارتباط مطلوب نیست خورشید در پشت کوه‌ها است و یا به صورت قوسی در افق دیده می‌شود. اگر کودک از پدرش بترسد، خورشید را به رنگ نارنجی تیره یا قرمز و یا حتی سیاه که غالب است کشیده می‌شود. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸). ماه : بنا به نظر عده‌ای ماه، اغلب نشانه‌ی «نیستی» است. زیرا ماه زمانی که خورشید یعنی نماد زندگی ناپدید می‌شود ظهور می‌کند، به همین دلیل بسیاری از کودکان آن را در نقاشی‌هایی که از قبر و قبرستان می‌کشند به کار می‌گیرند.

### حیوانات

اگر کودک به دلیلی به غیر از این که، در محیط زندگی خود حیوان می‌بیند و یا حیوانات را دوست دارد. به ترسیم حیوانات، آن هم حیوانات وحشی و جنگلی بپردازد، ممکن است به دلیل احساس گناه و تقصیر می‌باشد که کودک در موقعیت‌های خاص حس کرده و چون جرأت آن را ندارد که گناه خود را نقاشی کند، ترجیح می‌دهد، عادات، احساسات و تمایلات خود را در قالب تصویر حیوانی که اغلب وحشی است نشان دهد (قیطاسی، ۱۳۸۲). کشیدن شکل‌های مانند : سگ نشانه‌ی باوفایی است، اسب نشانه‌ی نجابت، عقاب و کلاغ نشانه‌ی شکار، و گوسفند نشانه‌ی مهربانی است. (کریم زاده، ۱۳۸۸) اتومبیل؛ ماشین در جوامع امروزی «نماد قدرت» است. به همین دلیل در نقاشی کودکان مخصوصاً پسرها زیاد دیده می‌شود، و ترسیم زیاد آن بیانگر وابسته بودن کودک به دنیای خارج و ترجیح دادن دنیای سرد ماشینی، به دنیای آدم هاست و بیشتر در سن بلوغ، نوجوانان از کشیدن تصویر انسان و آدمک خودداری می‌کنند و ترجیح می‌دهند اتومبیل بکشند.

### ترسیم آدمک

اگر شکل و اندازه قسمت‌های مختلف آدمک نقاشی شده توسط کودک متناسب و هماهنگ باشد کودک کاملاً سازگار و متعادل است. چرا که در ترسیم آدمک، کودک شکل خود و یا درک خود از بدن و تمایلاتش را ترسیم و بیان می‌کند. اگر اندازه‌ی سر، صورت و چهره خیلی بزرگ کشیده شوند نشان می‌دهد که کودک پرخاشگر و خود بزرگ بین است. اگر هم خیلی کوچک کشیده

شوند معلوم است که کودک خجالتی است، عزت نفس و نیز اعتماد به نفس پایینی دارد و یا حتی اضطراب و افسردگی دارد و اگر آدمک را در گوشه ای بکشند، پس این کودکان خود را کم ارزش می دانند (قیطاسی، ۱۳۸۲).

کشیدن دندان ها در صورت آدمک نشان دهنده ی آن است که : کودک به مواد خوراکی و غذا نیاز داشته است ، کودک پرخاشگر است، و یا این که به مسائل جنسی کودک مربوط می شود . کشیدن لب های به هم فشرده و بسته نشان دهنده ی تنش و فشار است در کودک. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) . کشیدن چشم ها در صورت آدمک نشان دهنده ی آن است که : کودک اجتماعی است و از تعاملات اجتماعی لذت می برد و یا سمبل زیبایی که چشم ها هستند را می شناسد و برایش ارزش دارند . دخترها چشم ها را خیلی بزرگتر می کشند در نقاشی های خود و نیز زیباتر . کشیدن دست ها و بازوان بزرگ بیانگر قدرت و کنترل است و بر عکس نکشیدن دستها و بازوان ، احساس فقدان قدرت و احساس بیهوده بودن و بی یاور بودن را نشان می دهد . توجه زیاد به بینی در نقاشی صورت، ممکن است نشان دهنده ی مشکلات جنسی کودک باشد . برای کودکان زیر ۵ سال حذف دست ها و بازوها امری طبیعی است مثلاً آدمکی را می کشند که دست ها را در جیب ها فرو برده یا دست ها را پشت کمر یا سر گذاشته است. این مورد بیانگر احساس گناه و اضطراب کودک است از چگونگی کنترل محرک های ممنوعه، مثل کنترل ادرار و مدفوع و ... و چندان غیر طبیعی نمی باشد . کشیدن پاها اهمیت دارد، اگر پاها کشیده نشود بیانگر آن است که کودک ضعیف و درون گرا است و او آدمک را بدون پا و به حالت نشسته می کشد . اگر کودک بالاتنه را باریک و بلند ترسیم کند مشخص کننده این است که کودک از اندام خود راضی نمی باشد. یا از چاقی و چاق شدن می ترسد و یا نشان دهنده ی ضعف جسمانی واقعی و حقیقی است (قیطاسی، ۱۳۸۲).

## رنگ

رنگ یک وسیله بیانی است و در مورد کودکان حالت های عاطفی ، تعیین کننده رنگها هستند نه حقیقت بیرونی است به همین دلیل به کودکان نباید انتخاب رنگ در نقاشی را تحمیل کرد. اغلب کودکان شش ساله رنگ آبی و بنفش را با هم و قرمز و بنفش را با هم اشتباه می کنند بین سنین ۳ تا ۶ سال به رنگ ها علاقه زیاد دارند، هر قدر سن کمتر باشد رنگها کمتر و زنده تر است. هر قدر سن کودک بالا می رود رنگهای سرد بیشتر وارد می شود. کودکان سازگار از پنج الی شش رنگ استفاده می کنند. کودکان گوشه گیر از یک الی دو رنگ بیشتر استفاده نمی کنند و در سن ۱۱ - ۱۲ سالگی ارزش بیانی رنگها را می توان به آنها آموزش داد. مثلاً قرمز برای بیان خطر، زرد برای بیان هشدار به کار می رود - کودکانی که در سنین پیش دبستان رنگهای سرد به کار . (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) می برند کودکانی هستند که در خانه تحت نظارت شدید هستند و مشکل عاطفی دارند یا پیدا خواهند کرد.

## تفسیر رنگها در نقاشی کودکان

رنگ قرمز : نشانه زندگی ، گرما، قدرت، مصمم بودن و پشتکار است، قرمز تیره نشانه دهنده هیجان قوی و عشق است و رقابت طلبی رنگ زرد : نشانه خودجوشی ، خودکار بودن ، گرما ، امیدواری ، نشاط و اصالت می باشد این رنگ فشار خود را زیاد می کند، در پاره ای موارد می تواند رنگ زرد تیره کثیف ، نشانه حسادت و سوء ظن است . کودکانی که این رنگ را زیاد در نقاشی به کار می برند در انجام اعمال ناگهانی لذت می برند. رنگ آبی : نشانه آرامش ، صلح ، صداقت ، وفاداری ، تفکر هوشیارانه است. رنگ آبی تیره : نشانه نیاز جسمانی به استراحت است. رنگ سبز : رنگی است آرامش بخش، نشانه تمرکز ، پشتکار ، انعکاسی از شدادی (قیطاسی، ۱۳۸۲) یا رنج ندارد افرادی که این رنگ را ترجیح می دهند در آرزوی تأثیرگذاران بر دیگران هستند. تمایل به سرسختی و یکدنگی دارند. سبز متمایل به آبی : نشانه انعطاف پذیری و خود مثبت بینی است. سبز زیتونی یا سبزی که مقدار فراوان زرد در خود دارد بیانگر خیانت و دورویی است و وجود رنگ سبز به مقدار زیاد به شکل غیر واقعگرایانه نشانه فرد گرایی و استقلال طلبی است. رنگ بنفش : رنگ قرمزی است که سرد شده باشد و نشانه پشیمانی بعد از عشق است احساس درونی، غم و تنهایی دارد، نشانه رویایی بودن است . ۷۵٪ بچه های اروپا و آسیا رنگ بنفش را به وفور در نقاشیهای خود به کار می برند و این نشانه علاقه بچه ها به دنیای افسانه ای است . دنیایی که در آن مشکلات بدون زحمت حل می شود. رنگ نارنجی : رنگی است

رقابت آمیز، تهاجمی، نشانه اشتیاق، هیجان زدگی، سرزندگی، تمایلات جنسی است. رنگ قهوه ای: چنان چه به صورت غیر واقعگرایانه به کار رود نشانه تأکید زیاد یا بیماری جسمی است و فقدان انگیزه و زمینه افسردگی در آن مشاهده می شود. (کاربخش راوری، ۱۳۷۸) رنگ سیاه: به دو معنی به کار می رود مثبت و منفی، مثبت: نشانه وقار، اسرار آمیزی، رمز و راه و طمأنینه است. منفی: نشانه ناامیدی، پستی، افسردگی، ماتم است. رنگ سفید: نشانه سکوت، صلح، وحدت است و بهتر است که صورت و دستهای نقاشی آدمک به این رنگ باشد.

### نتیجه گیری

اگر هیچ حقه ای برای راحت شدن از شر مزاحمان پیدا نشد،! حالت خوب است؟ چهره ات نشان می دهد که زیاد سر حال نیستی: «از آن ها بپرسید عدم تفویض و واگذاری کارها میان کارهایی که از انجام دادنشان لذت می برید، اما الآن نباید برایشان وقت بگذارید، کارهایی که به خوبی انجام می دهید و دیگران نیز می توانند آن ها را به همان خوبی انجام دهند. کارهایی را که باید خودتان انجام دهید زیرا شخص دیگری نمی تواند آن ها را انجام دهد، تمایز قائل شوید؛ سپس بر این اساس کارها را واگذار کنید. دلایل عدم تفویض ترس از بروز اشتباه / ترس از افشای اطلاعات / ترس از دست دادن کنترل / عدم اطمینان به دیگران / نیاز به موفقیت / بدنبال کامل ترین / لذت انجام کارها / تصور کاذب کارایی / پرهیز از سربار شدن شش کاری که هرگز نباید تفویض اختیار کرد: برنامه ریزی یک پروژه کلیدی -- انتخاب اعضای گروه یک پروژه - هدایت تلاشهای گروه - ایجاد انگیزه در اعضای گروه - ارزیابی از اعضای گروه و پاداش به اعضای گروه است

### منابع و ماخذ:

قیطاسی، مینا. (۱۳۸۲). بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری معلمان دختر سال اول متوسطه ی آموزش و پرورش ناحیه ی یک اهواز. شورای تحقیقات سازمان آموزش و پرورش استان خوزستان  
کاربخش راوری، ماشاءالله (۱۳۷۸) چگونه کودکان و نوجوانان را به مهارت های اجتماعی علاقه مند کنیم، چاپ اول، تهران، انتشارات مدرسه،

کریم زاده، اسماعیل. (۱۳۸۸) راهنمای آموزش و آداب مهارت های زندگی، تهران، یادمان هنر اندیشه  
گروهی از مولفان، (۱۳۷۹) راهبردهایی در مدیریت آموزشگاهی، تهران، دفتر عمومی آموزش و پرورش  
ناصری، حسین. (۱۳۸۴). راهنمای برنامه آموزش مهارت های زندگی، تهران، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.