

"به نام خداوند علم و هنر"

فرصت ها از بین رفتنی نیستند! بلکه از دست رفتنی اند و به دست دیگران می افتند!

در عصری زندگی می کنیم که بسیار شنیده ایم که اشخاص با مشکل کمبود زمان مواجه هستند.

امام علی (ع): **انتهزوا فُرَصَ الْخَيْرِ فَإِنَّهَا تَمُرُّ مَرَّ السَّحَابِ.**

از فرصت های خوب استفاده کنید. آن ها مانند ابر زودگذرند.

با یک سوال شروع می کنیم:

آیا یک دقیقه، ۶۰ ثانیه است؟

بگذارید به شما بگویم که به هیچ عنوان اینطور نیست!!!

ممکن است یک دقیقه برای شما ۶۰ ثانیه باشد، برای شخص دیگری ۲۰ ثانیه و برای دیگری ۱۰۰ ثانیه! اما چطور ممکن است؟

شما هم قطعاً کسانی را می شناسید که به طور مثال برای مرتب کردن یک اتاق در ۱۵ دقیقه کار یک ساعت را انجام می دهند و به نحو احسن هم آن را مرتب می کنند. ولی شخص دیگری ۱ ساعت کار می کند ولی به اندازه ی ۱۵ دقیقه کار است! چرا؟ چون در میان هر ثانیه، ثانیه های بیشتری وجود دارد که ما از آن ها غافل هستیم! استفاده از ثانیه، ثانیه ها به همین موضوع اطلاق می شود که انگاری هر ثانیه را ساعت ها می شود فرض کرد!

امام موسی کاظم (ع): **الْمَغْبُونُ مِنْ غَيْرِ عُمَرِهِ سَاعَةً.**

خسارت دیده و ورشکسته کسی است که عمر خود را هر چند به مقدار یک ساعت هم که باشد بیهوده تلف کرده باشد! اما چه کنیم تا بهترین بهره را از زمان ببریم. ۱۱ مهارت تقویت کننده ی مدیریت زمان را به صورت چکیده و ملموس جمع آوری کردم:

۱. تصمیم هایمان را به کسی نگوئیم!

تصمیم می گیریم که رژیم لاغری بگیریم. نیازی نیست این تصمیم را جار بزیم و همه بفهمند! به طور مثال برنامه ریزی کرده ایم که به باشگاه برویم، تغذیه مان را تغییر دهیم و ... وقتی تصمیم مان و یا هدفمان را با دیگران در میان می گذاریم، دیگران هم شروع به سوال می کنند! شروع به نظر دادن و ... می کنند! این یعنی زمانی را باید صرف توضیح دادن به اشخاص کنیم و ذهنمان هم به جای اینکه متمرکز بر روی برنامه ی خودمان باشد به خواسته ها و ایده های دیگران کشیده می شود و باعث

از دست رفتن زمان های مفیدمان! تصمیم ها را تنها با افراد متخصص در میان بگذاریم! برای درس خواندن با مشاور تحصیلی، خرید و فروش با مشاور و وکیل مربوطه، رژیم لاغری با متخصص تغذیه و ورزش، و ...

۲. اولویت بندی کنیم!

حتما با اصطلاح غورباقه بزرگ را قورت بده از برایان تریسی آشنا هستید. همیشه کاری را که ذهنمان را بیشتر مشغول کرده، سخت ترین کار است و انگاری که می خواهیم کوه بکنیم تا انجامش دهیم را اول انجام دهیم! چرا که دقیقا همین کار سخت و ملالت بار، به صورت خودآگاه و ناخودآگاه، بیشترین انرژی را از ما خواهد گرفت و زمانی که ما آن را اولویت آخر قرار دهیم، تمام مدت ذهنمان درگیر همین کار دشوار است و باعث می شود بهترین بهره را از ثانیه ها نبریم و همان شد که ۱ دقیقه برایمان یک ساعت شود!

۳. آرمانی برنامه ریزی نکنیم!

از توانایی و قابلیت هایمان باخبر باشیم! با خودمان تعارف نداشته باشیم! از ظرفیتی که داریم بهترین استفاده را بکنیم. وقتی شب بیدار ماندن برای ما دشوار است، آرمانی خواهد بود اگر بخواهیم زمان مطالعاتی مان را شب تا صبح بگذاریم!

۴. برنامه هایمان را به عادت تبدیل کنیم!

تصمیم می گیریم که هر صبح قبل از رفتن به سر کار دوش بگیریم. زمانی این کار برای ما آسان می شود که آن را به عادت تبدیل کنیم! وقتی که زمان مان را تنظیم می کنیم دو ساعت در روز مطالعه داشته باشیم، و این کار را به عادت تبدیل کنیم، به طور خودکار زمان بدنمان تنظیم می شود و خیلی سخت می شود که کسی یا مسئله ای باعث شود زمان مطالعه مان را جایگزین دیگر مسایل کنیم. وقتی ما عادت کنیم هر روز نیم ساعت پیاده روی کنیم، در واقع در مدیریت زمان صرفه جویی کردیم چرا که این بار ذهنی باید به عادت تبدیل شده و روتین از زمانمان بهره می بریم!

۵. پرهیز از توجیه و دلیل تراشی!

حالا این فیلم و بینم، بعدش یک ساعت بیشتر درس می خونم! الان این غذا رو بخورم فردا بیشتر پیاده روی می کنم! چون دیشب مهمونی دعوت بودم نتونستم پروژه ام رو تحویل بدم و ...

زمان مان را با دلیل تراشی و توجیه از دست ندهیم!

Time never comes! Time only goes!

۶. امان از تاخیر!

هیچوقت کاری را که امروز برایش زمان بندی کردیم را به فردا یا حتی یک ساعت بعد هم نیندازیم! چرا که تنها زمان را از دست می دهیم! و فردا هم ممکن است به یک دلیل دیگر این زمان را به تاخیر بیندازیم. پس باشه از شنبه باشه از اول ماه و ...را از دایره ی ذهنمان حذف کنیم!

۷. امان از تعجیل!

وقتی که تمام حواسمان به این است که هرچه سریع تر کاری را انجام دهیم، از بهره بردن از زمان غافل می شویم! برای استفاده از زمان باید کیفیت را بالا ببریم نه سرعت را! کتابی که نیاز به ۳ ساعت مطالعه دارد را ما با سرعت در یک ساعت مطالعه می کنیم! اما یک ساعت را تلف کردیم! چرا که باز باید همان زمان را بگذاریم تا دوباره بخوانیم و به یاد بیاوریم! بماند که آن یک ساعت باعث خستگی و حتی ناامیدی می شود که چرا یک ساعت زمان گذاشتیم ولی هیچ نتیجه ای نداشت!

۸. خوب بخوابیم!

قبل از اینترنت و شبکه های مجازی پدیده ای بود به نام خواب! که شب را می داد! 😊
کمبود خواب باعث عدم تمرکز لازم، خستگی، پرخاشگری و ... می شود. یادمان باشد، کم کردن خواب لازم بدن به معنی اضافه کردن به زمانمان نیست! بلکه باعث می شود زمان بیشتری صرف کنیم تا انرژی از دست رفته مان را که در زمان خواب در ما ذخیره می شد را دوباره بازیابی کنیم!

۹. خط قرمز مشخص کنیم!

این کار اراده ی فوق العاده ای را طلب می کند. اگر تصمیم می گیریم که از ساعت ۱۷ تا ۱۹ درس بخوانیم باید به این زمان پایبند باشیم و به هیچ بهانه ای (مورد شماره ۵) از این خط قرمز عبور نکنیم! نه یک دقیقه بیشتر و نه یک دقیقه کمتر. این بهترین راه برای ارزش قایل شدن در خصوص زمان است.

۱۰. ساعت کوک کنیم!

گاهی زمان از دستمان در می رود و متوجه گذر زمان نمی شویم. بهتریم کار این است که ساعتان را کوک کنیم تا بتوانیم بهترین بهره را از زمان ببریم.

۱۱. مراقب زمان های خاکستری باشیم!

زمان هایی که دزد هستند! کارهایی که اصلا تصور نمی کنیم از ما تا این حد زمان بگیرند! بدون آنکه متوجه بشویم زمان از دستمان می رود و یک دفعه سر بلند می کنیم و تصور می کنیم که مثلا یک ربع گذشته در صورتی که یک ساعت از

زمانمان را از دست داده ایم. چند نمونه از این زمان های خاکستری را نام می بریم که مثلا یک دقیقه است اما ساعت ها زمان می برند:

- تماشای تبلیغات تلویزیون

یه لحظه این تبلیغه رو دیدی چقدر بامزه است؟

- صحبت با تلفن

الان تموم میشه! خب دیگه چه خبر؟

- گرفتن عکس سلفی و تماشا کردن عکس

این عکس خوب نشد! راستی این عکس رو دیدی؟

- بازدید از شبکه های اجتماعی

یه دقیقه بینم استوری چی گذاشته! چندتا لایک و فالوور دارم؟ بینم کسی فالوش کرده یانه!

- بازی های موبایل

این صندوق جایزه ام و باز کنم و تمومه! بینم کسی اتک زده یا نه! یه اپدیت کنم اینو حله!

- فیلم و سریال و کلیپ

یه لحظه بینم این قسمت میخواد چی بشه بلاخره و میرم سر کارام!

و ...

همه ی ما کم و بیش درگیر این زمان های خاکستری هستیم! زمان هایی که ارزان از دست دادیم بی آنکه حتی متوجه شویم. و

شاید دو سال بعد هم هیچ یادمان نیاید که چه بود و چه شد!

جهد کن جهد که وقت من و تو در گذر است

سعی کن سعی که این عمر بسی مختصر است

نراقی

علی صدرا