

مدیریت زمان



آکادمی مجازی باور مثبت

مدیریت زمان

آثار و نتایج مهم مدیریت زمان در زندگی ما رو باهم درین آموزش مدیریت زمان کامل باهم بررسی میکنیم و تا رسیدن به اهداف و موفقیت رو برای همه افراد ممکن میکنه. مدیریت زمان موجب کاهش استرس و تنش در ما میشه و همین امر موجب بهبود سلامت روحی و جسمی ما میتونه باشه. کمک میکنه با شناسایی کارهای مهم و اولویتها برخی از فعالیت‌های غیر ضروری رو از لیست کارهای روزمره مون حذف کنیم و به اون چیزی بپردازیم که در زندگی ما واقعا مهمه. کمک میکنه تا از طریق حذف مزاحمتها و زمان های تلف شده برای کارهای غیر ضروری مدت زمانی را که واقعا کار مفید انجام میدیم افزایش بدیم.



زمان:

زمان یکی از مهم ترین منابع با ارزش زندگی انسان ها به شمار میره . همه ما انسان ها خوب می دونیم که فقط یک بار متولد می شیم و یک بار فرصت زندگی کردن در زمانی محدود رو داریم.

زمان تنها فرآیندی که همیشه اون رو متوقف کرد یا به عقب برگردوند. همین طور که عقربه های ساعت تیک تاک می کنن و جلو میرن زمان هم می گذره و این گذر زمان ،گذشت عمر مارو هم در پی داره.

و با گذشت زمان ما هر روز بزرگ و بزرگتر میشیم و یکی از رسالت هایی زندگی برای انسان ها همین بزرگ شدن هستش انسان ها هرچی بیشتر عمر میکنن و لحظات بیشتری رو زندگی میکنن،

بزرگتر میشن و این بزرگتر شدن یکی از واقعیت های زندگی هستش چون هر روز پخته تر میشه و بزرگ میشه و بیشتر خدارو در زندگیش میشناسه و قوانین دنیا رو بهتر درک میکنه.

برای موفقیت و بهره گیری از زمان و وقت زندگی مون ما باید به زمان تمرکز داشته باشیم و برای زمان حال و آینده خودمون برنامه ریزی دقیق و درستی انجام بدیم و منظم و با هدف پیش بریم.

باید در زمان مناسب روی کارها و اهدافمون برنامه ریزی کامل داشته باشیم که بتونیم به نتیجه مطلوب و دلخواه مون برسیم.

ما باید نسبت به زندگی فعلی خودمون جهت گیری خاصی داشته باشیم و با مدیریت زمان می تونیم این جهت گیری رو درکارهامون اعمال و پیاده سازی کنیم.

جلوتر که بریم در مورد مفهوم مدیریت زمان و چرایی اون و نقشش در زندگی ما بیشتر صحبت می کنیم.



تقسیم بندی زمان:

زمان رو از نظر ساختاری به سه قسمت میشه تقسیم کرد که ما هرکدوم رو کامل برای شما عزیزان بیشتر باز میکنیم البته شما عزیزان همگی با این مطالب به طور کامل آشنایی دارین اما ما میخوایم درین آموزش بیشتر و کامل تر و اصولی تر و به طور عملی به مسئله ی زمان بپردازیم:

۱) زمان گذشته:

زمان گذشته زمانی که همون جور که از اسمش پیداست ، مربوط به سالها ماهها و روزهای پیش یا حتی ساعت ها و دقیقه های قبل از حال حاضر ما میشه،

و زندگی الان و کنونی ما تقریبا میتونه حاصل باورها و تلاش ها ، تفکرات و اقدامات ما در لحظه ای قبل از همین ثانیه باشه.

پس شاید یه جورایی این زمان تاثیر گذاری مستقیم در لحظه حال حاضر ما داشته باشه ، اما نمی تونه که زمان آینده ما رو تحت تاثیر خودش قرار بده اگه درست و منطقی از اون نتیجه بگیریم.

سعی کنیم در زندگیمون برا گذشتمون نگران و ناراحت نباشیم و هر اتفاقی که درون افتاده رو فال نیک بگیریم و احساس و حال خوب رو به خودمون هدیه بدیم و همیشه به نیکی از گذشتمون یاد کنیم.

۲) زمان حال:

همین لحظه که شما در حال خوندن این مطلبی ، برات زمان حال حاضر محسوب میشه و تو با تفکرات و ذهنیت و باورای جدید خودت در این مقطع زمانی قرار میگیری؛

و می تونی همین حالا نقشه زندگی آینده ات رو برنامه ریزی کنی و فونداسیون بنای محکم زندگیت رو پی ریزی کنی.

پس لحظه حال رو دریاب و بهترین استفاده لازم رو ازش بکن چون گذشته هرچیزی که بود بد یا خوب ، دلخواه یا غیر دلخواه گذشته و تموم شده.

تقریبا هر روز صبح ما پرونده کارها و تفکرات روز قبل رو باید ببندیم و به استقبال روزی نو ، با افکاری نو و اعمالی در راستای اون افکار بریم.

و مهمترین زمان برای ما در بین این تقسیم بندی محسوب میشه ما باید یاد بگیریم از همین لحظه لحظه های زندگیمون لذت ببریم و شاد و پر از خندیدن و تبسم های عاشقانه و محبت باشیم ،

به همین احساسی که الان دارین توجه کنین و سعی کنیم که کارهایی که دوست داریم رو انجام بدیم.

۳) زمان آینده:

زمانی که هنوز به وقوع نپیوسته و عامیانه تر بگم هنوز موقعش نرسیده و بعد از زمان حال پیش میاد و بنیان گذارش همین لحظه حال حاضر می تونه باشه.

و ما در مطالب و محصولاتمون تموم کارها و باورهایی که برای ساختن زندگی حال حاضر و آیندمون میخوام رو کامل بررسی میکنیم و برای همین تموم ابزارهای مورد نظر رو دونه به دونه با هم بررسی میکنیم و همراه با احساس عالی با هم انجامش میدیم.

انیشتین میگه : من به آینده فکر نمیکنم ، چون خودش به زودی می آید،دیروز یا فردا را نمیتوان عوض کرد.

خیام درین باره رباعی زیبایی داره که میگه:

از دی که گذشت هیچ ازو یاد مکن

فردا که نیامده ست فریاد مکن

برنامه و گذشته بنیاد مکن

حالی خوش باش و عمر بر باد مکن



نکته ی اصلی مدیریت زمان:

در مدیریت زمان نکته ی اصلی اینه که ما قادر به انجام همه ی کارهای خود نیستیم و باید از قدرت اهرم استفاده کنیم

برای مثال ما هم سر کار میریم هم میخوایم قبضامونو پرداخت کنیم هم اینکه کارهای اداری که داریم رو انجام بدیم هم میخوایم استراحت کنیم هم غذا درست کنیم هم تمیزی و گرد گیری خونه رو انجام بدیم هم به باغچه ی خونمون برسیم و...

خوب چیزی که طبیعیه اگه خودمون به تنهایی بخوایم همه ی این کارارو انجام بدیم خیلی انرژی و زمان زیادی رو میطلبه برای همین ما نیاز داریم که از افراد دیگه استفاده کنیم تا بتونیم به کارهامون برسیم.

در مدیریت زمان ما با برنامه ریزی و هدف گذاری و تعیین اولویت های زندگیمون با انضباط شخصی و انجام کارهامون با کیفیت لازم و موثر به زندگی عالی و بدون دغدغه ی خواهیم رسید.

سفر در زمان:

سفر در زمان چیه و آیا اصلا میتونه این مفهوم وجود داشته باشه ؟ زمان که قابل برگشت و عقب گرد نیست پس سفر در زمان چه معنی داره؟؟!! برای درک بهتر این موضوع یه مثال واقعی میزنم توجه کنید:

برای همه ما گاهی پیش میاد که درگیر یه خاطره مثل شنیدن یه موزیک خاص، یا دیدن یه صحنه تکراری در زمان حال میشیم و یهو بی به صورت ناگهانی فکر و ذهنمون به گذشته و خاطراتش به پرواز و سیر و سفر درمیاد و حسابی غرق اون لحظه ها و زمان میشیم،

به طوری که اینقدر واقعی برای ما تداعی میشه که کلا ارتباطمون با زمان حال حاضر قطع شده و مبهوت و حیرت زده در پیچ و خم اون خاطرات سفر می کنیم.

اگه اون خاطرات شیرین و دوست داشتنی باشه، احساسات ما به جریان در میاد و واکنشی متناسب با همون رو از نظر جسمی و روحی درما به وجود میاره.

خوب دقت کنیم، می بینیم بدون این که خودمون بخوایم لبخند روی لبامون اومده یا بالعکس اگه موردی غمگین یا ناراحت کننده حاصل از یه شکست و ناکامی یا یه غم و اندوه از مرحله ای از زندگیمون باشه ناخودآگاه احساسات ما جریحه دار میشه و در ظاهر ما این احساسات به صورت منفی مثل اخم یا اشک و.... پدیدار میشه.

خوب از مطلب اصلی دور نشیم ، داشتیم در مورد سفر در زمان صحبت می کردیم ، با رفتن ما از لحظه حال به زمان گذشته یه سفر کوتاه در فکر ما آغاز میشه،

که دقیقا در تخیلات و ذهن ما جزییاتی شبیه خود اون واقعیت رو داره و این خودش می تونه یه سفر به گذشته و زمان باشه.

و این از نظر روحی شاید در بعضی مواقع ما رو آزار بده، برا همینه که همیشه سفارش می کنن گذشته ها گذشته بهش فکر نکنین، یا ارزشون درس بزرگ زندگی بگیرین چون بیشتر ما رو به سمت افکار منفی و خاطرات تلخ میبرن.

همونطور که میدونیم قدرت افکار منفی و تلخی ها و غم و اندوه مسلما بیشتر از افکار مثبت و خوشی هاست و تاثیرات اون ها هم به مراتب در ذهن و روح و جسم ما بیشتر و ماندگار تر از افکار مثبت و لذت های خاطرات گذشته هستش.

برعکس اینم وجود داره یعنی گاهی پیش میاد ما به آینده سفر می کنیم ،دقیقا دیشب این اتفاق برای من پیش اومد ، در حالی که آرام و راحت روی صندلی میز تحریرم نشسته بودم و به صفحات کتاب باز جلوی چشمم نگاه می کردم،



به صورتی ناخودآگاه ذهنم مثل یه عقاب تیز پرواز بال و پرش رو باز کرد و به آینده سفر کرد و تخیلات و رویاهای من دست به دست هم دادن و دقایقی بهترین حال خوب رو برای من فراهم کردن.

من توی رویاها در آینده نزدیک خودم رو در یه دنیای جدید با شخصیتی جدیدتر، شغل و حرفه مورد علاقه م و کلی اتفاقات خوب و خوشایند تجسم کردم و چقدر برام این تجسم و حال و هوا لذت بخش بود.

پس گاهی لازمه که ما یه سفر به آینده در ذهنمون داشته باشیم و تجسم کنیم که شخص موفقی شدیم و به خواسته ها و نتایج دلخواه مون رسیدیم،

چون این تجسم بهترین حس و حال رو برای چندین دقیقه یا ساعتی به ما منتقل میکنه و می تونه منبع یه انرژی در درون ما باشه،

سفر در زمان با خواب دیدن:

من معتقدم به این که همون جور که ما در بیداری و زمان هوشیاری در زمان سفر می کنیم ،

درعالم خواب و ناهوشیاری هم ذهن ما به سفر می پردازه گاهی به گذشته میره و گاهی به آینده و حاصل این سفر یه خوابه که صبح برای ما یا دلنشین وهیجان انگیزه یا تداعی کننده یه خاطره بد.

در مورد خواب مسیر باورهای ما خواب رو به وجود میاره خیلی از ما خیلی از دوستانی که سالها بوده ندیدیم یا از دست دادیم رو بهش در طول روز بارها فکر میکنیم اتفاقی که میوفته اینه که اون فرد یا اون شرایطی که بهش بارها و بارها در طول روز فکر کردیم رو در خواب میبینم،

پس کاری که ما میتونیم ازین به بعد بکنیم اینه که خوابهای خودمونو سازماندهی کنیم و در طول روز به خواسته و اهداف و کارهایی که باید انجام بدیم و دوست داریم پردازیم تا اگر هم خواب دیدیم خواب خواسته ها و شرایطی که دوست داریم رو ببینیم.

تکامل با گذشت زمان:

هر چقدر که زمان میگذره ،ساعتها به جلو میرن و شب روزها پشت سر هم دیگه میان ،ماهها تموم میشن و فصل ها به پایان میرسن روزها پس از روزهای خوب میگذرن و وارد شرایط جدید جغرافیایی میشیم.

سالها میگذره و در کل زمان متوقف نمیشه . با گذشت این زمان روز به روز تکامل در همه پدیده های بشری چه زنده و چه غیرزنده پیشرفت میکنه ، در گذشته های خیلی دور که شاید برگرده به دوران اولیه زمین شناسی ما چه اختراع و یا چه اکتشافی رو داشتیم ؟

چه وسایل ساخته شده دست بشر در اختیارمون بوده؟

شهرها و روستاها و کشورها کجا بودن ؟

قاره ها و جزیره ها رو از کجا میشد شناخت ؟

علم و درس و تحصیل و مدرسه چه مفهومی داشته؟

خونه و آپارتمان و برج چه شکلی بوده ؟

خیابون و مرکز خرید و شهرسازی چه ذهنیتی رو برای ما داشته و...

بله در اون زمان شاید هیچ کدوم از این ها وجود نداشتن و شاید اصلا تعریف و مفهومی رو به این کلمات اختصاص نداده بودن ، ولی با گذشت زمان به تدریج آرام و آهسته پدیده ها یکی بعد از دیگری به وجود اومدن و شکل گرفتن.

یک باره و یک شبه هیچ اتفاقی در تاریخ هستی و دنیا به وجود نیومده بلکه با گذشت زمان این تکامل به تدریج کامل تر شد.

انسان های نخستین با مفهوم خانه و آپارتمان و یا حتی کلبه چوبی هم آشنایی نداشتن، بلکه اونها زندگیشون رو از درون غارها و ابتدایی ترین وسایل ادامه حیات آغاز کردن.

با گذشت روزها سالها و قرن ها این اتفاقات و مدرنیت ها پیش اومد و تمدن بشری شکل گرفت و هر روز مثل قطعه گمشده یه پازل تیکه ای به پدیده های جهان هستی اضافه شد،

و تا به زمان حال هم ادامه داره و این رشد و پیشرفت و تکامل هرگز تا آخرین لحظه حیات دنیا متوقف نمیشه. پس حتی نقش زمان رو هم در به وجود اومدن دنیا و جهان می بینیم.



توقف زمان:

زمان تنها پدیده توقف ناپذیر هستیه و هیچ وقت از حرکت باز نمی ایسته، شاید باطری ساعت دیواری یا ساعت مچی ما تموم بشه و ساعت فیزیکی در حالات طبیعی که ساخته شده دست یه انسانه از حرکت بایسته، اما زمان و وقت که پدیده و ساخته شده دست بلند خداوند دانا و تواناست هیچ وقت و هیچ گاه نمیتونه توقف کنه و زمان هم چنان پر قدرت به سمت جلو در حال حرکته.

جهان همواره در حال پیشرفت و بسط دادن خودشه که در سوره ذاریات خداوند به این مسئله تاکید داره و میفرماید:

وَالسَّمَاءَ بَنَيْنَاهَا بِأَيْدٍ وَإِنَّا لَمُوسِعُونَ وَالْأَرْضَ فَرَشْنَاهَا فَتَنِمَّ الْمَاهِدُونَ (ذاریات آیه ۴۸)

و آسمان را به قدرت خود برافراشتیم و بی گمان ما [آسمان] گستریم (۴۷) و زمین را گسترانیده ایم و چه نیکو گسترندگانیم (ذاریات آیه ۴۸)



زمان = طلا:

آیا این قیاس درست است؟ باید بگم که این قیاس کاملا اشتباهه و یک قیاس مع الفارقه.

زمان رو با طلا همیشه مقایسه کرد چون طلا در هر برهه زمانی یه قیمت خاص و مشخصی داره در حالی که زمان اصلا نرخ و مقیاس رو براش همیشه در نظر بگیریم.

زمان فراتر از قیمت و ارزش و مبلغ مادهیه. وقت همان عمر ما آدمهاست که خوب میدونیم با هیچ سرمایه ای نمی تونیم لحظه ای از این عمر رو برگردونیم پس ارزش وقت بالاتر از طلا و هر سرمایه و مالی است.

الان کسانی هستن در جهان که در ثانیه چندین میلیون دلار درآمد کسب میکنن و شما هر ثانیه از وقت این افراد رو میتونین با چقد طلا بخرین؟

کسانی مته مارک زاکر برگ، بیل گیتس، وارن بافت و... که جز ثروتمندترین افراد جهان قرار دارن و وقتی زمانت رو از دست بدی بازهم نمیتونی اونو با هر قیمتی بخری، چون اگه اینطور بود انسان ها همیشه جوان میموندن و هیچ کسی پیر نمیشد، یا اگه کسی پیر بود با صرف مبالغی جوونیشو بدست میاورد.

درسته عمل های زیبایی رواج پیدا کرده و انسان هارو برای چند سال جووتر نشون میدن اما به طور کامل همیشه زمان رو خرید، درسته جسم رو میشه تغییراتی در اون وارد کرد اما زمان رو همیشه بر گردوند مثلا شما دیگه نمیتونی به سال ۱۳۸۰ یا سال های قبل اون رو تجربه کنی.

نقش ساعت در زندگی:

ساعت یه زمان سنج فیزیکیه، ساعت که زمان رو به صورت فیزیکی به ما نشون میده امروزه به شکل ها و ابعاد مختلف با سلیقه های متفاوت ساخته شده و وسیله ایه برای نشون دادن وقت و زمان شبانه روز.

ساعت نقش مهمی رو در زندگی ما داره، اگه دقت کرده باشین ما بیشتر کارهای روزمره مون رو با ساعت تنظیم می کنیم.

صبح زود برا بیدار شدن ساعت رو تنظیم می کنیم که با صدای بیدارباش اون از خواب پاشیم و خواب نمونیم و راحت به قرارهای کاری مون برسیم.

بارها و بارها در طول روز تایم و ساعت رو می پرسیم و به ساعت روی مچمون یا ساعت موبایلمون حتی ساعت اتومبیل و... نگاه می کنیم تا از زمان آگاه بشیم و با شتاب بیشتری کارهامون رو پیش ببریم.

در طول روز بارها این جمله رو می شنویم از دیگران یا خودمون تکرار می کنیم زودباش من عجله دارم، وقتم کمه، زمان لازم رو ندارم.....

به راستی چرا ما همیشه عجله داریم یا چرا دچار کمبود وقت می شیم؟؟ آیا بهتر نبود اگه به جای ۲۴ ساعت در شبانه روز مثلا ۳۰ ساعت وجود داشت؟

آیا اون زمان دیگه ما برای انجام کارهامون وقت کم نمی آوردیم؟ آیا بهتر نبود زمان طول روز دوبرابر ساعت های شب باشه؟؟؟

آیا اینجوری ما به همه قرارها و برنامه های کاری مون می رسیدیم؟ باید بگم نه، اصلا جواب این سوالات نمی تونه راضی کننده باشه چون ما آدم ها وقتی از ۲۴ ساعت شبانه روز استفاده مفید رو نمی تونیم بکنیم،

مسلم از ۳۶ ساعت هم نمی تونیم درست استفاده کنیم. بازهم دچار کمبود وقت میشیم، پس این کمبود وقت ربطی نداره به این که تنظیم ساعت ها دچار مشکل و ایراده، بلکه برمیگرده به درون و وجود ما و کارهامون.

این که تا چه حدی ما آدم های وقت شناس و کار بلدی هستیم واز وقتمون استفاده بهینه رو انجام می دیدم.

اگه ما برای هر روزمون وهر کارمون یه برنامه خاص و هماهنگ با بقیه کارهای دیگه داشته باشیم هیچ وقت دچار کمبود زمان نمی شیم.

ولی باید بگم که ما آدم ها بیشترمون آدم های دقیقه نودی هستیم و همیشه تاخیر داریم برای کارها و برنامه هامون.

ما آدم ها در ابتدای روز با خودمون می گیم خوب تازه شروع روزه و اول صبحه! کوووو تا آخر شب ... یه عالمه زمان دارم بالاخره انجامش میدم و دقیقا ظهر بازهم همین رو بخودم میگم که تازه حالا سر ظهره و تا شب کلی وقت دارم،



و به همین منوال روز رو به انتها می رسونم بدون این که برنامه و هدفم رو انجام داده باشم، تنها با این باور که هنوز کلی وقت دارم و در کمال حیرت و تعجب می بینم که وقت به پایان رسیده و من هنوز دارم به انجام شدن اون کار در تایم و وقت دیگه ی فکر میکنم.

برا همین که ما همیشه یه جورایی دیرمونه و عجله داریم. در زندگی هر کدوم از ما آدم ها کلی پرونده باز و نیمه تمام وجود داره که بخاطر موکول کردن به زمان دیگه و نبودن وقت کافی روی هم تلنبار شده.

همین حالا چشمتو ببند و یه سری به بایگانی مغزت بزن و ببین چه خبره !!! دقیقا مثل یه اتاق کار شلوغ و بی نظم میمونه با یه میزکار پر از پرونده ها و پوشه های رنگارنگ تلنبار شده روی هم.

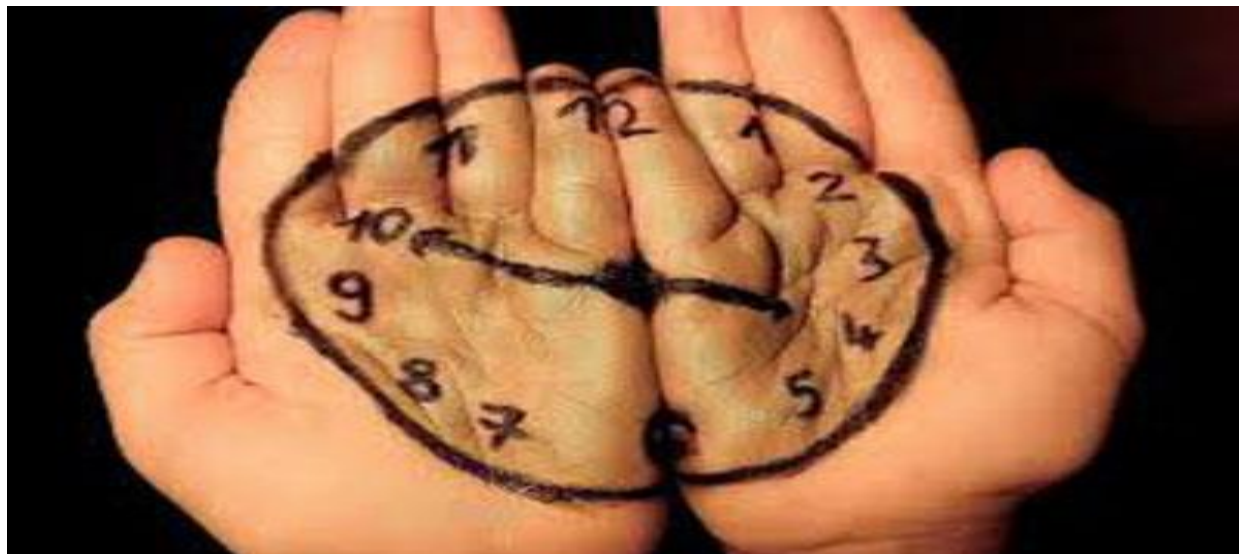
اوه خدای من !!!چقدر کار روی سرم ریخته ،تموم کردن این پرونده ها خیلی زمان میخواد و من نمی تونم از عهده اش بریام ،

کلی کارعقب افتاده و کلی پروژه نیمه تمام دارم چی کار کنم ؟ کاملاً مات و مبهوت و سر درگم.

حالا چشمتو باز کن تا حالا با خودت فکر کردی چرا انبار فکریت پر از ازبسته های انجام نشده و نیمه بازه ؟چرا وقت کم آوردی و چرا زمان لازم رو برای انجام دادن شون نداشتی ؟

حالا من بهت میگم که چرا این جوری شده:

خوب دقت کن یه فردی رو در نظر بگیر که قراره صبح سرکارش بره کلی خرید روزانه برای خونه داره ،دوتا قرار مهم کاری و یه قرار دوستانه رو برای امروزش تعیین کرده یه ساعتی رو باید باشگاه بره و تازه شام هم با خانواده ش خونه یکی از اقوام مهمونی دعوته،



ماشین رو هم باید ببره کارواش و بنزین هم بزنه چون باک بنزین ماشینش خالیه.

صبح که از خواب بیدار میشه ذهن و فکرش پره از کارهای روزمره ای که باید انجامشون بده.

استرس رسیدن به همه این کارها توی ۱۰ یا ۱۲ ساعت نگران و مضطربش می کنه ،سر کار میره اما همه فکرش پیش برنامه های پیش روشه بعد باخودش میگو خوب اشکال نداره کلی وقت دارم و انجامشون میدم.

تایم کاریش که تموم میشه عجله ای و بدون فکر میره سراغ قرارش با یکی از دوستاش.توی راه بنزین تموم میکنه و کلی طول میکشه تا از پمپ خیابون پایینی بنزین بیاره و توی ماشینش بریزه حدود یک ساعت از زمانش رو از دست میده ،مجبور میشه قرارش رو با دوستش عقب بندازه.

میاد خریدهای روزانه رو انجام بده که با تعطیلی مغازه ها که برای خوردن ناهار و استراحت رفتن مواجه میشه .اوه خدای من!!! چیکار کنم با خودش میگو اشکال نداره خرید رو عقب میندازم کلی وقت هست.

عجله ایی به باشگاه میره و اونجاهم با بی نظمی وقتی که خودش به وجود آورده رو به رو میشه، مرتب ساعتش رو چک میکنه از خونه تند تند بهش زنگ زده میشه و استرسش لحظه به لحظه بیشتر میشه تا جایی که قرارش رو با یکی دیگه از دوستاش که کلی براش مهمه کنسل میکنه.

تازه حالا بعد از باشگاه عجله ای باید بره برای خرید و کارهای مونده یه کار غیرمنتظره یهوئی براش پیش میاد ،

ساک و کیف پولشو توی باشگاه بخاطر استرس و عجله زیاد جا میزاره، مجبوره کلی مسافت رو برگرده تا اون ها رو بیاره، هوا داره تاریک میشه هنوز خریدشو انجام نداده،

از خونه بهش زنگ میزنن: پس کجایی تو دیره وقت نداریم زود باش!! برگرد!! باید لباساتو عوض کنی دوش بگیری و بریم مهمونی.

مغزش دیگه سوت میکشه و در کمال ناباوری هوا تاریک شده و تنها دو یا سه تا از کارهای مهمی رو که قرار بود امروز انجام بده انجام داده و کلی باعجله و نامنظم هر جور شده خودشو به مهمونی می رسونه،

اما از اون جمع و مهمونی هم لذت نمیبره چون در طول روز کلی تنش و بدو بدو داشته و تازه این که فکر این همه کار عقب افتاده آرومش نمیزاره.

حالا یه فلش بک به عقب میزنیم فرض کنید که این شخص صبح زود که پا شد کارهای روزانه ش رو روی کاغذ می نوشت بعد با توجه به اولویت بندی برای اون ها یه زمان دقیق و منطقی قرار میداد و همه رو سر تایم و زمان خودشون به انجام می رسوند.

چون دانشمندان این قضیه رو ثابت کردن که فردی که شب قبل یا ابتدای روز ده دقیقه زمان بزاره و لیست کارا و اهداف روزانشو بنویسه توی اون روز ۳ تا ۴ ساعت از زمان پرتشو میخره و پرتی زمان بسیار کمتری رو خواهد داشت.

حتی اگه کاری غیرمنتظره ای هم در برنامه های شخصیش پیش میومد بازهم با مدیریت زمان و وقتش و این که یه برنامه دقیق برای کارهاش داشته از عهده ش برمیومد،

و نه تنها کاری انجام نشده توی لیست کاریش نمی موند بلکه با سرعت و دقت بیشتری اونها رو انجام میداد و خودش هم دچار تنش و استرس نمیشد و در آخر شب هم از مهمونی و جمعی که درونش قرار می گرفت با ذهن باز و آماده لذت میبرد.

پس اینجا می فهمیم که چقدر مدیریت زمان برای ما و زندگی مون لازمه. حالا چطوری ما زمانمون رو مدیریت کنیم؟ برای همین به راهکارها و ابزارهایی مدیریت زمان میپردازیم و تک تک این ابزارها رو بررسی خواهیم کرد.

۶ ابزار طلایی برای مدیریت زمان:

برای اینکه مدیریت زمان بهینه تری رو داشته باشیم به شش ابزار مهم میپردازیمو هر کدوم ازین ابزارهارو برای درک بیشتر شما عزیزان با مثال بررسی میکنیم.

۱. دفتر برنامه ریزی:

یه دفتر برای برنامه ریزی زانمون داشته باشیم که کارها و برنامه های روزانه مون رو توی اون یادداشت کنیم. اگه ما یه دفتر یا دفترچه یادداشت جیبی رو اختصاص بدیم به نوشتن لیست کارهای روزمره مون، همین دفتر می تونه به کارهامون نظم خاصی بده و ما دچار کمبود زمان نشیم،

چون بر اساس نوشته و لیست کارهای داخل دفترچه پیش میریم. دقیقا مثل یه نقشه راهه ، وقتی ما برای سفر به شهری یا منطقه ای یه نقشه دقیق از اون ناحیه رو داشته باشیم بدون نگرانی شهرها و ناحیه ها رو رد می کنیم،

با دیدن تابلو ورودی هرشهر خوشحال و خوشنود از اینکه مسیر رو درست پیش میریم به راهمون ادامه میدیم ،این دفترچه یادداشت هم همین کار نقشه رو برای ما ایفا می کنه. البته با پیشرفت علم و داشتن موبایل های پیشرفته میتونیم لیست این کارارو هم در گوشی موبایلمون ذخیره کنیم و اونو در قسمت یادآوری های گوشیمون وارد کنیم و روی صفحه نمایش گوشیمون قرار بدیم تا هر موقعه با گوشیمون کار کردیم لیست کارهامونم یه نگاهی بندازیم.

برای مدیریت حسابداریمونم بازم میتونیم همچین کاری رو انجام بدیم و از گوشیمون یا در یک دفترچه تموم خرجکرد های روزمره زندگیمون رو یادداشت کنیم تا اگه به اشتباه حسابی بر خوردیم بتونیم با بررسی کردن خرجکردمون اون اشتباه رو تصحیح کنیم.



۲. نوشتن لیست اهداف روزانه:

شب قبل یا در ابتدایی ترین ساعت روز لیستی از کارهایی که قراره انجامشون بدیم رو توی یه برگه یا همون دفتر برنامه ریزی روزانه بنویسیم.

کارها رو براساس اولویت شماره بندی کنیم. به این صورت که کارهای مهم و اساسی رو در شماره های ۱ تا ۱۰ قرار بدیم که در ساعات اولیه روز انجام بگیرین،

و بقیه کارها که شاید کم اهمیت تر باشند یا انجام ندادنشون خدشه ای به کارها و برنامه هامون وارد نمی کنه رو ته لیست بنویسیم،

البته به این معنی نیست که کارهای ته لیست رو موکول کنیم به زمان دیگه، بلکه منظور اینه که اگه به هر دلیلی برنامه ای یا رویدادی غیر قابل پیش بینی در ساعات کاری ما پیش اومد و ما نتونسیم اونها رو انجام بدیم تاثیر زیادی روی زندگیمون نزاره،



و این فقط درمصدی خیلی ضعیف و کم رنگی رو بهش اختصاص میدیم اون هم در شرایط استثنایی و خاص.

مثلا ما در طول روز سرکار میریم و خرید خونه هم داریم میوه و شیرینی هم باید خریداری کنیم برای مهمونی شب، باشگاهمونم باید ببریم، خودرومونم باید تعمیرگاه ببریم و برای فردا هم باید یک سری کارهایی که توی حیطه کاریمونم هم تحویل بدیم، اما نمیدونیم چیکار کنیم

برای همین وقتی که داریم میریم سرکار چند دقیقه زودتر راه بیوفتیم و قبل از رسیدن به محل کار ابتدا ماشینمون رو ببریم تعمیرگاه و بعد ببریم سرکارمون ،

بعد از اتمام ساعت کاری ببریم ماشینمونو که تعمیر شده رو برداریم و خریدهای خونه رو انجام بدیم و میوه و شیرینی جات و تموم وسایل پذیرایی مهمونی رو خریداری کنیم.

بعد از خرید وسایل اونارو به خونه ببریم و بعد ببریم باشگاه و تمرینمونو انجام بدیم و بعداز برگشتن مدارک و نامه هایی که نیاز داریم برای فردا بنویسیم و انجامشون بدیم وقتی این برنامه رو به طور کامل انجام بدیم با روی خوش و بدون هیچ ترس و اضطرابی از مهمونیمون لذت میبریم چون دیگه ذهنمون مشغولیتی نداره

وقتی ما تموم کارها و لوازم مورد نیازمونو رو در زمان خودش انجام بدیم خیلی وقت زیاد میاریم بارها توی سمینارهامون در مورد مدیریت و برنامه ریزی زمان صحبت کردیم و اکثر دوستانی که حضور داشتن میگفتن ما وقت نداریم

اما چیزی که ما سالهاست امتحان کردیم و نتیجه و بازخوردشو گرفتیم اینه افرادی که مدام میگن که ما وقت نداریم دقیقا برنامه ریزی ندارن و زمان های پرتشون خیلی بالاست.

چرا زمان پرتشون بالاست؟ چون برنامه ریزی و هدف واحد نداره باری به هرجهت زندگی میکنن و وقتی ما این موارد رو که در بالا و در ادامه بهش پرداختیم رو اجرا میکنیم نه تنها کمبود وقت نداریم بلکه زمان زیادیم رو داریم که میتونیم با خونادمون یا با کسانی که در کنارشون لذت میبریم بگذرونیم.



۳. تیک زدن کارهای انجام شده:

هر کاری رو که انجامش دادیم توی لیست یه تیک کنارش بزنیم که با خیال راحت و آرامش از این موضوع که شماره ها دونه دونه تیک میخورن و انجام میشن به سراغ گزینه بعدی بریم.

وقتی ما لیست کارامونو چک میکنیم و هرکدوم از کارایی که در موقع خودش انجام میدیم تیک میزنیم اعتماد به نفسمون و انگیزه و انرژی بیشتری برای انجام دادن بقیه کارمون بدست میاریم.

وقتی ما کارامونو سر فرصت و در زمانی که براش تعیین کردیم انجام میدیم احساسمون عالیتتر میشه و پر انرژی و انگیزه به ادامه ی اهداف روزمره ی که تعیین کردیم می پردازیم،

و باور و امید و انگیزمون بیشتر میشه و با شوق و ذوق بیشتری برنامه ریزی هامونو انجام میدیم چون نتیجه ی برنامه ریزی دیگه توی دستمونه و انسان ها وقتی از یک کاری نتیجه بگیرن اونو مصمم تر انجام میدن. برای مثال وقتی من میام میگم برنامه ریزی کردم و کارامو لیست به ترتیب اولویت انجام میدم شاید شما بگی از کجا معلوم جواب بده،

اما وقتی شما هم تموم نکاتی که من رعایت کردم تا خواسته هامو تیک زدم شما هم انجام بدی اون کار رو لمس کردی و نتیجه گرفتی و وقتی انسان ها نتیجه و ثمره ی کاراشونو میگیرن خیلی پر شوق و ذوق دنبال میکنن،

چون دیگه از حالت تنوری در اومده و تبدیل به نتیجه و عمل شده و این عملی که بدست میاد خیلی با ارزشه چون ما وارد مرحله سوم هرکار یعنی تعقل میشیم،



۴. انجام سریع تر اهداف:

در کارهامون سرعت لازم رو اعمال کنیم، منظور این نیست که شتاب زده و عجولانه کارها رو انجام بدیم. نه بلکه منظورم اینه از کارهایی که از اولویت کمی یا بی اهمیتی که صرفا وقت ما رو میگیره صرف نظر کنیم، مثلا تلفن های غیرضروری رو تا حد امکان انجام ندیدم بازی کردن با بازیهای گوشی موبایل یا روی سیستم رایانمون رو حذف کنیم و یا کلی از این مسائل ریز و جزیی که فقط وقت ما رو تلف میکنن، به اصطلاح دزدهای زمان و وقت ما هستن که در مطالب پایین تر به این موضوع می پردازیم.

پس یاد گرفتیم با دادن این راهکارها و یا راهکارهای خاص خودمون می تونیم زمان و وقت گرانیهامون رو مدیریت کنیم و چقدر لذت بخشه این که ما در زمان خاص اون کار و برنامه خاص رو انجام بدیم و به ما حس و حال خوب میده. برای مثال ما میخوایم بریم بازار و بدون اینکه کالای خاصی مد نظرمون باشه دوری بزنیم و به اصلاح بگردیم وقتی میریم بازار و ساعاتی رو میگردیم بدون اینکه نتیجه ی خاصی داشته باشه و خریدی انجام بشه به خونه بر میگردیم و وقتی بر میگردیم خیلی خسته و درمونده هستیم.

چون صرفا فقط قیمت گرفتیم و بدون اینکه تمرکز و توجه خاصی رو کالایی داشته باشیم کالاها رو نگاه کردیم، اما در حالت دیگه ما دقیقا میدونیم میخوایم چه کالایی رو بخریم:

مثلا وقتی میخوایم بریم کفش بخریم قبل ازیکنه از خونه راه بیوفتیم میایم فکر میکنیم و با دوستانمون یا خونوادمون راجع بهش صحبت میکنیم،

و وقتی از خونه میزنیم بیرون دقیقا میدونیم باید به کدوم نقطه از بازار که مختص به کفش فروشیه مراجعه کنیم و هدفمند به سمت مرکز مورد نظر خریدمون حرکت میکنیم،

و بعد از زمان کوتاهی کفش مورد نظرمونو خریداری میکنیم و وقتی که به خونه بر میگردیم احساس خستگی نداریم چون انرژی و نیرومونو در راستای هدفمون قرار دادیم.

این مثال واضح بارها و بارها برای همه ی ما رخ داده و ما بی تفاوت نسبت به این مسئله بودیم اما ازیکنه به بعد دیگه مصمم تر و با توجه و تمرکز بیشتری کارای زندگیمونو انجام میدیم.

و آگاهانه به سمت خواسته هامون خیز بر میداریم. و زندگی پر از برنامه و خواسته و هدف رو برای خودمون تدارک میبینیم.



۵. به خودمون رحم کنیم:

زمان استراحتمون رو کوتاه تر کنیم : بدن و جسم ما در طول روز به استراحت حتما نیاز داره برای ریکاوری و برگردوندن انرژی به جسممون لازمه که در طول روز وقتی رو اختصاص بدیم به دراز کشیدن یا خوابیدن یا استراحت کردن ،

حالا چه استراحت جسمی چه استراحت فکری. اما برای این که ما بتونیم برنامه های کاریمون رو درست انجام بدیم و دچار کمبود زمان نشیم باید این زمان استراحت رو کوتاه تر کنیم.

من نمیگم حذف بشه که دچار خستگی و کمبود انرژی باشیم بلکه وقت و زمانش رو کوتاه تر کنیم اگه قراره یه ساعت دراز بکشیم و یا بخوابیم اون رو به نصف برسونیم و نصف اون زمان رو اختصاص بدیم به انجام کارهامون.

درعوض در پایان روز و با تموم شدن لیست کارهامون ما کلی زمان داریم برای استراحت و بازیابی انرژی که صرف کردیم اون هم با آرامش کامل و آسودگی خیال.



در طول روز به جسممون و روحمون و ذهنمون رحم کنیم و از انجام فعالیت های سنگین فیزیکی و ذهنی و روحی اجتناب کنیم و زیاد به خودمون فشار و استرس وارد نکنیم.

برا همین ما کارهای سنگینی که داریم و حجمشون بالاست رو به قسمت های کوچیکتر تقسیم کنیم مثلا برای مقاله نوشتن تخصصی کاری که هر روز ما انجام میدیم،

اینه که آروم آروم میایم تحقیق میکنیم و تا هر جایی که توان داریم انرژی میزاریم و معمولا بین نیم ساعت تا یک ساعت بعد ازین زمان یه استراحتی میکنیم و میریم آب یا یه نوشیدنی خوش طعم و پر انرژی میل میکنیم،

و بیرون رو یه نگاه میندازیم و آب و هوایی تازه میکنیم و بعد دوباره میاییم نیم ساعت یک ساعت بسته به نوع آموزشی داریم تهیه میکنیم به کارمون ادامه میدیم.

بعد از چند ساعت آموزش اولیه متنش آماده میشه و بعد بقیه اعضای تیم هرکدوم بسته به مسئولیت هایی که دارن اونو بسط میدن و ویرایشو اصلاحات نهایی روی اون انجام میشه ،

بعد از آماده شدن متن مقاله توسط تیم برنامه نویسی نکات فنی و بهینه سازی مطلب انجام میشه و نهایتاً روی سایت بارگذاری میشه.

هدف از گفتن این مثال اینه که هم از قدرت اهرم استفاده شده هم اینکه با برنامه ریزی مدون و اصولی و دقیق هرکسی مسئولیت خودشو به نحو احسن انجام میده ،

و وقتی کار تیمی به صورت اصولی انجام بشه تموم تیم انرژیهایشون تلف نمیشه بلکه پر انرژی تر برای ارائه مقالات و آموزش ها تلاش میکنن.

وقتی ما وظایف خودمونو بشناسیم و بدونیم حوزه ی اختیارات و مسئولیت های ما دقیقاً چیا هستن با اعتماد به نفس بالاتری به انجام دادن کارامون میپردازیم.

و در همه ی ساعات شبانه روز پر انرژی ظاهر میشیم چرا ؟ چون هدفمند هستیم و مثل همون مثالی که در آموزش های قبل زدیم با زدن کانال زهکشی شده از آبهای پراکنده ی که توسط باریدن بارون جمع میشه به صورت هدفمند و بهینه برای مصارف کشاورزی و دامپروری و... استفاده میکنیم.

اگه در زندگی، ما بدونیم خواسته و هدفمون چیه مته همون کفش خریدن سریعتر و در کوتاهترین زمان ممکن بهش میرسیم و وقتی ندونیم از زندگیمون چی میخوای میشه جریان همون بازار رفتن بدون هدف، همیشه روزهای کسل کننده و دچار روزمرگی میشیم.



۶. به خودمون هدیه بدیم:

پاداش دادن به خودمون در صورت سر وقت انجام دادن کارها. وقتی ما برای سر وقت انجام دادن برنامه هامون یه پاداش تعیین کنیم این باعث میشه که ما برای زمان مند بودن تشویق و ترغیب بشیم ،

و همین انگیزه خوبیه برای نظم بخشیدن به کارهامون در زمان مناسب. مثلاً خودمون رو به یه غذای خوشمزه دعوت کنیم یا یه هدیه کوچیک برای خودمون بخریم.

البته با توجه به کاری که انجام میدیم هدیه بدیم و سعی کنیم با خودمون مهربون باشیم و از خودمون توقع زیادی نداشته باشیم.

و سعی کنیم همیشه با جملات و عبارات مثبت خودمونو تشویق و با انگیزه نشون بدیم و با تموم انرژی که در اختیار داریم به صورت هدفمند در زندگیمون پیاده سازی کنیم.

وقتی ما در ازای انجام کارهامون خودمون با مهمون کردن یک قهوه یا یک آبمیوه یا یه بستنی که دوست داریم یا غذا یا هر چیزی که شما دوست دارید این مورد بستگی به سلیقه و ذائقه ی منحصر به فرد خودمون داره ،

وقتی برای خودمون ارزش قائل میشیم و خودمونو لیاقت هدیه گرفتن میدونیم کائنات هم در راستای خواسته های ما مارو لایق میدونه و کاری که صورت میگیره اینه که اتفاقات خوب یکی پس از دیگری برای ما رخ میده.

و این در صورتی هستش که ما ارزش خودمون رو درک کنیم که در مورد ارزش و درک دو آموزش شگفتی ارزش ها و درک رو آماده کردیم و شما عزیزان میتونین برا کسب مهارت های عملی بیشتر این دوتا آموزش جامع رو دنبال کنین.



بررسی باور فراوانی زمان:

وقتی که ما در درون و وجودمون به این باور رسیده باشیم که در دنیا و جهان هستی فراوانی های مختلف وجود داره پس دچار نقصان و کمبود در هیچ زمینه ای نمی شیم.

ما با باور مثبت این که دنیا غرق فراوانیه فراوانی پول، کار، ثروت، آرامش، زمان و... می تونیم احساس خوب و خوشایندی در برابر پدیده های زندگیمون داشته باشیم.

باور فراوانی زمان هم همینه منظورم اینه که ما باور کنیم که زمان کافی برای انجام دادن کارهامون داریم و این رو اشتباه نگیریم ،

با این که حالا اگه کاری رو نرسیدیم انجام بدیم کلی زمان و ساعت در روزهای آینده برای انجام دادنش داریم نه اصلا منظور من این نیست.

معنی این جمله باور فراوانی دقیقا برخلاف اینه یعنی این که من میدونم زمانی رو که براش برنامه ریزی کردم این قدر درست و دقیق انجام داده میشه که حتی وقت اضافه هم براش دارم و دچار کمبود وقت و به تعویق و تاخیر انداختن اون برنامه نمیشم.

وقتی ما خودمونو بشناسیم و به درک ارزش انسان آگاه باشیم اتفاقی که رخ میده اینه که از توانایی ها و مهارت های خودمون کاملا مطلع هستیم و وقتی خودمونو کامل بشناسیم میدونیم چه کارهایی رو میتونیم در سریع ترین زمان و با کیفیت ترین ارائه بدیم.



انسان های زمان دار:

بعضی آدم ها زمان دارن به این معنا که زمان های خاصی رو به خودشون اختصاص میدن برای انجام کارهاشون.

این آدم ها از بس که برنامه ریزی درست و منظمی دارن کمتر و شاید حتی می تونیم بگیم دچار کمبود وقت نمیشن و وقت و زمان براشون خیلی مهمه و از دست دادن یک لحظه جز خط قرمزاشونه ،

و این افراد اصولاً آدم‌های موفق خوشحال و خوش‌قولی هستند چون هیچ وقت به قراراشون دیر نمیرسن و همه اون‌ها رو افرادی خوش‌قول و به وقت میدونن.

این افراد با برنامه ریزی دقیق هدف هاشون رو دنبال میکنن و روز به روز به موفقیت و پیشرفت یک قدم نزدیک تر میشن.

این آدم ها کلا انسان های آرام و خوشحال و شادی هستند چون یکی از عوامل تنش زا مثل کمبود وقت و نگرانی از بابت نرسیدن به انجام کارهاشون رو ندارن.

و با امید و اطمینان و اعتماد به نفس بالایی هرکاری بهشون محول میشه به زیبایی و ظرافت هرچی تمام تر انجام میدن،

نکته ی جالب این افراد اینه که هر انسانی دوست داره باهاشون کار کنه چون خیالشون ازمین بابت راحته که کاراشونو بلدن و با تموم تمرکز و انرژی اونو در بهترین و سریعترین زمان ممکن با ظرافت انجام میدن.



امیدواریم شمایی که تا اینجا آموزش رو با دقت و تمرکز دنبال کردی به این مرحله بررسی و همواره فردی منظم و با انضباط و ثبات شخصی باشی ...

بررسی علل بدقولی:

به نظرتون چرا بعضی از افراد بدقولن؟ افراد بدقول افراد خاص باظاهر و شکل ویژه ای نیستن و بدقولی هم یه بیماری خاص و نادر نیست که نشه اونو مداوا کرد.

بلکه آدم های بدقول افرادی دقیقا شبیه ما با تمام خصوصیات فیزیکی که ما داریم هستن تنها و تنها با این تفاوت که اونها برنامه ریزی خاص و دقیقی در کارهاشون ندارن و همیشه با کمبود زمان روبرو میشن.

برنامه زمانی اکثر مردم پره از قرارهایی که با دیگران دارن. اما افراد موفق، برنامه زمانی دارن که شامل قرارهای از پیش تعیین شده و غیر قابل تغییر با خودشون و کارشونه.

برای هر روز یا هر ماه یا هر سال کارهایی رو که باید انجام بدن تعیین می کنن یعنی نقشه هدف و نقطه مد نظرشون رو در زمانی خاص طراحی و پیاده سازی می کنن.



فواید مدیریت زمان:

پس حالا فهمیدیم که مدیریت زمان چه نقش کلیدی رو توی برنامه های زندگی ما می تونه داشته باشه. ما دیگه میدونیم که برای انجام دادن کارها وقت کافی در اختیار نداریم و باید بخنیم . راز موفقیت برخی افراد در اینه که یاد گرفتن به جای انجام دادن همه کارها،مهم ترین اونها را انجام بدن در اولین زمان های تعیین شده مدیریت زمان به ما کمک می کنه تا کنترل زمان و زندگی خودمون رو به دست بگیریم.

۴ ابزار برای استفاده بهینه از زمان:

برای بهتر مدیریت کردن زمان و وقتمون باید به شناخت چهار تا اصل مهم پردازیم:

۱. شناخت دزدان و اتلاف کننده های وقت

۲. یادگرفتن راه های ایجاد وقت و زمان

۳. شناخت کارهای غیرمهم و غیرضروری

۴. اولویت بندی کردن کارها

این ابزارهارو باهم بررسی میکنیم و اونارو به طور عملی در زندگیمون پیاده سازی میکنیم.



۱. دزدان زمان:

در زندگی ما همیشه افراد و کارهایی هستند که سارقان و راهزنان زمان ما می‌توانن باشن همونطوری که یه فرد حالا به هر دلیل شخصی دست به سرقت اموال یا پول و یا داشته های دیگران میزنه ،

افرادی یا کارهایی هم وجود دارن که وقت و زمان ما رو به سرقت میبرن و ما غافلیم از دونستن این واقعیت مثل گوشی های موبایل که ما بی هدف و سرگردان ساعت های زیادی رو صرف وب گردی ، ارتباط در شبکه های اجتماعی و یا صحبت کردن طولانی با تلفن همراهمون با دوستان و آشناهامون می کنیم.

همه این ها زمان ها رو اگه جمع کرده و درجایی یادداشت کنیم می بینم که همین کارهای به اصطلاح کوچیک و تکراری کلی زمان رو از چنگ ما درآوردن و وقت ما تلف شده.

یه سری از دوستان و افراد درون محیط زندگی ما هستن که ساعت ها و زمانهای طولانی رو با ما می گذرونن ، بدون این که کار مفیدی برای ما یا خودشون انجام بدن و ماهم به تبع تحت تاثیر اون ها و برای وقت گذرانی بیشتر و همراهی باهاشون از کارهای اصلی و برنامه های روزمره مون دست می کشیم،

مثلا ترجیح میدیم با دوستی که دچار یه مشکل روحی یا جسمیه چند ساعتی رو در یه کافی شاپ یا یه پارک یا یه مکان تفریحی به صحبت کردن و حرف زدن های بیهوده که اغلب افکار منفی رو به ما منتقل میکنه بپردازیم ،

نه این که این اصل این کار کلا بد و اشتباه باشه نه اما این برنامه در زمان های طولانی میتونه دزد و راهزن وقت ما باشه.

تلویزیون نگاه کردن و موزیک گوش دادن هم از سارقان زمان ماست به طوری که می بینیم افراد زیادی رو که با دنبال کردن برنامه ها و سریال های بی محتوا و منفی تلویزیونی زمان های زیادی رو وقت تلف میکنن،

یا اشخاصی رو می شناسیم که ساعت های زیادی در طول روز عادت به گوش دادن موسیقی دارن.

هرچیزی در حد تعادل و اندازه ش لازمه زندگيه،اما این که ما ساعت های ساعت پای برنامه ها و سریال های تلویزیون بشینیم و بنا به دنبال هم بودنشون به اجبار روز بعد هم اون ها رو دنبال کنیم می تونه وقت با ارزش ما رو ازمون بگیره.

اوقات خوش آن بود که با دوست به سر شد

باقی همه بی حاصلی و بوالهوسی بود



از موارد دیگه دزدان زمان ما ،روزنامه و مجلات ،رفت و آمد های بی مورد تکراری یا رفتن به مکانهایی که ترافیک و زمانبره،بی نظمی و سر در گم بودن یا گم کردن وسایل که به دلیل حواس پرتی گاه اتفاق میوفته و باعث میشه که ما ساعات زیادی رو دنبال وسایلمون بگردیم و ایمیل نگاری و...

از الان تصمیم بگیریم که برنامه ریزی کنیم برای بودن در شبکه های اجتماعی و وبگردی و رفت و آمدهامون و...

از اصل پارتو یا همون ۸۰-۲۰ میتونیم بهره بگیریم یعنی روی ۲۰ درصد از کارهامون که اولویت مهمی دارن ۸۰ درصد از زمان و تمرکزمونو بر اش بزاریم اینطوری ما روزانه کارهای مهمی که داریم رو انجام میدیم.

وقتی ما هرروز به کارهای که اوجب واجبات هستش برسیم از رضایت بیشتری نسبت به خودمون برخوردار خواهیم شد و انگیزه ی بیشتری برای انجام بقیه ی کارمون خواهیم داشت.



زمان مرده:

زمان مرده زمانیه که ما از وقتمون نتونستیم بهره لازم رو ببریم و اون زمان تلف شده و ازبین رفته برای انجام کارهای ما.

انتظار و صبر کردن برای ما همیشه سخته انگار که زمان از حرکت باز ایستاده و انتظار در همه مراحل زندگی ما وجود داره و جز جدا نشدنی زندگی ماست.

مثل ساعت ها نشستن روی صندلی های مطب پزشک، ایستادن توی صف پمپ بنزین یا گاز، پشت چراغ قرمز قرار گرفتن، توی سالن انتظار بیمارستان ها وایسادن، در صف طولانی بانک موندن برای انجام امور مالی وکلی از این دسته انتظارها،

پس ما باید نگرش و دیدگاهمون رو نسبت به زمان انتظار تغییر بدیم و باید در زمان های انتظار به فکر کاری باشیم که این زمان رو الکی هدر ندیم،

میتونیم از زمان های انتظار برای کارهای غیر ضروریمون استفاده کنیم، مثل مکالمات تلفنی، احوال پرس و کردن از یه دوست، پیامک تبریک فرستادن برای یه فرد خاص، خوندن یه مطلب مفید و سرگرم کننده و...



۷ کار برای مدیریت زمان های مرده:

- ۱- از زمان انتظار برای تفریح استفاده کنید. (موسیقی-مطالعه و...)
- ۲- برای بقیه ی روز برنامه ریزی کنید. گاهی آنقدر سرمان شلوغ است که وقت نمی کنیم با آرامش خیال در جایی بنشینیم و برای انجام کارهای روزانه برنامه ریزی کنیم.
- ۳- به دوستانتان زنگ بزنید. اگر در ساعت های کاری نمی توانید به کسی زنگ بزنید.
- ۴- سمت دیگر مغزتان را ورزیده کنید. (شعر و داستان گفتن و...)
- ۵- گاهی با حرف زدن با افراد غریبه چیزهایی را یاد می گیرید که در زندگی به کارتان می آید.
- ۶- ذهنتان را پرواز دهید. همه جزئیات زندگی خیالی تان را در ذهن ببینید اینطوری هم به آرامش ذهن می رسید و هم ایده های جدیدی برای ادامه ی زندگی پیدا می کنید.
- ۷- به نعمت های مادی و معنوی خود فکر کنید و شاکر خدا باشیم.



بررسی عوامل اتلاف زمان:

برای اینکه بدونیم که اتلاف زمان رو چطوری کنترل کنیم علاوه برا موارد بالا این ۴عامل هم دخیل هستن که با هم این موارد رو باهم بررسی میکنیم:

۱-شناسایی عوامل هدر دهنده زمان:

ما باید عوامل و فاکتورهایی رو که باعث میشه زمان ما تلف بشه در ابتدا بشناسیم و اون ها رو از زندگی مون حذف کنیم.

با این شناخت خیلی راحت هدر دهنده های زمان رو شناسایی میکنیم و با حذفشون از وقتمون بهترین بهره و نتیجه رو می گیریم.

مثلا وب گردی بی هدف یکی از این عوامل میتونه باشه.



در بالا کامل توضیح دادیم که سارقان زمان چیا هستن اما درینجا ما میاییم در خودمون کنکاش میکنیم ببینیم چه مواردی رو داریم که وقت زیادی از ما رو تلف میکنه و به وقت پرتمون اضافه میکنه

نوشتن در مورد تموم کارهایی که در طول روز از ما وقت زیادی میگیرن باعث میشه که ما به درک و خودشناسی بیشتری از رفتار و کارمون دست پیدا کنیم به همین خاطر بیاییم روزای یک هفتمون رو کامل هر روز بنویسیم و در موردشون تفکر کنیم و دنبال راه حل برای جایگزین کردن این کارا بجای این عوامل باشیم.

مثلا برای اینکه تلویزیون و اخبار کمتر نگاه کنیم سعی کنیم وقتای فراغتمونو به دیدن آموزش های تخصصی در حوزه کاریمون اختصاص بدیم.



۲- تعیین بازه زمانی مشخص :

برای انجام دادن برنامه ها و هدف هامون بازه زمانی تعیین کنیم، در واقع تمرکز و توجهمون متمرکز میشه روی خواسته هامون و به مغزمون این دستور رو صادر میکنیم که این خواسته در اولویت قرار بگیره.

و همچنین کائنات تکلیف خودشو میدونه و با توجه به همت و تلاش ما با باورهای مثبتی که ایجاد میکنیم در خودمون، کائنات در سریعترین زمان ممکن خواسته مارو برآورده میکنه.

زمانی که ما برای انجام دادن کاری مثل خوندن یه کتاب یا یادگیری یه آموزش یه وقت تعیین می کنیم ، مثلاً میگیریم این کتاب یا آموزش رو از تاریخ امروز شروع کنیم و باید اون رو تا پایان روز یک تاریخ مشخص شده تموم کنیم.

وقتی ما اینکارو میکنیم اگه انجام بدین متوجه میشین که اتفاقاتی که باعث میشن شما به خواستتون نرسین و به اصلاح دست اندازهای زندگیتون کمتر میشه و شما تا رسیدن به این خواستتون اتفاق خاصی براتون رخ نمیده،

تنها چیزی که اتفاق میوفته اینه که شرایط برای شما هموار میشه تا شما با خیال راحت، به خواستتون برسین. همین وقت تعیین کردن باعث میشه ما اون کار رو به لحظه های آخر و دقایق نود موکول نکنیم و درست و منظم با انجام کار در زمان مشخص خودش احساس رضایت و خوشنودی داشته باشیم.



۳-وقت شناسی:

وقت شناسی یک اصل مهم و اساسی در زندگی ماست ، در دنیای امروزی که ما در اون زندگی می کنیم اگه کارهامون رو سر وقت و منظم انجام ندیم اون نتیجه لازم و مطلوب رو نمی تونیم کسب کنیم و همیشه سر قرارها و جلساتمون دیر می رسیم .به یه شخص بد قول شهرت پیدا می کنیم.

سعدیا دی رفت و فردا همچنان معلوم نیست

در میان این و آن فرصت شمار امروز را

از امروز سعی کنیم که ساعتونو چند دقیقه ی جلو بکشیم تا همیشه زودتر برسیم سر قرارهایی که میگذاریم وقتی ما سر زمان مشخص در جلسه و قرار کاری یا مهمونی و... حاضر شیم با اضطراب و استرس های ناشی از تاخیر خدافظی میکنیم.



زمان جوانی:

دوران جوانی بعد از پایان زمان نوجوانی و قبل از زمان میانسالی قرار دارد.

در این زمان و ایام هیجانات دوران بلوغ رفته رفته فروکش میکند و جای اون رو نشاط، انرژی و تکاپو میگیره. بهار عمر ما همین دوران جوانیه در این دوران نیروی عقلی فرد جوان به تکامل میرسه، این دوران میتونه زمانی باشه برای تزکیه روح و پرورش ذهن و جسم شخص. جوانی دوران درخشندگی و فروغ زندگی هر شخصه،

شور، هیجان، نشاط و پویایی در دوران شباب یا همون جوانی در زندگی ما رخ میده.

دوران جوانی قسمتی از عمر ما محسوب میشه و کلا یکی از پر بار ترین قسمت های عمر ماست.

پس باید قدر این دوران رو بدونیم و باهدف گذاری مشخص بیشترین سود و استفاده رو از این ایام در جهت پیشرفت و ترقی و خودشناسی انجام بدیم.

و ازین نعمتی که در اختیار ما قرار گرفته نهایت استفاده رو ببریم و با ورزش کردن و تحرکات لازم مدت زمان جوانی رو بیشتر کنیم و همیشه به جسممون بها و توجه بیشتری بدیم،

وقتی ما از زمانمون لذت ببریم و از کینه و حسد و حرص دوری کنیم و ورزش رو حرفه ی و تخصصی دنبال کنیم.

میتونیم از جسم شاداب و جووتتری بهره مند باشیم و قدر لحظه لحظه ی این ایام رو بدونیم.

ارتباط بین افراد موفق و زمان:

کلا تحقیقات نشون میده که افرادی که توی زندگی و حرفه شون حرفی برای گفتن دارن و تونستن به موفقیت های چشم گیری دست پیدا کنن از فرصت های خودشون به نحو احسن استفاده کردن.

دانشمندان و انسان های موفق تاریخ جهان ما، کسانی بودن که از وقت و زمان خودشون بیشترین استفاده رو میکردن و در طول شبانه روز به کار و تلاش و یادگیری علوم مختلف و نوشتن آموزه های علمی مشغول بودن.



تنوع راز عدم روزمرگی:

روزمرگی یعنی دچار کسالت و بی حوصله شدن از تکرار کارهای یکنواخت و همیشگی در طول روز.

ما برای این که به این موضوع گرفتار نشیم باید همیشه در برنامه های کاری مون یه سری تغییرات جدید و با تنوع ایجاد کنیم ،

مثلا گاهی وقت هایی کوتاهی رو اختصاص بدیم به کارها و برنامه های مورد علاقه مون که برای تغییر روحیه ما لازمه.

این مبحث خودش می تونه فتح بابی باشه برای یه فایل آموزشی جدید چون بسیار مبحث سنگین و پرمحتوا و تاثیر گذاریه در زندگی ما امیدوارم بتونیم این فایل آموزشی رو هم برای شما آماده کنیم تا استفاده لازم رو از اون ببرید.



زمان از دیدگاه قرآن:

در قرآن بسیار به زمان اشاره شده حتی یکی از سوره های قرآن به زمان اختصاص شده و بسیار سوره پر مفهومی تلقی میشه اگه ما اهمیت زمان رو متوجه بشیم میدونیم در چه راستایی باید حرکت کنیم و زمانمونو باید در چه راستایی مصرف کنیم.

وَالْعَصْرِ (سوره عصر ۱) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (سوره عصر ۲) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (سوره عصر آیه ۳)

سوگند به زمان (۱) [که] بی تردید انسان در زیان کاری بزرگی است؛ (۲) مگر کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده اند و یکدیگر را به حق توصیه نموده و به شکیبایی سفارش کرده اند. (۳)

یا در سوره فجر که اول صبح همیشه آیات زیادی در رابطه با زمان های مختلف بیان شده که ما به چند نمونه بسنده میکنیم.

فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَجَعَلَ اللَّيْلَ سَكَنًا وَالشَّمْسُ وَالْقَمَرُ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ

شکافنده صبح (از پرده تاریک شب است) و شب را برای آرامش قرار داد، و خورشید و ماه را وسیله ای برای محاسبه و اندازه گیری زمان مقرر فرمود؛ این است اندازه گیری آن توانای شکست ناپذیر و دانا. (سوره انعام آیه ۹۶)

در این آیه از سوره انعام خداوند به زمان های مشخص شده برای ما انسان ها اشاره میکند که با هدف و برنامه ریزی خاصی این زمان بندی شکل گرفته.

وَإِذَا الرُّسُلُ أَقْبَتْ

و آن زمان که وقت حضور پیامبران (برای گواهی بر امت ها) معین شود. (سوره مرسلات آیه ۱۱)

لَأَيَّ يَوْمٍ أُجِّلَتْ

این امور برای چه روزی به تأخیر افتاده؟ (سوره مرسلات آیه ۱۲)

إِنَّ السَّاعَةَ آتِيَةٌ أَكَادُ أُخْفِيهَا لَتُخْزِي كُلَّ نَفْسٍ بِمَا تَسْعَى.

بی تردید قیامت که می خواهیم زمان وقوعش را پنهان بدارم، آمدنی است، تا هر کس را برابر تلاش و کوششی که می کند، پاداش دهند. (سوره طه آیه ۱۵)

در آیات بالا همین جوری که می بینیم خداوند به زمان دقیق و وقت درست برای انجام شدن هر چیزی اشاره میکند، یعنی این که هر کاری در وقت مقرر خودش به راحتی و درستی انجام میشه.

اهمیت زمان در اشعار:

افراد موفق به درک اهمیت زمان پی بردن و میدونن با تنظیم و بررسی درست وقتشون چقدر می تونن به پیشرفت و موفقیت خودشون کمک کنن.

سهراب سپهری در شعری درمورد نقش و اهمیت زمان میگه:

ساعت گیج زمان در شب عمر

می زند پی در پی زنگ.

زهر این فکر که این دم گذراست

می شود نقش به دیوار رگ هستی من.

لحظه ام پر شده از لذت

یا به زنگار غمی آلوده است.

لیک چون باید این دم گذرد،

پس اگر می‌گیریم

گریه ام بی‌ثمر است.

و اگر می‌خندم

خنده ام بیهوده است.....

لحظه‌ها می‌گذرد.

آنچه بگذشت ، نمی‌آید باز.

قصه‌ای هست که هرگز دیگر

تتواند شد آغاز.



رخ تو در دلم آمد مراد خواهم یافت

چرا که حال نکو در قفای فال نکوست

نه این زمان دل حافظ در آتش هوس است

که داغدار ازل همچو لاله خودروست

در گذرگاه زمان

خیمه شب بازی دهر

با همه تلخی و شیرینی خود می‌گذرد

عشق‌ها می‌میرند

رنگ‌ها رنگ دگر می‌گیرند

و فقط خاطره‌هاست

که چه شیرین و چه تلخ

دست ناخورده به جا می‌مانند

مهدی اخوان ثالث

بنشین بر لب جوی و گذر عمر ببین

کاین اشارت ز جهان گذران ما را بس

اما در پایان یک رباعی زیبا از خیام؛ که حسن ختام اشعار زمان هستش برای شما عزیزان آماده کردیم

ای دل چو زمانه می‌کند غمناکت

ناگه برود ز تن روان پاکت

بر سبزه نشین و خوش بزی روزی چند

زان پیش که سبزه بردمد از خاکت



مدیریت زمان در نهج البلاغه

در نهج البلاغه امام علی(ع) مدیریت زمان رو در سه بخش تعیین کرده و در حکمت ۳۹۰ میفرماید:

لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ؛ فَسَاعَةٌ يُنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَ سَاعَةٌ يَرْمِي مَعَاشَهُ، وَ سَاعَةٌ يُخَلِّي بَيْنَ نَفْسِهِ وَ بَيْنَ لَذَّتْهَا فِيمَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ. وَ لَيْسَ لِلْعَاقِلِ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا إِلَّا فِي ثَلَاثٍ: مَرَمَهُ لِمَعَاشٍ، أَوْ خُطْوُهُ فِي مَعَادٍ، أَوْ لَذَّةٌ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ.

مؤمن باید شبانه روز خود را به سه قسم تقسیم کند، زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار، و زمانی برای تأمین هزینه زندگی، و زمانی برای وا داشتن نفس به لذت هایی که حلال و مایه زیبایی است. خردمند را نشاید جز آن که در پی سه چیز حرکت کند: کسب حلال برای تأمین زندگی، یا گام نهادن در راه آخرت، یا به دست آوردن لذت های حلال.

الفرصة تمر مر السحاب فاتhezوا فرص الخير؛ (سید رضی/ حکمت ۲۰)

فرصتها همچون عبور ابرها می گذرد، بنابراین فرصتهای نیک را غنیمت بشمارید.

امیدواریم که ازین مطالب در زندگیمون بهره کافی و لازم رو ببریم و در تمام لحظات زندگیمون به کار بگیریم و فرصت های نیک و صالحی که بهمون پیشنهاد رو استفاده کنیم و زندگی که همیشه دوست داشتیم رو بسازیم.



کلام پایانی:

دنیایی که ما در اون زندگی می کنیم دنیایی پر از سرعت و شتاب، در دنیایی که همه چیز به سرعت در حال رخ دادنه ما باید قدر وقت و زمان و لحظه لحظه ی عمر و زندگیمون رو بدونیم و بتونیم اون رو به درستی در برنامه های کاریمون تنظیم کنیم.

ارزش عمر ما به اندازه ارزش کارهایی که انجام میدیم . پس حالا فکرکنین که چقدر از عمرمان گذشته و یا به چه چیز ارزشمندی توی زندگی مون دست پیدا کردیم ؟

اون چیزی که مسلم و مشخصه اینه که وضعیت کنونی ما نتیجه تدبیر و تلاش گذشته ماست ولی وضعیت آینده ما به تدبیر و تلاش امروزمان بستگی داره .

خوبه که بدونیم گذشته را نمی‌تونیم تغییر بدیم، ولی آینده در دست خود ماست.

کره جنوبی و ژاپن و تقریباً جز بهترین کشورهای پیشرفته دنیا برای وقت و زمان ارزش زیادی قائلن و از وقتشون بهترین استفاده رو میکنن، اونها برای هر دقیقه از زندگی به اندازه ۶۰ ثانیه ارزش گذاری میکنن.

اگه از فضایی خیلی بالاتر از سطح زمین این شهر و کشورها به سبک زندگی اونها و استفاده شون از زمان و وقت نگاه کنیم،

متوجه ارزش زمان برای اون ها می‌شیم درست مثل اینه که یه فیلم با دور تند در حال نمایش باشه، همه شهر و کشور پر از تکاپو، حرکت و سرعت و هیجانه و توقف و رکود و کندی براشون مفهومی ناشناخته است.

دوست دارم بهترین مدیریت زمان رو در زندگیتون تجربه کنین چون شما ارزش آرام زندگی کردن و شروع یک صبح با لبخند زیبا رو دارید و زندگی هدفمند و با برنامه ریزی رو لایقش هستین.

امیدوارم با برنامه ریزی و مدیریت زمان خود، بهترین خودتون در زندگی باشین.

دوستتون داریم

یا حق.

برای درج نظرات و پیشنهادات خود میتونید از طریق زیر با ما در تماس باشید:

۰۹۳۸۴۱۶۶۰۰۵

www.pba1.com

