



۷ عامل بزرگ هدر رفتن زمان

زمان؛ چیزی که همه امور را تحت کنترل خود دارد و اگر می‌توانستیم یک قدرت ماورایی داشته باشیم، بسیاری از ما ترجیح می‌دادیم که قدرت متوقف کردن زمان را داشتیم تا بتوانیم چند دقیقه، ساعت یا روز زمان بیشتر برای خودمان خریداری کنیم تا کارهایی را که می‌خواهیم انجام دهیم.

اما شما می‌توانید زمان بیشتری برای خود بخرید، چون همین‌الان هم زمان زیادی را هدر می‌دهید. زمانی که متوجه شوید از چه راه‌های احمقانه‌ای زمان باارزشتان را هدر می‌دهید، احتمالاً عادات بد و زمان‌برتان را کنار خواهید گذاشت.

عادات بدی که وقت باارزش ما را در محل کار هدر می‌دهند.

اغلب عاداتی که در محل کار باعث هدر رفتن زمان می‌شوند، ناشی از بی‌حوصلگی هستند. به دلیل آنکه احساس بی‌حوصلگی می‌کنیم، روش‌هایی برای سرگرم کردن خودمان پیدا می‌کنیم.

۱. اینترنت

اغلب اوقات اولین عامل هدردهنده زمان اینترنت است. سایت salary.com از تعدادی از مردم خواسته تا پرسشنامه‌ای در این مورد پر کنند؛ ۶۴ درصد از این افراد گفته‌اند هنگامی که در محل کار هستند، هر روز وقت زیادی را به بازدید از وبسایت‌های غیرکاری می‌پردازند. چرا مردم نمی‌توانند در محل کار صددرصد حواسشان را به کار بدهند؟ شاید به خاطر اینکه خیلی به چالش کشیده نمی‌شوند.

۲. ایمیل‌ها و جلسات

اما نمی‌توان تمام زمانی را که در محل کار هدر می‌رود تقصیر اینترنت انداخت. شرکت‌کنندگان در آن نظرسنجی همچنین عنوان کردند که مرتب کردن و پاسخ‌دادن به ایمیل‌های کاری تا ۲۰ درصد از زمان مفید آن‌ها را از بین می‌برد؛ درحالی‌که ۴۷ درصد از این افراد بر این باور بودند که تعداد جلسات زیاد کاری حجم زیادی از زمان آن‌ها را از آن خود می‌کند.

بنابراین، هدررفتن زمان در محل کار یا ناشی از عدم به چالش کشیدن کارمندان یا ناشی از برنامه‌ریزی ضعیف است.

برگزاری جلسات برای برنامه‌ریزی جلسات بعدی، تشکیل جلسه برای حل کردن مشکلات ساده و پاسخ‌دادن به حجم زیادی از ایمیل‌های دریافتی؛ همه این‌ها زمان بر و هزینه‌بردار هستند.

۳. عوامل روزمره‌ای که زمان باارزشتان را هدر می‌دهند

بیست و چهار ساعت شبانه‌روز برای انجام‌دادن تمام کارهایتان کافی نیست، مگر نه؟ بیشتر مردم تمام روز را کار می‌کنند، به خانه می‌آیند، غذا می‌پزند، با خانواده زمان می‌گذرانند، به تخت خوابشان می‌روند و روز بعد دوباره همه این کارها را مجدداً انجام می‌دهند.

انگار همه چیز در یک دور باطل قرار گرفته است. اما اگر می‌توانستید هر روز یکی دو ساعت اضافه‌تر داشته باشید چه؟ اگر به‌درستی زندگی و عاداتتان را مورد بررسی قرار دهید، می‌توانید به این یکی دو ساعت اضافه دست پیدا کنید. همچنین متوجه خواهید شد که هیچ لزومی ندارد که بسیاری از کارهای زمان‌بر زندگی‌تان را انجام دهید.

۴. ترافیک

بر اساس نظرسنجی صورت‌گرفته از سوی کمپانی گالوپ، یک کارمند معمولی به طور میانگین ۴۶ دقیقه صرف رفت‌وآمد از محل کار به خانه و برعکس می‌کند. پس تعجبی ندارد آن‌هایی که محل کار و زندگی‌شان نزدیک به یکدیگر است، روحیه شادتری دارند. یک راه‌حل آسان برای این مشکل این است که خانه‌تان را به محل کار نزدیک‌تر کنید؛ اما اگر چنین موقعیتی ندارید، ساعت رفت‌وآمدتان را کمی تغییر دهید تا از ساعات اوج ترافیک در امان بمانید.

۵. تفریحات

همه ما از داشتن تفریح و خوش‌گذرانی لذت می‌بریم، اما تلویزیون چیزی است که زمان باارزش زیادی از ما می‌گیرد. هر آمریکایی به‌طور میانگین روزانه سه ساعت را پای تلویزیون می‌گذارند. این زمان بسیار زیادی است و بخش زیادی از این زمان صرف دیدن آگهی‌های بازرگانی می‌شود.

۶. رسانه‌های اجتماعی

بعد از آنکه زمان زیادی را صرف دیدن برنامه‌های تلویزیونی کردیم، تازه نوبت شبکه‌های اجتماعی می‌رسد. فرهنگ تغییر کرده و همه ما به یک شبکه اجتماعی نیاز داریم. اما چقدر باید برای آن وقت بگذاریم؟ یک نظرسنجی در آمریکا نشان داده که

بیشتر افراد روزانه فقط ۴۰ تا ۶۰ دقیقه را صرف چک کردن حساب فیس‌بوکشان می‌کنند. همچنین به‌طور میانگین حدود ۱۷ دقیقه نیز صرف دیگر شبکه‌های اجتماعی می‌شود.

کمی زمان بگذارید و ببینید که به‌طور روزانه چند دقیقه را به شبکه‌های اجتماعی‌تان اختصاص می‌دهید و آن‌ها در ازای این زمان چه ارزشی به زندگی‌تان اضافه کرده‌اند.

۷. ترس از گفتن پاسخ «نه»

بله گفتن همیشه کار آسانی است. همه ما دوست داریم به دیگران کمک کنیم. اما «نه» گفتن چطور؟ گاهی اوقات، هرچقدر هم که دوست داشته باشید، نمی‌توانید از پس کارهایی که شخص دیگری از شما خواسته بر بیایید. هر بار که چنین شرایطی پیش آمد، پاسخ منفی بدهید و برای خودتان زمان بیشتری بخرید.