



۴ راز افراد موفق در مدیریت زمان

افراد موفق در استفاده از زمان بسیار متفاوت عمل می‌کنند. آن‌ها می‌دانند منابعی مانند پول و سرمایه قابل‌برگشت هستند ولی زمان ارزشمندترین سرمایه، غیرقابل‌بازگشت است. اگر دیدگاه شما نسبت به زمان عوض شود می‌تواند تاثیر شگرفی بر زندگی و دستاوردهایتان داشته باشد. در این مقاله به ارائه ۴ راز می‌پردازیم که افراد موفق آن‌ها را می‌دانند و استفاده می‌کنند.

راز ۱: درک ارزش عدد ۱۴۴۰

این راز با اینکه بسیار ساده و بدیهی به نظر می‌رسد مهم‌ترین نکته در مدیریت زمان است. میلیونرها و سایر افراد بسیار موفق نگاه متفاوتی به زمان دارند. اگر می‌خواهید بازنده باشید، اصلاً به زمان فکر نکنید. اگر می‌خواهید یک کارمند فنی نخبه خوب یا یک مدیر میانی واقعاً خوب باشید، از نوعی سیستم مدیریت وظایف الف.ب.پ استفاده کنید؛ ولی افراد فوق موفق دیدگاه متفاوتی دارند.

میلونرها و فهرست انجام کارها

افراد بسیار موفق بسیار به زمان فکر می‌کنند. آن‌ها همه دنیایشان را حول حداکثر کردن زمان خود و حفاظت از آن طراحی می‌کنند. در حقیقت، آن‌قدر به اهمیت زمان فکر می‌کنند که تقریباً احساس می‌کنند زمان پرواز می‌کند.

کمی وقت بگذارید و به ارزشمندترین چیزهای زندگی فکر کنید. چند دقیقه چشمانتان را ببندید و به فهرست چیزهایی فکر کنید که بیشترین ارزش را برایشان قائلید.

اگر مانند اغلب مردم باشید، فهرست چیزهای ارزشمند زندگی‌تان شامل موارد زیر است: دوستان، خانواده، همسر، پول، سلامتی، تفریح و البته زمان.

ارزشمندترین چیزها در زندگی

زمان ارزشمندترین دارایی در زندگی شما است و باید احساس کنید که هر لحظه می‌خواهد از دستتان فرار کند. ممکن است سالم باشید و سپس چاق یا بیمار شوید و بعد دوباره سلامتی خود را بازیابید. شاید همه پولتان را از دست بدهید و سپس آن را بازگردانید. دوستان بسیار مهم هستند اما بگویید چند دوست در دانشگاه داشتید که دیگر با آن‌ها در ارتباط نیستید یا حتی چه کسی جزء مهمانان عروسی‌تان بود و روز عروسی آخرین باری بود که او را دیدید؟ بله دوستان ارزشمندند ولی آن‌ها را از دست می‌دهیم و دوستان جدیدی پیدا می‌کنیم.

اما در مورد زمان موضوع کاملاً متفاوت است. هرگز نمی‌توانید زمان بیشتری بسازید. وقتی روز تمام می‌شود، دیگر نمی‌توانید آن را برگردانید.

زمان ارزشمندترین منبع در جهان است. بعضی ثروتمند به دنیا می‌آیند و بعضی فقیر. بعضی در دانشگاه‌های معتبر درس می‌خوانند و بعضی انصراف می‌دهند. بعضی‌ها به‌طور ژنتیکی ورزشکارند اما بعضی معلولیت فیزیکی دارند؛ اما همه ما هر روز ساعات یکسانی در اختیار داریم.

دستتان را روی قلب خود بگذارید. واقعاً این کار را انجام دهید. دستتان را روی سینه‌تان بگذارید و تپش منظم قلبتان را احساس کنید. به نفس کشیدن‌تان فکر

کنید. این ضربان‌ها هرگز بر نمی‌گردند. آن نفس‌ها هرگز بر نمی‌گردند. شاید با خودتان فکر کنید که «بله، بله، زمان واقعا برایم مهم است. این را قبلا هم می‌دانستم»؛ اما آیا واقعا زندگی شما نشان می‌دهد که به زمان اهمیت می‌دهید؟

با خود بیندیشید که چقدر به پول اهمیت می‌دهید. کار می‌کنید تا پول درآوردید، حساب پولتان را دارید، به دنبال بهترین راه‌ها برای سرمایه‌گذاری پولتان هستید، مطالبی درباره راه‌های کسب پول بیشتر می‌خوانید و می‌خواهید اطمینان حاصل کنید که هیچ‌کس پولتان را نمی‌دزدد. هرگز کیف پولتان را روی پیشخوان جا نمی‌گذارید و هرگز کارت عابر بانک خود و رمز آن را به غریبه‌ها نمی‌دهید.

ولی درباره زمان شاید خیلی فکر نکنید و به راحتی بگذارید دیگران زمان ارزشمند شما را بدزدند. شما اغلب نه تنها اقدامی نمی‌کنید بلکه به همان دزدان اجازه می‌دهید بارها این کار را تکرار کنند.

عدد ۱۴۴۰

هر روز ۱۴۴۰ دقیقه است. اگر به دنبال ابزاری برای تحول در زندگی هستید، عدد ۱۴۴۰ را با فونت درشت پرینت بگیرید و آن را به در اتاق کارتان، به پایه تلویزیون یا کنار مانیتور بچسبانید.

این کار دو فایده دارد. نخست، هر بار که وارد اتاق می‌شوید، ارزش زمان به شما یادآوری می‌شود. دوم اینکه این کاغذ یک ابزار مکالمه عالی است تا به دیگران دیدگاه خود را درباره زمان بگویید. وقتی کارمندان در می‌زنند و می‌پرسند «یک دقیقه وقت دارید؟» بلافاصله می‌توانید بگویید: حتما جریان ۱۴۴۰ را می‌دانید. همین باعث می‌شود دیگران برای وقت شما ارزش بیشتری قائل شوند و صحبت‌ها و جلسات کوتاه‌تر شود.

وقتی گذر زمان را واقعا حس کنید، کل دیدگاهتان تغییر می‌کند. وقتی بیدار می‌شوید و به‌طور ناخودآگاه شروع به شمردن می‌کنید ۱۴۴۰، ۱۴۳۹، ۱۴۳۸، ...، سهل‌انگاری از وجودتان رخت برمی‌بندد و بهره‌وری‌تان افزایش می‌یابد.

راز ۲: انجام کارهای مهم

افراد بسیار موفق به وضوح می‌دانند در هر حوزه از زندگی خود چه می‌خواهند. آن‌ها این موضوع را بسیار شفاف و واضح می‌دانند. شما به دنبال رویاهای چه کسی هستید؟ اگر مشغول کار روی اهداف خود نباشید، حتماً دارید برای اهداف شخص دیگری کار می‌کنید.

کتاب‌های بسیاری درباره تعیین هدف نوشته شده است اما همه آن‌ها در راستای درک مهم‌ترین کارها در همه حوزه‌های زندگی بوده است. این کار برای اغلب افراد به معنی تعیین هدف در حوزه‌های سلامتی، ثروت و روابط است. برای دیگران هم به معنی هدف‌گذاری در حوزه‌های معنوی، خیریه و تفریح است.

البته حوزه‌های مهم به خودتان بستگی دارد و اهدافتان هم چنین است. فقط مطمئن شوید که مشخص و قابل‌سنجش هستند.

برای مثال اهداف نامناسب در حوزه سلامتی عبارت‌اند از: سالم شدن و کاهش وزن. اهداف خوب در حوزه سلامتی آنقدر خاص هستند که هر ناظر خارجی می‌تواند بفهمد که به آن دست‌یافته‌اید یا نه: کم کردن ۱۰ کیلو وزن در ۱۰ هفته، دویدن روی تردمیل به صورت ۳۰ دقیقه در روز.

راز ۳: توازن کار و زندگی بدون عذاب وجدان

آیا تاکنون دقت کرده‌اید که چرا موفق‌ترین افراد به ندرت عصبی یا پراسترس هستند؟ آن‌ها در لحظه حاضرند و توجه کاملی به شما دارند. از آنجاکه علاقه زیادی داشتیم که بدانیم افراد موفق چطور زمانشان را می‌گذرانند، شروع به جمع‌آوری اطلاعات جذابی درباره آن‌ها کردیم.

همه افراد موفق در مجموع همان ۲۴ ساعتی را دارند که ما داریم؛ ولی چند نفر از

آن‌ها چنین بودند:

عده‌ای هر روز ساعت ۵:۳۰ به خانه می‌روند و با خانواده و فرزندان وقت می‌گذرانند. عده‌ای هر سال بیش از ۵۰ کتاب می‌خوانند.

آن‌ها همیشه در حال کار نیستند بلکه به تفریح و استراحت اهمیت می‌دهند.

آیا عجیب نیست؟ افراد موفق این‌طور زندگی می‌کنند و در مقابل افراد زیادی وجود دارند که زندگی خود را وقف کار کرده‌اند و شاید روزها در محل کار می‌مانند و در عین حال نه کارشان عالی است و نه زندگی شخصی‌شان.

افراد موفق شاید هزاران کار برای انجام دارند ولی برای خود محدودیت‌های قاطعی تعریف کرده‌اند تا زندگی‌شان متعادل و متوازن باشد. البته واضح است که درباره شرایط استثنایی صحبت نمی‌کنیم. برای هرکدام از ما شاید پیش بیاید که مجبور شویم تا صبح کار کنیم. شاید گاهی نتوانیم با خانواده شام بخوریم. شاید مدتی فرصتی برای تفریح و رفتن به استخر شنا نداشته باشیم. این موارد طبیعی است ولی نباید تبدیل به عادت شود، بلکه در اولین فرصت ممکن باید به روال متعادل زندگی برگردیم.

اندی گروو مدیر سابق شرکت اینتل جمله بسیار جالبی دارد. او می‌گوید: «روز من وقتی تمام می‌شود که ساعات کاری تمام شود، نه وقتی که کارم تمام شود. کار من هرگز تمام نمی‌شود». کار مدیر هم مانند کارهای یک خانم خانه‌دار هرگز تمام نمی‌شود. همیشه کارهای بیشتری برای انجام دادن وجود دارد، جدا از کارهایی که باید انجام شود، همیشه می‌شود کارهای بیشتری انجام داد و راز این است:

همیشه کارهای بیشتری برای انجام دادن وجود دارد و همیشه کارهای بیشتر از آنچه می‌توان انجام داد، وجود دارد. این یکی دیگر از آن مفاهیم ساده‌ای است که وقتی عمیقاً ملکه ذهن شود، می‌تواند زندگی‌تان را به شدت تغییر دهد.

اجازه ندهید که فهرست کارهای روزانه حکمران زندگی شما باشد. شاید این جملات آشنا باشد: «ببخشید نمی‌توانم برای شام به خانه بیایم؛ زیرا باید آن گزارش را کامل

کنم». زندگی پرسرعت و بدون توقف‌های مناسب فقط یک نتیجه دارد. رضایت شما را از زندگی کاهش داده و موفقیت‌هایتان را کمتر می‌کند.

بیدار شوید

شاید بدون آنکه توجه کرده باشید درگیر یک زندگی یک‌بعدی و پرسرعت شده باشید. اگر این‌طور است به خودتان بیاوید و قوانین مشخصی برای خود بگذارید. نشانه‌های رایج ورزش نکردن، کمتر ظاهر شدن در میهمانی‌ها و جمع‌های خانوادگی، خوردن زیاد غذاهای حاضری و اختصاص زمان خواب به کار است. اگر این‌طور است در مسیر اشتباهی پیش می‌روید و باید هر چه زودتر تعادل را به زندگی خود برگردانید.

افراد بسیار موفق ساعات متمادی را صرف این نمی‌کنند که وظایف بیشتری را از فهرستشان خط بزنند، بلکه از قبل به اولویت‌هایشان فکر می‌کنند و برنامه زمان‌بندی دقیقی برای انجام آن‌ها دارند. آن‌وقت همان زمان برایشان کافی است. همیشه ما وقت کم داریم ولی همیشه و همیشه برای انجام کارهای بسیار مهم وقت کافی وجود دارد.

درگیر یک زندگی پرسرعت نشوید. چند هدف برای ایجاد تعادل بگذارید؛ مثلاً:

صرف شام با خانواده حداقل سه بار در هفته

اختصاص وقت به تفریح و ماجراجویی

صرف وقت برای بازی با کودکان

رفتن به باشگاه بدن‌سازی یا شنا

صرف شام بیرون از خانه با خانواده و دوستان

بنابراین باید در زمینه‌سازی برای انجام کارهای بیشتر استاد شوید؛ زیرا همیشه کارهای بیشتری برای انجام دادن وجود دارد.

وقتی در این کار مهارت یافتید، می‌بینید که گرفتن مرخصی، ترک شرکت در یک ساعت معقول و زمان گذاشتن برای خودتان بدون احساس گناه آسان‌تر می‌شود.

راز ۴: یک بار انجامش دهید

افراد بسیار بهره‌ور تقریباً با هر موردی که مواجه می‌شوند، فوراً درباره‌اش اقدام می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که برای کارا تر بودن فقط باید یک بار زمان و انرژی ذهنی را صرف چیزی کنند.

دیدگاه یک بار انجامش بده

فکر کنید قبل از اینکه کاری را تمام کنید، چند بار باید به آن پردازید. بیایید چند مثال را مرور کنیم.

اغلب افراد اینباکس خود را باز می‌کنند و ۱۰ ایمیل جدید باز نشده را می‌خوانند. روی یک پیغام کلیک می‌کنند، آن را می‌خوانند و سراغ پیغام بعدی می‌روند. اگر ایمیلی به پاسخ نیاز داشت، بعداً دوباره سراغ آن می‌روند یعنی مجبورند دوباره آن پیام را بخوانند!

به یاد داشته باشید که یک بار انجام دادن چیزی به این معنی نیست که باید همه کارها را شخصاً انجام دهید. واگذاری کارها تقریباً همیشه به صرفه‌ترین راه از نظر زمانی است؛ بنابراین اگر می‌توانید یک بار انجامش دهید و سپس آن را به شخص دیگری واگذار کنید. همچنین، لازم نیست هر کاری را فوراً انجام دهید. یک پروژه بزرگ یا کاری که قرار است در یک بازه زمانی از پیش تعیین شده انجام شود را باید به بعد موکول کرده و برایش زمان بندی در نظر بگیرید.

اغلب افراد برای انجام کار فوری، قانونی کلی دارند. اگر انجام کاری کمتر از ۵ تا ۱۰ دقیقه زمان لازم داشته باشد، فوراً برای انجامش اقدام می‌کنند.

من دوست دارم که حتی اگر کاری ۱۵ تا ۲۰ دقیقه هم طول می‌کشد و فقط تا وقتی که با وظیفه‌ای از پیش تعیین شده تداخل نکند، فوراً آن را انجام دهم.

پس همان‌طور که گفتیم نکته مهم این است: یک بار انجامش دهید، یک بار انجامش دهید، یک بار انجامش دهید.