



چگونه از اوقات فراغت خود حداکثر استفاده را ببرید؟

وقت آزاد همیشه کم است و تا می‌آییم از آن لذت ببریم تمام می‌شود؛ پس حداکثر استفاده از زمانی که به‌عنوان وقت آزاد داریم اهمیت ویژه‌ای دارد.

سوال این است که چطور می‌توانیم ارزش اوقات فراغت خود را بسنجیم؟ چطور باید برای استفاده از آن به یک جمع‌بندی عاقلانه برسیم؟ پاسخ برای هرکسی منحصر به فرد است.

مثلاً من ترجیح می‌دهم اوقات فراغتم را طوری بگذرانم که باعث بهبود کیفیت زندگی‌ام شود و البته این کار در استراحت کردن بعد از یک روز کاری سخت خلاصه نمی‌شود، بلکه می‌خواهم از لحظه‌لحظه اوقات فراغتم استفاده کنم.

اصل پارتو تاکنون در استفاده مفید از اوقات فراغت به من کمک زیادی کرده است. مطمئن هستم می‌تواند به شما هم کمک کند.

در ادامه سه پیشنهاد برای شما دارم که از طریق آن‌ها می‌توانید کیفیت زندگی‌تان را بهبود ببخشید:

۱. کتاب‌هایی را که از خواندنشان لذت نمی‌برید کنار بگذارید

سال‌ها پیش فکر می‌کردم کنار گذاشتن یک کتاب نیمه‌تمام، کار عجیبی است. بخشی از وجودم آرزو می‌کرد ای کاش این کتاب بهتری بود، اما بخش بزرگ‌تری از وجدانم از اینکه کتابی را نیمه‌تمام کنار بگذارم احساس گناه می‌کرد. به خودم می‌گفتم: «تنبل نشو، کتاب را تمام کن!» و بعد کتاب را با بی‌میلی برمی‌داشتم و دوباره به خواندن ادامه می‌دادم. امروز می‌دانم که این کار اصلاً عاقلانه نیست.

به نظر من زندگی کوتاه‌تر از آن است که وقت داشته باشیم کتاب‌هایی را بخوانیم که از آن‌ها لذت نمی‌بریم. مهم‌تر از همه، تمام کردن چنین کتاب‌هایی من را از رفتن به سراغ کتاب‌هایی که به نظر خودم ارزشمندتر هستند بازمی‌دارد.

قانون ۸۰/۲۰ می‌گوید ۲۰٪ کتاب‌هایی که می‌خوانیم سرچشمه ۸۰٪ لذتی هستند که از مطالعه می‌بریم. در واقع مودبانه می‌گویید ۸۰٪ کتاب‌هایی که می‌خوانیم فقط وقت تلف کردن هستند. با این پیش‌زمینه، ببینیم چطور می‌شود از قانون ۸۰/۲۰ برای لذت بردن بیشتر از مطالعه استفاده کرد.

نخست، کتاب‌هایی را انتخاب کنید که با علاقه‌مندی‌های شما همخوانی دارند. اگر از داستان‌های علمی لذت می‌برید سراغ رمان‌های ادبی نروید. اگر موضوعات روان‌شناسی را دوست دارید به کتاب‌های طنز دست نزنید. شاید در نهایت از رمان‌های ادبی و طنز خوشتان بیاید، ولی تا وقتی که به‌طور خاص قصد آشنایی با یک سبک جدید را ندارید، بچسبید به سلیقه خودتان.

سپس به خودتان قول بدهید اگر یک‌چهارم کتابی را خواندید و جذب آن نشدید، آن را به جاکتابی برگردانید. کتابی که تا یک‌چهارم اول نتواند نظر مثبت شما را جلب کند، در ادامه هم بعید است که بتواند. جلوی ضرر را از هر جهت که می‌توانید بگیرید و سراغ کتاب بهتری بروید.

دست آخر، وقتی نویسنده‌ای را پیدا کردید که از خواندن آثارش لذت می‌برید، او را

رها نکنید. هر چیزی را که نوشته است و می‌نویسد بخوانید. من به این نتیجه رسیده‌ام اگر از یک اثر نویسنده‌ای لذت ببرم، قطعا از آثار دیگر او هم لذت خواهم برد. کلید کار، متمرکز شدن روی ۲۰٪ کتاب‌هایی است که از خواندنشان بیشتر لذت می‌برید. البته آشنایی با نویسندگان و سبک‌های نویسندگی جدید را کسی نمی‌تواند نفی کند، ولی بیشتر وقت مطالعه خود را صرف کتاب‌های آشنا کنید.

۲. برای خواندن کتاب‌های غیرداستانی استراتژی مشخصی داشته باشید

من کتاب‌های غیرداستانی زیادی خوانده‌ام که غالبا در حوزه خودشناسی و رشد شخصیت بوده‌اند. در طول سال‌ها، برای خواندن کتاب‌های مفید، برای خودم یک استراتژی مشخص تعیین کرده‌ام.

به نظر من برای خواندن کتاب‌های غیرداستانی دو رویکرد وجود دارد که یکی درست و دیگری غلط است. رویکرد صحیح از قانون ۸۰/۲۰ پیروی می‌کند و من با تمام وجود آن را به شما هم توصیه می‌کنم.

نخست، فکر نکنید هر کتابی را که به خواندن شروع کردید، حتما باید مثل زمان‌ها تا پایانش بخوانید. اگر نمی‌تواند نظر مثبتتان را جلب کند آن را کنار بگذارید و سراغ کتاب دیگری بروید که جالب‌تر، آموزنده‌تر و الهام‌بخش‌تر باشد.

سپس، قبل از شروع به خواندن کتاب، فهرست مندرجات آن را مرور کنید. دنبال مطالبی باشید که مستقیم به شما ربط دارند. بازهم مجبور نیستید کل کتاب را بخوانید. می‌توانید فقط به مطالعه بخش‌هایی بپردازید که به خودتان مربوط می‌شود. فهرست کتاب می‌تواند حکم یک نقشه راه را هم داشته باشد. می‌توانید ببینید نویسنده قرار است شما را به کجا برساند و از چه راهی این مسیر را طی می‌کند.

دست آخر، بخش‌های مهم را علامت‌گذاری کنید. بهتر است از یک ماژیک زرد استفاده

کنید. دوباره به عقب برگردید و با خواندن این قسمت‌های برجسته شده الهامات تازه‌ای بگیرید.

[message_box text_color="light"]

شما کتاب‌های غیرداستانی را برای یادگیری می‌خوانید. از اصل پارتو برای یادگیری مطالب مهم در سریع‌ترین زمان ممکن کمک بگیرید.

[message_box/]

۳. کمتر وقت خود را به وب‌گردی بی‌هدف بگذرانید

من معتقدم اینترنت یکی از بزرگ‌ترین موانع بر سر راه تمرکز و بهره‌وری ماست. اینترنت مثل یک ماشین شرط‌بندی بزرگ است که با هر بار مراجعه به امید برنده شدن و به‌دست‌آوردن پول دسته آن را می‌کشیم. پیدا شدن این اطلاعات را مغز به منزله برد تلقی می‌کند و هیجان ناشی از این حس باعث می‌شود تا بار دیگر دسته دستگاه شرط‌بندی را بکشیم و بدون اینکه متوجه گذشت زمان شویم این چرخه ساعت‌ها ادامه پیدا کند. این روش مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت نیست، وب‌گردی ممکن است در کوتاه‌مدت رضایت‌بخش باشد، ولی در نهایت نوعی حس پوچی ایجاد می‌کند.

اگر فکر می‌کنید اوقات فراغت شما هم در اینترنت هدر می‌رود، با استفاده از قانون ۸۰/۲۰ وب‌گردی خود را محدود کنید.

نخست، فهرستی از بیست وب‌سایت موردعلاقه‌تان که در هفته بیشترین بازدید را از آن‌ها دارید تهیه کنید. سپس مدت‌زمانی را که صرف مرور هر یک می‌کنید در مقابل آن یادداشت کنید. اگر نمی‌توانید عدد موردنظر را دقیق برآورد کنید، از یک نرم‌افزار ثبت فعالیت‌های اینترنتی استفاده کنید.

سپس دور اسم پنج وب‌سایت را که به خودتان اجازه می‌دهید در آینده از آن‌ها بازدید کنید خط بکشید. احتمالاً این‌ها همان سایت‌هایی هستند که وقت بیشتری را

صرف بازدید از آن‌ها می‌کنید.

دست آخر، از یک تایمر شمارش معکوس - مانند آنچه درگوشی موبایلتان دارید - برای سنجش زمان وب‌گردی خود استفاده کنید. هر روز صبح آن را روی ۶۰ دقیقه قرار دهید و هر بار که وارد هرکدام از این سایت‌ها شدید تایمر را به کار بیندازید. این تایمر را در طول روز صفر نکنید و هر بار که دوباره سراغ اینترنت رفتید، سنجش زمان را از زمان توقف قبلی ادامه دهید. وقتی درنهایت تایمر به عدد صفر رسید، یعنی دیگر زمان مجاز وب‌گردی روزانه‌تان به پایان رسیده است.

این سه روش می‌توانند مدت‌زمانی را که در فضای مجازی سپری می‌کنید به‌خوبی کاهش دهند. می‌توانید از وقت آزادشده برای پرداختن به سرگرمی‌های مفید و ارزشمند دیگر استفاده کنید. حالا ممکن است به کلاس‌های آموزشی موردعلاقه خود بروید، با عزیزانتان وقت بگذرانید یا با فراگرفتن فنون و مهارت‌های جدید در کارتان هم پیشرفت کنید.

بنابراین به کمک اصل پارتو با این ۳ شیوه می‌توانید از زمان خود بهترین استفاده را ببرید.

["message_box text_color="light]

منبع: کتاب «کتاب زندگی خود را ۲۰/۸۰ کنید»

نویسنده: دیمون زاهاریادس

ناشر: انتشارات هیرومن

ترجمه: علی خوروش

[message_box/]