



۹ اشتباه بزرگ در مدیریت زمان

۱. سعی می‌کنید کارهای بیشتری انجام دهید و تصمیم نمی‌گیرید بر چه چیزی تمرکز کنید

ادوارد تی. هال می‌گوید: «زمان مانند یک نوار نقاله غیرقابل توقف است که وظایف جدید را به همان سرعتی که ما از عهده کارهای قدیمی برمی‌آییم، برای ما به ارمغان می‌آورد و به نظر می‌رسد تلاش برای بهره‌وری بیشتر تنها باعث تسریع این نوار نقاله می‌شود.»

وقتی افراد به اندازه کافی پول درمی‌آورند تا نیازهایشان را برآورده کنند، چیزهای جدیدی برای نیاز پیدا می‌کنند و سبک زندگی مختلفی را انتخاب می‌کنند.

مشکل اصلی محدودیت زمان ما نیست. مشکل اصلی این است که ما ناخواسته مجموعه‌ای از ایده‌های مشکل‌ساز در مورد چگونگی استفاده از زمان محدود خود را به ارث برده‌ایم و تحت فشار هستیم تا بر اساس آنها زندگی کنیم. ایده‌هایی که تقریباً تضمین می‌کنند اوضاع را بدتر خواهند کرد.

از آنجایی که انتخاب‌های سخت اجتناب‌ناپذیرند، چیزی که اهمیت دارد این است که یاد بگیریم آنها را آگاهانه انجام دهیم. تصمیم بگیریم روی چه چیزی تمرکز کنیم و چه چیزی را نادیده بگیریم؛ نه اینکه اجازه دهیم این انتخاب‌ها به صورت پیش‌فرض صورت گیرند.

وارن بافت توصیه می‌کند: «فهرستی از ۲۵ موردی که بیشترین اهمیت را در زندگی برای شما دارند تهیه کنید و سپس آنها را از مهم‌ترین به کم‌اهمیت‌ترین مرتب کنید. ۵ مورد اول باید مواردی باشند که زمان خود را حول آنها سازماندهی می‌کنید. از ۲۰ مورد باقیمانده باید به هر قیمتی اجتناب شود؛ زیرا آنها جاه‌طلبی‌هایی هستند که اهمیت چندانی برای شما ندارند. آنها شما را از هسته اصلی زندگی‌تان که بیشترین اهمیت را دارد، منحرف می‌کنند.»

۲. روی آینده تمرکز می‌کنید

به جای اینکه به سادگی زندگی‌مان را همان‌طور که در طول زمان پیش می‌رود تجربه کنیم، سخت است که برای هر لحظه بر اساس سودمندی آن برای هدفی در آینده یا زمانی برای استراحت که امید داریم پس از «به سرانجام رساندن» کارها به آن برسیم، ارزش قائل نباشیم.

این مسئله ما را از زمان حال بیرون می‌کشد و به زندگی‌ای منجر می‌شود که در آن همواره منتظر آینده هستیم، نگران رسیدن به اهدافمان هستیم و همه چیز را بر حسب منافع مورد انتظار در آینده تجربه می‌کنیم. به این ترتیب آرامش ذهن هرگز به دست نمی‌آید.

نیچه می‌گوید: «ما در کار روزانه خود با تلاش بیشتر و بدون فکر کار می‌کنیم، بیش از آنچه برای گذران زندگی لازم است؛ زیرا بیشتر از هرچیز، از نداشتن زمان فراغت برای اندیشیدن هراس داریم. عجله جهانی شده است، چون همه از خودشان در حال فرارند.»

۳. محدودیت‌های خود را نادیده می‌گیرید

هیچ تکنیک و روش مدیریت زمانی وجود ندارد تا نصف این موثر باشد که به‌سادگی با واقعیت‌ها روبرو شویم.

وقتی متقاعد شوید که چیزی که در پی انجامش هستید ناممکن است، ادامه دادن به سرزنش خودتان بسیار سخت‌تر می‌شود. نگرشی که محدودیت‌ها را در آغوش می‌گیرد به این معناست که روزهای خود را با این درک برنامه‌ریزی کنیم که قطعاً برای همه کارهایی که می‌خواهیم انجام دهیم یا دیگران از ما می‌خواهند وقت نخواهیم داشت؛ بنابراین دست‌کم می‌توانیم از شماتت خود به دلیل شکست دست برداریم.

از نظر منطقی، داشتن احساس آشفتگی در برابر یک لیست بی‌وقفه از کارها، غیرمنطقی است. شما آنچه در توان دارید انجام خواهید داد، آنچه را نتوانید انجام نمی‌دهید و آن صدای مستبد درونی که اصرار دارد همه چیز باید انجام شود، کاملاً در اشتباه است.

وقتی کارهای زیادی برای انجام وجود دارد، تنها راه رسیدن به آزادی روانی این است که خیال باطل انکار محدودیت و انجام همه چیز را رها کنیم و به‌جای آن روی انجام چند کار مهم متمرکز شویم. این یک پیشرفت تدریجی نیست؛ بلکه تغییر در نگرش است که همه چیز را در قالبی نو باز تعریف می‌کند. وقتی دیگر نیازی به متقاعد کردن خود برای انجام همه کارها نداشته باشید، آزادید تا روی تعداد معدودی کار مهم تمرکز کنید.

۴. دنبال لذت و تجربه هستید

پُر کردن زندگی با فعالیت‌های لذت‌بخش اغلب آن‌قدرها هم که انتظار دارید راضی‌کننده نیست.

هرچه تجربیات شگفت‌انگیز بیشتری داشته باشید، احساس می‌کنید تجربه‌های شگفت‌انگیز بیشتری وجود دارند که می‌توانستید داشته باشید یا باید داشته باشید؛ علاوه بر همه آنهایی که تا به حال تجربه کرده‌اید. در نتیجه، احساس فشار وجودی بدتر می‌شود. برای غلبه بر دل‌زدگی وجودی، آنچه نیاز است، اراده برای مقاومت در برابر اصرار به تجربه‌های بیشتر و بیشتر است، زیرا این رویکرد تنها به این احساس می‌انجامد که تجربه‌های بیشتری همچنان در انتظارند.

باید بتوانید کاملاً روی لذت بردن از همان بخش کوچکی از تجربه‌هایی که واقعا زمانشان را دارید تمرکز کنید. هر لحظه آزادتر خواهید بود که انتخاب کنید چه چیزی بیشترین اهمیت را دارد.

۵. اولویت را به خودتان نمی‌دهید

اگر از همین حالا، از هر هفته، برای خودتان زمان نگذارید، در آینده زمانی وجود نخواهد داشت که همه کارهایتان به صورت جادویی تمام شده باشد و وقت آزاد زیادی داشته باشید. اول از همه زمان خود را بپردازید.

گذراندن حداقل بخشی از وقت فراغتتان به صورت بیهوده و فقط تمرکز بر لذت خود تجربه، تنها راهی است که باعث اتلاف زمان نمی‌شود. به جای تلاش برای پیشرفت شخصی در آینده، باید به‌راستی فراغت داشت.

روزهای شما به سمت آینده‌ای با خوشحالی کاملاً شکست‌ناپذیر پیش نمی‌روند و نزدیک شدن به زمان با چنین فرضی، به صورت سیستماتیک ارزش چهارهزار هفته ما را تخلیه می‌کند.

جان گری می‌گوید: «هیچ‌چیز برای دوران حاضر بیگانه‌تر از بیکاری نیست. چگونه می‌توان زمانی بازی کرد که هیچ‌چیز معنایی ندارد مگر اینکه به چیز دیگری منتهی شود؟»

ممکن است به دنبال این باشیم که هرچه بیشتر، کارهایی که به‌خاطر خودشان انجام

می‌دهیم را در زندگی روزانه بگنجانیم. تا بخشی از زمانمان را به فعالیت‌هایی اختصاص دهیم که تنها چیزی که از آنها می‌خواهیم، خود انجام دادنشان است. برای اینکه یک سرگرمی، منبع واقعی رضایت باشد، شاید باید کمی خجالت‌آور باشد؛ این نشانه‌ای است که آن را به‌خاطر خودش انجام می‌دهید، نه برای یک نتیجه تایید شده توسط جامعه.

۶. به راحتی حواستان پرت می‌شود

یونانیان باستان حواس‌پرتی را این‌گونه تعریف می‌کردند: «یک ناتوانی درونی برنامه‌ریزی‌شده برای استفاده نکردن از زمان برای چیزهایی که فرد بیشترین ارزش را برایشان قائل است.»

آنچه به آن توجه می‌کنید، برای شما ماهیت واقعیت را تعریف خواهد کرد.

تجربه زنده بودن شما از چیزی، جز مجموع همه چیزهایی که به آنها توجه می‌کنید تشکیل نمی‌شود. وقتی به چیزی توجه می‌کنید که بخصوص برایش ارزش قائل نیستید، اغراق نیست اگر بگوییم با زندگی خود هزینه می‌کنید.

برای داشتن هر تجربه بامعنایی، باید بتوانید حداقل کمی روی آن تمرکز کنید. آیا می‌توانید تجربه‌ای داشته باشید که اصلاً آن را تجربه نمی‌کنید؟ از آنجایی که اقتصاد توجه برای اولویت‌بندی هر چیزی که جذاب‌تر است (به‌جای هر چیزی که درست‌تر یا مفیدتر است) طراحی شده، به شکلی منظم تصویری را که همواره از جهان در ذهنمان حمل می‌کنیم تحریف می‌کند.

۷. احساس می‌کنید باید خود را به همه برسانید

هرچه دنیا سریع‌تر می‌شود، این باور در ما شکل می‌گیرد که شادی یا بقای مالی ما به توانایی‌مان در کار کردن، حرکت کردن و انجام دادن کارها با سرعتی فرا انسانی بستگی

دارد. به خاطر جانماندن مضطرب می‌شویم، بنابراین برای سرکوب این اضطراب، برای تلاش بیشتر باهدف به دست آوردن این احساس که زندگی‌مان تحت کنترل است، سریع‌تر حرکت می‌کنیم.

اعتیاد به سرعت معمولاً در جامعه مورد تحسین قرار می‌گیرد. احتمال بیشتری دارد که دوستان شما به دلیل «بانگیزه» بودن تحسینتان کنند. صبر، کم‌اهمیت‌ترین، اما شاید اثرگذارترین ابرقدرت باشد.

در جهانی که به سمت عجله در حرکت است، ظرفیت مقاومت در برابر میل به عجله، اجازه دادن به اینکه وقایع به‌اندازه زمان موردنیازشان پیش بروند، روشی برای انجام کارهایی است که مهم هستند. به‌این‌ترتیب از خود انجام کار رضایت حاصل می‌کنیم، به‌جای اینکه تمام رضایت و خشنودی‌مان را به آینده موکول کنیم.

با تجربه اجازه دادن به واقعیت برای آشکار شدن با سرعت خودش آن‌قدر احساس پریشانی می‌کنیم که وقتی با مشکلی روبرو می‌شویم، دویدن به سمت یک راه‌حل حس بهتری دارد؛ تا زمانی که بتوانیم به خود بگوییم که داریم با اوضاع «مقابله» می‌کنیم و از این طریق حس کنترل را حفظ می‌کنیم.

۸. سعی می‌کنید کارهای زیادی انجام دهید

تدریج‌گرایی اساسی را بپذیرید و روی داشتن پیشرفت‌های کوچک به‌صورت مداوم تمرکز کنید.

دانشگامیان پربار و موفق، نوشتن را نسبت به دیگر همکارانشان بخش کوچک‌تری از کارهای روزانه خود کردند، به‌این‌ترتیب پیگیری روزانه آن بسیار ساده‌تر بود.

۹. به خودتان اجازه نمی‌دهید یک کار را هم‌زمان انجام دهید

کارل یونگ می‌گوید: «مسیر فردی، مسیری است که برای خودتان می‌سازید. مسیری

که هرگز آن را دیکته نکرده‌ام که از پیش نمی‌شناسید و وقتی یک پا را جلوتر از دیگری می‌گذارید به وجود می‌آید. در آرامش، ضروری‌ترین و نزدیک‌ترین کار را انجام دهید. تا زمانی که فکر می‌کنید هنوز نمی‌دانید آن کار چیست، یعنی همچنان برای حدس و گمان‌های بیهوده پول زیادی برای خرج کردن دارید؛ اما اگر با اعتقاد، ضروری‌ترین و نزدیک‌ترین کار را انجام دهید، همواره در حال انجام کاری معنی‌دار هستید.»

ضروری‌ترین و نزدیک‌ترین کار، تمام آن چیزی است که هرکدام از ما همیشه می‌توانیم آرزوی انجام دادنش را در هر لحظه داشته باشیم. باید آن کار را انجام دهیم با اینکه هیچ راه علمی و مطمئنی برای اطمینان از اینکه مسیر درست را طی می‌کنیم نداریم. با کار کردن در محدوده زمان تاریخی‌تان، زمان محدود و استعدادهایتان، در واقع دست به انجام هر کار باشکوه یا چیز کوچک عجیبی می‌زنید که دلیل حضورتان در اینجا بوده است و در نتیجه زندگی را برای بقیه ما درخشان‌تر می‌کنید.

["message_box text_color="light]

۹ سوال کلیدی که باید پاسخ دهید

۱. اولویت‌های اصلی شما چیست؟
۲. الان چه احساسی دارید؟ همین حالا باید چه کار کنید؟
۳. از پذیرش چه محدودیتی طفره رفته‌اید؟ چگونه می‌توانید آن را بپذیرید؟
۴. از کدام تجربه‌ها می‌توانید بگذرید؟
۵. برای لذت بردن از زمان حال، چه فعالیتی را می‌خواهید انجام دهید؟
۶. چه چیزی بیشترین ارزش را برایتان دارد؟ چه کاری را می‌خواهید متوقف کنید؟
۷. کدام فعالیت‌ها را باعجله انجام داده‌اید؟ چگونه می‌توانید صبورتر باشید؟
۸. کدام هدف را می‌توانید به یک عادت مستمر تبدیل کنید؟
۹. مهم‌ترین کاری که می‌توانید انجام دهید چیست؟

[message_box/]

