مدیریت زمان به روش موفق‌ها

نویسنده: مجله خلاقیت شماره ۲۸ ترجمه: افسانه محمودی یزدانی

روشی که به‌طور عمده از زمان خود استفاده می‌کنید نشانگر همه‌چیزی است که در زندگی شما اتفاق می‌افتد. همه افراد موفق می‌دانند که برای رسیدن به اهدافشان باید یک مدیر زمان بی‌نظیر باشند. کار شما این است که با مدیریت زمان، به یکی از این مردان یا زنان موفق تبدیل شوید.

مدیریت زمان شخصی را بیاموزید

شاید امروزه تنها مشکل افراد، «فقر زمان» است. افراد شاغل کارهای بسیاری برای انجام دادن دارند و برای زندگی شخصی خود وقت بسیار کمی دارند. بسیاری از افراد زیر بار سنگین مسئولیت‌ها و فعالیت‌ها شانه خم کرده‌اند و هر چه سخت‌تر کار می‌کنند، بیشتر احساس می‌کنند که عقب‌افتاده‌اند. این حسِ بودن روی تردمیل بی‌انتها باعث می‌شود که افراد به حالت زندگی واکنش/ پاسخ روی‌آورند. به‌جای اینکه به‌وضوح

تصمیم خود را برای انجام کاری بگیرند، دائم به آنچه اطرافشان اتفاق می‌افتد واکنش نشان می‌دهند و این‌گونه می‌شود که به‌زودی تمامی کنترل خود را از دست می‌دهند. احساس می‌کنند به‌جای اینکه آن‌ها زندگی‌شان را هدایت کنند، زندگی، آن‌ها را هدایت می‌کند.

افراد موفق می‌دانند که مدیریت زمان شخصی، از خودتان شروع می‌شود. این مدیریت با تفکر شما ازآنچه در زندگی‌تان اهمیت واقعی دارد، آغاز می‌شود. ارزش‌های شما چه هستند؟ خواهان چه چیزی هستید؟ چه چیزی برای شما مهم است و چه چیزی اهمیت ندارد؟ برای چه چیزی ازخودگذشتگی خواهید کرد، برایش بها خواهید پرداخت یا هیچ بهایی برایش نمی‌پردازید؟ این‌ها مهم‌ترین سوالاتی است که وقتی می‌خواهید مدیریت زمان شخصی خود را مرتب کنید، باید از خود بپرسید. وقتی‌که یک مدیر زمان بی‌نظیر شدید، درخواهید یافت که چه‌کارهایی برای شما بیشترین اهمیت را دارند.

افراد موفق تصمیم می‌گیرند که چه چیزی مهم است

وقتی در مورد این‌که چه چیزی برایتان اهمیت دارد تصمیم گرفتید، سپس باید در مورد اهداف بزرگ و کوچک، کوتاه‌مدت و بلندمدت خود تصمیم بگیرید. به‌عنوان تمرین، تصور کنید که هیچ محدودیتی ندارید. تصور کنید که وقت، پول، ارتباط، تاثیر، هوش و موقعیت مناسب را دارید تا هر کاری را که بخواهید، انجام دهید. کمی رویاپردازی کنید. هر وقت که می‌توانید، رویاهای بزرگ در سر بپرورانید. مردان و زنانی که به قله موفقیت رسیده‌اند به خود اجازه داده‌اند تا قبل از اینکه به کار سخت تعیین آنچه می‌توانند با منابع انجام دهند، بپردازند، رویاپردازی کنند.

اگر متاهل هستید، با همسرتان بنشینید و لیستی از رویاهایتان بنویسید. این لیستی از همه آن چیزی است که شما می‌توانید بخواهید که انجام دهید یا داشته باشید یا در کنار خانواده خود باشید. سبک ایده‌آل زندگی را طراحی کنید. اگر آزادی کامل

برای انتخاب داشتید، از صبح تا شب، زمان خود را چگونه سازمان‌دهی می‌کردید؟ اگر می‌دانستید که شکست نخواهید خورد، جرات خیال‌پردازی در مورد چه چیزهای بزرگی را به خود می‌دادید؟ اگر فردا یک‌میلیون دلار بدون مالیات در قرعه‌کشی برنده شوید، چگونه زندگی خود را تغییر خواهید داد؟ برای این تمرین، خودتان یا به همراه همسرتان، فقط تصمیم بگیرید که واقعا چه می‌خواهید و آن را یادداشت کنید.

وقتی‌که به خود اجازه دادید تا رویاهای خود را بنویسید، قدم بعدی، تعیین هدف است. مدیریت زمان شخصی تنها وقتی معنی می‌یابد که آن را با توجه به چیزهایی که می‌خواهید انجام شوند، سازمان‌دهی کنید.

به یک مدیر عالی زمان تبدیل شوید: اهداف خود را بشناسید

افراد موفق می‌دانند که شما در سه دوره مهم زندگی خود به داشتن هدف نیاز دارید. ابتدا به خانواده و اهداف شخصی نیاز دارید. این‌ها دلیل کارهایی هستند که شما انجام می‌دهید. این‌ها دلیل بیدار شدن شما و رفتن سرکار هستند. این‌ها دلیل سخت‌کوشی و ارتقای مهارت‌های شما هستند. این‌ها دلیل نگرانی شما برای پول و گاهی خستگی از درخواست‌ها هستند.

دومین نوع اهداف، مربوط به اهداف کاری و تجاری شما می‌شوند. این‌ها اهداف «چگونگی» هستند، ابزاری که به‌وسیله آن به اهداف شخصی یا دلیل چراها می‌رسید. در کار خود چه باید بکنید تا به سطحی از درآمد برسید که به شما امکان تحقق اهداف خانوادگی را می‌دهد؟ چگونه به آن دست خواهید یافت؟ چه‌کاری را باید بیشتر انجام دهید؟ چه مهارت‌ها و توانایی‌هایی را باید توسعه دهید تا در حرفه خود پیشتاز باقی بمانید؟ اهداف کاری و تجاری بسیار اهمیت دارند به‌خصوص اگر با اهداف خانوادگی و اهداف شخصی در تعادل باشند.

سومین نوع اهداف مربوط به پیشرفت شخصی‌تان می‌شود. به خاطر داشته باشید

که در بیرون از خود نمی‌توانید چیزی بیشتر ازآنچه از درون کسب کرده‌اید، به دست آورید. زندگی بیرونی شما بازتابی از درون شما است. اگر می‌خواهید که به چیزهای باارزشی در زندگی شغلی خود دست‌یابید، باید در پیشرفت شخصی خود، تبدیل به فردی ارزشمند شده باشید. باید مطالعه کنید و به جزوه‌های صوتی گوش دهید و در دوره‌های مختلف شرکت کنید. اگر می‌خواهید زندگی خود را بسازید، باید خود را بسازید. شاید بزرگ‌ترین راز موفقیت این است که شما می‌توانید هر آن چیزی که از صمیم قلب می‌خواهید، باشید و به هر هدفی که رسیدن به آن را از صمیم قلب آرزو می‌کنید، برسید؛ اما برای انجام آن باید روی خودتان کار کنید و هرگز از پا نایستید.