

شماره ۹۸۰۳۳
مقاله



مدیریت زمان

ترفندهای بهره‌وری حداکثری از زمان



مدیریت زمان

ترفندهای بهرهوری حداکثری از زمان



در اولویت هستند را بنویسیم و هر کدام آنها را به مراحل کوچکتر و منطقی تقسیم کنیم. آن وقت می‌توانیم برنامه‌ریزی کنیم و بدانیم برای رسیدن به اهداف مورد نظرمان چه کارهایی باید بکنیم و چگونه زمانبندی کنیم.

سراغ کارهایی برویم که به ما انرژی می‌دهد. لازم است که در برنامه روزمره مان برنامه هایی بگنجانیم که از لحاظ عاطفی و روحی حالمان را خوب می‌کند. شکی نیست که به هر حال ممکن است مجبور به انجام کارهایی باشیم که آنها را نمی‌پسندیم اما وجود برنامه های انرژی زا به ما کمک می‌کند تا بتوانیم انرژی لازم برای انجام مسایر کارهایمان را به دست آوریم. ما می‌توانیم پیش از قبول کردن یک وظیفه خوب به همه ابعاد آن ببیندیشیم و مطمئن شویم این کار از لحاظ عاطفی آزار دهنده نخواهد بود. گاهی لازم است به برخی پیشنهادهای و وظایف نه بگوییم.

همیشه اتفاقات و شرایطی وجود دارد که ما روی آنها کنترل نداریم. افراد موفق به خوبی می‌دانند کدام شرایط تحت کنترل آنهاست و کدام اتفاقات و کارها را می‌توانیم مدیریت کنیم. بهتر است به جای تقلا برای تسلط بر آنچه تحت کنترل ما نیست تلاش کنیم بر آنچه می‌توانیم بر آن موثر باشیم تمرکز کنیم و کاری را که می‌توانیم به انجام برسانیم.

خواستمان هست چه قدر از زمانمان را درگیر شبکه‌های اجتماعی هستیم؟ کافی است صفحه اینستاگرام را باز کنیم و به پست‌های مختلف نگاهی بیندازیم؛ بعد سراغ شبکه های اجتماعی دیگر برویم و درباره عکس‌ها و گفته های دوستانتان ابراز نظر کنیم. به احتمال قوی وقتی سرمان را از گوشی و کامپیوتر بیرون می‌آوریم می‌بینیم ساعت‌ها گذشته است و هیچ فعالیت مفیدی انجام نداده‌ایم. همه ما چنین تجربه ای داریم. زمانی که می‌بینیم بخش عمده‌ای از زمان و انرژی‌مان صرف شده و هیچ کدام از وظایف محوله مان را به انجام نرساندیم. پیشنهاد می‌کنیم برای خودمان زمان مشخصی را برای گردش در فضاهای مجازی تعیین کنیم. ساعت کوک کنیم یا یک برنامه روی کامپیوتر و گوشی بریزیم که پایان این زمان را به ما متذکر شود. می‌توانیم هم استفاده از شبکه های اجتماعی را به زمانی بعد از انجام کارهای اصلی موکول کنیم. مثلاً به عنوان یک پاداش در نظر بگیریم و در زمان استراحت و بعد از انجام برنامه تعیین شده به سراغ آن برویم.

اگر می‌خواهیم موفق باشیم باید بدانیم هر روز چه برنامه‌ای داریم و قرار است به کدام یک از اهداف و برنامه‌هایمان برسیم. این عادت انسان‌های بزرگ و موفق است. باید به خاطر داشته باشیم نوشتن برنامه‌ها و کارهایی که باید در هر روز آنها را به انجام برسانیم بهتر از برنامه ریزی ذهنی و شفاهی است. قرار نیست یک قهرست بلند بالا آماده کنیم و کارهای زیادی را ردیف کنیم. چند مورد از کارهایی که

دقت کرده اید بیشتر ما وقتی به یاد مدیریت زمان و برنامه ریزی می‌افتیم که آنقدر کار سرمان ریخته که نمی‌دانیم از کجا شروع کنیم و چه طور اوضاع را مرتب کنیم. در این زمان‌هاست که به شدت درگیر تنش و اضطراب می‌شویم و شاید به سراغ مشاورین و متخصصینی برویم که به ما کمک کنند برنامه مان را مرتب کنیم و بتوانیم به اهدافمان برسیم. در همین زمان‌هاست که به یاد وقت‌هایی می‌افتیم که بی‌دلیل به هدر داده‌ایم و از آنها بهره نبرده‌ایم. متأسفانه پشیمانی و افسوس خوردن دیگر سودی ندارد. بیا بید یاد بگیریم پیش از رسیدن به نقطه بحرانی برنامه‌ریزی را بیاموزیم و نگذاریم وقتمان تلف شود.

برای اینکه از اتلاف وقت جلوگیری کنیم در گام اول باید کارهایی را که تنها وقتمان را تلف می‌کند و به هیچ وجه کمکی به پیشبرد اهداف و رسیدن به خواسته‌هایمان نمی‌کند شناسایی کنیم. همه ما اگر نگاهی دقیق و موشکافانه به برنامه‌هایمان بیندازیم می‌بینیم بخش عظیمی از وقت و انرژی ما صرف کارهایی می‌شود که نه ضروری هستند و نه مهم و چندان با ارزش‌های ما همسو نیستند. این کارها همچنین ممکن است نگذارند ما از همه توانمندی‌هایمان بهره ببریم. بهتر است این قبیل فعالیت‌ها را شناسایی کنیم. حتی شاید لازم باشد از اطرافیان هم برای شناخت آنها کمک بگیریم.

MOSHAYER
ISSUE 208

مشار

صاحب اسرار مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیر مسئول دکتر منصوره السادات صادقی

مدیر حمید پیروی

دیرتصریر مریم نوری زاده

نویسنده مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور، پلدا طریسی

ویراستار سپیده معتمدی

آمراه علی صیدی

طراح گرافیک امیر حسینی

تیراژ ۱۰۵۰۰۰ نسخه

آدرس: ساختمان مرکزی
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان داورد برون،
پلاک ۱۳ و ۵، مرکز مشاوره دانشگاه

فکس / تلفن تماس
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
www.iransco.org

آدرس: ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshayer@ut.ac.ir

اینکدین تلگرام همراه
پیام مشاور

کال پیاز

سبب اپ

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق
پیامک، جهت دهی و بهبود نشریه خود ما را
یاری دهید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

گاهی به قدری درگیر کارها و برنامه های فشرده می شویم که فراموش می کنیم سلامت خودمان در اولویت است. برای موفقیت دائمی و حفظ نشاط و شادمانی باید حتما برنامه تفریحی و ورزش را در برنامه های خود بگنجانیم. به مقدار کافی بخوابیم و مراقب تغذیه خود باشیم. مطالعات نشان می دهد افرادی که در روز زمانی را به ورزش و فعالیت بدنی اختصاص می دهند سلامت بیشتر و خلق بهتری را تجربه می کنند. ورزش سطح تنش را هم کم می کند و سبب می شود ما بهتر بتوانیم بیاندیشیم.

آموزش و یادگیری را در برنامه های روزمره خود بگنجانیم. جو حاکم بر یادگیری و احساس خوبی که از آموختن مهارت ها و دانش جدید به دست می آوریم می توانیم انرژی ما را بالا ببرد و حال بهتری به ما بدهد.

ذهن آگاهی به ما می آموزد در لحظه حال زندگی کنیم و با فضایی که در حال حاضر در آن هستیم ارتباط برقرار کنیم و از آن آگاه باشیم. درباره مزایای ذهن آگاهی مطالعات زیادی انجام شده است. جلوگیری از پراکندگی ذهن و نیز آرامش از جمله منافع ذهن آگاهی است که بر آن تاکید زیادی شده است. یوگا و فعالیت های مراقبه ای به ما در رسیدن به این حال کمک خواهد کرد.

مطالعه را حتما در برنامه های روزمره مان بگنجانیم. مطالعه به هر شکل ما را به روز و ذهن را فعال نگه می دارد، همچنین در یادگیری نقش موثری دارد. مطالعه فرآیندهای ذهنی را قوی تر می کند. مطالعه زندگی نامه افراد موفق می تواند به ما راه های موفقیت را بیاموزد و کمک کند تا بهتر برای زندگی مان برنامه ریزی کنیم.

با افرادی زمان بگذرانیم که واقعا دوستان دارند و موفقیت های ما برایشان ارزشمند است. فکر می کنم یکی از مهمترین این افراد اعضای خانواده ما هستند. اعضای خانواده مان منبعی از انرژی و محبت هستند که می توانند به ما کمک کنند تا با انرژی بیشتر و خلقی مطلوب تر زندگی و فعالیت هایمان را مدیریت کنیم. پیشنهاد می کنیم وقت کافی در برنامه هایمان برای بودن و لذت بردن از هم صحبتی با افراد خانواده اختصاص دهید.



اطرافیان ما تاثیر زیادی بر خلقیات و حالات روانی ما دارند. موافقت اطراف خود را از افرادی پر کنیم که تلاش می کنند به اهداف و خواسته هایمان برسند؟ بهتر نیست از افرادی که مرتب در حال گلابیه هستند و نمی توانند کاری را از پیش ببرند دوری کنیم؟ افکار مسموم و ناراحت کننده تا چه اندازه می تواند روی ما اثر بگذارد؟

تا کسی می خواهیم در حسرت اشتباهات قبلی غرق شویم؟ همه ما اشتباه می کنیم حتی انسان هایی که از نظرمان کاملا موفق و توانمند هستند نیز قطعا در گذشته دچار اشتباهاتی شده اند. اما آنها به خوبی می دانند چگونه از این اشتباهات درس بگیرند و به جای سرزنش خود و افسوس گذشته گامی به جلو بردارند. ببینیم به جای تمرکز بر اشتباه به آموخته های جدیدمان بیندیشیم و تلاش کنیم با درس گرفتن از آنها دوباره دچار اشتباه نشویم.