

# هنر تنظیم وقت

## مقدمه

بیشتر مردم، از کمبود وقت گلایه دارند. تا آنجا که به نظر می‌رسد «زمان» مسئول بیشتر گرفتاری‌های ماست؛ اما واقعاً چنین نیست. زیرا این ما هستیم که وقت را تنظیم می‌کنیم. بنابراین این اشکال اصلی در نحوه برخورد ما با زندگی و برنامه‌ریزی برای بهره‌گیری از وقت و انرژی است. دکتر اریک برن می‌گوید: «بیشتر مردم از کمبود وقت شکایت می‌کنند، ولی وقتی از نزدیک با آنها برخورد می‌کنیم، می‌بینیم که وقت زیادی در اختیار دارند؛ اما نمی‌دانند چگونه آن را تنظیم کنند و هدر می‌دهند.» حتماً شما این جمله را شنیده‌اید که:

«۲۴ ساعت برای من کم است.»

کسانی که از کمبود وقت می‌نالند، در واقع می‌کوشند مسئولیت خود را به گردن زمان بیندازند، در حالی که اشکال در نگرش آنهاست.

امید ماست که بر چگونگی مراقبت ما از خودمان تأثیر می‌گذارد. آمارگران معمولاً حد متوسط عمر را به ما می‌گویند؛ و این البته می‌تواند به عنوان راهنما به ما کمک کند، ولی ما می‌توانیم حد بالا را بگیریم و امیدوار باشیم که بیش از آنچه پیش‌بینی‌ها می‌گویند، عمر کنیم. پس از رسم خط عمر ببینید کجا هستید؟ چقدر وقت دارید؟ آیا می‌خواهید زندگی کنید یا آن را تلف کنید؟ جواب شما بستگی دارد به اینکه تا چه حد اختیار زندگی خود را دارید، چقدر برای آن ارزش قائل هستید و چه برنامه‌ای برای استفاده از آن دارید.

## از قلب خود یاد بگیرید:

بهترین نمونه برای تنظیم وقت، قلب خودتان است. قلب یک سوم از طول مدت چرخه سه مرحله‌ای ضربان خود را کار می‌کند و دو سوم بقیه را استراحت. قلب این کار را بی‌وقفه و بی‌اشتباه و با وفاداری کامل، از قبل از تولد تا آخرین لحظه حیات ما انجام می‌دهد. قلب یک انسان سالم در طول عمرش حدود ۳ میلیارد بار می‌زند.

اگر بخواهیم از قلب خود پیروی کنیم، باید هر شبانه روز را به سه بخش تقسیم کنیم: هشت ساعت برای کار، هشت ساعت برای خواب و هشت ساعت برای فعالیت‌های تجدید قوا کننده. به راستی که اگر از قلب خود پیروی کنیم، تغییرات عظیمی در زندگی شخصی و در جامعه ما رخ خواهد داد.

ما می‌توانیم درباره زمان‌های تولد و مرگ، وجود خاکی خود در این دنیا و... تفکر و تصوراتی بکنیم؛ اما تنها چیزی که درباره زمان می‌دانیم این است که باید از همین جا که فعلاً هستیم شروع کنیم. تنها چیزی که می‌توانیم مطمئناً بدانیم این است که جیره زمانی بشر در این زمین حداکثر بین هشتاد، نود سال است. حال با این سهمیه ما چه می‌خواهیم بکنیم، دیگر دست خودمان است؛ یا چنین فکر می‌کنیم. آنچه واقعاً از همه چیز مهم‌تر است این است که با تکه‌های کوچک‌تر زمان که فعلاً پیش روی ماست چه کنیم.

فردا، یک ساعت دیگر، همین الان و...

به تعبیری، ما از اینکه تمام زندگی مان به هدر برود وحشت داریم؛ اما هر روز از تکه تکه دور ریختن آن ابائی نداریم.

در اختیار گرفتن وقت خودمان مستلزم تصمیم‌گیری است. حتی اگر به

«وقت متاعی است که ما از هر چیزی بیشتر می‌خواهیم؛ اما افسوس که از هر چیزی بدتر هدرش می‌دهیم.»

## ویلیام پن

### اختیاردار وقت خود باشید:

ماندن در وضعیت خوب یعنی اختیار زندگی خود را در دست داشتن؛ و اختیار زندگی را در دست داشتن یعنی اختیاردار وقت خود بودن.

بسیاری از ما، تا روزی که اولین باد سرد خزان عمر، بدنمان را به لرزه درنیاورد، توجه زیادی به زمان نمی‌کنیم؛ چون تصور می‌کنیم که تا ابد زنده‌ایم. در دوران به ظاهر بی‌انتهای جوانی، ما غالباً وقت را می‌کشیم، گویی دشمن ماست. روزها، هفته‌ها و سال‌ها را پشت سر می‌گذاریم؛ بی‌آنکه درک کنیم وقت چه موهبت گرانبهایی است.

ویلیام کافین می‌گوید: «برای ثروتمند بودن دو راه وجود دارد: یکی آنکه پول زیادی داشته باشیم و دیگر اینکه نیازهای خیلی کمی داشته باشیم.» **شوق اول**، با توجه به وقت و زمان محدود است. هر چند ما وقت زیاد داریم؛ ولی اساساً نمی‌توانیم وقت را افزایش دهیم.

**شوق دوم**، با توجه به زمان امکان‌پذیرتر است؛ چون می‌توانیم نیازهای خود را کاهش دهیم؛ و می‌توانیم برای زندگی خود چنان برنامه بریزیم تا از وقتی که در اختیار داریم، به نحو مطلوب استفاده کنیم.

این امر مستلزم آن است که ما از وقت‌مان آگاهانه و به نحوی سنجیده استفاده کنیم. برای زندگی خود برنامه داشته باشیم و به قول دکتر التون ترولاد: «کتاب زندگی خود را فصل‌بندی کنیم و بدانیم که در کدام فصل هستیم.»

اما استفاده سنجیده و آگاهانه از وقت، چندان هم ساده نیست. باید چگونگی استفاده از آن را یاد بگیریم. در دوران اول زندگی (کودکی و جوانی) این دیگران هستند که در مورد وقت ما تصمیم می‌گیرند. تنها معدودی از مردم در جوانی فهرستی از خواسته‌های خود تهیه می‌کنند و تصمیم می‌گیرند که به آرزوهای خود جامه عمل بپوشانند. بسیاری از ما به پایان راه می‌رسیم، بی‌آنکه گُلّی چیده باشیم.

یکی از راه‌های سودمند برای استفاده از وقت، رسم خط زمانی برای نشان دادن طول مدت زندگی است (از تولد تا زمانی که امید به زندگی داریم). امید خود ما به مدت احتمالی عمرمان اهمیت دارد؛ زیرا همین

دلیل تصمیمات بی‌تعمق گذشته زیر فشار باشیم، باز هم راه‌هایی داریم. یکی از آنها حذف عوامل تلف‌کننده وقت است. یعنی کارهایی که به جای لذت‌بخش بودن، تنها تأسف به بار می‌آورد.

### تلف‌کننده‌های وقت:

- ۱- جمع کردن چیزهای زائد.
- ۲- سردرگمی و بی‌نظمی.
- ۳- ناتوانی در نه گفتن (انجام کارهایی که از اول نمی‌باید قبول می‌کردیم).
- ۴- نزاکت بیش از حد (مثلاً قطع نکردن صحبت مردم).
- ۵- تشریفات زائد.
- ۶- افراط در تماشای تلویزیون (به دلیل بازماندن از تفکر و فرصت‌ها).
- ۷- موقع‌شناس نبودن.
- ۸- نگرانی از بالا رفتن سن و بطورکلی هر آنچه باعث افسردگی و ناراحتی ما می‌شود.
- ۹- افراط در تمیزی (مثلاً خانه‌ای که همیشه برق می‌زند).

### نتیجه اینکه:

اگر خودمان اختیار وقت‌مان را در دست نگیریم، دیگری این کار را می‌کند. بنابراین برای جلوگیری از هدر رفتن بیهوده وقت و انرژی باید: ۱- برنامه داشته باشیم.

- ۲- وقت خود را پر کنیم.
- ۳- ارزش هر کاری را بسنجیم.
- ۴- فضایی را که در آن زندگی می‌کنیم، بشناسیم (دانستن جای هر چیز).
- ۵- دقیق باشیم.
- ۶- کارهای عادی و روزمره را بر حسب وقت انجام دهیم.
- ۷- نکاتی را که باعث صرفه‌جویی در وقت و هزینه می‌شود، رعایت کنیم.
- ۸- گاهی کاری را انجام دهیم که بتوانیم ثمره‌اش را ببینیم.
- ۹- در حال زندگی کنیم.

وقت از بین رفتنی است، نمی‌توان آن را پس انداز کرد؛ فقط می‌توان آن را به روش‌های مختلف خرج کرد.

منابع:

- ۱- هریس، تامس آ- وضعیت آخر- ترجمه فصیح، اسماعیل- ۱۳۸۱- انتشارات رزیاب.
- ۲- هریس، تامس آ- وضعیت آخر- ترجمه فصیح، اسماعیل- ۱۳۸۱- انتشارات آسونه.
- ۳- تریسی، برایان- مدیریت زمان- ترجمه رحمانی، اشرف- طارمی، کورش- ۱۳۸۳- انتشارات راشین. □

