

اهمیت زمان چیست و چگونه

سوار بر اس

شما جزو کدام دسته از افراد هستید؟ جزو گروهی از افراد هستید که

همیشه زمان کم می‌آورند یا جزو آن گروه از افراد که همیشه زمان

اضافه دارند و نمی‌دانند در اوقات فراغت‌شان باید چه کار کنند! در

دنیای شلوغ و پرمشغله امروز، بسیاری از افراد با کمبود زمان مواجه می‌شوند و به بسیاری از

کارهایشان نمی‌رسند. اصلاً به زندگی خودمان توجه کنیم. خیلی وقت‌ها عقربه‌های ساعت

زهرا احمدزاده

خبرنگار چار دیواری

کمک بگیرید

خیلی وقت‌ها آن قدر مسئولیت‌ها و وظایف ما زیاد است که خودمان به تنهایی از پس انجام همه آنها بر نمی‌آییم. در چنین شرایطی است که می‌توانیم از دیگران کمک بگیریم و بخشی از مسئولیت‌ها و کارهای وقتگیر را به سایر اعضای خانواده یا کمکی دیگر واگذار کنیم. به طور نمونه اگر شما شغلی خانگی برای خودتان دارید، قطع به یقین نمی‌توانید همه امور را خودتان به تنهایی انجام دهید. اینجاست که لازم است از افراد کمک بگیرید تا بتوانید زمان بندی مناسب‌تری داشته باشید و کارهایتان بهتر پیش برود.

اختصاص زمانی به استراحت و فراغت

از استراحت و اوقات فراغت غافل نشوید! مدیریت زمان این نیست که از صبح تا شب و در تمام طول هفته کار کنید تا به اهداف‌تان برسید. یکی از ضروری‌ترین نکات برای مدیریت زمان این است که شما وقت‌هایی را هم به استراحت و اوقات فراغت خود اختصاص دهید. در واقع ما باید بدانیم استراحت و تفریح وقت تلف کردن نیست! بلکه به مثابه آن است که خودمان را ری‌استارت کنیم. درست مانند دستگاه‌های الکترونیک و تلفن همراه که هر از چندگاهی باید خاموش شوند. در واقع استراحت و اوقات فراغت به نوعی تبدیل به بازسازی روحی و جسمی ما شده و موجب می‌شود تا با انرژی دوچندان به امور زندگی‌مان بپردازیم.

تقسیم کار بین اعضای خانواده

اگر شما هم مادر خانه هستید و تمام امور خانواده و فرزندان و همسران را به عهده گرفته‌اید، مطمئناً وقت کم می‌آورید و نمی‌توانید مدیریت مناسبی بر زمان‌تان داشته باشید و در عمل تمام زمان شما از صبح تا شب صرف رسیدگی به امور خانواده و رتق و فتق کارهای خانه می‌شود. به همین دلیل هم نمی‌توانید انتظار داشته باشید زمانی هم برای خودتان باقی بماند! در چنین مواردی بهترین راهکار این است که امور خانه و خانواده را میان اعضای خانواده تقسیم کنید و همسر و فرزندان‌تان را هم در انجام امور مداخله دهید. این مسأله علاوه بر این‌که به مدیریت زمان شما کمک می‌کند موجب می‌شود اعضای خانواده مسئولیت‌پذیری بیشتری نسبت به یکدیگر و امور خانواده داشته باشند و بدانند یک خانه تمیز و مرتب که همه چیزش سر جای خودش قرار گرفته چقدر زحمت دارد.

با ارزش‌ترین دارایی

شاید با ارزش‌ترین دارایی ما که هرگز برای آن جایگزینی وجود ندارد، زمان باشد. لحظاتی که ما در آن زندگی می‌کنیم و زمانی که در آن قرار گرفته‌ایم هیچ وقت تکرار نخواهد شد. لحظه اکنون مهم‌ترین زمان عمر ماست و وقتی از آن عبور کنیم دیگر هرگز به آن باز نمی‌گردیم. بنابراین باید بدانیم در ازای لحظاتی که از عمرمان می‌گذرد، چه چیزی را به دست می‌آوریم و حواس‌مان باشد ارزش آنچه که به دست می‌آوریم از زمانی که از دست می‌دهیم بیشتر باشد. اینجاست که در می‌یابیم برنامه‌ریزی و مدیریت زمان چقدر موضوع ارزشمندی است و چقدر می‌تواند به مادر پیشرفت و رشد‌مان کمک کند.



تهیه فهرستی از اولویت‌ها

بهترین راهکار مدیریت زمان انجام کارها مطابق فهرستی از اولویت‌هاست. این فهرست بر اساس اولویت از مهم‌ترین تا بی‌اهمیت‌ترین کار تنظیم می‌شود. خیلی وقت‌ها ممکن است ما به تمام مواردی که در فهرست کارهای روزمره یا برنامه‌ریزی هفتگی و ماهانه و در بعد گسترده‌تر سالانه داریم، دست پیدا نکنیم اما در نظر گرفتن یک فهرست اولویت‌بندی می‌تواند به ما کمک کند تا دست‌کم کارهای مهم‌ترمان را به سرانجام برسانیم و آنچه باقی می‌ماند کارها و موضوعاتی باشد که از اولویت کمتری برخوردار است.

استفاده از تکنولوژی

خیلی وقت‌ها استفاده از تکنولوژی می‌تواند به مادر مدیریت کارها کمک کند و زمان بسیار کمتری را از ما بگیرد. به طور نمونه می‌توانیم برخی از اقلام مورد نیازمان را به جای مراجعه به بازار و مراکز خرید به صورت اینترنتی تهیه کنیم. همچنین استفاده از دستگاه‌ها و وسایل برقی می‌تواند از دیگر راهکارهایی است که می‌تواند در مدیریت زمان به ما کمک کند و موجب شود تا وقت بیشتری برایمان باقی بماند. به طور نمونه استفاده از دستگاه خردکن و غذاساز به جای زنده و خرد کردن دستی یا مثلاً پخت غذا در زودپز و استفاده از تکنیک‌های جدید به طور مسلم موجب می‌شود تا ما کارهایمان را با سرعت بیشتری انجام دهیم و به این صورت مدیریت بهتری برای زمانمان داشته باشیم.