

زمان به تفسیر کشورها

جالب است بدانید مقوله زمان در هر کشوری معنا و مفهوم خودش را دارد. در برخی جوامع منظم، این مسئله از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است و در برخی از کشورها اهمیت چندانی ندارد. در ادامه، نمونه‌ای از این مصادیق را بخوانید.



روزنامه شهرامید زندگی

شنبه ۵ خرداد ۱۳۹۸ ۲۰ مرداد ۱۳۹۸ شماره ۲۸۳۵

SHARAPKONLINEK

۱۰

کیست که بگوید

بگذارید زمان کار خودش را بکند



عید... مقدّمی آدم می‌ماند با بعضی از این ضرب‌المثل‌ها و اصطلاحات چه کار کند. معلوم نیست باخودشان چندچندند، از بس هم که عاقلانه و فاضلانه‌اند، هیچ بنی‌بشری جرئت مخالفت با آن‌ها را ندارد؛ مثلاً یکی می‌گوید: «حالا وقت بسیار است.» تا می‌آیی تأییدش کنی، یکی دیگر می‌گوید: «وقت طلاست.» خب اگر طلا باشد که بسیار نیست یا برعکس.

به هر حال من یکی نتوانستم تکلیفم را با ضرب‌المثل‌ها مشخص کنم، اما از آن که بگذریم، با همین جناب «زمان» چه کنیم؟ این یکی هم معلوم نیست باخودش چندچند است. کافی است جایی باشی که بهت خوش می‌گذرد، می‌شود آخرین مدل فراری، اما اگر در محلی باشی که بهت خوش نگذرد، می‌شود پیکان ۴۷ چپی کف آفتاب دیده؛ مگر حرکت می‌کند؟ نمی‌کنند.

بعضی دوستان از اتفاق فرمان اشاره

می‌کنند که «در مورد مدیریت زمان حرف بزن!» البته مدیریت زمان مدنظر آن‌ها با مال من کمی فرق دارد. آن‌ها خیال می‌کنند این اصطلاح یعنی اینکه آدمی زمان را مدیریت کند، در حالی که من فکر می‌کنم این زمان است که دارد ما را مدیریت می‌کند. در واقع جناب زمان خان، در ست مثل یک سوپا اطمینان عمل می‌کند. همه حساسیتش هم روی این است که یک‌وقت خدای نکرده بهمان زیاد خوش نگذرد. اما

دوستان ما فکر می‌کنند: «آدم می‌تواند روی اوقات خودش (که از زشمندترین دارایی اوست) برنامه مدون و مشخصی داشته باشد تا در مراحل زندگی‌اش موفق شود.» خب آذیتشان نکنید؛ بندگان خدا جوان‌اند و آرزومند. حالا چندبار که از جناب زمان خان ر کب‌اساسی بخورند، یاد می‌گیرند حواسشان را بیشتر جمع کنند و خودشان را برزند به حواس پرتی. اصلاً بگذارند زمان کار خودش را بکند و آن‌ها هم کار خودشان را. ●

زندگی در وقت اضافه

راهکارهایی که به کمک آن‌ها می‌توان زمان تلف‌شده کمتری داشت

می‌تالده که زمان کم دارد و هیچ وقت به هیچ کارش نمی‌رسد. از زمین و زمان کله دارد اما یک‌بار به ریتم بی‌نظم زندگی خودش و زمان‌هایی که دارد سر خواب اضافه و کارهای حاشیه‌ای دیگر از دست می‌دهد، نگاهی نینداخته است. واقعاً بهتر نیست در چنین شرایطی به جای

محبوبه عظیم‌زاده! نگاهی به ساعت روی دستش می‌اندازد و از هول اینکه دارد زمان کم می‌آورد، از این طرف خانه به آن طرف خانه می‌دود. دست آخر هم موقع خارج‌شدن از خانه یا یک چیزی را جا می‌گذارد یا با یک گمشده، راهی محل کارش می‌شود. همیشه از این

چرا زمان کم می‌آوری؟

اگر شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که معتقدند ۲۴ ساعت زمان برای یک روز آن‌ها کم است، لطفاً این قسمت را از دست ندهید تا به شما بگویم علت اینکه همیشه برای از دست دادن زمان استرس دارید، از کجا آب می‌خورد.

۱- نمی‌توانید برای لحظه‌هایتان مناسب‌ترین فعالیت را انتخاب کنید

چند دقیقه می‌نشیند پشت سیستم. چند دقیقه دیگر گوشی به دست مشغول بالا و پایین کردن صفحات آن است. هم‌زمان ذهنش هزارجای دیگر سرگرمی‌کشد و نگران این است که مسئله‌اش با فلان آدم به کجا می‌رسد و دقایقی بعد هم از دربی حوصلگی وارد می‌شود و حوصله انجام هیچ کاری را ندارد. باور کنید نیازی نیست این قدر خودتان را اذیت کنید و هم‌زمان، دهنتان هزاربیک‌جا باشد. یکی دیگر از مواردی که به شما توفیق مدیریت زمان خوب را می‌دهد، این است که بهترین و پربازده‌ترین کاری را که در لحظه می‌توانید، انجام دهید.

۲- نمی‌توانید کارهایتان را اولویت‌بندی کنید

یک دنیا کار ریخته روی سرش. از پرنده‌هایی که باید سر کار به آن‌ها رسیدگی کند و قرارها و تماس‌هایی که باید آن‌ها را هماهنگ کند، تا کارهای منزل و رسیدگی به فرزندانش. اما هرچه زمان می‌گذرد، هیچ پیش‌رفتی در هیچ کدام از کارهایش صورت نمی‌گیرد. فراموش نکنید برای یک مدیریت زمان خوب، یک شرط مهم آن است که کارهایتان را براساس اهمیت و زمانی‌که در اختیارتان است، اولویت‌بندی کنید.

۳- برای پایان کارهایتان زمان تعیین نمی‌کنید

ورد زبانش شده است «از شنبه شروع می‌کنم» یا «شنبه انجامش می‌دهم» اما هیچ موقع این شنبه رؤیایی از راه نمی‌رسد. قید این زمان بندی‌های الکی را برنیزد و برای خودتان یک زمان و یک تاریخ مشخص تعیین و خودتان را موظف کنید قبل از رسیدن به موعد مقرر، کارتان را به پایان برسانید. پس قدم بعدی را فراموش نکنید؛ تاریخ اتمام هر کار را مشخص کنید.

زمان خوش‌دلی دریاب و دریاب

نکته دیگری که باعث اهمیت بیشتر مقوله زمان و مدیریت آن می‌شود، همان چیزی است که اتفاقاً در ادبیات ما و از زبان شاعران فراوانی به شیوه‌های مختلف به آن اشاره شده است. سعدی به شکل «زمان باد بهار است، به داد عیش بده» از آن یاد می‌کند یا خیام درباره آن می‌گوید: «کاین چرخ ستیزه‌روی ناگه روزی/ چندان ندهد زمان که آبی بخوریم.» فارغ از موضوع اهمیت نظم در زندگی و قائل بودن به ارزش طلاگونه وقت، به یاد داشته باشید که عمر مجال گذرانی و بطالت به ما نمی‌دهد. پس چه بهتر که با یک مدیریت خوب از این غنیمتی که در اختیارمان است در راستای اهداف و خواسته‌های خود استفاده کنیم و آن را به مطلوب‌ترین شکل ممکن بگذرانیم.

مؤلفه‌ای به نام نظم و فواید آن

- استرس کمتر
- انجام کارهای بیشتر
- کاهش دوباره‌کاری‌های ناشی از خطا
- کمتر شدن مشکلات
- کاهش اصطکاک و حساسیت‌هایی که ممکن است پیش بیاید
- وقت آزاد بیشتر
- وقت تلف‌شده کمتر
- پیشامد شانس‌های بیشتر
- افزایش اعتبار فردی
- کاهش تلاش‌های اضافه
- اگر مشکلی پیش بیاید وقت کافی برای جبران آن وجود دارد

چند پیشنهاد حاشیه‌ای برای اینکه زمان بیشتری در اختیار داشته باشید

- از کمک‌گرفتن نترسید. انجام بسیاری از کارها با کمک دیگران، زمان کمتری از شما می‌گیرد.
- کار را به کاردان بسپارید. قبول کنید در انجام بعضی فعالیت‌ها دیگران از شما خیره‌تر و تواناترند.
- زمان انجام بعضی از کارهایتان را با هم جا به جا کنید. شاید در این صورت بهتر با زمان و کار قبل و بعد خود هماهنگ شوند.
- برای خودتان فرصت ایجاد کنید.
- بسیاری از کارها به صورت غیرمنتظره پیش می‌آید. توانایی «نه گفتن» داشته باشید.
- کارهای بزرگی را که به عهده‌تان است، ریز و به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

ایالات متحده آمریکا اولین، و ایران هفتمین کشور جهان است که بیشترین تعداد کاربر را در اینستاگرام دارد

نگاهی به آمارهای زیر بیندازید تا از اهمیت موضوع مدیریت زمان در فضای مجازی بیشتر و بهتر آگاه شوید.

۲۰۱۵

تعداد کاربران شبکه‌های اجتماعی در جهان ۹۷۰ میلیون

۲۰۱۶

بیش از ۸۱ درصد جمعیت ایالات متحده، یک رسانه اجتماعی داشتند

۷۱ درصد از کاربران اینترنت کاربران شبکه اجتماعی بودند

۲۰۱۷

۲۰۱۹

تعداد کاربران شبکه‌های اجتماعی در جهان ۲٫۷۷ میلیارد

مدیریت زمان در فضای مجازی

- کارهای حاشیه‌ای را در فضای مجازی کنار بگذارید، به عنوان مثال لازم نیست تمام کامنت‌های زیر یک پست را از نظر بگذرانید؛ همچنین خواندن مطالب زردی را که فقط تیترا و عناوین جذاب دارند، کنار بگذارید.
- هدفمند دست به اینترنت شوید. مثل زمان‌هایی که قصد دارید درباره موضوعی اطلاع کسب کنید.
- همین الان یک نگاه به گوشی خود بیندازید. چند گروه و کانال هست که در آن عضو هستید؟ شک نکنید که تعداد زیادی از آن‌ها غیر ضروری است. شجاع باشید و حذفشان کنید. برای بسترهای موضوعی مختلف نیز استاندارد به یک کانال مرجع کفایت می‌کند.
- برای حضور در دنیای مجازی برای خودتان ساعت تعیین کنید.