

Διαχειριστείτε τον χρόνο σας, για να είστε αποτελεσματικοί και ευτυχισμένοι!

Η διαχείριση του χρόνου -time

management, όπως συνήθως λέγεται διεθνώς- είναι ένα από τα σπουδαιότερα κεφάλαια που αφορούν τη ζωή μας και ειδικά την εργασία μας.

Διαχρονικά, όλοι μας συζητάμε κυρίως για την έλλειψη του χρόνου, το ζούμε, μας απασχολεί, είναι μέρος της καθημερινής μας έγνιασης.

Έχουν γραφτεί χιλιάδες άρθρα και βιβλία και προσωπικά έχω επανειλημμένως ασχοληθεί με αυτό το ζήτημα. Σε ένα από τα τελευταία άρθρα μου έγραφα για το πώς να ξεχωρίζουμε τι είναι επείγον και τι σημαντικό και να ενεργούμε καταλλήλως και συχνά πυκνά επανέρχομαι, γιατί το θέμα έχει πολλές εκφάνσεις.

Αυτή τη φορά θα παρουσιάσω περισσότερο διεξοδικά την ανάγκη δημιουργικής αξιοποίησης του χρόνου. Την αφορμή μου την έδωσε ένα βιβλίο που διάβασα τελευταία, όπου βρήκα συγκεντρωμένα όσα έχω διαχρονικά διαβάσει και διδαχθεί γιατο time management. Πρόκειται για το Time Management Ninja και συγγραφέας είναι ένας σύγχρονος “γκουρού”, ο Craig Jarrow.

Προφανή, αυτονόητα...

Ανοίγω εδώ μία παρένθεση για να επισημάνω ότι τακτικά στα άρθρα μου παρουσιάζω τις γνώμες ειδικών, που έχουν ασχοληθεί επισοταμένα με θέματα της καθημερινότητας. Είναι ενδιαφέρουσες απόψεις που αλιεύω από βιβλία, δημοσιεύματα στον τύπο ή στο διαδίκτυο, και θεωρώ ότι είναι πολύ πιθανό να βοηθήσουν και άλλους που δεν έχουν την ευκαιρίανα τα ανακαλύψουν μόνοι τους. Κάποιες φορές, αυτά που γράφω φαίνονται προφανή και αυτονόητα, όμως αν κάτι δεν στοπουν, όσο καταφανές και να είναι, οι πιθανότητες να μην το σκεφτείς είναι μεγάλες. Ισχύει και εδώ ό,τι και με το αυγό του Κολόμβου. Λέγεται ότι μετά την ανακάλυψη της Αμερικής, η βασίλισσα της Ισπανίας παρέθεσε επίσημο δείπνο στον Κολόμβο και εκεί υπαινίχθηκε ότι ο διάσημος θαλασσοπόρος δεν έκανε και κάτι τόσο σπουδαίο· «απλώς πλεύσατε δυτικά», του είπε. Ο Κολόμβος, αντί άλλης απάντησης, παρακάλεσε κάποιον παριστάμενο υπηρέτη να του φέρει δύο βρασμένα αυγά. Έδωσε το ένα στη βασίλισσα προτρέποντάςτην να το στήσει όρθιο. Η βασίλισσα προσπάθησε χωρίς επιτυχία. Τό τε ο Κολόμβος πήρε το άλλο αυγό, το τσούγκρισε πάνω στο τραπέζι και το έστησε όρθιο. Μετά είπε στη βασίλισσα να κάνει το ίδιο και βέβαια το πέτυχε, αφού είχε δει τι έκανε ο Κολόμβος.

...και σοφά.

Πριν μπω στο κυρίως θέμα, θα αναφέρω δύο αποφθέγματα του **Αινστάιν**.

«*Υπάρχει μία κινητήρια δύναμη, ισχυρότερη από τον ατμό, τον ηλεκτρισμό και την ατομική ενέργεια. Είναι η θέληση*». Αντίθετα με αυτό που πιστεύουν πολλοί, η δύναμη της θέλησης δεν είναι μια έμφυτη αρετή, αλλά μια επίκτητη ικανότητα που καλλιεργείται με την καθημερινή πρακτική. Πρόκειται για μια γέφυρα που ενώνει το σκέφτομαι με το πράττω, ο παράγοντας-κλειδί που μετουσιώνει την ιδέα σε πράξη, μετατρέποντάς τη σεπραγματικότητα.

Το δεύτερο, από το απόσταγμα σοφίας του Αινστάιν, είναι ένας απλός μαθηματικός τύπος. **Αν το Α είναι η επιτυχία στη ζωή, τότε Α=Χ+Υ+Ζ, όπου Χ=δουλειά, Υ=ευχαρίστηση, Ζ=το να κρατάμε το στόμα μας κλειστό**, όπου απαιτείται.

Όσον αφορά το τελευταίο είμαι παθών γιατί τότε παλιά, όταν σπούδαζα στο Γκρατς, “μπήκα” λίγο παραπάνω, εκ του περισσού, σε έναν καθηγητή και το πλήρωσα ακριβά. Άλλωστε το είπε και ο Σωκράτης: Αν αυτό που πρόκειται να πεις δεν έχει νόημα, ούτε είναι θετικό, καλύτερα να μην ανοίξεις το στόμα σου. Αυτό ισχύει ακόμη κι όταν γράφεις ένα απλό μήνυμα, πόσω μάλλον για μας που αρθρογραφούμε.

Είναι ο χρυσός κανόνας επικοινωνίας, να ακούμε πολύ περισσότερο απ’ όσο μιλάμε, γι’ αυτό έλεγαν οι παλιοί έχουμε δύο αυτιά και ένα στόμα.



Γράφει ο Βύρων Τομάζο Μηχανολόγος Απόφοιτος Πολυτεχνείο Μονάχου

Τα λόγια του Αινστάιν μπορεί, εκ πρώτης όψεως, να φαίνονται άσχετα με το κυρίως θέμα του άρθρου. Όμως και τα δύο, αν το καλοσκεφτούμε, έχουν να κάνουν με την επιτυχία στην εκπαίδευση του time management.

Τέσσερα όπλα

Ο Craig Jarrow, καταρχάς, προτείνει τέσσερα βασικά όπλα, που πρέπει να έχουμε πάντα άμεσα διαθέσιμα, ώστε να είμαστε ετοιμοπόλεμοι στη διαχείριση του χρόνου.

Το do list (Λίστα υποχρεώσεων)

Μια λίστα υποχρεώσεων είναι ζωτικής σημασίας για την παρακολούθηση των υποχρεώσεών σας. Σας βοηθά να θυμάστε τα καθήκοντά σας, έτσι ώστε το μυαλό σας να είναι ελεύθερο να αφιερωθεί στην εργασία σας.

Calendar (Ημερολόγιο)

Το ημερολόγιο σάς υπενθυμίζει πότε και πού πρέπει να βρίσκεστε. Ενώ ζείτε στο τώρα, το ημερολόγιό σας παρακολουθεί τα ραντεβού σας που είναι ημέρες, εβδομάδες ή ακόμα και πολλούς μήνες αργότερα.

Address book (Βιβλίο διευθύνσεων)

Τα στοιχεία επικοινωνίας είναι αναγκαία, για να μπορείτε να συνδέεστε άμεσα με τους άλλους. Είναι με τέτοιο τρόπο γραμμένα, ώστε να είναι πάντα διαθέσιμα.

Notebook (Σημειωματάριο)

Ένα καλό σημειωματάριο καταγράφει ή εμπεριέχει τις πιο σημαντικές πληροφορίες σας. Η βασική ιδέα είναι ότι έχετε ένα σημειωματάριο για να καταγράφετε τις σημειώσεις σας, έτσι ώστε να μην σημειώνετε πράγματα σε τυχαία χαρτιά ή σε Post-It που εύκολα μπορούν να χαθούν.

Διαβάζοντας τα παραπάνω, θυμήθηκα ότι τη δεκαετία του ‘60 που ήμουν στην Αμερική, σε ένα εκπαιδευτικό πρόγραμμα, ένα από τα σπουδαιότερα θέματα ήταν η διαχείριση του χρόνου. Στο τέλος μάς έδωσαν ένα πολύπλοκο ημερολόγιο, με πολλές υποενότητες όπου εκεί έπρεπε να καταγράφουμε κάθε μέρα τις εργασίες, τις δράσεις, τα ραντεβού, τα πάντα. Αυτό τελικά, αποδείχθηκε δυσλειτουργικό και άρα αναποτελεσματικό και σχεδόν όλοι καταλήξαμε σε ένα μικρό σημειωματάριο, σαν μπακαλοτέφτερο, που για μένα τουλάχιστον, αποδείχθηκε “ευαγγέλιο”. Σε αυτό σημειώναμε, συνοπτικά, τα απαραίτητα για την οργάνωση του χρόνου μας, **με τον τρόπο που ο καθένας είχε επιλέξει** ώστε να έχει γρήγορη πρόσβαση στις πληροφορίες του. Έκτοτε, κράτησα αυτή τη συνήθεια του μπακαλοτέφτερου -και έχουν περάσει κάμποσες δεκαετίες- και κάθε χρόνο το ανανεώνω. Μάλιστα για λόγους συναισθηματικούς, έχω κρατήσει ακόμη κάποια.

Κλείστε ραντεβού με τον εαυτό σας και τη δουλειά σας

Το πρόγραμμα των περισσότερων ανθρώπων, είναι πλήρως γεμάτο με πράγματα που πρέπει να κάνουν για τους άλλους. Για να ανακτήσετε τον έλεγχο του χρόνου σας, πρέπει πάντα να χρησιμοποιείτε το ημερολόγιο για να προγραμματίζετε τη ζωή σας σύμφωνα με τις δικές σας προτεραιότητες.

Γράψτε το τώρα στο χαρτί και όχι στο μυαλό σας

Είτε χρησιμοποιείτε χαρτί και μολύβι, είτε ψηφιακά μέσα, είναι απολύτως απαραίτητο να κρατάτε σημειώσεις για να διατηρείτε τις σκέψεις και τις υποχρεώσεις σας οργανωμένες και προσβάσιμες. Πολλοί άνθρωποι υποθέτουν, λανθασμένα, ότι εάν κάτι είναι σημαντικό, αποκλείεται να το ξεχάσουν. Αυτό δεν συμβαίνει. Κλασικό παράδειγμα γι’ αυτό είναι η λίστα αγορών από το super market. Αν δεν πας με λίστα, άλλα χρειάζεσαι, άλλα αγοράζεις και το κυριότερο, χάνεις χρόνο.

Είχα κάποτε έναν συνεργάτη που ισχυριζόταν ότι θυμόταν τα πάντα. Πράγματι είχε πολύ καλή μνήμη, αλλά κάπου κάπου, κάτι του ξέφευγε και του έλεγα το γνωστό σλόγκαν **«θύμησέ μου να σου το θυμήσω»**. Οπότε κατάλαβε ότι πρέπει να αρχίσει να σημειώνει, γιατί μερικές φορές ξεχνιόνται και τα σημαντικά. Με το σλόγκαν βελτιώθηκε...

Η λίστα είναι ένας ασφαλής τρόπος να μην παραλείπουν πράγματα όσοι είναι ακατάστατοι. Είναι και η αφεντιά μου ένας απ’ αυτούς (ουδείς αναμάρτητος), ειδικά στην ιδιωτική μου ζωή. Όμως προσπαθώ συνεχώς και βελτιώνομαι. Δύο λίστες με έχουν βοηθήσει να κερδίζω χρόνο και ...ηρεμία.

Η πρώτη βρίσκεται εδώ και πολλά χρόνια στον καθρέφτη μου και γράφει τα πράγματα που πρέπει να κάνω ή να πάρω μαζί μου, πριν φύγω από το σπίτι. Φάρμακο, ακουστικά, ρολόι, κινητό, πορτοφόλι κ.λπ. Εσχάτως προστέθηκαν η μάσκα και τα αντισηπτικά μαντηλάκια, ας ελπίσουμε για λίγο ακόμη.

Η δεύτερη λίστα μου είναι απ’ όταν ταξίδευα συχνότερα. Σε αυτή υπάρχουν τα πράγματα που δεν πρέπει να ξεχάσω πριν φύγω για ταξίδι.

Καλός ο προγραμματισμός, καλύτερη η προετοιμασία

Χρειάζονται μόνο λίγα λεπτά για να καταλήξετε σε ένα σχέδιο που μπορεί να σας εξοικονομήσει ώρες και αυτά τα λίγα λεπτά είναι όλος κι όλος ο χρόνος που θα αφιερώσετε. Μη σπαταλήσετε μία ώρα προγραμματισμού λίγο πριν τη δουλειά, αφιερώστε λίγα λεπτά σχεδιάζοντας πώς θα είναι η επόμενη μέρα. Είναι πολύ πιθανό ότι δεν θα χρειαστεί να αλλάξετε αυτό το σχέδιο.

Ξυπνήστε με τα κοκόρια

Το να είσαι πρωινός τύπος είναι μια επιλογή και μια ικανότητα που μπορείς να καλλιεργήσεις. Όλοι βρίσκουν δικαιολογίες για τον ύπνο, αλλά η αλήθεια είναι ότι το μόνο που χρειάζεται είναι να το αποφασίσετε. Θα τα καταφέρετε πολύ πιο γρήγορα από ό,τι νομίζετε. Άλλωστε έχει αποδειχτεί ότι οι πρωινές ώρες είναι πιο αποδοτικές, όμως δεν γίνεται και να ξευχτάτε και να είστε πρωινόι τύποι.

Τελειώστε μία μία τις δουλειές σας

Αυτή είναι μια αρκετά απλή ιδέα, αλλά μπορεί να είναι δύσκολη στην εκτέλεση. Είναι στη φύση του ανθρώπου να προσπαθεί να κάνει multitasking (πολλές δουλειές ταυτόχρονα) ή να αναβάλει τα δύσκολα για την ολοκλήρωση μιας εργασίας. Όμως, στην πραγματικότητα, **λίγοι άνθρωποι είναι αποδοτικοί κάνοντας πολλά πράγματα μαζί**, οπότε φροντίστε να παραμένετε σε μια εργασία μέχρι να τελειώσει. Το multitasking συχνά απαιτεί περισσότερο κόπο, χρόνο και εντέλει έχετε χειρότερο αποτέλεσμα.

Τακτοποιήστε τα πράγματά σας σήμερα για να ξέρετε πού είναι αούριο

Κάθε λογικός άνθρωπος ξέρει ότι η ακαταστασία δεν είναι αποτέλεσμα μιας στιγμής. Είναι συνέπεια συσσωρευμένων μικρών αποφάσεων. Αποφασίζετε να μην τοποθετήσετε ένα συγκεκριμένο αντικείμενο στη θέση του, αλλά ούτε και το επόμενο, επικαλούμενοι συνήθως έλλειψη χρόνου ή κούραση. Πριν το καταλάβετε, το γραφείο, η κρεβατοκάμαρα ή ολόκληρο το σπίτι σας είναι μια σειρά από εκκρεμότητες που αποσπούν την προσοχή και ροκανίζουν τον χρόνο σας. Αν βάξετε τα πράγματα εξαρχής στη θέση τους, εκτός απ’ το ότι ζείτε σε ένα τακτοποιημένο περιβάλλον, αποφεύγετε την ταιλαιπωρία και τον εκνευρισμό του ψαξίματος.

Η μέθοδος καθαρισμού ABC

Στον προγραμματισμό του καθαρισμού, η μέθοδος ABC λέει «Κάντε καθαριότητα σε μικρές δόσεις», που σημαίνει ότι είναι ευκολότερο να καθαρίζεις τακτικά, γιατί κερδίζεις χρόνο από το να τα καθαρίζεις όλα μαζί.

Κάτι παραπάνω την ημέρα, την εκκρεμότητα την κάνει πέρα

Προσπάθησε να κάνεις μια εργασία κάθε μέρα από αυτές που αποφεύγεις και έτσι, σιγά σιγά, η λίστα των εκκρεμοτήτων λιγοστεύει.

Μην συγγέετε την απασχόληση με την παραγωγικότητα

Το να ασχολείστε με τις ώρες δεν σημαίνει απαραίτητα και ότι είστε αποτελεσματικός. Μπορείτε να κάνετε λιγότερα και να πετυχαίνετε περισσότερα, όταν εστιάζετε στις πραγματικές προτεραιότητες. **Η στόχευση στα σημαντικά** παράγει πραγματική αξία και πραγματικά αποτελέσματα.

Πώς θα ολοκληρώσετε εάν δεν ξεκινήσετε ;

Είναι σημαντικό να έχετε κατά νου ότι δεν θα πετύχετε ποτέ τους στόχους σας, αν δεν κάνετε την αρχή. Η συζήτηση για τους στόχους δεν παράγει αποτέλεσμα - κάθε **στόχος** απαιτεί και μια **καταληκτική ημερομηνία**. Μια προθεσμία μέσα στην οποία θα πρέπει να έχει επιτευχθεί, αλλιώς θα παραμείνει απλά όνειρο. Ένα μικρό βήμα προς τα εμπρός κάθε μέρα σηματοδοτεί την πρόοδο.

Συνειδητοποιήστε ότι είστε ισχυρότεροι από ό,τι νομίζετε

Οι εξωτερικοί παράγοντες δεν καθορίζουν αποκλειστικά τις ικανότητες ή την απόδοσή σας - οι εσωτερικές πεποιθήσεις σας παίζουν τον σημαντικό ρόλο. Μόνον εάν ξεπεράσετε τα όρια που έχετε βάλει, μπορείτε να ορίσετε νέα και πιο ικανοποιητικά. Αλλά για να το κάνετε αυτό, πρέπει να εγκαταλείψετε την comfort zone (ζώνη άνεσης) σας. Αναρωτηθείτε ποιои τομείς στη ζωή σας έχουν όρια που πρέπει να αναθεωρηθούν. Αισθάνεστε άνετα με το ισχύον status quo; Αν όχι, **αναλάβετε δράση**.

Είστε αυτό που κάνετε κάθε μέρα

Όταν αναβάλλουμε ή αποφεύγουμε τους στόχους μας, ουσιαστικά ομολογούμε στον εαυτό μας ότι μια μέρα δεν έχει σημασία και μπορεί να πάει χαμένη. Όμως **κάθε μέρα είναι σημαντική**. Καλές συνήθειες, επαναλαμβανόμενες μέρα με τη μέρα, σας ενισχύουν. Οι κακές είναι αυτοκαταστροφικές. Οι συνήθειες, τελικά, γίνονται ρουτίνα και εσείς καθορίζεστε από τα πράγματα που κάνετε καθημερινά, αν είναι για το καλύτερο ή για το χειρότερο. **Προσπαθήστε για τα καλύτερα**.

Η τεχνολογία είναι σαν το μαχαίρι, για καλό και για κακό

Η τεχνολογία μπορεί να είναι ένα εργαλείο για παραγωγικότητα και εμπάθυση ή ένα μέσον για την απόσπαση της προσοχής. Βεβαιωθείτε ότι τη χρησιμοποιείται για το πρώτο. Να θυμάστε πάντα ότι η τεχνολογία είναι για την ευκολία σας, όχι για να διευκολύνετε τον κόσμο να σας τραβάει σε εκατό διαφορετικές κατευθύνσεις. Μην επιτρέπετε στα smart phone να “τρέχουν” τη ζωή σας, απενεργοποιήστε τα στις διακοπές, βάλτε σε αθόρυβη λειτουργία τα μπιπ και τα κουδούνια όταν η εργασία σας απαιτεί συγκέντρωση. **Δώστε προτεραιόητα στους ανθρώπους γύρω σας και στον εαυτό σας** έναντι της προσφερομένης τεχνολογίας.

Θα επιλέξετε μόνοι σας ή θα το κάνει η ζωή για σας

Η ικανότητα να κάνετε μια επιλογή ή να πάρετε μια απόφαση είναι το μεγαλύτερο δώρο και ένα πολύτιμο δικαίωμα. Εάν όμως, δεν κάνετε εσείς τις επιλογές, το ποτάμι της ζωής θα τις κάνει για σας. Σκεφτείτε τι θέλετε και πάρτε αποφάσεις που να σας οδηγούν προς αυτή την κατεύθυνση. **Μην περιμένετε την τέλεια στιγμή, κάντε το τώρα**. Δεν υπάρχουν τέλειες επιλογές, μην σας παραλύει και ακινητοποιεί η ανάγκη λήψης τέλειων αποφάσεων και ενεργειών.

Το πάθος σάς κάνει πιο παραγωγικούς

Η έρευνα είναι ξεκάθαρη, όταν κάνετε πράγματα που σας ενδιαφέρουν πραγματικά, είναι πολύ πιο πιθανό να είστε παραγωγικοί και αποτελεσματικοί στη δουλειά σας. Αυτό ισχύει και όταν ο ελεύθερος χρόνος σας γεμίζει με **ενδιαφέρουσες δραστηριότητες και χόμπι**. Αφιερώστε χρόνο σε ό,τι σας ψυχαγωγεί, δεν θα σας κάνει μόνο πιο αποδοτικούς στην εργασία σας, θα είναι η ζωή σας ευτυχισμένη.

Μην ποείσετε, δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα

Παρ’ όλες τις βελτιώσεις που είστε έτοιμοι να κάνετε στη ζωή σας, θα πρέπει να αποδεχτείτε ότι ορισμένα πράγματα δεν θα γίνουν. Μην υπερφορτώνεστε αναλαμβάνοντας τις ευθύνες των άλλων, το να λέτε, κάπου κάπου, ένα όχι αυξάνει την αυτοπεποίθησή σας.

Μην υπεραναλύετε ό,τι συμβαίνει

Ο κόσμος έχει πολλούς δικούς του στρεσογόνους παράγοντες και είναι χρήσιμο να μάθετε πώς να μην παίρνετε προσωπικά τα πράγματα. Απλά να αφήνετε κάποια να περνούν χωρίς να τα υπεραναλύετε. Επίσης πολλά προβλήματα δεν είναι πραγματικά, είναι απλώς εργασίες που πρέπει να γίνουν. Υπάρχουν πολύ λίγες πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης στη ζωή και πολλά από αυτά για τα οποία ανησυχείτε, μπορούν να αγνοηθούν με ασφάλεια. **Μειώστε την περιτή τριβή** όπου μπορείτε και η ζωή θα προχωράει χωρίς επιβραδύνσεις.

Ζήστε !!!

Τι νόημα έχει ο χρόνος που έχετε κερδίσει, εάν δεν τον χρησιμοποιείτε για να ζήσετε τη ζωή στο έπακρο; Ο χρόνος που εξοικονομείται, ουσιαστικά σπαταλιέται, αν τον φορτώσετε με περιττές εργασίες. Συμφιλιωθείτε με το παρελθόν, ζήστε στο παρόν και σχεδιάστε το μέλλον. Εστιάστε στα σημαντικά και θα γίνετε μαέστρος στη διαχείριση του πραγματικού χρόνου.

Πηγές: Μπράντα Google, Time Management Ninja- Craig Jarrow, Αλμπερτ Αϊνστάιν: 85 Μαθήματα Ατομικής Σοφίας Για Σχετικά Δύσκολα Προβλήματα-Percy Allan