

وقت در حقیقت همان عمر انسانی است که لحظات و دقائق آن به صورتهای مختلف سپری میشود. بدیهی است عمر و بهتر بهره گرفتن از آن، تنها سرمایه ای است که در اختیار انسان قرار گرفته و آنچه ارزش واقعی یک انسان کامل را تعیین می کند، صرف کردن به موقع این سرمایه مهم است. و همین لحظات و دقائق زودگذر ارزشمند است که سرنوشت انسان را تعیین می سازند. وقت همان عمر انسان است که نه برگشت پذیر است و نه چیزی جانسپین آن می شود. آدمی که بر اساس هر چه پیش می آید وقت می گذراند، تصور مبهم و گنگی از هدفش در ذهن دارد و حتی ممکن است کاملاً هدفش را گم کند. ولی وقت شناس و طراح خوب وقت، جنبه های مختلفی از راههای رسیدن به هدف را در نظر می گیرد. سودمند کردن وقت معنی - اش آن است که از تمام امکانات موجودی که در اختیار داریم، بهترینشان را انتخاب کرده و آن را در زمان مشخص به نیکوترین نحو به کار اندازیم. انتخاب امور مهم زندگی و برنامه ریزی برای آنها غالباً کار مشکلی است. این کارها نیاز به فکر و اندیشه دقیق و قدرت تصمیم گیری دارد و هم چنین نیازمند آگاهی به این امر است که چه معیار و محکی را برای انتخاب کارهای مقدم تر خود در نظر می گیریم. به نظر می رسد بسیاری از مردم فقط از آن جهت در برنامه ریزی دچار اشکال می شوند که آن را در ذهن و خیال خود تنظیم می کنند درحالیکه آنان به روشی نیاز دارند که بیشتر به اهمیت برنامه ریزی آگاهشان کند و آن را جدی تر در نظر بگیرند. تجربیات نشان داده که بهتر است به جای آنکه در ذهن و خیال خود برنامه ریزی کنیم آن را به قلم آورده و در کاغذ بنویسیم. تسلط بروقت با برنامه ریزی در هر برنامه ریزی اعم از اینکه برای مدت طولانی، متوسط و یا کوتاه باشد

مراعات دو اصل ضروری است:

۱- تنظیم لیست کارهای مورد نظر

۲- تنظیم حق تقدّم هر کاربر دیگری.

وقتی لیست کارها را تنظیم کردید. ببینید کارهایی که بیشترین اهمیت را در حال حاضر برای شما دارند، کدامند. برای این کار از سیستم «الفبا» کمک بگیرید. حرف «الف» در کنار آن کارهایی از لیست که برای ما مهم ترین است، بگذارید. حرف «ب» را برای کارهایی با ارزش متوسط و «پ» را برای کارهای کم ارزش در نظر بگیرید. مواردی که با حرف «الف» مشخص شده، باید آن دسته از اموری باشند که برای شما در درجه اول اهمیت هستند و با انجام این امور در اولین فرصت، بهترین استفاده را از وقت خود میکنند. در این حال انجام امور «ب» و «پ» را به بعد موکول می کنید. داشتن هدف جزئی از طبیعت انسان بوده و بشر بدون آن قادر به ادامه زندگی نیست بنابراین تنظیم هدفهای زندگی به شما کمک می کند تا با تجسم روشن تر آنچه می - خواهید در آینده داشته باشید از هم اکنون به ساختن آینده شروع کنید. دومین قدم اساسی را برای کنترل وقت و زندگی موقعی می توان برداشت که صورت هدفهای زندگی تنظیم شده و آماده، در دسترس باشد. یکی از رموز اصلی انجام کار بیشتر در روز این است که وقتی لیست کارهای روزانه را تهیه کردید آن را در معرض دید خود قرار دهید و همچنان که روز را سپری می سازید یک مورد آن را به صورت دستورالعملی به کار ببندید، به مجردی که کاری را انجام دادید در لیست روی آن خط بکشید. در آخر روز آنچه از لیست باقی مانده در ورقه دیگر یادداشت کنید.

بعضی از مردم وقت گرانبهای خود را به علت ترس از انجام کارهای غلط، صرف رفتارهای وسواسی می نمایند. بررسیها نشان داده، اشخاصی که خوش بینانه به موفقیت می اندیشند و در این راه تلاش می کنند بیش از کسانی که ترس و واهمه دارند (به انتظار شکست هستند) شادند و در کار خود موفق می شوند. از اشتباه کردن نترسید، اشتباه و شکست جزء امور طبیعی و عادی انسانهاست. به این فکر کنید که هر اشتباه شما را به توفیق نهایی نزدیکتر می سازد. بنابراین اولین و اساسی ترین سرمایه هر کس دوران عمر اوست. عمر یعنی دقائق، ساعات، روزها و سالهایی که زنده هستیم، فقط در

چارچوب این اوقات است که برنامه ریزی خوب و مفید امکان پذیر می باشد و این برنامه ریزی را با مشخص کردن اهداف اصولی زندگیتان شروع کنید.

هدفها ارابه هایی هستند که با سوار شدن به آنها می توانیم از اکنون خود، فراتر رویم.

منابع: راز شاد زیستن ؛ اندرومتیوس ؛ وحید افضلی راد

مجله خانواده ؛ شماره ۱۴۳ سال هفتم ۱۵ تیر ماه ۱۳۷۷