



مدیریت زمان

نویسنده: برایان تریسی

مترجم: مهدی افشار

اشاره: در این شماره به معرفی کتاب **مدیریت زمان** اثر برایان تریسی می‌پردازیم. نویسنده تلاش داشته است تا در این کتاب راه‌هایی را که انسان برای رسیدن به خوشبختی و آرامش طی کرده بررسی کند و نقشی را که زمان و مدیریت آن می‌تواند ایفا کند به خوانندگان این کتاب توضیح دهد. مطلبی که در ادامه می‌خوانید، معرفی مختصری از این کتاب خواندنی است که توسط عباس توکلی تهیه شده است. امیدواریم این مطلب برای مخاطبان ارجمند مفید بوده و ما را در جهت معرفی کتاب‌های سودمند دیگر به اهل مطالعه یاری کند.

به قلم عباس توکلی

یکی از دغدغه‌های بزرگ هر انسانی در دنیای امروز، زمان و نحوه مدیریت کردن آن است. شلوغی‌های بیش اندازه، انجام دادن چند کار باهم و تلبار شدن بعضی از مسائل، باعث ایجاد استرس و ناراضی‌های بیشمار در محیط کار می‌شود. عدم مدیریت صحیح و تقسیم وظایف نادرست یکی از علت‌هایی است که این گونه استرس‌ها را در محیط کار ایجاد می‌کند. «برایان تریسی» یکی از معروفترین نویسندگان جهان در زمینه «فروتنی» و «روانشناسی» کتاب فوق را برای ارائه راهکار در این زمینه به نگارش درآورده که تا به حال در ایران چهار بار تجدید چاپ شده است. وی تلاش دارد تا در این کتاب راه‌هایی را که انسان برای رسیدن به خوشبختی و آرامش طی کرده بررسی کند و نقشی را که زمان و مدیریت آن می‌تواند ایفا کند به خوانندگان این کتاب توضیح دهد.

وی معتقد است که در طول قرن‌ها، دانشمندان و متفکران زیادی ذهن خود را برای پاسخگویی به این سوال که «چگونه زندگی کنیم تا خوشبخت و شاد باشیم؟» صرف کرده‌اند. وی در مقدمه این کتاب عنوان می‌کند که: «زیگموند فروید، پدر روانشناسی مدرن می‌گوید انگیزه اولیه نوع بشر کسب لذت و دفع آلم است و حرکت مداوم به سوی اموری که لذت‌بخش است و ما را خرسند می‌گرداند و احساس خوشایندی را در زندگی ما جاری می‌سازد. به خاطر همین انسان‌ها بخش مهمی از زمان حیات خود را برای ترکیب اجزایی صرف می‌کنند که آنها را به خوشبختی برساند. اجزایی همچون کار، پول، ورزش، سرگرمی‌ها و سایر فعالیت‌هایی که در ما احساسی از شادی و نشاط برانگیزد تا آسایش و رفاهی را که طلب می‌کنیم ارضا کند.

در همین راستا، لازم است که به مدیریت زمان از منظر یک ابزار نگریند که به یاری آن می‌توان زندگی پرشکوهی بنا کرد، به دستاوردهای بزرگ دست یافت و احساس پرشگفتی از رضایت و خشنودی را تجربه کرد. مدیریت زمان را باید به چشم مجموعه‌ای از انضباط فردی نگریند که وقتی در وجودتان نهادینه شد، یاریتان می‌دهد تا آنچه می‌خواهید بشوید، آنچه می‌خواهید کسب کنید و آنچه را اراده می‌کنید یا بدان نیاز دارید به دست آورید.»

آن چیزی که در این کتاب قابل ملاحظه است اینکه در بخش‌ها و فصل‌های گوناگون وارد زندگی شخصی خواننده شده و هر آن چیزی را که باعث اتلاف وقت می‌شود با جزئیات ذکر کرده است. وی در فصل سوم این کتاب می‌گوید: «زندگی را به دو بخش اصلی تقسیم کنید: کار و

خانواده. همه فعالیت‌های دیگر را به این دو وابسته گردانید، زیرا همه امور غیر از این دو، اموری ثانوی به شمار می‌آیند. به جای اینکه خود را وقف کارتان و به‌علاوه یک رشته کامل از فعالیت‌های دیگر کنید و سپس به خانواده ته مانده وجودتان را بدهید، خانواده و روابطتان را در مرکز زندگی قرار دهید و کار و دیگر فعالیت‌های پیرامون خانواده را سازماندهی کنید. وقتی کار می‌کنید واقعا کار کنید و وقتی در جمع خانواده هستید، صددرصد وجودتان را وقف آنان کنید. کیفیت یک رابطه عمیق به میزان زمانی بستگی دارد که بابت آن رابطه سرمایه‌گذاری می‌کنید.»

یکی از ویژگی‌های این کتاب آن است که در پایان هر فصل تمریناتی را برای آشنایی بیشتر به بحث مدیریت زمان ارائه می‌دهد و همچنین تلاش دارد که از داشتن نگاهی شخصی به این حوزه پرهیز کند. در عوض، می‌کوشد مطالبی را در خصوص مدیریت زمان در ساختار شرکت‌ها و مدیران اجرایی بیان کند که نکته‌های آن را می‌توان در جای جای کتاب ملاحظه کرد. وی در فصل چهار کتاب می‌گوید: «شما نمی‌توانید فرد خوشبخت و سعادتمندی را مجسم کنید که زندگی‌اش بی‌نظم و آشفتنه باشد. نقطه آغاز پیشرفت در کسب مهارت مدیریت زمان این است که دریابیم مدیریت زمان به واقع مدیریت زندگی است. شیوه‌ای است برای رسیدن و توجه به گرانقدرترین هدیه زندگی». همان‌گونه که بنجامین فرانکلین گفته است: «اگر زندگی را دوست می‌دارید، پس وقت خود را هدر ندهید، زیرا زمان عنصری است که زندگی از آن ساخته می‌شود...»

می‌توان این کتاب را یک دوره کامل و جامع خودشناسی بیان کرد که در تمامی سطوح روانی و ذهنی فرد وارد شده و تلاش دارد تا نقص‌ها و عدم شفافیت‌هایی را که در زندگی هر فردی وجود دارد به طور کامل نشان دهد. وی یکی از علل آشفتگی و استرس‌های بی‌مورد انسان‌ها را عدم شفافیت و عدم شجاعت در تغییر

می‌داند و مطمئن است که افرادی موفق خواهند شد که این دو فاکتور را در زندگی خود رعایت کنند. وی در انتهای کتاب نکته‌ای را بیان می‌کند که در نوع خود جالب توجه است: «سرانجام اینکه در پروردن و گستردن فلسفه مدیریت زمان، پیوسته به خود یادآور شوید که نمی‌توانید زمان را مدیریت کنید. فقط می‌توانید خودتان را مدیریت کنید، مدیریت زمان مستلزم خویشترداری، تسلط به نفس و پیروی از انضباط فردی است. مهارت در مدیریت زمان و انضباط مهارت‌هایی است که از طریق تمرین و تکرار قابل یادگیری است. سرانجام توانایی شما در مدیریت خودتان و زندگی‌تان آسان و خودکار می‌شود.

مدیریت زمان شیوه‌ای از زندگی است که هر ساعت، هر روز و در همه ایام زندگی باید به کار گرفته شود. این عادت، نظم و نظامی است که برای رسیدن به هر هدفی که در زندگی دارید یک ضرورت است. با کسب مهارت در این زمینه، هیچ محدودیتی را پیش رویتان نخواهید دید و بر هر مانعی غلبه خواهید کرد.»

«شما نمی‌توانید فرد خوشبخت و سعادتمندی را مجسم کنید که زندگی‌اش بی‌نظم و آشفتنه باشد. نقطه آغاز پیشرفت در کسب مهارت مدیریت زمان این است که دریابیم مدیریت زمان به واقع مدیریت زندگی است. شیوه‌ای است برای رسیدن و توجه به گرانقدرترین هدیه زندگی»