

الفصل العاشر

الأساطير الشائعة عن إدارة الوقت وكيف يجب استخدامه

كم يوم مررت به مثل الأيام التالية؟

- اليوم الذي تكون فيه مشغولاً للغاية ولكن في نهايته لا تزال تتساءل ماذا أنجزت؟
- اليوم الذي تشعر فيه بالملل طوال الوقت، وفي نهايته تتساءل ماذا أنجزت؟
- اليوم الذي تقضيه في مكان عملك وتظل تفكر طوال الوقت عما يحدث في المنزل، وعندما تذهب للمنزل تظل تفكر في عملك.
- اليوم الذي كنت تنوى أن تعمل في مشروع مهم ولكنك قضيت اليوم بأكمله تتعامل مع أشياء تقاطعك واحدة تلو الأخرى، حتى فات اليوم دون أن تلاحظ.
- اليوم الذي قضيته في اجتماع ممل تلو الآخر حتى فات بدون أن تلاحظ.
- اليوم الذي احتجت فيه أن تعمل، ولكنك أصبت بالإحباط.

إذا كانت هذه الأيام تبدو مألوفة لك، فأنتبه لأنها ستظل تحدث لك، إلا عندما تفعل شيئاً مختلفاً. إنك في الغالب تعاني من سوء فهم شائع لكيفية عمل الوقت وكيفية تعاملنا مع الوقت، فبعض هذه المفاهيم الخاطئة تأتي من طبيعة برمجتنا، والبعض لما يشترطه المجتمع علينا، أما البعض الآخر فيتواجد دون أسباب. على أي حال، إليك الأساطير الأكثر شيوعاً حول إدارة الوقت وكيف تعيد صياغة فهمك للأمر.

أسطورة التوازن

فكر في الجوانب المهمة في حياتك، فكر في كل الجوانب التي تتطلب انتباهك ووقتك وطاقتك، لديك الفئات التالية دون ترتيب:

- جسدياً: الاهتمام بجسدك وصحتك.
- ذهنياً: عاطفياً-روحانياً: الاهتمام بالعقل والروح.
- مالياً: الاهتمام بأموالك.
- مهنيًا: الاهتمام بعملك.
- أسريًا: الاهتمام بالمقربين لك.
- اجتماعياً: الاهتمام بالأشخاص المهمين لك، ولا يربطك بهم رباط أسرى.

هناك الكثير من الجوانب لتوجه لها طاقتك، ويأتي الكثير من الأشخاص لورشتنا، راغبين في الوصول إلى "التوازن".

أقول لهم:

إن الرغبة للوصول إلى "التوازن" تعد أولى مشاكلك.

لا وجود للتوازن في مجتمعنا، وحتى إن وجد فأنت لا تريده، إننا نتحدث عن الوقت لذا لترى كيف سيبدو التوازن المثالي. هناك 24 ساعة في اليوم، فإذا أردت حياة متزنة فيجب عليك أن تعطى 4 ساعات يوميًا لكل فئة من الفئات الستة التي ذكرت بالأعلى، لا أكثر ولا أقل.

"حسناً، لكن هذا الأمر لا يبدو معقولاً" أليس هذا ما تقوله؟

إذاً لننظر إلى أسبوع متوازن، فكل أسبوع يحتوي على 168 ساعة، لذا فالأسبوع المتوازن سيتكون من:

28 ساعة من التمرين أو النوم.

28 ساعة من القراءة أو الصلاة أو التأمل أو أي نوع من التعلم.

28 ساعة من الاستثمار والتخطيط المالي.

28 ساعة من العمل.

28 ساعة تقضى فيها الوقت مع العائلة.

28 ساعة تقضى فيها الوقت مع الأصدقاء والمجتمع.

هل ترى ما أقصده؟ إن الحياة المتوازنة في الواقع حياة سيئة، لذا كف عن البكاء لما تنقصه حياتك من توازن وتقبل الأمر! فإنك لا تريد التوازن في حياتك ولكنك تحتاج الانسجام والتناسق.

الانسجام يعنى أن تتقبل أن حياتك غير متزنة، وأن وظيفتك ببساطة هي أن تجعلها عدم الاتزان هذا في مصلحتك، إنها طريقة طبيعية أكثر للتعيش بها.

أسطورة أن الوقت يمكن إدارته

يستخدم الكثير من الناس مصطلح إدارة الوقت دائماً، حتى أن هناك زعماء مشاهير وشركات بأكملها بُنيت لتدرس للناس كيفية إدارة الوقت بشكل فعال. الكثير من الزعماء والشركات يدرسون أشياء رائعة، والتي أثرت فيّ بشكل كبير. ولكن إذا أردنا تحطيم الأرقام القياسية في حياتنا. فيجب أن نكون واضحين. فقد نوه نابليون هيل أن التفكير الدقيق يعد واحداً من الـ 15 قانوناً للنجاح. لنكن في غاية الدقة، فيجب أن ندرك أن الوقت لا يمكن إدارته، فإنه يدور باستمرار، أنت لا تستطيع أن تفصله عن العمل ولا يمكنك أن تعطيه تقريراً عن أدائه وسلوكه، ولا تستطيع أيضاً أن تعطيه علاوة لتحسن من أدائه، فأنت لا تستطيع أن تدير الوقت، لذلك كف عن المحاولة!

في المقابل، ركز على ما تستطيع إدارته. تذكر نموذج ت.ت.ت للتفكير. ت.ت.ت والذي يعنى أن هناك أشياء في الحياة يجب علينا أن نقوم بها، وهي:

تحكم

تأثير

تقبل

فعندما نتعلم تقبل الأشياء التي لا نستطيع التحكم بها ولا التأثير عليها فهذا ينزع من داخلنا الاستياء والغضب، فعندما نتحكم بما يمكننا التحكم به، وتؤثر فيما يمكننا التأثير فيه فستتخذ حياتنا طفرة كبيرة للأمام. يجب علينا جميعا تقبل سرعة الوقت، فكيف نتصرف وما الذي نعطيه الأولوية، وكيف نركز على الأمر الذي يمكننا التحكم والتأثير فيه، تعلم إدارة هذه الأشياء وستجد نفسك تدير الوقت كما يجب أن يكون.

أسطورة الوقت الكافي

كم مرة قلت لشخص ما "لم يكن لدس الوقت الكافي" أو "ليس هناك وقت كافٍ". أن هذه العبارة الشائعة خاطئة، من المهم أن تعرف أن التفكير من منطلق "الوقت الكافي" في حد ذاته يعتبر فخاً. عندما تفكر من منطلق "ليس كافياً" فإن هذا يخلق لديك ما يسمى بعقلية النقص، التي يمكن أن تكون بمفردها قادرة على أن تمتص طاقتك للحد الذي سيكون من الصعب التغلب عليه.

هناك طريقتين لكشف هذه الأسطورة:

1- حسابياً: كما ذكرنا، فإن هناك 168 ساعة في أسبوعك، لا أكثر ولا أقل. لنفكر كم عدد الساعات التي يحصل عليها أغنى الأشخاص على وجه الكرة الأرضية في كل أسبوع؟ 168 ساعة، والآن فكر كم عدد الساعات التي يحصل عليها أفقر الأشخاص في أفقر الدول على وجه الأرض؟ لقد عرفت الإجابة؛ 168 أيضاً، فلا أحد يحصل على أكثر ولا أقل من الآخر، لذا فلا يمكن إحصاء الوقت الكافي من الأساس.

2- عن طريق الخبرة: لم تكن تحتاجني لتعرف مفهوم الـ 168 ساعة، أليس كذلك؟ فأنت

تعرف من حياتك الخاصة أن مفهوم الوقت الكافي هي، في الحقيقة، قصة خيالية. كنت مؤخرًا مع عميل يعمل كاهنًا بدوام كامل ويدير خدمة تقديم المأكولات، ولديه ستة أطفال، وعندما كنا نناقش مفهوم عدم وجود وقت كافٍ، فكان يبدو أنه يعرف هذا المفهوم، عندما سألته فيما كان يفكر، فقال لي "لقد أدركت للتو أنني أخصص وقتًا لكل شيء مهم في حياتي - كل شيء." وهذا ينطبق علينا جميعًا، فنحن لدينا وقت كافي لكل شيء مهم بالنسبة لنا، إن فكرة الوقت "غير الكافي" تأتي بسبب سماحنا لأشياء غير مهمة مثل: التلفاز وألعاب الفيديو والخمر والمسويات والنوم الذائد عن اللازم، ومشاكل الناس بأن تصبح مهمة لنا.

ما إدارة الوقت؟

إذا كان مفهوم التوازن والوقت الكافي وكل مفهوم إدارة الوقت في حد ذاته عبارة عن أساطير، إذاً عم نتكلم هنا؟ إن كيفية تعاملك مع الوقت هي لإحدى أهم المكونات الأساسية في تحطيم الرقم الأساسي في الحياة، لذا لنعد النظر في شيء ذكرناه من قبل خلال نقاشنا لنموذج الـ "ت.ت.ت".

إذا كنت تريد استخدام وقتك بطريقة فعالة، فيجب عليك إدارة ما يلي:

- 1- أولوياتك: أنت وحدك الذي يستطيع تحديد ما هو مهم لديك.
- 2- تركيزك: أنت وحدك الذي يستطيع تحديد ما يلفت انتباهك.
- 3- نشاطاتك: يجب عليك أنت وحدك أن تقرر في النهاية، ما الذي ستفعله في هذه اللحظة أو الساعة أو اليوم أو الأسبوع.

ستتعلم في الفصل الحادي عشر طريقة محددة خطوة بخطوة لكيفية تحديد أولوياتك وتركيزك وأهدافك، ولكن الآن لتعمق قليلاً في الموضوع.

فهم الفرق بين الأهمية مقابل العجلة

نحن دائماً ما نتورط في أشياء، نركز فيها وأنشطة تجعلنا نشعر بشعور رائع للحظة، ولكنها ليست مفيدة على المدى البعيد، وهذا بسبب أننا نشغل في طغيان فكرة أن الأمر عاجل. يتكون أي نشاط نقوم به من شيئين هما: الأهمية والعجلة: ومن المهم أن نفهم

الفرق بين الاثنين، فإن الأهمية تجيب عن سؤال "إلى أي مدى سيؤثر هذا الشيء في حياتي"، ولكن العجلة تجيب عن سؤال "متى يجب أن يكون هذا الشيء جاهزاً؟" وهذه الأسئلة مختلفة ومنفصلة تمامًا.

إن الفضل يرجع للرئيس دويت إيزنهاور في تسمية طريقة فهم أفعالنا، وقام ستيفن كوفي بعمل نموذج عرف بـ "مصفوفة إيسنهاور" في كتابه "العادات السبع للأشخاص الأكثر فاعلية"، ومن المهم أن تفهمها وهي موضحة بالشكل 1-10.

<p>الربع 2 مهم وغير عاجل مثال: التمرين، وضع الأهداف 15 يناير استثمار الوقت هنا يقلل الوقت الذي يُستنزف في الأرباع الأخرى وستشعر أيضًا بشعور رائع!</p>	<p>الربع 1 مهم وعاجل مثال: أزمة قلبية، موعد قريب 14 أبريل الوقت الذي ستقضيه هنا سيشعرك بشعور رائع، ولكنه سيرهقك_ احذر يقضى عليك باستنزاف طاقتك</p>
<p>الربع 4 غير عاجل وغير مهم مثال: مشاهدة التلفاز، النسيمة، مضيعة الوقت، الوقت الذي ستقضيه هنا عمل حقا. يقضي عليك بخنق روحك.</p>	<p>الربع 3 عاجل وغير مهم مثال: المقاطعة، مشاكل الناس الوقت الذي ستقضيه هنا، يتركك مجهدًا ومشغولًا وأيضًا محبطًا وغير منتج. يقضى عليك بإغراقك في التفاصيل التفاهة.</p>

شكل 1-10: نموذج كمثال لمصفوفة "إيزنهاور"

أنا لست أول من يشير إلى الاستنتاج الواضح بأنك أردت أن تقضى من الوقت قدر المستطاع في الربع الثاني، ولكني سأخذ خطوة للأمام وأقول لك إن الأرباع 1 و3 و4 سوف تقضى عليك بطرق مختلفة وبسرعات مختلفة.

الربع الأول

هنا ستجد الأنشطة المهمة (المؤثرة) والعاجلة (تحتاج أن تفعل الآن)، فهي تعتبر الحالات الطارئة في الحياة، فإن قضيت يوماً في الربع الأولى فسيتتهي بك الأمر للشعور بالتعب ولكنك ستشعر شعوراً جيداً، فقد قمت بإخماد الحريق بنجاح وتخطيت الأمر، فإذا تعاملت مع سيناريو مليء بالضغوطات ونجحت في ذلك، فستشعر وكأنك نجم مشهور عندما تنجح في الربع الأول، لكن العيش في الربع الأول يعد إدماناً، فإن قضيت وقتاً كثيراً هناك فستفشل في النهاية، فإما أنك ستدخل في حالة طوارئ، لن تستطيع تحملها أو ستنفذ طاقتك. الربع الأول قد يكون منعشاً ولكنه في الوقت نفسه مجهد، فمن المفيد أن تنجح هنا ولكنه ليست طريقة صحية لتعيش بها.

الربع الثالث

هل تعرف أن هناك أشياء تمتص وقتك وطاقتك دون أي مقابل؟ هذه هي الربع الثالث والتي أطلق عليها كوفي ربع الخداع، فهنا يخدعك تفكيرك أن ما تفعله مهماً ولكن في نهاية اليوم تلاحظ أنك لم تصل لشيء، فاليوم الذي تقضيه هنا يتركك مجهداً وفارغاً.

أما اليوم في عصر السرعة، فمن السهل أن تضيع أسبوعاً أو شهراً أو حتى حياتك بأكملها في الربع الثالث، فإن لم تتعلم كيف تنشأ لنفسك حدوداً وتلتزم بها. وإذا لم تتعلم أن تقول "لا" لبعض الأنشطة والأشخاص، فهذا ما سيحدث، ستفنى حياتك بأكملها في أشياء تقاطعك، وفي مشاكل الأشخاص الآخرين، وسيحدث هذا لأنك سمحت بحدوثه. ولكن لحسن الحظ، لا ينبغي أن يحدث، فعندما تكون محددًا في هدفك، وتقوم بتنفيذ حل الساعتين، وتقوم بالاهتمام بعقلك كما ستتعلم في الفصل الحادي عشر وما بعده، فهذا سيبقيك بعيداً عن هذا الفخ.

يجب أن تكون يقظاً، إن كنت تظن أنني أبالغ في الأمر، فلا يهم، فقد رأيت أشخاصاً كثيرين يضعون أعواماً في الربع الثالث، لذلك أبتعد عنها.

الربع الرابع

يتكون الربع الرابع من أنشطة غير مهمة وغير عاجلة، أشياء لها تأثير قليل أو ليس لها أي تأثير على حياتك، ولا أحد يهتم إن لم تقم بها، مثل تصفح قنوات التلفاز واللعب والتحقق من رصيدك في بطاقة الائتمان للمرة الثالثة هذا الأسبوع، أو أي شيء آخر يعتبر مضيعة للوقت.

أنا لا أحتاج أن أصف لك هذا الربع بالتفصيل، فأنت تعرف عندما تقع في فخها، كل ما سأقوله لك أن الربع الرابع هو ما ستقضى على حياتك المهنية وصحتك وعلاقتك الاجتماعية ومواردك المالية وطموحك، ولن تستمتع حتى بها، فعندما تجد نفسك في الربع الرابع، أفعّل أي شيء آخر، تحرك إلى أي اتجاه غير الذي تتواجد فيه. الحياة في الأرباع 1 و3 و4 ستقضى عليك بطريقة أو بأخرى؛ لذا لننظر للربع التي ستكون استثمار للوقت أكثر من كونها استنزاف له.

الربع الثاني

نجد هنا الأنشطة المهمة غير العاجلة. الأشياء التي تصنع بالفعل اختلافاً في حياتك، والتي تبدأ بالمواعيد النهائية البعيدة أو (الأكثر شيوعاً)، فليس هناك موعد نهائي لشيء. نجد أشياء، مثل: التمارين الرياضية وقضاء الوقت مع العائلة ووضع الأهداف والقراءة والصلاة... الخ، فهي الأنشطة التي لها تأثير قوى على حياتك، ولن تنتهي منها أبداً، ستظل تفعلهم للأبد وسوف تريد أن تفعلهم للأبد، لأنهم يقومون بتغذية لا يستنزفك. قضاء يوم في الربع الثاني يجعلك تشعر أنك بالفعل قمت بشيء عظيم لحياتك، وفي نهاية اليوم ستشعر بطاقة أكبر من بدايته.

فكما يقال إن الأمر المهم ليس أمراً عاجلاً والعكس صحيح. الفخ الذي تقع فيه، أن عقولنا ليست مبرجة لتستجيب لما هو مهم ولكنها مبرجة لتستجيب لما هو عاجل. ما يجعل الأمر أكثر سوءاً أننا نعيش في ثقافة تعزز هذا المنهج الرجعي، لتقوم باستثمار وقتك في الأمور المهمة يجب أن تسير وفقاً لنظام محدد. في الفصل الحادي عشر، سنناقش فكرة حل الساعتين، وهو منهج شامل لإنشاء جدول لك، وسيأخذ تطبيق هذا المنهج الوقت من

الأشياء التي تقضى عليك ويضعه فيها يفيدك. وقبل أن ننتهي من هذا الفصل، لنضع أساس استخدام الوقت بالنسبة لك في المكان الصحيح، يبدأ نظامك بهذه الأسئلة الصحيحة.

الأسئلة الأكثر أهمية في إدارة الوقت

هل تريد خطوة، في دقيقتين، تعزز استخدام الوقت لك طوال حياتك، اكتب الثلاثة أسئلة التالية على ورق ملاحظات، وضعها في أماكن ظاهرة:

- 1- في أي ربع أنا الآن؟
- 2- هل ما أفعله الآن يوجهني نحو أهدافي؟
- 3- هل هذه هي الطريقة المثلى لاستخدام وقتي؟

هذا كل ما تحتاج فعله، مجرد ثلاث أسئلة على ورق ملاحظات، هل الأمر يبدو بسيطاً؟ لا تدع الأمر يخدعك بسهولة، فإن هذه الأسئلة قوية للغاية في تدريب عقلك. وبغض النظر عن الإجابة، فإن هذه الأسئلة لا تجعلك تخسر شيئاً في كل الأحوال، فهي تقوم بما قامت به الثلاث أسئلة للقراءة الذكية، ستتعرف أكثر إلى قوة الأسئلة الجيدة في الفصل الرابع عشر، ولكن هذه الأسئلة الثلاث حقاً رائعة، فهي تزيد من وعيك بشكل أساسي، فلن تستطيع الهروب من فخ لم تكن تعلم بوجوده، ولكن عندما يزداد وعيك ستتوجه تلقائياً خارج الفخ. عندما تتعرف إلى الربع الذي تتواجد به، فستقوم بتلقائية بتنشيط عقلك، لبحث عن طريقة أكثر إنتاجية. وعندما تتساءل ما إذا كانت الأنشطة التي تقوم بها توجهك نحو أهدافك، فتصبح تلقائياً أكثر وعياً بأهدافك، وعندما تسأل إذا كانت الأنشطة، التي تقوم بها هي الطريقة المثلى لقضاء وقتك، فأنت بالفعل تعرف ما هو الأفضل لقضاء وقتك. الجيد في الأمر إنك عندما تسأل هذه الأسئلة، حتى وإن كانت الإجابات غير مرضية لك، فإن الأسئلة في حد ذاتها تجعلك تستفيد من وقتك بطريقة أكثر فاعلية. أسأل نفسك هذه الأسئلة الثالثة عدة مرات كل يوم لمدة أسبوع، وستلاحظ ما تقوم به من تعديلات صحية على الأنشطة التي تقوم بها بسرعة، قم بذلك لمدة ثلاث أسابيع وستجد نفسك تطور حافزاً قوياً في كل جانب من جوانب حياتك.

لذا أقول لك مرة أخرى، إن لم تقم بفعل هذا، فاكتب هذه الأسئلة الثلاث على ورق

ملاحظات الآن، اجعل هناك واحدة لمكتبك، وواحدة لمنزلك، وواحدة لسيارتك، قم بتعليقهم لمرة واحدة، وستجد معدل إدراك للوقت يزداد للأبد. باختصار، فإن من السهل على الإنسان أن ينشغل في الأساطير حول الوقت، ولكن جميع الأشخاص يحصلون على 168 ساعة كل أسبوع، أنت لا تستطيع إدارة الوقت، ولكنك تستطيع إدارة نفسك، تستطيع التحكم في تركيزك وأنشطتك، فعندما تهتم بذلك، ستطور حياتك بشكل كبير، وستتعلم كيف تفعل ذلك في الفصلين الحادي عشر والثاني عشر.

لمزيد من المعلومات والدعم:

تم تحسين هذا الفصل لإفادتك. للدروس المختصرة والمزيد من المعلومات، قم بزيارة

www.planetfreedom.com/trainyourbrain

باستخدام رمز المرور المتاح : TYBFSBOOK

أستمتع بالأمر!