

درس هشتم: راههای ایجاد وقت

در پایان این درس از فراگیر انتظار می رود:

۱. راه های ایجاد وقت را بشناسد.
۲. چگونه برای راه های ایجاد وقت برنامه ریزی کند.

ریشه اصلی اتلاف وقت در خصلت های فردی ما نهفته است که غفلت از ارزش عمر و زمان و اشتغال به امور غیر مهم را می توان دو عامل اصلی آن به شمار آورد. امام صادق علیه السلام در این زمینه می فرماید: لیس شیء اعز من قلبک و وقتک؛ هیچ چیز عزیزتر از روح و وقت تو نیست.

بنابراین باید راههای ایجاد وقت را شناسایی کرد و برای آن ها برنامه ریزی کنیم.

۱. **زنده کردن وقت مرده:** از زمان های کوچک استفاده کنید، از هر زمان ممکن استفاده کنید، برای این کار

باید مطالعات نیم ساعتی و یک ساعتی نیز در برنامه خود داشته باشید و همیشه در پی آن نباشید که زمان هایی چند ساعتی را به مطالعه اختصاص دهید. با این کار شما عادت خواهید کرد جلسات کوتاه مطالعه نیز داشته باشید. این کار هم با واقعیت خارجی منطبق است و هم موجب صرفه جویی در زمان می شود.

۲. **برنامه خود را در معرض دید قرار دهید:** برنامه خود را جایی قرار دهید که خود به خود کارهایتان را به شما یادآوری کند.

۳. **برنامه ای واقعی ولی منعطف داشته باشید:** گاه شما نمی توانید در زمان مقرر مطالعه کنید. برنامه ریزی شما باید به گونه ای باشد که بتوانید آن ها را جبران کنید.

۴. **بر عمل به برنامه پافشاری کنید:** ممکن است لازم باشد برنامه را گاه تغییر دهید اما نباید برنامه تان را کنار بگذارید.

۵. **انجام دادن کارها در یک زمان:** بکوشید کارهای مشابه را در یک زمان انجام دهید. مثلاً همه تماس های تلفنی را در یک زمان انجام دهید، همین طور خرید، اتو زدن و.... این کار سبب صرفه جویی در زمان شما خواهد شد.

۶. **کنترل بیشتر روی وقت تفریح:** جمعه روز استراحت، نظافت، دید و بازدید و انجام کارهای ضروری است. استراحت فکری و بدنی کافی در این روز، خستگی یک هفته کوشش را دور می کند و شما را برای یک آغاز خوب دیگر آماده می سازد. پس بکوشید کمتر برای این روز برنامه ریزی درسی کنید.

۷. **نه گفتن به درخواست های غیر مهم**

۸. **عقب انداختن کارهای غیر مهم**

۹. **تنظیم کردن وقت خواب**

اندکی تامل:

برنامه ریزی چگونه می تواند به مدیریت زمان کمک کند؟