

وقتی افراط در مدیریت زمان کار دستتان می‌دهد!

جهان ما سرشار است از پیام‌هایی که می‌گویند زمان منبع محدودی است و باید مدیریت شود، وقتی افراط در مدیریت زمان کار دستتان می‌دهد!



جهان ما سرشار است از پیام‌هایی که می‌گویند زمان منبع محدودی است و باید مدیریت شود، اما همین مدیریت زمان گاهی می‌تواند تبدیل به مانعی بر سر راه کارآمدی و بازدهی حقیقی شود و حتی سلامتی ما را به خطر بیندازد. به گزارش ایسنا، روزنامه «جوان» در ادامه نوشت: نویسنده این یادداشت که خود از دیرباز مبلغ مدیریت کاراکی زمان بوده، بر این باور است که جایگزینی زمان ذهنی به جای زمان عینی می‌تواند راه حل این مشکل باشد. او با ارائه سه نکته شیوه این جایگزینی را توضیح می‌دهد.

یک عمر تلاش برای مدیریت زمان

سال ۲۰۱۹ به بن بست رسیدم. از دید ناظر بیرونی، زندگی حرفه‌ای ام قرین موفقیت و خانواده‌ام شاد بود و این طور به نظر می‌رسید که زندگی‌ای رؤیایی دارم، اما دیگران این را نمی‌دیدند که با بی‌خوابی مزمن، سوءتغذیه، فشردگی عصب‌گردن و عدم تعادل هورمونی بسیار ناخوشایندی دست و پنجه نرم می‌کردم. بعداً کاشف به عمل آمد که از قضا مدیریت زمان مقصر بوده است. من در همه عمرم مبلغ مدیریت درست زمان بوده‌ام و هر جا که می‌شد، دنبال بهره‌وری و ترفندهای زمانی می‌گشتم. در زندگی شخصی‌ام، کارهای روزانه‌ام را جوری برنامه‌ریزی می‌کردم که وقتی می‌خواستم با ماشین رانندگی کنم، فقط نیاز باشد به راست پیچم و با این کار در ترافیک چهارراه‌ها گیر نکنم. خانه‌ای خریده بودم که فاصله بین بخش‌های مختلف آشپزخانه اش کم باشد تا بتوانم به نحوی کارآمد آشپزی و نظافت کنم، حتی هر روز هفته صبحانه و ناهار یکسانی می‌خوردم (بیشتر وقت‌ها با عجله پشت پیشخوان آشپزخانه) تا زمان صرف شده برای وعده‌های غذایی را به حداقل برسانم.

در کارم، به دلیل علاقه‌ام به فهم چگونگی کارکرد زمان، پروژه تحقیقاتی‌ام را به این موضوع اختصاص داده بودم. درباره نحوه نگرش و استفاده افراد از زمان، هر چه می‌توانستم می‌خواندم. پژوهش‌هایی که درباره مزایای مدیریت زمان انجام شده است، فعالیت‌هایی را توصیه می‌کنند مانند شروع روز با مهم‌ترین کار. زمان را برای کارهای متفاوت قطعه‌قطعه می‌کردم، برای نوشتن در صبح و رفتن به جلسات در بعدازظهر برنامه‌ریزی می‌کردم. برای تمرکز، از فن پومودورو استفاده و به تناوب، ۲۵ دقیقه کار و پنج دقیقه استراحت می‌کردم. بیشتر اوقات هم از یک حسابرس زمان استفاده می‌کردم تا ببینم وقتی را چطور صرف کرده‌ام و آن را با نحوه‌ای که باید صرف می‌کردم، مقایسه کنم. دقیقه به دقیقه هر روز هفته تقویم برنامه‌ریزی شده بود و زمان تلف شده صفر بود.

من به عنوان یک سختکوش، برای کارایی بیشتر سخت تلاش می‌کردم، زیرا خواهان موفقیت حرفه‌ای بودم، البته که می‌خواستم زندگی هم بکنم. پژوهش‌ها به وضوح اهمیت استراحت و روابط اجتماعی برای سلامتی را نشان می‌دهند. برای گنجاندن این موارد در برنامه‌ام، طی هفته دیوانه‌وار کار می‌کردم تا از کارکردن در عصرها و آخر هفته‌ها اجتناب کنم، به همین ترتیب، به امید احتراز از ریسک مضاعف حمله قلبی که با چشم پوشی از تعطیلات مرتبط است، خودم را مجبور می‌کردم تا هر سال به مسافرت بروم. متأسفانه ذهنم هرگز بعدازظهرها، آخر هفته‌ها یا در مسافرت‌ها خاموش نمی‌شد و زمان کارم به شدت حساب شده بود، اما از آنجا که هر دقیقه از زمانم را سرکار و بیرون از آن تا حد ممکن مدیریت می‌کردم، توانستم کارآمد شوم.

مدیریت زمان کار دستم داد

اما راز شومی در اعماق ماجرا نهفته بود. سلامتی‌ام رو به وخامت گذاشته بود. چندین دکتر اصرار کردند آرام بگیرم و گفتند فهرست بیماری‌هایم همگی نشان‌دهنده استرس روانی و بروز تنش در بدنم است. من مقاومت می‌کردم: «اما خیلی‌ها بیشتر از من کار می‌کنند. من واقعاً کارآمدم!» ولی در ماه ژانویه سال ۲۰۱۹ ناگهان چیزی شکست. نمی‌توانستم بنویسم. نمی‌توانستم فکر کنم. بُهت زده به رایانه‌ام نگاه می‌کردم و می‌ترسیدم که نتوانم کارم را بکنم. کاری که دوستش داشتم و سال‌ها برایش زحمت کشیده بودم، زیادی سخت به نظر می‌رسید. بدتر از آن، انگار کار بی‌ارزشی بود، مانند مجموعه‌ای از وظایف برنامه‌ریزی شده که یکی پس از دیگری تا ابد ادامه پیدا می‌کردند. مقاله‌ای را پیش از موعد ویرایش کن، به جلسه کمیسیون برو، برای کلاس آماده شو، درس بده، به ایمیل‌ها جواب بده، تکرار کن. انگار خود را طی فرآیند جست‌وجوی کارایی و بازدهی از کار انداخته بودم، اما هنگامی که به نمایشگر لپ‌تاپ زده بودم، اتفاق عجیبی افتاد. مقاله‌ای که داشتم تلاش می‌کردم بنویسم، ناگهان برایم معنایی خاص یافت و آن معنی را گرفتم. آن مقاله که با همکاری پروفسور کارن یانسن نوشته بودم، مروری بود بر پژوهش‌های سازمانی درباره زمان ذهنی؛ تجربه فردی یا اجتماعی گذشته، حال و آینده. در مقایسه با زمان عینی که با استفاده از ساعت و تقویم زمان خارج از فرد را اندازه می‌گیرد، زمان ذهنی تجربه درونی و شخصی از زمان را دربرمی‌گیرد. این گونه زمان ذهنی بازتابی است از اینکه افراد چطور زمان را می‌فهمند، تفسیر و با استفاده از خاطرات و پیش‌بینی‌ها در ذهن خود در زمان سفر می‌کنند تا معنایی برای زمان حال بیابند. این پژوهش به من آموخت که وسواس مدیریت زمان عینی سه درس مهمی را پنهان می‌کند که می‌توان از مفهوم زمان ذهنی آموخت.»

هر زمان عینی تفسیری ذهنی دارد

نخست اینکه ماهیت عینی زمان تماماً با زمان ذهنی درهم تنیده است، اما ما این واقعیت را تشخیص نمی دهیم. اکثر افراد معتقدند جلسات را باید مثلاً رأس ساعت ۹ یا ۹:۳۰ برنامه ریزی کرد یا اینکه روز کاری از ساعت ۸ تا ۱۷ طول می کشد. با وجود این، این ها برساخت هایی اجتماعی هستند که در بعضی موقعیت ها می توان از آن ها عدول کرد. اگر فردی به جلسه ای ۲۰ دقیقه ای نیازمند است، چرا باید تقویم را برای ۳۰ دقیقه اشغال کرد؟ یا اگر کسی بعدازظهرها برای رفع خستگی به استراحتی طولانی تر نیاز دارد، چه اهمیتی دارد اگر در زنگ ناهار معمول برای آن برنامه ریزی نشده است؟ پرسش هایی از این دست دیدگاه بیش از حد محدود من از مدیریت زمان را به چالش کشید و ترغیب کرد دست از طرح واره های زمانی یا «قوانین زمانی» ام بردارم؛ دیدگاه های ثابت در این باره که کارها را چه وقت باید انجام داد و هر کار چقدر باید طول بکشد.

موعدهای مقرر نمونه دیگری از تفسیر ذهنی از زمان عینی است. بسیاری از موعدها که در نظر ما «واقعی» اند هر چیزی هستند جز واقعی. در عوض، موعدها تاریخ هایی برساخته اجتماع برای برنامه ریزی کاری فرد و هماهنگی او با دیگرانند. دریافتیم که به سرانجام رساندن وظیفه ای تا تاریخی مشخص یا پاسخ دادن به درخواستی در یک چارچوب زمانی مشخص، غالباً به خاطر موعدهای قراردادی بود.

آموزه اصلی این است که زمان آنقدرها که تصور می کنیم عینی نیست. زمان در وهله نخست تفسیری ذهنی است و این مسئله باعث نقص در مدیریت زمان می شود، مگر اینکه به برساخت های ذهنی از زمانی که در آن زندگی و آن را خلق می کنیم هم توجه کنیم.

رویدادهای ذهنی اهمیتی برابر با ساعت های عینی دارند

درس مهم دیگری که از پژوهش درباره زمان ذهنی می گیریم این است که چگونه می توان رویداد را به جای ساعت یا تقویم، مبنای زمان قرار داد. وظایف یا جلسات کاری معمولاً در زمان هایی خاص برنامه ریزی می شوند، مثل توقف ظهرگاه برای ناهار، ولی روشی جالب تر برای کار می تواند این باشد که به جای آنکه زمان ساعتی را مینا قرار دهیم، ریتم رویدادها مبنای ما باشد (مثلاً زمان ساعتی این گونه است: شروع به کار در ساعت ۸ صبح و توقف در ظهر برای ناهار). کار کردن بر اساس زمان رویداد، بین کار و برنامه، اولویت را به کار می دهد (مثلاً شروع به کار وقتی فرد آماده است و توقف زمانی که به استراحت نیاز دارد). در نظر گرفتن وظایف کاری همچون رویدادهای طبیعی نه تن ها به کارآمدی در مقابل کارایی اولویت می دهد، بلکه ادراک کنترل بر زمان را افزایش می دهد و لذت از انجام وظایف را بیشتر می کند.

دور شدن از برنامه ثابت انجام کارها باعث شد دیگر انتظار نداشته باشم تعداد ساعت مشخصی را به کار اختصاص دهم. رفته رفته احساس رضایتبخش به پایان رساندن کارها را پیش از رفتن سراغ کار بعدی تجربه کردم و این به من اجازه داد بدون ملاحظه زمان، کاملاً مجذوب کار شوم. این تجربه با نام «غرقگی» شناخته شده تر است. غرقگی نه تنها بازدهی بیشتری به همراه دارد، بلکه رضایتبخش تر نیز است، زیرا فرد کاملاً لحظه حال و مزایای توجه ذهن آگاهانه را تجربه می کند.

معنای ذهنی چیزی بیش از برنامه ریزی عینی است

سرانجام، پژوهش ها گویای این است که وقتی افراد زمان ذهنی را ادراک، تفسیر و در ذهن خود در آن سفر می کنند، اساساً در پی معنا هستند. برخلاف زمان عینی، معنای زمان ذهنی از ساعات و روزهای نشئت می گیرد که آدم برای فعالیت های هدفمند و بااهمیت صرف کرده است. صرف وقت برای فعالیتی که به هویت پایدار فرد می پیوندد- مثل اینکه من مقاله ای درباره تجربه های گذشته برای منفعت خوانندگان آینده بنویسم- سودمندتر است از وقتی که صرف وظیفه ای با هدفمندی کمتر می شود- مثل نوشتن گزارش مخارج. ناگفته پیداست که هر دو فعالیت را باید انجام داد، اما دومی نیروی فرد را می کاهد، در حالی که فعالیت پرمعنا تر به دلیل تجربه روح بخش کار پرمعنا، خود، مولد نیرو می شود. در نتیجه می توانم طوری برنامه ریزی کنم تا فعالیتی را که معنای کمتری دارد، در زمانی انجام دهم که نیروی کمتری دارم یا دقایقی که بین جلسه ها وقت دارم و اولویت را به مهم ترین و پرمعنا ترین وظیفه ها بدهم.

سفر به سوی مدیریت ذهنی زمان

نتیجه گیری کلیدی من از پژوهش درباره زمان ذهنی این بود که مدیریت زمان دیگر دوستم نبود، گاهی دشمنم بود. بیشتر از اینکه بیش از حد به کارایی در زمان عینی توجه کنم، باید دیدگاه ذهنی تری راجع به تجربه کلی زمان پیدا می کردم. بدون آنکه مزایای مدیریت زمان را از دست بدهم، خود را به چالش کشیدم تا به زمان عینی از دریچه ذهنیت نگاه کنم. رفته رفته به کار، به جای برنامه ای ثابت و ساعتی، به منزله مجموعه ای از رویدادهای ارزشمند نگاه کردم. به علاوه در هر کاری، از خودم می پرسیدم جایگاه این وظیفه در اهداف و ارزش های من کجاست. این گونه، بیشتر از آنکه به دنبال کارایی باشم، معنا را جست وجو می کردم. این تغییرهای ذهنی به من کمک کرد جست وجو برای تقویمی کاملاً کارا را رها کنم و کارهای رضایتبخش تر را پی بگیرم، البته در دستگاه برنامه کاری ام هیچ چیز فوراً تغییر نکرد. در مقام استاد دانشگاه، کنترل نسبتاً خوبی بر برنامه ام داشتم. در زندگی شخصی، هنوز باید به خانواده ام رسیدگی می کردم و برای ادامه درمان مشکلات مزمن سلامتی ام از پزشکان وقت می گرفتم، اما ادراک و تفسیرم از این رویدادها تغییر کرد. رفته رفته زمان برنامه ریزی نشده و فعالیت های بی سامان را به چشم فرصتی برای زایش خلاقیت در کارم نگریستم. طی چند ماه، دوباره از کار و زندگی ام لذت بردم و سلامتی ام رو به بهبود گذاشت. به راحتی می توان فهمید که چرا جوامع ما سرشار است از پیام هایی با این مضمون که زمان منبعی محدود است؛ کالایی است که باید به جای هدر دادن مدیریتش کرد. این نیز مسلم است که اگر به نظم و سامان بیشتری نیاز داشته باشید، لازم است از ترفندهای گوناگون مدیریت مؤثرتر زمان استفاده کنید، اما برای بعضی از افراد مدیریت زمان، مانعی بر سر راه کارایی و بازدهی حقیقی است. مدیریت زمان ممکن است اثرات منفی بر سلامتی من گذاشته باشد، اما تجربه ذهنی زمان فرآیند شفابخشی را

آغاز کرده است.

نقل و تلخیص از: وبسایت ترجمان/ نوشته: آبی جی. شیپ/ ترجمه: علی امیری/ مرجع: هاروارد بیزینس ریویو