

## ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΤΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΣΑΣ

Του Δρα Κώστα Γ. Κονή \*

Παρακολουθώντας τους ρυθμούς πολλών συνανθρώπων μας σε διάφορα επαγγέλματα, ιδιαίτερα εκείνων που έχουν τις δικές τους δουλειές, μου κάνει τεράστια εντύπωση το κοινό απο όλους παράπονο για έλλειψη χρόνου.

Φράσεις όπως « όλη μέρα τρέχω », « δε βρήκα καιρό να σε πάρω », « που νάβρω χρόνο γιαυτό », « θα τα πούμε οταν ...ξαλαφρώσω λίγο » είναι στην ημερήσια διάταξη.

Κί όμως, ο χρόνος είναι το πιο δημοκρατικά κατανεμημένο αγαθό στον πλανήτη. Η μέρα του κάθε ανθρώπου, απο τον πρόεδρο μέχρι τον τελευταίο εργάτη αποτελείται από 24 ώρες. Ιδιαίτερα, οι επιχειρηματίες και ο αυτοεργοδοτούμενοι, πέρα απο τον δημοκρατικά κατανεμημένο αριθμό των 24 ωρών που διαθέτουν, έχουν και όλη την ελευθερία να αποφασίσουν και να επιλέξουν πώς να τον αναλώσουν. Τουλάχιστον κατα τις εργάσιμες ώρες.

Προς τί, λοιπόν τα παράπονα ;

Είναι τόσα πολλά αυτά πού έχουμε να κάνουμε ; Ίσως.

Μήπως όμως αναλωνόμαστε σε πράγματα με τα οποία θα έπρεπε να ασχοληθούμε λίγο ή και καθόλου ;

Μήπως αφιερώνουμε περισσότερο χρόνο απο αυτό που θα έπρεπε σε κάποιες δραστηριότητες αδικώντας άλλες ίσως πολύ πιο σημαντικές ;

Ξέρουμε να αναγνωρίζουμε και να επιλέγουμε τα σημαντικά ;

Μπορούμε να ξεχωρίζουμε τα επείγοντα απο τα μή επείγοντα ;

Όλα αυτά είναι θέματα που πρέπει να μας απασχολήσουν σοβαρά και ως επιχειρηματίες και ως managers και ως εργαζόμενοι αλλά και γενικότερα ως άνθρωποι. Αν αναλογιστούμε ότι ο χρόνος που περνά είναι η ίδια μας η ζωή, και πως δεν γυρίζει πίσω με τίποτα, τότε τα πράγματα αποκτούν άλλες διαστάσεις. Το θυμόμαστε όμως αυτό ;

Προσωπικά, θα έλεγα πως το θέμα θα πρέπει να μας απασχολήσει πολύ πιο πέρα απο την επαγγελματική του διάσταση.

Θα πρέπει δηλαδή να αναλάβουμε τις ευθύνες μας και να αποφασίσουμε απο μόνοι μας, μια και ο ίδιος ο Δημιουργός μας σέβεται απόλυτα την ελευθερία και την προσωπικότητα μας, ποιοί είναι οι στόχοι της ζωής μας και ποιά είναι τα σημαντικά για μας.

Πρόκειται για απόφαση που είναι πολύ προσωπική και που ο καθένας πρέπει να πάρει απο μόνος του.

Αφού το ξεκαθαρίσουμε αυτό, θα πρέπει να βεβαιωθούμε ότι στην καθημερινή μας ζωή διαθέτουμε επαρκή χρόνο σε δραστηριότητες που σχετίζονται με τους στόχους αυτούς.

Θα μου πείτε αυτό είναι αυτονόητο. Δεν είναι όμως έτσι τα πράγματα στην πράξη. Μια μικρή άσκηση θα το καταδείξει του λόγου το αληθές. Δοκιμάστε να κάνετε ένα πίνακα με τους ανθρώπους με τους οποίους περνάτε τον περισσότερο χρόνο σε μια τυπική εβδομάδα. Σε ένα άλλο πίνακα καταγράψτε ιεραρχικά τους πιο σημαντικούς για σας ανθρώπους στη ζωή σας.

Συγκρίνατε τώρα τους δύο πίνακες και κατά πάσαν πιθανότητα θα εκπλαγείτε. Ίσως διαπιστώσετε πως τα πιο σημαντικά άτομα στη ζωή σας απολαμβάνουν δυσανάλογα μικρό μέρος από το χρόνο σας.

Αν κάνετε τώρα ένα παρόμοιο πίνακα και για τα επαγγελματικά θέματα, ίσως διαπιστώσετε και πάλι πως, ενώ για παράδειγμα θεωρείτε τη στρατηγική και τις δημόσιες σχέσεις ως τις πιο σημαντικές για την εργασία σας δραστηριότητες, ο χρόνος που διαθέτετε για αυτές είναι πολύ λιγότερος από άλλες λιγότερο σημαντικές. Εμείς δηλαδή ορθά ή ανθασμένα θέτουμε τις προτεραιότητες μας.

Το πρώτο λοιπόν που θα πρέπει να κάνουμε είναι να εκτιμήσουμε την τεράστια αξία του πολύτιμου αγαθού που λέγεται χρόνος και να αναγνωρίσουμε το γεγονός ότι πρόκειται για αγαθό που δεν αναπληρώνεται ούτε αποθηκεύεται. Στη συνέχεια, θα πρέπει να αποφασίσουμε για τα σπουδαία και τα σημαντικά στη ζωή και στην εργασία μας στα οποία με χαρά αλλά και φειδώ θα τον διαθέσουμε.

Το τρίτο βήμα είναι να κάνουμε κανόνα ζωής τη θέση ότι αφενός δεν πρόκειται με κανένα τρόπο να επιτρέψουμε να σπαταληθεί αυτό το πολύτιμο αγαθό και αφετέρου ότι θα γινόμαστε κάθε μέρα καλύτεροι στη διαχείριση του.

Για να το καταφέρουμε αυτό, θα πρέπει να φτιάξουμε το δικό μας προσωπικό σύστημα διαχείρισης του χρόνου. Να ξεκινήσουμε δηλαδή υιοθετώντας δικές μας καλές συνήθειες και πρακτικές τις οποίες να αξιολογούμε και να βελτιώνουμε σε μια συνεχή βάση. Αν χρειασθείς παρακολουθήσουμε και κάποιο εκπαιδευτικό πρόγραμμα και αν αναζητήσουμε πηγές αυτομόρφωσης και ενημέρωσης. Αξίζει τον κόπο.

Μια καλή συνήθεια διαχείρισης του χρόνου είναι να ξεκινούμε από τις σημαντικές και επείγουσες ταυτόχρονα εργασίες και να προχωρούμε στις λιγότερο σημαντικές. Απαραίτητο όμως είναι πριν εμπλακούμε σε

οποιαδήποτε ανάλωση χρόνου να βεβαιωθούμε ότι η εργασία πρέπει οπωσδήποτε να γίνει, οτι απαιτείται πράγματι η δική μας εμπλοκή και ότι υπάρχει ανάγκη και συγκεκριμένο όφελος .

Μια άλλη καλή συνήθεια είναι να κάνουμε μια προκαταρκτική εκτίμηση του χρόνου που χρειάζεται μια εργασία και να καταγράφουμε σε ένα μπλόκ όχι μόνο την ώρα έναρξης αλλά και τον χρόνο που προγραμματίζουμε να ολοκληρώσουμε ή να διακόψουμε την εργασία αυτή. Δεν πρέπει δηλαδή να αντιμετωπίζουμε τον χρόνο σαν μια ανεξάντλητη πηγή. Να φανταζόμαστε τον χρόνο σαν κάτι που ρέει όπως μια βρύση με νερό. Κάθε ξεκίνημα εργασίας είναι και ένα άνοιγμα της βρύσης. Όπως όμως ανοίγουμε έτσι πρέπει και να φροντίζουμε να κλείνουμε τη βρύση. Να λέμε δηλαδή ότι αυτός είναι ο διαθέσιμος χρόνος για την εργασία αυτή, να συγκεντρωνόμαστε και να προσπαθούμε να παραμείνουμε στα χρονικά πλαίσια που εμείς θέσαμε. Σιγά σιγά θα γίνουμε πολύ πιο αποδοτικοί.

Μιά πολύ μεγάλη δυσκολία για πολλούς απο εμάς είναι η ανάγκη να λέμε όχι σε κάποιες προκλήσεις, δραστηριότητες ή εργασίες. Κι όμως δεν είναι δυνατό να τα κάνουμε όλα. Θα πρέπει να μάθουμε να λέμε και όχι και να μην εμπλεκόμαστε σε εργασίες και δραστηριότητες για τις οποίες πιθανότατα θα μετανοήσουμε και θα κλέμε τον χαμένο μας χρόνο.

Με μια πολύ σημαντική σκέψη και παρότρυνση θα ολοκληρώσουμε ατην αναφορά μας στο θέμα του χρόνου και της διαχείρισης του. Αυτό αφορά τα επίπεδα της ενέργειας μας στη διάρκεια της κάθε μέρας. Και εξηγούμαι. Μπορεί ο κάθε ένας απο μάς να έχει, όπως έχουμε ήδη αναφέρει στη διάθεση του 24 ώρες κάθε ημέρα. Όμως τα επίπεδα της ενέργειας που διαθέτουμε σε ένα εικοσιτετράωρο δεν είναι τα ίδια για όλους μας. Αυτό έχει άμεση και απόλυτη σχέση με την κατάσταση της ψυχικής και σωματικής μας υγείας, την διατροφή και την άσκηση μας. Ας μην το παραβλέψουμε λοιπόν καθόλου. Ας ενημερωθούμε για το θέμα πολύ σοβαρά και ας το φροντίσουμε. Βελτιώνοντας τη ψυχική και σωματική μας κατάσταση αποκτούμε περισσότερη ενέργεια , διαύγεια και διάθεση και είμαστε σε θέση να διαχειριστούμε πολύ καλύτερα το πολυτιμότεο αγαθό που λέγεται χρόνος.

---

[\\*konis@innovageconsulting.com](mailto:*konis@innovageconsulting.com) tel. +357 99697484