



چطور وقتمون رو هدر ندیم؟

وقت، ارزشمندترین سرمایه‌ایه که داریم. تقریباً هرکسی که می‌شناسم از کمبود وقت توی روز شکایت می‌کنه و می‌گه به کارهایی که باید برسه، نمی‌رسه. ولی وقتی ازشون می‌پرسم: "خب، وقت رو چطوری می‌گذرونی؟"، جواب جالبی می‌گیرم.

بذار یه مثال برات بزنم. تخمین زده شده که آدم‌ها به طور متوسط نزدیک به ۷ ساعت از روزشون رو آنلاین هستن، بیشترش هم توی شبکه‌های اجتماعی. هممون ۲۴ ساعت توی روز داریم، ولی یه نفر ممکنه این زمان رو صرف دنبال کردن رویاها و اهدافش بکنه، در حالی که یه نفر دیگه همون زمان رو پای گشت زدن تو اینترنت، دیدن سریال، یا تفریحات بی‌هدف تلف می‌کنه.

چرا وقتمون رو هدر می‌دیم؟

با اینکه می‌دونیم وقت خیلی ارزشمنده و کیفیت زندگی‌مون به نحوه استفاده ازش بستگی داره، چرا باز هم وقت‌هامون رو هدر می‌دیم؟ جوابش برمی‌گرده به یه چیز: لذت فوری در مقابل لذت تأخیری.



کارهایی مثل گشتن تو شبکه‌های اجتماعی، دیدن تلویزیون یا حتی نوشیدن الکل، همه به لذت فوری به ما می‌دن. ولی این حس خوب خیلی کوتاهه و زود می‌گذره. تازه معمولاً بعدش به حس پوچی هم بهمون می‌ده، چون چیزی جز میل به تکرار دوباره اون کار برامون نمی‌مونه. به همین دلیل که می‌تونیم ساعت‌ها بدون اینکه بفهمیم، توی اینستاگرام یا یوتیوب بچرخیم.

اما لذت تأخیری فرق داره. این نوع لذت به تلاش و سختی نیاز داره و پاداشش خیلی دیرتر از راه می‌رسه، ولی موندگاره. مثلاً به جای وقت‌گذرونی با دوستان توی کافه، چند ساعت روی به پروژه نوشتنی کار می‌کنی، چون می‌دونی که اگر این کار رو مداوم انجام بدی، بالاخره به مقاله، شعر یا حتی به کتاب کامل می‌نویسی.

لذت منتشر شدن به کتاب یا رسیدن به به هدف بزرگ، نتیجه تلاش و فداکاری‌های پنهانه؛ یعنی نمی‌تونی فوراً حس خوبش رو تجربه کنی. برای استفاده درست از زمان، باید قید لذت‌های فوری رو بزنی و کاری رو انجام بدی که در آینده به نفعته.



چطور از زمانمون بهتر استفاده کنیم؟

برای اینکه زمانت رو بهتر مدیریت کنی، باید چیزی رو که می‌خوای بهش برسی، اون قدر برات جذاب باشه که از هر لذتی که فوری به دست می‌آری، برات مهم‌تر باشه. برای همین داشتن یه هدف الهام‌بخش و محرک خیلی مهمه.

اول یه نگاهی به وضعیت الانت بنداز و یه هدف اصلی پیدا کن که بیشتر از هر چیزی کیفیت زندگیت رو تغییر می‌ده. یه لیست درست کن از همه دلایلی که باید به این هدف برسی. مثلاً این هدف چطور باعث می‌شه حس خوبی داشته باشی؟ تصور کن که همین الان به اون هدف رسیدی. با تمام وجود حسش کن.

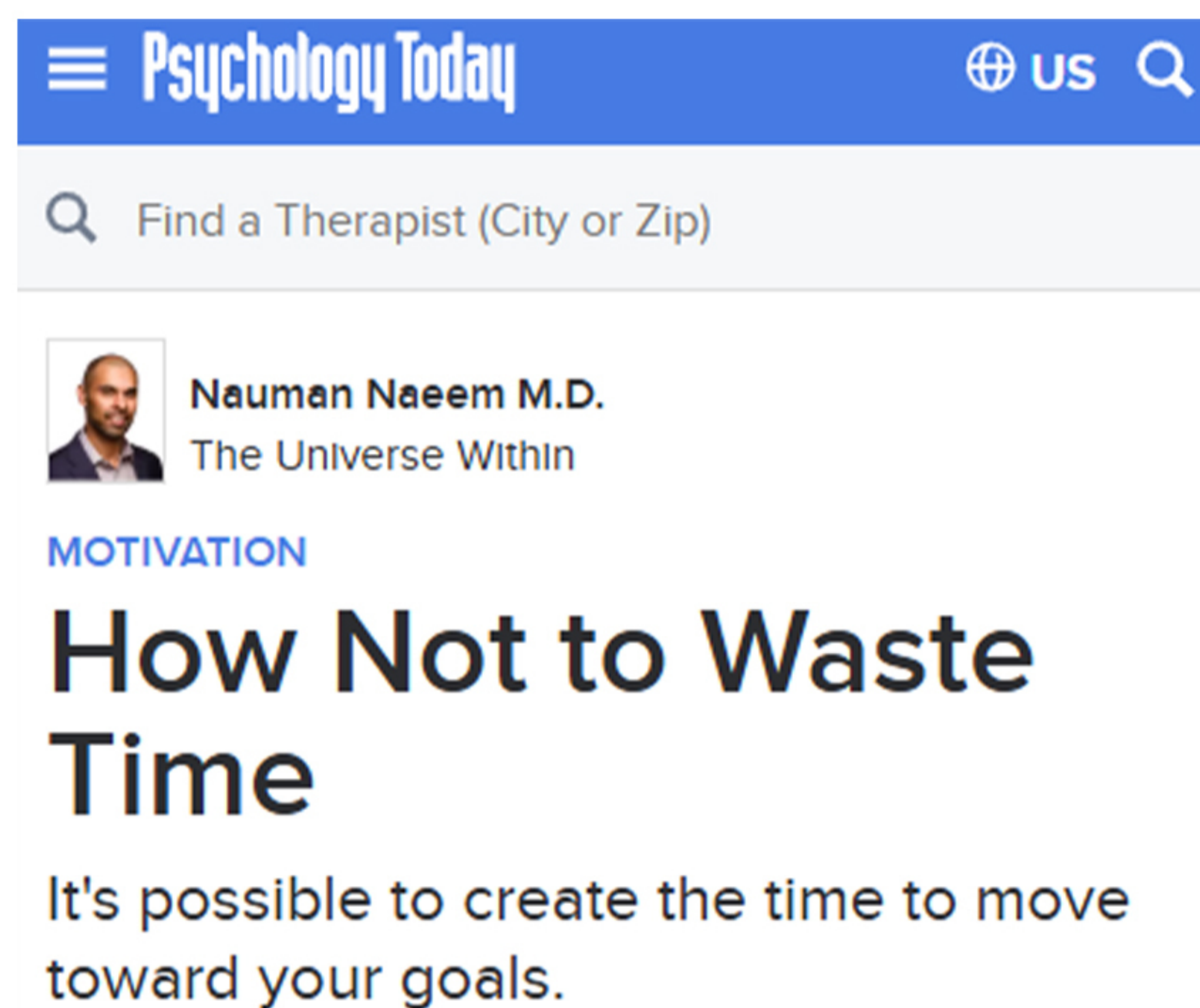
اینجاست که مغزت وارد بازی می‌شه. ذهنت نمی‌تونه فرق بین چیزی که واقعیه و چیزی که تصور کردی رو تشخیص بده. وقتی حسش کردی، حالا یه لیست دیگه درست کن؛ این بار از مزایایی که رسیدن به اون هدف داره، برای خودت، جامعه‌ات و حتی کل انسانیت! هرچقدر جزئی‌تر، بهتر.

حالا کوچیک‌ترین قدمی که می‌تونی برای شروع این مسیر برداری رو مشخص کن. دقیقاً فکر کن که چطور و چه زمانی این قدم رو برمی‌داری. و تصمیم بگیر که دفعه بعد، وقتی از کارهای روزمره، تعهدات خانوادگی، و ورزش و سلامت آزاد شدی، به جای گشتن تو شبکه‌های اجتماعی یا جواب دادن به پیام‌ها، اون قدم کوچیک رو برداری.



عمل کردن به جای هدر دادن وقت

متقاعد کن خودت رو که وقتت رو بهتره صرف اون قدم کوچیک کنی تا اینکه بذاری پای کارهای بی‌هدف. وقتی این تصمیم رو گرفتی، باید فوراً دست به عمل بزنی. البته این به این معنی نیست که اصلاً نباید وقت برای پیام دادن یا گشتن تو اینترنت بذاری، ولی باید این زمان رو تا حد ممکن کاهش بدی و بیشتر روی چیزی که برات واقعاً مهمه، تمرکز کنی.



زندگی با آرامش، از راه دانش، با بوک لاو 🧐
کانال تلگرام و اینستاگرام: @booklove_Blog