

مدیریت زمان و استرس

در بیشتر دانشگاه ها دو مفهوم مدیریتی زمان و استرس دو قسم مهمی از آموزش هستند این مفاهیم جدید نیستند اما هم اکنون با تاکید بیشتر و در یک برخورد رسمی تر به آن فکر می کنند. کتابهای فراوان نوشته شده توسط افراد معروف در کتابخانه ها موجود است در مورد این موضوعات تحقیق شده و نتایج آن در ژورنال ها و گزارش های تحقیقی منتشر شده است در این مقاله من هدفم بحث در مورد تئوری های گوناگون یا تحقیقات کاری انجام شده بر این موضوع نیست فقط می خواهم تجربیات شخصی خودم را در این مورد با شما سهیم شوم همه ما می دانیم و متوجه شده ایم که به عنوان موجود بشری که دوره زندگی بسیار محدود داریم در حدود ۷۰ تا ۸۰ سال که از بین آن قسمت فعال بین ۳۰ تا ۵۰ سالگی محدود می شود سالهای فعال ممکن است بیش از یک سوم از روز نباشد در حدود ۲۵۰ روز کار و میانگین ۲۰۰۰ ساعت در سال برای کار فعال وجود دارد این تمام چیزی که ما در ارتباط زمانی برای کار فعال داریم بر خلاف حساب بانکی حساب اعتباری زمان به صورت اتوماتیک کاهش می یابد برداشت از دسته چک در دست ما نیست دسته چک به خودی خود در هر لحظه هر ساعت بدون اجازه ما ما را بدهکار می کند. یک کالای بسیار نادر محدود، و بدون مکان می بایست در یک رفتار با بی دقتی ضایع شود هر چند نفری از ما می دانیم که ارزش زمان هنوز شاید سالهای فعال ما گذشته باشد و زمانی که تبدیل پول اتفاق می افتد زمان بسیار کمی باقی می ماند برای کارهای فعالانه، چگونه زمانمان را مدیریت کنیم؟

در زیر چند توصیه است:

- برای زندگی تان برنامه ریزی کنید. در بعضی مراحل، ما می بایست در مورد اهداف زندگیمان تصمیم گیری کنیم زندگی بی هدف شبیه یک قایق در اقیانوس است که بدون هدف با هر جریان به طرفی می رود در نهایت به هیچ مقصد یا مکان مطلوب نمی رسد ما در یک قایق با یک نقشه و بعضی مسیرها بدون هیچ مقصدی هستیم این دقیقاً چیزی است که چطور ما زندگیمان را شروع می کنیم. ... بعضی از ما کنترلی بر

زندگیمان نداریم با هر باد و جریان تغییر مسیر می دهیم افراد خوش شانس به مقصدی می رسند اما بقیه نه . کسانی که به مقصدی می رسند نمی دانند که آیا این مقصد انتخابی است لذت دستیابی در آنها وجود ندارد کسانی که به هیچ مقصدی نمی رسند در تمام زندگی سراسیمه هستند اگر چه بعضی ها بر زندگی شان کنترل دارند نقشه را می خوانند ، مقاصد را مشخص می کنند ، منبع زمانی را محاسبه می کنند، تواناییها را با تلاش سخت به مقصد برسند . بگذارید داستان تکراری Mahabhanta تعریف کنند ۵ برادر Pandbva شاگرد GuraDrona بودند یک روز GuraDrona از ۵ برادرش خواست کمانها و تیرهایشان را بیاورند از آنها پرسید که هدف پرندگان از نشستن بر روی درختان بلند چیست تمام چهار برادر علاوه بر Arjun تیرش را به طرف پرنده نشانه گرفت قبل از شلیک کردن GuraDrona از او پرسید چه چیزی می بینید ؟ تمام چهار برادر گفتند : در کنار پرنده ، درختان ، شاخه و برگها و غیره را می بینند. زمانی که از Arjun پرسیده شد ، او پاسخ داد که فقط چشمان پرنده را می بیند و تیرش را مستقیم به چشم پرنده زد . اهداف زندگی می بایست تمرکز یافته باشند درست مثل Arjun . بسیاری از مردم بر اساس این موضوع بحث دارند که زندگی در یک مسیر از قبل تعیین شده در حال حرکت است . و آنها در مسیر های درستشان قرار دارند با این وجود من باید بگویم که بسیاری اوقات ، قایق زندگی در آبهای ناشناخته ای حرکت می کنند ، هنوز یک نفر می بایست مسیر را تصحیح کند از تجاربش استفاده کند و قایق را به سمت مقصدش هدایت کند لذت رسیدن به مقصد خودش قابل اندازه گیری نیست .

۲- سالها و روزها پتان را برنامه ریزی کنید یک مجموعه اهداف برای زندگی داشته باشید ، ما می بایست هم اکنون اهدافمان را تعیین کنیم . ما می بایست اهدافی را برای سالهای قبل مشخص کرده باشیم . اهداف باید صورت واقعی قابل دستیابی و انعطاف پذیر باشد وبا زمینه های واقع گرایانه حمایت شود همانطور که برای سالهایمان برنامه ریزی می کنیم ، بنابراین این روزها و ماههایمان برنامه ریزی می کنیم . ما دوباره

اهدافمان را فیکس می کنیم برای ماهها ، شبها و روزها . چه چیزی قابل دستیابی نیست . روزها با ضربدر خوردن بر روی تقویم می گذرند هیچ راهی برای برگشت روزهای رفته نیست.

۳- ورزشهای جسمانی یک ذهن هوشیار درون یک بدن سالم قرار دارد ورزشهای جسمانی ضروری هستند ، ورزشهایی می بایست مطابق با نیاز ما و زمان موجود باشد در روزهای شروع ، ورزش باید سبک و برای مدت کوتاهی باشد . بازی کردن یک ورزش رقابتی با گروه ها و تیم ها یک ورزش سالم است این باعث می شود حس رقابت در میان بازیکنان توسعه دهد .

با ارزش تصور می شود که آزمایشات پزشکی مشاهده ای برای افزایش فشار خون ، عصبی یا نگران بودن ، رفتارهای تکراری و دیگر عوامل استرس جسمانی است زمانی که یک فرد دروغ می گوید و به صورت نادرستی عمل می کند ما استرس را در رفتار های غیر صادقانه مان بوجود می آوریم .

۶- آرزوهای قابل تحقق داشته باشید : بلند پرواز بودن همیشه مثبت است ولی بیش از حد خطرناک است ما می بایست محدودیتهای زمان ، انرژی و منابع و رفتارهای شخصی را بدانیم تمام ما از نقطه ای شروع می کنیم و به نقطه ای می رسیم افراد باهوش کسانی هستند که اهدافشان را در آغاز کار قرار می دهند و برنامه هایی برای رسیدن به آن دارند . در هر کیلومتر سفرمان توقف می کنیم و دوباره آغاز می کنیم اهدافمان را تازه می کنیم با پارامترهای جدید اگر اهداف بسیار راسخ باشد ، خود مسافرت خسته کننده می شود و لذت دستیابی از بین می رود لذت زندگی به اوج خودش نمی رسد . مرد باهوش می گوید " یک مرحله برای من در یک زمان است " بصورت یکنواخت راه بروید با کف پاهایتان ، سریع راه نروید به قله خواهید رسید مانند یک بز کوهی در ۷- مسابقه زندگی همه برنده هستیم : گر چه عجیب به نظر می رسد ولی درست است . خدا با لطف خودش به هر کسی چیزی می دهد او خوشبختی و بدبختی را در مقیاس های برابر با هم پخش

کرده است . برای ما مهم است که پتانسیل های خودمان را بشناسیم و از آنها استفاده خوب بکنیم . بگذارید احساس ناخوشایندی نسبت به چیزی که نداریم نداشته باشیم ، بگذارید بر روی نعمات که داریم حساب کنیم و آنها را دانه دانه بشماریم و نمی توانیم با انگشتانمان بشماریم زیرا تعدادشان بسیار است هیچ کس به صورت ایده ال خوشبخت یا بدبخت نیست. زندگی در معادله است و چه کسی قادر تر از خدا هست تا برای موضوعاتی که ما نیاز داریم تصمیم بگیرد بنابراین مسابقه زندگی را با رفتار مثبت شروع کنید بر طبق عقاید ثابت که ما می توانیم در آن برنده باشیم در طول زندگی ما می توانیم با رضایت به سفر گذشته مان نگاهی بیندازیم و آن را به قله برسانیم.

۸- رفتار مثبت : از آنجا که استرس یک موقعیت در ذهن است ، رفتار ما در زندگی قدرت برطرف کردن موقعیت های مشکل را تعیین می کند موقعیتهای نمی توانند از بین بروند اما روشهای مثبت انجام آن را آسانتر می کند به مشکل نگاه کنید در چشمانش اصلاً خجالت نکشید برای حل مشکلات با آن درگیر شوید نه از آن فرار کنید اما موضوع این است که چطور مشکل را برطرف کنیم. و کسانی که بصورت صحیح این کار را می کنند برنده هستند هر تنوع و گوناگون با بهینگی مواجه شود یک نقطه برداری می شود . زنجیره های حل شده و توانایی های حل مشکل زیاد می شود باید هر ضرر را به سود تبدیل کنیم .

۹- خیال ، مزاج یک راه حل ساده که هنوز به ندرت استفاده می شود زمانیکه با موقعیت مشکل روبرو می شویم قسمت جالب آن را می بینیم یک بازار R.K. laxman انیمیشن ساز معروف سوال کردند هنگامی که جنبه ناخوشایند طبع انسان را می بیند چه احساسی پیدا می کند او در جواب گفت که همیشه جنبه با مزه آن را می بیند ، نه اینکه ناآگاه یا بی تفاوت نسبت به موقعیت باشد بلکه همیشه سعی می کند از طریق طنز با انسانها برخورد کند. دیگر چطور می توان با زندگی روبرو شد؟ گانیدیچی در جایی نوشته است که اگر طنز در زندگی او نبود مدت ها پیش مرده بود. همه رهبران بزرگ از طریق طنز با تالشها روبرو شدند. که ملایم،

انسانی و بدور از طعنه و رنجیدگی بوده هنگام روبرویی با موقعیت های سخت از قریحه طنز استفاده کنید . مشکلاتان حتماً کمتر آزار دهنده بنظر خواهد رسید.

۱۰- با مردم روابط میان فردی کلید حل مشکلات است این رابطه ای است که هیچ راه حل آماده و نظم داری نبوده. هر فردی متفاوت از هر موقعیتی نیازمند واکنش است افراد بعنوان فرد اجتماعی احتیاج به حمایت و پذیرش از طرف دیگران دارند . خوش شانس کسانی هستند که دوستان خوب بدست می آورند . رابطه دوستانه مشکل نیست اما تداوم آن سخت است . رابطه دوستانه در طول دوره زمانی با حساسیت و درک آن است . کسانی که خوش شانس هستند دوستان خوبی پیدا می کنند ما این موضوع را می دانیم و رابطه دوستانه را به علت دلایل گروهی خراب می کنیم یکی از نزدیکترین دوستان من یکبار به من گفت : " برای دوستی کردن عجله نکنید اما یکبار این کار را بکنید و چشمتان را بر روی تمام عیوب ببندید این رمز ماندگاری دوستی است . "

خلاصه مطلب :

All stressful situations have a short period , they are not here for Lige , so meet them with good behaviour , they disappear befor a powerful eneny . so have friends around . Friendship , like old wine mature with time , so cultivate them with understanding .

