

ΕΚΔΟΣΕΙΣ "ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ"

ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ



Αντώνης Ε. Κατσαλής

Περιεχόμενα

Α	Εισαγωγή	7
Β	Η πρώτη προσέγγιση των τεσσάρων διαστάσεων	21
Γ	Η δεύτερη προσέγγιση των απωλειών χρόνου	61
Δ	Η τρίτη προσέγγιση της αξιολόγησης	87
Ε	Ανάπτυξη στόχων και ετήσιου προγράμματος δράσης	99
ΣΤ	Η αξιοποίηση του χρόνου και οι αξίες της ζωής	119
Ζ	Περιεκτικές συμβουλές	129
Η	74 τρόποι αποτελεσματικής διαχείρισης του χρόνου	139
Θ	Σχέδιο δράσης	149
Ι	Αποφθέγματα	155
Κ	Βιβλιογραφία	167



Εισαγωγή

*Ο χρόνος είναι γρήγορος ίσκιος πουλιών.
Τα μάτια μου ορθάνοιχτα μες τις εικόνες του*
(ΕΛΥΤΗΣ)

A1. Πρώτες εισαγωγικές σκέψεις

Όλοι παραπονιόμαστε ότι η ζωή είναι μικρή αλλά ενεργούμε σαν να μην υπάρχει τέλος. Την ξοδεύουμε λες και έχουμε άλλη μια ή περισσότερες κάπου που μας περιμένουν.

Ο χρόνος είναι ο πιο πολύτιμος πόρος που έχουμε. Έχει μεγαλύτερη αξία και από το χρήμα, γι' αυτό το "κεφάλαιο χρόνου" που έχει ο καθένας πρέπει να το επενδύει προσεκτικά. Αναγκαστικά, κάθε μέρα τραβάει κανείς από το "κεφάλαιο" αυτό, και το μειώνει χωρίς να του επιτρέπεται να καταθέσει.

Χρειαζόμαστε μια γνώση συνοδευόμενη από την απαραίτητη αυτοπειθαρχία, η οποία να μας επιτρέπει να ξοδεύουμε το χρόνο μας με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτυγχάνουμε αυτά που έχουν μεγάλη σημασία για τον καθένα μας. Όλοι οι άνθρωποι επιθυμούν να νιώθουν σημαντικοί στα μάτια τους (και συχνά στα μάτια άλλων). Φυσικά ο καθένας μας προσδιορίζει διαφορετικά την έννοια της σημαντι-

κότητας και επιλέγει το δικό του πεδίο στο οποίο επιθυμεί να εστιάσει. Η υλοποίηση αυτού του βασικού στόχου ζωής περνάει μέσα από κάποιες επιμέρους κατακτήσεις (στόχους) που απαιτούν επένδυση χρόνου. Δυστυχώς οι περισσότεροι άνθρωποι ξοδεύουν το χρόνο τους έξω από το προσωπικό αυτό σχέδιο.

Είναι γνωστό ότι:

- 📖 Ο χρόνος δεν αποθηκεύεται
- 📖 Ο χρόνος δεν μεγαλώνει
- 📖 Ο χρόνος δεν υποκαθίσταται
- 📖 Ο χρόνος δεν αγοράζεται
- 📖 Ο χρόνος είναι πεπερασμένος
- 📖 Όλα απαιτούν χρόνο (και συνήθως περισσότερο από όσο αρχικά εκτιμούσαμε)
- 📖 Ο χρόνος ξοδεύεται με σταθερό ρυθμό και χωρίς επιστροφή

Στην Αρχαία Ελλάδα, οι Ώρες είναι η προσωποποίηση των ωρών της ημέρας και έχουν διπλή υπόσταση. Προΐστανται του κύκλου της βλάστησης και εξασφαλίζουν τη διατήρηση της κοινωνίας. Φυλάνε τις πύλες του Ολύμπου και ξεζεύουν τα άλογα του θεού Ήλιου. Εμφανίζονται ως ακολουθία του Διονύσου και συντροφεύουν στο παιχνίδι την Περσεφόνη. Συμβολίζουν το χρόνο ως παρελθόν, παρόν, και μέλλον. Οι Αθηναίοι τις ονομάζουν Θαλλώ (φυτρώνω), Αυξώ (αυξάνομαι), και Καρπώ (καρποφορώ). Για πολλούς που βρίσκονται εκτός δυτικοευρωπαϊκής παράδοσης, ο χρόνος είναι ένας κύκλος. Η Ινδουιστική αρχή της μετενσάρκωσης είναι το πιο γνωστό παράδειγμα. Στη χριστιανική δύση ο χρόνος είναι μια ευθεία γραμμή, με κατεύθυνση από το παρελθόν προς το μέλλον. Πριν τη βιομηχανική επανάσταση, η απόλυτη γνώση της ακριβούς ώρας είχε σημασία μόνο για αστρολόγους και ναυτικούς. Τα ρολόγια χειρός άρχισαν να εμφανίζονται στα τέλη του 19ου αιώνα. Το 1920 άρχισε η επιστημονική μελέτη για τη σχέση χρόνου και παραγωγικότητας.

Η τεχνολογία κατασκευής ρολογιών έχει εγκαταλείψει τους μηχανισμούς και τον κρύσταλλο του χαλαζία. Για ακρίβεια ενός δισεκατομμυριοστού του δευτερολέπτου, διεγείρουν με λέιζερ ή μικροκύματα άτομα υδρογόνου ή καισίου, και μετρούν το πλάτος της συχνότητας ταλάντωσής τους.

Ο Αϊνστάιν επέβαλε την έννοια του χωροχρόνου που είναι εύκαμπτος και αρχίζει να υπάρχει με τη μεγάλη έκρηξη. Θεωρητικά μπορούμε με μεγάλες ταχύτητες

να πάμε πίσω στο χρόνο (και να δολοφονήσουμε τον παππού μας, δηλαδή να μην υπάρξουμε!!!!).

Ο σύγχρονος άνθρωπος δεν μπορεί να φανταστεί τη ζωή του χωρίς ακριβείς υποδιαιρέσεις του χρόνου. Παλαιότερα, η δουλειά άρχιζε με την ανατολή του ηλίου και τέλειωνε με τη δύση του. Η βιομηχανική επανάσταση δημιούργησε την ανάγκη η ώρα να μετράται με λεπτά και δευτερόλεπτα.

Μια έρευνα που έγινε πριν από μερικά χρόνια σχετικά με την αξιοποίηση του χρόνου απέδειξε ότι:

- 📖 Οι 8 στους 10 εργαζόμενους αφιερώνουν πολλές ώρες στη δουλειά τους, με συνέπεια να έχουν φθορά σχέσεων και καυγάδες στο σπίτι, ενώ οι 3 στους 4 δεν περνούν αρκετό χρόνο με την οικογένειά τους.
- 📖 Το 58% ακύρωσαν τις διακοπές τους και κάνουν Σαββατοκύριακα κάτω από πίεση.
- 📖 Πάνω από το 55% εργάζονται περισσότερες από 10 ώρες.
- 📖 Το 72% παίρνει δουλειά στο σπίτι.
- 📖 Το 50% εργάζεται ακόμη και μέσα στο τρένο όταν πηγαίνει στη δουλειά.

Αναπόφευκτα, πολύς χρόνος ξοδεύεται άσκοπα σε πράγματα που δεν συνεισφέρουν σε τίποτα και, όσο πιο ψηλά βρίσκεται κάποιος στην ιεραρχία, όλο και περισσότερο χρόνο ξοδεύει για εργασία σχετική με την επιχείρηση. Μήπως άλλο πράγμα είναι ο απασχολημένος εργαζόμενος και άλλο ο αποδοτικός; Μήπως πίσω από πολυάσχολους εργαζόμενους υπάρχει συγκαλυμμένα μια βαθιά αναποδοτικότητα που κρύβεται επιδέξια με "ιδρώτα";

Ζούμε σε μια πολύπλοκη και γρήγορα μεταβαλλόμενη κοινωνία η οποία μοιάζει να οδηγεί τους ανθρώπους σε μυριάδες χρονικές πιέσεις. Διαρκώς μας διακόπτουν, είμαστε υπερφορτωμένοι αντιμετωπίζοντας κρίσεις ή κυνηγώντας καταληκτικές ημερομηνίες. Το αναπόφευκτο αποτέλεσμα σε οποιαδήποτε από αυτές τις περιπτώσεις είναι:

- 📖 διαρκής απασχόληση-ενεργοποίηση
- 📖 ανέβασμα του στρες
- 📖 δεν επαρκούν οι ώρες της ημέρας
- 📖 ατέλειωτη εργασία
- 📖 ανεκπλήρωτοι προσωπικοί στόχοι

📖 επιφανειακές σχέσεις

📖 έλλειψη χιούμορ

Τι συμβαίνει;

- ☞ Γιατί μπαίνουμε σ' αυτές τις δεσμεύσεις;
- ☞ Γιατί είμαστε λιγότερο παραγωγικοί από όσο θα μπορούσαμε;
- ☞ Γιατί ζύνουμε μόνο την επιφάνεια των δυνατοτήτων μας.
- ☞ Πόσο στοιχίζει μία ώρα από τη ζωή μας;
- ☞ Προσέχουμε το χρόνο μας όσο και τα χρήματά μας;
- ☞ Μήπως ξοδεύουμε το χρόνο μας σαν να έχουμε μια κατάθεση χρόνου που δεν τελειώνει ποτέ;

Ένα καλό σύνθημα για να ξεκινήσει κανείς να αναρωτιέται τι συμβαίνει είναι το παρακάτω (DRUCKER):

*Ο κοινός προϊστάμενος κάνει τις δουλειές σωστά
Ο καλός προϊστάμενος κάνει τις σωστές δουλειές*

Ο χρόνος είναι ένας ανεκτίμητος πόρος. Όταν δεν χρησιμοποιείται αποδοτικά, χάνεται παραγωγικότητα και χρήμα. Ο τρόπος που μανατζάρει κανείς το χρόνο του είναι συνώνυμο με τον τρόπο που μανατζάρει τη ζωή του. Για την ακρίβεια, δεν υπάρχει έννοια "μανατζάρω το χρόνο". Ο χρόνος κυλά. Είναι σαν ένα ρεύμα αέρα. Μέσα του "κολυμπάμε". Η ερώτηση είναι τι κάνουμε όσο διαρκεί αυτό το ταξίδι, που έχει πάντα ένα τέλος. Αυτός κυλά είτε κάνουμε κάτι είτε όχι. Άρα δεν μανατζάρεται. Αυτό που μπορεί κανείς να κάνει είναι να μανατζάρει τον εαυτό του και να κάνει — μέσα στο χρόνο που έτσι και αλλιώς κυλά — πράγματα που επιθυμεί. Να δει αν μέσα σ' αυτή την πορεία πραγματώνει τα όνειρά του. Μερικοί κλείνουν τα μάτια και περιμένουν να τελειώσει. Μερικοί αξιοποιούν το πέρασμα αυτό πετυχαίνοντας στόχους και υλοποιώντας όνειρα. Ο κίνδυνος είναι να μην αντιληφθεί κανείς ότι ο χρόνος δεν είναι κάτι που μπορεί να ξοδέψει αλλά ότι αυτός ο ίδιος ξοδεύεται μέσα στο χρόνο.

Στο κόσμο των επιχειρήσεων η αξιοποίηση του χρόνου είναι συχνά συνώνυμο με το μανατζάρισμα της δουλειάς. Ο DRUCKER τον αποκαλεί "μοναδικό και σε μεγάλη σπανιότητα πόρο". Ο MACKENZIE τον αποκαλεί "κρίσιμο πόρο", και ο LAKEIN "βασικό πόρο". Όλοι συμφωνούν ότι ο χρόνος είναι ο πιο σημαντικός πόρος στη ζωή μας. Ο χρόνος είναι η Ζωή. Το να χάνεις το χρόνο σου είναι το ίδιο με το να χάνεις τη ζωή σου.

Η αξιοποίηση του χρόνου είναι κυρίως προσωπική υπόθεση κάθε ανθρώπου. Όλα εξαρτώνται από τον τρόπο που ο καθένας οργανώνει και βάζει σε σωστό ρυθμό την ενέργεια που ξοδεύει. Ο τρόπος που αντιμετωπίζουμε το χρόνο τις περισσότερες φορές είναι αποτέλεσμα συνηθειών που μεταφέρουμε από το παρελθόν. Η διαδικασία αλλαγής στο θέμα αυτό περιέχει και νέες γνώσεις αλλά και αλλαγή συμπεριφοράς. Μην ξεχνάτε ότι οι σκέψεις γίνονται δράσεις, οι δράσεις συνήθειες, οι συνήθειες χαρακτήρας, και ο χαρακτήρας πεπρωμένο. Αξιοποίηση του χρόνου σημαίνει να ελέγχεις εσύ το χρόνο σου και την εργασία σου και όχι αυτά εσένα. Οι πραγματικά επιτυχημένοι άνθρωποι έχουν κάτι κοινό: Σε κάποια στιγμή της ζωής τους σκέφτηκαν βαθιά και σοβαρά τον τρόπο αξιοποίησης του χρόνου τους. Όλοι έχουμε στη διάθεσή μας 24 ώρες για 7 ημέρες κάθε εβδομάδα. Ο μαγικός αριθμός είναι 168, όσες οι ώρες μίας εβδομάδας. Κάθε μέρα έχουμε όσες ώρες είχε ο Αϊνστάιν ή κάθε μεγάλος ερευνητής ή αυτός που θεωρεί ο καθένας μας επιτυχημένο σε κάποιο τομέα. Η διαφορά μας από τους επιτυχημένους ανθρώπους είναι ότι αυτοί, μέσα στις ώρες αυτές, έκαναν πιο ουσιαστικά ή πιο συγκεκριμένα πράγματα σε σχέση με τους στόχους που είχαν. Ποιότητα ζωής σημαίνει προτεραιότητες.

Ο τρόπος που βιώνουμε το χρόνο έχει και **υποκειμενική διάσταση**: περνάει πιο γρήγορα με μια ευχάριστη παρέα και δεν περνάει καθόλου — αργοπορεί — σε μια αίθουσα αναμονής ενός όχι ευχάριστου γεγονότος. Αυτή η αίσθηση όμως δεν αναιρεί τη σκληρή πραγματικότητα των ρολογιών.

Από την άλλη, όλοι έχουμε ένα **εσωτερικό ρολόι** που χτυπάει με ένα μοναδικό ρυθμό, το οποίο μας κάνει διαφορετικούς απέναντι στο χρόνο από κάποιους άλλους. Μερικοί άνθρωποι έχουν την αίσθηση ότι πρέπει να κάνουν πολλά, και ο χρόνος δεν τους φτάνει. Μερικοί είναι διαφορετικοί και δεν νιώθουν ότι πρέπει να τρέξουν —υπάρχει πάντα άφθονος χρόνος. Διαφέρουμε επίσης και στις εκτιμήσεις μας. Τι σημαίνει "μερικές φορές", "συχνά", "σπάνια"; Αν κάνετε αυτή την ερώτηση και ζητήσετε απάντηση σε ποσοστά (%), θα πάρετε πολύ διαφορετικές απαντήσεις.

Με το χρόνο το μόνο που μπορεί να γίνει είναι να τον ξοδέψεις διότι δεν αποθηκεύεται και υπάρχουν μόνο δυο τρόποι να τον ξοδέψεις: ο σωστός και ο λάθος.

Οι περισσότεροι άνθρωποι — σύμφωνα με μελέτες — χάνουν 3 περίπου ώρες την ημέρα κατά μέσο όρο σε μια αποκαλούμενη "τρύπα χρόνου". Αυτή η τρύπα είναι οι άχρηστες διακοπές. Διακοπές είναι απρόβλεπτα γεγονότα που συνήθως προέρχονται από άτομα ή το τηλέφωνο (και όλα όσα σχετίζονται πλέον με μετάδοση μηνυμάτων π.χ. e-mail, φαξ...).

Μερικές διακοπές είναι καλές και μερικές όχι. Αυτό που εμποδίζει την αποδοτικότητα είναι οι κακές, που δεν έχουν ούτε νόημα ούτε αξία. Π.χ., καλή διακοπή είναι η εμφάνιση ενός πελάτη που επιθυμεί συνεργασία και ζητάει να κάνει μια παραγγελία, ή μια διακοπή από τον προϊστάμενο που σου αναγγέλλει αύξηση.

Κάποιες στατιστικές σχετικά με τις διακοπές

Κατά μέσο όρο υφιστάμεθα μία διακοπή κάθε 8 λεπτά (6-7 διακοπές την ώρα) ή 50-60 διακοπές στο 8ωρο. Η μέση διακοπή διαρκεί 5 λεπτά της ώρας. Αν πολλαπλασιάσετε, θα προκύψουν 4 περίπου ώρες την εργάσιμη ημέρα. Έχει επίσης βρεθεί ότι το 20% από αυτές είναι καλές και το 80% κακές. Έτσι καταλήγει κανείς ότι, κατά μέσο όρο, περίπου 3 ώρες την ημέρα έχουμε άχρηστες διακοπές.

Με καλύτερη αξιοποίηση του χρόνου:

- 📖 Ανεβαίνει η παραγωγικότητα και η αποδοτικότητα.
- 📖 Αυξάνεται ο ελεύθερος χρόνος γιατί ολοκληρώνει κανείς τις εργασίες στο χρόνο της δουλειάς και δεν κουβαλάει μαζί του προβλήματα.
- 📖 Δημιουργεί εργασιακή ικανοποίηση γιατί βλέπει κανείς αποτελέσματα.
- 📖 Ελαττώνει το στρες γιατί μειώνεται η πίεση που νιώθουμε πάνω μας.
- 📖 Κερδίζεται χρόνος για μακροχρόνια σχέδια και για αναπτυξιακούς στόχους που η καθημερινότητα δεν δίνει ευκαιρία να δούμε.
- 📖 Αφήνει περιθώρια δημιουργικότητας.

Η καλή αξιοποίηση του χρόνου βοηθάει να κάνετε το καλύτερο κάθε φορά, ανταμείβει ψυχολογικά, και μειώνει την ένταση και το στρες. Η καλή αξιοποίηση του χρόνου σάς δίνει χρόνο, δηλαδή ζωή.

Όταν διαλέγεις μια συνήθεια, διαλέγεις μαζί της και τις συνέπειές της

ΖΙΓΚΛΑΡ

Μια διδακτική ιστορία ...

Ένας καθηγητής φιλοσοφίας εμφανίστηκε στην τάξη του μ' ένα μεγάλο χαρτόκουτο. Χωρίς να μιλήσει, πήρε από το χαρτόκουτο ένα άδειο γυάλινο βάζο και άρχισε να το γεμίζει με πέτρες. Οι μαθητές τον κοιτούσαν με απορία. Όταν το βάζο δεν χωρούσε άλλο, ρώτησε:

— *Είναι γεμάτο το βάζο;*

Και οι μαθητές απάντησαν:

— *Ναι, είναι γεμάτο.*

Αυτός χαμογέλασε και, χωρίς να μιλήσει, πήρε από το χαρτόκουτο ένα σακουλάκι με μικρά βότσαλα και άρχισε να γεμίζει το βάζο, το κούνησε λίγο, και τα βότσαλα κύλησαν και άρχισαν να γεμίζουν τα κενά ανάμεσα στις πέτρες. Όταν το βάζο δεν χωρούσε άλλο, ρώτησε:

— *Είναι γεμάτο το βάζο;*

Και οι μαθητές απάντησαν:

— *Ναι, είναι γεμάτο.*

Αυτός χαμογέλασε πάλι και, χωρίς να μιλήσει, πήρε από το χαρτόκουτο ένα σακουλάκι με άμμο και άρχισε να την αδειάζει μέσα στο βάζο. Η άμμος χύθηκε και γέμισε όλα τα κενά ανάμεσα στις πέτρες και στα βότσαλα. Όταν το βάζο δεν χωρούσε άλλο, ρώτησε:

— *Είναι γεμάτο το βάζο;*

Οι μαθητές δίστασαν για λίγο, αλλά απάντησαν:

— *Ναι, είναι γεμάτο.*

Αυτός χαμογέλασε πάλι και χωρίς να μιλήσει πήρε από το χαρτόκουτο δύο μπουκάλια μπύρα και άρχισε να τα αδειάζει μέσα στο βάζο. Τα υγρά γέμισαν όλο το υπόλοιπο κενό του βάζου. Όταν το βάζο δεν χωρούσε άλλο, ρώτησε:

— *Είναι γεμάτο το βάζο;*

Οι μαθητές, αυτή τη φορά, γέλασαν και είπαν:

— *Ναι, είναι γεμάτο.*

Τώρα, λέει ο καθηγητής, *θέλω να θεωρήσετε ότι το βάζο αυτό αντιπροσωπεύει τη ζωή σας. Οι πέτρες είναι τα πιο σημαντικά στη ζωή σας, η οικογένεια, ο σύντροφός σας, τα παιδιά σας, η υγεία σας, οι καλοί σας φίλοι. Είναι τόσο σημαντικά που*

ακόμα κι αν όλα τα υπόλοιπα λείψουν, η ζωή σας θα εξακολουθήσει να είναι γεμάτη.

Τα βότσαλα είναι τα άλλα πράγματα που έρχονται στη ζωή σας, όπως οι σπουδές, η δουλειά σας, το σπίτι σας, το αυτοκίνητό σας, τα στερεοφωνικά σας. Αν αυτά τα βάλετε πρώτα στο βάζο, δεν θα υπάρχει χώρος για τις πέτρες, τα σημαντικά στη ζωή σας. Η άμμος είναι όλα τα υπόλοιπα, τα πολύ μικρά της ζωής. Αν βάλεις πρώτα άμμο στο βάζο, δεν θα υπάρχει χώρος ούτε για τις πέτρες, ούτε για τα βότσαλα.

Το βάζο είναι η ζωή σας. Αν ξοδεύετε χρόνο και δύναμη για μικρά πράγματα, δεν θα βρείτε ποτέ χρόνο για τα πιο σημαντικά. Ξεχωρίστε ποια είναι τα πιο σημαντικά για την ευτυχία σας. Μιλήστε με τους γονείς σας, παίζετε με τα παιδιά σας, απολαύστε τον ή τη σύντροφό σας, προσέξτε την υγεία σας, χαρείτε με τους φίλους σας.

Πάντα θα υπάρχει χώρος για γνώση και σπουδές, πάντα θα υπάρχει χρόνος για εργασία, πάντα θα υπάρχει χρόνος για να φτιάξετε το σπίτι σας, το αυτοκίνητό σας, τα στερεοφωνικά σας. Όμως, φροντίστε για τις πέτρες πρώτα.

Ξεχωρίστε τις προτεραιότητες.

Οι μαθητές έμειναν άφωνοι. Ένας όμως ρώτησε:

— Καλά, η μύρα τι αντιπροσωπεύει;

Ο καθηγητής του απαντά γελώντας:

— Χαίρομαι που ρωτάς. Θα σας πω. Δεν έχει σημασία πόσο γεμάτη είναι η ζωή σας, δεν έχει σημασία πόσο στριμωγμένος είσαι, γιατί πρέπει να ξέρετε ότι

....ΠΑΝΤΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΧΩΡΟΣ ΓΙΑ ΔΥΟ ΜΠΥΡΙΤΣΕΣ !!

Ποιες είναι οι δικές σας πέτρες; Ποιες είναι στη δουλειά σας και στη ζωή σας οι πέτρες και ποια τα βοτσαλάκια;

Ο ΒΟΛΤΑΙΡΟΣ (*Zadig: a mystery of fate*) έλεγε για το χρόνο:

«Τίποτα δεν είναι πιο μεγάλο γιατί είναι μέτρο της αιωνιότητας
Τίποτα δεν είναι πιο μικρό γιατί ποτέ δεν αρκεί
για να τελειώσουμε αυτά που θέλουμε όπως θέλουμε
Τίποτα δεν είναι πιο αργό γι' αυτό που περιμένει,
τίποτα δεν είναι πιο γρήγορο γι' αυτόν που διασκεδάζει
Όλοι οι άνθρωποι το αμελούν και όλοι λυπούνται που το χάνουν ...»

A2. Σωστό ή λάθος

*Η μεγαλύτερη δυσκολία στο να ανακαλύψεις κάτι καινούργιο
δεν είναι η άγνοια, αλλά η ψευδαίσθηση της γνώσης*

Προσπαθήστε να πάρετε θέση και να κρίνετε αν είναι σωστές ή λάθος οι παρακάτω διαπιστώσεις

1. *Οι άνθρωποι νομίζουν ότι η δική τους δουλειά, ειδικά, είναι διαφορετική από τις δουλειές των άλλων ανθρώπων.*

Είναι λάθος. Όλοι έχουν αυτή την εντύπωση όχι μόνο λόγω έλλειψης πείρας πολλών εργασιών αλλά συνήθως αποτελεί την καλύτερη δικαιολογία για την αδυναμία παρέμβασης στη διαχείριση του χρόνου.

2. *Νομίζουν ότι όσο καθυστερούν μια απόφαση γίνεται καλύτερη ποιοτικά.*

Και αυτό είναι λάθος. Η καθυστέρηση μιας απόφασης μας κάνει να δενόμαστε πιο πολύ με την απόφαση αυτή, όχι όμως ότι δημιουργεί καλύτερη ποιότητα. Η ποιότητα δεν δημιουργείται από τα περισσότερα στοιχεία αλλά από την κατάλληλη μεθοδολογία.

3. *Αν θέλεις κάτι να γίνει σωστά και έγκαιρα, κάντο μόνος σου.*

Βραχυπρόθεσμα αυτό μπορεί να είναι σωστό, αλλά μακροχρόνια είναι καταστροφή. Η συνταγή "κάντο μόνος σου" είναι ιδιαίτερα απειλητική όσο κανείς ανεβαίνει τη σκάλα της ιεραρχίας.

4. *Καλή διαχείριση του χρόνου σημαίνει να δίνεις λιγότερο χρόνο σ' όλες τις δουλειές.*

Λάθος! Το σωστό είναι ότι πρέπει να δίνεις τον ανάλογο χρόνο σε κάθε δουλειά, ανάλογα με τη σημαντικότητα και την προτεραιότητα που έχει η δουλειά αυτή.

5. *Αδυνατείς να βάζεις προτεραιότητες γιατί, η φύση της δουλειάς σου συμπεριλαμβάνει συναλλαγές με ανθρώπους.*

Λάθος και αυτό, γιατί όλοι έχουμε δουλειά που σχετίζεται και με ανθρώπους, αλλά ακόμη και δουλειά που έχει ανθρώπινη διάσταση. Δηλαδή, συναντάς ανθρώπους, επιλύεις προβλήματα, αλλά ακόμη και αυτό μπορεί να μπει σε μια σειρά.

6. *Τα προβλήματα λύνονται με πιο πολλή δουλειά.*

Είναι μύθος. Με πιο έξυπνη και πιο οργανωμένη δουλειά λύνονται τα προβλήματα.

7. *Οι ευσυνείδητοι είναι πιο παραγωγικοί.*

Είναι λάθος γιατί οι ευσυνείδητοι δεν σημαίνει κατ' ανάγκην ότι είναι πιο παραγωγικοί. Μπορεί να δουλεύουν παραπάνω αλλά μπορεί να δουλεύουν σε λάθος αντικείμενο ή με λάθος τρόπο.

8. *Το να εντοπίζεις το πρόβλημα είναι εύκολο, η λύση του όμως είναι δύσκολη.*

Είναι και αυτό μύθος διότι ο εντοπισμός, καμιά φορά, είναι πιο δύσκολος από τη λύση ενός προβλήματος. Οι άνθρωποι, από κακή αξιοποίηση του χρόνου, βιάζονται πάρα πολύ να πάνε γρήγορα στη λύση ενός προβλήματος και δεν ασχολούνται όσο χρειάζεται με τον εντοπισμό των αιτιών και τον ορισμό του.

9. *Θα χάσεις τον αυθορμητισμό σου αν ελέγχεις τον χρόνο σου, και θα ζεις σαν ρομπότ.*

Είναι λάθος. Αντίθετα, τον αυθορμητισμό σου και την υποβάθμιση της ανθρώπινης ζωής τα χάνεις όταν δεν έχεις καμιά σειρά και κανέναν έλεγχο πάνω στη ζωή σου. Σ' αυτή την περίπτωση, όλες οι ώρες και όλες οι μέρες σου γίνονται ένα μαρτύριο.

10. *Λίγες δραστηριότητες φέρνουν πολλά αποτελέσματα.*

Είναι το μόνο σωστό. Πράγματι μερικές δραστηριότητες φέρνουν πολλά αποτελέσματα, και είναι αυτές στις οποίες πρέπει κανείς να δίνει βάρος στην ημέρα του και στο χρόνο του.

Η παρέμβαση στο θέμα του χρόνου περιλαμβάνει:

- α) παρέμβαση στον τρόπο με τον οποίο συμπεριφέρεται ένα άτομο,
- β) παρέμβαση μάθησης τεχνικών, μικρών δηλαδή τρικ, με τις οποίες μπορεί το άτομο να εξοικονομήσει χρόνο και,
- γ) παρέμβαση στο κλίμα της επιχείρησης μέσα στο οποίο εργάζεται το συγκεκριμένο άτομο, έτσι ώστε το κλίμα αυτό να βοηθήσει στην αξιοποίηση του χρόνου του προσωπικού.

Κυρίως όμως, περιλαμβάνει την απόφαση ενός ατόμου να πάρει τη ζωή του στα χέρια του και να αποφασίσει να υλοποιήσει τα όνειρά του. Διαφορετικά, θα ζήσει μια ζωή υλοποιώντας σχέδια άλλων. Αυτό προϋποθέτει να έχει κανείς όνειρα και να τα ομολογήσει στον εαυτό του.

Α3. Πού χάνεται ο χρόνος

*Όταν θέλεις να εξετάσεις το βάθος ενός ποταμού,
ποτέ μη βάζεις μέσα και τα δυο πόδια σου*

Ο καθένας έχει τη δική του ή τις δικές του " τρύπες ", όπου χάνεται ο χρόνος. Εξαρτάται από την ηλικία του, τις υποχρεώσεις του, τη συγκεκριμένη εργασία που κάνει, τις συνήθειες που έχει, και τις αξίες ζωής.

Ακολουθούν μερικές κοινές απαντήσεις στο παραπάνω ερώτημα, που μάλλον αφορούν όλους μας:

- 📖 *Τηλεφωνικές διακοπές.* Είναι το σημείο που πάει κανείς να κάνει κάτι και, την ώρα που έχει συγκεντρωθεί και παράγει έργο, χτυπάει το τηλέφωνο, τον διακόπτει, και μετά ξαναρχίζει από την αρχή χωρίς να μπορεί εύκολα να συνδεθεί με την κατάσταση που βρισκόταν πριν.
- 📖 *Επισκέπτες που περνούν από το γραφείο ή κάθονται στην πόρτα και περιμένουν να τους κάνουνε νεύμα να μπουν μέσα, ή μπαίνουν και σε διακόπτουν απρόσκλητοι.* Συχνά είναι πολύ κοινωνικά και ευχάριστα άτομα που είναι δύσκολο να αντιμετωπίσεις
- 📖 *Συνσκέψεις συναγερμού χωρίς πρόγραμμα.* Εκεί που δουλεύει κανείς, τον φωνάζει στο γραφείο του ο προϊστάμενος και είναι αναγκασμένος χωρίς προετοιμασία να αφιερώσει πάρα πολύ χρόνο, συχνά σε ανούσια θέματα.
- 📖 *Συναγερμοί και καταστάσεις κρίσης, με ή χωρίς σχέδιο.* Είναι οι καταστάσεις εκείνες που εμφανίζεται απότομα μια ανάγκη. Π.χ., Να δώσουμε μια οικονομική προσφορά, ή η ανάγκη να τρέξουμε όλοι για ένα θέμα εκτάκτως, πράγμα που αφήνει πίσω όλα τα άλλα που έχουμε σε εξέλιξη.
- 📖 *Αδυναμία προγραμματισμού και στόχων με προτεραιότητες και καταληκτικές ημερομηνίες.* Αυτό σημαίνει να μην μπορέσει ποτέ να έχει κανείς ένα σχέδιο, τι να κάνει πρώτο και τι δεύτερο. Τον αναγκάζει να πιάνει τα θέματα και να τα αφήνει μισοτελειωμένα ή να ασχολείται με θέματα ασήμαντα που θα μπορούσαν να φέρουν σε πέρας άλλοι.
- 📖 *Η προσωπική οργάνωση* έχει να κάνει με το πόσο τακτικός είναι κανείς, αν έχει τα αρχεία ταξινομημένα, κλπ. Όταν υπάρχει τάξη, βρίσκει κανείς εύκολα αυτά που χρειάζεται και δεν σπαταλά ώρες στο ψάξιμο.

- 📖 *Η μεγάλη εμπλοκή σε θέματα ρουτίνας* είναι επίσης πρόβλημα, διότι ουσιαστικά με αυτά είναι κανείς απασχολημένος και όχι αποδοτικός. Δεν δίνει δηλαδή χρόνο στα σοβαρά θέματα.
- 📖 *Ανισότητα εξουσίας και ευθύνης.* Έχει δηλαδή κανείς μια δουλειά αλλά, για να την προχωρήσει και να την ολοκληρώσει, χρειάζεται κάθε λίγο να παίρνει εγκρίσεις από άλλους που πρέπει να ενημερώνει, να ακούει τις αντιρρήσεις τους ή τους δισταγμούς τους ή, τέλος, να μην τους βρίσκει ...
- 📖 *Η αδυναμία να λέει κανείς ΟΧΙ* είναι επίσης σοβαρό ζήτημα διότι, όταν λέει σε όλους ΝΑΙ, τελικά δεν μπορεί παρά να σέρνεται πίσω από τις ανάγκες των άλλων και να μην ασχολείται ποτέ με τα δικά του πραγματικά προβλήματα.
- 📖 *Όταν κάποιος κάνει τη δουλειά των άλλων,* είναι κάτι που ισοδυναμεί με την αδυναμία του να λέει ΟΧΙ. Με τον τρόπο αυτόν φορτώνεται δουλειές που δεν είναι δικές του.
- 📖 *Μεγάλη κοινωνικότητα.* Μερικά άτομα είναι αδύνατο να καθίσουν πολλή ώρα στο γραφείο τους, και έχουν ανάγκη μεγαλύτερης επικοινωνίας και επαφών με άλλους. Τα άτομα αυτά αρχίζουν και φέρνουν βόλτες στα γραφεία των άλλων, ή παίρνουν τηλέφωνα, δημιουργώντας προβλήματα στους άλλους.
- 📖 *Η αναβλητικότητα είναι επίσης ένα σοβαρό πρόβλημα.* Εμφανίζεται με πολλές μορφές, από έλλειψη εμπιστοσύνης ενός ατόμου για τις ικανότητές του μέχρι τελειομανία. Σε κάθε περίπτωση, σπαταλιέται χρόνος για ποιότητα που δεν χρειάζεται, ή δεν γίνονται εργασίες και μένουν πίσω.
- 📖 *Μισοτελειωμένες εργασίες.* Αρχίζει κανείς μια εργασία και την αφήνει στη μέση. Την ξαναρχίζει μετά από λίγο αλλά πρέπει να θυμηθεί τι έχει ήδη κάνει ή για ποιο λόγο τη σταμάτησε κλπ.
- 📖 *Η τελειομανία.* Η αγωνία δηλαδή ενός ανθρώπου να θέλει να είναι όλα τέλεια, πράγμα που δεν τον αφήνει παρά να κάνει ελάχιστα πράγματα ή να μην τα κάνει, ή και να μην τα τελειώνει ποτέ μέσα στην αγωνία του να τα κάνει τέλεια.
- 📖 *Η φυσική κόπωση.* Αν κανείς κουραστεί πολύ, δεν μπορεί να είναι στη συνέχεια παραγωγικός. Ό,τι κάνει το κάνει με κακή ποιότητα και με μικρή διάθεση. Το αποτέλεσμα είναι ότι θα ξανακάνει την εργασία αργότερα.
- 📖 *Η ανοιχτή πόρτα είναι μια λάθος αντίληψη.* Υπάρχει κόσμος που νομίζει ότι πρέπει να έχει ανοιχτή την πόρτα του στον καθέναν. Το σωστό είναι να έχεις ανοιχτή καρδιά και ανοιχτό μυαλό για όλους αλλά όχι ανοιχτή πόρτα. Όταν

θέλει κάποιος να σε βρει και να σου μιλήσει για ένα θέμα, να μπορεί να σε βρει. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι όποιος θέλει θα μπορεί να σε διακόπτει όποτε αυτός επιθυμεί. Καλύτερα να υπάρχει ένα χρονικό διάστημα για να ξανασκεφθεί πριν μπει στο γραφείο σου. Δεν αποκλείεται στο διάστημα αυτό να βρει μια λύση μόνος του.

📖 *Προσπαθεί να κάνει κανείς πολλά σε λίγο χρόνο. Είναι συνώνυμο της τσαπατσουλιάς. Πάντα στις περιπτώσεις αυτές αναγκάζεται κανείς να ξαναδεί τις εργασίες αυτές σε πιο ήρεμη στιγμή, και να χάσει χρόνο με το να τις ξανακάνει από την αρχή σωστά.*

📖 *Η έλλειψη στοιχείων ή η καθυστέρηση λήψης πληροφοριών από άλλους, που αναγκάζει να χάνει κανείς χρόνο σε άσκοπα τηλέφωνα και τρεξίματα.*

Πέρα από αυτές, υπάρχουν και τρύπες χρόνου που προκαλούνται έξω από τον εργασιακό χώρο όπως το κυκλοφοριακό, οι ουρές που αναγκάζεται κανείς να ξοδέψει χρόνο για να διεκπεραιώσει μια εργασία, το να σε "στήνουν" και να περιμένεις κάποιους κλπ.

Αξιοποίηση του χρόνου

Συμμαχήστε με το χρόνο για να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας

Ο χρόνος είναι πολύτιμος όσο η ίδια η ζωή. Μπορούμε να τον σπαταλάμε σαν να είναι ανεξάντλητος ή σαν να έχουμε ένα απόθεμα χρόνου που δεν τελειώνει ποτέ; Μήπως αντί να τον επενδύουμε σωστά, "ξοδευόμαστε" άσκοπα εμείς μέσα σ' αυτόν;

Μπροστά μας υπάρχει ένα ψηφιακό ρολόι που δείχνει διαρκώς με ένα μονότονο, γραμμικό, και ανελέητο "τικ-τακ" ότι ο χρόνος κυλά και μαζί του κυλά και η ζωή. Για κάθε λεπτό που περνάει έχουμε μόνο δύο λύσεις: να το αξιοποιήσουμε σωστά ή να το αφήσουμε να χαθεί για πάντα. Ξέρουμε όμως τι πραγματικά θέλουμε στη ζωή μας ώστε να αποφασίσουμε με σαφήνεια σε τι θα αφιερώσουμε το χρόνο μας;

Οι περισσότεροι άνθρωποι απλώς ζουν, κινούνται χωρίς σχέδιο, και σπαταλούν το χρόνο τους και συχνά το χρόνο των άλλων. Οι επιτυχημένοι όμως άνθρωποι έχουν στόχους, εστιάζουν σ' αυτούς τις προσπάθειές τους, και αφιερώνουν το χρόνο τους σε εκείνες τις ενέργειες που θα τους φέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Όπως τίποτα δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο στο χρόνο και να τον σταματήσει, έτσι ακριβώς, τίποτα δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο σ' έναν άνθρωπο που ξέρει καλά τι θέλει και έχει στόχους.

Αλλωστε, και στο χώρο των επιχειρήσεων δεν πρέπει να μπερδεύει κανείς τον απασχολημένο εργαζόμενο με τον αποτελεσματικό. Ο αποτελεσματικός εργαζόμενος βάζει προτεραιότητες και ασχολείται κυρίως με τα πολύ σημαντικά θέματα.

- **Εντοπίστε τους δικούς σας "κλέφτες χρόνου" και αλλάξτε συνήθειες και συμπεριφορές.**
- **Διαχειριστείτε κατάλληλα το χρόνο σας για να πραγματοποιήσετε τα όνειρά σας.**

Επισκεφθείτε μας στο Internet:
<http://www.klidarithmos.gr>



ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Σολωμού 57, 10432, ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635

ISBN 960-209-811-2



9 789602 098110