

Πίνακας Περιεχομένων

Εισαγωγή	11
Μέρος Πρώτο: Όραμα	27
1. Προοπτική	31
2. Αποκλεισμένη εναλλακτική	45
3. Προσπάθεια	59
4. Προτεραιότητες	73
5. Αξία	87
6. Περισπασμοί	101
Μέρος Δεύτερο: Εστίαση	117
7. Χάος	121
8. ΝΥ&ΝΟ	135
9. Διαδικασία	149
10. Σύστημα	163
11. Ανελαστικός χρόνος	177
12. Αποδοτικότητα	191
Μέρος Τρίτο: Ταχύτητα	207
13. Αναβλητικότητα	211
14. Ορμή	225
15. Διαύγεια	239
16. Αντρέτι	253
17. Οξυδέρκεια	267
18. Άχρηστη τελειότητα	281
Μέρος Τέταρτο: Δύναμη	297
19. Μαστρία	301
20. Αριστοτέλης	315
21. Πειθαρχία	329
22. Ομάδα	343
23. Ισορροπία	357
24. Πραγματικότητα	371
Συμπέρασμα	385

Αφιερώνω το βιβλίο σε όλους τους φοιτητές μου,
περασμένους, σημερινούς και μελλοντικούς.
Με διδάξατε περισσότερα απ' όσα
θα μπορούσα ποτέ να σας διδάξω.



Εισαγωγή

Τα πάντα αρχίζουν από τα βασικά

Ο θρυλικός κόουτς του αμερικανικού ράγκμπι Βινς Λομπάρντι άρχιζε την πρώτη προπόνηση κάθε αγωνιστικής περιόδου με έναν τρόπο που έμεινε σχεδόν εξίσου θρυλικός με τον ίδιο. Μάζευε την ομάδα, κρατούσε ψηλά μια μπάλα ράγκμπι και δήλωνε: «Κύριοι, αυτή είναι μια μπάλα ράγκμπι». Προφανώς δεν το έκανε για να αποκαλύψει κάποιο πρωτόφαντο μυστικό σε εκείνους τους έμπειρους παίκτες του αμερικανικού ράγκμπι. Τόσα χρόνια που έπαιζαν μπάλα είχαν μάθει αναμφισβήτητα με τι μοιάζει η μπάλα του. Το έκανε για να υπογραμμίσει κάτι που θεωρούσε ουσιαστικό. *Τα πάντα αρχίζουν από τα βασικά.* Όση πείρα και δεξιότητες κι αν έχεις σε κάτι, δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάς τα βασικά.

Αν αυτό ισχύει στον αθλητισμό, ισχύει ακόμα περισσότερο στις σπουδές. Αν θέλει κανείς να σπουδάσει ιατρική, από πού πρέπει να ξεκινήσει η εκπαίδευσή του; Θα ξεκινήσει μαθαίνοντας ποιες συνταγές να γράφει ανάλογα με τα συμπτώματα; Όχι. Πριν σπουδάσετε ιατρική πρέπει να μάθετε τα βασικά στα οποία είναι θεμελιωμένη η ιατρική. Πρώτα θα μάθετε βιολογία και χημεία. Μόνο αφού σπουδάσετε τα βασικά της επιστήμης θα μπορείτε πραγματικά να μάθετε την ιατρική. Αν πάλι θέλετε να γίνετε μηχανικός; Θα αρχίσετε τις σπουδές σας μαθαίνοντας πώς σχεδιάζουν γέφυρες; Όχι, θα αρχίσετε μελετώντας τα βασικά στα οποία θεμελιώνεται η επιστήμη των μηχανικών. Θα μάθετε πρώτα άλγεβρα και φυσική.

Αν δεν παίζετε στα δάχτυλα αυτά τα βασικά, τίποτε απ' όσα άλλα μάθετε σπουδάζοντας μηχανικός δεν θα έχει νόημα.

Οποιαδήποτε γνώση ή δεξιότητα θέλετε να κάνετε κτήμα σας, ποδόσφαιρο, ιατρική, μηχανολογία, οτιδήποτε άλλο, όλα ξεκινούν από την επαρκή γνώση των βασικών. Στο βιβλίο αυτό θα εξετάσουμε τα είκοσι τέσσερα βασικά του χρόνου. Ο χρόνος είναι περιορισμένος και οτιδήποτε κάνουμε αφαιρεί χρόνο από τον χρόνο μας. Επομένως, ένα πράγμα που θα πρέπει να κατέχουμε για να μπορέσουμε να μάθουμε οτιδήποτε άλλο είναι η διαχείριση του χρόνου. Θα δούμε όλα τα βασικά που κατανοούν όσοι διαχειρίζονται αποτελεσματικά τον χρόνο τους.

Γιατί δεν διδασκόμαστε τη διαχείριση του χρόνου

Οι περισσότεροι άνθρωποι νιώθουν ότι πρέπει να διαχειρίζονται καλύτερα τον χρόνο τους. Οι άνθρωποι που γνωρίζω με ρωτούν συχνά ποιο είναι το επάγγελμά μου. Όταν τους λέω πως είμαι καθηγητής, το επόμενο που με ρωτούν βέβαια είναι τι διδάσκω. Τους λέω ότι διδάσκω σε οικονομικό κολέγιο και τους απαριθμώ τα μαθήματα που παραδίδω. Τους λέω ότι διδάσκω πωλήσεις και τους βλέπω να κρύβουν τα πορτοφόλια τους. Τους λέω ότι διδάσκω υπολογιστές στο μάρκετινγκ και χασμουριούνται. Μετά, τους λέω ότι διδάσκω διαχείριση του χρόνου και, σχεδόν χωρίς καμία εξαίρεση, όλοι λένε «Να ένα μάθημα που θα έπρεπε να παρακολουθήσω». Όταν τους λέω ότι έχω γράψει βιβλίο, πάντοτε λένε «Αυτό το βιβλίο πρέπει να το διαβάσω». Γιατί δεν το κάνουν, λοιπόν; Οι πάντες φαίνεται να γνωρίζουν ότι πρέπει να διαβάσουν ένα βιβλίο για τη διαχείριση του χρόνου, αλλά ελάχιστοι το κάνουν. Γιατί; Πιστεύω ότι βρήκα την απάντηση από το πρώτο κιόλας εξάμηνο που δίδαξα διαχείριση του χρόνου στην τάξη.

Γνώριζα ότι ο κάθε άνθρωπος αντιμετωπίζει διαφορετικές

προκλήσεις για να διαχειριστεί τον χρόνο του, γι' αυτό σκέφτηκα να εργαστώ σε όλο το εξάμηνο από αυτή την προοπτική. Την πρώτη κιόλας ώρα του μαθήματος χώρισα τους φοιτητές σε τέσσερις ομάδες με βάση τον τύπο της προσωπικότητάς τους. Ίσως γνωρίζετε τους τέσσερις βασικούς τύπους προσωπικότητας, τις τέσσερις ιδιοσυγκρασίες, όπως τις είχε κατατάξει στην εποχή του ο Ιπποκράτης. Ο πρώτος τύπος είναι ο γλεντζές, ο δεύτερος είναι ο απαιτητικός, ο τρίτος είναι ο χαλαρός και ο τέταρτος ο προσεκτικός. Σε μια άσκηση που έκανα, έστειλα τους φοιτητές μου στις τέσσερις γωνίες της τάξης με βάση τον τύπο της προσωπικότητάς τους. Γνώριζα ποια ποσοστά να περιμένω. Αν στην τάξη μου υπήρχε η αναλογία του γενικού πληθυσμού, η μικρότερη ομάδα θα ήταν οι απαιτητικοί και οι αμέσως περισσότεροι θα ήταν οι προσεκτικοί. Οι δύο μεγαλύτερες ομάδες θα ήταν οι γλεντζέδες και οι χαλαροί τύποι. Όμως δεν είχα δίκιο.

Στη μία γωνία συγκεντρώθηκαν περίπου ογδόντα τοις εκατό από τους μαθητές μου. Ήταν οι επιφυλακτικοί, προσεκτικοί τύποι. Ο Ιπποκράτης αποκαλούσε αυτούς τους ανθρώπους «μελαγχολικούς». Σήμερα, τους λέμε και τελειομανείς. Είναι οι άνθρωποι που πιστεύουν ότι «η ζωή πρέπει να είναι οργανωμένη και η τελειότητα είναι απαραίτητη» στον κόσμο μας. Οι άνθρωποι που αισθάνονται καλύτερα όταν τα πάντα στη ζωή τους είναι τακτοποιημένα άψογα. Οι άνθρωποι που τους αρέσει να βάζουν όλα τα μολύβια σαν στρατιωτάκια στη σειρά και μετά παίρνουν τον χάρακα και τα ισιώνουν. Οι άνθρωποι που όταν «αναζητούν τον εαυτό τους», πηγαίνουν σε συνέδρια λογιστικής. Υπάρχουν πολλοί τελειομανείς μελαγχολικοί άνθρωποι. Από τους λογιστές μας απαιτούμε να είναι πολύ οργανωμένοι και προσεκτικοί. Το τελευταίο πράγμα που θα ήθελε κανείς να ακούσει από τον λογιστή του είναι: «Δεν έχω ιδέα πού πήγαν όλα τα λεφτά». Ο κόσμος χρειάζεται τους τελειομανείς μελαγχολικούς, αλλά δεν χρειάζεται να είμαστε έτσι όλοι μας. Στο σύνολο του πληθυσμού φτάνουν περίπου το είκοσι πέντε τοις εκατό. Γι' αυτό μου προκάλεσε έκπληξη ότι αποτελούσαν τη συντριπτική πλειονότητα των φοιτητών μου στην τάξη εκείνη.

Αντίθετα, είχα μόνο δύο φοιτητές από εκείνους που ο Ιπποκράτης ονόμαζε αιματικούς. Στην πραγματικότητα, αυτός είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος προσωπικότητας από τους τέσσερις. Οι αιματικοί είναι οι γλεντζέδες, οι ζωηροί τύποι που αντιμετωπίζουν τη ζωή σαν ατελείωτη διασκέδαση. Είναι άνθρωποι που ενδιαφέρονται πιο πολύ για τους άλλους ανθρώπους και λιγότερο για συγκεκριμένες αποστολές. Όταν αποτελούν ομάδα, συνήθως διασκεδάζουν τόσο πολύ που δεν μπορούν να οργανωθούν. Έκπληξη ήταν, λοιπόν, και η ύπαρξη μόνο δύο αιματικών σε ολόκληρη την τάξη μου, πολύ περισσότερο όταν αποτελούν την πολυπληθέστερη ομάδα στον γενικό πληθυσμό.

Κι εγώ να προσπαθώ να καταλάβω γιατί είχαν πέσει τόσα χιλιόμετρα έξω όλα τα στατιστικά μου. Είχα κάνει λάθος στον τρόπο που εξήγησα στους φοιτητές μου πώς να αναγνωρίσουν την προσωπικότητά τους; Τους έστειλα στις σωστές γωνίες; Τι πήγε στραβά; Να τι παρατήρησα κοιτάζοντας αυτούς τους φοιτητές. Στη μία γωνία της τάξης είδα όλους αυτούς τους τελειομανείς μελαγχολικούς, καλοβαλμένους και στημένους σε άψογη διάταξη. Στην απέναντι γωνία του δωματίου είδα τους δύο ζωηρούς αιματικούς να αναρωτιούνται πότε θα τελειώσουμε για να βγουν έξω να παίξουν. Και τότε μου ήρθε επιφοίτηση γιατί η κατανομή των τύπων των προσωπικότητων μου ήταν τόσο διαφορετική απ' ό,τι στον γενικό πληθυσμό.

Ποιος πάει να γραφτεί στο μάθημα της διαχείρισης χρόνου; Όχι βέβαια οι γλεντζέδες αιματικοί. Αυτοί βλέπουν το μάθημα της διαχείρισης χρόνου, τα μάτια τους θολώνουν και σκέφτονται: «Εκεί δεν πρόκειται να έχει πλάκα». Είχα δύο δυστυχισμένους αιματικούς στην τάξη μου και ο μοναδικός λόγος που βρίσκονταν εκεί ήταν ότι δεν μπορούσαν να ταιριάξουν άλλο μάθημα στο πρόγραμμά τους. Από την άλλη, οι σοβαροί, καλά οργανωμένοι μελαγχολικοί είδαν ότι υπάρχει μάθημα διαχείρισης χρόνου και σκέφτηκαν: «Ωραία! Να πάρουμε και πόντους που οργανώνουμε τα πάντα!» Είναι σαν να έχει γραφτεί ένας σκίουρος στο μάθημα «Συλλογή καρυδιών». Είναι ο προορισμός τους στη ζωή. Η οργάνωση είναι συνυφασμένη με την ίδια την ύπαρξή τους.

Ένα βιβλίο για τον καθένα

Η τάξη εκείνη μου προσέφερε τη διαφωτιστική εμπειρία από την οποία γεννήθηκε αυτό το βιβλίο. Συνειδητοποίησα γιατί υπάρχουν τόσο πολλοί άνθρωποι που θέλουν να μάθουν πώς να χειρίζονται τον χρόνο τους, αλλά και γιατί είναι τόσο λίγοι αυτοί που τα καταφέρνουν. Συνειδητοποίησα γιατί οι πάντες γνωρίζουν ότι χρειάζονται κάποιο βιβλίο για τη διαχείριση του χρόνου, αλλά τελικά ελάχιστοι άνθρωποι διαβάζουν αυτό το βιβλίο. Έφερα στο μυαλό μου όλα τα βιβλία που είχα διαβάσει σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου και ήταν όλα τους σχεδόν πανομοιότυπα.

Ποιος κάθεται να γράψει ένα βιβλίο για τη διαχείριση του χρόνου; Οι σχολαστικοί του κόσμου μας. Εκείνοι που θέλουν να ελέγχουν κάθε τετραγωνικό εκατοστό στο περιβάλλον τους. Εκείνοι που τους αρέσει να σκέφτονται πώς να οργανώσουν τα πράγματα. Αφού, λοιπόν, η πιο μεγάλη οργανωτική πρόκληση είναι η διαχείριση του χρόνου, κάθονται και γράφουν βιβλία για τη διαχείριση του χρόνου. Γι' αυτούς, το καλύτερο που υπάρχει είναι να μοιραστούν με όλον τον κόσμο τις σπουδαίες ιδέες τους για το πώς μπορείς να στριμώξεις ακόμα λίγη πειθαρχία σε ένα εικοσιτετράωρο.

Ποιος κάθεται να διαβάσει ένα βιβλίο για τη διαχείριση του χρόνου; Όχι βέβαια οι γλεντζέδες, αιματικοί τύποι. Για εκείνους, ένα βιβλίο για το πώς βάζεις τάξη στη ζωή σου ανήκει στην ίδια κατηγορία με ένα βιβλίο για το πώς καθαρίζεις τα αφτιά σου – ενδεχομένως χρήσιμο, αλλά όχι και τόσο ενδιαφέρον. Προφανώς, οι αγοραστές και αναγνώστες των βιβλίων για τη διαχείριση του χρόνου θα είναι τελειομανείς μελαγχολικοί. Αυτοί θα ήθελαν να ανακαλύψουν κάποιον καλύτερο τρόπο να ταξινομήσουν τα επισκεπτήρια που συγκεντρώνουν και να οργανώνουν τα εισερχόμενά τους.

Επομένως, τα περισσότερα βιβλία διαχείρισης χρόνου γράφονται από μελαγχολικούς και προορίζονται για μελαγχολικούς. Ό,τι πρέπει

για τους μελαγχολικούς του κόσμου. Για εμάς, τους υπόλοιπους, όμως; Και εμείς πρέπει να διαχειριζόμαστε τον χρόνο μας, όχι όμως με τον μελαγχολικό τρόπο διαχείρισης. Πώς θα τα καταφέρνουμε καλύτερα με τον χρόνο μας; Αν δεν είστε κυριολεκτικά παθιασμένοι με την τάξη και την πειθαρχία, χρειάζεστε έναν διαφορετικό τύπο βιβλίου για τη διαχείριση χρόνου σε σχέση με αυτά που θα βρείτε συνήθως. Ελπίζω ότι κρατάτε το βιβλίο αυτό στα χέρια σας. Ακόμα όμως και αν αγαπάτε τα βιβλία για το πώς να βάλετε τάξη στη ζωή σας, το βιβλίο αυτό έχει πολλά να σας προσφέρει. Επειδή ακολουθεί διαφορετική προσέγγιση στη διαχείριση του χρόνου σας, μπορεί να σας προσφέρει κάτι που πολλά άλλα βιβλία δεν διαθέτουν.

Διαχειριστείτε τη ζωή σας, όχι το σύστημά μου

Το βιβλίο αυτό δεν έχει μοναδικό του στόχο να σας προσφέρει μια καλύτερη αίσθηση ελέγχου. Έχει στόχο του να σας προσφέρει μια καλύτερη ζωή. Όπως ανέφερα προηγουμένως, όλοι μου λένε ότι θα πρέπει να παρακολουθήσουν τα μαθήματά μου για τη διαχείριση του χρόνου. Λίγοι είναι εκείνοι ανάμεσά τους που το λένε αυτό επειδή θέλουν να βρουν καλύτερους τρόπους να οργανώσουν το πρόγραμμά τους. Οι περισσότεροι έχουν την αίσθηση ότι υπάρχουν σπουδαία πράγματα στη ζωή και τα χάνουν εξαιτίας του τρόπου που σπαταλούν τον χρόνο τους. Αν τα κατάφερναν καλύτερα με τον χρόνο τους, θα προλάβαιναν να ασχοληθούν με τα πράγματα που εκείνοι θεωρούν ότι είναι πιο σημαντικά. Θα μπορούσαν να αφιερώνουν περισσότερο χρόνο στις οικογένειές τους. Οι σταδιοδρομίες τους θα απογειώνονταν. Θα μπορούσαν να ασχοληθούν με το χόμπι ή με το σπορ που τώρα δεν έχουν χρόνο να του διαθέσουν. Θα μπορούσαν να ασκούνται και να ζουν μια υγιέστερη ζωή. Δεν θα χρειάζονταν να νιώθουν ενοχές για όλα τα σπουδαία πράγματα που ποτέ δεν καταφέρνουν να

βάλουν στο πρόγραμμά τους. Ίσως κατόρθωναν να βρουν χρόνο μέχρι και για να θαυμάσουν απλώς ένα ηλιοβασίλεμα.

Στο βιβλίο αυτό δεν θα σας δώσω κάποιο γενικό σύστημα διαχείρισης χρόνου για κάθε περίπτωση. Τέτοια συστήματα παραβιάζουν την προειδοποίηση του Στίβεν Κόβει «πρώτα η διάγνωση, μετά η συνταγή». Ο Κόβει χρησιμοποιεί ένα εξαιρετικό παράδειγμα που εξηγεί γιατί οι γενικές λύσεις για όλους δεν είναι αποδοτικές. Ας υποθέσουμε ότι πηγαίνω στον οφθαλμίατρό μου επειδή βλέπω τα πράγματα λίγο θολά. Του αναφέρω το πρόβλημά μου και μου λέει «Είχα και εγώ το ίδιο πρόβλημα μέχρι που φόρεσα αυτά τα γυαλιά». Βγάζει τα γυαλιά που φοράει και μου τα δίνει να τα φορέσω. «Ορίστε, τώρα θα είναι όλα εντάξει». Πιστεύετε ειλικρινά ότι τα γυαλιά αυτά θα έλυναν το πρόβλημά μου; Υπάρχει μία μικρή πιθανότητα να είναι αποδοτικά. Υπάρχει μία σημαντικά μεγαλύτερη πιθανότητα ότι η όρασή μου με τα γυαλιά αυτά θα επιδεινωθεί. Η όρασή μου δεν πρόκειται να βελτιωθεί απλώς φορώντας τα γυαλιά του, εκτός κι αν συμπτωματικά τύχει να έχουμε το ίδιο πρόβλημα με τα μάτια μας.

Δείτε τις διαφορές μας

Επομένως, οι λύσεις για τη διαχείριση του δικού μου χρόνου δεν πρόκειται να λύσουν τα προβλήματα στη διαχείριση του δικού σας χρόνου. Υπάρχουν τρεις λόγοι που εξηγούν το γιατί. Δεν έχουμε ούτε την ίδια προσωπικότητα ούτε το ίδιο επάγγελμα ούτε τις ίδιες συνθήκες διαβίωσης. Ας εξετάσουμε αυτές τις τρεις διαφορές μας. Έτσι, θα διαπιστώσουμε γιατί το όνειρο για ένα ενιαίο σύστημα διαχείρισης χρόνου είναι σκέτη σαπουνόφουσκα.

Η προσωπικότητα

Γνωρίσαμε ήδη τον πρώτο από αυτούς τους λόγους. Δεν έχουμε όλοι την ίδια προσωπικότητα, γι' αυτό δεν αντιμετωπίζουμε όλοι τα ίδια

προβλήματα. Ένα λεπτομερές σύστημα με πολλά κουτάκια για τσεκάρισμα και πολλές στήλες με στοιχεία για συμπλήρωμα θα ήταν ίσως συναρπαστικό για τους μελαγχολικούς του κόσμου μας. Δεν θα ήταν όμως καθόλου συναρπαστικό για όλους εμάς, τους υπόλοιπους. Θα έκανε τα μάτια του αιματικού να γυαλίζουν. Στην πραγματικότητα, ελάχιστοι άνθρωποι είναι φτιαγμένοι για τα περίπλοκα συστήματα διαχείρισης χρόνου που βλέπω να προβάλλονται σε πολλά βιβλία. Όμως, ανεξάρτητα από τον τύπο της προσωπικότητάς τους, οι άνθρωποι χρειάζονται κάποιον τρόπο για να διαχειρίζονται τον χρόνο τους. Μόνο που χρειάζονται τον τρόπο ο οποίος ταιριάζει με την προσωπικότητά τους.

Το επάγγελμα

Ο δεύτερος λόγος που μάλλον θα σας είναι άχρηστο το σύστημα της διαχείρισης του χρόνου μου είναι ότι μάλλον δεν είστε καθηγητές σε κολέγιο. Ως καθηγητής έχω τα προβλήματα χρόνου που αντιμετωπίζουν οι καθηγητές. Προβλήματα διαφορετικά από αυτά που αντιμετωπίζουν οι πωλητές, οι λογιστές, οι γιατροί, τα διοικητικά στελέχη, οι καθηγητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Δεν έχω καν τα ίδια προβλήματα με πολλούς άλλους καθηγητές κολεγίου. Στο μεγαλύτερο μέρος της πανεπιστημιακής σταδιοδρομίας μου δίδαξα σε ερευνητικά ιδρύματα – στο Πανεπιστήμιο της Οκλαχόμα, στο Τεχνολογικό του Τέξας, στο Κλέμσον. Όλος ο χρόνος μου επικεντρωνόταν στο ερευνητικό έργο μου. Αφού εργάστηκα έτσι για πολλά χρόνια, αποφάσισα να ασχοληθώ με την εφαρμοσμένη πλευρά των επιχειρήσεων. Πήγα, λοιπόν, στο Βαλντόστα Στέιτ, που είναι ταυτόχρονα θεωρητικό και πρακτικό εκπαιδευτικό ίδρυμα. Εξακολουθώ να ασχολούμαι με ερευνητικά έργα, αλλά διαθέτω περισσότερο χρόνο για να εργάζομαι σε παράλληλες επιχειρηματικές εφαρμογές. Όταν μετακινήθηκα από τις αμιγώς θεωρητικές σχολές στη σχολή με θεωρία και πράξη, τα προβλήματα του χρόνου μου άλλαξαν. Στις πρώτες τρεις σχολές όπου δίδασκα, η πρόκληση ήταν να απαλλαγώ από

στιδήποτε στεκόταν εμπόδιο στην έρευνά μου. Από τότε που βρίσκομαι στο Βαλντόστα Στέιτ, η πρόκληση που αντιμετωπίζω είναι να εξισορροπώ τις ώρες για διδασκαλία, για έρευνα και για τις δραστηριότητες των εξωτερικών υποχρεώσεων έτσι ώστε η μία απασχόληση να μη βραχυκυκλώνει την άλλη.

Οι συνθήκες διαβίωσης

Ο τρίτος λόγος για τον οποίο ίσως να μην είναι αποδοτικό το σύστημά μου για εσάς είναι ότι μπορεί να διαφέρουν οι συνθήκες στη ζωή του καθενός. Η αλήθεια είναι ότι προσπάθησα να διδάξω στους φοιτητές μου στο κολέγιο το δικό μου σύστημα διαχείρισης χρόνου. Ήταν άλλη μία δραστηριότητα στην τάξη που δεν εξελίχθηκε όπως περίμενα. Εκείνη την εποχή μεγάλωνα τέσσερα παιδιά και έπρεπε να προσαρμόζω την πολυάριθμη οικογένειά μου με στιδήποτε άλλο έκανα. Όταν πίεσα τους φοιτητές μου να δοκιμάσουν το σύστημά μου, το πιο συνηθισμένο σχόλιό τους ήταν: «Καταλαβαίνω πώς μπορεί αυτό το σύστημα να είναι αποδοτικό για εσάς, αλλά δεν καταλαβαίνω πώς μπορεί να προσαρμοστεί στη ζωή μου». Νόμιζα ότι θα μπορούσα να τους βοηθήσω με κάτι που ήταν αποδοτικό για εμένα, αλλά δεν είχα φροντίσει πριν γράψω τη συνταγή να κάνω πρώτα τη διάγνωση.

Θα χρειαστείτε κάποιο σύστημα

Μη με παρεξηγήσετε. Δεν είμαι εναντίον των συστημάτων οργάνωσης. Υπάρχει ολόκληρη ενότητα στο βιβλίο, που επικεντρώνεται στην ανάπτυξη ενός συστήματος διαχείρισης χρόνου. Ούτε είμαι εναντίον των βιβλίων που διδάσκουν συγκεκριμένα συστήματα διαχείρισης χρόνου. Έχω διαβάσει πολλά τέτοια βιβλία και με ωφέλησαν πολύ. Μου προσέφεραν πολλές καλές ιδέες για το πώς να αναπτύξω το δικό μου σύστημα διαχείρισης χρόνου. Θα σας ενθάρρυνα θερμά να διαβάζετε βιβλία για διαχείριση χρόνου που παρουσιάζουν συγκεκριμένα συστήματα. Πιστεύω ότι θα είχατε να κερδίσετε πολλά από

αυτά. Απλώς λέω ότι δεν πιστεύω στα γενικής χρήσης συστήματα διαχείρισης χρόνου. Αφού υπάρχουν διαφορετικές προσωπικότητες, διαφορετικές επαγγελματικές απαιτήσεις και διαφορετικές συνθήκες στη ζωή του καθενός, χρειάζεται διαφορετικό σύστημα για τον καθένα. Πρέπει, λοιπόν, να αναπτύξουμε ένα σύστημα κατάλληλο για τις ατομικές, ξεχωριστές ανάγκες μας.

Αφού καθένας μας χρειάζεται το δικό του, ατομικό σύστημα, θα πρέπει και να ξέρει πώς να το κατασκευάσει. Πώς κατασκευάζουμε ένα σύστημα διαχείρισης χρόνου; Με τον ίδιο τρόπο που κατασκευάζουμε οτιδήποτε. Αρχίζουμε χτίζοντας τα θεμέλια. Θυμηθείτε τι έλεγε ο κόουτς Λομπάρντι στους παίκτες του όταν δήλωνε «Κύριοι, αυτή είναι μια μπάλα ράγκμπι». Εννοούσε μήπως ότι δεν θα χρειαζόταν να μάθουν τα αγωνιστικά συστήματα; Όχι. Φυσικά και θα μάθαινε στους παίκτες του πώς και πού να κινούνται. Εννοούσε όμως ότι δεν θα ξεκινούσε από εκεί. Θα ξεκινούσε από τις βασικές κινήσεις, το τάκλιν, την πάσα, και ούτω καθεξής. Στη διαχείριση του χρόνου, χρειαζόμαστε συστήματα. Κάθε καλό σύστημα όμως πρέπει να στηρίζεται στα βασικά του χρόνου. Αφού, λοιπόν, μάθουμε τα βασικά του χρόνου, θα είμαστε έτοιμοι να κατασκευάσουμε ένα σύστημα.

Η κατασκευή προσωπικού συστήματος

Στο βιβλίο που κρατάτε θα βάλουμε τα θεμέλια για οποιοδήποτε σύστημα θα χρησιμοποιείτε για να διαχειρίζεστε τον χρόνο σας. Θα εξετάσουμε τα είκοσι τέσσερα βασικά στοιχεία του χρόνου πάνω στα οποία στηρίζονται όλα τα καλά συστήματα διαχείρισης χρόνου. Υποθέτω ότι διαβάσετε αυτό το βιβλίο επειδή θέλετε να αποκομίζετε περισσότερα από τη ζωή σας και γνωρίζετε ότι θα το κατορθώσετε με την καλύτερη διαχείριση του χρόνου σας. Θα πρέπει να κατασκευάσετε το δικό σας προσωπικό σύστημα χρησιμοποιώντας τα βασικά που παρουσιάζουμε στο βιβλίο. Δεν πρόκειται ποτέ να

κυριαρχήσετε στον χρόνο σας, αν δεν κατανοήσετε πρώτα τα βασικά του χρόνου.

Έχοντας διδάξει διαχείριση χρόνου για πολλά χρόνια, γνωρίζω ότι δεν μπορώ να αποφύγω τη διδασκαλία των βασικών. Θα ήταν σαν να ήθελα να σας διδάξω πώς χτίζουν μια γέφυρα, έχοντας παραλείψει τα βασικά του μηχανικού. Δεν θα σας μάθαινα ποτέ πώς να χτίσετε μια γέφυρα απλώς δείχνοντάς σας πώς έχτισα εγώ μια γέφυρα. Ας υποθέσουμε ότι σας έδειχνα με κάθε λεπτομέρεια πώς σχεδίασα μια γέφυρα σε έναν αυτοκινητόδρομο με δύο λωρίδες κυκλοφορίας σε κάθε κατεύθυνση. Αν μαθαίνατε όλες αυτές τις λεπτομέρειες αρκετά καλά, θα μπορούσατε και εσείς να μάθετε πώς σχεδιάζεται μια γέφυρα σε έναν αυτοκινητόδρομο με δύο λωρίδες κυκλοφορίας σε κάθε κατεύθυνση. Αν χρειαζόταν όμως να σχεδιάσετε μια γέφυρα πάνω από ένα ποτάμι ή τις γραμμές του σιδηροδρόμου ή μια επαρχιακή οδό με μία συν μία λωρίδες κυκλοφορίας συνολικά; Δεν θα μπορούσατε να το κάνετε. Αν θέλετε να μάθετε να χτίζετε γέφυρες πρέπει πρώτα να μάθετε τα βασικά της επιστήμης του πολιτικού μηχανικού. Μετά, θα μπορείτε να τα εφαρμόσετε σε οποιαδήποτε γέφυρα θελήσετε να σχεδιάσετε.

Με παρόμοιο τρόπο, το βιβλίο αυτό θα σας δώσει τα είκοσι τέσσερα βασικά για τη διαχείριση του δικού σας χρόνου – όχι του δικού μου. Θα σας βοηθήσουν να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις του δικού σας χρόνου – όχι του δικού μου. Έτσι, θα γνωρίζετε πώς να διαχειριστείτε τον χρόνο σας ακόμα και αν η προσωπικότητα, το επάγγελμα και οι συνθήκες της ζωής σας διαφέρουν από τις δικές μου. Αν κάνετε κτήμα σας τα βασικά, θα μπορείτε να διαχειρίζεστε τις ξεχωριστές καθημερινές προκλήσεις που αντιμετωπίζετε. Αυτά τα βασικά του χρόνου αφορούν τους πάντες. Είναι για όλους. Το πώς θα τα εφαρμόζετε στη ζωή σας είναι κάτι εντελώς ιδιαίτερο που αφορά εσάς. Κανένας άλλος άνθρωπος δεν είναι ίδιος με εσάς. Χρησιμοποιώντας τα βασικά, που ισχύουν για όλους, θα κατορθώσετε ό,τι θέλετε στη ζωή σας για να αντιμετωπίζετε τις δικές σας προκλήσεις χρόνου.

Η δομή των βασικών

Υπάρχουν είκοσι τέσσερα βασικά στοιχεία του χρόνου. Τα έχω ταξινομήσει σε τέσσερις ενότητες. Η πρώτη ενότητα ασχολείται με την ανάγκη να έχετε ένα όραμα για τη ζωή σας και τον χρόνο σας. Εδώ εξετάζουμε πώς μπορούμε να βεβαιωθούμε ότι επενδύουμε τον χρόνο μας σε πράγματα ουσιώδη και δεν τον σπαταλάμε απλώς σε ό,τι τραβάει κάθε φορά την προσοχή μας. Η δεύτερη ενότητα ασχολείται με το πώς μπορούμε να εντάξουμε αυτό το όραμα στις καθημερινές μας δραστηριότητες. Εδώ ασχολούμαστε με το πώς θα αναπτύξουμε ένα σύστημα διαχείρισης χρόνου και πώς θα αποκομίζουμε τα μέγιστα από το καθημερινό μας πρόγραμμα. Η τρίτη και η τέταρτη ενότητα καλύπτουν το πώς μπορούμε να εμπλουτίσουμε τα συστήματα διαχείρισης του χρόνου μας, προσθέτοντάς τους ταχύτητα και δύναμη. Σίγουρα θέλουμε να κινούμαστε ταχύτερα και να γίνουμε ισχυρότεροι στον τομέα της διαχείρισης του χρόνου μας. Το δεύτερο μέρος του βιβλίου θα μας δείξει πώς να το κάνουμε. Αυτά είναι τα τέσσερα μέρη που συνθέτουν τη διαχείριση του χρόνου – το όραμα, η εστίαση, η ταχύτητα και η δύναμη. Θα εξετάσουμε τα βασικά τού πώς να τα βάλουμε στη ζωή μας ώστε να αποκομίζουμε τα μέγιστα από τον χρόνο μας.

Ακολούθησα σε όλα τα κεφάλαια την ίδια διάρθρωση. Όλα είναι ενότητες, ολιγοσέλιδα. Θα μπορούσα να έχω προσθέσει περισσότερες πληροφορίες για καθένα από τα βασικά του χρόνου, αλλά υπάρχει κάτι αποθαρρυντικό όταν τα κεφάλαια που ασχολούνται με τη διαχείριση του χρόνου φτάνουν τις εξήντα σελίδες. Αν σας ανησυχεί ο χρόνος σας, μάλλον δεν έχετε αρκετό στη διάθεσή σας για να διαβάζετε εκτεταμένα κεφάλαια. Αποφάσισα, λοιπόν, να ξεχωρίσω τα πιο σημαντικά περιεχόμενα για κάθε βασικό θέμα και να τα παρουσιάσω σε λίγες σελίδες.

Σε κάθε κεφάλαιο έχω προσθέσει πολλές ιστορίες, παραδείγματα, αναλογίες και χαρακτηριστικές φράσεις. Κάποιοι μπορεί να τα θεωρήσουν ανούσια παραγεμίσματα. Δεν είναι. Δεν σκοπεύω

να σπαταλήσω τον χρόνο σας. Εφαρμόζω όσα γνωρίζουμε από τις γνωστικές επιστήμες για να σας βοηθήσω να θυμάστε τα βασικά. Η έρευνα μας έχει δείξει ότι δεν έχουμε διάφορες ιδέες που κολυμπούν αμέριμνες στο μυαλό μας. Για να θυμάστε κάτι, πρέπει να το συνδέσετε με κάτι άλλο. Οι ιστορίες, τα παραδείγματα, οι αναλογίες και οι φράσεις θα σας δώσουν τις υποδοχές όπου θα συνδέσετε τις έννοιες. Στην πράξη, μάλιστα, το πιθανότερο είναι ότι θα θυμάστε αυτές τις ιστορίες, τις αναλογίες και τα λοιπά, πιο εύκολα απ' ό,τι θα θυμάστε τις έννοιες που διδάσκουν. Αυτό είναι καλό επειδή προσπάθησα να τις σχεδιάσω έτσι ώστε να μην μπορείτε να θυμηθείτε μια ιστορία, ένα παράδειγμα, μια αναλογία ή κάποια φράση χωρίς να θυμηθείτε και την κεντρική ιδέα που ήθελα να δείξω χρησιμοποιώντας τα.

Πώς μπορούμε να προχωρήσουμε πέρα από τα βασικά; Επισκεφθείτε τη διεύθυνση timebasics.com όπου θα βρείτε πολλά εργαλεία που θα σας βοηθήσουν να κάνετε τα επόμενα βήματα για τη διαχείριση του χρόνου σας. Από εκεί, μπορείτε να αξιοποιήσετε τα πολλά δωρεάν βοηθήματα ενσωματώνοντάς τα στο δικό σας σύστημα διαχείρισης χρόνου. Αποτελεί επίσης πηγή για βίντεο, ιστολόγιο και διαδικτυακούς συνδέσμους σχετικά με τη διαχείριση χρόνου.

Τι είναι η διαχείριση του χρόνου

Πριν προχωρήσουμε στη μελέτη των βασικών, θα πρέπει να απαντήσουμε στην πιο θεμελιώδη ερώτηση απ' όλες: τι είναι η διαχείριση του χρόνου; Θα ορίσουμε τη διαχείριση του χρόνου ως την *αντιστοίχιση των σημερινών δραστηριοτήτων μας με τους στόχους μας για το μέλλον*. Επομένως, εξ ορισμού, διαχειριζόμαστε τον χρόνο μας στον βαθμό όπου οι σημερινές δραστηριότητές μας μας προωθούν προς το σημείο όπου θέλουμε να βρεθούμε στο μέλλον. Ο μεγάλος μπασκετμπολίστας Λεμπρόν Τζέιμς γνωρίζει τι σημαίνει να εργάζεσαι για κάποιον στόχο στο μέλλον. Τον είχαν ρωτήσει ποια είναι η μεγαλύτερη

πρόκληση όταν αφοσιώνεσαι στο να γίνεις πρωταθλητής στο NBA. Η απάντησή του ήταν: «Πρέπει να κατανοούμε κάθε ημέρα ότι δεν μπορούμε να αφήσουμε αυτή την ημέρα να χαθεί».

Γι' αυτό διαχειριζόμαστε τον χρόνο μας βλέποντας πώς θέλουμε να είναι η ζωή μας στο μέλλον. Αυτό το μέλλον συνδέεται με διάφορες διαστάσεις. Βλέποντας τη σταδιοδρομία που θέλουμε να έχουμε. Βλέποντας πώς θέλουμε να είναι η οικογένειά μας. Έχουμε οικονομικούς στόχους που θέλουμε να πετύχουμε. Βλέποντας πόσο υγιείς θέλουμε να είμαστε και ποια θέλουμε να είναι η εικόνα μας. Υπάρχουν διασκεδαστικά πράγματα που θέλουμε να έχουμε τη δυνατότητα να πραγματοποιούμε. Όλες αυτές οι διαστάσεις του μέλλοντός μας ανταγωνίζονται για μερίδια του σημερινού χρόνου μας.

Πώς μπορούμε να έχουμε τη βεβαιότητα ότι τα επιδιώκουμε με ισορροπημένο τρόπο; Δεν θέλουμε να υπάρχει ένα τεράστιο κενό στο μέλλον μας όταν θα φτάσει. Το πιο σημαντικό είναι: Πώς μπορούμε να έχουμε τη βεβαιότητα ότι δεν κάνουμε πράγματα που μας απομακρύνουν από τη δημιουργία του μέλλοντος που επιθυμούμε; Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε για κάθε ημέρα ότι δεν θα την αφήνουμε να χαθεί; Θα το κατορθώσουμε μαθαίνοντας και εφαρμόζοντας τα βασικά του χρόνου. Ας ξεκινήσουμε, λοιπόν, αρχίζοντας να εξερευνούμε ένα προς ένα τα είκοσι τέσσερα βασικά αξιώματα του χρόνου.



Όραμα

Το Αξίωμα της Προοπτικής

Είναι πιο αργά απ' όσο νομίζεις

Το Αξίωμα της Αποκλεισμένης Εναλλακτικής

Όταν λες «ναι» σε κάτι,
ταυτόχρονα λες «όχι» σε κάτι άλλο

Το Αξίωμα της Προσπάθειας

Μπορείς να κάνεις οτιδήποτε, αλλά δεν μπορείς
να κάνεις τα πάντα

Το Αξίωμα της Προτεραιότητας

Τα λόγια μπορεί να είναι απατηλά,
αλλά οι συμπεριφορές δεν λένε ψέματα

Το Αξίωμα της Αξίας

Η φτώχεια βρίσκεται στον δρόμο όσων σπαταλούν
χρόνο υψηλής αξίας για να κάνουν πράγματα
με χαμηλή αξία

Το Αξίωμα του Περισπασμού

Η πιο ελκυστική διαδρομή δεν είναι συνήθως αυτή
που ακολουθούμε







Μέρος Πρώτο

Όραμα

Έχω έναν καλό φίλο, τον Τζο. Είναι απίστευτο το πόσα καταφέρνει μέσα στο κάθε εικοσιτετράωρό του. Είναι απίστευτα ενθουσιώδης και προσηλωμένος στους στόχους του. Ζει την κάθε ημέρα του με αυτοσυγκέντρωση και πάθος. Είναι βαθιά αφοσιωμένος στην οικογένειά του, και η επιχείρησή του, την οποία δημιούργησε ο ίδιος, έχει συνεισφέρει πολύ θετικά στη ζωή πολλών ανθρώπων. Πρόσφατα, συζητούσαμε σε μια παρέα για το πώς τα καταφέρνει ο Τζο, χρόνος μπαίνει, χρόνος βγαίνει, να διατηρεί τον ίδιο ρυθμό. Αναρωτηθήκαμε πώς κατόρθωνε πάντα ο Τζο να κάνει τεράστια βήματα προόδου στην προσωπική και επαγγελματική ζωή του. Ο γιος μου ανέφερε κάτι που ίσως είναι η απάντηση.

Ο Τζο έχει ορίσει μία ημερομηνία στο μέλλον ως τη γραμμή τερματισμού του. Αν και είναι κάπως αυθαίρετη η επιλογή του, είναι μια ηλικία πέρα από την οποία θεωρεί εύλογα ότι δεν θα μπορεί να διατηρήσει τον ρυθμό του. Πάνω στο γραφείο του έχει μια μεγάλη γυάλα με βόλους. Ένας βόλος αντιστοιχεί σε έναν από τους μήνες που μεσολαβούν από σήμερα μέχρι τη γραμμή τερματισμού του. Στο τέλος κάθε μήνα βάζει το χέρι του στη γυάλα, τραβάει έναν βόλο και τον πετάει στα σκουπίδια.

Τι προσφέρει η γυάλα με τους βόλους στον Τζο; Του δίνει όραμα. Πρώτα πρώτα, του δίνει το όραμα των δυνατοτήτων. Υπάρχουν πολλοί βόλοι μέσα σε εκείνη τη γυάλα. Ο Τζο έχει ήδη

κατορθώσει πολλά σπουδαία πράγματα. Στους βόλους αυτούς όμως βλέπει ότι έχει το δυναμικό να πετύχει ακόμα πιο πολλά. Όσο υπάρχει χρόνος, υπάρχουν δυνατότητες. Αν σκεφτεί ποτέ του ότι είναι ώρα να σταματήσει ή να επιβραδύνει, βλέπει μπροστά του ότι υπάρχει άφθονος χρόνος για να κατορθώσει μερικά ακόμα αξιοθαύμαστα πράγματα στη ζωή του και στις ζωές των άλλων.

Ταυτόχρονα, η γυάλα με τους βόλους τού δίνει το όραμα της συντομίας της ζωής. Ο αριθμός των βόλων στη γυάλα είναι συγκεκριμένος. Δεν υπάρχουν πια τόσοι βόλοι όσο παλιότερα. Η γυάλα με τους βόλους τον βοηθάει να βλέπει ότι μολοντί οι δυνατότητες είναι απεριόριστες, ο χρόνος έχει όρια. Ο μοναδικός τρόπος να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του στο μέγιστο είναι να μην αφήνει τον χρόνο να του ξεγλιστράει άσκοπα.

Κάθε αποτελεσματική διαχείριση χρόνου αρχίζει από ένα όραμα. Πρέπει να έχουμε ένα ξεκάθαρο όραμα για τις απεριόριστες δυνατότητές μας και ένα ακόμα πιο ξεκάθαρο όραμα για τη σύντομη διάρκεια του χρόνου μας. Η διαχείριση του χρόνου είναι το σημείο όπου συναντιόνται αυτά τα δύο οράματα. Από τη μια πλευρά, αν έχουμε απλώς το όραμα των δυνατοτήτων, θα χάνουμε πολύ χρόνο επειδή δεν θα νιώθουμε την επείγουσα ανάγκη να δράσουμε. Ζούμε τις ζωές μας στον αστερισμό τού «ίσως κάποια ημέρα». Μπορεί να περάσουν μήνες και να μη συνειδητοποιήσουμε καν το πέρασμά τους. Από την άλλη, αν έχουμε απλώς το όραμα του περιορισμένου χρόνου μας, δεν ξέρουμε τι να τον κάνουμε. Μπορεί ακόμα και να αποθαρρυνθούμε καθώς γνωρίζουμε ότι δεν μπορούμε να κάνουμε όλα όσα θα θέλαμε στον χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας.

Η καλή διαχείριση του χρόνου αρχίζει όταν αναπτύξουμε ένα όραμα που να περιλαμβάνει και τη σύντομη διάρκεια του χρόνου μας και το δυναμικό μας να καταφέρουμε σπουδαία πράγματα στον περιορισμένο χρόνο που διαθέτουμε. Το Πρώτο Μέρος του βιβλίου αφορά το πώς να αποκτούμε το σωστό όραμα του χρόνου.