

طلای زمان، در دستان شما



corbis.com

الیه عوض زاده

آیا احساس می کنید که نیاز شما به سازماندهی کردن کارها یا افزایش کارایی تان، بیشتر شده است؟ آیا وقت خود را صرف فعالیت های زیادی می کنید اما با کمال تعجب می بینید که هیچ گام مثبتی در جهت تکمیل آنها برنداشته اید؟

از لحاظ طرز استفاده، زمان شبیه پول است. ما زمان را مصرف، ذخیره یا سرمایه گذاری می کنیم. وقتی زمان را سپری می کنیم هیچ پیشرفتی در کارایی، موثر بودن و راندمان ایجاد نمی شود. زمان، بدون بازگشت سپری می شود. وقتی که کارهایی را در زمان کمتر و با زحمت کمتری انجام می دهیم در واقع زمان را ذخیره کرده ایم. در اینجا ما از میانبرها استفاده کرده و فعالیت هایمان را انجام می دهیم. وقتی هم که در حال سرمایه گذاری زمان هستیم به معنای آن است که ما اکنون زمان را استفاده می کنیم تا آن را برای آینده ذخیره کنیم. وقتی به سینما می رویم زمان خود را سپری می کنیم، به هر حال اگر یک فیلمنامه نویس باشیم، زمانی را که در سینما صرف می کنیم به عنوان سرمایه ای برای ما تلقی می شود که مهارت نوشتن ما را بالا می برد. با این کار در آینده به دلیل افزایش مهارت، زمان کمتری را صرف نوشتن خواهیم کرد و در واقع سرمایه گذاری کرده ایم. سپردن کارها به دیگران یک سرمایه گذاری ارزشمند وقت محسوب می شود. وقتی ما کاری را به دیگری می سپاریم در واقع به کسی کاری را می آموزیم که معمولاً خودمان آن را انجام می دادیم. در حالی که آموزش دیگران در زمان حال، وقتگیر است اما در آینده شما را از انجام آن کارها فارغ می کند.

مهارت های مدیریت زمان خصوصاً برای کسانی که اغلب کارهای مختلف متنوعی را در طی یک روز انجام می دهند، اهمیت می یابد. نکات مدیریت زمان، به شما در افزایش کارایی و کاهش اضطراب هایمان کمک می کند.

- بدانید که مدیریت زمان مساله ای است که از قدیم الایام وجود داشته است.

مهم نیست که چقدر منظم هستید و کارهایتان سازماندهی شده است، نکته مهم آن است که همواره فقط ۲۴ ساعت در یک روز وجود دارد. زمان تغییر نمی کند. آنچه واقعا می توانیم مدیریت کنیم، خودمان و طرز برخوردمان با زمان است.

بررسی کنید که کجاها بیشتر وقتتان را هدر می دهید. بسیاری از ما قریبانی «از بین برندگان زمان» می شویم که زمانی را که می تواند برای ما خیلی مفیدتر و کارا تر باشد، می دزدند. قاتلان زمان شما چه چیزهایی هستند؟ آیا شما وقت زیادی صرف گردش در سایت های اینترنتی، خواندن ایمیل یا صحبت با دیگران در حوزه های مشخصی می کنید؟ شما می توانید لیست دقیقی از آنچه واقعا انجام می دهید، تهیه کنید.

اهدافی برای مدیریت زمان ایجاد کنید. به یاد داشته باشید که تمرکز مدیریت زمان روی تغییر رفتار شماست نه تغییر زمان. یک جای خوب برای شروع، حذف مواردی است که به عنوان از بین برنده زمان برای شما عمل می کنند. مثلاً برای یک هفته، برای خود هدفگذاری کرده و تصمیم بگیرید که تماس های تلفنی خود را در حین کار قطع کنید. بسته به نوع کارتان برای خود اهدافی در زمینه مذکور تعیین کرده و آنها را عملی کنید.

- برنامه مدیریت زمان را عملی کنید.

هدف از این کار تغییر رفتارهایتان در برابر زمان برای به دست آوردن اهدافی که برای خود تعیین کرده اید، است مثل افزایش کارایی یا کاهش اضطراب. پس نه تنها باید اهداف خاصی را تعیین کنید بلکه باید آنها را طی زمان بررسی کنید تا ببینید که آیا آنها را انجام داده اید یا نه.

- از ابزارهای مدیریت زمان استفاده کنید.

این ابزارها می توانند یک تایمر ساده یا یک نرم افزار برنامه ریزی باشد. اولین گام برای مدیریت زمان، دانستن این مطلب است که کجا می خواهید بروید و چگونه برای سپری کردن زمانتان در آینده، برنامه ریزی کنید. یک نرم افزار مثل Outlook بسادگی برنامه ای از کارهایتان را به شما می دهد و می تواند طوری تنظیم شود که هر اتفاقی را به شما یادآوری کند تا مدیریت زمان را راحت تر انجام دهید.

- کارهایتان را اولویت بندی کنید.

شما باید هر روز و با اولویت بندی کارهای همان روز را آغاز کرده و کارایی خود را محک بزنید. اگر ۲۰ کار برای یک روز دارید، صادقانه فکر کنید که چند تا از آنها واقعا نیاز به انجام دارند. سپس آنها را اولویت بندی کنید. در هنگام بروز بحران ها، سعی کنید به طور معمول

رفتار کرده و کارهای روزمره و همیشگی تان را دنبال کنید.

- برای انجام کارهایتان محدوده زمانی تعیین کنید. مثلاً برای خواندن و پاسخ دادن به ایمیل ها می توانید همه روزتان را هدر دهید اما به جای آن اگر یک زمان یک ساعته در روز را به این کار اختصاص دهید، در واقع وقتتان را مدیریت کرده اید.

- مطمئن باشید که سیستم های کامپیوتری شما سازماندهی شده اند.

آیا وقت زیادی را صرف جستجوی فایلی در کامپیوترتان می کنید؟ زمانی را به سازماندهی و مرتب کردن فایل های سیستم خود اختصاص دهید. با این کار در کوتاه ترین زمان می توانید به آنچه می خواهید برسید.

- زمان خود را با انتظار کشیدن هدر ندهید.

از ملاقات با ارباب رجوع گرفته تا یک قرار در مطب دندانپزشکی به هر حال نمی توان از انتظار برای چیزی یا کسی اجتناب کرد. اما درست نیست که آنجا بنشینید و وقت خود را بکشید. همیشه چیزی همراه داشته باشید تا بتوانید وقت خود را با آن پر کنید. مثلاً گزارشی را که باید مطالعه کنید، چک هایی که باید بررسی کنید یا یک برگه سفید برای برنامه ریزی در خصوص کارهایتان. سفید نگه داشتن این کار را برایتان ساده تر کرده؛ استفاده از

لپ تاپ یا تلفن همراه همیشه به شما کمک می کند. در این قسمت راهکارهایی ساده برای مدیریت زمان به شما آموزش داده می شود.

- فهرستی از «آنچه باید انجام دهید» تهیه کنید. این لیست ساده به شما کمک می کند که آنچه را باید انجام دهید، دلیل انجام آنها و زمان لازم برای آنها مشخص شود. سپس لیست را چاپ کرده و به عنوان «یادآور» نزد خود نگه دارید.

- قرار ملاقات ها، کلاس ها و دوره های خاص یا مکان های ویژه ای را که باید بروید، به صورت روزانه یا هفتگی در یک جدول بنویسید. اولین چیزی که صبح ها باید به آن نگاه کنید، این است که چه کاری را باید در راس بقیه کارهایتان قرار دهید و شب موقع خواب نگاه کنید که چه کاری برای فردا مهم ترین کارتان است. می توانید یک جدول ماهانه نیز به صورتی که ذکر شد، تهیه کرده و کارهای بلندمدت تر را در آن یادداشت کنید.

در بحث مدیریت زمان، تعیین اولویت در کارها از اهمیت ویژه ای برخوردار است چرا که گاهی با انجام کارهایی که چندان مهم نیستند، زمان لازم برای انجام کارهای مهم و ضروری را از دست می دهیم.

مغز را تامین می کند، انرژی که کودکان در ابتدای روز به آن احتیاج دارند. جو منبع سرشار ویتامین B، E، پتاسیم و روی است که باعث می شوند مغز با حداکثر توانایی خود کار کند.

انواع توت

توت فرنگی، توت درختی، تمشک، شاتوت و به طور کلی هر میوه رنگی بسیار مقوی است. توت ها به این دلیل که حاوی ویتامین C هستند، سطح آنتی اکسید را بالا می برند و خاصیت ضد سرطانی دارند.

انواع جوانه ها

جوانه گیاهان حاوی پروتئین و کربوهیدرات است که انرژی زیادی دارند. این مواد بهترین غذا برای مغز هستند و اگر در وعده غذایی ناهار مصرف شوند باعث افزایش انرژی و سطح یادگیری در تمام طول بعد از ظهر می شوند.

سبزی های رنگی

گوچه فرنگی، سیب زمینی، کدو تنبل، هویج، اسفناج بهترین منابع آنتی اکسیدان هستند که باعث تقویت سلول های مغز و سلامت آنها می شوند.

لبنیات

لبنیات، حاوی پروتئین و ویتامین B هستند که برای رشد باعث های مغز ضروری است به علاوه شیر و ماست هم دارای پروتئین و هم دارای کربوهیدرات هستند که منبع انرژی مغز است.

گوشت قرمز

آهن ماده معدنی ضروری برای تامین انرژی و افزایش تمرکز کودکان در مدرسه است. گوشت قرمز یکی از بهترین منابع آهن است. در حقیقت مصرف روزانه فقط ۲۰ گرم گوشت قرمز باعث جذب بهتر آهن از مواد غذایی دیگر در بدن می شود. همچنین گوشت حاوی مقداری روی است که در تقویت حافظه کمک می کند.

مترجم: مهسا قندی
منبع: webmd.com



کره بادام زمینی

بادام زمینی و کره بادام زمینی منبع سرشار ویتامین E هستند. ویتامین E یک آنتی اکسیدان قوتی برای حفاظت از غشای اعصاب به شمار می رود. علاوه بر این، ویتامین B1 موجود در بادام زمینی به مغز و سیستم عصبی کمک می کند تا هر چه بهتر از گلوکز، که تنها غذای مغز و اعصاب است، انرژی بگیرند.

حبوبات

مغز، به طور مداوم به گلوکز (قند) نیاز دارد و حبوبات این نیاز را تامین می کنند. فیبر کمک می کند تا به طور متناوب گلوکز به بدن برسد. علاوه بر این، حبوبات حاوی ویتامین B هستند که باعث سلامت سیستم عصبی بدن می شود.

غلات

جو، یکی از متداول ترین مواد تشکیل دهنده سریال ها (غلات با اسانس که معمولاً با شیر خورده می شود)، است. جو انرژی مورد نیاز یا همان سوخت

تغذیه در مدرسه

اگر می خواهید فرزندان تان در مدرسه کارایی بیشتری داشته باشند، رژیم غذایی آنها را با دقت انتخاب کنید. مواد غذایی خاصی، به افزایش کارایی مغز کودکان کمک می کند. علاوه بر این، باعث بهبود عملکرد حافظه و قدرت تمرکز مغز می شوند.

به گفته پزشکان، مغز یک عضو همیشه گرسنه است، اولین اندام بدن که مواد مغذی را از غذاهایی که می خوریم می گیرد، مغز است. خوردن غذاهای نامناسب باعث اختلال در عملکرد مغز می شود.

بدن های در حال رشد به انواع مختلفی از غذاهای مقوی نیاز دارند، اما ۱۰ ماده غذایی که در ادامه به شما معرفی می کنیم، تأثیر فوق العاده ای در افزایش رشد و کارایی مغز کودکان شما دارند:

ماهی

انواع ماهی مخصوصاً ماهی قزل آلا منبع اصلی امگا ۳ EPA و DHA هستند که هر دو برای رشد و افزایش عملکرد مغز ضروری هستند. در حقیقت، تحقیقات اخیر نشان داده افرادی که از غذاهای دارای اسیدهای چرب در رژیم غذایی خود به تناوب استفاده می کنند، باهوش تر هستند و در تست های هوش نتیجه بهتری گرفته اند.

البته ماهی تن هم یکی از منابع امگا ۳ است، اما مقدار امگا ۳ موجود در این نوع ماهی به اندازه امگا ۳ موجود در ماهی قزل آلا نیست. ماهی تن منبع سرشار پروتئین است و به همین دلیل امگا ۳ کمتری در آن وجود دارد.

تخم مرغ

تخم مرغ منبع سرشار پروتئین است علاوه بر این زرده تخم مرغ مقدار زیادی ویتامین B دارد که به افزایش ظرفیت حافظه کمک می کند.