

تکنولوژی، دوست یا دشمن؟

در پاسخ به این سوال باید بگوییم، هردو. تکنولوژی هم دوست شماست، هم دشمن شما. اگر از تکنولوژی به جهت رفع نیازهای خود استفاده کنید دوست شماست و با کمک آن کارها به مراتب ساده‌تر و راحت‌تر انجام می‌پذیرد. اما اگر فقط برای سرگرمی و نه برای رفع نیازهای ضروری از آن استفاده کنید با دشمن خود متحد شده‌اید. دشمنی که سال‌ها از عمر با ارزش شما را از بین خواهد برد. به عبارت دیگر: اگر شما از تکنولوژی استفاده کنید و بر آن تسلط پیدا کنید فرمانبردار شما در جهت رسیدن به اهدافتان خواهد بود و ابزار خوبی برای رسیدن شما به مقاصدتان در کمترین زمان ممکن و به راحت‌ترین شکل ممکن خواهد بود و اگر تکنولوژی از شما استفاده کند و بر شما مسلط شود به شما رحم نخواهد کرد و به نوعی مستعمره آن خواهید شد. فقط خود شما هستید که می‌توانید تعیین کنید که تکنولوژی دوست شما باشد و از آن برای مقاصدتان استفاده کنید یا دشمنتان باشد و اهدافتان را به آرزوهایی دست‌نیافتنی تبدیل کند، چرا که انسان‌های بزرگ اراده می‌کنند و انسان‌های کوچک آرزو. بیماری نوموفوبیا یکی از

بارزترین نمونه های تسلط تکنولوژی بر انسان است. بیشتر از ۱۵۰ سانتی متر فاصله گرفتن از تلفن همراه بدون دچار شدن به استرس اتفاقی است که بیماران مبتلا به نوموفوبیا در انجام آن ناتوان هستند. بیشتر این افراد هرجایی که می روند (از رختخواب و سرویس بهداشتی تا کتابخانه و رستوران) تلفن همراهشان را با خودشان می برند و از آن استفاده می کنند. اگر تکنولوژی دشمن شماست این هشدار من را جدی بگیرید. برای اینکه به عمق فاجعه پی ببرید باید به شما یادآوری کنم که یک چهارم تصادفات خودروها در هنگام استفاده ی یکی از راننده ها از تلفن همراه (مکالمه یا نوشتن پیام) می باشد.

نقش زبان در مدیریت زمان

هرگاه عقل کامل شود سخن کوتاه می شود.

نه تنها آنچه را که نمی دانید نگوئید، بلکه هر آنچه را که می دانید نیز اظهار نکنید. تا زمانی که از شما سوال نشده لب به سخن نگشایید و همیشه در حد نیاز سخن بگوئید. چرا که آسایش انسان در زندان کردن زبان است. قبل از حرف زدن خوب فکر کنید، چرا که خوبی و بدی شما زمانی مشخص می شود که لب به سخن می‌گشایید، یا به عبارت دیگر تا زمانی که سخن نگفته باشید

شخصیت شما آشکار نمی شود. سعی کنید همیشه کوتاه اما پر مغز و تاثیرگذار سخن بگویید، چرا که حرف، حرف می آورد و صحبت های معمولی و ساده به بحث و جدل های طولانی مدت تبدیل می شود. اگر در هر روز فقط ۳۰ دقیقه زمان به دلیل صحبت های بیهوده تلف شود بیش از ۳۰۰ روز به صورت ۲۴ ساعته و تمام وقت در کل عمر خود زمان از دست داده اید. صحبت های بیهوده علاوه بر اینکه وقت شما را می گیرد، انرژی شما را نیز هدر می دهد. اگر قرار است جایی سخنرانی کنید سعی کنید جملاتی را که می خواهید بیان کنید را روی کاغذ بنویسید و ترجیحاً چند بار آن را با خود مرور کنید. از افراد پرحرف و زیاد گو تا آنجایی که می توانید فاصله بگیرید یا در صورت امکان ارتباط خود را با آنها به حداقل برسانید. بعضی از افراد منتظر بهانه ای هستند تا گوش های شما و در واقع ذهن و وقت شما را در اختیار بگیرند و شروع به سخنرانی کنند. صحبت هایی در مورد نارضایتی از شرایط موجود و امثال آن که نه تنها وقت شما را می گیرد و هیچ سودی برای شما ندارد، بلکه شما را دلسرد و ناامید می کنند. اما زمانی که درون دانشگاه و در کلاس درس هستید و استاد مشغول تدریس است هر گونه سوال و ابهامی دارید بدون تعارف و رودربایستی بیان کنید و نگران این نباشید که وقت کلاس تلف شود. شاید سوال شما سوال

دیگر هم‌کلاسی های شما نیز باشد که در این صورت هم شما و هم دوستان تان به جواب سوال های خود رسیده اید، چرا که یکی از مهمترین اصول تدریس پرسش و پاسخ است. در این مورد سوال کردن و حرف زدن اگر از زمان شما بکاهد، در عوض به علم و دانش شما و اندوخته های تان می افزاید. حریص بودن در شنیدن و یاد گرفتن بهتر از سخن گفتن و ابراز دانایی کردن است. به دست آوردن حتی بخشی از علم و دانش و ارزش های اخلاقی بهتر از رها کردن همه آنهاست. همنشین افراد بی خرد نباشید، چرا که کار زشت خود را زیبا جلوه داده و دوست دارند شما نیز همانند آنها شوید. عبرت ها فراوان و عبرت گیران اندک هستند. بهتر آن است که در دانشگاه در کلاس درس نت برداری کنید. چرا که گفتار چونان شکار رمنده است، یکی آن را به دست آورد و دیگری آن را از دست می دهد.

نظافت و تاثیر آن در مدیریت زمان

در همه حال سعی کنید نظافت را رعایت کنید. اول از همه نظافت شخصی. به عنوان مثال ذهن را مانند یک اتومبیل تصور کنید و جسم خود را شیشه آن. هرچه شیشه اتومبیل شما تمیز تر باشد با سرعت و اطمینان بیشتری حرکت می کنید. و در مقابل هرچه

شیشه اتومبیل شما کثیف تر باشد مجبورید با سرعت کمتری حرکت کنید تا جایی که اگر این کثیف بودن شیشه بیش از حد شود دیگر حتی یک متر هم نمی توانید بروید و متوقف خواهید شد. سعی کنید حداقل روزی یک بار استحمام کنید. برای این کار شما می توانید شب ها قبل از خواب به حمام رفته و دوش آب گرم بگیرید. این کار باعث می شود بهتر بخوابید و کیفیت خواب شما را بالا می برد. البته عده ای هم ترجیح می دهند صبح زود و پس از بیدار شدن از خواب و قبل از رفتن به سرکار به حمام بروند که هردو خوب است. ناخن های بلند سرعت عمل و تمرکز شما را پایین می آورد. سعی کنید همیشه ناخن های خود را کوتاه نگه دارید. در مورد موها هرچه کوتاه تر باشد نظافت آن راحت تر است. اگر آقا هستید سعی کنید موهای خود را در کوتاه ترین حالت نگه دارید. اگر شرایط شغلی و اجتماعی شما مانع نمی شود می توانید موی سر خود را با نمره پایین ماشین کنید. با این کار زمان زیادی را در طول عمر خود ذخیره کرده اید. موهای بلند حین استحمام تقریباً حدود یک دقیقه بیشتر از موهای کوتاه زمان برای شستشو نیاز دارند و اگر هر روز به حمام بروید بیش از ۶۰۰ روز به صورت شبانه روزی و تمام وقت زمان فقط و فقط صرف شستشوی موهای خود کرده اید. اگر موهایتان را کوتاه نگه دارید این زمان را ذخیره کرده اید. هر بار