

ΑΝΩΤΑΤΟ

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΠΑΤΡΑΣ

ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

**ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ: Ο ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ Η ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΤΟΥ
ΧΡΟΝΟΥ(TIME MANAGEMENT)**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ της ΑΔΡΑΚΤΑ ΧΑΡΙΚΛΕΙΑΣ του
ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ**

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ: ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

ΠΑΤΡΑ, 30/06/2010

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία που ακολουθεί έχει ως θέμα τον χρόνο γενικά, καθώς και τη σωστή διαχείρισή του ώστε να γίνουμε πιο αποδοτικοί στην εργασία και στην καθημερινότητά μας.

Στο πρώτο κεφάλαιο αναλύεται η έννοια του χρόνου, γίνεται μία ιστορική αναδρομή μέσα από την οποία διακρίνουμε πως αντιλαμβάνονταν το χρόνο οι άνθρωποι από τον μεσαιώνα μέχρι την αναγέννηση και από κει μέχρι το σήμερα. Επίσης γίνεται μία προσπάθεια να δούμε πώς θα αντιλαμβανόμαστε το χρόνο στο μέλλον. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και το πώς αντιλαμβάνονται και αντιδρούν απέναντι στο χρόνο διάφοροι λαοί και πολιτισμοί. Στη συνέχεια, γίνεται ανάλυση της έννοιας του χρόνου μέσα από την οπτική κάποιων επιστημών. Βλέπουμε τι σημαίνει ο χρόνος για τη φυσική μέσα από τις θεωρίες του Ηράκλειτου, του Νεύτωνα και φυσικά του Αϊνστάιν. Διαφορετικός είναι ο τρόπος που εκτιμά την έννοια του χρόνου η φιλοσοφία, μέσα από τις απόψεις σπουδαίων φιλοσόφων, όπως του Αριστοτέλη, του Αγ.Αυγουστίνου και του Κάντ. Τέλος, προσεγγίζουμε το χρόνο μέσα από την επιστήμη της ανθρωπολογίας.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύεται η έννοια της διαχείρισης χρόνου, πώς αυτή εντάσσεται στην προσωπική και κυρίως στην εργασιακή μας ζωή. Επίσης θα δούμε κάποια εργαλεία τα οποία μας βοηθούν να οργανώνουμε καλύτερα το χρόνο μας, όπως είναι κάποια συστήματα οργάνωσης(ντοσιέ, organizer), καθώς και τα γραμμικά χρονοδιαγράμματα. Σημαντικό ρόλο στην σωστή διαχείριση του χρόνου μας, έχει η εφαρμογή ορισμένων τεχνικών, οι οποίες αναλύονται και έχουν στόχο την εξοικονόμηση χρόνου και κατά συνέπεια την αποτελεσματικότερη εργασία.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | |
|--|----|
| Εισαγωγή | 5 |
| Κεφάλαιο 1: Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΣ | 8 |
| 1.1 :ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ | 8 |
| 1.2 : Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ | 9 |
| 1.3 : ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ | 12 |
| 1.4 :Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ | 14 |
| 1.5 :Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΣ | 15 |
| 1.6 :Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ | 16 |
| 1.6.1 : Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ | 16 |
| 1.6.2 : Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ | 18 |
| 1.6.3 : ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΣ | 21 |
| Κεφάλαιο 2 : ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ (TIME MANAGEMENT) | 22 |
| 2.1 :Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΤΟΜΕΑ | 23 |
| 2.2 :ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ | 26 |
| 2.3 :ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ | 27 |
| 2.3.1 :ΟΡΓΑΝΩΣΗ | 28 |
| 2.3.2 :ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ | 29 |
| 2.3.3 :ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ | 31 |

| | |
|--|-----------|
| 2.3.4 :POSEC ΜΕΘΟΔΟΣ | 32 |
| 2.3.5 :ΠΡΟΣΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΞΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΠΛΕΓΜΑ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΝΟΥ | 33 |
| 2.3.6 :ΜΕΘΟΔΟΣ ABCDE | 36 |
| 2.3.7 :ΑΡΧΗ ΤΟΥ PARETO | 37 |
| 2.3.8 :ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΡΙΣΕΩΝ | 37 |
| 2.3.9 :ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΟΥ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΟΣ | 38 |
| Συμπέρασμα | 40 |
| Βιβλιογραφία | 41 |

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρακάτω εργασία έχει ως στόχο τη γενική θεώρηση του χρόνου και πως τον αντιλαμβανόμαστε ανάλογα με την οπτική που τον προσεγγίζουμε. Επίσης έχει ως στόχο να κατανοήσουμε την έννοια της διαχείρισης του χρόνου καθώς και με ποιους τρόπους μπορεί να επιτευχθεί. Με τη βοήθεια ξένων και Ελλήνων συγγραφέων καθώς και με σχετικά άρθρα από το διαδίκτυο θα αναλύσουμε την έννοια του χρόνου, καθώς και τις τεχνικές που θα κάνουν ευκολότερη τη σωστή διαχείρισή του, ώστε να γίνουμε πιο αποτελεσματικοί στην εργασία μας και να έχουμε περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να κάνουμε πράγματα που μας ευχαριστούν.

Στο πρώτο κεφάλαιο, ασχολούμαστε με το χρόνο. Μία πρώτη προσέγγιση είναι να δούμε την έννοια του χρόνου μέσα από την ερμηνεία που δίνουν διάφορα λεξικά. Με τη βοήθεια της επιστήμης μάθαμε να μετράμε με απόλυτη ακρίβεια το χρόνο, παρόλαυτά στα χρόνια που πέρασαν οι επιστήμονες δεν κατόρθωσαν να δώσουν μία σαφή απάντηση στο ερώτημα "τι είναι χρόνος". Ελπίζουν όμως, πως θα τα καταφέρουν στα χρόνια που έρχονται... Κάνοντας μία ιστορική αναδρομή, βλέπουμε πώς αντιλαμβάνονταν το χρόνο οι άνθρωποι από την αρχή της ύπαρξης τους στη γη συνειδητοποιώντας την έννοια της χρονικής διάρκειας και το ρόλο που είχε η συστηματική επανάληψη των φυσικών φαινομένων στην προσπάθεια προγραμματισμού των κοινωνικών ενασχολήσεών τους. Στη συνέχεια βλέπουμε τη σχέση που είχαν οι άνθρωποι με το χρόνο την περίοδο του Μεσαίωνα και της Αναγέννησης, φθάνοντας μέχρι το σήμερα. Παρακάτω, προσπαθούμε να προσεγγίσουμε το χρόνο έτσι όπως θα τον αντιλαμβανόμαστε στο μέλλον μετά την ανακάλυψη ενός νέου τρόπου μέτρησης του χρόνου, που σύμφωνα με τη γνωστή εταιρεία Swatch, είναι ο καταλληλότερος για την εποχή που διανύουμε, την εποχή του Διαδικτύου. Στη συνέχεια της εργασίας, συναντάμε ποικίλους τρόπους μέτρησης και αντίληψης του χρόνου σε διάφορους πολιτισμούς, αφού σύμφωνα με τον ανθρωπολόγο Edward T.Hall, οι εμπειρίες και η ιδέα του χρόνου και του χώρου καθορίζονται από το πολιτισμικό υπόβαθρο.

Μέχρι τώρα, συναντήσαμε διαφορετικούς τρόπους θεώρησης του χρόνου και τρόπους οργάνωσής του. Εξίσου διαφορετικός είναι και ο τρόπος που προσεγγίζουν και αντιλαμβάνονται το χρόνο οι επιστήμες. Η φύση του χρόνου

υπήρξε ένα από τα μείζονα προβλήματα της φιλοσοφίας από την αρχαιότητα ήδη, γι αυτό και παραθέτουμε εννοιολογικές προσεγγίσεις του χρόνου από διάφορους φιλόσοφους, όπως του Αριστοτέλη, του Κάντ και του Άγιου Αυγουστίνου. Τελείως διαφορετικός είναι ο τρόπος του αντιλαμβάνεται το χρόνο η επιστήμη της φυσικής, μέσα από τις θεωρίες του Αϊνστάιν και του Νεύτωνα. Για την φυσική, ο χρόνος είναι διάσταση που επιτρέπει σε δύο ταυτόσημα γεγονότα που συμβαίνουν στο ίδιο σημείο στον χώρο, να διακρίνονται μεταξύ τους. Το διάστημα ανάμεσα σε δύο τέτοια γεγονότα σχηματίζει τη βάση της μέτρησης του χρόνου. Πέρα από τις φιλοσοφικές αναζητήσεις του τι είναι χρόνος αλλά και τις συμβάσεις και παραδοχές με τις οποίες τον μετράμε, θα έπρεπε ίσως να δούμε με ποιον άλλο τρόπο τον βιώνουμε. Σ' αυτό το σημείο, σημαντική είναι η συμβολή της ανθρωπολογίας, σύμφωνα με την οποία το σώμα μας αντιλαμβάνεται το χρόνο με τον δικό του μηχανισμό μέτρησης του χρόνου.

Στο δεύτερο κεφάλαιο ασχολούμαστε με τη διαχείριση του χρόνου, η οποία αναφέρεται σε ένα φάσμα δεξιοτήτων, εργαλείων και τεχνικών που χρησιμοποιούνται για την εκπλήρωση συγκεκριμένων καθηκόντων και στόχων. Αυτό καλύπτει ένα ευρύ πεδίο δραστηριοτήτων, οι οποίες περιλαμβάνουν το σχεδιασμό, τον καθορισμό στόχων, την ανάλυση του χρόνου, την οργάνωση, τον προγραμματισμό και την ιεράρχηση. Το time management αποτελεί στις μέρες μας μια ευρέως καθιερωμένη πρακτική η οποία υιοθετείται από μεγάλους οργανισμούς σε ολόκληρη την υφήλιο για τη βελτίωση της ποιότητας και της ποσότητας των αποτελεσμάτων της εργασιακής διαδικασίας. Η κυριότερη προσφορά της διαχείρισης χρόνου είναι ότι παρέχει στις εταιρείες που τη χρησιμοποιούν τη δυνατότητα να αυξήσουν την ανταγωνιστικότητά τους μέσω της καλύτερης διαχείρισης των ανθρωπίνων πόρων. Αρχικά η διαχείριση του χρόνου αναφερόταν μόνο στις επιχειρηματικές δραστηριότητες και την εργασία, αλλά τελικά ο όρος διευρύνθηκε και συμπεριλαμβάνει πλέον και τις προσωπικές δραστηριότητες.

Υπάρχουν διάφορα εργαλεία και τεχνικές για να διαχειριστούμε σωστά το χρόνο μας, που αν τα χρησιμοποιήσουμε θα πετύχουμε μέγιστη παραγωγικότητα και καλή προσωπική οργάνωση. Ένα από τα σημαντικότερα εργαλεία είναι τα γραμμικά χρονοδιαγράμματα, καθώς και διάφορα συστήματα οργάνωσης χρόνου, που μας επιτρέπουν να βάζουμε σε μία τάξη τις εργασίες που έχουμε να πραγματοποιήσουμε, σε συνάρτηση πάντα με το χρόνο που έχουμε στη διάθεσή

μας. Εκτός από τα παραπάνω εργαλεία, για να διαχειριστούμε σωστά τον χρόνο μας και να πετύχουμε τους στόχους τους οποίους έχουμε θέσει ως υπάλληλοι, ως επιχειρηματίες ή ως οικογενειάρχες, πρέπει να ακολουθήσουμε ορισμένες τεχνικές που θα κάνουν αποτελεσματικότερη τη διαχείριση, την ταξινόμηση και την καλύτερη διευθέτηση του χρόνου μας, θα εξοικονομήσουμε ελεύθερο χρόνο για την προσωπική μας ευχαρίστηση και βέβαια θα επιτύχουμε μεγαλύτερη αποδοτικότητα και δημιουργικότητα. Στο δεύτερο κεφάλαιο αναλύουμε εννέα τέτοιες τεχνικές, όπως η POSEC μέθοδος, το πλέγμα της διαχείρισης του χρόνου, η αρχή του Pareto, η μέθοδος ABCDE, η πρόληψη κρίσεων και η αρχή του συγκριτικού πλεονεκτήματος.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο: Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΚΑΙ ΤΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΣ

Ο χρόνος εννοιολογικά προσεγγίζεται με διάφορους ορισμούς. Αυτό που έχει μεγαλύτερο ενδιαφέρον όμως, δεν είναι η εννοιολογική του προσέγγιση, αλλά το πώς κατανοούν το χρόνο σε διάφορους πολιτισμούς, τι είναι ο χρόνος σύμφωνα με τις επιστήμες και πώς θα τον αντιλαμβανόμαστε στο μέλλον. Παρακάτω παρατίθεται αναλυτικά η κάθε προσέγγιση.

1.1 ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Αν ερωτηθούμε τι είναι ο χρόνος, η απάντηση με μία πρώτη σκέψη φαντάζει αυτονόητη. Αν όμως το σκεφτούμε καλύτερα, δεν είναι τόσο εύκολο να προσδιορίσεις με ακρίβεια την έννοια του χρόνου. Μια βιαστική απάντηση θα μπορούσε να χαρακτηρίσει το χρόνο ως αυτό που ένα ρολόι απεικονίζει, δείχνει, μετράει. Πριν από περίπου 160.000 χρόνια ο Αγ. Αυγουστίνος στην ερώτηση τι είναι ο χρόνος έδωσε την εξής απάντηση: «Αν δε με ρωτήσει κάποιος, γνωρίζω τι είναι ο χρόνος. Εάν επιθυμώ να εξηγήσω τι είναι, σε αυτόν που με ρωτάει, τότε δεν γνωρίζω.». Ορισμένοι φιλόσοφοι, που θέλησαν να δώσουν απάντηση στην ίδια ερώτηση, ισχυρίστηκαν ότι ο χρόνος δεν είναι τίποτα αφού δεν υπάρχει. Ωστόσο οι περισσότεροι φιλόσοφοι συμφωνούσαν ότι ο χρόνος υπάρχει χωρίς όμως να μπορούν να προσδιορίσουν τι ακριβώς είναι.

Ο Ισαάκ Νεύτων πίστευε ότι ο χρόνος είναι «Απόλυτος, αληθινός που προκύπτει από τη δική του φύση και κυλά σταθερά ανεξάρτητα από οτιδήποτε εξωτερικό.». Σήμερα όμως, σύμφωνα με τη θεωρία της σχετικότητας, γνωρίζουμε ότι ο χρόνος δεν είναι απόλυτος, καθώς οι μετρήσεις του χρόνου εξαρτώνται από την κατάσταση της κίνησης του παρατηρητή. Η ροή του χρόνου δεν μπορεί να μετρηθεί με πειράματα καθώς αποτελεί ένα υποκειμενικό φαινόμενο, επομένως δεν μπορεί να χαρακτηριστεί σταθερή και αμετάβλητη η ροή του.

Τι είναι τελικά ο χρόνος; Κοιτώντας την ίδια αυτή ερώτηση σε κάθε της λεπτομέρεια αναγνωρίζεται η πολυδιάστατη πολυπλοκότητά της. Ουσιαστικά, δεν

πρόκειται για μια μόνο ερώτηση αλλά μια σειρά σχετικών ερωτημάτων που προκύπτουν και προβληματίζουν.

Το Λεξικό Τεχνολογίας και Επιστημών περιγράφει το χρόνο ως: “Θεμελιώδες φυσικό μέγεθος με το οποίο μπορεί να γίνει ο διαχωρισμός μεταξύ κατά τα άλλα πανομοιότυπων γεγονότων που λαμβάνουν χώρα στο ίδιο σημείο του χώρου και στην συνέχεια να παραχθεί μια ακολουθία γεγονότων. Η έννοια χρόνος μπορεί να σημαίνει χρονικό διάστημα ή χρονική στιγμή και μετριέται από μια πληθώρα μονάδων μέτρησης όπως είναι το λεπτό, το δευτερόλεπτο, η ώρα και το έτος. Στο σύστημα SI (System International) μονάδα μέτρησης είναι το δευτερόλεπτο το οποίο ορίζεται ως η χρονική διάρκεια 9.192.631.770 περιόδων συγκεκριμένης ηλεκτρομαγνητικής ακτινοβολίας που εκπέμπεται από το ισότοπο Cs”.¹

Σύμφωνα με το Λεξικό της Οξφόρδης με τον όρο χρόνος εννοείται "η ακαθόριστη κίνηση της ύπαρξης και των γεγονότων στο παρελθόν, το παρόν, και το μέλλον, θεωρούμενη ως σύνολο».

Σύμφωνα με την Βικιπαίδεια (ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια), ως χρόνος χαρακτηρίζεται η ακριβής μέτρηση μιας διαδικασίας από το παρελθόν στο μέλλον. Κάθε φυσικό φαινόμενο π.χ. μια πτώση αντικειμένου στο έδαφος εξελίσσεται στην έννοια της ορισμένης χρονικής περιόδου. Ο χρόνος μετράται σε μονάδες όπως το δευτερόλεπτο και με ειδικά όργανα τα χρονόμετρα π.χ. ρολόι. Οι καθημερινές εμπειρίες αποδεικνύουν πως ο χρόνος "κυλάει" με τον ίδιο πάντα ρυθμό και μόνο προς μια κατεύθυνση, από το παρελθόν προς το μέλλον. Η κίνηση δεν μπορεί να διακοπεί αλλά και ούτε να αντιστραφεί στην έννοια του χρόνου. Παρολαυτά, όπως εξηγεί η ειδική θεωρία της σχετικότητας, αυτή η κίνηση μπορεί να επιβραδυνθεί με ασύλληπτα μεγάλες ταχύτητες.

Ένας άλλος στερεότυπος ορισμός για τον χρόνο είναι "ένα μη χωρικό γραμμικό συνεχές στο οποίο τα γεγονότα συμβαίνουν με εμφανώς μη αναστρέψιμη τάξη". Πρόκειται για μείζονα έννοια η οποία λειτουργεί τόσο ως θεμελιώδης οντότητα, όσο και ως σύστημα μέτρησης.²

Ο γλωσσικός όρος, που είναι ο πιο αρχαίος μάρτυρας γι' αυτό, έχει δύο ετυμολογικές εκδοχές. Σύμφωνα με την πρώτη, ο «χρόνος» προέρχεται από το ρήμα «κεραΐζω» (=λεηλατώ) και δείχνει ότι ο άνθρωπος φαντάστηκε το χρόνο σαν κουρσάρο, που κρατά αιχμάλωτη τη ζωή του πάνω στη γη. Η δεύτερη εκδοχή

¹ <http://www.syros.aegean.gr/de/dpsd00038.pdf>

² <http://wikipedia.org/wiki>

θέλει το «χρόνο» συγγενική έννοια με τη λέξη «χείρ» και θέλει να πει, ότι ένα τεράστια υπερφυσικό χέρι κρατά τον άνθρωπο σφιχτά, και σιγά σιγά τον σφίγγει όλο και περισσότερο, μέχρι να του πάρει τη ζωή.³

1.2 Η ΕΠΙΣΤΗΜΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Με τον χρόνο ασχολήθηκε τόσο η φιλοσοφία όσο και η επιστήμη, διαμορφώνοντας ενίοτε αντιφατικές απόψεις για το νόημά του. Ουσιαστικά, οι διαφορετικές απόψεις δεν αφορούν στις μονάδες μέτρησης του χρόνου αλλά στο αν ο χρόνος ως οντότητα είναι δυνατόν να μετρηθεί ή αποτελεί τμήμα του μετρητικού συστήματος.

Η επιστήμη του χρόνου είναι εκείνη που ασχολείται με την τακτοποίηση των γεγονότων σε κατανοητή σειρά. Αναλαμβάνει δηλαδή να βάλει σε «τάξη» γνωστά συμβάντα, οπουδήποτε και αν συνέβησαν αυτά, είτε στο σύμπαν, είτε στη Γη. Κι ο χρόνος μετριέται διαφορετικά για κάθε ένα από τα συμβάντα αυτά, με άλλα ημερολόγια. Η επιστήμη του χρόνου ίσως να είναι η πιο πολύπλοκη επιστήμη που υπάρχει. Τα σύνορά της ορίζονται από την (μεγάλης χρονολογικής κλίμακας) ηλικία του Σύμπαντος, φτάνουν μέχρι το σήμερα και τον κόσμο που αλλάζει διαρκώς και σταματούν στα μακρινά όρια του απερίγραπτα μικρού κόσμου των κβάντων.

Από μαθηματικής άποψης, ο χρόνος είναι ακόμη μία "διάσταση", όπως ο χώρος. Μια διάσταση πολύ πιο μυστηριώδης και συναρπαστική όμως. Οι περισσότεροι άνθρωποι, χρόνια τώρα, ασχολούνται με το πώς θα μπορέσουν να μετρήσουν τον χρόνο. Και με όσο μεγαλύτερη ακρίβεια μετράμε τον χρόνο, τόσο καλύτερα συνειδητοποιούμε τη σημασία του. Στην αρχή το μέτρημα του χρόνου γίνονταν με τα ηλιακά ρολόγια, με την προσοχή τους στραμμένη προς την κίνηση του Ηλίου (εικόνα 1). Μετά ήρθαν μηχανικές συσκευές όπως το εκκρεμές, ενώ προσφάτως οι ειδικοί στράφηκαν προς τον εξαιρετικά μικρό κόσμο των κβάντων, προκειμένου να καταφέρουν να δημιουργήσουν ατομικά ρολόγια, τα οποία θα μας

³ Θαβωρίτης Μ., 15.04.2007, «Ο άνθρωπος μπροστά στο χρόνο», *Ελευθεροτυπία*



Εικόνα 1: Ηλιακό ρολόι χρονολογημένο βάσει επιγραφών στο 250-350 μ.Χ.

βοηθήσουν να συγχρονίσουμε γεγονότα που διαδραματίζονται σε διαφορετικούς χώρους με εντυπωσιακή ακρίβεια.

Τα πρώτα ρολόγια μετρούσαν το πέρασμα του χρόνου χρησιμοποιώντας ως «μέτρο» τη ροή κάποιου υλικού, του νερού ή της άμμου. Όμως, σύμφωνα με τον Johnson, καθηγητή φυσικής στο Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης, δεν υπάρχει τίποτε γύρω μας, στη φύση, το οποίο να κυλά με τόσο σταθερό ρυθμό και ακρίβεια όμοια με αυτή του χρόνου. Αυτή η θεωρία έκανε τους ειδικούς να στραφούν προς την περιοδική κίνηση και το εκκρεμές. «Σήμερα», καταλήγει ο Johnson, «συνυπάρχουν πολλές και διαφορετικές κλίμακες μέτρησης του χρόνου. Από τον αστρονομικό χρόνο μέχρι τα δέκατα του δευτερολέπτου. Κι όμως μένουν πολλά ακόμη να ανακαλυφθούν»⁴.

Συνοψίζοντας, μπορεί να μάθαμε να μετράμε με απόλυτη ακρίβεια τον χρόνο, όμως στα χρόνια που πέρασαν οι επιστήμονες δεν κατόρθωσαν να δώσουν απάντηση στο ερώτημα "τι είναι χρόνος". Ελπίζουν όμως, πως θα τα καταφέρουν στα χρόνια που έρχονται... Ωστόσο, η ακόλουθη φράση μπορεί να συνοψίσει την έννοια του χρόνου: Ο χρόνος για τον χρόνο ,μπορεί πολύ σύντομα να είναι το τώρα.

⁴ Σταματόπουλος Γ.,29.12.1998, « Η μυστηριώδης γοητεία των δευτερολέπτων που..τρέχουν», *Τα Νέα*

1.3 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Αν προσπαθήσουμε να αναζητήσουμε τα ιστορικά ίχνη της προσπάθειας του ανθρώπου να μετρήσει τον χρόνο, θα διαπιστώσουμε ότι αυτά συμπίπτουν με εκείνα της ίδιας της ύπαρξής του πάνω στη γη.

Από τις πρώτες στιγμές της ύπαρξής του, ο άνθρωπος συνειδητοποίησε την έννοια της χρονικής διάρκειας και το ρόλο που είχε η συστηματική επανάληψη των φυσικών φαινομένων στην προσπάθεια προγραμματισμού των κοινωνικών ενασχολήσεών του. Ένα λαμπρό παράδειγμα συστηματικής επανάληψης είναι η εναλλαγή μέρας και νύχτας και η σύνδεση του φαινομένου αυτού με την παρουσία ή απουσία του ήλιου. Η παρατήρηση αυτή του έδωσε τη δυνατότητα να συνειδητοποιήσει, έστω διαισθητικά, την πρώτη μονάδα μέτρησης του χρόνου, την ημέρα. Ήδη γύρω στο 7000 π.Χ., μπορούμε να βρούμε ίχνη οργανωμένων κοινωνικών ομάδων και καλλιεργειών. Η ανάπτυξη όμως γεωργικών ενασχολήσεων, δείχνει ότι ήδη από εκείνη την περίοδο, ο άνθρωπος είχε πλήρη γνώση της ύπαρξης των εποχών, καθώς και τη δυνατότητα να προβλέπει, έστω χονδρικά, τη διάρκειά τους. Η δυνατότητα διάκρισης των εποχών, καθώς και η περιοδική επανάληψή τους, ήταν το ορόσημο ώστε να ανακαλυφθεί μία νέα βασική μονάδα μέτρησης του χρόνου, το έτος (εικόνα 2).

Σπουδαίο ρόλο στην μέτρηση του χρόνου έπαιξε και η σελήνη. Η βαθμιαία εξαφάνιση της φωτεινής της όψης, καθώς και η περιοδική επανάληψη των μεταμορφώσεών της, δεκατρείς περίπου φορές κατά τη διάρκεια ενός έτους, δημιούργησε την αίσθηση μιας νέας μονάδας χρόνου, του σεληνιακού μήνα. Στη συνέχεια ήταν απλά μαθηματικά για τον άνθρωπο να υπολογίσει ότι κατά τη διάρκεια ενός σεληνιακού μήνα εξελίσσονταν 29,5 περίπου ημέρες. Εκτός από τη μελέτη της Σελήνης, πολλοί αρχαίοι λαοί κατέφυγαν στη μελέτη της κίνησης και άλλων ουράνιων σωμάτων, προκειμένου να προσδιορίσουν με ακρίβεια τη διάρκεια του έτους και τη διαδοχή των εποχών.



Εικόνα 2: «Οι τέσσερις εποχές του χρόνου και οι Ώρες», νωπογραφία του Ιταλού ζωγράφου Galopri.

Το πέρασμα από μια κυκλική έννοια του χρόνου, σύμφωνα με την οποία τα φυσικά φαινόμενα διαγράφουν ένα είδος κύκλου, στην ιστορική ή γραμμική έννοια του χρόνου, κατά την οποία ο χρόνος ακολουθεί μία ευθύγραμμη πορεία από το παρελθόν στο μέλλον χωρίς να γυρίζει πίσω, ήταν μία σημαντική αλλαγή από την οποία ο χρόνος πέρασε για να φτάσει στην μορφή με την οποία αντιμετωπίζεται στη σημερινή εποχή. Γύρω στο δεύτερο μισό του 13^{ου} αιώνα, ο χρόνος θεωρήθηκε σαν μια ποσότητα και διαιρέθηκε σε ώρες, λεπτά, δευτερόλεπτα. Άρχισε να γίνεται πλέον αντιληπτή η ροή του χρόνου αφού μέχρι και το Μεσαίωνα οι άνθρωποι δεν είχαν αίσθηση του χρόνου, δούλευαν από την ανατολή μέχρι τη δύση του ήλιου, δεν είχαν ρολόγια και πολλές φορές μάλιστα δεν γνώριζαν ούτε τη χρονολογία στην οποία ζούσαν. Εκείνη την εποχή κάνουν την εμφάνισή τους τα πρώτα μηχανικά ρολόγια ενώ η ουσία σε αυτή την αλλαγή είναι ότι ο χρόνος αρχίζει να μετράται, γίνεται «ορατός», πιο κατανοητός, διαχειρίζεται σαν προϊόν.

Στο τέλος του Μεσαίωνα και στις αρχές της Αναγεννησιακής περιόδου, ο χρόνος άρχισε να έχει υλική υπόσταση, να μετράται με ώρες και τις υποδιαιρέσεις

της. Η αλλαγή ήταν πλέον αισθητή σε κάθε πτυχή της ζωής. Η οικονομία, οι επιστήμες, η κοινωνία, η τέχνη καταδείκνυαν την νέα διάσταση του χρόνου.

Ο χρόνος δεν θεωρείται πια κάτι που ανήκει στο Θεό, όπως πίστευαν στα μεσαιωνικά χρόνια, αλλά θεωρείται κάτι που μπορείς να το μετρήσεις, να το χρησιμοποιήσεις. Το ρολόι αρχίζει να χρησιμοποιείται για να ορίσει τις ώρες των εμπορικών συναλλαγών αλλά και τις ώρες εργασίας. Δίνεται πλέον περισσότερη προσοχή στην οργάνωση του χρόνου ενώ η εργασία ξεκινά και σταματά σε προκαθορισμένες ώρες. Για πρώτη φορά στην ιστορία το ρολόι χρησιμοποιήθηκε για να οργανώνει τις ζωές των ανθρώπων.

Η νέα αντίληψη του χρόνου ξεκίνησε να έχει επιρροή και στις επιστήμες. Γύρω στα τέλη του 16ου αιώνα ο Γαλιλαίος, συνειδητοποίησε ότι για να δημιουργηθεί μια θεωρία γύρω από την κίνηση των σωμάτων θα έπρεπε να εξηγηθεί ο ρόλος του χρόνου σε αυτήν. Συνθήκες λοιπόν που για μας θεωρούνται δεδομένες, όπως η επιτάχυνση που αποκτούν τα σώματα κατά την πτώση τους καθώς και η αυξανόμενη ταχύτητά τους με την πάροδο του χρόνου, στην εποχή του Γαλιλαίου κάθε άλλο παρά προφανείς φάνταζαν.

1.4 Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ

Η σχέση χρόνου και επικοινωνίας ήταν αυτή που ενέπνευσε και τους ερευνητές της γνωστής ελβετικής εταιρείας ωρολογίων, Swatch, ώστε να προβούν στην δημιουργία ενός νέου χρόνου, του Διαδικτυακού χρόνου. Τον Οκτώβριο του 1998, η Swatch ανακοίνωσε την ανακάλυψη ενός νέου τρόπου μέτρησης του χρόνου ισχυριζόμενη ότι αυτός ήταν ο καταλληλότερος για την εποχή που διανύουμε, την εποχή του Διαδικτύου. Στην εποχή μας, που οι συνεχείς επικοινωνίες σε παγκόσμιο επίπεδο έχουν διευκολυνθεί, δημιουργείται ένα σοβαρό πρόβλημα. Για παράδειγμα, υποθέτουμε ότι οργανώνεται στον κυβερνοχώρο ένα παγκόσμιο συνέδριο. Για να συγχρονιστούν όλοι οι συμμετέχοντες σύμφωνα με τη τοπική ώρα του καθενός, πρέπει να διαμορφώσουμε ένα περίπλοκο ωρολόγιο πρόγραμμα. Λύση σ' αυτό το πρόβλημα θα δώσει απαλείψει η Swatch με τον «χρόνο του Διαδικτύου» που δημιούργησε καθώς δεν υπάρχουν πλέον Time zones

σε αυτόν. Ο Διαδικτυακός χρόνος βασίζεται σε μια μονάδα του χρόνου που καλείται «μπιτ». Η μέρα είναι διαιρεμένη σε 1000 μπιτ. Το ένα μπιτ ισούται με 1λεπτό και 26.4 δεύτερα. Δώδεκα το μεσημέρι, του υπάρχοντος συστήματος μέτρησης του χρόνου, είναι αντίστοιχο των 500 μπιτ στο νέο σύστημα της Swatch. Σύμφωνα με την πρωτοποριακή θεωρία της εταιρείας, μπορούμε να συναντήσουμε κάποιον στο διαδίκτυο ή στο αεροδρόμιο στα 500 μπιτ. Πώς είναι αυτό εφικτό; Ο χρόνος του διαδικτύου δεν αποτελεί μόνο ένα νέο τρόπο μέτρησης, αλλά βασίζεται και στη δημιουργία ενός νέου μεσημβρινού στην Biel της Ελβετίας. Η Biel Mean Time (BMT) θα είναι η παγκόσμια αναφορά για το διαδικτυακό χρόνο. Μια μέρα στο διαδικτυακό χρόνο θα ξεκινά τα μεσάνυχτα BMT. Θα είναι η ίδια σε όλο τον κόσμο είτε είναι μέρα είτε είναι νύχτα.⁵

Η δημιουργία του διαδικτυακού χρόνου πραγματοποιήθηκε στη δύση μιας χιλιετίας και στο ξεκίνημα μιας νέας όπου το ενδιαφέρον για το χρόνο είναι αυξημένο τόσο για τους ακαδημαϊκούς όσο και για τους πολίτες. Η νέα χιλιετία χαρακτηρίζεται από τη δύναμη και τη ροή των πληροφοριών. Ως κοινωνικό δημιούργημα, ο χρόνος, δεν μπορεί παρά να επηρεάζεται και ίσως να τροποποιείται από τις αλλαγές που προκύπτουν μέσα στην κοινωνία.

1.5 Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΟΥΣ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΣ

Σύμφωνα με τον ανθρωπολόγο, Edward T.Hall, οι εμπειρίες και η ιδέα του χρόνου και του χώρου καθορίζονται από το πολιτισμικό υπόβαθρο. Όλοι οι πολιτισμοί έχουν διαφορετικούς τρόπους θεώρησης του χρόνου και τρόπους οργάνωσής τους. Οι πολιτισμικές διαφορές όσον αφορά το χρόνο μπορούν να κατηγοριοποιηθούν ανάλογα με το αν ο πολιτισμός χαρακτηρίζεται μονοχρονικός ή πολυχρονικός. Οι μονοχρονικές κοινωνίες, όπως αυτές της βόρειας Ευρώπης και της Αμερικής, οργανώνουν το χρόνο τους κάνοντας ένα πράγμα κάθε στιγμή. Ενώ

➤ ⁵ Heejin Lee, Jonathan Liebenau, (2000)*Time and the Internet at the Turn of the Millennium*, TIME & SOCIETY copyright © SAGE (London, Thousand Oaks,CA and New Delhi)

στις πολυχρονικές κοινωνίες, όπως οι μεσογειακοί λαοί και ο αραβικός κόσμος, αντιλαμβάνονται το χρόνο με μεγαλύτερη ευελιξία, ακολουθώντας την ταυτόχρονη πραγματοποίηση διάφορων δραστηριοτήτων. Στο ταξίδι μας σε αρχαίους πολιτισμούς, θα δούμε πως προσέγγιζαν το χρόνο.

Στη νότια Αμερική, οι Μάγια επινόησαν ένα από τα πιο περίπλοκα συστήματα καταμέτρησης του χρόνου. Δεν θεωρούσαν ότι ο χρόνος εξελίσσεται ευθύγραμμα, όπως δηλαδή κυλάει το νερό ενός ποταμού χωρίς να γυρίζει πίσω. Δημιούργησαν ένα ημερολόγιο 260 ημερών βασισμένο στους κύκλους του φεγγαριού και ένα ημερολόγιο 365 ημερών που ανταποκρινόταν στην προφανή κίνηση του ήλιου.

Στην Ινδία, ο Βουδισμός δίδασκε ότι ο εξωτερικός κόσμος είναι το προϊόν μιας συνεχούς, κυκλικής ροής του χρόνου. Σύμφωνα με την ινδική φιλοσοφία, το Εγώ της ανθρώπινης ύπαρξης, είναι το αποτέλεσμα της συνεχούς μεταβολής πέντε σωματικών και ψυχικών καταστάσεων, που σύμφωνα με την θεώρηση της βουδιστικής σχολής Χιναγιάννα, διαδέχονται η μία την άλλη κάθε $1/6.400.099.080$ του 24ώρου.

Στην Αφρική η ιδέα του χρόνου είναι σημαντική για την κατανόηση της τέχνης και των τελετουργικών που σχετίζονται με το θεϊκό βασίλειο στη δυτική Νιγηρία. Εκεί, οι βασιλικές αφρικανικές οικογένειες εξιστορούν την ιστορία τους μέσω των επιτυχημένων αρχόντων τους αναγνωρίζοντας τα μυθικά και ιστορικά επιτεύγματα που τους έφεραν στην κορυφή.

1.6 Η ΑΝΤΙΛΗΨΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

1.6.1 Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ

Η φύση του χρόνου υπήρξε ένα από τα μείζονα προβλήματα της φιλοσοφίας από την αρχαιότητα ήδη. Είναι ορθό να βλέπουμε τον χρόνο να κυλά; Τι είναι αυτό που διακρίνει το παρελθόν από το παρόν ή το μέλλον ή μήπως δεν υφίσταται αντικειμενική διάκριση και ο χρόνος είναι μία ενιαία οντότητα που αποκαλείται παρόν; Αυτά είναι μερικά από τα πολύ δύσκολα ή πολύ αφηρημένα ερωτήματα, τα οποία προσπάθησαν να απαντήσουν κατά καιρούς διάφοροι φιλόσοφοι.

Πολλά από τα προβλήματα που αφορούν στον χρόνο, τέθηκαν στα Φυσικά του Αριστοτέλη, με τη μορφή παράδοξων ή προβλημάτων που αφορούσαν στην ίδια την ύπαρξη του χρόνου. Το ένα πρόβλημα είναι ότι ο χρόνος δεν μπορεί να υπάρχει, γιατί δεν υπάρχει κανένα από τα επί μέρους τμήματά του (π.χ. η παρούσα στιγμή, ως μη έχουσα διάρκεια, δεν μπορεί να υπολογιστεί ως τμήμα του χρόνου). Αν πάλι αναρωτηθούμε πότε παύει να υπάρχει η παρούσα στιγμή, οποιαδήποτε πιθανή απάντηση εμπεριέχει αντίφαση: όχι στο παρόν, γιατί όσο υπάρχει, υπάρχει. Ούτε στο μέλλον, στην επόμενη στιγμή, γιατί στο συνεχές δεν υπάρχει επόμενη στιγμή. Αλλά δεν μπορούμε να αντιληφθούμε την παρούσα στιγμή ως διαρκώς υπάρχουσα, γιατί τότε, όσα συνέβησαν πριν από 10.000 χρόνια υπάρχουν ταυτόχρονα με όσα συμβαίνουν στο παρόν. Τα παράδοξα του Αριστοτέλη για τον χρόνο και τον χώρο, ώθησαν Ατομιστές όπως ο Επίκουρος και ο Διόδωρος Κρόνος να θεωρήσουν τη δομή του χρόνου κοκκιώδη, αλλά σε αυτή τους την άποψη συνάντησαν αντίσταση από τους Στωικούς.

Το αίνιγμα του χρόνου είναι εν μέρει το αίνιγμα της έναρξης, γιατί εκεί βρίσκεται η βάση του παρελθόντος. Η έναρξη είναι το παρελθόν. Ωστόσο, καθημερινά γίνεται μια νέα έναρξη μέσα στην περιοδική κίνηση της ημέρας. Βάσει της σύλληψης του Γκίγγκελ το σύνολο όλων αυτών των επαναλαμβανόμενων ενάρξεων το αποκαλούμε χρόνο. Ζούμε στο χρόνο και καθημερινά βιώνουμε τη νέα έναρξη σε κάθε έργο που αναλαμβάνουμε να εκπληρώσουμε. Εκείνο που λείπει κατά την άποψή του είναι το γεγονός ότι η ανθρωπότητα δεν κατανοεί τη μαγεία της νέας έναρξης, δηλαδή την αέναη μετάβαση από το παρελθόν στο παρόν.⁶

Μία άλλη μεγάλη προσωπικότητα που ασχολήθηκε με την έννοια του χρόνου, ήταν ο Άγιος Αυγουστίνος (354-430 μ.Χ.), ο οποίος ήταν ένας από τους μεγαλύτερους φιλοσόφους και πατέρας των θρησκευτικών ιδεών της Δύσης. Στο βιβλίο του “confessions”, περιέχεται μία θαυμάσια ανάλυση της έννοιας του χρόνου. Θέτοντας το αρχικό ερώτημα «τι έπραττε ο Θεός πριν από τη γέννηση του κόσμου», κατέληγε και αυτός στην διαπίστωση ότι ένα τέτοιο ερώτημα δεν έχει εννοιολογικό περιεχόμενο, εφόσον πριν από την δημιουργία του κόσμου δεν υπήρχε η αίσθηση της ουσίας που οι άνθρωποι ονομάζουν χρόνο. Ο χρόνος και οι αιώνες δεν είναι παρά αποτελέσματα της συνολικής δημιουργίας Του. Για τον Θεό

⁶ <http://el.wikipedia.gr/index.php>

δεν υπάρχει χρόνος αλλά αιωνιότητα, με την έννοια της άχρονης παρουσίας μέσα στην οποία δεν έχουν νόημα οι έννοιες παρελθόν, παρόν και μέλλον.⁷

Ένα άλλο αξιοσημείωτο στοιχείο της φιλοσοφικής αυτής θεώρησης του χρόνου είναι η επισήμανση ότι ο χρόνος δεν μπορεί να ταυτίζεται με αυτή καθεαυτή την κίνηση, αλλά απλώς είναι το μέσο που, χρησιμοποιώντας το, μπορούμε να μετρήσουμε την κίνηση. Το τελικό συμπέρασμα όλων αυτών των σκέψεων ήταν ότι ο χρόνος δεν μετριέται έξω από την ψυχή αλλά μέσα σε αυτήν.

Σύμφωνα με τον Κάντ έναν από τους μεγαλύτερους ευρωπαϊούς φιλοσόφους ο χρόνος και ο χώρος δεν αποτελούν ιδιότητες της φύσης, αλλά δυνατότητες της ανθρώπινης γνωστικής ικανότητας. Δηλαδή ο χρόνος, σύμφωνα με τον Κάντ, είναι ένα υποκειμενικό μέσο γνώσης των πραγμάτων.

Τι είναι λοιπόν επιτέλους ο χρόνος; Ασφαλώς η σύγχρονη επιστήμη και διάνοηση δεν έχουν πει την τελευταία τους λέξη. Τελευταία λέξη όμως δεν υπάρχει όταν προσπαθούμε να προσεγγίσουμε το Θεό χρησιμοποιώντας τα μοναδικά θεϊκά στοιχεία μας: την ψυχή και το νου μας.

1.6.2 Ο ΧΡΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ

Ο χρόνος στον χώρο της φυσικής επιστήμης δεν έχει την ίδια σημασία και έννοια με ότι παραπάνω είδαμε. Ο χρόνος έχει μια εγγενή δυσκολία, είναι πρακτικά αδύνατο να οριστεί και η χρήση του λεξικού δεν μας βοηθάει ιδιαίτερα, καθώς ο χρόνος ορίζεται ως η περίοδος, αλλά και η περίοδος ως χρόνος. Ίσως όμως αυτό δεν έχει μεγάλη σημασία όπως είχε τονίσει και ο Φέινμαν: αυτό που έχει πραγματική σημασία, δεν είναι πως ορίζουμε το χρόνο, αλλά πως τον μετράμε. Η μέτρηση αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο στην ανάπτυξη των φυσικών επιστημών και μας δίνει τη δυνατότητα να κάνουμε προβλέψεις για την εξέλιξη των φυσικών φαινομένων. Κάθε άνθρωπος αντιλαμβάνεται τη «ροή» του χρόνου, καθώς αυτός αποτελεί μια αντικειμενική έκφραση της μεταβαλλόμενης κατάστασης της ύλης, όπως είχε αντιληφθεί ο πατέρας της διαλεκτικής, ο Ηράκλειτος.⁸

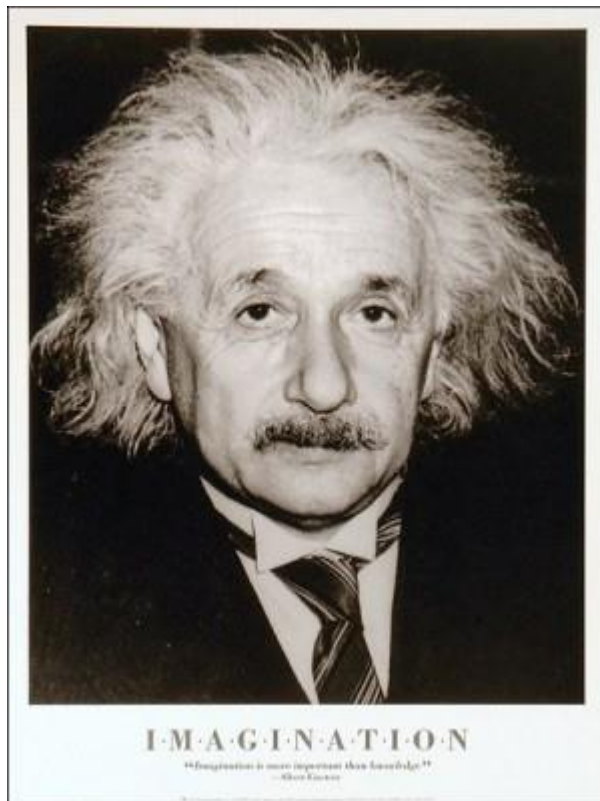
⁷ Επτά Ημέρες, 27.12.1998, «Αφιέρωμα στον λαβύρινθο του Χρόνου», *Η Καθημερινή*, σελ.4

⁸ Σβερκούνος Σ.,26.05.2006, «Διαλεκτική, Φυσική και Χρόνος», *Ελευθεροτυπία*

Για την φυσική, ο χρόνος είναι διάσταση που επιτρέπει σε δύο ταυτόσημα γεγονότα που συμβαίνουν στο ίδιο σημείο στον χώρο, να διακρίνονται μεταξύ τους. Το διάστημα ανάμεσα σε δύο τέτοια γεγονότα σχηματίζει τη βάση της μέτρησης του χρόνου. Για γενικούς σκοπούς η περιστροφή της γης γύρω από τον άξονά της παρέχει τις μονάδες μέτρησης της ημέρας ώρες και η τροχιά της γύρω από τον ήλιο τις ημερολογιακές μονάδες. Εγκαταλείπεται δηλαδή η ιδέα του απόλυτου χρόνου, του χρόνου που κυλά ισοδύναμα και ανεξάρτητα από την κατάσταση κίνησης του παρατηρητή.

Η συστηματική πειραματική επεξεργασία και μελέτη του χρόνου και του χώρου ξεκίνησε από τον Γαλιλαίο και γενικεύτηκε ως μια μαθηματική - φυσική θεωρία από τον Νεύτωνα. Η Νευτώνεια μηχανική υποστήριζε ότι ο χρόνος και ο χώρος αποτελούν δύο ξεχωριστές έννοιες και ότι κάθε παρατηρητής αντιλαμβάνεται (μετρά) τον ίδιο απόλυτο χώρο και χρόνο. Επίσης η θεωρία αυτή υποστήριζε ότι τα υλικά σώματα απλά υπάρχουν μέσα σε αυτό τον απόλυτο χώρο και χρόνο και αλληλεπιδρούν ασκώντας δυνάμεις το ένα στο άλλο. Σύμφωνα με τον διαλεκτικό φιλόσοφο Χέγκελ ο χώρος και ο χρόνος δεν μπορούσαν να είναι ούτε απόλυτα μεγέθη αλλά ούτε ανεξάρτητα από την ύλη, αφού τα πάντα είναι, σύμφωνα με τη διαλεκτική, αποτέλεσμα καθολικών αλληλεξαρτήσεων και αλληλεπιδράσεων.

Η φιλοσοφική αυτή αντίληψη επιβεβαιώθηκε αργότερα το 1915 με την εμφάνιση της γενικής θεωρίας της σχετικότητας του Αϊνστάιν (εικόνα 3). Σύμφωνα με την Ειδική Θεωρία της Σχετικότητας, ο χρόνος δεν αποτελεί πλέον μια σταθερή, ακατάπαυστα ρέουσα ουσία, αλλά ένα σχετικό μέγεθος, που η τιμή του εξαρτάται από την ταχύτητα του παρατηρητή. Αυτό σημαίνει ότι ο χρόνος, όπως αναδύεται από τη νέα αυτή φυσική θεωρία, έχει νόημα μόνο όταν συνδέεται με την έννοια του χώρου. Η σχετικότητα σήμερα αποτελεί την πιο σύγχρονη και αποδεκτή φυσική θεωρία για το χρόνο.



Εικόνα 3: Albert Ainstain

Η Θεωρία της Σχετικότητας σε πρώτη ανάγνωση δηλώνει ότι η μέτρηση του χώρου και του χρόνου είναι σχετική σε ότι αφορά την ταχύτητα των παρατηρητών. Ουσιαστικά όμως αυτό που καταδεικνύει είναι ότι είναι ατελές να μιλάμε ξεχωριστά για χρόνο και χώρο και είμαστε υποχρεωμένοι να μιλάμε για ένα κόσμο τεσσάρων διαστάσεων τον χωρόχρονο. Σε αυτό τον κόσμο οι νόμοι της φυσικής δεν είναι ούτε σχετικοί, ούτε υποκειμενικοί, οι γνωστοί νόμοι (διατήρηση μάζας, ενέργειας και ορμής) συνεχίζουν να ισχύουν σε ένα ανώτερο ενοποιημένο επίπεδο που συνοψίζεται από την περίφημη σχέση ισοδυναμίας μάζας – ενέργειας : $E = m c^2$.

Η ιδεαλιστική προσέγγιση της σχετικότητας είναι η κύρια πηγή της κατεστημένης αντίληψης ότι είναι δυνατά ταξίδια πίσω στο χρόνο, αφού απλά μπορούμε να κάνουμε οτιδήποτε μέσα σε ένα χρόνο που δεν υπόκειται σε φυσικούς νόμους. Στη πραγματικότητα η θεωρία της σχετικότητας αρνείται τη δυνατότητα αυτή θέτοντας ένα μέγιστο όριο στο μέτρο της ταχύτητας που μπορεί να έχει ένα σώμα.

Ίσως τελικά έχει δίκαιο ο Ι.Ράμπι (βραβείο Νόμπελ Φυσικής το1944), όταν διατυπώνει την άποψή ότι: «με την ανάπτυξη της φυσικής η έννοια του χρόνου έχει

γίνει τόσο ασαφής, ώστε κανένας δεν είναι πια βέβαιος ότι ισχύει η συμμετρία των φυσικών νόμων ανάμεσα στο παρελθόν και το μέλλον».⁹

1.6.3 ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΟΣ

Πέρα από τις φιλοσοφικές αναζητήσεις του τι είναι χρόνος αλλά και τις συμβάσεις και παραδοχές με τις οποίες τον μετράμε, θα έπρεπε ίσως να δούμε με ποιον άλλο τρόπο τον βιώνουμε. Ο χρόνος είναι ο πυρήνας της πολιτισμικής, κοινωνικής και προσωπικής ζωής των ανθρώπων, επομένως η αναζήτηση της έννοιας του χρόνου μέσα από το σώμα, την κοινωνία, τον πολιτισμό, θα μπορούσε ενδεχομένως να αποδώσει μια νέα διάσταση στην έννοια του χρόνου που ενώ τη βιώνουμε και τη γνωρίζουμε δεν συνειδητοποιούμε την σχέση της με το χρόνο.

Έχουν πραγματοποιηθεί πολυάριθμες έρευνες σχετικά με τον τρόπο που διαφορετικοί οργανισμοί αντιδρούν στις δραστηριότητες που πραγματοποιούνται τόσο εξωτερικά όσο και εσωτερικά στο ανθρώπινο σώμα. Το σώμα μας ανταλλάσσει το χρόνο με τον δικό του μηχανισμό μέτρησης του χρόνου. Τα σώματα μας διαθέτουν περίπλοκα συστήματα βιολογικών ρολογιών που ρυθμίζουν τον ύπνο, τα επίπεδα ενέργειας, την αναπνοή, τους χτύπους της καρδιάς, την πείνα, σχεδόν τα πάντα που αφορούν τη ζωή μας. Το βιολογικό ρολόι είναι αυτό που ρυθμίζει το εικοσιτετράωρο του οργανισμού και επηρεάζεται από το φως και το σκοτάδι. Οι ρυθμοί του σώματος αποδιοργανώνονται με την εναλλαγή του φωτός, του σκότους, των περιβαλλοντικών συνθηκών, των χρονικών ζωνών. Κοινωνικοί παράγοντες ωστόσο επεμβαίνουν αντίστοιχα στους ρυθμούς του σωματικού ρολογιού δημιουργώντας προβλήματα στην φυσιολογική του λειτουργία. Τα νυχτερινά ωράρια εργασίας, λόγω χάριν, παραβιάζουν την κανονική λειτουργία του σώματος που ενεργοποιείται με το φως, μειώνοντας την αποδοτικότητα, την ενέργεια, την προσοχή του εργαζόμενου. Τα υπερατλαντικά ταξίδια με τις γρήγορες αλλαγές τοποθεσίας και ωραρίου, διακόπτουν τον συνήθη κύκλο του ύπνου και άλλων οργανικών λειτουργιών που για να προσαρμοστεί στα νέα

⁹ Επτά Ημέρες, 27.12.1998, «Αφιέρωμα στον λαβύρινθο του Χρόνου», *Η Καθημερινή*, σελ.27

δεδομένα, απαιτεί χρόνο. Ο άνθρωπος έχει ανάγκη να επεμβαίνει στο βιολογικό του ρολόι ώστε να είναι σε θέση να το προσαρμόζει με βάση την καθημερινότητα και τις συνήθειές του.

Όπως παρατηρείται, η ζωή οργανώνεται εσωτερικά και εξωτερικά με ρυθμούς που συγχρονίζονται με τους ρυθμούς της φύσης. Το σώμα βιώνει τον χρόνο σαν ρυθμό, σαν κύκλους. Είναι εντυπωσιακή η διαπίστωση ότι χρησιμοποιούμε τον ρυθμό για να επικοινωνήσουμε μέσω της γλώσσας και της μουσικής. Όταν οι άνθρωποι συνδιαλέγονται, τα κύματα του εγκεφάλου τους συγχρονίζονται τις περισσότερες φορές. Ένα παράδειγμα, θα βοηθήσει να αντιληφθούμε τι σημαίνει και τι συμβαίνει όταν συγχρονίζονται δύο άνθρωποι. Καθώς κάποιος λέει μια πρόταση, ο ακροατής για να την αντιληφθεί ακολουθεί τις ίδιες συχνότητες των κυμάτων του εγκεφάλου που ο ομιλητής χρησιμοποίησε. Ο ρυθμός της μουσικής αντίστοιχα είναι άμεσα συνδεδεμένος με τους ρυθμούς του σώματος. Ο μουσικός όρος Tempo είναι βασισμένος στο ρυθμό του περπατήματος και των χτύπων της καρδιάς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ (TIME MANAGEMENT)

Ο χρόνος μας είναι ή ζωή μας. Κάθε σκέψη και κάθε ενέργεια απαιτούν χρόνο. Κατά συνέπεια ο τρόπος πού χρησιμοποιούμε το χρόνο μας αυτόματα καθορίζει και τον τρόπο πού χρησιμοποιούμε τη ζωή μας. Το μεγάλο παράδοξο είναι, ότι κανείς δεν έχει αρκετό χρόνο, και όμως όλοι έχουν όσο υπάρχει. Σ' αυτό το σημείο εμφανίζεται η διαχείριση του χρόνου, η οποία αναφέρεται σε ένα φάσμα δεξιοτήτων, εργαλείων και τεχνικών που χρησιμοποιούνται για την εκπλήρωση συγκεκριμένων καθηκόντων και στόχων. Αυτό καλύπτει ένα ευρύ πεδίο δραστηριοτήτων, οι οποίες περιλαμβάνουν το σχεδιασμό, τον καθορισμό στόχων, την ανάλυση του χρόνου, την οργάνωση, τον προγραμματισμό και την ιεράρχηση.

οργάνωση έχει ως αποτέλεσμα εξαιρετικά αποτελεσματικούς και καλά αμειβόμενους ανθρώπους, αφού αυτό που στην πραγματικότητα έχουμε στη διάθεσή μας για να πουλήσουμε είναι ο χρόνος. Όσο πιο παραγωγικά τον χρησιμοποιούμε, όταν όλες οι άλλες συνθήκες παραμένουν αμετάβλητες, τόσο περισσότερο τελικά θα ανταμειφθούμε. Το θετικό είναι, ότι η οργανωτικότητα είναι μία δεξιότητα και όπως όλες οι δεξιότητες, μπορεί να διδαχθεί. Μπορούμε να μάθουμε να είμαστε άτομα καλά οργανωμένα, αποδοτικά και αποτελεσματικά. Όταν κατακτήσουμε αυτές τις αρετές θα παράγουμε στον ίδιο χρόνο πολύ περισσότερο από τους γύρω μας. Ένας από τους νόμους του Μέρφι λέει πως «πριν κάνετε κάτι πρέπει πρώτα να κάνετε κάτι άλλο». Μεταφράζοντας τον, αυτό που πρέπει να κάνουμε πρώτο είναι να οργανωθούμε τέλεια πριν κάνουμε οποιαδήποτε παραγωγική εργασία.

Ο κεντρικός σκοπός της καλής διαχείρισης του χρόνου είναι ο προγραμματισμός και η οργάνωση του εαυτού μας και της εργασίας μας για την επίτευξη μέγιστης παραγωγικότητας. Το πρώτο βήμα για να διαπρέψει κανείς στη διαχείριση του χρόνου είναι η επιθυμία. Σχεδόν όλοι πιστεύουμε ότι η ικανότητά μας να διαχειριστούμε τον χρόνο μας θα μπορούσε να είναι πολύ καλύτερη απ'ότι είναι τώρα. Πολλοί αποφασίζουμε ξανά και ξανά να ασχοληθούμε σοβαρά με το ζήτημα της διαχείρισης του χρόνου εντοπίζοντας και θέτοντας σωστότερες προτεραιότητες και βάζοντας στην άκρη τις αναβολές. Το κλειδί για να δραστηριοποιηθεί κάποιος είναι το κίνητρο. Για να αναπτύξουμε σε ικανοποιητικό βαθμό την επιθυμία μας να ελέγχουμε το χρόνο, πρέπει να δελεαστούμε από τα οφέλη που πιστεύουμε ότι θα αποκομίσουμε, τα οποία είναι πολλά. Ένα από αυτά είναι η βελτίωση ποιότητας της ζωής μας, καθώς αυτή καθορίζεται κυρίως από την ποιότητα της διαχείρισης του χρόνου μας. Όσο καλύτερα και αποτελεσματικότερα διαχειριζόμαστε τα λεπτά και τις ώρες της ζωής μας, τα οποία τη δομούν, τόσο περισσότερο θα αποδεχόμαστε και θα σεβόμαστε τον εαυτό μας, ενώ τόσο καλύτερα θα αισθανόμαστε από κάθε άποψη. Θέτοντας το χρόνο και τη ζωή μας υπό έλεγχο, θα έχουμε περισσότερο χρόνο για την οικογένειά μας και για εμάς προσωπικά. Όταν γίνουμε ο κυρίαρχος του χρόνου μας, θα έχουμε περισσότερο χρόνο για χαλάρωση, για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη, για τους φίλους μας και οτιδήποτε άλλο μας ευχαριστεί.

Αν όλοι συμφωνούμε ότι η σωστή διαχείριση του χρόνου είναι μία ικανότητα που όλοι επιθυμούμε να έχουμε, τότε γιατί είναι τόσο λίγοι αυτοί που μπορούν να

χαρακτηριστούν καλά οργανωμένοι, αποτελεσματικοί και αποδοτικοί? Η απάντηση έγκειται στο ότι πολλοί έχουν λανθασμένες απόψεις για τη διαχείριση του χρόνου. Στη συνέχεια αναλύονται δύο φραγμοί που οι περισσότεροι έχουν για την διαχείριση του χρόνου, σύμφωνα με τον Brian Tracy που παραθέτει στο βιβλίο του με τίτλο «ο χρόνος είναι χρήμα»:

- 1) Ο πρώτος μύθος σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου είναι ότι αν είμαστε πολύ καλά οργανωμένοι, τότε γινόμαστε ψυχροί, υπολογιστικοί και χωρίς αισθήματα. Ορισμένοι πιστεύουμε ότι θα χάσουμε τον αυθορμητισμό και την ελευθερία μας αν είμαστε υπερβολικά αποτελεσματικοί και αποδοτικοί. Όλα τα παραπάνω δεν αληθεύουν, αντιθέτως πολλοί είναι εκείνοι που κρύβονται πίσω απ'αυτές τις λανθασμένες απόψεις χρησιμοποιώντας τις ως δικαιολογία για να μην πειθαρχήσουν σε κάτι που γνωρίζουν πως πρέπει να κάνουν. Η αλήθεια είναι ότι όσοι είναι ανοργάνωτοι δεν είναι αυθόρμητοι, απλά είναι μπερδεμένοι, βρίσκονται πολύ συχνά σε σύγχυση και έχουν αρκετό άγχος. Το κλειδί είναι να σχεδιάζουμε και να οργανώνουμε οτιδήποτε μπορούμε. Μόνο τότε μπορούμε να είμαστε απόλυτα χαλαροί και αυθόρμητοι σε περίπτωση που τα δεδομένα αλλάξουν, αφού θα έχουμε την ευελιξία να κάνουμε γρήγορα αλλαγές όπου αυτές είναι απαραίτητες.
- 2) Ο δεύτερος νοητικός φραγμός που περιορίζει την ανάπτυξη ικανοτήτων διαχείρισης χρόνου είναι η αρνητική αυθυποβολή, η οποία πηγάζει από τους ίδιους μας τους γονείς και από άλλα άτομα που ασκούν επιρροή πάνω μας καθώς ενηλικιωνόμαστε. Αν αυτά τα άτομα μας χαρακτήριζαν ακατάστατο ή ανοργάνωτο, τότε το πιθανότερο είναι υποσυνείδητα ως ενήλικες να λειτουργούμε αντίστοιχα. Η διαχείριση του χρόνου όμως και η υψηλή αποδοτικότητα, όπως αναφέραμε και παραπάνω, αποτελούν δεξιότητες και γνώσεις που αποκτούνται με εξάσκηση και επανάληψη. Αν έχουμε αναπτύξει κακές συνήθειες διαχείρισης του χρόνου μας, μπορούμε να τις αλλάξουμε και να τις αντικαταστήσουμε με καλές συνήθειες.

2.2 ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

Υπάρχουν κάποια εργαλεία τα οποία πρέπει να χρησιμοποιήσουμε για μέγιστη παραγωγικότητα και καλή προσωπική οργάνωση. Καθένα από αυτά απαιτεί λίγο χρόνο για να το μάθουμε και να γίνουμε κυρίαρχός του, αλλά μας ανταμείβει με μεγαλύτερη αποδοτικότητα και αποτελεσματικότητα. Όπως είπε ο Γκαίτε: «Κάθε πράγμα είναι δύσκολο πριν γίνει εύκολο». Είναι δύσκολο να διαμορφώσουμε συνήθειες αλλά εύκολο να ζήσουμε με αυτές.

Το πρώτο εργαλείο είναι ένα σύστημα οργάνωσης χρόνου, το οποίο περιλαμβάνει όλα όσα είναι απαραίτητα για να προγραμματίσουμε και να οργανώσουμε τη ζωή μας. Τα καλύτερα συστήματα διαχείρισης χρόνου, είτε πρόκειται για ντοσιέ, είτε για ηλεκτρονικά μέσα, μας δίνουν τη δυνατότητα να προγραμματίσουμε για το έτος, το μήνα, την εβδομάδα, την ημέρα.

Το δεύτερο εργαλείο είναι να ετοιμάζουμε τη λίστα των εργασιών μας το προηγούμενο βράδυ. Ο προγραμματισμός του χρόνου μειώνει την πίεση και απελευθερώνει ενέργεια, έτσι μας προσφέρει μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου και ευεξία.

Το τρίτο εργαλείο είναι να χρησιμοποιούμε την «καμπύλη μάθησης». Όταν ασχολούμαστε συγχρόνως με ένα σύνολο παρόμοιων εργασιών, ο χρόνος που απαιτείται για να ολοκληρώσουμε κάθε εργασία που ακολουθεί μειώνεται. Αν έχουμε για παράδειγμα να κάνουμε 10 τηλεφωνήματα ή να κάνουμε αρχειοθέτηση σε 10 φακέλους, μπορούμε να μειώσουμε το χρόνο που απαιτείται για την ολοκλήρωση αυτών των εργασιών εκμεταλλευόμενοι την καμπύλη μάθησης. Κάθε φορά που εκτελούμε μία από αυτές τις εργασίες γινόμαστε καλύτεροι, με αποτέλεσμα την επόμενη φορά να τις ολοκληρώσουμε σε λιγότερο χρόνο και με καλύτερο αποτέλεσμα. Γι αυτό το λόγο είναι σημαντικό να συγκεντρώνουμε τις εργασίες μας και να τις κάνουμε όλες μαζί συγχρόνως παρά να τις εκτελούμε σποραδικά κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ένα άλλο εργαλείο που μας βοηθάει να διαχειριζόμαστε καλύτερα το χρόνο μας είναι το γραμμικό χρονοδιάγραμμα, το οποίο χρησιμοποιείται ευρύτατα κατά την εκτέλεση έργων γιατί μπορεί να μεταφέρει αξιόπιστα και με ακρίβεια τις απαραίτητες πληροφορίες για τον προγραμματισμό και τον έλεγχο του έργου. Ένα ακόμη θετικό στοιχείο των γραμμικών χρονοδιαγραμμάτων είναι η

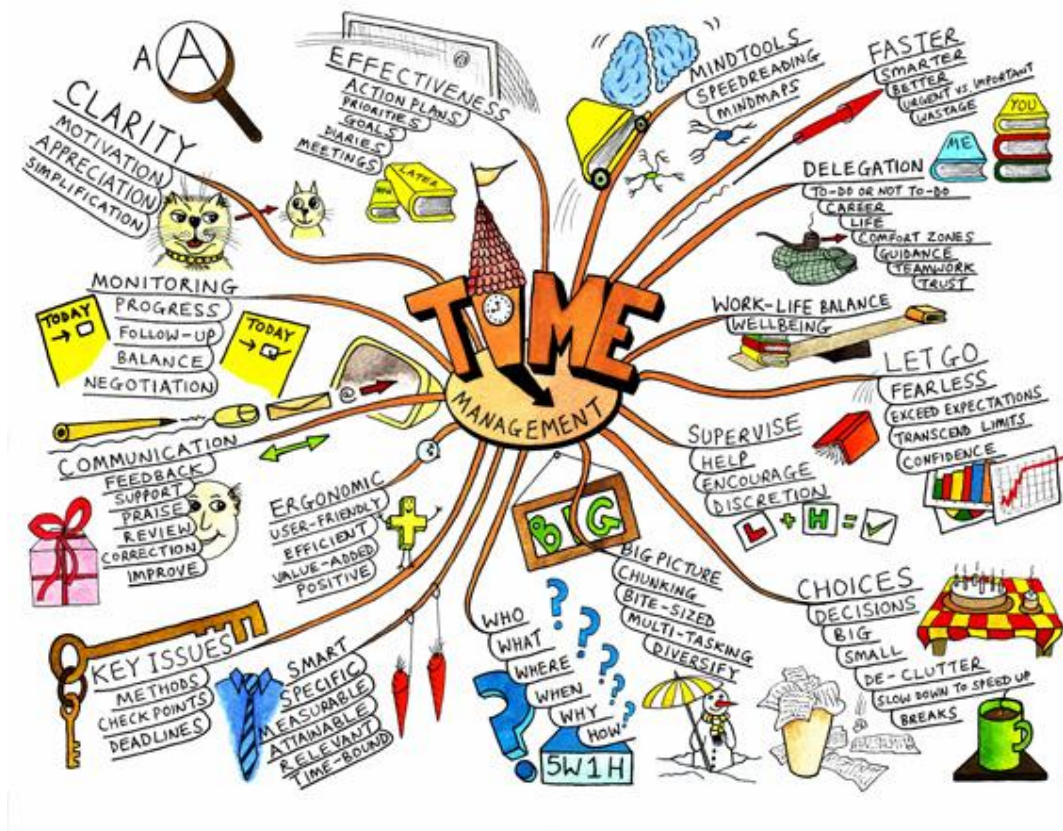
αποτελεσματική τους απεικόνιση που είναι εύληπτη, εύκολο να κατανοηθεί και να αφομοιωθεί. Έτσι όταν ο υπάλληλος έχει μπροστά του το χρονοδιάγραμμα που αφορά το έργο που καλείται να εκτελέσει, μπορεί πολύ εύκολα να κατανοήσει με ποια εργασία πρέπει να ξεκινήσει, ποια θα είναι η επόμενη, καθώς επίσης και ποιος είναι ο χρονικός ορίζοντας κάθε εργασίας. Παρακάτω παρουσιάζεται ένα γραμμικό χρονοδιάγραμμα, το οποίο απευθύνεται σε ένα εργολάβο για να τον βοηθήσει στην κατασκευή ενός σπιτιού.

| ΑΡΙΘΜΟΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ | ΔΕ 3/3 | ΤΡ 4/3 | ΤΕ 5/3 | ΠΕ 6/3 | ΠΑ 7/3 | ΣΑ 8/3 | ΔΕ 10/3 | ΤΡ 11/3 | ΤΕ 12/3 | ΠΕ 13/3 | ΠΑ 14/3 | ΣΑ 15/3 |
|------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| ΚΑΤ. ΘΕΜΕΛΙΩΝ | | | | | | | | | | | | |
| ΚΑΤΑΣΚ. ΤΟΙΧΩΝ | | | | | | | | | | | | |
| ΚΑΤΑΣ.ΣΤΕΓΗΣ | | | | | | | | | | | | |

Όπως βλέπουμε, στην αριστερή στήλη αναγράφονται οι εργασίες που πρέπει να γίνουν για την ολοκλήρωση ενός σπιτιού, ενώ στην πρώτη σειρά καθορίζεται η κλίμακα του χρόνου. Ο χρονικός προγραμματισμός της κάθε εργασίας αναπαρίσταται από μία οριζόντια γραμμή που ξεκινά από την ημερομηνία έναρξης της εργασίας και καταλήγει στην ημερομηνία λήξης. Αυτό βοηθάει τον εργολάβο στην προκειμένη περίπτωση, να κατατάξει τις εργασίες κατά προτεραιότητα και να ορίσει τον χρόνο που χρειάζεται για την ολοκλήρωση της κάθε εργασίας, ώστε να παραδώσει το έργο στο χρόνο που έχει οριστεί.

2.3 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Για να διαχειριστούμε σωστά τον χρόνο μας και να πετύχουμε τους στόχους τους οποίους έχουμε θέσει ως υπάλληλοι ή ως επιχειρηματίες, πρέπει να ακολουθήσουμε ορισμένες τεχνικές που θα κάνουν αποτελεσματικότερη τη διαχείριση, την ταξινόμηση και την καλύτερη διευθέτηση του χρόνου μας, θα εξοικονομήσουμε ελεύθερο χρόνο για την προσωπική μας ευχαρίστηση και βέβαια θα επιτύχουμε μεγαλύτερη αποδοτικότητα και δημιουργικότητα.



Εικόνα 5: time management

2.3.1 ΟΡΓΑΝΩΣΗ

Τα περισσότερα προβλήματα διαχείρισης χρόνου προκαλούνται από το χάος και την έλλειψη τάξης στη ζωή μας. (εικόνα 5) Πολύ συχνά δεν μπορούμε να βρούμε αυτό που ψάχνουμε τη στιγμή που το ψάχνουμε. Η απάντηση σ' αυτή την αταξία βρίσκεται στα συστήματα αρχειοθέτησης, υπενθυμίσεων και βάσης δεδομένων. Τα συστήματα αυτά συνήθως εστιάζονται σε τρεις τομείς:

- Οργάνωση πραγμάτων.
- Οργάνωση εργαλείων που ξεκινούν από τους απλούς καταλόγους και φθάνουν σε πολύπλοκα διαγράμματα προγραμματισμού και λογισμικό διαχείρισης έργου.
- Οργάνωση ανθρώπων, με την έννοια της ανάθεσης καθηκόντων και δημιουργίας συστημάτων παρακολούθησης ώστε να υπάρχει ενημέρωση για τα όσα συμβαίνουν.

Η οργάνωση εξοικονομεί χρόνο και αυξάνει την αποδοτικότητα. Δεν χάνουμε χρόνο αναζητώντας τα κλειδιά, τα ρούχα ή τα έγγραφα που έχουμε χάσει. Η οργάνωση φέρνει καθαρό μυαλό και τάξη. Βέβαια όπως σ' όλα όσα συμβαίνουν στη ζωή μας, έτσι και εδώ πρέπει να υπάρχει ένα μέτρο, γιατί ελλωχεύει ο κίνδυνος η οργάνωση να γίνει αυτοσκοπός με το να αφιερώνεται τεράστια ποσότητα χρόνου εδώ, αντί για την παραγωγή.

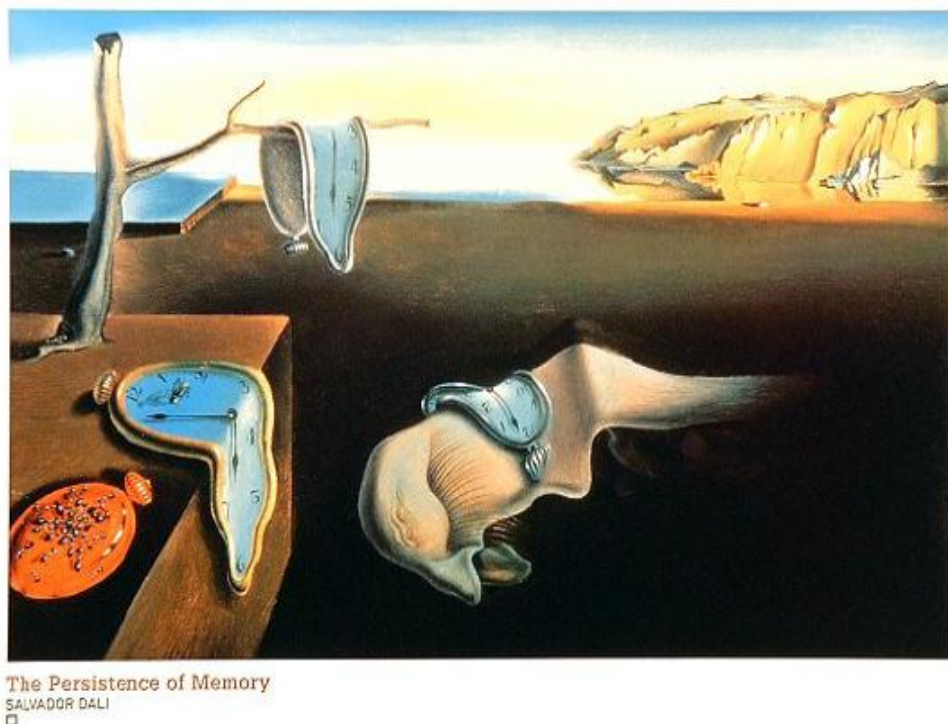
2.3.2 ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Η προσπάθεια διαχείρισης του χρόνου πρέπει να εστιαστεί στην προστασία του προσωπικού μας χρόνου ώστε η παραγωγή να είναι απερίσπαστη. Οι περισσότεροι από μας αισθανόμαστε πολιορκημένοι από τις απαιτήσεις ενός άκρως απαιτητικού περιβάλλοντος, αφού τα προς εκτέλεση καθήκοντα ξεπερνούν κατά πολύ τα όσα μπορούμε να προλάβουμε. Έτσι λοιπόν, πρέπει να επιδιώξουμε την προστασία του χρόνου, ώστε να μπορούμε να επιδοθούμε απερίσπαστοι σε δράση υψηλής μόχλευσης. Υπάρχουν κάποιοι παράγοντες σπατάλης χρόνου που πρέπει να αντιμετωπιστούν:

- Τηλεφωνικές διακοπές: Το τηλέφωνο χτυπά και σταματά τη ροή της σκέψης μας και μας αποσπά από την εργασία μας. Όταν η τηλεφωνική συνομιλία τελειώσει, η προσοχή έχει ήδη αποσπαστεί και υπάρχει δυσκολία να επανέλθουμε σε αυτό που κάναμε πριν.
- Απρόσμενοι επισκέπτες: Απρόσμενοι ή περαστικοί επισκέπτες μπορεί να προκαλέσουν μεγάλη απώλεια χρόνου. Αυτοί μπορεί να είναι άνθρωποι της εταιρίας ή εκτός αυτής, οι οποίοι διακόπτουν την εργασία μας, διασπών τη ροή της σκέψης μας και μειώνουν την αποτελεσματικότητά μας.
- Κοινωνικές επαφές: Οι κοινωνικές επαφές καταλαμβάνουν ένα τεράστιο μέρος του χρόνου μας. Σύμφωνα με εκτιμήσεις, μέχρι και 75% του χρόνου στο χώρο εργασίας αναλύεται σε προσωπικές συναναστροφές. Δυστυχώς ο μισός απ' αυτόν το χρόνο πηγαίνει χαμένος σε άκαρπες συζητήσεις που δεν έχουν καμία σχέση με τη δουλειά.
- Αναποφασιστικότητα και αναβολή: Η αναποφασιστικότητα κοστίζει περισσότερο χρόνο από ότι νομίζουμε. Μπορεί να δημιουργήσει άχρηστη

γραφική εργασία, αλληλογραφία κ.α. Η αναποφασιστικότητα προκαλεί σπατάλη του δικού μας χρόνου, αλλά και των άλλων.

- Αναβλητικότητα: Η αναβλητικότητα είναι ο κλέφτης του χρόνου.(εικόνα 6)
Οι περισσότεροι από εμάς γνωρίζουμε τα βήματα που πρέπει να κάνουμε για να βελτιώσουμε τη ζωή και την εργασία μας. Το πρόβλημα είναι ότι συνεχώς βρίσκουμε λόγους για να μην κάνουμε κάτι, μέχρι που τελικά είναι πολύ αργά για να το πράξουμε.



Εικόνα 6: the persistence of memory by Salvador Dali

Το θετικό αυτής της τεχνικής είναι ότι αναλαμβάνουμε την προσωπική ευθύνη για οτιδήποτε συμβαίνει στον χρόνο μας. Μπορούμε να παράγουμε επειδή έχουμε ηρεμία και απερίσπαστο χρόνο για να αφιερωθούμε στην εργασία μας, ιδίως όταν είμαστε απασχολημένοι με κάτι ιδιαίτερα δημιουργικό.

Είναι τόσο σημαντική η προστασία του προσωπικού μας χρόνου που πολλές εταιρίες στο εξωτερικό συχνά νοικιάζουν ένα διαμέρισμα κοντά στο γραφείο, το οποίο επιπλώνουν με γραφεία, καρέκλες και γραφική ύλη, όπου τα στελέχη τους μπορούν να δουλέψουν εκεί χωρίς να ενοχλούνται και να διακόπτονται από τηλεφωνήματα και επισκέπτες. Το γεγονός αυτό αυξάνει δραστικά την παραγωγικότητα τους.

2.3.3 ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΣΤΟΧΩΝ

Για να έχουμε τον έλεγχο του χρόνου πρέπει να θέσουμε ξεκάθαρα τους στόχους και τις επιδιώξεις μας. Η τεχνική αυτή αναφέρεται στην προσέγγιση των στόχων μας, με μακροπρόθεσμο, μεσοπρόθεσμο και βραχυπρόθεσμο προγραμματισμό, ώστε να τους επιτύχουμε. Τόσο οι μακροπρόθεσμοι όσο και οι βραχυπρόθεσμοι στόχοι βελτιώνουν την εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας, προσφέρουν έναν οδηγό στη ζωή μας, βοηθούν στο να βάζουμε προτεραιότητες και μας δίνουν κριτήρια για αποφάσεις. Ο πιο συνηθισμένος παράγοντας σπατάλης χρόνου και το μεγαλύτερο εμπόδιο που οδηγεί στην αποτυχία, είναι να χάσουμε την επαφή με τον στόχο.

Η διαχείριση του χρόνου, περισσότερο από κάθε τι άλλο, απαιτεί τον προγραμματισμό και την οργάνωση του χρόνου με τέτοιο τρόπο ώστε να ολοκληρώνουμε τους πιο σημαντικούς στόχους όσο το δυνατό γρηγορότερα. Υπάρχουν ορισμένες αρχές θέσπισης στόχων που επηρεάζουν δραματικά την ταχύτητα με την οποία επιτυγχάνουμε τους στόχους μας:

ΑΡΧΗ 1^η: Να κάνουμε μεγάλα όνειρα

Μόνο τα μεγάλα όνειρα έχουν τη δύναμη να αποτελέσουν κίνητρο και έμπνευση για την εκπλήρωση των στόχων μας, καθώς απελευθερώνουν την φαντασία και την ενέργειά μας και μας ωθούν να ξεπεράσουμε τα εμπόδια που θα συναντήσουμε στο δρόμο προς το στόχο μας. Έτσι μας κρατούν σε εγρήγορση και μας κάνουν να εργαζόμαστε καθημερινά με ενθουσιασμό για την επίτευξη των στόχων μας.

ΑΡΧΗ 2^η: Να διατηρούμε τους στόχους σε ισορροπία

Οι στόχοι μας πρέπει να βρίσκονται σε ισορροπία και να καλύπτουν τους τρεις πιο σημαντικούς τομείς της ζωής μας (επαγγελματικός, προσωπικός, οικογενειακός/κοινωνικός). Πολλοί άνθρωποι παθιάζονται τόσο με τη δουλειά και την καριέρα τους, όπως και με τους οικονομικούς τους στόχους, ώστε ξεχνούν τους λόγους για τους οποίους επιθυμούσαν αρχικά την οικονομική καταξίωση. Μπερδεύουν τις προτεραιότητές τους με αποτέλεσμα η ζωή τους να χάνει την ισορροπία της. Πρέπει να θέσουν σε σωστή προτεραιότητα τους στόχους τους και να συνειδητοποιήσουν ότι η επίτευξη των εργασιακών και οικονομικών στόχων τους, αποτελεί το μέσο για την πραγματοποίηση των προσωπικών και οικογενειακών τους στόχων.

ΑΡΧΗ 3^η:Καθορισμός πρωτεύοντα στόχου

Πρέπει να αποφασίσουμε ποιος είναι ο πρωτεύων στόχο μας. Είναι αυτός που είναι σημαντικότερος κάθε άλλου στόχου που έχουμε θέσει. Είναι αυτός που αν επιτευχθεί, θα μας επιτρέψει να εκπληρώσουμε περισσότερους από τους υπόλοιπους στόχους μας.

Για να καθορίσουμε τον πρωτεύοντα στόχο μας πρέπει να κάνουμε κάποιες ερωτήσεις στον εαυτό μας, που να μας ωθούν να σκεφτούμε ποιοι είμαστε και τι πραγματικά θέλουμε να κάνουμε στη ζωή μας. Επίσης μπορούμε να γράψουμε μία λίστα με τους μελλοντικούς μας στόχους και στη συνέχεια να την μελετήσουμε και να την οργανώσουμε ανάλογα με τις προτεραιότητές μας.

2.3.4 POSEC ΜΕΘΟΔΟΣ

Μία δημοφιλής μέθοδος διαχείρισης χρόνου η οποία έχει αποδειχθεί πολύ χρήσιμη είναι η μέθοδος POSEC, ένα αρκτικόλεξο που σημαίνει δώσε Προτεραιότητα στην Οργάνωση, Βελτίωση, Εξοικονόμηση και Συμβολή. Αυτή η μέθοδος προσφέρει οδηγίες που βοηθούν το άτομο να θέσει σε προτεραιότητα τους στόχους του.

Prioritize(δίνω προτεραιότητα): Πρέπει να δώσουμε προτεραιότητα στα πιο σημαντικά θέματα αρχικά.

Organizing(οργάνωση): Η οργάνωση περιλαμβάνει τα σχέδια εργασίας για την επίτευξη στόχων οι οποίοι θα μας βοηθήσουν να αισθανθούμε πιο σταθεροί και ασφαλείς. Πρόκειται για την κάλυψη των πιο βασικών αναγκών, όπως τροφής, ρουχισμού, στέγης, ασφάλειας και κυρίως για την αγάπη και την αποδοχή ενός ατόμου.

Streamlining(βελτίωση): Η βελτίωση αφορά σε διάφορες μικροδουλειές-«αγγαρείες», που κανείς δεν θέλει να κάνει αλλά πρέπει να γίνουν, όπως είναι η καθαριότητα στο σπίτι. Αυτές οι δουλειές συμβάλλουν στην σταθερότητα και στην ασφάλεια ενός ατόμου.

Economizing(εξοικονόμηση): Η εξοικονόμηση αφορά σε πράγματα που καλό θα ήταν να γίνουν, αλλά δεν είναι υποχρεωτικά, πράγματα που είναι ευχάριστα και που δεν είναι ανάγκη να πραγματοποιηθούν άμεσα. Σε αυτή τη λίστα πραγμάτων ανήκουν τα διάφορα χόμπι που έχουμε και η κοινωνική μας ζωή.

Contributing(συμβολή): Η συμβολή συνεπάγεται κοινωνική προσφορά. Είναι πιο εύκολο και εφικτό να προσφέρουμε στο κοινωνικό σύνολο, όταν όλοι οι άλλοι στόχοι και προτεραιότητες που έχουμε θέσει έχουν εκπληρωθεί.

2.3.5 ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΑΞΙΩΝ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΩΝ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟ ΠΛΕΓΜΑ ΤΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ

Αυτή η τεχνική έχει ως αφετηρία την προσέγγιση των στόχων, αλλά προσθέτει την χάραξη προτεραιοτήτων και τον προσδιορισμό αξιών. Η ικανότητα να θέτουμε προτεραιότητες μεταξύ των στόχων και των δραστηριοτήτων μας, αποτελεί το κλειδί της προσωπικής αποτελεσματικότητας. Αυτό βέβαια δεν είναι εύκολο καθώς η ανθρώπινη τάση είναι να μεγαλοποιούμε τα απλά πράγματα, αλλά υπάρχουν τρόποι ώστε να θέσουμε τις προσωπικές μας προτεραιότητες, Αυτοί είναι οργανωμένες μέθοδοι σκέψης που μας δίνουν την δυνατότητα να επιλέξουμε το σημαντικό έναντι του απλώς επείγοντος. Για να θέσουμε σωστές προτεραιότητες , πρέπει να αρχίσουμε με τον καθορισμό των δικών μας αξιών, καθώς μέγιστη απόδοση υπάρχει μόνο όταν οι ενέργειες συμφωνούν με τις αξίες μας. Μπορεί να έχουμε πολλές αξίες που αφορούν την οικογένεια, την εργασία, εμάς προσωπικά. Η σειρά με την οποία επιλέγουμε τις αξίες καθορίζει την ποιότητα του χαρακτήρα μας και την προσωπικότητά μας. Οι πραγματικές μας αξίες εκφράζονται πάντα μέσα από τις ενέργειες και τις επιλογές μας. Για παράδειγμα πολλοί άνθρωποι υποστηρίζουν πως η οικογένειά τους έρχεται πρώτη στη ζωή τους, αλλά αν παρατηρήσουμε τον τρόπο με τον οποίο οργανώνουν τον χρόνο τους, είναι φανερό από τις ενέργειές τους, πως η εργασία, οι κοινωνικές σχέσεις και άλλες δραστηριότητες είναι πιο αξιόλογες από την οικογένειά τους γιατί έτσι κατανέμουν τον χρόνο τους.

Το ξεκίνημα της διαχείρισης του χρόνου και του καθορισμού των προτεραιοτήτων μας είναι να σκεφθούμε ποιοι είμαστε και τι είναι πραγματικά σημαντικό για μας. Μετά απ'αυτό μπορούμε να οργανώνουμε και να αναδιαρθρώνουμε συνεχώς τις δραστηριότητές μας έτσι ώστε αυτό που έχει πιο μεγάλη σημασία να έρχεται πάντα πρώτο. Ένα εργαλείο που μας βοηθάει ώστε να ομαδοποιήσουμε τις δραστηριότητές μας ανάλογα με τη σημαντικότητα και τον επείγοντα χαρακτήρα τους, είναι το πλέγμα της διαχείρισης χρόνου.

Στις σημαντικές/επείγουσες δραστηριότητες (1^ο τεταρτημόριο) τοποθετούμε εκείνα τα καθήκοντα που έχουν επείγοντα χαρακτήρα και πρέπει να γίνουν τώρα, χωρίς καμία αναβολή.

Στις σημαντικές/μη επείγουσες δραστηριότητες (2^ο τεταρτημόριο) τοποθετούνται εκείνα τα καθήκοντα που είναι κρίσιμα για την επιτυχία, παρόλαυτα είναι συχνά τα πιο παραμελημένα. Οι δραστηριότητες αυτές περιλαμβάνουν το σχεδιασμό, τη στρατηγική σκέψη και τα χρονοδιαγράμματα που είναι ζωτικής σημασίας για την επιτυχία και την ανάπτυξη.

Στις μη σημαντικές/επείγουσες δραστηριότητες (3^ο τεταρτημόριο) εκχωρούμε εκείνα τα θέματα που χρειάζονται επαναξιολόγηση για το πόσο σημαντικά είναι. Όπου είναι δυνατό απορρίπτουμε ή αποφεύγουμε αυτά τα καθήκοντα, εξηγώντας το λόγο που μας οδήγησε σε αυτή την απόφαση και στη συνέχεια βρίσκουμε άλλους τρόπους για να πραγματοποιηθούν αυτές οι δραστηριότητες, όπως η εκχώρηση σε άλλο πρόσωπο.

Στο 4^ο τεταρτημόριο βρίσκονται μη σημαντικές/μη επείγουσες δραστηριότητες, οι οποίες δεν αποτελούν καθήκοντα και οι οποίες συμβάλλουν ώστε να χαρακτηριστεί ο υπάλληλος μη παραγωγικός και αναποτελεσματικός. Αυτές οι δραστηριότητες δεν έχουν θετικά αποτελέσματα για την περάτωση της εργασίας και πρέπει να λείπουν από το καθημερινό πρόγραμμα του υπαλλήλου. Σ' αυτό θα βοηθήσει το να έχουμε μια σαφή δομή των εργασιών που πρέπει να κάνουμε κάθε μέρα και βέβαια το χρονοδιάγραμμα, τα οποία θα δημιουργήσουμε στο 2^ο τεταρτημόριο.

| | ΕΠΕΙΓΟΝ | ΜΗ ΕΠΕΙΓΟΝ |
|---|--|--|
| ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ | <p><u>1-ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΤΙΣ ΚΑΝΩ ΤΩΡΑ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Πραγματικές καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και θέματα κρίσης. • Σημαντικά αιτήματα για πληροφορίες από προϊσταμένους ή από πελάτες. • Συσκέψεις και συναντήσεις. • Θέματα προσωπικού. • Επίλυση προβλημάτων. • Σοβαρές έκτακτες καταγγελίες. | <p><u>2-ΣΚΟΠΕΥΩ ΝΑ ΤΙΣ ΚΑΝΩ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Σχεδιασμός και προετοιμασία. • Σχεδιασμός του έργου και προγραμματισμός. • Έρευνα. • Ανάπτυξη συστημάτων. • Μοντελοποίηση, σχεδίαση, δοκιμές. • Προληπτικές δραστηριότητες. • Χρονοδιαγράμματα. |
| ΜΗ ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ | <p><u>3-ΤΙΣ ΑΝΑΒΑΛΛΩ(ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΑ)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ασήμαντες απαιτήσεις άλλων. • Διακοπές. • Παρεξηγήσεις που εμφανίζονται ως καταγγελίες. • Περιττές δραστηριότητες. • Ασχολίες με συσσωρευμένα ανεπίλυτα θέματα. • Περιττός διπλός έλεγχος | <p><u>4-ΑΝΤΙΣΤΕΚΟΜΑΙ</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Περιττά θέματα ρουτίνας. • Μεγάλα διαλείμματα για φαγητό ή τσιγάρο, παιχνίδια στον Η/Υ. • Τηλεφωνικές συνομιλίες για κοινωνικές επαφές. • Αφηρημάδα. • Διακοπές στην εργασία άλλων συναδέλφων. |

Η απόφαση για το κατά πόσο οι δραστηριότητες είναι σημαντικές ή όχι, επείγουσες ή μη, είναι καθοριστικής σημασίας για την καλή διαχείριση του χρόνου. Οι περισσότεροι άνθρωποι που δεν έχουν πείρα και δεν είναι καλοί στη διαχείριση του χρόνου, έχουν την τάση να περνούν τον περισσότερο χρόνο τους στο 1^ο και 3^ο τεταρτημόριο. Το μεγαλύτερο μέρος του ελεύθερου χρόνου δαπανάται συνήθως στο 4^ο τεταρτημόριο, το οποίο περιλαμβάνει μόνο άσκοπες και μη παραγωγικές δραστηριότητες. Ελάχιστοι είναι εκείνοι που ασχολούνται αρκετά

με τις δραστηριότητες του 2^{ου} τεταρτημορίου, οι οποίες είναι οι πιο σημαντικές και κρίσιμες για την επιτυχία και την ανάπτυξη.

2.3.6 ΜΕΘΟΔΟΣ ABCDE

Ένας από τους πιο ξεκάθαρους και χρήσιμους τρόπους για να οργανώνουμε τις εργασίες κατά προτεραιότητα είναι η χρησιμοποίηση της μεθόδου ABCDE, που έχει αρκετά κοινά στοιχεία με το πλέγμα της διαχείρισης χρόνου που παρουσιάσαμε παραπάνω. Σύμφωνα με αυτή την μέθοδο, πρέπει να επανεξετάσουμε τις καθημερινές δραστηριότητες, βάζοντας μπροστά από κάθε εργασία ένα από τα παραπάνω γράμματα. Στη συνέχεια εξηγείται η σημασία του κάθε γράμματος μπροστά από κάθε δραστηριότητα.

Η εργασία «Α» είναι κάτι που επιβάλλεται να γίνει γιατί η μη ολοκλήρωσή της θα έχει σοβαρές συνέπειες. Έτσι λοιπόν, σε κάθε στοιχείο του καταλόγου μας το οποίο είναι επείγον και σημαντικό τοποθετούμε «Α» και όταν είμαστε έτοιμοι να αρχίσουμε την εργασία μας, ξεκινάμε πάντα από αυτή, καθώς είναι η κορυφαία μας προτεραιότητα.

Η εργασία «Β» είναι κάτι που πρέπει να κάνουμε. Η μη πραγματοποίησή της όμως σε αντίθεση με αυτή της «Α», θα έχει πιο ήπιες συνέπειες. Σημαντικό είναι βέβαια να μην προβούμε στην υλοποίηση μιας εργασίας «Β», εφόσον υπάρχει μία «Α» που δεν έχει ολοκληρωθεί.

Στον κατάλογο «C» υπάγονται οι εργασίες που θα ήταν καλό να γίνουν, αλλά σαφώς δεν είναι τόσο σημαντικά όσο τα «Α» και «Β», καθώς δεν υπάρχουν συνέπειες από τη μη υλοποίησή τους. Σε αυτή την κατηγορία θα μπορούσε να βρίσκεται για παράδειγμα η ανάγνωση εφημερίδας.

Το γράμμα «D» συμβολίζει τη λέξη delegate(αναθέτω). Στις εργασίες λοιπόν που τοποθετούμε το γράμμα «D», πρέπει να σκεφτούμε αν υπάρχει κάποιος άλλος στον οποίο μπορούμε να τις αναθέσουμε, ώστε να έχουμε περισσότερο χρόνο για τις πιο σημαντικές εργασίες που μόνο εμείς μπορούμε να κάνουμε.

Το γράμμα «E» συμβολίζει η λέξη eliminate(παραλείπω). Υπάρχουν πολλές μικρές εργασίες στον καθημερινό μας κατάλογο τις οποίες μπορούμε να παραλείψουμε εντελώς, αφού δεν θα υπάρξει καμία συνέπεια σε εμάς ή σε κάποιον άλλον η μη πραγματοποίησή τους. Όσο περισσότερα πράγματα παραλείπουμε,

τόσο περισσότερο χρόνο έχουμε να διαθέσουμε στις εργασίες «Α», οι οποίες και καθορίζουν την επιτυχία μας.

2.3.7 ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΠΑΡΕΤΟ

Η αρχή του Παρέτο μας βοηθά να θέτουμε σωστές προτεραιότητες και να εξοικονομούμε αρκετό χρόνο. Ο κανόνας αυτός πήρε το όνομά του από τον Ιταλό οικονομολόγο Παρέτο, ο οποίος συμπέρανε πως η κοινωνία ήταν διαιρεμένη σε δύο ομάδες ανθρώπων. Η πρώτη ομάδα, η ελίτ, αποτελούσε το 20% του πληθυσμού και περιλάμβανε αυτούς που ελέγχανε το 80% του πλούτου της Ιταλίας. Το άλλο 80%, οι μάζες, ελέγχανε μόνο το 20% του πλούτου. Περαιτέρω πειραματισμοί απέδειξαν πως ο κανόνας 80/20 είχε εφαρμογή σχεδόν σε όλες τις οικονομικές δραστηριότητες. Σύμφωνα μ'αυτή την αρχή, το 20% των πραγμάτων που κάνουμε αντιπροσωπεύει το 80% της αξίας του συνόλου των πραγμάτων που κάνουμε. Αν στην αρχή της ημέρας για παράδειγμα έχουμε έναν κατάλογο με δέκα πράγματα που πρέπει να κάνουμε, δύο από αυτά συνήθως θα έχουν μεγαλύτερη αξία και σημασία απ'ότι όλα τα άλλα μαζί. Συνεπώς το καθήκον μας είναι να αποφασίσουμε για το κορυφαίο 20% των δραστηριοτήτων μας πριν ξεκινήσουμε την εργασία μας. Επικεντρώνοντας την προσπάθειά μας σ'αυτό το 20%, θα έχουμε μέγιστη απόδοση στο χρόνο που επενδύσαμε.

Ο συγγραφέας Brian Tracy αναφέρει: «Αποτελεσματικότητα σημαίνει να κάνεις τα σωστά πράγματα και αποδοτικότητα να κάνεις αυτά τα πράγματα σωστά. Η διαφορά μεταξύ των ηγετών και των managers είναι ότι οι πρώτοι κάνουν τα σωστά πράγματα ενώ οι δεύτεροι απλώς κάνουν τα πράγματα σωστά. Κατά τον καθορισμό των προτεραιοτήτων, πρέπει να εστιάζετε την προσοχή σας στην επιλογή των σωστών πραγμάτων παρά απλώς στην εκτέλεση των πραγμάτων σωστά.»

2.3.8 ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΡΙΣΕΩΝ

Ένα από τα σημαντικότερα κομμάτια της διαχείρισης έργου είναι η πρόληψη κρίσεων, δηλαδή οι ενέργειες που κάνουμε όταν, ύστερα από την ανάλυση όλου

του σχεδίου εργασίας, εντοπίζουμε τα πράγματα που μπορεί να πάνε στραβά. Οι νόμοι του Μέρφι φτιάχτηκαν από ανθρώπους που εργάστηκαν πάνω σε κάθε είδους project. Αυτοί οι νόμοι υποστηρίζουν πως: «Ό,τι μπορεί να πάει στραβά, θα πάει στραβά. Και από όλα τα πράγματα που μπορεί να πάνε στραβά, το ένα πράγμα που θα πάει στραβά θα είναι το χειρότερο δυνατό, τη χειρότερη δυνατή χρονική στιγμή και θα αποτελεί την αιτία της μεγαλύτερης απώλειας χρημάτων». Ένας άλλος νόμος του Μέρφι λέει ότι: «Όλα διαρκούν περισσότερο απ'όσο περιμένετε» και ότι «Όλα κοστίζουν περισσότερο απ'ότι έχετε υπολογίσει.» Το κλειδί στην πρόληψη κρίσεων είναι να σκεφτούμε διεξοδικά και προκαταβολικά τις διάφορες καθυστερήσεις και αναποδιές που μπορεί να θέσουν το σχέδιο εργασίας εκτός προγράμματος. Μόλις εντοπίσουμε το χειρότερο πράγμα που θα μπορούσε να συμβεί, πρέπει να διασφαλίσουμε ότι δε θα συμβεί, να αντιμετωπίσουμε τα προβλήματα πριν αυτά προκύψουν και να λάβουμε μέτρα για την αντιμετώπισή τους προκαταβολικά.

Ο καλύτερος τρόπος για να τα καταφέρουμε, είναι να αναπτύξουμε εναλλακτικούς τρόπους δράσης. Ο καγκελάριος Ότο φον Βίσμαρκ, ο σπουδαίος Ευρωπαίος πολιτικός που ένωσε τα πολλά πριγκιπάτα της Γερμανίας σε ένα ενιαίο κράτος, ήταν διάσημος για τα διπλωματικά του προσόντα. Ό,τι και αν συνέβαινε, εκείνος έδειχνε πάντα να έχει έτοιμο ένα λεπτομερές εναλλακτικό σχέδιο. Αυτό έμεινε στην ιστορία ως το «Σχέδιο Βίσμαρκ» ή «Σχέδιο Β». Πρέπει λοιπόν να έχουμε ένα Σχέδιο Β, να σκεφτόμαστε πάντα ότι κάτι απροσδόκητο μπορεί να συμβεί και ότι θα πρέπει να κάνουμε κάτι τελείως διαφορετικό από αυτό που είχαμε αρχικά σχεδιάσει. Όσο περισσότερο χρόνο αφιερώσουμε στην ανάπτυξη ενός λειτουργικού εναλλακτικού σχεδίου, τόσο μεγαλύτερη δύναμη και προσαρμοστικότητα θα επιδείξουμε ό,τι και αν συμβεί.

2.3.9 ΑΡΧΗ ΤΟΥ ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΟΥ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΟΣ

Το 1805 ο Βρετανός οικονομολόγος Ντέιβιντ Ρικάρντο ανακοίνωσε αυτό που ύστερα από χρόνια έγινε η σημαντικότερη αρχή της οικονομικής επιστήμης, την αρχή του συγκριτικού πλεονεκτήματος. Αυτή η αρχή αναφερόταν αρχικά στο διεθνές εμπόριο και αποδείκνυε μαθηματικά ότι οι χώρες έπρεπε να εξειδικεύονται στην παραγωγή εκείνου του προϊόντος που παρήγαγαν καλύτερα από οποιαδήποτε

άλλη χώρα. Ο Ρικάρντο απέδειξε ότι ακόμα και αν μία χώρα «Α» παρήγαγε δύο προϊόντα καλύτερης ποιότητας από τη χώρα «Β», θα ήταν πιο αποτελεσματικό για τη χώρα «Α» να επικεντρωθεί αποκλειστικά στην παραγωγή του ενός προϊόντος που παρήγαγε καλύτερα και να αναλάβει το άλλο προϊόν αποκλειστικά η χώρα «Β». Στο χώρο των επιχειρήσεων και του εμπορίου αποτελεί μια εξαιρετικά σημαντική αρχή. Κατά τη διάρκεια του εργασιακού βίου, σύμφωνα με την αρχή του συγκριτικού πλεονεκτήματος πρέπει να αναθέτουμε ή να μεταβιβάζουμε σε κάποιον άλλο να κάνει όποια δουλειά μπορεί να γίνει με χαμηλότερη αμοιβή από αυτή που λαμβάνουμε εμείς. Αν ο στόχος μας είναι για παράδειγμα να κερδίζουμε τριάντα χιλιάδες ευρώ το χρόνο και εργαζόμαστε ετησίως δύο χιλιάδες ώρες, το ωρομίσθιό μας είναι περίπου δεκαπέντε ευρώ. Κάθε εργάσιμη ώρα λοιπόν πρέπει να αξίζει τουλάχιστον δεκαπέντε ευρώ, πράγμα που σημαίνει ότι δεν μπορούμε να ψωνίζουμε στο σούπερ-μάρκετ ή να πηγαίνουμε τα ρούχα στο καθαριστήριο ή να φτιάχνουμε καφέ. Αυτές τις εργασίες πρέπει να τις μεταθέσουμε σε κάποιο άλλο πρόσωπο, καθώς αν θέλουμε να κερδίσουμε τριάντα χιλιάδες ευρώ το χρόνο, πρέπει να παράγουμε κάθε εργάσιμη μέρα και για οκτώ ώρες έργο δεκαπέντε ευρώ σε ωριαία βάση.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Συμπερασματικά θα λέγαμε ότι η έλλειψη χρόνου τόσο στην εργασιακή, όσο και στην προσωπική μας ζωή είναι κάτι που μας απασχολεί πολύ έντονα ειδικά στις μέρες μας, που οι απαιτήσεις της καθημερινότητας ολοένα και αυξάνονται. Νιώθουμε ότι δεν έχουμε αρκετό χρόνο στη δουλειά για φθάσουμε στο επίπεδο που επιθυμούμε, στην προσωπική μας ζωή για να κάνουμε κοινωνικές επαφές και δραστηριότητες που μας ευχαριστούν. Όλοι όμως έχουμε στη διάθεσή μας εικοσιτέσσερις ώρες την ημέρα και στο χέρι μας είναι να τις αξιοποιήσουμε με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτύχουμε το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα σε όλους τους τομείς της ζωής μας. Η δουλειά και η οικογένεια απαιτούν δύο διαφορετικά είδη χρόνου. Η εργασία απαιτεί ποιοτικό χρόνο. Σ' αυτή την περίπτωση θέτουμε προτεραιότητες και επιβάλλουμε στον εαυτό μας να εστιάσει στην αποδοτικότερη χρήση του χρόνου μας, καθώς η εργασία έχει ως στόχο την επίτευξη συγκεκριμένων, μετρίσιμων αποτελεσμάτων. Οι σχέσεις αντίθετα, απαιτούν ποσοτικό χρόνο, καθώς η ποιότητας μιας σχέσης καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από το χρόνο που επενδύουμε σε αυτή. Απαιτούν μακρές και συνεχείς χρονικές περιόδους ώστε να έχουν αρκετό χρόνο για να αναπτυχθούν.

Τελικά, σύμφωνα με την ανάλυση σχετικά με τη διαχείριση του χρόνου στο παραπάνω κεφάλαιο, το συμπέρασμα που προκύπτει είναι ότι στην ουσία δεν μπορούμε να διαχειριστούμε το χρόνο μας, αλλά τον εαυτό μας. Η διαχείριση του χρόνου απαιτεί αυτοέλεγχο, αυτοκυριαρχία και αυτοπειθαρχία. Οι τεχνικές της διαχείρισης χρόνου αποτελούν δεξιότητες που μπορούμε να μάθουμε μέσω της εξάσκησης και της επανάληψης. Στο τέλος αυτών των διαδικασιών, η ικανότητά μας να διαχειριζόμαστε τον εαυτό μας και τη ζωή μας θα γίνεται αυτόματα και εύκολα, καθώς η διαχείριση χρόνου είναι τρόπος ζωής.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Brian Tracy, *TIME POWER: A proven System for Getting More Done in Less Time Than You Ever Thought Possible*, εκδόσεις Modern Times S.A., Athens
- Stephen R. Covey, ΠΡΩΤΑ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ, εκδόσεις Κλειδάριθμος
- Heejin Lee, Jonathan Liebenau, (2000) *Time and the Internet at the Turn of the Millennium*, TIME & SOCIETY copyright © SAGE (London, Thousand Oaks, CA and New Delhi)
- Θαβωρίτης Μ., 15.04.2007, «Ο άνθρωπος μπροστά στο χρόνο», *Ελευθεροτυπία*
- Σταματόπουλος Γ., 29.12.1998, « Η μυστηριώδης γοητεία των δευτερολέπτων που..τρέχουν», *Τα Νέα*
- Σβεγκούνος Σ., 26.05.2006, «Διαλεκτική, Φυσική και Χρόνος», *Ελευθεροτυπία*
- Επτά Ημέρες, 27.12.1998, «Αφιέρωμα στον λαβύρινθο του Χρόνου», *Η Καθημερινή*, σελ.27
- Επτά Ημέρες, 27.12.1998, «Αφιέρωμα στον λαβύρινθο του Χρόνου», *Η Καθημερινή*, σελ.4
- <http://wikipedia.org/wiki>
- <http://www.syros.aegean.gr/de/dpsd00038.pdf>
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CF%81%CF%8C%CE%BD%CE%BF%CF%82>
- <http://www.psyche.gr/chronos.htm>

- <http://el.wikipedia.gr/index.php/>
- http://www.livepedia.gr/index.php/%CE%A6%CE%B9%CE%BB%CE%BF%CF%83%CE%BF%CF%86%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82_%CE%A7%CF%81%CF%8C%CE%BD%CE%BF%CF%82
- <http://www.scribd.com/doc/6512202/1998-27121998-7->
- <http://www.marxismos.com/content/view/146/56/>
- http://www.cbc.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=70&Itemid=32
- <http://tech.pathfinder.gr/xpaths/x-science/705208.html>
- <http://easymanagementskills.com/blog/time-management/the-posed-method-of-time-management>
- <http://www.teal.org.uk/sv/timemngnt.htm>