

تایم باکسینگ، تکنیک مدیریت زمان و ایجاد نظم شخصی

آیا تا به حال متوجه شده اید که در طول روز انجام وظایف خود را به تعویق می اندازید یا در تلاش برای متمرکز ماندن هستید؟ شما تنها نیستید تقریباً همه افراد در مدیریت زمان خود با این چالش روبرو هستند. نحوه غلبه بر آن توسط چیزی به نام تایم باکسینگ (Timeboxing) است، این یک تکنیک بهره وری بسیار ساده اما موثر است.

تایم باکسینگ چیست؟

Timeboxing یک تکنیک مدیریت زمان است که به موجب آن شما وظایف خود را از قبل در بازه های زمانی ثابت تخصیص می دهید. این بدان معناست که شما برای مدت زمان مشخصی بدون حواس پرتی کار می کنید، به جای اینکه بی هدف کار کنید یا منتظر الهام باشید.* ایده کلیدی: به جای تمرکز بر تکمیل کار در دست، در یک "جعبه زمانی" کار کنید. نتیجه: بهره وری را با ترویج نظم و انضباط و کاهش حواس پرتی افزایش می دهد.*

مزایای استفاده از تکنیک باکسینگ عبارتند از:

- ۱- تمرکز بهبود یافته: مرزهایی را تعیین می کند و به شما امکان می دهد بر روی کار در حال انجام تمرکز کنید.
- ۲- اهمال کاری را کاهش می دهد: یک جعبه زمانی در زمان ثابت شما را وادار می کند تا کارها را با احساس فوریت شروع کنید.
- ۳- مدیریت زمان بهبود می یابد: تخصیص زمان به وظایف مختلف، روز شما را منظم و سازنده نگه می دارد.
- ۴- از فرسودگی شغلی جلوگیری می کند: باکسینگ زمان شما را در تعادل بین کار و استراحت نگه می دارد تا از کار بیش از حد جلوگیری کنید.

۵- افزایش مسئولیت پذیری: تعهد به جعبه زمانی، آگاهی شما را از جایی که زمان خود را سرمایه گذاری می کنید، افزایش می دهد.

نحوه استفاده از Timeboxing

- ✓ وظایف خود را فهرست کنید: با تهیه فهرستی از همه کارهایی که باید انجام دهید شروع کنید.
 - ✓ برآورد زمان مورد نیاز: برای هر کار، تخمین بزنید که چقدر زمان نیاز دارید. برای جلوگیری از برنامه ریزی بیش از حد یا کم، واقع بین باشید.
 - ✓ تهیه جدول زمانی: زمان مورد نیاز برای هر کار را تخمین بزنید و مقیاس های زمانی خاصی را تعیین کنید.
 - ✓ توجه به زمانبندی: وقتی زمان کار تمام شد، کار فعلی را متوقف کنید و به کار بعدی بروید، حتی اگر کامل نباشد، این به ارتقای کارایی کمک می کند.
 - ✓ بررسی و تنظیم مجدد: در پایان روز یا هفته، پیشرفت خود را مرور کنید. بر اساس این که چه چیزی موثر بوده و چه چیزی مفید نیست، استراتژی باکسینگ زمان خود را تنظیم کنید.
- روش تایم باکس یک ابزار قدرتمند برای مدیریت زمان و افزایش بهره وری است. با تعیین بازه های زمانی محدود برای انجام وظایف، افراد می توانند تمرکز خود را افزایش داده، از تعویق جلوگیری کنند و به طور کلی عملکرد بهتری داشته باشند. تکنیک تایم باکسینگ تعادلی را بین کارهای شخصی و حوزه کاری بوجود می آورد که همین امر کیفیت زندگی شما را بهبود می بخشد.