

به کمک این ۵ ترفند با کار کمتر، موفقیت بیشتری را به دست آورید - دیجیاتو

مانی قاسمی | شنبه، ۰۷ تیر ۱۳۹۳

این روزها از هر کس بپرسید «در چه حالی؟» پاسخ خواهید شنید «گرفتارم».

بی شک همه ما تلاش می کنیم در طول روز با سخت کوشی بسیار به موفقیت برسیم و پله های ترقی را یکی پس از دیگری پشت سر گذاریم. در این راه گاهی دچار روزمرگی می شویم و هدف های اصلی را گم می کنیم. ناگهان به خودمان می آییم و می بینیم ساعت های عمرمان را به کار کردن گذرانده ایم و هرگز به آن چیزی که می خواستیم، نرسیده ایم.

برای جلوگیری از این اتفاق، راه هایی وجود دارد که به ما کمک می کند هدف مند تر کار کنیم و از توانی که در بدن داریم، نهایت استفاده را ببریم. در ادامه با [دیجیاتو](#) همراه باشید.

۱. از قانون ۹۰٪ استفاده نمایید

فرض کنید موقعیت جدیدی در برابر شما قرار داده می شود که باید در رابطه با آن تصمیم بگیرید. در صورتی که آن را انتخاب کنید لازم است تا زمان مشخصی از روز را به آن اختصاص دهید و انرژی خود را صرفش کنید.

برای اینکه بتوانید تشخیص دهید که آیا این موقعیت ارزش وقت گذاشتن را دارد یا نه، از ۱ تا ۱۰ امتیازی را به آن اختصاص دهید. این امتیاز بر اساس هیجانی است که فکر می کنید کار به شما منتقل می کند.

تکنیک اصلی در پاسخ به این سوال نهفته است، هر فعالیتی که امتیازی کمتر از ۱۰ یا ۹ کسب کرد، در واقع به اندازه ۱ امتیاز، کمتر ارزش دارد. فراموش نکنید که هدف از انجام کار باید نهایت استفاده بهینه از زمان شما باشد. پس هرچیزی که کمتر از ۹ امتیاز داشته باشد، به هیچ وجه ارزشش را ندارد.

شما باید یاد بگیرید که فرق بین خوب و عالی را تشخیص دهید. اگر انسان سخت کوشی هستید، شک نکنید که موقعیت های «عالی» زیادی در ادامه مسیر زندگی پیش روی شما قرار خواهد گرفت.

۲. از درهم و برهم بودن بپرهیزید

اجازه بدهید این موضوع را با یک مثال کاملا مصداقی شرح دهیم. تصور کنید درب کمد خود را باز کرده اید و می خواهید لباس های اضافی را حذف کنید. احتمالا از خود می پرسید که آیا این لباس روزی دوباره مد خواهد شد؟ آیا این پیراهن روزی دوباره اندازه من می شود؟

این سؤالات همگی اشتباه هستند، پرسشی که باید مطرح شود این است که آیا من امروز اگر این لباس را در فروشگاه ببینم، دوباره آن را خواهم خرید؟

حال همین سوال را در مورد فعالیت های روزانه از خود بپرسید. بسیاری از ما در طول روز کارهایی را انجام می دهیم که روزی به آن ها متعهد بودیم. شاید با یک فکر دوباره به این نتیجه برسیم که دیگر وقت گذاشتن روی بعضی از فعالیت ها لزومی ندارد و بدین ترتیب است که زمان آزاد تری در اختیار شما قرار می گیرد.

۳. محدودیت تعیین کنید

بسیاری از ما فکر می کنیم ساعت های بیشتری کار کردن، به ما کمک می کند که پیشرفت کنیم. بله در برخی از شرایط اینچنین است، اما در بسیاری از موارد نیز این موضوع صدق نمی کند.

شما می توانید تعداد محدودی کار را فوق العاده انجام دهید، و یا تعداد بسیاری مسئولیت را بر عهده گرفته و همگی آن ها را در حد متوسط به پایان رسانید. اگر می خواهید متمایز باشید، روش اول قطعا بیشتر به کمک شما می آید.

برای این منظور تلاش کنید با اعمال محدودیت هایی انرژی خود را مدیریت کنید. برای مثال بین ساعت ۶ تا ۹ عصر به هیچ وجه کار نکنید و یا در پایان هفته حتما یک روز کامل را به استراحت خود اختصاص دهید.

۴. هوشمندانه قربانی کنید

تمرکز روی بهره وری، بدین معنی نیست که به همه چی «نه» بگویید. اما باید وقت خود را هوشمندانه مدیریت نمایید. آیا می دانستید بشریت ۱۶۰۰۰ سال از زمان خود را به تماشای ویدیو گنگام استایل گذرانده است؟

شما می توانید زمانی که به تماشای تلویزیون اختصاص می دهید را نصف کنید و به جای آن کاری عام المنفعه را انجام دهید. بدین طریق احساس بهتری نسبت به خود پیدا می کنید و در نتیجه با انرژی بیشتری روزهای خود را سپری می نمایید.

۵. هدف ها را مرور کنید

در ابتدای هر فصل، تنها ۳ ساعت از زمان خود را به مرور مهمترین اهداف سه ماه آینده اختصاص دهید. اگر می توانستید زمان برنامه ریزی را بیشتر هم بکنید، اما توجه داشته باشید که مشغله شما به این موضوع تبدیل نشود که می خواهید با آینده خود چکار کنید.

[دیجیاتو](#)