



" سرتان شلوغ است؟" وقتی کسی این سوال را از شما می‌پرسد، ممکن است بدون فکر کردن به علامت " تایید" سر خود را پایین بیاورید. احتمالاً احساس شما هم این است که هرگز وقت اضافی برای انجام کارهایی که واقعاً دلتان می‌خواهد، ندارید. به نظر شما آیا مشغله زیاد موجب می‌شود تا بهره‌وری بیشتری هم داشته باشید؟

اما سوال مهمی که مطرح می‌شود این است که آیا واقعاً کاری که انجام می‌دهید، مفید است؟ افراد پرمشغله با افراد مفید و مثمرتر یکسان نیستند. شما می‌توانید فرد پرمشغله‌ای باشید بدون آن که کارایی خاصی از خود نشان دهید یا این که فرد بسیار پربازده و کارآمدی باشید و همچنان وقت اضافی برای انجام کارهای دیگر داشته باشید. بنابراین، باید این سوال را از خودتان پرسید که واقعاً مشغول انجام چه کاری هستید؟ و آیا این مشغولیت شما تا حد امکان هدف‌گرا هست؟



## مردم اغلب فعالیت کردن را با بهره‌وری اشتباه می‌گیرند

برخی افراد میزان کارایی و کارآمدی خود را با میزان فعالیتی که انجام می‌دهند، ارزیابی می‌کنند. هرچه بیشتر زحمت بکشید و عرق بریزید، کار بیشتری انجام داده‌اید. درس فیزیک بخش " کار" را به خاطر بیاورید. مردی که تمام روز تخته سنگی را هل می‌دهد و تمام نیرو و قدرتش را به کار می‌گیرد، اما تخته سنگ حرکت نمی‌کند. آیا واقعاً کاری انجام شده است؟ خیر، کاری انجام نشده است چون تخته سنگ تغییر وضعیت نداده و حرکت نکرده است.

## مطلب پیشنهادی



باورهای نادرست در مورد بهره‌وری  
این 5 افسانه بهره‌وری را باور نکنید!

به همین خاطر باید کار خود را ارزیابی کنید تا مطمئن شوید نیروی که صرف می‌کنید در جهت انجام یک کار کنشگرا و مهمتر از آن یک کار پربازده و مفید است.



## بهترین راه برای مفید و پربازده بودن، تجزیه اهداف به بخش‌های کوچکتر است

وقتی به هدف بعدی خود فکر می‌کنید، مراحل رسیدن به آن هدف را در نظر بگیرید. این اقدام باعث می‌شود که حجم تلاش‌های خود را به حداقل برسانید و هر زمان روی بخشی از کار تمرکز نمایید. فرض کنید هدف شما ساختن یک خانه است. شما نمی‌توانید بخشی از زیرزمین خانه را بسازید و بعد به سراغ سقف خانه و بعد دیوارها و لوله کشی ساختمان بروید. شما باید خانه را در چند مرحله بسازید. ابتدا باید زیربنای خانه را پی ریزی کنید. و بعد اسکلت را بسازید و قبل از نصب دیوارها لوله کشی خانه را انجام دهید. شما با اضافه کردن قسمت‌های دیگر خانه را کامل می‌کنید.

هدف کلی ساختن یک خانه ممکن است سخت و دشوار به نظر برسد. اما وقتی این هدف را به بخش‌های کوچکتر و تدریجی تقسیم می‌کنید، قابل دستیابی خواهد بود. البته قرار نیست که ارزش کار شما پس از اتمام کار مشخص شود. وقتی ساخت یک اتاق خواب یا آشپزخانه را کامل می‌کنید می‌توانید به ارزش کار خود پی ببرید. شما این فرایند را به صورت تدریجی طی می‌کنید.

کار کردن در جهت اهداف مورد نظر هم به همین شکل می‌تواند صورت بگیرد. اما برای آن که پیشرفت کنید، باید اهداف خود را به شکل روشنی تعریف نمایید. رویای نوشته شده یک هدف است. هدفی که به بخش‌های کوچکتر تقسیم شده، یک برنامه است، شما باید با انجام برخی اقدامات از این برنامه حمایت کنید تا رنگ واقعیت خود بگیرند. درست مانند ساخت یک خانه، برای آن که هر یک از آن بخش‌های کوچکتر کنار هم قرار بگیرند، نیاز به طرح‌های روشن و دقیق دارید و باید دید روشنی از همه چیز داشته باشید.



یکی از بهترین راه‌های افزایش بهره‌وری و کار کردن در مسیر صحیح، کم کردن سرعت است. اگر از ابتدا کارتان را خوب آغاز کنید، در دراز مدت به واسطه کنترل خسارت‌های احتمالی، زمان زیادی را صرفه جویی خواهید کرد. ابتدا، یک تصویر کلی در ذهن خود داشته باشید. همانطور که این تصویر واضح می‌شود، هر یک از این مراحل تدریجی و پیش رونده نیاز به رنگ آمیزی خواهند داشت. اما شما نمی‌خواهید این فرایند رسیدن به هدف همچون یک قطار سریع‌السیر عمل کند و از نقطه A به نقطه B و سپس C برود. چون این ذهنیت منجر به یک اندیشه یک طرفه می‌گردد و برای آن‌هایی که سعی دارند به اهداف نهایی خود دست پیدا کنند، ذهنیت سازنده‌ای نیست. شما فقط

انرژی زیادی را صرف انجام یک کار می‌کنید در حالی که بهتر است کارهای کوچکتر را در جهت رسیدن و دستیابی به کار اصلی خود انجام دهید.

باید بتوانید محوری حرکت کنید. یعنی یک نگاه کلی به زندگی خود داشته باشید و اقدامات خود را در جهت سه یا چهار موردی که واقعاً مهم هستند، صورت دهید، این کار "چابکی شخصی" نامیده می‌شود. چابکی شخصی یک چارچوب ساده است که به شما کمک می‌کند تا کارهای مهمتر را در الویت قرار دهید و تشخیص دهید کدام کارها از اهمیت کمتری برخوردار هستند تا انرژی و وقت کمتری را به آنها اختصاص دهید.



## **مراحل تدریجی و پیشرونده را در جهت برآورده شده اهداف بزرگتر الویت‌بندی کنید**

انعطاف‌پذیری و پذیرش تغییر، قابلیت‌هایی است که به شما امکان می‌دهد تا بدون از دست دادن حتی یک مرحله به کارها بپردازید و پیش بروید. اگر همه کارها در الویت باشند، عملاً هیچ کاری در الویت نیست. در هر حال اگر می‌خواهید به جای مشغولیت بیهوده، هدفمند، پربار و مفید باشید، یک قدم به عقب بردارید. آهسته‌تر حرکت کنید، گام‌های کوچکتر بردارید و پویاتر باشید، چیزی که در نهایت موجب می‌شود تا بهره‌وری بیشتری داشته باشید.

**منبع:**

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/12343/%DB%8C%DA%A9-%D8%A7%D8%B4%D8%AA%D8%A8%D8%A7%D9%87-%D8%A8%D9%87%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%D9%88%D8%B1%DB%8C-%DA%A9%D9%87-%D8%A7%D9%81%D8%B1%D8%A7%D8%AF-%D9%87%D8%B1-%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D9%85%D8%B1%D8%AA%DA%A9%D8%A8-%D9%85%DB%8C%E2%80%8C%D8%B4%D9%88%D9%86%D8%AF>