

禪

زمان بیشتر یا زمان بهتر کدام چاره کار است؟

با این مهارتها دیگر به زمان بیشتر برای انجام کارها نیاز ندارید!

ما به وقت بیشتر نیاز نداریم به وقت بهتر نیاز داریم و این طرز تفکر زمانی در کار و زندگی ما جاری میشود که به این درجه از درک برسیم که تمرکز و وقت گذاشتن برای یک کار موجب میشود آن کار به شکل بهتری انجام بگیرد . کار را باید درست انجام داد . کار کردن انرژی، اراده و انگیزه میخواهد . برای سنجش بهرهوری یک کار، فقط معیار زمان کافی نیست.

تصور اشتباهی که در بین اکثر ما وجود دارد این است که همه چیز را تقصیر زمان میاندازیم . شاید هر روز با خود میگویید کاش وقت بیشتری داشتم ! فقط چند دقیقه بیشتر . چندین ساعت در روز کار میکنیم اما در نهایت باز هم فکر میکنیم کار زیادی انجام ندادهایم . باور ما این است که با داشتن وقت بیشتر میتوانیم به هر چیزی که میخواهیم، برسیم . اما اشتباه ما این است که فکر میکنیم مشکلمان کمیتی است. آیا واقعاً زمان بیشتر چاره کار ماست؟

قید و بندهای آزادی

.ממש ממש שמחתי כי לא הייתי צריכה לי לא ממש שמחתי שמחתי לי לא לא לא שמחתי שמחתי לא לא לא לא לא ממש
8 שמחתי לא ממש לא לא ממש ממש שמחתי שמחתי לא לא ממש ממש שמחתי לא ממש לא לא ממש ממש שמחתי
ממש ממש לא ממש לא ממש לא לא ממש שמחתי ממש לא לא ממש. לא לא שמחתי ממש לא לא ממש ממש
ממש " ממש שמחתי לא שמחתי לא ממש" ממש לא שמחתי לא שמחתי לא ממש.

לא ממש שמחתי שמחתי ממש ממש לא ממש שמחתי ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
לא ממש שמחתי ממש ממש לא ממש לא ממש שמחתי ממש ממש לא ממש. ממש ממש שמחתי ממש ממש
שמחתי ממש ממש ממש ממש ממש לא ממש לא לא ממש לא לא ממש לא ממש לא ממש ממש שמחתי ממש
.ממש לא ממש לא ממש שמחתי ממש ממש

(לא לא ממש) ממש לא ממש לא לא שמחתי ממש לא ממש לא שמחתי ממש לא ממש לא ממש ממש ממש לא
שמחתי. שמחתי ממש ממש ממש שמחתי ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
ממש שמחתי. שמחתי ממש ממש ממש ממש לא שמחתי ממש 60 ממש לא לא ממש שמחתי ממש ממש 18 ממש שמחתי
לא ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
.ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש

ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
.ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש

ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
.ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש

ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש
.ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש ממש

پس اگر کمتر کار کنیم، خوشحالتر و ثمربخشتر خواهیم بود . شاید همیشه این احساس در شما وجود داشته باشد که وقت کافی برای دیدن دوستان و حفظ ارتباط با خویشاوندان و انجام کارهایی که شما را خوشحال میکنند، ندارید . اگر کمتر کار کنید وقت بیشتری برای این گونه کارها خواهید داشت . عالی به نظر می رسد؟ اما با این حال چندان کاربردی نیست .

مطالعات نشان دادهاند که سطح عمومی شادی ما ارتباط نزدیکی با روزهای کاری هفته دارد . آخر هفتهها میزان شادی ما به بالاترین حد خود میرسد و در روزهای شنبه و یکشنبه به پایینتر حد خود . اینطور نیست؟ جالب است بدانید که این مطالعات نشان دادهاند که افراد بیکار هم درست همین طرز فکر را دارند . حتی کسانی که لازم نیست در طول هفته جایی بروند میزان شادی آنها در روزهای کاری هفته کمتر است. شما نمیتوانید تعطیلات آخر هفته را بیشتر کنید مگر آن که چند روزی مرخصی بگیرید .

زمان خود را به انجام کارهای مهم اختصاص دهید

ما نمیتوانیم ساعتهای بیشتری کار کنیم تا در شغل خود بهتر باشیم و نمیتوانیم مرخصی بیشتری بگیریم تا خوشحالتر باشیم . پس چاره چیست؟ هدف این است که به جای خروجی روی کارایی تمرکز کنیم. یک مثل جدید کاری هست که میگوید:" مسئله زمان نیست، مسئله کار است". اگر معیار سنجش ما فقط انجام کار باشد، و تاثیر مدت زمان انجام کار و کارایی افراد را نفی کنیم، باید گفت که قافیه را باختهایم .

به گفته لین وو (Lynn Wu)، پروفسور مدیریت اطلاعات در دانشکده وارتون : "سنجش بهرهوری از روی خروجی، اشتباه است". بهرهوری فقط به آنچه که انجام دادهاید مربوط نمیشود . بلکه به کارایی و لیافت شما در به انجام رساندن کار برمیگردد . ما به طور غریزی بدنبال کارهایی هستیم که ما را "مشغول" میکنند (و البته مهم هم هستند). یکی دیگر از دلایل نداشتن بهرهوری در کار، همین نیاز ما به مشغول بودن و مهم بودن است.

کار کردن به خاطر کارآمدترشدن واقعا دشوار است . سرمایهگذاری زودهنگام در مهارت، برنامهریزی یا آموزش افراد، همیشه در نهایت به کارایی درازمدت میانجامد، پس وقتی را که در اختیار دارید صرف کارهای مهم کنید نه کارهایی که مشغولتان میکنند .

نحوه کار و زندگی خود را تجسم کنید

در تمام جنبههای زندگی چه شخصی و چه کاری، کمیت تقریبا هیچ وقت مهم نبوده است. مشکل کمیت چیزی است که ما قادر به عوض کردن آن نیستیم . هیچ راهی وجود ندارد که بتوانیم ساعتهای روز را بیشتر کنیم . پس مهم کیفیت و کارآیی است. خودتان انتخاب کنید که چقدر زمان میخواهید صرف کار کردن کنید، و ببینید بهترین راه برای گذراندن آن زمان کدام است . وقتی این انتخاب از جانب خودتان باشد، دیگر زمان را

.[redacted]

[redacted]:

[redacted]

[redacted] [redacted] [redacted] [

12
1
2
3
4
5
7
8
9
10
11

از دیگران کمک بخواهید

گاهی خود را آنقدر درگیر کار میکنیم که فراموشمان میشود میتوانیم از دیگران کمک بخواهیم . بخصوص در تیمهای کاری کوچک که همه مشغولند و وقت سرخاراندن ندارند، کمتر کسی میخواهد مزاحم کار دیگری شود و وقتش را بگیرد اما یک سوال سریع یا یک مکالمه کوتاه میتواند یک کار یک ساعته را 5 دقیقهای تمام کند . اگر ضمن کار کردن از دانش دیگران هم استفاده کنید قطعاً کارایی بیشتری خواهید داشت .

به گفته ست گادین، کارآفرین و نویسنده مشهور می گوید : " شما به وقت بیشتر نیاز ندارید فقط باید درست تصمیم بگیرید ". زمان تقریباً همیشه یک موضوع کیفیتی است نه کمیتی . پس ببینید چه چیزهایی مهم هستند، بعد انجامشان دهید .

=================================

شاید به این مقالات هم علاقمند باشید :

11 تلقینی که افراد موفق هرروز با خود تکرار میکنند

[redacted]

[redacted]

20 [redacted]

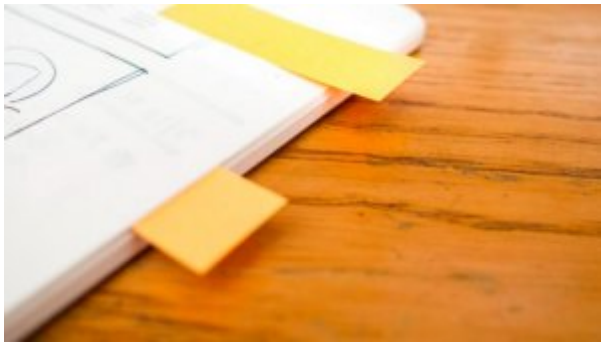
[redacted]

برای رسیدن به موفقیت، این ۸ نکته را از مؤسس علیبابا یاد بگیرید

چرا ثروتمندترین مرد چین پیش از میلیاردر شدن شادتر بود

۱۰ تفاوت افراد طبقه متوسط و افراد ثروتمند

تابلوی موفقیت خود را به دیوار کدام خانه نصب میکنید؟ (نگاهی به چهارخانه موفقیت)







:
:
:
:
:
11:25 - 05/12/1394
:
- -

:https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/2932