

عادت‌هایی که تغییرشان به نفع ما است!  
تا این ۵ عادت خود را تغییر ندهید؛ اتفاقی نمی‌افتد!



بهره‌وری در دنیای پرسرعت امروزی بسیار مهم و حائز اهمیت است. اکثر آدم‌ها سعی می‌کنند تا کارهای روزمره خود را بیشتر کنند تا بهره‌وری بیشتری داشته باشند، اما این روش برای آن که بتواند به نتایج خوب و قابل‌سنجشی برسد، کمی زمان می‌برد.

بیشتر وقت‌ها تنها کاری که باید برای افزایش بهره‌وری خود انجام دهید، انجام ندادن برخی کارها است. با این روش خیلی سریع متوجه یک تفاوت بزرگ خواهید شد و آن را احساس خواهید کرد. اگر برخی عادت‌ها را که ممکن است به کار شما لطمه بزنند را تغییر دهید، فضا برای کارهایی که واقعاً مهم هستند، باقی می‌ماند. شاید دور از عقل به نظر برسد اما بهتر است اول این کار را انجام دهید و بعد سیستم‌های جدید را وارد زندگی خود کنید.

## مطلب پیشنهادی



چگونه بازده کاری را افزایش دهیم؟  
۱۰ ترفند بهره‌وری برای افزایش بازده کاری!

برای شروع، ببینید که زمان را چگونه می‌گذرانید و روی حذف ۵ عادت بد خود تمرکز کنید. پس با ما همراه شوید تا در این مسیر به شما کمک کنیم.

## 1- هر ثانیه از روز خود را زمانبندی می‌کنید (بدون آن که وقت آزادی داشته باشید)

شاید تعجب کنید، اما اگر می‌خواهید بهره‌وری خود را افزایش دهید، باید از زمانبندی ثانیه به ثانیه روز خود دست بردارید. آدم‌ها از تنظیم روزهای تقویم خود و حس زودگذر موفقیت که با انجام این کار در خود احساس می‌کنند، لذت می‌برند. اما اگر زیاد برنامه‌ریزی کنید، در نهایت از روزهای کاری خود متنفر خواهید بود. نه فقط این، بلکه وقتی کارهای ضروری پیش می‌آیند دیگر انرژی برای پایان دادن بقیه کارها را نخواهید داشت و ادامه روز خود را از دست می‌دهید. آشفتگی به وجود می‌آید و شما دیگر قادر نخواهید بود به آن مقدار کاری که برای آن روز برنامه‌ریزی کرده بودید، برسید.



راه حل؟ روش ساده‌تری را انتخاب کنید، مثل انتخاب 6 کار مهمی که می‌خواهید قبل از رفتن به رختخواب حتماً آن‌ها را تمام کنید. وقتی بیدار می‌شوید، خلاصه ساده‌ای از کارهایی که می‌خواهید انجام‌شان دهید، برای خود تهیه نمایید، اما خیلی پایبند زمانبندی نباشید. حواستان به کارهای بسیار مهم باشد و صبحانه را فراموش نکنید.

## **2- سعی می‌کنید همزمان در چندین کار موفق شوید**

این همان کاری است که اکثر افراد با انجام آن تمرکز خود را از دست می‌دهند. همه ما می‌خواهیم در بیشتر جنبه‌های زندگی موفق باشیم: در بازارهای مختلف کسب و کار خود را داشته باشیم، قهرمان باشیم، دنیا را بگردیم و از این دست کارها. اگر همزمان فرصت‌های زیادی را دنبال می‌کنید، در واقع بدست خودتان کاری می‌کنید که شکست و عدم موفقیت در برخی مسیرها را تجربه کنید. یا اگر هم موفق شوید، قانون توزیع موجب می‌شود که شادی‌های کوچکی داشته باشید که به اندازه موفقیت در یک یا دو کار لذت‌بخش نیستند و شما را خوشحال و راضی نمی‌کنند. بهتر است هدفی را تعیین کنید که به شما در رسیدن به اهداف دیگر کمک می‌کند و برای ایجاد تغییر تمام انرژی خود را روی این کاتالیزور متمرکز کنید. وقتی موفق شدید، زمانی را که به آن کار و فعالیت اختصاص داده بودید را کاهش دهید و ساعات و دقیقه‌های باقیمانده را به تجربه کردن کارها و مسیرهای دیگر بپردازید.



بهترین قسمت؟ شما می‌توانید با تقویت موفقیت اولیه خود به نقاط عطف دیگری برسید. برای مثال، اگر کسب و کار مورد نظرتان را راه انداخته‌اید و از آن درآمد ثابتی بدست می‌آورید، می‌توانید از این موفقیت در جهت سرمایه‌گذاری برای کارهای دیگر استفاده نمایید و موفقیت خود را به سرعت دو برابر کنید. یا این که می‌توانید با خیال راحت به مسافرت‌های دور دنیای خود پردازید بدون آن که نگران نقدینگی و یا مراقبت از کسب و کارتان باشید.

### **3- برای رسیدن به کمال و عالی بودن، هدف‌گذاری می‌کنید**

همان احساس ناخوشایندی که هنگام شروع یک پروژه جدید به شما دست می‌دهد. همان درد و عذابی که هنگام استفاده از یک وب سایت جدید دارید و تازه می‌فهمیم که برخی از اطلاعات کامل هم نیستند. اگر شما هم با چنین احساساتی دست به گریبان هستید، احتمالاً بیشتر ساعت‌ها یا روزهای خود را صرف تکامل ایده‌هایتان می‌کنید. مثلاً وقتی مشغول تعمیر یک وسیله هستید به ناگهان یاد چیزهای دیگری می‌افتید که نیاز به تعمیر دارند، و این حلقه ادامه می‌یابد تا این که متوجه می‌شوید دیگر انرژی برای انجام کارهای مهم خود ندارید. و همین موضوع موجب تاخیر در کارها می‌گردد.





حقیقت تلخ و شیرین این است که هیچ کس به اندازه شما متوجه عیب و نقص‌های شما نمی‌شود. حتی اگر افرادی باشند که متوجه جزییات بشوند، اگر شما سراغ این جزییات نروید، شکست‌هایتان آنقدرها هم سخت و طاقت‌فرسا نخواهند بود. اگر شکست هم بخورید، از آن‌ها درس خواهید گرفت. در عوض، روی 90 درصد پروژه خود هدفگذاری کنید و بعد آن را آغاز نمایید. شما می‌توانید ضمن پیشرفت در کار تغییرات لازم را انجام اعمال کنید.

#### **4- از زمان‌های استراحت خود می‌گذرید تا کارهای بیشتری انجام دهید**

آیا وقتی زیاد کار می‌کنید، کارهای بیشتری انجام می‌دهید؟ (سوال انحرافی. 100 درصد اشتباه است)



همانطور که کال نیوپورت در کتاب خود ثابت می‌کند که " کارهایی که شما انجام می‌دهید، معادل زمانی است که

برای آن‌ها صرف می‌کنید، منهای شدت کار" پس اگر 10 ساعت از وقت خود را با شدت و جدیت 2 صرف انجام کاری می‌کنید، به همان نتیجه‌ای می‌رسید که وقتی 2 ساعت کار را با شدت و جدیت 10 انجام می‌دهید. دیدگاه جالبی است. یعنی در یک چهارم زمان به همان نتیجه می‌رسید. پس کلید انجام کار بیشتر، افزایش شدت و جدیتی است که برای کار می‌گذارید. برای این که این کار به صورت یک عادت در بیاید، می‌توانید تکنیک پومودورو را دنبال کنید. در بازه زمانی 25 دقیقه بدون وقفه فقط روی انجام یک کار متمرکز شوید و بعد 5 دقیقه استراحت کنید. بعد از 4 بازه زمانی 25 دقیقه‌ای، می‌توانید استراحت طولانی‌تری (به مدت 15 تا 30 دقیقه) داشته باشید.

## 5- به خودتان پاداش نمی‌دهید

چگونه پاداش دادن به خودتان می‌تواند بهره‌وری را افزایش دهد؟ این کار به شما القا می‌کند تا سطح نیروی خود را حفظ کنید و اگر بخواهید کار بیشتری انجام دهید، باید پاداش بیشتری به خودتان بدهید. اگر دو ساعتی هست که یک کار بسیار سخت را دنبال می‌کنید، با یک چیز ساده مثل شکلات به خودتان پاداش بدهید. حتی می‌توانید برای لذت بردن از این پاداش‌ها، زمان تفریح بیشتری را در تقویم به خود اختصاص دهید.



شاید وقتی می‌گوییم برای استراحت و تفریح خود وقت بگذارید، خیلی جدی نگیرید. اگر این کار را نکنید؛ خیلی زود از پای در می‌آیید. برای آن که چنین لحظات بحرانی را تجربه نکنید، زمان‌هایی را برای استراحت و یا پاداش دادن به خودتان در نظر بگیرید. این کار باعث می‌شود بتوانید بهتر روی کاری که انجام می‌دهید، تمرکز کنید.

منبع:

[Entrepreneur](#)

تاریخ انتشار:

22 فروردین 1396