

تنبلی در سال جدید موقوف

اگر شما در انجام کارها تنبلی می‌کنید، اگر کارهای عقب افتاده زیادی دارید، اگر در هنگام شروع کار احساس سنگینی و خستگی دارید و تا بخواهید استارت کاری را بزنید زمان زیادی می‌گذرد، پس باید هرچه زودتر تنبلی را کنار بگذارید.



*رکسانا خوشابی: اگر شما در انجام کارها تنبلی می‌کنید، اگر کارهای عقب افتاده زیادی دارید، اگر در هنگام شروع کار احساس سنگینی و خستگی دارید و تا بخواهید استارت کاری را بزنید زمان زیادی می‌گذرد، پس باید هرچه زودتر تنبلی را کنار بگذارید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، اگر شما در انجام کارها تنبلی می‌کنید، اگر کارهای عقب افتاده زیادی دارید، اگر در هنگام شروع کار احساس سنگینی و خستگی دارید و تا بخواهید استارت کاری را بزنید زمان زیادی می‌گذرد، پس باید هرچه زودتر تنبلی را کنار بگذارید و فکری برای انجام کارهای خود بکنید.

برای آنکه بتوانیم روی مهم‌ترین کارهایمان تمرکز کنیم و آنها را طبق برنامه به اتمام برسانیم، سه سؤال وجود دارد که باید مرتباً از خود بپرسیم.

سؤال اول این است: «مهم‌ترین و با ارزش‌ترین کارهای من کدامند؟»

این سؤال را ابتدا از خودمان بپرسیم و سپس اگر لازم باشد از رئیس، همکاران و دوستانمان. قبل از شروع به کار باید توجه‌مان را روی فعالیت‌های کاری‌مان متمرکز کنیم و از پشت ذره‌بین ذهن‌مان، مهم‌ترین فعالیت‌های کاری خود را به طور شفاف و روشن ببینیم.

برای مثال برای کسی که کارش بایگانی است، مرتب نگه داشتن بایگانی و حفظ نظم آن ممکن است مهم‌ترین کار اداری باشد (به طوری که دسترسی به اطلاعات با صرف کمترین زمان و به سهولت امکان‌پذیر باشد) و برای کسی که کارش برنامه‌نویسی است، مهم‌ترین کار، اشراف کامل به نرم‌افزار مورد استفاده است.

دومین سؤالی که باید مرتباً از خود بپرسید این است: «چه کاری است که اگر من و فقط من خوب انجام بدهم تفاوت چشمگیری در زندگی و شغلم خواهد داشت؟»

این پرسش از بهترین سؤال‌ها برای دستیابی به حداکثر کارایی فردی است. «چه کاری است که شما و فقط شما می‌توانید آن را انجام دهید؟ و اگر خوب انجام دهید تفاوت چشمگیر یا تحول اساسی در زندگی یا کارتان ایجاد می‌شود؟» برای نمونه اگر مسئول یک بخش اداری، با ارائه یک سیستم جدید بتواند کاغذ بازی یا همان بروکراسی اداری و رفت‌وآمد ارباب رجوع را کاهش داده و به صفر برساند، ممکن است تفاوت زیادی در کار و سپس در ارتقای شغلی خود ایجاد کند.

این سؤالی است که باید مدام از خودمان بپرسیم و همه افراد موفق مرتباً از خود پرسیده‌اند. مطمئناً برای آن پاسخ روشن و صریحی وجود دارد. وظیفه ما این است که این پاسخ روشن و صریح را پیدا کنیم و سپس قبل از اقدام به هر کار دیگری آن را شروع کنیم.

و سومین سؤال: «بهترین استفاده‌ای که می‌توانم در حال حاضر از وقتم بکنم چیست؟»

این پرسش نیز، کلید اصلی مدیریت زمان، غلبه بر تنبلی و تبدیل شدن به فردی بسیار فعال و سازنده است. بهتر است کارهای مهم را اول انجام دهیم و کارهایی را که در اولویت نیستند اصلاً انجام ندهیم.

هرچه پاسخ‌های ما به این پرسش‌ها دقیق‌تر و روشن‌تر باشد، آسان‌تر می‌توانیم کارهایمان را اولویت‌بندی کرده و بر تنبلی غلبه

کنیم؛ برای مثال اگر يك کارمند باید يك نامه اداری را تایپ کند، از فروشگاه اداره چیزی بخرد، دستورالعمل جدیدی را به اطلاع سایر کارمندان برساند و قراردادهای کاری مدیر را هم تنظیم کند، باید اینها را لیست کند و با گذاشتن شماره‌ای در جلوی آنها، ترتیب انجامشان را تعیین کند.

یکی از قوی‌ترین ابزارهای ذهنی ما برای رسیدن به موفقیت، توانایی ما در اولویت‌بندی درست کارهایمان است. بهتر است هر روز چند دقیقه‌ای را صرف فکر کردن به کارهایی بکنیم که باید انجام دهیم.

غلبه بر تنبلی

یکی از بهترین راه‌های غلبه بر تنبلی و انجام سریع‌تر کارها آن است که قبل از شروع کار، تمام وسایل و ابزارها و چیزهایی را که برای انجام کارمان بدان نیاز داریم آماده کنیم و دم دست بگذاریم. وقتی مقدمات و ابزار کار آماده باشد مانند يك تیرانداز، تفنگ آماده و پر در دست داریم و یا مانند يك کمانگیر تیر را در کمان گذاشته، به عقب کشیده و آماده تیراندازی هستیم.

حالا فقط کافی است تصمیم بگیریم و از مهم‌ترین کار شروع کنیم. چه کتاب‌ها که هرگز نوشته نمی‌شوند، چه درجات علمی که هرگز اخذ نمی‌شوند و چه بسیار کارهایی که می‌توانستند زندگی آدم‌ها را دگرگون کنند، اما هرگز به انجام نرسیدند، آن هم فقط به این دلیل که مردم اولین قدم را که تهیه مقدمات است، برنداشته‌اند!

آماده کردن مقدمات درست مانند آماده کردن مواد مورد نیاز برای درست کردن يك غذا است. تمام اطلاعات، گزارش‌ها، جزئیات کار، مقالات، وسایل کار و هر چیزی را که برای انجام و اتمام کار نیاز دارید جمع‌آوری کرده همه را دم دست می‌گذاریم. بدیهی است که اگر وسایل، مواد اولیه و ابزار پخت غذا را آماده نکرده باشیم گرسنه خواهیم ماند، حتی اگر آشپز قابلی باشیم!

* کارشناس ارشد مشاوره