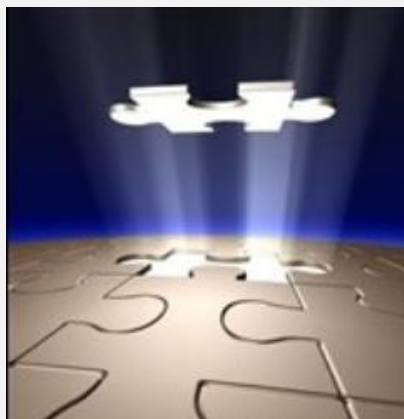


سازنده و مثرثمر باشید

امروزه بقا و ماندگاری بسیار دشوار شده و این به علت وجود نسل‌ها، قوم‌ها و نژادهای ناخوشایند در هر جا و مکانی است.



امروزه بقا و ماندگاری بسیار دشوار شده و این به علت وجود نسل‌ها، قوم‌ها و نژادهای ناخوشایند در هر جا و مکانی است.

در اطراف ما کارهای زیادی وجود دارد و اغلب اوقات کارهای زیادی روی دوش مان است که انجام دادن آنها را ادامه می‌دهیم و در اکثر مواقع حتی بسیاری از کارها را تکرار می‌کنیم. اما همه ما بیشتر از وظایف‌مان کاری انجام نمی‌دهیم و هر یک از ما برای خود محدود و مرزی داریم. اگر هر یک از ما بخواهیم بیشتر از حد و حدود خود کار انجام دهیم، مطمئناً با شکست مواجه خواهیم شد و نمی‌توانیم کارهای مان را به نتیجه برسانیم. حتی ممکن است زیر بار فشار زیاد، همه آن کارها را به طور کامل انجام دهیم اما قطعاً کارهایی که انجام داده‌ایم، به خوبی صورت نگرفته است.

ثمربخشی تنها به معنای کمیت و مقدار نیست بلکه در وسعت و دامنه بزرگی به معنای کیفیت است. در حقیقت منظور این است که وقتی کاری را انجام می‌دهیم، کیفیت انجام آن کار اهمیت دارد نه مقدار کاری که انجام می‌دهیم؛ زیرا ممکن است در یک مدت زمان طولانی کار کوچکی را انجام دهیم اما در عوض کاری که انجام داده‌ایم از کیفیت بالایی برخوردار باشد. در نتیجه بهتر است که هیچ کاری را با کیفیت پایین انجام ندهیم زیرا در واقع وقت خود را هدر داده‌ایم و باید دوباره آن کار را از اول انجام دهیم.

بد نیست در این مورد نکاتی را به یاد بسپارید زیرا این نکات به شما کمک خواهند کرد تا ثمربخشی و بازدهی‌تان را افزایش دهید: سرعت خاصی که در انجام کارها دارید را مشخص و تنظیم کنید: همیشه سعی کنید این نکته را به خاطر بسپارید که کارهایی که شروع به انجام‌شان می‌کنید را باید حتماً به اتمام برسانید و کارها را به صورت کامل انجام دهید. کارهایی که در طول روز انجام می‌دهید همیشه شامل قسمتی از شغل و حرفه شما نمی‌شوند بلکه در لیست کارهای روزمره شما چندین مسئولیت و وظیفه وجود دارد که سبب می‌شود وقت شما صرف انجام آن کارها شود؛ اختصاص دادن یک زمان خاص برای انجام کارهایی از قبیل پرداخت صورتحساب‌ها، دقت کردن و اهمیت دادن به مواد غذایی مصرفی، جا به جایی و تعویض ملافه‌ها و انجام دادن بقیه کارهای منزل و اعضای خانواده. این تنظیم کردن و برنامه‌ریزی برای انجام کارهای منزل همچنین کمک بزرگی به افزایش ثمربخشی شما خواهد کرد.

هر کاری را در زمان مشخصی انجام دهید: نیاز نیست که همه کارها را در آن واحد و همزمان با هم انجام دهید. کارهای‌تان را به گروه و دسته‌های مختلفی تقسیم بندی کرده و سعی کنید که یک گروه یا یک دسته از کارهای‌تان را که با یکدیگر مرتبط هستند و در یک گروه قرار داده‌اید همزمان با هم و به صورت کامل به انجام برسانید. کارها باید به قسمت‌های کوچکی تقسیم شوند و باید هر قسمت در زمان مشخصی به انجام رسیده و کامل شود.

شما همچنین می‌توانید کارها و وظایف آسان‌تر را با کارهای دشوارتر ترکیب کنید. در این صورت کارهای‌تان آسان‌تر شده و خیلی سریع‌تر به اتمام خواهد رسید. شما به زودی اشتباهات‌تان را درک خواهید کرد و همچنین از چیزهایی که در گذشته اتفاق افتاده، درس خواهید گرفت. در انجام دادن کارها سرعت عمل داشته باشید: سعی کنید شخص فعالی باشید. انجام کارها را به تعویق نیندازید، خصوصاً انجام کارهای ضروری را هیچ‌گاه با تاخیر انجام ندهید. ممکن است با موقعیت‌های ضروری روبه‌رو شوید؛ مواردی از قبیل اینکه اتومبیل‌تان علامت‌هایی مبنی بر خرابی یا نقص فنی را نشان دهد یا مثلاً لوله گاز خانه‌تان با اشکال مواجه شود و... در این موارد باید بدون هیچ‌گونه اتلاف وقت و تعللی مشکلات به وجود آمده را برطرف سازید زیرا ممکن است بی‌توجهی و به تعویق انداختن انجام آن کار خسارات و آسیب‌های غیرقابل جبرانی را به همراه داشته باشد. نه فقط در موارد ضروری بلکه باید همیشه مهم‌ترین کارهای لیست‌تان را در اولویت قرار داده و قبل از انجام هر کار دیگری، به انجام آن کارها بپردازید.

برای خودتان وقت کافی اختصاص دهید و استراحت کنید: این مقوله حتی از توجه داشتن و اهمیت دادن به کار نیز مهم‌تر است. اعتماد به نفس داشته باشید. بسیاری از مردم به صورت تمام وقت در مورد کارشان فکر می‌کنند و دائماً هول و وحشت دارند. اصلاً هول و هراس نداشته باشید و به بدن و ذهن‌تان استراحت دهید. بعضی از مردم حتی هنگام تماشای فیلم نیز به کارشان فکر می‌کنند. اگر شما به صورت تمام وقت هول و هراس داشته باشید و به همین صورت ادامه دهید، به زودی دچار حملات عصبی خواهید

شد و انجام این قبیل کارها نه تنها هیچ گونه کمکی به شما نخواهد کرد بلکه در عوض باعث می شود مدت زمانی که می توانید از آن برای انجام کاری استفاده کنید، تلف شود و از بین برود و مهم تر از همه اینکه حملات عصبی وارد شده به بدن تان باعث می شود که سلامت روح و روان تان نیز در معرض خطر قرار گیرد و اگر از لحاظ سلامتی دچار مشکل شدید دیگر پشیمانی سودی ندارد. شما نیاز دارید که به سمت یک زندگی متعادل هدایت شوید. حتما زمانی را برای استراحت خود در نظر بگیرید، به اندازه کافی بخوابید زیرا خواب کافی باعث ایجاد اعتماد به نفس و شادی در وجودتان خواهد شد و همه این موارد به شما کمک خواهند کرد تا ثمربخشی و بازدهی تان افزایش یابد.