

مغز خود را فریب دهید!



آیا هیچ وقت این تجربه را داشته‌اید که وقتی در آخر هفته، به هفته گذشته نگاه می‌کنید می‌بینید کلی کار که برای آن هفته در نظر گرفته بودید، ناتمام مانده یا اصلا شروع نشده است؟...

آیا هیچ وقت این تجربه را داشته‌اید که وقتی در آخر هفته، به هفته گذشته نگاه می‌کنید می‌بینید کلی کار که برای آن هفته در نظر گرفته بودید، ناتمام مانده یا اصلا شروع نشده است؟ وقتی شروع نشد است؟ وقتی شروع به کاری می‌کنید، زمان، ذی‌قیمت‌ترین چیزی است که در دست دارید و نتایج حاصله مستقیماً ناشی از چگونگی سپری کردن زمان خواهد بود. شما نمی‌توانید بیش از زمانی که در اختیار هر کسی است، زمان بخرید و زمان همواره در عبور و گذر است. اما با این زمان محدود و حجم زیادی از کارها که بر سرتان ریخته چه باید کرد؟ بهترین روش این است که کارایی خود را بیشتر کنید تا در زمان کمتر، نتایج موثرتری به دست آورید.

اولین قدم برای مدیریت بهتر این نعمت ارزشمند، یعنی زمان، فهمیدن این قضیه است که در حال حاضر چگونه وقت خود را سپری می‌کنید. اگر برای مدت یک روز، صورت کارهایی را که انجام داده‌اید همراه با زمان دقیق یادداشت کنید، نتایج فوق‌العاده‌ای درخصوص نحوه سپری کردن زمان خود به دست می‌آورید. سعی کنید یک روز کامل، زمان آغاز و پایان هر کاری را یادداشت کنید و فاصله زمانی هر عملی را به دست آورید. می‌توانید این کار را در ساعات کاری یا حتی در کل طول روز انجام دهید. در پایان روز، کل زمان‌های خود را در چند گروه کلی دسته‌بندی کنید. به این وسیله درمی‌یابید که چند درصد از زمان شما به هر نوع کاری اختصاص یافته است. اگر می‌خواهید نتایجتان دقیق‌تر باشد، برای یک هفته این کار را انجام داده و درصد کل زمان گذرانده شده روی هر نوع فعالیت را به دست آورید. تا جایی که می‌توانید به جزئیات توجه کنید.

ممکن است با به کارگیری این روش، با کمال تعجب متوجه شوید که تنها کسر کوچکی از زمان کاری خود را صرف کاری که واقعا باید انجام دهید می‌کنید و در واقع زمان مفید کاری شما در طول روز چند دقیقه بیشتر نیست.

حال زمان آن است که نتایج حاصله را تحلیل کنید. ببینید که چند ساعت در طول هفته واقعا کار می‌کنید و بقیه زمان خود را صرف چه کارهایی می‌کنید؟ چک کردن پست الکترونیکی، صحبت با همکاران، غذا خوردن، روزنامه خواندن یا کارهای غیرضروری دیگر. راندمان شخصی خود را محاسبه کنید. درواقع نتایج حاصله و درآمد شما ناشی از تعداد ساعات کمی است که کار می‌کنید سپس باید تصمیم بگیرید که شروع به ثبت راندمان روزانه خود کنید به این صورت که مقدار زمان سپری شده روی کار واقعی را بر کل زمان گذرانده شده در محل کار تقسیم کرده و عدد حاصله را به عنوان راندمان و کارایی خود به حساب آورید. با این کار احتمالا خواهید دید که مثلا کارایی شما 25 درصد یا حتی کمتر است و با صرف زمان بیشتر در محل کار، درواقع زمان خود را به راحتی هدر داده‌اید.

اگر شما تاکنون سعی کرده‌اید قوانینی برای خود وضع کنید تا کاری که انگیزه‌ای برای آن ندارید انجام دهید، احتمالا همواره شکست خورده‌اید. خیلی وقت‌ها تصمیم به سخت‌تر کار کردن، حتی موجب کاهش راندمان فردی می‌شود. یک راه جالب وجود دارد و آن فریب دادن مغز است. مثلا به خود بگویید من از فردا به جای 8 ساعت، تنها 5 ساعت در محل کار به فعالیت شغلی خواهم پرداخت و بقیه روز اصلا کار نمی‌کنم.

با کمال تعجب خواهید دید که تمام این 5 ساعت را به طور تقریبا کامل کار خواهید کرد و راندمان شما به بالای 90 درصد خواهد رسید. با این کار در ساعات کاری کمتر، به راندمان بیشتری دست خواهید یافت. وقتی مغزتان درک کند که ساعات کاری شما کمتر است، به طور ناگهانی کارایی‌تان بیشتر می‌شود چون باید این اتفاق بیفتد. درواقع وقتی مغز، زمان کمتری را پیش‌روی خود ببیند، عملکردش بیشتر از وقتی خواهد بود که زمان نامحدودی در پیش رویش باشد. حال کم‌کم ساعات خود را افزایش دهید در حالی که راندمان خود را بالا نگه داشته‌اید. پس از چند هفته با افزودن تدریجی زمان کاری خود می‌توانید به راندمان‌های بالای 80 درصد دست یابید.

قدرت شفافیت هدف

یکی از افراد موفق در زمینه مسائل مالی که از یک ورشکسته کامل به یک میلیونر تبدیل شد، عنوان می‌کند که برای موفقیت دو چیز لازم است: اول این که باید تصمیم بگیرید که دقیقا چه چیزی می‌خواهید چرا که بیشتر افراد در کل زندگی خود واقعا این موضوع را نمی‌دانند و دوم این که شما باید تعیین کنید که چه هزینه‌ای باید برای دستیابی به آن موفقیت خاص بپردازید و سپس تصمیم به پرداخت این هزینه بگیرید.

اهداف و آرزوهای واضح برای دستیابی به موفقیت در هر کاری لازم است. اگر شما وقت کافی صرف روشن کردن این مطلب که واقعا چه می‌خواهید، نکنید، هرگز به خواسته خود نمی‌رسید. در غیاب یک مسیر روشن در زندگی، شما به بیراهه خواهید رفت. ممکن است کارهای جالبی انجام داده و به ثروت برسید اما در نهایت به آنچه که واقعا تمایل داشته‌اید نخواهید رسید و احساس خواهید کرد که راه درستی را انتخاب نکرده‌اید و در آخر از خود می‌پرسید: چرا من اینجا هستم؟

شاید کسی تاکنون به شما نیاموخته باشد که اهداف خود را روشن کنید. یک مانع مهم در تعیین اهداف، ترس از اشتباه است. شما باید تصمیم بگیرید، حتی اگر آن تصمیمی نادرست باشد. بدترین اتفاق ممکن، این است که شما هیچ تصمیمی نگیرید. تعیین هر

هدفی، هرگونه که باشد، بهتر از انتخاب نکردن راه است. اگر ندانید که به کجا می‌روید هر روز شما توام با یک خطا خواهد بود. اکثر افراد بیشتر وقت خود را صرف کارهایی می‌کنند که منجر به موفقیت دیگران می‌شود. اگر شما تصمیم نگیرید که واقعا چه می‌خواهید، در واقع تصمیم گرفته‌اید که آینده خود را در دست دیگران قرار دهید و این یک اشتباه بزرگ است. با کنترل خود و این‌که بدانید به کجا می‌روید، به حس فوق‌العاده‌ای از کنترل که بیشتر افراد در کل طول زندگی‌شان تجربه نمی‌کنند، خواهید رسید.

اهداف واقعی را می‌توان به صورت بله و خیر بیان کرد یعنی اگر از شما پرسیده شود که به هدف #171؛ پول بیشتری به دست آوردن» رسیده‌اید، شما نمی‌توانید یک پاسخ بله یا خیر بگویید چون این یک امر نسبی است اما اگر از شما بپرسند که به بالای برج ایفل رسیده‌اید یا نه می‌توانید با بله یا خیر پاسخ دهید.

اهداف باید به شکل مثبت و در زمان حال نوشته شوند. هدفی که نوشته نشود، بیشتر جنبه تخیل دارد. اهدافتان را به شکل چیزهایی که می‌خواهید، بنویسید نه چیزهایی که نمی‌خواهید. اگر روی آنچه نمی‌خواهید تمرکز کنید، آن چیزها را به سمت خود جذب می‌کنید. اگر اهداف خود را به زمان آینده بنویسید، ذهن، همواره آن را به آینده ارجاع می‌دهد. باید هدف را به زمان حال بیان کنید تا ذهن در جهت عملی کردن آن در زمان حال تلاش کند. سعی کنید از کلمات قاطعانه استفاده کنید و از کلماتی مثل #171؛احتمالا، می‌تواند، ممکن است» اجتناب کنید.

نشستن و منتظر اتفاقات خوب بودن، بدون کوچک‌ترین اقدامی، تنها یک خواب و خیال است. شما علاوه بر انتخاب آگاهانه اهداف روشن باید برای رسیدن به آنها به طور فیزیکی هم تلاش کنید.

وقتی شما اهداف روشنی برای خود اختیار می‌کنید، تصمیم‌گیری‌هایتان نیز سریع‌تر و راحت‌تر خواهد شد؛ چراکه می‌دانید به کدام سمت می‌روید و کدام تصمیمات شما را به اهدافتان نزدیک‌تر و کدام یک شما را از آنها دورتر می‌سازد. با این روش اهداف خود را با قدرت تمرکزتان، بیشتر به واقعیت بدل کنید.

مترجم: الهه عیوض‌زاده

منبع: Stevepavlina.com