



قانون دو دقیقه در انجام کارها

در این ویدیوی کوتاه ژان بقوسیان توضیح می‌دهد چگونه به کمک قانون ۲ دقیقه عمل‌گراتر شوید و در روز کارهای بیشتر انجام دهید.

در این مقاله می‌خواهم در مورد قانونی صحبت کنم که باعث می‌شود خیلی عمل‌گراتر باشید و کارها را به تعویق نیندازید و هرچه زودتر کارها را انجام دهید و به پایان برسانید.

اسم این قانون، قانون دو دقیقه است. من این قانون را برای اولین بار در کتاب دیوید آلن خوانده‌ام. ایشان کتاب خوبی به اسم «Getting Things Done» یا به انجام رساندن کارها دارند که توصیه می‌کنم شما نیز این کتاب را بخوانید تا عمل‌گراتر باشید و کارهای بیشتری را در زمان کمتر انجام دهید.

اگر کار کوچک است...

وقتی می‌خواهید کار کوچک و کم‌حجمی را انجام دهید فکر کنید که آیا آن کار بیشتر از دو دقیقه طول می‌کشد یا کمتر؟

مثلا شما به سمت ظرف‌شویی خانه‌تان رفته‌اید و یک بشقاب کثیف را در آنجا می‌خواهید بگذارید که شاید کل شستشوی این بشقاب کمتر از ۲ دقیقه طول بکشد؛ بنابراین اگر ما آن را بگذاریم و در زمان دیگری برگردیم و آن را انجام دهیم حتما زمان بیشتری تلف خواهد شد و ما عمل‌گرا نیستیم؛ بنابراین بهتر است وقتی به ظرف‌شویی رسیدیم بشقاب را بشوییم و کار تمام شود.

اگر احساس می‌کنیم کاری کوچک است و ۲ دقیقه یا کمتر زمان می‌گیرد بلافاصله بدون برنامه‌ریزی و بدون فکر کردن و بدون اینکه یادداشت کنیم بعدا آن را انجام دهیم، بهتر است کار را شروع کنیم و در همان دو دقیقه به اتمام برسانیم که با این کار احساس خیلی خوبی خواهیم داشت و این یک روش بسیار عالی است.

این قانون دو دقیقه صرفا یک عدد خیلی کوچک است و ما را تشویق می‌کند که کار را انجام دهیم؛ ولی اگر کار را شروع کردیم و بیشتر از دو دقیقه (۵ دقیقه یا بیشتر) طول کشید مهم نیست، ما کار را ادامه می‌دهیم و آن را به پایان می‌رسانیم.

نکته کلیدی این است که اگر احساس می‌کنیم کار اصطلاحا دو دقیقه‌ای است باید بلافاصله آن را شروع کنیم، معطل کردن باعث می‌شود که از عمل‌گرایی دورتر شویم.

اگر کار بزرگ است...

حالت دیگر این است که کار بزرگ است؛ مثلا ما می‌خواهیم یک دامنه انتخاب کنیم، هاست بخریم و سایت درست کنیم برای این کار نیز همین قانون دو دقیقه قابل استفاده است. به این ترتیب که بخش کوچکی از آن کار بزرگ را انتخاب می‌کنیم که احتمالا دو دقیقه بیشتر طول نخواهد کشید و فقط آن بخش کوچک را شروع می‌کنیم.

مثلا ما می‌خواهیم اسم یک دامنه خوب انتخاب کنیم راهکار خیلی ساده این است که فعلا دو دقیقه در اینترنت سرچ کنید و ببینید سایت‌های مشابه و سایت‌های رقیب چه اسم‌هایی دارند. دفعه بعد نیز مجدد می‌توانیم یک، دو دقیقه بیشتری اختصاص دهیم و چند پیشنهاد از خودمان بنویسیم که بعدا آن‌ها را بررسی کنیم.

یا فرض کنید می‌خواهیم هاست خریداری کنیم فعلا می‌توانیم دو دقیقه وقت بگذاریم و اکانت رایگان خود را درست کنیم تا بعدا هاست را که انتخاب کرده و خرید خود را انجام دهیم.

بنابراین حتی اگر کار ما خیلی بزرگ است بلافاصله یک قطعه خیلی کوچک دو دقیقه‌ای از آن کار را انتخاب می‌کنیم و کار را شروع می‌کنیم و آن را به اتمام می‌رسانیم. این کار که یک کار کوچک و جمع‌وجور را به پایان می‌رسانیم یک حس خوب و حس موفقیتی در ما ایجاد می‌کند که احتمالا ما را ترغیب می‌کند که بلافاصله کار بعدی دو دقیقه‌ای را هم انجام دهیم و شاید شما با این قصد که دو دقیقه از کار خرید دامنه و هاست را انجام دهید پشت کامپیوتر می‌نشینید و می‌بینید که نیم ساعت گذشت و کل کار به خوبی تمام شد.

بنابراین این قانون هم در کارهای کوچک و هم در انجام کارهای بزرگ کاربرد دارد و اگر یک ماه این قانون را تمرین کنید خواهید دید که چقدر راحت کارهایی را انجام می‌دهید که از دید دیگران خیلی بزرگ و پیچیده است ولی شما بلافاصله دست‌به‌کار می‌شوید و کار را پیش می‌برید و آن را به پایان می‌رسانید.

کار را آغاز کنید!

نکته مهم و کلیدی این روش فقط این است که کار را آغاز کنید حتی اگر فقط دو دقیقه از کار را انجام دهید. همان‌طور که می‌دانید سخت‌ترین بخش یک کار، پروژه و یک فعالیت همان قسمت آغاز آن است.

حتما شنیده‌اید که وقتی موشکی به فضا پرتاب می‌شود نود و خرده‌ای درصد سوخت

در همان چند ثانیه اول مصرف می‌شود؛ چون از یک حالت سکون باید به یک شتاب خیلی بالایی برسد و بعد از اینکه سرعت گرفت دیگر انرژی و سوخت کمتری مصرف می‌شود.

مثال دیگر این است که وقتی کسی مریض است معمولا دوست ندارد غذا بخورد مخصوصا اگر کودک است والدین او را تشویق می‌کنند که لازم نیست یک بشقاب غذا بخوری فقط یک قاشق سوپ بخور که این یک قاشق در واقع همان دو دقیقه ابتدایی است که اگر شخص آن یک قاشق را خورد شاید علاقه‌مند شود قاشق‌های بعدی را بخورد و کل غذا را تمام کند.

بنابراین هر کار سخت و بزرگ و همچنین کارهای کوچک را به یک غذا یا سوپ تشبیه کنید که درست است شاید آن را در لحظه نتوانید تمام کنید ولی در هر شرایطی که هستید حتی در مسیر و رفت‌وآمد، می‌توانید یک بخش کوچکی از کار را انجام دهید و کارها را پیش ببرید و وقتی کاری شروع شد قسمت سخت انجام شده و به احتمال زیاد شما آن کار را کم‌کم پیش خواهید برد و به پایان خواهید رساند.

شما عمل‌گرا هستید

نکته آخر این است که شما به خودتان مرتب بگویید که فرد عمل‌گرایی هستید. عمل‌گرا بودن صرفا یک عادت است و شما می‌توانید به راحتی این عادت را کسب کنید و چیزی نیست که ذاتی باشد و نتوانید آن را به دست بیاورید.

توصیه من این است که روزی حداقل ۱۰۰ بار به خودتان بگویید: «همین الان انجام بده» اگر مردم هستند که کاری را انجام دهید یا خیر، به خودتان بگویید همین الان انجام بده و خیلی نگران نتیجه و حاشیه‌ها نباشید.

همین الان کارها را انجام دهید و بعد از مدتی فرد عمل‌گرا خواهید بود که نتایج و دستاوردهای زیادی را کسب کرده‌اید.