



## رهایی از کارهای کم اهمیت به کمک قانون ۸۰/۲۰

تفکر اصلی پشت قانون ۸۰/۲۰ این است که شما می‌توانید با تلاش کمتر نتایج مثبت بیشتری به دست بیاورید. وقتی متوجه شوید که بخش بیشتری از دستاوردهایتان حاصل بخش کمتری از تلاش‌هایتان است، قادر خواهید بود بهره‌وری زمان، تمرکز و انرژی‌تان را به صورت اهرم شده بالا ببرید. این اهرم به شما کمک خواهد کرد زندگی‌تان را متحول کنید.

در ادامه، ده امتیاز عملی را که با قانون ۸۰/۲۰ از آن‌ها بهره‌مند خواهید شد به شما نشان خواهم داد. ممکن است بعضی از آن‌ها برای شما مهم‌تر باشد تا برای دیگران، ولی به‌کاربردن این اصل در هر کاری که انجام می‌دهید به شما اجازه خواهد داد در آن کار موفق شوید.

### ۱. مدیریت بهتر زمان

اکثر افراد، میزان قابل‌توجهی از وقتشان را صرف کارهای کم‌ارزش می‌کنند. این کار

باعث بازماندن آنها از به‌پیش بردن پروژه‌های مهم می‌شود. جای تعجب ندارد که بسیاری از مردم در مسابقه همیشگی خود با زمان، احساس درماندگی می‌کنند.

خیلی از کارها را می‌شود از فهرست اولویت‌ها کنار گذاشت و خیلی دیگر را می‌توان به‌کلی از برنامه‌ها حذف کرد. با اولویت‌بندی کارهای ارزشمند و کنار گذاشتن سایر کارها، بازپس‌گیری کنترل زمان برایتان امکان‌پذیر خواهد شد. به این ترتیب قادر خواهید بود وقتتان را صرف کارهایی کنید که بیشترین احساس موفقیت را برایتان به ارمغان خواهند آورد.

## ۲. افزایش بازده و بهره‌وری

تابه حال پیش آمده که کل روز را کار کرده باشید، ولی در پایان احساس کنید زحمتهایتان نتیجه کمی داشته است؟ شاید نگاهی به لیست خود انداخته، از انجام همه کارها مطمئن شوید، ولی همچنان احساس کنید تمام روز را به آب در هاون کوبیدن پرداخته‌اید.

این احساس ریشه در تمرکز بر کارهای غیرضروری دارد. شاید همه کارهای لیست روزانه‌تان را انجام داده باشید، ولی هیچ‌کدام از آنها تاثیر قابل‌توجهی بر رسیدن شما به هدف‌هایتان نداشته است.

["message\_box text\_color="light]

اگر زندگی خود را ۸۰/۲۰ کنید این احساس بد هم خودبه‌خود رنگ می‌بازد. بازده و بهره‌وری شما با تمرکز روی کارهای مهم و کنار گذاشتن کارهای کم‌اهمیت به اوج می‌رسد.

[message\_box/]

### ۳. تصمیم‌گیری سریع‌تر

ما هر روز با تصمیم‌گیری‌های دشوار مواجه هستیم. منابع ما مانند زمان، بودجه، توجه و... محدود هستند و باید طوری آن‌ها را مصرف کنیم که بتوانیم حداکثر بهره را ببریم؛ ولی اتخاذ چنین تصمیماتی معمولاً کار سختی است. وقتی برای همه نیازهایمان درجه اهمیتی برابر قائل شویم، مطلوب‌ترین گزینه‌ها خود را به سختی نشان می‌دهند.

اصل پارتو یا قانون ۸۰/۲۰ برای برون‌رفت از این درگیری ذهنی راه ساده‌ای در برابر ما قرار می‌دهد. این اصل به ما کمک می‌کند نزدیک‌ترین گزینه‌ها به هدف‌هایمان را به سرعت شناسایی کنیم و با سرعت بخشیدن به فرایند تصمیم‌گیری باعث محو شدن نیازهای کاذب می‌شود.

### ۴. تمرکز بهبود یافته

یکی از چالش‌های بزرگی که هر روز با آن روبه‌رو می‌شویم، فهرست بی‌پایان کارهایی است که توجه ما را می‌طلبد. هر قدر بیشتر توجه‌مان را صرف کارهای مختلف کنیم، قدرت تمرکزمان کمتر می‌شود.

در محیط کار، لیست طولانی کارها، پروژه‌ها و جلسات نیازمند توجه ما است. در خانه با کارها، سرگرمی‌ها و فوریت‌های کوچک مواجه هستیم. اکثر مردم روابط بیش‌ازحد گسترده‌ای دارند و وقت ارزشمند خود را صرف کسانی می‌کنند که هیچ فایده‌ای برایشان ندارند.

قانون ۸۰/۲۰ به ما کمک می‌کند وقت‌مان را صرف کارهایی کنیم که واقعاً برایمان ارزش دارند. در نتیجه احساس می‌کنیم موثرتر، سازنده‌تر و در نهایت شادتر هستیم.

### ۵. خلاقیت بیشتر

استرس یکی از موانع رایج بر سر راه خلاقیت است. اکثر چیزهایی که باعث ناراحتی

می‌شوند ارزش توجه کردن ندارند. این با اصل پارتو همخوانی دارد. ۸۰٪ مواردی که باعث ناراحتی می‌شوند هرگز عملاً اتفاق نمی‌افتند. بنابراین می‌توان آن‌ها را بدون اینکه هیچ پیامدی داشته باشند نادیده گرفت.

وقتی زندگی خود را ۸۰/۲۰ کنید، احساس خلاقیت بیشتری می‌کنید و افکار استرس‌زا راهی به ذهنتان پیدا نمی‌کنند.

## ۶. روابط سودمندتر

احتمالاً دوستانی دارید که وقت گذراندن با آن‌ها هیچ سودی برایتان ندارد. حتی شاید روی اعصابتان هستند. شاید دوستی‌تان با آن‌ها سطحی است. ممکن است در برخورد با دیگران بی‌ادب باشند که این باعث خجالت شما می‌شود یا افراد پرحاشیه‌ای هستند که این خسته‌تان می‌کند. در هر صورت این دوستان تشکیل‌دهنده همان هشتاد درصدی هستند که شادی اندکی به زندگی شما می‌آورند.

## ۷. رهبری بهتر

رهبر بودن کار دشواری است. از شما انتظار می‌رود که همیشه بدانید بهترین کار کدام است، تصمیمات هوشمندانه بگیرید، تخصیص منابع را انجام دهید و به شیوه‌ای فصیح و الهام‌بخش سخن بگویید.

این‌ها کار کمی نیست. چه مدیر ارشد یک شرکت بزرگ باشید، چه سرپرست یک خیریه محلی باشید، چه بزرگ‌تر خانواده خود، رهبری مسئولیت‌سنگینی است. اگر از قانون ۸۰/۲۰ پیروی کنید تحمل این بار آسان‌تر خواهد بود.

برای مثال، اتخاذ تصمیمات هوشمندانه نیازمند داشتن اطلاعات است؛ ولی اکثر اطلاعات موجود در مورد هر موضوعی جزئی و کم‌اهمیت است. بعضی از آن‌ها بیش از آنکه مفید باشند مضر هستند و در صورت ورود به تحلیل‌ها باعث ناتوانی شما می‌شوند. با تمرکز کردن روی ۲۰٪ ارزشمند، می‌توانید به فرایند تصمیم‌گیری‌تان سرعت

ببخشید و از انتخاب‌هایتان لذت ببرید.

## ۸. تعلل کمتر

وقتی ذهنتان بیش‌ازحد درگیر باشد احتمال تعلل در کارها بیشتر می‌شود. اگر به فیس‌بوک، اینستاگرام، ایمیل و سایر شبکه‌های اجتماعی سری زده باشید، حرفم را به خوبی می‌فهمید. مغز دنبال عوامل برهم زننده تمرکز می‌گردد؛ ولی قانون ۸۰/۲۰ می‌گوید اکثر کارهایی که تمرکز شما را می‌طلبند کم‌ارزش هستند. می‌توانید آن‌ها را با اطمینان خاطر کنار بگذارید.

شما وقتی کارهای غیرضروری را از برنامه‌تان حذف کنید، می‌توانید فعالانه به اندک کارهای مهم باقی‌مانده بپردازید.

## ۹. پرهیز از انبوه اطلاعات

انبوه اطلاعات، زمانی به وجود می‌آید که حجم اطلاعات شما باعث ایجاد سردرگمی در یک موضوع شود و مانع یادگیری یا تصمیم‌گیری‌تان شود. ۸۰٪ اطلاعاتی که در رابطه با هر موضوعی می‌توانید جمع‌آوری کنید بی‌فایده است و فقط باعث برهم‌خوردن تمرکزتان می‌شود. پس بهتر است این اطلاعات را نادیده بگیرید.

خواه قرار باشد یک تصمیم مهم بگیرید یا یک مهارت جدید بیاموزید، قانون ۸۰/۲۰ به شما کمک می‌کند از فرورفتن در باتلاق ناتوانی در امان بمانید.

## ۱۰. دل‌کندن از آرمان‌گرایی

اصل پارتو از بعضی جهات در تعارض با آرمان‌گرایی قرار دارد. این اصل از کنار گذاشتن کارهای کم‌اهمیت دفاع می‌کند و شما را تشویق می‌کند روی ۲۰٪ از فعالیت‌هایتان که

۸۰٪ دستاوردها را برای شما به دنبال دارد تمرکز کنید.

ذهنی که به اولی اعتقاد داشته باشد جایی برای دومی ندارد. شک ندارم اگر مشکل آرمان‌گرایی دارید به کمک اصل پارتو می‌توانید به تدریج از این اجبار نجات پیدا کنید.

["message\_box text\_color="light]

### امتیاز ویژه: احساس گناه کمتر

اگر در حال حاضر بخش زیادی از وقتتان را صرف کارهایی می‌کنید که اهمیتی برایتان ندارند، به احتمال قوی احساس گناه می‌کنید؛ احساس گناه برای تلف کردن وقت خود. احساس گناه از دانستن اینکه می‌توانید وقتتان را صرف رسیدن به هدف‌های سودمندتر کنید. احساس گناه از اینکه خود را در دام حلقه‌ای از بی‌تاثیری و اندوه می‌بینید و راه فراری هم از این حس پیدا نمی‌کنید.

خبر خوب اینکه یک راه حل ساده وجود دارد: زندگی خود را ۸۰/۲۰ کنید. با به کار بردن اصل پارتو در تمام جنبه‌های زندگی روزمره می‌توانید روی کارها و چیزهایی تمرکز کنید که واقعا برایتان اهمیت دارند. نتیجه تقریباً فوری خواهد بود. از زمانی که این اصل را در همه کارها و روابطتان مدنظر قرار دهید، هر انتخابی که می‌کنید به حس عمیق‌تری از موفقیت منجر خواهد شد.

[message\_box/]

["message\_box text\_color="light]

منبع: کتاب «زندگی خود را ۸۰/۲۰ کنید»

نویسنده: دایمون زاهاریادس

ناشر: هیرمند

ترجمه: علی خورش

[message\_box/]

