



چگونه بدون تلاش سخت کارها را انجام دهیم؟

شما می‌توانید و شما نمی‌توانید

هنری فورد می‌گوید: چه فکر کنید که می‌توانید و چه فکر کنید نمی‌توانید، احتمالاً حق با شماست. به عبارت دیگر اگر به انبوه کارهایی که باید انجام دهید نگاه کنید و قلبتان فرو ریزد و با خود بیندیشید؛ «من هرگز از عهده انجام همه این کارها برنمی‌آیم» قطعاً، قادر به انجام آن هم نخواهید بود. از سوی دیگر، اگر تصور کنید «انجام این کارها مدتی زمان نیاز دارد، بهتر است شروع کنم...» قطعاً به یقین، تمام آن‌ها را انجام خواهید داد.

شما با دیگران تفاوت چندانی ندارید، به فردی فکر کنید که او را می‌شناسید؛ کسی که دارای پرمشغله‌ترین زندگی است و با این حال به خوبی همه چیز را تحت کنترل دارد.

پس اگر افرادی هستند که می‌توانند چنین عملکردی داشته باشند، شما هم می‌توانید و همین‌طور، باید کاملاً به این موضوع ایمان داشته باشید، یا دست‌کم عملی بودن آن را امکان‌پذیر بدانید. هر بار که ممکن است افکار منفی به سراغ شما بیایند، به

خود یادآور شوید که این‌طور نیست و انجام کارها ممکن است.

باید بخواهید که منظم باشید

چنانچه تمایل داشته باشید کمی منظم‌تر باشید، نیاز نیست تلاش خاصی ارائه دهید، بلکه نیاز است بخواهید و درگیر مسئله شوید. اگر صرفاً به ایده منظم بودن علاقه‌مند باشید، احتمالاً عملی نخواهد بود؛ زیرا واقعاً باید بخواهید که منظم‌تر باشید.

آیا تاکنون مجبور شده‌اید به دلیل انجام کارهای عقب‌مانده، با عجله خود را به قرار ملاقاتتان برسانید؟ آیا تا به حال مجبور شده‌اید برای یافتن یک تکه کاغذ، انبوهی از کاغذها را سامان بدهید. مادام که دریافتید اگر منظم باشید چقدر از فشار کار و استرس شما کاسته خواهد شد، آماده هستید تا در این باره کاری انجام دهید.

نیازی نیست شخصیت خود را تغییر دهید

ممکن است این‌طور فکر کنید که فردی بی‌برنامه، گهگاه فراموش‌کار یا آزاد هستید و همچنین می‌اندیشید که افراد منظم آدم‌هایی خسته‌کننده، بی‌احساس، قابل پیش‌بینی، یکنواخت و بالغ هستند. نگران نباشید، نیازی نیست به یکی از آن افراد بی‌روح، سخت‌کوش و منظم تبدیل شوید. شما هنوز هم می‌توانید سبک‌سرانه شادمان باشید و در لحظه زندگی کنید. کافی است نسبت به همه امور منظم و کارآمد رفتار کنید، حتی اگر کاملاً در حال تظاهر به آن باشید.

فرصت ایجاد کنید

بزرگ‌ترین مانع کارآمدی افراد کم‌بود وقت است. مسلماً، اگر ما وقت کافی داشته باشیم، می‌توانیم همه چیز را به یاد بیاوریم؛ اما زمان تنها چیزی است که ما در اختیار

نداریم، پس چیزی که نیاز است بیاموزید این است که شما باید خودتان فرصت‌ها را ایجاد کنید. به‌طور مثال به‌جای حرف زدن با تلفن گفت‌وگوهای خود را از طریق ایمیل انجام دهید، به همین صورت زمان اضافه‌ای برای خود دست‌وپا کرده‌اید.

کارها را به روال عادی انجام دهید

هرچه به زندگی‌مان روال عادی‌تر و منظم‌تری ببخشیم و برنامه‌ریزی بهتری داشته باشیم، راحت‌تر ادامه خواهیم داد. بنابراین هر روز، در یک ساعت مشخص فرزندانمان را به پارک ببرید، وقتی ناهارتان تمام شد، ایمیلتان را چک کنید. به این سبک، هرچه در زندگی برنامه‌ریزی بیشتری داشته باشید، کمتر به تلاش سخت برای پیگیری کارهای خود نیاز خواهید داشت.

به خودتان نگوید حوصله‌تان سر رفته است

آیا شما یکی از آن افراد هستید که گمان می‌برید، اگر منظم و کارآمد باشید خسته‌کننده است یا برای تهیه فهرست انجام کارهایتان و به یادآوردن تاریخ تولد عزیزانتان حوصله ندارید یا از داشتن دفتر خاطرات روزانه بیزار هستید؟ متأسفانه چنین طرز فکری خوب نیست، در یک زندگی برنامه‌ریزی‌شده خستگی و بی‌حوصلگی کم‌تری نسبت به زندگی‌های بی‌برنامه و نامنظم وجود دارد.

هول و هراس نداشته باشید

هرازگاهی حجم و فشار کار اجتناب‌ناپذیر به نظر می‌رسد. نمی‌دانید کار را از کجا شروع کنید و حجم آن در مقابل چشم شما، جز وحشت چیز دیگری ایجاد نمی‌کند. خب، اگر تماشای این تصویر بزرگ تا این اندازه ترسناک است، نگاه نکنید.

اگر شما بتوانید با قضیه کنار بیایید، می‌توانید در آن واحد تنها یک کار انجام دهید.

شما باید سریع، موثر و به موقع آن‌ها را انجام دهید و یکی یکی در فهرستتان علامت‌گذاری کنید؛ اما آنچه مسلم است اینکه در آن واحد فقط می‌توانید یکی از آن‌ها را پیش ببرید، نه همه را با هم.

پس سرتان را پایین بیندازید و فقط به یک گوشه از تمام آن کارها نگاه کنید. یک چیز را روی میز کارتان ببینید، نه همه کاغذهایی را که روی میز است. بهتر است کار را با ضروری‌ترین‌ها آغاز کنید و ادامه دهید. کم‌کم و آجر به آجر کار را پیش ببرید. به حجم زیاد کار فکر نکنید و به تدریج، همه را انجام دهید تا اینکه احساس کنید فکرتان روبه‌راه شده و کارها هم رو به اتمام است. مادام که در آخر سرتان را بالا کردید، تعجب خواهید کرد که تا چه حد توانسته‌اید با انبوه کارها کنار بیایید و انجامشان دهید.

آهسته و پیوسته عمل کنید

می‌دانید که برخی کارها خیلی سریع روی هم انباشته می‌شوند و شما هم نمی‌توانید از انجام آن‌ها چشم‌پوشی کنید. به طور مثال: تمیزکاری یا پر کردن فرم‌های خاص.

بسیار ساده و آسان است که درست، پس از خواندن یک برگه، آن را پر کنید و اگر تمام تمیزکاری‌ها و جمع‌وجور منزل به موقع انجام بگیرد، در انتهای روز کارها ساده‌تر و کم‌تر خواهند بود. این‌ها عادت‌هایی است که شما باید در خود ایجاد کنید و شاید در ابتدای راه، سخت و دشوار باشند، اما با گذشت چند روز، تفاوت‌های ایجادشده را متوجه خواهید شد و به آن‌ها ارزش می‌دهید.

پس شروع کنید، برای شما چه کارهایی وجود دارد که روی هم انباشته می‌شوند، کارهایی که خیلی سریع از عهده شما خارج می‌شوند و بعد از زمان کوتاهی انجام آن‌ها سخت و ناراحت‌کننده خواهد بود.

تفکری مثبت داشته باشید

اگر با انبوهی از کارها روبه‌رو هستید، در صورتی که ذهنیت مثبتی داشته باشید، خیلی سریع‌تر آن‌ها را به انجام خواهید رساند. بنابراین به دستاوردهایی که در این اواخر به دست آورده‌اید و کارهایی که به‌طور موثر انجام داده‌اید فکر کنید، نه فهرست طولانی کارهایی که هنوز انجامشان نداده‌اید.

به‌خاطر داشته باشید که درنهایت و در هر صورت، کارها انجام می‌شوند و در غیر این صورت، دنیا بدون آن‌ها ادامه خواهد یافت.

مواردی را که سبب اتلاف وقت می‌شوند تحت کنترل داشته باشید

برخی چیزها تمام وقت و زمان را از بین می‌برند، مشهورترین آن‌ها اینترنت است. البته نمی‌توان آن را دست‌کم گرفت؛ چون از ابداعات نوآوری‌های خارق‌العاده است که زندگی همه ما را راحت کرده است. اما اگر مراقب نباشید به همان میزانی که در صرف وقت کمتر، موثر است می‌تواند به‌شدت وقت شما را هدر دهد. برخی افراد ساعت‌ها وقت خود را در آشپزخانه می‌گذرانند و غذاهایی با طمع‌های بسیار لذیذ می‌پزند. این در حالی است که این نوع آشپزی زمان زیادی می‌طلبد و آن‌ها می‌توانند همان اغذیه لذیذ را با وقت بسیار کم‌تری تهیه کنند.

اوقاتی را که بازدهی بهتری دارید، شناسایی کنید

شاید شما عصرها یا غروب‌ها سرحال‌تر باشید، شاید هم صبح‌های زود، شما باید بدانید در طی روز، چه اوقاتی برایتان کارآمدتر است تا بتوانید با توجه به قدرت موثر خود عمل کنید و در این زمان کارهایی را که در نظرتان ضروری‌تر است انجام دهید. به‌طور مثال کارهایی که بیشتر به تمرکز نیاز دارند یا کاری که قصد دارید به نحوه احسن آن را به انجام برسانید.

فهرست نویسی کنید

هرگاه زندگی شلوغ و پرمشغله می‌شود، نوشتن و تهیه فهرست می‌تواند کمک بزرگی باشد. شما می‌توانید همه آن چیزهایی را که همیشه تلاش می‌کنید به یاد بیاورید، روی تکه کاغذی یادداشت کنید و به این ترتیب، مغز خود را آزاد بگذارید تا بتوانید به چیزهای دیگر فکر کنید. فهرست‌هایی قابل کنترل و قابل اجرا بنویسید.

دفترچه یادداشت داشته باشید

راه‌حلی که وجود دارد این است که دفترچه یادداشت و خودکاری داشته باشید و همیشه از آن استفاده کنید. می‌توانید دفترچه کوچکی بخرید که در جیبتان جا شود و هرچه را قرار است به خاطر بیاورید یادداشت کنید. این کار به طرز عجیبی ذهنتان را آزاد می‌کند و استرس و فشار را از شما می‌کاهد.

چند کار هم‌زمان

شما می‌توانید وقتی در حال تماس گرفتن با شرکتی هستید که مدتی طول می‌کشد تا تلفن‌هایشان را جواب بدهند، به ایمیل خود هم رسیدگی کنید، یا هنگامی که تلویزیون تماشا می‌کنید، کمی هم مطالعه داشته باشید. به این ترتیب، انجام چند کار هم‌زمان باعث صرفه‌جویی در وقت خواهد شد.

یادداشت‌ها را به در بچسبانید

اگر کارهایتان را فراموش می‌کنید چرا روی در یادداشت نمی‌گذارید تا هنگام خروج از منزل متوجه آن شوید. نه فقط روی در، بلکه هر جای دیگری که احتمال می‌دهید آن را می‌بینید. فقط کافی است به خاطر بسپارید یادداشت مخصوص خود را کجا قرار



می‌دهید.

آرزو نکن کارها آسان‌تر باشد،
آرزو کن تو بهتر باشی!