



تکنیک‌های شتاب‌دهی به کارها

هنگامی که نیوتون، قانون نیروی بالقوه را فرموله کرد، مطمئن هستم در مورد رفتار انسان فکر نمی‌کرد. در هر صورت، این قانون به صورت یکسان در مورد اشیا و انسان مصداق دارد. یک جسم که در حال سکون است، تمایل دارد در حال سکون بماند؛ یک جسم در حال حرکت تمایل دارد همواره در حرکت باشد.

هنگامی که از کار پفره می‌روید، در حال سکون هستید و سخت‌ترین بخش، آغاز کردن است. به محض حرکت کردن، بسیاری از ما میل هستیم در حرکت بمانیم. یک بار این را شنیده‌ام که دشوارترین کار در زندگی، خروج از رختخواب گرم و وارد شدن به اتاق سرد است. به محض برخاستن، تمام روز در حرکت خواهید بود. همه وظایف زندگی بر همین منوال است: حرکت کنید؛ کار به خودی خود در مسیر انجام شدن قرار خواهد گرفت.

فهرست ذیل، حاوی ایده‌هایی برای ایجاد حرکت است. در مورد هر وظیفه، یک یا چند ایده آن به شما کمک می‌کند که از تعلل در انجام کارها اجتناب کنید.

۱. این را بدانید که تنبلی و طفره رفتن از کار، به مثابه یک شیوه زندگی، کاری بیهوده است

با تعلل‌ورزی، خود را زیر فشار احساسی بی‌فایده‌ای قرار می‌دهید. آیا واقعا خواهان زندگی همراه با نومیدی، خستگی و ملال هستید؟ البته که نیستید. هیچ‌کس خواهان آن نیست. طبیعی است که انجام برخی کارها دشوار باشد؛ اما چه جایگزینی برای آن دارید؟ شاید زندگی ایده‌آل برای شما این است که مانند انگور یا گوجه‌فرنگی چیده نشده بر شاخه بگنجد؛ اما من به شدت تردید دارم.

۲. کارهای سنگین خود را به کارهای کوچک‌تر تقسیم کنید

افرادی که کارهای مهم و بزرگ را انجام داده‌اند، ارزش این ایده را به خوبی می‌دانند. زمانی هنری فورد گفته بود: «اگر کار را به کارهای کوچک‌تر تقسیم کنید، هیچ کار سختی وجود نخواهد داشت» بر اساس این ایده بود که خط مونتاژ اتومبیل شکل گرفت.

آیا می‌خواهید یک کتاب ۲۰۰ صفحه‌ای بنویسید؟ اگر روزی یک صفحه بنویسید، در مدتی کمتر از ۷ ماه کار کتاب به پایان خواهد رسید.

در صورتی‌که با یک کار بزرگ مواجه شدید، آن را به چند بخش ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای که فکرکردن در مورد آن راحت‌تر است، تقسیم کنید. این بخش‌ها را به ترتیبی که باید اجرا شوند، در یک فهرست بنویسید. حالا بخش اول را انجام دهید. هر وقت توانستید، یک بخش ۵ یا ۱۰ دقیقه‌ای دیگر را انجام دهید. به محض شروع کار، برای انجام آن شتاب کسب می‌کنید. هر موفقیت بزرگی معمولا، مجموعه موفقیت‌های کوچک است: «سفر هزار کیلومتری با یک‌قدم آغاز می‌شود».

۳. با شهامت با کارهای ناخوشایند روبه‌رو شوید

یک طنزپرداز، انسان خوش‌بین را به شخصی تشبیه کرده بود که بشقاب غذای شام را رها می‌کند؛ زیرا احساس می‌کند صبح روز بعد باید آن‌ها را بشوید. بسیاری از کارهای ناخوشایند، مانند بشقاب غذا هستند. نادیده‌گرفتن، آن‌ها را ناپدید نمی‌کند، بلکه اوضاع را بدتر می‌کند؛ درحالی‌که با کم‌ترین تلاش می‌توانید آسمانی آفتابی داشته باشید، چرا افق دید خود را تیره‌وتار می‌کنید؟

یک راه برای انجام کارهای ناخوشایند، این است که وقت کمی را به آن اختصاص دهید؛ مثلاً ۱۰ تا ۱۵ دقیقه. سپس کار را آغاز کنید و وقتی که زمان به سر رسید، کار را متوقف کنید. مشکلات بزرگ، مانند آماده‌سازی بودجه، پاکیزه کردن انبار را می‌توان با این روش حل کرد.

اما متأسفانه این شیوه برای برخی کارهای ناخوشایند، کافی و مناسب نیست. کارهایی مانند اخراج یک کارمند یا تحمل اخبار بد را نمی‌توان گام‌به‌گام انجام داد. در چنین مواردی، بهترین انتخاب این است که کار را انجام دهید و از آن خلاص شوید. اگر امروز کار را انجام ندهید، فردا این کار و کارهای دیگر، ناراحتی بیشتری برای شما ایجاد خواهند کرد. این را بدانید که با تنبلی، تنها بار کاری خود را سنگین‌تر می‌کنید. پس به کار مشغول شوید؛ همین حالا.

۴. یک کار آغازین انجام دهید

گاهی انجام یک کار ساده، تنها چیزی است که برای پیدا کردن روحیه انجام کار بزرگ بدان نیاز دارید. آیا در حیات منزل شما برگ‌های زیادی ریخته و باید آن‌ها را جارو کنید؟ به فروشگاه بروید و چند کیسه جمع‌آوری برگ و چمن بخرید؛ آیا از نوشتن پاسخ یک نامه طفره می‌روید؟ نشانی را روی پاکت بنویسید.

۵. در مورد کاری مهم که در انجام آن تعلل کرده‌اید، فکر کنید

فکر کنید اگر کار را انجام می‌دادید، احتمالا چه اتفاقات خوبی می‌افتاد. حالا همه مشکلاتی را که ممکن است در اثر تنبلی ایجاد شوند، فهرست کنید. معمولا می‌بینید که نتایج و مزایای انجام کار، بسیار بیشتر از نتایج منفی تنبلی است. این تکنیک، شما را به حرکت تشویق می‌کند.

۶. انجام کار را تعهد کنید یا با کس دیگری شرط ببندید

به رئیس خود بگویید یک هفته زودتر پروژه را تمام می‌کنید و در غیر این صورت، او را به ناهار در رستوران نزدیک شرکت دعوت می‌کنید. اگر یک نماینده فروش هستید، با همکاران خود شرط‌بندی کنید که فروش ماه گذشته را ۲۰ درصد افزایش خواهید داد یا به همه نهار می‌دهید. باید برای دستیابی به هدف جایزه و برای موفق نشدن، جریمه‌ای برای خود در نظر بگیرید.

۷. به خود جایزه بدهید

این یکی از روش‌های موردپسند من برای غلبه بر تعلل‌ورزی است؛ زیرا طبیعتی مثبت دارد. هدفی برای خود تعیین کنید و مقرر کنید که در صورت دست‌یافتن به آن هدف، جایزه‌ای به خود خواهید داد؛ مثلا مقرر کنید اگر بتوانید ۱۰ نفر به لیست مشتریان اضافه کنید، برای خود یک کیف جدید بخرید. سیستم پاداش خود را با کاری که انجام می‌دهید، متناسب کنید؛ برای مثال اگر یک دوره آموزشی شبانه را می‌گذرانید تا مدرک بهتری بگیرید، یک چیز واقعا خوب به خودتان وعده دهید مثل دوهفته تعطیلات در جایی که دوست دارید.

۸. هر روز را به حساب بیاورید

زندگی کوتاه‌تر از آن است که با تنبلی سپری شود. صبح، قبل از برخاستن از خواب، در مورد دو چیز تصمیم بگیرید: امروز را لذت ببرید و کاری بکنید که فردای بهتری داشته باشید. هر روز یک گنج است. امروز چنان رفتار کنید که گویی گامی بزرگ به سوی پایان‌دادن به تعلل‌کردن برداشته‌اید.

۹. قاطع باشید و شجاعت عمل داشته باشید

تعریف خوب شجاعت، توانایی دست زدن به عمل است درحالی‌که می‌ترسید.

با تعلل در عمل، وقت باارزش خود را تلف می‌کنید و هیچ پولی نمی‌تواند لحظه از دست‌رفته را بازگرداند. وقت برای همیشه از دست‌رفته است. به‌خاطر داشته باشید که شما بهتر از آن چیزی هستید که فکر می‌کنید و می‌توانید بیشتر از چیزی که حتی در رویا ندیده‌اید، بدبختی و ناکامی برای خود ایجاد کنید. خود را از شر جملات منفی مانند «می‌خواهم...»، «امیدوارم...» و... خلاص کنید. کاری کنید که چیزی اتفاق بیفتد! عمل شما خود گویا خواهد بود.

۱۰. انجام ندادن مطلق کار را تمرین کنید

وقتی خود را در حال طفره رفتن از یک کار مهم یافتید، بی‌حرکت در یک صندلی بنشینید و ببینید چند وقت می‌توانید بدون اینکه کاری بکنید، در این وضع بمانید. احتمالاً پس از چند دقیقه در خود اشتیاق به حرکت را کشف خواهید کرد. در صورتی‌که نتوانستید در حالت بی‌کاری بمانید، سعی کنید به کاری که از آن خودداری کرده بودید، مشغول شوید و انجام آن را آغاز کنید.

۱۱. مکرر از خود بپرسید: «اکنون بهترین استفاده‌ای که می‌توانم از وقت و انرژی خود بکنم، چیست؟»

اگر پاسخ، کاری که در آن لحظه می‌کنید، نیست، آن را متوقف کنید و وقت و انرژی خود را صرف کار مهم‌تری بکنید.

۱۲. سرانجام هر روز این دو سوال را از خود بپرسید

بزرگ‌ترین فرصت من امروز است؛ چگونه بیشترین بهره را از آن ببرم؟

بزرگ‌ترین مشکل امروز من چیست و برای غلبه بر آن چه کار می‌توانم بکنم؟