



فصل هفدهم : کارها را ساده کنید

پیچیده ساختن امور، کاری است ساده و ساده کردن آنها امری است بسیار پیچیده

قانون میر

ساده کردن کارها به شما در پشت سر گذاشتن لحظات بحرانی کمک خواهد کرد روند ساده سازی را با تعیین ارزش های واقعی تان آغاز کنید. مشخص کنید که چه چیزی واقعا برایتان اهمیت دارد گفته می شود تمامی مشکلات زندگی انسان را می توان با بازگشت به ارزش ها حل کرد. ارزش های زندگی شما چیست ؟ در چه حالی ممکن است شما از این ارزش ها دور شوید.

اعتقادات اصلی من کدامند ؟ واقعا به چه چیزهایی اهمیت می دهید؟

یک پرسش مهم : واقعا با زندگی ام چه می خواهم بکنم ؟

در یک مسیر طولانی ، هیچ چیز ارزش نابودی سلامت ذهنی و روانی را ندارد.

موثرترین و مهم ترین و اصلی ترین هدف

برای این هدف یک مهلت و در صورت لزوم ، مهلت هایی فرعی تعیین کنید . فهرستی از

کارهایی که می توانید برای دستیابی به هدف مذکور انجام دهید را تهیه کنید . فهرست تان

را براساس اولویت و ترتیب مرتب کنید . مشخص کنید در رسیدن به هدف چه چیزی

از اهمیت بیشتری و چه چیزی از اهمیت کمتری برخوردار است . لازم است



چه کاری را قبل از کارهای دیگر انجام دهید. با تهیه فهرستی از فعالیت هایی

که از نظر اولویت و ترتیب منظم شده اند. به یک طرح و برنامه دست خواهید یافت .
اکنون همه اقدامات تحت کنترل است.

بی وقفه فعالیت کنید

با مشخص شدن هدف اصلی و طرح مکتوب تان ، گام بعدی این است که اقدامات خود را براساس طرح موجود آغاز کنید. هر کاری را که می توانید، انجام دهید. از این به بعد هر روز بر روی هدف اصلی و مهم تان کار کنید . حتی یک روز را هم از دست ندهید.
هر روز صبح وقتی از خواب بیدار می شوید، به هدف تان فکر کنید. این هدف را مرتباً در ذهن خود تحقق یافته مجسم کنید. در تمام طول روز به آن بیندیشید هنگام عصر و موقع رفتن به تختخواب درباره آن اندیشه کنید. این تمرکز قاطعانه بر یک هدف، حسی از نظم و شفافیت را تحمیل کرده و شما را با سرعت هر چه بیشتر به سوی ساده سازی و موفقیت بیشتر سوق می دهد.

چهار روش برای تغییر زندگی

۱- می توانید برخی امور را بیشتر انجام دهید. به کدام کارها باید بیشتر پردازید تا در زندگی و شغل تان بهبود حاصل شود ؟



۲- می توانید کمتر به امور دیگر پردازید. برای ساده سازی و اعمال کنترل بر

زندگی یا کارتتان ، چه کارهایی را باید کمتر انجام دهید ؟

۳- می توانید کار تازه ای را آغاز کنید چه کارهای تازه ای را باید انجام دهید تا مشکلاتتان

را حل کرده ، بر موانع غلبه کنید و به اهداف تان برسید ؟

۴- می توانید به کلی از انجام برخی از امور دست بکشید : گاهی ، شما می توانید ساعات

بسیاری از روز یا هفته را تنها با کنار گذاشتن کلی برخی فعالیت ها ذخیره کنید.

کارهای غیر ضروری را کنار بگذارید

تعیین اولویت ها مسلتم تعیین کارهای تاریخ گذشته نیز می باشد. اقدامات تاریخ

گذشته ، به اقداماتی اطلاق می شود که باید از انجام آنها دست بکشید تا زمان را به انجام هر

چه بیشتر اقداماتی که برای شما و آینده تان مهم تر هستند اختصاص دهید. در کنار هر

فهرست از کارهایی که باید انجام شوند، یک فهرست از کارهایی که نیازی به انجامشان

نیست هم ضروری است.

وقت خود را به نحوی متفاوت سپری کنید.

شما باید وقت تان را از صرف کردن برای فعالیت های کم ارزش به فعالیت

های با ارزش اختصاص دهید. به جای انجام کارهای بیشتر، باید خود را به

کارهای مفیدتر مشغول سازید.



ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس ناماداده

طرح ریزی مجدد : شما می توانید هر کاری که علاوه بر شما، دیگران نیز قادر

به انجام آن هستند را به آنها محول کرده یا انجام تمامی فعالیت های کاری را برعهده شرکت های دیگری که از پس آن بر می آیند، بگذارید. در همین راستا خواهید توانست تمامی فعالیت های کم ارزش یا بی ارزش که وقت گیر و در عین حال کم تاثیرند را از برنامه هایتان حذف کرده و نهایتاً درصدد یافتن راه هایی برآید تا چندین کار را در یک فعالیت ادغام کرده و سپس همه آن را به یکباره انجام دهید. (هدف یا شغلی که چندین کار را در هم ادغام کند)

پیشاپیش برنامه ریزی کنید

شما باید برنامه هر ماه تان را پیشاپیش مشخص کنید. به همین ترتیب ، برنامه هر هفته را از پیش ، ترجیحاً آخر هفته قبل و برنامه هر روز را عصر روز قبل مشخص کنید. روش برنامه ریزی روزانه ، بسیار ساده است . کار خود را با نوشتن فهرستی از آنچه که باید در روز آینده انجام دهید، آغاز کنید. فهرست را مرور کرده و فعالیت ها را به ترتیب اولویت شماره گذاری کنید.

صبح روز بعد ، فعالیت تان را با کار شماره یک آغاز کنید و خودتان را موظف به انجام

کامل آن کنید. تصمیم بگیرید با تمام قوا و یا تمرکز صد در صد بر روی کاری که



در حال حاضر از هر چیز دیگر برایتان مهم تر است، متمرکز شوید . اگر به

هر دلیل توجه تان را از این کار منحرف شد، در اسرع وقت به شرایط اولیه بازگردید. همین

تکنیک (تک اجرا) را در مورد کارهای دیگر موجود در فهرست تان به کار گیرید .

اولویت را انجام دهید

در سلامت جسمی تان نهایت دقت را به خرج دهید. غذاهای مناسب بخورید و در

خوردن اعتدال داشته باشید. زیاد آب بنوشید . گرانبهاترین دارایی شما خودتان هستید.

از خود به خوبی مراقبت کنید.

اقدام مناسب در لحظه بحران

فهرستی از سه تا پنج چیزی که بیشترین اهمیت را در زندگیتان دارند، تهیه کنید و سپس

ترتیبی دهید که بتوانید وقت بیشتری را صرف آنها کنید.

شجاع باشید، شجاعت یعنی توانایی پشت سر گذاشتن شکست ها یکی پس از دیگری بدون از

دست دادن ذره ای از شور و اشتیاق.

وینستون چرچیل