



## برایان تریسی

### چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

سلام من برایان تریسی هستم

یکی از مسائلی که خیلی در مورد آن صحبت نشده است، موضوع «غلبه بر اهمال کاری» است. اهمال کاری بزرگترین دشمن عملکرد مفید ماست و اگر ما راه موثری برای از بین بردن این عادت پیدا نکنیم این پتانسیل را دارد که مانع رسیدن ما به موفقیت بشود.

در زندگی، هر کسی می خواهد پول بیشتری بدست آورد همه می خواهند بیشتر موفق شوند می خواهند خانه ی بهتر، ماشین بهتر و پول بیشتری در بانک داشته باشند و همچنین نگرانی مالی هم نداشته باشند.

کلید رسیدن به این اهداف این است که یاد بگیریم چگونه بتوانیم نتیجه های بیشتر و بهتری کسب کنیم؟

می دانم ممکن است فکر کنید و بگویید برایان من همه چیز را امتحان کردم هدف گذاری کردم، یک برنامه مدیریت زمان درست کردم اما به نظر می رسد به هیچ نتیجه ای نمی رسم. اولین استراتژی برای غلبه بر اهمال کاری که می خواهم به شما بگویم این است: نحوه ی



## برایان تریسی

### چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

تفکرت را تغییر بده.

من این موضوع را بارها و بارها با میلیون ها نفر از مردم در سرتاسر دنیا مطرح کرده ام. حقیقت این است که اگر شما نحوه تفکرتان را تغییر دهید می توانید زندگی تان را تغییر دهید برای اینکه از دست اهمال کاری راحت شوید یک روش این است که مدام با خود این جملات را تکرار کنید.

همین الان انجامش بده، همین الان انجامش بده، همین الان انجامش بده.

این کلمات جادویی به شما انگیزه می دهند و شما را ترغیب می کنند تا کارتتان را شروع کنید وقتی به اندازه ی کافی این جملات را تکرار کنید پیام آن در ضمیر ناخودآگاه شما حک خواهد شد. این روش شما را مجبور می کند تا در همان لحظه کارتتان را انجام دهید.

اگر در مسیر رسیدن به اهداف، انگیزه ها و رویاهایتان مدام به اینکه آدم اهمال کاری هستید، فکر کنید. ضمیر ناخودآگاهتان باور می کند که شما آدم اهمال کاری هستید و در زندگی تان هم همیشه اهمال کار باقی خواهید ماند.



## برایان تریسی

### چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

به جای این کار باید به این موضوع فکر کنید که چقدر بی نظیر هستید و سخت ترین و مهم ترین کارتان را همین الان انجام می دهید و اینکه چگونه خیلی خوب زمان خود را می توانید مدیریت کنید.

اگر این کار را کنید آنوقت ضمیر ناخودآگاه شما این جملات را باور می کند. به این ترتیب شما کارهای بیشتری انجام خواهید داد و بر اهمال کاری غلبه خواهید کرد و همچنین کارها را سریعتر انجام خواهید داد.

پس این گام اول و مهمی است که باید انجام دهید. با این روش نه تنها عادت اهمال کاری را در خود تغییر می دهید بلکه هر عادت معمول دیگری را به وسیله این روش می توانید تغییر دهید یعنی روش تغییر نحوه ی تفکر.

استراتژی بعدی که می خواهم بگویم برگرفته از بهترین کتاب مدیریت زمان من است که بسیار پرفروش بوده است، کتاب «قورباغه ات را قورت بده».



## برایان تریسی

### چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

این استراتژی می گوید اگر شما مجبورید در طول روز بیشتر از یک قورباغه را بخورید، که منظور از قورباغه همان پروژه ها و کارهایی هست که باید انجام دهید.

شما ابتدا باید زشت ترین قورباغه (مهم ترین کار) را بخورید باید آن را همین الان و بدون هیچ تأخیری انجام دهید.

این که فقط به قورباغه ی زشتی که جلوی شماست نگاه کنید هیچ فایده ای برایتان ندارد. شما باید به سرعت تصمیم بگیرید که کاری انجام دهید و آن کار را به پایان برسانید، در غیر این صورت اهمال کاری همیشه مانع پیشرفت شما در زندگی می شود.

خیلی مهم است که یادتان باشد که شما نمی توانید زمان را مدیریت کنید، زمان در کنترل ما نیست.

پس شما نمی توانید زمان را مدیریت کنید کاری که شما می توانید انجام دهید این است که زندگی تان را مدیریت کنید.

مدیریت زمان در حقیقت مدیریت زندگی است اینکه بتوانید کارهایتان را اولویت بندی کنید



## برایان تریسی

### چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

مدیریت زمان یعنی اینکه بتوانی انتخاب کنی که چه کاری را اول انجام دهی، چه کاری را دوم انجام دهی و چه کاری را در آخر انجام دهی و توانایی انتخاب این کارها بر کل زندگی شما تأثیر می‌گذارد.

وقتی شما انتخاب می‌کنید که مهمترین کار را اول انجام دهید و انتخاب می‌کنید که آن را نسبت به بقیه کارها ترجیح دهید و زودتر از بقیه انجام دهید.

شما با این انتخاب سریعتر در زندگی تان به نتیجه خواهید رسید.

در حقیقت در طول روز با اولویت بندی کارهایتان و مدیریت زمان خود می‌توانید بازدهی عملکرد خود را دوبرابر کنید.

حالا بیایید راجع به بهترین روش برای استفاده از زمان صحبت کنیم که ما را به اهدافمان نزدیک تر می‌کند.

هر بار فقط روی یک کار که از همه مهم تر است و اگر انجامش دهید بیشترین تأثیر را روی زندگی شما می‌گذارد، تمرکز کنید.



## برایان تریسی

### چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

هر زمان که خواستید کاری را انجام دهید باید از خودتان بپرسید: پیامد انجام دادن یا انجام ندادن این کار چیست؟

اگر پیامد انجام ندادن کاری مهم نیست پس آن را فعلا انجام نده و کارهایی که پیامدهای جدی و فوری دارند را به سرعت انجام بده.

پس کاری که هر صبح باید انجام دهید این است که خود را برای موفقیت آماده کنید.

و کاری که امروز باید انجام دهید و بیشترین تأثیر را روی زندگی شما می گذارد را تعیین کنید. و استراتژی بعدی این است که برای هر روز خود برنامه ریزی داشته باشید.

هر صبح اهداف اصلی آن روزتان را تعیین کنید و بعد لیست کارهایی که برای رسیدن به آن اهداف باید انجام دهید را تهیه کنید.



## برایان تریسی

چگونه بر اهمال کاری غلبه کنیم؟

سپس کارها را اولویت بندی کنید در نتیجه کار مهمی از قلم نمی افتد و سپس بلافاصله دست به کار شوید.

در یک روز کاری اگر بلافاصله مهمترین کارتان را انجام دهید، بازدهی عملکرد شما در طول آن روز بسیار افزایش پیدا خواهد کرد.