



مقاله

چگونه بر تعلل غلبه کنیم؟

معروف است که «تعلل دزد زمان است». توانایی شما برای غلبه بر تعلل و انجام آن مطابق زمان

بندی، تعیین کننده شکست یا موفقیت در کار است.

با این حال، حقیقت این است که همه کارشان را به تعویق می اندازند. همه کارهای بسیار زیاد

و زمان بسیار کمی دارند.

اما افراد موفق وظایف و کارهای کم ارزش یا بی ارزش را به تعویق می اندازد. باید تصمیم

بگیرید که از امروز «تعلل خلاق» داشته باشید.

ما همیشه تمایل داریم که بزرگترین کارها را به تعویق اندازیم، که معمولا همان ارزشمندترین

کارها هستند. برای غلبه بر این تعویق ها یا حداقل مدیریت آنها می توانید از مجموعه ای از

تکنیک ها استفاده کنید. اکنون به ایده های خوبی می پردازیم که باید فوراً استفاده از آنها را

آغاز کنید.



مقاله

چگونه بر تعلل غلبه کنیم؟

برنامه ریزی ذهنی

«همین الان انجامش بده!»

شاید این جمله قدرتمندترین عبارتی باشد که می توانید برای افزایش بهره وری از آن استفاده کنید. هرگاه می بینید که دارید کارهای مهم را به تعویق می اندازید، با اشتیاق و انرژی به خود بگویید «همین الان انجامش بده! همین الان انجامش بده! همین الان انجامش بده!» کشف فوق العاده این است که بعد از اینکه این واژه ها را ۱۰، ۲۰ یا حتی ۱۰۰ بار تکرار کردید، می بینید که به شکل ناخودآگاه متقاعد شده اید تا مهمترین کارتان را بدون وقفه انجام دهید و قبل از انجام هر کار دیگری آن را تمام کنید.

اتمام کارهای بزرگ تر

به گفته هنری فورد «اگر هر هدفی را به بخش های به اندازه کافی کوچک تقسیم کنید، قابل دستیابی خواهد بود.»

می توانید هر کار بزرگی که باید انجام شود را با تقسیم کردن آن به بخش های به اندازه کافی



مقاله

چگونه بر تعلل غلبه کنیم؟

کوچک انجام دهید، یکی از بهترین تکنیک ها این است که کار خود را به «لقمه های کوچک» تقسیم کنید.

یک کاغذ بردارید و همه بخش های کوچک کار، به ترتیب از اولین بخش کوچک تا آخرین بخش تکمیل کننده را روی آن بنویسید.

سپس خود را به انجام کار «شماره یک» در فهرست موظف کنید. گاهی تصمیم برای انجام اولین گام یک کار بزرگ، انجام گام های بعدی و بعدی را ساده تر می کند. گاهی مجبور کردن خودتان به انجام یک کار مهم کمک می کند که نیرو و انرژی لازم برای انجام آن تا آخر را پیدا کنید.



مقاله

چگونه بر تعلل غلبه کنیم؟

روش ورقه های کالباس

نوع دیگری از تکنیک «لقمه های کوچک» برای غلبه بر تعویق کارها «روش ورقه های کالباس» نام دارد.

همانطور که یک تکه کالباس بزرگ را یک باره نمی خورید، نباید تلاش کنید که کار بزرگی را نیز یک باره و در یک بازه زمانی انجام دهید. در عوض، باید کار را مثل برگه های کالباس ورقه کنید و با انجام یک مورد در هر بازه زمانی، از اندازه کار بکاهید، سپس تصمیم بگیرید که قبل از رفتن سراغ کاری دیگر، آن بخش کوچک را کامل کنید. هر بار که به کار مهم خود می پردازید، به خصوص وقتی که مسئولیت های پرفشار دیگری نیز بر عهده دارید، تصمیم بگیرید که هر بار یک بخشی از کار را انجام دهید. اغلب این استراتژی باعث می شود که کار بر پروژه را شروع کنید و تکمیل بخش های دوم، سوم، چهارم و بعدی هم ساده تر خواهد شد.



مقاله

چگونه بر تعلل غلبه کنیم؟

حس فوریت ایجاد کنید

یکی از نادرترین و ارزشمندترین قابلیت‌های انسان در دنیای کار حس فوریت است. تخمین زده می‌شود که فقط ۲ درصد از افراد به سرعت به انجام کار می‌پردازند. وقتی به «عملی محوری» و انجام سریع کار معروف باشید، در سریع‌ترین و مستقیم‌ترین مسیر دستیابی به موفقیت قرار می‌گیرید.

وقتی از ۳۰۰ مدیر ارشد اجرایی پرسیدند که کارمندان باید چه کنند که در سریع‌ترین مسیر دستیابی به موفقیت قرار گیرند، ۸۵ درصد آنها پاسخ یکسانی داشتند. مهمترین ویژگی‌های مدنظر آنها عبارت بود از:

۱. توانایی تعیین اولویتها

۲. توانایی آغاز کردن مهمترین کار و انجام سریع و درست آن

وقتی به این معروف شدید که مهمترین کارها را به سرعت آغاز کرده و آنها را سریع و درست انجام می‌دهید، از همه فرصت‌های فوق‌العاده‌ای که پیش روی تان قرار می‌گیرد، شگفت زده خواهید شد.



مقاله

چگونه بر تعلل غلبه کنیم؟

آدرس مقاله در سایت:

bplus2020.ir/to-make-excuses

برای دانلود کتابخانه موفقیت برایان تریسی که شامل ده جلد کتاب الکترونیکی می باشد، کافیت روی لینک زیر کلیک کنید:

bplus2020.ir/product/brian-pdf