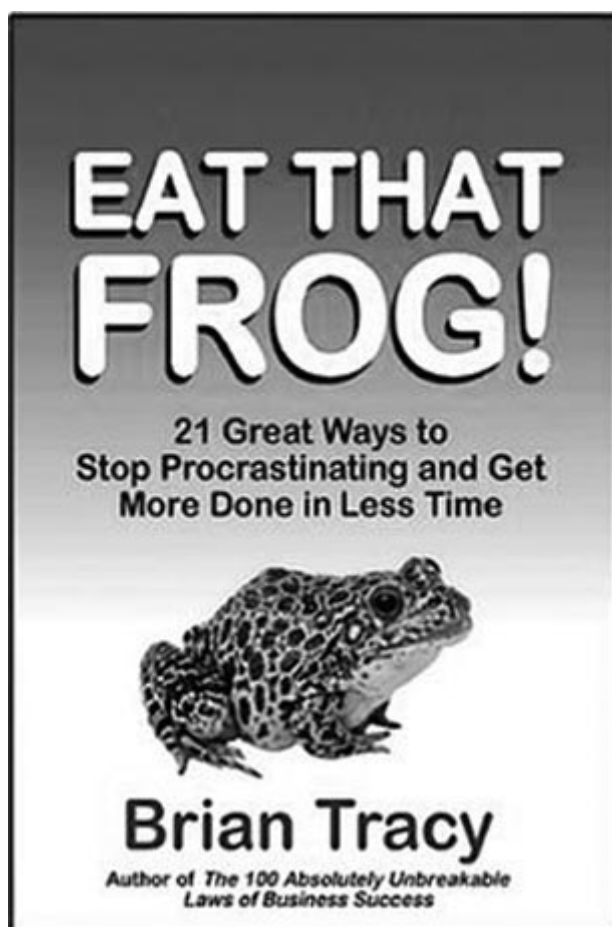


قورباغه را قورت بده!

۲۱ روش عالی غلبه بر تنبلی و انجام بیشترین کار در کمترین زمان



نویسنده: برایان تریسی

تهیه و تنظیم: سایت فرهنگی، اجتماعی، خبری تربت جام دات کام .

مقدمه

قورباغه را قورت بده!

عصر حاضر برای زندگی کردن دوران فوق‌العاده‌ای است. در هیچ زمانی تا این حد امکانات و فرصت‌های گوناگون برای دستیابی به بیش‌ترین اهداف وجود نداشته است. چرا که شاید در هیچ دورانی از تاریخ بشر به این اندازه انتخاب‌های گوناگون در پیش روی انسان نبوده است. در واقع آنقدر کارهای خوب و جالب برای انجام دادن وجود دارد که شاید بتوان گفت توانایی تصمیم‌گیری و انتخاب از میان آنها عامل تعیین‌کننده‌ی موفقیت شما در زندگی است.

اگر شما هم مثل بیشتر مردم این دوره و زمانه باشید حتماً با زیادی کارها و کمی وقت مواجه هستید. در حالی‌که با انجام امور موجود دست به گریباید کارها و وظایف جدید به طور سیل‌آسا به سوی شما هجوم می‌آورند. به همین دلیل است که هرگز نمی‌توانید تمام کارهایتان را انجام بدهید. شما هیچ وقت نمی‌توانید از کارها پیشی بگیرید و همیشه در مورد بعضی از کارها و یا شاید در مورد بیشتر کارها از برنامه عقب می‌افتید.

با این اوصاف در این زمان و شاید بیش از هر زمان دیگر در گذشته توانایی شما در تعیین مهم‌ترین کارهایی که باید شروع کرده و سریعاً به اتمام برسانید به احتمال زیاد بیش از هر توانایی یا مهارت دیگری در موفقیت شما نقش خواهد داشت.

يك انسان واقعی اگر بتواند این عادت را در خود ایجاد کند که کارهای خود را به طور واضح اولویت‌بندی کند و کارهای مهم را سریعاً انجام دهد، می‌تواند از يك نابغه که زیاد حرف می‌زند و نقشه‌های عالی می‌کشد اما کمتر کاری را به انجام می‌رساند پیشی بگیرد.

از قدیم گفته اند اگر اولین کاری که باید هر روز صبح انجام بدهی این باشد که قورباغه‌ی زنده‌ای را قورت بدهی در بقیه روز خیالت راحت خواهد بود که سخت‌ترین و بدترین اتفاقی را که ممکن است در تمام روز برایت پیش بیاید پشت سر گذاشته‌ای.

قورباغه شما در واقع بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کاری است که باید انجام بدهید. همان کاری که اگر الان فکری به حالش نکنید به احتمال زیاد همین طور برای انجام آن تنبلی خواهید کرد. ضمناً کار مورد نظر همان کاری است که انجام آن در حال حاضر می‌تواند بیش‌ترین تأثیر را در زندگی شما بگذارد.

قدیمی‌ها همچنین گفته اند:

"اگر قرار است دو تا قورباغه را بخوری اول آن یکی را که زشت‌تر است بخور!"

منظور این است که اگر دو کار مهم را پیش رو دارید اول کاری را که بزرگ‌تر و سخت‌تر و مهم‌تر است انجام بدهید. خود را موظف کنید که بلافاصله دست بکار شوید و آنقدر مداومت به خرج دهید تا کار را به اتمام برسانید پیش از آنکه دست به انجام کار دیگری بزنید.

به این کار مثل يك "امتحان" فکر کنید و با آن مثل يك مبارزه فردی روبرو شوید. در برابر این وسوسه که اول کارهای آسان‌تر را انجام دهید مقاومت کنید.

مدام به خودتان یادآوری کنید که مهم‌ترین تصمیمی که هر روز می‌گیرید این است که اول چه کاری را انجام بدهید و بعد از آن به چه کاری مشغول بشوید، البته اگر کار اول را به انجام برسانید. حرف آخر این است:

"اگر باید قورباغه زنده‌ای را بخوری هیچ فایده‌ای ندارد که مدت زیادی بنشینی و به آن نگاه کنی." کلید رسیدن به سطوح بالایی کارایی و بهره‌وری این است که این عادت را برای همیشه در خود ایجاد کنید که هر روز صبح ابتدا به سر وقت مهم‌ترین کار خود بروید. باید در زندگی این عادت را در خود ایجاد کنید که هر روز قبل از هر کاری اول قورباغه خود را قورت بدهید بدون آنکه وقت زیادی را صرف فکر کردن درباره این کار بکنید.

با مطالعه و بررسی هر چه بیشتر در مورد مردان و زنان که درآمد بیشتری داشته و سریع‌تر پیشرفت کرده‌اند ویژگی "عمل گرایی" به عنوان بارزترین و پایدارترین رفتاری که آنها در هر کاری از خود نشان می‌دهند خودنمایی می‌کند. افراد موفق و مؤثر کسانی هستند که مستقیماً به سراغ کارهای اصلی خود می‌روند و خود را موظف می‌کنند تا آنها را به اتمام برسانند.

در دنیای ما، و به خصوص در دنیای شغلی ما، افراد برای رسیدن به نتایج معین و قابل اندازه‌گیری دستمزد می‌گیرند و ارتقاء مقام پیدا می‌کنند. شما برای انجام خدمات ارزشمند و به ویژه خدماتی که از شما خواسته می‌شود پول می‌گیرید.

"شکست در عمل" یکی از مهم‌ترین مشکلاتی است که امروزه در سازمان‌ها به چشم می‌خورد. بسیاری از مردم مشغله را با موفقیت اشتباه می‌گیرند. این قبیل افراد مدام حرف می‌زنند، مرتب جلسه تشکیل می‌دهند و برنامه‌های فوق‌العاده‌ای را طرح‌ریزی می‌کنند، اما در نهایت کار مفیدی انجام نمی‌دهند و به نتایج مطلوب دست پیدا نمی‌کنند.

حداقل ۹۵ درصد موفقیت شما در زندگی و کار بستگی به عادت‌های مختلفی دارد که به مرور زمان کسب می‌کنید، عادت تعیین اولویت‌ها، غلبه بر تنبلی و مداومت در انجام امور، مهمترین وظایف يك مهارت ذهني و جسمي است. پس می‌توانید این عادت را از طریق تمرین و تکرار پی در پی یاد بگیرید و آنقدر به آن ادامه دهید تا در ذهن ناخودآگاه شما نقش ببندد و به جزء جدانشدنی رفتار شما تبدیل شود. زمانی که این رفتار تبدیل به عادت شود انجام آن به آسانی و به‌طور خودکار صورت می‌گیرد.

شما از نظر ذهني و عاطفي طوري طرح‌ريزي شده اید که موفقیت در انجام کارها به شما احساس خوب و مثبتی می‌دهد، شما را خوشحال می‌کند و در شما احساس پیروزي ایجاد می‌کند.

هر وقت از عهده کاری، چه كوچك و چه بزرگ، برمی‌آیید موجي از انرژی، شور و شوق و اعتماد به نفس را در خود احساس می‌کنید. هر چقدر این کار مهم‌تر باشد در وجود خود و دنیای پیرامونتان شادي، اعتماد به نفس و قدرت بیشتری احساس می‌کنید.

يکي از به اصطلاح بزرگ‌ترین رازهاي موفقیت این است که شما واقعاً می‌توانید در خودتان يك "اعتیاد مثبت" نسبت به لذتي ایجاد کنید که از اطمینان، اعتماد و قابلیت حاصل از موفقیت ناشی می‌شود. وقتی این اعتیاد را در خود ایجاد کردید آنوقت بدون آن‌که حتي درباره آن فکر کنید زندگی خود را به نحوي سرو سامان خواهید داد که مدام کارها و پروژه‌های بزرگ‌تری را آغاز کنید و به انجام برسانید.

يکي از راه‌هاي رسیدن به يك زندگی عالي، موفقیت شغلي و رضایت کامل از خود، این است که عادت شروع کردن کارهاي مهم و تمام کردن آنها را در خود ایجاد کنید. وقتی به این مرحله برسید این عادت چنان نیرومند می‌شود که به پایان رساندن کارهاي مهم را آسان‌تر از رهاکردن آنها خواهید یافت.

شاید این لطیفه را شنیده باشید که مردی در يکي از خیابان‌های نیویورک از موسیقیدانی می‌پرسد که چطور می‌تواند به تالار کارنگی برسد و موسیقیدان جواب می‌دهد: "با تمرین آقا، با تمرین"

تمرین، کلید تسلط بر هر مهارتي است. خوشبختانه ذهن شما مثل يك ماهیچه عمل می‌کند. هر چقدر بیشتر آن را به‌کار بگیرید قوی‌تر می‌شود و قابلیت بیشتری پیدا می‌کند. با تمرین می‌توانید هر رفتار یا مهارتي را که دوست دارید یا ضروري می‌دانید در خودتان بیرورانید.

براي ایجاد عادت توجه و تمرکز بر روي مهم‌ترین کارها به سه ویژگی اساسي نیاز دارید که هر سه را می‌توان یاد گرفت. این سه ویژگی، **تصمیم‌گیری، انضباط و اراده** هستند.

اول باید تصمیم بگیرید که عادت به انجام رساندن کارها را در خود بیرورانید. دوم باید خودتان را منضبط کنید تا اصول لازم برای ایجاد این عادت را آن‌قدر تمرین کنید تا بر آنها تسلط پیدا کنید. و در آخر باید هر

کاري را که بر اساس اين اصول انجام مي‌دهيد با استفاده از نيروي اراده تقويت کنيد تا اينکه اين عادت ثبات پيدا کند و به جزء جدانشدني شخصيت شما بدل شود.

براي اينکه روند پيشرفت خود را به سوي شخصيت مثمر ثمر، مؤثر و کارآمدي که مي‌خواهيد باشيد سرعت بدهيد يك روش ويژه وجود دارد. بايد مدام به فوايد و مزايای اهل عمل بودن، سريع کار کردن و تمرکز داشتن فکر کنيد. خود را همان فردي تصور کنيد که کارهاي مهم را به سرعت، به خوبي و بطور مداوم انجام مي‌دهد.

تصوير ذهني که از خودتان داريد تأثير شگرفي بر رفتار شما دارد. خود را به صورت فردي که مي‌خواهيد در آينده باشيد مجسم کنيد. تصوير شما از خودتان يا به عبارت ديگر اينکه خود را از درون چگونه مي‌بينيد تا حد زيادي نحوه عملکرد شما را در جهان بيرون تعيين مي‌کند. جيم گتکارت که يك سخنران حرفه اي است مي‌گويد: " شما تبديل به هماني مي‌شويد که تجسم مي‌کنيد. "

توانايي شما براي يادگيري و پروراندن مهارت‌ها، عادت‌ها، و قابليت‌هاي جديد عملاً نامحدود است. وقتي از طريق تمرين و تکرار خودتان را تربيت مي‌کنيد تا بر تنبلي غلبه کنيد و کارهاي مهم خود را به سرعت انجام دهيد، در جاده زندگي و کار وارد خط سرعت مي‌شويد و درست مثل اين است که پايتان را روي پدال گاز فشار بدهيد.

پس قورباغه را قورت بده!