

تا حالا شده که ندانید می خواهید چه کار بکنید ، کل روز رو به وبگردی و پرسه زدن های بی دلیل در اینترنت بگذرانید و آخر وقت متوجه شوید که هیچ کار مفیدی انجام نداده اید ؟

! اگه پاسخ شما مثبت است ، مغز شما احتمالاً هنگ کرده است

و اما چرا ؟

. چون احتمالاً برنامه ای ندارد

ولی ما که آدم های منظم و برنامه ریزی هستیم ... مشکل از کجاست ؟

1. شاید منظم و با برنامه نیستیم و خودمان خبر نداریم.

بعضی وقت ها وقت گذرانی ما پشت کامپیوتر و یا میز کارمان به منزله کار کردن قلمداد می شود . و جالب اینجاست که خودمان هم بلور می کنیم که واقعاً کاری انجام داده ایم . حتی در آخر وقت انقدر خسته !! ... می شویم که

ولی بیاییم کمی صادق تر باشیم ... واقعاً کار مفیدی انجام داده ایم ؟ پاسخ نلمه مهمی را داده ایم ؟ برای قسمتی از کار که معطل ما مانده است ، تصمیمی گرفته ایم ؟

2. ترس از تصمیم گیری.

بعضی وقت ها کاری را برای خودمان تعریف کرده ایم و الان باید تصمیمی بگیریم که بقیه کار به آن . وابسته است ، ولی جرات گرفتن این تصمیم را نداریم

چرا ؟ چون ممکن است تصمیم بدی باشد ، چون ممکن است عده ای از دست ما ناراحت نشوند ، چون ..... ممکن است این تصمیم کار را خراب کند و

اگر تصمیم نگیریم چه می شود ؟ حداقل به ظاهر خودمان و دیگران را ناراحت نکرده ایم ! در عوض هیچ کار مفیدی هم نکرده ایم . و چه بسا همین تصمیم نگرفتن ، باعث متوقف شدن کار و سردرگمی . همکارانمان شده باشد .

3. ترس از شروع.

! خیلی ها را دیده ام که می گویند من منتظرم یکی من را هول بدهد تا حرکت کنم

اگر قرار بود این عمل باعث شروع کار می شد ، الان احتمالاً توی غار ها زندگی می کردیم و هیچ !! اختراعی توسط هیچ دانشمندی انجام نمی شد

وقتی می ترسیم که شروع کنیم ، بیشتر از وقتی که شروع کرده ایم ، دچار استرس هستیم و انرژی مان را هدر می دهیم .

#### 4. ترس از شکست

اگر شروع نکنیم و نرویم ، مسلماً شکستی هم نخواهیم خورد . پس چه بهتر که متوقف شویم و شکست !! هم نخوریم

شاید منطقی ما این حرف را قبول نکنند ، ولی ذهن ما که به شدت هم از شکست می ترسد ، ترجیح می دهد کاری نکند تا شکست هم نخورد .

شاید بد نباشد به خودمان این نکته را یادآوری کنیم که اگر کاری نکنیم ، شاید الان شکست نخوریم ، ولی در کل بازنده هستیم . و نکته دیگر اینکه اگر اقدام کنیم ، ممکن است شکست بخوریم ، و به همان اندازه . هم ممکن است پیروز شویم .

. راستی ، اگر شما یک فرد متخصص هستید و به توانایی هایتان ایمان دارید ، پس شروع کنید .

#### 5. ندانستن نقطه شروع

. بعضی کارها آنقدر بزرگ و یا نوآورانه هستند که نمی دانیم باید از کجا شروع کنیم

ولی راهکارش ساده است ... کمی فکر کردن .. اگر نشد ، کمی پرس و جو و تحقیق ، مشورت کردن با دیگران .

و در آخر اگر نشد ، بهتر است کار را از جایی که فکر می کنیم درست است ، شروع کنیم ؛ پس از . شروع کار ، هنوز می توان مسیر را کم کم اصلاح کرد .

#### 6. نشناختن کامل هدف

. بعضی وقت ها فقط می خواهیم موفق شویم ، ولی نمی دانیم موفقیت یعنی چه .

بعضی وقت ها می خواهیم کار بزرگ و خوبی انجام دهیم ، ولی نمی دانیم کار خوب کدامست ؟  
بعضی وقت ها می خواهیم کار کنیم ، ولی نمی دانیم چه کاری

. و بعضی وقت ها می دانیم دقیقاً می خواهیم چه کاری انجام دهیم ، پس شروع می کنیم

. اگر بدانیم قرار است کجا برویم ، انگیزه و سرعت بیشتری برای حرکت پیدا خواهیم کرد

## 7. سنگ بزرگ

. ما آدم های مهمی هستیم . آدم های مهم هم کار های بزرگ می کنند

!! فرض می کنیم درست باشد ، ولی نباید فراموش کنیم که آن کار های بزرگ یک دفعه انجام نشده اند

. و البته آن کار های بزرگ ، معمولاً توسط یک نفر انجام نشده اند

: پس برای این سنگ بزرگمان که علامت نزدن است ، چند کار باید انجام داد تا زدن شود

. سنگ بزرگتان را به سنگ های کوچک تقسیم کنید .

برای هر بخش کوچک ، زمان شروع و پایان را تعیین کنید و مشخص کنید که در هر بخش دقیقاً چه کار هایی باید انجام شود

. هر سنگ را به دست یک نفر بسپارید .

خودمان و توانایی هایمان را بشناسیم و بدانیم که نمی شود همه کار های بزرگ را خودمان به تنهایی انجام دهیم

## 8. کار زیاد و کمبود وقت

مغز ما هر چقدر هم قدرتمند باشد ، باز هم حدی برای توانش دارد . پس ممکن است مغز ما هم مثل کامپیوتری که با کار زیاد و همزمان ، هنگ می کند ، دچار مشکل شود

: چند کار برای این مورد می توان انجام داد

. کم کردن از حجم کار ها و بی خیال شدن از تعدادی از آنها .

- زمان بندی برای انجام کار ها و واگذار کردن زمان شروع بعضی از کارها به مدتی بعد
- واگذاری کارهایی که به عهده گرفته ایم ، به کسی دیگر

## 9. خستگی

! یک مغز داریم و هزار کاری که برایش تعریف کرده ایم ... حق دارد خسته شود بنده ی خدا

بعضی وقت ها بد نیست استراحتی به مغزمان بدهیم ... می توان این کار ها را برای استراحت انجام دهیم :

- یک نوش بگیریم
- یک موسیقی آرام گوش دهیم
- یک چرت کوتاه بزنیم
- یک فیلم ببینیم
- یک دوری در بیرون از محل کارمان بزنیم
- با دوستی صحبت کنیم

## 10. نداشتن یک لیست اولویت بندی شده

اصلی ترین راهکار برای مدیریت زمان و انجام کار ها ، داشتن یک لیست از کارهایی است که به ترتیب اولویت نوشته شده اند .

اگر این لیست را داشته باشیم ، حتی ممکن است متوجه شویم کار زیادی نداریم و این ترس ما از سنگ بزرگ بوده است که مانع شروع می شده است .

پیشنهاد من اینست که از برنامه هایی مثل گوگل کلندر (تقویم) هم در کنار این لیست استفاده نمایید . خاصیت این برنامه ها ، غیر از یادآوری هایشان که به شدت کارساز هستند ، اینست که زمان تقریبی هر کار را هم باید مشخص کنید و آن وقت است که متوجه می شوید نمی توانید این همه کار را در یک روز

انجام دهید . آن وقت است که تداخل های کاری را بیشتر لمس می کنید و آن وقت است که برنامه ریزی  
بهتری برای کارهایتان خواهید داشت .