

چگونه اصل کاری‌ها را شکار کنیم؟



روزی در شرکتی یکی از کارمندان جوان پیش مدیر منابع انسانی رفت و گفت: «من دیگر نمی‌توانم اینجا کار کنم و می‌خواهم از این کار استعفا بدهم» مدیر پرسید: «چرا؟ لطفاً به من بگویید چه شده است؟» کارمند جوان پاسخ داد: «جَو کلی شرکت برای ذهن من خیلی سمی و منفی هست. آدم‌هایی اینجا هستند که همیشه دنبال سیاست‌اند. بعضی‌ها هم مدام حرف‌های منفی می‌زنند. بعضی‌ها هم به جای کار کردن، بیشتر شایعه‌پراکنی می‌کنند. فکر نکنم دیگر بتوانم این را تحمل کنم.»

مدیر گفت: «باشه. ولی من قبل از این که بروی، خواهشی از تو دارم.»

آن مرد جواب داد: «خواهش می‌کنم بگویید که چه کمکی می‌توانم برایتان انجام دهم؟»

تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به گروه تحقیقاتی رجب حرفه دوست می‌باشد. و هرگونه کپی، برداشت و انتشار آن پیگرد قانونی دارد.

چگونه اصل کاری‌ها را شکار کنیم؟

مدیر گفت: «من از تو می‌خواهم این کار آخر را صادقانه انجام بدهی. از تو می‌خواهم یک لیوان آب برداری و تا لبه آن را پر از آب بکنی و اطراف شرکت سه دور قدم بزنی، بدون این که حتی قطره‌ای آب روی زمین بیفتد. بعد از انجام این کار، اگر خواستی می‌توانی استعفا بدهی.»

اگرچه خیلی عجیب به نظر می‌آمد، مرد فکر کرد که این کار فقط چند دقیقه طول خواهد کشید پس عیبی ندارد. به همین خاطر یک لیوان را پر از آب کرد و سه دور در محوطه شرکت قدم زد. بعد پیش مدیر آمد و به او گفت که کاری را که ازش خواسته بود انجام داده است.

مدیر پرسید: «وقتی در محوطه شرکت قدم می‌زدی، دیدی که کارمندی راجع به کارمند دیگری بد صحبت بکند؟ حرف بی‌ربط و شایعه‌ای شنیدی؟ ناراحتی‌ای پیش آمد؟»
مرد جواب داد: «نه»

مدیر دوباره پرسید: «دیدی که کارمندی به کارمند دیگری بد نگاه بکند؟»
مرد جوان پاسخ داد: «نه»

مدیر گفت: «می‌دانی چرا؟ چون تو روی لیوان تمرکز کرده بودی تا مطمئن بشوی که از دستت نیفتد و آبی بر روی زمین نریزد.»

در مورد زندگی هم، همین موضوع برقرار است. وقتی ما روی اولویت‌هایمان تمرکز می‌کنیم، دیگر وقت نداریم تا به اتفاقات حاشیه‌ای اطرافمان پردازیم. اشتباهات دیگران، شایعه‌ها،

چگونه اصل کاری‌ها را شکار کنیم؟

سیاست، منفی‌بافی و بقیه چیزها.

حقیقت این است که هر جایی که برویم از این دست آدم‌های سمی و منفی‌باف وجود دارد. تغییر شغل، تغییر موقعیت لزوماً تضمین نمی‌کند که از دست این آدم‌ها خلاص شویم. ما باید حتماً کاری که در توان مان هست را انجام دهیم تا اوضاع پیرامون مان را در جهت مثبت تغییر دهیم. ولی وقتی ما می‌دانیم که بیشترین تلاش مان را انجام داده‌ایم و اوضاع کم و بیش مثل قبل هست، باید تمرکزمان را به سمت لیوان آب بچرخانیم، اولویت‌هایمان، رشدمان، شکوفایی و پیشرفت‌مان. و بعد ما دیگر به اندازه‌ی قبل تحت تأثیر چیزهای منفی قرار نمی‌گیریم.



تمامی حقوق مادی و معنوی این اثر متعلق به گروه تحقیقاتی رجب حرفه دوست می‌باشد. و هرگونه کپی، برداشت و انتشار آن پیگرد قانونی دارد.

آموزش‌های بیشتر در سایت گروه تحقیقاتی رجب حرفه دوست

چگونه اصل کاری‌ها را شکار کنیم؟

و اگر دیگر تحمل اوضاع از ظرفیت ما خارج بود، شاید واقعا ما نیاز به تغییر داشته باشیم. ولی باید این را بدانیم که کار جدید یا موقعیت جدید هم با خودش مشکلات و پیچیدگی‌هایی به همراه دارد.

ضروری است که اصل کاری را شکار کنید...

فرض کنید برای تهیه‌ی شام به گوشت احتیاج است. وقتی از منزل بیرون می‌روید، می‌توانید کارهای فرعی از قبیل تعمیر اتو یا خرید جوراب و کفش را هم انجام دهید، اما مهم این است که تشخیص دهید شما به قصد تأمین مواد اساسی و ضروری برای تهیه‌ی شام خانواده به بازار می‌روید و دلیلی ندارد که تمام وقت خود را صرف یافتن یک تعمیرکار مناسب برای اتو کنید.

واقعیت این است که در زندگی روزمره‌ی ما این موضوعات فرعی و جنبی و غیرضروری‌اند که بر ما مسلط شده‌اند و باعث می‌شوند تا از کارهای اصلی که باید انجام دهیم، غافل بمانیم و دچار کمبود وقت و استرس و فشارهای روانی بی‌مورد شویم.

اکنون سؤالی پیش می‌آید و آن این است که چگونه «اصل کاری‌ها» را از درون فعالیت‌های جنبی و فرعی و به هم ریخته‌ی روزمره و هفتگی خود بیرون بکشیم و به آن‌ها پردازیم؟ برای پاسخ به این سؤال باید ابتدا مهارت تقسیم‌بندی را در خود تقویت کنیم. برای این کار بیایید با خود

چگونه اصل کاری‌ها را شکار کنیم؟

تمرینی انجام دهیم و برای شروع کار اهداف خود را دسته‌بندی کنیم.

بدیهی است که فعالیت‌ها و کارها برای رسیدن به اهدافی خاص انجام می‌شوند و ما وقتی بتوانیم اهداف خود را در سطح کلان مشخص کنیم، می‌توانیم کارهای اصلی و کلان را نیز از دل آن‌ها استخراج نماییم. اهداف زندگی معمولاً به دسته‌های زیر تقسیم می‌شوند که هر کدام از شما بسته به خُلق و خو و سلیقه‌ی خود می‌توانید این دسته‌بندی را تغییر دهید:

۱. اهداف شغلی

۲. اهداف تحصیلی

۳. اهداف معنوی

۴. اهداف مربوط به روابط خانوادگی

۵. اهداف امور رفاهی زندگی، مانند مسکن و اتومبیل

۶. اهداف مربوط به پس‌انداز و پشتوانه‌ی مالی

۷. اهداف مربوط به سلامت جسمی

به همین ترتیب شما می‌توانید برای هر بخش از آرمان‌های خود اهدافی کلان را معرفی و نامگذاری کنید. بعد بیابید اهداف را به صورتی کامل‌تر توضیح دهید. مثلاً بگویید در زمینه‌ی تحصیلات می‌خواهم در این فرصت زمانی به این حد از مدارج علمی دست یابم و یا در خصوص اهداف مربوط به سلامت جسمی

چگونه اصل کاری‌ها را بشناسیم؟

بگویید که می‌خواهید در این مدت مشخص به این میزان از سلامت جسمی برسید.

حال اهداف و زمان رسیدن به آن‌ها را برای خودتان تعریف کنید؛ مثلاً اگر وزن زیادی دارید و می‌خواهید چربی‌های اضافی بدن خود را آب کنید و قصد دارید این کار را با تحرک و ورزش انجام دهید، لاجرم باید بسته به زمانی که می‌خواهید نتیجه بگیرید، چند ساعتی را در طول هفته به ورزش اختصاص دهید. در آن ساعت خاص، «اصل کاری» شما ورزش و تمرینات بدنسازی است، مگر این که فعالیتی مهم و اورژانسی شما را به طور موقتی از اهداف دیگر بازدارد و به عنوان «اصل کاری» در آن لحظه از زندگی شما ظاهر گردد.

در داستانی که در ابتدا بیان کردیم، کارمند جوان اصل کاری و علت اصلی حضور خود در شرکت را فراموش کرده و در نتیجه تحت تأثیر محیط و همکاران خود قرار گرفته بود و به جای این که بر موضوع اساسی تمرکز کند، بر چیزهای کم‌ارزش و تا حدودی بی‌ارزش توجه می‌کرد. حال آن که اگر این شخص می‌توانست تمرکز خود را بر اصل کاری و کار مهمی که در حال انجام آن بود معطوف می‌کرد، در این صورت دیگر به اندازه‌ی قبل تحت تأثیر چیزهای منفی قرار نمی‌گرفت. در واقع اولویت اساسی برای کارمند جوان، تمرکز بر اولویت‌ها و اصل کاری‌ها بود.

با استفاده از این روش و در سه مرحله، «با هدف‌گذاری درست و حساب شده»، «زمان سنجی» و «تعریف فعالیت‌های اساسی»، دیگر در زندگی شما اهداف بی‌مورد و جنبی وجود نخواهد داشت

چگونه اصل کاری‌ها را شکار کنیم؟

و هر چه هست فعالیت‌های ضروری می‌باشد که البته نسبت به وزن و سنگینی هدف و میزان اهمیت آن، همیشه یک هدف نسبت به بقیه «اصل کاری‌تر» و اساسی‌تر است.

مزیت عمده‌ی پرداختن به امور اصلی و اساسی قبل از سرگرم شدن به فعالیت‌های جنبی و غیرضروری این است که استرس و فشار روانی بسیار کمتری به شخص در طول زمان وارد می‌آید. چرا که شخص احساس می‌کند به هر حال بخش‌های اساسی و اصلی کار را انجام داده است و این فعالیت‌های جنبی نیز به تدریج، بدون آن که آسیبی جدی متوجه او گردد، قابل انجام است.

بنابراین از این به بعد در همه‌ی امور زندگی خود، در هر لحظه یک سؤال اساسی از خود بکنید و آن سؤال این است که «اکنون اصل کاری و فعالیت اساسی و مهم و تعیین کننده‌ای که در راستای اهدافم باید انجام دهم و می‌توانم انجام دهم کدام است؟» اگر جواب این سؤال شما را قانع کرد، همه‌ی برنامه‌های جنبی را متوقف کنید و به فعالیت اصلی و بنیادی بپردازید. به شما قول می‌دهم که با این شیوه‌ی ساده می‌توانید تحولی عظیم در زندگی خود به وجود آورید.