

از انبوه کارهایی که باید انجام دهید و مقدار کمی که تا به حال به پایان رسانده اید، مضطرب هستید؟

نگران نباشید، تنها نیستید، همه وضعیتی مشابه شما دارند. ما در دنیایی بسیار شلوغ و پرمشغله زندگی می کنیم. واقعیت این است که زمان به اندازه کافی برای همه چیز وجود ندارد و برای انجام همه کارها هم انرژی کافی نداریم. همه شما مطمئناً زمانی در طول زندگیتان فکر کرده اید که چه می شد خدا هفته را ۸ روز یا روز را ۳۰ ساعت می آفرید. به نظر خوب است اما اگر آنطور هم بود، ما آن زمان اضافی را هم جذب می کردیم و باز در همان نقطه بودیم!!!

پنج گام برای مدیریت هر کاری، که با انجام آنها میتوانیم به موفقیت بیشتری دست پیدا کنیم.

۱- ارزیابی: واقعاً چه می خواهیم؟ در چه جهتی رو به حرکتیم؟ الان چه می کنیم؟

۲- واقعی شدن: چه چیز واقعاً اهمیت دارد و روی اهداف طولانی مدت ما اثر می گذارد و بیشتر آن را پشتیبانی می کند؟ چه چیزهایی فاقد اهمیت هستند؟ چه چیز حواس و تمرکز من را بر هم می زند؟

۳- برنامه: برای رسیدن به اهدافم چه کار باید بکنم؟ قدم های اصلی برای رسیدن به اهداف کدام ها هستند؟ چطور باید اینکار را انجام دهم؟ چه برنامه یا استراتژی من را متمرکز می کند؟

۴- تمرکز: برای رسیدن به این اهداف، باید چه کسی باشید و از چه ساختارهایی پیروی کنید؟

۵- کنترل: آیا کارهای کوچک و پیش پا افتاده انجام می دهم؟ آیا وقتم را هدر می دهم؟ چه چیز کار میکند چه چیز کار نمی کند؟ چطور می توانم کارهایی که انجام می دهم را موثرتر کنم؟

برنامه با ایده هایی که در فکر ماست شروع می شود؛ ما دوست داریم کاری را انجام دهیم یا چیزی را داشته باشیم، کلید موفقیت این ایده، داشتن برنامه است. معمولاً ما برای رسیدن به اهدافمان هیچ برنامه ای نداریم و مراحل عملی برای آن در نظر نمی گیریم اما برای دست یافتن به آنچه می خواهیم باید اقدامات عملی آن را بررسی کرده و برنامه ریزی کنیم.

بعضی وقت ها افراد شروع به برنامه ریزی می کنند و بعد که می بینند برای رسیدن به هدفشان چقدر باید تلاش کنند و چه کارهایی را باید انجام دهند، دلسرد می شوند. بیشتر وقت ها اهداف ما برایمان فقط به شکل رویا باقی می ماند، چون نمی توانیم آنها را به مرحله عمل درآوریم. برای ایجاد یک برنامه از ابتدا تا انتهای کار، نیاز به نکات مدیریتی است. برای طرح ریزی این برنامه باید ببینید چقدر زمان، انرژی، منابع و شوق دارید. بعد باید ببینید که رسیدن به این هدف به چه مدت زمان نیاز دارد. معمولاً افراد عادت دارند زمان لازم برای آن کار را کم در نظر بگیرند به همین دلیل هیچوقت موفق نمی شوند. یادتان باشد، اگر می خواهید چیزی به برنامه تان اضافه کنید، باید (نه) گفتن به کارهای دیگر را هم یاد بگیرید تا بتوانید برای هدف مورد نظرتان جا باز کنید.

**پنج گام تا رسیدن به
موفقیت در کار**

**ارزیابی: چه می خواهیم؟
در چه جهتی در حرکتیم؟**

**واقعی شدن: چه چیز
واقعاً اهمیت دارد؟**

برنامه: برای رسیدن به

اهدافم چه کار باید بکنم؟

تمرکز: برای رسیدن به

این اهداف، باید از چه

ساختارهایی پیروی کنید؟

کنترل: آیا کارهای

کوچک و پیش پا افتاده

انجام می دهم؟ آیا وقتم

را هدر می دهم؟



نکات کلیدی را تشخیص دهید

♦ ببینید واقعاً رو به چه

جهتی دارید و چه چیز
شما را به آنجا می
رساند.

♦ ببینید برای رسیدن به

آن هدف واقعاً چه باید
بکنید و آنها را یادداشت
کنید.

♦ ببینید برای رسیدن به

آنجا به چه کارهای
دیگری باید (نه) بگویید.



روابط عمومی و آموزش همگانی
شرکت آب و فاضلاب روستایی
استان کرمانشاه

(۱) ارزیابی

در مرحله ارزیابی در واقع مسیر راه رسیدن به اهداف را تعیین می کنیم و در این مرحله بایستی به سوالاتی پاسخ دهیم از جمله در چه جهتی رو به حرکتیم؟ برای رسیدن به اهداف چه باید بکنیم؟ ارزیابی ابزاری است که به ما این امکان را می دهد بینیم کجا ایستاده ایم، تصمیم بگیریم که به کجا می خواهیم برویم. اگر دورنگر نباشیم، نسبت به موقعیت های کنونی واکنش نشان میدهم. باید ابتدا زمان حال را ارزیابی و سپس آینده را ارزیابی کنیم و بینیم برای رسیدن به آنجا چه باید بکنیم. درصد خیلی کمی از افراد هستند که این سوالات را ارزیابی می کنند، و نتیجه آن شکست برنامه است.

(۲) واقعی شدن

پس از این باید واقعی شویم. آیا این با جهتی که رو به سوی آن دارید، با اهداف طولانی مدتتان در زندگی، سازگار است؟ با انجام این کار چه چیز نصیب شما می شود؟ چه قیمتی را باید بپردازید (با در نظر گرفتن زمان، پول، انرژی، و.....)؟ آیا می توانید چنین قیمتی را بپردازید؟ اگر واقعاً چنین چیزی را می خواهید، چه چیز اهمیت دارد؟ در راه رسیدن به آن، چه مسائلی فکرتان را منحرف می کند؟

(۳) برنامه

در مرحله بعد باید برای رسیدن به هدفی که میخواهید، برنامه بریزید. چه اقدامات عملی باید پیش گیرید. یک دقیقه صبر کنید و در ذهنتان روی اهداف طولانی مدت تمرکز کنید. همه چیز را به کاملترین شکل تجسم کنید. چه می بینید؟ چه می کنید؟ اعمال و رفتار خود را چطور می بینید؟ حالا دوباره در ذهنتان به عقب برگردید و ببینید برای رسیدن به آنجا چه کرده اید.

(۴) تمرکز

حالا که نقشه خود را ذهن طرح ریزی کردید، ببینید برای انجام آن به چه کسانی نیاز دارید؟ دوباره به تجسم فکری برگردید و ببینید طی آن پروژه چه دیدگاه ها و نظراتی داشتید؟ چطور آن کار را انجام دادید؟ چه برنامه یا استراتژی شما را روی کار متمرکز کرد؟ یکی از بزرگترین اشتباهاتی که اکثر مردم مرتکب می شوند این است که وقتی نقشه شان کامل می شود، دوباره مشغول کار و درگیری های زندگیشان می شوند و برنامه شان را به کلی فراموش می کنند. وقتی برنامه تان را تنظیم می کردید، نگاهتان به تصویر بزرگ بود. وقتی مشغول درگیری های زندگی هستید، نمی توانید ببینید که پیش رویتان چیست، مگر اینکه برنامه و نقشه را به خوبی دنبال کنید.

(۵) کنترل

هر از گاهی به عقب برگردید و کارتان را ارزیابی کنید. به قدم اول برگردید. چه می کنید؟ چه چیز خوب کار می کند و کجای کار می لنگد؟ آیا به خوبی نقشه تان را دنبال میکنید؟ بهترین اصلاحات لازم را اعمال کنید. هدف طولانی مدت خود را همیشه در ذهن داشته باشید و مداوم کنترل کنید که اهداف کوتاه مدت با اهداف طولانی مدت شما یکی باشد. رفتارتان را ارزیابی کنید. رسیدن به اهداف بزرگ، کار بسیار دشواری است. اول نقشه بکشید و تمرکزتان را روی اهداف کوتاه مدتی بگذارید که شما را در رسیدن به هدف اصلی کمک کند.

خط آخر

چالش اصلی حفظ نظم، تمرکز و ترتیب در این استراتژی هاست. هدف اصلی و بلند مدتتان را تشخیص دهید، واقعگرا باشید، نقشه بکشید، ساختارهایی برای حفظ تمرکز فکرتان ایجاد کنید و کارتان را کنترل کنید. برای برنامه خود زمان بگذارید و روند کارتان را مداوم کنید. اگر واقعاً در این اهداف جدی هستید، همین امروز دست به کار شوید. با این اقدامات است که می توانید به موفقیت دست پیدا کنید! پس عجله کنید.