

**دقایق پایانی روز را باید چطور تمام کنیم؟**



**تهیه شده در انستیتو فراآگاهی**

از سری مقالات کاربردی و بهبود مهارت‌های فردی برای موفقیت

زمستان ۱۳۹۵

## دقایق پایانی روز را باید چطور تمام کنیم؟

شاید اصلا تا به حال درباره آن فکر هم نکرده باشید... شما در روز ساعتی از پیش تعیین شده را کار می کنید. اکثر اوقات برای موفق شدن نصیحت هایی برای چگونگی شروع روز کاری و انجام چه کارهایی شنیده اید؛ اما شاید جالب باشد اگر بدانید، افراد موفق نه تنها به ساعات شروع روز کاریشان اهمیت زیادی می دهند، بلکه یکی از مهم ترین دقایق روزانه شان ۱۰ دقیقه پایانی روز کاری شان است.

افراد معمولی، ساعات پایانی کاریشان را با خیره شدن به ساعت تا لحظه اتمام و یا سخت مشغول انجام کارهای عقب افتاده شان هستند یا بدون کمترین فکری درباره چطور کار کردن و از همه مهم ترین چه کارهایی را انجام دادن و اینکه کدام را باید و کدام را نباید انجام داد روز شان را به پایان می رسانند.

اگر می خواهید در زمره افراد موفق قرار بگیرید ابتدا باید کارهایی را انجام دهید که افراد موفق انجام می دهند. یکی از این کارهای مهم نحوه تمام کردن ساعات کاری تان است. اینکه چطور ساعات کاری تان را تمام می کنید، تاثیر فوق العاده زیادی در شروع ساعات کاری روز بعدتان دارد.

شما در این مقاله قرار است کارهای مهمی که افراد موفق - بدون کمترین تردید - در ۱۰ دقیقه پایانی ساعات کاری شان انجام می دهند را می خوانید. این کارها از میان گفتگوها، نوشته ها و مصاحبه هایی که از افراد موفق سراسر دنیا، گردآوری شده استخراج شده است.

پس نه تنها آنها را بخوانید بلکه کافیست به مدت ۲۱ روز این کارها را در ۱۰ دقیقه ساعات پایانی روز کاری تان انجام دهید تا تاثیر شگفت انگیزی را بر

نتیجه و روند کارت‌ان و مهم تر از همه روحیه کاری و روابط تان در کار مشاهده کنید.

## کارهای زیر را در ۱۰ دقیقه پایانی روز کاری انجام دهید

**دستاوردهای همان روزتان را مرور کنید:**

تمرکز بر کارهایی که باید انجام دهید مهم است. اما مهم تر از آن؛ تمرکز بر کارهایی است که انجام دادید.



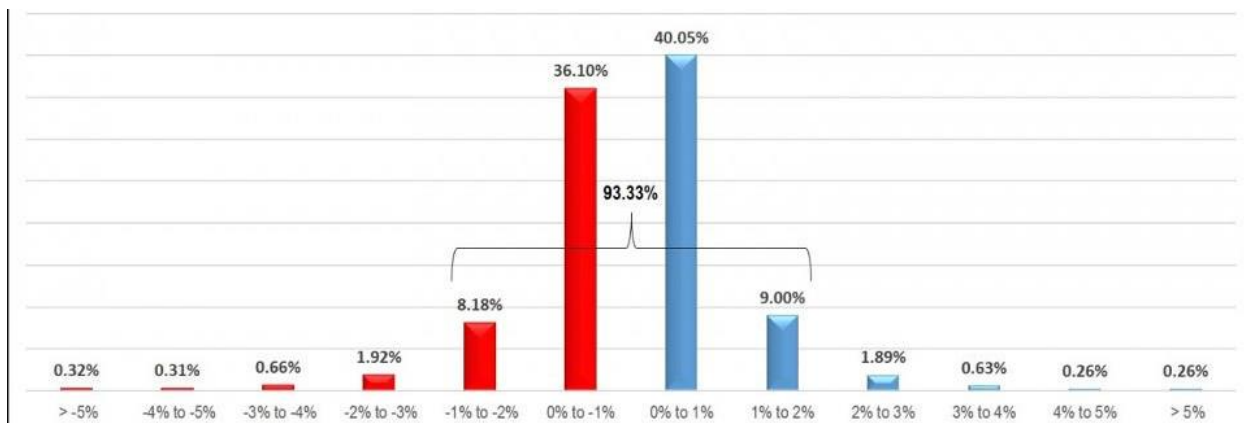
افراد موفق، به محض تمام شدن روز کاری شان، ابتدا تمام کارهایی که در آن روز انجام داده اند و تکمیل کرده اند را یا به صورت کتبی (که بهتر است) یا ذهنی مرور می کنند. کیفیت آنها را ارزیابی می کنند و آنها را با کارهایی که باید انجام میدادند مقایسه می کنند.

این کار دید واضحی به شما می دهد تا بدانید به کجا و با چه سرعتی در حال پیشروی هستید.

**لحظه ای را به تحلیل دستاوردهایتان اختصاص دهید:**

افراد موفق نه تنها به دستاوردهای روزانه شان فکر می کنند و آنها را بررسی می کنند. بلکه در پایان روز به دو سوال مهم جواب می دهند: (۱) چرا در انجام

این کار موفق شدم؟ (۲) چرا در انجام این کار موفق نشدم؟



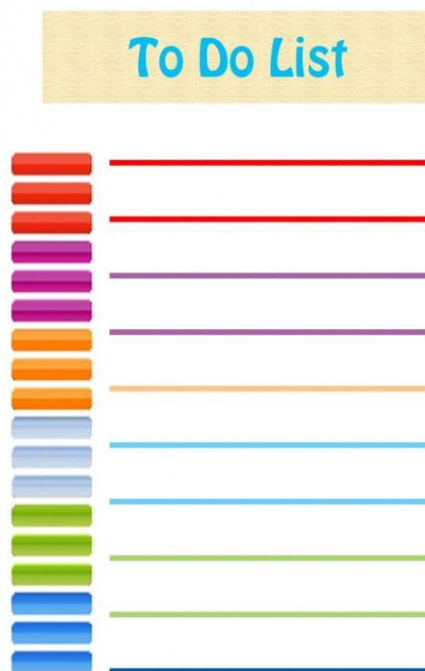
افراد موفق می دانند، اگر همواره در حال یادگیری نباشند؛ هرگز رشد نخواهند کرد.

### لیست وظایف روزانه تان را بروز کنید:

افراد موفق قبل از شروع روز کاری شان، لیستی از وظایفی که باید در آن روز انجام دهند دارند که باید انجام دهند و به اصطلاح به آن To-Do List هم می گویند.

در ساعات پایانی روز کاری، افراد موفق لیست شان را در برابرشان قرار می دهند و آنرا ویرایش می کنند. کارهایی را که انجام داده اند را خط می زنند و کارهایی را که باید انجام دهند و هنوز انجام نداده اند را اولویت بندی مجدد می کنند.

حتی اگر نتوانسته باشند به تمام وظایف شان برسند، اینکار باعث می شود وظایف انجام نشده وارد ضمیرناخودآگاهشان شود برای روز بعد.



## میز و اتاق تان را مرتب کنید:

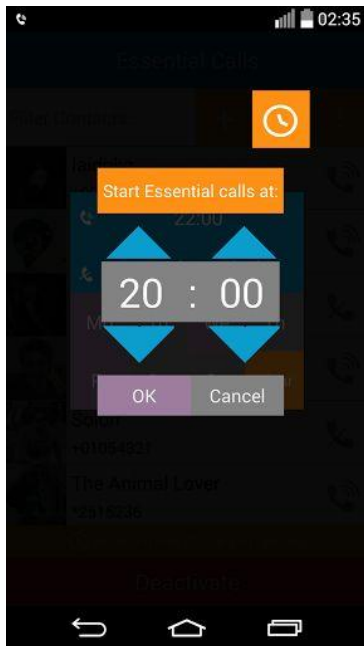
یکی از کارهای مهم اما کمتر اهمیت داده شده، مرتب کردن میز کاری بعد از اتمام کار است که تقریباً تمام افراد موفق با این کار موافقت و بدون کمترین وقفه باید اینکار را انجام دهند.



افراد موفق به تجربه یا دانش درک کرده اند که به هر میزان میز و کاغدها و اطلاعات مورد نیاز نامرتب باشند، کارهای آنها زمان زیادی خواهد برد تا تمام شوند. اما با مرتب کردن و دسته بندی و سازماندهی میز کاری و اطلاعات مورد نیاز خیلی سریع تر می توانید به تمام چیزهایی که نیاز دارید دسترسی پیدا کنید.

## به تمام تماس ها پاسخ ندهید... فقط تماس های ضروری:

شما در طول روز احتمالاً ساعت ها به صورت گسسته در حال پاسخ دادن به تماس ها تلفنی، خواسته همکاران، رئیس، کارمند و ... هستید. اما در ساعات پایانی روز کاری، این مهارت مدیریت زمان شماست که چطور به تماس های تلفنی تان جواب می دهید.



افراد موفق می دانند نیازی نیست به تمام تماس ها پاسخ دهند.

آنها برای زمان خود ارزش قائل اند. بنابراین فقط به تماس های اضطراری پاسخ می دهند. تماس که فقط در همان زمان باید پاسخ داده شوند.

مطمئن باشید اگر کسی با شما کاری اضطراری داشته باشد. هرطور شده به شما دسترسی پیدا خواهد کرد پس نگران تماس هایی که پاسخ نمی دهید نباشید.

## متمرکز باقی بمانید:

در انتهای ساعات کاری روز، مغز انسان در خسته ترین وضعیت اش قرار دارد. درست در این لحظات است که هر فعالیتی به راحتی می تواند تمرکز شما را جلب کند و شما را از تمرکز کردن بر کار اصلی تان دور کند.



Follow دنبال کردن

One یک

Course دوره

Until تا زمان

Successful موفقیت

**FOCUS** تمرکز = دنبال کردن یک دوره فعالیت تا زمان موفقیت



**به همکارانتان اعلام کنید روز بعد چه ساعاتی در دسترس خواهید بود:**  
افراد موفق، اولویت اولشان اهداف مهم زندگیشان است. اهدافی که بدست آوردن آنها برایشان ارزش زیادی از صحبت کردن تلفنی یک ساعته با بهترین دوستشان راجع به سریال دیشب دارد. بنابراین برای اهداف و زمان شان ارزش زیادی قائل هستند و به خودشان و دوستانشان اعلام می کنند چه ساعاتی در روز بعد وقتشان آزاد هست که با آنها معاشرت کنند و به امورات کمتر مهم تر پردازند.



افراد موفق ابتدا کارهای مهم شان را انجام می دهند بعد مشغول کارهای کمتر مهم تر اما مورد نیاز می شوند.

### **تقویم تان را برای روز بعد چک کنید:**

هیچ چیز بدتر از این نیست که روزتان را پرانرژی برای انجام لیستی از کارها شروع کنید و ناگهان بفهمید جلسه ای مهم و چند ساعته از قبل برنامه ریزی شده داشتید... و تمام برنامه هایتان بهم می ریزد.

افراد موفق از قبل، تقویم کاری شان را چک می کنند و بر اساس قرارها،

جلسات و تماس هایی که از قبل مقرر شده برنامه شان را می چینند. چک کردن تقویم، به شما حس اعتماد به نفسی از داشتن کنترل بر روزهایتان به شما می دهد که می تواند باعث موفق آمیز بودن کارهایتان هم شود.



### از یک نفر تشکر کنید:



شرکت ها و مجموعه های کاری بزرگ، بر اساس تصدیق و قدردانی افراد آن مجموعه تشکیل می شود.

کافیست در انتهای ساعات کاری از یک نفر به خاطر یک کار مفید که در آن روز برای شما یا مجموعه شما انجام داده تشکر کنید و شاهد حس خوب و شادی که در شما ایجاد می شود

باشید. شما با یک تشکر خالی، نه تنها روز خودتان، بلکه روز طرف مقابلتان را نیز می سازید و با تبدیل به عادت شدن این رفتار، می توانید دایره دوستی قدرتمندی بر پایه ارزشها ایجاد کنید.

### به صورت منحصر به فرد خداحافظی کنید:

یک شب بخیر و خدانگه دار صمیمانه، می تواند شما را در دیگران و همکارانتان جا دهد و کاری کند که هر زمانی کاری از آنها خواستید بدون کمترین معطلی و کاستی برایتان انجام دهند.

اگر رئیس و مدیر مجموعه تان هستید، یک خداحافظی صمیمانه می تواند نقش شما را از رئیس به یک دوست تغییر دهد. کافیست این روش ساده را امتحان کنید.



خداحافظی یک معلم روستایی از دانش آموزانش

### یک متن مثبت به جا بگذارید:

یکی از کارهای جالبی که افراد موفق انجام می دهند این است که ؛ در انتهای روز نکته مثبتی را بر روی کاغذ می نویسند و با یک لبخند آنرا بر روی میزشان می گذارند و آنجا را ترک می کنند.



اینکار باعث می شود شما روزتان را با خوشی تمام کنید (حتی اگر هیچ دلیلی برای خوش بودن پیدا نکردید) و روز بعد را با همان انرژی خوب شروع کنید و در ضمیرناخودآگاهتان ثبت شود که هر روز باید اتفاقی خوب برایتان رخ دهد چون می خواهید در انتهای روز آنرا بنویسید.

این کار همانند خاطره نویسی، ابتدا خیلی سخت و شاید غیرممکن به نظر برسد، اما کافایت شروع کنید تا کم کم هر روز شاهد اتفاقات خوبی برای یادداشت در انتهای روز باشید.

### واقعا محل کارتان را با دغدغه های آن، ترک کنید:

افراد موفق، به خوبی تعادلی بین کار و زندگی شخصی شان، رعایت می کنند. آنها می دانند که دغدغه های کاری مربوط به ساعات کاری است و دغدغه های شخصی مربوط به ساعات غیر کاری؛ بنابراین آنها زمانی که محل کارشان را ترک می کنند، واقعا آنجا را ترک می کنند و هیچ فکر و ناراحتی و دغدغه ای با خود به خانه نمی برند.

با ترک کردن محل کار چه از نظر فیزیکی چه از نظر ذهنی، شما انرژی تان را برای روز بعد در خانه بازیابی می کنید ، اما اگر افکارتان را با خود وارد ساعات شخصی کنید، هرگز فرصت بازیابی انرژی برای روز بعد نخواهید داشت.

با ما همراه باشید تا از بهترین اطلاعات و مطالب کاربردی و تکنیکهای بهبود فردی بهره مند شوید

موفقیت را با تواناییها و استعدادهای خودتان بدست آورید

موفقیت به شیوه خودتان

فراآگاهی شما را بادنیای جدیدی آشنا می کند که با فراگیری پنج مهارت اصلی :

۱- پرورش قابلیتهای نهفته مغز

۲- آموزش فعال سازی ذهن

۳- شناسایی و پرورش هوش غالب و تقویت هوشهای دیگر

۴- پرورش خودباوری مثبت

۵- پرورش خلاقیت منحصر به فرد خودتان (متناسب با استعدادهایتان)

و البته تسلط بر تکنیکها و مهارتهای کاربردی دیگر شما را به دنیایی پر از موفقیت و نشاط دعوت می کند تا به راحتی بتوانید با تکیه بر استعدادهای فردی خود و تواناییهای نهفته ای که در شما وجود دارد به صورت کاملا اختصاصی و شخصی سازی شده برای شما به آنچه سالها آرزوی آن را داشته اید برسید آن هم با کمترین تلاش و بیشترین بازده به طور تضمینی و ۱۰۰ در صد، برای سنین ۱۰ سال به بالا و برای موفقیت در تحصیل، کار، زندگی و ...

برای تایید موثر بودن این سیستم آموزشی بین المللی کفایت فقط به این نکته اشاره کنیم که در حال حاضر روش پرورش و آموزشی فوق علاوه بر تاییدیه گرفتن از دانشگاههای نورنبرگ ، دانشگاه جنوب استرالیا، دانشگاه آمریکایی لائوس، دانشگاه اوبسالا سوئد، دانشگاه استنفورد و ... در حال حاضر بومی سازی این سیستم نوین برای ۱۱ کشور از جمله دانمارک، سوئد، پرغال، اسپانیا، امریکا، استرالیا، انگلیس، ایتالیا، سنگاپور، کره جنوبی و ... در حال انجام است.

[@faraagahi](https://www.faraagahi.com)

[Fara.agahy@gmail.com](mailto:Fara.agahy@gmail.com)

۰۲۱-۶۶۴۳۷۳۷۷