

کلید طلایی برای بهره‌وری و موفقیت

کاسب هستید یا خانه‌دار؟ محصول و دانشجو یا کارمند؟ در هر شرایطی نیاز دارید با کار کمتر نتیجه بیشتری بگیرید

سید سوران ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

پرونده

کاسب هستید یا خانه‌دار، کارمند یا محصل؟ دانشجو هستید و کار ذهنی انجام می‌دهید یا درگیر کارهای جسمی و طاقت‌فرسا هستید؟ فرقی نمی‌کند چه کاره هستید، می‌توانید با کار کمتر نتیجه بیشتری بگیرید و انرژی ذهنی و جسمی‌تان را برای خلاقیت و کارهای بیشتر و بهتر ذخیره کنید اگر با فوت و فن بهره‌وری فردی آشنا باشید. در این مطلب به صورت نکته‌به‌نکته با راه‌های تحقق بهره‌وری آشنا می‌شوید.

۱ شروع پرانرژی|ذهن ما باید برای انجام درست کارها شرطی باشد و باور کند از عهده کارها با بهترین بهره‌وری برمی‌آید بنابراین هر روز صبح زود و سر یک ساعت مشخص بیدار شوید. اگر طبق زمان‌بندی منظمی بیدار شوید اولین موفقیت روزانه را تجربه کردید و ذهن شما باور می‌کند از عهده بقیه کارها برمی‌آید. یک نوشیدنی داغ و خوب و صبحانه کامل میل کنید تا انرژی جسمی را هم به انرژی روحی برای افزایش بهره‌وری اضافه کرده باشید.

۲ دنبال الگوی خودتان باشید |گام بعدی این است که کارها و برنامه‌های روزانه را به کارهای کوچک تقسیم و از اولویت‌های اصلی شروع کنید. فراموش نکنید شیوه انجام کارها از آدمی تا آدم دیگر متفاوت است. ما مغزهای متفاوتی داریم، روش‌های مختلفی هم برای انجام کارها خواهیم داشت. لازم نیست برای انجام کارها از الگوی رفتاری آدم‌های موفق استفاده کنید.

۳ خلاق باشید|همیشه انجام کارها بدون عیب و نقص منجر به نتایج دقیق نمی‌شود. گاهی لازم است شیوه‌های تازم‌ای داشته باشیم. کار بیشتر نتیجه بیشتر ندارد و گاهی برعکس هم هست چون کار بیشتر و شتاب‌زده باعث خطای بیشتر می‌شود. بهره‌وری الگوی خطی ندارد. اگر خلاق باشید و روش‌های متنوع برای انجام کارها داشته باشید چالش‌های احتمالی را دور می‌زنید و این اصل مهمی در بهره‌وری است.

۴ دنبال کار مفید باشید|تصمیمات اشتباه، کارهای غلط، نتیجه نگرفتن از شیوه‌های قدیمی و... همه نتیجه کار چشم‌بسته و بهره‌وری پایین است. شبکه‌های اجتماعی، ایمیل، و سوسه اینترنت و توتیفیکیشن‌های تلفن همراه، پیامک‌های تبلیغاتی، برنامه‌های تلویزیونی، تماس تلفنی و... هر کدام به نوعی عامل بازدارنده مقابل کار عمیق و مفید ما هستند. ما تصور می‌کنیم در حال انجام کار هستیم در حالی که تمرکزی روی انجامش نداریم و نتیجه لازم را هم نمی‌گیریم. بنابراین برای بالابردن بهره‌وری لازم است عوامل بازدارنده کار مفید را که باعث می‌شود تمرکز ما از انجام درست کار پراکنده شود حذف کنیم. زمان مشخصی برای پاسخ به ایمیل و پیام‌ها بگذارید و خارج از این زمان داده‌تلفن همراه را خاموش کنید. فراموش نکنید کار بدو اشتباه فقط بد نیست، غیر از اتلاف وقت در لحظه، ما باید زمانی را هم صرف اصلاح کار کنیم یعنی کار بد، دوبرابر انجام ندادن یک کار از ما وقت می‌گیرد. اگر کاری را انجام ندهیم فقط باید انجامش دهیم اما اگر کاری را اشتباه انجام دهیم باید اشتباهات قبل را هم جبران کنیم که مسیر انجام کار طولانی‌تری می‌شود.

۵ اگر م‌هایی برای بهره‌وری|گاهی ما اصرار داریم به صورت وسواس گونه‌ای در هر کاری نظارت جزئی داشته باشیم. ما به یک اهرم خوب برای برداشتن هر سنگ نیاز داریم. باید ببینیم چه چیزی حکم اهرم کار ما را دارد تا با بهترین بهره‌وری آن را انجام دهیم. گاهی اهرم می‌تواند واگذاری کارها باشد، گاهی می‌تواند کمک فکری

دیگران باشد، گاهی یادگیری و مطالعه خودمان، گاهی تغییر دکور مغازه و... یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید اگر ۱۰ ساعت فرصت برای قطع درخت داری ۹ ساعتش را صرف تیز کردن اره کن.

۶ استراحت به موقع|ذهن ما برای این که درست تصمیم بگیرد به مرخصی نیاز دارد. استراحت مثل یک دور خیز مناسب برای پرش است. تفریح، استراحت، پرداختن به کارهای مورد علاقه مثل باغبانی، موزیک، نجاری و... نه تنها منافاتی با بهره‌وری ندارد بلکه بازوی مهمی در بهره‌وری ماست.

۷ مخاطب هر کاری|اشتباه بزرگی که باعث می‌شود ما بهره‌وری کمی داشته باشیم بحث راضی نگه داشتن همه آدم‌هاست. باید مخاطب مستقیم کارمان را بشناسیم. قرار نیست در هر کاری همه را راضی کنیم. ما یک هدف مشخص را در هر کاری دنبال می‌کنیم و باید برای رسیدن به آن هدف یک حس هنرمندانه و عاشقانه به کارمان تزریق کنیم که امضای ماست و تفاوت کار ما با بقیه است. اما اگر قرار باشد همه از کار راضی باشند دیگر آن کار اختصاصی ما نیست.



۸ متوقف شدن در برنامه‌ریزی| اشتباه بزرگ خیلی از ما این است که به جای شروع هر کاری، در برنامه‌ریزی و بررسی جوانب کار متوقف می‌شویم و می‌خواهیم زوایای هر کاری را قبل از شروعش بررسی کنیم. هر اتفاق خوبی از دل عملگرایی برمی‌آید. نه در دام برنامه‌ریزی افراطی بیفتید، نه از شروع کار و شکست در کارها بترسید. هدف را شفاف و قابل دسترس تعیین کنید، موانع و چالش‌ها را پیش‌بینی و با توکل به خدا شروع کنید. ترس از شروع باعث می‌شود شکست نخورید اما در یک نقطه متوقف بمانید.

۹ هم‌زمان دنبال چند هدف رفتن|در باره اهمیت تمرکز برای تحقق بهره‌وری گفتیم. خب فرض کنید یک روباه دنبال چند خرگوش باشد کدام

را شکار می‌کند؟ هیچ کدام! چند هدف داشتن چیز بدی نیست اما تاییکی را تمام نکردید سراغ بعدی نروید.

۱۰ دور و برتان را خلوت کنید|روی میز، داخل اتاق، صفحه دسکتاپ، گوشی و... را خلوت کنید. فقط کتاب‌هایی را که می‌خواهید بخوانید دم دست بگذارید. فقط پروژه‌های در حال انجام را روی دسکتاپ بگذارید. فقط اپلیکیشن‌های ضروری را روی گوشی نگه دارید تا تمرکزتان حفظ شود.

۱۱ قانون ۲ دقیقه|هر درشرایطی که هستید اگر انجام یک کار فقط ۲ دقیقه وقت می‌خواهد آن را به زمان دیگری موکول نکنید چون تلنبار شدن حجم زیادی از کارها که به راحتی لا به لای کارهای اصلی قابل انجام بودو انجامشان ندادید باعث کاهش بهره‌وری شما می‌شود. کارها که زیاد شود همیشه منتظر یک فرصت خاص برای انجام‌شان هستید؛ فرصتی که فراهم نمی‌شود.

۱۲ راحت نه بگویید|آدم‌هایی که شمارا برای کارهای غیر ضروری از برنامه روزانه و اولویت‌ها دور می‌کنند با احترام کنار بگذارید و راحت به‌آن‌ها نه بگویید. در عوض دنبال آدم‌های پایه‌ای باشید که باعث می‌شوند برنامه‌شماروی غلنگ بیفتند. طبیعی است دیدار خانواده و وقت گذاشتن با فرزندان یک اولویت مهم برای زندگی ما و منبع الهام و انرژی برای افزایش بهره‌وری است و هیچ‌وقت مانع پیشرفت ما نیست.

۱۳ شروع کن تمام کن|اگر کاری را شروع کردید تمامش کنید. اما فاصله‌گذاری بین کارها، پروژه‌ها و جلسات را رعایت کنید. اگر تداخل بین کارها زیاد باشد

همیشه بخشی از موضوع قبلی حین انجام کار بعدی یا جلسه بعدی در ذهن شما ته‌نشین می‌شود و اجازه نمی‌دهد کارها را درست انجام دهید.

۱۴ امان از حاشیه|حاشیه‌های خانوادگی و شغلی انرژی و تمرکز شمارا از کار معطوف به پاسخ به دیگران می‌کند. آن وقت است که به جای انجام کار درست مدام در حال رقابت و چالش با دیگران هستید.

۱۵ تنبلی را تبدیل به فرصت کنید|آدم‌های تنبل خلاق‌تر هستند. اگر از تنبلی به عنوان اهرمی برای پیدا کردن میان‌برها استفاده کنید، توانسته اید این مشکل را به یک فرصت برای پیشرفت تبدیل کنید.

۱۶ فهرست کارها|اگر ندانید چه کارهایی قرار است انجام دهید استرس و تکاپویی برای تمام کردنشان ندارید و مدیریت زمان را نادیده می‌گیرید. بنابراین همیشه فهرستی از کارهای‌تان داشته باشید و برای انجام هر کدام یک ضرب‌الاجل یا ددلاین تعیین کنید.

۱۷ مطالعه و یادگیری|مدام دنبال یادگیری و افزایش مهارت‌ها باشید. مطالعه حتی اگر نتیجه‌مستقیمی در کار شما نداشته باشد با حال خوبی که در شما ایجاد می‌کند باعث افزایش انرژی روحی شمار در مواجهه با کارهای می‌شود. در نهایت شکارچی نظرات دیگران باشید تا مسیرهای قبلی که مسدود بودن‌شان قطعی است وقت شمارا در جاده موفقیت نگیرد.

● **به جای بیهوش کردن، برای‌شان سکو ساختیم**

اسماعیلی شروع ماجرا را این‌طور روایت می‌کند: «دوروز پیش یکی از دوستان‌ار این طبیعت به ما خبر داد که یک قلا‌ده خرس به همراه یک، به سرعت به منطقه رفتیم. اگر در فیلم دیده باشید وسط استخر یک استوانه ماندنی است که آن جاپناه گرفته بودند؛ ما هم با تجهیزات بیهوشی و آمادگی کامل به منطقه اعزام شدیم. طوری که اول به ما اطلاع دادند، گفتند احتمالاً زخمی شده‌اند. عملیات نجات را از ساعت ۱۰ صبح یک‌شنبه شروع کردیم؛ زمانی که راه‌های مختلف را بررسی کردیم؛ چون استرس خرس مادر خیلی بالا بود و نمی‌توانستیم او را بیهوش کنیم، در نهایت با همکاری همکاران تصمیم گرفتیم و گفتیم بهترین و راحت‌ترین کار این است که برای‌شان سکو درست کنیم که راحت بالا بیایند و اگر هم نشد که صبح‌روز بعد بیهوش‌شان کنیم. متأسفانه دور و برش هم شلوغ بود و کار را مشکل می‌کرد یک مقدار هم به‌آن‌ها میوه دادیم تا سرحل شوند.»

● **این کار هم ترس داشت و هم خیلی وحشتناک بود**

اسماعیلی با اشاره به خشونت خرس مادر می‌گوید: «درست زمانی که من نشسته‌ودر حال گرفتن فیلم بودم، خرس مادر دوباره به سمت حمله کرد و دقیقاً نزدیک پاهایم شد، ارتفاع سگوها هم دو متر و خرده‌ای بود و نمی‌گذاشت کاری انجام دهیم. واقعا هم ترس داشت و خیلی وحشتناک بود. این موضوع هم باعث شد بیشتر بترسیم که نکند چیزی بگذاریم و ناگهان بالا بیايد و به همه حمله کند. بالاخره با ترس و لرز، همکاری مردم و عشایر عزیز، الواری با عرض

۶۰ سانتی‌متر به همراه چند گونی پر و سفت شده از کاه به حالت پله‌مانند برایشان درست کردیم که تا ساعت ۶ عصر طول کشید. الوارها طوری بستیم که پاهایشان گیر نکند و نیفتند و کنار هایش هم گونی‌های کاه گذاشتیم که اگر از الوارها پایین

افتادند، حداقل روی کاه‌ها بیفتند.»

● **ما رفتم تا خرس‌ها خودشان را نجات دهند**

این کارشناس محیط زیست مراحل نجات خرس‌ها را در ادامه این‌طور توضیح می‌دهد: «عملیات نجات از ساعت ۱۰ صبح شروع شد و تصمیم گرفتیم که بهترین راه این است که برایشان سکو در ست کنیم تا بیایند بالا؛ نزدیک شب رفتیم چند تا مرغ آوردیم و آن‌ها را جلوی خرس مادر انداختیم و بالاخره یک مقدار آرام‌تر شد. دور بین هم گذاشتیم و گفتیم باید دورش را کاملاً خالی کنیم تا اطمینان پیدا کند و برود. دور بینی که روبه‌رو گذاشته بودیم در ست کار کرد اما متأسفانه دور بینی را که پشت گذاشته بودیم که کاملاً صحنه فرارش را پوشش دهد به زمین انداخت. خوشبختانه ساعت ۶ صبح‌روز بعد که بچه‌ها رفته بودند متوجه شدند که رفته است و ردپایش هم بود. صبح شروع کردیم تا ساعت ۶ غروب، ما هم شب منطقه را کاملاً تخلیه کردیم چون با خودمان گفتیم تا امنیت کامل نداشته باشد بیرون نمی‌آید». اسماعیلی درباره علت گرفتار شدن خرس‌ها می‌گوید: «حدس ما این بود؛ زمانی که بچه‌خرس‌ها جلوتر از مادرشان بودند در استخر افتادند و مادرشان هم برای نجات آن‌ها خود را پایین انداخته است. از کسانی که آن‌جا بودند پرسیدیم که گفتند ما خرس‌ها را دیدیم که میوه می‌خوردند، چون این‌ها در فصل پاییز که میوه‌ها می‌رسد باید چربی ذخیره کنند. این‌ها استخر را ندیدند و چون استخر کمی

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۱۹ آذر ۱۳۹۹

۲۳ ربیع الثانی ۱۴۴۲ • ۹ دسامبر ۲۰۲۰

شماره ۳۰۵۴۴

۱۷۶۴

دلهره در عملیات نجات ۸ ساعته

روایت «سیامک اسماعیلی»، کارشناس محیط زیستی که از نزدیک درگیر نجات خرس عصبانی و ۲ توله‌اش بوده، از اتفاقات آن روز

صادق جهانی | خبرنگار

یک خرس عصبی که فریادهای بلندی می‌کشد و مردی که از بالای گودال با خونسر دی‌به‌او می‌گوید، نترس می‌خواهیم نجاتت بدهیم. ویدئویی نفس‌گیر که یکی دوروز پیش از سه قلا‌ده خرس قهوه‌ای|خرس مادر و دوبچه‌اش| در فضای مجازی دست‌به‌دست شد و مورد توجه کاربران قرار گرفت. فیلمی که از نهیب و فریاد و البته تلاش خرس مادر برای نجات خود و بچه‌هایش حکایت داشت، طوری که باعث هیجان و نگرانی در بینندگان ویدئو می‌شد. در نهایت با تلاش فعالان و دوستان‌ار آن محیط زیست و چند گروه دیگر، بعد از ۸ ساعت کار مداوم، تیم عملیات نجات موفق به ساخت و تعبیه سکوبرای سه خرس و بازگرداندن آن‌ها به زیستگاه‌شان شدند. به‌بهانه پر بازدید شدن این ویدئو و کنجکاوی مخاطبان درباره نوع عملیات نجات و سرنوشت خرس‌ها، در پرونده امروز زندگی سلام تصمیم گرفتیم با سیامک اسماعیلی، کارشناس مسئول حیات وحش اداره محیط زیست کرمانشاه و کسی که خود عضو گروه عملیات نجات خرس‌ها و شاهد ماجرا بوده، گفت‌وگو کنیم تا برای ما از اتفاقات آن روز بگویید.



شیب دارد به داخل استخر پرت شدند و به دلیل این که استخر سیمانی بوده است ناخن‌هایشان گیر نمی‌کرده و توانستند بالا بیایند.»

● **این خرس به خاطر بچه‌هایش، خودش را نجات نداد**

از اسماعیلی می‌خواهم تمام گروه‌هایی را که در عملیات سهیم بودند معرفی کند که می‌گوید: «دوستان طبیعی که همیار ماست، آقای سرهنگ یوسفی بود که در زمینه ساخت مستند حیات وحش هم فعالیت می‌کنند و به ما خبر داد. بخش ما چون مربوط به حیات وحش است پس از اولین خبری که در این زمینه مخابره شود، اقدام می‌کنیم. چون شب خبر رسید، امکان اعزام نبود، تصمیم برآن شد صبح فردا اول وقت برویم، چون دام‌پزشک‌مان شهرستان بود، همه جمع شدیم، تجهیزات و داروها و تروسایل را آماده کردیم. اکسپدیا از اداره کل رفت، موقعی‌تر ا دیدیم و تصمیم گرفتیم راحت‌ترین راه را انتخاب کنیم که مشکلی برای خرس و بچه‌هایش پیش نیاید چون اگر زیاد وحشت کنند، احتمال سکته‌شان هم خیلی بالاست. در ضمن این خرس قدرت این را داشته که خودش بالا بیايد و احتمالاً تلاش هم کرده‌امابه خاطر این که نتوانسته بچه‌هایش را نجات دهد در استخر مانده است.»

● **۲۰ نفر در این عملیات نجات همکاری کردند**

فریادهای خرس مادر در ویدئویی که منتشر شده بسیار وحشتناک بود. از اسماعیلی درباره حس و حال خودش و همکارانش در این باره می‌پرسم که می‌گوید: «در حین کارگذاری وسایل خیلی ترس داشتم، چون مدام حمله می‌کرد، ما عقب می‌رفتیم، منتظر

می‌ایستادیم و دوباره می‌گذاشتیم که کاملاً آرام شوند و می‌رفتیم یک گونی کاه دیگر می‌گذاشتیم. به مض این که نزدیک لبه استخر می‌شدیم، حمله‌ور می‌شد و ما هم حالت فرار می‌گرفتیم. درهای ماشین را باز گذاشتیم که اگر بالاآند و قصد حمله داشت داخل ماشین برویم، این را بگوییم در بر خورد با خرس هلدترین چیز این است که فرار کنیم چون خرس‌ها وقتی احساس تهدید می‌کنند روی دوپای می‌ایستند، وقتی ما هم روی دوپای ایستیم، احساس می‌کنند که می‌خواهیم با آن‌ها مبارزه کنیم و حالت حمله می‌گیرند. بنابراین به مردم توصیه می‌کنم وقتی با خرسی برخورد می‌کنند بهترین کار این است که مسیرشان را کاملاً عوض کنند، هیچ‌وقت نگاه‌شان نکنند و به‌آن‌ها خبر دهند و خوداگر هم گرفتار شدند، ساکت و آرام بنشینند حتی اگر هم به شماضربه‌زدند. غیر از این هیچ راهی نداریم، چون قدرتش را داریم، نه می‌توانیم مقاومت کنیم، تا این که خودشان را هیمان کنند چون این جانور شکارچی نیست. به هر حال نجات پیدا می‌کنید، ما خب لطمه‌هایش هم خطرناک است. خلاصه بالای ۲۰ نفر در این عملیات نجات همکاری داشتند، تصمیم‌گیرندگان حدود ۶ نفر بودند.

محیط‌بان‌ها هم همکاری کردند؛ مردم هم بگیر بودند.»

● **فشنگ اسلحه‌های بیهوشی‌مان تحریم است**

این کارشناس محیط زیست درباره مشکلات کاری‌اش می‌گوید: «یکی از کمبودهایی که داریم، کمبود دام‌پزشک است. دام‌پزشک‌های ما تمایل زیادی ندارند تا وارد این حوزه شوند. کمبود نیرو هم که در کل ایران هست. تجهیزات ما خوب بود، دارو و وسایل بیهوشی و امکاناتی مثل یک کامل جراحی و بیهوشی و اسلحه‌های بیهوشی داریم که متأسفانه به دلیل تحریم‌ها، فشنگش پیدا نمی‌شود.»