ផ្តោតលើកិច្ចការ មួយ

“បរាជ័យក្នុងការគិតធំ
ធ្វើឲ្យអ្នកមានឱកាសកាន់តែតិច”

បកប្រែពីសៀវភៅ

THE ONE THING

អ្នកនិពន្ធ

Gary Keller

បកប្រែ និង រៀបរៀងដោយ eBook Cambodia

តើអ្វីជាសេចក្តីបរិយាយក្នុងសៀវភៅមួយក្បាលនេះ?

“ផ្តោតលើកិច្ចការមួយ” (ឆ្នាំ២០១៣) គឺជាសៀវភៅដែលជួយអ្នកក្នុងការស្វែងរកកិច្ចការចម្បងរបស់អ្នក និង ផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវគន្លឹះដើម្បីឲ្យប្រាកដថាអ្នកនឹងអាចសម្រេចវាបាន ។ សៀវភៅនេះបានបង្ហាញថាវិធីសាស្រ្តជាច្រើនដែលអ្នកគិតថាសុទ្ធតែត្រឹមត្រូវនោះ តាមពិតវា គឺជាការយល់ខុសដែលអាចជាការរារាំងនៃការរីកចម្រើនរបស់អ្នកទៅវិញទេ ។ វានឹងក៏ផ្តល់នូវដំបូន្មានឲ្យអ្នក ចេះបែងចែកអាទិភាពជីវិត គោលបំណង និង ឲ្យអ្នកអាចធ្វើកិច្ចការបាន លទ្ធផលច្រើន ដោយមិនចាំបាច់ទាត់ចោលកិច្ចការមួយចំនួនផ្សេងទៀតដែល បណ្តាយឲ្យជីវិតគ្មានតុល្យភាពនោះទេ ពីព្រោះវា គឺជាវិធីដែលយើងត្រូវចេះផ្តោតតែមួយគត់ ដើម្បីឈានទៅរកភាពជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យបាន ។

តើសៀវភៅមួយក្បាលនេះសម្រាប់អ្នកណា?

- សម្រាប់អ្នកដែលចង់ពង្រឹងសមត្ថភាពបំពេញការងារ ។
- សម្រាប់អ្នកដែលពិបាកក្នុងការបែងចែកពេលវេលាដើម្បីផ្តោតទៅលើគោលដៅខ្លួនឯង ។
- សម្រាប់អ្នកដែលចង់ស្វែងរកភាពច្បាស់លាស់ និងគោលដៅសម្រាប់ជីវិតប្រចាំថ្ងៃ ។

អំពីអ្នកនិពន្ធ

Gary Keller គឺជាសហស្ថាបនិក និងជាគណៈអចិន្ត្រៃយ៍នៃក្រុមហ៊ុន **Keller Williams Realty International** ដែលជាក្រុមហ៊ុនដែលគាត់បានចាប់ផ្តើមបង្កើតវាឡើងជាមួយការិយាល័យដ៏តូចមួយនៅទីក្រុង **Austin** នៃរដ្ឋ **Texas** រហូតក្លាយជាក្រុមហ៊ុនអចលនទ្រព្យដ៏ធំជាងគេបំផុតនៅសហរដ្ឋអាមេរិក ។ សៀវភៅបីក្បាលទៀតដែលគាត់បាននិពន្ធត្រូវបានផ្តុំជាសៀវភៅមួយក្បាលដែលមានឈ្មោះជាភាសាអង់គ្លេសថា **Millionaire Real Estate Series** សុទ្ធតែក្លាយជាសៀវភៅដែលលក់ដាច់បំផុតនៅលើពិភពលោក ។

Jay Papasan គឺជានិពន្ធនាយកប្រតិបត្តិ ហើយក៏ជានាយករងនៅក្នុងការបោះពុម្ព នៃក្រុមហ៊ុន **Keller Williams Reality** ហើយគាត់ក៏ជាអគ្គនាយកនៃរោងពុម្ព **Rellek Publishing** ផងដែរ ។ គាត់ក៏ជាអ្នកចូលរួមនិពន្ធសៀវភៅដែលលក់ដាច់ជាងគេបំផុតនៅលើពិភពជាច្រើន ក្នុងនោះក៏មានសៀវភៅ **Millionaire Real Estate Series** ផងដែរ ។

មាតិកា

- បរាជ័យក្នុងការគិតធំ ធ្វើឲ្យអ្នកមានឱកាសកាន់តែតិច ។
- ចាត់អាទិភាពចំពោះកិច្ចការដែលត្រូវធ្វើ កិច្ចការទាំងនោះមិនមែនសុទ្ធតែសំខាន់ស្មើគ្នានោះទេ ។
- អាថ៌កំបាំង ដើម្បីជីវិតមានវិន័យ គឺបង្កើតទម្លាប់ធ្វើកិច្ចការឲ្យទៀងទាត់ហ្មត់ចត់ ។
- ធ្វើកិច្ចការច្រើន គឺគ្មានប្រសិទ្ធភាពនោះទេ៖ ចូរយកកិច្ចការតែមួយមកធ្វើដោយយកចិត្តទុកដាក់បំផុត ។
- ថាមពលផ្លូវចិត្ត គឺប្រៀបដូចជាប្រេងឥន្ធនៈអញ្ចឹង៖ ប្រើវាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន បើមិនដូច្នេះទេ វាអាចនឹងអស់ថាមពលនៅ ពេលដែលអ្នកត្រូវការប្រើវាចាំបាច់ ។
- ការហ៊ាននិយាយបដិសេធចំពោះកិច្ចការដែលមិនសំខាន់ គឺ វាពិតជាចាំ-បាច់ណាស់ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងតែត្រូវការពេលវេលាផ្តោតទៅលើការងារអ្វីផ្សេង ។
- រស់នៅជាមួយគោលដៅរបស់អ្នក ហើយស្រមៃទៅរូបភាពនៃគោល -ដៅអ្នកជានិច្ច អ្នកនឹងសម្រេចសមិទ្ធិផល ដ៏អស្ចារ្យ ។
- មិនដល់ថ្នាក់បំផ្លាញជីវិតឯកជន ដើម្បីលះបង់ទៅលើគោលដៅធំនោះទេ ជំនួសមកវិញ ដោយបែងចែកពេលវេលាធ្វើការរបស់អ្នកឲ្យបានច្បាស់លាស់ ។
- ដើម្បីអាចផ្តោតលើកិច្ចការមួយ អ្នកត្រូវការយុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងពេលវេលាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និង រៀនទទួលយកភាពមិនរលូននៅក្នុងការងារផ្សេងៗទៀត ។

- សេចក្តីសង្ខេប
- ដំបូន្មានដែលអាចអនុវត្តបាន
- សារពីក្រុមការងារ **eBook Cambodia**

បរាជ័យក្នុងការគិតធំ ធ្វើឲ្យអ្នកមានឱកាសកាន់តែតិច ។

នៅពេលដែល **Arthur Guinness** ចាប់ផ្តើមដំឡើងរោងចក្រផលិតស្រារបស់គាត់ គាត់បានរៀបចំគម្រោងនិងគិតទុកមុនរួចជាស្រេច ហើយថាគាត់មិនមែនគ្រាន់តែផលិតស្រាពីរបីប៉ារ៉ែល ប៉ុណ្ណោះទេ ។ គាត់បាន**ស៊ី**ញ៉េចុះកុងត្រាជួលអគារ នោះរហូតដល់ទៅ ៩០០០ឆ្នាំ ឯណោះ ។ ស្រដៀងគ្នាដែរ នៅពេលដែល **J. K. Rowling** ផុសគំនិតសរសេររឿង **Harry Potter** គឺនាងបានស្រមៃថា នាងនឹងអាចសរសេរបានរហូតទៅដល់ចំនួន ៧ក្បាល ឯណោះ អំពីជីវិតនៅ **Hogwarts** តាំងពី នាងទើបតែ ចាប់ផ្តើមសរសេរជំពូកទីមួយ នៃសៀវភៅដំបូងរបស់នាងម្លេះ ។

បុគ្គលទាំងពីរនាក់ខាងលើទទួលបានជោគជ័យដ៏មហិមានេះគឺដោយសារពួកគេមិនគិតកំ**ថ្មិក**កំប៉ុក និង មិនបានខ្លាចក្នុងការគិតធំឡើយ ។ ផ្តើមនូវចក្ខុវិស័យនៃភាពជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យ ដែលទោះបីជាអ្នកទើបតែចាប់ផ្តើមធ្វើវាក៏ដោយ ។ វាពិតជាមិនគួរឲ្យជឿឡើយថា ពួកគេទទួលបានជោគជ័យដ៏មហិមានេះ ដោយការខ្លាចគិតធំតាំងពីដំបូង ។

ផ្ទុយទៅវិញ មនុស្សភាគច្រើនមិនមានគំនិតធំ ឬ ក៏មិនហ៊ានប្រាថ្នាចង់សម្រេចកិច្ចការអស្ចារ្យណាមួយឡើយ ព្រោះតែគេគិតថាវាលំបាក និងខ្លាចនូវពាក្យរិះគន់ផ្សេងៗ ។ គំនិតអវិជ្ជមានទាំងនេះ បានរារាំងពួកគេមិនឲ្យគិតធំ ។

នៅពេលដែលយើងបរាជ័យក្នុងការគិតធំ ហើយអនុញ្ញាតឲ្យគំនិតអវិជ្ជមានពីបរិស្ថានជុំវិញដាក់សម្ពាធលើយើង វាបានបង្រួមការគិត និង ធ្វើឲ្យគោលដៅកាន់តែតូច ។ យើងតែងតែដាក់កម្រិតលើសក្តានុពលនៃភាពជោគជោគជ័យ និង ស្តីបន្ទោសខ្លួនឯងថាមិនល្អ ។

យើងសាកពិចារណាឡើងវិញថា ប្រសិនបើអ្នកវិទ្យាសាស្ត្រមិនហ៊ានគិតរឿងដ៏អស្ចារ្យ តើឥលូវមនុស្សអាចដកដង្ហើមនៅក្នុងទឹកបានដែរឬទេ តើមនុស្សអាចធ្វើដំណើរលើអាកាស ឬឡើងទៅស្រាវជ្រាវដល់លំហរអាកាសម្តេចបាន ។ ប្រវត្តិសាស្ត្រកន្លងមកបានប្រាប់យើងថា យើងបានកំណត់ព្រំដែននៃការគិតរបស់យើងតូចចង្អៀតមែនទែន ។ ដូច្នេះ យើងមិនគួរឲ្យការគិតបែបនេះ មកបង្គាប់បញ្ជា និង កំណត់ក្តីមហិច្ឆតារបស់យើងទៀតទេ ។

ភាពជោគជ័យ គឺទាមទារសកម្មភាព សកម្មភាពគឺទាមទារការគិត ។ ប៉ុន្តែដើម្បីសម្រេចជោគជ័យមហិមាបាន សកម្មភាពដំបូងនោះត្រូវកើតចេញពីការគិតធំជាមុនសិន ។

ចាត់អាទិភាពចំពោះកិច្ចការដែលត្រូវធ្វើ កិច្ចការទាំងនោះមិនមែនសុទ្ធតែសំខាន់ស្មើគ្នានោះទេ ។

ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ មនុស្សជាច្រើនតែងតែ កត់បញ្ជីរាយនាមការងារ **To Do List** ដើម្បីតាមដាន និង សម្រេចកិច្ចការទាំងនោះ ។ ប៉ុន្តែក្រោយពេលពួកគេមានបញ្ជីរាយនាមការងារទាំងនោះហើយ តើយើងត្រូវធ្វើកិច្ចការណាមុនគេ ?

តើអ្នកគួរតែធ្វើកិច្ចការបន្ទាន់មុន ឬ ធ្វើកិច្ចការតូចៗ ជាមុនសិន ? ឬក៏អ្នកធ្វើតាម លំដាប់លំដោយនៃបញ្ជីដែលអ្នកបានសរសេរ ?

ដំណើរការបែបនេះ គឺបរាជ័យ ក្នុងការសម្រេចកិច្ចការសំខាន់ៗ ព្រោះថាកិច្ចការទាំងអស់មិនមែនសុទ្ធតែមានសារសំខាន់ស្មើគ្នានោះទេ ។

ជាការពិតទៅ កិច្ចការមួយចំនួនពិតជាមានផលប៉ះពាល់ខ្លាំង ដូច្នេះអ្នកត្រូវចាត់អាទិភាពការងារនោះមុនគេ ។

ការសន្មតទាំងនេះ គឺបានមកពីបទពិសោធន៍ការងាររបស់លោក **Joseph M. Juran** ដែលជាជាងជួសជុលកាន់ខាងផ្នែកគ្រប់គ្រងគុណភាពមួយ ។ ក្នុងកំលុងពេលដែលគាត់កំពុងធ្វើការឲ្យក្រុមហ៊ុន **General Motors**

គាត់បានរកឃើញថា ឡានមានដំណើរការមិនស្រួល ឬ ឡានខូច គឺបណ្តាល មកពីបញ្ហានៃគ្រឿងសំខាន់ៗ មួយចំនួនតែប៉ុណ្ណោះ ។ ដូច្នេះហើយ គាត់ត្រូវ ជួសជុលកន្លែងសំខាន់ៗ ទាំងនោះមុន ។

Juran បានហៅការរកឃើញរបស់គាត់ថា **Pareto Principle** បន្ទាប់ពី អ្នកសេដ្ឋកិច្ចវិទូជនជាតិអ៊ីតាលីម្នាក់ គឺលោក **Vilfredo Pareto** បាន សរសេរសៀវភៅគំរូ នៃការបែងចែក ទ្រព្យសម្បត្តិ និងចំណូលរបស់គាត់ នៅសតវត្សទី១៩ ក្នុងប្រទេសអ៊ីតាលី ។ នៅក្នុងសៀវភៅរបស់គាត់បាន សរសេរថា ៨០% នៃផ្ទៃដីត្រូវបានគ្រប់គ្រងដោយមនុស្សតែ២០%ប៉ុណ្ណោះ ។ **Juran** បានកត់សម្គាល់ផងដែរថា សមាមាត្រនេះគឺត្រូវនឹងរឿងគាត់ដែរ គឺ ៨០% នៃបញ្ហារបស់ឡាន ដែលគាត់ជួសជុល គឺ បណ្តាលមកពី២០% នៃគ្រឿងឡាន តែប៉ុណ្ណោះ ។

Juran គាត់បានយល់ច្បាស់ថារូបមន្ត ៨០/២០ អាចនឹងក្លាយជាច្បាប់ សកលះ គឺ ៨០% នៃលទ្ធផលការងាររបស់អ្នក កើតចេញពីការប្រឹងប្រែង តែ ២០% តែប៉ុណ្ណោះ ។

ការអនុវត្តនៃរូបមន្ត ៨០/២០ នេះ គឺមានលក្ខណច្បាស់លាស់ណាស់ ។ បញ្ជី រាយនាមកិច្ចការរបស់អ្នកទាំងអស់ មិនសំខាន់ស្មើៗ គ្នានោះទេ គឺ មាន តែមួយចំនួនប៉ុណ្ណោះដែលអាចធ្វើឲ្យអ្នកជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យបាន ។ ចូរចាត់ អាទិភាពការងារតែមួយចំនួនតូច វានឹងធ្វើឲ្យអ្នកសម្រេចសមិទ្ធិផលដ៏មហា- សាលបាន ។

សួរសំណួរផ្តោត **Focusing Question** វានឹងជួយចាត់អាទិភាពការងារ បង្កើតកិច្ចការដែលអាចធ្វើបានមុន ដើម្បីសម្រេចគោលដៅ ។

នៅក្នុងមេរៀនជោគជ័យមួយ លោក **Mark Twain** បាននិយាយថា “អាថ៌កំបាំងក្នុងការបោះជំហ៊ានទៅមុខ គឺ ការចាប់ផ្តើម ។ អាថ៌កំបាំងក្នុងការចាប់ផ្តើម គឺ ការបែកចែកកិច្ចការរញ៉េរញ៉ៃ ច្របូកច្របល់ ទាំងអស់ឲ្យនៅតាមផ្នែក និង មានរបៀបរៀបរយ បន្ទាប់មកចាប់ផ្តើមធ្វើពីចំណុចទី១ ។

នេះគឺជាដំបូន្មានដ៏ល្អមួយ ប៉ុន្តែដើម្បីឲ្យដឹងថាកន្លែងណាដែលអ្នកត្រូវទៅ និង កិច្ចការណាដែលត្រូវធ្វើមុនទើបពិបាក ។ សំណួរនេះ គឺពិតជាសំណួរដែលអាចជួយអ្នកក្នុងការសួរ “សំណួរផ្តោត” ជាសំណួរដែលជាក់លាក់ក្នុងការជួយអ្នកឲ្យដឹងថា កន្លែងណាដែលអ្នកត្រូវទៅ ហើយទៅដោយរបៀបណា ។

“ផ្តោតលើកិច្ចការមួយ ដែលអ្នកអាចធ្វើបាន បើអ្នកធ្វើបានដូច្នេះ អ្វីៗ នឹងកាន់តែងាយស្រួល និង លែងសូវខាន់ដូចមុន” ។

សំណួរនេះអាចសួរបានពីរកម្រិត ហើយកម្រិតនីមួយៗ មានមុខងាររបស់វារៀងៗខ្លួនៈ

កម្រិតទី១៖ សំណួរផ្តោត **Focusing Question** កម្រិតធំ នឹងជួយអ្នកមើលឃើញនូវរូបភាពធំ ហើយអាចស្រមៃពីគោលដៅទាំងមូល របស់អ្នក៖ គឺផ្តោតផែនការតែមួយគត់ ដើម្បីសម្រេចគោលដៅរបស់អ្នក ។ ឧទាហរណ៍៖ រឿងដែលអ្នកត្រូវផ្តោតសំខាន់ អាចជាអាជីពការងាររបស់អ្នកក៏អាចថាបាន ។

កម្រិតទី២៖ កិច្ចការអនុវត្តជាក់ស្តែង ដែលមានរយៈពេលខ្លី ពេលដែលអ្នកសួរសំណួរផ្តោត **Focusing Question** វាជួយឲ្យអ្នកចាប់ផ្តើមផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើតែកិច្ចការណាភ្លាមៗ ដែលមានប្រសិទ្ធភាពបំផុត ។ ឧទាហរណ៍៖ នៅពេលដែលអ្នកសួរសំណួរផ្តោតពេលនេះអាចថាជាការហៅទូរស័ព្ទទៅកាន់នរណាម្នាក់ ។

សំណួរកម្រិតទី ១ គឺសួរដើម្បីស្វែងរកគោលដៅក្នុងជីវិត ហើយកម្រិតទី ២ គឺសួរដើម្បីជ្រើសរើសសកម្មភាពមួយណាដែលត្រឹមត្រូវ ។

សួរសំណួរផ្តោត **Focusing Question** ម្តងហើយម្តងទៀតវាមិនត្រឹមតែជួយឲ្យអ្នកផ្តោតលើគោលដៅរបស់អ្នកទេ វាថែមទាំងធ្វើឲ្យអ្នកគិតឃើញពីជំហ៊ានដែលអ្នកអាចធ្វើបាន ដែលជួយជំរុញគ្នាទៅវិញទៅមក (សំណួរកម្រិតទី១ និង កម្រិតទី២) ក្នុងដំណើរមួយពោរពេញដោយកម្លាំងចិត្តខ្លាំងក្លា ។ បន្តសួរជាប្រចាំ អ្នកណាទៅដឹងថាអ្នកអាចសម្រេចវាបានឬអត់?

អាថ៌កំបាំង ដើម្បីជីវិតមានវិន័យ គឺបង្កើតទម្លាប់ធ្វើកិច្ចការឲ្យទៀងទាត់ហ្មត់ចត់ ។

នៅពេលដែលយើងគិតដល់នរណាម្នាក់ ដែលទទួលបានភាពជោគជ័យ ដូចជា **Bill Gates** យើងក៏បាននឹកឃើញដល់ភាពជោគជ័យដ៏អស្ចារ្យ ដែលកើតចេញពីការដាក់វិន័យលើខ្លួនគាត់ ដែលកម្រមាននរណាអាចធ្វើបានដូចគាត់ណាស់ ។ គាត់បានតាំងចិត្តរៀនពីកម្មវិធីកុំព្យូទ័រ ដែលទោះបីជាគាត់កំពុងស្ថិតក្នុងការសិក្សាសកលវិទ្យាក៏ដោយ ។ ការដាក់វិន័យនៅក្នុងកម្រិតដ៏តឹងរឹងបែបនេះ គឺហាក់ដូចជាពិបាកក្នុងការធ្វើឲ្យសម្រេចគោលដៅណាស់ ។ តើបុគ្គលជោគជ័យក្នុងលោកនេះ ដាក់វិន័យចំពោះខ្លួនគេយ៉ាងដូចម្តេច?

បើពិនិត្យឲ្យកាន់តែជាក់លាក់ យើងឃើញថាគន្លឹះនៃភាពជោគជ័យរបស់ពួកគេ គឺមិនមានជាការអនុវត្តវិន័យយ៉ាងច្រើនសន្ធឹកសន្ធាប់ ដើម្បីជម្រុញទឹកចិត្ត ឬ ការផ្តោតអារម្មណ៍អ្វីនោះទេ ។ ផ្ទុយទៅវិញ គឺការជ្រើសរើសតែវិន័យដ៏ត្រឹមត្រូវមួយចំនួនតូចតែប៉ុណ្ណោះ ។

រឿងជោគជ័យរបស់ **Michael Phelps** គឺជាឧទាហរណ៍បញ្ជាក់ ។ គាត់ត្រូវបានគេកោតសរសើរយ៉ាងខ្លាំងចំពោះការផ្តោតអារម្មណ៍ និង វិន័យរបស់គាត់ ប៉ុន្តែតាមពិត គាត់ធ្លាប់ជាកុមារម្នាក់ដែលត្រូវបានគេធ្វើរោគវិនិច្ឆ័យថាមានជំងឺ **ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder)** ។ ជំងឺ **ADHD** ជាជំងឺមួយប្រភេទដែលភាគច្រើនកើតទៅកូនក្មេង និងជះឥទ្ធិ

ពលទៅពួកគេ នៅពេលដែលពួកគេធំពេញវ័យផងដែរ ។ ជំងឺនេះគឺធ្វើឲ្យក្មេងមិនអាចធ្វើការផ្ចង់អារម្មណ៍ ឬយកចិត្តទុកដាក់ទៅលើអ្វីមួយបានឡើយ ។ គេធ្លាប់គិតថាគាត់មិនអាចផ្តោតអារម្មណ៍លើអ្វីទាំងអស់នៅពេលដែលគាត់ធំឡើង ។

ប៉ុន្តែតើគាត់អាចផ្លាស់ប្តូរវាដោយរបៀបណា?

គាត់បានដាក់វិន័យទាំងអស់ ដែលគាត់អាចប្រមូលមកអនុវត្តបានដើម្បីបង្កើតជាទម្លាប់មួយ គឺការហែលទឹកជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។ អស់រយះពេលជិតមួយទសវត្ស ចាប់ពីអាយុ ១៤ឆ្នាំ រហូតដល់ព្រឹត្តិការណ៍កីឡាអូឡាំពិកទីក្រុងប៉េកាំង ។ គាត់បានធ្វើការហ្វឹកហាត់ ៧ថ្ងៃក្នុងមួយសប្តាហ៍ និង ៣៦៥ថ្ងៃក្នុងមួយឆ្នាំ ។

ទម្លាប់មួយគ្រាន់តែជាការចាប់ផ្តើមប៉ុណ្ណោះ ។ ទម្លាប់មានភាពងាយស្រួលក្នុងការថែរក្សាជាងការចាប់ផ្តើម ដូច្នេះនៅពេលដែលអ្វីមួយក្លាយជាទម្លាប់រួចហើយ អ្នកអាចយកវិន័យនោះទៅបង្កើតទម្លាប់ថ្មីៗផ្សេងទៀតបាន ។ ឧទាហរណ៍៖ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមដោយមកដល់ការិយាល័យធ្វើការ របស់អ្នកឲ្យបាន ៣០នាទី មុនម៉ោងធ្វើការជារៀងរាល់ថ្ងៃ ដើម្បីរៀបចំតុធ្វើការរបស់អ្នកមុនពេលមិត្តរួមការងាររបស់អ្នកមកដល់ ។ នៅពេលទម្លាប់នេះត្រូវបានបង្កើតរួចហើយ អ្នកអាចបន្តយកវិន័យនោះមកប្រើជាបន្តបន្ទាប់ទៀតបាន ដោយយកវិន័យនោះមកប្រើទៅលើកិច្ចការជាក់លាក់ផ្សេងទៀតដែលមានរយះពេលយូរជាងមុន ។ នៅពេលទម្លាប់ទាំងនេះត្រូវបានបង្កើតឡើងហើយនោះ អ្នកអាចបន្តទៅដំណាក់កាលបន្តបន្ទាប់ទៀត ។

ការកសាងទម្លាប់វិជ្ជមានដោយការជ្រើសរើសការអនុវត្តវិន័យ នឹងផ្តល់ឲ្យអ្នកនូវគុណប្រយោជន៍នៃការរស់នៅប្រកបដោយវិន័យ និង សណ្តាប់ធ្នាប់ដោយមិនចាំបាច់ត្រូវការឲ្យនរណាមកដាក់វិន័យ ឬ សម្ពាធឲ្យអ្នកឡើយ ។

"អាថ៌កំបាំងនៃការរស់នៅដែលមានវិន័យ គឺត្រូវបង្កើតទម្លាប់"

ធ្វើកិច្ចការច្រើន គឺគ្មានប្រសិទ្ធភាពនោះទេ៖ ចូរយកកិច្ចការតែមួយមកធ្វើដោយយកចិត្តទុកដាក់បំផុត ។

សព្វថ្ងៃនេះ ត្រូវបានគេទទួលយកជាទូទៅថា ការធ្វើការងារច្រើនក្នុងពេលតែមួយ គឺជារឿងដែលមានប្រសិទ្ធភាព ។ ជាទូទៅយើងយល់ពីពាក្យនេះដែលមានន័យថា ធ្វើរឿងពីរ ឬ ច្រើនក្នុងពេលដំណាលគ្នា ។ ប៉ុន្តែដើមឡើយវាត្រូវបានបង្កើតឡើងដើម្បីពិពណ៌នា អំពីកុំព្យូទ័រដោយប្រើ **Processor** តែមួយដើម្បីធ្វើការលើកិច្ចការជាច្រើន ដោយប្តូរវេនគ្នាទៅវិញទៅមកជាបន្តបន្ទាប់ ។ ការវែកញែកមួយដែលវាកើតឡើងត្រូវបានបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ ។

ទោះបីជាយើងអាចធ្វើអ្វីបានច្រើនក្នុងពេលតែមួយក៏ដោយ ឧទាហរណ៍៖ ដូចជាការដើរផង និង និយាយទូរស័ព្ទផងបានយ៉ាងណាក៏ដោយ តែអ្វីដែល យើងមិនអាចធ្វើបាននោះ គឺការផ្តោតអារម្មណ៍ទៅលើកិច្ចការទាំងពីរនោះក្នុងពេលតែមួយ ។ នេះមានន័យថា ជាញឹកញាប់ នៅពេលដែលយើងគិតថា យើងអាចធ្វើកិច្ចការច្រើនក្នុងពេលតែមួយបាននោះ គឺយើងកំពុងតែបោះបង់

ចំពោះកិច្ចការពីរឬច្រើនផ្សេងទៀត ដោយប្តូរការផ្តោតអារម្មណ៍ពីការងារមួយទៅកិច្ចការមួយទៀតដូចជាកុំព្យូទ័រដែរ ។

ការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញថា សម្រាប់មនុស្ស ធ្វើការផ្លាស់ប្តូរកិច្ចការបែបនេះ នឹង ត្រូវចំនាយពេល ព្រោះវាត្រូវការពេលវេលាដើម្បីផ្លាស់ប្តូរពីការងារមួយ ហើយបន្ទាប់មកផ្តោតលើការងារមួយទៀត ។ ការចំណាយពេលវេលានេះអាចមានទំហំតូចក្នុងករណីដែលកិច្ចការនោះជាកិច្ចការសាមញ្ញ ប៉ុន្តែវាកើនឡើងយ៉ាងខ្លាំងនៅពេលដែលកិច្ចការដែលអ្នកកំពុងវិលត្រលប់មកធ្វើវិញនោះវាជាកិច្ចការស្មុគស្មាញ ។

ឧទាហរណ៍ៈ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងធ្វើការលើសៀវភៅបញ្ជីដ៏ស្មុគស្មាញមួយ ហើយមិត្តរួមការងារមករំខានអ្នកដើម្បីពិភាក្សាពីបញ្ហាការងារផ្សេង ពេលនោះការស្សង់អារម្មណ៍របស់អ្នកនឹងត្រូវបាត់បង់ នៅពេលអ្នកងាកមកធ្វើការលើសៀវភៅបញ្ជីវិញ ហើយវាអាចមានបញ្ហាក្នុងការចងចាំកន្លែងដែលអ្នកកំពុងតែធ្វើ និង ចំណុចដែលអ្នកបានកំពុងតែបំពេញ ។

នៅពេលថ្ងៃ ផលលំបាកទាំងនេះនឹងបន្ថែមឡើងជាបន្តបន្ទាប់ ជាពិសេសនៅក្នុងបរិយាកាសការងារ ។ វាត្រូវបានគេប៉ាន់ប្រមាណថា ជាមធ្យមបុគ្គលិកដែលធ្វើការក្នុងការិយាល័យត្រូវបានរំខានរាល់ ១១នាទីម្តង ហើយត្រូវការចំណាយពេលរហូតទៅដល់ មួយភាគបីក្នុងថ្ងៃធ្វើការនោះ ដើម្បីប្រមូលអារម្មណ៍ពីការរំខានទាំងនេះមកវិញ ។ តើអ្នកពិតជាសុខចិត្តបាត់បង់មួយភាគបីនៃម៉ោងធ្វើការប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកដែរឬទេ ?

ត្រូវរកឲ្យឃើញថា តើកិច្ចការអ្វីដែលសំខាន់បំផុតដែលមិនគួរទទួលរងនូវការរំខាននៅពេលកំពុងបំពេញវា ហើយត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ទាំងស្រុងទៅលើវាតែមួយប៉ុណ្ណោះ ។

"ការធ្វើកិច្ចការច្រើនក្នុងពេលតែមួយ គឺមិនមានប្រសិទ្ធភាពនោះទេ ។ ចាប់ធ្វើកិច្ចការម្តងមួយ ហើយធ្វើវាដោយយកចិត្តទុកដាក់បំផុត ។"

ថាមពលផ្លូវចិត្ត គឺប្រៀបដូចជាប្រេងឥន្ធនៈអញ្ចឹងៈ ប្រើវាដោយប្រុងប្រយ័ត្ន បើមិនដូច្នេះទេ វាអាចនឹងអស់ថាមពលនៅ ពេលដែលអ្នកត្រូវការប្រើវាចាំបាច់ ។

មនុស្សភាគច្រើនបានតូចចិត្តនឹងខ្លួនឯងថា ពួកគេមិនមានកម្លាំងថាមពលខ្លាំងក្លាណាមួយឡើយ ។ តែអ្វីដែលគួរឲ្យភ្ញាក់ផ្អើលនោះ គឺថាការស្រាវជ្រាវបានបង្ហាញអំពីកម្លាំងថាមពលរបស់យើងនីមួយៗ ថាគ្រប់គ្នា គឺមានកម្លាំងថាមពលផ្លូវចិត្តដូចគ្នា គ្រាន់តែវាមិនឋិតថេរតែប៉ុណ្ណោះ ។ វាអាចស្រុតចុះទៅតាមសកម្មភាពដែលអ្នកធ្វើជារៀងរាល់ថ្ងៃ ។

ឧទាហរណ៍ៈ កម្លាំងថាមពលរបស់អ្នកចុះខ្សោយ នៅពេលអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តទៅលើរឿងអ្វីមួយ ដោយយកចិត្តទុកដាក់ ឬពេលពង្រឹងឥរិយាបថរបស់អ្នក ក្នុងការដេញតាមគោលដៅណាមួយ ។ នៅពេលថាមពលរបស់យើងត្រូវបានថមថយ យើងពិបាកក្នុងការសម្រេចកិច្ចការបន្ទាប់ទៀតណាស់ ។

ត្រង់នេះប្រាប់យើងពីមូលហេតុ ដែលអ្នកពិបាកទ្រាំនឹងអាហារសម្រន់ ដែលមាន រស់ជាតិឈ្ងុយឆ្ងាញ់ ក្រោយពេលដែលអ្នកប្រឈមមុខនឹងការសម្រេចចិត្តលំបាកៗ និង ស្មុគស្មាញ ។

ពេលដែលអ្នក មិនអាចទប់ចិត្តរឿងអាហារសម្រន់បានវាមិនមែនជារឿងធំដុំទេ ។ ប៉ុន្តែបើអ្នកត្រូវសម្រេចចិត្តស្លាប់រស់ នៅពេលដែលកម្លាំងចិត្តអ្នកធ្លាក់ចុះ លទ្ធផលនឹងកាន់តែធ្ងន់ធ្ងរជាមិនខាន ។

នៅក្នុងតុលាការ ការសម្រេចចិត្តតិចតួចក៏ដោយ គឺសំខាន់ណាស់ដូចជាសេចក្ដីសម្រេចនៅឯសវនាការមុននឹងការដោះលែងអ្នកទោសជាដើម ។ តើអ្នកអាចអនុញ្ញាតឲ្យរឿងធំដុំត្រូវខូចខាតប្រយោជន៍ដោយទទួលរងផលប៉ះពាល់ពីការសម្រេចចិត្តដ៏ធ្វេសប្រហែសពីបុគ្គលតែម្នាក់ក្នុងពេលតែមួយភ្លែតបានដោយយ៉ាងណា?

ថាមពលដ៏អស្ចារ្យ គឺកើតឡើងនៅពេលដែលអ្នកមានកម្លាំងពេញលេញ ដូច្នេះ ត្រូវរៀបចំគម្រោងការប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកឲ្យមានរបៀបរៀបរយ និងច្បាស់លាស់ដើម្បីបង្ការក្នុងករណីខ្វះថាមពលនៅពេលដែលអ្នកត្រូវផ្ដោតអារម្មណ៍ធ្វើការសម្រេចចិត្តទៅលើរឿងសំខាន់ៗ ។

“ថាមពល គឺដូចជាប្រេងឥន្ធនៈអញ្ចឹងះ ជ្រើសប្រើវាឲ្យចំគោលដៅបើមិនដូច្នោះទេ វាអាចហ្នឹងអស់ថាមពលនៅពេលដែលអ្នកត្រូវការប្រើវា ។”

ការហ៊ានិយាយបដិសេធចំពោះកិច្ចការដែលមិនសំខាន់ គឺវាពិតជាចាំបាច់ណាស់ប្រសិនបើអ្នកកំពុងតែត្រូវការពេលវេលាផ្តោតទៅលើការងារអ្វីផ្សេង ។

ការបដិសេធចំពោះការសុំពឹងពាក់ពីអ្នកដទៃ គឺពិតជាពិបាកណាស់ ព្រោះថាយើងក៏ចង់ក្លាយជាមនុស្សដែលចេះជួយយកអាសារគ្នាដែរ ។ ការជួយអ្នកដទៃ ប្រាកដណាស់វានឹងទទួលការតបស្នងមកវិញយ៉ាងសមរម្យនៅថ្ងៃណាមួយមិនខាន ប៉ុន្តែដើម្បីទុកពេលវេលា និងកម្លាំងដើម្បីធ្វើកិច្ចការដែលនឹងឈានទៅសម្រេចគោលដៅធំរបស់អ្នក អ្នកត្រូវតែរៀនបដិសេធចំពោះការសុំជំនួយមួយចំនួន ។

ស្ទីវ ចប ត្រូវបានដឹងថាគាត់ជាមនុស្សដែលមានមោទនភាព និង ពេញចិត្តខ្លាំងទៅលើគម្រោងការងារទាំងឡាយណាដែលគាត់បានបំពេញ ។ នៅពេលដែលគាត់បានត្រលប់មកក្រុមហ៊ុន **Apple** វិញ នៅក្នុងឆ្នាំ១៩៩៧ គាត់បានចេញបញ្ជាឲ្យកាត់បន្ថយផលិទ្ធផលពីចំនួន ៣៥០មុខ មកនៅត្រឹមតែ ១០មុខតែប៉ុណ្ណោះ ។ វាពិតជាចំនួនកាត់បន្ថយដ៏ច្រើនមែនទែន ។ ក្នុងការប្រជុំអំពីការអភិវឌ្ឍផលិតផលនៅក្នុងឆ្នាំ១៩៩៧ ដដែលនោះ ស្ទីវ ចប គាត់បានពន្យល់ថា នៅពេលដែលអ្នកគិតអំពីការផ្តោតទៅលើអ្វីមួយជាក់លាក់ គឺថាការផ្តោតសំដៅទៅលើតែពីរពាក្យប៉ុណ្ណោះ គឺពាក្យថា **Yes** ឬ **No** នេះឯង ។

ការបដិសេធចំពោះនណាម្នាក់គឺមិនចាំបាច់ទាល់តែស្តាប់មើលទៅវាគួរសមពេក ឬ ក៏មើលទៅដូចជាមិនសមរម្យពេកនោះទេ ។ អ្នកនៅតែអាចជួយឲ្យ

ជម្រើសផ្សេងៗ ទៅពួកគេ ដោយមិនចាំបាច់តម្រូវឲ្យអ្នកដាក់ដៃជួយផ្ទាល់ក៏បាន ឬក៏ណែនាំពួកគេទៅឲ្យអ្នកផ្សេងណាទៀតដែលអាចជួយពួកគេបានច្រើនជាងអ្នកទៀតដោយផ្ទាល់ក៏បាន ។

ឬក៏មួយទៀត គឺអ្នកត្រូវតែរកល្បិចដែលអាចកាត់បន្ថយនូវសំណូមពរទាំងនោះដែលអ្នកតែងតែទទួលបានពីពួកគេ ដោយរម្លឹកពួកគេទាំងនោះនូវសំណួរដែលគេតែងតែសួរញឹកញាប់មកកាន់អ្នក មុនពេលគេចូលទៅជិតអ្នកហើយសួរអ្នកដដែលៗ ។ តែពេលខ្លះ គឺអ្នកនៅតែមិនអាចចៀសផុតពីការធ្វើឲ្យមនុស្សអន់ចិត្តនោះទេ ប្រសិនបើអ្នកចង់សម្រេចកិច្ចការធំ ។

ដោយពេលវេលាក៏ខ្លី ធនធានក៏មានកំណត់ ដូច្នេះអ្នកត្រូវតែត្រៀមខ្លួនក្នុងការបដិសេធចំពោះកិច្ចការដែលឥតប្រយោជន៍ទាំងឡាយ ប្រសិនបើអ្នកចង់សន្សំថាមពលរបស់អ្នកទាំងអស់ដើម្បី ធ្វើកិច្ចការសំខាន់របស់អ្នកឲ្យបានសម្រេច និង ទាន់ពេលវេលា ។

"ការហ៊ាននិយាយបដិសេធចំពោះកិច្ចការដែលមិនសំខាន់ គឺ វាពិតជាចាំបាច់ណាស់ប្រសិនបើអ្នកកំពុងតែត្រូវការពេលវេលាផ្តោតទៅ លើការងារអ្វីផ្សេង" ។

រស់នៅជាមួយគោលដៅរបស់អ្នក ហើយស្រមៃទៅរូបភាពនៃគោលដៅអ្នកជានិច្ច អ្នកនឹងសម្រេចសមិទ្ធផលដ៏អស្ចារ្យ ។

បិទភ្នែកពីរបីនាទីរួចសាកស្រមៃមើលថា អ្នកកំពុងតែរស់នៅដោយគ្មានមហិច្ឆតា និង គោលដៅច្បាស់លាស់អ្វីទាំងអស់ ។ បន្តស្រមៃទៀតថាបើគ្មានមហិច្ឆតា និងគោលដៅច្បាស់លាស់តើអ្នកអាចសម្រេចចិត្តថាអ្វីដែលគួរធ្វើ និងអ្វីដែលមិនគួរធ្វើប្រចាំថ្ងៃដោយរបៀបណា? តើអ្នកគិតថាអ្នកនឹងប្រឹងប្រែងធ្វើការដោយមិនដឹងមូលហេតុដែរឬទេ?

នៅពេលដែលយើងសាកស្រមើស្រមៃដូចរូបភាពខាងលើទើបយើងដឹងថាវាជាការចាំបាច់ដែលត្រូវមានគោលដៅមួយច្បាស់លាស់សម្រាប់ជំរុញអ្នកឲ្យដើរឆ្ពោះទៅមុខ ។ វានឹងបន្ថែមអត្ថន័យនៃជីវិតរបស់អ្នក ដែលដឹកនាំអ្នកទៅរកការគិតមួយដែលច្បាស់លាស់ និងជួយឲ្យអ្នកធ្វើការសម្រេចចិត្តបានយ៉ាងរហ័ស ។ អ្វីដែលសំខាន់ទៀតនោះ គឺថានៅពេលដែលអ្នកដឹងច្បាស់ពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងតែធ្វើ នោះវានឹងជំរុញទឹកចិត្តអ្នក និងធ្វើឲ្យអ្នក នៅតែរឹងមាំទោះបីមានឧបសគ្គមករារាំងក៏ដោយ ។

ជាមួយនឹងគោលដៅច្បាស់លាស់នៅក្នុងដៃ អ្នកអាចរៀបចំយុទ្ធសាស្ត្រដើម្បីសម្រេចវា ប៉ុន្តែវាកាន់តែប្រសើរទៅទៀតប្រសិនបើអ្នកអាចស្រមៃឃើញពីជំហ៊ានទីមួយៗដែលអ្នកត្រូវដើរជាបន្តបន្ទាប់ ហើយរបៀបនេះវានឹងជួយលើកទឹកចិត្តអ្នក និងជួយអ្នកក្នុងការធ្វើគម្រោងទៅមុខជានិច្ច ។

វិធីសាស្ត្រនេះ គឺមានប្រសិទ្ធភាពចំពោះសិស្សមួយក្រុមដែលត្រូវប្រលង ។ នៅពេលកំពុងប្រលងពួកសិស្សទាំងអស់ត្រូវបានណែនាំឲ្យស្រមៃឲ្យឃើញនូវលទ្ធផលប្រលង របៀបដែលគេចេញវិញ្ញាសារឲ្យប្រលង និងស្រមៃដល់រូបភាពនៅពេលពួកគេទទួលលទ្ធផល ។ និស្សិតដែលបានស្រមៃមើល ឃើញថាពួកគេកំពុងតែទទួលបានលទ្ធផលយ៉ាងល្អនោះ ពួកគេគួរតែត្រៀម ខ្លួនអបអរជាមួយលទ្ធផលឲ្យហើយទៅ ។

ហៅការស្រមើស្រមៃដែលអណ្តែតអណ្តូងកាលពីទំព័រខាងលើមកវិញ ។ ហើយឥលូវយើងស្រមៃបន្តទៀតថា អ្នកបានរកឃើញពីអ្វីដែលអ្នកកំពុងតែចង់ធ្វើហើយ ឧទាហរណ៏ះ ថាអ្នកចង់ឡើងភ្នំអេវើរ៉េស ។ ឥលូវនេះគោលដៅរបស់អ្នក គឺបានបង្ហាញច្បាស់ហើយថា វាគឺជារឿងសំខាន់តែមួយគត់របស់អ្នកនៅពេលនេះ ។ ហើយឥលូវរឿងដែលអ្នកត្រូវធ្វើបន្តទៀតនោះគឺសិក្សាស្រាវជ្រាវអំពីវា ធ្វើការហ្វឹកហាត់ និងរៀបចំប្រដាប់ប្រដាដែលត្រូវប្រើសម្រាប់ការឡើងភ្នំនោះ ។ ត្រូវអរគុណទៅកាន់គោលដៅរបស់អ្នក ព្រោះថា ឥលូវអ្នកបាននឹងកំពុងរៀបចំគម្រោងរួចហើយ ចាប់ផ្តើមមើលឃើញពីជំហ៊ានហើយ និងការធ្វើដំណើរឆ្ពោះទៅរកវាឲ្យបានហើយ ។

ស្វែងរកគោលដៅ ដែលជារបស់តែម្យ៉ាងដែលអ្នកចង់ធ្វើ និងចង់សម្រេចឲ្យបាននៅក្នុងមួយឆាកជីវិតនេះ វាគឺជាអ្វីដែលយើងទាំងអស់គ្នាត្រូវតែប្រឹង - ប្រែងឆ្ពោះទៅឈោងយកវាមកនៅក្នុងដៃឲ្យបាន ។

“រស់នៅជាមួយគោលដៅរបស់អ្នក ហើយស្រមៃទៅរូបភាពនៃគោលដៅអ្នកជានិច្ច អ្នកនឹងសម្រេចសមិទ្ធិផល ដ៏អស្ចារ្យ ។”

មិនដល់ថ្នាក់បំផ្លាញជីវិតឯកជន ដើម្បីលះបង់ទៅលើគោលដៅធំនោះទេ ជំនួសមកវិញ ដោយបែងចែកពេលវេលាធ្វើការរបស់អ្នកឲ្យបានច្បាស់លាស់ ។

យើងទាំងអស់គ្នាតែងតែខិតខំប្រឹងប្រែង ដើម្បីទទួលបាននូវជីវិតប្រកបដោយតុល្យភាពមួយ ដោយបានបែងចែកពេលវេលារបស់យើងឲ្យស្មើគ្នារវាងរបស់ទាំងអស់ដែលមានសារសំខាន់ចំពោះយើង ប៉ុន្តែយើងធ្វើវាដោយមិនឈប់ឈរ ដោយមិនបានសួរខ្លួនឯងពីមូលហេតុ និងអ្វីដែល យើងកំពុងតែព្យាយាមសម្រេចឲ្យបាននោះទេ ។

វាមិនសមហេតុផលទេដែលអ្នកខិតខំដើម្បីឲ្យមានតុល្យភាពជីវិត ដោយអ្នកគិតថារាល់តម្រូវការក្នុងជីវិតការងារ និងជីវិតឯកជនរបស់យើងហាក់ដូចជាមានសារសំខាន់ស្មើគ្នាខ្លាំងណាស់ ប៉ុន្តែការពិត ការយល់ឃើញបែបនេះគឺពិតជាមិនអាចទៅរួចនោះទេ ។ ប្រសិនបើអ្នកព្យាយាមបំពេញឲ្យបានរាល់កិច្ចការគ្រប់យ៉ាង នោះអ្នកនឹងបញ្ចប់ដោយមានការផ្លាស់ប្តូរយ៉ាងខ្លីណាមួយទាំងនៅក្នុងជីវិតការងារ និងជីវិតឯកជនរបស់អ្នក ។

អ្នកនិពន្ធម្នាក់ គឺលោក **James Patterson** បានសរុបកង្វល់ទាំងអស់នេះ និង បានធ្វើការប្រៀបធៀបថា ជីវិត គឺប្រៀបប្រដូចទៅហ្គឹងហ្គេមមួយដែល

អ្នកយកកូនបាល់ចំនួន៥ យកមកលេងសៀកនៅក្នុងដៃ ។ បាល់ទីមួយ គឺជាការងារ ទីពីរ គឺជាគ្រួសារ ទីបី គឺជាសុខភាព ទីបួន គឺជាមិត្តភក្តិ និងបាល់ទីប្រាំ គឺជាភាពស្មោះត្រង់ ។ អ្នកបានយកបាល់ទាំងអស់នោះទៅទុកនៅក្នុងលម្ហអាកាស បន្ទាប់មកថ្ងៃមួយមកដល់អ្នកនឹងបានដឹងថាបាល់ការងារ គឺជាបាល់ដែលធ្វើមកពីជ័រ ។ នៅពេលដែលអ្នកទម្លាក់វាចុះ វានៅតែអាចលោតឡើងទៅកន្លែងដដែលវិញបាន ប៉ុន្តែបាល់ផ្សេងទៀត គឺមិនអញ្ចឹងទេព្រោះពួកវាធ្វើឡើងពីអំបែងកែវ ។

មានពាក្យមួយឃ្លាគេនិយាយថា “យើងមិនគួរលះបង់អាទិភាពនៃជីវិតឯកជននៅពេលដែលកំពុងទទួលរងសម្ពាធពីកន្លែងការងារនោះទេ ។” ប៉ុន្តែប្រសិនបើយើងតែងតែទាមទារអាទិភាពសម្រាប់ជីវិតឯកជន និងជីវិតផ្ទាល់ខ្លួននោះ តើអ្នកអាចទទួលបានជោគជ័យពីជីវិតការងារដោយរបៀបណាទៅ ។

វិធីសាស្ត្រដ៏ល្អនោះ គឺអ្នកត្រូវតែបែងចែកពេលវេលា អាទិភាពធ្វើការងាររបស់អ្នកឲ្យបានហ្មត់ចត់ និងត្រឹមត្រូវ ដើម្បីឈានទៅសម្រេចគោលដៅធំឲ្យបាន ។ នៅក្នុងជីវិតឯកជនរបស់អ្នកប្រសិនបើអ្នកធ្វើការធ្វេសប្រហែសនឹងរឿងសំខាន់អ្វីមួយនោះ វានឹងបណ្តាលឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធំ ហើយនឹងពិបាកនឹងកែខៃមកវិញប្រសិនបើវាបានកើតឡើងរួចទៅហើយ ។ តែនៅក្នុងជីវិតការងារ គឺអ្នកប្រាកដជាមានកិច្ចការណាដែលមានអាទិភាពខ្ពស់ និងការងារណាដែលបន្ទាប់បន្សំ ហើយរឿងមួយចំនួន គឺអ្នកអាចចរចាគ្នាបាន ។ ពីមួយថ្ងៃទៅមួយថ្ងៃ អ្នកត្រូវតែកាត់បន្ថយអាទិភាពការងារឲ្យកាន់តែតិចតាមតែអាចធ្វើបាន ។ តើអ្នកសុខចិត្តរងចាំក្នុងរយៈពេលខ្លីណាមួយ ឬសុខចិត្តអនុ-ញ្ញាតឲ្យអ្នកដទៃមកគ្រប់គ្រងអ្នក នៅពេលដែលបញ្ហាវាបានកើត

ឡើងទៅហើយនោះ ។ វិធីសាស្ត្រនេះ នឹងអនុញ្ញាតឲ្យ អ្នកមានពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ផ្តោតទៅលើកិច្ចការសំខាន់ៗទាំងឡាយណាដែលទាមទារការយកចិត្តទុកដាក់ពីអ្នកខ្លាំងជាងអ្នកដើម្បីឈានទៅសម្រេចឲ្យដល់គោលដៅ ។

> “មិនដល់ថ្នាក់បំផ្លាញជីវិតឯកជន ដើម្បីលះបង់ទៅលើគោលដៅធំនោះទេ ជំនួសមកវិញ ដោយបែងចែកពេលវេលាធ្វើការរបស់អ្នកឲ្យបានច្បាស់-លាស់ ។”

ដើម្បីអាចផ្តោតលើកិច្ចការមួយ អ្នកត្រូវការយុទ្ធសាស្ត្រគ្រប់គ្រងពេលវេលាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និង រៀនទទួលយកភាពមិនរលូននៅក្នុងការងារផ្សេងៗ ទៀត ។

ចូរសន្មតថា អ្នកបានរកឃើញរឿងមួយនោះ ដែលអ្នកត្រូវការជាអាទិភាពចម្បងដើម្បីសម្រេចគោលដៅ ហើយអ្នកមានវិធីច្បាស់លាស់ដើម្បីឈានទៅដល់គោលដៅនោះ ។

មនុស្សទាំងអស់គ្នាត្រូវបានកំណត់ថានឹងយកឈ្នះពិភពលោក ប៉ុន្តែពួកគេភ្លេចថាដំណើរជីវិតរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា គឺគ្មានប៊ូតុងចុចដើម្បីសម្រាកនោះទេ ។ ខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងរវក់ធ្វើការដើម្បីចង់បង្កើតស្នាដៃអ្វីមួយពិភពលោកក៏មិនបានត្រាប្រណីផ្អាកឈប់ទៅមុខរងចាំអ្នកបញ្ចប់វានោះទេ ។ អ្វីៗគឺវាប្រទាក់ក្រឡាគ្នា គឺនៅមានមនុស្សជាច្រើនទៀត នៅមានកិច្ចការជាច្រើនទៀតដែលកំពុងរងចាំការយកចិត្តទុកដាក់អំពីអ្នក ។

ឧបមាថា អ្នកកំពុងតែធ្វើការទៅលើកិច្ចកុងត្រាដ៏សំខាន់មួយ ពេលនោះអ្នកនឹងត្រូវធ្វើការលះបង់ពេលវេលាធ្វើកិច្ចការផ្សេងទៀតយ៉ាងច្រើន ។ ការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកជាច្រើននឹងនៅគរដូចអាចម៍ភេ ឬក៏ការងារប្រចាំថ្ងៃរបស់អ្នកជាច្រើននឹងត្រូវតែផ្ទេរទៅឲ្យក្រុមការងាររបស់អ្នកផ្សេងទៀត ។

នៅពេលដែលការងារផ្សេងទៀតកំពុងតែទទួលរងឧបសគ្គច្រើនឡើងៗ គឺទុកឲ្យវាទទួលរងសម្ពាធបន្តទៀតសិនចុះ ។ ត្រូវហ៊ានសម្រេចចិត្តទទួលយកវាដោយត្រូវជឿជាក់ថាការងារតែមួយគត់ដែលអ្នកកំពុងតែធ្វើ និងកំពុងតែផ្តល់អាទិភាពលើនោះ គឺនឹងជួយឲ្យផ្នែកជាច្រើនផ្សេងទៀតនៃជីវិតរបស់អ្នកទទួលបានភាពប្រសើរឡើង បន្ទាប់ពីកិច្ចការតែមួយហ្នឹងធ្វើបានសម្រេច ។ និយាយឲ្យខ្លី គឺទុកឲ្យកន្លែងដែលកំពុងតែរញ៉េរញ៉ៃ ឲ្យនៅតែរញ៉េរញ៉ៃសិនចុះ ។

ពេលនេះ គឺអ្នកកំពុងតែប្រមូលពេលវេលាទាំងស្រុងរបស់អ្នក ផ្តោតធ្វើរឿងដ៏សំខាន់បំផុតតែមួយមុខប៉ុណ្ណោះ អញ្ចឹង ថាតើអ្នកនឹងរៀបចំប្រើពេលវេលាទាំងអស់នេះឲ្យមានប្រសិទ្ធភាពដោយរបៀបណា?

បិទ **Block.** កាលវិភាគ ដើម្បីធ្វើការលើរឿងតែមួយរបស់អ្នក ។ ប្តេជ្ញានឹងនៅជាមួយវា និង ការពារវាដោយចាត់ទុកវាដូចជាការណាត់ជួបដ៏សំខាន់បំផុតមួយសម្រាប់អ្នកអញ្ចឹង ។ អ្នកក៏ត្រូវប្រាកដដែរថា បរិយាកាសជុំវិញខ្លួនអ្នកនឹងមិនរំខានដល់អ្នកជាដាច់ខាតក្នុងកំលុងពេលដែលអ្នកធ្វើការផ្តោតអារម្មណ៍ធ្វើការងារនោះឲ្យមានប្រសិទ្ធភាព ។ មិនថាអ្នកធ្វើការនៅកន្លែងណានោះទេ អ្នកត្រូវតែព្យាយាមនៅឲ្យឆ្ងាយពីការរំខានទាំងឡាយ ។ ហើយ

បើអ្នកមិនកាត់បន្ថយការរំខានពីបរិយាកាសជុំវិញខ្លួនបានទេ អ្នកគួរតែរកកន្លែងធ្វើការដ៏សមរម្យណាមួយ ដែលមិនបាច់ចាំអង្គុយធ្វើការ នៅក្នុងការិយាល័យក៏បាន ។

វិធិសាស្រ្តទាំងអស់នេះ នឹងអាចជួយអ្នកឲ្យផ្តល់ពេលវេលាគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់បំពេញការងារដែលសំខាន់ជាងគេបំផុតមួយរបស់អ្នកបាន ។

"ដើម្បីអាចផ្តោតលើកិច្ចការមួយ អ្នកត្រូវការយុទ្ធសាស្រ្តគ្រប់គ្រងពេលវេលាប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព និង រៀនទទួលយកភាពមិនរលូននៅក្នុងការងារផ្សេងៗ ទៀត ។"

សេចក្តីសង្ខេប

អ្វីដែលសៀវភៅនេះចង់ប្រាប់ដល់អ្នកនោះ គឺ៖

ភាពជោគជ័យកើតចេញពីការផ្តោតធ្វើរឿងតែមួយ មិនមែនរឿងគ្រប់យ៉ាងនោះទេ ។ នៅពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើការឆ្ពោះទៅរករឿងសំខាន់តែមួយគត់របស់អ្នកសូមចៀសវាងពីការរំខានទាំងឡាយដែលរារាំងអ្នកមិនឲ្យទទួលបានជោគជ័យ ។ រៀនជម្រុះចោលការងារកំម៉ិកកំប៉ុក និង រៀបចំការងាររញ៉េរញ៉ៃ ហើយផ្តោតធ្វើការងារទាំងឡាយណា ដែលមានជាប្រយោជន៍ ។

ដំបូន្មានដែលអាចអនុវត្តបាន

ដំបូន្មានដែលអាចអនុវត្តបានមានដូចជា៖

រៀបចំអាទិភាពទៅលើកិច្ចការនៅក្នុង **To Do Lists** របស់អ្នក ។ ប្រសិនបើអ្នកចង់សម្រេចកិច្ចការឲ្យបានច្រើន អ្នកត្រូវគិតថា ការងារដែលអ្នកបានសរសេរចូលនៅក្នុង **To Do Lists** វាមិនមានភាពសារសំខាន់ស្មើគ្នានោះទេ ។ ការងារមួយចំនួន នឹងផ្តល់ផលប្រយោជន៍ ច្រើនជាងការងារមួយចំនួនទៀត ។ ដោយយល់បែបនេះ អ្នកគួរតែរៀនបែងចែកអាទិភាពជាពិសេស គឺចាប់យកការងារតែមួយ ដែលមានឥទ្ធិពលខ្លាំងទៅលើភាពជោគជ័យរបស់អ្នក ហើយព្យាយាមសម្រេចការងារនោះឲ្យបានមុនគេ ។

សួរសំណួរ ពញ្ញាក់អារម្មណ៍ **Focusing Question** ជារៀងរាល់ ព្រឹកមុន និង ចាប់ផ្តើមថ្ងៃថ្មី ។

សួរសំណួរពញ្ញាក់ ដើម្បីពញ្ញាក់អារម្មណ៍ខ្លួនឯងថា តើរឿងសំខាន់តែមួយគត់ដែលខ្ញុំអាចធ្វើនៅពេលនេះបាន គឺជាអ្វី? ហើយនៅពេលធ្វើរឿងនោះបានជោគជ័យហើយ វានឹងបង្កឲ្យរឿងដទៃទៀតនឹងមានភាពងាយស្រួលឡើង ឬធ្វើឲ្យរឿងដទៃផ្សេងទៀតលែងសូវមានភាពចាំបាច់ មែនដែរឬទេ? ឈរលើជំហរមួយដែលជំរុញឲ្យអ្នកនៅតែផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះគោលដៅ ជួយអ្នកក្នុងការបែកចែកអាទិភាពរាល់កិច្ចការទាំងឡាយ និងជួយសម្រួលជីវិតអ្នកឲ្យកាន់តែងាយស្រួល ។

បញ្ឈប់ ការធ្វើកិច្ចការច្រើនក្នុងពេលតែមួយ ។ អ្នកមិនអាចធ្វើរឿងពីរឬច្រើននៅក្នុងពេលតែមួយបានដោយមានប្រសិទ្ធភាពទាំងអស់នោះទេ ។ នៅពេលដែលអ្នកព្យាយាមធ្វើរឿងច្រើនក្នុងពេលតែមួយ តាមពិតអ្វីដែលអ្នកកំពុងតែព្យាយាមធ្វើនោះ គឺការបន្តប់កិច្ចការដែលអ្នកកំពុងតែផ្តោតជាមួយ នឹងកិច្ចការមួយទៀតប៉ុណ្ណោះ ។ ជាទូទៅវា នឹងបណ្តាលឲ្យអ្នកបង្កើតកំហុសដោយងាយ ព្រមទាំងធ្វើការដោយគ្មានប្រសិទ្ធភាពទៀតផង ។ សម្រេចចិត្តថាតើកិច្ចការសំខាន់ណាដែលត្រូវធ្វើមុន ហើយផ្តោតការយកចិត្តទុកដាក់ទាំងស្រុងរបស់អ្នកដើម្បីសម្រេចវា ។

សារពីក្រុមការងារ

eBook Cambodia

សៀវភៅ “ផ្តោតលើកិច្ចការមួយ” ជាស្នាដៃសៀវភៅទី៣ ដែលកើតចេញពីការប្រឹងប្រែងរបស់ក្រុមការងារ **eBook Cambodia** ។ ដោយយល់ឃើញពីសារសំខាន់ នៃការចែករំលែកចំណេះដឹង យើងប្រឹងធ្វើកិច្ចការនេះទាំងយប់ទាំងថ្ងៃ និង ដើម្បីឲ្យទាន់ចិត្តមិត្តអ្នកអាន ដែលពួកគាត់បានសំណូមពរ មកក្រុមការងារយើងជាច្រើនរយនាក់ ។

ទោះបីជាការបកប្រែនេះ មានឧបសគ្គខ្លះៗ ក៏ដោយ ប៉ុន្តែសេចក្តីស្រលាញ់មិនបានរារាំងពួកយើងឡើយ ។ ហើយទឹកចិត្តដ៏ពុះកញ្ជ្រោលមួយនេះកំពុងបន្តទៅមុខរហូត មួយអន្លើ ដោយសារការគាំទ្រពីមិត្តអ្នកអាន និង ការផ្ញើរសារមកលើក ទឹកចិត្តជាដរាបដល់ក្រុមការងាររបស់យើង ។

វត្ថុបំណងធំរបស់យើង គឺចង់ឃើញប្រជាពលរដ្ឋយើងក្លាយទៅជាប្រជាជនដែលស្រលាញ់ការសិក្សារៀនសូត្រ ជាពិសេសគឺអំណាននេះឯង ។ ប្រជាជនដែលឆ្លាត ហើយជៀសផុតក្តីលំបាកដោយប្រការផ្សេងៗ គឺចេញអំពីគតិអប់រំ និង ត្រិះរិះពិចារណាដ៏ហ្មត់ចត់ត្រឹមត្រូវ ។ ការណ៍ទាំងនេះ អាចសម្រេចដោយក្តីមោទនបំផុត បើមិត្តទាំងអស់គ្នារួមគ្នា គាស់រម្លើងទម្លាប់ដែលកប់ជ្រៅ ក្នុងផ្នត់គំនិតប្រជាជនយើងឲ្យភ្ញាក់មកចាប់សៀវភៅឡើងវិញ ។

ពីក្រុមការងារ **eBook Cambodia**