

زندگی خود را ۸۰/۲۰ کنید

• به تلاش کمتر، کار بیشتر انجام دهید!

• دیمون زاهاریادس / علی خوروش

www.ketab.ir



نویسندگان: دیمون زاهاریادس
مترجم: علی خوروش
ویراستار: سارا بحری
چاپ اول: ۱۴۰۰
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه
قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۳۱-۴
طراحی و گرافیک: هیرمند استودیو
مدیر هنری: محمد خاکپور
چاپ و صحافی: هیرمند
صفحه آرایی: کارگاه نشر مرو
همه‌ی حقوق برای ناشر محفوظ است.



کتاب مرو بونک، مجتمع تجاری بوستان واحد ۷۲۳ اداری

کدپستی: ۱۴۷۶۸۹۵۵۱۷

تلفن: ۶۴۴۱۴۰۰۵

KetabeMarvaz@gmail.com



کتاب مرو بونک

سرشناسه: زاهاریادس، دیمون (Zahariades, Damon) عنوان و نام پدیدآور: زندگی خود را ۲/۸۰ کنید/ دیمون زاهاریادس؛ [مترجم] علی خوروش. مشخصات نشر: تهران: کتاب مرو، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۱۲۸ص؛ شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۴-۳۱-۴ وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا. یادداشت: عنوان اصلی: your life!! How Het More Done With Less Effort and Change your life in the Process, 2018. 80/20 موضوع: موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی (Success-Psychological aspects). راه و رسم زندگی - جنبه‌های روانشناسی (Conduct of life-Psychological aspects). شناسه افزوده: خوروش، علی، ۱۳۵۴، مترجم. رده‌بندی کنگره: BF۶۱۳۷. رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱. شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۴۹۷۲۵

فهرست

فهرست	۵
مقدمه	۷
قانون ۸۰/۲۰ چیست و چگونه زندگی شما را بهبود می بخشد	۷
سبک زندگی ۸۰/۲۰ من	۱۱
۱۰ دلیل ضروری برای اینکه زندگی خود را ۸۰/۲۰ کنید	۱۵
آنچه قرار است در کتاب زندگی خود را ۸۰/۲۰ کنید یاد بگیرید	۲۱
چطور حداکثر بهره را از این کتاب ببرید	۲۵
فصل اول: چطور حرفه تان را ۸۰/۲۰ کنید	۲۹
در کارایی مهارت پیدا کنید	۳۱
اصل پارتو به عنوان ابزاری برای مدیریت زمان	۳۳
در جایگاه یک مدیر از قانون ۸۰/۲۰ استفاده کنید	۳۹
فصل دوم: چطور امور داخلی خانه تان را ۸۰/۲۰ کنید	۴۳
قانون ۸۰/۲۰ را در نظافت خانه به کار ببرید	۴۵
با استفاده از اصل پارتو، آشپزی را آسان کنید	۴۹
تا جایی که می توانید از سرگرمی های تان لذت ببرید	۵۳
از اوقات فراغت خود حداکثر استفاده را ببرید	۵۹
فصل سوم: چطور روابط تان را ۸۰/۲۰ کنید	۶۳
پیوندهایی را که با دوستان (خوب) خود دارید تقویت کنید	۶۹
قانون ۸۰/۲۰ و ملاقات افراد جدید	۷۳

- فصل چهارم: چطور عادت‌های ورزشی و تغذیه‌ای تان را ۸۰/۲۰ کنید ۷۷
- تغذیه‌ی سالم ۷۹
- حفظ تناسب اندام ۸۳
- فصل پنجم: چطور امور مالی تان را ۸۰/۲۰ کنید ۹۱
- از اصل پارتو برای آزاد کردن تنظیم بودجه استفاده کنید ۹۳
- سرمایه‌گذاری هایتان را آسان کنید ۹۷
- فصل ششم: چطور تحصیلات و آموزش هایتان را ۸۰/۲۰ کنید ۹۹
- بیشترین بهره را از زمان یادگیری ببرید ۱۰۱
- تکالیف، پروژه‌ها و کارهای محوله را سریع‌تر به اتمام برسانید ۱۰۵
- نگرستان را در مورد شکست و موفقیت تعدیل کنید ۱۰۹
- فصل هفتم: چطور کسب و کار کوچک تان را ۸۰/۲۰ کنید ۱۱۳
- تلاش خود را در بازاریابی و فروش به حداکثر برسانید ۱۱۵
- کارکنانی با بهره‌وری و کارایی فوق‌العاده درست کنید ۱۱۹

مقدمه

قانون ۸۰/۲۰ چیست و چگونه زندگی شما را بهبود می بخشد

قانون ۸۰/۲۰ که به آن اصل پارتو هم می گویند، زاینده‌ی ذهن ویلفردو پارتو^۱ اقتصاددان ایتالیایی قرن نوزدهم است. او در سال ۱۸۹۶ خاطرنشان کرد که ۸۰٪ دارایی‌ها و ثروت کشور ایتالیا متعلق به ۲۰٪ جمعیت این کشور است. امروزه کسی از این خبر شگفت زده نمی شود، ولی در آن دوران چنین مطلبی بسیار تکان دهنده به شمار می رفت.

پارتو به مبحث توزیع دارایی و ثروت بسنده نکرد. او بعداً نشان داد که قانون ۸۰/۲۰ به پدیده‌های دیگر نیز تعمیم پذیر است. برای مثال گفت ۲۰٪ بوته‌های نخودفرنگی باغچه‌اش ۸۰٪ محصول نهایی را تولید می کنند. بعداً پارتو و دیگران درستی قانون ۸۰/۲۰ را در علوم، ورزش، اقتصاد و تولید نرم افزارها نشان دادند.

امروزه قانون ۸۰/۲۰ عموماً در حوزه‌ی تجارت و بهرهموری بنگاه‌های تولیدی مورد بحث قرار می گیرد، ولی ما در نظر داریم از چشم انداز متفاوتی به قضیه نگاه کنیم. می خواهیم این قانون انقلابی را در همه‌ی شئون زندگی روزمره‌تان وارد کنیم. خودتان خواهید دید که قانون ۸۰/۲۰ می تواند به عنوان یک ابزار قدرتمند، شما را به حداکثر احساس رضایت در زندگی شخصی، زندگی حرفه‌ای و روابط اجتماعی برساند. این قانون می تواند بر رژیم غذایی، تندرستی، مسائل مالی و حتی تحصیلات شما اثری شگرف بگذارد و کسب و کارتان را در یک بازه‌ی زمانی کوتاه به رشدی باورنکردنی برساند.

به طور خلاصه، می خواهیم به شما نشان دهیم چگونه قانون ۸۰/۲۰ را در تمامی جنبه‌های زندگی خود به کار بگیرید.

1. Vilferdo Pareto

قانون ۸۰/۲۰ چه نیست

این قانون یک سیستم اجرایی نیست. قرار نیست زندگی شما را وارد یک فرمول پیچیده کنیم. در واقع می‌خواهیم طرز تفکری آینده‌نگرانه را در شما پرورش دهیم که کمک‌تان می‌کند روی چیزهای باارزش تمرکز کنید و چیزهای دیگر را نادیده بگیرید.

این قانون به ساده‌زیستی هم ربطی ندارد، اگرچه اصل پارتو می‌تواند در حرکت به سمت ساده‌زیستی (اگر هدف‌تان باشد) به شما کمک کند، اما کاربرد عملی آن خیلی فراتر از این‌هاست.

یکی از برداشت‌های غلط رایج درمورد قانون ۸۰/۲۰ این است که باعث می‌شود امور به‌صورت شتاب‌زده و بدون دقت انجام شوند، ولی این درست نیست. ما تصمیم نداریم کارهایمان را سرهم‌بندی کنیم؛ بلکه می‌خواهیم حداکثر تمرکز و انرژی‌مان را روی کارهایی بگذاریم که در نزدیک شدن ما به هدف‌هایمان بیشترین تأثیر را دارند.

به عبارت دیگر، چرا وقت گران‌بهایمان را صرف کارهایی کنیم که در فتح هدف‌هایی که برای خود ترسیم کرده‌ایم تأثیر چندانی ندارند؟ اگر بتوانیم ۸۰٪ را فقط با ۲۰٪ تلاش به دست بیاوریم، چرا این کار را نکنیم؟

این ایده، به زیبایی، خود را در طی مطالعه‌ی کتاب زندگی خود را ۸۰/۲۰ کنید! نشان خواهد داد.

اهرم؛ مسئله این است

در ساده‌ترین کلام، اصل پارتو به یک اهرم می‌پردازد. این اهرم به شما اجازه می‌دهد با انجام کارهای کوچک، زندگی‌تان را متحول کنید.

کاربردهای فراوان اهرم را در زندگی روزمره در نظر بگیرید. ما از دربار کن برای باز کردن تشستک فلزی بطری نوشابه استفاده می‌کنیم. از میخ‌کش انتهای چکش برای درآوردن میخ استفاده می‌کنیم. در هنگام نیاز به تعویض تایر، از جک برای بلند کردن خودرو استفاده می‌کنیم. قیچی را که ترکیبی از دو اهرم است برای بریدن کاغذ، مقوا و طناب به کار می‌بریم.