

قانون ۸۰/۲۰ یا اصل پارتو چیست؟ (رازِ کار کمتر و نتیجه بیشتر!)

مقدمه

فهرست سریع؛ در این مقاله به چه می‌رسیم؟ (برای پرش به هر بخش روی آن کلیک کنید):

- # قانون ۸۰/۲۰ از کجا آمد و چرا مهم‌ترین قانونِ زندگی است؟
- # چرا بیشترِ ما صبح تا شب می‌دویم اما به جایی نمی‌رسیم؟
- # ۳ مثال خیلی ساده از اصل پارتو در کار، پول و روابط روزمره
- # چگونه همین امروز ۲۰ درصدِ طلاییِ زندگی‌مان را پیدا کنیم؟

آیا برای شما هم پیش آمده که از صبحِ زود تا شبِ یک‌ریز کار کنید، خسته و کوفته به خانه برگردید، اما وقتی کارهایتان را مرور می‌کنید، ببینید هیچ اتفاقِ مهمی نیفتاده و کارهای اصلی‌تان هنوز روی زمین است؟

ما از بچگی یاد گرفته‌ایم که: «هرکس بیشتر کار کند، موفق‌تر است!» اما واقعیت این است که در دنیای امروز، سخت کار کردن به تنهایی کسی را نجات نمی‌دهد؛ بلکه **هوشمندانه کار کردن** است که موفقیت می‌آورد. در این مقاله می‌خواهیم خیلی خودمانی و ساده، با یکی از عجیب‌ترین و واقعی‌ترین قوانین جهان به نام «**قانون ۸۰/۲۰ یا اصل پارتو**» آشنا شویم؛ قانونی که به شما یاد می‌دهد چگونه با کار و تلاش کمتر، نتیجه‌های چند برابر بزرگ‌تری بگیرید!

قانون ۸۰/۲۰ از کجا آمد و چرا مهم‌ترین قانونِ زندگی است؟

حدود ۱۰۰ سال پیش، یک اقتصاددانِ ایتالیایی به نام «ویلفردو پارتو» متوجهِ یک موضوع بسیار عجیب در باغچه‌ی خانه‌اش شد. او دید که **۸۰ درصد از نخودِ فرنگی‌های باغچه‌اش، فقط از ۲۰ درصدِ بوته‌ها به دست می‌آید!** یعنی بیشترِ بوته‌ها عملاً محصولِ زیادی نمی‌دادند.

او که خیلی تعجب کرده بود، شروع کرد به بررسیِ ثروتِ مردمِ ایتالیا و دید دقیقاً همین قانون آنجا هم وجود دارد! یعنی ۸۰ درصدِ کل زمین‌ها و ثروت کشور، فقط دستِ ۲۰ درصد از مردم است.

این کشف به «قانون ۸۰/۲۰» معروف شد و بعدها مشخص شد که در تمامِ بخش‌های زندگی کار می‌کند. معنی این قانون خیلی ساده است:

- **۸۰ درصد از نتایج شما، فقط از ۲۰ درصدِ تلاش‌ها و کارهایتان به دست می‌آید!**
- و برعکس: ۸۰ درصد از وقت و انرژی شما، صرفِ کارهایی می‌شود که تقریباً هیچ نتیجه‌ی مهمی برایتان ندارند!

💡 **"مشکلِ بیشترِ مردم این نیست که تنبل هستند؛ مشکل این است که انرژیِ طلایی‌شان را خرجِ کارهای بی‌ارزش می‌کنند. اگر کارهای مهم را اول انجام ندهید، کارهای بی‌اهمیت تمامِ عمرتان را می‌بلعند."** — احسان جعفری

چرا بیشترِ ما صبح تا شب می‌دویم اما به جایی نمی‌رسیم؟

دلیل اینکه خیلی از ما همیشه سرشلوغ هستیم اما پیشرفتِ مالی یا شغلی نداریم، این است که تمامِ کارها را به یک اندازه مهم می‌دانیم! وقتی یک لیستِ ۱۰ تایی از کارهای روزانه داریم، مغزِ ما به طور طبیعی سراغِ ۸ کارِ ساده و کم‌ارزش می‌رود؛ مثلاً مرتب کردن میز، چک کردن پیام‌ها و کارهای پیش‌پاافتاده.

ما این کارهای کوچک را انجام می‌دهیم تا احساسِ زرتنگ بودن کنیم! اما در واقع داریم از انجامِ آن ۲ کارِ اصلی و مهم (همان ۲۰ درصد طلایی) که قرار است زندگیِ ما را تغییر دهند، فرار می‌کنیم.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** اگر شما هم کارهای مهم را مدام به فردا می‌اندازید و سراغ کارهای آسان می‌روید، خواندن مقاله **چگونه بر تنبلی و اهمال‌کاری غلبه کنیم؟** به شما کمک می‌کند قفلِ شروع کار را بشکنید.

۳ مثال خیلی ساده از اصل پارتو در کار، پول و روابط روزمره

برای اینکه ببینید این قانون چقدر در زندگی واقعی شما حضور دارد، به این ۳ مثال توجه کنید:

۱. اصل پارتو در فروش و کسب‌وکار

اگر شما صاحب یک مغازه یا کار و کاسبی باشید، ۸۰ درصد از سود و درآمدِ شما، فقط از ۲۰ درصد از مشتریانِ **همیشگی‌تان** به دست می‌آید! در حالی که ۸۰ درصد از دردها و چانه‌زنی‌ها، مربوط به مشتریانی است که سودِ چندانی برایتان ندارند.

۲. اصل پارتو در کمدِ لباس‌ها!

همین امروز در کمدِ لباس‌تان را باز کنید! شما ۸۰ درصد از روزهای سال، فقط ۲۰ درصد از لباس‌های **مورد علاقه‌تان** را می‌پوشید و بقیه‌ی لباس‌ها فقط دارند فضای کمد را اشغال می‌کنند.

۳. اصل پارتو در روابط و دوستان

شما ممکن است با ده‌ها نفر دوست و آشنا باشید، اما ۸۰ درصد از آرامش، کمک و حسِ خوبِ زندگی‌تان، فقط از طرفِ ۲۰ درصد از **دوستان واقعی و اعضای خانواده** تامین می‌شود.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** خیلی وقت‌ها ما به خاطر کمال‌گرایی، می‌خواهیم تمام ۱۰۰ درصدِ کارها را عالی انجام دهیم و همین باعثِ خستگی می‌شود. مقاله **کمال‌گرایی سمی؛ دشمن شماره یک موفقیت شما** به شما یاد می‌دهد چطور این عادت را رها کنید.

چطور همین امروز ۲۰ درصدِ طلایی زندگی‌مان را پیدا کنیم؟

برای استفاده از قانون ۸۰/۲۰، نیازی به فرمول‌های پیچیده ریاضی ندارید. فقط کافی است از فردا صبح، قبل از اینکه شروع به دویدن کنید، ۳ قدم ساده زیر را انجام دهید:

۱. **لیست کارهایتان را بنویسید:** روی یک کاغذ، ۵ کاری که امروز باید انجام دهید را بنویسید.
۲. **سوال طلایی را پرسید:** از خودتان پرسید: "اگر امروز فقط اجازه داشته باشم **یک کار** از این لیست را انجام دهم، کدام کار بیشترین فایده و درآمد را برای من دارد؟" (آن یک کار، همان ۲۰ درصدِ طلایی شماست!).
۳. **اول قورباغه را قورت دهید!** تا زمانی که آن کارِ طلایی و مهم را تمام نکرده‌اید، حق ندارید سراغِ چک کردنِ موبایل، کارهای کوچک و کارهای کم‌ارزش بروید.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** اگر می‌خواهید یاد بگیرید چطور کارهای ۸ ساعتِ اداره را در ۴ ساعت جمع کنید و وقتِ آزاد داشته باشید، حتماً مقاله **مدیریت زمان در محل کار؛ هک بهره‌وری** را مطالعه کنید.

نتیجه‌گیری

قانون ۸۰/۲۰ به ما یادآوری می‌کند که ارزش انسان‌ها به «میزان خستگی‌شان» در آخر شب نیست؛ بلکه به «نتیجه‌ای» است که می‌گیرند. وقتی یاد بگیرید کارهای اضافی، روابط بی‌فایده و جلسات خسته‌کننده را رها کنید و تمرکزتان را فقط روی ۲۰ درصد کارهای طلایی بگذارید، هم درآمدها بیشتر می‌شود و هم زمان بیشتری برای استراحت و زندگی کردن در اختیار خواهید داشت.

۳ کاری که همین امروز باید انجام دهید (اقدامک‌های عملی):

۱. لیست کارهای امروزتان را نگاه کنید و روی ۲ کاری که بیشترین تاثیر را در پیشرفت یا درآمدها دارند، علامت ستاره بزنید.
۲. یکی از کارهای کم‌ارزشی که هر روز وقت شما را می‌گیرد (مثل گشتن بی‌هدف در شبکه‌های اجتماعی) را پیدا کرده و زمانش را نصف کنید.
۳. در محیط کار، از همکار یا مدیرتان بپرسید: «مهم‌ترین کاری که در این هفته باید با بالاترین کیفیت تحویل دهم چیست؟» تا روی همان متمرکز شوید.

گاهی اوقات ما آنقدر در عمق شلوغی‌های کار و زندگی غرق شده‌ایم که خودمان نمی‌توانیم کارهای مهم را از کارهای بی‌اهمیت تشخیص دهیم. صحبت کردن با یک فرد باتجربه که از بیرون به کسب‌وکار و مسیر شما نگاه می‌کند، می‌تواند آن ۲۰ درصد طلایی و پولساز را در چند دقیقه به شما نشان دهد و شما را از خستگی بیهوده نجات دهد.

درخواست یک جلسه هم‌فکری و بررسی مسیر کاری

? پرسش‌های متداول (FAQ)

۱. آیا قانون ۸۰/۲۰ یعنی باید ۸۰ درصد از کارهایمان را کاملاً رها کنیم؟ خیر! معنی این قانون رها کردن کارها نیست؛ بلکه «اولویت‌بندی» است. یعنی اول باید تمام انرژی و تلاشتان را روی آن ۲۰ درصد کار طلایی و نتیجه‌بخش بگذارید، و بعد اگر وقتی باقی ماند، سراغ ۸۰ درصد کارهای معمولی و کوچک‌تر بروید.
۲. آیا اعداد ۸۰ و ۲۰ همیشه دقیق هستند؟ مثلاً نمی‌شود ۷۰ به ۳۰ باشد؟ چرا، کاملاً ممکن است! اعداد ۸۰ و ۲۰ یک فرمول خشک ریاضی نیستند. در بعضی کارها ممکن است این نسبت ۷۰ به ۳۰ یا حتی ۹۰ به ۱۰ باشد. پیام اصلی این قانون فقط این است که: «توزیع نتایج در جهان ناعادلانه است؛ بخش کوچکی از تلاش‌ها، بخش بزرگی از نتیجه را می‌سازد.»
۳. چطور اصل پارتو را برای مطالعه و یادگیری یک مهارت جدید به کار ببریم؟ وقتی می‌خواهید یک مهارت جدید (مثلاً یک زبان خارجی یا نرم‌افزار) یاد بگیرید، نیازی نیست تمام کتاب یا ۱۰۰ درصد منوها را حفظ کنید! فقط کافی است ۲۰ درصد از پرکاربردترین کلمات یا کلیدی‌ترین ابزارها را یاد بگیرید؛ با همان ۲۰ درصد، می‌توانید ۸۰ درصد نیازهای واقعی‌تان را برطرف کنید.