

خلاصه کتاب

اصل گرایی

نویسنده: کرگ مک کیون

خلاصه شده توسط: هانیه مجیدی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



حداقل آماده سازی قابل قبول را انجام دهید: اگر چند هفته یا ماه آینده باید فعالیتی را تمام کنید، همین الان نوشتن ایده‌ها را شروع کنید.

به پیشرفت پاداش عینی دهید: وقتی از کار کوچک شروع کنیم و به پیشرفت‌مان پاداش دهیم، این تقویت مثبت موفقیت‌هایمان باعث می‌شود بتوانیم از این فرایند لذت و رضایت بیشتری به دست آوریم.

فصل ۱۸ تعلیق ذهنی: نبوغ روال روزانه

اصل گرا روندی را طراحی می‌کند که باعث می‌شود تحقق آنچه ضروری است به حالت پیش فرض تبدیل شود. هر تلاشی با داشتن روال درست به نتایج بهتری منجر می‌شود. روال یکی از قدرتمندترین ابزارها برای رفع موانع است و بدون آن کشش کارهای غیر ضروری ما را شکست می‌دهد. وقتی کار فکری به سمت روال حرکت می‌کند فضای فکری برای تمرکز بر کارهای جدید آزاد می‌شود. روال درست به دلیل اینکه انرژی لازم برای تصمیم‌گیری در کارها را کاهش می‌دهد، نوآوری و خلاقیت را افزایش می‌دهد.

چگونه یک روال درست تنظیم کنیم

محرک‌های رفتاری‌تان را نوسازی کنید: هر عادت از یک سرنخ یک روال و یک پاداش تشکیل می‌شود. سرنخ محرکی است که به مغزتان می‌گوید از کدام عادت استفاده کند. روال همان خود رفتار است و پاداش کمک می‌کند مغز متوجه شود آیا این عادت خاص ارزش دارد که برای آینده استفاده شود. به مرور زمان این حلقه خودکار می‌شود. برای تغییر روال باید سرنخی پیدا کنیم که محرک رفتار غیر ضروری باشد و راهی پیدا کنیم تا آن را به محرک رفتار ضروری تبدیل کنیم. مثلاً هر بار تحریک به خریدن شیرینی شدید به جای آن سالاد بخرید هر بار که این رفتار انجام شود، روند قوی‌تر می‌شود و خود به خود روال جدید را دنبال می‌کنید

دشوارترین کار را اول انجام دهید: سرنخی مثل هر کاری که عادت دارید اول صبح انجام دهید؛ پیدا کنید که باعث شود روی سخت‌ترین کارتان تمرکز کنید.

روال‌هایتان را با هم ترکیب کنید: انجام کارهای یکسان در یک زمان آن هم به صورت روزانه شاید کسل‌کننده باشد برای اجتناب از آن می‌توانید در روزهای مختلف هفته روال روزانه متفاوتی داشته باشید.

فصل ۱۹ تمرکز: حالا چه کاری مهم است؟

برای اینکه بتوانید بالاترین اثربخشی را داشته باشید باید به طور آگاهانه با اینجا و در لحظه حال هماهنگ شوید. به جای اینکه نگران اشتباهات گذشته یا اتفاقات پیش رو باشید فقط به زمان حال فکر کنید. ما نمی‌توانیم آینده را کنترل کنیم فقط زمان حال تحت کنترل ماست. اصل گرایان در کل زندگی از این روش پیروی می‌کنند بنابراین

می‌توانند تمام انرژی شان را صرف کاری که در دست انجام دارند، بکنند بدون اینکه عوامل منحرف کننده تمرکزشان را به هم بزنند.

چند وظیفگی در مقابل چند تمرکزی

ما می‌توانیم دو کار را به آسانی در آن واحد انجام دهیم مثلاً ظرف بشوییم و به رادیو گوش کنیم ما کاری که نمی‌توانیم بکنیم تمرکز بر دو چیز در آن واحد است؛ باید در هر زمان فقط روی یک کار تمرکز کنیم. برای تمرکز کامل بر کاری که در دست دارید می‌توانید به روش‌های زیر عمل کنید.

ببینید چه چیزی در حال حاضر مهمترین است: وقتی با انبوه کارها مواجه می‌شوید از خود بپرسید مهمترین کار در همین لحظه فعلی کدام است؟

آینده را از سرتان بیرون کنید: در این صورت می‌توانید روی اینکه حالا چه چیزی مهم است تمرکز کنید.

اولویت بندی کنید: فهرستی از چیزهایی که حالا ضروری اند، بنویسید و آن را اولویت بندی کنید و هر کدام که انجام شد خط بزنید.

فصل ۲۰ بودن: زندگی اصل گرایانه

اصل گرایی را به دو شکل می‌توانیم بررسی کنیم اول آن را کاری در نظر بگیریم که بعضی اوقات انجام می‌دهیم. دوم فکر کردن به آن به عنوان جزئی از وجودتان.

در حالت اول اصلگرایی چیزی است که به زندگی بیش از حد شلوغتان اضافه می‌کند اما حالت دوم راه ساده‌تر انجام هر کاری است. که در آن اصل گرایی به هویتتان تبدیل می‌شود.

در طول تاریخ بازتاب فلسفه ی کمتر ولی بهتر را در افراد برجسته‌ای مشاهده می‌کنیم. مثل استیو جابز، تولستوی و مایکل جردن. این افراد به روش‌های متفاوتی به بالاترین سطح اثربخشی می‌رسند اما همه در اینکه که از ایده کمتر ولی بهتر استفاده می‌کنند مشترک‌اند.

اکنون می‌آموزیم چگونه از مهارت‌هایی که آموختیم استفاده کنیم که به یک اصل گرای واقعی تبدیل شویم.

شفافیت بیشتر: شما با تمرکز، اولویت‌های فهرستتان را مشخص می‌کنید و روز به روز روشن‌تر می‌شود که کارهای ضروری صدر فهرست از کارهای دیگر مهمتر است.