

خلاصه کتاب

# سهل گرایى

نویسنده: گرگ مک کیون

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایبیز



مسموم است به انرژی فکری کمتری دسترسی دارید تا ضروری‌ترین کارها را انجام دهید. وقتی سرعت رایانه‌تان پایین است تنها کاری که باید بکنید این است که با فشار دادن چند دکمه داده‌های ذخیره شده در حافظه نهان رایانه را پاک کنید و ناگهان رایانه روان‌تر و سریع‌تر کار می‌کند به همین ترتیب، می‌توانید با یادگرفتن شگردهایی ساده خودتان را از همه‌ی آشفتگی‌هایی که سرعت درایو مغزتان را کند کرده است رها کنید. با زدن چند دکمه می‌توانید دوباره اصل حالت سهولت خودتان را احیا کنید. معکوس کردن سهل‌گرایی یعنی نگاه کردن به مشکلات از منظر دیگر؛ یعنی بپرسیم (چی می‌شد اگه این کار آسون می‌شد؟) یعنی یاد بگیریم که مشکلات را در حالت تمرکز، شفافیت و آرامش ذهنی حل کنیم؛ یعنی یاد بگیریم که کارها را با تلاش کمتر انجام دهیم.

دو راه برای رسیدن به چیزهایی که واقعاً مهم هستند وجود دارد:

1. قدرت فوق بشری به دست آوریم تا بتوانیم کارهایی را که به طرز غیر ممکن سخت ولی ارزشمند هستند انجام دهیم.

2. یاد بگیریم کارهایی را که به طرز غیر ممکن سخت ولی ارزشمند هستند، آسان‌تر کنیم. وقتی این پرسش را معکوس کنیم حتی کارهای روزمره که انجام دادنشان طاقت فرساست، آسان‌تر می‌شوند. به جای این که بپرسید چرا این قدر سخته؟ سؤال را برعکس کنید و بپرسید: «چی می‌شد اگه میتونست آسون بشه؟ این فرضیه را که راه درست لاجرم سخت‌تر است زیر سؤال ببرید. غیر ممکن را با یافتن رویکردی غیر مستقیم ممکن کنید. وقتی با کاری خسته‌کننده روبه رو می‌شوید بپرسید چطور دارم این کار رو از آنچه باید، سخت‌تر می‌کنم؟ لذت ببرید این باور که کارهای ضروری ذاتاً خسته‌کننده هستند باعث می‌شود احتمال اینکه آنها را به تعویق بیندازیم یا کاملاً از آنها حذر کنیم، بیشتر شود. در عین حال، وقتی هم کار لذت بخش انجام می‌دهیم عذاب وجدان داریم و مدام به خودمان عذر می‌زنیم که می‌توانستیم کارهای مهمتری به جای لذت بردن انجام دهیم. خوشی به تفریحگاهی تاریک تبدیل می‌شود. جداکردن کارهای مهم از کارهای لذت بخش زندگی را از آنچه باید سخت‌تر می‌کند. ضروری‌ترین کارها را با لذت بخش‌ترین‌ها تلفیق کنید. بپذیرید که کار و لذت می‌توانند در کنار هم باشند. کارهای خسته‌کننده را به آیینهای معنادار تبدیل کنید. اجازه دهید که خنده و لذت بیشتر لحظاتتان را روشن کنند. آزادی از بار احساسی که نباید مدام حمل کنید رها شوید.

**فراموش نکنید: وقتی روی نداشته‌هایتان تمرکز کنید، داشته‌هایتان را هم از دست می‌دهید و وقتی روی داشته‌هایتان تمرکز کنید نداشته‌هایتان را به دست می‌آورید.**

از دستورالعمل خلق این عادت استفاده کنید: هر موقع که شکایت می‌کنم، سپس چیزی می‌گویم که از آن سپاسگزارم. کینه را از وظایفش معاف کنید و به این منظور بپرسید: (این کینه رو استخدام کرده‌ام که چی کار کنه؟) استراحت ما به علائمی که نشان از پایان چرخه انرژی دارد بی‌توجهی می‌کنیم