

خلاصه کتاب

اقدام فوری

نویسنده: تیپو موریس

خلاصه شده توسط: رضا زارعی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



مقدمه

آیا مدام کارهایتان را به فرداهایی که هرگز نمی‌آیند، موکول می‌کنید؟ آیا برای اجتناب از کارهای چالش‌برانگیز، ابتدا به سراغ کارهای بی‌اهمیت می‌روید؟ اگر پاسخ شما به این سؤالات مثبت است، این کتاب برای شما نوشته شده است. حتی موفق‌ترین افراد نیز گاهی اوقات اهمال‌کاری می‌کنند، اما اگر این عادت بیش از حد بر زندگی شما سایه افکنده است، وقت آن رسیده که کاری انجام دهید. این راهنمای عملی به شما نشان می‌دهد که چگونه در طول هفت روز به طور مؤثر با اهمال‌کاری مقابله کنید. در این مدت، با تمرین‌های ساده‌ای آشنا خواهید شد که به شما در درک بهتر اهمال‌کاری و غلبه بر آن کمک می‌کند. در پایان این هفت روز، شما به سیستمی مجهز خواهید شد که انجام مهم‌ترین کارهایتان را برایتان ساده‌تر می‌کند.

اهمال‌کاری چیست؟ به زبان ساده، اهمال‌کاری به معنای دانستن اینکه باید کاری را انجام دهید، اما ناتوانی در شروع آن است. این یک پدیده جهانی است که حتی موفق‌ترین افراد نیز آن را تجربه می‌کنند. هدف ما نباید ریشه‌کن کردن کامل آن باشد، زیرا این کار غیرممکن است، بلکه باید آن را رام کنیم. اهمال‌کاری را می‌توان به عنوان یک سیگنال از سوی مغز در نظر گرفت. این سیگنال احتمالاً به شما می‌گوید: «به نظر می‌رسد که یا نمی‌خواهی یا نمی‌توانی این کار خاص را انجام دهی. شاید بهتر است به دلایل اصلی این احساس نگاه کنی».

از دیدگاه بیولوژیکی، مغز ما عمدتاً برای بقا و تولید مثل طراحی شده است. بنابراین، از هدر دادن انرژی یا ریسک کردن، مگر در مواقع ضروری، متنفر است. وقتی احساس می‌کنید که باید کاری را به تعویق بیندازید، اغلب به این دلیل است که مغزتان آن کار را به عنوان هدر دادن انرژی یا یک حرکت پرخطر تلقی می‌کند. به عبارت دیگر، اهمال‌کاری را می‌توان به عنوان یک مکانیسم حفاظتی دید که توسط ذهن شما برای افزایش شانس بقا ایجاد شده است. با این حال، در دنیای امروز که اغلب با شرایط مرگ و زندگی روبرو نیستیم، این مکانیسم عمدتاً منسوخ شده است. اگر مراقب نباشیم، این مکانیسم ما را از رسیدن به پتانسیل واقعی‌مان بازخواهد داشت.

ما به عنوان انسان، برخلاف سایر موجودات زنده، توانایی انتخاب و شکل‌دهی به آینده خود را داریم. اما این موهبت با یک نفرین همراه است: ما باید دائماً تصمیم بگیریم که آیا عمل کنیم یا نه، و چه زمانی بر ترس‌هایمان غلبه کنیم یا از آن‌ها فرار کنیم.

روز اول: ذهن خود را مرتب کنید

آیا احساس سردرگمی می‌کنید و برای انجام کارهایتان مشکل دارید؟ ذهن ما دوست ندارد همزمان به کارهای زیادی فکر کند، اما بسیاری از ما این کار را از آن می‌خواهیم. ذهن ما بیش از هر چیز از «حلقه‌های باز» متنفر است. این حلقه‌ها شامل تمام کارهای ناتمامی هستند که مغز باید در پس‌زمینه به آن‌ها فکر کند، مانند ایمیل‌های بی‌جواب، مالیات‌های پرداخت‌نشده، پروژه‌های نیمه‌تمام، کارهای خانه و.... انباشت این کارهای ناتمام باعث ایجاد حلقه‌های باز متعددی می‌شود که فضای ذهنی شما را اشغال می‌کنند. در نتیجه، ذهن شما احساس سردرگمی می‌کند و واکنش طبیعی آن، خاموش شدن است. برای غلبه بر این وضعیت، دو تمرین ساده در نظر گرفته شده است.

تمرین 1: کار اصلی خود را به اتمام برسانید. یک کار اصلی را که مدت‌هاست به تعویق انداخته‌اید، انتخاب کنید. «اصلی» به معنای زمان‌بر بودن نیست، بلکه به معنای کاری است که برای انجام آن مشکل داشته‌اید. سپس، امروز این کار را به طور کامل به اتمام برسانید. به محض اینکه این کار را تمام کردید، موجی از انگیزه را تجربه خواهید کرد و احتمالاً می‌خواهید به کار ادامه دهید.

تمرین 2: ذهن خود را مرتب کنید. تمام کارهای ناتمام خود را فهرست کنید. سپس، زمانی را در امروز برای انجام هرچه بیشتر این کارها اختصاص دهید. این تمرین به شما کمک می‌کند تا انرژی ذهنی خود را آزاد کرده و احساس سردرگمی را از بین ببرید. در نتیجه، برای انجام کارهای بیشتر، انگیزه پیدا خواهید کرد.

روز دوم: دلایل اهمال‌کاری خود را شناسایی کنید

آیا دلایل خاصی برای اهمال‌کاری خود می‌دانید؟ اهمال‌کاری ما دلایل متعددی دارد که اغلب به مکانیسم حفاظتی مغز مربوط می‌شود. به طور خلاصه، ما از صرف انرژی برای یک کار بیزاریم یا آن را ریسکی برای بقای خود یا غرورمان می‌دانیم. برخی از دلایل مشخص اهمال‌کاری عبارتند از:

عدم وضوح

وقتی نمی‌دانیم دقیقاً چه کاری باید انجام دهیم، چگونه آن را انجام دهیم یا چرا مهم است، کار را به تعویق می‌اندازیم. این ابهام باعث می‌شود ذهن ما درگیر یک بلاتکلیفی شود و اقدام کردن را دشوار کند. در نتیجه، به سراغ کارهای ساده‌تر و مشخص‌تر می‌رویم و کار اصلی را عقب می‌اندازیم.