

خلاصه کتاب

امروز انجامش بده

نویسنده: دریوس فروکس

خلاصه شده توسط: رضا زارعی

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



مقدمه

اگر به دنبال راهی برای غلبه بر اهمال کاری، افزایش بهره‌وری و رسیدن به چیزهای معنادار در زندگی هستید، این کتاب یک نقشه راه است. من در این کتاب مجموعه‌ای از مقالاتی را گردآوری کرده‌ام که به شما کمک می‌کنند وضوح بیشتری در زندگی پیدا کنید. دستورالعمل یک زندگی خوب ساده است: مشخص کنید چه می‌خواهید و هر چیز دیگری را از زندگی‌تان حذف کنید. این فرآیند ساده است، اما درک آن سال‌ها طول کشید. این کتاب سفر من است. البته می‌توانید مقالات این کتاب را در وبلاگ من پیدا کنید، اما در اینجا به ترتیب درستی ارائه نشده‌اند. وبلاگ یک فضای پویاست و من درباره چالش‌هایی که با آنها روبرو می‌شوم می‌نویسم، اما یک کتاب به شما یک اثر ساختارمند می‌دهد که هدف مشخصی دارد». امروز انجامش بده» نقشه راه من برای غلبه بر اهمال کاری بی‌پایان، بهبود بهره‌وری و انجام کارهای معنادارتر است. و این نقشه می‌تواند نقشه راه شما نیز باشد.

این سفر سه بخش دارد.

در بخش اول، با تغییر نحوه نگاه ما به زندگی شروع می‌کنیم. دیگر اهمال کاری، دلسوزی برای خود یا پشیمانی وجود ندارد. همانطور که مادر بزرگم سال‌های آخر عمرش را با حسرت کارهایی که انجام نداده بود سپری کرد، من نمی‌خواهم شما هم چنین تجربه‌ای داشته باشید. تحقیقات نشان می‌دهد که احساسات منفی تأثیر بیشتری بر روان ما دارند، بنابراین قبل از اینکه به شما نشان دهم چگونه زمانتان را به طور مؤثر مدیریت کنید، می‌خواهم روی طرز فکر ما تمرکز کنم. بخش اول در مورد این است که از یک وضعیت انفعالی به یک وضعیت فعال تبدیل شوید. امیدوارم در پایان این بخش، تصمیم بگیرید که کنترل

زندگی‌تان را به دست بگیرید و بگویید «من مسئولم». وقتی مسئول زندگی و در نتیجه زمان خود هستید، بهترین زمان برای استفاده بهینه از آن فرا رسیده است. زیرا بهره‌وری فقط همین است: استفاده بهینه از زمان.

در بخش دوم، مقالاتی را گردآوری کرده‌ام که نحوه انجام این کار را به شما نشان می‌دهند. ایده‌هایی فراتر از «این کار را بکن تا بهره‌وری‌ات بالا برود» پیدا خواهید کرد. من رویکرد متفاوتی به بهره‌وری دارم. به عنوان مثال، یکی از مقالات درباره خواندن ۱۰۰ کتاب در سال است که لزوماً درباره بهره‌وری نیست، اما رویکرد من به چیزی را که برایم مهم است نشان می‌دهد. وقتی تصمیم می‌گیرید کاری انجام دهید، باید نقشه راهی برای رسیدن به آن داشته باشید. در زندگی، باید خودمان این نقشه را بسازیم. بنابراین، وقتی مقاله مربوط به خواندن کتاب بیشتر را می‌خوانید، به فرآیند فکری من توجه کنید. به نحوه مقابله من با چالش‌ها نگاه کنید. تنها در این صورت می‌توانید استراتژی‌ها را در زندگی خودتان به کار بگیرید.

سرانجام، در بخش سوم، به شما نشان می‌دهم چگونه در این مسیر بمانید. خواندن یک مقاله یا گوش دادن به یک توصیه و به کارگیری آن برای یک روز آسان است، اما این کار بی‌فایده است. ما تنها با انجام کارهای کوچک به صورت روزانه می‌توانیم پیشرفت واقعی داشته باشیم و به چیزهای بزرگ دست یابیم. به عنوان مثال، یکی از مقالات بخش سوم درباره قدرت ترکیب شدن (compounding) است. وقتی کارهای کوچک را هر روز انجام می‌دهید، آنها روی هم انباشته می‌شوند و به چیزهای بزرگ تبدیل می‌شوند، مانند یک بدن و ذهن قوی، استقلال فردی، یک سبد سرمایه‌گذاری بزرگ و غیره.

بخش اول: غلبه بر اهمال‌کاری

هر بار که تصمیم‌گیری را به تعویق می‌انداختم، دکمه «چرت‌زنی» (snooze) را می‌زدم، به باشگاه نمی‌رفتم، یا کارهایم را به این دلیل که حسش را نداشتم تمام نمی‌کردم، همیشه توجیهی برای اهمال‌کاری مداوم داشتم. به خودم می‌گفتم خسته‌ام. یا این که می‌توانست تا فردا صبر کند. چه کسی اهمیت می‌دهد اگر کاری را به تعویق بیندازی، درست است؟. خب، شما باید اهمیت بدهید، چون مسئول زندگی خودتان هستید. ما اغلب به ترفندها، اپلیکیشن‌ها یا ابزارهای بهره‌وری به عنوان پاسخ جادویی مشکلاتمان نگاه می‌کنیم. اما این طرز فکر به ما اجازه می‌دهد که چیزهای بیرونی را برای عدم بهره‌وری‌مان سرزنش کنیم». نه، من نیستم، لپ‌تاپ قدیمی‌ام است که داغون است و نمی‌توانم اینطور کار کنم». «اداره خیلی شلوغ است». «مردم مدام به من زنگ می‌زنند و ایمیل می‌زنند». «من هیچ‌وقت وقت ندارم». «مبارزه با اهمال‌کاری یک نبرد درونی است.

من در زندگی شخصی‌ام نمونه‌های زیادی از این را دارم. در سال ۲۰۱۳، احساس کردم شغلم به بن‌بست خورده است. دو سال قبل از آن، با پدرم شرکتی را راه‌اندازی کرده بودم. اما بعد از دو سال، بی‌قرار شدم چون می‌خواستم کارهای بیشتری انجام دهم و بیشتر یاد بگیرم. بنابراین کمی کار فریلنسری انجام دادم. وب‌سایت می‌ساختم، کپی‌رایتینگ، بازاریابی محتوا و کارهای طراحی انجام می‌دادم. اما موفق نشد. چرا؟ چون هرگز کارهای ناراحت‌کننده را انجام نمی‌دادم. به جای آن، برای فرار از آن کارهای سخت، یک شغل پیدا کردم. همه ما گاهی فرار می‌کنیم. راه‌اندازی یک کسب‌وکار یا ساختن یک حرفه سخت است. این کار از شما می‌خواهد کارهای دشوار، خسته‌کننده و ناخوشایند انجام دهید. اگر مشتری یا کار بیشتری می‌خواهید، هیچ‌کس آن را به شما هدیه نمی‌دهد. باید سخت تلاش کنید. بازاریابی محتوا انجام دهید، فروش رو در رو داشته باشید، شبکه بسازید، یا هر