

خلاصه کتاب

قدرت شروع ناقص

نویسنده: جمیز کلییر

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز

بیشتر اوقات زندگی خود را وقف کارهای فوری میکنید نه مهم ، بیم آن وجود دارد که اگر با این روال ادامه دهید هیچ گاه کارهای فوریتان تمام نشود و فراغت برای تحقق خواسته های آرمانی و واقعیتان پیدا نکنید.

چگونه بر فوریت های زندگی روزمره چیره شویم؟

کارهای فوری در زندگی همه ی ما هستند؛ پاسخ دادن به تماسها و ایمیل ها یا پیگیری حال دوست ناخوش احوال مان داشتن هدف و انگیزه ی مشخص کمک میکند بعد از رسیدگی به کارهای ، ضروری بلافاصله به کار مهم خود برگردید. هدف مشخص به شما راه را نشان میدهد و نمی گذارد در منجلاب فعالیت های بی اهمیت و زمان سوز فرو بروید.

بین خواسته و هدف مشخص تفاوت زیادی وجود دارد و درک این تفاوت ضروری است روی فرم آمدن خواسته است ولی انجام دادن صد شای پشت سر هم هدف مشخص راه اندازی کسب و کار خواسته است ولی تضمین سه مشتری دست به نقد هدف مشخص نوشتن کتاب خواسته است ولی تمام کردن فصل اول آن هدف مشخص. با اهداف مهم خود زندگی کنید.

چیزی که ارزش زحمت کشیدن دارد هیچگاه در شمار کارهای فوری قرار نمی گیرد. این ماهیت اهداف مهم است که به توجه فوری نیاز ندارند آنها به هدف مشخص و استمرار حرکت در بلند مدت نیازمندند.

قدرت اراده چطور عمل میکند

قدرت اراده مانند ماهیچه است و مثل ماهیچه های بدنتان قدرت اراده تان هم بر اثر استفاده ی مکرر کم توان می.شود هر وقت یک تصمیم می گیرید، گویی مجموعه ای از حرکات ورزشی را دوباره در باشگاه انجام میدهید. درست همانند ماهیچه هایتان که بعد از چندین تمرین ورزشی خسته میشوند، قدرت اراده تان نیز با تصمیم گیریهای مکرر کم میشود. محققان برای اشاره به این پدیده معمولا از اصطلاح "خستگی تصمیم گیری" استفاده میکنند. وقتی قدرت اراده تان دارد تحلیل میرود و ذهن تان از تصمیم گیری خسته است، راحت ترین کار این است که «نه» بگویید و همه را در زندان نگه دارید.

پنج راه غلبه بر خستگی تصمیم گیری و تقویت قدرت اراده:

1. هر شب تصمیم های روز بعد را برنامه ریزی کنید.
2. مهم ترین کار ها را اول انجام دهید
3. تصمیم گیری را کنار بگذارید، تعهد دادن را آغاز کنید

4. اگر مجبورید در ادامه ی روز تصمیم های خوبی بگیرید، اول چیزی بخورید

5. ساده سازی کنید.

وقتی ایده های زیادی دارید و زمان کافی ندارید، چه کار باید بکنید

- "با زندگی تان طوری برخورد کنید که با بوته ی رز برخورد میکنید"

ایده ها به شکوفه های رز شبیه اند:

ایده ها مانند بوته ی رزند؛ باید مدام هرس و پیراسته شوند. هرس کردن ایده ها نیز، حتی اگر قابلیت هایی داشته باشند مانند بوته ی رز به شما این امکان را میدهد که مابقی ایده هایتان کاملاً شکوفا شوند. به عبارت دیگر رشد امری طبیعی است و این هم عادی است که وظایف و ایده های جدید به آرامی به زندگی مان راه پیدا کنند ولی رشد کامل و زندگی مطلوب به هرس کردن نیاز دارد

همگی باید شاخه های خوب را ببریم:

اگر میخواهید از کل ظرفیت تان استفاده کنید، باید کارها و ایده های خوب ولی غیر فوق العاده را دور بریزید. بیشتر شکوفه های رز در صورتی رشد میکنند که به آنها فرصت داده شود. به عبارت دیگر بیشتر شکوفه ها مانند ایده های خوباند؛ آنها قابلیت دارند، اما برای این که کل بوته رشد کند و زندگی سالمی داشته باشد باید غنچه هایی با بیشترین قابلیت را انتخاب کنید و بقیه را ببرید.

اجازه دهید ارزش های تان معیار تصمیم گیری هایتان باشند.

اجازه دهید ارزش هایتان بر تصمیم هایتان نظارت کنند، نه به این معنا که جوانب دیگر را در روند تصمیم گیری نادیده بگیرید، بلکه فقط ارزشهای اصلیتان را به این ترکیب اضافه کنید. اگر طبق ارزشهای مان کار و زندگی کنیم، بیشتر احتمال دارد طوری روزگارمان را بگذرانیم که به زندگی مان افتخار کنیم به جای این که از آن پشیمان باشیم

قدرت محدودیتی که به ان باور دارید:

تصمیم گیری بهتر یعنی انتخاب محدودیتهای بهتر اگر گزینه های تان را به مواردی محدود کنید که با ارزشهایتان متناسب اند گام مهمی در جهت تضمین تطابق رفتارتان با اعتقاداتان برمی دارید همچنین محدودیت ها خلایقیت تان را نیز تقویت میکنند اصولتان را بدانید که بتوانید روشهای تان را انتخاب کنید