



برگی از کتاب Essentialism

[ltrbox]

Why less is sometimes actually more

People today feel like they should pack their schedules to the brim, doing everything they possibly can to improve their lives. In this age of abundance, we feel like we need to have and do it all. However, the fact is that we *can't* do it all.

We can't be an expert in every field. Having and doing everything won't necessarily make us happier.

We should be focusing on what we *should* do, thinking instead about what is *essential* to our happiness and well-being.

[ltrbox/]

چرا کمتر، در واقع بعضی وقت‌ها بیشتر است

امروزه مردم فکر می‌کنند باید برنامه‌شان را تا جایی که می‌شود پر کنند و برای بهتر شدن زندگی‌شان، هر کاری را که می‌توانند انجام دهند. در این دوران فراوانی، ما احساس می‌کنیم که باید همه‌چیز را داشته باشیم و انجام دهیم. اما واقعیت این است که نمی‌توانیم همه کارها را انجام دهیم.

ما نمی‌توانیم در همه زمینه‌ها کارشناس باشیم. داشتن و انجام همه‌چیز الزاما ما را خوشحال‌تر نمی‌کند.

بهتر است تمرکز ما روی کارهایی که باید انجام دهیم باشد و فرمان را روی کارهایی بگذاریم که برای شادی و رفاهمان ضروری است.

[tablebox]

Schedule: برنامه، برنامه زمانی

Improve: بهتر کردن، پیشرفت کردن، بهبود دادن

Expert: کارشناس

Field: زمینه

Necessarily: الزاما

Essential: ضروری، مهم، واجب، حیاتی

[tablebox/]

[ltrbox]

In order to avoid drowning in unnecessary work, you need to adopt the principle of essentialism

Our lives are so jam-packed with tasks and responsibilities that we struggle to identify our *priorities*. This overload of stuff massively hinders our productivity. Luckily, however, we can get our priorities straight by adopting *essentialism*.

:Essentialism focuses on four main points

[/trbox/]

برای اینکه از غرق شدن در کارهای غیرضروری دوری کنیم، باید اصل اهمیت‌گرایی را اتخاذ کنیم

زندگی ما آن‌چنان از کارها و مسئولیت‌ها پر شده است که برای تشخیص اولویت‌هایمان به دردمس می‌افتیم. این حجم زیاد از کارها به شدت جلوی بازدهی ما را می‌گیرد. اما خوشبختانه، می‌توانیم با استفاده از **اهمیت‌گرایی** اولویت‌هایمان را مشخص کنیم.

اهمیت‌گرایی بر چهار نکته اساسی تاکید می‌کند:

[tablebox]

Essentialism: اهمیت‌گرایی

Drown: غرق شدن

Principle: اصل

Identify: تشخیص دادن

Priority: اولویت

Productivity: کارایی، راندمان، بهره‌وری

[/tablebox/]

[ltrbox]

Do less, but do it better. The cornerstone of essentialism is the never-ending task of identifying the less important things in your life to cut out, and doing what's left over to a higher standard

[ltrbox/]

کمتر، اما بهتر انجام بده. سنگ بنای اهمیت‌گرایی، کار بی‌پایان تشخیص چیزهای بی‌اهمیت زندگی‌تان و حذف آن‌ها، و انجام کارهای باقیمانده با استاندارد بالا است.

[tablebox]

سنگ بنا: Cornerstone

بی‌پایان: Never-ending

حذف کردن: Cut out

[tablebox/]

[ltrbox]

Reject the notion that we should accomplish everything, and choose instead specific directions in which you can excel. Essentialism isn't

about making tiny progress in many directions. Instead, choose a direction and make great strides in the things that matter most to you

[/trbox/]

این تصور که باید هر کاری را انجام دهیم را کنار بگذارید و در عوض جهت هایی مشخص، که می‌توانید در آن به خوبی عمل کنید را انتخاب کنید. اهمیت گزایی این نیست که پیشرفت ناچیزی در جهت‌های بسیاری داشته باشید. در عوض باید یک جهت را مشخص کنید و گام‌های بزرگی به سمت چیزهایی که بیشترین اهمیت را برای شما دارند بردارید.

[tablebox]

Accomplish: انجام دادن

Notion: تصور، اندیشه

Direction: جهت، سمت

Excel: از همه بهتر بودن، بهترین بودن

Progress: پیشرفت

[/tablebox/]

[/trbox]

Constantly question yourself and update your plans accordingly. The process of deciding what's worth doing and what should be let go is ongoing. The essentialist is always deciding whether what she is doing

is actually worth her time or if she should invest her time and energy in
.a more productive area

Finally, once those few vital tasks have been distilled from the trivial
many, the essentialist wastes no time in *ensuring that the changes are*
.put in place

While all that might seem easy, most of us are actually far from the
.mark

[/trbox/]

دائما از خود سوال بپرسید و برنامه خود را بر طبق آن به روز کنید. فرآیند تصمیم‌گیری
درباره اینکه چه چیزی ارزش انجام دارد و چه چیزی را باید رها کرد دائمی است. یک
فرد اهمیت‌گرا همیشه در حال تصمیم‌گیری است که آیا کاری که انجام می‌دهد ارزش
زمان گذاشتن را دارد و یا اینکه باید زمان و انرژی‌اش را در زمینه کارآمدتری
سرمایه‌گذاری کند.

درنهایت، وقتی کارهای کم و مهم از کارهای زیاد و بی‌اهمیت جدا شدند، فرد
اهمیت‌گرا به سرعت اطمینان حاصل می‌کند که تغییرات عملی شوند.
درحالی‌که همه این‌ها ساده به نظر می‌رسد، بیشتر افراد خیلی از آن فاصله دارند.

[tablebox]

Constantly: دائما

Be worth doing something: ارزش انجام کاری را داشتن

Invest: سرمایه‌گذاری کردن

Few vital tasks: کارهای کم و مهم

Trivial many: کارهای بی‌اهمیت زیاد

[/tablebox/]