

خلاصه کتاب بدون تلاش

دلیل مطالعه خلاصه کتاب بدون تلاش یا سهل‌گرایی

آیا گاهی احساس می‌کنید با وجود تلاش زیاد اصلاً پیشرفت نمی‌کنید؟ یا آنقدر احساس خستگی می‌کنید که برای انجام کارهای مهم یا حتی لذت بردن از موفقیت‌هایتان انرژی ندارید؟ مک‌کئون در کتاب قبلی خود به نام «اصل‌گرایی» توضیح می‌دهد که چطور مهم‌ترین کارها را شناسایی کرده و فقط بر آنها تمرکز کنید. او در این کتاب توضیح می‌دهد که چه ساختاری برای کارتان طراحی کنید تا کارهای ضروری هم آسان شود.

مقدمه

وقتی احساس می‌کنیم تحت فشار هستیم، سعی می‌کنیم سخت‌تر کار کنیم. با این حال، همه ما وقت و انرژی محدودی داریم و اگر از آن فراتر رویم فرسوده می‌شویم. یک روش آن است که کارها را بدون تلاش پیش ببریم.

انگار باید ترکیبی از سنگ، سنگ‌ریزه و شن را در یک شیشه جا دهید. بهترین رویکرد این است که اول سنگ‌ها (بزرگترین اولویت‌ها)، بعد سنگ‌ریزه‌ها و بعد شن را در شیشه بریزید. اما، اگر تعداد سنگ‌ها بیش از حد باشد، چه می‌شود؟ اگر تا حالا فقط ضروری‌ترین کارها را انجام داده‌اید و باز هم وقت کافی ندارید، پس حتماً به یک رویکرد متفاوت نیاز دارید.



کتاب «بدون تلاش» درباره تغییر اساسی روش کار است

ضروری‌ترین کارها را به آسان‌ترین کارها تبدیل کنید تا برای کسب نتایج مطلوب نیازی به تلاش زیاد نداشته باشید.

- در بخش‌های بعدی، رویکرد «بدون تلاش»^۳ قسمتی را توضیح می‌دهیم:
۱. وارد حالت «بدون تلاش» شوید که در آن آرام هستید و عملکرد بهینه دارید.
 ۲. کارها را «بدون تلاش» انجام دهید تا با تلاش کمتر نتایج بهتری بگیرید.
 ۳. با تلاش کم و مزایای مداوم آن، از «نتایج بدون تلاش» لذت ببرید.

بخش ۱: وارد حالت بدون تلاش شوید

مغز مانند کامپیوتر است و توانایی محاسباتی عظیمی دارد، اما وقتی ظرفیت استفاده از آن به حداکثر برسد کند می‌شود. وقتی خسته یا حواس‌پرت هستید، نمی‌توانید بهینه عمل کنید و همه کارها سخت‌تر و نیازمند تلاش بیشتر به نظر می‌رسد، اما بعد از صرف غذا و یک استراحت شبانه خوب، احساس شادابی می‌کنید و همه کارها راحت‌تر می‌شود.

حالت بدون تلاش حالتی است که در شرایط روحی، عاطفی و جسمی بهینه کار می‌کنید. در این حالت، آرام، سبک، با ذهن باز، پرانرژی و متمرکز هستید، عملکرد عالی دارید و می‌توانید مهم‌ترین کارهایتان را با کمترین تلاش انجام دهید.

تفکر معکوس: کار را ساده کنید

وقتی کاری دشوار و غیرممکن به نظر می‌رسد، دنبال راهی آسان‌تر برای رسیدن به همان نتیجه باشید.



کارها را بیش از حد پیچیده نکنید و خودتان را بی‌دلیل در کارهای سخت غرق نکنید

تلاش ≠ ارزش. مغز ما به شکلی طراحی شده که باور کنیم هر کار ارزشمندی به تلاش نیاز دارد و هر چیزی بدون تلاش و زحمت به دست بیاید (مثل انجام کارها با یک روش آسان یا درآمدزایی آسان) بد است. این تفکر درست نیست. در واقع، مغز ما طوری طراحی شده که مسیری با کمترین تلاش را انتخاب کند و ما به طور طبیعی در برابر کارهایی که سخت به نظر می‌رسند مقاومت می‌کنیم. هر چه بیش از حد به یک موضوع فکر کنید، آن را بیشتر به تعویق می‌اندازید.

فکرتان را معکوس کنید تا مشکلات را از یک زاویه دیگر ببینید

از خودتان بپرسید که آیا برعکس این موضوع درست است؟ به‌جای اینکه فکر کنید «این کار خیلی سخت است»، از خود بپرسید «آیا راه آسان‌تری برای انجام آن وجود دارد؟» یا «ساده‌ترین راه رسیدن به این نتیجه چیست؟»

روش «درست» انجام کارها را به چالش بکشید. مثلاً، خطوط هوایی سات‌وست برای سرمایه‌گذاری روی سیستم صدور بلیت ۲ میلیون‌دلاری مشغول رایزنی با سهام‌داران بود. آن‌ها فرضیات خود درباره شکل معقول بلیت هواپیما را به چالش کشیدند و راهکاری بسیار ارزان‌تر و ساده‌تر پیدا کردند که همان چاپ بلیت روی کاغذهای معمولی بود.

["message_box text_color="light]

• چطور می‌توانید موانع و پیچیدگی‌ها را حذف کنید یا کاهش دهید تا با تلاش کم به نتایج عظیمی برسید؟

• آیا به جای مقابله رودررو با مشکل، می‌توانید رویکرد غیرمستقیمی برای حل آن پیدا کنید؟

[message_box/]

لذت بردن: کار را دلنشین کنید

کار و بازی جدا از هم نیستند. مهم‌ترین کارهایتان را با لذت‌بخش‌ترین فعالیت‌ها ادغام کنید.



هر چه بیشتر از چیزی لذت ببرید، آن را مداوم‌تر انجام می‌دهید یا مشتاق آن هستید. از طرف دیگر، اگر از چیزی بترسید، بهانه‌ای برای به تعویق انداختن آن پیدا می‌کنید. پس از خود بپرسید: «چطور می‌توانم این کار را جالب‌تر/لذت‌بخش‌تر کنم؟»

مثلاً انجمن کامیک‌ریلیف، جمع‌آوری پول را با کم‌دی ترکیب کرده تا کمک مردم به این خیریه را مطلوب و جذاب کند. در مراسم سالانه «روز دماغ قرمزها»، مردم می‌توانند مثل دلقک‌ها دماغ قرمز بگذارند، تفریح کنند، به خیریه کمک کنند و در کنار افراد مشهور و کم‌دین‌ها به جمع‌آوری پول برای خیریه بپردازند.

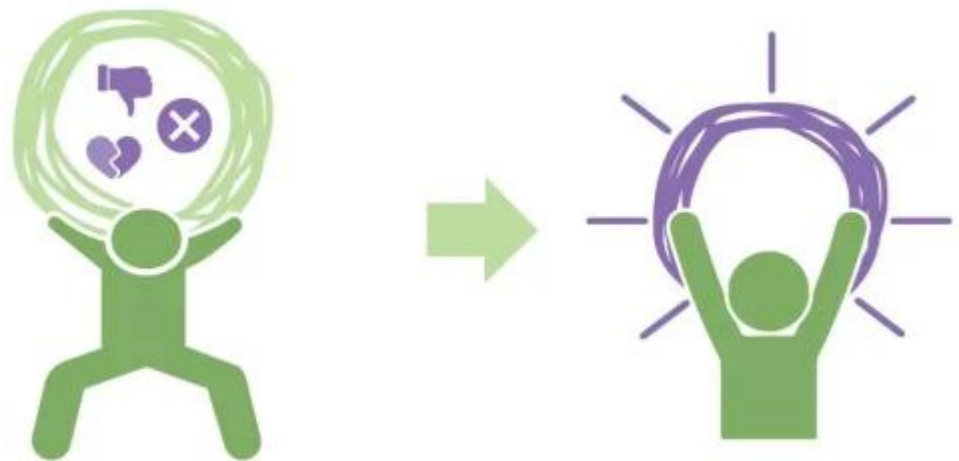
فعالیت‌های ضروری را با پاداش‌های فوری یا کار موردعلاقه‌تان جفت یا ترکیب کنید

مثلاً، سعی کنید فقط وقتی در باشگاه هستید به کتاب صوتی موردعلاقه‌تان گوش کنید. این روش یک پاداش فوری ایجاد می‌کند تا خود ورزش هم لذت‌بخش شود، نه این‌که مجبور باشید ماه‌ها برای دیدن نتایج این ورزش ناخوشایند صبر کنید. فعالیت‌های ضروری خود را با کارهای موردعلاقه‌تان ترکیب کنید. مثلاً، هیچ یک از افراد خانواده مک‌کئون علاقه‌ای به تمیز کردن میز بعد از شام نداشتند، اما وقتی هم‌خوانی آهنگ‌های کارتونی دیزنی را به آن اضافه کردند، این کار خوشایند شد.

وظایف مهم را به مراسم ارزشمند تبدیل کنید. مثلا، روش ماری‌کاندو مکان خاصی برای هر وسیله در خانه تعیین می‌کند تا بتوانید آن را بعد از استفاده به‌جای خود برگردانید و مرتب کردن خانه را به یک مراسم ویژه تبدیل کنید. این مراسم را با فرمول‌هایی مثل «بعد از انجام الف، ب را انجام می‌دهم» یا «هم‌زمان با الف، ب را انجام می‌دهم» تعریف کنید.

رهایی: بارتان را سبک کنید

بارهای احساسی که انرژی‌تان را تحلیل می‌برد و چشمتان را به فرصت‌ها می‌بندد، زمین بگذارید.



ما اغلب ناآگاهانه بارهای عاطفی از جمله کینه‌ها و تاسف‌های قدیمی یا اهداف و اصول منسوخ را به دوش می‌کشیم. این موارد فضای احساسی مغز را اشغال می‌کند و انرژی ما را تحلیل می‌برد. وقتی با شکست یا تراژدی مواجه می‌شوید، افسوس خوردن یا سرزنش دیگران کمکی به شما نمی‌کند. با پذیرفتن آن اتفاق، بخشیدن خودتان و دیگران و کنار گذاشتن رنج و کینه، خود را رها کنید.

روی داشته‌هایتان تمرکز کنید، نه روی کمبودها. هر چه بیشتر از شرایط خود شکایت کنید و به کمبودهایتان فکر کنید، خسته‌تر شده و در یک چرخه منفی گرفتار می‌شوید. هرچه بیشتر بر داشته‌هایتان تمرکز کنید و سپاسگزار باشید، فرصت‌های جدیدی می‌بینید و در چرخه مثبت می‌افتید.

["message_box text_color="light]

آگاهانه منفی‌گرایی را به سپاسگزاری تبدیل کنید

هر بار از چیزی شکایت می‌کنید، جمله‌ای هم برای سپاسگزاری به زبان آورید. مثلاً، اگر می‌گویید «ترافیک وحشتناک بود»، اضافه کنید: «خدا را شکر که سالم رسیدم!» با گذشت زمان، متوجه شکایت‌های خود می‌شوید، دیدگاه‌هایتان را مدام اصلاح می‌کنید و شاید حتی قبل از این‌که فکر یا جمله شکایتی تمام شود، آن را تشخیص دهید و کنار بگذارید. از همین رویکرد برای مقابله با منفی‌گرایی دیگران استفاده کنید. مثلاً، اگر یکی از هم‌تیمی‌ها از حجم کاری خود در یک پروژه بزرگ شکایت می‌کند، به خودتان یادآوری کنید که از کار کردن در چنین پروژه ارزشمندی خیلی خوشحال هستید.

[message_box/]

استراحت: تجدید قوای کامل

با ایجاد بازه‌های تلاش و استراحت، از ریتم و چرخه‌های طبیعی بدنتان استفاده کنید. اگر مدام به خودتان فشار بیاورید که طولانی‌تر و سخت‌تر کار کنید، در نهایت عملکردتان ضعیف می‌شود و شاید فرسوده شوید یا سلامت خود را از دست بدهید. متخصصانی که بهترین عملکرد را دارند، بازه‌های استراحت روزانه، هفتگی و ماهانه دارند.



• **بازه‌های کار و استراحت طراحی کنید.** از چرخه‌های طبیعی ۹۰ دقیقه‌ای بدن استفاده کنید. مثلاً، صبح خود را به مهم‌ترین کار اختصاص دهید. هر صبح را به

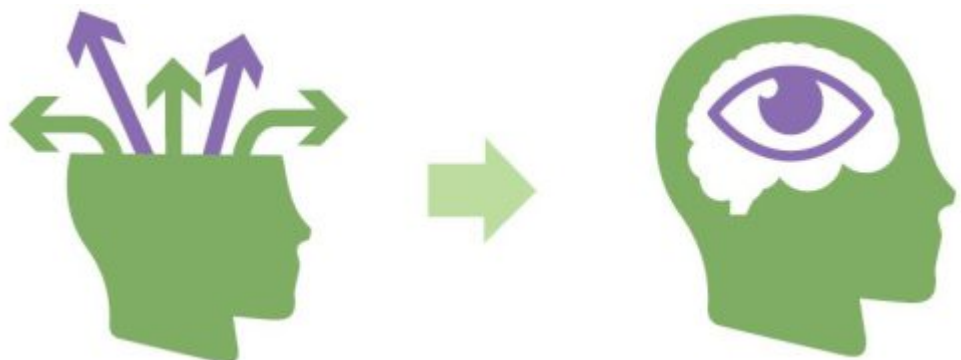
سه بخش ۹۰ دقیقه‌ای تقسیم کنید و یک بازه استراحت ۱۰-۱۵ دقیقه‌ای بین هر بخش در نظر بگیرید. اگر در حال حاضر مشغول یک کار سخت هستید، فشار آوردن بیشتر به خودتان غیرسازنده است. برای تجدید قوا و شروع عملکرد عالی‌تر، یک استراحت کوتاه (حتی ۱ دقیقه‌ای) داشته باشید.

• **خواب برای عملکرد عالی و سلامتی بسیار ضروری است.** هر شب ۸ ساعت بخوابید. بدن شما به خواب کافی باکیفیت نیاز دارد تا خودش را به طور کامل بازیابی کند. تحقیقات نشان می‌دهد افرادی که اغلب کمتر از ۷ ساعت در شب می‌خوابند، بیشتر مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سکتة مغزی، دیابت و آرتروز هستند. همچنین، کمبود خواب بر خلاقیت، هوشیاری و تعاملات اجتماعی شما اثر منفی می‌گذارد.

• **می‌توانید کمبود خواب را تا حدودی با چرت زدن جبران کنید.** اگر احساس می‌کنید خیلی خسته‌اید و نمی‌توانید تمرکز کنید، یک چرت کوتاه بزنید تا سرحال شوید. یک چرت ۹۰ دقیقه‌ای می‌تواند یادگیری شما را به اندازه یک خواب ۸ ساعته بهبود بخشد. اغلب ایده‌های خلاقانه در خواب به ذهن ما می‌رسد. پس، هنگام چرت زدن یک مداد و دفتر کنار دستتان بگذارید تا به محض بیدار شدن بتوانید ایده‌هایتان را یادداشت کنید.

تشخیص: همه چیز را شفاف ببینید

ذهنان را طوری تربیت کنید که تمرکز کند و حواس‌پرتی‌ها را کنار بگذارد تا نسبت به جزئیات و اطلاعات اطراف خود کاملاً هوشیار باشید.



اغلب، آنقدر حواسمان با هیاهوی اطراف پرت می‌شود که نمی‌توانیم کارهای واقعا مهم را تشخیص دهیم. در حالت «بدون تلاش»، با نهایت هوشیاری کار می‌کنید و می‌توانید جزئیات/اطلاعات پیچیده و سریع را تشخیص دهید، روی مسائل مهم تمرکز کنید و اطلاعات را با روشی کارآمد پردازش کنید.

وقتی با هوشیاری کامل با دیگران تعامل می‌کنید، می‌توانید به دیگران هم کمک کنید تا درک شفافی از شرایط پیدا کنند. گوش دهید، سوال‌های روشن‌گر بپرسید و درباره شنیده‌ها فکر کنید. با نظرات و قضاوت‌های عجولانه وسط حرف دیگران نپرید، زیرا شاید شخص مقابل حالت دفاعی به خود بگیرد یا توانایی خود برای مشاهده و تفکر شفاف را از دست بدهد.

[message_box text_color="light]

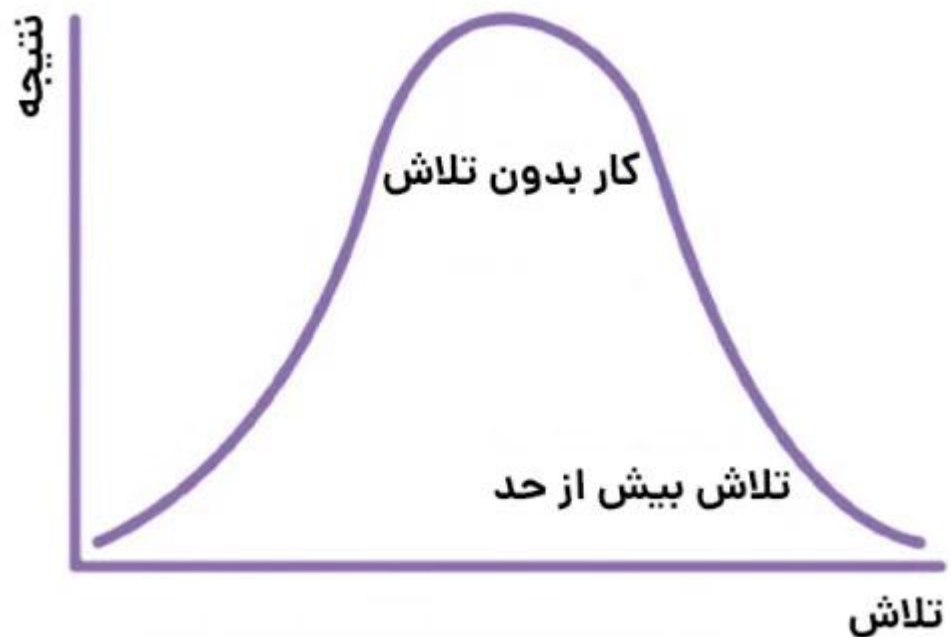
با این تمرین روزانه، ذهن خود را برای تمرکز آموزش دهید:

- **فضای خود را آماده کنید (۲ دقیقه):** یک مکان ساکت و مرتب پیدا کنید، تلفن را خاموش کنید و مطمئن شوید که به مدت ۱۰ دقیقه هیچ‌کس مزاحمتان نمی‌شود.
- **بدنتان را آرام کنید (۲ دقیقه):** خیلی راحت با پشت صاف بنشینید و چشمانتان را ببندید. طبیعی نفس بکشید و به تدریج همه قسمت‌های بدنتان را آرام کنید.
- **ذهنتان را خالی کنید (۲ دقیقه):** افکاری که به ذهنتان می‌رسد را ببینید و بدون توجه خاص از آن‌ها گذر کنید.
- **قلبتان را باز کنید (۲ دقیقه):** به کسی فکر کنید که به شما ظلم کرده است. بگویید «تو را می‌بخشم» و تصور کنید که زنجیر بین خودتان و او را قطع می‌کنید.
- **لحظه‌ای که به خاطرش قدرتان هستی را دوباره تصور کنید (۲ دقیقه):** خودتان را در حال تنفس همراه با سپاسگزاری تصور کنید.

[message_box/]

بخش ۲: کارها را بدون تلاش انجام دهید

وقتی بیشتر تلاش می‌کنید، اول تا حدی نتیجه می‌دهد و بعد بازده کاهش می‌کند. پدیدار می‌شود. در این هنگام با همان مقدار تلاش، نتیجه کمتری به دست می‌آورید. در نهایت، شاید حتی به بازده منفی برسید. مثلاً، وقتی آنقدر خسته باشید که اشتباهات جبران‌ناپذیر مرتکب شوید یا فرسوده شوید.



کار «بدون تلاش» به معنی دستیابی به نتایج بیشتر با تلاش کمتر است و زمانی اتفاق می‌افتد که شما وارد حالت سیالی می‌شوید و «در آن منطقه خاص» کار می‌کنید. در این حالت، عملکرد شفاف‌تری دارید، به طور غریزی می‌دانید باید چه کنید و با کمترین تلاش به بهترین نتایج می‌رسید.

واژه «انجام شده» را تعریف کنید

اهداف نهایی خود را به وضوح تعریف کنید تا از وقت و تلاشتان بیشترین بهره را ببرید. وقتی به خط پایان رسیدید، توقف کنید.



ما اغلب کارها را به تعویق می‌اندازیم، زیرا نمی‌دانیم باید چه کنیم. وقتی ایده واضحی درباره ویژگی‌های خط پایان داشته باشید، به اقدام ترغیب می‌شوید.

چشمان خود را ببندید. ا دقیقه وقت بگذارید و خط پایان یا واژه «انجام شده» را به وضوح تجسم کنید. سپس آن را با جملات محکم توصیف کنید. مثلا، واژه «تناسب‌اندام» می‌تواند به این معنا باشد که «می‌توانم لباس ورزشی‌ام را بپوشم و ۵ کیلومتر بدون توقف بدوم.»

واژه «انجام‌شده» را برای تمام جنبه‌های زندگی خود تعریف کنید:

- فقط پس از تعیین هدف نهایی، کار/پروژه ضروری را شروع کنید.
- هر روز یک «فهرست کارهای روزانه» تهیه کنید. فقط کارهایی را در آن قرار دهید که به اهداف اساسی شما کمک می‌کنند. اگر در انتهای روز همه آن کارها را انجام داده باشید، احساس رضایت می‌کنید.
- کارهایی را مشخص کنید که باید تا زمانی که زنده هستید انجام دهید.

با اولین گام بدیهی شروع کنید

«حداقل کار لازم» را مشخص کنید و اولین قدم کوچک را بردارید.



برای جلوگیری از خستگی مفرط، بر «حداقل کار لازم» برای رسیدن به هدف تمرکز کنید. این مفهوم شبیه «حداقل محصول لازم» در کسب و کار است؛ مثل ساخت نمونه اولیه برای آزمایش یک محصول جدید. مثلاً، بنیان‌گذاران ایربی‌ان‌بی کارشان را با انتشار چند عکس از آپارتمان خود در یک صفحه وب شروع کرد و فقط می‌خواستند ببینند در صورتی که خودشان در آپارتمان نباشند، کسی حاضر می‌شود برای اجاره کوتاه‌مدت آن پول بدهد یا نه.

بعد از تعیین اولین اقدام بدیهی، آن را به قطعات بسیار کوچک منسجم تقسیم کنید و بعد ۱۰ دقیقه فعالیت متمرکز انجام دهید. مثلاً، اگر باید مقاله‌ای را تمام کنید، اولین اقدام بدیهی این است که یک قلم/کاغذ بردارید (یا رایانه خود را روشن کنید). سپس، ۱۰ دقیقه برای پیش‌نویس طرح کلی وقت بگذارید. این فعالیت کوچک فشرده در شما انرژی، انگیزه و اعتماد به نفس ایجاد می‌کند تا گام‌های بعدی را پیش ببرید.

ساده‌سازی: از صفر شروع کنید

کارتان را با یک تخته خالی شروع کنید و حداقل گام‌های لازم برای نتایج مطلوب خود را بنویسید. اول یک فرایند پیچیده طراحی نکنید که مجبور شوید مدام بخش‌هایی از آن را حذف کنید. با پرسیدن «حداقل گام‌های لازم برای دستیابی به نتایج مطلوب چیست؟»، از اول شروع کنید. سپس روی آن گام‌ها تمرکز کرده و بقیه را حذف کنید.



در سال ۱۹۹۸، خرید آنلاین هنوز بسیار پیچیده بود و کاربران مجبور بودند اطلاعات زیادی را قبل از خرید در سایت وارد کنند، اما آمازون با فرایند سفارش یک - کلیدی این تجربه را به شدت متحول کرد.

فرایند را ساده نگه دارید. سعی نکنید فقط به خاطر انجام یک کار تا آخر، زیاد از حد به خودتان فشار بیاورید. مثلاً، برای ارائه یک ایده به ۵۰ اسلاید نیاز ندارید. در واقع، شاید اصلاً به اسلاید نیازی نداشته باشید. بهتر است اولین قدم خود را کامل کنید، نه این که به ۱۰ قدم فکر کنید و هیچ کدام را انجام ندهید.

پیشرفت: یک پیش نویس معمولی تهیه کنید

کار را با یک پیش نویس اولیه زشت شروع کنید، سپس به سرعت مطالب لازم درباره آن موضوع را یاد بگیرید و طرح را بهبود بخشید.



از همان ابتدا سعی نکنید همه چیز را کامل کنید. با یک پیش نویس زشت و خام شروع کنید تا بتوانید سریع یاد بگیرید، پیشرفت کنید و از آن مرحله فراتر روید.

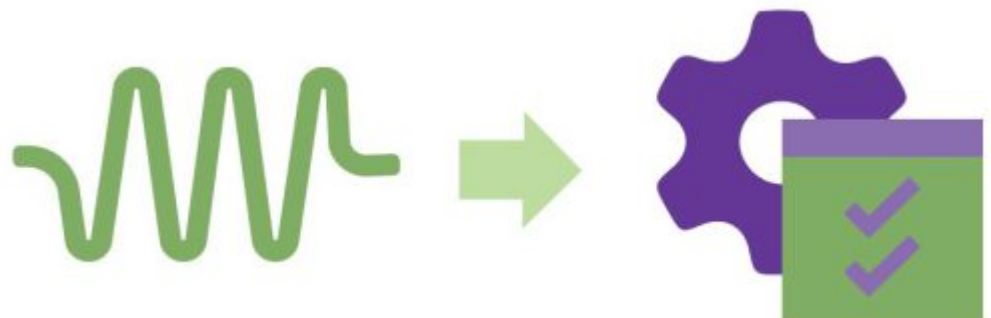
در سال ۱۹۵۹، هنری کِرمِ صنعتگر، جایزه‌ای برای طراحی اولین هواپیمای تک‌سرنشین تعیین کرد که بتواند در مسیری شبیه عدد ۸ و بافاصله نیم‌مایلی از هواپیمای دیگری پرواز کند. بسیاری از تیم‌های ثروتمند بر ارائه یک طرح زیبا تمرکز کردند، اما تیم برنده (به رهبری پل مک‌کریدی) بر ساخت هواپیمایی تمرکز کرد که قابلیت پرواز و مانور هوایی داشته باشد. طراحی آن‌ها زشت و ابتدایی بود، اما توانستند صدها پرواز آزمایشی با این هواپیما انجام دهند و پس از هر سقوط فوراً طراحی آن را تغییر داده و تعمیرات لازم را روی آن انجام می‌دادند.

این مفهوم در هر تلاش جدیدی صدق می‌کند. اگر مشغول یادگیری زبان جدیدی هستید، بدون توجه به احمقانه بودن جملاتتان، با همه حرف بزنید و تمرین کنید. اگر می‌خواهید کتابی بنویسید، فقط کافی است اولین کلمات را کنار هم بگذارید و جمله‌ای بنویسید، حتی اگر خیلی بد و ابتدایی باشد.

همچنین، هزینه شکست‌های خود را به حداقل برسانید تا بتوانید به آزمایش ادامه دهید. خودتان را کودک نوپایی بدانید که می‌خواهد راه رفتن یاد بگیرد. اگر زمین خوردید، فقط بلند شوید و دوباره تلاش کنید تا موفق شوید.

شتاب: با شتاب ثابت سریع‌تر حرکت می‌کنید

در درازمدت خواهید دید که داشتن شتاب کم و ثابت از شروع و توقف چندباره بهتر است.



اغلب مردم در یک چرخه رونق و رکود گرفتار می‌شوند. آن‌ها با حداکثر سرعتی که

می‌توانند به سمت یک هدف مهم می‌دوند، سپس وقتی بنزینشان تمام شد متوقف می‌شوند. بعد از مدتی احساس گناه می‌کنند و دوباره حرکت را آغاز می‌کنند. این فرایند شروع و توقف تکراری توانشان را تحلیل می‌برد و آن‌ها را فرسوده می‌کند. بهتر است شتاب و سرعت ثابتی داشته باشید که بتوانید آن را در درازمدت حفظ کنید.

در سال ۱۹۱۱، دو گروه از کوهنوردان راهی قطب جنوب شدند. یک گروه در هر شرایط آب‌وهوایی روزانه ۱۵ مایل طی می‌کرد و گروه دوم در هوای خوب با شتاب پیش می‌رفت و در هوای بد متوقف می‌شد. در نهایت، گروهی که شتاب ثابتی داشت موفق شد و گروه دوم از هم پاشید.

کلید کار این است که یک محدوده ایده‌آل برای خود تعیین کنید. مثلاً، هر روز بین ۵-۳۰ صفحه کتاب بخوانید یا ۵۰۰-۱۰۰۰ قدم پیاده‌روی کنید.

["message_box text_color="light]

- حد پایین باید آنقدر زیاد باشد که به شما انگیزه بدهد، اما آنقدر کم باشد که حتی با پیش آمدن موارد غیرمنتظره هم انجام شود.
- حد بالا باید آنقدر بالا باشد که شما را به چالش بکشد، اما نه آنقدر بالا که خسته و فرسوده شوید.

[message_box/]

بخش ۳: دستیابی به نتایج بدون تلاش

نتایج خطی فقط یک بار برایتان مزیت دارد و تلاش و نتیجه نسبت ۱ به ۱ دارند. مثلاً، به‌ازای هر ساعت کار حقوق دریافت می‌کنید یا باید به فرزندانان یادآوری کنید که همان کارهای روزمره را انجام دهند. این نتایج به میزان تلاشتان بستگی دارد.

نتایج ماندگار بدون تلاش اضافه، مزایای همیشگی دارد. مثلاً، شاید یک بار کتاب بنویسید و سال‌ها از حق امتیاز آن استفاده کنید یا کاری را آنقدر سرگرم‌کننده و

جالب کنید که بچه‌ها خودبه‌خود آن را انجام دهند. نتایج ماندگار کمک می‌کند به رشد تصاعدی برسید. این نتایج حاصل انجام بدون تلاش کارهای پربازده است.

یادگیری: از دانش دیگران استفاده کنید

نتایج ماندگار حاصل یادگیری اصول جهانی و به‌کارگیری چندباره آن‌ها است.

روش‌ها یا تکنیک‌های خوب در شرایط خاص مفید است، اما باید روش‌های جدیدی برای شرایط متفاوت پیدا کنید.

دنبال اصول جهانی باشید که در حوزه‌ها یا سناریوهای مختلف قابل‌استفاده باشد. وقتی دلیل روی دادن یا کارکرد چیزی را فهمیدید، می‌توانید بارها از آن دانش استفاده کنید یا حتی روش‌ها و استراتژی‌های خود را در سناریوهای مختلف ارائه دهید. مثلاً، با پختن اسپاگتی موردعلاقه همسرتان می‌توانید او را خوشحال کنید، اما شاید پس از چند روز از خوردن آن خسته شود. باین‌حال، با شناخت اصول اساسی (انجام کاری با ملاحظه که نشان دهد چقدر او را خوب می‌شناسید و چقدر دوستش دارید)، می‌توانید همیشه او را خوشحال کنید.

خبر خوب این‌که در حال حاضر اغلب حوزه‌ها از علم تا اقتصاد و کسب‌وکار اصول قطعی دارند و معمولاً قوی‌ترین دیدگاه‌ها نتیجه ترکیب دانش فعلی در حوزه‌های مختلف است.

مطالعه یکی از بهترین راه‌های یادگیری است. کتاب‌هایی را در اولویت قرار دهید که از آزمون زمان سربلند بیرون آمده‌اند (مثل کتاب‌های کلاسیک). هدفمند مطالعه کنید تا محتوا را خوب درک کنید و بعد کتاب را خلاصه کنید تا ایده‌هایش درونتان نهادینه شود.

آنچه دیگران از قبل می‌دانند را یاد بگیرید. سپس آن‌ها را به روش خود ترکیب کنید تا پیشرفت منحصربه‌فردی داشته باشید.

ارتقا: شبکه‌ای ایجاد کرده و آن را ارتقا دهید

یکی از بهترین راه‌ها برای جذب توده مردم یاد دادن روش آموزش به آن‌ها است. مثلا، در اوایل همه‌گیری کرونا، شرکت پراجکت پروتکت در عرض ۵ هفته ۵ میلیون ماسک تولید کرد تا مشکل کمبود شدید ماسک را برطرف کند. آن‌ها با ضبط یک ویدیوی ۵ دقیقه‌ای روش ساختن ماسک را به مردم آموزش دادند. سپس، فراخوان دادند که افرادی با کمک این ویدیو و مواد اولیه در ساخت ماسک به دیگران کمک کنند یا ساخت ماسک را به آن‌ها آموزش دهند. این رقم تولیدی فوق‌العاده فقط با این روش حاصل شد.

وقتی به دیگران آموزش می‌دهید، بیشتر به جزئیات توجه می‌کنید و باید مفاهیم را آنقدر خوب درک کنید که بتوانید آن‌ها را به زبان خودتان برایشان توضیح دهید. این روش، یادگیری خودتان را هم سریع‌تر می‌کند.

پیام خود را ساده کنید تا درک، یادآوری و تکرار آن راحت باشد. داستان‌های عالی تعریف کنید که یادآوری و اشتراک‌گذاری آن‌ها راحت باشد؛ مثل افسانه‌های آزوپ که قرن‌ها در ذهن مردم مانده است.

خودکارسازی: هر کار را فقط یک بار انجام دهید

مغز ما ظرفیت محدودی دارد و وقتی خسته و ناراحت هستیم، امکان اشتباه بیشتر می‌شود. پس هرگز برای انجام کارهای مهم به حافظه خود تکیه نکنید. برای انجام مهم‌ترین و پیچیده‌ترین وظایف، چک‌لیست‌هایی تهیه کنید تا خطر فشار آوردن بیش از حد به مغز یا ارتکاب اشتباهات قابل‌پیشگیری را به حداقل برسانید. وقتی چک‌لیست یا برگه تقلب خود را تهیه کردید، می‌توانید بارها از آن‌ها استفاده کنید.

تصمیم‌ها یا فرایندهای تکراری را خودکار کنید. مثلا، پرداخت صورت‌حساب، معاینه سلامت سالانه یا تنظیم زنگ هشدار کاهش مواد اولیه را خودکار کنید. کارهای ضروری را با فناوری بالا و تلاش کم و کارهای غیرضروری را با فناوری پایین و تلاش زیاد انجام دهید.

از قدرت اعتماد استفاده کنید

اعتماد مانند روغنی است که باعث روان شدن تعاملات و روابط و کاهش اصطکاک و برخورد می‌شود.

با افرادی که به آن‌ها اعتماد دارید سریع و بدون زحمت کار می‌کنید و به راحتی می‌توانید اطلاعات را با آن‌ها تبادل کنید، درباره مسائل مختلف بحث کنید، وظایف را واگذار کنید و به جای حدس زدن قصد و نیت آن‌ها و سیاست‌بازی، بر انجام کارهای ضروری تمرکز کنید.

در سال ۲۰۰۳، شرکت برکشایرهاتوی متعلق به وارن بافت، شرکت توزیع مک‌لین را به قیمت ۱ میلیارد دلار از والمارت خرید. این معامله بزرگ در یک جلسه ۲ ساعته انجام شد و این خرید در ۲۹ روز بعد بدون هیچ بررسی خاصی کامل شد. این اتفاق فقط به این دلیل رقم خورد که تجربه گذشته بافت به او می‌گفت که می‌تواند به طرف مقابل اعتماد کند. این قدرت اعتماد است.

محیط خود را با افراد قابل‌اعتمادی پر کنید که بدون نظارت مداوم، نتایج مطلوبی به شما ارائه دهند.

از همان ابتدا، وقت و تلاش لازم را به استخدام افراد مناسب اختصاص دهید. استخدام‌های اشتباه می‌تواند بسیار پرهزینه باشد و شاید این افراد عملکرد ضعیف داشته باشند، کارهای غیراخلاقی انجام دهند و بر استخدام‌های آینده و هنجارهای فرهنگی شرکت اثر نامطلوب بگذارند.

با تعیین اهداف و انتظارات شفاف، تعریف کارهای اختصاصی هر فرد و طراحی پاداش و تشویقی متناسبی که اقدامات افراد را با اهداف تیم/سازمان هماهنگ کند، ساختار سرشار از اعتماد ایجاد کنید.

پیشاپیش از بروز مشکلات جلوگیری کنید

اغلب، ما آنقدر مشغول مبارزه با آتش هستیم که دنبال یافتن راه حل ماندگارتر نمی‌رویم. فقط علائم را مدیریت نکنید. ریشه مشکل را پیدا کرده و با آن مقابله کنید تا یکبار برای همیشه حل شود. مثلا، به جای استفاده از دارو برای کنترل بیماری قلبی، با تغییر شیوه زندگی و رژیم غذایی، سلامت خود را از اساس بهبود بخشید. روی مشکلاتی تمرکز کنید که: ۱. بیشترین هزینه انباشته یا آسیب را دارند و ۲. می‌توان به سرعت آن‌ها را حل کرد. مثلا، روغن کاری ریل کشوی میز فقط چند دقیقه طول می‌کشد، اما دیگر هر بار موقع باز کردن گیر نمی‌کند.

همچنین می‌توانید اقدامات پیشگیرانه انجام دهید، مثلا، سیستم هشدار تهیه کنید که مشکلات را به شما نشان دهد. هرچه زودتر مشکل را شناسایی کنید، احتمال برطرف کردن موفق آن بیشتر می‌شود. مثلا، بیمارستان‌ها از دستگاه‌هایی برای ردیابی علائم حیاتی بیماران استفاده می‌کنند. این دستگاه‌ها مجموعه‌ای از علائم هشداردهنده دارند که باید مراقب آن‌ها باشید.

فرضیات و داده‌های خود را بررسی کنید تا از اشتباهات پرهزینه و قابل‌پیشگیری جلوگیری کنید. مثلا، شرکت راه‌آهن دولتی فرانسه ۲۰۰۰ قطار جدید خرید و بعد متوجه شد که در یک‌چهارم ایستگاه‌های قطار جا نمی‌شوند. معلوم شد که آن‌ها ابعاد ریل‌های جدید را اندازه گرفته بودند و نمی‌دانستند که ایستگاه‌های قدیمی‌تر سکوهای پهن‌تری دارند و قطارهای جدید در آن‌ها جا نمی‌شود.

["message_box text_color="light]

نتیجه‌گیری

صرف‌نظر از چالش‌ها یا سختی‌هایی که با آن‌ها مواجه هستید، نوع واکنش شما تعیین‌کننده سایر رویدادهای مسیر است. دنبال مسیر راحت‌تر و بی‌زحمت‌تر بروید، نه مسیر سخت‌تر و پرزحمت‌تر. زندگی را از آنچه هست سخت‌تر نکنید.

[message_box/]



امیدواریم از مطالعه خلاصه کتاب بدون تلاش لذت برده باشید!