



خلاصه کتاب شتاب بگیر

کتاب «شتاب بگیر» شما را با راهکارهای ساده اما اثربخش راهنمایی می‌کند تا بتوانید با پشتکار به سمت اهداف شخصی و حرفه‌ای خود حرکت کنید. این خلاصه کتاب از روش‌های مدیریت زمان در کوتاه‌مدت و بلندمدت گرفته تا پایش پیشرفت، تغییر رویکرد و جشن گرفتن دستاوردهای کوچک در طول مسیر، اصول مهم برای کسب و حفظ انگیزه را مشخص می‌کند.

از تنبلی رها شو و شروع کن

آیا رویایی دارید که گوشه‌ای خاک می‌خورد؟ یا احساس می‌کنید زندگی و اهداف اصلی شما آن طور که دوست دارید پیشرفت نمی‌کنند؟ اگر چنین است، ناراحت نباشید. همه ما گاهی اوقات در بن‌بست گیر می‌کنیم.

خوشبختانه، راهکارهای مفید و کارآمدی وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا از این حالت گیرافتادگی خارج شوید. همان‌طور که در این خلاصه خواهید دید، با

عقب‌نشینی و بررسی انگیزه‌های واقعی خود، یادگیری هنر شریف پیگیری پیشرفت و یافتن مربیان خوب، به‌خوبی در مسیر بازگرداندن انگیزه و اشتیاق خود قرار می‌گیرید. بیاید وارد اصل ماجرا شویم و به زندگی خود شتابی که شایسته آن است را بدهیم!

دوست داری به چه چیزی معروف باشی؟

انگیزه همان چیزی است که دستاوردهای بزرگ را امکان‌پذیر می‌کند. پس اگر اهداف بزرگی دارید اما انگیزه کافی برای تحقق آن‌ها را ندارید، چه باید کنید؟

در حالی که اکثر نویسندگان حوزه انگیزشی به شما می‌گویند که به آنچه دیگران فکر می‌کنند اهمیت ندهید، تلاش برای کسب شهرت می‌تواند انگیزه قدرتمندی باشد. این مورد برای یکی از نویسندگان، جودی، رهبر کسب‌وکار، صدق می‌کرد که اغلب با دیگر مدیران زن در صنعت خود ملاقات داشت. متأسفانه، این جلسات اصلاً توانمندساز نبودند، زیرا زنان به‌جای حمایت از یکدیگر، تمایل داشتند همدیگر را دلسرد کنند.

به‌زودی، جودی متوجه شد که می‌خواهد نه فقط به عنوان یک زن تاجر موفق، بلکه به عنوان زنی شناخته شود که به همتایان زن خود قدرت می‌بخشد. این امر جودی را برانگیخت تا «No More Nylons» را تاسیس کند، یک شبکه اجتماعی و حرفه‌ای که در آن زنان می‌توانند با هم ارتباط برقرار کنند، همکاری کنند و یکدیگر را تشویق کنند تا در دنیای کسب‌وکاری که هنوز تحت سلطه مردان بود، موفق شوند.

کشف اینکه دوست دارد چه نوع فردی باشد، انگیزه لازم برای شروع یک پروژه جدید را به جودی داد؛ اما برای حفظ اراده و تمرکز، از ابزار انگیزشی دیگری استفاده کرد: «پیگیری پیشرفت».

نشانه‌هایی که نشان می‌دهد در مسیر رسیدن به اهدافمان نزدیک‌تر می‌شویم، همان چیزی است که ما را از تسلیم شدن باز می‌دارد. در مورد جودی، هدفش کمک بیشتر زنان برای کمک به یکدیگر بود. در هر جلسه، او با ثبت تعداد زنان حاضر، پیشرفت

خود را پیگیری می‌کرد و ایده‌های در مورد سرعت رشد پروژه‌اش به دست می‌آورد. مشاهده اعداد واقعی و ملموسی که نشان می‌داد چگونه زنان بیشتر و بیشتر از طریق «No More Nylons» گرد هم جمع می‌شوند، باعث اشتیاق جودی می‌شد.

باین‌حال، او باید آگاهانه لحظه‌ای توقف کند و پیشرفت خود را مشاهده نماید. در غیر این صورت، بدون اینکه متوجه شود از کنار آن خواهد گذشت. مکث کردن برای تامل و جشن گرفتن دستاوردها در طول مسیر برای حفظ روحیه بالا ضروری است.

بنابراین، اگر هدف شما راه‌اندازی یک محصول جدید است، برای جشن گرفتن هر گامی که شما را به دستیابی به آن هدف نزدیک‌تر می‌کند، وقت بگذارید؛ از ارائه یک طرح برنده گرفته تا نهایی کردن نمونه اولیه، تا یافتن اولین مشتریان وفادار. کار سخت گاهی اوقات بدون کمی تفریح غیرممکن است!

از مربیان و الگوها الهام بگیرید و توصیه‌های عملی دریافت کنید

برای حفظ شتاب موردنیاز برای رسیدن به اهداف خود، بسیار مهم است که فردی در کنار شما باشد تا در مواقع نیاز، کمی به شما انگیزه دهد. این شخص، الگو یا مربی شماست. آنها آنجا نیستند که وقتی احساس می‌کنید باید تسلیم شوید، مدام اصرار کنند که به راهتان ادامه دهید. در عوض، با الهام بخشیدن به شما از طریق کار خودشان، به شما انگیزه می‌دهند.

نویسنده کتاب، جیسون، از بنجامین فرانکلین الهام گرفته است و هر کتابی که درباره زندگی و کار او پیدا می‌کرد را با اشتیاق می‌خواند. فرانکلین نه تنها یک مخترع و دانشمند علوم طبیعی درخشان بود، بلکه مردی بود که نقش محوری در تولد ایالات متحده داشت.

زندگی پربراری که داشت حاصل شانس نبود. فرانکلین همچنین استاد بهره‌وری و خودسازی بود. او مجموعه‌ای از قوانین را برای زندگی ایجاد کرد تا یادگیری مادام‌العمر را برای خود تضمین کند و همچنین نمودار مزایا و معایب خود را برای تصمیم‌گیری

بهتر طراحی کرد. جیسون چیزهای زیادی از فرانکلین یاد گرفت و هنوز هم از او نقل قول می‌کند.

در حالی که فاصله چند قرنی جیسون را از ملاقات با بنجامین فرانکلین محروم کرده است، ممکن است به اندازه کافی خوش‌شانس باشید که یک الگو یا مربی بالقوه در صنعت خود پیدا کنید. اگر نمی‌توانید به کسی که می‌شناسید فکر کنید، زمان آن رسیده که شروع به شبکه‌سازی کنید!

کنفرانس‌ها مکان خوبی برای شروع جستجوی مربی هستند. اگر با کسی ارتباط برقرار کردید که فکر می‌کنید ممکن است گزینه خوبی باشد، به‌سادگی از او بپرسید که آیا دوست دارد شما را راهنمایی کند. چیزی برای از دست دادن ندارید. همچنین می‌توانید مربیان بالقوه را در جلسات کوچک‌تر و سایر رویدادهای اجتماعی مانند «No More Nylons» که توسط جودی تاسیس شده است، بیابید.

حتی ممکن است راه‌هایی برای ارتباط با چهره‌های تاثیرگذار یا معروف، فراتر از شبکه محلی خود پیدا کنید. در چنین مواردی، آماده باشید تا میزان تعهد و اشتیاق خود را محک بزنید. همچنین زمانی که در مورد مسائل خاص به‌جای کلمات کلی حکیمانه، درخواست مشاوره می‌کنید، احتمال دریافت پاسخ بسیار بیشتر است.

اهداف بزرگ را به پروژه‌های قابل‌مدیریت تقسیم کنید

در ابتدای مقاله به اهمیت جشن گرفتن اهدافی که در مسیر موفقیت به دست می‌آورید، اشاره کردیم. برای استفاده کامل از قدرت انگیزشی این روش، باید در مورد نحوه تعریف نقاط عطف خود هوشمندانه عمل کنید.

با ایجاد یک برنامه زمانی برای پروژه بلندمدت خود شروع کنید که شامل چندین زیرپروژه یا نقاط عطف مهم و مشخص است که می‌توان تقریباً در فواصل ۳۰ روزه به آنها دست یافت. اینها به نوبه خود می‌توانند در چرخه‌های کاری ۹۰ روزه سازماندهی شوند، با سه نقطه عطف برای دستیابی در این مدت.

بیا بید به مثال راه اندازی محصول که در ابتدای مقاله استفاده کردیم، برگردیم. تکمیل اولین نمونه اولیه شما می‌تواند یک چرخه کاری ۹۰ روزه باشد، با سه نقطه عطف کلیدی تکمیل طرح نهایی، ایجاد اولین نمونه اولیه و انجام دور آزمایش. پس از این، شما برای سه نقطه عطف دیگر در چرخه کاری ۹۰ روزه بعدی آماده خواهید شد. به این ترتیب، همیشه چیزی برای کار کردن و مسیری برای دنبال کردن خواهید داشت، که باعث می‌شود پروژه‌های بزرگ بسیار کمتر طاقت‌فرسا به نظر برسند.

قوانین ۳۰/۳۰ و ۹۰/۹۰ نیز به شما کمک می‌کند تا شتاب خود را حفظ کنید.

اگر تا به حال احساس کرده‌اید که به‌سادگی ساعت‌های کافی در روز برای راه اندازی پروژه هایتان وجود ندارد، قانون ۳۰/۳۰ برای شما مناسب است. هنگام کار بر روی یک مرحله خاص از یک پروژه، ممکن است با نزدیک شدن به فاز بعدی، کار به طور فزاینده‌ای دلهره‌آور به نظر برسد.

با این حال، اگر ۳۰ دقیقه بدون وقفه در روز به مدت ۳۰ روز قبل از شروع رسمی کار بر روی مرحله بعدی کار کنید، تا زمانی که به طور جدی روی آن کار کنید، در مجموع ۱۵ ساعت زمان را برای آن اختصاص داده‌اید. این کار تضمین می‌کند که حتی اگر یک کار روزانه و مسئولیت‌های خانوادگی را با هم مدیریت کرده باشید، باز هم راهی برای عبور به مرحله بعدی پروژه خود پیدا خواهید کرد.

برای کسانی که در میانه پروژه‌ها احساس سردرگمی می‌کنند، قانون ۹۰/۹۰ ابزار مفید دیگری است. در اولین روز کاری هر ماه، ۹۰ دقیقه وقت بگذارید و به کارهایی که در ۹۰ روز آینده قرار دارند نگاه کنید و در نظر بگیرید که چه کارهایی باید در این فاصله انجام شود و در حد امکان کمی پیشرفت داشته باشید. این کار به شما فضای تنفس بیشتری در آینده می‌دهد، در صورتی که باید با مشکلات پیش بینی نشده یا مشکلات روزمره سروکار داشته باشید.

پیشرفت خود را زیر نظر بگیرید تا زودتر بحران‌ها را شناسایی کنید

حتی اگر با پشتکار چرخه‌های کاری ۹۰ روزه خود را برنامه‌ریزی کنیم و از قانون ۹۰/۹۰ پیروی کنیم، باز هم امکان اشتباهات وجود دارد. به‌عنوان مثال، ممکن است تنها یک هفته تا یک مهلت مهم متوجه شوید که کاملاً از مسیر خارج شده‌اید. بهترین راه برای جلوگیری از این اتفاق ناگوار چیست؟

می‌توانید پیشرفت خود را به سمت اهدافتان با شناسایی شاخص‌های کوچکی که نشان می‌دهند چگونه عمل می‌کنید، زیر نظر بگیرید.

فرض کنید برای دویدن ماراتن تمرین می‌کنید. هر هفته تمرین می‌تواند مجموعه‌ای از شاخص‌های مختلف را برای شما فراهم کند تا بتوانید ایده‌های واقع‌بینانه به دست آورید که چقدر در مسیر درست هستید، از کیلومترهای دویدن و روزهای دویدن در هفته گرفته تا تعداد روزهایی که خوب خوابیده‌اید و تغذیه سالمی داشتید.

در نظر بگیرید که هر یک از این شاخص‌ها هنگام کار برای دستیابی به هر نقطه عطف در پروژه شما چگونه باید باشند. سپس، این شاخص‌های کلیدی را زیر نظر بگیرید تا قبل از اینکه از دست دادن شتاب برای شما مشکل ساز شود، آن را شناسایی کنید. حتی می‌توانید با پوستر، تخته سفید یا یادداشت‌های چسبنده، به شما در ردیابی این شاخص‌ها و ترسیم پیشرفت خود کمک کنید.

با این حال، به‌خاطر داشته باشید که نمی‌توانید همه چیز را مدیریت کنید. نظارت بیش از حد ممکن است در ابتدا کاملاً رضایت‌بخش باشد و این تصور را ایجاد کند که کنترل تمام متغیرهای تاثیرگذار بر بهره‌وری خود را دارید؛ اما تغییرات طبیعی که هنگام پیگیری جزئیات دقیق به چشم می‌خورند ممکن است شما را دلسرد کرده و از شاخص‌های بسیار مهم‌تر منحرف کنند.

تحقیق کنید و بفهمید که کدام شاخص‌ها بیشترین اطلاعات را در مورد سلامت پروژه شما می‌دهند. همچنین باید به‌طور منظم نظارت شوند. با حفظ ریتم خوب نظارت بر

پیشرفت خود، با شناسایی و حل بحران‌های احتمالی در ابتدای کار، در وقت و انرژی برای مراحل بعدی صرفه‌جویی خواهید کرد.

هنگام مواجه شدن با مشکلات، تسلیم نشوید. روش خود را تغییر دهید

ابزار نهایی در جعبه‌ابزار انگیزشی شما توانایی تغییر است. به عبارت دیگر، بتوانید رویکرد خود را زمانی که متوجه شدید چیزی کار نمی‌کند، تنظیم کنید.

اغلب، زمانی که در پروژه‌های خود با مشکلات مواجه می‌شویم، وسوسه می‌شویم که همه چیز را رها کنیم. با مقاومت در برابر این وسوسه و یادگیری روش اصلاح، قادر خواهید بود مسیرهای جدیدی به سوی هدفتان بیابید که قبلاً هرگز ندیده بودید. اصلاح به معنای تغییر اهداف کلی شما نیست؛ بلکه در مورد اصلاح استراتژی‌هایی است که برای رسیدن به آنجا به کار می‌برید.

بگویید که در تلاش هستید تا هفته‌ای یک‌بار، ۱۵ کیلومتر بدوید تا برای شرکت در ماراتنی که ماه بعد برگزار می‌شود، تمرین کنید. پس از اینکه متوجه شدید که بیشترین مسافتی که می‌توانید بدوید ۱۲ کیلومتر است، تصمیم می‌گیرید در عوض در ماراتنی که دو ماه دیگر برگزار می‌شود شرکت نمایید.

با تغییر برنامه خود برای اینکه به خودتان کمی زمان بیشتری بدهید، به جای اینکه بدن‌تان را بیش از حد مجاز خسته کنید یا به‌طورکلی قید ماراتن را بزنید، می‌توانید بدون آسیب زدن به انگیزه و شتاب خود، در مسیر رسیدن به هدف خود، یعنی شرکت در ماراتن، ادامه دهید.

مراقب وسوسه تغییر بیش از حد هم‌زمان باشید. در مورد اصلاح و تغییر هرچه کمتر بهتر. چالش افزایش مسافت هفتگی دلیلی کافی برای طولانی‌تر کردن زمان تمرین شما است؛ اما این بدان معنا نیست که باید عادات خواب یا میزان کالری دریافتی خود را هم شروع به تغییر کنید. با یک تغییر کوچک شروع کنید و اگر بعد از مدتی

پیشرفتی ندیدید، تغییر دیگری ایجاد کنید. هرچه سیستم نظارت شما بهتر باشد، شناسایی جنبه‌هایی که نیاز به تغییر دارند آسان‌تر خواهد بود.

فراموش نکنید که تغییرات در استراتژی و جدول زمانی شما نشانه شکست نیست. شما صرفاً در حین حرکت به سمت آنچه مهم‌ترین است؛ اهدافتان، دارید شتاب و انگیزه خود را حفظ می‌کنید.

[message_box text_color="light]

توصیه عملی

با ابراز قدردانی، به حفظ شتاب و انگیزه خودتان و کمک به دیگران در انجام این کار ادامه دهید. بار دیگر که کسی که با او کار می‌کنید کاری را به خوبی انجام داد، به او این موضوع را یادآوری کنید. این کار نه تنها او را تشویق می‌کند که به گونه‌ای با شما کار کند که برای هر دوی شما سودمند باشد، بلکه محیطی را ایجاد می‌کند که در آن جشن گرفتن پیروزی‌های کوچک یکدیگر یک امر عادی قلمداد می‌شود.

علاوه بر این، افزایش انگیزه فرد دیگر می‌تواند انگیزه شما را نیز افزایش دهد، زیرا شاهد تاثیر مثبتی هستید که می‌توانید بر دیگران بگذارید. این عوامل در کنار هم به شما و تیمتان کمک می‌کند تا انگیزه بگیرید و آن را حفظ کنید.

[message_box/]

درباره نویسنده

جودی و جیسون دبلیو. ووماک یک زوج هستند که ۲۰ سال تجربه مشاوره کسب‌وکار را از طریق شرکت خود «The Jason Womack Company» دارند. جیسون رهبر و مربی کسب‌وکار است که در مدیریت زمان و انگیزه و همچنین توسعه فردی و حرفه‌ای تخصص دارد. جودی مدافع حقوق زنان در کسب‌وکار و مؤسس شبکه کسب‌وکار زنان «No More Nylons» است.