

۱۱. سپاس‌گزاری

۱۳. مقدمه

یافتن آرامش در میان آشوب / سادگی / این روش چه طور زندگی‌ام را متحول کرد / شش اصل فعالیت / خاصیت این کتاب چیست؟

بخش اول: اصول

۱. چرا کار کمتر مؤثر است

درس‌های هایکو / انتخاب کارهایی با بیشترین تأثیر / به کارگیری حدود در هر جنبه زندگی

۲. هنر تعیین حدود

تعیین حدود برای کارها چه کمکی می‌کند / برای چه چیزهایی حدود تعیین کنیم / چگونگی تعیین حدود

۳. انتخاب موارد ضروری و آسان کردن کار

کارهای خود را مقدم بدانید / انتخاب ضروریات: لیست سؤالات / چگونگی بهره گرفتن از سؤالات

۴. تمرکز ساده

چگونه از تمرکز استفاده کنید تا زندگی‌تان تغییر کند / تمرکز روی کاری که در دست دارید / تمرکز بر زمان حال

۵. ایجاد عادت‌های جدید و تأثیر چالش «کم کردن»

چرا مفید است؟ / قوانین / دوازده عادت مهم برای شروع کار

۶. از تغییرات کم شروع کنید

چرا از تغییرات کم شروع کردن مفید است / چگونه از تغییرات کم شروع کنیم / بخش دوم: در عمل

۷. اهداف و پروژه‌های ساده

تمرکز روی هدف واحد / فهرست پروژه‌های ساده / تمرکز بر اتمام کار / اگر فهرست پروژه‌هایم را کنترل نکنم چه می‌شود؟

۸۳. ۸. کارهای ساده

مهم‌ترین کارها / کارهای کوچک

۸۹. ۹. مدیریت ساده زمان

رویکرد آزاد / اولویت‌ها را مشخص کنید / کارهای خود را کم کنید / پردازش یک جا / ابزار مدیریت ساده زمان

۹۹. ۱۰. ایمیل ساده

این پاکس خود را محدود کنید / زمان رسیدگی به ایمیل‌ها را محدود کنید / ایمیل‌های ورودی را کاهش بدهید / روش خالی کردن / کمتر بنویسید

۱۱۱. ۱۱. اینترنت ساده

آگاهی: فقط کار خودتان را در اینترنت دنبال کنید / هشجاری: طرحی بریزید / تمرکز: یاد بگیرید هنگام کار ارتباط با اینترنت را قطع کنید / نظم: چگونه موجبات حواس‌پرتی را از خود دور کنیم

۱۱۹. ۱۲. بایگانی ساده

ایجاد روش بایگانی ساده / توصیه‌هایی برای کار دفتری در خانه

۱۲۷. ۱۳. تعهدات ساده

فشار تعهدات / فهرستی از تعهدات خود تهیه کنید / فهرست کوتاهی تهیه کنید / حذف کردن غیر ضروری‌ها را آغاز کنید / یاد بگیرید «نه» بگویید / وقت خود را صرف کاری کنیم که دوست داریم / راهنمایی‌هایی برای ساده‌سازی زندگی خصوصی

۱۴۱. ۱۴. برنامه روزانه ساده

قدرت برنامه صبحگاهی / ایده‌های برنامه صبحگاهی / با برنامه شبانه فردای خود را پر بار کنید / ایده‌هایی برای برنامه شبانه / چگونه برنامه‌ریزی روزانه‌تان را تثبیت کنید

۱۴۹. ۱۵. محل کار خود را مرتب کنید

فواید میز تحریر تمیز / از کجا شروع کنیم / پرداختن به ضروری ها /
روش منظم نگه داشتن / خانه ای ساده / نحوه ساده نگه داشتن خانه

۱۶۱. ۱۶. کار خود را کم کنید

کمتر تمرکز کنید / آهسته کار کنید / آهسته غذا خوردن /
آهسته رانندگی کردن

۱۷۳. ۱۷. بهداشت ساده و تندرستی

مشکلات تندرستی / برنامه تندرستی ساده / مرحله اول: ایجاد عادت
ورزش / مرحله دوم: ایجاد تغییرات تدریجی در رژیم غذایی سالم /
مرحله سوم: تداوم، اهداف کوتاه مدت و مسئولیت / سی انگیزه ورزشی

۱۹۱. ۱۸. با انگیزه

چرا انگیزه مفید است؟ / هشت روش برای ایجاد انگیزه از آغاز /
بیست روش برای حفظ انگیزه هنگام تلاش

مقدمه

قبلاً نمی شد این همه کار را با چنین سرعتی انجام داد. در ضمن هرگز تا این حد با اطلاعات و کارهای فراوان گیج نمی شدیم، تا این حد با ایمیل ها و خواندنی ها و دیدنی ها بمباران نمی شدیم و این قدر با ضرورت های عجیب و غریب زندگی مان تحت فشار قرار نمی گرفتیم.

این روزها برای بسیاری از افراد کار موجهی است دائمی از ایمیل ها، اخبار، تقاضاها، مکالمات تلفنی، پیام های فوری، نامه ها، یادداشت ها و پرونده ها. روزشان با این باکس پر از ایمیل آغاز می شود و با این باکسی با همان حجم پایان می یابد و همه ایمیل ها حاوی درخواستی است برای اطلاعات یا کاری که نمی توانیم اجابت کنیم.

ما از جریان اطلاعات سیراب می شویم و نمی دانیم چگونه سرعت این جریان را کم کنیم.

این اوضاع بسیار تنش زاست و باعث هدر رفتن وقت ما می شود و اگر فکری به حال آن نکنیم، روش گذران زندگی مان مطابق میل مان نخواهد بود.