

هنر دستیابی به تمرکز

روشی کارآمد برای کسب خروجی بیشتر با کار کمتر

مایکل هایت

ترجمه‌ی حمیدرضا توحیدی



نشر میلکان

ورود به تمرکز. ۱۱

مرحله‌ی اول: توقف. ۱۹

۱. تنظیم برنامه: تصمیم بگیرید چه چیزی را می‌خواهید. ۲۱
۲. ارزیابی: مسیرتان را مشخص کنید. ۳۹
۳. تجدید قوا: ذهن و بدنتان را تقویت کنید. ۵۹

مرحله‌ی دوم: برش. ۸۱

۴. حذف کردن: عضله‌ی نه‌گفتنتان را منقبض کنید. ۸۳
۵. خودکارسازی: خود را از معادله کسر کنید. ۱۰۳
۶. واگذاری: خود یا حتی بهتر از خود را شبیه‌سازی کنید. ۱۲۳

مرحله‌ی سوم: اقدام. ۱۴۳

۷. یکی کردن: هفته‌ی ایدئالتان را برنامه‌ریزی کنید. ۱۴۵
 ۸. تعیین کردن: وظایفتان را اولویت‌بندی کنید. ۱۶۵
 ۹. فعال کردن: وقفه‌ها و حواس‌پرتی‌ها را شکست دهید. ۱۸۷
- تمرکزتان را روی کار بگذارید. ۲۰۳

تقدیرنامه. ۲۰۷

یادداشت‌ها. ۲۱۱

پی‌نوشت‌ها. ۲۱۹

تنظیم برنامه

تصمیم بگیرید چه چیزی را می خواهید

«می شه بهم بگی باید کدوم مسیر رو برم؟»

«به جایی که می خوای برسی بستگی داره.»

— آلیس و گربه‌ی چشایر^{۱۵}

آن صحنه از من لوسی را دوست دارم^{۱۶} را به خاطر دارید که لوسی و اتل در کارخانه‌ی شکلات استخدام می‌شوند؟ کارشان این بود که وقتی ترافل‌ها روی نوار نقاله به پایین می‌آمدند، آن‌ها را بسته‌بندی کنند. مدیر تهدیدشان کرد که اگر حتی یک شکلات بسته‌بندی نشده رها شود، آن‌ها را خواهد کشت. اول خوب شروع شد، اما با گذشت چند ثانیه شکلات‌ها با سرعت عبور می‌کردند. لوسی و اتل آن‌ها را در دهانشان چپاندند و کلاه‌هایشان را از شکلات‌ها پر کردند. وقتی درنهایت یورش متوقف شد، مدیر آمد تا کارشان را بررسی کند. او نمی‌توانست ببیند لوسی و اتل تمام شکلات‌های بسته‌بندی نشده را مخفی کرده‌اند. این‌طور به نظر می‌رسید که به عهدشان وفا کرده‌اند و کارشان را به‌خوبی انجام داده‌اند. پاداششان چه بود؟ مدیر سر شخصی که نوار نقاله را اداره می‌کرد داد زد: «سرعتت رو زیاد کن!»



ما تمام کارهایی را که باید انجام دهیم، پرسش‌نامه‌ها و وظایفی را که در کار با آن‌ها مواجه می‌شویم، کجا مخفی می‌کنیم؟ شبیه لوسی و اتل وقتی با موفقیت سیل کارها را مدیریت می‌کنیم، پاداشمان اغلب کار بیشتر است!

تقریباً تمام کسانی که می‌شناسم در مواقعی حس لوسی و اتل را داشته‌اند، حتی خودم. برخی از ما اغلب اوقات همین حس را داریم. در مورد ما، شکلات‌ها به‌سمت‌مان نمی‌آیند، بلکه ایمیل‌ها، پیامک‌ها، تلفن‌ها، گزارش‌ها، ارائه‌ها، قرارهای ملاقات و ضرب‌الاجل‌ها نوار نقاله‌ای بی‌پایانی‌اند که پر از موارد جدید برای انجام‌دادن، تعمیرکردن یا فکرکردن‌اند. تاجایی که می‌توانیم بازده داریم، اما تا حدی را می‌توانیم تحمل کنیم.

پس وظایف اضافی را در شب‌هایمان فرومی‌کنیم و آخر هفته‌هایمان را با پروژه‌هایی که نمی‌توانیم در هفته‌ی کاری به پایان برسانیم پر می‌کنیم. تمام این‌ها روی خط مونتاژی در ذهنمان جمع می‌شوند و خواننده‌ی انرژی جسمی، ذهنی و حسی‌مان می‌شوند. این چیزی است که ما را وادار به جست‌وجوی ترفندهای بهره‌وری می‌کند؛ تا راهی بیابیم که چند دقیقه از زمان هریک از این میلیون وظایف را کاهش دهیم، وظایفی که خواستار توجه‌مان‌اند. اگر می‌توانستیم هر شکلات را فقط کسری از ثانیه زودتر بیچیم، شاید، فقط شاید می‌توانستیم ادامه دهیم. برخی از