



اصل گرای

نویسنده: گرگ مک کیون

مترجمان: بهنام شاهنگیان، مهدی مصلحی

به قلم عباس توکلی

این کتاب روی انجام کارهای درست و ضروری تاکید می‌کند و از افراد می‌خواهد تا به‌جای انجام چند کار مختلف، تنها روی یک گزینه متمرکز شوند. **گرگ مک کیون** نویسنده این کتاب به افرادی اشاره می‌کند که در زندگی بسیار منفعلانه عمل می‌کنند. این دسته از افراد خود را با ساعات کاری شلوغ احاطه کرده و حتی فرصت تفریح یا وقت گذراندن با خانواده‌شان را ندارند. در این کتاب می‌آموزید که چگونه منفعلانه دست به انتخاب نزنید و از میان فهرست کارهای مختلف، ضروری‌ترین آن را انتخاب کنید. درواقع وقتی هم‌زمان چند کار مختلف را انجام دهید، می‌توانید تنها روی یک کار نظارت داشته باشید و کارایی خود را بالا ببرید. در حقیقت این کتاب در مورد چگونگی انجام کارهای بیشتر نیست بلکه به معنای انجام کارهای درست و ضروری است.

این روزها اغلب انسان‌ها فکر می‌کنند که باید از همه زمانشان استفاده کنند. آنها به هر دری می‌زنند تا افق‌های دیدشان را باز کرده و در زندگی پیشرفت کنند. در این دوران که همه چیز، از آداب‌ورسوم خیلی قدیمی گرفته تا فناوری‌های روز دنیا به‌سرعت تغییر می‌کند، ما تصور می‌کنیم که باید همه نوع کاری انجام دهیم. برای مثال اگر از ما پرسند در کدام رشته ورزشی توانایی دارید پاسخ بیشتر ما چیزی شبیه این است: «در فوتبال، والیبال، تنیس و شطرنج، اما هیچ کدام را به‌صورت حرفه‌ای دنبال نمی‌کنم!» اما این دیدگاه متأسفانه راه به‌جایی نخواهد برد؛ زیرا انجام همه کارها برای ما ممکن نیست. در حقیقت، تمامی وقت را فقط با چیزهایی بی‌ارزش و بی‌استفاده شلوغ می‌کنیم. گاهی وقت خود را آن‌قدر با کارهای متعدد پر می‌کنیم که قادر به اتمام، یا انجام درست هیچ کاری نیستیم. اگر از ما پرسند شغلان چیست، ممکن است فهرستی از شغل‌ها را ارائه دهیم که با هم هیچ ارتباطی ندارند: «من کارمند اداره برق هستم، عصرها در یک باشگاه ورزشی مربیگری می‌کنم. همچنین، در بورس نیز فعالیت دارم و گاهی هم ماشین خریدوفروش می‌کنم.» آیا با این حجم از کار، قادر خواهیم بود همه کارها را به بهترین نحو ممکن انجام دهیم؟ در حقیقت ما اینجا می‌خواهیم درباره انجام کارهای کمتر و عملکرد بهتر صحبت کنیم.

نکته مهم این است که زیاد بودن کارها به‌شدت بهره‌وری ما را پایین می‌آورد. پس کدام کار یا کارها را باید انتخاب کنیم و چقدر زمان برای هر یک باید اختصاص دهیم؟ پاسخ به این دو سوال مشکل خواهد بود؛ اما خوشبختانه، می‌توانیم تکلیف

مسئله را با فراگیری مفهوم اصل‌گرایی روشن کنیم. اصل‌گرایی بر روی چهار نکته اصلی متمرکز است:

- کارهای کمتری انجام دهید، اما عملکرد بهتری داشته باشید. اساس اصل‌گرایی بر این است که همواره چیزهای کم‌اهمیت را در زندگی‌تان تشخیص داده و سپس آن را کنار بگذارید. در مقابل باقی چیزها را که ضروری هستند به نحو بهتری انجام دهید.
- تنها چیزهایی که در آنها استعداد خاصی دارید را در زندگی انتخاب کنید و این باور غلط را فراموش کنید که باید در همه کارها به موفقیت برسید. در اصل‌گرایی چندان اهمیت ندارد که در زمینه‌های متعدد تا حد کمی پیشرفت کرده‌اید، بلکه باید با جدیت قدم در مسیری بگذارید که بیشترین اهمیت را در زندگی‌تان دارد.
- به‌طور مداوم خود و تصمیم‌هایتان را به چالش کشیده و برنامه‌هایتان را مطابق با ضروریات زندگی‌تان تغییر دهید. همواره، در مورد این‌که چه چیزهایی ارزش انجام دادن دارند و چه چیزهایی باید کنار گذاشته شوند تصمیم‌گیری کنید. یک فرد اصل‌گرا مدام به این فکر می‌کند که آیا کاری که مشغول انجام آن است ارزش وقت گذاشتن دارد، یا اینکه بهتر است وقت و انرژی‌اش را در زمینه دیگری صرف کند.
- در نهایت وقتی مسئولیت‌های ضروری را از غیرضروری جدا کردید، درنگ نکنید و تغییرات لازم را در زندگی‌تان ایجاد کنید.

یک بخش دیگری از فرهنگ «اصل‌گرایی» به تصمیم‌گیری و انتخاب‌های ما برمی‌گردد. آیا شما از آن دسته از افرادی هستید که آگاهانه دست به انتخاب می‌زنید یا اینکه از روی اجبار کاری را انجام می‌دهید؟ در حقیقت، نمی‌توانید به‌درستی اولویت‌های خود را شناسایی کنید. این حالت عجز و درماندگی را احساس کرده و خود را ناتوان از انجام تغییرات می‌یابید. در اصطلاح روان‌شناختی، به این نوع درماندگی «درماندگی آموخته‌شده» می‌گویند. در این حالت ما احساس می‌کنیم که قدرت انتخاب نداریم، در نتیجه در برابر اتفاقات زندگی منفعلانه رفتار می‌کنیم. اگر قادر نباشید به‌درستی انتخاب کنید، در اصل به دیگران اجازه می‌دهید که به‌جای شما تصمیم بگیرند. برای مثال آیا تابه‌حال درخواستی را بدون اینکه در مورد توانایی انجام دادن آن فکر کرده باشید، پذیرفته‌اید؟ یا بعد از پذیرفتن درخواست، خودتان را به خاطر پذیرفتن آن مسئولیت سرزنش کرده‌اید؟ احتمالاً همه ما بارها این تجربه را داشته‌ایم. چنین تجربه‌هایی که ریشه در انتخاب‌های نادرست ما دارد، اعتماد به نفسمان را تضعیف کرده و به ایجاد احساس ناتوانی در ما منجر می‌شود. در این حالت، وقتی افراد فکر کنند که تلاش‌هایشان بی‌فایده است، معمولاً به دو صورت رفتار می‌کنند:

- در حالت اول، آنها کاملاً همه چیز را رها می‌کنند که نمونه آشکار درماندگی آموخته‌شده است.
 - در حالت دوم، افراد بیش از حد فعال می‌شوند و تمام فرصت‌های موجود را می‌پذیرند. البته، این واکنش ممکن است عادی به نظر برسد چرا که مانند حالت اول، آنها دچار انفعال نشده‌اند. در این حالت افراد قدرت خود را برای انتخاب بهترین فرصت‌ها به کار نمی‌گیرند، بلکه صرفاً همه کارها را انجام می‌دهند.
- اما در مقابل، کسانی قدرت واقعی را در اختیار دارند که برای انتخاب‌های خود به دنبال چراها هستند و بر اساس آن بهترین تصمیم را می‌گیرند؛ بنابراین بهتر است که زمان ارزشمند خود را با انجام کارهای فرعی تلف نکرده و با تمرکز روی مسئولیت‌های ضروری زندگی، کیفیت کارتان را بالا ببرید. گرفتن چنین تصمیم‌هایی بسیار مشکل است زیرا شما باید بتوانید چیزهای فرعی را فدای چیزهای اصلی و مهم کنید. کنار گذاشتن کارهای کم‌اهمیت آسان به نظر می‌رسد، اما در عمل ما خود را متقاعد می‌کنیم که از عهده انجام همه کارها برمی‌آییم.

تفکر؛ اصلی که فراموش می‌شود

گاهی افراد آن‌قدر غرق در جزئیات زندگی خود می‌شوند که به‌کلی دلیل اصلی انجام کارهایشان را فراموش می‌کنند. افراد از زندگی انتظاراتی دارند و تلاش می‌کنند آنچه از زندگی می‌خواهند را به دست بیاورند، اما معمولاً در طول مسیر

شجاعت پذیرش اشتباهات خود را داشته و از تکرار آنها دست بکشید. همچنین می‌توان با تعیین حدود مرز از ضررهای احتمالی جلوگیری کنید. خیلی‌ها حدود مرزها را محدودیت غیر ضروری می‌دانند اما آنها نمی‌دانند که این محدودیت‌ها به افراد آزادی عمل بیشتری می‌دهد.

وقتی افراد هدف را انتخاب کرده و به دنبال اجرای آن می‌روند به دو نگاه برخورد می‌کنند. نگاه اول سعی می‌کنند راه‌های مختلف را برای انجام کاری به‌خصوص به کار گیرند و از قبل هیچ دیدگاهی نسبت به مشکلات احتمالی ندارند اما در نگاه دوم مواعی را که باعث کاهش کارایی‌اش می‌شود شناسایی کرده و برای مواجهه با مشکلات احتمالی نیز آمادگی دارد؛ چه برگزاری یک مهمانی کوچک باشد یا نگارش یک مقاله علمی. یک فرد اصل‌گرایی موانع موجود را برطرف می‌کند تا راحت‌تر به مسیرش ادامه دهد. برای تبدیل شدن به یک فرد اصل‌گرا به دنبال راهی برای کنار آمدن با مشکلات نباشید بلکه آنچه را مانع پیشرفتتان می‌شود شناسایی و سپس آن را حذف کنید. همچنین اگر از قبل برای مشکلات احتمالی آمادگی داشته باشید از وقوع بسیاری از آنها جلوگیری می‌کنید. یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات ما این است که فکر می‌کنیم کارهایمان طبق برنامه پیش خواهد رفت؛ اما افراد اصل‌گرا این طور فکر نمی‌کنند. آنها مشکلات احتمالی را بررسی کرده و خود را برای مواجهه با آنها به‌خوبی آماده می‌کنند. مهم نیست چه روشی را انتخاب می‌کنید باید اطمینان حاصل کنید که با طرح یک برنامه منظم به آن پایبند می‌مانید. برنامه‌های روزانه با گذشت زمان تبدیل به عادت می‌شوند و انجام کارهای سخت را بسیار آسان می‌کنند؛ بنابراین منطقی است که یک روال کاری منظم که در راستای اهدافتان باشد ایجاد کنید. در حقیقت در زندگی همانند یک ویراستار رفتار کنید.

یک ویراستار نهایت تلاشش را می‌کند تا تک‌واژه‌ها در جای درست خود قرار بگیرند و معنای مورد نظر نویسنده را در کوتاه‌ترین و بهترین صورت ممکن به مخاطب انتقال دهند. شما نیز، همچون یک ویراستار، به‌جای آنکه مدام مسئولیت‌ها و دارایی‌های خود را در زندگی افزایش دهید، به دنبال رهایی از جنبه‌های فرعی زندگی‌تان باشید. هرچه بیشتر بتوانید چیزهای بی‌اهمیت را از افکار و کارهای روزانه خود حذف کنید، در چیزهای که از اهمیت واقعی برخوردارند عملکرد بهتری خواهید داشت.

اهداف خود را فراموش می‌کنند و به اصطلاح دچار روزمرگی می‌شوند که نتیجه آن بی‌حوصلگی است. البته این حس می‌تواند مفید باشد زیرا اگر هر روز چند ساعت از کار و فعالیت دست بکشید، فرصتی به دست می‌آورد تا کارهای اصلی زندگی‌تان را از کارهای فرعی تشخیص دهید. به همین منظور، بخشی از برنامه روزانه خود را خالی کرده و تنها به تفکر اختصاص دهید. تفکر در مورد این‌که با چه انتخاب‌ها و چالش‌هایی مواجه هستید به شما کمک خواهد کرد که به‌درستی، میزان اهمیت کارهایتان را ارزیابی کنید. درواقع، برخی از نوابغ تاریخ مانند نیوتن و انیشتین، از همین روش استفاده می‌کردند. آنها برای رهایی از روزمرگی جای خلوتی پیدا کرده به خودشان زمان می‌دادند تا در مورد نظریه‌های خلاقانه خود به تفکر بپردازند. بسیاری از مدیران شرکت‌های بزرگ امروزی نیز همین کار را انجام می‌دهند، یعنی یک جای خالی در برنامه‌های روزانه خود برای فکر کردن باز می‌کنند.

تفریح و خواب؛ پایه‌های سیستم اصل‌گرایی

سیستم اصل‌گرایی به تفریح به‌عنوان منبعی از الهام نگاه می‌کند. به دوران کودکی خود فکر کنید، زمانی که با یک اسباب‌بازی کوچک ساعت‌ها خود را سرگرم می‌کردید یا از شنیدن یک قصه تکراری درست مانند بار اول لذت می‌بردید. به باور روانشناسان این رفتار ریشه در قوه خلاقیت آنها دارد؛ اما وقتی بزرگ‌تر می‌شویم، به‌اشتباه تصور می‌کنیم که تفریح و بازی چیزهای بی‌اهمیتی هستند. اگر در جستجوی ضرورت‌های زندگی‌تان هستید، از تفریح و بازی برای رهایی ذهن خود استفاده کرده و خلاقیت خود را تقویت کنید زیرا توسط بازی ایده‌های جدیدی به ذهنتان خواهد آمد که قبلاً حتی به آن فکر هم نمی‌کردید و همچنین باعث کاهش استرس در شما شده و کارایی شما را در هنگام کار افزایش می‌دهد.

در حذف کردن چیزهای غیر ضروری بی‌رحم باشید

تنها فرصت‌هایی را در زندگی بپذیرید که بیش از ۹۰ درصد خواسته‌های شما را تامین می‌کند. البته همیشه فرصت‌ها به‌صورت هم‌زمان در زندگی ظاهر نمی‌شوند. شما باید بتوانید بر اساس معیارهایی مشخص فرصت‌های موجود را در صورت لزوم نادیده گرفته و به ظهور فرصت‌های دلخواه خود در آینده امیدوار باشید. پس به‌جای انتخاب‌های نادرست سرنوشت خود را به دست تقدیر بسپارید، جسارت این را داشته باشید که چیزهای غیر ضروری را فدای اهداف بزرگ خود کنید. یکی از راه‌هایی که ما را از انتخاب‌های نادرست رها می‌کند قدرت گفتن کلمه «نه» است. ما معمولاً از نه گفتن می‌ترسیم و به‌سختی تلاش می‌کنیم که افراد پیرامون خود را مایوس نکنیم. درعین‌حال نگران این هستیم که نه گفتن به ارتباط‌هایمان آسیب وارد نکند؛ اما باید یاد بگیریم که گاهی اوقات درخواست‌های دیگران را رد کرده و به‌جای گفتن فقط برای مواردی نگه داریم که واقعا مهم هستند. برای رسیدن به این هدف، لازم است در تصمیم‌گیری به نوع روابط خود با دیگران توجه نکنید. با رد کردن یک درخواست شاید به مدت ۱۰ دقیقه یا بیشتر خود را سرزنش کنید که چرا شخص دیگری را ناامید کرده‌اید یا فرصتی را از دست داده‌اید. درحالی‌که اگر درخواستی نابجا بپذیرید برای مدت طولانی‌تری پشیمان خواهید شد.

برای شکست‌ها حدود مرز تعیین کنید

آیا تا به حال در مورد موضوعی که مطمئن هستید به سرانجام نمی‌رسد تصمیم گرفته‌اید که باز هم آن را انجام دهید؟ افراد بسیاری به خاطر صرف هزینه در کاری خاص، به وضعیتی به نام «تعصب هزینه نابرگشتنی» دچار می‌شوند. در این وضعیت، افراد تمایل دارند پول، زمان و انرژی خود را همچنان صرف کاری خاص کنند با اینکه می‌دانند احتمال موفقیت در آن بسیار پایین است، از آنجاکه هزینه زیادی را متحمل شده‌اند، متوقف کردن آن کار برایشان مساوی با شکست است. متأسفانه حتی سرمایه‌گذاری‌های خیلی کوچک هم مانع از این می‌شود که افراد در چنین وضعیتی از تلاش خود دست بکشند. برای مثال به دلیل صرف پول و زمان، به‌هیچ‌وجه حاضر نیستیم رشته تحصیلی خود را بعد از ورود به دانشگاه تغییر دهیم. به‌راحتی می‌توانید خود را از افتادن در چنین دامی نجات دهید تنها لازم است

