

هوالفتح

هوشمندانہ کار کنید؛ سخت کار نکنید

نوشتہ:

جک کالیس - مایکل لوبایف

مترجم:

دکتر شہروز فرهنگ

توسیع
آموزش

سرشناسه	جک کالیس، جک
عنوان و نام پدید آور	Collis, Jack
مشخصات نشر	هوشمندانه کار کنید: سخت کار نکنید / نوشته جک کالیس، مایکل لوبایف؛ مترجم شهروز فرهنگ بیگوند.
مشخصات ظاهری	تهران: توسعه آموزش، ۱۳۹۱.
شابک	۲۲۴ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۸۹-۲۰-۳
یادداشت	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: Work Smarter not Harder
موضوع	چاپ قبلی: کلید آموزش، ۱۳۸۹، (۲۲۱ ص)
موضوع	فشار روانی -- مدیریت
موضوع	کارآمدی سازمانی
موضوع	کار -- جنبه های روان شناسی
موضوع	معیار کار
شناسه افزوده	لو، بوئف، مایکل
شناسه افزوده	Le Boeuf, Michael
شناسه افزوده	فرهنگ بیگوند، شهروز، ۱۳۲۲ -- مترجم
رده بندی کنگره	۱۳۹۱ ک ۷ و ۶۷ HD
رده بندی دیویی	۶۵۸/۲-۹۳
شماره کتابشناسی ملی	۲۹-۱۱۷۱

توسعه آموزش

عنوان:	هوشمندانه کار کنید! سخت کار نکنید
مؤلفین:	جک کالیس - مایکل لوبایف
مترجم:	دکتر شهروز فرهنگ
ناشر:	موسسه کلید توسعه آموزش مثبت
شمارگان:	۵۰۰ جلد
نوبت چاپ:	چاپ اول - زمستان ۱۳۹۱
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۶۶۸۹-۲۰-۳
قیمت:	۴۰۰ تومان

— کلیه حقوق و حق چاپ متن، طرح روی جلد و عنوان کتاب، با نگرش به قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان محفوظ است.

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۹	بخش یکم: برنامه ریزی انرژی
۱۰	فصل یکم: معتاد به کار
۲۷	فصل دوم: این زندگی شماست - اهداف بازی
۵۳	بخش دوم: موتورهایتان را روشن کنید
۵۴	فصل سوم: سازمان دهی کنید
۶۸	فصل چهارم: هر روز را به حساب بیاورید
۸۴	فصل پنجم: نگرش های جدید مربوط به کارایی
۱۰۷	بخش سوم: با تلف کننده های زمان بجنگید
۱۰۸	فصل ششم: نقطه پایان بر طفره رفتن
۱۲۳	فصل هفتم: مزاحمت ها را به کمترین حد برسانید
۱۳۷	فصل هشتم: پیروزی در جنگ کاغذ
۱۴۹	بخش چهارم: با تیم خود کار کنید
۱۵۰	فصل نهم: چه کس دیگری می تواند کار را انجام دهد؟
۱۶۴	فصل دهم: خط ارتباط را باز نگه دارید
۱۷۸	فصل یازدهم: کار کردن با یکدیگر: نه بر ضد یکدیگر
۱۹۳	بخش پنجم: نگاه به آینده
۱۹۴	فصل دوازدهم: سود بردن از تغییر محل کار
۲۱۰	فصل سیزدهم: جمع بندی کنید

برای این‌که افراد از کار خود راضی باشند، به سه چیز نیاز دارند: آن‌ها باید برای کار خود مناسب باشند؛ باید زیاد کار نکنند؛ باید در کار خود احساس موفقیت کنند.

جان راسکینی

«هوشمندانه کار کنید: سخت کار کنید». کتابی درباره گشودن در بر روی توانایی‌های بالقوه شماست؛ کتابی درباره ساده کردن زندگی و افزایش شانس ما برای دستیابی به اهدافی است که برای ما اهمیت دارند؛ کتابی درباره این باور است که هر یک از ما می‌توانیم زندگی دلخواه خود را ایجاد کنیم و تنها کافی است که توانایی‌های خود را از بند رها کنیم و انضباط فردی داشته باشیم؛ کتابی درباره تمرکز بر اولویت‌ها و این برداشت که زندگی واقعاً یک رسالت ارضاکنده است که در آن با اعمال خود آینده را می‌سازیم.

این کتاب در باره صرفه‌جویی چند دقیقه در یک ساعت یا یک روز در یک هفته نیست؛ در باره تبدیل شما به خیره زمان - عمل نیست؛ در باره کار کردن مداوم نیست؛ زیرا گاهی بهتر این است که از کار کردن دست بکشیم و فکر کنیم، باید کاری را که می‌کنیم، مورد بررسی قرار دهیم تا مطمئن شویم در جهت درست حرکت می‌کنیم. اگر جهت نداشته باشیم، کاری که می‌کنیم، بی‌اهمیت است. کار نکردن به مهارت خاصی نیاز ندارد.

این کتاب، در باره شروع سیستمی نیست که باید از ابتدا تا انتها از آن پیروی کنید. موضوع قدرت سازندگی فردی، چیزی نیست که فقط با یک سیستم بتوان به آن نگاه کرد. آنچه برای یک شخص مفید است، ممکن است برای شخص دیگری بی‌فایده باشد.

چیزی که باید آن را انتخاب کنیم، در هر لحظه از زمان ممکن است برای شما مهم باشد. کتاب «هوشمندانه کار کنید؛ سخت کار نکنید»، نکات ارزشمندی را در اختیار شما قرار می‌دهد. این کتاب، سرشار است از روش‌های عملی و شیوه‌های مبتنی بر نتایج، و تکنیک‌ها و تاکتیک‌هایی برای هزاران نفر از کسانی که به نوارهای ما گوش می‌دهند، در سمینارها شرکت می‌کنند یا مقالات ما را در رابطه با استفاده مؤثر از زمان، دست‌یابی به اهداف و انگیزش شخصی می‌خوانند.

بسیاری از ما می‌خواهیم بدانیم که چگونه از انرژی و وقتی که سرمایه‌گذاری کرده‌ایم، بیشترین بهره را به دست بیاوریم. به عبارت دیگر، چگونه با صرف وقت و انرژی کمتر، کارهای بیشتری انجام دهیم.

من و مایکل از طریق تجربه و تحقیق دریافته‌ایم که عوامل زیر، موجب شکست و خستگی می‌شوند:

- ♦ نارضایتی از سرمایه‌گذاری در کار امروز که در آینده پاداشی ایجاد خواهد کرد.
- ♦ بسیاری از افراد، تلاشی بدون تعادل می‌کنند و سپس از اهداف خود دست می‌کشند.
- ♦ ما با باورهایی نادرست در مورد کار برنامه‌ریزی شده‌ایم.
- ♦ ندانستن و تصمیم‌گیری نکردن در باره آنچه از زندگی می‌خواهیم.
- ♦ مدیریت ضعیف زمان.
- ♦ تصویری ضعیف از خود، ترس از شکست، احساس گناه، نگرانی، خشم بیش از اندازه و سایر احساسات غیرمنطقی که وقت و انرژی را هدر می‌دهند.
- ♦ تعلل و پشت‌گوش انداختن کار.
- ♦ رضایت نداشتن یا ناتوانی در سپردن ماهرانه کار به دیگران.
- ♦ اشکال در برقراری ارتباط.
- ♦ کشمکش‌های غیر ضروری بین فردی.
- ♦ موجبات رایج حواس‌پرتی مانند ملاقات‌ها، دیدارکنندگان و تماس‌های تلفنی.
- ♦ کار زیاد روی کاغذ.

در این کتاب، علل و درمان هر یک از این عوامل به صورتی ساده، خوانا و عملی شرح داده شده است؛ به نحوی که بلافاصله به کار آید.

اگر این کتاب را خریدید تا آن را بخوانید و بعد در قفسه کتابخانه بگذارید و فراموش کنید، پول خود را بی‌جهت خرج کرده‌اید. از طرف دیگر، اگر از توصیه‌های ارائه‌شده پیروی کنید، این کتاب می‌تواند آغاز تجربه‌ی رشدی ارزشمند باشد.

۱- خواننده فعال باشید. هنگامی که می‌خوانید، یک مداد یا یک خودکار در دست داشته باشید. هر وقت به یک ایده‌ی کلیدی برخورد کردید که در مورد شما صادق است، زیر آن را خط بکشید یا در حاشیه یادداشت بنویسید. پس از خواندن هر فصل، فهرستی از ایده‌هایی که برای شما مفید و مؤثر هستند و تصمیم گرفته‌اید آن‌ها را به کار ببرید، تهیه کنید.

۲- سعی نکنید تغییرات ناگهانی و بزرگ در رفتار خود ایجاد کنید. بهترین و مؤثرترین راه برای ایجاد تغییرات، ایجاد تغییرات تدریجی، آرام و برنامه‌ریزی‌شده است. پس از تهیه فهرستی از ایده‌های صرفه‌جویی در کار، سعی کنید هر هفته یک ایده را به کار بگیرید. ممکن است پیشرفتی کند به نظر برسد، اما اگر این کار را بکنید، در مدت یک سال، بیش از ۵۰ تکنیک جدید و مؤثر را در زندگی خود وارد کرده‌اید. اگر دوست دارید، هفته‌ای دو یا سه ایده را به کار ببندید؛ اما اگر احساس ناراحتی کردید، گامی به عقب بردارید.

انتظار کامل بودن نداشته باشید. روزهای پیش خواهد آمد که نمی‌توانید کارهایی را که احساس می‌کنید حتماً باید انجام شوند، انجام دهید. برخی روزها، به لعنت خدا هم نمی‌ارزند. در برخی روزها، قانون مورفی، چهره‌ی زشت خود را نشان خواهد داد (در باره قانون مورفی و نحوه استفاده از آن، در فصل ۱ مطالب بیشتری می‌خوانید). تصمیم بگیرید که به صورت پیوسته کوشش کنید. بهبود کار، مانند بازی گلف است. از لحاظ نظری، امتیاز کامل گلف، ۱۸ است؛ اما برای دستیابی به این امتیاز باید هر بار توپ را وارد یک حفره (از ۱۸ حفره) کنید. آشکار است که هرگز کسی به امتیاز کامل دست نمی‌یابد؛ اما این موضوع، میلیون‌ها نفر از طرفداران این ورزش را از تلاش برای دستیابی به نتیجه بهتر باز نداشته است. برای این که هوشمندانه‌تر کار کنید، سعی کنید با همین دیدگاه پیش بروید. تصمیم بگیرید پیشرفت کنید؛ اما این را بدانید که نتیجه کار همیشه آسان به دست نمی‌آید.

تغییراتی که هر روزه در محیط کار و زندگی ما رخ می‌دهند، دنیای ما را برای همیشه عوض خواهند کرد. این تغییرات مرتباً ایجاد می‌شوند و هیچ تضمینی نیست که در آینده هم تغییراتی پیش نیاید. تکنولوژی، با فشاری مقاومت‌ناپذیر، تغییراتی ایجاد می‌کند که نمی‌توان آن را متوقف کرد. هر اندازه سرعت ارتباطات بیشتر می‌شود، تغییرات مقاومت‌ناپذیرتر می‌گردند. همه تغییرات، فرصت‌هایی برای هر یک از ما ایجاد می‌کنند و ما تنها باید بتوانیم آن‌ها را ببینیم. چالش اصلی هر یک از ما این است که باید با چشمی تازه ببینیم، با عقلی تازه دریابیم و با سرعت و هوشمند عمل کنیم تا سهم خود را از عصر جدید و حاضر برگیریم.

بخش‌های ۱ تا ۴ این کتاب، ما را به عادات و مهارت‌هایی مجهز می‌کند تا بتوانیم با اطمینان و اعتماد به نفس به مطالبات خود بچسبیم. بخش ۵ (نگاه به آینده) در باره تغییرات عمده‌ای سخن می‌گوید که رخ نموده و مشاغل و زندگی ما را شکل داده است و در آینده در محیط کار حاکم خواهند بود. پیشنهادهای این بخش از کتاب، به شما اطمینان می‌دهد که سهم خود را از فرصت‌هایی که در آینده نهفته است، به دست خواهید آورد.

جکس کولیس

برنامه‌ریزی انرژی

... اول

بخش

فصل یکم

معتاد به کار

در صورتی که کار لذت بخش باشد، زندگی تفریح است!
اگر کار یک وظیفه باشد، زندگی بردگی است.

ماکسیم گورکی

وقت طلاست. چقدر فراوان این جمله را شنیده ایم! با وجود این، واقعیت بزرگ زندگی برای ما این است که کار طلاست. اگر فکر می کنید وقت طلاست، دست از کار بکشید و ببینید چقدر پول به دست می آورید. پول وقتی به دست می آید که یا خودتان کار کنید و یا سرمایه خود را به کار اندازید. اگر کاری نمی کنید و پولی به کار نینداخته اید، پولی به دست نمی آورید؛ حالا مرتب این ضرب المثل را تکرار کنید.

وقت در صورتی طلاست که کیفیت کار شما به وقت ارزش طلا بدهد. کار، انسانیت است. برای برخی افراد، کار، رشته زندگی (لذت بخش، سازنده و پرثمر) است. برای دیگران، کار، یک امر شاق و دشوار - حتی جان کنده - است و چیزی است که فقط باید آن را تحمل کرد.

کار برای شما چه مفهومی دارد؟ آیا آن را فعالیتی می دانید که کمتر از زحمت آن سود دارد؟ آیا فکر می کنید تفاوت میان کار و بازی، تفاوت میان درد و لذت است؟ آیا با کار زندگی می کنید؟ کار می کنید تا زندگی کنید؟ منظورم از کار، صرف وقت و انرژی (جسمی و ذهنی) برای انجام یک وظیفه است. این تعریف، تعریفی وسیع است. هنگامی که در این مورد فکر کنید، معنی آن صرف بیشترین ساعات بیداری برای کار است. اگر دندان تان را مسواک می زنید، برای تعطیلات برنامه ریزی می کنید، به سوی محل کار می رانید یا کارهای خانه یا حرفه ای خود را انجام می دهید، مشغول کار هستید. به همین ترتیب، ممکن است

کار کنید تا پزشک، حقوق دان، آموزگار، بازیکن تنیس، عاشق یا آشپز بهتری باشید. کار، مانند مالیات و مرگ، یکی از حقایق گریزناپذیر زندگی است.

حالا یک خبر خوش. در این کتاب، ایده‌های ساده اما نیرومند و تکنیک‌های زیادی خواهید دید که شما را برای مقابله با بحران انرژی شخصی توانا می‌کند.

آیا تا به حال در پایان روز خود را خسته و درمانده احساس کرده‌اید؛ به این علت که چیزی در دست ندارید تا در ازای تلاش‌های خود نشان دهید؟ تکنیک‌های ساده‌ای به شما نشان خواهیم داد که هر روز شما را باارزش می‌کند و به شما انرژی و وقت اضافی می‌دهد. آیا تا به حال خود را در حال عجله و شتاب برای انجام کار در مهلت مقرر دیده‌اید و جریان بی‌پایان بحران‌ها شما را به زحمت انداخته است؟ راه‌هایی به شما نشان می‌دهم که زحمت ضرب‌الاجل را شکست دهد و ابتکار عمل را به دست شما بسپارد.

آیا زندگی شما توده‌ای از تعبدات است که شما را گیج و بی‌حرکت بر جا نگه داشته است؟ به شما نشان می‌دهم چگونه تعبدات خود را سازمان‌دهی کنید و خود را در جهت درست قرار دهید. آیا در مورد کاری که انجام نشده است، احساس گناه می‌کنید و در مورد انجام نشدن کارهای دیگر نگران هستید؟ شما را متقاعد می‌کنم که این احساسات بی‌فایده‌اند و فقط موجب می‌شوند بیشتر کار کنید و کمتر موفق باشید.

آیا خود را در انجام پروژه‌ها ناموفق می‌بینید زیرا آن‌ها را نفس‌گیر و ناخوشایند می‌دانید؟ آیا تمایل دارید همه کارها را خودتان انجام دهید؟ نکاتی به شما می‌گویم تا بتوانید کارها را به نحو موفقیت‌آمیز به دیگران بسپارید.

آیا در کار با دیگران، اغلب با قطع ارتباطات و کشمکش‌های غیر ضروری روبه‌رو می‌شوید؟ من برخی نکات منفی ارتباط و کشمکش را یادآوری می‌کنم و راه‌هایی برای اجتناب از آن‌ها به شما نشان خواهم داد.

آیا احساس می‌کنید که کار شما در اثر مزاحمت‌هایی مانند ملاقات‌ها، دیدارکننده‌ها یا مکالمات تلفنی دچار اختلال می‌شود؟ راه‌هایی برای به حداقل رساندن آن‌ها به شما نشان خواهم داد.

آیا در دریایی از اطلاعات غرق می‌شوید و بارانی از کاغذ روی شما می‌ریزد؟ به شما نشان می‌دهم چگونه غرش پر کاغذی را به خروشی ملایم تبدیل کنید.

من اطمینان دارم که شما می‌توانید از بسیاری از ایده‌های این کتاب (اگر نه همه آن‌ها) سود ببرید. و بهترین قسمت این است که این ایده‌ها ساده، اثبات‌شده و بلافاصله اجرashدنی هستند.

مؤثر بودن، کلید همه چیز است

ممکن است فکر کنید این کتاب، نوشته یک دیوانه کارآمد است که می‌خواهد شما را به یک آدم ناشینی بی‌احساس و بی‌فکر تبدیل کند. این فکر به طور کلی عاری از حقیقت است.

اغلب، بسیاری از ما، مؤثر بودن را با لیاقت اشتباه می‌گیریم. مؤثر بودن یعنی انتخاب اهداف درست از یک مجموعه و سپس دست یافتن به آن‌ها. از طرف دیگر، لیاقت یعنی این فرض که اهداف به خودی خود آشکارند و باید برای دست یافتن به آن‌ها بهترین راه را برگزید.

کارآمدی یعنی انجام درست کار، اما مؤثر بودن یعنی انجام کار درست. به طور کلی، مؤثر بودن یعنی نتایج. هر دو ایده، ایده‌های بالارش هستند؛ اما به نظر من، مؤثر بودن، ایده مهم‌تری است.

زمان؛ ارزشمندترین منبع شما

ارزش وقت شما چیست (جدول ذیل را ببینید)؟ بنیامین فرانکلین، دولت‌مرد و دانشمند ایالات متحده به ما گفته «وقت طلاست»؛ در زمینه تجارت، این گفته حقیقت دارد. وقت مانند پول است؛ زیرا اندازه‌گیری می‌شود و نمی‌توانید آن را با خود بردارید. در هر صورت، زمان، یک منبع دارای ویژگی‌های منحصر به فرد است. ما مجبور هستیم زمان را با سرعتی یکنواخت مورد استفاده قرار دهیم. مخزن وقت ما در هر ساعت طی ۶۰ دقیقه، در هر روز طی ۲۴ ساعت و در هر هفته طی ۱۶۸ ساعت تخلیه می‌شود. زمان جبران‌شدنی نیست. به هر یک از ما وقت معینی داده شده؛ اما حقیقت این است که هرگز نمی‌دانیم چه مقدار زمان داریم و چه وقت مخزن زمان ما خالی می‌شود. عده کمی از ما قبول دارند که وقت کافی دارند؛ اما همه ما به نحوی یکسان وقت داریم؛ تضاد زمان در همین نکته است. در واقع زمان باارزش‌ترین و گران‌بهاترین منبع شماست.

ارزش زمان شما چیست؟

اگر دلار کسب کنید	ارزش هر دقیقه	ارزش هر ساعت	پس از یکسال، ارزش یک ساعت در هر روز
۲۰۰۰	۰/۰۱۷۰	۱/۰۲	۲۵۰
۲۵۰۰	۰/۰۲۱۳	۱/۲۸	۳۱۲
۳۰۰۰	۰/۰۲۵۶	۱/۵۴	۳۷۵
۳۵۰۰	۰/۰۳۰۰	۱/۷۹	۴۳۷
۴۰۰۰	۰/۰۳۴۱	۲/۰۵	۵۰۰
۵۰۰۰	۰/۰۴۲۶	۲/۵۶	۶۲۵
۶۰۰۰	۰/۰۵۱۳	۳/۰۷	۷۵۰
۷۰۰۰	۰/۰۵۹۸	۳/۵۹	۸۷۵
۱۰۰۰۰	۰/۰۸۵۱	۵/۱۲	۱۲۵۰
۲۰۰۰۰	۰/۰۱۷۰۸	۱۰/۲۵	۲۵۰۰
۲۵۰۰۰	۰/۰۲۱۳۵	۱۲/۸۱	۳۱۲۵
۳۰۰۰۰	۰/۰۲۵۶۱	۱۵/۳۷	۳۷۵۰
۳۵۰۰۰	۰/۰۲۹۸۸	۱۷/۹۳	۴۳۷۵
۴۰۰۰۰	۰/۰۳۴۱۵	۲۰/۴۹	۵۰۰۰
۵۰۰۰۰	۰/۰۴۲۶۹	۲۵/۶۱	۶۲۵۰
۷۵۰۰۰	۰/۰۶۲۰۳	۳۸/۲	۹۳۷۵
۱۰۰۰۰۰	۰/۰۸۵۳۲	۵۱/۳۳	۱۲۵۰۰
بر اساس کار روزانه ۸ ساعت و به مدت ۱۲۴ روز			

چند سال دارید؟ انتظار دارید چند سال دیگر زندگی کنید؟ هدف از این سؤالات، ناراحت کردن شما نیست؛ بلکه هدف این است که به شما نشان دهم زندگی ما بر روی کره زمین کوتاه است. اگر پولتان را دور بریزید، فقط از نظر مالی زیان کردید، اما از دست دادن وقت یعنی از دست دادن بخشی از زندگی. عده کمی از ما وقت گران‌بایی سود را صرف چیزهایی می‌کنیم که برای ما یا هر کس دیگری اصلاً ارزش ندارد. از طرف دیگر، بسیاری از ما حداقل ۵۰ درصد وقت روزانه خود را صرف تفریحاتی می‌کنیم که سود یا لذتی برای کسی - از جمله خود ما - ندارد. ما تقریباً نیمی از وقت خود را تلف می‌کنیم و بای‌تفاوتی غافلانه‌ای این کار را انجام می‌دهیم.

توجه به مسئله مرگ می‌تواند به ما کمک کند یا به ما آسیب برساند. اگر اجازه دهیم به ما آسیب برساند، در فجایع زندگی فرو خواهیم رفت. ممکن است به این نتیجه برسیم که زندگی بی‌ارزش است؛ یا این‌که مانند برخی افراد، خود را فریب دهیم که وقت ما نامحدود است و همیشه وقت فراوانی وجود خواهد داشت تا بتوانیم به رویاها و آرزوهای خود جامه عمل پوشانیم. خوشبختانه، بسیاری از افراد، برخوردی سازنده با مسئله مرگ دارند. در عمل، این افراد به خود می‌گویند که «من عمر جاودان ندارم؛ بنابراین بهتر است بیشترین بهره را از هر دقیقه، ساعت، روز و سال، ببرم». آن‌ها زندگی را به مثابه تجربه‌ای کوتاه اما شگفت‌انگیز می‌بینند که باید بیشترین لذت را از آن برد. آن‌ها برای خودشان زندگی می‌کنند؛ زیرا پذیرفته‌اند که زندگی تنها چیزی است که دارند. آن‌ها مسئولیت احساسات، موفقیت‌ها و ناکامی‌های خود را می‌پذیرند و در نتیجه این نگرش مسئولانه، ضرورت برنامه‌ریزی زندگی برائی حداکثر رضایت شخصی را درمی‌یابند. برای این‌که در آینده بیشترین بهره را از وقت و انرژی خود ببرید، کار مهمی که می‌توانید حالا انجام دهید، این است که قدری از وقت و انرژی خود را صرف برنامه‌ریزی کنید. بدون برنامه‌ای کارآمد برای افزایش اثربخشی شخصی، ما بر جای خود می‌خکوب و بی‌حرکت می‌شویم. برخی معتقدند برنامه‌ریزی یعنی تصمیم به انجام کاری در آینده؛ اما تعریف بهتر برنامه‌ریزی این است که تصمیم بگیریم چه کاری باید انجام دهیم تا آینده‌ای داشته باشیم.

تئوری سرمایه‌گذاری کار

اگر ساده بگوییم، تئوری سرمایه‌گذاری کار می‌گوید شما باید راضی باشید قدری از وقت، انرژی، لذت‌های زودگذر خود را فدا کنید تا کمتر کار کنید و بعد بیشتر موفق شوید.

تئوری سرمایه‌گذاری کار چیز تازه و خارق‌العاده‌ای را دربر ندارد، و ما گاهی از آن استفاده می‌کنیم. وقتی علاوه بر وظایف عادی، شغلی نیمه‌وقت پیدا می‌کنیم تا پول بیشتری برای خانه یا اتومبیل پس‌انداز کنیم، یا هنگامی که وقتی را به پیشرفت و آموزش اختصاص می‌دهیم، در واقع تئوری سرمایه‌گذاری را اعمال می‌کنیم.

در هر صورت، بسیاری از ما به صورت منظم بر آن چون یک اصل کاری تکیه نمی‌کنیم. علت آن، چیزی است که من آن را «شیوه زندگی همه چیز فوری» نامیده‌ام. در جامعه ما این

نگرش غالب شده است. هر روزنامه‌ای را که می‌خواهید بردارید، یا هر رادیو یا تلویزیونی را می‌خواهید روشن کنید یا در هر یک از خیابان‌ها و جاده‌ها که می‌خواهید رانندگی کنید، همه جا فریادهای همه چیز فوری را می‌شنوید.

گرسنه‌اید؟ تشنه هستید؟ رستوران‌های غذای آماده (فست‌فود) و سوپرمارکت‌های بزرگ، در خدمت شما هستند! آیا از ظاهر خود ناراضی هستید؟ هزاران فریاد از بازار بلند است که می‌تواند شما را زیباتر، باوقارتر، خواستنی‌تر، سالم‌تر و دلپذیرتر کند. آیا می‌خواهید خلق و خوی خود را تغییر دهید؟ هزاران قرص و معجون، شما را بشاش می‌کنند، به شما آرامش می‌دهند، شما را بیدار نگه می‌دارند یا به خواب می‌برند. فهرست، بی‌پایان است؛ این معجزه زندگی در قرن بیستم و بیست و یکم است.

یکی از مشکلاتی که «همه چیز فوری» ایجاد می‌کند، این است که ما را به سوی نادیده گرفتن آینده می‌راند. آنچه مهم است، ارضای فوری نیازهای کنونی است. از طرف دیگر، آینده، یک امر فوری و حاضر نیست. تنها با داشتن برنامه‌ای دقیق و با گذشت زمان، به آینده می‌رسیم. فردا منتظر کسی نمی‌ماند؛ اما حقیقت این است که وقتی فردا از راه برسد، اکثر ما حضور خواهیم داشت. اگر نتوانید فردا را کنترل کنید، او شما را کنترل خواهد کرد. نحوه استفاده از وقت و انرژی را شرایط به شما دیکته می‌کنند؛ نه خودتان. رابطه شما و زمان همیشه به صورت رابطه ارباب و برده است. راه میانی وجود ندارد. تنها سؤال این است که می‌خواهید کدام نقش را بازی کنید.

بسیاری از ایده‌های بیان‌شده در این کتاب، ابتدا ناآشنا به نظر می‌رسند و نسبت به عادات قدیمی و راحت، نیازمند کار و زحمت بیشتری هستند. در هر صورت، همان‌طور که در رمان «از پشت عینک» - اثر لوئیس کاروی - ملکه به آلیس می‌گوید که «حافظه ما نوع ضعیفی است که فقط رو به عقب کار می‌کند»، همچنان که حافظه در سینه شما به جلو نگاه می‌کند، درمی‌یابید که پاداش و موفقیتی که به دست می‌آورید، با هزینه وقت و انرژی کمتری به دست آمده است.

من معتقدم که این شادی و موفقیت، تنها نصیب یک نفر نمی‌شود؛ کسی که هنگام پدید آمدن فرصت، آمادگی استفاده از آن را نداشته باشد. افرادی که موفق می‌شوند، آن‌هایی هستند که به خوبی خود را آماده کرده‌اند، و هنگامی که شانس به آن‌ها روی می‌آورد، به خوبی از آن استفاده می‌کنند.

کار هوشمندانه، مستلزم سرمایه‌گذاری فکری، نظم شخصی و تغییر است. باید حاضر باشید احساسات، ارزش‌ها، نگرش‌ها و عادات کاری کنونی خود را بررسی کنید و با دقت مورد ارزیابی قرار دهید. هر کس با وظیفه ارزیابی عینی خود روبه‌رو شده باشد، می‌پذیرد که این کار اگرچه خوشایند نیست، روشنگر است. پس از تکمیل خودآزمایی، باید آماده ایجاد تغییراتی در افکار و رفتارهای خود باشید و تغییراتی سودمند در خود ایجاد کنید. عادات قدیمی به سختی از میان می‌روند و تغییر آن‌ها دشوار است، بنابراین باید با انضباط شخصی عادت جدید را جای‌گزین عادت قدیمی کنید. راهش این است که مدتی کوتاه به خود سخت بگیرید تا در درازمدت رفتار جدید ملکه ذهنی شما شود.

احتیاط: خطای برنامه

همه ما در باره کار ایده‌ها، ارزش‌ها، نظریات و گرایش‌هایی داریم. برای ساده‌تر شدن موضوع اجازه دهید آن را «نوار کار» بنامیم: پیام‌های ضبط‌شده در باره کار که در چین‌های مغز ما قرار گرفته‌اند. ما از وجود برخی از این «نوارها» آگاه هستیم؛ در حالی که نوارهای دیگر در سطح ناخودآگاه ما قرار دارند. با وجود این، همه این نوارها رفتارهای ما را برنامه‌ریزی می‌کنند. ما نوارهای کاری را از منابع گوناگون، والدین، آموزگاران، رؤسا، همکاران، تجربه، مذهب و رسانه‌ها و نیز از حکومت به دست می‌آوریم. مشکل این است که در بسیاری از وضعیت‌ها، این نوارها در بهترین حالت، ناکامل، و در بدترین حالت، خیال‌پردازانه هستند. با وجود این، بسیاری از ما، این نوارها را به جریان می‌اندازیم و رهنمودهای خشک و دستورهای آن‌ها را به کار می‌بریم. نتیجه، کار بیشتر با موفقیت کمتر و سرانجام از پا درآمدن است.

در ادامه مطلب، ۱۲ نوار کاری رایج و بسیار افسانه‌ای را مورد بررسی قرار می‌دهیم. این فهرست کامل نیست. در حالی که هر یک از این نوارها را می‌خوانید، سعی کنید به شخصی که می‌شناسید و دستورهای نوار را به کار می‌برد، فکر کنید. آیا شما آن شخص هستید؟ اگر کاملاً با خود صادق باشید، احتمالاً خود را دست‌کم در یکی از این نوارها می‌بینید.

۱- «هرچه بیشتر عرق بریزی، بیشتر به دست می‌آوری»

این ایده که شخصی آن را سندروم «سطل‌های عرق» نامیده، معتقد است که نتایجی که به دست می‌آورید، به میزان سخت کار کردن شما بستگی دارد. این ضرب‌المثل، نتایج

را با کار سخت مرتبط می‌کند: «شانسات را زیر چرخ بگذار!» هرچه بیشتر کار کنم. شانس بیشتری خواهم داشت؛ و «توماس ادیسون، یک‌درصد از نبوغ خود بهره گرفت؛ اما نودونهدرصد کار را با عرق ریختن انجام داد».

اگر از کلید موفقیت بپرسید، اولین پاسخی که می‌شنوید، کار سخت است. به این ترتیب، ایده «کار سخت» در افکار شما کاشته می‌شود و ما به این سخت‌کوشی افتخار می‌کنیم؛ گویی اگر سخت کار نکنیم، ضعیف، و اگر سخت کار کنیم، نیرومند هستیم. بسیاری از کسانی که موفقیت خود را از سخت کار کردن می‌دانند، به طرزی آشکار تأثیر عناصری را که به سواد آن‌ها کار کرده‌اند، نادیده می‌گیرند. دان مارکیس - هنرمند ایالات متحده - گفته است: «هکامی که مردی به شما می‌گوید از طریق کار سخت ثروتمند شده است، از او بپرسید کار سخت چه کسی؟»

در باره کار سخت و موفقیت، چیزهای زیادی شنیده‌ایم؛ اما کار سخت و شکست نیز بسیار زیاد اتفاق می‌افتد. برخی از ما در شغل خود سخت کار می‌کنیم؛ اما اخراج می‌شویم. افراد دیگری در مورد زندگی زناشویی خود سخت کار می‌کنند و شکست می‌خورند. همچنین برخی سخت مطالعه می‌کنند؛ اما نمی‌توانند ترفیع یابند یا نمی‌توانند فارغ‌التحصیل شوند و شغلی پیدا کنند.

گاهی کار سخت، میان موفقیت با شکست تفاوتی ایجاد نمی‌کند. مشکل این است که ما در مورد ارزش سخت کار کردن اغراق می‌کنیم و سایر معیارهای لازم برای موفقیت را نادیده می‌گیریم. خوشبختانه یا متأسفانه، نتایج، ارتباط کمی با میزان کوشش صرف‌شده دارد. شانه را زیر بار چرخ بردن فقط دو چیز را برای شما تضمین می‌کند: قامت خمیده یا شانه شکسته.

۲- «فعالیت یعنی سازندگی»

بسیاری از ما، فعالیت را - بنا به عادت - با نتایج اشتباه می‌گیریم. این امر را می‌توان در کار مشاهده کرد. اغلب سازمان‌ها، ارزیابی کارکنان خود را دشوار می‌یابند. در نتیجه، فعالیت را به عنوان خط‌کش سنجش، جای‌گزین نتایج می‌کنند. پرکارترین فرد، بهترین کارگر می‌شود و به خاطر پرکاری - نه به خاطر نتایجی که به دست می‌آورد - پاداش می‌گیرد.

عامل زمان، یکی دیگر از عوامل ایجادکنندهٔ پرکاری است. بسیاری از ما، کارهای نه تا پنج داریم و برخی روزها کاری برای انجام دادن نداریم. هنوز در بسیاری از موارد باید در محل کار بمانیم و خود را نشان دهیم؛ صرف‌نظر از میزان کاری که داریم. نتیجهٔ آن، ایجاد شرایطی است که زاینده رفتار مبتنی بر اتلاف وقت و انرژی است. در کل اگر به نظر پرکار نرسیم، ممکن است رئیس تصمیم بگیرد ما را اخراج کند.

در اصل، ما احساس اجبار می‌کنیم که باید پرکار بمانیم؛ در حالی که در مورد کاری که باید بکنیم اطمینان نداریم. اغلب هنگامی که بینش روشنی در بارهٔ هدف نداریم، میزان کوشش‌های خود را دو برابر می‌کنیم. ما با فعالیت سعی در پر کردن جای خالی «هدف» داریم. این امر به خوبی در ضرب‌المثل لژیونرهای فرانسوی بیان شده است: «اگر شک داری، چهارنعل بتار!»

بهترین شکل مبارزه با این فعالیت، تعیین اهداف و حفظ تمرکز روی آن‌هاست. اگر نتوانیم تمرکز بر هدف را حفظ کنیم، بسیاری از ما دچار انحراف می‌شویم. در روند دنبال کردن هدف، گم شدن در فعالیت‌های زیاد، آسان است. نتیجهٔ ناخوشایندش این است که به عوض این‌که فعالیت، وسیله‌ای برای دست یافتن به هدف شود، خود به هدف تبدیل می‌شود. مثال کلاسیک آن، سگی است که می‌خواهد دم خود را بگیرد. شاعر و نویسندهٔ ایالات متحده، هنری دیوید تورو، گفته است: «کافی نیست که مشغول باشیم؛ بلکه سؤال این است: مشغول چه چیزی هستیم؟»

۳- «کارایی یعنی مؤثر بودن»

گاهی معنی کارایی و مؤثر بودن با یکدیگر اشتباه می‌شود که علت آن بیشتر مورد بحث قرار گرفت. نکته‌ای که امیدوارم روشن کنم، این است که مؤثر بودن برای کارایی لازم است. چگونه می‌توانیم بهترین راه دست‌یابی به یک هدف را پیدا کنیم، اگر ندانیم هدف چه چیزی است؟ خبر خوب این است که مؤثر بودن را می‌توان آموخت. شما می‌توانید با استفادهٔ عاقلانه از هدف‌ها و اولویت‌ها، قدرت سازندگی خود را بسیار افزایش دهید.

۴- «دود چراغ خوردن»

این افسانه، باوری را تقویت می‌کند که نتایج را متناسب با زمان صرف‌شده در پیگیری یک هدف می‌داند. افراد معتاد به کار، قربانیان رایج این افسانه هستند. آن‌ها شب‌ها و حتی روزهای تعطیل در دفتر خود هستند و هر لحظه را به شغل خود و کار اختصاص داده‌اند. سایر امور زندگی مانند خواب، خانواده و دیگر مسائل شخصی، با فاصله‌ای خیلی زیاد در درجه دوم اهمیت قرار گرفته‌اند.

ساعات طولانی کار، خطرات شناخته‌شده‌ای همراه دارد: ۱- صرف مدت زیادی در محل کار، ما را کندتر می‌کند. باید مدتی از کار دور بمانیم و باتری‌های خود را شارژ کنیم. خودداری از این کار، اثری منفی بر قدرت خلاقیت و ابتکار ما می‌گذارد. ۲- اگر به کار طولانی عادت دارید، همیشه شش یا تعطیلاتی برای نوشتن گزارش و پاسخ به این یا آن نامه وجود دارد. شما قانون پارکینون را به زندگی خود وارد کرده‌اید: کار آنقدر گسترش می‌یابد تا همه وقت را پر کند. ۳- بهایی که بسیاری از ما برای این نوع رفتار می‌پردازیم، گراف است. فشار عصبی، از دست دادن سلامت، خلاق، الکلیسم و مرگ زودهنگام در میان افرادی که «دود چراغ می‌خورند»، شایع‌تر هستند.

۵- «بهترین راه انجام کار این است که خودتان آن را انجام دهید»

به جای این‌که از کسی بخواهید کاری را برایتان انجام دهد، خودتان انجامش دهید. این طوری دیگر لازم نیست که صحت انجام کار را هم بررسی کنید. همچنین در وقتی که صرف شرح دادن کار برای دیگری می‌کنید، صرفه‌جویی می‌شود. برخی اوقات، راه‌حل این است که خودتان کار را انجام دهید، اما به هر حال، به دو علت همیشه این طور نیست: ۱- علی‌رغم احساس قدرتمندی، دارای محدودیت هستید. ممکن است خود را در یک پروژه غرق کنید تا متوجه شوید وقت، آموزش یا ابزارهای کامل کردن آن را ندارید. حتی ممکن است مشکل را پیچیده‌تر و وضعیت را دشوارتر کنید. تقریباً هر کسی که برای تعمیرات پیچیده منزل وقت گذاشته باشد، در این دام گرفتار شده است. شما وقت و انرژی خود را در چاهی بی‌انتها می‌ریزید و در ازای آن چیزی به دست نمی‌آورید.

دلیل دوم و مهم‌تر این است که انجام همه کارها توسط خودتان، کارآمدی شما را کاهش می‌دهد. اگر کمی از خود را به هر کاری اختصاص دهید، یعنی به هیچ کاری به مقدار لازم بها ندهد. این نگرش موجب می‌شود نتوانید بر چند پروژه پرسود در رابطه با وقت و انرژی سرمایه‌گذاری شده تمرکز کنید. چرا انرژی و تلاش خود را با رویکرد تفنگ ساچمه‌ای پراکنده می‌کنید؛ در حالی که می‌توانید همه این انرژی را بدرقه یک گلوله بکنید؟

ع «آسان‌ترین راه، بهترین راه است»

هنگامی که لینوس - فیلسوف بزرگ - گفت که «هیچ مشکلی آنقدر بزرگ یا پیچیده نیست که نتوانید از آن فرار کنید»، از افسانه در پیش گرفتن راه آسان دفاع می‌کرد. بیشتر اوقات، نوار «راه آسان» با کسانی به کار می‌برند که بیشتر نوار «کار سخت» را به کار برده‌اند. هنگامی که کار سخت نتواند نتایج مورد انتظار را به دست دهد، آن‌ها سرخورده می‌شوند. به عوض بررسی منطقی وضعیت و سعی در آموزش از تجربه، آن‌ها یک نوار را برمی‌دارند و نوار دیگری را به کار می‌اندازند.

افرادی که در زندگی به دنبال راه آسان می‌روند، از ثوری سرمایه‌گذاری کار آگاه نیستند یا عمدتاً آن را نادیده می‌گیرند. متأسفانه آن‌ها به طور کلی درمی‌یابند که دنبال کردن راه آسان، بهای زیادی در پی دارد. به نظر می‌رسد آن‌ها مرکز بزرگ‌ترین حقیقت زندگی را در نمی‌یابند: زندگی دشوار است.

از هنگام تولد تا مرگ، زندگی، حل مسئله یا مشکلات است. هر اندازه منضبط‌تر باشیم، توانایی ما برای حل مشکلات بیشتر است. هر قدر بیشتر مشکلات را حل کنیم، زندگی آسان‌تر می‌شود و شانس دست یافتن به اهدافی که برای ما اهمیت دارند، بیشتر می‌شود. آن‌ها که در جست‌وجوی راه آسان هستند، زندگی را وصله زده می‌کنند و در انتظار فرداها می‌مانند. واقعیت این است که هیچ چیزی آسان نیست. راه آسان و کم‌زحمت، راه بازنده‌ها است.

۷- «کار سخت، فضیلت است»

یکی از سنت‌های جامعه ما این است که کار سخت را نشانه فضیلت و اصالت می‌داند. «او سخت‌کوش است»، یک تمجید به شمار می‌آید. این ایده که کار به خودی خود خوب