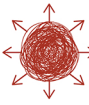
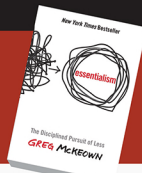


ضرورت‌گرایی

پیگیری منظم کارهای ضروری

گرگ مک‌کیون



افراد زیادی به طور سطحی به انواع حوزه‌ها سرک می‌کشند، زیاده از حد کار می‌کنند، بی‌نهایت خسته می‌شوند و مدام پر مشغله و غیر بهره‌ور هستند.



ضرورت‌گرایی به معنی متمرکز کردن انرژی‌تان بر موارد ضروری است تا کارهای درست را انجام دهید و در حوزه‌های مهم اثرگذار باشید.



ضرورت‌گرایی چیست؟

ضرورت‌گرایی تعیین مدام حوزه‌هایی است که می‌توانیم بیشترین ارزش را در آن‌ها ایجاد کنیم و بعد روش‌هایی برای اقدام بی‌دردسر در آن حوزه‌ها پیدا کنیم.



چرا اهمیت دارد؟

اگر همان مقدار انرژی همیشه را انتخاب کنیم، واکنشمان به شرایط را انتخاب کنیم. رسیدن از «من باید...» به «انتخابم این است که...».



دره‌هایی که باید از آن‌ها اجتناب کنید



ندیدن اولویت‌های مهم بعد از موفقیت اولیه و پرت شدن حواستان به حوزه‌های غیرضروری.

«بله» گفتن به همه چیز و همه‌کس: تحمل فشار اجتماعی و بهره‌برداری از هر فرصتی که سر راهتان قرار می‌گیرد.



تغییرات کلیدی در دیدگاه

انتخاب. همیشه می‌توانیم نوع واکنشمان به شرایط را انتخاب کنیم. رسیدن از «من باید...» به «انتخابم این است که...».

تشخیص. شلوغی‌ها را محدود کنید. چند کار مهم را از انبوه کارهای بی‌اهمیت تشخیص دهید.

معادله‌سازی. سعی نکنید همه کارها را انجام دهید. فقط روی مهمترین مشکل/نتیجه و معادله اصلی خود تمرکز کنید.



تبدیل شدن به یک فرد ضرورت‌گرا

۳ بخش این مدل در یک چرخه خودکار یکدیگر را تقویت می‌کنند.

۱. اکتشاف



اکتشاف



فرار. زمان و مکانی برای فرار از روزمرگی‌ها، کشف زندگی، مطالعه/یادگیری، تفکر درباره موارد ضروری و ارزیابی گزینه‌های موجود ایجاد کنید.



نگاه عمیق. مشاهده‌گر و گوش‌دهنده خوبی باشید. دقتی بردارید، عمیق‌تر کنکااش کنید تا حقایق پنهان را پیدا کنید، قطعات جدا را به هم ربط دهید و در نهایت تصویر بزرگ‌تر را ببینید.



بازی. تفریح و بازی را به کار و زندگی‌تان وارد کنید. بازی مغز را تحریک می‌کند و باعث افزایش خلاقیت و توان حل مسئله است.



خواب. برای داشتن بهترین عملکرد، روزانه ۸ ساعت بخوابید. حتی در خواب هم مغزتان فعال است و کار می‌کند.



انتخاب. به هر فرصتی جواب مثبت ندهید. معیار خاصی برای تصمیم‌گیری داشته باشید و فقط به ۱۰ درصد موارد بتر «بله» بگویید.



اجرا



تعادل‌سازها. انتظار موارد غیرمنتظره را داشته باشید و یک تعادل‌ساز طراحی کنید که باعث همگونی شود و مقاومت شما را در برابر مشکلات افزایش دهد.



کاستن. نباید به‌هدف منابع بیشتری به کار خود اضافه کنید. گامی به عقب بردارید و بزرگترین محدودیت‌هایی را پیدا کنید که کارتان را کند می‌کند و هر بار یک مورد را از میان بردارید.



پیشرفت. حداقل پیشرفت در زمینه فعالیت‌های سودمند را مشخص کنید و هر پیروزی کوچکی را جشن بگیرید.



جریان مشخص کار. روتین‌های مفیدی برای خود ایجاد کنید تا انجام کارهای لازم راحت‌تر شود. عادت کنید که اول کارهای دشوار را انجام دهید.



تمرکز. انرژی خود را صرف افسوس خوردن برای گذشته یا آینده نکنید. مهمترین کار خود در حال حاضر را مشخص کنید و ۱۰۰ درصد روی آن تمرکز کنید و در زمان حال بمانید.



ضرورت‌گرا بودن. نباید ضرورت‌گرایی را به همه کارهای زندگی اضافه کنید، بلکه باید بخش مهمی از شخصیت و روش زندگی‌تان باشد. طوری تفکر، عمل و زندگی کنید که دستیابی به نتیجه و موفقیت را حداکثر کند و یک زندگی ارزشمند بدون تاسف را سپری کنید.



حذف



شفاف‌سازی. «قصه اصلی» خود را توضیح دهید. این یک تصمیم استراتژیک است که هزاران تصمیم دیگر شما را حذف می‌کند و باتیبات و انگیزه بخش هست.



شجاعت. شجاعت «نه» گفتن را داشته باشید. معادله‌های مهم را به خودتان یادآوری کنید و نه گفتن محکم و مودبانه را یاد بگیرید.



بی‌تعهدی به اشتباهات. برای جلوگیری از خطای «هزینه از دست‌رفته»، این سوالات را از خود بپرسید: «اگر این محصول را از قبل نداشتیم، حاضر بودم چقدر برای خرید آن پردازم؟» یا «اگر قبلاً این کار را انجام نداده بودم، آیا دوباره آن را از اول آغاز می‌کردم؟» کورکورانه به وضعیت موجود نچسبید و هر بار برنامه‌های خود را از صفر طراحی کنید.



ویرایش. مدام موارد غیرضروری را حذف کنید تا بقیه کارها منسجم و موثر باشد. فعالیت‌ها و روابط فعلی خود را فشرده کنید تا با اهدافتان همسو شوند.



تعیین محدوده‌ها. مرزها و محدوده‌های خود را بشناسید و محکم از آن‌ها دفاع کنید. در نتیجه وقتتان آزاد می‌شود تا روی موارد مهم تمرکز کنید، نه این‌که بر اساس شرایط و قواعد دیگران زندگی کنید.