



سازمان اسناد و کتابخانه ملی
جمهوری اسلامی ایران



قدرت شروع ناقص

جستارهایی درباره‌ی بهتر انجام دادن کارها

جیمز کلییر

ترجمه‌ی سیدابوب کوکی و فرزانه حاج خلیلی



ketabtala

قدرت شروع ناقص

جستارهایی درباره‌ی بهتر انجام دادن کارها



نشر میلکان

سرشناسه: کلیبر، جیمز، **Clear, James**

عنوان و نام پدیدآور: قدرت شروع ناقص: جستارهایی درباره‌ی بهتر انجام دادن کارها؛ نوشته‌ی جیمز کلیبر؛ ترجمه‌ی سیدایوب کوکی و فرزانه حاج خلیلی.

مشخصات نشر: میلکان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۳ص.

شابک: ۱-۲۳۴-۲۵۴-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: این کتاب جستارهایی از جیمز کلیبر در حوزه‌ی بهره‌وری است که بر روی وبگاه JamesClear.com قرار دارد.

موضوع: موفقیت، افزایش بهره‌وری، راه‌ورسم زندگی

شناسه‌ی افزوده: کوکی، سیدایوب، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه‌ی افزوده: حاج خلیلی، فرزانه، ۱۳۶۷ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی: ۸۷۰۰۹۵۳

قدرت شروع ناقص

جستارهایی درباره‌ی بهتر انجام دادن کارها

جیمز کلییر

ترجمه‌ی سیدایوب کوکبی و فرزانه حاج خلیلی



نشر میلکان

قدرت شروع ناقص
جستارهایی درباره‌ی بهتر انجام دادن کارها
جیمز کلیبر
ترجمه‌ی سید ایوب کوکی و فرزانه حاج خلیلی
ویراسته‌ی لاله غزالی

مدیر تولید: کاوان بشیری
صفحه‌آرایی و آماده‌سازی: واحد تولید کتاب میلکان

چاپ سی و هفتم، ۱۴۰۱
تیراژ: ۱۱۰۰ نسخه
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۵۴-۳۳۴-۱



نشر میلکان

www.Milkan.ir
Info@Milkan.ir

- قانون بیست‌هشتاد چه موقع جواب نمی‌دهد؟ ۷
- هفت راه برای بهتر به خاطر سپردن کتاب‌ها. ۱۳
- پنج گام برای داشتن مغزی خلاق‌تر. ۲۱
- چگونه زنجیره‌ای از عادات خوب بسازیم؟ ۲۷
- برنامه‌ی پانزده دقیقه‌ای آنتونی ترولوپ برای نوشتن بیش از چهل کتاب. ۳۱
- روش آی‌وی‌لی؛ برنامه‌ی پیشنهادی متخصصان برای به حداکثر رساندن بهره‌وری. ۳۵
- افسانه‌ی چندوظیفگی. ۳۹
- هیچ‌گاه قبل از ظهر ایمیلتان را بازبینی نکنید. ۴۳
- بهره‌وری از نگاهی دیگر. ۴۷
- راهبرد «دو لیست» وارن بافت. ۵۳
- ایمیل؛ قربان‌گاه زمان! ۵۷
- فیزیک بهره‌وری. ۵۹
- چگونه بیشتر بخوانیم؟ ۶۵
- تنها روش بهره‌وری که به آن نیاز دارید. ۶۹
- چگونه با «جعبه آینه‌هاور» بهره‌وری خود را افزایش و فعالیت‌های هدردهنده‌ی زمان را کاهش دهیم. ۷۳
- چگونه کارها را پشت گوش نیندازیم؟ ۷۷
- قدرت شروع ناقص. ۸۱
- بیست‌وپنج هزار صبح در اختیار شماست. ۸۵
- «سرعت متوسط» شما در زندگی، سلامت و کارتان چقدر است؟ ۸۹
- چطور بهتر تمرکز کنیم. ۹۳
- سه روش واقعاً کاربردی در مدیریت زمان. ۹۷
- چرا شروع کردن از موفق شدن مهم‌تر است؟ ۱۰۳
- با کارهای فوری‌تان زندگی می‌کنید یا کارهای مهم؟ ۱۰۷
- قدرت اراده چطور عمل می‌کند. ۱۱۱

- وقتی ایده‌های زیادی دارید و زمان کافی ندارید، چه کار باید بکنید. ۱۱۷
- اجازه دهید ارزش‌هایتان معیار تصمیم‌گیری‌هایتان باشند. ۱۲۱
- پنج درس درباره‌ی اشتباه‌کردن. ۱۲۵
- کارهایی را که پیش‌تر جواب داده‌اند بیشتر انجام دهید. ۱۲۹
- چگونه ذهن‌تان را پاک‌سازی و با استفاده از قوانین مبین نیروی اراده‌تان را آزاد کنید. ۱۳۳
- چگونه تصمیم‌های روزانه‌تان را بهینه کنید. ۱۳۷
- قانون «بیست شکاف» وارن بافت. ۱۴۱
- چیزهایی که درباره‌ی اهمیت‌شان مبالغه می‌شود در مقابل چیزهایی که دست‌کم گرفته می‌شوند. ۱۴۵
- پنج خطای فکری رایج که شما را از تصمیم‌گیری‌های خوب دور می‌کنند. ۱۴۹
- ارزش زمان. ۱۵۷
- سه مرحله‌ی شکست در زندگی و کار و نحوه‌ی گذشتن از آن‌ها. ۱۷۱
- جنبه‌ی منفی حفظ تعادل بین زندگی و کار. ۱۸۵
- همه‌ی مدل‌ها غلط و بعضی مفیدند. ۱۹۱
- ایده‌های مبتکرانه چطور ظاهر می‌شوند. ۱۹۵
- چرا حقایق نظرمان را تغییر نمی‌دهند. ۱۹۹
- چگونه ذهن‌مان را روی چیزهای مهم متمرکز کنیم. ۲۰۷
- زانشین. ۲۱۱
- متخصصان چطور تشخیص می‌دهند که روی چه چیزی تمرکز کنند. ۲۱۵
- ترفند نهایی بهره‌وری نه‌گفتن است. ۲۱۹

قانون بیست‌هشتاد چه موقع جواب نمی‌دهد؟

آدری هپبورن^۱ اسطوره‌ای بود که در دهه‌ی ۱۹۵۰ به شهرت رسید و یکی از هنرپیشه‌های محبوب عصر خود شد. او اولین بازیگری بود که در سال ۱۹۵۳، تنها با بازی در یک نقش در فیلم تعطیلات زمی^۲، موفق شد جایزه‌ی بهترین بازیگر نقش اول زن را از سه جشنواره‌ی اسکار، گولدن گلوب^۳ و بفتا^۴ دریافت کند. حتی امروز، با گذشت نیم‌قرن، او همچنان جزو پانزده نفری است که «ایگات» دارند؛ یعنی موفق شده‌اند همه‌ی جوایز جایزه‌ی امی^۵، گرمی^۶، اسکار و تونی^۷ را از آن خود کنند.

آدری در دهه‌ی ۱۹۶۰ سالانه به‌طور میانگین در یک فیلم بازی کرد و بر اساس برآورد بسیاری، در مسیر ستاره‌شدن برای دهه‌های بعد بود، ولی اتفاق جالبی افتاد؛ او بازیگری را کنار گذاشت.

هپبورن بعد از سال ۱۹۶۷، در سی‌سالگی و درست زمانی که در اوج محبوبیت بود، دیگر در هیچ فیلمی ظاهر نشد. او در باقی عمرش فقط پنج بار در فیلم‌های تلویزیونی و سینمایی هنرنمایی کرد. در عوض، حرفه‌ی خود را تغییر داد و بیست و پنج سال آینده‌ی زندگی‌اش را فعالانه وقف کارهای خیرخواهانه در یونیسف کرد.

یونیسف آن بخش از سازمان ملل است که به کودکان بی‌بضاعت در کشورهای جنگ‌زده غذا و خدمات درمانی ارائه می‌کند. او داوطلبانه در سراسر آفریقا، امریکای جنوبی و آسیا خدمت کرد.

اولین فعالیت هپبورن در عرصه‌ی بازیگری بود و دومین فعالیتش در عرصه‌ی خدمت‌رسانی. او در سال ۱۹۹۲، به پاس زحماتش، نشان افتخار آزادی رئیس‌جمهوری را دریافت کرد که برترین جایزه‌ی مدنی ایالات متحده است. لحظاتی بعد دوباره به داستان او برمی‌گردیم.

1. Audrey Hepburn

2. Roman Holiday

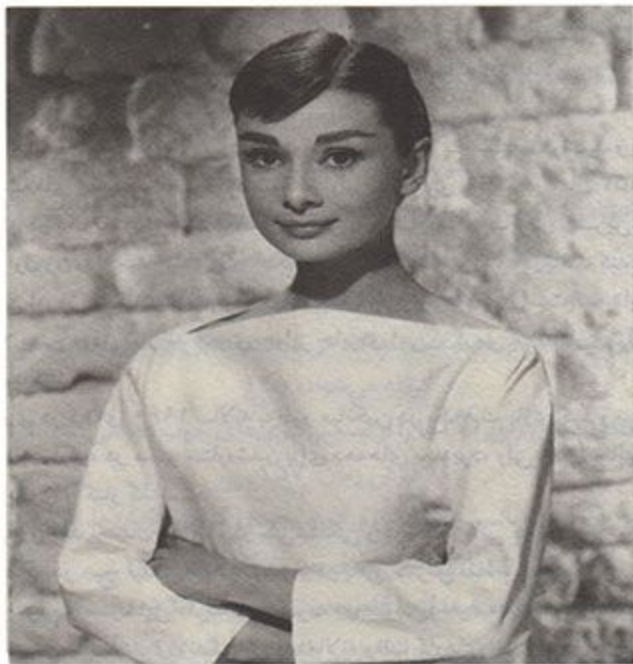
3. Golden Globe

4. BAFTA: British Academy of Film and Television Arts

5. Emmy

6. Grammy

7. Tony



آدری هپبورن، ۱۹۵۶
(عکاس: باد فریکر)

کارایی در برابر اثربخشی

شما فقط یک بار زندگی می‌کنید. چگونه می‌خواهید به بهترین شکل از آن استفاده کنید؟ استادان بهره‌وری^۱ اغلب پیشنهاد می‌کنند، به جای کارایی^۲، بر اثربخشی^۳ تمرکز کنید.

کارایی درباره‌ی کار بیشتر انجام دادن است، اثربخشی درباره‌ی کار درست انجام دادن. پیترو دراگر، مشاور مدیریت سرشناس، گفته است: «پیشرفت صرفاً

۱. بهره‌وری (Productivity) عبارت است از کارایی به علاوه‌ی اثربخشی.

2. Efficiency
3. Effectiveness

به معنی بهره‌وری بیشتر نیست، بلکه به معنی بهره‌وری در انجام کارهای صحیح است.

ولی چگونه «کار درست» را تشخیص می‌دهید؟ برای این منظور رویکردی مطمئن با عنوان اصل پارتو، مشهور به قانون بیست‌هشتاد، وجود دارد.

قانون بیست‌هشتاد بیان می‌کند که در هر حوزه‌ی خاص تعداد کمی از عوامل بخش عمده‌ی نتایج را به بار می‌آورند. مثلاً هشتاد درصد زمین‌های ایتالیا به بیست درصد مردم تعلق دارد. یا فقط بیست درصد تیم‌ها در ۷۵ درصد مسابقات قهرمانی ان‌بی‌ای^۱ برنده می‌شوند. ضرورتی ندارد حتماً مجموع دو عدد صد شود. نکته‌ی اصلی این است که بخش کوچکی از عوامل، بخش عمده‌ی نتایج را ایجاد می‌کنند.

نقاط قوت قانون بیست‌هشتاد

قانون بیست‌هشتاد در زندگی شخصی و کاری کمک می‌کند «اندک‌های حیاتی و بسیارهای غیرضروری»^۲ را از هم تفکیک کنید. مثلاً صاحبان کسب‌وکار ممکن است پی برده باشند که بخش عمده‌ی درآمدشان از تعداد انگشت‌شمار از مشتریان مهم به دست آمده است. این‌جا قانون بیست‌هشتاد پیشنهاد می‌کند که بهترین اقدام تمرکز بر سرویس‌دهی به همین تعداد اندک از مشتریان، یافتن مشابه آن‌ها و توقف خدمت‌رسانی به بقیه‌ی مشتریان یا حذف تدریجی بقیه‌ی مشتریان کم‌سود است.

این راهبرد در تمرین به روش معکوس^۳ ریشه‌ی بسیاری از مشکلات را به شما نشان می‌دهد. ممکن است بخش عمده‌ی شکایات شما از تعداد اندکی از مشتریان سختگیران باشد. در چنین وضعیتی، پیشنهاد قانون بیست‌هشتاد حذف این دسته از مشتریان و خلاصی از خواسته‌های بی‌پایان آن‌هاست.

قانون بیست‌هشتاد نوعی جُود و برای زندگی شخصی و کاری است. با یافتن نقطه‌ی مناسب برای اعمال فشار، می‌توانید با تلاش کمتر به نتایج بیشتری برسید.

1. NBA: National Basketball Association

۲. این عبارت را مهندس و مشاور تولید، آقای جوزف جورن، ابداع کرد.

۳. تمرین به روش معکوس نوعی مراقبه است که در آن تصور می‌کنید چیز مهمی را از دست داده‌اید؛ مثلاً شغل، خانه یا موفقیت اجتماعی‌تان. با تفکر درباره‌ی بدترین حالات، هنگام روبرویی با مشکلات، کمتر نگران خواهید شد و راحت‌تر می‌توانید آن‌ها را مدیریت کنید و پشت سر بگذارید. دلیلش این است که از قبل به آن فکر کرده‌اید.

شما فقط یک بار زندگی می‌کنید، چگونه می‌خواهید به بهترین شکل از آن استفاده کنید؟
امانتد به‌دوری اغلب پیشنهاد می‌کنند به جای گسارایی بر اثر بخشی تمرکز کنید، یعنی
کار درست را انجام دهید نه کار بیشتر.

وقتی هدفی داشته باشید (خواه راه‌اندازی کسب‌وکار باشد یا داشتن رژیم غذایی سالم یا
سفر به دور دنیا) پاتن کسی که قبلاً به آن هدف دست یافته باشد و مهندس معکوس
استراتژی او کنار ساده و البته بسیار مفیدی است. استفاده از تجارب افراد موفق راهی
عالی برای تسریع فرایند یادگیری شماست. ولی به همین اندازه نیز مهم است که بدانید
سیستم‌ها، عادت‌ها و استراتژی‌های امروز افراد موفق احتمالاً همان‌هایی نیست که در
شروع مسیرشان از آن استفاده کرده‌اند. چیزی که امروز برای آن‌ها بهینه است لزوماً
همان چیزی نیست که شما هم برای شروع به آن نیاز دارید. بین این دو تفاوت وجود دارد.

- ممکن است از بازی گلف نان‌راحتی نباشید و دلبش را گردن باشگاه‌های بی‌بازدید که در
آن تمرین می‌کنید. ولی حقیقت این است که شما فقط به دو سال تمرین نیاز دارید.

- ممکن است این‌طور استدلال کنید که بدون یک کوله‌پشتی خوب نمی‌توانید سفر را حتی
داشته باشید، ولی حقیقت این است که با همان چیزهای دم‌دستی هم می‌توانید سفر را حتی
داشته باشید.

- ممکن است دلیل موفقیت راه‌نمای کسب‌وکاران را استفاده‌ی او از فلان نرم‌افزار بدانید.
ولی احتمالاً او در شروع کارش از آن برنامه استفاده نکرده است.

وسوسه دربارهی بهترین استراتژی، بهترین رژیم غذایی و بهترین باشگاه گلف راهی
زیرکانه برای فرار از انجام کارهای سخت است.

- از متن کتاب -

در مورد شکل‌گیری شخصیت و احساس رضایت از زندگی، بعد است کسی از قدرت
عادت‌ها آگاه باشد و جیمز کلیئر، نویسنده‌ی کتاب پر فروش *خود عادت‌ها* را نشناسد
و حتی محذوب‌زبان ساده اما قدرتمند او نشده باشد. در قدرت شروع ناقص، برگزنده‌ی
از جستارهای این نویسنده درباره‌ی موضوعات مختلفی همچون بهروری، تمرکز،
خلاوت و بهبود زندگی گردآوری شده است.

کتاب‌هایی برای احتمالاً تغییرا

