

۲۳۶۰۸۱۷
۱۴۰۳/۲/۲۶

بنام حُناوند جان رُو

همین امروز کلکش را بکن

www.ketab.ir

دریوس فروکش

مترجم: ربابه شهناسی

سرشناسه	: فرووکس، دارایس، ۱۹۸۷-م. 1987 -Foroux, Darius
عنوان و نام پدیدآور	: همین امروز انجامش دهید/درویس فروکس ؛ مترجم ربابه شهناسی ؛ ویراستار مرتضی شهناسی.
مشخصات نشر	: گرگان: ادب و قلم ، ۱۳۰۱.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص.
شابک	: 978-622-93044-4-0
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: Do It Today: Overcome Procrastination, Improve Productivity, and Achieve More Meaningful Things. : عنوان اصلی
عنوان دیگر	: امروز انجامش بده: بر اهمالکاری غلبه کنید، بهره‌وری را بهبود بخشید و به دستاوردهای معنادارتری برسید.
موضوع	: راه و رسم زندگی، Conduct of life ، اهمالکاری، Procrastination، بهره‌وری، Productivity
شناسه افروده	: شهناسی، ربابه، ۱۳۶۶-، مترجم
رده بندی کنگره	: BF۶۲۷
رده بندی دیویی	: ۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی	: ۹۱۰۲۸۱۳

فروشگاه مرکزی گرگان - خیابان پاسداران - مقابل بانک مسکن
۰۹۳۶۶۶۲۷۵۴ - ۰۹۳۵۳۸۹۳۳۹۱ - ۰۹۳۳۷۰۲۳۷۷



همین امروز کلکش را بکن

نویسنده: درویس فروکس

مترجم: ربابه شهناسی

ویراستار: مرتضی شهناسی

ناظر فنی: محمد مهدی عبدی

ناشر: ادب و قلم

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

چاپ و لیعصر: اول / ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۰۴۴-۴-۰

تمامی امتیاز چاپ این کتاب متعلق به نشر ادب و قلم می باشد

همین امروز کلکش را بکن!

آقای دریوس فروکس به شما نشان می دهد چطور:

بر اهمال کاری و پشت گوش انداختن غلبه کنید، بهره
وری خودتان را بالا ببرید و دستاوردهای معنادارتری داشته
باشید.

www.ketab.ir

حتی یکی از دوستانمان باشیم باعث می شود فقط همه کارها روی هم تلنبار شوند. نتیجه ای که دستگیرمان می شود افزوده شدن بر اهمال کاری و پشت گوش انداختن است.

بنابراین اگر شما هم اهل کار امروز رو به فردا بینداز هستید، پیشنهاد میکنم به تیتتر عناوین فصل ها نگاهی بیاندازید. اگر عنوانی توجه شما را جلب کرد، با تجربیات آقای دریوس فروکس همراه شوید. امیدوارم از همین امروز، به باشگاه همین امروز کلکش رو بکن پیوندید!

ربابه شهناسی

شهریور ۱۴۰۱

فهرست مطالب

درباره نویسنده (که خودم هستم!) / ۹

درباره این کتاب / ۱۰

روش خواندن این کتاب / ۱۷

بخش ۱: غلبه بر اهمال کاری و پشت گوش انداختن / ۱۸

همین امروز انجامش دهید، نه فردا / ۱۹

وقتی نمی توانم تمرکز کنم چه می کنم. / ۲۴

چطور اهمال کاری و پشت گوش انداختن را شکست دهید. (با تکیه بر اصول) / ۲۹

چطور جلوی وقت تلف کردن را بگیرید و اثربخشی شخصی خودتان را بهبود بدهید/ ۳۶

عادات افراد غیر سازنده که نمی خواهید از آنها تقلید کنید. / ۴۰

این عادت شبانه ۳۰ دقیقه ای به شما کمک خواهد کرد به خوبی از پس زندگی بر بیایید.

۴۷ /

چرا قطع کردن اینترنت تمرکزتان را بالا می برد. / ۵۱

تنها و بزرگترین دلیلی که اکثر مردم در زندگی اهمال کاری می کنند. / ۵۵

این عادت باستانی تمرکزتان را به بالاترین سطح می رساند. / ۵۸

چطور بهتر تمرکز کنید: توجه خودتان را مدیریت کنید نه زمان خود را / ۶۲

بخش ۲: بهبود بهره وری / ۶۵

گوشی های هوشمند بیشتر از آنچه تصور کنید به بهره وری شما آسیب می رسانند. / ۶۶

چطور کمال گرایی بهره وری شما را از بین می برد. / ۶۹

چگونه ۱۰۰ کتاب در سال بخوانیم. / ۷۵

به تعطیلات بروید: باعث می شود بهره وریتان زیاد و استرستان کم شود. / ۸۱

دست از وب گردی بدون فکر و بی هدف بردارید. / ۸۷

۲۰ چیزی که باعث می شوند نسبت به قبل کارآمدتر شوید. / ۸۹

در اینجا توضیح می دهم چرا مرخصی عملاً کار و زندگی شما را بهبود میبخشد. / ۹۵

مسدود کردن زمان: تمرکزتان را بیشتر کنید و کار معنادارتری انجام بدهید. / ۱۰۰

من تمرین بدنی روزانه را متوقف کردم. بگذارید بگویم چه اتفاقی افتاد. / ۱۰۴

تحقیقات نشان می دهد اگر می خواهید بهره وری بیشتری داشته باشید به استراحت نیاز

دارید. / ۱۰۷

بخش ۳: دستاوردهای معنادارتر / ۱۱۱

- نمی دانید چه می خواهید؟ این ۷ مهارت عمومی را خوب یاد بگیرید. / ۱۱۲
- به موقع دفتر کار را ترک کنید و کار خود را به خانه نبرید. / ۱۱۷
- ثابت قدم بودن امر کلیدی است: هر روز ۰.۱٪ بهتر شوید. / ۱۲۱
- چه کسی می گوید باید از حاشیه امن خود خارج شوید؟ / ۱۲۳
- اگر چیزی که می خواهید را باور داشته باشید، می توانید به آن برسید. / ۱۲۸
- رقابت نکنید. خلق کنید! / ۱۳۳
- قدرت مطلق از تکرار سرچشمه می گیرد. / ۱۳۶
- من چطور زندگی خودم را می سنجم. / ۱۴۰
- چرا باید طوری زندگی کنید که انگار جاودانه هستید. / ۱۴۴
- قدرت افزودن به هم / ۱۴۸
- پی نوشت / ۱۵۴
- خبرنامه رایگان / ۱۵۵

درباره نویسنده (که خودم هستم!)

من یک کارآفرین، وبلاگ نویس و سازنده پادکست هستم. از سال ۲۰۱۵، افکارم را در مورد زندگی، تجارت، و بهره‌وری در وبلاگم به اشتراک گذاشته‌ام. تا به حال بیش از ۴ میلیون نفر مقالات من را خوانده‌اند. زمانی که در سال ۲۰۱۰ مدرک کارشناسی ارشد خود را در رشته بازاریابی تمام می‌کردم، شرکت وارتمکس^۱، یک شرکت فناوری لباس‌شویی، را با پدرم تأسیس کردم. برای پادکست خود، "نمایش دریوس فروکس"^۲ با رهبران فکری مانند رایان هالیدی^۳، رابرت ساتون^۴، جیمی سونی^۵ و غیره مصاحبه کرده‌ام. این سومین کتابی است که منتشر کرده‌ام. کتابهای دیگر من عبارتند از:

- در نبردهای درونی خود پیروز شوید: دشمن درونی خود را شکست دهید و با هدف زندگی کنید.
- شفاف بیندیش: تغییر افکار برای تغییر زندگی.

^۱ Vartex

^۲ Darius Foroux Show

^۳ Ryan Holiday

^۴ Robert Sutton

^۵ Jimmy Soni

درباره این کتاب

در حالیکه این متن را برای شما می نویسم، دسترسی ام به سرویس ایمیلی که برای ارسال خبرنامه هفتگی خود از آن استفاده می کنم، مسدود شده است. این سرویس ایمیل مهمترین سرویسی است که برای اداره وبلاگ خود استفاده می کنم. در واقع به همان اندازه وبلاگم اهمیت دارد.

دلیل اینکه نمی توانم به سرویس ایمیل خود دسترسی داشته باشم و برای مشترکینم ایمیل بفرستم (حتی مشترکین جدیدی که به خبرنامه من می پیوندند، ایمیل خوش آمدگویی من را دریافت نمی کنند) این است که در لیست هرزنامه پستی قرار گرفته ام. به خاطر اینکه مدام پیام های درخواست ملحق شدن به خبرنامه ام را برای افرادی فرستاده ام که تمایل به ثبت نام نداشتند. و اکنون، من به عنوان یک هرزنامه نویس شناخته می شوم چون برای افرادی که ثبت نام نکرده اند ایمیل میفرستادم. حداقل، این چیزی است که وب سایتی که هرزنامه نویسی ها را لیست میکند، می گوید.

از نظر آنها من یک هرزنامه نویس هستم. آیا واقعاً من همچنین فردی هستم؟ البته که نه. من زندگی خودم را دارم. با این حال، انتشار مقالات هفتگی و حفظ ارتباط با خوانندگانم نیز بخشی از زندگی من است. و اکنون این سهم از من گرفته شده است.

طنز ماجرا اینجاست که ده روز پیش به این سرویس ایمیل پیوستم و ده ها ساعت روی پروسه جابه جایی مخاطبین و ایمیل ها وقت گذاشتم و حالا بلاک شدم.

قبلا در چنین موقعیت هایی که کارم لنگ میماند عصبانی می شدم و شروع به سرزنش کسی می کردم. از همه بدتر، کلی وقت گذاشته بودم تا لیست ارسالی بزرگی درست کنم که برای مخاطبانم بفرستم. برای یک لحظه، از مسدود شدن ایمیلم حالم گرفته شد. اما میدانید بعد از آن چه کار کردم؟

کار دیگری را شروع کردم: نوشتن این کتاب. به همین سادگی. سراغ کار دیگری رفتم. زندگی متوقف نمی شود و هر ثانیه، ما به مرگ نزدیک تر میشویم.

باید بگویم سه سال پیش، از آدمی که امروز هستم خیلی دور بودم. گله می کردم، برای خودم متاسف می شدم، دیگران را سرزنش می کردم، و هرگز به هیچ کار معنی داری مشغول نمی شدم. اما از طریق خواندن، روزنامه نگاری و وبلاگ نویسی هفتگی، زندگی ام را متحول کردم.

من، مانند یک مجسمه ساز، فلسفه زندگی خود را در آن دوره شکل دادم. فلسفه من را می توان در سه کلمه خلاصه کرد، که عنوان این کتاب است: «همین امروز انجامش دهید.»

ببینید، من مجبور نیستم به شما بگویم که زندگی فانی است، و زمان قابل جبران نیست. هر ثانیه ای که روی چیزی سرمایه گذاری میکنیم لحظه ای است که هرگز نمی توانیم آن را پس بگیریم. اما می خواهیم شما را برای دیدن تصویری بزرگتر به چالش بکشم.

کاری که امروز انجام می دهید تعیین می کند که در یک سال، دو سال و حتی ده سال آینده کجا خواهید بود. تک تک روزها، ما به انجام کارهایی مشغولیم که مورد علاقه مان نیستند. من در مورد پرداخت قبوض یا تمیز کردن توالت شما صحبت نمی کنم. بلکه می گویم شما بیشتر وقت خود را چطور صرف می کنید. زمانی که سر جمع، زندگی شما را می سازد.

وقتی ۱۳ یا ۱۴ سالم بود، برای اولین بار با یکی از دوستانم فیلم باشگاه مشت زنی^۶ را دیدم. از آن موقع یک جمله در ذهنم حک شده است: "شما شغلتان نیستید، شما میزان پولتان در بانک نیستید." خوشحالم که آن زمان این فیلم را دیدم. من این فیلم را بیش از ده بار تماشا کرده ام و کتابش

را بیشتر از یک بار خوانده ام. همین تفکر به من انگیزه داد متکی به خودم باشم. من، شغلم نیستم. و مطمئناً حساب بانکی ام هم نیستم. اما اگر آن چیزها نیستیم، پس ما چه هستیم؟

من در ۱۷ یا ۱۸ سال گذشته، روی این پرسش تمرکز کرده ام. در حال حاضر، به این باور رسیدم که ما اعمال خودمان هستیم. و اعمال ما شخصیت ما را آشکار می کند. ما این هستیم.

از طرفی موضوع خنده دار این است که در عمل، ما شغل خودمان هستیم. به هر حال، ما بیشتر وقت خود را صرف کسب درآمد می کنیم. ما زمان را در ازای پول مبادله می کنیم. چه بخواهید چه نخواهید، باید بخشی از زندگی خود را صرف این کار کنید. اکثر مردم به خودشان که می آیند، می بینند تمام طول زندگی خود را صرف معامله کردن زمان برای پول کرده اند. اما تعداد کمی از ما اکنون وقت خود را به گونه ای میگذرانیم، که فردا زندگی بهتری داشته باشیم.

به همین دلیل همیشه کارها را همین امروز انجام می دهم - خصوصاً این موارد مهم را:

- مطالعه
- ورزش
- سرمایه گذاری
- پس انداز
- گذراندن وقت با افرادی که دوستشان دارم
- خندیدن
- ردیف کردن تعطیلات
- لذت بردن از زندگی ام

و بله، حتی پرداخت قبوض. مهم نیست چه اتفاقی می افتد، من کارهای مهم را امروز انجام می دهم - نه فردا.

کشف کنید چه چیزی برای شما مهم است.

این کتاب در مورد ترفندهای زندگی، توصیه های بهره وری، یا هر تاکتیک دیگری نیست. همه ما در مورد آن چیزها می دانیم. البته، هر از گاهی توصیه های تاکتیکی را به اشتراک می گذارم که خودم برای انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر به کار گرفته ام. با این حال، این کتاب شامل مجموعه ای از مقالات است که آن ها را برای کمک به شما برای شفاف سازی بیشتر در زندگی انتخاب کردم.

دستور العمل برای یک زندگی خوب ساده است: آنچه را که می خواهید مشخص کنید و مابقی چیزها را از زندگی خود حذف کنید. فرآیند ساده است، اما سالها طول کشید تا آن چیزها را بفهمم.

و این کتاب حکایت زندگی من است. مطمئناً می توانید مقالات این کتاب را در وبلاگ من پیدا کنید، اما آنها به ترتیب درستی ارائه نشده اند. وبلاگ دسته بندی نشده است و پست هایی که در مورد چالش های پیش رویم در وبلاگ می گذارم سازماندهی شده نیستند. اما با یک کتاب، می توانم مجموعه ای از کارهای ساختاریافته را به شما ارائه دهم که هدف خاصی را دنبال می کند.

همین امروز انجامش دهید مسیر و نقشه من برای غلبه بر اهمال کاری و پشت گوش انداختن بی پایان، بهبود بهره وری، و انجام کارهای معنادارتر است. و میتواند مال شما نیز باشد.

تدوین این کتاب به چه شکل است؟

این سیر و سیاحت سه بخش دارد. در بخش اول، ما با تغییر نگاهمان به زندگی شروع می کنیم. دیگر تعلل و اهمال کاری وجود ندارد. دیگر احساس تاسفی در کار نیست. دیگر پشیمانی وجود ندارد.

می دانید، مادر بزرگم چند سال آخر عمرش بیمار بود. او مدام درباره کارهایی که در زندگی انجام نداده بود حرف می زد. مطمئناً او در مورد چیزهای خوب هم صحبت کرد. اما پشیمانی پررنگ تر بود. تحقیقات حتی نشان می دهد که احساسات منفی تأثیر بیشتری بر روان ما میگذارند تا احساسات مثبت.

بنابراین، قبل از اینکه به شما نشان دهم چگونه از زمان خود به طور مؤثر استفاده کنید و کارهای بیشتری انجام دهید، می خواهم روی طرز فکر خود تمرکز کنم. این پیام بخش اول کتاب است: تغییر از حالت منفعلانه به حالت فعال. امیدوارم در پایان بخش اول، تصمیم بگیرید به زندگی چنگ بزنید و بگویید: "من مسئول هستم."

زمانی که شما مسئولیت زندگی خود، و در نتیجه مسئولیت زمان خود را بر عهده دارید، آن بهترین لحظه برای به دست آوردن سود زیاد خواهد بود. چون بهره وری همین است: استفاده بهینه از زمان. در بخش دوم، مقالاتی را جمع آوری کرده ام که به شما نشان می دهد چگونه این کار را انجام دهید. مطالبی فراتر از ایده های "این کار را انجام دهید تا بهره وری خود را افزایش دهید."

من مسیر متفاوتی را برای بهره وری انتخاب می کنم. مثلاً یکی از مقالات، مربوط به مطالعه ۱۰۰ کتاب در سال است. این لزوماً در مورد بهره وری نیست، اما به شما نشان می دهد چگونه برای رسیدن به چیزی که برایم مهم است، دست به کار میشوم. وقتی تصمیم می گیرید می خواهید کاری انجام دهید، باید نقشه ای نیز داشته باشید که شما را به آنجا برساند. در زندگی، ما هستیم که باید آن نقشه را بسازیم. بنابراین، وقتی این مقاله را می خوانید، به روند تفکر من نگاه کنید. نگاه کنید که چگونه چالشم را انجام میدهم. تنها در این صورت است که میتوانید استراتژی ها را در زندگی خود اعمال کنید.

در نهایت، در بخش سوم به شما نشان می‌دهم که چگونه در مسیر بمانید. خواندن یک مقاله یا گوش دادن به برخی توصیه‌ها و به کار بردن آن برای یک روز آسان است. اما این بی‌فایده است. ما فقط در صورتی واقعاً پیشرفت می‌کنیم و به چیزهای بزرگ می‌رسیم که دقیقاً هر روز کارهای کوچک را انجام دهیم. به عنوان مثال، یکی از مقالات بخش سوم در مورد قدرت به هم افزودن است. وقتی کارهای کوچک را هر روز انجام می‌دهید، آنها جمع می‌شوند و با گذشت زمان، چیزهای بزرگی مانند بدن و ذهن قوی، اتکا به خود، سبد سرمایه‌گذاری بزرگ و غیره را تشکیل می‌دهند. چیزی که من در مورد قدرت به هم افزودن یاد گرفتم این است که شما می‌توانید چیزهای مضر را نیز جمع کنید.

وقتی هر روز شکوه می‌کنید، غذای ناسالم می‌خورید، و هرگز ورزش نمی‌کنید، این چیزها نیز تلبیل می‌شوند. به این طریق درمانده و پریشان احوال می‌شویم. تقریباً هرگز چنین چیزی نمی‌شنوید که چطور یک لحظه، زندگی یک شخص را نابود کرد. البته، مصیبت‌ها اجتناب‌ناپذیرند. اما اکثریت ما به سادگی اجازه می‌دهیم زندگی از کف مان بگذرد. تصمیم داریم امروز انجامش ندهیم. چون می‌گوییم "چه اهمیتی دارد؟" خوب، نکته اینجاست: زندگی خوب است اگر بدانید چگونه زندگی کنید.

۳۰ مقاله ای که در این کتاب ارائه می‌کنم، سیستمی را تشکیل می‌دهند که تزلزل‌ناپذیر است (مقالات را به طور ویژه برای کیندل^۷ قالب بندی کرده‌ام تا خواناتر شوند. و بر اساس درس‌های جدیدی که آموخته‌ام و بازخوردهایی که از خوانندگان دریافت کردم، بهبودهایی در بسیاری از مقالات اعمال کرده‌ام).

وقتی عاداتی را که در این کتاب درباره آنها می نویسم به کار می گیرید،
 میتوانید هر چالشی را که زندگی برایتان ایجاد می کند، بپذیرید. دیگر لازم
 نیست آرزو کنید کاش زندگی آسان تر بود، چون اکنون قوی تر هستید.
 همچنانکه در حال نوشتن این متن هستم، هوا آفتابی است، هیچ ابری
 وجود ندارد، دمای هوا ۲۸ درجه سانتیگراد (۸۲ فارنهایت) است، و من بدون
 پیراهن پشت میز خود در خانه ام نشسته ام - در حال گوش دادن به لیست
 پخش آهنگ های آرام بخش در اپل موزیک هستم و به تنها چیزی که
 میتوانم فکر کنم این است که "زندگی خوب است."
 بیا شروع کنیم دوست من

دریوس فروکس

۷ ژوئن ۲۰۱۸

لیواردن، هلند

www.ketab.ir

روش خواندن این کتاب

قبل از شروع، می‌خواهم چند نمونه از تجربیاتم که در مورد خواندن یک کتاب آموختم، به اشتراک بگذارم - به خصوص کتابی کاربردی مانند این.

۱. هیچ قانونی برای خواندن کتاب وجود ندارد، بنابراین با خیال راحت آن را به هر روش یا ترتیبی که می‌خواهید بخوانید.

۲. از قسمت‌هایی که به شما مربوط نیست بگذرید. نه، لازم نیست کتاب را از اول تا آخر بخوانید.

۳. جملات مهم را هایلایت و یادداشت برداری کنید تا بیشتر به خاطر بسپارید.

۴. خواندن اجمالی یک کتاب قبل از مطالعه آن می‌تواند مفید باشد. من اغلب یک کتاب را سطحی نگاه می‌کنم، به این ترتیب می‌توانم درک بهتری از آنچه باید نادیده بگیرم یا روی آن تمرکز کنم، داشته باشم. گاهی اوقات، متوجه می‌شوم که نمی‌توانم از چیزی بگذرم. و گاهی هم نصف کتاب را رد می‌کنم.

۵. شما فقط به یک ایده نیاز دارید که بتواند زندگی شما را تغییر دهد. اگر کتابی فقط یک توصیه خوب به شما می‌دهد، ارزش وقت گذاشتن را دارد.

از مطالعه لذت ببرید.