

Lib

BUSINESS TECH

INTERNATIONAL

www.BusinessTech.ro

TU ESTI
NUMĂRUL

Respect pentru oameni și cărți

CONCENTREAZĂ-TE PE O SINGURĂ SARCINĂ

**Obține mai multe rezultate
concentrându-te pe câte
o singură sarcină odată**

Devora Zack

autor al

Networking pentru cei care detestă să facă networking

PREFAȚĂ

Prima parte:

Recâștigă-ți viața 33

Capitolul 1: MITUL REALIZĂRII
SIMULTANE A MAI MULTOR SARCINI 35

Capitolul 2: LUMEA PROASPĂTĂ ȘI VESELĂ
A CELOR CARE SE CONCENTREAZĂ
PE O SINGURĂ SARCINĂ 63

Partea a doua:

Recâștigă controlul 93

Capitolul 3: MINTEA TA 95

Capitolul 4: O ZI DIN VIAȚA TA 123

Capitolul 5: INTERACȚIUNI 149

Partea a treia:

Amintește-ți ceea ce contează cu adevărat 179

Capitolul 6: ACȚIUNE= /REZULTATE 181

Capitolul 7: CASĂ, DULCE CASĂ 203

Appendix 227

Citește aceste cărți 235

Te salut 241

Despre autor 245

Despre Busines Tech International 251

Final 256

INTRODUCERE

CONCENTRAREA PE CÂTE UN SINGUR LUCRU ODATĂ!

A bilitatea de a-ți aduna gândurile asupra unei singure probleme odată înseamnă:

- Să te concentrezi asupra propriei persoane (începând cu propriile gânduri)
- Să te concentrezi asupra circumstanțelor (incluând raporturile de relaționare)

Succesul este la un volumaș distanță; remediul ți se oferă chiar aici, sub forma unei lecturi rapide, eficiente și constructive. Am menționat că este și practică?

Am încredere că împreună cu mine poți găsi rapid drumul direct, devenind mai împlinit, mai fericit și cu mai mult succes când vei fi terminat de citit și de aplicat ceea ce-ți transmit prin această carte.

Fii prezent aici și acum

De fapt, ce fel de prieten sunt eu?

Evelyn era foarte entuziasmată de un eseu pe care l-a scris pentru un curs la care participa. M-a întrebat dacă vreau să-l ascult.

„Sigur! Sunt încântată să-l ascult!”

Apoi, mi-am aruncat privirea pe telefon. Mare greșeală.

Am presupus că are nevoie de un moment ca să-și aducă eseu, iar eu așteptasem toată ziua să aflu vești în legătură cu un proiect. Primisem un e-mail de la potențialul client căruia îi propusesem respectivul proiect.

Evelyn era gata să citească, dar eu eram deja cu gândul departe.

„Așteaptă puțin!”, am spus eu.

Evelyn s-a oprit. Arăta nedumerită.

Chiar i-am spus prietenei mele să aștepte? Da, am făcut-o. O privire peste e-mail mi-a dezvăluit că propunerea mea nu a fost selectată pentru contract, iar eu petrecusem cea mai mare parte din săptămână pregătind respectiva ofertă.

„Oh, nu!”, am țipat eu. „Asta-i ridicol! Au respins totul!”

Dar acum Evelyn nu-și mai putea ascunde supărarea:
„Bine, te las cu ale tale.”

Am implorat-o să mă ierte, am pus telefonul pe masă cu fața în jos și am convins-o să înceapă să citească eseul de la început.

Deodată, am înțeles două chestiuni esențiale. Prima, că nu puteam să fiu complet prezentă deoarece îmi împărțeam atenția între eseul lui Evelyn și veștile proaste pe care trebuia să le comunic colegilor a doua zi. A doua, că în timp ce primesc seara vizita unui prieten, nu este deloc necesar să verific rezultatele unei oferte legate de locul de muncă.

Să începem

Ti se întâmplă să-ți privești ceasul la sfârșitul zilei și să te întrebi unde a zburat timpul? Ești mereu ocupat, dar ai sentimentul că nu ai realizat mare lucru? Lista cu lucruri de făcut crește mereu în loc să scadă, în ciuda eforturilor pe care le depui?

Te rog, spune că nu mi se întâmplă numai mie.

În cursul cercetărilor mele pentru această carte având ca subiect concentrarea pe câte o singură sarcină odată, am stat de vorbă cu sute de oameni. Majoritatea au reacționat la modul „Am nevoie de așa ceva!” sau „Colegii de muncă/soția/prietenul/șeful/angajații au nevoie de așa ceva!” Cu toate acestea, ideea de a renunța la a te ocupa simultan de mai multe lucruri s-a dovedit a fi surprinzător de controversată. Intensitatea reacțiilor mi-a amintit de modul cum vorbesc unii oameni despre politică sau religie. Pe unii oameni pur și simplu i-a înfuriat ideea de concentrare pe câte o singură sarcină odată. A te ocupa de mai multe lucruri în același timp este o așteptare culturală întrețesută în pânza timpurilor noastre.

Gândiți-vă la următorul răspuns ca fiind reprezentativ pentru sugestia mea că există o alternativă superioară și realistă la a te ocupa de mai multe sarcini în același timp:

Îmi place ideea de concentrare pe o singură sarcină, dar mă tem că nu este potrivită pentru mine.

Sincer, a te ocupa de o singură sarcină odată îmi pare un lux pe care, în general, oamenii din afaceri nu și-l pot permite. Oare aș putea realiza mai mult dacă m-aș concentra pe câte o singură sarcină odată? Cu siguranță! Aș mai avea timp să dorm? Mă îndoiesc. Vă rog să-mi dovedeți că greșesc!

Am prins ideea. O să vă dovedesc. Îmi plac provocările.

Concentrarea pe câte o singură sarcină nu este un lux; este o necesitate. Poți realiza mult mai mult dacă te concentrezi pe câte un singur lucru odată și, în plus, vei avea mai mult timp de dormit. De fapt, timpul de odihnă mai lung este atât un rezultat, cât și un factor care îți aduce contribuția la acest nou stil de viață.

Munca mea a fost și mai mult impulsionată de comentariii precum acesta:

Mă ocup tot timpul de mai multe probleme simultan. Trebuie să fac asta. Altfel nu aș reuși să fac mai nimic. Este imposibil să funcționez altfel.

Oferirea unei alternative la ceea ce este considerat a fi normă socială nu a fost niciodată un lucru ușor. Galileo (1564–1642) a trăit într-o vreme când Pământul era considerat centrul Universului. El a atacat această convingere, afirmând cu îndrăzneală că planetele – incluzând Pământul – se învârtesc în jurul Soarelui. Ca urmare, a fost pus sub acuzare de către Inchiziție, a fost găsit vinovat de erezie și pus sub arest la domiciliu. Vai!

Faptul că a te ocupa simultan de mai multe lucruri are reale urmări este un adevăr spus pe jumătate. Dacă afirm că este o iluzie, ei bine, se va considera că este

erezia unui consultant și va trebui să înfrunt realitatea: nu voi mai primi niciodată ceva de lucru în domeniul meu de activitate!

Când te ridici împotriva opiniei generale, există două componente obligatorii:

1. Trebuie neapărat să crezi în ideea pe care o susții.
2. Nu te poți opri să împărtășești și altora ceea ce știi că este adevărat.

Așa că, dragi prieteni, vă prezint cartea mea.

Cum se întâmplă lucrurile

A mintește-ți de un moment când numărai ceva, ți-ai pierdut concentrarea și a fost necesar s-o iei de la capăt. Poate îți luai pulsul sau îți numărai banii, diverse obiecte sau premiile.

Există două tipuri de motive pentru care ai fost distras. Unul este interior: mintea ți-a fugit în altă parte. Altul poate fi exterior: un stimul din mediu ți-a atras atenția. Primul caz demonstrează cum o minte nestăpânită poate duce la eșuarea chiar și a unei sarcini simple. Al doilea caz arată că a te lăsa distras de stimuli externi te face, mai degrabă, să pierzi timpul decât să-l economisești.

În ambele cazuri, o întrerupere îți distruge concentrarea și îți scade productivitatea. Va trebui să iei de la început singura sarcină importantă, aceea de a număra.

Această carte îți oferă un sistem simplu, cu instrumente flexibile, pentru a te ajuta să-ți păstrezi concentrarea asupra a ceea ce contează cu adevărat. Vei învăța cum să-ți stăpânești mintea, mediul și pe toți acei oameni pisălogi care se așează în calea potențialului tău. Citind această carte vei înțelege concepte care îți vor permite să finalizezi în mod constant ceea ce începi. Concentrându-te asupra unei singure sarcini odată, vei realiza mai mult și te vei bucura de relații mai profunde și mai solide.

Libris
Dar cum rămâne cu distragerile? Vei învăța să diminuezi distragerile care apar în mintea ta și pe cele care te pândesc la locul de muncă.

Respect pentru oameni și cărți

Acum poți să răsuflă adânc, cu ușurare.

DEVORA ZACK

26

CONCENTREAZĂ-TE PE O SINGURĂ SARCINĂ

Bine ai venit pe tărâmul concentrării pe o singură sarcină odată

Tema acestei cărți este prezentată în trei secțiuni principale:

Prima parte: Recâștigă-ți viața

Partea a doua: Recâștigă controlul

Partea a treia: Amintește-ți ceea ce contează cu adevărat

Fiecare componentă le influențează pe celelalte. Când îți perfecționezi procesul de gândire, acest lucru are un impact pozitiv asupra relațiilor tale. Când preiei controlul asupra mediului tău, ziua se scurge mai armonios. Și așa mai departe. Prin urmare, elemente cheie sunt întrețesute de-a lungul acestor secțiuni.

Prima parte furnizează elementele fundației. Această secțiune dezvăluie în adevărata sa lumină ce înseamnă să realizezi mai multe lucruri de-odată, prezintă concentrarea pe o singură sarcină ca antidot pentru lumea noastră frenetică, oferă un chestionar de autoevaluare pentru a determina modul cum abordezi sarcinile în prezent și explică cum s-a ajuns la această situație dificilă. Partea a doua oferă tehnici pentru a ne stăpâni mai bine gândurile, mediul de lucru și relațiile. În această secțiune aprofundăm definiția concentrării pe o singură sarcină oferită în prefață – stăpânirea propriilor gânduri și a mediului de relaționare. Partea a treia te învață cum să-ți revigorezi și să-ți îm-

bunățești viața de familie, cum să trăiești mai senin și mai fericit. Gândește-te la asta ca la un desert.

Respect pe Poate că îți pare puțin nerealistă concentrarea pe o singură sarcină. Poate că acest concept ți se pare încântător, dar imposibil de realizat ținând seama de solicitările cu care te confrunți în fiecare zi.

Ai o MULȚIME de lucruri de făcut, mai multe decât aș putea eu să-mi imaginez! Doar că și eu trăiesc același fel de viață. Toate metodele din această carte au fost create și testate de către oameni reali din lumea reală și funcționează cu adevărat.

Când îți spun că **a te ocupa simultan de mai multe sarcini** este ca un bumerang care se întoarce împotriva ta nu este doar o opinie de expert pretențios pe care o invoc în mod magic. Informațiile din această carte sunt susținute de o combinație de cunoștințe și informații din neuroștiințe, din cercetări realizate la scară globală și din studii academice interdisciplinare.

Iată o informație utilă:

Schimbarea frecventă a obiectului concentrării reduce productivitatea și crește timpul necesar pentru finalizarea sarcinilor. (Harvard Business Review 2014.

Angajații cei mai productivi își schimbă relativ rar obiectivul pe care se concentrează, în timp ce așa-ziii „lucrători multitasking” își schimbă obiectivul concentrării de până la 500 de ori pe zi atunci când lucrează pe computer. De obicei, schimbarea frecventă a obiectivului concentrării se corelează cu o slabă productivitate. (Universitatea Harvard, 2014)

Cei care se ocupă simultan de mai multe sarcini sunt susceptibili la interferențe (adică sacrifică lucrul la o sarcină importantă lăsându-se întrerupți de alte surse de informații), sunt mai puțin eficienți în ce privește suprimarea sarcinilor nerelevante și se concentrează mai greu decât cei care obișnuiesc să se concentreze pe o singură sarcină. Cei care se ocupă simultan de mai multe sarcini utilizând dispozitive electronice au o înaltă înclinație spre a se lăsa distrași și o slabă capacitate de a filtra stimulii.