**موثر کار کنید، نه بیشتر**

او گفت: «من یک روز کاری خوب انجام دادم»

 تازه ظهر بود و روز کاری دانشمند ریشو تمام شده بود .

در حالی که ممکنه به نظر برسد که او از زیر کار در رفته است، دانشمند مشهور حجم عظیمی از تحقیقات انجام داده بود و 19 کتاب در حرفه خود نوشته بود .

چارلز داروین سخت کار می کرد ، اما او طولانی مدت کار نمیکرد.

 او هر روز را با صبحانه و پیاده روی شروع می کرد.

حدود ساعت 8 صبح چند ساعتی به سختی کار می کرد و وسط کاراستراحت می کرد تا به چند نامه پاسخ دهد .

وسط روز ، یک پیاده روی نیمروز آسوده خاطر می کرد، سپس از یک ناهار خوب لذت می برد و قبل از چرت زدن به چند نامه دیگر پاسخ می داد.

 بعد از آن، پیش از اینکه با خانواده‌اش برای شام بنشیند، به یک پیاده‌روی دیگر و شاید یک ساعت دیگر کار می پرداخت.

 در مجموع، او از یک برنامه نسبتاً آرام لذت می برد.

او تنها نیست.

 ارنست همینگوی 6 ساعت در روز کار می کرد.

 استیون کینگ می‌گوید هر کاری بیش از چهار ساعت « طاقت فرسا» است.

 رئیس جمهور تئودور روزولت به اندازه کارش از چرت زدن و سرگرمی ها لذت می برد.

در واقع، تعداد زیادی از شخصیت‌های تاریخی از روزهایی لذت می بردند که ممکن است در جامعه شیفته بهره‌وری ما «تنبل» تلقی شود .

اما نکته مهم اینجاست، این افراد بسیارموفق به دلیل وجود مرخصی خود موفق نبودند.

 آنها به خاطر اوقات مرخصی خود موفق بودند.

 روز کاری کوتاه شده شان، آنها را متمرکزتر و سازنده تر کرد.

 تحقیقات اظهار میکند افرادی که در موقعیت‌های خلاقانه کار می‌کنند، تنها می‌توانند حدود ۶ ساعت در روز کاملاً بهره‌ور باشند .

 و وقتی افراد کمتر کار می کنند، در واقع می توانند سازنده ترباشند.

اولین گام برای انجام کارهای بیشتر در زمان کمتر این است که تمرکزکنید تا تمام تلاش خود را انجام دهید.

 سعی کنید توجه خود را کاملاً بر روی کار در دست اختصاص دهید.

 این به معنای عدم انجام همزمان چند کاراست.

 همچنین مهم است که استراحت کنید.

بهره وری زمانی افزایش می یابد که افراد هر دو ساعت یک بار حداقل 15 دقیقه استراحت کنند.

اما نکته کلیدی این است که استراحتی داشته باشید که در واقع به ذهن اجازه استراحت بدهد.

این به معنای پیمایش نکردن در رسانه های اجتماعی یا نخواندن اخبار است.

 درعوض، به همان اندازه که در کار خود سنجیده هستید، در اوقات فراغت خود نیز باشید.

 به عنوان مثال، داروین عاشق پیاده روی در طبیعت برای استراحت خود بود .

و از چرت زدن دوری نکنید.

 یک آزمایش نشان داد که ادراک در طول روز به تدریج بدتر می شود مگر اینکه سوژه چرت بزند.

اگر داروین 40، 60 یا حتی 80 ساعت در هفته کار می کرد، ممکن بود هرگز از الهام بخش ترین کمک های او بهره نمی بردیم.

 شاید وقت آن رسیده است که همه ما آسان بگیریم.

 ممکن است تنها زمانی بهترین کارمان را انجام دهیم که کار کمتری انجام دهیم .