自らの力で創造的になる4つの方法

より成功する為、効率的で創造的になるため、Deep Workの作者であるCal Newport氏が、意味のある作業を取り入れるための4つの規則を探ります。

Read 3分

あなたは今まで何度も大きなブレーンストーミングセッションの一部でしたが、大きな「そうか！」に画期的なアイデアを思いつこうと苦労したままセッションを去りますか？アイデアの生成は共同な作業でもあります。しかし、研究によると、創造的なアイデアと革新的なコンセプトはいつもグループから生まれるわけではありません。深く集中をして脳が気晴らしから開放された時によく生み出されます。2016年の Deep Workの著者であるCal Newport氏は、より意味のあるやりがいのあるナレッジワークを取り込むための４つのルールを提供しています。

Newport氏は彼の本でこう説明しています、深い仕事とはオフィスで多くの人が忙しくこなす浅い仕事の逆です。Eメール、インスタントメッセージそしてプロジェクト管理プラットフォームはまるでピンポン玉のような気持ちにさせ、疲労させます、がしかし本当に成果があるかは分かりません。深い仕事は複雑な課題らに取り込める専門知識を身につける為に必要不可欠です。これはあなたの 創造性を高める 力を引き伸ばすと同時に、複数の仕事の同時進行を止め、周囲からの妨げを遮断する事を必要とします。

最近のSteelcaseの 調査と洞察 は、集中と休息が想像的なプロセスの2つの重要な要素であるという考えを裏付けています。 創造的な仕事 は、グループの協力と個人の思考時間との間の引き合いに伴います。個人で アイデアを発展させる時間がないとグループ思考は創造性の敵にさえなり得ます。それに加えて、神経科学によると、私達の最もよい考えのいくつかは私達に頭脳が休み、新しい関係を造る時間がある時に訪れるそうです。

ディープワークをあなたの日常に取り入れるために、ここでニューポートの4つの規則を見てください。

規則その１、定期的にディープワークをスケジュールする

気を散らすことを防ぎ、集中力を向上させる習慣をつけます。 あなたに最適なリズムを選んでください。一部の人はこれを毎日行い、フォーカス作業のため自分のカレンダーの一部をブロックします。他の人は週に一日か二日を選び、更に他の人は一年の特定の時期に一度に数週間の間を彼ら自身を取り除きます。

最近、 フォーブス 紙は億万長者、オリンピック選手、学者を含む200人の超生産的な人たちにインタビューし、成功への秘訣を探りました。「80/20のルール」に従うことを含め、何度も焦点が集められました。彼らは、結果の80%は事業活動の20%から来ていると述べてました。 教訓：無関係なものを取り除きそして集中する。

規則その2、退屈を楽しむことを学べ

気晴らしはいたるところにあります。実際に、私たちは一番気が散る器械をポケットに入れほとんどの場所へ携帯します。しかし、すべての‘ピン’や‘振動’にパブロフ的な反応ををしても、創造的になれる訳やより成功できる訳ではありません。代わりに、本当の仕事がどのように見えるかを見直してください。本当の焦点はあなたにとって良いものです。中断に憧れるのをやめ、ちょっとの退屈を受け入れる事とは集中できる証明だと受け入れましょう。

規則その３、「いいね」ボタンを降ろして

Mark Zuckerberg氏には秘密ですが、Newport氏はソーシャルメディアをやめるべきであると主張しています。彼はそれは非常に単純な事だと言います – 先ほど話した80/20ルールに戻って下さい。ソーシャルメディアはあなたの目標を達成する為の最上階の戦略ですか？答えは恐らく「いいえ」です。その場合は、あなたの時間をディープワークに費やす方が有効的です。

規則その４、シャローワークを断つ

最後に、Newport氏は、多くの超生産的な人たちは長い間知っていたことを提案します。創造性と真の生産性に貢献しない忙しい仕事をちょっと排除することです。；Forbes紙にインタビューされたビジネスエリートの多くは、効率的に1日に1回だけEメールの返信をスケジュールしています。Newport氏は、スケジュールを厳守、新しい活動のために時間を遮断し、関連タスクをまとめて一緒に処理して、深い作業を保護するためのバッファ時間を増やすことを提唱しています。

August