



# زندگی با کارِ کمتری خیالی

زندگی بیشتر  
با کارِ کمتر



نشر البرز  
ALBORG PUBLICATION

| تونیادالتون | مترجم: درسا عظیمی |

# لذت بی خیالی

زندگی بیشتر با کار کمتر

نویسنده: تونیادالتون

ترجمه‌ی درس‌اعظیمی



نشر البرز

## لذت بی خیالی

همچنین به جومو<sup>۱</sup> نیز شناخته می شود.

اسم

۱. راه حل هوش هیجانی برای مقابله با مشغولی و گرفتاری: انتخاب آگاهانه زندگی کردن در لحظه با استفاده از فضاهای آزاد زمان های بی شتاب و دست نخورده.

مثال: او دلش می خواست لذت بی خیالی را بیشتر در زندگی تجربه کند، پس کامپیوترش را عمداً در محل کارش جا گذاشت و وسوسه رفتن سراغ کار را هنگام وقت گذراندن با خانواده حذف کرد.

۲. یک احساس شدید شادی و لذت که در اثر متمرکز کردن زندگی تان بر روی آنچه به راستی اهمیت دارد و رها کردن «بایدها و نبایدها»ی زندگی به دست می آید.

مثال: او تصمیم گرفت تحت تأثیر فشارهای اجتماعی قرار نگیرد و لذت بی خیالی را با نه گفتن به پیشنهاد عهده دار شدن ریاست هیئت مدیره از روی عذاب وجدان، تجربه کند.

هم خانواده: هدف بدون عجله، عمدی، اولویت محور

متضاد: شلوغ، گرفتار، خسته، آشفته، داشتن فهرستی از کارهای بسیار

یک صبح زیبای بهاری بود، اما گرفتارتر از آن بودم که متوجه شکوفه دادن درخت‌ها یا آسمان آبی صاف و روشن بشوم. من در حال انجام مأموریتم بودم. همین حالا هم از شکنجه‌گاه مدرسه ابتدایی که سوار کردن و رساندن بقیه بچه‌ها به مدرسه بود، خلاص شده بودم و درحالی که برای رساندن به موقع کیت<sup>۱</sup> به پیش‌دبستانی با عقربه‌های ساعت مسابقه سرعت گذاشته بودم، تمام سعی‌ام را می‌کردم خودم را کنترل کنم و خونسرد نشان بدهم. او را در راهروی باریک مدرسه با عجله به سمت کلاسش می‌بردم و در همان حال گاهی دقت می‌کردم که به دیوارهای تازه‌رنگ شده راهرو برخورد نکنم.

باهم کوله‌پشتی‌اش را آویزان کردیم و او در حالی ظرف غذا را به آرامی از کیفش بیرون آورد که من در ذهنم تاده می‌شمردم و سعی می‌کردم احساس بی‌تابی‌ای را که بر تمام بدنم مسلط شده بود، حس نکنم. مضطرب و نگران بودم. یک روز شلوغ را پیش رویم داشتم و فهرست سه کیلومتری کارهایی که باید انجام می‌دادم مؤید آن بود. یک بوس کوچولو از لپ کیت گرفتم و دستی هم برای معلمش تکان دادم، با سرعت راهرو را برگشتم و تمام حواسم را جمع کرده بودم تا از هر مکالمه یا موقعیتی که مرا دوباره عضو یک انجمن یا جلسه‌ای جدید کند، پرهیز کنم.

سرانجام در ماشینم را باز کردم و خودم را روی صندلی راننده انداختم و به استقبال روزم رفتم. به یاد دارم که با سرعت خودم را به خانه رساندم، وسط آشپزخانه زردرنگ ایستادم و در ذهنم تمام کارهایی را که باید انجام می‌شد مرور کردم. یک قدم به سمت لباس‌های کثیفی که باید شسته می‌شد برداشتم و دوباره ایستادم. نه، شستن لباس‌ها نه! خواستم به سمت کامپیوترم بروم که سرم را تکان دادم. نه، هنوز وقتش نرسیده که روی آن کار کنم. مدام دور خودم چرخیدم و چرخیدم، کارهای دیگرم را مرور کردم و با خودم کلنجار رفتم که کدام را اول انجام دهم. همین‌طور دور خودم می‌چرخیدم. احساس کلافگی و درماندگی به تدریج تمام وجودم را فرامی‌گرفت و مرا به مرز جنون نزدیک می‌کرد. روی زمین افتادم و حدود پانزده دقیقه اشک ریختم.

خودم را کنترل کردم و درنهایت درحالی که همچنان از شدت گریه نفس نفس می‌زدم، برخاستم و از خودم عصبانی بودم. چطور ممکن بود وقتم را با گریه هدر داده باشم، در صورتی که کلی کار برای انجام دادن داشتم؟ با آستینم اشک‌های صورتم را پاک کردم، به خاطر ضعفم چند ناسزا و بدویبراه به خود گفتم و بقیه روز را از سر گرفتم. تمام آن احساسات را در اعماق وجودم دفن کردم. هرچه باشد، فهرستی بلند از کارهایی را داشتم که باید انجامشان می‌دادم.

این داستانی واقعی بود. آن زمان نمی دانستم که در واقع خودم دلیل همه کلافگی‌ها و سرگردانی‌هایم بودم. سر خودم را بسیار شلوغ کرده بودم - تمام روزم را به کارها و مسئولیت‌های مختلفی می‌پرداختم اما هیچ‌گاه راضی نبودم و احساس می‌کردم به اندازه کافی کار نکرده‌ام. احساس می‌کردم گرفتار دوری باطل شده‌ام و مدام خسته و بداخلاق بودم. به شدت خودم را مشغول انجام «همه کارها» کرده بودم تا زن‌های دیگر مرا ببینند و با خود فکر کنند من همه چیز را باهم دارم. اما این‌طور نبود. بیشتر روزها در حالی شروع می‌شد که مدام با خودم فکر می‌کردم چگونه به این نمایش و تظاهر ادامه دهم و سرانجام با احساس شکستی که سراسر وجودم را فرامی‌گرفت، روز را به پایان می‌بردم.

روزهایم را در این حالت دائمی کلافگی و کم‌آوردن می‌گذراندم.  
کلافه.

این همان کلمه‌ای است که از بسیاری از خانم‌ها هنگام توصیف حسشان نسبت به روزهای زندگی می‌شنوم. مهم نیست چند سالشان باشد، کجای زندگی قرار گرفته یا چه شغلی را داشته باشند؛ کلافگی همان ویژگی مشترکی است که همه آنها را کنار یکدیگر قرار می‌دهد.

کلافه و آشفته از مسئولیت‌هایشان؛ کلافه و آشفته از زندگی‌شان؛ کلافه و آشفته از فهرست کارهایی که باید انجام دهند؛ بسیار خسته و کلافه.

می‌خواهم حقیقتی را به شما بگویم: کلافگی این نیست که کارهای زیادی برای انجام دادن داشته باشید؛ بلکه ندانستن این است که از کجا باید شروع کنید.

اما دانستن اینکه باید از کجا شروع کنیم هم می‌تواند بسیار دشوار باشد، اگر سرگرم «بله» گفتن به تمام موقعیت‌هایی باشیم که در خانه‌مان را می‌زنند (حتی آنهایی را که دوست نداریم)، اگر اولویت‌های افراد دیگر را نیز به فهرست کارهای خودمان اضافه کنیم (و اولویت‌های خودمان را کنار بگذاریم) و اگر نگران عقب‌افتادن از دیگران هستیم.

بهره‌وری واقعی به ما کمک می‌کند تا بفهمیم از کجا باید شروع کنیم. این کار یعنی با انتخاب آگاهانه، از میان گرفتاری‌ها و صداهای دنیای اطراف و زندگی‌مان به سرعت عبور کنیم؛ یعنی رسیدن به شادی و شوقی که از متمرکز کردن زندگی‌مان روی آن چیزهایی که واقعاً برایمان اهمیت دارد و رها کردن دیگر چیزها به دست می‌آید؛ این همان لذت از دست دادن و بی‌خیالی است.

ما باید به لذت از دست دادن همان صداهای اضافی زندگی‌مان برسیم و در عوض شادی‌ای را بیابیم که حول

محور تمرکز روی آنچه برایمان اهمیت دارد می‌چرخد.

ما باید ذهنیتان را تغییر دهیم. کلمه «ذهنیت» را خیلی دوست دارم و یکی از کلمه‌های محبوبم است؛ چراکه ذهنیت شما می‌تواند دیدگاه و چشم‌اندازتان را تغییر دهد و این یعنی از یک قدرت بی‌نظیر و جادوی تحول برخوردار است.

البته می‌دانم همان قدر که به راحتی می‌گویم ذهنتان را تغییر بدهید، انجام آن کاری سخت و دشوار است. شاید شما هم مثل من هستید- آدمی که دنبال موفقیت‌های بیش‌ازحد است، کسی که دوست دارد همه را راضی و خوشحال نگه دارد، کسی که دوست دارد همه چیز را تمام و کمال انجام دهد- بنابراین باور دارید که موفقیت با آن چیزی معنا پیدا می‌کند که انجام می‌دهید، نه با آن چیزی که هستید. شما زندگی‌تان را در توهم موفقیت می‌گذرانید، همان طور که من این کار را کردم، اما در عمق وجودتان احساس می‌کنید که باید راه بهتری هم وجود داشته باشد. و کاملاً احساس درستی است.

برای تغییر ذهنیت به کمی زمان و تلاش نیاز دارید، اما قسمت خوب ماجرا درست زمانی است که می‌فهمید تفاوت بسیار زیادی بین گرفتاری و پُرمشغله بودن با مفید و پربازده بودن وجود دارد. این همان چیزی است که بسیاری از ما درگیرش هستیم؛ به اشتباه فکر می‌کنیم باید سرمان شلوغ باشد و روزها وقت سرخاراندن نداشته باشیم.

امیلی<sup>۲</sup> در گروه فیسبوکی‌ام نوشت: «برای من پُرمشغله بودن مانند این است که تیله‌ای در ماشین پینبال باشم و مدام از این سمت به آن سمت پرتاب شوم، به جای اینکه مسیر مشخصی را از نقطه الف به نقطه ب دنبال کنم. در حالت دوم یک هدف نهفته است و دیگر خبری از حرکات بیهوده و همین‌طور الکی دور خود چرخیدن نیست.»

همین‌طور الکی. کلمه‌ای مناسب برای توصیف زمان‌هایی که احساس می‌کنیم همیشه سرمان شلوغ است، مثل یک همستر درون یک چرخ می‌دویم، سعی می‌کنیم خودمان را با سرعت چرخ هماهنگ کنیم اما در واقع پیشروی نمی‌کنیم و سر جایمان درجا می‌زنیم. ما در حالی روزهایمان را شب می‌کنیم که خسته و ناراضی از کار کردن هنگام نهار، انجام کارها موقع رانندگی و جواب دادن به ایمیل‌های کاری وسط گفتن قصه شبانه برای فرزندانمان هستیم.

وقتی سعی می‌کنیم بیش‌ازحد توانمان کار انجام دهیم، ظرفان را با تعداد زیادی از کارها و وظایف کم‌اهمیت لبریز می‌کنیم. صدها کار را از روی فهرست کارهایمان انجام می‌دهیم و پاک می‌کنیم، اما وقتی خودمان را روی

تختمان پرت می‌کنیم و سرمان را روی بالش می‌گذاریم، با خود فکر می‌کنیم چرا امروز کارهای بیشتری انجام ندادیم؟

ما احساس نارضایتی، عدم موفقیت و ناخشنودی می‌کنیم، حتی با اینکه تمام روز سرمان بی‌نهایت شلوغ بوده است.

### به دنبال مشغول بودن

ما باید عادت به باشکوه جلوه‌دادن پرمشغله و گرفتاربودن را متوقف کنیم. ما احتیاج داریم ذهنیتمان را تغییر دهیم و معنی حقیقی پربازده‌بودن را دوباره برای خودمان تعریف کنیم. بازدهی و بهره‌وری بالا به معنی انجام کارهای بیشتر نیست، بلکه انجام آن مواردی است که اهمیت بیشتری دارد. ما باید از تلاش برای انجام کارهای بیشتر دست بکشیم و در عوض تمرکزمان را روی اولویت‌هایمان بگذاریم. وقتی این کار را کردیم، زندگی روزمره واقعی‌مان تبدیل به زندگی ایدئالمان می‌شود.

فقط مشکلی وجود دارد: آن‌هم اینکه هیچ سیستم جادویی برای رسیدن به این منظور وجود ندارد. شاید شما قبلاً برخی از سیستم‌های بهره‌وری را آزموده و نتیجه‌ای نگرفته باشید. درکتان می‌کنم. دقیقاً آن صبح بهاری که در آشپزخانه دور خودم می‌چرخیدم همین احساس را داشتم. قفسه‌های کتابخانه‌ام پر از کتاب‌های کارشناسانی با نیت‌هایی خوب بود که توصیه‌هایی مانند اینکه باید هوشمندانه‌تر کار کنم، نه سخت‌تر، به آخرین ترفندهای روزمره نیاز دارم، باید تعادل را پیدا کنم و چیزهایی از این دست به من می‌گفتند. اما سیستم‌های سفت‌وسخت آنها مناسب من نبود.

شاید دلیل اینکه شما نیز به بازدهی و بهره‌وری نرسیده‌اید همین باشد- چرا که سعی می‌کنید زندگی‌تان را به‌زور درون آن سیستم‌ها جا دهید. این دست‌وپازدنی بیهوده است، زیرا در واقع سیستم باید در زندگی شما خودش را جا کند، نه بالعکس. شما می‌توانید بهره‌وری‌تان را باتوجه‌به آنچه می‌خواهید تعریف کنید تا زندگی و اولویتتان در مرکز آن قرار گیرد.

ما به کمک هم و باتوجه‌به خصوصیات و اولویت‌های شما سیستمی را طراحی خواهیم کرد که مناسب شما و زندگی‌تان باشد. می‌خواهم به شما نشان دهم که می‌توانید فردی موفق باشید و همچنان روی اولویت‌هایتان تمرکز کنید. احتیاجی نیست یکی را فدای دیگری کنیم. برهه سختی از زندگی را پشت‌سر گذاشتیم تا چشم‌هایم باز شد و فهمیدم ما چطور خودمان را پشت روزهای شلوغ و فهرست‌های طولانی پنهان می‌کنیم. می‌بینم زندگی غنی‌تر و بهتری هم وجود دارد، اما خودمان را مستحق آن نمی‌دانیم. من اینجا هستم تا بگویم که شما نیز

لیاقت آن زندگی شاد و رضایت‌بخش را دارید. ما می‌توانیم زندگی عالی و فوق‌العاده‌ای داشته باشیم، بدون تحمل فشار حاصل از احساس اینکه باید کارهای بیشتری انجام دهیم، و می‌توانیم با کاری کمتر به زندگی‌ای بهتر برسیم.

زمانی به این بینش رسیدم که نگرانی و ترس از این را که به اندازه کافی کاری انجام نمی‌دهم-از اینکه خودم کافی نیستم-رها کردم. من دیگر روزهایی پرمشغله را نمی‌گذرانم، دیگر مدام دور خودم نمی‌چرخم و احساس خستگی و کلافگی و ضعف نمی‌کنم.

سفر کتاب (nbookcity.com)



**بهره‌وری به معنی انجام کارهای بیشتر نیست.**

بلکه انجام آن چیزی است که اهمیت بیشتری دارد.

من باید برای ایجاد چنین تغییری وقت می‌گذاشتم. لذا اولویت‌م را این‌گذاشتم که آگاهانه وقت بیشتری را با آدم‌های مهم زندگی‌ام بگذرانم و نیز زمانم را طوری مدیریت کنم تا مطمئن شوم آنها همیشه در مرکز اصلی زندگی‌ام قرار دارند. خودم را وقف ساختن یک سیستم کارآمد و پربازده کردم که به من زمان بیشتری را برای تمرکز روی وظایف کاری و شخصی‌ام می‌داد و از نتیجه‌اش بسیار خوشحال هستم.

در این کتاب ما باهم این طرح و برنامه‌ی منحصربه‌فرد را با استفاده از چهار قدم «روش بهتر زندگی کردن» می‌سازیم. طراحی این برنامه باعث شد بتوانم دوباره مدیریت زمانم را در دست بگیرم و زندگی‌ای را که دوست داشتم بسازم. این روش به زن‌های بسیار دیگری مانند شما کمک کرده است تا به زندگی شادتر و مفیدتری برسند؛ زن‌هایی که زمانی احساس کلافگی و آشفتگی می‌کردند، اما اکنون چنین جملاتی را می‌گویند:

من خودم را پیدا کردم، همانی که پیش از تولد فرزندانم بودم... همانی که درباره‌ی آینده‌اش رؤیاپردازی می‌کرد.

من کارهایم را پیش از زمان موعودشان تمام کردم و متوجه افزایش اعتمادبه‌نفسم شده‌ام.

دیگر وقتی همه‌ی کارها را انجام ندهم احساس شکست نمی‌کنم.

کاملاً باور دارم که تصمیم‌های خوبی برای خودم، سلامتی‌ام و خانواده‌ام می‌گیرم.

شما با تعدادی از این خانم‌ها در صفحات بعدی آشنا خواهید شد. آنها زندگی‌ها و شرایطی مختلف دارند-زن‌هایی که فرزندان‌شان بزرگ شده و با آنها زندگی نمی‌کنند، مادرهای جوان، خانم‌های شاغل و مجرد-و خواهید دید که چگونه زندگی‌شان را تغییر داده‌اند. شما درباره‌ی تقلاهایشان، لحظه‌های الهام‌گرفتن و آگاهی‌شان و موفقیت‌های آنها خواهید خواند.

«روش بهتر زندگی کردن» مجموعه‌ای از حرکت‌های کوچک و مهم است: کارهایی که مدیریت‌شان راحت و انجامشان آسان است، با این حال تأثیری که روی زندگی روزمره‌ی شما می‌گذارد بسیار اساسی است. این روش در ابتدایی‌ترین شکلش به شما کمک می‌کند تا زندگی‌ای را طراحی کنید که بر محور اولویت‌هایتان بچرخد. فرایند چهار مرحله‌ای آن به شما کمک می‌کند یک استراتژی و روش مؤثر را طراحی کنید. اجازه دهید این چهار گام را همین‌جا توضیح دهم:

**شناسایی:** از آنجایی که شما در مرکز قرار دارید-نه سیستم-با کمک هم هدف منحصربه‌فرد شما و اولویت‌های زندگی‌تان را شناسایی می‌کنیم. ما یک ستاره‌ی شمالی را می‌سازیم تا به‌عنوان راهنمایی شخصی در اختیارتان باشد و به شما در تصمیم‌گیری‌ها و آغاز تمرکز روی آنچه اهمیت دارد، کمک کند.

**شفافیت:** با استفاده از آنچه در گام اول شناسایی کردیم، درمی‌یابیم که چگونه پروژه‌ها و وظایفی را انتخاب کنیم که مهم‌ترین تأثیر را روی اهداف و اولویت‌هایتان دارند. ما محدودیت‌هایی مؤثر را برمی‌گزینیم و چارچوبی آسان را به وجود می‌آوریم تا به کمک آن تشخیص دهیم چه کارها و مسائلی اهمیت دارد.

**سادگی:** حتی زمانی که یک زندگی اولویت‌محور دارید، همچنان تمام آن وظایفِ نه‌چندان باشکوهی را که ناچار از انجامشان هستید بر عهده دارید- از وظایف شخصی گرفته تا مسائل مالی. ما باهم سعی خواهیم کرد این سیستم‌ها را ساده‌تر کنیم و فرایندی شخصی‌شده را برایتان طراحی کنیم تا هم زندگی کاری و هم زندگی شخصی شما با تلاشی کمتر به‌خوبی سپری شود.

**هماهنگی:** پس از آنکه هدفمان را تشخیص دادیم، آنچه برایمان مهم است را مشخص کردیم و یک پایه محکم از سیستم‌های ساده‌شده را ساختیم تا کارهایمان به‌خوبی و در آرامش پیش برود، تلاش خواهیم کرد همه آنها را کنار یکدیگر قرار دهیم و هماهنگشان کنیم تا شما بتوانید زندگی‌ای را که دوست دارید آغاز کنید.

هریک از گام‌های این فرایند بر اساس گام قبلی برداشته می‌شود و این نوع طراحی برای رساندن شما به یک زندگی پربازده و مفید است. اگر بهره‌وری بالایی داشته باشید، اولویت‌هایتان را در مرکز اصلی زندگی روزمره‌تان قرار می‌دهید و وقتی بر اولویت‌هایتان تمرکز کردید، می‌توانید سرانجام از زمان‌های خالی روزها لذت ببرید، می‌توانید به خودتان اجازه دهید که از سرعتتان بکاهید و آرامش را برقرار کنید.

اگر چنین چیزی به‌نظرتان ترسناک می‌آید، بگذارید صریح بگویم: از شما نمی‌خواهم یک موشک بسازید و هوا کنید! هیچ‌یک از این موارد پیچیده نیست، نه پیگیری و دنبال‌کردنشان و نه درک و فهمشان کاری دشوار نیست؛ بلکه به‌طور شگفت‌انگیزی ساده است. می‌دانید چرا؟ درواقع همه چیز به انتخاب‌ها و ذهنیتی بستگی دارد که برای خودمان می‌سازیم. سخت‌ترین کار تصمیم‌گیری برای شروع است.

### **لذت از دست‌دادن و بی‌خیالی**

آن زندگی‌ای را که درباره‌اش رؤیای پردازی می‌کردید به یاد دارید؟ همانی که هرگاه زمان کوتاهی برای نفس کشیدن می‌یافتید درباره‌اش فکر می‌کردید... شاید هنگامی که زیر دوش حمام بودید، یا منتظر آماده‌شدن قهوه اول صبحتان بودید؟

چه چیزی در آن رؤیای روزانه را از دست می‌دهید؟ احساس اینکه سعی دارید همه کارها را باهم انجام دهید؟ شرط می‌بندم که چنین چیزی در آن رؤیا وجود ندارد. یا آن سرعت سرسام‌آور؟ آن هم نیست. سنگینی بار وظایفی که از روی عذاب وجدان به آنها بله گفته‌اید چطور؟ از آن هم خبری نیست.

در ازدست‌دادن این بخش‌های گم‌شده لذتی وجود دارد. آنجا شادی و خوشی منتظرند تا شما به دستشان آورید. بیایید باهم برویم و پیدایش کنیم، بیایید باهم تلاش کنیم تا زندگی ایدئالتان را به یک واقعیت تبدیل کنیم.

### اجازه دهید کمکتان کنم

من در تمام این مسیر کنارتان خواهم بود. درواقع برای کمک بیشتر به شما، یک مجموعه ایمیل همراه آماده کرده‌ام که شما می‌توانید هنگام خواندن این کتاب از آنها نیز استفاده کنید. با این دید به آن مجموعه نگاه کنید که در این مسیر من نیز کنارتان هستم و مدام تشویق و حمایتتان می‌کنم. منابع و برنامه‌هایی دیگر را نیز با شما به اشتراک خواهم گذاشت که می‌توانید آنها را رایگان دانلود کنید و از فعالیت‌هایی که همراه آنها وجود دارد کمک بگیرید تا در این مسیر بیشتر و عمیق‌تر پیش روید.

برای دریافت مجموعه ایمیل‌های رایگان اینجا عضو شوید:

[joyofmissingout.com/email](http://joyofmissingout.com/email)

منتظران هستم.

تونیا



## ۱: به دنبال شناسایی

اولویت‌ها و اهدافتان را شناسایی کنید تا بتوانید تلاش برای انجام «همه کارها» را متوقف کنید. ممکن است احساس سرگردانی کنید، یا حس کنید گرفتار تردید و بلاتکلیفی شده‌اید. خواسته‌های بیشتری از زندگی دارید اما نمی‌دانید چگونه زندگی ایدئالتان را به یک واقعیت تبدیل کنید، چگونه آن را وارد زندگی روزمره‌تان کنید. اینجا بهترین مکان برای شروع است.

از آنجایی که بهره‌وری باید با توجه به شما و زندگی‌ای که آرزوی داشتنش را دارید اصلاح و طراحی شود، «کشف و شناسایی» نخستین گام در «روش بهتر زندگی کردن» است. هریک از ما هدف و خواسته منحصر به فردی در سر داریم، بنابراین باید پیش از هر اقدامی بدانیم واقعاً چه کسی هستیم.

در این بخش سعی می‌کنیم روی شما و اولویت‌هایتان تمرکز کنیم. ممکن است باورهای اشتباهی داشته باشید که مانع پیشروی شما و دستیابی به زندگی فوق‌العاده‌ای که لایقش هستید، شده باشد. ما در کنار یکدیگر تلاش خواهیم کرد تا حقیقت شما را شناسایی کنیم. هر چیزی که با کمک هم برای طراحی یک زندگی پربازده و مفید می‌سازیم بر همین پایه و اساس است؛ بر اساس خود شما.

**روش بهتر زندگی کردن**

## ۱: شناسایی خود

بالاترین و بهترین چشم‌انداز ممکن را برای زندگی‌تان بسازید، زیرا شما همانی می‌شوید که به آن باور دارید.

### آپرا وینفری<sup>۴</sup>

«امروز چی کار کردی؟»

این سؤال خیلی عادی و بدون قصد و غرض هنگام خوردن شام و بلعیدن لقمه‌های غذا پرسیده شد. روی میز خم شده و در حال تکه کردن مرغ‌های جک<sup>۵</sup> بودم که ناگهان احساس کردم چاقو روی بشقاب لیز خورد و صدایی ناخوشایند درست مانند گیر کردن تیغه گرامافون شنیده شد.

می‌دانستم جان<sup>۶</sup> فقط می‌خواست بداند که روزم را چگونه گذرانده بودم. اما هر شب وقتی این سؤال را از من می‌پرسید، احساس می‌کردم عرق سردی روی دست‌هایم می‌نشاند و قلبم تندتر می‌زند.

از این سؤال نفرت داشتم.

از آن نفرت داشتم زیرا به من احساس حقارت و ناچیزبودن می‌داد. احساس می‌کردم باید دوازده ساعت گذشته و چگونگی گذراندن وقتم را توجیه کنم-نه برای او، بلکه برای خودم. فکر می‌کردم باید ثابت کنم روزم را در حالی گذرانده‌ام که بهترین در شغلم، بهترین برای فرزندانم، بهترین برای دوستانم، بهترین در کارهای داوطلبانه و بهترین... خوب، کلاً بهترین در همه چیز بوده‌ام.

با این حال همیشه احساس کم‌بودن می‌کردم، اینکه هنوز کافی نیستم. باورم این بود که به اندازه کافی سخت و زیاد کار نکرده‌ام، به اندازه کافی وظایفم را از روی فهرست طولانی کارهایم انجام نداده‌ام، یا به اندازه کافی صبور نبوده‌ام و بیش از حد سر بچه‌ها غر زده‌ام.

حتی اگر تمام روز خودم را خسته کرده و از پا درآورده بودم، اگر تمام لحظه‌های روزم را با کارهای مختلف پُر کرده بودم، اگر ۳۶ ساعت کار را در ۲۴ ساعت به‌زور جا داده بودم، اهمیتی نداشت. اگر بخواهم صادق باشم، اغلب شب‌ها وقتی این سؤال پرسیده می‌شد، مغزم کاملاً مانند تخته سیاهی تمیز و خالی پاک می‌شد. تمام روز چه کاری انجام داده بودم؟ درحالی‌که دیوانه‌وار حافظه‌ام را بالا و پایین می‌کردم، به بازبینی تعداد زیاد کارهای انجام‌داده در آن روز می‌پرداختم: مادر بودن، صاحب کسب‌وکاری بودن، دوست بودن، معلم بودن و... و این فهرست همین‌طور ادامه پیدا می‌کرد.

اگر لحظه‌ای صبر می‌کردم و نفسی عمیق می‌کشیدم، همچنین به یاد می‌آوردم که به تعداد زیادی از ایمیل‌های مشتریان پاسخ داده بودم، بچه‌ها را به کتابخانه برده بودم، به دنبالشان در زمین بازی دویده بودم، در این بین از

زمان‌های خالی برای شستن لباس‌ها استفاده کرده بودم، و پیشرفت بسیار خوبی هم در راه‌اندازی وب‌سایتم داشتم. به خودم لذت و لطف دیدن آن چیزی را که همه اطرافیان در من می‌دیدند می‌دادم: زنی که سعی داشت تمام تلاشش را بکند.

اما نمی‌توانستم چنین چیزی را ببینم. به جای اینکه به تمام دستاوردهایم اشاره کنم، با تمرکز بر روی آن کارهای ناتمام، همه فعالیت‌های دیگرم را ناچیز جلوه دادم: یادم رفت اسم جک را برای کلاس هنر بنویسم، نرسیدم به دفتر پُست سری بزنم، وقت نکردم متنی را که برای وبلاگم می‌نوشتم کامل کنم، و...

جان با شوخی میان حرفم پرید و گفت: «اوه! اصلاً کاری هم بوده که امروز درست انجام داده باشی؟» باورم این بود که واقعاً انجام نداده بودم. اشک‌هایم روی گونه‌هایم جاری شد، به نظرم حتی یک کار را هم درست و کامل انجام نداده بودم. همیشه احساس می‌کردم که کافی نیست و کم‌کاری کرده‌ام. من خیلی خوب می‌توانستم فعالیت‌ها و خوبی‌های دیگران را ببینم، اما هیچ‌وقت نمی‌توانستم خوبی‌های خودم را ببینم.

### اهمیت شیشه پُر از تیله

با روش شیشه تیله‌ها آشنا هستید؟ شیوه‌ای قدیمی است که معلم‌ها همیشه از آن استفاده می‌کنند. من هم آن سال‌هایی که مقابل تخته کلاس می‌ایستادم و درس می‌دادم از همین شیوه استفاده می‌کردم. واقعاً بسیار آسان و ساده است: هر بار که دانش‌آموزان کاری را درست و خوب انجام می‌دهند، شما تیله‌ای را داخل شیشه می‌اندازید. شیشه که پُر شد، زمانی است که کلاس یک پاداش می‌گیرد.

اما این فقط پاداش نیست که آن را هیجان‌انگیز می‌کند. هر تیله‌ای که داخل شیشه می‌افتد صدایی محکم و رضایت‌بخش تولید می‌کند. وقتی تیله را در دست‌هایتان نگه داشته‌اید، چشم‌های بچه‌ها بزرگ می‌شود و ساکت و آرام منتظر شنیدن صدای برخورد تیله با شیشه می‌مانند.

من سال‌ها به قدرت شیشه تیله‌ها باور عمیقی داشتم، و البته بی‌دلیل هم نبود: کارهای خوب را افزایش می‌داد. همه ما دوست داریم برای تلاش‌هایمان دیده شویم، این‌طور نیست؟ ما برای تمام کارهای خوبی که انجام داده‌ایم توجه می‌خواهیم، به همین دلیل باور دارم همه ما یک شیشه تیله‌ای نامرئی را که بی‌صبرانه در انتظار پر شدن است با خودمان این‌طرف و آن‌طرف می‌کشیم.

از خواب بیدار شدم و ورزش کردم: یک تیله بینداز داخل شیشه! ناهار بچه‌ها را آماده کردم: یک تیله دیگر هم بینداز. نه، صبر کن! یک ناهار سالم درست کردم: دو تا تیله بینداز داخل شیشه! و همین‌طور روزمان با تیله‌هایی که داخل شیشه می‌افتند و آن را یکی پشت دیگری پُر می‌کنند، ادامه می‌یابد.

مشکل این شیشه‌های خیالی آنجا نمایان می‌شود که کاری درست پیش نرود. یکی از مواد اصلی شام را فراموش می‌کنیم یا نمی‌توانیم کارمان را پیش از فرارسیدن موعدش به پایان برسانیم. در این شرایط فقط نمی‌گوییم «وای! هیچ تیله‌ای درون شیشه نمی‌افتد.» بلکه به قدری احساس شکست می‌کنیم که انگشتانمان سست می‌شود و شیشه تیله‌ها از دستمان سر می‌خورد و روی زمین می‌افتد و می‌شکند.

تیله‌ها و شیشه‌های خردشده همه‌جا پخش می‌شوند. اهمیتی ندارد که شیشه تقریباً پُر شده بود؛ اهمیتی ندارد که تمام روز همه کارها را درست انجام داده بودیم. تمام ساعت‌های روز...

به جای اینکه آن تیله‌های خوب و کامل را از زمین برداریم، برای به دست آوردن تیله‌های بیشتر فشاری مضاعف بر خودمان وارد می‌کنیم. کارها و وظایفی بیشتر از حد توانمان را داخل برنامه روزانه‌مان می‌گنجانیم و با درماندگی سعی می‌کنیم دوباره شیشه‌ای را پُر کنیم که به نظر می‌رسد بازهم بارها و بارها در طول روز می‌شکند.

(nbookcity.com)

روزهایمان با لحظه‌های زیادی مشابه همین داستان شیشه‌های پُر از تیله سپری می‌شود، این طور نیست؟ لحظه‌هایی که تیله‌هایمان در سرتاسر زمین پخش می‌شوند و دیگر حسابشان از دستمان خارج می‌شود. باید جلوی این اتفاق را بگیریم.

بسیاری از ما ارزش خودمان را با میزان مشغله و گرفتاربودنمان ارزیابی می‌کنیم. استرس و خستگی و کلافگی مدال‌های افتخاری هستند که ارزشمان را نشان می‌دهند. ما به اشتباه باور داریم که اگر سرمان شلوغ نباشد، شکست خورده‌ایم. برای رسیدن به تعادل سعی می‌کنیم همه کارها را انجام دهیم، اما هرچه بیشتر کار می‌کنیم، کمتر موفق هستیم.

### مانند دوچرخه‌سواری است

این فکر که همه کارها باید انجام شود-و به بهترین نحو انجام شود-مشکلی است که من با مفهوم تعادل دارم. تعادل جالب به نظر می‌رسد، اما چیزی بیش از یک بهره‌وری باب شده بین مردم نیست، وعده‌ای توخالی است که ما را به سمت این باور اشتباه سوق می‌دهد که باید بتوانیم همه کارها را یکسان و به خوبی انجام بدهیم.

اگر زندگی کاملاً در تعادل باشد، ما در واقع به جلو پیشروی نمی‌کنیم؛ بلکه مانند یک توپ سرگردان در هوا به دور خودمان بدون هیچ نظمی می‌چرخیم. فقط زمانی می‌توانیم مسئولیت سرنوشتمان را در دست بگیریم که فکرمان در تعادل را رها کنیم و مسیری را انتخاب کنیم که دوست داریم زندگی‌مان در آن قرار گیرد. جنبش و حرکت، در هر مسیری، به تغییر نیاز دارد-نیازمند وزنه تعادل است.

به تعادل به عنوان دوچرخه‌سواری نگاه کنید. یک دوچرخه توانایی حرکت به هر مسیر مشخصی را دارد. برای اینکه ایستاده بماند باید مقداری نیرو به طور برابر به طرفین وارد کنیم، اما آیا تا به حال سعی کرده‌اید روی دوچرخه‌ای که کاملاً بدون حرکت ایستاده است تعادلتان را حفظ کنید؟ تقریباً غیرممکن است. باید کمی به جلو خم شویم و با وارد کردن فشار به پدال‌ها نیروی لازم برای تکانه حرکتی دوچرخه را فراهم کنیم. انرژی‌ای که ما تولید می‌کنیم از افتادنمان جلوگیری می‌کند.

وقتی سوار دوچرخه هستیم، می‌توانیم تغییر مسیر دهیم و در جهتی که دلمان می‌خواهد حرکت کنیم. با تغییر تعادلمان می‌توانیم به چپ یا راست برویم و برای دورزدن باید کمی از تعادل خارج شویم. باین حال، اگر بیش از اندازه به یک سمت خم شویم، زمین خواهیم خورد. باید توازن را رعایت کنیم، مرکز ثقلمان را تنظیم کنیم تا دوچرخه را همچنان سرپا نگه داریم و در مسیرمان به حرکت ادامه بدهیم.

باید بدانید که آن اتفاق ویژه و غیرعادی زمانی که زندگی‌مان متمرکز و متعادل است رخ نمی‌دهد، بلکه هرگاه



به سمت اولویت‌هایمان متمایل شویم واقع می‌شود. وقتی روی آن چیزهایی که برایمان اهمیت دارد تمرکز کنیم، از تعادل خارج می‌شویم.

بیاید این ایده را با همدیگر بررسی کنیم و تأثیرش را در زندگی واقعی ببینیم. زندگی همه ما با تمام تفاوت‌هایی که داریم از سه سطل تشکیل شده که باید آنها را پر کنیم: کار، خانه و شخصی.

**کار:** کار آن چیزی است که ما به عنوان حرفه‌مان می‌شناسیم. ممکن است شما کسب‌وکار خودتان را داشته باشید یا در یک شرکت کوچک مشغول به کار باشید یا حتی برای یکی از شرکت‌های فورچون ۵۰۰ کار کنید. حتی الزاماً کار ما منجر به دریافت حقوق نمی‌شود-ممکن است مسئولیت یک خانه با شما باشد یا حتی دانشجویی هستید که به دانشگاه می‌روید.

**شخصی:** این بخش از زندگی شامل روابط و معاشرت‌هایمان است و روابطی را دربرمی‌گیرد که با افرادی از قبیل شریک زندگی، خانواده، دوستان و دنیای اطرافمان داریم. همچنین اهداف زندگی، عادات و تفریحات و سلامتی‌مان در این سطل قرار می‌گیرد چراکه آنها بخشی از روابطمان با خودمان هستند.

**خانه:** این بخش کارها و برنامه‌هایی را شامل می‌شود که زندگی را به‌خوبی و در آرامش پیش می‌برد. نیازهای احساسی‌مان در سطل شخصی جای دارد، اما خانه جایی است که نیازهای اولیه و پایه‌مان را برآورده می‌کند. این سطل شامل وظایف و کارهایی مانند تمیزکردن خانه، رساندن بچه‌ها به کلاس‌ها و فعالیت‌های خارج از مدرسه و پیش‌رفتن پایه‌پای اتفاقات روزمره می‌شود. خانه یک سطل مهم است زیرا به ما احساس امنیت و آرامش می‌دهد.

هریک از این بخش‌ها اهمیت خاص خودشان را دارند، اما تعادل می‌گوید هر سه آنها باید به یک اندازه و مساوی باشند. ما فکر می‌کنیم باید زمان، انرژی و تمرکزمان را در هر یک از این سه مورد به یک اندازه تقسیم کنیم. اما بگذارید حقیقتی را با شما در میان بگذارم: امکان ندارد تمام این سطل‌ها را به یک اندازه پر نگه دارید و همیشه تعادل میان آنها را حفظ کنید. غیرممکن است.

رسیدن به یک زندگی فوق‌العاده نیازمند دورشدن از تعادل است، زیرا وقتی به سمت یک اولویت متمایل می‌شویم-هنگامی که وقتمان را برای مهم‌ترین چیزها می‌گذاریم-باید آن زمان اضافی را از بخش‌های دیگر بگیریم. نمی‌توانیم به تمام کارهایی که در فهرستمان وجود دارد زمانی مساوی اختصاص دهیم.



همه ما سه منبع کلیدی برای به اشتراک گذاشتن با دنیا داریم: زمان، انرژی و تمرکز. با این حال هر یک از این منابع امکان دارد کم یا تهی شود. وقتی برای چیزی صرف شوند، دیگر از بین می‌روند؛ نمی‌توانید آن را پس بگیرید. قطعاً اینها با ارزش‌ترین منابعی هستند که باید به دنیا ببخشیم. اما اگر بکشیم همه سطل‌هایمان را به‌طور مساوی پر کنیم، از این منابع نیز باید برای همه چیز استفاده کنیم و لذا ذخایرمان را خالی می‌کنیم، بدون اینکه حتی تأثیری قابل توجه بگذارند و در نهایت حاصلی جز خستگی و ضعف خودمان ندارد.

با این حال هرگاه این سه عنصر را با یکدیگر ترکیب کنیم، دقیقاً نتایجی معکوس می‌بینیم، نتایجی فوق‌العاده. این موضوع در تمام بخش‌های زندگی‌مان، روابط، شغل و نیز بهره‌وری‌مان صدق می‌کند. برای آنکه بتوانیم بیشترین تأثیرگذاری ممکن را در روزهایمان داشته باشیم، باید هر سه آنها متحد باهم کار کنند. در بخش دوم هر یک از این عناصر را عمیق‌تر بررسی خواهیم کرد. فهم و درک قدرت این سه عامل بسیار مهم است.

اگر در ایده تعادل گیر کنیم، سرگرم مساوی و یکسان کردن همه چیز می‌شویم. زمان، انرژی و تمرکزمان را به حرکت در مسیری که واقعاً دوست داریم در آن پیش برویم اختصاص نمی‌دهیم. در جستجوی این توهّم تعادل، زندگی‌ای را می‌سازیم که به‌نظر شلوغ می‌آید، اما معنا و مفهومی ندارد. ما باید از تعادل خارج شویم. باید اراده انجام‌دادن همه کارها را داشته باشیم. این همان جادوی واقعی است.

### چه چیزی را باور دارید؟

تعادل فقط یکی از داستان‌هایی است که برای خود تعریف می‌کنیم. همه ما یک کتابخانه فرهنگ‌عامه داریم. این کتابخانه مملو از داستان‌هایی است که درباره خودمان باور کرده‌ایم: ما باید شیوه‌ای خاص داشته باشیم، در شغل معینی مشغول باشیم، یا نوع خاصی زندگی کنیم. اما سؤالی که پیش از هر چیز باید از خودمان بپرسیم این

است: آیا اصلاً این داستان‌ها حقیقت دارند؟

همه ما در طی سال‌ها باورهایی را درباره زندگی و خودمان روی هم انباشته و جمع کرده‌ایم. داستان‌هایی را که بارها و بارها برای خود تعریف می‌کنیم، کیفیتی افسانه‌ای به خود می‌گیرند و به تدریج احساس می‌کنیم که واقعی هستند. اغلب، این داستان‌ها مملو از حقیقت افراد دیگر هستند؛ حقیقت ایده‌ها و نظره‌هایشان که ما آنها را کنار هم آورده‌ایم و برای خودمان ساخته‌ایم.

لذا سعی می‌کنیم خودمان را با استانداردهای بالایی که ضرورت این داستان‌هاست تطابق دهیم، حتی وقتی واقع‌بینانه نیستند. اغلب چنین داستان‌هایی قطعیت کامل را انتظار دارند و از کلمات همیشه و هرگز استفاده می‌کنند:

مکتب‌خانه کتاب (nbookcity.com)

یک مادر خوب هرگز برای اینکه بتواند کمی از وقتش را به‌تنهایی بگذراند، به استخدام یک پرستار برای نگهداری از فرزندش تن نمی‌دهد.

یک دوست خوب همیشه جواب پیام‌های دوست‌هایش را در کمتر از ده دقیقه می‌دهد.

یک رئیس خوب هرگز پیش از بقیه اعضای تیمش محل کارش را ترک نمی‌کند.

آیا چنین جملاتی درست هستند؟ آیا عادلانه‌اند؟ ما خودمان را درگیر انتظارات غیرواقع‌گرایانه‌ای می‌کنیم که هیچ‌کس نمی‌تواند به آنها دست یابد. درواقع، ما نیز از هیچ‌کس دیگری انتظار این استانداردها را نداریم. تمام این داستان‌ها بسیار معصومانه به‌نظر می‌رسند. اما هرچه باشد آنها فقط یک سری داستان هستند، درست است؟ فریب نخورید؛ این داستان‌ها به باورهای محدودکننده‌ای منجر می‌شوند که ما را برده خود می‌کنند. آنها می‌خواهند ما زمان خود را به‌طریقی بگذرانیم که هیچ ارتباطی با زندگی ایدئالی که آرزویش را داریم ندارد. وقتی فکر کنیم چاره‌ای جز انجام این کارها نداریم، به قوانین سفت‌وسختشان نیز تن می‌دهیم. اگر ببیندیشیم که باید به روش خاص و معینی رفتار کنیم، بنابراین همان شیوه را نیز پیش می‌گیریم.

یکی از داستان‌هایی که من سال‌ها به آن باور داشتم این بود که مادرهای خوب باید در خانه بمانند؛ وقتی فرزندانشان از اتوبوس مدرسه پیاده می‌شوند، بیسکویت‌هایی را که خودشان درست کرده‌اند به دست آنها بدهند و تقریباً هر روز در مدرسه فرزندشان برای همکاری داوطلب هستند. اینها دقیقاً همان کارهایی بود که مادرم انجام می‌داد، بنابراین من نیز این الزامات و انتظارات را برای خودم گذاشتم.

اما آن قوانین مناسب من نبود و لذا احساس عذاب وجدان سراغم می‌آمد، زیرا گمان می‌کردم باید با آن چیزها راضی و خوشنود شوم-اما به چنین احساسی نمی‌رسیدم. واقعاً کارکردن را دوست دارم و برنامه کاری‌ام طوری بود که برآورده کردن این الزامات و تعهدات سخت‌گیرانه خودخواسته را برایم دشوار می‌کرد. نمی‌توانستم عذاب وجدانی را که به من می‌گفت مادر خوبی نیستم نادیده بگیرم. مدام مرا سرزنش می‌کرد و مانع شادی و خوشحالی‌ام می‌شد. باید طرز فکرم را تغییر می‌دادم؛ باید تعریفم از یک مادر خوب و معنای آن را تغییر می‌دادم.

کار من بیرون از خانه است، اما آگاهانه تلاش می‌کنم عصرها در خانه باشم تا به فرزندانم در انجام تکالیفشان کمک کنم. من مثل مادرم داوطلب انجام کارهای مدرسه نمی‌شوم و روحیه‌ام بیشتر به حمایت از داوطلب‌ها می‌خورد.

صدای داستان‌هایی را که در ذهنم تکرار می‌شدند پایین آوردم و انتظاراتم را از نو تعریف کردم تا تطابق بیشتری با زندگی خودم داشته باشند. نمی‌گویم کاملاً از آن عذاب وجدان رها شده‌ام، اما احساس بسیار بهتری دارم،

چراکه نوع نگرشم را عوض کرده‌ام. اکنون کاری را که از توأم برمی‌آید انجام می‌دهم، و داستاتم حالا به من می‌گوید: یک مادر خوب بچه‌هایش را به بهترین نحوی که می‌تواند دوست دارد.

### ساختارشکنی داستان‌هایمان

تعریف شما از یک آدم خوب چیست؟ آیا به نظرتان یک آدم خوب همیشه نیازهای دیگران را در اولویت قرار می‌دهد، حتی اگر نتواند روی اهداف خودش کار کند؟ یا اینکه یک آدم خوب هیچ‌وقت کمکی را قبول نمی‌کند؟ یا یک آدم خوب برای خودش وقت نمی‌گذارد؟

از شما می‌خواهم این جای خالی را پر کنید. زیاد درباره‌اش فکر نکنید. اولین چیزی را که به ذهنتان آمد، بنویسید: یک آدم خوب همیشه ...

سپس از خودتان بپرسید: آیا واقعاً این جمله درست است؟ آیا بیش از حد از خودم انتظار انجام کارهایی را دارم که در واقع هیچ‌گاه نمی‌توانم به آنها دست یابم؟ لازم است باورهای محدودی را که ما را عقب نگه می‌دارد و مانع پیشرفت و آزادی‌مان می‌شود شناسایی کنیم.

چرا این باورهای محدودکننده را داریم و آنها از کجا شروع شدند؟ زمانی در زندگی‌مان وجود دارد که به نظر می‌رسد از یک آدم مطمئن به کسی که همه چیز را زیر سؤال می‌برد تبدیل می‌شویم، یک آدم مطمئن و قاطع جای خود را به یک فرد مردد و نامطمئن می‌دهد. در نقشه زندگی بسیاری از ما یک نقطه بسیار کوچک وجود دارد، شاید جایی بین دوره ابتدایی و متوسطه، که اعتماد به نفس و آگاهی‌مان را از اینکه چه کسی هستیم از دست می‌دهیم.

کافی است از یک کودک که به پیش‌دبستانی می‌رود سؤال کنید در چه کاری خوب هستی. آنگاه مجبور می‌شوید بنشینید و به فهرستی طولانی از موضوع‌های مختلف گوش دهید: دویدن، نقاشی، بالارفتن از درخت، خوردن چیپس و... واقعاً جالب است، بچه‌های پنج‌ساله فکر می‌کنند در هر کاری حیرت‌انگیز هستند! اما اگر پس از ده سال از همان کودک دوباره همین سؤال را بپرسید، می‌بینید او هیچ جوابی به ذهنش نمی‌رسد. در بهترین حالت شاید یک یا دو موضوع را بشنود که او باور دارد در آنها بهتر است. در این بازه زمانی چه اتفاقی برایمان می‌افتد؟ چه می‌شود که باورمان به خود را از دست می‌دهیم؟ به دنیا اجازه داده‌ایم ما را تعریف کند و این باورهای محدودکننده را به ما تلقین کند، اما وقتش رسیده که آنها را کنار بگذاریم.

### قدرت ناشناخته شما

همه ما افسانه‌هایی را شنیده‌ایم درباره افرادی که ناگهان به قدرتی ماورائی می‌رسند و می‌توانند ماشینی را که

بچه‌ای را زیر گرفته از جایش بلند کنند یا پس از یک زمین‌لرزه، تکه‌های بزرگ سیمان و سنگ را بلند کنند و کنار بزنند. شاید شخصاً چنین سطحی از فوران آدرنالین را تجربه نکرده باشیم، اما همه ما یک توانایی ماورائی برای تغییر و دگرگونی درونمان داریم. گاهی اوقات فقط یک باور محدودکننده یا این فکر که نمی‌توانید کاری انجام دهید، شما را زمین‌گیر می‌کند.

اوایل اکتبر سال ۲۰۰۹، وارن<sup>۱</sup> هشتاد و هفت ساله روی پشت‌بام خانه‌اش رفت تا آن را تعمیر جزئی کند. هفته بعد مشخص شد که سرطانی بسیار پیشرفته دارد و تنها چند هفته بعد خانواده‌اش در روز شکرگزاری مشغول برنامه‌ریزی برای مراسم خاک‌سپاری‌اش بودند. بیوه او، گوئن<sup>۲</sup>، ناگهان تنها شده بود.

گوئن هیچ‌گاه تنها زندگی نکرده بود. در هجده سالگی از خانه والدینش به خانه همسرش، که از جنگ برگشته بود، رفت. او هیچ‌گاه قبض برق را پرداخت نکرده یا از کارت اعتباری استفاده نکرده بود. در طول هشت دهه زندگی‌اش هیچ‌وقت خودش بنزین ماشینش را نزنده بود. با مرگ وارن، اطرافیان نگران بودند که گوئن چگونه به زندگی ادامه خواهد داد، او که هیچ کاری را خودش به‌تنهایی انجام نداده بود، چگونه می‌تواند از پس زندگی برآید. اما گوئن همه آنها را شگفت‌زده کرد.

پس از مراسم خاک‌سپاری وقتی صحبت از نقل مکان گوئن شد، او پایش را در یک کفش کرد و اصرار داشت می‌خواهد به‌تنهایی در همان خانه‌ای زندگی کند که با وارن ساخته بودند. و همین کار را هم کرد. او اصلاحاتی انجام داد و یک زندگی جدید و مستقل را برای خود به وجود آورد.

گوئن فقط به زندگی کردن ادامه نداد، بلکه او شکوفا شد. چرا؟ زیرا او در هشتاد و سه سالگی این موضوع را فهمید که نقش‌های زیادی در زندگی می‌تواند بر عهده بگیرد. او فقط یک بیوه نبود، بلکه یک مادر، یک مادر بزرگ، یک شیرینی‌پز عالی و یک دوست بود. او همچنین مسئولیت جدیدی به‌عنوان مشوق افراد مسن بر عهده گرفت. به‌طور منظم به ملاقات خانم‌ها در خانه‌های سالمندان می‌رفت و گروهی را به نام «دوست‌های مسن من» تشکیل داد. اکنون گوئن آماده برگزاری جشن صدسالگی‌اش است و به قول خودش هنوز دلایل بسیاری برای زندگی کردن دارد. گوئن را به‌خوبی می‌شناسم، چراکه مادر بزرگم است.

هنگامی که گفت می‌تواند تنهایی خود و زندگی‌اش را اداره کند همه ما تعجب کرده بودیم. اما او نیرو و قدرتی درونش داشت که هیچ‌کداممان از وجودش آگاه نبودیم. در واقع، خودش هم نمی‌دانست چنین قدرتی دارد. او اجازه نداد به‌عنوان شخصی وابسته در طی هشتاد و سه سال زندگی تعریف شود. گاهی اوقات باید داستان‌های قدیمی‌مان را رها کنیم.

## پیوستگی تان را تغییر دهید

به واسطه سخنرانی‌ها و کارگاه‌های آموزشی‌ام با هزاران نفر آشنا شده‌ام و بسیاری از آنها گفته‌اند که اغلب فقط با یک نقش شناخته می‌شوند. اکثر خانم‌ها در سنی معین با نقش «مادر» شناخته می‌شوند، یا ممکن است در نقش «شاغل» یا «مراقب» برجسته باشند. آنها این نقش را می‌بینند و احساس می‌کنند تمام جنبه‌های وجودی‌شان را همین نقش تعیین می‌کند و تقریباً هیچ جایی برای نقش‌های دیگر باقی نمی‌گذارد. با این حساب قطعاً جایی برای اولویت‌ها یا رؤیاهای دیگری که خارج از محدوده این پارامترهای سفت‌وسخت قرار می‌گیرند وجود نخواهد داشت. داستان‌هایی از این قبیل شنیده‌ام:

(nbookcity.com) کتاب

من می‌توانم یک مادر باشم یا به‌دنبال رؤیای راه‌اندازی کسب‌وکار خودم بروم، اما نه هر دو.

من می‌توانم یک زن شاغل باشم یا یک مادر متعهد و تمام‌وقت، اما نه هر دو.

من می‌توانم از والدین مسنم نگهداری کنم یا به‌دنبال حرفه‌های هنری‌ام بروم، اما نه هر دو.

آنها خودشان را با این داستان‌ها فریب می‌دهند و نتیجه می‌گیرند که زندگی انتخاب «این یا آن» موقعیت است. دُنا، یکی از خانم‌هایی که در دوره‌های شیوه بهتر زندگی کردن شرکت می‌کند، به من گفت که از مسیر زندگی‌اش مطمئن نیست. به قول خودش «احساس می‌کرد گیر افتاده است.» او بیش از یک دهه گذشته را صرف آموزش و تدریس فرزندان‌ش در خانه کرده بود و سپس پرستاری و مراقبت از پدرش را تا آخرین روز زندگی‌اش بر عهده گرفته بود. کمی بعد از آن، مسئولیت رسیدگی به ملک یکی از اقوامش را پذیرفته بود تا از فشار و استرس خانواده‌اش بکاهد. او سال‌های زیادی را در نقش «مراقب» خودخواسته و دوستانه-گذرانده بود. اما حالا به جایی رسیده بود که دیگر کسی را نداشت تا این نقشش را تعریف کند، و این برایش ترسناک بود.

گاهی اوقات باید داستان‌های قدیمی‌مان را رها کنیم.

وقتی زمان زیادی را حول محور یک نقش بگذرانیم، اغلب برایمان سخت خواهد بود که به اطراف نگاه کنیم و احتمال‌های دیگر را هم در نظر بگیریم. دُنا به تمرین ارائه‌شده در آن دوره‌ها به‌عنوان بخشی از کارگاه آموزشی پاسخ داده بود و باهم آن پاسخ‌ها را بررسی کردیم. او گفت که علاقه زیادی به خواندن کتاب داشته است و از شرکت در نشست‌های نویسندگان لذت می‌برده، دوست دارد برای خواندن وقت بیشتری بگذارد و امیدوار است زمان بیشتری را صرف آموزش شخصی‌اش بکند. به او گفتم «مشخص است که علاقه زیادی به کتاب‌ها، نویسندگان و نوشتن داری... سؤال اینجاست که چرا نوشتن در مرکز هدف اصلی‌ات قرار ندارد؟» همچنین متوجه شدم وقتی روز ایدئال را برایم توصیف می‌کرد، داشتن یک زمان متمرکز و بدون مزاحمت را برای نوشتن به‌عنوان مورد اصلی در نظر گرفته بود. اما او با چنین انتخابی کلنجار می‌رفت و اعتراف کرد که تغییر مسیر برایش دشوار است.

مشکل اصلی به دیدگاه دُنا به خودش بازمی‌گشت. او خودش را به نقش مراقب و پرستار محدود کرده بود و برای هیچ چیز دیگری جایی نگذاشته بود. بعد از اینکه سال‌ها تمرکزش را روی دیگران گذاشته بود، از تمرکز کردن بر خودش احساس خوبی نداشت.

دُنا نیاز داشت به «شرح وظایفش» یک «و» اضافه کند.

به‌جای فقط پرداختن به نقش «مراقب»، چرا نقش‌هایش را بیشتر نکند؟ چرا او نمی‌توانست شخصی باشد که هم از خانواده‌اش مراقبت می‌کند و هم زمانی را به دنبال کردن علاقه‌اش به نوشتن اختصاص می‌دهد؟



همه ما نیاز داریم که چند «و» به زندگی‌هایمان بیفزاییم. بگذارید واضح و روشن بگویم: قرار نیست کارهای بیشتری در ظرف وظایفمان بگنجانیم، نمی‌خواهیم در فهرست کارهای روزانه‌مان موارد بیشتری تعریف کنیم. بلکه قرار است چشم‌هایمان را باز کنیم و دیدگاه و نظری را که درباره خودمان داریم تغییر دهیم و با قراردادن آنچه برایمان اهمیت دارد در مرکز اصلی، کنترل زندگی‌هایمان را دوباره در دست بگیریم.

از آنجایی که خیلی از ما در وضعیت «یا این یا آن» زندگی می‌کنیم، کارهایی را که واقعاً دوست داریم انجام دهیم، کنار می‌گذاریم. بسیاری از ما چشم‌هایمان را بر آرزوهایمان بسته‌ایم زیرا گمان می‌کنیم وقت یا حتی حق دنبال کردنشان را نداریم. این دقیقاً یکی دیگر از داستان‌هایی است که باید برای خودمان از نو تعریفش کنیم.

یکی از راه‌های متوقف کردن این داستان‌های ناسالم تهیه فهرستی است از آنچه به آن باور داریم. برای این منظور از خودتان بپرسید آیا باور دارم که زندگی‌ام آماده رشد است یا راهم مشخص و ثابت شده؟

اگر باور دارید که زندگی‌تان به آن آمادگی رسیده است، یعنی خودتان را به‌عنوان یک جریان و در حال پیشرفت می‌بینید. سرنوشت شما پُر از پیشرفت و موقعیت‌هایی است برای بررسی و کشف کردن. باین حال اگر باور دارید زندگی‌تان تثبیت شده است، یعنی شما خودتان را تغییرناپذیر می‌بینید. به احتمال زیاد شما معتقدید همانی هستید که هستید و سرنوشتتان دیگر مشخص شده است. یا ممکن است هدف‌تان زندگی بدون شکست باشد، که باز به این معنی خواهد بود که شما از چالش‌های تازه دوری می‌کنید.

شما کدام یک هستید؟ آیا آماده هستید که تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد کنید، حتی اگر احتمال تجربه نامایماتی را بدهید؟ یا می‌خواهید همین وضعیت کنونی را حفظ کنید و با اختلال و ناهنجاری سروکله زنید؟

تغییر یک ناهنجاری و اختلال است، همان چیزی است که اکثر افراد ترجیح می‌دهند با آن روبه‌رو نشوند، حتی اگر به قیمت باقی‌ماندن در همان مسیر قدیمی‌ای باشد که سرانجامش آن چیزی نیست که واقعاً دوستش داشته باشند.

من با شما روراست خواهم بود. می‌دانم حفظ موقعیت کنونی و ماندن در همین وضع موجود راحت‌تر است. هرچه باشد یک مسیر امتحان‌شده و آشناست، می‌دانیم که دوربرگردان‌ها و پیچ‌ها و موانع کجای آن قرار دارد... اما انتهای آن را دوست دارید؟ مسیر تغییر پُر از ابهام است، بنابراین ممکن است ترسناک باشد. حتی شاید راحت به‌نظر نرسد. اما برای ایجاد تغییر به کمی نامایمات نیاز داریم.

وقتی در حال انجام کار جدیدی هستیم، یعنی داریم ذهنیت‌مان را تغییر می‌دهیم، و این یعنی نتیجه‌ای رضایت‌بخش در انتظارمان است. من آنجا خواهم بود، در کنار شما، و شما را در این مسیر هدایت خواهم کرد.

به شما قول می‌دهم که ارزشش را دارد.

**اجازه دهید کمکتان کنم**

می‌خواهید بیشتر در این باره تحقیق کنید؟ من منابع بیشتری دارم که می‌توانم با شما به اشتراک بگذارم. در لیست ایمیل‌های همراه این کتاب، به آدرس زیر بروید و عضو شوید:

[joyofmissingout.com/email](mailto:joyofmissingout.com/email)

شهر کتاب (nbookcity.com)

## ۲: شناسایی انتخاب

این انتخاب‌های ما هستند... که به مراتب بیشتر از توانایی‌هایمان نشان می‌دهند ما به‌راستی چه کسانی هستیم.

جی. کی. رولینگ<sup>۱</sup>

از شما می‌خواهم یکی را انتخاب کنید:

الف) خودم مسیر زندگی و اولویت‌هایم را انتخاب خواهم کرد.

ب) به دیگران اجازه خواهم داد مسیر زندگی و اولویت‌هایم را انتخاب کنند.

اگر گزینه «ب» را انتخاب کردید، بهتر است همین‌جا خواندن این کتاب را متوقف کنید و آن را کنار بگذارید. شما از ادامه این فصل-یا این کتاب-خوشتان نخواهد آمد، چراکه به اعتقاد من همه ما می‌خواهیم و حتی نیاز داریم که مسئول انتخاب‌هایمان باشیم. باین‌حال چنین کاری سخت است، به‌خصوص وقتی بسیاری از آدم‌ها باور دارند که اختیار روزهایشان در دست خودشان نیست.

ما بیشتر اوقات اختیار را به دیگران می‌سپاریم، به آنها اجازه می‌دهیم تا با برنامه‌های کاری و مسائل ضروری‌شان ما را محدود کنند. فکر می‌کنیم کنترلی روی چگونگی سپری‌شدن روزهایمان نداریم. اما چنین نیست. ما به‌راحتی از یاد برده‌ایم که توانایی انتخاب داریم و می‌توانیم وقتمان را برای اولویت‌های خودمان تنظیم کنیم.

همه ما می‌دانیم که اولویت همان چیزی است که برایمان اهمیت دارد. اما برای بسیاری از افراد درک این موضوع که اولویت کدام است و کدام‌یک اولویت محسوب نمی‌شود اغلب دشوار است. وقتی به نظرمان همه چیز مهم می‌آید، چگونه می‌توانیم اولویت‌بندی کنیم؟

وقتی همه‌چیز را برابر ببینیم و اهمیتی یکسان برایمان داشته باشد، یعنی هیچ اولیوتی نداریم. همه کارها و مسائل درهم می‌شوند و به‌تدریج قدرت تشخیص آنچه را اهمیت بیشتری دارد از دست می‌دهیم. فکر می‌کنیم باید از همه موقعیت‌هایی که در دسترسمان است نهایت استفاده را کنیم. از آنجایی که نمی‌خواهیم چیزی را از دست بدهیم و از قافله عقب بمانیم، هر موقعیت و شرایطی را مهم می‌پنداریم-حتی وقتی این چنین نباشند. چنین رویکردی این احساس را به ما می‌دهد که در حال انجام کارهایی بی‌هوده و بی‌اثر هستیم.

کلمه اولویت تا قرن پانزدهم اصلاً وجود نداشت، حتی در معانی دیگر. پس از آنکه سرانجام راهش را به گفتگوها و زبان باز کرد، همیشه به‌صورت مفرد («اولویت»، نه «اولویت‌ها») استفاده می‌شد. تقریباً حدود پانصد سال همین‌طور باقی ماند، تا اینکه ناگهان به جمع تبدیل شد.

و همین‌جا نقطه‌آغاز این باور بود که باید به مسائل بیشتری در فهرستمان به‌عنوان اولویت نگاه کنیم، حتی اولویت‌هایی که واقعاً به ما تعلق ندارند. همان‌طور که گرگ مک کیون<sup>۱۲</sup>، نویسنده کتاب اصل‌گرایی<sup>۱۳</sup>، می‌گوید: «ما به شیوه‌ای غیرمنطقی خودمان را متقاعد می‌کنیم که با تغییر کلمات می‌توانیم مسیر واقعیت را به نفع خودمان تغییر دهیم و به‌طریقی می‌توانیم چند مورد از "اولین و مهم‌ترین"ها را داشته باشیم.»

در واقعیت هیچ‌کسی به همه چیزها نیاز ندارد، فقط به آنهایی نیاز دارد که به او به‌راستی احساس رضایت و تکامل می‌دهد. رهاکردن بعضی از کارها و مسائل سخت است، مخصوصاً وقتی کمی احساس امنیت یا راحتی همراهشان باشد. متمرکز کردن زمانتان، خلاص شدن از بعضی صداها یا اضافی و با دقت تمرکز کردن بر اولویت‌هایتان گاهی اوقات کمی ناراحتی به‌همراه دارد. من این را بهتر از همه می‌دانم.

ما نیاز داریم اولویت‌هایی را که برایمان منحصربه‌فرد هستند شناسایی کنیم، اما ابتدا لازم است این حقیقت را بپذیریم که باید آمادگی نداشتن هم‌زمان همه چیزها را داشته باشیم.

### برای تغییر خیلی دیر است؟

ماه اکتبر در شهر آشویل<sup>۱۴</sup> کارولینای شمالی بسیار زیباست. هوای سرد پاییزی کم‌کم از راه می‌رسد و کوه‌ها با شیبی ملایم به رنگ نارنجی و قرمز روشن تغییر می‌کند. این ماه یکی از محبوب‌ترین زمان‌های سال برای من است، البته به‌جز اکتبر سال ۲۰۱۳.

کسب‌وکار شخصی‌ام را سال‌ها پیش از آن راه انداخته بودم و آن‌قدر رشد کرده بود که جان شغل خود را رها کرد و به گروه ما پیوست و در کنار هم کار را پیش بردیم. ما شانه‌به‌شانه پیش می‌رفتیم، از همه سعی و تلاشمان برای پیشرفت کسب‌وکار استفاده می‌کردیم و من واقعاً کار کردن باهم را دوست داشتم. با این حال، اگرچه باید خوشحال می‌بودم، این چنین نبود؛ یک حس نارضایتی آزاردهنده بر من غلبه کرده بود.

نمی‌توانستم بفهمم از چه چیزی رضایت ندارم. مانند فیلم‌های هالیوودی نبود که ابرهای تیره ناگهان کنار بروند و متوجه شوم این زندگی برایم مناسب نیست. فقط می‌دانستم که زیر بار سنگین فشار حاصل از برخاستن و انجام کارها کم آورده و خسته شده بودم؛ کارهایی که حتی اولویت‌های فهرستم را دربر نمی‌گرفت. بیهوده وقت و انرژی‌ام را تلف می‌کردم و روزها را می‌گذراندم و زندگی‌ای را دنبال می‌کردم که به من حس خستگی و تهی بودن می‌داد.

بیشتر روزها در حالی تمام می‌شد که احساس شکست و نارضایتی می‌کردم، آنچه را که برای به‌دست آوردنش در این دنیا تلاش می‌کردم دوست نداشتم. این حس ناخشنودی از کار به‌تدریج روی دیگر بخش‌های زندگی‌ام

اثر می گذاشت و به جایی رسیدم که خود را فردی پوچ می دیدم.

با این حال کسب و کار من تنها درآمد خانواده بود؛ از آن نیازهای اولیه مان را فراهم می کردیم، قسط وام هایمان را می پرداختیم و در واقع به ما اجازه زندگی کردن می داد. به آن کسب و کار خیلی مدیون بودم، اما مدام رؤیای یافتن زندگی ای را داشتم که دوباره احساس کامل بودن و رضایت از کارم را در آن داشته باشم؛ زندگی ای که من و جان می توانستیم به کار کردن کنار هم ادامه دهیم، اما گویا این فقط یک فانتزی بود.

چگونه می توانستم دنبال کسب و کار تازه ای بروم و به کسب و کاری پشت کنم که در حال شکوفایی بود و هزینه های زندگی خانواده ام را تأمین می کرد؟ احساس ناتوانی مثل ابری تیره تمام وجودم را فرا گرفته بود.

احساس می کردم گیر افتاده ام. برایم کاملاً مشخص بود که انتخاب دیگری نداشتم، هیچ انتخاب دیگری وجود نداشت.

### حق انتخاب داریم

احتمالاً شما هم چنین احساسی را تجربه کرده اید. در واقع در حال خواندن این کتاب، احتمالاً با خودتان فکر کرده اید که اینها بسیار جالب به نظر می رسد اما من به هیچ عنوان نمی توانم چنین کاری را در زندگی ام بکنم، یا خیلی دوست دارم که وقتی را صرف اولویتهای شخصی زندگی ام کنم، اما کارهای زیاد دیگری برای انجام دادن دارم.

شاید خوب باشد اینجا کمی سخت گیری مادرانه داشته باشم. شما می توانید انتخاب کنید یا اجازه دهید که دیگران برایتان انتخاب کنند. این تصمیم واقعاً به خودتان بستگی دارد. انتخاب نکردن هم خودش یک انتخاب است. اما اکثر ما فراموش کرده ایم که حق انتخاب داریم، چراکه دچار «درماندگی آموخته شده»<sup>۱۵</sup> شده ایم.

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که احساس کنید هیچ کنترلی روی زندگی تان ندارید؟ انگار که دنیا آن قدر محکم و مملو از قوانین مختلف است که شما به راستی نمی توانید زندگی دلخواهتان را انتخاب کنید. دوست من، این همان درماندگی آموخته شده است. این همان احساسی بود که من تجربه کرده بودم. آن گرفتاری ای که دچارش شده بودم (و می خواستم از آن رها شوم و حتی به اینکه چقدر احساس تهی بودن را در من القا می کرد فکر نمی کردم)؟ بله، این همان درماندگی آموخته شده من بود که چهره زشتش را نمایان کرد.

مشکل دقیقاً آنجاست که اجازه می دهیم این درماندگی آموخته شده خودش را بروز دهد، چراکه این پذیرش و انفعال می تواند ما را به سمتی هدایت کند که مجبور شویم برای حفظ احساس راحتی و آرامشی که در حال حاضر داریم، فرصت ها را نادیده بگیریم. یک نمونه خیلی خوب از این نوع رفتار زمانی است که

دانش‌آموزی برای امتحان درس می‌خواند و اما نتیجه‌ی مناسبی نمی‌گیرد. وقتی نوبت امتحان بعدی‌اش می‌رسد، باور می‌کند که مطالعه‌ی پیش از امتحان هیچ فایده‌ای ندارد، زیرا «به‌رحال نتیجه‌ی خوبی نمی‌گیرد». لذا این بار حتی زحمت درس خواندن را هم به خود نمی‌دهد.

او فراموش کرده است که شب قبل از امتحان قبلی تا دیروقت بیرون از خانه بوده یا به‌خاطر بحثی که با دوست صمیمی‌اش داشته، حواسش سر جایش نبوده است. او فقط به یاد می‌آورد که درس خوانده است و نتیجه‌ی دلخواهش را نگرفته است؛ بنابراین مطالعه کمی به او نکرده. او حس می‌کند که به بن‌بست رسیده و انتخاب دیگری ندارد، بنابراین خیلی راحت دست از تلاش برمی‌دارد.

آنچه به ما احساس رسیدن به بن‌بست می‌دهد، واقعیت نیست؛ بلکه لنزی است که با آن دنیا را می‌بینیم. شاید احساس می‌کنید کار شما هیچ اهمیت و نتیجه‌ای ندارد و به همین دلیل هم از تلاش کردن خسته شده‌اید. من هم همین احساس را داشتم. زمان‌هایی در زندگی هست که از فشردگی و سرعت سرسام‌آور و پُر از هرج و مرج روزهایمان کلافه می‌شویم و فقط دوست داریم به تخت‌خوابمان برویم و پتو را روی سرمان بکشیم.

ممکن است آنچه را به‌راستی هستیم و آنچه برایمان اهمیت دارد نادیده بگیریم. ما به‌اندازه‌ای درگیر دست‌وپازدن و تقلا برای نگه‌داشتن خودمان روی آن آب‌های پرتلاطم زندگی هستیم که این انتخابمان را فراموش می‌کنیم که می‌توانیم نفس عمیقی بکشیم و آب‌ها را بررسی کنیم، از آن مطمئن شویم و مکان آرام‌تری را برای شنا انتخاب کنیم.

وقتی خودمان را به صبر کردن، عقب‌کشیدن و انتخاب کردن عادت دهیم، اتفاقی بسیار مهم می‌افتد؛ ما کانون کنترل درونی‌مان را بیشتر در دست می‌گیریم. به زبان دیگر، به یاد می‌آوریم که توانایی تأثیرگذاری روی سرنوشتمان را داریم، به‌جای اینکه به جریان حاکم اجازه دهیم ما را هرجایی که می‌خواهد با خود ببرد.

افرادی که کانون کنترل درونی پایداری دارند، بر این باورند که از اجازه و توانایی تصمیم‌گیری، انتخاب و تشخیص آنچه برایشان اتفاق می‌افتد برخوردارند. به همین دلیل آنها مشخصاً شادتر و با‌انگیزه‌تر هستند. روان‌شناسان دریافته‌اند که «کانون کنترل درونی با موفقیت‌های تحصیلی... انگیزه شخصی و بلوغ اجتماعی بالاتر... ریسک کمتر بروز استرس و افسردگی... و طول عمر بیشتر... مرتبط است.» ما می‌خواهیم کانون کنترل درونی‌مان را تقویت کنیم و همچنین شروع کنیم به درک این موضوع که حق انتخاب داریم.

**اما من واقعاً هیچ کنترلی ندارم**

اگر هنوز با خودتان تکرار می‌کنید که این موضوع برای من صدق نمی‌کند، من هیچ انتخابی در طول روز ندارم،

درکتان می‌کنم. شما یک رئیس سخت‌گیر، یک عضو خانواده از خودراضی، یک برنامه بسیار فشرده و کنترل‌شده، یک کودک با نیازهای خاص یا چیزی مشابه اینها را دارید. درست است؟

مدتی پیش در یکی از کارگاه‌های آموزشی‌ام با راندا<sup>۱۴</sup> آشنا شدم و بلافاصله از او خوشم آمد. او کسب‌وکاری در حال شکوفایی و خانواده‌ای فوق‌العاده دارد و همانی است که اغلب به‌عنوان زنی موفق یاد می‌شود که همه کارها را باهم انجام می‌دهد. هرکسی که از بیرون به زندگی‌اش نگاه کند باور می‌کند که او همه‌چیز را باهم دارد. در آن کارگاه با تمرین‌هایی داشتم گروه را به سمتی هدایت می‌کردم که مرکز اصلی اولویت‌هایشان را شناسایی کنند. از راندا پرسیدم چه علایقی را در خودش یافته است و او نیز از آنچه فهمیده و کشف کرده بود برایم گفت. بیش از هر چیز دیگر هنگام صحبت از یوگا و برق چشم‌هایش در آن لحظه توجه مرا به خود جلب کرد. از او خواستم درباره ورزش و تمرین‌هایش بیشتر برایم توضیح دهد.

وقتی از کلاس‌های یوگای صبحگاهی موردعلاقه‌اش می‌گفت، چهره‌اش خیلی سریع حالتی سرزنده و شاداب به خود گرفت و مشخص بود که آن یکی از بهترین بخش‌های روزش هست. وقتی چنین شوق و اشتیاقی را در چهره کسی می‌بینم بسیار لذت می‌برم و به وجد می‌آیم. از او پرسیدم آیا صبح آن روز هم در کلاس یوگا شرکت کرده بود. ناگهان اتفاق عجیبی افتاد: درخشش و شادایی چشم‌هایش محو شد. او گفت: «اوه نه! حداقل شش ماهی می‌شود که در کلاس‌هایم شرکت نکرده‌ام. سال‌هاست که به‌طور منظم انجامش نداده‌ام.»

سال‌ها؟ آن هم کاری که انجامش تا این اندازه برای او شور و شوق به‌همراه داشته است؟ کمی بیشتر از او پرس‌وجو کردم و او توضیح داد که چنین کاری برایش ممکن نبود. اصلاً راهی وجود نداشت که بتواند به‌طور منظم در آن کلاس‌ها شرکت کند. او بی‌نهایت سرش شلوغ بود و افراد زیادی به او نیاز داشتند؛ حتی تصور اینکه بتواند هفته‌ای یک بار هم به یوگا برود بسیار غیرواقع‌بینانه بود، چه برسد به اینکه هر روز صبح این کار را انجام دهد. بنابراین سعی کردم دوباره از او سؤال‌های بیشتری بپرسم و برایم توضیح داد که خانواده‌اش صبح‌ها به حضور او خیلی نیاز دارند تا بتوانند کارها را به‌خوبی و درستی انجام دهند و بدون او برایشان دشوار می‌شود. باز هم سؤال‌هایم را ادامه دادم. (متوجه سبک و روشی شدید؟)

پرسیدم خب، بچه‌ها نمی‌توانند لباس‌هایشان را از شب قبل آماده کنند؟ خنده‌ای کرد و گفت: «اوه، من لباس‌های آنها را آماده نمی‌کنم. آنها خودشان لباس‌هایشان را می‌پوشند.» یک مانع از سر راه برداشته شد.

ناهار چطور؟ نمی‌شود آن را از شب قبل آماده کرد؟ او گفت: «آره. الآن که فکر می‌کنم حتی این کار را می‌توانند خودشان هم انجام دهند. با این کار کمی مستقل‌تر هم می‌شوند.» بله، دقیقاً همین‌طور است. (اگر فقط یک چیز باشد که من خیلی دوستش داشته باشم، همین استقلال بچه‌هاست و والدینی که چنین فرهنگی را پرورش می‌دهند.) با همدیگر صحبت کردیم که چگونه می‌توان این کار را با طراحی قسمت‌هایی در یخچال و کابینت‌ها با برچسب‌های «مواد تأییدشده برای نهار» عملی کرد. می‌توانستم در چهره‌اش ببینم که کمی امیدوارتر شده است. دو مانع را از سر راه برداشته بودیم.

حالا نوبت به مانع بزرگ و اصلی می‌رسید: رساندن بچه‌ها به مدرسه. راندا با شرمندگی اعتراف کرد که هر دو فرزندش در مقطع دبیرستان تحصیل می‌کنند و چون فرزند بزرگ‌ترش گواهینامه رانندگی‌اش را هم گرفته، خودشان می‌توانند به مدرسه بروند. مانع سوم نیز فروریخت و در آن لحظه به انجام آن کار نزدیک و نزدیک‌تر شد. بله، او می‌توانست در کنار مراقبت از فرزندانش، در کلاس‌های یوگا نیز شرکت کند. شاید هر روز رفتن به کلاس یوگا خیلی ممکن نبود، اما در آن شرایط سه روز در هفته هم برایش فوق‌العاده بود.

داستان‌هایی را که برای خودمان می‌گفتیم به یاد دارید؟ مطمئن هستم راندا مدام به خودش می‌گفته که یک مادر خوب مادری‌ست که هر روز صبح با روی خوش حاضر و آماده است تا بچه‌هایش را راهی مدرسه کند. و این داستان برای او به حقیقت تبدیل شده بود، حتی وقتی بچه‌هایش بزرگ‌تر شده بودند و دیگر آن قدرها هم نیازی به کمک او نداشتند. نقش راندا در حال تحول بود و گاهی هنگام پیشامد چنان اتفاقی، مشاهده و درک چنین تغییری بسیار دشوار است. ما می‌خواهیم باور داشته باشیم که فرزندانمان به ما نیاز دارند و گاهی در شلوغی و هرج‌ومرج زندگی روزمره‌مان فراموش می‌کنیم که آنها می‌توانند زندگی مستقل‌تری نیز داشته باشند.

در نگاه اول، این تحول ممکن است ما را کمی ناراحت کند. اما در واقع عاملی برای خوشحالی است، چراکه نشان می‌دهد ما در حال انجام وظیفه‌مان در قبال رشد و تبدیل فرزندانمان به جوانانی قوی و محکم هستیم. وقتی زمانی را برای درک و فهم این موضوع اختصاص می‌دهیم، می‌توانیم تیله‌ای جدید را درون شیشه تیله‌هایمان بیندازیم.

پس از آنکه راندا توانست این موضوع را واضح ببیند، باهم نشستیم و برنامه‌ای را برای هماهنگی خانواده‌اش با تغییرات جدید و همچنین تطبیق و آمادگی ذهنیت خود او با آن تغییرات طراحی کردیم.



تصمیم گرفتیم که با هفته‌ای یک بار شروع کنیم. بنابراین در چهار هفته اول او چهار بار به کلاس‌های یوگا می‌رفت. سپس برای دو ماه بعدی کلاس‌های یوگایش را به دو روز در هفته افزایش می‌داد و پس از آن به هفته‌ای سه روز می‌رساند. با این برنامه ناگهان چشم‌انداز ایدئال برنامه صبحگاهی‌اش دست‌یافتنی شد، چراکه انتخاب‌هایی وجود داشتند که راندا پیش از این آنها را نمی‌دید.

همه ما چنین انتخاب‌های نامرئی‌ای که چشممان را بر آنها بسته‌ایم داریم، این طور نیست؟

## استراتژی سنجاب

حال اگر مانعی واقعی و مهم در برنامه روزانه راندا قرار داشت چه می‌کردیم؟ به‌عنوان مثال، اگر هیچ‌کدام از فرزندان نمی‌توانستند رانندگی کنند، آن وقت چه می‌کرد؟ من او را تشویق می‌کردم تا از استراتژی سنجاب<sup>۱۷</sup> استفاده کند.

اولین بار این اصطلاح را از اریک واینمیر<sup>۱۸</sup>، ورزشکار ماجراجو، شنیدم و فکر می‌کنم بسیار دقیق روشی را توصیف می‌کند که می‌توانیم از آن برای حل مشکلاتمان استفاده کنیم، به‌ویژه مشکل‌هایی که به‌نظر حل‌نشده هستند. می‌دانید منظورم چیست، درست همان شیوه‌ای که اریک توانست با آن به‌رغم نابینایی کوه اورست را فتح کند.

آیا تا به حال دیده‌اید یک سنجاب چگونه غذایش را به دست می‌آورد؟ درحالی‌که روی شاخه درختی نشسته و دمش را تکان می‌دهد، لانه پرنده‌ای را شناسایی می‌کند و نزدیکش می‌شود. البته صاحب‌خانه‌ها هم باهوش هستند و لانه پرنده‌گان خود را طوری می‌سازند که «ضد حمله سنجاب» باشد. آیا سنجاب با نگاه به آن موانع احساس می‌کند که دیگر هیچ راهی برای دستیابی به دانه‌ها و غذای پرنده وجود ندارد و با پذیرفتن شکست از آن طعمه صرف‌نظر می‌کند؟ به‌هیچ‌عنوان! سنجاب آن مشکل را از همه زوایا بررسی می‌کند، تمام شیوه‌هایی را که می‌تواند به‌کار گیرد می‌آزماید و محک می‌زند تا وقتی که سرانجام پیروزمندانه به آن لانه دست یابد و خود را با دانه‌های داخل لانه سیر کند.

ما می‌توانیم چیزهایی را از سنجاب‌ها یاد بگیریم: باید خارج از محدوده دانسته‌هایمان فکر کنیم و انتخاب‌هایمان را شناسایی کنیم؛ می‌توانیم از همه زوایا به مشکلاتمان نگاه کنیم و دریابیم که درواقع چه انتخاب‌هایی داریم.

شما با کمی مشورت و فکر کردن خارج از محدوده ذهن‌تان می‌توانید انتخاب‌های دیگری را شناسایی کنید که در موقعیتی مانند موقعیت راندا وجود دارد:

آیا می‌توانید با والدین دیگری که بچه‌هایشان را به مدرسه می‌رسانند برنامه‌ای بریزید و به‌نوبت بچه‌ها را به مدرسه برسانید؟

آیا شریک زندگی تان می تواند بعضی روزها این کار را انجام بدهد؟

آیا بچه هایتان می توانند مسیر خانه تا مدرسه را با دوست هایشان پیاده بروند؟

آیا می توانید یک نفر را برای مراقبت از بچه ها پیش از ساعت مدرسه پیدا کنید؟

انتخاب های زیادی وجود دارند، فقط برای یافتن آنها باید خلاق تر باشید.

همیشه راه هایی برای مخالفت با سیستم وجود دارد، حتی سیستم هایی که در آنها انتخاب های شدیداً محدودی وجود دارد. تحقیقات ثابت کرده افراد مسنی که در خانه های سالمندان برای رسیدن به آزادی عمل و استقلالی کوچک با قوانین مخالفت می کنند زندگی ای شادتر و سالم تر دارند. زندانیانی که در دوران حبس راه هایی را برای رسیدن به موقعیت های بهتر می یابند زمانی که دوباره وارد اجتماع می شوند موفق تر هستند. یافتن انتخاب ها فقط یک امکان نیست، بلکه امری بسیار لازم و ضروری برای شکوفایی است. فقط باید در یافتن آنها فعال و جدی باشید؛ این خودش یک انتخاب است.

این سؤال را از شما دارم: آیا انتخاب می کنید زمانتان را با مشغله فراوان بگذرانید یا می خواهید تمرکز روزتان را بر آن چیزی قرار دهید که اهمیت بیشتری دارد؟

### آیا می توانم چیز جدیدی بسازم؟

به یاد دارم در آن اکتبر تیره و تار سال ۲۰۱۳ از پنجره پشتی خانه ام بیرون را نگاه می کردم. باد را می دیدم که با سرعت عبور می کرد و برگ ها را روی پله های ایوان فرسوده خانه مان می انداخت. درست به همان اندازه ای که احساس خستگی و درماندگی می کردم، فرسوده به نظر می رسید. بنابراین پتکی برداشتم و شروع به کوبیدن و تخریبش کردم.

یکی از کارهایی که در زندگی به راستی از انجامش لذت می برم، آنهایی است که با ساختمان و ابزارهای قدرتی سروکار دارد. می خواستم آن ایوان را دوباره بسازم، اما بیشتر از آن، قصدم این بود که اطمینان یابم هنوز شور و حرارتی درونم باقی مانده است. می ترسیدم که دیگر نتوانم به آن احساس رضایتی که همیشه تشنه اش بودم برسم. بیست دقیقه بعد، جان چکش به دست کنارم بود. مانند همه چیزهای دیگر آن کار را نیز با هم انجام دادیم.

کنار هم و در سکوت پتک می زدیم و عرق می ریختیم، تکه های قدیمی چوب را تخریب می کردیم و حس فوق العاده خوبی داشتیم. نه خوب، نه معمولی، بلکه احساس سرزندگی. روی آن ایوان در حالی کار کردیم که هوا از خنکی رو به سردی محض گذاشت. پس از یک هفته کار سخت و مداوم، قدمی به عقب برداشتم و نتیجه تلاشمان را نگاه کردم. آنجا بود که اطمینان یافتم ما از پس هر کاری برمی آیم و همه چیز درست می شود. هنوز

انگیزه و اشتیاق در من وجود داشت؛ هنوز می‌توانستم چیز جدیدی بسازم.

در آن لحظه هیچ ایده‌ای نداشتم که آن «چیز جدید» چه خواهد بود، اما می‌دانستم که نمی‌توانم همین‌طور روزهایم را با دست‌وپازدن و تقلا در این احساس پوچی بگذرانم. متوجه شدم که باید آن مورد ویژه‌ای را شناسایی کنم که در مرکز کاری که می‌خواستم انجامش دهم وجود داشت. صادقانه می‌گویم که این عدم قطعیت و اطمینان ترسناک بود، اما نه به اندازه‌ای که فکر کنم در همان مسیری که هستم پیش بروم. نمی‌خواستم حتی لحظه‌ای دیگر را صرف زندگی‌ای کنم که برایم رضایت‌بخش نبود.

### صدسال از زندگی شما

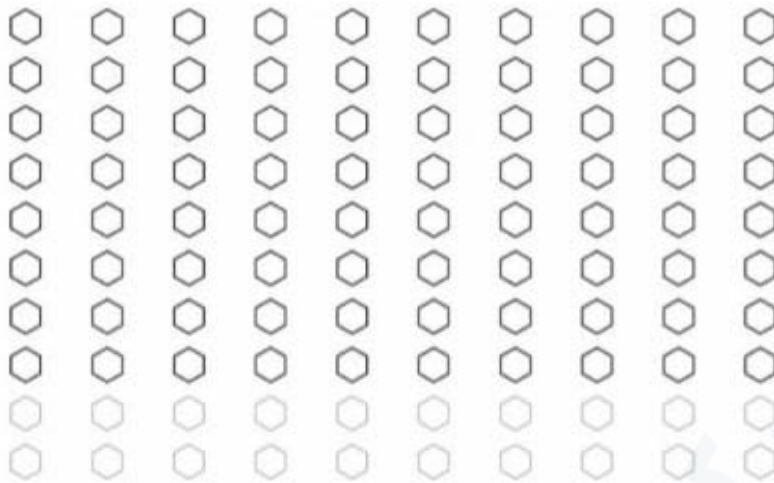
ما در زندگی زمان محدودی داریم، به همین دلیل بسیار مهم است آن را صرف مسائلی کنیم که اهمیت بیشتری برایمان دارند. ممکن است فکر کردن درباره‌ی زمان و اولویت‌هایمان بسیار دشوار باشد چراکه این دو مفهوم خیلی انتزاعی و غیرقابل لمس هستند. برای درک بهتر مفهوم زمان، برایتان یک توصیفی فیزیکی از آن مفهوم می‌آورم.

اگر هر سال از زندگی‌تان را به شکل یک بلوک در نظر بگیریم، صدسال زندگی به این شکل خواهد بود:

#### ۱۰۰ سال

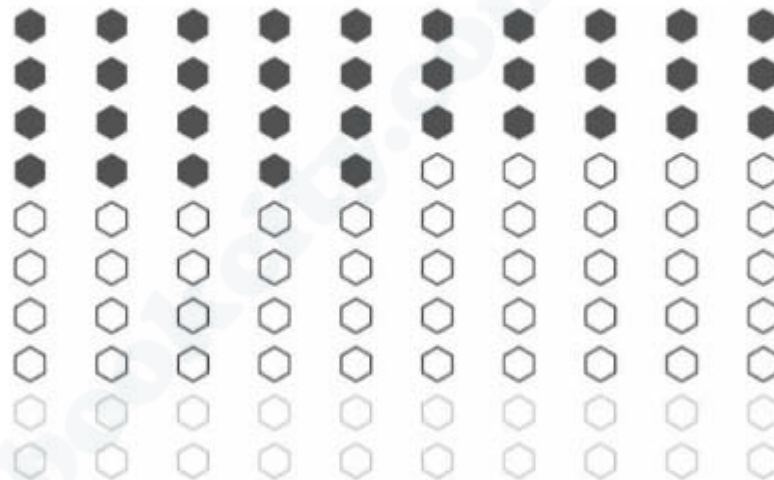
حالا، پیش از آنکه احساس کنید هنوز خیلی وقت دارید، بیایید این سناریو را کمی بهتر تنظیم کنیم. اکثر ما صدسال عمر نمی‌کنیم. مدت زندگی متداول یک مرد آمریکایی تقریباً ۷۷ سال و یک زن آمریکایی ۸۱ سال است. برای راحتی فرض کنیم شما ۸۰ سال عمر خواهید کرد. لذا بیست سال از انتهای شکلمان حذف می‌کنیم و ۸۰ بلوک نگه می‌داریم:

#### ۱۰۰ سال



نگاهی به تصویر بیندازید؛ باید همین حالا هم متوجه شده باشید که چه زمان محدودی دارید. این منبع مدام در حال کم شدن است. حال برای ملموس تر شدن این محدودیت، فرض کنید اکنون فردی ۳۵ ساله هستید:

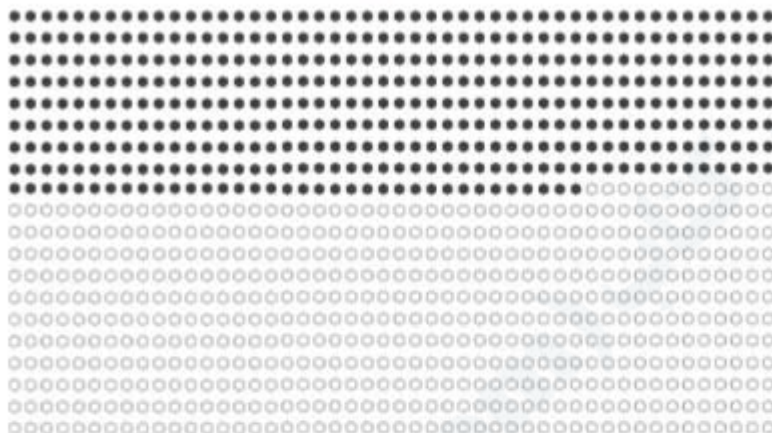
۱۰۰ سال



بلوک‌های مشکی زمانی را نشان می‌دهند که تاکنون استفاده کرده‌اید- و مشخص است که دیگر آن را باز نخواهید یافت- و بلوک‌های خالی زمان باقیمانده شماست. حال به احساساتان درباره وقت و زمان بیندیشید؟

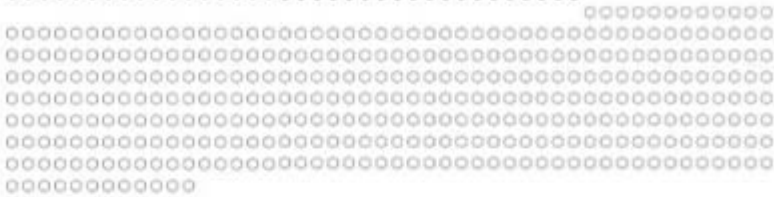
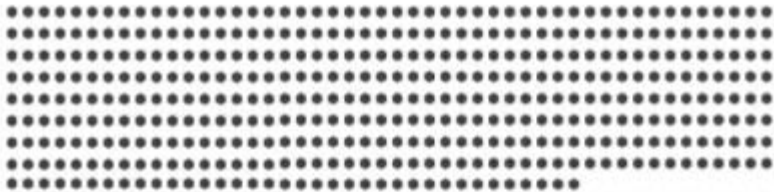
دوباره به نمودار نگاهی بیندازیم، اما این بار آن را از لحاظ ماه‌ها بررسی می‌کنیم. شما زندگی‌تان را در حالی شروع می‌کنید که ۹۶۰ ماه برای زندگی کردن دارید. به‌عنوان یک فرد ۳۵ ساله، ماه‌هایی را که پیش رویتان هست تخمین بزنید؛ عده‌ای کمتر، و برخی نیز بیشتر زندگی خواهند کرد. برای راحتی کار فرض کنید ۸۰ سالگی را نیز خواهید دید و لذا ۵۴۰ ماه دیگر از زندگی‌تان باقی است، یعنی بیش از نیمی از آن:

## ۸۰ سال



وقتی دربارهٔ یک چشم‌انداز ایدئال از آن چیزی که هستیم و آنچه انجام می‌دهیم، صحبت می‌کنیم دقیقاً منظورمان چیست؟ بیا بید تمرکزمان را روی بخشی از زندگی‌تان قرار دهیم که بیشتر وقتتان را صرف آن می‌کنید: شغلتان. شما چه در یک شرکت کار کنید و چه والدینی باشید که روزها را در خانه سپری می‌کنید، به‌هرحال شغل و مسئولیتی دارید. مانند بسیاری از افراد، احتمالاً می‌خواهید در سن ۶۵ سالگی بازنشسته شوید. بنابراین اگر ۳۵ سالتان باشد، شما ۳۰ سال دیگر برای کارکردن پیش رو دارید. این همان چیزی است که می‌خواهم اکنون رویش تمرکز کنیم، یعنی بخش میانی زندگی، ۳۰ سال فعالیتی که در انتظارتان است:

## ۸۰ سال



این بخش میانی ۳۶۰ ماه (یا ۷۸۰۰ روز کاری) است. به عبارت دیگر، ۱۵۶۰ شنبه‌ای که از رختخوابتان بیرون می‌آیید، برمی‌خیزید و به سمت کارت‌تان می‌روید:

### ۳۰ سال



۷۸۰۰ روز کاری / ۱۵۶۰ شنبه

بنابراین شما یک انتخاب دارید. آیا می‌خواهید آن شنبه‌ها را در حالی آغاز کنید که از رختخوابتان بیرون می‌آید و به سمت کاری می‌روید که به شما حس کامل بودن و رضایت می‌دهد و شما را به چشم‌انداز ایدئالتان نزدیک‌تر می‌کند؟ یا می‌خواهید همین جایی که هستید باقی بمانید و زحمتی به خود ندهید؟ ممکن است با خود فکر کنید سرانجام یک روزی تغییر می‌کنم؛ بالاخره این اتفاق می‌افتد، اما آن روز امروز نیست. شاید یک سال دیگر شروع کنم:

### ۲۹ سال



۷۵۴۰ روز کاری / ۱۵۰۸ شنبه

بسیار خب، شما ۷۵۴۰ روز دیگر برایتان باقی می ماند. حال اگر ۵ سال دیگر صبر کنید چطور:

## ۲۵ سال



۶۵۰۰ روز کاری / ۱۳۰۰ شنبه

حال فقط ۱۳۰۰ شنبه دیگر را برای انجام کاری دارید که به شما احساس رضایت و تکامل می دهد. یا شاید ده سال صبر کرده باشید و اکنون فقط بیست سال برایتان باقی مانده باشد:



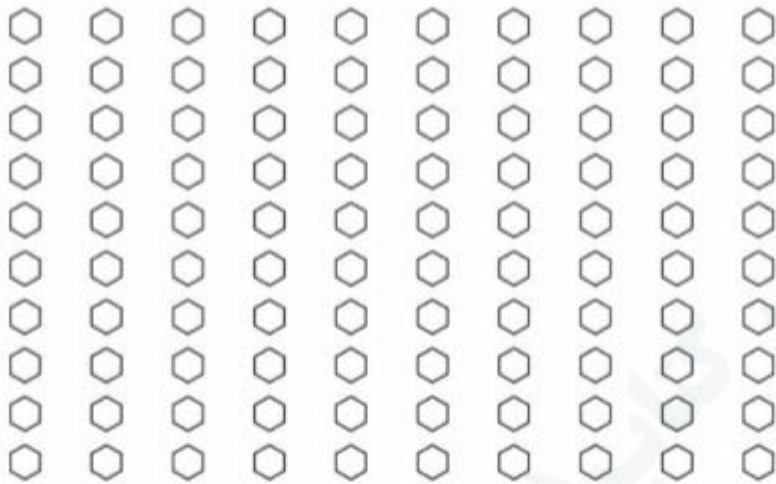
۵۲۰۰ روز کاری / ۱۰۴۰ شنبه

با آوردن این نمودارها و اعداد می خواهیم بگوییم که زمان متوقف نمی شود، محدود است و وقتی نوبت به اولویت ها و چشم اندازی می رسد که دلمان می خواهد به آن برسیم، باید با این نگاه برایش برنامه ریزی کنیم، نگاه به چیزی که محدود و تمام شدنی است. شما همین الان هم زمان بیشتری از زندگی تان باقی مانده است تا یک ساعت دیگر. هیچ نقطه دیگری از زندگی تان نیست که در آن مقدار زمانی را که در این لحظه برایتان باقی مانده است داشته باشد. به همین دلیل است که باید اولویت ها را در مرکز توجه قرار دهید و بتوانید لذت بی خیالی و ازدست دادن دیگر چیزها را احساس کنید.

اگر کاری هست که واقعاً می خواهید انجامش دهید، امروز روزی است که باید شروع کنید. آینده شما می تواند درخشان تر باشد و می توانید روی چیزهایی تمرکز کنید که برایتان اهمیت بیشتری دارند. اما برای رسیدن به چنین آینده ای، اولویت های تان باید شناسایی شود. می توانید کاری را که دوست دارید داشته باشید و وقتتان را صرف کارهایی کنید که واقعاً می خواهید انجامشان دهید. اینجا نمونه ای از چگونگی استفاده از نمودار بلوک ها را برایتان توضیح می دهم که به من کمک کرد تمرکز را روی اولویت هایم بگذارم، به خصوص آنهایی که به شغلم مربوط نمی شد. اولویت اول من فرزند نام هستنند. می خواهم به شما نشان دهم که چگونه توانستم با تغییر ذهنیتم زمانی را که با آنها می گذرانم در اولویت قرار بدهم و چگونه دیگر مسائل را رها کردم. وقتی

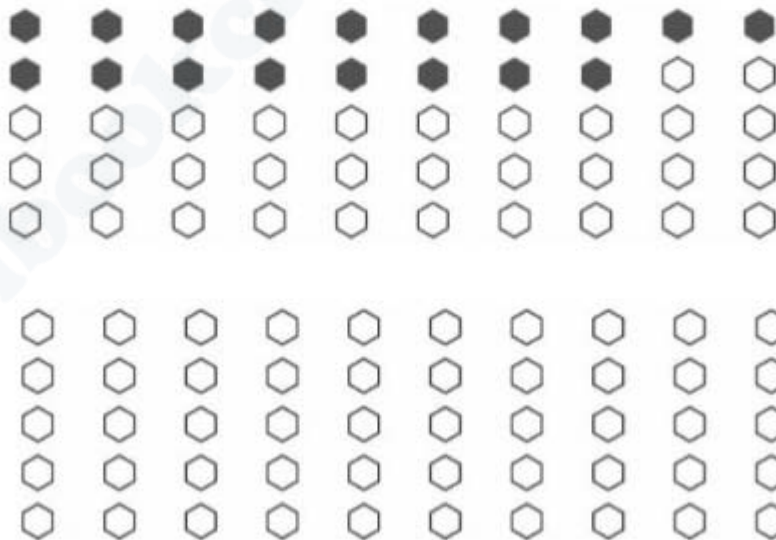
فرزند نام به دنیا آمدند، آنها پیش رویشان صدسال همچون لوحی سفید داشتند:

### ۱۰۰ سال



بله، من فکر می‌کنم آنها صدسال عمر می‌کنند، چراکه تا وقتی آنها وارد دوران پیری شوند، علم آن قدر رشد کرده است که احتمالاً می‌توانند حتی از اندام‌هایی روباتی یا چیزهایی از این قبیل استفاده کنند. احتمالاً می‌توانم با این بچه‌ها تا هجده سالگی‌شان زندگی کنم. اگر در طرح زمانی‌مان نگاه کنیم، متوجه می‌شویم که در مقیاس بزرگ‌ترین زمان چندان زیاد نیست و کمتر از بیست درصد زندگی‌شان است:

### ۱۸ سال



هر اندازه هم که آنها را دوست داشته باشم، وقتی بزرگ شوند کاری برای بازگرداندن آنها به خانه نمی‌توانم



انجام دهم. من فقط هجده سال فرصت دارم تا سعی کنم بعضی ارزش‌ها را به آنها یاد دهم و بستر و پایه‌ای فراهم کنم تا روی آن به شخصیتی مستقل دست یابند. وقتی به زمانی که با آنها دارم فکر می‌کنم، آن را شبیه چهارشنبه‌شب‌ها می‌بینم. حالا چرا چهارشنبه‌شب؟ برای من این شب بهترین شب هفته محسوب می‌شود. آخر هفته شروع شده است و می‌توانیم پیتزا سفارش دهیم، فیلم ببینیم، بازی کنیم یا هر کار دیگری را برای وقت‌گذرانی کنار همدیگر تجربه کنیم. چهارشنبه‌شب‌ها برای من مهم هستند. من با ۹۳۶ تا از این چهارشنبه‌شب‌ها شروع کردم:

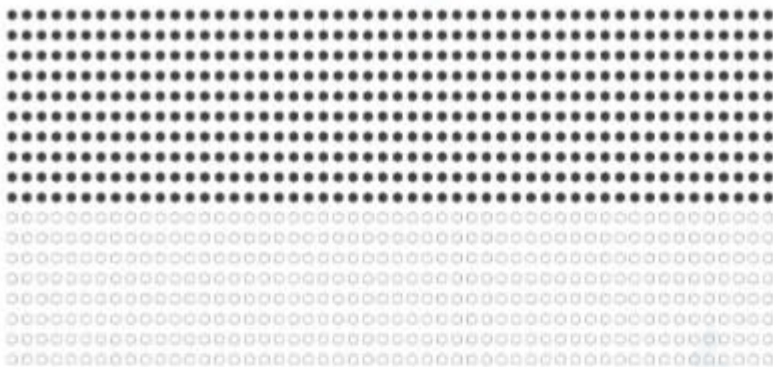
### ۹۳۶ چهارشنبه‌شب



(nbookcity.com)

وقتی فرزند نام به ده سالگی می‌رسند، تعداد چهارشنبه‌شب‌های باقیمانده نیز کم می‌شود:

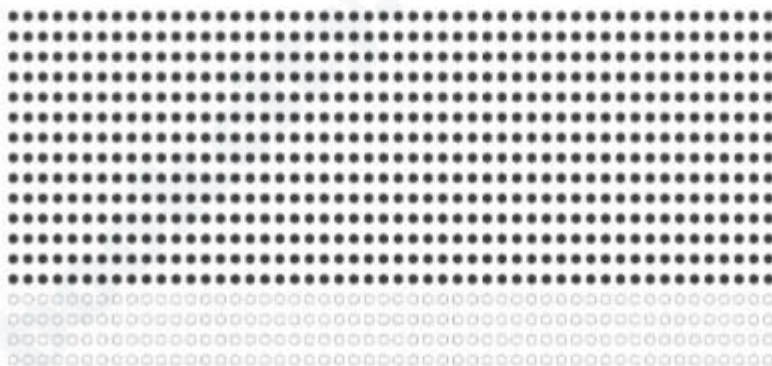
### ۴۱۶ چهارشنبه‌شب



فقط ۴۱۶ شب، یعنی کمتر از نصف باقی مانده است و در این مقطع از زندگی‌شان آنها حتی هر چهارشنبه‌شب را نیز با من نمی‌گذرانند، چراکه کارها و برنامه‌های دیگری مانند ماندن در خانه‌های دوست‌هایشان یا فیلم دیدن با آنها دارند.

و سپس به دبیرستان می‌روند:

### ۲۰۸ چهارشنبه‌شب



فقط کمی از آن چهارشنبه‌شب‌های ناب، یعنی حدود ۲۰۸ شب، باقی مانده است. چهارشنبه‌شب‌هایی که خیلی زیاد به نظر می‌رسید، حال دارد کمتر و کمتر می‌شود. آن شب‌ها اکنون برایم با ارزش‌تر هم شده‌اند. آنها یک منبع تمام‌شدنی هستند و با سرعتی بیش از آنچه حتی بتوانم فکرش را بکنم در حال از بین رفتن هستند.

بنابراین ما شروع می‌کنیم به احتکار کردن شب‌های چهارشنبه و به آنها اهمیت می‌دهیم و قدرشان را بیشتر می‌دانیم. اما نباید این کار را از همان ابتدا انجام می‌دادیم؟ نباید با اولویت‌هایمان همیشه همچون یک اولویت

برخورد کنیم؟ این همان چیزی است که باید به خاطر بسپاریم. بچه‌های من روزی که به دنیا آمدند به اندازه صدسال چهارشنبه‌شب‌ها را در اختیار دارند. اما من فقط به اندازه هجده سال از آن چهارشنبه‌شب‌ها را با آنها می‌گذرانم. می‌خواهم از این پس به این شب‌ها به عنوان یک اولویت نگاه کنم.

وقتی به این زمان محدودی که دارم نگاه می‌کنم، به یاد می‌آورم که همه ما فصل‌ها و فرصت‌هایی را برای گذراندن و زندگی کردن داریم؛ دوره‌هایی که در آن زندگی‌هایمان سخت است و زمان‌هایی که زندگی راحت و آسان می‌گذرد. اما در طرح صدساله، آن دوره‌ها فقط بخش ناچیزی از زمانی است که در اختیار داریم. سال‌ها بعد، وقتی فرزندانم بزرگ شدند، شاید دیگر چهارشنبه‌شب‌ها این انرژی و ارزشی را که اکنون دارند نداشته باشند. و خوب است که این سرانجام را به یاد داشته باشیم. فصل‌ها می‌گذرند، زندگی بالا و پایین دارد و ادامه می‌یابد، اما اولویت‌هایمان آن چیزی است که ما را نگه می‌دارد.

از شما می‌خواهم روی این موضوع تمرکز کنید که همه ما آن قدر خوش‌شانس هستیم که روی این کره خاکی برای مدت محدودی زندگی می‌کنیم. این دیگر به خودمان بستگی دارد که آن زمان را به حداکثر مقدارش برسانیم و به بهترین نحو زندگی کنیم. پیروی از اولویت‌ها کلید اصلی یک زندگی شاد است، همان چیزی که به شما احساس خوب زندگی کردن را می‌دهد.

### یافتن ستاره شمالی ام

پس از ساختن دوباره ایوان خان‌ام، این آگاهی را به دست آوردم که هنوز می‌توانم چیز جدیدی بسازم، اما آن قدر قوی نبود که مرا به پیش ببرد. به شناسایی مسیر نیاز داشتم. یادم می‌آید درحالی که روی تختم نشسته و پاهایم را بر زمین گذاشته بودم، دست‌هایم را بالا آوردم و از خدا خواستم که مرا هدایت کند. از او خواستم راهم را روشن کند تا بتوانم مسیر پیش رویم را ببینم. به خودم یک هفته مهلت دادم تا در این مسیر قرار گیرم و در آن هفت روز تلاش و بررسی بسیاری کردم. می‌دانستم وقت گذاشتن برای شناسایی هدفم، ستاره شمالی‌ام، همان راهنمایی و هدایتی را برایم فراهم خواهد کرد که نیازمندش بودم.

فرایندی را برای خودم ساختم که در فصل بعدی آن را با شما به اشتراک خواهم گذاشت. این فرایند کمک کرد تا متوجه شوم که می‌خواهم کاری پربازده و با بهره‌وری بالا انجام دهم؛ این همان چیزی بود که به من اجازه داد در زندگی‌ام هماهنگی ایجاد کنم. متوجه شدم باینکه سال‌ها از بودن در یک کلاس درس و ایستادن مقابل تخته‌سیاه می‌گذرد، حس معلمی‌ام همچنان بخش بزرگی از وجودم بود و آموزش به دیگران و آگاهی‌دادن را دوست داشتم. همچنین دریافتم که چقدر آموزش و هدایت زنان و دیدن آنها درحالی که احساس اعتمادبه‌نفس و شادی دارند برایم شوق و لذت به همراه می‌آورد. من ستاره شمالی‌ام را یافته بودم. من حرارت و شوقم را پیدا

کرده بودم.

اختصاص زمان برای تأمل در خود، گوش دادن به صدای درونی‌ام و واگذاری هدایت و راهنمایی به ستاره شمالی‌ام باعث تمام این تغییرات شد. تصمیم گرفتم شرکت بهره‌وری «اینکول پرس»<sup>11</sup>، شرکتی را که روی بازدهی و برنامه‌ریزی تمرکز داشت، تأسیس کنم. ما در این شرکت محصولاتی را طراحی، تولید و عرضه می‌کنیم که به افراد کمک می‌کند زندگی‌شان را حول محور آن چیزی بسازند که برایشان مهم است. می‌دانستم برای کامل کردن ایده‌ام باید بخشی از این کسب‌وکار بر آموزش به دیگران متمرکز شود و به آنها بیاموزد چگونه اولویت‌ها را شناسایی کنند و سیستم‌های بهره‌وری خودشان را بسازند. تصمیم گرفتم هر کاری را که انجام می‌دهم از فیلتر ستاره شمالی‌ام بگذرانم. به عبارت دیگر، من کسب‌وکاری با تمرکز و هماهنگی با محوریت دیدگاهم ساختم.

گمان نکنید کار آسانی بود. من اشتباهات بسیاری را مرتکب شدم. قرار داشتن در مسیر به معنی نبود موانع و مشکلات نیست. اما حتی با اینکه در ابتدا نمی‌دانستم در حال انجام چه کاری هستم، از آن اطمینان داشتم، چراکه ستاره شمالی‌ام را دنبال کرده بودم. و نتیجه‌اش همین جایی است که امروز هستم. همچنان در حال رشد، در حال پیشروی (و همچنان اشتباهاتی را مرتکب شدن)، اما از همه مهم‌تر در حال زندگی‌ای که دوست دارم، با اولویت‌هایی که مرا در هر قدم هدایت می‌کنند.

### افسوس‌های اصلی شما

من نمی‌خواهم زندگی‌ای پُر از افسوس و حسرت را پیش بگیرم و شما هم چنین چیزی را نمی‌خواهید. لیاقت شما خیلی بیشتر از اینهاست.

برانی ویر<sup>12</sup> خانمی بود که مطمئن نبود چه کاری می‌خواهد در زندگی‌اش انجام دهد، اما می‌دانست که می‌خواهد به دیگران کمک کند. او شغلی به‌عنوان پرستار مراقبت تسکینی<sup>13</sup> پیدا کرد، کاری که خیلی مناسبش بود و با روحیاتش تطابق داشت. او یک مراقب فوق‌العاده و نیز شنونده بسیار بهتری بود، خصوصیت‌هایی که وقتی مراقب بیمارهای جدی هستید دو ویژگی کلیدی به‌شمار می‌روند.

او به خاطرات و داستان‌های بیمارانش گوش می‌داد و پس از یک سال متوجه الگویی همیشگی شد: افسوس؛ افسوس برای انتخاب‌های یک عمر. بیماران او حتی متوجه نمی‌شدند که اغلب آن مسیرها را خودشان انتخاب کرده بودند. او در طول هشت سال مراقبت از بیماران، مدام مشاهده کرد که افسوس دوباره و دوباره در بیماران مختلف با پیش‌زمینه‌ها و سوابق مختلف و زندگی‌هایی کاملاً متفاوت نمایان می‌شود:

ای کاش جرئتش را داشتم و زندگی‌ای را برمی‌گزیدم که برای خودم بود، نه آنچه دیگران از من انتظار داشتند.  
ای کاش این قدر سخت کار نمی‌کردم.

ای کاش جرئت بیان احساساتم را داشتم.

ای کاش با دوستانم در ارتباط می‌ماندم.

ای کاش به خودم اجازه می‌دادم شادتر باشم.

جمله آخر بیش از همه نظرم را جلب کرد: ای کاش به خودم اجازه می‌دادم شادتر باشم. فکر می‌کنم بخش برجسته این جمله «به خودم اجازه می‌دادم» است. چرا به خودمان اجازه نمی‌دهیم شاد باشیم و به همان افرادی تبدیل شویم که می‌خواهیم؟

عده‌ای از من پرسیده‌اند «فکرکردن به اولویت‌هایمان خودخواهانه نیست؟» اگر بخواهم صادق باشم، باید بگویم که این سؤال مرا به خنده وامی‌دارد. می‌دانید چرا؟ شما وقتی به آن شخصی که دلتان می‌خواهد تبدیل شوید، نه تنها زندگی خودتان بهتر می‌شود، بلکه در زندگی همه افرادی که اطرافتان هستند هم تأثیر مثبت می‌گذارد.

به این موضوع فکر کنید. آنجا که مفهوم زمان را برایتان باز کردم، آنجا که متوجه شدید هفته‌ها کمتر و کمتر می‌شوند، بلافاصله به چه چیزی فکر کردید؟ کدام ایده‌ها و افراد مهم در ذهنتان نمایان شدند؟ بگذارید رازی را برایتان بگویم: آنها همان اولویت‌های زندگی‌تان هستند.

و حالا از شما می‌پرسم: آیا فکرکردن به آنها خودخواهانه است؟

می‌توان حدس زد که خانواده و دوستانتان بالای فهرست قرار داشتند. شاید به موضوعی فکر کرده‌اید که برای ساختن زندگی بهتر نیاز دارید، یا به رؤیا یا هدفی که دنبالش را نگرفته‌اید. آن مواردی که به ذهنتان آمده بود، آیا فقط اختصاص به شما دارد؟ یا ارتقای روابط، فراهم کردن امنیت برای آنهایی که در زندگی‌تان اهمیت زیادی دارند، یا حتی تأثیرگذاری در دنیای اطرافتان را نیز شامل می‌شوند؟ اینها خودخواهانه نیستند، بلکه نیروبخشند.

داشتن یک زندگی شاد و رضایت‌بخش خودخواهی نیست. اما ما اغلب با احساس گناه ناشی از لذت‌بردن از وقتمان یا دوست‌داشتن کاری که انجام می‌دهیم دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، به خصوص وقتی می‌بینیم دیگران گرفتار مشکلاتی هستند. اما این کاریک ایراد دارد: ناخشنودی به هیچ کس کمک نمی‌کند.

شادی منبعی محدود نیست. قرار نیست همه آن را استفاده کنید و تمام شود. اتفاقاً منبعی است که وقتی بذر آن را درونتان کاشتید، به سرعت رشد می‌کند و افزایش می‌یابد. شادی گسترش می‌یابد.

شادی را دیگران مشخص و تعریف نمی‌کنند، بلکه این شما و انتخاب‌های روزانه‌تان است که آن را تعریف می‌کند. داشتن یک زندگی که حول محور اولویت‌هایتان قرار دارد، همان انتخاب شادبودن است و شادبودن تصمیم بسیار خوبی است.

اینکه اجازه دهید اولویت‌هایتان در مرکز اصلی ذهنتان باشند یک تصمیم روزانه است. در واقع آگاهانه انتخاب می‌کنید آنچه را که مهم نیست رها کنید- یا حداقل مشتتان را شل کنید. شناسایی ستاره شمالی‌تان، درست همان کاری که من کردم، به شما کمک می‌کند آسان‌تر چنین تصمیم‌هایی را بگیرید و این همان چیزی است که می‌خواهیم در ادامه سراغش برویم.

شادی را دیگران تعریف و مشخص نمی‌کنند،  
بلکه شما و انتخاب‌های روزانه‌تان آن را تعریف می‌کند.

(nbookcity.com)

### ۳: شناسایی ستاره شمالی

من از توفان نمی‌ترسم، چراکه در حال یادگیری هدایت کردن کشتی‌ام هستم.

#### لوئیزا می‌الکات<sup>۲۳</sup>

تصور کنید یک صبح بهاری داخل آشپزخانه‌تان سر میز نشسته‌اید. با آرامش مشغول خوردن صبحانه هستید و هم‌زمان چشمتان به صفحه تلفن همراهتان است و تیتراخبار روز را می‌خوانید و مربای توت‌فرنگی نیز از بین لقمه‌تان روی بشقاب می‌ریزد. در همین حین ناگهان با دیدن اسمتان در یک آگهی ترحیم داخل یکی از صفحات خبری محلی چشم‌هایتان از تعجب باز می‌شود.

چه احساسی پیدا می‌کنید؟ آن مقاله درباره میراثتان چه خواهد گفت؟ از شما چگونه یاد خواهند کرد؟ با وجود اینکه چنین چیزی بسیار دور از ذهن به نظر می‌رسد، چنین اتفاقی برای آلفرد نوبل<sup>۲۴</sup> دانشمندی که به خاطر ۳۵۵ اختراع و نوآوری‌اش شهرت دارد، رخ داد. برجسته‌ترین اختراع او ساختن یک ماده محترقه برای جایگزینی با نیتروگلیسرین بسیار فرار (و بسیار خطرناک) بود که نامش را «دینامیت» گذاشت.

آلفرد از میراثی که بر جای گذاشت مطمئن بود، اما این احساس در سال ۱۸۸۸ م. و هم‌زمان با فوت برادرش لودویگ<sup>۲۵</sup> در فرانسه تغییر کرد. روزنامه به جای چاپ آگهی فوت لودویگ اشتباهی نوشته بود: «دکتر آلفرد نوبل که با یافتن راه‌هایی جدید برای سریع‌تر کشتن افراد بیشتری ثروتمند شده بود، دیروز فوت کرد.» تیترا آن مقاله این بود: «تاجر مرگ از دنیا رفت.»

اوه! این همان تیتری است که ممکن است شما را وادار به تف کردن لقمه در بشقابتان کند. آلفرد باور داشت که دینامیت هدیه‌ای به بشریت است، چراکه شرایط کاری را برای هزاران نفر ایمن‌تر می‌کرد. اما خواندن آن کلمات و دانستن اینکه عده‌ای با او موافق نیستند، ویرانش کرد. نوبل که به خاطر این اتفاق تحریک و ناراحت شده بود و نمی‌خواست او را این‌گونه یاد کنند، تصمیم گرفت میراثش را تغییر دهد. او مقداری از دارایی‌اش را به قدردانی از زنان و مردانی اختصاص داد که دستاوردهای برجسته‌ای در حوزه فیزیک، شیمی، پزشکی، ادبیات و فعالیت‌های بشردوستانه و صلح‌طلبانه داشته‌اند.

آلفرد ستاره شمالی‌اش را پیدا کرد و جایزه نوبل نتیجه تمرکز واضح‌تر او شد. وقتی در سال ۱۸۹۶ از دنیا رفت، همه از او به عنوان انسانی بشردوست و مدافع علم، و قطعاً نه یک تاجر مرگ، یاد کردند. او به انتخابی آگاهانه برای تغییر مسیر زندگی و ساختن میراثش دست زده بود.

چرا ما به ستاره شمالی نیاز داریم؟

ستاره شمالی به عنوان یکی از ستاره‌های دائمی در آسمان شناخته می‌شود. در طول تاریخ، این ستاره دریانوردان و ماجراجویان زیادی را کمک کرده است که به مقصدشان برسند و بسیار قبل‌تر از آنکه نقشه‌های راه به وجود آیند، آنها را از گم کردن راهشان بازداشته است. ستاره شمالی همان نور امید درخشانی است که در سیاهی ناشناخته می‌درخشد و راهمان را روشن نگه می‌دارد.

شاید ما دریانورد نباشیم، اما همچنان به نوری ثابت در زندگی‌مان نیاز داریم تا در تاریکی راهنمایی‌مان کند. یک حقیقت قطعی وجود دارد: ما ناگهان خود را در مسیری رضایت‌بخش و کامل‌شده نمی‌یابیم، بلکه باید آن را برای خود بسازیم. روشنایی و وضوح از درون ما می‌آید.

اهداف و اولویت‌های ما باید بهره‌وری‌مان را تضمین کند. هرچه بیشتر به ستاره شمالی‌مان اجازه راهنمایی دهیم، بهره‌وری بیشتری خواهیم داشت و کامل‌تر و راضی‌تر می‌شویم. وقتی با استفاده از ستاره شمالی زندگی‌مان را ادامه می‌دهیم، تعیین نوع میراثی را که از خودمان باقی خواهیم گذاشت به دست می‌گیریم.

اگر ستاره شمالی‌مان را مشخص نکنیم، به دیگران اجازه می‌دهیم آن را برایمان تعیین کنند. و این یعنی به جای تمرکز روی پیشروی در مسیری که واقعاً دلمان می‌خواهد آن را دنبال کنیم، وقتمان را با کارهایی دیگر پُر می‌کنیم. ستاره شمالی ما مشخص می‌کند که دوست داریم زمانمان را چگونه سپری کنیم و مهم‌تر از همه، ما را در تصمیم‌گیری‌هایمان راهنمایی می‌کند.

از شما می‌خواهم به این موضوع فکر کنید: چند بار در هفته یا حتی در یک روز تصمیم‌گیری می‌کنید؟ حتی آن تصمیم‌های کوچکی که فعالانه درباره‌شان فکر نمی‌کنید، مثل بالا و پایین کردن صفحه‌های اجتماعی در گوشی‌هایتان به جای گفتگو با افرادی که دوستشان دارید. ما فراموش می‌کنیم که چگونه این تصمیم‌ها را می‌گیریم. داشتن ستاره شمالی شما را در زندگی روزانه‌تان راهنمایی می‌کند و مسیر تصمیم‌گیری‌هایتان را چه بزرگ و چه کوچک، روشن می‌کند.

وقتی ما چنین پشتوانه مطمئنی داشته باشیم، تصمیم‌گیری آسان‌تر می‌شود. بهره‌وری به معنای واقعی کلمه مجموعه‌ای از تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌هاست. انتخاب‌ها این قدرت را دارند که ما را به‌راستی به فردی با بهره‌وری زیاد تبدیل کنند، نه اینکه فقط سرمان شلوغ باشد. وقتی انتخاب نمی‌کنیم و اجازه می‌دهیم که اولویت‌های دیگران جای اولویت‌های خودمان را بگیرد، هیچ‌گاه به‌راستی احساس بازدهی و رضایت نخواهیم کرد، فرقی نمی‌کند که چه تعداد از کارهای فهرست روزانه‌مان را انجام دهیم.

ما باید میان فرصت‌ها و فعالیت‌ها بگردیم و انتخاب کنیم که تمرکزمان را روی چه چیز مهم‌تری قرار دهیم.



می‌دانم رسیدن به لذت بی‌خیالی و رهاکردن-نه گفتن-چندان هم آسان نیست؛ گاهی اوقات حتی تصمیم بسیار دشواری است. این موضوع برای همه ما-همچنین من-صدق می‌کند. باین حال نگران نباشید. ما قرار است با همدیگر به آن دست یابیم. (و باور کنید وقتی به بخش چهارم می‌رسیم، نه گفتن برایتان بسیار آسان‌تر شده است.)

### انجام دادن، رؤیاپردازی و تعریف کردن

در فصل دوم من با شما داستان نیازم به کشف ستاره شمالی‌ام را به اشتراک گذاشتم. به یاد دارم که آن روزها مدام در اینترنت دنبال یافتن پاسخ بودم. می‌دانستم در مسیر درستی قرار ندارم، اما مسیر درست چه بود؟ چرا کسی نمی‌توانست آن را به من نشان دهد و خلاصم کند؟ هر مقاله‌ای که پیدا می‌کردم با این جمله شروع می‌شد: «با نوشتن هدف‌تان شروع کنید.» می‌خواستم موهایم را بکنم! دلم می‌خواست سر کامپیوترم فریاد بزنم زیرا این دقیقاً مشکل اصلی‌ام بود: اصلاً هیچ ایده‌ای نداشتم که هدفم چه چیزی است.

انتخاب‌ها قدرت این را دارند که ما را به‌راستی به فردی با بهره‌وری زیاد تبدیل کنند نه اینکه فقط سرمان شلوغ باشد.

می‌دانستم مسیری وجود داشت که برایم ساخته شده بود، اما احتمالاً آن قدر علف‌های هرز آن را پوشانده بودند که دیگر نمی‌توانستم بینم. احساس سردرگمی می‌کردم. گاهی خودم را تنها داخل جنگلی انبوه می‌دیدم که مدام دور خودم می‌چرخم و نمی‌دانم باید قدم بعدی را کجا بگذارم. می‌ترسیدم. می‌ترسیدم که حرکت کنم و می‌ترسیدم همان جا بایستم.



واقعاً نمی‌دانستم ستاره شمالی‌ام چه چیزی بود. باید خودم آن را می‌یافتم. و معتقدم این یکی از مهم‌ترین

گام‌های این فرایند است: مالکیت. شما باید قدم در این مسیر بگذارید، خودتان باید این کار را بکنید، چراکه این راه، راه شما است؛ با تمام خوبی‌ها و بدی‌ها و زشتی‌هایش به شما تعلق دارد. پس مسئولیتش را بر عهده بگیرید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

ستاره شمالی ما ترکیبی از بیانیه مأموریت، چشم‌انداز و ارزش‌های اصلی است. هریک از آنها به بخشی از این سؤال که شما به‌راستی چه کسی هستید پاسخ می‌دهد. بیانیه مأموریت به ما می‌گوید در حال حاضر چه کاری می‌کنیم، بیانیه چشم‌انداز به ما می‌گوید می‌خواهیم به کجا برویم و ارزش‌های اصلی به ما می‌گوید که همه اینها چگونه با رفتارهای ما مشخص می‌شوند.

درست مانند قطعه‌های یک جورچین، آنها کنار هم قرار می‌گیرند تا تصویر کاملی از اینکه چرا بعضی تصمیم‌ها را می‌گیریم به ما بدهند. آنها همان ستاره شمالی هستند که برای هدایت در تصمیم‌گیری‌هایمان به آن نیاز داریم. من نمی‌توانم ستاره شمالی را برایتان طراحی کنم؛ همچنین دوست صمیمی‌تان یا حتی خانواده‌تان هم نمی‌تواند این کار را بکند. این ستاره منحصرأ به خودتان تعلق دارد و فیلتر و معیار شما برای تصمیم‌ها و انتخاب‌هایتان است. در واقع مسیری مشخص و واضح را پیش روی‌تان قرار می‌دهد و شما را راهنمایی می‌کند تا بهترین تصمیم‌ها را برای دستیابی به اهدافتان بگیرید. پس مهم است که وقت بگذارید و آن را مناسب سلیقه و نیازهایتان طراحی کنید.

اصطلاحاتی مانند بیانیه مأموریت یا ارزش‌های اصلی بسیاری از آدم‌ها را می‌ترساند. شاید چون خود این کلمات بسیار مهم به نظر می‌رسند، بار سنگینی نیز به همراهشان دارند. فکر می‌کنم افراد زیادی بر این باورند که این کلمات قرار است آنها را تعریف کنند؛ اکنون و برای همیشه. همین نگاه باعث ایجاد مانعی بزرگ می‌شود؛ بی‌جهت نیست که تا این اندازه هم احساس سنگینی منتقل می‌کنند! بله، درست است که آنها به زندگی ما ساختار و ارزش می‌افزایند، اما روند اضافه‌شدن چنین مواردی نباید با احساس ترس یا حتی تهدید همراه باشد. در یکی از سخنرانی‌های روانشناسی تد، دنیل گیلبرت<sup>۲۵</sup> از دانشگاه هاروارد درباره «روانشناسی خود آینده<sup>۲۶</sup>» می‌گوید: «بشر فرآیندی در حال تکامل است که به اشتباه فکر می‌کند به کمال رسیده است. شخصی که شما هم‌اکنون هستید فانی و گذراست، گذرا و موقت به اندازه همه افرادی که تا به حال ملاقات کرده‌اید. فقط تغییر در زندگی ما ثابت و پایدار است.»

ما مدام در حال تحول، یادگیری و رشد هستیم. ما در تغییر مداوم قرار داریم. پس چرا فرض کنیم ارزش‌ها و اولویت‌هایمان ثابتند؟ اندکی وقت بگذارید و به آدمی فکر کنید که دو سال پیش بودید. در آن زمان چه می‌کردید، چگونه خودتان را تعریف می‌کردید و چه چیزی برایتان اهمیت داشت؟ حال به پنج سال پیش و سپس به ده سال پیش فکر کنید. شما تغییر کرده‌اید (و به این تغییر ادامه خواهید داد). همین‌طور ستاره شمالی شما هم تغییر خواهد کرد.

ستاره شمالی هم همراه با شما تحول می‌یابد و رشد می‌کند، لذا مهم است که زمان زیادی را بگذارید و درباره جزئیات و آنچه ستاره شمالی‌تان را تشکیل می‌دهد، فکر کنید و از خود بپرسید که آیا آن ستاره بازتابی است از من و مسیری که می‌خواهم سپری کنم یا خیر؟ اگر پاسخ منفی بود عیبی ندارد. فقط به این معنی است که وقتش رسیده کمی یا حتی مقدار زیادی تغییر کنید، درست مانند زمانی که من وقت گذاشتم و مسیر زندگی‌ام را از نو شناسایی کردم.

نفس عمیقی بکشید و خیلی نگران نباشید. بیایید شروع کنیم:

### انجام دادن: بیانیه مأموریتان

بیانیه مأموریتان به این سؤال پاسخ می‌دهد: «چه کار می‌کنم؟» تا پاسخ این سؤال برای خودتان حقیقی و به اندازه کافی مشخص نباشد دیگران متوجه نمی‌شوند کار شما چیست و برای چه آن را انجام می‌دهید. بسیاری از افراد و شرکت‌ها این موضوع را با کلمات بزرگ و پر زرق و برقی اشتباه می‌گیرند که صرف استفاده از آنها هیچ چیزی به ما نمی‌گوید. اسم این بازی را کوتاه و شفاف گذاشته‌ایم. باید بیانیه مأموریتان را بتوانیم به راحتی حفظ و تکرار کنیم، چراکه اغلب به آن ارجاع خواهیم داد.

در ادامه چند نمونه از بیانیه‌های مأموریت را می‌بینید:

**آمازون:** ارائه کمترین قیمت ممکن، بهترین انتخاب‌های موجود و حداکثر راحتی به مشتریانمان.

**نایک:** خلق الهام و نوآوری برای تک‌تک ورزشکاران دنیا.

**پی‌بی‌اس<sup>tv</sup>:** ایجاد محتوایی که آگاه کند، آموزش دهد و الهام بخشد.

**اینکول پرس:** فراهم کردن ابزار و تمرین‌های بهره‌وری که شما را برای دستیابی به اهداف و رؤیاهایتان قدرتمند می‌کند.

اگر به این شرکت‌ها فکر کنید می‌بینید که چگونه بیانیه مأموریتشان تصمیم‌گیری‌های آنها را درباره حرکات، پیشروی‌ها و انتخاب‌ها شکل می‌دهد. درمی‌یابید که بیانیه آنها درباره کارهایی نیست که انجام می‌دهند، مثلاً نایک به شما نمی‌گوید لباس‌های ورزشی تولید می‌کند و پی‌بی‌اس درباره تولید برنامه‌های مفید و عالی مناسب بچه‌ها حرفی نمی‌زند. بلکه بیانیه مأموریت به ریشه دلایل این کارها اشاره می‌کند: «برای خلق الهام و نوآوری» یا «برای تولید محتوایی که آموزش دهد.»

بیانیه مأموریت شما نیز بهتر است پاسخ این سؤال نباشد که «چه کار می‌کنم؟»، بلکه باید نتیجه این پرسش عمیق‌تر باشد که «چرا این کار را انجام می‌دهم؟»

می‌بینید که چگونه بیانیهٔ مأموریت به این شرکت‌ها کمک کرده است تا بدانند منابعشان را صرف چه چیزی کنند و برای چه مواردی خرج نکنند. این بیانیه به گروه بزرگی از افراد، مانند کارمندان شرکت، قدرت تصمیم‌گیری و انتخاب را می‌دهد، چراکه همهٔ آنها هدف مشترکی را دنبال می‌کنند.

اگرچه شما فقط یک نفر هستید، نه یک گروه، و محصول یا خدماتی را ارائه نمی‌دهید، شما نیز با تصمیم‌های مختلفی مواجه هستید و باید میراثی از خود به جای بگذارید که همان محصول نهایی شماست، یعنی تأثیری که روی خود و دیگران می‌گذارد. همهٔ ما از موهبت‌ها و استعدادهایی برخورداریم. وقتی زمان و انرژی‌تان را روی آن چیزی می‌گذارید که به‌راستی در مرکز خواسته‌تان است، احساس رضایت و شادی می‌کنید. نوشتن یک بیانیهٔ مأموریت به شما این وضوح و روشنی را می‌دهد.

مأموریت آپرا وینفری این است: «یک معلم باشم. و به این شناخته شوم که شاگردانم را آن قدر تحت تأثیر قرار می‌دهم که به افرادی با توانایی‌هایی بسیار بیشتر از آنچه فکرش را می‌کردند، تبدیل شوند.» ریچارد برانسون<sup>28</sup> نیز این مأموریت را برای خود تعریف کرده است: «از مسیر زندگی‌ام لذت ببرم و از اشتباه‌هایم درس بگیرم.»

بیانیهٔ مأموریت شخصی من این است: «علاقه و دانشم را برای بهره‌وری استفاده کنم و به دیگران انگیزه دهم که به اهداف و رؤیاهایشان برسند.» دقت کنید که من از کلماتی مانند صاحب کسب‌وکار یا نویسنده یا تولیدکنندهٔ پادکست استفاده نکردم. یک بیانیهٔ عبارتی کوتاه و آنچه انجام می‌دهم و دلیلش را منتقل می‌کند است.

یکی از زیبایی‌های بیانیهٔ مأموریت این است که به شما یادآوری می‌کند چه می‌خواهید انجام دهید و به‌رغم هدایت شما در آن مسیر، دست‌وپایتان را نمی‌بندد. این بیانیه چارچوب تصمیم‌گیری‌هایتان را شکل می‌دهد. لذا وقتی بخواهم پروژه‌ای را بپذیرم یا عضو گروهی بشوم، ابتدا باید آن را از صافی بیانیهٔ مأموریت عبور دهم. از خودم می‌پرسم آیا این کار مأموریتم را کامل می‌کند؟ اگر چنین بود، قدم بعدی را برمی‌دارم. همچنین مأموریتم فقط به من نمی‌گوید که به چه چیزی پاسخ مثبت بدهم، بلکه قدرت رد کردن پیشنهادهایی را می‌دهد که مأموریتم را تکمیل نمی‌کنند. اگر چیزی با مأموریتم همسو نباشد، پاسخ فقط یک نه ساده و واضح است.

بیانیهٔ مأموریتم باعث شد به فکر تأسیس شرکت «اینکول پرس» بیفتم تا ساخت پادکست‌هایم را شروع کنم، برنامهٔ «تونیا تی‌وی»<sup>29</sup> را بسازم و آموزش‌های مختلف را در اختیار دیگران بگذارم. شما می‌بینید که این بیانیه چگونه به من دیدگاهی داد تا آن کاری را که واقعاً می‌خواهم هر روز رویش تمرکز کنم بشناسم و همچنین مرا محدود هم نکرده است.

احتمالاً یکی از سختی‌های انجام چنین تمرینی برای بیشتر افراد این است که می‌خواهند همه چیز را در یک بیانیه جا دهند. زندگی‌مان آن قدر جنبه‌های مختلف دارد که تصور می‌کنیم یک بیانیه نمی‌تواند همه آنها را دربرگیرد. اغلب بیانیه‌های مأموریت بسیار طولانی‌ای را می‌بینیم که سعی شده است تمام کارهایی را که آن شخص انجام می‌دهد دربرگیرد. این بیانیه‌ها در نهایت مانند فهرستی طولانی از کارها به نظر می‌رسند، نه بیانیه مأموریتی که باید کوتاه و شفاف آن چیزی را بازگو کند که واقعاً انجام می‌دهید. در ادامه به یک نمونه از چنین بیانیه‌ای اشاره می‌کنم.

آماندا<sup>۲</sup>، یکی از دانش‌آموخته‌های کلاس‌های «روش بهتر زندگی کردن»، یک نمونه بسیار خوب از زنی است که کارهای زیادی را برای انجام دادن دارد. به همین دلیل، آوردن تمام آنچه انجام می‌دهد در یک بیانیه مأموریت کوتاه برایش سخت بود. او به هر سه دختر خود در خانه آموزش می‌دهد، در انجمن محله‌شان انگلیسی دبیرستان تدریس می‌کند، به عنوان یک فیزیکیال تراپیست به طور نیمه وقت کار می‌کند و در کنار همه اینها، روی کسب و کار رؤیایی خودش نیز تمرکز می‌کند: یک سازمان دهنده حرفه‌ای که به دیگران کمک می‌کند مدارک کسب و کار و املاکشان را طبقه‌بندی کنند. (نگفتم کارهای زیادی انجام می‌دهد!؟)

آماندا به قدری وظایف مختلف داشت که نمی‌دانست بیانیه مأموریتش باید روی کدام یک متمرکز شود. متوجه شدم که ریسمانی اصلی همه فعالیت‌های او را به هم مرتبط می‌کند. او مدام در حال عشق‌ورزیدن و کمک کردن به دیگران است، به هر نحوی که بتواند. وقتی تمرکزمان را روی دلیل انجام همه این کارها قرار دادیم، او اقرار کرد که عاشق کمک کردن به دیگران در غلبه بر چالش‌ها و مشکلاتشان است، «اینکه از آنها دعوت کند تا با امید، قدرت و استقلال قدم بردارند». وقتی او متوجه دلیل اصلی پشت تمام کارهایش شد، توانست بیانیه مأموریتی را بنویسد که احساس می‌کرد خلاصه‌ای از تمام کارهایش بود. بیانیه مأموریت او این است: «من از شوخ طبعی و مهارتم در حل مشکلات برای بهبود زندگی خانواده، دوستان و جامعه‌ام استفاده می‌کنم.»

بیانیه مأموریت شما درباره خود شغل و کسب و کارتان نیست، بلکه درباره آن چیزی است که کارتان انجام می‌دهد و چرایی انجام آن است. می‌دانم شاید این عبارت تا حدی گیج‌کننده به نظر برسد، اما می‌توانید بسیار ساده به آن بنگرید: به همه کارهایی فکر کنید که از انجام آنها به راحتی لذت می‌برید، سپس این موضوع را بررسی کنید که چه چیزی درباره این کارها باعث چنین لذت و انگیزه‌ای در شما می‌شود. آیا می‌توانید ببینید که موردی مشترک در همه آنها نمایان می‌شود؟ آیا یک ریسمان همه آنها را به همدیگر متصل کرده است؟ آن مورد مشترک-دلیلی که این کارها را انجام می‌دهید-همان قلب بیانیه مأموریت شما است.

وقتی آن دلیل اصلی را فهمیدیم، می‌توانیم به این سؤال که چه کار می‌کنیم پاسخ دهیم.

حال از کجا باید شروع کنید؟ در ادامه برایتان یک تمرین ساده را می‌آورم که از آن برای ساختن بیانیه‌ی ماوریتم کمک گرفتیم. اسم این تمرین خالی کردن ذهن با حروف الفبا است. وقتی احساس می‌کنم در موقعیتی گیر افتاده‌ام یا حبس شده‌ام، یکی از محبوب‌ترین تمرین‌هایی که انجام می‌دهم همین است: تمام حروف الفبا را روی یک کاغذ می‌نویسم، از الف تا ی. سپس می‌نشینم و دو دقیقه درباره‌ی سؤالی که در ذهن دارم فکر می‌کنم. از خودم می‌پرسم که دلیل انجام این کار چیست؟

پس از آن قلم در دست می‌گیرم و می‌نویسم. از الف شروع می‌کنم و همین‌طور بین الفبا پیش می‌روم. با ابتدای هر حرف یک کلمه می‌نویسم. فکر نکنید، فیلتر نکنید، فقط بنویسید! بعد از اینکه همه‌ی سی‌و‌دو حرف را پشت سر گذاشتم، به دنبال کلمه‌ای که توجهم را جلب می‌کند یا موضوعاتی که تکرار شده‌اند می‌گردم.

سپس به بررسی بیشتر آن کلمات و ایده‌ها می‌پردازم. شاید حتی بر آن موضوع جدید متمرکز شوم و به این شیوه ذهنم را خالی کنم یا یک نقشه‌ی ذهنی بسازم که به آن اجازه‌ی کارکردن بدون فیلتر را می‌دهد، درحالی‌که ایده‌های تازه‌ای را که به هم مرتبط هستند نیز می‌نویسم.

وقتی نیاز به بیرون کشیدن ایده‌ای از ذهنتان دارید، زمان و فضای موردنیاز را به آن اختصاص دهید تا خود را نمایان کند. عجله نکنید، اما به خودتان هم یک بازه‌ی زمانی نامحدود ندهید. قرار نیست عدم عجله باعث به‌تعویق انداختن آن شود. فقط آن قدر به خودتان زمان و فضا بدهید که برای فکرکردن نیاز دارید.

اگر برای شروع مشکل دارید، می‌توانید این سؤال‌ها را از خود بپرسید: درباره‌ی چه موضوعی شوق و ذوق زیادی دارم؟ چه کاری مرا آدم بهتری می‌کند؟ چرا از آنچه انجام می‌دهم لذت می‌برم؟

### رؤیای پردازی: بیانیه‌ی چشم‌اندازتان

بیانیه‌ی چشم‌انداز پاسخی به این سؤال است: «به کجا می‌روم؟» این همان جایی است که رؤیای بودن در آن را داریم. ممکن است آنجا خیلی متفاوت‌تر از جایی باشد که اکنون هستیم. به ما کمک می‌کند مسیرمان را مشخص کنیم و می‌گوید مقصدمان به چه سمتی است. درحالی‌که بیانیه‌ی ماوریت به ما می‌گوید اکنون کجا هستیم، بیانیه‌ی چشم‌انداز جایی را مشخص می‌کند که می‌خواهیم در آینده آنجا باشیم.

بیانیه‌ی چشم‌انداز اهداف شما نیست، بلکه توصیفی است از آینده‌تان که امید را رفته‌رفته به ذهن شما القا می‌کند. این بیانیه جزئیات اساسی و مهمی نیست که برای رسیدن به آن در هر قدم نیاز داریم؛ بلکه راهنمایی است که شما را در شناخت اهدافتان کمک می‌کند. لزوماً به حقیقت کنونی‌تان مرتبط نیست و این یکی از

بهترین بخش‌های بیانیه چشم‌انداز است. بیانیه چشم‌انداز موقعیتی برای رؤیابرداری و تصور بهترین آینده ممکن است.

در ادامه نمونه‌هایی از بیانیه‌های چشم‌انداز متمرکز را با هم می‌خوانیم:

**آرزویی کنید:**<sup>۲۱</sup> افراد در هر جایی قدرت آرزو کردن را به اشتراک بگذارند.

**آون:**<sup>۲۲</sup> شرکتی که نیازهای زنان- در سطح جهانی- به محصولات، خدمات و رضایت از خود را به بهترین نحو درک و برآورده کند.

**انجمن حمایت از حیوانات آمریکا:**<sup>۲۳</sup> ایالت متحده یک جامعه بشری است که در آن با همه حیوانات با احترام و مهربانی رفتار شود.

**اینکول پرس:** به تمام افراد در سرتاسر دنیا کمک کند تا زندگی‌ای رضایت‌بخش با تمرکز بر اولویت‌هایشان داشته باشند.

دقت کردید که تمام این بیانیه‌ها کمتر از بیست کلمه بود؟ درست مانند بیانیه مأموریت، بیانیه چشم‌انداز هم باید کوتاه و شفاف باشد؛ یک جمله یا عبارت کفایت می‌کند. این بیانیه باید طوری طراحی شود که به وضوح شما را به آن چیزی که می‌خواهید به آن دست یابید برساند و برای ارتباط برقرار کردن با دیگران راحت باشد.

اگر دقت کرده باشید، ویژگی دیگر آن بیانیه‌ها این بود که همه‌شان به صورت جملاتی مطلق و قطعی نوشته شده‌اند. شما در آن جملات عباراتی مانند «امیدوارم چنان باشد» یا «دوست دارم فلان چیز را داشته باشم» نمی‌بینید. آنها طوری نوشته شده‌اند که گویی اجتناب‌ناپذیرند و مطلقاً به حقیقت تبدیل خواهند شد.

از آنجایی که بیانیه‌های چشم‌انداز استفاده درون‌گروهی دارند، بسیاری از شرکت‌ها آن را برای عموم منتشر نمی‌کنند. خیلی از افراد نیز همین کار را می‌کنند، چراکه واقعاً به‌عنوان یک بیانیه شخصی طراحی شده‌اند. باین‌حال من بیانیه خودم را با شما به اشتراک می‌گذارم: «من به همه افراد در سرتاسر دنیا کمک می‌کنم تا زندگی رضایت‌بخشی را که بر روی اولویت‌هایشان تمرکز دارد داشته باشند، درحالی‌که خودم نیز روی اولویت‌هایم متمرکز هستم.»

یکی از قدرتمندترین روش‌هایی که هنگام طراحی بیانیه چشم‌اندازم به کار می‌بردم ساختن تابلوی آرزوها بود. یک تابلوی آرزوها نمایش تصویری آینده‌ای است که می‌توانید از آن برای نوشتن یک بیانیه چشم‌انداز پر معنا و مختصر استفاده کنید.

کار دشواری نیست. تعدادی مجله را جمع کنید که بریدن صفحاتش برایتان اشکالی ندارد و دست‌به‌کار شوید.



به دنبال تصاویر و کلماتی بگردید که الهام‌بخشان باشند. وقتی چیزی نظرتان را جلب کرد، همان را ببرید. سپس دوباره به گشتن و نگاه کردن ادامه دهید. دست نکشید. همین‌طور که تصاویر و کلماتی را پیدا می‌کنید که با شما ارتباط برقرار می‌کنند، به انبوه کاغذهای بریده‌شده‌تان اضافه کنید.

وقتی به اندازه کافی کاغذهایتان جمع شد، آنها را بررسی کنید. عمداً تصاویر و کلماتی را انتخاب کنید که بیانگر چشم‌انداز آینده‌ای است که در طلبش هستید. تصاویر را روی یک تکه مقوا یا کاغذ بزرگ بچسبانید، چیزی که بتوانید آن را جایی در معرض دیدتان قرار دهید. سپس از ایده‌هایی که جمع کردید برای طراحی یک بیانیه چشم‌انداز پرمعنا استفاده کنید.

می‌توانید برای شروع این سؤال‌ها را از خود بپرسید: چگونه می‌خواهم متحول شوم و رشد کنم؟ چگونه می‌توانم کاری را که هم‌اکنون انجام می‌دهم بهتر کنم؟

### تعریف کردن: ارزش‌های اصلی‌تان

ارزش‌های اصلی به این سؤال پاسخ می‌دهد: «چگونه از بیانیه‌های مأموریت و چشم‌اندازم حمایت کنم؟» ارزش‌های اصلی شما گروهی از کلمات هستند که با همدیگر کار می‌کنند تا استانداردهای ضروری را برای هدایت رفتارشان و شکل‌دهی تصمیم‌هایتان بسازند.

افراد اغلب ادعا می‌کنند با این ارزش‌های اصلی زندگی می‌کنند. اما اگر ارزش‌های ما بی‌انتهای و مبهم باشند، ممکن است به راحتی از مسیر درست خارج شویم و انتخاب‌های بدی کنیم. به عبارت دیگر، اگر زمان کافی را برای بیان واضح ارزش‌های اصلی و نوشتنشان خرج نکنیم، زندگی کردن با آن ارزش‌ها واقعاً دشوار می‌شود.

شما باید ارزش‌های اصلی‌ای را شناسایی کنید که الهام‌بخش و واقعی بوده و هم معنا و هم عمل را در بطن خود داشته باشند. آنها باید علاقه و اشتیاق شما را بروز دهند و به تصمیم‌گیری‌هایتان کمک کنند. با دنبال کردن ارزش‌های اصلی شخصی‌تان کامل می‌شوید و خواهید توانست روی انسانی تمرکز کنید که می‌خواهید باشید. مطمئن باشید که نوشتن ارزش‌های اصلی‌تان نه تنها در گرفتن تصمیم‌های بزرگ، بلکه در تصمیم‌گیری‌هایی که کوچک و ناچیز نیز به نظر می‌رسند به شما کمک می‌کند.

در ادامه چند نمونه از ارزش‌های اصلی را باهم می‌خوانیم:

اسمیتسونیان<sup>۲۴</sup>: برتری، درستی، احترام، تنوع، آزادی فکری، همکاری.

آدیداس<sup>۲۵</sup>: کارایی، شور و عشق، درستی، تنوع

ادوبی<sup>۲۶</sup>: حقیقی، استثنایی، خلاقانه، مؤثر

اینکول پرس: هماهنگی، قصد، خانواده، عشق، بخشایش، برتری

هریک از این ارزش‌ها بازتابی است از چگونگی اجرای بیانیه‌های مأموریت و چشم‌انداز. من عمداً بیانیه مأموریت، چشم‌انداز و ارزش‌های اصلی «اینکول پرس» را هم اینجا آورده‌ام تا شما ببینید که آنها چگونه همدیگر را حمایت و در کنار هم کار می‌کنند. مجموعه ارزش‌های اصلی شما نیز باید همین کار را بکنند.

ارزش‌های اصلی شخصی من خانواده، بخشش، آگاهی ذهن، آموختن، درستی و ماجراجویی است. مشاهده می‌کنید که برای من به‌عنوان صاحب «اینکول پرس»، بسیاری از ارزش‌های شخصی با ارزش‌های کسب‌وکار مشترک هستند، همان‌طور که مأموریت و چشم‌انداز من نیز هم‌پوشانی دارند.

برای شناخت آسان‌تر ارزش‌های اصلی‌تان، یک فرایند سه قدمی را طراحی کرده‌ام:

### ۱. فکر کردن + جمع‌آوری کردن:

اغلب توصیه می‌کنم که برای پیشروی باید به عقب نگاه کرد. به چنین کاری باور دارم، چرا که تکه نان‌هایی که در مسیر جا گذاشته‌ایم به ما نشان می‌دهد زندگی‌مان چگونه به جایی که الان هستیم رسیده است. با فکر کردن به بیانیه‌های مأموریت و چشم‌اندازی شروع کنید که واقعی هستند و سپس وقت بگذارید و به این بیندیشید که چرا این بیانیه‌ها شما را دربرگرفته‌اند.

از خودتان بپرسید: دلم می‌خواهد دیگران وقتی که کنارشان نیستم، برای توصیفم از چه کلماتی استفاده کنند؟ چه کاری می‌توانم انجام دهم تا روی دیگران تأثیر مثبتی بگذارم؟ آیا بین کاری که الان در حال انجامش هستم و کاری که رؤیای انجام‌دادنش را در سر دارم فاصله‌ای هست؟

ارزش‌هایی را که به ذهنتان می‌رسد جمع‌آوری کنید. شاید نگاه کردن به فهرست کلمات متداولی که برای ارزش‌های اصلی استفاده می‌شوند کمک بیشتری به شما کند. فهرستی از این کلمات را در وب‌گام به نشانی [joyofmissingout.com/corevalues](http://joyofmissingout.com/corevalues) آورده‌ام. فهرست را که آماده کردید، مازیکی بردارید و کلماتی را که نظرتان را جلب کرد برجسته کنید. نیازی نیست زیاد عمیق شوید و آن کلمات را بررسی کنید. خیلی ساده کلماتی را که احساس می‌کنید ارزش‌های اصلی‌تان را منعکس می‌کنند با مازیک فسفری مشخص کنید.

نگران تعدادش نباشید. به خودتان اجازه دهید آزادانه کلماتی را انتخاب کنید که با شما ارتباط برقرار می‌کنند.

### ۲. تصفیه کردن + مشخص کردن:

اینجا فهرستی خوب و طولانی از ارزش‌ها خواهید داشت، اما قرار هم نیست تعداد این کلمات خیلی زیاد باشند، زیرا وقتی آن قدر سرمان شلوغ است و سعی در انجام همه کارها داشته باشیم، درنهایت به هیچ کدامشان نمی‌رسیم. به نظر من شش مورد یا کمتر تخمین خوبی است: به اندازه‌ای هستند که معنا و مفهومی را برسانند و ارزش‌هایتان را مشخص کنند، اما آن قدر هم زیاد نیستند که احساس کنید مجبورید همه کارها را باهم انجام دهید.

حال قرار است فهرستان را تصفیه کنید. بنابراین دنبال راه‌هایی باشید که بتوانید چند کلمه را در گروه یا دسته‌بندی خاصی قرار دهید. به عنوان مثال، وقتی در حال انجام این تمرین بودم، کلماتی مانند درستی، سخاوت، مهربانی، ملاحظه‌گری و خیرخواهی را در یک گروه قرار دادم، چراکه تمام آنها یک ایده مشترک را دربرمی‌گرفت. وقتی کلمات را در دسته‌های مختلف آوردید، اسمی را که دربرگیرنده کل آن ایده است انتخاب کنید. من برای آن گروه کلمه «خوش‌نیتی» را انتخاب کردم. وقتی کلماتتان را تصفیه کردید و در گروه‌های مختلف قرار دادید، لازم است مشخص کنید که این ارزش‌ها چه معنا و مفهومی برایتان دارند. برای من ارزش «خوش‌نیتی» به این معنی است که باور دارم هر حرکت کوچک مهربانانه می‌تواند روز یک فرد ناشناس را به‌طور کامل تغییر دهد؛ یک نظر زیبا یا تعریف، قدرت تغییردادن را دارد. معنی و مفهوم هر کلمه برای هر یک از ما متفاوت است، بنابراین صرف وقت برای فهمیدن معنای هر کلمه کمک می‌کند تا همه چیز برایتان واضح‌تر شود.

### ۳. باورداشتن + به‌دست‌آوردن:

آخرین قدم این است که ارزش‌ها را وارد زندگی روزانه‌تان کنید. آنها را بیازمایید و از هماهنگی‌شان با بیانیه‌های مأموریت و چشم‌اندازی که برای خود ساخته‌اید اطمینان پیدا کنید. از خودتان بپرسید آیا اگر این ارزش اصلی مرا به زحمت بیندازد همچنان پایبندش می‌مانم؟ آیا با شخصیتم همخوانی دارد؟

بگذارید توضیح دهم که منظورم از این سؤال‌ها چیست. یک مثال خوب «خلاقیت» است. خلاقیت ارزشی فوق‌العاده است، اما اگر شما فردی هستید که به دنبال ثبات می‌گردد، تغییر مداوم همراه با خلاقیت شاید برایتان مناسب نباشد. یک ارزیابی خوب این است که از خودتان بپرسید: آیا آمادگی از خودگذشتگی برای این ارزش را دارم؟ اگر نه، این ارزش برای شما مناسب نیست، و البته هیچ ایرادی هم ندارد.

شری <sup>TV</sup>، یکی از شنونده‌های پادکست‌هایم، از مسیر زندگی‌اش مطمئن نبود. او در حین انجام این تمرینات متوجه شد که برخی از شادترین لحظاته‌اش زمانی‌هایی بود که بیرون از خانه سپری می‌کرد. او همچنین با کشف این موضوع دریافت که بیشتر فعالیت‌های روزانه‌اش باعث شده است او داخل خانه بماند. شری که اکنون

ارزش تازه‌ای را به نام «ماجراجویی بیرون از خانه» یافته بود، توانست زندگی‌ای را برای خودش بسازد که در آن مدام دلایلی را برای گذراندن وقتش بیرون از خانه دارد. این تغییر به‌طور کلی احساس شادی و خوشبختی‌اش را افزایش داد.

از همین حالا فعالانه ارزش‌هایتان را وارد زندگی روزمره‌تان کنید و عمداً آنها را به بخشی از تصمیم‌گیری‌هایتان تبدیل کنید. اگر یک زندگی متمرکز بر ارزش‌هایتان داشته باشید، دیگران بدون اینکه نیازی به اشاره شما باشد، آن را می‌بینند و تشخیص می‌دهند. با کارهایی که می‌کنید، کلماتی که بر زبان می‌آورید و زندگی‌ای که در پیش گرفته‌اید، آنها متوجه ارزش‌های شما می‌شوند. ارزش‌های اصلی شما رسالت بیانیه‌های مأموریت و چشم‌اندازتان را تکمیل می‌کنند و ساختاری برای زندگی‌ای را می‌سازند که در پی‌اش هستید.

### ستاره شمالی شما مهم است

استیو جابز<sup>۲۸</sup> پس از تشخیص سرطان‌ش گفت: «یادآوری اینکه به‌زودی می‌میرم مهم‌ترین ابزاری است که تاکنون برای گرفتن تصمیمات بزرگ در زندگی داشته‌ام.» لازم نیست صبر کنیم تا خبر بد را از دکتر بشنویم یا آگهی درگذشتان را در روزنامه بخوانیم. ما می‌توانیم همین حالا آن تصمیمات بزرگ را بگیریم و از ستاره شمالی‌مان برای هدایت در این مسیر کمک بخواهیم.

وقتی زندگی‌ای را طراحی می‌کنیم که در آن مأموریت، چشم‌انداز و ارزش‌های اصلی‌مان نقشی اساسی دارند، راهنمایی داریم که در زمان‌های خستگی و کلافگی ما را کمک می‌کند. یک ستاره شمالی خوب شما را هدایت می‌کند تا متوجه شوید چه تصمیمی را باید بگیرید و از کجا شروع کنید.

فرایند تعیین ستاره شمالی‌تان شاید ترسناک به‌نظر برسد، اما مهم‌ترین چیزی که باید به‌خاطر بسپارید، نترسیدن است. شما نمی‌توانید آن را خراب کنید. اگر با بخش‌هایی که ستاره شمالی‌تان می‌سازد مشکلی دارید، خیلی راحت تغییرش دهید؛ درست همان‌طور که من این کار را کردم و دقیقاً همانند تغییری که آلفرد نوبل ایجاد کرد. این ستاره شمالی شماست و باید به زندگی شما معنا و ارزش بدهد.

### اجازه دهید کمکتان کنم

می‌دانم وقتی هنوز کاغذ مقابلتان سفید است، برداشتن گام نخست کار دشواری است. اما نگران نباشید. تمرینی برای‌تان طراحی کرده‌ام که حکم یک سکوی پرتاب را برای شناسایی ستاره شمالی‌تان دارد. گرفتن این تمرین دانه‌دانه فایلی معمولی نیست؛ بلکه تمرینی همراه با فعالیت و ویدئویی است که من بتوانم شما را در این فرایند راهنمایی کنم. می‌توانید آن تمرین را از این آدرس بگیرید:

شهر کتاب (nbookcity.com)

## ۲: یافتن وضوح و شفافیت

به وضوح باید بدانید چگونه پروژه‌ها و وظایفی را که بیشترین تأثیر را روی اهداف و اولویت‌هایتان دارند انتخاب کنید.

در گام بعدی «روش بهتر زندگی کردن» اولویت‌های منحصربه‌فردی را که شما در بخش قبل شناسایی کردید پرورش می‌دهیم تا در مرکز اصلی امور روزانه شما قرار گیرند. بیاید به این فکر کنیم که سه منبع زمان، انرژی و تمرکزمان را چگونه خرج می‌کنیم. فصل‌هایی که در ادامه می‌آیند هریک از این موارد را بررسی می‌کنند و توضیح می‌دهند که چگونه می‌توانیم از تمام پتانسیل آنها استفاده کنیم، در نتیجه این فرصت را به ما می‌دهد که روزهایمان را وقف آن چیزی کنیم که اهمیت بیشتری دارد.

با هم می‌کوشیم که ذهنیتان را تغییر دهید، تا متوجه شوید که چرا می‌خواهید از تلاش برای رسیدن به کارآمدی دست بکشید، چرا می‌خواهید قایقتان را بسوزانید، و سرانجام چگونه می‌توانید اولویت‌هایتان را مرتب کنید. چارچوبی ساده را به شما معرفی می‌کنم تا با کمک آن مهم را از آنچه مهم نیست تشخیص دهید و بفهمید زمان، انرژی و تمرکزتان را کجا خرج کنید. در تمام این فصل‌ها هدفم این است که به شما این اطمینان را بدهم که «اولین چیزهایتان» به‌راستی باید برایتان اول و در اولویت باشند.

**روش بهتر زندگی کردن**

## ۴: شفاف‌سازی تمرکز

وقتتان را صرف ماندن پشت یک دیوار نکنید، به این امید که سرانجام آن دیوار به در تبدیل شود.

### کوکوشنل<sup>۲۹</sup>

روز به آخر رسیده، به شدت احساس خستگی می‌کنم و انرژی‌ام تمام شده است. سر هر چیزی بلافاصله با جان و بچه‌ها درگیر می‌شوم، زیرا آن قدر سرگرم جنگیدن با اشک‌های ناامیدی‌ام هستم که اصلاً هیچ نیرویی برایم باقی نمانده که صرف چیزی دیگر کنم. حتی وقتی برای نشستن ندارم. به کار کردن ادامه می‌دهم، خودم را مجبور به پیش‌رفتن و ادامه‌دادن می‌کنم. تظاهر می‌کنم شاد و خوشحال هستم درحالی‌که تمام آن مدت با خودم فکر می‌کنم چرا؟ چرا زندگی این‌طور است، چرا باید آن قدر درگیر جریان زندگی باشم که به سختی وقتی برای نفس کشیدن بیابم؟ حس می‌کنم باید خودم را نگه دارم و طاقت بیاورم؛ نباید اجازه بدهم آنها شکستم را ببینند. فشاری که از این تظاهر متحمل می‌شوم، مرا عصبانی و کلافه می‌کند.

صبح‌ها در حالی از خواب بیدار می‌شوم که احساس می‌کنم همین حالا هم از کارهایم عقب افتاده‌ام. هیچ وقتی برای کش‌وقوس‌رفتن زیر پتوی گرم‌ونرم نیست چراکه حس می‌کنم همین حالا هم روزم را از دست داده‌ام و باید به سختی خودم را به جلو بکشم تا از پس همه کارها بریابم.

هنگام خواندن یکی از کتاب‌های قدیمی این دست‌نوشته را که با عجله روی تکه‌ای کاغذ نوشته شده بود، میان برگه‌هایم پیدا کردم. لبه‌های کاغذ صاف و مسطح بود، درست مانند همان شبدر چهاربرگی که میان کتاب انجیل‌مان فشرده شده بود، و زیر کلمه «نمی‌توانم» آن قدر خط کشیده بودم که کاغذ زیر فشار خشم و عصبانیت‌م پاره شده بود. لحظه‌ای مکث کردم و آن بخش از زندگی گذشته‌ام را دوباره خواندم. برایم سؤال پیش آمد که چه روزی آن را نوشته بودم. یکی از سه‌شنبه‌های گرم ماه ژوئیه بوده یا یکشنبه‌ای خنک در ماه مارس؟

واقعاً نمی‌شود آن را حدس زد، زیرا در آن مقطع از زندگی‌ام هر روز مدام از این کار به آن یکی کار می‌دویدم و هیچ مسیر درست و نهایی نداشتم. سر خودم را شلوغ کرده بودم، روزهایم را با کارها و وظایف زیادی که در آن زمان خیلی مهم به نظر می‌رسیدند پُر کرده بودم، اما حالا حتی نمی‌توانم یکی از آنها را به یاد بیاورم. روزهایم را همیشه در وضعیتِ ندانستن اینکه روی چه چیزی باید تمرکز کنم می‌گذراندم.

من نگران نه گفتن بودم، مدام نگران این بودم که ظاهر را حفظ کنم و تمام مدت حس می‌کردم به اندازه کافی سرم شلوغ نیست، حتی باینکه دیگر نایی برایم باقی نمانده بود. می‌ترسیدم موقعیت‌ها را از دست بدهم و به همین دلیل به هر چیزی بله می‌گفتم. توجهم به پیرامون مانند برگ‌هایی بود که توفان آنها را در هوا مدام بالا و پایین می‌کند و درنهایت نقش زمین می‌شوند. آن زمان نمی‌دانستم، ولی نیاز داشتم لذتی را به دست آورم که

همراهش زندگی‌ام را روی آنچه به‌راستی اهمیت دارد متمرکز کند و بقیه کارها را رها کنم.

### خیلی زیاد، گاهی اوقات بیش از حد است

تا مدت‌ها هیچ ایده‌ای نداشتم که زمانم را کجا بگذرانم و انرژی‌ام را چگونه صرف کنم. من بهره‌وری نداشتم؛ خیلی ساده این طرف و آن طرف می‌دویدم و سرم را شلوغ می‌کردم، روزهایم را پُر می‌کردم، اما روحم را خالی نگه داشته بودم. تمرکز را از دست داده بودم؛ تمرکزی که یکی از سه اجزای کلیدی بهره‌وری حقیقی است و به ما اجازه می‌دهد انتخاب کنیم روزمان را چگونه سپری کنیم.

برای رسیدن به بهره‌وری واقعی باید بر تمرکزمان تسلط پیدا کنیم. اما می‌دانم ممکن است این کار دشوار به نظر برسد. ما با هر صدایی که از تلفن‌هایمان درمی‌آید، صدای پیام تازه‌ای در صفحه ایمیل‌هایمان و موقعیت‌های بی‌شماری که پیش رویمان داریم به هزاران مسیر متفاوت کشیده می‌شویم. در عصر دیجیتال کنونی دسترسی به اطلاعات بسیار بیشتر از هر زمان دیگری در تاریخ ممکن شده است. ما ساعت‌هایی داریم که ضربان قلبمان را به ما می‌گوید و اپلیکیشن‌هایی در اختیار داریم که دقیقاً به ما می‌گوید چه ساعتی در بعدازظهر باید انتظار باران را بکشیم. گوشی‌های تلفنمان به ما درباره ترافیک مسیرها با زنگ‌های هشدار خبر می‌دهد و بیشتر از آنچه فکر می‌کردیم یا حتی دلمان بخواهد به اخبار دسترسی داریم.

به نظر می‌رسد این فراوانی اطلاعات باید زندگی را آسان‌تر کند، اما وقتی بیش از حد در معرض آنها قرار می‌گیریم، این تضاد پیش می‌آید که تصمیم‌گیری برایمان سخت‌تر می‌شود. آن لحظه دقیقاً زمانی است که احساس کلافگی و آشفتگی نمایان می‌شود و ما اصلاً نمی‌دانیم از کجا باید شروع کنیم.

تخمین زده شده است که در هر ثانیه حدود یازده میلیون اطلاعات را عصب‌هایمان دریافت می‌کنند، اما مغز فقط می‌تواند چهل مورد از آنها را پردازش کند. چارلز داهیگ<sup>۴</sup> در کتاب باهوش‌تر سریع‌تر بهتر<sup>۱</sup> از این پدیده به‌عنوان کوری اطلاعات نام می‌برد. او نوشته است: «دقیقاً همان‌طور که برف کوری به افرادی اشاره دارد که وقتی برف همه‌جا را پوشانده است، نمی‌توانند درخت را از تپه تشخیص دهند، کوری اطلاعات به تمایل ذهن ما برای متوقف کردن جذب اطلاعات وقتی که تعداد آنها بیش از حد می‌شود اشاره دارد.» یعنی همانند شناسایی و تشخیص دانه‌های برف توسط فردی نابینا است. به نظر می‌رسد هیچ راه آسانی وجود ندارد که بتوانیم میان اطلاعات بگردیم و انتخاب کنیم روی کدام‌یک تمرکز کنیم، بنابراین عکس‌العمل طبیعی ما این است که خیلی ساده فیلتر کردن آنها را متوقف کنیم؛ انتخاب می‌کنیم که چیزی را انتخاب نکنیم.

باید با داشتن کمی شک و تردید کنار بیاییم، زیرا بیشتر اوقات مشکل اصلی تشخیص بین خوب و بد-سیاه و



سفید-نیست، بلکه انتخاب کردن بین دو گزینه خوب است؛ همان زمانی که سیاه و سفید باهم مخلوط می‌شوند و حالتی خاکستری را به ما می‌دهند. خوب، بهتر و بهترین است. می‌دانم حالا می‌گویید چگونه در این شرایط تصمیم بگیرید که تمرکزتان را روی چه چیزی قرار دهید؟

نامه‌ای از آماندا ساکن در شهر سالم<sup>۴۲</sup>، داکوتای جنوبی، دریافت کردم که این تصمیم‌گیری دشوار را به خوبی در آن توصیف کرده بود:

این ایده‌ها و افکار را در ذهن دارم... اما در عمل مشکل دارم؛ وقتی زمان تبدیل این ایده‌ها به عمل می‌رسد احساس فلج شدن عجیبی سراغم می‌آید. نمی‌دانم باید از کجا شروع کنم و زندگی‌ام را چطور سازماندهی کنم تا از زندگی شخصی و کاری‌ام لذت بیشتری ببرم.

آماندا در این احساس سردرگمی تنها نیست، همین‌طور شما.

## می‌خواهیم قایق را بسوزانیم

ارشمیدس<sup>۴۲</sup> ریاضیدان و مخترع یونانی دوران باستان اهل سیراکوز<sup>۴۳</sup> بود. حکایت‌های زیادی درباره‌ی ارشمیدس وجود دارد، اما افسانه‌ی دفاع از سرزمینش در برابر حمله‌ی رومی‌های فاتح یکی از داستان‌های موردعلاقه‌ی من است. ارشمیدس می‌دانست که تعداد هم‌وطنانش خیلی کمتر از مهاجمان است و سلاح‌های کافی برای دفاع از سرزمینشان نداشتند. بنابراین پیشنهاد ساخت سلاحی ساده را داد که فقط از آینه تشکیل می‌شد و بالای صخره‌ها قرار می‌گرفت. این ابزار مؤثر یک کار مهم انجام می‌داد: اشعه‌ی خورشید را منعکس می‌کرد. آنها با هدایت مسیر پرتوها به سمت هر کدام از قایق‌های دشمن، توانستند تمام قایق‌ها را پیش از رسیدن به ساحل مشتعل کنند و بدین ترتیب از تسخیر سرزمینشان توسط رومی‌ها جلوگیری کردند. آنچه در این حکایت اهمیت دارد این است که خورشید به خودی‌خود از سرزمین آنها محافظت نکرد، بلکه تمرکز پرتوهای خورشید باعث حفظ جان آنها شد.

همان‌طور که الکساندر گراهام بل<sup>۴۴</sup> گفت: «تمام تمرکز افکارتان را روی کاری بگذارید که در حال انجامش هستید. صرف‌بودن اشعه‌ی خورشید باعث سوختن چیزی نمی‌شود، مگر اینکه تمرکزش را روی آن چیزی قرار دهید که قصد سوزاندنش را دارید.» قرار نیست تلاش و کاری عجیب و غریب کنید؛ باید مانند یک ذره‌بین تمرکز کنید تا بتوانید قایق‌ها را بسوزانید.

یکی از راه‌های برافروختن آن آتش‌ها، هدف‌گذاری است. اهداف دقیقاً مشابه آینه‌ی ارشمیدس انرژی ما را به یک محرک قدرتمند تبدیل می‌کنند. اگر اهداف به درستی تعیین شده باشند، نقش همان ذره‌بینی را بازی می‌کنند که برای متمرکز کردن انرژی و تقویت تمرکزمان نیاز داریم. آنها به ما کمک می‌کنند در میان اطلاعات پرسه بزنیم و تمرکز اصلی‌مان را فقط روی آنهایی بگذاریم که برای پیشروی نیاز داریم.

این همان کلید اصلی برای پیشروی ما در مسیری است که با هدایت ستاره‌ی شمالی‌مان آن را می‌پیمایم. اهداف، پایه‌هایی را که بنا نهاده‌ایم توسعه می‌دهند و کمک می‌کنند دست به انتخاب‌هایی بزنیم که ما را به نتیجه‌ی مطلوبیمان برساند.

احتمالاً شما هم مانند بسیاری از افراد از خودتان می‌پرسید آیا هدف‌گذاری واقعاً جواب می‌دهد یا خیر (مخصوصاً اگر قبلاً چنین کاری برایتان نتیجه‌ای به همراه نداشته باشد). اما من اینجا به مطالعاتی اشاره می‌کنم که قدرت هدف‌گذاری را نشان می‌دهد. محققان درباره‌ی دانشجویان رشته‌ی مدیریت کسب‌وکار دانشگاه هاروارد پیش از فارغ‌التحصیلی مطالعاتی انجام دادند و از آنها پرسیدند «آیا اهداف آینده‌تان را مشخص کرده‌اید و

برنامه‌ای برای رسیدن به آنها در نظر گرفته‌اید یا خیر؟» آنها متوجه شدند که ۸۴ درصد از دانشجویان هدفی را برای خودشان تعیین نکرده بودند، ۱۳ درصد هدفی در ذهنشان داشتند اما آن را نوشته بودند و فقط سه درصد از آنها اهدافشان را روی کاغذ آورده بودند و برنامه‌ای دقیق برای دستیابی به آن داشتند.

ده سال بعد محققین دوباره سراغ همان دانشجویان رفتند و متوجه شدند افرادی که برای خودشان هدفی تعیین کرده بودند دو برابر آنهایی که هیچ هدفی نداشتند درآمد دارند. اختلاف چشمگیری است، نه؟ اما موفقیت واقعی نصیب آن سه درصدی شده بود که هدف‌هایشان را به صورت واضح و روشن نوشته بودند: آنها ده برابر مجموع درآمدهای آن ۹۷ درصد عایدی داشتند و کسب درآمد می‌کردند.

چرا هدف‌گذاری کمک می‌کند؟ زیرا آنچه را که می‌خواهیم به دست آوریم برایمان واضح و روشن می‌کند. به زبان دیگر، به ما می‌گوید که تمرکزمان را کجا قرار بدهیم، به ما امکان مشاهده درست و واضح مسیری را می‌دهد که می‌خواهیم طی کنیم و رفتارمان را در جهت درست قرار می‌دهد. وقتی برای خودمان هدف می‌گذاریم، به طور طبیعی تمرکزمان به سمتی هدایت می‌شود که می‌خواهیم انرژی و زمانمان را خرج آن کنیم.

بدون داشتن هدف چگونه می‌خواهید مسیر راهتان را شناسایی کنید؟ اهداف دقیقاً به ما می‌گویند که به کدام سمت حرکت کنیم. همان‌طور که زیگ زیگلار<sup>۲۴</sup> گفته است: «اگر هیچ چیزی را نشانه نگیرید، هر بار تیرتان به یک سمت می‌رود»، ما می‌خواهیم چیزی را نشانه بگیریم، درست است؟ بله، اگر تمرکز کنیم، قدرت سوزاندن قایق‌ها را خواهیم داشت.

وقتی تمرکز روی اولویت‌هایمان را از دست می‌دهیم، بسیار راحت خودمان را به دست باد می‌سپاریم و اجازه می‌دهیم هرکجا می‌خواهد ما را با خودش ببرد. انجام تمرکز به همین معنی است. تمرکز بیشتر از آنکه حرف باشد، یک عمل است. این تمرکز به انتخاب نیاز دارد. انتخاب کردن شاید سخت به نظر برسد، چراکه وقتی گزینه‌های دیگر را حذف می‌کنیم و عمداً «بی‌خیال» کارهایی می‌شویم، احساس می‌کنیم خودمان را محدود کرده‌ایم. اما درواقع این همان چیزی است که به ما آزادی رسیدن به زندگی‌ای را می‌دهد که به‌راستی خواهانش هستیم.

### گذاشتن حدود مرز و شکل‌گیری فرصت‌های تازه

برای رسیدن به رشد و شکوفایی باید از کارهایمان کم کنیم. می‌دانم که چنین چیزی متناقض به نظر می‌رسد، اما بیاید باغچه‌ای را در نظر بگیرید: آیا در آن باغچه می‌توانید گل‌ها را روی هم‌دیگر بکارید؟ آیا می‌توانید آن قدر گل بکارید که جایی برای رشد و نفس کشیدنشان باقی نماند؟ یا به هر گیاه اجازه می‌دهید فضای خودش را

داشته باشد، فضایی برای دریافت باران و آفتاب، فضایی برای بازکردن برگ‌ها و رشد؟ این دقیقاً همان چیزی است که ما نیاز داریم: فضایی برای اینکه بتوانیم تمرکز کنیم. تنها راه داشتن آن فضا این است که آن را فعالانه برای خودمان ایجاد کنیم. ما به حدودمرز نیاز داریم.

ما اغلب کلمه‌هایی مشابه حدودمرز را می‌شنویم و احساس می‌کنیم با پذیرش آنها خودمان و انتخاب‌هایمان را محدود می‌کنیم. اما آنچه متوجه‌اش نیستیم این است که حدودمرزها اتفاقاً منبع آزادی هستند. یک حدودمرز ثابت و مشخص آن فضای لازم را برای تمرکز به ما می‌دهد.

چند وقت پیش نمونه‌ای از گذاشتن حدودمرز را شنیدم که کمک کرد تمام تکه‌های این پازل را کنار هم قرار دهم. آن را برایتان می‌گویم به این امید که همان اثر را نیز برای شما داشته باشد. مدرسه‌ای را در نزدیکی یک خیابان شلوغ تصور کنید. وقتی بچه‌ها برای استراحت و تفریح بیرون می‌روند، باید نزدیک ساختمان باقی بمانند تا معلم‌ها بتوانند مراقب آنها باشند. اما اگر همان مدرسه یک حصار-یک مرز-اطراف محل بازی دانش‌آموزان می‌کشید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ بچه‌ها می‌توانستند آزادانه بدون بازی کنند. همچنین انتخاب‌هایی مانند بازی‌هایی با توپ یا دنبال یکدیگرکردن را هم می‌داشتند. این مرزها به آنها آزادی حرکت و دویدن را می‌دهد.

چنین حصارهایی دقیقاً همان چیزی است که ما هم در زندگی نیاز داریم؛ البته شاید نه حصار برای محافظت از ما در برابر ماشین‌هایی که با سرعت عبور می‌کنند، بلکه فضاهای مشخصی که به ما اجازه پیشروی عمیق‌تر، جستجوکردن و تمرکز را می‌دهند.

وقتی خودمان را محصور می‌کنیم، آن فضا و آزادی را به دست می‌آوریم. در اولین بخش این کتاب درباره سه سطل مهمی که در زندگی‌مان وجود دارد صحبت کردم: سطل کار، خانه و شخصی. گذاشتن حدودمرز به شما اجازه می‌دهد تا روی هر کدام از این سطل‌ها در زمان خودش تمرکز کنید و لذا با هر کدام در زمان مناسب مانند اولویت‌ها برخورد می‌کنید.

لازم نیست زمانی را که برای آنها صرف می‌کنیم دقیقاً و کاملاً یکسان باشد. گاهی اوقات می‌خواهیم زمان بیشتری را به یک مورد اختصاص دهیم. یادتان باشد که قرار نیست تعادل و موازنه ایجاد کنید-تعادل وجود ندارد-بلکه قرار است به هماهنگی و هارمونی برسید. هر کدام از این بخش‌ها تکه‌ای از خود کامل ما هستند، اما وقتی به آن قسمت‌ها اجازه می‌دهیم جداگانه وجود داشته باشند، قادر هستیم به‌طور کامل روی هر یک تمرکز کنیم و فضای لازم را به آن اختصاص دهیم. در این صورت با هر کدام به‌عنوان یک اولویت برخورد می‌کنیم.

همان طور که روزمان را می‌گذرانیم، یکی از بخش‌ها را می‌بندیم و دیگری را باز می‌کنیم، درست مانند دری که پشت سرمان می‌بندیم پیش از آنکه در مقابلمان را باز کنیم. مهم است که به یاد بسپارید این یک در چرخشی نیست و قبل از آنکه در بعدی را باز کنم، در دیگر را به‌طور کامل در ذهنم می‌بندم. من وقتی از محل کارم خارج می‌شوم، در بخش کاری‌ام را پشت سرم کاملاً می‌بندم و در بخش زندگی شخصی‌ام را می‌گشایم. این کار به من اجازه می‌دهد که کاملاً نزد خانواده‌ام حاضر و در دسترس باشم و تمرکزی را که مستحقش هستند در اختیارشان بگذارم.

می‌دانم که این کار می‌تواند چالش‌برانگیز باشد و همه ما گاهی وسوسه می‌شویم کمی در را باز بگذاریم، درست مانند وقتی که در حال حرف‌زدن با همسرمان هستیم و سریع نگاه کوتاهی به ایمیل‌هایمان هم می‌اندازیم. اما این کارتان چه پیامی را در پی دارد؟

گاهی اوقات ما بدترین مزاحم برای خودمان هستیم.

می‌دانید منظورم چیست، همه ما این کار را انجام داده‌ایم. در تلفن همراهان ایمیل‌ها را بررسی می‌کنیم و می‌بینیم هیچ ایمیل تازه‌ای دریافت نکرده‌ایم، سپس بدون هیچ دلیلی دو دقیقه دیگر همین کار را تکرار می‌کنیم. انتظار داریم در آن دو دقیقه چیزی تغییر کند؟ یک مطالعه نشان می‌دهد که از هر سه نفر یک نفر مدعی است هر پانزده دقیقه یک بار ایمیل‌هایش را بررسی می‌کند، اما در واقع آنها هر پنج دقیقه این کار را می‌کردند! این یعنی ما به‌طور مداوم در حال پرت کردن حواسمان هستیم و حتی از این موضوع آگاه نیستیم.

ما باید بررسی بی‌وقفه ایمیل‌هایمان را متوقف کنیم، درست مانند زمانی که به دنبال جایزه‌ای در انتهای قوطی مواد خوراکی هستیم، در حالی که واقعاً می‌دانیم انتهای آن چیزی به جز همان مواد خوراکی نیست. من درباره صفحه ایمیل‌های شما نمی‌توانم نظر بدهم، اما برای خودم بیشتر شبیه همان بسته‌های مواد غذایی است تا جایزه‌های رنگارنگ و شانسی، که چندان هم هیجان‌انگیز و جالب نیستند!

با این حال به همین راحتی هم نمی‌توانیم همه چیز را تقصیر تکنولوژی بپردازیم؛ این تمایل در واقع در دی‌ان‌ای ما نهادینه شده است. طبق همان مطالعه، بیشتر افرادی که هر پنج دقیقه یک بار ایمیل‌شان را بررسی می‌کردند، هیچ پیغام یا صدای پیام تازه‌ای دریافت نکرده‌اند و فقط احساس می‌کنند نیرویی آنها را به سمت بررسی ایمیل‌هایشان می‌کشد. مغز ما طوری طراحی شده است که مدام در حال جستجوی اطلاعات تازه است. این ویژگی برای اجداد غارنشین ما که مدام حواسشان به غذا، آب و حیوانات درنده بود ویژگی بسیار عالی‌ای است. اما برای ما که در دنیایی دیجیتال زندگی می‌کنیم و عواملی که باعث حواس‌پرتی می‌شوند همه‌جا وجود دارند، ویژگی چندان مفیدی نیست. در واقع، محققین تخمین زده‌اند که کارمندان به‌طور متوسط هر یازده دقیقه حواسشان پرت می‌شود. برای جبران حواس‌پرتی و بازگشت مغز به حالتی که پیش از آن بوده، تقریباً بیست و پنج دقیقه زمان لازم است. بنابراین اکثر آدم‌ها تقریباً یک‌سوم روزشان را صرف بازگشت تمرکزشان به کاری می‌کنند که در حال انجامش هستند.

خب پس ما چگونه می‌توانیم در زندگی‌های بیست و چهار ساعته و هفت روز هفته امروزی تمرکز کنیم؟ چگونه امکان انجام کاری عمیق وجود دارد؟ توانایی تمرکز کردن مانند کالایی لوکس به نظر می‌رسد، اما این‌گونه نیست، بلکه برای بهره‌وری واقعی کاملاً ضروری است.

هنگامی که برای وقت‌مان مرز می‌گذاریم، می‌توانیم به بهترین خودمان تبدیل شویم. به این موضوع فکر کنید. شما در محل کارتان یک کارمند هستید. اما وقتی آنجا را ترک می‌کنید، وارد نقش‌های دیگری می‌شوید: همسر، مادر، بهترین دوست، خاله، عمه، همسایه و... به هر کدام از نقش‌های زندگی‌تان اجازه درخشیدن و

نمایان شدن را بدهید. مرزها به شما این امکان را می دهند.

اگر ما به طور واضح حدومرزمان را مشخص و ثابت نکنیم، درنهایت با درخواست‌هایی که دیگران مدام از ما دارند خسته و کلافه می شویم. اگر بخواهم با شما روراست باشم، این موضوع خیلی هم تقصیر آنها نیست. وقتی ما حدومرزمان را مشخص نکرده‌ایم، دیگران باید از کجا بفهمند که از آنها عبور کرده‌اند یا خیر؟

### ارتباط واضح و مستقیم

به سمت جلوی اتاق گام برداشتم و با نهایت دقت تکه کاغذی مجاله‌شده را از داخل ظرف برداشتم. بازش کردم و دیدم با خطی ناخوانا و قلم مشکی رویش نوشته «پیتر پن<sup>۴۷</sup>». بسیار آرام شدم و لبخندی روی صورتم نقش بست. با خودم فکر کردم راحت است. هم‌گروهی‌هایم این را به سرعت حدس می‌زنند و ما جام پیروزی را در دست می‌گیریم. در خانواده من برنده‌شدن در مسابقه پانتومیم یک افتخار باارزش است و حق لافزدن و پُزدادن را تا انتهای تعطیلات آخر هفته با خود دارد. ما باید این یکی را برنده شویم.

با اعتمادبه‌نفس وسط اتاق آمدم و با حرکت دست‌هایم یک کتاب را نشان دادم. با خود مدام می‌خندیدم چراکه به نظرم خیلی راحت و آسان بود. طوری ایستادم که پاهایم از همدیگر فاصله داشته باشند، سینه‌ام را جلو دادم و دست‌به‌سینه ایستادم؛ بله، همان ژست پیتر پن!

و آنها فریاد زدند: «زن شگفت‌انگیز!» شوخی می‌کنید؟ سرم را به‌نشانه اینکه اشتباه حدس زده‌اند تکان دادم، اما آنها همچنان «زن شگفت‌انگیز» را تکرار می‌کردند! خیلی واضح و روشن برایشان ادای پیتر پن را درآورده بودم، چطور ممکن است منظورم را نفهمیده باشند؟ خیلی مشخص است! دوباره سرم را به‌نشانه نفی تکان دادم و مطمئن بودم سرانجام متوجه می‌شوند. اما آنها از مسیر درست خارج شده بودند و مدام شخصیت‌های کتاب‌های مصور را حدس می‌زدند.

و من همان جا درحالی که دست‌به‌سینه ایستاده بودم با خودم فکر می‌کردم چگونه به مرد عنکبوتی رسیدیم، وقتی که کاملاً پیتر پن بودم نه پیتر پارکر<sup>۴۸</sup>!

وقتی احساس می‌کنیم به دیگران در حال گفتن منظورمان هستیم اما آنها متوجه‌اش نمی‌شوند، بسیار ناامیدکننده است. این‌طور نیست؟ این همان مشکلی است که برای مرزها وجود دارد. ما فکر می‌کنیم برای خودمان حدومرز ایجاد کرده‌ایم، اما به‌طور دقیق آنچه را می‌خواهیم بیان نمی‌کنیم. وقتی احساس می‌کنیم دیگران وارد فضای امن و اختصاصی ما شده‌اند، عصبانی می‌شویم. آنها انتظار دارند ایمیلشان را ساعت هشت شب یا تماس تلفنی‌شان را آخر هفته‌ها پاسخ دهیم، اما از آنجایی که ما به‌طور واضح حدومرزهایمان را مشخص

نکرده‌ایم، تقصیر آنها نیست که آن مرزها را نادیده گرفته‌اند، بلکه تقصیر ما است. باید اطمینان یابیم که آنها را به خوبی و واضح بیان کرده باشیم. اما همان‌طور که در بخش یک توضیح دادم، ممکن است داستان‌هایی برای خود داشته باشیم که به ما بگویند چنین کاری بی‌ادبانه یا خودخواهانه است.

بگذارید حقیقتی را بگویم: مهربان بودن و قاطع بودن مقابل یکدیگر نیستند. ما به داستان‌های قدیمی‌مان اجازه می‌دهیم به ما القا کنند که حق در اختیار گرفتن وقت‌مان را نداریم.

اگر صرف‌نظر از اینکه چه زمانی از روز است، به‌طور مداوم ایمیل‌ها، پیام‌ها و تلفن‌های دیگران را پاسخ می‌دهیم، در حال ایجاد کردن زمینه‌انتظاراتی برای آنها هستیم. بدون اینکه چنین منظوری داشته باشیم، به دیگران نشان می‌دهیم که همیشه در دسترس هستیم. حل این مشکل فقط به کمی آموزش مختصر و ملایم نیاز دارد. برای همکاران و افراد خانواده‌تان مرزی بگذارید تا همکارانتان بدانند چه زمان‌هایی را با خانواده‌تان می‌گذرانید و خانواده و دوستانتان بدانند کی روی کارتان تمرکز می‌کنید.

بگذارید تیم کاری‌تان بدانند که شما وقتی خارج از محیط و ساعت‌های کاری هستید، به‌سرعت به ایمیل‌هایشان پاسخ نمی‌دهید. بسیاری از ما پس از چند ساعت احساس می‌کنیم باید چیزهایی را بررسی کنیم و این مشکلی ندارد. اما علاوه بر اینکه نیاز نداریم تمام‌وقت در دسترس نباشیم و به همه تلفن‌ها پاسخ ندهیم، باید یک بازه زمانی را خارج از وقت کاری برای بررسی دوباره ایمیل‌ها و پیام‌های دریافتی تعیین کنیم. فقط مطمئن شوید که آن بازه زمانی انتهایش باز نباشد. یک زنگ هشدار برای خودتان بگذارید و پیش از آنکه آن زنگ به صدا درآید، به کارهایی که مربوط به مسائل کاری می‌شود رسیدگی کنید و سپس کارتان را متوقف کنید.

هنگامی که در محیط کاری‌تان هستید چنین محدودیتی را برای دوست‌ها و خانواده‌تان نیز باید بگذارید. مهم است که آنها هم به حدود مرزی که می‌گذارید و نیازتان به تمرکز روی کار احترام بگذارند. اگر شما نصف ساعات کاری‌تان را صرف تماس‌های شخصی کنید، دیگر نمی‌توانید به مدیرتان بگویید در تعطیلات آخر هفته با شما تماس نگیرد.

دوست صمیمی من هرگز در روزهای کاری با من تماس نمی‌گیرد و من هم به او زنگ نمی‌زنم. ما به یکدیگر اجازه می‌دهیم تا روی کار خود تمرکز کنیم و به‌علاوه با چنین شیوه‌ای می‌توانیم در زمان‌های شخصی‌مان به خوبی از حضور همدیگر و همچنین بودن در کنار خانواده‌هایمان لذت ببریم. از آنجایی که ما این احترام متقابل را برای حدود مرزهای یکدیگر قائل هستیم، می‌دانیم هنگام وقت‌گذرانی باهم دیگر سراغ خواندن ایمیل یا انجام



وظایف کاری مان نمی‌رویم. تمرکز هر دوی ما روی مکالمه‌ای است که با همدیگر داریم و معنا و مفهوم بیشتری خواهد داشت. جداسازی بخش‌های مختلف زندگی‌ام به من اجازه می‌دهد به هر کدام آن اندازه توجه کنم که واقعاً لازم است.

می‌دانم که چنین کاری نیز دشوار به نظر می‌رسد، به‌ویژه اگر کارتان در یک محیط کاری سنتی نباشد. شاید شما در خانه کار می‌کنید یا کسب‌وکار شخصی خودتان را دارید، لذا دیگران فکر می‌کنند ساعت کاری مشخصی ندارید. در این حالت دقیقاً تقسیم بخش‌های زندگی و مشخص کردنشان به‌طور واضح و روشن بسیار اهمیت دارد. درست است، باید مدام یادآوری کنید، اما به شما قول می‌دهم که آنها سرانجام پیام شما را واضح و روشن دریافت می‌کنند.

کتاب (nbookcity.com)

## مهربان بودن و قاطع بودن مقابل یکدیگر نیستند.

شما همچنین می‌توانید به فرزندانتان بیاموزید که اجازه تمرکز کردن را به شما بدهند. گوش کنید، اگر آدم‌ها می‌توانند یک میمون را آموزش دهند که سوار سه چرخه شود، پس بچه‌های شما هم می‌توانند یاد بگیرند که به شما این زمان را بدهند. وقتی بچه‌هایم خیلی کوچک بودند آنها را با صدای زنگ محل کارم آشنا کردم و وقتی آن را می‌شنیدند، می‌دانستند که باید ساکت باشند و به من اجازه دهند تماس تلفنی‌ام را داشته باشم. وقتی این موضوع را به دیگران می‌گفتم، آنها از اینکه یک بچه چهارساله چنین چیزی را آموخته شگفت‌زده می‌شدند. اما آیا شما تا به حال بچه‌های پیش‌دبستانی را هنگام تمرین خروج اضطراری در زمان آتش‌سوزی دیده‌اید؟ آنها به آرامی پشت هم صف می‌بندند و دستورالعمل‌ها را رعایت می‌کنند.

آیا بچه‌های پیش‌دبستانی این کارها را از ابتدا بلد بودند؟ معلوم است که نه! آنها آموزش دیده‌اند. به عنوان کسی که سابقه تدریس دارد، از روش‌هایی استفاده می‌کنم که در کلاس درس یاد گرفتم، روش‌هایی مانند انجام تمرین‌های وانمود کردن، بازی کردن سناریوهای مختلف و دادن حق انتخاب‌های گوناگون به فرزندانم که باعث می‌شود وقتی مشغول گفتگوی تلفنی هستم، از اینکه می‌دانند چه کاری باید انجام دهند احساس قدرت کنند. من آموزش را با بازی و هیجان ترکیب کرده‌ام تا فرزندانم فکر کنند در حال بازی کردن هستیم، اما در واقع در حال یادگیری هستند. ما راه‌هایی را برای نتیجه‌بخش بودن حدومرزهایمان پیدا کردیم و شما نیز می‌توانید این‌طور عمل کنید، اما باید ارتباط برقرار کنید و حرف بزنید. شما باید انتظاراتی ایجاد و به آنها عمل کنید. اگر به فرزندانتان فرصت لازم را بدهید، آنها می‌توانند دارایی‌های بسیار بزرگی برای بهره‌وری شما باشند.

## اما این در دنیای واقعی جواب نمی‌دهد

همین حالا هم می‌توانم منتقدان را ببینم: دهانشان باز است و آماده بحث کردن هستند و می‌گویند به هیچ عنوان امکان ندارد حدومرزهایی که گذاشته‌ایم در محیط کاری کنونی نتیجه دهد. اما امکان‌پذیر است. محکم ایستادن و مشخص کردن حدومرزهایتان در کار به شجاعت نیاز دارد و تنها راهی است که تغییراتی را که نیاز دارید ممکن می‌کند.

اولین بار با جردن<sup>۲۹</sup> در محل کارش در یک سازمان خصوصی آشنا شدم. او مدام لبخندی زیبا بر چهره دارد و فردی بخشنده و با ملاحظه است. او اکثر زندگی‌اش را وقف فعالیت و کارهایی کرده بود که به آنها باور داشت و بی‌وقفه تلاش کرده بود زندگی دیگران را بهبود بخشد.

جردن برای شرکت در دوره‌های «روش بهتر زندگی کردن» بسیار هیجان‌زده بود، اما وقتی از گذاشتن حدومرز در محل کار صحبت کردم، برایش این سؤال پیش آمد که این شیوه برای خویش‌فرمایان خیلی هم عالی و خوب

است؛ اما اگر اختیار تقویم کاری‌ام را در دست نداشته باشم چطور می‌توانم چنین کاری را بکنم؟ من برای یک سازمان خصوصی کار می‌کنم که مدام و با سرعت در حال نوآوری است. همیشه باید کارهایی ضروری را انجام دهم و فکر نکنم این موضوع هرگز تغییر کند. با داشتن حامی‌های مالی بزرگ و یک تیم رهبری که بی‌وقفه کار می‌کند، به راحتی می‌شود چنین داستان‌هایی را به خودمان بگوییم و آن را غیرممکن بدانیم: مدیرهایمان اجازه نمی‌دهند؛ گردش کار ما ثابت است و نمی‌توان تغییرش داد. اما جردن نمی‌خواست مرا ناامید کند (اینها حرف‌های خود او هستند) و پذیرفت نگاهی به یک روز معمولی زندگی‌اش بیندازد.

او دو ساعت اول روزش را در برنامه مشترک کاری‌اش کنار گذاشت تا بتواند عمیق‌تر روی کارها تمرکز کند. همچنین تصمیم گرفت در این بازه سراغ ایمیل‌هایش نرود، زیرا احساس می‌کرد صفحه ایمیل‌هایش قدرت این را دارد که از مسیر خارجش کند و تمام روز و احساساتش را تحت تأثیر قرار دهد. او از پیشنهاد تعدادی پیروزی کوچک در ابتدای صبح استقبال کرد، اما مطمئن نبود این استراتژی واقعاً نتیجه‌بخش باشد. با خودش فکر می‌کرد یک امید واهی است.

حال جردن امروز این‌طور می‌گوید:

از آنجایی که دیگران از تقویم کاری من خبر دارند، اگر در طول زمان‌های تمرکز به ملاقات با من نیاز داشته باشند به من اطلاع می‌دهند. اما چون آن بازه زمانی را برای خودم کنار گذاشته‌ام، اغلب درخواستی نمی‌کنند و سعی می‌کنند خارج از آن وقت کارهایشان را بگویند. و حالا، بسیار بیشتر از قبل می‌توانم کارهایی را انجام دهم که برایم اهمیت دارند. بیشتر از قبل هدفمند شده‌ام.

همچنین متوجه شده‌ام که کارهای مهم من برای دیگران هم مهم هستند. اکنون با ارزش‌هایی ورای زندگی کاری زندگی می‌کنم. به یاد دارم پیش از تولد فرزند اولم، تمام هویتم را کارم تعریف می‌کرد، اما پس از مادر شدن احساس پیچیده‌ای داشتم و دلم نمی‌خواست کار کردن تنها نقشم باشد. با مشخص کردن بخش‌های زندگی‌ام، می‌توانم ساعت پنج بعدازظهر به خودم بگویم که زمان کاری‌ام دیگر تمام شده است. با داشتن فرزند پنج‌ساله‌ای که هفت شب می‌خوابد، آن دو ساعت برایم بسیار باارزش است. اگر برای خودم مرزی نمی‌گذاشتم، بیشتر ساعت‌های با او بودن را از دست می‌دادم. آن ساعت‌ها را فقط می‌خواهم با او بگذرانم.

آیا شما هم مانند من متوجه کلماتی چون پیروزی، هدفمند و ارزش شدید؟

فکر می‌کنید یکی دیگر از مزایایی که جردن از طریق گذاشتن حدود مرز تجربه کرده چه چیزی است؟ او روزهایش را با یک شیشه پر از تیل به پایان می‌رساند. به من گفت: «می‌توانم همه کارهای خوبی را که انجام می‌دهم ببینم. با تعیین حدود مرز و به دست آوردن آن پیروزی‌های کوچک، با انجام یک یا دو پروژه پیش از بررسی

ایمیل‌هایم، بهتر می‌توانم از خودم قدردانی کنم. می‌توانم درست تمرکز کنم، کارهای باارزش و پرمفهوم انجام دهم و از آنچه می‌کنم احساس رضایت داشته باشم. بسیار جالب است که یک تغییر کوچک چقدر می‌تواند تأثیری فراگیر داشته باشد؛ فقط کنار گذاشتن همان دو ساعت زمان در ابتدای صبح کمک کرد تا هماهنگی و هارمونی را پیدا کنم.»

آیا واکنش منفی‌ای هم وجود داشت؟ وقتی جردن اولین بار برنامه‌اش را با همکارانش در میان گذاشت، او چنین پاسخی شنید: «اما به‌عنوان یک موسسه خصوصی باید به رضایت مشتری‌ها و خدمت‌رسانی به آنها توجه کنیم!» باین حال جردن مرزهایش را گذاشته بود و جواب داد: «اگر عمداً زمانی را برای خودم کنار بگذارم بهتر می‌توانم به خیرین پاسخ دهم و به نیازهایشان رسیدگی کنم. گذاشتن حدود مرز کمک می‌کند مفیدتر کار کنم.» افزایش بهره‌وری او در حال نتیجه‌دادن است و این رشد در کارش کاملاً نمایان شده است. او حالا متوجه شده که دیگر اعضای تیمش نیز همین کار را با تقویم کاری‌شان انجام می‌دهند.

اغلب این بهانه را می‌شنوم: «زمانم دست خودم نیست.» اما این طور نیست. بلکه ما اگر زمانمان را دست خود بگیریم فقط احساس عذاب وجدان می‌کنیم، انگار که حقی در انتخاب برنامه‌مانی مان نداریم.

محقق معروف، برنه براون<sup>۵</sup>، کشف کرده است که «هرچه مرزهایی که می‌گذاریم واضح‌تر باشند و بیشتر احترام شوند، سطح محبت به و همدردی با دیگران بالاتر است. هر چقدر مرزها نامشخص‌تر باشند، امکان پذیرا بودن گشاده‌رویی کمتر خواهد بود. وقتی احساس کنید که دیگران از شما سوءاستفاده می‌کنند، مهربان ماندن سخت‌تر می‌شود.» و کاملاً موافقم. وقتی بتوانید آن کاری را بکنید که برایتان مهم‌تر است، محیط کاری‌تان هر روز به مکانی شادتر تبدیل می‌شود.

نیازی نیست مدام دور خودمان بچرخیم و در بلا تکلیفی به سر بریم؛ همان طور که من چنین حسی را داشتم. وقتی مرزهای مشخصی داشته باشیم، می‌توانیم زمان و انرژی‌مان را متمرکز کنیم و در نتیجه بیشتر به اولویت‌هایمان بپردازیم. چرخیدن به دور خود را رها کنید و زندگی را آغاز کنید.

## ۵: شفاف‌سازی زمان

کمال‌گرایی همان ترس است، فقط کفش‌هایی شیک و پالتویی از پوست راسو به تن کرده است.

### الیزابت ژیلبرت<sup>۵۱</sup>

سخنرانی‌ام در سالنی پُر از کارآفرین تمام شده بود و در حال پایین‌آمدن از جایگاه بودم که یک خانم مومشکی و جذاب سر‌راهم ایستاد. با لبخندی به او نگاه کردم و بسیار سریع و کمی مضطرب به من لبخند زد. سپس گفت «نکات کلیدی‌تان را خیلی دوست داشتم و از ایده زندگی اولویت‌محور در محل کار و خانه بسیار خوشم آمد؛ اما آیا واقعاً امکان‌پذیر است؟» به چشم‌هایش نگاه کردم و سؤالی را پرسیدم که پیش‌تر از هزاران زن دیگر هم پرسیده بودم: «فکر می‌کنی چه چیزی مانع از رسیدن به زندگی دلخواهت شده؟» و بلافاصله پاسخ داد: «زمان.»

او نمی‌دانست پیش از آنکه جوابم را بدهد مطمئن بودم چه پاسخی می‌شنوم: زمان. بارها و بارها متوجه شدم که آدم‌ها معتقدند در صورت داشتن زمان بیشتر می‌توانند زندگی دلخواهشان را داشته باشند. اما آنها اشتباه می‌کنند.

ما نمی‌توانیم زمان بیشتری داشته باشیم. همه ما همان صد و شصت و هشت ساعت را در هفته داریم و هیچ چیزی آن را تغییر نمی‌دهد. بهره‌وری گردن‌بند جادویی بازگشتِ زمان بر گردن هر میون<sup>۵۲</sup> نیست. ما نمی‌توانیم به کسی زمان بیشتری بدهیم. با این حال می‌توانیم نگاهمان را درباره چگونگی گذراندن وقت و قراردادن تمرکز روی مسائل و کارها تغییر بدهیم.

ما تأثیرمان را روی زمان می‌گذاریم، نه برعکس.

اما برای چنین کاری باید وارد چالش همه چیزها بشویم. لازم نیست کار بیشتری انجام دهیم. فقط نیاز داریم مفهوم مشغول‌بودن را دوباره بررسی کنیم و به سمت داشتن بهره‌وری حقیقی پیش برویم: صرف‌کردن وقتمان روی آنچه واقعاً اهمیت دارد-افراد، وظایف و اهدافمان-همان اولویت‌هایی که در بخش اول شناسایی کردیم. با داشتن چنین طرز فکری، وقتی چشم‌هایمان کاملاً باز شده باشد، احتمالات و ممکن‌ها بی‌نهایت می‌شوند.

**می‌خواهیم مؤثر باشیم، این طور نیست؟**

باید مفهوم بهره‌وری زیاد را برای خود تغییر دهیم. ما باور داریم که باید مؤثر و مفید باشیم و سعی می‌کنیم تا جایی که ممکن است در زمان کمتر کارهای بیشتری انجام بدهیم. روزهایمان را به‌زور با وظایفی پُر کرده‌ایم که پشت‌سرهم و به سرعت انجام می‌دهیم تا بر روزمان غلبه کنیم. می‌دانید منظورم چیست! همه ما مقاله‌هایی را دیده‌ایم که به شما وعده می‌دهند می‌توانید محتوای یک سال بلاگ را در سه روز بنویسید یا فریبتان می‌دهند و

می‌گویند می‌توانید یک کتاب را در یک هفته بنویسید.

عجله کن، عجله کن، بدو، بدو. وقتی برای ناهار خوردن نداری؛ وقتی نداری تا کمی صبر و استراحت کنی. به سرعت از یک کار سراغ کار بعدی برویم تا بیشترین وظایف را در کمترین زمان ممکن از فهرست کارهای روزانه‌مان حذف کنیم. مؤثر و مفید باشیم!

اما آیا شده است کمی مکث کنیم و از خودمان بپرسیم واقعاً لازم است همه این کارها را انجام دهیم؟ آیا همه کارهایی را که برای انجامشان عجله داریم واقعاً مهم هستند؟ یا ما فقط از روی عادت در فهرست کارهایمان، از یک کار سراغ بعدی می‌رویم و خودمان را خسته می‌کنیم؟ به همین دلیل است که وقتی آخر شب روی تختمان دراز کشیده‌ایم احساس می‌کنیم به اندازه کافی کاری انجام نداده‌ایم، حتی وقتی از خوردن ناهار هم صرف‌نظر کردیم و پنج کار را باهم انجام دادیم باز هم کافی نبوده است.

آن قدر خودمان را سرگرم رسیدن به کارآمدی کرده‌ایم که وقتی برای تازه کردن نفس و پرسیدن مهم‌ترین سؤال از خودمان نمانده است: چرا؟ چرا این کارها در لیست من قرار دارند؟ چرا باید آنها را انجام دهم؟ چرا خودم را به کشتن می‌دهم که همه آنها را باهم انجام بدهم؟

بهره‌وری به معنی کارآمد بودن نیست؛ قرار نیست روزمان را با وظایف و کارهای زیادی پر کنیم که پس از انجامشان آنها را از فهرستمان خط بزنیم. بلکه قرار است مؤثر باشیم و از خودمان بپرسیم آیا واقعاً لازم است آن کارها را انجام دهیم. می‌خواهم به شما یادآوری کنم: بازدهی به معنای انجام کارهای بیشتر نیست؛ بلکه تمرکز کردن روی آن چیزی است که بیشتر از همه اهمیت دارد.

ماشین‌های ظرف‌شویی کارآمد هستند؛ یخچال‌ها کارآمد هستند. آنها با صرف کمترین مقدار انرژی و منابع، بیشترین کار را انجام می‌دهند. چنین چیزی برای آنها امکان‌پذیر است زیرا ماشین هستند؛ ماشین‌ها طراحی شده‌اند که یک کار را بارها و بارها انجام دهند: ماشین‌های ظرف‌شویی ظرف‌ها را تمیز می‌کنند و یخچال‌ها مواد غذایی را خنک نگه می‌دارند.

متأسفانه برای تمرکز روی کارآمد بودن، منبعی را که هدف قرار می‌دهیم زمان است. متوجه نمی‌شویم که کارآمد بودن به معنی انجام کارها است؛ اما مؤثر بودن به معنی انجام آن چیزی است که اهمیت دارد. تفاوت بسیار زیادی وجود دارد.

## کارآمد بودن

تمرکز روی فرصت باقیمانده

نگاه به اکنون

کار بیشتر در زمان کمتر

## مؤثر بودن

تمرکز روی هدف

نگاه به آینده

انجام کارها با کیفیت بیشتر

برای درک بهتر منظورم مثالی را باهم بررسی کنیم: شما ساعت ۱۰ صبح از دستیاران می‌خواهید که تا ساعت ۴ بعدازظهر پروژه‌ای را برایتان بفرستند. یک دستیار کارآمد به سرعت سعی می‌کند آن را انجام بدهد و ذهنش صرفاً روی زمان متمرکز شده است. او ناهارش را هم نمی‌خورد و زمان آن را به کار روی پروژه اختصاص می‌دهد و درنهایت تا ساعت ۴ آن را به دستتان می‌رساند. اما محتوایش را بازخوانی نکرده است و وقتی برای بررسی دوباره صحت دلایل و توضیحاتی که در آن آورده نداشته است، اما خب، پیش از زمان موعود آن را به شما تحویل داده است.

اما یک دستیار مؤثر وظیفه‌ای را که به عهده‌اش گذاشته‌اید قبول می‌کند و برای انجامش برنامه‌ریزی می‌کند. او پروژه را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم و کارش را اولویت‌بندی می‌کند تا همه چیز با توجه به بیشترین توانایی‌اش انجام شود. او متوجه می‌شود که انجام این کارها تا موعود مقرر امکان‌پذیر نیست و از شما می‌خواهد تغییری در برنامه‌ریزی بدهید. شما با مشورت هم تصمیم می‌گیرید که بهتر است مهلت را به ساعت ۴:۳۰ افزایش دهید، تا پروژه به‌خوبی انجام شود، دلایل و محتوا با واقعیت تطابق پیدا کنند و نسخه نهایی پیش از تحویل دوباره بررسی شود. درنهایت پروژه دقیقاً با همان کیفیتی که می‌خواهید به انجام می‌رسد.

به یاد داشته باشید که کارآمد بودن به معنی انجام کارهای زیاد است؛ مؤثر بودن به معنی انجام کاری است که اهمیت دارد. و بله، ما می‌خواهیم زمان و انرژی کمتری استفاده کنیم، ولی نه به قیمت از دست دادن کیفیت. گاهی اوقات آن قدر درگیر زمان شده‌ایم که متوجه نمی‌شویم رویه‌ای که فکر می‌کنیم سرعت کارمان را بالا می‌برد در واقع علیه ما کار می‌کند. من این سه مورد را توهم افسانه بهره‌وری می‌نامم:

**افسانه اول:** من یک آدم چندکاره فوق‌العاده هستم.

ما به توانایی‌هایمان در انجام چند کار به‌طور هم‌زمان خیلی افتخار می‌کنیم، این‌طور نیست؟ خیلی راحت در مصاحبه‌های کاری مان آن را می‌آوریم و در مکالماتمان از آن همچون یک ستاره درخشان زیبا یاد می‌کنیم. به آن اشاره می‌کنیم چون یک مدال افتخار می‌دانیمش، شاهی بر دل‌آوری در بهره‌وری نینجامانند ماست.

من هم این احساس را داشتم تا زمانی که وقت گذاشتم و دریافتم چرا چندوظیفه‌ای درواقع علیه من کار می‌کرد.

بسیاری از کارهایی که چندوظیفه‌ای می‌نامیم درواقع جابه‌جا کردن وظایف است: تلاش برای انجام هم‌زمان دو کار مختلف، یعنی از یک وظیفه سراغ وظیفه دیگر رفتن و دو یا سه کار را به سرعت پشت‌سرهم انجام دادن. متأسفانه ذهن ما این‌طور طراحی نشده است. هر بخش از ذهن ما می‌تواند فقط یک کار را در زمان مشخص انجام دهد، مانند چراغی که روشن و خاموش می‌شود.

سیستم فرماندهی مغزتان بالای چشم‌هایتان قرار دارد و مانند یک رهبر ارکستر فرمان می‌دهد و بخش‌ها را خاموش و روشن می‌کند. به‌عنوان مثال، اگر شما در حال تماشای تلویزیون باشید و شخصی در همان اتاق مشغول حرف‌زدن با کسی باشد، احتمالاً آن راهنما ذهنتان را هدایت می‌کند که تصاویر تلویزیون اولویت دارند و صدای مکالمه‌ای را که در جریان است خاموش می‌کند.

این جابه‌جایی سریع از یک کار به کار دیگر باعث می‌شود ذهن ما بیش‌ازحد نیاز کار کند و انرژی زیادی را صرف کند. دانشمندان دریافته‌اند که وقتی ما چند کار را باهم انجام می‌دهیم، بازدهی ما درواقع چهل درصد کاهش می‌یابد. بله، کاهش پیدا می‌کند. یعنی وقتی چند کار را به‌طور هم‌زمان انجام می‌دهیم حدود شانزده ساعت را در هفته از دست می‌دهیم.

اما این فقط زمان نیست که از دست می‌دهیم. محققین دانشگاه لندن در یک بررسی متوجه شدند وقتی افراد چند کار را باهم انجام می‌دهند، بهره هوشی آنها تا اندازه افرادی که یک شب نخوابیده‌اند یا ماری‌جوآنا کشیده‌اند، کاهش می‌یابد. بله، شما درست خواندید. وقتی ما چند کار را هم‌زمان انجام می‌دهیم، باهوش‌تر کار نمی‌کنیم، بلکه فقط کار می‌کنیم. فکر کنم متوجه منظورم شده باشید!

می‌دانم به چه چیزی فکر می‌کنید. در این فکر هستید که شاید چنین چیزی درباره بعضی‌ها درست باشد، اما قطعاً برای شما این‌طور نیست. بله، عده‌ای در انجام چند کار به‌طور هم‌زمان برتری دارند، اما آنها فقط دو درصد جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. به چنین افرادی «ابر چندکاره‌ها» می‌گویند.

جالب اینجاست که وقتی افراد می‌فهمند چنین استثناهای نادری وجود دارند، این حقیقت را به‌عنوان گواهی بر حرف خودشان قلمداد می‌کنند و خودشان را عضو آن گروه می‌دانند. اما «آنها این چنین نیستند.» دیوید استریر<sup>۵۲</sup>، رئیس محقق دانشگاه یوتا، بسیار بی‌پرده می‌گوید: «نودوهشت درصد از ما، خودمان را فریب می‌دهیم و تمایل داریم توانایی چندوظیفه‌ای‌مان را بیش‌ازحد بزرگ‌نمایی کنیم.» درواقع وقتی استریر در



تحقیقاتش یک قدم فراتر رفت، رابطه قدرتمند دیگری را کشف کرد، یعنی یک ارتباط معکوس: هر چه شخص بیشتر باور داشته باشد که در انجام چند کار به طور هم‌زمان برتر از دیگران است، توانایی‌هایش بدتر است.

چرا احساس می‌کنیم باید چند کار را باهم انجام دهیم؟ شاید فکر می‌کنیم ما را سریع‌تر می‌کند، اما بر اساس مطالعاتی که به آن اشاره کردم، انجام چند کار باهم نه تنها سرعت ما را کاهش می‌دهد، بلکه باعث لطمه دیدن کیفیت کارمان نیز می‌شود. کیفیت کارهایمان نصف می‌شود و دو برابر زمان همیشگی وقت صرف می‌کنیم، در حالی که در تمام این مدت خودمان را خسته و مضطرب نیز کرده‌ایم. خیلی هم کارآمد و مؤثر به نظر نمی‌رسد، درست است؟

وقتی این سؤال را از برخی فراگیران دوره‌های آموزشی‌ام پرسیدم، یک خانم تأیید کرد که:

اگر بخواهم صادق باشم، فکر می‌کنم به چند دلیل کارها را با همدیگر انجام می‌دهم. من بسیار متعهد هستم که هر کاری را تمام کنم... دلم نمی‌خواهد دیگران کارم را زیر سؤال ببرند. بنابراین شاید بخشی از آن به این دلیل است که می‌خواهم به همه ثابت کنم از پس انجام همه کارها به خوبی برمی‌آیم... و ارزش و توانایی‌هایم را به اثبات برسانم. همچنین، اگر تمرکز را روی «همه چیزها» قرار دهم، دیگر نیازی نیست عمیق‌تر بررسی کنم و با موارد آسیب‌پذیر و پیچیده مواجه شوم.

صداقتش را تحسین می‌کنم. حال از شما این سؤال را می‌پرسم که آیا فکر می‌کنید چنین چیزی برای شما نیز صدق می‌کند؟ آیا شما هم بیش از حد برای خود وظایف تعیین می‌کنید، خودتان را خسته می‌کنید و احساس می‌کنید نیاز به اثبات خود دارید؟ برای این است که سرتان را شلوغ نگه دارید؟

ما دوست داریم دیگران فکر کنند به اندازه کافی خوب هستیم و لیاقت تعریف و تمجید، شغل مناسب و همه خوبی‌ها را داریم. اما چرا احساس می‌کنیم که نیاز به اثباتش داریم؟

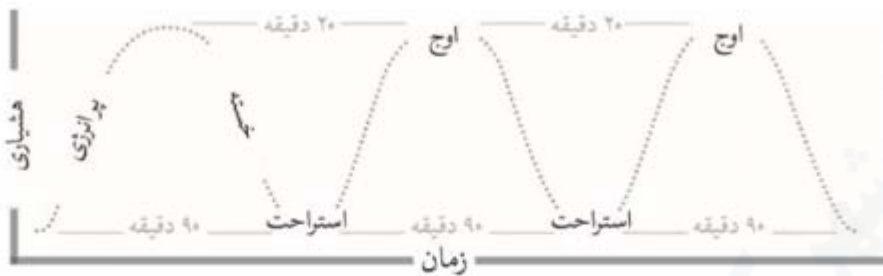
**افسانه دوم: من وقتی برای استراحت کردن ندارم.**

یکی از شیوه‌های متداولی که به کار می‌گیریم به زور انجام دادن پروژه‌ها حتی در حالت خستگی و تنبلی است. ما به اندازه‌ای سرگرم مسابقه گذاشتن با ساعت هستیم که متوجه نمی‌شویم مغزمان هم به زمانی برای استراحت نیاز دارد.

تمام کائنات بر پایه اصولی بنا شده است: طلوع و غروب خورشید، جزرومد، تغییر فصول و... همه ارگانیسم‌ها، از جمله بدن انسان، یک وزن و ریتم را دنبال می‌کنند، چه متوجه آن بشوند یا نه.

احتمالاً درباره ریتم شبانه‌روزی‌تان شنیده‌اید که یک زمان بیست و چهار ساعته درونی است و همه موجودات

زنده برای تنظیم زمان غذا خوردن و خوابیدن از آن استفاده می‌کنند. این همان چیزی است که به ما می‌گوید ۱۶ ساعت بیدار باشیم و سپس ۸ ساعت بخوابیم. باین حال، درون این ریتم شبانه‌روزی، ریتم آلترا دین<sup>۵۴</sup> وجود دارد که یک دوره بیولوژیکی کوچک‌تر ۹۰ تا ۱۲۰ دقیقه‌ای است و در طول روز بارها تکرار می‌شود.



در بخش اول ریتم آلترا دین، هشیاری و فعالیت امواج مغزی ما افزایش می‌یابد و باعث می‌شود که احساس انرژی و تمرکز داشته باشیم. باین حال پس از حدود ۹۰ دقیقه، مغز ما نیاز به استراحت و تجدید قوا پیدا می‌کند. مغز تقریباً حدود بیست دقیقه در بین هر سیکل به استراحت نیاز دارد تا دوباره آماده فعالیت شود. به زبان دیگر، زمانی که ما برای شارژ کردن خودمان استفاده می‌کنیم یکی از کلیدی‌ترین بخش‌های روزمان است، البته نه یک استراحت بیهوده و پوچ. باید درک کنیم که زمان‌های استراحت پاداشی برای انجام عالی کارها نیستند، بلکه لازمه اصلی برای انجام کارها به صورت عالی هستند.

همان‌طور که خوان هالیفاکس<sup>۵۵</sup> کشیش ذن<sup>۵۶</sup> و معلم بودیست می‌گوید: «یک تنفس درونی و یک تنفس بیرونی وجود دارد و به راحتی باور می‌کنیم که باید همیشه نفس بکشیم، هر چند باور به بیرون دادن نفس آن قدر راحت نیست. اما اگر بخواهید به نفس کشیدن تان ادامه دهید، چاره‌ای جز بیرون دادن نفس ندارید.»

**زمان‌های استراحت پاداشی برای انجام عالی کارها نیستند بلکه لازمه اصلی برای انجام دادن کارها به صورت عالی هستند.**

ما نمی‌توانیم مدت‌زمان زیادی را با شدت و یکنواخت کار کنیم؛ جسممان چنین توانایی‌ای را ندارد. اگر اصرار داشته باشیم که یک بازه زمانی سه تا چهار ساعته را با قدرت و بی‌وقفه کار کنیم، در واقع کار بیشتری انجام نمی‌دهیم؛ بلکه فقط در حال خسته کردن ذهنمان هستیم.

معمولاً به این شکل درباره کار فکر نمی‌کنیم - که روشن یا خاموش باشد - زیرا احساس می‌کنیم باید بیشتر به خودمان فشار بیاوریم تا سخت‌تر و طولانی‌تر کار کنیم. اما در واقع چنین چیزی به بازدهی بیشتر ما کمک نمی‌کند. در بسیاری از موارد ساعت‌های بیشتری را کار کردن به آنچه در حال انجامش هستیم ضرر می‌رساند.

محققین دانشگاه استنفورد کشف کرده‌اند که بهره‌وری شما به‌طور عجیبی پس از ۵۰ ساعت کار در هفته کاهش می‌یابد. کسانی که سعی می‌کنند ۷۰ ساعت در هفته کار کنند، در واقع با آن بیست ساعت اضافه بهره‌وری بیشتری ندارند. آنها فقط در حال چرخیدن دور خودشان هستند، طولانی‌تر کار می‌کنند اما دستاورد کمتری دارند. آنچه اهمیت دارد تعداد ساعت‌هایی نیست که کار می‌کنید، بلکه در واقع کیفیت آن زمان و ساعاتی است که کار می‌کنید.

مطالعاتی را که اشاره کردم جدید هستند، اما مفهوم اصلی آنها تازه نیست. در سال ۱۹۱۴ هنری فورد<sup>۵۷</sup> گامی تکان‌دهنده در صنعت برداشت و دستمزد کارگرانش را دو برابر کرد، در حالی که ساعات کاری آنها را از ۹ ساعت به ۸ ساعت کاهش داد. او سال‌ها تحقیقات را پشت این گام رادیکالی‌اش داشت، اما بازهم انتقادات زیادی از طرف دیگر صنعتگران به او شد، تا وقتی که همه آنها با چشم‌های خود دیدند چگونه این کار تولید فورد را افزایش داد (و سپس آنها نیز این شیوه را در صنعت خود به کار گرفتند).

حتی افرادی که کارکردن را دوست دارند (و من نیز خودم را یکی از آنها می‌دانم) به نقطه‌ای می‌رسند که دیگر آن سطح بالا از اجرا و کارآمدی را نشان نمی‌دهند. وقتی متوجه این موضوع بشویم و کارکردن را با توجه به ریتم طبیعی مان آغاز کنیم، خواهیم دید که مؤثرتر کار می‌کنیم و با تلاش کمتر به کیفیت بیشتری می‌رسیم.

پتی<sup>۵۸</sup>، یکی از اعضای گروه فیسبوکم، از پیشرفت غیرمنتظره‌اش برای دیگر اعضا گفت:

من آدم شب هستم و احساس می‌کنم شب‌ها بهره‌وری بسیار بیشتری دارم. (به هیچ عنوان نمی‌توانم صبح زود از خواب بیدار شوم). بارها سعی کردم ساعت ۱۰ شب بخوابم، اما مدام این پهلو به آن پهلو شده‌ام و سرم را با تلفن همراهم گرم کرده‌ام. اما اخیراً به جای جنگیدن با این عادت، تلاش کردم از ریتم طبیعی بدنم استفاده مثبت کنم، درحالی‌که حواسم هست هفت ساعت خواب شبانه‌ام را نیز داشته باشم. برای کارهای روزانه‌ام زمانی از شب را اختصاص داده‌ام و متوجه شده‌ام که وقتی شب‌ها فقط دو ساعت وقت می‌گذارم به مراتب کارهای بیشتری را از آنچه در طول روز می‌توانم انجام بدهم به سرانجام می‌رسانم.

پسرم همیشه صبح خیلی زود بیدار می‌شود، بنابراین صبحانه‌اش را در جایی از یخچال که قابل دیدن باشد قرار دادم تا وقتی صبح‌ها گرسنه است بتواند خودش را سیر کند و خودم هم بتوانم صبح‌ها بدون عجله و سرحال‌تر از خواب برخیزم... احساس می‌کنم پیشروی با ریتم طبیعی‌ام و نجات دادن چشم‌هایم را باز کرد! استفاده از کمی استراتژی سنجاب و کارکردن بر طبق ریتم طبیعی مان به ما کمک می‌کند که مؤثرتر باشیم.

**افسانه سوم: تکنولوژی همیشه بهتر است.**

یکی از باورهای اشتباه عمومی این است که تکنولوژی برای بهتر انجام دادن هر کاری ضروری است، اما چنین موضوعی صحت ندارد. تکنولوژی سریع‌تر و پرزرق‌وبرق‌تر است، اما احتمالاً حیرت‌زده می‌شوید از شنیدن اینکه نوشتن ایده‌ها و برنامه‌هایتان روی کاغذ خیلی مؤثرتر است.

کمی با من راه بیابید و تحمل داشته باشید تا خود را برای آزمایش آماده کنیم و به چگونگی کارکرد مغز نگاهی بیندازیم. وقتی یک خودکار را برمی‌داریم، مغز ما عکس‌العمل متفاوت‌تری نسبت به وقتی که در حال تایپ کردن با کیبورد هستیم نشان می‌دهد. نوشتن سیستم فعال‌کننده<sup>۵۹</sup> مشبک را تحریک می‌کند که به مغزمان علائمی برای جلب توجه‌اش بفرستد.

همان‌طور که در فصل چهارم اشاره کردم، مغز ما دائم تحت هجوم اطلاعات و داده‌ها است. سیستم فعال‌کننده مشبک همانند یک فیلتر ارزیابی می‌کند چه اطلاعاتی وارد مغزمان بشود. این سیستم همان چیزی است که هنگام خوابی عمیق وقتی نوزادمان گریه می‌کند ما را بیدار می‌کند یا وقتی ناممان را در اتاقی شلوغ صدا

می‌زنند، به ما اجازه شنیدن آن را می‌دهد؛ همان چیزی است که به مغز می‌گوید تمرکز را روی چه موضوعی قرار دهد.

نوشتن باعث تحریک سیستم فعال‌کننده مشبک شما می‌شود و مغز را هشیار می‌کند. مغز درمی‌یابد این اطلاعات مهم هستند و برای استفاده‌های بعدی باید در جایی ثبت شوند. اما تایپ کردن، سیستم فعال‌کننده مشبک مغز شما را درگیر نمی‌کند. بنابراین نوشته‌ها یا برنامه‌هایی که روی کیبورد تایپ می‌شوند به راحتی هم فراموش می‌شوند.

یک مطالعه مشترک بین دانشگاه پرینستون و یوسی‌ال‌ای نشان می‌دهد افرادی که با قلم‌هایشان یادداشت‌برداری می‌کنند در مقایسه با افرادی که از لپ‌تاپ‌هایشان استفاده می‌کنند دو برابر در امتحان‌ها نتیجه بهتری می‌گیرند. محققین با دانستن اینکه افرادی که از لپ‌تاپ‌هایشان استفاده می‌کنند می‌توانند حجمی به اندازه دو برابر آنهایی که با دست می‌نویسند، یادداشت بردارند، حدس می‌زدند که استفاده‌کننده‌های کامپیوتر فاتحان قطعی این تحقیقات باشند. یادداشت‌برداری در کامپیوتر کارآمدتر است اما مفیدتر نیست. و این همان تفاوتشان است.

منظورم را اشتباه برداشت نکنید. تکنولوژی واقعاً باید نقشی کلیدی در دنیای امروزمان بازی کند. برای من نیز این‌گونه است، هرچند یکی از طرف‌داران پروپاقرص نوشتن برنامه روی کاغذ هستم. تکنولوژی برای پروژه‌های تیمی و برقراری ارتباط لازم است، اما اغلب احساس می‌کنیم باید برای همه کارهایمان از آن استفاده کنیم. ما نگران هستیم که استفاده از کاغذ ممکن است ما را قدیمی نشان دهد، اما دوری کردن از تکنولوژی می‌تواند به ما کمک کند طور دیگری به مشکلات نگاه کنیم.

نوشتن روی کاغذ علاوه بر اینکه مغز شما را به گونه‌ای متفاوت درگیر می‌کند، از آنجایی که انعطاف‌پذیری بیشتری دارد و بی‌انتهاست، به شما این اجازه را می‌دهد تا افکارتان را تغییر دهید و ایده‌ها را طوری شکل دهید که اطلاعات در ذهنتان ثابت بماند. انعطاف‌پذیری مغز شما را وادار می‌کند واقعاً اطلاعات و داده‌ها را پردازش و اصلاح کند و باعث درک عمیق‌تر مسائل شود.

راشل<sup>۴</sup> زمان پراضطرابی را در زندگی زناشویی‌اش می‌گذراند. او و همسرش نمی‌توانستند دلیل مشکل رابطه‌شان را بفهمند. راشل از یکی از برنامه‌ریزی‌های کاغذی من استفاده می‌کرد و یک بعدازظهر از سر درماندگی کاغذها را بالا و پایین می‌کرد تا ببیند آیا می‌تواند دلیل مشکلات زندگی زناشویی‌اش را پیدا کند.

همان‌طور که مشغول خواندن و بررسی دفتر برنامه‌ریزی‌ام بودم کاملاً برایم مشخص شد که چرا در روابطمان

مشکلانی داریم. می‌دانید، بعضی وقت‌ها به حدی درگیر زندگی روزمره خود می‌شوید که فراموش می‌کنید شش ماه پیش چه اتفاقی رخ داده است. اما از آنجایی که قادر بودم به عقب بازگردم... برایم مشخص شد که چقدر تحت فشار بودیم و تا چه اندازه آن شرایط تأثیر منفی روی رابطه‌مان داشته است... وقتی به سالی که سپری کرده بودم نگاه کردم و دو مرگ در بین اعضای خانواده‌هایمان، مسائل و مشکلات خرید ملک، به‌اضافه کسب‌وکار کنونی‌مان و همه چیزهای دیگر... شانزده ماه گذشته وحشتناک بوده است... از آنجایی که توانستم به عقب بازگردم و نگاهی به آن بیندازم و تمام دلایل و مقصرها را پیدا کنم، من و همسرم توانستیم در این باره به‌طور مفصل صحبت کنیم و حال احساس آرامش و راحتی خیلی زیادی می‌کنم.

نوشتن روی کاغذ ارتباط بین اطلاعات و مغز شما را عمیق‌تر می‌کند و توانایی دیدن ردپاها را برای تشخیص الگوها و رفتارها به شما می‌دهد. اجازه می‌دهد تصویر بزرگ‌تر را ببینید، تصویری که گاهی ممکن است مطلق به‌نظر برسد. همچنین کمک می‌کند تا آنچه مهم است را دریابید، و این درست همان جایی است که باید بقیه وقتتان را صرفش کنید.

### وقتمان را کجا سپری کنیم؟

اثر بخشی به اولویت‌ها بستگی دارد و همان ریسمان قرمزی است که در طول صفحات این کتاب تنیده شده و بارها و بارها آن را خواهید دید. به جای اینکه تمرکزتان را روی انجام همه کارها بگذارید، که به شما احساس عدم موفقیت و شکست بدهد، روی آن چیزی تمرکز کنید که برایتان مهم است.

اصل پارتو<sup>۶۱</sup> به شما در این کار کمک می‌کند. ویلفردو پارتو<sup>۶۲</sup> اواخر قرن هجدهم این اصل را معرفی کرد. او دریافت بیست درصد از تلاشمان منجر به تولید هشتاد درصد از نتیجه ما می‌شود. این اصل شامل همه موارد می‌شود- بسیاری چیزها در زندگی یکسان پخش نشده‌اند. این فقط یک تئوری نیست. قرن‌ها این اصل بارها و بارها در بسیاری از بخش‌های زندگی ثابت شده است. احتمالاً اسم آن را با نام قانون ۲۰.۸۰ شنیده‌اید.

۲۰ درصد یک جلسه به شما ۸۰ درصد اطلاعات را می‌دهد.

۲۰ درصد از کمد لباس شما آن چیزی است که ۸۰ درصد اوقات به تن می‌کنید.

۲۰ درصد از افراد تیمتان ۸۰ درصد کار را انجام می‌دهند.

به عبارت دیگر، همه چیزها باهم برابر نیستند و نباید یکسان با آنها برخورد شود.



تمرکز

اثرگذاری

این نسبت کامل و همیشگی نیست؛ در مسائل مالی الزاماً این نسبت ۲۰.۸۰ همیشه وجود ندارد. وارن بافت<sup>۶۲</sup> ۹۰ درصد از سرمایه خود را به ده شرکت از شرکت‌هایی که در آنها سرمایه‌گذاری کرده است نسبت می‌دهد. بارها و بارها ثابت شده است که وقتی تمرکزتان را روی مقدار کمتری می‌گذارید، در واقع بیشتر به دست می‌آورید. زمان متمرکز بیشترین تأثیر را ایجاد می‌کند. بیشتر انجام دادن نیست، بلکه انجام آن چیزی است که اهمیت بیشتری دارد. (آشنا به نظر می‌رسد؟)

اگر ثابت شده که بیشتر موفقیت ما از حداقل وظایفمان برمی‌آید، پس چرا سعی می‌کنیم همه کارها را انجام دهیم؟ نباید به کارهای مهم‌تر زمان بیشتری را اختصاص دهیم؟ اگر ما روی ۲۰ درصد از مشتری‌های برترمان تمرکز کنیم، می‌بینیم که نرخ فروشان افزایش می‌یابد. قرار نیست ۸۰ درصد باقی را نادیده بگیریم، اما آن ۲۰ درصد برتر باید توجه بیشتر ما را به خود جلب کند.

در عوض، اغلب اجازه می‌دهیم مسائل جزئی روزمان را در دست بگیرد. همان مشتری بداخلاقی که قطعاً سهمی در ۸۰ درصد کسب و کارمان ندارد اما یک روز در میان انتظار تماس تلفنی یک‌ساعته را دارد، یا پروژه‌هایی که مدام طولانی‌تر می‌شوند و هیچ پایانی برایشان وجود ندارد. ما باید زمانی را که به چنین بخش‌هایی می‌دهیم محدود کنیم تا بتوانیم روی آنچه به‌راستی اهمیت دارد تمرکز کنیم.

### زمان مانند کاسه‌ای پُر از بستنی است

همه ما جمله «زندگی مانند یک جعبه شکلات است» را شنیده‌ایم، اما آیا می‌دانید که زمان مانند یک کاسه پُر از بستنی است؟ بگذارید بگویم منظورم از این جمله چیست. اگر همین حالا به آشپزخانه‌تان بروید و یک کاسه کوچک بردارید و آن را پُر از بستنی کنید، احتمالاً از هر قاشقی که می‌خورید لذت خواهید برد. اما اگر درحالی که مشغول گشتن در کابینت‌هایتان هستید یک کاسه بزرگ‌تر پیدا کنید و آن را از بستنی پُر کنید چطور؟ آیا می‌توانید چند قاشق از آن بخورید و بقیه‌اش را کنار بگذارید؟ یا تا ته کاسه را درنیاورید دست از خوردن بستنی نمی‌کشید و آخرین قاشق‌های بستنی آب‌شده را هم در دهانتان می‌گذارید؟

بله. من هم همین‌طور هستم. مهم نیست اندازه کاسه‌ای که انتخاب می‌کنم چقدر باشد، تمام بستنی‌هایی را که در کاسه ریخته‌ام تا آخرش می‌خورم. نگاه من به اینکه چقدر بستنی نیاز دارم با توجه به اندازه کاسه‌ام تغییر می‌کند. زمان هم دقیقاً همین‌طور است.

این همان قانون پارکینسون<sup>۲۴</sup> است و به این معناست: «کار تا وقتی ادامه پیدا می‌کند که زمان در دسترس برای انجامش تمام شود.» بگذارید به زبان ساده‌تر بگویم. این قانون می‌گوید که اگر ما به خودمان یک هفته فرصت برای اتمام یک کار دو ساعته بدهیم، آن کار به طرز پیچیده‌ای طول می‌کشد و کل هفته را پُر می‌کند. درحالی که آن کار به دو ساعت بیشتر نیاز ندارد. درواقع استرس و تنش انجام‌دادنش هست که فضا را پُر می‌کند.

از آنجایی که بیشتر آن بازه زمانی لزوماً برای انجام پروژه‌مان نیاز نیست، می‌توانیم آن را معکوس کنیم. اگر ما این کار را برعکس انجام بدهیم- زمانی را که برای این کار نیاز هست کاهش دهیم- می‌توانیم از این قانون به نفع خودمان استفاده کنیم تا تمرکزمان را قوی‌تر کنیم و زندگی‌مان را راحت‌تر... تقریباً به‌آسانی خوردن یک کاسه



کوچک بستنی، تقریباً!

خب، البته دقت کنید که ما از جادو صحبت نمی‌کنیم. اگر شما به خودتان یک دقیقه برای تکمیل یک کار چهارساعته وقت بدهید، آن کار آن قدر آسان نمی‌شود که بتوانید در یک دقیقه انجامش دهید. اما می‌توانید سعی کنید به خودتان نیمی از آن زمانی را بدهید که فکر می‌کنید نیاز دارید و ببینید که آیا می‌توانید در آن محدوده زمانی تمامش کنید.

کلید این شیوه ذهنی، مواجهه با این محدودیت زمانی به‌عنوان یک موعد مقرر حیاتی و واقعی است. ماری فورلو<sup>۶۵</sup>، نویسنده و مربی زندگی، درباره این روش می‌گوید: «وقتی شما برای کامل کردن کاری به مانعی برخوردید، نبوغتان مانند یک پرتوی لیزر متمرکز می‌شود.»

فورلو یک مثال هوشمندانه می‌آورد: فرض کنیم شما در حال ساخت یک ویدئوی معرفی برای وبسایتان هستید. احتمالاً برای تکمیل آن به خودتان چند هفته زمان می‌دهید، درست است؟ حال فکر کنید آپرا با شما تماس بگیرد و بگوید: «هی! ما همین الان یک کنسلی داشتیم و می‌خواهیم با شما صحبت کنیم. اما برای دعوت شما به برنامه، تهیه‌کننده من باید ویدئوی معرفی‌تان را تا یک ساعت دیگر ببیند.»

آیا برای درست کردن آن ویدئوی معرفی کوتاهی که آپرا از شما خواسته به خودتان هفته‌ها وقت می‌دهید؟ نه! آن را بالای فهرست کارهایتان می‌آورید. حدس می‌زنم که احتمالاً برنامه‌تان را هم خالی می‌کنید تا در برنامه تلویزیونی آپرا شرکت کنید. می‌دانید منظورم چیست؟ قراردادن آن موضوع در اولویت. حتماً هم آن را انجام می‌دهید و به اتمام می‌رسانید. ما توانایی انجام کارها را داریم، اما اغلب اجازه می‌دهیم که این وظایف ادامه پیدا کنند و ساعت‌های روزمان را بدزدند.

### اما دیگران چه فکری خواهند کرد؟

ما درگیر انجام همه کارها می‌شویم چراکه سعی می‌کنیم عالی باشیم-یک زندگی عالی داشته باشیم-تا از قضاوت دیگران در امان بمانیم. فکر می‌کنم اغلب سخت‌ترین قسمت در کمال‌گرایی، فشار بیرونی است؛ فشاری که از طرف دیگران برای انجام دقیق کارها احساس می‌کنیم. به خودمان فشار می‌آوریم تا مرتکب هیچ اشتباهی نشویم، چراکه منشأ کمال‌گرایی ترس از شکست خوردن است.

بنابراین به سمت داستان‌هایمان، باورهایمان و اطمینان از حضور «من همیشه» یا «من هرگز» می‌رویم. استانداردهای بالای غیرممکنی را برای خودمان می‌گذاریم و وقتی به آن استانداردها دست نمی‌یابیم، بی‌رحمانه خودمان را برای شکست به نقد می‌کشیم.

باین حال کمال‌گرایی را کم‌اهمیت هم جلوه می‌دهیم. وقتی از ایرادها و عیب‌هایمان در مصاحبه‌های کاری می‌پرسند بسیار فروتنانه می‌گوییم که کمی کمال‌گرا هستیم، یا می‌خندیم و می‌گوییم که یک عادت خاص برای انجام همه کارها و به سرانجام رساندنشان داریم. اما کمال‌گرایی در زندگی مان می‌تواند ما را ضعیف کند.

بیشتر اوقات کار و محیط اطرافمان ما را به سمت این اصطلاح «کمال‌گرایی خوب» می‌کشاند. اما این عبارت پارادوکسی است که با تلاش برای برتری یا داشتن استانداردهای شخصی بالا (هر دو کاملاً متفاوت از کمال‌گرایی هستند) اشتباه گرفته می‌شود.

کمال‌گرایی ما را از مؤثر بودن باز می‌دارد و به سمت کارآمد بودن، آن هم فقط برای حفظ ظاهر، می‌برد. بسیاری از کارشناسان باور دارند که بیشتر افراد دارای تمایلات کمال‌گرایی همین طوری زاده نشده‌اند. ما در بسیاری از موارد تحت تأثیر انتظارات و داستان‌های دیگران قرار گرفته‌ایم و رسیدن به کمال را وارد زندگی مان می‌کنیم تا ما را در برابر شکست خوردن محافظت کند. اما متوجه نمی‌شویم که بدون شکست نمی‌توانیم به این اندازه موفق باشیم. کمبودها و شکست‌های ما همه بخشی از مسیرمان هستند.

خبر خوب این است که اگر کمال‌گرایی بیشتر از هر چیزی امری ذهنی است، پس می‌توانیم انتظاراتمان را تنظیم کنیم. می‌توانیم وقتی در فضایش قرار گرفتیم، متوجه شویم و آن را دوباره هدایت کنیم. می‌توانیم طرز فکرمان را درباره اینکه چه چیزی به اندازه کافی خوب است تغییر دهیم. می‌توانیم تمرکزمان را روی آن چیزی بگذاریم که به‌راستی اهمیت دارد، بدون اینکه سنگینی بار قضاوت دیگران را روی شانه‌هایمان احساس کنیم.

بار مسئولیت دیگران را به دوش نکشید. به نظر می‌رسد که می‌خواهیم آن بار و سنگینی‌اش را به خود تحمیل کنیم، اما انجام این کار فقط سرعتمان را کاهش می‌دهد. ما باید از این ایده تمرکز روی خوشبختی دیگران به قیمت ازدست‌دادن خوشبختی خودمان دوری کنیم. وقتی فشار این دنیای «غرق در تظاهر اینکه همه چیز عالی است» را رها می‌کنیم، به خودمان آزادی پیشروی در مسیری را می‌دهیم که ستاره شمالی مان ما را به آن سمت هدایت می‌کند.

نمی‌توانم به شما زمان بیشتری را هدیه بدهم. اگر با خودمان روراست باشیم، می‌دانیم که حتی با داشتن زمان بیشتر هم باز به پُر کردن روزهایمان ادامه خواهیم داد، درست مانند کاسه پُر از بستنی که ما را با احساس سنگینی و پُر شدن معده در آخر روز رها می‌کند. لازم نیست تلاش کنیم تا بیشتر انجام دهیم؛ باید زمانی را که داریم اولویت‌بندی کنیم تا بتوانیم آن را روی کارهایی صرف کنیم که مهم‌تر است، همان چیزی که برای خودمان می‌خواهیم.

می‌دانم که چنین کاری در حال حاضر دشوار- و حتی تقریباً غیرممکن- به نظر می‌رسد، اما در فصل بعدی سیستمی را با هم بررسی می‌کنیم که به چنین کاری کمک کند.

### اجازه دهید کمکتان کنم

فایل رایگانی دارم که می‌خواهم آن را با شما به اشتراک بگذارم. به شما کمک می‌کند زمانتان را بررسی کنید و ریتم آلترا دین منحصربه‌فردتان را بهتر درک کنید. من همراه با یک ویدئو در این فرایند به راهنمایی شما خواهم آمد و کار را برایتان حتی به شکلی آسان‌تر تبدیل خواهم کرد. می‌توانید این فایل‌ها را در آدرس زیر دریافت کنید:

[Joyofmissingout.com/chapter5](http://Joyofmissingout.com/chapter5)

سفر کتاب (nbookcity.com)

## ۶: شفاف‌سازی انرژی

به جای اینکه بگویید «من وقت ندارم» این بار بگویید «این کار در اولویت من نیست» و ببینید چه احساسی پیدا می‌کنید.

### لورا و ندرکم<sup>۶۶</sup>

ما روزمان را با سرعت سپری می‌کنیم و بیشتر اوقات مقابلمان فهرست کارهایی را می‌بینیم که کیلومترها طولش است. از آن خطی که روی کارهای انجام‌شده‌مان می‌کشیم احساس غرور می‌کنیم و نشان می‌دهیم لیاقت دریافت مدال مشغول و گرفتار بودن را داریم. اما وقتی همه کارها یکسان ایجاد شده باشند، چطور ممکن است کسی بفهمد تمرکز انرژی‌اش را روی کدام‌یک باید قرار دهد؟ این مشکل دلیل همان سؤال است که چرا روزهایمان را مدام می‌دویم و شب‌ها درحالی‌که احساس می‌کنیم هیچ کاری انجام نداده‌ایم خودمان را روی تخت‌خواب پرت می‌کنیم. زیرا به نظر می‌رسد کارهای مهم-کارهایی که باید ابتدای فهرستمان قرار داشته باشند- به گوشه‌ای پرتاب شده‌اند. کارهای ضروری مدام دست‌وپا می‌زنند تا توجه ما را به خود جلب کنند، اما ما روزمان را به سرپوش گذاشتن روی آنها می‌گذرانیم.

به همین دلیل است که باید آن فهرست کارهایتان را همین حالا در آتش بسوزانید. می‌دانم که ترسناک است. همان‌طور که مریلین فرگوسن<sup>۶۷</sup> گفته است: «درست مانند کاراکتر لینوس<sup>۶۸</sup> در کارتون بادام‌زمینی‌ها است که پتوی امنیتش در ماشین لباس‌شویی است و نمی‌تواند دستش را به هیچ چیز بگیرد.» شما احساس ناپایداری می‌کنید زیرا مغزتان به همان ترشح دوپامینی نیاز دارد که هر بار با زدن علامت مشکی کنار کاری که تمام شده، ایجاد می‌شود. اما باید آن کار را بکنید و فهرستتان را بسوزانید.

### جنبه منفی فهرست کارها

ارزش ما به درازی فهرست کارهایمان نیست. ما اجازه می‌دهیم که چنین مفهوم محدودکننده‌ای شایستگی ما را تعریف کند، اما در واقع فقط در حال خسته و کلافه کردن خودمان هستیم.

تعریفمان از کلافه و آشفته‌بودن را به یاد دارید؟ کلافگی این نیست که کارهای زیادی برای انجام دادن داشته باشید، بلکه ندانستن این موضوع است که از کجا باید شروع کنید. یک فهرست طولانی نمی‌تواند به ما در این باره کمکی کند. در عوض ما را گیج‌تر هم می‌کند و داخل دوری بیهوده گیر می‌اندازد، درحالی‌که هیچ‌ان زده وظایف و کارهایمان را بررسی می‌کنیم و با خود فکر می‌کنیم چگونه ممکن است همه را انجام دهیم. بله، به ما احساس مشغول بودن می‌دهد، اما به بهره‌وری نمی‌رساند، و این همان جنبه منفی فهرست

کارهاست. باعث می‌شود تمام روز در حال دویدن و نفس‌نفس‌زدن باشیم و هیچ‌وقت ما را به مقصودمان نزدیک‌تر نمی‌کند. همان‌طور که هنری دیوید ثورو<sup>۴۹</sup> می‌پرسد: «اینکه سرتان شلوغ باشد کافی نیست؛ خب مورچه‌ها هم سرشان شلوغ است. سؤال اینجاست که ما برای چه چیزی سرمان شلوغ است؟» اگر جواب این سؤال را نمی‌دانیم، درواقع برای هیچ‌چیز خاصی مشغول و گرفتار نیستیم، حداقل برای چیزی که اهمیت داشته باشد. و این یعنی که انرژیِ بارز شما را در جای اشتباهی هدر می‌دهیم.

افراد دوست دارند از فهرست کارهایشان یکی‌یکی کارها را حذف کنند. تا به حال پیش آمده است کاری را که انجامش داده‌اید در فهرستان بنویسید فقط برای اینکه رویش خط بکشید؟ من هم این کار را می‌کردم. مشکل اینجاست که اگر کارهایی را در فهرستان فقط برای این بنویسیم که بتوانیم آنها را خط بزنیم، پس فهرستان کمکی به مؤثرتر بودن نمی‌کند؛ فقط ما را به دوپامین معتاد می‌کند.

دوپامین یک ماده شیمیایی در مغز است و باعث احساس رضایتی می‌شود که هنگام اتمام کاری حس می‌کنیم. پس آن احساس خوبی که وقتی کاری را از فهرستان خط می‌زنید سراغتان می‌آید چیست؟ دوپامین. مغز ما دوپامین را دوست دارد چراکه باعث تجربه آن لحظه دریافت حس خوب می‌شود.

وقتی فهرست کارهایی را می‌نویسیم که انجام دادن و حذف کردنشان آسان است، به مغزمان اجازه می‌دهیم که اعتیاد پیدا کند. ما آن دوز دوپامین را می‌خواهیم، بنابراین بدون اینکه متوجه بشویم، فهرستان را فقط به خاطر لذت حذف کردن، پُر از کارهای پیش‌پاافتاده و بیهوده می‌کنیم. درواقع از فهرست کارهایمان به‌عنوان یک تقویت‌کننده حالمان، و نه ابزار بهره‌وری، استفاده می‌کنیم.

اغلب فهرست‌های انجام کارها نامرتب و طولانی است، زیرا هیچ سیستم ارزیابی برای آنها وجود ندارد. ما همین‌طور هرچه را به فکرمان می‌رسد به فهرست اضافه می‌کنیم. وقتی فهرست آشفته‌مان را نگاه می‌کنیم و دنبال کار بعدی می‌گردیم، مغزمان ما را وادار می‌کند که راحت‌ترین را انتخاب کنیم؛ زیرا دنبال سریع‌ترین راه دریافت دوپامین است. می‌بینید، دوپامین فرق بین مهم و غیرمهم را تشخیص نمی‌دهد؛ فقط می‌داند حذف کردن کارها از روی فهرستان احساس خوبی دارد. و این یعنی کارهای مهم فهرست باید منتظر بمانند تا بالاخره نوبت به انجام دادن و حذف کردنشان برسد. بیایید باهم روراست باشیم. اغلب همین کارهای طولانی‌تر هستند که ما را به سمت زندگی‌ای که می‌خواهیم پیش می‌برند. اولویت‌های واقعی ما مدام به پایین و پایین فهرستان فرستاده می‌شوند، فراموش می‌شوند و ناتمام می‌مانند.

وقتی تمرکزمان را فقط روی پیروزی‌های کوتاه و مقطعی می‌گذاریم، نمی‌توانیم مطمئن شویم که روزمان طبق

چشم‌انداز بزرگ‌ترمان-همان مسیر ستاره شمالی زندگی‌مان-پیش برود. در عوض، بخش زیادی از وقت‌مان را صرف پاسخ‌دادن به آتش‌هایی می‌کنیم که روشن شده‌اند، آن‌هم فقط به این دلیل که دریافت دوپامین احساس خوبی به همراه دارد. به همین دلیل است که احساس شلوغ بودن می‌کنیم؛ همه ساعت‌ها.

در نظرسنجی لینکدین از متخصصان، مشخص شد که در انتهای ساعت کار روزانه معمولی فقط ۱۱ درصد از آنها توانسته‌اند تمام فهرست کارهایشان را انجام دهند. فهرست کارهای ما باید گزارشی از روزمان باشد، اما این سؤال پیش می‌آید: اگر ۸۹ درصد از متخصصان و کارمندان احساس می‌کنند که وظایفشان را تکمیل نکرده‌اند، در انتهای روز چه احساسی خواهند داشت؟

فهرست کارها انرژی برای انجام کارهای مهم را-همان کارهایی که باید انجامشان دهیم تا بتوانیم تأثیری را که واقعاً می‌خواهیم ایجاد کنیم-از بین می‌برد. ما باید فهرستی را طراحی کنیم که در آن مسیری برجسته-همان مسیری که ستاره شمالی‌مان ما را به آن هدایت می‌کند-نمایان باشد. این فهرست باید هر روز انرژی‌مان را صرف نزدیک‌تر شدن به اهداف و رؤیایها و مقصدی کند که با ستاره شمالی همراه است. ما به فهرستی از اولویت‌ها نیاز داریم. یک فهرست اولویت‌ها به ما کمک می‌کند به زمان محدودی که داریم نگاهی بیندازیم و انتخاب کنیم انرژی باارزشمان را روی چه چیزی متمرکز کنیم.

### فهرست کارها

طولانی و دور از دسترس

بدون حساب و کتاب

نامنظم

بدون جهتی شفاف

### فهرست اولویت‌ها

کوتاه و قابل دسترس

تمرکز بر انتخاب‌ها

منظم

می‌گوید دقیقاً از کجا شروع کنیم

### به فهرست اولویت‌ها نیاز دارید

وقتی از فهرست اولویت‌ها استفاده می‌کنیم، دیگر انرژی‌مان را صرف اینکه کدام کار را انجام دهیم یا از کدام کار سخت‌تر یا آسان‌تر شروع کنیم، نخواهیم کرد، در عوض بر اساس اولویت‌هایمان کارها را انجام می‌دهیم. تمرکز روی اولویت‌ها همان چیزی است که بین مشغول بودن و داشتن بهره‌وری حقیقی تفاوت ایجاد می‌کند. یک فهرست اولویت‌های خوب به همان اندازه نوشتن فهرست انجام کارها زمان نیاز دارد، اما از آنجایی که آن را با سطح اولویت‌هایتان ارزیابی می‌کنید، آگاهانه انتخاب می‌کنید که انرژی‌تان را کجا صرف کنید و کجا هدرش

ندهید. برای استفاده از این فهرست شما روزتان را با کاری شروع می‌کنید که در بالای آن قرار دارد و مهم‌ترین است. سپس همین‌طور به ترتیب آنها را یکی‌یکی انجام می‌دهید تا به انتهای فهرستان برسید. با این کار احساس کلافگی از بین می‌رود زیرا دقیقاً می‌دانید باید از کجا شروع کنید و پس از اتمام یکی از کارها تمرکزتان را روی کدام یک قرار دهید. شما مسیری مشخص و واضح برای گذراندن روزتان دارید.

سرعت بخشیدن

کشت کردن

جادادن

فهرست اولویت‌های ما از سه سطح تشکیل شده است: سرعت بخشیدن، کشت کردن، جادادن. بیایید هر کدام را بررسی کنیم. با اولی شروع می‌کنیم:

**سرعت بخشیدن:** مهم و ضروری.

وظایف و کارهای این بخش ما را به سمت اهداف بلندمدت‌مان پیش می‌برند و مهلتی کوتاه دارند.

تمرکز روی **اولویت‌ها** همان چیزی است که **مشغول بودن** را از به‌راستی **پربازده بودن** متمایز می‌کند.

**نمونه‌ها:** تغییرات لحظه‌آخری در پروژه‌ها پس از شنیدن نظر مدیرتان، خراب شدن ماشینتان یا نوشتن یک گزارش یا مقاله با مهلتی کوتاه.

این بخش بالای فهرست شما قرار می‌گیرند و همان‌هایی هستند که می‌خواهیم روزمان را با آن شروع کنیم. این موارد اولویت‌های اصلی ما هستند و باید به آنها سرعت ببخشیم. اگرچه نمی‌خواهیم تمام زمانمان را برای کارهای دقیقه‌نودی بگذاریم، چراکه با بودن در حالت اضطرار، فقط درگیر انجام سریع و تمام کردن کارها در یک بازه زمانی مشخص می‌شویم. اگر تمام وقت‌مان را روی این کارهای فوری متمرکز کنیم، از خودمان زمان

لازم برای نوآوری و بررسی راه‌حل‌های خلاقانه بیشتر را می‌گیریم. این یک موقعیت دفاعی است و وقتی در حالت واکنشی هستیم نمی‌توانیم بهترین‌مان را انجام بدهیم.

ما می‌خواهیم مؤثر باشیم و بهترین حالت‌مان را بروز دهیم، بنابراین باید از بودن در حالت اضطراب و اضطراب جلوگیری کنیم. در واقع می‌توانیم خیلی از کارهای دقیقه نودی‌مان را با برنامه‌ریزی حذف کنیم. پروژه‌های بلندمدت می‌توانند از قبل برنامه‌ریزی و زمان‌بندی شوند تا حتی زودتر از موعد مقرر هم تمام بشوند و زمانی اضافه برایمان باقی بماند (در نتیجه کار بهتری انجام دهیم و بخش کارهای فوری‌مان کوتاه‌تر شود). مثلاً اتومبیل‌مان را می‌توانیم برای سرویس و بررسی سالانه زودتر به تعمیرگاه ببریم تا خراب نشود و به تعمیر نیاز پیدا نکند. موارد این چنین بسیار دیگری وجود دارد.

می‌خواهیم تا جایی که امکان‌ش باشد از کارهای فوری دوری کنیم، اما هیچ‌وقت قادر به حذف کامل آنها نیستیم. کارهای ضروری و مهم همیشه پیش می‌آیند-مدیرتان لحظه آخر از شما می‌خواهد ارائه‌ای را آماده کنید، سرعت اینترنت پایین می‌آید یا اتصالش قطع می‌شود، فرزندتان در مدرسه حالش بد می‌شود-اما برای کارهایی که می‌توانید روی آنها کنترل داشته باشید، باید تلاش کنیم خارج از حالت اضطراب باقی بمانند.

**کشت کردن:** مهم اما نه ضروری.

فعالیت‌های این بخش روی برنامه‌ریزی‌های آینده و بهتر کردن خود متمرکز شده‌اند و لذا ما را به سمت اهداف نهایی‌مان نزدیک‌تر می‌کنند، اما هیچ مهلت قریب‌الوقوعی ندارند.

**نمونه‌ها:** ساختن یک برنامه بودجه، پروژه‌های بلندمدت یا توسعه فرآیندها و بررسی گردش کار.

بودن در موقعیتی با مهلت کافی به ما اجازه می‌دهد در بهترین حالت کارمان را انجام دهیم، چراکه زمان لازم برای به کار گرفتن نهایت سعی و تلاشمان را داریم و می‌توانیم نوآوری داشته باشیم. همچنین چون هیچ نگرانی یا عجله‌ای نداریم، می‌توانیم به درستی فکر کنیم و راه‌حل‌های خلاقانه عمیق‌تری بیابیم. باین حال از آنجایی که هیچ اضطرابی برای انجامشان وجود ندارد، تمایل داریم این کارها را پشت گوش بیندازیم تا هنگامی که به اضطراب تبدیل شوند و شعله‌هایشان گسترش یابد، حتی تا آنجا پیش می‌رویم که احساس می‌کنیم با یک شلنگ ساده در حال خاموش کردن باغی هستیم که آتش گرفته است.



فهرست اولویت‌های ما از سه بخش تشکیل شده است، اما وزنشان یکسان نیست. ما باید بیشترین تمرکز را روی این بخش میانی بگذاریم. کشت‌کردن همان بخشی است که زمان لازم برای انجام کارها و استفاده از بهترین عملکردمان را داریم و لذا با سرعت رشدش می‌دهیم. ما می‌خواهیم از حالت اضطرار خارج شویم تا بتوانیم مؤثر و مفید باشیم. بذرهایی که امروز می‌کاریم، رشد خواهند کرد و در آینده میوه خواهند داد.

**جادادن:** غیر مهم اما ضروری.

اینها کارهایی هستند که مهلتی قریب‌الوقوع دارند، اما به‌راستی تأثیری در تمرکز بر ستاره شمالی‌مان یا پروژه‌های بلندمدتمان ندارند.

**نمونه‌ها:** اغلب تماس‌های تلفنی یا پیام‌ها و ایمیل‌های دریافتی یا پذیرش عضویت‌های داوطلبانه (یا وادارشدن به پذیرش آن) در گروه‌ها و پروژه‌هایی که با اولویت‌های ما همخوانی ندارند. (این همان «سندرم دختر خوب» است که نمی‌توانیم به کسی که کاری را از ما می‌خواهد، نه بگوییم.)

باید تا جایی که ممکن است وقت کمتری را در این بخش صرف کنیم، اما به‌دلیل اضطراری که دارند، معمولاً این کارها با صدای بلندتری از بقیه فریاد می‌زنند.

من از قصد این بخش از اولویت‌ها را «جادادن» نامیده‌ام تا به ما یادآوری کنند کم‌اهمیت‌تر از دو بخش دیگر هستند و نباید بالای فهرست قرار بگیرند. ما فقط باید آنها را در فهرستمان جا بدهیم، اما نباید روزمان حول محور آنها بچرخد. برای اینکه این کارهای پرسروصدا را به انتهای فهرستمان بفرستیم و وقتی سراغشان برویم که بقیه کارهای مهم را انجام داده‌ایم، باید ذهنیتمان را تغییر دهیم. چنین کاری شاید کمی دشواری‌هایی داشته باشد، اما تحمل سختی و مشکل برای تغییر آن کاری که همیشه انجام می‌دادیم نیاز است.

دوست دارم شما را به این چالش دعوت کنم که فکر کنید و ببینید از چه کارهایی در این بخش می‌توانید به‌طور کامل خلاص شوید، یا آنها را پاک کنید یا به شخص دیگری واگذار کنید. آیا حتماً باید خودتان ظرف‌ها را داخل ماشین ظرف‌شویی بگذارید، یا دیگر اعضای خانواده‌تان هم می‌توانند این کار را انجام دهند؟ آیا وقتی مشغول کار هستید، هر بار که تلفن زنگ می‌خورد باید به آن پاسخ دهید یا می‌توانید برای زمان تماس‌های تلفنی‌تان محدودیتی بگذارید؟ این همان جایی است که شما باید به‌دقت کارهایتان را بررسی کنید و متوجه شوید که واقعاً می‌خواهید وقتتان را صرف انجام چه کاری کنید یا می‌خواهید انرژی‌تان را چگونه متمرکز کنید.

باید به این نکته اشاره کنم که برخلاف ماتریس آیزنهاور<sup>۷</sup>، که این فهرست اولویت سه‌بخشی بر اساس آن طراحی شده است، هیچ بخش چهارمی که از کارهای غیرضروری و غیر مهم تشکیل شده باشد وجود ندارد.

عمداً این فهرست اولویت را این طور طراحی کردم تا آن کارها را کنار بگذارم. فکر نمی‌کنم لازم باشد آنها را بنویسیم چراکه آنها به هیچ عنوان اولویت نیستند. در بهترین حالت آنها را کارهایی وقت تلف کن می‌نامم، بنابراین حتی نوشتن آنها روی کاغذ هم هدر دادن وقت با ارزش است.

مواجهه با کارهایمان بر اساس اولویت‌بندی کمک می‌کند تا بدانیم چه کارهایی را الآن باید انجام دهیم (سرعت‌بخشیدن)، روی چه کارهایی باید وقت بگذاریم تا در درازمدت به پیروزی برسیم (کشت کردن)، و چه کارهایی باید دوباره ارزیابی شوند (جادادن). می‌دانم که مدام به تعریفمان از کلمه خستگی و آشفتگی برمی‌گردیم، اما این واقعیت دارد و وقتی بدانیم از کجا شروع کنیم، به ما این احساس را می‌دهد که بیشتر کنترل کارهایمان را در دست داریم و انگیزه می‌گیریم تا روی بخش‌های مهم زندگی مان تمرکز کنیم. یک فهرست اولویت خوب به ما دقیقاً می‌گوید که از کجا شروع کنیم.

حالا که فهرست اولویت‌ها را شناختید، می‌خواهم سناریویی را برایتان توصیف کنم تا ببینید یک کار را کجای فهرستان قرار می‌دهید. آماده‌اید؟

شما یک تی شرت آبی از مغازه می‌خرید و وقتی به خانه می‌رسید متوجه می‌شوید که اندازه‌تان نیست. یک هفته نیز وقت دارید که آن را پس دهید. این کار کجای فهرست شما قرار می‌گیرد؟ یکی را انتخاب کنید:

### سرعت‌بخشیدن      کشت کردن      جادادن

انتخاب کردید؟ انتهای این فصل آن را بررسی می‌کنیم و آنجا می‌توانید ببینید چقدر انتخابتان درست بوده است. **ضروری در مقابل مهم**

اولویت‌بندی کردن کار دشواری نیست، اما یکی از موانع اصلی این است که اغلب مهم را با ضروری اشتباه می‌گیریم. خیلی از افراد فکر می‌کنند این کلمات مترادف همدیگر هستند و تقریباً می‌توانند به جای هم بنشینند. بیایید نگاهی دقیق‌تر به آنها بیندازیم:

**کارهای مهم:** به اولویت‌های ما کمک می‌کنند؛ موارد مرکزی و محوری‌ای را که قصد انجامش را داریم، تکمیل می‌کنند؛ همان سنگ‌هایی هستند که مسیر مشخص شده توسط ستاره شمالی مان را می‌سازند.

**کارهای ضروری:** مهلتی قریب‌الوقوع دارند و مدام با فریاد انجامشان را به ما یادآوری می‌کنند، همان آتشی که توجه ما را به خود جلب می‌کند.

کارهای ضروری در اصل به زمان وابسته هستند. آنها همان مواردی در فهرستان هستند که با علامت تعجب برجسته شده‌اند و لذا تمرکز شما را -حتی اگر با اولویت‌هایتان مرتبط نباشند- پیش از همه به خود جلب می‌کنند. در واقع اغلب هم مرتبط نیستند: همکاری که لحظه آخر از شما می‌خواهد در انجام پروژه‌ای که آن را به تعویق انداخته بود و حالا مهلت انجامش رو به پایان است کمکش کنید، صدای دریافت پیامک از طرف یکی از دوستانتان که سر کار مشکلی برایش پیش آمده، و احتمالاً ۸۰ درصد از پیام‌هایی که در صندوق دریافت ایمیلتان قرار دارد. باید ایمیل‌هایمان را چک کنیم.

بیشتر مواردی که در فهرستان وجود دارد مهم نیستند؛ آنها فقط به این دلیل که مدام داد و فریاد می‌کنند چنین احساسی به شما می‌دهند. موارد ضروری با زور و تنه‌زدن مسیرشان را باز می‌کنند و به سمتان می‌آیند، کارهای مهم را کنار می‌زنند و خودشان را با قلدری به ابتدای صف می‌رسانند، درحالی که مهم‌ها ناتمام سر جایشان نشسته‌اند. بگذارید رازی را به شما بگویم: اگر شما کارهای مهم را در اولویت قرار دهید، به جایی می‌رسید که دیگر هیچ کار ضروری‌ای برای انجام نداشته باشید. شما فعال می‌شوید و آن آتش‌ها حتی شانس برای روشن شدن نمی‌یابند.

حالت اضطرار ما را در موقعیت واکنشی قرار می‌دهد چرا که به سرعت با ساعت مسابقه گذاشته‌ایم. حالت مهم ما را در موقعیت فعال قرار می‌دهد و اجازه می‌دهد که متمرکز و آرام و منطقی باقی بمانیم.

ژان<sup>۷۱</sup> یکی از دانشجویان دوره‌های «روش بهتر زندگی کردن» من بود که چند هفته تا پایان مرخصی زایمانش و بازگشتش به سر کار باقی مانده بود. او درحالی که دو نوزاد دوست‌داشتنی‌اش را روی زانو نشانده بود، هنگام ارتباط‌های برخط ما حاضر می‌شد. به نظر می‌رسید مادرش را خیلی دوست داشت و همچنین به شغلش نیز بسیار علاقه داشت و لذا می‌خواست مطمئن شود تمرکز واقعی‌اش را روی کار و خانه‌اش می‌گذارد.

هر فردی که به‌تازگی مادر شده است به شما خواهد گفت واقعاً چالش بزرگی است - کارهای زیادی برای انجام دادن وجود دارد و هماهنگ شدن با نقش مادری به کمی زمان نیاز دارد - و ژان نیز از این قاعده جدا نبود.

وقتی ژان یکی از تمرین‌هایی را که انجام داده بود با من مطرح کرد، دیدگاه خوبی از مشکلات و سختی‌هایش پیدا کردم. درسمان درباره تمرکز روی فهرست کارها و تصمیم‌گیری درباره اینکه چه چیزی در آن فهرست مهم و کدام موارد فقط ضروری هستند بود. [هشدار لودادن داستان: بیشتر کارها در این فهرست (و همچنین فهرست شما) ضروری هستند، اما مهم نیستند.]

با این حال ژان همه کارها را به‌عنوان مهم علامت زده بود. همه کارها را. بیخود نبود که تا این اندازه احساس

خستگی و کلافگی می‌کرد. مراقبت از دو نوزاد به اندازه کافی سخت است، اما وقتی نمی‌دانید که اولویت‌های اصلی‌تان چه چیزی هستند، دانستن اینکه از کجا باید شروع کنید فوق‌العاده دشوار می‌شود و این دقیقاً همان جایی است که احساس خستگی و کم‌آوردن سراغتان می‌آید. فکر نمی‌کنم ژان در این مورد تنها باشد. ما روزمان را با سرعت و عجله سپری می‌کنیم، آتش‌هایی را روشن می‌کنیم که وقتی برای خاموش کردنشان نداریم و از خودمان می‌پرسیم که اول از همه باید سراغ کدام یک برویم.

### رسیدن به دیدگاهی واضح از آنچه مهم است

ندانستن موارد مهم باعث کوری اولویت در ما می‌شود. مشابه همان کوری اطلاعاتی که در فصل سوم از آن صحبت کردم، آن قدر با کارها و درخواست‌های متعدد روبه‌رو می‌شویم که ما را کور می‌کند و آنچه را واقعاً اهمیت دارد نمی‌بینیم. و همین‌طور به انباشتن اولویت‌های بیشتر و بیشتر برای خود ادامه می‌دهیم که هیچ اثری جز خسته کردن و دورکردنمان از آن زندگی دلخواه و مطلوبیمان ندارد. باید از خود بپرسیم: اگر با تمام این بارهای زیادی که بر دوش داریم داخل قایقی باشیم که در حال غرق شدن است، چه چیزهایی را داخل آب می‌اندازیم؟

هیچ چیزی مانند ضرورت نمی‌تواند آنچه را اهمیت دارد مشخص کند. وقتی قایق شما در حال غرق شدن است، ناگهان انتخاب اینکه از شر چه چیزی خلاص شوید و چه چیزهایی را کنار بگذارید خیلی آسان می‌شود- قطعاً میراث و آلبوم‌های خانوادگی نیستند. در چنین لحظاتی راحت‌تر می‌توانید بفهمید که چه چیزهایی فقط قایقتان را سنگین کرده و آن را به اعماق تاریک می‌کشاند.

لازم نیست منتظر یک بحران باشید تا به دیدگاه واضحی از آن موارد مهم دست یابید. نیازی نیست صبر کنید تا قایقتان گرفتار توفان شود و سپس تصمیم بگیرید انرژی‌تان را کجا صرف کنید. شما قبلاً باید مشخص کرده باشید که چه چیزی بیشتر از همه اهمیت دارد.

می‌دانم مشخص کردن کارهای مهم دشوار است. برای آسان‌تر شدن این فرایند، چارچوبی به نام چارچوب شفاف طراحی کرده‌ام که به شما کمک می‌کند آنچه را اهمیت دارد از آن چیزی که صرفاً ضروری است متمایز کنید.

# متصل به ستاره شمالی تان مرتبط با یک هدف اساسی سودمندی براساس واقعیت

نحوه به کار گرفتن این چارچوب آسان است و می‌توانید هر جایی آن را عملی کنید، فقط کافی است از آن چیزی استفاده کنید که اسمش را آزمایش پنج انگشت گذاشته‌ام. باید پنج سؤال از خودتان بپرسید که در چارچوب شفاف باشد و هر بار که پاسختان بله است، یک انگشت را بالا ببرید. اگر سه انگشت یا بیشتر را بالا بردید، نتیجه می‌گیرید آن کار شایستگی‌اش را دارد که به عنوان کاری مهم در نظر گرفته شود. دو انگشت یا کمتر؟ کار مهمی نیست.

از خودتان بپرسید: آیا به ستاره شمالی ام متصل است؟

در فصل اول این کتاب درباره اهمیت ستاره شمالی و چگونگی استفاده از آن برای انتخاب‌های عمدی و آگاهانه صحبت کردم. ستاره شمالی شما مشخص می‌کند که چگونه زمان، انرژی و تمرکزتان را-همان سه منبع اصلی رسیدن به بهره‌وری-صرف کنید. همچنین به شما کمک می‌کند آنچه را اهمیت دارد مشخص کنید.

هرب کِلِهر<sup>۲۲</sup>، رئیس سابق هیئت‌مدیره و از بنیان‌گذاران شرکت هواپیمایی ساوت وست، یک نمونه خوب از شخصی است که هر روز باید تصمیمات مهمی می‌گرفت. او وقتی مدیرعامل آن شرکت بود، هنگام تصمیم‌گیری برای چگونگی پیشروی از خود این سؤال را می‌پرسید: آیا این کار به ساوت وست کمک می‌کند تا خدماتش را با هزینه پایین ارائه دهد؟

مأموریت ساوت وست این بود که «مردم را به آنچه در زندگی‌شان مهم بود با پروازی کم‌هزینه، مطمئن و دوستانه برسانیم.» بنابراین می‌توانید ببینید که سؤال ارزیابی‌کننده کِلِهر مستقیماً با ستاره شمالی‌اش در ارتباط بود. استفاده از این سؤال نتیجه خوبی داشت؛ شرکت هواپیمایی ساوت وست سال‌ها یکی از شرکت‌های هوایی برتر بود و در وضعیت اقتصادی دشوار، موفقیت‌های خوبی به دست آورد، درحالی‌که دیگر شرکت‌های هوایی شکست خوردند.

سؤال‌هایی برای بررسی عمیق‌تر:

آیا این کار به بیانیه مأموریت‌م مرتبط است؟

آیا این کار با اولویت‌های اصلی‌ام هماهنگ است؟

آیا این کار مرا به سمت چشم‌اندازم می‌برد؟

از خودتان بپرسید: آیا مرتبط با یک هدف است؟

از سی‌ودو سالگی‌ام همیشه می‌دانستم که میلیونر می‌شوم. درواقع می‌دانستم پولدارترین زن سیاه‌پوست آمریکا خواهم شد.

### اُپرا وینفری، ۱۹۸۶

سال‌ها طول کشید تا اُپرا به هدفش برسد، اما فکر می‌کنم همه ما موافق هستیم که کار فوق‌العاده‌ای انجام داد. او هیچ گوی جادویی نداشت؛ در عوض، تمام دوران زندگی و کاری‌اش در حال تعیین اهداف بود.

همان‌طور که خودش می‌گوید: «بزرگ‌ترین راز در زندگی این است که هیچ رازی وجود ندارد. هدف شما هرچه باشد، می‌توانید به آن دست یابید، اگر آماده تلاش برای به‌دست‌آوردنش باشید.» چنین کاری وقتی آسان‌تر می‌شود که به‌طور مداوم و عامدانه به سمت اهداف بزرگ‌ترمان قدم برداریم.

وقتی برای خودمان هدف تعیین می‌کنیم، انرژی‌مان را در یک جهت روبه‌جلو هدایت می‌کنیم. اهداف ما را به سمت همان زندگی ایدئالی نزدیک می‌کنند که دنبالش هستیم. پیش‌تر در این فصل درباره تمایل بی‌فایده به انتخاب کارهایی صحبت کردم که می‌توانیم به راحتی آنها را از فهرستمان حذف کنیم. اما به راستی باید انرژی‌مان را صرف کاری عمیق‌تر کنیم. اگر بتوانید آن کارها را به اهدافتان پیوند بزنید، آنها را به یک تصمیم مهم و معنی‌دار تبدیل می‌کنید. همان‌طور که در فصل چهار توضیح دادم، اهداف، توسعه‌ای از پایه و اساسی هستند که با ستاره شمالی‌مان ایجاد کرده‌ایم.

از آنجایی که اهداف به ما کمک می‌کنند تا به چشم‌اندازمان در زندگی برسیم، وقتی در مورد اهمیت کاری تصمیم می‌گیریم، باید بخش کلیدی از روند انتخاب و تصمیم‌گیری ما به آن اختصاص یابد. وقتی کارهای روزانه‌مان را به اهدافمان مرتبط می‌کنیم، هر روز قدم‌هایی هرچند کوتاه روبه‌جلو برمی‌داریم. قدم‌های کوچک‌تر ما را به سمت قدم‌های بزرگ‌تر هدایت می‌کند و سپس منجر به پیشروی ما می‌شود. این همان جهشی است که به آن نیاز داریم.

سؤال‌هایی برای بررسی عمیق‌تر:

آیا این کار در رسیدن به هدفم نقشی کلیدی بازی می‌کند؟

آیا این کارهای عادی و روزمره مرا به هدفم نزدیک‌تر می‌کند؟

**از خودتان بپرسید: آیا لازم است؟**

در تعطیلات آخر هفته ایمیل‌های کاری‌ام را پس از ساعت ۷ عصر نمی‌خوانم. اگر من می‌توانم این کار را انجام دهم، پیشنهاد می‌کنم شما هم تلفنتان را کنار بگذارید.

این امضای شوندا رایمز<sup>۲۳</sup> در انتهای ایمیل‌هایش است که مشخص می‌کند حتی یکی از موفق‌ترین تولیدکننده‌های هالیوود هم فردی با حدود مرزهای مشخص شده است. شما هم به حدود مرز نیاز دارید.

شما مدیرعامل یک شرکت یا رئیس خانه (یا هر دو!) باشید، باید به خاطر بسپارید که مدیرعامل به معنی مدیر همه چیز نیست. از خودتان بپرسید: وظایفی را که بر عهده گرفته‌ام و شخص دیگری نیز می‌تواند انجامش دهد چیست؟

رایمز واگذار کردن کارها را به دیگران فرصتی برای رشد می‌داند. برای ساختن موفقیت‌های متعدد، لازم است به دیگران اجازه دهیم مسئولیت‌هایی را قبول کنند و کارهایی را انجام دهند. او می‌گوید: «این‌گونه به آن نگاه می‌کنم، اگر شبکه ABC فقط برای روایت داستان به من حقوق می‌دهد- و انتظار ندارد من از مناسب بودن

لباس‌ها یا چیزهای دیگر مطمئن باشم- بنابراین فقط آنجایی که چگونه آن بخش از کارم را انجام دهم، به من مربوط است.»

او تأکید می‌کند که اگر حواستان نباشد، تمام بیست و چهار ساعت روزتان و سیصد و شصت و پنج روز سالتان از کار پُر خواهد شد. قانون پارکینسون برای همه ما، صرف‌نظر از شهرت یا سرمایه‌مان، صدق می‌کند. همان‌طور که رایمز گفته، «فهمیده‌ام هر چیزی همیشه اتفاق می‌افتد مگر اینکه خودم بگویم "چنین چیزی اتفاق نمی‌افتد".»

سؤال‌هایی برای بررسی عمیق‌تر:

آیا این کاری است که حتماً باید خودم انجامش دهم؟

آیا کاری نیست که بتوانم آن را به دیگران محول کنم؟

**از خودتان بپرسید: آیا سودمند است؟**

ما تمایل داریم همیشه روی کارهایی وقت بگذاریم که سودی به همراه داشته باشند و زمانی که صرف آن می‌کنیم درنهایت به ما منفعت برساند. زمان ما یک منبع محدود و فانی است که مدام آن را برای وظایف و کارهای روزمره‌ای که تصمیم به انجامشان می‌گیریم هزینه می‌کنیم. بنابراین باید از خود بپرسیم که چگونه آن را صرف کنیم؟

اصل پارتو را که در فصل پنجم توضیحش دادم به یاد دارید؟ گفتم وارن بافت ۹۰ درصد دارایی‌اش حاصل سرمایه‌گذاری در ده شرکت است. فکر می‌کنید او انرژی‌اش را کجا صرف می‌کند؟

بافت گفته است: «تفاوت بین افراد موفق و افراد خیلی موفق این است که افراد خیلی موفق تقریباً به هر چیزی نه می‌گویند.» درحالی‌که او عادت داشت چیزهای پُرزرق‌وبرق را دنبال کند، متوجه شد رفتن به دنبال هر ایده جالب فقط او را خسته می‌کند. بافت از استراتژی نوشتن دو فهرست استفاده کرد تا بتواند تمرکز اصلی‌اش را روی ۲۰ درصد فعالیت‌هایش قرار دهد. او می‌گوید بیست و پنج هدف را بنویسید و سپس دور پنج تای اول خط بکشید. تمرکز اصلی شما باید روی آنها باشد.

با بیست مورد دیگر چه کنید؟ فراموششان کنید. به نظر بافت تا وقتی در پنج اولویت اول به موفقیت کامل نرسیده‌اید، آنها فقط حواستان را پرت می‌کنند. به یاد داشته باشید که انرژی متمرکز شده بزرگ‌ترین تأثیر را دارد.

با این حال فراموش نکنید که در زندگی چیزهای بسیار دیگری غیر از دستیابی به اهدافتان وجود دارد. چه قبول



کنیم یا نه، این موضوع واقعاً حقیقت دارد. برای داشتن یک زندگی جامع که تمام جنبه‌های فیزیکی، ذهنی و اجتماعی را دربرگیرد، باید مطمئن باشید که همچنان مقداری از زمانتان را صرف کارهایی می‌کنید که به یک آرمان یا باور-چیزی که شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد-تعلق دارند. این کارها شاید مستقیماً به اهداف یا ستاره شمالی‌تان مرتبط نباشند، اما عمیقاً رضایت‌بخش هستند. کارهایی را که روحتان را تغذیه می‌کنند کم‌اهمیت و بی‌ارزش جلوه ندهید.

سؤال‌هایی برای بررسی عمیق‌تر:

آیا چنین کاری به من اجازه می‌دهد روی یک زندگی روبه‌رشد یا بخش‌های کلیدی کسب‌وکارم تمرکز کنم؟  
آیا از نظر روحی، احساسی و جسمی مرا کامل می‌کند؟  
از خودتان بپرسید: آیا بر پایه واقعیت است؟

گاهی بر این باوریم که نیاز داریم کارهایی را انجام دهیم- حتی اگر کاری نباشد که واقعاً آن را بخواهیم- و اغلب اهمیت مسائل و کارها را صرفاً از روی همان باور تخمین می‌زنیم. این کارها آن قدر با داستان‌ها و احساس نیاز ما به کامل بودن آمیخته شده‌اند که حتی متوجه آنها نمی‌شویم. احساس می‌کنیم به این تعهدات وابسته هستیم و دلیل اصلی و ابتدایی انجام آنها را فراموش کرده‌ایم.

فکر می‌کنم یکی از بهترین روش‌های نشان دادن چنین موضوعی بیان یکی از داستان‌های خودم است و اینکه چگونه مرا به جایی کشاند که آنچه را مهم بود اشتباهی متوجه شدم.

سال‌های زیادی داستانی را مدام برای خودم تکرار می‌کردم: یک مادر خوب همیشه برای اعضای خانواده‌اش کیک تولد می‌پزد. نمی‌دانم این باور از کجا آمده بود، اما کاملاً به یکی از الزامات مادر خوب در ذهنم تبدیل شده بود.

برای تولد جان کیک لیمویی، برای تولد کیت کیک توت‌فرنگی و برای تولد جک کیک شکلاتی می‌پختم. معمولاً کیک پختن را دوست دارم، حتی اگر به زیبایی کیک‌های تزئین شده‌ای نباشد که پشت ویتترین قنادی‌هاست. باین حال آن زمان پختن کیک را بیشتر به‌عنوان یک انجام‌وظیفه می‌دیدم تا یک کار لذت‌بخش. به‌تازگی مراسم رونمایی از دفترهای برنامه‌ریزمان را پشت‌سر گذاشته بودم و در حال آماده‌شدن برای رونمایی از دوره‌های آموزشی بودم و باید در برنامه‌های مختلفی سخنرانی می‌کردم. فکر پختن یک کیک و تزئین کردنش حالم را دگرگون می‌کرد. باین حال می‌خواستم به هر قیمتی شده انجامش دهم. باید آن کیک را می‌پختم؛ مصمم بودم مادر خوبی باشم!

چهار روز به تولد کیت مانده بود و برای خرید مواد لوازم پختن کیک از خانه بیرون رفتیم. مضطرب بودم. انگیزه زیادی هم نداشتم. اما لبخندی مصنوعی روی لب‌هایم نشاندم و خودم را به‌زور سمت در خانه بردم. واقعاً چنین حالتی داشتم!

وقتی به قنادی رسیدیم، متوجه شدم که کیت به کیک‌های داخل ویتترین قنادی خیره شده است.

به شوخی گفتم: «می‌خواهی برات یه کیک بخرم؟» و خودم هم از این ایده خنده‌ام گرفت.

او کمی امیدوارانه به من نگاه کرد و گفت: «می‌شه این کار رو بکنیم؟»

مکتی کردم و گفتم: «واقعاً؟»

هیجان‌زده گفت: «وای آره!» با خودم فکر کردم واقعاً چنین چیزی را می‌خواهد؟ سپس با کمی خجالت از من پرسید:

«می‌تونیم بگیریم اسم رو هم روی کیک بنویسه؟ با خط تحریری؟ با گل؟»

«قطعاً می‌شه عزیزم. حتماً این کار رو می‌کنن.»

آن لحظه متوجه شدم تمام این مدت در اولویت‌بندی‌ام اشتباه کرده بودم. من فقط به انتظارات خودم فکر می‌کردم، نه انتظارات او. به‌اتفاق کیکی را انتخاب کردیم و دخترم به‌اندازه‌ای خوشحال بود که نمی‌توانستم تصورش را کنم. همه آن استرس‌ها، همه آن نگرانی‌ها بی‌مورد بود، چراکه اصلاً فکر نکرده بودم از او بپرسم چه چیزی می‌خواهد. آن لحظه تصمیم گرفتم سال بعد باکمال‌میل یا خودم برای او کیکی را می‌پزم یا از بیرون سفارش می‌دهم. واقعاً بستگی به خودش داشت.

از خودمان بپرسیم: آیا اجازه می‌دهیم داستان‌هایمان به ما بگویند که روزهایمان باید چگونه باشند؟

سؤال‌هایی برای بررسی عمیق‌تر:

آیا این کار واقعاً چیزی است که باید انجام شود یا ناشی از داستانی است که همیشه به خودم می‌گویم؟

آیا درگیر کمال‌گرایی شدم و این کار را با وسواس و اضطراب انجام می‌دهم تا کامل و عالی به‌نظر برسم؟

**تصمیم درباره‌ی تی‌شرت آبی**

آن تی‌شرتی را که از مغازه خریدید یادتان هست؟ تصمیم گرفتید آن را در کدام سطح از اولویت قرار دهید؟

اغلب وقتی این سناریو را برای دیگران طرح می‌کنم، آنها می‌گویند یک کار فوری است. وقتی دلیلش را می‌پرسم، پاسخ می‌دهند فوری است زیرا باید زود آن را پس دهیم. و من موافقم، این یک کار ضروری است.

اما آیا مهم است؟ معمولاً این پاسخ را می‌شنوم که باید پولمان را پس بگیریم یا باید حواسمان به بودجه‌ای که خرج می‌کنیم باشد؛ بنابراین مهم است. اما آیا واقعاً همین‌طور است؟ چارچوب شفاف به ما می‌گوید این کار واقعاً مهم است؟

این کار در واقع در ستون کارهایی که «جادادن» می‌نامیم قرار می‌گیرد: ضروری اما نه مهم. باید این موضوع را مشخص کنم که کاری صرفاً به این دلیل که در انتهای فهرست ما قرار دارد به این معنا نیست که انجام نمی‌شود-فقط آخر از همه انجام می‌شود. پس از اینکه کارهای مهم را انجام دادیم، سراغ آنهایی می‌رویم که مهم نبودند. روزتان را با رفتن به آن مغازه برای پس‌دادن تی‌شرت آغاز نکنید، بلکه باید آن کار پایان‌بخش روزتان باشد. ما کارهایی را که در ستون «جادادن» هستند دور نمی‌اندازیم؛ فقط بیشتر زمان اصلی‌مان را روی آنها متمرکز نمی‌کنیم.

چند وقت پیش در یک سخنرانی برای تعدادی مدیرعامل داستان تی‌شرت آبی را به‌عنوان یکی از نکات کلیدی تعریف کردم. هانا<sup>۷۴</sup>، یک مدیرعامل قدرتمند از سیلیکون ولی<sup>۷۵</sup>، بعداً سراغم آمد و این ایده را به چالش کشید. او موافق بود که این کار نیاز به اصلاح و جایگزینی در فهرست دارد، اما به من گفت زمانش با ارزش‌تر از این است

که آن را صرف پس دادن تی شرت به مغازه بکند. او برایم توضیح داد که هر ساعت برایش ۵۰۰۰ دلار می‌ارزد و هدر دادن سی دقیقه از وقتش به این صورت استفاده خوبی از زمانش نیست. او گفت: «آن را می‌بخشیدم، به کسی که به آن نیاز داشت.»

همان طور که احتمالاً حدس می‌زنید، من خیلی سریع از هانا خوشم آمد. حق با او بود. حتی اگر شما هر ساعت ۵۰۰۰ دلار نمی‌توانید درآمد کسب کنید، ۵ دلار برای بنزین ماشینتان هزینه می‌کنید تا یک تی شرت ۱۵ دلاری را پس دهید؛ البته غیر از وقتی که برای رفتن به مغازه در آن سر شهر می‌گذارید، ایستادن در صف و حتی بیرون آمدن از آن مغازه درحالی که ۱۰۰ دلار دیگر هم خرج خریدهای جدیدتان کرده‌اید (می‌دانید که همه ما این کار را می‌کنیم).



آن زمان و پول را نگه دارید و جایی خرج کنید که مهم به نظر می‌رسد. اگر پیش رفتن طبق بودجه بالای فهرست اولویت‌هایتان قرار دارد، ۵ دقیقه وقت صرف کنید و تی شرت را همان جا در مغازه ببوشید تا از اندازه‌اش مطمئن شوید. ۵ دقیقه سرمایه‌گذاری کنید تا مجبور نشوید ۳۰ دقیقه از وقتتان را هدر دهید.

در گیرودار شلوغی‌های زندگی روزمره، همه ما لحظه‌هایی را داریم که در آنها اولویت‌هایمان را فراموش می‌کنیم. برای میدان دادن به کارهای فوری و پرسرودایی که ما را به هر سمتی می‌کشد، خیلی آسان موارد مهم را کنار می‌گذاریم.

تصمیم‌های شما مقصد و راهی را مشخص می‌کند که باید طی کنید. در بخش اول مسیر ستاره شمالی مان را مشخص کردیم و حالا شفافیتی برای شروع مسیرمان به دست آورده‌ایم. آن لحظه‌هایی که احساس می‌کنید دور خود می‌چرخید، درست همان طور که سال‌ها پیش من در آشپزخانه‌ام دور خودم می‌چرخیدم، بایستید و یک نفس عمیق بکشید و از خودتان این پنج سؤال چارچوب شفاف را بپرسید:

آیا به ستاره شمالی‌ام متصل است؟

آیا با یک هدف مرتبط است؟

آیا لازم است؟

آیا سودمند است؟

آیا بر پایه واقعیت است؟

سپس آن کار را جایی از فهرست اولویتهای شما قرار دهید که واقعاً به آن ستون تعلق دارد. از بالا شروع کردن و همین‌طور تا پایین آمدن به شما وضوحی را می‌دهد که بدانید چگونه زمان، انرژی و تمرکزتان را صرف کنید و به سمت زندگی ایدئالتان بروید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

### ۳: ساختن سادگی

سیستم‌های بهره‌وری را مطابق سلیقه و نیازهای خودتان ساده کنید تا به شما کمک کند زندگی‌تان راحت‌تر و با تلاش کمتری سپری شود.

بسیاری از کتاب‌های بهره‌وری تمرکزشان را روی چگونگی بهتر کارکردن در محل کارمان گذاشته‌اند اما اهمیت بهره‌وری در خانه را فراموش کرده‌اند. اگر ما در زندگی خصوصی و خانه‌مان بازدهی و آرامش نداشته باشیم، قطعاً نمی‌توانیم از موفقیت‌هایمان در محل کار بهره‌کافی ببریم. بدون داشتن یک زندگی شخصی قوی و مستحکم نمی‌توانیم در کارمان بهتر باشیم. این بخشی از رویکرد کلی به بهره‌وری است که «روش بهتر زندگی کردن» را منحصر به فرد می‌کند؛ قرار نیست فقط در شغل‌تان کارا و مؤثر باشید، بلکه باید اطمینان یابید که زندگی شخصی‌تان هم به خوبی و راحتی سپری می‌شود.

در سومین گام از روش بهتر زندگی کردن، با همدیگر تلاش می‌کنیم عادت‌های سالمی را بسازیم که تمرکز زمان و انرژی‌مان را روی آن چیزی قرار دهد که به‌راستی می‌خواهیم به دست آوریم. ما سیستم‌ها و روش‌های مؤثری را طراحی می‌کنیم تا مطمئن شویم شما برای خودتان و اولویت‌هایتان وقت می‌گذارید. نیاز به فکرکردن را از آنها خارج می‌کنیم تا زندگی‌تان بسیار راحت‌تر و ساده‌تر پیش برود و به شما اجازه دهد زمان بیشتری از وقتتان را صرف آن چیزی کنید که اهمیت بیشتری دارد.

**روش بهتر زندگی کردن**

## ۷: ساده کردن سیستم‌ها

آن کاری که هر روز انجامش می‌دهم از کاری که گاهی انجامش می‌دهم اهمیت بیشتری دارد.

### گرچن روبین<sup>۷۶</sup>

من یک دونده افتضاح هستم. گاهی اوقات به آنهایی که در حال دویدن هستند نگاه می‌کنم که چطور با خوشحالی مانند آهویی چابک می‌دوند و به شدت دلم آن احساس را می‌خواهد. خودم را در حال دویدن در همان فضای فیلم ارباهای آتش<sup>۷۷</sup> با صدای پیانوی آرامی که پشت صحنه پخش می‌شود تصور می‌کنم. می‌روم و بند کفش‌هایم را می‌بندم، پانزده دقیقه را صرف حرکات کششی می‌کنم و مانند یک آهو می‌دوم. ده دقیقه همین‌طور می‌گذرد، که ناگهان به یاد می‌آورم چقدر از دویدن بدم می‌آید. صورتم قرمز می‌شود، نفسم بالا نمی‌آید و رسماً انرژی‌ام را از دست می‌دهم، و دیگر هیچ علاقه‌ای به ادامه دادن ندارم.

می‌بینید، من عاشق ایده دویدن هستم، نه خود دویدن.

و فکر می‌کنم مردم با دیدن روش‌های به شدت منظم و خوش‌ظاهر زندگی به چنین احساسی دست می‌یابند. عکسی را در سایت پینترست<sup>۷۸</sup> از قفسه آشپزخانه‌ای می‌بینیم که در آن همه مواد غذایی در بیست‌وپنج هزار قوطی و ظرف نام‌گذاری و تقسیم شده‌اند (که البته با رنگ‌هایی هماهنگ نیز چیده شده‌اند!)، یا کتابی را می‌خوانیم که به ما می‌گوید باید لباس‌هایمان را به روشی خاص و دقیق تا کنیم، و با خودمان فکر می‌کنیم آره! همین، این همان چیزی است که نیاز دارم!

تمام ابزار و مواد لازم را جمع می‌کنیم، لباس‌هایمان را به روش نظامی پانزده بار تا می‌کنیم، تا سرانجام درست از آب درمی‌آید. سپس خسته و بی‌انرژی هستیم. هیچ انرژی دیگری برایمان باقی نمانده است و دیگر علاقه‌ای به استفاده از روش ده‌مرحله‌ای تا کردن لباس‌ها نداریم.

بله، آن عکس‌ها ارزش گذاشتن و ثبت شدن در پینترست را دارند، اما آیا واقعاً این همان زندگی‌ای است که می‌خواهید دنبال کنید؟ با شما روراست خواهیم بود: یک آدم به شدت منظم و حشتناک به نظر می‌رسد؛ می‌توانید همیشه از کاری که واقعاً دلتان می‌خواهد چشم‌پوشی کنید؟ شما خودتان را آماده آینده‌ای با لحظه‌های جدی و واقعی شیشه‌تپله‌ها می‌کنید.

دوست من، این کار بی‌فایده و بی‌فایده است، چراکه حقیقت چیز دیگری است: نیاز شما نظم نیست، بلکه سیستم‌هایی ساده است. سیستم‌های خوب و سالم با اولویت‌هایی که در بخش اول این کتاب شناسایی کردیم هماهنگ هستند. و می‌دانید خبر خوب چیست؟ وقتی سیستم‌های خوب را ساختیم به‌طور خودکار ادامه پیدا می‌کنند.

سیستم‌ها بخش کلیدی زندگی‌ای هستند که خواهانش هستیم. درحالی‌که وقت گذاشتن برای آن چیزی که اولویت دارد خیلی مهم است، همچنان کارهای دیگری هم داریم که باید انجامشان بدهیم. فعالیت‌های نه‌چندان شیک و باشکوهی مانند نگهداری از خانه، مدیریت مسائل مالی، حاضرکردن شام و شستن لباس‌ها هم بخشی از کارهایمان است.

لباس شستن با خودش چه چیزی دارد؟ انگار همه از این کار بدشان می‌آید. چطور ممکن است که هر هفته باید کوهی از لباس را بشوریم و نتوانیم از آن اجتناب کنیم؟ همه این کارها باید انجام شوند.

چطور همه این کارها را انجام بدهیم و همچنان برای آن چیزی وقت بگذاریم که مهم است؟ می‌شنوم که خانم‌ها می‌پرسند، حتی التماس می‌کنند که اگر راه‌حلی جادویی را می‌شناسم- که می‌شناسم- به آنها معرفی کنم. راه‌حل این است: سیستم‌ها. سیستم‌های قوی الگوهای عادت‌ها را تحت کنترل می‌گیرند و باعث می‌شوند کارها به‌طور خودکار اتفاق بیفتند. همان‌طور که گفتم، یک جادو است.

هنگام نوشتن این جملات نفسم در سینه حبس شده بود، چراکه این همان احساسی است که از قراردادن سیستم‌ها در سر جایشان دارم. سیستم‌ها زندگی ما را آسان‌تر می‌کنند. آیا این همان چیزی نیست که ما می‌خواهیم؟ اما تمایل داریم کارها را بیش‌ازحد پیچیده کنیم، درصورتی‌که فقط باید آنها را به بخش‌های کوچکی تقسیم کنیم تا بیشتر قابل مدیریت و دست‌یافتن شوند.

## آن فیل را بخور

آیا تا به حال اصطلاح «فیل را بخور» را شنیده‌اید؟ از یک مَثَل آفریقایی گرفته شده که می‌گوید: «بهترین راه برای خوردن فیلی که سر راهتان ایستاده، تقسیم کردن آن به تکه‌های کوچک و لقمه‌لقمه خوردنش است.» خب، قرار نیست من برای شام فیل بپزم، اما کلی لباس برای شستن دارم (که می‌تواند مانند همان فیلی باشد که سر راهمان قرار گرفته) و هزار کار دیگر هم باید انجام دهم.

این ایده که یک کار بزرگ را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم کنیم، برای همه کارها، پروژه‌ها، اهداف و تقریباً هر چیزی که می‌خواهید انجام دهید صدق می‌کند. پیروزی‌های کوچک حکم جهش و گرفتن شتاب را برای ما دارند و به تدریج همراهشان کمی احساس رضایت نیز به ارمغان می‌آورند. اگر کارهایمان را به‌جای اینکه یک وظیفه بزرگ و ترسناک ببینیم، آنها را به‌عنوان مجموعه‌ای از دستاوردهای کوچک بسیاری در نظر بگیریم، شادی و احساس رضایت بیشتری خواهیم داشت. بالاینکه شستن و تمیزکردن لباس‌ها ترسناک نیست، فکرکردن به اینکه هیچ‌وقت آنها را تمام نمی‌کنیم خسته‌کننده است و به همین دلیل آن را به تعویق می‌اندازیم یا



تا این اندازه از انجامش احساس کلافگی می‌کنیم. باین حال، لقمه‌های کوچک کارها را برایمان دست‌یافتنی می‌کنند و توان تمرکز کردن روی آن را به ما می‌دهند.

بیاید به همان ده دقیقه باشکوه از تصور دویدن مانند آهو برگردیم. (یک پدیده کوتاه‌مدت است، لذا باید تا جایی که می‌توانم آن را به چیزهای دیگر بکشانم.) هیچ‌وقت به دویدن در مسیری یک‌کیلومتری فکر هم نمی‌کنم، چراکه در این صورت حتی کار به بستن بند کفش‌هایم هم نمی‌رسد. برای من دویدن همان فیل هست.

به این فکر می‌کنم که چه کاری را می‌توانم انجام دهم. خیلی خب، با خودم می‌گویم می‌توانم تا آن تابلوی ایست ابتدای خیابان بدوم (که تقریباً یک متر و نیم دورتر است!) وقتی به آن علامت می‌رسم، کمی احساس موفقیت می‌کنم و تشویق می‌شوم ادامه دهم. مرحله بعدی، تا آن ماشین‌آبی کنار جاده است. سپس تا آن خانه آجری... و درنهایت تا شیر آتش‌نشانی. پاهایم یکی پس از دیگری حرکت می‌کنند تا وقتی که می‌بینم کل فیل را لقمه به لقمه خورده‌ام.

### کاری کنید که برایتان نتیجه‌بخش باشد

خبر خوب این است: سیستم‌ها باید برای شما کار کنند. آنها باید به زندگی‌ای که شما خواهانش هستید محکم وصل شده باشند؛ باید باتوجه به نقاط قوت و ضعف ما طراحی شوند تا زندگی را آسان‌تر کنند.

ما صفحات مجله را ورق می‌زنیم، شبکه‌های اجتماعی را بالا و پایین می‌کنیم و تصاویر زیبایی را از آشپزخانه‌های دقیق و مرتب، فضاهای کاری که به زیبایی طراحی و چیده شده‌اند و غذاهای خانگی که استادانه درست شده‌اند می‌بینیم. فکر می‌کنیم که باید ما نیز چنین زندگی‌ای داشته باشیم و احساس ناکافی بودن می‌کنیم، چراکه زندگی‌مان لایق قرار گرفتن در مجله‌ها نیست.

وقتمان را با رؤیاپردازی درباره زندگی‌ای که می‌توانستیم داشته باشیم هدر می‌دهیم درحالی که زندگی کنونی‌مان هم می‌تواند خیلی زیباتر و بهتر شود.

باید از خودتان بپرسید:

آیا به دنبال زندگی‌ای هستید که لایق عکس پینترست باشد، یا زندگی‌ای را می‌خواهید که در آن احساس شادی کنید؟

آیا زندگی‌ای لایق صفحات فیسبوک می‌خواهید که در آن مدام نگران مرتب بودن دستمال سفره‌هایتان یا درست کردن چپس شکلات خانگی باشید؟

آیا زندگی‌ای را جستجو می‌کنید که به درد اینستاگرام می‌خورد و در آن باید نگران کوسن‌های روی مبل و چیدمانشان باشید یا شکمتان در عکس‌ها و لباس‌هایی که هیچ‌وقت در محیط عمومی نمی‌پوشید صاف و بدون نقص باشد؟

حدس می‌زنم شما بیشتر شبیه من هستید. من به اندازه کافی کار و فکر برای نگرانی دارم، نگرانی‌هایی مانند اینکه آیا فرزندان مسئولیت‌پذیری بزرگ می‌کنم، آیا به اهدافم دست پیدا می‌کنم، یا کارم درست و با قوت است.

وقتمان را با رؤیاپردازی درباره زندگی‌ای که می‌توانستیم داشته باشیم هدر می‌دهیم، درحالی‌که زندگی کنونی‌مان هم می‌تواند خیلی زیباتر و بهتر شود. باید سیستم‌هایی را بسازیم که قابل دستیابی باشند و با سبک زندگی‌ای که می‌خواهیم همخوانی داشته باشند، نه آن زندگی‌ای که فکر می‌کنیم باید داشته باشیم.

وقتی کودکی در سن رشد بودم، همیشه یک ست از حوله‌های هم‌رنگ در تمام سایزهایی که می‌شود تصورش را کرد داخل هر یک از حمام‌ها و توالت‌های خانه‌مان داشتیم. یادم می‌آید از مادرم دلیلش را می‌پرسیدم. چرا در حمام‌هایمان این حوله‌های شیک و قشنگ را که هیچ‌کسی اجازه استفاده از آنها را نداشت داریم؟ خیلی گیج‌کننده بود؛ اصلاً هیچ معنایی برایم نداشت.

به یاد دارم مادرم در پاسخ شانه‌هایش را بالا می‌انداخت و همان‌طور که با دقت مشغول تا و صاف کردن حوله‌ها بود می‌گفت: «این حوله‌ها را داریم چون این همان کاری است که باید انجام دهیم.»

این همان کاری است که باید انجام دهیم.

وظیفه ما پرسیدن دلیلش نیست؛ بلکه باید باتوجه به انتظارات زندگی کنیم.

مقصر او نبود. او فقط قانون‌ها را دنبال می‌کرد. داستانی که به خودش می‌گفت این بود: خانم‌هایی که خانه‌های خوب و مرتب دارند، حوله‌های زیبای لینن و بی‌مصرفی را که هیچ‌کسی هیچ‌وقت از آنها استفاده نمی‌کند هم در حمام‌های خانه‌شان دارند.

فکر می‌کنم همان زمان بود که تصمیم گرفتم هیچ‌وقت در حمام خانه‌ام میله مخصوص حوله‌های بی‌کاربرد

نداشته باشم. و ندارمش. هر وقت به خانه‌ای جدید اسباب‌کشی می‌کنم، میله‌های مخصوص چیدن حوله را درمی‌آورم و به‌جایش قلاب می‌گذارم. در قلبم می‌دانم که با خودم صادق هستم. می‌دانم که هیچ حوله‌ای را سه بار تا نمی‌کنم و برای قشنگی روی میله‌ها نمی‌چینم. راستش را بخواهید هیچ‌کسی هم در خانه‌ام این کار را نمی‌کند و جای آنها فقط در حالت آویزان از قلاب است.

تمیز نگه‌داشتن حمام می‌تواند فیل باشد، اما هیچ حوله‌ی کثیفی داخل حمام خانه‌ام نیست زیرا من علیه نقطه‌ضعفم ن‌جنگیدم. در عوض، متوجه آن مشکل شدم و سیستمی را ساختم که برایم نتیجه‌بخش باشد. همین موضوع درباره‌ی لباس‌ها هم صدق می‌کند. من در تا کردن لباس‌ها استعداد ندارم و اصلاً از این کار لذت هم نمی‌برم. حاضرم ده هزار کار دیگر را به‌جای تا کردن لباس‌ها انجام بدهم، حتی حاضرم مرا از ناخن‌هایم آویزان کنند!

با شناخت نقطه‌ضعفم، کمدهایی را سفارش دادم که در آنها فضای بیشتری برای آویزان کردن لباس‌ها وجود دارد. لباس‌های کمی در کشوها قرار می‌گیرند. همچنین داخل کمد‌ها قفسه‌هایی وجود دارد که می‌توانم جوراب‌ها و لباس‌های زیر را در آنها بچینم و همه‌چیز مرتب باشد. نمی‌خواهم زندگی‌ام را به تا کردن لباس‌ها و حوله‌ها بگذرانم. می‌خواهم آن را زندگی کنم.

سیستم‌ها باید برای زندگی شما هارمونی و هماهنگی بیاورند. اما اگر با زندگی‌تان هماهنگ نباشند ممکن است احساس درهم‌گسستگی و تخریب کنید. سیستم‌های سفت‌وسختی که انعطاف‌پذیری نداشته باشند آماده‌ی شکست هستند، چراکه آنها از شیشه ساخته شده‌اند، شیشه‌های مخصوص تپله‌ها.

سیستم‌ها باید برای شما کار کنند و نتیجه بدهند. بر اساس نقاط ضعف و قوت شما طراحی شده باشند. بیایید خود زیبا و ناکاملمان را بپذیریم و سپس سیستم‌هایمان را طوری طراحی کنیم که به نفع ما کار کنند. شاید به همین دلیل است که همه ما بارها روش‌هایی را شروع کرده‌ایم تا بتوانیم خودمان را مرتب و منظم نگه داریم و سپس آنها را رها کرده‌ایم و همین کار هم به ما احساس شکست داده است. اما این سیستم بوده که شکست خورده است، نه ما. فقط سیستم با روشی که ما کار می‌کنیم به نتیجه نرسیده است.

طراحی سیستم‌ها بر اساس نقاط ضعف و قوت، ما را آماده‌ی پیروزی می‌کند. این موضوع حقیقت دارد، زیرا وقتی علیه تمایلات و علایق طبیعی‌مان می‌جنگیم، خودمان را خسته و کلافه می‌کنیم.

### **فکر کردن را از آن خارج کنید**

مغز شما دو درصد از جرم بدن شما را به خود اختصاص داده است، اما بیست درصد کالری شما را هر روز

مصرف می‌کند. مغز یک ماشین کالری‌سوز است، بنابراین دوست دارد تا آنجا که می‌تواند انرژی برای خودش نگه دارد. سپس می‌تواند انرژی اصلی‌اش را برای کارهای مهمی که می‌خواهید انجام دهید، مانند اهدافتان، به کار بگیرد.

مغز شما، درست مانند بدنتان، مقدار محدودی کالری دارد و وقتی ذهنتان در حال کار کردن و تصمیم‌گیری است، انرژی‌اش تحلیل می‌رود؛ خستگی ناشی از تصمیم‌گیری سراغش می‌آید.

آن لحظه آخر روز را که احساس می‌کنید مغزتان دیگر کار نمی‌کند به یاد دارید؟ آن احساس واقعی است؛ کالری مغزتان تمام شده است و نمی‌تواند کار کند. هیچ ربطی به قدرت اراده یا انضباط ندارد. فقط مغز دیگر انرژی ندارد و در نتیجه هیچ علاقه‌ای به گرفتن تصمیم خوب از خود نشان نمی‌دهد.

بیشتر اوقات ما حتی متوجه نمی‌شویم که انرژی ذهنی‌مان کم شده است و هنگامی که همچنان از مغزمان کار می‌کشیم، دنبال میان‌بر می‌گردیم. مغز این کار را به دو روش متفاوت انجام می‌دهد:

**بدون فکر و لحظه‌ای عمل می‌کند:** به عبارت دیگر، از انرژی لازم برای فکر کردن هنگام کارهایتان استفاده نمی‌کند.

گرسنه هستیم و آن دوناتی که روی میز اتاق استراحت از دیروز تا حالا آنجا مانده خیلی خوشمزه به نظر می‌رسد. باید آن را بخورم.

هیچ کاری نمی‌کند: خیلی ساده انتخاب می‌کنیم که انتخاب نکنیم.

می‌دانم که بودجه محدودی دارم، اما نمی‌توانم تصمیم بگیرم که کدام یک از این کفش‌ها بهتر هستند. بنابراین هر دو را می‌خرم.

مغز کاملاً منطقی ما وقتی با کارهای زیادی پُر می‌شود توانایی گرفتن تصمیم خوب را از دست می‌دهد. در یکی از مطالعات دانشگاه استنفورد، محققین دانشجویها را به دو گروه تقسیم کردند. گروه الف باید عددی دورقمی را حفظ می‌کردند، در حالی که از گروه ب خواسته شد عددی هفت‌رقمی را به خاطر بسپارند. سپس از آنها خواسته شد به راهرویی بروند که در آن حق انتخاب یکی از دو خوراکی موجود را داشتند: یک برش کیک یا سالاد میوه. دانشجویانی که عدد هفت‌رقمی را حفظ کرده بودند دو برابر دانشجویهای گروه اول خوراکی ناسالم را انتخاب کردند.

وقتی به مغزمان کار بیشتری می‌دهیم - در آن بررسی، فقط به خاطر سپردن پنج رقم بیشتر - بیش از حد پُر می‌شود و توانایی اش را برای تصمیم‌گیری درست از دست می‌دهد. تشخیص تصمیم درست به قدرت ذهن نیاز دارد و وقتی مغزمان را با فکر بیشتر اشغال می‌کنیم، این منبع باارزش را هدر می‌دهیم.

درک خستگی تصمیم‌گیری برای هالی<sup>۷۹</sup> حسی همانند یک پشیمانی معصومانه را داشت. او به‌عنوان یک افسر نظامی سابق عادت داشت تصمیم‌های سریع و حیاتی را در شغش بگیرد. بازنشسته‌بودن به این معنی بود که بسیاری از تصمیم‌هایش کم‌اهمیت‌تر به نظر می‌رسید، اما به گفته خودش «چون تصمیم‌هایی وجود دارند که خانواده‌ام را هم درگیر می‌کنند، آنها بالای فهرست "همان بار اول درست انجامش بده" قرار دارند... نمی‌خواهم در ذهنم فضایی برای "بعدش باید چه کار کنم"؟ نگه دارم. بهتر است آنها را همان موقع روی کاغذ بنویسم و به یک کار برنامه‌ریزی شده تبدیلش کنم. استرس کمتر، نگرانی کمتر - می‌دانم که از پشش برمی‌آیم.»

احساس توانمندی بسیاری در جمله آخر هالی وجود دارد - احساس خوبی است وقتی می‌بینیم از پشش برآمده‌ایم، این‌طور نیست -؟ درست مانند وقتی که می‌توانیم تیله‌هایمان را بشماریم، به‌جای اینکه شیشه را با عصبانیت به زمین بکوبیم! اعتماد به نفس به هالی می‌آید. به شما هم می‌آید.

هالی مسئولیت را به عهده گرفته است و فکر کردن بیش از اندازه را کنار گذاشته است. این همان کاری است که ما هم باید انجام دهیم. وقتی روزهایمان را در حالی سپری می‌کنیم که نمی‌دانیم تمرکزمان را کجا قرار بدهیم، کالری‌های مغزمان را می‌سوزانیم، قدرت ذهنمان تخلیه می‌شود و دیگر نمی‌توانیم برای انجام کارهای مهم از آن استفاده کنیم. ما می‌خواهیم به مغزمان اجازه دهیم روی آنچه مهم است تمرکز کند - و نه روی تصمیم‌های

ناچیزی که باید گرفته شود- تا با تمام توان و ظرفیتش کار کند.

استفاده از عادت‌ها به نفع خودمان همین کار را می‌کند. وارد کردن عادت‌ها به سیستم‌هایمان به ما اجازه می‌دهد فکر کردنمان را ساده‌تر کنیم و خستگی تصمیم‌گیری را حذف کنیم تا بتوانیم انرژی‌مان را به مؤثرترین حالت به کار بگیریم.

### در حق عادات خوب کم‌لطفی می‌شود

کلمه «عادت» گاهی بار معنایی منفی دارد. ما درباره عادت‌ها می‌شنویم و سریع به جویدن ناخن‌ها یا خوردن بیش از حد خوراکی یا کشیدن پشت‌به‌پشت سیگار فکر می‌کنیم. فکر می‌کنیم همه عادت‌ها بد هستند، اما محققین دانشگاه دوک در واقع کشف کرده‌اند که حدود ۴۰ تا ۴۵ درصد کارهایی که ما در طول روز انجام می‌دهیم از روی عادت هستند، نه تصمیم‌گیری.

درباره‌اش فکر کنید. اگر قرار بود درباره هر کار کوچکی که در روز انجام می‌دهیم فکر کنیم، چقدر ما را از نظر ذهنی و فیزیکی خسته می‌کرد؟ اگر قرار بود هر روز برای لباس پوشیدن تمرکز کنیم چگونه بود؟ وقتی در کودکی تازه یاد گرفته بودیم که شلوارمان را چگونه به تن کنیم، تلاش بسیار زیادی را به کار می‌گرفتیم. باید روی زمین می‌نشستیم، پاهایمان را جلوی خود دراز می‌کردیم و ابتدا یک لنگ شلوار را به پا می‌کردیم و سپس دیگری را. همان‌طور که زبانمان از بین لب‌هایمان به آرامی بیرون آمده بود (که به ما کمک می‌کرد توجه‌مان را متمرکز کنیم)، با خودمان کلنجار می‌رفتیم که شلوار را بالا ببریم و تالی را که خورده باز کنیم.

و نمی‌خواهم برایتان درباره بستن آن دکمه آخر بگویم! کاملاً آن روز را به یاد دارم که مادرم برایم اولین شلوار جین دکمه دارم را گرفته بود؛ فکر می‌کردم عقلش را از دست داده و خیال می‌کند من می‌توانم بفهمم چگونه آن دکمه‌ها را در کمتر از ده دقیقه ببندم!

اما بالاخره توانستم در بستن دکمه‌های شلوارم حرفه‌ای شوم، و حدس می‌زنم شما هم همین مراحل را سپری کرده باشید. حالا بدون لحظه‌ای فکر-حتی در حال مکالمه یا دیدن تلویزیون-لباس می‌پوشیم. نکته جالب این است که: احتمالاً شما چنین چیزی را متوجه نمی‌شوید، اما هر باری که شلوارتان را می‌پوشید از یک پا شروع می‌کنید. بله، هر بار. می‌بینید، شلوارپوشیدن یک عادت است.

استفاده از عادت‌ها به مغز شما اجازه می‌دهد در طول روز انرژی‌اش را روی آنچه واقعاً اهمیت دارد متمرکز کند. چارلز داهیگ<sup>۸</sup>، نویسنده کتاب قدرت عادت<sup>۸</sup>، می‌گوید وقتی شروع به پیاده‌سازی عادت‌ها می‌کنید، «مغزتان کمتر و کمتر کار می‌کند. مغز می‌تواند به‌طور کامل خاموش شود... و این یک مزیت واقعی است، چراکه شما

حالا همه این انرژی‌های ذهنی‌تان را می‌توانید به مسائل دیگری اختصاص دهید.» بله، مسائل دیگری، مثلاً اولویت یا اهدافتان. عادت‌ها فضای ذهنی ما را خالی می‌کنند، در نتیجه می‌توانیم تمرکز کنیم.

افرادی که به نظر می‌رسد منضبط هستند، در واقع آدم‌هایی هستند که قدرت عادت را مهار کرده‌اند. این همان چیزی است که آنها را به ظاهر فردی با انضباط نشان می‌دهد، در حالی که در واقعیت هیچ ذخیره بی‌انتهای قدرت اراده وجود ندارد.

ما باید از اهرم عادت‌هایمان استفاده کنیم تا فضای مغزمان را خالی نگه داریم، تا فکر کردن را از آن خارج کنیم و به توانایی گرفتن تصمیم‌هایی که واقعاً اهمیت دارند برسیم. ساختن عادت‌های قوی سخت نیست؛ فقط به مقداری انرژی بیشتر ابتدای آن نیاز دارد. وقتی عادت‌ها ساخته و پرداخته شدند، دیگر تلاش کمتر، انرژی کمتر و فکر کمتری برای نگه داشتن نیاز دارند. آنها فکر کردن را از دستور کار خارج می‌کنند. مغزتان هدر دادن کالری را متوقف می‌کند و همه انرژی‌اش را برای پیشروی کنار می‌گذارد.

## چهار قدم برای ساختن عادت‌ها بیان عادت

۱ | بیان عادت‌ها

۲ | شناسایی نشانه‌ها

عادت‌ها

۴ | برنامه‌ریزی

۳ | تعریف رفتار

اولین قدم بیان عادت است. از خودتان بپرسید چرا می‌خواهم عادت جدیدی بسازم؟ هر وقت که می‌خواهیم چیزی جدید بسازیم، باید با پرسیدن چرایی آن شروع کنیم. می‌خواهیم به ستاره شمالی مان اجازه دهیم که راهنمای مداوم ما باشد و انتخاب کردن را برایمان واضح‌تر کند. البته این موضوع به‌طور مستقیم به کانون کنترل درونی که در فصل دوم درباره آن صحبت کردیم مربوط می‌شود و به افزایش انگیزه ما برای ایجاد این عادت کمک می‌کند.

## شناسایی نشانه‌ها

سپس نیاز داریم که نشانه‌ها را شناسایی کنیم. داهیگ این نشانه‌ها را به‌عنوان محرک‌هایی تعریف می‌کند که به

ذهنمان دستور می‌دهد عادت‌ها را شروع کند. به اعتقاد او پنج نشانه وجود دارد: مکان، زمان، وضعیت احساسی، دیگران و رفتار پیشین. نشانه‌ها می‌توانند به‌سادگی گذاشتن کفش‌های ورزشی‌مان نزدیک در خانه باشند تا ما را تحریک کنند پس از اتمام کارها بدویم، یا رهاکردن دفتر برنامه‌ریزی‌مان بر روی میز باشد تا به ما یادآوری کند هر روز را با ساختن یک فهرست اولویت شروع کنیم. نشانه‌ها بزرگ‌ترین کلید برای بازکردن قفل عادت‌ها هستند، زیرا وقتی بدانیم هر عمل توسط چه چیزی تحریک می‌شود، می‌توانیم شروع به تعریف رفتارمان بکنیم.

### تعریف رفتار

چه کارهایی را می‌خواهیم به یک عادت سالم تبدیل کنیم؟ یکی از مهم‌ترین بخش‌های تعریف یک رفتار درک آن چیزی است که کارشناس عادت، گرجن روبین، آن را «بهانه‌تراشی» می‌نامد. او می‌نویسد: «وقتی سعی می‌کنیم عادت‌ها را شکل بدهیم و آن را نگه داریم، اغلب به دنبال توجیه‌هایی می‌گردیم که بهانه‌ای به ما برای رهاکردن این عادت خاص می‌دهد.» ما لازم است موانع را شناسایی کنیم-البته منظورم بهانه‌هایی است که می‌آوریم-تا بتوانیم خودمان را آماده موفقیت کنیم.



ساختن و مشخص کردن عادت‌ها در ابتدا به تلاش نیاز دارد. نگاه کردن به این موضوع به عنوان موردی دیگر در ظرف کارهایتان شاید چندان دلچسب نباشد، اما این کار یک سرمایه‌گذاری است.

در یکی از دوره‌های «روش بهتر زندگی کردن» برندا<sup>۱۲</sup> به من گفت که ابتدا با این ایده می‌جنگید: «مدت زیادی احساس می‌کردم زندگی کنترل می‌کند، به جای اینکه من آن را کنترل کنم. بنابراین سعی می‌کردم آن را دوباره در دست بگیرم.» ممکن است شما هم همین احساس را تجربه کرده باشید. باور کنید، شما در این احساس که ظرف کارهایتان همین حالا هم خیلی پُر شده است تنها نیستید.

ایده استفاده از ساختار احتمالاً ناخوشایند است چراکه در اعماق قلبمان می‌خواهیم «بدویم و رها باشیم»، همان‌طور که برندا گفت. درکتان می‌کنم. در ابتدا واقعاً نیاز به تلاش دارد، زیرا برای ساختن این عادت‌ها باید آگاهانه کار کنید. اما کمی به آن زمان بدهید. برای بیشتر افراد نقطه مطلوب تبدیل یک عمل به عادت حدوداً شصت و شش روز است.

وقتی عادت در ذهنتان نشست، احساس محدودکننده کمتری به شما می‌دهد، زیرا به‌طور مؤثر فکر کردن را از آن خارج کرده‌اید. شکل دادن یک عادت حتماً به قصد و نیت نیاز دارد، پس مهم است که یک دفعه قدم‌های وسط را دور نزنید و سراغ قدم آخر بروید- برنامه‌ریزی کنید.

### برنامه‌ریزی

یک برنامه‌ریزی خوب شامل این سه مورد می‌شود: ثبت، پاداش و اصلاح مسیر. ما می‌خواهیم پیشرفت‌مان را دنبال کنیم. وقتی روی ساختن عادت‌های روزانه کار می‌کنیم، دیدن پیشرفت‌مان سخت می‌شود، مگر اینکه راهی برای پیگیری رشد و پیشرفت بیابیم. آنچه نوشته می‌شود، اندازه‌گیری می‌شود، و آنچه اندازه‌گیری می‌شود به دست می‌آید. پیشرفت، تا حدی شبیه دیدن رشد فرزندانمان است: متوجه آن نمی‌شویم تا اینکه یک روز می‌بینیم قدشان از ما بلندتر شده است. باید مراقب ساختن این عادت‌ها باشید. بنابراین مهم است که صبر داشته باشید و یادداشت کنید. یک ردیاب عادت می‌تواند به شما در پیگیری و اندازه‌گیری پیشرفتتان خیلی راحت کمک کند.

یکی دیگر از بخش‌های مهم طراحی برنامه این است که مطمئن شوید به خودتان پاداش می‌دهید. پاداش‌های کوچک به عنوان جشن‌ها و سکوه‌های پرتاب، شما را در مسیرتان نگه می‌دارند. این پاداش‌ها می‌توانند به کوچکی گفتن یک کلمه محبت‌آمیز به خودتان یا گوش دادن به آهنگ مورد علاقه‌تان باشد.

مطالعات درباره مغز انسان نشان می‌دهد پاداش‌ها بخش کلیدی شکل‌گیری الگوهای عادت هستند. وقتی

یک عمل به عادت تبدیل شد، دیگر نیازی به پاداش نیست. اما در ابتدای کار به انرژی‌های مثبت نیاز داریم تا مثل پیامی برای مغز عمل کند و به آن بگوید که این فعالیتی است که ارزش یادآوری در آینده را دارد. به یاد داشته باشید، پاداش هدف نهایی نیست. بلکه فقط راهی برای پیشروی و تشویق مغزتان به پذیرش عادت است.

بگذارید با شما صادق باشم. ما دچار لغزش خواهیم شد؛ ما از مسیرمان خارج خواهیم شد. برای همه ما اتفاق می‌افتد. باید به خودمان یادآوری کنیم که ساختن عادت‌ها زمان می‌برد و روزهایی خواهند بود که نشانه‌هایمان را فراموش یا احساس خستگی خواهیم کرد. وقتی شکست می‌خوریم نمی‌توانیم در آن وضعیت شکست باقی بمانیم؛ باید آماده باشیم که دوباره خودمان را بلند کنیم، دوباره نیرویمان را به دست آوریم و دوباره مسیرمان را پیدا کنیم.

وقت بگذارید و اجازه دهید که این روند آشکار شود، چراکه ارزشش را دارد. در طول زمان این حلقه به یک عمل محکم تبدیل می‌شود و عادت‌های شکل می‌گیرد که اساساً دیگر نیازی به فکرکردن ندارد. مغز شما هدر دادن کالری‌ها را متوقف می‌کند و در عوض تمام انرژی‌اش را صرف هدایت شما به جلو می‌کند. عادت‌ها فقط در ابتدای کار سخت هستند؛ اما وقتی ساخته شدند، دیگر برای نگه‌داشتنشان به تلاش، انرژی و فکر کمتری نیاز دارید و انجامشان آسان می‌شود.

مهم این است که آن را درک کنیم و قفل عادت‌هایمان را باز کنیم تا بتوانیم عادت‌های سالم را بسازیم و آنها را که واقعاً دوست نداریم مهار کنیم.

### از بین بردن عادت‌های بد

باهم فرایند ساختن یک عادت را بررسی کردیم. اما عادت‌هایی را که واقعاً دوستشان نداریم، آنها را که می‌خواهیم از بین ببریم، چه کار کنیم؟ اینجا به شما خواهیم گفت چگونه از همان شیوه بالا به نفع خودم و برای از بین بردن یک عادت بد استفاده کردم و سپس عادت سالم‌تر و جدیدی را جایگزینش کردم.

من در بررسی ایمیل‌هایم وحشتناکم. وحشتناک به این معنی که مثل یک سگ پاولف<sup>AT</sup> هستم. هر بار که صدای دریافت ایمیلی را می‌شنوم، باید فوراً کاری را که انجام می‌دهم متوقف کنم و سراغ ایمیل بروم. این مشکل را درباره پیام یا تماس‌های تلفنی ندارم-فقط ایمیل. نیازم برای دریافت دوز کمی از دوپامین که با اعتیاد به کمال‌گرایی ترکیب شده باعث می‌شود که مدام در حال خواندن و بررسی صفحه ایمیل باشم.

اگر در حال انجام کاری عمیق باشم، اگر در حال خواندن کتاب با فرزندانم باشم، حتی اگر در حال مکالمه‌ای

باشم، وقتی آن صدا را می‌شنوم، احساس نیاز به بررسی ایمیل سراغم می‌آید. مانند برچسبی پشت لباسم است که مدام تنم را می‌خاراند و اذیتم می‌کند و باعث می‌شود هر کاری را که در حال انجامش هستم متوقف کنم و ایمیل را ببینم. مهم نیست که حداقل ۲۵ درصد اوقات ایمیل‌های بیخودی و زائد هستند. در ذهن من هر ایمیلی باید خیلی سریع بررسی شود.

اولین قدم تأیید و پذیرفتن این نقطه‌ضعف بود. باید تأیید می‌کردم که عادت بررسی فوری ایمیل را ساخته‌ام و باید متوقفش کنم. می‌دانستم که می‌خواهم زمان محدودی را صرف خواندن ایمیل‌هایم کنم تا بتوانم وقتم را برای کارهای مهم‌تر بگذارم. این دلیل اصلی‌ام بود.

نانسی درو<sup>۴۴</sup>ی درونی‌ام را به‌کار گرفتم و متوجه شدم وجود چند نشانه در من باعث می‌شود بیش‌ازحد در صفحه‌ایمیل‌هایم وقت بگذرانم: صدای دریافت ایمیلی تازه که از کامپیوترم درمی‌آید (رفتار پیشین) و عدد نشان‌دهنده‌ی ایمیل‌های خوانده‌نشده در انتهای صفحه‌ی کامپیوترم که مدام مرا مسخره می‌کرد (وضعیت احساسی). این دو نشانه مانند یک صدای آژیر مرا به اعماق صفحه‌ی ایمیل و خارج از فضایی که واقعاً می‌خواستم در آن باشم می‌کشاند. نیاز داشتم نشانه‌ها را از بین ببرم و رفتارم را دوباره تعریف کنم. هدفم را ساختن عادت چهار بار بررسی ایمیل در روز گذاشتم: صبح، پیش از ناهار، بعدازظهر و اوایل شب. یک زنگ یادآوری در موبایلم گذاشتم تا هر وقت زمان بررسی ایمیل شد به من اطلاع دهد.

راستش را بخواهید، فکر کردن به اینکه فقط روزی چهار بار قرار است این کار را بکنم تن و بدنم را می‌لرزاند و چند بهانه برای گفتن به خود داشتم. گرچن روبین این بهانه‌تراشی را با «نگرانی برای دیگران» (افراد دیگر روی من حساب کرده‌اند که سریع جوابشان را بدهم) یا «نداشتن کنترل» (دست خودم نیست!) توصیف می‌کند. در نهایت پذیرفتم که آنها فقط بهانه بود و خودم را آماده‌ی موفقیت کردم.

سپس برنامه‌ریزی کردم. غیر از چهار بار فرصتی که برای بررسی ایمیل‌هایم داشتم، عدد نشان‌دهنده‌ی تعداد ایمیل‌های خوانده‌نشده باید از جلوی چشمانم کنار می‌رفت تا وسوسه‌ی نگاه کردن به آنها از بین برود و هر صدای هشدار دریافت پیام جدید را قطع کردم. هیچ زنگ و صدای هشدار دریافت ایمیل تازه‌ای وجود نداشت. حتی لرزش تلفن همراهم را نیز قطع کردم. در تصمیمم جدی بودم.

فهمیدم که حداقل نیم ساعت از روزم را بیهوده صرف بررسی ایمیل می‌کنم. بنابراین برای تشویق خودم، آن نیم ساعت را به دادن پاداش به خودم اختصاص دادم. برای خودم یک ردیاب عادت گذاشتم تا پیشرفتم را بررسی کنم و در روزهایی که خوب نتیجه می‌گرفتم، آن نیم ساعت پاداشم را صرف انجام کاری که دلم

می‌خواست می‌کردم. رمان می‌خواندم، دوش می‌گرفتم، ناخن‌هایم را لاک می‌زدم- همه کارهایی که قبلاً به خودم می‌گفتم وقتی برای انجامشان ندارم. آن کارها به زمان نیاز داشت اما اکنون بسیار بیشتر از قبل احساس می‌کنم کنترل ایمیل‌هایم را در دست گرفته‌ام؛ و آنها دیگر مرا کنترل نمی‌کنند. این احساس خوبی است.

این همان احساسی است که می‌خواهم در روزهایمان نفوذ کند. اگر سیستم‌ها سر جایشان قرار گیرند، ما استرس کمتری داریم، مؤثرتر هستیم و هیچ چیزی از مسیرش خارج نمی‌شود. باین حال باید دست نیافتنی‌ها و غیرواقعی‌ها را رها کنیم. وقتی سیستم‌هایی را می‌سازیم که مطابق با نقاط ضعف و قوت ما هستند، انرژی لازم برای حرکت و علاقه واقعی برای رسیدن به زندگی‌ای را که می‌خواهیم داریم.

بیایید دیگر نگران دویدن مانند یک آهو نباشیم و خودمان را در آن موقعیتی که حقیقی نیست تصور نکنیم. آهنگ فیلم ارابه‌های آتش را قطع کنید و آنچه را واقعاً دوست دارید جایگزینش کنید، همانی که مطابق خودتان و زندگی‌تان است. بیایید با همدیگر تلاش کنیم تا سیستم‌های ساده‌ای را بسازیم که زندگی را آسان‌تر می‌کند، بهتر و راحت‌تر پیش می‌برد و شاید برایمان در انتهای روز یک لیوان چای نیز به همراه داشته باشد!

inbookcity.com

## ۸: ساده کردن روزمره‌ها

تصمیم‌های شما برنامه‌ای را مشخص می‌کند که به آن پایبند هستید. برنامه‌ای که پایبندش هستید زندگی کنونی شما را مشخص می‌کند. و چگونه زندگی کردنتان مشخص می‌کند چگونه روحتان را به کار گیرید.

### لیزا ترکورست<sup>۴۵</sup>

یک سینی سبزی‌ای بسیار زیبا دارم که هر سال شب کریسمس آن را از کابینت بیرون می‌آورم. دقیقاً اندازه مناسب برای سرو کردن خرنجی است که در کره و ادویه‌های مخصوص رُست می‌کنم. دقیقاً می‌دانم کدام ظرف‌ها را برای سرو سالاد سزار و نان خانگی استفاده می‌کنم. بستنی نعنائی که زودتر آماده‌اش کرده‌ام در فریزر است تا پس از پوشیدن پیژامه‌های جدیدمان آن را از فریزر بیرون بیاورم. تمام شب را بستنی می‌خوریم و بازی می‌کنیم تا وقتی که زمانش برسد به اتاق‌هایمان برویم و آماده خوابی با رُیاهای رنگی بشویم. این کاری است که هر سال انجام می‌دهیم و تمام خانواده‌ام تقریباً پس از جمع‌آوری لوازم جشن هالووین چشم‌انتظار این روز هستیم. یک سنت ما است.

من سنت‌ها را دوست دارم. برایم جالب است که چطور سال‌ها و سال‌های طولانی ادامه یافته‌اند. باور دارم خاطرات و احساسات عمیقی که از دوران کودکی‌مان داریم در واقع یک سلسله از این سنت‌ها هستند که در طول زمان به هم تنیده شده‌اند و خاطره‌ای محکم را به وجود آورده‌اند. پس از مادر شدنم، درباره ساختن و انجام این سنت‌ها با فرزندانم دقت بسیاری داشتم. تمام این سنت‌های کوچک را به وجود آوردم که هر سال برای جشن گرفتن به کار می‌گیریم. حالا که فرزندانم بزرگ‌تر شده‌اند، خیلی عمیق‌تر باور دارم که این سنت‌ها ما را به عنوان یک خانواده به همدیگر نزدیک‌تر کرده است.

پاداش جانبی این سنت‌ها انرژی اضافه‌ای است که به شما می‌دهند. می‌دانید، سنت‌ها یکی از بهترین راه‌ها برای از بین بردن استرس و کنار گذاشتن کار اضافی در آن روزهای شلوغ هستند. بگذارید به شما بگویم منظورم چیست: شام مخصوص تعطیلاتی که برایتان گفتم خیلی وقت‌گیر و پرزحمت به نظر می‌رسد، اما آماده کردنش برایم بسیار راحت است زیرا یک سنت است. لازم نیست نگران این باشم که برای شام چه چیزی درست کنم؛ تمام دستورهای تهیه غذاها را به همراه یادداشت‌هایی که در طول سال‌ها برای خودم نوشته‌ام -مانند اینکه چه زمانی باید ظرفی را در فر قرار دهم و کدام غذاها را می‌توانم زودتر آماده کنم- در یک جعبه مخصوص نگه می‌دارم.

همچنین نگران فعالیت‌هایی نیستم که قرار است انجام دهیم؛ می‌دانم هر کدام یک پیژامه جدید را می‌پوشیم، یک هدیه و یک بازی جدید را باز می‌کنیم. حتی نباید نگران لباسی باشم که قرار است بپوشم! سنت‌ها به من

اجازه می‌دهند که وقتی را به خانواده‌ام اختصاص دهم، به‌علاوه نشستن و لذت‌بردن از آن زمان را به‌جای اینکه مدام در استرس و اضطراب انجام کارها باشم فراهم می‌کنند. می‌بینید، سنت‌ها سیستم‌ها هستند-آنها فکرکردن را از کارها خارج می‌کنند. جریان‌های همیشگی و آداب هم این کار را برای ما می‌کنند، اما در مقیاس روزانه؛ آنها به ساده‌سازی روزهایمان کمک می‌کنند و برای ما لذت‌بردن از هر روز را راحت‌تر می‌کنند.

اجازه دهید به نکته‌ای جانبی اشاره کنم: بله، من کمی درباره آشپزی اغراق کردم، چراکه عاشق آشپزی هستم. روزهای تعطیل برایم مانند این است که می‌توانم تظاهر کنم یک سرآشپز معروف در برنامه آشپزی هستم؛ این موضوع برایم بسیار جذاب است. به شما این را می‌گویم: من آدمی نیستم که برای مناسبت‌ها و اعیاد کارت تبریک بگیرم، برای تزیینات جشن‌ها و مناسبت‌ها خیلی خودم را به دردمس نمی‌اندازم، و اگر جایزه‌ای تعیین کنند برای شناسایی بدسلیقه‌ترین مادری که «وروجک‌های کریسمس» درست کرده است، قطعاً آن را به من می‌دهند. شما هم آنچه خودتان هستید و دوست دارید را بسازید. سنتی که دوست دارید را انجام دهید.

### روزمره‌ها قرار نیست احساس روزمره به شما بدهند

همه ما چشم‌انتظار رسیدن زمان سنت‌هایمان هستیم، این‌طور نیست؟ آن سنت چه تولد باشد، چه تعطیلات یا حتی خوردن پنکیک در آخر هفته، انتظارکشیدن برای آنها به‌اندازه انجامشان لذت‌بخش است. سنت‌ها به‌طریقی رویدادها و اتفاق‌ها را خاص و زمان را برایمان خاطره‌انگیز می‌کنند. ما نباید منتظر رویداد خاصی باشیم تا برای خودمان آداب‌ورسوم بسازیم. می‌توانیم در کنار داشتن جریان‌های روزمره همیشگی، هر روزی را که بخواهیم برای خود خاص کنیم و فضایی را برای انجام کارهایی که واقعاً می‌خواهیم انجام دهیم ایجاد کنیم.

روزمره‌ها اساساً عادت‌هایی هستند که یکی پس از دیگری می‌آیند، هر یک به‌عنوان نشانه‌ای از رسیدن عادت بعدی عمل می‌کنند و نیرویی برای حرکت و جهش می‌سازند. و حرکت همان چیزی است که ما نیاز داریم. گاهی چیزهایی که خیلی کوچک به‌نظر می‌رسند بزرگ‌ترین تغییرات را ایجاد می‌کنند. به این اتفاق اثر دومینو<sup>۸۶</sup> می‌گویند.

احتمالاً همه ما زمانی در زندگی مان دومینو بازی کرده‌ایم، آنها را در الگوهای پیچیده پشت‌سرهم چیده‌ایم، فقط برای لذت‌بردن از لحظه‌ای که پیوسته یکی دیگری را می‌اندازد. در سال ۱۹۸۳ لورن وایتهد<sup>۸۷</sup> فیزیکدان کشف کرد درحالی‌که دومینوها می‌توانند دومینوهای بسیار دیگری را بیندازند، همچنین می‌توانند دومینوهایی را که تقریباً ۵۰ درصد از خودشان بزرگ‌تر هستند نیز واژگون کنند. بیابید لحظه‌ای در این باره فکر کنیم. این حرف یعنی یک دومینوی کوچک و ریز به‌تنهایی نمی‌تواند دومینویی با سیصد متر ارتفاع را زمین بزند، اما اگر با یک دومینوی کوچک شروع کنیم و شانزده مهره دیگر را-که هرکدام ۵۰ درصد بزرگ‌تر از قبلی است-پشت‌سرهم

بچینیم این کار امکان‌پذیر است. دومینوی شماره هفده، درحالی‌که شاید از ساختمان امپایر استیت نیویورک هم بزرگ‌تر باشد، واژگون خواهد شد و با نیرویی که توسط یک دومینوی پنج سانتیمتری شروع شد، به زمین خواهد افتاد.

برای اینکه تغییرات بزرگ را ممکن کنیم، لازم است با کارهای کوچک شروع کنیم و به دومینوها اجازه افتادن بدهیم. قدم‌های کوچک به سکوه‌های پرتاب بزرگ برای رسیدن به زندگی دلخواه و مطلوبمان ختم می‌شوند. ما هر روز نیاز داریم اولویت‌هایمان را به‌صفت کنیم، دومینوی ابتدای صف را پیدا کنیم و آن را هل بدهیم تا کار بزرگ بعدی را ممکن سازد. پیروزی‌های کوچک به دستاوردهای بزرگ ختم می‌شوند.

حال بیایید به‌جای دومینو از امور روزمره‌مان استفاده کنیم. بیایید روندی را بسازیم که در آن عادت‌هایمان را به ترتیبی منطقی به‌صفت کنیم و به کمک آن نیروی حرکت و جهش لازم را ایجاد کنیم. ایده اصلی کامل کردن چند کار بدون حتی فکر کردن درباره‌شان است- هر دومینو آن دیگری را زمین می‌اندازد.

احتمالاً همین حالا هم در برخی مسائل این کار را انجام می‌دهید. به صبحتان فکر کنید: از خواب بیدار می‌شوید، دندان‌هایتان را مسواک می‌زنید، حمام می‌کنید، به خودتان دئودرانت می‌زنید و همین‌طور ادامه پیدا می‌کند. هر چند وقت باید به‌صورت فعالانه به هریک از این کارها فکر کنید؟ واقعیت این است که احتمالاً این کار را نمی‌کنید؛ شما برای خودتان جریان روزمره‌ای را درست کرده‌اید. پس چرا جریانی را با قصد و نیت نسازید؟ جریانی که به شما فضایی برای انجام آن کاری را می‌دهد که بیشتر از همه اهمیت دارد.

بگذارید منظورم را توضیح دهم. وقتی می‌خواستم روی این کتاب کار کنم، باید فضای خالی برای نوشتنش را ایجاد می‌کردم. می‌دانستم اگر بخواهم به‌زور آن را جایی از روزم- اگر کارهای دیگرم اجازه می‌داد- قرار دهم، نوشتن این کتاب ده‌ها سال طول می‌کشید. تصمیم گرفتم این کتاب را در اولویت قرار دهم، لذا متعهد شدم که یک جریان صبحگاهی را بسازم که مرا بر نوشتن متمرکز کند.

زنگ هشدار ساعت را روی ۴:۳۰ صبح تنظیم کردم. بله، برای یک جغد شب مثل من این ساعت خیلی زود است! اما این کتاب مهم بود، پس این زمان را به عنوان یک هدیه به اولویت‌هایم افزودم. پس از بیدار شدن، به مدت ۱۰ دقیقه روی تختم دراز می‌کشم چون به زمانی برای متمرکز کردن خودم نیاز دارم؛ از آن زمان برای دعاخواندن و مدیتیشن استفاده می‌کنم. ساعت ۴:۴۰ به آرامی از تخت بیرون می‌آیم که مبادا جان از خواب بیدار شود. به سرویس بهداشتی می‌روم و دندان‌هایم را مسواک می‌زنم، پس از شستن صورتم دو لیوان آب می‌نوشم. نوشیدن آب ناشتا یکی از نخستین عادت‌هایی بود که به سختی وارد جریان زندگی‌ام کردم. با گلوی گرفته و بداخلاق از خواب بیدار می‌شدم، اما فهمیدم این علائم معمولاً به دلیل کم شدن آب بدن است. بدن ما تقریباً از ۶۰ درصد آب تشکیل شده است و وقتی می‌خواهیم حدود ۸ ساعت را بدون دریافت آب می‌گذرانیم که باعث می‌شود ذهنمان کند شود.

از مسواک زدن به عنوان سکوی پرتاب این عادت استفاده کردم. به عنوان نشانه، یک لیوان خالی را مقابل سینک طوری قرار می‌دادم که هنگام مسواک زدن حتماً چشمم به آن می‌افتاد. در حالی که این عادت یکی از بزرگ‌ترین کارهای انرژی‌زای صبحم بود، پاداش خوب دیگری هم همراه خود داشت: فقط پس از پانزده دقیقه که از خواب بیدار شده‌ام، ۲۵ درصد به هدف نوشیدن هشت لیوان آب روزانه‌ام نزدیک‌تر شده‌ام. این یک دومینوی کوچک خوب است.

پس از نوشیدن آب، به پذیرایی می‌روم و شومینه را روشن می‌کنم و پنج دقیقه حرکات کششی انجام می‌دهم. سپس سراغ کامپیوتر و یادداشت‌هایم می‌روم که روی میز نزدیک صندلی‌ام، همان جایی که شب قبل رهایشان کرده‌ام، منتظرم هستند. یک دقیقه را صرف مشخص کردن هدفم و تمرکز افکارم بر آن چیزهایی می‌کنم که می‌خواهم به دستشان آورم. سپس نوشتنی عمیق را آغاز می‌کنم.

نوشتن تا ساعت ۶:۱۰ ادامه می‌یابد. آن زمان کامپیوترم را خاموش می‌کنم، یادداشت‌هایم را جمع می‌کنم و به اتاق جک و کیت می‌روم تا آنها را از خواب بیدار کنم، پیش از آنکه به اتاقم بروم و برای ده دقیقه دوباره روی تختم دراز بکشم.

صبر کن! چی؟

حدس می‌زنم ابروهایتان به هم گره خورده‌اند و از خواندن جمله آخر گیج شده‌اید. هیچ معنایی ندارد. من بیدار شده‌ام و آماده شروع روزم هستم، سپس دوباره به تخت خواب برمی‌گردم؟ بله، این همان کاری است که می‌کنم. به اتاقم و تختم برمی‌گردم و کنار همسرم دراز می‌کشم که در آستانه بیدار شدن است. به این زمان، دقیق



میلیون دلاری ام می گویم!

ده دقیقه برای برقراری ارتباط با همسرم، برای تمرکز آگاهانه روی زندگی زناشویی ام، پیش از اینکه روزم را شروع کنم. به ندرت پیش می آید که آن لحظه در سکوت دراز بکشیم. اغلب به همدیگر نگاه می کنیم و همیشه می خندیم. مهم نیست چه کاری می کنیم، آنچه اهمیت دارد این است که در طول آن ده دقیقه فقط روی آن چیزی تمرکز می کنم که بیشتر از همه اهمیت دارد. من به آن لحظه ها دقیقاً میلیون دلاری می گویم چراکه می دانم اگر این زمان فردا از دست برود، باکمال میل حاضرم یک میلیون دلار پرداخت کنم تا آن را پس بگیرم. هیچ وقت نمی خواهم این زمان را با قدرشناسی نادیده بگیرم. لذا عمداً آن فضا را ایجاد می کنم. می بینید، به مدیریت زمانمان ربطی ندارد؛ به چشیدن و لذت بردن از لحظه ها مربوط می شود.

در طول روزم دقیقاً میلیون دلاری دیگری هم وجود دارد: وقتی کیت روی مبل به آغوشم می آید و از اتفاقاتی که در زمین بازی افتاده تعریف می کند، وقتی جک پس از مدرسه خودش را روی صندلی عقب ماشین پرت می کند. اینها زمان هایی هستند که می دانم باید سرعتم را کم کنم و تمام حواسم را به آن اولویت های بدهم: افرادی که دوستشان دارم. اگر ارزش زیاد این لحظه ها را به خودم یادآوری نکنم، به راحتی از دستم در می روند. بقیه جریان صبحگاهی ام احتمالاً بسیار شبیه شماهاست: لباس پوشیدن، ده بیست بار صدا کردن جک تا بالاخره دست از گفتن اینکه از تختش بیرون آمده بکشد و واقعاً شروع به حرکت کند، آماده کردن ناهار، امضا کردن فرم های رضایت نامه و جمع کردن همه و بیرون بردنشان از خانه. روز با سرعت در حال پیش رفتن است، اما قابل کنترل به نظر می رسد، چراکه آن را با جریانی شروع کردم که برایم معنی دارد. شما در جریان روزانه من می بینید که از شرایط روحی، فیزیکی و احساسی خودم مراقبت می کنم.

پیش از آنکه برایم چشم و ابرو بیاپید و بگویند که برای انجام این کارها باید کنار کامپیوترم پرنده های کوچکی داشته باشم که با خوشحالی آواز می خوانند و پرپر می زنند یا موش هایی دارم که لباس مراسم جشن امشبم را می دوزند، برایتان آن روی دیگر واقعیت را نمایان می کنم. این جریان صبحگاهی هر روز اتفاق نمی افتد. من سه روز در هفته خودم را به این تمرین متعهد می کنم، زیرا می دانم شب هایی هستند که ممکن است تا دیروقت بیدار بمانم یا صبح هایی که از خواب بیدار می شوم و بسیار خسته تر از آن هستم که بتوانم از جایم بلند شوم. اگر بتوانم این کار را چهار روز در هفته انجام بدهم؟ این دیگر یک پاداش است. آن انعطاف پذیری را که مدام درباره اش حرف می زنیم به خاطر بیاورید. همان کلید اصلی است.

باید به نکته ای نیز اشاره کنم: من برای نوشتن این کتاب هیجان زده هستم. صبح ها از خواب بیدار می شوم و فکر می کنم می توانم بنویسم، نه اینکه باید بنویسم. قلبم برای پیامی که با شما به اشتراک می گذارم به شدت می تپد.

می‌دانید وقتی قلبتان چنین تپشی دارد چقدر خاموش کردن زنگ هشدار ساعت و دوباره خوابیدن کار دشواری است؟ ذهنیت من باعث می‌شود که بخواهم از خواب بیدار شوم، و این همان چیزی است که تفاوت اصلی را ایجاد می‌کند. درباره این ایده در بخش چهارم به تفصیل صحبت خواهیم کرد.

روزهایی که ساعت ۴:۳۰ صبح، صادقانه بگویم، همان حس ۴:۳۰ صبح را برایم دارد، جریان متداول کوتاه‌تری دارم و حتی دلم نمی‌خواهد به بیرون آمدن از تختم فکر کنم. این جریان کوتاه‌تر بخش‌های مهم را حفظ می‌کند- دعاخواندن، نوشیدن آب، دقایق میلیون دلاری- و روز را برایم سریع‌تر آغاز می‌کند. ما باید اجازه بدهیم که هم ایدئال و هم واقعیت در زندگی مان وجود داشته باشند.

جریان‌ها به ما زمان و فضای انجام آن چیزی را می‌دهند که برای هریک از ما مهم است و از آنجایی که به صورت خودکار صورت می‌گیرند، نیازی نیست قدرت و انرژی باارزش مغزمان را صرفشان کنیم؛ آنها خودشان اتفاق می‌افتند. یک عادت تبدیل به سکوی پرتاب بعدی می‌شود و یک جریان همیشگی یکپارچه را می‌سازند.

بریتانی<sup>۸۸</sup> مانند خیلی از ما احساس می‌کند سرش بسیار شلوغ است. او در یک دبیرستان کار می‌کند، کتاب می‌خواند، سفر می‌رود و همسری دارد که عاشقش است. با این حال برایم گفت: «حتی وقت‌هایی که کارها را انجام می‌دهم، هنوز یک احساس عمیق آرزوی داشتن چیزی را در سر دارم.» وقتی در دوره‌های «روش بهتر زندگی کردن» باهم به بررسی جریان‌ها و برنامه‌های روزانه‌اش پرداختیم، گفت: «دلم می‌خواهد احساس کنم صبح‌ها کاری معنادار انجام می‌دهم... حس کنم هدفی را با فراغت خاطر شروع کرده‌ام.» از این جمله‌اش خیلی خوشم آمد: هدفی با فراغت خاطر. به نظرتان این یک قدم فوق‌العاده برای شروع روزمان نیست؟ او را وادار کردم تا آنچه را برایش معنادار است پیدا کند. کلید اصلی این است: برای او. نه برای من، نه برای هیچ‌کس دیگری. چیزهای متفاوتی برای هریک از ما معنادار است. بریتانی با یک برنامه چهار هفته‌ای برای تمرکز روی احساس هیدراته و تندرستی در کنار اختصاص زمانی برای مطالعه برگشت. او با ترکیبی از تکرار جملات تأییدی، مدیتیشن و یادداشت در دفتر خاطرات شکرگزاری در هفته‌های آخر، برنامه‌هایی برای پیشروی تنظیم کرد. او درباره مرکز اصلی جریانش گفت: «فکر می‌کنم فقط نیاز دارم فضایی برای شفاف‌سازی، سکوت و تنهایی داشته باشم.» روش بسیار زیبایی برای شروع روز به نظر می‌آید: متمرکز و بر محور آنچه بیشتر از همه اهمیت دارد.

**از خودتان بپرسید:** چه چیزی به صبح‌هایم معنا می‌دهد؟ کاغذی بردارید و آن را از سه قسمت تا کنید و بالای هریک از آنها بنویسید: روحی، احساسی و فیزیکی. با دیگران مشورت کنید و فکر کنید چه فعالیت‌هایی می‌تواند برای شما در این سه بخش معنا و مفهوم به همراه بیاورد. ببینید آیا راه‌هایی برای ساختن آن فضا یا ایجاد عادت‌هایی که بتوانید آن را وارد جریان صبحگاهی یا عصرانه‌تان کنید، وجود دارد.

## اتوماسیون آن را ممکن می‌کند

ایدهٔ جریان همیشگی و «خارج کردن فکرکردن از کاری» می‌تواند برای هر موضوعی پیاده شود. اتوماسیون‌ها سیستم‌هایی هستند برای کارهایی که هر روز انجامشان نمی‌دهید اما باید انجام شوند-جزئیات.

کلمهٔ اتوماسیون ممکن است مانند یک اصطلاح تکنیکی به نظر بیاید، اما هیچ ارتباطی به فناوری ندارد. بلکه بسیار ساده، فقط کاری است که به‌طور خودکار اتفاق می‌افتد، بدون اینکه خیلی فکری برایش شود. از اتوماسیون برای کارهایی استفاده می‌کنیم که هر روز انجام نمی‌دهیم و معمولاً خودشان را از دید ما مخفی می‌کنند، درست مانند سکه‌هایی که بین کوسن‌های مبل‌هایمان می‌افتند. آنها کنار می‌روند تا «دیپتر» یا در تاریخی مبهم در آینده-انجام شوند یا حتی به‌راحتی فراموش می‌شوند.

(nbookcity.com) کتاب

وقتی برای این کارها زمان‌بندی و برنامه‌ریزی‌ای نکرده‌ایم، در آخر هم هیچ زمانی برای انجامشان نداریم. ناگهان متوجه می‌شویم دو هفته است لباس‌ها را نشسته‌ایم و هیچ‌کسی در خانه لباس زیر تمیز برای پوشیدن ندارد، یا حتی یک تی‌شرت تمیز (این را دقیقاً شی می‌فهمید که قرار است فردایش در مدرسه عکس دسته‌جمعی گرفته شود!) وحشت سراغمان می‌آید و استرس دقیقاً در محبوب‌ترین جایش که پشت گردنمان است جا خوش می‌کند.

این همان زمانی است که یک کار تغییر ماهیت می‌دهد و به آتش تبدیل می‌شود که فوراً نیاز به خاموش کردن دارد. هر چیز دیگری، صرف‌نظر از اهمیتش، کنار زده می‌شود تا فضای کافی برای سروکله‌زدن با جهنمی ایجاد شود که در آن گیر افتاده‌ایم، حتی اگر فقط یک کوه لباس کثیف باشد.

به یاد داشته باشید که می‌خواهیم مؤثر باشیم. می‌خواهیم طوری کارهایمان را انجام دهیم که کارها هیچ‌وقت شانسی برای تبدیل شدن به اضطرار نداشته باشند، درعین حال می‌خواهیم آنها را با کمترین تلاش ممکن به سرانجام برسانیم.

کارهای مربوط به خانه وظایف فوق‌العاده‌ای برای اتوماسیون‌ها هستند، زیرا اگر باهم روراست باشیم تأیید می‌کنیم که کسی دلش نمی‌خواهد به کارهای خانگی فکر کند. هیچ‌کس. اما باید به انجام برسند. همان‌طور که ابتدای بخش سوم گفتم، «اگر در زندگی خصوصی و خانه‌مان بازدهی و آرامش نداشته باشیم، نمی‌توانیم از موفقیتی که در محل کار کسب کرده‌ایم به‌خوبی لذت ببریم.» ما باید به حرکت کردن ادامه دهیم-حتی وقت‌هایی که چندان شیک و راحت نیست.

مشکل زمانی است که با فکر کردن به تمام این کارهای ذهنی کالری می‌سوزانیم و انرژی مغزمان را می‌گیریم، لذا نمی‌توان از آن برای کارهای مهم روزمان استفاده کرد. خستگی حاصل از تصمیم‌گیری همراه با استرس نشستن لباس‌ها سراغتان می‌آید؛ این دو احساس دوست‌های صمیمی هم هستند. بیایید تلاش کنیم از ذهنمان با تمام ظرفیتش کار بکشیم و این فعالیت را روی آن چیزی متمرکز کنیم که بیشتر از همه اهمیت دارد-که البته نشستن لباس‌ها نیست.

در خانه اولم بخش کوچکی از آشپزخانه را به لباس‌شویی اختصاص داده بودم و از اینکه هر بار برای درست کردن شام باید از روی لباس‌های کثیف رد می‌شدم کلافه و عصبانی بودم. آن زمان در مدرسه تدریس می‌کردم و به‌طور اتفاقی در حال تدریس بخشی از کتاب «خانه‌ای کوچک در جنگلی بزرگ» بودم. خنده‌دار است، نه؟ لورا اینگلز وایلد<sup>۸۱</sup> راه‌حلی را پیش پایم گذاشت. او نوشته بود: «مامان می‌گفت هر روز کار مخصوص

خودش رو داره... روزهای دوشنبه بشور... روزهای سه‌شنبه اتو کن...» و همین‌طور ادامه پیدا می‌کرد. حالا شاید با اتوکردنش موافق نباشم، اما مامان زن باهوشی بوده. با خودم فکر کردم اگر او نتیجه گرفته، حتماً برای من هم نتیجه می‌دهد.

نمی‌خواستم هفته‌ام را با شستن لباس‌ها شروع کنم، بنابراین سه‌شنبه‌ها لباس می‌شستم. سپس من بچه‌دار شدم. نمی‌دانم چطور، اما بعد از آن لباس‌های کثیف چند برابر شد. خلاف قوانین ریاضی است، اما واقعیت دارد. باین‌حال سه‌شنبه‌ها همچنان روز شستن لباس‌ها در خانه‌ام باقی ماند. روزی بود که لباس بچه‌هایم تمیز بود. وقتی جک و کیت کمی بزرگ شدند، حدوداً سه‌ساله، هر هفته از پایین پله‌ها فریاد می‌زدم «سه‌شنبه است، روز شستن لباس‌ها!»

از آنجایی که از اتوماسیون استفاده می‌کردم، آنها می‌دانستند باید سبد لباس‌های کثیفشان را پیش از صبحانه از اتاقشان به سالن بیاورند. از قصد برای آنها سبد خریدم تا خودشان بتوانند آنها را در محل مخصوص قرار دهند. نیازی نبود بپرسند چه کاری باید بکنند؛ آنها این کار را طبق جریانی که ساخته بودم انجام می‌دادند.

همین‌طور که بچه‌هایم بزرگ‌تر شدند، حدود پنج‌ساله، چیزهایی را به آن جریان همیشگی اضافه کردم. پس از آوردن لباس‌های کثیف، آنها را باید از هم جدا می‌کردند. بالای سرشان می‌ایستادم و کمکشان می‌کردم. آیا خودم سریع‌تر آنها را جدا نمی‌کردم؟ قطعاً بله! اما به آن کار به‌عنوان یک سرمایه‌گذاری نگاه می‌کردم، زیرا به‌زودی آنها یاد می‌گرفتند بدون کمک من لباس‌هایشان را جدا کنند. و همین‌طور که بزرگ‌تر شدند، بازم به آن جریان افزودم و قدم‌های بعدی را برداشتم: آنها سبد مخصوص لباس‌های کثیفشان را می‌آوردند، لباس‌ها را جدا می‌کردند و سپس در ماشین لباس‌شویی می‌انداختند. هیچ‌کس نگران کاری که باید انجام می‌شد نبود، هیچ‌کس سؤال نمی‌کرد که چه کاری باید انجام بدهد، همه چیز اتوماسیون بود.

**اگر در زندگی خصوصی و خانه‌مان بازدهی و آرامش نداشته باشیم، نمی‌توانیم از موفقیتی که در محل کار کسب کرده‌ایم به‌خوبی لذت ببریم.**

آنها می‌دانستند روزهای سه‌شنبه وقت انجام چنین کاری است. اما آیا بدون یادآوری انجامش می‌دادند؟ من تا حدودی روی بچه‌هایم تعصب دارم و بر این باورم که آنها فوق‌العاده هستند؛ اما آنها روایات که نیستند! البته که گاهی به کمی یادآوری و هل‌دادن نیاز داشتند، اما زندگی خیلی راحت‌تر می‌گذشت و نیازی نبود نگران شستن لباس‌هایشان در روزهای دیگر هفته باشم؛ شستشوی لباس‌ها فقط سه‌شنبه‌ها اتفاق می‌افتاد.

ما جمعه‌ها اتوماسیونی مشابه را برای شستن حوله‌ها، ملحفه‌ها و پتوها داشتیم. بچه‌هایم پتوها و روبالشی‌های

تختشان را به همراه حوله‌هایشان می‌آوردند و همان روند شستن لباس‌های خانه را تکرار می‌کردیم. سعی نکردم همه کارها را در یک روز انجام دهم، بلکه بین آنها فاصله‌ای گذاشتم تا از استرس و اضطراب بکاهم.

آیا دقت کردید که از فعل گذشته در آن جملات آخر استفاده کردم؟ وای! نمی‌توانم برایتان بگویم با نوشتن این جملات چه احساس پیروزمندانه‌ای به من دست می‌دهد. می‌دانید چرا؟ زیرا اکنون روز شست‌وشوی لباس‌ها برای کیت دوشنبه‌ها و برای جک سه‌شنبه‌ها است. بله، تغییر کرده است. اما نه به این دلیل که لباس‌های کثیفشان اضافه شده است، بلکه چون اکنون آنها تمام این کارها را خودشان انجام می‌دهند. من دیگر به هیچ‌عنوان کاری به شستن لباس‌هایشان ندارم، زیرا از کوچکی آنها را برای این کار آموزش داده‌ام. آنها متوجه این موضوع نشدند، اما من هر هفته در حال سرمایه‌گذاری روی آنها بودم و به آرامی هر قدم را در این مسیر هدایت کردم.

می‌دانم که در فصل چهارم آنجایی که به شما گفتم می‌توان بچه‌ها را آموزش داد مرا باور نکردید، اما حقیقت دارد. بله، طول می‌کشد. سرمایه‌گذاری می‌خواهد. باین حال شدنی است و بزرگ‌ترین هدفم زمانی است که جوجه‌های کوچکم آسیانه‌ام را ترک می‌کنند و به پرواز درمی‌آیند. و من اکنون سعی می‌کنم به آنها ابزاری برای این کار بدهم.

در چارچوب شفاف ما یکی از سؤال‌ها این است: «آیا این کار سودمند و مفید است؟» سرمایه‌گذاری روی دیگران زمان می‌برد اما همیشه به نفع ما است. می‌دانید چرا؟ بچه‌های من حتی شست‌وشوی حوله‌ها و پتوها را در روزهای جمعه بر عهده گرفته‌اند، بنابراین وقتی از خودم می‌پرسم که آیا لازم است من این کار را انجام دهم (آیا اساسی و لازم است؟)، حالا بیشتر اوقات پاسخ من منفی است.

### **گذاشتن فیل‌ها روی سیستم خودکار**

اتوماسیون‌ها برای هزاران فعالیت در خانه و محل کار نتیجه می‌دهند: نگهداری از وب‌سایت، خرید مواد موردنیاز در خانه، فهرست‌برداری، سفارش ابزارهای محل کار، گردگیری. این فهرست همین‌طور ادامه دارد. می‌توانیم از اتوماسیون برای تقسیم و جداکردن کارهایی استفاده کنیم که باید در طول سال انجام شوند- کارهایی که آنها را ماهانه انجام نمی‌دهیم، اما هنوز باید به آنها رسیدگی کنیم: مرتب‌کردن کمد لباس‌هایمان، چک کردن داروهایی که تاریخشان گذشته است، برنامه‌ریزی رویدادهای تیمی، نظرسنجی از مشتری‌ها و... .

من برای خودم فهرستی بزرگ از کارها و وظایف روزمره‌ای درست کرده‌ام که باید در طول سال انجامشان بدهم. سپس ابتدای هر ماه آنها را وارد تقویمم می‌کنم. به‌عنوان مثال، یخچال را در ماه‌های ژانویه، آوریل، ژوئیه و اکتبر تمیز می‌کنیم؛ در ماه‌های مارس و سپتامبر کابینت مخصوص داروها را بررسی می‌کنیم؛ در ماه ژانویه دنبال کمپ‌های تابستانی می‌گردیم. همان‌طور که می‌بینید بعضی از کارها فقط یک بار در سال اتفاق می‌افتند و بعضی دیگر مثل بررسی اینکه آیا تاریخ مصرف داروها تمام شده یا خیر، چند بار در سال انجام می‌شوند. استفاده از اتوماسیون به ما اجازه می‌دهد فعال باشیم، یعنی کارهایی را که به‌راحتی ممکن است فراموش شوند در نظر بگیریم و برایشان فضا و زمان ایجاد کنیم تا در وضعیت اضطرار قرار نگیرند.

اریکا<sup>۱</sup>: بین آدم‌هایی که تا به حال دیده‌ام، یکی از بهترین خنده‌ها را دارد. مهربان و بخشنده است و به‌عنوان سرپرستار در یک مدرسه خصوصی بزرگ، جایی که برای بچه‌ها مانند یک مادر دوم است، کار می‌کند. او ذاتاً عادت به مراقبت از دیگران دارد و حواسش به همه است، اما چند سال پیش تصمیم گرفت برای مراقبت از خودش هم وقت بگذارد و اتوماسیون‌هایی را برقرار کرد. به زبان خودش «اینکه اتوماسیون‌ها در ذهنم فضا خالی می‌کنند تا بتوانم روی کارهای دیگر تمرکز کنم، برایم جذاب است. از آنجایی که فقط کافی است آنها را وارد تقویمم کنم، دیگر نگرانی‌ای برای انجام کارها ندارم و می‌توانم فقط انجامشان بدهم.» پاداش جانی این کار فهمیدن این موضوع بود که اتوماسیون کمک کرده بود تا بیشتر در کنار خانواده‌اش باشد و هنگامی که با آنها مشغول وقت‌گذرانی است، آرام‌تر و حاضرتر باشد، چراکه «کارها و وظایفی که باید انجام می‌داد دیگر مغزش را مدام درگیر نمی‌کرد.»

اریکا در خانه، اتوماسیون را برای فعالیت‌هایی مانند تعویض فیلتر هوا و کوددادن به باغچه به کار می‌گیرد. همچنین از آن برای یادآوری کارهایی که اکثر ما انجامش را فراموش می‌کنیم، مثل تمیزکردن فیلتر جاروبرقی، ضدعفونی کردن ماشین لباس‌شویی و تمیزکردن لوله خشک‌کن استفاده می‌کند.

او از اتوماسیون در محل کار برای سازمان‌دهی تیم پرستارهایش استفاده می‌کند تا آنها بتوانند وقتشان را به‌خوبی برای مراقبت از بیماران صرف کنند و دیگر لازم نیست روی کارهای خسته‌کننده مدیریت کلینیک تمرکز کنند. اریکا به من گفت: «وقتی یک اتوماسیون را به من یادآوری می‌کنند بسیار هیجان‌زده می‌شوم، زیرا می‌بینم خودم را در مسیر موفقیت قرار داده‌ام و این برایم غرورآفرین است. در آن لحظه‌ها "خود قبلی‌ام" را خیلی دوست دارم.»

فکر می‌کنم با من موافق باشید که ما زن‌ها به‌اندازه کافی برای دوست‌داشتن خودمان تلاش نمی‌کنیم. بسیار خوشحال شدم که دیدم این اتوماسیون‌ها به اریکا لحظه‌ای را برای تشویق خودش و انداختن تپله‌ای در شیشه

تیله‌هایش می‌دهد.

اتوماسیون‌ها می‌توانند پروژه‌های بزرگ و کلافه‌کننده ما را به کارهای قابل‌مدیریت تبدیل کنند. یکی دیگر از بهترین راه‌های استفاده از اتوماسیون‌ها تقسیم کارهای بزرگ‌تر به کارهای کوچک‌تر و انجام‌پذیر است. پرداخت مالیات یکی از بهترین مثال‌هاست. همه ما می‌دانیم که ماه آوریل آخرین مهلت پرداخت مالیات‌هاست، پس چرا تا لحظه آخر برای حساب و کتاب‌هایمان صبر می‌کنیم؟ دیوانه‌وار سعی می‌کنیم مدارکمان را جمع‌وجور کنیم و سپس با خودمان فکر می‌کنیم چرا آن قدر عصبانی و بداخلاق هستیم.

کارها را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید تا برایتان راحت‌تر شود. در ماه ژانویه پوشه‌ای از تمام کاغذها و مدارکی تهیه کنید که در ماه‌های بعد باید آن را بررسی کنید؛ در ماه فوریه فضای محل کارتان را سازماندهی و مرتب کنید تا بتوانید به هر پرونده و مدرکی که ممکن است در پُرکردن فرم مالیات به شما کمک کند دسترسی داشته باشید. در ماه مارس وقتی برای ملاقات با حسابدار معتمد خود تعیین کنید و در ماه آوریل آرام و راحت باشید، چراکه دیگر استرس انجام هم‌زمان همه کارها را ندارید. برای خود اتوماسیون بسازید تا هریک از این تکه‌های جورچین زمان و فضای مخصوص خودشان را داشته باشند.

تقسیم و تجزیه کردن پروژه‌های بزرگ، مثل پُرکردن فرم مالیات، به شما اجازه می‌دهد تا فیل را بخورید و برایتان کارها راحت‌تر شود. همچنین به شما فضای کافی برای فعال بودن و انجام بهترینتان را در محل کار می‌دهد. من این استراتژی را برای طراحی دوباره سالانه دفترهای برنامه‌ریزی‌مان استفاده می‌کنم. این کار هر سال باوجود تمام طرح‌ها و مفاهیم تازه‌ای که داریم یک تعهد و مسئولیت بزرگ محسوب می‌شود. اما نه ماه جلوتر از زمانی که قرار است طرح‌های جدید را برای چاپ بفرستیم، کار را آغاز می‌کنیم و به خودمان فضای کافی برای خلاقیت و بررسی می‌دهیم.

ساختن اتوماسیون اجازه می‌دهد هر کاری با حداقل تلاش انجام شود. این همان سیستمی است که زندگی را ساده می‌کند و می‌گذارد بدون نگرانی و اضطراب سپری شود. این همان معنای واقعی مؤثر و مفید بودن است. خواندن درباره این عادت‌ها، اتوماسیون‌ها و جریان‌ها و فکر کردن به اینکه چقدر با زندگی کنونی شما متفاوت است، کار دشواری نیست. اما من از اینجا شروع نکردم. هیچ‌کسی این کار را نکرده است. ایجاد این سیستم‌های ساده طول می‌کشد.

شام‌های کریسمس من همیشه به این اندازه راحت و ساده نبود. یک سال اصرار داشتم یک میز مکزیکی بچینم که شامل بخشی برای درست کردن کسادیا توسط هر فرد می‌شد. تمام روز را به کاراملیزه کردن پیازها،



رُست کردن ذرت‌ها و آماده کردن حدوداً بیست ماده غذایی متفاوت برای هر نفر گذراندم تا بلکه خودشان بتوانند کسادی را طبق سلیقه‌شان درست کنند. هنگام شام با احساس گرسنگی و کلافگی، جلوی گاز ایستاده بودم و حدود یک ساعت طول کشید تا کسادی‌ها را آماده کنم، درحالی که بقیه از خوردن غذاهای گرم و آماده‌شان لذت می‌بردند.

می‌توانم بگویم آن شب در حالی به خواب رفتم که بیش از آنکه رؤیاهای شیرین و رنگی در سر داشته باشم، غر می‌زدم و شکایت می‌کردم. اما اعتراف می‌کنم که در ذهنم ایده‌هایی داشتم که می‌شد در مجله‌های آشپزی چاپ کرد. اما خُب واقعاً شب آن طوری که می‌خواستم سپری نشد.

شام‌های مخصوص تعطیلاتم پس از سال‌ها تکامل یافت. می‌خواستم احساس خاص و متفاوتی بدهد، اما واقعاً دوست نداشتم شلوغ و پرزرق‌وبرق باشد. من اصلاً این طوری نیستم. من ظروف چینی مخصوص ندارم که با تزئینی خاص روی میز بچینم و گل‌ها و شمع‌های آن چنانی وسط میز بگذارم.

اکنون سال‌هاست که خرچنگ رُست‌شده را آماده می‌کنم و فقط یک روز در سال آن را می‌پزم. تمام غذا بدون قاشق و چنگال خورده می‌شود، پس شلوغ و نامرتب است و صدای بلندی دارد، اما دقیقاً همان حسی را می‌دهد که می‌خواهم داشته باشد: متفاوت‌تر از همه روزهای دیگر سال. به یادماندنی است. و این تنها چیزی است که من به‌راستی برای آن شب می‌خواهم.

### اجازه دهید کمکتان کنم

زمان و فرصتی برای رشد کردن و کامل شدن سیستم‌هایتان بدهید. بدانید که بعضی از آنها نتیجه می‌دهند و بعضی دیگر به تغییراتی نیاز دارند. همه اینها بخشی از فرایند انجام این کار است. به‌منظور سادگی بیشتر، فایلی را برای دانلود آماده کرده‌ام که شما را در گام‌های نخستین افزودن تعدادی اتوماسیون به زندگی‌تان کمک کند. حتی ویدئویی را گذاشته‌ام که برایتان آسان‌تر هم بشود. دسترسی رایگان به آن فایل‌ها از آدرس زیر امکان‌پذیر است:

[joyofmissingout.com/chapter8](http://joyofmissingout.com/chapter8)

## ۹: ساده کردن ساختارها

گاهی اوقات صبح‌ها بیدار شدن و گفتن جمله «امروز باور می‌کنم همین‌که خودم را نشان بدهم کافی است» کمکم می‌کند.

### برنه براون<sup>۱۱</sup>

صدای تند جریان آب پیش از نزدیک شدن به پیچ رودخانه شنیده می‌شد. آب با سنگ‌ها برخورد می‌کرد و مانند یک مار سریع به خود می‌پیچید، با صدای بلند غرش می‌کرد و به ما هشدار می‌داد خطری پیش رویمان هست. پنج روز بود که در رودخانه ارکانزاس<sup>۱۲</sup> شناور بودیم و به تندآب‌های آن عادت کرده بودیم. ما با ریتم رودخانه انس گرفته بودیم، اما این تندآب صدایی متفاوت داشت. عصبانی و خروشان به نظر می‌رسید. می‌توانستم نگرانی را در چهره اطرافیان هم ببینم.

باین حال راهنمای ما همان‌طور که با اعتمادبه‌نفس به سوی اطراف رودخانه پارو می‌زد، به نظر می‌رسید هیچ نگرانی‌ای ندارد. او به آرامی از قایق بیرون پرید و به ما اشاره کرد که دنبالش برویم. از صخره‌ای بالا رفتیم، ایستادیم و به رودخانه خروشان نگاه کردیم. راهنما توضیح داد تخته‌سنگ‌ها تکان نمی‌خورند، اما رودخانه یک موجود زنده است- هر روز آب با الگوی تقریباً متفاوتی جریان می‌یابد و چالش‌ها و موانع جدید و ترسناکی را نمایان می‌کند. همان‌طور که رودخانه در جریان بود، او به سنگ‌های ناپیدایی که می‌توانست قایق ما را غرق کند و نقاط پنهانی بسیاری که پتانسیل واژگون و غرق کردن کل گروه را داشت، اشاره کرد.

از آن بالا که به رودخانه نگاه می‌کردیم، مسیری را که می‌توانست ما را از میان آن خطرات ایمن عبور دهد، تمیز و صاف می‌دیدیم. رودخانه قدرت‌نمایی‌اش را از دست داد. ما با اعتمادبه‌نفس به سمت قایق‌هایمان رفتیم و با هیجان پاروهایمان را وارد آب سرد کردیم. با همدیگر پارو زدیم و قایق را به سمت راست چرخاندیم تا از سنگ‌های متحرک دوری کنیم و پس از رسیدن به جایی که رودخانه افت تدریجی داشت، خیلی سریع پاروهایمان را فشار دادیم و به سمت چپ چرخاندیم. وقتی برای موفقیتی که به دست آورده بودیم دست‌هایمان را به همدیگر می‌زدیم صدای خنده‌هایمان در هوا پُر شده بود. آسان به نظر می‌رسید، جالب و هیجان‌انگیز بود.

چگونه رودخانه از موجودی ترسناک به موجودی جذاب تبدیل شد؟ تنها چیزی که لازم داشتیم طراحی مسیرمان بود. ما کمی زمان گذاشتیم تا برنامه‌ریزی کنیم و ناگهان دریافتیم قدرت مخرب رودخانه چندان هم خارج از کنترل ما نیست. آن روز رودخانه را به کنترل خودمان درآوردیم و حس بسیار خوبی به همراه داشت.

**مالکیت روزتان را در دست بگیرید**

ما می‌خواهیم کنترل روزمان را در دست بگیریم، نه اینکه روزمان بر ما کنترل داشته باشد. وقتی تمام روزمان را صرف خاموش کردن آتش می‌کنیم-از یک کار سراغ کار دیگر می‌رویم، هنگام خوردن ناهار کار می‌کنیم، به‌زور روزمان را می‌چلانیم تا آخرین قطره‌هایش را هم استفاده کنیم و یک کار دیگر را هم بتوانیم انجام دهیم-آن روز را با احساس خستگی و نارضایتی به پایان می‌رسانیم.

سخت کارکردن و تحت فشاربودن یکی دیگر از آن کلمه‌هایی است که بر سر زبان‌ها افتاده و مردم دوست دارند از آن استفاده کنند، به‌خصوص وقتی درباره کسب‌وکار حرف می‌زنند. اما درواقع، این دو ویژگی به کسب‌وکار ربطی ندارد؛ بلکه به شلوغ و گرفتاربودن مربوط می‌شود. سخت کارکردن کلمه‌ای کمی خشن‌تر از شلوغی است، مفهومی مانند «تنه‌زدن» و «به‌شدت هل دادن» را به ذهن می‌رساند و اغلب در تلاشیم تا روزهایمان را شلوغ نشان دهیم. برنامه‌مان را از اول تا آخر با فعالیت‌ها، کارها، پروژه‌ها و وظایف روزانه بیش‌ازحد پر می‌کنیم و به خودمان فضایی برای نفس کشیدن نمی‌دهیم.

برخلاف آنچه شبکه‌های اجتماعی به ما می‌گویند، زندگی به شلوغ‌بودن سر و تحت فشاربودن ختم نمی‌شود. ما این درماندگی آموخته را داریم که می‌گویید نمی‌توانیم کنترل روزمان را در دست داشته باشیم، که به‌راستی به ما تعلق ندارد. اگر چنین چیزی حقیقت داشته باشد، پس روزمان متعلق به چه کسی است؟ مدیرهایمان؟ خانواده‌مان؟ افراد دیگری که کارها و اولویت‌هایشان را به‌زور به ما تحمیل می‌کنند و ما از روی عذاب وجدان قبول می‌کنیم؟

آن کانون کنترلی را که در فصل دوم درباره‌اش حرف زدیم به یاد دارید؟ بیایید آن را دوباره بسازیم و به خودمان یادآوری کنیم که ما مسئول و عهده‌دارش هستیم. این کار ضروری است چراکه وقتی احساس می‌کنیم کنترل برنامه‌های زمانی‌مان را در دست داریم، علاوه بر نجات، شکوفا نیز می‌شویم.

ایجاد ساختار برای روزهایمان می‌تواند بسیار راحت باشد و تلاش خیلی کمی بخواهد. مانند همه سیستم‌های خوب دیگر، تلاشی که می‌کنیم کم است اما پاداشی که دریافت می‌کنیم بسیار بزرگ است. سیستمی را ساخته‌ام که شما می‌توانید به‌راحتی آن را شخصی‌سازی کنید و با خود و زندگی‌تان تطبیقش دهید. اسم این سیستم را «پنج بخش برنامه‌ریزی» نامیده‌ام:

ما باید در زندگی‌مان حضور داشته باشیم، مسئول مسیری باشیم که روزمان ما را به آن سمت می‌کشاند و مسئولیت انتخاب‌هایی را که می‌کنیم بر عهده بگیریم. بدون حضور، بهره‌وری می‌تواند به شلوغی تبدیل شود، حالتی که خودمان را می‌بینیم پشت‌سرهم کارهایی را انجام می‌دهیم که در درازمدت کمترین اهمیت را برایمان

دارند. وقتی بتوانیم هر روز بر اساس ستاره شمالی مان رفتار کنیم، موفقیت خودش سراغمان خواهد آمد. برای حضورداشتن لازم است خیلی ساده جزئیات را ارزیابی و از فیلتر رد کنید، یعنی عمداً انتخاب کنید که همه کارها را باهم انجام ندهید، و در عوض آگاهانه روزتان را برنامه‌ریزی کنید. این همان جایی است که سیستمی مانند برنامه‌ریزی پنج‌بخشی کمک می‌کند روی آن چیزی که مهم‌تر است تمرکز کنید. بیایید وارد این سیستم شویم و هریک از مراحل را بررسی کنیم.

## پاک‌سازی

باید فکرکردن را از آن خارج کنیم. انجام این کار کلید اصلی همه سیستم‌های خوب است و برنامه‌ریزی کردن هم هیچ فرقی ندارد. ما حافظه کوتاه‌مدتی داریم که اجازه تمرکز روی اطلاعاتی را می‌دهد که برای انجام کامل و موفق کارها به آن نیاز داریم. باین‌حال، این حافظه محدود است و می‌تواند به‌سادگی با اطلاعاتی اضافی پُر شود.

اگر همه کارهایی که باید انجامشان دهیم در سرمان سرگردان باشند، می‌توانند فضای زیادی از حافظه ما را پُر کنند؛ فضایی که برای کامل کردن کارهایمان نیاز داریم، نه اینکه اضطراب و دلهره یادآوری انجام آن کارها را داشته باشیم! مطالعات نشان داده‌اند وقتی ذهنمان درگیر و حواسمان پرت است کار ما آسیب می‌بیند و درست مانند خستگی تصمیم‌گیری، حواس‌پرتی هم ذهن را خسته می‌کند.

استفاده از مغز همانند پُرکردن کابینت‌های بزرگ مؤثر نیست. پاک‌سازی و برون‌ریزی برخی کارها از مغزمان فضایی را که می‌خواهیم ایجاد می‌کند. این کار به‌آسانی نوشتن و روی کاغذ آوردن چیزهایی است که در ذهنمان می‌گذرد تا بتوانیم آنها را از ذهن خارج کنیم.

باید وقت بگذاریم و اولین قدم در «برنامه‌ریزی پنج‌بخشی» را برای کل هفته پیاده کنیم. می‌توانیم به تصویر بزرگ‌تر و آن چیزی نگاه کنیم که می‌خواهیم درنهایت پس از هفت روز داشته باشیم. من یک پاک‌سازی هفتگی در روزهای یکشنبه برای خانه‌ام و روزهای دوشنبه برای محل کارم دارم. از قصد این جلسات برنامه‌ریزی را جداگانه انتخاب کرده‌ام زیرا می‌خواهم اطمینان پیدا کنم که این دو بخش در سرم فضا و مرزهای خودش را دارد.

این قدم اول، یعنی پاک‌سازی، می‌تواند به‌تنهایی یا به‌همراه تیمتان انجام شود. اکثر ما می‌دانیم که چطور به‌تنهایی برنامه‌ریزی کنیم، بنابراین اینجا درباره برنامه‌ریزی گروهی برای کارهای خانه‌ام صحبت خواهم کرد.

ما در خانه عصر هر یکشنبه یک اتوماسیون به نام «برنامه‌ریزی گروهی» داریم. ما به خانواده‌مان تیم دالتون

می‌گوییم. این کار را وقتی بچه‌هایمان خیلی کوچک بودند شروع کردیم تا بتوانیم حس اتحاد را برای هر چهار نفرمان ایجاد کنیم. همه ما با همدیگر کار می‌کنیم تا کارها درست انجام شوند و اگر یکی از اعضا سهم خودش را انجام ندهد، همه گروه ضرر خواهند کرد. برنامه‌ریزی گروهی این روحیه را در ما تقویت کرد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

هر چهار نفر پشت میز آشپزخانه می‌نشینیم و تمام کارهایی را که باید در طول هفته آینده انجام دهیم با همدیگر به اشتراک می‌گذاریم و درباره‌اش مشورت می‌کنیم: تکالیف مدرسه، کارهای خانه، غذاها، تمرین‌های ورزشی، و این فهرست همین‌طور ادامه پیدا می‌کند. شما می‌توانید این کار را روی یک کاغذ سفید انجام دهید، اما من یک دفترچه یادداشت به نام شروع ضربتی هفته دارم که برای کمک به راحت‌تر برداشتن قدم اول طراحی شده است. در آن دفترچه فضایی برای نوشتن فهرست کارهای هر کدام از ما وجود دارد و نیز فضایی برای افزودن هر قرار و ملاقاتی دارد (مانند وقت‌های دندان‌پزشکی یا نوبت رساندن بچه‌های دیگر به مدرسه). سپس آن موارد به فهرست اصلی تبدیل می‌شود و من آن را در مکانی مقابل چشم همه در آشپزخانه قرار می‌دهم تا هرکسی بتواند آن را ببیند و بررسی کند.

هریک از ما برای انجام این کار گروهی مسئول هستیم. خانواده‌ام می‌دانند که برای دانستن اینکه چه کاری باید انجام شود باید فهرست شروع هفته را نگاه کنند (چه زمانی و برای چه فعالیتی باید حاضر باشند، کدام یک از کارهای خانگی باید تمام شود و...). نیازی ندارند از من بپرسند و من هم لازم نیست نیروی باارزش مغزم را برای یادآوری به آنها استفاده کنم. حتی وقتی بچه‌هایم کوچک بودند و نمی‌توانستند بخوانند، ما از این سیستم استفاده می‌کردیم. برای مشخص کردن کارها از استیکر و حتی نقاشی استفاده می‌کردم و یک ساعت دیجیتالی گذاشته بودم که آنها همیشه ساعت را بدانند. من جوجه‌های کوچکم را برای پرواز آماده می‌کنم و این یکی از راه‌های رسیدن به آن هدف است.

این قدم نخست برنامه‌ریزی نه‌تنها کمک می‌کند زندگی آرام‌تر و راحت‌تر سپری شود، بلکه می‌تواند حس انجام یک رسم و رسوم زیبا را بدهد.

کیم<sup>۳۴</sup>، یکی از اعضای گروه فیسبوکی‌ام، در یکی از دوره‌های پراسترس زندگی‌اش است. او تلاش می‌کند مدرک کارشناسی ارشدش را بگیرد و به‌تازگی با یک تغییر بزرگ در زندگی‌اش مواجه شده است. او گفت:

من برنامه‌ریزی کردن در ابتدای هفته را هنگامی که به یک رسم و جریان تبدیل می‌شود، خیلی دوست دارم. یک لیوان قهوه یا چای آماده می‌کنم، به اهدافم نگاه می‌کنم و می‌اندیشم که چه کارهایی می‌توانم برای پیشبرد آنها انجام دهم؟ شاید گوش دادن به پادکست یا مرور یادداشت‌های کسی و پیدا کردن چیزی که بتوانم روی آن تمرین کنم. آن را دوست دارم زیرا مرا متمرکز می‌کند.

از پیش فکر کردن، که همان کاری است که ما با تکمیل قدم اول انجام می‌دهیم، این احساس را در کیم ایجاد می‌کند که روی زندگی دلخواهش بیشتر تمرکز کرده است. برنامه‌ریزی لزوماً نباید احساس بسیار سفت‌وسخت

یا محدودکننده‌ای بدهد، بلکه می‌تواند به نقطه‌ عطف هفته شما تبدیل شود، البته اگر به آن اجازه دهید.

## پردازش

پیش‌راندن

محافظت

اولویت‌بندی

پردازش

پاک‌سازی

باین‌حال، ما قرار نیست یک فهرست روزانه در طول برنامه‌ریزی هفتگی مان درست کنیم. یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات افراد این است که برای کل هفته به یک‌باره برنامه‌ریزی می‌کنند، برنامه کاری پنجشنبه عصر را می‌نویسند، حتی اگر هنوز شش روز تا آن زمان مانده باشد. آنها پاک‌سازی می‌کنند، اما برای قدم دوم، یعنی پردازش، وقت نمی‌گذارند.

ما باید هر روز را همان روز پردازش کنیم و یک برنامه روزانه برای تأثیرگذاری بهتر داشته باشیم. این همان راز داشتن روزهای موفق است. چرا؟ بیایید فرض کنیم شنبه یک شروع خوب برای هفته است. شما احساس خوبی دارید و روز پربازدهای را پشت‌سر می‌گذارید. سپس یکشنبه می‌آید و آن روز را هم پشت‌سر می‌گذارید. اما دوشنبه در حالی شروع می‌شود که فرزندان ساعت سه صبح خودش را به‌زور در تختتان جا می‌دهد و آن صبحتان را نیز به لطف گرده‌هایی که در هوا پخش شده‌اند با خوردن داروهای ضدآلرژی شروع می‌کنید. حس می‌کنید سرتان سنگین است و به‌نظر می‌رسد حالتان خوب نمی‌شود.

شما از قبل تمام روزهای هفته‌تان را برنامه‌ریزی کرده‌اید و متأسفانه سه‌شنبه در حالی شروع می‌شود که از همان ابتدا ده قدم عقب هستید، چراکه باید جبران وضعیت نامناسب دوشنبه را هم بکنید. لذا پیش‌رویتان کارهای دوشنبه و سه‌شنبه قرار دارد. احساس خفگی می‌کنید و هنوز حتی ساعت ۸ صبح هم نشده است. با یک چشم‌برهم‌زدن چهارشنبه از راه می‌رسد و احساس می‌کنید هنوز کارهای عقب‌افتاده زیادی دارید.

باید هر روز را یک فرصت تازه بدانیم. بعضی روزها فوق‌العاده خواهند بود و دو برابر انتظارمان کار انجام می‌دهیم، و برخی روزهای دیگر، خب چه می‌شود گفت، مانند دوشنبه هستند. و این هیچ ایرادی ندارد.

پاک‌سازی و پالایشی که ابتدای هفته انجام می‌دهیم به ما دیدگاهی کلی از آن چیزی را می‌دهد که می‌خواهیم به دست آوریم. بنابراین هر روز باید آنها را از این فهرست بیرون بکشیم و فعالیت‌های مختص به آن روز را پردازش کنیم. اگر در شروع هر روز ده دقیقه فقط روی همان روز تمرکز کنیم، به انعطاف و تشویقی دست می‌یابیم که برای گذراندن آن «دوشنبه صبح‌ها» نیاز داریم.

کارهای بزرگ را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید و انتخاب کنید که انجام کدام کار از همه مهم‌تر است و

سپس فقط روی آنهایی که می‌توانید امروز به سرانجامش برسانید تمرکز کنید. به سطح انرژی، حس و حال و انتظاراتتان فکر کنید و سپس اراده‌تان را برای آن چیزی بگذارید که آن روز-و فقط آن روز-انجام خواهید داد. این بزرگ‌ترین راز قراردادن خودمان در مسیر موفقیت است: اطمینان یافتن از اینکه روزهایمان در واقع دست‌یافتنی و موفقیت‌پذیر هستند.

باید مطمئن شویم فهرست کارهای روزانه‌مان فقط روی کارهای فوری تمرکز نمی‌کند؛ می‌خواهیم با صرف وقت برای رشد و انجام کارهای مهم-کارهایی که مهلت و موعدی ندارند-از حرکت مداوم به سمت ستاره شمالی‌مان مطمئن شویم. مشابه خوردن فیل، می‌توانیم هدف‌های بزرگ‌تر هفته را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم و با پشتکار کارهای هر روز را انجام دهیم تا به موفقیت نزدیک شویم. پیروزی‌های کوچک برای خود بسازید، کوچک شروع کنید تا جهش و شتاب بیابید و سپس اعتمادبه‌نفسی را که از ساختن آن پیروزی‌های کوچک به دست آورده‌اید به کار بگیرید و به سمت انجام کارهای بزرگ‌تر بروید.

به این فکر کنید: اگر هدف شما شرکت در دوی ماراتن بود، شما یک دفعه از خانه بیرون نمی‌رفتید تا کل چهل کیلومتر را بدوید؛ باید با یک کیلومتر دویدن شروع کنید. همین موضوع برای کارهای روزانه‌تان هم صدق می‌کند. وقت بگذارید و قدم‌هایی را مشخص کنید که امروز دست‌یافتنی هستند. فکر می‌کنم این بزرگ‌ترین مشکل ما است: اغلب خودمان را با پرکردن بیش‌از‌حد ظرفمان در معرض شکست قرار می‌دهیم. باید از خود پرسیم امروز چه کاری را می‌توانم انجام دهم و چه چیزی را می‌توانم به دست آورم؟ ایرادی ندارد که با کارهای کوچک شروع کنید و به ظرفیتتان اجازه رشد بدهید. برداشتن قدم‌های کوچک بهتر از درجا زدن است.

اهدافتان را به بخش‌های ماهانه کوچک‌تر تبدیل کنید، بخش‌هایی که بتوان هر هفته روی قسمتی از آن تمرکز کرد، که پس از آن بازهم بتوانید آنها را به کارهای روزانه تقسیم کنید: قدم‌های کوچک. من آن قدر به برقراری ارتباط ماهانه با اهداف اعتقاد دارم که دفترهای برنامه‌ریزی اینک‌ول پرس را با صفحه‌های مخصوص اهداف ماهیانه طراحی کرده‌ام و به ما کمک می‌کند هر ماه آنها را بررسی کنیم و همچنان در مسیر حرکت به سمت ستاره شمالی‌مان باقی بمانیم.





جنیفر<sup>۱۴</sup> یک نویسنده و ویراستار است که رؤیای شروع کسب و کار شخصی اش را در سر دارد. او هم مانند همه ما هر روز هزار کار بر سرش ریخته است. با این حال با بررسی های مداوم و منظمش و کمک گرفتن از صفحه مخصوص اهداف ماهیانه توانست به موفقیت برسد. او در گروه فیسبوکی ام نوشت: «من از بخش تمرکز برای تقسیم اهداف ماهیانه ام به کارهای هفتگی استفاده کردم... کارهایی را که آن هفته باید انجام می شد به اختصار می نویسم.» سپس از فهرست کارهای هفتگی اش -فهرست پالایش و پاک سازی اش- آنها را انتخاب می کند و روی مواردی تمرکز می کند که هر روز می تواند انجام دهد.

یکی از اهداف او پیگیری علاقه اش به کتاب خوانی با خالی کردن وقتش برای خواندن دو کتاب در ماه است. جنیفر با خوشحالی گزارش داد: «هر ماه آن هدف را کامل می کنم.» او گفت برای اینکه در مسیرش بماند «تعداد فصل های کتاب را تقسیم بر تعداد روزهای هفته می کنم و از یک ردیاب عادت استفاده می کنم تا مرا در خواندن یک یا دو فصل ثابت نگه دارد.»

اگر هر روز قدم های کوچکی به سمت اهداف بزرگ تر، زندگی دلخواه و مطلوبمان، برداریم، به جایی می رسیم که خوشبختی قرار دارد.

برای من پردازش کردن فقط ادامه جریان روزانه ام است؛ یک عادت است. هر روز وقتی به محل کارم می رسم، با

ده دقیقه زمان پردازش متمرکز شروع می‌کنم، پیش از بررسی ایمیل‌هایم، پیش از آنکه افراد دیگر وقتی برای پُرکردن تقویمم با اولویت‌هایشان داشته باشند، پیش از هر کار دیگری. یک خط از فهرست پالایش و پاک‌سازی‌ام به صفحه شروع هفته‌ام متصل می‌کنم و کارهایی را که آن روز می‌خواهم انجام بدهم برمی‌گزینم و آنها را در دفتر برنامه‌ریزی‌ام می‌نویسم.

شهر کتاب (nbookcity.com)

وقت گذاشتن برای پردازش و انتخاب کارهای روزانه ما را در مسیر موفقیت قرار می‌دهد؛ به ما اجازه می‌دهد حضور داشته باشیم و مسئولیت را بر عهده بگیریم و در مسیر حرکت به سمت ستاره شمالی مان باقی بمانیم.

## اولویت‌بندی

پاک‌سازی   پردازش   اولویت‌بندی   محافظت   پیش‌راندن

ما می‌توانیم از چارچوب شفاف و فهرست اولویت‌ها به‌عنوان راهنمای ساختار روزانه‌مان استفاده کنیم. از شما می‌خواهم به خودتان اجازه دهید کاری را که شما را به جلو پیش می‌برد در اولویت بگذارید. اگر ما تمرکزمان را فقط روی نتیجه گذاشته باشیم، ممکن است از مسیر ستاره شمالی مان خارج شویم. فرصت‌های رشد و یادگیری اغلب به‌عنوان زیاده‌روی دیده می‌شوند، چراکه آنها بیشتر روی مزایای درازمدت تمرکز می‌کنند تا روی نتایج فوری، و درنهایت ما را به سمت زندگی ایدئالمان هدایت می‌کند. این همان کار مهمی است که باید بیشتر در اولویت قرار دهیم.

باید مقدار زمانی را که به کارهای غیر مهم اختصاص می‌دهیم محدود کنیم. بله، کلمه اختصاص دادن را اینجا از قصد آوردم. ما وقتمان را به کارها و فعالیت‌ها واگذار می‌کنیم، گویی زمانمان نامحدود است و با سخاوتمندی تمام آن را می‌بخشیم.

ما همیشه کارهایی برای انجام دادن در ستون «اصلاح و جادادن» فهرستمان داریم، اما باید تا جای ممکن آنها را محدود نگه داریم. نمی‌توانیم اجازه دهیم آنها زندگی را به ما دیکته کنند. باید کنترل روزمان را در دست بگیریم، و اولین قدم برعهده گرفتن مسئولیت است، درست مثل اینکه خودتان رئیس زمان و وقتتان هستید، و واقعاً هم همین‌طور است. حتی اگر فکر نمی‌کنید که رئیس هستید، شما صاحب روزتان هستید. همان‌طور که گرگ مک کیون<sup>۹۵</sup> گفته است: «اگر زندگی خودتان را اولویت‌بندی نکنید، شخص دیگری این کار را برایتان می‌کند.»

یکی از سیستم‌های موردعلاقه‌ام برای ایجاد فضا در روزهایم، دسته‌بندی کردن است. دسته‌بندی کردن به معنی جمع کردن عامدانه فعالیت‌های مشابه برای یک بازه زمانی مشخص و عمدی، به‌منظور رسیدن به بیشترین زمان، انرژی و تمرکز است. دقت کردید که کلمه‌ای چند بار ظاهر شد؟ دسته‌بندی کارهایمان، کارکردن با قصد و عمد است. اگر ما با قصد و نیت کار کنیم، یعنی روی اولویت‌هایمان تمرکز کرده‌ایم و در حال به سرانجام‌رساندن کارهای مهم هستیم.

این موضوع حتی اگر برای دسته‌بندی کارهای غیر مهم هم صدق کند، کمک می‌کند روزمان را پاک‌سازی

کنیم، چراکه این کارهای مزاحم و پرت‌کننده حواس یک‌دفعه باهم تمام می‌شوند و به ما اجازه می‌دهند بیشتر وقتمان را روی اولویت‌هایمان بگذاریم. به‌جای اینکه یک کار را بارها و بارها تکرار کنیم، آنها را ساده‌تر می‌کنیم و در دفعات کمتر انجام می‌دهیم تا کمتر روزمان را مختل کنند. به شما نشان می‌دهم منظورم چیست:

وقتی فضاهای بزرگ‌تر برای کارهای مهم ایجاد می‌کنیم، در طول روز کارهای بیشتری انجام می‌دهیم و موفقیت‌ها و دستاوردهای بیشتری داریم.



یکی از شنونده‌های پادکست‌هایم، وینیل<sup>۹۴</sup> از مالزی، به‌طور تمام‌وقت کار می‌کند و نقش‌های همسر، مادر، کارمند، دخترخوانده و چیزهای دیگر را هم به‌طور هم‌زمان دارد. همه این کارها او را خسته و بی‌انرژی می‌کند. اما گفته است با دسته‌بندی کارهایش «موفق به انجام کارهای بیشتری از قبل می‌شوم و در آخر روز خیلی احساس شادی می‌کنم. دسته‌بندی کارها به من وقتی اضافی داد که آن را به خودم اختصاص دادم.» کارها صرف‌نظر از اینکه مهم باشند یا نه، می‌توانند به دو روش دسته‌بندی شوند:

**بر اساس عمل:** گروه‌بندی فعالیت‌های مشابه: کارهای تکرارشونده مانند تماس‌های تلفنی و ایمیل‌ها، خواندن، بسته‌بندی محصولات.

**بر اساس محتوا:** گروه‌بندی موقعیت، ابزار، یا محیط اطراف: آماده‌کردن ناهار برای هفته، انجام خریدهای خانه، نوشتن متن‌های بلاگ.

وقتی فعالیت‌هایمان را با همدیگر گروه‌بندی می‌کنیم، می‌توانیم مقداری زمان را برای انجام کارهای دسته‌بندی‌شده کنار بگذاریم. اسم این مقدار زمان را ظرف گذاشته‌ام-به من حدومرز و ساختاری می‌دهد که با آن کار کنم و تعیین می‌کند چه زمانی باید دست بکشم. این کلید اصلی است، به‌خصوص وقتی کارهای غیر

مهم را دسته‌بندی می‌کنید.

دسته‌بندی به همان روش مغزمان کار می‌کند: حرکت با ریتم آلترا دین ما. بنابراین باعث می‌شود انرژی مان را مفید و مؤثر استفاده کنیم. بیست دقیقه زمان می‌برد تا مغز به ناحیه عمیق‌تر کار کردن برسد. دسته‌بندی به ما اجازه می‌دهد وارد آن جریان گریزان، یعنی همان وضعیت عمیق‌تری از فکر کردن، بشویم تا با استفاده از زمانی کمتر، کاری با کیفیت‌تر داشته باشیم. کاملاً همان مفهوم مؤثر و کارا بودن است. این طور نیست؟

## محافظت

پیش راندن

محافظت

اولویت‌بندی

پردازش

پاک‌سازی

در طول هشت فصل گذشته مدام شما را نصیحت کردم که روزتان را پُر نکنید، اما حالا می‌خواهم دقیقاً عکس آن را بگویم. این هشدار را دادم که فکر نکنید عاقلم را از دست داده‌ام. فقط مرا همراهی کنید تا برایتان توضیح دهم. آماده‌اید؟

از شما می‌خواهم تقویمتان را پُر کنید. صبح‌ها هنگام پردازش روزتان آن را پُر کنید، کارهای مهمتان را بنویسید، دسته‌بندی‌هایتان را انجام دهید و زمانتان را مسدود کنید. از ریتم آلترا دین به‌عنوان راهنمایان برای اطمینان‌یافتن از اینکه زمانی را برای تمرکز و همچنین زمانی را برای استراحت کنار می‌گذارید استفاده کنید.

چرا باید این کارها را بکنیم؟ زیرا می‌خواهیم پیش از همه تقویممان را پُر کنیم. یک تقویم باز و خالی دعوت‌نامه‌ای برای دیگران است که با اولویت‌ها و درخواست‌هایشان آن را پُر کنند، به‌جای اینکه با اولویت‌های خودمان پُر شده باشد.

پس بیاید اولویت‌های خودمان را وارد تقویم‌هایمان کنیم، پیش از آنکه به دیگران اجازه دهیم به وقت و زمان ما دسترسی پیدا کنند. این کار به ما کمک می‌کند حدودمرزهایمان را مشخص کنیم و «قایق‌ها را بسوزانیم»، درست همانند کاری که ارشمیدس انجام داد. بازه‌های زمانی متمرکز کاری اول از همه در تقویم روزانه‌تان قرار می‌گیرد، و سپس وقت‌های استراحتتان.

بخش‌هایی از زمانتان را برای کار روی اولویت‌ها یا کارهای دسته‌بندی‌شده بگذارید. اولویت‌هایی که بیشترین اهمیت را دارند باید بیشترین زمان شما را در اختیار داشته باشند، بنابراین آن کارها را اول از همه در تقویم زمانی‌تان قرار دهید. اینها زمان‌هایی هستند که امکان هیچ مذاکره‌ای درباره‌شان نیست و فقط به شما تعلق دارند. بنابراین با آنها طوری رفتار کنید که گویی با شخص دیگری جلسه یا قرار ملاقات دارید. شما وقت دکترتان را کنسل نمی‌کنید یا نیم ساعت دیرتر به مطبش نمی‌روید. درست است؟ این زمان‌ها هم وقت ملاقات شما با خودتان و اهدافتان هستند.

فقط یک مشکل وجود دارد: برای استفاده مفیدتر از این زمان‌ها، باید مراقب باشیم همه آنها را پشت‌سرهم قرار ندهیم. باید بینشان کمی فاصله هم بگذاریم تا بدانیم فضا و زمانی برای تازه کردن نفس داریم، فاصله‌هایی که به ما اجازه بسط و توسعه ایده‌ها را می‌دهد. مشابه وقتی که ماشینمان را می‌رانیم، خیلی به ماشین جلویی نزدیک نمی‌شویم و به سپرش نمی‌کوبیم (حداقل امیدوارم که این کار را نکنید). ما به خودمان فاصله‌ای می‌دهیم تا برای ترمزهای ناگهانی و مسیرهای انحرافی فرصت عکس‌العمل داشته باشیم.

ایجاد فاصله زمانی به ما انعطاف‌پذیری‌ای را می‌دهد که برای فعال بودن به آن نیاز داریم. برای این کار می‌توانید به‌آسانی ۵۰ درصد به فاصله‌های زمانی بیفزایید. اگر ده دقیقه طول می‌کشد تا به زمین فوتبال برسید، پانزده دقیقه پیش از زمانی که باید آنجا باشید خانه را ترک کنید. در این صورت استرس و اضطراب کمتری خواهید داشت و اگر زودتر رسیدید، می‌توانید آن زمان را برای انجام کاری که دوست دارید صرف کنید: پنج دقیقه کتاب بخوانید، به مادرتان زنگ بزنید، یا هر کار دیگری که خوشحالتان می‌کند. این را جیب پنهانی زمان می‌نامم و به من اجازه می‌دهد با فرزندانم بدون هیچ مزاحمت یا حواس‌پرتی-مکالمه‌ای متمرکز داشته باشم. برقراری چنین ارتباط‌های عمیقی، وقتی همه چیزهای دیگر را کنار گذاشته‌ایم واقعاً فوق‌العاده است.

فاصله‌های زمانی به ما انعطاف‌پذیری‌ای را می‌دهد که برای شکست‌نخوردن سیستم‌هایمان نیاز داریم. یادتان می‌آید در فصل گذشته درباره اتوماسیون شست‌وشوی خانه‌مان حرف زدیم؟ سه‌شنبه‌ها روز شست‌وشو بود، اما می‌دانید بچه‌هایم چه روزی لباس‌هایشان را جمع‌وجور می‌کردند؟ سه‌شنبه؟ قطعاً نه. اتوماسیون فرزندانم به آنها می‌گفت چهارشنبه‌ها را به جمع و مرتب کردن لباس‌هایشان اختصاص دهند.

یک تقویم باز و خالی دعوت‌نامه‌ای برای دیگران است که با اولویت‌ها و درخواست‌هایشان آن را پر کنند، به جای اینکه با اولویت‌های خودمان پر شده باشد.

بیاید با خودمان روراست باشیم و اعتراف کنیم که همیشه سه‌شنبه‌ها گل‌وبلبل نیست. من به خودم و

خانواده‌ام فضایی را برای استراحت به‌خاطر سه‌شنبه‌هایی که خیلی هم راحت و آرام نبود، می‌دهم. می‌دانید، همان سه‌شنبه‌هایی را می‌گویم که دقیقاً پیش از اینکه برای خواب آماده شویم، آخرین لباس‌ها در ماشین لباس‌شویی انداخته می‌شود!

تمام کردن شست‌وشو در روز چهارشنبه به این معنی است که هیچ‌گاه احساس شکست نمی‌کنیم. حال اگر بتوانیم همه شست‌وشوها و جمع‌وجور کردن‌ها را همان سه‌شنبه انجام بدهیم؟ خب، این دیگر خیلی عالی است. اما جمع‌کردنشان در روز چهارشنبه همچنان یک پیروزی خواهد بود. وقتی برای خودمان بازه زمانی کوتاه و فشرده‌ای را قرار می‌دهیم، مرز موفقیت خیلی باریک می‌شود و سپس احساس شکست می‌کنیم، چراکه نتوانسته‌ایم طبق برنامه‌مان پیش برویم؛ حتی اگر کسی هم غیر از خودمان از آن برنامه زمانی خبر نداشته باشد و برای عدم انجامش ما را سرزنش نکند. بیا بید با فراهم کردن فضایی که به آن احتیاج داریم خودمان را در مسیر موفقیت قرار بدهیم.

## پیش‌راندن

پاک‌سازی      پردازش      اولویت‌بندی      محافظت      پیش‌راندن

آخرین گام را در این سیستم یکی از مهم‌ترین موارد می‌دانم. ما احتیاج داریم به خودمان کمی سرعت بدهیم. باید دومینوهایمان را بچینیم.

وقتی از ارنست همینگوی<sup>۱۷</sup> درباره الهام‌گرفتن‌هاپش می‌پرسند، او می‌گوید: «تا وقتی بتوانید شروع کنید، مشکلی ندارید. مهم‌ترین چیز این است که همچنان در چاهتان آب داشته باشید.» منظور همینگوی از باقی‌گذاشتن آب در چاه این است که ما هیچ‌وقت نباید کاری یا پروژه‌ای را بدون دانستن این موضوع رها کنیم که چگونه آن را دوباره انجام و ادامه بدهیم. باید بتوانیم با همان نیروی حرکت و جهش به کارهایمان برگردیم، بنابراین وقتی کاری را ناتمام می‌گذاریم، فقط احتیاج داریم زمانی را برای گذاشتن آب در چاهمان صرف کنیم.

شما در فصل هشتم نشانه‌ها و شواهدی از آبی را که من در چاهم گذاشته‌ام دیدید. از جریان صبحگاهی‌ام گفتم و اشاره کردم که کامپیوترم را کنار صندلی‌ام گذاشته‌ام. هر شب پیش از آنکه به تخت بروم، کامپیوترم را به شارژ می‌زنم تا مطمئن شوم وقتی از خواب بیدار می‌شوم شارژ کامل داشته باشد. روی آن عینکم و یادداشت‌هایی درباره کاری که می‌خواهم انجام دهم قرار دارد. دانستن اینکه کامپیوترم آنجا منتظرم است، انرژی لازم برای شروع کردن را کاهش می‌دهد. یک دومینوی کوچک است که کمک می‌کند صبحم را به حرکت درآورم.

می‌توانیم این ایده را در تمام بخش‌های روزمان برای ساختن نیروی جهش و شتابمان استفاده کنیم: گذاشتن

مواد غذایی و وسایل موردنیاز پخت ناهار پس از جمع‌آوری و تمیزکردن ظرف‌های شام، گذاشتن کوله‌پشتی‌ها کنار در خروجی تا در هیاهوی صبح فراموش نشوند، گذاشتن یادداشتی داخل دفتر برنامه‌ریزی‌تان که در آن کارهای بعدی را نوشته‌اید. وقتی نوبت به گذاشتن آب در چاه می‌رسد، یکی از روش‌های موردعلاقه‌ی من ایجاد پوشه‌ای مخصوص پروژه‌ها است. می‌توانید یک کارنامه‌ی پروژه درست کنید که به میله‌ی وسط پوشه وصل شود و در آن تاریخ‌ها، زمانی که می‌گذارید و قدم‌های بعدی را بنویسید. مزیت این کار نه‌تنها گذاشتن آب درون چاه است، بلکه نشانه‌ای از چیزهایی است که به دست آورده‌اید. این کار به شما کمک می‌کند تا ببینید چقدر زمان روی پروژه صرف کرده‌اید (که به شما در برنامه‌ریزی بعدی‌تان کمک می‌کند) و احساسی از موفقیت برای آنچه انجام داده‌اید را به شما می‌دهد. فکر می‌کنم خرده‌نان‌ها اهمیت دارند، زیرا بسیاری از ما مقدار زمانی را که صرف کرده‌ایم بی‌اهمیت جلوه می‌دهیم - همیشه فکر می‌کنیم به اندازه‌ی کافی کاری انجام نداده‌ایم یا آن قدری که باید تلاش نکرده‌ایم. اما بحث کردن با داده‌ها کار سختی است: خرده‌نان‌ها به شما موفقیتان را نشان می‌دهند.

به همین دلیل است که باور دارم بررسی‌های روزانه، آب مشخصی به چاهتان اضافه می‌کند. این فعالیت پنج‌دقیقه‌ای مسئول دوبرابرکردن بهره‌وری من است و به‌اندازه‌ای به آن باور دارم که برایش یک دفترچه یادداشت مخصوص درست کرده‌ام. بالین‌حال، چارچوب کاری آن ساده است؛ حتی اگر دوست داشتید می‌توانید از یک ورق کاغذ استفاده کنید.

**دقیقه اول** به فکرکردن درباره‌ی دستاوردهای روزمان اختصاص می‌یابد. دریافتم که در آخر روز فکرکردن به همه‌ی کارهای خوبی که انجام داده‌ایم کمی سخت است. بنابراین اختصاص یک دقیقه وقت برای این منظور، تغییر بزرگی ایجاد می‌کند. درواقع، یک مطالعه نشان داده است وقتی کارمندان در آخر روز چند دقیقه را صرف فکرکردن به روزشان می‌کنند، میزان فعالیت و کارایی‌شان ۲۳ درصد افزایش می‌یابد. شمردن تیله‌های موجود در شیشه‌مان مهم است.

**دقیقه دوم** به تمرکز بر ارزیابی روزمان می‌گذرد. آیا بیش‌ازحد توانمان کار در ظرفمان گذاشته‌ایم؟ استرس ما چگونه بود؟ رفتارمان؟ تمرکزمان؟ این کار ما را مطمئن می‌کند که در حال ایجاد روزهایی دست‌یافتنی هستیم. اگر به‌طور مداوم در داشتن استرس امتیازی بالا و از رفتارمان امتیاز کمی می‌گیریم، باید تغییراتی ایجاد کنیم.

**دقیقه سوم** برای ارزیابی آن کارهایی است که به‌منظور نزدیک‌شدن به اهدافتان انجام داده‌اید. هر روز بررسی کنید که چگونه یک قدم به ستاره‌ی شمالی‌تان نزدیک‌تر می‌شوید. پیشرفت‌های هرچند کم در هر روز، تغییرات زیادی را ایجاد می‌کند.



**دقیقه چهارم** به شکرگزاری تعلق دارد. هر روز سه چیز را پیدا کنید که به خاطرش شکرگزار هستید. نکته اصلی این است که باید حتماً مختص همان روز باشد. به عنوان مثال، «برای ناهاری که با سوزان خوردم شکرگزار هستم زیرا به من کمک کرد که درباره پروژه‌ام به اعتمادبه‌نفس برسم.» طبق نظر شان آکر<sup>۸</sup>، کارشناس شادی، اگر شما این کار را به مدت بیست و یک روز انجام دهید، یک الگوی خوش بینی در سطح پایین را می‌سازید، حتی اگر فکر می‌کنید که طبیعتاً آدمی بدبین هستید.

**دقیقه پنجم** برای چیدن دومینوهایمان است. چند خط درباره کارهای فردا بنویسید- کارهای مهمی که قرار است روز بعد رویشان تمرکز کنید. آنها را از ذهنتان خارج کنید و روی کاغذ بیاورید. توجه به این موضوع مهم است که ما در حال برنامه‌ریزی برای روز بعد نیستیم؛ فقط خودمان را درباره آن چیزی که می‌توانیم انجامش دهیم راهنمایی می‌کنیم- کمی آب در چاهمان.

ساختار بندی زمان و پرکردن تقویممان با اولویت‌هایی که به خودمان اختصاص دارد، نیازمند شجاعت است، چراکه به این معنی است که ما به صورت واضح در حال مشخص کردن حدود مرزهایمان هستیم؛ به این معنی است که ما عمداً بی‌خیال صداهای دیگری شده‌ایم که به هرج و مرج زندگی مان اضافه می‌کند.

روزهای ما می‌تواند با سرعتی به اندازه جریان سریع رودخانه بگذرد، در حالی که چالش‌ها و موانع از ناکجا ناگهان سر راهمان ظاهر می‌شوند. اگر زمانی را برای دیده‌بانی و بررسی مسیرمان بگذاریم، اگر به خودمان هدیه ساختار و طراحی زندگی مان را به شکلی نتیجه‌بخش بدهیم، برای لذت بردن از مسیر زندگی مان آزاد خواهیم بود، حتی وقتی موانعی سر راهمان باشد. بیایید از این مسیر، حتی وقتی به سمت پایین رودخانه پارو می‌زنیم، لذت ببریم.

منتظرم وقتی به پایان آن تندآب‌ها رسیدیم، به شما تبریک بگویم.

#### ۴: رسیدن به هارمونی

زندگی‌تان را با رهاکردن تعادل و تغییر دادن مسیر آن به سمت اهداف و رؤیاهایتان هماهنگ کنید. در سه بخش گذشته مشغول زمینه‌سازی برای تبدیل زندگی ایدئالتان به زندگی هر روزتان بودیم. تمام چیزهایی که تاکنون به آنها پرداختیم، در بخش چهارم و گام آخر از روش بهتر زندگی کردن به اوج خود می‌رسد. ما طبق اساس و جریان تازه‌ای که به وجود آورده‌ایم، پیش خواهیم رفت و آنها را کنار هم قرار خواهیم داد تا به یک هارمونی برای رسیدن به آن زندگی زیبا و هدفمندی که لایقش هستید دست یابید.

در بخش چهارم این هدف را دنبال می‌کنم که به شما بگویم چرا داشتن فضای خالی در زندگی مهم است. این فضا برای اینکه بتوانیم خودمان را به‌طور کامل در اختیار دیگران بگذاریم کاملاً ضروری است. در این بخش طرحی را که پیروی از آن آسان است به کار می‌گیریم تا بتوانیم بله‌های شما را پیدا کنیم و در نه گفتن احساس بهتری داشته باشید. ما ایده تعادل را از سرمان بیرون خواهیم کرد تا ذهنیتان را تغییر بدهیم و بتوانیم نگاه کردن به زندگی‌مان را به‌صورت این تصویرهای لحظه‌ای ۲۴ ساعته متوقف کنیم و در عوض به هارمونی ۱۶۸ ساعتی در هر هفته برسیم.

**روش بهتر زندگی کردن**

## ۱۰: هماهنگ کردن فضای خالی

دنیا شما را همان طوری خواهد دید که شما خودتان را می بینید و با شما طوری رفتار خواهد کرد که با خودتان رفتار می کنید.

### بیانسه<sup>۹۹</sup>

پسرم جک دیگر مرا مامانی صدا نمی کند.

زمانی که او تصمیم گرفت دیگر با این کلمه صدایم نزند، هیچ مراسم باشکوهی برای اعلامش، جشن و هیاهویی یا در بوق و کرنایی وجود نداشت. اصلاً یادم نمی آید «آن روز آخر» چه روزی بود. او از بالای پله ها مرا صدا زد- یادم نمی آید چه سؤالی از من پرسیده بود- اما کاملاً به یاد می آورم که مرا مامان صدا کرد. به جان نگاهی کردم و گفتم «به من گفت مامان!» مدتی گیج و گنگ همان جا نشستم.

و از خودم پرسیدم: «کی این اتفاق افتاد؟» بنابراین شروع به ورق زدن کارت های مغزم کردم (فقط منم که تصور می کنم کارت های اطلاعات مغزم را مدام ورق می زنم تا بالاخره کارت درست را پیروزمندانه پیدا کنم؟) و با سرعت و هیجان زده انبوه کارت های روی هم انباشته شده را زیرورو کردم و سلول های مغزم را آن قدر کاویدم تا آخرین باری را که مامانی صدایم می کرد به یاد بیاورم. متوجه شدم که احتمالاً مدتی از آن می گذشت.

به خودم گفتم این اتفاق خوبی است. هرچه باشد جک یک نوجوان است و باید می دانستم که بالاخره این اتفاق می افتد. خیلی عجیب خواهد بود که یک پسر دبیرستانی مادرش را مامانی صدا بزند. و صادقانه بگویم، دلم نمی خواست در سی سالگی به من مامانی بگوید.

این موضوع مرا به فکر فروبرد: ما نمی دانیم آخرین بار چه زمانی خواهد بود. بیایید از تمام این لحظه ها بهترین استفاده را بکنیم و سرعتمان را کمی کاهش بدهیم تا آنها را حس کنیم. باید عجله و شتاب داشتن در زندگی و ازدست دادن همه خوبی هایی را که روبه رویمان قرار دارد کنار بگذاریم. ما باید فضایی را برای حس کردن و لذت بردن از این لحظه ها ایجاد کنیم.

### صاحب سیرک خود باشید

همه ما آن حس مبهم نارضایتی از روزمان را تجربه کرده ایم. زمان در حالتی تار می گذرد، همان طور که پشت میزمان نشسته ایم و توجه زیادی به کارها و حتی افرادی که اطرافمان هستند هم نمی کنیم. ما در محل های کارمان ساعت ورود و خروجمان را می زنیم، کارها را انجام می دهیم، اما وقتی روز تمام می شود احساس می کنیم هیچ دستاوردی نداشتیم. به همین دلیل است که وقتی سرمان را روی بالش می گذاریم نارضایتی سراغمان

می‌آید، برای همین است که از خودمان می‌پرسیم چطور روزمان به این سرعت و بدون هیچ کار مفیدی گذشت.

ما گله و شکایت می‌کنیم که میلیون‌ها کار برای انجام دادن داریم، که زندگی‌مان درست مانند یک سیرک است. فقط به جای افرادی که شعله‌های آتش را می‌بلعند، تردست‌ها و کسانی که شمشیر را قورت می‌دهند، در هر گوشه و کناری برنامه‌های بیش‌ازحد پُر شده، بچه‌هایی با برنامه‌ها و وظایفی بیش از توانشان و تعطیلات آخر هفته‌ای را داریم که با کارهای زیاد اشغال شده‌اند. ما سیرک خودمان را ساخته‌ایم و برایمان سؤال است که چرا دلقک سیرک در حالی که موهایش آتش گرفته، مدام به این سو و آن سو می‌دود.

اجازه دهید این موضوع کمی در ذهنتان جذب شود. ما همان کسی هستیم که برای کارهای خیریه دستمان را بالا بردیم، خودمان هستیم که نام فرزندانمان را برای مسابقات فوتبال ده‌هفته‌ای خارج از شهر ثبت‌نام کردیم، خودمان هستیم که تمام تعطیلات آخر هفته را به باغبانی با نیت بردن جایزه بهترین باغچه ماه می‌گذرانیم. ما آن سیرک را به مالکیت خودمان درآورده‌ایم.

می‌دانم که بهترین تلاشمان را می‌کنیم، اما می‌توانیم بهتر زندگی کنیم، می‌توانیم شادتر زندگی کنیم، اما اینها با انجام کار بیشتر میسر نمی‌شوند. در تلاش برای رسیدن به تعادل، سعی می‌کنیم همه کارها را باهم انجام دهیم؛ خودمان را به شدت خسته و بی‌انرژی می‌کنیم.

این را قبلاً گفته‌ام و باز هم تکرار می‌کنم: ایده تعادل یک فریب است. تعادل وجود ندارد، ما هم نمی‌خواهیم وجود داشته باشد. اگر همه چیزها در تعادل باشد، هیچ حرکت یا رشدی وجود نخواهد داشت - همه چیز در حالت سکون و سر جایش خواهد ایستاد. در بی‌تعادلی جادویی نهفته است، چراکه در آن لحظه است که ما شروع به حرکت به سمت جلو می‌کنیم. ما به وزنه تعادل نیاز داریم تا زندگی‌مان بتواند حرکت داشته باشد - ما به هارمونی نیاز داریم.

### هارمونی خودتان را بسازید

هارمونی می‌تواند در ۱۶۸ ساعتی پیدا شود که هر هفته داریم، اما افراد زیادی انتخاب می‌کنند که تمرکزشان را - تقریباً شبیه هالک - فقط روی همان ۲۴ ساعت هر روزشان بگذارند. ۲۴ ساعت، تصویر لحظه‌ای بسیار کوچکی از آن تصویر بزرگ‌تر است، یک‌هفتم هر هفته ما. از آنجایی که هر روز طوری است که انگار به تنهایی برای خودش کار می‌کند، تمایل داریم این تصویر کوچک را به عنوان شانسی برای رسیدن به آن تعادل افسانه‌ای ببینیم.

این کار یعنی تمام اولویت‌ها-همه چیزهایی که بیشتر از بقیه اهمیت دارند-باید خودشان را به‌زور در این پنجره کوچک زمانی جا بدهند و وقتی برای انجام خود بیابند. لورا وندرکم<sup>۱۱</sup>، کارشناس مدیریت زمان، به این حالت «تله ۲۴ ساعته» می‌گوید، چراکه امکان‌پذیر نیست. او می‌گوید: «هر ۲۴ ساعت ممکن است متعادل نباشد، اما کل ۱۶۸ ساعت هفته می‌تواند متعادل باشد.» به زبان دیگر، ما باید به زندگی‌مان به‌عنوان روزهای منفرد نگاه نکنیم و تصویر بزرگ‌تر را ببینیم.

وقتی نمای تصویرمان را بالاتر می‌بریم و به هفته به‌عنوان یک تصویر کامل نگاه می‌کنیم، می‌توانیم هارمونی را در جاهایی غیرمنتظره بیابیم. ما باید دیگر با هر روز به‌عنوان کارت امتیاز خودش که برای تعادل بررسی می‌شود، رفتار نکنیم. به کل هفته‌تان نگاه کنید؛ شاید بیشتر از آنکه متوجه باشید وقتتان را برای اولویت‌هایتان می‌گذارید. ما به خودخوری و سرزنش خودمان و ندیدن کارهای خوبی که انجامشان داده‌ایم تمایل داریم، درحالی‌که در واقعیت عملکردی بسیار بهتر از آنچه فکرش را می‌کنیم، داریم.

اگر به هفته به‌عنوان هفت موقعیت برای موفقیت نگاه کنیم، شانس بیشتری در دستیابی به هارمونی خواهیم داشت. به شروط و الزامات زمانی با دیدی تازه‌تر نگاه کنید. اگر در ذهنمان اولویتی داریم که چون مانند رؤیایی دست‌نیافتنی است مدام درگیرمان می‌کند، باید خلاقیت را وارد تفکرمان کنیم.

بیا بید درباره یک مشکل تعادلی که بسیار متداول است صحبت کنیم: «بسیار زیاد کار می‌کنم و هیچ‌وقت نمی‌توانم سروقت برای خوردن شام با خانواده‌ام به خانه برسم.» احساس می‌کنیم تعادل‌مان به‌هم خورده است و حتماً کاری را اشتباه انجام می‌دهیم.

اگر شغلتان به شکلی است که گاه‌وبیگاه باید تا دیروقت در محل کارتان بمانید یا اگر برای کار زیاد به سفر می‌روید، اینکه هر شب بخواهید برای صرف شام با خانواده به‌موقع به خانه برسید کار دشواری خواهد بود. با تحمیل این انتظار سفت‌وسخت پنج شب در هفته، خودتان را به‌سمت شکست سوق می‌دهید. شب‌هایی که به‌موقع به خانه نمی‌رسید، به‌راحتی باور می‌کنید که شکست خورده‌اید و از پشش برنیامده‌اید.

در عوض، اگر تصمیم بگیرید به هارمونی ۱۶۸ ساعته نگاه کنید، متوجه خواهید شد اگرچه چهارشنبه شب به موقع برای خوردن شام به خانه نرسیدید، اما یکشنبه، دوشنبه، پنجشنبه و جمعه را با آنها گذراندید. شما چهار شب از هفت شب را با آنها بوده‌اید.

اما چرا تصویر را بالاتر نبریم؟ بیایید دلیل اصلی اینکه چرا خوردن شام با خانواده یک اولویت است را بررسی کنیم. برای بیشتر افراد نشستن پشت میز و غذا خوردن در انتهای روز مهم نیست. بلکه آنچه اهمیت دارد زمانی است که عمداً با همدیگر سپری می‌کنند. خوب، چه کسی گفته این کار باید حتماً سر میز شام اتفاق بیفتد؟ آیا این زمان معنادار می‌تواند هنگام خوردن صبحانه باشد؟ امکانش هست کمی دیرتر سرکارتان بروید تا بتوانید پیش از آن کمی با خانواده‌تان وقت بگذرانید؟ یا می‌توانید یک روز در هفته چند ساعتی از محل کارتان بیرون بیایید و برای خوردن ناهار با خانواده‌تان به خانه بروید؟ روزهای تعطیل آخر هفته چطور، اگر کارتان به اندازه‌ای است که در طول هفته باید تا آخر شب کار کنید؟ آیا می‌توانید زمانی را عمداً برای تمرکز بر وقت گذراندن با خانواده در روزهای آخر هفته بگذارید؟

درواقع اولویت، لذت بردن از وقت گذراندن با خانواده است. ما باید مفهوم و تعریف محدودی را که از وقت گذاشتن برای اولویت‌هایمان داریم بازتر کنیم. با این کار هارمونی می‌تواند خود را نمایان کند. استراتژی سنجاب را از فصل دوم به یاد دارید؟ بیایید با استفاده از همان استراتژی به هفته‌هایمان نگاه کنیم:

برای شغل‌تان به بازاریابی شبکه‌ای زیادی نیاز دارید؟ چه کسی می‌گوید این کار باید حتماً بعد از ظهر و پس از ساعت کاری باشد؟ چرا سعی نمی‌کنید یک جلسه یا ملاقات به‌صرف قهوه برای صبح یا ظهر ترتیب دهید؟

فکر می‌کنید وقت برای گذاشتن قرار دوفره با همسران ندارید؟ سعی کنید یک یا دو بار در ماه برای صرف ناهار در جایی قرار بگذارید، وقتی که بچه‌ها هنوز در مدرسه هستند. حتی می‌توانید برنامه ناهار را در یک هتل بگذارید و از خدمات اتاق و سفارش غذا از رستوران هتل و صرف آن در اتاق هم استفاده کنید!

هیچ وقتی برای تفریح مورد علاقه‌تان مانند کتاب خواندن ندارید؟ کتابی را که در حال حاضر مشغول خواندنش هستید با خودتان همه‌جا ببرید و وقتی در صف سوپرمارکت ایستاده‌اید یا منتظر تمام شدن کلاس پیانوی فرزندتان هستید، از همان زمان‌های کوتاه برای خواندنش استفاده کنید. استیون کینگ<sup>۱۱</sup> با همین شیوه روزی ۵ ساعت مطالعه می‌کرد، زمانی که همچنان کتاب‌های داستانی پر فروشش را منتشر می‌کرد.

می‌خواهم این را بگویم که با خلاقیت می‌توانیم هزاران راه برای قراردادن اولویت‌هایمان در مرکز ذهنمان ایجاد کنیم. فقط باید با اولویت‌هایمان مثل اولویت رفتار کنیم.

## شما واقعاً وقتش را دارید

ما باید گفتن این جمله به خودمان را که وقت نداریم کنار بگذاریم. اگر درباره ایجاد کردن فضا در روزهایمان جدی هستیم، فقط باید به تقویممان نگاه کنیم. وقتی به زمانمان به صورت بخش‌های ۱۶۸ ساعته هفتگی بنگریم و ۸ ساعت خواب شبانه را کم کنیم، در هفته ۱۱۲ ساعت برایمان باقی می‌ماند. سپس اگر ۴۰ ساعت کار هفتگی مان را هم از آن کم کنیم، می‌بینیم که هنوز ۷۲ ساعت برایمان وقت باقی مانده است. ۷۲ ساعت داریم و می‌توانیم انتخاب کنیم آن را چگونه بگذرانیم؛ آن را به روش‌های دلخواه‌مان اختصاص دهیم، یا به برگزاری و گرداندن سیرکمان ادامه بدهیم. نهایتاً انتخاب با خودمان است.

همه چیز به انتخاب مؤثر بودن به جای کارآمد بودن مربوط می‌شود. قرار نیست ساعت‌هایتان را به صورت جزئی و خیلی دقیق مدیریت کنید تا بتوانید ده ثانیه بیشتر به بررسی ایمیل‌هایتان بدهید. بلکه منظور قدمی به عقب برداشتن و تصمیم گرفتن در این باره است که اصلاً آیا آن ایمیل‌ها از ابتدا مهم بوده‌اند یا خیر. اگر نه، چرا تا این اندازه از روزتان را با نگاه کردن به آنها پُر می‌کنید؟ آن کار را دسته‌بندی کنید تا دیگر مزاحم نباشد. به خودتان اجازه تمرکز روی آن چیزی را بدهید که مهم است. مدیریت به این نیست که چگونه کارها را سریع‌تر انجام دهید؛ بلکه انتخاب این موضوع است که وقتتان را در کجا و به چه شکل سپری کنید.

کالی<sup>۱۰۲</sup> یکی از باهوش‌ترین زنانی است که می‌شناسم. او با استعداد رهبری به دنیا آمده است و عشق زیادی به کارش دارد. از آن دسته افرادی است که در پروژه‌های بزرگ، زمان‌بندی‌های پیچیده و مدیریت تیمش شکوفا می‌شود. در چند سال گذشته، پس از آنکه شغلش را رها کرد تا در خانه بماند، برقی را که در چشم‌هایش بود از دست داده است، لبخند روی صورتش سخت‌تر نمایان می‌شود و به‌نظر می‌رسد هیجان‌ش برای زندگی کمتر شده است. من که از عشق و علاقه او به کار کردن باخبر بودم، درباره علت ترک کارش پرسیدم.

اعتراف کرد که برنامه‌ها و جدول فعالیت‌های فرزندانش خیلی زیاد بود و هیچ راهی وجود نداشت که بتواند هم کار کند و هم به آنها رسیدگی کند. هر دو فرزندش در ورزش خیلی فعال بودند، یکی از آنها کلاس‌های بازیگری می‌رفت و دیگری عضو تیم رقص بود و هر دو در حال یادگیری نواختن ویولن بودند-فهرست فعالیت‌های آنها همین‌طور ادامه پیدا می‌کرد. او به من گفت بعد از ظهرهایش هم کاملاً پُر است. حتی روزهای تعطیل آخر هفته را با تیم‌های فوتبال بچه‌ها که مدام از این شهر به آن شهر برای مسابقه می‌رفتند سپری می‌کرد و خیلی بهتر از روزهای دیگر هفته نبود. سفر کردن و به تماشای مسابقه پشت مسابقه نشستن او را خسته کرده بود.

لذا از او پرسیدم: «اگر دوست نداری بنشین و مسابقات آخر هفته‌ها را تماشا کنی و از وقت‌گذرانی با خانواده استرس زیادی سراغت می‌آید، چرا مدام اسم بچه‌هایت را برای شرکت در تمام این فعالیت‌ها می‌نویسی؟» او

طوری نگاهم کرد که انگار دیوانه هستم و گفت: «چاره‌ای ندارم. نمی‌خواهم آنها از بقیه عقب بمانند.»

ما خودمان را آن قدر به عقب‌نماندن بچه‌هایمان از هیچ فرصت یا کاری متعهد می‌کنیم که برنامه‌های روزانه‌شان را همچون یک بادکنک آبی آماده‌ترکیدن پُر می‌کنیم. اما تا به حال از خود پرسیده‌اید که آیا واقعاً آنها هم چنین خواسته‌ای دارند؟ تا به حال شده است کمی صبر کنیم و بپرسیم که آیا ما نیز چنین چیزی را می‌خواهیم؟ یا به انجام این کارها ادامه می‌دهیم فقط چون قرار است انجامش دهیم. همه اسم بچه‌هایشان را نوشته‌اند، پس ما هم باید همین کار را بکنیم.

دوست من، این هم یکی دیگر از داستان‌ها و حکایت‌هایی است که به خودمان می‌گوییم: یک پدر و مادر خوب اطمینان می‌یابد که فرزندش هیچ‌وقت از هیچ کاری عقب نمی‌ماند-حتی اگر به این معنی باشد که تمام بعدازظهرهایمان را از یک فعالیت به سمت فعالیت دیگر با سرعت سپری کنیم، خوردن شام در کنار خانواده را از دست بدهیم، و در حالی شب‌ها روی تخت‌خوابمان بیفتیم که خسته و مبهوت هستیم.

این حقیقت تلخ را-ما خودمان چنین چیزی را انتخاب می‌کنیم-باید باور کنیم. و اگر انتخابش می‌کنیم، پس باید مسئولیتش را بر عهده بگیریم. این سیرک ماست-دقیقاً با حضور همان دلک‌هایی که چندین توپ را با دست‌هایشان مدام بالا می‌اندازند و می‌گیرند و حلقه‌ای با توپ‌های معلق در هوا درست می‌کنند. از گله و شکایت درباره‌اش دست بکشید، غرزدن درباره‌ی نداشتن وقت را کنار بگذارید، چراکه ما این سبک زندگی را برای خود انتخاب کرده‌ایم، چه از آن خوشمان بیاید یا نه.

با این حال فهمیدن اینکه چرا این اتفاق می‌افتد راحت است.

### باید مثل یک کوسه بخوابیم

«من مثل یک کوسه هستم: نیاز دارم مدام حرکت کنم. اگر بایستم، می‌میرم.»

این کلمات را اخیراً هنگام مکالمه تلفنی با یکی از دوستانم شنیدم. داشتیم درباره‌ی همه‌ی کارهایی که هیچ‌وقت تمامی ندارند و رویدادهایی که روزهایمان را پُر کرده‌اند حرف می‌زدیم. وقتی دوستم این حرف را زد خندیدم، اما جمله‌اش تا مدت‌ها پس از آن مکالمه در ذهنم ماند.

همه‌ی ما فکر می‌کنیم سرمان شلوغ است-درواقع، خیلی شلوغ-و احساس می‌کنیم که این یک زندگی معمولی است؛ زندگی‌ای مملو از کارهایی که همه انجام می‌دهند-کافی است گشتی در شبکه‌های اجتماعی تان بزنید. به نظر می‌رسد همه در حال انجام همه‌ی کارها هستند و طبق آنچه دوربینشان نشان می‌دهد، خیلی هم خوب از پَسش برمی‌آیند. ما تحت این فشار بسیار زیاد هستیم که باید با همان سرعت و در همان سطح پیش برویم.



و همین موضوع باعث ایجاد تعداد زیادی کوسه در آب شده است؛ افرادی که فکر می‌کنند اگر لحظه‌ای دست از حرکت بردارند، اگر از این کار به سرعت سراغ کار بعدی نروند، دیگر وجود نخواهند داشت، اهمیتشان را-جایگاهشان را در دنیا-از دست خواهند داد.

شهر کتاب (nbookcity.com)

کوسه‌ها در رأس زنجیره غذایی آب‌های شور قرار دارند، اما آنها بار سنگین حرکت مداوم را به دوش می‌کشند. کوسه‌ها برای اینکه بتوانند نفس بکشند، باید مدام آب پُر از اکسیژن را وارد آبشش‌هایشان کنند. باله‌های آنها مثل بال‌های یک جت جنگی عمل می‌کند و آنها را در حرکت نگه می‌دارد. اگر کوسه‌ای دست از حرکت بکشد، به اعماق شنی بستر اقیانوس فرومی‌رود و خفه می‌شود. کوسه‌ها شکارچپانی همیشه در حرکت هستند و سال‌ها این سؤال مطرح بود که اگر آنها هیچ‌وقت نمی‌توانند دست از حرکت بکشند، پس چه زمانی می‌خوابند؟ کمی قبل، زمانی نه‌چندان دور، این معمای مرموز در سفر تعدادی از محققان به جزیره گوادلوپ حل شد. آنها یک کوسه سفید بزرگ به نام اما را تعقیب می‌کردند. در طول روز می‌دیدند او در آب‌های گرم می‌ماند و موجوداتی را که در سطحی پایین‌تر از او در حال شنا بودند، شکار می‌کرد. اما وقتی شب فرامی‌رسید، رفتار اما به شدت تغییر می‌کرد. او جسم گول‌پیکرش را در نزدیکی کف شنی آب‌های کم‌عمق می‌برد و خودش را به‌طور مستقیم در جریان آب قرار می‌داد. با فکی که باز به‌نظر می‌رسید، گویی به وضعیت خواب درمی‌آمد. جریان سریع آب بدون مزاحمت وارد آبشش‌هایش می‌شد و او را زنده نگه می‌داشت، درحالی‌که با کاهش سرعتش می‌توانست استراحت کند و انرژی‌اش را نگه دارد.

اگر شکارچی برتر اقیانوس می‌تواند بیاموزد که چگونه از سرعتش بکاهد و به خودش زمانی را برای استراحت بدهد، مسلماً شما هم می‌توانید. کوسه حیوانی است که واقعاً نمی‌تواند از حرکت دست بکشد و باین‌حال راهی برای تجدیدقوای خود پیدا کرده است. این زمان استراحت و بیکاری، این فضای خالی، برای اینکه کوسه بتواند نیرو بگیرد و انرژی کسب کند اهمیت دارد. ما هم به آن نیاز داریم.

وقتی سرمان شلوغ است، زمان بسیار کمی برای استراحت وجود دارد؛ به تدریج آن‌قدر به صداها و هرج‌ومرج اطرافمان عادت می‌کنیم که اصلاً دیگر متوجه آنها نمی‌شویم. و سپس، وقتی زمان اندک استراحت و آرامشمان فرامی‌رسد، حتی برایمان تا حدودی سخت و ناراحت‌کننده هم می‌شود، چراکه به شنیدن آن صداها عادت کرده‌ایم. اما این همان فضای خالی است که آن را می‌خواهید-نه، حرفم را پس می‌گیرم-این همان فضای خالی است که به آن نیاز دارید تا بتوانید عمیق‌تر شوید و به اینکه به‌راستی چه کسی هستید و چه کسی می‌خواهید باشید فکر کنید.

### ایجاد زمان برای خودتان

وقتی به بهره‌وری بالا فکر می‌کنیم، گمان می‌کنیم باید روزهایمان را کاملاً پُر کنیم بلکه بتوانیم تا جای ممکن کار انجام دهیم. درواقع، برای اینکه به‌راستی بازدهی بالایی داشته باشیم، باید به مغزمان فضای کمی هم برای بازی و گردش بدهیم-کمی زمان بدون ساختار.

درک می‌کنم. احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم ارتباطمان را قطع کنیم؛ پاسخ‌دادن به ایمیل‌ها و پیام‌ها به یک انتظار تبدیل شده است. ما حدود مرزهایمان را از دست داده‌ایم. پیش از آمدن تلفن‌های هوشمند، آخرین روز کاری هفته از محل کارمان بیرون می‌آمدیم و در طول تعطیلات آخر هفته دیگر خبری از کار نبود، کسی از ما انتظار نداشت که کل ۳۶۵ روز سال را در دسترس باشیم و می‌توانستیم به سفر برویم، بدون اینکه نگران تماس مدیرهایمان باشیم. تلفن‌های هوشمند ساخته شده‌اند تا ما را با همدیگر مرتبط کنند، اما به جای نزدیک‌تر شدن به آنهایی که دوستشان داریم، به شغل‌هایمان زنجیر شده‌ایم. باید انتخاب کنیم که فضایی را ایجاد کنیم.

حدس می‌زنم به خودتان چه خواهید گفت: من وقتی برای بازی ندارم؛ دیگران چنین زمان‌هایی دارند، اما من نه. چه کسی وقت برای بازی و هدر دادن دارد؟ اما شما را به چالش می‌کشم و نشانان می‌دهم که همه ما وقت برای ایجاد فضای خالی داریم. این زمان را به‌راستی داریم. همین حالا هم در برنامه‌های روزانه‌مان فضاهای خالی داریم، فقط به‌طور هدفمند با آنها برخورد نمی‌کنیم. از آنجایی که ما این فضا را با قصد و عمدانه نمی‌سازیم، از تمام مزایای فضای خالی‌مان استفاده نمی‌کنیم. به شما خواهیم گفت منظورم چیست:

اگر در دوازده ماه گذشته شما برنامه یا سریالی تلویزیونی را تماشا کرده‌اید، یا در یکی از آزمون‌های لوس و بی‌مزه آنلاین شرکت کرده‌اید تا بفهمید بیشتر شبیه کدام یک از شخصیت‌های فیلم جنگ ستارگان هستید، یا کدام یک از خانه‌های هاگوارتز<sup>۱:۲</sup> به شما بیشتر می‌خورد، دستتان را بالا ببرید. اگر برای از بین بردن خستگی و کسالت خود را سرگرم بازی‌های بدون نیاز به فکر تلفن همراهتان می‌کنید، دست شما هم باید بالا برود. شرط می‌بندم همه ما دست‌هایمان را بالا برده‌ایم (و بله، من هم همین‌طور - هر چه باشد مطمئن بودم که به خانه ریونکلا<sup>۱:۲</sup> تعلق دارم!)

ما وقت داریم، اما بدون داشتن یک ساختار برای ایجاد عمدی فضاهای زمانی چندان راحت نیست. به نظر احمقانه می‌آید، زیرا ما بزرگ شده‌ایم و دیگر نیازی به استراحت و تنفس نداریم. اما باید بدانید که ما هم به آن نیاز داریم. داشتن فضای خالی برای سلامتی ضروری است.

اگر عمداً چنین فضایی را ایجاد نکنیم، مغز به‌طور خودکار آن را با کارهای بیهوده مانند گشتن در تلفن همراه و شبکه‌های اجتماعی پُر می‌کند. این کار ممکن است در آن لحظه راه خوبی برای پرت کردن حواسمان باشد، اما برای پیمودن مسیر طولانی‌ای که در پیش داریم کمکی نمی‌کند. مطالعات اخیر نشان می‌دهد به‌طور متوسط هر فرد پنج سال و چهار ماه از زندگی‌اش را در شبکه‌های اجتماعی خواهد گذراند. فکر کنیم با آن زمان چه کارهایی می‌توانستیم انجام دهیم؟ خب، مسابقه ماراتونی بود که دوست داشتید در آن شرکت کنید، اما از نداشتن وقت گله می‌کردید؟ در این پنج سال می‌توانستیم اندازه صدها ماراتون بدویم.

چندی پیش با خانواده دوست صمیمی‌ام به تعطیلاتی پنج‌روزه رفتیم تا از فضای خالی و بدون برنامه‌مان استفاده کنیم- و هیچ تکنولوژی‌ای وجود نداشت. دو خانواده: دو پدر و دو مادری که تمام وقت کار می‌کنند، دو دختر همسن و دو پسر نوجوان، و بدون اثری از هیچ تکنولوژی. هیچ اثری. دیوانگی است، نه؟ بالاین حال می‌دانید چه اتفاقی افتاد؟ بچه‌هایمان تا دیروقت بیدار می‌ماندند و با همدیگر ساعت‌ها درباره هر چیزی حرف می‌زدند و بحث‌های عمیق می‌کردند، آنها ملخ جمع می‌کردند و در قوطی‌های چیپس قرار می‌دادند و دو ساعت به مورچه‌هایی که در حال جمع کردن خرده‌های نان و بیسکویت بودند، نگاه و آنها را بررسی می‌کردند. آنها می‌خندیدند و با همدیگر تعامل برقرار می‌کردند.

برای پنج روز باشکوه همه ما از کامپیوترهایمان، تلویزیون‌هایمان، تلفن‌هایمان دور بودیم. در طول این فضای خالی، متوجه شدم که ما اغلب آن قدر به صفحه‌های موبایل‌ها و کامپیوترهایمان خیره مانده‌ایم که فراموش می‌کنیم سرمان را بالا بیاوریم و کمی به اطرافمان نگاهی بیندازیم. فراموش می‌کنیم با دنیای پیرامونمان ارتباط برقرار کنیم؛ ما بالا را نگاه نمی‌کنیم؛ و درحالی‌که سرمان پایین است راه می‌رویم و مانند معتادان روی تلفن‌هایمان خم شده‌ایم. ما توانایی برقراری ارتباط واقعی را از دست داده‌ایم؛ برقراری ارتباط با دیگران و با خودمان.

باید تلفن‌هایمان را خاموش کنیم تا وسوسه نشویم به صفحه آن نگاهی بیندازیم، باید دریافت ایمیل‌ها را برای مدتی متوقف کنیم و آنها را در صف انتظار نگه داریم (می‌دانید که این کار شدنی است، نه؟) و باید به تیممان اعتماد کنیم و بپذیریم که می‌توانند بدون اینکه نیازی باشد بارها و بارها به آنها سر بزنیم، به کارشان ادامه دهند. پاداش قطع کردن ارتباط با تکنولوژی این است که مطمئن می‌شویم سیستم‌ها در حال کارکردن هستند و نیز اعتماد به نفس و قدرت تیممان را در تصمیم‌گیری‌ها و کارکردن بدون حضور ما بیشتر می‌کند. این اتفاق خیلی خوبی است.

### حدومرزهایتان را محکم کنید

وقتی نوبت به ایجاد چنین فضایی می‌رسد، حدومرزها کلید اصلی هستند. ما باید این زمان را با کمی تلاش برای خودمان ایجاد کنیم، چراکه به‌طور جادویی ظاهر نمی‌شود.

کلی<sup>۱۵</sup>؛ یکی از شرکت‌کنندگان در دوره روش بهتر زندگی کردن، یک مادر فوق‌العاده است که با صدها نقشی که یک مادر مجرد باید بازی کند دست‌وپنجه نرم می‌کند. به‌تنهایی اداره کردن خانواده و مسئول هر چیزی در خانه و محل کار بودن راحت نیست. به آسانی ممکن است وقت گذاشتن برای خودتان را فراموش کنید. کلی می‌گوید: «همیشه چون فکر می‌کنم به اندازه کافی تلاش نکرده‌ام و لیاقت چنین زمانی را ندارم، حدومرزم برای

مراقبت از خود به حاشیه می‌رود.»

فکر نکنم کلی در این احساس تنها باشد. لذا با پرسیدن این سؤال او را به چالش کشیدم: «فکر می‌کنی چه زمانی لایق استفاده از چنین زمانی هستی؟» کنجکاو بودم، زیرا برای بیشتر افراد رسیدن به این احساس که به اندازه کافی کار انجام داده‌اند، مانند ریختن آب در یک آبکش است: هیچ وقت پُر نمی‌شود. کلی تصمیم گرفت و قتش را بررسی کند و متوجه شد مشککش این است که فکر می‌کند آیا به اندازه کافی کاری انجام داده است یا خیر. او متوجه شد «بیش از حد روی آنچه دیگران درباره میزان حضورش در محل کار فکر می‌کنند، متمرکز شده است.» به انتظارات خودش ربطی نداشت، اما به احساساتش درباره اینکه دیگران فکر می‌کنند او لایق چنین وقتی نیست مربوط می‌شد.

می‌دانم با خواندن این جملات شما هم با من سرتان را تکان می‌دهید و تصدیق می‌کنید که این هم یکی دیگر از همان داستان‌ها و حکایت‌هایی است که به خودمان می‌گوییم. اما زیبایی فهمیدن داستان‌هایمان این است که می‌توانیم پایانش را دوباره بنویسیم. چند هفته بعد، کلی خبر پیروزی‌اش را داد:

هورا! امروز بچه‌ها را پس از صرف شام فرستادم بیرون تا پانزده دقیقه بازی کنند و خودم هم نشستم و کمی کتاب خواندم! برای علاقه خودم! تصمیم گرفتم پس از اتمام یک جلسه کاری عالی و رسیدگی به دخترهایم، کار را متوقف کنم. من لیاقت این زمان را دارم.

فکر می‌کنم بیش از همه از جمله «من لیاقت این زمان را دارم» خوشم آمد. او واقعاً لیاقتش را داشت، و شما هم دارید، اما گاهی منتقد درونی‌مان خلاف این را به ما می‌گوید. با صدای بلند بر سرمان فریاد می‌زند، می‌گوید باید سرمان را شلوغ نگه داریم و یادآوری می‌کند که باید یک سری کارها را انجام دهیم و به چیزهایی دست یابیم تا باارزش و لایق باشیم. همان صدایی است که به ما می‌گوید هر کاری که برای خودمان می‌کنیم خودخواهی است. اما فضا دادن به خودمان مراقبت از خود است و مراقبت از خود، خودخواهی نیست.

**آیا من خودخواهم؟**

وقتی با خانم‌ها درباره‌ جا بازکردن برای خودمان صحبت می‌کنم، این کلمه خودخواهی از زبانشان بیرون می‌آید. جامعه- و روش‌های تربیتی- به ما یاد داده است که از خود گذشته و بخشنده باشیم. خودمان را در اختیار دیگران می‌گذاریم، می‌گذاریم و می‌گذاریم و از اینکه از کسی کمکی بگیریم یا کاری بخواهیم عذاب وجدان داریم.

عذاب وجدان در انتظار می‌نشیند، در گوشه‌های تاریک مغز ما با حالتی مسلط کمین می‌کند و وقتی فرصتی پیش بیاید، بلافاصله می‌ایستد و در گوشمان مدام زمزمه می‌کند که ارزشش را نداریم. سپس با یک لبخند مودبانه، سرش را پایین می‌اندازد و به گوشه‌ای تاریک می‌خزد تا دوباره منتظر طعمه‌های بعدی باشد.

وقتی نوبت به وقت گذاشتن برای خودمان می‌رسد، وقتی به خودمان اجازه می‌دهیم که دوباره تجدیدقوا کنیم و متمرکز شویم، عذاب وجدانمان زمزمه کردن را وامی‌گذارد و شروع به فریادزدن می‌کند. ممکن است با این ایده دادن فضا و زمان به خودتان دست‌وپنجه نرم کنید، چراکه بسیاری از باورهایتان را درباره خودتان و نقشی که در این دنیا دارید به چالش می‌کشد.

می‌دانم که شما از خود گذشته و بخشنده هستید. شما دوست دارید به دیگران کمک کنید، حتی به قیمت فداکردن خودتان. اگر کنار شما بودم، در این لحظه دستتان را می‌گرفتم و به چشم‌هایتان خیره می‌شدم و این حقیقت را به شما می‌گفتم: هرگاه ما برای خواسته‌ها و نیازهایمان وقت می‌گذاریم، می‌توانیم خودِ کاملمان را به دنیای اطراف ببخشیم.

چیزهایی که اهمیت دارند، مانند عشق، شادی، و رحم و شفقت، باید اول از همه در زندگی شخصی خودتان کاشته شوند، پیش از آنکه بخواهید با دادن آن احساسات به دیگران تغییری در دنیا ایجاد کنید. جان مکسول<sup>۱۰۶</sup> با اشاره به این موضوع، می‌گوید: «برای اینکه بتوانم به دیگران بهترینشان را نشان بدهم، ابتدا باید بهترین خودم را بسازم. نمی‌توانم چیزی را که ندارم به دیگران ببخشم.» این همان جمله تأکیدی است که نیاز دارم مدام در سرم تکرار کنم.

هرگاه ما برای خواسته‌ها و نیازهایمان وقت می‌گذاریم، می‌توانیم خودِ کاملمان را به دنیای اطراف ببخشیم. اگر به خودمان رحم و شفقت نداشته باشیم، چگونه می‌توانیم آن را خالصانه به دیگران بدهیم؟ اگر با خودمان با عشق رفتار نکنیم، چگونه می‌توانیم دیگران را به راستی دوست بداریم؟

با لحنی ناراحت و عصبانی با خودمان صحبت می‌کنیم. به خودمان توهین می‌کنیم- کلماتی که هرگز با صدای بلند آنها را به دیگری نخواهیم گفت- اما در گفتن این کلمات زهرآلود به خود اندکی مکث نمی‌کنیم. رحمت و

لطفی که به دیگران نشان می‌دهیم از لطفی که به خودمان داریم فراتر می‌رود.

می‌دانم که ایده‌ی مراقبت از خود ممکن است برای بعضی از افراد سخت و گیج‌کننده باشد. اگر مثل من هستید، به شما یاد داده‌اند که وقتی زمین می‌خورید «خودتان را بتکانید و دوباره بلند شوید.» این کار هیچ ایرادی ندارد، اما واقعاً نیاز داریم که از اختصاص مقداری فضا برای مهربان بودن با و رسیدگی به خودمان مطمئن شویم.

مراقبت از خود مهم است و هرچه این ایده نرم و نازک به نظر برسد، شواهد محکم و سفتی در تأییدش وجود دارد. مطالعاتی هستند که ثابت می‌کنند این کار توانایی حل مشکلات را در ما بالا می‌برد، کمک می‌کند پس از روبه‌رو شدن با یک دشواری دوباره در مسیر اصلی قرار بگیریم، و شواهد تأیید می‌کنند که حتی انگیزه‌ی شخصی را هم افزایش می‌دهد.

ایده را دریافتید؟ به عبارت دیگر، وقتی مهربانی و رسیدگی به خود را تمرین کنیم، سطح متوسط رضایتمان از زندگی نیز تقویت می‌شود (و بله، برای اثبات این حرفم نیز تحقیقاتی وجود دارد.) مراقبت از خودتان بسیار مهم است.

**از خودتان بپرسید:** وقتی از زندگی راضی هستیم، آیا آن رضایت در تمام بخش‌های دنیایمان بسط پیدا نمی‌کند؟ چگونه با خانواده‌مان رفتار می‌کنیم؟ چگونه با دوست‌هایمان ارتباط برقرار می‌کنیم؟ چگونه با غریبه‌هایی که در خیابان می‌بینیم تعامل می‌کنیم؟

بودن در لحظه و آگاهانه وقت گذاشتن برای رسیدن به فضایی که نیاز دارید، یک سرمایه‌گذاری روی خودتان است. فکر می‌کنم خانم‌های زیادی با این ایده درگیر هستند، چراکه داشتن فضای خالی ممکن است نوعی وقت‌تلف کردن به نظر برسد؛ هرچه باشد، دیگر در حال دیدن و انجام کارها نیستید! شما در حالت سکون هستید.

اما اختصاص فضای خالی به خودتان و مراقبت از خود یک کار لوکس نیست و ناپرووری کردن هم محسوب نمی‌شود. بلکه برای بازدهی، خلاقیت و تمرکز بیشتر ضروری است. از آنجایی که ذهن ما مدام در حال برانگیخته شدن است، فضا دادن به خودمان اجازه می‌دهد تا بهترین کارمان را انجام دهیم. متناقض به نظر می‌رسد، اما این فضا اجازه می‌دهد تمرکزتان افزایش یابد. فضای خالی همان جایی است که ایده‌ها، نوآوری‌ها و ایدئال‌ها زاییده می‌شوند و رشد می‌کنند.

چارچوب شفاف را به یاد دارید؟ آن هم نتیجه همین فضای خالی بود. من مدت‌ها با این موضوع درگیر بودم که

چگونه به دیگران بگویم چه چیزی مهم است. بارها و بارها می‌دیدم افرادی عصبی و کلافه سراغم می‌آیند و برایشان سؤال بود که چگونه می‌توانند تشخیص دهند که چه چیزی باید در فهرست اولویت‌هایشان قرار گیرد. راستش را بخواهید گیج شده بودم، باید چگونه به دیگران بگویم چه چیزی مهم است- به خصوص وقتی پاسخ این سؤال برای هرکسی متفاوت است؟

تصمیم گرفتم با این پرسش در طول سفر سه‌ساعته‌ام داخل هواپیما دست‌وپنجه نرم کنم. برای اینکه مطمئن شوم از مسیر خارج نمی‌شوم، در چمدان دستی‌ام فقط دفتر یادداشت و خودکارم را گذاشتم، نه کتاب که مرا برای خواندنش وسوسه کند، و نه کامپیوتری که مرا به کارکردن بکشد. هیچ چیزی جز یک دفتر یادداشت، یک خودکار و سه ساعت فضای خالی نداشتم.

داخل هواپیما با یک دفتر یادداشت خالی و ذهنی باز نشستم. وقتی چرخ‌های هواپیما روی آسفالت شروع به حرکت کرد، یک طرح درباره‌ی اینکه چگونه تشخیص دهیم چه چیزی مهم است آماده کرده بودم. چارچوب شفاف از آن فضای باز زاییده شد، چراکه قادر بودم به مغزم اجازه‌ی کاوش و بررسی کردن را بدهم.

زندگی‌های ما مجموعه‌ای از لحظه‌هاست، یکی پس از دیگری، که می‌تواند با مشغول بودن پر شود. یا می‌توانیم از تعدادی از آن لحظه‌ها استفاده کنیم تا در سکون و آرامش به رشد و یافتن معانی و مفاهیم عمیق‌تر برسیم. این همان زمانی است که صدای آرامی درون سرمان به آرامی زمزمه می‌کند و باید دقیق شویم تا صدایش را بشنویم. وقتی این فضا را ایجاد نمی‌کنیم و اجازه‌ی شنیدن این صدای آرام را نمی‌دهیم، زندگی‌مان مختل می‌شود. با خودمان فکر می‌کنیم چرا احساس واژگونی و معلق بودن داریم، درحالی‌که در واقعیت این فقط مسیرمان است که ما را به سمت هدفمان صدا می‌زند.

وقتی فضای خالی را در دسترس می‌گذاریم- فضاهای باز در زمان‌های بی‌شتاب- می‌توانیم سرعتمان را کم کنیم و بیشتر عاشق اولویت‌هایمان بشویم. این همان لذت بی‌خیالی است. همین‌طور که این کلمات را می‌نویسم، زیر کلمه‌ی بی‌شتاب با یک رنگ قرمز برجسته در صفحه‌ی کامپیوترم خط کشیده شده است، چراکه جامعه می‌گوید این کلمه‌ای واقعی نیست. ما هزاران کلمه برای مشغول بودن داریم اما یک کلمه که عکس آن را به درستی بیان کند نداریم- حداقل نه یک کلمه مثبت. هیچ کلمه‌ای در زبان انگلیسی برای کم کردن سرعت زمان و لذت بردن و چشیدن آن وجود ندارد. خنده دار نیست؟

یک هفته پس از آن اتفاق، وقتی فهمیدم دیگر مامان جک هستم، به جای مامانی‌اش، داشتم با سرعت وارد مغازه‌ای می‌شدم و کیت هم به دنبالم می‌آمد. عجله داشتم و با سرعت راه می‌رفتم، بنابراین صدایم کرد و



دست‌هایش را دراز کرد تا بگیرمشان. اگر بخوام روراست باشم، زمان‌هایی بود که این کار مرا خیلی کلافه می‌کرد، زیرا سرعتم را پایین می‌آورد. باید آن احساس را برای یک‌صدم ثانیه فرومی‌خوردم تا متوجه شوم شاید این آخرین باری باشد که او دستش را سمتم دراز می‌کند و برای این کار پیش‌قدم می‌شود. بنابراین سرعتم را کاهش دادم، دستش را گرفتم و آن لحظه را زندگی کردم. و امیدوارم شما هم همین کار را بکنید. برای کارها و رویدادهایتان حضور داشته باشید، به افرادی که دوستشان دارید فضا و وقتتان را بدهید و از خودتان به‌خوبی مراقبت کنید.

بیاید دویدن به اطراف و شلوغ‌بودن سرمان را متوقف کنیم و کمی فضای خالی ایجاد کنیم تا بتوانیم سرعتمان را کاهش بدهیم و از زندگی لذت ببریم. می‌دانم که این فصل با کمی سخت‌گیری همراه بود، اما بدانید این همان حالت آشناست: عشق. می‌خواهم شما فضایی را که نیاز دارید داشته باشید. شما لیاقت آن فضا را دارید. و می‌خواهم در فصل بعدی به قلب این موضوع بروم که چگونه این کار را بکنید.

## ۱۱: هماهنگ کردن بله‌هایتان

کار خودتان را انجام دهید و اهمیتی ندهید که کسی خوشش می‌آید یا نه.

### تینا فی ۱۰۷

باید فضای خالی مورد نیاز در زندگی‌مان را برای خود ایجاد کنیم. می‌دانیم که نمی‌شود همین‌طور به زمان بیشتری دست یافت؛ بلکه باید آن را جایی در تقویم‌هایمان پیدا کنیم. اما چگونه می‌توانیم این کار را کنیم در حالی که برنامه‌هایمان همین حالا هم پُر است؟

یک پاسخ مشخص به این سؤال این است که باید بیاموزیم بیشتر نه بگوییم؛ یک توصیه ساده، اما نه‌چندان آسان. این‌طور نیست؟ گاهی ممکن است خیلی روشن و صریح نباشد، زیرا یک «نه مطلق همان قدر از پس جواب برمی‌آید که تی شرت‌های تک سایز با اندام ما هماهنگ می‌شوند- که خیلی هم خوب به نظر نمی‌رسند.

زندگی هیچ‌وقت برای همه مناسب نیست. چالشی که با آن مواجه هستیم فقط گفتن نه نیست؛ بلکه هنر دانستن این نیز است که چه زمانی پاسختان باید «نه» باشد و چه وقت «بله» بگوییم. باید «بله» تان را پیدا کنید.

محبوب‌ترین «بله» من در فصل بهار پس از افتتاح «اینک‌ول پرس» اتفاق افتاد. تقریباً شش ماه قبلش تمام مدت نگران و کلافه مراسم رونمایی بودم. به شوخی به اطرافیانم می‌گفتم که پس از رونمایی یا خیلی خوشحال خواهیم بود یا از آن پس در خودروهایمان زیر پل‌ها می‌خوابیم. وقتی این جمله را می‌گفتم لبخند می‌زدم اما به نظرم اصلاً خنده‌دار نبود؛ در شوخی‌ام کمی هم واقعیت نهفته بود.

آن زمان ما از نظر مالی خیلی به خودمان فشار آوردیم، پول‌هایمان را روی هم گذاشته بودیم تا بتوانیم این کسب‌وکار را از صفر راه‌اندازی کنیم. هیچ دورهمی و مهمانی یا فعالیت‌های پس از مدرسه‌ای وجود نداشت. یک خودرو داشتیم، یک مینی‌ون خاکستری که خطی طولانی هم رویش انداخته بودند و کارکرد کیلومترش به ۱۰۰ هزارتا رسیده بود. وقتی روز بازگشایی رسید و با سیلی از سفارش‌ها روبه‌رو شدیم، سرانجام توانستیم نفسی عمیق بکشیم.

کاملاً واضح و زنده هنوز آن لحظه را به یاد دارم که محبوب‌ترین «بله»ام را گفتم. بیرون یکی از کارگاه‌های آموزشی‌ام ایستاده بودم که صدای تلفنم درآمد. همسرم خیلی کم صحبت می‌کند، اما همین‌طور که گوشی تلفن را کنار گوشم گذاشته بودم، کلماتی را که با هیجان ادا می‌شد شنیدم: «یک ماشین پیدا کردم... همین الان برای فروش گذاشته شده... نه فقط یک ماشین معمولی-همان ماشین.» همان ماشینی که او سال‌ها

آرزوی را داشت: یک فولکس واگن سفید GTI با دنده دستی. شادی صدایش دقیقاً مانند کودکی بود که روی پاهای بابائونل نشسته باشد. از من پرسید: «نظرت چیه؟»

این مرد، که به من گفته بود در هر مسیری با من خواهد آمد، کسی که مرا حمایت و تشویق کرده بود تا ستاره شمالی‌ام را بسازم، می‌خواست بداند آیا می‌تواند به رؤیایش برسد؟ بدون لحظه‌ای مکث به او گفتم: «بله، موافقم.»

احساس آن بله گفتن تمام وجودم را فراگرفت. احساس فوق‌العاده‌ای بود. فکر نکنم اگر مجبور هم می‌شدم می‌توانستم آن لبخند را از روی صورتم محو کنم- این همان احساسی است که «بله گفتن» شما هم باید درونتان ایجاد کند.

اگر این داستان را که من وقتی برای تمرکز کردن روی اولویت‌هایم ندارم باور کنیم، این فکر به یک پیش‌گویی خودانجام<sup>1:8</sup> تبدیل می‌شود. ما باید با خالی کردن زمان و خلاص شدن از کارهای بیهوده و غیرضروری‌مان شروع کنیم تا بتوانیم برای «بله»‌هایمان فضا ایجاد کنیم. بهترین راه برای این کار نداشتن تعهد است.

### وقتش رسیده تعهد نداشته باشیم

کلمه عدم تعهد ممکن است چون سنگ‌ریزه‌ای به‌نظر برسد که در کفش گیر کرده است. راحت نیست، زیرا احساس می‌کنیم در حال ناامید کردن دیگران هستیم. درکتان می‌کنم، زیرا من هم دقیقاً مثل شما هستم- یک از خود گذشته. ما بخشنده‌ها همیشه می‌خواهیم خودمان را به دیگران ببخشیم، و هیچ‌وقت نمی‌خواهیم کسی احساس کند که ناامیدش کرده‌ایم.

اما اگر بگویم که شما در حال حاضر هم تمام مدت در حال نه گفتن هستید، چطور؟ می‌دانید، هر بار که بله می‌گویید، در حال نه گفتن به چیز دیگری هستید. بله، هر دفعه. صرف کردن وقتان برای اولویت‌های دیگران، به قیمت از دست دادن وقت خودمان تمام می‌شود.

ما به داوطلب شدن در انجمنی که دوستش نداریم بله می‌گوییم، بنابراین به وقت گذراندن با خانواده‌مان نه می‌گوییم. ما به برنامه‌ریزی و سازماندهی رویدادی برای شخصی دیگر بله می‌گوییم، لذا در حال نه گفتن به اهداف شخصی خودمان هستیم. ما به هماهنگ کردن پروژه‌ای برای گروهی بله می‌گوییم، پس به پروژه مورد علاقه خودمان نه می‌گوییم. نمی‌توانیم بدون نه گفتن بله بگوییم. باید زمان، انرژی و تمرکزمان را از جای دیگر قرض بگیریم، فقط اغلب متوجه این موضوع نمی‌شویم.

بله، اضافه کردن «یک کار دیگر» به روزمان راحت به‌نظر می‌رسد. این عبارت «فقط یک کار دیگر» واقعی است.

احساس می‌کنیم باید این یک کار دیگرها را روی هم بگذاریم، و مدام یکی دیگر به آنها اضافه کنیم. برنامه‌ زمانی‌مان در آخر دقیقاً شبیه ظرف پُر از خوراکی در انتهای میز بوفه‌ غذاها می‌شود-بیش‌از حد پُر شده و در حال سرریز شدن-که دیگر هیچ جایی برای آنچه واقعاً می‌خواهیم وجود ندارد... دسر! فقط به این دلیل که وقتش را دارید دلیل نمی‌شود بله بگویید. ما باید برای بله‌هایمان فضا نگه داریم، درست مانند نگه‌داشتن فضایی برای آن دسری که قصد خوردنش را داریم.

باین‌حال احساس می‌کنیم باید بله بگوییم، زیرا دو کلمه باید و خواستن غیرقابل‌تشخیص شده‌اند-مرزهایشان محو و تار شده‌اند. تفاوت بسیار بزرگی وجود دارد بین اینکه وقتمان را با شادی به دیگران اختصاص بدهیم یا خودمان را مجبور به انجام کارها کنیم، چراکه صرفاً احساس می‌کنیم باید انجامشان دهیم. این یک حقیقت حیرت‌آور است: نه گفتن خودخواهانه نیست؛ بلکه موقعیتی برای خودخواه نبودن است.

اغلب اوقات قول انجام‌دادن همه کارها یک روش هوشمندانه پنهان برای جلوگیری از مقابله با ارزیابی کارهاست، که باعث می‌شود تمرکزتان را از دست بدهید و زمانتان را صرف هر چیزی کنید، جز آنهایی که به‌راستی اهمیت دارند و مهم هستند. موقعیت‌ها به‌اندازه کافی معصومانه به‌نظر می‌رسند، اما تعهداتی که همراهشان می‌آیند را فراموش کرده‌ایم: زمان، انرژی، تمرکز؛ همان سه منبع ارزشمند ما.

کتی<sup>۱۹</sup>، با آن چشم‌های درخشان آبی‌اش، نمونه بارز اعتمادبه‌نفس است. او یک کارآفرین الهام‌بخش با توصیه‌هایی هوشمندانه درباره کمک به رشد کسب‌وکار دیگران است، درحالی‌که خودش هم خانواده شش‌نفری‌اش را سروسامان می‌دهد.

هر بار که بله می‌گویید در حال نه گفتن به چیز دیگری هستید.

باین‌حال کتی در سال ۲۰۱۶ احساس می‌کرد خسته شده و کم آورده است. آن زمان او کسب‌وکار بسیار موفق خودش را درزمینه خرده‌فروشی با ارائه قیمت‌های عمده‌فروشی داشت، مدام برای شرکت و سخنرانی در رویدادهای مختلف سفر می‌کرد، در حال برگزاری کلاس‌های آنلاین برای سایت CreativeLive بود و به‌تازگی فرزند چهارمش را به دنیا آورده بود. او به من گفت: «به انتهای سال رسیدم و کسب‌وکارم بسیار موفق بود، اما خسته شده بودم. خانواده‌ام خسته شده بودند. داشتم خودم را نابود می‌کردم.» ظرف کتی فقط پُر نبود؛ بلکه همه چیز از اطرافش سرریز شده بود.

باین‌حال چطور ممکن بود او به همه آن فرصت‌هایی که باعث پیشرفت کسب‌وکارش می‌شد نه بگوید؟ اکثر افراد فکر می‌کنند هیچ انتخابی ندارند، اما کتی تصمیم گرفت به خودش مقداری فضا برای فکر کردن بدهد. او

یک روز انزوا و خلوت کردن را به خودش هدیه داد و در آن فضای خالی چند تصمیم بزرگ گرفت. سفر کردن برای سخنرانی‌هایش را متوقف کرد، خرده‌فروشی را هم متوقف کرد و تمرکزش را روی مجوز و دادن حق امتیاز گذاشت: سفر کمتر، تمرکز پراکنده کمتر، با تمرکز بیشتر بر خانواده و مشتری‌های اصلی‌اش.

برایش سؤال بود که با حضور کمترش در کار، آیا بازدهی و درآمدش تحت تأثیر قرار می‌گیرد و روی کسب‌وکارش تأثیر منفی می‌گذارد یا خیر؟ اما هیچ‌وقت پشیمان نشد. او گفت: «دانستم روی اینکه وقتم را چگونه بگذرانم و چه انتظاراتی را برای خودم بگذارم کنترل دارم. من آزادی و انعطاف‌پذیری گفتن نه یا بله را دارم و باید از آن بیشتر استفاده کنم. من قدرت دارم.»

م. کتاب (nbookcity.com)

آیا این تغییر ترس داشت؟ قطعاً. آیا شک و تردید داشت؟ صددرصد. آیا احساس آرامش و راحتی بعد از آن زیاد و عالی بود؟ مسلماً.

با این حال کتی همچنان وظیفه هدایت و پیش بردن کسب و کارش را داشت. خانواده او روی درآمدش حساب می کردند و در واقع او هم از کارش بسیار لذت می برد. رها کردن همه چیز اصلاً گزینه ای مناسب نبود. او باید کمی استراتژی سنجاب را به کار می گرفت.

از خودش پرسید: اگر قرار نبود دیگر سفر کند، چطور می تواند شرکتش را در معرض دید نگه دارد؟ شروع به تولید پادکست های شخصی اش یک راه حل ایدئال بود. به جای سخنرانی های حضوری، نشست های آنلاین یا انجام مصاحبه در پادکست ها و بلاگ های افراد را انتخاب کرد. او برای پذیرش دعوت ها سخت گیرتر شد و متوجه شد «وقتی به کارهای کمتری بله می گفتم، می توانستم خیلی بیشتر خودم را ببخشم. کارم را بهتر انجام می دادم، برای کارهایی که به انتخاب خودم انجام می دادم هیچان زده می شدم و احساس شور و علاقه بیشتری می کردم.» کسب و کار کتی شکوفا شد و با تمرکز تازه ای که به دست آورده بود، خودش هم شکوفا شد.

وقتی من و کتی باهم صحبت کردیم، این جمله را گفت: «می ترسم مردم مرا فراموش کنند.» و سپس با سرعت عذرخواهی کرد و گفت کمی مغرورانه به نظر می رسد. اما من فکر می کنم به هیچ عنوان مغرورانه نیست. کتی را به خوبی می شناسم و او فردی خودشیفته نیست. او مهربان و بخشنده است؛ رفتاری متفکرانه و صبورانه با فرزنداناش دارد، با اینکه مدام نگران است که نکند این گونه نباشد. او یک بخشنده و از خود گذشته است، نه یک خودخواه.

با این حال این حقیقتی سانسور نشده است: همه ما دوست داریم دیده شویم. همه ما دوست داریم شناخته شویم. اما به اشتباه باور داریم که برای دیده شدن باید همه جا حضور داشته باشیم. فکر می کنم همه ما نگران فراموش شدن هستیم. همه می خواهیم جای پایمان را در این دنیا باقی بگذاریم.

موفقیت و توهم انجام همه کارها به ما کمک می کند احساس دیده شدن داشته باشیم. با این حال، در واقعیت می تواند باعث احساس خستگی و کم آوردن شود و ما را آن قدر در مسیرهای مختلف بکشاند که نتوانیم تأثیری را که واقعاً دلمان می خواهد در این دنیا بگذاریم.

صحبت از عدم تعهد داشتن و نه گفتن نیست. شما باید به آنچه برایتان مهم است متعهد شوید. به برنامه زمانی تان متعهد شوید؛ این فرصتی برای شما است تا انرژی، زمان و تمرکز بیشتری را برای جنبش ها، افراد و مسائلی که برایتان اهمیت دارد صرف کنید.

متعهد شدن به هر چیزی، یعنی حواستان با هر موضوعی پرت بشود. به مواردی که برایتان مهم است متعهد شوید (و از آنچه مهم نیست خلاص شوید). بیایید زمانمان را با «سوزاندن آن قایق‌ها» پرمعنا تر کنیم و بیشترین تأثیر را بگذاریم. همان طور که در فصل چهارم گفتیم، تمرکز انرژی، همان چیزی است که بزرگ‌ترین نتایج و بهترین پاداش‌ها را برایمان به همراه می‌آورد.

باین حال احساس می‌کنیم که نمی‌توانیم دست بکشیم. همه ما می‌دانیم برنده‌ها هیچ‌گاه دست از تلاش نمی‌کشند و می‌خواهیم احساس برنده‌ها را داشته باشیم. حتی وقتی کاری امکان موفقیت کمی داشته باشد، همچنان به بیشتر وقت گذاشتن برایش ادامه می‌دهیم. ما می‌ترسیم شکست بخوریم و نادان به نظر برسیم. از اینکه بگوییم اشتباه کردیم متنفر هستیم. ترک و رها کردن به ما احساس شکست می‌دهد، اما رها کردن انتهای راه نیست، بلکه اولین قدم برای دوباره تعریف کردن و متمرکز کردن زندگی‌مان است. شجاعت و اعتماد به نفس حذف آنچه برایمان نتیجه‌ای ندارد و ایجاد فضا برای بله‌های بیشتری را که متعلق به ماست داشته باشیم.

### بله به شناخت دوباره خودتان

اگر در حال دست‌وپنجه نرم کردن با این فکر هستید که بله‌تان باید چگونه باشد، شما تنها نیستید. ما گاهی خودمان را در نقش‌هایی که بازی می‌کنیم، گم می‌کنیم. باید بیشتر دقت و فکر کنیم تا به یاد بیاوریم که پیش از تولد فرزندانمان یا پیش از آنکه مشغله کاری‌مان تا این اندازه زیاد شود یا پیش از اینکه اتفاقی تراژیک در زندگی‌مان رخ دهد، چه کسی بودیم.

ما باید خودمان را پیدا کنیم. فقط به این دلیل که احساس می‌کنیم گم شده‌ایم به این معنی نیست که نمی‌توانیم دوباره پیدا شویم.

جن<sup>11</sup> پس از فروپاشی زندگی زناشویی پانزده ساله‌اش توانست خودش را دوباره بیابد. رابطه‌اش با سختی‌های زیادی همراه بود، اما باز هم وقتی همسرش درخواست طلاق کرد خیلی برایش دردناک بود. آنها پیش از آن چند باری تصمیم به جدایی گرفته بودند و حتی مدتی را جدا زندگی کرده بودند، اما این بار متفاوت بود. او می‌دانست که زندگی زناشویی‌اش به انتها رسیده بود.

بیشتر زمانی را که با هم بودند، جن تمرکزش را دائماً روی تلاش برای بهتر شدن رابطه‌شان گذاشته بود. در جنگیدن برای نگه داشتن زندگی مشترکشان، او هویت خودش را سرکوب کرده بود تا بتواند درگیری‌ها و کشمکش‌ها را کمتر کند. بیش از یک دهه به خودش چنین داستان‌هایی را گفته بود:

اگر من «کافی» بودم، ازدوادم به شکست نمی‌رسید. اگر من «زیادی» نبودم، او خوشحال‌تر بود.

در طول همه این سال‌ها جن خودش را با آن چیزی تطبیق داده بود که فکر می‌کرد باید آن‌طور باشد و رفتار کند. او اعتراف کرد: «یک زندگی بسیار کنترل‌شده داشتم، چراکه سعی می‌کردم به کسی که شخص دیگری به آن نیاز داشت، تبدیل شوم.»

درحالی‌که طلاق برایش بسیار سخت بود، او تصمیم گرفت از آن به‌عنوان فرصتی برای بهبود و نوشتن دوباره داستان‌ش استفاده کند. نیاز داشت بدون اینکه در گذشته سیر کند یا زیادی به آن بیندیشد، خودش را دوباره بیابد. او تصمیم گرفت «فقط این در را باز می‌گذارم و اجازه می‌دهم که تکه‌های وجودم ترمیم شوند.»

جن خودش را وقف چیزی کرد که آن را «سال بله گفتن جن» نامیده بود. قوانینش خیلی ساده بود: تا وقتی با ارزش‌هایم تطبیق داشتند و خطرناک نبودند، به مدت دوازده ماه به فرصت‌های تازه بله می‌گویم. بله گفتن به کارهای کوچک، مانند شرکت در مهمانی شب سال نو که در آن هیچ‌کسی را نمی‌شناخت، و بله گفتن به کارهای بزرگ مانند یک سفر لحظه‌آخری به هند. او به سفری بله گفت تا به یکی از دوست‌هایش در راه‌اندازی کسب‌وکارش کمک کند، او به زندگی و سفر در یک اتوبوس به مدت دو هفته برای حمایت از انتشار کتاب دوستش بله گفت.

جن خودش را نشان داد و برای کارها حضور پیدا کرد. برای بودن کنار دوستش حاضر شد. برای جامعه‌اش حاضر شد. برای خودش حضور داشت. به من گفت: «هر بار که بله می‌گفتم، دری را برای بهبود خود باز می‌کردم و یک اتفاق مؤثر می‌افتاد. می‌توانستم از مسیرم خارج شوم و راه بازگشت به خود واقعی‌ام را پیدا کنم.» جن به موقعیت‌هایی بله گفت که در حالت عادی خودش را از انجام آنها منع می‌کرد؛ مثل ملاقات با فردی ناشناخته از شهر که یکی از دوست‌هایش آن‌را قرار داده بود. ملاقاتی که به دیدارهای دوم و سپس سوم کشیده شد.

او گفت: «هیچ‌یک از آنها تصادفی نبود. پس از مدت‌ها، در حال نشان دادن خود واقعی‌ام و شناخت موهبت‌ها و استعدادهای درونی‌ام بودم. من ذاتاً آدم شجاعی هستم؛ فقط راهم را گم کرده بودم. جلسات بله گفتن‌هایم کمک کرد مسیر بازگشت به خودم را پیدا کنم.» او حالا احساس می‌کند انرژی‌اش را باز یافته و با خود واقعی‌اش بیشتر تطابق و هماهنگی دارد. جن که اکنون با همان شخصی که ملاقات کرده بود ازدواج کرده، به دنبال کمک کردن به دیگران برای یافتن خود واقعی و زندگی‌شان است. سال بله گفتن او کمکش کرد تا به خودش بازگردد.

گاهی اوقات بله بهترین کلمه است.



## یافتن بله

ما خیلی سریع «بله» درست را احساس می‌کنیم - احساس فوق‌العاده‌ای را به همراه دارد، مانند حس خوردن باد به پشتتان و خنک شدن تنتان است. اما یافتن «نه» درست همیشه کار راحتی نیست. باید یاد بگیریم بله‌هایمان را با دقت ارزیابی و انتخاب کنیم.

نمی‌توانید از مادر یا دوست صمیمی‌تان در این باره کمک بگیرید. نمی‌توانید برای من ایمیلی بفرستید و از من بپرسید چه فعالیت‌هایی را باید انجام دهید؛ من که قرار نیست بله بگویم! مختص خودتان است. «بله»های هرکسی متفاوت است، زیرا در اصل به ستاره شمالی هر فرد وصل شده است. باید خودتان آن را شناسایی و پیدا کنید.

یک برنامه طراحی کرده‌ام که آن را «یافتن بله» نامیده‌ام و هرگاه برای تصمیم‌گیری و انتخاب موقعیتی دچار تردید می‌شوم از آن استفاده می‌کنم. آن برنامه را در ادامه با شما به اشتراک می‌گذارم، اما اجازه دهید ابتدا توضیحاتی درباره نحوه استفاده از آن بدهم. شما با نوشتن موقعیتی که پیش آمده شروع می‌کنید. در واقع نوشتن فیزیکی آن مهم است، زیرا این اولین شانس شما در تصمیم‌گیری است. وقتی برای نوشتن زمان می‌گذارید، به شما چه احساسی می‌دهد؟ به عکس‌العمل درونی‌تان دقت کنید.

از خودتان بپرسید آیا هیجان زده شدم یا نگران؟ آیا احساس ترس یا اضطراب سراغم آمد؟ اگر احساساتان منفی است، پس احتمالاً یک نه سریع است. با این حال مهم است که توجه داشته باشید احساس ترس لزوماً یک احساس منفی نیست. ترس می‌تواند عکس‌العملی خودکار به فرصت‌ها و موقعیت‌های بزرگ باشد. لذا اگر اضطراب سراغتان آمد، به سرعت آن را به عنوان یک احساس منفی در نظر نگیرید. سراغ قدم بعدی بروید و آن موقعیت را کمی بیشتر بررسی کنید.

قدم بعدی، نوشتن دلایلتان برای استفاده از این فرصت است. مثل همیشه، می‌خواهیم با پایه و اساس دلیلمان شروع کنیم. چرا می‌خواهید این کار را انجام دهید؟ صرف‌کردن دقیقه‌ای برای تحلیل و بررسی اینکه احتمالاً چرا می‌خواهید این انتخاب را داشته باشید می‌تواند به شما کمک کند تا هماهنگی آن با ستاره شمالی‌تان را دریابید. اگر مطابق آن نیست و نمی‌توانید محکم و با قدرت بگویید که چرا می‌خواهید این کار را بکنید، این هم یک نه ساده است.

آنچه درباره این مرحله دوست دارم این است که پس از انجام این تمرین در دفعات زیاد، فهمیده‌ام که هنگام جواب‌دادن به سؤال از چرایی آن کار، گیر افتاده‌ام. بارها، بدون اینکه به‌راستی فکر کنم، نگاه کرده‌ام و متوجه شده‌ام که دستم کلمات «نمی‌خواهم این کار را انجام بدهم» یا «احساس گناه می‌کنم» را روی کاغذ نوشته است. دیدن کلماتی که نوشته‌ام، همان آب سردی است که نیاز دارم و خیلی سریع می‌فهمم که باید آن را رد کنم.

از طرف دیگر، اگر این موقعیت با ستاره شمالی‌مان هماهنگ باشد، پس باید سراغ قدم بعدی برویم. دقت کنید که ما تا قبل از مشخص کردن دلیلمان برای انجام این کار، درباره زمان حرفی نزدیم. ما بسیاری از اوقات تصمیم‌گیری‌هایمان را فقط بر اساس زمان انجام می‌دهیم و توجه نداریم که اگرچه زمان هم یک ملاک است، اما تصمیم‌گیرنده نهایی نیست. ما اغلب پشت برنامه‌های زمانی فشرده‌مان پنهان می‌شویم و آن را بهانه می‌کنیم تا سراغ تجربه کارهای جدید نرویم یا موقعیت‌های بزرگ را بررسی نکنیم. باید از ستاره شمالی‌مان به عنوان راهنمای اصلی در تصمیم‌گیری‌هایمان استفاده کنیم، نه از وقت.

باید تخمین بزنیم که این موقعیت به چقدر زمان نیاز دارد، و باید درباره تعهد زمانی صادق باشیم. اگر مطمئن نیستید، بهتر است آن را کمی بیشتر بررسی کنید. بیشتر تخمین بزنید تا درست تصمیم بگیرید که آیا واقعاً زمان کافی برای متعهد شدن به آن دارید یا خیر. اگر دارید، عالی است. فقط یک سؤال دیگر باقی می‌ماند: اگر به این موقعیت جواب بله بدهید، در حال دادن پاسخ نه به چه چیزی هستید؟

حتی اگر وقت هم داشته باشیم، حتی اگر با ستاره شمالی مان هماهنگ باشد، هر بار که به موقعیتی بله می‌گوییم، به چیز دیگری نه می‌گوییم. هر بار. تصمیم بگیرید که چه احساسی به شما می‌دهد، و اگر احساس درستی به همراه داشت... تبریک می‌گوییم، این بله شماست!

اگر وقتش را ندارید اما فکر می‌کنید که به هر حال می‌خواهید آن را انجام دهید، باید تصمیم بگیرید که حاضر به رهاکردن چه کاری در برنامه زمانی‌تان هستید. اگر وقتش را ندارید و هیچ کار دیگری را هم نمی‌توانید حذف کنید، پس نمی‌توانید این موقعیت را بپذیرید- شما با این شیوه فقط استرس و هرج و مرج را به زندگی‌تان فرامی‌خوانید. بپذیرید که نه گفتن ایرادی ندارد، به خصوص اگر روزهایتان همین حالا هم با کارهای رضایت‌بخش و نتیجه‌بخشی پر شده است.

## یافتن بله‌تان

موقعیت



نه گفتن می‌تواند سخت باشد. گاهی کلمهٔ بله بدون اختیار از دهانمان خارج می‌شود، زیرا دیدن لبخند دیگران و شادی‌شان از اینکه ما وقتمان را در اختیارشان می‌گذاریم احساس خوبی به ما می‌دهد. و سپس، پنج ثانیه بعد از اینکه این کلمه از دهانمان خارج شد، با خودمان فکر می‌کنیم که چگونه این اتفاق افتاد. می‌دانم، من هم این تجربه را داشته‌ام.

### هنر گفتن یک «نه محکم

اگر لازم است موقعیتی را رد کنیم، باید ابتدا بپذیریم که نه گفتن ایرادی ندارد. دنیا به آخر نمی‌رسد. می‌خواهم به شما یادآوری کنم هر باری که بله می‌گوییم، به چیز دیگری نه می‌گوییم. بنابراین برعکس این موضوع هم صدق می‌کند. وقتی نه می‌گوییم، درواقع به کارهای دیگری بله می‌گوییم:

گذراندن اوقات ویژه در کنار خانواده و عزیزانمان

داشتن یک حجم کاری منطقی

در دست داشتن کنترل برنامهٔ زمانی مان

قراردادن خودمان در اولویت.

هر بار که وسوسه شدیم کلمهٔ بله را بدون هیچ فکری به زبان بیاوریم، باید به این موضوع فکر کنیم. افراد مدام در حال کشیدن ما به سمت خودشان، تماس گرفتن با ما و درخواست کمک از ما هستند، و باتوجه به همهٔ این درخواست‌هایی که برای گرفتن وقت ما می‌شود، احتمالاً سرمان شلوغ و اطرافمان پرسروصدا خواهد بود. ما می‌خواهیم صدای اولویت‌هایمان همان صدایی باشد که بلندتر از همهٔ صداهای اطرافمان شنیده می‌شود. این همان صدایی است که به ما کمک می‌کند آنچه را به‌راستی برایمان اهمیت دارد تشخیص دهیم.

باید عذرخواهی برای انتخاب اولویت‌هایمان، برای تأکید به آنچه برایمان مهم است و قراردادنشان در اول صف را متوقف کنیم، زیرا این دقیقاً همان جایی است که به آن تعلق دارند. مهربان و با ملاحظه بودن به معنی قراردادن اولویت‌هایتان در آخر فهرستان نیست. شما می‌توانید مهربان باشید اما در تصمیم‌گیری‌هایتان محکم بایستید. عذرخواهی کردن برای بسیاری از ما، وقتی که باید به کسی بگوییم نمی‌توانیم در کاری داوطلب شویم، یا مسئولیت دیگری را بپذیریم، یا به عضویت انجمن تازه‌ای درآییم، تقریباً از روی عادت و غریزی است.

ما باید درخواست‌ها و روابطمان را از هم جدا کنیم. گاهی اوقات فراموش می‌کنیم که نه گفتن به درخواستی، نادیده گرفتن آن فرد نیست. لیزا ترکورست می‌نویسد: «ما نباید دستور به دوست داشتن یکدیگر را با بیماری راضی و خشنود کردن دیگران اشتباه بگیریم.» این عبارت را دوست دارم - بیماری راضی کردن - چراکه واقعیت دارد. ما به همه بله می‌گوییم تا شادی‌شان را تضمین کنیم. خودمان را انتهای فهرست افرادی قرار می‌دهیم که

باید راضی و خشنودشان کنیم.

شجاعتِ «نه گفتن» را در خود به شیوه‌ای درست و باملاحظه پیدا کنید. اما در ذهنتان این نکته را نگه دارید که جواب همچنان نه است.

همه ما «نه یک جمله کامل است» را شنیده‌ایم. درحالی‌که با آن موافق هستیم، می‌دانم به‌کارگیری‌اش در زندگی واقعی چندان راحت نیست. اغلب چون با گفتن فقط یک نه احساس راحتی نمی‌کنیم، بنابراین به توضیح، توجیه و عذرخواهی بیش‌ازحد متوصل می‌شویم و گاهی آن‌قدر پیش می‌رویم که در آخر مجبور می‌شویم بله بگوییم! کلید اصلی، آسان‌تر کردن نه گفتن برای خودتان است تا اعتماد به نفس بیشتری در گفتنش داشته باشید.

مهربانی

یک «نه»‌ی محکم

مهربانی

تکنیک موردعلاقه من برای دستیابی به این کار روشی ساده اما مؤثر به نام استراتژی ساندویچ است. یک ساندویچ استاندارد و معمولی را در نظر بگیرید: دو لایه نان که بینش با مواد غذایی مشخصی پُر شده است. وقتی نیاز داریم به موقعیتی نه بگوییم، درواقع «نه» مرکز اصلی پیام ماست، بنابراین خیلی ساده آن را میان دو لایه مهربانی قرار می‌دهیم. برای مثال، استفاده از استراتژی ساندویچ را در نه گفتن به عضویت در انجمنی می‌آورم:

**استراتژی ساندویچ:** خیلی خوشحال و ذوق‌زده هستم که شما برای این انجمن مهم به من هم فکر کردید. اما چندین فعالیت دیگر هم دارم که به آنها متعهد هستم، به همین دلیل نمی‌توانم برای این انجمن آن‌قدر که لایقش است وقت بگذارم. به‌رحال خیلی خوشحالم که شما برای این جنبش باارزش در حال جمع کردن گروهی از افراد هستید!

آیا «نه» واضح و روشن را میان این حرف‌ها دیدید؟ اما چون پایان و شروعش با کلمات محبت‌آمیز همراه بود، هضمش راحت‌تر است. و امتیاز دیگری را هم که برای ما دارد، بیان راحت‌تر پاسخ منفی‌مان است.

## غافلگیر نشوید

بسیار پیش می‌آید که به خاطر غافلگیری جواب بله می‌دهیم. مثلاً در حال عبور از راهروی محل کار از ما درخواستی می‌شود، وقتی در حال تشویق فرزندانمان برای بازی فوتبالشان هستیم، یا وقت‌های دیگری که آماده نیستیم و انتظارش را نداریم. لذا به طور پیش فرض بله می‌گوییم.

راه‌حلش این است که یک جمله آماده و مطمئن برای چنین مواقعی داشته باشید. وقتی شخصی می‌پرسد: «آخر این هفته برنامه‌ات چیست؟» تکان دادن شانه‌هایمان و گفتن اینکه برنامه‌ای نداریم راحت است. سپس وقتی از ما می‌خواهد یکی از غرفه‌های بازی در کارناوال مدرسه را به مدت سه ساعت اداره کنیم، دیگر نمی‌توانیم نه بگوییم. به جای چنین پاسخی، وقتی از ما درباره برنامه‌هایمان سؤال می‌شود می‌توانیم بگوییم: «مطمئن نیستم، باید تقویمم را نگاه کنم، چطور؟»

بگذارید پیش از آنکه تقویم خالی و سفیدتان را مقابلشان بگذارید، ابتدا آنها درباره موقعیتی که پیشنهادش را دادند توضیح دهند. پیش از آنکه تصمیمتان را بگیرید، ابتدا باید آن موقعیت را سبک‌وسنگین کنید. به یاد داشته باشید، زمان یک عامل است، اما عامل تصمیم‌گیرنده نیست.

البته زمان‌هایی هم هست که شما باید با استفاده از جدول یافتن بله‌تان تصمیم‌گیری کنید. به خودتان مقداری فضا و زمان را برای سبک‌وسنگین کردن اینکه آیا پاسختان می‌تواند مثبت باشد یا نه بدهید. اغلب به طور پیش‌فرض کلمه شاید یا احتمالاً را به کار می‌بریم که همان بله‌های نرم‌تر هستند و احساس می‌کنیم مجبور هستیم همان‌ها را ادامه بدهیم.

بگذارید کسی که درخواستی از شما دارد متوجه شود که به طور جدی در حال بررسی آن هستید، اما یک بله نرم هم نیست:

**استراتژی ساندویچ:** شبیه کارهایی است که معمولاً انجام‌دادنش را خیلی دوست دارم. اما مطمئن نیستم بتوانم وقتی را که لایقش است برایش بگذارم، برای همین بهتر است کمی در این باره فکر کنم. تا جمعه حتماً خبر می‌دهم. از اینکه به من برای این کار فکر کردی خیلی ممنونم.

دقت کردید که از عبارت «وقتی را که لایقش است» در هر دو نمونه از استراتژی ساندویچ استفاده کردم؟ این جمله را دوست دارم، چراکه شلوغ بودن سرم را بهانه نمی‌کنم و خودم را هم بالا نمی‌برم. از این جمله به عنوان فرصتی استفاده می‌کنم تا به آن شخص نشان دهم که متوجه هستم پروژه/کار/انجمن آنها برایشان اهمیت دارد و آنها را و اهمیت این موقعیت را برایشان درک می‌کنم. (اما لزوماً به این معنی نیست که برای من هم مهم

است.)

همچنین نکته کلیدی دیگر وضع قوانینی برای خودتان است؛ یعنی تعیین حدود مرزهایی که مشخص کنید می‌خواهید چه تعداد موقعیت را بپذیرید. برای خودتان تصمیم بگیرید: چند شب را در هفته حاضر هستید برای متعهد شدن به کاری خارج از خانه‌تان زمان بگذارید؟ چند روز در هفته آماده انجام کاری هستید که به ستاره شمالی‌تان مرتبط نیست؟ این موضوع را برای خودتان تعیین کنید و سپس به آن پایبند باشید.

**استراتژی ساندویچ:** از اینکه امشب مرا به تماشای فیلم دعوت کردی خیلی ممنونم! متأسفم که آن را از دست می‌دهم، اما چند وقتی است که سعی می‌کنم در طول هفته شب‌های بیشتری را در خانه باشم. ولی شنیدم که فیلم خیلی خوبی است و مطمئنم خیلی به شماها خوش می‌گذرد.

اخيراً در رویدادی سخنرانی کردم و استراتژی ساندویچ را با مخاطبانم به اشتراک گذاشتم. خانمی در جمع دستش را بالا برد و سپس پایین آورد، دوباره با خجالت و شرمندگی آن را بالا آورد. می‌توانستم حدس بزنم که با ایده نه گفتن درگیر است و جنگ و چالشی درونی در سرش جریان دارد. بنابراین از او پرسیدم که آیا می‌توانم کمکش کنم.

او با ناباوری پرسید: «خُب، اگر کلاس یکشنبه‌های کلیسا باشد که بخواهی به آن نه بگویی چطور؟ من هر هفته در کلاس یکشنبه‌ها تدریس می‌کنم و واقعاً از آن لذت نمی‌برم.» به نظر می‌رسید از اینکه این موضوع را با صدای بلند اعتراف می‌کرد شرمنده است و باینکه می‌دانم در داشتن چنین احساسی تنها نیست، فهمیدم که گفتن این جملات در سالنی پر از افراد دیگر شجاعت می‌خواهد. از او اطلاعات بیشتری خواستم و گفت: «کلیسایم را دوست دارم، بچه‌هایم را دوست دارم، اما درس دادن به بچه‌های دیگر را دوست ندارم. می‌خواهم کمک کنم، اما تدریس کردن در روزهای یکشنبه باعث شده از شرکت کردن در مراسم کلیسا بترسم.»

احتمالاً شما هم همان چیزی را فهمیدید که من از جمله‌هایم دریافتم: جدا کردن درخواست از رابطه برای او سخت بود. احساس می‌کرد نمی‌تواند کلیسایش را ناامید و ناراحت کند، بنابراین باور داشت که صبح‌های یکشنبه‌اش انتخاب دیگری جز انجام کاری که از آن لذت نمی‌برد ندارد. نظر شما را نمی‌دانم، اما به نظر خودم همه کلیساها دوست دارند آدم‌ها برای روزهای یکشنبه هیجان‌زده باشند- نه اینکه از آن روز بترسند. از آنجایی که او دوست دارد کمک کند، «نه خیلی سختی نیست و بیشتر به یک «نه ملایم می‌ماند:

**استراتژی ساندویچ:** من واقعاً از داوطلب شدن برای کلیسایمان و کمک به رشدش خوشحال هستم. اما فکر نمی‌کنم آموزش و مدیریت بچه‌ها برایم مناسب باشد. دلم می‌خواهد بچه‌ها از شرکت در برنامه کلاس‌های

یکشنبه هیجان زده باشند و تصور می‌کنم من نمی‌توانم این کار را برایشان بکنم. می‌خواهم کمک کنم و مطمئن شوم که استعداد و حرفه‌ای که دارم به بهترین نحو ممکن در جماعت‌مان استفاده می‌شود. در چه جای دیگری می‌توانم بهتر کمک کنم؟

وقتی این پیشنهاد را به او دادم با شادی لبخندی به من زد و گفت که برای یافتن جای مناسب در کلیسایش بسیار هیجان زده است. می‌توانم بگویم که نه گفتن به مدرسه یکشنبه‌ها و همچنان کمک در جای دیگر برایش فکر آرامش‌بخشی بود.

شاید شما هم در مدرسه فرزندانتان، گروه خیریه‌تان یا حتی محل کارتان شرایطی مشابه را دارید. متوجه می‌شوم که بعضی وقت‌ها احساس می‌کنید نمی‌توانید نه بگویید، اما قول می‌دهم که توانایی‌اش را دارید و این کار را به روشی که محترمانه و مهربانانه هست هم انجام خواهید داد. بله، حتی اگر آن شخصی که باید به او نه بگویید مدیرتان باشد.

گوش کنید. مدیرها و رئیس‌ها هم مثل من و شما انسان هستند. آنها فراموش می‌کنند که چقدر ظرف ما پُر شده، زیرا سرشان شلوغ و گرم بررسی ظرف خودشان است. وقتی آنها به وظایف کاری ما چیزی اضافه می‌کنند، شاید متوجه نشوند که ما همین حالا هم با کلی پروژه و کارهایی که از قبل روی سرمان ریخته درگیر هستیم. این وظیفه ماست که حدود مرزمان را مشخص کنیم و به آنها یادآوری کنیم. نیاز داریم مدیرها و رئیس‌هایمان به‌طور واضح آن چیزی را به ما بگویند که باور دارند در وظایف کاری‌مان اولویت است:

**استراتژی ساندویچ:** خوشحال می‌شوم که روی این پروژه کار کنم. اما در حال حاضر روی پروژه‌های X، Y و Z هم کار می‌کنم، بنابراین کدام یک از اینها را باید از ظرف وظایفم بردارم تا بتوانم روی این یکی با تمام توانایی‌ام تمرکز و کار کنم؟ می‌خواهم وقتی را که آن کار نیاز دارد به‌طور کامل در اختیارش بگذارم.

ساندویچ‌تان را با لحنی مثبت، آرامش خاطر و بهترین نتیجه‌ای که می‌توانید بسازید. نمی‌خواهم تظاهر کنم که نه گفتن کار راحتی است، اما وقتی نه بگویید، فرصت‌هایی را برای بله گفتن‌های بزرگ‌تر پیدا می‌کنید. همه آن نه‌هایی که باید می‌گفتم، وقتی مشغول راه‌اندازی کسب‌وکارم بودم؟ آنها به کسب‌وکاری که دوستش دارم منتهی شد و به من اجازه گفتن آن بله بزرگ و زیبا را داد، آنجا که همسرم برای خرید ماشین رؤیایی‌اش با من تماس گرفته بود.

می‌خواهم شما را تشویق کنم به بالا و پایین کردن بیهوده شبکه‌های اجتماعی نه بگویید و به قدم‌زدن با همدیگر به‌عنوان خانواده پس از خوردن شام بله بگویید، به بیهوده تماشا کردن تلویزیون نه بگویید و به تماس گرفتن با



دوست‌هایتان بله بگویید، به موقعیت‌هایی که شما را راضی نمی‌کنند نه بگویید و به پروژه‌ای که برایش اشتیاق دارید بله بگویید. وقتش رسیده است که برای شام خوردن با دوست‌هایتان بیرون از خانه بروید، در آن کلاس یوگایی که ماه‌ها دلتان می‌خواست بروید ثبت‌نام کنید. وقتش رسیده آن هارمونی را که به دنبالش هستید بیابید- و لذت بی‌خیالی و رهاکردن را تجربه کنید.

### اجازه دهید کمکتان کنم

بگذارید به شما در سروسامان دادن به صداها‌ی اطرافتان و یافتن بله‌ایدالتان کمک کنم. می‌خواهم به شما کپی شخصی جدول «یافتن بله» را بدهم که بتوانید آن را بارها و بارها هنگام تصمیم‌گیری در موقعیت‌های مختلف پرینت کنید. آن را از آدرس زیر بگیرید:

[joyofmissingout.com/chapter11](http://joyofmissingout.com/chapter11)

## ۱۲: هماهنگ کردن زندگی

درست است که نمی‌توانید تمام اتفاق‌هایی را که برایتان رخ می‌دهد کنترل کنید، اما می‌توانید تصمیم بگیرید که توسط آنها مجبور به انجام کاری نشوید.

### مایا آنجلو<sup>۱۱۱</sup>

زمان سرو ناهار بود. گرسنه‌ام بود و به پیشخدمت‌هایی نگاه می‌کردم که با بشقاب‌های غذای گرم و بخاری که از آنها بلند می‌شد از کنارم عبور می‌کردند. همان‌طور که یکی از پیشخدمت‌ها به سمت میز ما می‌آمد، نگاهم به نگاه دوستم افتاد که مقابلم آن سمت میز نشسته بود. درحالی‌که خجالت کشیدم که مرا در حال دنبال کردن غذاها دیده است، لبخندی به او زدم اما او جوابم را با لبخند نداد. دهانش را باز کرد که چیزی بگوید و سپس به سرعت آن را بست. انگار می‌ترسید کلمات از دهانش بیرون بپرند.

متوجه شدم چشم‌هایش پُر از اشک شده‌اند و سپس با سرعت بسیار زیادی کلماتی را گفت که تقریباً درست آنها را متوجه نشدم. «گفتنش خیلی برام سخته، اما من باردارم.» باردار؟ جدی؟ مطمئن نیستم کدام مورد بیشتر متعجبم کرد، اینکه او پنجمین دوستی بود که در این ماه چنین خبری را به من می‌داد یا این حقیقت تلخ که به فردی تبدیل شده بودم که همه از گفتن خبرهای خوششان به من خودداری می‌کردند.

سرم را کج کردم و لبخندی مصنوعی روی صورتم نشاندم و به او گفتم که نباید عذرخواهی کند و این خبر دلیل خوبی برای جشن گرفتن است. سپس، با همان لبخند مسخره‌ای که روی صورتم نشانده بودم از او عذرخواهی کردم و به سرعت سمت سرویس بهداشتی رفتم و در آنجا زشت‌ترین و شدیدترین گریه‌ای را که تا به حال دیده‌اید-همراه با سکسکه و راه‌افتادن آب بینی‌ام-کردم. خانمی در را باز کرد که داخل شود، چهره‌ام را دید و به سرعت از آنجا خارج شد. فکر کنم ترجیح داد به جای مواجهه با آدمی مثل من، از کارش صرف‌نظر کند.

صورتم را با آب سرد شستم تا حداقل چهره‌ام بعد از آن گریه کمی متعادل‌تر شود و از قرمزی و پُف صورتم هم کم شود و خودم را آماده‌رو به‌رو شدن با دوستم کردم. خوشبختانه روی میز کلی سیب‌زمینی سرخ‌شده بود و می‌توانستم خودم را با آنها مشغول کنم.

برای او خوشحال بودم، واقعاً خوشحال بودم. اما راستش را می‌گویم، احساس کردم یکی با مشت به شکم کوبیده است. چطور ممکن بود هر طرف را نگاه می‌کردم یکی باردار بود؟ آن لحظه من ۹ تا دوست داشتم که هرکدام در مرحله‌ای از بارداری‌اش بود و فکر می‌کنم تمام هنرپیشه‌ها و افراد مهم هم با یک شکم جلوآمده عکسی روی مجله‌ها داشتند. نمی‌توانستم از این حقیقت که همه باردار هستند غیر از من، فرار کنم.

## دنیا دشمن شما نیست

وقتی احساس می‌کنید به شما خیانت شده است، جلوگیری از ناراحتی و افسردگی خیلی راحت نیست؛ به نظر می‌رسد که همه اطرافیان‌تان آنچه را شما می‌خواهید- ازدواج کردن، ترفیع شغلی یا داشتن کسب‌وکاری فوق‌العاده- بدون کوچک‌ترین تلاشی دارند. به نظر می‌رسد شما تنها کسی در این دنیای بزرگ هستید که موفقیت را به دست نمی‌آورید.

خبر خوب این است که چنین چیزی حقیقت ندارد. همه باردار نبودند؛ این فقط درک و برداشت من بود. متخصصان به چنین پدیده‌ای توهم تکرار<sup>۱۱۲</sup> می‌گویند. این پدیده می‌گوید ایده یا مفهومی که شما به آن فکر می‌کنید ناگهان همه‌جا به چشمتان می‌خورد، حتی مکان‌هایی که قبلاً متوجه آن نشده‌اید. احتمالاً این موضوع را وقتی تجربه کرده‌اید که قصد خرید ماشینی را دارید. ناگهان آن مدل ماشین پشت چراغ‌قرمز کنار شما ایستاده است، یا جلوی شما می‌پیچد، یا حتی آن طرف خیابان پارک شده است. اگر موضوع خرید یک ماشین باشد، می‌تواند مثل یک اتفاق تصادفی جالب به نظر برسد، اما اگر موضوع مهم‌تری باشد، مانند تلاش برای بچه‌دار شدن، این احساس را به شما می‌دهد که کائنات در حال یک شوخی زشت و بی‌مزه با شما است.

مغز می‌تواند موارد بسیاری را در اطرافمان نادیده بگیرد؛ اما وقتی متوجه چیزی بشود که آن را مشخص و خاص می‌داند (در مورد من، زنان باردار)، شروع به بیرون کشیدن آن از لابه‌لای تمام تصاویر و صداها می‌کند. به‌خاطر توجه ما، به نظر می‌رسد آنها بارها و بارها در دنیایمان ظاهر می‌شوند. اما حقیقت این است که آنها همیشه همان‌جا بوده‌اند؛ ما فقط متوجهشان نمی‌شدیم. این تأثیر ذهنیت ما است.

این کتاب را با صحبت از ذهنیت شروع کردیم و حالا چرخه‌مان کامل شده است. زیرا دوست من، این مسئله در مرکز اصلی بهره‌وری است، مخصوصاً در مسائلی که ما درباره‌شان صحبت کردیم. وقتی سعی می‌کنید بر اساس اولویت‌هایتان زندگی کنید و یک زندگی هدفمند را برای خود ایجاد کنید، ۹۰ درصد کار، لنزی است که با آن دنیا را می‌بینید. مغز شما تمام آن میلیون‌ها تکه اطلاعاتی را که در هر ثانیه می‌گیرد، اسکن و دسته‌بندی می‌کند. سپس نوبت به انتخاب‌ها می‌رسد.

می‌دانم که تغییر شرایط زندگی‌تان همیشه امکان‌پذیر نیست. گاهی تمام آنچه می‌توانید تغییر دهید برداشت یا نظرتان درباره یک شرایط است. حرف آخر این است که شما نمی‌توانید واقعیت را کنترل کنید، اما می‌توانید چگونگی عکس‌العمل و پاسختان را کنترل کنید. وقوع زمان‌های سخت و دشوار در زندگی همه ما اجتناب‌ناپذیر است، اما اینکه ما شرایطی را که در آن گیر افتاده‌ایم چگونه می‌بینیم کاملاً به خودمان بستگی دارد.

الینا<sup>۱۱۳</sup> از آن خانم‌هایی است که اصلاً از ابتدا برای مادربودن به دنیا آمده بود. وقتی پدرش از دنیا رفت، او خودخواسته دوران کودکی‌اش را کنار گذاشت و برای مراقبت از خواهر و برادرهای کوچک‌ترش پیش قدم شد. وقتی نوبت به داشتن فرزندان خودش رسید، کاملاً احساس آمادگی می‌کرد-او از اینکه مادری نمونه باشد هیجان‌زده بود. هر کتابی را که می‌شناخت خواند و تمام تلاشش را کرد که همه چیز را به بهترین نحو انجام دهد.

پسرش، دیویس<sup>۱۱۴</sup>، یک فرزند فوق‌العاده و خلاق است. اما وقتی نوبت به مدرسه رسید، نمی‌توانست در درس درست نکند. حواسش سر کلاس نیست... نمی‌تواند سر جایش ساکت بنشیند... مدام دعوا راه می‌اندازد... الینا در هر جلسه اولیا بارها این جملات را می‌شنید که دوباره و دوباره تکرار می‌شدند و هرکدام مثل سیلی محکمی بود که به صورتش می‌خورد.

الینا از خودش می‌پرسید: «چرا من؟ به اطرافم و همه مادرهایی نگاه می‌کردم که با افتخار داستان‌های موفقیت فرزندان‌شان را در زمین بازی باهم مقایسه می‌کردند و احساس ناکافی بودن به من دست می‌داد. چرا این اتفاق برای من افتاده بود؟ تمام تلاشم را کرده بودم تا مادر خوبی باشم. چرا بهتر از این نتیجه نمی‌گرفتم؟»

الینا تصمیم گرفت روش مادری‌اش را تغییر دهد. او همیشه دلش می‌خواست مادر باشد و از اینکه احساس می‌کرد این یک وظیفه خانگی است خسته شده بود. اینکه مدام خودش را زیر سؤال ببرد خسته‌اش کرده بود. لذا تصمیم گرفت به خودش کمی فضا بدهد تا ذهنیت و طرز فکرش را دوباره بررسی کند.

او نمی‌دانست که چطور باید این کار را بکند. اما می‌دانست که به تغییر نیاز دارد. از رفت‌وآمد روزانه‌اش استفاده کرد تا به خودش فضایی برای فکرکردن و بازکردن قلبش به منظور درک موقعیت و شرایط بدهد. او هر روز صبح سوار ماشینش می‌شد و به‌دنبال شفافیت می‌گشت. یک روز صبح وقتی پشت چراغ‌قرمز ایستاده بود، سرانجام فهمید: موقعیت او شرایطی برای تنبیه و سرزنشش نبود. متوجه شد دیویس نصیب او نشده بود، بلکه او نصیب دیویس شده بود. او نعمتی بود که به دیویس داده شده بود- بسیار خوش‌شانس بود که مادری داشت که نمی‌خواست از او ناامید شود و دست بکشد.

وقتی این موضوع برای الینا آشکار شد، به‌عنوان یک مادر به احساس قوی‌تری دست یافت و در نقشش به‌عنوان وکیل مدافع دیویس تجدید نظر کرد. او متوجه شد که مسئله یک مادر عالی بودن نیست، بلکه بهترین مادری است که می‌تواند برای دیویس باشد.

می‌دانید، ما بین دیدن نیمه‌پر لیوان و نیمه‌خالی آن گیر افتاده‌ایم؛ فراموش می‌کنیم که گاهی اصلاً حتی لیوانی در کار نیست. بعضی از رویدادها و آزمون‌ها و مشکلاتی که تجربه می‌کنیم اصلاً درباره ما نیستند. درک این مطلب می‌تواند دیدگاهمان را درباره اینکه زندگی چگونه با ما برخورد می‌کند تغییر بدهد.

ما باید روی آنچه می‌توانیم کنترل کنیم، شامل احساسات، علایق، قضاوت‌ها، خلاقیت، عزم و اراده و صدا البته ذهنیتان، متمرکز شویم. این کار به ما فرصت می‌دهد به رشدی ورای آنچه نمی‌توانیم کنترل کنیم برسیم و در عوض رفتارمان را در برابرشان تغییر دهیم.

ما باید از چرخه مسائل بیهوده‌ای که نمی‌توانیم در زندگی مان کنترل کنیم- مسائلی از جمله نظر دیگران درباره ما و عکس‌العملشان در برابر نه شنیدن یا اولویت‌گذاشتن برای خودمان- خارج شویم. گیرافتادن در چرخه نظر و عقیده‌ای که دیگران درباره ما دارند و همچنین شکل‌دادن خودمان طوری که بتوانیم در محدودیت‌های سفت‌وسخت آنها و نظرشان درباره اینکه چه چیزی «درست» است بگنجیم- حتی به قیمت فداکردن خودمان- خیلی آسان است.

ویولا دیویس<sup>۱۱۵</sup> هنرپیشه درباره ساختن ذهنیت خودتان وقتی به نظر می‌رسد که زندگی با شما دشمن است تجربیاتی دارد. او که با پدری الکلی و بددهن بزرگ شده بود، بعضی روزها در حالی از خواب بیدار می‌شد که مطمئن نبود حتی غذایی برای خوردن داشته باشد، اما اجازه نداد که چنین چیزی او را به زمین بزند. او به من گفت: «آنها به شما می‌گویند پوست‌کلفت شوید تا مسائل و مشکلات تأثیری روی شما نگذارند. آنچه آنها به شما نمی‌گویند این است که پوست‌کلفت‌شدن همچنین نمی‌گذارد که شما چیزی را بروز و خودتان را نشان

دهید. عشق، صمیمیت، آسیب‌پذیری. من چنین چیزی را نمی‌خواهم. پوست کلفت‌بودن دیگر جواب نمی‌دهد. می‌خواهم شفاف و پیدا باشم. به همین منظور، من مسئول اشتباهات دیگران و نقدهایشان نیستم. من آنچه را شما درباره من می‌گویید به بار مسئولیت خودم اضافه نمی‌کنم.»



ویولا درست می‌گوید. نیازی نیست بار مسئولیت انتقاد دیگران را به دوش بکشیم. وقتی تمرکزمان را روی ناحیه مطلوب چیزهایی که می‌توانیم کنترل کنیم و اولویت‌هایمان می‌گذاریم، به زندگی شادتری می‌رسیم. به شما دروغ نخواهم گفت و دلتان را بی‌جهت خوش نخواهم کرد که محکم ایستادن و پایبندبودن به اولویت‌هایتان همیشه آسان است، اما می‌توانم این قول را بدهم که ارزشش را خواهد داشت. البته به فداکاری نیاز دارد؛ باید تلاش برای انجام همه کارها را رها کنیم و کنار بگذاریم.

من آن دختر در کتاب «دختری با شنل» نیستم - و دلم هم نمی‌خواهد که باشم. هیچ علاقه‌ای ندارم که یک زن با قدرت‌های فرازمینی باشم، اما وقت‌هایی هست که احساس می‌کنم باید این‌گونه بود. حتی بدتر، گاهی احساس می‌کنم دیگران سعی دارند آن شنل را روی شان‌هایم بیندازند، و حس می‌کنم سنگینی‌اش مرا به پایین می‌کشد. احتمالاً شما هم چنین احساسی را تجربه کرده‌اید.

با این حال در نهایت این زندگی شما است و به خودتان مربوط است که چگونه زندگی کردن را انتخاب کنید.

### شما مسئول نوشتن آینده‌تان هستید

وقتی درگیر تمرکز و انجام آن چیزی می‌شویم که از ما «انتظار می‌رود»، فقط به پیش روی با جریان زندگی ادامه می‌دهیم و کاری را که واقعاً دلمان می‌خواهد انجام نمی‌دهیم. به خودمان اطمینان می‌دهیم که روزی این چرخه متوقف می‌شود، که وقتی شرایط خاصی برقرار شد، همه چیز بهتر می‌شود. ما به خودمان این داستان‌ها را

می‌گوییم:

باید روزهای تعطیل آخر هفته را هم کار کنم تا شریکی پیدا کنم، سپس می‌توانم با خانواده‌ام وقت بگذرانم. خیلی کار دارم. اصلاً حتی وقتی برای بیرون رفتن با دوستان ندارم.

یک روز اوضاع بهتر و آسان‌تر می‌شود و می‌توانم کارهایی را که واقعاً دلم می‌خواهد انجام دهم. متأسفانه آن «یک روز» سرایی بیش نیست؛ هر بار که به آن نزدیک‌تر می‌شویم، بیشتر و بیشتر از ما دور می‌شود. به‌راستی بدون تلاشی از سوی ما، هیچ چیزی تغییر نخواهد کرد و اولویت‌هایمان همچنان در آخر فهرست کارهایمان باقی می‌ماند.

اگر منتظریم تمام کارها و وظایفمان انجام شوند تا بتوانیم از آنچه بیشترین اهمیت را دارد لذت ببریم، آن روز هیچ‌وقت نخواهد رسید؛ همیشه تعدادی کار ضروری برای انجام دادن وجود دارند. وقتی ما زمانی نمی‌گذاریم تا به‌طور جدی انتخاب کنیم که روزهایمان را چگونه بگذرانیم، هر کاری در فهرست ما ضروری و اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. به‌تعویق‌انداختن یک شبِ دونفره با همسرمان، ازدست دادن فرصت تماشای فیلم با دوست‌هایمان یا نرفتن به باشگاه (دوباره) توجیه‌پذیر به‌نظر می‌رسد. ما مدام آن را به تعویق می‌اندازیم و در آخر روز بی‌حال و بیش‌ازحد خسته هستیم تا بتوانیم از آن چیزی لذت ببریم که در قلبمان می‌دانیم دوستش داریم و به ما احساس خوشایندی می‌دهد. ما نمی‌خواهیم این‌طور زندگی کنیم.

قرض گرفتن از امروز به‌منظور بهتر کردن فردایتان را متوقف کنید. در عوض، بیایید انتخاب کنیم که از امروز نهایت استفاده را بکنیم. بدانیم وقتی روزهایمان را در حالی می‌گذرانیم که روی اولویت‌هایمان تمرکز کرده‌ایم، در حال سرمایه‌گذاری برای فردایمان هستیم.

اخيراً با ساوانا<sup>۱۱۶</sup> در یک سفر آشنا شدم و از اینکه او ایده‌وقت‌گذاشتن برای خودش را به‌منظور سرمایه‌گذاری روی فردایش بسیار جدی گرفته بود، تحت تأثیر قرار گرفتم. از همان ملاقات اول و شنیدن اینکه او با چه هیجانی درباره‌ زندگی حرف می‌زند، به‌نظر می‌رسید کنترل زندگی‌اش را کاملاً در دست دارد. اما مانند خیلی از ما، در مسیر او نیز سنگ‌ها و صخره‌های زیادی وجود داشت.

ساوانا که یک ژیمناست حرفه‌ای در دوران کودکی‌اش بود، درحالی‌که با خوشحالی روزهایش را در باشگاه می‌گذراند بزرگ شده بود. باین‌حال، وقتی چهارده سالش بود، والدینش جدا شده بودند و لذا او ناگهان مجبور شده بود تیم ژیمناستیک را ترک کند. ازدست دادن این حس هویتی‌اش باعث شده بود او سعی کند با شرکت در مهمانی‌های مختلف آن را جبران کند. احساس می‌کرد گم شده و خودش را از دست داده است.

باین‌حال، می‌دانست چیزی آن بیرون منتظرش است- فقط نمی‌دانست آن چیست. روز تولد هجده‌سالگی‌اش برای خود یک بلیت یک‌طرفه به جزایر ویرجین خرید. او هیچ‌کس را آنجا نمی‌شناخت و هیچ ایده‌ای هم نداشت که وقتی به آنجا رسید چه خواهد کرد، اما همین که هواپیما به حرکت درآمد، با خود عهد کرد شرکت در مهمانی‌ها و خوش‌گذرانی‌های بیهوده را متوقف کند تا بتواند شفافیت و وضوحی در زندگی‌اش بیابد.

ساوانا با کاری شروع کرد که می‌دانست دوست دارد: فعالیت بیرون از خانه. او به یک غرفه ورزش‌های آبی رفت و پیشنهاد داد که درازای دریافت اطلاعات و کسب تجربه، رایگان آنجا کار کند. هفت روز هفته را پیش از طلوع آفتاب به محل کارش می‌رفت تا سواحل را تمیز و کارش را شروع کند و درازای آن آموزش‌هایی درباره پدل بورد، قایقرانی و ویندسرفینگ می‌دید. پس از آن هنگام غروب محل کارش را ترک می‌کرد و برای آنکه از عهده پرداخت اجاره‌خانه‌اش برآید، سراغ شغل دوم خود می‌رفت که کارکردن در یک رستوران بود.

سه سال بعد او در حال اداره کسب‌وکار خودش و اجاره قایق با تمرکز بر تغذیه سالم و یوگا بود-علاقه‌ای که آن را دوباره از زندگی گذشته‌اش به‌عنوان یک ژیمناست پیدا کرده بود. او در زندگی تازه‌یافته‌اش به هماهنگی و هارمونی رسیده بود، اما حتی وقتی کسی به هارمونی دست می‌یابد، بازهم همیشه مسیر راحت و آرامی ندارد.

سال ۲۰۱۷ توفانی در سواحل کارائیب رخ داد و تخریب بسیار بزرگی را باعث شد. ممکن بود ساوانا بار دیگر هویتش را از دست بدهد، اما به این فاجعه به‌عنوان یک فرصت تازه نگاه کرد: فرصتی برای سیاحت و کشف دنیا. با خودش فکر کرد «درحالی‌که من آب‌های شفاف و زلال سواحل را دوست دارم، اما آنها دیدن کوه‌ها و رودخانه‌ها را از من دریغ کرده‌اند.»

از مدتی پیش به فکر برگزاری تور رفتینگ در رودخانه‌ها افتاده بود، اما همیشه با فصل اجاره‌دادن قایقش مصادف شده بود، همیشه دور از دسترس بود. باین‌حال او توضیح داد «توفان فرصتی تازه را ایجاد کرد و با خودم فکر کردم الان موقعش است.» بیشتر افراد بسیار سخت به چنین تصمیمی می‌رسند-اینکه توفان را به‌عنوان یک موقعیت ببینند-اما این همان کاری بود که ساوانا انجام داد.

او تصمیم گرفت به سمت کوه‌های کلورادو برود و از تجارب جدیدش دریافت «شیوه‌ای که رودخانه حرکت



می‌کند رقص و جنبشی بسیار متفاوت از اقیانوس دارد.» ساوانا با این اطلاعات جدید، اکنون در بندرهای خارجی در سرتاسر دنیا لنگر می‌اندازد، جایی که قایقش را نیمی از سال اجاره می‌دهد، و نیم دیگر آن را به برگزاری سفرهای رودخانه‌ای می‌گذراند و بخش‌های مختلف دنیا را به روشی منحصر به فرد کشف و سفر می‌کند.

او به من گفت: «اگر تمام وقتم را در کوه‌ها می‌گذراندم، دلم برای شناکردن در دریاها و کنار لاک‌پشت‌ها تنگ می‌شد، اما اگر به شناکردن در آب‌های گرم سواحل کارائیب ادامه می‌دادم، هیچ‌وقت نمی‌توانستم دیدن غروب آفتاب در کوه‌ها را تجربه کنم.» ساوانا علاقه و عشقش را به یک زندگی زیبا و پُر از هارمونی برای خود-زندگی‌ای که دیگر دور از دسترس نیست-تبدیل کرده بود.

همان‌طور که ساوانا افق‌ها را بررسی می‌کند و به دنبال صخره‌ها و موج‌ها در آب‌های مختلف دنیا می‌گردد تا او را در هدایت قایقش راهنمایی کنند، حال منتظر آینده‌اش و بردن مسیر زندگی‌اش به سمتی است که دلش می‌خواهد. او به صورت جدی و آگاهانه انتخاب‌هایی می‌کند تا به آن آینده‌ای که می‌خواهد دست یابد.

احتمالاً متوجه شده‌اید در بسیاری از نمونه‌هایی که من با شما به اشتراک گذاشتم، بعضی از خانم‌ها ابتدا نمی‌دانستند که آینده برایشان چه شکلی خواهد بود. آنها فقط می‌دانستند که چیزی بهتر برایشان وجود دارد و خودشان را برای به دست آوردن آن احتمالات آماده کردند.

این مسیر لذت بی‌خیالی گاهی اوقات ما را خارج از نقطه امن زندگی مان می‌برد. و این اتفاق خوبی است. نقطه امن ما جایی خطرناک برای زندگی کردن در طولانی‌مدت است، زیرا هر چقدر هم که از راحتی لذت ببریم، اغلب وقتی با چالشی روبه‌رو می‌شویم و به سمت ستاره شمالی مان پیش می‌رویم، در شادترین حالتمان هستیم.

ما فهرست‌های کاری مان را دوست داریم، اما این فضای خارج از ناحیه امن همیشه آن فهرست‌ها را ندارد-و همین موضوع احساس اعتماد به نفس را درباره کاری که می‌کنیم سخت می‌کند. رشد کردن سخت است و می‌تواند با شک و تردید همراه باشد. وقت‌هایی وجود دارد که صدای منتقد درونِ سرمان همه چیز را زیر سؤال خواهد برد، حتی شاید ما را به خاطر مشکلات و سختی‌هایی مقصر بداند که احساسش می‌کنیم.

وقتی می‌خواهیم از امروز عامدانه و آگاهانه انرژی، زمان و تمرکزمان را روی مسائل مهم سرمایه‌گذاری کنیم، زندگی‌ای سرشار از فراوانی و دستاوردهایی بیشتر را در آینده خواهیم داشت. درباره آنچه انجام دادیم احساس خوبی خواهیم داشت. من اینجا عمداً از کلمه سرمایه‌گذاری استفاده کردم زیرا این همان کاری است که با ارزشمندترین منابعمان انجام می‌دهیم. بیایید آنها را روی چیزهایی که برایمان اهمیت دارند سرمایه‌گذاری

کنیم.

آن ۷۲ ساعتی را که در فصل ۱۰ پیدا کردیم به یاد دارید؟ همان ۷۲ ساعتی که پس از محاسبه ساعت‌های کاری و خواب، برایمان باقی می‌ماند؟ بیایید به شکل دیگری به آن ۷۲ ساعت نگاه کنیم؛ آنها را سرمایه‌ای در نظر بگیرید که برایتان باقی مانده است. اگر شما ۷۲ دلار برای خرج کردن تا آخر هفته‌تان داشته باشید، آیا به هرکسی که از شما کمک خواست یک اسکناس ۵ دلاری می‌دهید؟ یا پولتان را بودجه‌بندی می‌کنید و آن را صرف مسائل مهم‌تری مانند خرید غذا، پرداخت اجاره و قبوض می‌کنید؟ باین حال، ما در بخشیدن وقتمان به هرکسی که آن را از ما می‌خواهد درنگ نمی‌کنیم. پولمان را روی چیزهایی که سود یا سرمایه‌ای به همراه نیاورند سرمایه‌گذاری نمی‌کنیم، اما در بخشیدن وقتمان لحظه‌ای فکر نمی‌کنیم.

سود و بازگشتی که با وقت گذاشتن به دست می‌آوریم، عموماً روابطی محکم‌تر، سلامتی بیشتر یا رسیدن به اهدافمان است. ما باید وقتمان را همان‌طوری صرف کنیم که پولمان را خرج می‌کنیم: روی کارهایی که اهمیت دارند، اولویت‌های ما.

می‌توانم منتقدان را در حالی تصور کنم که ابروهایشان را بالا می‌اندازند تا به من یادآوری کنند وقتی برای سرمایه‌گذاری ندارند: برنامه‌های زمانی ما همین حالا هم خیلی پُر است! بله، صدایتان را می‌شنوم. بیایید به ایده دیدن وقت به‌عنوان پول برگردیم، زیرا فکر می‌کنم این کار به عملی کردن آن ایده کمک می‌کند.

بسیاری از ما مقدار سپرده محدودی در حساب بانکی‌مان داریم، درست همان‌طور که مقدار زمان محدودی برای گذراندن داریم. باین حال، وقتی ترمز ماشینمان خراب می‌شود چه می‌کنیم؟ آیا به خودمان می‌گوییم اوه! بسیار خُب. پول پرداخت هزینه‌های تعمیر ماشین را ندارم، پس نمی‌توانم سر کار بروم؟ نه، ما به هر روشی شده پولی را که برای تعمیر ماشین لازم است پیدا می‌کنیم، زیرا یک اولویت است. کمی به خودمان سخت می‌گیریم، صبح‌ها به جای اینکه قهوه‌مان را از کافی‌شاپ بگیریم، آن را در خانه آماده می‌کنیم، برای هایلایت کردن موهایمان به آرایشگاه نمی‌رویم، یا این ماه برای شام سوشی سفارش نمی‌دهیم. پولمان را روی آن چیزی خرج می‌کنیم که در اولویت است و از هزینه کردن آن برای چیزهایی که در اولویت نیستند دست می‌کشیم. زمان هم دقیقاً همین‌طور است. ما باید انجام کارهایی را که اهمیت کمتری دارند و مدام ما را به هزاران مسیر متفاوت می‌کشند کمتر کنیم و در عوض تمرکزمان را روی آن چیزی قرار دهیم که در اولویت است.

به همین دلیل آن روند تشخیصی‌ای که در بخش یک صحبتش را کردم یک پایه و اساس است. دانستن اینکه چه مسیری را می‌خواهیم در پیش بگیریم بسیار مهم است. این کار به ما کمک می‌کند بفهمیم زمانمان را در چه

جایی می‌خواهیم سرمایه‌گذاری کنیم. بهره‌وری، انجام کارهایی زیادی و با سرعت نیست، بلکه هدفمند و به‌طور مداوم حرکت کردن در یک مسیر است؛ همان مسیری که می‌خواهیم طی کنیم.

سعی کنید یک قدم در چهار مسیر متفاوت بردارید. از کجا سر درآوردید؟ مسلماً خیلی دورتر از جایی که شروع کردید نخواهد بود. حالا چهار قدم در یک مسیر بردارید. این بار از کجا سر درآوردید؟ پیشرفت کردید و جلوتر رفتید، این‌طور نیست؟ این همان جهشی است که نیاز داریم. قانون اینرسی نیوتون می‌گوید یک شیء ساکن، ساکن باقی می‌ماند و یک شیء در حرکت، با همان سرعت و در همان مسیر به حرکت خود ادامه می‌دهد، مگر اینکه تحت تأثیر نیرویی خارجی قرار گیرد. می‌دانید، بهره‌وری = سرعت. شما فقط باید شروع کنید به حرکت کردن در مسیری که می‌خواهید، به سمت ستاره شمالی‌تان.

**از اینکه خودتان هستید عذرخواهی نکنید**

می‌خواهم شما را با چند تصمیم سخت به چالش بکشم. درباره مفهوم و معنایی که کلمه «مشغول و گرفتار بودن» برایتان دارد دوباره فکر کنید، تصمیم بگیرید چگونه وقتتان را سپری می‌کنید، و انتخاب کنید چگونه با اولویت‌هایتان برخورد می‌کنید. هر چه باشد، اگر آنها اولویت‌های شما هستند، آیا نباید مثل اولویت با آنها رفتار کرد؟ آنها باید وقتی هر روز صبح در حال برنامه‌ریزی آن روزتان هستید در مرکز ذهن‌تان قرار داشته باشند. می‌توانیم انتخاب کنیم به دیگران اجازه دهیم تا کنترل تقویم و زمان ما را با اولویت‌ها و کارهای ضروری خودشان در دست بگیرند یا اینکه انتخاب کنیم خودمان مسئول روزمان باشیم.

باید در ذهنمان این نکته را نگه داریم که لذت بی‌خیالی بیشتر از هر چیزی به هارمونی-و نه تعادل-مربوط می‌شود. ما از وزن تعادل استفاده می‌کنیم تا بتوانیم برای مدتی به سمت اولویت‌هایمان برویم و در مسیری حرکت کنیم که می‌خواهیم. چیزی را ساختم که به آن کارزار سه‌ماهه می‌گویم. هر سه ماه یک اولویت اصلی را انتخاب می‌کنم و تمرکز را روی آن می‌گذارم. ممکن است شما برای دریافت ترفیع شغلی در محل کارتان تلاش کنید، یک هدف ورزشی شخصی داشته باشید، یا به‌طور جدی زمانی را برای کارکردن روی پروژه‌های بگذارید که دوستش دارید. مهم نیست که این اولویت چه چیزی است؛ آنچه اهمیت دارد این است که برای شما مهم است.

هر سه ماه یک بار باید با خودمان خلوت کنیم و تصمیم بگیریم که برای حرکت در جهتی که می‌خواهیم در آن رشد و پیشرفت کنیم چه اهدافی باید گذاشته شوند. باید تصمیم بگیریم برای نود روز بعدی قرار است روی این بخش از زندگی‌مان تمرکز کنیم. و سپس باید برنامه‌ریزی کنیم. با استفاده از فهرست اولویت‌ها و آن پنج موردی که در فصل نهم از آنها صحبت کردم، مطمئن می‌شویم که این بخش متمرکز اولین چیزی است که در برنامه روزانه‌مان قرار می‌دهیم.

ما باید پروژه‌های دیگری را که پتانسیل حواس‌پرتی دارند و موفقیت ما را مختل می‌کنند رها کنیم. وقتی تمایل به انجام همه کارها داریم، توجه‌مان را در هزاران مسیر مختلف قرار می‌دهیم. ما می‌خواهیم تمرکز کنیم.

خُب، اشتباه نکنید. دچار سوءتفاهم نشوید و فکر نکنید که این کار مجوزی برای نادیده گرفتن دیگر بخش‌های زندگی‌تان است. چنین چیزی امکان‌پذیر نیست و البته کار درست و سالمی هم نخواهد بود. زندگی ادامه خواهد داشت، اما وقتی شفافیت دانستن این موضوع را که در چه مسیری حرکت می‌کنیم داشته باشیم، می‌توانیم چگونگی گذران وقت‌مان را اولویت‌بندی کنیم.

بیاید به دو چرخه‌ای بازگردیم که برای توصیف وزن تعادل استفاده کردیم. وقتی شما در حال پیچیدن هستید

و به یک سمت دوچرخه‌تان متمایل می‌شوید، آیا دستگیره‌های دوچرخه‌تان را رها می‌کنید؟ آیا از پدال زدن دست می‌کشید؟ نه. همه چیز به حرکتش ادامه می‌دهد، حتی وقتی شما در حال تغییر تعادلتان هستید. دست‌های شما همچنان دسته دوچرخه را گرفته‌اند و پاهایتان همچنان پدال‌ها را به پایین فشار می‌دهند- آنها به‌طور خودکار به حرکتشان ادامه می‌دهند.

می‌دانید، این همان جایی است که آن سیستم‌هایی که درباره‌اش صحبت کردیم وارد بازی می‌شوند. آنها اجازه می‌دهند زندگی به حرکتش ادامه دهد، اما این کار را بدون ازدست‌دادن تمرکزتان میسر می‌کنند. هیچ‌کسی در تاریخ با تلاش برای انجام همه کارها به دستاوردهای بزرگ نرسیده است.

وقتی وزنه تعادل را به کار می‌گیریم، هارمونی به دست می‌آوریم: روزهای سخت کاری را با روزهای کاری سبک به موازنه می‌رسانیم، روزهای تعطیل خود را با کارها و مسائل شخصی پر می‌کنیم- به جای اینکه کار را وارد آن روزها کنیم- و ذهنیتان را تغییر می‌دهیم و به خاطر می‌سپاریم که قرار نیست زندگی را تحمل کنیم، بلکه قرار است از آن لذت ببریم.

همچنین بخشی از یافتن این هارمونی، بخشیدن خودتان برای اشتباهاتی است که در زندگی مرتکب شده‌اید. شاید تا الآن زندگی‌تان را مانند یک سیرک اداره کرده‌اید و آماده هستید که این کار را متوقف کنید. شاید بیش از حد به درخواست‌های دیگران بله گفته‌اید، یا شاید بیش از حد وقتتان را برای برآورده کردن نیازهای دیگران گذاشته‌اید و فراموش کرده‌اید که خودتان واقعاً چه کسی هستید.

ایرادی ندارد. کاری که در گذشته انجام داده‌اید اهمیت ندارد؛ بلکه آن کاری مهم است که از این پس انجام خواهید داد. شکست، به همان ایده‌ای تبدیل می‌شود که در ذهن دارید. شکست گاهی اوقات مسیری است که به موفقیتی طولانی منتهی می‌شود.

یکی از تصاویر موردعلاقه من از اینکه چگونه شکست می‌تواند قدرت تغییر داشته باشد، در بسترهای شنی اقیانوس سری لانکا قرار دارد. بستر آن اقیانوس با بقایای به‌گل‌نشسته بیش از دویست کشتی تخریب‌شده‌ای پوشیده شده است که سرنوشتی تراژیک در طول هزاران سال داشته‌اند. هرکدام از آنها می‌تواند به‌عنوان یک شکست تلقی شود- یک سفر شکست‌خورده- اما وقتی این کشتی‌ها در اعماق اقیانوس آرام گرفتند، چیزی فوق‌العاده رخ داد.

هیچ‌کسی در تاریخ با تلاش برای انجام همه کارها  
به دستاوردهای بزرگ نرسیده است.

این کشتی‌های غرق‌شده به بخشی از محیط‌زیست تبدیل شدند و در طول سال‌ها حیات‌وحش دریایی بسیاری در اطرافش شکل گرفته است. آنها از کشتی‌های غول‌پیکر به صخره‌های مرجانی فوق‌العاده‌ای که پُر از زندگی است تبدیل شده‌اند- ماهی‌ها، اسفنج‌ها، صدف‌ها، ماهی‌های مرکب، حلزون‌ها و مارماهی‌ها در میان این کشتی‌های غرق‌شده زندگی و رشد می‌کنند.

پشت هر کشتی به گل‌نشسته و سفر ناتمامش یک داستان غم‌انگیز وجود دارد، اما از تراژدی یک زیبایی بی‌نظیر درآمده است. ما هم باید به اشتباهات و شکست‌هایمان، موانعی که در گذشته ما را عقب نگه داشته و از پیشرفت‌مان جلوگیری کرده‌اند با همین دید بنگریم، هریک از آنها فرصتی برای رشد است و بله، حتی فرصتی برای یک اتفاق زیبا.

این تبدیل‌شدن به صخره‌های مرجانی یک‌شبه اتفاق نیفتاده است؛ پیش از آنکه زندگی تازه‌ای اتفاق بیفتد، زمان و صبوری نیاز دارد. تبدیل و تغییر شما و رسیدن به زندگی‌ای که متمرکز بر اولویت‌هایتان باشد هم به زمان نیاز دارد. زمان، صبر و انرژی برای آغاز تغییر لازم است.

بدانید که تغییر یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد و گاهی اوقات پیروزی‌ها کوچک هستند. اما برای جشن‌گرفتن و خوشحالی از آنها وقت بگذارید و خودتان را تشویق کنید که زندگی دلخواه و مطلوبتان امکان‌پذیر است. به خودتان شکوه دوباره یافتن کارها و موضوع‌هایی را بدهید که خوشحالتان می‌کند و بدون هیچ پشیمانی و شرمی خودتان باشید. دوباره عاشق خودتان بشوید و دنیایتان را با افرادی پُر کنید که شما را حمایت می‌کنند و دوستان دارند. وقتتان را به روشی سپری کنید که احساس سرمایه‌گذاری می‌دهد- سرمایه‌گذاری در روابط و فعالیت‌هایی که شما را کامل‌تر می‌کند. سعی کنید آنچه را که با اولویت‌ها و زندگی دلخواهتان منطبق نیست رها کنید.

آنچه من برای شما می‌خواهم خیلی بیشتر از یک زندگی پربازده است: می‌خواهم شما همان زندگی زیبایی را داشته باشید که لیاقتش را دارید. حالا به خودتان بستگی دارد که از سر جای‌تان برخیزید تا به دنبالش بروید و به دستش بیاورید.

## سرانجام: بیایید شروع کنیم

سخت‌ترین داستانم را برای آخر نگه داشته‌ام. شاید احساس می‌کردم باید کاملاً در این باره درگیر شده باشید تا آن را با شما به اشتراک بگذارم، اما بیشتر به این دلیل است که فکر بیان کردن این داستان تن و بدنم را می‌لرزاند. می‌خواهم آن را اینجا تعریف کنم زیرا می‌دانم در این کتاب درخواست‌های زیادی از شما داشتم. شما را به چالش کشیدم تا تلاش بسیاری کنید برای تغییر ذهنیتان و ساختن زندگی‌ای بر پایه اولویت‌هایتان. و متوجه هستم که چنین کاری می‌تواند به شدت دشوار باشد، به خصوص اگر گذشته‌ای دارید که باید بر آن غلبه کنید؛ گذشته‌ای که شما را ناامید کرده است، زیر پایتان را خالی کرده و به شما این احساس را داده که زندگی دلخواهتان همیشه دور از دسترس است.

شما را تشویق کردم تا داستان‌های قدیمی‌تان را رها کنید، و حالا وقتش رسیده است که من یکی از داستان‌های قدیمی‌ام را رها کنم...

اولین خانم‌ام را در بیست‌وسه سالگی گرفتم. مجرد بودم و فقط یک سال از آغاز تدریسم گذشته بود. همه دوست‌هایم فکر می‌کردند من دیوانه شده‌ام، اما همچنین می‌گفتند که بسیار عالی است که دیگر برای محقق شدن رؤیایم نیازی به صبر نیست. آنها به من می‌گفتند که چقدر قوی هستم. و من این موضوع را دوست داشتم، چراکه در اعماق وجودم می‌دانستم فردی قوی نیستم.

هیچ‌کس نمی‌دانست چرا من ناگهان علاقه شدیدی به خریدن خانه پیدا کرده بودم. آنها نمی‌دانستند که من این کار را انجام دادم تا به خود ثابت کنم می‌توانم به‌تنهایی زندگی‌ام را بسازم. آنها نمی‌دانستند که در واقع دلیل اصلی‌اش فرار از خودم بود. راستش را بخواهید، در آن مقطع از زندگی‌ام برای سال‌ها از سایه خودم فرار می‌کردم.

هنگامی که دانشجوی بودم، به همراه هفت دانشجوی دیگر از دانشگاه در یک مجتمع آپارتمانی زندگی می‌کردم. اتاق‌هایمان نزدیک هم و با فاصله کمی از یک پارکینگ بود، درست مانند نسخه واقعی سریال «دوستان». ما مدام برای خوردن شام و وقت‌گذرانی به آپارتمان‌های همدیگر می‌رفتیم و جمعه‌شب‌ها لباس می‌پوشیدیم و باهم بیرون می‌رفتیم. خیلی آن دوران را دوست داشتم.

یک شب، دیروقت هنگام خارج شدن از حمام صدایی را از ایوان آپارتمانم شنیدم. می‌دانستم آن شب هم‌خانم‌ام بیرون است، بنابراین از پنجره نگاهی به ایوان انداختم و فقط توانستم سایه مردی را تشخیص دهم که در حال ورود به آپارتمانم بود. چراغ بیرون خانه را روشن کردم، اما این کار اصلاً او را نترساند. او همچنان به تکان دادن

پنجره، چرخاندن دستگیره در و تلاش برای بازکردنش ادامه داد.

جزئیات اینکه چگونه مقابل آن مرد قدبلند دیوانه روی پله‌های بیرونی خانه‌ام ایستادم را برایتان نمی‌گویم، فقط به شما در همین حد می‌گویم که تا سه ماه پس از آن در اتاق هم‌خانه‌ام می‌خوابیدم تا تنها نباشم. او سرانجام گفت از اینکه هر شب پتو را برای خودم می‌کشم خسته شده است و مرا به‌زور به اتاق خواب خودم فرستاد. وقتی به اتاقم برگشتم هر شب در حالی می‌خوابیدم که یک چوب بیس‌بال را زیر بالشم پنهان کرده بودم.

کم‌کم یاد گرفتم که چوب بیس‌بال را آن‌قدر سفت نجسبم و کمی مشتم را باز کنم. زندگی ادامه داشت، اما من همچنان هر بار که در پارکینگ به سمت ماشینم می‌رفتم اطرافم را مدام نگاه می‌کردم و هر موقع در آپارتمانم تنها بودم حواسم بسیار جمع بود- هر صدایی مرا از جایم می‌پراند. هر زمان که با دوست‌هایم بیرون می‌رفتم، شدیداً محتاط بودم؛ تقریباً همیشه خودم رانندگی می‌کردم، زیرا نمی‌خواستم در میان آدم‌هایی که نمی‌شناختم احساس کنم کنترل از دستم خارج شده است. تا چند سال پس از آن وقتی خورشید غروب می‌کرد، نمی‌توانستم در خانه تنها بمانم.

سپس یک شب، یک شب وحشتناک، با دوست‌هایم برای خوردن شام و رقص بیرون رفتم. آن شب هیچ فرقی با شب‌های دیگری که با آنها بیرون می‌رفتم، نداشت- آن شب هم به‌جای اینکه نوشیدنی الکی بنوشم، نوشابه خوردم. اما نمی‌دانم چطور خودم را موقع برگشت به خانه ساعت پنج صبح در حالی یافتم که تلوتلو می‌خوردم، صورتم پر از رد ریمل و اشک بود، آشفته و کتک‌خورده، با لباسی که برعکس به تن داشتم. به یاد دارم که انگشت‌هایم موقع کلید انداختن چقدر می‌لرزید و سپس به اتاقم رفتم و نگاهی به چهره‌ام در آینه کردم و با انزجار رویم را برگرداندم. شرمی بر صورتم نشسته بود که واقعاً لایقش نبودم. زیر دوش آب گرم ایستاده بودم و مدام بدنم را می‌شستم. پوستم بر اثر چنگ‌هایی که به آن کشیده بودم قرمز شده بود و درحالی که هنوز حوله‌ام را بر تن داشتم، با عصبانیت ملحفه‌ها را از روی تخت کشیدم و از کمد لباس‌هایم چند لباس برداشتم و مشغول شستنشان شدم. هرچند تقصیر من نبود، اما همچنان احساس رسوائی می‌کردم و می‌خواستم آن را تمیز کنم. با درماندگی می‌خواستم دنیایم دوباره تمیز شود.

در این باره با کسی حرفی نزدم. به هیچ‌کس. هیچ کاری نکردم جز اینکه در سکوت و تنهایی خودم را سرزنش و ناپود کنم، انگار من مسئول این تاریکی و دردی بودم که در آن زندگی می‌کردم. سپس یک روز صبح از خواب بیدار شدم (این کلمه «بیدار شدم» را به طعنه استفاده می‌کنم چرا که دوباره خواب شب‌هایم از بین رفته بود) و متوجه شدم دوباره مانند یک قربانی زندگی را آغاز کرده‌ام. به اندازه کافی آن کار را در گذشته انجام داده بودم. دو روز بعد به چند کارشناس فروش خانه زنگ زدم و دنبال خرید خانه راه افتادم. نیاز داشتم به خودم ثابت کنم



که می‌توانم به‌تنهایی زندگی کنم.

و این کار را کردم. خانه‌ای خریدم، بازسازی خانه را یاد گرفتم و خانه کوچکم را تعمیر کردم و رنگ زدم. شش ماه بعد جان همسایه من شد و این داستان که چگونه آن خانه کوچک را خریدم و با همسایه‌ام ازدواج کردم به یک رؤیا تبدیل شد، اما همیشه در ذهنم با رازی که در دل داشتم عجین بود.

به شما این داستان را می‌گویم، نه برای اینکه بخواهم باور کنید انسانی قوی و محکم هستم. آن را به شما می‌گویم تا بدانید من احساس ضعیف بودن می‌کردم. برای مدت زیادی از حرف زدن در این باره می‌ترسیدم.

همه ما در زندگی مان زمان‌هایی را داریم که چنین احساسی را تجربه کرده‌ایم. مطمئن هستم شما هم در زندگی‌تان زمان‌هایی بوده که احساس قربانی بودن، درست مثل من، داشته‌اید. بعضی از ما قربانی ظلم و ستم بوده‌ایم، بسیاری قربانی موقعیت‌هایی بوده‌ایم و خیلی‌ها نیز قربانی شرایط و تربیت دوران کودکی مان.

اما همه ما بازمانده و نجات‌یافته هستیم.

می‌توانیم انتخاب کنیم خودمان را همان طوری ببینیم که واقعاً می‌خواهیم باشیم. احتیاجی نیست به آن تظاهر کنیم تا به دستش بیاوریم. ما می‌توانیم همان‌طور که امی کادی<sup>۱۱۷</sup> روانشناس در برنامه سخنرانی تِد گفت: «به آن تظاهر کنیم تا همان بشویم.» می‌خواهم شما را تشویق کنم تا به یاد داشته باشید که قوی‌تر/سریع‌تر/باهوش‌تر/بهتر از آن چیزی هستید که فکر می‌کنید. می‌توانم این موضوع را برایتان تضمین کنم.

زندگی‌های ما بالا و پایین‌های زیادی دارد. گودالی که در آن بودم برایم عمیق و گود بود و زمان‌هایی وجود داشت که نمی‌توانستم گرمای خورشید را احساس کنم. با این حال، درون همه ما نیرو و قدرتی وجود دارد. حتی وقتی احساس ضعف و ناتوانی می‌کنیم، آن قدرت همچنان در اعماق وجود ما نهفته است.

می‌توانیم به تجربیاتمان اجازه دهیم که زمینمان بزنند یا از آنها به‌عنوان سوختی استفاده کنیم که ما را به جلو می‌برد تا محدودیت‌هایی را که می‌شناسیم کنار بزنیم و فراتر از ناحیه‌های امن خود پیش برویم؛ تا مسیری را پیدا کنیم که در آن ستاره شمالی مان آماده هدایتمان است.

من از آن مسئله عبور کردم اما فراموشش نکرده‌ام. هنوز هم شب‌هایی هستند که جان خانه نیست و من بیدار در تختخوابمان دراز می‌کشم و از هر صدایی که در تاریکی می‌شنوم می‌ترسم. هنوز هم وقتی به‌تنهایی قدم می‌زنم خیلی مضطرب و نگران هستم و هیچ‌وقت شب‌ها تنها وارد فروشگاه نمی‌شوم. هیچ‌وقت. این بخش‌های وجودی من هیچ‌گاه محو نخواهند شد؛ آنها در سلول‌های وجودم تنیده شده‌اند. اما با این مسئله

کنار آمده‌ام. می‌توانم انتخاب کنم که این بخش‌های وجودم را به‌عنوان یک عیب و ضعف ببینم یا می‌توانم آنها را به‌عنوان زخم‌هایی ببینم که در زندگی‌ام به دست آورده‌ام؛ زخم‌هایی که تاول‌هایی قرمز و بزرگ بودند و حالا به خط‌هایی صاف و کم‌رنگ تبدیل شده‌اند و مسیری را که در آن بوده‌ام نشانم می‌دهند.

دوست من، همه ما زخم‌هایی داریم.

چه چیزی مانع رسیدن به زندگی رضایت‌بخش‌تر می‌شود؟ ترستان است؟ احساس راحتی و امنیتی است از آنچه الآن می‌شناسید؟ بله، این کتاب درباره بهره‌وری است، اما در قلبش، درباره انتخاب‌هایی است که ما می‌کنیم: تصمیم‌های سخت، تصمیم‌های آسان، تصمیم‌های روزانه‌مان. زندگی ما با انتخاب‌ها و تصمیم‌هایمان مشخص می‌شود.

و حالا باید انتخاب کنیم. آیا می‌خواهید در همین مسیری که اکنون هستید باقی بمانید، یا می‌خواهید تغییراتی ایجاد کنید تا به سمت زندگی دلخواهتان پیش بروید؟ هر روز یک قدم به سمت جلو بردارید، یک قدم کوچک. هر قدم در این مسیر روی قدم پیشین ساخته می‌شود و چارچوبی محکم و قوی برای زندگی رضایت‌بخش‌تر می‌سازد. با پایه و اساس کشف و شناسایی شروع کردیم و دریافتیم چگونه می‌خواهیم وقتمان را بگذرانیم. این شفافیت در عوض برای ما روشن کرد که چگونه باید ساده‌سازی را وارد زندگی روزمره خود کنیم. و سرانجام سادگی به ما اجازه داد تا یک زندگی هماهنگ با هارمونی داشته باشیم؛ یک زندگی شاد و آن‌طور که می‌خواهیم. ما در قلب هریک از این چهار بخش، در حال تنظیم و ارزیابی باورها، محدودیت‌ها و رفتارهایمان بودیم، هریک از آنها زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و بر بهره‌وری ما اثر می‌گذارد.

ریسمان قرمزی که بین همه آنها وجود دارد و هر قدم را محکم می‌کند، بهره‌وری و بازدهی ماست. داشتن یک زندگی حول محور آنچه برایمان اهمیت بیشتری دارد امکان‌پذیر است؛ وقتی شما از هر روزتان نهایت استفاده را کنید، می‌توانید به شادی برسید. شما فقط باید بخواهید که شروع کنید.

امروز روز خوبی برای شروع است.

## اجازه دهید کمکتان کنم

پیش از آنکه این کتاب را ببندید، آخرین سؤالی که می‌خواهم از شما بپرسم این است: آیا پیام این کتاب به دل شما نشست؟

سرعتتان را کم کنید و دوباره درباره کلمه «شلوغ بودن» فکر کنید. روی اولویت‌هایتان تمرکز کنید. زندگی‌ای را داشته باشید که برایتان پرمفهوم باشد. زندگی‌ای را انتخاب کنید که بر محور اولویت‌هایتان بنا شده باشد. لذت

بی خیالی و رهاکردن را در آغوش بکشید.

اگر چنین بود... اگر باور دارید که این زندگی‌ای که رؤیایش را داشتید حالا بیشتر قابل دسترسی است، بیایید این پیام را پخش کنیم. یکی از قدرتمندترین راه‌ها برای ایجاد تغییر در خودمان این است که برای افرادی که آماده حمایت از ما هستند مسئولیت‌پذیر باشیم. می‌خواهم شما را تشویق کنم تا گروهی از دوستان‌تان را جمع کنید و از آنها بخواهید این کتاب را بخوانند و سپس درباره این سؤال‌ها با همدیگر همفکری کنید. قرار بگذارید که هر چند وقت یک بار با یکدیگر ملاقاتی داشته باشید تا تمرین‌ها و فعالیت‌ها را بررسی کنید، هم را تشویق کنید و هر بار که عقب‌نشینی می‌کنید دست یکدیگر را بگیرید و بلند کنید (چراکه حتماً لغزش‌ها و عقب‌نشینی‌هایی خواهد بود). درباره آنچه با آن موافق هستید و آنچه موافق نیستید حرف بزنید. این چهره دروغین زندگی عالی و کامل را کنار بگذارید و با هم حرف بزنید. با یکدیگر روراست و واقعی باشید-همچنین با خودتان. ما با همدیگر و در کنار یکدیگر بسیار قدرتمندتر هستیم. بیایید این جنبش را شروع کنیم.

## تونیا

می‌توانیم به تجربیاتمان اجازه دهیم که ما را زمین بزنند یا

از آنها به عنوان سوختی استفاده کنیم که ما را به جلو می‌برد.

## یادداشت‌ها

[←۱]

(Out Missing Of Joy) JOMO

[←۲]

Kate

[←۳]

Emily

[←۴]

Winfrey Oprah

[←۵]

Jack

[←۶]

John

[←۷]

۵۰۰ Fortune companies: ۵۰۰ شرکت بین‌المللی از صنایع مختلف که هر سال مجله فورچون آنها را

رتبه‌بندی و منتشر می‌کند-م.

[←۸]

Warren

[←۹]

Gwen

[←۱۰]

Donna

[←۱۱]

Rowling .K.J

[←۱۲]

McKeown Greg

[←۱۳]

Essentialism

[←۱۴]

Asheville

[←۱۵]

helplessness: learned درماندگی آموخته شده در علم روانشناسی به شرایطی گفته می شود که در آن افراد طبق تجربیات گذشته (مانند سرکوفت ها و ناکامی های مستمر و طولانی و مداوم) به این نتیجه می رسند که سعی و تلاش نقشی در پیشرفت آنها ندارد. آنها فکر می کنند هر کاری هم که انجام بدهند به موفقیت دست نمی یابند. این موضوع نخستین بار توسط مارتین سلیگمن مطرح گردید-م.

[←۱۶]

Rhonda

[←۱۷]

Strategy Squirrel

[←۱۸]

Weihenmayer Erik

[←۱۹]

Press inkWELL

[←۲۰]

Ware Bronnie

[←۲۱]

nurse: care palliative یکی از انواع مراقبت های پرستاری-م.

[←۲۲]

Alcott May Louisa

[←۲۳]

Nobel Alfred

[←۲۴]

Ludvig

[\[←۲۵\]](#)

Gilbert Daniel

[\[←۲۶\]](#)

Self Future the of Psychology The

[\[←۲۷\]](#)

PBS

[\[←۲۸\]](#)

Branson Richard

[\[←۲۹\]](#)

TonyaTV

[\[←۳۰\]](#)

Amanda

[\[←۳۱\]](#)

Make-a-Wish

[\[←۳۲\]](#)

Avon

[\[←۳۳\]](#)

ASPCA

[\[←۳۴\]](#)

Smithsonian

[\[←۳۵\]](#)

Adidas

[\[←۳۶\]](#)

Adobe

[\[←۳۷\]](#)

Sherry

[←٣٨]

Jobs Steve

[←٣٩]

Chanel Coco

[←٤٠]

Duhigg Charles

[←٤١]

Better Faster Smarter

[←٤٢]

Salem

[←٤٣]

Archimedes

[←٤٤]

Syracuse

[←٤٥]

Bell Graham Alexander

[←٤٦]

Ziglar Zig

[←٤٧]

Pan Peter

[←٤٨]

Parker Peter

[←٤٩]

Jordan

[←٥٠]

Brown Brené

[←۵۱]

Gilbert Elizabeth

[←۵۲]

Hermione: یکی از شخصیت‌های مجموعه داستان‌های هری پاتر-م.

[←۵۳]

Strayer David

[←۵۴]

rhythm ultradian

[←۵۵]

Halifax Joan

[←۵۶]

ذن مکتبی در آئین بودایی است و خاستگاهش ژاپن است-م.

[←۵۷]

Ford Henry

[←۵۸]

Patty

[←۵۹]

(RAS) System Activating Reticular

[←۶۰]

Rachel

[←۶۱]

Principle Pareto

[←۶۲]

Pareto Vilfredo

[←۶۳]



Buffett Warren

[\[←٦٤\]](#)

Law Parkinson's

[\[←٦٥\]](#)

Forleo Marie

[\[←٦٦\]](#)

Vanderkam Laura

[\[←٦٧\]](#)

Ferguson Marilyn

[\[←٦٨\]](#)

Linus

[\[←٦٩\]](#)

Thoreau David Henry

[\[←٧٠\]](#)

Matrix Eisenhower

[\[←٧١\]](#)

Jeanne

[\[←٧٢\]](#)

Kelleher Herb

[\[←٧٣\]](#)

Rhimes Shonda

[\[←٧٤\]](#)

Hannah

[\[←٧٥\]](#)

Valley Silicon

[\[←٧٦\]](#)

Rubin Gretchen

[←۷۷]

Fire of Chariots

[←۷۸]

Pinterest

[←۷۹]

Holly

[←۸۰]

Duhigg Charles

[←۸۱]

Habit of Power The

[←۸۲]

Brenda

[←۸۳]

dog؛ Pavlov's اشاره به نظریهٔ پاولف دارد-م.

[←۸۴]

Drew؛ Nancy کارآگاهی نوجوان در یک مجموعه رمان معمایی و پرطرفدار-م.

[←۸۵]

TerKeurst Lysa

[←۸۶]

effect domino

[←۸۷]

Whitehead Lorne

[←۸۸]

Brittany

[←۸۹]

Wilder Ingalls Laura

[\[←٩٠\]](#)

Erika

[\[←٩١\]](#)

Brown Brené

[\[←٩٢\]](#)

River Arkansas

[\[←٩٣\]](#)

Kim

[\[←٩٤\]](#)

Jennifer

[\[←٩٥\]](#)

McKeown Greg

[\[←٩٦\]](#)

Vinnilaa

[\[←٩٧\]](#)

Hemingway Ernest

[\[←٩٨\]](#)

Achor Shawn

[\[←٩٩\]](#)

Beyoncé

[\[←١٠٠\]](#)

Vanderkam Laura

[\[←١٠١\]](#)

King Stephen

[\[←١٠٢\]](#)

Kali

[\[←١٠٣\]](#)

Hogwarts

[\[←١٠٤\]](#)

Ravenclaw

[\[←١٠٥\]](#)

Kelly

[\[←١٠٦\]](#)

Maxwell John

[\[←١٠٧\]](#)

Fey Tina

[\[←١٠٨\]](#)

prophecy self-fulfilling

[\[←١٠٩\]](#)

Katie

[\[←١١٠\]](#)

Jenn

[\[←١١١\]](#)

Angelou Maya

[\[←١١٢\]](#)

illusion frequency

[\[←١١٣\]](#)

Elaina

[\[←١١٤\]](#)

Davis

[\[←١١٥\]](#)

Davis Viola

[\[←۱۱۶\]](#)

Savannah

[\[←۱۱۷\]](#)

Cuddy Amy

شهر کتاب (nbookcity.com)

# THE JOY OF MISSING OUT

TONYA DALTON



آیا هر روز با این فکر از خواب بیدار می‌شوید که کارهای زیادی برای انجام دادن دارید و وقت بسیار کمی در اختیارتان است؟ آیا فشار کارهای روزمره‌تان به اندازه‌ای است که شما را عصبی و مضطرب می‌کند؟

تونیا دالتون، متخصص در حوزه بازدهی که خودش هم در شرکتی مدیر است، رویکرد جدیدی را به شما نشان می‌دهد. احساس اضطراب شما به این دلیل نیست که کار زیادی برای انجام دادن دارید، علت اصلی آن این است که نمی‌دانید باید از کجا شروع کنید. شاید کار کمتر انجام دادن به نظر شما درست نیاید، اما دقیقاً برعکس است. کار کمتر، یعنی وقت و انرژی خود را صرف همان کاری که می‌خواهید و باید انجام دهید، می‌کنید. شما در این کتاب خواهید آموخت که به چه نحوی این کار را انجام دهید. یاد خواهید گرفت که اهدافی مشخص برای خودتان تعریف و آنها را اولویت‌بندی کنید. خواهید آموخت که چگونه استراتژی‌هایی دقیق برای رسیدن به هدف‌تان مشخص کنید.

مجله فورچون (fortune) لذت بی‌خیالی را در بین ده کتاب برتر سال در حوزه تجارت معرفی کرده است. این کتاب انتخاب مناسبی است برای تغییر شیوه‌های قدیمی و درپیش گرفتن رویکردهایی نوین. زمانی که بیاموزید لازم نیست برای رسیدن به هدف‌تان الزاماً خیلی بیشتر کار کنید، دروازه‌های یک زندگی شکوفا و خالی از اضطراب و احساس گناه به روی شما باز خواهد شد.

نشر البرز  
ALBORZ PUBLICATION



خرید اینترنتی از سایت

ISBN 978-622-235-141-0



9 786222 355141 0

موفقیت / زندگی بهتر