

به نام هستی بخش

شاوازموند

بهترین راه برای خوردن یک فیل

مترجم الهام پیفون

چطور هوشمندانه کار کنید و مطابق میل خود زندگی کنید؟


بها سبز

فهرست



دیباچه

بخش اول زندگی از چه زمانی به این طرف، این قدر پیچیده شد؟

۱. گرفتار شدن در دام «گرفتاری‌ها»

۲- چگونه ترس ما را به گروگان می‌گیرد؟

۳- تغییر عادت‌های یک عمر زندگی

بخش دوم مهم‌ترین چالش کدام است؟

۴- به تخیل خود، بیشتر فرصت بدهید

۵- زندگی ۲۰:۸۰

۶- صاحب قدرت شخصی خود باشید

۹

۳۱

۳۷

۵۴

۷۶

۸۵

۹۶

۱۰۶

۱۲۰

فهرست



بخش سوم زندگی براساس ایده: «کمتر بهتر است»

۷- حس ششم شما درست می‌گوید: روش کار شما اشتباه است

۸- پیراستن، هرس کردن، تمرکز کردن

۹- رسیدگی کردن به امور مهم

بخش چهارم با انجام کار کمتر دستاوردهای بیشتری داشته باشید

۱۰- ساده‌سازی یک مزیت است

۱۱- شکلی اختصاصی به مولد بودن خود بدهید

۱۲- زمان را طرف دار خود کنید

۱۳- یا انجامش دهید، یا محول کنید

نتیجه

یادداشت‌ها

۱۲۹

۱۳۳

۱۴۴

۱۷۳

۱۸۷

۱۹۱

۲۱۲

۲۲۵

۲۵۰

۲۶۵

۲۶۷

دیباچه

سوال‌هایی پیچیده، گاهی جواب‌های ساده‌ای دارند.

برای مدتی طولانی، من به عنوان سرآمد آدم‌های «همه‌فن‌حریف» و چندمنظوره که در اصطلاح عامه به آن‌ها «آچار فرانسه» هم می‌گویند، شهرت پیدا کرده بودم. کسانی که در آن واحد، توانایی انجام چندین کار هم‌زمان را دارند. مدتی طولانی، سعی می‌کردم بیش از توانایی و ظرفیت یک انسان سالم و معمولی، با مسائل و موضوعات دست‌وپنجه نرم کنم.

فی‌دانم، وضعیت آن روزهای من، به خاطر حس غیرمتعارف مبتنی بر نوعی وظیفه‌شناسی بود یا به خاطر ترس «از دست دادن» و یا حتی یک نیاز شخصی و درونی در جهت کنترل مطلق بر همه چیز و همه کار.

بند ناف گوشی تلفن همراهم، همیشه و در همه جا به من وصل بود و ایمیل‌ها و پیام‌ها تقریباً همه وجوه زندگی مرا تحت کنترل خود درآورده بودند. همین که یادم نمی‌رفت موقع بیرون رفتن از خانه، کلیدهای منزل را با خود ببرم، نمونه بارز حواس‌جمعی برای من محسوب می‌شد.

آیا این وضعیت برای شما هم آشناست؟ آیا پیش آمده است که وقتی با دوستان و اعضای خانواده، مشغول غذا خوردن هستید، مدام در حال چک کردن ایمیل‌ها، پیامک‌ها و متن‌های ارسال شده به گوشی تلفن همراهتان باشید؟ آیا تا حالا برای شما هم این احساس پیش آمده است که فکر کنید، ۲۴ ساعت برای یک شبانه روز کافی نیست و به زمان بیشتری احتیاج دارید؟ احساسی که به شما می‌گوید هرچقدر هم بدوید به جایی نخواهید رسید؟ آیا پیش آمده است که آرزو کنید اولویت‌های واقعی زندگی و کارتان را در درجه اول قرار دهید، اما ندانید که چطور باید این کار را انجام داد؟

توجه ضرورت کارهایی که ما در طول روز انجام می‌دهیم در حقیقت خیلی

ساده است. اما وقتی به پیامدها و دستاوردهای این همه کار و فعالیت و زندگی شلوغی که برای خود درست کرده‌ایم، نگاهی دقیق بیندازیم، اولین سوالی که پیش می‌آید این است: «آیا ما به معنای واقعی، از زندگی خود لذت می‌بریم؟ آیا کارهایی را که مورد علاقه ماست انجام می‌دهیم؟ آیا از بودن در کنار عزیزان مان لذت می‌بریم؟»

شاید تمام کاری که ما می‌کنیم این است که از شاخه‌ای به شاخه دیگر بپریم و سعی کنیم، برای هر مساله‌ای راه‌حلی داشته باشیم. احساس تنهایی می‌کنیم و نمی‌توانیم به چیزهایی که دوست داریم بپردازیم و وقت و انرژی خود را برای کسانی صرف کنیم که حق آن‌هاست.

راحتی در عین مشغولیت

چندی پیش، همسر بی‌نظیر من از دنیا رفت و با رفتنش، دنیای من دگرگون شد. او فقط یک همسر برای من نبود، بلکه پدری خوب و بی‌نظیر برای پسر نازنین و زیبای من هم بود. در پی این حادثه، مکانیسم مقابله با بحران در من شرایطی ایجاد کرد تا بتوانم با این مساله کنار بیایم. بنابراین سعی کردم تمام اوقات و لحظه‌هایم را به گونه‌ای پر کنم که دیگر وقتی برای فکر کردن نداشته باشم. این کار به من اجازه داد زنده بمانم. اما الان که دقت می‌کنم می‌بینم من اجازه دادم این مساله مانند یک اهریمن درونی، در من رخنه کرده و زندگی مرا به زنجیر اسارت خود کشیده و تحت سیطره در آورد.

من در دامی گرفتار شده بودم که تار و پود آن را خود بافته بودم. وقتی ذهنم مشغول‌تر می‌شد، مسئولیت‌های بیشتری را می‌پذیرفتم و به این ترتیب بندهای اسارت خود را می‌کشیدم و هر لحظه محکم‌تر می‌کردم. این به معنای ایمیل‌های بیشتر، پروژه‌های متعدد و درگیری و کار با آدم‌هایی بود که مدام بیشتر و بیشتر می‌شدند.

این وضعیت ادامه داشت تا این که یک روز پسر من گفت: «مادر تو چرا همیشه این قدر مشغولی؟». من نگاهی به او انداختم و یک‌باره از زاویه دید یک کودک به خود نگاه کردم و متوجه شدم چه اتفاقی برایم افتاده است. این مکالمه کوتاه جرقه بیداری را در من زد. فهمیدم زمان آن رسیده است که در مورد این که در زندگی من واقعا چه چیزهایی اهمیت دارد، تصمیماتی بگیرم.

فهمیدم که باید به ندای درونم گوش بدهم. این امر مستلزم پالایشی اساسی در درگیری‌های روزمره، دل‌مشغولی‌ها و شلوغی‌های اطرافم بود.

با کمی دقت متوجه شدم از میان کارهای مختلف من، آن دسته از پروژه‌ها و ارتباطاتی موفق از آب در آمده‌اند که همگی یک وجه مشترک داشتند؛ همگی به لحاظ حسی، مطابق علاقه شخصی و مورد توجه من بوده‌اند و واقعا از انجام‌شان لذت برده‌ام و در نتیجه توجه کامل مرا به خود معطوف کرده‌اند. به این خاطر، موقع همکاری با کسانی که در حال ایجاد یک کسب‌وکار و شروع پروژه‌ای هستند، آن‌ها را تشویق می‌کنم، کاری را که بالاترین و بیشترین تغییر را در روند کاری آن‌ها ایجاد می‌کنند شناسایی کنند؛ نه ۵ کار، نه ۳ کار، فقط یک کار!

اغلب مردم تصور می‌کنند که باید کارهای بیشتر و بیشتری را انجام دهند. در حالی که برای دستیابی به موفقیت لازم است فقط کاری را انجام داد که بیشترین اهمیت را دارد. در واقع باید کارهای پراکنده و کم‌اهمیتی را که باعث از بین رفتن تمرکز ماست، از میان فعالیت‌های روزمره خود فیلتر کرده و به کنار بگذاریم و تمام انرژی و توان خود را روی کارهایی متمرکز کنیم که انجامشان ما را از وضعیت «روزمرگی و گذران معمولی» به وضعیت «پیشرفت در زندگی» می‌برد.

کارهایی که باعث می‌شوند از سطح یک آدم معمولی و هم‌رده دیگران عبور کرده و به یک رهبر و فرد اثرگذار تبدیل شویم.

برای دستیابی به این مهم، حتی در اندازه‌های جهانی، لازم است که کمی‌فضا و زمان به خود بدهید و اجازه دهید برخی از امور به حال خود رها شوند، تا به این ترتیب «خود» حقیقی و واقعی شما نمایان شود. البته حالا که این کتاب را در دست گرفته و می‌خوانید عالی است. وقتی به طور واضح و شفاف به مسائل پیرامون خود فکر کنید، خیلی راحت می‌توانید تشخیص دهید که آنچه واقعا مطلوب شماست و دوست دارید انجامش دهید کدام است.

سپس، باید خیلی آگاهانه فعالیت‌های خود را اولویت‌بندی کنید. بین کارهایی که به شما کمک می‌کند، پروژه اصلی‌تان را شروع کنید و بین فعالیت‌های اصلی و کارهایی که شما را عقب نگه می‌دارد یا حداقل باعث می‌شود درجا بزنید،