



نشر نون

تغییر با

جادوی مؤثر بی‌خیالی

چگونه از وقت گذاشتن برای افرادی که دوست نداریم
و انجام کارهایی که نمی‌خواهیم دست برداریم

سارا نایت

مترجم: سید حسام فروزان



«کتاب خودآموزی که می‌شود به جانش قسم خورد...
توصیه‌های رک و راست و بی‌تعارف سارا نایت در این کتاب واقعاً کارسازند.»

بوستون گلوب

تغیر با جادوی موثر بی خیالی

چگونه از وقت گذاشتن برای افرادی که دوست نداریم
و انجام کارهایی که نمی‌خواهیم دست برداریم

نویسنده: سارا نایت

ترجمه‌ی سید حسام فروزا



نشر نون

سرشناسه: نایت، سارا

Knight, Sarah (Freelance editor)

عنوان و نام پدیدآور: تغییر با جادوی موثر بی‌خیالی : چگونه از وقت گذاشتن برای افرادی که دوست نداریم و انجام کارهایی که نمی‌خواهیم دست برداریم / سارا نایت ؛ ترجمه سیدحسام فروزان.

مشخصات نشر: نشر نون، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

فروست: منظومه زندگی؛ ۱۲.

شابک: ۰-۶۶۵۲۳۶-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The life-changing magic of not giving a f*ck : how to stop spending time you don't have with people you don't like doing things you don't want to do, [2015].

عنوان دیگر: چگونه از وقت گذاشتن برای افرادی که دوست نداریم و انجام کارهایی که نمی‌خواهیم دست برداریم.

موضوع: خودیاری

موضوع: Self-help techniques

موضوع: ابراز وجود

موضوع: Self-realization

موضوع: نقیضه‌ها

موضوع: Parodies

شناسه افزوده: فروزان، سیدحسام، ۱۳۵۸ - ، مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۲

رده‌بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۶۰۵۱۸۵۲

پیش از شروع

اگر شما هم مثل من هستید، پس، حتماً خیلی وقت است که دارید به چیزهای زیادی اهمیت می‌دهید. زندگی بیش از ظرفیت شما بار مسئولیت روی شانه‌هایتان گذاشته است. عصبی و استرس‌زده‌اید. حتی ممکن است به خاطر تعهداتتان وحشت‌زده باشید. تغییر با جادوی مؤثر بی‌خیالی کتابی است برای همه ما؛ کسانی که بسیار کار می‌کنیم، کمتر بازی می‌کنیم و هرگز وقت کافی نداریم تا صرف افراد یا چیزهایی کنیم که حقیقتاً ما را خوشحال می‌کنند. حدوداً سی‌ساله بودم که فهمیدم می‌شود این‌قدر زیاد اهمیت نداد. تقریباً به چهل‌سالگی رسیده بودم تا فهمیدم چطور می‌توانیم در مقیاس عظیمی این کار را انجام دهیم. این کتاب عصاره‌نهایی همه آن چیزی است که من در باب بی‌خیالی یاد گرفته‌ام، گواهی بر لذتی که این کار برایم به ارمغان آورد، یک راهنمای گام‌به‌گام برای کسانی که می‌خواهند خودشان را از مانعی مثل نگرانی خلاص کنند و به دنبال زندگی سالم‌تر و شادتری‌اند.

آیا عنوان کتاب برایتان آشناست؟ تبریک می‌گویم! پس، وقتی کتاب دگرگونی زندگی با جادوی نظم نوشته ماری کوندو، متخصص نظم‌دهی ژاپنی، در صدر فهرست کتاب‌های پرفروش جهان قرار می‌گرفت، شما در جریان بودید. میلیون‌ها نفر با روش دومرحله‌ای (Kon-Mari) آشنا شدند و از دست چیزهایی که «حال نمی‌داد» خلاص شدند و اشیای باقی‌مانده را مرتب و منظم کردند.

فایده این کار داشتن فضای آرام و تمیزی است که به اعتقاد خانم کوندو جریان چرخش انرژی در بیرون خانه را نیز بهبود می‌بخشد. خب، کتابی ژاپنی درباره منظم بودن چه دخلی به مانیفست من در باب بی‌خیالی طی کردن دارد؟

ای بابا! خیال کردم اصلاً قصد ندارید این را بپرسید!
همان‌طور که خانم کوندو آشفتگی‌های شما را این‌قدر تر و تمیز، نجیبانه
و مؤثر سر و سامان داد، در دکانِ من هم چیزهای دیگری برای شما پیدا
می‌شود...

نشر کتاب (nbookcity.com)

مرتب کردن کُشوِ توجهات و نگرانی‌های شما

در تابستان سال ۲۰۱۵، من از کارم در یک انتشارات معتبر استعفا کردم؛ موقعیت شغلی‌ای که پانزده سال طول کشیده بود تا ساخته شود. از آن کار بیرون آمدم تا کسب و کار خودم را به‌عنوان نویسنده و ویراستار آزاد شروع کنم. روزی که از ساختمان بلندمرتبه دفتر خارج شدم - آنقدر سریع از پله‌ها پایین آمدم که انگار رقصنده‌ای بودم که آخرین دورِ رقصش را اجرا کرده و کارش تمام شده - مجموعه‌ی کاملی از نگرانی‌هایی را دور ریختم که قبلاً راجع به مدیران، همکاران، جابه‌جایی‌ها، کمدم، ساعت زنگ‌دار و خیلی چیزهای دیگر داشتم.

دیگر از نگرانی بابت کنفرانس فروش دست برداشتم. بی‌خیالِ فکر کردن به «رویه‌های کاری» و «جلسات مجمع عمومی» شدم. دیگر لازم نبود روزهای مرخصی‌ام را حساب کنم، مثل یک زندانی که روزهای محکومیتش را با کشیدن ضربدرهایی روی دیوارِ سلول می‌شمارد.

وقتی از طوقِ بندگی شرکت رها شدم به‌طور طبیعی، وقت بیشتری پیدا کردم و آزاد بودم که هر طور دوست داشتم وقتم را بگذرانم؛ تا هر وقت که دلم می‌خواست خوابیدم و بعد، بلند شدم و با همسرم ناهار خوردم؛ روی یکی دو تا پروژه خوداشتغالی کار کردم (یا شاید هم رفتم لب ساحل)؛ و تا جایی که امکان داشت از رفتن به متروی نیویورک خودداری کردم.

کتاب دگرگونی زندگی با جادوی نظم را هم خواندم. من به‌عنوان فردی که در حالت عادی منظم است، فکر نمی‌کردم چندان نیاز مبرمی به توصیه‌های خانم کوندو داشته باشم؛ اما همیشه دنبال راه‌هایی بودم که کاری کنم آپارتمانم بیشتر شبیه طرح‌های مجله (۲) Real Simple باشد. خب، حالا، دیگر وقتم مال خودم بود که کار کنم، چرت بزنم یا آنقدر تمیزکاری کنم تا راضی شوم.

بسیار خب، بگذارید به شما بگویم که این کتاب کوچک بیخودی تبلیغ نمی‌کند و واقعاً موثر است. تقریباً می‌شود گفت... نمی‌دانم می‌توانم بگویم یک جور جادو یا معجزه به کار می‌بندد یا نه.

فقط ظرف چند ساعت، کشو جوراب‌های شوهرم را به‌روش خانم کوندو مرتب کردم، که شامل خلاص شدن از دست جوراب‌هایی بود که دوست ندارید و هیچ وقت نمی‌پوشید (یا در این مورد، جوراب‌هایی که می‌دانستم دوستشان نداشته و هرگز نپوشیده) و سپس، تا کردن بقیه به‌طرزی که شبیه سربازانی باشند که خبردار ایستاده‌اند. این‌طوری، دفعه بعد که کشو را باز کنید، می‌توانید در یک نظر، همه جوراب‌ها را ببینید.

اولش، شوهرم فکر کرد دیوانه شده‌ام که دارم وقتم را در کشو جوراب‌های او تلف می‌کنم، اما وقتی نتیجه کار را دید، نظرش کاملاً عوض شد. روز بعد، خودش کشوهای دیگر و بعد هم، تمام کمدش را به همین شیوه مرتب کرد. اگر کتاب ماری کوندو را نخوانده‌اید، بگذارید برایتان توضیح دهم که چرا ما این‌قدر برای مرتب کردن دور و برمان انگیزه پیدا کردیم. اول اینکه، ما چیزها و لباس‌هایی را که دیگر ازشان خوشمان نمی‌آمد یا استفاده نمی‌کردیم دور ریختیم (بنابراین، از چیزهایی که برایمان باقی ماند، هیجان‌زده شدیم). بعد اینکه، وقتمان کمتر سر اینکه چه بپوشیم تلف می‌شود (چون حالا، دیگر می‌توانیم با یک نگاه، همه چیز را در کشو، با هم، ببینیم) و دیگر چیزی «گم» نمی‌شد (چون ما از روش تا کردن ایستاده خانم کوندو پیروی کردیم) و ماشین لباس‌شویی را کمتر به کار انداختیم (چراکه دیگر لازم نبود فکر کنیم «هیچ» لباسی نمانده که بپوشیم، چون لباس‌های خوب دیگر پشت شلوارهایی که اندازه‌مان نبودند پنهان نمی‌ماندند).

به عبارت دیگر، حالا که می‌توانستیم همه جوراب‌هایمان را ببینیم، زندگی تا حد زیادی بهتر شده بود. من چندین هفته داشتم مژده این اتفاق خوب را به هر کس که گوش می‌کرد می‌دادم (و همین‌طور به خیلی‌ها که گوش

نمی‌کردند).

ناگهان، وقتی از همهٔ شغل‌هایی که داشتم بیرون آمدم و همهٔ جوراب‌هایم را مرتب کردم، احساس کردم در حال و هوای تغییر زندگی‌ام هستم. شکی وجود نداشت که وقتی خانه‌ام را نگاه می‌کردم که به‌طرزی استثنایی مرتب و منظم شده بود، احساس صلح و آرامش بیشتری بهم دست می‌داد. پیشخان تمیز و کابینت‌های مرتب آشپزخانه را دوست دارم. اما در حقیقت، چیزی که لذت‌بخش بود همان حس آزادی‌ای بود که از رها کردن شغلی که دوست نداشتم به من دست داده بود و اینکه حالا، می‌توانستم افراد، چیزها، وقایع و سرگرمی‌هایی را که باعث شادی‌ام می‌شدند به زندگی‌ام برگردانم. این‌ها چیزهایی بودند که در زندگی‌ام گم شده بودند، نه به‌خاطر بیست‌ودو جفت جوراب مرتب‌شده، بلکه به‌خاطر تعهدات بسیار زیاد و یک عالم گرفتاری ذهنی.

اینجا بود که فهمیدم... قضیه به جوراب‌ها ربطی ندارد. این‌طور نیست؟ اشتباه نشود؛ من ماری کوندو را به‌خاطر شروع انقلاب مرتب‌سازی فضاها در جهت افزایش لذت در زندگی فردی تحسین می‌کنم. روش او در زندگی من جواب داد و معلوم است که برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان هم مؤثر بوده است. اما همان‌طور که در کتابش گفته: «زندگی، در واقع، بعد از اینکه خانه‌تان را مرتب کردید، تازه شروع می‌شود.»

خب، من خانه‌ام را مرتب کردم. اما معجزهٔ حقیقی موقعی اتفاق افتاد که روی نگرانی‌هایم تمرکز کردم.

بیاید کمی به عقب برگردیم.

هنر سر و سامان دادن به آشفته‌گی‌های ذهنی

از همان بدو تولد، آدمی بودم که به همه چیز اهمیت می‌داد. شاید شما هم همین‌طور باشید. من به‌عنوان فردی کمال‌گرا و سخت‌کوش، در تمام دوران کودکی و نوجوانی‌ام، سخاوتمندانه به همه چیز اهمیت می‌دادم. درگیر کارها و پروژه‌های بی‌شماری شدم، همان روشی که امتحان خود را پس داده بود، برای اینکه خودم را پیش خانواده، دوستان و حتی آشنایان دور موجه و قابل احترام جلوه دهم. با افرادی که دوست نداشتم معاشرت کردم تا فرد خیرخواهی به نظر برسم؛ به‌خاطر اینکه مفید باشم، کارهایی انجام دادم که کسر شأنم بودند و چیزهایی خوردم که برایم چندان‌آور بودند، اما خواستم مؤدب و نجیب به نظر آیم.

خلاصه کنم... در مدتی بسیار طولانی، به چیزهای خیلی خیلی زیادی اهمیت دادم. این راه زندگی کردن نبود.

اولین باری که کسی را دیدم که اهمیت نمی‌داد و بی‌خیالی طی می‌کرد، در اوایل دههٔ دوم زندگی‌ام بود. ما او را جف صدا می‌کردیم. جف کارفرمای موفق بود که دایرهٔ دوستان وسیعی داشت. او خودش را به‌خاطر کاری که نمی‌خواست بکند به زحمت نمی‌انداخت، خیلی راحت! با این وجود، همچنان محبوب و مورد احترام بود. او در مراسم رقص آماتوری یا مسابقهٔ دوِ شما در هفده‌سالگی‌تان آفتابی نمی‌شد، اما مشکلی پیش نمی‌آمد، چون او این‌طوری بود. می‌دانید منظورم چیست؟ او جوان کاملاً خوش‌فکر، اجتماعی و خوش‌رفتاری بود، اما خیلی روشن و واضح، فقط نگران چیزهایی می‌شد که به‌طور خاص برایش مهم بودند. رابطهٔ صمیمی با کودکان، بازی گلف و تماشای هر شب برنامهٔ تلویزیونی محبوبش. دیگر چه؟

هیچ. باقی چیزها اهمیتی ندارند.

و همیشه، به طرز خوشایندی، از خودراضی و حتی خوشحال و شاد به نظر می‌رسید. خب، من وقتی با او بودم، با خودم فکر می‌کردم ای کاش می‌توانستم بیشتر شبیه جف باشم.

بعدها، وقتی حدوداً بیست و پنج ساله بودم، در طبقه پایین خانه‌ام، همسایه‌ای داشتم که یک فاجعه تمام عیار بود. اما به دلایلی، به تصویری که او از من داشت اهمیت می‌دادم و درخواست‌های دیوانه‌وارش را اجابت می‌کردم (مثل وقتی که یکی از دوستانش را به آپارتمانم فرستاد و او با کفش پاشنه بلند همه جا راه رفت).

او واقعاً مشاعرش را از دست داده بود. به چه دلیلی باید برایم مهم می‌بود که از من خوشش بیاید؟ حالا که به گذشته می‌نگرم، می‌بینم که باید از اهمیت دادن به آقای روزنبرگ دست برمی‌داشتم، همان اولین باری که هم‌خانه‌ام را متهم کرد که روی سقف اتاق خواب او «ورزش سنگین» می‌کند، در حالی که هم‌اتاقی‌ام اصلاً خانه نبود و به مدت دو هفته به اروپا سفر کرده بود.

چند سال بعد، در حوالی سی‌سالگی، نامزد کردم و شروع کردم به برنامه‌ریزی برای مراسم عروسی - کاری که خودش یک پاتیل پُر از نگرانی واقعی نیاز دارد: دخل و خرج مراسم، محل برگزاری، پذیرایی، لباس عروس، عکاسی، گل‌آرایی،

گروه موسیقی، فهرست مهمان‌ها، کارت دعوت (لحن متن دعوت و میزان رسمی بودن آن)، مراسم عقد، کیک عروسی و هر چیز دیگری... و این فهرست

همین‌طور ادامه دارد. من واقعاً به خیلی از این چیزها اهمیت می‌دادم، اما به برخی هم توجهی نمی‌کردم. اما با این حال، به تکتک موارد اهمیت دادم، چون راه بهتری بلد نبودم. من آنقدر دچار استرس شدم که فرسنگ‌ها از شادی و خشنودی هنگام ازدواج دور افتادم. همین‌طور که در ماجراهای این روز بزرگ غوطه‌ور بودم، دچار می‌گرن شدم، دل‌درد مزمنی به سراغم آمد و گرفتار

یک جر و بحث اساسی هم سر لباس عروسم شدم.

در نگاه به گذشته، فکر می‌کنم که آیا جر و بحث کردن با همسرم سر پخش آهنگ دختر چشم قهوه‌ای، در ابتدای مراسم، اصلاً ارزش داشت که وقتم را برایش تلف کنم (یا وقت او را).

توجه بیش از حد به جزئیات اصلاً درست بود؟ مثلاً، آیا انتخاب پیش‌غذا واقعاً ضروری بود، وقتی قرار نبود هیچ کدام از آن‌ها را بخورم، چون در عکس‌هایمان زشت می‌افتاد.
نه.

اما اینجا همان جا بود که اوضاع، به آرامی، قمر در عقرب شد! من یک موفقیت کوچک داشتم: باید به لیست مهمان‌ها اهمیت می‌دادم (چراکه قطعاً نگران خرج و مخارج مراسم بودم). اما می‌دانید به چه چیز هرگز توجه نکردم؟ محل نشستن مهمان‌ها!

تصمیم بر این شده بود که همه مهمانان عروسی‌ام آدم‌های بزرگ و بالغی باشند که برای انتخاب صندلی موقع شام یا مست شدن یا لذت بردن از مراسم، نیازی به کمک من نداشته باشند. در نتیجه، وقت من چند ساعت - شاید دو ساعت یا بیشتر - سر فضای شماتیک تالار و جابه‌جا کردن عمه‌ها، دایی‌ها و وابستگان‌شان، درست مثل چیدن مهره‌های یک چرتکه لعنتی، تلف شد. آفرین، تو برنده شدی!

بعد از بلبشوی عروسی، از خستگی نا‌داشتتم. دیگر به مرز انفجار رسیده بودم. می‌دانستم که نقشه محل نشستن مهمان‌ها باید برایم اهمیت داشته باشد، اما نداشت. به جای اینکه این حس اجبار را در مقابل ترجیح شخصی‌ام قرار دهم، فقط تصمیم گرفتم اهمیت ندهم و بگذارم مهمان‌ها هر جا خواستند ماتحتشان را زمین بگذارند. آیا کسی به این عروس متواضع اعتراضی کرد؟ نه، نکرد.

آهان...

در سال‌های بعد، کم‌کم از اهمیت دادن به چیزهای کوچکی که اذیت می‌کردند دست برداشتم. به خیلی از کسانی که روابط خارج از محیط کار می‌خواستند «نه» گفتم. در فیس‌بوک، دوستی‌ام را با برخی از افرادی که واقعاً آزاردهنده بودند قطع کردم. با این قضیه که رنج ببرم و باز هم «نقشی» در «نمایشنامه» دیگران بازی کنم مخالفت کردم.

کم‌کم احساس کردم حالم دارد بهتر می‌شود. مسئولیت کمتر، آرامش بیشتر. گوشی را روی بازاریابان تلفنی قطع کردم، با تازه‌کارها به گردش آخر هفته نرفتم و بعد از دیدن یک قسمت از فصل دوم سریال کاراگاه حقیقی، رهایش کردم. داشتم تبدیل به خود واقعی‌ام می‌شدم، کسی که می‌تواند روی افراد و چیزهایی تمرکز کند که واقعاً همان‌طور که ماری کوندو می‌گفت، «حال می‌دهند».

خیلی زود فهمیدم که در موضوع جادوی تحول‌آفرین زندگی، دیدگاهِ خودم را دارم و می‌توانم آن را به اشتراک بگذارم. آیا چیزی که مدنظرتان است برایتان لذت‌بخش است؟ اگر این‌طور است، با تمام وجود، به آن اهمیت دهید. اما شاید سؤالی که بیشتر به این موضوع ربط داشته باشد این باشد:

آیا این چیز یا موضوع مدنظر آزاردهنده است؟

اگر هست، باید فوراً بی‌خیالی طی کنید و دست از اهمیت دادن به آن بردارید. من می‌توانم به شما نشان دهم که این کار را چطور انجام دهید. من برنامه‌ای چیده‌ام برای منظم کردن و سازماندهی دوباره فضای ذهنی‌تان با بی‌خیالی. در این برنامه، بی‌خیالی یعنی اینکه وقت، انرژی و پول روی چیزهایی نگذارید که نه شما را خوشحال می‌کنند و نه باعث بهبود زندگی‌تان می‌شوند (چیزهای آزاردهنده). به این ترتیب، شما وقت، انرژی یا پول بیشتری خواهید داشت تا وقف چیزهایی کنید که کاملاً برعکس‌اند (لذت‌بخش‌اند). اسم این شیوه را گذاشته‌ام روش عدم تأسف یا حق‌به‌جانب بودن. این روش

دو قدم اصلی دارد:

- تصمیم گرفتن دربارهٔ چیزهایی که می‌خواهید بهشان اهمیت ندهید؛

- اهمیت ندادن و بی‌خیالی طی کردن آن چیزها.

و البته، «عدم تأسف» یا حق‌به‌جانب بودن حسی است که باید در هنگام اجرای این روش داشته باشید.

روش من بسیار ساده است؛ و این کتاب دیدگاه و ابزار مورد نیاز را در اختیارتان قرار می‌دهد تا این روش را یاد بگیرید و به‌گونه‌ای ریشه‌ای، وجود و زندگی روزمره‌تان را بهبود بخشید. در حقیقت، همین که روش «حق‌به‌جانب» را به کار بگیرید، دیگر نیازی نخواهید داشت که به چیزی خارج از قاعده اهمیت بدهید.

جادوی اهمیت ندادن

در این کتاب، شما این چیزها را یاد می‌گیرید:

- چرا اهمیت دادن به اینکه مردم راجع به شما چه فکر می‌کنند بدترین دشمن شماست و چطور باید جلوی آن را گرفت؛
- چگونه نگرانی‌هایتان را برای شناخت بهتر و تشخیص لذت و آزار دسته‌بندی کنید؛
- معیارهای ساده‌ای برای اینکه بدانید باید به موضوعی اهمیت بدهید یا نه (برای مثال، آیا این کار روی کسی غیر از من تأثیر دارد؟)؛
- راهکارهایی برای بی‌خیال بودن، بدون اینکه آدم عوضی یا بی‌شعوری باشید؛
- اهمیت ایجاد کردن یک بودجه یا صندوق نگرانی و متعهد بودن به آن؛
- چگونه رسیدن به مقام استادی در کمتر اهمیت دادن می‌تواند زندگی شما را متحول کند؛

- و خیلی خیلی چیزهای بیشتر!

فقط تصور کنید زندگی‌تان چقدر بهتر بود، اگر می‌توانستید به چیزهایی که واقعاً برایتان مهم نیستند نه بگویید. چقدر وقت، انرژی و پول بیشتری داشتید تا به چیزهای مهم اهمیت بدهید.

مثلاً، من وقتی به آرایش کردن قبل از رفتن به سوپرمارکت توجهی نکردم، ده دقیقه وقت آزاد پیدا کردم که روی مبل بنشینم و مجله‌ای را بخوانم که از همان سوپرمارکت خریده بودم.

یا وقتی دیگر به مهمانی‌های دیدن سیسمونی نوزاد اهمیت ندادم و نرفتم - مهمانی‌ای که از آن نفرت دارم - آنقدر آزادی و فراغت در آخر هفته‌هایم به دست آوردم که در وصف نمی‌گنجد.

فکر می‌کنید همه آن اوقاتی را که به مهمانی سیسمونی نرفتم و مال خودم

کردم صرف چه شد؟

خب، اول از همه، یک لیوان قهوه دوبر برای خودم ریختم. بعد، فقط لازم بود با چند کلیک، به وبسایت فروش وسایل نوزاد برسم و یک شیردوش خوشگل برای تازه‌مادر سفارش دهم. بعد از آن هم، به هم‌خانه دانشگاهم که در مسابقات تعطیلات بین ترم برنده شده بود، تبریک گفتم.

بدرود، خانم‌های عزیز!

ده دقیقه فعالیت آنلاین در مقابل چهار ساعت بازی تزیین پوشک نوزاد و خاله‌بازی و خوردن شربت‌های خانگی؟ برای من، چیزی نیست که فکرم را مشغول کند. برای شما، ممکن است مهمانی نوزاد فعالیت ارزشمندی باشد، شاید باشد. نمی‌دانم... احتمال دارد هر آخر هفته، پیاده رفتن و گشتن دنبال فروشگاه‌هایی که تخفیف دارند، برای شما هم آزاردهنده نباشد.

مسئله نوع فعالیت نیست. مهم این است که اگر شما از روش عدم تأسف (حق‌به‌جانب) من در اهمیت ندادن پیروی کنید، روح شما سبک‌تر خواهد بود، تقویمتان خلوت‌تر و وقت و انرژی‌تان فقط صرف افراد و چیزهایی می‌شود که ازشان لذت می‌برید.

زندگی‌تان را تغییر می‌دهد. به خدا قسم!

فصل اول: در باب اهمیت دادن و بی‌خیالی طی کردن

این سؤال را از خودتان بکنید: آیا من زیر بار زندگی، عصبی، گرفتار و بی‌طاقت شده‌ام؟ اگر برای همه موارد پاسختان مثبت است، پس، لحظه‌ای صبر کنید و باز از خودتان بپرسید:

چرا؟

شرط می‌بندم که جوابش این است: چون شما بیش از حد اهمیت می‌دهید. یا به‌طور مشخص، چون شما فکر می‌کنید باید اهمیت بدهید. من برای کمک به شما اینجا هستم.

در متن این کتاب، شما اصطلاح اهمیت دادن را به دو شیوه خواهید دید: اول، در معنای اصطلاحی توجه کردن به چیزی، که مربوط به قدم اول است (تصمیم‌گیری برای آنچه شایان توجه است)؛

دوم، به معنای تحت‌اللفظی آن، به معنی اینکه واقعاً با وقت گذاشتن یا صرف انرژی یا پول به کسی یا چیزی اهمیت می‌دهید. فقدان این حالت به قدم دوم منجر می‌شود (بی‌خیالی نسبت به آن چیزها).

در هر دو معنا، تنها راه تغییر زندگی شما در جهت بهبود این است که دست از اهمیت دادن به خیلی از چیزها بردارید. بیخودی برای دیگران دلسوزی نکنید. روش عدم تأسف (یا حق‌به‌جانب بودن) من زمان، انرژی و پولی را که شما صرف افراد و چیزهای بی‌فایده می‌کنید محدود می‌کند. راستش را بگویید: شما، خودتان، دقیقاً می‌دانید دارم راجع به چه چیزی حرف می‌زنم! نباید اوضاع این‌طور باشد. بیایید شروع کنیم. حاضرید؟

چرا باید اهمیت بدهم؟

این یکی از سؤالات ضروری زندگی است، یا حداقل، باید این طور باشد. به جای اینکه کورکورانه دکمه را بزنید و به همه افراد و چیزهایی که وقت، انرژی یا پول شما را می‌خواهند بله بگویید (از جمله خریدن و خواندن این کتاب)، قبل از اینکه آن کلمه سه حرفی لعنتی «بله» را بر زبان آورید، اولین سؤالی که باید از خودتان بکنید این است: «آیا واقعاً برایم مهم است؟» ممکن است شما متوجه این مسئله نشوید، اما تعداد نگرانی‌هایی که شما شخصاً بروز می‌دهید محدود و در واقع، متاعی است ارزشمند. اگر زیادی اهمیت بدهید، کفگیرتان به ته دیگ می‌خورد - مثل این است که مانده حساب بانکی‌تان صفر شود - که نتیجه‌اش احساس خشم، عصبانیت، پریشانی و افسردگی است. این اصلاً خوب نیست. جلوتر که برویم، یک صندوق نگرانی درست خواهید کرد که به شما کمک می‌کند تا ارزش‌گذاری و اولویت‌بندی کنید و از حالا و برای همیشه، دست از اهمیت دادن به چیزهای غیرضروری بردارید.

اما قبل از آنکه به بی‌خیالی طی کردن پردازیم، بگذارید ببینیم کجاها باید اهمیت بدهید.

اگر چیزی - چه انسان باشد، چه اشیای بی‌جان و چه یک مفهوم - شما را اذیت نکند و باعث لذت شما شود، باید به آن اهمیت بدهید. گاهی اوقات، حساب و کتاب این قضیه آسان است و تصمیم شما هم واضح و روشن. هورا! حرف ندارد، اگر این طور باشد. اما در بیشتر اوقات، شما اصلاً برای سنجیدن وضعیت مکث نمی‌کنید یا گزینه غلط را انتخاب می‌کنید - به همین دلیل،

به‌روش عدم تأسف (حق‌به‌جانب) نیاز دارید.

بیشتر افراد، بدون هیچ فکری، توجهشان را صرف هر چیزی می‌کنند. احساس گناه، اجبار یا خشم و عصبانیت باعث می‌شود آن‌ها طوری رفتار کنند که گویی چیزی که کمترین ضرری برای دیگران ندارد می‌تواند آن‌ها را به آستانه لذت یا رنجش برساند.

این رفتار کاملاً بی‌معنی است و هیچ کمکی به شما نمی‌کند که در بهترین حالت خود زندگی کنید. (اگر نمی‌خواهید در بهترین حالت خود باشید، باید همین الان، از خواندن این کتاب دست بکشید.)
هنوز با من همراهید؟

خوب است. پس، حالا، جوابم را بدهید: آیا نمی‌خواهید به جای احساس گناه، اجبار، خشم و عصبانیت حس قدرت، خیرخواهی و سبک‌بالی داشته باشید؟ در حال حاضر، شما مثل بابانوئلید، فقط به جای اسباب‌بازی، کیسه‌ای پر از اندوخته اهمیت و توجه دارید و راه می‌روید و آن‌ها را بین دختر و پسرهایی که شایسته می‌دانید پخش می‌کنید.

شما می‌توانید بابانوئل اهمیت دادن باشید!

بیایید از اینکه برای جلب رضایت دیگران، بلافاصله، پاسخ مثبت دهید دست بردارید. به جای این کار، چند لحظه صبر کنید، نه فقط برای اینکه از خودتان سؤال کنید که باید به این موضوع اهمیت بدهید یا نه، بلکه اینکه اصلاً موضوع شایستگی اهمیت دادن (مثلاً وقت، انرژی یا پول شما) را دارد یا نه. این کار را به عنوان یک فعالیت اساسی در بودجه نگرانی‌هایتان باید انجام دهید.

تنها پس از اینکه صادقانه به این سؤالات جواب دادیم، می‌توانیم توجهمان را به افراد و چیزها، کارها و وقایع و ایده‌ها و پیگیری‌ها معطوف کنیم، چیزهایی

که کمتر ما را اذیت کنند و در عوض، عالی‌ترین ظرفیت لذت را برایمان به ارمغان بیاورند.

وقتی به این قضیه فکر کنید، می‌بینید زندگی مجموعه‌ای از انتخاب‌های بله یا خیر است، چیزهایی که به آنها اهمیت داده یا نداده‌ایم. اگر همین راه فعلی را ادامه دهید، در پایان روز، هفته یا ماه، به ناچار، به جایی می‌رسید که کفگیر توجه‌های شخصی‌تان به ته دیگ می‌خورد - اینجاست که می‌فهمید همه توجهاتی را که خرج کردید به خاطر کسی غیر از خودتان بوده است. روش عدم تأسف (حق‌به‌جانب) کل این روال را تغییر می‌دهد. وقت آن است که سناریو را عوض کنید، طلسم را بشکنید و از این همه اهمیت دادن به همه چیزهای اشتباه و دلایل غلط دست بردارید.

بی‌خیالی طی کردن: اصول اولیه

بی‌خیالی اینجا به این معنی است که اول از همه، از خودتان مراقبت کنید. مثل این می‌ماند که قبل از کمک به دیگران، اول، ماسک اکسیژن خودتان را بزنید.

اهمیت ندادن یعنی به خودتان اجازه نه گفتن بدهید. بگویید نمی‌خواهم. وقت ندارم. از عهده‌ام بر نمی‌آید.

بی‌خیالی طی کردن - قطعاً - به معنای رهایی از نگرانی، خشم، ترس و احساس گناه ناشی از نه گفتن است که به شما اجازه می‌دهد از وقت گذاشتن با افرادی که نمی‌خواهید و از انجام دادن کارهایی که دوست ندارید دست بردارید. بی‌خیالی یعنی کم کردن درگیری‌های ذهنی و حذف افراد و چیزهای آزاردهنده از زندگی‌تان، و جا باز کردن برای همه چیزهایی که واقعاً از آنها لذت می‌برید و مهم می‌دانیدشان.

این رفتار ممکن است خودخواهانه به نظر آید، همین‌طور هم هست. اما در عین حال، دنیای بهتری را در اطراف شما شکل می‌دهد.

شما دست از نگرانی برای کارهایی که «باید» بکنید برمی‌دارید و شروع می‌کنید به تمرکز کردن روی چیزهایی که «می‌خواهید» انجام دهید. شما در محل کارتان، خوشحال‌تر و خوش‌مشرّب می‌شوید و این به نفع همکاران و مشتریان شما خواهد بود. وقتی بین دوستانتان هستید، به شما بیشتر خوش خواهد گذشت. احتمال دارد وقت بیشتری را با خانواده‌تان بگذرانید - شاید هم کمتر - اما همان لحظاتی را که با هم هستید ارزشمندتر خواهید کرد. و شما وقت، انرژی یا پول بیشتری خواهید داشت که صرف بهترین شیوه زندگی‌تان کنید. افرادی که از جادوی مؤثر بی‌خیالی استقبال می‌کنند «برنده» خواهند بود.

شما هم می‌خواهید یکی از این افراد باشید، این‌طور نیست؟ این آدم‌های
افسانه‌ای که بی‌خیال‌اند چه کسانی‌اند؟
تا آنجایی که عظم قد می‌دهد، افرادی که بی‌خیالی طی می‌کنند در یکی از
سه دسته زیر قرار می‌گیرند:

- کودکان

- آدم‌های بی‌شعور یا عوضی

- فرهیختگان و روشنفکران

کودکان

بچه‌ها همه چیز را حاضر و آماده دارند؛ آن‌ها به چیزی اهمیت نمی‌دهند، چون مجبور نیستند. به‌طور معمول، نیازهای اولیه آن‌ها در زندگی توسط بزرگ‌ترها برآورده می‌شود و حتی اگر نشود، بچه‌ها به‌ندرت می‌توانند تفاوت این دو وضعیت را بیان کنند. فکرش را بکنید: اگر کس دیگری هر روز لباس‌های شما را می‌شست، آیا شما به ریختن پوره سیب‌زمینی روی دامن‌تان و یا سر و ته کردن ظرف ماست روی سرتان اهمیت می‌دادید؟ نه، البته که اهمیت نمی‌دادید. اگر همه کاری که لازم بود بکنید این بود که اخم کنید یا جیغ بزنید تا به یک لیوان آب یا اسباب‌بازی جدیدی برسید، آیا برایتان مهم بود که لیوان قبلی را کجا گذاشتید یا اسباب‌بازی‌تان را کجا گم کردید؟ نه. اگر استفاده از انگشتانتان را یاد نگرفته بودید، اصلاً به گره زدن بند کفشتان اهمیتی می‌دادید؟ صد سال سیاه، نه.

یکی از دلایل بی‌خیال بودن بچه‌ها این است که آن‌ها هیچ تجربه‌ای از زندگی ندارند. ذهن بچه‌ها مرتب و منظم است، زیرا مزخرفات دنیا هنوز روی سرشان آوار نشده است. آن‌ها هنوز چیزی در ذهن ندارند که سر و سامانش بدهند. ناقله‌های خوش‌شانس کوچولو.

اما زندگی عادلانه نیست و شما و کودکان نمی‌توانید تا ابد بچه بمانید. همه ما در یک نقطه مشخص باید به استقبال بزرگ شدن برویم و از پوشیدن کفش‌های ورزشی چسبی دست برداریم. کاری که می‌توانید بکنید این است که راه بازگشت به آن تعادل جادویی را پیدا کنید، همان جایی که مرز بلوغ و میل کودکان به بی‌خیالی طی کردن برداشته می‌شود.

آدم‌های بی‌شعور یا عوضی

مورد بعدی آدم‌های بی‌شعور یا عوضی‌ای است که وجود دارند. عوضی‌ها عین خیالشان نیست، چراکه از لحاظ ژنتیکی، مستعد رسیدن به هر چه می‌خواهند هستند، فارغ از اینکه چه کسی را آزار می‌دهند یا از روی چه کسی رد می‌شوند و در مسیرشان چه کسانی را نابود می‌کنند. آدم‌های عوضی، عموماً، محبوب و مورد احترام نیستند. شاید دیگران از آنها بترسند... بله، ممکن است، اما دوستشان ندارند.

ده چیزی که آدم‌های عوضی عین خیالشان نیست:

- حریم شخصی آدم‌های دیگر

- منتظر گذاشتن شما

- صحبت کردن در سکوت وسایل نقلیه عمومی

- آشغال ریختن

- انعام دادن درست و حسابی

- بوی بد دادن در فضاهای بسته

- حزب بادند و به راحتی تغییر عقیده می دهند

- ایستادن سر راه پله برقی

- تمیز کردن کثیف کاری حیوان خانگی‌شان

- اینکه به عنوان یک آدم بیشعور یا عوضی شناخته شوند

اگر محبوب بودن برای شما مهم است، پس، معلوم است هنوز نمی‌خواهید تبدیل به آدمی عوضی شوید.

شکی نیست که احتمال دارد، هر هفته، چند شبی، تقویم شما خالی شود و فراغتی داشته باشید؛ نه به این خاطر که اختیار چیزهایی را که برایتان مهم است به دست گرفته باشید و روزهایتان را بین افرادی که واقعاً بخوانید ببینید تقسیم کرده باشید... نه. دلیلش این است که دعوت‌ها یک‌باره متوقف خواهند شد.

اما روش من قرار است به شما نشان دهد چطور هر چه را می‌خواهید داشته باشید - و نه چیزهایی که نمی‌خواهید - در عین حال که آدمی متکی به خود محسوب می‌شوید...

فرهیختگان و روشنفکران

درست است، شما می‌توانید به روشنفکری برسید بدون اینکه تبدیل به آدمی عوضی شوید. امکان برگشت به بی‌خیالی کودکی هست، اما همراه با نوعی خودآگاهی که کودکان از آن بی‌خبرند. ببینید، فهرست بلندبالایی وجود دارد از چیزهایی که من هنوز بهشان اهمیت می‌دهم (سرِ وقت بودن، هشت ساعت خواب، پیتزای خانگی) و مؤدب بودن که تقریباً در صدر فهرست قرار می‌گیرد... روراست، اما مؤدب.

برای مثال، اگر شما از آن دسته آدم‌هایی باشید که با دستخط خود نامه تشکر برای دوستانی می‌فرستید که آخر هفته را در ویلایشان گذرانده‌اید، اگر دعوت بعدی‌شان را رد کنید، ناراحت نمی‌شوند... فرض کنید دعوتی باشد به شرکت در جشن بالماسکه محبوبشان.

قضیه فقط به عقل سلیم برمی‌گردد. شما خانه ویلایی را دوست دارید، اما از جشن بالماسکه تنفر دارید. درست است؟ یک یادداشت قدردانی بفرستید؛ آدم عوضی داستان نباشید. به این ترتیب، ماجرا برد-برد خواهد بود.

من چطور می‌توانم یکی از آن افراد باشم؟

جادوی مؤثر بی‌خیالی طوری طراحی شده است که به شما کمک کند به وضعیت متعالی اهمیت دادن در حد نیاز برسید، بدون اینکه تمام اشتباهات مرا مرتکب شوید.

در هر گام، با هم پیش می‌رویم و من کمکتان می‌کنم تا توجهتان را ذخیره کنید و یادتان می‌دهم که تشخیص دهید لازم است اهمیت دهید یا نه. و اینکه اگر نیازی به اهمیت دادن نباشد، چطور عمل کنید تا آدم بی‌شعوری به نظر نیایید.

از شما چه پنهان، مسیر خودم هم در رسیدن به زندگی بدون نگرانی خالی از موانع سیمانی نبود. وقتی درست در ابتدای راه بودم، به صورت تصادفی، دست از اهمیت دادن برداشتم؛ در سطح بسیار بالایی، از روش عدم تأسف در رابطه با خانواده و دوستانم استفاده کردم - مثل پیش‌دستی کردن در ردِ دعوت به خوش‌گذرانی، حتی پیش از صدور کارت دعوت. خیلی مشتاق بودم که به حس باشکوه مذهبی‌ای که راجع به اهمیت دادن به احساسات دوستانم داشتم توجهی نکنم. من نگرشم را نسبت به آدم‌ها اصلاح کردم.

مهم‌ترین مسئله در روش عدم تأسف «بی‌شعور نبودن» است. ضمن اینکه من نمی‌خواستم دوستانم را از دست بدهم، فقط می‌خواستم وقتم را به گونه‌ای مؤثرتر مدیریت کنم تا بتوانم لذت بیشتری (آزار کمتری) را از بودن با دوستانم تجربه کنم.

من فهمیدم که ترکیبی از ادب و صداقت، اگر پشت‌سرهم و در درجات مختلف (برحسب موقعیت) به کار روند، منجر می‌شود به تغییر جهت آرامی به سمت نگرانی کمتر.

ادب و راستی: یک دونوازی فعالانه

در فرایند بی‌خیالی، اگر بخواهید به اوج قلّه عدم تأسف (یا روش حق‌به‌جانب) برسید، راستی و درستی به‌تنهایی نمی‌تواند کاری از پیش ببرد؛ همان‌طور که مؤدب بودن هم به‌تنهایی کافی نیست. ممکن است شما به‌شدت راست‌گو باشید و خیلی گستاخ، که به این معنی است که باید از کسی عذرخواهی کنید. یا می‌توانید خیلی مؤدب باشید و در عین حال، یک دروغ‌گوی لعنتی.

دروغ‌گویی مؤدبانه یک چیز است، اما اگر گرفتار دروغ‌بزرگی شوید، شرط می‌بندم متأسف خواهید شد، چراکه تمام مقصود روش عدم تأسف از بین خواهد رفت.

راه‌حل این است که این دو را به‌خوبی با هم ترکیب کنید و معجون محشری بسازید، مثل زیگفرید و روی (۳)، هال و اوتس (۴) یا بتمن و رابین. آن‌ها، با هم، قادر به معجزه‌اند، همه جا پیروز می‌شوند و روزگار بر وفق مرادشان است. آن‌ها، همیشه، هوای همدیگر را دارند، حتی اگر یکی‌شان، گاهی اوقات، بیشتر بدرخشد یا توسط ببری صدمه ببیند.

اما مادهٔ اولیه و حیاتی برای به‌کار بستن روش عدم تأسف - حتی قبل از اینکه وارد قدم اول شویم و بخواهیم با ادب و راست‌گو باشیم - این است که دست از اهمیت دادن به آنچه مردم فکر می‌کنند بردارید. بیایید این موضوع را بیشتر باز کنیم.

شما باید دست از اهمیت دادن به آنچه دیگران فکر می‌کنند بردارید.

اگر روش عدم تأسف درها را به‌سوی جادوی دگرگون‌کننده باز کند، بی‌خیالی نسبت به فکر دیگران چیزی است که باعث می‌شود همه چیز سر جای خود قرار بگیرد، وگرنه تمام انرژی شما در خندق قلعهٔ فرهیختگی، صرف پادوچرخه زدن و نگه داشتن سرتان بیرون از آب خواهد شد و البته، دور کردن سوسمارهای گرسنه.

بی‌اعتنایی نسبت به نظر دیگران راه شما را به‌سمت قدم اول (تصمیم‌گیری برای اهمیت ندادن) هموار می‌کند. سپس، شما می‌توانید تصمیمتان را با نگرش مثبت و خلاقانه‌ای ابراز کنید و قدم دوم را بردارید (بی‌خیال بودن). جالب اینجاست که می‌توانید این کار را بدون رنجاندن کسی انجام دهید... مگر اینکه واقعاً بخواهید اذیت کنید یا لج کسی را دربیاورید، که گاهی اوقات، بامزه است.

اما آسیاب به نوبت! لطفاً، حرف مرا گوش کنید.

وقتی می‌خواهید بی‌خیال چیزی شوید، دچار احساس شرم و عذاب وجدان می‌شوید. چرا؟ معمولاً، دلیلش این نیست که بی‌خیالی شما کار اشتباهی است. علتش این است که شما نگرانید دیگران ممکن است راجع به تصمیم شما چه فکری کنند.

حالا، حدس بزنید جریان چیست. شما به‌هیچ‌وجه نمی‌توانید رأی و نظر دیگران را کنترل کنید.

به‌خاطر خدا، بس کنید! شما به‌سختی وقت کافی پیدا می‌کنید که ببینید خودتان چطور فکر می‌کنید، چه برسد به دیگران.

باور به اینکه شما روی نظر دیگران تأثیری دارید - و هدر دادن توجهتان روی

این موضوع - بیهوده است. مثل این می ماند که در تمامی جبهه ها، فرمان شکست به خودتان داده باشید.

وقتی صحبت از تأثیر توجه شما روی دیگران باشد، می بینیم نهایت چیزی که شما می توانید تحت کنترل داشته باشید رفتار خودتان در قبال «احساسات» آنهاست، نه «عقاید» و نظراتشان.

این ها دو عنصر مهم در ارتباط با «مردم چه فکر می کنند» هستند که به زودی، خیلی عمیق تر، به آنها خواهیم پرداخت. اما الان، بیایید به طور عملی، روش مرا بررسی کنیم: اهمیت دادن به چیزهایی که می توانید کنترل کنید یا نمی توانید.

وقتی داشتم با این فکر کلنجار می رفتم که از شرکت بزنم بیرون و برای خودم کار کنم، راجع به تمام ابعاد تصمیم عصبانی و ناراحت بودم - بیش از همه از به هم خوردن «سابقه کارم» و انداختن بمب در حساب بانکی ام. اما در همان حال، داشتم از نگرانی بابت اینکه دیگران (دوستان، خانواده، رئیس، همکاران) راجع به من چه فکری خواهند کرد از پا درمی آمدم. آیا او تنبل شده؟ دمدمی مزاج است؟ یک دفعه، آن قدر پول دار شده که نیازی به کار کردن ندارد؟ آیا برایش مهم نیست که ما باید بهمانیم و کار کنیم و جای خالی او را پر کنیم؟ حالا که کاملاً با کمک روش حق به جانب کارآزموده شده ام، می توانم آن احساسات را تفکیک کنم.

- من دوست داشتم کار کنم - فقط نمی خواستم آن کار مشخص را دیگر ادامه دهم. اگر مردم فکر می کنند تنبل شده ام، این دیگر مشکل لعنتی خودشان است.

- من به اندازه کافی برای تصمیم فکر و برنامه ریزی کرده بودم، و حتی اگر این کار را نکرده بودم هم، به کسی غیر از خودم مربوط نبود.

- نه، من گنج پیدا نکرده بودم و در لاتاری هم برنده نشده بودم. (اگر هم برنده شده بودم، به شما ربطی نداشت. خودتان هم اگر برنده شده بودید،

حتماً کارتتان را ول می‌کردید.)

در واقع، این‌ها نسبتاً نگرانی‌های کوچکی بودند. نگرانی اصلی این بود که با ترک کارم، زندگی دیگران را موقتاً مختل می‌کردم و آن‌ها از این بابت ناراحت می‌شدند و مرا سرزنش می‌کردند.

اصلاً می‌دانید چیست؟ این‌طور به قضیه نگاه کنید که انگار من «چیزهایی را که مشکل من نیستند» هزار دلار خریده‌ام و تمام!

باید تصمیم می‌گرفتم به چیزهایی که تحت کنترل نبودند توجه نکنم (مثل اینکه چقدر طول می‌کشد تا کارفرمای من جایگزینی برایم پیدا کند) و فقط نگران چیزهایی باشم که می‌توانستم کنترل کنم (مانند اینکه ساعت هفت صبح از خواب بیدار نشوم که شوهرم را که غرق خواب است ول کنم و سریع چهل‌وپنج دقیقه رانندگی کنم تا خودم را به محل کاری برسانم که دیگر دوستش ندارم).

در عوض، شروع کردم به اهمیت دادن به یکی دو چیز دیگر مثل اینکه «کار آزاد بعدی من در کجا خواهد بود» و «وب‌سایتم را به‌روز نگه دارم». بنابراین، با خوشحالی، به این چیزها توجه کردم، چراکه کار آزاد و خویش‌فرما فرصت بیشتری برای خوابیدن به من داد. با شوهرم هم بیشتر وقت گذراندم. و مسئولیت من حالا طی کردن مسافتی در حدود نه متر بود، از تخت‌خواب تا کاناپه‌ام.

به محض اینکه در تشخیص تفاوت بین اهمیت دادن به چیزی و توجه کردن به نظر مردم راجع به آنچه برایم مهم است، ورزیده شدم، اوضاع عوض شد و همه چیز رو به بهبود پیش رفت.

احساسات در برابر عقاید

ممکن است شما همین الان، نفستان را حبس کرده باشید. نمی‌خواهد خجالت بکشید. شاید فکر کنید من اصلاً نمی‌توانم راجع به اینکه دیگران چه فکری می‌کنند نگران نباشم. این چیزی است که در DNA من گذاشته شده!

خب، گوش کنید چه می‌گویم. DNA شما صرفاً می‌تواند شما را زنده نگه دارد. برای اینکه بهترین زندگی را داشته باشید، باید سیستم را هک کنید.

اینکه شما به نظر دیگران اهمیت می‌دهید دو دلیل دارد: اول، چون شما نمی‌خواهید آدم بدی باشید و دوم، به این خاطر که نمی‌خواهید شبیه آدم بدی به نظر آیید.

البته که باید اهمیت دهید، ادامه دهید و تا آنجا که به احساساتشان مربوط است، به آنچه دیگران فکر می‌کنند توجه کنید. (برای مثال، آیا شما واقعاً با اهمیت ندادن به احساسات دیگران، به صورت درجا و در همان محل و موقعیت، به آنها صدمه می‌زنید؟) اما روراست باشید. خودتان به خوبی می‌دانید چه وقت‌هایی دارید احساسات دیگران را جریحه‌دار می‌کنید. آدم بی‌شعوری نباشید.

همه حرف من این است، وقتی صحبت از عقاید دیگران است، مجبور نیستید به اینکه دیگران چه فکر می‌کنند اهمیت دهید. اگر شما یاد بگیرید که با زبان عقاید صحبت کنید، متوجه تأثیرگذاری عمیق آن می‌شوید. زبانی که راست‌گو، مؤدبانه و به شدت قانع‌کننده است.

به این ترتیب، نه تنها آدمی عوضی نخواهید بود، بلکه بی‌شعور هم به نظر

نمی‌آیید. و بعد، می‌توانید دست از نگرانی راجع به نظر دیگران بردارید.

گرفتید چی شد؟

نه هنوز؟

باشد. اصلاً از این زاویه نگاه کنید: ما به عنوان انسان، حق داریم که به طور مؤدبانه، با عقیده کسی مخالفت کنیم یا هم عقیده او نباشیم.

این وضعیت خنثی و بی‌طرفانه‌ای است؛ باعث آزار کسی نمی‌شود و کاملاً قابل دفاع است. همه شما کره بادام‌زمینی دوست دارید؟ چه خوب! اما من دوست ندارم. از نظر من، لزج و بی‌مزه است و ناخالصی دارد. همین و خلاص! نه خانی آمده و نه خانی رفته. کسی هم دلخور نشده.

حالا، فرض کنیم شما یکی از دوستان من باشید که کره بادام‌زمینی خانگی می‌فروشید و مرتب من را به «مهمانی کره بادام‌زمینی» دعوت می‌کنید، با شیشه‌های پر از خمیر کرم‌رنگی که روی پیشخان آشپزخانه را گرفته، و من تحت فشار قرار می‌گیرم که یکی از آن‌ها را بخرم، فقط به این دلیل که شما ساکت شوید و دست از سرم بردارید.

این لحظه نقطه عطف است. اگر کره بادام‌زمینی برای من اهمیتی نداشته باشد، محض رضای خدا بگویید چرا باید پول بی‌زبان را خرج آن کنم؟

من دلیلش را به شما می‌گویم. به این خاطر که خودم را در حالتی تصور کرده‌ام که دارم به شما می‌گویم: «از سر راه من برو کنار، آدم عوضی! با آن کره بادام‌زمینی مزخرفت!» حرفی که کلاً توهینی است به احساسات شما. و چون نمی‌خواهم به احساس شما صدمه بزنم، آیا باید بیست دلار به شما بدهم و در عوض، دویست گرم روغن سوخته بگیرم که شبیه چیزی است که یک فیل مریض نشخوار کرده و تف کرده بیرون و بعد، ریخته شده در یک کوزه دهان گشاد؟

نه، نه، نه.

به جای این کار، من باید به شما بگویم - به صورت مؤدبانه و صادقانه - که در

موضوع خوردن کره بادام زمینی با شما هم عقیده نیستم. به این ترتیب، به شما نشان می‌دهم که قرار نیست امشب اصلاً کره بادام زمینی بخرم... نه امشب، و نه هیچ وقت دیگر.

متوجه منظورم شدید؟ من به احساس شما اهمیت می‌دهم، چون شما دوستم هستید (همان بازاریاب نجسب کره بادام زمینی)، اما نسبت به اینکه درباره سلیقه من در بادام زمینی چه فکری می‌کنید توجهی نمی‌کنم. من اهمیتی نمی‌دهم، اگر شما از راه برسید و خبر دهید چون من دوست دارم در ساندویچم کمی روغن سبزیجات هیدروژنه بریزم، شریان‌های من با اسیدهای چرب گرفته شده است. از این گذشته، این‌ها شریان‌های خودم‌اند. بنابراین، در اهمیت ندادن به کره بادام زمینی شما، من قضیه را به اختلاف سلیقه ربط می‌دهم.

وقتی شما تقابل‌های خود را به دیده اختلاف عقیده ساده و فارغ از احساسات ببینید، می‌توانید از احتمال خدشه‌دار شدن احساسات دیگران حذر کنید.

روش حق به جانب کلاً راجع به عقاید ساده و عاری از احساسات است. به هر حال، حرف را می‌شود هزار جور گفت. اگر اختلاف عقیده شما و دوستان نشان‌دهنده تفاوتی در ارزش‌های اساسی است، ممکن است بخواهید صداقت کمتری به کار ببرید و کمی چاشنی ادب را بیشتر کنید. فرق می‌کند چطور بگویید که اعتقادی به مفید بودن بادام زمینی ارگانیک ندارید و اینکه به حق انتخاب زنان یا فلسطین آزاد عقیده‌ای ندارید یا اینکه میهن پرستان جدید انگلستان چه دغل‌بازان فاسدی‌اند.

در چنین موقعیت‌هایی، وقتی نمی‌خواهید در همان لحظه اهمیت دهید و در عین حال، نمی‌خواهید وارد دوئل شوید یا جزء لیست سیاه افراد قرار بگیرید، تنها کاری که باید بکنید این است که موضوع اختلاف سلیقه را پیش بکشید و این‌طوری، سر و ته قضیه را هم بیاورید.

فرض کنیم شما پدر و مادری و همیشه، دور و برتان پر از افرادی است که راجع به نحوهٔ فرزند پروری شما نظراتی دارند. احتمالاً، شما هم راجع به روش تربیت فرزند آنها عقایدی دارید، با این تفاوت که شما دهانتان را بسته نگه می‌دارید و چیزی در این باره نمی‌گویید. به هر حال، تربیت فرزندان کار سختی است و مردم بچه‌هایشان را با جان و دل دوست دارند. فرزند پروری احتیاج به صرف انرژی زیادی از سمت شما دارد تا تعادلی بین پذیرش صمیمیت دیگران و احساس بی‌نیازی به این سیل بی‌امان نصایح ناخواسته را حفظ کنید. پند و اندرزهایی که بیشتر به ارزش‌های شما و دیگران وابسته‌اند و لاجرم به احساسات مربوط اند.

بعد، روزی، در زمین بازی هستید و موضوع خوابیدن بچه‌ها در تخت‌خواب شما مطرح می‌شود. شما یک طرف بحثید (مهم نیست کدام طرف!) و یکی از والدین همپالگی‌تان که اسمش را می‌گذاریم «استیسی» در طرف دیگر. شما نمی‌خواهید که استیسی فکر کند شما پدر و مادر بدی هستید، چون با او در این موضوع موافق نیستید که بچه تا چه حد می‌تواند زیر لحاف بخزد و برنامهٔ بچه‌سازی مامان و بابا را به تعویق بیندازد.

هر طرف بحث که باشید، دلتان نمی‌خواهد با مخالفت خود استیسی را ناراحت کنید، یا بچه‌تان در زمین بازی به‌عنوان «بچهٔ آدم‌های بی‌شعور» مفتخر شود.

تا به حال، احتمالاً، شما در چنین موقعیتی، سری تکان می‌دادید و لب‌خندی می‌زدید. شاید حتی بیست دقیقهٔ لعنتی را صرف گوش دادن به استیسی می‌کردید که همین‌طور یک‌ریز راجع به ایرادهای پدر و مادرانی حرف می‌زند که کارها را طوری انجام نمی‌دهند که او درست می‌داند. قبول منفعلانهٔ این وضعیت مثل خوره، شما را از درون می‌خورد.

رفیق! تو به جادویی نیازی داری که زندگی‌ات را تغییر دهد. بنابراین، دفعهٔ دیگر که چنین اتفاقاتی افتاد، فقط به آرامی، به استیسی نگاه

کنید، شانه‌هایتان را بالا بیندازید و بگویید: «می‌دونم، می‌دونم. بالاخره، هر کسی عقیده‌ای داره!» بعد، موضوع بحث را عوض کنید و به محدوده‌ای بی‌طرف بپردازید؛ مثلاً، جرج کلونی هر چه پیرتر می‌شود، خوش‌تیپ‌تر می‌شود، لامصب! (در واقع، این‌طور نیست، البته. خوش‌تیپی جرج کلونی را به‌عنوان یکی از موضوعات کلی یا حقایق زندگی مطرح کنید.)

به این ترتیب، نشان می‌دهید که عقیده استیسی تنها نظر موجود در جهان نیست. در عین حال، نه اهمیتی به پذیرش آن داده‌اید و نه درگیر بحث شده‌اید. شما در این قضیه به ارزش‌ها یا احساسات او توهین نکرده‌اید. بنابراین، نه آدم عوضی‌ای بوده‌اید و نه بی‌شعور به نظر می‌آیید. شما مؤدب و روراست بوده‌اید. می‌توانید خاطر جمع باشید و راهتان را بکشید و بروید، با علم به اینکه برایتان مهم نیست استیسی ممکن است چه فکری بکند و او هم نمی‌تواند شما را بابت آنچه گفتید متهم کند یا مقصر بداند.

این رفتار چه فایده‌ای برای شما دارد؟ حس حق‌به‌جانب بودن شما حفظ می‌شود و هیچ گونه تأسف و شرمندگی‌ای نخواهید داشت.

در باب متأسف بودن

در جامعه ما، عبارت «ببخشید» به‌عنوان اصطلاح اختصاری برای هر چیزی استفاده می‌شود، از «من واقعاً متأسف نیستم، فقط این را می‌گویم برای تلطیف آنچه کرده‌ام» تا یک «آه، گندش بزنند! من چه کار کردم؟» اعصاب خردکن.

نه اینکه بخواهم از یک جنسیت جانب‌داری کنم، اما زنان، به‌خصوص، از این

اصطلاح خیلی استفاده می کنند، در تلاش برای پیش‌دستی کردن یا دفاع از خودشان در برابر تصویر بی‌اعتنایی در محل کار، در میان دوستان یا در یک رابطه.

اگر شما واقعاً به کسی بد کرده‌اید، باید هم متأسف باشید و عذرخواهی‌تان را بیان کنید. اما اگر قرار است بد رفتار کنید و فکر کنید یک «ببخشید» عجله‌ای می‌تواند همه چیز را رفع و رجوع کند، اشتباه می‌کنید. شاید بهتر باشد برای تنوع هم که شده، دست از عوضی بودن بردارید!

اما اگر شما هیچ کاری نکرده‌اید که نیازمند عذرخواهی باشد، می‌توانید در قدم اول، احساس تأسف نکنید و در قدم دوم، از ابراز تأسف به دیگران دست بردارید!

به عبارت دیگر، روش حق به جانب / عدم تأسف نتایج مشخصی به بار می‌آورد. به کارگیری این روش باعث ترغیب شما می‌شود و قادر خواهید بود به گونه‌ای عمل کنید که اصلاً نیازی به معذرت‌خواهی یا ابراز تأسف بیخودی نداشته باشید.

پس، یک بار مرور کنیم: اگر اهمیت دادن شما روی کسی دیگر تأثیر داشت (مثل نخریدن کره بادام‌زمینی از یک دوست یا قضاوت کردن درباره‌ی روش تربیت فرزند دیگران)، در مورد تصمیمتان روراست و باادب باشید. سعی کنید موضوع را صرفاً یک اختلاف سلیقه جلوه دهید. در ۹۹ درصد موارد، همه چیز به خیر و خوشی تمام خواهد شد.

اما اگر بی‌خیالی شما فقط به خودتان مربوط است و کاری به دیگران ندارد (مثل رفتن به سوپرمارکت بدون آرایش کردن)، چرا باید به اینکه دیگران چه فکری می‌کنند اهمیت بدهید؟ بگذارید هر طور می‌خواهند راجع به شلوار یوگا و تی‌شرت شما فکر کنند. شما راحتید و نگاه‌های آن جوانک فضول‌باشی روی شما تأثیری نخواهد داشت.

و اگر قضیه بینابین این دو حالت باشد، چطور؟ خب، در این صورت، حتماً به این کتاب نیاز دارید. ممکن است کمی طول بکشد تا عادت کنید، اما شما باید از توجه به اینکه دیگران چه فکر می‌کنند دست بردارید.

بودجه‌بندی موارد بااهمیت

حتماً می‌دانید چه حس رضایت‌بخشی است، وقتی چندین ماه صبر می‌کنید و پولتان را پس‌انداز می‌کنید برای چیزی که می‌خواهید بخرید و بعد، به فروشگاه می‌روید و در جیب‌تان پول کافی دارید و با یک اسکیت یا هر چیز دیگری از مغازه بیرون می‌آیید. لذت‌بخش نیست؟

فقط عوضی نباشید

دیگر زبانم مو درآورد! بیش از این نمی‌توانم تأکید کنم که بی‌خیالی شما اگر درست انجام شود، به‌معنای عوضی یا بی‌شعور بودن نیست. تا زمانی که شما به دلایل توجه کردن به چیزی فکر کنید، تأثیر اهمیت ندادن به دیگران را مجسم کنید و پتانسیل رنجش احساسات را کاهش دهید، می‌توانید راه‌حلی پیدا کنید - معمولاً، با ترکیب صداقت و ادب - که شما را در جایگاه درستی قرار می‌دهد. به این ترتیب، میزان ناله و نفرین پشت‌سرتان کمتر می‌شود.

در آن لحظه، شما احتمالاً، به‌هیچ‌وجه، به چیزهایی فکر نمی‌کنید که در دو ماه اخیر فدا کردید تا پول لازم را برای خرید اسکیت جمع کنید. اما به هر حال، فداکاری کرده‌اید. شاید سه ماه تمام ساندویچ محبوب استیک و تخم‌مرغ را نخریدید، شاید هم چندین ساعت اضافه‌کاری کردید تا پول بیشتری به دست

آورید (در واقع، وقت آزادتان را فدا کرده‌اید). به هر طریقی، شما هدفی داشته‌اید - پول جمع کردن برای خرید اسکیت - و برایتان مشخص بوده چه بودجه‌ای باید داشته باشید و چند ساعت باید اضافه‌کاری کنید تا به هدفتان برسید.

من پیشنهاد می‌کنم بودجه‌ای را هم برای اهمیت دادن در نظر بگیرید. چه می‌شد، اگر به جای اینکه دچار بحران فلسفی شوید سر اینکه باید کره بادام‌زمینی لعنتی را بخرید تا دوستتان دلخور نشود، خیلی ساده آن را یکی از موارد بودجه صندوق اعتباری اهمیت در نظر بگیرید؟
یک شیشه بیست دلاری کره بادام‌زمینی خریده‌شده = یک سکه اهمیت خرج شده.

و اهمیت دادن به کره بادام‌زمینی به این معنی است که یک سکه کمتر دارید تا صرف چیزی معادل آن کنید - مثلاً، یک تاکسی بیست دلاری از مهمانی کره بادام‌زمینی تا خانه (به این ترتیب، لازم نیست شلوغی حمل و نقل عمومی را تحمل کنید).

یا بیست دلار در قبال اسکیت. یا اجاره خانه.
به نظر می‌رسد آن یک سکه اهمیت بیش از این‌ها ارزش داشته باشد، این‌طور نیست؟

البته، همه چیز پول نیست. توجه یا نگرانی‌های زیادی وجود دارد که اگر هم به کیف پولتان کاری نداشته باشد، وقت یا انرژی شما صرف آن می‌شود. اما شما می‌توانید وقت و انرژی‌تان را بودجه‌بندی کنید، به همان راحتی‌ای که دلارهایتان را بودجه‌بندی می‌کنید.

برای مثال، فرض کنیم شما بچه‌ای دارید که در برنامه کسب درآمد مدرسه شرکت کرده است. پدر و مادر هم کلاسی‌هایش، مرتب، شیرینی‌های خانگی درست می‌کنند و برای فروش، به کلاس می‌آورند. شیرینی‌هایی با طرح شکلات و یک بسته جداگانه بیسکویت بدون شکر، برای افراد رژیمی. بسیار خوب.

شاید شما وقت و انرژی درست کردن شیرینی خانگی را نداشته باشید. و شاید شما بتوانید بیست دلار بابت آن پول بدهید، اما نگرانید که اگر شیرینی را از مغازه بخرید و بچه‌تان برای فروش به مدرسه ببرد، ممکن است والدین دیگر چه فکری کنند.

متوجهید از طرح این موضوع چه منظوری دارم؟

چیزی که شما نیاز دارید اول، دست از نگرانی راجع به اینکه دیگران چه فکر می‌کنند بردارید و دوم، بلافاصله، نگرانی‌هایتان را بودجه‌بندی کنید. وقت و انرژی ندارید؟ همان شیرینی آماده خوب است!

خیلی اوقات، ما توجه‌مان را بدون هدف، به چیزی معطوف می‌کنیم. ما در همان لحظه که در موقعیتی هستیم، جواب مثبت می‌دهیم، برنامه‌ریزی می‌کنیم، قبول می‌کنیم که آخر هفته را در ونکوور بگذرانیم، قبل از اینکه بدانیم که «آخ‌آخ، اصلاً راجع بهش فکر نکرده بودم». برای اینکه پتانسیل خود را برای خوشبختی و شادی به بالاترین حد برسانید، قبل از اینکه به چیزی اهمیت بدهید، باید به پیامدهایش فکر کنید. وقت، انرژی یا پولی که از شما خرج می‌شود باید لذت بیشتری برایتان به ارمغان بیاورد. اگر قرار است باعث اذیت شما شود، لازم نیست وسط راه کانادا باشید تا بخواهید قضیه را بفهمید. صبر کنید. موضوع را سبک‌سنگین کنید. شاید لازم باشد آن‌قدرها هم اهمیت ندهید.

با افرادی که نمی‌توانند اهمیتی به بی‌خیالی شما ندهند چه کنیم؟

همه ما چنین افرادی را می‌شناسیم. حتی وقتی شما مثل روز روشن، صاف، صادق و مؤدبید، آن‌ها باز هم متوجه نمی‌شوند. نمی‌توانند جلوی خودشان را بگیرند و درگیر بحث با شما نشوند، شما را مسخره نکنند و سعی نکنند نظر شما را عوض کنند. مهم نیست موضوعی که شما به آن اهمیت نداده‌اید چیست، هر چه باشد، آن قدر برای آن‌ها مهم است که نمی‌توانند اختلاف سلیقه را قبول کنند.

قضیه می‌تواند هر چیزی باشد، از فوتبال گرفته تا بداهه‌نوازی موسیقی جاز یا این حقیقت که شما در مراسم مذهبی خانواده‌تان شرکت نمی‌کنید. این افراد با راست‌گویی یا مؤدب بودن شما قانع نمی‌شوند. آن‌ها از دل و جان می‌خواهند که مقابله‌ای صورت بگیرد. انگار خودشان تمایل دارند دلخور شوند.

در چنین مواردی، شما باید خیال کنید صندوق بودجه‌تان دچار قحطی بلندمدت است. اگر بتوانید یک بار برای همیشه به این حرف‌ها پایان دهید، می‌ارزد آدم بدی باشید/ یا به نظر آید. اگر کسی در این دنیا باشد که بخواهد به آن‌ها بگوید ساکت شوند، چه بهتر که آن شخص شما باشید.

جمع‌بندی

- همه حرف کتاب تغییر با جادوی مؤثر بی‌خیالی اولویت‌بندی است؛ لذت به جای رنج، انتخاب به جای اجبار، اختلاف سلیقه در مقابل احساسات، پایبند بودن به صندوق ذخیره اهمیت‌ها و خر خود را سوار بودن!
- بیاید مقدمات بحث را مرور کنیم - روش‌ها و راهکارهایی برای اینکه تصمیم بگیرید اهمیت بدهید یا نه:
- آیا چیزی که می‌خواهید به آن اهمیت بدهید (یا ندهید) فقط روی شما اثرگذار است یا دیگران؟
 - اگر فقط اولی است، شما می‌توانید بیرون بازی بایستید.
 - اگر آخری است، شما اول باید از نگرانی راجع به اینکه دیگران چه فکری می‌کنند دست بردارید، قبل از اینکه بخواهید تصمیم بگیرید به موضوع اهمیت بدهید یا نه.
 - برای این کار، عقاید و سلايق دیگران را جدا از احساساتشان در نظر بگیرید. آدم بی‌شعور یا عوضی‌ای نباشید.
 - حالا، بودجه صندوق ذخیره اهمیت را در نظر بگیرید. اهمیت دادن به این موضوع چقدر برایتان آب می‌خورد؟ آیا از عهده‌اش برمی‌آیید؟
 - اگر جواب مثبت است، خب، پس، با تمام قوا، کاری برایش انجام دهید. اما اگر جواب منفی است، با حالتی مؤدبانه و صادقانه، به سمت اهمیت ندادن پیش بروید و با حسن‌نیت، از روش حق‌به‌جانب خودتان مطمئن باشید.
 - اگر شما از آن دسته خوانندگانید که با تصویر بهتر یاد می‌گیرید، اینجا نموداری هست که تعیین می‌کند باید به موضوع اهمیت بدهید یا نه.
- همین‌طور که کتاب را می‌خوانید و پیش می‌روید، هر وقت لازم شد، به این نمودار مراجعه کنید.

در فصل‌های دوم و سوم کتاب به این موارد خواهم پرداخت:

- با هم، وارد چالش ذهنی خواهیم شد که به‌زودی از آن رهایی خواهید یافت.
- به شما یاد خواهم داد که توجهتان را در جهت تصمیم‌گیری مؤثر و مطمئن دسته‌بندی کنید.
- فهرست نمونه خودم را از ده چیزی که شخصاً به آن‌ها اهمیتی نمی‌دهم (بی‌خیالی طی می‌کنم) به شما ارائه می‌کنم.
- چندین استراتژی مختلف به شما نشان خواهم داد برای اجرای قدم دوم (اهمیت ندادن).
- و به شما کمک می‌کنم چیزهایی را که واقعاً برایتان اهمیت دارند شناسایی کنید، همه چیزهایی را که باعث می‌شوند استرس کمتر و شادمانی بیشتری داشته باشید، با یک جادوی مؤثر و دگرگون‌کننده زندگی.
- اما الان، برویم سراغ آخرین تمرین، تا بیایید توی باغ...

تمرین تجسم خلاق

بنشینید. راحت باشید.

می‌خواهم چند لحظه وقت بگذارید و به صورت تجسم خلاق، همه چیزهایی را تصور کنید که در حال حاضر، حس می‌کنید شما را تحت فشار گذاشته‌اند - هر آنچه که از طرف دوستان، خانواده، جامعه یا حتی حس اجبار خودتان شما را مجبور کرده است که به آن اهمیت بدهید.

این موارد می‌توانند چیزهایی از این قبیل باشند، اما محدود به این‌ها نیستند: جور کردن کمر بند یا کیف دستی‌تان، Linked In، خوردن غذای محلی، یوگای داغ (۵)، رژیم خام‌گیاه‌خواری، کتاب‌های هری پاتر، چای کومبوچا، موضوعات «داغ شده» در شبکه‌های اجتماعی، پادکست‌ها، مُد شدن پانچو، باله، هشتگ‌ها، قهوه با تجارت سالم (۴)، فضای ذخیره اطلاعات ابری، بچه‌های مردم، مسیحیان مقدس‌مآب، درک اقتصاد چین، #گربه‌های اینستاگرام، همسر جدید پدرتان و... سرگیجه گرفتید، نه؟ احساس می‌کنید پریشان و عصبی شدید؟ حالتان گرفته شده است؟

خوب است. پس، دارد جواب می‌دهد.

حالا، تصور کنید چقدر خوشحال و فارغ‌البال بودید، اگر دست از تمام این نگرانی‌ها برمی‌داشتید.

یوگای داغ؟ اصلاً پیشیزی هم برایش ارزش قائل نشوید! سیستم ذخیره اطلاعات ابری؟ هیچ جای نگرانی نیست.

و #گربه‌های اینستاگرام؟ متأسفم. بودجه اهمیت شما تمام شده است. میو! الان، احساس بهتری ندارید؟ حرفم را گوش کنید. لحظه‌ای که تصمیم بگیرید دست از اهمیت دادن بکشید لحظه‌ای است که بهترین نوع زندگی‌تان را آغاز می‌کنید.

این را در خاطر داشته باشید. حالا، بیایید به سراغ قدم اول روش حق به جانب
(عدم تأسف) برویم: تصمیم‌گیری برای بی‌خیالی.

نشر کتاب (nbookcity.com)

فصل دوم: تصمیم‌گیری برای بی‌خیالی

در قسمت دوم، قرار است لیستی از تمام نگرانی‌هایی تهیه کنیم که ذهن شما را درهم ریخته است. متأسفانه، مثل جوراب‌هایی که ماری کوندو می‌گوید پخش زمین کنید، پخش کردن آن‌ها روی زمین عملی نخواهد بود.

اما نگران نباشید. برای این کار، راه‌حلهایی دارم.

با لیست «چهار دسته از نگرانی‌های بالقوه» شروع می‌کنم و با هم، هر کدام را بررسی خواهیم کرد. مطمئن باشید جالب خواهد بود، جالب‌تر از جشن کارائوکه تولد همکاران (که در قسمت دوم بررسی خواهد شد).

در نهایت، شما فهرستی از هر دسته از نگرانی‌های ذهنی‌تان تهیه خواهید کرد تا از آن‌ها برای شناسایی مواردی استفاده کنید که برای شما شادی‌آور یا آزاردهنده‌اند. سپس، می‌توانید مرحله اول را به پایان برسانید که تصمیم‌گیری در مورد این است که نسبت به چه چیزهایی بی‌خیال باشید.

این فرآیند، پس از شروع، بسیار ساده و روان خواهد بود، حتی تا حدی هم اعتیادآور.

به شما اطمینان می‌دهم که هر چه بی‌خیال‌تر باشید، تمایل به بی‌خیالی در شما بیشتر خواهد شد.

حس بسیار خوبی دارد.

ذهن شما یک طویله است

تصمیم به بی خیال شدن راجع به چیزی بسیار رهایی بخش است. بی خیالی - بدون آسیب زدن به احساسات دیگران و بدون بی شعوری - چیز معرکه‌ای است.

اما اول، باید به درون خود بنگرید. در واقع، خود را بشناسید. مرحله اول با بررسی موجودی فضای ذهنی خود شروع می‌شود، تا بتوانید نگرانی‌هایی را که از شما انتظار می‌رود به شادی آور یا آزاردهنده دسته‌بندی کنید. پس از آن، می‌توانید تصمیم بگیرید که نسبت به هر کدام بی خیالید یا نه.

همان‌طور که گفتم، نگرانی‌های شما نمی‌توانند پخش زمین شوند... اما شما می‌توانید.

بعد از آن، وقتی آماده بودید، توصیه می‌کنم روی زمین بنشینید و راحت باشید (چون راحت نبودن ممکن است باعث شود بخواهید زودتر از این کار خلاص شوید)، و ذهن خود را مثل یک اتاق درهم و برهم تصور کنید. نه اینکه بگوییم ذهن شما طویله بزرگی پر از چرت و پرت است. این طویله حاوی تمام چیزهایی است که همین الان از شما انتظار می‌رود (چه خودتان بخواهید چه نه). نگران آن‌ها باشید و بخواهید اهمیت دهید. این طویله واقعاً به هم ریخته است. (آشغال جمع‌کن‌ها را دیده‌اید؟ احساس خارش گرفتم).

سپس، از لابه‌لای طویله ذهنی خود رد خواهید شد و همه چیزهای خوب (که برای شما مهم‌اند) و همه چیزهای اشغال‌کننده بی‌فایده (که برای شما بی‌اهمیت‌اند) را پیدا می‌کنید. حتی ممکن است چیزهایی را کشف کنید که فراموش کرده بودید. ولی وقتی که کمی در طویله / ذهنتان جا باز کردید، این

چیزها استحقاق جایگاه بلندپایه‌ای دارند. تمام انتظارات بیجایی را که از شما می‌رود شناسایی، درک و ارزیابی می‌کنید و به اینکه آیا واقعاً می‌خواهید و باید به آن‌ها اهمیت بدهید یا خیر، عمیق و دقیق فکر خواهید کرد.

هنگامی که با تمام چیزهایی که از شما انتظار می‌رود به آن‌ها اهمیت دهید، یک جا روبه‌رو شوید، دلتان می‌گیرد، روزگارتان تیره و تار می‌شود و قلبتان به تپش می‌افتد. قصد ما هم همین است!

هدف ما اشباع و لبریز شدن از نگرانی‌هاست.

اکثر ما، هر چند وقت یک بار، فقط سر کوتاهی به طویله می‌زنیم و هیچ گاه از کوه آشغالی که جلوی در را گرفته رد هم نمی‌شویم، چه برسد به اینکه فکری به حال بقیه طویله نکنیم. قبل از اینکه امیدی به تمیز کردن آن ببندید، باید کاملاً به داخل طویله وارد شوید و به وجود این به‌هم‌ریختگی اقرار کنید.

بله، شما بایستی لبریز شدن از نگرانی را تجربه کنید تا بتوانید وقت، انرژی، یا پولی را که صرف نگرانی‌هایتان می‌کنید شناسایی کنید - و برای هرس کردن آن‌ها، یک بار برای همیشه، ذوق‌زده شوید.

پس از تهیه فهرست ذهنی از طویله (همان‌طور که گفتم، این کار را کمی جلوتر در قسمت دوم انجام خواهیم داد)، لیستی از تمام نگرانی‌هایی خواهید نوشت که در عمق آن پنهان مانده بودند.

اگر این کار را یک بار، اما دقیق و کامل انجام دهید، روشی برای آزاد کردن خود تا آخر عمر خواهید داشت، حتی اگر با گذشت زمان، انتظاراتی که دیگران از شما دارند تغییر کنند. مثلاً، با شروع دوران تعطیلات، دیگر اجازه نخواهید داد که آن نگرانی‌ها در ذهنتان تلنبار شوند، چراکه دیگر ابزار و دیدگاه لازم را در دست خواهید داشت تا از همان اول اجازه ندهید چیزهایی که نسبت به آن‌ها بی‌خیالید، در طویله / ذهنتان جای بگیرند!

تأکید می‌کنم: باید تمام نگرانی‌های موجود را، صرف‌نظر از اینکه برای شما دارای اهمیت‌اند یا خیر، وارد لیست کنید. فعلاً، ممکن است نگرانی‌هایی که

می‌خواهید و باید به آن‌ها اهمیت دهید زیر نگرانی‌های بی‌اهمیت انباشته شده باشند - مثل اهمیت دادن به شادی کلی خواهرتان، و اهمیت ندادن به جزئیاتی که در مورد دوست‌پسر جدیدش برای او مهم است.

گفته بودم که اینجا به‌هم‌ریخته است. الان، فقط باید موقعیت را تشخیص دهید. به قول آلبرت انیشتین: «اگر برای حل مسئله‌ای یک ساعت وقت داشته باشم، پنجاه و پنج دقیقه را صرف فکر کردن به مسئله می‌کنم و پنج دقیقه را صرف فکر کردن به راه‌حل‌های آن.»

عجب آدم باهوشی. واقعاً هم شایسته جایزه نوبل بود.

برای کاوش در طویله ذهنی‌تان وقت بگذارید، زیر و بم تمام نگرانی‌ها را بررسی کنید و آن‌ها را یکی‌یکی وارد لیست کنید. قول می‌دهم این کار از یافتن راه‌حل‌ها برای اهمیت دادن به نگرانی‌ها در آینده و ساختن بهترین زندگی پرده برخواهد داشت.

به من اعتماد کنید. یا حداقل، به انیشتین اعتماد کنید.

نگرانی‌هایتان را دسته‌بندی کنید

برای کمک به روش حق‌به‌جانب، من چهار دسته را برای نگرانی‌های بالقوه پیش‌بینی کرده‌ام:

- چیزها یا اشیای مختلف؛
- کار؛
- دوستان، آشنایان و غریبه‌ها؛
- خانواده.

این دسته‌ها، با هم، قلمرو وسیعی از آدم‌ها و چیزهایی را که می‌توانید در آینده نسبت به آن‌ها بی‌خیال باشید، تشکیل می‌دهند. اما روی هر کدام از این دسته‌ها، به‌طور جداگانه کار خواهیم کرد، که این فرایند را برای شما آسان‌تر می‌کند. قابل‌ی ندارد.

توصیه می‌کنم دستوراتم را جدی بگیرید و دنبال کنید. در مسیری که شما به‌سمت بی‌خیالی دارید، اشیا اولین دسته‌اند، چون بی‌جان‌اند و نمی‌توانند جواب بدهند. بعد از آن، کار است، چون تقریباً برای تمام کسانی که می‌شناسم باعث ایجاد حس تلخی، رنج و خشم می‌شود، که همین ایجاد انگیزه می‌کند. سپس، وقتی جای پایتان را در این راه محکم کردید، نوبت دوستان، آشنایان و غریبه‌هاست. و نهایتاً، به‌دلایل مشخص، خانواده آخرین مرحله از فرایند یادگیری بی‌خیالی است.

منظورم این است که خانواده یک منطقهٔ مین‌گذاری‌شده است! بدون شک، بی‌خیالی نسبت به خانواده سخت‌ترین کار است. به موضوع خانواده که می‌رسیم، برای هر کسی، یک حس وظیفه وجود دارد که جایگاهش

حتی از احساسات و نظرات نیز بالاتر است.

به همین دلیل، پیشنهاد می‌کنم «وظیفه‌ها» را به لیست «چیزها»یی که قرار است نسبت به آنها بی‌خیال باشید اضافه کنید تا قبل از آنکه با یک موقعیت یا مراسم مرتبط با فامیل یا خانواده روبه‌رو شدید، حس خود را نسبت به وظیفه مشخص کرده باشید.

زمانی که از عهدهٔ اولین دسته‌ها برآمدید، دیگر تفکیک حس وظیفه نسبت به مثلاً نگه داشتن شال خز خاله ژوزفین از احساسات نسبت به خودِ خاله ژوزفین (و از احساسات و نظرات دیگر اعضای خانواده‌هایتان، که باید سرشان به کار خودشان باشد) آسان‌تر خواهد بود. فعلاً، به این حرف من گوش کنید و بعداً، باورش کنید: شما از پسِ این کار برخواهید آمد و در یک چشم‌برهم‌زدن از این مرحله عبور خواهید کرد.

آماده‌اید؟

بسیار خب. بادبان‌ها را بکشید... حرکت می‌کنیم.

چیزها یا اشیای مختلف

همان‌طور که گفته شد، دسته «چیزها» با اشیا و مفاهیم بی‌جان سر و کار دارد که هیچ کدام شامل احساسات و نظرات ناخوشایند هم‌نوعان شما نمی‌شود. بله، البته، بعضی از موارد در لیست «چیزها» ممکن است از افراد باشند؛ برای مثال، من گروه گریت فول [دِد \(V\)](#) را هم به‌عنوان یک «چیز» در نظر می‌گیرم، با اینکه به‌شکل بدن انسان‌اند. ضمن اینکه این گروه می‌تواند در دسته غریبه‌ها نیز قرار بگیرد. اما وقتی از غریبه‌ها سخن می‌گوییم، منظورم کسانی است که با آن‌ها برخورد کرده‌اید، اما آن‌ها را نمی‌شناسید، مثل مردی که در مسافرت سخت می‌کوشد تا شما را قانع کند که در جلسه فروش سفر به ویلاهای شریکی حضور یابید و شما فقط می‌خواهید بگویید: «آقا، نه ویلاهای شریکی برای من مهم است و نه اینکه شما سهمیه فروش خود را پر کرده باشید یا نه.» با اینکه فکر می‌کنم اگر برنامه ویلاهای شریکی را در لیست «چیزها» قرار داده بودید، دیگر نیازی به افزودن فروشنده ویلاها به لیست «غریبه‌ها» نبود - ولی کمی افزایش هم کسی را نگذاشته، به‌خصوص، در راه دستیابی به روشن‌گری.

به هر حال...

برخی از چیزهایی که باید به آنها اهمیت بدهم یا بی‌خیالشان شوم

اگر بخواهم همین امروز فهرستی از چیزهایی را که در طویله ذهنی‌ام هستند تهیه کنم، این فهرست شامل (ولی نه محدود به) موارد زیر است:

- برنامه‌ریزی برای تعطیلات پیش‌رو؛

- نگرانی درباره احتمال بارندگی در تعطیلاتم؛

- اینکه دونالد ترامپ در انتخابات ریاست‌جمهوری از همه پیشی گرفته است؛

- به پایان رساندن نوشتن این کتاب، برای اینکه بتوانم به تعطیلات بروم.

همان‌طور که می‌دانید، در صورت وجود موارد آزاردهنده در این فهرست، من نباید به آنها اهمیت بدهم و در خصوص موارد شادی‌آور قضیه بالعکس است.

بنابراین، با خواندن این فهرست، می‌دانم که برنامه‌ریزی برای تعطیلات و

نوشتن این کتاب برای من شادی‌آورند، اما احتمال ریاست‌جمهوری ترامپ و

احتمال بارندگی نه‌تنها آزاردهنده است، بلکه چیزهایی‌اند که از کنترل من

خارج است. از این رو، باید به دو مورد اول اهمیت بدهم و خودم را برای پاک

کردن دو مورد بعدی، مثل گاه‌پوسیده و کود اسب، از طویله ذهنم آماده کنم.

(البته، خود عمل پاک کردن در مرحله دوم است که به‌موقع، به آن خواهیم

رسید.)

فعلاً، قرار است شما طویله ذهنی‌تان را ترسیم کنید و لیستی از تمام چیزهایی

تهیه کنید که در آن پیدا می‌شود. شاید بعضی موارد لیست شما با لیست من

مشترک باشد، شاید هم شما زندگی در سیاتل یا اسکاتلند را انتخاب کرده باشید،

چون باران شما را شاد می‌کند. تظاهر به درک این انتخاب نمی‌کنم، اما برای

این انتخاب، شما را قضاوت هم نمی‌کنم. خب، شاید کمی قضاوت کنم... گرچه

دیگر تا حالا باید بدانید که نباید به نظرات من اهمیت دهید، این‌طور نیست؟

مهم این است که هیچ کدام از لیست‌های اهمیت شبیه به هم نیستند. از خود بپرسید: چیزهایی که هنگام گردش در طویلۀ ذهنی‌تان با آنها برخورد می‌کنید و باعث می‌شوند، ناخودآگاه، آهی از رضایتمندی بکشید، کدام‌اند؟ چیزهایی که حسی در دل شما ایجاد می‌کنند که شبیه به گیر کردن یک چنگال در کیسۀ آشغال‌اند، چطور؟ کدام یک شادی‌آور و کدام آزاردهنده است؟ به موقع، همه آنها را وارد لیست کنید.

برای پیدا کردن انگیزه، در اینجا لیستی از چیزهایی را آورده‌ام که فضای ذهنم را پر کرده و چیزی جز آزار بی‌انتهای نبوده‌اند. از آن موقع، دیگر به آنها اهمیت نمی‌دهم. (این تازه فقط چشم‌انداز کوچکی از لیست است، اما ایده کلی را به شما می‌دهد.)

ده چیزی که من شخصاً به آنها اهمیت نمی‌دهم

- دیگران چه فکری می‌کنند. به خاطر داشته باشید: این مورد جای هیچ بحثی ندارد. سرچشمه تمام نگرانی‌ها از اینجاست.

- داشتن «هیكل تراشیده». وای، خدای من. روزی که بی‌خیال این شدم که فکر کنم با مایو چطور به نظر می‌آیم، انگار ده تا بچه‌گربه با لباس مشکی، تنها به قصد شادی پاها و شکمم، از بهشت آمده بودند تا آهنگ All the single ladies را اجرا کنند. شگفت‌انگیز بود.

- بسکتبال. من هیچ گاه نه از بسکتبال لذت بردم، نه آن را درک کردم. بازی‌ها را تماشا نمی‌کنم و وقتی هم به تماشای آن دعوت می‌شوم، نمی‌روم. اصلاً اهمیت نمی‌دهم و هیچ تأثیر بدی هم روی زندگی‌ام نگذاشته است. این راهکار را می‌توانید روی هر ورزشی یا تیم ورزشی‌ای به کار بگیرید، غیر از بوستون رد باکس، چون من این‌طور می‌گویم.

- سحرخیز بودن. بیشتر طول زندگی‌ام از بی‌فایده بودن در اولین ساعات صبح، از پرهیز از هر قراری قبل از ظهر و از دیر رسیدن به جلسه‌های صبح شرمنده بوده‌ام. جامعه برای افراد سحرخیز ارزش قائل می‌شود و نگاه بدی به کسانی دارد که این‌گونه نیستند (یا نمی‌توانند باشند). زمانی که به کار آزاد مشغول شدم، دیگر بی‌خیال سحرخیزی شدم. امتحان کنید، سحرخیزان!

- تیلور سویفت. همه می‌گویند «تی-تی»، من می‌گویم: «نع!»

- ایسلند. شک ندارم که ایسلند کشور زیبایی است، اما هر گاه کسی راجع به برنامه سفر به ایسلند برای حداقل یک-بار-در-زندگی صحبت می‌کند، یا درباره اینکه چقدر از سفر به ایسلند لذت بردند، یا اینکه «اکثر ساکنین ایسلند به وجود پری‌های بابانوئل باور دارند!»، حوصله‌ام سر می‌رود، مثل وقتی که به تماشای بازی تیم نیکس بروم.

- حساب دیفرانسیل. این تقریباً اولین موردی است که بی‌خیال آن شده‌ام. استاد راهنمای دبیرستانم اصرار داشت که برای ورود به یک دانشگاه خوب، حتماً باید در این کلاس شرکت کنم. عمیقاً درباره‌اش فکر کردم و در نهایت، به این نتیجه رسیدم که حساب دیفرانسیل برای من مهم نیست و بی‌خیال آن شدم. در کلاسش شرکت نکردم و در آزمون ورودی هاروارد قبول هم شدم. هیچ ایرادی به این نتیجه وارد نیست.

- تظاهر به خلوص نیت. من نمونه بارز این جمله‌ام که «اگر حرفی برای گفتن نداری، اصلاً حرف نزن». بی‌خیال تظاهر.

- رمزهای عبور. یکی از جدیدترین موفقیت‌های من! همیشه در مورد حفظ امنیت حریم شخصی نگران و مضطرب بودم، اما زمانی که چند مقاله از کارشناسان خواندم که معتقدند «همه ما تنها به اندازه یک نوجوانِ جوش‌دارِ اهل اسلواکی با هک شدن فاصله داریم»، فکر کردم که «خب، پس، می‌توانم همان یک رمز عبور را برای همه چیز استفاده کنم. مگر چه اهمیتی دارد؟». سپس، متوجه شدم که بعد از شانزده سال ازدواج، شوهر من هنوز هم رمز عبور شش‌حرفی ایمیل من را ندارد - پس، احتمالاً، می‌توانم بی‌خیال ابداع یک جمله رمزی مورد تأیید آلن تورینگ برای حساب‌های کاربری‌ام در سایت‌های «گپ»، «آن تیلور» و «ویکتوریا سیکرت» شوم. فعلاً که همه چیز روبه‌راه است.

- گوگل پلاس. حتی امتحانش هم نکردم. کاملاً حق به جانب. ممکن است مواردی در لیست من باشند که شما به آن‌ها اهمیت می‌دهید، و ایرادی هم ندارد. وقتی در حال چرخ زدن در طویله ذهنتان هستید، راحت باشید و هدفون به گوش، آهنگ Shake it Off را گوش کنید. شاید پوشیدن عرق‌گیر برای شما مهم نباشد، یا استفاده از ویرگول آکسفوردی، یا حرکت کردن از سمت راست در یک پیاده‌رو یا راه‌پله. (که در این صورت، یا بی‌شعورید یا اروپایی. شاید هم هر دو؟)

به هر حال، دنیا در دستان شماست.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

چند چیز دیگر

وقتی این کتاب را می‌نوشتم، سیل‌بندها را به‌روی «چیزهایی که به آنها اهمیت نمی‌دهم» باز کردم (به نظر می‌رسد احساسات قدرتمندی نسبت به کره بادام‌زمینی کاملاً طبیعی دارم). این برای من بسیار نیروبخش بود، اما احتمالاً، برای یک تازه‌کار در روش حق‌به‌جانب، دیدن لیستی از چیزهایی که من به آنها اهمیت می‌دهم و اینکه چگونه برای آنها وقت، انرژی و پول در نظر گرفته‌ام کمک بهتری باشد.

بودجه نگرانی را به یاد دارید؟ این بودجه من در عمل است:

بی خیال:

تهدید یک ایران هسته‌ای

ماست یونانی

«اردو زدن در طبیعت»

خرچنگ

عقیده اخیر پاپ (اُسقف)

حلقه‌های تزئین دستمال سفره

بازی‌های المپیک

خواندن مجله نیویورکر

باشگاه رفتن

تست‌های فیس‌بوک

فوتبال دانشگاه

«وقت لم دادن»

اهمیت دادن به:

گرمایش زمین

انواع حُمص

لیزر موهای زائد

خاویار بیشتر لطفاً

صفحه اینستاگرام ریس ویترسپون

زیرلیوانی

دیدنِ فصل پنجم سریال Shameless

و هر کار دیگری که احتمالاً انجام بدهم

خواب

خیره شدن به فضا

تجاوز در خوابگاه‌ها

اجازه دادن به خودم برای گرفتن نوشیدنی بیشتر

بعضی از چیزهایی که در لیست من هستند ممکن است سطحی یا ساده به نظر برسند، اما به شما اطمینان می‌دهم که این‌ها نشانه‌های واضح و قابل اندازه‌گیری‌اند برای وقت، انرژی، یا پولی که صرف می‌کنم.

برای مثال، اغلب اوقات، احساس می‌کنم برای رفتن به باشگاه تحت فشارم، و بعد هم، به خاطر نرفتن احساس گناه می‌کنم. با تصمیم به بی‌خیالی نسبت به باشگاه رفتن، خودم را از این لحظات پر از احساس گناه و نالایق بودن (و چاقی) رها می‌کنم و در عوض، هر روز صبح، یک ساعت اضافه می‌خوابم. با این کار، در وقت، انرژی و اگر حق عضویت باشگاه را هم حساب کنید، در پول نیز صرفه‌جویی می‌کنم.

یک تیرِ بی‌خیالی و سه هدف!

(همچنین، ارزشِ نخوردنِ ماست و بحث نکردن درباره‌ی آن، برای من، قابل وصف نیست. حتی گفتنِ این مسئله به شما هم حس خوبی به من می‌دهد.) با بررسی «چهار دسته»، چیزهایی را که شما را آزار می‌دهند و چیزهایی را که شما را شاد می‌کنند شناسایی خواهید کرد.

پرده‌برداری از این تغییرها ممکن است باعث شود که دیگران اولویت‌های شما را زیر سؤال ببرند. اما چه اهمیتی دارد؟

شما بی‌خیالی طی می‌کنید و بهترین زندگی را خواهید داشت.

برای من که این‌طور است.

فکر کنید: در زمانی که شما تا اینجا این کتاب را می‌خواندید، من تعداد زیادی از مرحله دوم حق‌به‌جانب را کامل کرده‌ام. بالاخره، موفق شدم بی‌خیال حلقه‌های تزیین دستمال‌سفره و مجله نیویورکر شوم، یک جلسه لیزر موهای زائد بروم و در حالی که حمص کلاسیک صبرا را روی زبانم مزه‌مزه می‌کردم، زمان زیادی را صرف خیره شدن به فضا کنم. و زمان بازی‌های ۲۰۱۶ ریودوژانیرو که برسد، آماده خواهم بود که یک بار برای همیشه، بی‌خیال بازی‌های المپیک شوم.

مهم این است که هدف داشته باشیم.

صحبت از هدف شد؛ درست مثل یک بی‌عرضه بیچاره که ده ساعت در روز تمرین می‌کند تا یک اینچ بیشتر از مایک پاول در ۱۹۹۱ در توکیو، در خاک بپرد، زمان آن فرا رسیده که شما هم فهرستی از چیزهایی که در طویله ذهنی‌تان تلنبار شده‌اند تهیه کنید و اولین لیست خود را بنویسید. خسیس نباشید. این خیلی مهم است.

کار

کار از دسته چیزها، که فقط بی‌خیالی نسبت به اشیا/ مفاهیم/ فعالیت‌های بی‌جان را در بر می‌گیرد، پیچیده‌تر است، اما همچنان، به سختی برخورد با دوستان و خانواده نیست. به همین دلیل، منطقی این است که رتبه دوم را در دسته‌های کاربردی این جادوی مؤثر زندگی‌بخش، به آن اختصاص دهیم. علاوه بر این، اگر تصادفی، از افراد بپرسید بیشتر از همه از چه چیزی در زندگی متنفرند، اغلب آن‌ها خواهند گفت از شغلشان، رئیسشان، همکارانشان، واحد کامپیوتری یا چیزهایی از این قبیل بیزارند. هدف تقریباً وسیعی است. خوشبختانه، راه‌های کاملاً قابل قبول بسیاری برای کاهش نگرانی‌های کاری‌تان وجود دارد - از نرفتن به یک جلسه غیرضروری گرفته، تا اجتناب از نوشتن گزارش‌های بیهوده یا رد کردن دعوت به مهمانی یک همکار - در حالی که همچنان شغل و احترام شما، و حتی محبوبیتتان (اگر به محبوبیت اهمیت می‌دهید، به این قسمت مراجعه کنید: «گرداب محبوبیت») سر جای خودشان باقی بمانند. درباره بسیاری از این مسائل، در این بخش، و حتی فراتر، در قسمت سوم، بحث خواهیم کرد.

دو دلیل برای نگرانی بیش از حد شما در مورد کار:

- ترس از قضاوت رئیس‌تان (که دسترسی شما به حقوقتان را تحت کنترل دارد)؛
- واهمه از قضاوت همکارانتان (که بیشتر وقت خود را با آن‌ها می‌گذرانید).

این دلایل، به‌طور سطحی، کاملاً قابل درک‌اند، اما تا حالا، بی‌خیال این شده‌اید که:

- وقتی کارتان را خوب انجام می‌دهید، به‌سختی ممکن است که واقعاً اخراج شوید؟

اصلاً مهم نیست که گیل، از واحد بازاریابی، در مورد شما چه فکری می‌کند؟ بی‌خیال گیل و انگیزه او برای نیمه‌ماراتنِ خیریه «حفاظت از خرس‌های قطبی»، مگر نه؟ (بعداً، درباره گیل بیشتر صحبت خواهیم کرد).

فعلاً، به خاطر داشته باشید که فقط باید نگران چیزهایی باشید که می‌توانید کنترل کنید و بی‌خیال چیزهایی شوید که از کنترل شما خارج‌اند. کار مثل کار تمام‌وقت در یک کارخانه است، از ساعت هشت صبح تا چهار بعدازظهر. در چنین محیطی، چیزها، افراد و فعالیت‌های زیادی هستند که ما آن‌ها را انتخاب نکرده‌ایم و به همین دلیل، نمی‌توانیم آن‌ها را کنترل کنیم. یک ساختمان معمولی اداری را با موکت صنعتی دلگیر، اتاق جلسات نامتناسب و گلدان‌های مصنوعی در نظر بگیرید. می‌توانید اجازه دهید این تابلوی روح‌خراش شما را افسرده کند یا می‌توانید بی‌خیال آن شوید. به جای اینکه هر روزی که وارد این ساختمان می‌شوید، به این فکر کنید که «خدایا، اینجا یک طویله با طرح سیاه‌سفید است و افسرده‌ام می‌کند»، این‌طور فکر کنید: «حداقل، لازم نیست نگران این باشم که قهوه‌ام روی این موکت بریزد؛ از این زشت‌تر که نمی‌شود!»

مسئله این است که تنها چیزی که در کنترل شماست، خوب انجام دادن کارتان و این است که چقدر وقت و انرژی صرف می‌کنید تا آزاردهندگی آن را کاهش و شادی آن را افزایش دهید.

با به‌کارگیری روش حق‌به‌جانب در زندگی کاری‌تان، به‌آسانی، می‌توانید بی‌خیال جنبه‌های آزاردهنده آن شوید - به‌طوری که لزوماً منجر به اخراج

به دلیل عدم شایستگی یا سرپیچی از دستورات نیز نشود.
برای آمادگی ذهنی، بیایید چند نمونه رایج از چیزهایی را که شاید در طول
یک روز کاری به آنها اهمیت بدهید یا ندهید مرور کنیم:

نسخه کتاب (nbbookcity.com)

جلسه‌ها

لزوماً نمی‌گویم که می‌توانید در جلسات برنامه‌ریزی شده شرکت نکنید یا نباید شرکت کنید، به خصوص، اگر شرکت در این جلسات برای حفظ موقعیت شغلی‌تان ضروری باشد. (با فرض اینکه می‌خواهید شغلتان را حفظ کنید. در غیر این صورت، به بخش «نهایت بی‌خیالی در کار» در همین کتاب مراجعه کنید.)

اما جلساتی نیز وجود دارند که می‌توانید از همان ابتدا قبول نکنید. برای مثال، فرض کنیم یک همکار از شعبهٔ دیگر شرکت - مثلاً، او در دفتر شیکاگو و شما در دفتر سان‌دیاقو هستید - قصد دارد به شهر شما بیاید. مسئول دفتر شرکت در حال «تنظیم جلسات» نیم‌ساعته‌ای است که قرار است این همکار با همه، در آن طبقه، برای صحبت‌های تکراری‌اش دربارهٔ آب و هوا و نظرات کلی‌اش در مورد تجارت شرکت، برگزار کند. مسئول دفتر می‌پرسد: «هشت بازهٔ نیم‌ساعته هست. شما کدام یک را ترجیح می‌دهید؟»

پاسخ: هیچ کدام.

می‌توانید بگویید «در هیچ بازه‌ای از این زمان‌ها آزاد نیستم» و به کار خود ادامه دهید. می‌دانم، نگران این هستید که به دردرس بیفتید و تمایل شما برای حفظ روی خوش ریاستان به تمایلتان برای رد کردن این جلسه غلبه کند. اما اگر کارمند شایسته‌ای هستید و می‌دانید که این نیم ساعت فقط اتلاف وقت است، رئیس شما هم این موضوع را می‌داند. تصمیم بگیرید بی‌خیال آن شوید. بگذارید یک نفر دیگر این فداکاری را از طرف تیم به عهده بگیرد. همکاران زیادی با ذهن‌های بسته وجود دارند که مثل زندانیان چشم‌بسته‌ای که به سمت جوخهٔ آتش می‌روند، به این جلسات می‌روند. شما مجبور نیستید یکی از آنها باشید! (اگر در شرکت از تقویم‌های الکترونیکی استفاده می‌کنید که برای همه

قابل مشاهده است، می‌توانید تمام آن روزها را «مشغول» علامت بزنید تا کسی نتواند برای شما جلسه‌ای تنظیم کند.

پاورپوینت

استیو جابز هم درباره جلسات نظرات سنگینی داشت، همین‌طور در مورد استفاده از پاورپوینت در این جلسات. در زندگی‌نامه استیو جابز، نوشته والتر ایزاکسون، مدیر شرکت اپل معتقد است: «کسانی که می‌دانند درباره چه چیزی صحبت می‌کنند احتیاجی به پاورپوینت ندارند.» راست می‌گوید. بی‌خیال پاورپوینت.

مطمئناً، بعضی جلسه‌ها ضروری‌اند، بحثی نیست. اما در صورتی که فکر می‌کنید این جلسه‌ها قرار است سیاه‌چاله‌هایی از گپ‌های بیهوده و البته اتلاف وقت باشد، می‌توانید بی‌خیال جمع کردن حواستان شوید. همچنین، می‌توانید بی‌خیال یادداشت کردن شوید. بیاید واقع‌بین باشیم. جداً، تا حالا، از یادداشت‌هایتان از جلسه‌ها استفاده کرده‌اید؟

و هنگامی که تصمیم بگیرید دیگر نگران ترک کردن جلسه‌های بیهوده هفتگی واحد فروش و یک صفحه پر از نقاشی‌های بی‌معنی‌تان نباشید، می‌توانید از این زمان برای انجام کاری که به آن اهمیت می‌دهید، استفاده کنید؛ مثلاً، برای نوشتن لیست خرید روزانه، یا برنامه‌ریزی برای سفر ماجراجویانه در جست‌وجوی پرندگان کمیاب یا نوشتن رمان بی‌نظیر آمریکایی!

فقط تصور کنید در این یک تا پنج ساعت در هفته که الان به هدر می‌رود، چه کارهایی که نمی‌توانید انجام دهید - کارهایی که واقعاً برایتان مهم‌اند. این یعنی پنجاه و دو الی دویست و شصت ساعت در سال! بله، فکر می‌کردم که برای این کار اخراج شوید.

نسخه کتاب (nbookcity.com)

کنفرانس تلفنی

کنفرانس‌های تلفنی، در واقع، زیرمجموعه‌ای از جلسه‌ها هستند. جلسه‌هایی که پشت تلفن برگزار می‌شوند از جلسه‌ها هم بدترند. طوفانی از بی‌فایده‌گی: بهانه‌ای برای دستیابی به هیچ و تلف کردن وقت همه. تا جای ممکن، از کنفرانس‌های تلفنی پرهیز می‌کنم و به شما اطمینان می‌دهم که همچنان فردی مورد احترام، مفید و قابل استخدامم.

برای تأثیرگذاری هم بزرگ‌نمایی نمی‌کنم - واقعاً در کنفرانس تلفنی‌ای که به‌نظرم غیرضروری باشد، شرکت نمی‌کنم. به‌محض شروع به نه گفتن به کنفرانس‌های تلفنی، در حقیقت، به سه الی چهار ساعت آزاد در هفته، بله می‌گفتم که می‌توانستم برای انجام کارهای مفید استفاده کنم. می‌توانید تصمیم بگیرید بی‌خیال کنفرانس‌های تلفنی شوید. به هر حال، در خلال این کنفرانس‌ها، هیچ اتفاق مهمی که نمی‌افتد! این طبیعت و در عین حال، تناقض کنفرانس‌های تلفنی است. اگر دیگران اصرار دارند که برنامه کنفرانس تلفنی را با شما تنظیم کنند، این کار را برای آن‌ها دشوار کنید تا خودشان دست از این کار بکشند. اگر از چیزی بیشتر از شرکت در کنفرانس تلفنی متنفر باشم، آن چیز برنامه‌ریزی برای یک کنفرانس تلفنی دیگر است. و اگر نگرانید که همکار یا کارمند بدی باشید، از خود بپرسید: «آیا بی‌خیالی من نسبت به شرکت در این کنفرانس تلفنی تأثیری روی دیگران دارد؟» حتماً پاسخ بلی است، اما در واقع، این تأثیر مثبتی خواهد بود. اگر با نرمی - نه تنها خودتان را، بلکه آن‌ها را نیز - دعوت به عدم شرکت در این فعالیتِ وقت‌گیر، انرژی‌بر و روح‌خراش کنید، در حقیقت، آن‌ها را از دست خودشان نجات می‌دهید.

کیف پول‌های خیالی آن‌ها پر از اسکناس‌های بی‌خیالی خواهد شد!

گرداب محبوبیت

دوست داشته شدن و مورد احترام بودن لزوماً یکسان نیستند. برای نمونه، اگر فرد محترمی باشید، حفظ موقعیت شغلی تان بسیار راحت تر از زمانی است که فقط محبوبید. من بی عرضه‌های نالایق زیادی را «دوست» داشته‌ام، اما حاضر نیستم آن‌ها را استخدام کنم.

گرداب محبوبیت زمانی شکل می‌گیرد که شما به محبوب بودن بیشتر از شایسته احترام بودن اهمیت دهید. در این صورت، در طوفان نگرانی‌ای که خودتان درست کرده‌اید، گرفتار می‌شوید و در آن دست و پا می‌زنید. چرا؟ چون کنترل اینکه دیگران شما را دوست دارند یا نه دست شما نیست. شاید شما فرد شوخ طبعی باشید، اما شوخی‌های شما برای دیگران بامزه نباشد و شما را دوست نداشته باشند. شاید بسیار خونگرم باشید، اما دیگران شما را فرد عجیب و غریبی بدانند و دوستتان نداشته باشند. شاید رفتار شما کاملاً محتاطانه باشد، اما دیگران را به یاد نامزد قبلی شان بیندازید و اصلاً شما را دوست نداشته باشند!

چیزی که می‌توانید کنترل کنید این است که - با اهمیت دادن به جنبه‌هایی از کارتان که در آن مهارت بالایی دارید - شایسته احترام دیگران باشید.

اگر کارتان را به خوبی انجام می‌دهید، چه مورد احترام دیگران قرار بگیرید و چه نه (به هر حال، آن‌ها هم باید بودجه بی خیالی‌های خودشان را مدیریت

کنند)، حداقل، می دانید که شایسته این احترامید.

و در صورتی که خوب انجام دادن کارتان به معنی این باشد که بیشتر به کارهای بیخود اهمیت دهید و برایتان مهم نباشد به خاطر این کارها شما را دوست داشته باشند، می توانیم بگوییم که شما از گرداب محبوبیت خارج شده‌اید و گرفتار طوفان نگرانی ای که با خود می آورد نخواهید شد.

خسته نباشید. حالا، می توانید بقیه روز را استراحت کنید.

قوانین پوشش و یونیفرم‌های کاری

این مورد برحسب نوع شرکتی که در آن مشغول به کارید، ممکن است در لیست شما باشد یا نباشد. قطعاً اگر مثل من، یک نویسندهٔ مستقلید، خیلی وقت است که بی‌خیال شلوار شده‌اید. بی‌شک، اگر در یک شرکت سرمایه‌گذاری لوکس، یک شرکت حقوقی یا هر جایی از این قبیل کار می‌کنید، بحثی نیست که مجبور به پوشیدن کت و شلوارید.

این مورد هم وارد لیست نگرانی‌های لازم می‌شود - اگرچه همیشه می‌توان از یک پوشش بی‌قیدوبند لذت برد. اگر در فروشگاه یا رستوران کار می‌کنید که یونیفرم دارد، این بخش را رد کنید، و اگر در یک گالری هنری کار می‌کنید، خوش به حالتان. می‌توانید هر کاری را که دوست دارید بکنید.

اما در صورتی که یکی از میلیون‌ها نفری هستید که برای شرکت‌هایی کار می‌کنند که اجازه می‌دهند هر روز لباستان را عوض کنید، ولی با این حال، باز هم احساس می‌کنند باید «قوانین پوشش» را به آیین‌نامهٔ کارمندان اضافه کنند، خودتان را برای بحثی جدی آماده کنید.

شرکت قبلی‌ای که در آن کار می‌کردم نسبت به لباس فرم «جمعهٔ تابستانی» دستورالعمل دقیقی داشت: صندل‌ها و دمپایی‌های لانگشتی ممنوع، شلوارک برای آقایان و شلوارک کوتاه برای بانوان ممنوع، تاپ‌های بندی و لباس‌های «ساحلی» ممنوع و ممنوعیت‌های دیگری که الان، در مکاشفات فعلی خودم به خاطر نمی‌آورم. هر سال، در این باره، پیغام یادآوری می‌فرستادند؛ باید تقویم و نوع پوشش خود را با محدودیت‌های فصلی مدیرعامل تنظیم می‌کردیم. شاید تلاش او برای حرفه‌ای نگه داشتن محیط کار بود، شاید هم از فوبیای «ترس از دیدن پای برهنه» رنج می‌برد. به هر حال، بالاخره، تصمیم گرفتم اهمیت ندهم.

داستان از این قرار است: هر روز صبح که حاضر می‌شدم تا چهل‌وپنج دقیقه راه شرکت را در گرمای تابستان طی کنم، تنها برای اینکه هشت ساعت یا بیشتر از روزم را در دفترم بگذرانم و بعد هم، معمولاً، به قراری با همکاران بروم تا بعد، چهل‌وپنج دقیقه نیز در راه برگشت به خانه بگذرانم، دیگر نمی‌توانستم این محدودیت را تحمل کنم که اجازه نداشته باشم هر لباسی را که می‌خواهم بپوشم. (و همچنین، تعریف از خودم نباشد، پاهای زیبایی هم دارم.) اگر قرار باشد روزانه دوازده ساعت در فصل عرق‌ریزان سر پا باشم و مجبور باشم پاهای بی‌جوراب سایز ۳۸ خودم را در کفش‌های تخت عروسکی فروکنم، پاهایم تاول‌هایی به اندازه تخم‌مرغ خواهند زد.

بنابراین، یک روز در تابستان سال ۲۰۱۴، وقتی نگاهی حسرت‌آمیز به کمد پر از صندل‌های لانگشتی رنگارنگم می‌انداختم که با شلوار سه‌ربع مناسب محل کارم ست می‌شدند، با خودم گفتم «بی‌خیال» و آن‌ها را برای کار پوشیدم. جمعاً، هشت سال بود که در آن شرکت کار می‌کردم و همیشه، از روز یادبود سربازان تا روز کارگر، کلافه و پوشیده از چسب زخم بودم. برای چه؟ چون به قوانین پوشش اهمیت می‌دادم! حتی از فکرش هم حرص می‌خورم. این اتفاقی بود که افتاد: هیچ.

تمام طول تابستان، صندل‌هایم را می‌پوشیدم و هیچ کسی حتی کلمه‌ای حرف نزد. حتی چند بار در آسانسور به مدیرعامل برخورددم و او حتی خم به ابرو نیاورد.

قبلاً گفتم، باز هم می‌گویم: از کاری که خوب انجام می‌دهید به سختی اخراج می‌شوید. با وجود تمام چیزهایی که برای انجام کارتان باید به آن‌ها اهمیت بدهید، باید حداقل پنج چیز هم باشد که می‌توانید بی‌خیال آن‌ها شوید و بدین ترتیب، زندگی روزمره خود را ارتقا دهید. قوانین پوشش یکی از آن‌هاست.

کاغذبازی‌های بیهوده

این مورد در مورد طیف وسیعی از شاغلین صدق می‌کند: وکلا، کارمندان بانک، منشی‌ها و مدیران خرده‌فروشی - همه و همه، از مقام‌های بالا گرفته تا پایین. کاغذبازی بیهوده مصیبتی است بر سر جامعه و بی‌خیالی آن شدن به خودتان بستگی دارد.

تا به حال، دربارهٔ تئوری ویندوز خراب شنیده‌اید؟ بر اساس این تئوری، اگر تخلف‌های کوچک (مانند به هم ریختن و خراب‌کاری) مجاز باشند، به‌زودی زود، تمام محیط قربانی تخریب به مقیاس بزرگ‌تر خواهد شد. که این قضیه در مورد کاغذبازی هم صدق می‌کند.

باید این مسئله را در نطفه خفه کنیم. هر چه بیشتر در برابر کاغذبازی بیهوده سر خم کنید، بیشتر هم سرتان آوار خواهد شد. فکر کنم قانون چهارم نیوتن یا چنین چیزی بود.

بله، بعضی کاغذبازی‌ها هستند که باید انجام داد. اگر اظهارنامهٔ مالیاتی ارسال نشود، کسی حقوق نمی‌گیرد. این به درد می‌خورد! اما منظور من گزارش‌هایی است که خوب می‌دانید هیچ کس نمی‌خواند، گزارش‌هایی که فقط نوشته و بایگانی می‌شوند تا قیامت، که آن‌ها را حتی بیهوده‌تر جلوه دهد، مثل «گزارش چیزهای کاملاً بیهوده (۸)» در سریال آفیس اسپیس - در سطح بی‌فایده. منظور من فرم‌هایی است که با هدف «گردش کار» تولید می‌شوند، اما به‌نحوی، هیچ وقت به جایگاه نهایی مورد انتظار نمی‌رسند و باید دوباره برای بار هفتم ارسال شوند. و با اینکه چنین فرم‌هایی همیشه گم می‌شوند، شرکت تا حالا، از کار بیکار نشده - بنابراین، می‌توان توجیه کرد که چنین کاغذبازی‌هایی لزوماً برای عملیات اجرایی ضروری نیستند و شما مجبور نیستید بردهٔ آن بمانید! همهٔ ما با فرم‌هایی شبیه به این در زندگی‌مان برخورد کرده‌ایم. پیشنهاد

می‌کنم دیگر آن‌ها را پر نکنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. احتمالاً، اتفاقی
نمی‌افتد.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

خرس‌های قطبی و نیمه‌ماراتن‌ها

آیا در شرکت یا محیط دیگری کار می‌کنید که همکارانتان به خودشان اجازه می‌دهند برای فعالیت‌های شخصی‌شان، کمک نقدی درخواست کنند؟
من در چنین جایی کار می‌کردم و به‌نظرم، تنها بهانه خوب برای این کار، فروش کلوچه‌های دختران پیشاهنگ است. هر چیزی فراتر از نوچه‌ها و کلوچه‌هایشان حائز اهمیت نیست.

فرض کنید گیل از واحد بازاریابی (گیل را به یاد می‌آورید؟) در حال جمع کردن اعانه برای نیمه‌ماراتنش است، که قرار است سود حاصل از آن به خیریه‌ای که برای گیل مهم است، ولی برای شما مهم نیست، اهدا شود. لابد گیل خرس‌های قطبی را نجات می‌دهد. خرس‌های قطبی برای شما هیچ هم مهم نیستند. اما شما نگران این موضوع هستید که اگر به دو آهسته گیل کمک نکنید، از نظر همکارانتان «ضد حال» محسوب می‌شوید و هر بار که گیل را در ناهارخوری ببینید، بهانه‌ای می‌آورد تا برگردد و برود تا اینکه بخواهد اکسیژن را با چنین گدای ضدِ خرسی مثل شما شریک شود.

حالا، از خودتان بپرسید: «آیا واقعاً برای من مهم است که گیل (یا هر کس دیگری) راجع به تمایل من به حمایت از خیریه او چه فکری می‌کند؟ یا اینکه او (یا هر کسی) درباره من چه فکری می‌کند؟»

اگر جواب شما «نه» است - که اگر در این راه جدی باشید، باید هم جوابتان «نه» باشد - در ادامه، از خودتان بپرسید: «محض اطلاع، آیا خرس‌های قطبی برای من مهم‌اند؟ نیمه‌ماراتن‌ها چطور؟»

اگر جوابتان به این سؤال‌های بعدی نیز «نه» است، پس، این مورد را به اولین لیستتان از «مسائل مربوط به کار که برای من مهم نیستند» اضافه کرده‌اید.
تبریک می‌گویم!

گام بعدی - که در فصل سوم به آن خواهیم رسید - این است که مؤدبانه (مثلاً، بدون ناراحت کردن او) درخواست اعانه گیل را رد کنید. بدین ترتیب، شما بی خیال این شده‌اید که گیل چه فکری می‌کند و تصمیم گرفتید که خیریه او برای شما مهم نباشد و بی خیال خیریه شدید.

ولی به هر حال، مجبور نیستید از فردی با کوله‌باری سنگین از دلسوزی‌ها به یک بی‌شعور بی‌شغل / فرد منفور شرکت تبدیل شوید.

وقتی می‌گوییم بی‌خیال این شوید که همکارانتان چه فکری می‌کنند، با این که شخصاً آن‌ها را نمی‌شناسم، منظورم این است که احتمالاً، می‌توانید با توجه بسیار کمتری نسبت به نظرات آن‌ها درباره تصمیمات زندگی‌تان، به زندگی خود ادامه دهید.

برای مثال دیگری، فرض کنید تیم، یکی دیگر از همکارانتان، در یک کافه کارائوکه در محله شرکت، جشن تولد گرفته است. شما هم به هر دلیلی، نمی‌خواهید به مهمانی تیم بروید، اما از آن دسته دعوت‌هایی است که احساس می‌کنید باید قبول کنید - با اینکه هزینه آن برای شما یک خواب خوب شبانه، سی دلار برای مارگاریتاهای آبکی یا عزت نفس شماست. حالا، من نمی‌گویم که در پاسخ به چنین دعوتی، به روی تیم بخندید یا گیف آن خرسی را برایش بفرستید که در فیلم تد، در مهمانی، درون یک کلاه‌بوقی دست‌شویی کرد. می‌خواهم بگویم که می‌توانید - مؤدبانه - دعوت او را رد کنید و دنیا به آخر نرسد. با این کار، یک نگرانی را از لیست خود خط می‌زنید و در نتیجه آن، یک شب آزاد خواهید داشت.

اوه، او آبرو ندارد

به نظر می‌رسد اغلب کسانی که درباره بی‌خیالی سرِ کار با آن‌ها صحبت می‌کنم، کمتر به ناراحت کردن دیگران و بیشتر به حفظ آبروی خود اهمیت می‌دهند. با این حال، دقیقاً به همین دلیل است که ناراحت کردن دیگران و بی‌شعور نبودن در روش حق‌به‌جانب، حتی بیش از حد حائز اهمیت است. هر دوی این‌ها به آبروی شما به‌عنوان یک کارمند، همکار یا رئیس ارتباط دارند. کلید کار، در اینجا، آمادگی و زیرکی است. شما می‌بایست قبل از اینکه به جایی برسید که ممکن باشد کسی را ناراحت کنید - با گشت زدن در طویله ذهنی، تهیه لیست‌های لازم و در نظر گرفتن بودجه نگرانی‌تان - اول، باید نگرانی‌هایتان را به‌طور مفصل برای خودتان تعریف کرده باشید.

سپس، به همان تناسب، اقدام کنید.

اگر دیدید که مثلاً پیک‌نیک سالانه شرکت برایتان مهم نیست، خب... نروید. به این خاطر، شما را اخراج نمی‌کنند و شما هم می‌توانید در آن سه ساعت، سریال Downtown Abbey را نگاه کنید یا کمی با معشوقتان وقت بگذرانید. (اوه، چه کسی را می‌خواهیم گول بزنیم؟ معلوم است که Downtown Abbey را انتخاب می‌کنیم.) قرار نیست که حتماً یک خطر بمب‌گذاری را گزارش کنید تا پیک‌نیک کنسل شود. فقط به‌موقع بگویید: «متأسفم، نمی‌توانم بیایم.» راستش را بگوییم؟ به هر حال، برای کسی مهم نیست که شما هم آنجا باشید؛ از نظر آن‌ها، شما کناره‌گیر و خودپسندید.

شاید اوباما هم این‌طور بگوید: «بیایید روراست باشیم.» یکی از چیزهایی که در مورد کار - در کار شرکتی یا کار آزادی که هیچ وقت خوب پیش نمی‌رود - برای من مهم بوده و هست آبرو است. مصرف بهینه از وقت و انرژی، بهبود توانایی در تمرکز و تولید و مورد احترام قرار گرفتن در این راه، همه، عناصر

حفظ آبرو هستند که در بالای لیست نگرانی‌های مهم من قرار دارند. اگر به‌عنوان کسی شناخته شده باشم که در کنفرانس تلفنی شرکت نمی‌کند، چه؟ خب، این چیزی است که آزادید درباره‌ی من روی دیوار سرویس بهداشتی آقایان، در کنار شماره‌تلفنم، بنویسید. برایم مهم نیست. (اما حواسم به شماره‌ی تماس گیرنده‌ها هست.)

این کاغذبازی بیهوده نیست

همان‌طور که قبلاً گفته‌ام، بهترین حالت برای نوشتن لیستتان هنگامی است که روی زمین نشسته‌اید و در حال گشتِ ذهنی در طویله‌اید و همین‌طور که از نگرانی‌ها لبریز می‌شوید، آهسته‌آهسته، پاهایتان خواب می‌روند. اگرچه، در صورتی که در یک جلسه نشسته‌اید و این لیست را تهیه می‌کنید، می‌توانم برای دسته‌بندی کار استثنا قائل شوم. بی‌خیال شما، جلسه‌ها!

به خاطر داشته باشید که دسته‌بندی کار، به‌همراه شماری از زیردسته‌ها، مانند رئیس‌ها، همکاران، رابطه‌ها در شرکت، جلسه‌ها، صورت جلسه‌ها و... می‌آید. و دسته همکاران نیز می‌تواند خود شامل زیردسته‌هایی هم‌چون احساسات، تولدها و حیوانات خانگی بیمار باشد.

فرض کنید در طویله ذهنی‌تان، دیوارها پوشیده از کابینت‌های فلزی کج و کوله‌اند. تمام کشوها را، یک‌به‌یک، بیرون بکشید و لیستی از همه نگران‌های مربوط به کارتان تهیه کنید که در این کشوها پیدا می‌شود.

سپس (و فقط در همین موقع)، می‌توانید به دسته سوم - دوستان، آشنایان و غریبه‌ها - برسید.

هشداري دربارهٔ سطح دشواري

مانند طوفان‌ها، هر چهار دسته از نگرانی‌های بالقوه، با افزایش تعداد، مخرب‌تر می‌شوند. من به توانایی شما برای مقاومت در برابر این یورش اعتقاد دارم، اما اگر رسیدن به دستهٔ سوم شما را مضطرب کرده، فقط کافی است بدانید که در اینجا، از موارد بسیار کاربردی صحبت می‌کنیم. اگر به‌طور مثال، تا به حال، روی مبل نشسته و راجع به تبرئه کردن خود برای رفتن به مسابقهٔ مشاعرهٔ دوستان خیال‌پردازی کرده باشید، قطعاً برای پیش رفتن به دستهٔ بعدی هیجان‌زده‌اید. در ابتدا، ممکن است وضعیت ناراحت‌کننده‌ای باشد، ولی گوش دادن به شعر ایلید که همراه با موزیک متنِ فیلم محلهٔ آقای راجرز رپ می‌شود، در حالی که مثنائۀ پُر از چهار لیوان نوشیدنی که برای تحمل این جریان نوشیده بودید، به شما فشار آورده است نیز وضعیت راحتی نیست.

دوستان، آشنایان و غریبه‌ها

ما دوستانمان را دوست داریم. به همین دلیل، آن‌ها دوستان ما هستند. اما رابطه‌ها پیچیده‌اند و گاهی، دوستان روی اعصاب دوستانشان راه می‌روند. خودم همیشه این کار را می‌کنم؛ مثلاً، زمانی که مست باشم، چیزهای مختلف را روی سرم می‌گذارم و دوستانم را مجبور می‌کنم تا از من عکس بگیرند. می‌دانم که این کار اذیت‌کننده است، ولی شاید آن‌ها باید قبل از اینکه به لیوان پنجم نوشیدنی برسم، بی‌سروصدا بروند! دقیقاً، به همین دلیل است که داشتن استراتژی درونی برای بی‌خیالی نسبت به کشمکش‌هایی که می‌تواند فشار زیادی بر یک رابطه دوستی بیاورد - یا حتی آن را از بین ببرد - مهم است. مسئله این است که دیگران مقدار زیادی از نگرانی‌های خودشان را در طویله ذهنی شما می‌اندازند. بعضی از این نگرانی‌ها کوتاه‌مدت‌اند. بعضی دیگر هم در گوشه‌ای، سالیان سال خاک خورده‌اند. اما سؤال اصلی این است که این نگرانی‌ها اصلاً چگونه به طویله ذهنی شما آمده‌اند. بله، درست است. شما در را برای آن‌ها باز کرده‌اید.

تعیین مرزها

در جست‌وجو برای راهی که از دوستان، آشنایان و حتی غریبه‌ها ناراحت نشوید، لازم است مرزهای طویله‌تان را تعیین کنید.

شاید این مرزها نامرئی باشند، مانند سیم‌خاردهای شوک برقی که مردم برای جلوگیری از فرار حیوانات خانگی‌شان می‌سازند. برای مثال، فرض کنیم هر بار که به خانه زوج خاصی می‌روید، سگ بزرگ و تُفی آن‌ها شما را طوری لیس می‌زند که انگار استیکید و شما از رفتن به خانه آن‌ها خودداری می‌کنید تا از ناراحت شدن از دست دوستانتان، به‌خاطر سگشان، پرهیز کنید. سگ آن‌ها برای شما اهمیتی ندارد، ولی شما نمی‌خواهید این مسئله را به آن‌ها بگویید، چون می‌ترسید که احساساتشان را جریحه‌دار کنید. شما خیلی مؤدبید! بنابراین، یک مرز خصوصی تعیین می‌کنید: آن‌ها را به خانه خودتان دعوت می‌کنید یا پیشنهاد می‌دهید به جای بی‌طرفی بروید، تا از لیسیده شدن در امان بمانید. و اگر در خانه‌شان مهمانی گرفتند، شاید آن شب، کمی هم دل‌درد داشتید و نرفتید. هیچ ایرادی ندارد که چند وقت یک بار، برای حفظ یک رابطه دوستی، تظاهر به نفخ معده کنید.

مرزهای شما گاهی می‌توانند مشهودتر باشند، مانند یک تابلوی ورود ممنوع باسلیقه یا سیم‌های لوکس فرخورده‌ای که دور دیوارهای زندان‌ها می‌کشند. مثلاً، اوایل پیشرفتم در روش حق‌به‌جانب، با مشکل مسابقات باشگاه مواجه شدم. من یک گروه دوستی دارم که عاشق مسابقات باشگاه‌اند. در ویلیامزبرگ! (برای کسانی که نمی‌شناسند، ویلیامزبرگ در بروکلین، یک آشغال‌دانی لوکس افتضاح است که پر از سیبیلوها و قوطی‌های خالی آبجو است.) آن‌ها اصرار داشتند که مرا هم با خود ببرند و من هم برای نرفتن، بهانه‌های بیخود می‌آوردم. بعد، باید بهانه‌ام را یادم نگه می‌داشتم که مبادا در طول مسابقات

باشگاه، در فیس‌بوک بنویسم «در حال چرت زدن» و خودم را لو بدهم. اما یک بار، به جای فشار آوردن به مغزم برای پیدا کردن یک بهانه بیخود دیگر - که بعد، مجبور شوم پلیسِ خودم شوم و رسانه‌های اجتماعی‌ام را زیر نظر بگیرم تا دروغم فاش نشود - از روش حق‌به‌جانب استفاده کردم و دفعهٔ بعدی که دعوت شدم، گفتم: «اصلاً می‌دانید؟ من نه از مسابقات باشگاه خوشم می‌آید و نه از ویلیامزبرگ، بنابراین، جواب من همیشه نه خواهد بود. پس، بهتر است همین الان، به شما بگویم تا از جنجال‌های دعوت، افسوس و تأسف برای رد کردنِ آن پیشگیری کنیم.»

این‌گونه، حصارهایم را بالا کشیدم و خیلی خوب جواب داد. آیا نگرانید که اگر حقیقت را مؤدبانه به دوستانتان بگویید، از شما عصبانی خواهند شد؟ پس، زیادی نگرانید. زیبایی روش حق‌به‌جانب در این است که لازم نیست نگران باشید، چون پیش از اقدام، احساسات و نظرات همه - از جمله خودتان - را در نظر گرفته‌اید.

اکنون که دوستانم حقیقت را می‌دانند، احساس رهایی و فراغ بال می‌کنم. صادق و مؤدب بودم و احساسات کسی هم جریحه‌دار نشد که مجبور شوم عذرخواهی کنم. کاملاً، به معنای واقعی کلمه، حق به جانب من بود. به علاوه - پیروزی بزرگ - این بود که مجبور نبودم به مسابقات بیست‌سؤالی کافی‌شاپی در ویلیامزبرگ بروم.

این دو مورد نمونه‌هایی بسیار آسان، صریح و روشن بودند، اما این تازه شروع کار ماست. چیزهای بسیار زیادی وجود دارند که در لیست دوستانتان قرار خواهند گرفت و نیاز به اِعمال انواع پیچیده‌تری از روش حق‌به‌جانب خواهند داشت. به همین دلیل، من آشنایان و غریبه‌ها را نیز در ترکیب دستهٔ سوم آورده‌ام. بدین ترتیب، اگر در اهمیت دادن به «جشن طلاق» دوستان یا به خراش کاملاً جزئی‌ای که از تعریف کردنِ آن دست برنمی‌دارد تردید دارید، می‌توانید روش خود را روی یک همسایهٔ پر حرف یا صندوق‌دارِ سبزی‌فروشی

تمرین کنید و به همین ترتیب، تا اهمیت‌های ضروری / غیرضروری به عزیزترین
و نزدیک‌ترین کسانتان پیش بروید.
که می‌رسیم به...

نسخه کتاب (nbbookcity.com)

تقاضاها، کمک‌های اهدایی و وام‌ها. ای داد بیداد!

در این باره، به‌طور مختصر، راجع به گیل از واحد بازاریابی صحبت کردیم، اما تقاضای پول در قالب کمک اهدایی به یک جنبش یا پروژه کسی برای حیوانات خانگی - یا حتی در قالب یک وام نقدی - بین دوستان، حتی بیشتر هم اتفاق می‌افتد. می‌دانید از چه چیزی صحبت می‌کنم: جمع‌آوری اعانه‌های «نفری صد دلار» برای «کاندیدای سیاسی حال حاضر» مورد حمایت یک نفر، تقاضای «پنجاه دلاری» برای مسابقه دوچرخه‌سواری یک نفر دیگر در حمایت از چاقی گربه‌ها، یا «بیست‌وپنج دلار» برای کمپین «بهترین اختراع سوت».

شما می‌توانید تمام خیریه‌ها را به دسته اول چیزهایی که به آن‌ها اهمیت نمی‌دهید اضافه کنید، اما آن تقاضای مستقیم برای پول و تصدیق آن فعالیت، همیشه، وابسته به یک فرد است. ممکن است از طرف یک دوست صمیمی، یک آشنا در سطح رسانه‌های اجتماعی یا، در بسیاری از موارد، یک غریبه باشد که دوست مشترکی با او دارید که مجبور شده است تا این غریبه و سیصد ناشی از دنیای خبر دیگر را به سمت شما بفرستد. این چیزها در دسته اول‌اند که دسته‌های دو تا چهار را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهند. بس ناجوانمردانه سخت است.

بگذریم... منظورم این نیست که چنین تقاضاهایی را، که معمولاً با نیت خیرند، زیر سؤال ببرم. ولی وقتی صدها جنبش، خیریه و اختراعات بسیار درخوری وجود دارند که شایسته پول و اهمیت شما نیز هستند - من خودم شخصاً به چند تا از این‌ها کمک کرده‌ام - حدس من می‌گوید که همه آن‌ها لزوماً در بودجه نگرانی شما نمی‌گنجند.

و همین، دوست من / آشنا / غریبه، دلیل شما برای خواندن این کتاب است. اینترنت، نوآوری‌های درخشانی از قبیل «تیندر» و «فال آنلاین ماه‌جونگ» را

ممکن ساخته است، اما در عین حال، ما را نیز بیشتر به گداهای کاسه به دستی تبدیل کرده است که از راه ایمیل، رسانه‌های اجتماعی و وبسایت‌های جمع‌آوری اعانه پول جمع می‌کنیم. این راه‌ها، کار را برای مردم آسان‌تر کرده است و آن‌ها را برای درخواست پول، کمتر رودررو می‌کند. شرط می‌بندم اگر قرار بود تمام تقاضاهایی که از طریق ایمیل یا فیس‌بوک دریافت می‌کنم حضوری باشند، با یک تابلو و یک کیسه برای جمع‌آوری اسکناس‌های نقدی، نصف این افراد برای چاقی گربه‌ها در مسابقه دوچرخه‌سواری شرکت نمی‌کردند یا دست به کاری که لازم بود نمی‌زدند.

در طول یک سال، تقاضاهای فوری برای اهدای کمک به درمان ایدز، دیابت و بیماری‌های قلبی؛ حمایت از مؤسسه خیریه Planned Parenthood؛ پشتیبانی مالی از یک پادکست، دو فیلم مستقل و سه آلبوم آهنگ؛ ریشه‌کن کردن سه نوع سرطان؛ و کمک‌هزینه‌های چند کارآفرین ناموفق، راه خود را به رسانه‌های اجتماعی یا ایمیل من پیدا کردند. بعضی از طرف دوستان صمیمی، تعدادی از طرف دوستان دوستانم و بعضی دیگر هم از طرف - بلی - غریبه‌ها بودند. قبل از رسیدن به روشنگری، دقایق باارزشی را صرف فشار آوردن به مغزم کردم تا ببینم به کدام یک / همه این درخواست‌های خیر کمک کنم و سپس نیز، پول زیادی اهدا کردم. اما تنها وقت و پول نبود که صرف می‌شد. انرژی زیادی نیز صرف نگرانی از این می‌شد که چه کسی می‌فهمد من کمک کرده‌ام یا نه، و اینکه چه فکری درباره من می‌کنند. و همچنین، ترس از اینکه مجبور باشم روزی در یک مهمانی، با آن‌ها درباره آن کمک صحبت کنم.

دیگر بس است!

اکنون که متخصص روش حق به جانب شده‌ام، می‌توانم سریع و به آسانی، تصمیم بگیرم که آیا به تقاضا یا به تأثیر آن روی افراد دیگر اهمیت می‌دهم یا خیر و سپس، صادقانه و مؤدبانه، اقدام کنم... که همین کار باعث صرفه‌جویی در وقت، انرژی و پول برای مصارف دیگر می‌شود. می‌توانم درهای طولیله‌ام را

ببندم و فقط برای وارد کردن نگرانی‌هایی در را باز کنم که الف) جا برایشان هست و ب) حاضرم برای یک شب، یکی دو هفته یا تا ابد، آن‌ها را برای شما نگه دارم.

آیا گفته بودم که این روش من هم ساده است، هم در زندگی بسیار مؤثر واقع می‌شود؟

اولاً، بیایید از غریبه‌ها و آشنایان شروع کنیم و بعد، پله‌پله تمرین کنیم تا به پله‌های بالاتر نردبان، یعنی دوستان، برسیم.

مثلاً، فرض کنید روزی یک ایمیل دسته‌جمعی از آشنای دوری دریافت می‌کنید که معلوم است ایمیل را به همه ارسال کرده است و از طرف دوست قدیمی‌اش برای... چه می‌دانم... عینک آفتابی برای سگ‌ها، تقاضای اعانه «به هر مقداری که می‌توانید!» کرده است.

با بررسی چیزهایی که تا به حال یاد گرفته‌اید، نتیجه می‌گیرید با اینکه چنین موردی در بودجه نگرانی‌تان روی فرد دیگری نیز تأثیر دارد، تأثیر آن غیرمستقیم است - شما از این کارآفرین باانگیزه (که برای شما کاملاً غریبه است) چیزی کم نمی‌کنید، بلکه فقط چیزی به خزانه او نمی‌افزایید.

ثانیاً، کسی که تقاضا را برای شما فرستاده است فقط یک آشناست، نه یک دوست صمیمی. پس، احتمالاً، به این زودی قرار نیست خودتان - یا اختلاف نظرتان راجع به نیاز جهان به عینک آفتابی برای سگ‌ها - را به‌طور حضوری توجیه کنید.

در آخر، در صورتی که درست اقدام شود، این وضعیتی نیست که در آن احساسات کسی جریحه‌دار شود. منظورم این است که نباید در پاسخ به همه افراد مشمول در این ایمیل بگویید: «عینک آفتابی برای سگ‌ها؟ این حماقه‌ترین ایده‌ای است که تا به حال شنیده‌ام!»

لازم نیست مثل یک آدم بی‌شعور رفتار کنید. (اگرچه هر دوی آن‌ها ایده‌های حماقه‌ای‌اند. آخر، یک نوزاد شش‌ماهه چه نیازی به موی مصنوعی دارد؟)

بنابراین، گام اول: وقتی همه حرف‌ها گفته و شنیده شد، آیا واقعاً اهمیتی به عینک آفتابی برای سگ‌ها می‌دهی؟ نه؟ پس، چرا تا حالا این ایمیل را پاک نکرده‌ای، احمق؟ (ببخشید، ولی این کار خیلی آسان بود).

خب، خب. ولی او فقط تصادفاً دوستِ یک دوست بود. هنگامی که یک دوست صمیمی برای چیزی که واقعاً برایش مهم است، از شما تقاضای اعانه کند، چه اتفاقی می‌افتد؟

این زمانی است که باید به عمق خود رجوع کنید و تمام ابزارهایتان را به کار بگیرید. واکس زدن، پاک کردن واکس، رنگ کردن نرده‌ها و... (آقای میاگی کسی بود که هیچ چیز برایش مهم نبود).

اولین سؤال: آیا پروژهٔ دوستتان واقعاً برای شما هم مهم است؟ آیا برای شما «شادمانی» به ارمغان می‌آورد؟ اگر پاسخ شما مثبت است و اگر می‌توانید یک کمک اهدایی را در بودجهٔ واقعی‌تان، نه فقط بودجه نگرانی‌تان، بگنجانید، پس، توکل بر خدا. اصلاً چرا داریم دربارهٔ آن صحبت می‌کنیم؟

اما اگر پاسختان «نه» است، از خود بپرسید آیا امکان رد این تقاضا (صادقانه و مؤدبانه) بدون جریحه‌دار کردن احساسات دوستتان، وجود دارد. آسان بودن یا دشواری رد این تقاضا بستگی به شخصیت دوستتان دارد.

آیا بعد از رگبار دسته‌جمعی ایمیل اولیه، دیگر هیچ وقت مجبور نخواهید بود دربارهٔ آن حرفی بزنید؟ پس، از همین جا، بی‌خیال آن شوید. اصلاً وارد قضیه نشوید و دویست دلار به کمپین دوستتان حواله نکنید. یا آیا دوست کمپینی‌تان بعداً که شما را ببیند، ممکن است در لفافهٔ یک صحبت ساده، موضوع را پیش بکشد؟ («وای، خدا. کمپین من ۱۷ درصد سرمایه جمع کرده! [چشمک چشمک... طعنه طعنه] باورت می‌شود؟!») در این صورت، می‌بایست در پاسخ، مثلاً بگویید: «چه عالی! موفق باشی!» و با خود فکر کنید: «من که به روی خودم نمی‌آورم که کمکی نکرده‌ام، مگر اینکه مستقیماً از من بپرسی، نامرد.»

در موقعیت‌های مشابه، شما مثل یک استاد «تائی‌چی» هنر رزمی چینی هستید که قانون اصلی آن این است که راه را برای یک حمله وارد باز بگذارید به جای اینکه تقابل به مثل کنید. با این کار، انرژی طرف مقابل را جذب می‌کنید و آن را به سمت خودش برمی‌گردانید و بدین ترتیب، دوستان، به دست خودش، ضربه فنی می‌شود. به عبارت دیگر، می‌توانید به پرخاشگری منفعل دوستان، مؤدبانه، واکنشی با انرژی مشابه نشان دهید و برنده این دعوا باشید، بدون آنکه دوست شما حتی متوجه شود که مقابله کرده‌اید. در صورتی که دوستان جزء کسانی است که با یک دور زدن ساده و یک فلسفه چین باستان آرام نمی‌شود، کار کمی دشوارتر - اما نه غیرممکن! - خواهد بود. این زمانی است که وسط مهمانی، باید بودجه نگرانی‌تان را باز کنید، ماشین حساب نظرات / احساسات را بیرون بیاورید و چرتکه بیندازید، و واکنش مؤدبانه و صادقانه‌ای آماده کنید تا به دوستان بگویید که چه اندازه برای او مشعوفید، و امیدوار باشید که درک کند شما پول اضافی ندارید تا خرج رسیدن کس دیگری به امیدها و آرزوهایش کنید.

این هم از این!

بفرمایید، بگویید. فکر نمی‌کنید عملی باشد، نه؟

قبول دارید که در نهایت، می‌توانید از اهدای کمک نقدی خودداری کنید، اما نمی‌توانید باور کنید که درباره اینکه دوستان چه فکری می‌کند یا حتی درباره احتمال ناراحت کردن دوستان، نگرانی‌ای نداشته باشید.

فکر می‌کنید من در این موقعیت نبوده‌ام؟ خب، باید بگویم که من هم از این مرحله گذشته‌ام و به همین خاطر، جایزه کوچک دیگری برای شما در چنته دارم...

سیاست‌های شخصی

سیاست‌های شخصی راه مناسبی برای صرفه‌جویی سریع، مؤثر و با ریسک بسیار پایین در جریحه‌دار کردن احساسات است. (گوش کن! به من مربوط نیست که دوستت در این حد خودخواه و پررو است. شاید احتیاج به مشاوره دارد.)

سیاست‌های شخصی به این صورت عمل می‌کنند:
اگر چیزی هست که برای من اهمیتی ندارد اما در آن قسمت خاکستری قرار گرفته که هر قدر هم مؤدب و راست‌گو باشم، باز هم احتمال جریحه‌دار کردن احساسات کسی وجود دارد، به‌سادگی آن را به یک «سیاست شخصی» تبدیل می‌کنم.

به این صورت: «من یک سیاست شخصی علیه کمپین‌ها دارم، چون اگر به یکی از آن‌ها کمک کنم، احساس می‌کنم باید به همه‌شان کمک کنم. من که استطاعت مالی لازم را ندارم، و اگر مجبور باشم انتخاب کنم، دلم نمی‌خواهد کسی که دوستش دارم فکر کند برای او ارزش کمتر یا بیشتری نسبت به دیگران قائلم.»
جیرینگ!

و همان‌طور که گفتم، می‌توانید همه/ هر کدام از کمک‌های اهدایی، اعانه‌ها و حتی پرداخت‌های نقدی بی‌روح به خیریه‌ها را نیز در این دسته از نگرانی‌ها بگنجانید، چراکه همه آن‌ها معمولاً با یک برخورد خاص و از طرف افراد خاصی انجام می‌گیرند و می‌توانند در همان سیاست شخصی قرار گیرند.
یک بار دیگر، با احساس، بگویید: «من یک سیاست شخصی علیه..... دارم، چون اگر به یکی از آن‌ها.....، احساس می‌کنم باید به همه‌شان..... من که استطاعت مالی لازم را ندارم، و اگر مجبور باشم انتخاب کنم، دلم نمی‌خواهد

کسی که دوستش دارم فکر کند برای او ارزش کمتر یا بیشتری نسبت به دیگران قائلم.»

حالا، تصور کنید طرف مقابل این واکنشید. شاید برای لحظه‌ای کمی آزرده‌خاطر شوید، اما آیا می‌توانید علیه آن بحث کنید؟ نه، نمی‌توانید. حداقل، بدون بی‌شعوری نمی‌توانید. (دیدید چه کار کردم؟) و قطعاً نباید ناراحت شوید. این سیاست من است - که می‌توان گفت مثل عقیده من است، اما بحث کردن علیه آن حتی سخت‌تر از بحث کردن علیه عقیده‌ام است، چون ما به‌عنوان یک انسان، طوری طراحی شده‌ایم که در برابر چیزهایی که برچسب «قوانین» و «سیاست‌ها» به آن‌ها خورده باشد تسلیم می‌شویم. گفته بودم این اولین مسابقه رودیئوی من نیست.

مواردی که ممکن است برایشان راهبردهای شخصی داشته باشید

- جشن حنابندانِ دومین ازدواج

کاملاً غیرضروری.

نسخه کتاب (nbbookcity.com)

- ارائه نصیحت‌های حرفه‌ای رایگان

عذر می‌خواهم، آیا من شبیه به کسی‌ام که هشت سال و دویست‌وسی هزار دلار شهریه برای یاد گرفتن دانش و مهارتش هزینه می‌کند، ولی برای ارائه آن‌ها پول خوبی دریافت نمی‌کند؟

نسخه کتاب (nbookcity.com)

- جلسه‌های صبحانه

کاربردی برای پرهیز از قرار با آدم‌های جدی و بچه‌های کوچک.

- جمعاً چهار ساعت رانندگی در یک روز برای رفت‌وآمد

«کمر درد»

نسخه کتاب (nbbookcity.com)

- کارائوکه

پی بردن به این مسئله که چند بار و به چه صورت‌هایی یک سیاست شخصی علیه کارائوکه می‌تواند شما را نجات دهد تا حدی ترسناک است.

- مهمانی‌های آشپزی خانگی

واقعاً مشکل مردم چیست؟

- فیلم‌های مستند

مطمئن باشید این رایج‌ترین نوع فیلمی است که دوستانتان خواهند ساخت.

نسخه کتاب (nbbookcity.com)

- مسابقه‌های مشاعره

اگر از همان ابتدا، هیچ وقت، به چنین دعوتی جواب مثبت ندهید، مجبور نخواهید بود نگران لغو کردن آن در لحظه آخر باشید. این طور نیست؟

نقد کتاب (nbookcity.com)

پاسخ «منفی» به یک دعوت یعنی «نه»

بیایید به یک نمونه عملی از سیاست شخصی نگاهی بیندازیم:

فرض کنید دوست صمیمی‌ام از من دعوت می‌کند تا به‌عنوان همسر او، در افتتاحیه یک گالری شرکت کنم که در آخر افتتاحیه، مراسم سؤال و جواب از هنرمند دارند. من واقعاً اهمیتی به افتتاحیه گالری‌ها نمی‌دهم - آن قدر که حتی فکر شرکت در یک افتتاحیه باعث می‌شود بخواهم با خلال‌دندانی که تازه از یک تکه پنیر بیرون کشیده‌ام، مچ دستم را بپرّم - اما دوست من شخصیت هنری دارد، خیلی حساس است و نمی‌خواهم او را ناراحت کنم. بنابراین، به او می‌گویم که یک سیاست شخصی علیه افتتاحیه‌های گالری دارم.

و شاید سرم را پایین بیندازم و کمی هم خودم را در تظاهر بلرزانم که باورش شود. تنها چیزی که او می‌داند این است که در آخرین افتتاحیه‌ای که شرکت کردم، دچار سوزاک شدم.

هیچ کس نمی‌خواهد در این باره صحبت کند.

به تجربه من، هنگامی که یک سیاست شخصی را برای کسی بازگو می‌کنید (به‌خصوص، وقتی با فراست خاصی بیان شود)، دیگر پافشاری نخواهند کرد. اگر می‌گفتم «آخ، من زیاد از افتتاحیه گالری خوشم نمی‌آید»، این فقط نظر من است - و با اینکه نظر من معتبر است و می‌توانم با اعتماد به نفس کامل از آن دفاع کنم، بحث و جدل درباره نظرات و عقاید آسان‌تر از بحث علیه سیاست‌های شخصی است. و احتمالاً، مجبور می‌شوید وقت و انرژی را برای توضیح آن هدر بدهید:

- از افتتاحیه گالری خوشم نمی‌آید؟ چرا؟
- خب، به نظر من، حوصله‌سربر است و پاهایم از ایستادن زیاد خسته

می‌شوند.

- اما می‌توانی اثر هنری را با نورپردازی هالوژنی ببینی!

علاوه بر این، همیشه پای احساسات لطیف و ظریف دوستان در میان است.

- بله، ولی اینجاها، معمولاً، هوای سنگینی دارند. به‌نظرم، آدم‌های هنری از دئودورانت استفاده نمی‌کنند.

- منظورت چیست؟ می‌خواهی بگویی من بوی بد می‌دهم؟ خدای من، تو

خیلی بی‌شعوری، می‌دانستی؟ می‌توانستی بگویی نمی‌آیی.

- من که گفتم. اما بعد، تو با من بحث کردی. متوجهی که هنوز هم دربارهٔ همین صحبت می‌کنی؟

در چنین مواقعی، سیاست‌های شخصی قطعاً بهترین گزینه‌اند. هم مبهم است و هم کمی دیگران را در وضعیت سختی قرار می‌دهد که دیگر بحث نکنند. مثل کانیه (۹).

و داشتن سیاست شخصی یک جنبهٔ بهتر نیز دارد و آن این است که سیاست شماست و می‌توانید هر وقت خواستید، آن را تغییر دهید یا به تعلیق درآورید. - و هیچ کس دوست ندارد دربارهٔ آن با شما بحث کند چون آن‌ها می‌ترسند احساسات شما را جریحه‌دار کنند.

فنون نینجای زیادی در اینجا به کار رفته است. اگر آقای میاگی بود، به آن افتخار می‌کرد.

فیل ریزه‌میزه در اتاق

تا اینجا خیلی خوب پیش رفته‌ایم، مگر نه؟ از تجسم‌های سخت استفاده کردیم، تفاوت میان احساسات و عقاید را یاد گرفتیم، هنر بی‌خیالی را نسبت به اینکه دیگران چه فکری می‌کنند تمرین کردیم، بودجه نگرانی‌مان را به‌دقت بررسی کردیم و به اصل حقیقت درباره سیاست‌های شخصی (مورد علاقه خودم) پی بردیم. می‌توانم احساس کنم که جادوی مؤثر زندگی در دل شما به جوش آمده است.

که البته به این معنی است که وقتش رسیده است تا شما را غافلگیر کنم. بی‌خیالی لزوماً آسان نیست. ساده است، اما همیشه آسان نیست. و درست به همین دلیل است که ما پایه محکم و استواری از لیست‌ها می‌سازیم و سناریوهای مختلف و مفهوم‌های مربوطه را تمرین می‌کنیم تا شما را برای دفاع در برابر چیزهای واقعاً دشوار آماده کنیم.

مانند بچه‌ها.

که به نظر می‌آید دوستان، آشنایان و غریبه‌ها منابع بی‌پایانی از آن‌ها دارند. (موضوع صحبت‌م خواهرزاده، برادرزاده، بچه‌ها و نوه‌های شما نیست - این‌ها همه متعلق به دسته چهارم یعنی خانواده‌اند. نطفه آن‌ها کاملاً جداست. فعلاً، تمرکز ما روی شناسایی چیزهایی است که مربوط به بچه‌هایی می‌شود که با شما رابطه خونی ندارند و می‌توانید با استدلال منطقی، نسبت به آن‌ها بی‌خیال شوید.)

اگر فرزند ندارید، اقرار به بی‌خیالی نسبت به مسائل مربوط به بچه‌ها می‌تواند وحشتناک باشد. احساسات مردم نسبت به فرزندانشان به حدی عمیق و نوع‌دوستانه (و گاهی غیرمنطقی) است که به سختی می‌توان پیش‌بینی کرد که آیا - در مسیر پیشرفت به‌سوی بی‌خیالی نسبت به جشن تولدهای خردسالان - کسی را ناراحت خواهید کرد، یا اینکه آن فرد تفاوت نظر شما را خواهد پذیرفت و شما را خواهد بخشید.

هیچ یک از این‌ها باعث نمی‌شود بی‌اهمیتی عمدی شما نسبت به بیدار شدن ساعت نه صبح جمعه برای دیدن یک بچه یک‌ساله که کیک به صورتش می‌مالد، تغییر کند - اما شما همچنان ممکن است، طبق انتظار، در برداشتن گام دوم - یعنی بی‌خیالی - ترس و تردید داشته باشید. من برای همین اینجا هستم.

همان‌طور که احتمالاً تا حالا نتیجه گرفته‌اید، من نسبت به بانمکی بچه‌ها مصونم. اما با تجربه طولانی - و به‌خاطر اینکه والدین بعد از چند بتری نوشیدنی احساس راحتی می‌کنند و برای گفتنِ رازهای خجالت‌آورشان به یک فرد بی‌فرزند اعتماد می‌کنند - می‌توانم بگویم که حتی والدین نیز گاهی بی‌خیال بچه‌های دیگر به‌جز بچه‌های خودشان می‌شوند.

به گفته یک مادر: «اهمیت دادن مثل یک قیف است. تمام اهمیت‌های من به‌سوی فرزند خودم سرازیر شده‌اند. دیگر اهمیتی به شما و اینکه چگونه این کار را انجام می‌دهید نمی‌دهم.»

پس، برای اطمینان از اینکه این کتاب شامل مقدار مناسبی از جادوی مؤثر زندگی برای همه افراد می‌شود، والدین را در سراسر دنیا بررسی کردم تا بفهمم آن‌ها دقیقاً بی‌خیال چه چیزهایی می‌شوند و چرا. این بررسی بسیار روشن‌کننده بود و نتایج را در موقع مناسب با شما در میان خواهم گذاشت.

اما در عین حال، می‌خواهم خاطرنشان کنم که با وجود آرامشی که این والدین از درمیان گذاشتن بی‌خیالی‌هایشان نسبت به ادرار و پستونک می‌گرفتند (که واقعاً هم آرامش‌بخش بود)، والدین زیادی نیز اخطار دادند که خیلی چیزها دربارهٔ بچه‌دار شدن هست که دارای اجر و قرب است و ارزش اهمیت دادن را دارد.

و کلید کار همین است: اهمیت دادن به چیزهایی که خوشحالتان می‌کند - مانند کتاب خواندن، آشپزی یا بازی با کودکان - و بی‌خیال مابقی شدن. مادری از دید آموزش فرزندانش برای اینکه به چه چیزی اهمیت بدهند، این‌گونه پاسخ داد: «به‌عنوان کسی که در خانه‌ای پر از سرزنش بزرگ شده، فکر می‌کنم بچه‌های ما باید بدانند که می‌توانند خودشان تصمیم بگیرند به چه چیزی اهمیت می‌دهند، و لازم نیست در تصمیم‌گیری‌شان برای چگونه زیستن، توجهی به تأیید یا تحقیر دیگران بکنند.»

احسنت!

و شاید کاربردی‌ترین نظر از طرف مادری بود که معتقد بود داشتن فرزند می‌تواند در اولویت‌بندی اهمیت‌ها در جوانب دیگر زندگی، مانند محل کار، به شما کمک کند. حالا، دیگر سلامتی و کامیابی این نورسیده می‌تواند گاهی به‌عنوان کاتالیزور عمل کند تا بالاخره، بی‌خیال اضافه‌کاری، قبول

مسئولیت‌های اضافی و گُل زدن برای شرکت - چه استعاری و چه برای تیم واقعی شرکت - بشوید. می‌تواند باعث شود مرزهای مشخصی را با سرپرست‌ها و کارمندان تعیین کنید و در مورد ظرفیتتان برای انجام کارها در هر روزی، صادق و قاطع باشید.

به عبارت دیگر، این موجود با ارزش می‌تواند اولین قدم شما در شروع روش حق‌به‌جانب در دسته دوم - یعنی کار - باشد. آها! بدون گزافه‌گویی بیشتر، با افتخار، تقدیم می‌کنم:

چیزهایی که حتی والدین نیز بی‌خیالشان می‌شوند

اینکه بچه شما از کجا بیرون آمد. زایمان طبیعی و بدون دارو؟ خدا به شما صبر دهد. سزارین؟ همه چیز را محکم نگه می‌دارید. زایمان در آب؟ هر چه که قایق شما را به جریان بیندازد. یک زن دیگر؟ علم چقدر پیشرفت کرده! صرف‌نظر از اینکه خاستگاه شادمانی شما کجاست، اکثر افراد اهمیتی نمی‌دهند، پس، می‌توانید خیال خود را از نیاز به دفاع از اپیدورال در جمع راحت کنید.

انتخاب نوع شیردهی. شاید دیوار نظرات در بعضی صفحات فیس‌بوک خلاف این را ثابت کند، ولی آن‌طور که به نظر می‌رسد، اکثر والدین فقط به عادت‌های مکیدن بچه‌های خودشان اهمیت می‌دهند و برایشان مهم نیست که نوزاد عزیز شما موفق شده «مک بزند»، نوک سینه‌هایتان چقدر خشکی زده یا اینکه شیرخشک سیستم ایمنی کودکان را ضعیف می‌کند. به خودت مربوط است، مامانی.

«فربریزه کردن (۱۰)». لازم نیست این کارتان را برای کسی توجیه یا استدلال کنید. برای کسی مهم نیست بچه شما چگونه به خواب می‌رود. کار خودت را بکن!

اشتراک. بیشتر والدین می‌خواهند فرزندانشان طوری بزرگ شوند که مفهوم به اشتراک گذاشتن را درک کنند و بتوانند زمان مناسب را برای این کار تشخیص دهند، همان‌طور که می‌خواهند فرزندانشان قاتل زنجیره‌ای نشوند. اما شاید همه کمی زیاد از حد روی اشتراک اسباب‌بازی‌ها، کتاب یا کلاه تمرکز می‌کنند. به قول یک مادر: «عالی می‌شد، اگر پسر دلش می‌خواست کامیونش را (با بچه شما) به اشتراک بگذارد، اما من در پارک کودکان، از شما درخواست نمی‌کنم که یک جرعه از قهوه سرد هشت دلاری‌تان به من بدهید، مگر نه؟ می‌توانید

وقتی بچه‌تان برای اسباب‌بازی دیگران گریه می‌کند، شما هم نگاه‌های ملتمسانه / قضاوت‌گرانه / شیطانی نثارم کنید - من هم آن ده دقیقه‌ای را که پسرم با خوشحالی سرش گرم اسباب‌بازی‌ای می‌شود که برایش خریدم، صرف خواندن مطالب تلفن همراهم می‌کنم.»

«نظر کارشناسان». والدین می‌دانند کارشناسان چه نظری دارند - همه آن‌ها وقتی می‌خواهند تصمیم بگیرند که قبل از تولد پنج‌سالگی کودکشان اجازه دهند روزی ده دقیقه با آی‌پد کار کند، همان مقاله‌ها، تحقیق‌ها و کتاب‌های به‌شدت متناقض را می‌خوانند. و شاید به نظر کارشناسان اهمیت بدهند - یا ندهند - اما قطعاً نیازی به شنیدن همه این‌ها از طرف شما ندارند که صد درصد کارناشناسید.

آموزش دست‌شویی رفتن. بعضی از والدین وقتی بحث آموزش دست‌شویی به خردسالشان پیش می‌آید، از احساس رفاقت / شادی از شکست دیگران که این بحث به همراه دارد، لذت می‌برند - چون به آن‌ها کمک می‌کند کمتر احساس تنهایی کنند. ممکن است در این بحث با چند راهکار خوب آشنا شوند یا ممکن است بتوانند به‌خاطر داشتن بچه‌ای که سر موقع و بدون مشکل، بر تخت پادشاهی چینی می‌نشیند، احساس برتری کنند. اما به‌طور کلی، انسان‌های کمی روی زمین پیدا می‌شوند که به جزئیات اینکه یک خردسال چه زمانی، کجا، چگونه و تحت چه شرایطی، از پایین‌تنه خود زباله دفع می‌کند اهمیت بدهند. چندان‌آور است.

خواب و تنظیم آن. طبق تحقیقات من روی این موضوع، بسیاری از والدین به یاد دارند که خودشان در کودکی، هر جایی به خواب می‌رفتند و با این حال، پیام‌های تربیت کودکان باعث می‌شوند فکر کنند که اگر می‌خواهند امیدی به خوابیدن هر کسی داشته باشند، باید خواب کودکشان طبق برنامه‌ای سخت‌گیرانه به‌سختی رژیم مربی‌گری بلا کارولی صورت بگیرد. این نگرانی کاملاً قابل درک است - حتماً دلیلی هست که محرومیت از خواب یک نوع

شکنجه به حساب می‌آید. اما می‌دانید، شاید لازم نیست خیلی هم راجع به آن صحبت کنیم. مادری به من گفت که هر وقت دوستانش دربارهٔ جزئیات برنامهٔ خوابِ جان و جینی کوچولو صحبت می‌کنند، او ترجیح می‌داد دربارهٔ کتاب، یا سیاست، یا خوابی که به‌تازگی دیده، یا بازوهای مَتیو مک‌کانهی (که احتمالاً، در خواب مدنظر ایفای نقش کرده است)، صحبت می‌کردند. خب، خب، خب.

«اینکه کسی فکر کند باید باز هم تلاش کند تا ”بچهٔ دیگری داشته باشد که جنسیتش متفاوت از سه بچه‌ای باشد که الان دارد.“» این موضوع را از چندین مادر شنیدم و واقعاً، هر بار، این یک احتمال پنجاه‌پنجاه است. این‌طور نیست؟ پس... آیا کسانی که این سؤال احمقانه را مطرح می‌کنند، قرار است بچه‌های با جنسیت اشتباه این مادر را نگه دارند تا تیر او بالاخره به هدف اصابت کند؟ از گود خارج کردن والدین رقیب به نفع خود. برنامه‌های فوق‌العاده‌ای که مدرسهٔ فرزندان ارائه می‌دهد (رباتیک! زبان چینی! بندبازی!)، یا اینکه معلم‌ها چند ساعت مشق می‌دهند، یا برنامهٔ پیچیدهٔ راننده‌تان برای هیچ کس غیر از شما مهم نیستند.

کسانی که فرزند ندارند که کلاً اهمیتی نمی‌دهند، اما والدین دیگر هم در صورتی می‌خواهند در مورد این مسائل بدانند که بخواهند فرزندشان را به همان مدرسه بفرستند، یا اینکه با شما هم‌مسیر باشند.

والدین! چه کسی فکرش را می‌کرد؟ من از اینکه هیچ وقت به این مسائل اهمیت ندادم احساس خیلی خوبی دارم و امیدوارم برای شما همین‌طور باشد. در نهایت، برای جمع‌بندی دستهٔ سوم، نصیحت آزموده و صحیحی دارم که شاید با آنچه تا به حال خوانده‌اید در تناقض باشد - اما همان‌گونه که نیک نولته زمانی به‌عنوان جذاب‌ترین مرد زنده شناخته می‌شد، این دنیا هیچ نظم و قافیه‌ای ندارد...

گاهی ایرادی ندارد که دیگران را ناراحت کنیم

ای بابا. قیافهٔ تعجب زده به خود نگیرید. تا حالا، قاطعانه از «احساسات دیگران» به عنوان فشارسنج برای تصمیم‌گیری در اهمیت دادن دفاع کرده‌ام و از آن مهم‌تر، اصرار داشتم در اجرای گام دوم از روش حق‌به‌جانب، یعنی بی‌خیالی، به احساسات دیگران توجه داشته باشید... درست است. اصول کار را که می‌شناسید: صداقت، ادب، عدم بی‌شعوری.

اما به غریبه‌ها (و حتی گاهی آشنایان) در دستهٔ سوم که می‌رسیم، باید بگویم، گاهی اوقات، در مسیرتان به‌سوی کامیابی، نمی‌توانید اهمیت دهید که احساسات چه کسی جریحه‌دار می‌شود.

بی‌خیالی - و ذخیرهٔ اهمیت‌ها برای چیزهایی که واقعاً برایتان مهم‌اند - یک روند تکاملی دارد. یعنی اولویت‌بندی اهمیت‌ها بر اساس چیزهایی که هر روز برای شما پیش می‌آید. و روزهایی وجود دارند که جریحه‌دار کردن احساسات یک غریبه در پایین ستون اولویت‌ها قرار می‌گیرد. خیلی پایین.

منظورم این نیست که باید توییت‌های توهین‌آمیز به غریبه‌ها بنویسید، آن هم برای هیچ و پوچ و محض خنده. یا به خیابان بروید و به رهگذرها فحش و ناسزا بگویید. این جادوی مؤثر در زندگی نیست. این بدجنسی است. اما در زمان خاصی، در روز خاصی، در عمق قلبتان، خواهید دانست که در فرایند بی‌خیالی، چه زمانی ایرادی ندارد که کسی را ناراحت کنید. اقتصاددانان آن را شکار فرصت می‌نامند. من به آن می‌گویم عقل سلیم.

چند سناریو که در روند بی‌خیالی، ناراحت کردن یک غریبه ایرادی ندارد:

- وقتی دیگران در منزل شما را می‌زنند تا به دین آنها روی بیاورید. اصلاً -
تأکید می‌کنم، به هیچ وجه - احساس بدی نداشته باشید که در را به روی آنها
ببندید. هیچ کس، بدون داشتن ادب، نمی‌تواند شما را به دین خود ترغیب کند.
- وقتی نفر جلویی شما در صف سفارش قهوه، نمی‌تواند تصمیم بگیرد چه
می‌خواهد و شما خیلی عجله دارید. در اینجا به شما اجازه می‌دهم که بپرسید:
«پس... چشم شما نزدیک بین است؟ چون من می‌توانم تمام منو را از اول تا
آخر برای شما بخوانم، و این کار کمتر طول می‌کشد تا این زمانی که ما تا حالا
اینجا ایستاده‌ایم برای اینکه شما یک تصمیم بسیار ساده در زندگی‌تان بگیرید.»
- وقتی در یک نمایش کمدی، مجری محترمی که روی صحنه است اصلاً
خنده‌دار نیست. مؤدب بودن یک چیز است، اما تحمل بیست دقیقه از
جوک‌های بی‌مزه و آبجوی بی‌مزه‌تر چیز دیگری است. آن کسی که این حرفه
را انتخاب کرده است باید اعصابش از فولاد باشد. بی‌خیال! بروید بیرون و
پشت‌سرتان را هم نگاه نکنید.

- وقتی خانم‌های دیگر روی نشیمن توالت ادرار می‌کنند. این هیولاها لایق
تحقیر شدن‌اند. بودجه نگرانی من شامل زمان اضافی برای پاک کردن ادرار
شما قبل از اینکه بتوانم روی نشیمن توالت عمومی بنشینم، نمی‌شود و قد من
هم برای دولا شدن روی توالت کوتاه است. من تا آن کافه / استادیوم / اتاق
کنفرانس / سالن تالار دنبال شما خواهم آمد تا تذکر شدیدالحنی به شما بدهم.
مطمئن باشید که این کار را می‌کنم.

- وقتی کسی صندلی هواپیما را تا روی زانوی شما می‌خواباند. تا وقتی که
شما به فضای شخصی من اهمیت نمی‌دهید، دوست عزیز، من هم به فضای
شخصی شما اهمیت نمی‌دهم. شاید به احساسات صدمه نزّم، اما تا هر وقت
که لازم باشد، به پشت لگد می‌زنم.

بفرمایید: ابزارهای زیادی برای تصمیم‌گیری‌های آینده‌تان در اهمیت دادن به
سناریوهای مختلف، در رابطه با دوستان، آشنایان یا غریبه‌ها.

وقت آن رسیده است که روی زمین بنشینید، طویلۀ ذہنتان را آب و جارو کنید و فهرستان را تهیه کنید.

نسخہ کتاب (nbbookcity.com)

خب... آیا حالا، دوستی برای من باقی مانده است؟

تا حالا، دربارهٔ مسائل منفی بحث کرده‌ایم تا به شما کمک کنیم به عمق چیزی که واقعاً بی‌خیال آن هستید برسیم. اما هدف اصلی از تهیهٔ این لیست‌ها و خط زدن چیزهایی که تهدیدی برای اسراف در بودجهٔ اهمیتتان‌اند آشکار کردن چیزهایی است که ارزش اهمیت را دارند؛ همین‌طور ایجاد وقت و فضای عاطفی بیشتر برای حفظ و نگهداری از رابطه‌ها و نگرانی‌هایی که به همراه دارند. این موارد به‌طور خلاصه، جادوی مؤثر در زندگی است. تمام این‌ها در فصل چهارم با یکدیگر درهم آمیخته می‌شوند، اما قبل از آن، کمی کار داریم که باید انجام دهیم. بله، وقت آن است که دروازه‌های طویله را به‌سوی مادر همهٔ نگرانی‌ها باز کنیم.

خانواده

ای وای، خانواده.

ای وای، آن‌ها.

از کجا شروع کنیم؟ مانند ادارهٔ امور مالیاتی، خانواده برای این وجود دارد که شما را به دردرس بیندازد. خانواده - و تمام عکس‌های دسته‌جمعی، عروسی‌ها، سنین بلوغ، جشن تکلیف‌ها، جشن پانزده‌سالگی دخترها، مسافرت‌های همگانی، جلسه‌های مشاورهٔ گروهی، عمو و دایی‌های اصول‌گرا، دعوای خواهر و برادری، دلخوری‌ها و کینه‌ها - باعث نگرانی‌های روزانه و دائمی می‌شود.

مانند درصد معینی (از نظر بعضی‌ها، مقدار بی‌نهایت زیادی) از حقوق شما که صرف مالیات می‌شود، درصد معینی از نگرانی‌های شما، مستقیماً، صرف خانواده می‌شود. علاوه بر این، عواقبی که برخاسته از اهمیت دادن (یا ندادن) به این نگرانی‌ها هستند از جمع عواقب اهمیت به چیزها، کار و دوستان/آشنایان/ غریبه‌ها سنگین‌تر به نظر می‌رسند. انگار همهٔ ما نگران حسابرسی از طرف پسرخاله/ دخترعموهایمانیم.

می‌پرسید چرا؟ فقط یک جمله می‌گوییم: احساس گناه.

زمانی که احساس گناه کنید، در بی‌خیالی شکست خورده‌اید. بازی تمام است. چون احساس گناه بدین معنی است که نتوانسته‌اید از ابزار و دیدگاهی که به شما آموزش داده‌ام استفاده کنید تا نه تنها بی‌خیال باشید، بلکه احساس شادتری نیز از این بی‌خیالی داشته باشید.

احساس گناه یک احساس شاد نیست. بیشتر مانند زمانی است که حس ناگهانی خارش غیر قابل تحملی در نشیمنگاه خود پیدا می‌کنید، اما اطرافتان پر از آدم است و نمی‌توانید به داد این خارش برسید و عاجزانه، به دنبال رهایی

از این حس هستید. احساس گناه شبیه چنین حسی است.

بی‌خیالی، همیشه باید حس لذت، رضایت و شادی بیشتر به دنبال داشته باشد، نه خارش نشیمنگاه.

اینجاست که یاد گرفتن روش حق‌به‌جانب و استفاده از تمام ابزارهای موجود اهمیت پیدا می‌کند تا دوشاخه ماشین تقصیر خانواده را از پریز بکشید، قبل از اینکه شما را به داخل بکشد و بعد، تُف کند بیرون، مثل کاری که آن آدم‌گوش شمالی در فیلم فارگو با یک جسد و ماشین چوب‌خردکن کرد. در صورت امکان، سعی کنید از چنین سرنوشتی در امان بمانید. همان‌طور که احتمالاً به خاطر دارید، کمی قبل‌تر در این کتاب، درباره احساس وظیفه و چگونگی وابستگی آن به خانواده صحبت کردم. حقیقتی که مورد تأیید جهانی قرار گرفته این است که اعضای خانواده فکر می‌کنند بقیه اعضای خانواده باید به زندگی آن‌ها اهمیت بدهند، تنها به این دلیل که دی‌ان‌ای آن‌ها مشترک است.

یک لحظه به این موضوع فکر کنید. آیا اصلاً منطقی است؟ نه، نیست. یکی از اصول مرکزی اهمیت دادن برتری حق انتخاب نسبت به احساس وظیفه است. می‌خواهید بتوانید انتخاب کنید که چگونه وقت، انرژی و پول خود را صرف کنید تا بتوانید لذت هر رابطه، وظیفه، محصول یا مراسمی را به حداکثر برسانید.

چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید در برابر چیزهایی که نمی‌توانید کنترل کنید.

و همان‌طور که همگی می‌دانیم، خانواده انتخابی نیست. پس، حداقل، باید بتوانید انتخاب کنید که چرا و چگونه با آن‌ها برخورد می‌کنید. مگر نه؟

مگر نه؟!

آه. خب، حداقل، بیایید امتحان کنیم.

هنگامی که یک سیگار فقط یک سیگار نیست و فنجانی قهوه فقط یک فنجان نیست

فرض کنیم مادرتان - خدا قلب کوچک دلتنگ و کمی نظارتگرش را حفظ کند - سعی دارد چینی‌های «رویال هایدلبرگ» مادرش (مادربزرگتان) را به شما بدهد و شما اصلاً آنها را نمی‌خواهید. احساس می‌کنید که این کار فقط شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، چون شما باید چینی‌ها را نگه دارید و تظاهر کنید که آنها را می‌پسندید و وقتی پدر و مادرتان می‌آیند، از آنها استفاده کنید - اما می‌دانید که در واقعیت، مادرتان نیز تحت تأثیر قرار می‌گیرد، چون هر کاری که شما انجام می‌دهید روی او تأثیر می‌گذارد. (شما از درون او بیرون آمده‌اید). پس، اگر این «هدیه» را از طرف زنی که شما را به دنیا آورده و زحمتتان را کشیده است رد کنید، قطعاً احساسات او را جریحه‌دار خواهید کرد.

بنابراین... وقت استفاده از سیاست «نظرات علیه احساسات» است، نه؟ آه، اما این فقط «نظر» مادرتان است که شما باید به چینی‌های خانوادگی اهمیت بدهید. مسئله این است که مادر شما نمی‌تواند این موضوع را از احساسش نسبت به مادرش (مادربزرگ شما) تفکیک کند. تازه، مادربزرگی که هیچ گاه نخواهد فهمید که مالکیت فنجان‌ها به شما رسیده، چون مدت‌ها پیش مُرده است. (با عرض تسلیت.)

سپس، شما چندین سناریو را در ذهن خود مرور می‌کنید و به این نتیجه می‌رسید که امکان رد کردن این «هدیه» وجود ندارد، چون هر قدر هم صادق و فوق‌العاده مؤدب باشید، هر چه بگویید، احتمالاً، همچنان احساسات

مادر تان جریحه دار می شود. نتیجه می گیرید که باید حرفی نزنید و تظاهر کنید که به فنجان ها اهمیت می دهید.

این استیصال در رابطه با خانواده بسیار رایج است. فقط می خواهید دست هایتان را بالا بگیرید و تسلیم شوید، چون احساس وظیفه و گناه می کنید. باید بگویم که گزینه های دیگری نیز وجود دارند.

البته، نمی توانم شما را از تمام انعطاف های گناه کارانه مقابل خانواده تان مبرا کنم - نسخه بنزودیازپین برای این وقت ها است - اما این بخش از کتاب به شما کمک می کند تا تعیین کنید که کدام یک از جوانب زندگی خانوادگی تان شایسته اهمیت یا غیر قابل مذاکره اند. بله، گاهی، در رابطه با خانواده، فقط باید خویشتن داری کنید و اهمیت بدهید، اما می توانم به شما نشان دهم که چگونه اهمیت ها را تغییر شکل دهید تا از یک موقعیت نه چندان خوشایند بهترین نتیجه را به دست آورید. به یاد داشته باشید: شما هم عضوی از این خانواده اید و حق دارید شاد باشید.

بر اساس تحقیقات...

به نظر می‌رسد، همه ما در رابطه با خانواده، نظرات مشترک زیادی داریم درباره چیزهایی که بی‌خیال آن‌ها هستیم. این نتیجه‌گیری را از یک تحقیق ناشناس به دست آوردم که از مردم خواسته بودم یک مورد برجسته را از لیست بی‌خیالی‌هایشان در رابطه با خانواده نام ببرند و حتی خودم از پاسخ‌های زیادی که مشترک بودند متعجب شدم. (گفته بودم که خانواده مثل یک زمین مین‌گذاری شده است.)

بیاید نسخه خودمان را از برنامه مسابقه‌ای محبوب همه اجرا کنیم که در آن، مادرها روی آنتن برنامه زنده، شوخی طعنه‌دار اذیت‌کننده و تقریباً توهین‌آمیزی با استیو هاروی می‌کنند... برنامه دعوی خانوادگی. سؤالی که در تحقیقم مطرح کردم این بود: «چیزی را در مورد خانواده‌تان نام ببرید که برایتان مهم نیست.» در ادامه، بهترین پاسخ‌ها را، به ترتیب، از کمترین تا بیشترین محبوبیت، می‌خوانید.

۶. این مسئله که ما یک سلسلهٔ خونی مشترک داریم، انگار،
مربوط به کاری است که می‌خواهید من را مجبور به انجام آن
کنید

همین پنج دقیقه پیش، گفتم که اصلاً منطقی نیست که به کسی یا چیزی
اهمیت بدهید، تنها به این دلیل که رابطهٔ ژنتیکی با آن فرد یا آن چیز دارید،
به‌استثنای فرزند خودتان، که برای آوردن او به این دنیا، تا حدودی مدیونش
هستید - حداقل، تا زمانی که به سنی برسد که بتواند از خودش دفاع کند -
اصلاً وظیفه ندارید به این چیزها اهمیت بدهید. ممکن است فکر کنید که
وظیفه دارید... اما ندارید. و شاید بسیاری از شما این را می‌دانید، پس، بالاخره،
یک امیدی هست.

۵. با هم بودن اجباری / «پسندیدن» اجباری همه اعضای خانواده

هر کدام از ما دانه برف زیبایی هستیم. هیچ جفتی از ما یکی نیست. حتی دوقلوهای همسان. (حقیقت دارد. درباره اش بخوانید.) پس، به نام جوزا قسم، چطور ممکن است ما، همه مواقع، یکدیگر را پسندیم و دائماً با هم باشیم؟ اعضای خانواده‌ای که برای خواهر و برادرها یا پسرخاله / دخترخاله‌ها یا نوه‌هایی که یکدیگر را نمی‌پسندند، با هم بودن‌های ناخواسته را اجبار می‌کنند به چیزهای کاملاً اشتباه اهمیت می‌دهند.

۴. عکس‌های دسته‌جمعی

انتظار نداشتم این مورد امتیاز زیادی داشته باشد، اما، ای بابا! مردم از عکس‌های دسته‌جمعی با خانواده متنفرند. به نظر من، مسئله اینجاست که تعداد کمی از شما به خود عکس اهمیت می‌دهید. فردا که آن را در فیس‌بوک می‌بینید، از روی وظیفه، لایک کنید و سپس هم، فراموشش کنید. ما دیگر در دنیایی زندگی نمی‌کنیم که مردم شب جمعه نوشیدنی سر بکشند و آلبوم‌های عکس خانوادگی را با دقت نگاه کنند. (تا به حال، کسی در چنین دنیایی زندگی کرده است؟) بی‌اعتنایی ذاتی به این عکس - همان‌طور که بسیاری از پاسخ‌دهندگان اشاره کردند - برگرفته از «لحظه آخری» بودن آن است (هیچ کس حمله ناگهانی را دوست ندارد)، یا از «اجبار برای لباس هماهنگ» (هیچ کس نمی‌خواهد شبیه به عضوی از خاندان شامپوی استرالیایی باشد). تکرار می‌کنم... این یک بازی با اعداد است؛ اگر تعداد زیادی از اعضای خانواده نمی‌خواهند برای عکس دسته‌جمعی رسمی ژست بگیرند، همه باید سینه سپر کنند و تصمیم بگیرند که بی‌خیال آن شوند. اکثریت حکم‌فرماست!

۳. تاریخچه باستانی

دعواهای خواهر و برادری، کینه‌جویی، بحث‌های بیهوده و دلخوری‌ها! همه مانند سالاد الویه «معروف» در دورهمی خانوادگی، در این تحقیق حضور داشتند. کاملاً مشخص است که برای هیچ کس مهم نیست که دیگری چه گفت، تقصیر چه کسی بود یا مادرمان کدام یک از ما را بیشتر دوست دارد. (سلام، تام! ممنونم که این کتاب را می‌خوانی.)

۲. رسم‌های سنتی و قدیمی تعطیلات و دیگر رسم‌های خانوادگی

همان‌طور که خانواده‌ها رشد می‌کنند و فامیل‌ها می‌میرند، بعضی سنت‌ها هم باید بمیرند. اما بعضی از ما همچنان درگیر روز موش خرما (۱۱) هستیم - موقع مراسم سالیانه و آیین سنتی مربوط به عیدها، تعطیلات و دوره‌می‌های خانوادگی، تمارض کنید. از این پس، روز شکرگزاری نیز باید به «روز اهمیت‌گذاری» تغییر نام یابد.

عیدهای مذهبی مانند کریسمس، عید پاک و هانوکا مواردِ دوچندان تعصبی و متعاقباً دوچندان حائز اهمیت‌اند. آن کلبه روستایی که پدرتان از سال ۱۹۸۶ تاکنون، هر سال، برای روز کارگر اجاره کرده؟ سی سال از این مراسم می‌گذرد و حالا، این کلبه آن‌قدر کهنه و خراب شده که بهتر است بی‌خیال این سفر شوید و تعطیلات را با فرزندان خودتان، در درمانگاه، برای واکسن کزاز، بگذرانید. به همان دلیل که «چون ما رابطه خانوادگی داریم و دلیل نمی‌شود من به فلان چیز اهمیت بدهم» چون خانواده‌تان همیشه روز کارگر را این‌گونه گذرانده، دلیل نمی‌شود شما هم تا قیام قیامت همان‌طور رفتار کنید. در اینجا، بیان محترمانهٔ اختلاف نظرتان - اگر با کمی صداقت و ادب ارائه شود - می‌تواند معجزه کند. یا اگر تمام راه‌ها به شکست منجر شد، می‌توانید از یک سیاست شخصی علیه کلبه‌های روستایی بهره جویید.

و نهایتاً... [ضرب درام، لطفاً...] پاسخ شمارهٔ یک به سؤال «چیزی را در مورد خانواده‌تان نام ببرید که برایتان مهم نیست.»

خب، پاسخ‌ها به هم نزدیک بودند.

۱. اختلافات دینی-مذهبی و سیاسی

پیش کشیدن دوباره و دوباره این دو مرداب ایدئولوژیکی توسط شرکت‌کنندگان در این تحقیق نشان می‌دهد که هر یک از این دو نیازمند تفکیک جداگانه‌ای از روش حق‌به‌جانب‌اند. از دین شروع می‌کنیم. می‌توانید مثل جن‌گیری، آن را خیال‌گیری خطاب کنید.

آیا من پاسبان برادرم هستم؟

این یک نمونه قدیمی از برگشتن به رگ و ریشه‌مان، و حتی اولین عنصر روش حق‌به‌جانب است: تصمیم به بی‌خیالی نسبت به اینکه دیگران چه فکری می‌کنند. عقاید مذهبی شما فقط و فقط شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد - همین‌طور در مورد عقاید خاله جنیفر و همه دعاها و مراسم مقدس مسیحی‌اش. او عقاید خودش را دارد و شما هم عقاید خودتان را دارید. اگر دربارهٔ اختلاف نظرتان صادق و مؤدب باشید و تقاضا کنید که از این پس، دین موضوع بحث‌های خانوادگی نباشد، بی‌شعور نیستید، بلکه منطقی هستید و اگر احساسات کسی جریحه‌دار شود، تقصیر شما نیست.

بگذارید درمان رابین ویلیامز در فیلم ویل هانتینگ خوب را ارائه کنم:

تقصیر شما نیست.

تقصیر شما نیست.

تقصیر شما نیست.

پس، دفعه بعدی که خاله جنیفر اشاره نامحسوسی به میل شما برای زندگی در گناه با دوست دخترتان کرد، سرتان را بالا بگیرید و بگویید: «خاله جنیفر، من برای نظر شما احترام قائلم، اما ترجیح می‌دهم درباره اختلاف عقیده‌های مذهبی‌مان، اینجا، سر صبحانه شصت‌مین سالگرد ازدواج پدر بزرگ، بحث نکنیم.» دیدید چقدر صادقانه و مؤدبانه بود؟ هیچ هم بی‌شعور به حساب نمی‌آیید.

امتحان کنید. از اینکه اوضاع چقدر خوب پیش می‌رود، تعجب خواهید کرد. یا حداقل، از اینکه خاله جنیفر چطور غافلگیر می‌شود و نمی‌تواند جوابی فراتر از یک پوزخند و پشت چشم نازک کردن بدهد.

اما نباید بیش از حد به قدرت صداقت تکیه کرد. نمی‌توانم بگویم که در قِسر در رفتن از این بحث، نهایتاً، درگیر چه اهمیت‌های دیگری خواهید شد. خدایا، حتی بیان این اصطلاح هم خسته‌کننده است.

مسئله این است که به‌گمانم، شما تا به حال، این روش را حتی امتحان هم نکرده‌اید، چون آن‌قدر درگیر پیچ و خم احساس وظیفه / شرم / گناه بوده‌اید که احساس ناچاری و ضعف می‌کردید. حاضر بوده‌اید بیست دقیقه داد و فریاد نطق‌های پر خاشگرانه را گوش کنید، اما با چیزی که به نظرتان سخت‌تر است مواجه نشوید.

آیا این حس خوبی نیست که چیزی را که باور دارید بیان کنید و به چیزی که بیان می‌کنید باور داشته باشید؟ در واقع، اینکه... طوری با دیگران رفتار کنید که می‌خواهید با شما رفتار شود؟ بالاخره، این چیزی است که در انجیل آمده

است.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

به اهمیت دادن رأی منفی بدهید!

در اینجا، برای توصیف عمق باورم به روش حق‌به‌جانب و اینکه چگونه این روش به درد من خورد، یک داستان شخصی را برایتان تعریف می‌کنم. برای حفاظت از اعضای خانواده، نام‌ها را تغییر داده‌ام. اما به شما اطمینان می‌دهم که شرایط صد درصد واقعی‌اند. کسانی که در این ماجرا حضور داشته‌اند، ممکن است روزی این کتاب را بخوانند و خودشان را در این داستان تشخیص دهند، اما هیچ دلیلی برای شرمندگی نیست. روش حق‌به‌جانب برای داشتن بهترین زندگی است - و همان اندازه که آن‌ها نمی‌خواهند در طرف مقابل جایگاه سیاسی من قرار بگیرند، من هم نمی‌خواهم طرف مقابل آن‌ها باشم. برعکس انتخابات، در اینجا همه برنده‌اند.

عصر یک روز، من و همسرم، در کنار دو نفر از اعضای خانواده، از شامی صمیمی لذت می‌بردیم که سر سینی غذای دریایی سرخ‌شده خوش‌مزه، موضوع رئیس‌جمهور آن زمان - و جریان صحت و کامل بودن مشخصات در شناسنامه‌اش - پیش آمد. ادعاها هدفمند بودند و نظرات مختلف بیان شدند و قبل از آنکه بحث طولانی شود، نگاه مستقیمی در چشمان همه انداختم و گفتم: «دیک، جین، من هر دوی شما را دوست دارم، اما این بحث را تمام کنید.» سپس، رو به همسرم - که با دیدگاه‌های سیاسی من موافق است، اما بیشتر از آنچه از نظر من لازم است دوست دارد در مورد آن‌ها بحث کند - کردم و گفتم: «جدی گفتم.»

کوچک‌ترین اثری از احساسات جریحه‌دارشده دیده نمی‌شد. موضوع بحث را عوض کردیم، کمی خندیدیم، سس تارتار را از روی انگشتانمان لیس زدیم و آن عصر را دور هم شب کردیم. این چیزی است که یک شام خانوادگی باید باشد. و اگر بودجه نگرانی‌تان را درست مدیریت کنید، شام‌های خانوادگی‌تان

می‌توانند این‌گونه تمام شوند.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

اما اگر همه چیز ختم به گریه شود، چه؟

حرفی که سعی دارم از طریق تزریق روش خودم به شما و با تأکید بر اهمیت رعایت صداقت و ادب، بر کرسی بنشانم این است که وقتی روش حق به جانب با حسن نیت اجرا شود، از لحاظ آماری، احتمال گریه وجود نخواهد داشت.

البته، همیشه احتمال خراب شدن کار هست، ولی احتمال بیشتری وجود دارد که وارد وضعیت جدیدی از اختلافات کمتر و احترام متقابل میان اعضای خانواده بشوید. اگر در خانواده‌تان افراد زودرنج زیادی وجود دارند، آیا واقعاً می‌خواهید که شما را برای شام دعوت کنند؟

وارد بازی شرمندگی نشوید

تأسف و شرمندگی شما را تنها و گوشه‌گیر می‌کند و احساس گناه نتیجه مستقیم شرمندگی است. برای اینکه به شما نشان دهم تنها نیستید، نتایج تحقیقم را ارائه می‌کنم. تعداد زیادی از غریبه‌های تصادفی، از سراسر دنیا، در این تحقیق شرکت کردند و ثابت کردند که در بی‌اهمیتی یا کم‌اهمیتی به بعضی مسائل داغ خانوادگی مشترک‌اند.

این یعنی وقتی عمو جیم از کباب کریسمس به‌عنوان تکیه‌گاهش استفاده می‌کند یا وقتی پسرخاله رنه سر شام شب عروسی‌تان، همه را مجبور به پوشیدن دست‌بندهای چشم‌زخم می‌کند، کاملاً احتمال دارد که چند عضو از خانواده خودتان، به‌اندازه شما حرص بخورند. و اگر تنها نیستید، لزومی ندارد به‌خاطر تصمیمتان برای بی‌خیالی، احساس شرمندگی کنید. تعداد بالا امنیت می‌آورد. با اتکا به قدرت توافق نظر، احساس خواهید کرد که ابزار کافی را در دست دارید تا تصمیم بگیرید که کجا واقعاً اهمیت نمی‌دهید تا بتوانید با اعتماد به نفس پیش بروید.

تعطیلات: یک سیاست شخصی

من و همسرم سیاستی در مورد عید شکرگزاری داریم که تا به حال کمک بسزایی به ما کرده است. می‌توانید از این ایده استفاده کنید یا به میل خود تغییرش دهید:

ما سه خانواده داریم که دلمان می‌خواهد هر سال به دیدارشان برویم. البته، برخلاف سریال Orphan Black، نمی‌توانیم در یک زمان، در سه جا حضور داشته باشیم. و نمی‌خواهیم هیچ کدام را به عنوان خانوادهٔ محبوبمان برگزینیم. بنابراین، حدود هشت نه سال پیش، به خانواده‌هایمان گفتیم که نوبت‌های سه‌ساله برای آن‌ها در نظر گرفته‌ایم و از آن به بعد، هر عید را بدون استثنا، و به ترتیب نوبت، با هر خانواده خواهیم گذراند. هیچ یک نمی‌تواند به مناسبت تولد بزرگ امسال عمه ماری، یا به مناسبت تخفیف خوبی که پسرخاله‌ها برای یک سفر هشت نفره با کشتی گرفته‌اند (و برای تکمیل ظرفیت به ما نیاز دارند)، یا چون کسی می‌خواهد دوست دختر جدیدش را معرفی کند، نوبت آن سال خود را برای سال‌های بعدی ذخیره کند. وقتی به نوبت شما رسیدیم و دوست دخترم هنوز با تو بود، به من خبر بده. من حتی به خاطر نوبت خانوادهٔ همسرم، به پانزدهمین سالگرد دورهمی هم مدرسه‌ای‌هایم نرفتم (البته، این دورهمی اهمیت چندانی برای من نداشت، اما در اینجا ربطی به موضوع بحث ندارد). سخت‌گیرانه است؟ البته که هست... اما احساسات کسی جریحه‌دار نمی‌شود و این خود جای شکر دارد.

پنج مورد دیگر در رابطه با خانواده که برای بعضی‌ها مهم نیستند

- جواب دادن به پیغام‌های گروهی.

- «پدر و مادرم دربارهٔ کسانی که با آنها بزرگ شده‌ام داستان‌هایی تعریف می‌کنند، که خودم آن داستان‌ها را از طریق فیس‌بوک می‌دانم.»

- «مخفی کردن اعتیادم به نوشیدنی از خانواده‌ام، وقتی که دلیل اعتیادم خود آنها هستند.»

- «جمع شدن تقصیرهای کوچک و بی‌مورد و بی‌منطق.»

- «سگ‌های پدر و مادرم، که به‌طرز عجیب و مرموزی آنها را نوه‌هایشان خطاب می‌کنند.»

خب، خب، خب. به خط پایان نزدیک می‌شویم!

تقریباً، به پایانِ «چهار دسته از نگرانی‌های بالقوه» رسیده‌ایم و اگر کارم را درست انجام داده باشم، شما باید در حال درو کردن جادوی مؤثر زندگی باشید. حداقل، با چند ابزار و استراتژی جدید برای به دست آوردن چیزهایی که از زندگی می‌خواهید، آشنا شده‌اید و با دانستن اینکه افراد دیگری نیز مانند شما وجود دارند که همان چیزها را می‌خواهند (یا نمی‌خواهند)، احساس اعتبار بیشتری می‌کنید.

اما قبل از بستن مبحث خانواده، یک زیردسته دیگر هست که التماس می‌کند به او اشاره کنیم. چشمک می‌زند. فشار می‌آورد. تقاضای توجه می‌کند. می‌دانید از چه (کسی) صحبت می‌کنم.

خانواده همسر

یادتان هست درباره حق انتخاب چه گفتم؟ خب، اگر زاده فرهنگی نباشید که ازدواج سنتی را اجبار می‌کند، پس، شما حق انتخاب همسر را دارید، اما حق انتخاب خانواده همسرتان را ندارید. اگر تمام دلیل و معنی ازدواج فقط همین بود، الان هیچ کدامان خانواده‌ای نداشتیم.

بله، زمانی که ازدواج می‌کنید، نگرانی‌های خانوادگی‌تان را در یک چشم بر هم زدن، دو برابر کرده‌اید. مثل وقتی که پاداش کاری را می‌گیرید و با خود می‌گویید: «چه عالی!» و بلافاصله، اداره مالیات پنجاه درصد بر این درآمد شما مالیات می‌بندد و با خود می‌گویید: «نفهمیدم. چه شد؟»

خانواده همسرتان مثل یک معامله دربست است؛ انتظاری که شما داشتید این بوده که با همسرتان به خانه بخت بروید، اما این توافق‌نامه چند نفر دیگر را به‌رایگان اضافه کرده است. بعضی از آن‌ها ممکن است مزیت‌های به‌دردبخوری داشته باشند، مثل دسته‌های صندلی عقب خودرو که جالیوانی هم دارند... بعضی دیگر... شاید زیاد هم به‌دردبخور نباشند.

اما کاملاً قابل قبول است که همانند خانواده خودتان، که شما انتخاب نکردید در آن به دنیا بیایید، توجه و رسیدگی به خانواده همسرتان را نیز با رفتار محترمانه‌ای در جهت کاهش آزاردهندگی و البته، افزایش رضایت خودتان مدیریت کنید.

این امر بسیار کمک می‌کند تا بتوانید در مورد اهمیت‌های مشترک با همسرتان به تفاهم برسید و بتوانید توافق کنید که تفرقه بیندازید و فرمانروایی کنید. برای مثال، اگر قرار است عضوی از خانواده‌تان ازدواج کند، بچه‌دار شود، یک سال پیرتر شود، یا هر اتفاق مهمی را جشن بگیرد که لازم است هدیه‌ای بدهید، وقت و انرژی خانوادگی‌ای که برای تهیه آن هدیه صرف می‌شود

به عهده شما خواهد بود. و در صورتی که هدیه برای کسی از ایل و تبار همسرتان باشد، تهیه آن باید به عهده همسرتان باشد. (می توانم این کتاب را به عنوان هدیه ای برای هر کسی پیشنهاد کنم؟) هیچ راه دیگری وجود ندارد. وقتی دسته جدیدی از افراد را به خانواده تان پیوند می زنید، اهمیت های روزانه (یا شش ماه یک بار) به بودجه نگرانی تان اضافه می شوند. اما اگر از دید دیگری بنگریم، آن ها نیز شما و همچنین، ارزش های دینی شما، دیدگاه های سیاسی شما، آداب و رسوم شما برای مراسم عیدها و نفرت شما را از پوشیدن پلیورهای یقه اسکی یک شکل برای عکس های دسته جمعی به خانواده شان پیوند زده اند.

موقع بی خیالی که می شود، احتمالاً، بیشتر از حد انتظارتان موارد مشترک با همسرتان دارید. به همین دلیل، با اجرای روش حق به جانب در رابطه با خانواده همسرتان، می توانید یک سری واکنش های زنجیره ای را ایجاد کنید که وقتی به اوج می رسند، افزایش هماهنگی و شادمانی - و کاهش اهمیت ها - را برای همه افراد درگیر به دنبال دارند.

دور پایانی

این آخرین باری است که سفر پرمخاطره‌ای به طویلۀ ذهنتان خواهید داشت و احتمالاً، نگرانی‌های خانوادگی‌ای را که در آن انبار کرده‌اید زیر سه لایه از تار عنکبوت، خشم و رنجش دفن شده‌اند. من هم با شما همدردی می‌کنم. مثل آویزهای دکوری درخت کریسمس که جای زیادی می‌گیرند، نگرانی‌های خانوادگی نیز، حتی وسط تابستان، فضای قابل توجهی را اشغال می‌کنند - اما همین که روی آن‌ها را گردگیری کنید تا زیر نور نمایان شوند، بیشتر کار را به انجام رسانده‌اید.

پس، آخرین فهرست را هم تهیه و به آن توجه کنید.

تلفیق فهرست‌ها

این هم از این! تا الان، شما به ابزارهایی دست یافته‌اید که به کمک آن‌ها، در مورد وجود یا عدم اهمیت‌ها تصمیم بگیرید و تمام نگرانی‌های بالقوه‌تان را در دسته‌های قابل کنترل طبقه‌بندی کرده‌اید. دور طویله ذهن‌تان رقصیده‌اید و چراغ‌قوه استعاری‌تان را به تاریک‌ترین گوشه‌های آن انداخته‌اید، تا نگرانی‌هایی را که از زمان... خب... از قبل از خواندن این کتاب، در این طویله تلنبار کرده بودید، نمایان کنید.

گام اول از روش حق‌به‌جانب - یعنی انتخاب مواردی که بی‌خیال آن‌ها شوید - برای شما به خوبی جا افتاده است.

اکنون، باید چهار لیست جامع از مواردی داشته باشید که در هر کدام از چهار دسته‌بندی، برای شما بااهمیت یا بی‌اهمیت‌اند. (و خواب‌رفتگی در قسمت انتهای پایینی‌تان.) خبر خوب اینجاست که اکنون می‌توانیم به قسمت هیجان‌انگیز داستان برسیم... یعنی خط زدن موارد!

به خاطر داشته باشید که «اهمیت دادن» صرف وقت، انرژی یا پولتان را برای هر چیزی که خودش را در فهرست شما جا داده، به همراه دارد. با خط زدن هر مورد و بی‌خیال آن شدن، باید وقت، انرژی یا پول بیشتری برای هر مصرف دیگری به دست آورید.

برای شروع، به یک ماژیک سیاه بزرگ نیاز دارید. چون هیچ چیزی لذت‌بخش‌تر از خط زدن موارد با یک ماژیک سیاه بزرگ نیست. برخی آن را ماژیک «جادویی» می‌نامند... ببخشید. نمی‌توانستم جلوی خودم را بگیرم.

سپس، در حالی که برای آخرین بار، با لیست‌هایتان روی زمین نشسته‌اید - شکل فیزیکی از تور تمیزکاری طویله ذهنی‌تان - از نگرانی‌هایی یادداشت بردارید که شادی یا آزار را در دلتان، سرتان و قلبتان برمی‌انگیزند.

دلتان پرپر می‌زند؟ شادمانی است! بگذارید همان‌طوری که فرشته مرگ از اولین پسران عزرائیل گذشت، ماژیک جادویی شما هم از این موارد بگذرد.

تپش قلب، دلهره، حالت تهوع؟ همه این‌ها شاخص‌های خط زدن یک یا چند موردند.

در پایان، ماری کوندو، در کتابش، این‌گونه راهنمایی می‌کند که قبل از دور انداختن هر شیء - لباس، کیف و... - از آن برای خدماتش تشکر کنیم. اما مطمئن نیستم که موارد لیست بی‌خیالی‌هایتان شایسته تشکر باشند. نظر شما چیست؟ این موارد برای مدت طولانی، وقت، انرژی و پول شما را هدر داده‌اند.

نه! چیزی که از شما می‌خواهم این است:

هنگامی که ماژیک سیاهتان بالای سر موارد آزاردهنده می‌چرخد، فرود می‌آید و خط محکمی روی مواردی حک می‌کند که قرار است بی‌خیالشان شوید، زیرلب، به هر کدام بگویید: «گم شو.»

احساس خوبی دارد، مگر نه؟

اکنون، تقریباً، برای گام دوم و شروع به جمع‌آوری امتیازات جادویی و مؤثر آماده شده‌اید. من به شما افتخار می‌کنم که در این مدت کم، توانسته‌اید این راه طولانی را طی کنید.

اما صبر کنید. فقط محض اطمینان از توافق نظرم، می‌خواهم بدانم بر سر مواردی که از لیستتان خط نزدیک چه می‌آید؟

آیا مطمئنید که نمی‌خواهید یک بار دیگر در مورد آن‌ها فکر کنید؟

هدر رفتن اهمیت‌های نامکرر را دست‌کم نگیرید.

ممکن است مواردی در لیستتان باقی مانده باشند که فکر کردید «خب، اینکه زیاد اتفاق نمی‌افتد. شاید آسان‌تر باشد که آن را نگه دارم تا اینکه درگیر حذف آن بشوم».

یعنی من هیچ چیزی به شما یاد نداده‌ام؟

شاید به‌صراحت نگفته‌ام - و به همین خاطر، تمام مسئولیتش را قبول می‌کنم. پس، یک بار دیگر مفهوم تئوری ویندوز خراب را مرور می‌کنیم. اگر با سستی اراده به اهمیت دادن به موارد آزاردهنده ادامه دهید، نگه داشتن آن اهمیت‌ها از شما انتظار خواهد رفت. این هم مانند کاغذبازی بیهوده و تماشای تکرار برنامه زندگی کارداشیان‌ها، یک دور باطل است.

به یاد دارید که چگونه یک سیاست شخصی، به‌طرز مثبتی، باعث ایجاد یک الگوی نمونه می‌شود؟ اهمیت دادن نیز باعث ایجاد الگو می‌شود - و بی‌خیالی طی کردن راجع به آن مسئله را در آینده نیز به‌مراتب سخت‌تر می‌کند. اگر متعهد شده‌اید که کارِ زمان‌برِ دسته‌بندی نگرانی‌هایتان را انجام دهید، لیست‌هایتان را تهیه کنید و بودجه نگرانی‌تان را حفظ کنید، پس، چرا راه آسان‌تر را انتخاب می‌کنید و به مصرف بودجه نگرانی‌تان برای موارد آزاردهنده ادامه می‌دهید، فقط به این دلیل که این موارد تنها یک یا دو بار در سال پیش می‌آیند؟

با این منطق، هیچ گاه به روشنگری نخواهید رسید. در عوض، هر کریسمس، در حالی که در هوای ده درجه زیر صفر فقط یک ژاکت مسخره پوشیده‌اید، با سردرد مزمن، در حال خواندن سرود کریسمس هستید.

اهمیت دادن

در پایان، اگر نمودار جریان را دنبال کرده‌اید، گام‌های مختلف را برداشته‌اید و مشخص کرده‌اید که مواردی در لیستتان وجود دارند که برای شما مهم‌اند، پس، بفرمایید... اهمیت بدهید! اهمیت دادن آسان است. برای این کار، به من احتیاجی ندارید.
(با اینکه از حمایت شما سپاسگزارم.)

برای تمام موارد دیگر، وقت اجرای گام دوم از روش حق‌به‌جانب - یعنی بی‌خیال شدن - است.

فصل سوم: بی‌خیالی

شما لب دره بی‌خیالی ایستاده‌اید. منظره، از اینجا، بی‌نظیر است... مگر نه؟ در قسمت دوم، آموختید که نگرانی‌های خود را از لحاظ کیفی به نسبت اینکه آزاردهنده‌اند یا شادی‌آور، ارزیابی کنید. از لحاظ کمی نیز، به نسبت اینکه در سبد نگرانی شما جای می‌گیرند یا خیر، آن‌ها را دسته‌بندی کردید. همچنین، با ابزارها و دیدگاه‌ها برای ارزیابی - یعنی احساسات، عقاید، صداقت و ادب - نیز آشنا شدید.

شما روی زمین نشستید و تمام لیست‌ها را تهیه کردید و تصمیم گرفتید که به کدام یک از آن‌ها اهمیت ندهید. شاید حتی مجبور شدید یک ماژیک سیاه جدید بخرید، چون اولین ماژیک شما جوهر تمام کرده است. (من دیده‌ام که این اتفاق افتاده است.) به شما تبریک می‌گویم... واقعاً می‌گویم. اما قرار است اوضاع خیلی بهتر شود.

چون در قسمت سوم... شما واقعاً دیگر بی‌خیال خواهید شد. هیجان‌زده شدید؟ بله!

نگرانید؟ نگران نباشید. من هم نگران بودم.

بیاید با تجسم چیزهایی شروع کنیم که می‌خواهید به دست آورید. این کار باید به شما روحیه کافی را بدهد و مثل یک قهرمان، برای بی‌خیالی آماده‌تان کند.

مثلث مقدس بی‌خیالی: وقت، انرژی و پول

وقت، انرژی و پول چیزهایی‌اند که با بی‌خیالی به دست می‌آورید. و زمانی که برای مرحله دوم آماده می‌شوید، به ذهن سپردن این سه مورد بسیار مفید خواهد بود. تجسم دستاوردهای آتی باعث ترشح اندورفین در مغز خواهد شد و به‌نظر من، اندورفین جادو می‌کند.

پس، یک دقیقه وقت بگذارید و به لذتی فکر کنید که مرحله دوم به ارمغان می‌آورد؛ مثلاً:

- وقت

گاهی اوقات، تنها چیزی که می‌خواهید فقط یک ساعت آزاد است تا بتوانید در آرامش حمام کنید و ناخن‌های پایتان را بگیرید. با اهمیت ندادن به شرکت در مهمانی همسایه برای باربیکیوی گیاه‌خواری، آن یک ساعت را به دست خواهید آورد. بگذارید این فکر در ذهنتان جا بیفتد.

- انرژی

گاهی اوقات، آرزو می‌کنید کاش می‌توانستید شش صبح از خواب بلند شوید و به ورزشگاه بروید، وقتی کسی نیست که نگاه کند. با اهمیت ندادن به شرکت در مهمانی شامی که کسی برای ده شب سه‌شنبه‌شب برنامه‌ریزی کرده (آخر، این دیگر چه طرز برنامه‌ریزی است؟)، شما می‌توانید استراحت کافی داشته باشید، سرحال بمانید و چهارشنبه کاملاً قه‌راق، سرحال و بانگیزه به برنامه ورزش خود برسید.

- پول

گاهی اوقات، آن قدر دلتان می‌خواهد به تعطیلات در جزایر قناری بروید که حتی از فکر کردن به آن در پوست خود نمی‌گنجید. با اهمیت ندادن به عروسی دوست دبیرستانی‌تان - که اصلاً نمی‌دانید چرا دعوت شدید - می‌توانید به سایت علی‌بابا بروید و آن هزار دلاری را که قبل از خواندن این کتاب به هر حال خرج می‌کردید روی این تعطیلات سرمایه‌گذاری کنید و این کار را با وجدانی راحت انجام دهید. حق به جانب، به سمت جزایر قناری، پسر!

چیزهایی که من با بی‌اهمیتی به چیزهای دیگر به دست آورده‌ام

خواب

آغوش

تعطیلات بدون ایمیل

اطلاعات نیمه‌جامع دربارهٔ عکس‌های گربه‌ها در اینترنت

الگوهای رفتاری / دست‌نوشته‌ها

دورهمی‌های شب جمعه با دوست خوبم

نوشیدنی

اعتماد به نفس

حمام آفتاب

وقت، انرژی و آزادی برای تمام کردن یک کتاب، هر چند وقت یک بار

راه دیگری برای تجسم دستاوردهایتان این است که مواردی را که در لیست بی‌خیالی‌هایتان دارید در نمودار رابطه‌ای زیر وارد کنید. با این کار، می‌توانید به‌روشنی ببینید که وقت، انرژی و پول شما کجا خرج می‌شود و با هر مورد بی‌خیالی، به چه چیزهایی دست پیدا می‌کنید.

با این حساب، بیایید لیست‌هایتان را مرور کنیم.

کنار بی‌خیالی‌هایی که باعث صرفه‌جویی در وقتتان شده‌اند، با یک «و» علامت‌گذاری کنید. همین‌طور برای انرژی، یک «ا» و در آخر، یک «پ» برای پول علامت بگذارید. (شاید دیدن آن‌ها از زیر خطی که با ماژیک بزرگ مشکی‌تان کشیده‌اید سخت باشد، اما به‌نظرم، در ذهنتان، هنوز روشن‌اند.) بعضی موارد فقط در یک بخش از نمودار قرار می‌گیرند، برخی هم در ترکیب‌های مختلف «و + ا» یا «ا + پ» و غیره. و بدیهی است که آن بی‌خیالی‌هایی که درست وسط بخش مشترک «و + ا + پ» هستند، شما را به بهترین و لذت‌بخش‌ترین راه ممکن آزاد می‌کند.

همچنین، این موارد نیازمند بیشترین میزان توجهی است که تا به حال به احساسات و نظرات دیگران اختصاص می‌دادید. همان‌طور که با بودجه بی‌خیالی، تعیین برخی سیاست‌های شخصی و چند تماس دشوار برای نشان دادن بی‌شعوری خود، ارتباط نزدیکی خواهد داشت.

اما برای این موضوع می‌توان کاری کرد.

نمودار نهایی من درباره ده موردی که من، شخصاً، اهمیت نمی‌دهم به این شکل است:

همان‌طور که می‌بینید، نگرانی‌های من بیشتر در بخش وقت و انرژی، و کمتر روی پول متمرکز بوده‌اند.

این منطقی است، چون از نظر من، وقت یک منبع محدود است، انرژی در شرایط مناسب تا حدودی قابل تجدید است و به دست آوردن پول هیچ وقت تمامی ندارد (همچنین: کارت‌های اعتباری).

آن دسته از شما که کفگیرِ حقوقِ حداقلی‌تان به ته دیگ خورده، امیدوارم

بدانید منظورم این است که برای من، در مقایسه با وقت - که از لحظه‌ای که چشم به جهان گشودم رو به اتمام است - پول بیشتر را می‌توان، بالاخره، به دست آورد یا در صورت لزوم، قرض گرفت، اما چیزی به‌عنوان «زمان قرضی» وجود ندارد. با اینکه مطمئنم اگر امریکن اکسپرس می‌توانست وقت را با بهره ۱۶ / ۹ درصد وام بدهد، حتماً این کار را می‌کرد.

اما هر که را بهر کاری ساختند! مهم نیست در انجام این تمرین به چه منابعی دسترسی دارید؛ مهم این است که یاد بگیرید آن منابع را شناسایی کنید. در همه احتمالات و اشکال مختلف نمودارتان، توجه به مواردی که در دسته‌بندی موارد با ارزش بالا برای شما هستند، شما را در جایگاه خوبی برای شروع مرحله دوم قرار می‌دهد.

و به شما کمک می‌کند تا آن وقت، انرژی و پول را پس بگیرید. اوه، پسر، شنیدی؟ این اندروفین‌های شما هستند که صحبت می‌کنند. به من گفتند که به شما بگویم عالی پیش می‌روید.

قدم‌های کوچک

بی‌خیالی می‌تواند به سادگی قطع کردن گوشی روی یک بازاریاب تلفنی باشد، یا مرخصی استعلاجی برای روز تولدتان، یا پوشیدن یک کلاه آفتابی سر قرار با لوله‌کش ساعت هفت صبح به جای اینکه دو ساعت زودتر بیدار شوید و برای دوش گرفتن و سشوار کشیدن موهایتان وقت بگذارید، انگار که دارید برای عکس گرفتن در آتلیه حاضر می‌شوید.

مهم نیست چقدر با تهیه لیست‌های خود و تصمیم به انجام همه موارد در دسته‌های بی‌خیالی هیجان‌زده می‌شوید، وقتش که برسد، معمولاً، مرحله دوم کمی حالتان را می‌گیرد. برای اینکه وسط ناکجاآباد کشتی‌تان غرق نشود، پیشنهاد می‌کنم برگردید به همان روشی که شما را تا اینجا رساند.

منظورم این است که عمداً با بی‌خیالی‌هایی در لیستتان شروع کنید که فقط خود شما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. با این کار، شروع مرحله دوم برایتان آسان خواهد شد، قبل از آنکه مجبور باشید با احساسات دیگران روبه‌رو شوید (چیزی که - همان‌طور که می‌دانید - ممکن است بسیار هم ناخوشایند باشد). حتی دیگر لازم نیست مؤدب باشید. در واقع، فقط باید - با خودتان - صادق باشید.

تهدید سطح زرد: بی‌خیالی‌های آسان

آیا ماجراهای همیشه‌دردمندِ دوستِ فیس‌بوکتان برایتان بی‌اهمیت است؟ «قطع دوستی» یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای بی‌خیالی نسبت به مسائلی است که حتی وجود نخواهند داشت که بخواهید نسبت به آن‌ها بی‌خیال باشید، حتی روبه‌رو شدن برای توجیه «قطع دوستی» و همهٔ مزایای آن برای شما. مارک زاکربرگ، ممنون!

چین و چروک‌ها برایتان مهم نیستند؟ پس، دیگر پول خرج کرم و سِرْم نکنید، برای استفادهٔ آن‌ها وقت نگذارید و برای نگرانی راجع به علائم مشهود پیری که - هشدار! راز واقعیت را فاش می‌کنم - به هر حال، مقابله با آن بی‌فایده است، دیگر انرژی صرف نکنید. مگر اینکه اسم شما کریستی برینکلی باشد. ولی خودمانیم، چقدر زیباست این بشر.

فهمیدنِ بازار بورس برایتان مهم نیست؟ پس، دیگر مجله‌های وال استریت ژورنال را قورت ندهید تا در مهمانی‌ها فرهیخته به نظر برسید. (یا شاید حتی یک مشاور اقتصادی بگیرید - آن‌هایی که خوب‌اند برای خودشان سرمایه‌گذاری می‌کنند.) به جای این کارها، وقتتان را برای یاد گرفتن چیزهایی صرف کنید که واقعاً برایتان مهم‌اند (مثلاً، عطرهاى خوش‌بو؟) و بگذارید یک نفر دیگر به گروه دوستانتان راهکارهای بازار بورس را توضیح دهد.

تهدید سطح نارنجی: بی‌خیالی‌های نسبتاً سخت

این وضعیت در حالی اتفاق می‌افتد که به نگرانی‌هایی می‌رسید که بیخود و بی‌جهت، فقط وقت، انرژی و پول شما را تلف می‌کنند، مواردی که - اگرچه ممکن است برای دیگران مهم باشند یا نیازمند گفت‌وگو دربارهٔ نظرات یا احساسات باشند - به هر حال، همچنان به شما ربطی ندارند.

برایتان مهم نیست که دوست چهل‌سالهٔ شما فردا اثاث‌کشی دارد و در ازای ناهار درخواست کمک کرده است؟ شاید در اینجا صداقت بهترین راه‌حل نباشد - که بگویید «من نمی‌توانم مسئول بی‌عرضگی تو به‌عنوان یک انسان بالغ باشم» - اما می‌توانید با یک بهانهٔ مؤدبانه، مثل یک کار واجب، درخواست او را رد کنید. به هر حال، او که راجع به کار شما چیزی نمی‌داند.

آیا هم‌افزایی در محیط کار برایتان مهم نیست؟ در ابتدا، ممکن است نگران باشید که ریاستان خواهد پرسید که چقدر هم‌افزایی کرده‌اید، اما راحت باشید؛ اندازه‌گیری هم‌افزایی آن‌قدر مشکل است که بی‌خیالی شما در اندازه‌گیری آن مشخص نخواهد شد. این انرژی خلاقانه را جایی صرف کنید که برای خودتان سودمند باشد - مثل برنده شدن در مسابقات ورزشی شرکت.

تصمیم همکاران برای یک تولید جدید برایتان مهم نیست؟ به‌آسانی، می‌توانید در پاکت کارت هدیه‌ای که دور می‌چرخانند پولی نگذارید. نگرانید که بقیه فکر می‌کنند شما خسیسید؟ پس، فصل اول کتاب را دوباره بخوانید.

تهدید سطح قرمز: سخت‌ترین بی‌خیالی‌ها

این دسته از نگرانی‌ها به تمام ابزارها و تا حد زیادی، از خودگذشتگی به‌اضافه یکی دو تا سیاست شخصی نیاز دارند. این نگرانی‌ها دیگران را نیز دخیل می‌کنند، احتمال زیادی برای صدمه زدن به احساسات دیگران/ بی‌شعوری دارند و غالباً، از نظر اجتماعی، قابل قبول نیستند. به عبارت دیگر، این نگرانی‌ها دلیل اختراع حق به‌جانب‌اند. محکم بنشینید!

عروسی‌های فامیل، جشن‌های فارغ‌التحصیلی و جشن‌هایی از این قبیل برایتان مهم نیستند؟ این جشن‌ها معمولاً از خیلی قبل برنامه‌ریزی می‌شوند. با همین ترفند، شما را گول می‌زنند. پیشنهاد می‌کنم با یک تمرین تجسمی شروع کنید: قبل از آنکه «بله» را روی کارت دعوت علامت بزنید، به بودجه نگرانی‌هایتان دستی ببرید، قبل از آنکه عواقب آن به ذهنتان فشار بیاورد، به این فکر کنید که آن روز، یا حتی شب قبلش، وقتی در صف فرودگاه ایستاده‌اید تا به عروسی فامیل دورتان - با تم جنگ ستارگان - در پیتزبورگ برسید، چه احساسی خواهید داشت. به قول یودا: «ما در تاریکی، خودمان را پیدا می‌کنیم، و کمی اطلاعات بیشتر راه را برای ما روشن می‌کند.» اگر بتوانید قبل از جواب دادن به کارت دعوت، به آن منبع ناامیدی دست پیدا کنید، روزهای زیادی (یا شاید هفته‌ها؟ یا ماه‌ها؟) را قبل از آن مراسم نجات خواهید داد که در غیر آن صورت، قرار بود پشیمانی و نگرانی به همراه داشته باشند، به‌علاوه پول زیادی که برای بلیت و هتل خرج می‌شد. به راحتی گزینه «خیلی مایلم که بیایم، اما متأسفانه، نمی‌توانم» را علامت بزنید و به جایش، یک هدیه بفرستید؛ مثلاً، شاید یک تخته برش آشپزخانه با طرح کره زمین بد نباشد؟

آیا حوصله بچه‌های دوستانتان را ندارید؟ اول، باید برایشان این موضوع را روشن کنید که منظورشان فقط بچه‌های آن‌ها نیست - حوصله هیچ بچه‌ای را

ندارید! بدین ترتیب، یک سیاست شخصی را معرفی کرده‌اید. (و در صورتی که خودتان هم بچه دارید، سیاستِ «هیچ بچه‌ای به جز بچه‌های خودم» هم به درد می‌خورد.) البته، گفتن این حرف که «حوصله بچه‌های تو را ندارم» ممکن است نتیجه خوبی نداشته باشد. شاید دیگر نگرانی آن بچه‌ها را نداشته باشید، اما احتمالاً، دوستان را هم از دست می‌دهید. با فرض اینکه نمی‌خواهید به مهمانی‌هایی بروید که برای یک بچه خردسال گرفته‌اند، یا به هیچ وجه و تحت هیچ شرایطی، حاضر نیستید از یک بچه مراقبت کنید - اما در عین حال، می‌خواهید دوستانتان را هم نگه دارید - باید کمی هم از ادب و احترام در کنار صداقت بهره بجوید. هر چند وقت یک بار، گذاشتن یک آب‌نبات یا نوشتن عباراتی مثل «چه بانمک!» زیر پست‌هایشان، خیلی کمک می‌کند. دقیقاً همان فلسفه «خوردن یک قاشق عسل به قورت دادنِ داروی تلخ کمک می‌کند.» (مِری پاپینز: استاد روش «حق‌به‌جانب» از سال ۱۹۳۴). حوصله توله‌سگ‌ها را ندارید؟ شما را به خدای بزرگ می‌سپارم!

گپ انگیزشی

همین جا باید خاطرنشان کنم که الان که تصمیمتان را گرفته‌اید که نسبت به چه نگرانی‌هایی بی‌خیال باشید و نمودار لیست‌هایتان را هم کشیده‌اید و از موارد آسان‌تر شروع کرده‌اید، بدانید که راه پرپیچ‌وخمی در پیش است. مسلماً، کسانی مثل من و ریچارد سیمونز راهش را پیدا کردیم، اما اگر بی‌خیالی این‌قدر آسان بود، تا حالا، بی‌خیال شده بودید.

بله، اولین بار همین جا شنیدید. شاید وسوسه شدید کمی عقب بکشید. حس غریبی نیست. نگران نباشید. مثل قرص ضدبارداری، روش حق‌به‌جانب مؤثر است، اما صد درصد قابل اتکا نیست. اگر تهوع صبحگاهی دارید، سعی کنید این داستان هشداردهنده را به یاد بیاورید.

مهمانی‌ای که هیچ کس نمی‌خواهد برود

آن مهمانی کارائوکه را که برای تولد تیم، همکارتان، در فصل دوم گفتیم به خاطر بیاورید. فرض کنیم - وقتی لیست دسته‌بندی‌هایتان را می‌نوشتید - تصمیم گرفتید که واقعاً کارائوکه، تیم یا حتی به طور کلی، جشن تولدها برایتان مهم نیستند. در واقع، کاملاً هم مطمئنید که هیچ کدام از همکارانتان نمی‌خواهد به این مهمانی برود، اما حالا که این کتاب را می‌خوانید، شما تنها کسی هستید که جرئت می‌کند نه بگوید. شما مرحله دوم را اعمال می‌کنید و به مهمانی نمی‌روید.

موفق شدید!

اما روز بعد، کمی احساس ناراحتی می‌کنید. شاید تیم یا دیگران به شما اخم و تخم کنند. (تمرکز کنید... آیا برایتان مهم است که آن‌ها چه فکری می‌کنند؟) شما به هم می‌ریزید. در دلتان تردیدی می‌افتد که آیا بی‌خیالی نسبت به همکارتان و مهمانی‌اش تصمیم درستی بود. کمی هم از بودجه انرژی‌تان صرف نگرانی برای این مسئله می‌کنید.

صبر کنید.

خیلی مهم است که این حس ناآشنای آزادی را با حس شرمندگی یا پشیمانی اشتباه نگیرید. تصمیم درستی گرفتید. آخر، فکر کنید، تمام آهنگ‌های آلبوم کِنی چسنی را خوانده بودند! این حس شما پشیمانی نیست؛ این حس آزادی با کمی دلسوزی برای بقیه همکارانتان است. کسانی که نظر بیشتر آن‌ها، در آخر، دیگر برایتان مهم نخواهد بود.

صداقت: معیار متغیر

من در فصل‌های اول و دوم، به‌طور مفصل، به توضیح دو ابزار مهم برای شروع مرحله دوم، بدون بی‌شعور بودن پرداختم: صداقت و ادب. با اینکه در بعضی موارد ادب را مجاز می‌دانم، اما ادب بیش از حد امتیاز گرفته است (ببینید... اشکالی ندارد گاهی دیگران را ناراحت کنیم). در واقع، می‌توان گفت صداقت هر دو اصل را رعایت می‌کند.

صداقت، معمولاً، بهترین وسیله در هنگام بی‌خیالی است. می‌تواند تعادل را حفظ کند و به شما کمک می‌کند تا مجبور نباشید هزار بهانه و توجیه دیگر بتراشید - سوتی‌های فضای مجازی که همانند؛ وقتی برای رفتن به جایی دروغ گفته‌اید و بعد، در فیس‌بوک، دستتان رو می‌شود که در یک مراسم رقیب شرکت کرده‌اید.

یک عامله نگرانی‌های اضافی!

روبه‌رو شدن با نگرانی‌هایتان - با دیدگاه صداقت - به شما این امکان را می‌دهد که بگویید «ببخشید، وقت ندارم رُمانت را درباره کوتوله‌ها بخوانم، اما برایت آرزوی موفقیت می‌کنم» یا «چای دوست ندارم». رُک و راحت، و در صورتی که مؤدبانه بیان شود، بسیار کاربردی.

ناراحت کردن دیگران و در عین حال، سوتی ندادن، بهترین شکل رفتار حق‌به‌جانب‌اند. چیزی برای توجیه یا عذرخواهی نخواهید داشت.

اما همه می‌دانیم گاهی پیش می‌آید که مرحله اول را انجام داده‌اید و تصمیم گرفتید بی‌خیال باشید، و مؤدبانه‌ترین و صادقانه‌ترین اقدامات خود را هم ترسیم کرده‌اید، اما با این حال، اجرای مرحله دوم هنوز حس بدی دارد. خبر خوب اینکه اگر شما حس بد و «زشت» دارید، یعنی بی‌شعور نیستید. بی‌شعورها هیچ وقت این حس را ندارند.

منظورم این است که اگر شک دارید که صداقت تمام‌عیار بهترین سیاست باشد،
می‌توانید فقط آن را تقلید کنید. برای این کار، من لیست زیر را تهیه کردم که
به دردتان می‌خورد:

نسخه کتاب (nbbookcity.com)

موقعیت‌هایی که شاید در آن صداقتِ تمام‌عیار بهترین سیاست
نباشد:

- وقتی پای آشپزی شخص دیگری در میان است؛
- هنگامی که با یک «برنامه‌ریزی درست» حل می‌شود؛
- وقتی نمی‌خواهید مجبور شوید با روان‌شناس دیگران مشاوره کنید، اگر پای
بابانوئل و بچه‌های کوچک در میان است؛
- هنگام برخورد با زن باردار؛
- هنگام برخورد با مادرزن / مادرشوهر؛
- هنگام برخورد با مادرزن / مادرشوهرِ باردارتان؛
- نگرانی‌های مختلف، اصول یکسان.

اهمیت‌های مختلف، با اصولی یکسان

در فصل دوم، روی این موضوع کار کردیم که نسبت به چه چیزهایی بی‌خیال باشید. سپس، در فصل سوم، بعضی سناریوها را تعریف کردیم تا روحیه بگیرید. حالا، می‌خواهیم - با استفاده از برخوردهای واقعی افراد واقعی به‌عنوان محرک‌ها - بی‌خیالی را فتیله‌پیچ کنیم.

درست است، در این بخش، به تحقیق خودم برمی‌گردم.

با استفاده از نتایج نظرسنجی ناشناس، نمونه‌هایی از مواردی را ارائه می‌دهم که مرتباً در لیست‌های بی‌خیالی دیگران به چشم می‌خورد و به شما نشان می‌دهم که چگونه می‌توان بدون «بی‌شعوری»، آن بی‌خیالی‌ها را اجرا کرد.

برای اینکه کار شما را در حق‌به‌جانب بودن راحت کنم، بسته به نوع شخصیت شما و اینکه چقدر شنیدن حرف‌هایم برایتان راحت باشد، اجرای مرحله دوم را به سه دسته تقسیم کردم.

با دسته اول شروع می‌کنیم: چیزها یا اشیای مختلف

در زمان نوشتن این کتاب، بیشتر از ۱۰ درصد افراد به خانواده کارداشیان یا یک عضو خاص این خانواده (با تو هستم، کیم پرلی) به عنوان چیزی که برایشان مهم نیست اشاره کردند، و ۱۰ درصد دیگر هم برنامه‌های تلویزیونی واقع‌نما (۱۲)، سوژه‌های این شبکه‌ها یا افرادی را که برای معروف بودن مشهورند عنوان کردند. نمی‌دانم چه جوابی بدهم - اما این مشکل بزرگ‌تر از این حرف‌هاست. مدتی به این مسئله فکر می‌کردم که اگر بیشتر مردم به خانواده کارداشیان اهمیت نمی‌دهند، پس، چرا همه شبکه‌ها پر از برنامه‌های مربوط به آنهاست. ولی خیلی سریع، نتیجه‌گیری کردم: برای من مهم نیست. بگذریم.

به غیر از این شبکه‌ها - و همچنین، برنامه‌های انتخاب همسر، خانه‌دارهای نمی‌دانم کجا و خانواده داگرز - چند چهره مشهور دیگر هم به دسته «چیزهایی که برایم مهم نیستند» قرار گرفتند که شامل مدونا، هیو جَکمن و دریک می‌شد. به نظرم، تا اینجا، رد شدن از مرحله دوم و بی‌خیالی نسبت به این چیزها (مگر اینکه مادر دریک باشید) راحت باشد، پس، به موضوعات مهم‌تر می‌پردازم:

تفکیک زباله: هدف اصلی در روش حق به جانب، تقدم بخشیدن به شادی شما و صرفه‌جویی در وقت و انرژی شما و ذخیره آنها برای چیزهایی است که برایتان اهمیت دارند. پس، اگر محافظت از کره زمین برای شما مهم نیست... مبتدی: بطری‌ها و قوطی‌ها را جدا کنید، ولی نگران این نباشید که ورق گلاسه و ورق فوم چگونه تفکیک می‌شوند. هیس... کسی نخواهد فهمید. متوسط: به جای اینکه خودتان را با کیسه‌ها و سطل‌های جدا اذیت کنید، کاملاً

مختارید که همه آن ظرف‌های خالی را در سطل آشغال بیندازید. دیشب، سخت مشغول مهمانی بودید... به استراحت نیاز دارید.

حرفه‌ای: وظیفه خطیر تفکیک زباله را به همسر یا هم‌خانه خود محول کنید و دیگر نگران آن نباشید: کاری است که قابل انکار و توجیه نیست.

برنامه رادیویی صبح جمعه با شما: من، شخصاً، مشکلی با این برنامه ندارم - با سلام و با درود، هر که هست و هر که بود، شادمان سازد تو را، صبح جمعه با شما! - ولی درک می‌کنم که نخواهید به چیزی اهمیت بدهید که بقیه جامعه آن را الگوی خود می‌کنند، مخصوصاً اگر همه روی آن غیرت هم داشته باشند. (نظرات مرا در مجله نیویورکر بخوانید.)

مبتدی: هر کسی به صبح جمعه با شما اشاره کرد، بگویید: «صبر کن، صبر کن، نگو.» و بعد، بروید. فکر می‌کنند باهوشید.

متوسط: ادای برنامه را دریاورید، به همه بگویید برنامه محبوب شماست. نگاه کنید و لذت ببرید که همه تظاهر می‌کنند به این برنامه گوش می‌دهند.

حرفه‌ای: اگر به جایی رسیده‌اید که برایتان مهم نباشد دیگران چه فکری می‌کنند، دفعه بعدی که دوستانتان درباره این برنامه اظهار فضل کردند، سرتان را بالا بگیرید و این کلمه‌های آزادی‌بخش را بلند بگویید: «من این برنامه را گوش نمی‌دهم.»

گلاب گل سرخ: مانند بالا عمل کنید. فقط جمله «من گلاب دوست ندارم» را جایگزین کنید و سپس، متوجه می‌شوید که همه در دلشان می‌گویند من هم دوست ندارم. من دارم با زندگی‌ام چه می‌کنم؟

واقعاً چه کسی نمایشنامه‌های شکسپیر را نوشته است: اگر دانشجوی ادبیات شکسپیرید، مجبورید اهمیت بدهید یا حداقل، تظاهر کنید که اهمیت می‌دهید. بقیه افراد؟ نه زیاد.

مبتدی: اگر کسی در یک مهمانی راجع به کریستوفر مارلو بحث کرد، زیرلب بگویید: «پس، یعنی شما طرفدار مارلویی؟» بعد، تف کنید روی زمین. خودش منظورتان را خواهد فهمید.

متوسط: اگر گیر افتادید، مثل هاتسپر در سریال هنری چهارم، قسمت اول، نقش بازی کنید. بگویید: «آه، مردم گرامی، زندگی کوتاه است!» سپس، به طرف اتاق بغلی جیم بزنید. (راستی! این یک استراتژی بی‌نظیر است که برای بی‌خیالی در بسیاری از شرایط مختلف کاربرد دارد.) حرفه‌ای: اصلاً، از اول، به این جور مهمانی‌ها نروید.

پاسخ محبوب من در نظرسنجی‌ها

یورمه سوارکاری (دِرساژ): معنی این کلمه را باید پیدا می‌کردم و وقتی در ویکی‌پدیا خواندم که «یورمه معمولاً به‌عنوان “نمایش باله اسب” شناخته می‌شود»، آن را به لیست چیزهایی که برایم مهم نیستند اضافه کردم. هر که هستی، ممنونم که مرزهای آگاهی مرا گسترده‌تر کردی.

گیم آف ترونز (سریال بازی تاج و تخت): یک نمونه بارز دیگر برای استفاده از روش حق‌به‌جانب. به هر حال، کسی شمشیرش را به سمت شما نگرفته است تا این کتاب را بخوانید یا سریالش را ببینید (گرچه استعاره خارق‌العاده‌ای می‌شد). اما وقتی مجبور می‌شوید به صحبت‌های بقیه درباره این کتاب یا سریال گوش کنید، باید آمادگی لازم را داشته باشید.

مبتدی: «اوه... هنوز دارید راجع به این صحبت می‌کنید؟ ببخشید، من دیگر از این موضوع خسته شده‌ام. فکر کنم دیگر برای تماشای قسمت آخر دعوت‌م نکنید - آه!»

متوسط: مؤدبانه و صادقانه بگویید: «بچه‌ها، من حوصله بازی تاج و تخت را ندارم، می‌روم و سه‌شنبه‌صبح که نظریه‌های شما راجع به اینکه چه اتفاقی برای جان اسنو افتاد و اینکه سریالش چه فرقی با کتابش دارد تمام شد، برمی‌گردم.»

حرفه‌ای: یک تی‌شرت سفارش دهید که روی آن نوشته: «اژدهایان بی‌خیالی طی می‌کنند.» هر دوشنبه، برحسب نیاز، آن را بپوشید.

فضای مجازی: از کجا شروع کنم؟ در دنیای مدرن امروز، کسی که در فیس‌بوک نباشد مانند کمونیستی است در فیلم‌های دهه ۱۹۵۰ میلادی. گوسفندان دنباله‌رو خوششان نمی‌آید گوسفندان دیگر دنباله‌رو نباشند. من خودم مفتخر به داشتن حساب‌های کاربری در فیس‌بوک، توییتر و اینستاگرامم (البته، می‌دانید که دور گوگل پلاس را خط کشیدم). اما اگر جزو معدود افراد شادی هستید که متعهد به زندگی بدون «لایک»‌اند، قوی باشید. هیچ هشتگی راجع به شما نیست.

مبتدی: حالا، یک حساب الکی در یک جایی باز کنید و بعد هم، فراموشش کنید. تنظیمات امنیتی فیس‌بوک خیلی اذیت‌کننده‌اند. پیشنهاد می‌کنم در توییتر بچرخید - بالاخره، همه چیزهای جالب آنجا هم هست. مردم در توییتر خیلی خیلی بد رفتار می‌کنند.

متوسط: باشد، هیچ حسابی باز نکنید، ولی چیزی هم راجع به اینکه فیس‌بوک ندارید نگویید. دنبال دردرس می‌گردید؟

حرفه‌ای: راجع به حساب‌های جعلی شنیده‌اید؟ (گت‌فیشینگ)

رابطه‌های دیگران: آفرین به شما، فرهیخته گرامی! اگر می‌دانید که رابطه‌های

دیگران برایتان مهم نیستند، برای شما مرحله دوم کاری نخواهد داشت.
مبتدی: آن دو هم جنس را می بینید که دارند با گوش های هم بازی می کنند؟
بانمک نیست؟

متوسط: در حالی که مجله ای را ورق می زنید، به همسر چهارم بیلی جوئل
نگاه می کنید که پوستش مثل مرمر می درخشد، در کنار گونه های جذاب بیلی
که در اثر نوشیدن، گل انداخته اند. صفحه را ورق بزنید.
حرفه ای: بی خیالی نسبت به رابطه های دیگران آن قدر آسان است که وقتی
به سطح حرفه ای می رسید، این وظیفه بر دوش شما خواهد بود که نه تنها
نسبت به همشهری های خود بی خیال باشید، بلکه برای تمام کسانی که اهمیت
می دهند، یادآور شوید که اهمیت دادن به چنین چیزی چه حماقتی است.

همرنگ جماعت شدن: این - دقیقاً همین - دلیل من برای نوشتن کتابی است
که اکنون در دستان شماست. فارغ از اینکه در چه سطحی از بی خیالی هستید
(مبتدی، متوسط یا حرفه ای)، تغییر با جادوی مؤثر بی خیالی برای آن دسته
از کسانی است که از تظاهر به داشتن علاقه، اشتیاق و هماهنگی با کل دنیا
خسته شده اند. این کتاب برای قدرت بخشیدن به آنها (و حتی خود شما)
است تا حس کنند آزادند که خودشان باشند و بهترین زندگی را داشته باشند.

دسته دوم: کار

بسیاری از کسانی که در نظرسنجی‌ام شرکت کردند گفتند که جلسه‌ها، کنفرانس‌های تلفنی و لباس فرم - مواردی که مفصل در قسمت دوم صحبت کردیم - برایشان مهم نیستند. اما بعضی مسائل رایج دیگر هستند که نیاز مبرم به درمان حق‌به‌جانبی دارند:

ایمیل‌های ناخواسته و جواب دادن به آن‌ها: این نمونه خوبی از مسئله‌ای است که غیر از شما، مستقیماً به یک نفر دیگر نیز ربط دارد (مثلاً، فرستنده ایمیل)، اما اگر ایمیل اصلی ناخواسته بوده، حساب نیست. مبتدی: بدین‌وسیله، مجازید که بی‌خیال باشید. دکمه پاک کردن را بزنید و به روی خودتان نیاورید. خدا می‌داند که برای آن‌ها هم مهم نیست. متوسط: ایمیل‌ها را پاک، و فرستنده‌ها را بلاک کنید تا درس بگیرند. حرفه‌ای: یکی از آن برنامه‌های لوکس را نصب کنید که به‌طور اتوماتیک، شما را از عضویت در خبرنامه‌های اینترنتی، کدهای تخفیفی و خبرهای کارآفرینی درآورد. تأثیر این کار شبیه مصرف هروئین برای اولین بار است (من خودم هم شنیده‌ام).

غیبت و شایعه: اگر نمی‌خواهید یکی از چرخ‌دنده‌های موتور غیبت کردن در محل کارتان باشید، راه‌های زیادی برای حل این مسئله با کمترین نگرانی وجود دارد.

مبتدی: اگر اتاق مجزا دارید، در را ببندید. اگر نه، یک هدفون بخرید. یعنی کسی با شخصی که هدفون به گوشش باشد، غیبت نمی‌کند؟ دقیقاً. متوسط: جمله مؤدبانه «منی‌خواهم بشنوم» و گرفتن گوش‌تان تا رفتن

غیبت‌کننده پیام لازم را خواهد رساند.

حرفه‌ای: دفعه بعدی که کسی راجع به پیامک‌های عاشقانه رجینا، همکارتان، صحبت کرد، به‌سادگی، دستتان را بلند کنید و بگویید: «به او می‌گویم چه گفتمی!» آفرین! دیگر برای غیبت به شما اعتماد نمی‌کنند.

تمرین‌های کار گروهی و تیم‌سازی: همین‌قدر که مجبوریم هر روز با یکدیگر کار کنیم کافی است. واقعاً لازم است که روی نحوه کار کردنمان هم کار کنیم؟ مثل این می‌ماند که در یک فیلم بد فِلینی بازی کنی، ولی حتی قهوه‌اش از خود فیلم هم بدتر باشد.

مبتدی: یک روز مرخصی استحقاقی بگیرید.

متوسط: یک روز مرخصی استعلاجی بگیرید.

حرفه‌ای: یک روز مرخصی شخصی بگیرید.

پاچه‌خواری: در فصل دوم گفتم که به‌ازای هر یک چیزی که مجبورید سر کار به آن اهمیت بدهید، پنج چیز دیگر هست که مجبور نیستید به آن اهمیت بدهید. پاچه‌خواری هم یکی از این پنج مورد است. اگر کارتتان را خوب انجام بدهید، دیگر نیازی نخواهد بود که پاچه‌خواری رئیستان، دستیارش یا مسئول روابط عمومی را که شایعه شده با رئیس رابطه دارد، بکنید.

مبتدی: خب، پاچه‌خواری نکنید. بسیار راحت، می‌توان از زیر کاری که حتی در شرح وظایفتان هم نیست شانه خالی کرد.

متوسط: اگر رئیس فوق‌الذکر درخواست پاچه‌خواری داشت، می‌توانید به‌جای این کار، عکس او و معشوقه‌اش را رو کنید و کمی تهدیدش کنید. همان نگرانی‌های قبلی وجود دارند، اما نتیجه بهتری خواهید گرفت.

حرفه‌ای: روش روان‌شناسی معکوس را پیشه کنید. اگر در کارتتان چیزهایی وجود دارند که در واقع باید برای شما مهم باشند ولی نیستند، پس،

پاچه خواری می‌تواند به دردتان بخورد. تصمیم با خود شماست.

بچه‌های همکاران: وقتی پائول، از بخش حسابداری، راجع به دخترش تعریف می‌کند که برای پنجمین بار در مسابقهٔ دیکتهٔ مدرسه رتبهٔ دوم شده، ممکن است فکر کنید که هیچ چاره‌ای جز گوش دادن ندارید. اما سخت در اشتباهید. مبتدی: دست‌به‌کمر بشوید و بگویید: «چه خوب، اما من باید بروم!» صادق و مؤدبانه - تنها فکری که پائول می‌کند این است که از اسهال شدید رنج می‌برید. متوسط: «ئه، چه عجیب. معلوم نیست به چه کسی رفته؟» صادقانه و به حد کافی مؤدبانه. به اصطلاح، می‌گوییم: «زدی وسط خال.» حرفه‌ای: «ئه، چه خوب. دختر من بی‌سواد است.» پائول دیگر با شما راجع به هیچ چیز صحبت نخواهد کرد.

شرح معرفی شرکت (قسمت دربارهٔ ما یا چشم‌انداز ما در سایت شرکت): آیا قضیهٔ «میمون‌های بی‌شمار» را شنیده‌اید؟ در یک قسمت از سریال کارتونی سیمسون‌ها، از این قضیه استفاده شد که آقای برنز هزار میمون داشت که با هزار ماشین تایپ، تایپ می‌کردند. قضیه این بود که با داشتن زمان کافی، میمون‌ها می‌توانند کتاب‌های چارلز دیکنز را خلق کنند. این دقیقاً همان روشی است که شرح معرفی شرکت نوشته می‌شود، و دلیل موجهی است برای اینکه حفظ کردن آن یا رعایت کردن آن برایتان مهم نباشد. شرح معرفی شرکت، در واقع، محصولی از حقوق‌های ناگفته برای ساعت‌های طولانی از «جلسه‌های ایده‌پردازی» و «گروه‌های متمرکز» است که چیزی جز نامشخص‌ترین و کلی‌ترین کپی‌برداری احمقانهٔ دسته‌چندم از آب در نمی‌آید، که می‌تواند توسط هر گروهی از میمون‌ها، در هر اتاق کنفرانس هیئت‌مدیره‌ای، تهیه شود. همهٔ سطوح: پیشنهاد می‌کنم هر باری که به یک شرح معرفی شرکت برخوردید، به جای خواندن / فهمیدن آن، دو دقیقه وقت بگذارید و به اتاقی پر

از میمون‌هایی فکر کنید که سیگار برگ به لب دارند و در حال تپ‌تپ کردن روی کیبوردند. واقعاً فکر می‌کنم این فکر بیشتر به کارتان خواهد آمد.

«وظیفه کیست»: این یک شمشیر دو لبه است. مسلماً، هیچ کدام از ما دوست نداریم کار دیگران را انجام دهیم. ولی کاملاً درک می‌کنم که بگویید به من ربطی ندارد «این وظیفه کیست»، وقتی که این جمله بهانه‌ای است برای انجام ندادن کاری بسیار ساده که در عین حال، کل پروژه به آن بستگی دارد. آیا شارلین، در قسمت کفش‌های زنانه، نمی‌تواند طبقه کفش‌هایش را در مدت زمان معقولی مرتب کند و هیچ کس حاضر نیست به او کمک کند؟ اشکالی ندارد. او بی‌عرضه است. اما تا کل قسمت لباس زنانه تمیز و مرتب نشده، کسی نمی‌تواند مغازه را تعطیل کند.

مبتدی: خودتان کار را انجام دهید و شنبه قضیه را با مدیریت در میان بگذارید. شاید کمی وقت و انرژی صرف این کار بکنید، اما وقتی هفته بعد زیرآب شارلین را می‌زنید خوشحال خواهید شد. سود خالص. متوسط: این یک بار کارش را انجام بدهید (و بعداً، زیرآب او را بزنید). ولی تفریحی، یادداشتی از طرف صاحب کارخانه برای شارلین بگذارید که روزهای کاری‌اش رو به پایان است.

حرفه‌ای: پیشنهاد کنید برای اینکه یک نفر مسئول تمیز کردن بشود، قرعه‌کشی کنند. همیشه، برای خودتان، یک برگه تقلبی قرعه‌کشی در جیب‌تان مخفی کنید. شرح مفصل تعطیلات دیگران: شاید برای بعضی از همکارانتان عجیب باشد، اما تعطیلات آخر هفته زمانی است که بیشتر مردم برای دوری از «کار و انجام آن» و «همکاران و صحبت با آن‌ها» صرف می‌کنند. اگر بعد از برگشتن سر کار در روز شنبه، با همکاری مواجه شدید که حکایت کلاس‌های تئوری موج‌سواری در باغ انگورِ مارتا را تعریف می‌کند، می‌توانید همان استراتژی مرحله دوم را که برای پائول و افسانه دیکته‌اش به کار بردید اینجا هم اجرا کنید. به قول پرت

لنس، رئیس دفتر برنامه و بودجه کابینه جیمی کارتر در سال ۱۹۷۷ میلادی:
«اگر خراب نیست، تعمیرش نکن.»
مبتدی: «عجله دارم!» [دست به کمر می ایستد].
متوسط: «خب... ممنون از توضیحت!»
حرفه‌ای: «همسرم/ نامزدم/ شریک زندگی‌ام در یک سانحه موج‌سواری کشته شد.»

ارزیابی عملکرد: خب، اگر می‌خواهید شغلتان را حفظ کنید، باید در جلسه ارزیابی اجرایی‌تان شرکت کنید. ولی - شاید غیر قابل درک باشد - وقتی در جلسه نشسته‌اید، مجبور نیستید به آن اهمیت بدهید. چرا؟ چون دیگر کار از کار گذشته است. ارزیابی توسط رئیس شما قبلاً انجام شده است؛ امروز فقط روزی است که شما مجبورید نتیجه آن را بشنوید.
مبتدی: ریاستان را لخت تصور کنید. امیدوارم این کار اضطراب شما را کم کند، نه اینکه حالتان را به هم بزند.
متوسط: ریاستان را با یک سرهمی سیاه و کفش پاشنه‌بلند پولک‌دوزی‌شده تصور کنید.

حرفه‌ای: در جلسه ارزیابی‌تان، یک سرهمی سیاه و کفش پاشنه‌بلند پولک‌دوزی‌شده بپوشید و بلافاصله، شهردار شهر بی‌خیالی شوید.

همکاران تا چه حد طرف‌دار پر و پا قرص کوئنتین تارانتینو است: تنها یک نفر این پاسخ را در نظرسنجی نوشته، ولی هر که هستی، امیدوارم این کتاب را بخوانی، چون این «جام مقدس» بی‌خیالی است. امیدوارم که همکارت نیز این کتاب را بخواند، چون لازم است مرحله دوم را روی سر تا پایش اجرا کنی. فقط حرفت را بزن. کاملاً صادق باش. حتی لازم نیست مؤدب باشی. فقط خواهش می‌کنم خودت و بقیه همکارانت را از این بدبختی همگانی نجات بده.

نهایت بی خیالی در کار: استعفا از شغلستان

اگر تا اینجای کتاب تغییر با جادوی مؤثر بی خیالی را خوانده‌اید، احتمالاً، باید با خواندن کتاب، با یک سری حقایق تلخ دربارهٔ کارت‌ان روبه‌رو شوید. یعنی این حقیقت که: از همه چیز کارت‌ان متنفرید؛ در انبار گاه دنبال سوزن گشتید؛ لیست‌هایتان را تهیه کردید، ولی باز هم کمد ذهنتان پر از آزار است و هر چقدر سعی می‌کنید نمی‌توانید درهایش را ببندید... ضمناً، نگرانی‌تان از اینکه همه چیز به هم بریزد، روی سرتان خراب شود و تا سرحد مرگ لهتان کند، هر روز، بیشتر می‌شود.

اگر مسئله این است، متأسفانه، باید بگوییم که بی خیالی نسبت به کنفرانس تلفنی و بچه‌های همکارانتان کارساز نیست. شما کلاً به یک شغل جدید نیاز دارید. موضوع بحث ما نهایت مرحلهٔ دوم، یعنی استعفاست. اشکالی ندارد، شاید امروز استعفا نکنید - منظورم این نیست که کتاب را زمین بگذارید، منگوله‌های کفش کوچی رئیستان را به آتش بکشید و مثل فشنگ از آنجا بزنید بیرون و به طرف جای بعدی ای بروید که حقوقتان را پرداخت کند.

ولی این‌طور فکر کنید: شما، به هر حال، هر روز، درگیر نگرانی حقوقید. بنابراین، گشتن دنبال یک شغل جدید کمی از بودجهٔ وقت و انرژی شما خرج برمی‌دارد، اما در واقع، سرمایه‌گذاری برای یک لذت طولانی‌مدت خواهد بود! زمانی که در کار جدیدتان جا بیفتید، دوباره، نگرانی‌هایتان فقط به یک نگرانی - برای حقوق - تقلیل پیدا خواهند کرد. به آنجا که رسیدید، می‌توانید

برای خودتان کمد ذهنی جدیدی تهیه کنید. لیاقتش را داشته‌اید.

شهر کتاب (nbookcity.com)

دسته سوم: دوستان، آشنایان و غریبه‌ها

در اینجا، می‌خواهم با یک رویه نسبتاً متفاوت پیش بروم، چون شرایطی که تحت آن‌ها ممکن است نسبت به موارد یا مراسمی بی‌خیال باشید که مربوط به دوستان، آشنایان و غریبه‌ها هستند، از شرایط در هر دسته دیگری، تعدادشان بیشتر، قابل تغییرتر و پیچیده‌ترند.

و البته، چون تنوع چاشنی زندگی است.

لیست نگرانی‌های کاری نسبتاً محدودند (همان مسائل همیشگی در روزهای مختلف)، مگر اینکه کارتان را عوض کنید. (گاهی، حتی با عوض کردن کار هم، لیست نگرانی‌ها محدود می‌مانند.) «چیزها» اغلب راکدند و به همین دلیل، در مرحله دوم، به دقت کمتری نیاز دارند. نگرانی‌های خانوادگی هم، در هر سالی که می‌گذرد، تقریباً پایدارند (البته، به کمک همان رسم و رسوم‌های دلپذیری که پیش‌تر صحبت کردیم).

اما دوستان، آشنایان و غریبه‌ها کلاً غیر قابل پیش‌بینی‌ترند؛ با تناوب بیشتری در زندگی شما رفت‌وآمد می‌کنند (به‌خصوص غریبه‌ها که دائماً، با استشهادهایشان، استعداد پایینشان در پارک کردن و جلسه‌های شورای محلی، وسط زندگی‌تان می‌پرنند)، و معمولاً هم، گروهی رفت‌وآمد می‌کنند که همین امر کار را در مرحله اول هم سخت می‌کند، چه برسد به مرحله دوم. خوشبختانه، یک مراسم جهان‌شمول در زندگی هست - البته، اگر بتوانید از پیچ و خم‌های هزارتوی آن بگذرید - که می‌تواند الگویی باشد برای تقریباً همه ارتباطات‌هایی که در این دسته قرار می‌گیرند. می‌توان آن را به‌عنوان یک مطالعه موردی شناخت.

منتظر بودید ببینید بالاخره چه زمانی به مبحث عروسی‌ها می‌رسیم،
مگر نه؟

من عروسی‌ها را دوست دارم. عروسی‌ها جشن‌های شاد و لذت‌بخشی برای
عشق‌اند. در زندگی‌ام، به حدود چهل‌ودو جشن عروسی رفتم که خیلی هم
خوش گذشت. حالا، اگر بازرسِ سایت آمازون این قسمت بعدی را از متن حذف
کرد، فقط به یاد داشته باشید که منظور من چیزی است که همه به درستی آن
باور دارند: عروسی‌ها دستبرد بزرگی به بودجه بی‌خیالی شما می‌زنند.
آن نمودار رابطه‌ای را به خاطر دارید؟ عروسی‌ها درست در وسط تقاطع وقت،
انرژی و پول قرار می‌گیرند.

چند جشنِ اول تجربه‌های بی‌نظیری‌اند. رقص و پایکوبی، نوشیدنی، کیک،
شام و شاید حتی یک باجه عکاسی. وای، عروسی! با گذشت زمان، به
عروسی‌های بیشتری خواهید رفت - مخصوصاً کسانی که در دهه‌های بیست و
سی‌سالگی‌اند که فامیل، دوست و خواهر و برادرهای هم‌سن‌وسال خود دارند.
رفته‌رفته، از بی‌نظیری آن‌ها کاسته می‌شود و با افزایش تعدادشان، کمی کمتر
خوش می‌گذرد، یا فقط بیشتر وقت و انرژی شما را تلف می‌کنند. اما حتماً
خیلی گران‌تر تمام می‌شوند. ناگهان، به خودتان می‌آیید و می‌بینید به دوازده
عروسی دعوت شده‌اید - به اضافه جشن‌های مربوطه مثل نامزدی، حناپندان و
پاتختی - که مقدار زیادی از درآمدها و تعداد زیادی از مرخصی‌هایتان را خرج
خواهند کرد.

اگر در دهه پنجاه، شصت و هفتاد سالگی‌تان هستید، حالا، به عروسی
بچه‌های دوستانتان دعوت می‌شوید! این یعنی حتی نسبت دورتری با عروس و
داماد دارید، ولی همان‌قدر وقت، انرژی و پول باید خرج کنید.

اشکالی ندارد اعتراف کنید که همه عروسی‌هایی که دعوت می‌شوید عروسی‌هایی نیستند که حتماً باید در آن‌ها شرکت کنید.

معمولاً، با شرکت در جشن‌های دوستانتان (یا بچه‌های دوستانتان)، فداکاری می‌کنید و از این کار راضی‌اید. اما گاهی هم پیش می‌آید که از پس خرج جایی که برای مهمانی در نظر گرفته‌اند بر نمی‌آیید. ممکن است بخواهید به آن عروسی بروید، ولی نتوانید شانزده جشن مربوطه‌اش را در برنامه خود جای دهید. شاید حتی این افراد را خوب شناسید، یا به خاطر هزار و یک دلیل قابل توجیه، فقط دلتان نخواهد یا نتوانید حضور داشته باشید.

این اتفاق برای همه ما افتاده است، حتی اگر فقط من حاضرم به‌طور کتبی به آن اعتراف کنم. عروسی‌های دیگران جایی است که «روشنگران» برای عیش و نوش می‌روند.

نگرانی‌های قبلی، نگرانی‌های جدید، نگرانی‌های قرضی، نگرانی‌های آنی

دلیلی که باعث می‌شود عروسی‌ها مورد مناسبی برای مطالعه موردی در دسته سوم بی‌خیالی‌ها باشند این است که عروسی‌ها، دوستان، آشنایان و حتی غریبه‌ها را «یک‌جا» شامل می‌شوند.

با این دید نگاه کنید: عروسی شما، نگرانی شما. تازه، اگر خانواده همسر را هم اضافه کنید، سرتان شلوغ‌تر هم می‌شود. اما به عروسی دیگران که می‌رسیم، باز هم درگیر نگرانی راجع به خیلی چیزها می‌شوید، که هر کدام به‌نوبه خود مربوط به یک دوست یا یک عضو خانواده دوستان می‌شود و الی آخر... و این یعنی بیشتر این افراد از آشنایان دور یا حتی غریبه‌اند.

برای مدت کوتاهی (یا نه‌چندان کوتاه)، آن‌قدر نگرانی هدیه می‌گیرید که می‌توانید با آن، تولید ناخالص کشور کوچکی را پوشش دهید؛ مثلاً، کشور تووالو برای یک مهمانی کوچک، یا ایالات فدرال میکرونزی برای یک مهمانی مجلل.

برایتان مهم نیست که عکسی برای نمایش اسلایدشو در مراسم حنابندان بدهید؟ این حق مسلم شماست - ولی به دوستان ربط دارد که حتماً متوجه نبود عکس مهمانی هالووین، که در سال سوم دبیرستان با هم رفته بودید، خواهد شد، همین‌طور به زحمت بیهوده‌ای که برای تهیه این اسلایدشو کشیده شده ربط دارد و به کسی که حالا باید دنبال عکس‌های کافی باشد تا یک اسلایدشوی پاورپوینت را تا آخر آهنگ تایتانیک سلین دیون تنظیم کند هم ربط دارد. (پاورپوینت بی‌شعور است.)

همچنین، به مادر عروس هم ربط دارد، چون همه چیز به مادر عروس ربط دارد.

برایتان مهم نیست که منظور دوستان را از تم لباس «مهمانی کوکتل تابستانی

خودمانی خلاق نیمه‌رسمی» برای عروسی‌اش، در باشگاه محلی محبوب داماد در واشینگتن، آن هم وسط تعطیلات تابستان، درک کنید؟ معلوم است که می‌توانید آن سرهمی آبی‌نفتی بی‌خیالی‌تان را بپوشید، ولی ریسک الف) ترساندن خانواده طرف مقابل، ب) خراب کردن حداقل دو عکس و پ) برانگیختن حسادت بقیه درباره راحتی شما هم وجود دارد. ممکن است آن‌قدر به راحتی شما حسادت کنند که یک نفر، اتفاقی، روی سرهمی‌تان آب بریزد. در مورد عروسی‌ها، مرحله دوم باید با دقت بسیار بالا اجرا شود تا بتوان به بالاترین حد حق‌به‌جانب دست یافت و احتمال عروس گریان، قطع دوستی و بدهی قسط‌های وام را به حداقل رساند. منظور از دقت بسیار بالا در حد لباس‌های ایزوله است. (الان که فکر می‌کنم، با خودم می‌گویم چقدر حیف که لباس‌های ایزوله برای عروسی مناسب نیستند.)

زمانی که بتوانید آن حد از صداقت و ادبی را که برای هدایت یک عروسی با کمترین نگرانی‌ها لازم است پیدا کنید، آن وقت، نه‌تنها در عروسی‌هایی که شرکت می‌کنید (یا نه) بیشترین لذت - و کمترین آزار - را می‌برید، بلکه در زندگی هم به همین ترتیب پیش خواهید رفت.

بله، اعمال روش حق‌به‌جانب در عروسی دیگران، به‌خودی‌خود، یک کلاس پیشرفته است!

جلوتر، چهار سناریوی مربوط به عروسی را با جزئیات توضیح داده‌ام که ممکن است در شرایطی قرار بگیرید که بخواهید به آن‌ها کمی اهمیت بدهید یا اصلاً اهمیت ندهید. این سناریوها عزم شما را آزمایش می‌کنند، پایبندی شما را به رویه به چالش می‌کشد و مسیر پیشرفت را به شما نشان خواهند داد. در کنار هر کدام از این سناریوها، یک ماتریس ادب و صداقت وجود دارد که امتیاز هر عملکرد شما با نسبت صداقت/ ادب مربوط به آن در ماتریس نشان داده شده است. بنابراین، دقیقاً می‌توانید ببینید که هر بی‌خیالی مدنظر شما در چه جایی با نقطه اوج تمرین حق‌به‌جانب هم‌تراز می‌شود - و چه زمانی به

مربع بی شعوری نزدیک می شوید (یا کاملاً داخل آن قرار می گیرید).

نشر کتاب (nbookcity.com)

عروسی‌ای که در یک آخر هفته طولانی است

وضعیت: دوستان شما می‌خواهند در یک آخر هفته طولانی (با یک تعطیلی مناسبی) عروسی کنند که شما معمولاً، برای مسافرت هیجان‌انگیز یا دورهمی خانوادگی سالیانه‌ای برنامه‌ریزی می‌کنید. شاید یک تعطیلی رسمی تنها روزی است که عروس و داماد می‌توانند مرخصی بگیرند، یا شاید معلم‌اند و تعطیلات سال نو زمان اوج کاری آن‌هاست. شاید فکر کرده‌اند که مهمان‌ها خوشحال می‌شوند که عروسی در یک تعطیلی رسمی است و مجبور نیستند از سر کار به عروسی بروند - که البته، نهایت لطفشان است! - ولی به هر حال، شما حالا مجبورید بین نگرانی برای مسافرتی که تمام سال انتظارش را کشیده‌اید و گپ‌های کوتاه وسط شهر، یکی را انتخاب کنید. هدف شما انتخاب اولی است.

چگونه برخورد کنید؟

عروسی‌ای که در یک آخر هفته طولانی برگزار می‌شود

مکان جشن حنابندان

وضعیت: شما و همسرتان، به هر حال، دارید صدها (یا هزاران؟) دلار را به‌اضافهٔ مرخصی‌های باارزشتان خرج می‌کنید تا به عروسی دوستانتان بروید. این روز خاطره‌سازِ آنهاست! در عین حال، مکان جشن حنابندان جایی است که از خانهٔ شما به‌اندازهٔ طول یک پرواز و رفتن تا هتل فاصله دارد. فرض می‌کنیم مکان‌ها به‌ترتیب، لاس وگاس و مونترال‌اند. اگر آنها بهترین دوستان شما در کل دنیا هستند و آسمان را به زمین می‌چسبانید (و حساب بانکی‌تان را) تا به این عروسی برسید، بفرمایید. بالاخره، برای شما مهم‌اند! اما در این ماتریس، ما فرض می‌کنیم که شما نمی‌توانید هم‌زمان از وقت، انرژی یا پولتان مایه بگذارید و نمی‌خواهید به این عروسی بروید - ولی در عین حال، نمی‌خواهید بی‌شعور به نظر بیایید.

چگونه برخورد کنید؟

جشن حنابندان

عروسی با شش هزار کار و بار

وضعیت: نامزد دوست شما بیش فعال است. او و خانواده‌اش نمی‌توانند آرام، یک جا، بنشینند، وگرنه به همه پرخاش خواهند کرد. به همین خاطر، کارت دعوت عروسی آخر هفته به همراه یک جزوه فعالیت‌های مختلف مانند یوگای صبحگاهی، قایق‌سواری، کوهنوردی در طبیعت، پانتومیم و یک مسابقه کراکت بین فامیل عروس و فامیل داماد آمده است. همه این چیزها باعث خواهند شد به شما خوش نگذرد، در حالی که در غیر این صورت، خیلی هم آخر هفته خوشایندی (و خیلی هم گران!) در یک سوپر هتل تفریحی بود که عروسی هم در آن برگزار می‌شد. شما می‌خواهید یک ماساژ و یک دست مسابقه گلف رزرو کنید و نگران قرار ساعت هشت صبح با یک مشت غریبه سرخوش نباشید.

چطور از پس آن بریایید؟

عروسی با شش هزار کار و بار

صبحانه بعد از روز عروسی

وضعیت: خیلی از عروسی‌ها صبح روز بعد، صبحانه هم دارند تا مهمانان آخر هفته را با تجربه دلپذیری به پایان برسانند. این صبحانه‌ها معمولاً قبل از ساعت تحویل اتاق هتل هستند، و حداقل، نصف مهمان‌ها سردرد بعد از خوردن مشروب زیاد دارند. شما هم می‌توانید صبح به اندازه کافی بخوابید تا سردردتان از بین برود و به پرواز ۴۸۰ دلاری خود برسید و به خانه برگردید. در ضمن، شما نمی‌خواهید که با فامیل‌هایی روبه‌رو شوید که با رقص آهنگ ریحانا آبروی خودتان را جلوی آن‌ها برده‌اید، و بالاخص، نمی‌خواهید که با آن‌ها سر میز صبحانه روبه‌رو شوید.

چه باید کرد؟

صبحانه بعد از روز عروسی

امیدوارم و اطمینان دارم که این تمرین کاربردی بوده است. ماتریس‌های ادب و صداقت برای این طراحی شده‌اند که نشان دهند روش حق‌به‌جانب ساده است، اما انعطاف‌پذیر نیز هست. این روش می‌تواند برای افراد مختلف، از راه‌های مختلف، بسته به شرایط، کاربرد داشته باشد.

فقط اگر از مربع بی‌شعوری دور بمانید، چیزی کم نخواهید داشت!

آیا دارید ناامید می‌شوید؟ سیاست‌های شخصی خود را بازبینی کنید.

اگر در مورد عروسی‌ها یا به‌طور کلی، در مورد زندگی، لیست بی‌خیالی‌ها بلندبالاست و ظرفیت شما برای رعایت ادب و صداقت پر شده است، فراموش نکنید که یک سیاست شخصی در مقابل دوستان، آشنایان و غریبه‌ها هم همیشه یک راه است. مسلماً، نباید بیش از حد از این تاکتیک استفاده کنید، وگرنه دیگران به آن پی خواهند برد. فرض کنید مربی فوتبال شما را برای یک ضربه ایستگاهی صدا کرده - می‌خواهید شوت شما غافلگیرکننده و غیر قابل دفاع باشد. اگر درست شوت کنید، می‌توانید نتیجه بازی را به نفع خود تغییر دهید.

دسته چهارم: خانواده

همان طور که در فصل دوم گفتیم، در نظرسنجی، بسیاری از پاسخها درباره خانواده مشترک بودند که بیشترشان را تا اینجا بررسی کردیم، به غیر از یک مورد درخشان که نادیده گرفته شد.

در واقع، به این پاسخ که می‌رسیم، نادیده گرفتن موارد درخشان، خود، بخشی از مشکل‌اند. بله، موضوع بحث ارث است.

تعجبی نیست که این مورد درست نقطه اتصال ابزارها و عملکردهایی است که در مرحله اول - تأثیر روی دیگران، احساسات/ نظرات، بودجه کلی نگرانی، وظیفه/ گناه - و مرحله دوم - ادب و صداقت، بی‌شعور بودن/ نبودن - بررسی کردیم.

مسئله ارثیه - چه نقد، چه ملک، منقول و غیرمنقول - منجر به مجموعه نامتناسبی از نگرانی‌ها می‌شود که در قالب وقت و انرژی صرف‌شده برای چانه‌زنی و شکایت از اینکه چه چیزی به چه کسی می‌رسد یا لیاقتش را دارد، خودشان را نشان می‌دهند.

با این وجود، بسیاری از شرکت‌کنندگان در نظرسنجی ادعا می‌کنند که وقتی مسئله خانواده در میان باشد، پول/ ارث برایشان مهم نیست. که این طور.

از آنجایی که پول، به طور جهانی، به عنوان یکی از موضوعات بحث/ تابو در هر رابطه‌ای شناخته شده است، تصور من این است که حتی آن دسته از کسانی که تصمیم می‌گیرند اهمیتی به تقسیم کلکسیون قمبر پدربزرگشان بین شش خواهر و برادر ندهند - که حاضرند در یک نظرسنجی ناشناس اعتراف کنند - هم به سختی می‌توانند روش حق‌به‌جانب را در رابطه با خانواده‌هایشان پیاده کنند.

شکی نیست که مسئله ارثیه می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد. اما اگر همه کسانی که تظاهر می‌کنند اهمیتی به مسائل ارثیه نمی‌دهند، واقعاً اهمیت نمی‌دادند - و آن را بلند، واضح و بی‌پرده می‌گفتند - آن وقت، همه می‌توانستیم از بودن در کنار خانواده تا زمانی که هستند، لذت ببریم، قبل از اینکه برای کسانی که دیگر در کنارمان نیستند عزاداری کنیم. عمیقاً این را می‌دانم.

امتیازات اجرایی!

در فصل دوم، توضیح دادم که بعضی نگرانی‌ها در رابطه با خانواده غیر قابل چانه‌زنی‌اند، اما این را هم گفتم که به شما یاد می‌دهم چگونه از یک وضعیت نه‌چندان مطلوب بهترین استفاده را ببرید. اگر مرحله اول را کامل کردید و تصمیم گرفتید راجع به چه چیزی اهمیت ندهید، اما می‌دانید که انجام مرحله دوم - بی‌خیالی نسبت به آن نگرانی امکان‌پذیر نیست، پس، می‌توانید در کنار اهمیت دادن به آن نگرانی، کمی امتیاز اجرایی هم کسب کنید.

مثلاً، اگر در مناسبت تعطیلی، نمی‌توانید به یک دورهمی خانوادگی نروید، پس، یک ماساژ برای روز بعد رزرو کنید که برایتان ایجاد انگیزه کند. حتی چه بهتر که از خانواده‌تان بخواهید هزینه آن را به‌عنوان هدیه به پاس حضور شما در این مراسم پرداخت کنند، تا اهمیتی را که قائل شده‌اید جبران کرده باشند! (ترفند حرفه‌ای: همچنین، پرداخت هزینه تبدیل بلیت پرواز برگشتتان به «فرست کلاس» هم، در صورتی که بسیار گران باشد، می‌تواند جبران خوبی برای رفع خستگی این دورهمی باشد.)

یا اگر مجبورید در یک ناهار نوبتی، به میزبانی مادرتان، شرکت کنید که قرار است در آن برای خدمات عالی او به محله‌ای که در آن بزرگ شدید و به‌محض اینکه هجده‌ساله شدید آنجا را ترک کردید از مادرتان تقدیر شود، قبل از مراسم، یک قرص مُسکن از کمد داروهای او بدزدید.

و اگر ممکن نیست در عکس دسته‌جمعی شرکت نکنید، مسخره‌ترین عرق‌گیرتان را زیر لباستان بپوشید. به شما اطمینان می‌دهم که کل جریان قابل تحمل‌تر خواهد شد. به‌علاوه، وقتی در فیس‌بوک نظرات را درباره این عکس می‌خوانید که «چه خانواده دوست‌داشتنی‌ای داری!!!» و «وای! چقدر همه بزرگ شده‌اند!»، شما زیرکانه، در دلتان، به عرق‌گیر کارتونی‌ای که پوشیده

بودید خواهید خندید.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

سؤال‌های متداول مطرح‌شده

فکر کردم شاید مطرح کردن بعضی از متداول‌ترین سؤال‌هایی که دربارهٔ روش حق‌به‌جانب از من می‌کنند - که مطمئنم در ذهن شما هم خطور کرده‌اند، حتی وقتی با شور و شوق موارد را در لیست‌های مختلف خود خط می‌زنید - می‌تواند به دردبخور باشد. باور کنید درکتان می‌کنم. تصمیم‌های بزرگی گرفته‌اید. ولی بی‌خیالی در واقعیت؟ تصور آن در ذهن خودتان بسیار آسان‌تر از گفتن آن در مراسم شب عید پاک است. به نظر من، بهتر است این ترس را وقتی که هنوز درون شماست، از بین ببرید. هیچ زمانی بهتر از حال نیست که نگرانی‌هایتان را سر و سامان ببخشید و بهترین زندگی را شروع کنید.

در همین راستا، سؤالات متداول را مطرح می‌کنم که برای انجام مرحلهٔ دوم حس بهتری به شما می‌دهند.

سؤال: گفتن اینکه به من ربطی ندارد خیلی زشت است. به نظر شما، این بی ادبی نیست؟

جواب: خب، اگر این حرف حس خوبی به شما نمی دهد، مجبور نیستید این طور بیانش کنید. می توانید دلیل خود را برای تلف نکردن وقت، انرژی یا پول خود برای چیزی، با حالتی کاملاً پیش پا افتاده، بیان کنید؛ مثلاً، «اعتراف می کنم که با تو در فلان مورد هم نظر نیستم، اما باز هم نظر خودت مهم است!» به نظر من، خیلی جالب نیست، ولی به درد این می خورد که درباره چیز دیگری غیر از تو نگران باشم.

سؤال: من نگران این موضوعم که اگر نسبت به بیشتر مسائل بی‌خیال باشم، به این بی‌خیالی عادت کنم و به یک تنبل به‌دردنخور تبدیل شوم که هیچ چیز و هیچ کسی را ندارد که به‌خاطرش زنده بماند.

جواب: این نگرانی بجایی است، ولی هدف از روش حق‌به‌جانب این نیست که نسبت به همه چیز بی‌خیال باشید. هدف این است که نگرانی نسبت به چیزهایی را که برای شما شادی به ارمغان نمی‌آورند حذف کنیم تا جا برای نگرانی‌های مهم باز شود.

سؤال: اگر قرار است بی‌خیالی آزادی‌بخش باشد، چرا این‌قدر حس ناراحتی دارد؟

جواب: لباس نپوشیدن هم آزادی‌بخش است، ولی می‌تواند ناراحت‌کننده هم باشد، چراکه جامعه برای چنین چیزی آمادگی ندارد. تنها چیزی که نیاز دارید کمی اعتماد به نفس است (و کمی پودر بچه).

سؤال: چطور می‌توانم همه این قضایا را برای مادرم توضیح دهم؟

جواب: فقط یک نسخه از این کتاب را برای او بفرست. این طوری، من حلش می‌کنم.

نسخه کتاب (nbbookcity.com)

سؤال: با اینکه تمام حرف‌هایتان منطقی به نظر می‌رسند [متشکرم]، می‌دانم که با کم‌اهمیتی به..... نخواهم توانست از زیر آن شانه خالی کنم.

جواب: فقط می‌توانم بگویم که تا امتحان نکرده باشی، نخواهی دانست. یادت هست تعریف کردم که وقتی از هم‌سرم پرسیدم آیا می‌توانم کشوِ جوراب‌هایش را مرتب کنم، فکر می‌کرد عقل از سرم پریده؟ حالا، می‌بینی چه چیزی از آب درآمد؟

سؤال: اگر تصمیم بگیرم نسبت به چیزی بی خیال باشم، و این تصمیم را اجرا کنم، اما بعداً پشیمان شوم، چه کار باید کرد؟

جواب: با این سؤال فقط داری درجا می زنی.

نقشه کتاب (nbbookcity.com)

سؤال: من دوست ندارم دیگران به من بگویند چیزی که برای من مهم است برای آنها هیچ اهمیتی ندارد، پس، چطور می‌توانم به آنها بگویم که چیزی که برای آنها مهم است برای من اهمیتی ندارد؟

جواب: بگذار از یک راه دیگر برایت توضیح بدهم. آیا دوست داری دیگران نسبت به کاری که برای تو انجام می‌دهند و می‌دانند که دوست داشتند آن را انجام بدهند احساس وظیفه یا احساس گناه بکنند؟ جواب این سؤال همیشه باید «نه» باشد، وگرنه تو بی‌شعوری. و تو نمی‌توانی بدانی که چنین حسی دارند، مگر اینکه احساس راحتی کنند که به تو بگویند... و همین‌طور، بالعکس. این دقیقاً جایی است که مرحله دوم، جادوی مؤثر در زندگی را برای همه به ارمغان می‌آورد.

رسیدن به دستاوردهای بیشتر از اهمیت‌هایی که قائل می‌شوید
(یا نمی‌شوید)

یک بار دیگر، هدفِ همه‌جانبه را از روش حق‌به‌جانب مرور می‌کنیم. هدف از این روش این نیست که به چیزهای آزاردهنده اهمیت ندهیم، بلکه هدف این است که برای اهمیت دادن به چیزهایی که شادمانی می‌آورند خودمان را آزاد کنیم.

اگر فصل سوم این کتاب فقط دربارهٔ اهمیت ندادن به این چیزها بوده است، پس، خودتان را برای نیمهٔ دوم معادله، یعنی به دست آوردنِ وقت، انرژی یا پول بیشتر برای همهٔ چیزهای دیگر آماده کنید.

اینجاست که می‌رسیم به فصل چهارم، جایی که به اصطلاح، جادوی مؤثر در زندگی اتفاق می‌افتد...

فصل چهارم: جادوی بی‌خیالی زندگی شما را عمیقاً دگرگون می‌کند

تا اینجای کار در آموزش روش حق‌به‌جانب بودن، شما نسبت به اینکه دیگران چه فکری می‌کنند بی‌خیال شده‌اید، مهارت‌های عالی برای اختصاص دادن نگرانی‌ها کسب کرده‌اید و لیست بلندبالایی (و یک مرجع راهنمای کاربردی) از چیزهایی که برایتان مهم نیستند تهیه کرده‌اید، به‌اضافه یک لیست قابل انجام از چیزهایی که قطعاً و صد درصد برایتان اهمیت دارند.

آفرین!

به‌احتمال قوی، صدها ساعت از وقتی را که برای اهمیت دادن به چیزها و کسانی که برایتان مهم نیستند صرف کرده بودید پس گرفته‌اید و اگر درست و کامل اجرایش کرده باشید، اخراج نشده‌اید و گیل، از بخش بازاریابی، خانه شما را به آتش نکشیده است. توانسته‌اید احساسات خود را راجع به حس وظیفه، مسابقات باشگاه و ایسلاوند کنترل کنید. فقط دوستانی را از دست داده‌اید که به هر حال، دوستشان نداشتید و دنبال دوستان جدیدی نرفته‌اید که نیازی به آن‌ها ندارید. نه‌تنها همه این‌ها را به دست آورده‌اید، بلکه احتمالاً، فرد مؤدب‌تری نسبت به قبل شده‌اید - که خود، دست‌آورد جانبی خوبی است.

شما دارید به آن جایگاه فرهیخته اهمیت‌های مهمی نزدیک می‌شوید که در فصل اول گفتم. با سر و سامان بخشیدن به نگرانی‌هایتان، حذف نگرانی‌های آزاردهنده و شناسایی افراد و چیزهایی که بیشترین حس رضایتمندی و لذت‌بخشی را به شما می‌دهند، بهترین زندگی را به دست آورده‌اید.

در این راستا، قسمت چهارم شامل لیستی از مواردی نیز می‌شود که حالا که این همه وقت، انرژی و پول آزاد در دست دارید، باید - و بهتر است - برای آن‌ها اهمیت قائل شوید، اهمیت‌هایی که پنجره جدیدی به لذت باز می‌کنند.

حذف یک نگرانی، خودش، یک دستاورد است

در فصل سوم، پیشنهاد کردم که دستاوردهای بالقوه‌تان را تجسم کنید تا انجام مرحله دوم کمی آسان‌تر شود. با فرض اینکه این کار را انجام دادید - هورا! - حالا، اندازه‌گیری دستاوردهایتان به صرفه خواهد بود. فکر می‌کنم این کار برایتان رضایت‌بخش باشد و کمی هم ایجاد انگیزه کند.

همان‌طور که گفته شد، اولین چیزی که مردم بعد از سامان بخشیدن به نگرانی‌هایشان بازپس می‌گیرند وقت است... وقت برای تمرکز در دست‌شویی، به جای عجله برای رسیدن به کنفرانس تلفنی؛ وقت در عصر جمعه برای تهیه شکلات تخته‌ای با دستور تهیه‌ای که برنده جایزه شده، به جای خواندن موبی‌دیک برای کلاس کتاب‌خوانی (چه کسی این کتاب را انتخاب کرده؟)؛ وقت برای اینکه زمانتان را در کنار معشوقتان بگذرانید، به جای اینکه با چند احمق باشید که حتی از آنها خوشتان نمی‌آید.

خب، شما چه وقت‌هایی را به دست آورده‌اید؟ سه ساعت؟ ده دقیقه؟ یک آخر هفته در هر ماه؟ بوی یک لیست را حس می‌کنم!

وقتی که با بی‌خیالی به دست آورده‌ام

نمونه فعالیت: تماشا نکردن برنامه جایزه‌های موزیک‌ویدئوها

دست‌آورد: دو ساعت

دومین چیزی که روش حق‌به‌جانب به شما بازمی‌گرداند انرژی است. می‌تواند به سادگی یک چُرت دل‌انگیز باشد یا به پیچیدگی صرفه‌جویی در انرژی با انجام ندادن یک فعالیت - مثلاً، همان کلاس کراس‌فیت که فقط به خاطر اصرار دوستان ثبت‌نام کردید - و سپس، صرف آن برای چیز دیگری که ترجیح می‌دهید، مثلاً، شستن ماشینتان، چون دیگر دارد بوی لجن می‌گیرد.

انرژی‌ای که با بی‌خیالی به دست آورده‌ام

نمونه فعالیت: زیاد ننوشتن در قرار مارگاریتای دوشنبه‌ها با همکارانم
دست‌آورد: شوق به زندگی در صبح سه‌شنبه

و در آخر، می‌رسیم به پول. به قول ویل راجرز، کم‌دین و مجری آمریکایی:
«بسیاری از مردم پولی را که ندارند خرج می‌کنند تا چیزهایی را که لازم ندارند
بخرند تا به چشم کسانی که آن‌ها را دوست ندارند خوب به نظر برسند.»
عجب حرفی!

و چون پول به راحتی قابل اندازه‌گیری است، اعمال روش حق به جانب و منتهی
شدن آن به دستاوردهای مالی قابل توجه، بسیار رضایت‌بخش است. اگر به طور
مثال، به لباس‌های مارک‌دار دیگر اهمیت ندهید - تا حدودی به این خاطر که
دیگر اهمیتی به فکر دیگران نمی‌دهید - می‌توانید صدها یا هزاران دلار در
سال پس‌انداز کنید. تعداد زیادی از خانم‌ها را می‌شناسم، مخصوصاً در شهر
چندملیتی نیویورک، که خودشان را تحت فشار حس می‌کنند که با ولخرجی
در خرید لباس‌های مارک‌دار، هم‌رنگ جماعت شوند، با اینکه با نصف قیمت
آن‌ها، می‌توانند لباس‌های زیبایی تهیه کنند و با آن شاد باشند.

یا فرض کنیم شما در حومه شهر زندگی می‌کنید و دیگر تماشای بازی فوتبال
خواهرزاده شش‌ساله‌تان، که هر یکشنبه به خاطر آن به شهر سفر می‌کردید،
برایتان مهم نیست - او که به هر حال، معلوم است حرفه‌ای نخواهد شد که
بتواند بلیت‌های مجانی جام جهانی ۲۰۳۴ را به شما هدیه بدهد. نه تنها در
وقت و انرژی صرفه‌جویی می‌کنید، بلکه پول بنزین را هم پس‌انداز می‌کنید!
وقتی این بنزین‌های لیتری شصت و پنج سنت هدر روند، دیگر خاله پولی برای
خودش نخواهد داشت.

پولی که از بی‌خیالی به دست آورده‌ام

نمونهٔ فعالیت: رفتن به مهمانی حناپندان

دست‌آورد: هزار دلار

بله، مسیر فرهیختگی با بازپس‌گیری ساعت‌ها، نیروی بازیافته و اسکناس‌های پول نقد هموار می‌شود.

شماره کتاب (nbookcity.com)

نگرانی‌های شما روی بدن، ذهن و روح شما تأثیر می‌گذارند

هنوز تمام نشده! چیزی که پیش‌بینی نمی‌کردید تا از اعمال ساده بی‌خیالی به دست آورید بهبود کلی در سلامت فیزیکی و عاطفی شماست.

فکر کنید: تنها وقت، انرژی و پول به دست نیاورده‌اید - شما به خودشناسی، اعتماد به نفس و یک ذوق و شوق کودکانه برای زندگی دست یافته‌اید. به علاوه، از دردهای زیادی خلاص شدید... واقعاً. تازه، از سوزش قلب، اضطراب، و تهوع بگذریم. آن مهمانی کارائوکه همکاران را که نرفتید به خاطر دارید؟ به سردردی که روز بعد ممکن بود بگیرید فکر کنید! لقمه‌های غذا را فقط می‌بلعیدید که تیم، از بخش فناوری اطلاعات، را با سیم میکروفون خودش خفه نکند. قول می‌دهم صبح روز بعد صبح عذاب‌آوری می‌شد.

ولی با بی‌خیالی، توانستید از یک خواب شب هول‌هولکی، سردرد صبح، خشکی دهانتان سر جلسه صبح، شمردن دقیق باقی‌مانده تا وقت ناهار که بتوانید زیر میز چرت بزنید، گردن‌درد به خاطر آن خواب فوق‌الذکر... پیشگیری کنید. دستاوردهایی که در تحلیل دخل و خرج در اینجا نتیجه‌گیری شدند واقعاً غیر قابل انکارند.

شما تصمیم گرفته‌اید که تماشای جنگجویان نینجا برایتان لذت‌بخش‌تر از کارائوکه خواندن با تیم است (و با این اطلاعات عمل کردید چون دیگر اهمیت نمی‌دهید که تیم یا هر کس دیگری راجع به اولویت‌های شما چه فکری می‌کنند).

صبح آن روز، شما انرژی بیشتری برای آماده شدن برای کار دارید (با سردرد که نمی‌توان به ظاهر توجه کرد).

و پولی را هم که برای نوشیدنی خرج می‌کردید در جیب خواهید داشت، به اضافه پولی که برای پیتزا می‌دادید تا الکل خون شما را جذب کند (که البته،

کار نادرستی است).

بله، وقتی همکاران شما دارند به سختی سعی می‌کنند زیر میزشان چُرت بزنند، شما در ناهارخوری، در حال سوت زدن خواهید بود. احتمالاً، آن روز بازدهی بیشتری هم خواهید داشت، چون سردرد به همکارانتان اجازه نمی‌دهد مزاحم شما بشوند!

به فواید دیگری که بی‌خیالی برای بدن، ذهن و روح شما دارد توجه کنید:

نسخه کتاب (inbookcity.com)

بدن

نگرانی‌های فرعی زیادی منجر به سردرد می‌شوند - که راجع به آن‌ها مفصل صحبت کردیم - ولی آن‌هایی که باعث صدمه فیزیکی می‌شوند کدام‌ها هستند؟

به‌روشنی، می‌توانم صبحی را به یاد بیاورم که به‌جای اینکه به قطارم برسم، ده دقیقه بیشتر معطل کردم و با برادرم و دوستانم اسم‌فامیل بازی کردیم. می‌دانستم که دیرم شده، اما قبل از آنکه به سر کارم بروم، از اینکه حریف را با کلمه «گوجه‌ای» برای ستون رنگ نابود کردم، بسیار مشعوف شده بودم. و مسلماً، وقتی به سکو رسیدم که درهای قطار در حال بسته شدن بودند. دویدم (با پاشنه‌بلند - قبل از این بود که دیگر بی‌خیال کفش‌های پاشنه‌بلند بشوم) تا به قطار برسم، اما چند سانتی‌متر مانده به آن، درها بسته شدند و در این میان، پایم پیچ خورد. خیس عرق، نفس‌نفس‌زنان، در حالی که پایم به‌سرعت در حال ورم کردن بود و بسیار هم خشمگین بودم. در نتیجه، «دویدن برای رسیدن به قطار» را در لیست بی‌خیالی‌هایم اضافه کردم و صرفه‌جویی زیادی در هزینه‌های بالقوه فیزیوتراپی کردم.

ذهن

پاک‌سازی ذهنی حتی از پاک‌سازی جسمی هم بهتر است، چون هیچ حد و حدودی ندارد. درون مجسمه‌تان از یک ماده لزج طوسی‌رنگ پر شده است، اما محورهای اضطراب، نگرانی، ترس و وحشت تمیزتر از کف کلیسا قبل از ورود پاپ می‌شوند. فواید بی‌خیالی برای سلامت ذهنی بسیار گسترده و بی‌نهایت‌اند.

برای مثال، فکر کنید اگر امروز تصمیم بگیرید دیگر در مراسم یکشنبه‌های کلیسا شرکت نکنید (ببخشید، جناب پاپ!) و به جای آن، هر هفته جدول ساندی تایمز را حل کنید، چند دهه دیگر، چه اتفاقی می‌افتاد. همین که شما در آینده، از آلزایمر رنج نخواهید برد بسی جای شکر دارد! این بخش از ذهن (حافظه) قابل خریدن نیست.

این قسمت کمی ترسناک می‌شود، اما چند لحظه به من توجه کنید. درست است که همه به تعریف سنتی روح به‌عنوان یک نیروی زندگی آسمانی، جدا از بدن فیزیکی ما، اعتقاد ندارند، اما می‌توان گفت که اکثرمان مفهوم «خرد شدن روح» یا «تخریب روح» را درک می‌کنیم، چراکه به چیزهایی مربوط می‌شوند که عمیقاً، در سطح سلولی، به ما آسیب می‌رسانند... نه چیزهایی که فقط روزهای ما را پر می‌کنند یا نیرو و توان ما را سر می‌کشند، بلکه آن نوع فعالیت‌ها یا کارها یا کسانی که، به تصور ما، محدودیت‌های سنگینی روی آزادی ما می‌گذارند. بله، می‌دانم شبیه مل گیبسون در فیلم شجاع‌دل حرف زدم.

خب، من ادعا می‌کنم که آزادی کلمه دیگری برای روح است و با بی‌خیالی نسبت به چیزهای غلط و صرفه‌جویی در اهمیت دادن به نفع چیزهایی که شما را شاد می‌کنند به آزادی‌ای دست خواهید یافت که برخی از آن به‌عنوان... اگر جرئت کنم، باید بگویم... «مورد تأیید روح» یاد می‌کنند.

راه دیگر بی‌خیالی

روش حق‌به‌جانب، اغلب، وابسته به اهمیت قائل شدن یا نشدن است. حتی وقتی تصمیم گرفته‌اید بی‌خیال باشید، مرحله دوم معمولاً نیازمند برداشتن یک قدم از سمت شماست - مثل رد کردن یک دعوت، «نه گفتن» به یک درخواست جلسه، توضیح آخرین سیاست شخصی‌تان. و سپس، نگرانی‌هایی وجود دارند که تصمیم می‌گیرید به آن‌ها اهمیت بدهید، که باعث صرف وقت، انرژی و پول می‌شوند - صرف‌نظر از اینکه شما حاضرید کدام یک را خرج کنید.

اما راه دیگری برای بی‌خیالی وجود دارد، که اتفاقاً در هر دو حالت کوتاه‌مدت و بلندمدت بسیار هم گنش‌پذیر و تحول‌پذیر است. من این مدل بی‌خیالی را با تکرار جمله «ارزشش را ندارد» یکی می‌دانم.

این تکنیک می‌تواند در جایی کاربرد داشته باشد که، برای مثال، طرف گیرنده پولی که باید پرداخت کنید و واجب است - مانند ریاستان یا شرکت مخابرات - یا روی اعصاب است یا بسیار نالایق، ولی کاری از دست شما بر نمی‌آید.

می‌توانید از کوره در بروید، که منجر به فشار خون بالا، ریسک از دست دادن شغل‌تان یا قطع شدن مشکوک خط تلفنتان شود. اما این نگرانی چه فایده‌ای دارد، وقتی تنها هدف شما این است که ساعت کاری‌تان را پر کنید، به خانه بروید و در آرامش، بازی فوتبال را تماشا کنید؟

در مواردی از این قبیل، خیلی راحت ممکن است قربانی یک خشم قابل توجیه شوید، وضعیتی که باعث تلف کردن بودجه نگرانی‌هایتان، بیشتر از آنچه دشمن احمق / مسخره شما ارزشش را دارد، می‌شود. به جای اینکه اجازه دهید این طلسم وجود شما را آزار دهد (مثل چیپس خوردن فردی در سینما که مثل خوره همسرش را می‌خورد)، سعی کنید با بی‌خیالی طی کنید.

به خودتان بگویید ارزشش را ندارد و از آن رد شوید.

گسترش بی‌خیالی

وقتی به جمع معدود نخبگانی پیوندید که با بی‌خیالی‌شان بر زمین فرمانروایی می‌کنند، ناگزیر می‌شوید از دانش جدید خود برای دوستانتان تعریف کنید. نمی‌دانید چند نفر به هیاهوی من دربارهٔ روش حق‌به‌جانب‌گوش کردند و همان‌جا تصمیم گرفتند زندگی‌هایشان را تغییر دهند. توانسته‌ام به همکارانم در خلاص شدن از گزارشی بیهوده کمک کنم، به دوستانم کمک کردم برای استفاده از مرخصی‌هایشان تصمیم‌های بهتری بگیرند، حتی به مادر و پدر خودم هم کمک کردم که بی‌خیال باشند. حالا، به من افتخار می‌کنند. من این کار را به‌خاطر نوع دوستی انجام نمی‌دهم. اصلاً نوع دوستی برای من مهم نیست! من این کار را انجام می‌دهم، چون به خودم حس خوبی می‌دهد. - همان قدر که بی‌خیالی حس خیلی خوبی دارد، کمک به دیگران در جهت بی‌خیالی، به همان میزان حس خوب دارد. و در آخر، این کار را به این خاطر می‌کنم که دنیایی که در آن، همه ما بی‌خیال‌تر، شادمان‌تر و سالم‌تر باشیم جای بهتری خواهد شد... حداقل برای من.

شناختن چیزهایی که می‌توانید بدون آنها سر کنید

یا به عبارت دیگر: «چیزهایی که از اول نباید به آنها اهمیت می‌دادید.» یکی از فواید فوق‌العاده یاد گرفتن بی‌خیالی این است که عواقب یا «دردهای بزرگ» را در چند تلاش اولیه می‌پذیرید. و رفته‌رفته به جایی می‌رسید که دیگر در مورد خودتان پیش‌داوری نمی‌کنید - که باعث کاهش چشمگیری در وقت تلف‌شده برای هر نگرانی و همچنین، اضطرابی که به همراه دارد می‌شود. تردید (و اضطراب) همیشه، نشان‌دهنده نگرانی‌های فرعی است. بدین ترتیب، روش حق‌به‌جانب ابزار و دید روشن لازم را برای یک دیدگاه متفاوت از زندگی به شما می‌دهد، مثل فردی که می‌تواند سریع و آسان، هر وضعیتی را ارزیابی و متناسب با آن عمل کند. و به شما این اجازه را می‌دهد که آن وقت (انرژی و پول) را که صرفه‌جویی کرده‌اید روی چیزهای دیگر سرمایه‌گذاری کنید.

مهم‌ترین چیز این است: شما پی خواهید برد که اهمیت ندادن به یک سری چیزها، لزوماً، به این معنی نیست که با گذشت زمان، همان مقدار اهمیت را برای چیزهای دیگری قائل خواهید شد.

بعد از اینکه نسبت به چیزهایی که شما را خوشحال نمی‌کند بی‌خیال شدید - و برای چیزهایی اهمیت قائل شدید که تا حالا از آنها غافل بودید و قطعاً خوشحالتان می‌کنند - متوجه خواهید شد که اساساً در زندگی به نگرانی‌های زیادی نیاز نداشته‌اید. و چهل‌وهفت مورد از کارها، مراسم، افراد و اهدافی که پشت گوش انداخته باشید وجود ندارد که شایستگی داشته باشند جایگزین چهل‌وهفت موردی بشوند که بالاخره از آنها پرهیز کرده‌اید. شما را نمی‌دانم... اما برای من، ممکن نیست که تمام بیست‌وچهار ساعت از روزم را با چیزهایی پر کنم که برایم مهم‌اند.

به عبارت دیگر، گاهی هم پژمرده می شوم، ولی همچنان خوبم.

نشر کتاب (nbbookcity.com)

چیزهایی که احتمالاً باید بیشتر به آنها اهمیت بدهید

توضیح بی‌پرده: در این قسمت کمی تناقض پیش می‌آید. نگوئید هشدار ندادم. (چون همین جا دارم هشدار می‌دهم.)

تا اینجای کار، روی نسبتی برابر از اهمیت‌هایی که باید قائل شوید/ نشوید تمرکز کرده‌ایم - مانند ترک محل کار رأس ساعت پنج برای اینکه به پخش اول بازی تیم بیسبال داجرز برسید، یا به دورهمی دوستانتان برای تماشای آخرین قسمت بازمانده: میمون‌ها علیه ربات‌ها نرفتید که بتوانید یک پاکت چیپس را بخورید و این کتاب را تمام کنید. این‌ها امتیازات منطقی و در بسیاری موارد، حتی امتیازات روزانه‌اند؛ و زندگی شما را هم تغییر خواهند داد.

اما وقتی که در اجرای روش حق‌به‌جانب استاد شوید، برای برداشتن یک قدم دیگر به جلو، احساس انگیزه، توانایی و حتی هیجان خواهید داشت. خواهید دید که جادوی بی‌خیالی حتی می‌تواند تأثیرات بیشتری داشته باشد. حتماً لیست‌هایی را دیده‌اید که هر چند وقت یک بار در فضای مجازی دست‌به‌دست می‌شوند، با عنوان‌های «بیست نصیحت برای بیست‌ساله‌ها از طرف یک بازنشسته» یا «چیزهایی که مردم در هنگام مرگ افسوسش را می‌خورند» و احتمالاً، با خودتان فکر کرده‌اید: «به من چه؟ من چند دهه دیگر جا دارم تا به این نگرانی‌ها برسم.»

به قول خاویر باردم در فیلم جایی برای پیرمردها نیست: «یک بار دیگر فکر کن، دوست عزیز!»

واقعیت این است که هیچ یک از ما نمی‌دانیم چه زمانی قرار است جان به جان‌آفرین تسلیم کنیم، مگر اینکه یک پزشک زمان باقی‌مانده‌مان را تخمین بزند (و حتی آن وقت هم معلوم نیست). وحشتناک است، ولی حقیقت دارد. ممکن است فردا با یک اتوبوس تصادف کنید، یا مورد حمله گله گرگ‌ها قرار

بگیرید، یا از یک دلچک تا حد مرگ بترسید.

آیا وقتی از این دید نگاه می‌کنید، باعث نمی‌شود بخواهید ارزش هر لحظه را بیشتر کنید؟

این موضوع گاهی به معنای قائل شدن اهمیت‌های جدید و بلندمدت به جای اهمیت‌های تکه‌تکه و تدریجی‌ای است که تا حالا از عهده‌شان برمی‌آمدیم. برای کمک به شما در انجام این کار (چون من خیلی دختر مهربانی هستم)، زحمت جست‌وجو در اینترنت را برای یافتن نسخه‌های بی‌شماری از لیست‌های فوق‌الذکر به جان خریدم و پنج مورد از رایج‌ترین پشیمانی‌ها را گلچین کردم که در اینجا، به عنوان «چیزهایی که احتمالاً باید بیشتر به آن‌ها اهمیت بدهید» می‌شناسیم. به خاطر داشته باشید که نباید این موارد را با دستاوردهای قطعی کوتا مدت اشتباه بگیرید که در به‌کارگیری از روش حق‌به‌جانب به آن‌ها دست یافتید. نه، این‌ها اهداف بلندمدت‌اند، که تحقق آن‌ها می‌تواند به سادگی و به‌طور برگشت‌ناپذیر، در لابه‌لای نگرانی‌های روزانه‌ای که زندگی اغلب مردم را فراگرفته، گم شوند.

این موارد، بدون ترتیب خاصی، بدین‌گونه‌اند:

- سفر

سفر به اینجا و آنجا، به عنوان جایزه بی خیالی نسبت به انجام چیزی اجباری یک چیز است، ولی منظور نویسندگان این موارد در سالانه های اینترنتی چیز دیگری است و منظورشان سفر واقعی است... سفرهای تفریحی.... سفرهای دور دنیا. سفر می تواند بخش جدایی ناپذیری از زندگی شما باشد، نه فقط یک سفر دو سال یک بار برای تعطیلات آخر هفته در تاهویی با بر و بچه ها (اگرچه در این سفرها هم خوش می گذرد).

- مراقبت بیشتر از سلامتی

رک و راست بگویم، ورزشی که فقط برای سوزاندن کالری و عرق کردن در گرمکن ورزشی باشد برای من مهم نیست، ولی سلامتی هم ربطی به این ندارد که چند درازنشست می‌توانید بروید. سلامتی، همچنین، اهداف همه‌جانبه‌ای مانند خواب کافی، آرامش و احتمالاً نبلعیدن یک پیتزای کامل را در مواقعی که استرس داریم نیز شامل می‌شود. خوردن پیتزا، از روی استرس، برای من، بیشتر تبدیل به یک عادت شده است... شما را نمی‌دانم.

- یاد گرفتن زبان‌های دیگر

گر صبر کنی، ز غوره حلوا سازی. معروف است که شهر رُم یک‌روزه ساخته نشده است و به همین ترتیب، شما هم هرگز نمی‌توانید مکالمه ایتالیایی را در آن یک ساعتی که از نرفتن به جلسه کار گروهی بیخود صرفه‌جویی کردید، یاد بگیرید. ولی حتی اگر هیچ انگیزه‌ای برای خواندن زبان اصلی کتاب دانته ندارید، باید خاطرنشان شد که این پشیمانی شبیه به خیلی پشیمانی‌های دیگر است - مانند شرکت در دو ماراتون یا کاشتن سبزی در خانه - که بسیار راحت می‌توان از کنار آن‌ها گذشت، چون «هر زامان بیر یارینی وار» (۱۳).

- تصمیم به بازنشستگی

شاید برایتان مهم نباشد که درآمد پایدار و مطمئنی برای زمان پیری و ازکارافتادگی خود داشته باشید. شاید تئوری کاری شما «کار سخت و بازنشستگی در فقر» است. جالب است، اما به نظر می‌رسد این هم یکی از مخالفت‌های همیشگی شما با همه چیز است. بنابراین، این بخش را همین جا نگه می‌دارم.

- یاد گرفتن یک تردستی برای مهمانی

اگر شما فرد فرهیخته‌ای هستید که موفق شده است تعهداتش را به کار، دوستان و خانواده‌اش کاهش دهد تا بتواند چند ساعت در هفته را به یاد گرفتن حقه‌های شعبده‌بازی، بدون هیچ دلیل خاصی، اختصاص دهد، آن هم فقط به خاطر اینکه دلش خواسته، شما برنده واقعی در زندگی هستید.

خودت باش

اگر شما یک خانه‌نشینید... اگر شما یک ورزشکارید... یا اگر مثل من، به‌طرز اسفناکی ناهماهنگید و هیچ وقت یک تردستی یاد نمی‌گیرید... مسئله اینجاست که هیچ موردی در این لیست، یا هر مورد دیگری که برای هر فرد دیگری مهم است، نباید برای شما مهم باشد.

می‌توانید پیشنهاد مرا قبول کنید یا نکنید.

هدف از کتاب تغییر با جادوی مؤثر بی‌خیالی، تأثیر الهام‌بخش و انگیزشی است - و نه دستوری و استبدادی. برای مثال، موضع من نسبت به کارائوکه، به احتمال زیاد، از نظر حداقل نصف خوانندگان این کتاب، غیرمعقول است. همچنین، سمینارهای من با موضوع‌های «ایمان» یا «مثل یک دختر» ممکن است برای شرکت‌کنندگانی که تحت تأثیر آبجو بوده‌اند گیج‌کننده باشد. به هر حال، من خودمم... تو هم خودت باش!

هنگام نوشتن این کتاب، نه تنها با صدها شرکت‌کننده نظرسنجی‌ام صحبت کردم، بلکه با دوستان و خانواده، مشاور ادبیاتی‌ام و دستیارش، نگارنده و ناشر این کتاب، افراد دیگر در انتشارات و چند غریبه که در زمان مناسب در جای مناسب بودند نیز صحبت کردم. (خواهش می‌کنم.) از این گپ‌ها دریافتم که مسیر فرهیختگی هر کسی به وسیله ترکیب منحصر به فردی از نگرانی‌ها و بی‌خیالی‌هایش روشن می‌شود، و اینکه شادمانی یک فرد می‌تواند آزار فرد دیگری باشد.

اشکالی هم ندارد. نگرانی‌های تو برای تو است - تا به آن‌ها ارزش و اولویت ببخشی و به همین تناسب، جایی که مناسب می‌دانی، خرجشان کنی. همچنین، مجازید که نظرتان را تغییر دهید، سیاست‌های شخصی‌تان را بازبینی کنید و هر طور صلاح می‌دانید، اولویت‌بندی کنید. درباره جنایت فرصت‌ها چیزی شنیده‌اید؟ خب، گاهی ممکن است فرصتی را از دست بدهید که امری کاملاً طبیعی است؛ مثلاً، من واقعاً، اصلاً، حوصله کارائوکه را ندارم، اما اگر حالا در بار کارائوکه حضور داشته باشم و کسی آن میکروفون را جلوی چشم من تکان‌تکان بدهد و من هم تا خرخره آن قدر مست باشم که توهم دیدن یک اسب داشته باشم... خب، اینجا ممکن است هر اتفاقی بیفتد.

منظورم این است که ممکن است در موقعیتی قرار بگیرید که به یک مورد دور از انتظار اهمیت بدهید و اتفاقاً، برای شما، شادمانی به ارمغان بیاورد، یا حداقل، برای دیگران... که آبروی خودتان را جلویشان برده‌اید. حالا، خیلی هم بد نیست هر چند وقت یک بار از این قبیل لطف‌ها به دوستان بکنید.

نسخه کتاب (inbookcity.com)

بی‌خیالِ کسانی که از شما متنفرند

در کنار اولین نصیحتم راجع به «اهمیت ندادن به نظرات دیگران»، می‌خواستم توجه خاصی را به یک زیرگروه از این افراد اختصاص دهم که به عنوان متنفرها از آنها یاد می‌شود. در این بخش از آموزش، شما دربارهٔ روش حق‌به‌جانب، به احتمال زیاد، به بعضی از این افراد بر خواهید خورد که باید آمادگی لازم را برای این برخورد داشته باشید. این افراد، در بهترین حالت، سردرگم‌اند و در بدترین حالت، از تصمیم‌های شما در زندگی رنجیده‌خاطر می‌شوند. به هر دلیل نامعلومی، آنها انگیزه یا توانایی قبول «حق‌به‌جانب» را در زندگی‌شان ندارند. و ایرادی هم ندارد! اما شما نباید گرفتار ذهن بستهٔ آنها یا احساس ناامنی آنها شوید. زندگی شما عالی است و هر روز هم بهتر می‌شود. بی‌خیالِ متنفرها.

در باب دستیابی به روشن‌اندیشی

مهم نیست در ابتدای امر کجای طیفِ حق‌به‌جانب قرار داشتید؛ مطمئنم که به نسبت خودتان، پیشرفت خوبی در اعمال بی‌خیالی‌هایتان و پیوستن به جرگه مقامات فرهیخته و روشن‌اندیش داشته‌اید. جمعی که من، سِرنا ویلیامز، به‌همراه مجری اخبار شهر نیویورک، پَت کی یرنان هم جزء آن هستیم. خارج از شوخی، این مرد بی‌خیالی را به یک فرم هنری تبدیل کرده است - این آرزوی ماست که بتوانیم کمی شبیه پَت کی یرنان باشیم، مردی که در نقش خودش در اسپایدرمن ۲ و قسمت جدید جن‌گیرها بازی کرده است.

برمی‌گردیم به موضوع خودتان. وقتی شما تا اینجا راه پیش آمده‌اید، یعنی حتماً خودتان هم تا اندازه‌ای می‌خواستید که به اینجا برسید، این‌طور نیست؟ احتمالاً، از اینکه زندگی‌تان را مجموعه‌ای ببینید از تعهدات اجباری‌ای که باید رعایت شوند، خسته شده‌اید؛ همین‌طور، از افرادی که باید تحمل کرد و تقویمی که یک جای خالی ندارد، مگر اینکه آسمان سوراخ شود و کارت دعوت ویژه‌ای از آن بیفتد و یک بعدازظهر فراغت برای شما به ارمغان بیاورد. یا شاید این کتاب هدیه‌ای از طرف یک دوست بوده، که در این صورت، احتمالاً، او قصد داشته چیزی را به شما بفهماند.

از هر مسیری که تا اینجا آمده باشید، امیدوارم کتاب تغییر با جادوی مؤثر بی‌خیالی توانسته باشد به شما نشان دهد که این کار، بدون یک حملهٔ عصبی، هم امکان‌پذیر است. دو هفته در بازپروری شاید کمکی بکند، ولی اگر سرتان به سنگ خورد، حتماً نباید سرتان را با آن بشکنید.

اوخ! خشن شد... ببخشید.

منظورم این است که روش حق‌به‌جانب نه‌تنها به‌طور کاربردی قابل اعمال است، بلکه پیش‌گیرنده نیز هست! می‌تواند شما را از زیر آوار بیرون بکشد و

در عین حال، از بروز خطرات احتمالی در آینده نیز پیشگیری کند. ممکن است بخواهید روزانه به آن مراجعه کنید، مثل یک مؤمن مسیحی که روزانه انجیل می‌خواند، یا هر از گاهی از آن استفاده کنید، مثل نقشه مترو. می‌توانید از آن به عنوان جی‌پاس برای روح‌تان استفاده کنید، یا می‌توانید آن را به یک فضای باز ببرید و به آن شلیک کنید. به من ربطی ندارد.

واقعاً، سارا، چرا؟

فکر کنم می‌دانی چرا.

سخن آخر

در طول مدتی که تغییر با جادوی مؤثر بی‌خیالی را می‌نوشتیم، افراد زیادی را دیدم که به چیزهایی اهمیت می‌دادند که نمی‌خواستند یا لازم نبود اهمیت بدهند. دوستانی را دیدم که تمام آخر هفته را بدون دریافت حق‌الزحمه اضافه‌کاری کار می‌کردند، کسانی که به قرارهایی که اصلاً دلشان نمی‌خواست بروند نه نمی‌گفتند و همسر خودم را که یک دعوای محکوم به شکست با یک مرکز تلفنی داشت. دانستن اینکه روش حق‌به‌جانب، در زمان نیاز، به‌عنوان یک فلسفه بنیادین در دسترس همه این افراد هست تا از این به بعد، در داشتن بهترین زندگی، به آن‌ها یاری برساند روحم را سبک می‌کند.

در سال ۱۸۳۷ میلادی، هانس کریستین اندرسن داستانی نوشت با عنوان لباس جدید پادشاه که در آن، سلطان لخت و عریان در شهر پرسه می‌زند، در حالی که دچار توهم است که لباسش آن‌قدر زیباست که از چشم هر کسی که «بی‌نهایت خنگ است» پنهان می‌ماند - یا شاید کلاهبردارهایی که این لباس را به او فروخته بودند این باور را در ذهن او انداخته بودند. خود پادشاه هم نمی‌توانست آن را ببیند. ولی مسلماً، هیچ‌گاه، نه خودش و نه مشاورانش که می‌خواستند مقامشان را حفظ کنند، اقرار نکردند. و مردم شهر نه‌تنها تظاهر می‌کردند لباس‌های پادشاه را می‌بینند، بلکه از زیبایی پارچه و ظرافت دوخت آن هم تعریف می‌کردند. تا اینکه بچه‌ای داد می‌زند: «ولی پادشاه که چیزی به تن ندارد!» بالاخره، جماعت با فاش شدن حقیقت، رهایی یافتند و اعتراف کردند که تا آن لحظه هم او را عریان می‌دیدند.

من دوست دارم خودم را جای آن بچه بگذارم. اگر پادشاه استعاره از جامعه باشد و لباس‌هایش استعاره از باری روی زندگی‌ام، جهت اتلاف وقت، انرژی و پول من، من ایستاده‌ام و داد می‌زنم: «من اهمیتی نمی‌دهم!»

و شما، مردم شهر، مجبور نیستید همین کار را بکنید. این رؤیای من است. و با وجود اینکه هنوز قلّه حق به جانب را فتح نکرده‌ام، هر روز، در مسیر فرهیختگی و روشن‌اندیشی، جلوتر می‌روم. برای مثال، همین هفته اهمیت کمتری برای غذای تایلندی، تماشای تلویزیون تا دیروقت (جان استوارت! دم برایت تنگ می‌شود!) و «شورای ملی دموکراتیک» قائل شدم. با من تماس بگیرید، بچه‌ها. واقعاً اذیت‌کننده است.

در پایان، زمان زیادی را صرف کردم برای توجیه بی‌خیالی نسبت به کسانی که فکر می‌کنند این کتاب... چرندیات به نظر می‌آید. این یک نظر بخیلانه است. شاید هم در حد یک بیمار روانی؟

چه بد. از یک سو، نمی‌خواهم که من را دست‌کم بگیرند، اما از سوی دیگر، واقعاً اهمیت نمی‌دهم و نگرانی‌هایم را صرف چیزهای بهتری می‌کنم و بهترین زندگی را می‌سازم.

و حدس بزنید قضیه چیست!

بله، من شرمنده نیستم و حق به جانب من است.

بی خیال باشید

و بهترین زندگی خود را شروع کنید!

تقدیر و تشکر

من خوش‌شانسم که در عصری زندگی می‌کنم که بی‌خیالی‌های آنتیک شخصیت‌های مشهور و گاهی هم افراد معمولی، در سطحی وسیع، منتشر می‌شود. بدون هیچ ترتیب خاصی، می‌خواهم از این ستارگان مشهور «بی‌خیالی» که در همه روزهایی که این کتاب را می‌نوشتم، برای من الهام‌بخش بودند تقدیر کنم:

تالار ستارگان مشهور بی‌خیالی

۳ اکتبر ۱۹۹۲: سینیا د او کائِر عکس پاپ را در برنامه زنده شنبه شب پاره می‌کند.

۲۰ ژانویه ۲۰۱۵: روث بیدر گینزبرگ در برنامه استیت آو د یونیون خوابش می‌برد... چون مست بود.

۲۵ ژوئیه ۱۹۶۵: دیلن گیتار برقی می‌زند.

۱۳ سپتامبر ۲۰۰۹: آهنگ می‌گذارم تمام کنی در برنامه جایزه‌های موزیک ویدئوهای ۲۰۰۹ ام.تی.وی با هنرمندی کانیه وست.

۲۸ فوریه ۲۰۱۱: چارلی شین در برنامه تودی شو حاضر می‌شود، درخواست سه میلیون دلار برای هر قسمت از سریال دو نفر و نصفی را بیان می‌کند و ادعا می‌کند دی‌ان‌ای خون او مانند خون ببر است.

۷ ژوئن ۱۹۹۳: پرینس برای اینکه بتواند از قرارداد خود با برادران وارنر خارج

شود، نام خود را به یک علامت غیر قابل تلفظ تغییر می‌دهد.

۱۵ دسامبر ۲۰۱۱: روحش شاد کریستوفر هیچنز، بی‌خیال دنیا.

۱۰ مارس ۲۰۰۳: ناتالی مینز، خواننده اصلی گروه، به مخاطبان کنسرتی در لندن، به جورج دبلیو بوش پسر اشاره می‌کند و می‌گوید که گروه موسیقی دختران دیکسی «از اینکه رئیس‌جمهور آمریکا اهل تگزاس است، شرمندeh‌اند».

۱۹ اکتبر ۲۰۱۵: مسافری در پرواز ساوث‌وست ایرلاینز، زنی را به‌خاطر اینکه صندلی‌اش را خوابانده بود، خفه می‌کند.

۱۶ فوریه ۲۰۰۷: بریتنی اسپیرز موهایش را از ته می‌تراشد، خال‌کوبی می‌کند و یک هفته بعد، با چتر، به یک خودرو حمله می‌کند.

۲۱ اکتبر ۱۹۹۲: مدونا یک کتاب رومیزی از عکس‌های تحریک‌آمیز منتشر می‌کند که عکس‌های دوست آن دوران‌ش... وانیلا آیس است.

۲۱ سپتامبر ۲۰۱۵: پیتزا رت بی‌خیالی طی می‌کند.

جود هریس، همسر، بیشترین اهمیت را در طول روز به من اختصاص می‌دهد. نه‌تنها این، بلکه از سال ۱۹۹۹، مربی‌ام در داشتن بهترین زندگی بوده است. او بهترین است.

جنیفر جوئل، مدیر برنامه‌هایم، نمونه تبلیغات و کلاس است. به همین خاطر، مهر تأیید او بر این کتاب برایم بسیار مهم است. حمایت‌های او از ابتدا بی‌دریغ و جامع بوده است. او یک ستاره است.

مایکل اِشچرین، ویراستار این کتاب، در هر صفحه‌ای، من را از دست خودم نجات داد و این کار را در ضیق وقت و با اطمینان به انجام رساند. او ویراستار فوق‌العاده و همچنین آدم خیلی خوبی است.

افراد زیادی در لیتل، براون اند آی.سی.ام - شامل ولی نه محدود به بن آلن، ریگان آرتور، سابرینا کالاهان، مگان دینز، نیگل دووی، لیز فارل، لورن هارمز، سارا هاوگن، اندی لوکانت، چارلز مک کروری، گرِث مک گرِث، مادالین

اوزبورن، میریام پارکر، تریسی رو، چریل اسمیت و تریسی ویلیامز - اهمیت زیادی به تمام جنبه‌های مختلف نشر این کتاب دادند. جین استاراک در کورکس بریتانیا، فدریکا فان ترا آو کوزموز در هلند، ماریانا رولیر از روکوی برزیل و اولریکه فون شتنگلین از اولشتاین فرلاگ در آلمان، مسئولین بین‌المللی بودند. آفرین به تیم بی‌خیالی!

والدینم هیچ ایرادی از اسم کتاب نگرفتند. ولی مجبور شدیم به مادر بزرگم اسم دیگری را بگوییم.

در پایان، کتاب تغییر با جادوی مؤثر بی‌خیالی بدون کمک‌های صدها نفر از اقصی نقاط جهان، با پاسخ‌هایشان به نظرسنجی ناشناسم، که در اینجا هم باید ناشناس بمانند، تا این حد جامع و کامل نمی‌شد. چندی از دوستان و اعضای خانواده نیز در این مسیر، الهام‌بخشم بودند، که احتمالاً، می‌خواهند ناشناس بمانند. من به این تصمیمشان احترام می‌گذارم.

درباره نویسنده

سارا نایت ساکن بروکلین (وقتی در نیویورک هوا گرم است) و جمهوری دومینیکن (وقتی هوا در نیویورک گرم نیست) است که با همسر و داگ، گربه بداخلاقشان، زندگی می‌کند. در سال ۲۰۱۵ میلادی، از کار خود در یک شرکت استعفا داد تا به شغل آزاد روی بیاورد - کاری که به او این امکان را داد تا نگران زمستان، جلسات و کنفرانس‌های تلفنی نباشد و بیشتر به آفتاب و موهیتو اهمیت بدهد.

او ویراستار، نویسنده و فارغ‌التحصیل تقدیرشده هاروارد (در سال ۲۰۰۰ میلادی) است، جایی که برای اولین مدیر زنِ تئاتر هیستی پودینگ شد، که همین روزهاست که از طرف هیئت علمی‌اش دعوت‌نامه‌های زیادی برای سخنرانی دریافت کند. برای اطلاعات بیشتر به سایت sarahknightbooks.com یا حساب توییتر و اینستاگرام او به آدرس @MCSnugz مراجعه کنید.

۱. Kon-Maril : روشی برای نظم‌دهی به اشیا و لباس‌ها که در آن، لباس‌ها را Kon-Maril بر اساس حسی که نسبت به آن‌ها داریم و اینکه به درد می‌خورند یا نه، حفظ می‌کنیم یا دور می‌اندازیم – همه پانوشت‌ها از مترجم است.

۲. مجله‌ای که از سال ۲۰۰۰ در آمریکا منتشر می‌شود و مختص دکوراسیون داخلی خانه است و اصل را بر زیبایی و سادگی فضا و لوازم منزل گذاشته است.

۳. زیگفريد و روی: زوج شعبده‌باز آلمانی - آمریکایی که با شیرها و ببرهای سفیدی که روی صحنه می‌آوردند، مشهور شدند.

۴. داریل هال و جان اوتس: زوج خواننده آمریکایی سبک راک دهه ۱۹۷۰

۵. یوگا در شرایط محیطی گرم و مرطوب مانند آب و هوای هندوستان

۶. Fair-trade coffee : منظور قهوه‌ای است که حاصل تجارت انسان‌دوستان و مبتنی بر بالا بردن کیفیت محصول باشد.

۷. Greatful Dead : گروه موسیقی راک آمریکایی معروف در دهه ۱۹۷۰

۸. (TPS Report (Testing Procedure Specification : در واقع، مخفف Office Space گزارش مشخصات فرایند آزمایش است که در سریال کمدی و به معنای گزارش چیزهای کاملاً Totally Pointless Stuff به عنوان مخفف بیهوده به کار برده شده بود.

۹. Kanye

۱۰. Ferberizing : تکنیکی که توسط دکتر ریچارد فربر ابداع شد برای حل مشکلات خواب نوزاد که در آن اجازه می‌دهند نوزاد قبل از دخالت پدر و مادر، به طور طبیعی، گریه کند تا آرام شود.

۱۱. Groundhog Day : اشاره به فیلم روز موش خرما، که در آن زمان نمی‌گذرد و هر روز، مثل روز قبل، تکرار می‌شود.

۱۲. Reality Show

؛ عبارت ایتالیایی نویسنده است که به زبان ۱۳. C'è sempre un domani
ترکی ترجمه شده است، به این مفهوم که شما در هر دوره‌ای، یک دل‌مشغولی
خاصی دارید.

The Life-Changing Magic of Not Giving a F*ck

Sarah Knight

Translator: Hesam Forouzan



آیا شما هم احساس می‌کنید بار مسئولیت زیادی روی شانه‌هایتان سنگینی می‌کند؟ آیا چیزهای زیادی هستند که به آن‌ها اهمیت می‌دهید؟ اگر همیشه عصبی هستید و حس می‌کنید کلی کار نکرده دارید، **جادوی مؤثر بی‌خیالی** کتابی است برای کمک به شما — کتابی برای همه ما؛ ما که بسیار کار می‌کنیم، کمتر تفریح می‌کنیم و هرگز برای افراد یا چیزهایی که حقیقتاً خوشحالمان می‌کنند وقت کافی نداریم.

ایده اصلی این کتاب در خشان اولویت‌بندی در اهمیت دادن به امور مختلف زندگی است. سؤال‌های مهم کتاب این‌ها است: انتخاب شما در هر لحظه از زندگی چیست؟ درد و رنج را انتخاب می‌کنید یا لذت و شادی؟ به خودتان اهمیت می‌دهید یا به دیگران؟

سارا نایت، نویسنده توانمند آمریکایی، در این کتاب با زبان ساده و شوخ‌طبعانه برنامه‌ای عملی برای رهایی از نگرانی‌های بی‌اساس و اولویت دادن به جوهره اصیل زندگی فردی ارائه می‌دهد. **جادوی مؤثر بی‌خیالی** عصاره نهایی همه آن چیزی است که باید در باب بی‌خیالی یاد بگیریم: یک راهنمای گام‌به‌گام برای کسانی که می‌خواهند از موانعی مانند نگرانی خلاص شوند و به دنبال زندگی سالم‌تر و سرخوشانه‌اند.

از منظومه سبک زندگی
در نشر نون



NOON Publisher

@NOONBOOK