



# به همین سادگی

گرگ مکیون

ترجمه فاطمه علی پور تنگسیری

چگونه مهم ترین کارها  
رابی در دسر انجام دهیم

---

به نام آنکه جان را فکرت آموخت

---

مک‌کیون، گرگ	سرشناسه
McKeown, Greg	
به همین سادگی: چگونه مهم‌ترین کارها را بی‌دردسر انجام دهیم	عنوان و نام پدیدآور
گرگ مک‌کیون؛ ترجمه فاطمه علی‌پور تنگسیری	
ویراسته زهرا خانپانی، مینا محمدیان	
آموخته، ۱۴۰۱	مشخصات نشر
۹۷۸-۶۲۲-۵۹۸۷-۰۵-۰	شابک
فیپا	وضعیت فهرست‌نویسی
عنوان اصلی	یادداشت
Effortless: Make it easier to do what matters most, 2021	
چگونه مهم‌ترین کارها را بی‌دردسر انجام دهیم	عنوان دیگر
خستگی ذهنی	موضوع
دل‌زدگی	
ذهن آگاهی (روان‌شناسی)	
کیفیت زندگی	
علی‌پور تنگسیری، فاطمه، مترجم	شناسه افزوده
خانپانی، زهرا، ویراستار	شناسه افزوده
محمدیان، مینا، ویراستار	شناسه افزوده
B۴۴۲	رده‌بندی کنگره
۱۵۸۷	رده‌بندی دیویی
۹۰۰۵۹۴۱	شماره کتاب‌شناسی ملی
فیپا	اطلاعات رکورد کتاب‌شناسی

---

# به همین سادگی

چگونه مهم‌ترین کارها را  
بی دردسر انجام دهیم

---

گرگ مک‌کیون

ترجمه

فاطمه علی‌پور تنگسیری

ویراسته

زهرا خانیانی و مینا محمدیان



آموخته



انتشارات آموخته

www.amookhteh.ir | info@amookhteh.ir

ما را در اینستاگرام دنبال کنید:

Amookhteh

## به همین سادگی

### چگونه مهم‌ترین کارها را بی‌دردسر انجام دهیم

گرگ مک‌کیون

ترجمه فاطمه علی‌پور تنگسیری

ویراستاران: زهرا خانیانی و مینا محمدیان

مدیر پروژه: وحیده ماهری

مدیر هنری: حمید میزبانی

مدیر تولید: فرهاد فروزنده

چاپ: واحد تولید نشر آموخته

• چاپ اول: شمارگان: ۱۰۰۰ • قیمت: تومان

© حق چاپ: آموخته

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۸۷-۰۵-۰

ISBN: 978-622-5987-05-0

- این کتاب با «کاغذ بالکی» چاپ شده است.

---

#### کاغذ بالکی چیست؟

کاغذ بالکی (Bulky Book Paper) نوعی کاغذ است که نسبت به کاغذ سفید مزیت‌های بسیاری دارد. معروف‌ترین نوع این کاغذ از کشور سوئد می‌آید و به همین دلیل به «کاغذ سوئدی» معروف است. البته در فارسی از معادل‌های «کاغذ سبک بال» یا «کاغذ سبز» هم استفاده می‌کنند.

#### مزایای کاغذ بالکی

**رنگ چشم‌نوازتر:** این کاغذ در دو رنگ طبیعی گرم و طوسی وجود دارد و برای سفیدکردنش مواد شیمیایی به کار نمی‌برند. رنگ کاغذ بالکی برای مطالعه مناسب‌تر است و چشم را کمتر خسته می‌کند. در ایران بعضی‌ها به سبب رنگش، آن را با کاغذ کاهی اشتباه می‌گیرند.

**بازیافت ساده‌تر:** کاغذ بالکی با محیط‌زیست سازگارتر است. در تهیه این نوع کاغذ از مواد شیمیایی استفاده نمی‌کنند و آن را به صورت مکانیکی تولید می‌کنند. در نتیجه، به راحتی به چرخه طبیعت بازمی‌گردد.

**وزن کمتر:** کاغذ بالکی از کاغذ معمولی ضخیم‌تر است؛ اما به دلیل منافذی که دارد، بسیار سبک‌تر است و می‌توان یک کتاب چندصفحه‌ای را که با کاغذ بالکی چاپ شده است، به راحتی در دست نگه داشت و مطالعه کرد.

**مطالعه آسان‌تر:** کتاب‌های قطوری که با کاغذ بالکی چاپ می‌شود، هم وزن کمتری دارد و هم هنگام مطالعه، خیلی راحت به حالت باز شده می‌ماند و پیش چشم خواننده بسته نمی‌شود.

همهٔ پانویس‌ها را مترجم به متن افزوده است. 

+ شماره‌های درون قلاب به پی‌نوشت‌های کتاب مربوط است. برای حفاظت از محیط‌زیست و صرفه‌جویی در مصرف کاغذ و کمترشدن قیمت کتاب، این پی‌نوشت‌ها را در نسخهٔ پی‌دی‌اف آورده‌ایم. در صورت تمایل، این نسخه را از بخش «فایل‌های تکمیلی» وبسایت انتشارات بازگیری کنید.

□ برای دیدن دیگر آثار انتشارات آموخته به وبسایت ما، به نشانی [www.amookhteh.ir](http://www.amookhteh.ir) سر بزنید.

این کتاب پس از چند مرحله ویرایش و بازبینی چاپ شده است. همیشه گفته‌اند املاي نانوشته غلط ندارد. از این رو، مشتاقانه منتظر خواندن و دیدن دیدگاه‌ها و پیشنهادهای شما هستیم. راه‌های ارتباط با ما:

 [feedback@amookhteh.ir](mailto:feedback@amookhteh.ir)

 [www.amookhteh.ir](http://www.amookhteh.ir)

 Amookhteh

## فهرست مطالب

۹	..... همه چیز نباید سخت باشد	مقدمه
۲۷	..... <b>حالت بی‌دردسر</b>	<b>بخش ۱</b> .....
۳۳	..... وارونه کنید	فصل ۱
۴۵	..... لذت ببرید	فصل ۲
۵۷	..... خودتان را آزاد کنید	فصل ۳
۶۹	..... استراحت کنید	فصل ۴
۸۱	..... توجه کنید	فصل ۵
۹۵	..... <b>کارهای بی‌دردسر</b>	<b>بخش ۲</b> .....
۱۰۱	..... تعریف کنید	فصل ۶
۱۰۷	..... شروع کنید	فصل ۷
۱۱۵	..... ساده کنید	فصل ۸
۱۲۵	..... پیشرفت کنید	فصل ۹
۱۳۳	..... گام بردارید	فصل ۱۰
۱۴۷	..... <b>نتایج بی‌دردسر</b>	<b>بخش ۳</b> .....
۱۵۷	..... یاد بگیرید	فصل ۱۱
۱۷۱	..... ارتقا دهید	فصل ۱۲
۱۷۷	..... به صورت خودکار فعالیت کنید	فصل ۱۳
۱۸۷	..... اعتماد کنید	فصل ۱۴
۱۹۵	..... پیشگیری کنید	فصل ۱۵
۲۱۱	..... اکنون	نتیجه‌گیری



## درباره نویسنده

گرگ مک‌کیون میزبان پادکست چه چیز ضروری است<sup>۱</sup>، برنامه‌ریز کسب‌وکار، سخنران عمومی و نویسنده کتاب‌های پرفروش است. او برای روزنامه نیویورک تایمز<sup>۲</sup>، مجله فست کمپانی<sup>۳</sup>، مجله فورچن<sup>۴</sup>، روزنامه پالیتیکو<sup>۵</sup> و مجله اینک<sup>۶</sup> می‌نویسد و در نشریه هاروارد بیزنس ریویو<sup>۷</sup> و وبسایت لینکدین<sup>۸</sup> از محبوب‌ترین افراد است. مک‌کیون در رادیوی مردمی ملی آمریکا<sup>۹</sup>، شبکه ان‌بی‌سی<sup>۱۰</sup>، شبکه فاکس<sup>۱۱</sup> و برنامه تلویزیونی استیو هاروی<sup>۱۲</sup> مصاحبه کرده است. او در مجمع جهانی اقتصاد<sup>۱۳</sup> از رهبران جهانی جوان<sup>۱۴</sup> است.



1. What's Essential
2. The New York Times
3. Fast Company
4. Fortune
5. Politico
6. Inc
7. Harvard Business Review
8. LinkedIn
9. NPR
10. NBC
11. Fox
12. The Steve Harvey Show
13. World Economic Forum
14. Young Global Leader

# همه چیز نباید سخت باشد

اجازه بدهید داستان پاتریک مک‌گینس را برایتان تعریف کنم.<sup>[1]</sup> همه کارهای لازم را انجام داده بود و همه قدم‌های ممکن را برداشته بود. از دانشگاه جورج تاون<sup>1</sup> و سپس از دانشکده کسب و کار هاروارد<sup>2</sup> مدرک گرفته بود. در یکی از شرکت‌های عالی رتبه تأمین مالی و بیمه کار می‌کرد. احساس می‌کرد از او انتظار دارند زیاد کار کند: هشتاد ساعت در هفته! حتی در تعطیلات و آخر هفته‌ها کار می‌کرد. هرگز پیش از رئیسش از محل کار بیرون نمی‌رفت. گاهی به نظر می‌رسید هرگز از محل کارش خارج نمی‌شود.

1. Georgetown University  
2. Harvard Business School

سفرهای کاری اش بسیار زیاد بود و شرکت هواپیمایی دلتا<sup>۱</sup> هنوز نامی برای این میزان از پرواز انتخاب نکرده بود.<sup>۲</sup> در ضمن، عضو هیئت مدیره چهار شرکت در سه قاره بود. یک بار با وجود بیماری، قبول نکرد در خانه بماند و در جلسه هیئت مدیره شرکت کرد. مجبور شد سه بار از جلسه بیرون برود؛ زیرا حالت تهوع داشت. وقتی برگشت، یکی از همکارانش گفت رنگ به صورتش نمانده است. با این حال، با قدرت جلسه را ادامه داد.

فکر می‌کرد راه رسیدن به همه اهدافش در زندگی سخت‌کار کردن است. این هم قسمتی از طرز تفکر نیوانگلندی اش<sup>۳</sup> بود: اخلاق حرفه‌ای گواه شخصیت توست. حتی پاراز این هم فراتر نهاده بود. نه تنها فکر می‌کرد کار بی‌وقفه او را به موفقیت می‌رساند، بلکه فکر می‌کرد همین خودش موفقیت است. معتقد بود اگر تا دیروقت کار نمی‌کنید، شغل مهمی ندارید. فکر می‌کرد در نهایت، این ساعت‌های طولانی کار نتیجه می‌دهد. تا اینکه در سال ۲۰۰۸ یک روز از خواب برخاست و متوجه شد یکی از شرکت‌هایی که برای آن کار می‌کرد، ورشکسته شده است. سهام شرکت ای‌آی‌جی<sup>۴</sup> ۹۷ درصد سقوط کرده بود. تمام آن کارکردن‌ها تا نیمه‌های شب، تمام پروازهای کاری اش به اروپا، آمریکای جنوبی و چین و حضور نداشتن در تمام جشن تولدها و مناسبت‌ها برای هیچ بود. تا چند ماه پس از این بحران مالی، مک‌گینس نمی‌توانست از تخت‌خواب بلند شود. در طول شب عرق می‌کرد. دیدش تار شده بود و تا چندین ماه چشم‌هایش درست نمی‌دید. به زحمت تکان می‌خورد. از دست رفته بود.

نگرانی مریضش کرده بود. به پزشک مراجعه کرد و چند آزمایش انجام داد. احساس می‌کرد مثل «باکسر» است، شخصیت اسب رمان مزرعه حیوانات، اثر جورج اورول.<sup>۵</sup> باکسر فداکارترین کارگر مزرعه بود؛ در واکنش به همه مشکلات حتی شکست‌ها، می‌گفت: «سخت‌تر کار می‌کنم»<sup>[۲]</sup> تا اینکه از فشار کار زیاد از پا افتاد و او را به کشتارگاه اسب‌های پیر و بیمار فرستادند.

1. Delta

۲. برای پرپروازترین مسافرها پنج رتبه در نظر گرفته‌اند. به ترتیب از پایین‌ترین رتبه برنز، نقره، طلا، طلای سفید و طلای سفید یک نام دارند.

۳. New England: ایالت‌های نیوانگلند ناحیه‌ای از مناطق جغرافیایی و فرهنگی ایالات متحده آمریکا واقع در شمال شرق این کشور است و شش ایالت رودآیلند، کنتیکت، ورمانت، ماساچوست، مین و نیوهمپشایر را در بر می‌گیرد. این ناحیه از آمریکا میراث و فرهنگ مشترک بومی‌های این منطقه، مستعمره‌های سابق انگلیسی و موجی از مهاجران اروپایی، آسیایی، آفریقایی و آمریکایی را در خود دارد.

4. AIG (American International Group)

5. George Orwell

وقتی مک‌گینس با تاکسی از مطب دکتر برمی‌گشت، به‌گفته‌ی خودش «با خدا معامله‌ای کرد». قبول داد «اگر از این مخمصه جان سالم به در ببرد، تغییراتی در زندگی‌اش بدهد». او همیشه معتقد بود «بیشتر و سخت‌تر کارکردن راه‌حل همه‌ی مشکلات است»؛ ولی ناگهان متوجه شد «بازده سخت‌تر کارکردن در واقع منفی است». پس چه‌کاری از دستش برمی‌آمد؟ سه‌گزینه داشت: به همین منوال ادامه دهد و با کارکردن خودش را بکشد؛ توقع‌هایش را کمتر کند و از اهدافش دست بکشد؛ راه آسان‌تری برای دستیابی به موفقیت پیدا کند.

گزینه سوم را انتخاب کرد. سمتش را در ای‌آی‌جی رها کرد، ولی در مقام مشاور به کارش ادامه داد. دیگر هشتاد ساعت در هفته کار نمی‌کرد. ساعت پنج بعدازظهر کار را رها می‌کرد و به خانه می‌رفت. دیگر در تعطیلات آخر هفته ایمیل کاری نمی‌فرستاد. بیش از حد نمی‌خوابید. پیاده‌روی می‌کرد، می‌دوید و بهتر غذا می‌خورد. بازده کیلو وزن کم کرد. هم از زندگی‌اش لذت می‌برد و هم از کارش.

در همین زمان، یکی از دوستانش مقدار کمی پول اینجا و آنجا در شرکت‌های نوپا سرمایه‌گذاری کرده بود. او بر پاتریک تأثیر گذاشت و علاقه‌اش را برانگیخت. پاتریک در یکی‌دو شرکت سرمایه‌گذاری کرد و سبد سرمایه‌گذاری‌اش ۲۵ برابر بازده داشت. حتی در زمان‌های سخت اقتصادی به وضع مالی‌اش خوش‌بین بود؛ زیرا درآمدش فقط به یک منبع وابسته نبود. نصف گذشته کار می‌کرد؛ ولی پول بیشتری درمی‌آورد. کارش رضایت‌بخش‌تر بود و کمتر مزاحم زندگی‌اش می‌شد. می‌گفت: «احساس نمی‌کنم کار می‌کنم.» تجربه پاتریک این بود: هر وقت متوجه شدی سخت‌تر از حد معمول تلاش می‌کنی، باید مسیر متفاوتی پیدا کنی.

شما چطور؟ آیا تا به حال احساس کرده‌اید:

- تندتر می‌دوید، ولی به اهدافتان نزدیک نمی‌شوید؟
- می‌خواهید مشارکت بیشتری داشته باشید، ولی انرژی ندارید؟
- لب‌مرز خستگی مفرط هستید؟
- زندگی بسیار سخت‌تر از حد معمول است؟

اگر به یکی از این پرسش‌ها یا همه آن‌ها پاسخ مثبت دادید، این کتاب به دردتان می‌خورد. همه افرادی که به این پرسش‌ها پاسخ مثبت می‌دهند، منظم، متمرکز، متعهد و باانگیزه‌اند؛ با این حال به‌کلی خسته و وامانده‌اند.

## راه بی دردسر

زندگی پر از فرازونشیب است. کارهایمان بالاوپایین دارد. پس از هر کار سختی باید استراحت کنیم و نیروی ازدست رفته را بازیابیم؛ ولی این روزها بسیاری از افراد همیشه مشغول کارند و سخت تر و سخت تر کار می کنند. بالاوپایینی وجود ندارد. فقط کوشش طاقت فرساست.

زمانه ما سرشار از فرصت های بزرگ است؛ ولی زندگی مدرن مانند راه پیمایی در ارتفاع زیاد است. مغز آشفته می شود. زمین زیر پایمان متزلزل به نظر می آید. هوا رقیق است و حتی یک سانتی متر پیشروی، آدم را از پا می اندازد. شاید به دلیل ترس بی پایان، ابهام درباره آینده، تنهایی و انزوا، سختی ها و نگرانی های مالی، مسئولیت ها و تمام فشارهای خفه کننده زندگی است. علتش هرچه باشد، اغلب دو برابر سخت تر کار می کنیم تا به نصف خواسته هایمان برسیم.

زندگی همه جوره سخت است، خیلی سخت. گاهی پیچیده و غم انگیز و گاهی جدی و خسته کننده است. ناامیدی، پرداخت قبض ها، روابط پرتنش، بزرگ کردن بچه ها و ازدست دادن عزیزان سخت است. ممکن است روزهای متمادی با دشواری بگذرد. اینکه تظاهر کنیم کتابی این سختی ها را از بین می برد، دور از واقعیت است. این کتاب را نوشتم تا سنگینی بار این فشارها را کم اهمیت جلوه دهم؛ بلکه این کتاب را نوشتم تا کمکتان کنم آن ها را کاهش دهید. شاید این کتاب مواجهه با همه سختی ها و تحمل آن ها را آسان نکند؛ ولی باور دارم بسیاری از سختی ها را آسان تر می کند.

احساس خستگی و ناتوانی در برابر مشکلات بزرگ و جدی، به سبب سرخوردگی ها و ناراحتی های روزانه، طبیعی است. برای همه ما همین طور است و این روزها به نظر می رسد این حالت بیش از پیش و برای افراد بیشتری اتفاق می افتد. در کمال تعجب، بعضی از ما وقتی احساس خستگی شدید و ناتوانی می کنیم، قسم می خوریم بیشتر و سخت تر کار کنیم.

فرهنگمان خستگی مفرط را معیاری برای موفقیت و اتکابه نفس می داند؛ یعنی اگر همیشه خسته نباشیم، معنی اش بیکاربودنمان است. به عقیده عموم، موفقیت متعلق به افراد بی رمقی است که از فرط کار زیاد در مرز فروپاشی اند. ازپادرامدن این روزها هدف محسوب می شود.

## خستگی مفرط افتخار محسوب نمی‌شود

سخت‌کارکردن همواره نتایج بهتری به دنبال ندارد. گذشته از این، میزان زمان و تلاش ما محدود است. هرچه بیشتر تحلیل برویم، بازده تلاشمان کمتر می‌شود. این چرخه ادامه پیدا می‌کند تا خسته شویم و به دلیل کار زیاد از پا بیفتیم؛ البته هنوز به نتیجه مطلوبمان نرسیده‌ایم. ممکن است چنین موقعیتی را بشناسید. شاید الان در همین وضع باشید.

ولی اگر رویکرد متضادی را انتخاب کنیم، چه؟ اگر تا سرحد توانمان و گاهی بیش از حد توانمان به خودمان فشار نیاوریم و دنبال مسیر آسان‌تری باشیم، چه؟

## تنگنا

پس از چاپ کتاب اولم به نام اصل‌گرایی: اصل را بچسبید و فرع را رها کنید، سخنرانی‌های دوره‌ای برگزار می‌کردم. به کشورهای مختلفی رفتم و درباره کتاب صحبت کردم. کتاب‌هایم را امضا می‌کردم و پیام قلبی‌ام را به همه می‌رساندم. همسرم، آنا، دوست داشت گاهی یکی از بچه‌ها را با خودم به این ماجراجویی‌ها ببرم. من هم این کار را می‌کردم.

در یکی از این سفرها، در زمان مقرر برای امضای کتابم رسیدم و متوجه شدم سیصد نفر پشت در کتاب‌فروشی صف بسته‌اند و همه کتاب‌هایم فروش رفته است. البته اولین بار بود چنین اتفاقی می‌افتاد. تمام آن سال در سالن‌های فرودگاه، تاکسی‌های اینترنتی و اتاق‌های هتل گذشت. شب‌ها خوش‌حال و خسته به هتل برمی‌گشتم و به پذیرش زنگ می‌زدم تا خدمات اتاق را برایم بفرستند. موفقیت اصل‌گرایی زندگی‌ام را تغییر داده بود.

افرادی پس از چندین بار مطالعه کتاب یا گوش دادن به نسخه صوتی‌اش، برایم می‌نوشتند چگونه زندگی‌شان را تغییر یا حتی گاهی نجات داده است. همه آن‌ها می‌خواستند داستان‌شان را برایم تعریف کنند و من هم می‌خواستم بشنوم. می‌خواستم برای افراد مشتاق به اصل‌گرا شدن صحبت کنم. می‌خواستم به تمام ایمیل‌های خواننده‌ها پاسخ بدهم. می‌خواستم برای تک‌تک خریداران کتابم پیام‌های اختصاصی بنویسم. می‌خواستم همیشه حاضر و آماده باشم و با همه کسانی که داستانی درباره اصل‌گرایی برای تعریف کردن داشتند، با محبت رفتار کنم.

پدر چهار فرزند بودن از پدر اصل‌گرایی بودن هم بهتر بود. خانواده‌ام تجلی اصلی‌ترین وجه زندگی‌ام بود و می‌خواستم به‌طور کامل خودم را وقف آن کنم. می‌خواستم همسر خوبی برای آنا باشم و فضایی برایش فراهم کنم تا دنبال اهداف و رؤیاهایش برود. می‌خواستم همیشه برای بچه‌هایم سراپا گوش باشم، در موفقیت‌ها کنارشان باشم، راهنمایی و تشویقشان کنم تا به اهدافشان برسند؛ حتی اگر هدفشان کارگردانی فیلم یا رسیدن به مقام پیشاهنگی عقاب<sup>۱</sup> باشد. می‌خواستم بازی‌های کارتی انجام دهیم، کشتی بگیریم، شنا کنیم، تنیس بازی کنیم، به ساحل برویم و شب‌ها حین تماشای فیلم، ذرت بوداده و خوراکی‌های خوشمزه بخوریم.

بسیاری از کارهای غیرضروری را کنار گذاشته بودم تا برای این کارها زمان داشته باشم. هرچند می‌گفتند باید هر هجده ماه یک کتاب بنویسم، نوشتن کتاب جدید را به تعویق انداختم. تدریس در دانشگاه استنفورد<sup>۲</sup> را به‌طور موقت رها کردم و برنامه‌هایم را برای برگزاری کارگاه آموزشی کنار گذاشتم.

تابه حال این اندازه در زندگی‌ام گزینشی رفتار نکرده بودم. با این حال، بازهم به نظر می‌رسید زیادی کار می‌کنم. فقط این نبود: احساس می‌کردم ندایی غیبی از من می‌خواهد بیشتر در کارها مشارکت کنم؛ با وجود اینکه زمانش را نداشتم. تقلا می‌کردم الگوی اصل‌گرایی باشم تا آنچه به دیگران یاد می‌دهم، در زندگی خودم به کار بگیرم. ولی کافی نبود. احساس می‌کردم فرضیه‌های ذهنی‌ام از هم پاشیده

۱. Eagle Scout: عالی‌ترین مقام در سازمان پیشاهنگی پسران است که بزرگ‌ترین سازمان جوانان آمریکا محسوب می‌شود.

2. Stanford University

است: به عقیده من اگر می‌خواهیم به همه اهدافمان برسیم و در عین حال سرمان زیادی شلوغ نباشد، فقط باید به فعالیت‌های ضروری «بله» و به کارهای دیگر «نه» بگوییم؛ ولی من فقط کارهای ضروری را انجام می‌دادم و هنوز هم سرم خیلی شلوغ بود، باید چه کار می‌کردم؟

در همین زمان، مشغول تدریس به گروهی از کارآفرین‌ها بودم و یک نفر نظریه «سنگ‌های بزرگ» را مطرح کرد:

داستان معروف معلمی با شیشه‌ای خالی و مقداری سنگ. ابتدا کمی سنگ‌ریزه در شیشه می‌ریزد و سپس تلاش می‌کند چند سنگ بزرگ را روی آن‌ها جا بدهد؛ ولی جا نمی‌شود. معلم شیشه خالی دیگری با همان اندازه می‌آورد. این بار، اول سنگ‌های بزرگ را در آن می‌گذارد سپس سنگ‌ریزه‌ها را می‌ریزد. این بار جا می‌شود.

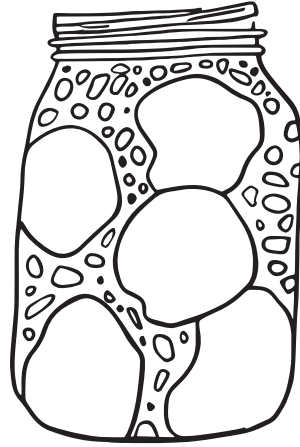
این داستانی استعاری است.

- سنگ‌های بزرگ نماینده اصلی‌ترین مسئولیت‌های زندگی مانند سلامتی، خانواده و روابط است.
- سنگ‌ریزه‌ها موضوعات کم‌اهمیت‌تری مانند شغل است.
- ماسه‌ها موضوعاتی مانند شبکه‌های اجتماعی و سایت‌های دوست‌یابی است.

همه می‌گویند درسی مشابه این داستان را از من یاد گرفته‌اند: اگر مهم‌ترین کارها را در اولویت بگذارید، نه تنها برای کارهای مهم، بلکه برای کارهای کم‌اهمیت‌تر فضایی فراهم می‌شود؛ ولی اگر برعکس عمل کنید، کارهای پیش‌پاافتاده را انجام می‌دهید و دیگر جایی برای کارهای مهم‌تر نمی‌ماند. آن شب در اتاق هتل نشسته بودم و در این فکر بودم:

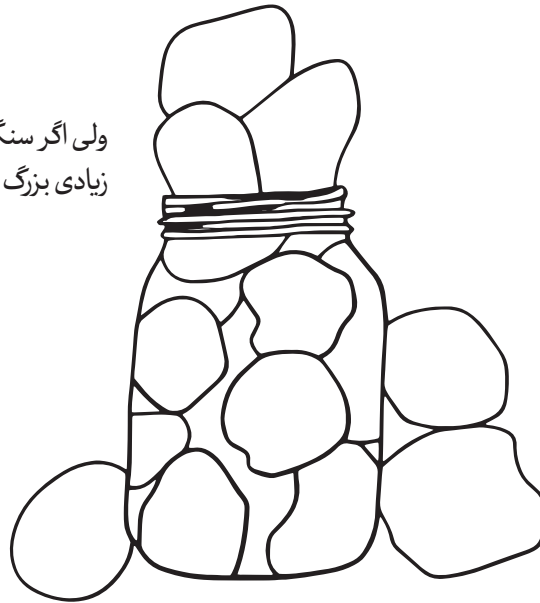
اگر سنگ‌ها زیادی بزرگ باشند، چه؟  
اگر ضروری‌ترین کارها در محدوده ظرف جا نگیرند، چه؟





کارها باید به این  
صورت انجام شود

ولی اگر سنگ‌ها  
زیادی بزرگ باشد، چه؟



وقتی غرق فکرکردن به این موضوع بودم، پسرم جک با تلفن همراه همسرم تصویری به من زنگ زد. این کار عادی نبود و مرا کنجکاو کرد. رنگش پریده و صدایش مضطرب بود. به نظر می‌آمد ترسیده باشد. صدای همسرم را می‌شنیدم. به جک می‌گفت «گوشی را بچرخان» تا من ببینم چه اتفاقی افتاده است. تلاش می‌کرد برایم توضیح دهد:

«ایو... یه اتفاقی افتاده... داشت غذا می‌خورد که یهو سرش شروع کرد به تکون خوردن... مامان... گفت به تو زنگ بزنم.»

ایو تشنج شدیدی کرده بود. از اینجا به بعد آدرنالین<sup>۱</sup> برایم تصمیم می‌گرفت. با عجله وسایلم را جمع کردم و با اولین پرواز شبانه به خانه برگشتم. ولی اتفاقات روزها و هفته‌های پس از آن حادثه، مرا از لحاظ احساسی نابود کرد: ملاقات‌های بیمارستان، مشورت با پزشکان متخصص و زنگ‌زدن‌های بی‌پایان دوستان و خانواده برای اطلاع از وضعیتمان و اینکه کمکی از دستشان برمی‌آید یا نه. در این حین، متوجه شدم حضور وسط بحران، به هیچ‌وجه مسئولیت‌های دیگرم را از بین نبرده است. هنوز هم سخنرانی‌ها، تغییر برنامه‌ها، لغو پروازها و پاسخ به ایمیل‌ها سر جایشان بود. میان دیوارهایی محصور شده بودم. فشاری باورنکردنی را تحمل می‌کردم. گاهی خفه‌کننده می‌شد. داشتم زیر همه این فشارها خرد می‌شدم. مانند شکنجه بود. این اوضاع تا هفته‌ها ادامه داشت. سرانجام متوجه شدم در چه موقعیتی هستم:

بر اثر کار زیاد از پا افتاده بودم.

کتابی درباره اصل‌گرایی نوشته بودم و خودم توانی برایم باقی نمانده بود و هزار کار را با هم انجام می‌دادم. به خودم فشار می‌آوردم تا اصل‌گرایی بی‌نقص باشم؛ ولی هیچ کار بی‌اهمیتی باقی نمانده بود کنارش بگذارم. همه کارها ضروری بود. سرانجام به آنا گفتم:

«حالم خوب نیست.»

۱. Adrenaline: هورمون و انتقال‌دهنده‌ای عصبی است که به افزایش ضربان قلب، انقباض عروق و انبساط راه‌های هوایی می‌انجامد.

متوجه شدم کارهای درستی انجام می‌دادم؛ ولی روش انجام کارهایم اشتباه بود. انگار وزنه‌برداری با ماهیچه‌های کمرش وزنه‌ها را بلند کند، شناگری بلد نباشد درست نفس بکشد و ناوایی با دقت هر قرص نان را با دستش ورز بدهد نه با دستگاه مخصوص این کار. فکر می‌کنم متوجه صحبت‌هایم شده باشید. حدس می‌زنم می‌دانید تا این اندازه مشغول کار ولی لب مرز خستگی مفرط بودن یعنی چه؛ اینکه به بهترین شکل ممکن کار کنید ولی باز هم احساس کنید کافی نیست، زمان، کفاف کارهای ضروری‌تان را ندهد، بخواهید بیشتر کار کنید ولی گنجایشش را نداشته باشید و کارهای مهم را پیش ببرید، ولی به دلیل خستگی زیاد از موفقیت‌هایتان خوش حال نشوید.

اگر زیادی کار می‌کنید، به من گوش کنید: راه دیگری هم هست. همه چیز نباید سخت باشد. برداشتن قدمی به جلو نباید با خستگی مفرط باشد. مشارکت داشتن در کارها نباید به قیمت ازدست‌رفتن سلامتی روحی و جسمی باشد. وقتی برآمدن از عهده کارهای ضروری زیادی سخت می‌شود، از آن‌ها دست بکشید یا راه آسان‌تری پیدا کنید. اصل‌گرایی درباره انجام کارهای درست بود و به همین سادگی درباره انجام آن‌ها به روش درست است.

\* \* \*

پس از نوشتن اصل‌گرایی، فرصتی بی‌نظیر نصیب شد تا با هزاران نفر، رودررو یا از طریق شبکه‌های اجتماعی یا پادکست، درباره دغدغه‌های مهم مسیر زندگی‌شان صحبت کنم.<sup>[۳]</sup> چندین سال به آن‌ها گوش می‌کردم. هرگز پیش از این در زندگی‌ام این فرصت را نداشتم به صحبت‌های افراد آسیب‌پذیر درباره تقلایشان برای انجام مهم‌ترین کارها گوش کنم.

یاد گرفتم همه ما می‌خواهیم کارهای مهم انجام بدهیم: می‌خواهیم تناسب‌اندام داشته باشیم، برای خرید خانه یا زمان بازنشستگی‌مان پول پس‌انداز کنیم، از شغل‌مان راضی باشیم و با همکاران و خانواده‌مان روابط نزدیک‌تری برقرار کنیم. مشکل ما کمبود انگیزه نیست. اگر این‌طور بود، همه ما وزمان ایدئال بود، در حد درآمدمان خرج می‌کردیم، شغل رؤیایی‌مان را داشتیم و از روابط عمیق و معنادار با مهم‌ترین افراد زندگی‌مان لذت می‌بردیم.

انگیزه کافی نیست؛ زیرا منبعی محدود است. برای اینکه به‌راستی در انجام کارهای مهم پیشرفت کنیم، به روشی صددرصد جدید برای کار و زندگی نیاز داریم.

به جای اینکه بیشتر به خودمان فشار بیاوریم تا نتایج بهتری بگیریم، باید ضروری‌ترین فعالیت‌ها را به آسان‌ترین فعالیت‌ها بدل کنیم. دیدگاه آسان‌تر کردن کارها معذبمان می‌کند. احساس تنبلی می‌کنیم. می‌ترسیم عقب بیفتیم. از اینکه بیشتر از حد لزوم کار نکنیم، احساس گناه می‌کنیم. این طرز تفکر خودآگاه یا ناخودآگاه، ممکن است در دیدگاه پیوریتن<sup>۱</sup> ریشه داشته باشد. بر اساس این دیدگاه، انجام کارهای سخت همیشه ارزشمند است. گرایش به پیوریتن فراتر از پذیرفتن سختی‌هاست. این دیدگاه به‌طور کلی به راحتی بی‌اعتماد است؛ ولی دستیابی کارآمدتر به اهدافمان با جاه‌طلبی تضادی ندارد. هوشمندانه است. این گزینه هم از کار سخت و هم از تنبلی نجاتمان می‌دهد. به همه خواسته‌هایمان می‌رسیم و سلامتی‌مان را هم حفظ می‌کنیم.

اگر کارهای آسان ولی بیهوده سخت‌تر و کارهای ضروری آسان‌تر شود، چه اتفاقی ممکن است در زندگی‌تان بیفتد؟ اگر پروژه‌های ضروری لذت‌بخش شود و حواس‌پرتی‌های بیهوده به‌کلی جذابیتشان را از دست بدهد، چه؟ چنین تغییری ورق را به نفع ما برمی‌گرداند. به‌طور قطع اوضاع را تغییر می‌دهد.

اگر کارهای آسان ولی بیهوده سخت‌تر  
و کارهای ضروری آسان‌تر شود،  
چه اتفاقی ممکن است در زندگی‌تان بیفتد؟

ارزش پیشنهادی<sup>۲</sup> کتاب به همین سادگی همین است؛ روشی کاملاً جدید برای کار و زندگی. روشی برای دستیابی آسان‌تر به اهداف بیشتر. با این روش در راحتی هستید؛ پس دستاوردهای بیشتری کسب می‌کنید. روشی برای سبک‌کردن فشار بار مسئولیت‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی و رسیدن به نتایج درست، بی‌آنکه بر اثر کار زیاد از پا بیفتید.

۱. Puritan: این فرقه پروتستان هوادار سادگی در مناسبت‌های کلیسا و سخت‌گیری در امور مذهبی و اخلاقی بوده است.  
۲. Value proposition: یکی از اجزای مدل کسب‌وکار است و مزیت رقابتی شما را در برابر بقیه رقبا نشان می‌دهد.

## مرکز هدف

این کتاب به سه بخش ساده تقسیم شده است:

- بخش ۱ دوباره با «حالت بی دردسر» آشنایتان می‌کند.
- بخش ۲ نشان می‌دهد چگونه «کارهای بی دردسر» را انتخاب کنید.
- بخش ۳ دربارهٔ دستیابی به «نتایج بی دردسر» است.

هرکدام از این‌ها زیربنای بخش بعدی است.

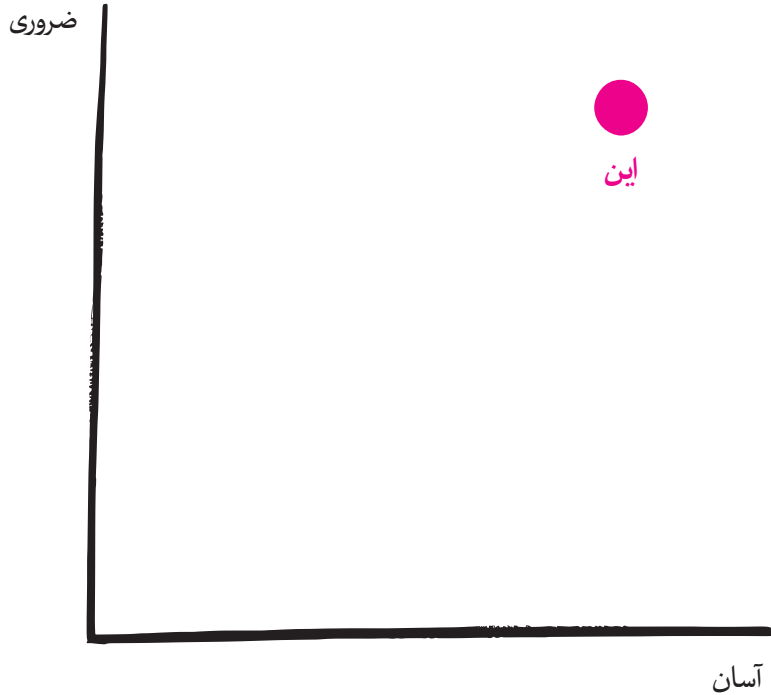
\*\*\*

بازیکنی در لیگ بسکتبال آمریکا آماده می‌شود پرتاب آزاد انجام دهد:

- اول، وارد منطقهٔ پرتاب می‌شود. روی خط پرتاب آزاد، نقطهٔ پرتاب را پیدا می‌کند و چند بار درپیل می‌زند. با این کار به‌طور کامل تمرکز می‌کند. کم‌وبیش می‌بینید ذهنش آزاد می‌شود، همهٔ هیجانات را کنار می‌گذارد و صدای جمعیت را نمی‌شنود. این موقعیت را «حالت بی دردسر» می‌نامم.
- دوم، زانویش را خم می‌کند، آرنجش را در زاویهٔ درست می‌گذارد و سپس توپ را بالا می‌برد، پرتاب می‌کند و گل می‌زند. این حرکت دقیق و روان را بارها تمرین کرده و عضله‌هایش آن را حفظ کرده است. تلاش می‌کند ولی خسته نمی‌شود. نرم و روان حرکتش را اجرا می‌کند. این «کار بی دردسر» است.
- سوم، توپ در هوا قوس برمی‌دارد و درون سبد می‌رود. صدای برخورد توپ به سبد صدای رضایت است؛ صدای پرتابی بی‌نقص. این خوش‌شانسی نیست. او بارها و بارها این کار را تکرار می‌کند. دستیابی به «نتایج بی دردسر» این‌گونه است.

## بخش ۱: حالت بی دردسر

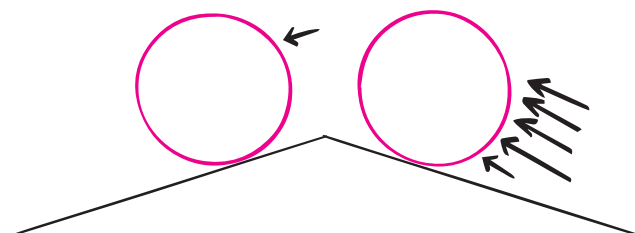
وقتی گنجایش مغزهایمان پر شده باشد، کارها سخت‌تر به نظر می‌رسد. خستگی مفرط سرعتمان را کم می‌کند. با فرضیه‌ها و هیجان‌های کهنه پردازش اطلاعات جدید سخت‌تر می‌شود. حواس‌پرتی‌های بی‌شمار زندگی روزمره اجازه نمی‌دهد مسائل مهم را به‌روشنی ببینیم.



اولین قدم به سمت بی‌دردسر کردن کارها مرتب‌کردن به هم‌ریختگی ذهن و قلبمان است.

ممکن است برایتان پیش آمده باشد. وقتی سرحال، آرام و متمرکزید، به‌طور کامل در لحظه‌ی حال حضور دارید، به تمام اتفاقات مهم اکنون و اینجا، کاملاً آگاهید و احساس می‌کنید از پس انتخاب فعالیت درست برمی‌آیید. این بخش از کتاب دربرگیرنده روش‌هایی کاربردی برای بازگشت به حالت بی‌دردسر است.

مدل



**بی دردسر**

**خسته کننده**

ضروری ترین کارها  
ممکن است  
آسان ترین کارها باشد.

هر کار باارزشی،  
تلاش فوق العاده  
زیاد می خواهد.

**فکر**

مسیر آسان تری  
پیدامی کنید.

بسیار سخت تلاش می کنید:  
پیچیدگی بیش از حد،  
برنامه ریزی بیش از حد،  
فکر بیش از حد  
و کار بیش از حد.

**عمل**

بی آنکه  
بر اثر کار زیاد از پا بیفتید،  
نتایج درستی می گیرید.

بر اثر کار زیاد از پا می افتید  
و هیچ کدام از نتایج دل خواهتان  
به دست نمی آید.

**نتیجه**

## بخش ۲: کار بی دردسر

به محض اینکه در حالت بی دردسر باشیم، انتخاب کار بی دردسر آسان تر می شود. ولی ممکن است بازهم با مشکلی مواجه شویم و شروع پروژه‌های ضروری یا پیشرفت در آن برایمان سخت باشد. کمال‌گرایی شروع پروژه‌های ضروری را سخت می کند. بی اعتماد به نفسی به پایان رساندن پروژه‌ها را دشوار می سازد و تلاش برای انجام کارهای بسیار زیاد یا افزایش سرعت انجام کارها، ادامه این حرکت را دشوار می کند. این بخش از کتاب درباره ساده سازی فرایند آسان تر کردن کارهاست.

## بخش ۳: نتایج بی دردسر

وقتی کار بی دردسر را انتخاب می کنیم، دستیابی به نتایج دل خواهمان آسان تر می شود. نتایج دو نوع است: خطی و مستمر.

وقتی تلاش هایتان فقط یک بار به شما سود برساند، یعنی نتیجه خطی گرفته اید. در این حالت، هر روز از صفر شروع می کنید. اگر امروز تلاش نکنید، نتیجه ای نمی گیرید. نسبتش یک به یک است: هر قدر تلاش کنید، همان اندازه نتیجه می گیرید. ولی اگر لازم نباشد تلاش بیشتری به خرج بدهیم و بازهم آن نتایج تکرار شود، چه؟ در «نتایج مستمر» یک بار تلاش می کنید و بارها و بارها سود می برید. حتی وقتی خوابید یا مرخصی می روید، از کارتان نتیجه می گیرید. نتایج مستمر ممکن است بی نهایت باشد.

کار بی دردسر به تنهایی نتایج خطی به دنبال دارد؛ ولی وقتی کار بی دردسر را در فعالیت های پربازده به کار ببریم، سود تلاش هایمان، مانند سود حساب پس انداز، مرکب<sup>۱</sup> است. به این صورت نتایج مستمر می گیریم.

نتیجه عالی گرفتن، خیلی خوب است. ولی اگر بتوانیم به راحتی، نتیجه ای عالی بگیریم، بهتر است. اگر بتوانیم به راحتی، نتیجه ای عالی را بارها و بارها بگیریم، بهترین کار است. بخش ۳ کتاب چگونگی این کار را به شما یاد می دهد.

۱. Compound interest: در محاسبه سود مرکب علاوه بر محاسبه سود اصل سرمایه، سود متعلق به خود سودها را هم در نظر می گیرند.

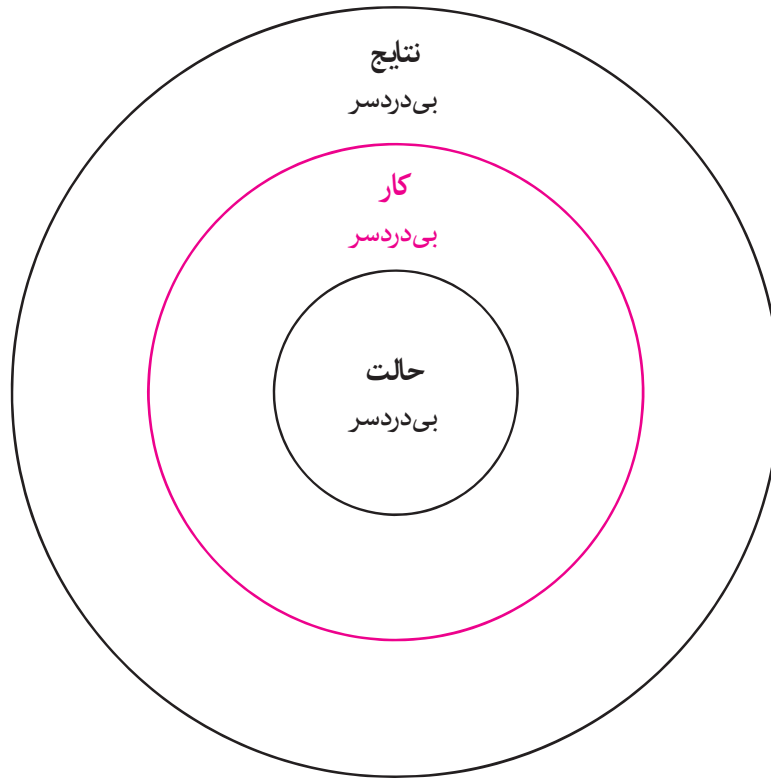


بسیاری از دستاوردها ممکن است بی‌دردسر باشد؛  
ولی همهٔ آن‌ها بی‌دردسر نیست

کشف روشی بی‌دردسر برای زندگی کردن مانند استفاده از عینک آفتابی مخصوص ماهیگیری است.<sup>[۴]</sup> اگر از این عینک‌ها استفاده نکنید، به دلیل درخشش سطح آب ماهی‌های زیر آب را نمی‌بینید؛ ولی به محض اینکه عینک را روی چشمتان بگذارید، سطح زاویه‌دارش امواج نورهای افقی سطح آب را فیلتر می‌کند و درخشش را از بین می‌برد. ناگهان تمام ماهی‌های زیر سطح آب را می‌بینید. وقتی عادت کنیم روش انجام همهٔ کارهایمان سخت باشد، انگار درخشش سطح آب کورمان کرده است؛ ولی به محض اینکه طبق این دیدگاه‌ها عمل کنید، می‌بینید تمام این مدت راه‌های ساده‌تری هم وجود داشته است و شما نمی‌دیدید.

همهٔ ما می‌دانیم کارکردن بی‌دردسر چه احساسی دارد. برای نمونه: آیا پیش آمده در حالت آرامی باشید و متوجه شوید در این حالت رسیدن به مقصد مدنظرتان آسان‌تر است؟ آیا پیش آمده تلاش سخت را متوقف کنید و نتایج بهتری بگیرید؟ آیا پیش آمده کاری را یک بار انجام دهید و چندین بار سود ببرید؟ برای نوشتن این کتاب فقط یک انگیزه دارم: کمک کنم بیشتر و طولانی‌تر در این وضع باشید. ممکن نیست زندگی‌تان بی‌دردسر باشد؛ ولی می‌توانید کارهای درست بیشتری را امکان‌پذیرتر، سپس آسان‌تر، سپس بازهم آسان‌تر و در نهایت بی‌دردسر کنید. برای نوشتن این کتاب با متخصصان مصاحبه کرده‌ام و تحقیقاتشان را خوانده‌ام و آموخته‌هایم از اقتصاد رفتاری، فلسفه، روان‌شناسی، فیزیک و علم اعصاب را به کار گرفته‌ام. به‌طور منظم دنبال یافتن پاسخ این پرسش اصلی بوده‌ام: «چگونه می‌توانم مهم‌ترین کارها را آسان‌تر انجام دهم؟» اکنون بی‌صبرانه می‌خواهم تمام آموخته‌هایم را با شما در میان بگذارم؛ همان‌طور که جورج الیوت<sup>۱</sup> گفته است: «اگر هدفمان از زندگی کاستن دشواری‌های آن برای یکدیگر نباشد، پس چیست؟»<sup>[۵]</sup>

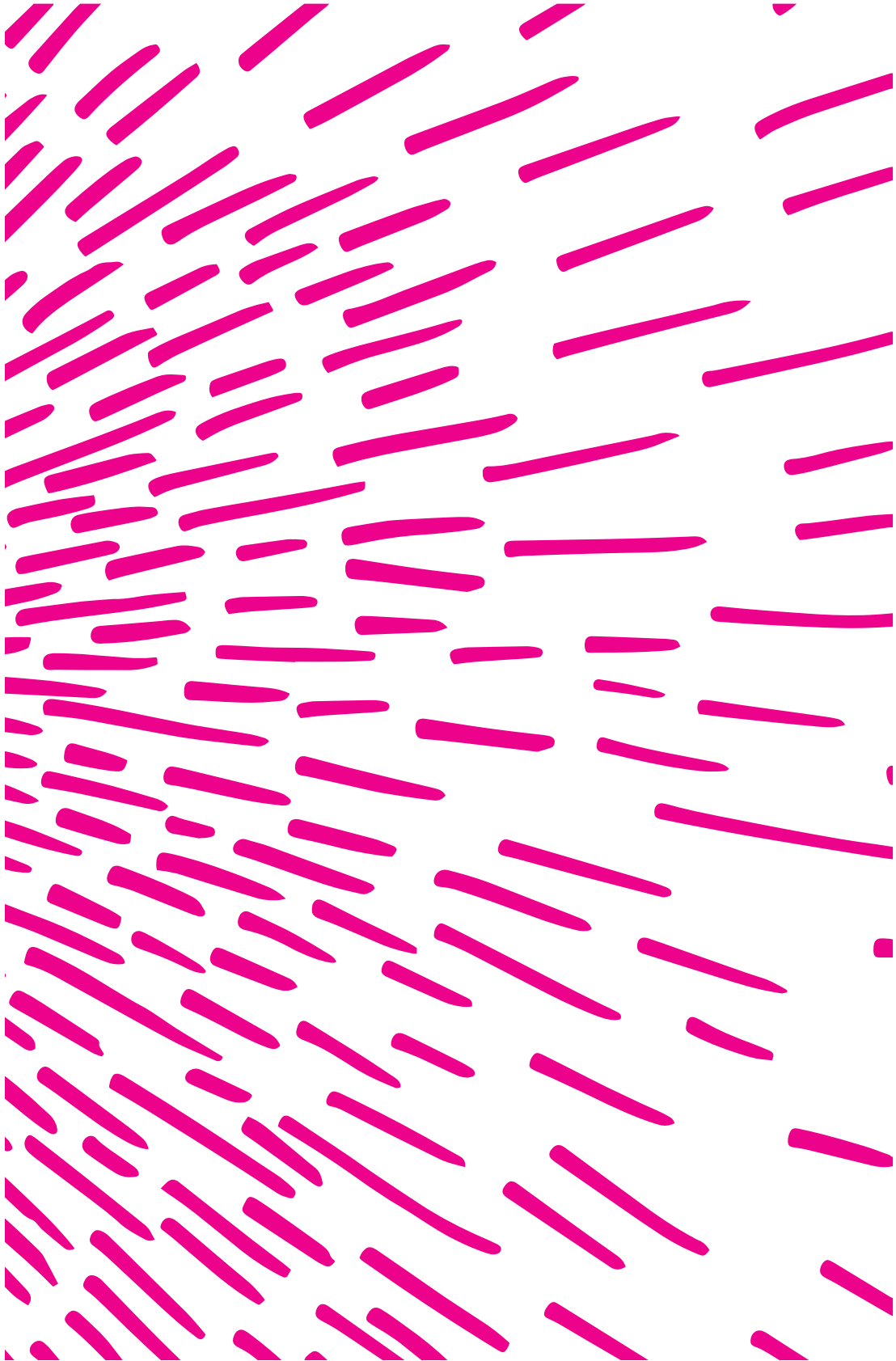
۱. George Eliot: رمان‌نویس انگلیسی دوران ویکتوریا است.





بخش ۱

حالت بی دردسر



بهترین پرتاب‌کننده آزاد بسکتبال مایکل جردن<sup>۱</sup> یا استف کری<sup>۲</sup> نیست. النا دل دان<sup>۳</sup> است. در طول زندگی ورزشی‌اش، ۹۳/۴ درصد پرتاب‌هایش از روی خط پرتاب موفق بوده است. نه تنها بهترین رتبه را در تاریخ لیگ حرفه‌ای بسکتبال زنان دارد، بلکه در بین بازیکنان لیگ بسکتبال آمریکا هم از همه بهتر است. رکوردش در مسابقه‌های حذفی از این هم بیشتر است: ۹۶/۴ درصد. ساده بگوییم: بهترین پرتاب‌کننده آزاد تاریخ است.<sup>[۱]</sup>

---

۱. Michael Jordan: بازیکن حرفه‌ای سابق بسکتبال اهل آمریکا. کارآفرین، مالک عمده و همچنین رئیس باشگاه شارلوت هورنتز است.

۲. Steph Curry: بازیکن تکنیکی و چیره‌دست بسکتبال اهل آمریکا است.

۳. Elena Delle Donne: بازیکن بسکتبال تیم واشنگتن میستیکز که در سال ۲۰۱۵ برنده جایزه ارزشمندترین بازیکن اتحادیه ملی بسکتبال زنان آمریکا شد.

راز موفقیتش اعتماد به فرایندی ساده و قدیمی از دوران راهنمایی‌اش است. به سمت خط پرتاب می‌رود، پای راستش را روی نقطه پرتاب می‌گذارد، پای چپش را در امتداد پای راستش می‌گذارد، سه دربیبل می‌زند، دستش را مانند حرف «ال» انگلیسی می‌گیرد، سپس توپ را بالا می‌برد و پرتاب می‌کند. او می‌گوید:

«اگه ساده انجامش بدین، کمتر احتمال داره اشتباه کنین.»

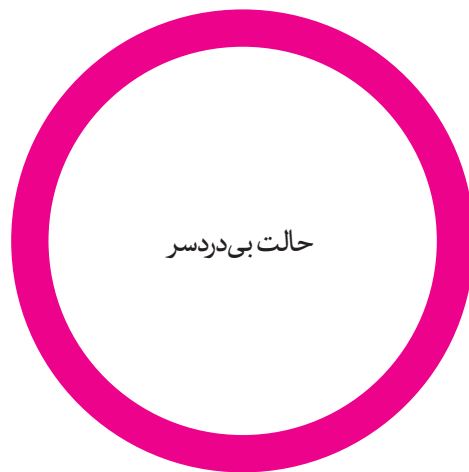
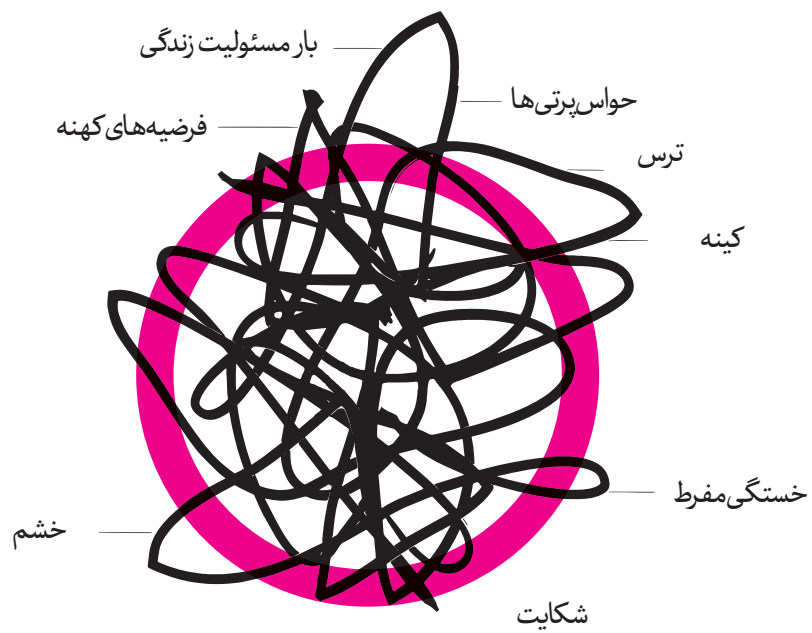
مهم‌ترین بخش فرایند از نظر او چیست؟

«بیش از حد بهش فکر نکنین. وقتی پشت خط خطا<sup>۱</sup> وایسادی، نذارین ذهنتون خیلی مشغول باشه.»

به بیان دیگر، راز موفقیت دان توانایی‌اش برای حضور در حالت بی‌دردسراست. شما مانند ابرایانه‌ای با قابلیت‌های بسیار قدرتمندید. ساخته شده‌اید به سرعت یاد بگیرید، با احساس درونی‌تان مشکلات را حل کنید و بی‌دردسراست بعدی را محاسبه کنید. در بهترین وضع، مغز شما با سرعتی باورنکردنی کار می‌کند.<sup>[۲]</sup> ولی درست مانند ابرایانه، مغزتان همیشه عملکرد بهینه ندارد. تصور کنید وقتی حافظه رایانه به هم ریخته و پر از پوشه‌ها و اطلاعات جست‌وجوهای اینترنتی است، چقدر سرعتش کم می‌شود. هنوز هم قدرت محاسبه‌اش باورنکردنی است؛ ولی نمی‌تواند آن را در اختیار وظایف اصلی بگذارد. وقتی مغزتان هم پر از به هم ریختگی‌هایی مانند فرضیه‌های کهنه، هیجان‌های منفی و افکار سمی است، انرژی ذهنی کمتری برای انجام اصلی‌ترین کارهایتان دارید.

مفهومی در روان‌شناسی شناختی به نام نظریه ظرفیت ادراکی<sup>۲</sup> وجود دارد. این مفهوم علت این پدیده را توضیح می‌دهد.<sup>[۳]</sup> ظرفیت پردازش مغز زمان زیاد ولی محدود است. مغز روزانه بیش از شش‌هزار فکر را پردازش می‌کند.<sup>[۴]</sup> بنابراین وقتی با اطلاعات جدیدی مواجه می‌شویم، مغز باید روش اختصاص منابع شناختی باقی‌مانده را انتخاب کند. مغز ما برنامه‌ریزی شده است تا هیجان‌ات تأثیرگذارتر مانند ترس، رنجش یا خشم را در اولویت بگذارد. به همین دلیل این هیجان‌ات قوی سرانجام پیروز می‌شود و منابع ذهنی بسیار کمی برای پیشرفت کارهای مهم باقی می‌ماند.<sup>[۵]</sup>

۱. این خط محدوده اطراف سبد بسکتبال را مشخص می‌کند.





وقتی سرعت اجرای رایانه‌تان کم شده است، فقط باید چند دکمه بزیند تا همه اطلاعات جست‌وجوهای اینترنتی پاک شود و بلافاصله رایانه‌تان روان‌تر و سریع‌تر کار کند. به همین روش راهکارهایی ساده یاد می‌گیرید و از شر همه به هم‌ریختگی‌های حافظه و در نتیجه کندشدن عملکرد ذهنتان، خلاص می‌شوید. می‌توانید چند دکمه بزیند و به حالت بی‌دردسر اصلی‌تان برگردید.

شاید برگشت به حالت بی‌دردسر برایتان پیش آمده باشد. تصور کنید در انتهای روزی طولانی هستید. سردرد شدیدی دارید و نمی‌توانید تکان بخورید. یادتان نمی‌آید گوشی تلفن همراه یا کلیدهایتان را کجا گذاشته‌اید. حتی کوچک‌ترین و منطقی‌ترین درخواست‌ها شما را می‌رنجاند. مراجعی پیغام صوتی درهم‌وبرهمی گذاشته است و اطلاعاتی از شما می‌خواهد یا فرزندتان در کلاس بیانواست و می‌خواهد به دنبالش بروید. ریاستان بازخورد سازنده‌ای به شما می‌دهد؛ ولی کلافه می‌شوید و به خودتان می‌قبولانید شکست خورده‌اید. در رفتار با همسرتان زودرنج شده‌اید و نمی‌توانید بگویید توانی برایتان نمانده است. با خودتان فکر می‌کنید چرا زندگی تا این اندازه سخت است.

سپس پس از وعده‌ای غذای گرم، حمام آب گرم و خواب کافی در شب، زندگی متفاوت به نظر می‌رسد. بدون سردرد از خواب بیدار می‌شوید و قدردان شروع این روز جدید هستید. گوشی تلفن همراه و کلیدتان را پیدا می‌کنید. بلافاصله متوجه می‌شوید چگونه پاسخ آن پیغام صوتی را با محبت بدهید. فقط می‌خواهید در راه برگشت از کلاس بیانوا چند دقیقه با آرامش در ماشین کنار فرزندتان باشید. می‌دانید چگونه به درستی با همسرتان صحبت کنید: «متأسفم! من رو ببخش.» از صمیم قلب از ریاستان بابت بازخوردش تشکر می‌کنید. قابلیت‌های ذاتی‌تان بازگشته است. وقتی به حالت بی‌دردسر برمی‌گردید، احساس می‌کنید سبک‌تر و نورانی‌تر شده‌اید. اول احساس می‌کنید سنگین نیستید و سبک‌بار شده‌اید. احساسش مانند وزن کم کردن نیست، بلکه پرانرژی‌تر می‌شوید. دوم احساس می‌کنید سرشار از نور هستید. وقتی بار مسئولیت‌ها را از قلبتان و حواس‌پرتی‌ها را از ذهنتان برمی‌دارید، واضح‌تر می‌بینید. کار درست را تشخیص می‌دهید و مسیر درست را پیدا می‌کنید.

در حالت بی‌دردسر از لحاظ جسمی سرحال، از لحاظ هیجانی سبک‌بار و از لحاظ ذهنی پرانرژی هستید. به‌طور کامل در لحظه حاضرید و توجه و تمرکزتان به کارهای مهم معطوف است. به‌راحتی مهم‌ترین کارها را انجام می‌دهید.

## وارونه کنید

اگر بتوانید آسانش کنید، چه؟

---

«ساعت چهار صبحه و هنوز دارم عکس‌ها رو فتوشاپ می‌کنم؟ واقعاً؟»<sup>[۱]</sup>  
کیم جنکینز می‌خواست کار مهمی انجام دهد؛ ولی احساس می‌کرد توانی  
برایش نمانده است. اول اینکه، دانشگاه محل کارش داشت بزرگ می‌شد. طی چند  
سال گذشته تعداد مراجعانشان دو برابر شده بود؛ ولی آن‌ها هنوز با همان کارکنان  
و منابع گذشته کار می‌کردند.  
با گسترش سازمان، مشکلات هم همه‌جا گسترش پیدا کرده بود. خط‌مشی‌های  
جدید را به‌سختی می‌فهمیدند. سامانه جدید خسته‌کننده‌ای برای نظارت بر پیروی از  
مقررات ساخته بودند. فرایندها طولانی و دست‌وپاگیر شده بود و اکنون همه پروژه‌ها  
و برنامه‌ها زمان و انرژی بیشتری نیاز داشت. افراد خیرخواهی به جمع کارکنان اضافه

شده بودند؛ ولی کسی نرفته بود. کاری ساده تحویل گرفتند و آن را به طرزی دیوانه‌کننده و غیرضروری پیچیده کردند؛ در نتیجه، کیم برای انجام کارش تا سرحد تلاش می‌کرد و به خودش سخت می‌گرفت. او گفت:

«فکر می‌کردم آگه خیلی تلاش نکنم و وقتم رو فدای کارم نکنم، خیلی خودخواهم.»

سپس یک روز، همهٔ این سختی‌ها کار خودش را کرد. کارها بسیار سخت‌تر از حد لزوم بود. او متوجه این موضوع شد و گفت:

«الان می‌فهمم علت همهٔ این سختی‌ها چیه: ردیف‌ردیف پیچیدگی‌های غیرضروری. الان می‌فهمم چطوری مدام مشکلات بزرگ‌تر می‌شد و داشتم زیر فشارش خفه می‌شدم.»

متوجه شد اکنون زمان تغییر است: وقتی با کاری بسیار سخت مواجه می‌شد، از خودش می‌پرسید: «راه ساده‌تری وجود داره؟»

خیلی زود فرصتی پیش آمد تا روشش را بیازماید. از یکی از دانشکده‌ها به او زنگ زدند. می‌خواستند بدانند گروه فیلم‌برداری‌اش برای ضبط یک ترم کامل از کلاسی آمادگی دارد یا نه. اگر پیش از این بود، فوری از جا می‌پرید، گروهش را برای چهار ماه کار می‌فرستاد و دنبال راه‌هایی می‌گشت تا بهترین و بیشترین کار ممکن را انجام دهد: موسیقی اضافه کند، اول و آخر فیلم تیتراژ بگذارد و از تصاویر گرافیکی استفاده کند. این بار با خودش فکر کرد راه آسان‌تری برای رسیدن به نتایج مطلوب وجود دارد یا نه. با مکالمه‌ای کوتاه متوجه شد فیلم‌ها برای دانشجوی عضو تیمی ورزشی است؛ زیرا نمی‌تواند در همهٔ کلاس‌ها حاضر شود. جزئیات تولید فیلم مهم نبود. او فقط می‌خواست از کلاس‌ها عقب نیفتد. بنابراین با خودش فکر کرد:

«آگه از دانشجوی دیگه‌ای بخوان با گوشی تلفن همراهش کلاس‌ها رو ضبط کنه، چی؟»

کیم گفت: «استاد خیلی هم از این راه‌حل خوشش اومد.» به جای اینکه کل گروه فیلم‌برداری‌اش را بفرستد تا ماه‌ها کار کنند، فقط چند دقیقه وقت صرف این برنامه‌ریزی کرد.

## شاید کار سخت

### نام مناسبی برای کارهای مهم نباشد

خیلی وقت‌ها زمان، انرژی و حتی سلامتی‌مان را فدا می‌کنیم و باور داریم این کار ضروری است. پیچیدگی‌های زندگی نوین کارها را به صورت نادرستی به دو دسته تقسیم کرده و مشکل‌ساز شده است: کارهای ضروری و سخت و کارهای آسان و پیش‌پاافتاده. برای بعضی‌ها این موضوع قانونی طبیعی شده است: کارهای پیش‌پاافتاده آسان است. کارهای مهم سخت است.

زبان کمک می‌کند عمیق‌ترین فرضیه‌هایمان را آشکار کنیم. به این عبارت‌های روشن‌گرانه فکر کنید: وقتی کار مهمی را تمام می‌کنیم، می‌گوییم «از جان و دل مایه گذاشته‌ایم».<sup>[۲]</sup> وقتی دستاوردمان بزرگ است، می‌گوییم «به سختی به دست آمده است»، نمی‌گوییم «به دست آمده است». گاهی کافی است بگوییم «روزهای کاری»، ولی می‌گوییم «روزهای کاری سخت».

گاهی استفاده از عبارت‌هایی در زبان نشان می‌دهد به زندگی راحت بی‌اعتمادیم. وقتی از «پول مفت» حرف می‌زنیم، به طور ضمنی می‌گوییم غیرقانونی یا به طرز مشکوکی به دست آمده است. اغلب وقتی می‌خواهیم عقیده شخصی را بی‌اعتبار کنیم، از عبارت «گفتنش برای شما راحت است»، برای انتقاد استفاده می‌کنیم.

برایم عجیب است چطور به صورت پیش‌فرض می‌گوییم «آسان نیست؛ ولی ارزش را دارد» یا «کار سختی است؛ ولی باید تلاش کنیم». انگار به صورت خودکار پذیرفته‌ایم راه درست، سخت‌ترین راه است. به نظر من، مردم به ندرت درباره این دیدگاه تردید می‌کنند. البته اگر درباره این گاو مقدس<sup>۱</sup> تردید کنید، ممکن است ناراحت‌کننده باشد. حتی توقف نمی‌کنیم تا ببینیم کاری مهم و باارزش ممکن است آسان باشد یا نه.

اگر فرضیه اشتباه «کارهای مهم به تلاش فوق‌العاده‌ای نیاز دارد»، ما را از انجام کارهای مهم بازدارد، چه؟ اگر در عوض گمان کنیم ممکن است دلیل سخت بودن کاری پیدا نشدن راه آسان‌تری برای انجامش باشد، چه؟

۱. Sacred cow: اشاره‌ای مجازی به گاو در دین و اساطیر است. به سخنانی به‌ویژه نامعقول که از انتقاد مصون است، گاو مقدس می‌گویند.



EFFORTLESS

Make It Easier to Do  
What Matters Most  
Greg McKeown



نشر آموخته

سخت‌کارکردن همواره نتایج بهتری به دنبال ندارد. گاهی در مواجهه با کارهای سخت، باید پیرسیم راه ساده‌تری هم وجود دارد؟ این کتاب شما را با «حالت بی‌دردسر» خودتان آشنا می‌کند؛ نشان می‌دهد چگونه «کارهای بی‌دردسر» را انتخاب کنید و چگونه به «نتایج بی‌دردسر» دست یابید.



[www.amookhteh.ir](http://www.amookhteh.ir)  
[info@amookhteh.ir](mailto:info@amookhteh.ir)