



نویسندگان: جیک نپ و جان زراتسکی

مترجم: جواد کریمی

ترجمه‌ویرا: \*لعیا نبی‌فر

ویراستار: مریم عطری

مدیر هنری و طراح جلد: مجید زارع

طراح گرافیک: امیرحسین قیصری

صفحه‌آرا: ریما قاسمی

شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۹-۴۶-۲

نوبت چاپ: اول، بهار ۱۴۰۴

ناشر: آریانا قلم

نشانی: خیابان سه‌رودی جنوبی، ملایری‌پور غربی، پلاک ۳۷، واحد ۲

تلفن: ۸۸۳۴۲۹۱۰

فروشگاه اینترنتی: AryanaGhalam.com

رسم الخط این کتاب براساس دستور خط فارسی فرهنگستان زبان و ادب فارسی است. تمام حقوق چاپ و نشر این اثر برای انتشارات آریانا قلم محفوظ است. تکثیر و انتشار تمام یا بخشی از این اثر به هر شکل بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع است.

سرشناسه: نپ، جیک / Knapp, Jake

عنوان و نام پدیدآور: خلق زمان: چطور هر روز بر مسائل مهم متمرکز شویم / نویسندگان جیک نپ، جان زراتسکی  
مترجم جواد کریمی؛ ترجمه‌ویرا لعیا نبی‌فر؛ ویراستار مریم عطری.

مشخصات نشر: تهران: آریانا قلم، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری: ۲۶۴ ص.، ۲۱۰×۱۳۵ مم.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۰۸۹-۴۶-۲

عنوان اصلی: [2018], Make Time: How to Focus on What Matters Every Day

موضوع: مدیریت زمان / time management

موضوع: تعادل بین کار و زندگی / work-life balance

موضوع: ابراز وجود / self-realization

شناسه افزوده: زراتسکی، جان / Zeratsky, John, (product designer)

شناسه افزوده: کریمی، جواد، ۱۳۶۲- / مترجم

رده‌بندی کنگره: BF ۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۶۵۰/۱۱

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۸۳۲۶۳۵

\* کار ترجمه‌ویرا مقابله متن ترجمه‌شده با متن اصلی آن است، که به قصد اطمینان یافتن از صحت و دقت ترجمه و نیز برابری ویژگی‌ها و ارزش‌های ترجمه و متن اصلی انجام می‌گیرد.  
برگرفته از بازاندیشی در مباحثی از نشر و ویرایش، نوشته عبدالحسین آذرنگ (ققنوس، ۱۳۸۴)



## سخن ناشر

مسئلهٔ زمان و مدیریتش و برنامه‌ریزی برای استفادهٔ بهتر از آن از مسائلی است که به نظر می‌رسد برای خیلی از ما بارها و بارها تکرار شده و یکی از دغدغه‌های اصلی زندگی در دنیای امروز است. تغییرات سریع در سبک زندگی و پیشرفت فناوری هم موجب شده که هرزگامی دوباره با این مسئله مواجه شویم و در جست‌وجوی راهکارهایی نو باشیم تا کنترل زمان خود را در دست بگیریم. اما ظاهراً در بسیاری از مواقع راه‌حل‌های اساسی این مسئله تغییر نکرده است و همان‌هاست که از گذشته در دسترس بوده. با وجود این، یادآوری و تکرار همان مطالب و راه‌حل‌ها – البته با رویکرد و بیانی متناسب با دغدغه‌های امروز ما – در کنار ابزارهای بهینه باعث می‌شود تا بار دیگر با انگیزهٔ بیشتری مهارت‌های خود را در مدیریت زمان تقویت کنیم.

کتاب خلق زمان، نوشتهٔ جیک نپ و جان زراتسکی، کتابی کاربردی و ساده در مواجهه با مسئلهٔ زمان است. نویسندگان این کتاب، که هر دو از مدیران شرکت‌های گوگل و یوتیوب هستند، دغدغه‌های حرفه‌ای و شخصی‌شان را، در مورد زمان در دنیای پر از سرشلوغی و فناوری، با زبانی بسیار ساده با مخاطبان در میان می‌گذارند و راهکارهایی مطرح می‌کنند که از بطن تجربه‌شان و مطالعهٔ آنها برخاسته است، اما همان‌طور که خود نویسنده‌ها هم تأکید می‌کنند برای مدیریت زمان

نباید به دنبال فرمولی عجیب و غریب یا سیستمی پیچیده باشیم. در خلال مطالعه این کتاب، خواننده نه فقط با راهکارهای عملی و ساده برای تمرکز بر اولویت‌های روزانه آشنا می‌شود، بلکه با نوعی از نگاه به زمان مواجه می‌شود که در آن اختیار و انتخابگری فردی در مرکز توجه قرار دارد.

کتاب خلق زمان، به جای تمرکز روی بیشینه کردن بهره‌وری و انجام دادن هرچه بیشتر کارها، به کاهش سرعت، تمرکز آگاهانه و انتخاب اولویت‌های شخصی توجه دارد. درحالی‌که بسیاری از کتاب‌های مشابه مملوند از چک‌لیست‌ها، جدول‌های زمان‌بندی و تکنیک‌هایی برای فشردن کارهای بیشتر در ساعات محدود روز، این کتاب به ما یادآوری می‌کند که نباید برای پر کردن تمام لحظات زندگی رقابت کنیم. هدف اصلی نویسندگان، بازگرداندن زمان و توجه به چیزهایی است که واقعاً برایمان اهمیت دارند، نه صرفاً انجام دادن کارهای بیشتر.

این کتاب به افراد کمک می‌کند تا از شلوغی زندگی دیجیتال و مسئله‌های روزمره فاصله بگیرند و روی چیزی متمرکز شوند که واقعاً برایشان مهم است و دوست دارند برایش وقت و انرژی صرف کنند—چه این افراد مدیری پرمشغله باشند، چه مادری خانه‌دار که میان وظایف متعدد روزانه به دنبال لحظه‌ای برای خودش می‌گردد.

ما در انتشارات آریانا قلم، درباره موضوع مدیریت زمان و بهره‌وری شخصی، تاکنون کتاب‌های مدیریت توجه و ذهن متمرکز را ترجمه و منتشر کرده‌ایم. هر دوی این کتاب‌ها کمک می‌کنند که شما به صورت عمیق‌تر ریشه‌ها و علت‌های حواس‌پرتی و از دست رفتن زمانتان را بیابید و سعی کنید، با آگاهی و برنامه‌ای مشخص، تمرکز و توجه خود را مدیریت کنید. در ادامه، کتاب خلق زمان با ارائه راهکارهای ساده و عملی کمک می‌کند آن برنامه را اجرایی کنید. البته برای بهره‌گیری از این کتاب لازم نیست حتماً آن کتاب‌ها را خوانده باشید یا حتی



## فهرست

مقدمه ..... ۱۳

خلق زمان چطور عمل می‌کند ..... ۳۳

### اوج ۴۳

انتخاب اوج ..... ۵۷

خلق زمان برای اوجتان ..... ۷۳

} راهکارهای اوج

### لیزر ۹۳

رئیس گوشی خود باشید ..... ۱۰۹

دور ماندن از حوضچه‌های بی‌کران ..... ۱۲۱

کند کردن صندوق ورودی ..... ۱۴۱

تلویزیون را به «تفریح هرازگاهی» تبدیل کنید ..... ۱۵۳

جریان را پیدا کنید ..... ۱۵۹

ماندن در حالت لیزر ..... ۱۶۹

} راهکارهای لیزر

### تولید انرژی ۱۷۵

تحرک داشته باشید ..... ۱۸۹

غذای واقعی بخورید ..... ۲۰۱

استفاده بهینه از کافتین ..... ۲۰۹

از شبکه خارج شوید ..... ۲۱۷

شخصی‌اش کنید ..... ۲۲۷

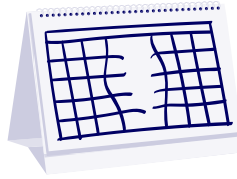
خوابیدن در غار ..... ۲۳۱

} راهکارهای تولید انرژی

### درنگ ۲۳۹

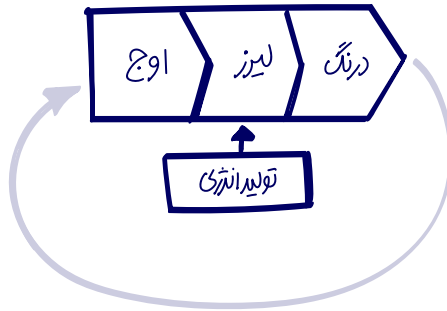
### امروز «یک روزی» را شروع کنید ۲۴۹

منابع مطالعاتی بیشتر برای خوره‌های زمان ..... ۲۵۹



## خلق زمان چطور عمل می‌کند

**⌚ خلق زمان فقط چهار گام است که هر روز تکرار می‌شوند**  
چهار گام روزمره خلق زمان از درس‌هایی که در جهش طراحی آموختیم، از تجربه‌های خودمان، و از نظرات مخاطبانی که این چهارچوب را امتحان کردند و نتایج را با ما در میان گذاشتند الهام گرفته شده‌اند. این هم طراحی کلی از شکل هر روز شما:



اولین گام انتخاب فقط یک 'اوج' یا هدف مهم است که اولویت آن روز شما باشد. بعد، از روش‌های خاصی استفاده می‌کنید تا مثل لینز روی آن اوج متمرکز شوید - ما فهرستی از ترفندهای مختلف را برای غلبه

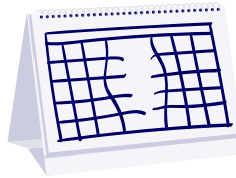
---

1. highlight

ا.ج



1



ما روزها را به خاطر نمی‌آوریم، لحظات را به خاطر می‌آوریم.  
چهاره پاوزه

اگر بخواهید برای کاری که برایتان مهم است وقت ایجاد کنید، کاروان سرشلوغی به شما می‌گوید راهش این است که بیشتر کار کنید. کارهای بیشتر انجام دهید. بازه بیشتری داشته باشید. اهداف بیشتری مشخص کنید و برنامه‌های بیشتری ترتیب دهید. این تنها راه برای گنجاندن لحظات ارزشمند در زندگی‌تان است.

ما مخالفیم. کار بیشتر کمکی به خلق زمان برای کارهای مهم‌تر نمی‌کند، فقط باعث می‌شود خسته‌تر و سرشلوغ‌تر شوید. و وقتی هر روز سرتان شلوغ باشد، زمان مثل برق می‌گذرد.

این بخش دربارهٔ پایان دادن به همین سرعت برق‌آسا، کم کردن سرعت و درواقع تجربه کردن لحظاتی است که می‌خواهید از آنها لذت ببرید و در حافظه ثبتشان کنید، نه اینکه با عجله از میان لحظه‌ها بگذرید و به مورد بعدی فهرست کارهای روزانه برسید. این ایده خیلی ساده است، ولی رسیدن به آن برای ما آسان نبود و هفته‌ها و ماه‌ها از زندگی‌مان را در گرداب سرشلوغی از دست دادیم.





## ماه‌های از دست رفته

اوایل ۲۰۰۸ بود، شروع یکی از پربرف‌ترین زمستان‌های تاریخ شیکاگو. روزها کوتاه بود. خیابان‌ها شلوغ. رسیدن به محل کار جنگی هرروزه با عوامل مختلف بود. و یک روز با ادراکی تکان‌دهنده از خواب بیدار شدم: نمی‌توانستم دو ماه گذشته را به یاد بیاورم.

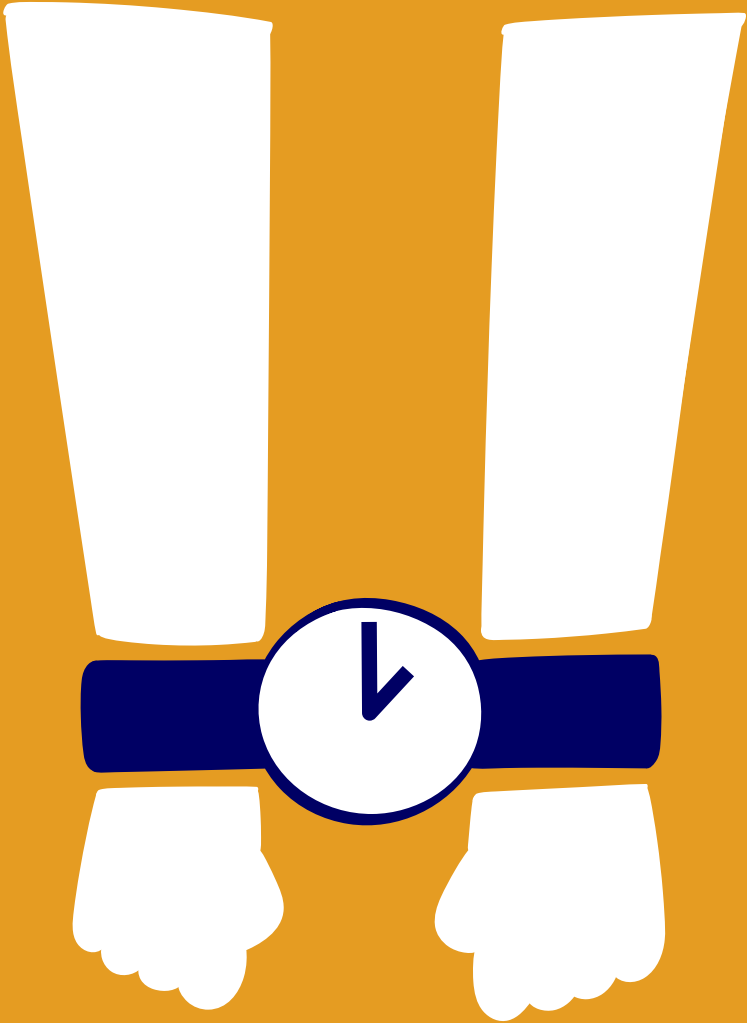
نگران نشوید. هیچ بیماری ترسناکی نداشتم و ناخواسته وارد داستان‌های جاسوسی به سبک فیلم جیسون بورن نشده بودم. ولی بازهم مشکل بزرگی بود. ماه‌ها ناپدید شده بودند، بدون هیچ نشانه یا ردپایی که بتوان گذر آنها را فهمید.

و می‌خواستم آن دو ماه را به یاد بیاورم، چون اوضاعم خوب بود. شغل خوبی داشتم، نامزدم فوق‌العاده بود و دوستانی صمیمی داشتم که در نزدیکی من زندگی می‌کردند. اگر کسی از بیرون به زندگی من نگاه می‌کرد می‌گفت، «زندگی‌اش رؤیایی است». پس چرا احساس می‌کردم از واقعیت زندگی رؤیایی خودم دور افتاده‌ام؟

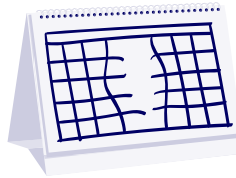
نمی‌دانستم کجای کارم غلط است، ولی مصمم بودم که بفهمم. برای همین، طبیعتاً شروع کردم به امتحان کردن روش‌های مختلف.

اول سعی کردم بازده کارم را بیشتر کنم. فکر کردم اگر هر روز بیشتر کار کنم، روزم بیشتر در ذهنم می‌ماند. چند سال قبل، وقتی در یک شرکت نوپا و سریع‌الرشد فناوری کار می‌کردم، گرفتار این وسواس بودم که از هر ساعت روزم بیشترین استفاده را ببرم. کارم را با دقت برنامه‌ریزی و تنظیم می‌کردم؛ هر روز ایمیل‌هایم را بررسی و ایمیل‌های اضافه را حذف می‌کردم؛ حتی یک دسته برگه یادداشت در جیبم داشتم تا بتوانم هر فکر یا ایده ناگهانی را ثبت کنم. حتی سر سوزنی از افکارم هدر نمی‌رفت!

لیرز



۲



توجه کردن؛ این کار بی پایان و صحیح ماست.  
ماری اولیور

تا اینجا شما اوج روزتان را انتخاب کرده‌اید و در برنامه زمانی شلوغتان  
برایش زمانی را فراهم کرده‌اید. حالا وقتش رسیده و باید تمرکز کنید. و  
البته، این بخش سخت ماجراست.

این بخش درباره وضعیت از ذهن به نام لیزر است. وقتی در  
حالت لیزر هستید، توجه شما مثل لیزری که روی هدف می‌تابد بر  
زمان حال متمرکز می‌شود. شما مشغول و کاملاً غرق در لحظه‌اید.  
وقتی روی اوجتان تمرکز لیزری دارید، احساسی شگفت‌انگیز خواهید  
داشت – این پاداش انتخاب کنشگرانه چیزی است که برایتان  
مهم است.

شاید کلمه لیزر ترسناک به نظر برسد، ولی اگر اوجتان را انتخاب  
کرده باشید و زمانش را هم فراهم کرده باشید، هیچ کار سخت یا  
پیچیده‌ای نیست. وقتی کاری را می‌کنید که برایتان مهم است و انرژی  
لازم برای تمرکز را هم دارید، حالت لیزر به‌سادگی رخ می‌دهد.

مگر اینکه... حواستان پرت شود. حواس پرتی دشمن حالت لیزر  
است. حواس پرتی مثل توپ بزرگی است که با آینه‌های کوچک پوشیده

شده و در مسیر پرتوی لیزر شما قرار می‌گیرد: نور به هر طرفی می‌تابد به جز به طرف هدفتان. در این وضعیت، به راحتی ممکن است اوجتان را فراموش کنید.

شما را نمی‌دانیم، اما هر دوی ما حواسمان پرت می‌شود. خیلی هم پرت می‌شود.. ایمیل حواس ما را پرت می‌کند. توییتر حواس ما را پرت می‌کند. فیسبوک حواس ما را پرت می‌کند. اخبار ورزشی، اخبار سیاسی، اخبار فناوری و جست‌وجو برای پیدا کردن تصویر متحرک دلخواه حواس ما را پرت می‌کنند. حتی موقع نوشتن همین فصل هم حواسمان پرت می‌شد.<sup>۱</sup>

امیدواریم که سختگیرانه قضاوتمان نکنید؛ به هر حال، دنیای بیرون حواس پرتی‌های زیادی دارد. همیشه چیز جدیدی در صندوق ورودی ایمیل ما، در فضای اینترنت، در گوشی‌های هوشمند و درخشان در جیبمان هست و نمی‌توانیم مقاومت کنیم: اپل گزارش کرده که مردم به طور متوسط ۸۰ بار در روز قفل گوشی‌هایشان را باز می‌کنند و مطالعه‌ای در ۲۰۱۶ از سوی مرکز تحقیقات مشتریان دی‌اسکات نشان داد که مردم به طور متوسط ۲,۶۱۷ بار در روز گوشی خودشان را لمس می‌کنند. حواس پرتی پیش فرض جدید ما شده است.

در این جهان، قدرت اراده به تنهایی برای حفاظت از تمرکز ما کافی نیست. دلیل این حرفمان این نیست که به شما اعتماد نداریم یا سعی می‌کنیم ضعف‌های خودمان را توجیه کنیم. این حرف‌ها را می‌گوییم چون دقیقاً می‌دانیم قرار است با چه چیزی مواجه شوید. یادتان باشد، ما به ساختن دو تا از جذاب‌ترین حوضچه‌های بی‌کران کمک کردیم. ما صنعت حواس پرتی را از درون دیده‌ایم و خوب می‌دانیم که چرا مقاومت در برابر این صنعت این قدر سخت است و چطور می‌توانید

---

۱. بالاخره توانستیم پی‌کار را بگیریم.

## راهکارهای لیزر رژیم‌گوشی خود باشید

۱۷. گوشش بدون حواس پرتی را امتحان کنید

۱۸. از برنامه خارج شوید

۱۹. بدون اعلان

۲۰. صفحه اصلی گوشش را پاکسازی کنید

۲۱. ساعت مچی ببندید

۲۲. دستگاه‌ها را جا بگذارید

### ۱۷. گوشش بدون حواس پرتی را امتحان کنید

و با این همه وجودش آرامشی است که اسباب آزار نمی‌شود...  
گاهی حس می‌کنم چشمی است که به من نگاه می‌کند...  
فهمیدم بدون وجودش در جیبم نمی‌توانم به آرامش برسم.  
بیلبو بگینز

شاید حذف برنامه ایمیل و بقیه حوضچه‌های بی‌کران از گوشش ساده‌ترین و قدرتمندترین تغییری باشد که ما برای دوباره به دست آوردن زمان و توجهمان انجام داده‌ایم. هر دوی ما از ۲۰۱۲ گوشش‌های بدون حواس پرتی داشته‌ایم و نه فقط تا الان دوام آورده‌ایم، پیشرفت هم کرده‌ایم — بازده کاری ما بیشتر شده و به‌طورکلی از روزهایمان هم بیشتر لذت برده‌ایم.



درست همان طور که حلقه به بیلبو بگینز ندا می‌داد، گوش‌ی من هم از داخل جیبم به من ندا می‌داد. هر ثانیه که حتی کمی حس می‌کردم حوصله‌ام سر رفته است، گوش‌ی‌ام به شکلی جادویی کف دستم ظاهر می‌شد. حالا، بدون برنامه‌های حوضچه بی‌کران، کمتر احساس آشفستگی می‌کنم. در آن لحظاتی که طبق عادت دستم به سمت گوش‌ی می‌رود، مجبورم مکث کنم — و بالاخره معلوم شد که آن لحظه‌ها چندان هم حوصله‌سربر نیستند.

\*\*\*



گوش‌ی بدون حواس‌پرتی باعث احساس رضایت من در کل روز شده است. کم کردن سرعت تغییر توجه نه فقط وقتی که می‌خواهم به حالت لیزری برسم برایم مفید است، باعث شده زمانم را به صورت لذت‌بخش‌تری صرف کنم.

\*\*\*

ولی وقتی مردم از سبک زندگی نامعمول ما باخبر می‌شوند، معمولاً فکر می‌کنند دیوانه‌ایم. چرا پول کمتری نمی‌دهیم و یک گوش‌ی ساده‌اشو نمی‌خریم؟

خب، نکته‌اش همین است: حتی بعد از خلاص شدن از دست برنامه‌های حوضچه‌های بی‌کران، گوش‌ی‌های هوشمند بازهم دستگاه‌هایی جادویی‌اند. از نقشه‌ها و برنامه‌های مسیریابی، تا موسیقی و پادکست، تا تقویم و دوربین، برنامه‌های خیلی زیادی هستند که می‌توانند بدون دزدیدن وقت‌مان زندگی روزمره‌مان را غنی‌تر کنند.

## راهکارهای لیزر تلویزیون را به «تفریح هر از گاهی» تبدیل کنید

- ۴۳. اخبار را تماشا کنید
- ۴۴. تلویزیون را در گوشه بگذارید
- ۴۵. به جای تلویزیون، پروژکتور بگذارید
- ۴۶. به جای منوی خوراکی نامحدود  
از منوی انتخابی استفاده کنید
- ۴۷. اگر عاشق چیزی هستید، آن را رها کنید

فوساینده‌ترین بخش فناوری که تا به حال دیده‌ام تلویزیون است  
— ولی، در عین حال، جنبه‌های مفید تلویزیون بی نظیر است.  
استیو جابز

تلویزیون، عاشقت هستیم. تو به ما تجربه سفر در زمان و مکان را می‌دهی  
تا بتوانیم زندگی دیگران را تجربه کنیم. و وقتی مغزمان کاملاً خسته  
و فرسوده است، کمکمان می‌کند که آرامش پیدا کنیم و دوباره انرژی  
بگیریم. ولی این مرحله از خلق زمان به کنترل کردن توجهمان مربوط  
است. آمارهای اول همین فصل را یادتان هست؟ امریکایی‌ها هر روز  
۴٫۳ ساعت را پای تلویزیون می‌گذرانند — ۴٫۳ ساعت در روز! این عدد  
مبهوت‌کننده است. متأسفم تلویزیون، ولی باید بگویم: تو داری زمان  
خیلی زیادی را می‌گیری.

همان‌طور که می‌بینیم، زمان صرف‌شده برای تلویزیون در حکم معدن طلاست: ساعت‌های زیاد و مفیدی صرف دراز کشیدن جلوی تلویزیون می‌شود که باید اختیار این زمان را در دست بگیرید و از آن استفادهٔ بهینه کنید. طبق معمول، تنها کاری که باید بکنید تغییر پیش‌فرضتان است.

مجبور نیستید تلویزیون را دور بیندازید. ولی به جای اینکه هر روز تلویزیون تماشا کنید، فقط در مواقع خاص تماشا کنید. یا، به قول جیک و همسرش وقتی که می‌خواهند برای بچه‌هایشان توضیح بدهند که چرا هر روز بستنی نمی‌خورند، تلویزیون را به تفریح هرازگاهی تبدیل کنید. این تغییر آسان نیست. هر روز تلویزیون تماشا کردن پیش‌فرض قدرتمندی است و اگر عادت تلویزیون دیدن شما به پیش‌فرض تبدیل شده، تنها نیستید. چیدمان اتاق‌های نشیمن در بیشتر خانه‌ها به گونه‌ای است که بشود راحت تلویزیون تماشا کرد. عصرهای ما معمولاً براساس زمان برنامه‌های تلویزیونی برنامه‌ریزی می‌شوند. و، در محل کار، حرف زدن دربارهٔ برنامه‌های تلویزیون پیش‌فرض حرف‌های عادی روزمره است. همهٔ ما با تلویزیون بزرگ شده‌ایم، بنابراین بسیاری وقت‌ها نمی‌فهمیم تلویزیون چقدر وقت ما را می‌گیرد.

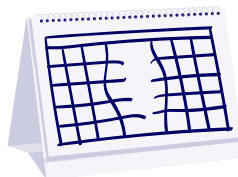
ولی اگر از این معیارهای فرهنگی رها شوید، می‌توانید ساعات زیادی را پس بگیرید. بله، حتی کم کردن یک ساعت یا کمتر تماشای تلویزیون در هر روز می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند. و مسئله فقط زمان نیست — می‌توانید انرژی خلاقانه‌تان را هم آزاد کنید و برای اوجتان به کار بگیرید. همان‌طور که جیک در هنگام نوشتن داستان‌هایش متوجه شد، اگر مدام در معرض ایده‌های دیگران باشید، مشکل بتوانید به ایده‌های خودتان فکر کنید.

این هم چند آزمایش که می‌توانید برای در دست گرفتن کنترل تلویزیون امتحان کنید.



# تولید انرژی





استادان دانشگاه را دوست دارم، ولی می‌دانید... آنها به بدنشان به‌عنوان وسیله نقلیه سرشان نگاه می‌کنند، این‌طور نیست؟ با بدنشان سرشان را به نشست‌های مختلف می‌رسانند.

سِرکِن رابینسون

تا اینجای کتاب، درباره روش‌های خلق زمان با انتخاب آنچه تلاشمان باید بر آن متمرکز شود، تعدیل کردن سررسیدها و ابزارهایمان، و سد کردن راه حواس‌پرتی‌ها برای بالا بردن توجه حرف زدیم. ولی راه دیگر و حتی اساسی‌تری هم برای خلق زمان هست. اگر بتوانید هر روز انرژی خود را افزایش دهید، می‌توانید زمانی را برای اوجتان به کار بگیرید که در غیر این صورت می‌تواند به دلیل خستگی ذهنی و جسمی از دست برود.

### ⌚ شما فقط مغز نیستید

تصور کنید یک باتری درون شما قرار دارد. تمام انرژی شما در این باتری ذخیره می‌شود و، درست مثل باتری گوشی یا لپ‌تاپ شما، می‌تواند تا ۱۰۰ درصد پر شود یا کاملاً خالی شود و به صفر برسد.

وقتی باتری شما خالی باشد، کاملاً خسته‌اید - احساس می‌کنید از پا افتاده‌اید و حتی شاید احساس افسردگی کنید. در این حالت احتمالاً بیش از هر وقت دیگری مستعد حواس‌پرتی‌های حوضچه‌های بی‌کران مثل فیسبوک و ایمیل هستید. بعد احساس بدتری پیدا می‌کنید، چون هم خسته‌اید و هم از خودتان عصبانی هستید که وقتتان را تلف کرده‌اید. این یعنی ۰ درصد. افتضاح است.



حالا تصور کنید وقتی باتری شما پر باشد چه احساسی دارید. با شادی قدم برمی‌دارید. احساس نشاط می‌کنید، ذهنتان هشیار است و بدنتان احساس سرزندگی و چابکی دارد. برای قبول هر پروژه‌ای آماده‌اید و نه فقط آماده، هیجان‌زده‌اید. می‌توانید این احساس را تصور کنید؟ خیلی خوب است، نه؟ این یعنی ۱۰۰ درصد.



انتخاب اوج و ورود به حالت لیزر اساس خلق زمان است. ولی فوت کوزه‌گری این روند تولید انرژی است. نظریه ما ساده است: اگر انرژی داشته باشید، راحت‌تر می‌توانید تمرکزتان و اولویت‌هایتان را حفظ کنید و از واکنش نشان دادن به حواس‌پرتی‌ها و خواسته‌های دیگران اجتناب کنید. با باتری پر، توان آن را دارید که در لحظه حضور داشته باشید، شفاف فکر کنید و وقتتان را صرف مسائل مهم کنید، نه اینکه طبق پیش‌فرض در مقابل چیزی که پیش روی شماست واکنش نشان دهید.

برای کسب انرژی به منظور داشتن ذهنی متمرکز و با کارایی بالا، باید از بدنتان مراقبت کنید. البته، همه می‌دانند که ذهن و بدن ما متصل‌اند. ولی این روزها، خیلی آسان به دام این احساس می‌افتید که

## راهکارهای تولید انرژی از شبکه خارج شوید

۰۷۷. جنگلی شوید

۰۷۸. خودتان را گول بزنید و مراقبه کنید

۰۷۹. هدفون را در خانه جا بگذارید

۰۸۰. استراحت واقعی داشته باشید

### ۰۷۷. جنگلی شوید

جنگل حال آدم را خوب می‌کند.  
پدر جیک

از ۱۹۸۲، حکومت ژاپن روشی به نام شین‌رین-یوکو را تبلیغ می‌کند که می‌توان آن را به «حمام جنگلی» یا، به قولی ساده‌تر، «قرار گرفتن در فضای جنگل» ترجمه کرد. تحقیقاتی در مورد شین‌رین-یوکو نشان داده است حتی قرار گرفتن کوتاه مدت در جنگل هم باعث کاهش استرس، ضربان قلب و فشار خون می‌شود. و این تحقیقات فقط مختص ژاپن نبوده است؛ دانشگاه میشیگان در مطالعه‌ای در ۲۰۰۸ عملکرد ادراکی کسانی را که در شهر قدم زده بودند با عملکرد کسانی که در پارک قدم زده بودند مقایسه کرد. کسانی که در طبیعت قدم زده بودند ۲۰ درصد بهتر عمل کردند. بنابراین، مواجهه کوتاه با طبیعت هم می‌تواند تا حد زیادی آرامش و هشیاری شما را افزایش بدهد. این اتفاق چطور رخ می‌دهد؟ بهترین توضیحی که پیدا کردیم از کال نیوپورت در کتاب کار عمیق بود: هنگام قدم زدن در جنگل، مجبور نیستید توجهتان را به جهت

خاصی معطوف کنید، زیرا چالش‌های کمتری (مثل تقاطع دو خیابان شلوغ) سر راهتان هست، و آن قدر محرک‌های جالب دارید که باعث می‌شود ذهنتان به اندازه‌ای درگیر شود که دیگر نیاز ندارد فعالانه توجه شما را مدیریت کند. این حالت به شما زمان کافی می‌دهد تا منابع توجه هدایت‌شده‌تان را دوباره پر کنید.

به عبارت دیگر، جنگل باتری درون مغزتان را پر می‌کند. شاید این هم ارتباطی با جد ما، اِرک، داشته باشد. هر توضیحی که داشته باشد، به امتحان کردنش می‌ارزد و ضمناً نیازی نیست کل مسیر تقریباً چهارکیلومتری پاسیفیک کریست را راه بروید. راستش حتی نیازی نیست به جنگل بروید؛ این مزایا در هر محیط طبیعی به دست می‌آید. فقط سعی کنید چند دقیقه‌ای به پارک بروید و تأثیر آن بر انرژی ذهنی‌تان را یادداشت کنید. اگر نمی‌توانید به پارک بروید، از خانه بیرون بروید و کمی هوای تازه بخورید. حتی اگر فقط پنجره را هم باز کنید احتمالاً حالتان بهتر می‌شود. بدن‌های شکارچی گردآورنده ما در بیرون از خانه بیشتر احساس سرزندگی می‌کنند.



پدر من عاشق جنگل بود، ولی شغلش وکالت بود و معمولاً روزهای هفته را در اداره و ماشینش می‌گذراند. بنابراین، هر وقت بین جلساتش وقت آزادی پیدا می‌کرد، به نزدیک‌ترین پارک می‌رفت و قدم می‌زد. هر شنبه و هر یکشنبه، در جنگل قدم می‌زد. وضع هوا هم مهم نبود. تا جایی که باد آن قدر شدید نبود که بتواند درختی را روی سر او بیندازد، فرصتی برای رفتن به طبیعت پیدا می‌کرد.

در بچگی، فکر می‌کردم وسواس جنگلی پدرم کمی عجیب و غریب

## راهکارهای تولید انرژی شخصی‌اش کنید

۸۱. باقبیلۀ تان وقت بگذرانید

۸۲. بدون نهایشگد غذا بخورید

### ۸۱. باقبیلۀ تان وقت بگذرانید

همۀ ما، حتی درون‌گراترین فرد، نیازی درونی به روابط بشری داریم. این نیاز به نظر زیاد عجیب نیست؛ به‌هرحال، اِرک در میان قبیلۀ ای ۱۰۰ تا ۲۰۰ نفری زندگی می‌کرد. انسان‌ها طوری تکامل یافته‌اند که در جوامعی که افراد در آنها باهم ارتباط و تعامل دارند به رشد و شکوفایی برسند. ولی امروزه یافتن زمان رودررو می‌تواند سخت باشد. اگر در شهر زندگی می‌کنید، احتمالاً دیروز بیشتر از تمام عمر اِرک آدم دیدید، ولی با چند نفر از آنها حرف زدید؟ و چند تا از این گفت‌وگوها معنادار بودند؟ این موضوع تناقض ظالمانه و مضحک زندگی مدرن است که ما در میان آدم‌هاییم ولی بیش از همیشه تنهایییم. این موضوع مهم است، خصوصاً اگر به یافته‌های مطالعه ۷۵ سالۀ دانشگاه هاروارد درمورد رشد بزرگسالی دقت کنید: افرادی با روابط قوی عمر طولانی‌تری دارند و سالم‌تر و شادترند. ادعا نمی‌کنیم که حرف زدن با غریبه‌ها در صف صندوق فروشگاه می‌تواند کمک‌تان کند ۱۰۰ سال عمر کنید، ولی وقت گذراندن رودررو با آدم‌ها می‌تواند انرژی شما را تا حد زیادی افزایش دهد.

حتی در قرن بیست و یک، شما قبيله دارید. اگر در اداره‌ای کار می‌کنید، همکارانی دارید. در خانواده، احتمالاً خواهر و برادر، والدین، فرزند و/یا همسر دارید. و دوستانی هم دارید (البته امیدواریم). قطعاً این افراد گاهی هم باعث آزار یا ناامیدی شما می‌شوند، ولی بیشتر اوقات وقت گذراندن با آنها انرژی بخش است.

وقتی می‌گوییم «وقت گذراندن» منظورمان مکالمه‌های واقعی با صدای واقعی است، نه نظر دادن پای پست‌های آنها، قلب فرستادن و پسند کردن یا فرستادن ایمیل، پیامک، عکس، صورتک و تصویر متحرک. روابطی که وابسته به نمایشگرند کارآمدند، ولی این خودش بخشی از مشکل است: این روابط به راحتی می‌توانند جایگزین مکالمات واقعی و ارزشمندتر زندگی شوند.

البته، همه آدم‌ها هم روحیه ما را بهتر نمی‌کنند، اما همه ما چند نفری را می‌شناسیم که بیشتر وقت‌هایی که با آنها حرف می‌زنیم انرژی می‌گیریم. این آزمایش ساده را انجام بدهید:

۱. به یکی از افراد انرژی بخش زندگی‌تان فکر کنید.
۲. هر کاری لازم است انجام دهید تا بتوانید مکالمه‌ای واقعی با او داشته باشید. می‌توانید رودررو یا تلفنی با او حرف بزنید. در هر صورت، مهم است که این ارتباط گفتاری یا کلامی باشد، یعنی با صدای خودتان.
۳. بعد به سطح انرژی خودتان دقت کنید.

این گفت‌وگو می‌تواند حین غذا خوردن با خانواده باشد یا تماس تلفنی با برادرتان. می‌توانید با دوستی قدیمی حرف بزنید یا با کسی که تازه با او آشنا شده‌اید. تا وقتی از صدایتان استفاده می‌کنید زمان و مکانش مهم نیست. با دوستانی که تحسینشان می‌کنید، به شما انگیزه می‌دهند، شما را می‌خندانند، و اجازه می‌دهند خودتان باشید تماس بگیرید، حتی اگر فقط هفته‌ای یک بار باشد. وقت گذراندن با افراد

درنگ



K





علم و زندگی روزمره نمی‌توانند و نباید از هم جدا باشند.  
روزالیند فرانکلین

به گام چهارم و پایانی خلق زمان خوش آمدید. در بخش «درنگ»، با کمی کمک گرفتن از اصول علمی سعی خواهید کرد تا سیستم مطرح شده را در این حوزه‌ها برای خودتان شخصی‌سازی کنید: عادت‌هایتان، سبک زندگی‌تان، اولویت‌هایتان، و حتی بدن منحصر به فرد خودتان.

### 🕒 تنظیم دقیق روزهایتان با روش علمی

نگران نباشید، علم ساده است. قطعاً بخشی از علم — شتاب دهنده ذرات، اخترفیزیک، پرتاب فوتون — کمی پیچیده است. ولی خود روش علمی ساده است:

۱. مشاهده: چه اتفاقی دارد می‌افتد.
  ۲. گمانه‌زنی: چرا این اتفاق به این شکل می‌افتد.
  ۳. آزمایش: برای آزمودن فرضیه‌تان
  ۴. سنجش: سنجیدن نتایج و تصمیم‌گیری درباره‌ی درست بودن فرضیه‌تان
- تقریباً همین است. توضیح علمی همه‌چیز، از اسپری‌های دلیودی ۴۰

تا تلسکوپ فضایی هابل همگی براساس همین چهار مرحله شکل گرفته است.

خلق زمان هم از روش علمی استفاده می‌کند. هر چیزی که در این کتاب هست براساس مشاهداتی دربارهٔ جهان مدرن شکل گرفته است و گمانه‌زنی‌های ما دربارهٔ اینکه چرا اتفاقات بدی برای زمان و توجه ما رخ می‌دهد. می‌توانید خلق زمان را در سه فرضیه خلاصه کنید:

### ۱. فرضیهٔ اوج

اگر در ابتدای هر روز هدفی خاص تعیین کنید، پیش‌بینی می‌کنیم که شادتر، راضی‌تر و پربازده‌تر خواهید بود.

### ۲. فرضیهٔ لیزر

اگر موانعی برای رسیدن به کاروان سرشلوغی و حوضچه‌های بی‌کران ایجاد کنید، پیش‌بینی می‌کنیم که توجه شما مثل پرتوی لیزر متمرکز می‌شود.

### ۳. فرضیهٔ تولید انرژی

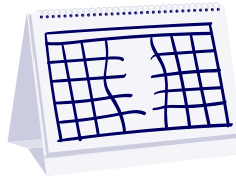
اگر کمی بیشتر شبیه یک انسان ماقبل تاریخ عمل کنید، پیش‌بینی می‌کنیم که انرژی ذهنی و جسمی شما بالاتر می‌رود.

راهکارهای این کتاب هشتادوهفت آزمایش برای آزمودن این فرضیه‌هاست. خودمان این آزمایش‌ها را انجام داده‌ایم. ولی فقط شما می‌توانید این فرضیه‌ها را روی خودتان آزمایش کنید. و برای این کار، نیاز به روش علمی دارید. نیاز به سنجش داده‌ها دارید - البته نه در آزمایشگاهی استریل یا در مطالعه‌ای بر روی دانشجویان، که هم آنها و هم پژوهشگر از جزئیات تحقیق که در نتیجهٔ آن تأثیر می‌گذارد بی‌خبرند، بلکه در زندگی روزمرهٔ خودتان.

شما یک گروه نمونهٔ تک‌نفری هستید و نتایج شما تنها نتایج مهم است. این نوع علم روزمره موضوع اصلی «درنگ» است.

امروز «یک روزی» را شروع کنید





از خودت نپرس دنیا به چه چیزی نیاز دارد. بپرس چه چیزی سرزنده‌ات می‌کند، و همان کار را بکن. چون دنیا به آدم‌های سرزنده نیاز دارد.

هاورد تورمن

هرکدام از ما سال‌ها در سیلیکون ولی بوده‌ایم، جایی که چرخش<sup>۱</sup> یکی از محبوب‌ترین اصطلاحات تجاری است. به زبان شرکت‌های نوپا، چرخش زمانی است که شرکتی کاری را شروع می‌کند ولی متوجه می‌شود که ایده‌ای مرتبط (یا گاهی نامرتبط) نویدبخش‌تر است. اگر اعتماد به نفس (و سرمایه) کافی داشته باشند، به سمت مسیر جدید می‌چرخند. برخی از این چرخش‌ها به طرزی عجیب موفق بوده‌اند. ابزار خریدی به اسم توت چرخش کرد و به پینترست تبدیل شد. شرکت تولید پادکست به اسم اودئو چرخش کرد و به توئیتر تبدیل شد. برنامه‌ای به اسم بوریون برای پذیرش شدن در رستوران‌ها و بارها طی چرخشی به اینستاگرام تبدیل شد و شرکت تولیدکننده سیستم عامل برای دوربین‌ها چرخش کرد و به اندروید تبدیل شد.

---

1. pivot

وقتی به ابزارها و راهکارهای خلق زمان اعتماد داشته باشید، می‌بینید که برای چرخش خودتان آماده‌اید. وقتی با انتخاب اوج‌ها از اولویت‌های خودتان آگاه‌تر شوید و با حالت لیزر تمرکزتان را بالاتر ببرید، می‌توانید نقاط قوت جدید و علایق نوظهوری در خودتان بیابید و همچنین اعتماد به نفس کافی خواهید داشت تا این نقاط قوت و علایق را دنبال کنید و ببینید به کجا می‌رسید. این دقیقاً اتفاقی است که برای ما افتاد.



من آزمایش‌های زمانم را با هدف افزایش بازدهی شغلی شروع کردم و نتیجه‌اش بسیار فراتر از انتظار و هدف اولیه‌ام بود. راهکارهای این کتاب کمکم کردند که بین کار و خانه تعادل بیشتری ایجاد کنم. با کمی تغییر در روزهایم، احساس کنترل فوق‌العاده بیشتری داشتم. همان‌طور که یاد می‌گرفتم چطور برای اولویت‌هایم زمان خلق کنم، پروژه‌های جذابی برایم پیش آمد، مثل شکل دادن روش جهش‌های طراحی، انجام کارهای هنری با فرزندانم، و البته نوشتن. شروع و به پایان رساندن اولین کتابم سخت بود، ولی خلق زمان کمکم کرد انجامش بدهم.

درنهایت، اتفاق بامزه‌ای افتاد. هرچه بیشتر برای نوشتن زمان خلق می‌کردم، بیشتر دلم می‌خواست بنویسم. بالاخره، تصمیم گرفتم این کار را به عنوان شغل تمام‌وقت امتحان کنم. این تغییر بزرگ در اولویت‌هایم یک‌شبه اتفاق نیفتاد. مثل گلوله برفی بود که در سرازیری بغلتد و با هر دور بزرگ‌تر شود. هفت سال طول کشید تا از خلق زمان برای نوشتن در شب‌ها در ۲۰۱۰ به نوشتن تمام‌وقت در ۲۰۱۷ برسیم. ولی وقتی زمانش رسید، تصمیم ترک گوگل — که زمانی به نظرم جنون‌آمیز می‌آمد آسان بود.

# ادامه دارد...

برای آشنایی بیشتر با کتاب خلق زمان یا سفارش نسخه  
کامل آن به وبسایت انتشارات آریانا قلم مراجعه کنید.

[AryanaGhalam.com](http://AryanaGhalam.com)

کلیک کنید

