

۲۵۲۰۷۸

هنر چشم‌های آگاه

بازپس‌گیری قدرت تمرکز در دنیای پر از حواس‌پرتی

راب واکر

مترجم:

گروه مترجمان انتشارات سبزان

به سرپرستی معصومه میرزائی

سرشناسه	واکر، راب، ۱۹۶۸ - م. Walker, Rob
عنوان و نام پدیدآور	هنر چشم‌های آگاه: بازپس‌گیری قدرت تمرکز در دنیای پر از حواس‌پرری / راب واکر؛ مترجم گروه مترجمان انتشارات سبزان؛ به سرپرستی معصومه میرزائی.
مشخصات نشر	تهران: سبزان، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	۲۶۴ ص.
شابک	978-600-117-788-0
وضعیت فهرست‌نویسی	فیب
یادداشت	عنوان اصلی: The art of noticing: 131 ways to spark creativity, find inspiration, and discover joy in the everyday, 2019.
عنوان دیگر	بازپس‌گیری قدرت تمرکز در دنیای پر از حواس‌پرری.
عنوان دیگر	هنر نگریستن؛ ۱۳۱ ایده برای بروز خلاقیت، راهایی از روزمرگی و لذت از زندگی.
موضوع	آندریافت Apperception Creative ability خودسازی Self-actualization (Psychology) خوشبختی Happiness
شناسه افزوده	میرزائی، معصومه، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	انتشارات سبزان
رده‌بندی کنگره	۳۲۱BF
رده‌بندی دیویی	۱۵۲/۷۳
شماره کتابشناسی ملی	۹۷۸۵۵۶۵
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیب



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرست) - ساختمان ۵۲ تلفن: ۸۸۳۱۹۵۵۸ - ۸۸۴۲۰۴۴

هنر چشم‌های آگاه

بازپس‌گیری قدرت تمرکز در دنیای پر از حواس‌پرری

• نویسنده: راب واکر

• سرپرست گروه مترجمان: معصومه میرزائی

• ناشر: سبزان

• حروف‌چینی، صفحه‌آرایی، طراحی و لیتوگرافی: واحد فنی انتشارات سبزان

۸۸۳۰۳۵۷۲ - ۸۸۳۴۸۹۹۱

• نوبت چاپ: اول - بهار ۱۴۰۴

• تیراژ: ۲۰۰ نسخه

• قیمت: ۳۴۸۰۰۰ تومان

• چاپ و صحافی: واژه

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌آی‌کتاب www.iiketab.com

ISBN: 978-600-117-788-0

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۱۷-۷۸۸-۰۰

فهرست

۹.....	درباره نویسنده.....
۱۱.....	مقدمه مترجم.....
۱۳.....	مقدمه.....
۱۴.....	فرصتی برای دقت کردن.....
۱۷.....	هراس از توجه.....
۱۹.....	لذت توجه کردن.....
۲۱.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم.....
۲۳.....	فصل ۱: نگاه کردن.....
۲۵.....	یک جستجوی گنج انجام دهید.....
۲۸.....	هر روز چیز جدیدی را کشف کنید.....
۳۰.....	برج‌های تلفن همراه قدم زدن رنگی.....
۳۱.....	شروع یک مجموعه.....
۳۳.....	با اعدادی که پیدا می‌کنید بشمارید.....
۳۴.....	مستندسازی چیزهای (به ظاهر) یکسان.....
۳۶.....	آهسته نگاه کنید.....
۳۹.....	نگاه به بالا - و سپس نگاه به بالاتر.....
۴۱.....	دیدگاه خود را تکرار کنید.....
۴۲.....	از پنجره بیرون را نگاه کنید.....
۴۳.....	از نو قاب‌بندی کنید.....

- ۴۴ خیلی، خیلی آهسته نگاه کنید
- ۴۵ مکرراً نگاه کنید
- ۴۷ بازی خرید، سوزاندن یا دزدیدن
- ۴۹ همه چیز را مطالعه کنید به جز هنر
- ۵۱ به دنبال نقص ها بگردید
- ۵۲ به نگهبان ها توجه کنید
- ۵۳ به نام های اهداکنندگان توجه کنید
- ۵۴ مطالعه رفتار بازدیدکنندگان دیگر موزه
- ۵۵ گوش دادن به صحبت های بازدیدکنندگان دیگر یا کارکنان با آنها
- ۵۶ انجام فعالیتی نامرتبط
- ۵۷ توجه به اشیا یا که می توانند هنر باشند
- ۵۸ به هنر تبدیلش کنید
- ۶۰ کشف بزرگی در دل کوچکی
- ۶۳ تغییر به معنای "می تواند باشد" است
- ۶۵ عکاسی نکنید. نقاشی کنید
- ۶۷ همه چیز را نقاشی کنید
- ۶۸ اتاقی را که تازه ترک کرده اید طراحی کنید
- ۶۹ به دنبال داستان باشید
- ۷۱ نیروها را مشاهده کنید
- ۷۳ مانند یک تاریخ دان نگاه کنید
- ۷۵ نگاه کردن مانند یک خرابکار
- ۷۷ نگاه کردن مانند یک آینده پژوه
- ۷۹ نگاه کردن مانند یک مهمان بد
- ۸۰ مثل یک بازیگر بداهه پرداز به نظر برسید
- ۸۳ مثل یک کودک به نظر برسید

۸۵	چیزی را پیدا کنید که به دنبالش نبودید.....
۸۷	فصل ۲: حس کردن.....
۸۹	پوشش ۳' ۳۳".....
۹۱	دنبال سکوت بروید.....
۹۳	پرو فایل صوتی خود را بررسی کنید.....
۹۴	ایجاد فهرست شنیداری.....
۹۵	بررسی امور روزمره.....
۹۷	گوش دادن انتخابی.....
۹۹	جستجوی یک صدا.....
۱۰۰	جستجوی یک احساس.....
۱۰۲	گرفتن یک عکس صوتی.....
۱۰۵	گوش دادن عمیق.....
۱۰۸	یک نقشه‌ی صوتی بسازید.....
۱۱۰	ایجاد یک نقشه حسی.....
۱۱۱	یک پیاده‌روی بویایی انجام دهید.....
۱۱۴	به آنچه توجه کردید (و نکردید) دقت کنید.....
۱۱۶	مقیاس را تغییر دهید.....
۱۱۸	مقیاس (زمان) را تغییر دهید.....
۱۱۹	دنیای خود را با روح خدایان آمیخته کنید.....
۱۲۱	یک پاک‌کننده ذهنی را امتحان کنید.....
۱۲۳	سکوت دیجیتال را تمرین کنید.....
۱۲۵	فصل ۳: رفتن به جاهای دیگر.....
۱۲۷	به دنبال نشانه‌های گذشته و خرابه‌ها باشید.....
۱۲۹	بایستید.....
۱۳۰	قدم زدن عکاسانه، بدون دوربین.....

۱۳۲.....	قدم زدن با یک متخصص.....
۱۳۴.....	کشف سرنخ‌های خیالی.....
۱۳۶.....	پیاده‌روی طولانی در بخش نآشنای شهر.....
۱۳۷.....	حرکات خود را تصادفی کنید.....
۱۳۹.....	یک گردشگر محلی باشید.....
۱۴۰.....	از راه دشوار به مقصد برسید.....
۱۴۱.....	از ابزارهایتان نادرست استفاده کنید.....
۱۴۲.....	یک برنامه سفر تهیه کنید.....
۱۴۴.....	مسیرتان را تغییر دهید.....
۱۴۵.....	پرسه‌زنی.....
۱۴۷.....	فروشگاه بزرگ را زمین بازی کنید.....
۱۴۹.....	کاوش در مکان‌های متروکه یا ممنوعه شهری.....
۱۵۱.....	پلاک‌ها را بخوانید.....
۱۵۳.....	این هفته ده مشاهده ساده از دنیای واقعی را ثبت کنید.....
۱۵۵.....	قوانین خود را برای فضاهای عمومی ابداع کنید.....
۱۵۶.....	ثبت و یادداشت جهان.....
۱۵۸.....	نوشتن یک لوح / پلاک شخصی.....
۱۶۰.....	ثبت مشاهدات طبیعت.....
۱۶۱.....	ساخت ویدیوی یک دقیقه‌ای درباره یک مکان.....
۱۶۲.....	ساختن یک راهنمای میدانی.....
۱۶۵.....	خود را بیازمایید.....
۱۶۷.....	فصل ۴: ارتباط با دیگران
۱۶۹.....	درون‌گرایی راهب را در خود پرورش دهید.....
۱۷۱.....	روش SLANT را به کار ببرید.....
۱۷۳.....	بیخود و بی‌جهت، گوش دهید.....

۱۷۵.....	صحبت با یک غریبه.....
۱۷۷.....	جستجوی غریبه‌ها.....
۱۷۸.....	غریبه‌ای را به بازی بگیرید.....
۱۷۹.....	اجازه دهید یک غریبه شما را هدایت کند.....
۱۸۱.....	گذراندن آزمون آیدتولوژیک تورینگ.....
۱۸۴.....	گفتگو با یک دوست، عزیز، غریبه - یا حتی یک مخالف فکری.....
۱۸۷.....	مصاحبه با یک سالمند.....
۱۹۰.....	شاعرانه کردن امور آزاردهنده.....
۱۹۱.....	همین ایده را می‌توان درباره دیدن هم به کار برد.....
۱۹۲.....	تصور کنید دیگران به چه فکر می‌کنند.....
۱۹۳.....	وقت، اهدا کنید.....
۱۹۵.....	پنج سؤال بپرسید، پنج تعریف کنید.....
۱۹۷.....	چیزی برای شکایت کردن پیدا کنید.....
۱۹۹.....	مقایسه خاطرات.....
۲۰۱.....	نامه‌ای بنویسید.....
۲۰۴.....	نامه‌ای به یک غریبه بنویسید.....
۲۰۶.....	با یک دوست، در نیمه راه ملاقات کنید.....
۲۰۸.....	آسمان شب را توصیف کنید.....
۲۰۹.....	قدم زدن و گفتگو کردن.....
۲۱۰.....	ساخت یک زندگینامه جمعی.....
۲۱۱.....	قدم زدن در سکوت با یکدیگر.....
۲۱۳.....	فصل ۵: تنها بودن
۲۱۶.....	تک‌وظیفگی.....
۲۱۸.....	تنها بودن در انظار عمومی.....
۲۱۹.....	یک مکان را کامل بررسی کنید.....

- ۲۲۱.....روایتی برای تصاویر روزمره بسازید.
- ۲۲۳.....نام آن چیز را بگویید.
- ۲۲۵.....فهرستی تهیه کنید.
- ۲۲۶.....فهرستی تهیه کنید، از چیزهایی که نخریده‌اید.
- ۲۲۷.....ساختن یک فهرست غیرمادی.
- ۲۲۹.....موجودی‌برداری دقیق انجام دهید.
- ۲۳۲.....برچسب را بخوانید.
- ۲۳۴.....ساخت نقشه‌ی شخصی.
- ۲۳۷.....لیست هفتگی تهیه کنید.
- ۲۳۹.....از خماری لذت ببرید.
- ۲۴۱.....دوش گرفتن آگاهانه.
- ۲۴۲.....مطالعه یک سنگ.
- ۲۴۴.....با یک سنگ همدلی کنید.
- ۲۴۶.....با یک شیء مصاحبه کنید.
- ۲۴۷.....پذیرش حواس پرتی.
- ۲۴۹.....ته‌مانده‌ها را ارج بنهید.
- ۲۵۲.....ماه را دنبال کنید.
- ۲۵۳.....دوباره انجامش بده.
- ۲۵۵.....کارشناس چیزی وحشتناک.
- ۲۵۷.....قرار ملاقات بگذارید... با خودتان.
- ۲۶۱.....از چیزی مراقبت کنید.
- ۲۶۳.....پایان‌بندی.
- ۲۶۳.....یک تمرین توجه کردن خلق کنید.

درباره نویسنده

راب واکر ستون‌نویس و روزنامه‌نگاری است که طراحی، فناوری، کسب و کار، هنر و موضوعات دیگر را برای نشریات مختلف از جمله نیویورک تایمز، آتلانتیک، نیویورکر، کام، دیزاین آبزور، بلومبرگ بیزینس ویک و لایف هکر پوشش می‌دهد. او نویسنده کتاب‌های "خرید"، "نامه‌هایی از نیواورلئان"^۱ و "اشیاء مهم" (به طور مشترک با جاشوا گلن^۲ ویرایش شده) است و در دانشکده برنامه کارشناسی ارشد محصولات طراحی در مدرسه هنرهای بصری^۳ تدریس می‌کند. او در نیواورلئان زندگی می‌کند.

1. New Orleans
2. Joshua Glenn

۳. Visual Arts: هنرهایی که بر تجربه‌ی دیداری تمرکز دارند.

مقدمه مترجم

در دنیای امروز، انسان‌ها بیش از هر زمان دیگری درگیر روزمرگی شده‌اند. زندگی ما به سمت خودکاری پیش رفته است، به‌طوری که گاه حتی فراموش می‌کنیم اطرافمان را به دقت بنگریم. این خودکاری نه تنها از کیفیت زندگی ما کاسته است، بلکه خلاقیت و نوآوری را نیز از ما دور کرده است. بسیاری از ما به‌سادگی از کنار لحظات و جزئیات روزمره عبور می‌کنیم، بدون آنکه درک کنیم چقدر این لحظات می‌توانند معنادار و جادویی باشند.

کتاب هنر چشم‌های آگاه به ما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانیم با آگاهانه‌تر زندگی کردن و توجه بیشتر به محیط اطرافمان، دوباره خلاقیت و شادی را به زندگی مان برگردانیم. مشاهده‌گری دقیق، کلیدی برای باز کردن درهای خلاقیت و نوآوری است. راب واکر، نویسنده‌ی این کتاب، به ما آموزش می‌دهد که چگونه از قید و بندهای روزمرگی فرار کنیم و دوباره با نگاهی تازه و کنجکاو به جهان پیرامون خود بنگریم.

وقتی که یاد بگیریم به آنچه در اطرافمان رخ می‌دهد با دقت توجه کنیم، دریچه‌های جدیدی به روی خلاقیت و ایده‌های نو باز می‌شود. به جای اینکه صرفاً به کارهای روزانه بپردازیم، می‌توانیم از آنچه پیش روی ما قرار دارد، الهام بگیریم. این کتاب، تمرین‌ها و ابزارهایی در اختیار ما قرار می‌دهد که بتوانیم از نو به دنیای اطرافمان نگاه کنیم و چیزهایی را ببینیم که تاکنون نادیده گرفته‌ایم.

شعار این کتاب بسیار ساده و الهام‌بخش است:

توقف کن، توجه کن، و جادوی جهان اطرافت را کشف کن.

همین جمله به تنهایی به ما یادآوری می‌کند که گاهی لازم است برای تجربه کردن لحظات ناب، از سرعت زندگی مان بکاهیم، توجه کنیم و دنیای زیبایی که همیشه در اطراف ما وجود داشته است را کشف کنیم.

www.ketab.ir

مقدمه

سوزان سوتناگ یک بار به جوانان گفت: "دقت کنید". او هم درباره خلاقیت صحبت می کرد و هم درباره زندگی. او گفت: "همه چیز به دقت کردن مربوط است. تا جایی که می توانید، از دنیای اطرافتان یاد بگیرید. نگذارید بهانه ها یا وظایف خسته کننده زندگی تان را محدود کنند. دقت کردن به شما انرژی می دهد، شما را با دیگران پیوند می دهد و مشتاق نگه می دارد. مشتاقی بمانید".

مشتاق ماندن، ارتباط برقرار کردن با دیگران، علاقه مند شدن به چیزهای روزمره و توجه به آنچه دیگران نادیده می گیرند، مهارت های مهم و اهداف ارزشمندی هستند. این ها تفاوت بین نگاه کردن و دیدن، شنیدن و گوش دادن، و پذیرفتن آنچه جلوی چشم مان است با توجه به آنچه برایمان مهم است را نشان می دهند.

این موضوع مهم است و همچنین لذت بخش. این همان چیزی است که این کتاب درباره آن است.

فرصتی برای دقت کردن

جیمز بنینگ، فیلم ساز، یک بار تمرینی را از کلاس خود به نام "نگاه کردن و گوش دادن" در مؤسسه هنرهای کالیفرنیا توصیف کرد. او نوشت: "ده یا دوازده دانشجو را به جایی می‌بردم (مثل یک میدان نفتی، محله افراد بی‌خانمان، یا یک تونل طولانی دست‌کن). آن‌ها جدا از هم می‌رفتند و تمرین دقت کردن می‌کردند."

عبارت "تمرین دقت کردن" وقتی درباره کلاس بنینگ در کتابی درباره تکالیف خلاقانه برای دانشجویان هنر خواندم، در ذهنم ماند و بعد از آن هم فراموش نشد.

در آن زمان، داشتم یک کلاس پنج هفته‌ای را برنامه‌ریزی می‌کردم که هنوز هم سالی یک بار برای دوره کارشناسی ارشد طراحی محصولات در مدرسه هنرهای بصری نیویورک تدریس می‌کنم. هر سال، از دانشجویانم می‌خواهم قبل از جلسه بعدی "تمرین دقت کردن" انجام دهند. هیچ دستورالعمل دیگری نمی‌دهم و هر دانشجو این درخواست مبهم را به روش خودش تفسیر می‌کند.

هدف من این است که آن‌ها را وادار کنم درباره آنچه متوجه می‌شوند، آنچه از دست می‌دهند، چرا مهم است، و چگونه می‌توانند ناظران بهتر، عمیق‌تر و اصیل‌تری از جهان و خودشان شوند، فکر کنند. این ایده الهام‌بخش این کتاب شد.

« آنچه بیشترین اهمیت را دارد یادگیری توجه است. »

- رابرت اروین^۱

دقت کردن مهارتی بسیار مهم برای یک طراح است. اما آنچه سول بلو آن را "مشاهده گر درجه یک" می نامید - یعنی پرورش توانایی دیدن آنچه دیگران نادیده می گیرند و تجربه "واقعیت شگفت انگیز" به عنوان هدیه ای جدید و خوش شانس - برای هر کار خلاقانه ای مهم است. وقتی می گویم "کار خلاقانه"، منظورم این است که به بسیاری از شغل ها و فعالیت های مختلف مربوط می شود. دانشمندان، کارآفرینان، عکاسان، مربیان: همه آن ها نیاز دارند چیزهایی را ببینند که قبلاً برای همه نامرئی به نظر می رسید.

برای مثال:

- بیلی بین، مدیر بیسبال، با توجه به داده هایی که دیگران نادیده می گرفتند، موفق شد.

- ریچل کارسون، زیست شناس دریایی، به اثرات پنهان و خطرناک آفت کش ها توجه دقیق کرد که باعث شروع جنبش زیست محیطی مدون شد.

- وارن بافت به شرکت هایی که ارزش گذاری کمتری داشتند توجه کرد و شاید موفق ترین سرمایه گذار تاریخ شد.

- جری ساینفلد در کمدی "مشاهده ای" خود، به طرز درخشانی از نگاه تیزبینش برای دیدن چیزهای بوج در زندگی روزمره که مردم نادیده می گیرند، استفاده کرد.

- لوری اندرسون، هنرمند و اجراگر (و قهرمان همیشگی من)، توانایی شگفت انگیزی در دیدن معانی پنهان در زبان و فرهنگ روزمره دارد که او را به یک ستاره غیرمنتظره پیشرو تبدیل کرد.

هر کسی که می خواهد خلاقانه فکر کند، باید چیزهایی را ببیند که دیگران نادیده گرفته اند، از حواس پرتی ها فراتر برود و به جهان توجه کند. هر روز، معلمان، پزشکان، وکلا، صاحبان کسب و کارهای کوچک و مدیران موفق، نشانه ها و جزئیات ظریفی را می بینند که دیگران از دست می دهند.

به همین دلیل است که شرکت‌هایی مانند گوگل و گلدمن ساکس برنامه‌هایی را برای کمک به کارکنان در مبارزه با فرهنگ حواس‌پرتی ما شروع کرده‌اند. این برنامه‌ها، که اغلب آموزش مدیتیشن یا ذهن آگاهی^۱ نامیده می‌شوند، هدفشان کمک به کارمندان برای بازبازی تمرکز و خلاقیت‌شان است. همچنین به همین دلیل است که رهبران نظامی از دوایت آیزنهاور تا جیمز متیس فواید استراحت از وقفه‌ها برای تصمیم‌گیری‌های سنجیده را ستوده‌اند.

دقت کردن و عادت به توجه کردن، به ایجاد یک دیدگاه اصیل و نقطه نظر منحصر به فرد کمک می‌کند. این بخشی از چیزی است که سعی می‌کنم به دانشجویانم آموزش دهم و خودم نیز تمرین کنم. اما دقت کردن آسان نیست.

www.ketab.lk

۱. Mindfulness: حالت توجه و آگاهی به لحظه حاضر (تمام پاورقی‌های فارسی افزوده مترجم هستند).

هراس از توجه

در سال ۱۹۰۳، گئورگ زیمل^۱، فیلسوف، از این شکایت داشت که تحریکات زندگی مدرن حواس ما را فرسوده می‌کند. این امر ما را کسل، بی‌تفاوت و ناتوان از تمرکز بر مسائل مهم می‌سازد.

در دهه ۱۹۵۰، ویلیام وایت^۲ در مجله لایف با تأسف نوشت که بیلبوردها، تابلوهای نشون و تبلیغات آزادهند، منظره آمریکا را به یک حواس‌پرتی طولانی در کنار جاده تبدیل کرده‌اند.

هرب سایمون^۳، اقتصاددان، در سال ۱۹۷۱ هشدار داد: "انبوه اطلاعات، کمبود توجه ایجاد می‌کند."

احساس اینکه عوامل بیرونی می‌خواهند توجه ما را برانند، چیز جدیدی نیست. اما امروزه این احساس شدیدتر شده است. بیلبوردها، ویتترین مغازه‌ها، بازی‌های دیجیتالی اعتیادآور، اخبار بی‌پایان و تبلیغات تجاری از هر سو ما را وسوسه می‌کنند. ما با حواس‌پرتی‌های بی‌شماری که از طریق گوشی‌های هوشمند همراهان می‌آیند، دست و پنجه نرم می‌کنیم. طبق برآوردها، یک کاربر معمولی گوشی هوشمند روزانه ۱۵۰ بار - هر شش دقیقه یک بار - دستگاه خود را چک می‌کند و بیش از ۲۵۰۰ بار آن را لمس می‌کند.

گاهی احساس می‌کنیم همه افراد، کسب و کارها و سازمان‌ها می‌خواهند توجه ما را جلب کنند. یک پژوهشگر، حالت ذهنی حاصل را "چندآگاهی" نامیده است. در این حالت، توجه ما بین دنیای فیزیکی و دنیای مجازی تقسیم می‌شود. این امر ارتباط ما با افراد و محیط اطرافمان را کم‌رنگ می‌کند.

1. Georg Simmel

2. William Whyte

3. Herb Simon

شاید ما به اوج حواس‌پرتی رسیده‌ایم. بسیاری از منتقدان درباره این "هراس از توجه" در قرن بیست و یکم صحبت کرده‌اند. جالب است که بسیاری از همین افراد با استفاده از دستگاه‌های دیجیتال، از تأثیر این دستگاه‌ها شکایت می‌کنند. ترس از دست دادن (FOMO^۱) به موضوعی تبدیل شده که دائماً درباره وسواس ناسالم ما نسبت به موضوعات داغ صحبت می‌کند.

«در قرن آینده، مهم‌ترین منبع انسانی که نیاز به حفاظت دارد، احتمالاً آگاهی و فضای ذهنی خودمان خواهد بود.»

— تیم وو^۲

اما شما همه این‌ها را می‌دانید. این کتاب قصد ندارد به این هراس دامن بزند. برعکس، می‌خواهد پیشنهادی مفید به شما بدهد: اگر به اوج حواس‌پرتی رسیده‌ایم، پس وقت گذاشتن برای مکث و توجه کردن بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. خبر خوب این است که ما توانایی انجام این کار را داریم.

درست است که حواس‌پرتی انسان در ذات ماست. ما به طور غریزی جذب چیزهای جالب و جدید می‌شویم. این نتیجه تکامل است.

اما انسان‌ها، بیش از هر موجود دیگری، می‌توانند بر غرایز خود غلبه کنند. به همین دلیل است که همزمان با اوج حواس‌پرتی، مدیتیشن و ذهن‌آگاهی هم محبوب شده‌اند. ما می‌دانیم که حواسمان پرت است و می‌خواهیم دنیا را واضح‌تر ببینیم. ما می‌توانیم یاد بگیریم توجه خود را کنترل کنیم.

در واقع، نحوه استفاده ما از توجه‌مان، جوهره انسانیت ماست.

۱. ترس از دست دادن، اضطراب ناشی از احساس اینکه دیگران تجربیات لذت‌بخش یا جالبی دارند که شما از آن محروم هستید.

لذت توجه کردن

توجه عمیق برای روح مفید است.

اما متأسفانه، همیشه اهمیت آن را درک نمی کنیم. با افزایش مسئولیت ها و فهرست های طولانی کارها، ممکن است از امتحان چیزهای جدید و کنجکاوی خودداری کنیم.

در عوض، می خواهیم احساس کنیم که مشغول هستیم.

اما مشغول بودن بیش از حد ارزشمند نیست. چارلز داروین^۱ فقط چند ساعت در روز کار می کرد و وقت زیادی را صرف پیاده روی می کرد. مهم نیست چه شغلی دارید، می دانید که چقدر آسان است یک روز را به انجام کارهای بی اهمیت بگذرانید. یک برنامه بسیار پر از کار، به جای اینکه به شما کمک کند چیزهای مهم را کشف کنید، احتمالاً شما را از آنها دور می کند.

به جای آن، تصور کنید فقط یک ساعت در هفته را به توجه آگاهانه اختصاص دهید. این چگونه بر نحوه دیدن، درک و تفکر شما تأثیر می گذارد؟ چگونه ارتباط شما با جهان را تغییر می دهد؟ این کار چقدر می تواند کار و زندگی شما را بهبود بخشد؟ و چقدر این کار می تواند سرگرم کننده باشد؟

این دقیقاً همان چیزی است که این کتاب به شما کمک می کند کشف کنید. این کتاب شامل تمرین ها و ایده هایی است که به شما کمک می کنند با حواس پرتی مقابله کنید. هدف این است که با تلاشی کوچک اما لذت بخش، حس خلاقیت و شگفتی خود

^۱ Charles Darwin: زیست شناس بریتانیایی و نظریه پرداز تکامل (۱۸۰۹-۱۸۸۲)

را دوباره کشف کنید. این ایده‌ها قصد دارند نحوه دیدن، شنیدن و تجربه کردن جهان را برای شما تغییر دهند.

این ایده‌ها از منابع مختلفی جمع‌آوری شده‌اند: دانشجویان من، گفتگو با دوستان باهوش، غریبه‌های متفکر، تجربیات شخصی، روانشناسان، هنرمندان، نویسندگان، خالقان، کارآفرینان و بسیاری دیگر.

« وقتی فعالانه به چیزهای جدید توجه می‌کنید، در لحظه حال قرار می‌گیرید. وقتی چیزهای جدید را می‌بینید، این کار جذاب است و مشخص می‌شود که واقعا، نه فقط به صورت نمادین، زندگی بخش است.

— الن جی. لنگر

www.ketab.ir

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

شاید یکی از این تمرین‌ها شما را به نوشتن یک رمان تأثیرگذار، ساختن یک صفحه برطرفدار در اینستاگرام یا پیدا کردن یک فرصت کاری غیرمنتظره تشویق کند. راستش، امیدوارم این اتفاق برای شما بیفتد!

اما این کتاب، هنر چشم‌های آگاه را فراتر از یک مرحله در روند خلاقیت می‌داند. این کتاب راهی برای فرار از فرهنگ بهره‌وری و کارایی بیش از حد است - همان چیزهایی که از ابتدا باعث نگرانی ما درباره توجه شدند.

بیاید دست از تلاش برای بهره‌وری مداوم برداریم و سعی کنیم کنجکاوتر باشیم. آیا می‌خواهید به زندگی‌ای نگاه کنید که پر از کارهای انجام شده از فهرست‌هایی است که دیگران برایتان ساخته‌اند؟ یا می‌خواهید هیجان کشف چیزهای جدید به تنهایی را حفظ کنید، تکرار کنید و به یاد داشته باشید؟

تاد بی. کاشدان^۱، استاد روانشناسی دانشگاه جورج میسون^۲، از کنجکاوی به عنوان "اکتشاف شادمانه"^۳ یاد می‌کند. او این را "شناخت و تمایل به جستجوی دانش و اطلاعات جدید، و لذت یادگیری و رشد پس از آن" تعریف می‌کند.

این کتاب می‌خواهد به این روحیه کنجکاوی و شادی خدمت کند، چه برای اهداف کاری باشد و چه برای سرگرمی.

شما می‌توانید از این کتاب به چند روش استفاده کنید:

1. Todd B. Kashdan
2. George Mason University

۳. Joyous exploration: لذت از یادگیری و کشف چیزهای جدید

می‌توانید کتاب هنر چشم‌های آگاه را از اول تا آخر بخوانید، یا می‌توانید هر جا که دوست دارید، هر وقت نیاز یا تمایل داشتید، به صورت گزینشی مطالعه کنید.

جنبه‌هایی از توجه کردن را که می‌خواهید کشف کنید یا از آن‌ها لذت ببرید، انتخاب کنید. با آن مثل یک تجربه یادگیری رفتار کنید؛ مثل یک بازی با آن برخورد کنید. انتخاب، عمداً، با شماست.

۱۳۱ تمرینی که در ادامه می‌آید، ۱۳۱ فرصت برای اکتشاف شادمانه در همه جنبه‌های آن است. می‌توانید آن‌ها را انجام دهید یا به عنوان تمرین‌های فکری با آن‌ها برخورد کنید. در هر صورت، این‌ها ۱۳۱ فرصت برای شما هستند تا کار یا فکر جدید و متفاوتی انجام دهید.

گاهی این به معنای آزاد گذاشتن ذهن برای گردش است؛ گاهی به معنای مطمئن شدن از این است که ذهن پراکنده نشود.

گاهی درباره پیدا کردن لحظه‌ای آرامش است، و گاهی درباره فعالیت هدفمند در غیرمنتظره‌ترین شرایط است.

گاهی به معنای دور کردن همه حواس پرتی‌هاست، و گاهی به معنای انتخاب حواس پرتی‌هایی است که بیشتر می‌خواهید. درباره بودن در یک لحظه یا فرار از آن است.

هر روز پر از فرصت‌هایی برای شگفت‌زده شدن، غافلگیر شدن و مجذوب شدن است - برای تجربه جادوی روزمره. برای مشتاق ماندن. برای اینکه، در یک کلام، زنده باشید.

هر یک از تمرین‌ها و پیشنهادهای زیر بر اساس میزان سختی، از ۱ تا ۴ رتبه‌بندی شده‌اند:

۱. خیلی آسان: هر کسی می‌تواند این را همین حالا انجام دهد.

۲. قابل انجام: ممکن است نیاز به کمی برنامه‌ریزی یا فکر قبلی داشته باشد، اما چیزی نیست که از پشش برنیایید.

۳. چالش لذت‌بخش: تلاش خواهید کرد - اما ارزشش را خواهد داشت.

۴. پیشرفته: توجه کردن به یک ماجراجویی تبدیل شده است.