

رؤیاهای بزرگ لذتهای روزانه

الیز بلاها کرایپ

فرزام حبیبی سفهانی

این کتاب برگردانی از:

BIG DREAMS DAILY JOYS

سرشناسنامه	کرایپ، الیز بلاها
عنوان و نام پدیدآور	Cripe, Elise Blaha
مشخصات نشر	رؤیاهای بزرگ لذت‌های روزانه / الیز بلاها کرایپ؛ [مترجم] فرزام حبیبی اصفهانی.
مشخصات ظاهری	تهران: آریابان، ۱۳۹۹.
شابک	۲۵۴ص. : ۸-۹۱-۷۱۹۶-۹۶۴-۹۷۸-۵۰۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا.
یادداشت	عنوان اصلی: Big dreams, daily joys get things done, make space for what matters, achieve your dreams, 2019
موضوع	هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)
موضوع	Goal Psychology:
موضوع	انگیزش
موضوع	Motivation Psychology:
شناسه آوده	حبیبی اصفهانی، فرزام، ۱۳۳۲ - مترجم.
رده‌بندی کنگر	BF ۵۰۰۰
رده‌بندی دیویی	۸/۱۰
شماره کتبشناسی ملی	۶۲۲،۶۷ :



نشریات آریابان

رؤیاهای بزرگ
لذت‌های روزانه

الیز بلاها کرایپ
فرزام حبیبی اصفهانی

امور هنری: آریابان گرافیک

شابک: ۸-۹۱-۷۱۹۶-۹۶۴-۹۷۸

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

مرداد ماه ۱۳۹۹

چاپ: اول

تهران - خیابان انقلاب - خیابان اردیبهشت - بن‌بست مبین - شماره ۸

تلفن: ۶۶۴۹۶۲۸۴ - ۶۶۴۱۳۰۳۱

نمابر: ۶۶۴۹۶۲۸۵

www.aryaban.org

بهاء ۵۰۰۰۰ تومان

فهرست

آغاز می‌کنیم!..... ۱۱

بخش اول

پس بیایید شروع کنیم..... ۲۰

چرا هدفی تعیین می‌کنیم؟..... ۲۲

چه تفاوتی است میان هدف‌ها و فهرستی که برای انجام کاری‌مان تهیه

می‌کنیم؟..... ۲۴

چه چیز یک هدف خوب را پدید می‌آورد؟..... ۲۹

نگویدد باری منتظر بمانم تا آماده شوم..... ۳۱

این را امتحان کنید: شنبه به یک تردست باشید..... ۳۴

هیچ کس نمی‌داند آن چه کار می‌کنند..... ۳۷

پس بیایید شروع کنیم..... ۴۱

بخش دوم

بگذارید برای لذت بردن، جایی در زندگی‌مان باز کنیم..... ۴۴

چرا برنامه؟..... ۴۶

چرا انجام کاری را به پایان نمی‌رسانید؟..... ۴۷

چرا کارهای‌مان را می‌نویسیم؟..... ۵۱

چرا باید اولویت‌بندی کنید؟..... ۵۳

اولویت‌های‌تان را مشخص کنید..... ۵۵

این را امتحان کنید؛ این سه مفهوم را تجربه کنید..... ۵۸

برنامه‌ریزی عکس بزرگ..... ۶۰

آنچه را که در زندگی دارید، دوباره ارزیابی کنید..... ۶۴

این را امتحان کنید؛ انتخاب کنید..... ۶۶

پدید آوردن روال عادی در فهرست کارهای‌تان..... ۶۹

- یافتن بسته‌ها..... ۷۲
- این را امتحان کنید؛ کارهای تان را تفکیک کنید..... ۷۵
- این را امتحان کنید؛ به محدوده‌ی زمانی و زمان خود احترام بگذارید..... ۷۶
- دست از اختراع دوباره چرخ بردارید..... ۷۹
- شروع..... ۸۲
- این را امتحان کنید؛ زمان‌سنج بگذارید..... ۸۴
- ارزش فضای سفید..... ۸۶
- بنابر این چگنه می‌توانید در فضاهای سفید سازندگی کنید؟..... ۸۸
- ان را راه‌تان کنید؛ قانون تک لمسی را تمرین کنید..... ۹۲
- شما یک شول هستید؛ نه یک کامپیوتر..... ۹۳
- در مورد سازه‌ها، اجتماعی، واقع‌نگر باشید..... ۹۶
- به چیزهای درست، بله» گویند..... ۱۰۰
- چگونه می‌توانید آن‌ها را باید که پاسخ‌تان به آن‌ها «کاملاً مثبت» است!..... ۱۰۳
- این را امتحان کنید؛ از تلفن‌تان یک گام فاصله بگیرید..... ۱۰۷
- به جزر و مدها احترام بگذارید..... ۱۱۰
- این رانوشتم، تنها به خاطر این که (دست‌از-دست برآید)..... ۱۱۴
- این را امتحان کنید؛ دوباره سوار اسب شوید..... ۱۱۸
- شما به اندازه کافی زمان دارید..... ۱۱۹

بخش سوم

- بگذارید رؤیاهایی بزرگتر داشته باشیم..... ۱۲۶
- از کجا باید شروع کرد؟..... ۱۲۸
- اما یک هدف چیست؟..... ۱۳۰
- وقتی ایده‌های زیادی در سر می‌پرورانید، چه کار باید بکنید..... ۱۳۷
- وقتی هیچ ایده‌ای در سر ندارید، چه باید کرد..... ۱۴۰

- این را امتحان کنید؛ طرحی پنج ساله را گسترش دهید..... ۱۴۲
- این را امتحان کنید؛ سه فعالیت را برگزینید..... ۱۴۶
- رؤیاهای تان را تبدیل به واقعیت کنید..... ۱۴۸
- ایده‌ها و صدای شما با ارزش‌اند؛ آن‌ها را جدی بگیرید..... ۱۵۱
- هدف‌های تان را با صدای بلند بر زبان آورید..... ۱۵۳
- این را امتحان کنید؛ یک گروه مسئولیت‌پذیر راه‌اندازی کنید..... ۱۵۹
- شما باید بترسید..... ۱۶۱
- این را امتحان کنید نقش بدترین ستاریو را بازی کنید..... ۱۶۵
- همان‌ک کردن هدف‌ها با کار و زندگی روزانه..... ۱۶۷
- تقسیم‌بندی کردن..... ۱۷۰
- ارزش‌کنتراست‌ها..... ۱۷۳
- این را امتحان کنید دوره هفدهم را نامی پنج ساله‌تان بروید..... ۱۷۶
- گسترش یک جدول زمانه..... ۱۷۸
- پیشرفت خود را مستندسازی کنید..... ۱۸۰
- این را امتحان کنید؛ برای مدت‌ها، برنامه‌تان ردیاب‌های هدف بسازید..... ۱۸۳
- انعطاف‌پذیری، چرخش و اجازه‌ی هماهنگی دادن به خود..... ۱۸۶
- این را امتحان کنید؛ نشانگرهای طول مسیر بسازید..... ۱۸۹
- گذر از دوره‌های انتقالی..... ۱۹۱
- هنگامی که اوضاع چندان خوب نیست..... ۱۹۴
- طرز رفتار و برخورد با تردید و دودلی..... ۱۹۶
- چه وقت دست از کار کشیدن اشکالی ندارد؟..... ۲۰۰
- هیچ کار انجام شده‌ای وجود ندارد. یعنی باید کارتان را ادامه دهید..... ۲۰۲

بخش چهارم

- بگذارید آن کار را انجام دهیم..... ۲۰۶

- ۲۰۸..... دست به کار شوید.....
- ۲۱۰..... از چرخه‌ی الهام خارج شوید.....
- ۲۱۴..... این را امتحان کنید؛ استفاده از حلقه‌ی برجسته‌نمایی.....
- ۲۱۷..... ایده‌های‌تان را رویهم ذخیره نکنید.....
- ۲۲۰..... ارزش اولین پیش‌نویس‌ها ایده‌های ناپخته.....
- ۲۲۲..... این را امتحان کنید؛ یک روز را برای «تنها این کار را انجام دهید»، برگزینید.....
- ۲۲۴..... پیدا کردن انگیزه.....
- ۲۲۶..... بهتر است ابزار، همانی‌ست که شما از آن استفاده می‌کنید.....
- این را امتحان کنید؛ از صندوق ورودی ایمیل‌تان به عنوان ابزار ارتباطات استفاده کنید.....
- ۲۲۹.....
- ۲۳۲..... صداقت در ره‌رود آنچه که واقعاً هستید.....
- ۲۳۵..... این را امتحان کنید؛ رئیس کنید.....
- ۲۳۶..... در شرایط دشوار، چه؟.....
- ۲۳۹..... برای کامل بودن، نباید نقص بود.....
- ۲۴۳..... بیایید در مورد شکست صحبت کنیم.....
- ۲۴۵..... چگونه احساسات‌مان را تغییر دهیم.....
- ۲۴۶..... این را امتحان کنید؛ برای بازگشت یک‌ماهه برگزید.....
- ۲۴۸..... امروز همان روز است.....
- ۲۴۹..... حالا چه؟.....

آغاز می‌کنیم!

پیش از این، همواره هراس داشتم که از من بپرسند که برای یک زندگی چه کرده‌ام. هرگاه با فردی روبه‌رو می‌شدم، خود را برای شنیدن این پرسش چهار و پنج‌بار آماده می‌کردم:

«خوب... چه کار می‌کنی؟»

من به حسابداره، مهندسان و متخصصین تغذیه حسادت می‌کردم. نه این‌که واقعاً هر سه پیشه که یکی از این شغل‌ها را داشتم. هیچ‌وقت دلم نمی‌خواست حساب‌مالت دیگران را ثبت کنم. از پل ساختن هم خوشم نمی‌آمد. روایای غذا خوردن در مجله‌های مجلل را نیز نداشتم و انتقاد کردن از نوع غذا خوردن دیگران را برام مهم نبود. اما همیشه عاشق این بودم که چه‌قدر آسان می‌توان در بر سر شغل‌ها حرف زد و به راحتی آن‌ها را توضیح داد و دلم می‌خواست هرگاه در مورد حرفه‌ام از من می‌پرسند، پاسخی کامل و روشن در مورد حرفه‌ام داشته باشم و سادگی بتوانم توضیح دهم که روزهایم را چگونه می‌گذرانم.

از وقتی در دبیرستان بودم و در طول سال‌های اول دهمی بیست و یک سالگی‌ام، شغل‌هایی با عنوان‌هایی دهان‌پُرکن داشتم. من به عنوان مدیر برنامه‌ریزی در یک مؤسسه‌ی پرستاری کار می‌کردم، در کارخانه‌ی جمبای که خمیر تولید آبمیوه‌های کنسروی دارد، وظیفه‌ی مزه کردن انواع آبمیوه‌ها به عهده‌ی من بود، مدتی در دفتر پذیرش دانشگاه کالیفرنیا جنوبی به عنوان یک کارورز

مشغول کار بودم، در بخش مدیریت فروشگاه‌های تارگت^۱ دوره‌ی کارآموزی گذرانده‌ام. مدتی طولانی نیز به عنوان یک کارورز در شرکت‌های بیمه کار کردم و مسئول تنظیم مطالبات بیمه‌ی آن‌ها بودم. دستیار فروشنده و بعد به عنوان هماهنگ‌کننده‌ی خدمات کارگاهی و دست آخر نیز به عنوان دستیار مدیر در فروشگاه صنایع دستی و انواع هدایا به نام پیپر سورس^۲ کار کردم. آن حرفه‌ها به راحتی قابل توضیح بودند. به سادگی می‌توانستم آن را روی کاغذ بیاورم و در موردش حرف بزنم. شغل‌های بدی نبودند و کم و بیش رایج - ثابت داشتند. هر دو هفته یکبار، به من حقوق و نیز وعده می‌دادند که با آمارس از کارم که به دستم خواهند داد، بتوانم سابقه‌ی کار مناسبی برای تمام جیب و جور کنم.

تا آن‌که سرانجام دریغتم رافعا می‌خواهم چه کار کنم.

در طول نه سال گذشته برای خریدم کار کردم و هنوز هم می‌کوشم با پرسش: «چه کار می‌کنی؟» کار بیایم. (که زیر سایه‌ی نگارش کتاب رؤیاهای بزرگ، لذت‌های روزانه اکنون پاسخی برای این پرسش دارم و می‌توانم بگویم: یک نویسنده‌ام و اغلب مردم نیز - چو منظورم می‌شوند!) یکی از دلایلی که من با این پرسش مشکل دارم، این‌که مدام شغل عوض می‌کنم. سال‌ها یک وبلاگ‌نویس بودم. یک فروشگاه آنلاین راه انداختم و مقالات کوچک و این جور چیزها می‌فروختم. آمارش آنلاین می‌دادم، دفترچه‌ی راهنما طراحی می‌کردم و بعد رو به طراحی کارت‌پستال آوردم. در سال ۲۰۱۴ هنگامی که دیگر نمی‌دانستم باید چه شغلی را انتخاب کنم، انجام پروژه‌های به نام میک^۳ ۲۹ را آغاز کردم و یک سال تمام آن را

1- Target

2- Paper Source

3- MAKE 29

شغل اصلی خودم دانستم. در این کار، من انواع طرح‌های رواندازها، نسخه‌هایی از نقاشی‌ها و پوسترهای متفاوتی را به فروش می‌گذاشتم و امیدوار بودم که سرانجام بفهمم که چه حرفه‌ای را باید برگزینم.

دلیل دیگری که از این پرسش وحشت دارم، این که من هرگز خود را فردی با تجربه یا بهتر بگویم «حرفه‌ای» در شغلم به شمار نیاورده‌ام.

هرگاه شغل جدیدی را آغاز می‌کردم، به نتیجه‌ای یکسان می‌رسیدم: از آن کار نفرت داشتم! جستجویی سریع در گوگل می‌کردم تا با استفاده از آن، به آموزش‌های لازم برای حرفه‌ام دست یابم و ببینم به چه چیزهایی نیاز دارم. اصل من که بودم که نام نویسنده روی خودم بگذارم؟ یا خودم را یک طراح بنامم؟ اصلاً کتم که یک وبلاگ‌نویس هستم؟ البته هر کار که از دستم برمی‌آید، انجام می‌دادم تا پولی به دست آورم و زندگی‌ام را بگذرانم. اما آیا واقعاً می‌توانستم روی این کارها اسم شغل و حرفه بگذارم؟ بنابراین نشستم و چندین ایده را در ذهنم گزاشتم تا شاید بتوانم بهترین را از میان آن‌ها انتخاب کنم.

سال‌ها طول کشید تا توانستم آن ایده‌ها را کنار هم بگذارم و بتوانم از ترکیب آن‌ها یک ایده به دست آورم که گمراهی‌کننده و انجام موفق شدم. در ماه اوت ۲۰۱۴، هنگامی که طرح غرفه‌های فروش طرح‌های چوبی گیاهان را توسط پدرم و برای میک ۲۹ برگزار کردم، فکر می‌کردم به سرم زد: این که اگر به جای «طرح»، «طراح» می‌فروختم، چه می‌شد؟ یک طراح کاغذی که ویژگی‌های تعیین - هدف را دارا باشد؟

چه می‌شد اگر به جای این که تنها در مورد طراحی کالاهای متفاوت صحبت می‌کردم، ابزاری دست مردم می‌دادم تا این کار از عهده‌ی خودشان برآید؟ وقتی این موضوع را با پدرم در میان گذاشتم، او به من گفت:

- این هم یک فکر است!

این یک فکر بود. فکری که حرفه‌ی کنونی‌ام را پایه‌گذاری کرد و این احساس را در من پدید آورد که می‌توانم مدت‌ها به آن کار مشغول باشم. در بهار ۲۰۱۵، با صرف هشت ماه وقت و ۵۴ هزار دلار هزینه، کتاب «کاری پیدا کن» را در سایت راه‌اندازی کردم و آماده‌ی دریافت سفارشات شدم. راستش را بخواهید، من ترسیده بودم.

عده‌ای کوشیدند شانس کاریابی خود را به این طریق امتحان کنند. و نوشتن حثانه: اغلب سایت‌ها از آن نوشتند و با بیشتر افرادی که روبه‌رو شدم، شریقی سرزند. کتاب «کاری پیدا کن» تبدیل به مارکی شناخته شده گردید. امروزه ۱۰ برند ریزی حرفه‌ای من برای کاریابی حدود چهار سال می‌گذرد و بیش از پنجاه محصول را زیر چتر خود دارد. طرح‌هایی را که برای ساختن اشیای مختلف پیشنهاد می‌دهم، خودم هم می‌سازم و به فروش می‌رسانم. یک انبار نزدیک به من اجاره کرده‌ام و هفته‌ای چند بار آن‌جا می‌روم تا سفارشات را که از گوشه و کنار جهان دارم، بسته‌بندی کنم. من ایده‌ام را تبدیل به یک کار واقعی کردم. با مردم کمک می‌کنم تا آن‌چه را می‌بندند از طریق من تهیه کنند.

این کتاب تنها در مورد یک ایده نیست. در مورد این‌که چگونه شرکتی یک میلیارد دلاری با پنج هزار کارمند و کارگر هم تشکیل هم یا پیامی برای دستیابی به هدفی خاص نیست (که خیلی خوب است، زیرا من هیچ یک از این‌ها را ندارم). در مورد این‌که چگونه یک شبه پولدار شوید هم نیست (چون نمی‌توانید) یا چه‌طور شغل ایده‌آل خود را پیدا کنید (هر راهی را که به نظرتان می‌رسد، می‌توانید امتحان کنید) یا درباره‌ی این‌که چگونه می‌توانید تنها با پیمودن سه گام زندگی رؤیایی‌تان را بسازید، چیزی نمی‌گویم (آیا واقعاً می‌خواهید این کار را بکنید؟)

در عوض این کتاب راهنمایی ست برای شما تا بتوانید فضایی در روزتان پدید آورید، رؤیایی بزرگتر در سر پیورانید و به سوی هدف‌تان پیش بروید. این کتاب در مورد شناخت آن فضا در ساعات و لحظات زندگی‌تان است تا زندگی دلخواه و رؤیایی‌تان را بسازید و هر روز از آن لذت ببرید. این کتاب به شما کمک می‌کند تا اولویت‌های‌تان را مشخص کنید و نشان‌تان می‌دهد چه‌طور کارهای واقعی را از کارهای غیرضروری و بی‌ارزش جدا کنید.

من اینجا انگیزه در هر لحظه از زندگی‌تان صحبت می‌کنم و از گسترش برنامه‌ها باقی ماندن‌تان در جاده‌ی پیشرفت حرف می‌زنم. آن‌گاه شیوه‌های دستیابی به هدف را از تیار‌تان قرار می‌دهم که به شما نشان می‌دهد چگونه رؤیاهایی بزرگتر در سر سرورانید.

چند ساعت پس از آن که تصمیم به نگارش این کتاب گرفتم، تمایل‌م را برای انجام این کار در اینترنت گذاشتم. من به شدت به بیان حرف‌هایم به شکلی کاملاً رک و پوست‌کنند استناد دارم (بعداً در این مورد نیز صحبت خواهم کرد) و به مردم گفتم که فصل‌ان‌نامه چه کاری را دارم و افزودم که تصمیم دارم که در آن از دلایل دستیابی به اهدافم بگویم. چند دقیقه پس از این که آن را در اینترنت گذاشتم، پیامی دریافت کردم:

خیلی دلم می‌خواهد بدانم چه وقت فهمیدم که آن قدر تجربه

کسب کرده‌ای که کتابی با این عنوان بنویسی!

اندیشیدم: آه! سرانجام پرسشی بدتر از سؤال: خوب... چه کار می‌کنی؟

پیدا کردم! اما آیا برای تسلیم شدن خیلی زود بود؟

این کتاب راهنمایی ست برای پدید آوردن فضایی در لحظات هر روزتان، رؤیاهایی بزرگتر در سر داشتن و پیشرفت به سوی اهدافتان.

بله، خیلی زود است و البته خیلی دیر! می‌خواستم این را بنویسم. بنابراین پس‌خام این «چه سؤال فوق‌العاده‌ای.» من فردی شایسته در تعیین هدف نیستم اما می‌توانم ادعا کنم که تمام عمرم در پی کشف این موضوع بودم و از این که می‌وانم یافته‌ام را در اختیار شما بگذارم، به شدت هیجان زده‌ام. در انجام امور با دستیابی به اهداف نیز تجربه‌ی چندانی ندارم، اما کارهای زیادی را تجربه کرده، پس با این زمینه آشنایی کامل دارم. می‌دانم از کجا باید شروع کنم، آموخته‌ام که چگونه چیزهایی باید دوری کنم و دقیقاً در پی چه چیزهایی باشم. عادات کارمدم را به‌طورش داده و شیوه‌های زیادی را تجربه کرده‌ام. گاه سرشار از ایده‌هایی می‌باشم و گاهی نیز تنها یک ایده که فکر کردن به آن، تمام وقتم را می‌گرفت.

این کتاب مانند یک چکش یا یک طرح‌شدن، تنها یک ابزار است، نه یک چوبدستی جادویی یا تضمینی برای دگرگونی و ایجاد تحول در زندگی‌تان. اگر من توانسته‌ام به حرفه‌ام سر و سامان ببخشم، پس می‌تواند الهام‌بخش شما برای یافتن مسیری درست باشد، اما در نهایت این شما هستید که باید مهم‌ترین گام را بردارید.

چیزهای جدیدی را تجربه خواهید کرد و آنچه را که می‌تواند در رابطه با برنامه و رؤیاهای‌تان پرازش‌تر باشد، خواهید یافت. شما زندگی‌تان را متحول می‌کنید.