

ذهن حواس جمع

نيرايال



رسول ابراهيمي

سرشناسه کتاب	
هرگونه کپی برداری از این کتاب به هر شکل ممنوع است و پیگرد قانونی دارد.	
نام کتاب	ذهن حواس جمع
عنوان انگلیسی	Indistractable How to Control Your Attention
نویسنده	نیر ایال
مترجم	رسول ابراهیمی
موضوع	موفقیت
نوبت چاپ	الکترونیکی

- 9 فصل ۱: قدرت خارق‌العاده‌ی شما چیست؟
- 17 فصل ۲: حواس جمع بودن
- 23 فصل ۳: چه چیزی واقعاً به ما انگیزه می‌دهد؟
- 33 فصل ۴: مدیریت زمان یعنی مدیریت رنج
- 40 فصل ۵: با حواس‌پرتی از درون مقابله کنید
- 45 فصل ۶: محرک درونی را دوباره تصور کنید
- 51 فصل ۷: کار را دوباره تصور کنید
- 57 فصل ۸: خلق و خوی خود را دوباره تصور کنید
- 65 فصل ۹: ارزش‌های خود را به زمان تبدیل کنید
- 74 فصل ۱۰: به جای نتیجه، ورودی‌ها را کنترل کنید
- 79 فصل ۱۱: برای روابط مهم برنامه‌ریزی کنید
- 87 فصل ۱۲: با افراد مهم در محل کار هماهنگ شوید
- 96 فصل ۱۳: سؤال حیاتی را بپرسید
- 104 فصل ۱۴: با مزاحمت‌های کاری مقابله کنید
- 110 فصل ۱۵: با ایمیل مقابله کنید
- 122 فصل ۱۶: با چت گروهی مقابله کنید
- 127 فصل ۱۷: با جلسات مقابله کنید

- 133 فصل ۱۸: گوشی هوشمند خود را مدیریت کنید
- 142 فصل ۱۹: میز کار کامپیوتر خود را مدیریت کنید
- 145 فصل ۲۰: مقالات آنلاین را مدیریت کنید
- 152 فصل ۲۱: فیدها را مدیریت کنید
- 157 فصل ۲۲: قدرت تعهدهای قبلی
- 161 فصل ۲۳: با پیمان تلاش، جلوی حواس پرتی را بگیرید
- 166 فصل ۲۴: با پیمان مالی، جلوی حواس پرتی را بگیرید
- 174 فصل ۲۵: با پیمان هویتی، جلوی حواس پرتی را بگیرید
- 184 فصل ۲۶: حواس پرتی نشانه‌ی ناکارآمدی است
- 192 فصل ۲۷: حل مشکل حواس پرتی، آزمونی برای فرهنگ شرکت است
- 201 فصل ۲۸: محیط کار بدون حواس پرتی
- 208 فصل ۲۹: از بهانه‌های راحت دوری کنید
- 216 فصل ۳۰: محرک‌های درونی آن‌ها را درک کنید
- 228 فصل ۳۱: با هم برای کارهای مهم وقت بگذارید
- 237 فصل ۳۲: به آن‌ها در مورد محرک‌های بیرونی کمک کنید
- 243 فصل ۳۳: به آن‌ها یاد بدهید که خودشان تعهد ایجاد کنند
- 248 فصل ۳۴: پادتن‌های اجتماعی را در میان دوستان پخش کنید

از قلاب‌شدن تا حواس جمع‌بودن

یک کتاب زردرنگ خاصی هست که در قفسه‌ی کتابخانه‌ی بیشتر شرکت‌های بزرگ فناوری پیدایش می‌کنید. من این کتاب را در شرکت‌هایی مثل فیسبوک، گوگل، پی‌پال و اسلک دیده‌ام. این کتاب در همایش‌های فناوری و دوره‌های آموزشی شرکت‌ها به افراد داده می‌شود. دوستی که در مایکروسافت کار می‌کند به من گفت که مدیرعامل شرکتشان، ساتیا نادلا، یک نسخه از آن را بالا گرفته و خواندنش را به همه‌ی کارمندان توصیه کرده است.

این کتاب که قلاب: چگونه محصولاتی بسازیم که عادت ایجاد کنند نام دارد، یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها بود و هنوز هم در دسته‌بندی محصولات در سایت آمازون، رتبه‌ی اول را دارد. این کتاب، یک جورهایی شبیه به یک کتاب آشپزی است؛ کتابی که دستوری برای رفتار انسان‌ها، یعنی رفتار شما، در خودش دارد. این شرکت‌های فناوری می‌دانند که برای پول درآوردن، باید کاری کنند که ما مدام به سراغشان برگردیم. مدل کسب‌وکار آن‌ها به همین موضوع وابسته است.

من این را می‌دانم، چون یک دهه از عمرم را صرف تحقیق درباره‌ی روان‌شناسی پنهانی کرده‌ام که بعضی از موفق‌ترین شرکت‌های دنیا از آن

استفاده می‌کنند تا محصولاتشان را این‌قدر جذاب کنند. سال‌ها به مدیران آینده در دانشکده‌ی کسب‌وکار استنفورد و مؤسسه‌ی طراحی هسو پلانتر آموزش می‌دادم.

امید من از نوشتن کتاب قلاب این بود که شرکت‌های نوپا و شرکت‌هایی که دغدغه‌های اجتماعی دارند، از این دانش استفاده کنند تا راه‌های جدیدی برای کمک به مردم در ساختن عادت‌های بهتر طراحی کنند. چرا غول‌های فناوری باید این رازها را برای خودشان نگه دارند؟ آیا نباید از همان روان‌شناسی که بازی‌های ویدیویی و شبکه‌های اجتماعی را این‌قدر جذاب می‌کند، برای طراحی محصولاتی استفاده کنیم که به مردم کمک می‌کند زندگی بهتری داشته باشند؟

از زمانی که کتاب قلاب منتشر شد، هزاران شرکت از آن استفاده کرده‌اند تا به کاربرانشان کمک کنند عادت‌های مفید و سالمی بسازند. برای مثال، فیت‌باد یک اپلیکیشن تناسب اندام است که به مردم کمک می‌کند برنامه‌های ورزشی بهتری برای خودشان بسازند. بایت فودز تلاش می‌کند تا عادت‌های غذایی مردم را با کمدهای هوشمندی تغییر دهد که غذاهای تازه و محلی عرضه می‌کنند. کاهوت هم نرم‌افزاری می‌سازد تا یادگیری در کلاس درس را جذاب‌تر و سرگرم‌کننده‌تر کند.

همه‌ی ما دوست داریم محصولاتی که استفاده می‌کنیم، کاربرپسند، راحت و البته عادت‌ساز باشند. اینکه شرکت‌ها محصولاتشان را جذاب‌تر می‌کنند، لزوماً چیز بدی نیست؛ این یک نوع پیشرفت است.

اما این موضوع یک روی تاریک هم دارد. همان‌طور که پل ویریلیو، فیلسوف فرانسوی، نوشته است: وقتی کشتی را اختراع می‌کنی، غرق شدن کشتی را هم اختراع می‌کنی. در مورد محصولات و خدمات کاربرپسند هم همین‌طور است. چیزی که باعث می‌شود بعضی محصولات جذاب و راحت باشند، می‌تواند آن‌ها را به عاملی برای حواس‌پرتی هم تبدیل کند.

برای خیلی از مردم، این حواس‌پرتی‌ها می‌تواند از کنترل خارج شود و این حس را به ما بدهد که دیگر تصمیم‌هایمان دست خودمان نیست. واقعیت این است که در این دوره و زمانه، اگر برای مدیریت حواس‌پرتی آماده نباشی، ذهنت توسط سرگرمی‌های وقت‌گیر فریب داده می‌شود.

در چند صفحه‌ی آینده، از درگیری خودم با حواس‌پرتی و اینکه چطور به شکلی خنده‌دار، خودم در دام افتادم برایتان خواهم گفت. اما همچنین به شما نشان خواهم داد که چطور بر این مشکل غلبه کردم و توضیح می‌دهم که چرا ما خیلی قدرتمندتر از هر گول فناوری هستیم. من به‌عنوان کسی که از داخل این صنعت خبر دارد، نقطه‌ضعف آن‌ها را می‌دانم و به‌زودی شما هم خواهید دانست.

خبر خوب این است که ما انسان‌ها توانایی منحصر به فردی برای سازگارشدن با چنین تهدیدهایی داریم. ما می‌توانیم همین الان قدم‌هایی برداریم تا مغزمان را دوباره تربیت کنیم و کنترلش را به دست بگیریم. رک و پوست‌کنده بگوییم، مگر چاره‌ی دیگری هم داریم؟ ما وقت نداریم منتظر بمانیم تا دولت‌ها کاری کنند. اگر هم بخواهید منتظر بمانید تا خود شرکت‌ها محصولاتشان را طوری تغییر دهند که کمتر حواس‌پرت‌کن باشند، احتمالاً از نفس کشیدن خواهید افتاد.

در آینده، دو نوع آدم در دنیا وجود خواهد داشت: کسانی که اجازه می‌دهند توجه و زندگی‌شان توسط دیگران کنترل شود و کسانی که با افتخار خودشان را حواس جمع می‌نامند. با باز کردن این کتاب، شما اولین قدم را برای به دست گرفتن کنترل زمان و آینده‌تان برداشته‌اید.

اما این تازه شروع کار است. سال‌هاست که شما عادت کرده‌اید انتظار نتایج فوری را داشته باشید. رسیدن به صفحه‌ی آخر این کتاب را یک چالش شخصی برای آزاد کردن ذهن‌تان در نظر بگیرید.

پادزهر رفتار عجولانه، دوراندیشی است. برنامه‌ریزی از قبل تضمین می‌کند که کاری را که شروع کرده‌اید، تا آخر دنبال خواهید کرد. با روش‌هایی که در این کتاب آمده، دقیقاً یاد خواهید گرفت که از امروز به بعد چه کارهایی انجام دهید تا توجه‌تان را کنترل کنید و زندگی‌تان را خودتان انتخاب کنید.

فصل ۱: قدرت خارق‌العاده‌ی شما چیست؟

من عاشق شیرینی‌جات، شبکه‌های اجتماعی و تلویزیون هستم. اما هرچقدر که من این چیزها را دوست دارم، آن‌ها من را دوست ندارند. زیاده‌روی در خوردن شیرینی بعد از غذا، وقت‌گذرانی بیش از حد در شبکه‌های اجتماعی یا تماشای بی‌وقفه‌ی سریال تا ساعت ۲ شب، کارهایی بودند که من قبلاً بدون فکر و از روی عادت انجام می‌دادم.

همان‌طور که خوردن زیاد هله‌هوله به سلامتی آسیب می‌زند، استفاده‌ی بیش از حد از دستگاه‌های دیجیتال هم می‌تواند عواقب منفی داشته باشد. برای من، مشکل اینجا بود که حواس‌پرتی‌ها را به مهم‌ترین آدم‌های زندگی‌ام ترجیح می‌دادم. از همه بدتر، تأثیری بود که این حواس‌پرتی‌ها روی رابطه‌ام با دخترم گذاشته بود. او تنها فرزند ماست و برای من و همسرم، شگفت‌انگیزترین بچه‌ی دنیاست.

یک روز، من و دخترم داشتیم با یک کتاب فعالیت بازی می‌کردیم که برای نزدیک‌تر کردن پدرها و دخترها طراحی شده بود. اولین فعالیت این بود که چیزهای مورد علاقه‌ی همدیگر را نام ببریم. پروژه‌ی بعدی، ساختن یک هواپیمای کاغذی با یکی از صفحه‌های کتاب بود. سومین فعالیت، سؤال بود که هر دوی ما باید به آن جواب می‌دادیم: اگر می‌توانستی یک قدرت خارق‌العاده داشته باشی، آن قدرت چه بود؟

کاش می توانستم به شما بگویم که دخترم در آن لحظه چه گفت، اما نمی توانم. هیچ ایده ای ندارم، چون من واقعاً آنجا نبودم. از نظر جسمی در اتاق بودم، اما ذهنم جای دیگری بود. دخترم گفت: بابا، قدرت خارق العاده ای تو چی می بود؟

من با بی حوصلگی گفتم: ها؟ یه لحظه صبر کن. فقط باید جواب اینو بدم. و در حالی که داشتم به چیزی در گوشی ام رسیدگی می کردم، به او بی توجهی کردم. چشم هایم هنوز به صفحه ی گوشی چسبیده بود و انگشتانم روی چیزی ضربه می زد که آن موقع مهم به نظر می رسید، اما قطعاً می توانست صبر کند. دخترم ساکت شد. وقتی سرم را بلند کردم، او رفته بود.

من یک لحظه ی جادویی با دخترم را خراب کرده بودم، چون چیزی در گوشی ام توجهم را جلب کرده بود. این اتفاق به تنهایی چیز بزرگی نبود، اما اگر بگویم این یک اتفاق نادر بود، دروغ گفته ام. این صحنه بارها و بارها قبلاً تکرار شده بود.

من تنها کسی نبودم که حواس پرتی ها را به آدم ها ترجیح می داد. یکی از اولین خوانندگان این کتاب به من گفت وقتی از دختر هشت ساله اش پرسیده بود که دوست دارد چه قدرت خارق العاده ای داشته باشد، دخترش گفته بود دوست دارد با حیوانات حرف بزند. وقتی دلیلش را پرسیده بود، بچه گفته