



از جلسه‌های کاری متنفرم. این جلسه‌ها به صورت ناخودآگاه در ذهن می‌نشینند و فضا اشغال می‌کنند. همیشه قبل از برگزاری آن‌ها، شروع به نوشتن مطالب و نکته‌ها می‌کنم. باید در وسط روز کاری به مکان برگزاری جلسه‌ها بروم و بعد از آن دوباره به خانه برگردم. حالا به من بگویید نتیجه بیشتر این جلسه‌ها چیست؟ بله، درست حدس زدید، جلسه‌های بیشتر! اگر شما نیز با چنین پرسش‌ها و چالش‌هایی روبه‌رو هستید پیشنهاد می‌کنم تا انتهای این مقاله همراه ما باشید.

نیل پاسریچا نویسنده، کارآفرین و سخنران برجسته کانادایی که ویدیوهای او در سایت Ted جزء پر بازدیدترین ویدیوهای این سایت در ارتباط با موفقیت در زندگی شخصی و کاری است، به شرح زندگی شخصی و کاری خود می‌پردازد که چطور سمت خود به‌عنوان مدیر بخش توسعه راهبری و المارت را کنار گذاشت و از این سمت استعفا داد. او در مقاله خود به تشریح چالش‌های انسانی پرداخته که مسئولیت مدیریت یک واحد بزرگ را بر عهده داشته و در عین به دنبال آن بوده تا زندگی شخصی خود را نیز حفظ کند. در این مقاله با گوشه‌ای از چالش‌ها و راهکارهایی که نیل پاسریچا با اتکا بر آن‌ها موفق شده زندگی شاد اما در عین حال موفق‌تری داشته باشد، آشنا خواهیم شد. این مقاله از زبان پاسریچا با شما صحبت می‌کند.

وقتی که به‌عنوان مدیر بخش توسعه راهبری در و المارت کار می‌کردم، هر روز جلسه‌های متعددی داشتم. این وضعیت برای همه یکسان بود. حدود دو سال پیش این مجموعه را ترک کردم تا کاری را که دوست داشتم، انجام دهم؛ نویسندگی و سخنرانی. آن زمان با خود فکر می‌کردم، روزهای مملو از جلسه را پشت سر گذاشته‌ام.

سخت در اشتباه بودم

تماس‌های تحقیقاتی، مصاحبه‌های تلفنی، صرف ناهار با نمایندگان ادبی و توسعه‌دهندگان وب، تماس از طرف همایش‌های مختلف برای پرسش درباره عناوین کتاب و زمان‌بندی انتشار آن، مصاحبه‌های رادیویی و تماس از طرف رسانه‌های گوناگون تنها بخشی از کارهایی است که این روزها انجام می‌دهم. علاوه بر این، همیشه پیش از سخنرانی‌ها، ملاقاتی با مشتریان، طراحان و ترتیب‌دهندگان دارم تا اهدافی را که برای آن مراسم خاص مدنظر است، مشخص و روشن کنیم. باید پذیرفت که جلسه‌ها هیچ‌وقت کنار گذاشته نمی‌شوند.

اما مشکل اصلی آن است که در حال حاضر خروجی کار به‌طور کامل به‌من تکیه دارد ولی متأسفانه زمان کافی برای آن ندارم. این تنها مشکل من نیست. از آنجاکه هر روز مشغله کاریمان بیشتر می‌شود و گوشی‌هایمان دائم در حال زنگ خوردن است، تنها منبع موجود خروجی کار و خلاقیتی است که از خودمان بروز می‌دهیم. پس اگر یک‌چیز جدید و جالب‌توجه ارائه ندهید، خیلی سریع ارزش خود را از دست می‌دهید. من از آن دسته کسانی بودم که یا ساعت 4 صبح از خواب پا می‌شدم یا تا ساعت 4 صبح کار می‌کردم، درحالی‌که بقیه خواب بودند. به همین دلیل طی هزار روز، حدود هزار پست منتشر کردم؛ اما الان متوجه شده‌ام که فقط در خط سرعت است که می‌توانید برای مدت

طولانی حرکت کنید و سپس از پا بیفتید.

اما دیگر آن آدم سابق نیستم. وقتی از سر کار به خانه برمی‌گردم، تمام‌وقت را با همسر و فرزندانم می‌گذرانم. هیچ‌چیز باارزش‌تر از اهمیت دادن و وقت گذاشتن برای عزیزانتان نیست. به این نتیجه رسیدم که باید راهی پیدا کنم تا همه کارها را در همان مدت‌زمانی که در اختیار دارم انجام دهم و زمان بیشتری برای آن نگذارم. صادقانه بگویم، خیلی سریع باید به نتیجه می‌رسیدم. از خود می‌پرسید چرا؟ در نخستین سال‌های شروع کارم به‌عنوان یک نویسنده تمام‌وقت، احساس کردم باوجود این‌که از کار تمام‌وقتی که داشتم بیرون آمده‌ام، اما بهره‌وری و کارایی من رفته‌رفته در حال تنزل است. این مسئله نه‌تنها ناامیدکننده است، بلکه تا حدودی خجالت‌آور است. «خب، کتاب جدید چطور پیش می‌رود؟» «منظور شما وضعیت حال حاضر است که کار قبلی‌ام را کنار گذاشته‌ام؟ افتضاح!»



مطلب پیشنهادی



همه عضلات در باشگاه قوی نمی‌شوند!
ساده‌ترین راهکار برای آن که ذهن خود را قوی‌تر کنید

راه‌حل چیست؟

در نهایت راه‌حلی پیدا کردم که احساس می‌کنم باعث شد تا حرفه‌ام، زمانم و عقلانیت را حفظ کنم. اگر شما هم مثل من هستید، حتماً به این راه‌حل نیاز دارید: «روزهای در دسترس نبودن». در این روزها به معنای واقعی کلمه برای همه صد درصد غیرقابل‌دسترس هستم.

روزهای در دسترس نبودن سلاح مخفی من برای برگشت به‌حالت عادی است. با استفاده از همین روزهاست که می‌توانم خلاقانه‌ترین کارهایم را به‌پایان برسانم. بگذارید این مسئله را با یک مثال برایتان روشن کنم، روزی که بین جلسه‌های کاری مشغول نوشتن می‌شوم، قادر به تولید 500 کلمه هستم؛ اما روزی که در دسترس نیستم، حداقل 5 هزار کلمه را می‌نویسم. در این روزها، کارایی من تا 10 برابر افزایش پیدا می‌کند.

اما روزهایی را که در دسترس نیستم، چگونه به وجود می‌آورم؟

در تقویم 16 هفته جلوتر را نگاه می‌کنم و برای هر هفته یک روز را به‌عنوان روزی که در دسترس نیستم درنظر می‌گیرم؛ اما چرا 16 هفته زودتر؟ در واقع، این تعداد هفته‌ها نیست که اهمیت دارد، بلکه مسئله مهم فکری است که

پشت قضیه وجود دارد. در مورد من، این کار زمانی انجام می‌شود که زمان‌بندی برای سخنرانی‌هایی که در پیش دارم صورت گرفته است؛ اما از همه مهم‌تر این‌که همیشه پیش از هر کار دیگری خواهد بود. در واقع، این یک لحظه جادویی در تقویم زندگی من است، بهترین زمان برای تعیین روزی که در دسترس هیچ‌کس نیستم و هیچ‌چیز دیگری نمی‌تواند جای آن را اشغال کند.

وقتی قرار است در دسترس نباشم، فرض می‌کنم که در یک خودروی ضدگلوله نشسته‌ام و تمام اطراف آن با پلاستیک‌های غیرقابل نفوذ به ضخامت 5 سانتی‌متر پوشیده شده است. هیچ‌چیزی نمی‌تواند داخل شود. هیچ‌چیزی هم نمی‌تواند خارج شود. تمام جلسها با برخورد به شیشه جلوی خودرو ناکام می‌مانند. پیام‌ها، تماس‌های تلفنی و زنگ‌های هشدار هم راه به جایی نمی‌برند. تلفن همراهم تمام روز در حالت Airplane است. وای‌فای لپ‌تاپ خاموش و غیرفعال است و هیچ‌چیز و هیچ‌کس نمی‌تواند برای من مزاحمت ایجاد کند.

شاید حالا از خودتان بپرسید که اگر شرایط اضطراری پیش بیاید تکلیف چیست؟

جواب کوتاه است: «چنین شرایطی پیش نمی‌آید.» وقتی همسر من همین سؤال را می‌پرسد، با عصبانیت می‌گویم آن روزهایی که هیچ‌کس تلفن همراه نداشت، شرایط چگونه بود، هیچ‌وقت کسی در دسترس نبود. برای متقاعد کردن همسر من می‌گویم، وقتی در خودرو را باز می‌کنم هفده پیامک گلوله‌وار به طرف من شلیک می‌شوند، دهها ایمیل به ظاهر ضروری دریافت می‌کنم و تعداد خیلی زیادی از فیدها و هشدارهایی که توسط ربات‌ها تولید می‌شود، به سوی من روانه می‌شود؛ اما در این بین حتی یک حالت اضطراری هم پیش نمی‌آید. بعد از چند ماه، این کار را متوقف کردم و تنها به او می‌گفتم که در این یک روز کجا هستم. همین مسئله باعث شد تا خیالش کمی راحت شود. چون می‌دانست اگر شرایط اضطراری پیش آمد کجا من را پیدا کند. حدود یک سال است که این کار را انجام می‌دهم. هیچ اتفاق ناگواری رخ نداده و هر دوی ما با روزهای بدون تماس کنار آمده‌ایم و احساس راحتی می‌کنیم.

مطلب پیشنهادی



پیش بسوی زندگی شاد

22 ترفند جالب برای داشتن یک زندگی شاد و موفق

روزهای در دسترس نبودن چه شکلی هستند؟

به نظر من این روزها از دو بخش تشکیل شده است: یک بخش آن کار عمیق همراه با خلاقیت است. وقتی در این منطقه قرار می‌گیرید، همه چیز به خوبی پیش می‌رود و پروژه بزرگی که در دست دارید گام‌به‌گام به انتها نزدیک می‌شود؛ و بخش دیگر کارهای جزئی و کوچکی است که می‌توانید از آن‌ها برای به دست آوردن انرژی استفاده کنید. این لحظه‌های بیهوده برای همه ما پیش می‌آید. بهترین کار این است که به جای استفاده از جعبه‌ابزاری که در ذهن داریم، آن‌ها را نادیده بگیریم. ابزار من چه چیزهایی هستند؟ رفتن به باشگاه برای ورزش کردن، یا رفتن به طبیعت. ارنست همینگوی می‌گفت: «وقتی کارم تمام می‌شد یا وقتی در تلاش بودم تا به کار بعدی فکر کنم، کنار آب قدم می‌زدم. زمانی که راه می‌رفتم یا کاری انجام می‌دادم یا دیگران را می‌دیدم که مشغول انجام کاری هستند که درکش می‌کنند، راحت‌تر می‌توانستم فکر کنم.» ابزارهای دیگری که از آن‌ها استفاده می‌کنم شامل ده دقیقه مدیتیشن یا رفتن به یک فضای کاری جدید یا حتی خارج کردن گوشی از حالت Airplane و گذاشتن نامه‌های صوتی برای والدین و دوستان نزدیکم می‌شود (البته به هیچ‌عنوان سراغ پیام‌ها و ایمیل‌ها نمی‌روم). این کارها همیشه جواب می‌دهد، هرچند که دوباره خیلی زود به کار برمی‌گردم، چون معمولاً کسی جواب تلفنش را نمی‌دهد؛ اما اگر این خودروی ضدگلوله از کار بیفتد چه می‌شود؟ فرض کنید یک فرصت استثنایی برای سخنرانی پیش بیاید یا قرار باشد با فردی ملاقات کنم که ارزش وی از تمام این موارد بالاتر است. آژیر قرمز: روز در دسترس نبودن به شدت در خطر است. پس چه کنم؟

یک قانون خیلی ساده دارم. روزهای در دسترس نبودن هیچ‌وقت حذف نمی‌شوند اما جای آن‌ها می‌تواند تغییر کند. با این حال، قرار نیست این جابه‌جایی‌ها چندین هفته باشند. این روزها، خیلی مهم‌تر از کارهایی که انجام می‌دهم، هستند. پس اگر قرار است به چهارشنبه، پنج‌شنبه یا جمعه موکول شود ایرادی ندارد، حتی اگر لازم باشد تا چهار جلسه را جابه‌جا کنم تا جای خالی برای آن باز شود. زیبایی این روش آن است که وقتی جای آن را در تقویم

مشخص می‌کنید، برای همیشه در مغزتان حک می‌شود. کم‌کم احساس می‌کنید که این روش باعث می‌شود تا کارآیی و بهره‌وری شما خیلی زود بالا رود.

قبل از این که شروع به استفاده از این روزها کنم، مقاله می‌نوشتم، سخنرانی می‌کردم، اما واقعا یک چیزی کم بود. وقتی در سال 2017 شروع به استفاده از روزهای در دسترس نبودن کردم، اتفاق‌های عجیب و خارق‌العاده‌ای افتاد. توانستم 5 هزار کلمه خاطره بنویسم، یک سخنرانی کلیدی و مهم 60 دقیقه‌ای را آماده و حتی اجرا کنم، پیش‌نویس سه کتاب بعدی‌ام را آماده کنم و پادکست جدیدم را آماده و در نهایت ضبط کنم. همه این‌ها در حالی بود که تعداد مسافرت‌ها و سخنرانی‌هایی که انجام می‌دادم بیشتر از قبل شده بود. حدود یک سال از استفاده از این روش می‌گذرد. آیا هنوز هم برای هر هفته یک روز را برای در دسترس نبودن تعیین می‌کنم؟

جواب صادقانه خیر است. الان برای دو روز برنامه‌ریزی می‌کنم!

منبع:

[HBR](#)

تاریخ انتشار:

13 تیر 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/are-network/13309/%DB%8C%DA%A9-%D8%B1%D9%88%D8%B2-%D8%AF%D8%B1-%D8%AF%D8%B3%D8%AA%D8%B1%D8%B3-%D9%86%D8%A8%D8%A7%D8%B4%DB%8C%D8%AF-%D8%A8%D9%87%D8%AA%D8%B1%DB%8C%D9%86-%D8%B1%D8%A7%D9%87%DA%A9%D8%A7%D8%B1-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%85%D9%88%D9%81%D9%82%DB%8C%D8%AA-%D9%88-%D8%A7%D9%81%D8%B2%D8%A7%DB%8C%D8%B4-%D8%A8%D9%87%D8%B1%D9%87%E2%80%8C%D9%88%D8%B1%DB%8C>