

تمام کن آنچه آغاز کردی را

هنر دنبال کردن افکار و ایده‌ها، تا رسیدن به نقطه هدف

نویسنده: پیتر دالیوز

مترجم: ساناز اصفهانی

فهرست

۱	مقدمه مترجم
۳	مقدمه پیتر هالینز
۷	فصل یک: فکر کردن را رها کن، فقط انجام بده
۳۵	فصل دوم: می‌توانی خودت را گرسنه نگه دار
۵۵	فصل سه: یک پیاده‌نویس
۷۷	فصل چهار: ده‌دست پیش‌رونده داشته باش
۹۵	فصل پنج: میل به دیویو انداختن کارها را در خودت بشکن
۱۰۹	فصل شش: جایی بدون سراسر ریسک
۱۴۱	فصل هفت: تله‌های مرگبار
۱۵۹	فصل هشت: سیستم‌های روزانه برای مدیریت

مقدمه مترجم

همیشه دیدن افرادی که از پس زندگی خودشان به خوبی برمی آیند و کارهای زیادی را به سرانجام می‌رسانند لذت می‌بردم. لذتی توأم با شگفتی. گمان می‌کردم این افراد اراده‌ای پولادین دارند یا به نحوی ذاتی توانایی بیشتری برای کارکردن و پیش‌رفتن دارند. گاهی فکر می‌کردم چنین افرادی دارای استعداد خاصی هستند که کسب آن‌ها برای سایرین محال است.

در نهایت با تحقیق و تکرار درباره این موضوع دریافتم که اولاً حس دستیابی به توفیق، بهره‌مندی و لذت در زندگی موضوعی کاملاً شخصی و ناشی از ادراکات درونی است و هیچ ربطی به مصادیق آن در جهان بیرون ندارد.

دوم این‌که مهارت دنبال کردن هدف‌ها با رسیدن به سرمنزل بهره‌مندی، یک مهارت یادگرفتنی است. مهارت آن‌ها اگر در کودکی به همه انسان‌ها یاد داده شود، زندگی فردی و جمعی آن‌ها درخشان‌تر و زیباتر خواهد کرد. آموزه‌های نادرستی که ما را با هر برسکت محکوم به سرافکنندگی کرده و با برچسب زدن‌های کوتاه‌بینانه و محدود به بروز بیرونی‌مان عاملی است که ما را از دنبال کردن چیزهایی که می‌خواهیم منصرف کرده و میل به ماندن در محدوده امن شناختی، جایی که تمام گوشه و کنارش را می‌شناسیم را در ما ریشه‌دار کرده. و به احتمال زیاد، ماندن در محدوده امن نیز همین چیزهایی را برایمان به ارمغان خواهد آورد که همین الان در اختیار داریم.

ما از تغییر و حرکت ترسانده شده‌ایم اما همچنان افرادی به دلایل مختلف از این چرخه معیوب در امان مانده‌اند یا توانسته‌اند با تغییر نگرش، خود را بیرون بکشند و روند طبیعی زندگی یعنی خواستن و دست‌یافتن را از سر بگیرند.

کتابی که در دست دارید، بدون افتادن در دام بحث‌های علمی، روانشناسی و جامعه‌شناسانه، به زبانی سراسر و کاربردی تلاش کرده تکنیک‌هایی برای افزایش پیش‌روندگی و تضمین‌کننده تمام کردن کارهایی که شروع می‌کنیم به ما بدهد.

امیدوارم این کتاب سرآغازی برای تغییر در مدل‌های ناکارآمد و خشن فکری باشد که توسط سیستم‌های تربیتی نادرست به بسیاری از ما القا شده و مسبب درد و رنج در تمام طول زندگی است. تنها توصیه‌ای که به خواننده کتاب دارم این است که در خواندن کتاب عجله نکند و در مواجهه با تک‌تک موضوعات و چالش‌های مطرح شده، وضعیت خودش را در کمال صداقت بررسی کند. در زمان خواندن، نه خودتان را سرزنش کنید و نه تلاش کنید خودتان را از مدل‌های فکری غلط تبرئه کنید. فقط به کارایی هر تکنیک فکر کنید و اگر به دردتان می‌خورد، در زندگی از آن استفاده کنید.

زندگی کردن، دستیابی به خواسته‌ها، بهره‌مندی و شادمانی از چیزی که به نظر می‌رسد آسان‌تر است. فقط کافی‌ست نسبت به گذشته ناکارآمد آگاه شده و ذهن و بدن را با تکنیک‌های درست، به روند درست و طبیعی برگردانیم.