

تغییر با

جادوی مؤثر بی خیالی

چگونه از وقت گذاشتن برای افرادی که دوست نداریم
و انجام کارهایی که نمی‌خواهیم دست برداریم

سارا نایت

مترجم: سید حسام فروزان



نشر نون



نشر نون
NOON
BOOK

سرشناسه: نایت، سارا

Knight, Sarah (Freelance editor)

عنوان و نام پدیدآور: تغییر با جادوی مؤثر بی خیالی: چگونه از وقت گذاشتن برای افرادی که دوست نداریم و انجام کارهایی که نمی‌خواهیم دست برداریم / سارا نایت؛ ترجمه سیدحسام فروزان.

مشخصات نشر: نشر نون، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص؛ ۱۴×۵/۲۱، ۵/۱۴ س.م.

فروست: منظومه زندگی: ۱۲.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۲۳۶-۰

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت‌ده: عنوان اصلی: The life-changing magic of not giving a f*ck: how to stop spending time you don't have with people you don't like doing things you don't want to do, [2015].

عنوان دیگر: چگونه از وقت گذاشتن برای افرادی که دوست نداریم و انجام کارهایی که نمی‌خواهیم دست برداریم.

موضوع: خودیاری

Self-help techniques: موضوع:

توب: ابراز وجود

Self-realization: موضوع:

موضوع: نقیضه‌ها

Parodies: موضوع:

شناسه افزوده: فروزان، سیدحسام، ۱۳۵۸ -، مترجم

رده: ۵۰: BF۶۲۲

موضوع: ۱۰۸: بی دود

ماره کتابشناسی ملی: ۶۰۵۱۸۵۲

سارا نایت

ترجمه: سید حسام فروزان

جادوی مؤثر بی خیالی

سر بیخ ترجمه: حسین جاوید
مدیر اجرایی نشر: اله راشدی
رئیس‌مدیر: سارا نایت

نشر نون

۱۷۶ صفحه

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۹

لیتوگرافی و چاپ: آرمانسا

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۵۲۳۶-۰

ISBN: 978-622-6652-36-0

کانال تلگرام: telegram.me/noonbook

تلفن: ۰۹۳۸ ۴۱۱ ۸۳۲۲

AKNOONBOOK. IR

noonpub@Gmail.com

هرگونه برداشت از متن اعم از بازنویسی، نمایشنامه و... از تمام یا قسمتی از این

کتاب به هر شیوه، منوط به اجازه کتبی و قبلی از ناشر است.

NOON Publisher

http://instagram.com/noonbook

noonpub@gmail.com

+98-938 411 8322



منظومه سبک زندگی - ۱۲

Printed in IRAN

noonpub@gmail.com

@NOONBOOK

#نشرنون

پیش از شروع

فهرست

پیش از شروع	۷
فصل اول: در باب اهمیت دادن و بی خیالی طی کردن	۱۹
فصل دوم: تصمیم گیری برای بی خیالی	۲۵
فصل سوم: بی خیالی	۱۰۹
فصل چهارم: جادوی بی خیالی زندگی شمارا عمیقاً دگرگون می کند...	۱۴۹
سخن آخر	۱۶۵

پیش از شروع

اگر شما هم مثل من هستید، پس، حتماً خیلی وقت است که دارید به چیزی زیادی اهمیت می‌دهید. زندگی بیش از ظرفیت شما بار مسئولیت روی شانه‌هایتان گذاشته است. عصبی و استرس زده‌اید. حتی ممکن است به خاطر تعهداتتان و شش زده باشید. تغییر با جادوی مؤثر بی‌خیالی کتابی است برای همه ما؛ کسانی که بسیار کاری کنیم، کمتر بازی می‌کنیم و هرگز وقت کافی نداریم تا صرف افراد یا چیزهایی کنیم که حقیقتاً ما را خوشحال می‌کنند.

حدوداً سی ساله بودم که در مدرسه می‌بودم این قدر زیاد اهمیت نداد. تقریباً به چهل سالگی رسیده بودم تا فهمیدم پس می‌توانیم در مقیاس عظیمی این کار را انجام دهیم. این کتاب عصا به نهایی همه آن چیزی است که من در باب بی‌خیالی یاد گرفته‌ام، گواهی بر لذتی که این کار برایم به ارمغان آورد، یک راهنمای گام به گام برای کسانی که می‌خواهند خوششان از مانعی مثل نگرانی خلاص کنند و به دنبال زندگی سالم‌تر و شادتری‌اند.

آیا عنوان کتاب برایتان آشناست؟ تبریک می‌گویم! پس، وقتی که در -رگونی زندگی با جادوی نظم نوشته ماری کوندو، متخصص نظم‌دهی ژاپنی -ر صدر فهرست کتاب‌های پر فروش جهان قرار می‌گرفت، شما در جریان بودید. میلیون‌ها نفر با روش دومرحله‌ای 'Kon-Mari آشنا شدند و از دست چیزهایی

۱. Kon-Mari؛ روشی برای نظم‌دهی به اشیاء و لباس‌ها که در آن، لباس‌ها را بر اساس حسی که نسبت به آن‌ها داریم و اینکه به درد می‌خورند یا نه، حفظ می‌کنیم یا دور می‌اندازیم - همه پانوشته‌ها از مترجم است.

که «حال نمی‌داد» خلاص شدند و اشیای باقی مانده را مرتب و منظم کردند. فایده این کار داشتن فضای آرام و تمیزی است که به اعتقاد خانم کوندو جریان چرخش انرژی در بیرون خانه را نیز بهبود می‌بخشد.

خب، کتابی ژاپنی درباره منظم بودن چه دخلی به مانیفست من در باب بی‌خیالی طی کردن دارد؟

ای بابا! خیال کردم اصلاً قصد ندارید این را بپرسید!

همان‌طور که خانم کوندو آشفتگی‌های شما را این قدر تر و تمیز، نجیبانه و مؤثر... سامان داد، در دکان من هم چیزهای دیگری برای شما پیدا می‌شود...

مرتب کردن کسب و کار و نگرانی‌های شما

در تابستان سال ۲۰۱۵، من از کارم در یک انتشارات معتبر استعفا کردم؛ موقعیت شغلی‌ای که پانزده سال طول کشیده بود تا ساخته شود. از آن کار بیرون آمدم تا کسب و کار خودم را به عنوان نویسنده و ویراستار آزاد شروع کنم. روزی که از ساختمان بلندمرتبه‌ی دفتر خارج شدم - آن قدر سریع از پله‌ها پایین آمدم که انگار رقصنده‌ای بودم که آخرین درخشش را اجرا کرده و کارش تمام شده - مجموعه‌ی کاملی از نگرانی‌هایی را در پیچشم که قبلاً راجع به مدیران، همکاران، جابه‌جایی‌ها، کمدم، ساعت زنگ‌دار و... چیزهای دیگر داشتم.

دیگر از نگرانی بابت کنفرانس فروش دست برداشتم. بی‌خیال فکر کردن به «رویه‌های کاری» و «جلسات مجمع عمومی» شدم. دیگر لازم نبود روزهای مرخصی‌ام را حساب کنم، مثل یک زندانی که روزهای محکومیتش را با کشیدن ضربدرهایی روی دیوار سلول می‌شمارد.

وقتی از طوق بندگی شرکت رها شدم به‌طور طبیعی، وقت بیشتری پیدا کردم و آزاد بودم که هر طور دوست داشتم وقتم را بگذرانم؛ تا هر وقت که دلم

می‌خواست خوابیدم و بعد، بلند شدم و با همسرم ناهار خوردم؛ روی یکی دو تا پروژه خوداشتغالی کار کردم (یا شاید هم رفتم لب ساحل)؛ و تا جایی که امکان داشت از رفتن به متروی نیویورک خودداری کردم.

کتاب دگرگونی زندگی با جادوی نظم را هم خواندم. من به عنوان فردی که در حالت عادی منظم است، فکر نمی‌کردم چندان نیاز مبرمی به توصیه‌های خانم کوندو داشته باشم؛ اما همیشه دنبال راه‌هایی بودم که کاری کنم آپارتمانم بیشتر شبیه طرح‌های مجلهٔ 'Real Simple' باشد. خوب، حالا، دیگر وقتم مال خودم نیست که کار کنم، چرت بزنم یا آن قدر تمیزکاری کنم تا راضی شوم.

بسیار خسته بودم به شما بگویم که این کتاب کوچک بی‌خودی تبلیغ نمی‌کند و واقعاً موثر است. تقریباً می‌شود گفت... نمی‌دانم می‌توانم بگویم یک جور جادوی معجزه‌آسا کار می‌بندد یا نه.

فقط ظرف چند ساعت کثرت جوراب‌های شوهرم را به‌روش خانم کوندو مرتب کردم، که شامل خلاص شدن از دست جوراب‌هایی بود که دوست ندارید و هیچ وقت نمی‌پوشید (با دلم‌پس‌مورد، جوراب‌هایی که می‌دانستم دوستشان نداشته و هرگز نپوشیده) و سپس، تا کردن بقیه به طرزیکه که شبیه سربازانی باشند که خبردار ایستاده‌اند. این طور، من بعد که کشور را باز کنید، می‌توانید در یک نظر، همه جوراب‌ها را ببینید.

اولش، شوهرم فکر کرد دیوانه شده‌ام که دارم وقتم را در شستن جوراب‌های او تلف می‌کنم، اما وقتی نتیجه کار را دید، نظرش کاملاً عوض شد. روز بعد، خودش کتوهای دیگر و بعد هم، تمام کمدش را به همین شیوه مرتب کرد.

اگر کتاب ماری کوندو را نخوانده‌اید، بگذارید برایتان توضیح دهم که چرا ما این قدر برای مرتب کردن دور و برمان انگیزه پیدا کردیم. اول اینکه، ما چیزها و

لباس‌هایی را که دیگر از شان خوشمان نمی‌آمد یا استفاده نمی‌کردیم دور ریختیم (بنابراین، از چیزهایی که برایمان باقی ماند، هیجان‌زده شدیم). بعد اینکه، و قتمان کمتر سر اینکه چه بپوشیم تلف می‌شود (چون حالا، دیگر می‌توانیم با یک نگاه، همه چیز را در کشو، با هم، ببینیم) و دیگر چیزی «گم» نمی‌شد (چون ما از روش تا کردنِ ایستاده خانم کوندو پیروی کردیم) و ماشین لباس‌شویی را کمتر به کار انداختیم (چراکه دیگر لازم نبود فکر کنیم «هیچ» لباسی نمانده که بپوشیم، چون لباس‌های خوب دیگر پشت شلوارهایی که اندازه‌مان نبودند پنهان نمی‌مانند).

به عبارت دیگر، حالا که می‌توانستیم همه جوراب‌هایمان را ببینیم، زندگی تا حد زیادی بهتر شده بود؛ من چندین هفته داشتم مژده این اتفاق خوب را به هر کس که گوش می‌کرد می‌دادم (و همین‌طور به خیلی‌ها که گوش نمی‌کردند). ناگهان، وقتی از همه شغل‌هایی که داشتم بیرون آمدم و همه جوراب‌هایم را مرتب کردم، احساس کردم در حال و هوای تغییر زندگی‌ام هستم.

شکی وجود نداشت که وقتی خره‌ام، نگاه می‌کردم که به طرزی استثنایی مرتب و منظم شده بود، احساس صلح و آرامش بیشتری بهم دست می‌داد. پیش‌خان تمیز و کابینت‌های مرتب آشپزخانه را دوست داشتم. اما در حقیقت، چیزی که لذت‌بخش بود همان حس آزادی‌ای بود که از رها کردن شغلی که دوست نداشتم به من دست داده بود و اینکه حالا، می‌توانستم فراد، چیزها، وقایع و سرگرمی‌هایی را که باعث شادی‌ام می‌شدند به زندگی‌ام برگردانم. این‌ها چیزهایی بودند که در زندگی‌ام گم شده بودند، نه به‌خاطر بیست‌ودو جفت جوراب مرتب‌شده، بلکه به‌خاطر تعهدات بسیار زیاد و یک عالم گرفتاری ذهنی.

اینجا بود که فهمیدم... قضیه به جوراب‌ها ربطی ندارد. این‌طور نیست؟

اشتباه نشود؛ من ماری کوندو را به‌خاطر شروع انقلاب مرتب‌سازی فضاها در

جهت افزایش لذت در زندگی فردی تحسین می‌کنم. روش او در زندگی من جواب داد و معلوم است که برای میلیون‌ها نفر در سراسر جهان هم مؤثر بوده است. اما همان‌طور که در کتابش گفته: «زندگی، در واقع، بعد از اینکه خانه‌تان را مرتب کردید، تازه شروع می‌شود.»

خب، من خانه‌ام را مرتب کردم. اما معجزه حقیقی موقعی اتفاق افتاد که روی نگرانی‌هایم تمرکز کردم.
بیایید کمی به عقب برگردیم.

هنر سر و سامان دادن به آشفته‌گی‌های ذهنی

از همان بدو زاده‌ام، می‌بودم که به همه چیز اهمیت می‌داد. شاید شما هم همین‌طور باشید. من به عنوان نوزادی کمال‌گرا و سخت‌کوش، در تمام دوران کودکی و نوجوانی‌ام، ستاره‌نمناک به همه چیز اهمیت می‌دادم. درگیر کارها و پروژه‌های بی‌شماری شدم، همان‌طوری که امتحان خود را پس داده بود، برای اینکه خودم را پیش خانواده، دوستان و حتی اشنایان دور موجه و قابل احترام جلوه دهم. با افرادی که دوست نداشتم معاشرت کردم تا فرد خیرخواهی به نظر برسم؛ به‌خاطر اینکه مفید باشم، کارهایی انجام دادم که کسر شأنم بودند و چیزهایی خوردم که برایم چندان‌اش آور بودند، اما خواستم مؤدب و نجیب به نظر آیم.

خلاصه کنم... در مدتی بسیار طولانی، به چیزهای خیلی خیلی زیادی اهمیت دادم. این راه زندگی کردن نبود.

اولین باری که کسی را دیدم که اهمیت نمی‌داد و بی‌خیالی طی می‌کرد، در اوایل دهه دوم زندگی‌ام بود. ما او را جف صدا می‌کردیم. جف کارفرمای موفقی بود که دایره دوستان وسیعی داشت. او خودش را به‌خاطر کاری که نمی‌خواست بکند به زحمت نمی‌انداخت، خیلی راحت! با این وجود، همچنان

محبوب و مورد احترام بود. او در مراسم رقص آماتوری یا مسابقه دو شما در هفده سالگی تان آفتابی نمی‌شد، اما مشکلی پیش نمی‌آمد، چون او این طوری بود. می‌دانید منظورم چیست؟ او جوان کاملاً خوش فکر، اجتماعی و خوش رفتاری بود، اما خیلی روشن و واضح، فقط نگران چیزهایی می‌شد که به طور خاص برایش مهم بودند. رابطه صمیمی با کودکان، بازی گلف و تماشای هر شب برنامه تلویزیونی محبوبش. دیگر چه؟

هیچ باقی چیزها اهمیتی ندارند.

و همیشه، طرز خوشایندی، از خود راضی و حتی خوشحال و شاد به نظر می‌رسید. من حتی با او بودم، با خودم فکر می‌کردم ای کاش می‌توانستم بیشتر شبیه جف شوم.

بعدها، وقتی حدوداً بیست و پنج ساله بودم، در طبقه پایین خانه‌ام، همسایه‌ای داشتم که یک فاجعه تمام می‌بود. اما، دلایلی، به تصویری که او از من داشت اهمیت می‌دادم و درخواست‌های بی‌وانه‌وارش را اجابت می‌کردم (مثل وقتی که یکی از دوستانش را به آپارتمانم برستاد و او با کفش پاشنه بلند همه جا راه رفت).

او واقعاً مشاعرش را از دست داده بود. به چه دل می‌داد. برایم مهم می‌بود که از من خوشش بیاید؟ حالا که به گذشته می‌نگرم، می‌بینم که باز از اهمیت دادن به آقای روزنبرگ دست برمی‌داشتم، همان اولین باری که همه را به هم کرد که روی سقف اتاق خواب او «ورزش سنگین» می‌کند، در حالی که هم اتاقی‌ام اصلاً خانه نبود و به مدت دو هفته به اروپا سفر کرده بود.

چند سال بعد، در حوالی سی سالگی، نامزد کردم و شروع کردم به برنامه ریزی برای مراسم عروسی - کاری که خودش یک پاتیل پُر از نگرانی واقعی نیاز دارد: دخل و خرج مراسم، محل برگزاری، پذیرایی، لباس عروس، عکاسی، گل آرایی، گروه موسیقی، فهرست مهمان‌ها، کارت دعوت (لحن متن دعوت و

میزان رسمی بودن آن)، مراسم عقد، کیک عروسی و هر چیز دیگری... و این فهرست همین‌طور ادامه دارد. من واقعاً به خیلی از این چیزها اهمیت می‌دادم، اما به برخی هم توجهی نمی‌کردم. اما با این حال، به تک‌تک موارد اهمیت دادم، چون راه بهتری بلد نبودم. من آن‌قدر دچار استرس شدم که فرسنگ‌ها از شادی و خشنودی هنگام ازدواج دور افتادم. همین‌طور که در ماجراهای این روز بزرگ غوطه‌ور بودم، دچار می‌گرن شدم، دل‌درد مرمی به‌سراغم آمد و گرفتار یک جر... بحث اساسی هم سر لباس عروسم شدم.

در نگاه به گذشته، فکر می‌کنم که آیا جر و بحث کردن با همسرم سر پخش آهنگ دختر جرم بود، در ابتدای مراسم، اصلاً ارزش داشت که وقتم را برایش تلف کنم (وقت را).

توجه بیش از حد به جزئیات اصلاً درست بود؟ مثلاً، آیا انتخاب پیش‌غذا واقعاً ضروری بود، وقتی قرار نبود هیچ کدام از آن‌ها را بخورم، چون در عکس‌هایمان زشت می‌افتاد.

نه.

اما اینجا همان‌جا بود که اوضاع، به آرامی، قرر در... شد! من یک موفقیت کوچک داشتم: باید به لیست مهمان‌ها اهمیت می‌دادم (چرا که قطعاً نگران خرج و مخارج مراسم بودم). اما می‌دانید به چه چیز هرگز توجه نکردم؟ حل نشستن مهمان‌ها!

تصمیم بر این شده بود که همه مهمانان عروسی‌ام آدم‌های بزرگ و رسمی باشند که برای انتخاب صندلی موقع شام یا مست شدن یا لذت بردن از مراسم، نیازی به کمک من نداشته باشند. در نتیجه، وقت من چند ساعت - شاید دو ساعت یا بیشتر - سر فضای شماتیک تالار و جابه‌جا کردن عمه‌ها، دای‌ها و وابستگان‌شان، درست مثل چیدن مهره‌های یک چرتکه‌لعتی، تلف شد. آفرین، تو برنده شدی!