

۱۵۴ ۱۴۷۰

راهنمایی برای بی‌خیالی

خودت را جمع‌وجور کن

بچه‌ها از نگرانی در مورد کارهایی که باید بکنیم دست برداریم
تا بتوانیم کارهایی را که باید، تمام کنیم و
کارهایی که دوست داریم را شروع کنیم

اثری دیگر از نویسنده کتاب پرفروش

جادوی تحول‌آفرین بی‌خیالی

سارا نایت

مترجم: سیده سمانه (سیمین) سیدی

سرشناسه	:	نایت، سارا
عنوان و نام پدیدآور	:	<i>Knight, Sarah</i> خودت را جمع و جور کن / سارا نایت؛ ترجمه سیده سمانه (سیمین) سیدی.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۹ صفحه.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۳۱-۲
فهرست‌نویسی	:	فیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Get Your Sh*t Together. 2016
موضوع	:	خودپاری، موفقیت، مدیریت زندگی
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۶ ن ۲ / ۶۲۳۱ PN
رده‌بندی یوبی	:	۸۱۸/۴۰۲
شماره کتابشناس ملی	:	۴۹۱۷۷۹۸

نشر نوین

nashrenovin.ir

عنوان:	خودت را جمع و جور کن!
مؤلف:	سارا نایت
مترجم:	سیده سمانه (سیمین) سیدی
زمان و نوبت چاپ:	اول، ۱۳۹۶
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
ناشر:	نشر نوین توسعه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۸-۳۱-۲
قیمت:	۱۸،۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

یادداشت نویسنده ۱۱

مقدمه ۱۵

بخش ۱) نيزهائی که موقع بحث درباره جمع و جور کردن خودمان در

موردشان صحبت می‌کنیم ۲۷

چه کسانی باید بهمان جمع و جور کنند و چرا ۲۸

من کنترل را از دست داده‌ام پس تو نباید این‌طور شوی ۳۳

زندگی یک کتاب رنگ‌آمیر برای هر کسان است ۳۸

کلیدها، تلفن و کیف پول واقعی و مخاری شما ۴۳

بیايد درباره استراتژی صحبت کنیم ۴۸

بازی تمرکز ۵۱

بگويد «قبول می‌کنم» ۵۳

قدرت تفکر منفی ۵۶

بخش ۲) کار کوچک: تلاش روی کارهای روزمره برای ساختن یک آینده

بهتر ۶۱

مقدمه‌ای برای مبتدی‌ها ۶۲

وقتی خودتان را جمع و جور نکرده‌اید، زمان به سرعت برق و باد می‌گذرد ۶۷

بهترین دوست و بدترین دشمن‌تان ۷۴

فلوچارتی برای جمع و جور کردن خودتان ۸۳

- زمان کجا می‌رود؟ ۸۵
- دلیل ناتوانی تو، حواس پرتی است! ۹۰
- جادوگر کنترل تحریرها ۹۲
- دوره آموزشی مکاتبه ۹۶
- یک آزمایش: رها کردن زمان ۱۱۰
- صحنه پول‌ساز ۱۱۵
- بمب راده، به اثربخشی دارو کمک می‌کند ۱۲۶

بخش ۳) کار سخت: افزایش سن، پیشرفت، سالم بودن و بهبود زندگی به

- طور کار ۱۳۱
- مسئولیت در روابط ۱۳۲
- فقط برای بزرگسالان ۱۳۳
- هدایت کشتی روابط (relationship) ۱۳۸
- کار و وضعیت مالی ۱۵۰
- به شرطی زندگی خارج از کارم را به تو نشان می‌دهم که تو هم این کار را بکنی ۱۵۶
- توصیه‌هایی درباره پس‌انداز در حساب بانکی ۱۶۲
- سلامتی، خانه و سبک زندگی ۱۶۷
- زندگی پاک و خوب ۱۷۵
- شبکه تلویزیونی HGTV به شما دروغ می‌گوید ۱۸۰
- من یک نفر را برای این کار پیدا کردم (پس شما هم می‌توانید) ۱۸۳
- «اوقات فراغت» یک حق است، نه یک موهبت ۱۸۸

بخش ۴) کار عمیق: سلامت روانی، بحران‌های وجودی و ایجاد تحولات

- بزرگ در زندگی ۱۹۷
- خودت را جمع‌وجور کن تا راحت را پیدا کنی ۱۹۸

۱۹۹	اضطراب، ای شلخته نادان
۲۰۴	کلمه(های) Fدار دیگر
۲۱۰	کافی است به کمال گرایی بگویید نه
۲۱۴	کمک می‌خواهید؟
	می‌خواهید تغییرات بزرگی در زندگی‌تان ایجاد کنید؟ به تصویر کوچک نگاه
۲۱۹	کنید
۲۲۲	بینگو
۲۲۵	می‌دانم که تو هستی، اما من که هستم؟
۲۲۸	سلامی از سوی دیگر
۲۳۱	سخن آخر
۲۳۹	درباره نویسنده

یادداشت نویسنده

سلام، به «خودت را جمع و جور کن» خوش آمدید. از اینکه این کتاب را انتخاب کردید ممنونم! قبل از اینکه خواندنش را شروع کنید، می‌خواهم چند نکته را برایتان روشن کنم.

اولا، برخلاف عنوان قفسه واقعی یا مجازی که این کتاب را در آن پیدا کرده‌اید، کتاب من کتاب را به شما می‌بخشد. سنتی نیست.

این کتاب بیشتر یک کتاب «نگارید کمک‌تان کنم تا به خودتان کمک کنید» است و «من» در اینجا وقتی «کمک می‌کند» که «خودتان» راه را پیدا کرده باشید. بیایید صادق باشیم - اگر می‌توانستید به خودتان کمک کنید، تا حالا این کار را می‌کردید، مگر نه؟ این را هم یادتان باشد که برخلاف خیلی از نویسنده‌های کتاب‌های خودیاری، می‌خواهم از کلمات زشتی مثل زخرف و احمق و ... بارها و بارها استفاده کنم (از جمله چندین کلمه که خودم حتراف کرده‌ام)، پس لطفاً در سایت آمازون کامنت نگذارید که «من انتظار آفتاب و بهار داشتم، اما کثافت و چرندیات گیرم آمد». مادر من همه آن کامنت‌ها را می‌خواند و وقتی من منظورم را نمی‌گیرند، واقعا ناراحت می‌شود.

ثانیا، گرچه شاید زندگی شما یک آشفتگی محض باشد - و من به شما کمک می‌کنم تا آن را سامان بدهید - اما این کتاب یک راهنمای معمول برای «سامان بخشیدن» نیست.

ما نمی‌خواهیم چند صد صفحه این کتاب را صرف پاک‌سازی همه ایرادهای شما کنیم و قبل از اینکه همه را برای سپاه رستگاری^۱ بفرستیم، از خدماتش تشکر کنیم. در عوض، می‌خواهیم به آشفته‌گی ذهنی و دغدغه‌های واقعی و مجازی شما سامان ببخشیم - مثل حرفه، وضع مالی، اهداف خلاقانه، رؤیاها و سلامتی‌تان - و می‌خواهیم کل این کارها را بدون بالا کشیدن حتی یک کیسه زباله یا داشتن گنگویی درون‌گرایانه با یک کت زمستانی انجام بدهیم.

بگذارید راحت‌تان کنیم: اگر به دنبال راهنمایی‌هایی برای بازی‌های احمقانه و مبتذل هستید، همین الان این کتاب را کنار بگذارید.

من قضایاتان نمی‌کنم! فقط می‌خواهم توقعات‌تان را کنترل کنم. پس یادداشت نویسند به چه دردی می‌خورد؟

پس این کتاب برای چه کسانی است؟ بسیار خوب، فکر کنم این کتاب بیشتر به یک فروشگاه جامع و مقدس اما خوشایند برای نظم دادن به ذهن‌تان و آسان‌تر و بهتر کردن زندگی‌تان شبیه باشد.

اصلاً مهم نیست که از کجا شروع می‌کنید. این نکته کارتان را خیلی آسان‌تر و بهتر می‌کند.

شاید الان روی مبل دراز کشیده باشید، روی صندلی یک ایستگاه اتوبوس نشسته باشید یا پاهایتان را از صندلی لوکس پشت میز کار براق‌تر بزرگتان آویزان کرده باشید - اما حدس می‌زنم به این دلیل این کتاب را برداشته‌اید که زندگی‌تان

^۱ سپاه رستگاری (Salvation Army)، یک سازمان خیریه بین‌المللی است که ساختاری نظامی گونه دارد. این سازمان در سراسر جهان ۱.۵ میلیون عضو دارد.

یکنواخت شده است. نباید به این خاطر خجالت بکشید. روزمرگی خیلی ساده است و خیلی‌ها همیشه این کار را می‌کنند.

شاید زندگی یکنواخت شما مثل یک شلوار جین راحت باشد که با حروف یکنواخت PBR تزئین شده است. یا شاید گزینه‌های وسوسه‌انگیزی پیش چشمتان باشند که اگر فقط پنج سال دیگر به این شغل مزخرف و جانکاه ادامه بدهید، می‌توانی آنها را بخرید. یا شاید -شاید احتمال این حالت بیشتر باشد- که زندگی یکنواخت‌تان شکل یک جان‌کندن روزانه قدیمی و معمول را به خودش گرفته باشد: کار و بحث‌های مالی و خانواده و دوستان و خیلی چرندیات دیگر که برای حفظ آنها به کمک نیاز دارید، به‌اضافه سهل‌انگاری درباره سلامتی و حتی سرگرمی‌ها و رسیدن به رؤیاهایی که فقط بعد از مستی و پیش‌دوستان‌تان به وجودشان اعتراف می‌کنید... شاید هم ترسو تر یا نگران‌تر یا خسته‌تر از آن باشید که حتی پیش خودتان به وجود آنها اقرار کنید.

حرف‌هایم آشنا به نظر می‌رسند؟ خراب است، منتظر چه هستید؟ چون این کتاب راهنمای سامان‌بخشی «بگذارید کمکتان کنم تا به خودتان کمک کنید» می‌تواند شما را از زندگی یکنواخت نجات بدهد و به سبب این بداند که می‌خواهید و لیاقتش را دارید.

خودت را جمع‌وجور کن به شما نشان می‌دهد که چطور اهداف‌تان را تعیین کنید، چطور از دغدغه‌های کوچک و موانع بزرگ عبور کنید تا به اهداف رسید و سپس چطور هدف‌های بعدی بزرگ‌تری را تصور کنید و به آنها برسید؛ اهدافی که حتی تا به حال به ذهنتان هم خطور نکرده‌اند. این کتاب به شما کمک می‌کند تا راه خودتان را پیدا کنید و در آن پای‌جا بمانید. این کتاب شما را از چرندیاتی که

فکر می‌کنید باید انجام دهید، نجات می‌دهد تا بتوانید انجام کارهایی را شروع کنید که باید انجام بدهید و برای انجام کارهایی آماده شوید که دوست دارید.

پس چطور باید توقعات‌مان را مدیریت کنیم؟

اساساً این کتاب همان کاری را با زندگی‌تان می‌کند که تیم فریس^۱ برای هفته کاری‌تان انجام داد؛ شکستن آن به چند قطعه کوچک و قابل مدیریت که اوقات فراغت زیادی را برایتان باقی می‌گذارد تا بتوانید رؤیای تبدیل شدن به یک کارآفرین، سخنران یا فعال اجتماعی راضی و خرسند را دنبال کنید.

نه، من اصلاً با کسی شوخی ندارم. اگر به خواندن این کتاب ادامه بدهید، این کارها را برایتان انجام خواهد داد.

^۱ تیم فریس (Tim Ferriss) نویسنده مشهور آمریکایی و اشاره به کتاب مشهور او: هفته کاری ۴ ساعته!