



## چشم اندازتان را مشخص کنید

یکی از بهترین و عمیق‌ترین کتاب‌های سال‌های اخیر کتاب تفکر سریع و آهسته نوشته دانیل کانمن است. دیدگاه او این است که در مواجهه با شرایط مختلف زندگی روزانه‌مان باید از دو نوع تفکر متفاوت استفاده کنیم. تفکر سریع نوعی تفکر است که برای مدیریت وظایف، مسئولیت‌ها، فعالیت‌ها، مشکلات و شرایط کوتاه‌مدت استفاده می‌کنیم. در این شرایط سریع و از روی غریزه عمل می‌کنیم. در اغلب موارد، تفکر سریع برای فعالیت‌های روزانه بسیار مناسب است.

دومین نوع تفکر به عقیده کانمن، تفکر آهسته است؛ یعنی زمانی که کنار می‌کشید و قبل از تصمیم‌گیری برای انجام کار، زمان بیشتری را به تفکر دقیق درباره جزئیات شرایط اختصاص می‌دهید. دیدگاه کانمن این است که عدم استفاده از تفکر آهسته هنگام لزوم و نیاز، دلیل بسیاری از اشتباهات ما در زندگی است.

برای مهارت یافتن در مدیریت زمان و کنترل همه زندگی‌تان، باید به شکلی منظم به تفکر آهسته بپردازید. کار خود را با این سوال آغاز کنید: «سعی دارم چه کاری را انجام

دهم؟».

## قبل از اقدام فکر کنید

در اغلب مواقع می‌بینید که به شدت مشغول کار هستید، اما زمانی را به توقف و اندیشیدن به خواسته و هدف واقعی‌تان اختصاص نداده‌اید.

داستانی درباره زن و شوهری وجود دارد که با اتومبیل خود از سن‌دیگو به لس‌آنجلس می‌روند. جاده برای مرد ناآشنا است، باین‌حال با سرعت تمام در حال رانندگی است. در یک نقطه خاص، زن می‌گوید: «عزیزم، آیا شهر فونیکس در مسیر ما به لس‌آنجلس قرار دارد؟»

مرد می‌گوید: «برای چه می‌پرسی؟» زن پاسخ می‌دهد: «خوب الان تابلویی را رد کردیم که می‌گفت در جاده فونیکس هستیم.»

مرد پاسخ می‌دهد: «مهم نیست، به ما خیلی خوش می‌گذرد!»  
قبل از اینکه پایتان را روی گاز زندگی فشار دهید، باید دید کاملاً شفاف نسبت به هدف خود داشته باشید.

آمبروس بی‌پرس در کتاب «دایره‌المعارف پلیدی» می‌نویسد: «تعریف تعصب این است که پس از فراموش کردن هدف، تلاش‌هایتان را دوبرابر کنید.»

آیا هدف‌تان این است که زندگی فوق‌العاده‌ای برای خود بسازید؟ آیا تلاش می‌کنید شغل فوق‌العاده‌ای داشته باشید یا کار فوق‌العاده‌ای انجام دهید؟ توانایی شما برای عقب ایستادن و خودشناسی و تامل (تفکر آهسته) بسیار مهم است؛ زیرا می‌توانید زمان خود را به‌گونه‌ای سازماندهی کنید که بهره‌ورترین فرد باشید و در کاری که انجام می‌دهید به بیشترین لذت، رضایت و شادی برسید.

## به پایان بیندیشید

خروجی‌های مطلوب خود را به‌وضوح مشخص کنید. به گفته استفن کاوی: «کار خود

را با تجسم پایان آن، آغاز کنید». نتیجه، خروجی و موفقیت نهایی که برای دستیابی به آن تلاش می‌کنید، چیست؟ می‌خواهید در انتهای روز به کجا برسید؟ هنگامی که در تلاش برای بالا رفتن از نردبان موفقیت هستید، مطمئن شوید که آن را به دیوار مناسبی تکیه داده‌اید.

آیا برای این کار می‌کنید که پول کافی به دست آورید، امنیت مالی داشته باشید و احساس خوشحالی کنید؟ آیا به این خاطر کار می‌کنید که عاشق کارتتان هستید یا احساس می‌کنید مأموریت دارید که کاری مهم را به انجام برسانید؟ اگر به بزرگ‌ترین هدف‌تان دست یابید، دنیای‌تان چه شکلی خواهد داشت؟ چشم‌اندازی که برای خود و کارتتان در طولانی‌مدت دارید چیست؟ مأموریت‌تان چیست؟ دوست دارید چه تفاوت‌هایی در زندگی دیگران ایجاد کنید؟ اگر همه آنچه برایش تلاش می‌کنید، کسب درآمد برای پرداخت چک‌هایتان باشد، ایجاد و حفظ سطح بالای تعهد و اشتیاق سخت خواهد بود. برای اینکه واقعا خوشحال و راضی باشید، باید برای انجام کاری تلاش کنید که بزرگ‌تر از خودتان باشد و با این کار در زندگی و کار دیگران هم تفاوت ایجاد می‌کنید.

## روش خود را بررسی کنید

وقتی دقیقا بدانید می‌خواهید چه کاری انجام دهید، آن وقت باید از خودتان بپرسید: «قرار است چطور آن را انجام دهم؟» هر بار که این دو سوال را از خود می‌پرسید و به آن‌ها پاسخ می‌دهید، بینشی ارزشمند به دست می‌آورید که به شما امکان می‌دهد تا موقعیت خود را بررسی کنید و مطمئن شوید که در مسیر درستی گام برمی‌دارید.

وقتی به وضوح بدانید قرار است چه کاری را و چگونه انجام دهید، باید سوال سوم را از خود بپرسید: «چطور پیش می‌رود؟»

آیا کاری که انجام می‌دهید، با سریع‌ترین و کاراترین روش ممکن شما را به سمت آنچه می‌خواهید، هدایت می‌کند؟ آیا از میزان پیشرفتتان خوشحال هستید؟ آیا کارها خوب پیش می‌رود یا در سفر خود موانع و مشکلات زیادی را تجربه می‌کنید؟

اغلب سوالاتی درباره فرضیات خود پرسید. به گفته پیتر دراگر: «در ریشه هر شکست، فرضیات سرگردانی نهفته است.»

فرضیات شما درباره کار و زندگی‌تان چیست؟ فرضیات خودآگاه شما کدام است؟ فرضیات ناخودآگاه و تغییرناپذیر شما کدام است؟ جالب اینکه بسیاری افراد سخت‌کوش بر پایه فرضیات اشتباهی کار می‌کنند که هرگز سوالی درباره آن‌ها نپرسیده‌اند.

## دنبال راه بهتری باشید

وقتی سوال «چطور پیش می‌رود؟» را مطرح می‌کنید، باید یک سوال مهم دیگر را نیز در ذهن داشته باشید: «آیا راه بهتری هم وجود دارد؟»

حقیقت این است که تقریباً همیشه روشی متفاوت و بهتر برای رسیدن به یک هدف کاری وجود دارد. این راه ممکن است سریع‌تر، ارزان‌تر، ساده‌تر و کاراتر باشد.

جمله زیبایی وجود دارد که می‌گوید: «زندگی بیش از آن ارزش دارد که فقط به دنبال سرعت بخشیدن به آن باشیم.»

بسیاری از افراد سخت کار می‌کنند؛ اما در جهت و مسیری اشتباه گام برمی‌دارند. آن‌ها کاری که قرار است انجام دهند و جایی که قرار است به آن برسند را به وضوح نمی‌شناسند، اما نمی‌خواهند با این احتمال که در اشتباه هستند، روبه‌رو شوند. فرایند مطرح کردن سوالات سخت نیازمند تفکر آهسته است؛ اما می‌تواند سرعت دستیابی به اهداف کسب‌وکار، چشم‌انداز و مأموریت را به شدت افزایش دهد.