



به نام خالق هستی

Course

درس

Individual Translation 1

ترجمه انفرادی ۱

Supervisor

استاد راهنما

Dr. Mostafa Bahraman

دکتر مصطفی بهرامن

Student's Name

نام دانشجو

Seyyed Hussein Seyyedi Moghaddam

سیدحسین سیدی مقدم

Academic Year 2020-21

سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹

By: Hillary Rettig, <http://www.hillaryrettig.com>

نویسنده: هیلاری رتیگ، سایت <http://www.hillaryrettig.com>

**** تمامی اصول نگارشی و ویراستاری در ترجمه کنونی از کتاب «فرهنگ املائی خط فارسی» فرهنگستان
استفاده شده است.**



Solving, on the other hand, usually involves other people and not just your friends, but professionals such as a doctor, therapist, spiritual advisor, twelve-step sponsor, teacher or mentor. And, often, more than one of those. And instead of using these people as an echo-chamber to reflect your own thoughts and feelings back at you, you listen closely to what they are saying and do your best to follow their advice.

Because many procrastinators tend to be ashamed and insecure, they have a natural inclination toward isolation. But most of life's toughest problems, including procrastination, can best - or only be solved with the help of a community.

از طرف دیگر، راه حل نه تنها برای دوستانان، بلکه شامل همه مردم است. راه حل کنونی، برای افراد کارکشته مانند پزشک، درمانگر، مشاور معنوی، سازمان کمک به منظور بهبودی از اعتیاد به مواد و اعتیاد رفتاری، آموزگار یا مربی نیز می باشد. و اغلب، بیش از یک نفر از افراد یادشده درگیر هستند. به جای قرارداد افراد فعلی در اتاق پژواک برای یادآوری افکار و احساس هایشان، از نزدیک به صحبت های آن ها گوش دهید و تمام تلاشتان را به کار بگیرید تا به توصیه هایشان عمل کنید.

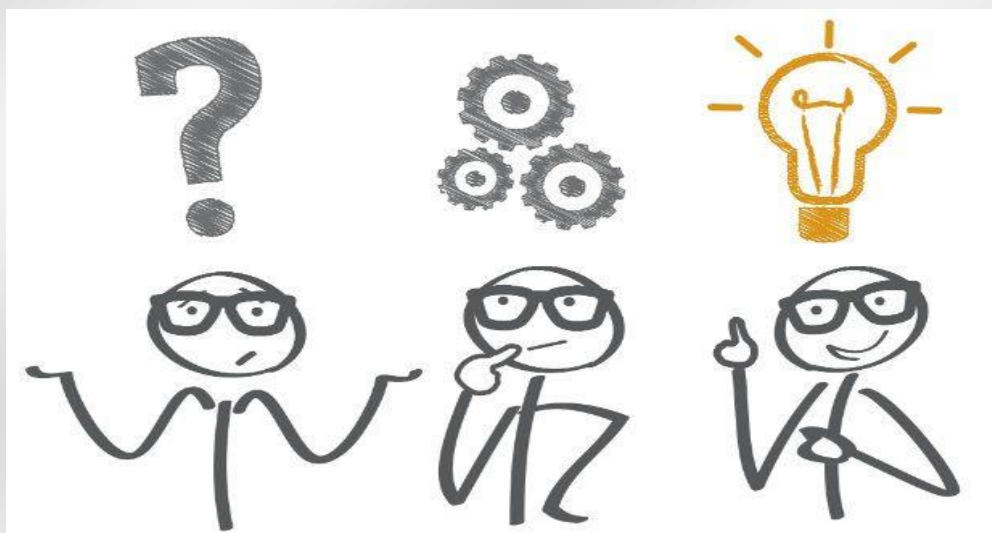
از آنجاکه بیشتر افرادِ اهمال کار شرمسار هستند و اعتماد به نفس نداشته و تمایل ذاتی به انزوا دارند، اما بسیاری از سخت ترین مشکل های زندگی از جمله اهمال کاری را می توان به بهترین وجه یا تنها با کمک جامعه حل کرد.

Why would anyone waste time dithering when they could be solving their problem? In some cases, it may be because they don't know that they are, in fact, dithering: they think they are solving. But it could also be that, due to their fears, they don't really want to solve their procrastination problem and make progress on their goals. For them, dithering services the important purpose of keeping them stuck while maintaining the face-saving illusion of progress.

چرا وقتی کسی می‌تواند مشکلش را حل کند، این دست و آن دست می‌کند؟ در بعضی موارد، ممکن است این-طور باشد که آن‌ها نمی‌دانند و درواقع مردد هستند، یعنی تصور می‌کنند درحال حل مشکل هستند. همچنین می‌تواند این‌طور باشد که به‌دلیل ترسشان درواقع نمی‌خواهند مشکل نداشتن اعتماد به‌نفسشان را حل و در اهداف خود پیشرفت کنند. برای آن‌ها، هدف مهم این دست و آن دست کردن و درج‌زدن با ادعای توهم پیشرفت است.

Okay! That's it for the false solutions. Now, onto the "true" ones! They are probably what you've been waiting for, and so I'm excited to present them to you. There are three true solutions to productivity, and you can use them all individually or together. The next chapter begins with the simplest one, and then I move in successive chapters onto the other two, in order of complexity.

بسیار خوب! موضوع مذکور از راه‌حل‌های نادرست است. اکنون، به موارد «درست» اشاره می‌کنیم! موارد یادشده، شاید همان چیزی هستند که شما منتظرشان بوده‌اید، پس خوشحالم که آن‌ها را به شما ارائه می‌دهم. سه راه‌حل درست و کارآمد وجود دارد و می‌توانید از همه آن‌ها به‌صورت جداگانه یا باهم استفاده کنید. فصل بعدی با موضوع ساده‌ای شروع می‌شود و به‌ترتیب پیچیدگی، به دو فصل دیگر می‌پردازیم.



Chapter 23.

Solution I: The Three Habits of Productive Work

بخش ۲۳

راه‌حل اول: سه عادت از کار مؤثر

All productive work can be broken down into these three behaviors:

1. Showing up to work exactly when you are supposed to.
2. Instantly starting the work you are supposed to be doing.
3. Staying focused on the work for twenty minutes or more.

These behaviors are the essence of productive work. They are also the points at which procrastination happens, and, consequently, the points at which it can be attacked.

همه کارهای مؤثر را می‌توان به سه رفتار زیر تقسیم کرد:

۱- حضور در محل کار، درست در زمانی که قرار است باشید.

۲- شروع فوری کاری که قرار است انجام دهید.

۳- بیست دقیقه یا بیشتر روی کار متمرکز باشید.

رفتارهای کنونی جوهره کار مؤثر است. همچنین اهمال کاری در همین موارد اتفاق می‌افتد و در نتیجه می‌توان به آنها دچار شد.

No Cheating!

Here are the three behaviors again, this time with some important words italicized:

1. Showing up to work *exactly* when you are supposed to.
2. *Instantly* starting *the work you are supposed to be doing*.
3. Staying *focused* on the work *for twenty minutes or more*.

These important words all amount to the same thing: NO CHEATING. Not even a little...

In Behavior #1, the word “*exactly*” means on the dot. 8:00 a.m., not 8:01, 8:05, or even 8:00:10. You need to train yourself to be exactly where you are supposed to be-not thinking about it, not en route, not pouring a cup of coffee-at the exact moment you are supposed to be there.

تقلب نکنید!

در اینجا سه رفتار دوباره ذکر شده است، این بار با چند کلمه مهم مورب شده:

۱- حضور در محل کار، درست در زمانی که قرار است باشید.

۲- شروع فوری کاری که قرار است انجام دهید.

۳- بیست دقیقه یا بیشتر روی کار متمرکز باشید.

کلمه‌های مهم مذکور، همه یک چیز را نشان می‌دهند: هیچ تقلبی وجود ندارد. حتی ذره‌ای ...

در رفتار شماره #۱، کلمه «به‌طور دقیق» به معنی درست به‌موقع است. ساعت ۸ صبح، نه ۸ و ۱ دقیقه، ۸ و ۵ دقیقه، یا حتی ۸ و ۱۰ ثانیه. شما باید خودتان را ملزم کنید تا درست به‌موقع همان جایی که قرار است باشید، نه اینکه درحال فکرکردن به آن باشید، نه در مسیر راه، نه درحال ریختن یک فنجان قهوه، درست به‌موقع در لحظه‌ای که قرار است آنجا باشید.

In Behavior #2, the word “instantly” means that, about a second after your butt hits the chair, you begin your work. “The work you are supposed to be doing” should be self-explanatory by now, but let’s be extra-careful and remind ourselves that impromptu unscheduled phone calls (even “urgent” ones), coffee sipping, newspaper reading, Web surfing, and other activities are all procrastination, pure and simple. So is doing other work - even important, virtuous-feeling work - that wasn’t scheduled for this time period.

You can spend your whole career immersed in these activities, and make little or no progress on your most important goals.

در رفتار شماره #۲، کلمه «فوری» به این معنی است که حدود یک ثانیه بعد از برخورد پایتان به صندلی، کار خود را شروع می‌کنید. «کاری که قرار است انجام دهید» باید به‌طور کامل توضیح داده شود، اما بیاید بیشتر احتیاط و به خود یادآوری کنیم که تماس‌های تلفنی خارج از برنامه (حتی «فوری»)، نوشیدن قهوه، خواندن روزنامه، وب‌گردی و سایر فعالیت‌ها همگی اهمال‌کاری، محض و ساده‌اند. انجام کارهای دیگر حتی کارهای مهم و احساس پرهیزگاری برای دوره زمانی فعلی برنامه‌ریزی نشده است.

شما می‌توانید تمام دوران شغلیتان را غرق در فعالیت‌های مذکور بگذرانید و در مهم‌ترین اهدافتان پیشرفت کمی داشته باشید یا پیشرفتی نداشته باشید.

In Behavior #3, the word “focused” means that you are thinking about your work, and only your work. In other words, you are not thinking about other work you could be doing, or your worries regarding your work, or philosophical issues related to your work. (Philosophizing is important, but don’t let it interrupt other work: schedule it in.) And, of course, you’re not thinking about your personal life, last night’s television show, or the birdies cheeping enticingly outside your window.

در رفتار شماره #۳، کلمه «متمرکز» به این معنی است که شما به کار خود فکر می‌کنید و فقط به کارتان. به عبارت دیگر، شما به کارهای دیگری که می‌توانید انجام دهید یا نگرانی‌هایتان درمورد آن یا مسائل فلسفی مربوط به کارتان فکر نمی‌کنید.

(فلسفه‌سازی مهم است، اما اجازه ندهید در کار دیگران وقفه ایجاد کند: برنامه‌ریزی‌اش را انجام دهید.) و البته، شما به زندگی شخصیتان، برنامه تلویزیونی شب گذشته یا پرندگانی فکر نمی‌کنید که در آن طرف پنجره‌تان به طرز جذابی جیک جیک می‌کنند.

“Twenty minutes or more.” The amount of time one can, or should, stay focused on work differs from person to person. Most people, however, can train themselves to work in a focused manner for at least twenty minutes before having to get up and take a break. After your break - and your breaks should be as long as you need them to be, especially when you’re first tackling your procrastination problem - you can return to work for another twenty minutes.

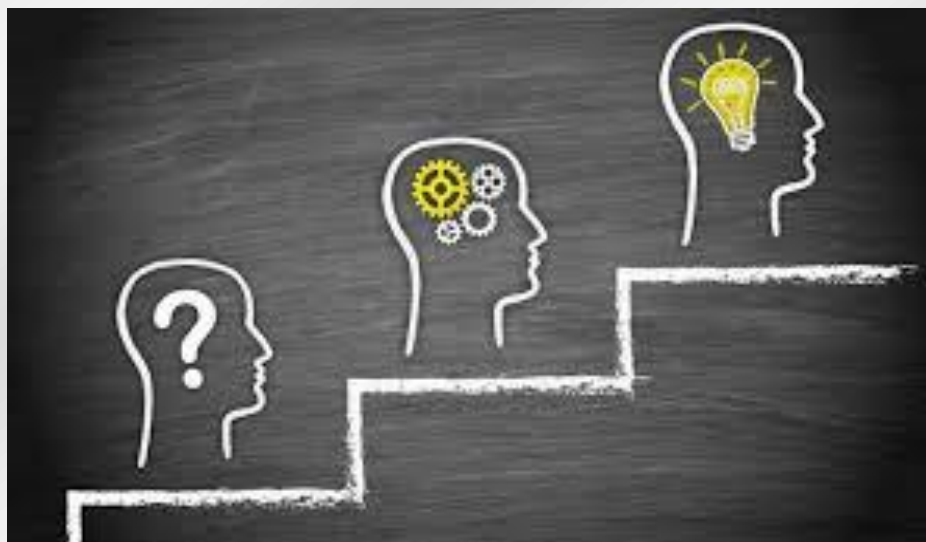
«بیست دقیقه یا بیشتر» مدت زمانی که فرد می‌تواند یا باید متمرکز بر کار باشد، از فردی به فرد دیگر متفاوت است. باین‌حال، اکثر افراد می‌توانند حداقل برای مدت بیست دقیقه قبل از بلندشدن و استراحت، تمرین کنند تا به صورت متمرکز کار کنند. بعد از استراحت - استراحت شما باید به اندازه نیازتان باشد، به خصوص زمانی که برای اولین بار با مشکل پشت‌گوش‌انداختن کارتان روبرو هستید - می‌توانید بیست دقیقه دیگر به کار خود برگردید.

Initially, however, working for twenty minutes may seem as unrealistic as flying to the moon. So start with ten minutes, or five, or two if you need to. (Use a kitchen or other timer to keep track.) Then, take as long a break as you need, praise yourself for your achievement as discussed in the next chapter, and repeat.

As you get more and more comfortable with your work, you can build up to ten minutes of sustained work, then fifteen, twenty, thirty, etc. The key is to be patient and not push it, since pushing yourself basically invites the mean mommy/daddy to come in and take over.

در ابتدا، ممکن است بیست دقیقه کار، به اندازه پرواز تا ماه غیرواقعی به نظر برسد؛ بنابراین، در صورت نیاز با ده دقیقه یا پنج یا دو دقیقه شروع کنید. (از آشپزخانه یا ساعت دیگری برای زمان‌بندی استفاده کنید.) سپس، هر زمان که لازم بود استراحت کنید، خود را به خاطر دستاوردهایتان که در فصل بعدی بحث شده است، ستایش و بازگو کنید.

همان‌طور که با انجام کارتان آسوده‌تر می‌شوید، می‌توانید تا ده دقیقه کار مداوم انجام دهید، سپس پانزده، بیست، سی و زمان بیشتری کار کنید. مهم این است که صبور باشید و خودتان را تحت فشار قرار ندهید، زیرا درواقع فشار آوردن به خود به معنی دعوت از مادر و پدر است تا بیایند و مسئولیت امور را برعهده بگیرند.



Chapter 24.

Practicing the Three Productivity Behaviors

Now that you understand the Three Productivity Behaviors more fully, you can begin practicing them. There are five keys to success:

1. Start Small, and Aim for Tiny Improvements
2. Lavishly Reward Every Tiny Success
3. Ignore “Failures” Except to Learn from Them
4. Anticipate Plateaus and Backsliding
5. Keep at it!

درس ۲۴

تمرین سه رفتار کارآمد

اکنون که سه رفتار کارآمد را به طور کامل تری درک کردید، می توانید تمرین آنها را شروع کنید. پنج کلید موفقیت وجود دارد:

- ۱- با کم شروع و برای پیشرفت های محدود نشانه روی کنید.
- ۲- برای پاداش به هر موفقیت کمی دست و دل باز باشید.
- ۳- «شکست ها» را نادیده بگیرید، مگر اینکه از آنها بیاموزید.
- ۴- در جازدن و بدتر شدن اوضاع را پیش بینی کنید.
- ۵- کار فعلی را ادامه دهید!

1. Start Small and Aim for Tiny Improvements

“Start small” means practicing the Three Productivity Behaviors (a.k.a., “not-procrastinating”) on no more than two or three tasks at a time - and the tasks you practice on should be easy ones. Starting with that novel you’ve been blocked on for ten years is probably a bad idea.

۱. با کم شروع و برای پیشرفت‌های محدود نشانه‌روی کنید

«با کم شروع کردن» به معنای تمرین سه رفتار کارآمد (به‌عنوان مثال، «اهمال کاری») که بیش از دو یا سه کار هم‌زمان نباشد و وظایفی که انجام می‌دهید باید آسان باشد. شروع با رمانی که ده سال سوزنتان به آن گیر کرده است، شاید فکر بدی باشد.

Household chores are a great thing to initially practice on because we tend to procrastinate on them not out of fear, but simply because they’re tedious. So practice not-procrastinating on doing the dishes or laundry (or mowing the lawn, or taking the car in for an oil change, etc.), if those are tasks you habitually procrastinate on. (Practice Behaviors #1 and #2 only, obviously - you don’t want to spend a lot of time doing chores.) Simple personal care tasks like flossing and taking vitamins are other good candidates for practice.

کارهای روزمره خانه متعدد است و همان اول باید انجام شوند؛ زیرا ما تمایل به پشت‌گوش‌انداختن آنها را داریم نه از ترس، بلکه فقط به دلیل خسته‌کننده بودنشان است؛ بنابراین، برای شستن ظروف و لباس‌ها تمرین کنید (یا چمن‌زنی یا بردن ماشین برای تعویض روغن و غیره) تا اهمال‌کاری نکنید؛ البته اگر موارد فعلی وظایفی هستند که به‌طور معمول به‌تعویق می‌اندازید. (فقط رفتارهای شماره ۱ و شماره ۲ را تمرین کنید؛ بدیهی است که نمی‌خواهید زمان زیادی را برای انجام کارها صرف کنید.) مراقبت شخصی ساده مانند نخ دندان کشیدن و مصرف ویتامین‌ها، موارد مناسب دیگری برای تمرین هستند.

If the tasks you are practicing on seem embarrassingly small or trivial, you are doing it exactly right! The key is to get used to the feeling of not-procrastinating, and you will only have the opportunity to do so if you initially practice on activities that offer a high probability of success. Also, pay attention to the (probably numerous) areas of your life where you don’t procrastinate, and note the feeling of calm self-control you have when approaching those tasks. It is that same feeling you are aiming to invoke around the tasks you are currently procrastinating on - and once you can invoke it, you are well on your way to solving the problem. (Yes, you are aiming to create certain feelings within yourself. As I’ll discuss in Chapter 32, successful people consciously work to achieve certain moods, as opposed to passively accepting whatever emotions happen to seize them. Many unsuccessful people, in contrast, don’t even know that that’s even possible to do.)

اگر وظایفی که در حال انجام آنها هستید خجالت‌آور یا ناچیز به نظر برسد، به‌طور دقیق آن را درست انجام می‌دهید! نکته اصلی این است که به احساس اهمال نکردن عادت کنید و فقط در صورت تمرین در فعالیت‌هایی که احتمال مؤفقت بالایی دارند، این فرصت را خواهید داشت. همچنین، توجه کنید به عرصه‌هایی (شاید بی-شمار) از زندگیتان که پشت‌گوش نمی‌اندازید و به احساس آرامش در خودکنترلی هنگام رسیدن به آن کارها توجه کنید. موضوع همان احساسی است که شما درصدد استناد به آن وظایف هستید و در حال حاضر پشت‌گوش می‌اندازید - و هنگامی که بتوانید به آن استناد کنید، در راه حل آن مشکل می‌باشید. (بله، شما درصدد ایجاد احساس‌های خاصی در درونتان هستید. همان‌طور که در فصل ۳۲ بحث خواهیم کرد، افراد مؤفق برای دستیابی به برخی از خلق‌و‌خوها آگاهانه تلاش می‌کنند و در مواجهه با پذیرش منفعلانه هر احساسی هستند که برای درکشان اتفاق بیفتد. از طرف دیگر، بسیاری از افراد نامؤفق حتی نمی‌دانند که انجام کار فعلی ممکن است.)

Keep practicing the Three Productivity Behaviors on simple stuff, and you will naturally get better at not-procrastinating. You will then become less afraid, ambivalent and conflicted, and start to make the crucial shift from seeing procrastination as an inherent character flaw to seeing it as a behavioral problem you can solve. Meanwhile, getting the dishes done, flossing regularly, etc., will themselves have a beneficent effect on your mood, and also empower you to make more changes.

به سه رفتار کارآمد در موارد ساده ادامه دهید و به‌طور طبیعی در اهمال‌کاری نکردن نیز بهتر خواهید شد. سپس، ترس، دودلی و سردرگمی کمتری خواهید داشت و شروع به تغییر اساسی از دید پشت‌گوش‌انداختن به مشکلی رفتاری به‌عنوان نقص ذاتی شخصیت می‌کنید ولی می‌توانید مشکل را حل کنید. در همین حین، شستن ظروف، نخ دندان کشیدن منظم و موارد دیگر، تأثیر مطلوبی در خلق‌و‌خوی شما خواهد داشت و همچنین شما را قادر می‌سازد تغییرهای بیشتری ایجاد کنید.

Only after you have gotten good at not-procrastinating on the trivial stuff should you begin practicing it on your art, business, doctoral thesis, activism or other ambitious endeavor. Now, it is doubly important for you to start small. If you're a writer, don't set out to write an entire chapter, but only a page or paragraph. If you're a visual artist, don't aim to paint a whole new picture, but simply to mix some colors or fix a detail on an existing painting. Or, if you're an entrepreneur, don't aim to spend the entire morning doing sales calls, but only ten minutes.

فقط پس از اینکه در اهمال کاری نکردن درمورد مسائل بی‌اهمیت مهارت کسب کردید، باید شروع به تمرین آن در زمینه هنر، تجارت، پایان‌نامه دکتریتان، فعالیت یا سایر تلاش‌های بلندپروازانه خود کنید. اکنون، شروع به کار کوچک برای شما اهمیت دوچندانی دارد. اگر نویسنده هستید، قرار نیست یک فصل کامل بنویسید، بلکه فقط یک صفحه یا پاراگراف را بنویسید. اگر هنرمند تجسمی هستید، هدفتان ایجاد تصویری به‌طور کامل جدید نیست، بلکه فقط مخلوط کردن برخی از رنگ‌ها یا اصلاح جزئیات روی یک نقاشی موجود است. یا اگر کارآفرین هستید، هدفتان این نیست که کل صبح را صرف تماس‌های فروش کنید، بلکه فقط ده دقیقه وقت بگذارید.

In other words, when operating in the scary realm, start *really* small. And only after you've gotten good at not-procrastinating at tiny tasks, do you take on the bigger ones. And only after you've gotten good at doing the behaviors for ten minutes (or five, or two, or whatever works for you initially), do you start practicing behavior #3 - slowly building your endurance so that you can do your scary work for fifteen, twenty, thirty, etc., minutes at a time.

به عبارت دیگر، درحقیقت موقع حضور در جای ترسناک با یک کار کوچک شروع کنید و تنها بعد از اینکه برای اهمال کاری نکردن در انجام کارهای کوچک مهارت کافی کسب کردید، کارهای بزرگ‌تری را برعهده بگیرید و فقط پس از اینکه به مدت ده دقیقه در انجام رفتارها مهارت پیدا کردید (یا پنج دقیقه یا دو یا هر کاری که در ابتدا برای شما مفید است)، شروع به تمرین رفتار شماره ۳ کنید که آرام‌آرام قدرت تحملتان را پایه‌گذاری کنید تا بتوانید کارهای هراس‌انگیزتان را برای هر بار پانزده دقیقه‌ای، بیست، سی و یا بیشتر انجام دهید.



2. Lavishly Reward Every Tiny Success

If you follow my advice to “start small,” you will have many successes, by which I mean instances when you were able to resist procrastinating and get right to work. It’s important, in those instances, to celebrate your achievement! Pat yourself on the back, indulge in a treat, and generally make a fuss over yourself. As mentioned earlier, this

kind of positive reinforcement not only boosts your confidence and improves your mood, but helps imprint your achievement in your memory so that you can call on it when needed: so that, when you one day find yourself about to procrastinate, you can think, "I'm feeling tired and anxious and I really want to ditch my work, but - wait a minute! - I felt exactly the same way last week, and managed to get past it and have a productive afternoon. If I did it then, maybe I can do it now. I'll set my timer for five minutes and see if working that long gets me back on track."

۲. برای پاداش به هر موفقیت کمی دست و دل باز باشید

اگر به توصیه من برای «شروع کم» عمل کنید، موفقیت‌های زیادی کسب خواهید کرد، منظورم مواردی است که توانسته‌اید در برابر اهمال‌کاری مقاوم باشید و درست کار کنید. مهم است که در موارد فعلی، موفقیت خود را جشن بگیرید! از خودتان قدردانی کنید، به یک پذیرایی بپردازید و به‌طور کلی سروصدا راه بیندازید. همان‌طور که قبل‌تر ذکر شد، این نوع تقویت مثبت نه تنها اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد و روحیه شما را بهبود می‌بخشد، بلکه به شما کمک می‌کند تا موفقیت خود را در حافظه‌تان ثبت کنید و بتوانید در صورت لزوم از آن استفاده کنید: می‌توانید فکر کنید، «من احساس خستگی و اضطراب می‌کنم و در واقع می‌خواهم کارم را کنار بگذارم، اما یک لحظه صبر کن! من هفته گذشته به‌طور دقیق همان احساس را داشتم و موفق شدم از آن بگذرم و بعد از ظهری مفید داشته باشم. اگر آن کار را انجام می‌دادم شاید الان هم بتوانم کار فعلی را انجام دهم. و قتم را برای مدت پنج دقیقه تنظیم می‌کنم و به نظاره می‌نشینم که آیا کار طولانی مدت باعث می‌شود که به مسیرم برگردم.»

It doesn't matter how small the achievement is. Even if it's something as simple as taking your vitamins exactly when planned - or taking them at all, if you frequently neglect to - give yourself at least a mental pat on the back. For bigger achievements - i.e., breaking out the notes to your novel for the first time in a year - make sure to make a big fuss and give yourself some kind of tangible reward.

مهم نیست که موفقیت کنونی چقدر کوچک باشد. حتی اگر کار فعلی به سادگی مصرف ویتامین‌هایتان در زمان برنامه‌ریزی شده یا استفاده از آنها به‌طور کل باشد و اگر پی‌درپی از اتکا به ذهنتان غفلت کنید. برای دستاوردهای بزرگ‌تر مانند یک ساله شدن یادداشت‌های رمانتان به‌طور حتم غوغا به پا می‌کنید و به خود نوعی پاداش مشخص می‌دهید.



3. Ignore “Failures” Except to Learn from Them

When a child fails to meet a goal, the mean parent tends to criticize and blame, while the benevolent, effective parent offers compassion and understanding. The benevolent parent also helps the child keep the failure in perspective, reminding him that the “failure” probably isn’t as awful as he thinks it is, and that there are plenty of other things he has succeeded at. With the benevolent parent’s help, the child grows up to be a resilient adult who is not so afraid of failure that he procrastinates.

۳. «شکست‌ها» را نادیده بگیرید، مگر اینکه از آنها بیاموزید

وقتی کودک نتواند هدفی را برآورده کند، والدین تمایل به انتقاد و سرزنش دارند. درحالی‌که والدین خیرخواه و واقعی، دلسوز هستند و درک می‌کنند. پدر یا مادر خیرخواه همچنین به کودک کمک می‌کند، شکست را در جلوی چشم خودش نگه دارد و به او یادآوری می‌نماید که «شکست» شاید آن قدرها که فکر می‌کند افتضاح نیست و کارهای دیگری نیز وجود دارد که موفق شده است. با کمک والدین خیرخواه، کودک به‌عنوان یک فرد بزرگسال مقاوم رشد می‌کند و آن قدر از شکست نمی‌ترسد که خود را به اهمال‌کاری بیندازد.

You need to be your own benevolent parent, which means that whenever you fail at not-procrastinating or another goal, you should not criticize or blame yourself, but instead respond with compassionate objectivity. Criticism, as discussed earlier, depletes your self-esteem, undermines your self-confidence, mischaracterizes the problem, and only makes things worse. Instead, be a compassionate observer and analyst of your situation, keeping in mind that there are often perfectly good reasons behind procrastination, even if the procrastination response itself isn’t optimal. “Gee, I didn’t get much work done, today. What happened? Oh yeah, I was upset after that lunchtime phone call with my girlfriend. Well, it was an upsetting call.”

As we discussed in Chapter 9, the proper response to failure is to ponder it just long enough to come up with a solution so that the same thing doesn’t happen again: “Okay, next time I won’t call my girlfriend until after I’ve finished my work.” Then, move on without remorse or regret.

شما باید به خودتان اهمیت دهید، بدان معنا که هروقت اهمال کاری کردید یا در هدف دیگری کوتاهی داشتید نباید خود را انتقاد یا سرزنش کنید، بلکه درعوض با دلسوزی واکنش نشان دهید. همان طور که قبل از این بحث شد، انتقاد عزت نفس شما را کم می کند، اعتماد به نفستان را تضعیف می کند، مشکل را مشخص نمی کند و فقط اوضاع را بدتر می کند. درعوض، فردی نظارت کننده و تحلیلگری دلسوز از وضعیت خود باشید، به خاطر داشته باشید که اغلب دلایل بسیار خوبی درمورد پشت گوش انداختن وجود دارد، حتی اگر دلیل تأخیر به خودی خود مطلوب نباشد. «عزیزم، امروز زیادی کار انجام ندادم. چه کاری؟ بله، ناراحت شدم از آن تماس تلفنی که بعد از نهار با دوستم داشتم. خوب، تماس ناراحت کننده بود.»

همان طور که در فصل ۹ بحث کردیم، پاسخ مناسب به شکست این است که درمورد آن تأمل کنید و به اندازه کافی فکر کنید تا راه حلی پیدا نمایید و دوباره همان اتفاق تکرار نشود: «خوب، دفعه دیگر تا زمانی که کارم را تمام نکنم به دوستم زنگ نمی زنم.» سپس، بدون پشیمانی و افسوس پیش بروید.

4. Anticipate, and Cope with, Plateaus and Backsliding

A plateau is when you remain stuck at a level of achievement despite repeated efforts to move ahead. Backsliding is when you actually lose ground and become less effective. Both are discouraging, and yet both are an inevitable part of any personal growth process. If you have an “off” day, week, month or year, don’t criticize or shame or blame yourself: just accept it for what it is, and hope to do better soon.

۴. در جازدن و بدتر شدن اوضاع را پیش بینی کنید

ثابت ماندن زمانی است که شما علی رغم تلاش های مکرر برای حرکت به جلو، در یک سطح از موفقیت گیر کنید. برگشت به عقب زمانی است که درواقع اساس خود را ازدست می دهید و دارای تأثیر کمتری می شوید. هر دو دلسردکننده اند و باین وجود بخشی اجتنابناپذیر در هر روند رشد شخصی هستند. اگر روز، هفته، ماه یا سال «به هم خورده ای» دارید خود را انتقاد، شرمگین یا سرزنش نکنید: فقط آن را به خاطر آنچه که هست بپذیرید و امیدوار باشید که به زودی بهتر شوید.

Plateaus and backsliding often indicate that you are setting too-ambitious goals. If that is indeed the case, the solution is to go back to a prior level of accomplishment you’re comfortable with and stay there for a while until you regain your confidence. Then, remember to set more modest and attainable goals in the future.

Plateaus and backsliding can also indicate that you are experiencing personal or other problems that are interfering with your ability to do your work. Most of us can tackle only one major problem at a time and, let's face it, many problems, including illness or a financial crisis, can take precedence even over making progress on our heartfelt dream. If something does pull you away from your dream, just do what you need to do without shame or remorse or regret. Eventually, you will be able to return to your work - quite possibly bringing to it a richer perspective as a result of your "sabbatical."

ثابت ماندن و عقب‌گرد اغلب نشان می‌دهد که شما اهداف بسیار بلندپروازانه‌ای را تعیین می‌کنید. اگر درواقع چنین باشد، راه‌حل، بازگشت به سطح قبلی مؤفقیت می‌باشد که با آن راحت هستید. برای مدتی در آن سطح بمانید تا اعتماد به نفس خود را بازیابید. سپس، به یاد داشته باشید که در آینده اهداف معقول‌تر و قابل‌دستیابی را تعیین کنید.

ثابت ماندن و عقب‌گرد همچنین می‌تواند نشانگر این باشد که شما در حال تجربه مشکل‌های شخصی یا مشکل‌های دیگری هستید که در توانایی‌تان برای انجام کار اختلال ایجاد می‌کند. اکثر ما می‌توانیم هم‌زمان فقط با یک مشکل اساسی مقابله کنیم و بپذیریم که بسیاری از مشکل‌ها، از جمله بیماری یا بحران مالی حتی می‌توانند بر پیشرفت در رؤیای قلبیتان اولویت داشته باشند. اگر چیزی شما را از رؤیایتان دور کرد، بدون شرم و پشیمانی و افسوس فقط آنچه را که باید، انجام دهید. سرانجام، قادر خواهید بود به کارتان برگردید؛ چه‌بسا بعد از «تعطیلی آخر هفته»، قوی‌تر شروع خواهید کرد.



5. Keep at it!

What can I say? Those who succeed are always those who persevere. Sometimes, they have to temporarily put their ambitious dream aside while they work on other priorities. But they always come back to it. They never give up - and neither should you.

۵. کار فعلی را ادامه دهید!

چه می‌توانم بگویم؟ کسانی که موفق می‌شوند همیشه آن‌هایی هستند که استقامت می‌کنند. گاهی وقت‌ها، درحالی‌که روی اولویت‌های دیگر کار می‌کنند، مجبورند به‌طور موقت آرزوی بلندپروازانه خود را کنار بگذارند. اما آن‌ها همیشه به آن آرزو رجوع می‌کنند. هرگز تسلیم نمی‌شوند و شما نیز نباید تسلیم شوید.

Case Study: Getting Past a Plateau

While writing *The Lifelong Activist*, I went through a several-week period where, due to personal issues, I was getting little done.

I was frustrated, but knew to keep self-criticism to a minimum. I kept reminding myself: "This procrastination problem is a problem I need to solve, not a reflection of who I intrinsically am. The situation will improve when I'm ready for it to improve." The lack of shame, blame and negative self-labeling meant that I was able to maintain my self-confidence, which aided me in solving the problem sooner rather than later.

مطالعه موردی: عبور از ثبات

موقع نوشتن کتاب «فعال مادام‌العمر»، دوره چند هفته‌ای را گذراندم که به‌دلیل مسائل شخصی، کارم کم بود. ناامید شده بودم، اما می‌دانستم انتقاد از خود را به حداقل برسانم. مدام به خودم یادآوری می‌کردم: «مشکل پشت‌گوش‌انداختن آن چیزی است که باید حل کنم و نه انعکاسی از آنچه به‌طور ذاتی هستم. وقتی آماده بهبود باشم، اوضاع بهتر خواهد شد.» شرمسار نبودن، سرزنش و برچسب منفی به خود زدن به این معنی بود که من می‌توانم اعتماد به‌نفسم را حفظ کنم و امر فعلی به من کمک کرد تا مشکل را زودتر حل کنم.

After a few weeks of struggle, I eventually had the presence of mind to do what I just told you to do in case of backsliding: return to a prior level of productivity. I dug deep into my computer hard drive and resurrected a program I hadn't needed in a couple of years: my software stopwatch. I set it for five-minute intervals and, during those intervals, committed to focusing on my work. (In between those intervals, I could take as long a break as I wished.)

پس از چند هفته تلاش، سرانجام در کاری که به شما گفتم در صورت عقب‌گرد انجام دهید، حضور ذهن داشتم: بازگشت به سطح قبلی کارآمدی. هارد دیسک را در کامپیوتم گذاشتم و برنامه‌ای را اجرا کردم که طی این دو سال نیازی به آن نداشتم: نرم‌افزار کرنومتر. آن را برای فواصل پنج دقیقه تنظیم کردم و در این فواصل متعهد شدم که روی کارم تمرکز کنم. (در بین آن فواصل زمانی که می‌خواستم می‌توانم استراحت کنم)

استفاده مجدد از کرومومتر کمی تحقیرآمیز بود - مثل قراردادن چرخ‌های تمرینی روی دوچرخه - و تنظیم آن تنها برای فواصل پنج دقیقه بیشتر بود. اما، حدس بزنید چه چیزی؟ این استراتژی سریع و دیدنی کار کرد! درواقع فقط چند ساعت تمرین کرومومتر طول کشید تا بتوانم به سطح طبیعی کارآمدی‌ام برگردم.

استراتژی کنونی در درجه اول کارساز بود، زیرا محدودیت زمانی پنج دقیقه‌ای که انتخاب کردم بسیار ناچیز و موفقیت آن کم‌وبیش تضمین شده بود و موفقیت‌های کوچکم، انگیزه کافی برایم ایجاد کرد تا بتوانم از مشکل عبور کنم و روند را ادامه دهم.



Chapter 25.

Five Success Tips

1. Always Begin Your Day with a Schedule

Scheduling is important because vagueness opens the door to the kinds of fears and uncertainties that can lead to procrastination.

Ideally, you will have gone through the mission and time management processes discussed in *The Lifelong Activist* and will know how to create a manageable schedule that reflects your core values. If not, at least come up with a simple schedule that says specifically what you are going to be doing or working on every hour of the day.

Try to create your schedule the night before so that the act of scheduling itself does not itself become a form of procrastination.

درس ۲۵

پنج راهکار موفقیت

۱- همیشه روزتان را با برنامه شروع کنید

برنامه مهم است؛ زیرا سستی، درب را به روی انواع ترس و تردید که می‌تواند منجر به اهمال‌کاری شود باز می‌کند.

در حالت ایده‌آل، شما هدف بلندمدت و مدیریت زمان مورد بحث در کتاب فعال مادام‌العمر را طی کرده‌اید و می‌دانید چگونه برنامه‌ای قابل کنترل مشخص کنید که ارزش‌های اصلیتان را منعکس کند. در غیر این صورت، حداقل برنامه‌ای ساده ارائه دهید که به طور مشخص تعداد ساعت کاری در هر روز را نشان دهد که قرار است انجام دهید یا روی آن کار کنید.

سعی کنید برنامه‌تان را شب قبل بنویسید تا کار برنامه‌نویسی به خودی خود به نوعی اهمال‌کاری تبدیل نشود.



2. Be Prepared

The Boy Scouts got this one right. For the same reason as #1, above - to avoid confusion that can bump you off your path - you need to begin your day with all the information, tools, and materials needed to accomplish your work right out there in front of you. That means everything: books, paper files, computer files, telephone numbers, writing implements, even paper clips. It should all be available, organized and in perfect working order. (Cell phone charged? Pencils sharpened?)

Note: If, despite repeated attempts, you are unable to show up for work scheduled and prepared, that may be a sign that you have a high level of fear that is causing you to procrastinate. Don't worry - I'll tell you how to deal with it starting in the next chapter.

۲- آماده باشید

عضو سازمان جهانی پیشاهنگی، مورد فعلی را درست دریافت. به همان دلیلی که در وضعیت شماره ۱# در بالا وجود دارد - برای جلوگیری از سردرگمی که می‌تواند شما را از راهنمای دور کند - شما باید روزتان را با تمام اطلاعات، ابزارها و مواد موردنیاز برای انجام کار در پیش‌رویتان شروع کنید. یعنی همه چیز: کتاب‌ها، پوشه‌های کاغذی، پوشه‌های رایانه‌ای، شماره‌تلفن، وسایل نوشتاری، حتی گیره‌های کاغذ. همه این‌ها باید در دسترس، با برنامه و با نظم کامل باشند. (تلفن همراه شارژ دارد؟ مداد تیز است؟)

نکته: اگر علی‌رغم تلاش‌های مکرر، نتوانستید در محل کار برنامه‌ریزی‌شده و آماده‌شده حاضر شوید، ممکن است نشانه این باشد که ترس زیادی دارید و باعث اهمال‌کاری‌تان می‌شود. نگران نباشید در فصل بعدی به شما می‌گوییم که چگونه با آن کنار بیایید.

3. Approach Your Work Without Hesitation

Remember how Prod Productivity Behavior #2 is getting right to work on the right stuff? While practicing those behaviors, try not to hesitate. Hesitation gives your thoughts time to wander, and if you've got a procrastination habit, they will often wander directly toward your fears. (Now you understand the meaning of the proverb "he who hesitates is lost.")

Practice gliding over to your desk and starting your work without any hesitation.

۳- در کارتان بی‌درنگ اقدام کنید

به یاد دارید که چگونه رفتار کارآمد حاصل از شماره #۲ تحقق می‌یابد تا روی مسائل مناسب اثر کند؟ در حین تمرین رفتارهای کنونی، سعی کنید درنگ نکنید. تردید به افکارتان فرصت می‌دهد تا سرگردان شوند و اگر عادت به پشت‌گوش‌انداختن داشته باشید اغلب به‌طور مستقیم به سمت ترس‌هایتان می‌روند. (اکنون معنی ضرب‌المثل «کسی که درنگ کند می‌بازد» را درک می‌کنید)

تمرین کنید که بدون هیچ‌گونه تردیدی پشت میز کارتان بنشینید و کارتان را شروع کنید.



4. Stay Calm

Strong emotions, as you learned in Chapter 19, bump you off your path. They also make it harder for you to stay focused on the present so that you can practice the Three Productivity Behaviors. Work, therefore, to remain calm as the clock ticks toward your start time. If you catch yourself feeling fear, anxiety or doubt, gently reassure yourself. (E.g., “I’m just going to write for ten minutes - that’s all. Then I can take a break.”) If necessary, put yourself in a little “trance” just long enough for you to glide over to your desk and start working, since our fears are often strongest before we actually start our work and disappear if we just persist for a few minutes.

If you can’t eliminate the fear, don’t worry - we’ll discuss a technique for doing so in the next chapter.

۴- آرام باشید

همان‌طور که در فصل ۱۹ آموخته‌اید، احساس‌های شدید شما را از مسیرتان بازمی‌دارند. همچنین تمرکز بر زمان حال را برایتان دشوارتر می‌کند و نمی‌توانید سه رفتار کارآمد را تمرین کنید؛ بنابراین، سعی کنید آرام باشید، زیرا ثانیه‌های ساعت در راستای شروعتان حرکت می‌کند.

اگر احساس ترس، اضطراب یا دودلی دارید، با آرامش به خود اطمینان دهید. (به‌عنوان مثال، «من فقط می‌خواهم ده دقیقه بنویسم. تنها همین‌قدر و بعد می‌توانم کمی استراحت کنم.») در صورت لزوم، خود را در یک «ازخودبی‌خودی» قرار دهید، به اندازه کافی طولانی باشد که بتوانید به سمت میز بروید و شروع به کار کنید، زیرا ترس اغلب قبل از شروع کارمان شدید است و اگر فقط چند دقیقه بمانیم از بین می‌رود.

اگر نمی‌توانید ترس را از بین ببرید، نگران نباشید در فصل بعدی درباره تکنیکی برای انجام کار فعلی بحث خواهیم کرد.

5. Don’t Make Your Work More Difficult Than It Is

Don’t fall into the trap of assuming that procrastination is inevitable. Popular culture likes to portray the act of creation as a kind of epic struggle because it makes good drama, but that’s the wrong model to follow. Instead, you should approach your work with a light touch, and the experience should be like play: easy, safe and fun.

۵- کارتان را دشوارتر از آنچه که هست نکنید

با این تصور که پشت گوش انداختن اجتناب ناپذیر است، در دام نیفتید. فرهنگ عامه دوست دارد عمل آفرینش را نوعی مبارزه حماسی به تصویر بکشد زیرا نمایشنامه خوبی است، اما پیروی از آن الگوی اشتباهی است. در عوض، باید برای کارتان از راه درست اقدام کنید و تجربه، باید مانند نمایش باشد: آسان، مطمئن و سرگرم کننده.

If your project seems scarily big or important, try breaking it down into small - no, tiny! - chunks and working on those one at a time, while ignoring, for the moment, the big picture. This sounds like trivial advice, but it's crucial, and many successful ambitious dreamers have learned to do this automatically. (And don't forget to have fun!)

اگر پروژه شما ترسناک و بزرگ یا مهم به نظر می رسد، سعی کنید آن را کوچک که نه، ناچیز کنید! قسمت های بزرگ و کار کردن داخل آن در یک زمان مشخص، اگرچه از بزرگی اش بکاهید باز هم برای لحظه ای تصویر بزرگی را نمایان می کند. توصیه ای بی اهمیت به نظر می رسد، اما بسیار مهم است و بسیاری از رؤیاپردازان جاه طلب موفق یاد گرفته اند که کار یاد شده را به صورت خودکار انجام دهند. (و لذت بردن را فراموش نکنید!)

Often, however, when our work isn't fun, it's because we're frightened or panicked, either about the work itself or something else in our life. As you now know, trying to work past that fear is often futile, especially if the effort is accompanied by mean mommy/daddy type self-criticism. Our only real course is to courageously face down and explore our fears, and the circumstances surrounding them.

And so, finally, we come to the process for overcoming the disabling fear that activity Behavior #1 is showing up to work on time, and lies at the heart of so many procrastination problems.

با این حال، اغلب وقتی کارمان سرگرم کننده نیست به این دلیل است که درمورد خود کار یا چیز دیگری در زندگیمان ترسیده ایم یا وحشت زده ایم. همان طور که اکنون می دانید، تلاش برای گذر از گذشته ترسناک اغلب بی فایده است؛ به خصوص، اگر تلاش همراه با انتقاد مادر و پدر باشد. تنها راه واقعی ما، این می باشد که با شجاعت بایستیم و ترس هایمان و شرایط پیرامون آنها را بررسی کنیم.

آخر سر، ما به راهی برای غلبه بر ترس ناتوان کننده ای می رسیم که در درون بسیاری از مشکل های اهمال کاری می باشد.

Chapter 26. Solution II:

A Process for Overcoming Fear-Based Procrastination and Panic

If you've been making good progress toward solving your procrastination problem using the Three Productivity Behaviors, then there probably isn't much fear or panic underlying your procrastination, and you may not even need to use the Fear Defeating Process described below. If, however, you can't manage to adopt the Three Productivity Behaviors no matter how hard you try, then you probably do have fears and/or a panic response you need to address via the Process, which consists of these nine steps:

درس ۲۶ راه حل دوم:

فرایندی برای غلبه بر اهمال کاری همراه با ترس و وحشت

اگر با استفاده از سه رفتار کارآمد پیشرفت خوبی در زمینه حل مشکل اهمال کاریتان داشته‌اید، پس شاید ترس و وحشت زیادی در همین زمینه برای شما وجود ندارد و حتی، ممکن است نیازی به استفاده از فرایند غلبه بر ترس که در زیر شرح داده شده است، نداشته باشید. اگرچه، هرچقدر تلاش کنید نمی‌توانید سه رفتار کارآمد را برآورده کنید. شاید، ترس یا هراسی دارید و باید از طریق فرایندی که شامل این ۹ مرحله است، برطرف کنید:

1. Use mission and time management to establish reasonable goals and a reasonable schedule.
2. Start your work: catch yourself procrastinating.
3. Don't criticize, blame or shame yourself! (No mean mommy/daddy!)
4. Start journaling, and via journaling:
 - 5a. Defuse your panic. (5a, b, and c all happen simultaneously while journaling.)
 - 5b. Characterize your obstacles.
 - 5c. Design a solution for overcoming your obstacles.
6. Start to implement the solution and (optional) return to your path.
7. Celebrate your victory.
8. Repeat when needed. And ...
9. Watch change happen!

- ۱- برای تعیین اهداف و برنامه‌ای معقول از مدیریت زمان و هدف بلندمدت استفاده کنید.
- ۲- کارتان را شروع کنید: خود را معطل نکنید.
- ۳- خود را انتقاد و سرزنش نکنید و شرمگین نباشید! (منظور از موضع مادر و پدر نیست!)
- ۴- خاطره‌نویسی کنید و از طریق خاطره‌نویسی:
- ۵ (الف)- وحشتتان را برطرف کنید. (۵ الف، ب و پ) همه به‌طور هم‌زمان هنگام خاطره‌نویسی اتفاق می‌افتند.
- ۵ (ب)- موانع سر راهتان را مشخص کنید.
- ۵ (پ)- برای غلبه بر موانع سر راهتان راه‌حلی تخصیص دهید.
- ۶- راه‌حل را اجرا کنید و (به اختیار) به مسیرتان برگردید.
- ۷- بردتان را جشن بگیرید
- ۸- در صورت نیاز کار کنونی را تکرار کنید و ...
- ۹- تغییر ناگهانی را نظاره کنید!

I discuss each individually below.

Step #1. Use mission and time management to establish reasonable goals and a reasonable schedule.

I know - I've said it many times. But please don't neglect mission and time management because they are essential parts of the solution. You can read about them in Parts I and II of *The Lifelong Activist*, or in many other books as well.

Step #2. Start your work: catch yourself procrastinating.

As mentioned earlier, many people enter a kind of trance when they procrastinate - that trance is the whole point of the procrastination, really, as it allows you to avoid doing your work without experiencing guilt or shame. (Those come later, when you look back at your wasted day.) When you're in that trance, you're only dimly aware of what you are doing, and the hours just seem to melt away.

در زیر هر یک را جداگانه بحث می‌کنم.

مرحله #اول - برای تعیین اهداف و برنامه‌ای معقول از مدیریت زمان و هدف بلندمدت استفاده کنید.

می‌دانم که بارها این را گفته‌ام. اما خواهش‌مندم از هدف بلندمدت و مدیریت زمان غافل نشوید، چون بخش‌های اساسی راه‌حل هستند. دربارهٔ آنها می‌توانید در قسمت‌های ۱ و ۲ کتاب فعال مادام‌العمر یا در بسیاری از دیگر کتاب‌ها بخوانید.

مرحله #دوم - کارتان را شروع کنید: خود را معطل نکنید.

همان‌طور که قبل‌تر بیان شد، بسیاری از افراد موقع اهمال‌کاری وارد نوعی از خودبی‌خودی می‌شوند، درواقع این از خودبی‌خودی دلیل پشت‌گوش‌انداختن است، زیرا به شما اجازه می‌دهد کارتان را بدون احساس گناه و شرمساری انجام ندهید. (وقتی به روز از دست‌رفته نگاه می‌کنید، متوجه اتفاق‌هایی می‌شوید.) وقتی در حالت از خودبی‌خودی هستید فقط از آنچه انجام می‌دهید، آگاهی کافی دارید و به‌نظر می‌رسد زمان بی‌اهمیت می‌شود.

Some people don't enter too deeply into that trance. They can be in the middle of an unscheduled video game and think, "Oops! I'm procrastinating." If you can do that relatively quickly, then you've completed this step.

If, however, you are one of the many people who really zones out, it may take some time and practice for you to reliably catch yourself early on in the act of procrastinating. One thing that may help is to get into the habit of asking yourself, at fifteen- or thirty-minute intervals, "Am I doing what I'm supposed to be doing, or am I procrastinating?"

Keep working at it, and eventually you'll be able to quickly and reliably catch yourself in the act of procrastinating.

بعضی از افراد آن‌چنان عمیق از خودبی‌خود نمی‌شوند. آن‌ها می‌توانند وسط یک بازی باشند که از قبل برنامه‌اش را مشخص نکرده بودند و فکر کنند: «ای بابا! دارم اهمال‌کاری می‌کنم.» اگر می‌توانید کار یادشده را به‌نسبت سریع انجام دهید، مرحلهٔ کنونی را به پایان رسانده‌اید.

بااین‌وجود، اگر شما یکی از این افراد هستید که درواقع در عالم هیپروت به سر می‌برید، ممکن است مدتی طول بکشد و تمرین کنید تا در موقع اهمال‌کاری به خودتان اعتماد کنید. چیزی که ممکن است کمک کند، این است که عادت کنید در بازهٔ پانزده یا سی دقیقه‌ای از خود بپرسید: «کاری را که قرار است انجام دهم، انجام می‌دهم یا پشت‌گوش می‌اندازم؟»

به کارتان ادامه دهید و سرانجام می‌توانید به سرعت و با اطمینان به خودتان، کاری را به تعویق بیندازید.

Step #3. Don't criticize, blame or shame yourself!

Be careful, in this vulnerable moment, not to NOT lapse into mean mommy/daddy-type self-criticism. You know why you shouldn't do it, so just be careful that you don't. Instead of criticizing yourself, be an objective, compassionate observer of your own situation. Tell yourself, "Oh, I'm procrastinating." Do not even add a mildly negative phrase such as, "Too bad."

مرحله # سوم – خود را انتقاد و سرزنش نکنید و شرمگین نباشید!

مراقب باشید، در لحظه کنونی در معرض آسیب، از انتقاد درمورد خودتان به‌مانند موضع مادر و پدر پرهیز و از انجام کار یادشده صرف‌نظر کنید. شما می‌دانید که چرا نباید کار فعلی را انجام دهید، بنابراین فقط مراقب باشید که انجامش ندهید. به جای خودانتقادی، به حالتان نظاره کنید و دلسوز برای وضعیت خودتان باشید. به خود بگویید، «ای بابا، دارم پشت‌گوش می‌اندازم.» حتی جمله منفی و متوسط مانند «خیلی بد است» را هم به کار نبرید.

Step #4. Start journaling.

Now is the time to figure out precisely why you needed to procrastinate at this moment. Your main tool for doing so is journaling, which will help you, (a) defuse your panic, (b) characterize the precise nature of your obstacles, and (c) come up with solutions for overcoming those obstacles. Journaling isn't hard, but there are a few tricks to it that I'll share with you in the next chapter. The important thing to note here is that the moment you catch yourself procrastinating, you should stop whatever you are doing and begin journaling. If you don't like to write, you can dictate an "audio journal" into a tape recorder, or call a friend and have a focused and analytical conversation with him or her. But writing offers important advantages over the other methods, not the least of which is convenience, so please at least try it.

مرحله # چهارم – خاطره‌نویسی کنید.

اکنون زمان آن است که به‌طور دقیق بفهمید چرا در این لحظه پشت‌گوش انداختید. ابزار اصلی شما برای انجام کار فعلی، خاطره‌نویسی است که به شما کمک می‌کند، (الف) وحشتتان را برطرف کنید، (ب) موانع سر راهتان را مشخص کنید و (ج) برای غلبه بر موانع سر راهتان راه‌حلی تخصیص دهید. خاطره‌نویسی سخت نیست، اما چند ترفند برای آن وجود دارد که در فصل بعدی با شما به اشتراک می‌گذارم. نکته مهمی که در اینجا باید به آن توجه کنید این است: لحظه‌ای که اهمال‌کاری می‌کنید باید هر کاری را که انجام می‌دهید، متوقف و شروع به

خاطره‌نویسی کنید. اگر دوست ندارید بنویسید، می‌توانید «خاطره‌ای صوتی» را ضبط کنید یا با دوستی تماس بگیرید و مکالمه‌ای متمرکز و تحلیلی با او داشته باشید. اما نوشتن، مزایای مهمی نسبت به روش‌های دیگر دارد که خیلی راحت نیست، خواهشمندم حداقل آن را امتحان کنید.

There are many ways of journaling, incidentally, but the one I want you to do here is the uninhibited “stream of consciousness” type journaling that is also sometimes called “free writing.” It basically “dumps” your thoughts and feelings, in undiluted, uncensored format, onto the page (or screen). For this kind of journaling, spelling and grammar don’t matter: just get everything down as honestly and as fast as you can.

برحسب اتفاق، روش‌های زیادی برای خاطره‌نویسی وجود دارد، اما راهی که می‌خواهم برای شما در اینجا انجام دهم، خاطره‌نویسی بدون محدودیت از نوع «جریان فکری» است که گاهی‌وقت‌ها «آزادنویسی» نیز نامیده می‌شود. درواقع افکار و احساس‌های شما را خالص و بدون سانسور روی صفحه (یا تصویری از صفحه) نشان می‌دهد. برای این نوع خاطره‌نویسی، املا و دستور زبان اهمیتی ندارند: فقط همه چیز را با صداقت و هرچه سریع‌تر تراوش کنید.

If you are desperate to get some work done, you may be reluctant to stop and journal, and journaling may even seem like a waste of time. In reality, however, journaling is the very best use of your time, as it is your main tool for solving your procrastination problem. The time you invest in journaling now will be returned to you a hundredfold or more, once you start to overcome your procrastination problem and work more productively.

NOTE: Steps 5a, 5b, and 5c all happen simultaneously while you’re journaling.

اگر از انجام برخی کارها ناامید هستید، ممکن است از خاطره‌نویسی خودداری کنید و حتی ممکن است این کار برایتان اتلاف وقت به‌نظر برسد. درواقع، خاطره‌نویسی بهترین استفاده از وقتتان است، زیرا ابزار اصلی شما برای حل مشکل تأخیر اهمال‌کاریتان می‌باشد. زمانی که شما شروع به غلبه بر مشکل اهمال‌کاریتان کرده‌اید و به‌طور مثمر ثمر کار می‌کنید و اکنون که روی ثبت وقایع روزانه‌تان تمرکز دارید، این‌ها صد برابر یا بیشتر به شما کمک خواهند کرد.

توجه: مراحل ۵ الف، ۵ ب، ۵ ج، همه به‌طور همزمان هنگام یادداشت وقایع روزانه‌تان اتفاق می‌افتد.

Step #5a. Defuse your panic.

As discussed in the Chapter 19, you can't solve problems while panicked. So your first step, before getting down and dirty with your procrastination problem, is to defuse any panic you may be experiencing.

Fortunately, journaling is a "miracle cure" for panic. The simple act of writing down your problem is often all it takes to relieve a lot of the anxiety and panic surrounding it. After a journaling session, you should feel mentally and even physically more relaxed.

مرحله #۵ الف. هراس‌تان را برطرف کنید.

همان‌طور که در بخش ۱۹ بحث شد، شما نمی‌توانید درحالی‌که هراس دارید، مشکلات را حل کنید. بنابراین، اولین قدمتان قبل از اینکه با مشکل اهمال‌کاری‌تان دست‌به‌گریبان شوید، خنثی کردن هرگونه هراسی است که امکان تجربه کردن آن را دارید.

خوش‌بختانه، ثبت وقایع روزانه نوعی «معالجه معجزه‌آسا» برای هراس است. ساده‌نویسی درباره مشکلاتان اغلب شامل تمام موارد می‌باشد که برای ازبین‌بردن بسیاری از اضطراب‌ها و هراس‌های پیرامون آن لازم است. بعد از مرحله ثبت وقایع روزانه، باید از نظر ذهنی و حتی از نظر جسمی آرامش بیشتری داشته باشید.

Journaling is, in fact, powerfully healing. It's a way of giving yourself the time, attention and respect most of us crave but never get enough of. It also provides a way for you to really focus in on your problems, which empowers you to solve them. It's no wonder that journaling is an accepted therapeutic tool for working with many types of distressed people, including cancer survivors, victims of violent crime, troubled teens and people in jail.

خاطره‌نویسی، درواقع بسیار ارزشمند است. این راهی برای وقت‌گذاشتن، توجه و احترام به خودمان است. بیشتر ما هوس چیزی را داریم، اما هرگز سیر نمی‌شویم. همچنین، خاطره‌نویسی روشی را برای شما فراهم می‌کند تا واقعاً روی مشکل‌های خود تمرکز کنید و به شما توانایی می‌دهد تا آنها را حل کنید. جای تعجب نیست که ثبت وقایع روزانه یک فعالیت درمانی پذیرفته‌شده برای کار با بسیاری از افراد مضطرب است. از جمله رهاسدگان از بند سرطان، قربانیان جرم خشونت‌آمیز، نوجوانان آشفته‌خاطر و زندانیان.

Journaling yourself to a calm, centered, reflective state of mind can take a few minutes, a few hours, or many hours (maybe, spread over a weekend): the important thing is not to rush it. If you are journaling for a long time - with fear, confusion or other strong emotions, or long, analytical explorations of your situation, history and needs pouring out of you and onto the page - it's because you need to. Don't be impatient: trust the process and understand that this intensive-journaling phase is very important and probably won't last long. If you keep practicing the Fear Defeating Process when you feel afraid, you should quickly become less prone to panic, and more quickly able to recover from it - and thus have less and less to journal about. You will then be using journaling mainly for its analytical and problem-solving benefits (5b and 5c), but that typically takes much less time, and eventually won't be needed much, either.

خاطره‌نویسی با آرامش، تمرکز و در حالت تفکر می‌تواند چند دقیقه، چند ساعت یا ساعت‌ها طول بکشد (شاید کل هفته‌تان را دربر بگیرد): مهم این است که عجله نکنید. اگر برای مدت طولانی _ با هراس، گیجی یا احساس‌های شدید دیگر، خاطره‌نویسی می‌کنید یا با تفکر طولانی و تحلیلی از وضعیت، گذشته و نیازهایتان برگه را تمام می‌کنید و وارد برگه دیگری می‌شوید _ همگی به دلیل نیاز شما است. بی‌تاب نباشید: به روند کار اعتماد کنید و درک کنید که این مرحله خاطره‌نویسی فشرده بسیار مهم است و احتمالاً طولانی نخواهد بود. اگر موقع شکست دادن هراس، همچنان آن را حس می‌کنید، باید به سرعت با شرایط ترستان روبه‌رو شوید و این‌طور سریع‌تر می‌توانید از آن بهبود پیدا کنید. در نتیجه، خاطره‌نویسی روزانه‌تان را کمتر کنید. پس از آن، شما به‌طور عمده از ثبت وقایع روزانه برای فوائد تحلیلی و حل مشکل استفاده خواهید کرد (۵ ب، ۵ ج). اما این به‌طور معمول زمان بسیار کمتری را می‌طلبد و در نهایت، نیازی به آن نخواهد بود.

Important Note - Journaling sometimes uncovers memories that we can have trouble handling, including memories of childhood abuse. It can also force our attention to issues that we have been in denial over, usually because they are painful. Either event can be traumatic. If journaling isn't helping to calm you down but, rather, is making you more upset, or if it is raising issues that you are not sure you can handle, see a therapist or other specialist. You may even wish to consult a therapist before you start journaling, if you are concerned about how the process will affect you.

نکته مهم - خاطره‌نویسی گاهی اوقات خاطراتی را به یاد می‌آورند که می‌توانیم در کار با آنها مشکل داشته باشیم، از جمله خاطرات آزاردهنده دوران کودکی. همچنین می‌تواند توجه ما را به موضوعاتی جلب کند که معمولاً به دلیل دردناک بودن انکارشان کرده‌ایم. هریک از این رویدادها می‌تواند آسیب‌زا باشد. اگر خاطره‌نویسی به شما کمک نمی‌کند تا آرام شوید و بلکه با ناراحتی شما همراه می‌شود یا موضوعی را ایجاد می‌کند که مطمئن

نیستید از عهده آن برمی‌آیید، به درمانگر یا متخصص دیگر مراجعه کنید. حتی ممکن است بخواهید قبل از شروع خاطره‌نویسی با درمانگر مشورت کنید؛ اگر نگران چگونگی تأثیر این روند روی خودتان نیستید.

Step #5b. Characterize your obstacles.

At the same time you've been calming down, you've also, in your journal, been creating a "snapshot" of your mental state. This snapshot is likely to tell you exactly why you're procrastinating - i.e., the precise nature of your obstacles.

It's important to characterize obstacles precisely because the more precisely you characterize them, the more focused and effective a solution you can come up with. Trying to solve a problem you haven't fully characterized is an exercise in futility - in fact, it's probably what you've been doing all these years when working on your "problems" of laziness, lack of discipline, etc. All of that effort, directed

at the wrong targets, didn't solve your procrastination problem, did it?

مرحله #۵ ب. موانعتان را مشخص کنید.

همزمان با آرامش، در خاطره خود «عکس فوری» از وضعیت روحی‌تان بگیرید. این عکس فوری دقیقاً به شما خواهد گفت که چرا اهمال‌کار هستید، یعنی ماهیت دقیق موانعتان.

مشخص کردن موانع خیلی مهم است، زیرا هرچه دقیق‌تر آنها را مشخص کنید، می‌توانید راه‌حلی متمرکز و مؤثرتر ارائه دهید. تلاش برای حل مشکلی که به‌طور کامل مشخص نکرده‌اید، درواقع تمرینی بیهوده است. شاید همان چیزی است که شما در طول این سال‌ها هنگام کار روی «مشکلات» تنبلی، بی‌نظمی و ... انجام داده‌اید. همه این تلاش‌ها، به اهداف نادرست هدایت شده است و مشکل اهمال‌کاریتان را حل نکرده است؟

Use your journal to create a list of the specific obstacles that are preventing you from continuing with your work at this moment. There's a good chance that the list will include one or more of the Big Four: perfectionism, negativity, hypersensitivity and panic. And also a good chance it will contain one or more Logistical or Situational obstacles. For instance, suppose you should have been writing a school paper, but instead spent the past hour doing other stuff. In the course of your journaling, you discover that the reasons you haven't been writing are one or more of the following:

از خاطراتان استفاده کنید و لیستی از موانع خاصی را ایجاد کنید که در این لحظه از ادامه کارتان جلوگیری می‌کند. این احتمال وجود دارد که این لیست شامل یک یا چند مورد از چهار مانع بزرگ باشد: کمال‌گرایی، منفی‌نگری، حساسیت بیش از حد و هراس. همچنین فرصتی خوب شامل یک یا چند مانع وضعیتی یا موقعیتی خواهد بود. به‌عنوان مثال، تصور کنید که شما باید مقاله‌ای برای مدرسه می‌نوشتید، اما درعوض، ساعت گذشته را صرف کارهای دیگری کرده‌اید. در طی خاطره‌نویسی، متوجه می‌شوید دلایلی را ننوشته‌اید که یکی از موارد زیر است:

- *You hate to write, and have never been confident of your writing skills.
- *You are pretty sure you won't do well on the paper, so the whole project seems futile and a waste of time.
- *You hate the class and/or teacher, and that demotivates you.
- *You needed some library books to complete the project, but someone else has checked them out.
- *Your roommates are all out having fun, and you feel cheated at having to stay in and work.
- *You had a serious fight with your girlfriend, yesterday, and haven't heard from her since. That's worrying you.
- *You and your girlfriend are madly in love, which interferes with your ability to focus on this project.
- *You're not feeling well.
- *Your computer keeps crashing.

* از نوشتن تنفر دارید و هرگز از مهارت نوشتن خود اطمینان نداشته‌اید.

* کامل مطمئن هستید که روی کاغذ کار خوبی نخواهید داشت، بنابراین کل پروژه بی‌فایده و اتلاف وقت به‌نظر می‌رسد.

* از کلاس و یا معلم تنفر دارید و این موجب بی‌انگیزگیتان می‌شود.

* برای تکمیل پروژه، به چند کتاب در کتابخانه نیاز داشتید، اما شخص دیگری آنها را بررسی کرده است.

* هم اتاقی‌هایتان همه به تفریح رفته‌اند و از اینکه مجبور به ماندن در محل کار هستید، احساس فریب‌خوردن دارید.

* شما دیروز با دوستان دعوی جدی کردید و از آن زمان دیگر خبری از او ندارید. این شما را نگران کرده است.

* شما و دوستان دیوانه‌وار عاشق یکدیگر هستید، این مسئله تواناییتان را برای تمرکز روی مراحل فعلی مختل می‌کند.

* حال خوبی ندارید.

* رایانه‌تان به‌طور مرتب خراب می‌شود.

These are all Logistical or Situational Obstacles, although some hint at one or more Big Four underneath. For instance, “hate to write” could easily be grounded in perfectionism. The fact that the solution to many of these logistical or situational obstacles is simple, or even trivial, I’ll discuss below.

First, however, I want to be very clear that all of the above obstacles are not just reasonable, but understandable and forgivable. In other words: nothing to be ashamed of. This shouldn’t be used as a license to procrastinate, however. To live a happy, successful life, you must learn to persevere in the face of stress or misfortune.

این‌ها همه موانع وضعیتی یا موقعیتی است، اگرچه برخی از آنها به یک یا چند مورد از چهار مانع بزرگ بالا اشاره دارند. به‌عنوان مثال، «نفرت از نوشتن» می‌تواند به‌راحتی در کمال‌گرایی پایه‌ریزی شود. واقعیت این است که راه‌حل بسیاری از موانع وضعیتی یا موقعیتی، ساده یا حتی پیش‌پاافتاده است. در موارد بعدی درموردشان بحث خواهیم کرد.

باین‌حال، ابتدا می‌خواهم به‌طور کامل مطمئن باشم که همه موانع فوق، فقط منطقی نیستند، بلکه قابل‌درک و قابل‌بخش هستند. به‌عبارت دیگر: هیچ‌چیزی برای شرمندگی نیست. باین‌حال، نباید از این موضوع به‌عنوان مجوزی برای اهمال‌کاری استفاده شود. برای داشتن زندگی‌ای شاد و موفق، باید یاد بگیرید که در برابر استرس یا بدبختی استقامت داشته باشید.

Step 5c. Design a solution for overcoming your obstacles.

The solution to the Big Four obstacles is, as discussed in Chapters 15 through 18, to replace dysfunctional thoughts and behaviors with functional ones.

Once you do that, and once you defuse your panic, you may be able to easily overcome your Logistical and Situational Obstacles. What’s amazing, actually, is how often even seemingly “unvanquishable” obstacles turn out to be rather easily solved, once they are exposed to the light of day via journaling. It’s like in *The Wizard of Oz*, when Toto pulls back the curtain and reveals the Almighty Oz to be a flim-flam man. Pull back the “curtain” of your panic and antiproduktive thinking, and your toughest obstacles are often revealed to be small and easily solved.

مرحله #۵ ج. برای غلبه بر موانعتان راه‌حلی مشخص کنید.

راه‌حل چهار مانع بزرگ، همان‌طور که در فصل ۱۵ تا ۱۸ بیان شد، جایگزینی افکار و رفتارهای ناکارآمد با رفتارهای کارآمد است.

موقعی که این کار را انجام دادید و یک‌بار هراستان را خنثی کردید، ممکن است به‌راحتی بر موانع وضعیتی و موقعیتی‌تان غلبه کنید. درواقع آنچه شگفت‌آور است، میزان حل موانع به‌ظاهر «غیرقابل غلبه» آن‌هم به‌راحتی می‌باشد. پس از اینکه خاطرات در معرض دید قرار می‌گیرند. مثل فیلم جادوگر شهر اوز است، وقتی «تووتو» مانع را عقب می‌کشد و «اوز بزرگ» را مانند مردی خشمگین نشان می‌دهد. «مانع» هراس و تفکر ضدپیشرفتتان را از بین ببرید و سخت‌ترین موانعتان اغلب کوچک و به‌راحتی قابل حل است.

To repeat Jerry Weinberg's dictum: "The problem is not the problem. The problem is your reaction to the problem." So:

*You hate to write, and have never been confident of your writing skills, SO ask a friend to edit your writing.

*You are pretty sure you won't do well, SO consult your professor, a technical assistant, librarian, or anyone else who could give you perspective and guidance.

*You hate the class or teacher, SO try to see the big picture about what brought you to the class to start with, and why the subject is meaningful to you. In other words, work to reattach yourself to your passion for the subject, and that, in turn, should help remotivate you. Extra points, by the way, if you can come up with some good things to say about the class and teacher.

برای تکرار توصیه «جری وینبرگ»: «مسئله این نیست که مشکل باشد. مشکل واکنش شما به مسئله است.» بنابراین:

* از نوشتن تنفر دارید و هرگز از مهارت نوشتن خود اطمینان نداشته‌اید، پس از یک دوست بخواهید که نوشته شما را ویرایش کند.

* به‌طور کامل مطمئن هستید که کار خوبی نخواهید داشت، پس با استادتان، فرد کاردان، کتابدار یا هرکسی مشورت کنید که می‌تواند به شما نظر و راهنمایی دهد.

* از کلاس یا معلم تنفر دارید، بنابراین سعی کنید درمورد آنچه شما را برای شروع یک کلاس ترغیب کرده است تصویر کلی‌ای داشته باشید و اینکه چرا این موضوع برای شما معنی‌دار است. به‌عبارت دیگر، تلاش کنید تا دوباره اشتیاقاتان نسبت به موضوع را نشان دهید. این موضوع، به‌شکلی باید به شما کمک کند تا موانع را از بین ببرید. به‌هرحال، اگر بتوانید چیزهای خوبی برای گفتن درباره کلاس و معلم داشته باشید، نقطه مثبتی به شمار می‌آید.

*You're upset about the fight with your girlfriend, SO call her briefly and patch things up. Don't get sucked back in to whatever fight you were having; the purpose of this call is not to argue but to remind both of you about how much you care for her and that you intend to work things out with her. After you've both calmed down, explain to her how the fight is interfering with your ability to write your paper, and enlist her caring help.

*Etc.

* از جروب‌بحث با دوستان ناراحت هستید؛ پس برای مدت کوتاهی با او تماس بگیرید و مشکل‌ها را برطرف کنید. با هر مشکلی خودتان را درگیر نکنید. هدف از این مکالمه بحث و گفتگو نیست، بلکه یادآوری میزان مراقبت هر دو شما از دیگری است و اینکه قصد دارید با او ارتباط داشته باشید. بعد از اینکه هر دو آرام شدید، برایش توضیح دهید که چگونه دعوایتان، توانایی شما را در نوشتن خاطره دچار تداخل می‌کند و از کمک دلسوزانه‌اش استفاده کنید.

* و غیره.

Your situational obstacles, as discussed earlier, tend to involve other people or circumstances outside your control. As such, they tend to be harder to overcome than the other obstacles, and the steps you need to take to do so can be painful. If, for instance, the situational obstacle is a health problem, the solution may be to make an appointment with your doctor. (Expensive, time-consuming and scary.) If it's a troubled relationship, you might have a frank talk with your partner, or plan to consult a couples counselor. (Ditto.)

Go ahead and use your journal to design detailed solutions to your logistical and situational obstacles.

همان‌طور که قبل‌تر بحث شد، موانع موقعیتی شما شامل افراد یا شرایط خارج از کنترل‌تان می‌شود. به‌همین ترتیب، غلبه بر آنها دشوارتر از موانع دیگر است و مراحلی که برای انجام این کار باید طی کنید، سخت‌تر خواهد بود. به‌عنوان مثال، اگر مانع موقعیتی یک مشکل سلامتی است، شاید راه‌حل قرار ملاقات با پزشکتان باشد. (پرخرج، زمان‌بر و هراس‌آور). اگر موضوع رابطه پریشان باشد، شاید بخواهید با شریک زندگی‌تان آشکار صحبت کنید یا قصد داشته باشید با یک مشاور ازدواج مشورت کنید. (همانند قبلی).

پیش بروید و از خاطره خود برای طراحی راه‌حل‌های دقیق برای موانع وضعیتی و موقعیتی‌تان استفاده کنید.

At the same time you work to characterize your immediate obstacle, also look for work patterns that help or hinder your productivity. Do you, like many people, have trouble getting started? Are you more focused and less distractable in the mornings, afternoons or evenings? Are some parts of your projects much easier than other parts, and therefore better places to start? Do you have a tendency toward rigidity or stubbornness that causes you to get stuck at certain points in your work? This kind of information about your work habits is extremely valuable, since it enables you to optimize your scheduling and the way you approach your work.

همزمان با مشخص کردن مانع فوری، به دنبال الگوهای کاری باشید که به بهره‌وری شما کمک می‌کنند یا مانع آن می‌شوند. آیا شما مانند بسیاری از افراد، برای شروع کار مشکلی دارید؟ صبح‌ها، بعدازظهرها یا عصرها بیشتر تمرکز دارید یا تمرکز ندارید؟ آیا برخی از بخش‌ها در کارهای شما بسیار آسان‌تر از سایر قسمت‌ها و در نتیجه مکان‌های بهتر برای شروع است؟ آیا تمایل به خودداری یا لجبازی دارید که باعث شود در بعضی از مواقع کارتان گیر بیفتد؟ این نوع اطلاعات در مورد عادت‌های کاری شما بسیار ارزشمند است، زیرا شما را قادر می‌سازد زمان‌بندی و نحوه برخوردتان را بهینه کنید.

Step #6. Start to implement the solution and (optional) return to your path.

Your goal here is to implement just enough of the solution you've designed so that you can calm down enough to return to your daily schedule (a.k.a., daily path). You don't want the solution itself to become a form of procrastination, after all.

Sometimes, just writing out the problem in detail is enough to get you back on your path . . .

Or, writing out the solution . . .

Or, making a phone call or two . . .

Or, taking some more substantive and time-consuming steps . . .

مرحله #۶. راه‌حل را شروع کنید و (اختیاری) به مسیر خود برگردید.

هدف‌تان در اینجا این است که به اندازه کافی راه‌حل طراحی‌شده خود را پیاده کنید تا بتوانید به اندازه کافی آرام باشید و به برنامه روزانه خود برگردید. بالاخره نمی‌خواهید راه‌حل، خودش به نوعی اهمال‌کاری تبدیل شود .

گاهی اوقات، فقط نوشتن شرح مشکل کافی است تا شما را به مسیرتان بازگرداند ...

یا نوشتن راه‌حل ...

یا برقراری یک یا دو تماس تلفنی ...

یا انجام برخی مراحل اساسی‌تر و زمان‌برتر ...

Again, there's no wrong way to do this, and you should take as much time as you need, especially early on. Eventually, however, you should be able to return back to your path in less and less time.

Step #7. Celebrate your victory.

It doesn't matter whether you've returned fully to your path or not. If you've made it this far in the process, you are victorious. You are finally grappling with your procrastination problem in a meaningful way, after years or perhaps decades of fear and dithering. That's a huge step, and you should give yourself huge amounts of credit for it.

باز هم، هیچ راه اشتباهی برای این کار وجود ندارد. باید به همان اندازه که نیاز دارید وقت بگذارید، به خصوص اوایل. در نهایت، باید بتوانید در زمان کمتری به مسیر خود برگردید.

مرحله #۷. موفقیتان را جشن بگیرید.

مهم نیست که کامل به مسیرتان برگشته‌اید یا نه. اگر در این مرحله به این مسیر رسیده باشید، موفق خواهید شد. سرانجام، پس از سال‌ها یا شاید ده‌ها ترس و واهمه، به‌طرز معنی‌داری با مشکل اهمال‌کاریتان روبرو می‌شوید. این قدمی ارزشمند است و باید اعتبار زیادی را برای آن به خود اختصاص دهید.

If you don't believe me - if you think that only a "clear win" against your procrastination problem is worth celebrating - then please go back and reread Chapters 15 (perfectionism) and 20 (mean mommy/daddy).

As I've mentioned repeatedly, it is important to celebrate every small achievement or victory in every area of your life. Most of us grow up oppressed by too much negativity and criticism, and we continue to be oppressed by those in adulthood. It is up to us to counteract that negativity both for ourselves and those around us.

اگر به من اعتقاد ندارید و فکر می‌کنید فقط یک «موفقیت واضح» در برابر مشکل پشت‌گوش‌انداختن، ارزش جشن گرفتن دارد، لطفاً برگردید و فصل ۱۵ (کمال‌گرایی) و ۲۰ (منظور مادر/پدر) را دوباره بخوانید.

همان‌طور که بارها ذکر کردم، مهم است که هر موفقیت کوچک یا پیروزی را در هر زمینه از زندگیتان جشن بگیرید. بیشتر ما در فشار منفی و انتقادات، بزرگ می‌شویم و در بزرگسالی نیز زیر فشار هستیم. این ما هستیم که می‌توانیم شرایط منفی را، برای خودمان و اطرافیانمان خنثی کنیم.

So, congratulate yourself - a lot. Call up a good friend and boast of your achievement. Treat yourself to a movie, CD, bubble bath or sinful dessert. Or all three! Make a fuss: if you don't, who will?

This is not merely an exercise in feeling good, although that in and of itself is a worthwhile goal. Celebrating yourself also helps you “own” your victory and the skills that went into achieving it, so that you have that memory and those skills readily available the next time you do battle with your old nemesis, procrastination.

پس، خیلی به خودتان تبریک بگویید. یک دوست خوب را خبر کنید و موفقیتتان را جشن بگیرید. با یک فیلم، سی‌دی، حمام سرحال‌کننده یا یک پیش‌غذای منع‌شده خوش بگذرانید. یا هر سه! سروصدا کنید: اگر خودتان این کار را نکنید، چه کسی می‌خواهد انجام دهد؟

این فقط تمرینی برای احساس خوب نیست، اگرچه که به‌خودی‌خود هدفی ارزشمند است. تجلیل از خود همچنین به شما کمک می‌کند تا موفقیت و مهارت‌هایتان را که برای دستیابی به آنها تلاش کرده‌اید به‌حالت «مال خود» تبدیل کنید. به‌این‌ترتیب، دفعه بعدی که با دوست قدیمیتان در دعوا اهمال‌کاری می‌کنید، می‌توانید آن حافظه و مهارت‌ها را به‌راحتی در دسترس داشته باشید.

Step #8. Repeat as needed.

Even if, this time around, you score a spectacular success - meaning, you are able to quickly defuse your panic, overcome your obstacle(s), and return to your path - you shouldn't consider your procrastination problem licked. Procrastination is a wily, persistent enemy: it will return. So, be prepared to repeat this process as often as it takes - and occasionally throughout your entire life. Rest assured, however, that by persisting you will get to . . .

مرحله #۸. در صورت نیاز این کار را تکرار کنید.

حتی اگر این بار، معنای موفقیت چشمگیر را بفهمید، می‌توانید به‌سرعت هراستان را برطرف کنید. بر موانع سراهتان غلبه کنید و به مسیرتان بازگردید. نباید مشکل اهمال‌کاریتان را لغوشده تلقی کنید. پشت‌گوش‌انداختن، دشمنی همیشگی و حيله‌گر است: باز خواهد گشت. بنابراین، آماده باشید این روند را به دفعه‌های لازم و گاه‌گاهی درطول زندگیتان تکرار کنید. بااین‌حال، مطمئن باشید که با اصرار به نتیجه خواهید رسید ...

Step #9. Watch change happen!

When I teach my students these techniques for defeating their fear-based procrastination, many begin to make amazingly fast progress at their goals. That's because, in contrast to their negative self-image of being lazy, undisciplined or uncommitted, they are actually highly energetic, highly disciplined and highly committed. The problem, as discussed earlier, is that they were trying to solve the wrong problem(s). Once they start trying to solve the right one - their fears, obstacles and panic-

many shoot ahead like arrows toward their goals, often making more progress in a few weeks than they had in years. That's because beating procrastination is an act of profound self-liberation that helps you redefine yourself and your possibilities.

مرحله ۹. تماشای تغییر اتفاق

هنگامی که به دانشجویانم این تکنیکها را برای شکست دادن اهمال کاری هراسناکشان می‌آموزم، بسیاری شروع به پیشرفت شگفت‌آور و سریعی در اهدافشان می‌کنند. دلیل این امر، آن است که برخلاف تصویر منفی از تنبل بودن، بی‌انضباطی یا تعهد نداشتن، آن‌ها درواقع بسیار پراورزی، منظم و متعهد هستند. مشکل، همان‌طور که قبل از این بحث شد، این است که آن‌ها در تلاش بودند تا مشکل‌های اشتباهی را حل کنند. هنگامی که شروع به تلاش برای حل مسئله درست می‌کنند، ترس، موانع و واهمه بسیاری از آن‌ها مانند تیر به سمت اهدافشان شلیک می‌شود و اغلب، در طی چند هفته پیشرفت بیشتری نسبت به سال‌های گذشته دارند. دلیلش این است که اهمال کاری، عمل رهاسازی اساسی است که به شما کمک می‌کند خود و امکاناتتان را دوباره مشخص کنید.

Self-liberation is an exciting journey to make and an inspirational one to witness. I have no doubt that many readers of this e-book are poised to make that journey within a very short time. The trick, paradoxically, is to apply the techniques I discuss in a very patient way, so that there are few or no opportunities for disappointment, fear, and the mean mommy/daddy dialog that fear tends to drag in its wake.

Now, onto journaling and other tools for change . . .

رهاسازی سفری هیجان‌انگیز است و سفری الهام‌بخش می‌باشد که باید شاهد آن باشید. تردیدی ندارم که بسیاری از خوانندگان این کتاب الکترونیکی آماده‌اند تا این سفر را در مدت کوتاهی انجام دهند. این ترفند، به‌طرز متناقضی، استفاده از تکنیک‌هایی است که من در مورد آنها صحبت می‌کنم. دارای روشی کاملاً صبورانه، به‌طوری که فضای ناامیدی، ترس و گفتگوی مادر و پدر اندک است یا هیچ فرصتی برای آن وجود ندارد .

حالا می‌رویم سراغ خاطره‌نویسی و سایر ابزار برای تغییر ...

Chapter 27.

Tools for Change I: Journaling

There are four main tools you can use to help you defeat your fears and spur personal growth: Journaling, Therapy, Self-Care and a Created Community. I discuss these in this and the next two chapters.

Journaling would seem like the easiest thing in the world-and it is! Journaling is just the writing down of your thoughts and feelings at any given

moment in as much detail, and with as little inhibition or censorship, as possible. The kind of journaling I mean is sometimes called “free writing,” “automatic writing,” or “stream of consciousness” writing. All of these terms are fine by me. What I don’t mean by journaling is keeping a chronological calendar detailing the events in your life. In other words, I don’t care about the events themselves, so much as your thoughts and, especially, your feelings surrounding them.

بخش ۲۷.

ابزار برای تغییر ۱: ثبت وقایع روزانه

چهار ابزار اصلی وجود دارد که می‌تواند برای کمک به شما برای از بین بردن هراس و تحریک رشد شخصی کمک کنند: خاطره‌نویسی، درمان، خودمراقبتی و انجمن ایجادشده. در این فصل و دو فصل بعدی درمورد این‌ها صحبت می‌کنم.

به نظر می‌رسد خاطره‌نویسی ساده‌ترین چیز در جهان است و واقعاً هم هست! خاطره نویسی فقط نوشتن افکار و احساسات شما در هر لحظه با حداکثر جزئیات و با کمترین جلوگیری یا سانسور تا حد امکان است. منظورم از نوع خاطره‌نویسی این است که گاهی اوقات «نوشتن آزاد»، «نوشتن خودکار» یا «جریان فکری» نامیده می‌شود. همه این شرایط با حضور من خوب است. منظورم از خاطره‌نویسی، ثبت جزئیات وقایع زندگیتان در زمان خاصی نیست. به عبارت دیگر، من به خودِ حوادث به اندازه افکار و به‌ویژه احساساتتان در اطراف آنها اهمیت نمی‌دهم.

The Journaling Arc

You’ll recall how, in the last chapter, I said that journaling calms you mentally and physically. That’s definitely the way it is for me. When I start journaling, especially when I’m upset or angry, I tend to type like a demon, and my sentences are short, almost fragmentary, as in this hypothetical example:

“Damn I’m upset! I can’t stand it! I don’t know what to do! I want to kill Frank. I hate him. I can’t believe he stood me up for that meeting. What a jerk. And I guess I’m a jerk, too”

چرخه خاطره‌نویسی

شما می‌فهمید چطور در فصل آخر، می‌گویم که خاطره‌نویسی موجب آرامش روحی و جسمی شما می‌شود. قطعاً برای من که این‌گونه است. وقتی شروع به ثبت وقایع روزانه می‌کنم، به‌خصوص وقتی ناراحت یا عصبانی هستم، تمایل دارم مانند فرد جَنّی تایپ کنم و جمله‌هایم کوتاه و تاحدودی پراکنده هستند. مانند این مثال فرضی:

«لعلت بهت، ناراحتی! دیگه جونشو ندارم! نمی‌دونم چه کاری باید انجام بدم! می‌خوام فرانک رو بکشم. ازش متنفرم. نمی‌تونم باور کنم که منو سر قرار برای اون جلسه کاشت. عجب احمقی. حدس می‌زنم منم احمقم ...»

My sentences are short because my anger is preventing me from holding a thought for very long. (Your journaling really is a window into your emotional state.) By the end of a half-hour, or hour, or three hours, of journaling, however, I'm much more relaxed and in control, and it shows in my sentences:

“Well, something obviously happened to Frank. As soon as I finish this, I'll give him a call to make sure he's OK. It's not like he's always unreliable - although, the truth be told, he's not the most dependable of guys. Still, he's got other virtues: he really sticks up for me when Liz gets on my case, and he was really terrific during that project we worked on last summer. And I guess he's going through a difficult time with his girlfriend - he told me that. In fact, now that I think about it, he did ask me to cut him some slack. That's no excuse for being a no-show, of course, but maybe in the future, I'll take the precaution of calling him beforehand to remind him of meetings ...”

جملاتم کوتاه‌اند، زیرا عصبانیت مانع از این می‌شود که زمان بیشتری فکر کنم. (خاطره‌نویسی درواقع دریچه‌ای به حالت عاطفی شماست.) رفته‌رفته با نیم ساعت یا یک ساعت یا سه ساعت خاطره‌نویسی، بسیار راحت‌تر و کنترل‌شده‌تر هستم و این موضوع در جملاتم مشخص است:

«خوب، معلومه اتفاقی برای فرانک افتاده. بعد از این کار، بهش زنگ می‌زنم تا مطمئن بشم. این‌طور نیست که اون همیشه غیرقابل اعتماد باشه، گرچه حقیقت رو بگم، خودش از بقیه مطمئن نیست. هنوزم، اون خوبیای دیگه‌ای داره: وقتی لیز توی پروندم اومد، اون واقعاً بهم علاقه‌مند شد و توی پروژه‌ای که تابستون گذشته روش کار کردیم، واقعاً فوق‌العاده بود. من حدس می‌زنم اون درحال گذروندن دوران سختی با دوستش هست و اینو بهم گفته بود. درحقیقت، حالا که بهش فکر می‌کنم، از من خواست که کمی تنبلیشو کم کنم. البته، این بهونه‌ای برای دیر کردنش نیست، اما شاید توی آینده قبل از این باهاش تماس بگیرم تا جلسات رو یادآوری کنم ...»

Note not just the calmness and longer sentences, but the more contextualized, compassionate, accurate view of Frank and his situation. Note, also, the easy transition to problem solving (calling Frank before meetings).

I call the path one travels in one's journal - from fear, anger and blaming, to calmness, control and compassion - the “journaling arc.” You will probably notice a similar arc in your own journal entries. Look for it, and use it to track your emotional growth during each journaling session, and throughout your career.

نه تنها به آرامش و جمله‌های بلندتر، بلکه به دید دقیق‌تر، دلسوزانه و بهتری از فرانک و وضعیتش توجه کنید. همچنین به راحت‌بودن در حل مشکل (تماس با فرانک قبل از جلسات) توجه داشته باشید.

مسیری را که فرد در خاطره‌اش از ترس، عصبانیت و سرزنش تا رسیدن به آرامش، کنترل و دلسوزی طی می‌کند «چرخه خاطره‌نویسی» می‌نامند. شاید در واردکردن جزئیات خاطره، متوجه چرخه‌ای مشابه شوید. به دنبال آن بگردید و از آن برای پیگیری رشد عاطفی‌تان در طول هر دفعه خاطره‌نویسی و حرفه‌تان استفاده کنید.

Tips for Effective Journaling

Here are some tips to help you journal:

Speed is key. The faster you write, the better, because fast writing leaves little time for self-censorship and rationalizations. Just get your feelings and thoughts down, and don't stop to think or ponder. Don't worry about spelling or grammar; instead, focus on the soft "heart" voice inside you that is telling the truth, but that you may often overwhelm with rationalization, and get it down on paper.

نکاتی برای خاطره‌نویسی مؤثر

در اینجا چند نکته برای کمک به شما در خاطره‌نویسی آورده شده است:

سرعت کلیدی است. هرچه سریع‌تر بنویسید، بهتر است. زیرا نوشتن سریع، زمان کمی برای خودسانسوری و منطقی‌سازی به جا می‌گذارد. فقط احساسات و افکارتان را کم کنید اما، فکرکردن و تأمل را متوقف نکنید. نگران املا یا دستور زبان نباشید. درعوض، روی صدای ضعیف «قلبتان» متمرکز شوید که حقیقت را می‌گوید. اما، ممکن است بیشتر منطقی شوید و با منطق بنویسید.

Any medium and format are fine. A computer, a sheet of paper, a dinner napkin—they're all okay. If you don't like to write, try talking into a tape recorder. Also, paragraphs, lists, or any other format is also fine so long as the format doesn't interfere with your primary goal of writing freely and honestly.

The more the merrier. As discussed in the last chapter, you want to start journaling at the moment you catch yourself procrastinating, because you then have the best chance of "capturing" and characterizing the precise problem. But you can journal at other times, as well. Some people journal first thing every morning, or last thing every night, as a form of meditation and reflection. Others journal at odd times whenever the mood strikes them, and still others set aside a few hours every week or month. Whatever works for you is fine.

هر نوع وسیله و قالبی خوب است. کامپیوتر، کاغذ، پیشبند شام همگی شان خوب هستند. اگر دوست ندارید بنویسید، سعی کنید در ضبط صوت ضبط کنید. همچنین، پاراگراف‌ها، فهرست‌ها یا هر قالب دیگری نیز مناسب هستند، اما تا زمانی که قالب با هدف اصلی‌تان برای نوشتن آزادانه و صادقانه تداخلی نداشته باشد.

هرچه بیشتر بهتر. همان‌طور که در بخش گذشته بحث شد، می‌خواهید در همان لحظه‌ای که خودتان را به اهمال کاری زده‌اید، شروع به خاطره‌نویسی کنید؛ زیرا در این صورت بیشترین شانس را برای «ترسیم» و شرح دقیق مشکل دارید. اما، می‌توانید در زمان‌های دیگر نیز خاطره بنویسید. بعضی از افراد هر روز صبح یا آخرین کار هر شبشان، یادداشت وقایع روزانه به‌دلیل نوعی مراقبه و تأمل است. بقیه افراد هم هر زمان که حال و هوایشان متأثر است در زمان‌های نامشخصی خاطره می‌نویسند و برخی دیگر هر هفته یا ماه، چند ساعت را برای این کار کنار می‌گذارند. هرچیزی که برایتان مفید باشد خوب است.

Guys can journal, too. In my classes, there are usually plenty of men receptive to the idea of journaling, but also plenty of others who think it's a sissy way to spend their time. If you are a guy (or gal, for that matter) with that prejudice, I urge you to get over it. Many of history's most famous male scholars, statesmen, and scientists, among others, saw keeping a journal, or conducting an extensive, self-reflective correspondence, as an essential part of their quest to lead a civilized and accomplished life. You should, too.

بچه‌ها هم می‌توانند خاطره‌نویسی کنند. در کلاس‌هایم، به‌طور معمول بسیاری از مردان پذیرای ایده ثبت وقایع روزانه هستند، اما بسیاری دیگر فکر می‌کنند راهی مبهم برای گذران وقت است. اگر پسر (یا دختر) با تعصب یادشده هستید، من از شما می‌خواهم که از پس آن برآیید. بسیاری از مشهورترین دانشمندان مرد، دولت‌مردان و دانشمندان تاریخ، داشتن خاطره یا انجام مکاتبه‌ای گسترده و درون‌کاوی را بخشی اساسی از تلاش آن‌ها برای داشتن یک زندگی متمدن و کامل می‌دانستند. شما هم باید این‌چنین باشید.

Don't show your journal to anyone. To ensure that you tell the whole, unvarnished, often embarrassing and often painful truth, make sure you keep your journal private.

Don't rush it: when you're done, you're done. Write until you're "written out" and can think of nothing further to say. This may take a few minutes, a few hours, or an entire day or weekend. However long it takes, don't rush it: if

you've got a lot to write, it means you've got a lot to say.

That's it for journaling! Try it out!

خاطره‌تان را به کسی نشان ندهید. برای اطمینان از اینکه واقعیت کامل، دست نخورده، اغلب خجالت‌آور و حقیقت تلخ را بیان می‌کنید، خاطره خود را خصوصی نگه دارید.

عجله نکنید: وقتی کارتان تمام شد، دیگر تمام شده است. بنویسید تا زمانی که وقت «نوشتن» هست و دیگر نمی‌توانید به چیزی برای گفتن فکر کنید. این ممکن است چند دقیقه، چند ساعت یا یک روز یا کل هفته طول بکشد. هرچقدر طول کشید، عجله نکنید: اگر چیزهای زیادی برای نوشتن دارید، به این معنی است که چیزهای زیادی برای گفتن دارید.

این برای خاطره‌نویسی است! آن را امتحان کنید!

Chapter 28

Tools for Change II: Therapy and Self-Care

“Go to therapy!” I tell my classes.

The reaction I get is interesting. Most of the time, the students giggle in an embarrassed way. Sometimes, the class goes dead quiet, as if people are too embarrassed even to giggle.

Therapy very much remains a taboo subject. Many people are ashamed to admit that they are in therapy.

Not me. I have been in therapy, on and off, for two decades, and therapy has been among the best investments I ever made. It has helped me get past the problems in my life much faster than I could have ever done on my own.

بخش ۲۸.

ابزار برای تغییر دوم: درمان و مراقبت از خود

«خودتان را درمان کنید!» این را در کلاس‌هایم می‌گویم.

واکنش جالب است. بیشتر اوقات، دانش‌آموزان به‌شکلی با خجالت‌زدگی می‌خندند. بعضی اوقات، کلاس آرام و ساکت می‌ماند، گویی بچه‌ها حتی برای خندیدن هم خجالت می‌کشند.

درمان موضوعی بسیار نهی‌شده است. بیشتر مردم از اعتراف به تحت‌درمان بودن خجالت می‌کشند.

من این‌طور نیستم. دو دهه درمان را یا انجام داده‌ام یا خیر، اما درمان از بهترین کارهایی بوده است که تاکنون انجام داده‌ام. این موضوع، به من کمک کرده است که مشکلات زندگی‌ام را خیلی سریع‌تر از آنچه خودم می‌توانستم انجام دهم، پشت سر بگذارم.

Not surprisingly, I think therapy is wonderful. I think everyone should be in therapy. Seriously: everyone, at least once in their lives. We all carry around emotional baggage from our childhood, and even without a lot of baggage, life is often difficult and stressful. Also, I think ambitious dreamers have it tougher than many other people because of the innate difficulty of our missions and the lack of societal and (often) familial support. These are all good reasons to see a therapist.

Some people think that seeing a therapist is a sign of weakness, but nothing could be farther from the truth. Seeing a therapist is a sign that you have the strength to admit to, and work on, your problems. That's why so many successful people see a therapist and are quite unashamed of the fact. They see therapy as simply one more tool they are using to build their success.

جای تعجبی نیست، فکر می‌کنم درمان فوق‌العاده است. من فکر می‌کنم همه باید تحت‌درمان باشند. به‌طور جدی: همه، حداقل یک‌بار در زندگی‌شان. همه ما از کودکی بار احساسی را به‌دوش می‌کشیم و حتی بدون بار زیاد، اغلب زندگی دشوار و پرتنش است. همچنین، فکر می‌کنم افراد بلندپرواز به‌دلیل دشواری مراحل کار ما و عدم حمایت اجتماعی که بیشتر عدم حمایت خانوادگی است، آن را سخت‌تر از بسیاری از افراد حس می‌کنند. این‌ها همه، دلایل خوبی برای مراجعه به درمانگر است.

برخی تصور می‌کنند مراجعه به درمانگر نشانه ضعف است، اما هیچ‌چیز از حقیقت دورتر نیست. مراجعه به درمانگر، نشان از این دارد که شما قدرت پذیرش مشکلات خود را دارید و روی آنها کار می‌کنید. به‌همین دلیل، بسیاری از افراد موفق به درمانگر مراجعه می‌کنند و از این واقعیت خجالت نمی‌کشند. آن‌ها درمان را فقط ابزاری دیگر می‌دانند که برای خلق موفقیتشان استفاده می‌کنند.

Some people might prefer to consult a spiritual advisor or some other kind of professional. I have no problem with that, but would urge you to see a therapist in addition to whomever else you see, at least for a while. Another possibility for readers of this e-book is a life/career coach who, like myself, specializes in addressing problems related to procrastination and blocks. But such a person may not be able to help you with relationship problems, addiction and other situational obstacles, unless he or she also happens to be a trained and licensed therapist who specializes in those problems.

The Pulitzer-prize winning writer Richard Rhodes draws a direct line between his therapy (for post-traumatic stress syndrome resulting from an abusive childhood) and his professional success:

برخی از افراد ممکن است ترجیح دهند با مشاور فکری یا متخصص در علم دیگری مشورت کنند. من با این قضیه مشکلی ندارم، اما می‌خواهم حداقل برای مدتی علاوه بر مشورت با هر کس دیگری، به درمانگر هم مراجعه کنید. امکان دیگر برای خوانندگان این کتاب الکترونیکی، مشاور زندگی/شغلی است. مانند خودم که در رسیدگی به مشکلات مربوط به اهمال‌کاری و تنبلی تخصص دارد. اما، چنین شخصی ممکن است نتواند در زمینه

مشکلات روابط، اعتیاد و سایر موانع موقعیتی به شما کمک کند. مگر اینکه او نیز درمانگر آموزش دیده و دارای مجوز تخصص در مشکلات مذکور باشد.

«ریچارد رودز»، نویسنده و برنده جایزه پولیتزر، خطی مستقیم بین درمانش (برای نشانه استرس پس از اتفاق ناشی از بدرفتاری در کودکی) و موفقیت حرفه‌ای خود دارد:

“I started therapy for myself, not for writing, but it was through that process that the breakthrough came. Seven years of therapy was no more expensive than graduate school would have been, and I’ve come to think of therapy as graduate school for the emotions (or was it remedial?). When I groaned at the expense, my therapist, a good man trained at the Menninger Clinic, expressed the hope that therapy would pay for itself. Since I’ve made a good living writing now for more than twenty years, it did.” - Richard Rhodes, *How to Write: Advice and Reflections* (Quill, 1995)

«من درمان را برای خودم شروع کردم، نه برای نوشتن، اما موفقیت در این روند بود... هفت سال درمان هزینه‌ای بیش از تحصیلات تکمیلی نداشت و تصورم از درمان، دانشگاه تحصیلات تکمیلی برای عواطف بود (آیا علاج کار دستم آمد؟). وقتی از هزینه این دوره ناله سر دادم، درمانگرم، مرد خوبی که در کلینیک منینگر آموزش دیده بود، ابراز امیدواری کرد که هزینه درمان را خودش خواهد داد. از آنجایی که من بیش از بیست سال در حال نوشتن بوده‌ام، زندگی‌ام خوب بوده است.» - ریچارد رودز، کتاب نحوه نوشتن: مشاوره و تأملات (کوئل، ۱۹۹۵)

I don't know about Rhodes, but one reason therapy worked for me was that I made it one of my top priorities. Nothing except a real emergency would cause me to miss a therapy session, and I always took my therapists' recommendations very seriously. That's because I saw that the insights and lessons I was learning in therapy could help me in all of the important areas of my life.

So I urge you to try therapy or coaching. This is particularly true if you have been thinking about it, but dithering. Stop dithering, and go out and find someone. Shop carefully, and if the first one (or two or three) professionals you try don't feel like a good fit, keep looking. The difference between a good therapist or coach and a great one, in terms of being able to catalyze your success and happiness, is enormous.

من در مورد رودز چیزی نمی‌دانم، اما یک دلیل درمانی که برایم مؤثر بود، این بود که آن درمان را به یکی از اولویت‌های اصلی خودم تبدیل کردم. هیچ چیز به جز کار اورژانس واقعی موجب نمی‌شود که جلسه درمانی را از دست بدهم و همیشه توصیه‌های درمانگرانم را خیلی جدی می‌گرفتم. به این دلیل است که متوجه شدم بینش و درسی که در درمان می‌آموزم، می‌تواند در همه زمینه‌های مهم زندگی‌م به من کمک کند.

پس، من از شما می‌خواهم که روش درمانی یا مشاور را امتحان کنید. مسئله یادشده بسیار درست است، اگر درمورد آن فکر کرده و هیجان‌زده باشید. دست از دودلی بردارید، بیرون بروید و کسی را پیدا کنید. با دقت خرید کنید و اگر اولین (یا دو یا سه) کاری است که حس می‌کنید احساس خوبی ندارید، کارتان را ادامه دهید. تفاوت بسیار زیادی بین درمانگر یا مشاور خوب و فردی موفق، از نظر توانایی تسریع بخشیدن به موفقیت و خوشبختی شما وجود دارد.

Self-Care

As my therapists have taught me, self-care should come before everything except emergencies. If your physical or emotional being is not healthy, then you can't hope to be productive, especially at an ambitious dream. It is also hard to take care of others, or advocate for them, when your own needs are going unmet.

So, take care of yourself, and don't deny your physical, emotional and material needs. The act of discovering and meeting those needs forms the foundation of a happy and productive life. Schedule regular appointments with your doctor, dentist and ophthalmologist. Eat nutritious meals, get plenty of exercise, and get lots of sleep. Make sure your home and workspace are maintained in a way that's conducive to your happiness, peace and productivity.

خودمراقبتی

همان‌طور که پزشکانم به من آموخته‌اند، مراقبت از خود باید قبل از هرچیزی به‌جز موارد اضطراری باشد. اگر وجود جسمی یا احساسی‌تان سالم نباشد، نمی‌توانید امیدوار باشید که به‌خصوص در رویای بلندپروازانه‌تان موثر هستید. در صورت برآورده نشدن نیازهایتان، مراقبت از دیگران یا حمایت از آن‌ها نیز دشوار است.

پس، مراقب خود باشید و نیازهای جسمی، عاطفی و مادی‌تان را انکار نکنید. کار کشف و تأمین آن نیازها، بنیان زندگی شاد و پرثمر را تشکیل می‌دهد. قرارهای ملاقات منظمی با پزشک، دندانپزشک و چشم‌پزشکتان تنظیم کنید. وعده‌های غذایی مقوی بخورید، به‌مقدار کافی ورزش کنید و خواب کافی داشته باشید. اطمینان حاصل کنید که خانه و فضای کارتان به‌گونه‌ای مشخص است که برای شادی، آرامش و بهره‌وری شما مناسب باشد.

Deal with your issues. If you've got attention-deficit disorder (ADD), attention-deficit hyperactivity disorder (ADHD), obsessive-compulsive disorder (OCD), depression, addiction, or bipolar disorder (formerly called manic depression), be persistent in seeking out the best quality medical or therapeutic help you can find for these conditions. And then do what the professional tells you! Nothing, in my experience, inhibits success more, or leads to more unhappiness, than one of these conditions left untreated. Ask your doctor or therapist specifically what steps you can take so that your condition has as limited as possible an impact on your ability to achieve your ambitious dream.

به مشکلاتتان بپردازید. اگر به مشکل کمبود توجه (ای.دی.دی.)، مشکل بیش‌فعالی با کمبود توجه (ا.دی.اچ.دی.)، وسواس، افسردگی، اعتیاد یا اختلال دوقطبی (افسردگی جنون نامیده می‌شود) مبتلا هستید، در جستجوی بهترین کادر پزشکی یا درمانی باشید. این موضوع، به شما کمک می‌کند تا برای این شرایط راه‌حلی پیدا کنید. سپس، آنچه را که متخصص به شما می‌گوید انجام دهید! براساس تجربه‌ام، هیچ‌چیز به اندازه وضعیت فرد درمان نشده‌ای، مانع موفقیت نمی‌شود یا منجر به ناراحتی بیشتری نمی‌شود. به‌طور خاص، از پزشک یا درمان‌گرتان بپرسید که چه مراحل را می‌توانید بردارید تا شرایطتان تا حد ممکن بر توانایی شما در رسیدن به رؤیای بلندپروازانه‌تان تأثیر بگذارد.

Self-care doesn't have to be a major effort or expense: it can be as simple as taking time out for a movie, a meal with friends, or a walk in the park. It can also be buying a colorful new sweater, or taking a taxi instead of a bus once in a while. The key is to generally treat yourself well, and also to give yourself little "treats" as often as possible - once a day or more is great - without experiencing even the slightest twinge of guilt. Treat yourself well whenever you've had a "success," no matter how minor, and treat yourself especially well whenever you've had a "failure" or disappointment. And treat yourself well whenever you feel like it, just for the heck of it.

Just treat yourself well, OK?

در خودمراقبتی، لازم نیست تلاش یا هزینه اساسی باشد: این کار می‌تواند به‌سادگی وقت‌گذرانی برای تماشای فیلم، خوردن غذا با دوستانتان یا قدم‌زدن در پارک باشد. همچنین، می‌تواند خرید ژاکتی رنگارنگ و جدید یا هر چند وقت یک‌بار، تاکسی گرفتن به جای اتوبوس سوار شدن، باشد. نکته اصلی این است که به‌طور کلی با خودتان رفتار خوبی داشته باشید. همچنین، هرچه بیشتر برای «معالجه» وقت بگذارید، یک بار در روز یا بیشتر بسیار عالی است؛ بدون اینکه حتی کوچک‌ترین احساس گناهی را تجربه کنید. هر زمان که «موفقیتی» به‌دست آوردید، هرچقدر جزئی باشد، با خود رفتار خوبی داشته باشید. و هر زمان که «ناکام» یا ناامید شدید، باز هم با خودتان خوب رفتار کنید. هر وقت دلتان خواست برای این مشکل با خودتان خوب رفتار کنید.

فقط با خودت خوب رفتار کن، باشه؟

Chapter 29.

Tools for Change: A Created Community

As you have heard me say earlier, a key factor separating successful from unsuccessful people is that the former surround themselves with supportive, encouraging people, while the latter are often more likely to tolerate skeptics and nay-sayers in their lives. Whom we choose to associate with is one of our most crucial

life decisions, not just because negative people drag us down, but because we tend to live up, or down, to the expectations of those around us. It's a wonderful thing when those around us have high (but not too high) expectations for us, especially if they are actively involved in helping us reach our potential. Conversely, it's almost impossible to maintain a positive view of oneself, or to succeed at anything, when surrounded by people who constantly criticize us or put us down.

بخش ۲۹.

ابزار تغییر: انجمن ایجادشده

همان‌طور که پیش‌تر از من شنیدید، عامل اساسی جداکننده افراد موفق از افراد ناموفق این است که یک‌سری افراد خود را در احاطه افراد حمایت‌کننده و تشویق‌کننده قرار می‌دهند. درحالی‌که، در حالت دوم بیشتر احتمال دارد که افراد بدبین و ناپسند را در زندگی خود تحمل کنند. نه‌تنها به این دلیل که افراد منفی‌نگر ما را به سمت بدتر شدن هدایت می‌کنند، بلکه به‌دلیل اینکه تمایل داریم با توجه به انتظارات اطرافیان زندگی کنیم یا با آنها ارتباط برقرار کنیم. و این موضوع، یکی از مهم‌ترین تصمیمات زندگی ماست. چیز عجیبی است که اطرافیانمان از ما انتظارات زیادی (اما نه خیلی زیاد) دارند، به‌خصوص اگر آنها به‌طور فعال برای کمک به ما در رسیدن به توانایی‌مان نقش داشته باشند. برعکس، تاحدودی غیرممکن است که افرادی را محاصره کنیم که همیشه از ما انتقاد می‌کنند یا ما را تحقیر می‌کنند. داشتن دیدگاهی مثبت نسبت به خود یا موفقیت در هر کاری تاحدودی غیرممکن است.

Getting rid of naysayers is only half of the battle, however. You need to replace them with a supportive community. Don't make the mistake of thinking that this community will magically accrue around you if you just do your own thing. You need to create your community, and manage it.

The major categories of people you want in your Created Community include mentors, family, friends, colleagues and helping professionals. Mentors is a very important topic that I discuss separately in the following chapter, but I discuss the other categories briefly below.

بالاین‌حال، خلاص‌شدن از شر کارهای اعتیادآور تنها نیمی از راه است. شما باید انجمنی را برای پشتیبانی، جایگزین آنها کنید. اشتباه فکر نکنید که اگر تنها کارهای خود را انجام دهید این انجمن به‌طرز جادویی در اطرافتان جمع می‌شوند. باید جامعه خود را مشخص کنید و آن را مدیریت کنید.

دسته اصلی از افرادی که در انجمن تشکیل‌شده‌تان می‌خواهید، شامل مربیان، خانواده، دوستان، همکاران و گروه کمکی متخصصان است. مربیان، گروه بسیار مهمی هستند که به‌طور جداگانه در فصل بعدی بحث می‌کنم. اما بقیه موارد را به‌طور خلاصه در زیر صحبت می‌کنم.

Family is such a delicate topic, since many of us have families who are hostile to our values and life choices. I hear more anguish from students on the subject of families than anything else.

We are all familiar with the traditional nuclear-type family consisting of a spouse or partner, and perhaps also some kids or companion animals. If this is the kind of family you aspire to, please make sure that your spouse or partner is 100 percent supportive of your mission. An unsupportive spouse is one of the most painful, and hardest to solve, situational obstacles.

خانواده

خانواده، گروه بسیار حساسی است، زیرا بسیاری از ما خانواده‌هایی داریم که با ارزش‌ها و انتخاب‌های زندگی‌مان مخالفند. من بیشتر از هر چیز ناراحتی دانشجویان را درمورد خانواده می‌شنوم.

همه ما با خانواده‌ای سنتی، متشکل از یک همسر یا شریک زندگی و شاید چنتا بچه یا حیوان زندگی می‌کنیم. اگر آرزوی این نوع خانواده را دارید، لطفاً اطمینان حاصل کنید که همسر یا شریک زندگی‌تان صددرصد از کارتان حمایت می‌کند. همسری که حمایت نمی‌کند، یکی از دردناک‌ترین و سخت‌ترین مشکلات برای حل موانع موقعیتی است.

Many ambitious dreamers create a different kind of family in place of, or in addition to, the nuclear one. That often consists of a group of very special friends whose major values they share, and whom they know will support them in good times and bad, and whom they, in turn, commit to supporting. This can be an informal, or formalized, family relationship.

Especially if you are distanced from your birth family, it is very important for you to create some kind of family for yourself. Although rare individuals are able to thrive without one, most of us cannot, and we suffer if try.

بسیاری از افراد بلندپرواز به جای خانواده سنتی یا علاوه بر آن، خانواده دیگری را تشکیل می‌دهند. این امر، اغلب متشکل از یک گروه از دوستان بسیار خاص است که ارزش‌های بیشتر آن‌ها مشترک است. شما می‌دانید که در مواقع خوب و بد پشتیبانان هستند و آن‌ها نیز به نوبه خود متعهد به حمایت از شما هستند. این می‌تواند رابطه‌ای خانوادگی غیررسمی یا رسمی باشد.

به خصوص، اگر از خانواده اصلی‌تان فاصله داشته باشید، تشکیل نوعی خانواده برایتان بسیار مهم است. اگرچه، افراد نادری قادر به رشد بدون نیاز به کسی هستند، اما بیشترمان نمی‌توانیم و اگر تلاش کنیم با مشقت مواجه می‌شویم.

People are social to varying degrees, and so you may seek out only a few very close friends or a wider circle. Either is OK, provided your relationships are healthy and don't interfere with your personal growth and success. Just three reminders:

1. A "party animal" lifestyle is generally incompatible with success at an ambitious endeavor;
 2. So is a "doormat"/"go-to" person lifestyle in which you cannot or will not say "No" to requests that conflict with your mission, or interfere with your ability to attain it.
- And,

دوستان

افراد در درجات مختلف اجتماعی هستند، بنابراین ممکن است فقط به دنبال چند دوست بسیار نزدیک یا گروه گسترده‌تری بگردید. هر دو مشکلی ندارند، به شرطی که روابط شما سالم باشد و در رشد و موفقیت شخصی‌تان دخالت نکند. فقط سه چیز را به یاد داشته باشید:

۱. سبک زندگی «اهل مهمانی و خوش‌مشرَب» به‌طور کلی با موفقیت در تلاشی بلندپروازانه ناسازگار است؛
۲. همچنین سبک زندگی «آدم ترسو» یا «آدم کاربلد» نیز وجود دارد که در آن نمی‌توانید به خواسته‌هایی که با کارتان مغایرت داشته باشد «نه» بگویید یا توانایی‌تان در رسیدن به آن را مختل کند.

۹

3. Someone who undermines or harshly criticizes you is not a friend, regardless of what they say their motives are. Friends have a responsibility not just to objectively state the truth - including, perhaps, unpleasant truths - but to do so in a compassionate, supportive way. They also have a responsibility to praise you and acknowledge your achievements.

Wonderful friendships not only bring light and color to our lives, they sustain us through the inevitable dark moments. Don't settle for less!

۳. شخصی که شما را تضعیف کند یا به‌شدت از شما انتقاد کند، صرف نظر از اینکه انگیزه‌شان چیست، دوست نیستند. دوستان وظیفه دارند نه اینکه فقط بیان واقعیت از جمله، حقایق ناخوشایند، بلکه انجام این کار را به روشی دلسوزانه و حمایتی انجام دهند. آن‌ها همچنین وظیفه دارند از شما تعریف کنند و دستاوردهای شما را تصدیق کنند.

دوستی‌های فوق‌العاده، نه تنها به زندگی‌مان جلا می‌بخشند، بلکه ما را در لحظات بد و اجتناب‌ناپذیر یاری می‌کنند. به کم قناعت نکنید!

It's a sad fact that some of the people who treat ambitious dreamers worst are colleagues who, in theory at least, should share their world view and goals. This problem seems particularly prevalent in the arts, activist and academic realms. The rule is simple: don't let *anyone* abuse you. This includes other dreamers,

and I don't care how illustrious their achievements or credentials are, or how awe-inspiring their intellectual framework. Recognize that it is possible, and all too common, for someone to be highly effective and evolved in some areas of life, and high ineffective and unevolved in others.

همکاران

این واقعیتی ناراحت کننده است که برخی از افرادی با افکار بلندپروازانه برخورد بدی دارند. همکارانی هستند که حداقل در حالت نظری، باید دیدگاه جهانی و اهداف خود را داشته باشند. به نظر می رسد مسئله یادشده، به ویژه در حوزه های هنری، عملی و دانشگاهی شایع است.

این قانون ساده است: اجازه ندهید کسی از شما سوءاستفاده کند. شامل بلندپروازان دیگر نیز می شود و من اهمیتی نمی دهم که دستاوردها یا مدارک آنها چقدر برجسته باشد یا دیگران چطور از چارچوب فکری آنها الهام می گیرند. تشخیص دهید که ممکن است کسی در بعضی از زمینه های زندگی بسیار مؤثر و پخته و در برخی دیگر بسیار ناکارآمد و ناپخته باشد.

Many activist, arts and academic organizations are badly run, and also treat their employees and volunteers badly. If you have a position in such an organization, leave it. Don't worry: another opportunity to work in the field will almost inevitably present itself - and if it doesn't, it's still the right choice to leave an abusive situation.

If a colleague criticizes you harshly for being insufficiently committed or dedicated, or for any other reason, ignore her. Don't waste time trying to help her comprehend the roots of her intolerance and hostility: it's a job for a therapist, anyway.

بسیاری از مکان های عملی، سازمان های هنری و دانشگاهی بد اداره می شوند و همچنین با کارمندان و داوطلبانش رفتار بدی دارند. اگر در چنین سازمانی سمتی دارید، آن را ترک کنید. نگران نباشید: به ناچار فرصت دیگری برای کار در این زمینه پیدا می کنید و اگر چنین نشود، باز هم انتخاب درستی برای این وضعیت بد داشته اید.

اگر یکی از همکاران تعهدی به شما نداشت یا فداکار نبود یا به هر دلیل دیگری به شدت انتقاد کرد، او را نادیده بگیرید. وقتتان را برای درک ریشه‌های تحمل نداشتن و خصومتان هدر ندهید: به‌هرحال، این کار مخصوص پزشک است.

And, needless to say, don't abuse or attack others. Philosopher Philo of Alexandria's advice is particularly apt, here: "Be kind, for everyone you meet is fighting a great battle." Recognize that your anger and intolerance

probably stem from childhood, and that you may be using your "professional zeal" as a rationalization to support this engrained defensive behavior. As someone who has spent years dealing with her own anger issues, I urge you to deal with yours, not just for your own sake, but that of those around you.

نیازی به زدن تهمت یا افترا به دیگران نیست. توصیه فیلو الکساندریایی، فیلسوف، خیلی مناسب است: «مهربان باشید، در برابر هرکسی که ملاقات می‌کنید نبرد بزرگی در پیش دارید.» تشخیص دهید که عصبانیت و عدم تحمل شما از کودکی ناشی می‌شود و ممکن است از «تعصب شغلی‌تان» به‌عنوان عقلانیت برای حمایت از این رفتار دفاعی ثبت‌شده استفاده کنید. من به‌عنوان شخصی که سال‌ها درگیر مشکلات عصبانیت‌م بوده‌ام، از شما می‌خواهم که نه تنها به‌خاطر خود بلکه به‌خاطر اطرافیانتان، با مشکلاتتان مقابله کنید.

Helping Professionals

By "helping professionals," I mean, first of all, a doctor, therapist (or coach), dentist and ophthalmologist. Then, perhaps, a nutritionist, massage therapist, acupuncturist, spiritual advisor or anyone else you feel you should consult about your physical and mental health.

I also mean good personal finance and insurance help. You may not like to focus on these issues, but they exist whether you focus on them or not, and ignoring them invariably leads to trouble. You may have to hire someone with these forms of expertise, or maybe you can consult with a knowledgeable family member, coworker or friend for free. Just make sure you're getting quality advice - and getting it as part of your life planning, not only after you find yourself in a jam.

گروه کمکی متخصصان

منظورم از «گروه کمکی متخصصان»، اول از همه، یک پزشک، درمانگر (یا مربی)، دندانپزشک و چشم‌پزشک است. سپس، شاید نیاز داشته باشید به یک متخصص تغذیه، ماساژ درمانی، متخصص طب سوزنی، مشاور روحی یا هرکس دیگری که احساس می‌کنید باید درمورد سلامت جسمی و روانی‌تان با او مشورت کنید.

منظورم از کمک حق بیمه و مالی شخصی مناسبی است. شاید دوست نداشته باشید روی این موضوعات تمرکز کنید، اما مشکلات یادشده وجود دارد. خواه روی آنها تمرکز کنید یا نکنید و نادیده گرفتنشان بدون شک منجر به دردسر می‌شود. ممکن است مجبور شوید با این مهارت‌ها شخصی را استخدام کنید یا شاید بتوانید با یکی از اعضاء آگاه خانواده، همکار یا دوستان به‌طور رایگان مشورت کنید. فقط مطمئن شوید که مشاوره با کیفیتی می‌گیرید و آن را بخشی از برنامه‌ریزی زندگی‌تان دارید، نه تنها بعد از اینکه خود را دچار مشکل دیدید.

Chapter 30.

Finding and Cultivating Mentors

Mentors are people who have already achieved some of the things you want to achieve. They are where you hope to be next year, five years from now, or twenty years from now. And they are available, and willing, to tell you how to get there, and to help you along the way.

Mentors typically offer one or more of the following benefits:

*Information. Because they've done what you are trying to do, they have a lot of knowledge about how to do it.

بخش ۳۰.

یافتن و پرورش مربیان

مربیان افرادی هستند که پیش از این به برخی از مواردی رسیده‌اند که می‌خواهید به آنها دست پیدا کنید. همان موقعیت‌هایی که امیدوارید سال آینده، پنج سال یا بیست سال دیگر باشید. در دسترس و راضی هستند که بگویند، چگونه به آنجا بروید و در این راه به شما کمک کنند.

مربیان بیشتر یک یا چند مزایای زیر را ارائه می‌دهند:

* اطلاعات. از آنجا که مربیان انجام داده‌اند آنچه را که شما می‌خواهید انجام دهید، دانش زیادی درمورد چگونگی انجام آن دارند.

*Wisdom. They don't just have the information; they know how to apply it. They have a good grasp of the "big picture," of strategy, and of what can go right and wrong as you pursue your ambitious dream.

*Opportunities. Mentors often know about jobs, grants and other opportunities that can help you.

*Contacts. This is a very important, and underrated, contribution of mentors. They often know lots of people, and they often know important, influential people. Your mentors' contacts can be of enormous help to you as you build your career.

* خرد. مربیان فقط اطلاعات ندارند. آن‌ها می‌دانند که چگونه آن را عملی کنند. درحالی‌که، شما آرزوی بلندپروازانه‌تان را دنبال می‌کنید، آن‌ها درک خوبی از «تصویر بزرگ»، استراتژی و درست و غلطی آن دارند.

* فرصت‌ها. مربیان بیشتر از مشاغل، کمک‌هزینه‌ها و فرصت‌های دیگری آگاهی دارند که می‌توانند به شما کمک کنند.

* مخاطب. این مشارکت مربیان، بسیار مهم و دست‌کم گرفته شده است. آن‌ها اغلب، افراد زیاد، مهم و تأثیرگذاری را می‌شناسند. تماس‌های مربیان‌تان در ساخت حرفه‌تان، می‌تواند کمک بزرگی به شما کنند.

Mentors are probably the most powerful “success catalyst” around, meaning that they can help you reach your goals faster than anything else. The right mentor can literally take years or even decades off the time it takes you to succeed, and, without mentors, you are almost certainly doomed to time-wasting and frustration.

Finding and cultivating mentors should be a primary goal of all ambitious dreamers. You’re never too successful or accomplished to need mentors.

Here’s how to find and work with them.

مربیان شاید قدرتمندترین «تسهیل‌کننده موفقیت» در اطراف هستند، به این معنی که آن‌ها می‌توانند به شما کمک کنند تا سریعتر از هرچیز به اهداف‌تان برسید. مربی مناسب می‌تواند به معنای واقعی کلمه، سال‌ها یا حتی دهه‌ها شما را به موفقیت نزدیک کند. بدون مربی، بی‌گمان محکوم به سرعت کم و ناامیدی هستید.

یافتن و گسترش مربیان، باید هدف اصلی همه افراد بلندپرواز باشد. شما آن‌چنان نیاز به مربی ندارید. در اینجا نحوه پیدا کردن و کار با آن‌ها آورده شده است.

Who Are Mentors?

Some people may be mentors for you in one area (e.g., art, or your academic field), while others may be mentors in another (e.g., career strategy). Some might be experts in an important allied field, such as high tech or public relations. You should have as many mentors as possible in as many different specialties or fields that are relevant to your career as possible. You should also have mentors for your personal life: for dating, marriage, parenting, home ownership, finances, health and fitness, etc.

All of your mentors should not just have specific information and other resources that you need, but also be the kind of people who like to help. In other words, they should understand, and enjoy, the process of mentoring.

مربیان چه کسانی هستند؟

بعضی از افراد ممکن است مربی شما در یک زمینه باشند (به عنوان مثال، هنر یا رشته دانشگاهی شما). در حالی که بقیه ممکن است در بخش دیگری مربی باشند (به عنوان مثال، استراتژی شغلی). برخی ممکن است در زمینه های مهمی مانند: فناوری خوب یا روابط عمومی متخصص باشند. شما باید مربیان زیادی در بسیاری از تخصص ها یا زمینه های مختلف مرتبط با حرفه خود داشته باشید. همچنین باید برای زندگی شخصیتان مربیانی داشته باشید: برای قرار ملاقات، ازدواج، والدین، مالکیت خانه، امور مالی، سلامتی و تناسب اندام و

همه مربیانتان نباید فقط اطلاعات خاص و منابع دیگری داشته باشند که شما نیاز دارید، بلکه افرادی هستند که دوست دارند به آنها کمک کنند. به عبارت دیگر، آنها باید فرایند مربیگری را درک کنند و از آن لذت ببرند.

Anyone and everyone who meets these criteria could be a mentor. Although many teachers, bosses and other authority figures are natural choices, you should cast as wide a net as possible. Some of my most important mentors are people who are younger than I am, but who have knowledge, experience and skills I lack. Others are former students or coaching clients. I am grateful for mentoring from whatever source it comes.

How to Establish a Mentor Relationship

Below are examples of the wrong and right way to establish a mentor relationship:

هرچیز و هرکسی که این معیارها را داشته باشد، می تواند مربی باشد. اگرچه بسیاری از معلمان، رؤسا و سایر مقامات انتخاب طبیعی هستند، شما باید تا آنجا که ممکن است شبکه گسترده ای ایجاد کنید. برخی از مهم ترین مربیانم افرادی هستند که از من کوچک ترند، اما دانش، تجربه و مهارت هایم را ندارند. برخی دیگر از دانشجویان سابق یا داوطلب مربیگری هستند. مربی ام از هر جایی که باشد، سپاسگزارم.

چگونه می توان با مربی ارتباط برقرار کرد

در زیر نمونه هایی از روش غلط و درست برقراری ارتباط با مربی آمده است :

Wrong Way: Ian is attending a reception at an activist conference when he spots the celebrated activist Jane Smith across the room. He's always revered her and now, he thinks, is his chance to meet her. So, he barrels across the room and introduces himself to her and says he's always admired her and her work. She thanks him, but then he can't think of anything else to say. The conversation languishes, and after a few moments she excuses herself to talk with someone else.

Not very encouraging, but it could have been worse. Had Ian naively said, "Would you be my mentor?" Jane would have probably been surprised, and then

given him a polite refusal. You can't go around asking strangers whom you've just met to mentor you, just as you can't go around asking them to marry you. Both relationships imply a serious long-term commitment, and should be approached with care. Even if the potential mentor is someone who already knows and likes you, the word "mentor" can imply more of a serious, long-term commitment than she may be ready for.

راه اشتباه: ایان درحال پذیرایی در یک کنفرانس فعالان اجتماعی است که جین اسمیت، فردی مشهور را در آن طرف سالن دید. ایان همیشه به او احترام می‌گذارد و فکر می‌کند اکنون فرصتی برای دیدارش است. بنابراین، تا آن طرف سالن با سرعت می‌رود و خودش را به او معرفی می‌کند و می‌گوید که همیشه او و کارهایش را تحسین کرده است. از او تشکر می‌کند، اما پس از آن نمی‌تواند به چیز دیگری برای گفتن فکر کند. گفتگو بی‌رمق است و پس از چند لحظه بهانه می‌آورد تا با شخص دیگری صحبت کند.

خیلی دلگرم‌کننده نیست، اما می‌توانست از این هم بدتر باشد. اگر ایان ساده‌لوحانه گفته بود، «آیا شما مربی‌ام می‌شوید؟» جین شاید متعجب می‌شد و پس از آن به او جواب رد مؤدبانه‌ای می‌داد. همان‌طور که نمی‌توانید از آن‌ها بخواهید با شما ازدواج کنند، نمی‌توانید از غریبه‌هایی که تازه ملاقات کرده‌اید درخواست کنید تا شما را راهنمایی کنند. هر دو رابطه شامل تعهدی طولانی‌مدت و جدی است و باید با احتیاط به آن‌ها نزدیک شوید. حتی اگر مربی در عمل شخصی باشد که از قبل شما را بشناسد و دوستان داشته باشد. کلمه «مربی» می‌تواند تعهدی جدی و طولانی‌مدت باشد نسبت به آنچه آمادگی دارد.

Here's a better way to get someone on board as a mentor:

Right Way: Another activist, Pete, studied the attendee list at the conference before coming. Noting that Jane Smith would be there, he decided to introduce himself to her during the reception. Before showing up, he reviewed her most recent writings and found an article of hers that he particularly liked. He gave it some thought and came up with some follow-up questions or points about it.

During his research, he discovered that an activist he knows quite well is actually friends with Jane, and so he got that activist to agree to come to the reception with him and introduce him.

در اینجا روش بهتری برای سوق دادن کسی به عنوان مربی وجود دارد :

راه درست: فرد دیگری به نام پیت، لیست شرکت‌کنندگان را قبل از آمدن به کنفرانس نگاه کرد. وی با اشاره به اینکه جین اسمیت آنجا خواهد بود، تصمیم گرفت هنگام پذیرایی خود را به او معرفی کند. قبل از حضور، آخرین نوشته‌های او را مرور کرد و مقاله‌ای از او پیدا کرد که خیلی دوستش داشت. او کمی به جین اسمیت فکر کرد و به چند سؤال یا نکته درموردش رسید.

در طی تحقیقاتش کشف کرد، فرد فعالی را یافت و به خوبی درمورد دوستی‌اش با جین اطلاع داشت. بنابراین جین با آمدن این فرد موافقت کرد تا با او به استقبال آمده و معرفی‌اش کند.

When it came time to actually attend the reception, Pete dressed with care, skewing towards a more professional look.

At the reception, his friend made the introduction, and Pete told Jane how much he liked her work, and that one article in particular. He spoke in a relaxed voice and didn't ramble on and on. (He had rehearsed ahead of time.) Then he asked his questions. Jane appreciated his interest, and found his questions insightful, and so was happy to talk with him.

هنگامی که زمان حضور واقعی در پذیرایی فرا رسید، پیت با احتیاط لباسش را پوشید و با ظاهری مناسب‌تر به سمتش رفت.

در پذیرایی، دوستش با مقدمه‌ای شروع کرد و پیت به جین گفت که چقدر کار او و به‌ویژه آن مقاله‌اش را دوست دارد. پیت با صدایی آرام صحبت می‌کرد و زیاد حرف نمی‌زد. (او پیش از موعد تمرین کرده بود.) بعد سوال‌هایش را پرسید. جین از علاقه پیت قدردانی کرد و سؤال‌هایش را با بصیرت دانست و از گفتگو با او خوشحال شد.

The conversation continued for a few minutes. Then Pete said: "This has been a great conversation, but I know you're busy, and there are lots of people here who want to talk with you. I don't want to monopolize your time. But I'm working on a fair housing campaign that's very similar to the one you ran in Cincinnati, and we're having trouble getting the attention of the local legislators. Would it be okay if I contacted you after the conference to get some advice on this?"

Jane gave him her business card and invited him to get in touch.

Jane is not yet a mentor for Pete, but she has agreed to give him at least some assistance, which is the first step toward establishing a mentor relationship.

صحبتشان چند دقیقه‌ای ادامه داشت. سپس، پیت گفت: «این یک گفتگوی عالی بوده است، اما می‌دانم که شما پرمشغله هستید و افراد زیادی در اینجا هستند که می‌خواهند با شما صحبت کنند. من نمی‌خواهم وقت شما را بگیرم. اما، در حال کار روی یک گروه نمایشگاه مسکن هستم که شباهت زیادی به همان گروه شما در سین‌سیناتی دارد. ما در جلب توجه قانون‌گذاران محلی مشکل داریم. اشکالی ندارد اگر بعد از کنفرانس با شما تماس بگیرم و در این مورد راهنمایی بگیرم؟»

جین کارت ویزیتش را به او داد و از او دعوت کرد که در تماس باشد.

جین هنوز مربی‌ای برای پیت نیست، اما موافقت کرده است تا حداقل به پیت کمک کند که اولین قدم برای ایجاد رابطه با مربی است.

Pete did many things right, including:

- *Planned ahead (studied the conference agenda).
 - *Didn't approach Jane "cold" (i.e., arranged an introduction).
 - *Presented himself in a professional manner.
 - *Was prepared - he had studied up on Jane's work, and also rehearsed what he was going to say. Pete knew that every first meeting is an audition.
- پیت بسیاری از کارها را به درستی انجام داد، از جمله:
- * از قبل برنامه ریزی شده (دستور کار کنفرانس را مطالعه کرد).
 - * از رفتار «سرد» جین جلوگیری کرد (یعنی مقدمه ای ترتیب داد).
 - * خود را به روشی حرفه ای نشان داد.
 - * آماده بود تا درمورد مطالعه کار جین سخنوری کند و همچنین تمرین می کرد آنچه را که می خواهد بگوید. پیت می دانست که جلسه های اول خیلی مهم هستند.

*Expressed a very specific knowledge of Jane and her work. Many famous or important people are constantly being approached by people who want their help, but who know little about them and what they do. It's a drag, and it turns many of them off from meeting or helping new people. However, by demonstrating that he really, truly knows and values Jane and her work, Pete set himself apart from the crowd.

- *Was conscious of her situation and respectful of her time.
- *Made his request only after a friendly dialog was established.
- *Made an appropriate request - i.e., one that was both within her field of expertise and not too time-consuming.

* دانش بسیار خاصی از جین و کارهایش ارائه داد. بسیاری از افراد مشهور یا مهم همیشه با افرادی روبرو می شوند که خواهان کمکشان هستند، اما اطلاعات کمی درمورد آنها و آنچه انجام می دهند دارند. این بازدارنده است و بسیاری از آنها را از ملاقات یا کمک به افراد جدید منع می کند. باین حال، پیت با نشان دادن اینکه او درحقیقت با جین و کارهایش آشنایی دارد و برای او ارزش قائل است، خود را از جمع جدا کرد.

* از وضعیت خودش آگاه بود و به وقت خود احترام می گذاشت.

* درخواستش را فقط پس از برقراری گفتگوی دوستانه مطرح کرد.

* درخواستی مناسب داشت. به عنوان مثال، یک درخواست که هم در حیطه تخصص وی بود و هم خیلی وقت گیر نبود.

Oh, and by the way, Pete took a similar strategic approach with several other VIPs who were attending the conference, and, as a result, wound up with several potential mentors.

Working with Your Mentors

You want to stay in regular touch with your mentors. That could mean once a month, once every six months, once every year or even less often, depending on the specific nature of your relationship. Or, you could consult your mentor intensively during a specific project that lasts a week or a month, and not for a while after that.

What you don't want to do is drop out of sight and then, when a crisis emerges, contact your mentor frantically for advice. If your mentor is nice, he will help you out, but he will likely also feel somewhat used.

اوه و حتی پیت با چندین فرد معم دیگر که در این کنفرانس شرکت کردند، رویکرد راهبردی مشابهی را اتخاذ کرد و در نتیجه، با چندین مربی در عمل همکاری کرد.

کار با مربیان

شما می‌خواهید به‌طور منظم با مربیان در ارتباط باشید. این می‌تواند به‌معنای ماهانه یک‌بار، هر شش ماه یک‌بار، هر سال یک‌بار یا حتی کمتر باشد. این موضوع، بستگی به ماهیت خاص روابطتان دارد. یا می‌توانید در طی پروژه‌ای خاص که یک هفته یا یک ماه طول می‌کشد، با مربیان بسیار مشورت کنید و مدت زیادی طول نکشد.

کاری که نمی‌خواهید انجام دهید این است که از چشم مربی دور شوید و سپس، هنگامی که بحرانی به‌وجود آمد، سراسیمه برای مشاوره با مربیان تماس بگیرید. اگر مربیان خوب باشد، به شما کمک می‌کند تا پیشرفت کنید، اما شاید احساس کند که کمکش را تا حدودی کرده است.

You want your interactions to be meaningful - above all, you don't want the mentor to feel you've wasted his time. That means you have a defined goal for each interaction and show up well prepared.

Sometimes, if you haven't spoken with a mentor in a while, it's good to get in touch just to update him on your situation and progress. You can do this through e-mail or in person, but unless the mentor also happens to be a personal friend, don't seek an in-person meeting unless you have something specific to discuss.

And you need to be appreciative. Thank you notes are required after every meaningful exchange or bit of assistance your mentor gives you - and not a dashed-off thank you note, but a carefully written one. Note that a handwritten note or card is often more meaningful and valued than an e-mail.

شما می‌خواهید تعامل‌هایتان بیش از هرچیز معنی‌دار باشد، نمی‌خواهید مربی احساس کند وقتش را تلف کرده‌اید. این بدان معناست که شما برای هر تعامل، هدف مشخصی دارید و به‌طور کامل آماده هستید.

بعضی اوقات، اگر مدتی با مربی صحبت نکرده‌اید، خوب است که تنها برای بهتر شدن وضعیت و پیشرفتتان در تماس باشید. این کار را می‌توانید از طریق ایمیل یا به‌صورت حضوری انجام دهید، اما اینکه مربی دوستتان باشد، به‌دنبال ملاقات حضوری نباشید مگر اینکه موضوع خاصی برای گفتگو داشته باشید.

و شما باید قدردان باشید. این کار را می‌توانید با یادداشت‌های تشکری که به‌دقت نوشته شده‌اند پس از هر کمک مشخصی یا کمکی از طرف مربی‌تان انجام دهید. توجه داشته باشید که یک یادداشت یا برگه دست‌نویس اغلب نسبت به یک ایمیل، دارای مفهوم و ارزش بیشتری است.

And, finally, you should always seek to reciprocate. Even though you may feel that you have little to offer your mentor, that is probably not the case. Sooner or later, you'll see a newspaper article, or get some information at a meeting, or make a contact, that your mentor will find useful. Be sure to get that information to him. Or, you may be able to assist the mentor in some difficult project he's involved with. Even if your contribution is just doing some copying, or picking up the bagels and coffee for a meeting, he will appreciate your willingness to reciprocate.

سرانجام، همیشه باید به‌دنبال پاسخ متقابل باشید. حتی ممکن است احساس کنید که چیز کمی برای ارائه به مشاورتان دارید، اما شاید این‌طور نباشد. دیر یا زود، در روزنامه‌ای می‌بینید یا در جلسه‌ای اطلاعاتی به‌دست می‌آورید یا با مشاورتان تماس می‌گیرید تا گرهی از کار باز کنید. مطمئن باشید که دانسته‌هایتان را به او منتقل می‌کنید. یا ممکن است بتوانید در برخی از پروژه‌های دشواری که درگیرش است، به مشاور کمک کنید. حتی اگر مشارکتتان فقط کپی کردن یا تهیه نان و قهوه برای یک جلسه باشد، او از تمایل شما برای پاسخ متقابل قدردانی خواهد کرد.

Mentoring Others

Mentoring (as opposed to being mentored) is, as I'll discuss in Chapter 32, a fantastic growth experience, which is why a lot of even very busy people welcome the opportunity to mentor a few select protégés. This is why you should also mentor.

Yes, you should mentor! However unaccomplished you may feel, you probably have lots of wisdom to impart, and there are definitely people out there who could use it. So, if someone comes up to you seeking advice or guidance - and it will happen sooner or later, especially if you follow the advice in this e-book - and you feel comfortable with them and their request, by all means mentor them.

مربی‌گری برای دیگران

همان‌طور که در فصل ۳۲ بحث خواهیم کرد، مربی‌گری (برخلاف مربی‌بودن) تجربه‌ای برای رشد فوق‌العاده است. به همین دلیل است که حتی بسیاری از افراد پرمشغله از این فرصت استقبال می‌کنند تا چند پروژه مشخص را هدایت کنند. به همین دلیل، شما هم باید مربی باشید.

بله، شما باید مربی باشید! هرچقدر که احساس نتوانستن کنید، ولی شاید دانش زیادی برای انتقال دارید و به‌طور قطع افرادی در آنجا هستند که می‌توانند از دانشتان استفاده کنند. بنابراین، اگر فردی برای مشاوره یا راهنمایی پیشنهاد آمد و این اتفاق دیر یا زود رخ خواهد داد، از توصیه‌های این کتاب الکترونیکی استفاده نمایید و با آن‌ها و درخواستشان احساس راحتی کنید. باید آن‌ها را راهنمایی کنید.

If you don't want to wait until someone approaches you, you can always join a mentor program at a nonprofit organization or charity. Many youth programs and schools have mentor programs, for example. Or, you could start a mentor program within your workplace or another organization you belong to. There is probably no organization that wouldn't benefit from having a mentor program in place.

اگر نمی‌خواهید منتظر بمانید تا شخصی به شما نزدیک شود، همیشه می‌توانید برای شغل مربی‌گری در سازمانی غیرانتفاعی یا خیریه بپیوندید. به‌عنوان مثال، بسیاری از مکان‌ها و مدارس جوانان دارای شغل مربی‌گری هستند. یا می‌توانید شغل مربی‌گری را در محل کارتان یا سازمانی دیگر که به آن تعلق دارید شروع کنید. شاید هیچ سازمانی نیاز به مربی نداشته باشد.

Chapter 31.

The Ultimate Solution (Solution III) to Managing Your Fears: Develop an Empowered Personality

When you start making progress on your procrastination problem, your personality will change. This sounds scary, but it is actually a good thing, because it will be changing in the direction of greater calm, confidence, happiness and effectiveness. In fact, you'll be developing what I call an "empowered personality."

An empowered person is someone who has made great strides in conquering her obstacles and, as a result, is making good progress on her ambitious dream and in other areas of her life. There are empowered people in every field, and you should seek them out and enlist them as role models and mentors.

Below, I describe the empowered mindset and compare it with its opposite, the unempowered mindset.

بخش ۳۱.

راه حل نهایی (راه حل سوم) برای کنترل ترستان: شخصیتی توانمند بسازید

موقعی که شروع به پیشرفت در افعال کاریتان می کنید، شخصیتتان تغییر می کند. به نظر ترسناک می آید، اما درواقع چیز خوبی است، زیرا در جهت ایجاد آرامش، اطمینان، خوشبختی و اثربخشی بیشتر تغییر خواهید کرد. درواقع، درحال توسعه چیزی هستید که من آن را «شخصیت توانمند» می نامم.

فردی توانمند، شخصی است که در تسخیر موانعش بسیار پیشرفت کرده است و در نتیجه، در رؤیای بلندپروازانه اش و سایر زمینه های زندگی اش پیشرفت خوبی دارد. در هر زمینه، افراد توانمندی وجود دارند که باید به دنبال آنها باشید و به عنوان الگو و مربی معرفی کنید.

در زیر، ذهنیت توانمند شده را توصیف می کنم و آن را با حالت مخالفش، ذهنیت توانمند نشده مقایسه می کنم.

Empowered People versus Unempowered People

Empowered people tend to be . . .

Positive

Action-oriented

Planning-oriented

Solution-oriented

Optimistic

They tend to . . .

Feel empowered and in control

Take responsibility

Not take difficult situations

personally Help others

افراد توانمند در برابر افراد غیر توانمند

افراد **توانمند** تمایل دارند این طور باشند...

مثبت

عمل گرا

برنامه گرا

راه حل گرا

خوش بین

آن‌ها تمایل دارند ...

احساس قدرت و کنترل کنند

مسئولیت پذیر باشند

به‌تنهایی در شرایط سختی قرار نگیرند

به دیگران کمک کنند

Unempowered people, in contrast, tend to be ...

Negative

Passive (not action-oriented)

Planning-averse

Blame-oriented (not solution-oriented)

Pessimistic

They tend to . . .

Feel powerless and out of control

Evade responsibility

Take difficulties personally

Not help others

Empowered people tend to be self-actualized and, like all self-actualized people, tend to have an expansive world view. They are at home in the universe and in their own skins, and their power, passion, wisdom and tenderness makes them highly attractive to others.

درمقابل، افراد **غیرتوانمند** تمایل دارند این‌طور باشند...

منفی‌نگر

انفعالی (عمل‌گریز)

بی‌برنامه

مذمت‌گرا (راه‌حل‌گریز)

بدبین

آنها تمایل دارند ...

احساس ناتوانی کنند و کنترل نداشته باشند

از مسئولیت فرار کنند

به تنهایی در شرایط سختی قرار بگیرند

به دیگران کمک نکنند

افراد توانمند تمایل به خودشکوفایی دارند و مانند همه افراد خودشکופا، تمایل دارند که جهان بینی گسترده ای داشته باشند. آنها در جهان توی خانه و لاک خودشان هستند و قدرت، اشتیاق، خرد و لطافتشان، آنها را برای دیگران بسیار جذاب می کند.

Some empowered people may even strike you as too happy and high-energy, if you yourself are low-energy or haven't met that many empowered people. (A sure sign, by the way, that you're hanging around with the wrong crowd) But hang in there and get used to the energetic new vibe.

You shouldn't hesitate to approach empowered people because most of them understand the importance of networking and mentoring. Of course, you always want to time your introduction carefully and be well prepared for the encounter. Remember: every introduction is an audition, and empowered people, because they value their time highly, tend to be very selective about those whom they choose to work with or mentor. اگر خودتان کم انرژی هستید یا با تعداد زیادی از افراد توانمند ملاقات نکرده اید، بعضی از آنها حتی ممکن است به شما اعتراف کنند که بسیار شاد و سرشار از انرژی هستند. (از قضا علامت مطمئنی است که با جمعیت نادرستی معطل هستید...) اما در آنجا قلق کار را یاد بگیرید و به فضای جدید و پرانرژی عادت کنید.

در مراجعه به افراد توانمند دریغ نکنید، زیرا اکثر آنها اهمیت محیط و مربی گری را درک می کنند. بی گمان، همیشه می خواهید زمان معرفیتان را به دقت تعیین کنید و برای مواجهه آماده باشید. به یاد داشته باشید: هر مقدمه، آزمایش است و افراد توانمند از آنجا که برای وقتشان بسیار ارزش قائل هستند، تمایل دارند تا در مورد افرادی که برای همکاری یا مربی گری انتخاب می کنند بسیار گزینش گر باشند.

Note that while many empowered people are successful people in the conventional sense, not all successful people are empowered. There are plenty of people out there who run large organizations, command great salaries, or have developed awesome intellectual frameworks, and yet have not conquered their internal demons. They remain subject to a fear-based, zero-sum mentality that causes them to shut out - or, worse, exploit - those who are younger or less-experienced, or whom they perceive to be less powerful. People like that are not truly empowered and should be avoided.

توجه داشته باشید که گرچه بسیاری از افراد توانمند در حالت عادی افراد موفق هستند، اما همه افراد موفق توانمند نیستند. افراد زیادی در آنجا وجود دارند که سازمان‌های بزرگی را اداره می‌کنند. بر دستمزدهای بسیار خوبی اشراف دارند یا چارچوب‌های فکری مناسبی را شکل داده‌اند، اما هنوز شیاطین داخلی‌شان را تسخیر نکرده‌اند. آن‌ها همچنان در معرض ذهنیت هراس‌دار و زیر صفر قرار دارند که موجب منع ورودشان به کاری می‌شود. یا بدتر از آن، از افرادی که جوان‌ترند و تجربه ندارند یا از نظرشان قدرت کمتری دارند، استفاده می‌کنند. افرادی مانند این‌ها درواقع توانمند نیستند و باید از آن‌ها اجتناب شود.

Chapter 32.

What Empowered People Do

Working to empower yourself is one of the best things you can do for yourself, others in your life, and the world at large. Becoming empowered is largely a matter of forming certain emotional and behavioral habits. Below is a list to get you started: as always, take it slow, applaud the tiniest bits of progress, and never bash yourself for your perceived shortcomings.

Empowered people build infrastructures to support their success.

When you take a job in a corporation, you automatically acquire, on your first day of work, and with little or no effort on your part, most or all of the following: a desk, office, computer, computer assistance, electricity, lights, a bathroom, phone, schedule, rule book, records of your predecessor's work, a salary, benefits, reference books and other materials, colleagues, a boss, a boss's boss, a human resources department, and a budget for additional purchases.

بخش ۳۲.

آنچه افراد توانمند انجام می‌دهند

تلاش برای توانمندسازی، یکی از بهترین کارهایی است که می‌توانید برای خود و دیگران در زندگیتان و کل جهان انجام دهید. توانمندشدن به‌طور عمده مربوط به شکل‌گیری عادات عاطفی و رفتاری خاص است. در زیر لیستی برای شروع وجود دارد: مثل همیشه، آهسته پیش بروید، ریزترین پیشرفت‌ها را تحسین کنید و هرگز خودتان را به‌خاطر کاستی‌هایتان سرزنش نکنید.

افراد توانمند زیرساخت‌هایی را برای پشتوانه موفقیتشان ایجاد می‌کنند. موقعی که در شرکتی مشغول می‌شوید، در اولین روز کارتان و با کمترین تلاش، بیشتر یا همه موارد زیر را به‌طور خودکار کسب می‌کنید: میز،

دفتر، رایانه، کمک‌رایانه، برق، چراغ، سرویس بهداشتی، تلفن، برنامه، کتاب قانون، سوابق مربوط به کارهای قبلی، حقوق و دستمزد، مزایا، کتاب‌های مرجع و سایر مواد، همکاران، رئیس، رئیس بخش، بخش منابع انسانی و بودجه خریدهای اضافی.

I call all of the money, things and people that make it possible for you to do your job your “success infrastructure.” As you can see, success infrastructures tend to be big, complex and expensive.

Pursuing an ambitious dream is as hard, or harder, than corporate work, which means that you probably need an equivalent, or better, infrastructure for it. If you work independently, however, no one’s going to provide that infrastructure for you: you need to create it for yourself. That is an ongoing process, and it should be one of your top priorities at all times. An unempowered person will sit around bemoaning all the resources he needs but doesn’t have. An empowered person, in contrast, will identify a need and quickly start working the phones to get it met. In doing so, he creates his success infrastructure.

من تمام پول، چیزها و افرادی که امکان انجام کارتان را فراهم می‌کنند «زیرساخت موفقیتان» می‌دانم. همان‌طور که می‌بینید، زیرساخت‌های موفقیت، بزرگ، پیچیده و گران هستند.

پیگیری رؤیایی بلندپروازانه به اندازه کار شرکتی سخت یا دشوارتر است. به این معنی که شما شاید به زیرساخت معادل یا بهتر آن نیاز دارید. اگر به‌طور مستقل کار می‌کنید، هیچ‌کس نمی‌خواهد این زیرساخت را برای شما فراهم کند: شما باید آن را برای خود ایجاد کنید. این روندی مداوم است و باید همیشه یکی از اولویت‌های اصلیتان باشد. فردی بیکار در خانه می‌نشیند و برای همه منابعی که نیاز دارد اما آنها را ندارد، ناراحت است. درمقابل، فردی توانمند یک نیاز را شناسایی می‌کند و برای رفع آن به‌سرعت از تلفن‌ها استفاده می‌کند. با این کار، او زیرساخت موفقیتش را به‌وجود می‌آورد.

Empowered people educate themselves. They are lifelong learners, and constantly reading, attending classes, and consulting experts and others. They are naturally curious about a wide range of topics, and not biased against “soft” subjects such as self-help.

Empowered people welcome challenges. Many people avoid challenges and the unknown, but empowered people welcome them as growth opportunities. They also know that success often comes from pushing oneself just a little bit beyond one’s “comfort zone.” Here’s what Christopher Reeve, in *Nothing Is Impossible: Reflections on a New Life*, had to say about comfort zones:

افراد توانمند به خود آموزش می‌دهند. آن‌ها در طول عمرشان درحال یادگیری هستند و همیشه می‌خوانند. در کلاس‌ها شرکت می‌کنند و با کارشناسان و دیگران مشورت می‌کنند. آن‌ها به‌طور طبیعی درمورد طیف گسترده‌ای از موضوعات کنجکاو هستند و درمورد موضوعات «آسان» مانند کمک به خود تعصب ندارند.

افراد توانمند از چالش‌ها استقبال می‌کنند. بسیاری از افراد از چالش‌ها و موارد ناشناخته اجتناب می‌کنند، اما افراد توانمند از آنها به‌عنوان فرصت‌های رشد استقبال می‌کنند. آن‌ها همچنین می‌دانند که موفقیت، اغلب ناشی از تحت فشار قراردادن خود کمی بیش از «حاشیه امن» فرد است. مطلبی از «کریستوفر ریو»، راجع به اینکه هیچ‌چیز غیرممکن نیست: تأملاتی درمورد زندگی/ی جدید، درباره حاشیه امن گفت:

“The vast majority of people live within a comfort zone that is relatively small. The comfort zone is defined by fear and our perception of our limitations. We are occasionally willing to take small steps outside it, but few of us dare to expand it. Those who dare sometimes fail and retreat, but many experience the satisfaction of moving into a larger comfort zone and the joyful anticipation of more success. A person living with a disability may find the courage to leave the comfort zone of his own house for the first time. An able-bodied individual might decide to face claustrophobia by taking up scuba diving. Even as our country tries to cope with terrorism, most of us know intuitively that living in fear is not living at all.”

«اکثریت قریب به اتفاق مردم در حاشیه امنی که کمابیش کم است زندگی می‌کنند. حاشیه امن با هراس و درک ما از محدودیت‌هایمان تعریف می‌شود. ما گه‌گاه مایل هستیم که گام‌های کوچکی در خارج از آن برداریم، اما تعداد کمی از ما جرأت برداشتن گام‌های بیشتری داریم. کسانی که جرأت دارند گاهی شکست می‌خورند و عقب‌نشینی می‌کنند، اما بسیاری از آن‌ها رضایتشان را از رفتن به حاشیه امن‌تر و تجربه انتظار برای شادی در موفقیت‌های بیشتر کسب می‌کنند. فردی دارای معلولیت شهادت داشته است تا برای اولین بار حاشیه امن خانه‌اش را ترک کند. فردی توانمند ممکن است تصمیم بگیرد با غواصی همراه دستگاه اکسیژن در برابر بیماری ترس از تنگنا روبرو شود. حتی درحالی که کشور ما سعی می‌کند با تروریسم کنار بیاید، بیشتر ما به‌طور شهودی می‌دانیم که زندگی در ترس هرگز زیستن نیست.»

Fortunately, the life of an ambitious dreamer provides no shortage of opportunities to be challenged. Even worthwhile challenges can be scary, however, which brings us to . . .

Empowered people anticipate, and learn to deal with, fear and anxiety.

Recall Steven Pressfield's story about how Henry Fonda threw up before every performance. For forty years, he threw up; and then, each time, he went out and gave his performance.

خوشبختانه زندگی فرد رؤیاپرداز و جاه‌طلب فرصت کمتری برای به چالش کشیدن فراهم نمی‌کند. با این وجود، حتی چالش‌های ارزشمند که ما را به این سمت سوق می‌دهند، نیز می‌توانند ترسناک باشند

افراد توانمند ترس و اضطراب را پیش‌بینی می‌کنند و می‌توانند با آنها کنار بیایند. داستان «استیون پرسفیلد» در مورد چگونگی در معرض توجه قرار گرفتن «هنری فوندا» قبل از هر اجرا را به یاد بیاورید. چهل سال در معرض توجه بود؛ و هر بار، قصدی داشت و آن را اجرایی کرد.

Unsuccessful people often assume that successful people find success easy, or are unusually good at coping with stress. That's often not the case, however. Successful people may get just as scared or anxious as anyone else, but they figure out ways to cope. In fact, they are determined to cope. They understand that the fear and other negative feelings are transient and relatively unimportant in the larger scheme of things.

Empowered people seek out not just mentors, but protégés. Empowered people seek out protégés - people to mentor - not just because they know that the world runs better when everyone gives back, but also because they know that mentoring is one of the best uses of their time. Mentoring helps you identify and reinforce your strengths, and also increases your base of knowledge. And because the goal of mentorship is to help your protégé evolve into an empowered person, mentoring is also one of the best ways to expand what Stephen Covey, author of *The Seven Habits of Highly Effective People* calls your "circle of influence."

افراد ناموفق به‌طور معمول تصور می‌کنند که افراد موفق، موفقیت را آسان به‌دست می‌آورند یا به‌طور غیرعادی در کنار آمدن با استرس مهارت دارند. با این حال اغلب این‌طور نیست. افراد مؤفق ممکن است به اندازه دیگران ترس و اضطراب داشته باشند، اما آن‌ها راه‌های مقابله را می‌فهمند. درواقع، آن‌ها مصمم هستند که کنار بیایند. درک می‌کنند که ترس و احساسات منفی، دیگر در بیان بزرگ‌بودن چیزهای گذرا کمابیش بی‌اهمیت هستند.

افراد توانمند نه تنها به‌دنبال مربیان بلکه به‌دنبال شاگردان نیز هستند. افراد توانمند به این دلیل که می‌دانند دنیا در زمان بازگشت همه، بهتر عمل می‌کند، به‌دنبال شاگردان برای مربی‌گری هستند. آن‌ها می‌دانند که مربی‌گری یکی از بهترین موارد استفاده در زمانشان است. مربی‌گری به شما کمک می‌کند نقاط قوتتان را شناسایی و تقویت کنید و همچنین دانشتان را افزایش می‌دهد. هدف مربی‌گری کمک به شخصیت فرد یادگیرنده در تبدیل‌شدن به فردی توانمند است. مربی‌گری همچنین یکی از بهترین راه‌ها برای گسترش صحبت‌های «استیون کووی» است. ایشان نویسنده کتاب هفت عادت افراد بسیار کارآمد به نام «دایره نفوذ» است.

Empowered people reprogram their thoughts for success. They make a conscious effort to replace dysfunctional thought patterns with functional ones. For instance, they replace:

Negative thinking	with . . .	Objective, or positive, thinking
Self-criticism	with . . .	Self-acceptance or self-praise
Judgmental thinking	with . . .	Compassionate observation and analysis
Perfectionist thinking	with . . .	Reasonable goal setting and tolerance of error
Hypersensitivity	with . . .	Resilience
Panic	with . . .	Calm and perspective

افراد توانمند افکارشان را برای موفقیت، از نو برنامه‌ریزی می‌کنند. آن‌ها تلاشی آگاهانه انجام می‌دهند تا الگوهای عملی را جایگزین الگوهای فکری ناکارآمد کنند. به‌عنوان مثال، آن‌ها جایگزین می‌شوند:

تفکر منفی	با ...	تفکر عینی یا مثبت
خودانتقادی	با ...	خودپذیری یا خودبینی
تفکر قضاوت	با ...	مشاهده و تحلیل دلسوزانه
تفکر کمال‌گرایی	با ...	هدف‌گذاری منطقی و تحمل خطا
حساسیت شدید	با ...	استقامت
هراس	با ...	آرام و روشن‌بین

So, if an empowered person screws up and then catches himself thinking negatively, along the lines of, “What a jerk I am . . .” he immediately stops that line of thought and replaces it with another, more objective and compassionate one.

Empowered people deal quickly and decisively with their obstacles.

That’s because they know that, not only are obstacles a serious impediment to success, but they tend to get worse over time. Empowered people also know that success, which brings its own stresses, can worsen many situational obstacles. Many people, for example, find that their relationships deteriorate as they become more professionally successful.

بنابراین، اگر فردی توانمند کاری را خراب و سپس با خودش تفکر منفی می‌کند، در امتداد این جمله که: «من چه احمقی هستم ...» او بلافاصله این طرز تفکر را متوقف کرده و تفکری عینی‌تر و دلسوزانه را جایگزینش می‌کند.

افراد توانمند با موانعشان به سرعت و قاطعانه برخورد می‌کنند. به این دلیل که آن‌ها می‌دانند نه تنها موانع جدی مانع موفقیت نیستند، بلکه با گذشت زمان بدتر می‌شوند. افراد توانمند همچنین می‌دانند که موفقیت، فشارهای خاصی را به همراه دارد و می‌تواند بسیاری از موانع موقعیتی را بدتر کند. به‌عنوان مثال، بسیاری از افراد با پیشرفت موفقیت در حرفه، روابطشان روبه‌زوال می‌رود.

Don’t let that happen to you - start dealing with your obstacles now.

Empowered people understand that success is sometimes a performance. We all have moments when we operate at peak performance and feel on top of the world.

The crucial question is: What do you do in between those moments?

اجازه ندهید اکنون برای شما اتفاقی بیفتد که با موانعتان کنار بیایید.

افراد توانمند می‌فهمند که مؤفقیت گاهی اوقات یک عملکرد است. همه ما لحظاتی داریم که در اوج کارآمدی هستیم و احساس برتری در سطح دنیا داریم.

سوال اساسی این است: در آن لحظه‌ها چه کاری انجام می‌دهید؟

My suggestion is that, even in moments of non-motivation, act as if you are highly motivated. This is because of a wonderful thing that behavioral scientists have discovered: that not only do our emotions dictate our actions, but our actions often dictate our emotions. Research has shown, for instance, that we don't just smile because we're happy, we actually become happier when we smile. That's because the smile initiates a sequence of hormonal and other events that relaxes us and makes us feel good. Professional salespeople, who must be "on" close to 100 percent of the time in order to make their quotas, are very familiar with this phenomenon: they are taught that their posture, facial expression and other physical attributes affect not only their mood but their customers'. They are taught to smile even when talking over the telephone, because although the customer on the other end of the line can't see them do it, the salesperson's voice sounds much more forceful and dynamic when she smiles. Try it.

پیشنهاد من این است که حتی در لحظه‌های بی‌انگیزگی، انگیزه‌تان بالا باشد. این موضوع، به دلیل موردی شگفت‌انگیز است که دانشمندان علوم رفتاری کشف کرده‌اند: اینکه نه تنها احساسات ما اعمالمان را تعیین می‌کنند، بلکه اعمالمان اغلب احساسات ما را مشخص می‌کنند. به عنوان مثال، تحقیقات نشان داده است که ما فقط لبخند نمی‌زنیم به خاطر اینکه خوشحال هستیم. وقتی لبخند می‌زنیم در حقیقت شادتر می‌شویم. موضوع مذکور، به این دلیل است که لبخند دنباله‌ای از وقایع هورمونی و سایر موارد است که موجب آرامشمان می‌شود و احساس خوبی به ما می‌دهد. فروشندگان ماهر باید حدود ۱۰۰ درصد از مواقع «باز» باشند تا بتوانند دخلشان را در بیاورند. فروشندگان با این موضوع بسیار آشنا هستند: به آن‌ها آموزش داده می‌شود که وضعیت بدن، حالت چهره و سایر ویژگی‌های جسمیشان نه تنها بر روحیه، بلکه بر مشتریان اثرگذار است. به آن‌ها یاد می‌دهند حتی هنگام مکالمه تلفنی لبخند بزنند، زیرا اگرچه مشتری در آن سوی خط نمی‌تواند آن‌ها را در انجام این کار ببیند، صدای لبخند فروشنده هنگام لبخند زدن بسیار مؤثر و پربازده منتقل می‌شود. امتحان کنید.

Many salespeople, performers, athletes and other peak performers develop a personal collection of tricks, rituals, and physical and mental exercises to help themselves get and stay pumped for their workday. You should do the same thing.

And here's the icing on the cake, the amazing secret that empowered people in every field eventually learn: that with enough practice mimicking peak performance, you will actually start experiencing the real thing more often. Experts such as Mihaly Csikszentmihalyi, author of *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, say that while we can't operate at peak all the time, we can probably do so much more frequently than we realize. Simply by practicing at performing at peak, you can train

yourself to enter into peak much more easily and frequently.

And that will be the most amazing reward of all, for all of your hard work.

بسیاری از فروشندگان، مجریان، ورزشکاران و سایر هنرمندان اوج کارهای شخصی از ترفندها، تشریفات و تمرینات بدنی و ذهنی را برای کمک به خود و گذراندن روز کاریشان انجام می‌دهند. شما نیز باید همین کار را انجام دهید.

این مایه کار است، راز شگفت‌انگیزی که درنهایت به مردم در هر زمینه توانایی می‌بخشد: موضوع یادشده، بیشتر مواقع تجربه واقعی با تمرین کافی برای تقلید از عملکرد بالا است. کارشناسانی مانند «میهایلی سیکزنتمیهایلی»، نویسنده کتاب «روانشناسی تجربه مطلوب»، ابراز می‌دارد، اگرچه ما نمی‌توانیم تمام‌وقت در اوج کار باشیم، اما شاید بتوانیم آنچه را که می‌دانیم خیلی بهتر انجام دهیم. به‌سادگی با تمرین در موقع اوج کار، می‌توانید به خود آموزش دهید که خیلی راحت‌تر و مکرر به قله برسید.

و موضوع مذکور، شگفت‌آورترین پاداش برای همه زحماتتان خواهد بود.

- ## -

Thank you for reading *The Little Guide To Beating Procrastination, Perfectionism and Blocks*. I hope you found it useful, and wish you the best as you travel along the path to your dream. I welcome your questions, as well as any comments and suggestions about this e-book, at lifelongactivist@yahoo.com. And you'll find more information about me, my workshops and coaching services, and *The Lifelong Activist* and my other books at <http://www.hillaryrettig.com>. - Hillary Rettig

از اینکه کتاب راهنمای «غلبه بر اهمال‌کاری، کمال‌گرایی و موانع» را مطالعه کردید متشکریم. امیدوارم که برای شما مفید واقع شده باشد و در طی مسیری که به‌سمت رؤیایتان می‌روید بهترین آرزوها را برایتان دارم. از سوالات شما و همچنین هرگونه نظر و پیشنهاد درمورد کتاب الکترونیکی کنونی، در آدرس ایمیل lifelongactivist@yahoo.com استقبال می‌کنم. اطلاعات بیشتری را درباره من، کارگاه‌ها و خدمات مربی‌گری‌ام، در کتاب فعال مادام‌العمر و سایر کتاب‌هایم در سایت <http://www.hillaryrettig.com> پیدا خواهید کرد. - هیلاری رتیگ

