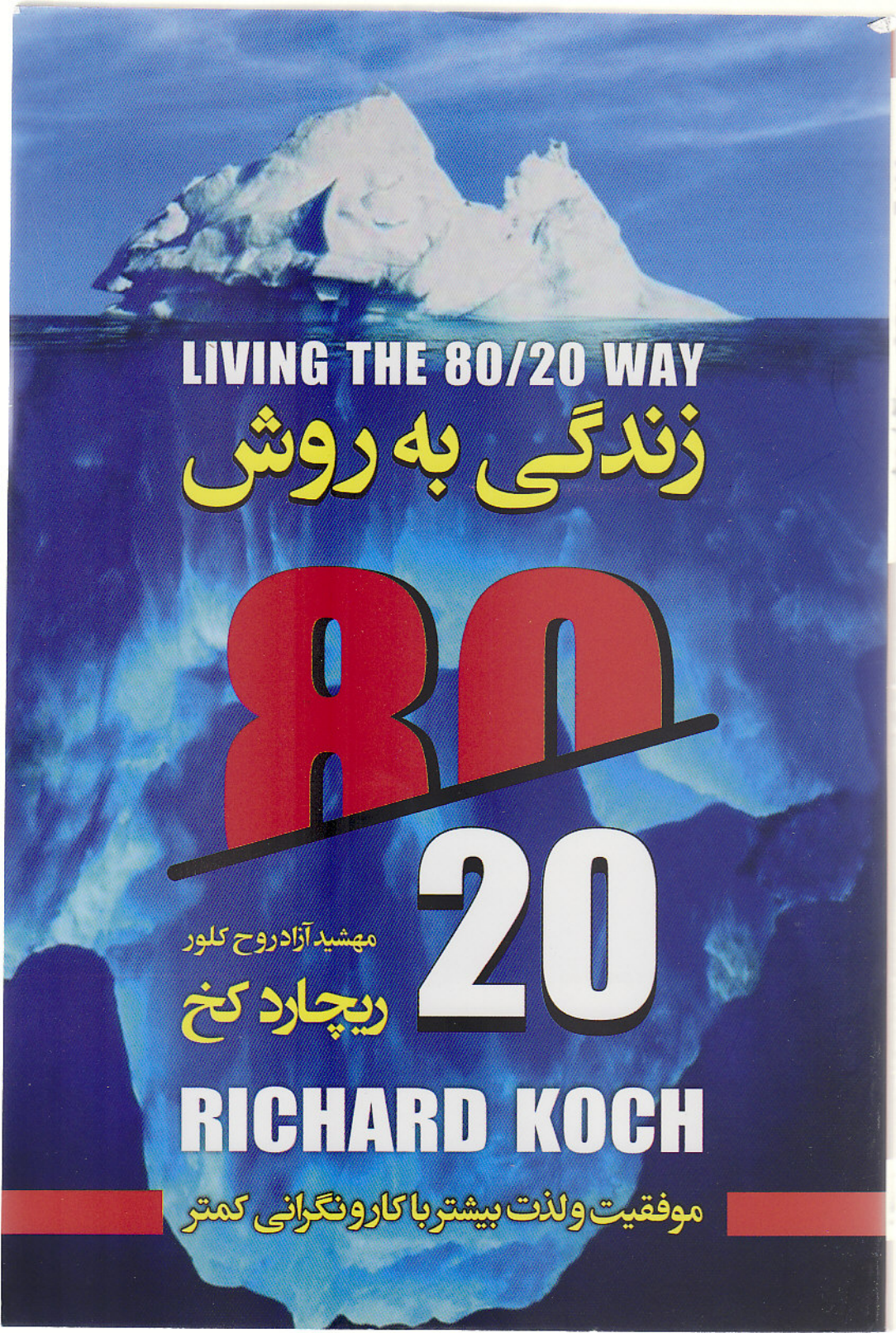
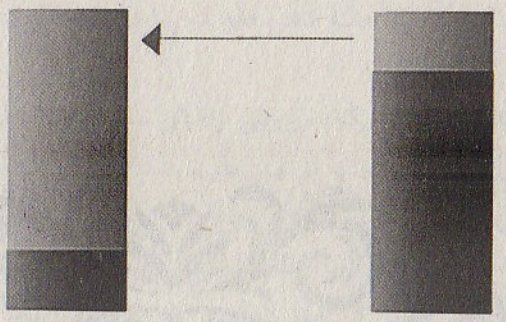

LIVING THE 80/20 WAY
زندگی به روش
80
20
مهشید آزاد روح کلور
ریچارد کخ
RICHARD KOCH
موفقیت و لذت بیشتر با کار و نگرانی کمتر

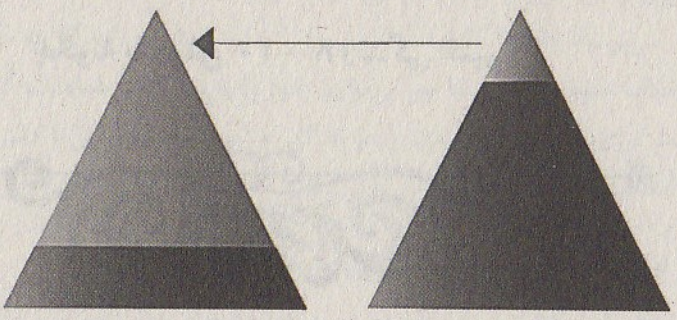
فهرست

روش ۲۰ ـ ۸۰ به همهٔ افراد این امکان را می‌دهد تا بدون تلاش زیاد، نتایج چشمگیری به دست آورند.

می‌توانیم با صرف اندکی انرژی، به بزرگ‌ترین آرزوهایمان برسیم



می‌توانیم در کمترین زمان به موفقیت و رضایت شخصی برسیم



چگونه با روش ۲۰-۸۰ زندگی کنیم؟

پیشگفتار

چند حقیقت جالب:

- همیشه می‌توانید با تلاش و هزینهٔ کمتر، تجربه‌های بهتری را در زندگی کسب کنید.
- می‌توانید به‌جای یک هفتهٔ کامل، فقط دو روز در هفته کار کنید، اما با نتیجه و درآمد بیشتر.
- می‌توانید با پیروی از یک اصل کلی، راه‌حلی ساده برای تمام مشکلات‌تان پیدا کنید. پیروی از این اصل نه‌تنها در امور مالی، رشد فردی و موفقیت، بلکه در بخش‌های مهم‌تری از زندگی، مانند آرزوها و رؤیاهایتان نیز، به کارتان می‌آید.

بله! تمامی آنچه گفته شد حقیقتی محض است؛ شما قادر هستید تحول بزرگی در زندگی خود ایجاد کنید، کافی است از قانون ۲۰-۸۰ پیروی کنید. روش ۲۰-۸۰ دیدگاه ما به زندگی و عملکردمان در آن را برای همیشه تغییر می‌دهد. به یاد داشته باشید که پیروی از این قانون از آنچه تصور می‌کنید آسان‌تر است.

می‌پرسید چگونه؟ کافی است ببینیم دنیا چگونه پیش می‌رود. اگرچه ممکن است این برخلاف تصورمان باشد، ما هم می‌توانیم خود را با روش دنیا هماهنگ کنیم و با اتلاف کمتر انرژی، موفقیت‌های بیشتری در زندگی به دست بیاوریم؛ یعنی با کمترین میزان کار، درآمد بیشتری کسب کنیم و از زندگی بیشتر لذت ببریم.

در این کتاب «کمتر» کارکردن را می‌آموزید، نه «اصلاً» کارنکردن

در واقع این کتاب بسیار کاربردی و درعین‌حال، استثنایی است و دلیل تفاوتش با کتاب‌های دیگر در این است که به‌جای پیشنهاد برای بیشتر کارکردن، از کمتر کارکردن حرف می‌زند. بدیهی است که ما انسان‌ها زمانی می‌توانیم زندگی‌مان را بهبود ببخشیم که متفاوت از گذشته عمل کنیم. روش ۲۰-۸۰ نکتهٔ دیگری را به این حقیقت می‌افزاید و آن‌هم کمتر کارکردن است. در روش ۲۰-۸۰ کارهایی را بیشتر انجام می‌دهیم که موجب خوشحالی ما می‌شوند، اما از آنجایی که تعداد این دسته از کارها کم هستند؛ بنابراین درمجموع کارهای کمتری انجام می‌دهیم و با این حال، زندگی‌مان را دگرگون می‌کنیم.

چگونه روش ۲۰-۸۰ را پیدا کردم؟

می‌توان ساعت‌ها روش ۲۰-۸۰ را تحسین کرد. بدون هیچ شک و شبهه‌ای می‌گویم که این روش معجزه‌آساست؛ چراکه من آن را اختراع نکرده‌ام. روش ۲۰-۸۰ طبق قانون ۲۰-۸۰ است. قانونی ثابت و عملی که اثربخشی آن در تجارت و اقتصاد ثابت شده است. ماهیت روش ۲۰-۸۰ در این جمله خلاصه می‌شود: ۸۰٪ از نتایج، حاصل فقط ۲۰٪ از تلاش یا دلایل هستند.

در کتاب «قانون ۲۰-۸۰» که قبلاً آن را نگاشته‌ام، چگونگی افزایش سود شرکت، با استفاده از همین قانون را توضیح داده‌ام. همچنین بخش کوتاهی از کتاب را به بررسی چگونگی استفاده از قانون۲۰-۸۰ برای ارتقای زندگی شخصی اختصاص داده‌ام؛ اینکه چگونه در زندگی شادتر و موفق‌تر باشیم. اما کاربرد قانون ۲۰-۸۰ در زندگی شخصی بسیار بحث‌برانگیز شد. ازطرفی، برخی انتقاد کردند که قانون ۲۰-۸۰ فقط اصلی ثابت‌شده در تجارت است و به‌غیر از آن کاربردی ندارد. ازطرف دیگر، خوانندگان زیادی این اصل را در زندگی شخصی خود به کار بستند و توانستند زندگی‌شان را متحول کنند.

کتاب «قانون ۲۰ ـ ۸۰» تاکنون به ۱۰۲ زبان زندهٔ دنیا ترجمه شده است و بیش از نیم‌میلیون نسخه از آن به فروش رسیده است. این کتاب در ابتدا به‌عنوان کتابی در حوزهٔ کسب‌وکار شناخته شد که انتشارات تخصصی در همین حوزه آن را چاپ کرد و در قفسهٔ کسب‌وکار، در کتاب‌فروشی‌ها، به فروش می‌رسید، اما کم‌کم به‌عنوان یک کتاب توسعه و رشد فردی نیز شناخته شد. کار از آنجایی شروع شد که خواننده‌ای قانون۲۰ ـ ۸۰ را در زندگی شخصی‌اش به کار بست، از آن نتیجه گرفت و این کتاب را به یکی از دوستانش هم معرفی کرد و او هم برای بهبود زندگی شخصی، این کتاب را به دوست دیگری پیشنهاد کرد و این چرخه همین‌طور ادامه پیدا کرد.

هفت سال بعد، انبوهی از نامه و ایمیل، از سراسر دنیا، به دستم رسید و از بین همهٔ آن‌ها، عدهٔ اندکی از این کتاب در کسب‌وکارشان استفاده کرده بودند. حرف همهٔ آن‌ها ساده بود: قانون ۲۰ ـ ۸۰ به خوشحالی آن‌ها و کفیت در زندگی‌شان کمک شایانی کرده بود. آن‌ها آموخته بودند چگونه، فقط، روی تعداد محدودی از روابط و مسائل مهم زندگی‌شان تمرکز کنند. آن‌ها احساس آزادی بیشتری می‌کردند، کسب‌وکارشان را

گسترش داده بودند و از دوندگی طاقت‌فرسا برای امرارمعاش رها شده بودند. به‌کارگیری قانون ۲۰ ـ ۸۰ آن‌ها را از شرّ احساس گناه خلاص کرده بود، احساسی که فقط باعث اتلاف وقت و سخت‌کوشیِ بی‌مورد برای چیزهای بی‌اهمیت می‌شد. قانون ۲۰ ـ ۸۰ به آن‌ها کمک کرده بود تا بار دیگر دریابند چه کسی هستند و چه‌چیزهایی از زندگی‌شان می‌خواهند.

قانون ۲۰ ـ ۸۰ زندگی خود من را هم متحول کرد. این قانون به من کمک کرد بفهمم در زندگی چه‌چیزهایی برایم اهمیت دارند. در سال ۱۹۹۰ میلادی شغل همیشگی‌ام، مشاور مدیریتی، را رها کردم و شروع کردم به لذت‌بردن از زندگی. می‌دانستم برای این کار لازم است شغلی داشته باشم، اما این بار به این نتیجه رسیدم که زندگی من باید کارم را کنترل کند، نه کارم زندگی‌ام را. از آن زمان تابه‌حال، عمدتاً به‌صورت پروژه‌ای کار کرده‌ام. کتاب نوشته‌ام و به‌عنوان کارآفرینی تنبل، فعالیت داشته‌ام و بدون اینکه خودم کارهای سختش را انجام دهم، ایجاد کسب‌وکار کرده‌ام.

به‌جز مأموریتی یک‌ساله در آمریکای جنوبی، تابه‌حال شغل ثابتی نداشته‌ام و در عوض وقت زیادی را با خانواده و دوستانم صرف کرده‌ام، از زندگی حسابی لذت برده‌ام و خانه‌های زیادی در لندن، کیپ‌تاون و آفتابی‌ترین محلهٔ اسپانیا خریده‌ام. من وقت زیادی را به لذت بردن در خانه‌هایم می‌گذرانم و معمولاً دوستان نزدیکم هم با ما به آنجا می‌آیند. خلاصه اینکه، بیشتر ماه‌های سال را خوش می‌گذرانم. با این حال هنوز هم بازنشسته نشده‌ام و همچنان کسب درآمد می‌کنم. در مقایسه با وقتی‌که شغلی معمولی داشتم و تمام ساعات روز مشغول کار بودم، درآمد فوق‌العاده بالاتری دارم و از سبک زندگی بسیار مرفه‌ام لذت می‌برم.

کاملاً معتقدم هرکسی می‌تواند از این قانون بهره بگیرد. کافی است کمتر کار کند و در عوض، برای رسیدن به آرزوهای خود، تمرکز کند. برقراری چنین تعادلی در زندگی نه‌تنها برایتان سلامت و شادی بیشتری به ارمغان می‌آورد، بلکه در هر زمینه‌ای که بخواهید، موجب موفقیت شما خواهد شد.

توضیحی مختصر از کتاب‌هایی که در خصوص اصل ۲۰ ـ ۸۰ نوشته‌ام:

«قانون ۲۰ ـ ۸۰»:

- باورهای بنیادین روش ۲۰ ـ ۸۰ را توضیح می‌دهد.
- در ابتدا به‌عنوان کتابی تجاری در حوزهٔ کسب‌وکار نوشته شد.
- داستان شخصی استفادهٔ خود من از قانون ۲۰ ـ ۸۰ را شرح می‌دهد. اینکه چگونه با بهره‌گیری از این قانون توانستم سود شرکتم را افزایش دهم و کارایی بیشتری در زندگی شخصی‌ام داشته باشم.

«نقش قانون ۲۰ ـ ۸۰ در توسعهٔ فردی»

- این کتاب مخصوص مدیران و کارآفرینان نوشته شده است.
- شرح داستان شخصی‌ام در دستیابی به ثروت و رفاه؛ چگونه توانستم، به‌عنوان یک فرد، با استفاده از قانون ۲۰ ـ ۸۰ ثروتمند شوم.

«زندگی به روش ۲۰ ـ ۸۰»

- این کتاب مناسب همهٔ افراد نوشته شده است.
- شرح داستان اینکه چگونه از قانون ۲۰ ـ ۸۰ در زندگی شخصی‌ام بهره بردم و به خوشبختی رسیدم.

چرا این کتاب را نوشتم؟

ایدهٔ نوشتن این کتاب را تنها مدیون دو دوست هستم. اولین نفر *استیو گرساوسکی*، یکی از دوستانم که در رستورانی در کیپ‌تاون کار می‌کند. استیو، باهوش و زرنگ و بسیار پرشور و انرژی است. یک روز استیو به من گفت: «سعی کردم کتاب *قانون* ۲۰ ـ ۸۰ رو بخونم، اما خیلی سخت بود، راستش دو صفحه بیشتر نتونستم بخونم!»

من جا خوردم و پرسیدم: «شوخی می‌کنی دیگه؟»

«نه، جدی می‌گم، کلی ارقام و آمار و اسم‌های سخت داشت. شنیده بودم چقدر این کتاب عالیه، برای همین سعی کردم بخونمش، اما موفق نشدم چیزی ازش بفهمم.»

همان موقع بود که متوجه شدم، این من هستم که موفق نشده است، نه استیو. تصور می‌کردم کتاب آسانی نوشته‌ام، اما باید اعتراف کنم این‌طور نبود. اگرچه قسمت به‌کارگیری قانون در زندگی شخصی، راحت و قابل‌فهم است، اما مثال‌های تخصصی ـ تجاری زیادی هم دارد که افراد معمولی را دلسرد می‌کند و از آنجایی که من هم بخش مربوط به تجارت را در بخش اول کتاب آورده بودم، باعث شدم قانون ۲۰ ـ ۸۰ پیچیده به نظر برسد، درحالی‌که در واقع، بسیار ساده است.

در کتاب «قانون ۲۰ ـ ۸۰»، وقتی اولین‌بار درمورد استفاده از قانون ۲۰ ـ ۸۰ در زندگی شخصی نوشتم، به‌طور سربسته به آن اشاره کردم و خواننده را به حال خود رها کردم تا خودش به این نتیجه برسد. درصورتی‌که بهتر بود واضح و روشن بنویسم «می‌توان با بهره‌گیری از این قانون، خوشبختی بیشتری در زندگی کسب کرد.»

دوست دیگری هم، *لاورنس تولتز*، الهام‌بخش من در نوشتن این کتاب بود. او در ایمیلی به من نوشت:

«مطالبی که نوشتی فوق‌العاده هستند، اما ای‌کاش اون‌ها رو به‌نحوی نوشته بودی که همهٔ اقشار مردم، در هر سطح مالی و تحصیلی، بتونند ازش استفاده کنند. می‌تونی کتابی بنویسی که به زبان ساده توضیح بده چطور می‌شه با استفاده از قانون ۲۰ ـ ۸۰، به مشکلات روزمرهٔ زندگی غلبه کرد؟ کتاب «قانون ۲۰ ـ ۸۰» برای افراد متخصص در زمینهٔ تجارت و کسب‌وکار نوشته شده، حالا می‌تونی کتابی هم برای افرادی بنویسی که این سطح از دانش و تخصص رو ندارند؟ کتابی که به اون‌ها یاد بده چطور با استفاده از این قانون، با تغییرات ساده، زندگی روزمره‌شون رو متحول کنند؟ مثلاً اینکه چه‌جوری از شغل‌شون لذت ببرند و به کسب‌وکارشون سروسامانی بدهند.»

و من پاسخ دادم: «ممنون از این ایدهٔ جالب. حتماً. از همین الآن شروع می‌کنم!»

به‌این‌ترتیب این کتاب را نوشتم.

روش ۲۰ ـ ۸۰ چگونه عمل می‌کند؟

کل کتاب همین سؤال را توضیح می‌دهد، اما اساس این جواب در دو جمله خلاصه می‌شود:

- اصل تمرکز: کمتر، بیشتر است.
- اصل ترقی: بیشتر با کمتر به دست می‌آید.

اصل تمرکز به‌راحتی قابل‌فهم است. در فصل یک، به‌طور مختصر، به توضیح آن می‌پردازم؛ ۸۰٪ آنچه که می‌خواهیم، با ۲۰٪ عمل‌کردن به دست می‌آید. برای به‌دست‌آوردن نتایج دلخواه و رسیدن به اهدافی که واقعاً برایمان مهم هستند، فقط بخشی از کارهایی که می‌کنیم اهمیت دارند و مابقی، جز اتلاف وقت، سودی ندارند.

پس اگر بتوانیم به‌درستی این اهداف بااهمیت را تشخیص دهیم، می‌توانیم به زندگی خود رونق بیشتری ببخشیم. اگر بیاموزیم فقط روی چیزهایی تمرکز کنیم که برایمان مهم است، می‌فهمیم که کمتر، بیشتر است. با تمرکز روی چیزهای کمتر، ناگهان زندگی پرمعناتر و نتیجه‌بخش‌تر خواهد شد؛ تمرکز بر بخشی از زندگی که هم برایمان اهمیت زیادی دارند و هم در آن‌ها بهتر عمل می‌کنیم. این کتاب به شما کمک می‌کند دریابید چه‌چیزهایی در زندگی واقعاً برایتان اهمیت دارند و اینکه چگونه تمرکز خود را روی آن‌ها بگذارید.

اما دومین اصل، چندان ملموس نیست. اصل ترقی بیان می‌کند که ما همواره می‌توانیم از چیزهایی که می‌خواهیم، بیشتر به دست بیاوریم. به‌شرط آن که انرژی، زحمت و نگرانی کمتری صرف آن کنیم. این اصل بیان می‌کند که نه‌تنها با قانون ۲۰ ـ ۸۰ می‌توانیم به زندگی‌مان بهبود ببخشیم، بلکه انرژی کمتری هم برای رسیدن به اهدافمان لازم داریم. برای همین این یک ایدهٔ تحول‌برانگیز و خلاف عقاید سنتی است؛ بنابراین، بهتر است به‌دقت آن را بررسی کنیم.

این کتاب به شما می‌آموزد چگونه با دو اصل *کمتر، بیشتر است* و *بیشتر، با کمتر به دست می‌آید*، بتوانید خودتان، کار و موفقیت‌تان و ثروت و روابط‌تان را بهبود ببخشید و درنهایت، زندگی ساده و خوبی داشته باشید.

بخش اول

مقدمه

۱

ایدهٔ اصلی روش ۲۰ ـ ۸۰ چیست؟

«برای به‌دست‌آوردن نتایج فوق‌العاده، نیازی به انجام کارهای فوق‌العاده نیست.»

وارن بافت[1]

زندگی‌کردن به سبک مدرن، اشتباه محض است. منظورم را اشتباه برداشت نکنید. پیشرفت علم و کسب‌وکار در این عصر بسیار هم عالی است؛ این پیشرفت‌ها باعث شده است تا غذاهای سالم‌تری بخوریم، جوان‌تر بمانیم، طولانی‌تر عمر کنیم، بسیاری از بیماری‌ها را شکست بدهیم، راحت‌تر سفر کنیم و از رفاه بیشتری، نسبت به نسل‌های قبل، بهره‌مند باشیم.

منظور من از اشتباه، نحوهٔ برنامه‌ریزی زندگی شخصی و اجتماعی عصر مدرن است. به‌جای اینکه برای زندگی کار کنیم، برای کار زندگی می‌کنیم. اگر اعتمادبه‌نفس بیشتر و نگرش صحیح داشتیم، توانایی دستیابی به موفقیت‌های بیشتری را در زندگی داشتیم؛ هم از کارمان لذت بیشتری می‌بردیم و هم به‌جای ساعت‌ها عرق‌ریختن، انرژی خود را صرف خانواده و زندگی اجتماعی‌مان می‌کردیم.

این تفاوت عمده‌ای دارد با آنچه امروز تجربه می‌کنیم و به نظر می‌رسد که در این زمینه، ناموفق بوده‌ایم. درگذشته، زندگی آرامش و تعادل بیشتری داشت. سبک زندگی آرام‌تر بود. وقت آزاد بیشتر بود و همبستگی عمیق‌تری میان دوستان و خانواده برقرار بود. مردم به دوستان و خانواده‌شان بیشتر پایبند بودند. برابری، دوستی و حمایت اجتماعی بیشتری به چشم می‌خورد. رفتار مردم با غریبه‌ها محترمانه بود. استرس و افسردگی کمتر بود. اعتیاد به الکل و مواد مخدر و همچنین به ثروت و قدرت کمتر بود. انسانِ امروز از خود

---

1. Warren Buffet

و فردیت، خودآگاهیِ بیشتری دارد، اما این آزادی جدید او را می‌ترساند. ما امروز بیشتر از قبل نگران هستیم و نومیدانه پیِ توهم امنیت می‌رویم. امنیتی که برخلاف تقلای دیوانه‌وارمان، از ما دور و دورتر می‌شود.

زندگی امروزِ بشر به دو مسیر تقسیم می‌شود: مسیر تند و مسیر کند؛ که هر دو در مقایسه با خط وسیع گذشته، نامطلوب هستند. زندگی در مسیر کند به معنای ناامنیِ اقتصادی، درآمدِ پایین، موقعیت اجتماعیِ نامناسب، تشویش و اضطرابِ بیکاری و بی‌بهرگی از لذت‌های مادی است. اگرچه افرادی که در مسیر تند زندگی می‌کنند، به‌ظاهر از مزایای مادی زیادی برخوردار هستند؛ زندگی در این مسیر نیز پردردسر است. رسیدن به موفقیت کاری برای خیلی از آن‌ها به دغدغه‌ای مداوم تبدیل می‌شود و زندگی‌شان را تک‌بعدی می‌کند. پایبندی محض به کار، اشتباه بزرگی است؛ چراکه به قیمت ازدست‌رفتنِ روابط شخصی و پیش‌گرفتن سبک زندگی‌ای دیوانه‌وار تمام می‌شود و کار بر همهٔ جنبه‌های زندگی مقدم می‌شود. بنابراین زندگی در مسیر تند نیز موجب اضطراب و فقر می‌شود، فقر زمان و عشق.

آیا موافقید که زندگی مدرن، شامل مزایای مادی و مضرات فردی است؟ خبر خوبی برایتان دارم. اگر قبول دارید که زندگی مدرن در زمینهٔ مادی، علمی و فناوری، به‌خوبی عمل می‌کند، اما زندگی شخصی را مختل می‌سازد، می‌توانم با اطمینان به شما اطلاع دهم که راهی تازه برای نجات از این مخمصه سراغ دارم.

منظورم همان قانون ۲۰ ـ ۸۰ است. مشاهدات نشان داده است تقریباً ۸۰٪ از نتایج حاصل، فقط از ۲۰٪، یا کمتر، از دلایل به دست آمده است. در ادامهٔ این فصل، همراه با مثال‌های جدید، به توضیح چگونگی عملکرد این قانون می‌پردازیم. درحال‌حاضر، می‌خواهم به گفتن همین حقیقت بسنده کنم. اگرچه استفاده از قانون ۲۰ ـ ۸۰ در زمینهٔ تجارت و کسب‌وکار موفقیت‌آمیز بوده است، اما تابه‌حال، به این اندازه، در هیچ زمینهٔ دیگری استفاده نشده است. وگرنه هم‌اکنون، مردم از زندگی لذت بیشتری می‌بردند. آن‌ها کمتر کار می‌کردند و بیشتر به دست می‌آوردند.

در واقع، بهترین راه برای بیشتر به‌دست‌آوردن، کمتر کارکردن است؛ کمتر، بیشتر است. این یعنی تمرکز روی کارهایی که واقعاً برایمان اهمیت دارد، نه کارهایی که هیچ خوشحالی‌ای برای ما و عزیزانمان به وجود نمی‌آورند.

«این زندگی چه ارزشی دارد؟
سرشار از زیبایی‌ها،
دریغ از فرصت به‌تماشا ایستادن آن‌ها»

ویلیام هنری دیویس[1]

در فصل ۲ و ۳ توضیح خواهم داد که چرا و چگونه قانون ۲۰ ـ ۸۰ در برخورد ما با زندگی تغییرات بنیادین ایجاد می‌کند، اما از آنجایی که عجله‌ای کار درستی نیست، بگذارید اول خود قانون ۲۰ ـ ۸۰ را به‌درستی به شما معرفی کنم. قانون ۲۰ ـ ۸۰ جزو یکی از تکان‌دهنده‌ترین، تأثیرگذارترین و حیرت‌آورترین کشفیات دو سدهٔ گذشته است.

فرض کنید صد نفر را به دو گروه ۲۰ و ۸۰ نفره تقسیم کنیم، قاعدتاً انتظار می‌رود که گروه ۸۰ نفره، چهاربرابر گروه ۲۰ نفره موفقیت کسب کند. ولی درحقیقت، این اتفاق زمانی رخ خواهد داد که این افراد را تصادفی انتخاب کنیم.

حال، دنیایی عجیب را تصور کنید که در آن ۲۰ نفر، بیشتر از ۸۰ نفر، موفقیت کسب می‌کنند.

حالا آن را عجیب‌تر تصور کنید؛ نه‌تنها این ۲۰ نفر بیشتر موفق می‌شوند، بلکه موفقیت آن‌ها چهاربرابر ۸۰ نفر است.

این نتیجه دقیقاً خلاف تصورات ماست. معمولاً انتظار داریم ۸۰ نفر، چهاربرابر ۲۰ نفر موفقیت کسب کنند. حال در این دنیای عجیب، این ۲۰ نفر، چهاربرابر ۸۰ نفر دستاورد داشته‌اند.

آیا به‌نظرتان این غیرممکن است؟ چندان محتمل نیست؟ احتمالاً بگوید غیرممکن نیست، اما چندان هم محتمل نیست.

---

1. William Henry Davis

اما من به شما می‌گویم که طبق کشفیات اخیر، وجود چنین پدیدهٔ عجیبی نه‌تنها غیرممکن نیست، بلکه بسیار هم عادی است. افراد در دنیا به دو دسته تقسیم می‌شوند: اقلیت مؤثر و اکثریت بی‌اثر. چنین کشفی متحول‌کننده است.

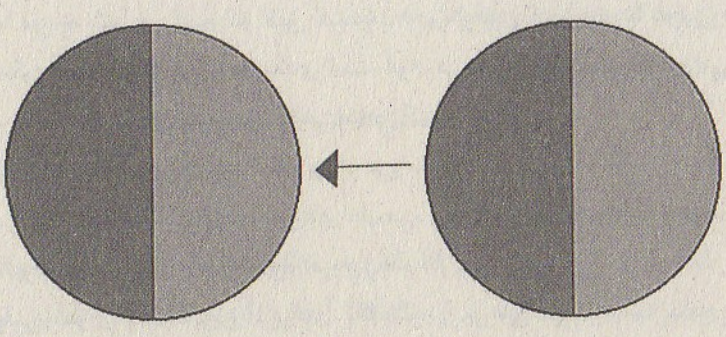
قانون ۲۰ ـ ۸۰ ما را به این کشف بزرگ می‌رساند.

درنتیجه، تنها ۲۰٪ از مردم، نیروهای طبیعی، ورودی‌های فرایند تولید و عوامل قابل اندازه‌گیریِ دیگر، باعث ۸۰٪ از نتایج، خروجی‌ها و آثار می‌شوند.

وقتی آمار پرجمعیت‌ترین شهرهای انگلستان را بررسی می‌کردم، به نتایج جالبی رسیدم. متوجه شدم که ۵۳ شهر، جمعیتی معادل ۲۵۷۹۳۰۳۶ نفر دارد، درصورتی‌که ۲۱۰ شهر و شهرک دیگر ۶۵۳۹۷۷۲ نفر جمعیت دارند. اگر درصد بگیریم، در کمال تعجب، متوجه وجود قانون ۲۰ ـ ۸۰ می‌شویم. میزان تشابه این درصدها حیرت‌انگیز است ۷۹٫۸ ٪ از مردم در ۲٫۲٪ از شهرها زندگی می‌کنند. به‌عبارتی:

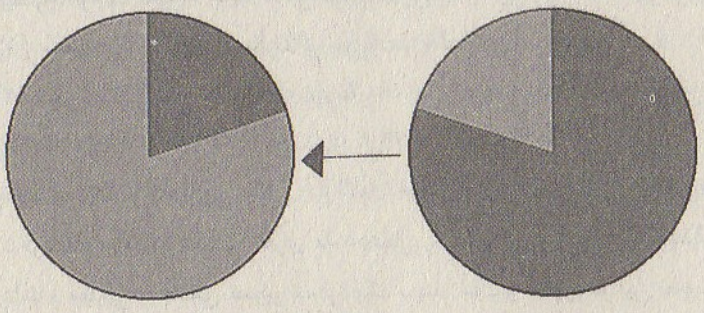
- ۵۳ شهر از ۲۶۳ شهر: ۲٫۰۲٪ از شهرها
- ۲۵۷۹۳۰۳۶ از ۳۲۳۳۲۸۰۸ جمعیت: ۷۹٫۸٪ از جمعیت

عجیب این است که قانون ۲۰ ـ ۸۰ کاملاً خلاف انتظارات ما عمل می‌کند. به نظر می‌رسد فرهنگ جامعه یا عدالت فطری ما، ذهنمان را به‌گونه‌ای برنامه‌ریزی کرده است که رابطهٔ علت و معلولی را مطابق تصویر شمارهٔ یک ببیند. علت و معلول در این تصویر تقریباً از تعادل یکسانی برخوردار هستند.



علت معلول

شکل ۱: چیزی که انتظار داریم



علت معلول

شکل ۲: علت و نتایج، آنچه در واقعیت با آن مواجه می‌شویم

مثال‌های بیشتر:

- پنج نفر ورق‌بازی می‌کنند، احتمالاً تنها یکی از آن‌ها، یا به‌عبارتی، ۲۰٪ از کل افراد، حداقل ۸۰٪ از پول شرط‌بندی‌شده را برنده می‌شوند.
- در هر مغازهٔ خرده‌فروشی، ۲۰٪ از فروشندگان، درآمد بیشتری از ۸۰٪ ارزش محصولات فروش‌رفته دارند.
- طی تحقیقات انجام‌گرفته، تنها ۲۰٪ از مشتریان عامل ۸۰٪ از سود شرکت‌ها هستند؛ برای مثال، رویال‌بانک کانادا، در تورنتو، اخیراً تحقیقی در این رابطه کرده است تا ببیند از هر مشتری چقدر سود به دست می‌آورد. نتیجه حیرت‌انگیز بود؛ ۱۷٪ از مشتریان، ۹۳٪ از سود شرکت را فراهم کرده بودند.

- کمتر از ۲۰٪ ستارگان مشهور، ۸۰٪ از درآمد عرصهٔ هنر را از آن خود می‌کنند و ۸۰٪ از کتاب‌های پرفروش، متعلق به ۲۰٪ نویسندگان است.
- بیش از ۸۰٪ از مکاشفات علمی بزرگ را کمتر از ۲۰٪ دانشمندان انجام داده‌اند. اکثر اکتشاف‌ها، در هر عصر، تنها حاصل زحمت تعداد اندکی از دانشمندان است.
- آمارهای جرم و جنایات به‌کرات نشان داده است که همواره ۲۰٪ از سارقان، ۸۰٪ از اموال را به سرقت می‌برند.

در این قسمت برخی از این موارد عجیب را بررسی می‌کنیم:

- *بت‌فیر*[1]، برجسته‌ترین شرکت شرط‌بندیِ آنلاین، مدعی است که ۹۰٪ از پول شرط‌بندی متعلق به ۱۰٪ شرکت‌کنندگان بوده است.
- طبق آمار، در سال ۱۹۸۵، شهروندان چینی کشور اندونزی کمتر از ۳٪ از جمعیت کل کشور را تشکیل می‌دادند، اما ۷۰٪ ثروت کشور را در دست داشتند. همچنین یک‌سوم جمعیت مالزی چینی هستند، اما صاحب ۹۵٪ از ثروت آن کشور هستند. در جزیرهٔ موریس نیز، تنها ۵٪ از جمعیت فرانسوی هستند، با این حال، ۹۰٪ ثروت را به خود اختصاص داده‌اند.
- از بین ۶۷۰۰ زبان در دنیا، ۱۰۰ زبان، یعنی ۱٫۵٪، توسط ۹۰٪ از مردم جهان استفاده می‌شود.
- در آزمایشی مشهور، روان‌پزشکی به نام *استنلی میلگرم*[2] به‌طور تصادفی ۱۶۰ شهروند را از اوماها، واقع در شهرستان نبراسکا، انتخاب کرد و از آن‌ها خواست تا بسته‌ای را به یک دلال سهام در بوستون بفرستند، اما نه مستقیماً. هرکدام باید این بسته را به فردی که می‌شناختند می‌فرستادند و او هم باید بسته را به یکی از آشناهایش، که احتمال می‌داد کسی را بشناسد که او دلال را می‌شناسد، بفرستند. این پروسه همین‌طور ادامه داشت. بیشتر بسته‌ها طی شش مرحله، به‌دست دلال رسیدند و به ایدهٔ مشهور «شش مرحلهٔ جدایی» تبدیل شد. اما نکتهٔ مدنظر من چیز دیگری است؛ بیش از نیمی از بسته‌هایی که به‌دست دلال رسیدند، فقط از طرف

---

1. Betfair
2. Stanly Milgram

سه نفر بودند که آشناهای زیادی در بوستون داشتند. این سه نفر برای رسیدن به نتایج مطلوب، تأثیرگذارتر بودند.

- بیماری‌های واگیردار اغلب به‌واسطهٔ تعداد کمی از افراد به شیوع گسترده می‌رسند؛ برای مثال، شیوع بیماری مقاربتیِ سوزاک، در شهر کلورادو اسپرینگز را درنظر بگیرید. چند محله که فقط ۶٪ از جمعیت کل شهر را تشکیل می‌داد، ۵۰٪ از مبتلایان به این بیماری را شامل می‌شد. در تحقیقات انجام‌شده مشخص شد که عامل این شیوع، ۱۶۸ نفر از اهالی بودند که در شش کافه با هم آشنا شده بودند؛ به‌عبارتی‌دیگر، کمتر از ۱٪ از جمعیت کلورادو اسپرینگز، مسئول ۱۰۰٪ از شیوع بیماری بود.
- آمریکایی‌ها کمتر از ۵٪ از جمعیت جهان را تشکیل می‌دهند. با این حال، ۵۰٪ از مصرف‌کنندگان کوکائین جهان، آمریکایی هستند.
- بیش از ۸۰٪ از ثروت به‌دست‌آمده از کسب‌وکارهای جدید، حاصل کار کمتر از ۲۰٪ از افرادی است که آن‌ها را راه‌اندازی کرده‌اند. در ۳۰ سال اخیر، به‌احتمال زیاد، فقط ۱ ٪ از کسب‌وکارهای جدید موجب ۸۰٪ سود شده‌اند؛ برای مثال مایکروسافت که ارزشی بالغ‌بر ۲۰۰ میلیارد دلار دارد. همچنین فقط ۱٪ از کارآفرینان، بیش از ۸۰٪ از ثروت شرکت‌ها را دارند؛ برای مثال درآمد بیل گیتز بیش از ۳۰ میلیارد دلار است.
- اسناد تاریخی نشان می‌دهد که در اروپا بین سال‌های ۱۸۴۷ تا ۱۹۱۷، جاسوسان پلیس، چندین هزار انقلابیِ حرفه‌ای را شناسایی کرده بودند، اما فقط یک نفر از میان آن‌ها به اسم *ولادیمیر ایلیچ اولیانوف*،[1] معروف به *لنین*، موجب انقلابی پایدار شد؛ بنابراین، فقط یک نفر از ۳۰۰۰ نفر انقلابی، معادل با ۰٫۰۳٪ از انقلابیون، ۱۰۰٪ موفق به انقلاب‌های آن دوره شد. اگرچه این مثال موردی غیرمعمول است، اما تاریخ مملو از موارد مشابهی است که در آن‌ها اقلیت اندکی، ایفاگران تحولات اساسی هستند.

---

1. Vladimir Ilyich Ulyanov

بااطمینان می‌توان گفت که ۲۰٪ و یا کمتر از افراد، ۸۰٪ از نتایج را رقم می‌زنند. مهم است که بدانیم این افراد، صرف‌نظر از اینکه انسان‌های خوبی هستند یا خیر، اتفاقی انتخاب نشده‌اند و معمولی نیستند. آن‌ها به این لحاظ شایان توجه‌اند که نتایج حاصل از عملکردشان ۱۰ تا ۲۰ برابر تأثیرگذارتر از بقیهٔ افراد است. این تمایز در عملکرد آن‌ها به این معنا نیست که از هوش بالاتری برخوردار هستند، بلکه رمز موقت این دسته از افراد، تدابیر و شگردهای قدرتمندشان است.

قانون ۲۰ ـ ۸۰ در تمام زمینه‌های زندگی

قانون ۲۰ ـ ۸۰ نه‌تنها برای افراد یک گروه و رفتارهایشان، بلکه در همهٔ زمینه‌های زندگی صدق می‌کند. همواره اقلیت اندکی از عوامل بسیار قدرتمند و در مقابل آن، تودهٔ عظیمی از عوامل کم‌اهمیت وجود دارند؛ برای مثال:

- ۲۰ ٪ از کشورها، برابر با بسیار کمتر از ۲۰٪ کل جمعیت جهان، ۷۰٪ از انرژی، ۷۵ ٪ از فلزات و ۸۵٪ از الوار دنیا را مصرف می‌کنند.
- بیش از ۸۰٪ از منابع طبیعی زمین، در کمتر از ۲۰٪ از پوستهٔ آن به دست می‌آید.
- خیلی کمتر از ۲۰٪ گونه‌های جانوری، بیش از ۸۰٪ از تخریب‌های زیست‌محیطی را باعث می‌شوند. براساس برآوردهای انجام شده، تنها یکی از گونه‌های جانوری از ۳۰ میلیون گونهٔ روی زمین، برابر با ۰,۰۰۰۰۰۰۰۳٪ از آن‌ها، موجب ۴۰٪ از تخریب می‌شود. حدس‌زدن این‌گونهٔ جانوری آسان است!
- درصد اندکی از شهاب‌سنگ‌هایی که به زمین اصابت می‌کنند، بیش از ۸۰٪ از کل تخریب اصابت شهاب‌سنگی را تشکیل می‌دهند.
- در کمتر از ۲۰٪ جنگ‌ها، بیش از ۸۰٪ تلفات جنگی به وجود می‌آید.
- اکثریت چشمگیری از بچه‌فُوک‌های آلاسکا، در سنین کم می‌میرند. ۸۰٪ از فُوک‌های نجات‌یافته از مرگ، متعلق به ۲۰٪ از فوک‌های مادر هستند.
- در تمام نقاط دنیا، کمتر از ۲۰٪ ابرها باعث تولید ۸۰٪ بارش باران می‌شوند.
- تنها کمتر از ۲۰٪ از آهنگ‌های ضبط‌شده، در ۸۰٪ مواقع پخش می‌شوند؛ مثلاً اگر به کنسرتی بروید، همیشه بخش کمتری از فهرست آهنگ‌های موجود، دوباره و دوباره اجرا می‌شوند. فرقی هم نمی‌کند سبک آن کلاسیک یا راک باشد.

- در ۸۰٪ از مواقع، فقط کمتر از ۲۰٪ اشیای قیمتی موجود در موزه‌ها به نمایش عمومی درمی‌آیند.
- ۵ ٪ از سرمایه‌گذاران کارآفرین، ۵۵٪ از پول موردنیاز را تأمین می‌کنند. ۱۰٪ از آن‌ها ۷۳٪ و ۱۵٪ از آن‌ها مجموعاً ۸۲٪ از سرمایهٔ موردنیاز را تأمین می‌کنند.
- کمتر از ۲۰٪ از اختراعات، بیش از ۸۰٪ در زندگی ما تأثیرگذار هستند. در قرن بیستم، انرژی هسته‌ای و کامپیوتر، تأثیر بسیار چشمگیرتری از صدها هزار اختراعات و فناوری‌های جدید دیگر داشته‌اند.
- بیش از ۸۰٪ از خوراک انسان، از کمتر از ۲۰٪ از کشتزارها به دست می‌آید. همچنین، میوه‌های چیده شده، معمولاً از کمتر از ۲۰٪ تراکم و یا وزن هر درخت به دست می‌آید. گوشت مصرفی نیز از حجم عظیمی از سبزیجات و حبوبات هضم‌شده، توسط حیوانات، حاصل می‌شود.
- نوشیدنی‌ها نیز به‌خوبی نمایانگر قانون ۲۰ ـ ۸۰ هستند. عاملی که سبب شده است تا کوکاکولا سودآورترین نوشیدنیِ غیرالکلی باشد، فرمول منحصربه‌فرد آن است. ترکیب مقدار اندکی کنسانتره با حجم زیادی از آب.
- در واقع می‌توان صراحتاً گفت، تمام فرایندهای زندگی، از تبدیل دانهٔ بلوط به یک درخت تنومند گرفته تا تبدیل دانه‌های گندم به نان‌های پخته شده، همگی کاملاً گویای قانون ۲۰ ـ ۸۰ هستند؛ علل جزئی به نتایج چشمگیری منجر می‌شوند.
- تکامل موجودات، نمونهٔ حیرت‌آوری از گزینش است. به گفتهٔ *ریچارد داوکینگز*، زیست‌شناس مشهور، فقط یک درصد از گونه‌های جانوری که از ابتدا تاکنون در زمین می‌زیسته‌اند، صددرصد از گونه‌های جانوری را که هم‌اکنون در زمین به حیات خود ادامه می‌دهند، به وجود آورده‌اند.

قانون جالب و حیرت‌انگیز ۲۰ ـ ۸۰، برخلاف انتظارات ما، در سراسر زندگی، برقرار است. همواره بین عوامل و نتایج، رابطه‌ای نامتعادل برقرار است.

اکثر عوامل، نتایج کم‌اهمیتی به بار می‌آورند،

فقط تعداد محدودی از عوامل،

متحول‌کننده هستند.

بسیاری معتقدند که قانون ۲۰ ـ ۸۰ با تمرکز روی ۲۰٪ برتر، اساساً نخبه‌سالاری است، اما این استدلال حقیقت ندارد و سفسطه‌ای بیش نیست. در واقع برای استفادهٔ افراد از این قانون در زندگی‌شان، هیچ محدودیتی وجود ندارد. همچنین این قانون بیانگر برد و باختی محض، یا به عبارتی، یک بازیِ مجموع ـ صفر نیست. این تصور که چون من از این قانون بهره می‌برم، پس دیگران بی‌بهره می‌مانند، حقیقت ندارد.

احمقانه است که بر پایهٔ ادعای نخبه‌گراییِ این قانون، با پیشرفت مخالفت کنیم. پیشرفت همواره مطلوب و برای همهٔ افراد جامعه سودمند است. کمال و تعادل مطلق، هر دو غیرممکن هستند و به‌نظر، هر دو به یک اندازه نامطلوب. اگر قانون ۲۰ ـ ۸۰ را نخبه‌سالاری درنظر بگیریم، بنابراین پول، املاک خصوصی و واکسن بیماری‌ها نیز، نخبه‌سالاری هستند. احمقانه است که با برچسب‌زدنِ «نخبه‌سالاری» به آن‌ها، خود را از منفعت‌شان بی‌بهره سازیم؛ چراکه همگی ابزاری جهت بهتر زندگی‌کردن همهٔ افراد هستند.

هرفردی می‌تواند با بهره‌گرفتن از قانون ۲۰ ـ ۸۰ زندگی‌اش را بهبود بخشد؛ به کارگیری قانون ۲۰ ـ ۸۰ در زندگی روزمره، باهدف کاهش تقلا و نگرانی و افزایش احساس رضایت و به‌دست‌آوردن نتایج دلخواه. با زندگی‌کردن به روش ۲۰ ـ ۸۰ در جهت رودخانهٔ جهانِ هستی حرکت خواهیم کرد و آسان‌تر به نتایج مطلوب می‌رسیم و این‌گونه به دیگر افراد جامعه نیز منفعت می‌رسانیم.

اگر همهٔ انسان‌ها این قانون را در زندگی خود به کار می‌گرفتند، چه اتفاقی می‌افتاد؟ این اتفاق به نفع همه تمام می‌شد، اما آیا در این صورت، باز هم ۲۰٪ از افراد به ۸۰٪ دیگر برتری داشتند؟ قطعاً همین‌طور است. مگر اینکه در دنیایی زندگی می‌کردیم که همه‌چیز کامل بود و دیگر جایی برای پیشرفت و بهبود وجود نداشت. نبود قانون ۲۰ ـ ۸۰ تنها در یک آرمان‌شهر یا *نیروانا* امکان‌پذیر است. خوشبختانه در دنیای واقعی این اتفاق هرگز رخ نخواهد داد؛ زیرا همواره جایی برای پیشرفت وجود دارد.

با اتکا به تجربهٔ خود و صدها هزار افراد دیگر، می‌توانم بگویم که به‌کارگیری قانون ۲۰ ـ ۸۰ علاوه‌بر اینکه در سطح اقتصاد و جامعه تأثیر بسزایی می‌گذارد، زندگی فردی ما را نیز، متحول خواهد کرد. هنگامی که با صرف انرژی کمتر، بازدهی بیشتری داشته باشیم، به خودشکوفایی، خرسندی و آرامش می‌رسیم.

۲

با کمتر بیشتر خلق کنید

«افراد بسیاری با انجام نصف اعمالی که آن‌ها را به جهنم می‌برد،می‌توانند به بهشت بروند»

بن جانسون[1]

تمام تاریخ بشریت و پیشرفت‌ها در تمدن نتیجهٔ استفادهٔ حداکثری از حداقل‌هاست.

حدود ۸۰۰۰ سال پیش، انسان‌ها از شکار حیوانات وحشی و چیدن میوه‌های جنگل‌ها به سیستم کشاورزی روی آوردند. زمین‌ها را حاصلخیز کردند و حیوانات را اهلی. اجداد ما خوراک‌های بهتر و بیشتری را با خطر و زحمت بسیار کمتری به دست می‌آوردند.

تا ۳۰۰ سال پیش، ۹۸٪ از طبقهٔ کارگر در کشتزارها، به‌سختی، کار می‌کردند. تا اینکه انقلابی در صنعت کشاورزی رخ داد و استفاده از ماشین‌آلات، تحولی عظیم در میزان بازدهی ایجاد کرد. امروزه در کشورهای پیشرفته، برای کشاورزی فقط ۲ ـ ۳٪ نیروی انسانی به کار گرفته می‌شود و درعین‌حال، محصولات در مقیاس گسترده‌تر، متنوع‌تر و مغذی‌تر نیز تولید می‌شود؛ دریافت حداکثر از حداقل.

مسیر پیشرفت اقتصادی در ۴۰۰ سال گذشته نیز به همین ترتیب بوده است. تعداد کمی (۲۰٪) از نیروها و روش‌های مؤثر انتخاب می‌شوند و چندین برابر بیشتر از آن‌ها استفاده می‌شود تا با استفاده از منابع کمتر، بازدهی بیشتری به دست بیاید. تعداد یا میزان ملک، سرمایه، نیروی کار، مدیریت، مواد اولیه و زمان، به‌تدریج کمتر و کمتر شده و درعین‌حال، خروجی‌های بهتر و بیشتری به دست آمده است: فولادِ بیشتر از کار، سرمایه و

---

1. Ben Jonson

سنگ‌آهن کمتر، ماشین‌های بیشتر و باکیفیت‌تر با صرف انرژی و هزینهٔ کمتر و در کل، کالاهای مصرفی بیشتر با امکانات متنوع‌تر و کیفیت‌های بهتر و البته قیمت‌های مناسب‌تر.

یک قرن پیش، هیچ کامپیوتری وجود نداشت. ۴۰ سال پیش، تعداد محدودی از کامپیوترهای سنگین، بزرگ و بدقواره، با زحمت و هزینهٔ فراوان، برای اولین‌بار ساخته شدند. قدرت کل کامپیوترهای دنیا در آن زمان، از لپ‌تاپ کوچکی که هم‌اکنون از آن استفاده می‌کنیم، بسیار کمتر بوده است. به‌مرور زمان، کامپیوترها ارزان‌تر، کوچک‌تر، قدرتمندتر و کاربردی‌تر شدند. این مثال خوبی برای نشان‌دادن اصل بیشتر، با کمتر است.

تمام پیشرفت‌های مادیِ بشریت، درزمینهٔ علم، فناوری، استاندار زندگی، مسکن، خوراک، سلامتی و طول عمر، تفریحات، حمل‌ونقل و هرآنچه که باعث رفاه و شادکامی بیشتر در زندگی مدرن می‌شود، همگی از اصل بیشتر با کمتر، پیروی می‌کنند.

معمولاً با حذف چیزی، به‌آسانی می‌توان با کمتر، بیشتر به دست آورد. چند مثال: علم جبر با کنارگذاشتن اعداد، محاسبه را آسان‌تر می‌کند و این منجر به دستاوردهای بزرگ در زمینهٔ برنامه‌نویسی کامپیوتری شده است. شبکهٔ جهانی اینترنت با حذف فاصله و مکان از معادله عمل می‌کند. فست‌فودی، همان رستوران، اما بدون پیشخدمت است.

اغراق نیست اگر بگویم این به‌واسطهٔ اصل بیشتر، با کمتر است که در عصر مدرن علم، فناوری و تجارت توانسته‌اند استانداردهای زندگی را در سراسر جهان افزایش دهند.

بر اساس قانون ۲۰ ـ ۸۰، تعداد اندکی از عوامل، اکثریت نتایج را باعث می‌شوند. اگر به‌خوبی بدانیم که به‌دنبال چه نتایجی هستیم، می‌توانیم پربازده‌ترین راه‌ها را برای رسیدن به نتایج دلخواهمان بیابیم. قانون ۲۰ ـ ۸۰ تضمین می‌کند که همواره راهی وجود دارد و همیشه بیشتر، با کمتر امکان‌پذیر است. کافی است ۲۰٪ طلایی را پیدا کنیم؛ ۲۰٪ از افراد، روش‌ها و منابعِ بدیع و پربازده.

سازمان‌ها و کشورهایی به شکوفایی می‌رسند که راه‌های جدیدی را می‌یابند، به‌طوری که سود بیشتری با تلاش، نیروی انسانی و هزینهٔ کمتر عرضه می‌کنند. با این حال، هرگز به پیروزی نهایی نمی‌رسند؛ چراکه همواره راهی برای بیشتر و بیشتر به‌دست‌آوردن با کمتر و کمتر وجود دارد و دیر یا زود کسی آن را می‌یابد. قانون ۲۰ - ۸۰ هرگز اجازهٔ توقف رشد اقتصادی را نمی‌دهد.

ما معمولاً قانون ۲۰ـ ۸۰ را در زندگیِ فردی خود اعمال نمی‌کنیم

اگرچه دنیای مدرن در علم و اقتصاد، اصل ترقی را پذیرفته است، به نظر می‌رسد این اصل در نحوهٔ ساماندهی زندگی شخصی و اجتماعی ما دیده نمی‌شود و به‌جای آن، اصلِ بیشتر، با بیشتر است که بر زندگی فردی ما حکمرانی می‌کند. ما برای به‌دست‌آوردن درآمد بیشتر، جایگاه بهتر، شغل جذاب‌تر، زندگی لذت‌بخش‌تر و مشتری‌های بیشتر، از خود، بیشتر و بیشتر مایه می‌گذاریم تا جایی‌که زمان و انرژی‌ای برای خانواده و دوستان و حتی خودمان نداریم، چه برسد به اینکه بتوانیم برای بازیابیِ قوهٔ ابتکارمان، به استراحت و تفریحات سالم بپردازیم.

زندگی در مسیر تند، فقط به کار خلاصه می‌شود. این سبک از زندگی همراه با چالش، هیجان و درآمد بیشتری است و درعین‌حال به‌معنای تسلیم محض به ضرورت کار، فرسودگی و اضطراب بیشتر است.

ما از اصل بیشتر، با کمتر در علم،
فناوری و تجارت، با موفقیت استفاده می‌کنیم.
اما وقتی به زندگیِ کاری خودمان می‌رسیم،
اصرار داریم تا با بیشتر،
بیشتر به دست بیاوریم.

اگر اصل بیشتر، با کمتر، برای شرکت‌ها و اقتصادها کارایی دارد، پس قطعاً در زندگی افراد نیز همین کارایی را خواهد داشت. در واقع، بر اساس تجربهٔ شخصی خود و بسیاری از دوستان و آشنایانم، می‌دانم که اصل بیشتر، با کمتر، در زندگی فردی نیز تأثیر بسزایی دارد و می‌توان رضایت، موفقیت، ثروت و خوشبختیِ بیشتر و همچنین روابط بهتر و زندگی متعادل‌تر و آرام‌تری داشت. درعین‌حال، انرژی، زحمت، اشک و عرق کمتری صرف کرد.

خیلی از کارهایی که انجام می‌دهیم، انرژی زیادی از ما می‌گیرند، اما فایدهٔ چندانی هم برای ما ندارند؛ مانند نگرانی. نگرانی هیچ سودی ندارد. وقتی احساس نگرانی می‌کنیم، بهتر

است یکی از این دو رویه را پیش بگیریم: یا تصمیم بگیریم کاری انجام دهیم و نگران نباشیم، یا عمل نکنیم و باز هم نگران نباشیم.

اگر برای جلوگیری یا کاهش احتمال وقوع عواقبِ بد از دستمان کاری برمی‌آید و همچنین ارزشش را داشته باشد، باید عمل کنیم و نگرانی را کنار بگذاریم. اما اگر کاری نمی‌توان کرد و نتیجه از کنترل ما خارج است، با نگرانی چیزی جز برآشفتگی بیشتر عایدمان نمی‌شود؛ بنابراین، نه باید اقدامی کرد، نه نگران بود. نگرانی همواره به‌سراغمان می‌آید، اما باید بر آن غلبه کنیم، سریعاً تصمیم به اقدام یا عدم اقدام بگیریم و درهرصورت نگران نباشیم.

بنابراین، برنامهٔ بزرگی پیش‌رو داریم: باید در روش زندگی مدرن خود تغییرات اساسی ایجاد کنیم؛ در زمینه‌های شخصی، اجتماعی و کاری. باید روش زندگی خود را از «*بیشتر، با بیشتر*» به «*بیشتر، با کمتر*» تغییر دهیم.

این کار زمان‌بری است. الگوهای مرسوم اجتماعی، به‌آسانی یا به‌سرعت، تغییر پیدا نمی‌کنند. «سختی‌کشیدن از ضروریات پیشرفت در زندگی فردی است.» این باور گمراه‌کننده‌ای است که از مکتب کالوینیسم نشأت می‌گیرد و به‌قدری در فرهنگ و تفکر نسل امروز نفوذ کرده است که یک نسل کامل زمان می‌برد تا ریشه‌کن شود. با این حال، خوبیِ روش ۲۰ - ۸۰ این است که از هم‌اکنون می‌توانیم آن را در زندگی خود به کار بگیریم و از آن بهره ببریم.

چگونه با تلاش کمتر، خوشبختی بیشتری از آنِ خود کنیم

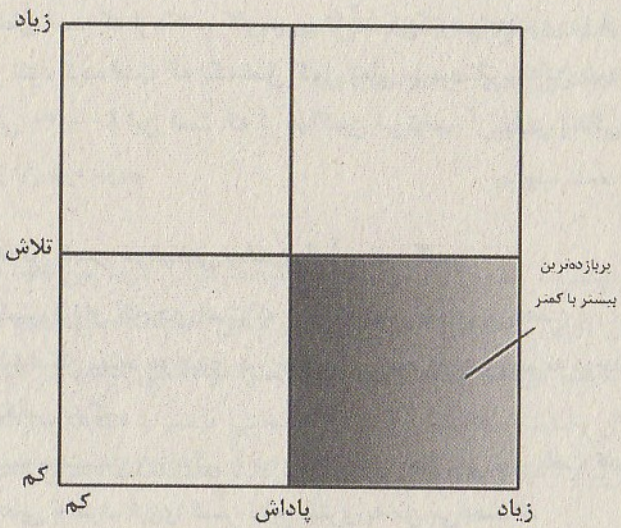
بیشتر، با کمتر، ابزاری کاربردی است که دو نکتهٔ مهم را نشان می‌دهد:

- همواره امکان بهبود هرچیزی در زندگی‌مان وجود دارد، آن هم نه درحد جزئی، بلکه در مقیاس بزرگ.
- راه بهبودبخشیدن به زندگی را در پاسخ به این سؤال می‌توان یافت: «در زندگی چه چیزهایی با صرف انرژی کمتر، نتایج بهتری به من می‌دهند؟»

اینکه با تلاش بیشتر و یا تلاش فعلی خود خواهان بهبود در زندگی‌مان شویم، کافی نیست. باید به‌دنبال کسب نتایج بهتر، همراه با تلاش کمتر باشیم.

انتظارداشتن بیشتر، با کمتر، غیرمنطقی به نظر می‌رسد، اما این دقیقاً همان راه رسیدن به پیشرفت‌های فوق‌العاده است. تلاش بیشتر برای رسیدن به پیشرفت، دامی است که ما را به تلاش بیشتر و بیشتر وامی‌دارد. بله، ممکن است پیشرفتی هم حاصل شود، اما این پیشرفت بسیار جزئی خواهد بود و دیر یا زود این روند ما را از پا درخواهد آورد. در عوض، برای به‌دست‌آوردن بیشتر، با تلاش کمتر، لازم است تا رؤیاهای بزرگ در سر داشته باشیم. وقتی برای رسیدن به رؤیاهایمان، عمداً بعضی کارها را کنار می‌گذاریم و درعین‌حال خواستار نتایج بیشتر می‌شویم، ذهن خود را وادار به تعمق برای انجام کاری متفاوت می‌کنیم و این شروع تمام پیشرفت‌های بزرگ است.

سخت‌اندیشیدن شاید کمی ترسناک به نظر بیاید، اما آیا بهتر نیست سخت بیندیشیم و به نتیجهٔ بهتری برسیم تا مانع سخت کارکردن خود شویم؟ با کمی تمرین، فکر اینکه چگونه با کمتر، بیشتر به دست بیاوریم، جالب و سرگرم‌کننده می‌شود. رمز موفقیت این است که همواره دست به‌کارهایی بزنیم که با اتلاف انرژی کمتر، دستاوردهای بیشتری عایدمان کند.



شکل ۳: جدول بیشتر با کمتر

تصور کنید یک غارنشین در عصر حجر هستید و در شهر *بدراک*[1]، محل زندگی فلینت‌استون‌ها،[2] زندگی می‌کنید. عجله دارید و باید به‌سمت دیگرِ شهر برسید. دو انتخاب پیش‌رو دارید: قدم بزنید یا بدوید. قدم‌زدن شما را به‌موقع به مقصد نمی‌رساند. با دویدن سریع‌تر می‌رسید، اما تلاش بیشتری هم می‌طلبد.

دویدن در این شرایط مانند تصمیم‌های عجولانه و کورکورانهٔ دنیای مدرن امروز است؛ یک راه کلیشه‌ای برای رسیدن به نتیجهٔ بهتر، با تلاش سخت‌تر؛ خواستار بیشتر، با بیشترشدن.

اما زندگی به روش ۲۰ ـ ۸۰ متفاوت است. در این روش به‌طرز کاملاً غیرمعقولانه، خواستار نتایج بهتر، با تلاش کمتر هستیم، اما از آنجایی که می‌دانیم بیشتر، با کمتر امکان‌پذیر است، به چاره‌اندیشی ادامه می‌دهیم تا راه‌حلی بیابیم که با تلاش کمتر به نتیجهٔ بهتر برسیم. چگونه بدون مشقتِ دویدن به انتهای شهر بدراک برسیم؟

باید راهی بیابیم که ما را زودتر به مقصد برساند. مثلاً سوار یک *برانتوسور*[3] مهربان شویم. شروع این فکر به معنای پیروی از اصل بیشتر، با کمتر است.

یا تصور کنید شما نوجوانی هستید که تمایل دارید فردی را برای صرف نوشیدنی دعوت کنید. در این صورت، جدول بیشتر، با کمترِ شکل ۴ به کارتان می‌آید.

می‌توانید درمورد اینکه چقدر فوق‌العاده می‌شد اگر به قرار ملاقاتی می‌رفتید، خیال‌پردازی کنید، اما اقدامی نکنید. این آسان است، اما فایده‌ای هم ندارد.

یکی دیگر از راه‌های پیش‌روی شما این است که برای جلب‌توجه اطرافیان موردنظر خود سخنوری کنید و ژست‌های ورزشی بگیرید، اما این نکته را هم باید درنظر بگیرید که شاید فرد موردنظر شما متوجه این کارها نشود یا برایش اهمیتی نداشته باشند؛ این روش تلاش بیشتر در قبال نتیجهٔ کم است.

---

1. Bedrock
2. Flintstones

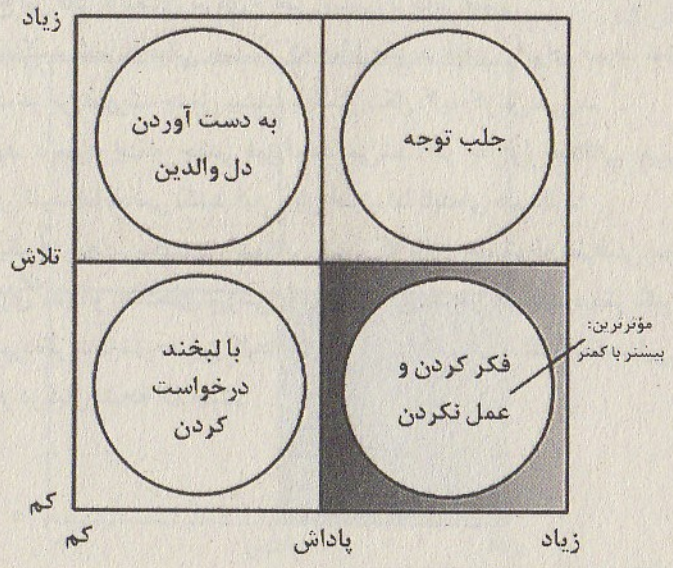
۳. Brontosaurus: نام یک پرنده از تیرهٔ دوتیرکیان است.

می‌توانید سال‌ها وقت بگذارید تا دل خانواده‌اش را به دست آورید، به این امید که شاید روزی شما را برای فرزند خود بپسندند. نمی‌گویم این روش محال است جواب بدهد، اما به تلاش سختش نمی‌ارزد.

به‌جای این‌همه تقلا می‌توانید به‌سمت فرد دلخواهتان بروید و با لبخندی بی‌ریا، از او تقاضا کنید که با شما به قرار ملاقات برود. آسان است و به‌اندازهٔ تمام راه‌های سخت دیگر، احتمال پیروزی دارد.

این مثالی بسیار واضح است، اما شما می‌توانید برای هرچیزی در زندگی‌تان یک جدول بیشتر، با کمتر بکشید. با کمی تخیل می‌توانید به راه‌حلی برسید که هم محتمل‌تر است و هم انرژی کمتری از شما می‌گیرد.

نمی‌گویم همیشه باید آسان‌ترین راه ممکن را انتخاب کنیم و از هرگونه تلاش اجتناب کنیم یا اینکه هیچ‌وقت تماماً خود را وقف یک فعالیت یا هدف ارزشمند نکنیم. این همواره بستگی به انتخاب خودمان دارد. مهم این است که اهدافمان را به‌درستی بشناسیم.



شکل ۴

یک فرد موفق را به ذهن‌تان بیاورید، یک دانشمند، موسیقی‌دان، هنرمند، فیلسوف، بشردوست یا یک کله‌گندهٔ اقتصادی. حالا این سؤالات را از خود بپرسید:

- آیا دلیل موفقیت آن‌ها سخت کارکردن بوده است یا اینکه راه آسان‌تری برای تحقق رؤیاهایشان پیدا کردند که افراد دیگر قادر به یافتن آن نبوده‌اند؟
- علت تلاش آن‌ها برای هدفشان چه بوده است؟ احساس گناه یا عشق، ایمان و حس یکی‌بودن با هدفشان؟
- حتی اگر این دسته از افراد به‌سختی کار کرده باشند، نتیجهٔ آن برایشان سودآور بوده است و دست‌آورد بزرگی در پی داشته است.

همواره می‌توانیم در زندگی شخصی‌مان کارهایی انجام دهیم که نتایج بسزایی به‌همراه دارند و درعین‌حال هزینه و تلاش اندکی نیاز دارند. هرچند خیلی کلیشه‌ای به نظر می‌رسد، اما حقیقت این است که بهترین چیزها در زندگی رایگانند (یا حداقل تقریباً همین‌طور است) و درعین‌حال منفعت بسیار زیادی به ما می‌رسانند.

تشکرکردن، ابراز قدردانی، بروز احساسات، تماشاکردن طلوع و غروب، مراقبت از حیوانی خانگی یا یک گیاه، لبخندزدن به یک آشنا یا غریبه، انجام کاری نیک، قدم‌زدن در محلی زیبا؛ همهٔ این‌ها راه‌هایی است تا از کمتر، بیشتر به دست بیاوریم. پاداشی که انجام این کارها در پی‌دارند بسیار فراتر از مقدار تلاشی است که برای آن‌ها انجام شده است.

اگر خوب فکر کنید، متوجه خواهید شد که برای برداشتن قدم‌های بلند در زندگی‌مان، تنها راه خواستن بیشتر، با کمتر است. حُسنِ این قانون این است که می‌توان آن را در تمام امور زندگی به کار برد. همچنین، این اصل همواره مؤثر است و نتیجه‌ای به شما می‌دهد که می‌توانید در تمام طول زندگی از آن بهره ببرید. ازطرفی مشکل بیشتر، با بیشتر در دوام‌نداشتن آن است. درحالی‌که استفاده از اصل بیشتر، با کمتر به‌آسانی قابل‌تداوم و گسترش است. کمی تفکر بهای اندکی است که پاداشی عظیم، در تمام طول عمر، به ما می‌دهد.

آنچه سخت به نظر می‌رسید، آسان می‌شود

عنصر نهایی بیشتر، با کمتر نقش عادت در زندگی ماست که می‌تواند تغییرات اساسی را به همراه بیاورد. انجام هر کاری، اولین‌بار، سخت‌تر است و به‌تدریج که آن را تکرار می‌کنیم،

آسان‌تر می‌شود؛ تا جایی که انجام‌ندادن آن، سخت‌تر از انجام‌دادنش می‌شود. ورزش مثالی عالی در این باره است. هشت کیلومتر پیاده‌روی، برای اولین‌بار، نفس‌گیر است، اما اگر هر روز، همان‌قدر پیاده‌روی کنید، پس از مدتی، آسان و آسان‌تر می‌شود. در واقع، اگر هر کاری را به‌مدت دو هفته، به‌طور مداوم انجام دهید، ذهن و جسم شما به آن عادت می‌کند و به طبیعت ثانویه‌تان تبدیل می‌شود.

آنچه سخت است،

آسان می‌شود

و

آنچه آسان است

معمولاً سختی به بار می‌آورد.

اگرچه ما انسان‌ها هروقت اراده کنیم، می‌توانیم عادت‌های خود را تغییر دهیم، اما هرچه بیشتر بگذرد، تغییرکردن هم سخت‌تر می‌شود. اگر مدام به انجام کارهای آسان بپردازیم؛ مثلاً پرخوری کنیم، به‌جای کمی پیاده‌روی مرتب از ماشین استفاده کنیم یا با کوچک‌ترین محرکی از کوره در برویم، پس از سال‌ها، کنارگذاشتن این عادت‌ها دشوار خواهد شد. در مقابل، اگر تصمیم به انجام چند کار باارزش داشته باشیم، حتی اگر شروعش سخت باشد، خیلی زود متوجه می‌شویم که همه‌چیز برایمان آسان شده است.

داشتن چند عادت خوب ضروری است؛ چراکه بدون تداوم در عمل، چیزهایی را که به‌سختی برایشان تلاش کرده‌ایم، از دست خواهیم داد؛ برای مثال یک برنامهٔ بدن‌سازی هرچقدر هم که سنگین باشد، اگر یک ماه در انجام آن وقفه بیفتد، همهٔ زحماتی که کشیده بودیم بر باد می‌روند.

بدون نیاز به تلاش سخت و تنها با تبدیل چند عادت به طبیعت ثانویهٔ خود، روال روزانهٔ زندگی‌تان را سالم‌تر کنید.

اگر قرار است انرژی کمتری صرف کنیم تا نتایج بهتری دریافت کنیم، کافی است تعداد کمی عادات پاداش‌دهنده و مثبت در خود ایجاد کنیم. البته بهتر است این عادات با توجه به ذات و طبیعت‌مان انتخاب شود. برای اینکه با تلاش کمتر، رضایت بیشتری در

زندگی خود ایجاد کنیم، لازم است با دقت، تعداد اندکی از عادات مثبت را در خود ایجاد کنیم و بقیهٔ عادات را فراموش کنیم؛ چراکه ما فقط تعداد محدودی از عادات را می‌توانیم در خود پرورش‌دهیم. تنها همین تعداد از عادات آثار چشمگیری در سطح رضایت و خوشبختی در طول زندگی‌مان می‌گذارد؛ به‌عبارتی، با اندکی تلاش، رونق فراوانی در زندگی نصیب‌مان می‌شود.

من نمی‌توانم به شما بگویم چه عادات سودبخش جدیدی را در خود بپرورانید، تصمیم با خودتان است (هرچقدر دیرتر بجنبید، ضرر بیشتری خواهید کرد). علت انتخاب عاداتتان نباید صرفاً اخلاقی باشد، بلکه میزان سود بخشی آن‌ها باید مهم باشد. انتخاب هفت عادت بسیار سودبخش کافی است. این عادت‌ها به دوستان باوفای شما در تمام طول زندگی‌تان تبدیل خواهند شد.

در ادامه مثال‌هایی از عادات سودبخش خواهم آورد (تنها درصورتی عادتی را انتخاب کنید که سود آن برایتان مهم باشد.) هفت عادت سودآور خود را بادقت انتخاب کنید تا با تلاش کمتر، رضایت بیشتری کسب کنید.

مثال‌هایی از عادات سودآور:

عادت: هر روز ورزش کنیم.

سود: سلامتی بیشتر، بدن جذاب‌تر، احساس خوب.

عادت: هر روز خود را به چالشی ذهنی دعوت کنیم.

سود: حضورذهن، افزایش هوشمندی، لذت از تفکر.

عادت: هر روز کاری انسان‌دوستانه انجام دهیم.

سود: احساس شادمانی.

عادت: هر روز مراقبه داشته باشیم.

سود: سروسامان‌بخشیدن به بی‌نظمی‌های ذهن، افزایش قدرت تصمیم‌گیری.

عادت: هر روز زمانی را برای توجه به همسر خود اختصاص دهیم.

سود: حفظ و خوشحال نگه‌داشتن او در زندگی.

عادت: در مواقع لازم از کسی یا چیزی تحسین یا قدردانی کنیم.

سود: بخشیدن حسی خوب به شما و طرف مقابل.

عادت: ۱۰٪ از درآمد خود را پس‌انداز کنیم

سود: آینده‌ای بدون نگرانی مالی.

عادت: با دوستان خود سخاوتمند باشیم.

سود: تحکیم دوستی، احساس خوب.

عادت: روزانه ۲ ـ ۳ ساعت را به استراحت مطلق اختصاص دهیم.

سود: بازیابی انرژی، شادی و سلامتی.

عادت: هرگز دروغ نگوییم.

سود: ایجاد اعتماد و اعتبار.

عادت: حفظ خونسردی و آرامش در هر شرایطی.

سود: احساس خوب، سلامتی و طول عمر بیشتر.

عادت: تنها بر چیزهایی تمرکز کنیم که برایمان باارزش هستند.

سود: با کمتر، بیشتر کسب‌کردن.

عادت: هرگز نگران نباشیم؛ همواره تصمیم بگیریم که یا عمل کنیم و نگران نباشیم و یا کاری نکنیم و باز هم نگران نباشیم.

سود: آسودگیِ خاطر، سهولت در کارها.

عادت: مرتب از خود بپرسیم چگونه با کمتر، بیشتر به دست بیاوریم.

سود: بهبود قابل‌ملاحظه در تمام زمینه‌های زندگی.

چند عادت سودآوری را که باعث خوشحالی شما می‌شوند انتخاب کنید. لیستی که ارائه شد، به‌هیچ‌عنوان کامل نیست، پس تمام عاداتی را که فکر می‌کنید می‌توانند باعث خوشحالی شما شوند (پتانسیل خوشحال‌کردن شما را دارند) درنظر بگیرید و بر هفت مورد از آن‌ها مسلط شوید.

بیشتر، با کمتر: حد نهایی

چیزی در زندگی ما وجود دارد که به‌طرزی استثنایی ارزشمند است. چیزی غیرقابل‌جایگزین که ازدست‌دادنش قابل‌جبران نیست و آن، زمان است.

عجیب آن‌که، بیشتر، با کمتر، برای زمان هم به کار برده می‌شود.

۳

ما به اندازهٔ تمام دنیا وقت داریم

«زمان، خدایی مهربان است»

سوفوکلس[1]

یک دلال بسیار موفق وال‌استریت در سن سی‌سالگی تصمیم گرفت به یک صومعه در تبت[2] برود و به مطالعات دینی بپردازد.

در اولین روز کلاس، وقتی همه کلاس را ترک می‌کردند، دلال بالای سکو، نزد مرشد ذِن[3] رفت و از او پرسید: «چقدر طول می‌کشد تا به روشن‌بینی برسم؟»

مرشد جواب داد: «هفت سال.»

-«اما من وقتی در دانشکدهٔ اقتصاد دانشگاه هاروارد درس می‌خواندم، شاگرداول بودم. در گلدمن ساکس[4] ده‌میلیون درآوردم و قبل از آمدن به صومعه، در بهترین کلاس‌های مدیریت زمان شرکت کردم. حال اگر بیشتر مطالعه کنم و نهایت سعی‌ام را به کار بگیرم، چقدر طول می‌کشد؟»

مرشد لبخندی زد و گفت: «چهارده سال.»

داستان ارشمیدس[5]:

یک روز او آرام در وان نشسته بود و حمام می‌کرد و داشت مقداری آب به گوشه‌ای از حمام می‌ریخت که ناگهان با شادی از وان بیرون پرید و درحالی‌که برهنه، دورتادور آتن می‌دوید، با آخرین نفس فریاد می‌زد: «اورکا! اورکا!» (اورکا در یونانی به معنای یافتمش، فهمیدش است.)

---

1. Sophocles
2. Tibet
3. Zen master
4. Goldman Sachs
5. Archimedes

او به کشف نظریهٔ مهمی[1] رسیده بود. این نظریه در لحظه‌ای به او الهام شد که در آرامش به سر می‌برد و درمورد چیز خاصی فکر نمی‌کرد.

زمان همین‌گونه است: زمانی که عجله داریم، نفرین‌شده و وقتی آرام می‌گیریم، دوستی مهربان است.

حال شاید بپرسید این مسئله چه ربطی به قانون ۲۰ ـ ۸۰ دارد؟ شاید بتوان گفت که زمان بهترین مثال برای بیان این قانون است و البته یکی از ارزشمندترین چیزها در زندگی‌مان. حداقل ۸۰٪ از کارهای باارزش را در ۲۰٪ از زمانمان انجام می‌دهیم. در زندگی شخصی‌مان، ۸۰٪ از خوشحالی و چیزهایی که دوست می‌داریم را در ۲۰٪ و یا کمتر از زمانمان به دست می‌آوریم.

وقتی به درک این مسئله برسیم، زندگی‌مان متحول خواهد شد و دیگر کمبود زمان نداریم. هیچ عجله‌ای در کار نیست. اگر هوشمندانه به این فکر کنیم با زمانمان چه چیزهایی می‌توانیم به دست بیاوریم، به این نتیجه می‌رسیم که می‌توانیم آسوده‌خاطر و حتی تنبل باشیم! در واقع تنبلی پیش‌شرط رسیدن به دستاوردهای بزرگ است. تنبلی به معنای صرف زمان زیاد برای فکرکردن، به‌منظور جلوگیری از صرف زمان زیاد برای کارکردن است.

این برای یونانیان باستان حقیقت داشته است. همهٔ کارها با برده‌ها بود و به‌این‌ترتیب، آن‌ها زمان خود را صرف تفکر، گفت‌وگو و تفریح می‌کردند. درنتیجه بهترین تمدن، علم و ادبیات موجود در کل دوران را از آنِ خود کردند. این قضیه درمورد جوامع پیشرفتهٔ مدرن هم صحت دارد. از آنجایی که بیشتر ما مجبور به انجام کار سخت نیستیم، ذهن‌مان قابلیت بیشتری برای ایجاد ثروت، علم و فرهنگ عالی را دارد.

در اینجا به یک تناقض برمی‌خوریم؛ ما هرگز آن‌قدر آزاد نبوده‌ایم، با این حال درکی درست از میزان آزادی خود نداریم. هیچ‌وقت آن‌قدر زمان نداشته‌ایم، اما احساس می‌کنیم زمان اندکی داریم.

---

۱. اینکه می‌توان حجم اجسامی با شکل نامنظم را با کمک مقدار مایعی که جابه‌جا می‌کنند، اندازه‌گیری کرد.

زندگی به سبک مدرن ما را مجبور می‌کند تا به زندگی‌مان سرعت بیشتری ببخشیم. از تکنولوژی استفاده می‌کنیم تا همهٔ کارها را سریع‌تر انجام دهیم، اما در مسابقه‌ای که با عقربه‌های ساعت گذاشته‌ایم، تنها نتیجه‌ای که می‌گیریم، واردکردن استرس به خودمان است. سریع‌تر زندگی‌کردن، وقت بیشتری به ما نمی‌دهد، بالعکس، این حس را به ما القا می‌کند که همواره عقب هستیم. ما از زمان دشمنی خیالی ساخته‌ایم و با آن می‌جنگیم. تصور می‌کنیم زمان شتاب‌زده است و عجله دارد تا با سرعتی اضطراب‌آور زندگی را از درون ما بیرون بکشد.

آندرو مارول[1] می‌نویسد:

«اما در پشت سرم، همواره می‌شنوم

کالسکهٔ بالدار زمان را که باشتاب به من نزدیک‌تر می‌شود.»

هنری آستین دابسون[2] در پاسخ به او طعنه می‌زند:

«تو می‌گویی زمان می‌گذرد؟ نه اشتباه نکن!

افسوس! زمان ایستاده است، ما می‌گذریم.»

مارول، دابسون و زندگی مدرن همگی در اشتباه‌اند. ما می‌توانیم با کمتر، بیشتر داشته باشیم: شادیِ بیشتر با زمان کمتر، نتایجِ بیشتر با زمان کمتر.

روش ۲۰ ـ ۸۰ تحولی در دیدگاه مدرن به زمان ایجاد می‌کند، ما را رها می‌سازد تا بدون نگرانی دربارهٔ زمان، از زندگی خود لذت ببریم. زمان کم نمی‌آید، ما مملو از زمان هستیم. نه زمان به‌سرعت می‌گذرد، نه ما نیازی به عجله‌کردن داریم. زمان می‌تواند به‌آرامی متوقف شود و برایمان شادی، موفقیت و طعمی از جاودانگی بیاورد.

زمان دریای بی‌کرانی است. ما می‌توانیم در آن شاد و مطمئن شنا کنیم و ترسی از چیزی به نام سرنوشتِ تلخِ قریب‌الوقوع نداشته باشیم. حق با سوفوکلس است: زمان خدایی مهربان است.

---

1. Andrew Marvell
2. Henry Austin Dobson

ما در دو حالت زمان را تجربه می‌کنیم: کمیت کوچک زمان، ۲۰٪ یا کمتر از زمان که به ما ۸۰٪ نتیجه می‌دهد و کمیت بزرگ زمان، ۸۰٪ یا بیشتر از زمان که فقط ۲۰٪ نتیجه به ما می‌دهد.

زمان با سرعتی ثابت حرکت نمی‌کند. گاهی مدت‌های طولانی هیچ اتفاقی نمی‌افتد و زمانی مانند جزر و مدی کوتاه، دریایی از تحولات را وارد زندگی ما می‌کند. کسی که بتواند این موج‌ها را پیدا کند و آن‌ها را به‌سمت خوشبختی و موفقیت هدایت کند، به‌راستی موج‌سواری ماهر است. زمان مطلق نیست، زمان نسبی است. به نسبت احساسات، تمرکز و زمان‌بندی‌مان حرکت می‌کند.

گاهی در زمان گم می‌شویم. واقعاً شاد و هماهنگ با جهان هستیم و زمان می‌ایستد؛ از خود بی‌خبریم و در لحظه به سر می‌بریم. تمرکز در لحظه، آرامش و شعفی درونی را به ما می‌بخشد.

در این مواقع است که می‌گوییم:

«زمان پرید.»

«اصلاً نفهمیدم امروز کی گذشت!»

این لحظه‌های ناب و نادری است که خود را در خوشحال‌ترین وضعیت قرار دادیم و بیشترین موفقیت را به دست آوردیم. ممکن است مثل ارشمیدس، ایده یا دیدگاهی تحول برانگیز به سرمان بزند. شاید تصمیمی بگیریم که زندگی‌های زیادی را عوض کند. این تکه‌های کوچک از زمان به روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها گذرِ عادی زمان می‌ارزد.

زمان‌های دیگری هم هستند که در آن هیچ اتفاق ارزشمندی رخ نمی‌دهد. کسل، درمانده و بی‌حوصله هستیم. در این روزهای مشقت‌بار، زمان نه سریع می‌گذرد و نه سر جایش می‌ایستد، بلکه انگار لنگان‌لنگان روی زمین کشیده می‌شود.

ارزش زمان در این حالات که گفته شد، به‌هیچ‌عنوان قابل‌قیاس با هم نیستند. یک روز زمان در حالت اول می‌تواند اندازهٔ یک عمر از آن در حالت دوم، ارزش داشته باشد. کمتر، بیشتر است.

ارزش زمان و تجربهٔ ما از زمان بستگی به چگونگی استفادهٔ ما از زمان دارد. یا به عبارتی، اینکه هم‌اکنون چه حسی نسبت به زندگی خود داریم. احتمالاً:

- ۸۰ ٪ از شادی ما در ۲۰٪ از زمان‌مان تجربه می‌شود.
- ۸۰ ٪ از زمان کل زندگی‌مان به ۲۰٪ از خوشبختی‌مان می‌انجامد.
- ۸۰ ٪ از آنچه به دست می‌آوریم، ناشی از ۲۰٪ زمان ماست.
- و ۸۰٪ دیگر از زمان‌مان تنها، موجب ۲۰٪ از دستاوردهایمان می‌شود.

درنتیجه:

- بیشتر کارهایی که انجام می‌دهیم، ارزش چندانی برای ما و اطرافیان ندارند *ژان دولا برویر*[1]، رمان‌نویس فرانسوی، می‌نویسد: «آن‌هایی که به بدترین شکل ممکن از زمان استفاده می‌کنند، بیشترین گلایه را از کمبود آن دارند.»
- تعداد کمی از اتفاقاتی که در زمان کوتاهی از زندگی‌مان تجربه می‌کنیم و انجام می‌دهیم، بیشترین ارزش را دارند. هنگامی که با ۲۰٪ از زمان‌مان ۸۰٪ خوشبختی و موفقیت را کسب می‌کنیم، پاداش فوق‌العاده‌ای نصیب‌مان می‌شود؛ چهاربرابر یا ۴۰۰ ٪ زمانی که صرف کرده‌ایم، موفقیت به دست آورده‌ایم.
- اگر از قسمت کوچکی از زمان‌مان بهره ببریم، به‌هیچ‌وجه با کمبود آن مواجه نخواهیم شد. هنگامی که ۸۰٪ از زمان ما به ۲۰٪ موفقیت می‌انجامد، ۲۵٪ زمانی که صرف کرده‌ایم، موفقیت عایدمان شده است. فرقی نمی‌کند ۲۵ یا ۴۰۰٪ موفقیت کسب کنیم، مهم چگونگیِ سپری‌کردن زمان‌مان است.
- اگر شغل آزادی داشته باشیم و بتوانیم دو روز در هفته را به انجام ارزشمندترین کارهای خود اختصاص دهیم، به‌اندازهٔ پنج روز عادی موفقیت کسب کرده‌ایم (معادل ۱۶۰ ٪ از زمانی که صرف انجام این فعالیت کرده‌ایم)، با این حال، سه روز دیگر برایمان باقی می‌ماند تا به هر کار دیگری که دوست داریم، بپردازیم.
- می‌توانیم به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای زندگیِ خود را ارتقا دهیم. کافی است نحوهٔ استفاده از زمان را تغییر بدهیم. گذاشتن زمان بیشتر برای کارهای کوچکی که باعث خوشحالی و بازدهی مثبت ما می‌شوند و صرف زمان کمتر برای اموری که وقت

---

1. Jean de La Bruyère

زیادی از ما می‌گیرند، اما سودی نصیب‌مان نمی‌کنند، باعث می‌شود با تلاشی کمتر، ارتقا و جذابیت بیشتری به زندگی‌مان بدهیم.

- معمولاً ما دو نوع تجربه از زمان داریم؛ یکی زمان‌های خوب و کوتاه و دیگری زمان‌های بد و طولانی. حال تصور کنید که این حالت جابه‌جا شود. اگر زمان‌های خوب را بلند کنیم و زمان‌های بد را کوتاه، به‌این‌ترتیب، زندگی‌مان را متحول می‌کنیم.

قطعاً شادی و بازدهی اموری شخصی هستند و از آنجایی که برای هر شخص متفاوت هستند، نمی‌توانیم آن‌ها را به‌طور دقیق اندازه‌گیری کنیم. اعداد ۲۰ ـ ۸۰ هم تقریبی هستند. اگرچه با یک حساب سرانگشتی می‌توان گفت که کیفیت و ارزش زندگی ما را چهاربرابر می‌کنند؛ گویی به‌جای ۸۰ سال ۳۲۰ سال عمر می‌کنیم، بدون تجربه‌کردن کهولت سن.

جزایر خوشبختی شما کدام‌اند؟

جزایر خوشبختی قطره‌های کوچکی از زمان هستند. زمان‌های خاص و شکوهمند که احساس شادابی کاملی داریم و در شادترین حالت خود هستیم.

آخرین‌باری که واقعاً خوشحال بودید را به یاد آورید و بعد سعی کنید دفعات قبل را هم که خوشحال بودید به یاد آورید.

این زمان‌ها چه شباهتی با هم دارند؟ آیا همهٔ آن‌ها در مکانی خاص اتفاق افتاده؟ یا با شخصی به‌خصوص بودید؟ و آیا مشغول به انجام فعالیت خاص یا مشابهی بوده‌اید؟ آیا همهٔ آن‌ها مضمونی مشابه دارند؟

چگونه می‌توانیم زمان‌هایی را که در جزیرهٔ خوشبختی می‌گذرانیم، چندبرابر کنیم؟ اگر دریابید که فقط ۲۰٪ از زمان‌تان را در جزایر خوشبختی‌تان می‌گذرانید، چگونه می‌توانید آن را تبدیل به ۴۰، ۶۰ یا ۸۰٪ کنید؟

اگر ۸۰٪ از زمانی که سپری می‌کنید فقط به ۲۰٪ از خوشحالی شما ختم شود، چگونه می‌توانید فعالیت‌هایی را که در این ۸۰٪ از زمان انجام می‌دهید کاهش دهید و زمان بیشتری را برای کارهایی که شما را خوشحال می‌کند اختصاص دهید؟

معمولاً فعالیت‌هایی وجود دارند که صرف‌کردن زمان برای آن‌ها، در خوشحالی ما اثر منفی می‌گذارند. تحقیقات انجام‌شده روی افرادی که ساعات زیادی را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند، نشان می‌دهد که فقط تعداد اندکی از آن‌ها در این ساعت‌ها احساس خوشحالی می‌کنند. معمولاً اکثر آن‌ها به اتفاق گفته‌اند که وقتی زمان طولانی را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند، کسل و بی‌حوصله می‌شوند. اگر تماشای تلویزیون شما را خوشحال می‌کند، بیشتر آن را تماشا کنید، اما اگر برعکس، این اتفاق نمی‌افتد، دست از این کار بردارید.

دیگر چه کارهایی وجود دارد که تأثیر منفی در خوشحالی شما می‌گذارد و شما می‌توانید از انجام آن‌ها خودداری کنید؟ چه کارهایی هست که صرفاً به‌علت احساس وظیفه آن‌ها را انجام می‌دهید؟ اگر در این وظیفه لذت کمی وجود دارد، تا چه حد در کارتان موفق هستید؟ اگر خود شما خوشحال باشید، خوشحالی شما به زندگی اطرافیانتان نیز سرازیر می‌شود؛ بنابراین اگر زمان خود را به‌گونه‌ای صرف کنید که به درماندگی شما بینجامد، امری خلاف اصول اجتماعی انجام داده‌اید.

از خود بپرسید: اگر
بیشترِ زمانی که صرف می‌کنم
باعث خوشحالی من نمی‌شود،
چگونه می‌توانم
زمان کمتری صرف این‌گونه فعالیت‌ها کنم؟

جزایر دستاوردهای شما کدام‌اند؟

خیلی از مردم وقتی درمورد قانون ۲۰ ـ ۸۰ می‌شنوند، برداشت اشتباهی از آن می‌کنند. اخیراً رئیس خیریه‌ای به من گفت: «با اینکه در تئوری، این ایده خوب به نظر می‌رسه، اما من تابه‌حال نتونستم اون رو در عمل اجرا کنم. راستش زندگی واقعی به من اجازه نمی‌ده که فقط مشغول ۲۰٪ از فعالیت‌هام بشم.»

من از او پرسیدم: «فکر می‌کنی این ۲۰٪ باارزش چه فعالیت‌هایی هستند؟»

- «خب اینکه در جاهای مختلف سخنرانی کنم، با افراد خوب و سرشناس ملاقات داشته باشم و درآمدم رو افزایش بدم. من تا الآن فقط تونستم دو روز در هفته، در جاهایی که سخنرانی می‌کنم، ناهار و شام هم بخورم و بیشتر از اون اگه کار کنم، از فرط خستگی از پا درمیام.»

- «اما احتمالاً این ارزشمندترین زمان تو نیست. بلکه اون زمان‌هایی بوده که در آرامش به سر می‌بردی، درحال استراحت، در حالت آرامش، و درعین‌حال دستاوردهای بزرگی هم داشتی. اخیراً چنین تجربه‌ای داشتی؟ زمانی که ناگهان، در آرامش، ایده‌ای جالب به سرت زده باشه؟»

«اوه! حالا متوجه منظورت شدم! توی یک بعدازظهر زیبا، خسته به خونه رفتم و روی صندلی راحتی باغ نشسته بودم، کار خاصی نمی‌کردم و درحال وقت‌گذرانی بودم که ناگهان ایده‌ای جالب، درمورد (تأسیس) کمپینی جدید، به‌سراغم اومد. درست میگی! با اون کمپین پنج‌برابر به درآمد سالیانه‌ام، اضافه شد.»

جزایر موفقیت همان زمان‌های کوتاهی هستند که شما بیشترین بازدهی و خلاقیت را در آن کسب می‌کنید. وقتی با کمتر، بیشتر کسب می‌کنید و به دستاوردهای بزرگ، همراه با تلاش کم در زمان کوتاه می‌رسید.

جزایر موفقیت شما کدام‌اند؟ همهٔ آن‌ها چه وجه اشتراکی با هم دارند؟ در چه ساعتی از روز اتفاق می‌افتند؟ آیا این فعالیت‌ها مشابه‌اند؟ مثل معامله، نوشتن، تصمیم‌گیری. آیا آن‌ها در یک محل خاص، یا با افراد مشخص، یا بعد از مراسم خاصی اتفاق می‌افتند؟ چه محرکی معمولاً باعث آن می‌شود؟ در آن زمان‌ها روحیه‌تان چگونه است؟ تنها هستید یا در جمع؟ عجله دارید یا آرام هستید؟ صحبت می‌کنید، گوش می‌دهید یا اینکه فکر می‌کنید؟

چگونه می‌توانید زمانی را که در جزایر خوشبختی هستید، چندبرابر کنید و زمانی را که صرف کارهای دیگر می‌کنید، کاهش دهید؟

ریچارد آدامز[1]، یک کارمند اداری سطح متوسطِ مأیوس و کسل بود. او در پنجاه‌سالگی، قبل از خواب، یک داستان برای دخترش، جولیت، نوشت که عاشق خرگوش‌ها بود. رمان *کوچ*[2]، بیش از هفت‌میلیون نسخه فروش رفت و زندگی آدام را برای همیشه متحول کرد.

آیا شما هم می‌توانید زمان بیشتری را برای انجام کارهایی که از آن لذت می‌برید، صرف کنید؟ حتی بدون اینکه نیاز باشد از کار فعلی‌تان استعفا دهید!

آیا یک سرگرمی، علاقه و یا کار فرعی در زندگی شما می‌تواند کم‌کم تبدیل به یک شغل جدید شود؟ آن را پیدا کنید. چگونه؟ زمان بیشتری را صرف انجام کارهایی کنید که از آن لذت می‌برید. درحین اینکه هنوز مشغول به انجام کار قبلیِ خود هستید، پروژه‌های جدیدی را امتحان کنید. ایده‌های جدیدی را تجربه کنید تا زمانی که با یکی از آن‌ها سازگار شوید.

کارمند بی‌نوای خیال‌پرداز

روزی روزگاری، دانشجوی سرکشی، به‌علت بی‌نظمی، از دانشگاه اخراج شد و به کار اداریِ رده‌پایینی، با درآمد کم، مشغول شد. او در یک دفتر ثبت اختراع کار می‌کرد و آن‌قدر کارش خسته‌کننده بود که زمان زیادی را برای خیال‌پردازی، تفکر و خواندن کتاب‌های علمی پیدا کرد. او خود را دانشمندی آماتور و خودآموخته می‌پنداشت.

او *آلبرت انیشتین* بود. در اواسط بیست‌سالگی دنیای علم را با تئوری نسبیت لرزاند. او هنگامی به کشف این نظریه رسید که در دفتری در بِرن، پایتخت سوئیس، به مدت چهار سال مشغول کار بود. انیشتین بقیهٔ زندگی‌اش را در شکوه و به‌عنوان اولین دانشمند مشهور سپری کرد. بسیاری از ایده‌های بزرگ، وقتی به ذهن انسان‌ها رسیده است که مشغول انجام کارهای عادی بوده‌اند و زمانی را سپری می‌کردند که می‌توانستند آن را هدر بدهند و در درماندگی به سر ببرند، اما در عوض از آن زمان برای لذت‌بردن و خلاقیت استفاده کردند.

---

1. Richard Adams
2. Watership Down

به سؤالات زیر فکر کنید، برای پاسخ دادن به آن‌ها، به تمام فعالیت‌هایی فکر کنید که موجب هیجان شما می‌شوند و از انجام آن‌ها در هر لحظه از زندگی، لذت می‌برید؛ هنگام انجام کار، سرگرمی و ورزش و بهترین اوقات زندگی خود هستید سپس یکی از این فعالیت‌ها را انتخاب کنید و آن را اولویت زندگی خود قرار دهید یا اینکه ببینید بین این فعالیت‌ها چه وجه اشتراکی وجود دارد تا بیشتر به آن بپردازید و کمتر به فعالیت‌ها دیگر.

برای مثال، زندگی من زمانی متحول شد که کشف کردم «ایجاد انگیزه» چیزی است که عاشق انجام‌دادن آن هستم، اینکه فرد یا افرادی را به موضوع یا هدفی سوق دهم که خودم هم به آن باور داشتم و به همین جهت است که هم‌اکنون بیشتر زمانم را صرف نوشتن کتاب‌ها، انجام سخنرانی‌ها و صحبت‌کردن با دوستانم، درمورد ایده‌هایی هیجان‌انگیز می‌کنم. هیچ گروه شغلی استانداردی برای ایجاد انگیزه وجود ندارد. با این حال رسیدن به این درک درونی، که از چه چیزی بیشترین لذت را می‌برم و در آن بهترین هستم، مرا با تلاش کمتر، به‌سمت زندگی‌ای غنی‌تر سوق داد. حالا راه‌حلی ساده برای تصمیم‌گیری دارم. اگر از من درخواست شود که کاری را انجام دهم و این کار شامل ایجاد انگیزه نباشد، آن را رد می‌کنم. شما عاشق چه چیزی هستید و از آن بیشترین لذت را می‌برید؟

سؤال‌های ۲۰ ـ ۸۰:

- آیا با گسترش علایق و تفریح‌های شخصی می‌توانم از زندگی لذت بیشتری ببرم؟ آیا ممکن است بتوانم آن‌ها را به یک حرفهٔ جدید تبدیل کنم؟

_____

_____

_____

- آیا می‌توانم قسمت کوچکی از زمانم را که بیشتر از اوقات دیگر برایم هیجان‌انگیز است انتخاب کنم و با آن شغل جدیدی را شروع کنم؟

_____

_____

_____

- چه سؤال‌های الهام‌بخشی می‌توانم از خودم بپرسم؟

_____

_____

_____

زمان را مدیریت نکنید، بگذارید به حرکت طبیعی خود ادامه دهد

سعی نکنید زمان را مدیریت کنید. شما فقط هنگامی سعی به مدیریت چیزی می‌کنید که با کمبود آن مواجه باشید؛ برای مثال مدیریت پول، اما ما با کمبود زمان مواجه نیستیم. ممکن است با کمبود ایده‌ها، اعتمادبه‌نفس و درک جامع مواجه باشیم، اما زمان نه. چیزی که ما آن را کم داریم، زمان‌های خارق‌العاده‌ای است که متوقف می‌شود و ما، به‌طور خارق‌العاده‌ای، خوشحال و خلاق هستیم.

مدیریت زمان ما را به دویدن وامی‌دارد و به ما وعدهٔ زمان آزاد بیشتر و استراحت بیشتر می‌دهد، اما وعده‌هایش را عملی نمی‌کند. این وعده‌ها همانند سرابی است که به دنبال آن می‌دویم، اما هرچقدر تندتر می‌دویم، سراب هم از ما دورتر می‌شود. در دنیای شتاب‌زدهٔ امروز، ساعت‌ها طولانی‌تر می‌گذرند، کارها لذت کمتر و فشار بیشتری دارند و مانند چهارپایانی بارکش به این‌طرف و آن‌طرف کشانده می‌شویم. با مدیریت زمان، بیشتر کار می‌کنیم و کمتر استراحت داریم.

گردش *زمان* خلاف این موضوع را می‌گوید:
ما زمان بسیاری داریم و خبری از کمبود زمان نیست،
آن‌قدر زمان داریم
که آن را هدر می‌دهیم.

برای به‌گردش‌درآوردن زمان، آرام باشید، دست از نگرانی بردارید و کارهای کمتری انجام دهید.

لیست کارهایی را که باید انجام بدهید دور بیندازید و به‌جای آن لیست کارهایی که نباید انجام دهید را تهیه کنید. کمتر عمل کنید و بیشتر فکر کنید.

درمورد کارهایی که برایتان واقعاً اهمیت دارد، بیندیشید و از انجام هر کاری که ارزشی برای شما ندارد و خوشحال‌تان نمی‌کند، خودداری کنید. از لحظه‌لحظهٔ زندگی لذت ببرید. دنیای مدرن به‌طرز شتاب‌زده‌ای از کنترل خارج شده است. فناوری به‌جای آن که به ما وقت آزاد بیشتری بدهد، عکس آن را انجام می‌دهد. همان‌طور که *تئودور زلدین*[1] می‌نویسد:

«فناوری سرعتی به‌تندی تپش قلب دارد؛ زندگی ما در خانه و کار، مسافرت و تفریح، همه و همه را درون محدودهٔ زمانیِ اندکی فشرده است. هیچ‌کس فکرش را نمی‌کرد که فناوری این حس را به انسان منتقل کند که زندگی به‌طرز دیوانه‌واری سریع می‌گذرد.»

عکس جهت رودخانهٔ شتاب‌زدگی شنا کنید. آداب‌ورسوم را کنار بگذارید و حتی عجیب‌وغریب شوید. دفتر یادداشت‌تان را پاره کنید، تلفن همراه‌تان را به گوشه‌ای بیندازید و به محافل و مراسمی نروید که شما را کسل و خسته می‌کنند. زمان‌تان را برای خود و کسانی که به آن‌ها اهمیت می‌دهید صرف کنید.

متحولان زمان

من هم مانند خیلی از افراد دیگر، *وارن بوفت* را تحسین می‌کنم، او سرمایه‌گذاری بزرگ و دومین فرد ثروتمند جهان است، اما من او را به‌علت تیزهوشی اقتصادی یا ثروت کلانش تحسین نمی‌کنم، بلکه به‌علت روش وقت‌گذراندن نامرسومش می‌ستایم. او صاحب بزرگ‌ترین و ثروتمندترین آبرشرکت در کل آمریکاست، اما آیا تصور می‌کنید او دائماً درحال دوندگی و سرش بسیار شلوغ است؟ خیر، سخت در اشتباهید. به‌قول خودش: «من سلانه‌سلانه سر کار می‌روم.» یک روز گفت: «می‌توان دراز کشید و سقف کلیسای سیستین را نقاشی کرد.» و اینکه سبکی «بی‌خیال» دارد. او تصمیمات اندکی می‌گیرد، اما

---

1. Theodor Zeldin

همان تصمیمات اندک از اهمیت بسیار بالایی برخوردار هستند و به‌دلیل خونسردی و منطقی که دارد همواره تصمیمات درستی هم می‌گیرد.

اما شخص دیگری که می‌شناسم، جایزهٔ بیشترین تحول در شیوهٔ گذراندن زمان را می‌گیرد. *بیل بین*[1]. او مؤسس و رئیس سابق شرکت مشاور مدیریتیِ بسیار موفقی است. من دو سال با او شریک بودم. همهٔ کارمندان شرکت برای ساعات طولانی و به‌سختی کار می‌کردند، به‌استثنای بیل. معمولاً بیل را در آسانسور می‌دیدم. همواره لباس‌های مرتب به تن داشت و معمولاً با لباس و تجهیزات تمیز تنیس وارد شرکت می‌شد و همین‌گونه هم شرکت را ترک می‌کرد. اکثر تصمیمات اساسی با او بود. او ثروت کلانش را با صرف زمان و تلاش اندک کسب کرد.

شغل مشاور مدیریتی سخت و طاقت‌فرساست، اما جیم، دوست و شریک سابق من، این تصور رایج را زیر سؤال می‌برد. اوایل با هم در دفتر کوچک و شلوغی کار می‌کردیم. دفتر پر از سروصدا و جنب‌وجوش بود. همه با عصبانیت به این‌طرف و آن‌طرف حرکت می‌کردند، به‌جز جیم. او می‌نشست و تقویمش را ورق می‌زد و با خونسردی کامل کارها را در آن یادداشت می‌کرد. ما هم وظیفه داشتیم این کارها را انجام دهیم. جیم در کارش عالی بود.

کریس نمونهٔ دیگری از متحولان زمان است. او نیز یک مشاور مدیریتی بود و توانست چندین میلیون حواله بفروشد. اعضای شرکت عاشق او بودند. همیشه زود به شرکت می‌آمد و دیر هم شرکت را ترک می‌کرد. این اشتباه بود که فکر می‌کردند او ساعات طولانی مشغول به کار است و تمام وقتش را صرف مشتری‌هایش می‌کند. کریس اغلب، بعدازظهرها، مخفیانه در زمین‌بازی، گلف یا تنیس بازی می‌کرد یا مشغول لذت‌بردن از یک ناهار مفصل بود. به یاد دارم که یک بار او را دراین‌باره سرزنش کردم. کریس در جواب به من گفت که او فقط دارد از قانون ۲۰ ـ ۸۰ پیروی می‌کند و با انرژی کمتر، نتایج بیشتری کسب می‌کند.

اعتراف می‌کنم که حق با او بود!

---

1. Bill Bain

در لحظه زندگی کنید

لحظهٔ حیاتی، اکنون است. درگذشته یا آینده زندگی نکنید و درمورد آن‌ها نگران نباشید. با کمتر، بیشتر کسب کنید. خودتان را وقف لحظهٔ حال کنید و از تمرکز روی آن لذت ببرید.

زمان تمام نمی‌شود و حرکتی مستقیم، از چپ به راست، ندارد. بلکه مانند ساعت‌های گرد دیواری می‌چرخد. زمان می‌چرخد و زمانی که درگذشته از آن لذت برده‌ایم هنوز سر جایش است. دستاوردها و اعمال خوبمان هنوز هستند. صرف‌نظر از اینکه آیندهٔ کوتاه یا بلندی پیش‌رو داشته باشیم، زمانِ حال، واقعی و باارزش است. ما می‌توانیم به گذشتهٔ خود افتخار کنیم و به آینده امیدوار باشیم، اما فقط می‌توانیم در لحظه زندگی کنیم.

دیدگاه روش ۲۰ ـ ۸۰ به زمان، ما را آرام‌تر و یک‌پارچه‌تر می‌کند. آرام‌تر ازاین‌جهت که به ما اطمینان می‌دهد گذشته از بین نرفته است و ما را بیشتر از همیشه به زمان حال و افراد دیگر متصل می‌کند.

ما هدیهٔ ارزشمند زندگی‌کردن در امروز را داریم تا از آن لذت ببریم و هرطور که دلمان می‌خواهد آن را تجربه کنیم. هر لحظه از زندگی کیفیت ابدیت را دارد؛ مُهر ابدیت ما. وقتی زمان می‌ایستد و ما را کامل در خود غرق می‌کند، ما همه‌چیز هستیم و هیچ‌چیز نیستیم. زمان گذرا و جاودانه است. ما شادیم و زمان معنا دارد. ما، هم بخشی از زمان هستیم و هم خارج از آن هستیم.

گردشِ زمان شادیِ بیشتری را در زمانِ کمتری برای ما به ارمغان می‌آورد. هنگامی که لحظهٔ حال معنا می‌یابد، زمان یک‌پارچه ارزشمند و درعین‌حال، نامحسوس می‌شود. دیگر عجله‌ای در کار نیست، نگرانی کاهش و شادکامی افزایش می‌یابد. می‌توانیم به‌سرعت و در ثانیه‌ای، به‌شدت خوشحال شویم. وقتی‌که با زندگی و جهان می‌شویم از زمان خارج شده و به بالاترین درجه از بیشتر، با کمتر، می‌رسیم.

بهبوددادن عناصر اصلی زندگی

حال زمان آن رسیده است که به بخش دوم کتاب برویم، جایی‌که بیشتر، با کمتر را در پنج زمینهٔ اصلی از زندگی به کار می‌گیریم:

- خودمان
- شغل و موفقیت
- پول
- روابط
- داشتن یک زندگی خوب و ساده

در هریک از این حیطه‌ها، تمرکزکردن را یاد می‌گیریم و در هرکدام به اصل کمتر، بیشتر است، می‌رسیم. همچنین چگونگی بهبود زندگی را می‌آموزیم تا در تلهٔ استرس و فشار که دوندگیِ بیشتر، با بیشتر، بر ما تحمیل کرده است نمی‌افتیم و یاد می‌گیریم از بیشتر، با کمتر لذت ببریم.

بخش سوم، بخش عملی کتاب است که در آن به نتیجهٔ نهایی می‌رسیم. به شما کمک می‌کنم تا یک برنامهٔ عملی شخصی برای خود بچینید تا بتوانید از دنیای مدرن نهایت استفاده را ببرید و در آن به شکوفایی برسید و درعین‌حال، با برازندگی تمام از دردسرهای جانکاه آن اجتناب ورزید.

بخش دوم

چگونه زندگی خود را بگذرانیم و از آن لذت ببریم

۴

روی بهترین ۲۰٪ خود تمرکز کنید.

«هم‌اکنون در مقایسه با زمانی که جوان‌تر بودم، انرژی بیشتری دارم؛ چراکه الآن دقیقاً می‌دانم چه‌چیزی می‌خواهم.»

جورج بلنچین[1]

استیون اسپیلرگ[2] وقتی دوازده‌ساله بود، تصمیم گرفت کارگردان شود. پنج سال بعد، به استودیو فیلم‌سازی *یونیورسال استودیوز*[3] رفت. او روش سنتیِ یادگیریِ فیلم‌سازی را دور زد و در هفده سالگی توجه رئیس بخش تدوینگری را به خود جلب کرد و تصمیم گرفت با او درمورد فیلم‌هایی که می‌خواهد بسازد، صحبت کند.

روز بعد، اسپیلبرگ کت‌وشلوار به تن کرد و دو شکلات و یک ساندویچ در کیف‌دستی پدرش گذاشت و جسورانه وارد یونیورسال استودیوز شد. او یک تریلی بلااستفاده را برای زندگی انتخاب کرد و روی درِ آن نوشت: «کارگردان: استیون اسپیلبرگ». بدین‌ترتیب، او عضو ثابتی در میان جمعی از کارگردان‌ها، نویسنده‌ها و تدوین‌گران شد. ایده‌های آن‌ها را دریافت می‌کرد و رفتارشان را زیرنظر داشت. در سن بیست سالگی، فیلمی کوتاه ساخت و آن را به یونیورسال استودیوز نشان داد و به‌واسطهٔ آن توانست قراردادی هفت‌ساله برای کارگردانیِ سریالی تلویزیونی ببندد. بعدها موفق به کسب دستاوردهای پی‌درپی شد، ازجمله فیلم «ئی. تی. موجود فرازمینی» که یکی از پرفروش‌ترین فیلم‌های دوران است.

اسپیلبرگ متمرکز بود و رمز موفقیت، قدرت و شادمانی او همین بود. تمرکز، یعنی کمتر انجام‌دادن و کمتر بودن. با اینکه تمرکزکردن کاری آسان است، تنها تعداد اندکی از

---

1. George Balanchine
2. Steven Spielberg
3. Universal Studios

مردم این کار را می‌کنند. تمرکز فردیت را گسترش می‌دهد که همان جوهرهٔ انسانیت است.

شما چه‌کسی هستید؟ و چه‌کسی می‌خواهید بشوید؟

بزرگ‌ترین معمای زندگی، ویژگی‌ها و منحصربه‌فرد بودن انسان است. ما خودمان فردیت خود را می‌سازیم. حیوان‌های دیگر چنین ویژگی‌ای ندارند. ۹۸٪ از ژن‌های ما شبیه شامپانزه‌هاست، اما همان دودرصد تفاوت، این‌همه تغییر به وجود آورده است. ما به‌طور کامل تحت تأثیر ژن‌های خود نیستیم. انسان‌ها در خلق ایده‌ها، داستان‌ها، موسیقی، علم و فرهنگ، در فکرکردن و برقراری ارتباطات، کارهای شگرفی انجام می‌دهند که ژن‌ها پاسخی برای آن ندارند.

سرنوشت ما در فردیت ما نهفته است؛ ساختن و محقق‌کردنِ پتانسیلِ منحصربه‌فردمان. ما هرکدام به‌طور متفاوت و غیرقابل‌پیش‌بینی تکامل می‌یابیم. فردیت بیانگر ایجاد تفاوت است. متفاوت‌شدن ملزم به ویرایش، منها و تمرکز است. ما با تمرکز بر بخش‌های اصیل خود، شباهت‌ها را کنار می‌زنیم.

پس، ما یکسان به دنیا نیامده‌ایم. ژنتیک، ظاهر ما را تعیین می‌کند و تأثیر زیادی در مسائل دیگر هم دارد. همچنین والدین و خانواده‌مان، درحین بزرگ‌شدن، تأثیر بسزایی در تشکیل چگونگی رفتار، طرز فکر و تصورمان به خودمان می‌گذارد. معلمان، دوستان، کشیشان، رئیس‌ها و مربیان ما را شکل می‌دهند. ایده‌ها و هنجارهای جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم و افرادی که بیشترین وقتمان را با آن‌ها می‌گذرانیم، تأثیر بسیاری بر ما دارند.

با این حال، اگر همهٔ این تأثیرات را منهای خود کنیم، هنوز چیزی باقی می‌ماند. چیزی باارزش و عجیب به نام خود؛ هویتی منحصربه‌فرد و خودمختار. هیچ فشاری، فردیت ما را از بین نمی‌برد. هیچ‌کس شبیه ما روی زمین وجود ندارد. هریک از ما، کم یا زیاد، به‌نوبهٔ خود قطعاً تأثیری بر جهان خواهیم گذاشت و تفاوتی در جهان ایجاد می‌کنیم که بدون وجود ما میسر نمی‌شد.

ما فردیت را توسط منهاکردن به دست می‌آوریم؛ یعنی حذف مؤلفه‌های تأثیر. کمتر، بیشتر است.

ما این فرصت خارق‌العاده را داریم که بخش‌های غیراصیل خود را از میان برداریم؛ بخش‌هایی که در واقع خود واقعیِ ما نیستند و توسط پیش‌زمینه، خانواده و محیط، بر ما تحمیل شده‌اند. خودِ اصیل بخشِ کوچکی از کلِ خود، اما بخشی حیاتی است. همهٔ ما استعدادهای خاص و قوهٔ تخیل و هوش منحصربه‌فرد خود را داریم. جرقه‌ای کوچک از زندگی که کاملاً متعلق به ماست.

وقتی‌که روی خودمان تمرکز می‌کنیم، خیلی از کارها و افکار دیگران را کنار می‌گذاریم. در این صورت، آیا چیزی را از دست می‌دهیم؟ کمیت را از دست می‌دهیم، اما کیفیت را هرگز. در کیفیت، کمتر، بیشتر است و با محدودهٔ علایق خود آن را تشدید و تقویت می‌کنیم. با تمرکز بر بهترین و منحصربه‌فردترین ویژگی‌هایمان، فردیت و انسانیت خود را بالاتر می‌بریم؛ بر قدرتمان، ویژگی‌های منحصربه‌فرد و قابلیت لذت‌بردن از زندگی‌مان، به‌وفور و به شیوهٔ خود، تمرکز می‌کنیم.

تقویت فردیت رویه‌ای هوشیارانه است و گرفتن این تصمیم که چه‌کسی هستیم وچه‌کسی نیستیم را شامل می‌شود؛ به‌عبارتی، چه‌کسی می‌خواهیم بشویم وچه‌کسی نمی‌خواهیم بشویم. ما به‌واسطهٔ تصمیم‌گیری و اعمال آگاهانه، افراد متفاوت‌تری می‌شویم و بهترین و متفاوت‌ترین ویژگی‌های خود را افزایش می‌دهیم و بهبود می‌بخشیم.

افزایش تمرکز و فردیت، زندگی را آسان‌تر می‌کند

بسیاری از افراد در زندگی با سردرگمی پرسه می‌زنند، هیچ امیدی یا هدفی ندارند و تصور می‌کنند که آسان‌ترین راه را پیش گرفته‌اند، اما در واقع در حق خود کوتاهی کرده‌اند.

پروراندن خود اصیل، بهترین و حیاتی‌ترین بخش از خود، نه سخت و نه غیرطبیعی است. با واقعی‌بودن، بخش‌هایی از خود را که اصیل و یا طبیعی نیستند، دور می‌اندازیم. از نقش بازی‌کردن دست برمی‌داریم و دیگر تظاهر به دوست‌داشتن کارهای کسالت‌بار نمی‌کنیم. دیگر نگران نیستیم که بقیه نسبت به ما چه فکری می‌کنند. چه‌چیز آسان‌تر و سودآورتر از این است؟ چه‌چیز بیشتر از این می‌تواند به زندگی ما هیجان ببخشد؟

دنیای مدرن بار زیادی بر دوش ما می‌گذارد. سعی می‌کنیم خیلی از کارها را انجام دهیم، زیاد از حد تصمیم می‌گیریم، اما آسان‌تر و بهترین راه آن است که چند تصمیم اندک، اما اساسی بگیریم. *ایمی هریس*[1] با کنایه می‌نویسد: «راهبه‌ها نیازی به دنبال‌کردن مد ندارند.» صادقانه بگویم، ما نمی‌توانیم آن‌طور که باید و شاید درمورد خیلی از افراد و چیزها اهمیت بدهیم. نمی‌توانیم هم‌زمان به افراد و چیزهای زیادی پایبند باشیم. اگر چند تصمیم کم، اما مهم بگیریم، زندگی بسیار آسان‌تر می‌شود.

- چه‌کسانی و چه‌چیزهایی بیشترین اهمیت را برای شما دارند؟
- چگونه فردی هستید و چگونه فردی می‌خواهید بشوید؟
- قوی‌ترین و بهترین ویژگی‌ها، اشتیاق‌ها و توانایی‌های شما کدام‌اند؟
- آیا می‌خواهید در زندگی به یک شخص متعهد باشید؟ به چه‌کسی؟
- آیا می‌خواهید در آینده صاحب فرزند شوید؟
- آیا می‌خواهید نام و نشانی از خود به‌جای بگذارید؟ در چه زمینه‌ای؟
- آیا می‌خواهید طبق قوانین خود کار کنید و رئیس خود باشید؟ در چه زمینه‌ای؟
- آیا می‌خواهید چیزی خلق کنید که موردتوجه قرار بگیرد و افراد زیادی بتوانند از آن لذت ببرند و بهره بگیرند؟
- آیا دوست دارید کلبه‌ای کوچک در کنار آبشار داشته باشید؟
- چه کارهایی هست که انرژی خود را صرف انجام آن‌ها می‌کنید، اما منجر به خوشحالی شما نمی‌شوند؟

همهٔ این تصمیم‌گیری‌ها به یک عملیات تفریق و منهای گستره می‌انجامد. کارهایی را که وقت و انرژی ما را هدر می‌دهند، از زندگی‌مان می‌زداید، آن را آسان‌تر می‌کند، انتخاب‌های پیش‌رویمان را محدودتر می‌کند و باعث جلوگیری از تصمیم‌گرفتن‌های بیش از حد می‌شود و انرژی را ذخیره می‌کند.

---

1. Amy Harris

انرژی خود را صرف چه کارهایی می‌کنید؟ آیا انرژی شما بر فعالیت خاصی متمرکز است؟

در هنگام پاسخ‌دادن به این سؤال‌ها از کمک‌گرفتن نهراسید. از دوستان خوب و مربیان، به‌عنوان یک سنگ محک استفاده کنید. بیشتر ما قبل از اینکه خود به این کشف برسیم که چه‌چیز برایمان بهترین است، احتیاج به کمک افراد دیگر داریم. چنانچه باور داشته باشید که می‌توانید کاری را انجام دهید یا نمی‌توانید، درهرصورت حق با شماست. تمرکز شک را از بین می‌برد و اطمینان و قدرت را به‌طور فزاینده‌ای افزایش می‌دهد. همان‌طور که شکسپیر در نمایشنامهٔ «قیاس برای قیاس» می‌گوید:

«شک‌های ما خائنینی هستند که به‌واسطهٔ هراساندن
ما از تلاش، باعث ازدست‌دادن چیزهایی می‌شوند
که به‌راحتی در چنگ داشتیم.»

ما همه یک دارایی عظیم داریم که کمتر از آن استفاده می‌کنیم و آن، ناخودآگاه ماست.

ضمیر ناخودآگاه یک دوست و کامپیوتر شخصی است که همواره روشن و فعال است. ضمیر ناخودآگاه می‌تواند بسیاری از دوراهی‌ها را از میان بردارد، ایده‌های سازنده خلق کند و آرامش و شادی به زندگی ما بیاورد.

ضمیر ناخودآگاه چیزهای بسیار زیادی را با صرف انرژی و هزینهٔ اندک برای ما فراهم می‌کند. حتماً تابه‌حال برایتان پیش آمده است که درحال قدم‌زدن با سگ خود، مسواک زدن دندان‌هایتان، مراقبه یا استراحت، ناگهان، درست همانند ارشمیدس، به کشف یک ایده رسیده‌اید. ذهن خودآگاه مشغول بررسی مسئله نبوده است، بلکه ضمیر ناخودآگاه پاسخ سؤالی را که به آن احتیاج داشته‌اید برایتان فراهم کرده است.

ضمیر ناخودآگاه گزینشی عمل می‌کند. تنها هنگامی متوجه موضوعاتی می‌شود که عمیقاً به آن‌ها اهمیت می‌دهید. در مقابل، احساسات و یا چیزهایی را که درمورد آن‌ها دودل هستید و اهمیت چندانی به آن نمی‌دهید، پردازش نمی‌کند. ضمیر ناخودآگاه زمانی بهترین عملکرد را دارد که بر یک مسئله متمرکز هستید. کمتر، بیشتر است.

تمرکز و فردیت باعث شادی و خرسندی ما می‌شود

شادی خارج از ما نیست، بلکه درون ما نهفته است. احساسات و افکاری که نسبت به خود داریم، درنهایت یا به شادی یا ناراحتی ما منجر می‌شوند. با داشتن اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس، به شادی می‌رسیم.

اعتمادبه‌نفس به‌طور موقت با چیزهایی نظیر مواد مخدر، الکل، تملق، قدرت، پول یا فریب‌دادن خود بالا می‌رود. اما تنها راه پایدار و معتبر برای داشتن اعتمادبه‌نفس بالا پروراندن بهترین بخش‌های وجودی‌مان است. تصور درست و مثبت از خود، بر پایهٔ فردیت است، احساس اصالت و دانستن اینکه چه‌کسی هستیم و با چه هدفی زندگی می‌کنیم. خوشحالی پایدار با مصرف‌گرایی به دست نمی‌آید، بلکه ملزم به فعالیت پایدار و پی‌درپی برای چیزی است که به آن اهمیت می‌دهیم. درست انجام‌دادن کارها و سپس لذت‌بردن و افتخارکردن به آن‌ها، موجب پروراندن احساس خوشحالی می‌شود و همهٔ این‌ها ملزم به ارتقابخشیدن خود و گسترش فردیت است.

به‌دست‌آوردن بهترین نتایج درزمینهٔ دلخواه‌مان، اتفاقاً، بسیار هیجان‌انگیز و نسبتاً آسان است.

«مطلب جالب درمورد زندگی این است که اگر در هر زمینه تنها بهترین را بخواهیم و به کمتر از آن قانع نشویم، معمولاً آن را به دست می‌آوریم»

سامرست موآم[1]

احساسات خلاق به‌طرز تسخیرکننده‌ای موجب شادمانی ما می‌شوند و از اهمیت‌دادن، توجه و تمرکز و رؤیاپردازیِ پایدار و تمایل شدید به خلق‌کردن، ریشه می‌گیرند. فردیت، تمرکز و اعمال الهام‌برانگیز، باعث شادمانی ما می‌شوند؛ اعمالی مانند رقص، عشق‌ورزیدن، تربیت فرزند، گلف بازی‌کردن، آشپزی‌کردن، به‌دقت سؤال‌کردن و کارگردانی یک فیلم.

---

1. Sommerset Maugham

روش ۲۰ ـ ۸۰ برای تمرکز و پیشرفت فردی

در ادامه، به بررسی روندی سه‌قدمی برای ایجاد تغییرات اساسی در هر زمینه‌ای از زندگی خواهیم پرداخت.

- قدم اول: تمرکز بر مقصد ۲۰ ـ ۸۰؛ هدفی که می‌خواهید به آن برسید.
- قدم دوم: پیداکردن مسیر؛ کوتاه‌ترین مسیر به مقصد.
- قدم سوم: اقدام ۲۰ ـ ۸۰؛ برداشتن اولین گام‌های اساسی.

قدم اول: تمرکز بر مقصد

مقصد جایی است که می‌خواهید به آن برسید، مقصد به‌معنای:

- اهداف و رؤیاهای شما در طول زندگی، چیزهایی که می‌خواهید به دست آورید.
- جایی‌که می‌خواهید آنجا باشید، افرادی که می‌خواهید با آن‌ها باشد، فردی که می‌خواهید بشوید، تجربیاتی که می‌خواهید در زندگی داشته باشید، سطح زندگی مطلوبی که درنظر دارید.
- جایی‌که بیشترین اهمیت را برای شما دارد، زندگی‌ای که مناسب شماست و شما را ابراز می‌کند.

با استفاده از قانون تمرکز، باید با دقتِ تمام مقصد مناسب و خاص خود را بیابید. برای رسیدن به خوشحالی، هرکدام به یک مقصد منحصربه‌فرد نیاز داریم. مقصدی که اهداف فرعی دیگر را از سر راه برمی‌دارد و زیرمجموعه‌ای مرتبط از اهداف حیاتی را برایمان تعریف می‌کند. تمرکزکردن روی مقصد به‌معنای حل‌کردن معمای کمتر، بیشتر است، برای هر فرد است. کدام‌یک از ویژگی‌ها و یا نتایج اندک، ما را خوشحال می‌کنند؟ آن تعداد اندک از ویژگی‌ها که باید بر آن‌ها تمرکز کنیم و آن‌ها را بیشتر کنیم کدام‌اند؟ ویژگی‌هایی که با تمرکزکردن بر آن‌ها لازم نیست نگران بقیهٔ چیزها باشیم.

مقصد شما بخش کوچکی از تمام مقصدهای موجود است. درعین‌حال، مقصدی است که برای هویت و عمیق‌ترین امیال شما اساسی است. وقتی روی مقصدی که با کمتر، بیشتر به ما موفقیت می‌دهد، تمرکز کنیم چه اتفاقی می‌افتد؟

اگر به‌طور فوق‌گزینشی چند چیز را انتخاب کنید که برای شما بیشترین اهمیت را دارند، زندگی هدف و معنایی پیدا می‌کند فراتر از آنچه در گذشته داشت. گذشته‌ای که شما درمورد مسائل زیادی نگران بوده‌اید.

پس شما چه‌کسی می‌خواهید بشوید؟ اگر نقش بازی‌کردن را کنار بگذارید، آن فرد اصیل واقعی که از شما می‌ماند چه‌کسی است؟

بهترین ۲۰٪ شما چگونه فردی است؟ برای پاسخ‌دادن به این سؤالات، لازم است که ۲۰٪ از نقاط اوج خود را تعریف کنیم.

مثالی از دوستم استیو می‌زنم که رستورانی در کیپ‌تاون دارد. همان‌طور که در شکل ۶ می‌بینید، نقاط اوج مهارت‌ها و علایق استیو شامل این موارد هستند: سرگرمی، خوش‌مشربی، موسیقی راک، راه‌اندازیِ کسب‌وکار، تدریس درک‌کردن مردم و مهارت‌های سخنوری. ایدئال او راه‌اندازی یک رستوران مدرن است.

شکل ۶، ۲۰٪ از نقاط اوج احساسی و شخصی استیو را به تصویر می‌کشد: مدیریت الهام‌بخش، کار گروهی، قابل‌اطمینان بودن و شور و شوق برای زندگی.

از شکل شمارهٔ ۷ و ۸ استفاده کنید و ۲۰٪ از نقاط اوج خود را بکشید. در جاهایی که فکر می‌کنید نقاط اوج شما هستند، نقطه بگذارید و آن‌ها را به هم وصل کنید.

استیو روزی خطاب به من گفت: «می‌خوام در صنعت رستوران‌داری برای خودم اسم‌ورسمی رقم بزنم، اون هم نه‌فقط در کیپ‌تاون و جنوب آفریقا، بلکه در سطح بین‌المللی. من در تمام طول زندگی به همسرم، تریسی، و فرزندانم متعهد بودم و هستم. می‌خوام زندگی اون‌ها سرشار از شادی و عشق باشه. همچنین در کنار تأسیس یک رستوران جدید، از مدیریت و آموزش افراد هم لذت می‌برم و دوست دارم به اون‌ها آموزش بدم که چطور در کار خود بهترین باشند. من هنوزم دارم یاد می‌گیرم که چطور یک رستوران فوق‌العاده باز کنم و به یادگرفتن ادامه خواهم داد.»

از او پرسیدم: «چیز دیگه‌ای هم هست که واقعاً به اون اهمیت بدهی؟»

و او در پاسخ گفت: «خیر.»

استیو واقعاً مقصد خود را می‌داند. شما چطور؟

خواسته‌های خود را تنها به چیزهای مهم و اساسی محدود کنید تا با کمتر، بیشتر به دست بیاورید.

مقصد ۲۰ ـ ۸۰ من

سعی کنید به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- آیا مقصد شما آنچه را که واقعاً می‌خواهید و به آن اهمیت می‌دهید منعکس می‌کند؟
- آیا واقعاً فردیت شما را منعکس می‌کند؟
- آیا برای شما منحصربه‌فرد است؟
- آیا بهترین استعدادها و اشتیاق‌های شما را تقویت می‌کند؟
- آیا شما را متمرکز می‌کند و از اتلاف انرژی‌تان بر چیزهای دیگر جلوگیری می‌کند؟
- آیا اهداف بسیاری را حذف می‌کند که هم‌اکنون بخش بزرگی از انرژی شما به آن‌ها اختصاص یافته است؟
- آیا مقصد شما به‌اندازهٔ کافی کوتاه است که در تمام مدت بتوانید آن را به یاد داشته باشید؟
- آیا شما را به هیجان می‌آورد؟
- آیا رؤیای زندگی شماست؟

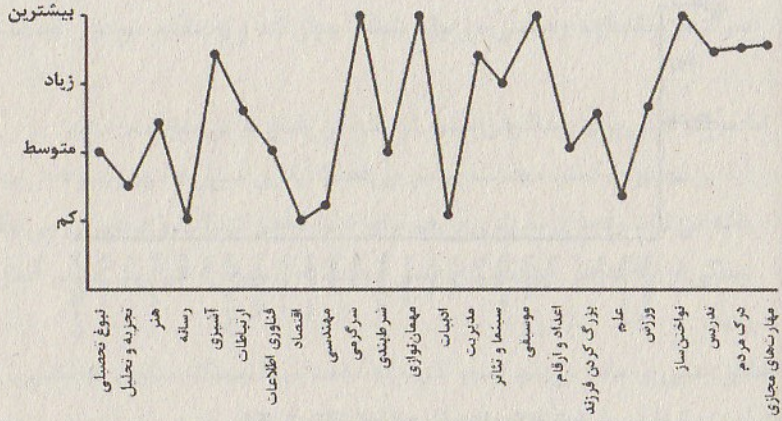
اما مهم‌تر از همه:

- آیا دنبال‌کردن آن به شما ثابت می‌کند که کمتر، بیشتر است؟

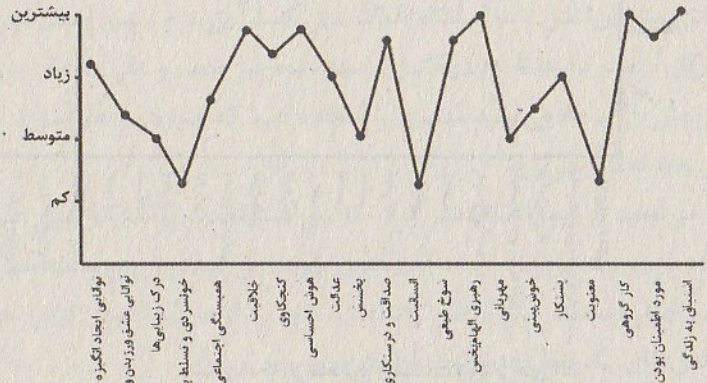
قدم دوم: مسیر ۲۰ ـ ۸۰ خود را بیابید.

بهترین و سریع‌ترین مسیر به مقصد شما چیست؟ اینکه بدانید خواستهٔ شما چیست و چطور می‌توانید زندگی خود را بهبود ببخشید و درعین‌حال، تلاش کمتری هم بکنید.

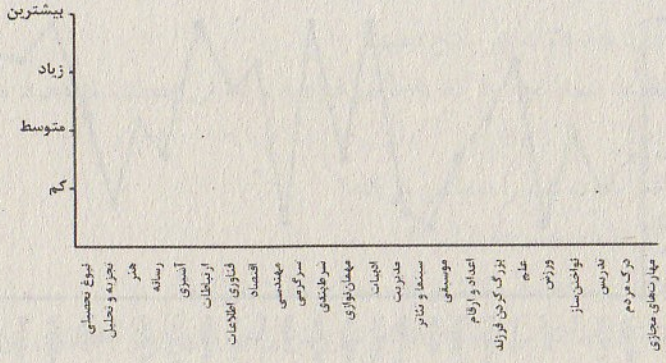
- همواره راه‌های زیادی برای رسیدن به هر مقصدی وجود دارد.
- معمولاً اکثر راه‌ها فرعی هستند و راهی که ما بر اساس قانون ۲۰ ـ ۸۰ انتخاب می‌کنیم، چندبرابر آسان‌تر و پربازده‌تر از راه‌های دیگر است.
- همواره راهی وجود دارد که راه‌حل ساده و نسبتاً آسان را برای ما فراهم می‌کند و با صرف انرژی، زمان، هزینه و دردسر کمتر، بیشتر از آنچه که می‌خواهیم به ما بدهد. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که این راه را پیدا کنیم.



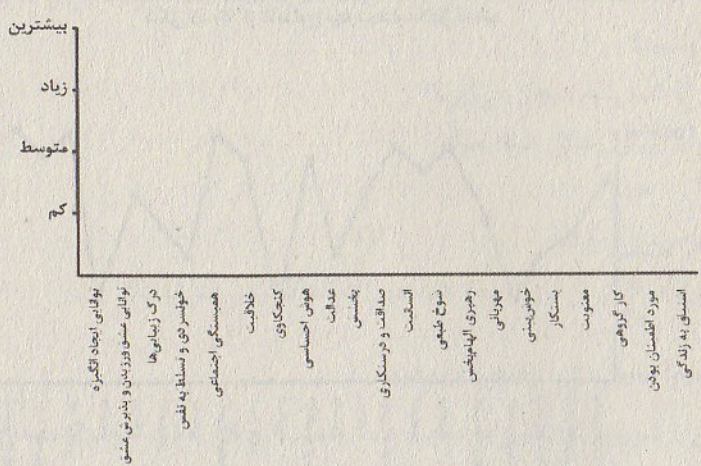
شکل ۵: ۲۰٪ از نقاط اوج مهارت‌ها و علایق استیو



شکل ۶: ۲۰٪ از نقاط اوج ویژگی‌ها و اشتیاق‌های استیو



شکل ۷: ۲۰٪ از نقاط اوج مهارت‌ها و علایق شما



شکل ۸: ۲۰٪ از نقاط اوج احساسات و ویژگی‌های شما

- احتمالاً قبلاً کسی مسیر دلخواه شما یا مسیری مشابه به آن را پیدا کرده است. کسی که در رسیدن به هدفی شبیه هدف شما شدیداً موفق بوده است. او چگونه این مسیر را پیدا کرده است؟
- مسیر شما شخصی است؛ بنابراین باید مسیری را انتخاب کنید که به‌طور خاص مناسب شما باشد.

- معمولاً داشتن یک حامی، راه را برای شما آسان‌تر می‌کند. فرض کنید در جاده‌ای سرگردان مانده‌اید، چه‌کسی می‌تواند شما را سوار کند و به مقصد موردنظر برساند؟

اما محک اصلی برای پیداکردن مسیر درست، در پاسخ به این سؤالات است:

- آیا این مسیر با کمتر، موفقیت بیشتر می‌دهد؟ آیا این مسیر نه‌تنها یک راه‌حل بهتر، بلکه می‌تواند راه‌حل آسان‌تری را هم برای شما فراهم کند؟ تنها درصورتی می‌توانید زندگی‌تان را به‌طور چشمگیری تغییر دهید که مسیرتان، هم بهتر و هم آسان‌تر باشد.

مثالی عینی و ساده می‌زنم. تصور کنید که مقصد شما ایستگاه متروی *پادنیگتون*[1] در لندن است. شما در شرق لندن و نزدیک به ایستگاه مترو زندگی می‌کنید. دوست دارید کمی قدم بزنید، اما این شدنی نیست؛ چون عجله دارید و بیش از نُه کیلومتر هم تا ایستگاه پادینگتون فاصله دارید.

وقتی به نقشهٔ مترو نگاه می‌کنید، تصمیم می‌گیرید مستقیماً از ایستگاه محلی خود، از *خط مرکزی متروی لندن*[2]، به ایستگاه *ناتیگ هیل گیت*[3] بروید و سپس خط خود را به *خط سیرکل*[4] تغییر دهید تا به پدینگتون برسید. همه‌چیز خوب و عالی به نظر می‌رسد، اما طبق روش ۲۰ ـ ۸۰ می‌توانید مسیری را انتخاب کنید که هم بهتر و هم آسان‌تر باشد، به‌هرحال به امتحانش می‌ارزد.

شما می‌توانید در *ایستگاه لنکستر گیت* که دو ایستگاه قبل از *ناتینگ هیل* است، از قطار پیاده شوید و قدم‌زنان به سمت *پدینگتون* بروید. این بیشتر از پنج دقیقه هم طول نمی‌کشد. چهار ایستگاه مترو کمتر رفته‌اید و خود را از دردسر عوض‌کردن خط و منتظرماندن برای یک قطار جدید نجات داده‌اید.

مسیر ۲۰ ـ ۸۰ هم آسان‌تر است و هم لذت‌بخش‌تر و هم سریع‌تر؛ موفقیت بیشتر با تلاش کمتر.

---

1. Paddington
2. Central Line
3. Notting Hill Gate
4. Circle Line

یا اینکه تصور کنید در جنوب اسپانیا هستید و می‌خواهید از سن پدرو[1] به ساحل *سویل*[2] برسید. تا سویل سه ساعت راه است و شما عجله دارید زودتر به مقصد برسید. همچنین رانندهٔ مضطربی هستید و معمولاً گم می‌شوید. مسیر ساحل سویل این‌طور شروع می‌شود که می‌بایست حدود پنج کیلومتر مسیر کوهستانی به‌سمت شهر روندا[3] را طی کنید و سپس مسیرتان را چندین‌بار تغییر بدهید. این مسیر بسیار سخت است و راه کوتاه‌تر و مستقیم‌تری هم سراغ ندارید. شما با اخم و عصبانیت راهی می‌شوید.

اما طبق مسیر ۲۰ ـ ۸۰ در این حالت با تلاش کمتر، نتیجهٔ بیشتر و بهتر را می‌خواهید. راهی که برای شما آسان‌تر باشد و درعین‌حال زمان کمتری بگیرد.

اگرچه لازم است مقداری وقت صرف نگاه‌کردن به نقشه کنید و از صندوق‌دار ایستگاه خدمات سؤال بپرسید. او به شما می‌گوید که با پرداخت مقداری عوارض جاده می‌توانید به بزرگراه *مالاگا*[4] بروید و بعد وارد بزرگراه سویل شوید. اگر سریع رانندگی کنید، دو ساعت هم بیشتر طول نمی‌کشد. صندوق‌دار با خنده به شما می‌گوید که محال است در این مسیر گم شوید. حق با اوست؛ این بزرگراه مسیری کاملاً سرراست و تقریباً هم خلوت است؛ چون اسپانیایی‌ها از پرداخت عوارض متنفرند!

پس وقتی کمی زمان برای تفکر می‌گذاریم، راهی بسیار آسان‌تر و درعین‌حال سریع‌تر پیدا می‌کنیم. بیشتر، با کمتر.

البته شما باید قبل از تصمیم‌گیری، اهدافتان را به‌طور واضح مشخص کنید. در مثال ساحل سویل، اگر شما زمان بیشتری داشتید و از رانندگی در جاده‌های پرپیچ‌وخم لذت می‌بردید و اهمیت ویژه‌ای برای فضای سبز قائل بودید، در این صورت هدف متفاوت بود و راه کوهستانیِ روندا بیشتر، با کمتر را به شما می‌داد. هیجان و منظرهٔ بیشتر، با فاصله و هزینهٔ کمتر.

در این صورت مقصد ما تنها رسیدن به سویل نیست، بلکه لذت‌بردن از مسیر هم جزو آن است. این مثالی معمول از غنی زندگی‌کردن است. مهم است که بدانید چه‌چیز را

---

1. San Pedro
2. Seville
3. Ronda
4. Malaga

می‌خواهید به دست بیاورید و چه‌چیز را نمی‌خواهید. اینکه بدانید چگونه می‌خواهید زندگی کنید و چگونه نمی‌خواهید زندگی کنید، چه‌کسی می‌خواهید بشوید و چه‌کسی نمی‌خواهید بشوید.

البته مثال‌هایی که ارائه شد کم‌اهمیت هستند و تنها به این منظور ذکر شدند که منظور از مسیر ۲۰ ـ ۸۰ را به‌سادگی توضیح دهند و در ذهن شما بمانند. منظور این نبود که همیشه یک مسیر مسافرتی بهتری داریم یا مسیرهای مسافرت آن‌قدری ارزش دارند که نگران‌شان باشیم، اما برای مقصد ۲۰ ـ ۸۰ پیداکردن یک راه بهتر و سریع‌تر از ارزش چشمگیری برخوردار است؛ چراکه با کمتر، بیشتر به دست می‌آورید و این درمورد پیداکردن مسیری برای رسیدن به بهترین ۲۰٪ شما هم صدق می‌کند. چگونه این کار را انجام می‌دهیم؟

به مثال استیو برمی‌گردیم، آیا او مسیر ۲۰ ـ ۸۰ خود را یافته است؟ استیو به من گفت: «من این‌طور شروع کردم که یک حامی در خارج از کشور پیدا کردم. او دو سال پیش، رستورانی را باز کرده بود و در مسابقهٔ بهترین رستوران کیپ‌تاون سال پیش هم برنده شده بود. همه می‌دانستند که رستوران او جای معرکه‌ای است، ولی چیزی که من دنبالش بودم، بازکردن رستوران‌های زنجیره‌ای در جنوب آفریقا و سپس در سراسر جهان بود. اولین قدمی که باید برمی‌داشتم این بود که در *ژوهانسبورگ*[1] رستوران باز کنم. به همین جهت، نیاز دارم یک حامی دیگر پیدا کنم و الآن خیلی به او نزدیک هستم. سپس باید ثابت کنم که این ایده در *ژوهانسبورگ* کار می‌کند.» از او پرسیدم: «آیا در این مسیر کار مهم دیگری هم داری؟»

-«بله، من به یک حامی از آمریکا، اروپا یا استرالیا هم نیاز دارم که به من کمک کنه تا در این کار بهتر بشم. به کسی احتیاج دارم که در این حرفه از من بهتر باشه و به من کمک کنه که ارتقا پیدا کنم و من رو تشویق کنه. هنوز این شخص رو پیدا نکردم، اما هدف من در سال جاری همینه.»

---

1. Johannesburg

مسیر ۲۰ ـ ۸۰ برای رسیدن به بهترین ۲۰٪ شما کدام است؟

همواره مسیرهای احتمالی زیادی وجود دارد. اما مسیر ۲۰ ـ ۸۰ بهترین، سریع‌ترین و هیجان‌انگیزترین است که درعین‌حال، کمتر خسته می‌کند و سعی و تلاش کمتری می‌خواهد، اما مشکل اینجاست که مسیری که الآن پیش گرفته‌اید یا در ذهن دارید، به‌احتمال زیاد مسیر درست نیست.

زیرا مسیر ۲۰ ـ ۸۰ درست مانند روش ۲۰ ـ ۸۰ برخلاف تصورات ماست. این مسیر، راه‌حل‌های بهتری را به ما پیشنهاد می‌کند، اما از آنجایی که راه‌حل درست به‌آسانی برای ما قابل‌رؤیت نیست و ما شرطی شده‌ایم که طبق تجربه به راه‌حل‌های قابل‌رؤیت توجه کنیم، وقتی به حال خود رها می‌شویم، متأسفانه مسیری را انتخاب می‌کنیم که با تلاش بیشتر، نتیجه بیشتر به ما می‌دهد.

بنابراین در پیداکردن مسیر ۲۰ ـ ۸۰ برای رسیدن به بهترین ۲۰٪ خود سؤال‌های غیرمعمول زیر را از خود بپرسید:

- مسیر رسیدن به مقصدی که به‌طور معمول آن را دنبال می‌کنید چیست؟ جواب اولیهٔ شما به این سؤال، جواب درستی نیست. به‌واقع عکس آن درست است، چیزی که معمولاً خلاف انتظارتان است. معمولاً زمانی مسیر ۲۰ ـ ۸۰ را پیدا می‌کنید که رویه‌ای را پیش بگیرید که خیلی بهتر از پاسخ اولیهٔ شما باشد.
- حال از خود بپرسید که چگونه می‌توانید به‌طور اساسی پاسخ اولیهٔ خود را بهبود ببخشید؟ برای همین شما باید به‌طرز غیرمعقولانه‌ای با کمتر، بیشتر بخواهید.
- فرآیند تغییر جواب اولیهٔ خود را به دو بخش تقسیم کنید.
- بخش اول:
- چگونه می‌توانید بیشتر به دست بیاورید؟ چه مسیری برای شما بهتر است؟ از چه چیزی بیشتر لذت می‌برید؟ و چه مسیری شما را سریع‌تر به مقصد ۲۰ ـ ۸۰ می‌رساند؟ تمام مسیرهای نهایی را یادداشت کنید. اگر ایده‌ای به ذهن‌تان نمی‌رسد، از یک یا چند دوست کمک بگیرید؛ چراکه همواره حل‌کردن مسائلِ افرادِ دیگر آسان‌تر است.

- بخش دوم:
- از خود بپرسید چگونه این مسیر برای شما آسان‌تر می‌شود؟ تا می‌توانید در این مورد ایده‌پردازی کنید.
- سپس آن‌ها را کنار هم بگذارید تا مسیر ۲۰ ـ ۸۰ خود را بیابید. مسیری که به‌طور حتم، با صرف انرژی و تلاش، نتایج بهتری به شما می‌دهد. حتی اگر به مسیر خود مطمئن نیستید، آن را امتحان کنید و اگر با شکست مواجه شدید، مسیر دوم را انتخاب کنید. این کار را هم فقط درصورتی انجام دهید که مسیر دوم هم با کمتر، بیشتر پیشنهاد دهد.

اگر هیچ راهی پیدا نمی‌کنید، به ۲۰٪ از نقاط اوج خود رجوع کنید. چیزهایی که به‌صورت طبیعی در آن‌ها بهترین هستید. این‌ها به شما سرنخ‌هایی می‌دهد که چطور می‌توانید با کمتر، بیشتر به دست آورید.

به‌طور مثال، قبلاً مسیر ۲۰ ـ ۸۰ من این بود که یک مشاور مدیریتی موفق و پردرآمد شوم. اولین مسیری که برای آن انتخاب کردم، به‌نظر بسیار نویدبخش می‌آمد. توانستم به‌وسیلهٔ آن در یکی از بهترین و رو به پیشرفت‌ترین شرکت‌های مشاورهٔ آمریکایی، به نام *گروه مشاورهٔ بوستون*[1]، کار پیدا کنم. متأسفانه، (که حال آن را مایهٔ خوشبختی خود می‌دانم) اگرچه مشتریان از من راضی بودند، رؤسا از من خوششان نمی‌آمد و من قبل از اینکه اخراج شوم، خودم استعفا کردم.

مسیر دومی که اتخاذ کردم ملحق‌شدن به شرکتی انشعابی از همین شرکت، به نام *بین اند کامپنی*[2] بود. حال که یک بار شکست‌خورده بودم، غرورم خدشه‌دار شده بود؛ بنابراین مصمم شدم تا چیزهایی را اصلاح کنم که قبلاً باعث شکست من شده بودند؛ مانند: تنبلی، روحیهٔ مستقل، بی‌توجهی به آداب معاشرت و سبک‌سری. تصمیم گرفتم به‌شدت و به‌سختی کار کنم. چاپلوسی رؤسا را بکنم و بخش جدی و مسئولیت‌پذیر خود را به نمایش بگذارم. فکر می‌کردم دیگر شکست نمی‌خورم و می‌توانم با موفقیتِ خود به

---

1. Boston Consulting Group
2. Bain & Company

اعضای گروه مشاورهٔ بوستون ثابت کنم درمورد من اشتباه فکر می‌کردند، اما آیا این راه درستی بود؟

هم بله و هم خیر. بله، ازاین‌جهت که این مسیر خالی از لطف هم نبود. *بین اند کامپنی* شرکت خوبی بود و فرمول موفقیت جالبی برای کسب‌وکار داشت. به‌طور خاص متمرکز به ارائهٔ خدمات، به بهترین افراد، در هر مجموعه بود و حتی از شرکت گروه مشاورهٔ بوستون هم، پیشرفت سریع‌تری داشت. به‌علاوه، این شرکت به‌شدت با کمبود افراد متخصص مواجه بود؛ بنابراین من به‌سرعت به مقام‌های بالاتری ارتقا پیدا کردم و یک شریک جزء شدم. سرکشی خود را کنترل کردم و سعی کردم تا تصور قانع‌کننده‌ای از یک فرد متعهد و اهل کار گروهی از خود نشان دهم.

همه‌چیز به‌خوبی پیش می‌رفت که یک روز مکثی کردم و از خود پرسیدم: آیا من مسیر ۲۰ ـ ۸۰ را برای رسیدن به مقصد خود پیش گرفته‌ام؟ قطعاً این‌طور نبود. من داشتم تظاهر می‌کردم. در واقع خواستار بیشتر، با بیشتر بودم. موفقیت بیشتر، شغل جذاب‌تر، نفوذ بیشتر، پول بیشتر. اما در قبال کارِ سختِ بیشتر، ساعاتِ بیشتر، سیاستِ بیشتر، نگرانیِ بیشتر، تعهدی تک‌بعدی به کار و شرکت، هماهنگ‌شدن با انتظارات رؤسا و به‌جان‌خریدن سختی سفرهای بین‌المللی. برای کسی که به بیشتر، با کمتر باور داشت، این خیلی از ایدئال به‌دور بود.

۲۰٪ نقاط اوج من کدام بودند؟ آیا من طبق آن‌ها عمل می‌کردم؟ افسوس که این‌طور نبود! من در ایده‌پردازی‌های ناگهانی، استعدادیابی و گفتن رمز و راز موفقیت به مشتریان، خوب بودم و در انجام کار سخت مداوم، بد عمل می‌کردم. من یک دوندهٔ سرعتی هستم نه استقامتی. تمایلی نداشتم خشک و جدی به نظر بیایم، سیاست به خرج بدهم و بخواهم کارها را مدیریت کنم. آیا این جای مناسبی برای من بود؟ خیر. من خشک و جدی و مطیع نبودم و همرنگ جماعت‌شدن کاری دشوار برای من بود.

برای اینکه پول کافی به دست بیاورم و زندگی راحتی هم داشته باشم، اولین فکری که به سرم زد این بود که کلاً بی‌خیال حرفهٔ مشاور مدیریتی بشوم و آن را کنار بگذارم. این کمتر، با کمتر بود؛ کار، فشار و استرس کمتر و همچنین پول کمتر و هیجان شغلی کمتر. من هنوز به مقصد ۲۰ ـ ۸۰ نرسیده بودم و می‌خواستم ثابت کنم که می‌توانم به آنجا برسم. به‌علاوه من به ادعای بیشتر، با کمتر باور داشتم.

پس نقشهٔ من برای رسیدن به بیشتر، با کمتر چه بود؟ می‌خواستم کمتر تقلا کنم و مجبور نباشم همرنگ جماعت شوم، طبیعتم را آن‌قدر سرکوب نکنم و مسافرت کمتری هم بروم. می‌خواستم کارهای پرزحمت و مسئولیت‌های اداری کمتری داشته باشم و رؤسای کمتری اطرافم باشند (ترجیحاً هیچ رئیسی نداشته باشم). در عوض مشتریان بهتر، استقلال بیشتر، زمان بیشتر با خانواده و دوستانم، آزادی‌عمل بیشتری برای انتخاب‌کردن همکارانم و همچنین، صادقانه بگویم، پول بیشتری را می‌خواستم.

برای اینکه تمایلاتم را ابراز کنم، لازم بود تا به هریک از سؤالات پاسخ بدهم. باید رک و واضح مشخص می‌کردم که چه‌چیزی را بیشتر می‌خواهم و چه‌چیزی را کمتر. به‌این‌ترتیب مسیر ۲۰ ـ ۸۰ به‌سرعت، برایم نمایان شد. تنها راهی که می‌توانستم با کمتر، بیشتر به دست بیاورم، راهی که دقیقاً آن را می‌خواستم، این بود که شرکت خودم را تأسیس کنم. با این حال وقتی دقیق‌تر فکر کردم، به این نتیجه رسیدم که از مسئولیت‌های اداری بیزارم و هم‌چنین تمام استعدادهای لازم برای راه‌اندازی یک شرکت برجسته را ندارم. بنابراین ایدئال‌ترین مسیر برای من این بود تا با همکاریِ افراد دیگر شرکتی را تأسیس کنم، با دو شریک دیگر که ۲۰٪ از نقاط اوجشان مکمل نقاط اوج من بود.

بلندپروازانه‌ترین مقصد و مسیر، آسان‌ترین هم هست. فقط باید با نقاط قوتتان هماهنگی داشته باشد. وقتی در *بین اند کامپنی* کار می‌کردم، توانستم با موفقیت نقاط ضعفم را اصلاح کنم، اما انگار ماله‌ای بر شکافی از ایرادهایم زدم. در واقع اصلاح‌کردن نقاط ضعف، نهایتاً، ما را به مقصدی متوسط می‌رساند. حال اگر تعداد اندکی از نقاط قوت خود یا همان ۲۰٪ از نقاط اوجمان را تقویت کنیم (اعمال و رفتار اصیلی که با خود واقعی ما هماهنگی دارند)؛ یعنی به‌طور غیرمعقولانه‌ای با کمتر، بیشتر بخواهیم، در این صورت است که به ظرفیت موفقیت نامحدودی دست می‌یابیم.

قدم سوم: اقدام برای ۲۰ ـ ۸۰

اقدامات ۲۰ ـ ۸۰ کدام‌اند و چه تفاوتی با اقدامات معمولی دارند؟ این اقدامات سه تفاوت عمده دارند که باعث رهایی ما می‌شوند.

- اقدامات ۲۰ ـ ۸۰ توسط مقصد و مسیر منحصربه‌فرد ۲۰ ـ ۸۰ به ما دیکته می‌شوند.
- اقدامات ۲۰ ـ ۸۰ متمرکز هستند و منجر به دریایی از خوشحالی و تحقق رؤیاهایتان می‌شوند؛ کمتر، بیشتر است.
- اقدامات ۲۰ ـ ۸۰ به‌طورکلی شامل کارهای کمتر و نتایج بیشتری می‌شوند؛ با کمتر، بیشتر به دست می‌آوریم.

وقتی تصمیم گرفتم مقصد ۲۰ ـ ۸۰ این است که یک مشاور مدیریتی موفق باشم و مسیر ۲۰ ـ ۸۰ را هم مشخص کردم (اینکه با دو شریک شرکتی راه‌اندازی کنم)، اقدامات ۲۰ ـ ۸۰ برایم واضح شد؛ تنها دو اقدام اساسی داشتم:

۱. شرکایم را بیابم،

۲. شرکت را راه‌اندازی کنم.

با گرفتن این تصمیم، بقیهٔ کارهایی که هر روز انجام می‌دادم، تبدیل به اکثریت جزئی و در مقابل، پیداکردن شرکا و راه‌اندازی شرکت، تبدیل به اقلیت اندک، اما حیاتی شدند. اگرچه مشخص نبود چگونه می‌خواهم این دو قدم را بردارم، تمام فکر و تمرکزم را به آن‌ها معطوف کردم.

اتفاق عجیبی افتاد: دو ماه گذشت، اما هنوز اقدامی نکرده بودم و نمی‌دانستم برای شراکت سراغ کدام همکار بروم که ناگهان شانس به من روی آورد.

در خصوص پروژه‌ای با دوست و همکارم *ایان فیشر*[1]، تماس گرفتم. او در انتهای صحبت‌مان به چیز عجیبی اشاره کرد: «جیم و لین اخیراً خیلی رفتارشون عجیب شده (جیم و لین دو نفر دیگر از شرکای جزء هستند)، نمی‌تونم چیز بیشتری بگم، فقط اینکه یه‌هویی به بوستون (دفتر اصلی بین و کو) رفتند.»

-«اتفاقی افتاده ایان؟ لطفاً راستش رو بگو!»

-«نمی‌تونم بهت بگم ریچارد، اما خیلی عجیبه و چیز خوبی هم نیست.»

---

1. Ian fisher

-«منظورت چیه که نمی‌تونی بگی؟ ما همکارهای نزدیکی هستیم. در واقع من رئیس توام.»

-«اما *بیل بین* من رو قسم داده که به هیچ‌کسی چیزی نگم!»

من خیلی اتفاقی حدس زدم: «نکنه استعفا دادن؟!»

ایان بعد از مکثی طولانی گفت: «پس، از من نشنیده بگیرش.»

من فوراً با جیم لارنس تماس گرفتم، اما جواب نداد. خط لین هم در دسترس نبود. سوار دوچرخه‌ام شدم و از آب‌راههٔ *تیمز*[1] به‌سمت خانهٔ جیم در *کیو*[2] رفتم و فهمیدم که جیم و لارنس، هر دو، آنجا هستند. وقتی بیل بین را هم آنجا دیدم، حسابی شوکه شدم. آیا آن‌ها قصد داشتند شرکتی جدید بزنند؟ می‌توانستم شریک آن‌ها باشم؟ بله!

آیا شانس بود که مرا به‌سمت اقدام ۲۰ ـ ۸۰ برده بود؟

یا اینکه خودم مسبب آن شدم؟

این جملهٔ *پائولو کوئیلو*[3] در کتاب *کیمیاگر*[4] حیرت‌آور است:

«وقتی شما خواستار چیزی هستید، تمام جهان دست‌به‌دست هم می‌دهند تا شما به خواسته‌تان برسید.»

و این حقیقت دارد. وقتی مقصد ۲۰ ـ ۸۰ شما مشخص باشد و مسیر ۲۰ ـ ۸۰ را انتخاب کرده باشید، اتفاقات شانسی شما را به‌سمت مسیر درست سوق می‌دهد. اما نکتهٔ کلیدی این است: مقصدتان باید مشخص باشد. اگر من مقصد ۲۰ ـ ۸۰ را نمی‌دانستم هرگز درمورد صحبت‌های رمزی و عجیب ایان کنجکاو نمی‌شدم و احتمالاً حتی گمان نمی‌بردم چه اتفاقی افتاده است. همچنین به‌طور ناگهانی سوار دوچرخه‌ام نمی‌شدم (دوچرخه‌سواری تا آنجا بسیار طولانی بود و من آن روز برنامه‌های زیادی داشتم). اقدامات همواره در زندگی لازم هستند، اما وقتی آن‌ها را به یک محدودهٔ مرتبط با علاقهٔ خودتان محدود کنید، آسان‌تر می‌شوند.

---

1. Thames
2. Kew
3. Paulo Coelho
4. The Alchemist

نیازی نیست اقدامات را همانند امیال، از قبل، برنامه‌ریزی کرد. باید پذیرای اتفاقات شانسی باشیم، آن‌ها را بررسی کنیم و از آن‌ها به‌درستی استفاده کنیم. این قسمتی از زندگی به روش ۲۰ ـ ۸۰ است.

درنهایت اگر شروع به انجام اقدامات ۲۰ ـ ۸۰ نکنید، زندگی شما متحول نمی‌شود. ولی اگر آن‌ها را انجام دهید، خوشبختی چندبرابر تلاشی که صرف آن‌ها کرده‌اید به شما برمی‌گردد.

از تمایزات خود بیشترین بهره را ببرید. هیچ‌کس دیگر مانند شما نیست. روی بهترین قسمت‌های خودتان تمرکز کنید؛ کمتر، بیشتر است. مسیری را در زندگی انتخاب کنید تا بتوانید نتایج بیشتری را با نگرانی و تلاش کمتر به دست آورید. سپس اقدام کنید و پذیرای شانسی باشید که دنیا به شما می‌دهد. وقتی شما قسمت‌های اصیل وجودتان را انتخاب کنید و به تقویت آن‌ها بپردازید، منحصربه‌فردتر و ارزشمندتر و البته خوشبخت‌تر می‌شوید.

۵

از کار و موفقیت خود لذت ببرید

«درست است می‌گویند سخت‌کوشی تابه‌حال کسی را نکشته است، اما سؤالم این است که چرا اصلاً باید چنین کاری را انجام داد؟»

رونالد ریگان[1]

اگر «*رز ارغوانی قاهره*»[2] ساختهٔ *وودی آلن*[3] را به یاد داشته باشید، در صحنه‌ای *میا فارو* در میان تماشاچیان نشسته است و درحال تماشای فیلم موردعلاقه‌اش است که ناگهان، *جف دنیلز* هنرپیشه، که از تکرار دوباره و دوبارهٔ دیالوگ‌هایش خسته شده بود، از صحنه بیرون می‌پرد و دست میا فارو را می‌گیرد و بدین‌ترتیب دوستی صمیمانه‌ای میان آن‌ها شکل می‌گیرد.

راز موفقیت در همین نهفته است؛ توانایی خروج از زندگی عادی، به‌سمت زندگی‌ای که می‌توانیم داشته باشیم؛ اینکه ایده، رؤیا و یا اشتیاقی در سر بپرورانیم و برای آن اقدام کنیم. از زندگی بر پایهٔ اجبار خارج شویم؛ جایی که همه‌چیز قابل‌پیش‌بینی است و توسط افراد دیگر به ما دیکته می‌شود و در عوض به‌سمت زندگی‌ای برویم که حاصل تصورات خودمان است.

سخت کارکردن را فراموش کنیم و از بهترین ویژگی‌های بشر بهره بگیریم؛ مانند توانایی حرکت از دنیای کنونی به‌سمت دنیایی که در ذهن داریم، فکرکردن، خیال‌پردازی، خلق‌کردن و لذت‌بردن.

بقیهٔ حیوانات هم می‌توانند سخت‌کوشی کنند، اما این فقط انسان است که می‌تواند سخت فکر کند. حیوانات دیگر به‌واسطهٔ فرایند تکامل، برنامه‌ریزی شده‌اند. انسان‌ها هم

---

1. Ronald Reagan
2. The Purple Rose of Cairo
3. Woody Allen

همین‌طور، اما ما علاوه‌بر این، می‌توانیم خودمان هم خودمان را برنامه‌ریزی کنیم و دنیایی را که در آن زندگی می‌کنیم، به دنیایی که آن را ترجیح می‌دهیم، تغییر دهیم. تمام سیستم فکری تمدن مدرن بر پایهٔ جان‌کندن، کار بدنی، تکرار مکررات و ساعات طولانی کار هستند و درون‌بینی، الهام، خلاقیت، اصالت و ابتکارعمل، جایی در آن ندارند. در زندگی به سبک مدرن، حرکت از دنیای کنونی به دنیای رؤیاهایمان و تبدیل‌کردن آن به واقعیت، امکان‌پذیر نیست.

آنچه به‌طور کلی برای انسان‌ها صحت دارد، برای افراد نیز به‌طور تک‌تک، صحت دارد. موفق‌ترین افراد، دنیا را به‌واسطهٔ ایده‌ها و اشتیاقشان دگرگون می‌کنند، نه با اشک‌ریختن و عرق‌کردن. آن‌ها به‌سختی و برای ساعات طولانی کار نمی‌کنند، بلکه دیدگاهی متفاوت و ایده‌ای اصیل دارند؛ چیزهایی که فردیت و خلاقیت‌شان را ابراز می‌کند. موفقیت ناشی از تفکر و سپس اقدام‌کردن به آن است.

پس اگر فکر می‌کنید برای موفقیت در زندگی باید به‌سختی کار کنید و کارهای ناخوشایند را تحمل کنید، در طرز تفکر خود تجدیدنظر کنید.

آیا فکر می‌کنید بیل گیتز[1]، دانشجوی اخراجی سابق و مؤسس مایکروسافت[2]، از راه‌های غیرقانونی به ثروت رسید؟ یا اینکه وارن بوفت[3]، استاد سرمایه‌گذاری و دومین فرد ثروتمند جهان، خیلی سخت کار می‌کرد؟ یا افراد مشهور و تأثیرگذار رسانه‌ها، مانند اپرا وینفری[4] و روپرت مرداک[5] چطور؟ فکر می‌کنید چه وجه‌تمایزی بین آن‌ها و دیگر افراد وجود دارد؟ سخت کارکردن یا داشتن ایده‌های ناب؟

رونالد ریگان، جان. اف. کندی، چرچیل، انیشتین، داروین، شکسپیر، کریستف کلمب چطور؟

هیچ‌کدام از این افراد بزرگ به میزهایشان میخ‌کوب نشده بودند. وجه اشتراک همهٔ آن‌ها این بود که زمانشان را صرف انجام کارهایی می‌کردند که برایشان اهمیت داشت یا به

---

1. Bill Gates
2. Microsoft
3. Warren Buffett
4. Oprah Winfrey
5. Rupert Murdoch

عبارتی، تعداد کارهای اصلی و ضروری آن‌ها محدود بود وکمترین زمان را برای آن‌ها صرف می‌کردند؛ کارهایی که اکثر افراد هم‌عصرشان بیشتر وقت خود را به آن‌ها اختصاص می‌دادند.

برای موفقیت، هم راه سخت و هم راهی آسان‌تر وجود دارد. راه سخت آن است که به‌سختی و برای مدت طولانی درس بخوانید، به‌مدت ده‌ها سال، شصت ساعت یا بیشتر، در هفته کار کنید، به اینکه بقیه درمورد شما چه فکری می‌کنند، اهمیت دهید و کشان‌کشان خود را بالا بکشید. اینکه لذت زمان حال را، به امید آینده‌ای خوش، قربانی کنید. اینکه سعی کنید برای به‌دست‌آوردن نتایج چشمگیر، کارهای چشمگیر با بهایی چشمگیر انجام دهید.

راه ۲۰ ـ ۸۰ آسان‌تر است و هرکسی می‌تواند از آن استفاده کند؛ حتی افرادی که درحال‌حاضر از تحصیلات بالا و حرفهٔ مناسب برخوردار نیستند.

یک جهش ذهنی داشته باشید. تلاش را از پاداش جدا کنید. روی اهدافتان متمرکز شوید و با *کمترین تلاش*، *کمترین ازخودگذشتگی* و *بیشترین لذت*، آسان‌ترین راه را برای رسیدن به آن‌ها به دست بیاورید. بر آن کارهایی تمرکز کنید که نتایج چشمگیر، بدون تلاش چشمگیر را به شما می‌دهند. کارآمد، اما خونسرد باشید. اول درمورد نتایج فکر کنید و سپس آن‌ها را با صرف کمترین انرژی به دست بیاورید.

- ۲۰ ٪ از کار، تلاش و منابع منجر به ۸۰٪ از نتایج می‌شود. چه کاری ۸۰٪ نتیجه، با ۲۰٪ تلاش به شما می‌دهد و یا ۴۰٪ نتیجه، به‌ازای ۱۰۰٪ تلاش عایدتان می‌کند؟ کدام راه ساده‌ای است که ما را به نتایج چشمگیر می‌رساند؟
- بیش از ۸۰٪ از مردم تنها برای به‌دست‌آوردن ۲۰٪ نتایج در زندگی، تقلا می‌کنند. کمتر از ۲۰٪ از افراد، ۸۰٪ از بهترین چیزها را در زندگی دارند. در اطراف شما این افراد چه‌کسانی هستند؟ آن‌ها چه کارهایی را متفاوت انجام می‌دهند؟
- ۸۰ ٪ از ارزش شما برای اطرافیانتان از ۲۰٪ و یا کمتر از فعالیت‌های شما حاصل می‌شوند. این تعداد اندک از فعالیت‌ها کدام‌اند؟
- ۸۰ ٪ از موفقیت شما از ۲۰٪ و یا کمتر از استعدادها و دانش شما پدید می‌آید. آن کارهای باارزشی که شما نسبت به افراد دیگر در آن‌ها بهتر هستید، کدام‌اند؟

- ۸۰ ٪ از دستاوردهای شما از ۲۰٪، یا کمتر از شرایطی که در آن قرار می‌گیرید، پدید می‌آید. شما در زمان‌ها و مکان‌های خاص و با افراد به‌خصوصی به شکوفایی می‌رسید. این زمان‌ها، مکان‌ها و افراد کدام‌اند؟
- ۸۰ ٪ از آنچه که می‌خواهید، از ۲۰٪ از روش‌هایی که انتخاب می‌کنید، به دست می‌آید. کدام روش نتیجه‌ای بسیار فراتر از انرژی‌ای که صرف آن می‌کنید به شما می‌دهد؟
- برای هرآنچه‌که تلاش می‌کنید، یکی از راه‌های انجام آن به‌طرز شگفت‌انگیزی از بقیهٔ راه‌ها بهتر است. راهی که ۸۰٪ نتایج را به‌ازای ۲۰٪ از تلاش همیشگی‌تان به شما می‌دهد. آنقدر آزمایش کنید تا راهی را که چهاربرابر بهتر از راه‌های قبل است، پیدا کنید.

باهوش و تنبل

اریش فون مانشتاین[1]، فرمانده ارتش آلمانی می‌گوید:

«چهار نوع سرباز داریم:

دستهٔ اول تنبل و احمق هستند. کاری به کار آن‌ها نداشته باشید؛ چراکه هیچ آزاری به بقیه نمی‌رسانند.

دستهٔ دوم سخت‌کوش و باهوش‌اند. آن‌ها سربازهای عالی هستند و اطمینان حاصل می‌کنند که همهٔ کارها به‌خوبی انجام شود.

دستهٔ سوم سخت‌کوش و احمق هستند. این نوع سربازها، یک خطر محسوب می‌شوند و باید فوراً اخراج شوند؛ چون برای همه کار اضافی می‌تراشند.

دستهٔ آخر، باهوش و درعین‌حال، تنبل هستند. این سربازها لایق بهترین جایگاه هستند.»

تنبل و باهوش باشید. آیا شما از هوش بی‌بهره هستید یا از تنبلی؟

---

1. Erich von Manstein

اگر فکر می‌کنید که باهوش نیستید، پس بهتر است سعی کنید باهوش شوید. برای این کار دانش و تجربهٔ خود را در یک زمینهٔ محدود تقویت کنید. زمینه‌ای که با تلاش اندک، نتایجی چشمگیر به شما می‌دهد.

اگر باهوش هستید ولی تنبل نیستید، سعی کنید تنبل شوید. اگر فکر می‌کنید که می‌توانید همهٔ کارها را انجام دهید، کارایی شما پایین می‌آید. فقط روی تعداد محدودی از کارهایی که برای شما اهمیت دارند، تمرکز کنید و نتایج خارق‌العاده بگیرید. فقط کارهایی را انجام دهید که بیشترین سود را به شما می‌رساند.

نکتهٔ عجیب اینجاست که درمورد این نصیحت اختلاف‌نظر وجود دارد. گفت‌وگوی رایج در این باره، معمولاً این‌چنین است:

دوستی به من می‌گوید: «درمورد تنبل‌بودن شوخی می‌کنی دیگه؟!»

-«نه، کاملاً هم جدی‌ام! اگه سعی کنیم هم‌زمان همهٔ کارها رو انجام بدیم، دیگه نمی‌تونیم روی ۲۰٪ از مهم‌ترین کارهامون تمرکز کنیم. خیلی بهتره که در عوض، دوبرابر از زمانمون رو به اون ۲۰٪ اختصاص بدیم و زمان کمتری رو برای کارهای فرعی. خلاصه اینکه: با ۶۰٪ انرژی کمتر، ۶۰٪ نتیجهٔ بهتر به دست می‌آریم.»

- «اما آیا این منطقی‌تر نیست که ۱۰۰٪ انرژی‌مون رو روی ۲۰٪ از کارها بذاریم و چهاربرابر نتیجه بگیریم؟»

- «در تئوری بله، ولی در عمل خیر؛ چون این کار در عمل باعث کندشدنمون می‌شه. باید از انجام کارهای غیرضروری اجتناب کنیم. در حقیقت برای مقدار زمانی که می‌تونیم صرف انجام کارهای خارق‌العاده کنیم، محدودیت وجود داره، اونم بدون اینکه لازم باشه از کیفیت کارامون بزنیم. ما باید خودمون رو مجبور کنیم که کمتر کار کنیم و به‌جاش زمان بیشتری رو برای بررسی جنبه‌های اساسی حفظ کنیم و روی چیزهایی که کارایی بیشتری دارند، تمرکز کنیم.»

-«ولی واقعاً که فکر نمی‌کنی تنبل‌بودن چیز خوبیه؟!»

-«افراد تنبلِ زیادی مثل رونالد ریگان هستند که دستاوردهای زیادی رو، فقط با تمرکزکردن روی یک یا دو هدف به دست می‌آرن. بعضی افراد با اینکه سخت‌کوش هستند، به موفقیت نمی‌رسند؛ مثل رئیس‌جمهور کارتر که زیاد از حد هدف داشت و سخت شکست خورد. در مقابل، دانشمندان و هنرمندان فوق‌العاده‌ای هم وجود دارند که

دیوانه‌وار عاشق کارشون هستند و با تمرکز روی یک یا دو هدف، نتایج فوق‌العاده‌ای به دست می‌آرند. من تنبلی رو رواج نمی‌دم، اما حالا زمان اینه که فقط رو چیزهایی که برامون اهمیت دارند، تمرکز کنیم. من همیشه می‌گم اگه از کلمهٔ تنبل خوشتون نمی‌آد، می‌تونید خونسرد رو جایگزینش کنید. باید کاری رو انجام بدید که ازش لذت می‌برید و اون‌ها رو در کمال آرامش و بدون نگرانی انجام بدید.

یک فرد سخت‌کوش معمولاً اونقدر سرش شلوغه که نمی‌تونه تشخیص بده چه کاری اهمیت داره. در مقابل، یک فرد تنبل قصد داره تا می‌تونه کمتر کار کنه که بتونه فقط روی کارهای ضروریش تمرکز کنه. فرد تنبل بازدهی زیادی داره؛ چراکه درمورد ایده‌های جدید فکر می‌کنه و روی چیزهایی تمرکز می‌کنه که باعث خوشحالیش می‌شه. فکرکردن معمولاً موجب تشویش می‌شه و گاهی وهم‌آوره. پس اینکه سرمون رو به کارهای جزئی‌تر گرم کنیم، کم خطرتره.

تنها راه برای خلق چیزهای جدید و ارزشمند برای اکثر ما اینه که آروم باشیم و سرعت خودمون رو کمتر کنیم و کارهای کمتری انجام بدیم. اگر واقعاً عاشق کاری که انجام می‌دید هستید، نیازی نیست تنبل باشید، ولی اگر کارهای زیادی رو انجام می‌دید و از هیچ‌کدوم هم لذت نمی‌برید، اون‌ها رو حذف کنید و تنها کارهایی رو که برای شما لذت‌بخش و ارزشمند هستند انجام بدید.»

افراد فوق‌العاده موفق چه کارهایی را متفاوت انجام می‌دهند؟

برای اینکه موفق شویم، باید بدانیم که افراد موفق چه تفاوتی با دیگران دارند. ازنظر من، آن‌ها شش ویژگی متمایز دارند.

افراد موفق بلندپرواز هستند

اینکه این افراد بلندپرواز باشند امری بدیهی است، اما جالب است بدانید که این بلندپروازی لذت بخش و بی‌تقلاست؛ چرا که...

افراد موفق از آنچه که انجام می‌دهند لذت می‌برند

رونالد ریگان زمان زیادی از زندگی‌اش، شهردار کالیفرنیا بود و بیش از هشت سال را در کاخ سفید گذراند. برترین نویسنده‌ها عاشق نوشتن در مکان‌های عجیب هستند. افراد بلندپرواز پرجنب‌وجوش، سرشار از زندگی و مملو از شادیِ آرامش‌بخش و فزاینده‌ای هستند.

سرولی بلوتنیک[1] روی میلیونرهای خودساخته تحقیقی انجام داد. او به این نتیجه رسید که آن‌ها عاشق کارشان هستند؛ در واقع اشتیاق، آن‌ها را به اوج رسانده است.

رمز رسیدن به موفقیت لذت است، نه تلاش یا تحصیلات. تصور کنید که میلیونرها بردهٔ سیستم‌های آموزشی بودند یا در برج‌های غول‌آسا برای رؤسای عبوس و مؤسسات ظالم کار می‌کردند. فکر نمی‌کنید در این صورت به بی‌راهه می‌رفتند؟

اگر این توصیف دربارهٔ شما هم صدق می‌کند، سعی کنید خود را از بند زنجیرهایتان برهانید. چیزی را پیدا کنید که عاشق انجام‌دادنش هستید و از زندگی لذت ببرید.

اگر هم این توصیف شما نیست، باز هم سعی کنید از زندگی لذت ببرید. لزومی به دوندگی نیست. بیشتر کارآفرینان موفق هیچ تحصیلات دانشگاهی نداشتند و بیش از نیمی از آن‌ها مدرسه را رها کردند. این اشتیاق است که از آن‌ها فردی موفق ساخته است.

شما هم می‌توانید فردی موفق باشید. بسیاری از افراد موفق نمرات تحصیلی جالبی نداشتند، ولی این مانع موفقیت‌شان نشد. آن‌ها کاری را که عاشقش بودند پیدا کردند و زمینه‌ای را یافتند که می‌توانستند در آن، کار مفیدی برای دیگران انجام بدهند. شما هم می‌توانید کار مشابهی انجام دهید. آیا کاری وجود دارد که عاشق انجام‌دادن آن باشید؟ آیا می‌توانید آن را تبدیل به یک حرفه کنید؟

افراد موفق کامل نیستند

افراد موفق، همه‌چیزتمام نیستند. این افراد نقاط قوت زیادی دارند و در مقابل، به همان اندازه هم نقاط ضعف دارند. نقاط ضعف آن‌ها اهمیتی ندارد، آنچه موجب وجه تمایزشان

---

1. Srully Blotnick

می‌شود، تمرکز بر نقاط قوت خود و ارتقادادن آن‌ها به بیشترین سطح است.

جایی که در آن کار می‌کنید، حرفه، شرکت، دپارتمان و شغل‌تان، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و باید با ویژگی‌های فردی شما مطابقت داشته باشد.

اگر ۲۰٪ از شغل‌ها و حرفه‌های احتمالی به ۸۰٪ از سود احتمالی می‌انجامند، بهتر است کارهایی را انجام دهید که نقاط قوت شما را به کار می‌گیرند. تعادل در میانه‌روی است.

افراد موفق در تعداد اندکی از زمینه‌ها دانش دارند

آیا به شما گفته شده است که باید در زمینه‌های مختلف تجربه کسب کنید؟ این کار را انجام ندهید. انرژی‌تان را فقط در یک زمینه متمرکز کنید.

در زمینه‌ای مشخص خبره شوید. ۹۹٪ درمورد ۱٪ از زمینه‌ها دانش کسب کنید. افراد خبره در این زمینه را بیابید. بررسی کنید که آن‌ها چه کارهایی انجام می‌دهند و چگونه زندگی می‌کنند. از آن‌ها تقلید کنید.

افراد موفق به‌وضوح فکر و تعامل می‌کنند

آن‌ها به‌دقت خود را معرفی و موردپذیرش قرار می‌دهند. شما چطور می‌توانید این مهارت را کسب کنید؟

یک دورهٔ فروشندگی را بگذرانید. فروختن کار دشواری است؛ زیرا ممکن است دستِ رد به سینهٔ شما بزنند. این به شما می‌آموزد چگونه ردشدن را بپذیرید، با افراد مختلف بسازید، ارتباط برقرار کنید و به‌طور مؤثری با آن‌ها مذاکره کنید.

چیزی را بفروشید، فرقی نمی‌کند، ماشین، استودیو، ضبط‌صوت، کامپیوتر، کادری از روزنامه برای تبلیغات، اشتراک مجله یا هرچیز دیگری. برای چند ماه این کار را بکنید. به این ترتیب شما مهارت اساسی‌ای از زندگی را می‌آموزید که بقیهٔ زندگی شما را بسیار آسان‌تر و موفقیت‌آمیزتر می‌کند؛ اینکه چگونه خود را موردپذیرش قرار دهید.

افراد موفق فرمول موفقیت خود را دائماً ارتقا می‌دهند

آیا کمدین موردعلاقهٔ شما از فرمول خاصی پیروی می‌کند؟ آیا این مدیریت زمان، زبان بدن، ابزارها و امکانات او متفاوت با چیز دیگری است؟ هرچه که باشد، بسیار ارزشمند و قابل‌تقلید است.

افراد موفق، یک‌شبه به فرمول موفقیت خود دست نیافته‌اند. لزومی ندارد شما هم یک شبه به آن برسید. فرمول‌های بسیاری را مدنظر بگیرید، آن‌ها را تغییر دهید یا با هم ادغام کنید و فرمول منحصربه‌فرد خود را ابداع کنید. تجربه کنید و ببینید چه‌چیزی با کمتر، بیشتر به شما می‌دهد.

چگونه با روش ۲۰ ـ ۸۰ از کار و موفقیت لذت ببریم

قدم اول: روی مقصد ۲۰ ـ ۸۰ خود متمرکز شوید

چه‌چیزی از کار خود می‌خواهید؟ کار برای شما چه معنایی دارد؟ چه کاری ایدئال شماست؟ چه مسائل اندکی در حیطهٔ کاری بیشترین توجه شما را به خود جلب می‌کند؟

در پایین صفحه، موارد مختلفی ذکر شده که ممکن است در کار برای شما اهمیت داشته باشد.

- چه چیزهایی در کار برای من بیشترین اهمیت را دارند؟
- حقوق بالا،
- انجام کاری که از آن لذت ببرم،
- امنیت شغلی،
- شرایط خوب و راحت،
- هیجان،
- داشتن دوستان و همکاران خوب،
- کاری که مرا به تفکر وادارد،
- تنوع،
- داشتن رئیسی محترم،
- داشتن ساعات معقولانه و نه بسیار طولانی،

- داشتن آزادی عمل در انجام کارها،
- شهرت صاحب‌کار،
- موقعیت اجتماعی کار،
- مزایای شغلی،
- احتمال ارتقا،
- انجام کارهای مهم و مفید،
- داشتن آموزش خوب و قابلیت مهارت‌اندوزی،
- داشتن رئیس یا مدیری الهام‌بخش در شرکت،
- داشتن ساعت قابل‌تنظیم، هر ساعتی که تمایل داشته باشم کار کنم،
- جایی‌که احتمالش باشد عشق زندگی‌ام را ملاقات کنم،
- کاری که با قابلیت‌های منحصربه‌فرد من سازگاری داشته باشد،

سه سطر بالا را خالی گذاشته‌ام تا آن را با هرآنچه خود می‌خواهید، پر کنید.

تمام موارد را که برای شما اهمیت دارند را علامت بزنید.

به یاد داشته باشید که باید متمرکز باشید؛ کمتر، بیشتر است. بنابراین یک یا دو یا حداکثر سه مورد را انتخاب کنید. درصورت امکان تنها یک مورد را انتخاب کنید، موردی که برای شما بیشترین اهمیت را دارد و شما را خوشحال می‌کند. این انتخاب‌ها شما را به سمت مقصد ۲۰ ـ ۸۰ برای کار می‌برند. بهتر است حتی‌الامکان شفاف باشید؛ برای مثال، با قاطعیت بگویید: «من می‌خواهم یک کارگردان شوم»، «من می‌خواهم یک پرستار شوم»، «من می‌خواهم یک مشاور مدیرتی شوم.»

چیز عجیب این است که بسیاری از افراد بااستعداد، شغل‌هایی دارند که نه خودشان و نه دیگران را خوشحال می‌کند یا حداقل به اندازهٔ خوشحالی‌ای که می‌توانستند از شغل دیگری به دست بیاورند.

حداقل نیمی از دوستانم آن راه شغلی را انتخاب نکرده‌اند که باعث بیشترین حد از خوشحالی‌شان شود. آن‌ها موفقیت و پول را به لذت‌بردن، رضایت و هدفمندی ترجیح داده‌اند.

اکثر آن‌ها پول خوبی هم درمی‌آورند، اما آیا خوشحالی ناشی از پول و موقعیت، بیشتر از خوشحالی حاصل از کار رضایت‌بخش است؟ بعید می‌دانم چنین باشد.

دوستانم را به دو دسته تقسیم کردم: افرادی که مشغول به کاری بودند که عاشق انجام‌دادنش بودند و افرادی که صرفاً جهت پول و موفقیت کار می‌کردند. به نتیجهٔ جالبی رسیدم؛ گروه دوم، پول و موفقیت بیشتری به دست می‌آورند. آن دسته از افرادی که برای رضایت و سرگرمی کار می‌کنند، درآمد بیشتری هم دارند.

کار سرگرم‌کننده‌تر از سرگرمی است.

نئول کوارد[1]

حال برای این جملهٔ او مدارک موثقی هم وجود دارد.

روانشناسی به نام *میهای چیکسنت‌میهایی*،[2] پیشگام در تحقیق در زمینهٔ «غرقگی» است. غرقگی همان زمان‌هایی است که در اوج خوشحالی هستیم و زمان می‌ایستد. وقتی که خودمان را دقیقاً درحین انجام کاری می‌یابیم که عاشقش هستیم، دلمان نمی‌خواهد کارمان تمام شود؛ درست مانند همان لحظاتی که در جزایر خوشبختی به سر می‌بریم.

طبق گفتهٔ او آمریکایی‌ها غرقگیِ بیشتری را در کار نسبت به زمان تفریحات‌شان تجربه می‌کنند. غرقگی از حس زبدگیِ فردی و موفقیت پویا حاصل می‌شود. رضایت عمدهٔ کار زمانی به ما دست می‌دهد که با نقاط قوت ما هماهنگ باشد و به نتایج مثبت و واضح منتهی شود.

موفقیت نباید به‌عنوان رویهٔ محضِ ثروت‌اندوزی و مصرف چشمگیر از مادیات، به منظور تحت تأثیر قراردادن افراد دیگر، درنظر گرفته شود. این بازی را هیچ‌کس، به‌استثنای بیل گیتز (شاید آن هم برای مدتی محدود)، نمی‌تواند برنده شود؛ چراکه همواره کسی ثروتمندتر از شما وجود دارد. مصرف چشمگیر یک میلیونر از یک بیلیاردر کمتر است و این زنجیره‌ای بی‌انتها از رقابت و حسادت است که حس انسان‌دوستی را از بین می‌برد و انرژی ما را خالی می‌کند و فاصلهٔ زیادی از خواسته‌ها و نیازهای اصیل‌مان دارد.

در موفقیت نیز مانند سایر زمینه‌های دیگر، کمتر، بیشتر است. کیفیت ارزش بیشتری از کمیت دارد؛ بخشیدن لذت‌بخش‌تر از مصرف‌کردن است؛ زمان سرشار برتر از مادیات

---

1. Neol Coward
2. Mihaly Csikszentmihalyi

سرشار است؛ شادی بهتر از سخت‌کوشی است و عشقی که بخشیده می‌شود به ما بازمی‌گردد. آنچه همگی خواستارش هستیم، زمان، امنیت، عشق، شادی، آرامش، آگاهیِ معنوی و اعتمادبه‌نفس بالاست؛ این احساسات هستند که می‌توانیم با آن‌ها خود را ابراز کنیم و چیزهای ارزشمندی برای افراد دیگر خلق کنیم. موفقیت واقعی این است که بتوانیم وقت‌مان را آن‌طور که می‌خواهیم بگذرانیم، به استعدادهای منحصربه‌فردمان تجلی ببخشیم، برای افرادی که برایمان عزیز هستند سودمند باشیم و از آن‌ها عشق دریافت کنیم.

معنای موفقیت را برای خود شفاف کنید و به جست‌وجوی آن بپردازید. تعاریف ساختگی و تحمیل‌شدهٔ افراد موفق دیگر را دور بیندازید. این افراد مدعی این تعاریف هستند، اما در واقع نه آن‌ها را تجربه کرده‌اند و نه سودی از آن‌ها عایدشان شده است.

همیشه لازم نیست شغل‌تان را عوض کنید تا از آن لذت ببرید. شاید تنها لازم باشد طریقهٔ انجام‌دادن آن را عوض کنید.

مربی تنیس و آرایشگر من از زندگی‌شان برای من می‌گویند و درمورد زندگی من سؤال می‌پرسند؛ انگار هر هفته در یک جلسهٔ مشاورهٔ رایگان شرکت می‌کنم! آن‌ها با این روش از کار خود بیشتر لذت می‌برند.

مادرم که قبلاً پرستار بود، اخیراً در بیمارستانی ِمتوجه شده بود که امروزه چقدر پرستارها بیشتر با مریض‌ها و اقوام آن‌ها صحبت می‌کنند و سعی می‌کنند آن‌ها را در رویهٔ بهبود بیماران شریک کنند.

آیا شما هم می‌توانید با انجام کاری متفاوت، معنا و ارزش بیشتری به کار خود بدهید؟

آیا لذت‌بردن از کار یک خیال خام است؟

همه با این ایده موافق نیستند که می‌توانیم از کار خود لذت ببریم؛ برای مثال، یکی از دوستانم، *بروس*، درمورد کارش گلایه کرد و وقتی من به او گفتم: «پس کاری پیدا کن که از آن لذت ببری»، حسابی مرا سرزنش کرد.

او گفت: «تا اونجایی که من می‌دونم، چیزی که تو می‌گی یه خیال خامه. من شغلم رو دوست ندارم، اما حداقل می‌تونم دلم رو خوش کنم که یه شغل ثابت و امنیت شغلی دارم که این روزها همین هم زیاد پیدا نمی‌شه. فکر می‌کنم که تو اصلاً نمی‌دونی این روزا

دنیای کار چقدر بی‌رحمه، مخصوصاً برای افرادی که از صلاحیت لازم برخوردار نیستند. تا حالا چیزی درمورد این شنیدی که امروزه همهٔ شغل‌های دائم دارن جایگزین شغل‌های پروژه‌ای و موقت می‌شن؟ من تنها آرزوم اینه که بتونم این شغل رو حفظ کنم. اینکه بخوام کاری داشتم باشم که ازش لذت ببرم، فقط یه امید واهیه.»

من به او گفتم: «بیا یه‌جور دیگه قضیه رو نگاه کنیم. صد سال پیش، کارها به‌قدری سخت و کسالت‌بار بود که هیچ‌کس حتی به خودش اجازه هم نمی‌داد به لذت‌بردن از کار فکر کنه، اما امروزه میلیون‌ها انسان از کار خودشون لذت می‌برن و هرچه بیشتر به اون عشق می‌ورزن، موفقیت بیشتری هم به دست می‌آرن. پس چرا تو نتونی این کار رو انجام بدی؟»

در ادامه گفتم: «پیداکردن کاری که بتونی از اون لذت ببری ممکنه سخت و زمان‌بر باشه، ولی همیشه ممکنه. خیلی‌ها رو می‌شناسم که سعی کردن کار موردعلاقه‌شون رو پیدا کنند و بالاخره هم به خواست‌شون رسیدن. راستش تقریباً هیچ‌کدوم از کارهایی که انجام میدی، به‌اندازهٔ خوشحالی‌ای که می‌تونه از شغلت ناشی بشه، زندگیت رو تحت تأثیر قرار نمی‌ده. مطمئن باش ارزش این رو داره که تمام فکر و ذکر و تلاشت رو پاش بذاری.»

بروس گفت: «چطور می‌تونی بگی همیشه می‌شه یه کار خوب پیدا کرد وقتی انقدر بیکاری زیاد شده و کار پیداکردن سخت شده؟»

من گفتم: «خب درسته، اما باوجود بیکاری، همیشه کار وجود داره. همیشه جای امید هست. پس چرا لیستی از تمام کارهایی که احتمال می‌دی از اون‌ها لذت ببری نمی‌نویسی؟ زمان زیادی رو صرف این کار بکن؛ لیستی طولانی بنویس. ببین می‌تونی شغل خودتو پیدا کنی.»

ادامه دادم: «من آشنایان زیادی داشتم که این مسیر رو طی کردن. معمولاً اول یا از شغلی که بدشون می‌اومد اخراج شدن یا اینکه بازنشست شدن و بالاخره شغل دلخواه خودشون رو راه انداختند. اون‌ها این کار رو از فرط ناامیدی و زمانیکه شانس دیگه‌ای برای داشتن شغل نرمال نداشتن، انجام دادن. اون‌ها می‌دونستن که جز موفق‌شدن در این شغل چاره دیگه‌ای ندارن.»

و باز گفتم: «اما معمولاً موفق شدند و یا حداقل در دومین یا سومین تلاششون به نتیجه رسیدند. اغلب از شغل جدیدشون لذت بردند و اینکه درآمد خوبی هم‌کسب کردند. بهتر نیست که این کار رو وقتی هنوز جوان هستی و اخراج نشدی انجام بدی؟»

بروس گفت: «شاید. اما شغل‌های موردعلاقهٔ من، متقاضی‌هایی دارن که صلاحیت‌شون از من بیشتره.»

«درسته. تو با خیلی افراد دیگه برای یک شغل فوق‌العاده رقابت می‌کنی، اما این انگیزه است که اهمیت بالایی داره. شوق تو برای داشتن اون شغل، بیشتر از اون چیزی که تصورش رو می‌کنی، خودش رو نشون می‌ده. حتی با ۲۰٪ ظرفیت موجود در یه زمینهٔ شغلی، اگر شخصی ۱۰۰٪ برای اون کار انگیزه داشته باشه، دیر یا زود اون کار و یا کاری مشابه به اون پیدا می‌کنه.»

و در آخر گفتم: «خیلی از دوستانم به کارشون علاقه‌ای ندارن، اما تنها به‌علت امنیت شغلی و حقوق بالا اون رو ادامه می‌دن یا اینکه به‌خاطر فشار همسر، خانواده و همکاران و معلمانشون. دوستان دیگری هم هستند که به‌سمت کارای موردعلاقشون، با درآمد کمتر رفتن. در واقع اون‌ها در این مسیر سعی کردند راهی رو برای دست‌وپنجه نرم‌کردن با این بی‌پولی پیدا کنند؛ مثلاً از مخارج خودشون کم کردند، تعدا افراد شاغل خانوادشون رو به دو نفر یا بیشتر افزایش دادند و پس‌انداز بیشتری هم کردند. اما در کل، می‌تونم بگم که الآن خودشون و خانواده‌شون خوشحال‌تر هستند و هیچ‌کدوم از تصمیم‌شون پشیمون نیستند. همچنین خیلی از اون‌ها بعد از مدتی تونستند درآمد بیشتری هم نسبت به قبل کسب کنند.»

قدم دوم: مسیر ۲۰ ـ ۸۰ را بیابید

به‌دنبال بیشتر، با کمتر بگردید؛ پاداش‌های عظیم برای صرف انرژی‌تان. چرا در هر سازمان همواره افرادی سریع‌تر از بقیه، بدون اینکه تلاش بیشتری کنند، پیشرفت می‌کنند؟ به دنبال آن ۲۰٪ باشید که ۸۰٪ به شما سود می‌رساند:

- کمتر از ۲۰٪ از متقاضیان هر شغل درمورد کارشان جدی هستند. این افراد ۸۰٪ از کار را می‌گیرند. چه‌چیز شما را دربین ۲۰٪ خارق‌العاده قرار می‌دهد؟ آیا شما قبل از درخواست شغل موردعلاقه‌تان، نیاز به تجربهٔ شغل دیگری دارید؟

- ۸۰ ٪ از هیجان، در ۲۰٪ از شغل‌ها وجود دارد. اگر به‌دنبال هیجان هستید، یکی از این شغل‌ها را انتخاب کنید.
- ۸۰ ٪ از شغل‌هایی که هیجان و درآمد خوبی دارند، در حرفه‌ها و سازمان‌های محدودی متمرکز هستند. اگرچه پاسخ‌دادن به این سؤال ممکن است کمی زمان ببرد، اما چه کارهایی هستند که برای شما جذاب هستند و درآمد بالایی هم دارند؟ آیا شما مشتاقانه خواستار یکی از این شغل‌های عالی هستید؟
- ۸۰ ٪ از رشد اقتصادی از ۲۰٪ سازمان‌ها حاصل می‌شود. برای موفق‌شدن، در شرکت‌هایی کار کنید که به‌سرعت درحال پیشرفت هستند. بالاخره کسی باید از فرصت‌های جدید آنجا استفاده کند.
- ۸۰ ٪ از ارتقاهای شغلی، در ۲۰٪ از شرکت‌های پررونق دیده می‌شود. بسیاری از این شرکت‌ها خانوادگی هستند.
- ۸۰ ٪ از ارتقاهای شغلی، توسط ۲۰٪ از رؤسا حاصل می‌شود، رؤسایی که خودشان هم از موفقیت‌های زیادی برخوردار هستند. کسی که برای او کار می‌کنید، احتمالاً از خودِ کاری که انجام می‌دهید هم، مهم‌تر است. با افراد موفق هم‌جریان شوید. آخرین باری را که رئیس‌تان سِمَت شما را ارتقا داد به یاد دارید؟ اگر نمی‌توانید به یاد بیاورید، رئیس دیگری را برگزینید.
- ۸۰ ٪ از نتایج از ۲۰٪ فعالیت‌ها به دست می‌آید. چه کارهایی هستند که با انجام آن‌ها می‌توانید بازدهی زیادی داشته باشد؟ بیشتر و بهتر آن‌ها را انجام دهید. کارهای دیگر را فراموش کنید.
- ۸۰ ٪ از تجربهٔ مفید در یک صنعت یا حرفه، از کارکردن با ۲۰٪ از متخصصان و ۲۰٪ از سازمان‌ها می‌آید. آیا در جایی که کار می‌کنید با کمترین تلاش، سرعت و مقدار یادگیری‌تان بیشتر است؟ آیا شما رؤسا و مربیان مناسبی دارید؟
- ۲۰ ٪ و یا کمتر از کارهایی که انجام می‌دهید ارزشی برابر با ۸۰٪ و یا بیشتر دارد. آیا شما در جای درستی هستید؟ آیا شما در وظیفه، حرفه، سازمان و بخش مناسبی مشغول به کار هستید؟ کار شما در چه‌جایی بیشترین ارزش را دارد؟ شغل ایدئال

شما چیست؟ آیا این شغل در فهرست شغل‌های دل‌خواهتان وجود دارد؟ چگونه می‌توانید این شغل را ایجاد کنید؟

- ۸۰ ٪ از ارتقاها توسط ۲۰٪ از افراد بانفوذ انجام می‌شود. این افراد درزمینهٔ شغلی موردنظر شما چه‌کسانی هستند؟ چگونه می‌توانید آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهید؟
- ۸۰ ٪ از سود توسط کمتر از ۲۰٪ مشتریان حاصل می‌شود. برای شما این مشتریان چه‌کسانی هستند؟ آیا می‌توانید به این دسته از مشتریان خدمات اختصاصی ارائه کنید؟
- ۸۰ ٪ از ثروت و رفاه توسط کمتر از ۲۰٪ از افراد به وجود می‌آید. در زمینهٔ کاری شما این افراد چه‌کسانی هستند؟ شما چگونه می‌توانید مانند یکی از آن‌ها شوید؟ آیا می‌توانید به آن‌ها ملحق شوید و شرکتی انشعابی یا جدید تأسیس کنید؟
- آیا به‌عنوان یک رئیس یا مالک می‌توانید بهترین و برجسته‌ترین افراد را استخدام کنید؟
- با ۲۰٪ نوآوری در یک حوزهٔ کاری، ۸۰٪ سود حاصل می‌شود؛ به‌عبارتی ۸۰٪ از ارزش، از ۲۰٪ تغییرات به دست می‌آید. چه تقاضاهایی درحال تغییر هستند؟ چه کسی این روند تغییرات را پیش می‌برد؟ چگونه؟ آیا می‌توانید از او تقلید کنید و درعین‌حال با هزینهٔ کمتر، آن را در جای دیگری انجام دهید یا چیز جدیدی به آن بیفزایید؟

سؤالات مسیر ۲۰ - ۸۰ برای رسیدن به مقصد ۲۰ - ۸۰ در کار و موفقیت:

- چه مسیری سریع‌تر از آنچه می‌پندارید، شما را به مقصد ۲۰ ـ ۸۰ می‌رساند؟
- چه مسیری در سطحی بالاتر از تصوراتتان شما را به مقصد ۲۰ - ۸۰ می‌رساند؟
- چه مسیری بدون ازمیان‌برداشتن شخصیت منحصربه‌فردتان شما را به مقصد می‌رساند؟ مسیری که شما را مجبور نکند کارهایی را انجام دهید که دوست ندارید، با اصالت ذاتی شما همخوانی ندارند، کارهایی که شما را به بازی‌کردن در نقش‌هایی تصنعی وامی‌دارند.
- چه مسیری از ۲۰٪ از نقاط اوج منحصربه‌فرد شما استفاده می‌کند؟

- چه مسیری شما را با بیشترین لذت به مقصد ۲۰ ـ ۸۰ می‌رساند:

اصولاً مسیر ۲۰ ـ ۸۰ باید تمام شرایط بالا را داشته باشد و کاملاً شما را به هیجان بیاورد. آن‌قدر به فکرکردن ادامه دهید تا مسیر ۲۰ ـ ۸۰ خود را برای لذت‌بردن از کار و موفقیت بیابید.

قدم سوم: انجام اقدام ۲۰ ـ ۸۰

سه اقدام ۲۰ ـ ۸۰ اصلی برای رسیدن به مقصد خود را بیابید. هرکدام از این اقدامات باید جهشی بزرگ و اساسی در مسیر شما ایجاد کنند.

این اقدامات را یادداشت کنید.

به‌ازای هر اقدام ۲۰ ـ ۸۰ سه و یا چهار اقدام فرعی را متوقف کنید. کمتر اقدام کنید و بیشتر تمرکز کنید.

آیا این کار سختی است؟ به‌طور کلی، تغییر چیز عجیبی است، اما در این شرایط، شما در قبال حذف‌کردن چیزهای زیادی که به آن‌ها اهمیت نمی‌دهید، چیزهایی را به دست می‌آورید که به آن‌ها اهمیت می‌دهید و آن‌ها را واقعاً دوست می‌دارید؛ بنابراین این تغییر یک پیشرفت عظیم است.

اقدامی انجام دهید و کاراییِ آن را بسنجید. این شما را تشویق می‌کند تا اقدم موفقیت‌آمیز دیگری انجام دهید و به همین ترتیب راه خود را ادامه دهید.

اقدام ۱:

_____

_____

_____

اقدام ۲:

_____

_____

_____

اقدام ۳:

_____

_____

_____

در جنگ جهانی اول، کشتی‌های زیادی غرق شدند. دریانوردان با آروزهای زیادی در قایق‌های نجات، در سرما و گرسنگی سرگردان بودند و این وضعیت گاهی حدود یک هفته طول می‌کشید. سپس برخی از این دریانوردان جان می‌باختند، معمای عجیب این بود که چرا معمولاً دریانوردان جوان زودتر فوت می‌کردند؟

اما این چطور ممکن است؟ دریانوردان جوان تندرست‌تر و قوی‌تر بودند و طبیعتاً باید دوام بیشتری می‌آوردند. نهایتاً مشخص شد که افراد مسن قبلاً تجربهٔ غرق‌شدن کشتی را داشتند یا کسی را می‌شناختند که قبلاً در این وضعیت قرار گرفته و نجات یافته بود. تنها دانستن این نکته که قبلاً یک بار نجات‌یافته بودند، به آن‌ها اراده و قدرت زنده‌ماندن داده بود. آن‌ها می‌دانستند که راهی برای زنده‌ماندن وجود دارد؛ بنابراین مضطرب و از خودبی‌خود نمی‌شدند. این دریانوردان می‌دانستند که ثبات‌قدم جواب می‌دهد.

بعدها تصمیم گرفته شد به خدمهٔ کشتی اطلاع‌رسانی شود که ممکن است روزهای زیادی در قایق‌های نجات گیر بیفتند، اما جان سالم به در ببرند. درنتیجه، درصد نجات‌یافتگان، به‌طور چشمگیری، بالا رفت.

درست مانند دریانوردانی که تجربهٔ نجات را داشتند، اگر شما هم یک یا دو اقدام ۲۰ ـ ۸۰ را با موفقیت به انجام برسانید، درمی‌یابید که این اقدام‌ها نتیجه‌بخش هستند. پس همین حالا شروع به اقدام کنید تا اطمینان حاصل کنید که کمتر، بیشتر است. دانستن همین حقیقت می‌تواند زندگی شما را دگرگون کند.

قهرمانی خودساخته

می‌خواهم این فصل را با داستانی درمورد فردی تمام کنم که زندگی‌اش با کمتر، بیشتر است و کمتر، با بیشتر تحول یافت.

سال‌ها پیش، فردی به اسم *رولاند هیل*[1] راه پدرش را پیش گرفت و در کمیسیون استرالیای جنوبی[2] کارمندی ساده شد. او فردی عادی بود؛ ثروت، شهرت یا نفوذ خاصی نداشت.

اما یک ایده داشت.

در زمان او، دریافت نامه بسیار هزینه‌بر بود و هرچه مسافت بیشتر بود، دریافت‌کننده باید هزینهٔ بیشتری را می‌پرداخت. رولند ایده‌ای عجیب در سر داشت؛ اینکه اگر هزینهٔ ارسال نامه به‌طرز چشمگیری کاهش یابد، تعداد افرادی هم که نامه می‌فرستند، چندبرابر می‌شود. او همچنین اولین کسی بود که «تمبر» را اختراع کرد. به‌این‌ترتیب هرکسی که نامه می‌فرستاد، هزینه را پرداخت می‌کرد و دیگر لازم نبود پستچی هنگام تحویل نامه پولی دریافت کند.

رولاند هیل در سال ۱۸۴۰ دولت بریتانیا را متقاعد کرد تا از سیستم پستی جدیدی استفاده کنند که در آن برای ارسال هر نامه کافی بود فقط یک پنی برای خرید «تمبرهای سیاه»[3] پرداخت شود. این ایده موفقیت عظیمی را به‌همراه داشت. به‌این‌ترتیب هیل، مؤسس خدمات پستی جدید شد و به ثروت و شهرت رسید.

در عرض یک دهه، چهل کشور از همین سیستم پستی پیروی کردند و این راه ارتباطی مانند اینترنت امروزهٔ ما در زمان خود متحول‌کننده بود. سیستم پستی تمبر سیاه مردم معمولی را ترغیب کرد تا خواندن و نوشتن را یاد بگیرند و باعث افزایش تحصیلات عمومی شد.

رولاند بدون اینکه بداند، از روش ۲۰ ـ ۸۰ استفاده کرده بود. با کاهش قیمت ارسال نامه، درآمد پستی بسیار بیشتری حاصل شد. یک ایدهٔ ساده و یک اقدام ۲۰ ـ ۸۰ منجر به منفعت عظیم اجتماعی و ایجاد حرفه‌ای جدید و بزرگ شد.

---

1. Rowland Hill
2. South Australian Comission
3. Penny Black

از خود بپرسید:

آیا من هم می‌توانم مانند رولاند هیل ایده‌ای در سر بپرورانم؟ ایده‌ای که به افراد زیادی سود برساند و زندگی خودم را هم دگرگون کند؟

۶

معمای پول را حل کنید

«بزرگ‌ترین قدرت در جهان، بهرهٔ مرکب است.»

آلبرت انیشتین

مشاور مالی مشهوری در یک کلاس مدیریت پول درمورد کتاب *ثروتمندترین مرد بابل*، نوشتهٔ جورج *کلاسون*،[1] گفت: «این کتاب فقط یک پیام مهم دارد که تا امروز هم صحت داشته است. برای اینکه آینده‌ای بدون نگرانی مالی داشته باشید، تنها راهی که لازم است انجام دهید این است که ده درصد از درآمد خود را برای سود بلندمدت پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنید.»

استاد، که پول خوبی هم بابت برگزاری کلاس‌ها گرفته بود، از گروه پرسید که چه‌کسانی این کتاب را خوانده‌اند. حدود دوسوم کلاس دستشان را بالا بردند. استاد گفت: «لطفاً دستانتان را یک لحظه بالا نگه‌دارید.» و سپس گفت: «حالا هرکس پیام این کتاب را در عمل انجام داده و ۱۰٪ از درآمد خود را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کرده است، لطفاً دستش را بالا نگه دارد و بقیه دستانشان را پایین بیندازد.»

همهٔ صد نفری که دستشان را بالا برده بودند، آن را پایین انداختند. همهٔ آن‌ها پیام کتاب را متوجه شده بودند و آن را قبول داشتند، با این حال هیچ‌کدام این اقدام ساده و ضروری را انجام نداده بودند.

چرا؟ بخشی از آن به این علت است که عمل‌کردن همیشه سخت‌تر از فکرکردن به آن است، اما تا حد زیادی هم به این مربوط می‌شود که کتاب جورج کلاسون روش آسانی برای پس‌اندازکردن ارائه نکرده بود.

---

1. The Richest man in Babylon by George.S Clason

من با شما قراری می‌گذارم؛ راهی آسان برای خلاص‌شدن از مشکلات مالی در اختیار شما قرار می‌دهم، به‌شرط آن که قول بدهید آن را قبول کنید و به آن عمل کنید. اگر آمادهٔ این قرارداد نیستید، توصیه می‌کنم این فصل را رد کنید؛ چراکه در این صورت از خواندش سودی عایدتان نمی‌شود.

سه معمای ثروت که از دیرباز انسان‌ها را به خود مشغول کرده است:

- چرا تعداد اندکی از افراد بیشترین ثروت را دارند و اکثر افراد ثروت اندکی دارند؟
- آیا راه قابل‌اطمینانی برای به‌دست‌آوردن تمام پول موردنیازتان وجود دارد؟
- آیا ثروت خوشبختی می‌آورد؟ اگر نه، پس هدف از به‌دست‌آوردن آن چیست؟

خبر خوش این است که تمام این معماها حل شدنی است.

کشف تکان‌دهندهٔ ویلفردو:

بیش از صدسال پیش، یک تحقیق اقتصاددان ایتالیایی را متحیر کرد. پروفسور *ویلفرودو پارتو*[1] در دانشگاه *لوزان*[2] مشغول تحقیق روی میزان ثروت افراد بریتانیایی بود و به طرحی عجیب و نامتعادل رسید: تعداد کمی از افراد بیشترین ثروت را داشتند!

سپس او به بررسی آمار ثروت بریتانیایی‌ها در قرن‌های گذشته پرداخت و هر بار به نتایج مشابهی رسید.

پارتو ثروت در آمریکا، ایتالیا، فرانسه، سوئیس و کشورهای متفاوتی را با هم مقایسه کرد و در تمام کشورهایی که آمار و ارقامی از آن‌ها موجود بود، نتایج مشابهی به دست آورد. قانونی در رابطه با ثروت در سراسر جهان و در تمام دوران برقرار بود.

پارتو این قانون را به‌خوبی توضیح نداد تا اینکه در سال ۱۹۵۰، *ژوزف جوران*[3] نام آن را قانون ۲۰ ـ ۸۰ گذاشت: ۲۰٪ از افراد، صاحب ۸۰٪ ثروت هستند.

در زمان پارتو مالیات بسیار کم بود و تا یک قرن پیش، دولت‌های جهان از افراد ثروتمند مالیات می‌گرفتند تا آن را به فقرا بدهند، اما این موضوع در نتایج پارتو خللی

---

1. Vilfredo Pareto
2. University of Lausanne
3. Joseph Juran

ایجاد نکرد. ۲۰٪ از ثروتمندترین آمریکایی‌ها، صاحب ۸۴٪ از ثروت هستند. ۲۰٪ از افراد جهان ۸۵٪ از ثروت جهان را تحت انحصار خود دارند. این ارقام حیرت‌آور است. پول و قانون ۲۰ ـ ۸۰ از دولت‌ها نیز قدرتمندتر هستند.

چرا ۲۰٪ از افراد، صاحب ۸۴٪ از ثروت هستند؟

پول یک نیرو است؛ مانند باد، امواج و آب‌وهوا. پول معمولاً به‌طور مساوی تقسیم نمی‌شود. پول خودش را تکثیر می‌کند.

چرا پول این‌گونه است؟ ما چگونه می‌توانیم پول به دست بیاوریم؟

پول از قانون ۲۰ ـ ۸۰ پیروی می‌کند و این به‌علت بهرهٔ مرکب است که همان «قدرتمندترین نیروی جهان» می‌باشد.

با مقدار اندکی پول شروع کنید. آن را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنید. سپس از اینجا به بعد را به عهدهٔ بهرهٔ مرکب بگذارید.

آن شیبر[1] که دانش اندکی درمورد پول داشت، در سال ۱۹۴۶، ۵،۰۰۰ دلار در بازار سهام گذاشت و گواهی مالکیت سهمش را در جای امنی نگهداری کرد. سپس دست از نگرانی برداشت. تا سال ۱۹۹۵ اندوختهٔ نه‌چندان زیاد او به ۲۲ میلیون دلار تبدیل شد که چیزی معادل ۴۴٪ است. همهٔ این‌ها به لطف بهرهٔ مرکب بود.

اگر هیچ‌گاه پس‌انداز نکنیم، همواره فقیر می‌مانیم، *فرقی هم نمی‌کند چقدر پول به دست بیاوریم.*

اکثر افراد تنها به‌علت اینکه پول کمی دارند پس‌انداز نمی‌کنند. به‌طور معمول یک فرد پنجاه‌سالهٔ آمریکایی در طول زندگی‌اش پول زیادی کسب کرده است، اما تنها پس‌اندازی حدود ۲۳۰۰ دلار دارد.

افراد ثروتمند معمولاً پول خود را در طولانی‌مدت پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کرده‌اند. سود مرکب پس‌انداز را به‌طرز حیرت‌آوری چندبرابر می‌کند.

---

1. Anne Scheiber

چطور هر کسی می‌تواند یک میلیونر شود

آرون، دستیار شخصی‌ام، از من پرسید: «آیا این حقیقت داره که من هم می‌تونم یک روز ثروتمند بشم؟»

من در جواب گفتم: «آره! تنها لازمه یه کار ساده انجام بدی.»

همان لحظه آلیسون، دوست جوان‌تر آرون، وارد شد و به من گفت: «چرت نگو ریچارد! همچین‌چیزی حقیقت نداره.» آلیسون یک آرایشگر مو بود. او موهای صورتی رنگی داشت که آن‌ها را به سبک پانک کوتاه کرده بود. او در ادامه گفت: «اگر ان‌قدر آسون بود همه الآن میلیونر شده بودند! خودتم خوب می‌دونی که فقط عدهٔ کمی این‌همه ثروت دارند.» آلیسون با دستش به استخر، زمین تنیس و باغ‌های بزرگ اشاره کرد و به حرف‌هایش ادامه داد: «و بعدشم تمام آدمای دیگه مثل ما هستند که جون می‌کنن تا یه پول بخورنمیری به دست بیارند.»

ماه نوامبر بود و من، آرون و آلیسون در خانه‌ام، در اسپانیا، مشغول آفتاب‌گرفتن بودیم و نوشیدنی‌های خنک می‌نوشیدیم. با این اوصاف، آن‌ها چاره‌ای جز گوش‌دادن به حرف‌های من نداشتند و من سعی کردم از این موقعیت بیشترین استفاده را بکنم.

به آلیسون گفتم: «درست می‌گی، بیشتر افراد حتی با بهترین شغل‌ها و بالاترین درآمدها پولی براشون نمی‌مونه. من که نمی‌گم پس‌اندازکردن آسونه، فقط می‌گم که برای همه امکان‌پذیره.»

«پس رازش چیه؟»

«آرون ۲۳ سالشه درسته؟ تصور کن که او هر ماه ۲۰۰ دلار پس‌انداز کنه.»

آلیسون گفت: «محاله بابا!»

گفتم: «حالا فرض می‌کنیم بتونه و سالی ۱۰٪ سود کنه و به‌مدت ۴۲ سال به این کار ادامه بده. فکر می‌کنی تا ۶۵ سالگی آرون چه‌قدر پول به دست می‌آره؟ ماهی ۲۰۰ دلار معادل ۲،۴۰۰ دلار هر سال است. حالا اگه این رو ضربدر ۴۳ کنیم می‌شه ۱۰۰،۰۰۰ دلار و خورده‌ای؛ اما این مبلغ بدون محاسبهٔ سوده.» به آرون نگاه کردم و گفتم: «حالا حدس خودت چیه؟»

آرون گفت: «اممم... شاید دوبرابر، مثلاً ۲۰۰،۰۰۰ دلار. نظر تو چیه آلیسون؟»

او گفت: «من زیاد ریاضیم خوب نیست، اما بعید می‌دونم ان‌قدرا بشه...! شاید یه‌چیزی تو مایه‌های ۱۵۰،۰۰۰ دلار. مگه نه؟»

من گفتم: «جواب درست ۱,۴ میلیون‌دلاره.» آرون و آلیسون حسابی شوکه شدند.

آلیسون گفت: «اما این در صورتی درسته که آرون بتونه ۱۰٪ از درآمدشو پس‌انداز کنه که خیلی ازش بعیده!»

من حرف آلیسون را قطع کردم و گفتم: «درسته، ولی حالا بعداً به اون موضوع هم می‌رسیم؛ اما آلیسون خودت چطور؟»

آلیسون: «هه! دل‌خوشی داریا...! اصلاً می‌دونی آرایشگرای مو چه درآمد داغونی دارن؟ این کم‌درآمدترین حرفه است و اصلاً نمی‌صرفه پولی پس‌انداز کنم.»

«چند سالته؟ چقدر پول درمی‌آری؟»

آلیسون: «۱۸ سالمه و ۱۶۰۰۰ دلار در سال درمی‌آرم که یک‌دهم اون می‌شه ۱۶۰۰ دلار و اگه اون رو پس‌انداز کنم که بعیده بتونم، به‌نظرت چه‌قدر سود می‌کنم؟»

رفتم یک ماشین‌حساب و برگه آوردم. کامپیوتر برای محاسبه آسان‌تر بود، اما می خواستم این کار را جلو چشم خودشان انجام دهم. منتظر شدم تا آرون برود و نوشیدنی‌های بیشتر بیاورد.

وقتی آرون برگشت، گفتم: «به‌نظرتون نتیجه چی می‌شه؟ اگه آلیسون ۱،۶۰۰ دلار در سال پس‌انداز بکنه، وقتی ۶۵ سالش بشه چقدر پول به دست می‌آره؟»

آرون ماشین‌حساب را از دست من گرفت. ۱۶۰۰ را در ۴۷ ضرب کرد و نتیجه معادل چیزی حدود ۷۰،۰۰۰ دلار شد و اون رو در پنج ضرب کرد و تخمین زد که بهرهٔ مرکب آلیسون چیزی حدود ۴۰۰،۰۰۰ دلار شود.

آلیسون فریاد زد: «محاله! امکان نداره بیشتر از ۲۵۰،۰۰۰ دلار بشه!»

من گفتم: «هیچ‌کدومتون درست حدس نزدید. جواب درست ۱,۵ میلیون دلاره.»

آلیسون پوزخندی زد و گفت: «این محاله! من خیلی کمتر از آرون پول درمی‌آرم و تفاوت سنی زیادی هم که نداریم، ولی تو می‌گی من می‌تونم تا ۶۵ سالگی بیشتر از اون پس‌انداز کنم. لابد ماشین‌حسابت قاطی داره!»

من گفتم: «نه‌خیر! اتفاقاً خیلی هم باعقل جور درمی‌آد. بهرهٔ مرکب خیلی قدرتمنده. اینکه تو فقط تا ۶۵ سالگی چند سال بیشتر از آرون وقت داری، باعث این تفاوت عمده می شه؛ بنابراین زودتر پس‌اندازکردن از بیشتر پس‌اندازکردن مهم‌تره.»

آلیسون گفت: «همهٔ اینا عدد و ارقامه. اگه راست می‌گی بهمون بگو در عمل چه‌جوری ۱۰٪ از درآمدمون رو پس‌انداز کنیم؛ چون ما معمولاً همیشه بیشتر از چیزی که درمی‌آریم، خرج می‌کنیم.»

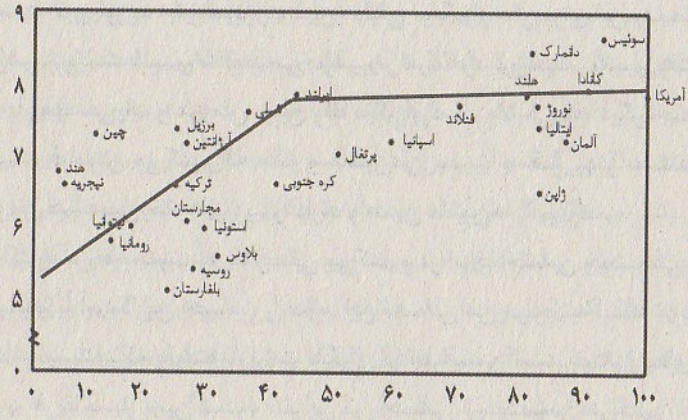
«اونم بعداً بهتون توضیح می‌دم.» در ادامهٔ کتاب به این موضوع برمی‌گردیم، اما حال بیایید به بررسی این سؤال بپردازیم:

آیا ما باید به پول اهمیت دهیم؟

آیا می‌توان با پول خوشبختی را خرید؟ بله، به‌شرط اینکه شما فقیر باشید.

وودی آلن در جمله‌ای کنایه‌آمیز می‌گوید: «اگر تنها جنبهٔ مالی را درنظر بگیریم، پول بهتر از فقر است.» اگر گرسنه و بی‌خانمان باشیم، در این صورت پول می‌تواند برایمان خوشبختی بیاورد، اما فراتر از حدی مشخص که به‌طرز حیرت‌انگیزی هم حد پایینی است، پولِ بیشتر، خوشبختیِ بیشتر نمی‌آورد.

تحقیقات انجام شده روی ده‌ها هزار نفر، در ۲۹ کشور، نسبت سطح رضایت متوسط از زندگی در هر کشور را با قدرت متوسط خرید آن‌ها مقایسه کرده است (مطابق شکل ۹). نتایج به‌دست‌آمده حاکی از آن است که در کشورهای فقیر، قدرت خرید و رضایت از زندگی، ارتباط تنگاتنگی با هم دارند، اما در کشورهایی که ثروتی برابر با حداقل نصف ثروت آمریکا دارند، هیچ رابطه‌ای بین قدرت خرید و رضایت از زندگی وجود ندارد.



شکل ۹: رضایت از زندگی و قدرت خرید در ۲۹ کشور

بررسی تک‌تک کشورها این امر را تصدیق می‌کند. در آمریکا تنها خوشحالی افراد خیلی فقیر تحت تأثیر پول قرار می‌گیرد و در غیر این صورت، پول تأثیری در خوشحالی ندارد. اگر جزء صد نفر از ثروتمندترین افراد آمریکا باشید، پول تأثیر بسیار ناچیزی بر خوشحالی و رضایت شما دارد.

همچنین تحقیقی روی میزان شادی ۲۲ نفر از برندگان باارزش‌ترین جایزهٔ لاتاری، انجام شده است. نتایج نشان داد، آن‌ها ابتدا شادی زیادی را تجربه کردند، اما این شادی گذرا بوده و در طول یک سال، سطح رضایت برندگان از زندگی هیچ تفاوتی نسبت به قبل از اینکه برنده شوند، نداشته است.

اسناد دیگر: قدرت خرید در سه کشور ثروتمند، بین سال‌های ۱۹۵۰ تا ۲۰۰۰، دوبرابر شد، اما سطح رضایت به‌هیچ‌عنوان افزایش پیدا نکرد. با افزایش ثروت در کشورها افسردگی هم افزایش می‌یابد، آن‌هم در سنین جوانی.

شواهد بسیاری حاکی از این است که اگر شما از سطح رفاه متوسطی برخوردار باشید، این بدین معناست که شما در مقایسه با شرایطی که در آن فقیر بودید، خوشحال‌ترید؛ اما

وقتی خوراک، پوشاک و مسکن شما به‌تمامی تأمین می‌شود، ثروت شما را خوشحال‌تر نمی‌کند. در قرن نوزده، *جان استوارت میل*[1] دلیلی محکم و عالی برای این پدیده آورد: *ما نمی‌خواهیم ثروتمند باشیم، ما فقط می‌خواهیم از بقیهٔ افراد ثروتمندتر باشیم.* وقتی سطح زندگی ما بهبود می‌یابد و هم‌زمان سطح رفاه دیگر افراد هم بالا می‌رود، دیگر احساس رفاه نمی‌کنیم و فراموش می‌کنیم که خانه و ماشین‌مان نسبت به قبل بهتر هستند؛ چراکه دوستان‌مان هم همین خانه‌های زیبا را دارند و همین ماشین‌ها را می‌رانند.

هم‌اکنون من در جنوب آفریقا زندگی می‌کنم و در اینجا احساس خوشبختی می‌کنم، اما در اروپا و یا آمریکا این احساس را ندارم. این احساس من مربوط به اینکه خودم چقدر ثروت دارم نیست، بلکه وابسته به ثروت دیگران در اطراف من است. استانداردهای زندگی در جنوب آفریقا بسیار پایین است و بنابراین من احساس ثروتمندبودن می‌کنم.

همچنین به‌دست‌آوردن پول، درد و رنج زیادی به‌همراه دارد. در ۸ آوریل ۱۹۹۱ مجلهٔ تایم بهایی را که باید برای داشتن شغل‌های موفق بپردازیم، بررسی کرد:

- ۶۱ ٪ از ۵۰۰ شاغل بر این باور بودند که «امرارمعاش در دنیای امروز ملزم به تلاش بسیار زیادی است. به‌طوری‌که به‌سختی زمانی برای لذت‌بردن از زندگی باقی می‌ماند.»
- ۳۸ ٪ گفته‌اند که برای کسب درآمد بیشتر از خواب خود می‌زنند.
- ۶۹ ٪ از این افراد گفته‌اند که تمایل دارند «تا از سرعت زندگی خود کم کنند و زندگی آرام‌تری داشته باشند» و تنها ۱۹٪ گفته‌اند «هیجان و سرعت بیشتری در زندگی می‌خواهند.»
- ۵۶ ٪ می‌خواستند برای علایق شخصی و تفریحاتشان زمان بیشتری داشته باشند و ۸۹ ٪ بیان کردند چیزی که برای آن‌ها اهمیت دارد این است که زمان بیشتری را با خانواده‌شان بگذرانند، ولی کارشان این امر را دشوار کرده است.

---

1. John Staurt Mill

ما هم‌اکنون در کدام وضعیت هستیم؟ چه تعداد از ما از دام دوندگی رها شده‌ایم؟ می‌شود گفت ما هنوز هم به‌دنبال پول بیشتر، در ازای زمان بیشتر، می‌دویم. به‌طور معمول یک آمریکایی سالی دوهزار ساعت، کار می‌کند و این مقدار دو هفته بیشتر از مقدار متوسط در سال ۱۹۸۰ است. یک زوج همراه با فرزند، با درآمد متوسط به‌طور معمول ۳،۹۱۸ ساعت کار می‌کنند و این میزان در مقایسه با ده سال پیش، سه هفته بیشتر است.

پول بیشتر می‌تواند یک تله باشد و باعث خرج‌کردن بیشتر، تعهدات، نگرانی و سختی بیشتر، صرف زمان بیشتر برای مدیریت پول، تمایلات بیشتر، ساعات کاری بیشتر؛ همچنین انتخاب کمتر درمورد اینکه چگونه زمانمان را سپری می‌کنیم و باعث کاهش استقلال و انرژی شود. در واقع سبک زندگی‌ای که پیش گرفته‌ایم ما را وادار به داشتن این «سبک کاری» کرده است.

چند خانه و یا ماشین می‌تواند سکتهٔ قلبی یا افسردگی را جبران کند؟

بیشتر، با کمتر: انرژی بیشتر در زندگی همراه با پول کمتر

جو دومینکس و *ویکی رابین*[1] در کتاب پرفروش «*پول یا زندگی*» به کشف شگفت‌انگیزی درمورد پول و رضایت از زندگی رسیدند. پیام اصلی آن‌ها این است که «ما در ازای به‌دست آوردن پول، قوای زندگی‌مان را از دست می‌دهیم.»

ما برای به‌دست‌آوردن پول، زمان خود را که همان قوای زندگی‌مان است می‌فروشیم. این نوع تلاش، برای امرارمعاش، ما را به نابودی می‌کشاند.

اینکه تا چه حد قوای زندگی‌مان درحال نابودی است را دست‌کم می‌گیریم و درمورد نتیجه‌ای که در ازای آن به دست می‌آوریم، بزرگ‌نمایی می‌کنیم. این معامله عادلانه نیست. دومینکس و رابین می‌گویند:

«آیا شما با کاری که می‌کنید ارزش خود را پایین می‌برید و پولی کمتر از آنچه به آن نیاز دارید به خانه می‌برید؟ یا اینکه فراتر از نیازهایتان پول به دست می‌آورید؟ هدف از پول اضافی چیست؟ اگر هدف خاصی را دنبال نمی‌کنید، آیا متمایل نیستید که کمتر کار کنید و زمان بیشتری را صرف کارهای مهم کنید؟ اگر هدفی را دنبال می‌کنید، آیا این هدف

1. joe dominguez and vicki robin

واضح و مرتبط با ارزش‌های شماست؟ آیا در ساعات کاری موجب شادی شما می‌شود؟ و اگر نه، چه‌چیزی نیاز به تغییر دارد؟...»

وقتی شما ارتباط میان کار و پول را قطع می‌کنید، به خودتان فرصت این را می‌دهید تا دریابید کار واقعی مناسب شما چیست و ممکن است کشف کنید که کاملاً غیرمرتبط با کاری است که هم‌اکنون برای درآمدزایی آن را انجام می‌دهید.

در زندگی به روش ۲۰ ـ ۸۰ با *تلاش کمتر، قوای زندگی بیشتری* بدست می‌آوریم:

- به‌واسطهٔ پس‌انداز و سرمایه‌گذاری از مبادلهٔ قوای زندگی به‌ازای پول جلوگیری می‌کنیم. با درآمد کافی که از سرمایه‌گذاری به دست می‌آوریم، دیگر لازم نیست با انجام کارهای نارضایت‌بخش قوای زندگی‌مان را هدر بدهیم. می‌توانیم ساعت‌های کاری‌مان را خودمان انتخاب کنیم و با انجام کاری که برایمان اهمیت دارد و از آن لذت می‌بریم، قوای زندگی خود را چندبرابر کنیم.
- ممکن است تصمیم بگیریم از پس‌اندازمان استفاده کنیم تا سبک زندگی ایدئال‌مان را پیش بگیریم. شاید شش ماه در سال کار کنیم و بقیهٔ سال را به سفر دور دنیا برویم، یا اینکه برنامه‌ای با خانواده‌مان بریزیم یا سه روز در هفته، کار کنیم و از آخر هفته‌های طولانی لذت ببریم. ممکن است به حقوق کمتر راضی شویم و جایی که خودمان می‌خواهیم کار کنیم یا کار خود را راه بیندازیم و رئیس خود باشیم.

به‌جای اینکه پول روی زندگی ما سلطه داشته باشد و باعث استرس و مشقت ما شود، می‌توانیم از پول استفاده کنیم تا سکان زندگی خود را به دست بگیریم.

زمان و پول خود را هوشیارانه مصرف کنید. با کمتر، بیشتر به دست بیاورید. وقتی زمان خود را کنترل کنیم، کیفیت و ارزش آن به‌حد زیادی افزایش می‌یابد.

«موفقیت» می‌تواند علیه ما شود. ما استقلال و زمان خود را قربانی پول می‌کنیم و معتقد هستیم که پول بیشتر ما را خوشحال‌تر می‌کند، اما تنها کاری که می‌کنیم این است که انرژی و قوای زندگی خود را برای رسیدن به ثروت بیشتر و بیشتر هدر می‌دهیم.

روش ۲۰ ـ ۸۰ ما را از این مخمصه می‌رهاند. هرچقدر هم که کم یا زیاد درآمد داشته باشیم، می‌توانیم پولمان را با پس‌انداز و سرمایه‌گذاری، چندین‌برابر کنیم. در روش

۲۰ ـ ۸۰ بیشتر به لذت‌بردن از کار اهمیت می‌دهیم تا خود کار. با پس‌انداز کافی، مستقل می‌شویم و می‌توانیم زمان خود را صرف کارهایی کنیم که بیشترین اهمیت را برایمان دارند.

روش ۲۰ ـ ۸۰ برای رسیدن به ثروت:

قدم اول: روی مقصد ۲۰ ـ ۸۰ خود تمرکز کنید

مقصد ایدئالی را که فکر می‌کنید در زندگی شما معجزه می‌کند یادداشت کنید.

در سال ۱۹۵۳، از میان فارغ‌التحصیلان دانشگاه *ییل*[1] فقط ۳٪ از آن‌ها اهداف مالی خود را (مقصد ۲۰ ـ ۸۰ خود را) یادداشت کردند. بیست سال بعد، محققان به این نتیجه رسیدند که این ۳٪ پول و موفقیت بیشتری را از ۹۷٪ دیگر کسب کرده‌اند.

مقاصد ۲۰ ـ ۸۰ را امروز بنویسید.

- آیا می‌خواهید از نگرانی مالی رهایی یابید؟
- آیا می‌خواهید کار موردعلاقه‌تان را انجام دهید و از عهدهٔ زندگی مطلوب‌تان هم بربیایید؟
- آیا می‌خواهید برای خرید خانه به‌اندازهٔ کافی پول داشته باشید؟
- آیا نمی‌خواهید برای گذراندن زندگی دو حقوق داشته باشید؟
- آیا می‌خواهید در سن خاصی به استقلال مالی برسید و بقیهٔ زندگی‌تان را با درآمد حاصل از سرمایه‌گذاری‌تان سپری کنید؟
- آیا می‌خواهید یک میلیونر شوید؟
- دیگر چه اهداف مالی‌ای دارید؟

آیا مقصد ۲۰ ـ ۸۰ شما از اهمیت بالایی برایتان برخوردار است؟ چرا؟

پول یک وسیله است و نه هدف. پول برای آزادی است نه بردگی. برای امنیت است نه نگرانی. اگر پول شما را به آزادی و رضایت بیشتری نمی‌رساند، جمع‌کردن آن باری اضافه بر دوش است.

---

1. Yale University

دقیق باشید. آیا می‌خواهید از نگرانی مالی رها شوید؟ خوب است، اما این به چه معناست؟ آیا این یعنی آن‌قدر که بتوانید برای شش ماه یا دو سال زندگی کنید؟ یا اینکه مقدار مشخصی پول در بانک داشته باشید؟

آیا شما شغلی را ترجیح می‌دهید که درآمد کمتری دارد؟ این چه‌کاری است؟ چه مقدار می‌توانید از آن کسب درآمد کنید؟ مخارج ماهیانهٔ شما چیست؟ خبر خوب این است که ممکن است مخارج ماهیانهٔ شما کمتر از قبل شوند، با لباس‌های کاری ارزان‌تر، هزینهٔ رفت‌وآمد کمتر و یا توانایی زندگی در یک محلهٔ کم‌هزینه‌تر.

هلن و جیمز دو وکیل در اواخر بیست‌سالگی هستند. آن‌ها در محل کار با هم آشنا شدند، عاشق یکدیگر شدند و با هم ازدواج کردند. هلن و جیمز برای یک شرکت حقوقی بزرگی کار می‌کنند و رتبهٔ آن‌ها پیوسته بالاتر می‌رود. تنها مشکل‌شان این است که از کار در شرکت متنفر هستند.

مقصد ۲۰ ـ ۸۰ برای هلن و جیمز ترک‌کردن شرکت و تشکیل خانواده است. هلن دوست دارد بازنشست شود و جیمز هم می‌خواهد برای یک مؤسسهٔ خیریهٔ مشاور حقوقی کار کند؛ اگرچه حقوق کمتری هم دارد. اما چگونه می‌خواهند به آنجا برسند؟

قدم دوم: مسیر ۲۰ ـ ۸۰ خود را بیابید

بهرهٔ مرکب باعث می‌شود تا پول در دست افراد محدودی متمرکز شود؛ بنابراین فقط و فقط یک راه بی‌خطا برای داشتن پول کافی وجود دارد، آن هم *پس‌انداز و سرمایه‌گذاری با آسان‌ترین راه ممکن است.*

راه‌های متفاوتی برای پس‌اندازکردن وجود دارد؛ مثلاً اینکه مخارج‌مان را بودجه‌بندی کنیم. اما این روش کار نمی‌کند؛ چراکه همیشه مخارج غیرمنتظره‌ای به وجود می‌آید.

خوشبختانه راهی آسان برای پس‌اندازکردن وجود دارد.

آرون راز آسان پس‌اندازکردنش را با آلیسون در میان می‌گذارد

«تصمیم گرفتم پس‌انداز کنم. نه به قصد میلیونر شدن، اما می‌خوام برای خرید خونه مقداری پول پس‌انداز کنم، همون‌طور که ریچارد می‌گفت این مقصد ۲۰ - ۸۰ منه.»

«ولی بعد با خود گفتم که چطور می‌تونم پس‌انداز کنم؟ مادرم هیچ‌وقت پس‌انداز نمی‌کرد، پس من هم نمی‌تونم. پارسال ریچارد به من گفت پس‌انداز کنم و من واقعاً سعی‌ام رو کردم، ولی آخر هر ماه پولی برام باقی نمی‌موند که پس‌اندازش کنم تا اینکه ریچارد گفت برای این مشکل هم راه‌حلی وجود دارد:

اول ماه پس‌انداز کن، اول با خودت تسویه‌حساب کن؛ این یعنی ۱۰٪ حقوقت رو قبل از اینکه خرجش کنی، پس‌انداز کن. اگه به‌صورت خودکار پس‌انداز کنی، این مقدار مبلغ در روز دریافت حقوق به حساب پس‌اندازت واریز می‌شه و دیگه نمی‌تونی اون رو خرج کنی؛ چون همون اول از حسابت برداشته شده.»

ولی من در جواب به ریچارد گفتم: «این هم تفاوتی نداره. این‌جوری آخر ماه پول کم می‌آرم و گرسنه می‌مونم.» اما ریچارد گفت که این‌طور نمی‌شه.

«و حق هم با او بود. من واقعاً جای خالی اون پول رو حس نکردم. باید زمان بیشتری رو با مبلغ باقی‌مونده از حقوقم سپری می‌کردم. برای همین فکر نمی‌کردم پس‌اندازکردن شدنی باشه، اما الآن دوازده ماهه که دارم پس‌انداز می‌کنم و می‌تونم برای همیشه به این کار ادامه بدم. جدی می‌گم آلیسون، تو هم می‌تونی این کار رو انجام بدی، هرکسی می‌تونه. این‌جوری دیگه اصلاً این پول رو نمی‌بینی. انگار مالیات بیشتر ازت گرفتن یا حقوق کمتری بهت دادن.»

هلن و جیمز تصمیم گرفتند تا در شرکت بمانند. ۱۰٪ از حقوقشان را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری کنند، از بانک بخواهند این مبلغ را هر ماه، به‌صورت خودکار، از حقوقشان کم کند و آن‌قدر جمع کنند تا بالاخره به رؤیایشان برسند. اما این چقدر طول می‌کشید؟

سرجمع، هلن و جیمز ۶۵۰۰ دلار در ماه به دست می‌آورند که با احتساب مالیات ۴۰۰۰ دلار می‌شود. در حال حاضر آن‌ها همهٔ این پول را خرج می‌کنند و پس‌اندازی ندارند.

آن‌ها حساب کرده‌اند که اگر در آینده به محلهٔ ارزان‌تری در نزدیکی مؤسسهٔ خیریهٔ مشاور حقوقی بروند، می‌توانند با ۲۵۰۰ دلار در ماه زندگی کنند، حتی با درنظرگرفتن اینکه قصد دارند بچه‌دار شوند. حداکثر درآمدی که جیمز می‌تواند از خیریه داشته باشد، ۲۶۰۰ دلار در ماه است که بعد از احتساب مالیات، چیزی حدود ۲۰۰۰ دلار می‌شود؛

بنابراین برای جبران این کسری، به ۵۰۰ دلار درآمد ناشی از پس‌انداز احتیاج دارند که چیزی برابر ۶۰۰۰ دلار در سال است.

تصمیم گرفتند که آپارتمانی را به قیمت ۶۰۰۰۰ دلار بخرند و آن را اجاره دهند. به این طریق، بعد از تعمیرات، خدمات و مالیات می‌توانند ۶۰۰۰ دلار در سال به دست بیاورند. پس آن‌ها به ۶۰۰۰۰ دلار پس‌انداز برای تغییردادن زندگی‌شان احتیاج دارند.
حدود ۱۰٪ از درآمد سالانهٔ آن‌ها ۷۸۰۰ دلار است حالا اگر این مبلغ را با ۱۰٪ سود سرمایه‌گذاری کنند در عرض شش سال ۶۶۰۰۰ دلار به دست می‌آورند. حتی با ۵٪ سود معاف از مالیات می‌توانند در عرض هفت سال حدود ۶۷۰۰۰ دلار دربیاورند.

مسیر اصلی برای به‌دست‌آوردن پول موردنیاز:

۱۰ ٪ از حقوقتان را قبل از دریافت به‌صورت خودکار به حساب پس‌اندازی انتقال دهید و آن را سرمایه‌گذاری کنید.

این کار را هرچه زودتر انجام دهید؛ منظورم همین حالاست.

این ۹۵٪ از نصیحتی است که هرکسی به آن احتیاج دارد. درواقع، ساده‌ترین راه برای پایان‌دادن به همهٔ نگران‌های مالی شماست و هیچ راه دیگری به تأثیرگذاری این راه نمی‌رسد.

راه‌های دیگر برای پس‌اندازکردن:

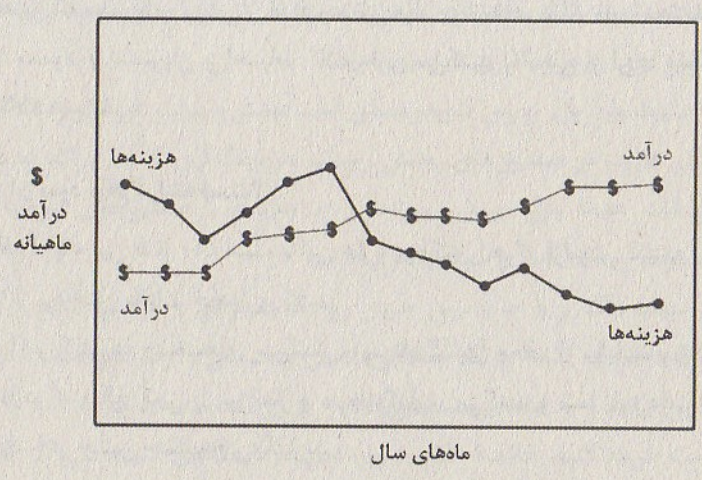
آیا می‌توانید سریع‌تر به مقصد خود برسید؟

تبلیغات:
پس‌انداز تضمین‌شده،
۱۰۰ ٪ امن،
سودی بین ۱۲ ـ ۲۰ ٪،
بدون مالیات،
بدون کارمزد،
بدون سقف حداقلی، می‌توانید با ۱ دلار هم شروع کنید
می‌دانید فقط باید چه کاری کنید؟
تمام بدهی حساب‌های اعتباری‌تان را تسویه کنید

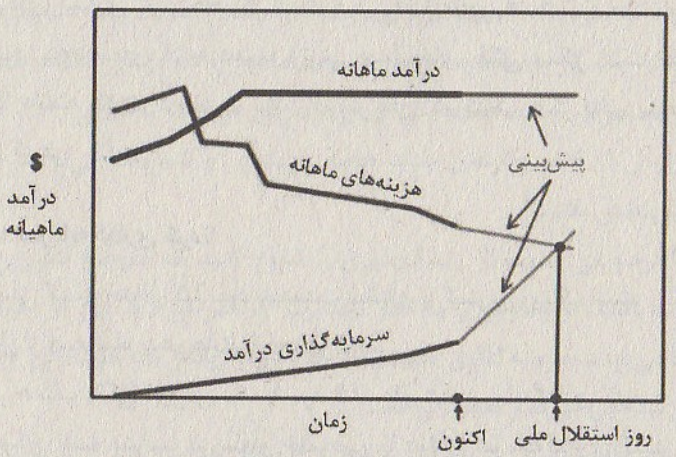
- قرض کارت اعتباری خود را تسویه کنید.
- سپس تمام قرض‌های دیگر خود را نیز تسویه کنید. از بیشترین آن شروع کنید. اگرچه این روزها درصد سود وام مسکن پایین است، اما در اسرع وقت، وام مسکن تان را تسویه کنید.
- کارت‌های اعتباری خود را کنار بگذارید. این کار شما را به کمتر خرج‌کردن وامی دارد. اگر به کارت بانکی نیاز دارید، یک کارت بدهی تهیه کنید و از موجودی بانک خود خرج کنید.
- در خریدکردن سخت‌گیر باشید و تنها برای چیزهایی خرج کنید که واقعاً شما را خوشحال می‌کند. بیشتر ۲۰٪ از چیزهایی را بخرید که ۸۰٪ یا بیشتر خوشحال‌تان می‌کند.
- هنگام خرید از خود بپرسید: آیا از این محصول لذت می‌برم؟ آیا این محصول شامل ۲۰ ٪ از چیزهای است که ۸۰٪ رضایت به من می‌دهد؟ در غیر این صورت، از خرید آن خودداری کنید. پول‌تان را برای ۲۰٪ از چیزهایی نگه دارید که بیشترین رضایت را به شما می‌دهند. با کمتر خرج‌کردن قوای زندگی‌تان را افزایش می‌دهید؛ چرا که دیگر نیازی نیست زمان بیشتری را صرف پول‌درآوردن کنید.

- سراغ محصولات ارزان‌تری بروید که سود بیشتر می‌دهند؛ برای مثال، یک ماشین دو سال کارکرده، ممکن است ۹۵٪ کارایی ماشین صفر، با ۶۰٪ از هزینهٔ آن داشته باشد. لوازم دست دوم ممکن است فقط ۲۰٪ جنس نو را داشته باشند.
- با باقی‌ماندهٔ پولتان دارایی‌های باارزش بخرید. چیزهای سودآوری مثل یک قطعه زمین، اثر هنری یا جمع‌آوری کلکسیون. هرچیزی که برایتان جذاب و البته سودآور است.
- نصف افزایش حقوقتان را پس‌انداز کنید. این کار را قبل از اینکه حقوقتان به دستتان برسد، به‌صورت پس‌انداز خودکار، انجام دهید.
- هرسال خانه‌تکانی کنید. خرت‌وپرت‌هایتان را دور بیندازید. خرده‌ریزها را ببخشید و اشیای قیمتی را بفروشید و سود به‌دست‌آمده از آن‌ها را پس‌انداز کنید.
- روی دیوار جدولی از خرج و درآمد خود بکشید. این کار شما را ترغیب می‌کند تا از مخارج خود بکاهید و به درآمد خود بیفزاید. شکل ۱۰ را به‌عنوان مثال درنظر بگیرید.
- جدولی دیگر از درآمد و مخارج خود به‌همراه درآمد حاصل از پس‌اندازتان تهیه کنید و طرح‌واره‌ای از زمان رسیدن درآمد ناشی از پس‌انداز به درآمد فعلی‌تان رسم کنید. چنین روزی، روز استقلال مالی شماست؛ در این روز دیگر برای امرارمعاش وابسته به کار خود نیستید. شکل ۱۱ به‌عنوان مثال آورده شده است.

یکی از مخارج خود را حذف کنید و پول آن را ببخشید. این کار نه‌تنها لذت بیشتری به شما می‌دهد، بلکه معمولاً به‌طرز معجزه‌آسایی درآمدتان را هم افزایش می‌دهد.



شکل ۱۰: جدول دیواری درآمد و مخارج ماهیانهٔ الیزابت



شکل ۱۱: جدول دیواری استقلال مالی دانا

سود مرکب چه تفاوتی با سرمایه‌گذاری دارد؟

سود مرکب بسیار قدرتمند است، اما تنها درصورتی می‌توانید از آن بهره‌مند شوید که پول خود را در یک حساب پس‌انداز، با سود بالا، پس‌انداز و سرمایه‌گزاری کنید یا دنبال روش‌های مناسب دیگری برای سرمایه‌گذاری باشید؛ مانند خرید سهام، ملک و یا

دارایی‌هایی که معمولاً بر ارزش آن‌ها افزوده می‌شود. در انتخاب بانک خود محتاط باشید؛ بانک‌ها معمولاً از مشتریان بی‌احتیاط کلاه‌برداری می‌کنند و خیلی از آن‌ها فقط مدعی «سود بالا» هستند.

چه میزان سود واقع‌گرایانه است؟

سود واقع‌گرایانه بین ۵ تا ۱۰٪ است. با این حال، دو نکته را هرگز فراموش نکنید:

اولاً از پرداختن مالیات خودداری کنید.

در اکثر کشورها حساب‌های پس‌انداز و سرمایه‌گذاری معاف از مالیات، ویژهٔ افرادی وجود دارد که مبالغ کمی را پس‌انداز و سرمایه‌گذاری می‌کنند و شما باید دقت کنید تا پول خود را در چنین حساب‌هایی بگذارید.

همچنین باید درنظر داشته باشید در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که نرخ سود و تورم درکشورهای بسیاری زیر پنجاه سال است. همین دلیل خوبی است تا به جست‌وجو، حتی برای سود پنج‌درصدی، ادامه دهیم. برترین حساب‌های بانکی ممکن است تنها سودی ۳ ـ ۴٪ داشته باشند. درصورت نیاز، از روش‌های کم‌ریسک دیگر برای سرمایه‌گذاری استفاده کنید.

کجا باید سرمایه‌گذاری کرد؟

هدف اصلی کسب حداقل ۵٪ سود بلندمدت سالیانه، با کمترین ریسک است.

- اول از همه تمام بدهی‌هایتان را صاف کنید.
- در حساب بانکی بدون ریسک با سود ۵٪ و یا بیشتر سرمایه‌گذاری کنید.
- ممکن است بتوانید در سهام خصوصی یا دولتی سرمایه‌گذاری کنید که بیش از ۵٪ سود پرداخت می‌کند.
- سرمایه‌گذاری مستقیم و بلندمدت در ملکی مناسب سودآور است. شاید خانهٔ خودتان هم گزینهٔ خوبی باشد. در عرض فقط یک سال، قیمت‌های اجارهٔ بلندمدت ملک ۸٪ افزایش یافته است. عرضهٔ ملک ثابت است. با این حال، به‌سبب افزایش تقاضا برای خانه‌های بزرگ‌تر و خانه‌های دوم و همچنین کاهش افراد در هر خانوار، تقاضای ملک رو به افزایش است. در شهرهای درحال توسعه که جمعیت و ثروت رو

به رشد است؛ مانند بخش‌های گرم ایالت متحدهٔ آمریکا یا جنوب اروپا، ملک انتخاب خوبی برای سرمایه گذاری بلندمدت است.

- بااحتیاط وارد بازار بورس شوید. ممکن است بیشتر و بیشتر فروکش کند. اگر پول کافی دارید، در صندوق‌های پوشش ریسک سرمایه‌گذاری کنید؛ چراکه تحت تأثیر نوسانات عمدهٔ بازار بورس نیستند و در مقایسه با صندوق‌های سرمایه‌گذاری مشترک ریسک کمتر و سود بیشتری دارند.
- از سهام، ملک و یا جدیدترین جریان روز که تغییراتی با افزایش سریع و ناگهانی دارند، اجتناب کنید؛ چراکه همهٔ این‌ها مثل حباب می‌ترکند. صبر کنید تا قیمت‌ها پایین بیایند و به ثبات برسند. هیچ‌وقت از بازاری که به‌سرعت رو به رشد یا کاهش است خرید نکنید. خلاصهٔ کلام، همواره امن سرمایه‌گذاری کنید، حتی اگر فقط ۵٪ سود می‌کنید.
- آیا راه انداختن یک کسب‌وکار برای خود، کار درستی است؟ بیشتر میلیونرها با راه انداختن یک کار پرمخاطره ثروتمند شده‌اند. اما این را هم درنظر داشته باشید که از ۲۰ کسب‌وکار جدید، فقط یکی از آن‌ها موفق می‌شود؛ به‌عبارتی ۹۹٪ از نتایج موفق، از ۱٪ کسب‌وکارهای جدید حاصل می‌شود. آیا شما واقعاً می‌توانید جزء ۱٪ خوش‌شانس باشید؟
- تنها درصورتی کسب‌وکار ریسک‌پذیری را شروع کنید که اندوختهٔ کافی برای اتکا داشته باشید. دارونداراتان را به خطر نیندازید. اگر فکر می‌کنید این کار خواب را از شما می‌دزدد، سرمایه‌گذاری نکنید. به‌هرحال ثروت زیاد از حد خوشحالی را تضمین نمی‌کند. این کار قمار خطرناکی است.
- اگر مشتاقانه خواستار شروع کسب‌وکاری برای خود هستید، صبر کنید تا پول کافی برای ازدست‌دادن داشته باشید، یا اینکه سراغ کسب‌وکاری بروید که ریسک کمی دارد و نیاز به سرمایهٔ زیادی ندارد؛ برای مثال، بازکردن یک غرفه در بازار محله‌تان یا کارهای خدماتی مانند چمن‌زنی، شست‌وشوی ماشین‌ها و یا ارائهٔ خدمات ارسال کالا، با ماشین خودتان.

قدم سوم: همین حالا قدم ۲۰ ـ ۸۰ تان را بردارید

شما در یک دوراهی قرار دارید.

می‌توانید به بانک خود بروید و از آن تقاضا کنید تا هر ماه، به‌طور خودکار، ۱۰٪ از درآمد ماهیانه‌تان را کسر کند و آن را در یک حساب پس‌انداز بگذارد. سپس می‌توانید از آینده‌ای بدون دغدغه‌های مالی لذت ببرید و به مقصد ۲۰ ـ ۸۰ خود برسید.

یا اینکه دست روی دست بگذارید و هیچ قدمی برندارید.

همین حالا اقدام کنید. این کار فقط پنج دقیقه زمان می‌برد و به شما سودی چشمگیر، در تمام طول عمرتان، خواهد داد. این کار قوای زندگی‌تان را افزایش می‌دهد و دوستی پایدار میان شما و پول پدید می‌آورد.

من فرض می‌کنم که شما خود را از دغدغه‌های مادی رهانیده‌اید و حتی پولی برای خود ذخیره کرده‌اید. این کار چگونه شما را خوشحال‌تر می‌کند؟ این ثروت تا چه‌اندازه دوستی‌ها و روابط شما را بهبود می‌بخشد و عمیق‌تر می‌کند؟ روابط و دوستی‌هایی که بیشترین لذت را در زندگی برایمان به ارمغان می‌آورند. به‌راستی زمانی که پیوندهایی از عشق و مهر حقیقی می‌سازیم و تجربه می‌کنیم، پول و مشغله‌های مادی در پس‌زمینهٔ زندگی محو می‌شوند.

۷

روابط به روش ۲۰ - ۸۰

«در دنیای مدرن، انسان‌ها چیزی که عاشق‌اش هستند به نابودی می‌کشند. پول و کار، هر دو، بر عزیزانمان ارجحیت دارند و آن‌ها را به جایگاه سوم می‌رانند.»

هجویه مدرن از اسکار واید[1]

همه‌چیز به‌خوبی پیش می‌رفت. خالق از نیستی مطلق، پردیسی بر زمین خلق کرده بود: وفوری از باغ‌های پرشاخ‌وبرگ، جوی‌های لبریز، درختان نخل و تمام میوه‌های جهان، پرندگان، سگ‌ها، گربه‌ها، اسب‌ها، الاغ‌های کم‌نظیر و حتی دسته‌ای از میمون‌های رام‌شده. کوه‌های رنگارنگ دورتادور باغ را پوشانده بود و آدم از دور می‌توانست به دریای آبی بنگرد. بعد از اینکه آدم مالک پردیس شد، در باغ‌ها پرسه می‌زد، با حیوانات نشست‌وبرخاست می‌کرد و برایشان نام می‌گزید، میوه‌ها را می‌چشید، گاهی در نور گرم آفتاب وقت می‌گذراند و گاهی در سایهٔ درختان. آدم برای اولین‌بار در زندگی‌اش، احساس می‌کرد کاملاً امن، آرام، خوشحال و موفق است.

روز بعد، خالق ناگهان پدید آمد تا با او فنجانی قهوه بنوشد که از او پرسید: «از اینجا راضی هستی؟»

آدم گفت: «بله. همه‌چیز فوق‌العاده‌س، کارت حرف نداره. ویلا و حیاط عالی‌اند. باغ‌ها زیبان؛ اما احساس می‌کنم هنوز چیزی کم دارم، ولی دقیقاً نمی‌دونم که چیه!»

خالق گفت: «آها! منم دیشب داشتم درموردش فکر می‌کردم. حق با توئه، درستش می‌کنم.»

آدم پرسید: «چی برام درنظر گرفتی؟»

خالق گفت: «کسی که به اون عشق بورزی.»

---

1. Oscar Wilde

همین روایت به سبک قرن ۲۱...

خداوند بزرگ باغی در عدن پدید آورد و انسانی را که آفریده بود در آن قرار داد. رودی از عدن سرچشمه می‌گرفت و باغ را آبیاری می‌کرد. خداوند بزرگ انسان را در باغ قرار داد تا از آن مراقبت کند و گفت: «تو بر ماهی‌ها، پرندگان و هر موجود زنده‌ای فرمانروایی می‌کنی و برای منفعت خودت، مسئول مراقبت از همهٔ آن‌ها هستی و می‌توانی از آن‌ها تغذیه کنی؛ تا جایی که بتوانند به رشد و تکثیر خود ادامه دهند.»

خدا همهٔ چیزهایی که خلق کرده را نظاره کرد؛ همه‌چیز فوق‌العاده بود، انسان هم همین نظر را داشت.

روز بعد، خدا به انسان گفت: «تنهابودن خوب نیست. من زن رو خلق می‌کنم تا بتونی بهش عشق بورزی، خانواده تشکیل بدی و از زندگی با او و بزرگ‌کردن فرزندانتون لذت ببری.»

اما انسان به خدا گفت: «خدایا! لطفاً در تصمیمت تجدیدنظر کن. اول به من گفتی باید مسئولیت باغبانی و پرورش حیوانات و احیای ماهی‌های دریا و پرندگان آسمان را داشته باشم، از محیط‌زیست مراقبت کنم و همچنین برای خود شکار کنم، ماهی بگیرم و غذا بپزم. همهٔ این‌ها یک کار تمام‌وقته. فکر نکن کارم رو دوست ندارم، من عاشق کارم هستم. خیلی لذت‌بخشه و باغ هم باصفاست؛ اما چه‌جوری انتظار داری تا برای عشق و خانواده و روابط هم وقت خالی داشته باشم؟ با این کار، همه‌چی زیادی پیچیده می‌شه. بهتره فقط به خودم و خودت و همهٔ این باغ و بوستان اکتفا کنیم. مگه نه؟!»

خداوند از این وضع دنیا تعجب کرد و انگشت به دهان ماند.

جورج سند[1] می‌نویسد: «تنها یک خوشبختی در زندگی وجود دارد و آن هم دوست داشتن و دوست‌داشته‌شدن است.»

کارل گوستاو یونگ[2]، روان‌پزشک برجسته، می‌نویسد: «ما برای ابراز خودِ حقیقی‌مان، به دیگر افراد نیازمندیم.» ما از طریق روابط از زندگی سر در می‌آوریم.

---

1. George Sand
2. Carl Gustav Jung

اما نکتهٔ عجیب اینجاست که در زندگی مدرن، پیداکردن، رسیدگی و حفظ روابط سخت و سخت‌تر شده است. احتمالاً اکثر ما، بدون آن که خود متوجه شده باشیم، و البته برای مقابله با آن اقدامی کرده باشیم، روابطی با کمیت بیشتر و کیفیت کمتر برگزیده‌ایم. امروز ما انسان‌ها روابط بیشتر، اما کم معناتری داریم. روابط عاشقانهٔ ما بیشتر از همیشه کمیاب و در معرض خطر هستند.

همهٔ ما آگاهیم که امروزه وظایف کاری و همچنین فناوری مدرن مثل کامپیوترهای شخصی، ایمیل و تلفن‌های همراه، زندگی خانوادگی ما را مختل کرده است. این امر در ایالت متحدهٔ آمریکا بیشتر از همه‌جا به چشم می‌خورد. بیست سال پیش، نصف متأهلین آمریکایی ادعا می‌کردند که «معمولاً تمام اعضای خانواده با هم غذا می‌خورند.» ولی حالا تنها یک‌سوم از خانواده‌ها با هم سر یک میز می‌نشینند. زنان بیشتری شاغل شده‌اند، تعداد افراد متأهل کمتر شده است، متأهلین فرزندان کمتری دارند، تعداد مادران مجرد افزایش یافته است، تمایل به داشتن خانواده‌های بزرگ کم شده است، درصد طلاق رو بالاست و والدین زمان اندکی را با فرزندانشان سپری می‌کنند.

این تغییرات باعث افزایش فشار اقتصادی و رواج بیش از اندازهٔ دغدغه‌های مالی شده است؛ درنتیجه، تعداد فرزندان هر خانواده کاهش یافته است.

این تغییرات در سبک کاری باعث شده است تا خانواده‌های بیشتری از منابع خارج از خانواده برای فعالیت‌هایشان استفاده کنند، فعالیت‌هایی نظیر نگهداری از فرزندان، مهیاکردن و پختن غذا، نظافت، باغبانی، هماهنگی تولد بچه‌ها و نگهداری از سالمندان مریض. همهٔ این کارها که زمانی جزئی ناگسستنی از روابط خانوادگی بود، حالا توسط افراد دیگر انجام می‌شود.

خانواده‌های بیشتری به دو شغل برای هم‌سطح‌کردن خود با استانداردهای زندگی نیاز دارند. رسیدگی به وظایف سنتی خانواده برای آن دسته از افرادی که در مسیر تند زندگی می‌کنند و هر دو شریک زندگی شاغل هستند، سخت‌تر و طاقت‌فرساتر شده است.

داستان باب و جین

می‌خواهم شما را با دوستان خوبم، *باب و جین*، آشنا کنم. هر دو بسیار شوخ هستند. آن‌ها سبک زندگی پرمشغله‌ای دارند و کارشان ملزم می‌کند که دائماً به سفرهای خارجی بروند.

وقتی با آن‌ها آشنا شدم، دو دختر داشتند، *اما* که نُه‌ساله بود و *آن* که یازده سال داشت. همچنین صاحب یک سگ بانزاکت، اما پرزحمت بودند و دو خانهٔ بزرگ داشتند. هر دوی آن‌ها در مخارج خانه کمک می‌کردند. بیشتر، دوستان مشترکی داشتند. زمانی که جین پروژه‌ای سه‌ماهه در برزیل داشت، بچه‌ها را هم به‌همراه خود به آنجا برد و باب یک هفته از تعطیلات، و گاه‌گداری هم در آخر هفته‌ها، به آن‌ها سر می‌زد. به‌نظر می‌رسید همه‌چیز خوب پیش می‌رود، اما استرس زیادی از تعدد کارها به آن‌ها وارد می‌شد و من نگران این موضوع بودم. آیا ممکن بود آن‌ها از هم جدا شوند؟

هشت سال بعد، آن‌ها از هم جدا شدند. هنوز با هم رابطهٔ دوستانه‌شان را حفظ کرده‌اند، اما ضربه خورده و پشیمان‌اند. آیا آن‌ها این‌گونه خوشحال‌ترند؟ بعید می‌دانم چنین باشد. باب و جین رابطهٔ فوق العاده‌ای داشتند و از یکدیگر و فرزندانشان حمایت می‌کردند. آیا می‌شد این‌طور تمام نشود؟

به گمانم اگر فشار کاری کمتری به آن‌ها می‌آمد یا اگر از قانون ۲۰ ـ ۸۰ پیروی کرده بودند، امروز همهٔ آن‌ها با هم بودند و حداقل چهار نفر زندگی شادتری داشتند.

آیا روابط بیشتر، شادیِ بیشتری به‌همراه می‌آورد؟

محققان دانشگاه *کارنگی ملون* [1] ۱۶۹ نفر از افراد محلی را به‌طور تصادفی انتخاب کردند و به‌مدت دو سال، موردمطالعه قرار دادند. این محققان تحت حمایت شرکت‌های کامپیوتری و نرم‌افزاری، مصرف اینترنت و تأثیر آن بر خوشبختی و روابط را بررسی کردند. محققان باور داشتند که تنوع گسترده و فراوانیِ روابط در اینترنت، موجب کاهش انزوای اجتماعی می‌شود و میزان رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد.

اما نتایجی که به دست آمد، حامیان و محققان را مات و مبهوت کرد. هرچه روابط اینترنتی بیشتر گسترش یافت و هرچه زمان بیشتری در اینترنت سپری شد، مردم تنهاتر و افسرده‌تر از قبل شدند. درست است که ایمیل و چت‌روم‌ها کمیت روابط را گسترش داد، اما همهٔ این روابط سطحی بودند و زمانی که می‌بایست برای روابط مهم‌تر مانند، خانواده و دوستان صمیمی، سپری می‌شد، صرف این روابط پوچ شده بود. معلوم شد که رابطهٔ

1. Carnegie Mellon University

عمیق و مستقیم با تعداد اندکی از افراد برای موفقیت و خوشبختی حیاتی است؛ یا به عبارتی، کمتر، بیشتر است.

امروزه روابط بیشتر اما سطحی‌تر و بسیار کوتاه‌مدت هستند. ثروت فراوان است، اما زمان اندک و کسانی که به این رویهٔ جدید روابط باور دارند، سعی در خریدن روابط دارند. منظورم تن‌فروشی نیست؛ البته خالی از لطف نیست که بگویم بسیاری از آشنایانِ تازه‌به دوران‌رسیده‌ام، به‌علت روابط پی‌درپی، با همسر خود دچار مشکل شده‌اند (با رسیدن به پول بیشتر، خواستار روابط بیشتری شدند. غافل از این حقیقت که بیشتر، کمتر است.)

درواقع منظور من از خریدن روابط قراردادی است که با گروهی از متخصصان در امر تدارکات بسته‌اند؛ مانند مربیان شخصی ورزش، دستیار شخصی، پدیکوریست، روانشناسان و روان‌پزشکان، ماساژدرمان‌ها، متخصصان تغذیه، هیپنوتیزم‌گرها، رایحه‌درمانگرها، مربیان تنیس، مشاورین ارتباطات، راهنمایان معنوی و غیره و غیره.

شعار بازاریابی این روزها «با خود مهربان باشید» است و بسیار هم سودآور بوده است؛ برای مثال، از سال ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۰ تعداد مربیان شخصی ورزش در آمریکا دوبرابر شده و به بیش از ۱۰۰،۰۰۰ نفر رسیده است. زمانی که یک مشاور مدیریتی بودم، شرکت‌مان تمرکز زیادی بر تقویت رابطهٔ فردی با مدیرعامل داشت و همین باعث موفقیت عظیمی شد.

امروزه افراد موفق وقت کمی برای گذراندن در خانه دارند. پس توجهی که باید صرف خانواده‌شان بکنند را در قالب لقمه‌های آماده می‌خرند تا وقت کافی برای رسیدگی به دستورجلسه‌های خود داشته باشند. ارتشی از دستیارهای خدماتی از خانواده مراقبت می‌کنند و درعین‌حال، نان‌آوران خانواده را لوس می‌کنند.

این رویه یک اشتباه فاحش است. مطمئناً هرکدام از متخصصان، خدمات ارزنده‌ای ارائه می‌کنند، اما کمتر، بیشتر است. این روابط بازرگانی جایگزین روابط اصلی شده‌اند که وجودشان برای خوشبختی اساسی است.

فقط متخصصان برنده می‌شوند و بقیه می‌بازند.

چرا ثروتِ بیشتر خوشبختی بیشتر نمی‌آورد؟ چرا ثروت روابط فردی و اجتماعی را مستهلک می‌کند؟ دلیل این موضوع خود ثروت به تنهایی نیست. اگر بقیهٔ عوامل را ثابت بگیریم، می‌بایست افزایش آسایش، سلامتی و دانش، باعث افزایش آزادی، امنیت و

سخاوتمندی بشر شوند. بنابراین دلیل آن طرز تفکر و عملکرد ما نسبت به ثروت است و نه خود آن.

ما معتاد به جریان *بیشتر با بیشتر* شده‌ایم؛ پول بیشتر، کالاهای بیشتر، دوستان بیشتر، روابط بیشتر، روابط جنسی بیشتر، توجه بیشتر، آسایش بیشتر، مسافرت بیشتر، گجت‌های بیشتر، تصدیق عمومی بیشتر. ما آماده‌ایم تا برای این آرزوها بهای گزافی بپردازیم. بیشتر نگران هستیم و زمان و انرژی و توجه بیشتری صرف می‌کنیم و صادقانه بگویم از روح و جسم خود نیز مایه می‌گذاریم تا بیشتر کار کنیم و پول بیشتری برای چیزهای بیشتر به دست بیاوریم.

با این حال، اقتصاد خوب کار می‌کند؛ چراکه اصل متفاوتی را دنبال می‌کند و آن هم اصل بیشتر، با کمتر است. زندگی اقتصادی، تلاشی پی‌درپی برای به‌دست‌آوردن بیشتر، با کمتر است: محصولات و خدمات بهتر و سریع‌تر با قیمت ارزان‌تر. اقتصاد از کمتر، بیشتر می‌سازد.

خوشحالی انسان مانند او، همواره و به‌طور تغییرناپذیری قوانین مشابهی را دنبال می‌کند: *کمتر، بیشتر است؛ بیشتر، با کمتر*. موازنه‌ای غیرقابل‌اجتناب میان کیفیت و کمیت وجود دارد. همواره بیشتر، بدتر است. تنها زمانی اصیل، قدرتمند و سرشار از عشق می‌شویم که روی چیزهایی تمرکز کنیم که به‌واقع برای ما مهم هستند؛ تعداد محدودی از افراد، روابط و فعالیت‌ها.

راه لذت‌بردن بیشتر با کمتر در روابط و زندگی ساده است:

- در زندگی حرفه‌ای خود با کمتر، بیشتر به دست بیاورید؛ بدون اینکه از زمان‌تان برای خانواده و زندگی شخصی‌تان بزنید پول و لذت بیشتری کسب کنید.
- پس‌انداز کنید و با کمتر، بیشتر به دست بیاورید. در این صورت، دیر یا زود درآمدی ناشی از پس‌انداز کسب می‌کنید که می‌تواند پاسخگوی سبک زندگی مطلوب شما باشد و دیگر لزومی ندارد متکی به کاری پرمشقت باشید.
- بر اصل کمتر، بیشتر است تمرکز کنید: به‌عبارتی بر چیزی تمرکز کنید که برای خوشحالی شما اهمیت دارد؛ شغل رضایت‌بخش، احساس هدفمندی و بالاتر از همه

تعداد اندکی روابط باکیفیت که ملزم به صرف زمان و تعهد عاطفی بی‌دریغ هستند و در مقابل هم همین‌ها را به شما برمی‌گردانند.

کیفیت در مقابل کمیت

تقریباً می‌توان گفت ۸۰٪ از رضایت ما از روابط ناشی از ۲۰٪ و یا کمتر از کل روابطی است که داریم.

خبر خوب: تنها لازم است بر تعداد اندکی از روابط اساسی‌مان تمرکز کنیم؛ لزومی ندارد نگران روابط کم‌اهمیت باشیم.

چگونه احساس خوشبختی‌مان را افزایش دهیم؟

باید بیشترِ زمان، انرژی، توجه، خلاقیت و فکرتان را صرف تعداد اندکی از مهم‌ترین روابط‌تان کنید.

از خود بپرسید چه مقدار از تلاشی که می‌کنید صرف مهم‌ترین روابط شما می‌شود؟ منظورم آن دسته از روابط اندکی است که بیشترین احساس رضایت را برای شما به ارمغان می‌آورند. احتمالاً ۲۰٪ از روابط اساسی شما، بیشتر از ۲۰٪ انرژی‌ای را که صرف روابط می‌کنید به خود اختصاص می‌دهد؛ اما چقدر بیشتر؟ ۴۰٪؟ ۶۰٪؟ تنها درصورتی می‌توانید خوشبخت‌تر باشید که حداقل ۸۰٪ از انرژی‌ای را که صرف روابط‌تان می‌کنید، به روابط اصلی خود اختصاص دهید.

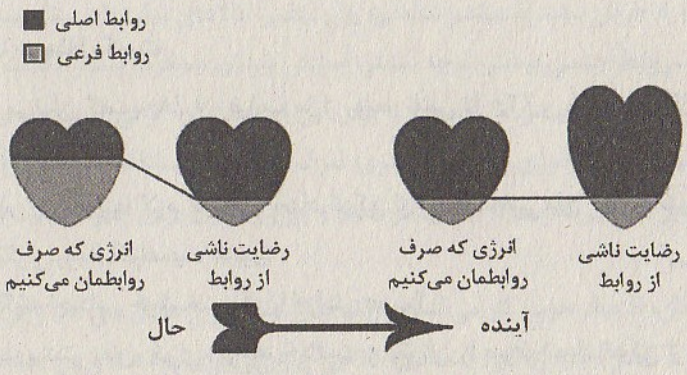
خبر خوب: فقط با تمرکز و صرف انرژی کافی برای روابط اصلی‌تان، می‌توانید احساس رضایت خود را چندبرابر کنید.

چگونه احساس خوشبختی خود را افزایش دهیم: در صرف «انرژی روابط‌تان» تجدیدنظر کنید و حداقل ۸۰٪ از آن را به تعداد اندکی از روابط اساسی خود اختصاص دهید.

تابه‌حال به این فکر کرده‌اید که چرا شرکت‌های مخابراتی، در سراسر دنیا، شماره‌های هفت‌رقمی به ما می‌دهند؟ به این علت که بتوانیم این هفت رقم را به‌خاطر بسپاریم؛ اگر هشت یا نه رقم بود، کار دشوارتر می‌شد.

به همین ترتیب، ما فقط می‌توانیم به تعداد محدودی از افراد، عمیقاً، اهمیت بدهیم و این فقط خود ما هستیم که می‌توانیم تعداد افراد مهم در زندگی‌مان را محدود کنیم تا بتوانیم بر روابط خود با آن‌ها تمرکز کنیم.

سبک‌سنگین‌کردن کمیت و کیفیت روابط، درنهایت ما را به یک رابطهٔ اصلی می‌رساند که بیشترین تأثیر در خوشبختی‌مان را دارد.



شکل ۱۱: اختصاص انرژی بیشتر به روابط احساسی

کسی برای عشق‌ورزیدن

اخیراً، دو روانشناس به نام *دینر و سلینگمن*[1] طی تحقیقی نشان داده‌اند که دربین ۱۰٪ از خوشبخت‌ترین افراد، همهٔ آن‌ها به‌استثنای یک نفر، در زندگی خود رابطه‌ای عاشقانه داشته‌اند. همچنین ۴۰٪ از متأهلین آمریکایی بیان کردند که «بسیار خوشحال» هستند. این درحالی است که تنها ۲۳٪ از افراد مجرد آمریکایی این ادعا را داشته‌اند. پیداکردن شریک زندگی مناسب برای بسیاری از افراد، بلیتی به‌سوی خوشبختی است.

با این حال، زمان، تلاش و ذکاوتی که برای پیداکردن شریک زندگی خود اختصاص می‌دهیم، بسیار ناچیز است.

جورج *زیپف*[2]، استاد دانشگاه هاروارد، در سال ۱۹۳۱، زوج‌های بخشی از فیلادلفیا را موردبررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که ۷۰٪ از این ازدواج‌ها بین افرادی صورت گرفته بود که تنها چند بلوک دورتر از هم زندگی می‌کردند. حتی کل فیلادلفیا بزرگ‌تر از آن بود که بخواهند در آن به جست‌وجوی عشق بپردازند، چه برسد به خارج از شهر.

---

1. Diener and Seligman
2. George Zipf

هنوز هم بیشتر روابط عاشقانه در محله، گروه محدودی از دوستان و یا همکاران شکل می‌گیرید. بیشتر افراد روش «ایستگاه اتوبوسی» را دنبال می‌کنند؛ آن‌ها با اولین نفری که به سمت‌شان می‌آید وارد رابطهٔ عاشقانه می‌شوند.

آن‌ها عاشق عشق می‌شوند.

عشق در نگاه اول، معمولاً سرانجامی ندارد. تعهد به شریک زندگی عمدتاً بر پایهٔ کشش جنسی و عملکرد در رختخواب، انتخاب درستی نیست. رابطهٔ جنسی فوق‌العاده است، اما دیر یا زود جذابیت اولیه‌اش را از دست می‌دهد. رابطهٔ طولانی‌مدت به چیزهای دیگری هم احتیاج دارد.

عشق حقیقی، تحسین و هیجان دوطرفه می‌تواند کوه‌ها را هم جابه‌جا کند و غیرمحتمل‌ترین روابط را ممکن سازد، اما عشق شاعرانه ممکن است دوامی نداشته باشد. برای اینکه در بلندمدت احساس خوشبختی کنید، لازم است تا چند ویژگی گسترده‌تر را درنظر بگیرید:

لازم است با شریک زندگی خود احساس نزدیکی کنید، بتوانید بر او تکیه کنید و او نیز بتواند بر شما تکیه کند.

افراد سه دسته هستند:

- افراد مطمئن: صمیمیت و وابستگی برای این دسته افراد آسان است.
- افرادی که از تعهد و صمیمیت دوری می‌کنند: این دسته از افراد زمانی که رابطه احتیاج به مراقبت و توجه دارد، شانه خالی می‌کنند.
- افراد دلواپس: این دسته از افراد عشق را باور نمی‌کنند و بیش از اندازه و حتی زمانی که لازم نباشد به شریک زندگی خود توجه می‌کنند.

کافی است چند دقیقه فکر کنید تا متوجه شوید شما و یا شریک زندگی‌تان جزو کدام دسته افراد هستید. احتمال داشتن یک رابطهٔ موفق برای دو فرد مطمئن بسیار بالاست. اگر یکی از طرفین فرد مطمئنی نباشد، احتمال موفقیت بسیار پایین می‌آید، اما هنوز هم می‌توان این رابطه را معقولانه دانست. اگر هیچ‌کدام آدم مطمئنی نباشند، رابطهٔ آن‌ها شانس زیادی ندارد.

اگر شما خودتان فرد مطمئنی نیستید، برای داشتن رابطه‌ای موفق و با دوام، شریکی مطمئن انتخاب کنید.

مثبت‌اندیشی

معمولاً شما و شریک زندگی‌تان نیمهٔ پر لیوان را می‌بینید یا نیمهٔ خالی آن را؟ افراد مثبت اندیش معمولاً زمانی که کارها بر وقف مراد پیش نمی‌رود، به‌دنبال دلایل گذرا و یا توضیحات خاص هستند؛ برای مثال: «امروز رئیس حوصله نداشت.» یا «دیشب خیلی خسته بودم.» اما منفی‌نگرها مشکلات را عمیق و دائمی تصور می‌کنند؛ برای مثال: «من در کارم افتضاحم.» یا «مشکلات همیشه تعقیبم می‌کنند.»

شریکی مثبت‌اندیش انتخاب کنید یا کسی را برگزینید که تمایل به یادگرفتن مثبت اندیشی داشته باشد؛ مثبت‌اندیشی فراگرفتنی است.

اجتناب از مجادله و سرزنش خشونت‌آمیز

پروفسور *جان گاتمن* [1] از «آزمایشگاه عشق» استفاده کرد تا بدین‌وسیله رفتارهای زوج‌ها را بررسی کند. نُه تا از ده پیش‌بینی او، درمورد احتمال طلاق، درست بود.

بحث‌های پی‌درپی و تند، سرزنش‌کردن خصمانه، ابراز تنفر، سردی، دوری‌کردن و انتقادناپذیری از سیگنال‌های خطر گاتمن بودند.

قبل از اینکه به‌طور کامل وارد رابطهٔ متعهدی شوید، در دوره‌ای آزمایشی به یکدیگر نزدیک‌تر شوید و اگر سیگنال‌های خطر گاتمن را مشاهده کردید، این رابطه را ترک کنید.

توافق در ارزش‌های اساسی فکری

کسی را انتخاب کنید که ارزش‌های اصلی او در مسائل بنیادین با شما مشابه باشد؛ مسائلی مانند صداقت، پول، مهربانی یا هرچیز دیگری که برای شما از اهمیت بالایی برخوردار است.

---

1. Professor John Gottman

عشق زندگی‌تان را بعد از تفکر عمیق انتخاب کنید. سرسری وارد رابطه‌ای نشوید. همه جا به جست‌وجوی فرد مناسب بپردازید. به‌حداقل ویژگی‌هایی که می‌خواهید شریک زندگی‌تان داشته باشد، فکر کنید. آزمایش کنید. قبل از اینکه به‌طور کامل متعهد شوید، بررسی کنید که آیا واقعاً این رابطه موفق است یا خیر. عجله نکنید. مراحل و درجات مختلفی از تعهد وجود دارد. یک‌باره چند پله را با هم طی نکنید. بگذارید شکل‌گیری اطمینان روند طبیعی خود را طی کند.

هر رابطه‌ای تنها چند لازمهٔ اساسی دارد. ما معمولاً از خود نمی‌پرسیم که این‌ها برای ما چه نفعی دارند و بیشتر انرژی خود را برای کارهایی تلف می‌کنیم که ما را به‌جایی نمی‌رسانند.

خبر خوب: تمرکزکردن بر تعداد اندکی از چیزها که بیشترین اهمیت را برای ما دارند، تعیین‌کنندهٔ موفقیت و یا شکست در روابط ما هستند.

چگونه احساس خوشبختی خود را افزایش دهیم: در تمام روابط اصلی‌تان، تعداد اندکی از کارها را بیابید که به بیشترین حد از خوشبختی شما می‌انجامند. سپس تلاش خود را بر آن‌ها متمرکز کنید.

روزی یکی از دوستانم به من حرف خوبی زد:

«همهٔ ما متفاوت هستیم. چیزهایی که برای من اهمیتی ندارند، معمولاً برای همسرم مهم هستند و عکس این موضوع هم صدق می‌کند.

برخی چیزهایی که در زندگی مشترکمان، برای او اهمیت زیادی دارد این است: به‌موقع به خانه برگردم، بتواند همیشه به من اتکا کند. همسرم عاشق گل‌هاست و از اینکه او را در پروژه‌هایش حمایت کنم خوشحال می‌شود و سورپرایزشدن را هم دوست دارد.

این کارها لزوماً چیزهایی نیست که من خودم دوست داشته باشم برای او انجام دهم. من می‌توانم او را به شامی رؤیایی دعوت کنم یا برای او ماشینی که خودم می‌پسندم بخرم، او را به مسافرت‌های آن‌چنانی ببرم و خیلی چیزهای دیگر؛ اما هیچ‌کدام به‌اندازهٔ برآوردن نیازهای اساسی و مهمش نمی‌تواند او را تحت تأثیر قرار دهد.»

آنچه برای خود دوست دارید، برای دیگران انجام ندهید، بلکه کاری را که *طرف مقابل* می‌پسندد برایش انجام دهید.

زوج دیگری مشکلات زناشویی بسیاری داشتند. یک روز، خانم صادقانه اعتراف کرد: «اگر پیتر هر هفته یا یک‌هفته‌درمیون، یه دسته گل برای من می‌آورد، من هر کاری براش می‌کردم، اما اون اصلاً این چیزا رو نمی‌فهمه!»

جای تأسف دارد که تنها با انجام‌ندادن چنین کارهای کوچکی روابط‌مان را از بین می‌بریم. کمی تلاش درست می‌تواند نتایج فوق‌العاده‌ای به‌همراه بیاورد. چه ازدواج‌هایی که تنها به‌علت برآورده‌نشدن نیازهای سادهٔ طرفین، ملالت‌آور و خالی از عشق نمانده است، درحالی‌که چشمه‌های عشق می‌توانند بار دیگر به‌آسانی سرازیر شوند.

خانواده‌های خوشبخت

دقیقاً قبل از فتح آمریکای جنوبی، بومیان پرو[1] کشتی اسپانیایی‌ها را در افق دیدند. آن‌ها هنوز نمی‌دانستند کشتی چه شکلی است و متوجه نبودند که پر از سرباز است. آن‌ها تصور می‌کردند کشتی‌ها یک پدیدهٔ عجیب آب‌وهوایی هستند.

ما هم اگر ندانیم باید به‌دنبال چه‌چیزی بگردیم، خود را از دانش حیاتی محروم می‌کنیم. روابط ما فقط شامل روابط عاشقانه نیستند. کسانی که به آن‌ها اهمیت می‌دهیم قطعاً شامل فرزندانمان هم می‌شوند. آن دسته از ما که دوران کودکی خوبی نداشته‌اند، معمولاً همان رویهٔ تأسف‌برانگیز را به‌عنوان والدین تکرار می‌کنیم؛ چراکه نمی‌دانیم خانوادهٔ خوشبخت چگونه خانواده‌ای است.

همهٔ خانواده‌های خوشبخت مثل هم هستند، اما خانواده‌های بدبخت هرکدام به شکل خاص خود بدبخت هستند.

تولستوی[2]، آناکارنینا

خانواده‌های خوشحال فرمولی دارند که ما هم می‌توانیم از آن تقلید کنیم.

---

1. Peru
2. Leo Tolstoy

خانواده‌های خوشبخت «عشق‌ورزیدن» را تمرین می‌کنند

بیشتر والدین فرزندانشان را دوست می‌دارند، اما خانواده‌های خوشبخت این دوست‌داشتن‌شان را همواره در *عمل* ثابت می‌کنند.

بزرگ‌کردن فرزندان کار دشواری است و به‌حدی سخت است که تنها دو راه پیش روی خانواده‌ها می‌گذارد.

یکی روند نزولی است؛ برای مثال، نوزاد گریه می‌کند، بچه‌ها چیزی را می‌شکنند و یک بدشانسی رخ می‌دهد. والدین دستپاچه می‌شوند و با انتقاد یا مجازات به این شرایط پاسخ می‌دهند. بچه‌ها بلندتر گریه می‌کنند و شرایط بد و بدتر می‌شود.

حالت دوم، روند صعودی است. بچه‌ها بانمک، ماجراجو و شاد هستند. آن‌ها عاشق یادگرفتن و توجه‌کردن هستند. حتی حضور مادر به‌تنهایی هم می‌تواند باعث شادی و امنیت یک کودک شود. والدین به فرزندان خود افتخار می‌کنند و عشق خود را با کارهای کوچک ابراز می‌کنند و همین باعث سرزندگی و جنب‌وجوش بیشتر فرزندان می‌شود و این سبب می‌شود تا والدین بیشتر به فرزندانشان عشق بورزند و این رویه همین‌طور ادامه دارد.

هر دو روند در تمام خانواده‌ها وجود دارد، اما در خانواده‌های خوشبخت روندهای صعودی بر روندهای نزولی غلبه می‌کند. در خانواده‌های خوشبخت، با گذر زمان فرزندان بااطمینان‌تر و رضایتمندتر می‌شوند و همین امر باعث تقویت روندهای صعودی می‌شوند.

والدین با اعمال اولیه‌شان همه‌چیز را مشخص می‌کنند؛ زمانی که خانواده تازه شکل گرفته است و اولین فرزند به دنیا آمده است. والدین با ایجاد و تقویت روندهای صعودی و خنثی‌کردن روندهای نزولی، آهسته و پیوسته خانواده‌ای خوشبخت می‌سازند.

نتایج مثبتی که اعمال اولیهٔ والدین می‌گذارند، خارق‌العاده است؛ با تلاش نسبتاً کم، سود بزرگی برای فرزند و کل خانواده حاصل می‌شود.

خانواده‌های خوشبخت بیشتر از بازخورد مثبت نسبت به رفتار فرزندانشان استفاده می‌کنند

محققان در مدرسه‌ای متوجه شدند که معلم‌ها رفتار خوب را تحسین می‌کنند و رفتار بد را سرزنش. در آزمایشی، به معلم‌ها گفته شد تا برای کار و رفتار خوب پاداش درنظر بگیرند و رفتار نادرست را نادیده بگیرند. طولی نکشید که رفتار نادرست تا حد چشمگیری ناپدید شد.

همین امر در خانه نیز صدق می‌کند. پاداش مؤثرتر از تنبیه است و موجب ایجاد روندهای صعودی می‌شود. در روش ۲۰ ـ ۸۰ پاداش موردتحسین است؛ پاداش‌دادن آسان است و آثاری که در طول زندگی فرزند می‌گذارد بسیار چشمگیر است. تحسین‌کردنِ پیشرفت‌های فرزندان، مانند آب‌دادن به گیاهان است. حتی کوچک‌ترین تشویق می‌تواند به شکوفایی عظیم بیانجامد. یک فرزند بااستعداد و باحسن‌نیت، آثار مثبت عمده‌ای بر افراد دیگر، در تمام طول زندگی‌اش می‌گذارد. با تحسینِ کوچک از فرزندمان شاهد نتایجی ماندنی در زندگی او می‌شویم.

سعی کنید تعداد دفعاتی را که شما و همسرتان به فرزندتان «آره» یا «نه» می‌گویید بشمارید و آگاهانه انتخاب کنید تا بیشتر «آره» بگویید و کمتر «نه». هفتهٔ بعد، دوباره این تعداد را بشمارید و نتایجی که می‌گیرید را با قبل مقایسه کنید.

در خانواده‌های خوشبخت، والدین همواره در دسترس هستند و در خصوص صرف زمان با فرزندانشان سخاوتمند هستند

پیوند نزدیک میان والدین و فرزند موجب ایجاد حس امنیت و شادی در طول زندگی می‌شود.

فرزندان‌تان معنی «کیفیت زمان» را درک نمی‌کنند. آن‌ها به توجه مداوم احتیاج دارند. حق با آنهاست. در روش ۲۰ ـ ۸۰ عشق و توجه بیشتری را به افراد کمتری اختصاص می‌دهیم؛ افرادی که بیشترین اهمیت را برای ما دارند. تمام زمانی که با فرزندان‌تان سپری می‌کنید، مفید است و سودی هنگفت در زندگی فرزندتان، بقیهٔ اعضا خانواده و جامعه به ارمغان می‌آورد.

اگر نمی‌توانید در دسترس فرزندان‌تان باشید، اطمینان حاصل کنید که به‌طور کل از دید او خارج هستید، غیبت قابل‌قبول‌تر از بودن و درعین‌حال، نبودن است.

در خانواده‌های خوشبخت میان والدین عشق و اتحاد وجود دارد

کودکان سخنوران ماهر و حیله‌گری هستند. آن‌ها به‌جان‌هم‌انداختن پدر مادرشان را دوست دارند. کشمکش برای کودکان سرگرم‌کننده است و گاهی اوقات به آن‌ها احساس قدرت می‌دهد.

به هر قیمتی که شده این بازی‌ها را از میان بردارید. والدین حتی زمانی که از هم رنجیده‌اند، باید عشق را به نمایش بگذارند. اگر عشق را بر رنجش تحمیل کنید، خودتان هم خوشحال‌تر خواهید بود.

خانواده‌های خوشبخت به‌خوبی از پس اتفاقات ناگوار و فرزندان پردردسر برمی‌آیند

به‌طورکلی اوضاع برای خانواده‌های خوشبخت از دیگر خانواده‌ها آسان‌تر نمی‌گذرد، بلکه آن‌ها می‌دانند چگونه با چالش‌ها، بهتر مقابله کنند.

اگر صاحب فرزند شدید، خود را برای داشتن یک کودک پردردسر آماده کنید. کودکان موجوداتی آزاد و غیرقابل‌پیش‌بینی هستند و می‌توانند با کارهایشان شما را شوکه کنند.

یکی از دوستانم، پسری بسیار پردردسر و بدقلق داشت، اما توانست به‌خوبی از عهدهٔ او بربیاید. وقتی از او پرسیدم که چگونه موفق به این کار شده است، این‌طور جواب من را داد.

او گفت: «من و همسرم در یک دورهٔ تأثیرگذاری والدین بر کودکان شرکت کردیم، در آنجا مشکلات رو در سه گروه تقسیم‌بندی کردند. اولین دسته، مشکلات خودمان بود که از پدر و مادر و بقیهٔ اعضای خانواده‌مان ریشه می‌گرفت. دستهٔ دوم مشکلات مشترک بود که هم برگرفته از خود کودک بودند و هم خانواده و در آخر دسته سوم که شامل مشکلات شخصی خود کودک می‌شدند و لزوماً ربطی به خانواده نداشتند. به ما گفته شد که هرکدام از این سه دسته مشکلات راه‌حل منحصربه‌فردی دارند.»

همسرش در ادامه افزود: «وقتی به مشاوره رفتیم، نتیجه گرفتیم که علت بیشتر کشمکش‌هامون مشکلات خود پسرمونه. به ما آموزش داده شد تا چطور عکس‌العمل‌مون رو نسبت به مشکلات پسرمون، *چارلز*، تغییر بدیم. ما تصمیم گرفتیم که نظراتمون رو به او بگیم و بگذاریم خودش تصمیم نهایی رو بگیره. همین کار، سه‌چهارم از مشکلاتمون رو حل کرد و زندگی ما خیلی بهتر شد. وقتی دست از دیکته‌کردن کارهای چارلز برداشتیم، خودش هم خوشحال‌تر به نظر می‌آد.»

خانواده‌های خوشبخت اعمال مقررات می‌کنند، اما هرگز کودکشان را از عشق خود محروم نمی‌کنند

مجازات تنها درصورتی مؤثر است که حد و حدود رفتار قابل‌قبول به‌طور واضح به کودک گفته شود. در این صورت کودک می‌داند که به چه علت تنبیه شده است. محروم‌کردن کودک از امتیازاتش برای مدت‌زمان محدود، بی‌خطر و مؤثر است. کودک همواره باید صراحتاً بداند که تنبیه به‌علت اعمال اوست و فردیت او را نشانه نگرفته است. هر خطایی هم که فرزندتان مرتکب شد، هرگز او را از توجه، عشق و محبت خود دریغ نکنید.

دو تا از دوستان خوبم همین درس را از راه سخت آموختند. آن‌ها دو پسر دارند که الآن در اواخر دورهٔ نوجوانی و هر دو باهوش و دوست‌داشتنی هستند؛ اما این دوستانم سال‌ها قبل، مشکلات فروانی با پسر کوچک‌تر خود، *دنیل*، داشتند.

وقتی دنیل یازده‌ساله بود، مقداری پول دزدید و توانست با موفقیت این دزدی را گردن یکی از هم‌مدرسه‌ای‌هایش بیندازد. مادر دنیل لازم دید تا اقدامی تند و اساسی انجام دهد. به همین منظور، به‌مدت یک ماه دنیل را از توجه خود محروم کرد و تصمیم گرفت نه با او صحبت کند و کاری به کارش داشته باشد.

این کار او بسیار مخرب بود. وقتی به اشتباه خود پی برد، در طول پنج سال، تمام سعی‌اش را کرد تا اشتباهش را با عشق و توجه فراوان و رفتار سازنده جبران کند؛ اما دنیل و درنتیجه دیگر اعضای خانواده، همچنان مشکلات زیادی داشتند. او در موقع نیاز، دنیل را از عشق محروم کرده بود.

تنبیه تنها راه و معمولاً بهترین راه برای اعمال مقررات نیست. وقتی با کودک گریان، اخمو یا پرتوقع مواجه می‌شویم، آنچه آسان به‌نظر می‌رسد این است که او را تنبیه کنیم یا

محض آرامش، به انجام خواسته‌هایش بپردازیم. در عوض می‌توان به کودک آموخت که غرزدن فایده‌ای ندارد، اما داشتن «چهره‌ای خندان» کارساز است. اگر از چهار سالگی به لبخند، پاسخ مثبت بیشتری نسبت به گریه و اخم دهیم، می‌توان به‌سادگی حدس زد که فرزندمان چه رفتاری را بیشتر پیش می‌گیرد.

خانواده‌های خوشبخت قبل از خواب برای فرزندانشان قصه می‌گویند و «بهترین لحظات روز» را با آن‌ها مرور می‌کنند

ارزشمندترین و مؤثرترین لحظات با کودکان‌تان ده الی بیست دقیقه قبل از خوابیدن آن‌هاست. خواندن یک داستان قشنگ، قبل از خواب، کودک را سرشار از احساس عشق می‌کند و او را به‌سوی خواب‌های خوش می‌برد.

فرزند یکی از دوستانم عاشق داستان‌هایی است که پدرش قبل از خواب برای او تعریف می‌کند. پدرش داستان‌هایی می‌گوید که شخصیت‌های اصلی آن اعضای خانوادشان هستند. شما هم می‌توانید داستانی بگویید یا از دوستی خلاق برای آن ایده بگیرید.

ایدهٔ جالب دیگر این است که قبل از خواب، از کودک خود بپرسیم: «کدوم اتفاق امروز رو دوست داشتی؟» در این صورت او تمام خاطرات خوب روز را به یاد می‌آورد و این باعث می‌شود تا آرام و خرسند به خواب برود. برخی روانشناسان بر این باورند که این کار کودکان را از افسردگی مصون می‌دارد.

زمان قبل از خواب، هم برای کودک و هم برای پیوند میان او و شما، ارزشمند است. وقت‌گذراندن با آن‌ها قبل از خواب را به عادتی روزانه مبدل کنید. این کار تلاشی کوچک است، اما سودی چشمگیر در پی دارد.

دوستان

به‌غیراز خانواده، نبود چه‌کسانی شما را درمانده می‌کند؟ آن‌ها را یادداشت کنید. این افراد دوستان صمیمی شما هستند. ۲۰٪ از افرادی که برای شما ۸۰٪ معنا و ارزش دارند.

وقتی از افراد پرسیده می‌شود که این ۲۰٪ برای آن‌ها چه‌کسانی هستند، معمولاً با اینکه صد یا دویست نفر آشنا دارند، از این بین ده نفر یا کمتر را می‌شمارند. من در دفتر تلفنم ۲۰۷ دوست دارم، اما فقط هجده نفر از آن‌ها برای من بسیار مهم هستند. دوستان

صمیمی‌ام کمتر از ۹٪ از کل دوستانم را تشکیل می‌دهند، با این حال ۹۰٪ از لذت دوستی را به من هدیه می‌کنند.

بررسی کنید که چه مقدار از زمان خود را با دوستان صمیمی و چه مقدار را با دوستان دیگرتان می‌گذرانید. از نتایج آن متعجب خواهید شد. شما احتمالاً بیشتر با همسایه‌هایتان که چندان علاقه‌ای هم به آن‌ها ندارید، وقت می‌گذرانید و وقت کمتری را صرف دوستان صمیمی‌تان می‌کنید که در شهر دورتری زندگی می‌کنند.

سعی کنید نزدیک دوستان صمیمی‌تان زندگی کنید. هرطور شده آن‌ها را بیشتر ببینید.

روش ۲۰ ـ ۸۰ برای عشق بیشتر

قدم اول: روی مقصد ۲۰ ـ ۸۰ خود تمرکز کنید

برای پاسخ‌دادن به سؤالات زیر، به‌خاطر داشته باشید که کمتر، بیشتر است؛ سخت‌گیرتر باشید و عمیقاً برآنچه به‌واقع در زندگی شما اهمیت دارد تمرکز کنید.

۱. آیا من می‌خواهم یا احتیاج دارم برای خود یک شریک زندگی بیابم؟

_____

_____

۲. آیا شخص خاصی را مدنظر دارم؟

_____

_____

۳. آیا برای دوام رابطه‌ام باید رفتار متفاوتی با شریک زندگی خود داشته باشم؟

_____

_____

۴. آیا من می‌خواهم خانوادهٔ خوشبختی داشته باشم؟ آیا من آمادهٔ تعهد هستم؟ آیا می‌توانم اقدامات لازم برای بزرگ‌کردن فرزندانی خوشحال را انجام دهم؟

_____

_____

۵. آیا تمایل دارم دوستان صمیمی‌ام را بیشتر ببینم؟

_____

_____

قدم دوم مسیر ۲۰ ـ ۸۰ را بیابید

چگونه می‌توانید با کمتر، بیشتر به دست بیاورید؛ تعهد و عشق عمیق‌تر با رنج و تقلای کمتر.

مسیر ۲۰ ـ ۸۰ من برای رسیدن به عشق بیشتر

۱. اگر هنوز شخصی در زندگی‌ام نیست تا به او متعهد شوم و عشق بورزم، تمایل دارم چگونه‌فردی را در زندگی برگزینم:

آیا فردی مطمئن می‌خواهم؟

آیا فردی مثبت‌اندیش می‌خواهم؟

آیا کسی را می‌خواهم که از انتقاد خصمانه و خشونت‌آمیز و بحث‌وجدل پی‌درپی خودداری کند؟

۲. آیا شخص خاصی را مدنظر دارم؟

آیا او فردی مطمئن است؟

آیا او فردی مثبت‌اندیش است؟

آیا او از بحث و سرزنش‌های خشونت‌آمیز اجتناب می‌کند؟

آیا ارزش‌های اساسی مشابهی داریم؟

۳. در چه مکانی شانس بیشتری برای پیداکردن عشق زندگی‌ام دارم؟

چه اقداماتی می‌توانم انجام دهم تا او را ملاقات کنم؟

چه اقداماتی نسبت به انرژی‌ای که صرفشان می‌کنم به من بهترین و لذت‌بخش‌ترین نتایج را می‌دهند؟

۴. آیا نیازها و علایق اساسی عشق زندگی‌ام که بیشتر از همه‌چیز باعث خوشحالی‌ام می‌شوند را می‌شناسم؟ (حتماً از او بپرسید!)

معمولاً تعداد اندکی از کارها برای شریک زندگی شما از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. این کارها کدام‌اند؟ چگونه می‌توانید با انجام آن‌ها، به‌طور روزانه یا هفتگی، نیازهای اساسی او را تأمین کنید؟

۵. آیا می‌توانم خانواده‌ای خوشبخت تشکیل دهم؟

آیا می‌توانم در خانواده‌ام روندی صعودی را پیش بگیرم؟

آیا می‌توانم بازخورد مثبت را به بازخورد منفی ترجیح دهم؟

آیا می‌توانم در دسترس و دراختیار کودکانم باشم و زمان زیادی برای آن‌ها بگذارم؟

آیا من و همسرم با هم متحد هستیم و به هم عشق می‌ورزیم؟

آیا می‌توانم از عهدهٔ شرایط ناخوشایند بربیایم؟ آیا می‌توانم بدون دریغ‌کردن عشق، از پس کودک پردردسرم بربیایم؟

آیا می‌توانم برای کودکانم حد و مرز تعیین کنم و همزمان به آن‌ها عشق بورزم؟

آیا می‌توانم هر شب پانزده دقیقه قبل از اینکه کودکم بخوابد با او وقت بگذرانم؟

۶. اگر قصد دارم دوستان صمیمی‌ام را بیشتر ببینم، چطور می‌توانم این کار را عملی کنم؟

کدام مسیر، بهترین راه‌حل را با کمترین تلاش و هزینه برای من فراهم می‌کند؟

قدم سوم: انجام اقدام ۲۰ ـ ۸۰

اقدام ۲۰ ـ ۸۰ برای رسیدن به عشق بیشتر

سه اقدام مهمی که همین حالا باید آن‌ها را پیش بگیرم کدام‌اند؟

اقدام ۱:

_____

_____

اقدام ۲:

_____

_____

اقدام ۳:

_____

_____

چه اقدامات کم‌اهمیتی انرژی لازم مرا برای این سه اقدام اساسی هدر می‌دهند؟

هنجارهای جامعهٔ مدرن با نیاز عمیق ما به عشق و توجه، هم‌خوانی ندارد. بسیاری از افراد «موفق» جامعه برای به‌دست‌آوردن بیشتر، با بیشتر، شغل و کار خود را در اولویت زندگی قرار می‌دهند و سعی در پرکردن خلأ عاطفی خود، با تنوع و تعداد بیشتری از روابط دارند. اجتناب‌ناپذیر است که اکثر این روابط سطحی و نامطلوب می‌شوند. با اختصاص‌دادن انرژی خود به کار و روابط بی‌شمار، خود را از معنا و لذتی محروم می‌کنند که تنها از چند رابطهٔ مهم در زندگی و یک رابطهٔ عاشقانه پدید می‌آید.

کمتر، بیشتر است و این در روابط مهم‌ترین چیزی است که باید به یاد داشته باشیم.

۸

یک زندگی خوب و ساده

توانایی ساده‌کردن زندگی بدین معناست که چیزهای بی‌اهمیت را از میان برداریم تا برای چیزهای مهم جا باز کنیم.

هانس هوفمن[1]، نقاش هنرمند

بازرگانی در وقت ناهار به دریای آبی و آرام خیره شد. قایقی کوچک پر از ماهیِ تن، با بال‌های زرد دید که در نزدیکی دهکده‌ای در مکزیک لنگر انداخته بود. ماهیگیر تنها به سمت ساحل آمد.

بازرگان به او گفت: «عجب صیدی! چقدر طول کشیده همشون رو بگیری؟»

مرد مکزیکی جواد داد: «زیاد طول نکشید.»

«پس چرا بیشتر نموندی تا ماهی‌های بیشتری صید کنی؟»

«همین‌قدر برای سیرکردن خانواده‌ام کافیه.»

«پس با بقیهٔ وقتت چه‌کار می‌کنی؟»

«تا ظهر می‌خوابم، یه‌کم ماهی می‌گیرم، با بچه‌هام بازی می‌کنم، ناهار می‌خورم، با همسرم ماریا، بعدازظهرها یه چرتی می‌زنیم، عصرها در دهکده قدم می‌زنم، با دوستانم چیزی بخورم گیتار می‌زنم و تفریح می‌کنم؛ زندگیِ کامل و غنی‌ای دارم آقا.»

بازرگان باتأسف گفت: «می‌تونم کمکت کنم. من در دانشگاه هاروارد، مدیریت ارشد کسب‌وکار خوندم و نصیحتی که بهت می‌خوام بکنم رو در دانشکدهٔ بازرگانی یاد گرفتم. زمان بیشتری رو صرف ماهیگیری کن، بعدش یه قایق بزرگ‌تر بخر، باز هم درآمدت رو بالا ببر و چندین قایق بخر تا اینکه یه ناوگان داشته باشی. صیدت رو به هیچ دلالی

---

1. Hans Hofmann

نفروش، مستقیماً اون رو به یک فراوری‌کننده بفروش تا درنهایت بتونی شرکت کنسروسازی خودت رو باز کنی، اون موقع دیگه می‌تونی عرضه، تولید و پخش محصولت رو خودت زیرنظر بگیری. می‌تونی این دهکده رو رها کنی و به مکزیکوسیتی بری. بعد هم به لس‌آنجلس و احتمالاً درنهایت نیویورک و اون‌جا شرکت خودتو اداره کنی و گسترش بدی.»

ماهیگیر پرسید: «اما آقا، این چقدر زمان می‌بره؟»

«پانزده الی بیست سال.»

«اما بعد چی می‌شه آقا؟»

بازرگان خندید و گفت: «اینجا دیگه به بهترین قسمت کار می‌رسی. می‌تونی وارد بازار سهام بشی و میلیون‌ها دلار دربیاری.»

«اممم، میلیون‌ها دلار...! اما بعدش چی می‌شه آقا؟»

«بعد می‌تونی بازنشست بشی و وقتت رو تو خونه بگذرونی. به یه دهکدهٔ باصفا کنار دریا نقل‌مکان کنی، تا ظهر بخوابی، یه‌کم ماهی بگیری، با بچه‌هات بازی کنی، ظهرها با همسرت چرت بزنی و بعدازظهرها قدم بزنی، با دوستات چیزی بخوری، گیتار بزنی و تفریح کنی.»

زندگی خوب چگونه زندگی‌ای است؟

سه قرن پیش از میلاد مسیح، فلاسفهٔ یونان درمورد اینکه زندگی خوب چیست، بحث کردند. احتمالاً بهترین باور متعلق به اپیکور[1] بود. او طبق همین باور خود زیست و زندگی شادی را گذراند.

او گفت: «من نمی‌دانم چگونه زندگی خوب را بدون این چیزها تصور کنم؛ لذت نوشیدن، لذت جنسی، لذت شنیدن و یا احساس شیرینی که با دیدن اشکال زیبا پدید می‌آید.»

آنچه به باور اپیکور برای داشتن زندگی خوب لازم است:

- خوراک، پوشاک، مسکن

---

1. Epicurus

- دوستان
- آزادی
- تفکر

اپیکور باور داشت: «اگر کسی می‌خواهد تمام زندگی‌اش را به شادمانی سپری کند، بهترین دارایی برای او دوستی است... تعدادی از دوستان حقیقی.» او به خانه‌ای در حومهٔ آتن رفت و در آنجا با هفت دوست خود زندگی کرد. او می‌گفت: «هیچ‌وقت تنهایی غذا نخورید، غذاخوردن با دوستان بسیار لذت‌بخش‌تر است.»

دوستان اپیکور ارزش زیادی برای آزادی قائل بودند. آن‌ها برای اجتناب از کار سخت و ناخوشایند، مزرعهٔ اشتراکی را پرورش دادند و در آن کلم، پیاز و کنگرفرنگی کاشتند و با استقلال تغذیه کردند. آن‌ها ایده‌هایشان را با هم درمیان می‌گذاشتند و کتاب می‌نوشتند. زندگی ساده بود، خالی از تجمل و درعین‌حال بسیار رضایت‌بخش.

اپیکور و دوستانش، برخلاف جریان تحمیلی بیشتر، با بیشتر، به کمتر، بیشتر است معتقد بودند. در یک نظرسنجی از مشترکین *ای‌اول*[1] پرسیده شد که به چه مقدار پول بیشتر برای رهایی از نگرانی‌های مالی نیاز دارند. نتایج به‌دست‌آمده حاکی از آن بود که افرادی که درآمد بالای ۱۰۰،۰۰۰ دلار داشتند در مقایسه با افرادی که درآمد زیر ۴۰،۰۰۰ دلار داشتند، به پول بسیار بیشتری نیاز داشتند. افراد با درآمد بالاتر، پنج برابر بیشتر از افراد دیگر اعلام کردند که به‌حداقل ۹۰،۰۰۰ دلار درآمد سالیانهٔ بیشتر احتیاج دارند. این به ما ثابت می‌کند زمانی که راه بیشتر، با بیشتر را پیش بگیریم، هرگز برنده و راضی نخواهیم شد.

چیزی که ما را به‌سمت بیشتر، با بیشتر سوق می‌دهد، ساختار جامعهٔ مدرن و باورهای قانع‌کننده و نابکارانهٔ آن است، نه ذات طمع‌کار انسان. زندگی مدرن اصرار دارد تا به ما بقبولاند که موفقیت همان پول بیشتر است، اینکه برای به‌دست‌آوردن پول بیشتر، باید بیشتر کار کرد، اینکه تنها دو مسیر وجود دارد؛ مسیر تند و مسیر کند. مسیر تند ما را ملزم می‌کند برای به‌دست‌آوردن دستاوردهای بزرگ، جانکاهانه تلاش کنیم. ما نگران

---

۱. AOL یک شرکت آمریکایی سرویس‌دهندهٔ اینترنتی و رسانه‌ای

اوضاع خود هستیم، بیشتر از آنچه می‌خواهیم کار می‌کنیم، بیشتر می‌خریم و کمتر ارزش سنجی می‌کنیم و خود را از لذت‌های سادهٔ عشق، خانواده، دوستان و وفور زمان دریغ می‌کنیم.

اما اگر به‌راستی بتوانیم با کمتر، بیشتر به دست بیاوریم چطور؟ در این صورت می‌توانیم بخش‌های خارق‌العادهٔ زندگی مدرن را مانند کار پرهیجان و چالش‌برانگیز، کشف استعدادهایمان، وفور مادیات، در عین کنترل‌کردن زمان‌مان و لذت‌بردن از روابط سرشار، تجربه کنیم. ما این دایره را با تمرکز روی کارهای باارزش، کارهایی که برای خود ما و دیگرافراد ارزش بالایی دارند و با حذف کارهای جزئی، محدود می‌کنیم. هم‌زمان، ساده می‌کنیم، پاک‌سازی می‌کنیم، افزایش می‌دهیم و استراحت می‌کنیم.

بیشتر با بیشتر، درست مانند حکایت لباس جدید *امپراتور*[1] است. همه ادعا می‌کنند که روش صحیح زندگی‌کردن، بیشتر با بیشتر است، اگرچه هرکسی که عمیقاً در روح خود به جست‌وجو بپردازد، به بیهودگی آن می‌رسد. همهٔ ما متفق‌القول می‌گویم که لباس امپراتور معرکه است، با این حال چیزی درون هرکدام نهفته است که ممکن است هر لحظه بیرون بجهد و چیزی را که به‌واقع می‌دانیم و حس می‌کنیم بروز دهد؛ اینکه امپراتور اصلاً لباسی به تن ندارد! بیشتر با بیشتر، اخوت و شادمانی را کمتر می‌کند. در مقابل، بیشتر با کمتر، ما را به‌سمت زندگی‌ای با کیفیت، ارزش و رضایت عمیق فردی سوق می‌دهد.

از آنجا که پیروی‌کردن از بیشتر با کمتر، خلاف زندگی مدرن است، لازم است تا هوشیارانه تصمیم بگیریم تا از دوندگی بیشتر با بیشتر اجتناب کنیم. اما چرا این کار سخت به‌نظر می‌رسد؟

سه دلیل عمده وجود دارد

- خواسته‌های ما بی‌نهایت و متناقض هستند. ما انسان‌ها پرتکاپو و بلندپرواز هستیم و عادت کرده‌ایم تا بیشتر را بهتر بدانیم.

---

۱. داستانی کوتاه نوشتهٔ هانس کریستین اندرسون

- ما عادت کرده‌ایم خودمان را با بقیهٔ مردم مقایسه کنیم. وقتی یکی از دوستانمان ثروتمندتر می‌شود، ما هم می‌خواهیم از او عقب نمانیم. اگر همسایه‌مان ماشین جدیدی بخرد، ما هم عین آن را می‌خواهیم، حتی اگر از ماشین قدیمی خود کاملاً راضی باشیم. اگر وسعمان به خرید یک قایق تفریحی برسد، متوجه می‌شویم که قایق کناری بزرگ‌تر است و رادار قوی‌تری دارد.
- خیلی از ما بر این باوریم که بلندپروازی، تلاش و تقلا چیزهای خوبی هستند و ما باید حتماً توانایی‌های خود را افزایش دهیم و به اوج قلهٔ موفقیت برسیم. اگر درحال رقابت و تلاش بیشتر نباشیم، احساس گناه می‌کنیم.

شما می‌توانید با آسودگی خاطر، دوندگی بیشتر با بیشتر را رها کنید؛ اما درنظر داشته باشید که:

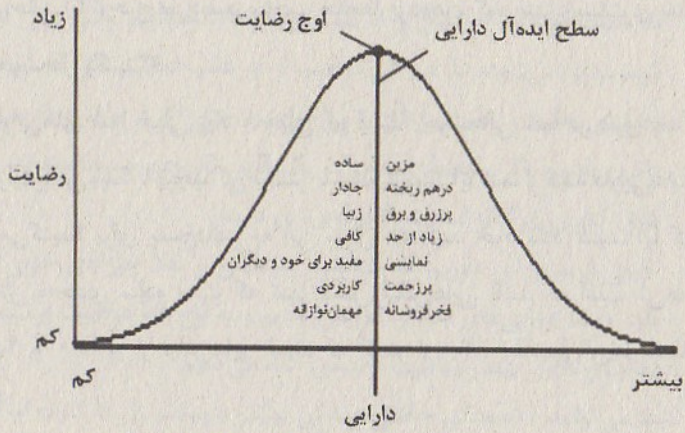
- اکثر امیال و خواسته‌های ما چیزی فراتر از خوشحالی گذرا را سبب نمی‌شوند. برای اینکه در زندگی همواره خوشحال باشیم و احساس رضایت کنیم، باید خواسته‌هایمان را متمرکز کنیم، آن‌ها را محدود به چند خواسته‌ای کنیم که بیشترین اهمیت را برای ما دارند و منجر به خوشحالی ما می‌شوند. وقتی امیال و خواسته‌های فرعی به‌سراغتان می‌آیند، آن‌ها را پس بزنید، نه به‌علت اینکه شیطانی هستند، بلکه به این علت که می‌دانید باعث خوشحالی‌تان، در بلندمدت، نمی‌شوند. در این صورت از نگرانی درمی‌آییم و همه‌چیز ساده‌تر می‌شود.
- مقایسه‌کردن خود با همسایه، قدمتی به دیرینگی بشریت دارد. آدم و حوا هم تعداد برگ درختان انجیرشان را با هم مقایسه می‌کردند! دهمین فرمان حضرت موسی، انسان را از چشم‌داشتن به خانه، همسر، خدمتکار، گاو یا الاغ همسایه بازمی‌دارد، اما جامعهٔ مصرف‌گرا، انسان امروزی را به خلاف این فرمان وسوسه می‌کند. صنعت تبلیغات و بازاریابی ما را به‌طرز تأسف‌باری معتاد به مقایسه‌کردن و اندوختن کالاها می‌کند. اقتصاد ما حول مسابقه‌ای بی‌انتها و بی‌فایده می‌چرخد.

اگر قرار است خودمان را با همسایه‌مان مقایسه کنیم، بهتر نیست ثروت و شادی نسبی‌مان را مقایسه کنیم؟ بهتر بود موسی می‌گفت: «دوستان، هرچه دلتان می‌خواهد طمع بورزید، اما تجربه ثابت کرده است که دارایی‌های ما منجر به شادی بیشتر

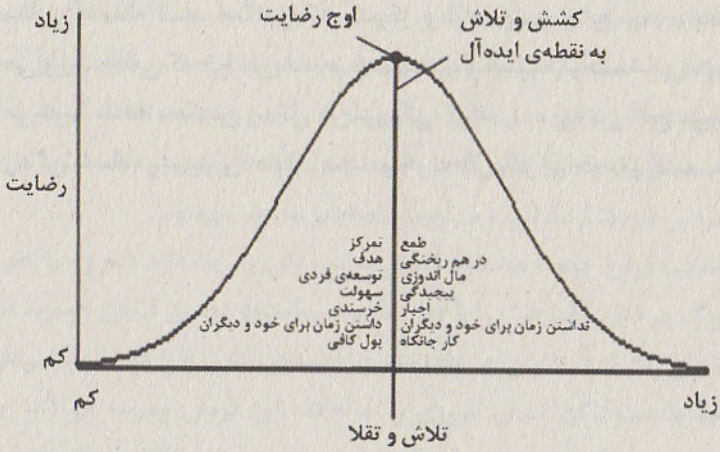
نمی‌شود. حال، آیا ترجیح می‌دهید صاحبِ خانه‌ها، برده‌ها و گوسفندان بیشتری باشید یا اینکه خوشحال باشید؟»

آیا دارایی‌های شما خیلی زیاد یا خیلی کم است؟ خوشحالی شما در طول زندگی چگونه افزایش می‌یابد؟ با پیچیدگی بیشتر یا ساده‌کردن؟ آیا شما از همهٔ دارایی‌هایتان استفاده می‌کنید؟ برای پاسخ‌دادن به این سؤال، به کمد خود نگاه کنید. آیا کمد لباس‌هایتان به‌حدی ساده است که تنها شامل لباس‌هایی باشد که اغلب آن‌ها را می‌پوشید؟ یا ۸۰٪ پر از لباس‌هایی است که کمتر از ۲۰٪ اوقات از آن‌ها استفاده می‌کنید؟

- بهسازی و ارتقای فردی چیز خوبی است؛ خوشحال‌تر می‌شویم، فردیت بیشتری کسب می‌کنیم و سود بیشتری به دیگر افراد می‌رسانیم، اما اینکه تقلاکردن، به‌حد جانکاه و اضطراب، به‌نحوی که باعث فقر زمان شود و از ما فردی عجول و ناراضی بسازد، احمقانه است. هنگامی که متمرکز و آرام باشیم، نتایج بهتری به دست می‌آوریم. مادامی که خودمان شاد هستیم، بیشتر از همیشه موجب شادی عزیزانمان می‌شویم. با خلاصه‌کردن زندگی به ضروریاتی که ما را به بهترین نتایج می‌رسانند، زندگی را ساده و بیشترین حد از رضایت و خوشحالی را از آن خود می‌کنیم.



شکل ۱۳: نقطهٔ اوج خوشحالی بر اساس دارایی‌ها



شکل ۱۴: بر اساس تلاش و تقلا

نقطهٔ اوج خوشحالی به ما نشان می‌دهد که چه میزان از تلاش و تقلا ما را به بیشترین حد از خوشحالی می‌رساند. شما در کدام قسمت از این منحنی قرار دارید؟ چگونه می‌توانید خوشحال‌تر و موفق‌تر باشید؟ با تقلای بیشتر یا کمتر؟

رهایی از مشقت ملزم به یک جدایی کامل است؛ اینکه قاطعانه به کنارگذاشتن نگرانی‌ها و پیچیدگی‌های دنیای مدرن اقدام کنیم و در عوض، زندگی خوب و ساده‌ای برای خود بسازیم، با اطمینان به اینکه می‌توانیم با کمتر، بیشتر به دست بیاوریم.

آن زندگی خوب و ساده را یافت

آن یکی از دوستان صمیمی من است. او قبلاً متصدی موفقی در رسیدگی به حساب مشتریان، در مؤسسه‌ای تبلیغاتی بود. او در سن ۲۹ سالگی تغییری ناگهانی به زندگی خود داد. آن شغلش را ترک کرد و تاکنون نیز در جای دیگری کار نکرده است. ده سال است که زندگی‌اش را به کارهای موردعلاقه‌اش مختصر کرده است؛ کارهای هنری و خلاقانه.

روزی آن به من گفت: «من از کار تبلیغات لذت می‌بردم و پول خوبی هم درمی‌آوردم، اما یک روز نشستم و از خودم پرسیدم که واقعاً دوست دارم زندگیم رو چه‌جوری بگذرونم. جواب سؤالم ساده بود. دوست داشتم وقتم رو به نقاشی‌کردن، سفالگری، نوشتن ترانه و نواختن پیانو بگذرونم، نواختن سازهای مختلف رو یاد بگیرم و پروژه‌های خودم رو پیش بگیرم.

علاقه‌ای به گرفتن ترفیع، گیرکردن توی ترافیک، داشتن رئیس و دودنگی نداشتم. انتخاب بهتر این بود که توی خونه کار کنم، زمانم رو خودم تنظیم کنم و آزادی عمل داشته باشم. تو یه روز آفتابی قدم بزنم، دوستام رو ببینم و بالاتر از همه، خلاقیتم رو پرورش بدم، حالا ببین به کجا رسیدم!

خونهٔ بزرگم رو رها کردم، یه خونهٔ تک‌خوابه خریدم که یه استودیوی زیبا و نیم‌طبقه‌ای با سقف پنجره‌ای داره. خانواده‌ام، مخصوصاً پدرم، از این تصمیم حسابی برآشفته شدند. اون‌ها ازخودگذشتگی‌های زیادی کرده بودند تا من رو به دانشگاه بفرستند، به موفقیت‌ها و سبک زندگی‌ای که قبلاً داشتم افتخار می‌کردند و متوجه نبودند که من باید مسیر زندگی خودم رو طی کنم، من نمی‌خواستم پولدار بمیرم. می‌خواستم سرزنده از دنیا برم، اون‌ها دائم ازم می‌پرسیدن که حالا می‌خوام چه‌جوری پول در بیارم.

اتفاقاً سؤال به‌جایی بود. اون زمان که درآمد آن‌چنانی داشتم، زیادم خرج می‌کردم، یه مقدار پس‌انداز هم داشتم که همش خرج استودیو شد. ولی بعد به این نتیجه رسیدم که احتیاجی به این‌همه خرج‌کردن ندارم. بریزوبپاش واقعاً به هیچ دردی نمی‌خوره. احتیاجی به ماشین اسپرت گران‌قیمت هم ندارم و لزومی نداره با لباس‌های گرون مشتری‌هام رو تحت تأثیر قرار بدم یا اینکه نیازی نیست تو رستوران‌های تجملی غذا بخورم. اولین سالی که کار همیشگیم رو ترک کردم، تنها یک‌سوم درآمد شغل قبلم رو درمی‌آوردم، اما مالیات کمتری هم می‌پرداختم و فهمیدم که می‌تونم با فروختن پُرتره و مجسمه‌های افراد و خانواده‌ها زندگیم رو بگذرونم. نکته اینجاست که وقتی شروع به انجام کارهایی که دوست داشتم کردم خیلی از قبل خوشحال‌تر بودم.

من راه‌های مختلفی رو برای کسب درآمد امتحان کردم، اما فقط به شرط‌اینکه از کارم لذت ببرم و بتونم خودم رو ابراز کنم، اون‌ها رو انجام دادم. عجیب اینجاست که در طول پنج سال گذشته، تونستم دوباره پول خوبی هم دربیارم، اما این بار برای خودم کار می‌کنم و دقیقاً اون کاری که خودم انتخاب می‌کنم رو انجام می‌دم.»

چگونه از مشقت بیشتر با بیشتر رهایی یابیم

با کمتر، بیشتر خواستن، کار سختی است؛ چراکه باید تمام نگرش‌های دنیای مدرن را دور بیندازیم. اگرچه وقتی مصمم به عملی‌کردن تصمیم خود هستیم، فرایند انجام‌دادن آن چندان دشوار نخواهد بود.

چرا؟ زیرا این فرایند تفریق است. به‌عبارتی، نباید بیشتر انجام دهیم، بلکه باید کمتر انجام دهیم. لزومی ندارد به‌سوی ناشناخته‌ها برویم. تنها کافی است زندگی را به بهترین و رضایت‌بخش‌ترین قسمت‌هایش، که هم‌اکنون آن‌ها را داریم، خلاصه کنیم.

تلاش نمی‌کنیم تا بیشتر به دست بیاوریم. دست‌وپازدن را کنار می‌گذاریم. همه‌چیز را رها می‌کنیم و آرام می‌گیریم؛ این‌گونه خوشحالیِ درونیِ طبیعی‌مان آزاد می‌شود.

برای به‌دست‌آوردن «عادات کاربردی» تقلایی نمی‌کنیم، عاداتی را که ما را به‌جایی نمی‌رسانند، رها می‌کنیم و از صرف زمان برای هرچیزی که منجر به خوشحالی و رضایت ما نمی‌شود، دست برمی‌داریم، چیزهایی که برای زندگی ما و خوشحالی عزیزانمان ضرورتی ندارند.

وقتی از ما خواسته می‌شود تا کاری را انجام دهیم، نباید فوراً آن را قبول کنیم بلکه اول از خود بپرسیم: «آیا واقعاً تمایل به انجام این کار دارم؟ آیا خواستار این بخش از زندگی هستم؟» اگر این کار ربطی به هدف ما نداشت، به آن «نه» می‌گوییم. کمتر انجام می‌دهیم و بیشتر لذت می‌بریم.

لیست کارهای خود را سبک کنید؛ کمتر کار کنید، کمتر خرید کنید و خرت‌وپرت‌های کمدتان را دور بریزید، چیزهایی که احتیاج ندارید را ببخشید، آن‌ها را بازیافت کنید. عصبانیت و افسردگی را دور بیندازید. به کینه‌ای قدیمی پایان بخشید. دشمنان و دوستانتان را ببخشید.

خود را با افراد دیگر مقایسه نکنید. به خوشحال‌بودن راضی باشید. به هرچه دارید قانع باشید و برای چیزهایی که موجب بی‌قراری و ناخشنودی‌تان می‌شود، تقلا نکنید.

زندگی خود را پاکسازی کنید. روابط، سفرها و ملاقات‌های نامطلوب را حذف کنید. اگر کاری به‌جایی نمی‌رسد، رهایش کنید.

زندگی مدرن ما را تشویق به گذراندن دوره‌های پرزحمت و هزینه‌بر برای مقابله با سختی‌هایمان می‌کند. رفتن به‌سراغ یک روان‌پزشک، راهنمای معنوی یا متخصص انگیزشی که قرار است به ما یاد دهند چگونه با اضطراب و رفتار ناشایست مقابله کنیم، بیهوده است.

چرا باید از اول خود را در «چاله» بیندازیم که بعد برای نجات، سراغ روان‌پزشک و غیره برویم. در عوض بهتر است از این «چاله» های زندگی دوری کنیم، چون بیرون‌آمدن از آن‌ها سخت است. کمتر، بیشتر است؛ بخش‌های اضطراب‌آور و بی‌ثمر زندگی را حذف کنیم. اگر مصمم باشیم، همواره راهی برای آن وجود دارد.

من در اسپانیا خانه‌ای دارم که هر ماه برای فرار از الزام‌های کاری به آنجا پناه می‌برم و روی تفکر و نوشتن تمرکز می‌کنم. در این مواقع راه‌های ارتباطی‌ام را محدود می‌کنم:

- از رادیو و تلویزیون کاملاً پرهیز می‌کنم.
- به تماس‌های اندکی بسنده می‌کنم، یک دستگاه تلفن و یک خط محرمانه دارم. هیچ تلفن همراهی ندارم. خوشبختانه بیشتر اوقات خط‌ها از کار می‌افتد.
- تنها دوستان نزدیکم را ملاقات می‌کنم.
- فقط شنبه‌ها روزنامه می‌خوانم.

نتیجه چه می‌شود؟ سه الی چهاربرابر سریع‌تر می‌نویسم و خیلی بهتر از همیشه فکر می‌کنم. من عاشق زندگی ساده‌ام در اسپانیا هستم. از هر ساعت آن لذت می‌برم. نوشتن، دوچرخه‌سواری روزانه در کوهستان، تنیس و شام با دوستان؛ زندگی‌ای ساده با انجام روزانهٔ کارهای لذت‌بخش و کم‌هزینه.

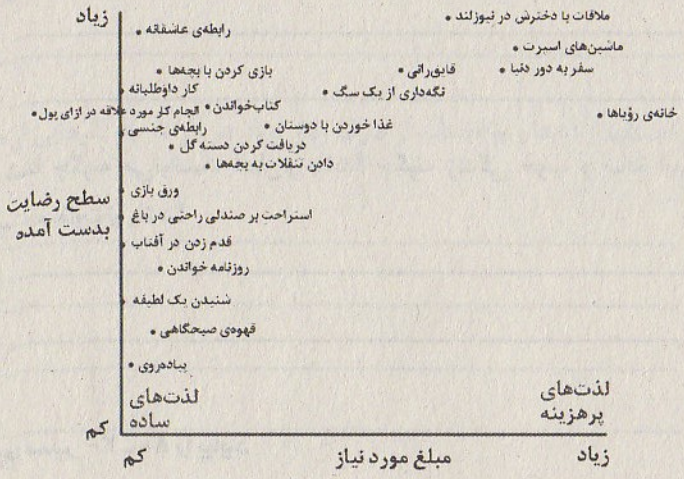
ببینید چه کارهای ساده و اقتصادی وجود دارند که می‌توانند شما را خوشحال کنند. ایده‌های زیر برای ساده‌کردن زندگی را بخوانید و به نمودار لذت‌های جین نگاه کنید.

نظرتان درمورد لذت‌های کم‌هزینه‌تر و ساده‌تر چیست؟ در ادامه جدولی برای لذت‌هایتان ارائه شده است. آن را پر کنید.

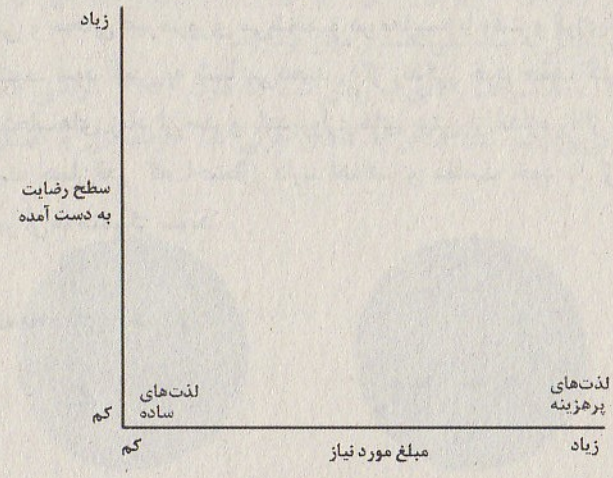
ایده‌هایی که زندگی‌تان را ساده‌تر می‌کند

کمتر	بیشتر
کارهایی که دوست ندارید و در آن‌ها خوب نیستید	کارهایی که دوست دارید و در آن‌ها خوب هستید
انجام‌دادن کارها ازروی اجبار و مسئولیت	لذت و سرگرمی
فعالیت‌های بی‌ثمر	فعالیت‌های پرثمر
سپری‌کردن زمان به انتظار و اضطراب	سپری‌کردن زمان به کارهایی که از آن لذت می‌برید
ملاقات با افرادی که آن‌ها را دوست ندارید	ملاقات با دوستان خوب
بودن در جاهایی که دوست نداریم	بودن در جاهایی که دوست داریم
تماس‌های پی‌درپی تلفنی	زمان آزاد برای تفکر
مسافرت و جابه‌جایی	سکون و آرامش
رانندگی	پیاده‌روی و دوچرخه‌سواری
بحران	تفکر برای جلوگیری از بحران
انجام ورزش‌هایی که از آن‌ها لذت نمی‌بریم	انجام ورزش‌های موردعلاقه
با خوبی و بدی زندگی را سرکردن	خدا و خرما را با هم داشتن
انبوهی از اطلاعات	اطلاعات در زمینهٔ موردعلاقهٔ خودتان
خرج‌کردن	بخشیدن، بازیافت‌کردن

کمتر	بیشتر
عاداتی که از آن لذت نمی‌برید	انجام فعالیت‌های لذت‌بخش
کارهای فراوان که به تفاوت خاصی منجر نمی‌شوند	کارهای کوچکی که تفاوت اساسی ایجاد می‌کنند



شکل ۱۵: نمودار لذت جین



شکل ۱۶: نمودار لذت شما

روش ۲۰ ـ ۸۰ برای داشتن زندگی خوب و ساده

قدم اول: روی مقصد خود تمرکز کنید

زندگی خوب و سادهٔ ایدئال برای شما چیست؟

_____

_____

زندگی شما چگونه می‌توانست آسان‌تر باشد؟ چگونه زندگی خوب و سادهٔ ایدئال شما می‌توانست متفاوت‌تر باشد؟

_____

_____

قدم دوم: مسیر ۲۰ ـ ۸۰ را بیابید

مشکل اساسی در پیداکردن مسیری است که هم بهتر باشد و هم آسان‌تر و درعین‌حال با کمتر، بیشتر به ارمغان بیاورد. برای ساده‌کردن زندگی، کارهایی که باعث نگرانی و سختی غیرضروری می‌شوند و در مقایسه با وقت و انرژی‌ای که صرف آن‌ها می‌کنید، سود کمی به شما می‌دهند را از زندگی خود حذف کنید. اضطراب ناشی از انتخاب‌های زیاد از حد و بلندپروازی‌های بیش از اندازه را از زندگی خود حذف کنید؛ همان‌قدر که احتمال دارد اهداف و مقاصد خود را از یاد ببرید، می‌توانید بر آن‌ها متمرکز شوید.

از «چاله‌ها» دوری کنید

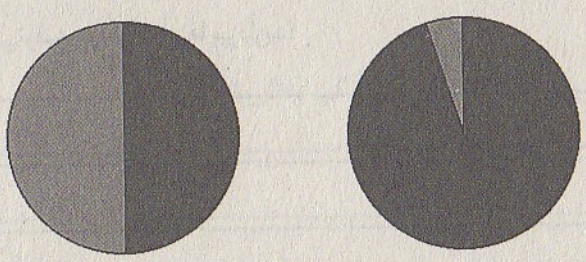
چاله‌های زندگی شما کدام‌اند؟

برای اجتناب از آن‌ها و یا اجتناب از صرف زمان زیاد در آن‌ها، چه کارهایی از دستتان برمی‌آید؟

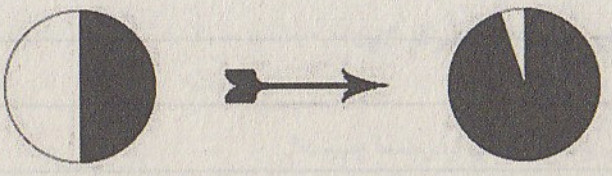
روش ۵ ـ ۵۰: چگونه از انجام کارهای کم‌اهمیت خودداری کنیم

برای رهایی از چیزهای منفی در زندگی، کارهایی را که انرژی شما را می‌گیرند، اما تقریباً هیچ‌چیزی در مقابل به شما نمی‌دهند از میان بردارید.

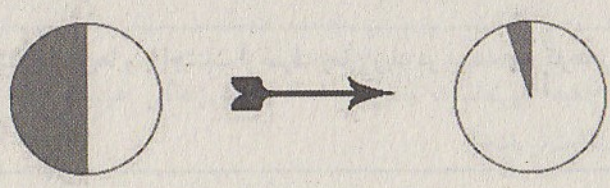
روش ۲۰ ـ ۸۰ شباهت زیادی به روش ۵ ـ ۵۰ دارد؛ ۵۰٪ از کارهایی که معمولاً به انجام آن‌ها می‌پردازیم، تنها منجر به مقدار جزئی ۵٪ خوشبختی و دستاوردهای ما می‌شوند.



رضایت و نتایج فعالیت‌های زندگی‌مان



۹۵ ٪ سودبخشی ۵۰٪ از بهترین فعالیت‌هایمان



تنها ۵٪ سودبخشی ۵۰٪ از بدترین فعالیت‌هایمان

شکل ۱۷: روش ۵ - ۵۰

کدام فعالیت‌ها زندگی شما را شلوغ کرده‌اند و در مقابل هیچ نتایج و رضایت محسوسی برای شما فراهم نمی‌کنند؟

چگونه می‌توانید به حذف آن‌ها بپردازید؟

کدام تفریح‌های ساده و کم‌هزینه را می‌توانید جایگزین تفریح‌های هزینه‌بر کنید؟
بیشتر از تفریحات ساده و کمتر از تفریحات هزینه‌بر

چگونه قصد دارید این کار را انجام دهید؟

می‌توانید آن زندگی را تجسم کنید که بیشتر روزهایتان مملو از تفریح‌های سادهٔ موردعلاقه‌تان باشد؟

چگونه می‌توانید به‌سمت چنین زندگی ایدئالی قدم بردارید؟

قدم سوم: اقدام ۲۰ ـ ۸۰

سه اقدام ساده و فوری برای مقصدتان را انتخاب کنید. اقداماتی که شما را با انرژی کمتر، به زندگی‌ای ساده و خوب نزدیک‌تر می‌کند.

اقدام ۱:

_____

_____

اقدام ۲:

_____

_____

اقدام ۳:

_____

_____

آیا امروز یا همین هفته شروع به انجام این اقدامات می‌کنید؟

وقتی این سه قدم را برداشتید، سه قدم دیگر را شروع کنید، این روند را ادامه دهید تا به زندگی مطلوبتان برسید. زندگی‌ای که آن‌طور که می‌خواهید شما را به چالش بکشاند و توسعه دهد. زندگی‌ای که شما را از نگرانی و خودکامگی بیشتر، با بیشتر برهاند. وقتی به این نتیجه می‌رسیم که کمتر، بیشتر است و بر چیزهایی تمرکز می‌کنیم که برایمان اهمیت دارد، همواره می‌توانیم با کمتر، بیشتر به دست بیاوریم. زندگی حرفه‌ای و شخصی ساده و سرشار از سرزندگی که حول عشق و علاقهٔ ما به کارهایمان می‌چرخد.

بخش سوم

عملی کردن روش ۲۰ ـ ۸۰

۹

قدرت اقدام مثبت و به‌صرفه

اگر عمل‌کردن به کار درست به‌آسانیِ دانستن آن بود، همهٔ عبادتگاه‌ها کلیسا می‌شدند و کلبه‌های فقیرانه، قصرهای شاهانه.

ویلیام شکسپیر[1]، تاجر ونیزی

جولی و *ساندرا* یک دوقلوی همسان و بسیار خجالتی هستند. یکی از دوستان مشترک خوبشان، مهمانی‌ای ترتیب داده است که هر دوی آن‌ها خیلی دوست دارند در آن شرکت کنند؛ بنابراین تصمیم می‌گیرند بر خجالت خود غلبه کنند و به‌سمت قفسهٔ کتاب‌های خودیاری و توسعهٔ فردی در کتابخانهٔ محلی خود می‌روند.

جولی کتاب پرفروشی درمورد مثبت‌اندیشی را می‌خرد که نویسندهٔ آن مربی انگیزشی مشهوری است. طبق این کتاب، او می‌آموزد که باید خجالتش را سرکوب کند. هروقت احساس خجالت کرد، باید فوراً احساسش را نادیده بگیرد و به خود تلقین کند که دیگر خجالتی نیست، چراکه درون شخصیت درون‌گرایش، شخصیت برون‌گرایی نهفته است که می‌تواند آن را آزاد کند.

در بعدازظهر قبل از مهمانی، جولی دودل می‌شود و با خود می‌گوید: «من هیچ‌وقت در مهمونی‌ها احساس راحتی نمی‌کنم. پس بهتره بی‌خیالش بشم و نرم.» اما سعی می‌کند مثبت فکر کند؛ بنابراین به خود می‌گوید: «این حرفا چرته دخترجون! تو چشم‌وچراغ مهمونی‌ای! کافیه تظاهر کنی که خجالتی نیستی تا دیگه خجالت نکشی.»

درست قبل از اینکه به قصد مهمانی خانه را ترک کند، برای آرام‌کردن اعصاب و بیدارکردن برون‌گراییِ درونش، مقدار زیادی نوشیدنی می‌نوشد.

---

1. William Shakespeare

وقتی جولی در تاکسی همراه ساندرا نشسته است، احساس سرزندگی می‌کند، گویی واقعاً مثبت‌اندیشی جواب می‌دهد! اما وقتی به مهمانی می‌رسند، جولی حس می‌کند که اثر نوشیدنی از بین رفته است؛ کافی‌شاپ شلوغ است و او مانند همیشه مضطرب شده است. سعی می‌کند تا مثبت باشد، اما بعد از یک ربع، دیگر نمی‌تواند با هیچ‌کس، حتی ساندرا، صحبت کند. او ساندرا را مشغول صحبت‌کردن با فرد برازنده‌ای و خوش‌قیافه‌ای می‌بیند. جولی که حالش مثل همیشه بد شده است و قصد ندارد صحبت آن‌ها را قطع کند، بعد از نیم ساعت، مهمانی را ترک می‌کند. تنها راه‌حلی که برای خود دارد این است که دیگر هرگز به مهمانی نرود! شاید روزی در محل کارش با فردی برای ازدواج آشنا شود.

فردای آن روز، هنگام صبحانه، جولی از ساندرا می‌پرسد که مهمانی برای او چطور پیش رفته است.

ساندرا که هنوز متوجه چهرهٔ درهم جولی نشده است، می‌گوید: «عالی بود!»

جولی می‌پرسد: «اما چطور موفق شدی خجالتت رو سرکوب کنی؟»

«نکته اینجا است که من این کار رو نکردم. وقتی تو تاکسی بودیم و تو حسابی هیجان‌زده بوی، من مثل همیشه مضطرب بودم و از رفتن به مهمونی وحشت داشتم، اما توی کتابی که من خریده بودم گفته شده بود که از احساس خجالت نترسم و در عوض چند اقدام مثبت انجام بدم. پس من با خودم گفتم: «ساندرا، هرچقدر هم احساس بدی داشتی، باید با اولین پسری که ازش خوشت اومد، سر صحبت رو باز کنی، خودتو معرفی کنی و یه صحبتی باهاش بکنی، حالا هر صحبتی. تو باید این کار رو در ده دقیقهٔ اول مهمونی انجام بدی و اگه اولین پسر رفتار دوستانه‌ای نداشت، مهم نیست، سعی کن با دو نفر دیگه هم صحبت کنی و اگه بازم نتیجه نداد، لازم نیست نگران باشی؛ چون حداقل می‌دونی تلاشت رو کردی. این‌جوری شد که یه پسر بانمک که بلوز آبی پوشیده بود رو دیدم و ازش خواستم تا با من برقصه. به‌دقت بهش نگاه کردم و اگه درست یادم باشه، بهم لبخند زد. به‌هرحال، پیشنهاد رقص رو قبول کرد و من رو به دوستاش معرفی کرد. بعد از دوبار رقصیدن، دیگه احساس دستپاچگی نمی‌کردم.»

«چه کتابی خوندی؟»

«عنوانش رو دقیق یادم نمی‌آد، الآن می‌رم از بالا می‌آرمش.»

مثبت فکرکردن ممکن است به تعداد کمی از افراد کمک کند که عموماً خودشان مثبت‌نگر هستند، اما چنین افرادی اصلاً نیاز به کمک ندارند. مثبت فکرکردن توصیهٔ بیشتر متخصصان توسعهٔ فردی است، اما مشکلش این است که واقع‌گرایانه نیست و ما را به انکار احساسات‌مان وامی‌دارد. اینکه خودمان را گول بزنیم شب روز است، نمی‌تواند در بلندمدت تأثیری به حال ما داشته باشد.

ما نه می‌توانیم و نه نیازی داریم، فوراً و به آسانی، احساسات‌مان را تغییر دهیم. اکثر ما احساسات «منفی» را تجربه می‌کنیم؛ بی‌حوصلگی، نگرانی، عصبانیت یا احساس ضعیف بودن. این احساسات ارزشمند هستند؛ زیرا چیزی سودمند درمورد ما می‌گویند.

به‌جای خفه‌کردن احساسات‌مان، باید آن‌ها را بپذیریم. ما باید از توانایی تفکر هوشیارانه‌مان استفاده کنیم و با احساسات خود «صحبت کنیم» و به بحث بنشینیم. با احساسات‌تان مانند افرادی رفتار کنید که با آن‌ها موافق نیستید. به‌جای اینکه میان کلام شان بپرید با آن‌ها یک لیوان چای بنوشید و بگذارید حرف خودشان را بزنند. به احساسات خود اعتراف کنید و درعین‌حال تصمیم به انجام اقدامی مثبت بگیرید.

جولی سعی کرد تا احساس خجالتش را سرکوب کند، اما این حس به‌آسانی دوباره پدیدار شد و روحیه‌اش را پایین آورد. در مقابل، ساندرا سعی نکرد خجالتش را شکست دهد؛ بنابراین وقتی خجالت به‌سراغش آمد، ناامید نشد. او پذیرفت که فردی خجالتی است و ممکن است از مهمانی ناراحت به خانه برگردد. با این حال سعی کرد اقدامات مثبتی پیش بگیرد تا شاید او را به نتایج دلخواهش برسانند. وقتی اقدام کرد، احساس خجالت می‌کرد و این را اعتراف کرد. با این حال خود را مجبور کرد تا قدمی بردارد و طولی نکشید که این اقدامش همه‌چیز، حتی احساساتش را تغییر داد.

ویکتور فرانکل، نویسنده و روانشناس، وقتی در اردوگاه‌های مرگ نازی‌ها بود، می دانست که شانس زنده‌ماندش کم است. او حتی شانس زنده‌ماندن را تخمین زد؛ یک نفر از میان ۲۸ نفر، از مرگ نجات پیدا می‌کردند. مثبت فکرکردن هیچ قدرتی برای زندانیان آشویتس[1] نمی‌آورد؛ غیرمعقول‌بودن همانا و اتاق گاز همان.

---

1. Auschwitz concentration camp

با این حال فرانکل اقدامی مثبت کرد. او می‌نویسد: «وقتی به اردوگاه کار اجباری آشویتس برده شدم، دست‌نوشته‌ام را که آمادهٔ چاپ بود توقیف کردند. وقتی در اردوگاهی در بایرن بودم، احساس مریضی همراه با تب تیفوس داشتم. یادداشت‌های زیادی روی تکه‌های بریده‌بریدهٔ کاغذ نوشتم تا اگر جان سالم به در بردم و آزاد شدم، بتوانم دوباره دست‌نوشته‌ام را بازنویسی کنم. من مطمئن هستم که بازنویسی دست‌نوشتهٔ گم شده‌ام در سربازخانه‌های تاریک بایرن به من کمک کرد تا با خطر ایست قلبی مقابله کنم.»

علاوه بر این، فرانکل در ذهن خود سخنرانی‌هایی را آماده کرد و در ذهنش مجسم می‌کرد که بعد از جنگ، آن‌ها را به شرکت‌کنندگان زیادی ارائه می‌دهد و از به‌وجودآمدن دوبارهٔ اردوگاه‌های مرگ جلوگیری می‌کند. اگرچه می‌دانست که شانس زنده‌ماندنش بسیار کم است، دست از نگرانی برداشت و اقدامات مثبتی که از دستش برمی‌آمد را انجام داد.

او موفق به بازنویسی کتابش، *جست‌وجوی انسان برای معنا*[1] شد و بیش از نه‌میلیون نسخه از آن به فروش رفت. کتابخانهٔ ملی کنگرهٔ آمریکا[2] این کتاب را به‌عنوان یکی از ده کتاب تأثیرگذار قرن بیست دانست.

ویکتور فرانکل احساس خود را انکار نکرد. کتاب او توصیفی تاریک و واقع‌گرایانه از وحشت زندگی در اردوگاه را به نمایش می‌گذارد. با این حال او از خود پرسید: «چه کاری از دست من برمی‌آید که به‌واسطهٔ آن بتوانم دلیلی برای ادامهٔ زندگی بیابم؟» و بعد شروع به اقدام کرد، با اینکه اغلب اوقات احساس ناامیدی و گرسنگی می‌کرد و از شکنجهٔ جسمانی رنج می‌برد. او سعی نکرد مثبت بیندیشد، بلکه سعی کرد مثبت عمل کند.

فرانکل متوجه شد که افراد دیگری هم توانسته بودند اقدام مثبت کنند: «تجربهٔ زندگی در اردوگاه به من آموخت که انسان اختیار عمل دارد... همهٔ ما که در اردوگاه کار اجباری زندگی کردیم، مردانی را به یاد داریم که میان سلول‌ها قدم می‌زدند تا بقیه را دلداری دهند و باقی‌ماندهٔ نان خود را به آن‌ها ببخشند.»

اگر هم‌سلولی‌های اردوگاه کار اجباری می‌توانند اقدامی مثبت کنند، آیا همهٔ ما نیز نمی‌توانیم؟

---

1. Man's Search for Meaning
2. The Library of Congress

دفعهٔ بعد که احساس غمگینی کردید، از خود بپرسید چه اقدام مثبتی می‌تواند روحیه‌تان را بهبود بخشد. اگر به جوابی نرسیدید، یکی از راه‌های زیر یا همهٔ آن‌ها را امتحان کنید:

- صاف بایستید، چند حرکت کششی انجام دهید و در آینه به خود لبخند بزنید و بعد به شخص دیگری نیز لبخند بزنید؛ حتی یک غریبه!
- به یک پیاده‌روی طولانی بروید یا چند ورزش دیگر را امتحان کنید.
- کاری انسان‌دوستانه انجام دهید.

هر شرایط و احساسات ناخوشایندی را هم که داشته باشیم، می‌توانیم فقط با چند اقدام سادهٔ ۲۰ ـ ۸۰ تغییرات مثبت بزرگی را در زندگی خود و اطرافیان‌مان ایجاد کنیم.

جملهٔ شکسپیر در ابتدای فصل، حقیقتی محض است: عمل‌کردن به کار درست از دانستن آن بسیار دشوارتر است. تابه‌حال چندین بار همهٔ ما تصمیم به انجام کار مثبتی گرفتیم، اما هنگام عمل‌کردن به این کار اساسی پا پس کشیده‌ایم. برای اینکه در زندگی خود تغییر ایجاد کنیم باید زندگی را آسان‌تر بگیریم؛ تغییرات اساسی در زندگی خود ایجاد کنیم، بدون اینکه لازم باشد تلاشی خارج از توانایی‌های انسانی‌مان انجام دهیم. روش ۲۰ ـ ۸۰ به دو دلیل بسیار متفاوت‌تر و پربازده‌تر از روش‌های دیگر است:

اولاً، قانون ۲۰ ـ ۸۰ ما را مجبور به تغییردادن احساسات‌مان نمی‌کند. وقتی اقدامات مان به نتایج مطلوب می‌انجامد، به‌طور طبیعی و بدون اجبار احساسات‌مان نیز تغییر می‌کند.

دوماً، لزومی ندارد تلاش و انرژی بیشتری را به خرج دهیم. با تمرکز روی بیشتر، کمتر است یا به‌عبارتی، با تمرکز بر چیزهای کمی که اهمیت زیادی برایمان دارند، قادر خواهیم بود زندگی خود را دگرگون کنیم، آن‌هم با تلاش و نگرانی کمتر. اگر درمورد چیزهایی که در زندگی می‌خواهیم، سخت‌گیرانه و گزینشی عمل کنیم و خود را به چیزهای اساسی محدود کنیم که فردیت‌مان را ابزار می‌کنند، می‌توانیم تنبل‌تر باشیم و درعین‌حال بازدهی بیشتری داشته باشیم. با بهره‌گیری از ایدهٔ بیشتر، با کمتر، با صرف انرژی کمتر، راه‌حلی بسیار بهتر می‌یابیم.

راز اقدام ۲۰ ـ ۸۰ در به‌صرفه اقدام‌کردن است. در صرف‌کردن انرژی خود خسیس و اقتصادی باشید؛ مقدار انرژی شما محدود است. آن را فقط صرف آن تعداد از اقدامات خود کنید که رضایت و قدرت بیشتری برایتان به ارمغان می‌آورد.

تغییردادن تعداد اندکی از کارهایی که انجام می‌دهیم، آسان‌تر از تغییردادن افکار و احساسات‌مان است. تنها به انجام چند اقدام اندک، اما درست، بسنده کنید. این‌گونه احساسات شما به‌خودی‌خود تغییر می‌کند.

لازم است فقط بررسی و سپس اقدام کنید:

- اینکه چه‌چیزی می‌خواهید را بررسی کنید؛ تعداد محدودی از چیزهایی که بیشترین اهمیت را برایتان دارند. این همان مقصد ۲۰ ـ ۸۰ شماست.
- آسان‌ترین مسیر را برای خود بررسی کنید. مسیری که با کمترین فشار و استرس، نتیجهٔ مطلوب را به شما می‌دهد. این همان مسیر ۲۰ ـ ۸۰ است.
- در مسیرتان، اقدامات اندکی را انجام دهید که بیشترین اهمیت را دارند. این همان اقدام ۲۰ ـ ۸۰ شماست.

تاکنون در این کتاب روی فکرکردن تمرکز کردیم. حال زمان آن رسیده است تا چیزهایی که آموخته‌ایم را به کار ببندیم؛ کمتر، بیشتر است و بیشتر، با کمتر را در عمل تجربه کنیم.

خوشبختانه می‌توان روش ۲۰ ـ ۸۰ را در روند اقدام ۲۰ ـ ۸۰ به کار گرفت. در بخش پایانی کتاب، برنامه‌ای عملی و ساده گنجانده شده است که در ادامه به بررسی آن خواهیم پرداخت.

۱۰

نقشهٔ خوشبختی شما به روش ۲۰ - ۸۰

فقط انجامش بده

شعار تبلیغاتی نایک[1]

در حکایتی واقعی، گروهی از سربازهای جوان بلغارستانی، هنگام تمرین، در رشته‌کوه‌های آلپ گم شده بودند. آب‌وهوا ناگوار بود و آن‌ها غذا یا ملزوماتی به همراه نداشتند. پس از گذراندن دو روز در برف و بوران، از سرما و گرسنگی به ضعف افتادند. آن‌ها راه برگشت به پایگاه را نمی‌دانستند و از ادامهٔ زندگی ناامید شده بودند.

اما ناگهان معجزه‌ای رخ داد. درحالی‌که یکی از سربازها در آستر کُتش دنبال سیگار می‌گشت، نقشه‌ای قدیمی را در آن یافت. سربازها امیدوارانه در کوهستان به جست‌وجو پرداختند.

به این ترتیب، آن‌ها پایگاه را یافتند و پس از اینکه کمی گرم شدند و چیزی خورند، متوجه شدند نقشه‌ای که یافته بودند متعلق به رشته کوه پیرنه بود که ۲،۰۰۰ کیلومتر با آن‌ها فاصله داشت.

از این داستان دو درس ارزشمند می‌آموزیم:

- انجام یک اقدام سازنده بهتر از دانستن راه درست و اقدام‌نکردن به آن است.
- هریک از ما باید راه منحصربه‌فرد خود را بیابیم یا اینکه راه فرد دیگری را برگزینیم و به نسبت شرایط خود در آن تغییراتی ایجاد کنیم. سربازها سالم به خانه رسیدند؛ چراکه برداشت خودشان را از نقشه کردند و آن را به محیط اطراف خود ربط دادند.

---

1. Nike

حال زمان این رسیده است که شما شروع به اقدام‌کردن کنید و دیدگاه‌های روش ۲۰ ـ ۸۰ را با خواسته‌ها، تمایلات و نیازهای خود سازگار کنید. شما می‌توانید با رنج و تکاپوی کمتر و بدون نیاز به توانایی‌های فراانسانی، زندگی بهتری برای خود بسازید.

این کار ملزم به اقدام‌کردن است؛ بنابراین:

- روز و ساعت مشخصی را درنظر بگیرید و به‌طور مرتب یک ساعت از هفته را صرف برنامه‌ریزی ۲۰ ـ ۸۰ برای خوشبختی‌تان کنید؛ برای مثال، این کار را یکشنبه‌ها ساعت چهار بعدازظهر انجام دهید. فرقی نمی‌کند چه زمانی را برای این کار انتخاب می‌کنید. فقط لازم است آن را به‌طور مرتب انجام دهید.
- درصورت امکان، از یک دوست کمک بگیرید. کسی که این کتاب را خوانده باشد و مانند شما خواستار تغییر زندگی‌اش باشد. هر هفته همدیگر را در ساعت مقرر برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی‌تان ملاقات کنید و پیشرفت‌هایتان را با هم مقایسه کنید؛ راهنمای یکدیگر باشید.
- برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی‌تان را کامل کنید. این کار آسانی است، در واقع خلاصه‌ای از یادداشت‌ها و تصمیم‌گیری‌هایی است که در بخش دوم کتاب انجام داده‌اید. شکل ۱۸ به‌عنوان مثال برای شما ارائه شده است تا طبق آن جاهای خالی شکل ۱۹ را پر کنید.

نکاتی برای تکمیل‌کردن برنامه ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما:

۱. به یادداشت‌هایتان در فصل‌های ۴ ـ ۸ مراجعه کنید.

۲. هرکدام از مقصدهای ۲۰ ـ ۸۰ خود را دقیق‌تر کنید. وقتی به مقصد اولتان رسیدید، سراغ مقصد بعد بروید.

۳. مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰ای را انتخاب کنید که از آن‌ها لذت می‌برید و شما را به مقصدهایتان می‌رساند. برای هر مقصد، مسیری را برگزینید که با کمتر، بیشتر به شما می‌دهد؛ مسیری که از مسیر متداول شما، هم نتیجه‌بخش‌تر و هم آسان‌تر است. اگر به موفقیت مسیر خود باور ندارید، مسیری آسان‌تر برگزینید.

۴. همیشه یک الی سه اقدام ۲۰ ـ ۸۰ شادی‌بخش را یادداشت کنید. آن‌ها را به ترتیبی یادداشت کنید که قرار است انجام‌شان دهید.

۵. برای شروع یکی از پنج زمینهٔ زندگی‌تان را انتخاب کنید (زمینهٔ فردی، کار و موفقیت، ثروت، روابط و زندگی خوب و ساده). زمینه‌ای را انتخاب کنید که هم‌اکنون برایتان ارجحیت دارد؛ زمینه‌ای که خواستار بیشترین تغییرات در آن هستید یا موفقیت در آن برای شما از همهٔ زمینه‌های دیگر آسان‌تر است. این زمینه‌ها را اولویت‌بندی کنید و ترتیبی برای رسیدگی به هریک از آن‌ها درنظر بگیرید. پس از موفقیت در زمینهٔ اول، درصورت نیاز، می‌توانید در ترتیب‌بندی خوب تجدیدنظر کنید.

۶. «تاریخ شروع به اقدام» شما باید هفته، ماه یا سال مشخصی باشد (برای مثال: ژانویهٔ ۲۰۰۵).

۷. ابتدا یک اقدام ۲۰ ـ ۸۰ را به اتمام برسانید، سپس به‌سراغ اقدام بعدی بروید.

۸. اگر مسیر و یا اقدام ۲۰ ـ ۸۰ برایتان مؤثر نبود، قبل از اینکه اقدام یا مسیر دیگری را برگزینید، ابتدا شانس دوباره‌ای به آن دهید.

هر هفته از جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی‌تان استفاده کنید تا پیشرفت خود را ببینید. شکل ۲۰، جدول کارولین است که به‌عنوان مثال ارائه شده است و شکل‌های ۲۱ ـ ۳۲ جداول پیشرفتی هستند که شما به‌مدت دوازده ماه می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

کارولین تصمیم گرفته است تا ابتدا به زمینهٔ ثروت در زندگی خود بپردازد. سمت چپ شکل ۲۰ مستقیماً از بخش ثروت شکل ۱۸ گرفته شده است و سمت راست شکل، فهرستی از هفته‌هاست.

کارولین شروع به انجام اولین اقدام ۲۰ ـ ۸۰ خود می‌کند و آن را در هفتهٔ اول به اتمام می‌رساند. سپس اقدام دومش را پیش می‌گیرد. او هر هفته متوجه پیشرفت خود می‌شود. هفتهٔ چهارم شغل موقتی برای تعطیلات عید می‌یابد. حال که بررسی زمینهٔ ثروت را به اتمام رسانده است، هفتهٔ بعد را به زمینهٔ کار و موفقیت اختصاص می‌دهد.

نکاتی جهت تکمیل‌کردن جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما:

- زیر کادر «زمینه»، زمینه‌ای را یادداشت کنید که رسیدگی به آن برای شما در اولویت قرار دارد. در سمت چپ جدول، چیزهایی را که برای همین بخش در شکل۱۹ نوشته‌اید، مجدداً یادداشت کنید.

- در سمت راست، تاریخ اتمام هفته‌ها در این ماه را یادداشت کرده و سپس اولین اقدام ۲۰ ـ ۸۰ را وارد کنید. آخر هر هفته می‌توانید پیشرفت خود را در سمت چپ، مشاهده کنید.
- وقتی اولین اقدام ۲۰ ـ ۸۰ شما به پایان رسید، اقدام دوم را یادداشت کنید و برای اقدامات بعد هم همین روال را ادامه دهید.
- اگر اقدام‌های ۲۰ ـ ۸۰ شما ظرف یک ماه به اتمام رسید، جشن بگیرید؛ روزهای باقی‌مانده از ماه را به استراحت بپردازید و ماه بعد را برای رسیدگی به زمینهٔ دوم اختصاص دهید.

هر روز در مسیر رفتن به سر کار و برگشت از آن، اقدام ۲۰ ـ ۸۰ را به خود یادآوری کنید. آن را در دفترچه یادداشت روزانه و یا کاغذی بنویسید و آن را در کیف خود بگذارید. بهترین کار این است که اقدام ۲۰ ـ ۸۰ خود را آن‌قدر ساده و واضح انتخاب کنید که همواره آن را به یاد داشته باشید. خود را درحال انجام اقدام ۲۰ ـ ۸۰ تصور کنید تا آن را آسان‌تر، در واقعیت عملی کنید.

مهلت معینی برای اتمام اقدام‌های ۲۰ ـ ۸۰ خود مشخص نکنید. پایبندی به مهلت معین، معمولاً یا بسیار آسان است یا بسیار سخت. تا زمانی که شاهد پیشرفت خود هستید، به اقدام ۲۰ ـ ۸۰ ادامه دهید تا به‌طور کامل آن را انجام دهید.

برخی اقدام‌ها یک‌روزه انجام می‌شوند، برخی دیگر ماه‌ها یا سال‌ها طول می‌کشند. اگر احساس می‌کنید پیشرفتی در کارتان حاصل نمی‌شود، اقدام یا مسیر دیگری را برگزینید و از اول شروع کنید. خودتان پیشرفت‌تان را قضاوت کنید، این به سود خودتان است.

فصل	۵	۶	۷	۸	۹
زمینه	فردی	کار و موفقیت	ثروت	روابط	زندگی خوب و ساده
مقصد ۲۰-۸۰	متخصص درمان سگ‌ها شوم	شغلی را بیابم که از انجامش لذت می‌برم	تا سال ۲۰۰۷ پس‌انداز کافی برای خرید خانه به دست بیاورم	شریک زندگی‌ای بیابم که مطمئن، خوشبین، مهربان و دوستدار سگ‌ها باشد	زندگی ایدئالم را پیش بگیرم، تمام زمانم را با حیوانات و دوستداران حیوانات بگذرانم
مسیرهای ۲۰-۸۰	به عنوان راهنما سه متخصص در این زمینه بیابم	در یک دورهٔ دامپزشکی شرکت کنم	۱۰ ٪ از درآمدم را در حسابی خودکار پس‌انداز کنم، شغلی برای عصرها و آخر هفته‌ها پیدا کنم	با افرادی که در پناهگاه حیوانات و مدرسهٔ دامپزشکی هستند معاشرت کنم	پدر و مادرم را متقاعد کنم تا اجازه دهند پس از اتمام مدرسه به کالج دامپزشکی بروم
اقدام ۲۰-۸۰	۱. بهترین راهنمایان را شناسایی کنم ۲. دریابم چه کمکی از من برای آن‌ها برمی‌آید ۳. خود را به آن‌ها نزدیک کنم	۱. امتحانات زیست‌شناسی را با موفقیت بگذرانم ۲. چند کالج دامپزشکی را از نزدیک ببینم ۳. بتوانم در کالج موردنظرم پذیرش بگیرم	۱. یک حساب پس‌انداز باز کنم و تقاضا کنم تا به‌طور خودکار هر ماه ۱۰٪ از درآمدم را به آن انتقال دهند ۲. برای تعطیلات شغلی بیابم	۱. در پناهگاه‌ها داوطلب شوم ۲. سعی کنم شان و پیتر را بهتر بشناسم	۱. در زیست‌شناسی برترین نمره را کسب کنم ۲. از عمو تام بخواهم تا خانواده‌ام را متقاعد کند
ترتیب اولویت	۵	۲	۱	۴	۳
تاریخ شروع به اقدام	**بعداً**	**امسال**	**این هفته/ماه**	**سال بعد**	**امسال**

شکل ۱۸: برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی کارولین

فصل	۵	۶	۷	۸	۹
زمینه	فردی	کار و موفقیت	ثروت	روابط	زندگی خوب و ساده
مقصد ۲۰- ۸۰					
مسیرهای ۲۰-۸۰					
اقدام ۲۰-۸۰					
ترتیب اولویت					
تاریخ شروع به اقدام					

شکل ۱۹: برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت
۸ نوامبر	۱. بازکردن حساب پس‌انداز و بقیهٔ کارهای مربوطه	انجام شد
۱۵ نوامبر	۲. یافتن‌شغل موقت برای تعطیلات	لیستی از ۷ شرکت تهیه کردم
۲۲ نوامبر	یافتن شغل موقت برای تعطیلات	برای مصاحبهٔ حضوری به ۵ شرکت رفتم.
۲۹ نوامبر	یافتن شغل موقت برای تعطیلات	انجام شد در شغلی موقت، برای تعطیلات کریسمس، پذیرفته شدم

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	ثروت
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	تا سال ۲۰۰۷ پس‌انداز کافی برای خرید خانه کسب کنم.
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	پس‌انداز و سرمایه‌گذاری ۱۰ ٪ از درآمد به صورت خودکار، یافتن شغل برای عصرها و آخر هفته‌ها
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱. حساب پس‌انداز باز کنم و تقاضا کنم تا هر ماه، به‌طور خودکار، ۱۰٪ از درآمدم را به آن انتقال دهند.
	۲. شغلی موقت برای تعطیلات پیدا کنم.
	۳.

شکل ۲۰: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی کارولین

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۲۱: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

این صفحه تنها به‌منظور استفادهٔ شخصی شما قابل‌چاپ است و استفادهٔ تجاری ندارد.

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۲۲: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۲۳: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۲۴: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۲۵: جدول پیشرفت در برنامه ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

این صفحه تنها به‌منظور استفادهٔ شخصی شما قابل‌چاپ است و استفادهٔ تجاری ندارد.

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۲۶: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۲۷: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۲۸: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۲۹: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۳۰: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

این صفحه تنها به‌منظور استفادهٔ شخصی شما قابل‌چاپ است و استفادهٔ تجاری ندارد.

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۳۱: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

ماه سال		
آخر هر هفته	اقدام ۲۰ ـ ۸۰	پیشرفت

روش ۲۰ ـ ۸۰	
زمینه	
مقصد ۲۰ ـ ۸۰	
مسیرهای ۲۰ـ ۸۰	
اقدام ۲۰ ـ ۸۰	۱.
	۲.
	۳.

شکل ۳۲: جدول پیشرفت در برنامهٔ ۲۰ ـ ۸۰ خوشبختی شما

سخن آخر

در رمان *آن‌سوی آینه* از *لوئیس کارول*[1]، ملکهٔ قرمز، دست آلیس را می‌گیرد و او را به دوندگی دیوانه‌واری وامی‌دارد:

«ملکه آن‌قدر سریع می‌دوید که آلیس برای هم‌قدم‌شدن با او مجبور بود دستش را بگیرد. با این حال ملکه باز هم فریادزنان می‌گفت: «سریع‌تر! سریع‌تر!» آلیس حس می‌کرد نمی‌تواند سریع‌تر از این بدود، اما نفسی برایش باقی نمانده بود تا بتواند این را به سخن بیاورد.

عجیب آن بود که هرچقدر هم سریع‌تر می‌دویدند، درختان و تمام چیزهای دیگر اطرافشان ذره‌ای از جایشان تکان نمی‌خوردند...!

ملکه بار دیگر فریاد زد: «زود باش! زود باش! سریع‌تر! سریع‌تر!»، آن‌ها آن‌قدر سریع‌تر دویدند که دیگر انگار در هوا پرواز می‌کردند، پاهایشان به‌سختی زمین را لمس می‌کرد، آلیس داشت از پا درمی‌آمد که ناگهان توقف کردند. آلیس متوجه شد که روی زمین نشسته است، نفس‌نفس می‌زند و سرش گیج می‌رود...

آلیس با شگفتی به اطرافش نگاه کرد و گفت: «این چطور ممکنه؟ احساس می‌کنم تمام این مدت زیر همین درخت بودیم! هیچ‌چی از جاش تکون نخورده!»

ملکه گفت: «بایدم همین‌طور باشه، مگه چه انتظاری داشتی؟»

آلیس که هنوز هم کمی نفس‌نفس می‌زد گفت: «آخه در سرزمین ما، معمولاً اگه یه مدت طولانی، سریع بدویی به جای دیگه‌ای می‌رسی.»

ملکه گفت: «چه سرزمین عجیبی دارین! ولی حالا، اینجا می‌فهمی که اگه مثل الآن بدویی، همون‌جایی می‌مونی که بودی. اگه می‌خوای به جای دیگه‌ای برسی، حداقل باید سرعتت رو دوبرابر بیشتر از این کنی!»

احتمالاً لوئیس کارول دنیای شتاب‌زدهٔ امروز را نقد می‌کند، دنیایی که ما را به سریع‌تر دویدن یا بیشتر، بیشتر خواستن وامی‌دارد؛ اما درست مانند آلیس، با سرعت بیشتر، فقط

---

1. Through the Looking-Glass written by Lewis Carroll

خودمان را از پا درمی‌آوریم، بدون اینکه به جایی برسیم. دوندگی دنیای مدرن بی‌وقفه شتاب می‌گیرد. ما سریع و سریع‌تر می‌دویم، اما هیچ‌گاه به خوشبختی نمی‌رسیم. درست مانند دویدن بر تردمیل؛ عرق می‌ریزیم و خسته می‌شویم، اما سر جایمان می‌مانیم.

زندگی شتابزده، تنها توهم سرعت را به ما القا می‌کند؛ مانند ترن هوایی که ترسناک و هیجان‌انگیز است، اما ما را به جای جدیدی نمی‌برد.

در مقابل، کاهش سرعت، ما را به هرجایی‌که بخواهیم، می‌رساند. برخلاف باور عموم، کمتر، بیشتر است. تنها درصورتی به خوشبختی می‌رسیم که بر تعداد اندکی از مسائل مهم و حیاتی تمرکز کنیم و از نگرانی برای انبوهی از مسائل پیش‌پاافتاده دست برداریم. تنها با پیروی از بیشتر، با کمتر می‌توانیم به رؤیاهای منحصربه‌فردمان تحقق بخشیم.

همان‌طور که می‌دانیم اساس دستاوردها در تجارت، اقتصاد، علم و فناوری، همان اصل بیشتر، با کمتر است. شعار موفقیت، تمرکز، گزینش و نوآوری است.

روش ۲۰ ـ ۸۰ همین اصل را در زندگی فردی‌مان پیاده می‌کند. ما مجبور به پذیرفتن جریان زودگذر عصر مدرن نیستیم. بیشتر، با بیشتر، اصلی است که مطمئناً دهه‌ها بعد، عجیب و مسخره به نظر می‌رسد. بیشتر، با بیشتر، اصلی احمقانه است. استعدادهای انسان را هدر می‌دهد و به هوش و نبوغ او توهین می‌کند. بیشتر، با بیشتر جلوِ پیشرفت اجتماعی را می‌گیرد. این جریان تنها لذتی گذرا برای تازه‌به‌دوران‌رسیده‌های احمق است.

برای یافتن معنای زندگی، باید درون خود به جست‌وجو بپردازیم. چیزهای کمی که به آن‌ها اهمیت می‌دهیم را کشف کنیم، چیزهایی که می‌خواهیم به آن‌ها عشق بورزیم و خود را وقف‌شان کنیم، چیزهایی که در آن‌ها خوب هستیم و از آن‌ها لذت می‌بریم. پس از این کشف، بقیهٔ چیزها بی‌اهمیت می‌شوند. با خلق بیشتر، با کمتر به خوشبختی و رضایت می‌رسیم و به آسانی جریان گذرای عصر امروز، بیشتر، با بیشتر را پس می‌زنیم. جریان ناخوشایندی که مدام «زود باش! زود باش! سریع‌تر سریع‌تر» را در گوش ما فریاد می‌زند.

اما به یاد داشته باشید که روش ۲۰ ـ ۸۰ هم ملزم به تلاش‌کردن است.

در این کتاب، من سعی کردم تا روشی هوشمندانه‌تر و به‌دور از اضطراب را به شما پیشنهاد کنم. راهی آسان‌تر برای خودشکوفایی و موفقیت. بیشتر، با کمتر بسیار آسان‌تر از بیشتر، با بیشتر است.

با این حال، روش ۲۰ ـ ۸۰ از یک لحاظ سخت‌تر است: شروع‌کردن آن سخت‌تر است؛ چراکه تمام باورهای دنیای مدرن ما را به‌سمت بیشتر، با بیشتر سوق می‌دهد؛ بنابراین برای رهایی از این باورهای عمومی غلط، نیاز به اعتمادبه‌نفس داریم.

پس‌زدن بیشتر، با بیشتر و پیروی از بیشتر، با کمتر، ملزم تلاش کمتری می‌شود و منجر به رضایت و خوشبختی بیشتری هم می‌شود. با این حال، پیروی‌کردن از آن نیازمند هوش و شجاعت زیادی است. باید دوندگی دنیای مدرن را رها کنیم و از انجام آنچه افراد بلندپرواز دیگر به آن می‌پردازند، دست برداریم و خود را از بند بیشتر، با بیشتر برهانیم. باید به‌دقت بررسی کنیم که چگونه می‌توانیم با کمتر، بیشتر به دست بیاوریم و در مقابل تمسخر دوستان و همکاران‌مان مقاومت کنیم.

به جرئت می‌توانم حدس بزنم که تا الآن شما هم به این باور رسیده‌اید که کمتر، بیشتر است و با کمتر، بیشتر به دست آید. با این حال، اگر به این باورها عمل نکنید، خواندن این کتاب برایتان سودی نداشته است.

آلبرت انیشتین بر این باور بود که هر مشکلی را نباید ساده‌تر کرد، بلکه باید آن را تا حد امکان ساده کرد. ما برای گذراندن زندگی به‌نحو دلخواه خود، انجام اقدام‌هایی که بهترین زندگی ممکن را برایتان رقم می‌زند، نیاز داریم تا متفاوت از قبل تلاش کنیم. در غیر این صورت، مانند ربات‌هایی هستیم که توانایی شکل‌دادن زندگی خود را ندارند.

با این حال، اگر علتش از عشق و علاقه سرچشمه گرفته باشد، آسان می‌شود. اما اغلب اوقات تلاش ما ناشی از عشق و علاقه نیست، بلکه این احساس گناه، اضطراب یا وظیفه است که ما را به تلاش وامی‌دارد. *جان فاولز* می‌نویسد: «وظیفه از تظاهرکردن به مسائل جزئی و اساسی تشکیل شده است.» وظیفه، انرژی زندگی را هدر می‌دهد. تمام دستاوردهای بزرگ بشریت از اشتیاق پدید آمده‌اند نه وظیفه.

زمانی که به شوق چیزهای کمی که ما را به هیجان می‌آورند پیش می‌رویم، زندگی‌مان بیشترین ارزش و لذت را دارد. زمانی که خود واقعی‌مان هستیم و سرشار از هیجانیم، محدودیتی برای خوشبختی یا موفقیت ما باقی نمی‌ماند.

چشم‌انداز روش ۲۰ ـ ۸۰ از دنیا، جایی است که در آن همهٔ انسان‌ها فردیت دارند، در قبال خود مسئول‌اند، جایگاه منحصربه‌فرد خود در زندگی را کشف کرده‌اند و به‌این‌ترتیب

از زندگی لذت می‌برند و خاطرات خوش، فرزندان خوشحال یا خدمتی در راه هنر، علم، ادبیات یا هر زمینهٔ دیگری در دنیا از خود به جای می‌گذارند.

حیرت‌آور است وقتی به این درک می‌رسیم که بیشتر زندگی بی‌اهمیت است و اکثر آنچه به آن مشغولیم ارزش صرف وقت و انرژی ما را ندارند. البته این بدین معنا نیست که به کارهای روزمره به چشم حقارت نگاه کنیم، کارهایی مثل نظافت، شست‌وشو و نیاز به امرارمعاش.

آنچه اهمیت دارد چرا و چگونگی انجام کارهاست. هرکاری که به زندگی ما معنا یا شادمانی ببخشد، ارزشمند است؛ اما اینکه در زندگی، بی‌هدف، پرسه بزنیم، بدون اینکه نه خودمان خوشحال باشیم و نه موجب شادی افراد دیگر شویم، بدون اینکه بهترین توانایی‌های خود را کشف کنیم، در این صورت زندگی‌مان را هدر داده‌ایم.

درست فهمیده‌اید، با اندکی تلاش می‌توانید روش ۲۰ ـ ۸۰ را در زندگی‌تان پیش بگیرید. لازم نیست کامل باشید، کافی است دیدگاهی متفاوت داشته باشید. از همرنگ جماعت‌بودن دست بردارید و خود را از زنجیرهای چسبناک سبک زندگی مدرن برهانید. بله، لازم است اقدام کنید؛ شدنی است. همین حالا تصمیم بگیرید و شروع به اقدام کنید. وقتی استفاده از این روش را یاد بگیرید، خواهید فهمید که آسان‌ترین راه ممکن است.

ممکن است از خواندن مطالب این کتاب لذت برده باشید، اما اگر اقدامی نکنید، این لذت به‌زودی ناپدید خواهد شد. آرزوی قلبی من این است که شما هم اقدام‌های کوچک و اندک، اما حساب‌شده‌ای را برای دگرگونیِ زندگی‌تان انجام بدهید تا به‌واسطهٔ آن دریایی از خوشبختی شما و عزیزانتان را در بر بگیرد. همین حالا شروع به انجام این اقدامات اندک کنید تا خوشبختی خود را چندین‌برابر کنید.

LIVING THE 80/20 WAY

RICHARD KOCH

ریچارد کخ، نویسنده و کارآفرین نامی، که قبلا با کتاب قانون ۸۰/۲۰ دنیای اقتصاد را دگرگون کرده بود، این‌بار کتابی پر فروش در زمینه توسعه فردی نگاشته است: زندگی به روش ۸۰/۲۰ به ما می‌آموزد چگونه در زندگی فردیمان با کار و نگرانی کمتر به نتایج بهتری برسیم.

کخ از اصل شناخته شدهٔ ۸۰/۲۰ بهره می‌گیرد تا به ما نشان دهد چگونه می‌توان در دنیای پرمشغله و اضطراب‌آور امروز، با استفاده از تنها چند تکنیک ساده و تمرکز بر تعداد اندکی از مسائل مهم، به خوشبختی و موفقیت عظیم دست یافت.

کتاب زندگی به روش ۸۰/۲۰ به شما ثابت می‌کند که **«کمتر، بیشتر است»** تنها یک شعار نیست بلکه تکنیکی مطمئن برای رسیدن به اهداف و زندگی مطلوبتان می‌باشد.

ISBN:978-622-7182-19-4
9 786227 182194
قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان
انتشارات آنیسا