

سبک نگرش



راه‌حل اهمال‌کاری این است که خودتان را فریب ندهید!

شبه‌ای دست‌نیافتنی برای اهمال‌کارها

اگر از شما پرسند هفته آینده در س می‌خوانید یا سر یال‌های آبیکی تماشای می‌کنید؟ پاسخ می‌دهید معلوم است؛ در س! اگر پرسند میوه و سبزیجات تازه می‌خورید یا فست‌فود و شیرینی؟ باز جوابتان روشن است. آینده محل وعده‌های تلنبار شده ما برای زندگی بهتر، سالم‌تر و مفیدتر است. پس چر ا این وعده‌ها محقق نمی‌شوند؟

آیا راهی هست که بتوانیم از این وضع بیرون بیایم؟

اهمال‌کاری و پیش‌داوری لحظه‌حال

باور غلط: «اهمال‌کاری می‌کنید چون تنبل هستید و نمی‌توانید زمانتان را به‌خوبی مدیریت کنید.»
حقیقت: «عامل اهمال‌کاری این است که در مواجهه با انگیزه‌های ناگهانی ضعیف هستیم و نیز

اینکه نمی‌توانیم درباره تفکر فکر کنیم»

پژوهش‌های متعددی نشان داده‌است انسان‌ها معمولاً بسته به طول زمان‌تر جیحاناتی متناقض دارند.اگر از شما پرسند هفته آینده میوه می‌خورید یا یک، معمولاً می‌گویید میوه. شما تعارف‌کننده طبع از یک شکلاتی آلمانی و یک سبب به شما تعارف‌کننده طبع آمار، به‌احتمال بیشتر یک‌بار انتخاب می‌کنید.وقتی برای آینده برنامه می‌ریزید، فرشته‌درونتان به گزینه‌های پرخاصیت اشاره می‌کند ولی در همان لحظه سراغ چیزهای خوشمزه و لذت‌بخش می‌روید.به همین خاطر است که سوپر مارکت‌ها شیرینی‌ها را در دست‌کش محل پرداخت می‌گذارند.این را معمولاً «میش‌داوری لحظه‌حال» می‌نامند، حالتی که نمی‌توانید درک کنید خواسته‌تان در طول زمان تغییر می‌کند و چیزی که الان می‌خواهید همان چیزی نیست که بعداً هم‌خواستارش هستید. همین تمایل لحظه‌حال نشان می‌دهد که چرا کاهو و موز می‌خرید اما همیشه به می‌آید که آنها را نخورد.ه‌اید و دورشان می‌اندازید. به همین دلیل است که در کودکی تعجب می‌کنید چرا بزرگ‌ترها اسباب‌بازی‌های بیشتری ندارند. به خاطر همین پیش‌داوری لحظه‌حال است که برای دهمین سال‌گی شما می‌شوند اما همیشه به‌را با خود بستانید، اما این را واقعاً جدی هستید. می‌خواهید وزن کم کنید و چنان شکم‌شش‌تکه‌ای بسازید که تیر هم‌از روی آن کمانه کند. خودتان را وزن می‌کنید. یک دی‌وی‌دی و ورزش و تمرین می‌خرید. یک سست وزنه و دمبل با پادشاه می‌دهید. روز اول، بین دویدن و فیلم‌دین، فیلم را انتخاب می‌کنید. روز دیگر با دوستانان بیرون رفته‌اید و می‌توانید بین چیزبزرگ و سالا‌دیکی را انتخاب کنید.انتخاباتن چیزبزرگ است. این اشتباهات بیشتر و بیشتر می‌شوند اما همیشه به خودتان می‌گویید بالاخره بر آنها غلبه می‌کنید.از شبهه‌دوباره شروع می‌کنید و باز آن راه شبهه‌بعدی می‌اندازید. خودتان را زجر کش می‌کنید. با رسیدن زمستان، عهد سالی آینده‌تان را برای خودتان مشخص می‌کنید.

اهمال‌کاری در تمام ابعاد زندگی…

برای خرید بدهی‌های کزیسمس تا لحظه آخر صبر می‌کنید. مراجعه به دندانپزشک یا هر دکتر دیگر یاارسال اظهارنامه مالیاتی را عقب می‌اندازید. یادتان می‌رود بسیاری رأی‌دادن ثبت‌نام کنید. روغن خودروتان باید عوض شود. کوهی از ظرف‌های نئشده در آشپزخانه تلنبار شده‌است که در حال بیشتر شدن هستند. آیا بهتر نیست لباس‌هایتان را الان بشویید تا آخر هفته‌تان با لباس شستن تلف نشود؟ احتمالاً به‌جای درازنشستن، می‌نشینید و «لگری برز»بازی می‌کنید. ضرب‌الاجلی برای در خواست کمک‌هزینه یا تحویل یک پایان‌نامه یا یک کتاب‌دارید.بالاخره انجامش خواهید داد. از فرداشروع می‌کنید.وقت خواهید گذشت تا یک زبان خارجی یا یک ساز را یاد بگیرید. لیست روبره‌شدی از کتاب‌هایی که قرار است یک روز بخوانید دارید.اما قبل از این کارها، شاید اول باید ایمیلتان را چک کنید. یک فنجان قهوه‌را هانتان می‌انداز، نوشیدن آن هم طولی نمی‌کشد. شاید تماشای چند قسمت از سریال مورد علاقه‌تان هم بد نباشد. هر دفعه به خودتان قول می‌دهید در سالی که می‌آید تمام این کارها را انجام می‌دهید. خودتان هم می‌دانید اگر عزمتان را جزم کنید، زندگی‌تان بهبود می‌یابد. می‌توانید در برابر آن مبارزه کنید. مثلاً می‌توانید یک برنامه‌ریز روزانه یا اپلیکیشن مدیریت کار برای موبیلتان بخرید. می‌توانید خوره به‌رغم‌روی شوید و دورتالورتان را پر از وسایلی کنید که بازدهی‌ها به زندگی‌تان می‌آورند، اما

این ابزارها به‌تنهایی کمکی نمی‌کنند، چون مشکل شما مدیریت نادرست زمان نیست، شما لشکرآرای خوبی نیستید در نبرد که در مغزتان برپا شده‌است.اهمال‌کاری مؤلفه‌ای بسیار فراگیر در تجربه‌انسانی است، به‌طوری‌که بیش از ۶۰۰ کتب می‌توانید بخرید که نوید‌خارج‌کن‌شما از عادات بدتان را می‌دهند.

بی‌تابی برای خور دن پف‌نیات‌های زندگی!

برای توضیح این مسئله، قدرت پفنیات را در نظر بگیرید. والتر میشل اواخر دهه ۶۰ و اوایل دهه ۷۰ یک‌سری آزمایشات را در دانشگاه استنفورد انجام داد. او و پژوهشگرانش یک پیشنهاد در اختیار تعدادی کودک گذاشتند. کودکان جلوی میزی نشستند که روی آن یک میان یک چوب‌شور، یک کلوچه و یک پفنیات بزرگ یکی را خوراکی از همان لحظه بخوردند یا چند دقیقه منتظر بمانند. اگر منتظر بمانند، جایزه‌شان دو برابر می‌شود و دو تا از خوراکی انتخابی‌شان می‌گیرند.اگر هم نتوانند صبر کنند،باید رنگ‌ها را صنادرمی آورند و در آن لحظه پژوهشگر آزمایش را تمام می‌کشد. بعضی از بچه‌ها هیچ تلاشی برای خویشتن‌داری نکردند و همان لحظه یکی از خوراکی‌ها را خوردند. بعضی دیگر به‌ایزه‌هایشان راز زدند تا اینکه تسلیم وسوسه شدند. بسیاری دیگر هم که در دندنان قورچه می‌کردند و درحالی‌که به‌طرف‌دیگر نگاه می‌کردند، دست و پایشان را می‌چرخاندند. برخی هم صدهایی مسخره از خود درمی آوردند. در آخر، یک‌سوم از بچه‌ها نتوانستند مقاومت کنند. آنچه به‌عنوان آزمایشی درباره صبر در راضی‌میل آغاز شد حالا پس از چندین دهه نتایج خیلی جالب‌تری در مورد فرانشاخت یعنی فکر کردن در مورد تفکر به‌دست‌آمده‌است. میشل زندگی تمام‌سوزه‌هایش را در دبیرستان، کالج و بزرگسالی دنبال کرد تا زمانی‌که آنها صاحب بچه، مسکن و شغل شدند. نتیجه جالب این پژوهش این است که آن دسته از کودکانی که توانستند، به‌خاطر نتیجه‌های بهتر، بر میشلان برای یاداشن کوتاه‌مدت غلبه کنند بعداً نتوانند مقاومت کنند. آنچه دیگر از آب در آمدند و نه کمتر از آنها اهل پرخوری بودند. آنها فقط درک‌بهتری از این امر داشتند که چگونه خود نگاه‌کردن به خوراکی، به دیوار خیره شده بودند، به‌جای بوکردن شیرینی، پایشان را آهسته روی زمین می‌کوبیدند. انتظار برای همه شکنجه بود اما بعضی از آنها می‌دانستند که غیرممکن است فقط بنشینند و به پفنیات غول‌آسا و خوشمزه‌لز بزنند بدون اینکه تسلیم آن شوند. بچه‌هایی که سن کمتری داشتند، قوای فرانشاختی‌شان هم کمتر بود. هر پدر و مادری می‌تواند به شما بگوید که بچه‌ها چندان خویشتن‌دار نیستند. برخی از پرن‌وسال ترها نقشه‌های بهتری برای اجتناب از اراده ضعیفشان طراحی کردند و همان‌ها پس از گذشت سال‌ها توانستند با استفاده از آن قدرت، بهره بیشتری از زندگی ببرند. وقتی میشل نتایج را تحلیل کرد، در یافت بچه‌های کم‌صبر، یعنی آنهاهی که فوراً زنگ‌ها به صدا درآورند، هم در خانه و هم در مدرسه بیشتر

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

د

اهمال‌کاری نوعی هوس است، مثل همان خریدن شیرینی در محل پرداخت. اهمال‌کاری تنزیل‌هذلولی هم است، یعنی به جای نسبیه یک روز دور در آینده، نقد را بچسبید. برای اینکه در اهمال‌کاری بر خود غلبه کنید، باید در فکر کردن در باره تفکر مهسارت زیادی یابید. باید در یابید نسخه‌ای از شما وجود دارد که حالا ننشسته و این‌متن را می‌خواند، اما نسخه‌ای هم از شما وجود دارد که زمانی در آینده تحت تأثیر افکار و امیال دیگری قرار خواهد گرفت، نسخه‌ای از شما در شرایطی متفاوت که در آن تخته‌رنگ متفاوتی از مغز برای ترسیم واقعیت در دسترس قرار می‌گیرد

و پر از فرصت‌ها، زمان آزاد بیشتری نسبت به‌کوتانان خواهدید داشت.اگر می‌خواهید ببینید چقدر در مواجهه بااهمال‌کاری ضعف دارید، کافی است کمی به ضرب‌الاجل‌هایتان دقت کنید.فرض کنیم در کلاسی هستید که باید در سه هفته سه مقاله پژوهشی را تحویل دهید.ازفقااستاد می‌خواهد به شما اجازه دهد نتختان تاریخ‌ها را مشخص کنید. می‌توانید هفته‌ای یک مقاله تحویل دهید یا دو مقاله را در هفته اول و یکی دیگر را در هفته دوم تحویل دهید.می‌توانید همه را روز آخر تحویل دهید یا اینکه آنها را در طول سه هفته تقسیم کنید.حتی می‌توانید این‌طور انتخاب کنید که هر سه مقاله را آخر هفته اول تحویل دهید و کار را تمام کنید. انتخاب با خودتان است، اما هر چه را مشخص کردید باید طبق آن عمل کنید.اگر ضرب‌الاجلنا بگذرد، یک صفر آبدار می‌گیرید. منطقی‌ترین انتخاب این‌هاست که هر سه مقاله را روز آخر تحویل دهید، چون این‌طوری وقت زیادی می‌ماند تا روی هر سه مقاله کار کنید و بهترین کار ممکن را تحویل دهید. این انتخابی معقول به نظر می‌رسد، اما شما چندان هم باهوش نیستید. کلاس ورتب‌و‌خ و دن آرنلی در پژوهشی در سال ۲۰۰۲ همین اختیار را به چند دانشجو دادند. آنها سه کلاس مختلف را کردند. هر کلاس سه هفته وقت داشت تا سه مقاله را تحویل دهد. کلاس «الف» باید هر سه مقاله را روز آخر تحویل دهد. کلاس «ب»، باید ضرب‌الاجل انتخابی می‌کرد و طبق آنها عمل می‌کرد و کلاس «ج» باید هر سه مقاله به‌ترتیب مشخص بهترین عملکرد داشت. کلاس «ب» که باید از قبل ضرب‌الاجل‌ها را انتخاب می‌کرد اما اختیار کامل داشت، دوم شد و گروهی که تنها ضرب‌الاجلشان روز آخر بود بدترین عملکرد را داشت. دانشجویانی که آزاد بودند ضرب‌الاجل‌هایشان را انتخاب کنند یک هفته بین آنها فاصله گذاشتند. آنها می‌دانستند که اهمال‌کاری خواهند کرد، به‌همین خاطر به‌همه‌ای تنظیم کردند تا آنها مجبور باشند کار کنند. با این حال جادفاته‌های بیش از حد خوشبین که نتخلخه در آن گروه فرصتی پیدا نکردند تا خود را فریب دهند. کلسی کلاس را پایین آوردند. دانشجویانی که هیچ دستورالعملی نداشتند معمولاً کارشان را برای هر سه مقاله تا آخر عقب‌انداختند. گروهی هم که هیچ اختیاری نداشتند مجبور شدند اجال‌هایشان را تقسیم کنند. بهترین عملکرد را داشتند، چون جادفاته‌ها میان آنها حذف شده بودند. کلسی که با خود صادق نبودند و تمایل به عقب‌انداختن کارها را نمی‌پذیرفتند و نیز کسانی که بیش از حد اعتمادبه‌نفس داشتند در آن گروه فرصتی پیدا نکردند تا خود را فریب دهند. جالب‌است نتایج نشان می‌دهد هر چند همه با اهمال‌کاری مشکل دارند اما کسانی که ضعف خود را می‌پذیرند و به آن اعتراف می‌کنند موقعیت بهتری دارند تا از ابزارهای موجود برای ملزم کردن خود استفاده و با این کار بر آن ضعف غلبه کنند.اگر باور نداشته باشید که اهمال‌کاری می‌کنید یا در مورد سخت‌کوشی و مدیریت زمانتان آرماتی بیندیشید، هیچ‌گاه راهبردی برای غلبه بر ضعف‌تان نمی‌سازید. اهمال‌کار نوعی هوس است، مثل همان خریدن شیرینی در محل پرداخت.اهمال‌کاری تنزیل‌هذلولی هم است، یعنی به جای نسبیه یک روز دور در آینده، نقد را بچسبید. برای اینکه در اهمال‌کاری بر خود غلبه کنید، باید در فکر کردن در باره تفکر مهسارت زیادی یابید. باید در یابید نسخه‌ای از شما وجود دارد که حالا ننشسته و این متن را می‌خواند، اما نسخه‌ای هم از شما وجود دارد که زمانی در آینده تحت تأثیر افکار و امیال دیگری قرار خواهد گرفت، نسخه‌ای از شما در شرایطی متفاوت که در آن تخته‌رنگ متفاوتی از مغز برای ترسیم واقعیت در دسترس قرار می‌گیرد. نسخه‌حال شما می‌تواند هر بنه‌ها و پاداش‌های موجود را هنگام انتخاب درس‌خواندن به‌جای رفتن به باشگاه، خوردن سالا، به‌جای کیک‌فنجانی و نوشتن مقاله، به‌جای انجام بازی ویدئویی در نظر بگیرد. ترفتد این است که بپذیرید کسی که با پیامید این انتخاب‌ها روبرو خواهد شد نسخه‌حال شما نیست، بلکه نسخه آینده‌تان است، کسی که نمی‌توان به او اعتماد کرد. نسخه آینده‌تان کم می‌آورد و دوباره به نسخه‌حال خودتان برمی‌گردد و احساس ضعف و شرم‌مندی می‌کنید. نسخه‌حالتان باید نسخه آینده‌تان را فریب دهد تا کاری کند که برای هر دو طرف خوب است.

فکر کردن درباره تفکر، نکته کلیدی است. در کشاکش ابدها و خواسته‌ها برخی افراد نکته‌ای حیاتی را دریافته‌اند: خواسته‌ها همیشه هستند و هیچ‌گاه فرار نمی‌کنند. اهمال‌کاری یعنی ترجیح خواسته‌ها بر ابدها، چون نقشه‌ای ندارد برای زمانی که شاید وسوسه شوید، اصلاً نمی‌توانید حالات ذهنی آینده‌تان را پیش‌بینی کنید. همچنین در انتخاب میان لحظه‌حال و آینده خیلی ضعیف هستید. آینده برایان مکانی تیره‌است که هزار مشکل ممکن است در آن پیش آید.اگر به شما پیشنهاد دهم با الان ۵۰ دلار بگیری به پیشنهاد دهم چه؟ به‌جز افزودن یک تأخیر پنج‌ساله، چیزی همین الان ۵۰ دلار می‌گیری. هر چه باشد از کجا معلوم تا سال آینده چه پیش آید، نه؟ بسیار خوب، اگر ۵۰ دلار را برای پنج سال بعد و ۱۰۰ دلار را برای شش سال بعد به شما پیشنهاد دهم چه؟ بیشتر در هر شرایطی بیشتر است؟» و تغییر نکرده، اما حالا انگار طبیعی به نظر می‌رسد که منتظر ۱۰۰ دلار بمانم. هر چه باشد، شما برای همان ۵۰ دلار هم باید مدت زیادی منتظر بمانید، منطقی محض! این‌طور استدلال می‌کنند که «بیشتر در هر شرایطی بیشتر است؟» و هر بار مقدار بالاتر را انتخاب می‌کند، اما شما منطقی محض نیستید. در مواجهه با دو پاداش ممکن، به‌احتمال بیشتر سراغ آنی می‌روید که می‌توانید همین الان از آن لذت ببرید، نه آنی که برای بعد‌هاست، حتی اگر پاداش مربوط به آینده بسیار بزرگ‌تر باشد. در لحظه‌حال، شاید برایان بهتر به نظر بیاید که پوشه‌های کامپیوترتان را مرتب کنید تا اینکه سراغ کاری بروید که یک‌ماه برای انجامش فرصت دارد و اگر آن انجام شود، شما یک‌ماه بعد از آن دست می‌دهید. به همین دلیل تا شب آخر منتظر می‌مانید.اگر به این فکر کنید که در انتهای ماه کدام‌یک از رزمنده‌تر است (حفظ حقوق سر ماه یا داشتن دستکتابی مرتب)، پاداش بزرگ‌تر را انتخاب می‌کنید.

تعمایات‌شما و تنزیل‌هذلولی

وقتی مجبور شوید منتظر بمانید، معمولاً منطقی‌تر می‌شوید. این تمایل را تنزیل‌هذلولی می‌گویند، چون با گذشت زمان بی‌میلی‌تان نسبت به پاداش بزرگ‌تر از بین

می‌رود و شیبی جالب روی نمودار به خود می‌گیرد. تنزیل‌هذلولی آینده را به جایی راحت تبدیل می‌کند تا تمام چیزهایی را که نمی‌خواهید با آنها مواجه شوید در آن بریزید، اما شمایه همین دلیل هم بیش از حد به آینده متعهد می‌شوید. زمانتان تمام می‌شود و نمی‌رسید کارهایتان را انجام دهید چون فکر می‌کنید در آینده، در آن قلمروی رمز‌آلود، فالتزی



سبک مراقبت



تا چه حد به نشانه‌ها و علائم جاده زندگی توجه می‌کنید؟

حواست به مسیر باشد

گاهی دنده عقب ممکن نیست

■ سلما سلطانی

بیمارزانیم. نمی‌خوام اون بخش داستان رو بررسی کنم که بهتره تو این شرایط آرامش خودمونو حفظ و سعی کنیم بهترین راه رو انتخاب کنیم. می‌خوام به چیز دیگه بگم. می‌خوام بگم خیلیی از رفتارای ما تو زندگی فراموشکاری یا در اولویت قرارندان کارهای مهم، ما رو از هدف اصلیمون دور می‌کنه. گاهی این‌قدر دور می‌کنه که دست از رسیدن به هدف‌هامون می‌کنیم و پشیمون می‌شیم و برمی‌گردیم. مثل همین اشتباه‌کردن در مسیر رانندگی و انتخاب زمان حرکت نامناسب که باعث شد خیلی از زمانمون رو از دست بدیم و دیر به مقصر برسیم. حتی ممکنه خیلی‌هامون برگردیم!.. بله از هدفمون به‌خاطر بی‌توجهی دور می‌شیم به همین راحتی!

نه به نشانه‌ها و علائم اهمیت میدیم، نه به زمان، نه به خروجی‌ها و نه دوربرگردان‌ها.. حتی به مسیر یاب که داره مسیر رو هم نشونومیده بی‌دقتی می‌کنیم. به الاری می‌که در گوش ما، در ذهن و دل ما گفته میشه، مثل نصیحت‌های بزرگ‌ترها، مثل شنیدن داستان راه‌های رفته و نرفته افراد باتجربه و حتی خوندن نقشه راه که می‌تونه تحقیق، بررسی، جمع‌آوری اطلاعات یا خوندن کتاب باشه رو هم از خودمون دریغ می‌کنیم.

این هدف ممکنه انتخاب رشته تحصیلیت باشه، یا حتی جایی که قراره درس بخونی، ممکنه کار یا شغلت باشه که در آینده تأثیر قابل توجهی داره، ممکنه رفیق یا دوست باشه، نوشتن یه قرارداد، یا رفتن با یک قسار، دیدن یک عزیز، سرزدن به کسی که مدت‌هاس چشم به راهته، انتخاب همسر یا رسیدگی به خانه و خانواده باشه، انتخاب محل سکونت، خرید یا فروش چیزی و انجام معامله یا رسیدن به کسی که مدت‌هاست آرزوی دیدنش را داشتی ولی در بستر بیماری است. این هدف می‌تونه حتی دیدن یک برنامه باشه که فقط یکبار پخش می‌شه یا رفتن و دیدن تئاتری که هیچ‌وقت تکرار نمی‌شه، رفتن به مسافرتی که ممکنه بعدها فرصتش پیدا نشه و خرید از یک خارجی ..و مجبورید آن‌قدر برانید تا به‌خروجی یا دوربرگردانی برسید که شما را به مسیرتان دائم به من گوشزد می‌کرد که نخورسد باشم.

این تجربه شاید بارها در طول دورانی که رانندگی می‌کنید، اتفاق افتاده باشه. کوچهای را رد کرده باشید، خروجی، دور برگردان و.. مجبورید آن‌قدر برانید تا به‌خروجی یا دوربرگردانی برسید که شما را به مسیرتان برساند. بی‌شک خیلی راه طولانی‌تر می‌شود مخصوصاً اگر ترافیک هم باشد و قطعاً موجب ناراحتی، دلخوری یا عصبی شدن شما شده‌است.. در چنین مواقعی چقدر خودتون را سرزنش کردین؟ چقدر به خود و همراهانتون غر زدین؟ چقدر حتی بعضی‌ها‌تون بد و بیراه به ترافیک و ماشین‌های تو خیابون و حتی به خودتون گفتین؟ بهه اینکه چررا به‌خاطر یک بی‌دقتی در عرض چندثانیه، مسیرتون طولانی‌تر شده و دورتر، دیرتر به مقصر میرسین

و کلی از زمانتون رو از دست میدین. کاری به قسمت و اینکه حتماً خبریتی در این تأخیر یا هر اتفاق دیگهای که از اون به بعدش می‌افته ندارم که بی‌شک در هر دیر رسیدنی حتماً درس‌هایی هست که باید بیاموزیم و در این سال‌ها از هفت دور میشی. یا حتی دیگه بهش نمی‌رسی یا وقتی می‌رسی که دیره. حتماً وقتی می‌رسی، نه تو اون آدم سابقی نه هدفت هدفیه جذاب و شایدم به در د بخور و کارآمد. اگر بخوام خالصه بگم، باید همه حواست رو جمع کنی هدفت رو رد نکنی. رد هم کردی سریع بتونی خودتو جمع و جور کنی و دنبال نزدیک‌ترین راه ممکن برای رسیدن به اون بگردی، یا اگر غیرممکن بود، راهی و هدفی مشابه جایگزین کنی تا بتونه آرامشت رو بهت برگردونه و راضی نگهت داره... حساسی حواست رو جمع کن که عقب نمونی به وقت از اون چیزی که باید بهش برسی...

راهتوسرع انتخاب و مشخص کن، فقط حرکت کن و برو تا برسی... فقط نایست و برو تا راهی پیدا کنی، حرکت کن، سکون باعث میشه ناراحتی و افسردگی ترسیدن به هدف بهت غلبه کنه و پشیمونت کنه. پشیمون نشو. حرکت کن! اینکه وابستی و پشت‌سرتو نگاه کنی و مکت کنی، فقط دورتر میشی. همین.

نه‌به‌نشانه‌ها و علائم اهمیت میدیم، نه‌به‌زمان، نه‌به‌خروجی‌ها و نه دوربرگردان‌ها.. حتی به مسیر یاب که داره مسیر رو هم نشونومیده بی‌دقتی می‌کنیم. به الاری می‌که در گوش ما، در ذهن و دل ما گفته میشه، مثل نصیحت‌های بزرگ‌ترها، مثل شنیدن داستان راه‌های رفته و نرفته افراد باتجربه و حتی خوندن نقشه راه که می‌تونه تحقیق، بررسی، جمع‌آوری اطلاعات یا خوندن کتاب باشه رو هم از خودمون دریغ می‌کنیم

د

نه‌به‌نشانه‌ها و علائم اهمیت میدیم، نه‌به‌زمان، نه‌به‌خروجی‌ها و نه دوربرگردان‌ها.. حتی به مسیر یاب که داره مسیر رو هم نشونومیده بی‌دقتی می‌کنیم. به الاری می‌که در گوش ما، در ذهن و دل ما گفته میشه، مثل نصیحت‌های بزرگ‌ترها، مثل شنیدن داستان راه‌های رفته و نرفته افراد باتجربه و حتی خوندن نقشه راه که می‌تونه تحقیق، بررسی، جمع‌آوری اطلاعات یا خوندن کتاب باشه رو هم از خودمون دریغ می‌کنیم