

سلام و خوش آمدید.

من نازنین سخاوتی هستم؛ کوچ بین‌المللی رشد و توسعه فردی و سازمانی و با پادکست‌های پشت چراغ قرمز با شما هستم. در این پادکست می‌خواهیم راجع به این صحبت کنیم که آیا می‌شود از کار کردن، از کارهای تکراری که هر روز انجام می‌دهیم و از کارهایی که انجام می‌دهیم تا به اهداف خود برسیم لذت ببریم یا به قول معروف کار نفرین آدم‌ها است.

مشخصاً امروز از واژه فلو یا غرقگی صحبت می‌کنم و اینکه چطور می‌توانیم در روز خود وارد این فضای غرقگی شویم و بهترین نتایج را کسب کنیم و در نهایت لذت ببریم. اگر دوست دارید بیشتر راجع به این موضوعات بدانید، لطفاً همراه من بمانید.

بخش بزرگی از زندگی ما را کار ما فراگرفته. تقریباً اکثر آدم‌ها اگر کارمند باشند یا کار ثابت داشته باشند، ۸ صبح تا حدود ۵ بعد از ظهر سرکار هستند. البته که الان به خاطر شرایط کرونا یک مقدار ساعت‌ها تغییر داشته ولی اکثراً ریتم ما اینگونه است، یا اینکه کارشان آزاد است و ریتم و ساعت کار متفاوت دارند. اما موضوع این است که بخش بزرگی از ساعات زندگی خود را کار می‌کنیم، فارغ از اینکه شما کسب و کار شخصی دارید، فریلنسر هستید یا کسب و کار سازمانی دارید و در سازمان بزرگ‌تر مشغول کار هستید و بخش بزرگی از روز خود را کار می‌کنیم، بقیه زندگی خود را در حال استراحت یا در حال رفع نیازهای روزانه خود هستیم و یا در حال تفریح هستیم، در شبکه‌های اجتماعی هستیم و بخش زیادی از زندگی خود را در حال کار می‌گذرانیم.

گرچه این نگاه به کار مقداری اشتباه است که من همه زندگی خود را فقط منتظر آن چند ساعت کار باشم و بقیه یک مقدمه و موخره ای باشد که من آن ۸ تا ۱۷ را بروم سر کار و برگردم. گرچه این دیدگاه اشتباه است چون به جز این ۸ ساعت ما نزدیک به ۱۶ ساعت دیگر داریم که اگر ۸ ساعت آن را خواب باشیم، ۸ ساعت دیگرش باقی می‌ماند که می‌شود کارهای مفیدتری به غیر از گشتن در شبکه‌های اجتماعی یا تلویزیون و سریال دیدن داشت. فعلاً ما با این بخش کاری نداریم. بر می‌گردیم و تمرکز خود را می‌گذاریم روی کاری که هر روز انجام می‌دهیم.

برخی از ما کار می‌کنیم که کار کرده باشیم و زندگی خود را فقط پیش ببریم و جلو برویم و زندگی را زندگی کرده باشیم و بعد هم پیر می‌شویم و فوت می‌کنیم. زندگی را با همین ریتم جلو می‌بریم. برخی از ما کار می‌کنیم که فقط یک پولی به دست بیاوریم و قبض‌های خود را پرداخت کنیم و نیازهای روزانه خود را

خریداری کنیم و برطرف کنیم؛ همین. وقتی کودک هستیم، سر کلاس مدرسه و دانشگاه همیشه منتظر هستیم که در آینده کسب و کار بسازیم و بزرگ شویم و به اهداف خود برسیم. همه می گویند: «درس بخوان تا بزرگ شوی بتوانی کار خوب داشته باشی.» همه فکر می کنیم که آن آینده، آن جایی که قرار است به آن برسیم خیلی خوب است، خیلی موفقیت و رضایتمندی دارد ولی به نوعی هم داریم وارد میان سالی می شویم و به خود می گوئیم: «در کل همین بود؟! پس چی شد؟ آن آینده ای که همه به من می گفتند چه شد؟»

حالا این مطلب را شما یا ضمنی یا ذهنی به خود می گوئید یا واقعاً می گوئید: «پس کو آن آینده که درس بخوان تا بزرگ شوی یک کار خوب داشته باشی و به همه اهداف خود برسی تا زندگی خوبی داشته باشی؟ پس کو؟!» بعضی از ما فقط کار می کنیم که زندگی خود را گذرانده باشیم و هیچ معنای بزرگ تری را در کار خود جستجو نمی کنیم؛ من نمی گویم بد است، ولی خب قطعاً خوب هم نیست چون ما یک بار فرصت زندگی کردن داریم. هیچ فردی نمی داند قبل و بعد لحظه اکنون واقعاً چیست، شاید حدس هایی بزند اما هیچ کسی نمی داند چه پیش می آید.

- چرا یک فرصت زندگی خود را اینگونه از دست می دهم؟
- آیا من مخالف تفریح کردن هستم؟ خیر
- آیا من مخالف این هستم که استراحت داشته باشیم؟ خیر
- آیا من مخالف این هستم که کارهای خیلی روزانه، روتین و روزمره را انجام دهم؟ خیر

من دارم می گویم دنبال معنای خیلی بزرگ تر در زندگی خود باشیم، معنایی که زندگی ما هم بتواند معنا شود. واقعاً از خود بپرسید صبح ها به چه دلیلی از خواب بیدار می شوم؟ کار می کنم که آخرش چه اتفاقی بی افتد؟ جواب این نیست که کار می کنم تا پول در بیاورم، خوب پول در بیاورم و با آن خانه بخرم که چه بشود؟ این خانه بزرگ را بخرید که به چه برسید؟ ماشین بخرید که به چه برسید؟ این پول، این موفقیت، این جایگاه شغلی این پول را داشته باشید که چه شود؟ دنبال چی هستید؟ آن چه سوال ما است: کار می کنید که چه بشود؟ می روید سازمان خود، مدیر هستید، کارمند هستید، کسب و کار شخصی خودتان را می سازید که چه شود؟

جواب این سوال این است که کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشم و رضایت داشته باشم. واژه ای بزرگ تر از موفقیت، بزرگ تر از پول و حتی شادی همان یودایمونیا که در پادکست سوم گفتم، همان که در اینستاگرام نوشته ام دنبال بهروزی هستید، دنبال روزی هستید که از جریان زندگی لذت ببرید. پول، موقعیت اجتماعی، قدرت هر چیزی که به ظاهر دنبال آن هستید در پشت خود یک دلیلی دارد و شما چه فکر کنید راجع به آن چه

باور داشته باشید یا نداشته باشید، دنبال آن رضایتمندی هستید. همه انسانها دنبال رضایت و بهبود کیفیت زندگی خودشان به صورت ضمنی هستند. اما آیا فقط با پول بزرگ، با خانه خوب، با اتومبیل خوب و موقعیت شغلی خوب فقط این رضایتمندی ایجاد می‌شود؟ خیر. من همیشه این مثال را می‌زنم. چرا دو نفر که به طور همزمان ورشکسته مالی می‌شوند، یکی قادر است و بلند می‌شود و تغییر و رشد می‌کند ولی دیگری وقتی زمین می‌خورد دیگر تا آخر عمر بلند نمی‌شود؟ چرا؟

رفتار ما انسانها در چالش‌های زندگی متفاوت است؛ به این دلیل که بعضی از ما یاد گرفته‌ایم که حتی در سختی‌ها هم معنا داشته باشیم. حتی در سختی‌ها هم رضایتمند باشیم. به رنج‌های خود معنی دهیم، به نداشته‌های خود معنی دهیم، دوران فعلی که در آن هستیم بزرگترین امتحان می‌تواند باشد که آیا ما دنبال معنا هستیم یا خیر. کرونا، مرگ و میر، مرگ عزیزان ما نزدیکان ما، کسب و کارهایی که با شکست روبرو می‌شوند، ضررهایی که به ما می‌خورد این می‌تواند به ما نشان دهد که آیا ما از طریق این چالش این معنا را داریم، جای رشد پیدا کنیم، فرصت را نگاه کنیم یا باز هم در این دام می‌افتیم که نمی‌شود، نشده، هیچ وقت نمی‌شود. من بدبختم، من فلانم، بنشینیم، سقوط کنیم و بلند نشویم.

تفاوت ما انسانها را تفاوت دیدگاه‌های ما می‌سازند؛ اینکه در رنج‌ها و چالش‌ها معنی پیدا کنیم به دیدگاه ما بر می‌گردد، اما ما می‌توانیم و همه ما دنبال رضایت و شادی هستیم و این را در چالش‌ها می‌شود پیدا کرد. در خوشی‌ها هم می‌شود پیدا کرد در کار هم می‌توان پیدا کرد. آیا کارهای روتین و روزمره را می‌شود معنا داد؟ بله می‌شود و امروز می‌خواهیم این مطلب را با هم بیشتر کار کنیم.

یادتان باشد فارغ از اینکه مشغول چه کاری هستید، اینکه چطور آن کار را انجام می‌دهید می‌تواند روی رضایت و شادی و خوشحالی شما خیلی اثر بگذارد، روی آن یافتن معنا خیلی اثر بگذارد. اینکه چطور آن کار را انجام می‌دهم. اکثر افرادی که دنبال این رسالت هستند به اشتباه رو می‌کنند. من هم همواره این اشتباه را داشتم که الان می‌خواهم چیز بیشتری به آن اضافه کنم.

اینکه به ما می‌گویند: «دنبال کاری برو که از آن لذت می‌بری. بگرد دنبال اینکه چه کاری برایت لذت بخش است.» من هم این مطلب را همیشه بیان داشتم؛ اینکه رسالت‌ها با کارهایی که از آنها لذت می‌برید، پیدا می‌شوند. این یک جنبه ماجرا است اما جنبه دومی هم دارد؛ لذت رضایت یودایمونیا، خوش روانی و حتی رگه‌های رسالت در این دنیا را می‌شود با کارهای روزانه‌ای که همین الان در حال انجام آنها هستید پیدا کنید. به

شرطی که معنا و لذت را وارد آنها کنید. از کار فعلی خود فارغ از اینکه چه کاری است، آیا واقعاً در راستای بزرگ هدف شما است یا خیر؟ آیا واقعاً رسالت شما است یا نه؟

اگر بتوانید لذت ببرید، کم کم رگه‌هایی از رسالت و حالت قلبی از آن هدف بزرگ زندگی شما پیدا می‌شود، پس فارغ از اینکه چه کاری انجام می‌دهید بر این تمرکز کنید که چطور آن کار را انجام می‌دهید؟ می‌خواهید با لذت، با معنا و با فلو و غرقگی آن کار را انجام دهید، آن هنگام آنجا است که معنایی بزرگ‌تر خلق می‌کنید، ارزش خلق می‌کنید. هم کیفیت زندگی شخصی خودمان بالاتر می‌رود، هم می‌توانید آن رسالت را پیدا کنید، هم لذت بردید و دستاوردهای بیشتری خواهید داشت.

من یک کلمه گفتم به اسم فلو یا غرقگی، به این غرقگی یا تپان می‌گویند؛ در فارسی به اوج ترجمه شده. کتابی به همین اسم داریم: تجربه اوج، فلو، غرقگی، تپان یا چیزی به اسم تجربه اوج می‌شناسیم را می‌خواهیم بیشتر بدانیم.

فلو یعنی چه؟ یعنی آنقدر درگیر کاری شوم که زمان از دست من در برود، که هیچ چیز دیگری برای من مهم نباشد. آنقدر درگیر آن کار شوم که زمان و مکان از دست من خارج شود. قطعاً همین است. ما این تجربه را داشته‌ایم. زمان‌هایی را یادتان می‌آید که آنقدر درگیر کاری شده‌اید که هر چیز دیگری که چقدر گرسنه هستید و آیا کسی در اطراف شما است یا نه اصلاً چه ساعتی از روز است، کجا هستید، همه چیز از ذهن شما رفته است؛ این لحظه‌ها را لحظه‌های فلو یا غرقگی می‌گویند.

پس تا الان برای شما اتفاق افتاده اما به صورت ناخودآگاه بوده، هر موقع که خودش خواسته حالا می‌خواهیم ببینیم که چطور می‌شود فلو را در کارهای روزانه خود ایجاد کنیم؟ بزرگترین مزیت فلو در کارهای روزانه این است که از این کار لذت می‌بریم و در کار خود معنا خلق می‌کنیم؛ بنابراین فارغ از اینکه شما یک منشی هستید و فقط کار شما رسیدگی به نامه‌های اداری و جلسات است می‌توانید همه را خلق کنید.

حالا اگر کار شما یک کار بزرگ است و با انسان‌های زیادی در تماس است، انسان‌های زیادی را هم تغییر می‌دهد باز می‌توانید آن معنا را خلق کنید. فارغ از اینکه چرا این کار را انجام می‌دهید، با ایجاد تجربه فلو می‌توانید رشد کنید، معنا خلق کنید و لذت ببرید و قدم بعدی را در راستای رسالت خود کشف کنید.

وقتی داریم از تجربه فلو یا غرقگی صحبت می‌کنیم، خیلی‌ها می‌گویند وقتی داریم با دوستان حرف می‌زنیم، خرید می‌کنیم، بازی می‌کنیم، فلو را تجربه می‌کنیم اما فلو را در کار هم می‌توان ایجاد کرد و می‌توان کشف

کرد. حالا به شما می‌گویم که چرا در کار با آن مواقعی که اسمش را آوردم فرق دارد. آیا می‌توان کارهای روزانه، تکراری، استرس‌زا و یا حتی کارهایی که خیلی باعث خستگی می‌شوند را به فلو تبدیل کرد؟ بله

می‌خواهیم نمودار فلو را یاد بگیریم؛ نمودار فلو یک فلش، یک محور عمودی و یک محور افقی دارد. در محور افقی مهارت را می‌سنجند و در محور عمودی چالش را می‌سنجند. اگر کاری را انجام دهید که مهارت و چالشش به یک میزان باشد، حالا چه کم چه خیلی زیاد، چه این طرف نمودار چه آن طرف نمودار، کم یا زیاد آن مهم نیست، مهم این است که مهارت و چالشی که دارید تقریباً در یک راستا باشد که ما می‌گوییم روی نمودار فلو هستید. اگر دقیقاً وسط این نمودار جایی که این دو محور همدیگر را قطع کردند، یک خط ۴۵ درجه به بالا بکشید، این جای فلو است. وقتی مهارت با چالش تقریباً برابر است به کمان پایین اشکال ندارد، اما بعضی از کارها هستند که به مهارت خیلی کمی نیاز دارند که شما مهارت کمی دارید. بعضی از کارها هستند که چالش برانگیز نیستند، مثل تایپ یک نامه اداری که برای یک تایپیست ۱۰ ساله اصلاً چالش برانگیز نیست. این شخص مهارت کارش خیلی بالا است و چالش کارش خیلی پایین است.

اینجا جایی است که فرد در کسلی و خستگی است. اگر مهارتی که دارید خیلی بزرگ‌تر و وسیع‌تر از کاری باشد که دارید انجام می‌دهید در حوزه خستگی و کسلی هستید و برایتان گنگ است. چرا؟ چون اصلاً از مهارت خود استفاده نمی‌کنید. بلعکس هم است اگر مهارتی کم دارید و چالش کاری شما خیلی زیاد است، در فضای پراسترس و استرس‌زایی هستید.

حالا اگر من یک ورزش کاری باشم که تازه تنیس را یاد گرفته‌ام، بروم جلوی یک قهرمان تنیس چند ساله توپ بزنم، مهارت من کم است، چالشی که در آن قرار گرفته‌ام خیلی زیاد است؛ بنابراین آن کار استرس‌زا می‌شود، آن کار تنش‌زا می‌شود. پس مهارت و چالش تقریباً باید برای ایجاد فلو در یک سطح باشد. حالا اگر مهارت شما کم است، چالش کمتری تا یک قهرمان دارید. قهرمان را جای خودتان نگذارید و با کسی که چند Level از شما بالاتر است کار کنید؛ بیاید در فلو، اگر مهارت شما خیلی زیاد است کار روزانه خود را با چالش بیشتر انجام دهید. می‌خواهید یک نامه تایپ کنید، چیزی به آن اضافه کنید که با مهارت‌های شما سازگار باشد و چالش کار را برای شما بیشتر کند. مثلاً اگر یک نام اداری را با ویرایش ۳۰ دقیقه به طول می‌انجامد، بیاید برای خود زمان بگذارید و این را در ۲۰ دقیقه انجام دهید. اینجا یک چالشی را ایجاد کردید و غرق می‌شوید فلو ایجاد می‌شود.

پس فلو جایی است که مهارت به چالش تبدیل می‌شود، ولی اینجا جایی نیست که شما جای رشد در فلو داشته باشید. اگر می‌خواهید فلو را ببینید در کارهای روزانه و کارهای تکراری یا کارهایی است که در راستای اهداف خود انجام می‌دهیم.

در کارهای عمیق چطور فلو ایجاد کنیم؟

چهار فاکتور را باید در هر کاری رعایت کنیم تا بتوانیم این فلو و غرقگی و این حس خوب را در خود عمداً ایجاد کنیم. وقتی این فلو را ایجاد می‌کنیم غرقگی ایجاد می‌کنیم.

1. از کاری که انجام می‌دهید لذت می‌برید، لذت بزرگترین مشخصه است.

2. معنا را در کار کشف می‌کنید و آن معنا را می‌توانید گسترش دهید.

3. می‌توانید ارزش‌های بزرگ‌تری خلق کنید و از طریق کار خود چیزی را به دنیا اضافه کنید.

4. چون باید کارمان مفهومی بیش از کار کردن و پول درآوردن باشد.

واقعاً باید در هر کاری دنبال فلو بود، چون باید از زندگی خود لذت ببریم، چون می‌خواهیم برای ما خلق کند. بیشتر روی صحبت من با آنهایی است که می‌خواهند از کار لذت بیشتری ببرند و معنای بیشتری خلق کنند. در یک فعالیتی که در حال انجام آن هستید فلو را ایجاد کنید. با این چهار مشخصه می‌توانید این کار را انجام دهید:

1. تمرکز: فلو بدون تمرکز به دست نمی‌آید؛ همه آن زمان‌هایی که غرق یک کاری شده‌اید، تمرکزتان دقیق روی آن کار بوده و هیچ موردی حواس شما را پرت نکرده. فلو بدون تمرکز به دست نمی‌آید. آنقدر در این چند تا پادکست تمرکز کردم که همه مطلع هستید از تمرکز خود محافظت کنید. اگر می‌خواهید در کارتان غرق شوید، اگر می‌خواهید کیفیت داشته باشد، اگر می‌خواهید معنا و لذتی واقعی را کشف کنید، اگر می‌خواهید از ساخت یک پاورپوینت ساده لذت ببرید تمرکز خود را حفظ کنید.

هیچ چیزی نباید تمرکز شما را به هم بریزد؛ نه کارهایی که همراه با کارتان انجام می‌دهید مولتی تسکینگ نباشید و نه حواس‌پرتی‌های محیطی که همه راجع به آن حرف می‌زنند. هیچ چیزی نباید تمرکز شما را از بین ببرد.

اگر یک شطرنج باز باشید و تمرکز شما بر صفحه شطرنج نباشد، به راحتی حرکتها را از دست می‌دهید و می‌بازید. تمرکز شما عین یک شطرنج بازی که غرق شطرنج می‌شود و واقعاً محیط اطراف را از دست می‌دهد، باشد. شطرنج‌بازان با شطرنج یکی می‌شوند؛ این نمونه واقعی از فلو است.

دوستی دارم که در سازمانی مشغول کار است که محیط کاری باز است و همه کنار هم هستند، پارتیشن‌ها کم است و خب خیلی رفت و آمد زیاد است. در این محیطها تمرکز را نمی‌توان حفظ نمود. برای اینکه فرد بتواند تمرکز خود را حفظ کند و کار باکیفیت تر ارائه دهد و از زمان خود بهره‌ورتر استفاده کند، یک هدفون در گوشش با موزیک ملایم می‌گذارد و به همه همکاران خود گفته که وقتی این هدفون روی گوش من است کسی نباید مزاحم من شود. این یعنی غرق یک کاری هستم. به نوعی علامتی را برای خود ساخته، ورود به این حیطه تمرکز را با یک هدفون برای خود ساخته. پس در هر محیط کاری می‌شود تمرکز را ایجاد نمود. گرچه من موافق این هستم که یک محیط ساکت را انتخاب نمایید. اگر واقعاً محیط کاری شما شلوغ است، کتابخانه یا اتاق یا همچنین جایی را انتخاب کنید. اگر می‌خواهید واقعاً ارزش بزرگی خلق کنید، باید به عمق بروید و شیرجه بزنید و تمرکز خودتان را حفظ کنید.

این مثالی که گفتم، یک چیز خیلی جالبی به ما می‌دهد؛ می‌توانید یک عدد نماد ورود به حیطه تمرکز برای خودتان قرار دهید. مثلاً من می‌خواهم یک کاری را شروع کنم، یک کاری را با تمرکز انجام دهم قبل از آن ۵ دقیقه مدیتیشن می‌کنم. مدیتیشن بهترین چیز است برای اینکه روز خود را آرام کنید. یک موسیقی ملایم می‌گذارم چند نفس عمیق می‌کشم یا هدفون خود را به گوش می‌گذارم.

دیدید ورزش کارها هنگام ورود به زمین لباس عوض می‌کنند، این یک نماد می‌تواند باشد که محیط من عوض شد. حالا فقط باید به فوتبال فکر کنم، حالا باید به بسکتبال فکر کنم. در حال بازی جایی برای فکر کردن به مشکلات دیگر نیست، با یک لباس عوض کردن ساده محیط عوض می‌شود پس شما هم همچنین آیینی برای خود قرار دهید. لباس عوض کنید، موسیقی اجرا کنید، نفس عمیق بکشید، مدیتیشن کنید و شیرجه بزنید در حوضچه تمرکز خودتان.

اگر در منزل کار می‌کنید، این را من خیلی دیده‌ام، اتاق کار را از اتاق خواب جدا می‌کنند. محیط خیلی اثر دارد بنابراین اگر در محیط شلوغ هستید و نمی‌توانید تمرکز خود را در لحظه به دست بیاورید، لازم است چیزی برای جدا کردن خود از محیط انجام دهید. آن را بسازید و بعد ایجاد کنید و به ذهن خود طوری آموزش دهید

که هرگاه این عمل را انجام دادم وارد تمرکز می‌شوم. تا یک مدت انجام دادن آن شدنی است و بعد وارد تمرکز می‌شوید. اما وقتی از تمرکز صحبت می‌کنیم از دو نوع حواس پرتی باید پرهیز کنید، باید حذفشان کنید:

1. حواس پرتی‌های بیرونی‌اند مثل نوتیفیکیشن‌های گوشی. هنگام تمرکز گوشی بی صدا باشد، حتی آن را در کیف بگذارید. خاموش کنید، در اتاق دیگر قرار دهید. نوتیفیکیشن‌های ایمیل‌های خود را از روی دسکتاپ خاموش نمایید. اگر نیاز است اینترنت را قطع کنید. حواس پرتی‌های بیرونی اینترنت، تلفن، همکارهای که می‌آیند و می‌روند و... هر کاری لازم است برای حواس پرتی‌های بیرونی انجام دهید.

2. حواس پرتی‌های درونی. ذهن ما مثل یک میمون می‌ماند که دائم در حال از این شاخه به آن شاخه پریدن است که می‌تواند تمرکز ما را برهم بزند. حواس پرتی‌های درونی کمی سخت‌تر از بیرونی‌ها هستند. بیرونی‌ها را می‌شود حذف نمود، اما درونی‌ها را باید کمی بیشتر کار کرد. به شما خواهم گفت چگونه؛ استرس، افکار منفی، افکار کاری که دارم، باری که روی شانه‌های من است، لیست روزانه‌ای که باید انجام دهم، همه اینها می‌تواند حواس پرتی درونی برای من بیافریند.

چطور حواس پرتی‌های درونی را حذف کنیم؟

مدیتیشن، خیلی خوب است و نه تنها از جنبه معنوی صحبت می‌کنم، بلکه از مبحث روان‌شناسی و انسان‌شناسی صحبت می‌کنم و علم ثابت کرده که مدیتیشن می‌تواند ذهن شما را آرام‌تر کند و تمرکز شما را در کارتان افزایش دهد؛ بنابراین چه می‌خواهید از طریق راه‌های معنوی دنبال مدیتیشن بگردید و چه این راه‌ها برای شما مهم نیستند و می‌خواهید حواس شما روی کار باشد، ذهن خود را آموزش دهید و بعد مدیتیشن کنید.

در محل کار می‌توانید چند دقیقه‌ای حواس خود را روی تنفس خود بگذارید، در منزل می‌توانید در هر صورت مدیتیشن را وارد فرآیند برنامه‌ریزی روزانه خود کنید. کم‌کم ذهن شما یاد می‌گیرد افکار خود را متوقف کند. اما حرکت دوم برای حذف حواس پرتی‌ها، نوشتن است.

صبح به صبح می‌توانید یکی دو تا برگه A4 یا یک دفتر داشته باشید و افکارتان را بنویسید. در هنگام تمرکز کنار دست خود یک برگه داشته باشید و افکار منفی که به سراغ شما می‌آیند را بنویسید. فکر منفی، استرس‌زا، فکرهای روزانه، کارهایی که باید انجام دهید را خالی کنید و روی برگه بیاورید. انگار وقتی می‌نویسید آنها را در زندانی گیر می‌اندازید، دیگر به ذهن و مغز ما نمی‌آیند؛ بنابراین نوشتن را وارد روز خود کنید.

کتاب راه هنرمند نوشته جولیان کامرون یک روشی را معرفی می کند به نام برکه های صبحگاهی. در این برکه های صبحگاهی می تواند یک یا چند تا برکه باشد، یک دفتر باشد صبح به صبح هر چیزی در ذهن من است را در آنجا خالی می کنم و آنجا می نویسم و با یک ذهن خالی وارد کار روزانه خود می شوم.

من خیلی ها را می شناسم که از این آیین پیروی می کنند و اتفاقاً شاید ۵ تا ۱۰ دقیقه وقت شما را بگیرد ولی همین چند دقیقه باعث می شود همه افکاری که از شب قبل تا صبح روز به ذهن شما نفوذ کرده، همه را روی کاغذ خالی کنید و این به تمرکز شما کمک می کند. پس اولین کار حفظ تمرکز و مراقبت از تمرکزتان است و فقط با تمرکز فلو ایجاد می شود. یادتان است که در برنامه هفته پیش گفتم که برنامه روزانه داشته باشید و آن سنگ بزرگ را اول بگذارید. پس باید با تمرکز باشید تا بتوانید در آن فلو را تجربه کنید و به عمق آن چیزی که می خواهید برسید و کیفیت را افزایش دهید.

دومین کاری که باید انجام دهید تا فلو بتواند در کارتان متبلور شود این است که از صدای قضاوتگر درون خود دور باشید. اسم این را آزادی در عمل می گذارم پس گزینه دوم ما می شود آزادی در عمل.

آزادی در عمل یعنی چه؟ اگر با یک دوستی نشسته اید و در حال صحبت کردن هستید، می توانید وارد تجربه فلو شوید و خیلی حال شما خوب است و ۴ ساعت انگار ۱ ساعت یا ۳۰ دقیقه گذشته، اما هنگام یک مصاحبه کاری نیم ساعت آن برابر ۳ ساعت است. چرا؟ چون نگران هستید که نکند حرف اشتباهی بزنم، نکند چیزی بگویم که اشتباه باشد، نکند تیق بزنم، نکند سوالی بپرسد که بلد نباشم، نکند بد حرف بزنم. نگرانی ها و استرس ها باعث می شود شما در مصاحبه کاری زمان را خیلی زیاد احساس کنید و اصلاً وارد فلو نشوید. پس آزادی در عمل می تواند به ما کمک کند که وارد فلو شویم. یعنی چه؟

یعنی اگر مدام نگران آن هستید که یک کار را دارید درست انجام می دهید یا غلط، شما هستید که از آن کارتان لذت می برید یا مدام نگران این مطلب هستید که این پروژه ای که در حال کشیدن هستیم و طراحی می کنم را کارفرما دوست دارد یا نه. این پرزنتی را که دارم انجام می دهم رئیس من می پسندد یا خیر، آیا درست رفتار کردم، آیا بد نوشتم، آیا بد ایجاد نمودم. شما نمی توانید فلو را تجربه کنید چون نگران هستید و اعتمادی ندارید و می ترسید و دنبال اشتباهات خودتان می گردید. در حقیقت شما **یک صدای ذهنی قضاوت قضاوتگر** دارید. هر جا صدای ذهنی قضاوت قضاوتگر بالا بیاید، فلو قطع می شود. چرا؟ سری بزیم به کتاب مریگری به سبک بازی درونی، نوشته تیموتی گالوی که یکی از بهترین کتاب های کوچینگ است که قطعاً هر کوچی باید مطالعه کرده باشد. در این کتاب از دو خود نام می برد:

خود یک: که همیشه عادت داریم با آن زندگی کنیم، صدای قضاوت قضاوتگر درونی ما است. آن که می گوید: «می شود، نمی شود. بد عمل کردی، خوب عمل کردی. این چه کاری بود که کردی، الان رییس تویخت می کند. الان تیم تو اینگونه می شود. این چه پروژه‌ای است. الان خوب نشد هیچ وقت درست انجامش نمی دهی.» صدای قضاوتگر درونی من این خود یک من است که باعث می شود که از هر کاری که انجام می دهم لذت نبرم. مهم نیست چه کاری انجام می دهید اگر خود یک شما بالا باشد، صدای سرزنش درونی شما بالا باشد، اگر ایگو محوری شما بالا باشد، از آن کار لذت نخواهید برد

خود دو: در عوض ما یک خود دو داریم که خود دو ما به ناخودآگاه جمعی به آن هوشیاری به شهود شما وصل است. به حس‌های خوب درونی شما وصل است. خود دو شما اصلاً صدای قضاوتگری نیست، صدای سرزنشگری نیست، برای اینکه به شما اعتماد دارد و شما را تشویق می کند. اگر در آن کاری که انجام می دهید صدای خود یک را خاموش کنید خود دو شما در لحظه بالا می آید. آن غرق شدگی، معنا، آن شهود، آن روانی آن خود دو است. خود دو الزاماً صدا نیست ولی خود یک قطعاً صدای قضاوت قضاوتگر درونی شما است.

من از ایگو حرف زدم که به معنای منیت است که همه ما از این برخورداریم که می تواند گاهی اوقات خوب و گاهی بد باشد. اینجا اگر صدای خود یک درونی، شما را قضاوت می کند ایگو محور است: «تو بدی. تو خوبی. تو در این رقابت شکست می خوری.» اینجا به ضرر شما در حال عمل کردن است. بعضی وقتها آنقدر در پادکست‌ها غرق صحبت کردن می شوم که یادم می رود اگر به صدلی ضربه‌ای بزنم در ویس نویز می افتد و اتفاقاً با نرم افزارهای ویرایشگر صدا هم نمی توان آن را اصلاح کرد. بنابراین غرق می شوم و اصلاً حواسم من به محیط نیست. اما داشتم عرض می کردم که اگر نگران باشید از آن کاری که در حال انجام دادن آن هستید نمی توانید فلو را تجربه نمایید. اگر داخل یک ورزشگاهی هستید و در حال بازی شطرنج با یک قهرمان هستید و مدام نگران هر حرکت او هستید نمی توانید فلو را تجربه کنید راه آن چیست؟

1. تا می توانید نگرانی‌های خود را رها کنید و به خودتان در انجام کارها اعتماد داشته باشید. به هر حال این کاری که انجام می دهید یا در حوزه توانمندی‌های شما است یا خیر. اگر هست باید اعتماد داشته باشید و اگر نیست چه علت‌هایی دارد.

- آیا نیاز است که مهارتی بیاموزم؟
- آیا نیازی نیست و این باورهای منفی است که بر من چیره شده؟
- آیا نیاز است چیز بیشتری بیاموزم که مهارت‌هایم را افزایش دهم؟

▪ آیا فقط دارم تخیل می‌کنم و این صدای خود درونی من است که مدام می‌گوید نمی‌شود؟ شاید واقعاً می‌شود.

پس نگرانی‌های خود را رها کنید و به آن کاری که دارید انجام می‌دهید اعتماد کنید. از خودتان پرسید چه باوری درون من است که باعث می‌شود به این کارم اعتماد نکنم؟ نمی‌توانم ها، خودباوری‌های ضعیف، نمی‌شود ها، اولین کار رها کردن نگرانی و اعتماد به خود شما و توانمندی‌های شما است.

2. زمانی را برای خود ست کنید؛ مثلاً ۲۰ دقیقه یا ۳۰ دقیقه و در این زمان به خود بگویید هر نوع قضاوت و تجزیه و تحلیل ممنوع. زمان بدون قضاوت برای خود بگذارید. ۲۰ دقیقه کافی است. وقتی زمان به پایان رسید ۵ دقیقه به بررسی آن کاری که کرده‌اید پردازید. شما در ۳۰ دقیقه فلو را تجربه کردید، بدون قضاوت. این ۵ دقیقه چه مزایا و معایبی داشت؟ کدام می‌تواند بهتر شود؟ اما فقط ۵ دقیقه.

بعد قضاوت اشتباه بازخورد را بگویم. ۵ دقیقه، بازخورد. تکرار این ریتم حداقل کمک می‌کند اگر در شرایط فعلی طوری نیست که بتوان صدای خود یک را قطع کنید محدوده‌هایی خلق کنید که صدای خود یک برای همیشه ناپدید شود. من نیم ساعت این پروژه را انجام می‌دهم فارغ از اینکه صدای ذهنی من بگوید این خوب است یا بد به این چیزها فکر نمی‌کنم فقط انجام می‌دهم. نیم ساعت غرقگی و فلو را تجربه می‌کنید بعد از ۵ دقیقه بازخورد می‌دهم. اگر نیاز است چیزی را عوض کنم، تحمل می‌کنم و بعد دوباره نیم ساعت و بعد دوباره ۵ دقیقه و این ریتم را مدام تکرار می‌کنم؛ بنابراین با ایجاد زمان‌های بدون قضاوت کمک می‌کنم خود دو من بالا بیاید، کمک می‌کنم فلو را تجربه کنم، کمک می‌کنم بیشتر به خودم اعتماد کنم. پس باید آزادی در عمل بیافرینیم. اگر نگران کاری باشید که دارید انجام می‌دهید، فلو را تجربه نمی‌کنید. نگرانی‌ها را با اعتماد به خود و با ایجاد زمان‌های بدون قضاوت در کار خود حذف کنید.

3. کارهای بدون فیدبک باعث می‌شوند فلو و غرقگی شما از بین برود. فیدبک یعنی چه؟ یعنی بازخورد که در خیلی از سازمان‌ها، کارمندان که فیدبک و بازخورد منفی از رییس خود نمی‌گیرند دچار فرسودگی می‌شود و کم کم باعث عدم دل بستگی به محیط سازمان می‌شود و از آن کار می‌توانند جدا شوند.

بازخورد نقش مهمی در زندگی‌هایمان و در رشد ما ایفا می‌کند. بازخورد باعث می‌شود ما فلو و غرقگی را بیشتر تجربه کنیم. بازخورد یعنی چه؟ یعنی من از خودم پرسم که من این کاری که انجام دادم در راستای

اهدافم است یا خیر؟ درست است که گفتم شما هدف بگذارید، اولویت بگذارید. این کار را انجام دهید. یک کار بزرگ در راستای اولویت انجام دهید، بررسی اینکه:

- آیا کاری که دارم انجام می‌دهم در راستای اهداف من است یا نه؟
- آیا یک چیزی را تیک زدم یا نه؟
- آیا دارم می‌رسم یا نه؟
- آیا در پله اول هستم یا نه؟

این کار می‌تواند به شما در ایجاد به مرور تجربه فلو یا غرقگی کمک کند. کارهایی که از آنها فیدبک نمی‌گیرید، کارهایی که در طولانی مدت بازخوردی به شما نمی‌دهند، غرقگی شما را کم می‌کنند. اگر رییس هستید به کارمندان خود بازخورد دهید. مثبت یا منفی این کار را درست انجام دادید. بهتر بود اینگونه انجام دهید. حس بازخورد افراد را در پروژه‌های کاری دلبسته تر می‌کند. خیلی از کوچ‌های سازمانی من، خیلی از مراجعین سازمانی من که به عنوان یک کوچ برای تست فردی برای رسیدن به اهداف و بهبود عملکرد با آنها هستم مشکل بازخورد نگرفتن از رییس خود از تیم خود از مدیر مستقیم خود را دارند، اما خب کار شخصی اگر دارید، یعنی کار من شخصی است باید به خودم بازخورد دهم، آیا این پادکست که می‌سازید در راستای اهداف فردی در راستای اهداف بلند مدت است یا نه، این بازخورد است. در پایان روز کاری من به خود این بازخورد را می‌دهم. در پادکست قبلی گفتم یک آیین برای پایان کار ایجاد کنید. مهم است که من بازخورد بگیرم و این حس فلو را تجربه کنم.

اگر می‌دانم کاری که الان دارم انجام می‌دهم در راستای هدف بزرگ‌تر من است، خیلی در آن راحت تر خواهم بود و غرق می‌شوم و در آن غرقگی را تجربه می‌کنم و آن هدف بزرگ این باشد که من دنیا را نجات دهم یا هدف خیلی ساده یا کوچک‌تر می‌تواند باشد. اما کاری که انجام می‌دهید، در راستای اهداف خیلی بزرگ‌تر انجام دهید. آیا اصلاً در این راستا است یا خیر. به خود بازخورد دهید. پایان روز، وسط روز کجا هستم؟ چه کار کردم؟ چه کاری را خوب انجام دادم؟ چه کاری را بهتر بود انجام دهم؟ بهتر بود کدام یکی را انجام می‌دادم؟ یک باریکلا به خودم بدهکار هستم. این یعنی بازخورد از ابزار STOP اینجا می‌توانید استفاده کنید. در پادکست یک پشت چراغ قرمز مفصل راجع به STOP گفتیم. پس راه سوم بازخورد است.

4. راه چهارم یا چالش ۴٪: اگر آن سه تا را ایجاد کنید یعنی چه؟

تمرکز خود را حفظ کنید، آزادی عمل داشته باشید، قضاوتها را حذف کنید و فیدبک بدهید. یک چیز دیگری نیاز دارید تا فلو را در هر کاری که می کنید تجربه کنید. من به شما گفتم اگر تایپ یک نامه یک ساعت زمان بگیرد، این شما را به فلو نمی رساند، حتی اگر تمرکز کنید، حتی اگر آزادی عمل داشته باشید، حتی اگر به خودتان آزادی عمل دهید یک چیز اینجا کم است که اسمش را می گذارند چالش 4٪: ابداع کننده این چالش فکر می کنم آقای استفان چاتلر باشد که اتفاقاً کوچ هم هستند.

چالش 4٪ چه می گوید؟ هر کاری که انجام می دهید باید 4٪ از توانایی شما از نقطه امن شما از محدوده راحتی شما بیشتر باشد. من برای مهارت خودم در کوچینگ عدد می گذارم؛ صفر تا 100 مثلاً 70 است. اگر در فلو باید آن کار 4٪ از توانمندی من بالاتر باشد، اگر تایپ نامه اداری برای شما 20 تا 30 دقیقه وقت می گیرد چطور می توانید چالش 4٪ برای خود ایجاد کنید؟

زمان را کاهش دهید، زمان را کم کنید. یکی از بهترین راههای ایجاد چالش کم کردن زمان است یا اگر در رقابت هستید، یک ورزشکاری هستید و در سطح متوسط تمرین کردید و فعلاً مهارت شما در این سطح است و می خواهید با یک فرد تمرین کنید و فلو را تجربه کنید، ترجیحاً آن فرد هم سطح شما نباشد. 4٪ حدوداً حالا خط کش نداریم که 4٪ را اندازه بگیریم ولی چالش شما بیشتر باشد. چالش قابل دستیابی برانگیزاننده است. اگر چالش خیلی زیاد باشد، شما دچار استرس و اضطراب می شوید و چالش کم هم به درد نمی خورد.

چرا ما از تلویزیون دیدم لذت کافی نمی بریم چون چالشی ندارد. چرا از گشتن در شبکه های اجتماعی لذت نمی بریم، معنایی کشف نمی کنیم و آخر امر به خود می گوئیم این چه کاری بود که من انجام دادم، چه زمانی بود که من در این شبکه ها گشتم؟ چون چالشی برای من ندارد

اگر کار آسان باشد کسل کننده می شود، اگر خیلی سخت باشد اضطراب آور می شود؛ پس یک چیز خیلی متوسط 4٪/5٪ بیش از توانمندی های خودتان ایجاد کنید اسمش که 4٪ است، یعنی تا جایی که در کتابها و جاهای مختلف تحقیق کردم آزمایش شده که انسانها اگر از این 4٪ بیشتر چالش داشته باشند، فلو را تجربه می کنند. برای خودتان چالش های 4٪ ایجاد کنید. یکی از بهترین راههای ایجاد چالش در کاهش زمان است. اگر یک مقاله را که 3 هزار کلمه است 3 روزه می نویسید، چالش شما این باشد که 2 روزه بنویسید به شرط حفظ تمرکز، به شرط اینکه از توانمندی های شما بیشتر باشد، به شرط اینکه بازخورد بگیرید. این کاهش زمان همیشه ما را به یک چالش بزرگ تر دعوت می کند.

در اینجا اصلاً قانونی داریم به عنوان قانون پارکینسون که می گوید هر کار همان مقداری زمان می گیرد که به آن زمان دهید؛ یعنی اگر من بگویم برای نوشتن یک مقاله من ۳ روز وقت می خواهم ۳ روز زمان می برد ولی اگر من بگویم یک روزه تمام می شود یک روزه تمام می شود. اگر من به خود بگویم من ۲ هفته وقت می خواهم تا فلان پروژه را تمام کنم، واقعاً این پروژه ۲ هفته از شما وقت می گیرد چون خودمان کش می دهیم، خودمان کار را به لحظه آخر می اندازیم و خودمان در دام اهمال کاری می افتیم، اما اگر این پروژه که همیشه ۲ هفته بوده و با سختی جلو می رفته و همیشه فکر من را مشغول می کرده یک هفته ای انجام دهم، آن وقت دیگر اهمال کار نیستم و آن هنگام فلو را تجربه می کنید. قانون پارکینسون می گوید که هر کار همان قدر زمان می گیرد که شما به آن بگویید. خوب زمان را کم کنید. اینگونه هم فلو را تجربه کردید و هم زمان را صرفه جویی کردید. مثلاً من فکر نمی کردم برای ساختن ۴ پادکست برای یک ماه هر هفته یکی نیاز به ۱۵ روز وقت دارم و خودم را در چالشی انداختم که ۴ روزه ۴ پادکست بسازم و توانستم موفق شوم و اتفاقاً غرقگی را توانستم تجربه کنم. پس راه آخر اینکه در کارتان بتوانید معنا و فلو را اضافه کنید، فارغ از اینکه چه کاری انجام دهید که می تواند چاپ یک نامه باشد، این است که چالش را برای خود ایجاد کنید. پس من به شما گفتم اینکه چه کاری انجام می دهیم آنقدر مهم نیست که چطور انجام می دهیم. اتفاقاً یکی از اساتید معنوی پرسیدند: «که یک رمزی برای آرامش در زندگی به من بگو و تو چرا آنقدر آرام هستی؟» گفت: «من هر کاری را فقط برای همان کار انجام می دهم، راه می روم که راه رفته باشم، غذا می خورم که چون می خواهم غذا بخورم، کار می کنم چون کار کنم.» می بینید هر کاری را برای آن کار انجام دادن، فارغ از اینکه چه کاری را انجام می دهید. ذهنیت و نگرش مهم است. پس می شود فلو و معنا در کارهای روزمره زندگی خود پیدا کرد، در بچه داری می شود، در حرف زدن با همسر می شود، در مقاله نویسی می شود، در تر دکترا می شود، در کارم می شود با محیط کار با کارمندانم، در محیط کاری با همکارانم با تیم فروش خودم در بازاریابی در کسب و کار شخصی خودم که در خانه اداره می شود، در کوچینگم در مشاوره من در هر کاری می شود فلو را ایجاد نمود و کم کم معنایی شکل می گیرد که اگر شما واقعاً دنبال رسالت خود باشید، می توانید رگه هایش را بگیرید و به آن رسالت اصلی برسید.

بنابراین فقط دنبال اینکه از چه کاری لذت می برم بروم آن را پیدا کنم و آن را انجام دهم نباشید، بلکه دنبال آن باشید که همین الان همین کاری که انجام می دهید لذت ببرید و فلو را ایجاد کنید:

1. تمرکز خود را حفظ کنید و عوامل حواس پرتی را از بین ببرید.
2. آزادی در عمل را برای خود ایجاد کنید و زمان های بدون قضاوت را برای خود ایجاد کنید.

3. از خودتان و از اطرافیان خودتان باز خورد بگیرید.

4. در کارتان ۴٪ چالش ایجاد کنید.

منابع را یادم رفت بگویم. کتاب تجربه اوج نوشته میهالی چیک سنت میهالی که دو سه دهه پیش مفهوم فلو را آورد و با آزمایش‌هایی ثابت کرده که در هر کاری می‌شود، آن لذت و آن معنا و آن خود بزرگ‌تر و تعلق به آن انرژی بزرگ‌تر از خودم را پیدا کرد. حتماً این کتاب را پیدا کنید. اتفاقاً کتاب خیلی قطوری هم است ولی خوب و لذت بخش است.

از کتاب مربی‌گری به سبک بازی درونی هم صحبت کردم که نوشته تیموتی گالوی است. اگر کوچ هستید، حتماً این کتاب را بخوانید. اگر روی رشد فردی خودتان سرمایه‌گذاری می‌کنید، خواندن کتاب خالی از لطف نیست. راجع به خود یک و دو و ابزار STOP با شما حرف می‌زند در کل کتاب خوبی است.

راجع به چالش ۴٪ از آقای استفان کاتلر گفتم که خیلی مطمئن نیستم. چند جا اسمش را دیده‌ام اما حتماً پیدایش می‌کنم و در اینستاگرام حتماً با شما به اشتراک می‌گذارم که چالش ۴٪ از چه کسی است و چه کمکی به ما می‌کند.

من را می‌توانید در شبکه‌های اجتماعی پیدا کنید، البته با برنامه از شبکه‌های اجتماعی استفاده کنید.

در اینستاگرام من: <https://www.instagram.com/nazaninsekhavati/>

تلگرام کانال کیمیاگر <https://t.me/kimiyagar>

و وب سایت من هم www.sakhavati.com می‌توانید دوره‌ها و محصولات دیگر را آنجا مشاهده کنید.

پیروز باشید تا پادکست بعدی خدا نگهدار و حال دلتان خوش.