

چگونه آنقدر خلاق شویم که انگار غیرقانونی است

نویسنده: دن کو

تاریخ انتشار: ۲۵ مارس ۲۰۲۶

ترجمه کامل فارسی

عنوان اصلی

How to become so creative it feels illegal

در این چند هفته گذشته، احساس می‌کردم که کاملاً ذهنم کاملاً از کار افتاده بود. شما این حس را می‌دانید. جایی که همزمان به هیچ چیز و همه‌چیز فکر می‌کنی. این احساس زمانی که سعی می‌کنید فکر کنید، طوفان فکری کنید، یا به یک ایده عالی دست پیدا کنید، و هر چقدر هم که تلاش کنید چیزی به ذهنتان نمی‌رسد. این بیشتر یک فرسودگی شناختی است تا احساسی. مطمئناً می‌توانم به کارم ادامه دهم، اما خیلی احساس انسان بودن نمی‌کنم. ممکنه استرس باشه ممکن است هوش مصنوعی بیش‌ازحد باشد (من اخیراً کمی با دستگاه اسلات کدنویسی vibe بازی می‌کنم). ممکن است از روال نوشتن من خارج شود (که ناشی از تغییر تمرکز به سایر مشکلات شرکت است که منجر به استرس بیشتر می‌شود). ایده‌های عالی و نوشتن در ماه گذشته برای من نسیم بود. می‌توانستم بنشینم و قلمم را بنویسم و احساس کنم که فکری با کیفیت و نزدیک به اصلی است. هر چه این مدت طولانی‌تر می‌شد، این احساس بیشتر می‌شد. چرا نمی‌توانم بنویسم؟ همه ایده‌های من کجا رفتند؟ چگونه می‌توانم برگردم؟ این هدف اصلی من از این نامه است. من می‌خواهم برای من و شما راهنمایی ارائه کنم که به ما کمک می‌کند به خلاق‌ترین حالت خود برگردیم، و این بسیار مهم است، همانطور که شما پیدا خواهید کرد. هدف ثانویه من این است که به شما نشان دهم، حتی اگر فکر نمی‌کنید "فردی خلاق" هستید، می‌توانید وارد یک وضعیت فوق العاده لذت بخش از هوشیاری شوید. شبیه به حالت جریان، اما به‌طور بالقوه قوی‌تر. شما روی انجام مجموعه‌ای از وظایف متمرکز نیستید. در عوض، شما دنیا را کاملاً متفاوت می‌بینید، مانند سگی که برای اولین بار علف را می‌بیند. هدف سوم من این است که به شما یک پروتکل ۷ روزه بدهم. اگر آن را به یک T دنبال کنید، از احساس سرخوشی مغزی به زنده بودن خواهید رسید. بسیار ساده است. ممکن است آن را مسخره کنید. اما من توصیه می‌کنم آن را امتحان کنید، زیرا اکثر آن‌ها این کار را نمی‌کنند. در حالی که ساده است، انجام آن دشوار خواهد بود، اما کیفیت کار شما به شدت بهبود خواهد یافت. زیرا در دنیای امروز، خلاقیت شما کمیاب‌ترین منبع است. هر کسی می‌تواند هر چیزی بسازد. هر کسی می‌تواند هر چیزی فکر کند. هر کسی می‌تواند هر چیزی بنویسد. افرادی که مثل همیشه در تجارت، نویسندگی، هنر و به‌طور کلی کیفیت زندگی برنده خواهند شد، کسانی هستند که می‌توانند خلاقانه‌ترین مسیر را طی کنند. راهی که هیچ‌کس فکر نمی‌کرد آن را طی کند.

۱ - ایده‌ای به ذهنتان نمی‌رسد، چون تداخل بیش‌ازحد زیاد است

"من آدم خلاق نیستم." این بیانیه تأسف بار و اغلب نافهمیده باعث می‌شود که خلاقیت نوعی استعداد یا مهارت به نظر برسد. از برخی جهات، اینطور است، اما در هسته آن، خلاقیت یک روش طبیعی برای وجود است. این یک حالت آگاهی است. این ظرفیتی است که همه دارند، اما با گذشت زمان این ظرفیت مدفون می‌شود. چگونه دفن می‌شود؟ با هر چیزی که ذهن شما را تنگ می‌کند. خلاقیت حالتی بسیار باز و آرام است که در آن ارتباطات، الگوها و امکاناتی را می‌بینید که فوراً آشکار نیستند. این عمل توجه به چیزهایی است که به آن توجه نمی‌شود، که با آنچه بیشتر فکر می‌کنند خلاقیت نیست: ایجاد چیزی از هیچ. در نظر من، سه باریک کننده ذهن وجود دارد: ۱) شرطی شدن دشمن شگفتی است. وقتی به خلاقیت فکر می‌کنید، به کودکان فکر می‌کنید. آن‌ها دنیا را با چنین چشمانی تازه می‌بینند. اگر کودکی از ChatGPT بخواهد یک دستگاه انتقال از راه دور بسازد تا بتواند دوستان خود را به کهکشانی دیگر ببرد، هیچ‌کس چشمش را بر نمی‌دارد، اما اگر این کار را انجام می‌دادید، مردم فکر می‌کردند که شما فقط یک احمق هستید که نمی‌داند «جهان چگونه کار می‌کند». کودکان هنوز بازخورد منفی ترکیبی را از والدین، معلمان و همسالان خود دریافت نکرده‌اند. آن‌ها درونی نکرده‌اند که باید به شیوه خاصی عمل کنند تا در یک جامعه شکسته و خسته کننده قرار بگیرند. باید بری مدرسه شما باید تمام تلاش خود را بکنید تا شغلی پردرآمد داشته باشید. شما باید این

خدا را ستایش کنید و اگر نافرمانی کنید به جهنم می‌روید. تا زمانی که اکثر مردم به ۲۰ سالگی می‌رسند، مانند بقیه هستند. همان افکار، اعمال و باورها. آن‌ها به جای مسیری که برای ایجاد آن انتخاب کرده اند، مسیر زندگی تعیین شده را دنبال می‌کنند. خلاقیت مستلزم این است که باورها را آزادانه نگه دارید و ایده‌ای را بدون رد کردن یا شیطان جلوه دادن فوری آن سرگرم کنید (همانطور که همه در رسانه‌های اجتماعی انجام می‌دهند، جایی که باعث ایجاد تعامل و تسهیل تفکر گروهی می‌شود). (۲) بهره‌وری به عنوان یک اولویت یک بازی بازنده است. وقتی شغل ۹-۵ در طول صنعتی شدن تبدیل به یک چیز شد، بهره‌وری به بالاترین ارزش تبدیل شد. همه به متخصصی تبدیل شدند که فقط یاد گرفتند که چگونه یک تکه از پازل را قرار دهند، زیرا اگر می‌دانستند چگونه همه‌چیز را حل کنند، کارآفرین خواهند بود نه کارمند. امروز، همه احساس می‌کنند در حال عقب‌نشینی هستند (و اگر واقعی باشید، هرگز به بازی‌ای که نساخته‌اید نخواهید رسید. خلاقیت تنها راه خروج است). شما این ضرب الاجل همیشگی را دارید که همیشه در راه است. یک ذهن استرس‌زا فقط نگران بقا است، و وقتی سیستم عصبی شما توسط ضرب‌الاجل‌ها اداره می‌شود، نمی‌توانید ارتباطات جدیدی را مشاهده کنید. اگر ساختار زندگی شما حول بهینه سازی و کارایی نیست (به عبارت دیگر اگر ربات نیستید) همه فکر می‌کنند شما بی فایده هستید. اما این دقیقا همان چیزی است که خلاقیت می‌خواهد. سرگردانی بی فایده کسالت واقعی ایجاد فضایی برای ظهور ایده‌ای درست که شما را بسیار فراتر از برادران بهره‌وری خواهد برد که در مسابقه‌ای مثل بقیه گیر کرده‌اند. افرادی که هر ساعت برنامه ریزی می‌کنند، به چیزی برخورد نمی‌کنند. اولویت‌ها خود با شرایطی که فکر خلاق نیاز دارد تداخل می‌کند. (۳) ورودی بی نهایت و زمان پردازش صفر. متابولیسم شما فقط می‌تواند خیلی سریع پیش برود. واضح است که اگر بیش‌ازحد غذا بخورید، احساس کندی و کند به نظر می‌رسید. آره چاق میشی اما اکثر مردم متوجه نمی‌شوند که این در مورد ذهن نیز صدق می‌کند. آن‌ها احساس می‌کنند که اگر هفته‌ای ۱۰ پادکست مصرف نمی‌کنند، نمی‌توانند «به آن ادامه دهند»، حتی اگر برعکس باشد. متابولیسم ذهنی آن‌ها زمانی برای هضم اطلاعات ندارد. زمانی برای اطلاعات تنظیم شده وجود دارد که به جرقه زدن ایده‌های بیشتر کمک می‌کند، اما اگر تحت کنترل دقیق قرار نگیرد، خیلی سریع خطرناک می‌شود. خلاقیت به ندرت یک مشکل ورودی است، اما باز هم، شما فقط می‌توانید با آنچه در یخچال است آشپزی کنید. مشکل اینجاست که یخچال اکثر مردم مملو از بستنی و نوشابه است.

۲ - بی‌حوصله نیستید؛ بیش‌ازحد تحریک شده‌اید

"دن، من همیشه حوصله ام سر رفته و خلاق نیستم." تحریک مزمن بیش‌ازحد و مصرف بیش‌ازحد کافئین خسته کننده نیست. شما آنقدر سرخ شده اید که تا آخر راه را رفته اید و آن را با بی‌حوصلگی مرتبط می‌کنید زیرا آنقدر به سرخوشی عادت کرده اید که خسته کننده شده است. شما به معنای واقعی کلمه نمی‌توانید بیشتر از این پیش بروید، باید از راه دیگری برگردید. بی‌حوصلگی واقعی (بعد از دوره ترک شما) چند کار را انجام می‌دهد. (۱) کسالت دروازه ای برای تازگی می‌دهد. کارل یونگ، روانشناس OG، بر اهمیت کار در سایه تاکید کرد - مواجهه با جنبه‌های ناراحت کننده خودمان که معمولا از آن اجتناب می‌کنیم. نشستن با کسالت این کار را انجام می‌دهد. هنگامی که ذهن منطقی تلاش برای حل همه‌چیز را متوقف می‌کند، بینش‌های پیشرفت را فعال می‌کند. این خواسته‌های واقعی ما را در زیر شرطی شدن بیرونی آشکار می‌کند. این صحنه را برای ۳ محرک جریان تنظیم می‌کند و باعث می‌شود شما وارد فصلی از یادگیری و ساختن شدید شوید:

• • تجسم عمیق - حضور با ناراحتی

• • تازگی - بی حوصلگی شما را مجبور می‌کند که به دنبال انگیزه‌های جدید و سالم‌تر باشید

• • غیرقابل پیش بینی بودن - ندانستن آنچه از خلأ پدید می‌آید

اگر نمی‌دانید در زندگی خود چه کاری انجام دهید، شاید نباید هیچ کاری انجام دهید. نه هیچ چیز پیش فرضی که همه در آن قرار می‌گیرند، اما واقعا هیچ چیز. (۲) مغز در صورت محرومیت، گیرنده‌های دوپامین را تنظیم می‌کند. سازگاری لذت بخش ترموستات روانی شماست. مهم نیست که دما چقدر بالا یا پایین می‌رود، همیشه سعی می‌کند به نقطه تنظیم برگردد. این چیزی را ایجاد می‌کند که روانشناسان آن را "تردمیل لذت بخش" می‌نامند. شما همیشه به سمت منبع بعدی لذت می‌دوید، اما رضایت هرگز دوام نمی‌آورد. هر تجربه به حالت عادی جدید شما تبدیل می‌شود و برای رسیدن به همان اوج احساسی به تحریک شدیدتری نیاز دارد. اما وقتی خود را از لذت محروم می‌کنید، برعکس این اتفاق می‌افتد. معکوس لذت بخش تردمیل. به آرامی و سپس به سرعت، لذت‌های ساده دوباره لذت بخش می‌شوند. شما چیزی را تجربه می‌کنید که بودایی‌ها به آن ذهن مبتدی می‌گویند. هنگامی که در حال پیاده روی در بیرون هستید، متوجه جزئیات در آسمان می‌شوید. متوجه وجود رزماری در غذای خوب می‌شوید. زندگی همانطور که باید برق می‌شود. (۳) شما به انگیزه نیاز ندارید، به وضوح نیاز دارید.

همه مشکلات بشریت از ناتوانی انسان در نشستن آرام در یک اتاق به تنهایی ناشی می‌شود.

- نیروی دریایی راویکانت

بی حوصلگی فضایی برای معناسازی ایجاد می‌کند. یعنی پردازش و ادغام تجربه. گواشی که بیشتر مردم آن را مهم نمی‌دانند. در عصر اطلاعات، فناوری مدرن یک "فروپاشی زمینه" ایجاد می‌کند. مغز ما تنها قادر به پردازش حدود ۵۰ بیت در ثانیه از طریق توجه آگاهانه ما است. وقتی خود را تا حد کسالت محروم می‌کنید، تقریباً مجبور می‌شوید با تمام مشکلاتی که در طول سال‌ها سرکوب کرده‌اید روبرو شوید. شما باید بنشینید و به آنچه در ذهنتان می‌گذرد توجه کنید. دردناک خواهد بود، اما اگر به اندازه کافی با آن بنشینید، موجی از وضوح دریافت خواهید کرد که شما را وارد مرحله جدیدی از زندگی می‌کند. از طریق هرج و مرج، یا تغییر در دیدگاه هرج و مرج، نظم پدیدار می‌شود.

۳ - برنامه هفت‌روزه برای کم کردن سرعت زندگی (چگونه دوباره احساس زنده بودن کنیم)

باشه فهمیدی خلاقیت چیز باورنکردنی است و احتمالا باید آن را بیشتر در اولویت قرار دهید. اما چگونه؟ خوب، ما به مشکل نگاه می‌کنیم (تحریک بیش‌ازحد، متعهد شدن بیش‌ازحد، نفخ روحی) و سیستمی را طراحی می‌کنیم که منجر به کاهش آن چیزها می‌شود. وقتی چیزی خوب پیش نمی‌رود، این کاری است که انجام می‌دهید، اما وقتی در این وضعیت تنگ نظر گیر کرده‌اید، تشخیص مشکل شما در ابتدا دشوار است، و حتی تغییر رفتارتان سخت‌تر است. برای همین است که نامه ای مانند این می‌تواند مفید باشد. نور آگاهی را می‌تابد (شما نمی‌توانید از ChatGPT چیزی را که فکر نمی‌کنید بپرسید بپرسید). اکنون، ما در اینجا به یک "سم زدایی دوپامین" کامل نیاز نداریم، اما باید متعهد شویم. همانطور که گفتیم، این بسیار ساده است. این باعث می‌شود مردم فکر کنند که از آن بالاتر هستند و آن را امتحان نکنند. من به شدت این طرز فکر را منصرف می‌کنم. این یکی از دلایلی است که شما خیلی خلاق نیستید. روز ۱-۲: کاهش ورودی سریع این معادل انجام روزه متناوب است، اما برای ذهن. همه اینها مهم است، اگر درست نباشد اشکالی ندارد.

- • منیع ورودی اصلی خود را قطع کنید. مانند غذاهای ناسالم در کابینت در شب، منبعی را انتخاب کنید که بیش از همه به آن دسترسی دارید. این می‌تواند پادکست در مسیر رفت و آمد، اسکرول قبل از خواب یا اخبار صبح باشد. آن را با هیچ چیز جایگزین کنید. در سکوت بنشین برای یک ایده گوش کنید.

• به پیاده روی بروید. نه به این دلیل که کار جادویی انجام می‌دهد، بلکه به این دلیل که ایده‌ها در حرکت هستند. بدون هدفون جهنم، حتی تلفن خود را در خانه بگذارید. این پیاده روی برای شما مفید نیست زیرا ممکن است اولین بار باشد، اما به این روند اعتماد کنید.

همین است. سه تغییر ساده از نظر روانشناسی، حذف ورودی ثابت به شبکه حالت پیش فرض مغز شما (سیستم "سرگردان" مغز) اجازه می‌دهد تا فعال شود. این شبکه مسئول بینش تصادفی، بازتاب خود و تصور آینده است. در حین مصرف نمی‌تواند فعال باشد. روز ۳-۴: آنچه را که قبلاً وجود دارد را هضم کنید اکنون که فضا ایجاد کرده اید، همه چیز ظاهر می‌شود. افکار ناتمام، احساسات سرکوب شده، ارتباطات تصادفی و ایده هایی که فراموش کرده اید وجود داشته اند. ذهن شما در نهایت زمان دارد تا آنچه را که جمع آوری کرده است، اما هیچ کاری با آن انجام نمی‌دهد، تجزیه کند. در طول این مرحله (و در حالی که کارهایی را که در روزهای ۱ و ۲ انجام دادید) حفظ می‌کنیم، ما قصد داریم لایه‌های عمیق‌تری از واقعیت را مشاهده کنیم.

• • یک فصل از کتاب را به آرامی بخوانید. شما سعی نمی‌کنید آن را تمام کنید یا چیزی یاد بگیرید، بلکه فقط سعی می‌کنید متوجه شوید که یک جمله شما را وادار می‌کند متوقف شوید و فکر کنید. وقتی این کار را کرد، کتاب را زمین بگذارید. بنشین که چرا آن خط به تو خورد. از نظر من این بهترین راه برای خواندن است. سعی نکنید یک کتاب را به سرعت تمام کنید، فقط آنچه را که نیاز دارید تهیه کنید و آن را کنار بگذارید. این یک ایده بیشتر از کل کتاب روی شما تأثیر می‌گذارد.

• • ۱۰ دقیقه بدون هیچ چیز بنشینید. مطمئن می‌توانید آن را مدیتیشن بنامید، اما من نمی‌خواهم از یک برنامه مدیتیشن یا هر تکنیک تنفس هدایت‌شده استفاده کنید. فقط یک جایی بنشین و بگذار ذهنت هر کاری می‌خواهد انجام دهد. در ابتدا آشفته خواهد بود، اما هضم این اتفاق می‌افتد. هیچ کاری باهاش نکن فقط بنشین

• • به پیاده روی ادامه دهید. قوانین مشابه، بدون هدفون یا هیچ تحریکی. اما این بار سعی کنید واقعا چیزها را ببینید. شما صد بار از کنار این چیزها رد شده اید، اما آیا به جزئیات پیاده رو، ساختار شاخه‌های درخت یا وسعت آسمان توجه کرده اید؟ شرط می‌بندم حتی آخرین راه رفتن را هم نگاه نکردی.

کاری که ما می‌خواهیم انجام دهیم این است که کنترل شما را بر ناخودآگاه خود رها کنید (چیزی که مسئول کار در پس‌زمینه و نمایان شدن لحظات "آها" است). دور شدن از کار وظیفه محور بهترین راه برای انجام این کار است. و اگر آن لحظات بینش به ایده‌ای منجر شود که به شما امکان می‌دهد کار بهتر و با اهرم بالاتری انجام دهید، آیا با کار نکردن کارهای بیشتری انجام نمی‌دهید؟ روز ۵-۶: دوباره به زندگی علاقه مند شوید چیزی که اغلب به آن فکر می‌کنم: وقتی مردم می‌گویند "چیز جالبی پیدا نمی‌کنند"، نمی‌دانم که آیا واقعا به اطراف نگاه کرده اند. همه چیز جالب است. ذهن شما آنقدر درگیر چیزهای بی‌معنا است که متوجه آن نمی‌شوید. در حال حاضر، مه ذهنی شما باید از بین برود. کمی واضح‌تر احساس می‌کنید، رنگ‌ها زنده‌تر هستند، مکالمات جالب‌تر می‌شوند و چیزهای کوچک دوباره معنادار می‌شوند. بیرون قدم می‌زنید و در نهایت فقط از یک نفس تازه لذت می‌برید.

- • اعتماد داشته باشید که ایده‌ها باز خواهند گشت. در مقابل میل به یادداشت برداری از همه‌چیز مقاومت کنید. اگر مهم باشد، راه خود را به شما خواهد یافت. وقتی فکر جالبی دارید، اجازه دهید آن را اجرا کند. در آن جریان آگاهی بمانید. دست به گوشی خود نزنید در دنیایی که مردم به ذهن خود اعتماد ندارند، یاد بگیرید که به ذهن خود اعتماد کنید.
- • یک مکالمه واقعی داشته باشید. به مدت ۵ دقیقه قبل از جلسه بعدی شما هیچ "پیگیری" وجود ندارد. بدون "شبکه" برای ایجاد یک ارتباط تجاری. ما سعی می‌کنیم اینجا اجرا نکنیم. به دیدگاه‌های دیگران گوش دهید و سعی کنید تا حد امکان حضور داشته باشید. مغز شما ممکن است فقط روشن شود.
- • پیاده روی را طولانی کنید. ممکن است متوجه شوید که نمی‌خواهید متوقف شوید.
- در طی این مرحله، گیرنده‌های دوپامین شما در حال حساسیت مجدد هستند. شما شروع به انجام کاری می‌کنید زیرا ذاتا جالب است، که پیش‌بینی‌کننده عظیمی برای خروجی خلاقانه است، و کاملاً به روز ۷ منتهی می‌شود. روز هفتم: ایجاد با آنچه پدیدار شده است بیشتر مردم سعی می‌کنند از حالت تهی شدن خلق کنند و سپس تعجب می‌کنند که چرا همه‌چیز اجباری به نظر می‌رسد. من این حس را خوب می‌شناسم. من در ۵ سال گذشته تقریباً هر هفته یک خبرنامه نوشتم. اما این ماه گذشته، نتوانستم در مورد چه چیزی بنویسم. احساس اجباری می‌کرد. من از شیوه زندگی خلاقانه خارج شده بودم. اکنون که شش روز را صرف ساختن فضا، پردازش و ایجاد ارتباطات کرده‌ایم، می‌توانید به جای تعهد، از فراوانی ایجاد کنید.
- • بدون برنامه چیزی بسازید. بنویسید، بکشید، یک یادداشت صوتی ۲۰ دقیقه ای ضبط کنید، یا بدون دستور غذا بپزید. تنها قانون بدون قاعده است. بدون تفکر استراتژیک یا تلاش برای یافتن زاویه کامل. یک تاپیک راه‌اندازی کنید و آن را دنبال کنید.
- • آن را به اشتراک نگذارید. می‌دانم که این با آنچه من موعظه می‌کنم مغایرت دارد، اما باید به خاطر داشته باشیم که نداشتن نظرات بی‌صدا بر مسیر شما تأثیر می‌گذارد. توجه کنید که چه حسی دارد که چیزی را ساخته اید که متعلق به شماست.
- حداقل بعد از ۲۴ ساعت، اگر می‌خواهید به آن برگردید و در جایی پست کنید، مهمان من باشید. اگر نمی‌دانید چه چیزی را پست یا ایجاد کنید، دوباره،

چالش سیستم نوشتن / محتوا

به زودی شروع می‌شود کاری که ما در اینجا انجام می‌دهیم، تفکیک تفکر زاینده (تولید ایده‌های بدیع) از تفکر ارزیابی (قضاوت و ویرایش آن‌ها) است. برای مردم عادی است که سعی کنند هر دو را همزمان انجام دهند، اما با انجام این کار، پتانسیل مولد را سرکوب می‌کنید.

۴ - برای خلاق بودن، باید چیزی برای خلق کردن داشته باشید

تست‌های املا را در مقطع ابتدایی به یاد دارید؟ هر زمان که یک کلمه جدید یاد می‌گرفتم، شروع به شنیدن آن کلمه در همه جا می‌کردم. همین اتفاق می‌افتد وقتی ماشینی را می‌بینم که قبلاً ندیده بودم. یک بار می‌بینمش، بعد همه جا می‌بینمش. همین اتفاق زمانی افتاد که در معرض فرصت‌های تجاری خاص قرار گرفتم. من حتی نمی‌دانستم آن‌ها وجود دارند، زیرا به این باور رسیده بودم که ۹-۵ همه‌چیز است، و وقتی شروع به کاوش کردم، همه جا متوجه

آن‌ها شدم. این مهم‌ترین کاتالیزور برای خلاقیت است. این سیستم فعال کننده شبکه ای در مغز ما است. میلیون‌ها ورودی دریافتی ما را فیلتر می‌کند و ورودی‌هایی را نشان می‌دهد که با آنچه شما ناخودآگاه به عنوان «این مهم است» درونی کرده‌اید، مطابقت دارند. برای کار کردن به یک پروژه معنادار نیاز دارید. برای حل به مشکل نیاز دارید. برای ساخت به یک کسب‌وکار نیاز دارید. شما باید ایجاد کنید. یک مقاله، یک طرح، هر چه باشد. شما در حال ایجاد عدسی هستید که توسط آن ذهن خود را دوباره برنامه ریزی می‌کنید. زیرا اگر نقطه اوج ایده‌هایی هستید که در ذهن خود پذیرفته اید، و ایده‌هایی که می‌پذیرید بر اساس آنچه مهم می‌دانید هستند، و تنها چیزهایی که برای شما مهم بود مدرسه، شغل و دوران بازنشستگی بود که فرهنگ صنعتی در والدین، معلمان و همسالان شما نفوذ کرد، پس راه اصلی برای دنبال کردن یک زندگی نادر این است که به سادگی از شما سوال کنید و آنچه را که برایتان مهم است انتخاب کنید. وقتی چیز مهمی دارید - پروژه، طراحی، محصول - حتی مکالمه ای که در خیابان می‌شنوید تبدیل به سوخت خلاقانه می‌شود. شما کتابی را می‌خوانید و جمله‌ای برایتان ظاهر می‌شود، اما وقتی شخص دیگری آن را می‌خواند، همان اثر را نمی‌گیرد. بدون پروژه، ذهن شما قایقی است که در آب‌های آزاد در حال حرکت است. پروتکل ۷ روزه ای که ما از آن عبور کردیم طوفان را آرام کرد، اما حتی با دریای آرام، اگر مسیری ندارید، فقط شناور هستید. خوب است، اما در مقطعی می‌خواهید کاری انجام دهید. پس چه چیزی یک قاب خوب را می‌سازد؟ چه چیزی یک پروژه را ارزش ایجاد می‌کند؟

• • باید برای شما چیزی حل نشده باشد. لازم نیست کاملاً اصلی یا بدیع باشد، اما باید یک چالش باشد. باید چیزی وجود داشته باشد که هنوز پاسخ آن را نمی‌دانید، که به ناخودآگاه شما اجازه می‌دهد تا به آهنبایی برای ایده‌های مرتبط و مفید تبدیل شود.

• • باید برای شما مهم باشد. تشخیص الگوی شما با سرمایه‌گذاری احساسی تقویت می‌شود. پروژه‌ای که انتخاب کرده‌اید به این دلیل که «روی کاغذ خوب به نظر می‌رسد» - مانند درجه پرداختی بالا که واقعا به آن اهمیت نمی‌دهید - همان راداری را که واقعا شما را در شب بیدار نگه می‌دارد، فعال نمی‌کند.

• • باید قابل اشتراک گذاری باشد. به عبارت دیگر، باید شکلی به خود بگیرد. باید در واقعیت وجود داشته باشد. این می‌تواند کلمات، تصاویر، کد، یک مکالمه، یک تجارت یا یک وعده غذایی باشد. شما باید افکار انتزاعی را در ذهن خود بگیرید، آن‌ها را در واقعیت مستقر کنید و ارزش آن‌ها را آزمایش کنید. ما فقط کارهایی را تصور نمی‌کنیم که نمی‌توانیم اینجا انجام دهیم.

این سوال آخر را مطرح می‌کند... چگونه این پروژه معنادار را پیدا می‌کنید؟ خوب، کمی دست و پا زدن می‌طلبد، که ناخوشایند است، اما اگر مشکل را روی سرش برگردانید، کمک می‌کند. شما عمیقاً به تمام پروژه‌ها، وظایف و فعالیت‌های بی‌معنی فکر می‌کنید که در حال حاضر تحمل می‌کنید تا وقت خود را پر کنید، زیرا اگر درگیر کاری معنادار نباشید، فکر می‌کنید زندگی شما به کجا ختم می‌شود؟ اگر این آگاهی عمیق از آنچه در زندگی نمی‌خواهید را پرورش دهید، شروع به ایجاد چارچوب شما می‌کند. شما شروع به دیدن آن در همه جا می‌کنید. و هنگامی که آن را ببینید، شروع به حرکت در جهت مخالف بسیار آسان‌تر است. - دن

منبع مقاله

<https://x.com/thedankoe/article/2036824811712942576>