

من فکر کردم امروز با یک درخواست ساده شروع میکنم. من فکر کردم امروز با یک درخواست ساده شروع میکنم. از همتون می‌خوام که به لحظه مکث کنید، از همتون می‌خوام که به لحظه مکث کنید، شما بی‌بنیه و رنجورید و از وجود پر از فلاکت خود رنج می‌برید. شما بی‌بنیه و رنجورید و از وجود پر از فلاکت خود رنج می‌برید. (خنده)

این همون نصیحتی بود که سنت بندیکت به پیروان می‌هوتش کرد، در قرن ۵ام. این همون نصیحتی بود که سنت بندیکت به پیروان می‌هوتش کرد، در قرن ۵ام. این همون نصیحتی بود که من سعی کردم بهش عمل کنم وقتی ۴۰ سالم بود. این نصیحتی بود که من سعی کردم بهش عمل کنم وقتی ۴۰ سالم بود. تا اون موقع، من به آدم به اصطلاح جنگ طلب بودم -- من زیاد مشروب و غذا میخوردم، زیاد اضافه کاری می‌کردم و تقریباً بی‌اهمیت به خانواده‌ام بودم. من زیاد مشروب و غذا میخوردم، زیاد اضافه کاری می‌کردم و تقریباً بی‌اهمیت به خانواده‌ام بودم. من زیاد مشروب و غذا گرفتم سعی کنم و زندگی رو عوض کنم. بویژه، من تصمیم گرفتم روی موضوع تعادل کار و زندگی کار کنم. بویژه، من تصمیم گرفتم روی موضوع تعادل کار و زندگی کار کنم. پس من از نیروی کار بودن کنار کشیدم و یک سال رو در خانه ماندم، با همسر و ۴ فرزندم. پس من از نیروی کار بودن کنار کشیدم و یک سال رو در خانه ماندم، با همسر و ۴ فرزندم. همه اون چیزی که من از تعادل بین کار و زندگی در اون سال آموختم این بود که همه اون چیزی که من از تعادل بین کار و زندگی در اون سال آموختم این بود که فهمیدم چطور تعادل کار و زندگی رو بدست بیارم وقتی که من بیکار بودم. فهمیدم چطور تعادل (خنده) خیلی آموزه سودمندی نبود، مخصوصاً وقتی که پول آدم هم تموم بشه.

پس من برگشتم سر کارم و شروع کردم طی این ۷سال به مطالعه و نوشتن درباره تعادل کار و زندگی. پس من برگشتم سر کارم و شروع کردم طی این ۷سال به مطالعه و نوشتن درباره تعادل کار و زندگی. پس من برگشتم سر کارم و شروع کردم طی این ۷سال به مطالعه و نوشتن درباره تعادل کار و زندگی. و من امروز می‌خوام ۴ تا از دیدگاه هام رو با شما در میان بگذارم. اولیش اینه، اگر جامعه می‌خواه هرگونه پیشرفتی در این مورد داشته باشه، اولیش اینه، اگر جامعه می‌خواه هرگونه پیشرفتی در این مورد داشته باشه، این نیازمند یک مناظره منصفانه هست. ولی مشکل اینجاست که خیلی آدم‌ها، حرفای مفت زیادی درباره تعادل کار-زندگی می‌زنند. ولی مشکل اینجاست که خیلی آدم‌ها، حرفای مفت زیادی درباره تعادل کار-زندگی می‌زنند. بحث‌هایی مثل "زمان قابل انعطاف" یا "جمعه آزاد" یا "آزادی ترک محل کار" بحث‌هایی مثل "زمان قابل انعطاف" یا "جمعه آزاد" یا "آزادی ترک محل کار" بحث‌هایی مثل "زمان قابل انعطاف" یا "جمعه آزاد" یا "آزادی ترک محل کار" فقط نقابی بر چهره اصل مطلب میزنه، که بعضی از شغلها و موقعیت‌های کاری اساساً ناسازگار که بعضی از شغلها و موقعیت‌های کاری اساساً ناسازگار با بودن روز به روز با خانواده و فرزندان هستند. با بودن روز به روز با خانواده و فرزندان هستند. اولین قدم در حل مشکل، شناخت شرایطی است که در آن بسر می‌برید. و واقعیت جامعه‌ای که ما در آنیم، اینه که هزاران هزار افراد اون بیرون و واقعیت جامعه‌ای که ما در آنیم، اینه که هزاران هزار افراد اون بیرون بیصدا زندگی میکنند، یا افسردگیشان رو فریاد میکنند، یا افسردگیشان رو فریاد میکنند، یا افسردگیشان رو فریاد میکنند، ساعت‌های طولانی کار میکنند سر کاری می‌روند که از اون نفرت دارند، که بتونند چیزی بخرند که در واقع نیازی بهش ندارند، که بتونند موجب خرسندی کسانی بشند که علاقه‌ای بهشون ندارند. (خنده) (تشویق) (خنده) (تشویق) به نظر من جمعه با جین و تی‌شرت سر کار رفتن هیچ جای این درد رو دوا نمیکنه. (خنده) به نظر من جمعه با جین و تی‌شرت سر کار رفتن هیچ جای این درد رو دوا نمیکنه. (خنده)

به نظر من جمعه با جین و تی‌شرت سر کار رفتن هیچ جای این درد رو دوا نمیکنه. (خنده)



همسر منو طلاق بده و از خانه بره، وقتی سلامتیم رو از دست داده باشم، اونوقت من دیگه جفتی یا علایقی برام باقی نمی‌مونه. (خنده) یک روز خیلی کوتاهه، و اگه باز نشسته بشیم خیلی طولانی. باید یه حد وسطی باشه.

دیدگاه ۴ام: ما باید تعادل را به یک روش متعادل بدست بیاوریم. ما باید تعادل را به یک روش متعادل بدست بیاوریم. یکی از دوستان پارسال اومد پیش من -- از نظر اون اشکالی نداره که من اینو تعریف کنم-- یکی از دوستان پارسال اومد پیش من و گفت: "من کتابت رو خوندم. و به این نتیجه رسیدم که من زندگیم کاملا از تعادل خارج شده. و گفت: "من کتابت رو خوندم. و به این نتیجه رسیدم که من زندگیم کاملا از تعادل خارج شده. کاملاً وقف کار شدم. ۱۰ ساعت در روز کار میکنم، ۲ ساعت هم رفت و آمدم زمان میبره. کاملاً وقف کار شدم. ۱۰ ساعت در روز کار میکنم، ۲ ساعت هم رفت و آمدم زمان میبره. همه ارتباطاتم به شکست منجر شده، دیگه در زندگیم چیزی ندارم جز کارم. همه ارتباطاتم به شکست منجر شده، دیگه در زندگیم چیزی ندارم جز کارم. همه ارتباطاتم به شکست منجر شده، دیگه در زندگیم چیزی ندارم جز کارم. تصمیم گرفتم تلاش کنم و تغییری در اون حاصل کنم. رفتم باشگاه ورزشی." تصمیم گرفتم تلاش کنم و تغییری در اون حاصل کنم. رفتم باشگاه ورزشی. (خنده) حالا من قصد مسخره کردن ندارم ولی برای کسیکه ۱۰ ساعت کار میکنه، تعادل نمیاره، فقط آمادگی بدنی بیشتر به اون میده. (خنده) بامزه‌ست اگرچه تمرینات بدنی شاید، ولی بخشهای دیگری هم در زندگی وجود دارد. بامزه‌ست اگرچه تمرینات بدنی شاید، ولی بخشهای دیگری هم در زندگی وجود دارد. بخش هوشمندی، بخش احساسی، بخش معنوی. بخش هوشمندی، بخش احساسی، بخش معنوی. و برای رسیدن به یک تعادل در زندگی، ما به همه این موارد نیاز داریم-- نه فقط ۵۰ تا دراز نشست. و برای رسیدن به یک تعادل در زندگی، ما به همه این موارد نیاز داریم-- نه فقط ۵۰ تا دراز نشست. و برای رسیدن به یک تعادل در زندگی، ما به همه این موارد نیاز داریم-- نه فقط ۵۰ تا دراز نشست.

در نگاه اول این دلهره آور به نظر می‌رسه. چون مردم حتما میگن: "ای داد بیداد! من هنوز فرصت پیدا نکردم که ورزش کنم؛ اونوقت تو از میخوای که برم به کلیسا، به مدرسه هم زنگ بزنم." البته من درکشون میکنم. واقعا میفهمم این چقدر وحشتناک میتونه باشه. البته من درکشون میکنم. واقعا میفهمم این چقدر وحشتناک میتونه باشه. ولی یک اتفاق تصادفی که چند سال پیش اتفاق افتاد، بمن دیدگاه جدیدی رو داد. ولی یک اتفاق تصادفی که چند سال پیش اتفاق افتاد، بمن دیدگاه جدیدی رو داد. همسر من که الان بین تماشاجیاست، یه روز به من در شرکت زنگ زد همسر من که الان بین تماشاجیاست، یه روز به من در شرکت زنگ زد و گفت، "نایگل، سر راه که میای بچه کوچیکه رو هم با خودت بیا." هری "از مدرسه‌اش" و گفت، "نایگل، سر راه که میای بچه کوچیکه رو هم با خودت بیا." هری "از مدرسه‌اش" چون او آنشب با ۳ بچه دیگه قرار بود جایی برن. من اون روز زودتر از کارم اومدم و هری رو جلو در مدرسه‌ش سوارش کردم. من اون روز زودتر از کارم اومدم و هری رو جلو در مدرسه‌ش سوارش کردم. بعد رفتیم به پارک محله‌مون، و کلی بازی و ورجه‌ورجه کردیم. بعد رفتیم به پارک محله‌مون، و کلی بازی و ورجه‌ورجه کردیم. بعد با هم از تپه بالا رفتیم بسمت کافه محله و یه پیترزا با هم خوردیم، بعد با هم از تپه بالا رفتیم بسمت کافه محله و یه پیترزا با هم خوردیم، بعد برگشتیم پایین به سمت خانه، بعد حمامش کردم و لباس باتمن رو تنش کردم. بعد برگشتیم پایین به سمت خانه، بعد حمامش کردم و لباس باتمن رو تنش کردم. بعد براش یه فصل از کتاب Roald Dahl بنام "جیمز و هلوی بزرگ" رو خوندم. بعد براش یه فصل از کتاب Roald Dahl بنام "جیمز و هلوی بزرگ" رو خوندم. بعد گذاشتمش توی رختخوابش، پتو رو کشیدم روش، پیشونیشو بوسیدم و گفتم "شب بخیر رفیق"، بعد گذاشتمش توی رختخوابش، پتو رو کشیدم روش، پیشونیشو بوسیدم و گفتم "شب بخیر رفیق"، و رفتم به سمت در. همینطور که میرفتم اون گفت، "بابا؟" گفتم "بله رفیق؟" و رفتم به سمت در. همینطور که میرفتم اون گفت، "بابا؟" گفتم "بله رفیق؟" و رفتم به سمت در. همینطور که میرفتم اون گفت، "بابا؟" گفتم "بله رفیق؟" گفتم، "بابا، امروز بهترین روز زندگی من بود." گفت، "بابا، امروز بهترین روز زندگی من بود." من هیچکاری نکرده بودم، نه برده بودمش به دنیای والت دیسنی و نه براش پلی‌استیشن خریده بودم. من هیچکاری نکرده بودم، نه برده بودمش به دنیای والت دیسنی و نه براش پلی‌استیشن خریده بودم.

حالا منظورم اینه که، کمترین کارها هم اهمیت دارن. حالا منظورم اینه که، کمترین کارها هم اهمیت دارن. متعادل‌تر بودن در زندگی معنی این نیست که زندگیت باید بطور دراماتیکی تغییر کنه. متعادل‌تر بودن در زندگی معنی این نیست که زندگیت باید بطور

دراماتیکی تغییر کنه. با کمترین هزینه در درستترین زمان و مکان، با کمترین هزینه در درستترین زمان و مکان، میتونید بطور رادیکال کیفیت روابطتون و کیفیت زندگیتون رو تغییر دهید. میتونید بطور رادیکال کیفیت روابطتون و کیفیت زندگیتون رو تغییر دهید. علاوه بر آن میتونید جامعه خودتون رو هم تغییر بدید. علاوه بر آن میتونید جامعه خودتون رو هم تغییر بدید. چراکه آگه باندازه کافی آدمایی پیدایشن که این تغییر رو در زندگیشون ایجاد کنند، اونوقت میتونیم تعریف موفقیت را عوض کنیم، و دور بشیم از مفهوم ساده‌انگارانه که میگه آدمی که پولدار تر باشه برنده است، و میریم به سمت یک تعریف متفکرانه‌تر و متعادل‌تر از زندگی واقعی. و میریم به سمت یک تعریف متفکرانه‌تر و متعادل‌تر از زندگی واقعی. که من معتقدم این یک ایده هست که ارزش منتشر شدن داره.