

به نام جان لایتناهی





سرشناسه: هرشفیلد، هال / Hershfield, Hal
عنوان و نام پدیدآور: خود آینده‌تان: چگونه فردا را امروز بهتری کنیم/ هال هرشفیلد؛
ترجمه پریسا ابن‌یامینی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری: ۲۷۸ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۵۴-۰۶-۳

یادداشت: عنوان اصلی: Your future self : how to make tomorrow better today, 2023.

عنوان دیگر: چگونه فردا را امروز بهتری کنیم.
موضوع: خودسازی / Self-actualization (Psychology)
خود / Self / هدف / Goal / تصمیم‌گیری / Decision making
شناسه افزوده: ابن‌یامینی، پریسا، ۱۳۶۴-، مترجم
رده بندی کنگره: BF۶۳۷
رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۶۴۱۰۳



خودِ آینده‌تان

چگونه فردا را امروزِ بهتری کنیم

هال هرشفیلد

مترجم: پریسا ابن‌یامینی



نشر ترنگ

 torang_pub
 @nashretorang
www.nashretorang.com



نشر ترنگ



خودِ آینده‌تان

چگونه فردا را امروزِ بهتری کنیم

هالِ هر شفیلد

مترجم: پریسا ابن‌یامینی
ویراستار: سمیه رشیدی
حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ
لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش
نوبت چاپ اول: ۱۴۰۴
تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۴۸۵۴-۰۶-۳

آدرس: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان روانمهر، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۷

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

در باره نویسنده	۹
مقدمه	۱۱
بخش اول: سفر در پیش رو	۲۳
فصل اول: آیا در طول زمان همان فرد همیشگی هستیم؟	۲۵
فصل دوم: آیا من آینده واقعا من است؟	۴۹
فصل سوم: رابطه با خودهای آینده مان	۷۳
بخش دوم: نا آرامی	۹۷
فصل چهارم: جا ماندن از پروازتان	۹۹
فصل پنجم: برنامه ریزی ضعیف سفر	۱۲۷
فصل ششم: گذاشتن لباس های اشتباه در چمدان	۱۵۱
بخش سوم: فرود	۱۷۹
فصل هفتم: نزدیک تر کردن آینده	۱۸۱
فصل هشتم: دوام آوردن	۲۱۱
فصل نهم: راحت تر کردن زمان حال	۲۴۱

کتابی فوق‌العاده که باعث تغییر آن کسی می‌شود که در آینه می‌بینید.

دنیل. اچ. پینک، نویسنده کتاب قدرت پشیمانی

درباره نویسنده

هال هرشفیلد^۱ استاد بازاریابی، تصمیم‌گیری رفتاری و روان‌شناسی است. ریاست دوره‌ای هیئت مشاوران در مدیریت را در دانشکده مدیریت اندرسون دانشگاه یوسی‌اِی بر عهده دارد که جوایز آموزشی متعددی بابت آن دریافت کرده است. تحقیقات او در مورد خود آینده در نیویورک تایمز، وال‌استریت ژورنال، بوستون گلوب، واشنگتن پست و آتلانتیک مورد توجه گسترده‌ای قرار گرفته است و در برنامه‌مانی، اکسپلیند در نتفلیکس، ان پی آر، سی بی اس، ای بی سی و پی بی اس شرکت کرده است. تحقیقات هرشفیلد در مجله‌های معتبر تجاری، روانشناسی و علوم عمومی و نیز در هاروارد بیزینس ریویو، ساینس، ساینس فیکشن، امریکن و سایکولوژی تودی منتشر شده است.

1. Hal Hershfield

مقدمه

هنگام قدم زدن در جنگلی انبوه ناگهان خود را مقابل دروازه فرفورژه‌ای می‌یابید. روی علامت چوبی در ورودی نوشته شده است: «مسیر آینده» در طرف دیگر، جاده شنی وجود دارد که به سمت درختان می‌رود. کنجکاو می‌شوید و تصمیم می‌گیرید وارد آن شوید.

دروازه را باز می‌کنید و وارد آن می‌شوید. بلافاصله متوجه می‌شوید که هوا خنک‌تر از همین چند ثانیه پیش است. پس از مدت کوتاهی به محله خود باز می‌گردید؛ اما بیست سال بعد. وارد خانه‌تان می‌شوید، می‌بینید که کسی از در جلویی وارد و به شما خیره می‌شود. گونه‌ای از شما است که بیست سال پیرتر است با تمام نشانه‌های زمان برای اثبات آن. دور کم‌رتان کمی چاق‌تر شده، خطوط بیشتری روی چهره‌تان است و آرام‌تر راه می‌روید. با نزدیک شدن به خود آینده‌تان، تحت‌تأثیر تمام موضوعات احتمالی گفت‌وگو قرار می‌گیرید. مثل این است که با دوست قدیمی‌ای صحبت می‌کنید که سال‌ها است او را ندیده‌اید: نمی‌توانید تصمیم بگیرید که اول چه چیزی پرسید.

مسلماً سراغ همسر و فرزندان خود را می‌گیرید و اینکه چگونه جهان پیرامونتان تغییر کرده است. نیازی به گفتن نیست که بیست سال، ارزش غیبت کردن دارد. مهم‌ترین پرسش‌ها در فهرستان دربارهٔ سلامتی، پول، رضایت شغلی و خوشحالی فردی است. چه چیزی دربارهٔ زندگی‌تان یاد گرفتید و چگونه زندگی کردید که باعث افتخارتان شد؟ در کجا معنا و شادی را یافتید؟ چه پشیمانی‌هایی دارید؟ چه ناامیدی‌هایی دارید؟ گمان می‌کنید وقتی همهٔ حرف‌ها زده شد و کارها انجام شد میراثتان چه خواهد بود؟

اما صبر کنید: پیش از سؤال‌پیش کردن خودِ آینده‌تان مهم است لحظه‌ای فکر کنید که می‌خواهید چقدر دربارهٔ آیندهٔ بیست سال بعد خود بدانید. آیا ابعدی از آینده‌تان وجود دارد که ترجیح دهید همچون رازی باقی بماند؟ از همه مهم‌تر، به محض خروج از دروازه چگونه گفت‌وگو با خودِ آینده‌تان شیوهٔ تفکر و زندگی امروزی‌تان را تغییر خواهد داد؟

سناریویی که توصیف کردم براساس رمانی به نام *بازرگان و کیمیاگر دروازه* از تد شیانگ^۱ است که در آن راوی -بازرگان- با کیمیاگری ملاقات می‌کند و همان‌طور که عنوانش گویای آن است، دروازهٔ جادویی امکان ملاقات میان خودهای گذشته، حال و آینده را فراهم می‌سازد.

با اینکه داستان علمی‌تخیلی است، من همواره آن را برای دانشجویانم در رشتهٔ بازاریابی و تصمیم‌گیری رفتاری در دانشگاه یوسی‌آی بازگو می‌کنم. برای دوستان و اعضای خانواده‌ام نیز به طرز خیلی مشتاقانه‌ای تعریف کردم که به راحتی مجبور شدند آن کتاب را بخوانند.

این کار را کردم؛ چون داستان به طرز درخشانی نوری بر مفهوم سفر در

زمان می‌تاباند، چیزی که با کمال تعجب مردم در آن تبحر دارند. مسلماً نه مثل شخصیت‌های رمان‌های بی‌شمار علمی‌تخیلی، بلکه کاری که با اذهانمان کردند.

بخش جالب‌توجه آن این است: شما پیش از این در دروازه جادویی بوده‌اید.

وقتی پژوهش تصویربرداری عصبی در ابتدای مسیر خود بود، پژوهشگران بیشتر زمان خود را صرف مطالعه پرسش‌های بنیادین - اما انتقادی- می‌کردند. یکی از آن پرسش‌ها این بود: وقتی فقط استراحت می‌کنیم و به چیز خاصی فکر نمی‌کنیم در مغز ما چه اتفاقی می‌افتد؟ از افراد خواسته شد که همچنان در دستگاه اسکنر دراز بکشند و ذهنشان را آرام نگه دارند. انتظار دانشمندان اجراکننده این پژوهش اولیه این بود که فعالیت مغز همانند لوح خالی باشد، چیزی شبیه آنچه هنگام خاموش کردن تلویزیونتان می‌بینید. باوجود این آنچه کشف کردند چیزی است که امروزه به نام «شبکه حالت پیش‌فرض»^۱ شناخته می‌شود.

شبکه حالت پیش‌فرض زمانی تحریک می‌شود که هنگام انجام کاری به آن می‌اندیشیم که باعث می‌شود معنای آن کار را در چشم‌انداز کاری‌مان در نظر بگیریم. همان چیزی که به ما یادآور می‌شود: ای وای فراموش کردیم که تحقیقات مربوط به آن کار را برای همکارمان ارسال کنیم، یا آن‌طور که قول داده بودیم... که باعث می‌شود یاد چیزهای دیگری بیفتیم که باید آنها را (امروز!) پیگیری می‌کردیم و ناگهان یاد کارتی می‌افتیم که باید برای تولد

۱. Default mode network یا (DMN): یک شبکه مغزی در مقیاس بزرگ است که مناطقی را شامل می‌شود که فعالیتشان به شدت هم‌پسته است و در عین حال از دیگر شبکه‌های مغزی جدا هستند. شبکه حالت پیش‌فرض بیش‌تر در شرایطی که شخص متمرکز جهان بیرونی نباشد و در زمانی که در حین بیداری در حالت استراحت باشد مشاهده شده است.

پدرمان در هفته آینده بخیریم که باعث می‌شود فکر کنیم وقتی بزرگ می‌شدیم چه جور پدری داشتیم. لحظه‌ای بعد به ده سال آینده فکر می‌کنیم که هنگام ورود فرزندانمان به بزرگسالی چه چیزی می‌خواهیم به آنها یاد بدهیم.

در عرض چند ثانیه افکارمان می‌تواند به عقب و جلو، از زمان حال به آینده نزدیک یا دور برود، دوباره به زمان حال و سپس گذشته و سپس آینده دور برگردد که به آن سفر در زمان می‌گویند. آن قدر راحت اتفاق می‌افتد که اغلب پی به اهمیت آن نمی‌بریم. بالاین همه وقتی در حال استراحت هستیم، شبکه حالت پیش‌فرضمان فعالانه از سفرهای ذهنی مان پشتیبانی می‌کند.

شاید همان‌طور که استیون جانسون در نیویورک تایمز می‌نویسد: «مهارت ما در چنین سفر در زمان شاید مشخصه تعیین‌کننده هوش انسان باشد.» مارتین سلیگمان روانشناس و همکار نویسنده‌اش، جان تیرنی، مطالعات بیشتری در این زمینه انجام داده‌اند. آنان ادعا می‌کنند که آنچه باعث تمایز گونه ما می‌شود «توانایی اندیشیدن به آینده است. با در نظر گرفتن چشم‌اندازهایمان موفق می‌شویم.»

برخی اوقات عمداً در این گونه از سفر در زمان گرفتار می‌شویم؛ مثلاً شادی راهبار^۱ را در نظر بگیرید. در ۶ مه ۲۰۲۰، پشت میز نشست تا نامه‌ای درباره روابطش در زندگی و جست‌وجوی خوشحالی بنویسد. نه نوشتن خاطرات روزمره بود و نه نوشتن نامه به دوست صمیمی، بلکه نامه‌ای به خودش بود که تا سال بعد به دستش نمی‌رسید. راهبار یکی از بیش از هجده هزار نفر و در مجموع ده میلیون نفری بود که آن روز خاص در پلتفرم بسیار محبوب فیوچر می^۲ به خودشان نامه نوشتند. ایده آن برگرفته از کپسول

1. Shawdi Rahbar

2. FutureMe

زمانی است که بسیاری از ما در دبستان آن را ساختیم؛ مجموعه‌ای از نامه‌ها، تصاویر و دیگر اشیاء و یادگاری‌ها در چند جعبه گذاشته و دفن می‌شد و فقط پنج یا ده سال بعد آن جعبه را بیرون می‌آوردند.

نامه‌های فیوچر می سرشار از عواطف و موضوعات مختلف بود. برخی در مورد اینکه به سمت کدام تصویر بزرگ بروند دچار اضطراب بودند. («خیلی می‌ترسم. خیلی خیلی می‌ترسم. مسیرهای زیادی در زندگی برای انتخاب وجود دارد که نمی‌دانم کدام یک از آنها برای من است.»)، برخی مشوق بودند («اما می‌خواهم که بدانی... همیشه اینجا برای تشویق تو هستم.») و بعضی واقعاً بامزه بودند («آینده عزیزم، می‌خواهم بدانم فرق من با تو چیست. تو بزرگ‌تر هستی.»).

اما چه شد که آنچه زمانی رسم نوشتن نامه در دبیرستان بود - نوشتن نامه به خودمان در سال اول که در هنگام فارغ‌التحصیلی آن را به خودمان بدهیم - هنگام شروع همه‌گیری کووید ۱۹ به جریان جدیدی تبدیل شد. گمان می‌کنم بسیاری از افراد بیش از همیشه کنج‌کاو شدند تا بدانند آینده چه چیزی برایشان دارد و شاید امروزه بیش از هر زمان دیگری مردم خواهان بهره‌مندی از مزایای وقفه کوتاه در زندگی‌شان برای تغییر مسیرهای خودهای آینده‌شان باشند.

مت‌اسلای^۱، مؤسس فیوچر می، اخیراً به من گفت که دلیل راه‌اندازی وبگاه، نوشتن نامه‌ای در دبستان به خود بیست‌ساله‌اش بود؛ اما وقتی فهمید که در بیست‌سالگی آن نامه را هرگز دریافت نمی‌کند ناراحت شد. آیا معلم سابقش نمی‌توانست نامه را برای او بفرستد؟

1. Matt Sly

او پرسید: «چه می‌شد اگر می‌توانستیم میان خودهای حال و آینده ارتباط برقرار کنیم؟» وبگاه او مطالبه‌ای برای آن کنجکاوی است که همگی به آن دچار هستیم. با اینکه پروژه‌ای جانبی بدون هیچ‌گونه بودجه بازاریابی برای اسلامی بود، برقراری ارتباط در فیوچر می در ۲۰۱۹ به دلیل ارسال ۴ هزار نامه در روز به مرز انفجار رسید. سال بعد به ۲۵ هزار نامه در روز رسید؛ چون مردم سعی داشتند تا به چشم‌اندازی در زندگی‌شان دست یابند و با افرادی که شاید در آینده به آن تبدیل بشوند ارتباط برقرار کنند. بیش از پنج میلیون نامه فقط در ۲۰۲۰ ارسال شد. دانستن اینکه در آینده چه اتفاقی می‌افتد به وضوح برای بسیاری از ما جذاب است. (اما نوشتن نامه که آن را در فصل هفتم بیشتر بررسی خواهیم کرد، فقط یکی از راه‌های ابراز چنین تمایلی است.)

پژوهش من متمرکز بر درک این موضوع است که چگونه این توانایی سفر در زمان -البته در ذهن‌هایمان- می‌تواند به کنترل عواطفمان و بهبود تصمیم‌گیری در مورد موضوعات مهم کمک کند؛ مثلاً موضوعاتی مثل مسائل مالی یا سلامتی‌مان. آنها فقط دو نمونه از حوزه‌هایی هستند که زمان حال ما می‌خواهد با آرزوهای بلندمدتمان مواجه شود. ما خواهان ماشین کمی گران‌تر و قشنگ‌تر، نوشیدنی بیشتر یا دسرهای خوشمزه هستیم و همچنان هم‌زمان می‌خواهیم ثبات مالی داشته و ازلحاظ جسمانی سالم باشیم.

با وجود این با تقویت ارتباط میان خودهای گذشته، حال و آینده می‌توانیم به دیدگاه جدیدی در مورد آنچه مهم است دست یابیم و به خلق آینده مطلوبمان کمک کنیم. به‌طور خلاصه، همین نکته یکی از نکات اصلی این کتاب است.

اینکه سفر در زمان فقط در اذهانمان رخ می‌دهد، به معنای ناتوانی در تغییر واقعیت نیست. چگونگی اندیشیدن به آینده‌تان می‌تواند تأثیر زیادی بر خودهای حال و آینده‌تان داشته باشد.

بسیار خب، اما منظور من از «خود آینده» چیست؟ باور همگان این است که ما فقط یک خود در کل زندگی‌مان داریم. با این حال نام کوچک، خاطرات و بیشتر علاقه‌مندی و بیزاری‌های خود را حفظ می‌کنیم. بی‌شک سلول‌هایمان جایگزین می‌شوند، سلیقه ما مدام به‌روز می‌شود، دوستی‌هایمان تغییر می‌کند و صورتمان پیر می‌شود؛ اما «همانی هستیم که هستیم». پژوهش من گویای داستان دیگری است: به جای اینکه خود مرکزی در بطن [وجودی‌مان] باشد، مجموعه‌ای از خودهای جدا و متمایز هستیم. شما درواقع «ما» هستید.

به شیوه‌های متفاوت زندگی کردنمان فکر کنید: خودِ شبانگاه داریم که تا دیروقت بیدار می‌ماند و تلویزیون نگاه می‌کند، اما خودِ صبحگاه نیز داریم؛ وقتی سگمان را به گردش می‌بریم، به باشگاه می‌رویم یا مضطربانه بروز رویدادهای روز در پیش‌رو را پیش‌بینی می‌کنیم. به‌طور کلی‌تر، به‌وضوح خودِ کنونی‌مان را در شغل، ارتباطات و دوستی‌های فعلی‌مان می‌بینیم و خودِ متفاوتی از ده سال پیش را به یاد می‌آوریم؛ زمانی که در مدرسه بودیم یا شاغل شدیم. با این حال به‌راحتی می‌توانیم تصور کنیم که ده یا بیست آینده خودِ متفاوتی داشته باشیم، با تجربه‌ها، مهارت‌ها و بلوغ عاطفی بیشتر.

وقتی نوبت به اندیشیدن درباره خودهای آینده‌مان می‌رسد، جزئیات چگونگی سفر در زمانمان می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد. اگر می‌خواهم تا پنج سال آینده سالم و خوش‌هیکل باشم، می‌توانم به بازی فعالانه با بچه‌هایم

ادامه بدهم، شاید به خودِ آینده‌ام فکر کنم که پنج سال از الان من بزرگ‌تر است. هرچند خودهای آینده بسیاری در طول مسیر میان الان و آن موقع وجود دارد؛ همان‌طور که برخی روانشناسان گفته‌اند: «آنچه اهمیت دارد، این است که آیا ابعادی از منِ آینده مرتبط با کاری که امروز انجام می‌دهم وجود دارد یا خیر.» مثلاً، شاید من تصمیم گرفته‌ام که اولین کار در بخشی از فرایند سالم‌تر شدن، دویدن در فردا صبح باشد. خودِ صبحگاهم کاملاً با من بیگانه نیست، آن‌طور که خودِ پنج سال آینده‌ام است؛ اما شاید همچنان زمان سختی در برقراری ارتباط با احساسات خودِ صبحگاه فردا داشته باشم. (و شاید وقتی ساعت را روی ۵:۳۰ تنظیم می‌کنم، اصلاً با من ارتباط برقرار نکند!) برای بلند شدن و دویدن باید به احساسات من فردا صبح دسترسی پیدا کنم؛ آیا خسته و بی‌حال خواهد بود و نمی‌خواهد از تخت بیرون بیاید؟ به عبارت دیگر، چگونه می‌توانم به خودِ فردایم کمک کنم که با انگیزه بماند؟ مثلاً، اگر دستگاه قهوه‌ساز را روی ساعت ۵:۳۰ تنظیم کنم کمک‌کننده خواهد بود؟

درس بزرگ‌تر این است که یادگیری مؤثر سفر در زمان می‌تواند به بهبود شیوه اندیشیدن و برخورد با این خودهای آینده متفاوت و خلق آینده بهتر کمک کند.

بازاریابان مؤسسات خیریه به ما یاد داده‌اند که هرچه افراد سرزنده‌تر به نظر برسند، احتمال بیشتری وجود دارد که به آنان پول بدهیم. آیا می‌توانیم افراد را به همین سرزندگی به اندیشیدن درباره خودشان در آینده وابداریم؟ یک راه‌حل این است: در پژوهشم به افراد تصاویر خودهای آینده‌شان را نشان دادم. عکس شرکت‌کنندگان را در حالت عادی گرفتیم و آن را وارد

بسته نرم‌افزاری برای خلق آواتارهای مسن دیجیتال می‌کردیم؛ یعنی شبیه‌سازی تمام چیزهای خنده‌داری که با افزایش سن رخ می‌دهد: موهایشان را سفیدتر کردیم، گوش‌هایشان را افتاده‌تر و زیر چشمانشان را پُف‌دارتر.

همچنین تجربه‌هایشان را فراگیرتر کردیم. با استفاده از نمایش واقعیت مجازی، مشارکت‌کنندگان با خودهایشان در آینده مجازی روبه‌رو می‌شدند. به نیمی از آنها خودِ کنونی‌شان و به نیمی دیگر خودِ آینده سالخورده‌شان را نشان دادیم. پس از آن از آنان خواستیم تا برگه نظرسنجی‌مان را پُر کنند. آنهایی که با خودهای آینده‌شان روبه‌رو شدند پول بیشتری را در حساب پس‌انداز فرضی گذاشتند تا کسانی که [با آن خودها] روبه‌رو نشده بودند. از آن زمان این مدل مشابه از مداخله را بر روی هزاران نفر از مردم امتحان کرده‌ام و تصمیماتشان را درباره پول‌هایی که به‌سختی به دست آورده بودند ثبت کردم.

این فقط یک راه‌حل احتمالی است؛ اما درس بزرگی را می‌توان از آن فراگرفت: برای اخذ تصمیم‌های بهتر در امروز که باعث خلق فردای شادتری می‌شود، باید روش‌هایی را برای بستن شکاف میان خودِ کنونی و آینده‌مان بیابیم. باید سفر در زمان را راحت‌تر کنیم تا برای عبور از آن دروازه جادویی به خودمان کمک کنیم. این هدف این کتاب است.

به‌جای اختراع ماشین سفر در زمان، برنامه من ارائه درک بهتر از نحوه اندیشیدن به خودمان در طول زندگی‌مان است.

بخش اول این کتاب مبنای فلسفی و علمی پشت این سفر است. در سفر به آینده‌های دور -حداقل در اذهانمان- امیدوارم شما را قانع کنم که خودهای آینده‌مان شاید بیانگر گونه‌های متفاوت با افرادی باشد که امروز

هستیم. در تقلای دستیابی به ثبات هستیم و شاید این فکر که شاید دارای گونه‌های متعددی از خود باشیم که در طول زمان پخش شده‌اند، نگران‌کننده به نظر برسد. گرچه ادعا می‌کنم: «این ایده که خودهای آینده‌مان درکل افراد متفاوتی هستند باید ایده آرامش‌بخشی باشد.» اگر بتوانیم با آن خودهای دوردست طوری رفتار کنیم که دیگران نزدیک هستند، افرادی که برایمان مهم هستند، دوستشان داریم و می‌خواهیم از آنها حمایت کنیم، آن موقع می‌توانیم برای آنها انتخاب‌هایی داشته باشیم که به طرزی محسوس باعث بهبود زندگی کنونی و آتی‌مان بشود.

اما از همین ایده نیز می‌توانیم برای درک بهتر اینکه چرا اغلب به اهدافمان دست پیدا نمی‌کنیم استفاده کنیم، این مفهوم که خودهای آینده‌مان «دیگری» هستند. این هدف تمرکز کتاب در بخش دوم است. در آن بخش سه «اشتباه» رایج در سفر در زمان را مشخص می‌کنم. «جا ماندن از پروازمان» یا اینکه بیش از حد گرفتار نگرانی‌های کنونی‌مان می‌شویم و اصلاً آینده را در نظر نمی‌گیریم. درگیر «برنامه‌ریزی ضعیف سفر» می‌شویم، از پیش به برخی راه‌های سطحی فکر می‌کنیم، بدون در نظر گرفتن عمیق اینکه آینده چه شکلی خواهد بود و در پایان «لباس‌های اشتباه را در چمدان می‌گذاریم»، به احساسات و شرایط خود کنونی‌مان بیش از حد اعتماد می‌کنیم و آنها را به خود آینده‌مان نسبت می‌دهیم که شاید چنین احساسی نداشته باشد.

بی‌شک درک اشتباهاتمان یک مسئله است و انجام کاری درباره آنها مسئله‌ای دیگر. بخش آخر کلاً در مورد راه‌حل‌ها است؛ راه‌حل‌هایی که قرار است این سفر را از الان به بعد آسان‌تر کند. در آنجا بر روش‌هایی تمرکز می‌کنم که با آن می‌توانیم خودهای آینده‌مان را به خودهای کنونی‌مان

نزدیک‌تر کنیم و نیز روش‌هایی که به ما کمک می‌کند «دلسرد نشویم و تا آخر ادامه دهیم». با این همه خلق آینده بهتر نباید فقط مربوط به رنج و درد باشد؛ بنابراین راهکارهایی را نیز مشخص کرده‌ام که برخورد با فداکاری‌های کنونی را آسان‌تر می‌سازد. هم‌زمان شاید به همان اندازه مهم باشد که گهگاهی زمان حال را گرامی بداریم تا در خدمت امروز و فرداهای بهتر باشد.

در داستان علمی‌تخیلی شیانگ، بازرگان وقتی فهمید سفر از طریق دروازه به او اجازه اصلاح آینده را نمی‌دهد، ناامید شد. با این حال کیمیاگر می‌گوید که با سفر جلوتر در زمان، حداقل قادر به شناخت آینده خواهد بود.

گرچه می‌توانیم فراتر از شناختن برویم؛ چون با اندیشیدن در مورد خودهای ممکن آینده‌مان قادر به برنامه‌ریزی، شکل‌دهی و تغییر آنها هستیم. سرنوشتان ثابت نیست. حتی مقدر نیز نیست.