



همین امروز انجامش بده

از پر فروش ترین کتاب های بین المللی



مترجم:
سحر میرلوحی

Darius Foroux
داریوس فوروکس

همین امروز انجامش بده

انقدر امروز و فردا نکن

به جاش دست بجنبون تا چیزهای به درد بخور تری نصیبت بشه

نویسنده: دریوس فروکس

ترجمه‌ی سحر میرلوحی



سرشناسه	:	داریوس فوروکس
عنوان و نام پدیدآور	:	همین امروز انجامش بده / داریوس فوروکس، مترجم: سحر میرلوحی فلاورجانی، ویراستار: یگانه سهرابی‌نیا
مشخصات نشر	:	تهران: زرنوشت، 140۱
مشخصات ظاهری	:	148 ص.
شابک	:	978 - 622 - 288 - 456 - 7
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فپای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در http://opac.nlai.ir دسترس است.
شناسه افزوده	:	میرلوحی فلاورجانی، سحر، 1365-
شناسه افزوده	:	سهرابی‌نیا، یگانه، 1371-



انتشارات زرنوشت

تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی،

کوچه مهدی‌زاده، شماره 27، واحد 19

تلفن: 09024868956 - 66479615 - 66435637

www.zarnevesht.com

همین امروز انجامش بده

نویسنده: داریوس فوروکس

مترجم: سحر میرلوحی فلاورجانی

ویراستار: یگانه سهرابی‌نیا

طراح جلد: علی آقا احمدی

• چاپ اول: 140۱ • شمارگان: 500 نسخه • ناشر: زرنوشت

شابک: 978 - 622 - 288 - 456 - 7

قیمت: 85.000 تومان

تمامی حقوق این اثر محفوظ است.

اثر حاضر با تلاش و سرمایه مجموعه «آگاه باشیم» ترجمه و منتشر شده است.



انتشارات آگاه باشیم

فهرست

یادداشت مترجم

درباره نویسنده

درباره کتابی که در دست داری

کنجکاوی کن و ببین چی برات مهمه

ساختاربندی این کتاب چطوره؟

چطور این کتاب رو بخونیم؟

بخش اول: غلبه بر تنبلی

همین امروز انجامش بده؛ فردایی در کار نیست

طفره رفتن عادتمون شده

همین امروز انجامش بده، فردایی وجود نداره

چکار کنم وقتی نمی‌تونم متمرکز بشم؟

چطور کارهام رو سروقت انجام بدم؟

دست و پنجه نرم کردن با اهمال کاری

اراده به تنهایی کارساز نیست، برنامه‌ریزی منظمی داشته باش و بهش پایبند

باش

چطور از اتلاف وقت جلوگیری کنم و بازدهی کارم رو بالا ببرم

نتایج بیشترین اهمیت رو دارند

عادت‌های مردم ناموفق که اصلا دوست ندارم ازشون کپی برداری کنم!

کار کردن بیش از حد

خبر خوش اینکه که قوانین رو خودت تعیین می‌کنی

تمرین ۳۰ دقیقه‌ای عصرگاهی برای داشتن یک زندگی متعالی

از دقیقه ۰ تا ۱۰: پرونده همون روز ببند

از دقیقه ۱۰ تا ۲۰: تقویم روز بعد رو مرور کن

از دقیقه ۲۰ تا ۲۵: لباسی رو که می‌خوای برای فردا ست کنی، آماده کن

از دقیقه ۲۵ تا ۳۰: تصویرسازی کن

نتیجه‌ش: دیگه هی آلارم گوشی رو خاموش نمی‌کنم!

چطوری دیسکانکت شدن از اینترنت باعث میشه تمرکزمون بره بالا

متمرکز شدن روی کارها واقعا سخته؛ مدام حواس مون پرت میشه
از اینترنت دیسکانکت شو

تغییر از حالت «همیشه آنلاین» به حالت «در مواقع لزوم آنلاین»
تنها دلیل محکم برای به تعویق انداختن کارها
این عادت عصر حجری تمرکزت رو افزایش میده
قدرت مانترا

به نظر من فلوید می ودر مثالی درست از فردی عمل گراست
«یالا دست بجنبون!»

به محض گفتن مانترا به فضایی از آرامش وارد میشی
چطور بهتر متمرکز بشم: دقت رو مدیریت کن نه زمانت رو!
پس تعجبی نداره اگه این سوال همه مون باشه: چطوری می تونم بهتر تمرکز
کنم؟

بخش دوم: بازدهیت رو رگباری ببر بالا
یه گوشی هوشمند بیشتر از اون چیزی که فکر می کنی بهت ضربه می زنه
عادت موبایلی خودت رو تغییر بده
شاید باور نکنی ولی کمال گرایی خیلی مخربه
چطور از دام اهمال کاری و کمال گرایی خلاص بشیم؟
حد اعتدال رو نگه دار

چطور در عرض یک سال ۱۰۰ تا کتاب بخونیم

۱. کتاب هات رو عمده ای بخر
۲. همیشه در حال خوندن باش
۳. فقط کتاب های مرتبط رو بخون
۴. همزمان کتاب های متنوع بخون
۵. دانشت رو تثبیت کن

چند روز تفریح شارژت می کنه و استرست رو کاهش میده
استرس کمتر؛ خلاقیت بالاتر با استراحت هدفمند
خودت باش: ادای کسی رو درنیار!
فیلم روزانه تهیه کن

مطالعه‌ت رو بالا ببر

بی حوصلگی عیب نیست

انقدر تو نت پرسه نزن

بی خیال پرسه زدن تو نت شو

۲۰ راهکار که بازدهیت رو خفن بالا می‌بره

۱. یه راست برو سر اصل مطلب

۲. تمام تفکرات و ایده هات رو ضبط کن

۳. با شهامت بگو نه!

۴. به ازای هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، ۵ دقیقه استراحت به خودم میدم

۵. هر چیزی که باعث حواس پرتی میشه رو حذف کن

۶. دور و برت رو انقدر شلوغ نکن

۷. برای چند روز فقط روی یک مطلب متمرکز شو

۸. انقدر اطلاعات خواری نکن

۹. روتین منظمی برای خودت درست کن

۱۰. هی کارهای مختلف برای خودت نتراش

۱۱. ایمیل‌ها و نوتیفیکیشن‌ها رو دو بار در روز چک کن

۱۲. استفاده از گوشی در اولین ساعت کاری مطلقاً ممنوع!

۱۳. برای روز بعدی برنامه‌ریزی کن

۱۴. فکر کردن رو به حداقل برسون

۱۵. نرمش یا ورزش روزانه داشته باش

۱۶. یه کمی بخند عبوس خان

۱۷. انقدر هی جلسه نذار

۱۸. اصلاً لزومی داره؟

۱۹. اگه روز سختی داشتی، دکمه ریست رو بزن

۲۰. بلند شو و کارت رو انجام بده

استراحت یه وقتایی روی انرژی و کارت اثر مثبت می‌ذاره

پیشگیری بهتر از درمانه

۱. چک کن بین کارهات رو داری درست انجام میدی یا نه

۲. می‌تونی اطلاعات رو پردازش کنی

۳. بیشتر به هنریجات اهمیت بده

۴. می‌تونی روی مسائل مهم دیگه‌ای تمرکز کنی

۵. استراحت کردن زیادی، خودش باعث خستگی میشه

بلوک بندی زمان با افزایش تمرکز و کارهای مفید

جاده منتهی به موفقیت از خودآگاهی شروع میشه

بعضیا عاشق بلوک بندی زمان هستند و بعضی دیگه هم ازش متنفرند

والله ای این برنامه خیلی سنگینه؛ از پشش بر نمیام!

همیشه به این سوال فکر می‌کنم: حرفه‌ای هستی یا آماتور؟

دست از ورزش روزمره کشیدم؛ این شد نتیجه‌ش!

دوست داری هدف خودت رو در تثبیت سلامتی پیدا کنی؟

طبق تحقیقات اگه می‌خوای موفق باشی باید به خودت استراحت بدی

به ازای هر ۳۰ دقیقه کار، به خودت ۵ دقیقه استراحت بده

استراحت کردن باعث میشه کیفیت کار هم افزایش پیدا کنه

بخش سوم: حقت بیشتر از اینهاست و بهشون می‌رسی!

نمی‌دونی دقیقا چی می‌خوای؟ این عادت‌های هفت‌گانه رو در خودت تقویت کن

عدم اطمینان رو بپذیر

دیدگاه و نگرشت رو دقیق تعیین کن نه مقصدت را

روی ارتقای مهارت‌های عمومی خودت کار کن

به موقع از محل کارت بزن بیرون و کار اداره رو تو خونه نیار

کار کردن به مدت طولانی بازدهی کمی داره

تداوم رمز موفقیتیه

حتی اگه روزی ۰.۱ درصد پیشرفت داری بدون که حرف نداری

چرا این تمرین موثره؟

تزلزل و عدم پایداری دشمن موفقیتیه

کی گفته حتما باید از ناحیه امنت بیای بیرون؟

این «جادو جادو» که میگن دقیقا چیه؟ کجاست؟

از همون منطقه امنت به هر پیشرفتی که بخوای می‌رسی

این چارچوب چه شکلیه؟

اگه بهش باور داری پس بدون که سهم توست

باور ابزاریه که باهش می‌تونی به واقعیت شکل دلخواه خودت رو بدی

کی دلش می‌خواد یه حیف نون باشه و تو تنهایی بمیره؟

اگه به چیزی باور داشته باشی بهش می‌رسی

انقدر رقابت نکن: به جاش خلاقیت نشون بده!

زندگی همیشه رو به جلو حرکت می‌کنه

اگه نمی‌تونی شغل دلخواهت رو پیدا کنی، خلقش کن!

خلاق باش، خلاقیت به خرج بده، ایده‌های نو پرورش بده

کار نیکو کردن از پر کردن است

تکرار و تمرین لازمه موفقیت

همیشه خودت رو یه مبتدی در نظر بگیر

چطوری طول و عرض زندگی رو اندازه بگیرم؟!

۱. سنجش میزان انرژی

۲. سنجش میزان توانمندی در شغل

۳. سنجش روابط انسانی

باید طوری زندگی کنی که انگار مرگی در کار نیست!

طوری زندگی کن انگار قرار نیست هیچ وقت بمیری

از خودت سوال کن: «خوب آخرش که چی؟»

پس زمان حال چی میشه داریوس؟

قدرت ترکیب بندی: همه کاره و هیچ کاره نباش

پیشرفت ذره ذره به دست میاد

تاثیر ترکیب بندی در طولانی مدت

به امید داشتن دنیایی که در آن
کسب علم به خاطر دغدغه مالی متوقف نشود...

تقدیم به خواننده محترم...

با احترام

بهاره حیدری

نشر کتاب (nbookcity.com)

یادداشت مترجم

ترجمه این کتاب برایم فرصتی بی نظیر و فوق العاده است؛ آن هم به عنوان اولین اثری که به زبان فارسی بر می گردانم. حالا دلیلش رو برایتان می گویم. تا به حال مقالات روانشناسی و انگیزشی زیادی رو خوانده ام که بیشترشان به عنوان روانشناسی زرد معروفند. در واقع نوعی از روانشناسی که اساسا با واقعیتی که هر روز با آن سر و کار داریم تفاوت دارد و انگار زیادی آرمان گرایانه و رویایی ست.

ولی داریوس فوروکس، نویسنده این کتاب که خودش رو یک عملگرا معرفی می کند، بی تعارف ما رو با واقعیتها آشنا کرده و از خیلی مسائل و رویاهای محال در این زمینه پرده برمی دارد. رک و بی رودرباستی به مخاطبش می گوید که برای پیشرفت باید زحمت بکشی و موفقیت، یک شبه به دست نیاید! به عقیده بنده مطالعه این کتاب برای نوجوانها و جوانها کاملا ضروری ست؛ چون در این دنیای مدرن و مجازی که همه چیز فانتزی جلوه داده می شود و از عمد می خواهند ذهن جوانان رو به رویاهای دست نیافتنی و محال محدود کنند، حقیقت رو به آنها نشون می دهد. نویسنده این کتاب فردی بسیار منطقی، منظم، موفق و طرفدار ایده های نو است که بدون شعارهای من درآوردی با شما صحبت کرده و راه رو از بیراهه تفکیک می کند.

امیدوارم از خواندن این کتاب لذت ببرید؛ همانطور که من از ترجمه اش لذت بی اندازه ای بردم و مطالب جدید و کاربردی فراوانی آموختم.

به امید رهایی از ماتریکس های ذهنی مدرنیته

سحر میرلوحی

درباره نویسنده

من یک کارآفرین، بلاگر و پادکست‌ساز هستم. از سال ۲۰۱۵ تا حالا افکار و عقاید من رو درباره زندگی، بیزینس و تولید پرسود در وبلاگم انتشار می‌دهم و تاکنون بیش از ۴ میلیون نفر مقالاتم رو خوانده‌اند. با مشارکت پدرم، روی شرکت وارتمکس^۱ هم سرمایه‌گذاری کرده‌ام که حوزه کاری آن در زمینه خشکشویی است. در همان آوان یعنی سال ۲۰۱۰ هم داشتم روی تز فوق لیسانسم کار می‌کردم. رشته تحصیلی‌ام بازاریابی بود. برای پادکستم که اسمش «داریوس فوروکس شو^۲» است با صاحب‌نظرانی مثل رایان هالیدی^۳، رابرت ساتن^۴، جیمی سانی^۵ و ... مصاحبه کردم.

این کتابی که در دست شماست، سومین کتاب من است و قبلی‌ها از این قرارند: بر نبردهای درونی‌ات غلبه کن: غول انرژی‌خوار رو شکست بده و هدفمند

زندگی کن

مثل آدم فکر کن: نگرشت رو تغییر بده تا زندگی‌ت عوض بشود

درباره کتابی که در دست داری

همین الان که دارم این متن رو می نویسم نمی تونم به ایمیل دسترسی داشته باشم تا خبرنامه های هفتگی رو طبق معمول ارسال کنم. سرویس خدمات رایگان مهم ترین چیزیه که ازش استفاده می کنم تا وبلاگم رو سرپا نگه دارم. در واقع، اهمیتش به اندازه خود وبلاگم هست. اما مدتی که متاسفانه بلاک شدم! حالا فکر می کنید دلیل بلاک شدنم چیه که نمی تونم برای فالوورها خبرنامه بفرستم یا به تازه واردها خوشامد بگم؟ بمباران شدن! این اتفاق وقتی می افته که اسپمرها (ارسال کننده های هرزنامه یا اسپم) لیست یا صندوق ورودی شما رو با ایمیل های ثبت نام کننده هایی (ساین آپ شده ها) بمباران می کنند که شاید نمی خواستند در لیست من نامشان رو ثبت کنند. بنابراین من رو حالا به عنوان یک اسپمر می شناسند؛ چون به مردمی ایمیل فرستادم که در آن «ساین آپ» یا ثبت نام انجام ندادند. این حداقل اطلاعاتیه که سایت درباره اسپمرها به ما میده. از نظر آنها من یک اسپمر هستم. اما واقعا اینطوریه؟ معلومه که نه! من هم برای خودم زندگی دارم و کارم اقتضا می کنه که مقالاتم رو هفتگی منتشر کنم و با خوانندگانم در تماس باشم. ولی در حال حاضر از آنها دور افتادم. طنز تلخ ماجرا اینجاست که تازه ۱۰ روزه که دارم از این سرویس استفاده می کنم و حداقل ۱۰ ساعت رو اینجا سپری می کنم.

بعضی وقتا واقعا کفرم در میاد و تقصیر رو گردن یکی دیگه می ندازم. آخه خیلی وقت صرف کرده بودم تا لیست ایمیل ها رو آماده کنم. ولی در حال حاضر خیلی از اینکه بلاک شدم ناراحت نیستم. چون می دونی بعدش چکار کردم؟ کار خفن دیگه ای رو شروع کردم که نوشتن همین کتابه! به همین سادگی رفتم سراغ یه کار دیگه. زندگی منتظر هیچ کدومون نمی مونه و ما هر ثانیه داریم به مرگ نزدیک تر میشیم.

باید این نکته رو بگم که سه سال پیش با آدمی که الان هستم، خیلی فرق داشتم. گاهی اوقات غرغر می کردم، برای خودم متاسف می شدم، بقیه رو مقصر می دونستم و در کل کار معناداری نمی کردم. اما همین که شروع کردم به مطالعه، روزنامه نگاری و وبلاگ نویسی تونستم در زندگیم تغییرات اساسی ایجاد کنم. درست مثل یک مجسمه ساز منم فلسفه و شمایل زندگیم رو خودم ساختم

و بهش روح دادم. این فلسفه رو در سه کلمه خلاصه می‌کنم که عنوان این کتابم هست: «همین امروز برو تو کارش!»

نمی‌خوام بگم زندگیت محدوده یا فرصت‌های از دست رفته دیگه قابل جبران نیستند. هر وقت روی چیزی سرمایه‌گذاری می‌کنیم در حقیقت داریم بهش ارزش و بها میدیم؛ مثل قدر و قیمتی که زمان برامون داره. اما می‌خوام بهتون کمک کنم که زاویه دید وسیع‌تری به موضوع پیدا کنید.

کاری که امروز انجام میدیم تعیین می‌کنه یک سال، دو سال یا حتی ده سال دیگه قراره کجا باشیم. هر روز داریم کارایی رو انجام میدیم که با رویاهامون همخوانی نداره. اشتباه نکنید! درباره پرداخت قبض یا تمیز کردن دستشویی حرف نمی‌زنم. بلکه منظورم اینه که چطور روی زمان مون سرمایه‌گذاری می‌کنیم. این همون زمان هست که روی زندگی شما تاثیر زیادی می‌ذاره.

وقتی فقط ۱۳، ۱۴ سالم بود که برای اولین بار فیلم «باشگاه نبرد ۴» رو با یکی از دوستان دیدم. اون موقع یک خط طلایی در ذهنم نقش بست: «ارزش تو بر اساس شغلت یا آن مقدار پولی که در میاری سنجیده نمیشه.» خیلی خوشحالم که سر فرصت تونستم باز هم این فیلم رو تماشا کنم. به عبارتی بیش از ۱۲ بار این فیلم رو تماشا کردم و رمان مربوط به آن رو هم چند باری خوندم. تنها ایده‌ای که خیلی روی من اثر گذاشت همان جمله معروف «تو شغلت نیستی» بود. معلومه که من حساب بانکی‌ام نیستم و شخصیتم بر اساس اون سنجیده نمیشه.

حالا یه سوال پیش میاد: اگه شخصیت‌مون بر این اساس سنجیده نمیشه، پس چطوری معلوم میشه واقعا چی هستیم؟

بیش از ۱۸ ساله که دارم روی این موضوع فکر می‌کنم و به این نتیجه رسیدم که ما بر اساس «عملکردمون» تعریف میشیم. یعنی کارهایی که انجام میدیم شخصیت‌مون رو می‌سازه. نکته جالب اینجاست که ما بر اساس شغلمون تعریف میشیم. چون روی زمان سرمایه‌گذاری می‌کنیم تا پولی در بیاریم. در هر حال باید کارهای مهم‌مون رو همین امروز انجام بدیم و اون رو به فرداها موکول نکنیم.

کنجکاوی کن و بین چی برات مهمه

مسلمان این کتاب فقط درباره تولید بیشتر و بازدهی پرسودتر نیست. در عوض مقالاتی رو درونش گنجاندم که خودم ازشون در زندگی روزمره استفاده می‌کنم تا لحظات شیرین و پربارتری رو تجربه کنم.

می‌خواهی یک دستورالعمل توپ برای لذت بردن از یک زندگی عالی بهت بدم؟ تکلیفت رو با خودت مشخص کن، چیزهای اضافی رو هم حذف کن و فقط تمرکزت رو بزار روی همون‌ها. راهکارش ساده‌ست ولی عملی کردن بهش شاید سال‌ها طول بکشه.

با این کتاب سفری کوتاه خواهی داشت به اعماق مقالات و ایده‌هایی که در ذهن من نویسنده موج می‌زنه. این نوشته‌ها رو در وبلاگم هم منتشر کردم. البته باید ذکر کنم که مقالات در آنجا به ترتیب نیامدند و بیشتر درباره چالش‌هایی هستند که در طول زندگی با آنها دست به گریبان بودم. البته در کتاب ساختاربندی بهتری رعایت شده تا به هدف نزدیک‌تر بشیم.

کتاب من با عنوان «همین امروز برو تو کارش» مهر بطلانی بر تعلل‌ها و امروز و فردا کردن‌ها مونه! واضح و مبرهنه که با عمل کردن به نکات مندرج در این کتاب می‌تونیم بهره‌وری رو بالا ببریم و نقش و نگار معناداری به صفحات سپید زندگی مون بزنیم.

ساختاربندی این کتاب چطوره؟

سفر ما از ۳ بخش تشکیل شده. در بخش اول نگاهمون رو به زندگی تغییر میدیم؛ طوری که دیگه نه تعللی باقی بمونه، نه نگرانی و نه حتی حسرتی! می‌دونی... مادر بزرگ من چند سال آخر عمرش رو بیمار بود. همیشه حسرت کارهایی رو می‌خورد که در زندگی نتونسته بود بهشون جامه عمل بپوشونه. تحقیقات به ما نشون میدن که احساسات منفی در مقایسه با احساسات مثبت اثر خیلی بیشتری روی روان ما می‌ذارن. بنابراین قبل از اونکه بخوام بهت بگم چطور از زمانت به بهترین نحو استفاده کنی، می‌خوام روی طرز فکر و دیدگاهت تمرکز کنی. این همون موضوعیه که در بخش یک عنوان شده: تغییر روحیه از حالت پسوی^۷ به اکتیو^۸ یا از حالت بالقوه به بالفعل. به محض اینکه از وقت‌مون به نحو احسن استفاده کنیم، انگار واقعا داریم زندگی می‌کنیم. چون بهره‌وری به همین معناست: استفاده بهینه از وقت.

در بخش دوم براتون یکسری مقاله قرار دادم که بهتون کمک می‌کنه بدونید چطور باید این کار رو انجام بدید. به عبارت دیگه، رویکرد نوینی در رابطه با این ایده در پیش گرفتم! مثلاً در یکی از مقاله‌هام به این موضوع پرداختم که چطوری میشه در عرض یکسال ۱۰۰ تا کتاب خوندا! البته هدفم این نبود که درباره بهره‌وری بنویسم؛ فقط می‌خواستم درباره چیزی بحث کنم که برای به شخصه خودم مهم بود. وقتی به‌طور جدی تصمیم می‌گیری که کاری رو به ثمر برسونی، باید نقشه راه رو هم کامل در ذهنت داشته باشی تا در کوره‌راه‌ها گم نشی و سر از بیغوله در نیاری!

در نهایت در بخش سوم کتاب بهت یاد میدم که چطوری از مسیر منحرف نشی! همه‌مون خوب می‌دونیم که خیلی راحت با خوندن یک مقاله جوگیر بشیم و یکی دو روزی به اون ایده عمل کنیم. ولی می‌دونی چالش از کجا شروع میشه؟ از تکرار کارهای ساده و به نظر آسون به‌طور روزمره. این یعنی تداوم داشتن و استمرار بخشیدن به ایده‌هایی که در ذهن داریم. مثلاً در بخش سوم مقاله‌ای به نام «ترکیب بندی» داریم. وقتی کارهای کوچک رو هرروز انجام میدیم، کم‌کم و ذره ذره جمع میشن و در نهایت نتیجه‌ای عالی به ما میدن مثل برخورداری از ذهن یا بدنی نیرومند، اتکا به خود، یه سبد سهام چاق و چله و ... ولی باید حواسمون باشه که اگه هوشیار نباشیم ممکنه چیزای مضر رو جمع‌آوری کنیم. درست مثل زمانی که زیاد فست‌فود می‌خوریم، همش غر می‌زنیم و ناله می‌کنیم. باید حواسمون باشه که دقایق زندگی از لای انگشتامون سر نخورن! این ۳۰ مقاله‌ای که در کتابم منتشر کردم سبک زندگی جالبی رو به تک‌تک شما خوانندگان عزیزم هدیه میده که مو لا درزش نمیره! (یکسری از این مقالات رو در «کیندل» هم منتشر کردم که در دسترس افراد بیشتری قرار بگیرند) اگه ایده‌های مندرج در این کتاب رو به کار بیندید، تفاوت شگرفی رو در زندگیتون احساس می‌کنید.

در همین لحظه که مشغول نوشتن این جملات هستم، خورشید اشعه‌های آگاهی‌بخشش را بی‌منت در پهنه آسمان می‌پراکند تا آن را از شر ابرهای جهالت خلاص کند! زندگی ازین بهتر نمیشه.

بزن بریم؛ دوست من!

داریوس

۷ ژوئن ۲۰۱۸

تفہر کتاب (nbookcity.com)

چطور این کتاب رو بخونیم؟

قبل از شروع می‌خوام مطالبی رو باهاتون در میون بذارم که خودم در خلال نوشتن یاد گرفتم:

هیچ قانونی و قراری را نجوی، هرجایی که می‌خواهد دل تنگت بخون! بخش‌هایی رو بخون که به خودت یا حیطة کاریت مربوط هستند. لازم نیست کلمه به کلمه کتاب رو از بر کنی!

متن رو هایلایت و نکاتی رو که دوست داری یادداشت کن.

اول خوبه که متن رو یکبار از نظر بگذرونی تا بدونی موضوع چیه. این راهکار بهت کمک می‌کنه درکت از مفهوم بالاتر بره.

برای تغییر زندگیت به ایده‌های ناب نیاز داری. اگه این کتاب بتونه فقط یک ایده کاربردی بهت هدیه بده، یعنی ارزش وقت گذاشتن رو داشته.

(nbookcity.com)

بخش اول غلبه بر تنبلی

با طفره رفتن از کاری که امروز باید انجام بدی، نمی‌تونی از مسئولیت فردا قسر

در بری!

آبراهام لینکلن

نشر کتاب (nbookcity.com)

همین امروز انجامش بده؛ فردایی در کار نیست

هر وقت بخاطر تنبلی کار امروز رو به فردا موکول می‌کنم، زنگ بیدارباش روی گوشیم رو خاموش می‌کنم، بی‌خیال باشگاه رفتن میشم یا کارام رو نیمه‌کاره رها می‌کنم، همیشه توجیهی براش می‌تراشم. به خودم میگم: الان خسته‌ای و لش کن بابا! فردام روز خداست! بعدا انجامش میدی. اگه من کارام رو به موقع انجام ندم، چی میشه؟

خب مطمئنا تنها کسی که نباید بی‌خیالی طی کنه خودتی! چون هرکسی مسئول زندگی خودشه. همه ما عادت داریم مرتب پست‌های مربوط به روانشناسی یا مطالب انگیزشی رو بخونیم و لایک کنیم، یا براشون کامنت بذاریم تا شاید که یه راه‌حل جادویی برای تنبلی مون پیدا بشه. راهی که رسیدن به موفقیت بدون تلاش رو بهمون نشون بده! اما زهی خیال باطل! اگه بازدهی مون کمه یا به چیزایی که می‌خوایم نمی‌رسیم، نباید فاکتورهای بیرونی رو مقصر بدونیم، چون خودمون تقصیر داریم.

ما همیشه با تنبلی درونی مون جدال داریم. می‌تونم براتون هزاران مثال از اهمال کاری‌هایی که تو زندگی‌م داشتم بزنم. در سال ۲۰۱۳ حس کردم که چوب‌لای چرخ زندگی‌م رفته و کارام پیش نمیره. دو سال قبلش هم شرکتی رو با همکاری پدرم تاسیس کردیم؛ اما بعد از گذشت اندک زمانی وقت سر خاروندن نداشتم، چون همش لازم بود بیشتر و بیشتر یاد بگیرم.

شروع کردم به فریلنسری. وبسایت‌های متعدد ساختم، تولید محتوا می‌کردم، تولید محتوای بازاریابی رو هم در برنامه‌های کاری‌م گنجانده بودم. دیگه فقط کارهای طراحی کم بود که اون رو هم اضافه کردم! اما به نتیجه‌ای که می‌خواستم نرسیدم. چون همیشه می‌خواستم از انجام کارهای سخت شونه خالی کنم.

طفره رفتن عاداتمون شده

شروع یک بیزینس خیلی سخته و مستلزم اینه که کارهای مشقت‌بار و دشواری انجام بدیم که به مذاقمون خوش نییاد. اگه دنبال جذب مشتری‌های بیشتر هستی، خودت باید تلاش کنی نظرشون رو جلب کنی؛ کسی نییاد دو دستی اونهارو بهت تحویل بده! خودت باید دست بجنبونی، تولید محتوا کنی و متدهایی برای افزایش فروش ابداع کنی تا بیزینست جون بگیره. اگه می‌خوای از نردبان ترقی بالا بری باید با افراد مهم ارتباط بگیری، استراتژیک باشی، هدفمند فکر کنی، هرکاری که لازمه رو انجام بدی و روی کارت متمرکز بشی. اینها کارهاییه که باید انجام بدی. افتاد؟

همه ما این چیزا رو می‌دونیم. چیزی به اسم جادو یا نسخه رمزآلود برای رسیدن به موفقیت وجود نداره! اما باز می‌خوایم خودمون رو به گری بزنینم و همه چیز رو پشت گوش بندازیم. تنها کاری که می‌کنیم اینه که هر روز پیج‌های خبری رو باز می‌کنیم و باز شروع می‌کنیم به خوندن خبرهای به درد نخور. یا اینکه اینستاگرام رو باز می‌کنیم و هی الکی چرخ می‌زنیم.

خود من هم با چنین پوچی‌هایی دست به گریبانم و نوشتن کتاب، هنوزم که هنوزه برام خیلی سخته. بخاطر همین هی دنبال راه فرار می‌گردم مثلاً ایمیل هام رو چک می‌کنم، مقاله می‌خونم، میرم کافی شاپ یا اینکه می‌افتم روی یه دور تسلسل از کارای تکراری برای انجام کارهای بیزینسیم. اما اینها به این معنی نیستند که من آدم بی‌نظمی‌ام. فقط با خودم جنگ دارم! استیون پرسفیلد^۹ اسم این دشمن رو «لج‌باز درون» گذاشته که چیزی بجز عقب‌گرد برای ما نداره.

همین امروز انجامش بده، فردایی وجود نداره

این زمزمه‌ایه که هر روز تکرارش می‌کنم. یعنی این لجبازی درونی انگار در تار و پود ما ریشه دوانده! تنها تفاوتی که در مقایسه با سه سال پیش در خودم احساس می‌کنم رو می‌تونم اینطوری خلاصه کنم: خودم رو به شیوه‌ای از زندگی عادت دادم که پربازده، شاد و هدفمنده. ولی قدیما همه چی فرق داشت. هیچ ایده‌ای برای انجام کارهام نداشتم، زود کم می‌آوردم، احساس نارضایتی می‌کردم و در نهایت دلزده می‌شدم. حالا می‌خوام

بهتون بگم که چه کارهایی برای مبارزه با لجباز درون انجام میدم:
هر روز روی قدرت ذهنیم کار می‌کنم: سابق بر این، به توانایی‌های ذهنیم واقف
نبودم و در یک کلام به خودم متکی نبودم. ولی این به معنای بی‌استعدادیم
نبود. در واقع به خود باوری نرسیده بودم. در نتیجه تصمیم گرفتم که درباره
رواقی‌گری ^{۱۰}، واقع‌بینی و آگاهی ذهنی مطالعه کنم. هرکاری که فکرش رو
بکنی انجام دادم تا به این میل سرکش درونی غلبه کنم.

هر روز ورزش یا نرمش بدنی انجام میدم: وقتی این کار رو انجام نمیدم،
احساس کمرختی و تنبلی بهم چیره میشه و انرژی و اعتماد به نفسم رو از دست
میدم. وقتی ذهن و بدنم رو توامان تمرین میدم تا از تنبلی در بیاد، برای جنگ
اون روز آماده میشم! سربازها هیچ وقت بدون آمادگی به جنگ نمیرن، مگه نه؟
پس همیشه تلاش کن که ذهن و بدنت رو در حالت آماده باش نگه داری.
عادت‌های مفیدی رو برای خودم تعریف کردم که بهم کمک می‌کنن کنترل
زندگیم تو مشتم باشه: مطالعه می‌کنم، به اولویت‌هام اهمیت میدم، ولی اجازه
نمیدم که اطلاعات انرژی‌خوار ذهنم رو خسته کنن. هر روز با خانواده و دوستانم
ارتباط می‌گیرم. ارتباطات خانوادگی خیلی خیلی مهمند. انتظاراتم رو از زندگی و
پیشرفت بالانس کردم و روی‌پزدازی نمی‌کنم.

همیشه لیستی از کارهای کوچکی که باید انجام بدم، همراه خودم دارم: اگه
بخوام خودم رو مثال بزنم، من همیشه یه گوشه از نشستن و نوشتن فراری‌ام. اما
هروقت که احساس می‌کنم باز اون بُعد لجباز درونم داره بیدار میشه، یه نگاهی
به لیست کارام می‌ندازم و اون حس سرکش رو سرکوب می‌کنم تا بره پی
کارش!

درباره علم نفوذ در دیگران (متقاعد سازی) مطالعه می‌کنم تا تاثیر کلامم رو بالا
ببرم: یادمه یه بار استادم بهم گفت: «تو می‌تونی بهترین نویسنده و معلم دنیا
بشی، ولی وقتی کسی درباره تو چیزی ندونه نمی‌تونی تاثیرگذار باشی.» این
دانش بهت کمک می‌کنه مقالات، نامه‌ها، ایمیل‌ها و پست‌های موثرتری رو به
نگارش در بیاری.

ناگفته پیداست که عملی کردن این ایده‌ها چقدر سخته، ولی شدنیه. جادو جمبل
هم نیست!

چکار کنم وقتی نمی‌تونم متمرکز بشم؟

برای انجام کارها با خودت در کشمکش هستی؟ حواست زود با اعلان‌ها ^{۱۱} و اخبار زرد پرت میشه؟ اگه جوابت بله است که باید بهت بگم همدردیم! می‌دونی چرا؟ چون متمرکز شدن یکی از طاقت‌فرساترین کارهای دنیاست. همیشه انگار یه چیزی هست که حواس آدم رو پرت کنه: یه تماس، یه جلسه، یه آدم، گربه همسایه، اخبار ۲۰:۳۰ و آخری که آفت زندگی همه‌مونه رو معرفی می‌کنم: گوشی موبایل! امان از این آینه‌های سیاه شوم!

درسته؟ می‌تونیم هرکدوم از اینها رو مقصر بدونیم، ولی این فقط نقطه ضعف ما رو نشون میده. خودمون بهتر از هرکسی می‌دونیم که هیچکدوم از اینها نمی‌تونند حواس مون رو پرت کنند، مگه اینکه خودمون مجوزشو صادر کنیم! همین باعث میشه که مرتب تو دام این شیطونک‌های حواس پرت کن بیفتیم. باید اقرار کنم که تمرکز کردن واقعا برام سخته. ولی بهتره واقع‌بین باشیم؛ آخه چه فایده داره که هی به این خبرها گوش بدیم یا ۴۳۹ بار هی اون اینستاگرام لعنتی رو باز کنیم و ببینیم توش چه خبره؟! یا اینکه تو یوتیوب هی از این ویدیو رو اون ویدیو بپریم؟ نگران نباش... الان می‌خوام برات از دو تا ایده رونمایی کنم که خودم انجام‌شون میدم تا حواسم پرت نشه.

(۱) تلنبار نکن، اضافی‌ها رو حذف کن

هر روز ما چیزای زیادی رو تلنبار می‌کنیم مثل لباس‌ها، لوازم آشپزخونه و دکورهای مخصوص خونه، اسباب بازی و یه عالمه خرت و پرتی که می‌خریم؛ ایده‌ها هم همین طورند! یه عالمه ایده از اینور و اونور می‌دزدیم که حتی یکیش رو هم عملی نمی‌کنیم! مثلا خیلی‌ها بهم پیشنهاد دادن که ویدیوهای یوتیوبی بیشتری تولید کنم. هرکس ایده‌ای داره و همه می‌خوان کمک کنن. منم همیشه دوست دارم با ایده‌هام به بقیه کمک کنم. تا اینجاش هیچ اشکالی نداره. ولی می‌دونی دردسر از کجا شروع میشه؟ از اون جایی که ما رو مغزمون فیلتر نمی‌ذاریم که چه ورودی‌هایی بهش نفوذ کنند! بنابراین وقتی این نظرات رو می‌شنیدم با خودم گفتم: «اره دیگه راست میگن! برو محتوای یوتیوبی تولید کن».

طی شش ماه گذشته فکرم همش درگیر این چیزا بوده و یه عالمه وقت هم براش صرف کردم: ویدیو هام باید درباره چی باشند؟ کجا باید ضبطشون کنم؟ چطور باید ادیتشون کنم؟ چه موسیقی پس زمینه‌ای روشن بگذارم؟ خیلی روی این مسائل فکر می‌کردم و فسفر می‌سوزوندم. به تازگی یک ویدیو هم آپلود کردم. بازخوردش هم مثبت بود. فقط یه مشکل وجود داشت: خیلی از من انرژی و وقت گرفت. خب در عوض، وقت کمتری رو می‌تونم به نوشتن، تولید پادکست و طراحی واحدهای جدید اختصاص بدم.

ولی اینها کارهاییه که واقعا دوس دارم انجام بدم. نویسنده خوبی هستم و برای همین وبلاگم رو درست کردم. این کار برام از تولید ویدیوهای یوتیوبی که مهارت چندانی در انجامش ندارم آسون‌تره. بی‌نهایت به نگارش مقالات و کتاب‌ها علاقه دارم و اگه برام سخت هم باشه بهم فشار زیادی نمیاره؛ ولی تولید ویدیوهای یوتیوبی از لحاظ روحی و ذهنی خیلی خسته‌م می‌کرد. اگه بخوام راحت بیانم کنم، برای کارهای روزمره دنبال راه‌های ساده‌تری بودم که انقدر پیچیدگی نداشته باشه و انرژی‌خوار نباشه. در همین لحظه طلایی بود که بالاخره شک و تردیدم رو کنار گذاشتم و از یوتیوب صرف نظر کردم.

ما در طول سالیان زندگی‌مون همش مشغول جمع‌آوری ایده هستیم که شاید خیلی‌هاشون برامون کارایی نداشته باشند و تازه باعث بشن پسرفت کنیم. پس بهتره سعی کنیم زندگی رو برای خودمون ساده کنیم. بذار با همدیگه صادق باشیم: کی دوس داره یه زندگی غیر ممکن داشته باشه؟ زندگی به اندازه کافی سخت هست، پس بیاید سخت‌ترش نکنیم!

۲) به موفقیت‌های گذشته فکر کن

این طرز تفکر باعث ترشح هورمون سروتونین میشه. سروتونین نقشی اساسی در تامین تندرستی ما داره. ولی در عین حال وقتی در انجام کارها اهمال‌کاری می‌کنیم، میزان ترشح این هورمون هم پایین میاد. در نتیجه تمرکزمون روی کارهای بلندمدت هم افت می‌کنه. به همین دلیل که در اثر کمبود سروتونین به انجام کارهایی تمایل پیدا می‌کنیم که بهمون لذت کوتاه‌مدت میدن؛ مثل بیرون رفتن، خرید کردن، شهربازی رفتن، تماشای تلویزیون و ...

اگر می‌خواهی تمرکزت بالا بره باید ترشح سروتونین رو در بدنت بالا ببری. حالا اینکار چطور ممکنه؟ بهتره ورزش رو در برنامه روزانه‌ت بگنجونی. راه دیگه‌ای هم هست؛ این که به موفقیت‌های گذشته فکر کنی. الکس کورب ^{۱۲} عصب‌شناس دانشگاه UCLA تشریح می‌کنه که چطور فکر کردن به اتفاقات مثبت گذشته، می‌تونه تمرکزمون رو بالا بیره. اون می‌گه: «تنها کاری که باید انجام بدی، اینه که روی اتفاقات شیرینی که قبلا برات اتفاق افتاده تمرکز کنی. به همین ترتیب ترشح سروتونین در قشر قدامی مغز آغاز میشه. این ناحیه درست پشت قشر پیشانی قرار داره و مسئول کنترل توجهه.»

پس با افزایش ترشح سروتونین تمرکزمون هم میره بالا. شاید این ایده به نظرتون شعاری بیش نباشه، ولی وقتی مشکلی وجود داره باید حلش کنی. اگر قراره مشکل رو حل کنی، اول باید قبول کنی که مشکلی وجود داره! خیلی‌ها هستن که حتی نمی‌خوان قبول کنن سبک زندگی‌شون اشکال داره و اون رو به این صورت توجیه می‌کنن:

- * خیلی عادیه که هر دو دقیقه یکبار گوشیم رو چک کنم.
- * مشکلی نیست اگر هی تو نت و اپ‌های مختلف دور دور کنم.
- * مسئله‌ای نیست اگر خسته و کسل باشم.

چطور کارهام رو سر وقت انجام بدم؟

در دنیای مدرن، ما دائما با اهمال‌کاری و پشت‌گوش انداختن کارها دست به گریبانیم. شخصیت‌های مهم تاریخی از قبیل هرودوت، لئوناردو داوینچی، پابلو پیکاسو، بنجامین فرانکلین، النور روزولت و صدها نفر دیگه این مطلب رو گوشزد کرده بودن که طفره رفتن دشمن کامیابی در زندگیه. جمله انگیزشی مورد علاقه من اینه:

«با طفره رفتن از کاری که امروز باید انجام بدی، نمی‌تونی از مسئولیت فردا

قسر در ببری!» (آبراهام لینکولن)

نکته جالب درباره امروز و فردا کردن اینه که خودمون می‌دونیم این کار چقدر مضره. کی دوس داره این کار رو بکنه؟ واقعا هیچ انسان سالمی از این کار لذت نمی‌بره؛ منم نمی‌بردم. ولی حقیقت اینه که این عادت تو خونم بود. براتون یه مثال از زمانی می‌زنم که در کالج درس می‌خوندم:

اوایل ترم باحال‌ترین آدم روی زمین بودم. بیرون می‌رفتم، خوش می‌گذروندم، ریلکس می‌کردم و ابداً هیچ استرسی نداشتم. اما یک هفته مونده به آخر ترم، چنان ترسی به جونم می‌افتاد که انگار شیاطین دنبالم افتاده بودن! به خودم می‌گفتم: «ابله... خب زودتر درس خوندن رو شروع کن!» ادامه قضیه هم کاملاً مشخصه. جوانی با یه عالمه نوشیدنی انرژی‌زای ردبول^{۱۳} که خودش رو تو اتاق حبس کرده! تحقیقات هم ثابت کردند که وقتی بی‌خیالی طی می‌کنیم، در کوتاه‌مدت احساس رضایت داریم، اما در طولانی‌مدت رنج بسیاری رو باید تحمل کنیم. بعضی‌ها هم خوششون میاد، زجر بکشن و فشار شب امتحان رو به جون بخرن؛ شاید مازوخیست هستند! در یه کلام، دوست دارن همه چی رو به دقیقه نود موکول کنند.

البته اهمال‌کاری هم دلایلی داره. در تحقیقی که در جامعه روانشناختی در آمریکا چاپ شده بود، به موضوع پرداخته بودند. اونها دلایل اهمال‌کاری رو موارد زیر عنوان کرده بودند:

• افسردگی

• عقاید غیر منطقی

• عزت نفس پایین

• اضطراب

• استرس

تعلل رفتاری نشان دهنده عدم توانایی در مهندسی فکر هست. اثر اون چیزی شبیه به وقتی که الکل یا مواد مخدر استفاده می‌کنیم. اهمال‌کاری به عمیق‌ترین منافذ ذهن نفوذ می‌کنه و به آدم احساس سرخوشی میده. هر وقت که ایده‌ای داشتیم یا می‌خواستیم کاری رو شروع کنیم، همه چیز اینطوری پیش می‌رفت: اولش همه چیز خوب بود؛ ولی در ادامه مشکلات، یکی پس از دیگری ایجاد می‌شدند. حواس پرتی، ایده‌های موازی، شکست‌های احتمالی، ندای درونی منفی‌باف و ... نتیجه هم این بود که هیچ وقت کار مثبتی در نهایت انجام نمی‌شد.

تجسم این موقعیت رو میشه اینطوری رسم کرد:



TIME →



DARIUS FOROUX

دست و پنجه نرم کردن با اهمال کاری

به نظر من مهم‌ترین یافته در تحقیق مذکور این بود:

تنبل‌ها عاشق به تعویق انداختن کارها هستند، چون مجبور نیستند تحت فشار باشند و کاری انجام بدن. تعلل کردن یا در عدم مهندسی ذهن ریشه داره یا وابستگی به عوامل بیرونی.

ما درباره مهندسی ذهن، خود کنترلی و اراده، اغراق می‌کنیم و از خودمون انتظارات رویایی داریم. مثلاً می‌گیم: «من سه هفته‌ای نگارش این کتاب رو تموم می‌کنم!» به نظر خودمون، نابغه‌هایی بی بدیل هستیم که لنگه‌مون تو دنیا پیدا نمیشه! اما وقتی حرف از عمل کردن میشه، یهو پا پس می‌کشیم.

هیچ آدمی دوست نداره از منطقه امن زندگیش بیرون بیاد. اصلاً به همین دلیله که بهش می‌گیم «منطقه امن»! انجام کارهای بزرگ و سخت به صرف انرژی زیادی نیاز داره. ولی کارهای کوچکی مثل پرداخت قبوض و مالیات اینطوری نیستند. در کل، امروز و فردا کردن ربطی به کوچکی یا بزرگی اون کار نداره. درست وقتی که به یک شیطونک حواس‌پرت کن مثل گوشی، تلویزیون و اخبار راه میدیم تا تمرکزمون رو به هم بریزه و حواس‌مون رو پرت کنه از مفید بودن فاصله می‌گیریم و بازدهی‌مون پایین میاد.

گاهی کاری رو با هیجان شروع می‌کنی، تمرکزت بالاست و انگیزه‌ت هم همینطور. ولی وسط کار با خودت می‌گی: «بذار یه پست، استوری یا خبر رو تو مجازی چک کنم. یه چیز کوچولوئه دیگه، چیزی نمیشه!» بعدش می‌گی: «خب خسته شدم، بذار یه قسمت دیگه از این سریال رو ببینم. بعدش یه ویدیو تو یوتیوب؛ آخرشم اینستا؛ غول مرحله آخر!» وقتی حس می‌کنی داری مغلوب

میشی و جونی برات نمونده، ولی همه کارات به تعویق افتاده؛ مظلومانه به خودت میگی: «بخدا آخرین بارم بود که شیطنت کردم!» آره، تو که راست میگی!

اراده به تنهایی کارساز نیست، برنامه‌ریزی منظمی داشته باش و بهش پایبند باش

چیزی که نیاز داری یه نظم و شیوه درست حسابی برای انجام کارهاست. خیلی از انسان‌ها از کار کردن در چارچوب فراری‌ند، چون می‌خوان آزاد باشند. ببخشید که ناراحت می‌کنم ولی باید بهت بگم که آزادی دشمنته! اگه می‌خوای کارهات انجام بشه، به قوانین نیاز داری. الان بهت می‌گم که بر اساس تحقیقات به چه چیزهایی نیاز داری:

- ضرب الاجل‌های اجباری یا همون ددلاین

- وظیفه شناسی

- کار و مطالعه در وقفه‌های زمانی

- ۳۰ دقیقه ورزش روزانه

- رژیم غذایی سالم

- حذف شیطونک‌های حواس‌پرت کن

- **و مهم تر از همه: انگیزه درونی**

اگه تمام این تاکتیک‌ها رو به کار بگیری، اون وقت کارت به بازدهی دادن نزدیک میشه. ضرب الاجل‌ها، فوریت ایجاد می‌کنن. وظیفه شناس بودن باعث میشه حس مسئولیت پذیریت بالا بره. کار کردن در وقفه‌های زمانی تمرکزت رو بالا می‌بره و ورزش کردن هم بهت انرژی میده. رژیم غذایی عالی یه حس متعالی بهت میده و حذف شیطونک‌های حواس‌پرت کن هم وسوسه‌ها رو ازت دور می‌کنه. اما هیچ‌کدوم از اینها نمی‌تونند کاری رو از پیش ببرند، اگه خودت از درون انگیزه لازم رو نداشته باشی! خیلیا موضوع رو پیچیده می‌کنن در حالی که خیلی ساده‌ست. کافیه از خودت بپرسی که چرا داری این کار رو انجام میدی؟ اگه بدونی چرا داری کاری رو انجام میدی، حتی مشکل‌ترین مسائل هم حل میشن. پس به جای اینکه ندونسته خودت رو غرق چیزی کنی، یه قدم بیا عقب و از خودت بپرس: «چرا دارم این کار رو می‌کنم؟» بعد از اینکه جواب قاطعی

پیدا کردی، به اون سیستمی که گفتم پایبند باش و ادامه بده. نمی‌خواهی موشک هوا کنی که!

چطور از اتلاف وقت جلوگیری کنم و بازدهی کارم رو بالا ببرم

شاید ازم بپرسید که چرا درباره پربازده بودن انقدر تحقیق می‌کنم؟ به نظر من یه زندگی پربازده مترادف هست با یه زندگی شاد. اگه تلاشت از مردم عادی بیشتر باشه، حتی در کارت هم می‌تونی بترکونی! هرچه بیشتر بیاموزی، نتیجه بهتری نصیبت میشه و رضایت مندیت بالاتر میره.

وقتی از بازدهی بالا حرف می‌زنم، منظورم تاثیرگذاریه. چون در خیلی از موارد، ما کارهای زیادی انجام میدیم ولی همه‌شون مفید نیستند و برامون کارایی ندارند.

تاثیرگذار بودن یعنی انجام کارهای مفید. اگه می‌خواهی کارت رو درست انجام بدی، پول در بیاری، زندگی پر معنایی داشته باشی و مهارت‌های کاربردی بیاموزی، باید حتما در این باره اطلاعاتی کسب کنی. اگه به این مهم توجه نکنی ممکنه گرفتار دایره تسلسل بشی. مثلا به نظر پر مشغله میایی، ولی در حقیقت کار معناداری انجام نمیدی. اگه بخوام باهات صریح صحبت کنم، سرت رو با کارای مختلف گرم می‌کنی ولی در نهایت چیزی عایدت نمیشه که حتی ذره‌ای تو رو به هدفت نزدیک کنه.

نتایج بیشترین اهمیت رو دارند

این عنوان رو می‌تونیم اینطوری معنا کنیم. شاید ۵۰ ساعت در طول هفته کار کنی ولی رشدی از لحاظ مالی، عاطفی و شخصی در کار نیست. مردم اغلب از من می‌پرسند که از کجا شروع کنیم. در جواب اونها می‌خوام درباره تمرینی صحبت کنم که در یکی از واحدهای درسی اون رو تدریس می‌کنم و اسمش اینه «پشت گوش انداختن ممنوع».

این تمرین رو از «پیتر دراکرز»^{۱۴} یاد گرفتم که مدیری توانا و کارآمده. از نظر من او یکی از خلاقانه‌ترین ایده‌ها رو درباره موثر بودن اطلاعات داره. اکثر کتاب‌ها، مقالات و اپ‌هایی که امروزه می‌بینید تا حدودی از عقاید و باورهای دراکرز نشات گرفته‌اند. حالا می‌خوام این تمرین رو در چند گام بهتون یاد بدم.

گام اول: طول و عرض زمانت رو اندازه گیری کن!

بیتشر وقتا می شنوم که مردم میگویند نمی‌دونم چمه؛ همش امروز فردا می‌کنم.

می‌خوام این سوال رو ازتون بپرسم: «اندازه‌های زمانت رو می‌دونی؟»

حالا منظورم از این سوال عجیب غریب چیه؟ دست دست کردن از جایی شروع

میشه که ندونی که چطور زمانت رو برای انجام هر کاری مشخص کنی. باید

بدونیم که چطور زمانمون رو مدیریت کنیم. حالا چطور اینکار عملی میشه؟

حافظه ما حجم محدودی داره و نمی‌تونیم همه جزئیات رو در اون نگه داریم،

طوری که برنامه‌ای از قلم نیفته. اگه بخوام از خودم مثالی بزنم، معمولا قبل از

اینکه با مراجعینم جلسه داشته باشم از شون می‌خوام که گزارشی از فعالیت‌هایی

که قراره تا دو هفته دیگه انجام بدن، برای من آماده کنند. منظورم دقیقا همون

چیزیه که الان داری بهش فکر می‌کنی؛ برنامه یا چک لیستی که ساعت به

ساعت مشخص کنه که قراره در طول روز چه کارایی انجام بدی.

فرقی نمی‌کنه چه متدی برای تدوین این برنامه در نظر می‌گیری؛ برای دو هفته

یا حتی یکماه این کار رو انجام بده تا زندگیت نظم بگیره و دقیقا بدونی قراره دو

هفته بعد کجا باشی. خود من همیشه یه خودکار و یه دفتر روی میزم دارم و

برای خودم یادداشت می‌کنم که چه کارهایی رو قراره در طول روز انجام بدم.

همین کار باعث میشه یادم بمونه چه کارهایی باید انجام بشن.

گام دوم: فعالیت‌های بی‌ثمر رو مشخص کن

این یکی خیلی آسونه. فقط یه سوال کوچولو ازت دارم: «کارهای مندرج در

برنامه‌ت رو یکی پس از دیگری انجام بده. حالا چی میشه اگه دیگه انجامشون

ندی؟»

اگه جوابت اینه: «خب خر تو خر میشه!» لازم نیست چیزی رو تغییر بدی. ولی

اگه اینطوری جواب میدی: «طوری نمیشه!» ازت می‌خوام یک دقیقه به جوابت

فکر کنی. اگه با عملی نکردن بعضی کارها لطمه‌ای به زندگیت وارد نمیشه پس

یعنی اون کارها بی‌فایده‌اند و اثری روی روند زندگی و پیشرفتت ندارند.

گام سوم: بی‌خیال کارهایی شو که وقتت رو تلف می‌کنند

بووووووم! خود خودشه! کارهای مفید رو از کارهای بی‌فایده تفکیک کن. منظورم

اینه که از اون بیخودی‌هاش صرف نظر کن. اگه بخوای فردی موفق و

تاثیرگذار باشی عملی کردنش خیلی راحت‌تره. نیازی نیست برای هر ۳۶۵ روز سال

برنامه بریزی. همین که بدونی برای دو هفته بعد می‌خوای چکار کنی، خودش اقدام بزرگیه.

کارهای بی‌فایده و وقت تلف کن آروم آروم خودشون رو تو دل ما جا می‌کنند و بخشی از عادات روزمره‌مون میشن. همین میشه که از اون ضرب‌المثل معروف استفاده می‌کنیم: «ترک عادت موجب مرض است!»

عادت‌های مردم ناموفق که اصلا دوست ندارم ازشون کپی برداری کنم!

چرا دارم درباره سودمندی و بهره‌وری مطالعه می‌کنم؟ چون خودم آدم سودمندی نیستم! خیلی زیاد حرف می‌زنم؛ کتاب می‌خونم، تمام روز آهنگ گوش میدم. همش سرم تو یوتیوبه و دارم فیلم نگاه می‌کنم. بدتر از همه وسیله‌هایی می‌خرم که استفاده از اونها من رو شبیه زامبی می‌کنه! اگه دست خودم بود حتی این کتاب رو هم ننوشته بودم! اما وقتی صفحات مجازی رو باز می‌کنی یه عالمه آدم موفق، سالم و سومند رو می‌بینی؛ ولی آیا واقعا اینطوریه؟ من فقط اینو می‌دونم که یه آدم نمی‌تونه همیشه و در همه حال سودمند و پربازده باشه!

در ادامه درباره ۱۰ تا کار حرف می‌زنم که کمتر انجامشون میدم. می‌تونید چندتاشون رو حدس بزنید؟ نگران نباش. همدردیم! همه ما یه وقتایی کارهای بی‌فایده می‌کنیم. اگه بیشتر از ۵ تا از این عادت‌ها رو داری وقتشه که یه تکونی به خودت بدی تا زندگیت تغییر کنه.

۱- کار کردن بیش از حد

بعضی وقتا بیشتر از ۱۲ ساعت کار می‌کنم و فقط یه تایمی رو به غذا خوردن و تمرین کردن اختصاص میدم! البته این روند رو بیشتر از چند روز نمی‌تونم حفظ کنم. خیلی زود خسته میشم؛ حوصله‌م سر میره و احساس کلافگی می‌کنم. خوب از اولش معلوم بود تهش قراره اینطوری بشه! پس بهتر بود تایمم رو مهندسی کنم تا چنین نتیجه‌ای نصیبم نشه.

اما می‌دونی چیه؟ ما آدم‌ها کلا انگار کرم داریم! می‌خوایم همه چی زود، تند، سریع تموم شه بره پی کارش. تورو جان هرکی دوست داری این بلا رو سر خودت نیار! باید ددلاین در نظر بگیری که میشه همون ضرب‌الاجل. باید با

برنامه‌ریزی و حوصله پیش بری و خودت رو لای منگنه نداری. یه نفس عمیق بکش و صبوری کردن رو تمرین کن.

۲- نگرانی بیش از حد

چی میشه اگه شکست بخورم؟ چه بلایی سرم میاد اگه شغلم رو از دست بدم؟ اگه دوستم نداشته باشه چی؟ نکنه یه وقت سرطان بگیرم؟ خدا نکنه هواپیما سقوط کنه! اگه بیناییم رو از دست بدم چه خاکی تو سرم بریزم؟ این دیگه چجورشه؟ چرا داری خودت رو شکنجه روحی میدی؟ البته درکت می‌کنم. این جمله‌ها همشون انگار از ذهن خودم پریدن بیرون! من یه زمانی سلطان بازی «چی میشه اگه» بودم. اما یه جمله برات دارم: «قرار نیست همین الان بمیری!» پس بسه دیگه تمومش کن! به جاش یه فکر بهتر رو جایگزین کن. می‌دونم سخته ولی تو حتما از پشش بر میایی.

۳- سرتق بازی در آوردن

ما هرروز با آدم‌های مختلفی سروکار داریم. خیلی وقتا با خودمون می‌گیم: «چرا باید به حرفش گوش بدم؟» یا «مگه چی می‌دونه؟» خب، تا وقتی که به حرفاشون گوش نکنیم نمی‌تونیم با اطمینان درباره‌ش نظر بدیم. اگه همیشه فکر کنی از همه بیشتر می‌دونی هیچ‌وقت نمی‌تونی از اینی که هستی بهتر بشی. به نظر من همه تا یه حدی لجبازند؛ بعضیا بیشتر بعضیا هم کمتر! با صلابت بودن خوبه، زیر بار حرف زور نرفتن هم همینطور؛ ولی انعطاف‌پذیر نبودن و گوش شنوا نداشتن در روابط با دیگران واقعا سمه. همه ما مجبوریم با آدم‌های دیگه در ارتباط باشیم. تو غار که زندگی نمی‌کنیم! باید به همدیگه فرصت حرف زدن و ابراز عقیده بدیم؛ شاید چیز خوبی دستگیرمون شد. کی می‌دونه؟

۴- چک کردن همه اپ‌ها

چی کار داری می‌کنی؟ فیسبوکم رو چک می‌کنم. چی رو دقیقا داری چک می‌کنی؟ تلگرام؟ اینستا؟ واتساپ؟ توییتر؟ یوتیوب؟ خود من وقتی وبلاگ درست کرده بودم، مدام در حال چک کردن پیام‌های دریافتی و اعلان‌ها بودم. بعد با خودم فکر کردم: «خب... فایده این همه چک کردن چیه؟»

هیچی بخدا... فقط شدیم مصرف کننده اطلاعات. من به عنوان راه حل این معضل، زمان این چک کردن ها رو به حداقل رسوندم. تمام اپها رو از روی گوشیم پاک کردم. حتی ایمیل هم ندارم! می خوام ایمیل رو وقتی چک کنم که کار مهم دیگه ای ندارم.

به هر حال چک کردن عادتیه که همیشه به راحتی از شرش خلاص شد. خود من عاشق اپ NBA ^{۱۵} هستم و گهگداری اون رو چک می کنم.

۵- فرار کردن از زندگی

تا دو سال پیش هر وقت احساس خستگی و کلافگی می کردم سریع با خودم می گفتم: «باید برم تعطیلات» یا «برم یه رستورانی جایی حال و هوام عوض شه.» هر وقت در محل کار مشکلی برام پیش میومد خودم رو به ندیدن و نشنیدن می زدم؛ انگار که چنین چیزی اصلا وجود خارجی نداره. خلاصهش رو بخوای، اصلا از شغلم، روابطم و شهری که توش زندگی می کردم راضی نبودم. انگار اصلا زندگی رو دوست نداشتم.

شاید بپرسی: «حالا چطور؟ اوضاع فرق کرده؟» باید اعتراف کنم که نه. من همیشه از مشکلاتم فراری بودم چون اینطوری به مغزم استراحت می دادم تا زیر فشار نابود نشه! اما همه مون می دونیم که مشکلات با نادیده گرفته شدن از بین نمی رن. باید شهامت داشته باشیم که از ریشه حلشون کنیم. بنابراین چند وقتی که تصمیم گرفتم که ندارم مشکلات زیاد بزرگ بشن. بخاطر همین از همون اول میرم به جنگشون.

۶- بله گفتن!

اکثر مردم از نه گفتن هراس دارن. شاید به مردم نه نمیگیم چون نمی خوایم ناامیدشون کنیم. شاید اصلا از خود کلمه «نه» بدمون میاد. به هر حال فرقی نمی کنه. اگه بخوایم به همه جواب مثبت بدیم افسار زندگی مون از دستمون در میره. می خوای راه حلش رو بهت بگم؟ رک و صریح باش! چون باید بتونی زندگیت رو تو مشتت بگیری. خیلی راحت به درخواست های نابجا یا غیر منطقی جواب رد بده و فقط اونهایی رو قبول کن که به دردت می خورند.

۷- نوشتن برنامه ها یا کارها

شاید فکر می‌کنی خیلی باهوشی یا اینکه کارت حافظه مغزت انقدر جا داره که می‌تونی همه چیز رو توش ذخیره کنی تا یادت نره؛ درسته؟

اما داری اشتباه می‌کنی! برای اینکه یادداشت نکردن خیلی بهت ضربه می‌زنه. حالا چرا؟ چون وقتی می‌خوای به قدرت ذهنت اکتفا کنی، انرژی ذهنی زیادی رو هدر میدی. وقتی برنامه‌ها و کارها رو یه گوشه یادداشت می‌کنی ذهنت آزاد میشه و می‌تونه روی مسائل مهم‌تر تمرکز کنه.

۸- سخت‌گیری بیش از حد به خودت

همین که داری هر روز از پس زندگیت بر میایی خودش کار بزرگیه. باید بهت تبریک گفت. به خودت انرژی بده و از افکار منفی دوری کن.

۹- به‌روز نکردن دانش

ممکنه بعد از اتمام لیسانس یا فوق با خودت بگی: «آخیش! از شر این کتاب‌ها راحت شدم! دیگه لازم نیست از این به بعد چیز بیشتری یاد بگیرم.» اگه این جمله رو تو هم تایید می‌کنی، باید اعتراف کنم که منم اینطوری فکر می‌کردم. گمان می‌کردم با تمام شدن مدرسه یا دانشگاه یادگیری هم تموم میشه ولی حقیقت اینه که اگه دیگه چیزی یاد نگیری، شروع به درجا زدن می‌کنی و پیشرفتی هم نمی‌کنی.

انسان وقتی زنده‌ست که مدام در تکاپو باشه. تو هر فرصتی که پیدا می‌کنی ویدیوی آموزشی ببین، کتاب بخون، چه وقتایی که خونه هستی یا هر جای دیگه‌ای. فقط مدام در رابطه با رشته‌ت چیزهای جدید یاد بگیر و دانشت رو به‌روز کن. مطمئن باش که نتیجه‌ش رو می‌بینی.

۱۰- تنفر از قوانین

بهترین مورد رو برای آخر نگه داشتم. مردم اکثرا از قوانین متنفرند. از همون بچگی این حالت در وجود ما شکل می‌گیره. «چرا باید این کارو بکنم؟ چون برات بهتره.» این جمله‌ها براتون آشنا نیست؟ وقتی بچه بودیم مدام از این قبیل حرف‌ها بهمون می‌زدن. اما با خودمون می‌گیم: «حالا که بزرگسال هستیم، دلیلی نداره دیگه از قانونی پیروی کنیم.» اگه قراره به بازدهی، بهره‌وری و سودآوری بیشتر، توجه کنی اولین قانون اینه که «برای زندگیت برنامه داشته باشی» آخه بدون نظم و برنامه مگه میشه به موفقیت رسید؟

خبر خوش اینه که قوانین رو خودت تعیین می کنی

چند تا از قانون های خودم رو براتون مثال می زنم: «شکایت نکن» یا «هر روز مطالعه داشته باش و ورزش کن» یا این که «هر روز قبل از غروب، برنامه کارهای فردا رو بچین.» وقتی طبق یک سیستم قانون مند جلو میری حتما به نتیجه می رسی و کارهات سر و سامان می گیرند.

نشر کتاب (nbookcity.com)

تمرین ۳۰ دقیقه‌ای عصرگاهی برای داشتن یک زندگی متعالی

وقتی یه روز خسته کننده و پرمشغله رو پشت سر گذاشتی، هیچ چی مثل یه خواب دلچسب بهت مزه نمیده. ولی مشکل اینجاست که وقتی میریم تو تختخواب خوابمون نمی‌بره. بیشتر ما با خواب مشکل داریم چون ذهنمون پر از فکراهایی میشه که در طول روز بهشون توجه نکردیم. مردم اکثر اوقات با خوابیدن مشکل دارند و خوابشون از کیفیت خوبی برخوردار نیست. طبق تحقیقی که در «موسسه ملی خواب» انجام شده بود، حدوداً ۴۵ درصد آمریکایی‌ها با این مشکل روبه رو هستند.

حالا چرا غروب انقدر اهمیت داره؟ شاید در طول روز عملکرد موفق داشته باشیم و برای تک تک روزها هم برنامه ریخته باشیم؛ ولی اگه انرژی کم بیاریم نمی‌تونیم به هدفی که مد نظرمنه برسیم. به همین دلیل هم این برنامه ۳۰ دقیقه‌ای عصرگاهی رو طراحی کردم تا بتونم در طول شب، خواب راحت‌تری رو تجربه کنم.

از دقیقه ۰ تا ۱۰: پرونده همون روز ببند

هر روز عصر ۱۰ دقیقه رو به نوشتن در مورد کارهای اون روز اختصاص میدم. در چند جمله کل کارهایی که اون روز انجام دادم یا هرچیزی که ارزش یادآوری داشته باشه رو می‌نویسم. همین تکنیک بهم کمک می‌کنه تا: یادم بمونه که چه کارهایی انجام دادم.

روند پیشرفتم رو چک می‌کنم تا مطمئن بشم کارهایی که باید انجام می‌شده رو انجام دادم یا نه.

اگه بخوام ساده‌تر بیانم کنم: «قبل از شروع روز بعد، پرونده روز قبلی رو کامل ببند. این کار رو برای هر هفته، هر ماه و حتی هر سال اجرا کن.»

از دقیقه ۱۰ تا ۲۰: تقویم روز بعد رو مرور کن

این یکی هم خیلی مهمه. هر روز صبح که از خواب بیدار می‌شیم می‌خوایم بدونیم که چه کارهایی رو باید در طول روز انجام بدیم. چه جلسه‌ای داریم؟ چه کارهایی باید انجام بدیم؟ با چه کسانی صحبت کنیم؟

همین تمرین ساده باعث شد که تمام استرس و اضطرابی که برای روز بعد داشتم از بین بره. استرس ما از کجا نشات می‌گیره؟ از کارهای انجام نشده و برنامه‌های به تعویق افتاده. شاید هم نگران مشکلاتی هستیم که در واقعیت وجود ندارند. وقتی این کار رو انجام میدیم و برنامه‌های فردا رو مرور می‌کنیم، خیال‌مون راحت میشه و راحت‌تر می‌تونیم به خواب بریم.

از دقیقه ۲۰ تا ۲۵: لباسی رو که می‌خواهی برای فردا ست کنی، آماده کن

شاید تعجب کنی و با خودت بگی: «ای بابا، این مورد رو هم باید از روز قبل آماده کنم؟» ببین، مغز ما یه عضله‌ست که تصمیمات محدودی می‌تونه بگیره. بعد از اون بنزین خالی می‌کنه! در نتیجه، اگه بخوایم بیش از حد از مغزمون کار بکشیم، کیفیت تصمیم‌هامون پایین میاد. به این پدیده می‌گیم «خستگی ناشی از تصمیم‌گیری». بهتره که فشار بیش از حد به مغزمون نیاریم و لباسی که قراره روز بعد بپوشیم رو از قبل آماده کنیم تا انرژی ارزشمند مغزمون هدر نشه.

از دقیقه ۲۵ تا ۳۰: تصویرسازی کن

معمولا هر روز غروب سعی می‌کنم برنامه‌های روز بعد رو تصویرسازی کنم. چون این کار بهم کمک می‌کنه که بفهمم روز بعدی قراره چطور پیش بره. چارلز داهیگ ^{۱۶} در کتاب خودش به نام «باهوشتر، سریعتر، بهتر ^{۱۷}» به طور کامل تشریح کرده که انسان‌های موفق چطور با تصویرسازی به نتایج بهتری دست پیدا می‌کنند. منم خیلی به این تکنیک باور دارم. بخاطر همین معمولا این تمرین رو هر روز غروب انجام میدم چون صبح روز بعد هم این تجسم در خاطر من مونه. برای من که تا حالا عالی جواب داده. پس حتما انجامش بده.

نتیجه‌ش: دیگه هی آلام گوشه‌ی رو خاموش نمی‌کنم!

باورت نمیشه که در گذشته چند صدبار هی آلام گوشه‌ی رو خاموش می‌کردم. انقدر اینکار رو تکرار می‌کردم که آلام خودش کم می‌آورد. ولی حالا دیگه اینطوری نیستم. اون تمرین ۳۰ دقیقه‌ای عصرگاهی رو انجام میدم و دیگه ذهنم از هرگونه استرس و اضطراب روز بعد خالی میشه. بنابراین وقتی هر روز از خواب بیدار میشم حواسم حسابی جمعه و خیلی خوب می‌دونه که باید در طول

روز چه کارهایی انجام بدم. هدفم از این تمرین همین بود: «موفقیت بیشتر و بهره‌وری و سودآوری بالاتر.»

نشر کتاب (nbookcity.com)

چطوری دیسکانکت شدن از اینترنت باعث میشه تمرکزمون بره بالا

زندگی تو این دوره زمونه خیلی جالب شده؛ همش آنلاینینم؛ چه بیرون و چه درون خونه. وقتی یه گوشی هوشمند دستته انگار دنیا رو تو مشتت گرفتی. خیلی از ماها از تکنولوژی استفاده نمی‌کنیم بلکه بیشتر برده تکنولوژی شدیم. اپها، ویدیوها، تبلیغات و برنامه‌های تلویزیونی همه به این دلیل به وجود اومدن که ما رو سرگرم کنند. نتیجه‌ش هم این شده بدون اینکه خودمون متوجه باشیم ساعات زیادی رو داریم هدر میدیم. حواس ما همه جا هست اما سرجاش نیست.

به قول سنکا ^{۱۸}: «همه جا بودن به معنای هیچ جا نبودنه.»

چرا فکر می‌کنیم هرچی فیلم تو یوتیوب و نتفلیکس ^{۱۹} هست رو باید ببینیم و برامون خوبه؟ اونها فقط مغزمون رو درگیر می‌کنند و میندازن مون تو تله. البته یه چیز ثابت هم درباره همه اونها وجود داره: همیشه یه ویدیو، اپیزود، گیم و سری جدید هست.

در سال‌های اخیر مقالات زیادی درباره اثر مخرب حواس پرت‌کننده‌ها روی عملکرد افراد و موفقیت‌شون منتشر شده. هرچی میزان استرس، فشار کاری و زمانی و تعداد کارها بیشتر باشه حواسمون هم سریع‌تر پرت میشه.

متمرکز شدن روی کارها واقعا سخته؛ مدام حواسمون پرت میشه

همه‌ش هم تقصیر ما نیست. اپها رسالت‌شون اینه که کرم درون ما رو بیدار کنند و گیر بندازنمون. اگه بخوام خلاصه بگم، تکنولوژی ما رو تبدیل به یه برده مصرف‌کننده کرده!

خب راهکار چیه؟ چطوری میشه جلوی اتلاف وقت رو گرفت؟ به نظر من باید سیستمی از قرار زیر تنظیم کرد:

از اینترنت دیسکانکت شو

دلیلشم اینه: هرچیزی وقتی از حد بگذره تبدیل به چیز بدی میشه؛ حتی اگه چیز خوبی باشه!

- ورزش بیش از حد باعث میشه ورزش زده بشی
- عشق بیش از حد، طرف رو خفه می‌کنه

• کار بیش از حد از پا درت میاره

• غذای زیادی چاق می کنه

• آب زیاد می کشتت

پس چرا از اینترنت زیاد استفاده می کنی؟ شاید چون کار مدرنیته، وسوسه کننده‌ست یا باهش حال می کنی. هرچیزی هم که بخوای اونجا برات فراهمه. ولی باید از خواب خرگوشی بیدار بشی و خودت رو کنترل کنی!

تغییر از حالت «همیشه آنلاین» به حالت «در مواقع لزوم آنلاین»

• با گوشی، لپ تاپ یا تبلت فقط هر موقع که نیاز باشه آنلاین میشم.

• روی لپ تاپم از اپلیکیشنی به نام **SelfControl** استفاده می کنم. شما اگه

سیستم عامل ویندوز دارید از **FocusMe** کنید. این اپ جلوی باز شدن

سایت‌های اضافی رو می گیره. مزیتش هم اینه که اپ‌های کاربردی دیگه مثل

Evernote، DayOne و **Office ۳۶۵** باز می موندن تا به کارهای مربوط

به شغلم در **Cloud** برسم.

این ایده‌ها بهت کمک می کنه تا زمانت رو بهینه‌سازی کنی. وقتی فقط در موقع

نیازت رو باز می کنی دیگه حواست پرت نمیشه. باورش سخته ولی وقتی به

این کار عادت می کنی می بینی انگار زیاد هم سخت نبوده و چیزی رو با چک

نکردن دائم از دست ندادی. انگار که مغزت نفس راحتی می کشه و تازه زندگی

شروع میشه!

باید این نکته رو مدام به خودمون یادآوری کنیم که اینترنت باید در اختیار ما

باشه نه برعکسش! بهتره به جای اتلاف وقت، زمان بیشتری رو با خانواده‌مون

بگذرونیم که قطعاً لذت بخش تره. پس همین امروز تصمیم بگیر که یه انقلابی

در خودت برپا کنی و کنترل انگشتات و مغزت رو به دست بگیری!

تنها دلیل محکم برای به تعویق انداختن کارها

در طول زندگی‌م همیشه کارها رو به تعویق می‌انداختم. وقتی که اولین شغل تابستانی‌م رو در ۱۶ سالگی گرفتم، هر کاری می‌کردم که از زیر کار در برم! در شرکت تله کام مشغول بودم و باید به مشتری‌ها موبایل می‌فروختم. شرکت، نرم‌افزاری تعبیه کرده بود که به محض اتمام تماس با مشتری، نفر بعدی تماس می‌گرفت. یعنی مجبور بودم مدام گوشی دستم باشه و از این مشتری بپرم روی مشتری بعدی! بخاطر همین یه کلک رشتی زدم! بعد از هر تماس باید روی سیستم گزارشی از اون تماس رو ثبت می‌کردم. مثلاً «مشتری علاقمنده، فقط باید با نوهش مشورت کنه» بله، باید اعتراف کنم که تونستم به اکثر مشتری‌های مسن گوشی بفروشم.

خب تنبلی‌م عود می‌کرد برای همین بعد از هر تماس یه گزارش طولانی ثبت می‌کردم. وقتی مدیرمون اعتراض کرد و گفت که چرا تعداد تماس‌های روزانه‌ت کمه گفتم: «اگه یکی از همکارا دوباره با هر کدوم از این مشتری‌ها تماس بگیره می‌دونه که طرف باید با نوهش مشورت می‌کرده. این اطلاعات مفید نیست؟»

هر کاری که به عقل جن هم نمی‌رسید، انجام می‌دادم تا از زیر برقراری تماس بعدی در برم. وقتی در دانشگاه مشغول تحصیل بودم هم همینطوری لفتش می‌دادم و کارهام رو درست انجام نمی‌دادم. این مطلب مربوط به زمانیه که در رشته بازاریابی فوق می‌خوندم. همیشه انقدر مطالعه یا ارائه پروژه رو پشت گوش می‌انداختم تا به دقیقه ۹۰ برسم.

وقتی به عنوان مشاور بازاریابی آزاد کار می‌کردم و تازه فارغ‌التحصیل شده بودم هم به این روند ادامه می‌دادم. نمی‌دونستم این پشت گوش انداختن کارها از کجا میاد. فکر می‌کردم یکی از خصوصیات اخلاقی‌مه. دوستانم هم دائم می‌گفتن: «کی حال و حوصله کار کردن داره؟ بریم یه جایی یه چیزی بخوریم.» همیشه فکر می‌کردم کار کردن واقعا طاقت‌فرسا، خسته‌کننده و نفرت‌انگیزه و فقط وقتی نیاز به پول داریم کار می‌کنیم. خوشبختانه امسال تونستم یه کمی بر این عادت بدم غلبه کنم. هیچ معجزه‌ای هم اتفاق نیفتاد. فقط طرز فکرم و سبک زندگی‌م رو عوض کردم.

می‌خواهی رازی رو بهت بگم؟ بالاخره کاری رو دارم می‌کنم که عاشقشم. کار کردن اونقدرها هم بد نیست. من واقعا از نوشتن لذت می‌برم؛ برای همین که هفت روز هفته درگیرشم. کارهای قبلی مثل اون بیزینس‌ها رو دیگه دنبال نمی‌کنم. درس هم نمی‌خونم.

این رو هم می‌دونم که امروز فردا کردن به دلیل ضعف در مدیریت زمانه. همیشه چیزهای مختلفی رو امتحان می‌کردم بینم کدومش باعث موفق‌تر شدنم میشه؛ چیزهایی مثل اپ‌ها، سیستم‌ها و نرم افزارهای جدید. اما همه اینها بی‌فایده هستند تا وقتی که کاری رو انجام بدی که معنی داشته باشه. منظورم از کار معنی‌دار کاریه که به دردت بخوره و در راستای هدفت باشه.

مدیریت زمان معمولا مارو یاد تندخوانی میندازه: خواندن کتاب‌های بیشتر در زمان کمتر. اما چرا؟ من عاشق کتاب خوندم و دوست دارم زمان بیشتری روی این کار بذارم. ولی با تندخوانی به نظر می‌رسه که دوست داریم کار اصلی رو نادیده بگیریم، تا فقط روی نتیجه متمرکز باشیم.

رایان هالیدی در مقاله خودش به نام «مانع خود راه است»^۲ تندخوانی رو اینگونه توصیف کرده: «اگه در حال خواندن کتابی خاص هستی و می‌خواهی سرعت خوانش رو بالا ببری از خودت این سوال رو بپرس: «ارزشش رو داره؟» زندگی اونقدر کوتاهه که باید صرف خواندن کتاب‌های لذت بخش بشه..» فکر کنم همه ما بتونیم این گفته رایان رو در حرفه‌مون به کار ببریم. اگه مدام داری امروز و فردا می‌کنی از خودت بپرس: «عاشق کتابی که دارم می‌خونم هستم؟» اگه تو ذهنت جواب مثبت دادی پس امیدی بهت هست. این نشون میده که همیشه مطالبی رو می‌خونی که بهشون علاقه‌مندی و ثانیه‌ای تعلل هم تو کارت نیست.

به قول سنکا «ما همه از کمبود زمان شکایت می‌کنیم، ولی خودمون هم خوب می‌دونیم که وقت گرانبهامون رو الکی هدر میدیم.»

من واقعا به این جمله معتقدم که میگه: «کاری رو که دوست داری انجام بده.» البته همزمان به این یکی هم بدجوری اعتقاد دارم: «شغلی رو در انتخاب کن که خوب از پشش بر می‌آی.» یعنی علاقه و توانمندی مکمل همدیگه هستند.

نمیگم جمله‌های انگیزشی به درد نمی‌خورند، چون برای خود من خیلی کارآمد بودند. فقط حرفم اینه که کار معناداری رو انجام بده. تعلل کردن خودش یه نشونه از اینه که داری کاری رو انجام میدی که معنا نداره یا شاید برات مفید نیست. پشت گوش انداختن رویاها و اهداف بدترین نوع تعلله. این حرف بنجامین فرانکلین رو باید طلا گرفت: «شاید تو دست دست کنی، ولی زمان قطعا این کارو نمی‌کنه!»

نشر کتاب (nbookcity.com)

این عادت عصر حجری تمرکزت رو افزایش میده

از وقتی کوچک بودم همیشه نگران خیلی چیزا بودم و پول، سلامتی و آینده از مسائل مورد علاقه‌م بودن. حالا تو چی؟ چه چیزهایی نگران‌ت می‌کنند؟ نگو هیچی! چون اگه جوابت منفی باشه اونوقت فکر می‌کنم حتما یه رباتی! همه ما کلی وقت صرف فکر کردن به چیزهایی می‌کنیم که در واقعیت اصلا رخ نمیدن. ترس هم معنی‌ش همینه. میشل ده مونتین ^{۲۱} فیلسوف قرن شانزدهمی گفته: «زندگی من مملو از بدبختی‌هایی بود که اصلا رخ ندادند.»

می‌دونیم که ترس باعث میشه در مقابل خطر هوشیار بشیم. اما در زندگی مدرن این مفهوم دیگه نمود بیرونی نداره و فقط تو ذهنمون جولان میده. ذهن ما انقدر با استرس، اضطراب و ترس عجین شده که نمی‌تونیم به کارهای روزمره‌مون برسیم. بنا به تجربه منی که چهار تا پیرهن بیشتر از شما پاره کردم، یه زندگی عالی الزاما ربطی به فرصت‌ها و امکانت بی‌نظیر نداره.

پس به چی ربط داره؟ به اینکه بدونی می‌خوای چکار کنی و چطور باید انجامش بدی. بخاطر همینه که باید هر روز روی کارها و اهدافمون تمرکز کنیم. بدون هدف کاری هم از پیش نمیره. هم اکنون می‌خوام شما رو با این عادت عصر حجری که همیشه امتحانش رو عالی پس داده آشنا کنم:

قدرت مانترا

من خودم به شخصه آدمی مذهبی نیستم. به شانس و تصادف اعتقاد بیشتری دارم و به انرژی‌های معنوی غیر قابل دیدن هم اعتقادی ندارم. برعکس بسیار شکاکم، ولی عملگرا هستم. در عین حال درباره ادیان بسیار مطالعه می‌کنم و بخاطر همین هم هست که به قدرت مانترا واقفم. خیلی از ما درباره‌ش چیزهایی شنیدیم، ولی تعداد خیلی کمی اون رو عملا انجام دادیم. خب بریم سر اصل مطلب؛ مانترا چیه؟

مانترا عبارتست از آواهای موزون و حساب شده که اصالتا ریشه در زبان سانسکریت دارند؛ متشکل از صدا، هجا، واژه یا حتی گروهی از کلمات هستند و به عقیده معلمین روحانی از قدرت روانی و روحانی ویژه‌ای برخوردارند.

از زمان‌های دور تاکنون مانتراها در آیین‌ها و ادیان زیادی از قبیل هندوئیسم، بودائیسم، تائوئیسم و مسیحیت مهم تلقی می‌شدند. مردم در اقصی نقاط جهان

برای غلبه بر ترس و استرس مانتراها رو زمزمه می کردند. فرقی نداره که چه کسی اولین بار به وجود اونها پی برده. چیزی که مهمه فایده‌ای هست که در زندگی ما دارند.

به نظر من فلوید می ودر ۲۲ مثالی درست از فردی عمل گراست

بله درست شنیدید. یه بوکسور! شخصیتی بحث‌برانگیز که خیلی‌ها دوستش دارند و خیلی‌ها هم ازش متنفرند. اما یادتون نره که او بهترین بوکسور جهانیه؛ رکوردش ۵۰ برد و فقط یک مساوی بوده! و هیچوقت طعم شکست رو نچشیده. نسخه موفقیتش چی بود؟ نبوغ خارق‌العاده! حرفی توش نیست، استعداد داشتن برای موفقیت لازمه، ولی کافی نیست. قطعه گمشده پازل موفقیت اون، در تمرینات منظم و اخلاق حرفه‌ایش بود. از کودکی دائما در حال تمرین بود و هیچوقت متوقف نشد.

برای سالیان طولانی او رو زیر نظر داشتیم. ثروت یا اتومبیل‌هاش برام مهم نبودن. همیشه مسابقاتش رو تماشا می کردم تا ببینم آیا می تونم نکته به درد بخوری پیدا کنم که به درد زندگی خودم بخوره. با خودم می گفتم کسی که تا این حد موفقه حتما از روش‌ها و تکنیک‌های درستی استفاده می کنه. چند سال پیش چیزی رو دیدم که به نظر می اومد تکنیک به درد بخوری باشه. «می ودر» عبارت خاصی رو همیشه تکرار می کرد: «کار سخت و فداکاری.» انگار که یه کمپانی درپیت این شعار رو ساخته باشه! مگه نه؟ ولی این بوکسور حرفه‌ای در حال تمرین مدام این عبارت رو با خودش تکرار می کرد. دلیل این کار او رو متوجه نمی شدم تا وقتی که فهمیدم اینها در حقیقت نوعی مانترا بودند. بنابراین خودم هم شروع به گفتن این عبارت‌ها کردم. اوایل گمان می کردم که کسانی که یوگا کار می کنند این عبارت‌ها رو تکرار می کنند تا به

ذین ۲۳ برسند.

«یالا دست بجنبون!»

این مانترای منه. هر روز صبح وقتی از خواب بیدار میشم اون رو با خودم زمزمه می کنم. هر روز صبح بعد از خواب اون رو تکرار می کنم و واقعا به دردم خورده. مانترای زیادی رو امتحان کردم و دیدم به دلم نمی شینند. راستش رو بخواین

من از اونجور آدم‌هام که دوست دارم سریع برم سر اصل مطلب. بنابراین از چیزهای کوتاه و قدرتمند خوشم میاد. نه تنها صبح‌ها مدام این عبارت رو میگم، بلکه قبل از کارم هم ورد زبونه. (از من می‌شنوی یه ریتم شش و هشت هم بهش بده که کارایش تضمینی بشه!)

تو هم گفتن مانترای مخصوص به خودت رو امتحان کن. خیلی مفیده چون ذهنت رو سریعاً می‌بره روی حالت تلاش و کوشش و از تنبلی و کرختی خارج می‌کنه.

به محض گفتن مانترا به فضایی از آرامش وارد میشی

از ته دلم به همتون پیشنهاد می‌کنم که به حرف این بنده حقیر سراپا تقصیر گوش بدید و مانترا بگید. تنها کاری که باید انجام بدید اینه که یه عبارت یا جمله باحال رو انتخاب کنید که به شخصه براتون کارسازه و کمکتون می‌کنه. از همین الان برو تو کارش!

البته بدبین‌ها و شکاک‌ها ممکنه ان قلت بیارن و بگن چطور ممکنه این سه تا کلمه بعضاً ریتمیک فایده داشته باشه؟ در جواب ازشون یه سوال دارم: «راه حل شما چیه عزیز دل برادر؟» یه گوشه نشستن و غم‌برک زدن؟ نق و نوق کردن؟ کرختی و بی‌حسی؟ یأس فلسفی داشتن نسبت به زندگی؟ بی‌خیال بابا! زندگی انقدر کوتاهه و وقت هم انقدر محدود که آدم‌های غرغرو و ناامید تا بیان بفهمن چه خبره و قوائد زندگی کردن چیه می‌بینند هیهات! فرصت تموم شد. پس بهتره ما دیگه از این قماش نباشیم.

چطور بهتر متمرکز بشم: دقت رو مدیریت کن نه زمانت رو!

در طول یک روز چقدر کار متمرکز و بدون حواس پرتی انجام میدی؟ ۱۰، ۲۰ یا ۵۰ دقیقه؟ یه بار دیگه بهش با دقت فکر کن. اکثر ما بعد از ۱۰ دقیقه حواسمون پرت میشه. ما روی گوشی هامون مدام نوتیفیکیشن (اعلان) و پیام دریافت می کنیم. یا داریم به یه پیام تو واتساپ جواب میدیم، یا ایمیل چک می کنیم، یا یه ویدیو تو اینستاگرام می بینیم و الا ماشا...! انگار که به وسیله دیگران داریم دائما کنترل میشیم که به کار و زندگی مون نرسیم.

پس تعجبی نداره اگه این سوال همه مون باشه: چطوری می تونم بهتر تمرکز کنم؟

وقتی فالوور جدیدی درخواست دریافت خبرنامه می کنه از او درباره چالش هایی که باهاش روبه روست می پرسیم. اکثرا به عدم تمرکز اشاره می کنند. در واقع طی تحقیقی که پارسال انجام دادم، ۲۸ درصد اونها با این مشکل دست به گریبانند. توجهتون رو به دو نمونه از جوابها جلب می کنم: اصلی ترین مشکل من در زندگی اینه که نمی تونم روی کارم متمرکز بشم. حواسم با چیزهای الکی سریع پرت میشه.

بزرگترین سوالم اینه: تمرکز کردن یعنی چی؟

راستشو بخواید اینها سوالات خودم هم بودن. می دونید آخر سر چی فهمیدم؟ حواس پرت کنندهها فقط مختص قرن ۲۱ نیستند. در گذشته هم نمونه هاشون کم نبودند. بنابراین نمی تونیم تقصیرها رو فقط گردن اینستاگرام، واتساپ و کلا مجازی بندازیم. این کلا در ذات انسانه. سقراط، یکی از فیلسوفهایی که فلسفه غرب رو پایه گذاری کرد، حدودا ۲۴۰۰ سال پیش به همه انسانها اینطور هشدار داده بود: «زنهار از بی حاصلی زندگی پر مشغله.»

پر مشغله بودن اصلا چیز خوبی نیست. حتما از شنیدن این حرف تعجب کردید! ولی واقعیت اینه که دغدغه و حواس پرتی دوشادوش هم حرکت می کنند. از حواس پرت کنندهها بیزارید؟ برید تو جنگل زندگی کنید! حتما با خودتون می گید: «ای بابا اینم شد حرف؟» حق با شماست. ولی این نکته رو از من داشته باشید: حواس پرت کنندهها همه جا همراه ما هستند و مثل سایه ما رو تعقیب می کنند!

ما باید بیاموزیم که چطور حواس مون رو جمع کنیم و خودمون رو کنترل کنیم. زمان رو همیشه کنترل کرد، ولی حواس رو چرا. فقط یادت باشه؛ تمرکز کیفیت زندگی رو بالا می‌بره. اگه بتونی تمرکزت رو بالا ببری زندگی برات مثل عسل شیرین میشه و اگه شکست بخوری از زهرمار هم تلخ‌تر میشه!

نشر کتاب (nbookcity.com)

بخش دوم: بازدهیت رو رگباری بیر بالا

«به قول اسمیت، فقط کافیه یه کار رو اشتباه انجام بدی، به دنبالش همه چی

خراب میشه.»

کورمک مک کارتی ^{۲۴}

نشر کتاب (nbookcity.com)

یه گوشی هوشمند بیشتر از اون چیزی که فکر می‌کنی بهت ضربه می‌زنه

باور نمی‌کنی ولی اون چیزی که باهات بیست چهرای درگیری، دوستت نیست. ازت یه سوال دارم: گوشت چقدر برات مهمه؟

چند وقت پیش با بررسی یه سری آمار حسابی کوپ کردم. طبق یه تحقیق در

دانشگاه ورزبرگ ^{۲۵} و ناتینگهام ^{۲۶} ۳۷.۴ درصد از شرکت کنندگان موبایلشون

رو در حد دوستان صمیمی شون مهم می‌دونستند. ۲۹ درصد دیگه هم گفته

بودن که گوشی تلفنشون رو در حد پدر مادرشون دوست دارن!

مردم چشون شده؟ شاید هم من عجیب غریبم؛ که عاشق کتاب خوندم و

دوستان صمیمی انگشت شماری دارم. به نظر من موبایل در کل خطرناکه؛ نه به

خاطر تولید استرس، اضطراب یا افسردگی بلکه بخاطر تغییر رفتاری که در ما

ایجاد می‌کنه. اکثر مردم نمی‌تونند روی یه کار بیشتر از ۵ دقیقه متمرکز بمونند.

این هم به دلیل اعلان‌های بیخودیه که مدام روی گوشی‌ها دریافت می‌کنند.

عادت موبایلی خودت رو تغییر بده

محققان طی یه تحقیق به نتیجه جالب دیگه‌ای هم رسیدند. قرار شد دقت یه

سری شرکت کننده در چهار شرایط بررسی بشه: وقتی که گوشی روی میزه،

وقتی که توی جیبه، یا زمانی که تو کشوی کمد و در آخر هم وقتی که کاملاً

خارج از اتاقه.

نتایج واقعا جالب و در عین حال شگفت‌انگیزه. وقتی که گوشی روی میز بوده،

حواس‌پرتی در بالاترین حد و دقت در کمترین میزان ممکن بوده و هر چقدر

فاصله گوشی از فرد بیشتر شده دقت بالاتر رفته و حواس‌پرتی کاهش پیدا

کرده.

ممکنه با خودت بگی کی این حرفا رو زده؟ من قبول ندارم. البته شاید حق با تو

باشه. اینها کارهاییه که خود من طی این دو سال انجام میدم و خدا رو شکر

موفقم:

• دریافت نوتیفیکیشن‌ها رو محدود کردم

• گروه‌های تلگرامی یا واتس‌اپی بیهوده رو حذف کردم و اونهایی رو نگه داشتم

که به درد می‌خورند

• اپ‌های جدید یا بازی‌ها رو پاک کردم

• به موسیقی گوش میدم، ویدیوهای یوتیوب رو نگاه می‌کنم، مقالات جالب رو

می‌خونم و پادکست هم گوش میدم؛ البته برای یادگیری یا برای استراحت

کردن بین کار، نه برای وقت‌گذرانی!

• به هر نوتیفیکیشنی که دریافت می‌کنم سریع جواب نمیدم. این به معنی

بی‌احترامی به مخاطبینم نیست؛ بلکه به این دلیل که نمی‌خوام برده موبایلم

باشم و مدام اون رو دستم بگیرم.

حقیقت اینه که طی این دو سالی که شروع به اعمال این تغییرات در زندگیم

کردم، به همه برنامه‌هام می‌رسم: هر روز کار می‌کنم، با دوستان بیرون میرم و

تفریحاتم به جاست.

بیزینس اصلی به نظر من اینه که بدونی از زمانت چطور به درستی استفاده کنی.

می‌دونی چطوری می‌تونی تا ۲۶ درصد میزان بازدهی کارت رو بالا ببری؟ با

مدیریت رفتار موبایلیت!

کسانی که گوشی‌ها و اپ‌های جدید رو می‌سازند از من و تو خیلی باهوش‌ترند!

می‌پرسی چرا؟ چون یه کاری می‌کنند که مدام مجبور باشی اون ماسک رو

دست بگیر. به این می‌گیم تولید نیاز کاذب! شرکت‌ها مدام دارند به بهونه

مدرن‌سازی و به‌روزرسانی، محصولات جدیدشون رو تبلیغ می‌کنند و انجام همه

چیز رو صرفاً به استفاده از گوشی و نت محدود می‌کنند. طوری که اصلاً نتونیم

سرمون رو از اون تو بیرون بیاریم. برای انجام همه کارهامون مجبوریم گوشی

دست بگیریم و این یه واقعیت تلخه. باید سعی کنیم این روند رو تحت کنترل

خودمون بگیریم.

شاید باور نکنی ولی کمال‌گرایی خیلی مخربه

تا حالا شده از خودت بپرسی که چرا کارت رو درست انجام نمیدی؟ به خودت سخت می‌گیری؟ خودت رو مدام سرزنش می‌کنی و از خودت انتظارات خیلی زیادی داری؟

اگه جوابت به این سوالا بله بود، باید بدونی که در خطر هستی! به عبارت دیگه، اگه آدم کمال‌گرایی هستی باید با عرض شرمندگی خدمتت عرض کنم که یه اهمال‌کار هستی البته با ماسک! باور نمی‌کنی؟ بذار یه نگاهی به دلایل من برای اثبات این حرف بیندازیم:

۱- چون همیشه منتظر بهترین زمان هستی

۲- نمی‌خوای هیچ وقت اشتباه کنی

۳- همیشه به وقت بیشتری نیاز داری

ما داریم درباره نتایج کار حرف می‌زنیم. نتایجی که به نظر یه کمال‌گرا حتما یه روزی به بهترین وجه محقق میشن. ولی سوال من اینه: چه وقت؟ و به چه قیمتی؟ به نظر محققان، کمال‌گراها دچار افسردگی میشن و عزت نفس پایینی دارند. به قول جک کربی^{۲۷}: کمال‌گراها دشمن درجه یک خودشون هستند! حقیقت اینه که اگه مدام از اشتباه کردن بترسی شک مثل موریانه به تار و پود ذهن‌ت رسوخ می‌کنه. همین عامل به تنهایی می‌تونه باعث به وجود آمدن اختلال در تصمیم‌گیری بشه. دو نوع کمال‌گرا وجود داره:

۱. اون‌ی که هیچ وقت شروع نمی‌کنه: دوست داره کاری رو شروع کنه ولی مدام به خودش شک داره و میگه: «فکر نمی‌کنم بتونم از پسش بر بیام.»

۲. کسی که شروع می‌کنه ولی استانداردهای خیلی بالایی داره: هدف‌گذاری می‌کنه، کار رو شروع هم می‌کنه، اما استانداردهاش خیلی بالا هستن و همیشه شکستش میدن.

هردوی این رفتارها می‌تونند باعث ایجاد استرس، اضطراب و افسردگی بشن.

«استوبر^{۲۸}» و «جوورمن^{۲۹}» در رابطه با نگرانی، تعلل و کمال‌گرایی نظر جالبی دارند که از نظر می‌گذرونیم:

نگرانی‌های ما از اشتباه کردن و اهمال کاری می‌توند در ایجاد اضطراب ماندگار عامل موثری باشن. اگه بخواهیم ساده‌تر توضیحش بدیم، همه اینها دست به دست هم میدن تا استرسی رو به ما وارد کنن تا در عمل هیچ کار مفیدی انجام نشه. ایده‌های غیر کاربردی، مرتب روی هم تلنبار میشن و مشکلات هم توامان روز به روز بزرگ و بزرگ‌تر میشن تا جایی که دیگه واقعا تسلیم‌شون بشیم. بعدش چی میشه؟ نا امید میشیم. و آخر سر نتیجه: پرچم سفید رو به نشانه تسلیم شدن بالا میاریم!

البته کمال‌گرایی همیشه هم بد نیست. باعث میشه به استانداردهای عالی و موفقیت‌های جاه‌طلبانه بها بدیم و تلاش‌مون رو بیشتر کنیم. ولی باید حواسمون باشه که از حد اعتدال و میانه‌روی خارج نشیم. هدف ما در زندگی فقط رقابت و جاه‌طلبی نیست.

چطور از دام اهمال کاری و کمال‌گرایی خلاص بشیم؟

فیلِت^{۳۰} و همکارانش طی تحقیق مفیدی به این مهم پی بردند که «تدبیر اکتسابی» راه مبارزه با کمال‌گرایی‌ست. این عامل می‌تونه در نقش میانجی ظاهر بشه و به داد کمال‌گراهای بینوا برسه. مقاله مایکل روزنباوم^{۳۱} رو خوندم و اینها چیزهایی بود که دستگیرم شد:

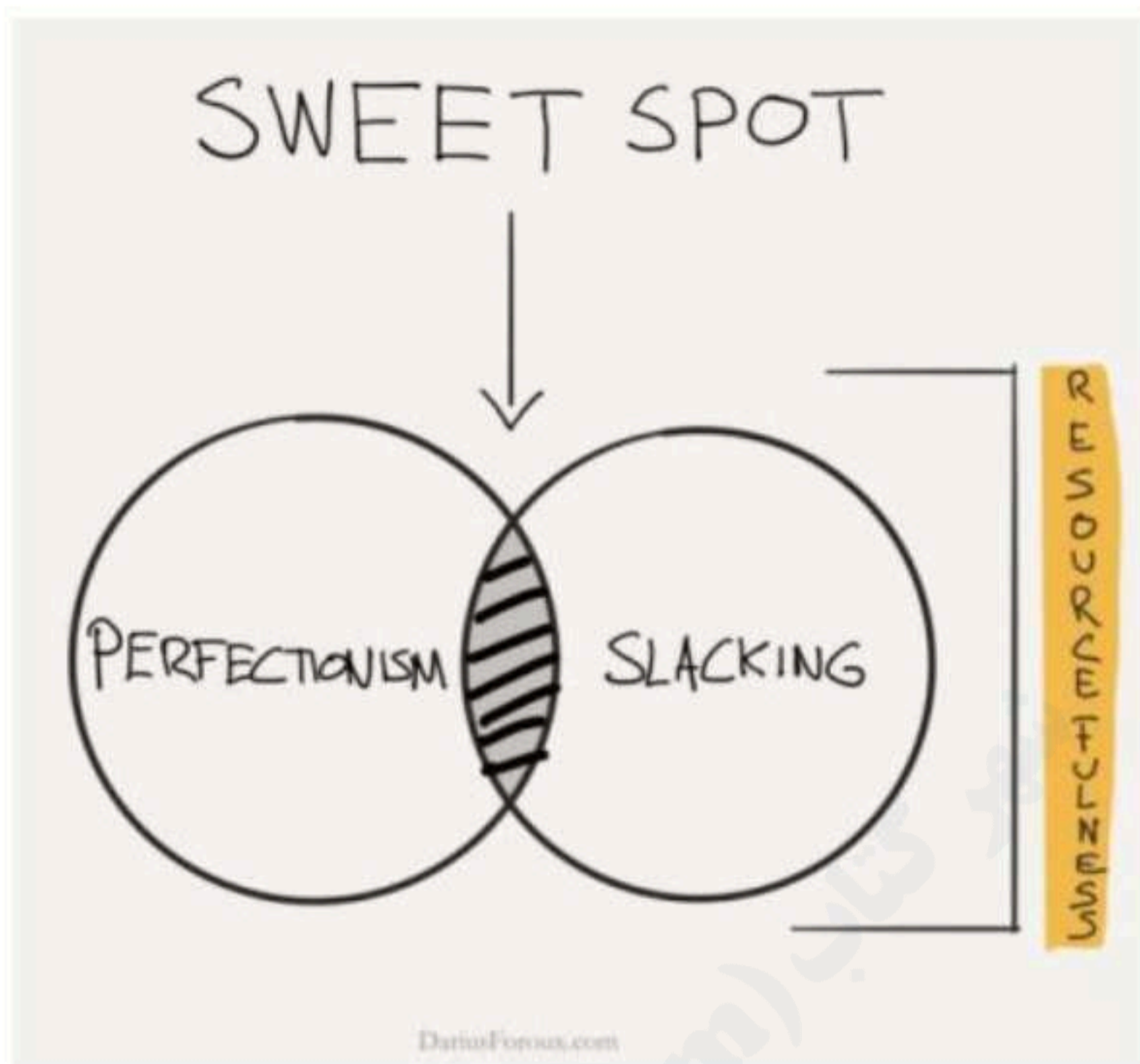
تدبیر اکتسابی به گزیده‌ای از رفتارهای کنترل نفس و اصلاح رفتار و فکر اشاره داره که در زمان مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، با ارائه مهارت‌های حل مشکل و ایجاد خشنودی متاخر به ما کمک می‌کنند.

پس عاقلانه‌ترین کار اینه که از این روش استفاده کنیم تا جلوی خود تخریبی بیشتر رو بگیریم.

حد اعتدال رو نگه دار

نقطه مقابل کمال‌گرایی چیه؟ بی‌خیالی! اگه آدم بی‌خیالی هستی یعنی اینکه به مسائل دور و برت اهمیتی نمیدی. شعار زندگیتم اینه: همین که خوب باشه کافیه. در اصل، هدف ارزشمندی نداری. ولی باید اینو هم بدونی که این طرز فکر به جایی نمی‌رسونت. اگه می‌خوای زندگیت یه تکونی بخوره باید اهمیت

بدی. نکته اینه که باید بتونی بین کمال‌گرایی و بی‌خیالی حد تعادل رو حفظ کنی.



حالا تدبیر اکتسابی چی می‌گه؟ به اهداف اهمیت بده ولی نگذار جلوی بازدهیت رو بگیرند و بترسوننت.

هیچوقت جمله معروف کمال‌گراها رو که می‌گن «وای بدتر از این نمیشه!» رو نگو. جمله معروف بی‌خیال‌ها رو هم فراموش کن که می‌گن «اهمیت نمیدم.» به جاش بگو: «هر آنچه در توانمه انجام میدم.»

چطور در عرض یک سال ۱۰۰ تا کتاب بخونیم

تا حالا متوجه شدی کتاب‌هایی داری که هیچ‌وقت لای اون‌ها رو هم باز نکردی؟

و هر سال تعداد کتاب‌هایی که می‌خونی داره کمتر از سال قبل میشه؟ اگه

جوابت مثبته بدون که تنها نیستی. خود من با یه سرچ تو پیج «گودریڈز ۳۲»

فهمیدم که در سال ۲۰۱۴ فقط ۵ کتاب خوندم.

من عاشق کتاب‌ها هستم؛ ولی از سال ۲۰۱۱ که از دانشگاه فارغ التحصیل

شدم، هر سال تعداد کتاب‌هایی که می‌خونم داره کاهش پیدا می‌کنه. حالا چرا

انقدر تمایل دارم کتاب‌های بیشتری بخونم؟ چون با مطلع شدن از زندگی

دیگران می‌تونم یادگیریم رو افزایش بدم و از تجربیاتشون استفاده کنم.

۱. کتاب‌ها رو عمده‌ای بخر

همه‌مون می‌دونیم که کتاب خریدن پول می‌خواد؛ زیادم می‌خواد! کتاب خوندن

هم زمان می‌بره. به قول اراسموس مرد رنسانس هلندی که یه بار گفت: «وقتی

کمی پول دارم کتاب می‌خرم. اگه چیزیش موند، غذا و لباس هم می‌خرم.» که

البته فکر کنم برای ما این قضیه کاملا برعکسه و کتاب برامون اهمیتی نداره!

فقط پول مون رو هدر میدیم تا هی تو این رستوران و اون کافی‌شاپ چیزهای

مختلف و عجیب و غریب بخوریم یا هی بریم و لباس‌هایی بخریم که دو بار هم

نمی‌پوشیم!

ولی این رو باید بدونیم پولی که برای کتاب خریدن صرف میشه، عین

سرمایه‌گذاریه و یه تومنش هم هدر نمیشه. ولی خب، اگه بخریم و هی تلبار

کنیم و نخونیم بازم اتلاف هزینه‌ست. بیشتر وقت‌ها برای خوندن کتاب

برنامه‌ریزی خاصی نداریم. هیچ کدومون این با خودمون نمیگیم: «هفته اول

خرداد می‌خوام این کتاب رو بخونم و اون یکی رو هفته سوم تیر!»

ولی به نظر من بهتره در راستای هدفی که داریم، یه لیست از کتاب‌هایی که

قراره بخونیم رو مهیا کنیم و باور داشته باشیم که هرچی بیشتر بدونیم بهتره.

پس بهتره خودمون رو محدود به یکی دو کتاب خاص نکنیم.

۲. همیشه در حال خوندن باش

اینی که خوندید شعار منه. در روزهای کاری روزی یک ساعت کتاب می‌خونم؛

البته گاهی بیشتر از یک ساعت هم میشه. حتما جایی رو در برنامه روزانه‌ت به

مطالعه اختصاص بده و تنبلی رو هم کنار بگذار. اگه میگم همیشه در حال مطالعه باش یعنی وقتی تو قطاری، وقتی داری به بچت شیر میدی، وقتی در حال غذا خوردنی، وقتی در مطب دکتر هستی، وقتی سرکاری و مخصوصا وقتی بقیه دارن زمان شون رو هدر میدن تو با مطالعه بهترین استفاده رو از زمانت ببر. اگه این کار رو بکنی، می تونی به رکورد ۱۰۰ کتاب در سال برسی. (البته انجام چنین کاری در ایران انقلاب بزرگی به حساب میاد وقتی کمتر کسی زحمت خوندن دو صفحه کتاب رو هم در طول هفته به خودش میده.)

۳. فقط کتاب های مرتبط رو بخون

بعضی وقتها یه کتابهایی رو می خونن و خیلی از شون خوشت میاد، ولی اگه یه کم فکر کنی می فهمی که وقتت رو هدر دادی و به درد کارت نمی خوردن. شاید یه کتاب جزو پر فروش ترین ها باشه ولی این دلیل همیشه حتما بری بخونیش! کتابهایی که بهشون علاقه نداری یا به کارت نمیان رو اصلا نخون.

۴. همزمان کتاب های متنوع بخون

قانون خاصی وجود نداره که حتما باید یه کتاب رو تموم کنی و بعد بری سراغ کتاب بعدی. خود من گاهی همزمان دارم ۵ کتاب رو می خونم! مثلا صبحها چند صفحه از این کتاب رو می خونم و بعد از ظهرها ۴۰ صفحه از اون یکی و همینطور به ترتیب پیش میرم.

بهبتره کتاب های با مطالب پیچیده تر رو بگذاری برای صبحها که انرژی بیشتری. عصرها هم کتاب های سبک تر برداری مثل علمی تخیلی یا فانتزی.

۵. دانشت رو تثبیت کن

- دانش و اطلاعات وقتی به درد می خوره که ازش استفاده کنی. برای استفاده بهینه از اطلاعاتی که به دست آوردی نیاز به انجام این کارها داری:
- وقتی در حال خوندن هستی یه خودکار بردار تا در حاشیه صفحات خلاصه نویسی کنی. مطالب مهم رو هم هایلایت کن.
 - اگه مطلبی رو می خونن که دوست نداری فراموش کنی، گوشه بالای صفحه رو تا بزن. اگه پی دی اف می خونن یه عکس ازش بگیر تا تو گالری ذخیره بشه.
 - وقتی کتاب تموم میشه، برگرد و دوباره صفحات تا زده رو مرور کن.

- متن کتاب رو با استفاده از کلمات خودت تو یه دفتر خاص خلاصه برداری کن.
- نقل قول‌هایی رو کپی کن که بیشتر از همه برات کارایی دارند.

حرف آخر: هرچی می‌توننی سعی کن کتاب بخونی و مطالعه‌ت رو بالا ببری، ولی باید بتونی از این اطلاعات به نحو احسن استفاده کنی وگرنه به کارت نمیاد.

چند روز تفریح شارژت می‌کنه و استرست رو کاهش میده

وقتی شارژ گوشی‌مون تموم میشه، می‌زنیمش به برق؛ وقتی ماشین‌مون دیگه راه نمیره میریم باک بنزین رو پر می‌کنیم ولی یادمون میره که بدن‌مون هم نیاز به شارژ یا بنزین داره! یادت نره که زندگی کردن هم به اندازه شغلت خیلی مهمه.

صبح زود بیدار شدن و به کارها رسیدن واقعا سخته و آدم باید هر چند وقت یه باری آتش‌بس بده تا ریکاوری بشه و انرژی‌ش بازیابی بشه. قرار نیست خودمون رو با کار هلاک کنیم و وقت سر خاروندن هم نداشته باشیم. استراحت کردن ما باید هدفمند باشه. چجوری؟ تا دوباره سر حال بشیم و برای روزهای بعدی

خودمون رو آماده کنیم. ولتر ^{۳۳} به بهترین نحو این رو خلاصه کرده:

«هرچقدر سنم بالاتر می‌رود کار کردن را ضروری‌تر می‌یابم تا جایی که حس

می‌کنم به تفریحی سراسر شادمانی برایم مبدل خواهد شد.»

استرس کمتر؛ خلاقیت بالاتر با استراحت هدفمند

حتما لازمه که چند روزی رو به خودمون استراحت بدیم چون خستگی و کسالت‌مون رو برطرف می‌کنه. من به شخصه عاشق بهره‌وری بالا هستم. همیشه وقتی به تعطیلات میرم، این سوال رو از خودم می‌پرسم: وقتی که بر می‌گردم، راندمان کارم بیشتر میشه؟ جوابم قطعا بله است؛ ولی یه چیزی این وسط مبهم می‌مونه: «افزایش راندمان کار» یعنی چی؟ کسی که ساعات بیشتری کار می‌کنه لزوما راندمان کار بالایی نداره. به عبارت دیگه این موضوع ربطی به صرف زمان بیشتر نداره!

خیلی عجیب و شاید حتی باورنکردنیه ولی طبق تحقیقات کسی که ساعات

بیشتری درگیره، اتفاقا بازدهی کمتری نصیبش میشه. چرا؟ خب می‌دونی...

هرچیزی زیادی‌ش حیف و میل میشه! زمان هم همینطوره. زیادتر که باشه

احتمال هدر رفتنشم بیشتره. اگه بدونی برای انجام یه کار، شش ساعت وقت

داری با خودت میگی: «خب... حالا وقت هست» ولی اگه بدونی فقط شش ساعت وقت داری چه حالی میشی؟ تابلوئه که به تکاپو می‌افتی! تعطیلات به خودی خود باعث افزایش بهره‌وری نمیشه، ولی اگه بدونی چطور زمانت رو مدیریت کنی همه چیز حتی در فرصت کوتاه‌تر هم انجام میشه.

خودت باش: ادای کسی رو درنیار!

یکی از دوستانم عاشق برنامه‌ریزیه. برای دقیقه به دقیقه تعطیلاتش هم برنامه‌ریزی می‌کنه و چک لیست تهیه می‌کنه. من اما برعکشم! چند سال قبل با هم به تعطیلات رفته بودیم. بهم گفت: «می‌خوام مثل تو باشم و برای چیزی برنامه ننویسم و فقط به تعطیلات فکر کنم نه چیز دیگه!» صبح روز بعد که بیدار شدم دیدم استرس گرفته و تند تند داره برای کارهایش برنامه می‌ریزه! کلاغه اومد راه رفتن کبک رو یاد بگیره، راه رفتن خودش یادش رفت!

فیلم روزانه تهیه کن

کار خلاقانه‌ایه قبول داری؟ خاطره خوبی هم برای سال‌های بعد میشه. وقتی هر روز یه فیلم کوتاهی از کارهایی که انجام می‌گیری باعث میشه روی کاری که داری انجام میدی متمرکزتر بشی و هیجان پیدا می‌کنی. البته منظورم این نیست که تمام روز گوشی دستت باشه! فقط یه فیلم کوتاهی بگیر و سریع همون موقع ادیتش کن.

مطالعهت رو بالا ببر

بیل گیتس یه کتاب خوان دوآتیشه‌ست! معمولاً در تعطیلات خیلی مطالعه می‌کنه و مقاله‌های متعددی هم در این باره منتشر می‌کنه. منم تو تعطیلات کتاب زیاد می‌خونم. مطالعه، ذهنم رو آرام می‌کنه، استرسم رو کاهش میده و باعث میشه زمان دیرتر بگذره تا بیشتر غرق در افکارم بشم.

بی حوصلگی عیب نیست

بعضی مواقع باید احساس کسالت کنی تا در ورای اون به ایده خلاقانه‌ای برسی! در گذشته فکر می‌کردم نباید به هیچ وجه کسل بشم؛ و برای فرار از این حس و حال مرتباً درگیر حواس‌پرت کننده‌ها می‌شدم. اما تعجب می‌کنی اگه بدونی گاهی اوقات به نفعته حوصله‌ت سر بره. بذار این حس تو رو به جای درستی بره.

بهتره به جای فرار از کسالت بهش پناه ببریم و در آغوشش بگیریم. هر زمانی که خسته میشیم بهتره اصلا کاری نکنیم و بگذاریم این حالت به طور طبیعی بگذره و به سرگرمی‌های دیگه پردازیم. بهتره استراحت کوتاهی داشته باشیم تا همه چیز به روال درستش برگرده.

نشر کتاب (nbookcity.com)

انقدر تو نت پرسه نزن

یه روزایی هست که حس می‌کنیم بازدهیمون کم شده و در اصل هیچ کاری انجام نمیدیم. ممکنه این حس بخاطر سرگرمی‌های جور واجور ایجاد شده باشه، یا این واقعیت که یه سر داریم و هزار سودا!

تصور کن یه عالمه کار سرت ریخته مثلا باید ایمیل بزنی، به رفیقت پیام بدی، یا فیسبوکت رو چک کنی؛ اون هم وقتی که درست وسط یه جلسه مهمی! طبق تحقیقی که توسط گلوریا مارک در دانشگاه کالیفرنیا انجام شده تقریبا ۲۵ دقیقه طول می‌کشه تا بعد از یه حواس‌پرتی دوباره سر کار اصلیت برگردی. پر واضحه که در طول زمان کاری، بیشتر از یه بار حواسمون پرت میشه؛ پس هی باید به این تایم برگشت به کار که در حقیقت زمان تلف شده‌ست، اضافه کنیم!

کلیفورد ناس^{۳۴} جامعه شناس دانشگاه استنفورد روی تاثیر چند کاره بودن تحقیق کرده و فهمیده که همه کارها معمولا اتلاف زمان بیشتری هم دارند. یاد همون ضرب المثل معروف میفتیم که میگه «همه کاره هیچ کاره‌ست!» هر زمان که نوتیفیکیشنی روی گوشی می‌بینیم دوپامین در بدن ما ترشح میشه چون خوشحال میشیم وقتی می‌فهمیم کسی با ما کار داره.

دوپامین هورمونیه که در بدن ما حس لذت و شادی ایجاد می‌کنه و ترشح اون بعد از مدتی، تبدیل به یک عادت اعتیادآور میشه؛ چون مرتب دنبال انجام کارهایی هستیم که به ما حس لذت میدن. ولی یادمون نره که دوپامین همونطور که به ما حس شادی میده از اون طرف خسته‌مون هم می‌کنه. برای همینه که وقتی حتی کار بخصوصی هم در طی روز انجام نمیدیم و فقط لذت می‌بریم، بازم فکر و ذهنمون خسته میشه! پس باید جلوی این دور تسلسل رو بگیریم. چطوری؟ بیا تا بهت بگم:

بی‌خیال پرسه زدن تو نت شو

زیاد بزرگش نکن! بازدهی بیشتر یعنی کنترل دقایق زندگیت. همین و والسلام! چیزی که آفت جوخته، پرسه زدن تو سایت‌ها و پیج‌های مختلفه. به خودت میای و می‌بینی دو ساعته فقط نت‌گردی کردی و در واقع هیچ کار مفیدی انجام ندادی. کنترل حواس و زمانت رو به دست بگیر. کاری رو انجام بده که ارزش وقت گذاشتن داشته باشه.

۲۰ راهکار که بازدهیت رو خفن بالا می‌بره

سه سال اخیر برای من خیلی پربار بود. کارهایی رو انجام دادم که تو رویاهام نمی‌تونستم تصورش رو بکنم. به کشور دیگه‌ای نقل مکان کردم، آپارتمان خریدم، یه دفتر کوچک برای کارم در نظر گرفتم. با خانواده و دوستانم هم وقت گذروندم، سبک زندگی سالمی برای خودم دست و پا کردم و حداقل ۴ بار در هفته ورزش می‌کنم.

البته هرکسی معیار خاصی برای بازدهی و موفقیت در نظر می‌گیره ولی در کل، معنیش به انجام رسوندن کار مورد نظر و تلف نکردن وقت هست. به نظر من شادی و به اتمام رسوندن کارها، شونه به شونه هم حرکت می‌کنند! بیکاری و علافی خود بدبختیه!

حالا می‌خوام براتون از اون ۲۰ کاری بگم که انجام دادم و باعث شدند آدم موفق‌تری نسبت به گذشته باشم:

۱. یه راست برو سر اصل مطلب

حواس پرت کن‌ها زیادند: چت کردن، گپ و گفت‌های کوتاه، وقت تلف کردن و قص علی هذا! اگه می‌خوای کارت انجام بشه یه راست بپر سر موضوع اصلی.

۲. تمام تفکرات و ایده‌ها رو ضبط کن

ما هم مثل کامپیوترها حافظه‌ای به نام رم ^{۳۵} داریم. این بخش از ذهن ما اطلاعات رو برای مدت کوتاهی ذخیره می‌کنه، چون حجم محدودی داره. وقتی پر میشه یه سری اطلاعات ناخودآگاه پاک میشن تا جا برای ورودی‌های جدید باز بشه. پس بهتره اون اطلاعات مهم رو یادداشت کنی تا قدرت ذهنیت رو افزایش بدی

۳. با شهامت بگو نه!

در رابطه با حرفه و شغلم اصلاً شوخی ندارم و به هر چیزی که در راستای اهداف و پیشرفتم نباشه، دست رد می‌زنم. هر چیزی که من رو هیجان زده نمی‌کنه رو پس می‌زنم.

۴. به ازای هر ۳۰ تا ۴۵ دقیقه، ۵ دقیقه استراحت به خودم میدم

در این زمان کوتاه می‌تونم دراز بکشی، نوشیدنی خنکی بخوری یا چند قدمی راه بری. همه اینها باعث میشه چند دقیقه‌ای خودت رو از پریش بکشی تا

خستگی در بره. این کار باعث میشه ایده‌های جدیدی هم در مغزت جوانه بزنی. فقط باید جلوی حواس پرت کننده‌ها رو بگیری تا زمانت هدر نشه.

۵. هر چیزی که باعث حواس پرتی میشه رو حذف کن

قدرت اراده مافوق تصور من و توست. جلوی چیزهایی که حواست رو پرت می‌کنند بگیر! یکی از دوستانم وابستگی عجیبی به نت داشت. بهش توصیه کردم که خودش رو از شر اپ‌های مختلف خلاص کنه و ارتباطات مجازیش رو محدود کنه. دو هفته بعد بهم گفت که بالاخره تونست بیزینس جدیدش رو شروع کنه.

۶. دور و برت رو انقدر شلوغ نکن

محیط کاریت رو حتی الامکان ساده نگهدار. اینطوری بهتر می‌تونی به مسائل دور و برت سر و سامان بدی. یه لپ‌تاپ، یه میز کار و یه دفترچه. همین‌ها کافی هستن.

۷. برای چند روز فقط روی یک مطلب متمرکز شو

در طول روز کارهای مختلف انجام نده، بلکه سعی کن هر چند روزی رو فقط به یکی از اولویتهات اختصاص بدی. اینطوری متمرکزتر می‌مونی.

۸. انقدر اطلاعات خواری نکن

لازم نیست حتماً ۵۰۰۰ تا مقاله بخونی تا به هدفی که داری برسی. هر وقت اطلاعات ارزشمندی رو پیدا کردی، سریع اون رو به کار بگیر. به عبارت دیگه، انقدر مصرف کننده اطلاعات نباش. خلاقیت داشته باش و از داشته‌هات استفاده کن تا به سودآوری برسی.

۹. روتین منظمی برای خودت درست کن

تصمیم‌های مختلف ذهن آدم رو خسته می‌کنند، ولی روتین‌ها انقدر قدرت دارن که جلوی تصمیمات آنی و یکدفعه‌ای رو بگیرند و به زندگیت نظم بدن.

۱۰. هی کارهای مختلف برای خودت نتراش

وقتی انقدر سر خودت رو با کارهای جورواجور شلوغ می‌کنی که وقت سر خاروندن هم نداری، دائم از یه کار به کار بعدی می‌پری. این خودش باعث عدم تمرکز روی یه کار خاص میشه. همه‌مون به این امر واقفیم که اشعه‌ها تا روی یک نقطه متمرکز نشن، نمی‌سوزوند!

۱۱. ایمیل‌ها و نوتیفیکیشن‌ها رو دو بار در روز چک کن

هر دفعه که نوتیفیکیشن چک می‌کنیم موجی از دوپامین در بدنمون ترشح میشه. می‌دونم که حس باحالی می‌ده و خیلی هامون بهش اعتیاد داریم. همونطور که قبلا هم بهش اشاره کردم، دوپامین هیجان می‌ده و درعین حال خسته‌مون هم می‌کنه. در انتهای روز بدون اینکه کار مفیدی انجام داده باشی خسته میشی. پس بهتره این دور تسلسل رو تموم کنی!

۱۲. استفاده از گوشی در اولین ساعت کاری مطلقاً ممنوع!

بی‌رودربایستی باید بهتون بگم که گوشی هوشمند عبارت است از یه ماسک حواس پرت کن! در اولین ساعتی که قراره کار رو شروع کنی، مطالعه کن، صبحانه بخور، قهوه بنوش. خلاصه هرکاری دوست داری انجام بده، فقط گوشی رو دستت نگیر!

۱۳. برای روز بعدی برنامه‌ریزی کن

هرشب قبل از اینکه برم تو تخت، اولویت‌های روز بعد رو تعیین می‌کنم که اغلب سه چهار تا هستند. وقتی از قبل برنامه نمی‌ریزیم، روز بعد گیج می‌زنیم ولی همین کار کوچک باعث میشه که روز بعد وقتی از خواب بیدار میشیم، بدونیم برنامه‌مون چیه.

۱۴. فکر کردن رو به حداقل برسون

وقتی می‌گیم «دارم فکر می‌کنم» در حقیقت داریم می‌گیم «نگران چیزی هستم که ذهنم رو مشغول کرده.» کارت رو درست انجام بده و به چیزهای متفرقه هم فکر نکن.

۱۵. نرمش یا ورزش روزانه داشته باش

یه سری چیزها هستند که واسه زندگی ضروری‌اند مثل: غذا، آب، سرپناه، ارتباطات و ورزش. تحقیقات جدید نشان دادند که نرمش می‌تونه ما رو خوشحال‌تر، باهوش‌تر و پرانرژی‌تر کنه.

۱۶. یه کمی بخند عبوس خان

خنده باعث کاهش استرس میشه. ما هم می‌خوایم بازدهی‌مون بالا بره. پس قطعاً دنبال استرس نمی‌گردیم.

۱۷. انقدر هی جلسه نذار

ما بیزینسی‌ها عادت‌مونه هی جلسه بذاریم. شاید برای اینکه مهم و پرمشغله به نظر برسیم، یا کار مهمی رو به بهونه‌های مختلف عقب بیندازیم. تو رو جان هرکی دوس داری بس کن!

۱۸. اصلاً لزومی داره؟

هروقت هوس کردی یه کار غیر ضروری انجام بدی، این سوال رو از خودت بپرس. جوابش می‌تونه حسابی بهت کمک کنه!

۱۹. اگه روز سختی داشتی، دکمه ریست رو بزن

شاید در طول روز گند زده باشی یا کسی از دستت عصبانی شده باشه، زیادی با خودت در نیفت. بلکه بیشتر به خودت آرامش بده و مدیتیشن کن. سعی کن سریع خودت رو ریکاوری کنی.

۲۰. بلند شو و کارت رو انجام بده

حرف زدن درباره کار راحت‌تر از انجام دادنشه. هرکسی می‌تونه حرفای قشنگ بزنه و شعار بده ولی کو مرد عمل؟

خود من بدون انجام این ۲۰ کار نمی‌تونستم آدم موفق بشم. همین راهکارها خیلی کمکم کرد. تو هم امتحانش کن. مطمئنم پشیمون نمیشی.

استراحت یه وقتایی روی انرژی و کارت اثر مثبت می‌ذاره

همه ما به هنگام خستگی از کار نیاز به استراحت داریم. احتیاج داریم به خودمون و ذهنمون آف بدیم تا انرژیمون برگرده. بعضی‌ها فکر می‌کنند استراحت کردن برای آدم‌های پر تلاش و پر مشغله جواب نمیده و باید مدام سرشون شلوغ باشه تا موفق باشند.

ولی محض اطلاعاتون باید عرض کنم که بیست و چهاری که نباید کار کنید! باید به خودتون یه استراحتی هم بدید تا خستگیون در بره.

«لئوناردو ملودینو^{۳۶}» که با همکاری استفن هاوکینگ دو کتاب نوشته بود، در تحقیقات علمی گسترده‌ای که انجام داده بود، به اهمیت آف دادن و استراحت کردن پی برد.

معمولا افرادی که دنبال نتیجه‌گیری کوتاه مدت هستند، با استراحت کردن مخالفند! اونها می‌خوان سریع به نتیجه دلخواهشون برسند؛ همین الان! اما حواست باشه، رشد و پیشرفت یه دفعه‌ای به وجد نییاد. باید براش کلی زحمت بکشی و خون دل بخوری! اگه زود به چیزی برسی، نتیجه مورد نظرت هنوز خامه! پختگی و دانشی پشتش نیست. برای همین زود هم از دست میره.

پیشگیری بهتر از درمانه

چقدر کلیشه‌ایه، مگه نه؟ ولی همین چیزهایی که به نظرمون تکراری میان، اتفاقا باعث موفقیت میشن. چون یه دنیا تجربه پشتش خوابیده. هیچ راه میانبر و ساده‌ای برای رسیدن به موفقیت وجود نداره. باید سختیش رو به جون بخری و تلاش کنی. این حرفای خوش رنگ و لعاب و فریب دهنده‌ای که این روزا ورد زبونا شده رو هم بریز دور!

به قول «دیل کارنگی^{۳۷}» نویسنده کتاب «چطور استرس رو کاهش بدیم و زندگی کردن رو شروع کنیم^{۳۸}»:

«برای از بین بردن خستگی و نگرانی باید استراحت کردن رو یاد بگیرید؛ پس

قبل از اینکه خسته بشید، به خودتون استراحت بدید.»

منم به همین گفته عمل کردم و این ۵ نتیجه سودبخش نصیبم شد:

۱. چک کن بین کارهات رو داری درست انجام میدی یا نه

تو محل کار دو تا حالت دارم:

الف) فاز اجرایی

ب) فاز ذهنی

وقتی تو فاز اجرایی میرم، ممکنه ساعت‌ها بی‌وقفه بدون هیچ استراحتی کار کنم! کسانی رو می‌شناسم که سال‌ها تو همین حالت می‌مونند. هیچ استراحتی هم به ذهن، بدن و روحشون نمیدن! فقط کار، کار و کار. نتیجه‌ش میشه یه بحران تمام عیار تو دل زندگی!

وقتی سرت رو پایین می‌ندازی و فقط به کار فکر می‌کنی همین میشه. دنبال نتیجه هستی، ولی آیا واقعا اونی که می‌خوای نصیبت میشه؟ وقتی مدام داری کار می‌کنی، مکالمات درون ذهنت رو نمی‌شنوی؛ ولی همین که دست از کار می‌کشی، اونها رو هم می‌شنوی!

من به شخصه حداقل ۱۰ روز لازم دارم تا بتونم تفکر جدی داشته باشم. در ۵ روز اول کاری بین فاز اجرایی و ذهنی معلم! واقعا، اگه عمیقا درگیر کار شده باشم اولش سخته که روی حالت فکری پیام. ولی حقیقت اینه که وقتی یه استراحت کوتاه به خودم میدم، ایده‌های جدیدی به ذهنم خطور می‌کنه. این وقفه می‌تونه به انجام کارهای کوچکی مثل تماشای فیلم، مستند، بیرون رفتن با دوستان و صحبت کردن منتهی بشه.

۲. می‌توننی اطلاعات رو پردازش کنی

تا به حال چند نفر رو دیدی که از ایده‌های نو مثل راه‌اندازی اپ‌هایی از قبیل فیسبوک و اینستاگرام حرف بزنند؟ یکبار با کسی هم کلام شدم که از تولید دوچرخه‌های الکتریکی صحبت می‌کرد. ولی همون شخص هم نتونست به ایده‌ش جامه عمل بپوشونه.

همه ما ایده‌هایی در سر داریم. مثلا می‌گیم: می‌خوام دکوراسیون خونم رو نو کنم؛ می‌خوام از این جا به فلان شهر نقل مکان کنم؛ قصد دارم کتابی بنویسم. ایده‌ها به خودی خود خوب هستند، ولی چیزی که مهم‌تره پردازش کردن شونه. اگه بدون فراوری اطلاعات وارد مرحله اجرا بشی، فقط وقتت رو تلف می‌کنی. پس اول باید حسابی وقت صرف کنی و ایده‌هات رو پرورش بدی.

۳. بیشتر به هنریجات اهمیت بده

هنر چیست؟ هر آنچه تو رو به فکر فرو بیره! موسیقی، شعر، فیلم، نقاشی، مقاله، عکس یا تندیس زیبا. به شخصه خیلی از هنر انرژی می گیرم. به هیچ وجه نمی تونم زندگی بدون هنر رو حتی برای لحظه ای متصور بشم. هنر می تونه حس و حال درونیت رو ارتقا بده. هرچیز هنری که حس می کنی به مذاقت خوش میاد و می تونه حال بهتری بهت بده رو به دقایق زندگی هدیه کن!

۴. می تونی روی مسائل مهم دیگه ای تمرکز کنی

«می تونی بیشتر درباره خودت برام بگی؟» وقتی این سوال رو می شنوی، به چی فکر می کنی؟ خب سریع جواب میدی: حسابدار فلان شرکت هستم. زندگی مدرن، ناخودآگاه ما رو به سمتی برده که خودمون رو با شغل مون تعریف می کنیم. ولی حواست باشه! تو الزاما شغلت نیستی. تو خانواده، دوستان، تفریحات و هویتی داری که مختص خودته.

پس چیزهای دیگه ای که در زندگی هستند رو به باد فراموشی نسپار! و رابطه ت رو با خانواده و دوستانت احیا کن. خانوادگی به مسافرت یا پیک نیک برو. با دوستات به کوهنوردی کن. خودت رو تو دفتر یا اتاق کارت زنده به گور نکن! روابط خانوادگی و دوستانه به قدری در زندگی انسان اثربخش و مهمند که زندگی کردن بدون اونها غیر ممکنه. انسان مدرن همین الانشم تاوان این تفکر استقلال کاذب و تنهایی اختیاری رو بدجوری داده! وقتشه یه تغییر اساسی ایجاد کنی.

۵. استراحت کردن زیادی، خودش باعث خستگی میشه

ما آدمها کار می کنیم تا به زندگی مون معنا ببخشیم. به نظر ما زندگی وقتی فایده داره که سودمند باشه. به همین دلیل که استراحت کردن بیش از حد دلمون رو می زنه و بیشتر کلافه مون می کنه. هرچیزی زیادیش حال به هم زنه! خدا بدن و ذهنمون رو آفریده که ازشون درست استفاده کنیم. بعد از استراحت باید کار کنیم و دست از تنبلی برداریم. حالا یه سوال دارم: بعد از کار چی می چسبه؟ اگه گفتی «بازم کار» پس معلومه که دوزاریت نیفتاده! باید بتونی بین کار و استراحت تعادل ایجاد کنی.

بلوک بندی زمان با افزایش تمرکز و کارهای مفید

یه لیست از اولویتهات داری؟ همون اهدافی که برای امسال روشن برنامه ریزی کردی رو میگم! تایم مشخصی رو بهشون اختصاص میدی؟ اگه جوابت «نه»ست، بدون که منم مثل خودت بودم. خیلی از ما می‌خوایم با یه دست ۱۰ تا هندونه برداریم! که مسلمه امر محالیه. ممکنه بتونیم کارهای بیشتری انجام بدیم و زمان هم هدر نره.

تنها چیزی که لازم داری یه تقویمه با یه گوشی هوشمند و یه کامپیوتر. مدیریت زمان فقط به معنای رسیدگی به اولویتهایه نیست؛ باید بتونیم به خودآگاهی و خودکنترلی هم برسیم.

جاده منتهی به موفقیت از خودآگاهی شروع میشه

یکی از اولویتهای امسال نوشتن کتابی درباره «تفکر عمل‌گرا»ست. ولی هنوز زمانی رو به نوشتن اختصاص ندادم. یه نگاه به اولویتهام می‌کنم و یکی هم به تقویم. نخیر! زمانی رو برای نوشتن کنار نداشتم.

یادت باشه که تو یه سوپر کامپیوتر نیستی. همه چیز رو هم نمی‌تونی به یاد بسپری. همه ما آدم‌های عادی هستیم و گهگاهی دچار فراموشی میشیم. پس باید از وسایلی استفاده کنیم که جلوی ضرر و زیان حاصل از فراموشی رو بگیرند.

بعضیا عاشق بلوک بندی زمان هستند و بعضی دیگه هم ازش متنفرند

«کال نیوپورت^{۳۹}» پروفیسور علوم کامپیوتر و نویسنده کتاب معروف «کار عمیق

^{۴۰}» هم از ایده بلوک بندی زمان استفاده می‌کنه. او بر این باور هست که:

«ایده بلوک بندی زمان رو حسابی جدی گرفته‌ام و هرروز بعد از ظهر ۱۰ تا ۲۰ دقیقه رو به تنظیم برنامه روز بعد اختصاص میدم. برای این کار از لیست‌ها، اولویتهایه و نت برداری‌هام کمک می‌گیرم. در طول برنامه ریزی از این موضوع اطمینان حاصل می‌کنم که در مسیر درست پیشرفت هستم یا نه.»

بلوک بندی زمان، هم تمرکز رو افزایش میده و هم درصد انجام کار مفید رو بالا می‌بره. کسانی رو می‌شناسم که اصلا از تقویم‌شون استفاده نمی‌کنند. اونها

حداکثر سه یا چهار ساعت مفید کار می‌کنند. البته این بستگی به هدف و منابعی داره که ازشون استفاده می‌کنی. معمولاً افرادی که زیاد پول تو دست و بالشون نیست، زمان بیشتری دارند. پس چرا از این فرصت عاقلانه استفاده نکنیم؟ خود من به شخصه خیلی با برنامه‌ریزی حال می‌کنم. در هر برهه زمانی فقط روی یک برنامه کار می‌کنم و به همه برنامه‌هام می‌رسم و وقت کم نمی‌ارم. شاید با خودت فکر کنی اوووووو چقدر کارهای مختلف انجام میدی، ولی هر کاری که انجام میدم فقط به یک چیز ختم میشه: داشتن یه زندگی معنادار و هدفمند. اگه تو هم خوشت اومده اینهارو رعایت کن:

- فقط ۱۰ دقیقه موقع غروب وقت بگذار و برای روز بعد برنامه‌ریزی کن.
- بلوک‌های زمانی خاصی رو برای کارهای تکرار شونده در نظر بگیر. مثلاً من هر سه شنبه و پنج شنبه رو به نگارش کتابم اختصاص دادم.
- زیادی سر خودت رو شلوغ نکن. کاملاً واضحی که آدم نمی‌تونه ۱۰ ساعت پشت سر هم پر بازده باشه.
- و در آخر هم حواست باشه که زمان بیشتری رو برای کارهای مدنظرت اختصاص بدی چون ممکنه لازمت بشه.

واللهای این برنامه خیلی سنگینه؛ از پیش بر نیام!

عیبی نداره. خوب یکم سبک‌ترش کن. خیلی از مردم هستند که به نظر میاد برای هیچی برنامه‌ریزی ندارند و فقط عشق و حال برایشون مهمه. ولی گول نخور. این ظاهر قضیه‌ست! درست مثل اون شاگردایی که میگن: واللهای هیچی نخوندم! ولی نمره ۲۰ کلاس رو هوا می‌زنند.

همیشه به این سوال فکر می‌کنم: حرفه‌ای هستی یا آماتور؟

استیون پرسفیلد^{۲۱} قیاس جالبی در این زمینه داره. او بر این عقیده‌ست: «آماتور کسی‌ست که هر وقت حوصله داشت و شور غیبی بهش رسید شروع به کار و فعالیت می‌کنه؛ ولی حرفه‌ای کسی‌ست که کار مداوم انجام میدی. حرفه‌ای بودن با بی‌نظمی و افراط و تفریط‌گری رابطه معکوس داره.

دست از ورزش روزمره کشیدم؛ این شد نتیجه‌ش!

از اینکه سالانه برای خودم برنامه‌های مفید و کاربردی بریزم و بهشون پایبند بمونم خیلی خوشم میاد! امسال برنامه‌م اینه که روی نگارش کتابم حرفه‌ای‌تر وقت بذارم. در عین حال، از تفریحاتم هم چشم‌پوشی نمی‌کنم و سعی می‌کنم برای همه چیز زمان معقولی رو در نظر بگیرم. البته همیشه هم همه چیز بر وفق مراد آدم و بر اساس برنامه‌ریزی پیش نمیره. ممکنه مریض بشیم یا به لحاظ روحی افسردگی یا ناراحتی پیدا کنیم که همین مشکلات، آدم رو خیلی عقب می‌ندازه.

توجه نکردن به ورزش روزمره اشتباه بزرگی بود که مرتکبش شدم و اینم نتیجه‌ش:

- به جای تمرین روزانه هر هفته فقط دوبار باشگاه می‌رفتم و یکبار در هفته رو به دویدن اختصاص می‌دادم.
 - برای هفته‌های اول تغییر محسوسی مشاهده نکردم و مثل قبل پر بازده بودم.
 - ولی درست یکماه بعد متوجه تفاوت‌ها شدم. احساس خستگی می‌کردم.
 - تعداد پست‌هایی که تو وبلاگم می‌گذاشتم هم کمتر و کمتر شد و هفتگی فقط دو تا مقاله آپلود می‌کردم.
 - دو ماه بعد میزان سوددهی پایین و پایین‌تر رفت.
 - کم‌کم شروع کردم به تماشای فیلم‌ها در نتفلیکس! روند پسر فتم شدت گرفته بود.
 - مدام داشتم وقتم رو هدر می‌دادم.
 - در نتیجه شروع کردم به فکر کردن بیشتر و بیشتر.
 - یه نگاهی به اوضاع بی‌ریختم کردم و فهمیدم که روند نزولی فجیعی پیدا کردم.
 - دلیلش چی بود؟ ورزش نکردن!
 - به همین دلیل دوباره تصمیم گرفتم خودم رو جمع و جور کنم.
- راستشو بخواید من اعتقادی به این مقیاس‌های معمول مثل BMI و درصد چربی بدن ندارم. به نظر من قوای بدنی باید ملاک قرار بگیره. به تناسب اندام

بیشتر اهمیت میدم و اینکه چه تاثیری روی سلامتیم داره. منظورم از تناسب این چیزاست:

۱. بدون نیاز به استراحت می‌تونم ۱۰ کیلومتر بدوم.

۲. حداقل ۸ بار بتونم دد لیفت، اسکات و پرس سینه بزنم.

۳. ۱۲ تا بارفیکس برم.

به عقیده من هرکسی باید بتونه هم وزن خودش رو لیفت بزنه در این صورت همیشه گفت تندرسته. اگه تناسب بدنی داشته باشیم مطمئنا انرژی و تمرکزمون هم بالا میره.

دوست داری هدف خودت رو در تثبیت سلامتی پیدا کنی؟

کتاب‌های مرتبط رو مطالعه کن، ویدیوهای یوتیوب رو ببین، با متخصصین صحبت کن و برنامه مناسب خودت رو پیدا کن. کاری رو انجام بده که هم برات چالش برانگیزه و هم بهش علاقه داری. در اینجا می‌خوام شما رو با قیاس جالبی از زیگ زیگلار [۴۲](#) آشنا کنم:

«اکثرا می‌گن انگیزه ماندگار نیست؛ خب حمام کردن هم همین طوریه. برای

همین می‌گم به طور روزمره باید تکرار و تمرین بشه.»

طبق تحقیقات اگه می‌خوای موفق باشی باید به خودت استراحت بدی

کل روز پشت میز کز کردی و نمی‌تونی روی کارت متمرکز بشی؟ راه‌حل ساده‌ای برات دارم که تمرکز و بازدهیت رو بالا ببری: «چطور میشه بدون حواس‌پرتی کار بیشتری انجام داد؟»

این سوالیه که همه ما مرتب از خودمون می‌پرسیم. اگه قرار باشه خروجی ماشین‌ها رو بهبود ببخشیم، سرعتش رو افزایش میدیم. بخاطر همینه که ماشین‌ها هر روز سریع‌تر و بهتر میشن. ولی آیا این برای آدم‌ها هم صدق می‌کنه؟ ده‌ها مقاله و کتاب در این زمینه خوندم و هزاران روش رو امتحان کردم.

ایده ساده‌ایه: می‌خوام در زمان کوتاه‌تری سود بیشتری نصیبم بشه. البته دنبال میانبرها هم نیستم. چیزی که ازش نفرت دارم وقت تلف کردن سر چیزهای بی‌معنی. ولی با این حال، بعضی روزها هم روی یوتیوب و نتفلیکس قفلی می‌زنم و به خودم میام می‌بینم دو سه ساعت الکی هدر رفته.

بعدشم حوصله‌م سر میره و به خودم میگم: «خوب حالا که چی؟ عین علاف‌ها این همه وقت نازنینت رو دور ریختی» ولی نباید از دست این اپلیکیشن‌ها عصبانی بشی؛ مقصر اصلی خودتی!

غصه نخور دواي دردت پیش خودمه! برای اینکه زیاد با این شیطونک‌ها وقت هدر نره یه راه حل اساسی برات دارم:

به ازای هر ۳۰ دقیقه کار، به خودت ۵ دقیقه استراحت بده

اسم این تکنیک «پومودورو»^{۴۳} است و بر این فلسفه استوار شده که مغز انسان نمی‌تونه برای مدت طولانی روی یه چیز متمرکز بمونه. به نظر «الجاندر و لراس

^{۴۴}» محقق دانشگاه ایلنویز^{۴۵}، غیر فعال شدن و اکتیو شدن مجدد بهش

کمک می‌کنه تمرکزش بالا بره. بنابراین بهترین راه حل برای انجام کارهای طولانی مدت اینه که وقفه‌های کوتاه‌مدتی در برنامه‌مون بگنجونیم.

استراحت کردن باعث میشه کیفیت کار هم افزایش پیدا کنه

در این فواصل زمانی کوتاه به خودت و مغزت فرصت ارزیابی دوباره رو میدی. ولی برعکسش هم مصداق داره: وقتی زمانی طولانی روی کاری تمرکز می کنی حواس پرتی ها هم بالا میره. برای همینه که پیشنهاد می کنم بعد از هر ۳۰ دقیقه کار، ۵ دقیقه استراحت کنی.

از تایم استراحتت به نحو احسن استفاده کن. حرکات کششی انجام بده، یه لیوان قهوه بنوش، یا از این قبیل کارها. خود من برای یکسال این روتین رو حفظ کردم؛ هم احساس خستگی و کسالت کمتر شد و هم از کار کردن لذت کافی بردم.

تایم های دیگه مثلا ۲۵ دقیقه، ۳۰ دقیقه یا حتی ۴۵ دقیقه استراحت رو هم امتحان کردم که ببینم باز خورد کدوم یکی بهتره. اون آخری دیگه حد نهاییته. بهتره حد وسط رو نگه داری. پس آخرش شد همون ۳۰ دقیقه؛ خیرش رو ببینی!

خوب حالا بیا کارت دارم! اگه از این متد خوشت اومده و می خوای بری تو کارش، این چند تا نکته رو هم آویزه گوشت کن که خیلی به دردت می خورند:

- یه آلازمی چیزی بذار که هر ۳۰ دقیقه بهت اعلان بده
- در هر نیم ساعت زمان کاری فقط روی یک کار متمرکز شو
- بی خیال وقفه ها نشو
- سایت ها یا اپ های متفرقه رو در تایم استراحتت چک نکن
- بعد از ۴ وقفه پنج دقیقه ای، یک ربع استراحت کن
- نذار هیچ چیزی در آن زمان مشخص سی دقیقه ای حواست رو پرت کنه

بخش سوم: حقت بیشتر از اینهاست و بهشون می‌رسی!

یه مثل چینی میگه:

«اگر یک شکارچی به طور همزمان به دنبال دو تا خرگوش بدود، نمی‌تواند هیچ

کدوم را صید کند.»

نشر کتاب (nbookcity.com)

نمی‌دونی دقیقا چی می‌خوای؟ این عادت‌های هفت‌گانه رو در خودت تقویت کن

موفقیت چه شکلیه؟ چه طعم و بویی داره؟ چه شغلی مد نظرتونه قربان؟ خیلی‌هامون در جواب شونه بالا می‌ندازیم و می‌گیم: «خب... راستش رو بخوای نمی‌دونم!» شاید فکر کنی بلا تکلیفی و نداشتن هدف خیلی عجیب غریبه؛ ولی باید به عرضتون برسونم که اصلا هم اینطور نیست! این احساس رو همه‌مون تا حالا تجربه کردیم.

این دوستت رو می‌بینی که به تازگی نامزد کرده؛ یا اون یکی دوستت که همزمان با تو شروع به کار کرده بود، موفق شده یه بیزینس بزرگ راه بندازه. به شدت احساس ضعف می‌کنی! از شدت ترس نمی‌تونی فکر کنی! درست در همین دقایق حساسه که شدید دلمون می‌خواد به سوراخ سنبه‌های تنگ و تاریک مغزمون که نقطه ضعف‌هامون اونجا کز کردن سرک بکشیم و ببینیم چه خبره!

یکی از بدترین اشتباهاتی که طی سالیان گذشته مرتکب شدم این بود که فکر می‌کردم باید بدونم دقیقا به چه چیزی نیاز دارم! حقیقت اینه که هیچ کدومون نمی‌دونیم به چه چیزی محتاجیم.

عدم اطمینان رو بپذیر

ممکنه همین فردا زبونم لال سهامت با افت ارزش شدیدی رو به رو بشه و ورشکست بشی؛ یا یهو خونه‌ت آتش بگیره! نمی‌تونم همه این احتمالات رو برات فهرست کنم ولی یه چیزی رو خوب می‌دونم: برای خیلی از مسائل لاینحل زندگی، جوابی تو آستین‌مون نداریم. زندگی به همین دلایل چالش برانگیزه.

به قول النور روزولت ^{۴۶}:

«اگه از قبل وقوع هر اتفاقی ازش خبر داشتیم، زندگی‌مون دیگه طعم و مزه‌ای نداشت و لطفش رو از دست می‌داد.»

دوستانم ازم می‌پرسند چرا انقدر کتاب می‌خونی؟ مگه می‌تونی این همه ایده رو تو زندگی‌ت پیاده کنی؟ درسته! همیشه این کارو کرد، ولی یه دلیلی دارم که شاید

براتون قانع کننده باشه. ممکنه در برهه‌ای از زندگی نیازمند نکته خاصی بشیم؛ نکته‌ای خاص که شاید دونستنش بتونه زندگی مون رو از این رو به رو کنه.

همین فرصتی رو به دستم داد که بتونم اطلاعاتم رو در اختیار تشنگان دانش بذارم؛ چه از طریق کنفرانس و سمینار و چه نگارش کتابی که در دست دارید!

دیدگاه و نگرشت رو دقیق تعیین کن نه مقصدت را

چند سال وقتی می‌خواستم وبلاگم رو راه‌اندازی کنم، ایده‌ای برای نحوه شروع نداشتم. نمی‌دونستم به چه چیزهایی نیاز دارم. فقط می‌دونستم که دوست دارم کاری رو انجام بدم که از لذت می‌برم تا خودم رو وقفش کنم.

لازم نیست که حتماً کاملاً مجهز باشی و بعد شروع کنی. شرایط عوض میشه. مردم تغییر می‌کنند. اوضاع اقتصادی دگرگون میشه! پس همیشه گفت من می‌دونم که دقیقاً چی می‌خوام. چیزی که از همه اینها مهم‌تره نوع نگرشیه که به کارت داری.

بعضی از مردم ادعا می‌کنند: «من دقیقاً می‌دونم چی می‌خوام و به کجا قراره برسم!» در حقیقت من تا حالا سعادت دیدار همچین کسی رو از نزدیک نداشتم! اگه دقیقاً نمی‌تونی هدفت رو معین کنی، این خودش می‌تونه راهنما و هدفت در کار باشه که بفهمی قراره به کجا بری!

جی ابراهام ^{۴۷} در کتاب «از هرچه داری و نداری فرصت بساز ^{۴۸}» که یکی از موفق‌ترین کتاب‌ها در زمینه بیزینس و اقتصاده، بر این باور هست که:

«باید اولویتت این باشه که بدونی دنبال چی هستی؛ مهم‌تر از اون راهیه که برای رسیدن بهش انتخاب می‌کنی. هیچ چیز ناراحت‌کننده‌تر از این نیست که پیرمرد ۷۰ یا ۸۰ ساله‌ای رو ببینی که با حسرت به گذشته‌ش نگاه می‌کنه؛ چون راه اشتباهی رو انتخاب کرده.»

روی ارتقای مهارت‌های عمومی خودت کار کن

مهارت‌هایی رو یاد بگیر که همیشه به دردت بخورند. همین جا می‌خوام

مهارت‌هایی رو بهت معرفی کنم که خودم دارم روشن کار می‌کنم:

- مهندسی فکر: ندهای منفی درون ذهنت رو خفه کن. از تختت بیا بیرون، برو باشگاه، گول این صدای درون ذهنت رو نخور که هی بهت میگه «نمی‌خوام این کار رو بکنم!»

• افزایش بازدهی روزانه: یاد بگیر که چطور از ۱۶،۱۷ ساعت بیداریت به نحو احسن استفاده کنی.

• تقویت ارتباطات: همه ما فکر می‌کنیم که خیلی خوب بلدیم با بقیه ارتباط برقرار کنیم؛ ولی شاید زیاد هم وارد نباشیم: برای موفقیت در این امر لازمه که هم هنرش رو داشته باشیم هم علمش رو.

• توانایی تبادل نظر: همه ما صبح تا شب داریم تبادل اطلاعات می‌کنیم؛ چه با

دوستامون، چه پدر و مادرمون، چه همکارامون و الی ماشا...! باید بتونیم اون

چیزی که به دردمون می‌خوره رو از لابه‌لای این صحبت‌ها استخراج کنیم!

• پیگیری: برای به دست آوردن چیزی که دوست داری جدیت داشته باش.

• استقامت: باید روی خودت کار کنی که روز به روز قوی‌تر بشی. این مهارتیه

که هر انسانی بهش محتاجه.

• انعطاف پذیری: صبح تا شب نشستن پشت کامپیوتر یا زل زدن به گوشی آدم

رو کرخت می‌کنه. بهتره یه نرمشی داشته باشی تا دچار نقاط ضعفی که گریبان

پشت میز نشین‌ها رو می‌گیره نشی.

مخلص کلام اینه که مهارتی رو انتخاب کن و در اون قوی شو؛ بعد یکی دیگه

و بعدش یکی دیگه تا وقتی که به اون چیزی برسی که مد نظرته. یادت باشه ما

آدم‌ها تا وقتی زنده‌ایم به یادگیری نیاز داریم.

به موقع از محل کارت بزن بیرون و کار اداره رو تو خونه نیار

اگر هر کسی دوس داره زندگی کاری شاد و مفرحی داشته باشه، باید این دو تا نکته رو رعایت کنه. خود من شش سال طول کشید تا به این نقطه برسم. هر جایی که تا به حال کار کردم شعاری داشتند مبنی بر اینکه «هرچی یه کارمند تعداد ساعات کاری بیشتری داشته باشه، سخت کوش تره.» کم کم خودم هم دارم به این حرف ایمان میارم.

خیلی از مدیرها فکر می کنند که تعداد ساعات کاری طی یک روز خیلی مهمه ولی به عقیده بنده اولویتها خیلی مهم ترند. بنابراین اگه کارمندی بگه: «من اولویتها و کارهای مهمی که قرار بود برای امروز انجام بشه رو تموم کردم. دیگه دارم میرم خونه» مدیر شاید به این راحتی قبول نکنه. مسلماً کارمندهای دیگه از این بی عدالتی می رنجند. ما قراره در جمع آدمهای دیگه کار کنیم. نمی تونیم خودمون رو تافته جدا بافته بدونیم.

کار کردن به مدت طولانی بازدهی کمی دارد

کار کردن مداوم و پشت سر هم برای ۹ یا ۱۰ ساعت می‌تونه هم خسته کننده باشه و هم مخرب. تحقیقات ثابت کردن که کار طولانی مدت و استرس شانه به شانه هم جلو میرن و در نهایت باعث ایجاد افسردگی، اختلال در خواب و حتی مشکلات قلبی میشن.

حالا می‌خوام شما رو در جریان قوانین کاری خودم بذارم:

۱. **به موقع از محل کارت بزن بیرون:** چند وقت پیش داشتم با استادم صحبت می‌کردم. ازش پرسیدم شغلتون رو دوست دارید؟ جواب جالبی بهم داد: «تابحال کاری که دوست نداشتم رو انجام ندادم.» اشتباه برداشت نشه؛ نباید خودمون رو بکشیم و بیش از حد خودمون رو خسته کنیم. یه بار استادم حرفی بهم زد و گفت که هر روز ساعت هفت صبح از خونه بیرون می‌زده و یازده شب بر می‌گشته. این واقعا زیاده‌رویه. باید حواست باشه که سر موقع کار رو تعطیل کنی؛ چه عاشق شغلت باشی و چه نباشی. هیچ‌کس ازت نمی‌خواد بیست چهراری تو شرکت باشی.

۲. **کارت رو تو خونه نیار:** قرارداد بستن پشت میز شام اصلا چیز با کلاسی

نیست. به جاش یه کمی استراحت کن تا ذهن و بدنت آرامش بگیرند. به همسرت توجه کن و باهش حرف بزن. بچه‌ها رو ببر بیرون یه هوایی بخورند. باید بدونیم که پول، شغل، موفقیت و شهرت به تنهایی به ما احساس شادی و خوشبختی نمیدن. لازم هستن ولی کافی نیستند.

کی گفته حتما باید از ناحیه امنیت بیای بیرون؟

من عاشق ناحیه امن خودم هستم؛ چون این جا همون جاییه که معجزه‌ها رخ میدن. خانواده، دوستان، کارم، موسیقی مورد علاقم، تفریحاتم، باشگاه و همه چیزهایی که دوست دارم اینجا هستند. همین امنیت و آرامش خاطر که بهم قدرت میده تا بتونم ایده‌های جدید رو پرورش بدم و به پیشرفت برسم. اصلا و ابدا به ایده اون جفت دایره احمقانه ایمان ندارم! می‌دونید که کدوم رو میگم؟ همونی که دو تا دایره هستند که یکیشون نشان دهنده منطقه امنه و اون یکی نشان دهنده پیشرفت و این دو تا با هم هیچ ارتباطی ندارند. من هم به ایده‌های جدید و پیشرفت و خلاقیت اعتقاد دارم. به روز شدن امری کاملا ضروریه، ولی به خروج از ناحیه امن اعتقادی ندارم. شاید بهم بگید بدبین یا رواقی یا هر چیز دیگه‌ای. به نظر من نیازی نیست حتما عین قورباغه با یه جهش بزرگ بپریم بیرون از منطقه امن مون! به نظرتون اونطوری موفقیت‌مون حتمیه؟ آخه کی اینو گفته؟!

این «جادو جادو» که میگن دقیقا چیه؟ کجاست؟

من به شخصه می‌تونم بهترین خودم باشم، اون هم وقتی که در آرامش هستم و برای پول و این‌طور دل‌مشغولی‌ها نگرانی ندارم. البته اشتباه برداشت نشه‌ها. من با ایستایی و رکود میانه‌ای ندارم. بلکه همیشه باید در پی کسب تجربه و مهارت باشم. چون عقیده دارم زندگی انقدر کوتاهه که به آدم‌های بی‌عرضه فرصت نمیده.

این دو تا فاکتور به هم مربوطند: اگه اعتماد به نفست پایینه و ضعیف هستی هیچ وقت نمی‌تونی ریسک پذیر باشی. اما برای ریسک کردن نیازی نیست الزاما از ناحیه امن بیرون بیای. می‌تونی همونجا باشی و در آن واحد، چیزهای بیشتری یاد بگیری و پیشرفت کنی.

برای مثال، در رشته بیزینس یا تجارت دو تا مدرک گرفتم. بعد در سال ۲۰۱۰ بیزینسی رو با پدرم راه‌اندازی کردیم. پس از دو سال کار شبانه‌روزی، کار بازاریابی آزاد رو آغاز کردم. بعد از چند سال کار در این حوزه بیزینس دیگری رو هم راه‌اندازی کردم و به عنوان مشاور تحقیق کار جدیدم رو شروع کردم. بعد از

یک سال و خورده‌های هم بالاخره تصمیم گرفتم درباره کارآفرینی و سودآوری در وبلاگم بنویسم و جذب مخاطب کنم.

از همون منطقه امنت به هر پیشرفتی که بخوای می‌رسی

مطمئنم هرکسی که داره این دسته از مطالب رو می‌خونه می‌خواد تغییری تو زندگیش بده و به چیزی برسه؛ شاید می‌خواد ریسک کنه و شغلش رو رها کنه تا بیزینس خودش رو راه بندازه یا مسائلی از این قبیل و احتمالاً می‌دونه که اصلاً کار ساده‌ای نیست!

حالا می‌خوام اینو بگم: چرا می‌خوای آشفتگی و کلافگی خودت رو زیادتر کنی؟ در عوض از ریشه شروع کن تا پایه‌ای محکم و با استقامت بسازی. قبل از هر تغییری باید به آرامش رسیده باشی و چارچوب یا اساس زندگیت رو محکم کار گذاشته باشی.

این چارچوب چه شکلیه؟

اگه به دنبال یه زندگی بدون استرس هستی، باید به اندازه کافی تو حسابت پس‌انداز داشته باشی؛ پشتوانه‌ای که بتونه برای شش ماه کفاف زندگیت رو بده؛ اون هم وقتی که ممکنه شرایط پرتنش و سختی پیش رو داشته باشی! پس قبل از فراهم کردن این امنیت فکری، حتی برای یک ثانیه هم به ریسک کردن فکر نکن.

در وهله دوم هم به ارتقای مهارت‌هایی بپرداز که به دردت می‌خورند. باید انقدر از خودت و مهارت‌هات مطمئن باشی که حتی اگه فردا بیکار شدی، لااقل دغدغه مالی نداشته باشی. اگه می‌خوای چارچوب فکری محکمی داشته باشی و آرامش بیشتری رو تجربه کنی، روی این موارد هم کار کن و تقویتشون کن:

۱. تقویت روابط صمیمانه با خانواده

۲. پیدا کردن دوستان معتمد و وفادار

۳. ارتقای عزت نفس و بهبود وضعیت روحی و جسمی

در نهایت هم سعی نکن به چیزی وانمود کن که نیست. مثلاً اگه درون‌گرا هستی، وانمود نکن که می‌تونی تو یه اتاق شلوغ با آدم‌های زیاد کار کن. اگر هم برون‌گرا هستی وانمود نکن که می‌تونی تو یه اتاق به تنهایی کار کنی!

به خود واقعیت نزدیک بمون. هیچ فایده‌ای نداره اگه به خودت و زندگیت فشار
بیاری. چون در این صورت حتی اگه به خواسته‌هات بررسی بازم احساس
خوشبختی نمی‌کنی!

همه ما به آرامش و راحتی نیاز داریم؛ این یکی از نیازهای اساسی ما به عنوان
یه انسانه. ولی به رشد و پیشرفت هم نیاز داریم. پس زیاد هم خودت رو در
راحتی قرار نده و تو این زمینه زیاده‌روی نکن. فقط سعی کن تا حدی رو به جلو
حرکت کنی و در مسیر پیشرفت قرار بگیری. فقط تلاش کن و حد تعادل رو هم
حفظ کن.

شهر کتاب (nbookcity.com)

اگه بهش باور داری پس بدون که سهم توست

می‌دونم الان با خودت چه فکری کردی! حتما گفتی: «هه این یارو رو باش! نشسته چندتا ویدیو انگیزشی دیده حالا جوگیر شده می‌گه هیچ چیز غیرممکن نیست و از این خزعبلات!»

فضای مجازی و کتاب‌ها دیگه دارند از این محتواها می‌ترکند. یه طورهایی داره کلیشه میشه. هیچ کدومون به دوز بیشتری از این مخدرها نیاز نداریم! اما حالا گوش کن بین من برات چی دارم: «بین با همدیگه که رودرباستی نداریم! این جور شعارها به درد هیچ کس نمی‌خوره. اصلا کاربردی نیست! مثل خوردن ردبول می‌مونه و زود اثرش از بین میره!»

هیچ کدوم از ما درست و حسابی به چیزی باور نداریم، فاکتوری که می‌تونه خیلی کارساز باشه. البته وقتی می‌گم باور منظورم جنبه عملی‌ش یعنی چیزی که به درد زندگی بشر بخوره. مثلا من اصلا باور ندارم که شما می‌تونید به بهترین‌ها «امید داشته باشید»، بشینید و منتظر بمونید تا اتفاقات خوبی براتون بیفته. امید یه استراتژی برای زندگی نیست. بخاطر همین ترجیح میدم مثل یه عمل‌گرا به حقایق نگاه و نتیجه‌گیری کنم. به این جملات نگاه کن:

«زندگی مزخرفه! من عرضه انجام هیچ کاری رو ندارم! اصلا تو کارم خوب نیستم. هیچ وقت نمی‌تونم شغل رویاییم رو پیدا کنم و موفق بشم.» دیدی؟ اگه باور منفی داشته باشی، این جمله‌ها رو به کار می‌بری که بسیار هم مخرب هستند. دوست داشته باشی یا نه، اما همه چیزهایی که در سرت شناور هست، واقعا وجود داره. ویلیام جیمز ^۵، فیلسوف آمریکایی و بنیان‌گذار مکتب پراگماتیسم به بهترین نحو به این موضوع اشاره کرده و گفته: «باور به ایجاد واقعیت کمک می‌کنه.»

باور ابزاریه که باهش می‌تونی به واقعیت شکل دلخواه خودت رو بدی

تا حالا شده که خودت بخوای چیزی رو باور کنی بدون اینکه تحت تاثیر رسانه، خانواده یا دوستان باشی؟ منظورم اینه که خودت تصمیم‌گیری به چی باور پیدا کنی و از طریق مشاهدات خودت به این نتیجه برسی نه تلقین کسی.

• هیچ وقت نمی‌تونی مدیر خوبی بشی؛ تا وقتی که درباره‌ش مطالعه کنی و

کارت رو به عنوان مدیر در جایی شروع کنی

• هیچ وقت نمی‌تونی به موفقیتی برسی، مگر اینکه برایش تلاش کنی و اقدامی

انجام بدی. چون بدون عمل، هیچ نتیجه‌ای وجود نداره

به این سوال جواب بده: تو معتقدی می‌تونی اونطور که می‌خواهی زندگی کنی یا

نه؟ مسلماً جوابت بله‌ست. اما این چیزیه که واقعا باید باورش کنی. ببین؛ گفتن

این که به یه موضوعی اعتقاد داری، یه چیزه؛ و واقعا باور داشتن بهش، یه چیز

دیگه‌ست. بذار با گفتن یه داستان شخصی از خودم این موضوع رو برات جا

بندازم.

من بیشتر عمرم رو در ترس زندگی کردم. همه چیز از مدرسه شروع شد. مردم

به من می‌گفتند: «اگه نمرات خوبی نگیری، توی یه دانشگاه خوب قبول نمیشی

و بدون داشتن یه مدرک خوب، هرگز شغل مناسبی هم پیدا نمی‌کنی! پس به یه

آدم بی‌خاصیت یا شاید هم بزهکار تبدیل میشی که تو تنهایی می‌میره.»

مغز هفده ساله من، با شنیدن این حرف‌ها وارد حالت وحشت کامل شد. من هم

شروع به باور اون داستان احمقانه کردم.

کی دلش می‌خواد یه حیف نون باشه و تو تنهایی بمیره؟

افراد زیادی رو می‌شناسم که بخاطر ترس، تصمیمات مهمی توی زندگی‌شون

گرفتند. به نظرت تو هم جزو این دسته از آدم‌ها هستی؟

• تا حالا شده از شغلت متنفر باشی، ولی دنبال کار دیگه‌ای نگردی، چون از

بیکار موندن و بی پول موندن می‌ترسی؟

• از ازدواج ناراضی هستی دوست داری جدا بشی؛ اما اقدامی نمی‌کنی چون از

تنهایی می‌ترسی؟

• داری تا سرحد مرگ تو رشته‌ای که دوستش نداری درس می‌خونی، چون

والدینت این رو می‌خوان و می‌ترسی که مبادا اونارو ناامید کنی؟

یه لحظه فکر کن. اینها واقعا اتفاق می‌افتند؟ یا اینکه فقط تو ذهن تو هستند؟

احتمالا دومی!

من همیشه دلم می‌خواست نویسنده بشم. تو دوران مدرسه برای یکی از دوستانم

شعر می‌نوشتی. اون خیلی مهربون بود و از شعرهای عجیب من لذت می‌برد. اما

جدا از همه شوخی‌ها، من عاشق خوندن بودم و از قرار دادن افکارم روی کاغذ لذت می‌بردم.

اما نه، هر آدم بالغی که تو زندگی‌م بود، سعی می‌کرد من رو تا سر حد مرگ بترسونه. «تو نمی‌توانی به عنوان یه نویسنده امرار معاش کنی.»

احتمالا درست می‌گفتند. کسب درآمد از طریق نوشتن کار آسونی نیست. پس چی؟ اما حقیقت اینه هر چیزی که ارزشش رو داره، سخته! من اون موقع متوجه این موضوع نبودم پس بی‌خیال هدفم شدم. تصمیم گرفتم جاده امن رو انتخاب کنم و در رشته بازرگانی تحصیل کنم. از انتخابم پشیمون نیستم؛ چون این تصمیم بهم کمک کرد چیزهای مفید زیادی یاد بگیرم. اما کل زندگی‌م تغییر کرد!

چون بعد از اون، من به موجودی ترسو تبدیل شدم که دیگه به خودش و توانایی‌هاش ایمان نداشت. بنابراین از خوندن و نوشتن دست کشیدم. تمام اون سال‌های طلایی هدر رفت؛ در حالی که می‌تونستم ازشون برای تمرین مهارت‌هام استفاده کنم.

اگه به چیزی باور داشته باشی بهش می‌رسی

تا حالا برات پیش اومده که به انجام کاری علاقه داشته باشی، ولی بخاطر ترس ازش چشم‌پوشی کنی؟ فکر کنم همه‌مون این موقعیت رو حداقل یکبار تجربه کردیم. اگه مراقب این موضوع نباشی، تا ابد پشت ترس‌هات باقی می‌مونی.

حدودا دو سه سال پیش بود که به این نتیجه رسیدم باور درست می‌تونه ما رو به اهدافمون برسونه. به این باور رسیدم که همه ما آدم‌ها می‌تونیم زندگی‌باب میل‌مون رو داشته باشیم. فقط کافیه به خودمون و توانایی‌هامون ایمان داشته باشیم. بعد سعی و کوشش رو سرلوحه زندگی‌مون قرار بدیم و به هیچ‌وجه به خودمون انرژی منفی ندیم!

اکثر چیزهایی که بهشون اعتقاد داشتیم، الان به واقعیت تبدیل شدند و به شدت معتقدم چیزهای دیگه هم یه روزی به واقعیت تبدیل میشن. از کجا انقدر مطمئنم؟ چون ذهنم می‌تونه اون رو تصور کنه. اگر ذهن تو، بتونه چیزی رو

تصور کنه، حتما بهش می رسی. این یک نقل قول انگیزشی نیست، بلکه عین واقعیته. تو چی؟ بهش باور داری؟

نشر کتاب (nbookcity.com)

انقدر رقابت نکن: به جاش خلاقیت نشون بده!

اگه فکر می‌کنی برای بدست آوردن شغل بهتر یا سود بالاتر باید حتما با کسی یا جایی رقابت کنی، پس اینو بدون که مثل گذشته من کاملا در اشتباهی! طی سال‌های عمرمون این ایده رقابت رو تو ذهن ما جا انداختند.

ما به این باور رسیدیم که برای داشتن یه شغل خوب، باید با دیگران رقابت کنیم. در واقع اگه کسی شغلی داره، یعنی شما نمی‌تونید همون شغل رو داشته باشید؛ و اگه یه شرکت سهم مشخصی از بازار رو داشته باشه، این یعنی شما باید با اون شرکت برای «برنده شدن» بخشی از سهم‌تون رقابت کنید. وقتی تو رشته تجارت تحصیل می‌کردم، مدام از اهمیت رقابت کردن تو گوشمون می‌خوندند. ولی باید بدونیم که رقابت کردن قدرت ذهن‌مون رو محدود می‌کنه! به قول والاس دی واتلز [۵۱](#) یکی از نویسنده‌های معروف در حوزه رشد فردی:

«خودت رو از بند رقابت با دیگران رها کن. تو باید خلاق باشی نه اینکه برای چیزی که قبلا به وجود اومده رقابت کنی؛ تو مجبور نیستی چیزی رو از کسی بگیری!»

اکثر افرادی که در حوزه بیزینس فعالیت می‌کنند به اشتباه فکر می‌کنند که منابعشون محدوده. همیشه از اینکه مشتری‌ها، تجارت و قراردادهایی که این همه براشون زحمت کشیدیم از دست برن، می‌ترسند؛ ولی این رو بدون که ترس از ترس ارتزاق می‌کنه. اگه فکر می‌کنی که نمی‌تونی پیشرفت کنی مطمئن باش ۱۰۰ درصد موفق نخواهی شد.

زندگی همیشه رو به جلو حرکت می‌کنه

نگاهی گذرا به تاریخ نشون میده که بشر همیشه رو به جلو حرکت کرده. با این که بارها در طول تاریخ دوران جنگ و سقوط اقتصادی رو تجربه کردیم، اما همیشه بهبود یافته و دوباره رشد کردیم. پس اگه در دنیای امروز فکر کنیم ممکنه اقتصاد افول کنه و دیگه پیشرفتی نکنه، یه ایدئولوژی ضد تکامل بشری داریم! چون انسان‌ها همیشه راهی برای بقا و شکوفایی پیدا می‌کنند.

این دنیا منبع خیر و برکته. فقط باید بدونیم چطور از فرصت‌ها و ایده‌ها استفاده کنیم تا به فراوانی برسیم. پس هیچ وقت اجازه نده چنین سمی نشخوار ذهنیت

بشه و بهت القا کنه که نمی‌تونم موفق بشی.

اگه نمی‌تونم شغل دلخواهت رو پیدا کنی، خلقش کن!

زندگی هیچ وقت آسون نبوده و نیست؛ چه به لحاظ مالی و چه ذهنی. ما روزانه با چالش‌های مختلفی رو به رو هستیم. افرادی رو می‌شناسم که ذهنشون رو به این جمله که نمی‌تونم شغل دلخواهم رو داشته باشم محدود می‌کنند.

همانطور که معتقدم شرکت‌ها و کارآفرین‌ها باید بدونند چطور سودآفرینی کنند، باور دارم که ما هم می‌تونیم کسب و کار مدنظر خودمون رو خلق کنیم. به

تازگی با «فرمانده شادی بخش ۵۲» در یک شرکت غیر فنی ملاقات داشتم.

عنوان شغلی خیلی عجیبه! تحقیق کوچکی انجام دادم و فهمیدم که اولین بار

رونالد مک دونالد ۵۳ از این عنوان در سال ۲۰۰۳ استفاده کرده. بعد از اون

شرکت‌های فنی هم از این عنوان استفاده کردند. حالا کار این آقای فرمانده

چییه؟ ایجاد شادی و رفاه برای کارمندان!

اما یه مسئله‌ای هم هست. شرکت‌هایی که روش‌های سنتی دارند این قبیل کارها رو بچه بازی می‌دونند. چرا؟ چون اکثر رئیس‌ها فکر می‌کنند که کارمندان فقط برای پول کار می‌کنند. شاید این برای عده معدودی درست باشه ولی همه که اینطوری نیستند. خیلی‌ها دوست دارند تو محیط کاری شون شوخی و خنده هم باشه.

اگه به درستی و ارزش چیزی اعتقاد داری، کاری به حرف مردم نداشته باش.

خلاق باش، خلاقیت به خرج بده، ایده‌های نو پرورش بده

موقعیت‌ها مثل ابر در گذر هستند، ولی خیلی‌هامون انقدر زبل و زبر و زرنج نیستیم که بتونیم اونها رو بقاییم. خوب پس چیکار کنیم؟ خودت رو به منابع خاصی محدود نکن. به حرف منفی باف‌ها بی‌اعتنا باش. یه طرز تفکر درست حسابی هم برای خودت انتخاب کن.

کار نیکو کردن از پر کردن است

باید حواست باشه که پایه و اساس‌ها رو از یاد نبری. گاهی فراموش می‌کنیم که چه چیزی باعث میشه ورزشکار، دوست، کارآفرین، دانش‌آموز و یا هر شخص موفق باشی. هرکسی که به پیشرفتی نائل میشه این نکته کلیدی رو خوب می‌دونه.

دانیل کورمیر ^{۵۴} ۳۸ ساله، قهرمان وزنه‌برداری رو براتون مثال می‌زنم که تا به حال برنده مدال‌های رنگارنگی شده. در مسابقات MMA هم از جمع ۲۲ بازی ۲۰ تا رو برده که رکورد چشمگیری محسوب میشه. علاوه بر اینها تحلیلگر نبردها هم هست و میزبان برنامه «امشب با UFC» ^{۵۵} هم بوده. به معنی واقعی کلمه آدمی فعال و کوشاست. واقعا چه چیزی باعث این همه موفقیت شده؟ از زبان خودش جمله‌ای رو براتون نقل می‌کنم:

«فقط به شرطی می‌تونم به قله‌های مرتفع موفقیت دست پیدا کنی که از پایه و اساس درست کار کرده باشی.»

تکرار و تمرین لازمه موفقیت

تمرین کردن باعث میشه که روز به روز قوی‌تر و مسلط‌تر بشیم. با انجام ورزش‌های هوازی و قدرتی روز به روز استقامت بیشتری به دست میاریم. حالا یه سوال دارم: ذهنمون رو چطور می‌تونیم قوی کنیم؟

استیون پرسفیلد ^{۵۶}، نویسنده کتاب «نبرد هنر ^{۵۷}» عقیده داره که: «اول از همه باید سعی کنیم ذهنمون رو قدرتمند کنیم؛ ولی نه فقط مهارت‌هایی که با تکنولوژی کامپیوتر سر و کار دارند! منظورم همون مفاهیم کلیشه‌ای مثل عزت نفس، اعتماد به نفس، منظم بودن و مسئولیت پذیر بودن.»

اما چالش مدنظر ما همین جاست. چطور میشه این کار رو عملی کرد؟ همیشه می‌دونستم چطور میشه به لحاظ فیزیکی قوی بود، ولی به لحاظ ذهنی نه!

خیلی‌ها میگن: «باید سنت بره بالاتر و تجربه کسب کنی تا ذهنت قوی‌تر بشه» ولی کی حوصله داره تا ۷۰ سالگی صبر کنه تا از نظر ذهنی قدرتمند بشه!؟

همیشه خودت رو یه مبتدی در نظر بگیر

چند بار تا حالا به خودت گفتی: «من که همه اینهارو می‌دونم؟» خیلی از ما از این مکالمات درونی متبرک داریم! ولی باید خدمتتون عرض کنم که هرکسی که به خودش مغرور بشه و فکر کنه علامه دهره، بازنده‌ای بیش نیست! اکثر مردم تو دنیای مجازی فقط دنبال این هستند که ثابت کنند خیلی باهوشند و از همه بیشتر حالیشونه.

رمز موفقیت فقط و فقط تکرار و تمرینه. ذره ذره باید تکنیک‌ها و استراتژی‌های مرتبط با شغلت رو فرا بگیری و تکرار کنی تا ملکه ذهنت بشن. گاهی از خودم می‌پرسم: «هدف از بیزینس چیه؟» اگه جوابم «پول در آوردن باشه» نشون میده که باید یه عقبگرد کنم و یه سری چیزهارو دوباره برای خودم تکرار و اشکالاتم رو برطرف کنم. به عبارت دیگه، انقدر که مسائل بدیهی و توانایی‌های بنیادی مهم هستند، هیچ چیز دیگه‌ای نمی‌تونه اولویت اول باشه. به عنوان کلام آخر بذار این رو هم اضافه کنم؛ اینو همیشه یادت باشه: اگه می‌خوای موفق باشی و قدرتمند بمونی، تکرار و تمرین رو از قلم ننداز. هرگز اجازه نده به خودت مغرور بشی و فکر نکن که دیگه نیازی به تلاش کردن نداری.

چطوری طول و عرض زندگیم رو اندازه بگیرم؟!

خیلی راحت میشه میزان موفقیت یا عدم موفقیت یه بیزینس رو ارزیابی کرد؛ یعنی با توجه به ارقام، داده‌ها، میزان سود و ضرر، تعداد کارکنان و غیره. اما چطور میشه زندگی رو ارزیابی کرد و کیفیتش رو سنجید؟ البته هیچ متر و معیار جهانی برای دونستن این امر وجود نداره و هرکسی خودش باید بفهمه با خودش چند چنده و کجای زندگی ایستاده. بعضی‌ها به دوستانشون نگاه می‌کنند و میزان درامدشون رو با اونها مقایسه می‌کنند. یه سری دیگه دنبال کسب شهرت هستند. بقیه هم به لحاظ ظاهری و خوش تیپی دوست دارن روز به روز بهتر بشن.

ولی بیاید اول ببینیم افراد موفق و قدرتمند چه معیاری دارند؛ مطمئنا از شنیدنش تعجب می‌کنید. می‌خواید بدونید جامعه روی چه کسانی حساب می‌کنه و اونهارو موفق می‌دونه؟ افرادی که از این سه فاکتور برخوردار باشند:

۱. انرژی

۲. کار

۳. روابط

یه کمی عجیبه نه؟ شاید باور نکنید ولی این سه تا خیلی به هم ربط دارند. وقتی انرژی بالاست، حالت هم خوبه؛ و وقتی فازت اوکیه، کارت رو بهتر انجام میدی. وقتی احوالت خوش باشه و از درون، انرژی مثبت بالایی داشته باشی، شروع می‌کنی که اون رو با بقیه هم قسمت کنی. به همین ترتیب، روابطت با دیگران شکل خوبی پیدا می‌کنه.

کلیتون ام کریستینسن ^{۵۸} استاد رشته بازرگانی در دانشگاه هاروارد و نویسنده

کتاب «چگونه زندگی خود را اندازه‌گیری می‌کنید؟» ^{۵۹} می‌گه:

«تنها عاملی که می‌تونه باعث خوشحالی بلندمدت و طولانی در ما بشه،

روابطمون با خانواده و دوستانه.»

دقیقا همون فاکتورهایی که به لطف زندگی مدرن و ماشینی از ما گرفته شده!

البته باید این رو بدونیم که کیفیت روابط از کمیتش مهم‌تره. باید بدونیم که چه

کسانی رو داریم به عنوان دوست انتخاب می کنیم. بذار رک و راست یه چیزی رو بهت بگم: هیچ کس برات مهم نیست که بدونه تو چند هزار تا فالوور داری! رشد روابط واقعی، زمانبره و شرط و شروطی هم بر نمی داره. بسیاری از روابط امروزی دوزار هم نمی ارزند! یعنی بر پایه معامله بنا شدند. مثلاً «تو برام یه کاری می کنی، منم در عوض اون رو جبران می کنم.» این یه معامله ست. دوستی های واقعی با این چرندیات فرق دارند. چون بر پایه صداقت و اعتماد بنا میشن و دو طرف برای هم شرط و شروط نمیذارن. (برای من به عنوان مترجم جای تاسفه که اعتراف کنم ما ایرانی ها در گذشته ای نه چندان دور، شاید همین ۳۰ سال پیش، این قبیل موارد رو خیلی بهتر از جوان های امروزی می دونستیم و خیلی یکرنگ و صاف و ساده بودیم؛ ولی در حال حاضر انگار همه ی فرهنگ و اندوخته هامون بر باد رفته! که حالا یه نویسنده غربی باید بیاد و در قالب یه کتاب اینهارو بهمون بگه! افسوس از این روند افسار گسیخته ای که این روزها گریبان فرهنگ و روابطمون رو گرفته.)

۱. سنجش میزان انرژی

دیگه از این راحت تر؟ کاری نداره بفهمیم که میزان انرژی مون چقدره! کافیه حس و حال خودمون رو به لحاظ فیزیکی و ذهنی یه محکی بزنینم. اگه انرژی کمه باید دنبال راهکارهایی برای افزایشش باشی. برات مطلب جالبی دارم که دونستنش خالی از لطف نیست:

- هر روز ورزش کن: من چهار بار در هفته وزنه می زنم، می دوم، و روزهایی که نمی تونم ورزش کنم لااقل ۳۰ دقیقه پیاده روی سرعتی انجام میدم.
- تغذیه مناسب داشته باش: از رژیم غذایی خاصی پیروی نمی کنم. گوشت، ماکارونی، نان و چیزایی که همه میگن بده رو می خورم و حالم عالیه! البته غذاهای فست فودی و هله هوله نمی خورم. میزان مصرف شکر و نمک رو هم خیلی کاهش دادم. اجازه نمیدم میزان کالری دریافتیم از کالری مصرفی بیشتر بشه.

هردوی این موارد از اهمیت بالایی برخوردارند. وقتی اونها رو رعایت می کنیم، انرژی هم بالا میره؛ ولی همین که از این موارد چشم پوشی می کنیم، انرژی هم

افت می‌کنه. پس نسخه درمانی برای پر انرژی بودن چیه؟ تغذیه مناسب و ورزش.

۲. سنجش میزان توانمندی در شغل

وقتی قرار باشه درباره کار و بازدهی صحبت کنیم، خود من به شخصه کاری به درآمد و وضعیت مالی ندارم. به جای اون به میزان یادگیری توجه می‌کنم. شاید ازم بپرسی: «چرا درآمد توجه نمی‌کنی و اولویتت یادگیریه؟» خب چون مهم‌تره! کریستنسن^۶ در این باره جمله ارزنده‌ای داره که میگه:

«برای شاد بودن در زندگی باید حقیقتاً دنبال فرصت‌هایی باشیم که معنادار هستند؛ موقعیت‌هایی که به واسطه اون‌ها می‌تونیم چیزهای جدید بیاموزیم، به موفقیت برسیم و مسئولیت‌پذیری مون رو بالا ببریم.»

موفقیت شغلی و زندگی رابطه مستقیمی با میزان یادگیری ما دارند. هرچقدر بیشتر روی آموختن سرمایه‌گذاری کنیم، در شغل مون هم موفق‌تر خواهیم بود. هرچی خودمون رو به دانش روز مجهزتر کنیم، مسلماً درآمد بیشتری هم کسب می‌کنیم.

البته این رو هم باید اضافه کنم که عالم بدون عمل مثل درخت بدون میوه‌ست. دانش به تنهایی کارساز نیست. این دو فاکتور باید توامان پیش برن، تا پیشرفت حاصل بشه.

۳. سنجش روابط انسانی

در ارزیابی روابط حواست باشه که این اشتباه رو نکنی: «دوستی باهاش برام چه سودی داره؟» این جمله وین دایر^۷ رو آویزه گوشت کن:

«نوع رفتار بقیه با تو کارمای آنهاست. ولی نوع رفتار تو با بقیه کارمای توئه!» به جای اینکه هی دنبال عیوب بقیه باشی، بین خودت چه مقدار وقت و انرژی برای دیگران صرف می‌کنی. چون این تنها چیزیه که می‌تونی کنترل کنی. وقتی ما برای دیگران وقت میذاریم، روابط شکل می‌گیره. اگه این مورد رو نادیده بگیریم، ارتباطی شکل نمی‌گیره. درسی که قراره بدین وسیله یاد بگیریم اینه که باید روی چیزهایی تمرکز کنیم که تحت کنترلمون هستند.

چه چیزهایی تحت کنترل ما هستند؟ انرژی، کار و روابطمون. پس یه ارزیابی کلی از زندگی انجام بده و بین شرایطت چطوریه و چه تغییراتی رو باید صورت بدی تا بتونی موفقیت رو تجربه کنی.

نشر کتاب (nbookcity.com)

باید طوری زندگی کنی که انگار مرگی در کار نیست!

می‌دونی چیه؟ این عادت اکثر مونه که خودمون رو پشت بهانه‌های جورواجور پنهان کنیم. مسئولیت‌پذیری امر ترسناکیه که ازش فراری هستیم. به جای اون برامون باحال‌تره که بریم پیک نیک و جوجه کباب درست کنیم! اما می‌دونی چی از اون هم بهتره؟

- داشتن شغل آبرومندی که بتونی بهش افتخار کنی

- روی بقیه تاثیرگذار باشی

- کالایی رو تولید کنی که به درد بخور باشه

- سرمایه‌ای رو برای بازنشستگیت پس انداز کنی

حتما با خودت میگی: «من هنوز جوانم ولم کن بابا! می‌خوام خوش بگذرونم

برای این چیزا همیشه وقت هست.» خرگوش کوچولوی بازیگوش، انقدر

شیطنت نکن... خودت رو قایم نکن! یه ایده برات دارم که شاید یه کمی تو رو

به فکر فرو بیره:

طوری زندگی کن انگار قرار نیست هیچ وقت بمیری

یعنی چه؟ دو دقیقه بهم وقت بدی برات توضیح میدم. عقل سلیم به ما می‌گه که

فرصت زندگی کوتاهه و همیشگی نیست. اما وقتی که با این فلسفه زندگی کنی

با خودت میگی: «پس چه فایده‌ای داره که روی چیزی سرمایه‌گذاری بلند مدت

کنم و براش وقت بذارم؟» اگه ایدئولوژیت این باشه اونوقت می‌چسبی به

لذت‌های کوتاه‌مدت و دلت می‌خواد همش خوش بگذرونی و زحمتی نکشی تا

عمر و جوونیت الکی هدر نره؛ مگه نه؟

از خودت سوال کن: «خوب آخرش که چی؟»

لازم نیست حتما محقق یا دانشمند باشی که جواب این سوال رو بدونی! معلومه

که با این طرز فکر هیچ چیز سودمندی نصیب آدم نمیشه! پس بیا عقیده‌مون رو

معکوس کنیم و فکر کنیم تا ابد قراره روی این کره خاکی جولون بدیم!! مسلما

اگه اینطوری فکر کنیم، اصلا سبک زندگی‌مون عوض میشه. وقتی که فکر

می‌کنیم زندگی کوتاهه هی می‌خوایم پولمون رو صرف خریدهای بیهوده و

خوش گذرونی‌های بی سر و ته کنیم. از همه بدتر اینکه طوری برای انجام کارها عجله می‌کنیم که انگار دنبالمون کردن!

من هم در گذشته خودم رو درگیر کارهای مختلف می‌کردم و می‌خواستم خیلی سریع به چیزهایی که می‌خوام برسم. مثل سگ دنبال هر چیز براقی که می‌درخشید می‌دویدم و ایده‌هایی که کاملاً تصادفی به ذهنم می‌رسید رو دنبال می‌کردم! ولی بعدش دیگه خسته شدم و با خودم گفتم: «بذار این طرز فکر رو معکوس کنم و تصور کنم مرگی در کار نیست.» این ایده رو اولین بار از مراقبه‌های مارکوس آریوس ^{۶۲} برداشت کردم:

«فکر کن عمرت به سر آمده؛ حالا هر چیزی را که بر جای مانده بردار و درست و حسابی زندگی کن!»

یه ذره به قسمت آخر جمله دقت کن: درست حسابی زندگی کن. زندگی با کیفیت از نظر هر کسی متفاوت و ولی به نظر من یعنی حس رضایت از زندگی. یعنی اینکه صبح به صبح که از خواب بیدار میشم تو آینه به خودم نگاه کنم و بگم: «این زندگی منه؛ خیلی زیاد دوستش دارم» در گذشته کار، حرفه، پس‌انداز یا چیزی نداشتم که بخوام بهش ببالم. می‌دونم چرا اینطوری بود؟ چون خیلی بیش از حد روی زمان حال متمرکز شده بودم. می‌خواستم که همه چیز همین الان اتفاق بیفته. به قول روانشناسی امروزی «زندگی در حال» خوبه‌ها ولی حواست باشه شورش رو در نیاری و افراط نکنی.

وقتی دیدگاهت رو عوض می‌کنی، سبک زندگیت هم تغییر می‌کنه. پس:

- زمان بیشتری داری تا روی چیزی که دوست داری سرمایه‌گذاری کنی
- می‌تونی اشتباه کنی و ازش درس بگیری
- دیگه عجله‌ای در کار نیست تا همه کارهات رو به سرعت نور انجام بدی
- با افراد دیگه با احترام برخورد می‌کنی چون می‌دونی که قراره همیشه کنارت

باشند

پس زمان حال چی میشه داریوس ^{۶۳}؟

قبلا گفتم که از زندگیم راضی هستم. به شخصه وقتی پس‌انداز می‌کنم،

غذاهای مفید می‌خورم و ورزش مداوم انجام میدم، حالم خیلی خوبه. همه‌مون

می‌دونیم که یه روزی قراره بمیریم؛ ولی این ایده می‌تونه در آن واحد یه خوبی و یه بدی به ما ارائه بده:

- خوبه؛ چون باعث میشه از تنبلی و رخوت فاصله بگیریم
- بده؛ چون اجازه نمیده به کلیات زندگی توجه کنیم و زیادی درگیر جزئیات میشیم.

حالا دوس داری مثل کی زندگی کنی؟ یه فرد میرا یا نامیرا؟ هرکدومش رو که ترجیح میدی از ته دلم برات آرزو می‌کنم حس خوبی نسبت به زندگیت داشته باشی.

نشر کتاب (nbookcity.com)

قدرت ترکیب بندی: همه کاره و هیچ کاره نباش

تو هم یه لیست بلند بالا از خواسته‌ها، آرزوها و اهداف داری که دوست داری تو زندگیت بهشون برسی؟ همه اینها خوبه. زندگی هم یعنی همین که پیشرفت کنیم و حرکتمون رو به جلو باشه. اما حواست به این نکته باشه که ما نمی‌تونیم همه کاری رو انجام بدیم و همه فن حریف باشیم. ما وقت و زمان محدودی داریم. خوب اگه قرار باشه با یه دست چند تا هندونه برداریم، تو هیچ کدومش نمی‌تونیم به موفقیت چشمگیری برسیم و پیشرفتمون خیلی سطحی به نظر میاد.

پیشرفت ذره ذره به دست میاد

موفقیت وقتی ایجاد میشه که در یک بازه زمانی مشخص فقط روی یک چیز تمرکز کنیم. اولین بار وقتی توی دبیرستان تحصیل می‌کردم، درباره این ایده چیزهایی فهمیدم. داشتم برای امتحانات خودم رو آماده می‌کردم و تصمیم گرفتم که در هر تایم مشخص فقط یک موضوع رو مطالعه کنم نه بیشتر. هر وقت مطلب کامل برام جا می‌افتاد می‌رفتم روی مبحث بعدی. خیلی از دوستانم در طی روز، چند تا درس مختلف رو می‌خوندند ولی من این ایده رو دوست نداشتم؛ چون خیلی شلخته به نظرم می‌رسید. اگه قرار باشه روی پروژه‌ای کار کنم، پروژه دیگه‌ای بر نمی‌دارم تا قبلی با موفقیت به اتمام برسه. همین طرز فکر باعث شده که کارهام رو سریع‌تر و موفق‌تر انجام بدم. گری کلر ^{۶۴} و جی پاپاسان ^{۶۵} نویسندگان کتاب «صرفاً یک موضوع ^{۶۶}» بر این باورند که:

«زمانی تونستیم مزه موفقیت رو بچشیم که حواسمون رو تمام و کمال معطوف به انجام یک کار کردیم.»

اگه تو هم همزمان داری روی چند پروژه کار می‌کنی، احتمالش زیاده که نتونی تو هیچ کدومشون به پیشرفت خوبی دست پیدا کنی. ممکنه خیلی‌هامون فکر کنیم که موفقیت یک دفعه اتفاق میفته، ولی باید خدمت‌تون عارض بشم که اون دو نویسنده بزرگوار جمله بسیار جالبی در این باره دارند که میگه:

«موفقیت یک دفعه اتفاق نمی‌افته؛ بلکه به علت و معلول‌های خاصی

وابسته‌ست.»

درستشم همین‌ه. ما یه مهارت یاد می‌گیریم؛ بعد یکی دیگه. آروم آروم پیشرفت می‌کنیم و روز به روز به تجربه و دانشمون اضافه میشه. به سلبریتی‌ها یا اینفلوئنسرها ^{۴۷} نگاه نکن که یه شبه ره صد ساله رفتند و حسابی مشهور و پولدار شدند. برای پیشرفت کردن به استعداد و مهارت خارق‌العاده‌ای نیاز نداری. اگه آهسته آهسته و لاک‌پستی قدم به جلو برداری و آروم آروم مهارت، دانش و تجربه کسب کنی، احتمالش بیشتره که از زندگی با ثبات و مطمئنی بهره‌مند بشی.

این نسخه کارسازه و در طول تاریخ همیشه جواب داده. اونهایی هم که مخالفند اونقدری ذکاوت، پشتکار و صبر نداشتند که تو زندگیشون این تکنیک‌ها و دیدگاه‌های ناب رو پیاده کنند.

یکی از استادانم تقریباً ۶۰ سالشه و صاحب املاک و دارایی‌های زیادیه که میلیون‌ها دلار می‌ارزند. می‌بینی؟ به دست آوردن هرچیز ارزشمندی به صرف زمان و صبر نیازمنده. من مثل بعضی از این روانشناس‌های انگیزشی بهت وعده سرخرمن نمیدم که اگه این تکنیک‌هارو بکار ببری، میشی مارک زاکربرگ ^{۴۸} بعدی! بلکه سعی می‌کنم واقع‌بینانه و صادقانه از حقایق روزگار برات بگم که دروغ و ریایی هم توش نباشه؛ هرکسی که صبر، پشتکار و نظم رو سرلوحه زندگیش قرار بده می‌تونه به موفقیت دست پیدا کنه.

تاثیر ترکیب بندی در طولانی مدت

بیا یه نگاهی به سرمایه رو به رشد وارن بافت در طول زمان داشته باشیم و ببینیم چطوری به این موفقیت چشمگیر رسیده.



دارایی خالص وارن بافت



سن وارن بافت

به ارقام نگاه نکن؛ به جاش میزان رشد رو در نظر بگیر. بین سنین ۳۲ تا ۴۴ سالگی ارزش دارایی او ۱۲۵۷ درصد رشد داشته! اصلا باورپذیر نیست اونم فقط در بازه زمانی ۱۲ سال؛ درسته؟ تازه اگه بدونی که وقتی در دهه ۴۰ زندگی بوده میزان زیادی از سرمایه‌ش رو هم از دست داده، مغزت سوت می‌کشه! تازه حالا روی نمودار به این دقت کن که در فاصله بین ۴۴ تا ۵۶ سالگی ثروتش با افزایش سرسام‌آور ۷۲۶۸ درصد رو به رو بوده. خدای من! البته یادت هم باشه که در این موارد شانس هم خیلی به کمک این افراد میاد.

این سرمایه عمدتا وابسته به ارزش سهام بوده. یعنی این احتمال وجود داشته که فردا صبح بیدار بشه ببینه دیگه هیچ سرمایه‌ای نداره! اما اصلا نترسیده و حرکتش همیشه رو به جلو بوده.

یه نکته کلیدی دیگه هم اینه که آقای بافت ۹۹ درصد از داراییش رو وقتی ۵۰ سال داشته به دست آورده. حالا این رو با تفکراتی که اکثر ما داریم مقایسه کن. اغلب ما فکر می‌کنیم که اگه در دهه ۲۰، ۳۰ یا ۴۰ زندگیمون نتونستیم به موفقیتی برسیم دیگه باید بریم بمیریم!

البته خیلی از مشاوران و سخنرانان انگیزشی در حوزه اقتصاد می‌خوان به ما بقبولوند که باید حتما در بورس سرمایه‌گذاری کنیم. اونها می‌خوان ما رو

تشویق کنند که دوره‌هاشون رو بخریم تا از رمز و رموز پولدار شدن مطلع بشیم!
ولی این راهش نیست!

خودم علاقه‌ای به بورس ندارم و عقیده‌ام اینه که افراد عادی بهتره که خودشون رو از وال استریت و گزندهاش دور نگه دارند. به هر حال، وارن بافت و موفقیتش رو براتون مثال زدم تا بدونیم که موفقیت یه شبه به وجود نیاد و گاهی خیلی زمانبره.

البته این مورد فقط به دارایی و سرمایه محدود نمیشه و در تمام وجوه زندگی صدق می‌کنه: یه شبه نمیشه شکم شش تکه ساخت! باید سال‌ها زحمت بکشی و تمرین کنی. راه میانبری برای رسیدن به موفقیت وجود نداره. فرقی هم نمی‌کنه چقدر هوشمندانه کار کنی؛ به قول قدیمی‌ها: دیر و زود داره ولی سوخت و سوز نداره.

پایان

۱. Vartex
۲. Darius Foroux Show
۳. Ryan Holiday
۴. Robert Sutton
۵. Jimmy Soni
۶. Fight Club
۷. passive state
۸. active state
۹. Steven Pressfield

۱۰. رواقی گری یک فلسفه یا مکتب فلسفی است که فیلسوفی به نام زنون آن

را مطرح کرده است

۱۱. نوتیفیکیشن

۱۲. Alex Korb
۱۳. Red Bull
۱۴. Peter Drucker's

۱۵. برنامه رسمی بسکتبال

۱۶. Charles Duhigg
۱۷. Smarter Faster Better
۱۸. Seneca
۱۹. Netflix
۲۰. Obstacle Is The Way
۲۱. Michel de Montaigne
۲۲. Floyd Mayweather

۲۳. شاخه‌ای از آیین بودایی طرفدار ریاضت و عبادت

۲۴. Cormac McCarthy
۲۵. Würzburg
۲۶. Nottingham
۲۷. Jack Kirby

۲۸. Stöber

۲۹. Joormann

۳۰. Flett

۳۱. Michael Rosenbaum

۳۲. Goodreads

۳۳. Voltaire. از نامدارترین فیلسوفان و نویسندگان فرانسوی عصر

روشنگری

۳۴. Clifford Nass

۳۵. RAM

۳۶. Leonard Mlodinow

۳۷. Dale Carnegie

۳۸. How to Stop Worrying and Start Living

۳۹. Cal Newport

۴۰. Deep Work

۴۱. Steven Pressfield

۴۲. Zig Ziglar

۴۳. Pomodoro

۴۴. Alejandro Lleras

۴۵. Illinois

۴۶. Eleanor Roosevelt

۴۷. Jay Abraham

۴۸. Getting Everything You Can Out of All You've Got

۴۹. Archimedes: همه چیزدان، فیلسوف، ریاضی‌دان، فیزیک‌دان،

مهندس، مخترع و اخترشناس یونان باستان

۵۰. William James

۵۱. Wallace D. Wattles

۵۲. Chief Happiness Officer

۵۳. Ronald McDonald

۵۴. Daniel Cormier

۵۵. UFC Tonight

۵۶. Steven Pressfield

۵۷. The War of Art

۵۸. Clayton M. Christensen

۵۹. How Will You Measure Your Life?

۶۰. Christensen

۶۱. Wayne Dyer

۶۲. Marcus Aurelius'

۶۳. نام نویسنده کتاب

۶۴. Gary Keller

۶۵. Jay Papasan

۶۶. The One Thing

۶۷. بلاگر، کسی که در دنیای مجازی در یک یا چند شبکه اجتماعی شناخته شده باشد.

۶۸. موسس و بنیانگذار فیس بوک