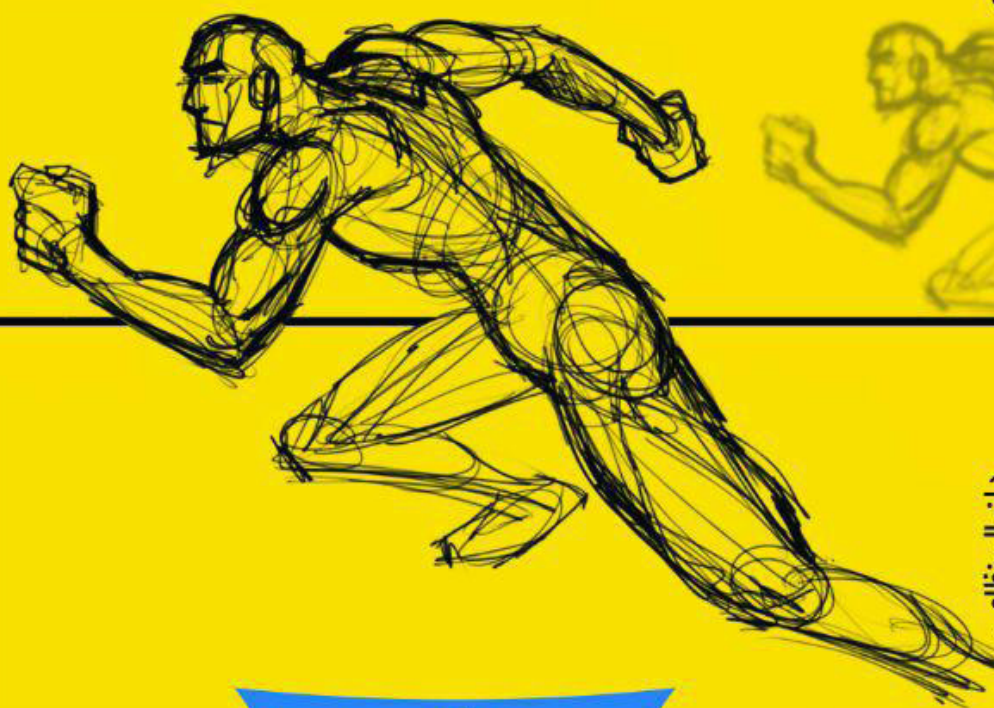


باش واپسا



سماجی شاه کلید موفقیت

دانیال نظامی

تابه حال لذت هدیه دادن یا گرفتن را چسبیده ای؟
کتاب یکی از بهترین گزینه ها برای هدیه دادن است.

تقدیم به:

از طرف:



ياش





وايسا

سماجيت شاه كلید موفقیت

دانیال نظامی



سرشناسه : نظامی، دانیال، ۱۳۷۱ -
 عنوان و نام پدیدآور : " پاش وایسا " : سماجت شاه کلید موفقیت/ نویسنده دانیال نظامی.
 مشخصات نشر : تهران : سخنوران، ۱۳۹۷.
 مشخصات ظاهری : ۱۷۸ ص.
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۱۹-۸
 وضعیت فهرست نویسی : فیبا
 موضوع : موفقیت
 موضوع : Success
 موضوع : استقامت و پشتکار
 موضوع : Perseverance (Ethics)
 موضوع : سخت‌کوشی
 موضوع : Diligence
 موضوع : اراده
 موضوع : Will
 رده بندی کنگره : ۶۴۳۷ BF۱۳۹۷ ن۶م۸/
 رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۵۳۸۸۷۹۸

نام کتاب: پاش وایسا (سماجت شاه کلید موفقیت)

مؤلف: دانیال نظامی

ناشر: سخنوران

چاپ، پخش، صفحه آرای و طراحی جلد: مجموعه اهل سخن

صفحه آرا: فرزانه اعرابی

نوبت چاپ: چاپ اول / ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۰۱۹-۸

مبلغ سرمایه گذاری: ۲۴ هزار تومان

تهران- میدان انقلاب- خیابان کارگر شمالی- نبش خیابان نصرت- پلاک ۱۱۲۸- طبقه اول

تلفن: ۶۶۹۱۵۳۰۹-۶۶۹۱۵۲۲۳



”تو پای به راه در نه و هیچ مپرس
خود راه بگویت که چون باید رفت“

فهرست مطالب

مقدمه ۱۵

سماجیت آنلاین ۱۹

فصل اول: چرا عمل کردن به این کتاب از نان شب واجب تره؟ ۲۳

رضا نظرکرده اسه؟ ۲۴

سماجیت کمتر، درد بیشتر ۲۵

اکثریت آره ۲۶

سماجیت تاکی؟ ۲۸

چقدر برای اتمام این کتاب سمج هستم؟ ۳۰

فصل دوم: سماجیت کاری ۳۵

معمولاً سماجیت نداریم ۳۵

فرق اساسی ۳۶

- من سمجم؟ ۳۷
- موفقیت چیست؟ ۳۷
- موفقیت راز دارد؟ ۳۸
- آن‌ها را زندگی کنید ۳۹
- چرا این کتاب را نوشتم ۴۰
- لازم هست ولی کافی نیست ۴۱
- قصه‌های من ۴۲
- مسیر عصبی ۴۳
- ۱۰۰ میلیارد نورون ۴۴
- اتصال نورون‌ها ۴۴
- پل‌های مغز ۴۶
- اصل اساسی ۴۷
- توهم مستحدی ۴۸
- بهانه بی بهانه ۴۹
- قصه‌های من ۵۱
- تکرار، تکرار، تکرار ۵۳
- توهم دانش ۵۴
- می‌دانی که نمی‌دانی؟ ۵۴
- تنوع اطلاعات ۵۵
- زگهواره تا گور دانش بجوی؟ ۵۵

جایگزین آگاهانه.....	۵۷
سماجت مطلوب.....	۵۷
یادآوری مهم تر از یادگیری.....	۵۹
۵ ثانیه.....	۶۰
روزی ۵ صفحه.....	۶۱
قصه های من.....	۶۲
معدن الماس.....	۶۳
جوینده یابنده است.....	۶۳

فصل سوم: تغییر جاده..... ۶۹

شهربازی و ماشین برقی.....	۶۹
سماجت بالغانه.....	۷۰
شجاعت تغییر جاده.....	۷۱
پاش و اینسا.....	۷۲
قصه های من.....	۷۴
باور.....	۷۵
باورهای رایج.....	۷۶
بدون اطلاع ما.....	۷۸
ترمزدستی.....	۸۰
فرصت سوزی.....	۸۱

۸۱	بررسی موردی
۸۳	عادت
۸۴	نمونه‌ها
۸۵	مکانیزم فرار از عادت جدید
۸۶	عادت جدید بساز
۸۶	عادت‌های روزانه
۸۷	قدرت عادت
۸۹	قدرت نشانه‌ها
۸۹	سیگار تفریحی
۹۲	انواع نشانه‌ها
۹۲	زمان
۹۲	مکان
۹۳	رفتار دیگران
۹۳	وضعیت احساسی
۹۳	پس از یک چیز دیگر
۹۵	قصه‌های من

فصل چهارم: چرا سماجت نمی‌کنیم؟ ۱۰۱

بودن یا شدن، مسأله این است! ۱۰۱

به خاطر پدرم ۱۰۲

۱۰۲.....	همین که هست می ماند
۱۰۳.....	استیاق سوزان
۱۰۵.....	ندیدن آینده
۱۰۵.....	مغز می گوید.....
۱۰۷.....	بهبانها
۱۰۷.....	تخیر درونی
۱۰۸.....	بهبانهای رایج
۱۱۰.....	قصه های من

فصل پنجم: خودآگاهی.....۱۱۷

۱۱۷.....	لطفاً هندوانه نباشیم
۱۱۸.....	تفاوت انسان آگاه و ناآگاه
۱۲۰.....	خودآگاهی چیست؟
۱۲۲.....	اهمیت شناخت ذهن
۱۲۴.....	کامیابی چیست؟
۱۲۵.....	حال خب مستمر
۱۲۵.....	سماجت تا رسالت
۱۲۶.....	این فصل را بیشتر جدی بگیریم
۱۲۸.....	قصه های من
۱۲۹.....	سیاست‌گذاری

چرخه خوشبختی	۱۲۹
چرا سیاست‌گذاری نمی‌کنیم؟	۱۳۰
قصه‌های من	۱۳۳
خلاقیت	۱۳۴
برعکس اکثریت باش	۱۳۴
تبّ مُد	۱۳۵
کشف ایده‌های جدید	۱۳۶
بازکردن چاکرای خلاقیت	۱۳۷

فصل ششم: یاد بگیریم حلش کنیم ۱۴۳

سلاح قدرتمند	۱۴۴
کی و کجا لازم است؟	۱۴۴
استباهات رایج در مقابل مسائل	۱۴۶
پاک کردن حل مسأله	۱۴۶
ترس از رو شدن ضعف‌ها	۱۴۷
باج دادن بجای حل کردن	۱۴۸
دیگران تخییر کنند	۱۴۸
مواد لازم	۱۴۹
نوشتن کامل مسأله	۱۵۱
فن بیان در حل مسئله	۱۵۲

تغییر کلمات ۱۵۲

برخی مسائل نامرئی هستند ۱۵۳

بارش فکری ۱۵۴

مطرح کردن با دیگران مرتبط ۱۵۴

الگو برداری از عملکرد دیگران ۱۵۴

جست و جود در اینترنت ۱۵۷

باز هم نشد، چه کنیم؟ ۱۵۷

جدول T ۱۵۹

هیچ مسأله‌ای بدون مشکل نیست ۱۶۰

آیا نتیجه حاصل شد؟ ۱۶۲

ایراد از روش بود یا نحوه اجرا؟ ۱۶۲

چطور می‌توانست بهتر باشد؟ ۱۶۳

برنامه برای دفعات بعد چیست؟ ۱۶۳

چرا این همه؟ ۱۶۴

فصل هفتم: یاش وایسا ۱۷۱



مقدمه

از اینکه در حال خواندن مقدمه این کتاب هستید به شما تبریک می‌گویم و از شما سپاسگزارم! چون عده زیادی از مردم هستند که حتی کتاب‌هایشان را باز هم نمی‌کنند. با تهیه این کتاب به خود و دیگران ثابت کرده‌اید که مشتاق تغییر هستید و برای پیشرفت خود ارزش قائلید.

شاید در میان اطرافیان‌تان دیده باشید یا برایتان پیش آمده باشد که کتاب‌های موفقیت زیادی خوانده باشید یا در دوره‌های موفقیت



شرکت کرده باشید و مدتی هم نتیجه گرفته باشید ولی بعد از گذشت زمان اوضاع مثل قبل شده است.

مثلاً:

* می‌خواستید به پول و ثروت بیشتری برسید ولی به‌اندازه کافی نتیجه نگرفتید.

* می‌خواستید یکی از بهترین فوتبالیست‌های کشور شوید ولی بعد از مدتی بی‌خیال شده‌اید.

* می‌خواستید یک خواننده حرفه‌ای شوید، کلاس‌های زیادی رفتید ولی نتوانستید آن مقدار که می‌خواهید پیشرفت کنید.

* می‌خواستید بعد از ۵ سال بهترین مشاور کسب‌وکار شوید ولی بعد از گذشت ۱۰ سال پیشرفت زیادی نکردید.

* و ...

چرا باینکه دقیقاً می‌دانید باید چطور هدف‌گذاری کنید و به دنبال علائق خود باشید ولی آن نتیجه بزرگی که همیشه در انتظارش هستید و قرار بود چند سال پیش به آن برسید هنوز خیلی دورتر از جایگاه شماست؟

پس این همه انسان موفق در جهان چگونه به این جایگاه رسیده‌اند
ولی من هنوز پیشرفت آن چنانی نداشتم. مسئله اینجاست که:

” به هرکاری که اراده کنیم تواناییم، اگر آن گونه که
سزاوار است پیگیر باشیم! ” هلن کالر

اراده و توانایی در تمامی انسان‌ها وجود دارد ولی پیگیری، استقامت
و سماجت داشتن است که انسان‌ها را با یکدیگر متمایز می‌کند. در
این کتاب در مورد این مسئله صحبت شده است تا در ابتدا به اهمیت
سمج بودن پی ببرید و در ادامه متوجه شوید ما در چه کارهایی
سماجت به خرج می‌دهیم که خودمان خبر نداریم و به ضررمان
است و بهتر است چه مهارت‌هایی را کسب کنیم تا سماجت‌هایمان
در مسیر درستی باشد.

به همین دلیل اسم این کتاب را «پاش وایسا» انتخاب کردم. چون
تنها کاری که باید بکنیم این است که بدانیم در چه مسیری بهتر
است حرکت کنیم و با تمام وجود پاش بایستیم و با امید فراوان
ادامه دهیم. هیچ آرزو و هدفی که به ذهنتان می‌رسد درنیافتنی
نیست، تنها باید پاش وایسی!



از اصلی‌ترین ارزش‌هایی که دارم این است که هرچه بیشتر به مخاطبینم ارزش اضافه کنم و اطلاعات مفید و کاربردی بیشتری به آن‌ها ارائه دهم. به همین دلیل صفحه‌ای در وبسایتم مخصوصاً شما عزیزانی که کتاب را تهیه کرده‌اید قرار دادم که شما بیشتر از دیگران به ویدیوها و مطالب لازم دسترسی داشته باشید تا مطالب این کتاب برایتان جا بیفتد و تأثیرگذارتر باشد.

همین الان برای دسترسی به هدیه‌ها

و دیگر مطالب دانلودی به صفحه زیر

مراجعه کنید.



yon.ir/pvvip

۱

—

چرا عمل کردن به این کتاب
از نان شب واجب تر است؟



چرا عمل کردن به این کتاب از نان شب واجب تره؟

یکی از بهترین دوستان من، رضا کیانفر علاقه زیادی به خوانندگی داشت و در این مسیر با علم صداسازی آشنا شد. وقتی متوجه شد یک خواننده حرفه‌ای ابتدای کار باید روی حنجره خود کار کند و آن را تقویت کند شروع به مطالعه در مورد علم صداسازی کرد.

منابع مختلفی را دنبال کرد، در دوره‌های حضوری شرکت کرد، ویدیوها و آموزش‌های آنلاین اساتید موفق جهانی این حوزه را دید و به قول خودش به اندازه‌ای که برای معدل بالای مقطع لیسانس خود مطالعه کرد در مورد صداسازی نیز علم‌آموزی کرد.

این تازه ابتدای کار بود.

یکی از عادت‌های خوب رضا، تمرین در هر جا و هر شرایطی بود؛ یعنی رضا این گونه نیست که بگوید در فلان ساعت از روز می‌خواهم



تمرین صداسازی کنم یا در فلان جا تمرینات را انجام دهم.

در هر فرصتی و در هرجایی تمرین می‌کرد. در اتاقش، مترو، استودیو، راه‌پله‌ها، آسانسور، ساندویچی، پشت فرمان، در تاکسی و در هرجایی که بشود دهان را باز کرد و تمرین کرد این کار را انجام می‌داد.

به همین دلیل ساعت‌های زیادی در طول روز را مشغول صداسازی و بقولی ساختن حنجره خود بود.

بعد از گذشت چند ماه و پیاده‌سازی تمامی آموخته‌هایش در هر ساعت و هر مکانی الآن می‌شود گفت او یکی از بهترین اساتید صداسازی ایران است و از آنجایی که تمام این روش‌ها را قبلاً برای خواندن در سبک‌های پاپ و آر&بی عملی کرده بود، خواننده بسیار خوبی هم هست و می‌شود گفت اگر تلاش و سماجت خود را ادامه بدهد، به‌زودی از بهترین خوانندگان ایران نیز خواهد شد.

رضا نظرکرده است؟

اطلاعاتی که رضا از آن آموزش‌ها آموخت در سراسر اینترنت موجود است و هرکسی که بخواهد می‌تواند به آن‌ها برسد. همه انسان‌ها هم که زمان مناسب را در اختیار دارند و می‌توانند تمرین کنند.

پس چرا همه نمی‌توانند یک خواننده و مدرس حرفه‌ای باشند؟

همه علاقه‌مندان فوتبال می‌توانند یک توپ داشته باشند و با آن تمرین کنند، پس چرا همه **علی کریمی** نشدند؟

برنامه‌ساز تلویزیونی زیادی در جهان وجود دارد، چرا همه **اپرا وینفری** نشدند؟

به نظر من علت اصلی آن نداشتن سماجت و مداومت است. کاری که پیوستگی نداشته باشد پایداری نیز نمی‌تواند داشته باشد.

سماجت کمتر، درد بیشتر

این سناریو را تصور کن.

فردی تصمیم می‌گیرد از فردا به باشگاه بدن‌سازی برود. کسی که تا به حال بدنش را زیر فشار وزنه قرار نداده است حتماً بعد از تمرین روز اول و سرد شدن بدنش دچار بدن‌درد می‌شود. بعضی‌ها هستند که وقتی این بدن‌درد شروع می‌شود تصمیم می‌گیرند صبر کنند تا دردشان آرام گیرد تا چند روز بعد دوباره بتواند تمرینات را از سر بگیرد.

شمایی که تجربه این بدن‌درد را دارید فکر می‌کنید چه اتفاقی بیفتد؟

چون عضلات به این درد و حجیم شدن عادت نکرده‌اند بعد از اینکه درد آرام گرفت، اگر دوباره تمرینات با وزنه را انجام دهد دوباره درد شروع می‌شود و اگر باز هم تصمیم بگیرد این کار را بکند این چرخه ادامه پیدا می‌کند.



تنها زمانی این درد متوقف می‌شود که در باشگاه رفتن مداومت به خرج دهد و باوجود درد عضله بازهم به تمرین ادامه دهد.

اکثریت آره...

اکثراً انسان‌ها در انجام یا یادگیری مسائل جدید این گونه رفتار می‌کنند. یعنی کاری را با شور و شوق انجام می‌دهند و وقتی که با درد و سختی روبه‌رو می‌شوند کنار می‌کشند. کسبوکار جدید را راه می‌اندازند ولی وقتی می‌بینند بعد از چند ماه هنوز به درآمدی که فکر می‌کردند نرسیده‌اند به فکر تغییر شغل خود می‌افتند.

● گیتاری می‌خرند و تمرین‌های آکورد گیری را شروع می‌کنند ولی وقتی انگشتانشان درد می‌گیرد و نمی‌توانند با سرعت دستشان را جابجا کنند و آکورد بگیرند بی‌خیال ادامه تمرین می‌شوند.

● برای گرفتن رژیم غذایی کلی هزینه می‌کنند و در روزهای ابتدایی مواظب خوردوخوراک خود هستند ولی بعد از چند هفته غذاهای چرب و سوسه‌شان می‌کند.

● در دوره آموزشی زبان انگلیسی شرکت می‌کنند ولی زمانی که در صحبت‌هایشان تپق می‌زنند از ادامه یادگیری

سرخورده می‌شوند و به مدرس هم ناسزا می‌گویند که چرا کارش را درست انجام نداده است.

● می‌خواهند رفتار خود را نسبت به همسرشان تغییر دهند ولی وقتی دعوایی بینشان صورت می‌گیرند می‌گویند نه من درست‌بشو نیستم.

همه ما در این موقعیت‌ها یا موقعیت‌های مشابه قرار گرفته‌ایم. خودمانیم، معمولاً هم همین‌گونه رفتار کردیم.

عملک:



بنویسید تا به حال چه کارهای مهمی را می‌خواستید انجام دهید ولی سماجت به خرج ندادید و نصفه و نیمه رهايش کردید؟

حالا این سناریو را تصور کنید.

دوچرخه‌سواری می‌خواهد ۲۹۲۰۰ متر راه را رکاب بزند؛ یعنی بیش از ۲۹ کیلومتر. اگر بخواهد بعد از هر چند متر رکاب زدن بایستد و استراحت بکند زودتر به مقصد می‌رسد یا اگر هر کیلومتر یکبار استراحت کند؟

اگر هر ۵ کیلومتر یکبار استراحت کند زودتر می‌رسد یا اگر کلاً استراحتی نکند؟

هر انسانی در طول زندگی ۸۰ ساله‌اش ۲۹۲۰۰ ساعت را پشت سر می‌گذارد و زمانی می‌تواند در این مسیر موفق باشد که در حرکت خود پیوستگی به وجود بیاورد.

البته که باید حتماً زمان استراحت هم در بین راه داشته باشیم ولی اگر بتواند هوشمندانه‌تر زندگی کند در حین اینکه مسیر را به سرعت طی می‌کند مطمئناً از استراحت‌های بیشتری هم استفاده خواهد کرد. کافی است برای درک صحت این موضوع به زندگی افراد موفق تاریخ‌نگاهی بیندازید.

ملاصدراها، امیر کبیرها، پروفیسور حسابی‌ها و علیرضا تختی‌های زیادی در این زمین خاکی زندگی کرده‌اند که برای رسیدن به اهدافشان و ماندن در مسیر رسالتشان سماجت و مداومت به خرج دادند.

این پیوستگی و سماجت است که انسان‌ها را از هم متمایز می‌کند. دانش‌آموزی که در مطالعه دروس روزانه‌اش سماجت به خرج می‌دهد راحت‌تر می‌تواند به نمرات و نتایج قابل قبول برسد.

همان گونه که **دارن هاردی** در کتاب اثر مرکب خود می‌گوید کارهای کوچک پیوسته است که می‌تواند نتایج بزرگ را به همراه داشته باشد. اگر می‌خواهید درباره این کتاب بیشتر بدانید، می‌توانید خلاصه این کتاب + یک نکته اساسی و کلیدی راجع به این اثر را در لینک زیر در قالب یک پادکست گوش کنید.



yon.ir/morakab



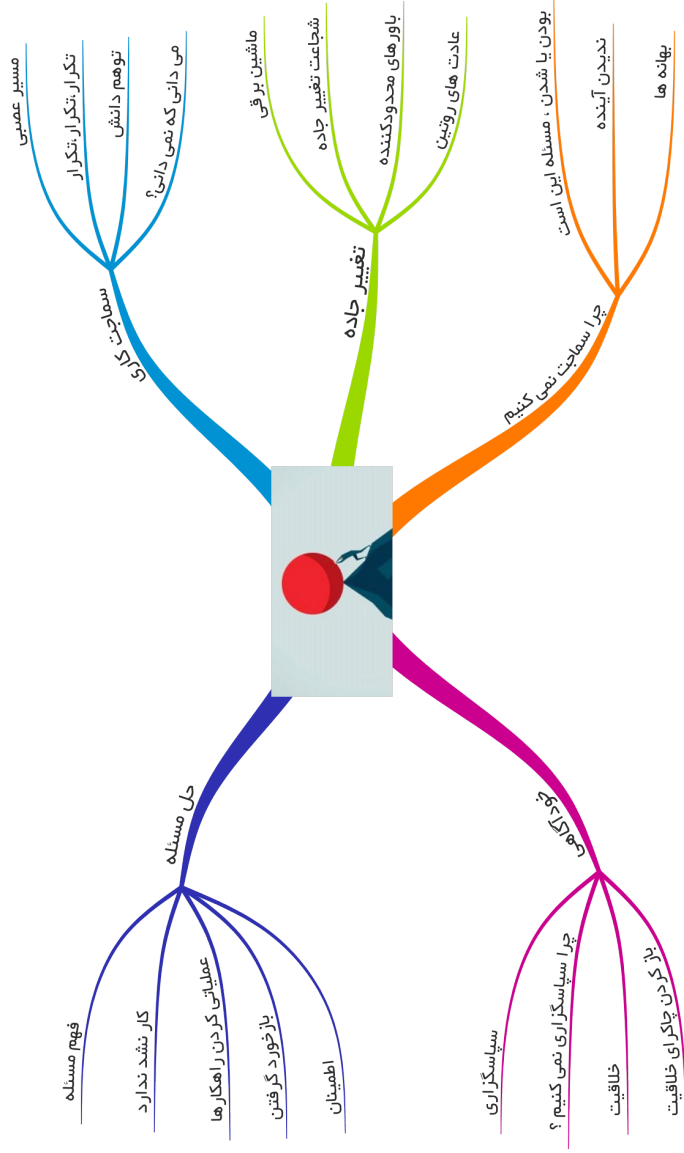
چقدر برای اتمام این کتاب سمج هستم؟

احتمالاً اولین سؤالی که در ابتدای این کتاب از خودتان می‌پرسید این است:

آیا در خواندن و به پایان رساندن این کتاب سماجت می‌کنید؟
اگر بتوانید این قول را به خودتان بدهید و این کتاب را حتماً به آخر برسانید می‌توانید به خود بگویید بله پس توانایی سماجت در کارهای دیگر زندگی‌ام را دارم.

در این کتاب نمی‌خواهم به مقوله اهمال‌کاری بپردازم چون شباهت‌های بسیاری با سماجت دارد ولی در فصل بعد بیشتر به تفاوت‌های اهمال‌کاری و سماجت می‌پردازم.

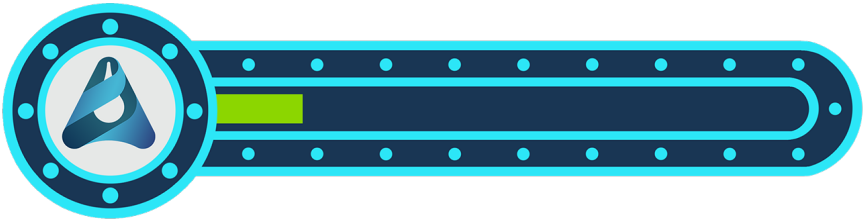
سماجتی که در بعضی از کارها بسیار لازم است و در بسیاری دیگر آسیب‌زننده و زندگی خراب‌کن؛ که در فصل‌های بعدی به این باید و نبایدهای سماجت خواهم پرداخت.



۲

—

سماجیت کاری



تبریک می‌گم! شما تا به اینجا "یک" فصل از کتاب پاشن و ایسا را مطالعه کردید.



سماجت کاری

معمولاً سماجت نداریم 

مغز ما انسان‌ها چون دوست دارد ما را در منطقه امن نگه دارد و عاشق ساکن بودن است، درصد زیادی از ما هم اهمال‌کاری هم بی سماجت کار.

کارهای ریز و درشتی را که داریم تا حد ممکن سعی می‌کنیم آن‌ها را به تعویق بیندازیم و از آنجایی هم که بدون هدف و رسالت زندگی می‌کنیم، اصولاً سماجت بلندمدت هم نداریم. بسیار پیش آمده که برای کم کردن روی مادرزن یا باجناغ تا سرحد مرگ حرکت کنیم ولی برای حرکت در مسیر موفقیت، افراد کمی پیدا می‌شوند که سماجت به خرج دهند.

اهمال کاری نسخه ابتدایی و کوچک تری از سماجت نکردن است. مثلاً فکر نمی‌کنم بشود به ادیسون به‌عنوان انسانی که اهمال کاری نمی‌کند نگاه کرد. بیشتر به او لقب سمج می‌آید.

ادیسونی که می‌گوید:

“من شکست نخورده‌ام.
فقط ۱۰۰۰ راه را پیدا کرده‌ام که کار نمی‌کنند.”

روی اهمال کاری را به‌وضوح کم کرده است. البته که اهمال کاری می‌تواند در بسیاری از کارها و مسائل نمایان شود و نمی‌شود گفت کسی که در یک کار اهمال کاری ندارد در دیگر فعالیت‌هایش نیز ندارد. در مورد سماجت هم همین‌طور است.

شاید بتوان گفت انسان اهمال کار برنامه‌ریزی مناسبی برای انجام کارهایش ندارد و با کمی برنامه‌ریزی می‌تواند این اهمال کاری را مدیریت کند ولی انسان سمج تا کاری را به پایان نرساند و به هدفش نرسد خواب و خوراک ندارد.

انسان سمج خستگی ناپذیر است. در هنگام انجام کاری که دوستش دارد تا زمانی که معده‌اش به قاروقور شدید نیفتد دست از کار نمی‌کشد.

من سمج؟

خود من زمانی که می‌خواستم نوشتن همین کتاب را شروع کنم (همین دیروز)، اهمال کاری را کنار گذاشتم، دست به کیبورد شدم و از طرفی سمج درونم را صدا کردم که «بیا وقت آن رسیده خودت را نشان بدهی»، بینم می‌توانیم تا سه هفته آینده کتاب را به اتمام برسانیم یا نه!

جایزه‌ای هم برای خودم در نظر گرفتم که اگر توانستم سر موقع نوشتن را به پایان برسانم شامی خوشمزه برای خودم بخرم. همین الان با یکی از تکنیک‌های خوب جلوگیری از اهمال کاری آشنا شدید (معین کردن جایزه برای اتمام کار).

موفقیت چیست؟

همان‌طور که می‌دانید (امیدوارم بدانید) نام این کتاب «پاش وایسا» با زیر عنوان «سماجت: شاه‌کلید موفقیت» است ولی تا به اینجا از موفقیت صحبتی نکردیم. بعضی از واژه‌ها انقدر که زیاد استفاده می‌شوند و در جای نامناسب و با تعریف نامناسب هم استفاده



می‌شوند، ارزش خود را در بین افراد از دست داده‌اند؛ مانند کلمه عزیزم! آن قدر که هر کس و ناکسی، در هر جا و مکانی و در هر فیلم و سریالی آن را به زبان می‌آورد دیگر ارزش گذشته خود را ندارد. یک نفر هم که به مخاطبش می‌گوید عزیزم ناخودآگاه فرد مورد نظر معنای «خب تو هم مثل بقیه هستی که بهشون میگم عزیزم» را درک می‌کند.

موفقیت هم یکی از آن کلمات است. آن قدر که درباره‌اش کتاب نوشته شده است و مدرسین مختلف با سبک‌های گوناگون درباره آن همایش و کارگاه برگزار کرده‌اند که وقتی مخاطب کلمه موفقیت را می‌شنود می‌گوید باز هم یک دکان دیگر برای کسب درآمد!

موفقیت راز دارد؟

خیلی وقت است که عوامل موفقیت دیگر راز نیستند و هر کسی با مطالعه چندین کتاب یا شرکت در چند دوره حضوری و غیر حضوری می‌تواند سیر تا پیاز مبحث را بیاموزد ولی نکته اصلی اینجاست که بدون داشتن سماجت و عمل مستمر به آن دانسته‌ها خبری از موفقیت در زندگی افراد نخواهد بود.

دقیقاً به همین دلیل است که افراد زیادی کتاب‌ها و دوره‌های موفقیت را پشت سر می‌گذارند ولی نتیجه‌ای که در آن دوره‌ها گفته

می‌شود نمی‌گیرند. کتاب‌های موفقیت از پر فروش‌ترین کتاب‌های جهان هستند ولی نسبت تعداد خوانندگان کتاب به کسانی که عملاً نتایج فوق‌العاده می‌گیرند شاید ۱۰ درصد هم نباشد.

و دقیقاً به همین دلیل است که کسانی که تازه با این مباحث آشنا می‌شوند و می‌بینند افراد زیادی دوره‌های موفقیت را گذرانده‌اند ولی به جایی نرسیده‌اند، نتیجه می‌گیرند پس تمام این حرف‌ها دکانی است برای بعضی‌ها که از دیگران پول بگیرند و جیب خود را پر از پول کنند!

البته این سؤال هم در اینجا پیش می‌آید که اگر این حرف‌ها تماماً به درد نخور هستند پس چگونه می‌شود که مردم باز هم علاقه دارند پولشان را در این مسیر خرج کنند؟

من فکر می‌کنم چون آن‌ها حداقل یک فرد سمج را دیده‌اند که سماجت به خرج داده و هر روزش را با آن دانسته‌ها و اطلاعات زندگی کرده است.

آن‌ها را زندگی کنید

بله درست شنیدید. اگر می‌خواهید از هر آموزش و دانشی نتیجه بگیرید باید آن‌ها را زندگی کنید. فکر نمی‌کنم یک نفر از افراد موفق تاریخ در هر زمینه‌ای را بتوانید پیدا کنید که یک روز کامل را



بدون فکر کردن به اهداف و رؤیاهایش گذرانده باشد. بدبینانه‌ترین حالتش را هم که ببینیم ۱ ثانیه قبل از خوابیدنش سمج درونش فعال شده است.

عملک:



هرکسی یک شخصیت سمج درونی دارد که وقتی از او کمک می‌گیرد تلاش بیشتری می‌کند. برای شخصیت سمج درونتان یک اسم انتخاب کنید و هر وقت لازم شد او را صدا کنید تا به کمکتان بیاید.

چرا این کتاب را نوشتم



یکی از اصلی‌ترین دلایلی که باعث شد نوشتن این کتاب را شروع کنم این بود که فهمیدم اگر می‌خواهی در زندگی‌ات در هر زمینه‌ای که دوست داری موفق باشی باید سماجت به خرج بدهی و با دانسته

و آرزوهایت زندگی کنی. با بررسی‌هایی هم که انجام دادم دیدم کمتر کتابی وجود دارد که در این مورد به‌صورت جداگانه و انقدر شفاف نوشته‌شده باشد.

لازم هست ولی کافی نیست

داشتن سماجت برای حرکت در مسیر موفقیت لازم هست ولی کافی نیست. چرا می‌گوییم حرکت؟ چون معتقدم موفقیت یک نقطه نیست، خطی طولانی و بی‌نهایت است که پایان ندارد. الزاماً اگر کسی نتیجه‌ای در دستانش دارد موفق نیست؛ زیرا انسان‌ها کسانی را موفق می‌دانند که مال‌ومنال و کارنامه‌ای فیزیکی در دست داشته باشند.

البته که ثروتمند شدن هم می‌تواند جزئی از موفقیت باشد و حتی می‌تواند ثروتمند شدن را امری مقدس دانست اما تمامش این نیست.

تا به اینجا تمام نوشته‌ها از دل برمی‌آمد و دیدگاه عملی‌ای بیان نشد، اما در ادامه می‌خواهم دلیل اصلی و علمی مهم بودن سماجت را با چند مثال برایتان بگویم تا ببینید علم روز دنیا هم تأیید می‌کند که با سماجت می‌توانیم به خواسته‌های بزرگمان برسیم.

در پایان بعضی از بخش‌ها یکی از اتفاق‌هایی که برای خودم افتاده است و موضوع آن مرتبط با آن فصل است را برایتان بازگو می‌کنم تا متوجه شوید گفته‌های این کتاب کاملاً کاربردی است.

من در کودکی پسر لج بازی بودم و اگر چیزی را می‌خواستم تا حد ممکن سعی می‌کردم با تلاش به آن برسم یا اگر نمی‌خواستم کاری را انجام دهم با لج بازی تمام ممانعت می‌کردم.

این عادت زمانی که در سن نوجوانی بودم تقریباً تحت کنترل گرفته شد و به سماجت تبدیل شد. در دهه اخیر برای علاقم کارهای زیادی انجام دادم. مثلاً زمانی که اینترنت خانگی نداشتیم روزهای زیادی از هفته را به کافی‌نت می‌رفتم تا آهنگ‌های موردعلاقه‌ام را دانلود کنم. من به‌عنوان آرشیو محل شناخته می‌شدم که همیشه جدیدترین آهنگ‌ها را با خود داشت و برای دیگران ارسال می‌کرد.

از زمانی که وبسایت آموزه را راه‌اندازی کردم هرروز در این فکر بودم که امروز دیگر چه محتوایی برای آن تولید کنم یا چه کاری انجام دهم که ارزش بیشتری به مخاطبانم اضافه کنم. به خاطر همین سماجت‌ها با اینکه در حال حاضر کمتر از ۶ ماه

از شروع فعالیت سایت می‌گذرد ولی رتبه بسیار خوبی در بین وبسایت‌های ایرانی دارم. با بررسی‌هایی که داشتم متوجه شدم رتبه سایت من در گوگل به مراتب بهتر از بعضی از وبسایت‌هایی است که چندین سال است در حرفه خود فعالیت دارند و حتی جز مهم‌ترین سایت‌های آن حیطة به حساب می‌آیند.

این سماجتی که برای ارزشمندتر شدن وبسایت‌م انجام دادم باعث شده است که روزه‌به‌روز هم محتوای بهتری برای آن تولید کنم هم مخاطبان بیشتری از این وبسایت استقبال کنند. داستان‌های زیادی در مورد سماجت‌هایم دارم که در فصل‌های بعدی با شما در میان می‌گذارم که خواندن آن‌ها باعث می‌شود خیلی بهتر به عمق مطالب پی ببرید.



فکر می‌کنید **لیونل مسی** استعداد و موهبت خدادادی خاصی نسبت به دیگر انسان‌های جهان داشته است که هم‌اکنون در این جایگاه قرار گرفته است؟

انیشتین از کودکی مغز خارق‌العاده‌ای داشته است تا توانسته در یک سال چندین نظریه علمی بنیادین را مطرح کند؟



چند سالی است که علم جدیدی در جهان به شدت قدرت گرفته است و بسیاری از نظریه‌های قدیمی را رد کرده است و نشان می‌دهد شمایی که این کتاب را می‌خوانی، حتی اگر در دورافتاده‌ترین روستای ایران هم هستی، می‌توانی با سماجت و مداومت مانند مثال‌های بالا شوی و حتی شاید از آن‌ها هم بهتر.

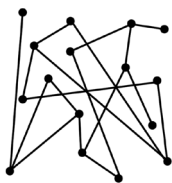
۱۰۰ میلیارد نورون

مغز انسان از بیش از ۱۰۰ میلیارد نورون تشکیل شده است؛ یعنی ۱۴ برابر جمعیت حال حاضر جهان در مغز ما نورون وجود دارد. نورون چیست؟ نورون سلول‌های بافت عصبی مغز ما هستند که به دلیل کارکرد و وظایف خاصی که دارند، شکل خاصی نیز دارند. تمامی اتفاقاتی که در بدن ما می‌افتد مثل حرکت اعضا، شکل‌گیری تفکراتمان، احساساتمان، توانایی‌ها، استعدادها و دقیقاً همه زندگی ما با مسیر عصبی کار می‌کند.

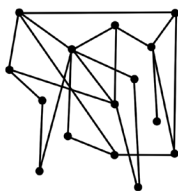
اتصال نورون‌ها

نورون‌هایی که در مغز ما وجود دارد برای هر فعالیت بدنی و مغزی ما بین خودشان مسیری می‌سازند.

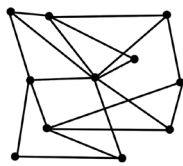
به شکل‌های زیر نگاه کنید. فرض کنید هر کدام از آن نقطه‌ها یک نورون هستند که با اتصال به یکدیگر باعث می‌شوند ما کاری را انجام دهیم یا فکری یا احساسی را داشته باشیم.



شکل ۳



شکل ۲



شکل ۱

مثلاً شکل (۱) مسیر عصبی زمانی است که ما می‌خواهیم انگشت سیب‌به‌مان را برای تایپ دکمه «ت» کیبورد در تایپ ده انگشتی حرکت دهیم.

شکل (۲) مسیر عصبی احساسی است که وقتی به یکی از خاطرات دوران کودکی‌مان فکر می‌کنیم ایجاد شده است.

و شکل (۳) مسیر عصبی زمانی است که با پای چپ روپایی می‌زنیم.

ما زمانی می‌توانیم روپایی زدن با پای چپ را خیلی عالی انجام دهیم که بتوانیم این مسیر عصبی را تقویت کنیم. حالا چگونه می‌توانیم این کار را بکنیم؟ فقط کافی است در روپایی زدن با پای چپ سماعت به خرج دهیم و این کار را آنقدر تکرار کنیم که این نورون‌ها چندین مرتبه با یکدیگر فعال شوند و بینشان پالس الکتریکی رد و بلد شود.

برای اینکه خیلی بهتر متوجه طرز کار نورون‌ها شوید ویدیوی لینک زیر را مشاهده کنید تا به‌صورت تصویری متوجه کارکرد نورون‌های مغزی خود شوید.



yon.ir/npath

سماجت به معنای علمی یعنی بتوانی مسیرهای عصبی مناسب را برای فعالیتی که می‌خواهی بسازی و آن مسیر را با تکرار تقویت کنی.

به زندگی خودت نگاهی بینداز! چه کاری را بهتر از هر کار دیگری می‌توانی انجام دهی؟ در چه چیزی تخصص داری؟ فوتبال؟ آشپزی؟ ماشین‌سواری؟ فتوشاپ؟ حسابداری؟ برنامه‌نویسی؟ مقاله‌نویسی؟ زبان خارجی؟

حالا به یاد بیاور که چه مقدار برای آن تلاش و تمرین کردی؟ اولین باری که می‌خواستی در این حوزه وارد شوی مثل الانت حرفه‌ای بودی؟

مطمئنأ نه. هیچ‌کسی از شکم مادرش متخصص و حرفه‌ای به دنیا نیامده است.

زمانی که یک‌ساله بودی به‌اندازه حال حاضر خوب حرف می‌زدی؟ خیر. چون تازه در حال ساختن مسیر عصبی سخن گفتن بودی و سعی داشتی با تقلید از دیگران و تپق زدن بتوانی واضح و آسان صحبت کنی.

اگر می‌بینی کاری را نمی‌توانی انجام دهی و انجام دادن آن کار خسته‌ات می‌کند دلیلش این است که هنوز مسیر عصبی مقاومی نساختی؛ علتش این نیست که تو استعدادش را نداری؛ استعداد یعنی مسیرهای عصبی آماده.

اگر در درس ریاضی تبحر داری دلیلش این است که در کودکی به هر دلیلی مسیر عصبی‌اش ساخته شده است. بازی با اسباب‌بازی‌هایی که داشتی باعث شده است اولین پالس‌های الکتریکی مسیر عصبی تحلیل مسائل ریاضی در بین نوره‌های مغزی‌ات ارسال شود.

پس اگر تو به بازیگری علاقه داری و هنوز شهاب حسینی نشدی تنها دلیلش این است که به اندازه کافی تلاش نکردی و مسیرهای عصبی مناسبش را نساختی.

همین!

این را علم قدرتمند نوروساینس به تو می‌گوید.

برای موفقیت در هر زمینه و حوزه‌ای اگر سماجت به خرج دهی و مرتب تمرین کنی مطمئن باش جز برترین‌های آن حوزه خواهی شد.

عملک:



همین الآن لیست مهم‌ترین مسیرهای عصبی که باید
بسازی را بنویس.

می‌خواهی در چه حیطه‌ای موفق شوی و جزئی از
برترین‌های آن باشی؟

 بهانه بی بهانه

حالا که به صورت عملی متوجه شدی چیزی به نام مسیر عصبی وجود دارد و هرکسی می‌تواند با تمرین و تکرار به جایگاه دلخواهش برسد دیگر جای هیچ بهانه‌ای نمی‌ماند. کلماتی مثل نگذاشتند، نمی‌شود، نمی‌توانم، خسته شدم و ... را از دایره لغات حذف کن. البته اگر برای رسیدن به اهدافت و حرکت در مسیر موفقیت مصمم و سمج هستی!



و با این حساب دیگر نمی‌شود مسئولیت‌پذیر نباشیم. اگر به نتیجه نرسیدیم کوتاهی از خودمان است و اجازه نداریم غرش را به دیگران بزنیم (کاری که اکثریت مردم می‌کنند).

در اینجا می‌خواهم ازت یک قول بگیرم. قولی که باید آن را یادداشت کنی تا همیشه گوشه ذهنت آن را نگهداری کنی و به آن عمل کنی. پس یک قلم و کاغذ بردار و همین الآن جملات زیر را با دستان خودت بنویس:

من قول می‌دهم، مسئولیت
تمامی کارها و تلاش‌هایم را بر عهده بگیرم و همیشه
به خاطر داشته باشم که مسیر عصبی چیست و
چگونه عمل می‌کند.

از آنجایی که من یک انسان چند پتانسیلی هستم (به چندین رشته علاقه دارم و در حیطه‌های زیادی فعالیت کردم و آموزش دیدم) در این چند سال اخیر در حیطه‌های زیادی وارد شدم و در بعضی از آن‌ها نیز مسیر عصبی خوبی ساختم. مثل ساختن پادکست‌های متنوع که یکی از جدیدترین‌هایش پادکست خنداموز هست که می‌توانید از لینک زیر آن‌ها را گوش دهید. مطمئناً تا به حال چنین پادکست و برنامه صوتی متنوعی نشنیده‌اید.



yon.ir/khandamooz

به جز تولید پادکست در تدوین ویدیو، کار با فتوشاپ، تهیه‌کننده آلبوم موسیقی، میکس و مستر آهنگ، مدیریت سایت، فن بیان، شبکه‌های کامپیوتری و... نیز فعالیت‌هایی داشته‌ام و آموزش‌هایی هم دیده‌ام.



و از آنجایی که با کامپیوتر، اینترنت و مقاله‌نویسی هم زیاد سروکار دارم، جدیداً تایپ ۱۰ انگشتی را هم تمرین کرده‌ام و همین الان که این کتاب را می‌نویسم با ده انگشت تایپ می‌کنم.

سال‌های قبل به سرم زده بود که تایپ ۱۰ انگشتی را یاد بگیرم و چند باری هم مشغول تمرین شدم ولی هر دفعه با بهانه‌ای بی خیالش می‌شدم. تا اینکه چند ماه پیش برای حضور در دوره‌ای آموزشی خودم را موظف کردم که تایپ ۱۰ انگشتی را به‌خوبی تمرین کنم.

یکی از بدی‌های اصلی تایپ ده انگشتی در شروع یادگیری، به قول امروزی‌ها، رو مخ بودن آن است؛ یعنی واقعاً هماهنگی ۱۰ انگشت اذیت‌کننده است، مخصوصاً وقتی غلط تایپی زیادی هم داری.

ولی من با سماجت خودم را موظف کردم که چند هفته هرروز با هر مسئله و سختی‌ای که شده هرروز حتی شده ۵ دقیقه تمرین کنم. بعد از اتمام آن چند هفته، پیشرفت کاملاً محسوس بود و از سرعت شاید ۱۰ کلمه بر دقیقه به سرعت ۵۰ کلمه در دقیقه رسیدم که همچنان این تمرین‌ها ادامه دارد.



چندی پیش در جمعی از روانشناسان و مشاوران حضور داشتم. موضوع آن جلسه این بود که چطور می‌توانیم در سال کتاب‌های بیشتری بخوانیم و چون من هم در برخی مدارس به‌صورت خصوصی کارگاه‌های روش‌های مطالعه و یادگیری برگزار می‌کنم از من برای سخنرانی به آنجا دعوت شد.

در ابتدای صحبت چندین سؤال از حضار پرسیدم تا ببینم روش مطالعه آن‌ها چیست تا در ادامه جوابشان راهکارهایی را ارائه دهم. بعد از شنیدن جواب‌ها، نکته‌ای مهم توجه من را به خود جلب کرد. اکثر آن‌ها می‌گفتند کتاب‌هایی را که می‌خوانند معمولاً فقط یک‌بار می‌خوانند و درنهایت اگر جایی به آن مطالب نیاز داشته باشند دوباره به آن سر می‌زنند.

همان‌طور که در ابتدای کتاب گفته شد، تکرار و تمرین یکی از اساسی‌ترین کارهایی است که برای گرفتن نتیجه مطلوب باید انجام شود. در اینجا می‌خواهم فایده دیگری از تکرار را برایتان بگویم.

انسان چون علاقه زیادی به کامل شدن دارد و همیشه در مسیر کمال حرکت می‌کند، دوست دارد اطلاعات زیادی را در مغز خود جای دهد. اکثراً این اتفاق به‌جای اینکه برای فرد مفید باشد و به پیشرفتش کمک کند، می‌تواند دلیل اصلی پسرفتش باشد. به دلیل همین کمال‌گرا بودن، انسان تا جایی که بتواند فقط به دنبال دانش است بدون اینکه دست به عمل بزند که همین باعث می‌شود دچار توهم دانش شود.

می‌دانی که نمی‌دانی؟

کلمه «می‌دانم» شاید در زمان‌های قدیم ارزش بسیار بالایی داشت ولی در حال حاضر مانع یادگیری می‌شود. در گذشته آن قدر که اطلاعات نایاب بودند و برای یافتن اطلاعات جدید باید زمان و هزینه زیادی صرف می‌شد، کسی که به دانسته‌ای جدید برمی‌خورد کاملاً می‌دانست که این آموزه چقدر ارزشمند است و باید با تکرار و اقدام آن‌ها نهادینه کند.

ولی امروزه دیگر این گونه نیست. با چند کلیک ساده می‌توانید به میلیاردها ترابایت اطلاعات جدید دست پیدا کنید بدون اینکه لازم باشد سال‌ها سفر کنید و با هزاران استاد هم‌صحبت شوید.

آدمی که گرسنه است اگر یک میز غذای لذیذ برایش فراهم شود بجای اینکه علاقه داشته باشد خودش را سیر کند دوست دارد از هر غذایی امتحان کند و اگر لازم شود بیش از ظرفیت معده‌اش غذا می‌خورد.

ما در مقابل اطلاعات زیاد هم همین احساس را داریم و چون نمی‌توانیم زمان زیادی برای عمل کردن به همه آن‌ها اختصاص دهیم، ترجیح می‌دهیم بیشتر یاد بگیریم تا اینکه اطلاعات کمتری را عملیاتی کنیم.

پس چون اطلاعات زیادی داریم فکر می‌کنیم خیلی می‌دانیم در صورتی که امروزه دانستن به معنی ساخت مسیر عصبی است. به همین دلیل دچار توهم دانش می‌شویم و این توهم نمی‌گذارد به اندازه کافی روی کاری تمرکز کنیم و به‌خوبی آن را عملی کنیم.

زگهواره تا گوردانش بجوی؟

جمله‌ای که بارها و بارها آن را شنیده‌ایم ولی حداکثر تا بیست و چند سالگی و بعد از گرفتن مدرک فوق‌لیسانس آن را در زندگی مان عملی می‌کنیم.

زگهواره تا کوردانش بجوی

ما یادگیری را در مطالعه بیشتر و خواندن کتاب‌های زیاد می‌دانیم در صورتی که یادگیری در پی تمرین و سماجت ایجاد می‌شود.

یادگیری یعنی انجام کار درست در زمان

درست. «میشل آلن»

زمانی که من با تکرار و تمرین نتوانم آموزه‌ای را درون خودم نهادینه کنم، هنگامی که می‌خواهم از آن اطلاعات بهره بگیرم، مغز من در مواقع مورد نیاز مخصوصاً در شرایط اضطراری، نمی‌تواند دستور دهد که از روش جدیدی که آموختی استفاده کن؛ زیرا آن راهکار یا روش برایش به یک حقیقت تبدیل نشده است و به جای آن از روش‌های غلط قدیمی برای حل مسئله کمک می‌گیرد.

مثلاً همه ما می‌دانیم و از افراد و متخصصان زیادی شنیده‌ایم که وقتی فرزندمان می‌افتد اجازه دهیم خودش بلند شود تا وابسته ما نشود و بداند که خودش می‌تواند از پس مشکلاتش بربیاید ولی زمانی که این اتفاق می‌افتد والدین خیلی سریع به کمک فرزند خود می‌روند و بسیار هم دیده‌شده است که زمین را مقصر می‌دانند و زمین را می‌زنند تا کودک احساس بهتری داشته باشد. در صورتی که

با این روش فرزند ما مسئولیت‌پذیر رشد نمی‌کند و می‌تواند عواقب بیشتری نسبت به زخم شدن زانویش داشته باشد.

جایگزین آگاهانه

هر نکته و آموزه جدیدی را که شنیدید و دیدید بهتر از راهکارهای قدیمی شماست و بهتر است از آن‌ها استفاده کنید. برای اینکه در شرایط لازم مغز شما این راهکارها را به شما بدهد باید آن‌ها را چندین بار برای خود تکرار کنید، مسیر عصبی آن را بسازید تا به گذشت زمان جایگزین دانسته‌های قبلی‌تان شود.

سماجت مطلوب

حالا شاید سؤالتان این باشد که با چه مقدار تمرین می‌توانم در زمینه‌ای مسلط شوم و آن را به‌خوبی یاد بگیرم؟ منظور از زمینه، تخصص‌هایی است که احساس می‌کنیم می‌توانیم در آن‌ها خبره شویم و حتی از آن‌ها کسب درآمد کنیم و بتوانیم با فعالان دیگر این تخصص‌ها رقابت کنیم.

جواب: ۲۰ ساعت!

بله شما با ۲۰ ساعت تمرین اصولی و صحیح می‌توانید هر چیزی را به‌خوبی یاد بگیرید تا حدی که به رضایتی درونی برسید. مثلاً



می‌خواهید سازی مانند گیتار را بنوازید. کافی است بیست روز و هرروز به مدت ۱ ساعت تمرین کنید.

یا می‌خواهید سخنرانی کنید. روزی ۳۰ دقیقه جلوی دوربین موبایل و آینه با رعایت اصول فن بیان و سخنرانی تمرین کنید تا بعد از ۴۰ روز بتوانید به راحتی برای چند ده نفر یک سخنرانی خوب را ارائه دهید.

برای اینکه این مسئله برایتان باورپذیر شود پیشنهاد می‌کنم به لینک زیر بروید و این ویدیو از سایت تد را ببینید.



yon.ir/20hrs

اگر می‌خواهید در آن حیطه جزء برترین‌ها باشید خب باید بیشتر تمرین کنید تا مسیرهای عصبی قوی‌تری را بسازید.

نکته اصلی اینجا است. انسان‌ها بعد از اینکه به سطحی از توانمندی رسیدند دیگر سماجت نمی‌کنند و به همان جایگاه قناعت می‌کنند یا فکر می‌کنند همین مقدار تمرین برای خبره شدن کافی است. در صورتی که اگر می‌خواهیم به نتایج متفاوتی برسیم باید بیش از پیش تمرین کنیم.

به همین دلیل است که اکثریت مردم اگر در یک سخنرانی حضور داشته باشند و سخنران نکته‌ای را بگوید که آن را بدانند به خود یا دیگران می‌گویند من که این را بلدم، نکته بعدی را بگو. آن‌ها نمی‌دانند که یادآوری مهم‌تر از یادگیری است.

“من از کسی که هزار تافن بلده نمی‌ترسم. من از کسی می‌ترسم که یک فن بلده و اون رو هزار بار تمرین کرده.» بروس لی



اکثریت انسان‌ها توهم دانش دارند و فکر می‌کنند هرچه بیشتر بدانند بهتر است. در صورتی که اگر ۱ نکته را بارها تمرین کنند و روی آن تمرکز کنند حتی می‌توانند در سطح جهانی بدرخشند.

ه‌ثانیه

خانم مل رابینز قانونی به نام ۵ ثانیه را مطرح کرد و با همین ۱ نکته که مضمون کلی‌اش ۲ خط هم نمی‌شود کتابی نوشته است و در این چند سال اخیر بارها به برنامه‌های تلویزیونی متعددی دعوت‌شده است سمینارهای بزرگی را برگزار کرده است.



yon.ir/5scnd

اگر می‌خواهید در زندگی شخصی خود یا کسب‌وکار و حرفه خود پیشرفت چشم‌گیری داشته باشید کافی است هرروز در مورد آن مطالعه کنید. کسی که روزی فقط ۵ صفحه مطالعات متناسب با حرفه خود را دارد در سال بیش از ۱۵۰۰ صفحه مطالعه داشته است. اگر در هر صفحه فقط یک نکته جدید یاد بگیرد و آن را عملی کند بعد از یک سال ۱۵۰۰ نکته بیشتر از دیگرانی می‌داند که زحمت مطالعه فقط روزی ۵ صفحه در روز را به خود نداده‌اند. همین یک کار برای افزایش سرعت موفقیت و پیشرفتتان کافی نیست؟

عملک:



بنویسید از فردا چه برنامه‌ای برای بهبود وضعیت یادگیری‌تان دارید؟ چه کاری را می‌خواهید بیشتر انجام دهید و برای ساخت مسیر عصبی آن سماجت به خرج دهید؟

همان‌طور که گفتم یکی از کارهایی که من به‌خوبی آن را انجام می‌دهم تولید و ضبط پادکست‌های آموزشی است. من از سال ۹۰ شروع کردم به ساخت پادکست و فایل صوتی و آن‌ها را در فضای مجازی منتشر کردم. در ابتدای کار کیفیت مطلوبی نداشتند؛ نه از لحاظ اجرا و نه از لحاظ کیفیت و محتوا اما با گذر زمان و ساخت پادکست‌های بیشتر مهارتم در این کار بیشتر شد و از زمانی که پادکستی به نام تلنگر را تولید کردم و در ۳ فصل به‌صورت منظم هفته‌ای یک قسمت را ضبط و پخش کردم، در این حرفه بسیار قوی‌تر شدم.

در کنار تولید پادکست، به لطف وجود فضای مجازی و رسانه‌های مختلف فایل‌های صوتی زیادی را هم برای مخاطبان ضبط کردم و منتشر کردم. حساب نکرده‌ام ولی تا به امروز بیش از ۲۰ ساعت فایل صوتی و پادکست ضبط کردم. تا جایی که به‌صورت بده‌ای و با کمترین اتلاف وقت می‌توانم فایل‌های صوتی خوبی را ضبط کنم.

تمام این نتایج فقط و فقط به دلیل تکرار و وقت گذاشتن است.



فکر می‌کنم تا به اینجا کاملاً متوجه اهمیت سمج بودن و مداومت داشتن شده‌اید و فهمیدید چرا انقدر این عامل برای حرکت در مسیر موفقیت لازم و ضروری است ولی در اینجا می‌خواهم مثالی از خودم بزنم تا با نمونه دیگری از سماجت آشنا شوید.

شاید این عکس را قبلاً در اینستاگرام یا در دیگر جستجوهایتان دیده باشید و شاید هم چنین اتفاقی برای شما نیز افتاده باشد.



عید سال ۹۶ بود که پسرعمه‌ام به منزل ما آمد و از آنجاکه تازه یک کامپیوتر حرفه‌ای خریده بودم به ذهنمان آمد که کمی بازی کامپیوتری انجام دهیم. از قضا من دو عدد دسته بازی هم از قدیم داشتم ولی نمی‌دانستم آن‌ها را کجا گذاشته‌ام.

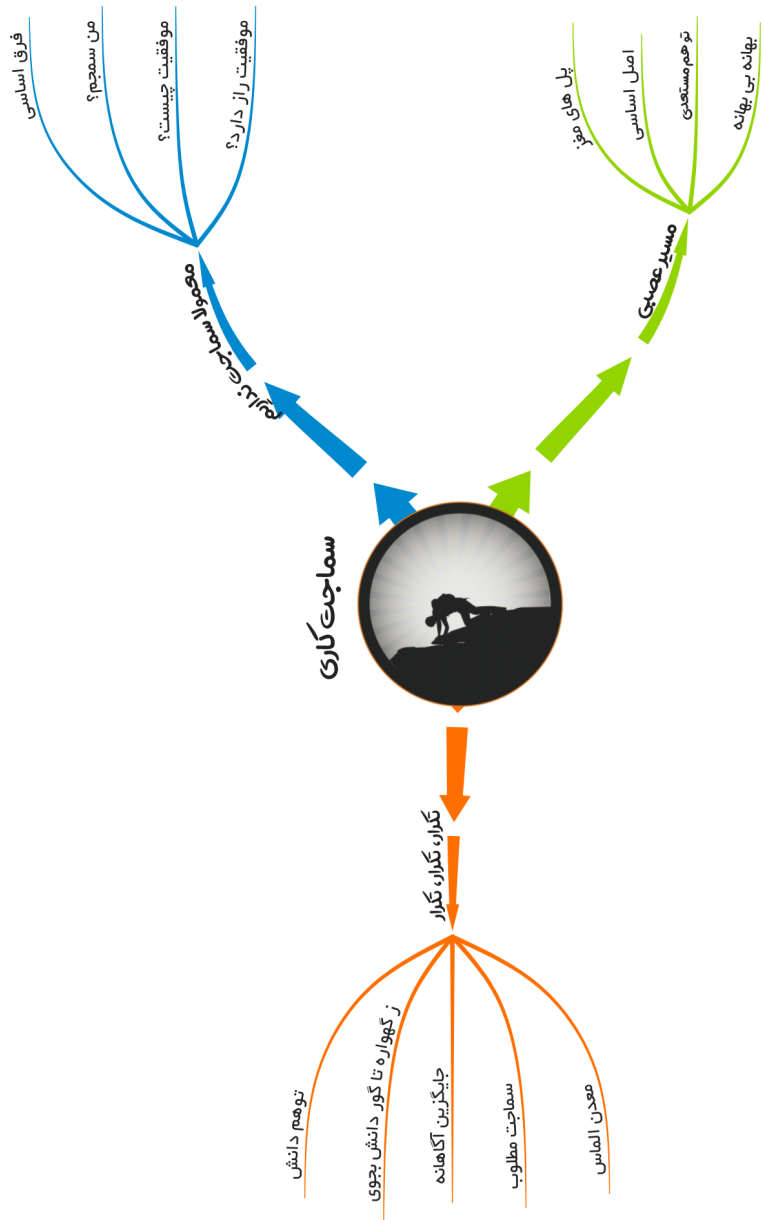
با پسرعمه مشغول گشتن در خانه شدیم تا شاید آن‌ها را بیابیم. بعد از گذشت حدود یک ساعت و زیرورو کردن خانه و حتی انباری خسته شدیم و قصد داشتیم که بی‌خیالش شویم ولی از آنجایی که



من قبلاً تجاربی داشتم به پسرعمه گفتم نه، بالاخره پیدا می‌شود.
بااینکه همه‌جا را گشته بودیم ولی گفتم اجازه بده یکبار دیگر
جعبه‌های زیر تخت را بررسی کنیم.

در هنگام بررسی دوباره در انتهای یکی از جعبه‌ها بالاخره یافتنی‌ها
پیدا شدند. آنجا بود که پسرعمه گفت دیگر واقعاً ایمان آوردم که کار
نشد ندارد!

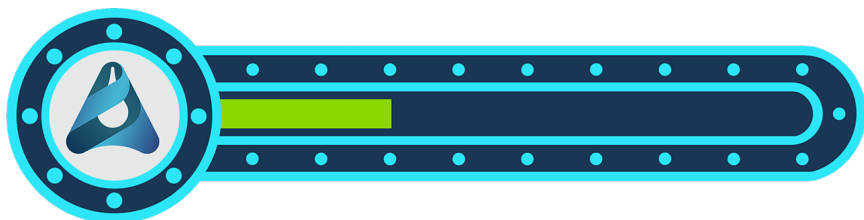
زمانی که سماجت در این کارها انقدر نتیجه‌بخش است در کارهای
بزرگ‌تر مطمئناً نتایج بزرگ‌تری نیز به دنبال خواهد داشت. البته
نکته اساسی اینجاست که بعضی اوقات سماجت در مسیر اشتباه
نه تنها ما را به الماس نمی‌رساند، بلکه می‌تواند ما را به اعمال باتلاق
زندگی بکشاند.



۳

—

تَخْيِير جاده



تَبْرِيك ميگم! سَما تا به اينجا "دو" فصل از كتاب پاش و ايسا را مطالعه كرديد.



تخیر جاده

شهربازی و ماشین برقی

بچه که بودیم یکی از بهترین بازی‌ها که احتمالاً شما هم بسیار از آن لذت می‌بردید سوار شدن ماشین‌های برقی شهربازی بود.

وقتی در صفی طولانی با پدر یا مادرمان منتظر می‌ماندیم تا نوبتمان شود، بهترین و پرسرعت‌ترین ماشین را شناسایی می‌کردیم تا زودتر از دیگران سوارش شویم. زمانی که سوار می‌شدیم و حرکت می‌کردیم چهار حالت بیشتر نداشت. یا با سرعت حرکت می‌کردیم که بیشتر از چند ثانیه طول نمی‌کشید چون بالاخره یکی پیدا می‌شد که از قصد به سمت ماشینمان بیاید و با ما برخورد کند.



در حالت دوم و سوم ما آن شخصی بودیم که به دنبال همه می‌کرد تا ماشینمان را به ماشین دیگران بکوبانیم یا شخصی بودیم که همه به ما می‌کوباندند. در حالت آخر هم ماشینمان خراب می‌شد یا خسته می‌شدیم و کلاً می‌ایستادیم که در این صورت هم مورد کوبش دیگران قرار می‌گرفتیم.

تا زمانی که سوت پایان بازی به صدا درمی‌آمد یا ماشین‌ها خاموش نمی‌شدند به شدت سماجت داشتیم که در این حالات بمانیم.

سماجت بالغانه

وقتی که بزرگ شدیم هم تقریباً به همان گونه عمل می‌کنیم. در زمین و مسیری هستیم که همیشه یا ما با دیگران برخورد می‌کنیم یا دیگران از قصد خود را به ما می‌کوبانند یا لحظاتی را با سرعت می‌شتابیم و دوباره متوقف می‌شویم یا کلاً هیچ حرکتی نمی‌کنیم.

این اتفاق‌ها چرا می‌افتاد؟

چون همه باید در یک زمین و یک جاده بازی می‌کردند. جاده خلوت دیگری وجود نداشت که بتوانیم با ماشینمان به آنجا برویم و با خیال راحت گاز بدهیم؛ اما در زندگی واقعی این گونه نیست. بی‌نهایت جاده برای سرعت گرفتن وجود دارد و آن مسیرها جاده‌های اختصاصی موفقیت هستند که حداقل به تعداد تک‌تک انسان‌های

جهان یک جاده خلوت وجود دارد.

ولی انسان‌ها عادت کرده‌اند که در جاده دیگران حرکت کنند. نمی‌خواهند قبول کنند هرکسی جاده مخصوص خودش را دارد که اگر آن را پیدا کند به راحتی می‌تواند بدون کوبش و برخورد با دیگران به مسیرش ادامه دهد. فکر می‌کنند چون جاده شلوغ است پس حتماً طلا یا الماس خاصی درون آن پیدا می‌شود. دریغ از اینکه در تمام جاده‌ها پر از فراوانی و نعمت‌های متعدد است، فقط کافی است از اولین خروجی، مسیر خود را عوض کنند.

شجاعت تغییر جاده

ماهی را هر وقت از آب بگیری تازه است!

از معروف‌ترین ضرب‌المثل‌ها که بیشترین کاربرد را در زبان فارسی دارد ولی کمترین اقدام را در زبان انسانی!

هرزمانی که متوجه شدی نیاز داری مسیرت را عوض کنی همان موقع اقدام کن. شجاعت داشته باش و دست از سماجت‌های احمقانه بردار. عمری در جاده‌ای حرکت می‌کنیم که جای ما نیست. هرچقدر هم بیشتر بتازیم و در آن مسیر تلاش کنیم از مقصد اصلی دور می‌شویم؛ مانند زمانی که در باتلاق گیر افتاده‌ای؛ هرچقدر دست‌وپا بزنی بدتر به داخل کشیده می‌شوی.

۱۰ سال است درجایی مشغول به کار هستی که در آن هیچ پیشرفتی نکردی، درآمد خوبی نداری، آرامش نداری و همیشه هم در حال غر زدن و شکایت از اوضاع هستی. خب دست بی اندازه بکن آن دندان لعنتی را!

یا شغلت را تغییر بده و به دنبال علایق و رسالتت برو یا آموزش ببین تا بتوانی ارزش بیشتری به دیگران اضافه کنی و درآمد بهتری هم داشته باشی.

لیسانس را به جای ۸ ترم بعد از ۱۲ ترم هنوز تمام نکردی؛ وقتی نتوانستی علم بیاموزی و آن را تبدیل به عمل کنی مدرک تو به چه درد می خورد؟ به ازای چاپ آن مدرک یک درخت هم از بین می رود. سماجت در این مسیر چیزی جز اتلاف انرژی و زمان نیست و تنها تو را از مقصد نهایی دور می کند.

نوید، پسرخاله مهین ۴ سال است با دختری نامزد کرده است ولی همیشه در حال دعوا هستند و نمی توانند تعارضات خود را حل کنند. راه حل این است، یا آموزش ببین که چگونه باید در روابط حل تعارض کرد یا به رابطه پایان بده تا هم خودت هم مخاطبت سود ببرد.

عملک:



بنویسید چه کارهایی در زندگی تان وجود دارد که مدتهای
 در آن گیر کرده‌اید و دوست ندارید آن را ادامه دهید و سماجت
 به خرج دادید و با وجود تنفری که از آن کار دارید کماکان در
 حال انجام آن هستید.

قبل از اینکه وارد حیطة آموزش شوم، یک وبسایت پخش آهنگ داشتم و برای فرهنگ‌سازی در موسیقی پادکستی آموزشی تولید می‌کردم. در آن حیطة بسیار کار درست و خلاق بودم و تقریباً به مرجعی تبدیل‌شده بودم که تأثیرگذاری زیادی داشتم. بعد از اینکه حدود هفت سال در آن حیطة فعالیت می‌کردم، در زمستان سال ۹۶ تصمیم گرفتم که کاملاً از آن حیطة دست بکشم و در مسیر آموزش قدم بگذارم. اواخر شرایط طوری شده بود که دیگر حس خاصی به آن کار نداشتم و به قولی دیگر تنهش را درآورده بودم؛ هیچ شکوفایی‌ای در این کار برای من وجود نداشت.

نکته قابل‌توجه این است زمانی که متوجه شدم باید دست از این کار بکشم و شجاعت به خرج دادم و مسیرم را به سمت جاده دیگری کج کردم، به‌صورت سریالی اتفاقاتی افتاد که خیلی راحت‌تر بتوانم مسیرم را عوض کنم و به قطعیت به این باور برسم که من کاملاً متعلق به حیطة آموزش، آن‌هم درزمینه خودآگاهی و بهبود فردی هستم.

بعد از این اتفاقات یادم آمد خودم چند سال است در این حیطة مطالعه می‌کردم و به‌صورت غیرحضوری آموزش می‌دیدم و حتی

نمی‌دانستم نام این مسیر چیست ولی زمانی که تصمیم گرفتم
مسیرم را عوض کنم همه‌چیز برایم شفاف شد.

اگر الآن در حال مطالعه این کتاب هستید بدانید یک شجاعت
برای تغییر مسیر من را به اینجا کشیده است که الآن در
ساعت ۳ بامداد در حال نوشتن اولین کتاب فیزیکی‌ام هستم تا
شما دوست عزیز بتوانی آن را مطالعه کنی.



در ابتدای کتاب در مورد مسیر عصبی صحبت کردیم و گفتیم
تمام اعمال و رفتار ما با تمرین و تکرار یک مسیر عصبی می‌سازند
و این مسیرهای عصبی هستند که به صورت ناخودآگاه زندگی ما را
کنترل می‌کنند.

مسیر عصبی بحثی کاملاً علمی است و شاید برای بعضی‌ها درک
آن سخت باشد. پس بیایید کلمه‌ای جایگزین برایش پیدا کنیم.

به نظر من کلمه باور جایگزین مناسبی است زیرا ما چیزهایی را
باور می‌کنیم که بیشتر شنیده‌ایم و برایمان تکرار شده است.

از آنجایی که انسان با کلام و جملات با دیگران و جهان خود ارتباط
برقرار می‌کند، می‌شود برای هر مسیر عصبی، جملات مخصوص به
خود که همان باورهای ما هستند انتخاب کرد.



یعنی اگر در مغز ما مسیر عصبی خوب دویدن ساخته شده است، ما باور داریم که «من یک دونده عالی هستم». یا اگر ترس از سخنرانی داریم و مسیر عصبی خوب حرف زدن را نساخته‌ایم باور داریم «من نمی‌توانم به‌خوبی در جمع صحبت کنم».

باورهای رایج

این باورها هستند که زندگی ما را می‌سازند. اکثر انسان‌های جهان باورهای محدودکننده زیادی دارند و چون نمی‌دانند که با این اصل زندگی می‌کنند، برای تغییر آن‌ها نیز تلاشی نمی‌کنند و سماجی به خرج نمی‌دهند.

بگذارید برای درک بهتر این حرفم چند نمونه از باورهای رایج افراد را بنویسم:

برای شروع کسب‌وکار حتماً باید سرمایه اولیه داشت؛



شخصیت انسان در سنین نوجوانی شکل می‌گیرد و دیگر تغییر نمی‌کند؛



در شهرهای کوچک نمی‌توان ثروتمند شد؛



برای ازدواج حتماً باید همه‌چیز کامل باشد و بعد ازدواج کرد؛





اگر از من انتقاد کنند یعنی من انسان ارزشمندی نیستم؛



برای اصلاح کودکان باید آن‌ها را تنبیه کرد؛



انسان ثروتمند از خداوند دور می‌شود؛



برای بهبود وضعیت کارمندان اگر به آن‌ها حقوق و هدیه بدهیم بهتر کار می‌کنند؛



برای انجام کاری باید در ابتدا همه‌چیز فراهم باشد و بعد شروع کرد؛



انسان‌های ثروتمند آدم‌های فاسدی هستند و از راه حرام پولدار شدند؛



با ثروتمند شدن مشکلاتمان نیز زیاد می‌شود؛



در بازیگران طلاق بسیار دیده می‌شود و اهل زندگی نیستند؛

و ...

این‌ها بخشی از باورهای رایج مردم بود که معمولاً هم به‌صورت ناخودآگاه روی زندگی‌شان تأثیر می‌گذارد.



عملک:



- با سماجت فکر کنید و به یاد بیاورید چه بهانه‌هایی را در
- زندگی خود برای شروع نکردن مسیر یا به پایان رساندن
- وظایف مهم در ذهنتان داشتید که شما را از حرکت در
- مسیر موفقیت باز داشته است.

.....

.....

.....

.....

.....

بدون اطلاع ما



باورها بدون اینکه ما خبر داشته باشیم در ذهنمان ساخته می‌شوند، مسیر عصبی‌های مختص خود را می‌سازند و باعث می‌شود ما به‌صورت ناخودآگاه بر اساس این باورها تصمیمات زندگی‌مان را بگیریم.

مثلاً چون باور داریم ثروتمند شدن ما را از خداوند دور می‌کند و ثروتمند بودن معنوی نیست، در زندگی تصمیم‌هایی می‌گیریم که مقصدش جز

فقر نیست. هرچقدر هم در زندگی تلاش کنیم نمی‌توانیم از لحاظ مالی به جایگاهی که دوست داریم برسیم.

زیرا باورهای ما در هنگام تصمیم‌گیری برایمان تصمیم می‌گیرند، بدون اینکه خودمان خبر داشته باشیم.

به همین علت سماجت در ساخت باورهای درست و غیر محدودکننده یکی از اساسی‌ترین کارهایی است که باید به‌صورت روزانه انجام دهیم.

برای اینکه خیلی بیشتر و عمیق‌تر این موضوع را درک کنید پیشنهاد می‌کنم پادکست زیر را گوش دهید:



yon.ir/bavarhaa

این سناریو را تصور کنید.

در مسابقه رالی به‌عنوان راننده شرکت کرده‌اید و منتظر تیر داور هستید تا مسابقه را آغاز کنید و با سرعت هرچه‌تمام‌تر به خط پایان برسید. بعد از چند دقیقه داور تیری را رها می‌کند و شما شروع به گاز دادن می‌کنید.

زمانی که ماشین شما حرکت می‌کند می‌بینید نسبت به گازی که می‌دهید مسافت را طی نمی‌کنید؛ یعنی در حد ۱۵۰ کیلومتر در ساعت گاز می‌دهید ولی بعد از گذشت یک دقیقه هنوز ۵۰۰ متر را هم پشت سر نگذرانده‌اید. به قضیه مشکوک می‌شوید و به دنبال دلیل این اتفاق می‌گردید و متوجه می‌شوید که ترمزدستی را خوابانده‌اید.

باورهای غلط و محدودکننده ما نیز دقیقاً همین‌گونه هستند. آن‌ها مانند ترمزهایی هستند که ما هرچقدر گاز بدهیم و روزانه برای رسیدن به اهداف تلاش کنیم تغییر آن‌چنانی نخواهیم کرد و فقط چند صد متر از مسیر موفقیت را می‌گذرانیم.

به همین دلیل انسان‌های زیادی در دنیا وجود دارند که ساعت‌های زیادی را در طول روز کار می‌کنند، بدون اینکه حق کسی را بخورند فعالیت می‌کنند تا شکم خودشان و خانواده خود را سیر کنند ولی هنوز هم اوضاع با وضعیت چند سال پیششان تفاوت خاصی ندارد. زمانی هم که با خود حساب و کتاب می‌کنند می‌بینند تا به الآن خیلی سالم زندگی کردند پس چرا نتیجه‌ای که می‌خواستند را نگرفته‌اند؟ پس حتماً دست‌های پشت پرده‌ای وجود دارد که نمی‌گذارند ما پیشرفت کنیم یا حتماً نعمت‌ها و فراوانی‌ها در جهان محدود هستند و تنها عده‌ای می‌توانند از آن‌ها استفاده کنند.

به همین دلیل روزبه‌روز باورهای محدودکننده آن‌ها قوت می‌گیرد و به‌صورت ناخودآگاه نمی‌گذارد از فرصت‌ها استفاده کنند.

کسی که از درون باور دارد در این شهر یا کشور نمی‌توان پیشرفت کرد، زمانی که شغلی به او پیشنهاد می‌شود که می‌تواند با فعالیت در آن حرفه به درآمد خوبی برسد آن کار را قبول نمی‌کند یا اگر هم قبول کند آن‌طور که باید در آن شغل فعالیت نمی‌کند چون باور دارد که اینجا نمی‌شود.



یا خانمی که باور دارد همه مردها مثل هم هستند، همه آنها خیانت کار هستند، اگر با مردی آشنا شود که می‌تواند شریک خوبی برای زندگی‌اش باشد، در او رفتارهایی را می‌بیند که به خیانت شبیه هستند یا حتی رفتارهای عادی او را نیز با دیدگاه خیانت‌آمیز تحلیل می‌کند و باعث می‌شود به قول قدیمی‌ها از کاه کوه بسازد.

ما در تمام جنبه‌های زندگی خود باورهای غلطی را داریم که باعث می‌شوند آن‌طور که باید پیشرفت نکنیم حتی اگر بیش از ۱۴ ساعت در روز کار کنیم یا برای بهبود سلامتی و روابط خود تلاش کنیم.

عملک:



در ادامه عملکرد قبلی، با خودتان خلوت کنید ببینید کارهایی که در روز انجام می‌دهید از چه باوری نشاء می‌گیرد؟ آن باور را شناسایی کنید و آن را تغییر دهید.

مثلاً: اگر قرار بوده است به شخصی مهم زنگ بزنید ولی نزدیک، احتمالاً به این دلیل است که باور دارید شما به اندازه او ارزشمند نیستید یا اگر به شما جواب «نه» بدهد یعنی شما برای او ارزشمند نیستید.



زمانی که باورهای ما در ذهن ما ریشه کنند، به صورت ناخودآگاه و بدون اینکه ذره‌ای از دلیل کارمان خبر داشته باشیم، بر اساس عادت‌هایمان زندگی می‌کنیم. زمانی که به کاری عادت می‌کنیم مغز ما کمترین انرژی را صرف انجام دادن آن کار می‌کند به همین دلیل کارهایی که برایمان عادت شده‌اند خوش آیندترند و لازم نیست برایش انرژی زیادی مصرف کنیم.

مثلاً کسی که به باشگاه بدن‌سازی می‌رود، در ابتدا خیلی برایش سخت است که حرکات را به درستی انجام دهد. زمانی که می‌خواهد ۱۲ حرکت را انجام دهد به حرکت ۱۰ ام که می‌رسد جا می‌زند؛ اما اگر همین فرد به تمرین‌های خود ادامه دهد، بعد از چند ماه انجام حرکات سنگین برایش به یک عادت تبدیل می‌شود و حتی می‌تواند بیش از ۱۲ حرکت را انجام دهد.

هم موفقیت و هم شکست تا حد زیادی نتیجهٔ عادت
هستند. ناپلئون هیل

نمونه‌ها

در زندگی به هر جایی که رسیده‌ایم به دلیل عادت‌هایی است که در شخصیت ما ساخته شده است.

● اگر ثروتمندیم، عادت‌هایی داریم که باعث می‌شود روزبه‌روز بیشتر پول بسازیم.

● اگر روابط خوبی نداریم عادت‌های رفتاری داریم که نمی‌گذارند روابط خوبی داشته باشیم.

● اگر زیاد بیمار می‌شویم، عادت‌هایی داریم که ما را به سمت بیماری می‌کشاند.

● عادت رایجی که در ایران به‌خصوص دیده می‌شود کتاب نخواندن است! بلکه کتاب نخواندن هم برای ما عادت شده است و برای اینکه بتوانیم کتاب‌خوان شویم هم باید آن را به یک عادت تبدیل کنیم.

من زمانی که توانستم به کتاب خواندن عادت کنم و کاری کنم که هنگام مطالعه خسته نشوم، توانستم خودم را بهتر بشناسم.

مکانیزم فرار از عادت جدید

زمانی که در مدارس برای دانش آموزان کارگاه‌های مهارت‌های مطالعه و یادگیری برگزار می‌کنم، وقتی می‌خواهم در مورد تمرکز در مطالعه صحبت کنم همه دانش آموزان می‌گویند این مورد از مهم‌ترین مشکلاتشان در درس خواندن است.

این یکی از مکانیزم‌های مغز است که وقتی به کاری عادت ندارد و برای انجام آن کار انرژی زیادی مصرف می‌کند، سعی می‌کند با توجه به اطراف یا ساختن افکار غیر مرتبط حواسمان را از درس خواندن پرت کند و به قولی نتوانیم برای مطالعه تمرکز داشته باشیم.

اگر تکنیک‌ها و روش‌های صحیح مطالعه را یاد بگیریم و آن‌ها را به عادت تبدیل کنیم دیگر کتاب خواندن برایمان عذاب‌آور نخواهد بود و می‌توانیم از کتاب‌های مفیدی که می‌خوانیم در زندگی‌مان استفاده کنیم.

در دیگر جنبه‌های زندگی هم همین‌گونه است. اگر بتوانیم عادت‌های جدیدی را بسازیم مطمئناً زندگی‌مان به شدت تغییر خواهد کرد.

جمله‌ای منصوب به انیشتین وجود دارد که من آن را خیلی دوست دارم:

”در تعجبم از کسانی که کارهای تکراری انجام می‌دهند اما انتظار نتایج متفاوت دارند.“

زندگی الآن ما نتیجه عادت‌ها و باورهای پیشین ماست. اگر می‌بینیم هرچقدر تلاش می‌کنیم ولی تغییر محسوسی حاصل نمی‌شود باید عادت‌های جدیدی را بسازیم.

طی تحقیقاتی که در دانشگاه دوک در سال ۲۰۰۶ انجام شد محققان متوجه شدند ۴۰ درصد رفتارهایی که ما در طول روز انجام می‌دهیم، بر اساس عادت‌های ما انجام می‌شود که به راحتی و بدون اینکه تلاشی برای انجام آن به خرج بدهیم عمل می‌کنیم. مثلاً هنگامی که می‌خواهید شلوار بپوشید خیلی راحت این کار را انجام

می‌دهید؛ بدون اینکه پایتان در یکی از لنگه‌های آن گیر کند یا بدون اینکه تعادل خود را از دست بدهید و بیفتید. ولی برای کودکی که تازه می‌خواهد این کار را انجام دهد مطمئناً درست شلوار پوشیدن کار سختی است.

این مثالی کاملاً واضح بود؛ اما بسیاری از فعالیت‌های دیگر ما نیز عادت هستند که اصلاً از آن‌ها خبر نداریم. شاید برایتان پیش آمده باشد که باینکه تازه غذاخورده ایده ولی در ساعت خاصی از روز احساس گرسنگی می‌کنید یا دوست دارید مثلاً سر یخچال بروید و چیزی بخورید، حتی شده یک شکلات کوچک.

قدرت عادت



بعد از تحقیقات بسیاری که محققان بر روی نحوه کارکرد عادت‌های انسان داشته‌اند متوجه شدند برای هر انجام دادن هر عادت سه مرحله وجود دارد.

اگر شما در ساعت خاصی از روز باینکه سیر هستید احساس گرسنگی می‌کنید و به سمت یخچال منزل یا محل کار خود می‌روید



احتمالاً این اتفاقات برایتان رخ می‌دهد:

فرض کنید پشت لپ‌تاپتان در حال جستجو در گوگل هستید و الآن ساعت ۳ بعدازظهر است و شما در ساعت ۱ ناهارتان را خورده‌اید. احتمال اینکه الآن و بعد از دو ساعت دوست داشته باشید چیزی بخورید هست؛ پس به سمت یخچال می‌روید و مثلاً چند جرعه نوشابه می‌نوشید و دوباره به محل کار یا اتاقتان بازمی‌گردید.



فردا دوباره این اتفاق می‌افتد؛ یعنی در حدود ساعت ۱ ناهار می‌خورید و حدود ساعت ۳ احساس گرسنگی می‌کنید و چند قلپ نوشابه می‌خورید. در چند هفته این اتفاق می‌افتد و شما در ساعتی مقرر هوس خوردن نوشیدنی می‌کنید. بعد از مدتی ساعت ناهار خوردن شما به هر دلیلی تغییر می‌کند و ساعت ۲:۳۰ ناهارتان را می‌خورید. چون بدن شما عادت کرده است که حدود ساعت ۳ نوشابه بخورد، امروز که دیرتر ناهار خوردید ساعت که به ۳ نزدیک می‌شود، احساس گرسنگی می‌کنید و باز هم هوس می‌کنید نوشابه بخورید.

قدرت نشانه‌ها



داستان از این قرار است که چون بدن شما عادت کرده است، زمانی که چشمتان به ساعت می‌خورد بدون اینکه خودتان خبر داشته باشید، مغزتان دستور می‌دهد که الآن زمان نوشابه خوردن است. حتی اگر ساعت را نبینید، مغزتان با ساعت بدنتان این دستور را می‌دهد و از نشانه‌ها تبعیت می‌کند.

دیدن ساعت یا تنظیم ساعت بدن با تجارب قبلی شما، مرحله یک ساخت عادت‌ها یا همان نشانه است. زمانی که متوجه ساعت می‌شوید ناخودآگاه عادت شما قدرت می‌گیرد و مغز آن را عملی می‌کند. در مثال‌های زیادی می‌توان این مورد را دید.

سیگار تفریحی



مثلاً در یکی از کارگاه‌هایی که اخیراً برگزار کردم یکی از شرکت‌کنندگان که سیگاری بود و به‌صورت روزانه سیگار می‌کشید، می‌گفت بعضی اوقات بدون اینکه دلیل خاصی داشته باشد یا حالش ناخوش باشد سیگاری را روشن می‌کنم و سیگار می‌کشم. این اتفاق در افرادی که استعمال دخانیات می‌کنند بسیار رایج است؛ زیرا برحسب عادت، زمانی که نشانه‌ای را می‌بینیم مغز ما دستور انجام آن عادت را می‌دهد بدون اینکه خودمان خبر داشته باشیم.



قبل از اینکه **مرحله دو** را بررسی کنیم بهتر است به سراغ مرحله سوم برویم. در مثال بالا فردی که با دیدن نشانه به این فکر می‌افتد که چیزی برای خوردن پیدا کند، علت اصلی این هوس رفع گرسنگی نبوده است؛ زیرا او نیم ساعت قبل ناهار خورده است و این احساس نباید احساس گرسنگی باشد.



پاداش به این معنی است که فرد با انجام آن عادت که نوشیدن نوشابه است به چه پاداش و احساس خوبی می‌رسد. شاید فقط به این دلیل که می‌خواسته استراحتی بکند و این زمان با زمان گرسنگی‌اش یکی شده است فکر می‌کند که باید الآن هم چیزی بخورد؛ یا شاید خروج از اتاق این احساس خوب را به او می‌دهد. این مرحله نیاز به بررسی بیشتری دارد تا دقیقاً بتوان متوجه شد دلیل اصلی چه بوده است.

در اینجا رفتار همان نوشیدن نوشابه است؛ یعنی کاری که باعث می‌شود ما به آن پاداش موردنظر برسیم. زمانی که بتوانیم تشخیص دهیم پاداشی که برایمان لذت‌بخش است چیست، با تغییر رفتار می‌توانیم بدون اینکه انرژی زیادی مصرف کنیم عادتمان را تغییر دهیم.



اگر متوجه شویم که نوشیدن نوشابه فقط به دلیل نیاز به استراحت انجام شده است، همین‌که دست از کار بکشیم و چند دقیقه‌ای بخوابیم یا چشمانمان را روی هم بگذاریم به آن پاداش می‌رسیم. چون وقتی این کار به عادت تبدیل می‌شود تبعات دیگری نیز دارد. خوردن نوشابه بیش از حد باعث اضافه‌وزن می‌شود. در کنار نوشابه احتمال دارد بخواهیم چیز دیگری نیز بخوریم و این خود یک عادت دیگر است.

مثال‌های بسیاری در این مورد می‌توان زد تا متوجه شویم چقدر عادت‌ها در زندگی ما مهم هستند و با شناخت و تغییر عادت‌هایمان چگونه می‌توانیم روند زندگی‌مان را تغییر دهیم.

انواع نشانه‌ها

نشانه‌هایی که باعث می‌شوند ما تمایل به انجام رفتاری داشته باشیم که از آن پاداشی بگیریم از جنس‌های مختلف هستند که در اینجا می‌خواهیم به انواع آن‌ها بپردازیم.

زمان

در مثال بالا به‌وضوح قدرت این نشانه را دیدیم. زمانی که در ساعت خاصی از روز هستیم نشانه خوبی است برای اینکه به یکی از عادت‌هایمان برسیم. مثلاً بعد از ظهر خواب می‌چسب، دم غروب شد بریم سیگار بکشیم، سر شبی گرسنه شدم و ...

مکان

مغز ما نسبت به مکان‌های مختلف نیز واکنش نشان می‌دهد و به دنبال نشانه‌ها می‌گردد. مثلاً تابلوی یک رستوران را که می‌بینیم نمی‌توانیم به عادت پرخوری نه بگوییم یا زمانی که چشمان به کتاب‌فروشی می‌افتد دوست داریم به آنجا برویم و به کتاب‌ها نگاهی بیندازیم باینکه تعداد زیادی کتاب خوانده در کتابخانه شخصی خود داریم.

رفتار دیگران

زمانی که همسرم با من بد صحبت می کند یا پدرم گیر می دهد، از خانه بیرون می زنم و پیاده روی می کنم یا زمانی که رئیس شرکت به من می گوید باید این کار تا هفته دیگر انجام دهی طبق عادت اول، برنامه کاریم را چک می کنم تا ببینم چقدر زمان آزاد دارم.

وضعیت احساسی

حتماً دیده اید کسانی را که وقتی استرس می گیرند باید چیزی بخورند، یا وقتی احساس آرامش ندارند سیگار می کشند. بعد از حس هایی مثل ترس، استرس، خستگی، آرامش، خواب آلودگی و ... ، انسان دوست دارد کاری را انجام دهد و اگر این فعالیت زیاد تکرار شود به یک عادت تبدیل می شود.

پس از یک چیز دیگر

در این نشانه معمولاً کلمه «می چسب» زیاد گفته می شود.

بعد از ناهار خواب می چسب؛

بعد از پیاده روی خواب می چسب؛

بعد از باشگاه سیب زمینی و تخم مرغ می چسب؛



بعد از چند ماه کار سنگین سفر می چسب؛

و ...

عملک:



عادت‌های جدیدی که باید بسازید را بنویسید و بنویسید

چه برنامه‌ای برای ساخت این عادت‌ها دارید.

اگر می‌توانید سه مرحله ساخت و تغییر عادت‌ها را برای

یکی از عادت‌های خود بنویسید و آن را عملی کنید.

در بخش بعدی درباره یکی از عادت‌هایی که جدیداً ساختم
برایتان گفته‌ام.

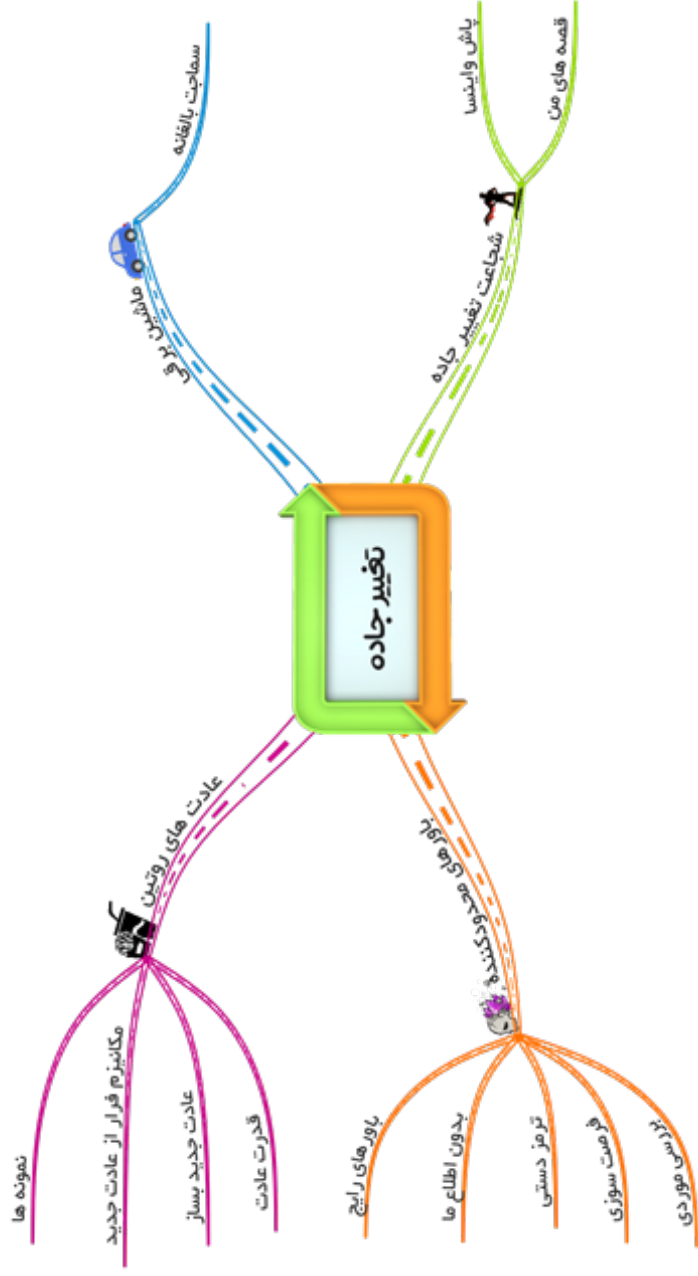
چند ماهی است هر شب و هرروز صبح جملاتی را در دفتری
که دارم یادداشت می‌کنم تا ذهن خودم را هوشیار نگهدارم و
آن را برای حرکت در مسیر خواسته‌هایم هدایت کنم؛ زیرا ذهن
به‌شدت فرار است و اگر خواسته‌هایت را دم دستش نگذاری آن‌ها
را فراموش می‌کند.

برای اینکه این عادت در من شکل بگیرد و فراموش نکنم که
باید مطالبی که در نظر دارم در دفترم بنویسم، نشانه‌ای برای خودم
تعیین کردم که خیلی راحت‌تر بتوانم آن عادت را بسازم. دفتری
که در آن می‌نویسم یا از شب قبل کنار رختخوابم می‌گذارم تا
صبح بعد از بیدار شدن اولین چیزی که می‌بینم دفترم باشد و
ذهنم به من یادآوری کند که الآن وقت نوشتن است.

ساخت نشانه‌ها به همین اندازه ساده هستند ولی نتایجی که
با خود به همراه می‌آورند بسیار متفاوت است.

یا مدتی به خودم عادت دادم که صبح‌ها بعد از بیداری یک
لیوان آب بنوشم. برای این کار نیز یک بطری خالی آب‌معدنی را

در کنارم گذاشتم تا با دیدنش یادم بیاید که خوردن یک لیوان
آب را فراموش نکنم.



۴

—

چرا سما جت
نمی‌کنیم؟



تبریک می‌گم! شما تا به اینجا "سه" فصل از کتاب پاشن و ایسا را مطالعه کردید.



چرا سماجیت نمی‌کنیم؟

بودن یا شدن، مسأله این است!

در یکی از سخنرانی‌هایی که اخیراً در آن شرکت کردم یکی از اساتید بزرگ ایران جناب آقای آزمندیان داستانی را تعریف کردند که بسیار قابل تأمل است. ایشان زمانی که در آمریکا و در نیویورک زندگی می‌کردند مسیرشان به یکی از بدترین محله‌های این شهر یعنی هارلم می‌افتد. سر چهارراهی به پیرمرد معتادی برخورد می‌کنند که در حال پاک کردن شیشه خودروها بوده است.

با او صحبت می‌کنند و متوجه می‌شوند که آن پیرمرد دو پسر دوقلو دارد. در چند چهارراه پایین‌تر به جوانی برمی‌خورند که او هم معتاد بود و از قضا پسر همان پیرمرد. با این پسر نیز هم‌صحبت



می‌شود و از او می‌پرسد چه شد که کارت به اینجا کشید و این جوری شدی؟ پسر با عصبانیت جواب می‌دهد به خاطر پدرم! چون پدرم آن اوضاع را داشت پس من هم وضعیتم این‌گونه است.

به خاطر پدرم

مدت‌ها بعد یکی از دکترهای برجسته آمریکایی که جوانی ۳۵ ساله بود با جناب آزمندیان تماس می‌گیرند و ایشان را به صرف شام دعوت به منزلشان دعوت می‌کنند. منزلی اشرافی و مجلل با کلی خدمت‌وحشم. آقای آزمندیان از او هم می‌پرسد چه شد که به اینجا رسیدی؟ دکتر در جواب می‌گوید یک روز با خودم گفتگو کردم که تا کی می‌خواهی در این وضعیت بمانی، چرا باید اوضاع این‌گونه باشد؟ آنجا بود که تصمیم گرفتم زندگی‌ام را تغییر دهم.

حتماً متوجه شدید. آن آقای دکتر برادر دوقلوی همان معتادی بود که اوضاع زندگی‌اش را به گردن پدرش می‌انداخت.

همین‌که هست می‌ماند

سماجت که شاخ و دم ندارد. سال‌هاست اصرار داریم که وضعیت خوب یا بد ما به خاطر خانواده، گذشتگان و شرایط اقتصادی و عوامل بیرونی ماست. با تمام وجود سماجت به خرج می‌دهیم که این

باور اشتباه را اثبات کنیم. می‌خواهیم اثبات کنیم هر چه که هستیم هستیم. نمی‌توانیم بودن‌ها را به شدن تبدیل کنیم؛

- اگر استعداد ندارم خب ندارم.

- اگر پدر پولدار ندارم پس نمی‌توانم ثروتمند شوم.

- اگر ازم انتقاد می‌کنند پس من مشکل دارم و نمی‌توانم

آن را حل کنم.

- اگر در کلان‌شهر زندگی نمی‌کنم و امکانات ندارم پس

تا آخر عمر باید تحمل کنم.

استیاق سوزان

در اینستاگرام بسیار دیده‌ام که مثلاً در تهران سمینار یا همایشی برگزار می‌شود و عزیزانی که در تهران زندگی نمی‌کنند نظر می‌دهند و می‌گویند من خیلی دوست دارم در این سمینار شرکت کنم ولی حیف در تهران برگزار می‌شود. دفعات قبل هم چون تهران بود نتوانستم بیایم. استاد کی به شهر ما می‌آیید؟

خب اگر آن‌قدر برایتان اهمیت دارد که در این مراسم باشید، سفری یک‌روزه را تجربه کنید و به تهران بیایید و بعد از سمینار برگردید. اگر فکر می‌کنید حضور در این سمینار برایتان مهم است و می‌تواند



به شما کمک کند، بهایش را پردازید و کمی زمان بیشتری بگذارید.
در دوره‌های آموزشی مختلف بسیار دیده‌ام عزیزانی که از استان‌های
دیگر مثل شیراز، مشهد و اهواز می‌آیند زیرا اشتیاق سوزان دارند و در
کنار این اشتیاق سماجت به خرج می‌دهند.

عملک:



بنویسید چه کارهایی در زندگی‌تان بوده است که برای
انجام آن اشتیاق داشتید ولی به هر بهانه‌ای آن را انجام
نداده‌اید. در اولین فرصت قدم‌هایی برای رسیدن به
آن‌ها بردارید.

فکر می‌کنید تا ۱۰ سال آینده به کدام نقطه رسیده باشید و زندگی‌تان چگونه باشد؟

چند درصد از انسان‌ها می‌توانند به این سؤال پاسخی واضح دهند؟ فکر نمی‌کنم این عدد بالای ۱۰ درصد باشد. متأسفانه انسان‌ها توانایی دیدن آینده و چشم‌انداز زندگی‌شان را ندارند. نمی‌توانند تصور کنند تا سال آینده چه اتفاقی می‌افتد، ۱۰ سال دیگر که پیشکش! زمانی که ندانیم مقصدمان کجاست مگر می‌شود به‌جایی که دلمان می‌خواهد برسیم؟ سفر به‌سوی این مقصد که فقط سردرگمی است! ولی آدم‌های زیادی این‌گونه زندگی می‌کنند. احتمالاً ندیده‌ایم کسی را که بعد از مدت‌ها و گذراندن پله‌های ترقی‌اش بگوید «آه من موفق شدم که، شوکه شدم، اصلاً فکرشم نمی‌کردم»

اگر مقصدی را نبینیم مسلماً انگیزه‌ای هم برای پا در مسیر گذاشتن نداریم. چون مغز ما می‌گوید کجا می‌روی؟ آن دوردست‌ها که چیزی دیده نمی‌شود. به خودت زحمت نده و همین‌جا اتراق کن.



به نظر می‌آید که خوب است اگر دقایقی را با خودمان خلوت کنیم و به این فکر کنیم که می‌خواهیم تا مثلاً ۵ سال آینده به کجا برسیم. تجربه نشان داده است که اگر این چشم‌انداز را ترسیم کنیم و به سمتش درست حرکت کنیم، احتمال اینکه به بیش از آنکه در ذهن دیده‌ایم برسیم هم بسیار زیاد است.

یعنی فکر نمی‌کنم بیل گیتس در جوانی در ذهنش می‌دید که می‌تواند روزی ثروتمندترین انسان جهان باشد.

عملک:



در هر شرایطی که هستید سعی کنید سناریوی ۱۰ سال آینده خود بنویسید؛ یعنی دقیقاً بنویسید که می‌خواهید ۱۰ سال آینده چه شرایطی را از لحاظ اقتصادی، عاطفی و اجتماعی تجربه کنید.

سومین و مهم‌ترین دلیلی که نمی‌گذارد در مسیر درست با سماعت حرکت کنیم بهانه‌های ماست و حقیقتاً که بسیار هم قدرتمند هستند. الکی نمی‌گویند «بهانه‌تراشی». آن قدر بهانه‌ها تیز و برنده هستند که می‌توانند کل زندگی‌مان را به خاک و خون بکشند. بهانه‌هایی که خودمان آن‌ها را می‌تراشیم ولی معنایشان این است که دیگران دارند ما را به کشتن می‌دهند.

اگر هم بتوانید آینده را ببینید، باز هم این بهانه‌ها می‌توانند افسار زندگی را در دست بگیرند.

تغییر درونی

برای اینکه متوجه شوید چقدر این بهانه‌ها قدرتمند هستند کافی است در جمعی چند ده نفر این سؤال را پرسید:

چه کسانی قبول دارند که انسان تغییر را باید از خودش شروع کند؟

به احتمال زیاد درصد زیادی دستشان را بالا می‌آورند. ولی اگر تکتک از آن‌ها بپرسی که نظرشان در مورد وضعیت اقتصادی چیست، باز هم درصد زیادی از آن‌ها انگشت اشاره را به سوی دیگران دراز می‌کنند و ذره‌ای از کم‌کاری‌های خودشان نمی‌گویند.



اگر هم بیشتر با آن‌ها گفتگو کنی خیلی راحت بهانه‌هایشان را
منطقی جلوه می‌دهند.

بهنه‌های رایج

بیایید تعدادی از این بهانه‌ها را باهم مرور کنیم:

حالا بزار بعداً؛ 

کی حوصله این کارا رو داره؛ 

ما خانوادگی این جوریم؛ 

تلاش واسه احمقاست؛ 

کی میاد از من یاد بگیره؛ 

بزار اوضاع اقتصادی بهتر بشه؛ 

بزار خونه بخرم؛ 

من هوش کافی رو ندارم؛ 

این کار سرمایه می‌خواد؛ 

من که پارتی ندارم؛ 

همین زندگیم خوبیه؛



موفقیت در دسر داره؛



تو این کشور نمیشه؛



من دخترم؛ نمیشه و سخته؛



من هنوز بچه‌ام، هزار بزرگ‌ترشم؛



و ...



این لیست و بهانه‌های دیگری که به ذهنت خطور می‌کند مکانیزمی از مغز است که می‌خواهد شما را در حالت موجود نگه دارد و نگذارد شما تغییر کنید.

جالب اینجاست که به همین دلیل این بهانه‌ها به هم متصل‌اند. اگر به یکی از آن‌ها اجازه دهی اوضاع را کنترل کند چندین بهانه دیگر را هم همراه خود می‌آورد.



عملک:



تعدادی از بهانه‌هایی که اکثراً برای انجام ندادن کارها به خود و دیگران می‌گویید را بنویسید.

قصه‌های من

انسانی که معنای زندگی‌اش را پیدا می‌کند و در راستای آن، اهدافش را مشخص می‌کند، دیگر به بهانه‌ها و عوامل بیرونی توجه نمی‌کند. با تمام انرژی خود با هر امکاناتی که دارد تلاش می‌کند تا در مسیر رسالتش حرکت کند تا به اهدافش برسد.

اگر دو یا سه سال پیش از من می‌پرسیدی با امکاناتی که داری می‌توانی در مسیر موفقیت قرار بگیری احتمال داشت که به شما جواب منفی بدهم. همین الان این کتاب با یک لپ‌تاپ

قدیمی در حال نوشته شدن است که ویندوز ایکس پی دارد و به اینترنت بی‌سیم هم نمی‌تواند وصل شود.

همه چیز از همین چند ماه پیش جدی شد. اگر اهدافم را نمی‌شناختم، اگر دقیقاً نمی‌دانستم می‌خواهم بازندگی‌ام چه کنم، دلیل اصلی آن این بود که نتوانسته بودم انتهای مسیر را ببینم. وقتی تصمیم گرفتم مدرس شوم و اطلاعاتی که دارم را با دیگران بیش‌ازپیش به اشتراک بگذارم، تازه توانستم انتهای مسیر را ببینم. ببینم زمانی را که پیر و سالخورده شده‌ام، اما هنوز در حال فعالیت هستم؛ چون معنای زندگی من این است.

اگر می‌بینید شخصی مانند پروفیسور سمیعی در آن سن و سال هنوز هم در حال مطالعه هستند و هنوز هم عمل جراحی انجام می‌دهند، مطمئناً به این دلیل است که این کار معنای زندگی ایشان است.

اگر مادنبال پول بودیم، سال‌ها پیش گوگل را می‌فروختیم و لب ساحل استراحت می‌کردیم -
لری پیج، موسس گوگل

دیدن تصاویر آینده خودم در ذهنم باعث شد سماعت بیشتری به خرج دهم تا هرروز حداقل یک مورد هم که شده بیشتر از روز قبل یاد بگیرم یا دانسته‌های قبلی خودم را تکرار کنم تا بیشتر از قبل درونم نهادینه شود.

سماعت مقوله‌ای نیست که فقط یک شعار باشد یا بهانه‌ای برای سخنرانی‌های انگیزشی. باید با این کلمه زندگی کرد تا جادوی آن را به‌وضوح ببینید و به آن ایمان بیاورید.

چرا سماج نمی‌کنیم؟

نشین آینه

مغز می‌گوید



صالحیت و نیکوکاری



اشتیاق سوزان



همین که هست می‌ماند



بخاطر یحرم



پلانه‌ها

تغییر درونی

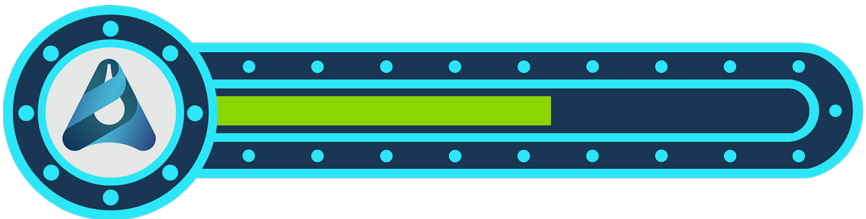


پلانه های رایج

۵

—

خودآگاهی



تبریک می‌گم! شما تا به اینجا "چهار" فصل از کتاب پاش وایسار را مطالعه کردید.



خودآگاهی

لطفاً هندوانه نباسیم 

چندی پیش برای اینستاگرام وبسایتم ویدیویی ضبط کردم و
درباره هندوانه و خودآگاهی صحبت کردم!
تعجب نکنید. در لینک زیر می‌توانید این ویدیو را ببینید و متوجه
شوید چطور این دو مقوله بی‌ربط به هم ربط داده شدند.



yon.ir/hendune



* انسانی که به خودآگاهی نرسیده باشد تقریباً در زندگی انگیزه و هدف مشخصی ندارد؛

* صبح‌هایش را بدون انرژی و با غر زدن آغاز می‌کند؛

* اگر ارزش بیرسیم جایگاه خود را در ۱۰ سال آینده کجا می‌بینی جواب قطعی‌ای ندارد و اصولاً امیدوار هم نیست که بتواند شرایط خوبی را تجربه کند؛

* در تصمیم‌گیری‌هایش عموماً دچار مشکل می‌شود و کارهایش اکثراً به عقب می‌افتند؛

* همیشه احساس می‌کند چیزی در درونش کم است و احساس خلأ می‌کند؛

* درآمد مطلوبی هم از کسب‌وکارش ندارد و بقولی با درآمدی بخور و نمیر زندگی‌اش را می‌گذراند.

در عوض انسانی که به خودآگاهی رسیده است اوضاعش کلاً متفاوت است؛

❖ وضعیت اقتصادی‌اش همیشه رو به رشد است چون توانایی‌های خود را به‌خوبی می‌شناسد، از آن‌ها در مسیر درست استفاده می‌کند و باارزش آفرینی برای دیگران در قبال خدماتی که ارائه می‌دهد مردم کاملاً راضی هستند تا بها و پول به او پردازند؛

❖ رسالت و معنای زندگی‌اش را می‌شناسد، تمام کارهایش را با آن مسیر می‌سنجد و به همین خاطر در زندگی‌اش تعلل نمی‌کند و از اشتباهاتش نیز می‌آموزد؛

❖ نه‌تنها احساس خلأ درونی ندارد، بلکه سعی می‌کند خلأها و شکاف‌های درونی جامعه را نیز پر کند تا دنیا جای بهتری برای زیستن شود؛

❖ کاملاً می‌داند در آینده می‌خواهد به کجا برسد و اهداف بلندمدت زیادی دارد؛

❖ اگر به او ۱۰۰ میلیارد تومان پول بدهیم تا دیگر نیاز مالی نداشته باشد بازهم به شغل و فعالیت خود ادامه می‌دهد.

سؤال: با نکاتی که گفته شد شما فکر می‌کنی جزء کدام دسته

از انسان‌ها باشید؟



کافی است نگاهی به افراد موفق و ماندگار تاریخ بیندازیم. هیچ انسان موفق و وجود ندارد که به خودآگاهی نرسیده باشد. چون اساساً موفقیت زمانی رخ می‌دهد که حال آدمی خوش باشد تا بتواند به راحتی بر روی مسائل مهم و اهداف زندگی‌اش تمرکز کند.

خودآگاهی چیست؟

خودآگاهی تعاریف و اصطلاح‌های متفاوتی دارد و بین روان‌شناسان، دانشمندان، نوروساینتیست‌ها، فلاسفه و عرفا تعریف واحدی وجود ندارد. مثل:

خودآگاهی = Consciousness (مصوب فرهنگستان زبان پارسی)

آگاهی = Awareness

خویشتن آگاهی = Self-Awareness

هوشیاری = Sobriety, Astuteness, Alertness

اما من دوست دارم خودآگاهی را این‌گونه تعریف کنم:

”سَنَاحَتْ مَنْشَأُ افکار و اعمال انسانی و استفاده از آن
مَنْشَأُ برای رسیدن به کامیابی“

برای اینکه این تعریف را بهتر بفهمیم لازم است به خوبی مغز
انسان و قابلیت‌های آن را بشناسیم.

بدانیم که ذهن ما دقیقاً چگونه عمل می‌کند. ضمیر ناخودآگاه چیست و
قوانین و ویژگی‌های آن چیست؟

زمانی که فکری به ذهن ما خطور می‌کند چه اتفاقاتی در بدن
ما رخ می‌دهد که منجر به عمل و درنهایت نتیجه مطلوب می‌شود؟
پیشنهاد می‌کنم پادکستی که در آن درباره ضمیر ناخودآگاه صحبت
کردم را حتماً گوش کنی.



yon.ir/zamirn

این سناریو را تصور کن

برای اولین بار خودرویی با
کارکرد متفاوت به شما می‌دهند
و می‌گویند تا آخر عمر باید
با این خودرو سفر کنی. شما
هم اصلاً از سیستم این خودرو
سردر نمی‌آورید. هیچ کاتالوگ یا
دستور کاری هم ندارید تا از روی
آن عمل کنید.



تنها کاری که از دستتان برمی‌آید این است که دستی خودرو را
بخوابانید و پیاده شده و با دستانتان خودرو را هل دهید.

اهمیت شناخت ذهن

ذهن ما هم همین‌گونه است. اگر به‌درستی آن را نشناسیم مطمئناً
نمی‌توانیم به‌درستی از آن استفاده کنیم و از امکانات آن بهره‌مند شویم.
این نعمت قدرتمند و بزرگی که به ما داده‌شده است را نشناختیم
و زندگی خوبی برای خود نساخته‌ایم، در عوض غُرَش را به خدا یا
عوامل بیرونی مثل جامعه و دولت و سیاست می‌زنیم.

خود ما هنوز به وظیفه اصلی خود که شناخت بنیادین خویش است عمل نکرده‌ایم، پس نباید توقع داشته باشیم دیگران ما را بشناسند و به ما کمک کنند.

باید این نکته را قبول کنیم که هیچ‌کسی بیشتر از خود ما به فکر ما نیست.

چرا مطالعه مهم است؟

یکی از نشانه‌های کمبود خودآگاهی در کشور پایین بودن میزان مطالعه هر فرد است.

تا زمانی که با افراد سرشناس و خوش‌فکر تاریخ آشنا نشویم و ندانیم که جز تفکری که ما در سرداریم چه مدل‌های ذهنی دیگری وجود دارد نمی‌توانیم به‌خوبی درست و غلط را از هم تشخیص دهیم.

و چون ذهن آدمی طوری طراحی شده است که افکار تکرارشونده را حقیقت می‌شمارد، فکر می‌کنیم افکار و نظریه‌های خودمان که سال‌ها در ذهنمان تکرار شده کاملاً درست هستند و بهتر از این مطلب در جهان وجود ندارد.

خب تا اینجا متوجه شدیم تعریفی که من از خودآگاهی داشتم این بود:

شناخت منشأ افکار و اعمال و استفاده از آن منشأ برای رسیدن به کامیابی بخش اول تعریف یعنی شناخت کارکرد ذهن امری بسیار مهم است و اولین قدم ما برای رسیدن به کامیابی است. حالا می‌رسیم به بخش دوم: استفاده از آن منشأ برای رسیدن به کامیابی.

حالا که فهمیدیم باید منشأ را بشناسیم، باید بدانیم کامیابی چیست و گرنه شناخت بدون استفاده که دردی از ما دوا نمی‌کند. در کنار علم، باید عمل نیز وجود داشته باشد.

همان‌طور که در ابتدای کتاب گفتیم به تعداد افراد روی زمین برای کامیابی و موفقیت تعریف وجود دارد چون هرکسی موفقیت را متفاوت می‌بیند.

کسی مثل بیل گیتس شاید موفقیت را درآمد بالا و خدمت به بشر ببیند. یا بزرگی مثل گاندی ذره‌ای برای پول ارزشی قائل نباشد و فقط به فکر صلح باشد. یا شخصی مثل هیتلر کامیابی را در قتل عام معلولین ببیند!

حال خوب مستمر

هر نتیجه و رسالتی که به ما حال خوبی بدهد موفقیت ما را تعیین می‌کند. پس اینجا می‌بینیم که داشتن حال خوب و آرامش درونی از اصول مهم موفقیت است.

البته که داشتن حال خوب هم نکات زیادی دارد که اگر به آن‌ها عمل کنیم روز به روز نسبت به وقایع مقاوم‌تر می‌شویم و هیچ‌چیزی نمی‌تواند حال ما را خراب کند. داشتن حال خوب مستمر از ویژگی‌های بارز افراد موفق و ماندگار تاریخ است.

امکان ندارد اگر از کسی مثل جف بزوس (مالک آمازون) در بازه‌های زمانی مختلف بپرسیم امروز حالتان چطور است و او مثل اکثریت مردم پاسخ دهد: ای، ای بد نیست، می‌گذرد!

سماجتِ رسالت

از دیگر نکات اصلی کامیابی و موفقیت شناخت رسالت فردی است.

باز هم فرد موفق وجود ندارد که نداند رسالت زندگی‌اش چیست. نداند دقیقاً می‌خواهد به کجا برسد. نداند بعد از مرگش افراد و اطرافیانش در موردش چه می‌گویند.



رسالت و معنای زندگی سوختی است که در مواقعی که شرایط سخت می‌شود به ما انرژی می‌دهد تا مسیر و چشم‌انداز خود را فراموش نکنیم.

تا بتوانیم خودمان به خودمان انرژی دهیم و وابسته به عوامل و انگیزه‌های درونی نداشته باشیم. افرادی که معنای زندگی خود را پیدا کرده‌اند اگر در بدترین شرایط هم زندگی کنند یا در بیابانی یکه و تنها باشند باز هم می‌دانند که باید کدام ستاره قطبی را راهنمای مسیر خود قرار دهند.

آن قدر که شناخت رسالت فردی در زندگی انسان‌ها امر مهمی است می‌توان گفت این جمله کاملاً درست است:

“**انسان‌ها یا رسالتشان را پیدا کرده‌اند یا رسالتشان پیدا کردن رسالتشان است**”

این فصل را بیشتر جدی بگیریم

رسیدن به خودآگاهی شایسته انسان اشرف مخلوقات است و تفاوت اصلی ما با دیگر موجودات روی کره زمین همین است. آگاهی ما از خویشتن و قوانین جهان هستی اولین وظیفه مهم هر انسان زنده

روی این کره خاکی است تا بتواند هم زندگی خود را بهبود ببخشد و هم دنیا را جای بهتری برای زندگی کردن دیگران کند.

نکته اصلی و اساسی اینجاست که باید به صورت مستمر حواسمان به خودآگاهی خود باشد؛ یعنی هر روز تلاش کنیم خودمان را بیشتر بشناسیم، دنبال ریشه‌های اعمالمان باشیم و بفهمیم چرا در جایگاهی که الآن هستیم، هستیم؟ زیرا فقط این گونه می‌توانیم خود را اصلاح کنیم و زندگی‌مان را تغییر دهیم.

عملک:



- دفتر یا دفترچه یادداشتی تهیه کنید و هر شب قبل از خواب در آن کارهای مهمی را که انجام داده‌اید را بنویسید
- و بررسی کنید ببینید آیا انجام دادن این کار به پیشرفت شما کمک می‌کند و در راستای رسالت شما هست یا خیر.
- همین الآن سه مورد از کارهای روز قبلتان را بنویسید.

یکی از لذت‌بخش‌ترین کارهایی که در این چند سال اخیر انجام دادم و مرا جذب خود کرده است، مطالعه درباره مغز و ذهن و کارکرد آن است. کتاب‌های مختلفی در این زمینه خوانده‌ام، فایل‌های آموزشی مختلفی از اساتید برجسته ایرانی را دیده و گوش داده‌ام، مستندهای علمی انگلیسی زیادی در مورد ذهن، خودآگاه و ناخودآگاه دیده‌ام که با هر بار دیدن آن‌ها چراغی در مغزم روشن شد.

بعد از پیگیری همه این منابع متوجه شدم دانستن این اطلاعات برای کسانی که می‌خواهند به خودآگاهی برسند و زندگی خود را متحول کنند از نان شب هم واجب‌تر است. به همین دلیل چندین گیگابایت اینترنت را خرج دانلود این مستندها و آموزش‌ها کردم و چندین ساعت نیز زمانم را پای آن‌ها گذاشته‌ام.

اگر به دیدن مستندات علمی علاقه‌مند هستید پیشنهاد می‌کنم مستند *Mind Field* را ببینید. دیدتان نسبت به کارکرد ذهن انسان بسیار متفاوت خواهد شد و خواهید دید خیلی از مسائلی که برایتان واضح بوده است می‌تواند حقیقت نداشته باشد!

به همین دلیل که فهمیدم خودآگاهی چقدر مسئله مهمی است تصمیم گرفتم شاخه اصلی مطالعاتی که دارم و آموزش‌هایی که

به دیگران می‌دهم، همین مورد باشد و حیطه کاری خودم را خودآگاهی و بهبود فردی انتخاب کردم؛ زیرا اکثر مدرسانی که دیدم بر روی بهبود فردی تمرکز دارند که مسئله بسیار مهمی هم هست ولی به نظر من پایه تمامی علوم انسانی و شکوفایی انسان رسیدن به خودآگاهی است.

سیاسگزاری

چقدر خوشحالم که ورشکسته شدم، ممنونم که پام شکسته، چقدر عالیه که مریض شدم، لذت می‌برم از اینکه با دیگران روابط مزخرفی دارم!

فکر نمی‌کنم چنین جملاتی را از یک انسان سالم شنیده باشید.

ما آدم‌ها زمانی سپاسگزار و شکرگزاریم که حال خوبی داشته باشیم و بتوانیم از زندگی لذت ببریم. هیچ‌کسی برای بدبختی‌هایش سپاسگزاری نمی‌کند.

چرخه خوشبختی

زمانی که شکرگزار داشته‌ایمان باشیم احساس رضایت تمام وجود ما را فرامی‌گیرد و حال بهتری را تجربه می‌کنیم. وقتی حال بهتری را تجربه کنیم انرژی لازم برای تلاش و سماجت برای رسیدن به



اهدافمان را داریم؛ وقتی انرژی لازم را داشته باشیم تلاش‌هایمان بهره‌وری بیشتری دارد و خلاقیت بیشتری در زندگی خواهیم داشت.

وقتی خلاقیت و بهره‌وری داشته باشیم راحت‌تر به نتیجه می‌رسیم و وقتی به نتیجه برسیم بازهم سپاسگزار خواهیم بود. پس اگر سپاسگزار باشیم در یک چرخه سودمند می‌افتیم که من آن را چرخه خوشبختی می‌نامم.

اگر بخواهم با مسیر عصبی مطلب را جا بیندازم، زمانی که شکرگزاری می‌کنیم مسیرهای عصبی لذت بخشی در مغزمان ساخته می‌شود که باعث می‌شود حال خوش را یک حقیقت بدانیم و بازهم در مسیری حرکت کنیم که در آن موفقیت‌های بیشتری نصیبمان شود.

سماجت در این مورد هم بسیار مهم و حیاتی است و می‌تواند ما را یک‌قدم به اهدافمان نزدیک‌تر کند.

چرا سپاسگزاری نمی‌کنیم؟

زمانی که اجداد ما در بین حیوانات وحشی و در غارها و طبیعت زندگی می‌کردند خطر همیشه تهدیدشان می‌کرد و مجبور بودند همیشه به نکات منفی و خطرات احتمالی توجه کنند. وقتی صدای پای می‌آمد، اگر به خودشان می‌گفتند حتماً از قبایل همسایه کسی

به دیدارمان می‌آید، احتمال اینکه اشتباه حدس زده باشند و شیری درنده در کمینشان می‌بود زیاد بود.

پس یاد گرفتند همیشه به دنبال نشانه‌هایی از خطر باشند و به معایب بیشتر از مزایا توجه کنند. این رفتار از نسل‌های گذشته به ما هم رسیده است که وقتی مسئله‌ای برایمان پیش می‌آید و اوضاع آن‌طور که می‌خواهیم پیش نمی‌رود، به‌صورت ناخودآگاه به‌جای اینکه به داشته‌هایمان توجه کنیم و دنبال راه‌حل باشیم، بیشتر در مورد وقایع بد فکر می‌کنیم و همین فکر کردن باعث می‌شود مسیرهای عصبی نامطلوبی در مغز ما شکل بگیرد.

اگر متوجه این قضیه نباشیم که توجه به نکات منفی زندگی می‌تواند ما را در چرخه بدبختی بیندازد، مسلماً برای بهبود اوضاع و کارکرد مغزمان کاری هم انجام نمی‌دهیم که یکی از مهم‌ترین آن‌ها، شکرگزاری و سپاسگزاری از داشته‌ها و فراوانی‌های زندگی‌مان است.



عملک:



- دفتری تهیه کنید و هر شب قبل از خواب مواردی که
- برای آنها شکرگزار هستید را یادداشت کنید.
- نکته: این موارد می تواند شامل شکرگزاری برای سلامت
- تک تک اعضای بدنتان باشد یا وقایعی که در همان روز
- برایتان پیش آمده است.

یکی از سماجت‌های دیگری که دارم شکرگزاری و توجه به نکات مثبت است. هرجایی که می‌روم و چیزی را می‌بینم که حس خوبی به من می‌دهد، سپاسگزارش خواهم بود. چه با به زبان آوردن آنچه در درونم حتماً از دیدن یا داشتن آن سپاسگزاری می‌کنم.

البته نوشتن این سپاسگزاری‌ها نیز فواید خودش را دارد. به همین دلیل دفتری برای خودم تهیه کرده‌ام که هر شب قبل از خواب حداقل یک صفحه از آن را به نوشتن سپاسگزاری‌های روزانه اختصاص می‌دهم. هرچند وقت یک‌بار هم فهرستی که از سپاسگزاری‌های شبانه‌ام نوشته‌ام را برای داشتن آن نعمت‌ها مرور می‌کنم تا حال خوب دیگری در درونم شکل بگیرد.

در این چند ماه گذشته، بعد از پر شدن دو دفتر قبلی، به دفتر سوم رسیدم که در کنار برنامه‌های روزانه‌ام فهرستی از شکرگزاری‌هایم را نیز می‌نویسم.

انسان‌های زیادی با موفقیت و قوانین مسیر آن آشنا می‌شوند ولی تعداد اندکی از آن‌ها می‌توانند در این مسیر بمانند و لذت موفق ماندن را بچشند. یکی از دلایل اصلی این است که خیلی‌ها تقلید کار هستند. مطمئناً در ابتدای کار مسئله‌ای نیست که از دیگران تقلید کنیم ولی در گذر زمان تقلید نتایج خوبی به بار نمی‌آورد.

البته منظور من از کلمه خلاقیت و تقلید نکردن فقط این نیست که کارهای عجیب‌وغریبی بکنیم که به فکر هیچ‌کسی نمی‌آید.

برعکس اکثریت باش

اگر می‌خواهی مثل اکثریت مردم شوی فقط کافی است کارهایی که عموم مردم انجام می‌دهند را انجام دهی. آنجاست که احتمال موفقیت بسیار بسیار کم می‌شود. اگر می‌خواهی در مسیر درستی بیفتی باید خلاق شوی؛ به این معنی که هر کاری اکثریت انجام دادند تو برعکسش را انجام بده.

اگر اکثریت دنبال خرید دلار و طلا هستند، تو این کار را نکن؛

اگر همه به دنبال گرفتن مدرک تحصیلی در رشته‌ای خاص

هستند، تو نباش؛

اگر همه پوشش خاصی را می‌پسندند تو نپسند.

”به‌طور خلاصه اهل مد نباش و از آن تبعیت نکن!“



کافی است به ۵ سال اخیر نگاهی بیندازی. هر وقت اوضاع اقتصادی در بحران بود و کسب‌وکارهای زیادی به خاطر عدم توانایی حل مسئله کنار کشیدند، عده‌ای بودند که کسب‌وکار خود را رها نکردند و در آن شرایط مقاومت کردند.

این دسته از افراد همان‌هایی هستند که بعد از بحران به سودهای کلان رسیدند.

زمانی که لباس خاصی مثل: ... Keep Calm And مد شد و خیلی‌ها این سبک از لباس را خریدند، بعد از مدتی که این تب سرد شد، لباس‌هایشان بی‌استفاده ماند.

زمانی که تلگرام فعال بود خیلی‌ها کسب‌وکارشان را فقط بر مبنای آن بنا کردند و بعد از فیلتر شدنش ضرر شدیدی کردند.

تمام این اتفاقات به این دلیل است که آدم‌ها زمانی که موجی به سمتشان می‌آید سوار موج می‌شوند و خود را به دست آن



می‌سپارند. هر وقت دیدی این موج به سمت تو نیز می‌آید با تمام توانت برخلاف جهتش حرکت کن. آن موقع است که با ساحلی پر از طلا روبه‌رو می‌شوی که فقط انسان‌هایی مثل خودت در آن فرمانروایی می‌کنند.

کشف ایده‌های جدید

غیر از این مسئله، خلاقیت را به معنای اصلی‌اش نیز عملی کن؛ یعنی دنبال ایده‌های جدیدی باش که پتانسیل همه‌گیر شدن را دارند. فقط انسان‌های تیز حس می‌توانند رادارهای خود را به‌خوبی تنظیم کنند و زودتر از دیگران ایده‌های جدید و کاربردی را عملی کنند.

نیازی به مثال زدن هم نیست. خودتان می‌دانید که در این سال‌های اخیر چه کسانی تیز حسی به خرج دادند یا کسب‌وکارهای جدیدی را راه‌اندازی کردند که مردم از آن‌ها استقبال کردند یا کسب‌وکارهای قدیمی را بررسی کردند و شکاف‌های آن‌ها را با تیز حسی‌شان پر کردند.

بازکردن چاکرای خلاقیت



شاید پیش خود بگویید من که خلاق نیستم، خلاقیت در ژن ما نیست و ...، اما باید این را بدانی که خلاقیت یک مهارت است و با تمرین می‌توانی این استعداد درونی را بروز دهی. برای بازتر شدن موضوع پیشنهاد می‌کنم به لینک زیر بروی و پادکست «باز کردن چاکرای خلاقیت» را گوش کنی.



yon.ir/chakra

تا جایی که یادم می‌آید همیشه دنبال انجام دادن کارهای جدید بوده‌ام. اصلاً خوشم نمی‌آمد کاری را بکنم که اکثریت مردم می‌کنند. هیچ‌وقت درگیر مد نبودم، اگر هم بودم باز هم سعی کردم تغییری در آن ایجاد کنم.

همیشه در این فکر بودم که دیگر چه کاری می‌توان انجام داد که بهتر و متفاوت‌تر از قبل باشم. به همین دلیل به راحتی ریسک می‌کردم و ایده‌های جدید را امتحان می‌کردم. ترسی از شکست نداشتم چون به این جمله باور دارم:

شکستی وجود ندارد، یا موفق می‌شوم یا درس می‌گیرم.

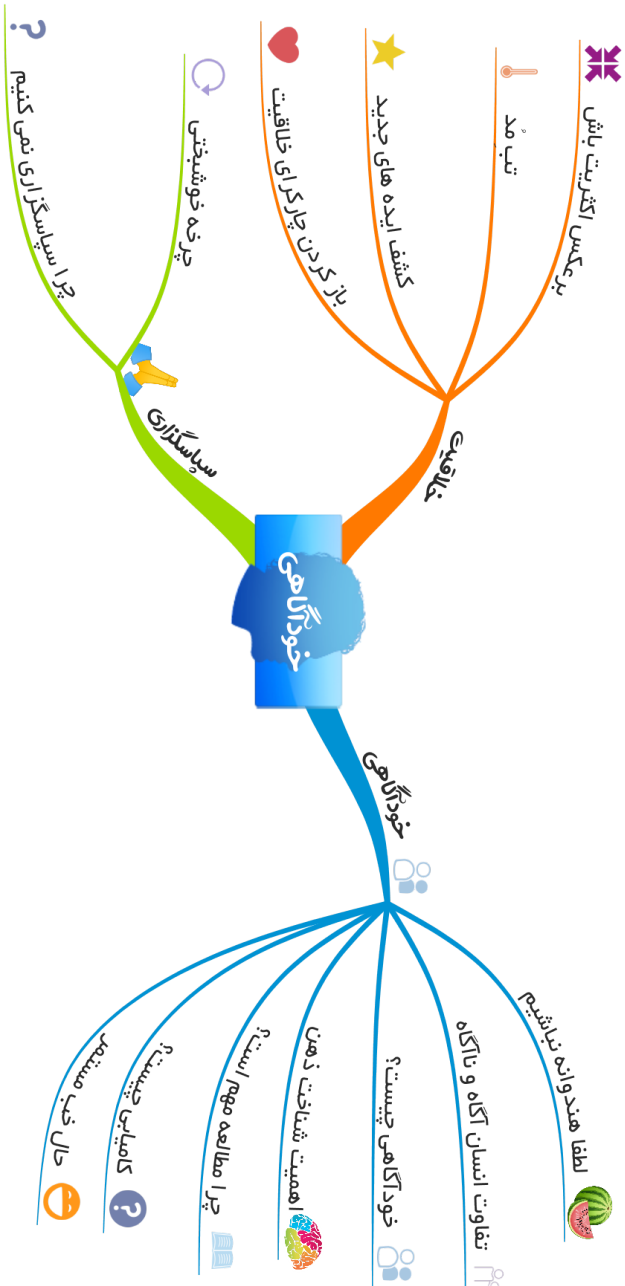
برای حل بسیاری از مسائلی که برایم پیش می‌آید هم سعی می‌کنم از روش‌هایی استفاده کنم که جایی گفته نشده و از آن استفاده نشده باشد.

مثلاً زمانی که یک مستند علمی آمریکایی را با زیرنویس فارسی دانلود کردم و لازم بود که زیرنویس آن را اصلاح کنم، به جای اینکه دنبال برنامه دیگری بگردم، آن را دانلود کنم و

از آن استفاده کنم، راهکاری ابتکاری را امتحان کردم. بعضی وقت‌ها پیش می‌آید که زیرنویس‌های جدیدی که دانلود می‌کنم در برنامه اصلاح زیرنویسی که دارم باز نمی‌شود. در این شرایط یکی از فایل‌های زیرنویس قدیمی‌تری که دارم را انتخاب می‌کنم و متن فایل جدید را با متن فایل قدیم جایگزین می‌کنم و مسئله حل می‌شود.

این روش را در هیچ جایی از اینترنت ندیده‌ام و خودم با کمی تفکر، امتحانش کردم و دیدم که جواب می‌دهد.

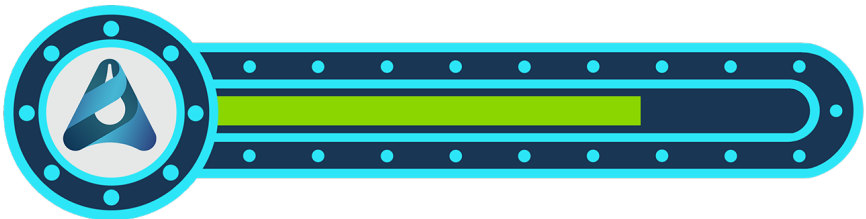
بعضی مواقع حل یک مسئله، جوابی پیچیده و عجیب غریب ندارد. تنها با کمی تفکر می‌توانیم به راهکاری ساده ولی تأثیرگذار برسیم. به همین دلیل در فصل آخر این کتاب به‌طور مفصل به مبحث حل مسئله و روش‌های اصولی آن پرداخته‌ام.



۶

—

یاد بگیریم
حلس کنیم



تبریک می‌گم! شما تا به اینجا "پنج" فصل از کتاب پاش وایسا را مطالعه کردید.



یاد بگیریم حلش کنیم

کسی نمی‌تواند این دیدگاه را رد کند که در زندگی تمام انسان‌ها مسائل و مشکلاتی وجود دارد و انسانی وجود ندارد که در تمام طول عمرش با مسئله‌ای مواجه نشود، اما هستند کسانی که با وجود تمام مشکلات باز هم روز به روز پیشرفت می‌کنند و از بیش از ۹۰ درصد مردم شادتر و ثروتمندترند.

یعنی آن‌ها قدرت یا هوش خارق‌العاده‌ای دارند؟

آیا خداوند به آن‌ها موهبتی خاص داده است؟

حقیقتاً خیر!

آن‌ها یک مهارت را به‌خوبی در خود نهادینه کرده‌اند و آن‌هم مهارت «حل مسئله» است.

حل مسئله سلاحی قدرتمند است که می‌تواند در مقابل تمام مسائل زندگی قد علم کند و پیروز شود.

از آنجایی که عبارت حل مسئله ما را به یاد دوران مدرسه و تحصیل می‌اندازد، شاید اگر کسی اهمیت آن را به ما بگوید سراغش نرویم و آن را به یک مهارت اساسی تبدیل نکنیم.

زمانی که بر روی حل مسائل زندگی مان سماجت کنیم، اشتباهاتمان کمتر می‌شود و انرژی‌هایی که ذخیره می‌کنیم تماماً برای رسیدن به اهدافمان خرج می‌شود؛ نه برای دعوا و تعارض با مشکلات یا اطرافیانمان.

کی و کجا لازم است؟

اولین سؤالی که در ذهن شما نقش بسته است احتمالاً این است که چه زمانی باید حل مسئله کنیم؟

فرض کنید شما دلتان می‌خواهد زمانی که به مهمانی می‌روید همسرتان به موقع آماده شود ولی اکثر مواقع این اتفاق نمی‌افتد و ایشان حداقل نیم ساعت دیرتر از شما حاضر می‌شوند.

اکثر مردها در این مواقع یا به همسرشان غر می‌زنند یا در ماشین منتظر می‌مانند، با خود حرف می‌زنند و پشت سر او گلایه می‌کنند.
چند مثال دیگر:

* زمانی که همیشه در انتهای ماه حسابان خالی می‌شود؛

* زمانی که فرزندم به حرف‌هایم گوش نمی‌دهد؛

* زمانی که صبح‌ها خواب می‌مانم؛

* زمانی که مدت‌هاست می‌خواهم کاری را انجام دهم ولی به تعویق می‌اندازم؛

* زمانی که به خودم قول‌هایی می‌دهم ولی به آن‌ها پایبند نیستم؛

* زمانی که اکثراً با همسرم اختلاف‌نظر دارم؛

* و ...

وقتی خواسته شما با رویداد واقعی در تضاد است، بهترین روش برای تغییر این اوضاع حل مسئله است. حل مسئله مرحله‌ای دارد که اگر به درستی انجام شوند بسیاری از ناخواسته‌های ما تبدیل به خواسته می‌شود.



استباهات رایج در مقابل مسائل

آن‌هایی که با مقوله حس مسئله‌آشنایی ندارند معمولاً با انجام کارهای دیگری نه تنها مسئله را حل نمی‌کنند، بلکه اوضاع را بدتر نیز می‌کنند. نکته جالب هم اینجاست که فکر می‌کنند کار درست و مؤثری انجام داده‌اند. بیاید چند مورد از این اشتباهات را باهم بررسی کنیم.

پاک کردن حل مسئله

کسی که مهارت حل مسئله را ندارد، زمانی که به مسئله‌ای برمی‌خورد، اولین کاری که به ذهنش می‌آید و آن را انجام می‌دهد این است که کلاً آن مسئله را ندید می‌گیرد.

همسر اصغر آقا، به اصغر آقا می‌گوید پسرمان مدتی است بعد از مدرسه دیر به خانه می‌آید.

اصغر آقا هم می‌گوید چیزی نیست، بد به دلت راه نده. پسرمان دیگر بزرگ شده است از پس خودش برمی‌آید.

چند روز بعد خبر می‌رسد سر ظهر پسرشان را در قهوه‌خانه در حال قلیان کشیدن با همکلاسی‌هایش دیده‌اند!

زمانی که بلد نباشیم مسائلی که برایمان پیش می‌آید را بررسی و آن‌ها را حل کنیم، احتمال اینکه آسیب‌های جدی‌ای ببینیم بسیار زیاد است. بعضی از آسیب‌ها نیز چند سال بعد نمایان می‌شوند.

ترس از روشن شدن ضعف‌ها

اکثر مسائلی که برایمان پیش می‌آید به دلیل ضعف‌هایی است که از آن‌ها مطلع نیستیم، به صورت ناخودآگاه باعث می‌شوند دچار مشکلات تکرار شونده شویم. در بسیاری از مواقع نیز فرد به این دلیل که نکند بعد از بررسی، در مسیر حل مسئله نقاط ضعفش دیده شود، اصلاً برای حل آن مسئله اقدامی نمی‌کند.

این وضعیت از این باور نشأت می‌گیرد که انسان‌ها فکر می‌کنند اگر مشخص شود که آن‌ها وضعی دارند کلاً شخصیتشان زیر سؤال می‌رود و دیگر کسی از آن‌ها پیروی نمی‌کند. در حقیقت هنوز به این مسئله واقف نشده‌اند که هیچ انسانی کامل نیست و حتماً پیش می‌آید که در زندگی مشکلاتی برایش پیش بیاید.

زمانی که این مورد علت اصلی حل نکردن مسائل باشد، چون ضعف‌ها شناسایی و اصلاح نشده‌اند، به مرور ضعف‌های بیشتری در وجود فرد به وجود می‌آید و باز هم بیش‌ازپیش مسائل جدیدی در زندگی‌اش نمایان می‌شود.

باچ دادن بجای حل کردن

احتمالاً زیاد مشاهده کرده‌اید والدینی را که وقتی فرزندشان گریه می‌کند یا سر موضوعی لج می‌کنند بجای اینکه با او صحبت کنند و او را قانع کنند، سریعاً می‌گویند «اگر گریه کنی همین الان میریم خونه، اگر بچه خوبی باشی برات خوراکی می‌خرم» یا مردانی که می‌خوانند همسرشان را برای کاری راضی کنند و مثلاً می‌گویند اگر اجازه بدی من این سفر را بروم برایت سرویس طلا می‌خرم.

این تصمیم‌های جایگزین و کم ریسک شاید در لحظه بتواند اوضاع را کنترل کند ولی در بلندمدت عواقبی را خواهد داشت و افراد مجبورند باچ بیشتری بدهند تا به نتیجه دلخواه خود برسند.

دیگران تغییرکنند

از مهم‌ترین اشتباهات افراد در حل مسئله این است که در انتظار تغییر دیگران هستند.

آن‌ها بهترین کار را می‌کنند، در کارشان نقصی نیست و دیگران باید تغییر کنند تا آن مسئله حل شود.

اگر فرزندشان دچار مسئله‌ای شده است، حتماً کاملاً ابراد از اوست.

اگر با رئیسشان مسئله‌دارند، او باید اخلاقی تغییر کند تا مسئله

حل شود.

اگر وسایلشان را در خانه گم می‌کنند، همسرشان باید حواسش باشد و وسایل او را جابه‌جا نکند.

اگر اوضاع اقتصادی خانواده‌شان خوب نیست، دولت باید بیاید و در زندگی آن‌ها تغییر ایجاد کنند، خودشان که نباید تغییر کنند.

مواد لازم

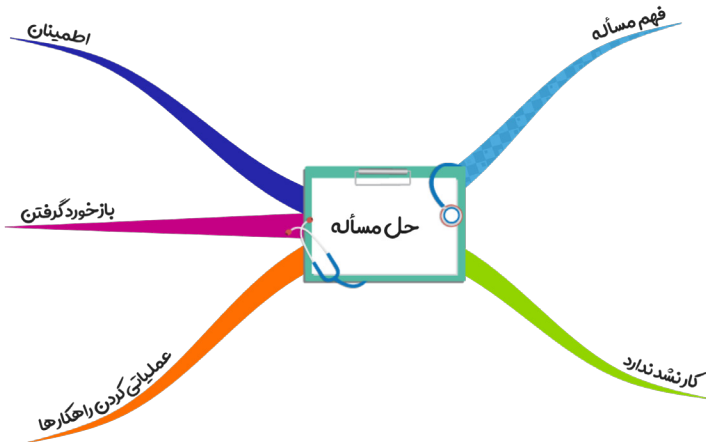
برای اینکه یک مسئله به بهترین نحو حل شود، بهتر است شرایطی که در اینجا ذکر می‌شود رعایت شود:

۱- جدی گرفتن: باید آن مسئله جدی گرفته شود تا راهکارهای جدی و اثربخشی هم پیدا شود.

۲- وقت گذاشتن: برای فکر کردن بر روی مسئله زمان دقیقی را مشخص کنیم. مثلاً بگوییم من امشب ساعت ۲۱ تا ۲۲ با خودم یا افرادی که لازم است حضورداشته باشند، خلوت می‌کنم و کاملاً متمرکز روی مسئله فکر می‌کنم.

۳- با دید فرصت: هنگام تفکر روی مسئله با این دید نگاه کنم که این یک فرصت است، من می‌خواهم حداکثر استفاده را از آن ببرم و خودم را رشد دهم تا بتوانم با انرژی بیشتری اقدام کنم.

۴- مکتوب شود: حتماً افکارم را روی کاغذ بیاورم و تمام راهکارهایی که به ذهنم می‌رسد را یادداشت کنم تا مغزم خیلی بهتر بتواند پردازش کند.



۱-فهم مسئله:

دلیل اصلی

تا نتوانیم بفهمیم مسئله‌ای که قرار است حل شود دقیقاً چیست اساساً چیزی به نام حل مسئله اتفاقی نمی‌افتد.

بعضی اوقات خودمان هم دقیقاً نمی‌دانیم مسئله‌ای که با آن سروکار داریم چیست. اگر فرزندان به حرفمان گوش نمی‌دهد دلیل اصلی آن بازیگوشی‌هایش است یا اینکه فقط می‌خواهد با ما لج کند؟

هرکدام از این مسائل راه‌های مختص خود را دارند. پس در ابتدا باید دلیل اصلی به وجود آمدن مسائل را پیدا کنیم و بعد به فکر حل آن‌ها باشیم.

نوشتن کامل مسأله

از اصلی‌ترین کارهایی که برای حل مسئله لازم هست و در صفحات قبل به آن اشاره شد نوشتن دقیق و کامل مسئله است. زمانی که می‌نویسیم مغز ما جور دیگری عمل می‌کند. قوانین دیگری بر آن حکم‌فرما می‌شود.

انسان هر چیزی را که می‌بیند خیلی بهتر درک می‌کند و راحت‌تر می‌تواند آن را بررسی کند و به همچنین خیلی راحت‌تر می‌تواند نکات را به خاطر بسپارد و بعداً از آن استفاده کند.

“**کمرنگ‌ترین جوهرها از قوی‌ترین حافظه‌ها ماندگارترند.**”

زمانی که می‌خواهیم مسئله را بنویسیم باید مسئله کاملاً شفاف شود. مثلاً نوشتن «من با رئیس مشکل دارم» عبارت مناسب و شفافی نیست. دقیقاً باید نوشته شود چه مشکلی و چرا.

زیرا مغز ما زمانی که جزئیات را می‌فهمد می‌تواند دنبال راه‌حل‌های کاربردی و درست باشد. مثل این می‌ماند که شخصی بگوید من می‌خواهم به دانشگاه بروم. باید دقیقاً بگوید به کدام رشته و کدام شهر علاقه دارد تا بتواند تصمیم بگیرم لازم است برای رسیدن به آن خواسته چقدر تلاش کند.

تغییر کلمات

اکثر ما زمانی که با تضاد و مسئله‌ای در زندگی روبه‌رو می‌شویم می‌گوییم برایم مشکلی پیش آمده است. کلمه مشکل به صورت ناخودآگاه به فرد القا می‌کند که این مورد حل نشدنی است یا باید بسیار برای حل آن تلاش کنی ولی اگر به جای مشکل بگوییم مسئله ذهن ما دنبال جواب خواهد گشت و خیلی زود هم به آن پی می‌برد.

یا بجای کلمه نمی‌شود بهتر است بگوییم «**چطوری می‌شود**».

انسان‌ها ثابت کرده‌اند زمانی که در محدودیت قرار می‌گیرند توانسته‌اند نشدنی‌ها را به شدن تبدیل کنند. آن انسان‌ها کسانی

بودند که نمی‌شود در دایره لغاتشان وجود نداشته است و همیشه دنبال راه‌حلهایی برای شدن بودند.

اگر در شرایطی هستیم که خواسته‌ای داریم و در کنارش مسئله‌ای پیش آمده که نمی‌گذارد به آن خواسته برسیم معمولاً آن مسئله را بهانه می‌کنیم تا در مسیر خواسته‌ها حرکت نکنیم.

مثلاً می‌گوییم من می‌خواهم به شهر دیگری نقل مکان کنم ولی در آن شهر شغلی ندارم.

یا نمی‌توانم به شهر دیگری نقل مکان کنم، آخه در آن شهر شغلی برای من نیست.

اگر بتوانیم به جای ولی و آخه حرف ربط «و» را استفاده کنیم خیلی راحت‌تر می‌توانیم حل مسئله کنیم. درست است که شاید همه چیز عالی نباشد ولی این‌گونه به مغز خود دستور داده‌ایم باینکه شرایط مطلوب نیست ولی من می‌خواهم راه‌حلی برای این موضوع پیدا کنم.

برخی مسائل نامرئی هستند

از آنجایی که بعضی از کارهایی که در طول روز انجام می‌دهیم برایمان عادت شده است دیگر به آن‌ها به چشم مسئله نگاه نمی‌کنیم که بخواهیم حلشان کنیم.



مثلاً در میانه روز یادمان می‌آید که باید کاری را انجام دهیم. به خود می‌گوییم یادم باشد این کار را انجام دهم. ولی بعد از گذشت زمان و رسیدن به انتهای شب یادمان می‌آید که باید کاری را انجام می‌دادیم.

یا در شهرهای بزرگ اکثراً زمانمان را در ترافیک هدر می‌دهیم و غرش را هم می‌زنیم که این ترافیک لعنتی تمام‌شدنی نیست! خب واقعاً نیست؛ ما باید چه کار بکنیم که از این شرایط بیشترین استفاده را ببریم؟ می‌توانیم بخشی از فعالیت‌های روزمره‌مان را در زمان‌هایی که در ترافیک هستیم انجام دهیم.

اگر فراموش می‌کنیم کاری را انجام دهیم کافی است آن را در دفتر یا گوشی موبایلمان ثبت کنیم تا فراموش نکنیم. زمانی که این موارد کوچک را مسئله ندانیم برای حل آن‌ها نیز اقدامی نمی‌کنیم و همین کارهای کوچک روی هم جمع می‌شوند و درصد بالایی از تمرکز روزانه ما را می‌گیرند.

عملک:



یکی از مسائلی که این روزها درگیر آن هستید را انتخاب کنید و مرحله‌ی که گفته می‌شود را برای آن پیاده‌سازی کنید. در ابتدا مرحله فهم مسئله را برای آن بنویسید.

۲- کار نشد ندارد

بعد از اینکه فهمیدیم دقیقاً چه مسئله‌ای داریم حالا باید برای حل آن به دنبال راهکارهای مناسب باشیم. یکی از بهترین روش‌های پیدا کردن راهکارهای مناسب بارش فکری است.

در بارش فکری قلم و کاغذی برمی داریم، با خود خلوت می کنیم و هر ایده ای که به ذهنمان می آید را می نویسیم. در این مرحله اصلاً به این که این راهکار مناسب است یا خیر فکر نمی کنیم و فقط می نویسیم. قضاوت کردن و تجزیه تحلیل کردن در این مرحله ممنوع است.

در مرحله بعدی می توانیم بهترین روش ها را جدا کرده و حالا ببینیم کدام یک از راهکارها برای ما مناسب تر است. برای اینکه بفهمیم کدام روش ها مناسب تر است سه کار را می توانیم انجام دهیم.

مطرح کردن با دیگران مرتبط

در آشنایان یا مشاورانی که می شناسیم کسانی را پیدا کنیم که بیشتر از دیگران با مسئله ای که ما داریم آشنا هستند و می توانند به ما کمک بیشتری کنند. اینکه به هر کسی می رسیم مسئله مان را با او در میان بگذاریم نه تنها کمکی نمی کند بلکه باعث می شود هم بیشتر از گذشته گیج شویم و هم وقت و تمرکزمان گرفته شود.

الگو برداری از عملکرد دیگران

ببینیم آیا کس دیگری هم این مسئله را داشته است که بتواند آن را حل کند؟ راهکارهای او را نیز به لیست بارش فکری خود اضافه

کنیم. در همین مواقع است که می‌شود از تاریخ آموخت. حتماً لازم نیست برای آموختن از تاریخ و نوادگانمان به چند صدسال گذشته برویم و کتاب‌های قدیمی را مطالعه کنیم. همین که بتوانیم از گذشته نزدیک به خودمان هم بیاموزیم تاریخ کار خودش را کرده است.

جست‌وجو در اینترنت

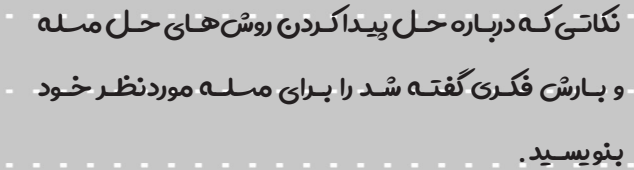
خیلی از افراد هستند که وقتی به مسئله‌ای برمی‌خورند و می‌خواهند حلش کنند، به نتیجه‌ای نمی‌رسند. زمانی که از آن‌ها سؤال می‌کنی می‌گویند هر کاری کردم درست نشد. در صورتی که زحمت جست‌جو در گوگل را به خودشان نداده‌اند. خیلی از مسائل ما را قبلاً دیگران حل کرده‌اند و نتایج آن را در اینترنت نوشته‌اند. حیف است از این فرصت و ابزار خوبی که در اختیارمان هست به‌خوبی استفاده نکنیم.

باز هم نشد، چه کنیم؟

شاید چندین روش دیگر را هم برای رسیدن به راهکارهای مناسب امتحان کردید ولی هیچ‌کدام به دردتان نخورد و حتی هیچ‌کسی در دنیا پیدا نشد که با این مسئله روبه‌رو شده باشد. آن وقت باید چه کار کرد؟

با این جمله طلایی می‌توانید کار را تمام کنید: «خب من اولی‌اش خواهم شد».

عملیات:



۳- عملیاتی کردن راهکارها

در این مرحله شما چندین راهکار بسیار مناسب برای حل مسئله خود دارید ولی سؤال اینجاست که کدام یک را باید عملی کنم؟ به قول قدیمی‌ها الآن زمان سبک‌سنگین کردن است.

جدول T

باید برای اینکه به راهکار پایانی برسید راهکارهایی که به آن‌ها رسیدید را باهم مقایسه کنید و ببینید کدام یک از روش‌ها مناسب مسئله و شرایط شماست. یکی از بهترین روش‌ها برای این کار استفاده از جدول T است.

یادتان می‌آید در دوران مدرسه و مخصوصاً در مقطع دبستان برای هر کلاس مبصری معین می‌کردند که یکی از وظایفش نوشتن لیست خوب‌ها و بد‌ها بود؟

در اینجا هم به همان روش یک T بزرگ روی کاغذ می‌کشیم. در یک سمت مزایای استفاده از آن راهکار و در سمتی دیگر معایب آن را می‌نویسیم و برای هر مزایا یا معایب امتیازی در نظر می‌گیریم. مثلاً از ۱ تا ۱۰ به هر مورد نمره می‌دهیم. به این شکل که موردی که نمره ۱۰ می‌گیرد از اهمیت و وزش بیشتری برخوردار است.



زیرا زمانی ممکن است در سمت مزایا ۵ مورد بنویسید ولی آن عیبی که نوشته‌اید آن قدر برایتان اهمیت دارد و خط قرمز شما حساب می‌شود که مجبور می‌شوید آن راهکار را کلاً از فهرستان خارج کنید.

هیچ مسأله‌ای بدون مشکل نیست

باید این بحث را قبول کنیم که نمی‌توان هیچ کاری را پیدا کرد که مشکلات و سختی‌های خودش را نداشته باشد. اگر فکر می‌کنیم که «من نمی‌خواهم مربی تکواندو شوم چون این امکان وجود دارد که کسی در دوره‌های من ثبت‌نام کند و فنون تکواندو را یاد بگیرد و با آن‌ها به دعوا یا زورگیری برود» جواب این است که بله این امکان وجود دارد.

هر کاری که بخواهیم انجام دهیم بالاخره امکان این وجود دارد که مشکلی در ادامه به وجود آید.

پس خیلی خوب می‌شود اگر بپذیریم که هر راه‌حلی سختی‌های خودش را دارد. آقای ویلیام گلسر که تئوری انتخاب را در جهان پرآوازه کرد جمله‌ای بسیار زیبا دارد.

هر راه‌حلی مشکلات خودش را دارد، باید تصمیم بگیرید که کدام مشکل را انتخاب می‌کنید!

عملک:



برای راه‌حل‌هایی که انتخاب کردید به صورت جداگانه
جدول T بکشید و آن‌ها را بررسی کنید.

۴- باز خورد گرفتن

در مرحله چهارم به این موضوع می‌پردازیم حالا که یکی از روش‌ها را عملیاتی کردیم چه نتیجه و بازخوردی گرفتیم. برای راحت شدن این مرحله می‌توانیم به این سؤالات پاسخ دهیم تا ببینیم راه حل مناسبی را امتحان کردیم یا نه.

آیا نتیجه حاصل شد؟

واضح‌ترین سؤال این است که البته بعد از اینکه راهکار عملیاتی شد به جوابش می‌رسیم؛ اما باید ببینیم تا چه اندازه نتیجه مطلوبی که در سر داشتیم را در نتیجه مشاهده کردیم.

ایراد از روش بود یا نحوه اجرا؟

وقتی دفعه اولی هست که می‌خواهیم یکی از مسائل زندگی مان را با این روش حل کنیم احتمالش زیاد است که باز خورد بسیار خوبی از راهکارمان نگیریم حالا باید به این فکر کنیم که کجای کار ایراد داشته است. کلاً روش اشتباهی را انتخاب کردیم یا نحوه اجرایان روش صحیح نبوده است. البته شاید هم به این مورد برخوردیم که مرحله اول یعنی فهم مسئله را درست انجام نداده‌ایم.

چطور می‌توانست بهتر باشد؟

جواب سؤال قبل هرچه باشد حالا باید به این فکر کنیم که چطور می‌توانم انتخاب بهتری داشته باشم یا چطور نحوه اجرا را بهبود ببخشم. اگر راهکار مناسبی انتخاب نکردم احتمالاً باید در آن زمینه بیشتر بیاموزم و جستجو کنم. با افراد کار درست بیشتری صحبت کنم یا جستجوی بیشتری در اینترنت داشته باشم.

اگر هم اجرای خوبی نداشتم می‌توانم برای اجرای بهتر بارش فکری کنم و روش‌های اجرایی بهتری پیدا کنم.

برنامه برای دفعات بعد چیست؟

اگر دوباره این مسئله پیش بیاید چی؟ باز هم می‌خواهیم تمام این مراحل را طی کنید یا از الآن چاره‌ای می‌اندیشید که اگر باز هم به این مسئله برخوردید بتوانید خیلی سریع‌تر و مؤثرتر آن را حل کنید؟



عملک:



بازخوردهایی که از اجرای روش‌ها گرفتید را بنویسید و
نکات گفته‌شده را نیز رعایت کنید.

۵- اطمینان

در مرحله آخر وقت آن رسیده است که به خودمان اطمینان بدهیم که دیگر این مسئله برایمان پیش نیاید. از بهترین روش‌های ایجاد اطمینان این است که سیستم سازی کنیم؛ یعنی اینکه برنامه‌ریزی داشته باشیم تا از پیش آمدن دوباره مسئله جلوگیری کنیم. مثلاً اگر فرزندانمان همیشه سر موضوع خاصی با یکدیگر دعوا می‌کنند قوانین یا اصولی را با آن‌ها در میان بگذاریم که دیگر این اتفاق نیفتد. مثلاً دخترتان می‌گوید برادرش همیشه کتاب‌های او را گم می‌کند.

می‌توانید کمد یا طبقه‌های خاصی را برای کتاب‌هایش در نظر بگیرید تا همیشه هرکسی کتاب‌های او را دید آن‌ها را در آنجا بگذارد (این روش را در مرحله ۲ یعنی روش‌ها نیز می‌توان قرارداد)

یکی از بهترین اصولی که می‌توانید برای خود داشته باشید تا کمتر مسائل مختلف برایتان اتفاق بیفتد توجه به این جمله است:

“**استباهات دیگران را تکرار نکنم و هیچ استباهی را دو بار تکرار نکنم.**”

با توجه کردن به این اصل می‌توانیم تا حد ممکن از به وجود آمدن مسائل جلوگیری کنیم.

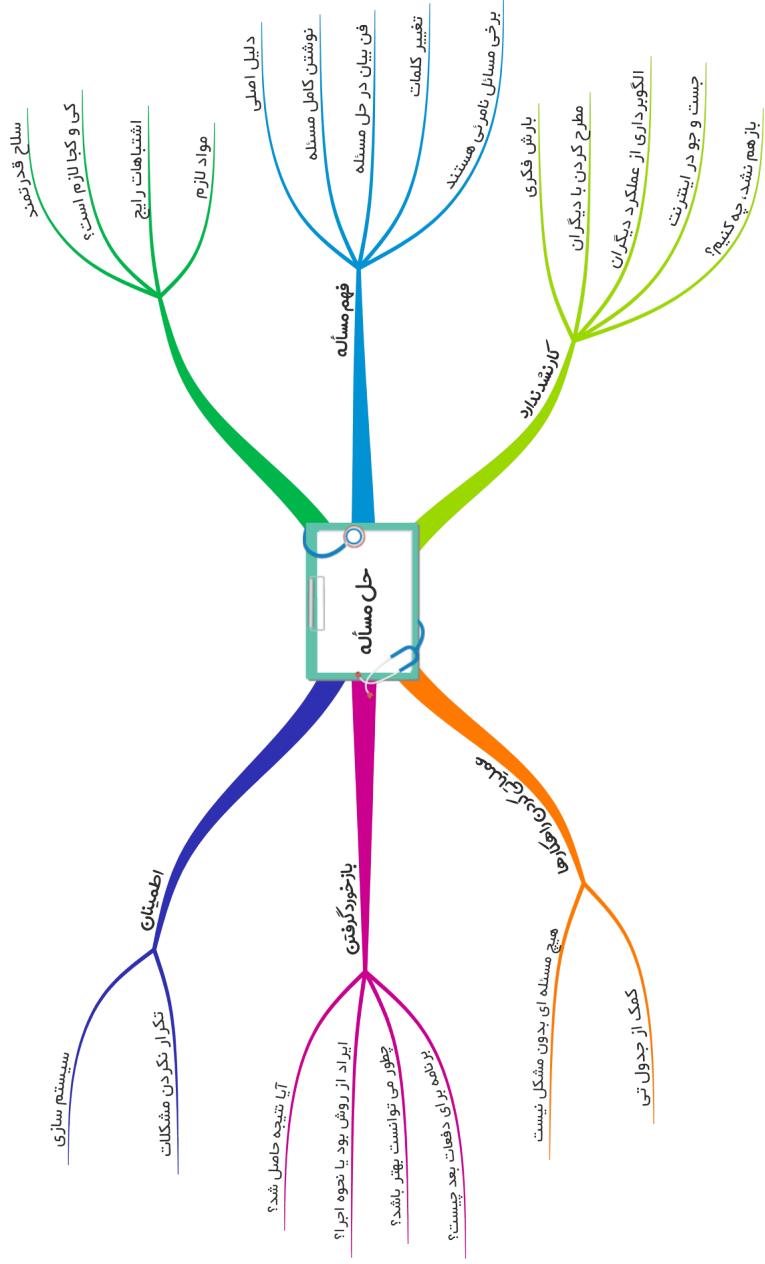
عملک:



برای اینکه دیگر این مسئله پیش نیاید چه کارهایی را باید انجام دهید و چه سیستم‌هایی باید برای آن بسازید.

شاید برایتان سؤال باشد که چرا درباره حل مسئله این همه صحبت کردید و دقیقاً و مرحله به مرحله آن را توضیح دادید؟ چون حل مسئله یکی از اساسی ترین مهارت هایی است که آدم ها از آن بی خبرند و اتفاقاً به آن به شدت نیاز دارند. در جامعه امروزی که به سرعت در حال پیشرفت است اگر این مهارت را نداشته باشیم مسائل و مشکلات زیادی نیز در زندگی مان به وجود می آید که سرعت گیرهای بزرگی برای رسیدن به موفقیت است.

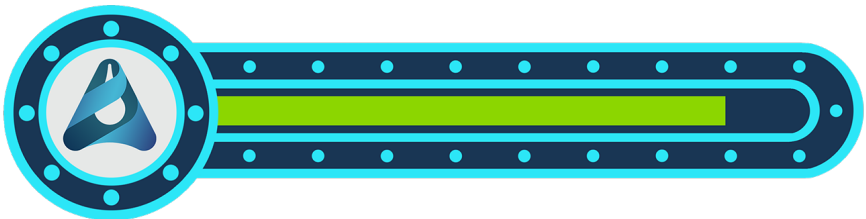
اگر بتوانیم در استفاده از روش های حل مسئله برای حل مسائل زندگی مان سماجت کنیم مطمئناً سرعت رشد مان چند برابر خواهد شد.



۷

—

پاش وایسا



تبریک میگم! شما تا به اینجا "شش" فصل از کتاب پاش وایسا را مطالعه کردید.



پاش وایسا

اگر می‌خواهی زودتر از چیزی که فکرش را می‌کنی در مسیر موفقیت پیش بروی:

“هر طور که می‌شود باید پاش وایسی

این از اساسی‌ترین و مهم‌ترین اصول موفقیت است.

موفقیت مسابقه دو سرعت نیست، بلکه شبیه به دو ماراتن است. هم تعداد شرکت‌کنندگان بیشتری دارد و هم مسافت بیشتری را باید طی کرد تا به نقطه پایان رسید. در مسابقه موفقیت به تعداد تمام مردم جهان دهنده وجود دارد و مسافت آن نیز به اندازه کل طول عمرمان است.



اگر می‌خواهی در این راه موفق و سربلند باشی باید استقامت و پایداری بیشتری به خرج دهی.

اگر در ابتدای مسیر تلاش بیش از حد داشته باشی بعد از مدتی از پای می‌افتی و دیگر نمی‌توانی ادامه دهی. تنها کسانی می‌توانند این مسیر را به پایان برسانند که بتوانند میان سرعت و قدرتشان تعادلی را حفظ نمایند.

اکثریت انسان‌ها فکر می‌کنند می‌شود با کمترین تلاش ذهنی یا جسمانی به نتایج بزرگ رسید، به همین دلیل فکر می‌کنند موفقیت یک مسابقه دو سرعت است و با چند صد متر دویدن می‌توانند جام قهرمانی را بالای سر ببرند.

انسان‌های زیادی هستند که با اصول و مقررات موفقیت آشنا می‌شوند و در ابتدای راه با تمام قدرت می‌دوند تا به انتهای مسیر برسند ولی چون در ابتدای مسیر جایزه بزرگی وجود ندارد تا آن‌ها با گرفتن آن انرژی بگیرند، خود از مسیر کنار می‌کشند یا دیگر جانی برای ادامه مسیر باقی نمی‌ماند.

تنها نقطه تمایزی که موفقیت و دو ماراتن دارند این است که دیگر شرکت‌کنندگان، بقیه انسان‌های جهان نیستند. آن‌ها خویشتن‌های قدیمی ما هستند که باید از آن‌ها سبقت بگیریم. هر ثانیه یک من جدید به وجود می‌آید و ما باید تلاش کنیم همیشه

از منِ قدیمِ یک ثانیه قبل خود بهتر باشیم. هیچ مسابقه و نبردی با دیگران وجود ندارد.

بسیاری عقیده دارند که زندگی یک مبارزه و نبرد است و ما نیز یک مبارز که باید با این زندگی بجنگیم اما من این گونه نمی‌اندیشم. همان گونه که بانو فلورانس اسکاول شین در کتاب چهار اثر می‌گفتند:

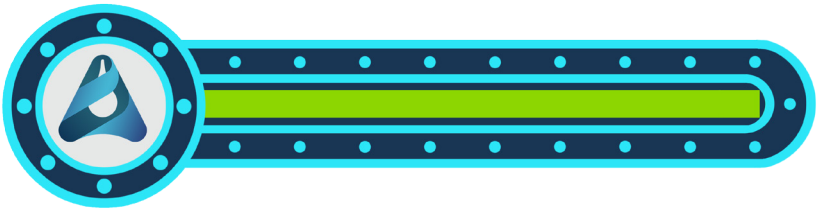
”بیست‌مردم زندگی را پیکار می‌انگارند؛ اما زندگی پیکار نیست، بازی است.“

اگر می‌خواهی در این زندگی جان سالم به دربری و مسیر متفاوت موفقیت را انتخاب کنی باید قوانین این بازی را یاد بگیری. اگر فقط به فکر شکست حریف و رقبای ظاهری زندگی‌ات باشی به تنها چیزی که توجه می‌کنی تخریب اوست، نه پیشرفت خودت. زمانی که بتوانی او را شکست دهی، دست از تلاش می‌کشی و همین باعث می‌شود از قانون سماجت تبعیت نکنی!

سماجت یکی از قوانین اصلی و غیرقابل‌انکار بازی زندگی است و من زمانی که متوجه اهمیت این اصل مهم شدم، تصمیم گرفتم کتابی در مورد آن بنویسم.

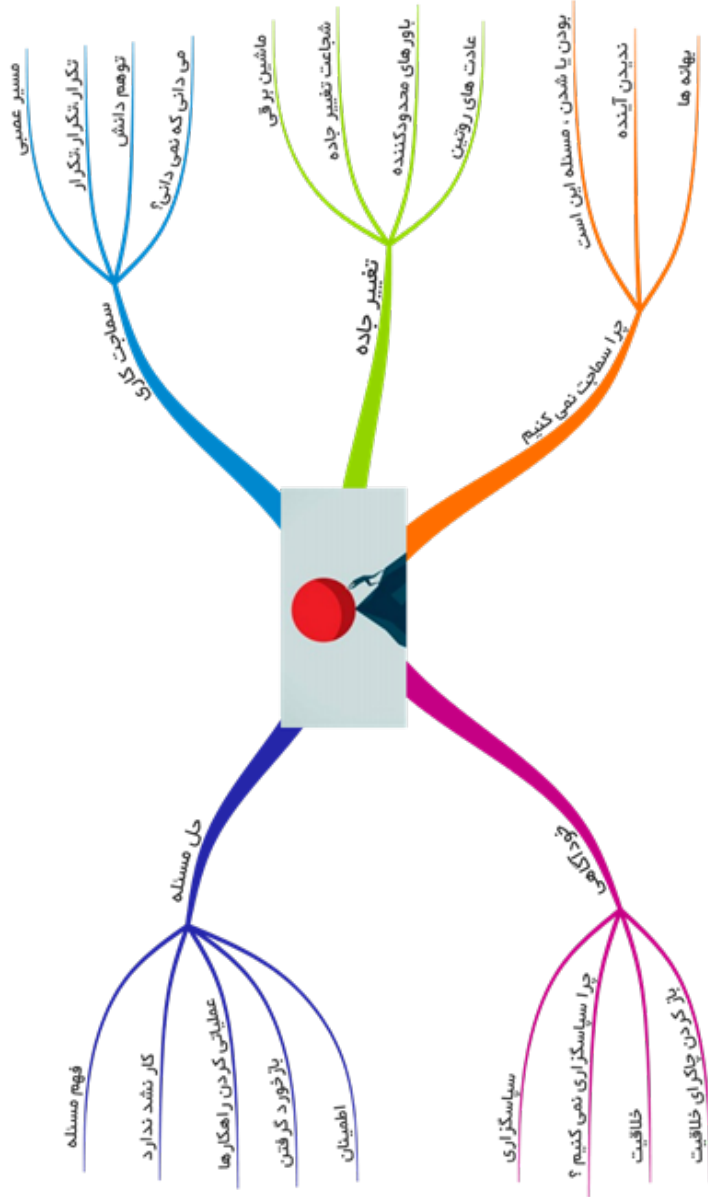


امیدوارم بعد از مطالعه این کتاب هم به صورت عملی آن را در زندگی تان و اهداف بزرگی که دارید پیاده کنید و هم این اصل مهم را به دیگران بیاموزید و یادآوری کنید. تنها با کمک به دیگران و خدمت رساندن به جهانیان می شود دنیا را جای بهتری برای زیستن کرد.



دوست عزیزم ازت سپاسگزارم که این کتاب رو تا انتها خوندی،
امیدوارم اولین و آخرین بار ت نباشه که می خونیش.







مگر می‌شود در این دنیا بدون کمک دیگران پیشرفت کرد؟

از این رو می‌خواهم از همه عزیزانی که در کنارم بودند و باعث شدند سماجت بیشتری در مسیر موفقیت‌م داشته باشم سپاسگزاری و قدردانی کنم.

محمد رضا نظامی و بیتا مصلحی

پدر و مادر عزیز و دوست‌داشتنی‌ام که همیشه و همه‌جا پشتیبانم هستند.

رضا کیانفر

دوست و رفیق شفیع‌م که از هیچ فرصتی برای کمک به من دریغ نمی‌کند.



توهم مدت هاست از خودت و
آینده و شرایط ناامید هستی؟
حالت تو زندگیست خوب نیست؟



yon.ir/omidvari

یا ارسال عدد ۳ به شماره ۰۹۳۶۹۴۲۳۱۲۴ ☒ بعد از این دوره به صورت همیشگی:



حال خوب مستمر را در کل زندگی ات تجربه می کنی؛
به خودت و آینده زندگی ات شدیداً امیدوار می شوی؛
از درون احساس آرامش داری و دل شوره های روزانه ای که قبلاً داشتی از بین می روند؛
مشکلات اقتصادی دیگر نمی تواند روی زندگی تو تاثیری بگذارند و حالت رو خراب کند؛

9 ...

اگر مطالب این کتاب را دوست داشتی احتمالاً این دوره را هم دوست خواهی داشت



د موققییت مسابقه دو سرعت نیست، بلکه شپیه به دو مارا تن است. هم تعداد شرکت کنندگان بیشتری دارد و هم مسافت بیشتری را باید طی کرد تا به نقطه پایان رسید. در مسابقه موققییت به تعداد تمام مردم جهان دونده وجود دارد و مسافت آن نیز به اندازه کل طول عمرمان است.

اگر می خواهی در این راه موفق و سر بلند باشی باید استقامت و پایداری بیشتری به خرج دهی.

تنها نقطه تمایزی که موققییت و دو مارا تن دارند این است که دیگر شرکت کنندگان، بقیه انسان های جهان نیستند. آن ها خویش تن های قدیمی ما هستند که باید از آن ها سبقه بگیریم. هر ثانیه یک من جدید به وجود می آید و ما باید با "سماجیت" همیشه از من قدیم یک ثانیه قبل خود بهتر باشیم. هیچ مسابقه و نبردی با دیگران وجود ندارد.