

خرد بزرگسالی: کمی هشیارتر

سیده فاطمه معزی

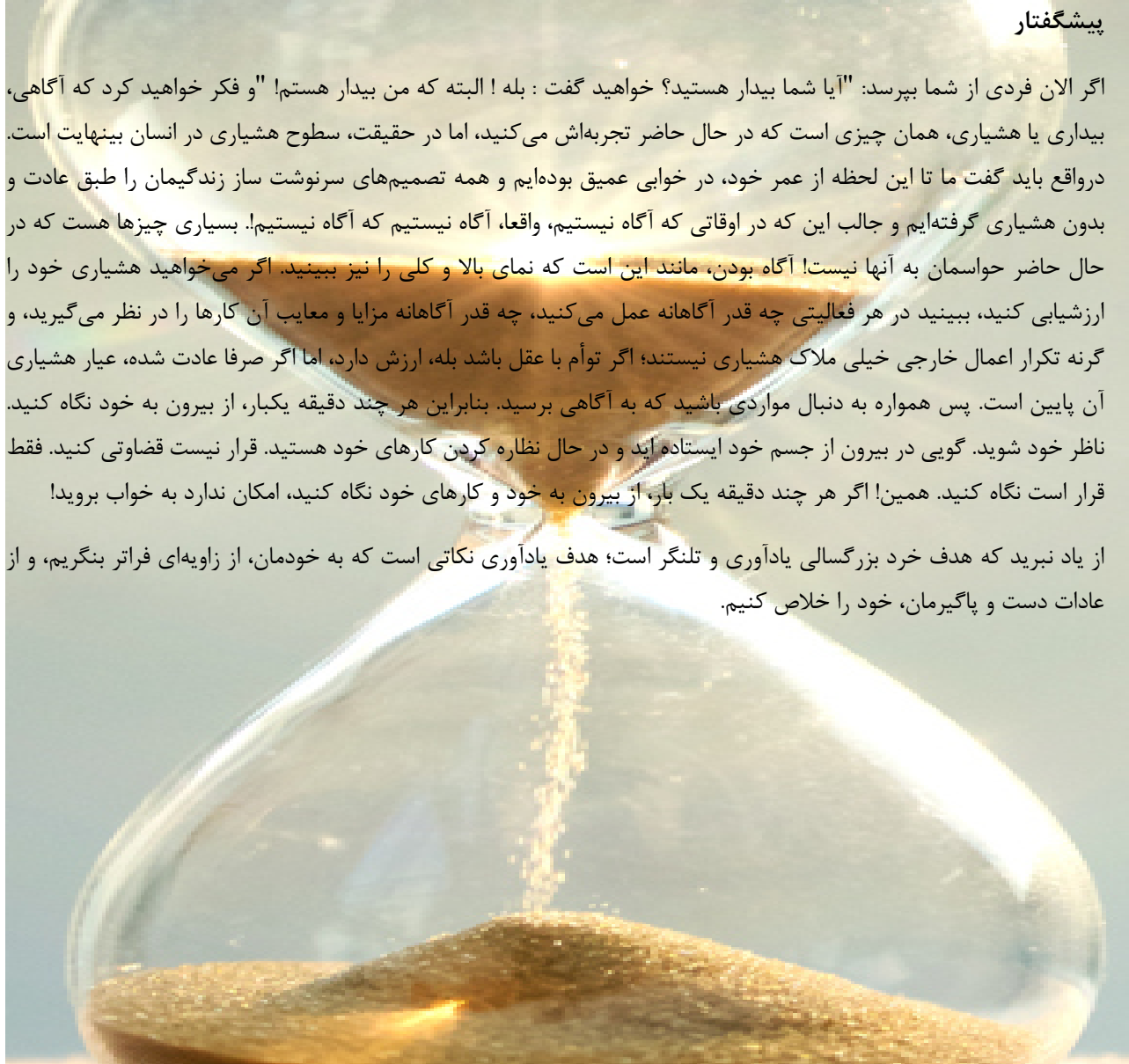
"یا مدبر الامور"

"اللهم عجل لوليک الفرج"

پیشگفتار

اگر الان فردی از شما بپرسد: "آیا شما بیدار هستید؟ خواهید گفت: بله! البته که من بیدار هستم!" و فکر خواهید کرد که آگاهی، بیداری یا هشیاری، همان چیزی است که در حال حاضر تجربه‌اش می‌کنید، اما در حقیقت، سطوح هشیاری در انسان بینهایت است. درواقع باید گفت ما تا این لحظه از عمر خود، در خوابی عمیق بوده‌ایم و همه تصمیم‌های سرنوشت ساز زندگی‌مان را طبق عادت و بدون هشیاری گرفته‌ایم و جالب این که در اوقاتی که آگاه نیستیم، واقعا، آگاه نیستیم که آگاه نیستیم! بسیاری چیزها هست که در حال حاضر حواسمان به آنها نیست! آگاه بودن، مانند این است که نمای بالا و کلی را نیز ببینید. اگر می‌خواهید هشیاری خود را ارزشیابی کنید، ببینید در هر فعالیتی چه قدر آگاهانه عمل می‌کنید، چه قدر آگاهانه مزایا و معایب آن کارها را در نظر می‌گیرید، و گرنه تکرار اعمال خارجی خیلی ملاک هشیاری نیستند؛ اگر توأم با عقل باشد، ارزش دارد، اما اگر صرفا عادت شده، عیار هشیاری آن پایین است. پس همواره به دنبال مواردی باشید که به آگاهی برسید. بنابراین هر چند دقیقه یکبار، از بیرون به خود نگاه کنید. ناظر خود شوید. گویی در بیرون از جسم خود ایستاده‌اید و در حال نظاره کردن کارهای خود هستید. قرار نیست قضاوتی کنید. فقط قرار است نگاه کنید. همین! اگر هر چند دقیقه یک بار، از بیرون به خود و کارهای خود نگاه کنید، امکان ندارد به خواب بروید!

از یاد نبرید که هدف خرد بزرگسالی یادآوری و تلنگر است؛ هدف یادآوری نکاتی است که به خودمان، از زاویه‌ای فراتر بنگریم، و از عادات دست و پاگیرمان، خود را خلاص کنیم.



درس‌های مهمی که در مدرسه تدریس نمی‌شود

هشیاری

عمق دید شما هشیاری است. ادراک و آگاه بودن به همه چیز، هشیاری است. اگر راننده همه چیز را می‌دید تصادفی پیش نمی‌آمد. آن بخشی که نمی‌بینیم علت اصلی مشکلات ما در زندگی است. اگر در بخشی از زندگی دچار مشکل هستیم تنها علت این مشکل و تنها راه حل برای این مشکل در دیدن بیشتر و دیدن بهتر است. آن طرف مرز فعلی آگاهی من چه خبر است. آیا وقتی دارید به محل کارتان می‌روید جزییات مسیر را می‌بینید؟ کم‌کم مرزهای آگاهی خود را بالا ببرید. هشیاری‌تان را در موضوعات مختلف کم‌کم بالا ببرید. کم‌کم به ترس‌ها، عادات، احساسات، رفتار خود آگاه‌تر و هشیارتر شوید. به خود افکارتان نگاه کنید و وسیع‌تر ببینید و ببینید کجاها را نمی‌بینید.

نگاه هشیارانه به عادات

شما میانگین ۵ عاداتی هستید که بیشتر تکرار می‌کنید. ما روال‌های روزمره را ناهشیارانه انجام می‌دهیم. عادات خود را تحت هشیاری دریاورید. این عادات را نگاه کنید؛ دقت کنید ممکن است چه بلایی سر شما بیاورند؛ سرانجامشان چیست.

نمونه

بسیاری از مردم کاری را انجام نمی‌دهند مگر اینکه بتوانند نمونه‌ای از شخص دیگری بیابند که قبلاً آن را انجام می‌دهد. اگر بیش از حد به این نوع تفکر تکیه کنید؛ هرگز کار جالبی انجام نخواهید داد. مسیر شما در زندگی منحصر به فرد است. مهم است که از تجربیات دیگران درس بگیرید، اما نمی‌توانید منتظر یک نمونه کامل برای اقدام باشید. شما خود نمونه هستید.

فلسفه بازاریابی اپل:

مایک مارککولا، مهندس برق و سرمایه‌گذار که در کنار استیو جابز کار می‌کرد و در نهایت اولین رئیس اپل کامپیوتر شد، برخی از اصول اصلی شرکت را به اشتراک می‌گذارد؛
یکدلی. ما واقعاً نیازهای آنها را بهتر از هر شرکت دیگری درک خواهیم کرد.

تمرکز. برای اینکه بتوانیم کارهایی را که تصمیم داریم انجام دهیم به خوبی انجام دهیم، باید لیست کارهای بی‌اهمیت را حذف کنیم. نسبت دادن. مردم یک کتاب را از روی جلد آن قضاوت می‌کنند. ما ممکن است بهترین محصول، بالاترین کیفیت، مفیدترین نرم افزار و غیره را داشته باشیم اما اگر آنها را به صورت لغزنده ارائه کنیم، لغزش تلقی می‌شوند. اگر آنها را به شیوه‌ای خلاقانه و حرفه ای ارائه کنیم، ویژگی‌های مورد نظر را جلب خواهند کرد.

سوالات برای شما

یک درس مهم برای زندگی که در مدرسه تدریس نمی‌شود، اما می‌خواهید به فرزندان خود بیاموزید چیست؟

یکی از حیاتی ترین مهارت ها در زندگی و ارزش شناخت خود

خلق زندگی

به جای زندگی کردن، زندگی خود را خلق کنید.

یکی از حیاتی ترین مهارت ها در زندگی

یکی از حیاتی ترین مهارت های زندگی که در عین حال هرگز در مدرسه آموزش داده نشده است، این است که انتخاب کنید توجه خود را به کجا معطوف کنید.

رشد تمار عیار

رویدادهای زندگی بخشنده و مهربان نیستند. زندگی و رویدادهای آن رشد تمار عیار را از شما می خواهد. رشد تمام عیار یعنی افزایش درک، هشیاری، آگاهی، کسب مهارت در زمینه های مختلف مورد نیاز خود و جامعه.

مهمترین ویژگی یک انسان رشد یافته

مهمترین ویژگی یک انسان رشد نیافته، تعصب و خودخواهی فرد است. یکبار برای همیشه به عنوان یک انسان رشد یافته، تعصب کودکانه خود را پایان دهیم و برای یادگیری مداوم، مستمر و ارتقاء خود، فضایی باز کنیم.

لئوتولستوی در مورد تعصب

سخت ترین موضوعات را می توان برای کم هوش ترین انسان ها توضیح داد، زیرا او قبلاً هیچ ایده ای در مورد آنها نداشته است. اما ساده ترین چیز را نمی توان برای باهوش ترین انسان روشن کرد، اگر قاطعانه او متقاعد شده باشد که از قبل، در مورد آنچه پیش روی او گذاشته اند، می داند.

کارل یونگ، روانپزشک تأثیرگذار، در مورد ارزش شناخت خود

"دنیا از تو خواهد پرسید که کیستی و اگر ندانی، دنیا به تو خواهد گفت".

فیلسوف و نویسنده سر راجر اسکروتون در مورد اهمیت ساختن چیزهای زیبا

"انسان به زیبایی نیاز عمیقی دارد، و اگر شما این نیاز را در معماری نادیده بگیرید، ساختمان های شما دوام نمی آورند، زیرا مردم هرگز در آنها احساس راحتی نمی کنند".

سوالات برای شما

سوال امروز دو قسمتی است:

وقتی روز خوبی را سپری می کنم، وقتم را صرف چه چیزی می کنم؟

آیا منابع اطلاعاتی که من هر روز در معرض آنها قرار می گیرم از سبک زندگی من حمایت می کند یا حواسم را پرت می کند؟

مهمترین عادت، انسان هشیار و دوستی

مهم ترین عادت

مهمترین عادت، انتخاب عادت مناسب است.

انسان هشیار

من و شما اگر اراده جدی برای انجام یک تکلیف داشته باشیم باید مقدماتش را زودتر فراهم کنیم. نباید بگذاریم تا وقت خودش، آنوقت بگوییم نمی‌توانیم، نمی‌شود. یک انسان هشیار اگر اراده جدی برای انجام یک کار سنگین و مهم داشته باشد مقدماتش را از پیش فراهم می‌کند. اگر فکر مقدمه‌چینی نباشد، نشانه این است که اراده جدی بر انجام کار ندارد. اگر جدی باشیم باید ببینیم از امروز چه کار باید کرد تا یک روزی بتوانیم به اهداف مادی و معنوی مان برسیم؟

ارتباط موثر در گفتگو

به طور کلی بهتر است با اطرافیان ارتباط برقرار کنید. سکوت آنها را ناامید و سردرگم می‌کند. بهتر است زودتر و مکرر با آنها صحبت کنید.

نکته مثبت قانون ۲۰/۸۰ برای زندگی و کار

وقتی قانون ۲۰/۸۰ در زندگی و کار شما اعمال شود، می‌تواند به شما کمک کند «تعداد کم اما حیاتی ترین ها را از بسیاری از بی‌اهمیت ها جدا کنید. قانون ۲۰/۸۰ مانند نوعی جودو برای زندگی و کار است. با یافتن دقیق ناحیه مناسب برای اعمال فشار، می‌توانید با تلاش کمتر نتایج بیشتری کسب کنید. این یک استراتژی عالی است.

رونالد شارپ در مورد اینکه چگونه دوستی ما را متحول می کند

"مسئله این نیست که یک نفر چه کاری می تواند برای شما انجام دهد، مهم این است که شما دو نفر در حضور یکدیگر به چه کسی تبدیل می شوید".

سوالاتی برای شما

آیا این عادت هنوز به من کمک می کند یا کورکورانه از یک روال قدیمی پیروی می‌کنم؟

فروتنی فکری و آموختن از دیگران

حل مشکلات

مشکلات شما با تمرین و پشتکار منظم و تنظیم خواب شبانه، کم کم برطرف می شوند.

مخالفت با ایده های خوب

بسیاری از ایده ها به این دلیل رد می شوند که با لحنی متکبرانه، یا خصمانه ارائه می شوند.

دانشمند و مهندس سیستم، Donella Meadows، در مورد فروتنی فکری و یادگیری از دیگران:

"همیشه به یاد داشته باشید که هر آنچه شما می دانید و هر آنچه که همه می دانند، فقط یک مدل است. مدل خود را از آنجا بیرون بیاورید که بتوان آن را مشاهده کرد. از دیگران دعوت کنید تا مفروضات شما را به چالش بکشند و فرضیات خود را اضافه کنند".

وکیل و شاعر، ماکس ارمن، چند کلمه برای زندگی ارائه می دهد:

..... سرحال باش

برای شاد بودن تلاش کن



سوال برای شما

آیا کاری که امروز می خواهم انجام دهم به چیزی که در درازمدت برای آن ارزش قائل هستم مرتبط است؟

تمرکز، مراقبت از خود و تصمیم گیری بهتر

تمرکز

تمرکز با حذف شروع می شود، با توجه بهبود می یابد و با تکرار مداوم انباشته می شود.

مراقبت از خود

مراقبت از خود به تلاش نیاز دارد. بدن و ذهن باید حفاظت شود. اگر باغی رها شود، علف های هرز کم کم ظاهر می شوند و همه چیز را از بین می برند. اما با کمی هرس مداوم، منظره ای زیبا ظاهر می شود.

بافت پیوندی

بافت پیوندی بین شکست ها و موفقیت هایتان درس هایی است که در طول مسیر یاد می گیرید. تنها با پشت سر گذاشتن تلاش های اولیه خود، بینش، مهارت ها و درک لازم برای موفقیت را در خود جمع می کنید. همه زندگی درس است. درس های کافی بیاموزید و شکست ها را مفید بدانید.

فیلسوف یونانی اپیکور Epicurus در مورد میل و رضایت

آنچه را که داری با آرزوی نداشتن تباه مکن. به یاد داشته باشید که آنچه اکنون دارید زمانی جزو چیزهایی بود که امیدوار بودید بهشان برسید.

نویسنده کارول هیلدبراند Carole Hildebrand در مورد تصمیم گیری بهتر

بیشتر ما ماهیچه های تصمیم گیری ضعیفی داریم. ما نمی دانیم که تصمیم واقعی به چه معناست. ما قادر به تشخیص نیروی تغییری نیستیم که یک تصمیم واقعاً متجانس و متعهد می گیرد. کلمه "تصمیم" از ریشه لاتین به معنای "پایین" یا "دور از" و به معنای "بریدن" گرفته شده است. بنابراین تصمیم به معنای بریدن از هر امکان دیگری است. یک تصمیم واقعی به این معنی است که شما متعهد به دستیابی به نتیجه هستید و خود را از هر امکان دیگری جدا می کنید. تصمیمات متعهد در دو مکان نشان داده می شود: تقویم و حساب بانکی شما. مهم نیست که برای چه چیزی ارزش قائل هستید، یا حتی فکر می کنید اولویت هایتان هستند، فقط باید به تقویم و حساب بانکی سال گذشته نگاه کنید تا تصمیمات خود را در مورد ارزش واقعی خود ببینید. ببینید چگونه وقت خود را رزرو کرده اید. به مخارج خود نگاه کنید. اینها مسیر تصمیماتی است که شما گرفته اید.

سوال برای شما

امروز چگونه می توانم از زمانم بهتر بهره بگیرم؟

نتایج جادویی، پایداری طبیعت

شروع کار

شروع کار همیشه سخت است. هنگامی که شروع می کنید، اغلب ادامه کار با درد کمتری همراه است. به همین دلیل است که - در ابتدا - اغلب مهم تر است که عادت شروع کردن را ایجاد کنید تا اینکه نگران این باشید که آیا به اندازه کافی انجام می دهید یا نه.

نتایج جادویی

نتیجه ای را که می خواهید ایجاد کنید تصور کنید. با جزئیات زیاد تصور کنید که به کجا می روید. خودتان را به واقع بین بودن تشویق نکنید. به زودی باید با واقعیت دست و پنجه نرم کنید. در این مرحله گلوگاه خود نباشید. نتیجه جادویی چه خواهد بود؟

نتایج بلندمدت

عجله نکنید، اما منتظر هم نمانید. در حالی که با فوریت عمل می کنید، اما به نتایج بلندمدت آن نیز فکر کنید، می توانید بزرگتر از بقیه فکر کنید. اگر سال ها طول می کشد که به نتیجه برسید، از همین حالا شروع کنید.

کشاورز و نویسنده، وندل بری Wendell Berry، در مورد تداوم رودخانه ها

برای یک رودخانه، مانند هر نیروی طبیعی، وجود مانع صرفاً یک فرصت است. زیرا طبیعت رودخانه جاری بودن است. این فقط در بعد مکانی نیست، بلکه در حیطه زمان نیز صدق می کند. همه چیز باید در زمان، تسلیم تکانه آب شود، اگر امروز نه، فردا یا هزار سال دیگر. اگر راهش مسدود شود، دور مانع یا زیر آن یا از روی آن می رود و از کنار آن می گذرد، آن را می ساید. ممکن است انسانها سدی سازند و بگویند که دریاچه ای ساخته اند، اما همچنان او رودخانه خواهد بود. طبیعت خود را حفظ می کند و وقت خود را می گذراند، مانند یک حیوان وحشی در قفس که برای کوچک ترین رهایی هشیار است. به مرور زمان راه خود را خواهد یافت. سد مانند صخره های باستانی، در جریان ها تکه تکه خواهد شد.

سوالاتی برای شما

این چیزی که من از آن ناراضی هستم ... آیا واقعاً تغییر دادن آن سخت است یا اینکه شجاعت تغییر آن را ندارم؟

دلیل واقعی عدم رعایت عادات و راز ساختن هر چیز عالی

نوشتن

اگر در حال تقسیم توجه خود باشید، ایجاد حرکت دشوار می‌شود. بسیاری از مردم تصور می‌کنند که در نوشتن بد هستند زیرا سخت است. تلاش‌تان را با نوشتن یک پاراگراف شروع کنید تا منجر به تفکر بهتر در شما شود.

ارتقا هویت

تبدیل شدن به بهترین نسخه از خود مستلزم آن است که به طور مداوم عادات، افکار، اعمال و... خود را ویرایش کنید و هویت خود را ارتقا دهید.

ریک روبین، تهیه کننده ضبط، راز ایجاد رکوردهای موفق (یا ساختن هر چیز عالی) را به اشتراک می‌گذارد:

"اگر به ۱۰ مورد نیاز دارید، ۳۰ تا بسازید. سپس بهترین را انتخاب کنید".

نویسنده و طبیعت شناس هنری دیوید نورو در مورد ارزش راه رفتن در جنگل:

"من وارد تنهایی می‌شوم، جایی که از مشکلات هستی خبری نیست. من یکی دو مایل از شهر دور می‌شوم و به سکون و خلوت طبیعت وارد می‌شوم، صخره ها، درختان، علف های هرز، برف در اطرافم. احتمالاً وارد جنگلی تودرتو شده ام، جایی که چند علف هرز و گیاهانی سبز به زحمت خود را از سطح برف بلند کرده‌اند. گویی به پنجره‌ای باز رسیده‌ام. من بیرون و اطرافم را می‌بینم. ... این چیزی است که من به دنبال آن هستم. گویی همیشه در آن جا همراهی بزرگ، آرام، جاودانه، بی‌نهایت دلگرم‌کننده – هرچند نامرئی – را ملاقات می‌کنم و با او قدم می‌زنم".

سوالات برای شما

بیشترین لذتی که می‌توانید امسال داشته باشید در چه زمینه‌ای است؟

در مورد یادگیری از طریق انجام، قانونی برای زندگی کردن، و فصول زندگی

برنامه بهینه

هر زمان که در جستجوی برنامه بهینه سرگردان شدید، به یاد داشته باشید: "شروع کردن همه چیز را تغییر می‌دهد".

در مورد یادگیری از طریق انجام

معلم بیشتر از دانش آموز یاد می‌گیرد.

نویسنده بیشتر از خواننده می‌آموزد.

سخنران بیشتر از شرکت کننده یاد می‌گیرد.

پس راه یادگیری، انجام دادن است.

دالی پارتون خواننده کانتري قوانینی را ارائه می‌دهد که باید بر اساس آن زندگی کرد:

"بین که کی هستی و کاری را عالما و عامدا برای رشد و توسعه خود انجام بده".

سورن کی‌یرکه‌گارد موسس فلسفه اگزیستانسیالیسم:

"اگر انسان خدا را فراموش کند، خود را فراموش می‌کند".

نویسنده کاترین می در مورد فصول زندگی:

ما عادت داریم زندگی‌مان را به صورت یک خط تصور کنیم، یک راهپیمایی طولانی از تولد تا مرگ که در آن کم کم قدرت‌هایی را کسب می‌کنیم، مسیری را می‌پیماییم، در حالی که به آرامی زیبایی جوانی‌مان را از دست می‌دهیم به پیری رسیده و سرانجام اما من از زاویه دیگر زندگی را می‌نگرم. زندگی مانند مسیری در میان جنگل، پر پیچ و خم می‌شود. فصل‌هایی داریم که شکوفا می‌شویم و فصل‌هایی داریم که برگ‌هایمان می‌ریزد و استخوان‌های خسته‌مان از سوز سرما به لرزه می‌افتد. اما دوباره فصل رشدمان خواهد آمد.

سوالات برای شما

چگونه می‌توانم محیطی ایجاد کنم که به طور طبیعی تغییر مورد نظر من را ایجاد کند؟

تلاش در انجام کار دشوار، گوش دادن و یک قانون ساده برای زندگی و کار

اقدام متفکرانه

یک قانون ساده برای زندگی و کار: عجله نکنید، اما منتظر نباشید. اقدام متفکرانه راز است.

ارزش زندگی

ارزش زندگی ما به چیزی است که مدام به آن توجه می‌کنیم و فکر و ذکر ما شده است. فکر و ذکر روزانه ما چیست؟ آیا ارزش زندگی ما همینها است؟

فرآیند

- (۱) تصمیم بگیرید که به چه چیزی می‌خواهید برسید یا انتخاب شما چیست.
- (۲) راه های مختلف برای دستیابی به آن را تست کنید تا زمانی که یکی را پیدا کنید که برای شما مفید باشد.
- (۳) کارهایی که جواب می‌دهد را بیشتر انجام دهید. کارهایی که جواب نمی‌دهد را کمتر انجام دهید.
- (۴) تا زمانی که به نتیجه نرسیده‌اید، کار را متوقف نکنید.
- (۵) نهایتاً کار را مدام تکرار کنید.

محقق هوش مصنوعی Eliezer Yudkowsky در مورد تلاش در انجام کار دشوار:

اگر هرگز شکست نخورید، فقط کارهایی را امتحان می‌کنید که خیلی آسان هستند و بسیار پایین‌تر از سطح خود بازی می‌کنید... اگر در شش ماه گذشته هیچ زمانی را به یاد نمی‌آورید که شکست خورده‌اید، پس سعی نکرده اید کارهای دشوار را به اندازه کافی انجام دهید.

والاری کاور مستندساز در مورد گوش دادن:

وقتی واقعاً می‌خواهم داستان شخص دیگری را بشنوم، سعی می‌کنم پیش‌فرض‌هایم را پشت در بگذارم و به آنها گوش دهم. من همیشه وقتی دیگران در حال صحبت کردن هستند تا حدی به افکارم گوش می‌دهم، بنابراین لازم است آگاهانه افکارم را ساکت کنم و شروع به گوش دادن حرف های طرف مقابل کنم. من می‌دانم که اشکالی ندارد اگر من اصلاً احساس زیادی نسبت به گفته آنها نداشته باشم. فقط باید سعی کنم که کنجکاو بمانم. مهم ترین بخش گوش دادن این است که بپرسید چه چیزی برای طرف مقابل مهم است. من سعی می‌کنم بفهمم چه چیزی برای آنها مهم است، نه آنچه خودم فکر می‌کنم مهم است.

سوالاتی برای شما

من مدام به چه چیزی برمیگردم؟ این برگشت، به من چه می‌گوید؟

در مورد مربیان، حاشیه ایمنی و نحوه نه گفتن

نتیجه موثر

وقتی روی مشکل کار نمی‌کنید، ترس از شکست بیشتر می‌شود. اگر اقدامی را شروع کنید، کمتر نگران شکست هستید زیرا متوجه می‌شوید که می‌توانید بر نتیجه تأثیر بگذارید.

مربی

"شما اغلب می‌توانید از همسالانی که ۲ سال جلوتر از شما هستند بیشتر از مربیانی که ۲۰ سال از شما جلوتر هستند یاد بگیرید.

حاشیه ایمنی

حاشیه‌ای از ایمنی را حفظ کنید - حتی زمانی که کارتان به خوبی پیش می‌رود. یک تشبیه برای این نکته این است که افراد ثروتمندی که به دنبال ثروت بیشتر می‌روند یک دفعه ورشکست می‌شوند یا افراد سازنده در انجام پروژه‌ها با اجرای بیش از حد پروژه، بی‌اثر می‌شوند. اجازه ندهید جاه طلبی شما موقعیت شما را خراب کند.

نویسنده گریس بانی در مورد چگونگی بهتر شدن در نه گفتن:

"بزرگترین ترس بسیاری از ما از "یادگیری نه گفتن" این است که فرصتی را از دست بدهیم. فرصتی که می‌تواند ما را به سمت موفقیت سوق دهد. بیشتر اوقات، این درست نیست. دریافته‌ام که اولین بخش یادگیری نه گفتن، یادگیری پذیرش این است که پیشنهادات و فرصت‌ها صرفاً نشان‌دهنده این است که شما در مسیر درستی قرار گرفته‌اید، نه اینکه به مقصد نهایی رسیده‌اید که دیگر هرگز نمی‌توانید پیدا کنید. اگر کسی شما را انتخاب می‌کند، به این معنی است که شما کاری را درست انجام می‌دهید. و این بزرگترین فرصتی است که می‌توانید دریافت کنید فرصتی برای تشخیص اینکه کار سخت شما ثمر داده است. و اگر به انجام کار خوب ادامه دهید، این فرصت‌ها در طول زمان ادامه خواهند داشت و بهبود می‌یابند."

درک ارزش و هویت زندگی انسانی

برای بالغ شدن باید متوجه شوید که برای چه چیزی بیشتر ارزش قائل هستید. کشف اینکه افراد نسبتاً کمی به این سطح از بلوغ می‌رسند، بیشتر مورد تأسف است. به نظر می‌رسد که آنها هرگز مکث نکرده‌اند تا به آنچه برای آنها ارزش دارد توجه کنند. نرسیدن به درک روشنی از ارزش‌های خود یک هدر دادن غم‌انگیز عمر و زندگی است.

سوالاتی برای شما

چگونه با نتایج تفکر دیگران زندگی کرده‌ام؟

در مورد وسواس در مورد جزئیات، نحوه استخراج بازخورد و جستجوی آنچه مهم است

بخشش و گرفتن

ایتالیا به گوجه فرنگی معروف است. تایلند برای فلفل قرمز آلمان به کلم ترش. اما منشا گوجه فرنگی در پرو است. تایلند فلفل قرمز را از آمریکای مرکزی وارد کرد. کلم ترش از چین شروع شد. همه چیز یک ریمیکس است - و با دادن آن به دنیا بهتر می شود. آنچه می دانید به اشتراک بگذارید و از دیگران بیاموزید.

در مورد وسواس در مورد جزئیات

افرادی که سرآمد هستند تمایل دارند به جزئیات توجه کنند. افرادی که مبارزه می کنند نیز تمایل به وسواس در جزئیات دارند. تفاوت در این است که آنها روی چه جزئیاتی تمرکز می کنند.

آدام گرانت روانشناس در مورد چگونگی استخراج بازخورد:

زمانی که مردم در ارائه بازخورد صادقانه در مورد یک ایده، پیش نویس یا عملکرد تردید دارند، من از آنها می خواهم به آن ایده یا امتیاز ۱۰ تا ۱۰ بدهند. هیچ کس ۱۰ را بیان نمی کند. سپس می پرسیم چگونه می توانم به ۱۰ نزدیک شوم. این به آنها انگیزه می دهد که نظرشان را بیان کنند و به من انگیزه می دهد که مربیگری کنم. من می خواهم یاد بگیرم که چگونه شکاف بین وضع موجود و مطلوب را کم کنم.

نوام چامسکی زبان شناس و فیلسوف در جستجوی آنچه مهم است:

شما نمی توانید انتظار داشته باشید که کسی با داشتن دسترسی به کتابخانه زیست شناسی دانشگاه هاروارد و گفتن، "فقط به کتاب ها نگاه کن" زیست شناس شود. بازدید از بخش زیست شناسی کتابخانه چیزی به آنها نمی دهد. اینترنت هم همین طور است، فقط بزرگنمایی بسیار بیشتری دارد. شخصی که برنده جایزه نوبل زیست شناسی می شود، کسی نیست که بیشترین مقالات مجلات را خوانده و بیشترین یادداشت برداری از آنها داشته باشد. او شخصی است که می داند به دنبال چه چیزی است. پرورش ظرفیت جستجوی چیزهای مهم و بررسی مداوم اینکه آیا در مسیر درست هست یا خیر، چیزی است که او را موفق می کند، خواه به کتابخانه حضوری دسترسی داشته باشد یا مجازی.

سوالاتی برای شما

آیا مدت زمانی که من به این کار اختصاص می دهم اهمیت واقعی آن را می رساند؟

در مورد متوسط در مقابل نبوغ، ریسک کردن، و زمان نادیده گرفتن یک مشکل

سبک زندگی

اهداف جدید نتایج جدیدی به همراه نمی‌آورند. اما سبک زندگی جدید به نتایج جدیدی منجر می‌شود. و سبک زندگی یک فرآیند است، نه یک نتیجه. به همین دلیل، انرژی شما باید صرف ایجاد عادات بهتر شود، نه به دنبال نتایج بهتر.

نادیده گرفتن

برخی چیزها بهتر است نادیده گرفته شوند. در تعداد شگفت انگیزی از موارد، راه حل یک مشکل نادیده گرفتن آن است.

تأثیر هر تجربه در زندگی

رویدادهای گذشته شما ثابت است. معنای گذشته شما این رویدادها نیستند. تأثیر هر تجربه در زندگی شما با معنایی که برای آن قائل هستید تعیین می‌شود. به گذشته خود معنای مفیدتری بدهید. انجام یک اقدام مفیدتر در زمان حال آسان‌تر می‌شود.

املیا بار، معلم و رمان نویس در مورد تفاوت میان متوسط بودن و نبوغ:

هر چیز خوبی نیاز به زمان دارد. کار را با عجله انجام ندهید؛ زمان کافی دادن به کار یعنی قدرت کار شما. متوسط بودن کار یعنی عجله کردن در انجام آن. نبوغ یعنی گذاشتن زمان و توجه کافی روی کار.

لوئیز اردریچ نویسنده در رمان خود، طبل نقاشی شده، ریسک کردن را مورد بحث قرار می‌دهد:

"زندگی شما را خواهد شکست. هیچ کس نمی‌تواند شما را از آن حفظ کند، و تنها بودن نیز نمی‌تواند شما را محافظت کند، زیرا تنهایی نیز شما را با اشتیاق خود می‌شکند. باید دوست داشته باشید. باید احساس کنید. باید فکر کنید. این دلیلی است که شما اینجا روی زمین هستید. شما باید قلب خود را به خطر بیندازید. شما اینجا هستید تا بلعیده شوید. و هنگامی که شکست خوردی، یا زخمی شدی، یا مرگت خیلی نزدیک است، کنار درخت سیبی بنشین و به سیب‌هایی که در اطرافت می‌ریزند و شیرینی‌شان را هدر می‌دهند گوش کن. به خود بگویند که در طول زندگی واقعا طعم سیب را چشیده‌اید.

سوالات برای شما

چه چیزی را می‌توان بهبود بخشید؟ چه چیزی را می‌توان حذف کرد؟

در مورد اینکه به خود اجازه می دهید شاد باشید، و چقدر اشتباهات کوچک ترکیب می شوند

ارزش آفرینی با تکرار مداوم

تکرار ارزش را باز می کند. هر چه بیشتر ورزش کنید ارزش اولین تمرین شما افزایش می یابد. هر چه بیشتر بنویسید ارزش اولین مقاله شما افزایش می یابد. هر چه بیشتر در رابطه بمانید ارزش اولین مکالمه شما افزایش می یابد.

انتخاب و تنظیم

هر چه زودتر انتخاب کنید، زودتر می توانید تنظیم کنید.

کتاب و تغییر

کتابها اغلب وسیله بهتری برای تغییر افکار یا... هستند تا گفتگوها و بحثها. در طول مکالمه اتفاقات زیادی در درون ذهن ما می افتد: "احمقانه به نظر می رسد؟"، آنها در مورد من چه فکر می کنند؟" در گفتگو، افراد باید وضعیت و ظاهر خود را به دقت در نظر بگیرند. آنها می خواهند چهره خود را حفظ کنند و احمق به نظر نرسند. اما کتابها این تنش را حل می کنند و می توانند به شما اجازه دهند ایده های را بدون خطر اجتماعی دنبال کنید. بحث مانند یک حمله تمام عیار به هویت یک فرد است. خواندن یک کتاب مانند این است که بذریک ایده را در مغز یک فرد وارد کنید و اجازه دهید آن را با شرایط خودش رشد دهد. وقتی کسی در حال غلبه بر یک باور از قبل موجود است، به اندازه کافی کشتی در سر او جریان دارد. آنها نیازی به کشتی گرفتن با شما ندارند.

مری الیور شاعر درباره اینکه به خود اجازه می دهید شاد و پر باشید:

اگر به طور ناگهانی و غیرمنتظره احساس شادی کردید، دریغ نکنید. به آن تسلیم شوید.

فیلسوف و کشیش فرانتس برنتانو در مورد ترکیب اشتباهات کوچک:

آنچه در ابتدا کوچک به نظر می رسد اغلب در نهایت بسیار بزرگ است. اگر در آغاز فقط اندکی از حقیقت منحرف شویم، نهایتاً از آن دورتر و دورتر می شویم و به خطاهایی که هزاران برابر بزرگتر است هدایت می شویم. اگر کسی از مسیر مستقیم منحرف شد و مسیرش زاویه دار شد هر چه جلوتر برود زاویه بازتر شده و از هدف اصلی بینهایت دورتر می شود.

سوالات برای شما

کدام دوره ۶ ماهه زندگی شما پرنرژی ترین و سرگرم کننده ترین دوره بوده است؟ چه چیزی می توانید از پاسخ خود بیاموزید؟

در مورد نفرت به عنوان یک مکانیسم دفاعی، بخشش و دادن، و ثبات

ثبات

عظمت در ثبات است. نوشتن یک مقاله چندان مهم نیست. اما اگر هر روز بنویسید، عملاً یک قهرمان حرفه‌ای در نوشتن می‌شوید. روزهای غیرقهرمانی می‌توانند دهه‌های قهرمانی را رقم بزنند.

عمل و احساس

مردم معمولاً کنترل بیشتری بر اعمال خود دارند تا احساساتشان. اما ما می‌توانیم با انجام عمل بر احساسات خود تأثیر بگذاریم. یک قدم کوچک بردارید، کمی پیاده روی کنید، ذهن به دنبال آن راه خواهد آمد.

تغذیه ایده خوب

زمان شما بهتر است صرف حمایت از ایده‌های خوب شود تا از بین بردن ایده‌های بد. زمان را برای توضیح اینکه چرا ایده‌های بد هستند تلف نکنید. با این کار به سادگی شعله‌های جهل و حماقت را می‌افروزید. بهترین اتفاقی که ممکن است برای یک/ایده بد بیفتد این است که فراموش شود. بهترین اتفاقی که می‌تواند برای یک/ایده خوب بیفتد این است که به اشتراک گذاشته شود. به نقل از تایلر کاون: «تا حد امکان زمان کمتری را صرف صحبت کردن درباره اشتباه دیگران کنید». ایده‌های خوب را تغذیه کنید و بگذارید ایده‌های بد از گرسنگی بمیرند.

سوالاتی که تیاگو فورته به زیبایی مطرح می‌کند:

"آیا برای ادامه گفتگو حاضرید برنده نشوید؟"

جیمز بالدوین نویسنده درباره نفرت به عنوان مکانیزم دفاعی

تصور می‌کنم یکی از دلایلی که مردم اینقدر سرسختانه به نفرت‌هایشان می‌چسبند این است که احساس می‌کنند وقتی نفرت از بین رفت، مجبور می‌شوند با درد کنار بیایند.

مربی بسکتبال جان وودن، برنده ۱۰ عنوان قهرمانی، در مورد دادن:

یک قانون شگفت‌انگیز و تقریباً عرفانی در طبیعت وجود دارد که می‌گوید سه چیز از چیزهایی که ما بیشتر از همه می‌خواهیم - شادی، آزادی و آرامش ذهن - همیشه وقتی به دست می‌آیند که آنها را به دیگران می‌دهیم. آن را بده تا پس بگیری.

سوالاتی برای شما

اعمال من مرا به چه چیزی نزدیک می‌کند؟

حذف آشفته‌گی ذهنی، فیزیکی و روحی، اختراع مجدد خود

تفاوت مدرسه و زندگی

مدرسه از شما می‌خواهد که پس از تصمیم‌گیری در مورد چیزهایی که در آن، یاد گرفتید، به مسائل جواب بدهید. زندگی از شما می‌خواهد که در مورد چیزها یاد بگیرید، در حالی که پاسخ شما در مرحله تصمیم‌گیری شما است.

حذف آشفته‌گی ذهنی، فیزیکی و روحی

شفافیت از بین بردن آشفته‌گی ذهنی است. چابکی حذف بی‌نظمی فیزیکی است. آرامش از بین بردن آشفته‌گی معنوی است.

تغییر مجدد خود

موجودات زنده با رشد به طور غیر قابل تشخیصی تغییر می‌کنند. چه کسی سنجاقک را از لارو، زنبق را از جوانه، پزشک را از نوزاد استنباط می‌کند و تشخیص می‌دهد؟ گیاهان یا جانوران و همه ما به شکل جادویی بدون آنکه بدانیم در حال تغییر هستیم. زندگی واقعاً یک اسم جمع است، کاروانی از خود.

مهربانی

کلمه مهربان (kind) از کلمه خویشاوند (kin) نشأت گرفته است. وقتی با کسی مهربان هستید به این معنی است که با او مانند خانواده خود رفتار می‌کنید. من فکر می‌کنم این روش خوبی برای تغییر ذهنیت یک نفر است. یک دوستی را توسعه دهید. یک وعده غذایی را به اشتراک بگذارید. کتابی را هدیه بدهید و اول مهربان باشید.

سوالات برای شما

افتخار شما در زندگی‌تان چیست؟

در مورد جذب شانس، ریسک کردن و بی اثر بودن خشم

نگاه هشیارانه به دنیا

دنیا مثل مار است که ظاهرش نرم و فریبنده، و در باطنش زهری کشنده است. آنهایی که مار را می‌شناسند می‌دانند حیوان خطرناکی است از آن فرار می‌کنند اما بچه‌ها که نمی‌دانند می‌روند با آن بازی می‌کنند. کسانی که خیلی به دنیا مشغول می‌شوند بچه‌هایی هستند که نمی‌دانند دنیا چیست. خیال می‌کنند چیز خیلی ارزنده‌ای است و خیلی ارزش دارد، اما آنهایی که عاقلند و هوشیارند می‌فهمند که این ظاهرش زیبا است اما درونش سمی کشنده است.

بازنگری

من به ندرت ایده‌های خوبی دارم. برای غلبه بر این محدودیت، مدت زمان غیر منطقی به یک موضوع می‌پردازم. سپس، بازنگری می‌کنم، بازنگری می‌کنم، بازنگری می‌کنم تا زمانی که فقط بهترین چیزها باقی بماند. این فرایندی کند است، اما کارا است.

جذب شانس

شما می‌توانید به سادگی با به اشتراک گذاری کار خود به صورت عمومی، شانس را جذب کنید.

پرسش و پاسخ و اقدام واضح

برای چند هفته، هر روز صبح را با نوشتن "در واقع من چه می‌خواهم؟" شروع می‌کردم. هر بار پاسخ من دقیق تر می‌شد. نهایتاً وقتی فهمیدم چه می‌خواهم، آن را به اقدام واضح و عملی معین تبدیل کردم.

نویسنده جان شید در مورد ریسک کردن

کشتی در ساحل، در امن و امان است، اما کشتی‌ها برای این کار ساخته نشده‌اند.

بی اثر بودن خشم

نگه داشتن خشم مانند چنگ زدن به ذغال داغ با قصد پرتاب آن به سمت دیگری است — چه کسی اول می‌سوزد؟.

سوالاتی برای شما

من در واقع چه می‌خواهم؟

در مورد کپی کردن بهترین شیوه ها، دست کم گرفته شدن و دشواری تغییر

در مورد کپی کردن بهترین شیوه ها

اگر هرگز بهترین شیوه ها را کپی نکنید، باید خودتان همه اشتباهات را تکرار کنید. اگر فقط بهترین شیوه ها را کپی کنید، همیشه یک قدم از رهبران عقب خواهید بود.



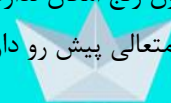
اهمیت صبر

یکی از فواید و برکات صبر تقویت اراده انسان است. از حضرت عیسی بن مریم سلام الله علیه نقل شد که هرگز موفق نخواهید شد، مگر با ترک آنچه تمایل به آن دارید. به عبارت دیگر موفقیت انسان در عرصه های مختلف زندگی ناشی از این است که بر نفس خودش پیروز باشد، اراده ای قوی داشته باشد و این امر احتیاج به تمرین دارد؛ تمرین تقویت اراده هم صبر است. صبر مثل روحی است که باید در کالبد همه اعمال دمیده شود؛ از وفای به عهد و میثاق الهی، تا بقیه کارها.



تحمل دشواری ها

زندگی انسان بدون رنج امکان ندارد. انسان با توجه به این مساله راحت تر می تواند خود را برای تحمل سختی ها و دشواری هایی که در مسیر اهداف متعالی پیش رو دارد، آماده کند.



سوالات برای شما

آیا این فعالیت..... من را سرشار از انرژی می کند یا از من انرژی می گیرد؟

در مورد تدریس، تسلط، و کار بر روی مسائل مهم

ادامه دادن بازی

شما باید شوت های زیادی به سمت دروازه پرتاب کنید. همه آنها گل نمی شوند، مهم ادامه دادن بازی است.

چالش پیشرفت

چالش برای هر کسی که علاقه مند به پیشرفت است این است که همزمان (۱) اعتماد به نفس برای رفتن به دنبال آنچه می خواهید و (۲) فروتنی برای پذیرش اینکه در حال حاضر چه کسی هستید و (۳) تمایل به ایجاد مهارت هایی که شکاف را پر می کند بین ۱ و ۲ را پر کند.

کجا تمرکز کنیم:

برای مبتدی، اقدام و عمل؛ برای سطح متوسط، استراتژی؛ برای متخصص، طرز فکر جای تمرکز است.

گوستاو فردریش واگن، مورخ هنر، در مورد چگونگی آموزش به گونه ای که مردم یاد بگیرند:

"اول خودتان از موضوع و آموزش و یادگیری لذت ببرید، سپس آموزش دهید".

مربی آیکیدو جورج لئونارد در مورد تسلط:

یک دانشجوی آینده نگر می پرسد: "چه مدت طول می کشد تا بر علم یا مهارت مسلط شوم؟"

تنها پاسخ قابل احترام این است که "انتظار داری چقدر عمر کنی؟"

اگر به اندازه کافی در آن بمانید، متوجه خواهید شد که این مکان با فراز و نشیب هایش، چالش ها و راحتی ها، شگفتی ها، ناامیدی ها و شادی های بی قید و شرطش، مکانی زنده است. در حین سفر سهم خود را از ضربه ها و کیودی ها می گیرید - کیودی های نفس و همچنین بدن، ذهن و روح - اما ممکن است مطمئن ترین چیز در زندگی شما باشد. سپس، در نهایت ممکن است شما را در زمینه انتخابی خود برنده شوید، اگر این همان چیزی است که به دنبال آن هستید، و سپس مردم از شما به عنوان یک استاد یاد می کنند. اما واقعاً موضوع این نیست. تسلط یعنی تمرین و ماندن در مسیر.

سوالات برای شما

سوال امروز از مهندس ریچارد همینگ می آید:

"اگر روی مشکلات مهم کار نکنید، چگونه می توانید انتظار انجام کارهای مهم را داشته باشید؟"

خودفراموشی، اعتماد به نفس و اقدام

خودفراموشی

آنچنان مستغرق محیط بیرون نشویم که خودمان را به کلی فراموش کنیم. محور اصلی فراموشی، فراموشی خود است. دقایقی در شبانه روز به خود توجه کنیم که "من کیستم؟". صدای درونت را خاموش کن، با سکوت ارتباط بگیر و خودت را پیدا کن.

سبک زندگی ایده آل

به جای اینکه برای بازنشستگی کار کنید، به سمت سبک زندگی ایده آل خود کار کنید. معمولاً راهی وجود دارد که می‌توان به جای چند دهه، در چند سال به آنجا رسید.

هر بار بهترین تلاش

بهبود نبردی است که باید هر روز از نو در آن جنگید. تمرین بعدی شما اهمیتی ندارد که آخرین تمرین شما چقدر قوی بوده است. مقاله بعدی شما اهمیتی نمی‌دهد که مقاله قبلی شما چقدر محبوب بوده است. سرمایه گذاری بعدی شما اهمیتی نمی‌دهد که آخرین سرمایه شما چقدر هوشمندانه بوده است. هر بار بهترین تلاش خود را داشته باش.

احاطه بر موضوع

خواندن کتاب‌های مختلف در مورد یک موضوع مهم است. از زوایای مختلف آن موضوع را جستجو کنید، به یک موضوع یا عنوان از چشم نویسندگان مختلف نگاه کنید و سعی کنید از مرز تجربه خود عبور کنید.

اتریک کولیسون، بنیان‌گذار استرایپ در مورد خواندن بهترین کتاب:

"زندگی کوتاه‌تر از آن است که بهترین کتابی را که در حال حاضر می‌شناسید، هرگز نخوانید".

نقاش ونسان ون گوگ در حال اقدام:

من به شما می‌گویم، اگر کسی می‌خواهد اقدام کند، نباید بترسد که گاهی اوقات کاری اشتباه انجام دهد. نمی‌دانی چقدر فلج کننده است، آن خیره شدن به بوم خالی که به نقاش می‌گوید: "تو نمی‌توانی کاری بکنی." بسیاری از نقاشان از بوم خالی می‌ترسند، اما بوم خالی از نقاش واقعاً پرشوری که جرات می‌کند - و زمانی که طلسم «تو نمی‌توانی» را می‌شکنند، می‌ترسد. خود زندگی نیز به همین ترتیب همیشه به سمت جریان دلسردکننده و ناامیدکننده می‌چرخد که در آن چیزی بیش از یک بوم خالی وجود ندارد. اما انسان با ایمان و پرنرژی، اجازه نمی‌دهد که بوم خالی بماند. با جرات وارد آن می‌شود و کاری را شروع می‌کند و به پایان می‌رساند.

سوالات برای شما

امروز برای رهایی از خودفراموشی چه می‌کنید؟

تکنیک فاینمن، خواندن مکرر و دوباره، یادگیری مداوم

تکنیک فاینمن تکنیک خواندن هشیارانه

تکنیک فاینمن یک استراتژی یادداشت برداری است که به نام ریچارد فاینمن فیزیکدان برنده جایزه نوبل نامگذاری شده است. این بسیار ساده است: نام کتاب را در بالای یک برگه خالی بنویسید، سپس بنویسید که چگونه کتاب را برای کسی که هرگز در مورد آن نشنیده است توضیح می دهید. اگر متوجه شدید که گیر افتاده اید یا می بینید که حفره هایی در درک شما وجود دارد، یادداشت های خود را مرور کنید یا به متن برگردید و دوباره امتحان کنید و به نوشتن آن ادامه دهید تا زمانی که به ایده های اصلی دست پیدا کنید و به توضیحات خود مطمئن شوید. دریافت نام که تقریباً هیچ چیز بهتر از نوشتن در مورد ایده ای که گویی آن را برای یک مبتدی توضیح می دهید، شکاف های تفکر من را آشکار نمی کند. بن کارلسون، یک تحلیلگر مالی، تعبیری شبیه این دارد که می گوید: "من بهترین راه برای فهمیدن آنچه از یک کتاب آموخته ام این است که چیزی در مورد آن بنویسم."

فیلسوف کارل پوپر فواید درمورد خواندن مکرر و دوباره:

"هر چیزی که ارزش خواندن داشته باشد، نه تنها ارزش دو بار خواندن را دارد، بلکه ارزش خواندن دوباره و دوباره را دارد. اگر کتابی ارزشمند باشد، شما همیشه می توانید اکتشافات جدیدی در آن داشته باشید و چیزهایی را در آن بیابید که قبلاً متوجه آن نبوده اید، حتی اگر بارها آن را خوانده باشید."

دیوید کین، نویسنده در مورد یادگیری مداوم:

"وقتی چیزی را فقط یک بار یاد می گیریم، واقعاً آن را یاد نمی گیریم - حداقل آنقدر خوب نیست که ما را تغییر دهد. ممکن است لحظه ای الهام بخش باشد، اما پس از آن به سرعت تحت تأثیر چندین دهه عادت ها و شرایط پیش از آن قرار می گیرد و از یاد می رود. بازگشت دوباره به ایده های بزرگ و یادگیری مداوم، آنها را در ذهن شما تثبیت می کند." تعهد به یادگیری مادام العمر می تواند تحول آفرین باشد.

سوالاتی برای شما

امروز برای خواندن هشیارانه مطالعات خود چه اقدام کوچکی می توانم انجام دهم؟

در مورد یادگرفتن نه گفتن، تعهد به فرایند، راهی برای رهایی از اشتباه دوباره

تعهد به فرایند

بسیاری از دوندگان ماه ها سخت کار می کنند، اما به محض عبور از خط پایان، تمرین را متوقف می کنند. وقتی تمام تلاش شما بر روی یک هدف خاص متمرکز است، پس از رسیدن به آن چه چیزی باقی می ماند که شما را به جلو سوق دهد؟ به همین دلیل است که بسیاری از افراد پس از رسیدن به یک هدف، به عادت های قدیمی خود برمی گردند. هدف از تعیین اهداف، برنده شدن در بازی است. هدف از ساختن سیستم ها ادامه بازی است. تفکر بلندمدت واقعی، تفکر بدون هدف است. این در مورد هیچ دستاورد واحدی نیست. این در مورد چرخه پالایش بی پایان و بهبود مستمر است. در نهایت، این تعهد شما به فرایند است که پیشرفت شما را تعیین می کند. اهداف برای برنامه ریزی پیشرفت شما و سیستم ها برای پیشرفت واقعی خوب هستند. اهداف می توانند جهت دهی کنند و حتی در کوتاه مدت شما را به جلو سوق دهند، اما در نهایت یک سیستم خوب طراحی شده همیشه برنده خواهد بود. داشتن یک سیستم مهم است. تعهد به فرایند چیزی است که تفاوت را ایجاد می کند.

ایجاد عادت

وقتی یک عادت جدید را شروع می کنید، باید آنقدر آسان باشد که نتوانید به آن نه بگویید. در واقع، شروع یک رفتار جدید باید آنقدر آسان باشد که تقریباً خنده دار باشد و به مدت یکسال یا ۱۲ ماه هر روز آن را در زمان مشخص کوتاه انجام دهید. به مدت ۳۶۵ روز به یک رفتار پایدار کوچک بچسبید.

راهی برای رهایی از اشتباه دوباره

شما باید یاد بگیرید که وقتی اشتباه می کنید خود را قضاوت نکنید و در عوض روی ایجاد برنامه ای برای بازگشت به مسیر درست در سریع ترین زمان ممکن تمرکز کنید. در اینجا سه استراتژی وجود دارد که ممکن است کمک کننده باشد:

- به جای ضرب الاجل، برنامه ریزی کنید.
- عملکرد را فراموش کنید و روی ساختن یک هویت جدید در خود تمرکز کنید.
- این را شعار جدید خود قرار دهید: «هرگز دوبار اشتباهی را تکرار نمی کنم».

تیم هارفورد اقتصاددان در مورد یادگرفتن نه گفتن:

"هر بار که به درخواستی بله می گوییم، به هر چیز دیگری که ممکن است با گذشت زمان انجام دهیم، نه می گوییم. هنگامی که به چیزی متعهد شدید، از قبل تصمیم گرفته اید که زمان آینده چگونه صرف شود". وقتی نه می گوئید، فقط به یک گزینه نه می گوئید. وقتی می گوئید بله، به هر گزینه دیگری به جز آن، نه می گوئید. خیلی ها فکر می کنند تمرکز یعنی بله گفتن به چیزی که باید روی آن تمرکز کنند اما اصلاً معنی آن این نیست تمرکز یعنی نه گفتن به صد ایده خوب دیگر؛ شما باید با دقت انتخاب کنید.

سوالات برای شما

چگونه از امروز عادت جدیدی (مطالعه، ورزش،) را شروع کنم که برای همیشه پایدار بماند؟

معجزه بزرگ، شکرگزاری، کمک الهی، کسب لیاقت^۱

معجزه بزرگ

بودن شما خود یک معجزه بزرگ است. به آن فکر کنید. نگاه خود را به زندگی و بودنتان تغییر دهید. زمانی شما نبودید و الان فرصت عجیب حیات را دارید. این معجزه را دریابید. فکر کنید داستان این لحظات زندگی شما چیست. به جای شنیدن داستان‌ها، خود داستان زندگی‌تان را زیبا بسازید. رسالت بزرگ انسان این است که بمیرد قبل از آنکه بمیرد، یعنی حقیقت عمیق زندگی را خودتان دریابید. این حقیقت فوق‌العاده‌ترین حقیقت است. کمی به ابعاد عمیق هستی و خود فکر کنیم. جا دارد کمی از خودمان انتقاد کرده و دل غافل خود را بیدار کنیم. سعی کنیم نگرش‌مان به همه پدیده‌های هستی و خودمان توأم باشد با یاد آن کسی که آنها را پدید آورده است به بارانی که می‌بارد فقط به عنوان پدیده طبیعی نگاه نکنیم، اگر گیاهی می‌بینیم خالق و مصور آن را هم ببینیم، اگر عادت کنیم جنبه ارتباطی آن پدیده را با خدا ببینیم، هشیاری معجزه آسایی در درون ما بیدار می‌شود.

شکرگزاری؛ تنه‌راه کمال انسان

خداوند شما را خلق کرده است تا لیاقت بالاترین رحمت را پیدا کنید. اگر شما را خلق نمی‌کرد و شما شکر نعمت او را به‌جا نمی‌آوردید، دریافت‌کننده‌ای برای این رحمت وجود نمی‌یافت. باید انسان مختاری باشد، با اختیار خودش مراحل را طی کند، قدر نعمت‌های خدا را بداند و شکر آن را به‌جا بیاورد تا به مرتبه‌ای برسد که بتواند آن رحمت را درک کند. شکر کردن حرکتی است که ظرفیت ما را بالا می‌برد. شکر، فهم، معرفت، ایمان و نورانیت دل ما را بیشتر می‌کند و ظرف ما برای دریافت رحمت، بزرگ‌تر می‌شود. اگر شکر نکنیم ظرف ما محدود می‌ماند.

کمک الهی

خداوند به خاطر رحمتی که نسبت به بندگان دارد، غیر از این که به او قدرت انتخاب صحیح داده است، کمکی هم برای او قرار داده و گفته است اگر از من نیز بخواهید کمکتان می‌کنم. این دعاهایی که این همه به ما درباره آن‌ها تأکید شده است، وسیله‌ای برای استفاده از این کمک الهی است.

کسب لیاقت

خداوند انسان را خلق کرد که بالاترین و ارزشمندترین رحمت‌ها را به او بدهد، و راه کسب این رحمت نیز این است که انسان با اختیار خودش کسب لیاقت کند. کسب لیاقت نیز با اطاعت خداست. برای این که ما ظرفیت آن رحمت را پیدا کنیم، باید مسیر اختیارمان مطابق با امر و نهی الهی باشد. امر و نهی الهی نیز برای همین بوده است؛ او به انسان می‌گوید این کار را بکن و آن کار را نکن، تا انسان لیاقت آن رحمت را پیدا کند؛ نه با عبادت ما چیزی به خدا اضافه می‌شود، و نه با معصیت ما چیزی از او کم می‌شود.

سوالی برای شما

امروز، برای بالا بردن ظرفیت و حقیقت معنوی خود حاضرم، چه کار کنم؟ چگونه آن را تا یک ماه ادامه دهم؟

برنامه شکرگذاری هشیارانه، تغییرات آهسته و اهمیت شکست

برنامه شکرگذاری هشیارانه

اگر بخواهیم درباره نعمت‌های خدا فکر کنیم و هر روز درباره‌ی نعمت‌هایی که می‌دانیم و می‌شناسیم، شکر کنیم، فکر نمی‌کنم سال‌ها وقتی برای کار دیگری پیدا کنیم! مگر نعمت‌های خدا یکی دوتا است، پس چه کنیم؟ برای اینکه اهل ناسپاسی نباشیم، بالاخره باید مقداری از وقتمان را برای شکر نعمت‌های خدا در نظر بگیریم. حالا هر کسی متناسب با برنامه‌ی خودش، زندگی و معرفت و کارش. لحظاتی را باید فکر کنیم و مقداری به زبان هم شکر کنیم. یکی از بهترین کارها این است که گاهی، هفته‌ای یک بار، ماهی یک بار، یکی از این دعا‌هایی که برای شکر است، بخوانیم. در همین صحیفه‌ی سجاده‌ی، غیر از مناجات شاکرین، یک دعای دیگر هم هست در اعتراف به تقصیر از ادای شکر. یکی از بهترین دعا‌هایی که آدم را به یاد نعمت‌های خدا می‌اندازد و در شکر مؤثر است و نیز بزرگان فرموده‌اند آثار دنیوی زیادی هم دارد، دعای جوشن صغیر است. کار دیگری هم که همه‌ی ما عادت کرده‌ایم، بعد از نماز سجده‌ی شکری است که غالباً به جا می‌آوریم. حالا کم یا زیاد، طولانی یا کوتاه، اما سعی کنیم نعمت‌های خدا را یک نوع دسته‌بندی کنیم. یک وقت انسان می‌گوید خدایا برای همه‌ی نعمت‌هایت شکر. خیلی خوب، این یک جور شکر است. اما جا دارد دسته‌بندی کند، خدایا تو را شکر می‌کنم برای نعمت‌هایی که در بدنم هست، در محیط اطرافم، در روحم، نعمت‌هایی که مربوط به قلب و ایمان و هدایتم هست، نعمت‌هایی که مربوط به خانواده‌ام است، بستگان خوب، همسایه‌های خوب، رفیق، استاد خوب، معاشرینی که دارم، تا برسد به نعمت‌های اجتماعی.

دارایی‌های زمانی در مقابل بدهی‌های زمانی

دارایی‌های زمانی یعنی انتخاب‌هایی که در آینده در وقت شما صرفه جویی می‌کنند. به عنوان نمونه "نه گفتن به یک جلسه"، بدهی‌های زمانی یعنی انتخاب‌هایی که باید بازپرداخت شوند و در آینده برای شما هزینه دربردارند. مثل بله گفتن به یک جلسه، انجام کارهای پراکنده که نیاز به بازنگری و برگشت دارد. دارایی‌های زمانی یک سرمایه‌گذاری و بدهی‌های زمانی یک هزینه است.

اهمیت شکست

"اگر شکست نخوریم، چیزی یاد نمی‌گیریم".

آهستگی روند تغییر

تغییر یک رعد و برق نیست که در یک لحظه اتفاق بیفتد. پل‌ی است آجر به آجر، که هر روز با کار سخت، عرق ریختن و به کندی ایجاد می‌شود، اما تماشای شکل گرفتن آن می‌تواند هیجان‌انگیز باشد.

سوالات برای شما

معدود افرادی که بهترین لحظات را در زندگی شما به ارمغان می‌آورند چه کسانی هستند؟ آیا می‌توانید امروز با یکی از آنها وقت بگذارید؟

بهترین راه برای یادگیری ، ساخت هویت، پایان ها

بهترین راه برای یادگیری

ما اغلب از اقدام اجتناب می کنیم، زیرا فکر می کنیم "من باید بیشتر بیاموزم"، اما بهترین راه برای یادگیری اغلب انجام عمل است.

ساخت هویت

پیشرفت‌ها همیشه موقتی هستند تا زمانی که به بخشی از هویت شما تبدیل شوند:

-هدف کتاب خواندن نیست، هدف خواننده شدن است.

-هدف دویدن نیست، هدف دوندگی شدن است.

-هدف یادگیری ساز نیست، هدف نوازنده شدن است.

امسال روی هویتی که می‌خواهید بسازید تمرکز کنید.

پایان

پایان‌ها نباید به شکست ختم شوند، حتی زمانی که تصمیم می‌گیرید یک پروژه را پایان دهید یا یک کسب‌وکار را تعطیل کنید.

کنترل زمان و خروجی ها

یک مهندس نرم افزار خوب، تنها با نوشتن کدی ساده و مناسب و ایجاد برنامه کوچک مناسب، می‌تواند به معنای واقعی کلمه نیم میلیارد دلار ارزش برای یک شرکت ایجاد کند. اما ده مهندس که ده برابر سخت‌تر کار می‌کنند، فقط به این دلیل که مدل اشتباه، محصول اشتباهی را انتخاب کرده‌اند، آن را اشتباه نوشته‌اند، یا آن را در حلقه ویروسی اشتباه قرار داده‌اند، اساساً وقت خود را تلف کرده‌اند و ورودی‌ها با خروجی‌ها مطابقت ندارند. آنچه در زندگی می‌خواهید این است که بر زمان خود کنترل داشته باشید و بر روی خروجی‌ها دقت کنید.

سوالاتی برای شما

به نظر می‌رسد اشتباهی که هر سال تکرار می‌کنید چیست؟ برای جلوگیری از آن، این بار چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

چالش یا بازی

حالا که به این صفحه از نوشتار رسیدید، خود را به چالش بکشید تا کل کتاب را تنها در سه جمله خلاصه کنید. البته این کار یک بازی است، اما شما را وادار می‌کند تا به آن نکته‌ای که برایتان جالب بود فکر کنید. برخی از سوالاتی که می‌توانید از خود بپرسید عبارتند از:

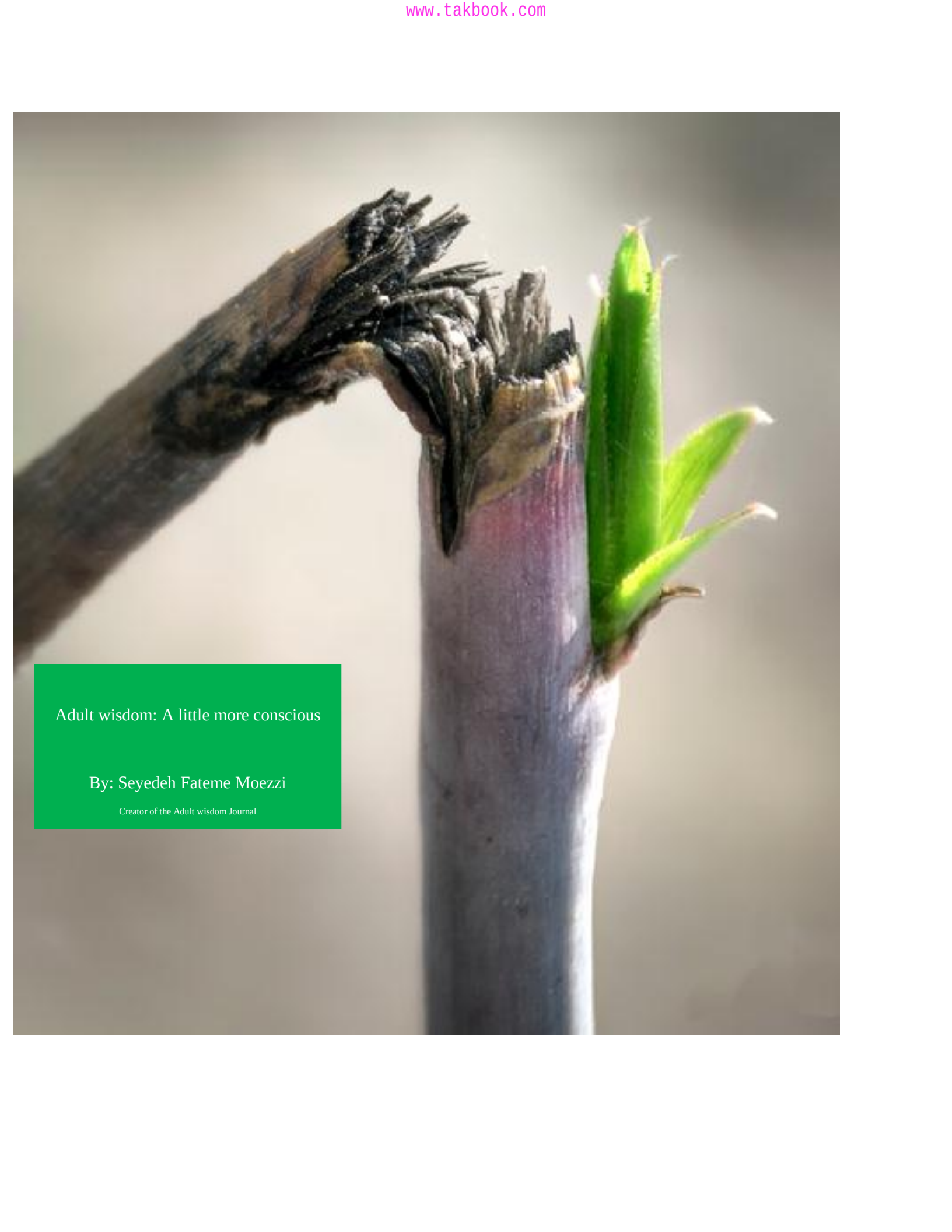
ایده اصلی کتاب چیست؟

اگر من در حال حاضر یک ایده از این کتاب را بخواهم اجرا کنم، کدام یک خواهد بود؟

چگونه می‌توانم کتاب را برای یک دوست توصیف کنم؟



نکته: این بازی را بعد از خواندن تمام کتابهایی که مطالعه می‌کنید، کتب و جزوات درسی، پادکست‌های آموزشی و... انجام دهید و یادگیری خود را به چالش بکشید.



Adult wisdom: A little more conscious

By: Seyedeh Fateme Moezzi

Creator of the Adult wisdom Journal