



"یا مدبر الامور"

"الهم عجل لوليک الفرج"

پیشگفتار

همه به دنبال لحظه جادویی معجزه هستند؛ لحظه ای که موفقیت اتفاق می افتد. ما به دنبال این لحظات شگفت موفقیت هستیم و می خواهیم راز آن را بدانیم. اما باید بدانیم هیچ لحظه جادویی وجود ندارد. اگر می خواهید موفقیت را درک کنید، طبیعت یک مثال عالی برای ما ارائه می دهد؛ بذر یک درخت را تصور کنید که تا ۵ سال طول می کشد تا ریشه های آن رشد کند. برای ناظر بیرونی، هیچ پیشرفت قابل مشاهده ای حاصل نشده است. در همین حال، بذر در خاک رشد می کند و ریشه های خود را توسعه می دهد و انرژی ذخیره می کند و سپس به یکباره شروع به رشد می کند. سالها انرژی ذخیره شده منجر به رشد تصاعدی می شود که گاهی اوقات در عرض چند هفته طول تنه درخت به بیش از ۵۰ فوت می رسد. نتایج کارهای ما نیز به این ترتیب حاصل می شود. به آرامی و سپس به یکباره. همه نتیجه را می خواهند ولی هیچ کس روندی را که به آنها منتهی می شود مشتاقانه دنبال نمی کند. بدانیم همه پیشرفت ها قابل مشاهده نیست. بیشتر اوقات ما می دانیم که چه کاری باید انجام دهیم. مشکل این است که چون فوراً نتایج را نمی بینیم، متوقف می شویم. ولی باید آنقدر باهوش باشیم که بدون هیچ نشانه آشکار پیشرفت، بدانیم که در حال پیشرفت هستیم و متوقف نشویم. اگر می خواهید نتیجه بگیرید باید مایل به پرداخت هزینه باشید. هزینه دادن هم ساده تر از چیزی است که تصور می کنید و هم دشوار تر از آن چیزی که فکر می کنید. هزینه به طور مداوم انتخاب های کوچکی است که شما را سال ها در مسیر موفقیت قرار می دهد. هزینه این است که بدانید زمان به نفع شماست حتی زمانی که نتایج را نمی بینید... وقتی به زیر سطح نگاه می کنید، جهش های غول پیکر اصلاً جهش های غول پیکر نیستند؛ آنها یک سری انتخاب های معمولی هستند که ناگهان قابل توجه می شوند. اگر به دنبال لحظه جادویی هستید، مسیر را بپیمایید و از فرایند لذت ببرید.



ارزش تنها گذاشتن چیزها، نیازهای غیر مادی و گسترش علایق

برنده شدن

برای برنده شدن فراتر از سختی ها را ببینید و حرکت کنید.

گسترش علایق

علاق خود را گسترش دهید. داشتن حداقل یک سرگرمی یا اشتیاق غافلگیرکننده خوب است.

پاسخ شما

استعداد به ندرت برای تضمین پیروزی کافی است. بدشانسی به ندرت برای تضمین شکست کافی است. آیا آنها بر نتیجه تأثیر می گذارند؟ البته. اما پاسخ شما هست که همیشه بر نتیجه نهایی تأثیر خواهد گذاشت.

کشیش یسوعی و نویسنده بالتاسار گراسیان در مورد ارزش تنها گذاشتن چیزها:

بدانید که چگونه همه چیز را به حال خود رها کنید، زیرا دانستن نحوه امتناع یکی از درس های بزرگ زندگی است، حتی بزرگ تر این است که بدانید چگونه به خودتان، به افراد مهم، فعالیت های غیر ضروری و... نه بگویید. علاقه داشتن به انجام کارهای غیرضرور و نامربوط حتی از انجام ندادن هیچ کاری، بدتر است.

مهندس سیستم و دانشمند محیط زیست Donella Meadows در مورد نیازهای غیر مادی:

مردم به خودروهایی مدرن نیاز ندارند؛ آنها نیاز به تحسین و احترام دارند. آنها مدام به یک سری لباس های جدید به روز نیاز ندارند؛ آنها احساس می کنند که دیگران باید آنها را جذاب بدانند و به هیجان و تنوع و زیبایی نیاز دارند. مردم به سرگرمی های الکترونیکی نیاز ندارند. آنها به چیزی جالب نیاز دارند تا ذهن و احساسات آنها را به خود مشغول کند و..... تلاش برای پر کردن نیازهای واقعی اما غیر مادی و معنوی - برای هویت، اجتماع، عزت نفس، چالش، عشق، شادی - با چیزهای مادی یعنی ایجاد اشتهای خاموش نشدنی با راه حل های کاذب. جامعه ای که به خود اجازه می دهد نیازهای انسانی غیرمادی خود را بپذیرد و بیان کند، و راه های غیرمادی برای رفع آنها را بیابد، ارزش دارد. دیگر جهان به توان مادی نیاز چندانی ندارد وقت آن است که برای نیازهای معنوی بشر و برآورده شدن این نیاز انسان کاری کرد.

سوالات برای شما

وقتی روز خوبی را سپری می کنید، یکی از عادت هایی که بخشی از آن روز است چیست؟ آیا امروز می توانید برای آن عادت زمانی بگذارید؟

در بهترین تمرین، راز برنده شدن، و مقابله با ناامیدی

راز برنده شدن

راز برنده شدن این است که یاد بگیریم چگونه ببازیم. یعنی بیاموزیم که از شکست و ناامیدی - بدون دلسردی - به عقب برگردیم و به حرکت پیوسته به سمت پتانسیل خود ادامه دهیم. پاسخ شما به شکست، ظرفیت شما را برای موفقیت تعیین می‌کند.

ماشین یادگیری

هر مهارتی که امروز دارید، زمانی برای شما ناشناخته بود. مغز انسان یک ماشین یادگیری است. به آن بچسب.

حضور مداوم

بهترین تمرین برای افزایش قدرت، غیبت نکردن از تمرینات است.

نویسنده آن هاستینگز در مورد در دسترس بودن رضایت:

رضایت همیشه در دسترس است. فقط همیشه به دنبال آن نیستیم. اگر وقتی وارد هر تجربه‌ای می‌شوید، با کنجکاوی، احترام و علاقه وارد شوید، رضایت حاصل می‌شود.

نویسنده و سخنران جیم ران در مورد بهترین پاسخ به ناامیدی های زندگی:

یاد بگیرید بیش از هر چیز روی رشد شخصی خود سخت کار کنید. از آنجایی که شما نمی‌توانید آب و هوا، یا ترافیک، یا کسی که دوستش دارید، یا همسایگانتان، یا رئیس‌تان را کنترل کنید، پس باید یاد بگیرید که خودتان را کنترل کنید... کسی که پاسخش به مشکلات زندگی واقعاً مهم است.

رفیق خوب

عوامل غفلت آنچنان ما را محاصره کرده که نمی‌دانیم کجاییم و به کجا می‌خواهیم برویم. اقداماتی را برای خود معین کنیم که از غفلت رها شویم. یک اقدام موثر، هنر انتخاب رفیق خوب است. کلید مهم این است که با هر کسی ننشینیم و به هر حرفی گوش ندهیم.

علاقه و تعهد

مهمترین قدم برای موفقیت در هر کاری این است که ابتدا به آن علاقه مند شوید و بعد با تعهد ادامه دهید.

سوالاتی برای شما

برای رسیدن به اهدافم آیا من فقط علاقه دارم یا بهشان متعهدم؟

افکار و اعمال، ادامه دادن تلاش، راضی نبودن به سطح پایین اهداف، نکته روانشناختی مهم برای برنده شدن

افکار و اعمال

افکار و اعمال شما دلیلی هستند که اکنون در جایی هستید که هستید. برای اینکه فراتر از آنچه فکر می‌کنید پیش بروید، باید هم در سطوحی ۱۰ برابر فراتر از حد معمول فکر کنید و هم عمل نمایید.

ادامه دادن تلاش

چرا وقتی به سطح خاصی از موفقیت دست یافتید، به کار ادامه دهید؟ زیرا شما می‌توانید در حین انجام کارها شاد باشید، نه در هنگام استراحت و هیچ کاری. اگر دیروز همسر و فرزندان را دوست داشتید، آیا باید به آن بسنده کنید؟ یا باید بر روی بهتر کردن روابط مدام تلاش کنید؟ همه کارهای ما نیز به همین صورت است.

راضی نبودن به سطح پایین اهداف

رسیدن به هر هدفی که تعیین می‌کنید دشوار بود، پس چرا از همان ابتدا آنها را بالاتر قرار ندهید؟

هدف خود یا هدف دیگران

شما یا برای رسیدن به اهداف و رویاهای خود تلاش خواهید کرد یا برای رسیدن به اهداف و رویاهای دیگران مورد استفاده قرار خواهید گرفت.

آرامش

مهمترین چیزی که به آن احتیاج داریم، آرامش است.

نکته دقیق روانشناختی مهم برای برنده شدن

علت اینکه گاهی انسان آنچه را فهمیده زیر بار عمل به آن نمی‌رود، این است که با خواسته‌های دلش سازگار نیست و حریف دل نمی‌شود.



سوالاتی برای شما

در مواردی که جای اضطراب است چه کنیم که در دلمان آرامش ایجاد شود؟

اهمیت موفقیت، عامل برنده شدن، الهام گرفتن، انسانیت برنده

اهمیت موفقیت

وقتی از اهمیت موفقیت بکاھید هیچ کس برنده نمی شود. مردم خواهند گفت: "موفقیت که همه چیز نیست." البته که موفقیت همه چیز نیست؛ اما مهم است. گفتن این جمله که "موفقیت همه چیز نیست" به شما بهانه ای می دهد تا دید خود را از موفقیت و اقداماتی که باید انجام دهید، محدود کنید. این وظیفه شماست که موفق باشید. به موفقیت به عنوان یک گزینه نگاه نکنید.

عامل برنده شدن

وابستگی تنها به یک فرد یا یک راه حل برای رسیدن به موفقیت، کافی نیست. برندگان، موفقیت را از راه های مختلف به ارمغان می آورند. شرایط بیرونی، تعیین کننده برنده شدن شما نیست. تعیین کننده واقعی، خود شما هستید.

الهام گرفتن

موفقیت دیگران نشانه ای از امکان پذیر بودن چیزی است. از آن الهام بگیریم.

انسانیت برنده

انسان وقتی واقعی را می فهمد نسبت به آن ترتیب اثر می دهد، وقتی تاریک است؛ چراغ روشن می کند، وقتی هوا سرد است؛ لباس گرم می پوشد و... این چیز عجیبی نیست. این را به مقتضای انسانیت خود و نیازهای معنوی مان نیز تعمیم دهیم. از انسانیت خود رونگردانیم. از ابزارهای معنوی استفاده کنیم و این حقیقی ترین واقعیت را جدی تر بگیریم.

سوالات برای شما

آیا تمام روتین های روزمره من و کارهایم آگاهانه است؟ اینها چه سود و چه ضرری به من می رسانند؟

آمادگی، بهترین، شیوه فقط، تعهد در سطحی بالاتر، آمادگی لحظه آخری

آمادگی

حتی زمانی که بدشانسی یا اتفاقات تصادفی رخ می‌دهد، همیشه کاری وجود دارد که می‌توانید انجام دهید تا دفعه بعد بهتر آماده شوید.

بهترین

لازم نیست اولین نفری باشید که کاری را انجام می‌دهد، سعی کنید در هر کاری که هستید، بهترین باشید.

شیوه فقط

شیوه «فقط» ایجاد کنید. کاری که فقط شما می‌توانید انجام می‌دهید چیست؟

تعهد در سطحی بالاتر

بیش از حد متعهد شوید و بفهمید که چگونه در یک سطح بالاتر ظاهر شوید.

مراقبت

موفقیت مانند یک باغ است. شما باید مدام به آن توجه کنید و از آن مراقبت کنید.

آمادگی لحظه آخری

آمادگی لحظه آخری، فقط راهی برای به تاخیر انداختن و ترسیدن است. از قبل روی تمرین بهتر تمرکز کنید و زمانی که مقاومت پیش آمد با آن روبرو شوید و اقدام کنید.

سوالات برای شما

فکر کنید در هر کاری که انجام می‌دهید چه اقدامی می‌توانید ضمیمه و اضافه کنید که فقط مال خود شما و به اسم شما باشد؟

ترس، فراوانی، کیفیت کار

ترس

ترس سیگنالی است برای انجام کاری که در حال حاضر از آن می‌ترسید. ترس را با صبر کردن و اجازه دادن به آن تغذیه نکنید.

فراوانی

نگران مدیریت زمان یا تعادل نباشید. در عوض، روی فراوانی تمرکز کنید. به یا این/یا آن فکر نکن در عوض، به همه چیز/همه چیز فکر کن. هرگز یک هدف را کم نکنید. شکست را توضیح ندهید. همیشه اعمال خود را افزایش دهید.

کیفیت کار

نگران میزان کار نباشید. به این فکر کنید که نتایج چقدر عالی خواهد بود. به کیفیت کارمان توجه کنیم.

نظریه دلایلی لا ما در مورد خودخواهی

ما باید تلاش کنیم تا خودخواه عاقل باشیم تا خودخواه جاهل. خودخواه جاهل زمانی است که بر فعالیت های خود محور و سطحی تمرکز می‌کند. خودخواه عاقل زمانی است که به دیگران کمک می‌کند، این کمک، احساس خوبی در شما ایجاد می‌کند. شفقت به نفع خود ماست.

سوالات برای شما

به نظر شما برنده واقعی کیست؟

تاریکی، قانون من خودم را دوست دارم

تاریکی

تاریکی به سادگی یعنی عدم وجود نور. شما نمی‌توانید تاریکی را از بین ببرید. شما نمی‌توانید خود را از آن پنهان کنید. به طور کلی، شما نمی‌توانید از افسردگی، اضطراب و موارد دیگر پنهان شوید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که چراغی را روشن کنید. اجازه دهید خورشید از پنجره به داخل بتابد. هر زمان که احساس کردید در تاریکی هستید، فقط اجازه دهید نور از پنجره وارد شود. شما نیازی به فرار یا نابود کردن تاریکی ندارید. فقط اجازه دهید نور و مایه امیدی وارد شود. آیا تا به حال به نور فکر کرده‌ایم؟

قانون من خودم را دوست دارم

دم: فکر کن "من خودم را دوست دارم". بازدم: "هر فکر منفی را که در سر دارم، رها می‌کنم".

قانون من خدا را دوست دارم

دم: فکر کن "من خدا را دوست دارم". بازدم: "به تمام نعمت‌هایی که دارم فکر می‌کنم". با خود عهد کنید که خود حقیقی‌تان را زنده کنید و زنده شوید. اینگونه است که جادو اتفاق خواهد افتاد.

قانون تعهدات مبتنی بر رفتار

تعهدات مبتنی بر رفتار (مانند «ورزش یا پیاده روی ۳ روز در هفته») بهتر از تعهدات مبتنی بر نتیجه (مثلاً «کاهش X وزن») عمل می‌کند، زیرا در لحظه‌ای که نتیجه در آینده است، استثنا کردن بسیار آسان است. در همین حال، رفتار نیز در لحظه است، بنابراین پایبندی به رفتار خود یک انتخاب برای اینجا و اکنون است. البته، نتیجه نیز اغلب نتیجه طبیعی رفتار هست.

فلسفه «تجمیع درد»

هنگام تصمیم به انجام کاری یا عادت رفتاری، بهترین کار این است که «زیان‌هایش را دسته‌بندی کنید و سودهایش را بشمارید. این منطبق بر فلسفه «تجمیع درد» است که در مدرسه بازرگانی تدریس می‌شود. آنگاه آگاهانه وارد عمل شوید.

سوالات برای شما

من می‌توانم یک نسخه منفی از داستان زندگی‌ام بگویم یا یک نسخه مثبت را. کدام نسخه واقعی است؟

کلید شارژ شما، ارزش آفرینی، سوال روزانه، هزینه و شادی، مطالعه چاپستیک

کلید شارژ شما

سه کلید برای شارژ کامل هر روز وجود دارد: انجام کاری که به زندگی شما معنا می دهد، تعامل اجتماعی مثبت با دیگران، و مراقبت از خود تا انرژی لازم برای انجام دو کار اول را داشته باشید.

ارزش آفرینی

زمانی را صرف فهرست کردن تأثیرات مثبت کارتان کنید. به کارهای کوچکی که انجام می دهید معنی بدهید و «نقطه‌هایی را بین تلاش‌هایتان و هدفی بزرگ‌تر وصل کنید». این مهم است که بفهمیم چگونه ارزش آفرین باشیم.

سوال روزانه

برای اینکه متوجه شوید که هر روز چه کاری باید انجام دهید، با این سؤال شروع کنید: "چگونه زمان من می‌تواند برای دیگران تفاوت ایجاد کند؟"

هزینه و شادی

افرادی که برای کسب مهارت و یادگیری پول خرج می‌کنند، شادتر از کسانی هستند که برای چیزهای مادی هزینه می‌کنند. افرادی که برای دیگران خرج می‌کنند در نهایت خوشحال‌تر هستند و این باعث شادی دیگران نیز می‌شود.

مطالعه چاپستیک

با لبخند زدن، حتی زمانی که تمایلی به آن ندارید، استرس کمتری را تجربه کنید.



سوالاتی برای شما

آیا امروز کاملاً شارژ هستم؟ اگر نه، چه اقدامی می‌تواند مرا سر حال کند؟

کنترل زندگی، جاودانگی، مدرسه

کنترل زندگی برای برنده شدن

تنها چیزی که شما دارید و هیچ کس دیگری آن را ندارد، کنترل زندگی شماست. سخت‌ترین چیز این است که یاد بگیریم سفر را دوست داشته باشیم، نه مقصد را. به جای اینکه دیوانه وار به دنبال سطح بعدی موفقیت باشید، یک زندگی واقعی داشته باشید. روز شما، قلب شما، روحیه شما، تحصیلات شما، شغل شما، و..... مال خودتان است. شما تنها کسی هستید که آنها را کنترل می‌کنید. ما نمی‌توانیم نتیجه را کنترل کنیم، اما چرا نمی‌خواهیم سعی کنیم آنچه را که می‌توانیم را، کنترل کنیم؟ حتی اگر در زندگی کارتها علیه شما انباشته شده باشد، بهترین شرط برنده شدن شما این است که تمام تلاش خود را بکنید.

برنده جاودانه

آگاهی از فانی بودن مان در این دنیا و آگاهی به جاودانگی مان در آن دنیا، بزرگترین هدیه‌ای است که خداوند به ما داده است. پس تیک تاک ساعت را دریاب و برای جاودانگی‌ات کاری کن.

مدرسه

مدرسه هیچ وقت تمام نمی‌شود، کلاس درس همه جا برقرار است.

نتایجی باورنکردنی

نتایجی باورنکردنی می‌تواند از انجام رفتارهایی ساده مانند تشکر کردن، خوب گوش دادن، فکر کردن قبل از صحبت و عذرخواهی برای اشتباهات به دست آید. اولین قدم برای تغییر، تمایل به تغییر است. افراد برنده می‌دانند چه کار کنند که به سودشان باشد. آنها می‌دانند چه کاری، چه عادت، چه رفتاری را باید متوقف کنند. یک لیست To-Stop به جای لیست To-Do ایجاد کنید.

پایان دادن به بحث و مشاجره

هنگام دریافت بازخورد از هر نوع، مثبت یا منفی، آن را از یک فرد بی‌طرف بپذیرید و بگویید: "متشکرم". اگر با یک نظر یا انتقاد، بی‌طرف و بدون قضاوت نگاه کنیم، بحث‌ها پایان می‌گیرد.

سوالات برای شما

امروز چه کار بیهوده‌ای را می‌توانم از لیست کارهای روزانه‌ام حذف کنم؟

خودکفایی، شناخت خود، حرکت در مسیر درست

خودکفایی

خودتان چیزها را یاد بگیرید. هر چند زمان بیشتری طول می کشد، اما خوب است که خودکفا باشید. در یادگیری و انجام دادن لذتی شگفت، نهفته است. در درازمدت، افرادی که سخت ترین و طولانی ترین تلاش و پشتکار را دارند، برنده می شوند.

شناخت خود

به چیزهایی که شما را هیجان زده می کند و آنچه شما را خسته می کند بسیار توجه کنید.

حرکت در مسیر درست

اولین کاری که باید انجام دهیم این است که جهت حرکتان را درست تعیین کنیم و بعد این حرکت خود را توسعه دهید. در طول حرکت مدام ثبت کنید چه زمانی شکست خورده اید. پیشرفت خود را دائماً اندازه گیری کنید.

Anne Lamott در مورد نوشتن

نوشتن از طریق نوشتن خود را نشان می دهد. همانطور که می نویسید، جواهرات پنهانی را در درون خود کشف می کنید که حتی نمی دانستید که آنها را دارید. کلمات به سراغ شما می آیند، شخصیت ها خود را نشان می دهند و دیالوگ هایی شکل می گیرد که نشان می دهد این افراد چه کسانی هستند. تقریباً همیشه به این ترتیب کار می کند: باید بنویسید تا بفهمید در مورد چه چیزی می نویسید. از اطرافیان بخواهید که در نوشتن به شما کمک کنند. از متخصصان کمک بگیرید. اگر می خواهید در مورد باغبانی بنویسید یا یک باغ را در نوشته خود بگنجانید، اما چیزی را در مورد باغبانی نمی دانید، از کسی که می داند بپرسید از دیگران کمک بگیرید تا نوشته تان را زنده کنید.

شفقت واقعی

شفقت واقعی این است که عزت نفس دیگران را خدشه دار نکنیم.

سوالات برای شما

سقوط نهایی من در ارتباط با خود، خدا و دیگران، چه موقع است؟

حقیقت واقعیت، فایده عادت، رفتار ما، پرسش مهم قبل از اقدام

حقیقت واقعیت

واقعیت بسیار ذهنی‌تر از آن چیزی است که ما تصور می‌کنیم. ایده‌های علمی هرگز قابل اثبات نیستند؛ فقط می‌توان آنها را رد کرد. نظریه‌های علمی خود «حقیقت» نیستند، آنها به سادگی بسیاری از فرآیندهای طبیعی را توضیح می‌دهند. سعی کنیم واقعیت‌های بزرگ عالم هستی اگر چه نادیدنی هستند را ببینیم.

فایده عادت

ما آگاهانه تصمیم می‌گیریم و سپس شروع به خودکارسازی آنها می‌کنیم و ناخودآگاه آنها را دنبال می‌کنیم. انسان‌ها توانایی باورنکردنی برای یادگیری دارند و با تمرین کافی، تقریباً هر مهارتی را بدون فکر خودکار می‌کنند. فایده عادت کردن، سرعت و رفتار خودکار داشتن است. هر چه کاری ساده‌تر با عادت انجام شود، معمولاً مدارهای عصبی بیشتری در پشت آن وجود دارد.

رفتار ما

عقل ما یک چیز می‌خواهد و احساس ما چیز دیگری را طلب می‌کند. اما هر دو فکر می‌کنند راه درستی برای حل مشکلاتی که با آن روبرو هستند دارند. مغز از زیرسیستم‌های رقیب ساخته شده است. سیستم یک و سیستم دو. سیستم یک خودکار و اکتشافی است. سیستم دو، آگاهانه و تحلیلی است. آناتومی عصبی مغز شما تقریباً با سیستم یک و سیستم دو ترسیم می‌شود. شناخت عقلانی شامل رویدادهای بیرونی است. شناخت عاطفی مربوط به وضعیت درونی شماست. بازده‌های فوری مراکز عاطفی مغز را فعال می‌کند (رفتار تکانشی) در حالی که پاداش‌های بلندمدت مناطق شناخت بالاتر یعنی رفتار منطقی را فعال می‌کند. رفتار ما نتیجه نهایی نبرد بین خواسته‌های کوتاه‌مدت و بلندمدت است.

پرسش مهم قبل از اقدام

تحقیقات زیست‌شناسی و مغز نشان داده است که در رویارویی با مشکلات یا گرفتن یک تصمیم مهم و اقدام به رفتار در لحظه، به جای این که بپرسیم "بهترین راه برای حل این مشکل چیست؟" باید بپرسیم: "آیا راه‌های متعددی برای حل آن مشکل وجود دارد، آنها را لیست کن؟" بعد مزایا و معایب هر کدام را لیست کنیم و با اندیشه اقدام کنیم.

معمای زیبای تفکر

همانطور که توانایی پرواز از قطعات فلزی در هواپیما پدیدار می‌شود، توانایی تفکر نیز از اتم‌های ما پدیدار می‌شود و ما هنوز نمی‌دانیم که این معمای زیبا چگونه کار می‌کند.

سوالات برای شما

آیا راه‌های متعددی برای حل این مشکل..... امروز من وجود دارد؟ مزیت و معایب هر راه حل چیست؟

یادگیری، مجهولات، تجربه و آگاهی

یادگیری

برای یادگیری، ما نباید فقط مطالب را حفظ کنیم، بلکه باید داستان‌ها و طرح‌هایی را برای خود از آن مطلب بسازیم که به ما امکان دهد پاسخ‌ها را استنباط کنیم.

مجهولات

هرگاه فکر کنیم پاسخ‌های نهایی را داریم یا همه چیز را می‌دانیم، پیشرفت، علم و درک ما از جهان متوقف می‌شود. به قول استادی بزرگ "مجهولات ما به اندازه معلومات خداست".

تجربه و آگاهی

تجربه و آگاهی ارتباط نزدیکی با هم دارند اما یکسان نیستند. تجربه به شرکت در یک رویداد اشاره دارد. آگاهی به این معناست که آن رویداد در حال وقوع است. تجربه چیزی است که وقتی به آنچه می‌خواستید نرسیدید، آن را به دست آوردید.

تمرین دیدن جزئیات دقیق

وقتی آینده‌ای دور را تصور می‌کنیم، تمایل داریم چیزها را به صورت کلی تصور کنیم و جزئیات را پنهان کنیم. وقتی چیزهایی را در آینده نزدیک تصور می‌کنیم (مانند فردا)، تمایل داریم به جزئیات دقیق فکر کنیم. انجام تمرینی که در آن جزئیات دقیق وظایف، رویدادها، اهداف و ... آینده را یادداشت می‌کنید، می‌تواند مفید باشد... این کار شما را وادار می‌کند تا در مورد مراحل خاص اقدام برای آینده واضح تر باشید. در برخورد با آینده، باید به دو چیز فکر کنیم: (الف) آنچه ممکن است اتفاق بیفتد و (ب) احتمال وقوع آن.

محاسبه برنولی برای خوشبختی

شانس بدست آوردن آنچه را که می‌خواهید، در سودمندی بدست آوردن آنچه می‌خواهید ضرب کنید (یعنی احتمال $\times$ سودمندی). مشکل این است که به دلیل تعصبات زیادی که داریم، پیش‌بینی سودمندی که از انتخاب‌های خود به دست می‌آوریم تقریباً غیرممکن است. "مردم به ارزش‌های نسبی حساس هستند و نه مطلق".

سوالات برای شما

تعریف من از خوشبختی چیست؟

ابداع

به چیزها به شیوه ای جدید نگاه کنید، ناگهان مشکلات از بین می‌روند. همه چیز در زندگی یک اختراع است؛ سبک دیدن ما، سبک زندگی ما، سبک یادگیری ما، سبک قضاوت ما، سبک رقابت ما و.... پس اگر همه چیز روزی اختراع شده است، آنگاه می‌توانید شیوه‌ای برای زندگی کردن ابداع کنید که به نفع شما باشد.

دنیای احتمالات

تقریباً همه بدون اینکه متوجه باشند در دنیای اندازه‌گیری زندگی می‌کنند. هر کاری که انجام می‌دهیم بر اساس اندازه‌گیری است. مثلاً میزان درآمد، متراژ خانه اجاره‌ای یا شخصی، تعداد فرزند، میزان وزن و قد و شفافیت پوست و زیبایی و....، تعداد مدرک‌های فنی حرفه‌ای، تعداد مقالات مجله‌ای، تعداد کتاب‌های رشته تخصصی، تعداد خط‌های رزومه علمی و.... همه به نوعی اندازه‌گیری است که مدام ما را سرگرم کرده یا در چرخه رقابت و حسادت می‌گرداند!!! اما برای برنده شدن در زندگی واقعی شما نیازی به بازی اندازه‌گیری ندارید. می‌توانید وارد بازی احتمالات شوید. شما می‌توانید در دنیای احتمالات زندگی کنید. به جای تمرکز بر اندازه‌گیری، بر نحوه کمک تان به دنیای اطراف خود تمرکز کنید. شما به خود، خانواده، اجتماع، و... چه کمکی می‌توانید ارائه دهید. روی بهترین بودن در جهان تمرکز نکنید. بر بهترین بودن برای جهان تمرکز کنید.

سرمایه عمر

عمر کوتاه نیست، ولی خودمان آن را کوتاه می‌کنیم. مردم در حفاظت از اموال شخصی خود صرفه جویی می‌کنند، اما به محض اینکه وقت تلف کردن زمان به میان می‌آید، اصلاً به هوش نیستند. ما طوری زندگی می‌کنیم که انگار قرار است برای همیشه زندگی کنیم.

سوالاتی برای شما

تمام کمک‌هایی را که در هفته گذشته به دنیای اطرافتان ارائه کرده‌اید را یادداشت کنید. شما فقط می‌توانید لیست کنید که چگونه به شیوه ای مثبت کمک کرده‌اید.

باتری، گروه، ثبت خار، گل رز و غنچه برای اقدامات روزانه، ایده برنده، تفکر سطح اول و دوم

باتری

شما باید خود را با افرادی احاطه کنید که باتری هستند، نه سیاهچاله.

گروه

دروازه‌بان شبکه خود باشید؛ اگر از شما خواسته شد که مقدماتی را انجام دهید، باید بدانید هر مقدمه باید یک نتیجه قوی و قانع کننده داشته باشد. از گروه خود بپرسید "نتیجه مورد نظر شما از این اقدامات چیست؟"

ثبت خار، گل رز و غنچه برای اقدامات روزانه

گل رز؛ چیزی که خوب پیش می‌رود، غنچه؛ چیزی که پتانسیل تبدیل شدن به چیز خوب را دارد و خار؛ چیزی که بد پیش می‌رود.

ایده برنده

هیچ ایده‌ای نمی‌تواند بهتر از اقدام انجام شده در مورد آن باشد.

تفکر سطح اول و دوم

تفکر سطح دوم عمیق، و بسیار پیچیده است. متفکر سطح دوم چیزهای زیادی را در نظر می‌گیرد:

- دامنه نتایج احتمالی آینده چقدر است؟
- فکر می‌کنم کدام نتیجه رخ خواهد داد؟
- احتمال اینکه حق با من باشد چقدر است؟
- بقیه چه فکر می‌کنند؟
- انتظار من چه تفاوتی با بقیه دارد؟
- اگر حق با دیگران باشد، چه اتفاقی می‌افتد، و اگر حق با من باشد چه اتفاقی؟

متفکران سطح اول به دنبال فرمول‌های ساده و پاسخ‌های آسان هستند ولی متفکران سطح دوم می‌دانند که موفقیت نیازمند سنجش و پایش است.

سوالاتی برای شما امروز در حل مشکلم چه طور متفکر درجه دوم باشم؟

ندیدن واقعیت، خودفریبی، بهترین تصمیم، احتیاط

ندیدن واقعیت

بیشتر مردم توسط حرص، ترس، حسادت و سایر احساسات هدایت می‌شوند که باعث می‌شود واقعیت را نبینند. این در را برای اشتباهات مهم باز می‌کند.

خودفریبی

هیچ چیز آسان‌تر از خودفریبی نیست. ما چندان‌دسته انسان داریم: آن‌هایی که نمی‌دانند، کسانی که نمی‌دانند که نمی‌دانند، و کسانی که با وجودی که می‌دانند خود را به ندانستن می‌زنند و این خودفریبی است.

بهترین تصمیم

آنچه گذشته است گذشته است و قابل بازگشت نیست. منجر به شرایطی شده است که اکنون با آن روبرو هستیم. تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که شرایط خود را به خوبی تشخیص دهیم و با توجه به داده‌ها بهترین تصمیم را بگیریم. اما صحت یک تصمیم را نمی‌توان از روی نتیجه قضاوت کرد. با این وجود، مردم آن را اینگونه ارزیابی می‌کنند. یک تصمیم خوب تصمیمی است که در زمان اتخاذ، برای آینده ناشناخته، بهینه باشد.

نگاه به سوابق

فقط به سوابق افراد حرفه‌ای در هر زمینه‌ای نگاه نکنیم، بلکه به تلاش‌هایی که آنها برای دستیابی به این سوابق انجام داده‌اند، نگاه کنیم. برای الگو گرفتن از آنها، از خود بپرسید: "آیا تلاش‌های آنها منطقی بوده است؟ آیا این تلاش‌ها توسط فرد دیگری قابل تکرار است؟"

احتیاط

محتاطان به ندرت اشتباه می‌کنند و به ندرت شعری شگفت می‌سرایند. احتیاط می‌تواند به ما کمک کند از اشتباهات جلوگیری کنیم، و همچنین می‌تواند ما را از موفقیت‌های بزرگ باز دارد. نگران احتمال ضرر باشید. نگران باشید که چیزی وجود دارد که شما نمی‌دانید. نگران باشید که می‌توانید تصمیمات باکیفیت بگیرید اما باز هم با بدشانسی یا رویدادهای غافلگیرکننده مواجه شوید. اما متوقف نشوید.

سوالاتی برای شما

«اشتباه ممکن امروز» من چیست و چگونه سعی کنم از آن اجتناب کنم؟

مهارت، ذهن، کارآفرینی، سود

مهارت

مهارت تمرین برای رسیدن به هدف است نه صرف داشتن هدف. تمرین خوب استرس را نیست بلکه شما آزادانه در حرکت هستید. اهداف شما جهت حرکت شما را ارائه می‌دهند. اهداف شما یک قطب نما هست، نه گنج مدفون. هدف مقصد یا جایی نیست که به پایان برسد، بلکه قطب نمایی است که سفر را هدایت می‌کند.

ذهن

اگر ذهن از کار بیفتد، انسان مانند یک ارباب بدون فرمان می‌شود. پس سلطنت را در دست بگیرید و بر ذهن خود مسلط باشید.

کارآفرینی

بزرگترین بخش کارآفرینی شکستن باورهای خود محدود کننده است. چندان به داشتن سرمایه زیاد ربطی ندارد.

سود

سود یک رویداد نیست. سود چیزی نیست که در پایان سال یا در پایان برنامه پنج ساله شما یا روزی اتفاق بیفتد. سود حتی چیزی نیست که تا فردا صبر کند. سود باید الان و همیشه اتفاق بیفتد. سود باید در کسب و کار شما وارد شود. هر روز، هر معامله، هر لحظه. سود یک رویداد نیست. سود یک عادت است. سود یک رویداد نیست. درآمد غرور است، سود عقل است، و پول نقد پادشاه. ابتدا باید سود را اصلاح کنید، سپس رشد کنید. ما باید چیزهایی را که سودآور هستند را کشف کنیم و چیزهایی را که سودی ندارند کنار بگذاریم.

انتخاب برنامه صبحگاهی مناسب

برنامه صبحگاهی مهم است و به من تمرکز و حرکتی را می‌دهد که برای رسیدن به اهداف روزانه ام نیاز دارم. به نظر من، داشتن یک مراسم صبحگاهی برای بهره‌وری ما حیاتی است. فکر کنید که دوست دارید امروز چه کاری انجام دهید. آن را تصور کنید. احساس الهام و خوش بینی خواهید کرد. به یاد داشته باشید، برنامه صبحگاهی شما باید متناسب با شما باشد. باید با ذهن و بدن شما مطابقت داشته باشد و به شما کمک کند تا آنچه را که برای شروع روزتان نیاز دارید به دست آورید.

سوالاتی برای شما

سوال این است که هر روز صبح چه فعالیت‌هایی به شما کمک می‌کند تا بهترین استفاده را از روز خود ببرید؟

جهان سه گانه، سرمایه گذاری در هوش، فعالیت های متمدنانه، میراث دانش و هنر، هشدار

جهان سه گانه

ما تحت کنترل همه چیزهای اطراف و دنیای درونمان هستیم، اما هیچ کدام از این دو، کل داستان نیستند. ما در سه جهان زندگی می کنیم. دنیای اول، دنیای بیرونی است. دنیای دوم دنیای افکار ماست؛ و زمانی متولد شد که افکار ممکن شد و آگاهی پدید آمد. دنیای سوم زمانی پدیدار شد که زندگی ما دیجیتالی شد. ما اکنون می توانیم در جهانی زندگی کنیم که از نظر فیزیکی در آنجا نیستیم و در افکار ما نیست، اما وجود دارد.

سرمایه گذاری در هوش

بسیاری از آنچه ما هوش می نامیم، نتیجه آموزش، فرصت و تجربه فردی است. پس روی هوشمان دائماً سرمایه گذاری کنیم.

Will and Ariel Durant در مورد فعالیت های متمدنانه

طبیعت انسان غیرمتمدن است یا تقریباً ضد تمدن است. فقط از طریق دین، خویشتن داری و اخلاق است که به فعالیت های متمدنانه دست می یابیم.

ویل دورانت در مورد میراث دانش و هنر

اگر پیشرفت با وجود ناله های ما واقعی است، به این دلیل نیست که سالم تر، بهتر یا عاقل تر از نوزادان در گذشته به دنیا آمده ایم، بلکه به این دلیل است که ما در میراث غنی تری متولد شده ایم. میراث دانش و هنر، زمینه و تکیه گاه وجود ما است. میراث بالا می رود و انسان به همان نسبتی که آن را دریافت می کند بالا می رود.

هشدار

وقتی همه صاحب همه چیز هستند، هیچ کس مراقب هیچ چیز نیست.

دو ذهن متفاوت

ما نمی دانیم که ضمیر ناخودآگاه چقدر بر رفتار و شخصیت ما تأثیر می گذارد. در بسیاری از موارد، ضمیر ناخودآگاه بیش از افکار خودآگاه ما بر رفتار ما تأثیر می گذارد و این دو ذهن اغلب با یکدیگر در تضاد خواهند بود، که می تواند هماهنگی خواسته ها و اعمال ما را دشوار کند. اولین قدم برای همسو کردن تمایلات ناخودآگاه خود با خواسته های آگاهانه مان این است که بیشتر شبیه کسی باشیم که می خواهیم باشیم.



سوالات برای شما

از امروز چه اقدام کوچکی می توانم انجام دهم که شبیه کسی باشم که می خواهم باشم.

معنای زندگی، یادگیری "چگونه فکر کردن"، ارزش واقعی و کاذب، بزرگترین سوال

معنای زندگی

معنایی که ما به زندگی می‌دهیم، یک انتخاب شخصی و عمدی است. این یک تصمیم آگاهانه است. شما باید آنچه را که به آن توجه می‌کنید دقیق انتخاب کنید و انتخاب کنید که چگونه از تجربه معنا بسازید.

یادگیری "چگونه فکر کردن"

یادگیری "چگونه فکر کردن" در واقع به معنای یادگیری نحوه اعمال کنترل بر چگونگی ایجاد فکر و آنچه فکر می‌کنید است. اکثر روزها، اگر به اندازه کافی آگاه باشید که به خودتان حق انتخاب بدهید، می‌توانید نگاه متفاوتی به زندگی داشته باشید. اگر واقعاً یاد گرفته اید که چگونه فکر کنید، چگونه توجه کنید، آگاه خواهید فهمید که گزینه های دیگری دارید و می‌توانید آگاهانه تصمیم بگیرید که چه چیزی معنی دارد و چه چیزی معنایی ندارد.

ارزش واقعی و کاذب

نکته مهم در مورد توجه افراطی به پول، قدرت، شهرت، زیبایی، و غیره این است که اینها انسان را بیهوش می‌کنند و واقع بینی را از ما می‌گیرند. بدون اینکه کاملاً آگاه باشیم؛ به تدریج، روز به روز ارزشی کاذب جایگزین ارزش واقعی مان می‌شود.

David Foster Wallace در مورد بزرگترین سوال

بزرگترین سوال در مورد زندگی پس از مرگ نیست. درباره زندگی قبل از مرگ است که سرمایه عمر، جوانی و در کل زندگی را وقف چه کرده‌ایم؟

ارزش واقعی آموزش

ارزش واقعی آموزش هیچ ربطی به نمرات یا مدرک ندارد و همه چیز به آگاهی مربوط می‌شود - آگاهی از حقیقت واقعی و ضرورت هستی که مجبوریم مدام آن را به خود یادآوری کنیم. زندگی وقتی ساده‌تر به نظر می‌رسد که به خود می‌گوییم یک حقیقت واحد وجود دارد و هر چیز دیگری انحراف از آن حقیقت است یا یک خطا، یک دروغ، یک ناحقیقت است. تصور اینکه ما می‌توانیم حقیقت واقعی را به سادگی با انتخاب یک حقیقت متفاوت کاذب، اشتباه بگیریم، آزاردهنده، نابخردانه و فریبنده به نظر می‌رسد.

سوالات برای شما

کمی فکر کن ببین چه چیزی یا چیزهایی برایت ارزشمند شده اما آن قدرها هم ارزش ذاتی ندارد و من را فریب داده است؟ حالا فکر کن ببین ارزش واقعی چیست؟ چه چیزی ارزش واقعی دارد؟ چه طور می‌توانم این ارزش واقعی را کسب کنم؟

چگونگی بهتر فکر کردن، بهبود تفکر

چگونگی بهتر فکر کردن

چگونه بهتر فکر کنیم؛ مهارتی که هرگز به شما آموزش داده نشده است. هیچ مهارتی ارزشمندتر و سخت تر از توانایی تفکر انتقادی درباره مشکلات نیست. اگر بتوانید بهتر از دیگران به مسائل فکر کنید، مشکلات کمتر و زمان آزاد بیشتری خواهید داشت. اگر نمی‌توانید، زمان زیادی را صرف رفع اشتباهات خود خواهید کرد. تصمیم‌های خوب آینده را آسان تر می‌کنند، تصمیم‌های بد آن را سخت تر. اما چگونه می‌توانیم یاد بگیریم که بهتر فکر کنیم؟ بیایید با این شروع کنیم که چگونه فکر کردن را یاد نمی‌گیریم؛ چندوظیفه‌ای نه تنها فکر نکردن نیست، بلکه به توانایی ما در تفکر آسیب می‌رساند. تفکر یعنی تمرکز روی یک چیز به اندازه کافی برای ایجاد ایده در مورد آن. ما به سادگی حتی نمی‌توانیم این کار را در ۲۰ ثانیه در یک زمان انجام دهیم، دائماً توسط پیام‌های مختلف از محیط پراکنده می‌شویم. من و هر کسی دیگری به زمان نیاز دارد تا در مورد ایده‌ای جدید فکر کند، اشتباه کند و آنها را تشخیص دهد، شروع‌های اشتباهی داشته باشد و آنها را اصلاح کند، تا بر انگیزه دوام بیاورد، تا میل خود را برای اعلام انجام کار و رفتن به کار بعدی شکست دهد. قبلاً شاگردانی داشتم که با من بحث می‌کردند که مقالاتشان را با چه سرعتی می‌نویسند. من به آنها می‌گویم که توماس مان رمان نویس بزرگ آلمانی می‌گوید: "نویسنده کسی است که نوشتن برای او دشوارتر از دیگران است". بهترین نویسندگان بسیار کندتر از بقیه می‌نویسند و هر چه بهتر باشند کندتر می‌نویسند. جیمز جویس اولیس، بزرگترین رمان قرن بیستم را با سرعتی در حدود صد کلمه در روز نوشت. T. S. Eliot یکی از بزرگترین شاعران، در طول ۲۵ سال زندگی حرفه‌ای خود حدود ۱۵۰ صفحه شعر سروده است؛ یعنی نیم صفحه در ماه. این یعنی ایده و فکر زمان می‌طلبد. در مورد هر نوع تفکر دیگری هم همینطور است. شما بهترین تفکر را با کاهش سرعت و تمرکز انجام می‌دهید.

بهبود تفکر

بهترین راه برای بهبود توانایی تفکر این است که زمان زیادی را صرف فکر کردن کنید. غوطه ور شدن در مشکل، بینش‌هایی را ارائه می‌دهد. یکی از راه‌های مجبور کردن خود به کاهش سرعت و فکر کردن، نوشتن است. نوشتن خوب نیاز به تفکر خوب دارد. به گفته Leslie Lamport "اگر بدون نوشتن فکر می‌کنید، فقط فکر می‌کنید که دارید فکر می‌کنید". نوشتن واضح به تفکر ضعیف جایی برای پنهان شدن نمی‌دهد. عدم درک، که قبلاً نامرئی بود، ناگهان نمایان می‌شود. نوشتن خوب، مانند تفکر خوب، زمان می‌برد.

سوالات برای شما

از امروز بیست دقیقه برای بهبود تفکر خود یا یادگیری تفکر وقت می‌گذارم. وسایل مورد نیاز یک دفترچه به اسم دفترچه تفکر و یک خودکار. فقط می‌نشینم در مورد خودم (افکار، احساسات، عادات، انتخاب‌ها، ارتباطات، اعمالم و.... و مزیت و معایب آنها) می‌نویسم. تا کم‌کم برسم به تفکر در موضوعات خارج از خودم (هستی، آفرینش، آسمان،)!.....

تصمیم خوب و بد، درک حقیقتی ساده، تفکر قبل از هر اقدام، مزیت عزم و اراده

تصمیم خوب و بد

یکی از روش‌های اکتشافی برای بیان اینکه یک فرد چقدر در تصمیم‌گیری خوب است، این است که چقدر زمان دارد. مشغولترین افراد اغلب کسانی هستند که بدترین تصمیم‌ها را می‌گیرند. آنها نه تنها زمان کمتری برای فکر کردن به مشکل دارند، بلکه اغلب مشغول تصحیح تصمیمات ضعیف گذشته هستند. تصمیمات بد انباشته می‌شوند و موقعیت شما را بدتر می‌کنند.

درک حقیقتی ساده

تصمیم‌گیرندگان خوب یک حقیقت ساده را درک می‌کنند: بدون فکر خوب نمی‌توانید تصمیمات خوبی بگیرید و تفکر خوب نیاز به زمان دارد. اکنون یا بعداً می‌توانید قیمت را پرداخت کنید. زمان درست کردن آن کمتر از زمان اصلاح اشتباه است. خوب فکر کردن گران است. فکر بد هزینه زیادی دارد. بیشتر مردم به جای اینکه بپذیرند که فکر خوب نیاز به زمان دارد، سعی می‌کنند با واقعیت معامله کنند. اگر می‌خواهید بهتر فکر کنید، زمانی را برای نوشتن افکار خود تعیین کنید.

تفکر قبل از هر اقدام

تمام زمان و انرژی‌ای که صرف رفع خطاهای خود می‌کنیم به قیمت حرکت به سمت نتایجی است که می‌خواهیم به آن برسیم. با صرف زمان بیشتر برای تفکر قبل از هر اقدام، خودمان را واکسینه کنیم.

مزیت عزم و اراده

یکی از نشانه‌هایی که نشان می‌دهد عزم و اراده بیش از استعداد مهم است این است که افراد با استعداد زیادی وجود دارند که هرگز به چیزی دست نمی‌یابند، اما تعداد زیادی از افراد مصمم هستند که با عزم خود، فراتر از دیگران و تحول آفرین شده‌اند.

تفاوت بین افراد باز و بسته

با گذشت زمان، فردی که با گشودگی نسبت به اشتباه کردن و تمایل به یادگیری، زندگی می‌کند، از فردی که این کار را نمی‌کند بهتر عمل می‌نماید.



سوالاتی برای شما

از امروز قبل از هر کاری اندکی فکر کنم که چرا این کار را انجام می‌دهم. دلایل آن را در دفترچه تفکرم بنویسم.

سه نوع گوش دادن، توقف پاسخ انعکاسی، رها کردن سرزنش، موقعیت مناسب

سه نوع گوش دادن

"گوش دادن برای برنده شدن به معنای پس از شنیدن با گفتن راه حل مشکل را برطرف می‌کنم" یا "شنیدن و تجویز نسخه"

"گوش دادن برای یادگیری به معنای شنیدن آنچه گفته می‌شود و یادگرفتن از شنیده‌ها" مثل "گوش دادن دانش آموز به درس معلم"

"گوش دادن برای رفع مشکل به معنی این که؛ اجازه بده من مشکلات را برایت حل کنم، یا در حل آن به تو کمک کنم".

توقف پاسخ انعکاسی

کلید این است که انتخاب کنیم از معانی و برچسبی که به محرک‌ها داده ایم جور دیگر نگاه کنیم. پاسخ انعکاسی خود را با آگاهی متوقف کنید.... یک نفر در خیابان با شما برخورد می‌کند. اولین پاسخ خودکار شما می‌تواند این باشد: چه بی‌توجه است!! حال به این گزینه نروید، آگاهانه به خود بگویید شاید کسی که با من برخورد کرد هزار مشکل داشته باشد و به کمک نیاز دارد. این توقف آگاهانه به شما این شانس را می‌دهد که از حرکت تند و سریع انعکاسی خارج شوید و محرک‌ها را بی‌معنا کنید.

رها کردن سرزنش

اگر از سرزنش دست بردارم و مکان کنترل را به درون خودم برگردانم، و انتخاب کنم که عاملیت داشته باشم و مسئولیت تجربه خود را بر عهده بگیرم؛ آنگاه موجی از انرژی به روح و جسمم باز می‌گردد.

موقعیت مناسب

وقتی خود را در موقعیت مناسب قرار می‌دهید، نتیجه خودش را نشان می‌دهد. یک فرد معمولی که خود را در موقعیت عالی قرار می‌دهد، نابه‌ای که در موقعیت ضعیفی قرار گرفته را شکست می‌دهد.



سوالاتی برای شما

آیا من شنونده خوبی هستم؟

قدرت پنهان خرد استاندارد بالا برو سر اصل مطلب مهربانی نگرش برنده

قدرت پنهان خرد

دو فرد در پیش‌بینی ریسک خوب عمل می‌کنند: آنهایی که با هزینه خود آموخته‌اند و افراد باهوشی که چیزهای زیادی از تجربه دیگران یاد می‌گرفته‌اند.

استاندارد بالا

استانداردها نه تنها در مورد کیفیت کاری که تولید می‌کنید بلکه در مورد فرصت‌هایی که روی آنها کار می‌کنید نیز اعمال می‌شود. اگر کار غیر استاندارد را از خودتان بپذیرید، فقط از دیگران کار متوسطی دریافت خواهید کرد. اگر به پروژه‌های متوسط بله بگویید، زمانی برای پروژه‌های استثنایی نخواهید داشت. برای بالا بردن نتایج، استاندارد خود را بالا ببرید.

برو سر اصل مطلب

از قبل آنچه را که می‌خواهید روشن کنید. مراحل بعدی را مشخص کنید. اگر توصیه‌ای دارید، قبل از وقوع واقعه بگویید.

لئو تولستوی در مورد مهربانی

هیچ چیز نمی‌تواند زندگی ما یا دیگران را زیباتر از مهربانی همیشگی کند.

بها

بهای آن چیزی که هستید درگیری با کسانی است که می‌خواهند شما شخص دیگری باشید. بهای آن چیزی که دیگران می‌خواهند باشی، تعارض در درون خودت است.

نگرش برنده

اگر می‌خواهیم برنده شویم باید از جزئیات شروع کنیم. کسی ممکن است بگوید «این مهندسی شرکت است که ما را برنده می‌کند» و من می‌گویم «نه، این نگرش است که دلیل برنده شدن است. همه چیز با توجه به جزئیات شروع می‌شود...» طرز فکر توجه به جزئیات، به ظهور سازمانی برنده کمک کرده است که به تعالی و سواس دارد - سازمانی که دائماً هدفش ارتقای استانداردهای خود و تعیین معیار برای عملکرد خود است.

سوالاتی برای شما

امروز دلتان برای مهربانی کردن، تنگ شده است؟

همدلی، مداخله متفکرانه، زندگی، موفقیت

همدلی

ما هرگز واقعاً یک شخص را درک نمی‌کنیم مگر اینکه چیزها را از دیدگاه او در نظر بگیریم ... تا زمانی که به درون وجود او برویم و در آن قدم بزنید و با چشم او ببینیم.

مداخله متفکرانه

اگر می‌خواهیم در موردی مداخله کنیم، هم فواید مداخلات خود، و هم آسیب‌هایی که ممکن است ایجاد کنیم را در نظر بگیریم.

Frederick Buechner در مورد زندگی

به زندگی‌ات گوش کن. این راز بی‌نظیر هستی را ببین. کسالت و درد آن هم، چیزی کمتر از هیجان و شادی ندارد. مدام ببین، بچش، گوش کن، راه خود را به قلب مقدس و پنهان آن باز کن، زیرا در تحلیل آخر، همه لحظه‌ها، لحظه‌های کلیدی هستند و زندگی خود لطفی است شگفت.

Bill Ackman در مورد موفقیت

من همیشه این دیدگاه را دارم که موفقیت یک خط مستقیم نیست. اگر داستان‌های افراد موفق را بخوانید، تقریباً هر فرد موفق باید با درجاتی از سختی دست و پنجه نرم کند، خواه این سختی سختی شخصی، سختی مرتبط با سلامتی یا یک موضوع تجاری باشد. من همیشه این دیدگاه را داشتم که میزان موفقیت شما در واقع تابعی از نحوه برخورد شما با شکست است. اگر با شکست خوب کنار بیایید و پافشاری کنید، احتمال موفقیت شما زیاد است.

سوالاتی برای شما

چرا مداخله من در اغلب به پیامدهای بدتری می‌انجامد؟ چه چیزی را در نظر نگرفته‌ام؟

تکنیک هایی برای ارزیابی شخصیت، پیر شدن، امروز یا فردا

تکنیک هایی برای ارزیابی شخصیت

شناخت خواسته‌ها، انتظارات، نیازهای درونی، در مورد خود چه فکر می‌کنید، و فکر می‌کنید که در زندگی لیاقتتان چیست یا در کجا به رضایت خواهید رسید رضایت را چه می‌دانید. این واضح ترین شاخص اولویت ها و ارزش هایی است که برای ارزیابی شخصیت خود، پیدا خواهید کرد.

برتراند راسل در مورد پیر شدن

از نظر روانی دو خطر وجود دارد که باید در دوران پیری از آنها مراقبت کرد. یکی از این موارد جذب بی رویه در گذشته است. زندگی در خاطرات، در حسرت روزهای خوب گذشته، یا در غم و اندوه دوستانی که مرده اند، کارساز نیست. افکار فرد باید به آینده و چیزهایی که باید در مورد آنها کاری انجام شود هدایت شود. این همیشه آسان نیست. گذشته خود یک وزنه به تدریج در حال افزایش است. به راحتی می‌توان با خود فکر کرد که قبلاً احساساتش واضح تر از آنچه هست بود و ذهن مشتاق تر. چیز دیگری که باید از آن پرهیز کرد چسبیدن به جوانی به امید مکیدن نشاط از سرزندگی آن است. وقتی فرزندان شما بزرگ می‌شوند، می‌خواهند زندگی خودشان را بگذرانند، و اگر شما به همان اندازه که در دوران جوانی به آنها علاقه داشتید، ادامه دهید، احتمالاً سربار آنها خواهید بود، مگر اینکه به طور غیرعادی سنگدل باشند. منظورم این نیست که آدم باید به آنها بی‌علاقه باشد، بلکه علاقه او باید متفکرانه و در صورت امکان انسان دوستانه باشد، اما نه بی‌جهت احساساتی. حیوانات به محض اینکه بچه‌هایشان بتوانند از خودشان مراقبت کنند نسبت به بچه‌هایشان بی‌تفاوت می‌شوند، اما انسان‌ها به دلیل طولانی بودن دوران نوزادی، این کار را سخت می‌بینند. خلاصه کلام اینکه به گذشته فکر نکن و هر لحظه را زندگی کن و از فرزندان هم انتظار محبت نداشته باش.

قانون امروز

معرفت واقعی می‌گوید "فکر انجام وظیفه امروز باش". وظیفه همیشه مربوط به زمان حال است. الان وظیفه من چیست؛ آن را انجام دهم. باید دانست انجام کاری روزانه آسان تر از چند بار در هفته است. به عنوان مثال، در ماه مارس گذشته، من شروع به رفتن به ورزشگاه کردم. با خودم گفتم سه روز در هفته می‌روم و این برای چند هفته جواب داد، اما بعد متوجه شدم که در حال سستی هستم. از آنجایی که من فقط سه روز در هفته می‌رفتم، به راحتی می‌توانستم به خودم بگویم که مجبور نیستم امروز بروم - در عوض می‌توانم فردا بروم. برای کسی که از رفتن به باشگاه لذت نمی‌برد، فردا رفتن همیشه بهتر از امروز است. در عرض یک ماه، من به کل باشگاه رفتن را متوقف کردم. من به یک رویکرد جدید نیاز داشتم. موردی که شامل اراده نبود. من یک قانون گذاشتم که هر روز به باشگاه بروم و برایم موثر بود. انجام کاری مطلوب هر روز رفتار مطلوب را به رفتار پیش فرض تبدیل می‌کند و کار کم‌کم عادی می‌شود.

سوالاتی برای شما

سوالاتی که باید از خود بپرسید: امروز برای ماه آینده خود چه بذرهایی می‌کارید؟ برای سال آینده چه طور؟

خواندن اخبار را متوقف کنید، انگیزه و حرکت، مربی، عادت های کوچک و تفاوت بزرگ

خواندن اخبار را متوقف کنید

وسواس ما نسبت به مطلع بودن از اخبار روزانه، تفکر بلندمدت را دشوار می کند. ما ساعت ها صرف اخبار می کنیم زیرا می خواهیم مطلع شویم. مشکل این است که اخبار ما را مطلع نمی کند - کاملاً برعکس. هر چه اخبار بیشتری بخوانیم بیشتر ذهنمان پراکنده می شود.

انگیزه و حرکت

اگر صبر کنید تا انگیزه پیدا کنید، از قبل باخته اید. جراحان همیشه تمایلی به انجام جراحی ندارند. معلمان همیشه تمایلی به تدریس ندارند. والدین همیشه تمایلی به آشنایی ندارند. آتش نشان ها همیشه تمایلی به ورود به یک ساختمان در حال سوختن ندارند. اگر به انگیزه اجازه دهید اعمال شما را دیکته کند، اینرسی توطئه می کند تا شما را در جای خود نگه دارد. عمل باعث پیشرفت می شود. پیشرفت شتاب ایجاد می کند و حرکت انگیزه ایجاد می کند. بزرگترین مولد نتایج بلندمدت این است که یاد بگیرید کارها را زمانی انجام دهید که تمایلی به انجام آنها ندارید. اگر به بهانه ها یا احساسات اجازه دهید رفتار را تحریک کند، خود را فریب می دهید. بهانه ها را کنار بگذارید و کاری را که باید انجام دهید شروع کنید.

مربی

مربی باید مردم را از منطقه آسایش خود بیرون کند.

عادت های کوچک و تفاوت بزرگ

وقتی مردم را تماشا می کنیم که انتخاب های کوچکی انجام می دهند، مانند سفارش یک سالاد در ناهار به جای همبرگر، به نظر می رسد که تفاوت چند صد کالری چندان مهم نیست. در حال حاضر، این درست است. این تصمیمات کوچک چندان مهم نیستند. با این حال، همانطور که روزها به هفته ها و هفته ها به ماه ها و ماه ها به سال ها تبدیل می شوند، این انتخاب های کوچک تکرار شونده ترکیب می شوند. مثال دیگری را در نظر بگیرید، پس انداز کمی پول در حال حاضر، فردا شما را میلیونر نمی کند. اما شروع پس انداز از امروز این احتمال را افزایش می دهد که در آینده میلیونر شوید.

سوالات برای شما

چرا من گزینه هایی را انتخاب نمی کنم که مرا در موقعیت خوبی در آینده قرار دهد؟

درست گفتن، محبت، تلاش و نتیجه، داستان کوزه و سنگ‌های درشت

درست گفتن

مشکل این است که بیشتر مردم می‌خواهند درست بگویند. با این حال، بهترین افراد می‌خواهند بدانند که آیا درست می‌گویند یا خیر.

محبت

محبت می‌تواند پیامدهای مثبت غیرمنتظره‌ای داشته باشد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که وقتی تصمیم می‌گیریم کاری خوب را برای شخص دیگری انجام دهیم یا نه، ممکن است کوچک به نظر برسد، می‌تواند برای شخصی که آن را برای او انجام می‌دهیم اهمیت زیادی داشته باشد. محبت می‌تواند خلق و خوی ما را تقویت کند و روز دیگران را روشن کند، چرا وقتی می‌توانیم مهربان باشیم، محبت را انتخاب نکنیم؟

تلاش و نتیجه

تلاش را با نتیجه اشتباه نگیرید. تلاش به این معنی نیست که به نتیجه مطلوب خواهید رسید. گاهی مقدار زیادی از تلاش‌های ما هدر می‌رود. اگر بد غذا بخورید، ورزش کردن چندان اثری ندارد. وقتی سعی می‌کنیم سریع به نتیجه برسیم، عدم صبر نتیجه را از بین می‌برد. اطمینان حاصل کنید که کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید، هدر ندهید.

داستان کوزه و سنگ‌های بزرگ

اگر اول شن‌های ریز و آب وارد کوزه‌ای کنید دیگر اگر نمی‌توانید سنگ‌های بزرگتر را در آن جا دهید، هرگز آنها را نمی‌توانید وارد کنید اما بالعکس اگر اول سنگ‌های درشت تر را وارد کنید، آب و شن‌های ریز را بعداً می‌توانید وارد کنید. سنگ‌های بزرگ چیزهای مهم زندگی شما هستند ... خانواده، دوستان شما، رشد شخصی شما. اگر زندگی خود را با چیزهای کوچک پر کنید، همانطور که شن، ماسه و آب نشان می‌دهد... هرگز برای چیزهای مهم وقت نخواهید داشت. بنابراین، برای فرزندان، والدین یا همسران وقت بگذارید. شرکت در سمینار یا مطالعه کتابی برای به دست آوردن اطلاعات و دیدگاه مورد نیاز برای موفقیت را کمی جدی بگیرید. برای تعیین اهداف، برنامه ریزی یا ارزیابی پیشرفت خود وقت بگذارید. هنگامی که به دلیل نداشتن وقت، دردسر دارید، داستان سنگ‌های بزرگ و کوزه را به خاطر بیاورید!

سوالاتی برای شما

چرا به نتایجی که می‌خواهم نمی‌رسم؟

قدرتمندترین ابزار بهره وری، انگیزه واقعی، سوال آب یا بنزین، اصطکاک

قدرتمندترین ابزار بهره وری

قدرتمندترین ابزار بهره وری که تا به حال اختراع شده است کلمه نه است. نه به بیهودگی ها و

انگیزه واقعی

بسیاری از اوقات، انگیزه واقعی با آنچه که مردم می گویند انگیزه واقعی شان است تفاوت دارد. به عنوان مثال، خرید هدفون گران قیمت، واقعاً برای بهتر شنیدن نیست. فرد می خواهد به دنیا نشان دهد که ثروتمند هست و موقعیت و سلیقه خوبی دارید.

سوال آب یا بنزین

هر لحظه معمولی فرصتی است برای آسان تر یا سخت تر کردن آینده. زمانی که می خواهید کاری را انجام بدهید، از خود بپرسید که آیا کاری که انجام می دهم به من کمک می کند تا به خواسته هایم برسم یا نه؟ جور دیگر هم می شود پرسید: "آب یا بنزین؟". رفتار اختیاری ما در برخورد با هر موقعیت دو حالت دارد یا "بنزین است که می خواهید با آن آتشی را شعله ور کنید" یا "آب است که می خواهید آتشی را خاموش کنید". انتخاب باشماست؛ کدام را انتخاب می کنید.

حذف کردن و نوآوری

بهترین کاری که بنیانگذاران نوآوری ها انجام می دهند حذف کردن است. اضافه کردن چیزها بسیار، بسیار، بسیار آسان تر از حذف چیزها است. اضافه کردن چیزها بسیار گران تر از حذف چیزها است. اضافه کردن، نیاز به مقداری شجاعت و ریسک پذیری دارد.

Justin Su'a در مورد استفاده از اصطکاک

نگاهی به سیستمی بیندازید که در آن زندگی می کنید و برای خود ساخته اید. کجا می توانید برای جلوگیری از انجام کارهای اشتباه، اصطکاک ایجاد کنید؟ و برای انجام کارهایی که باید انجام دهید، کجا می توانید از اصطکاک اجتناب کنید یا اصطکاک را کاهش دهید؟

سوالاتی برای شما

امروز برای تکرار نشدن رفتار اشتباهم، چه اقدام کوچکی می توانم انجام دهم؟

قانون سنگ شکن، محیط مناسب، قانون کوه

قانون سنگ شکن

وقتی به نظر می‌رسد هیچ چیز کمکی به من نمی‌کند، می‌روم و به سنگ‌تراشی نگاه می‌کنم که شاید صد بار به سنگی چکش می‌زند بدون اینکه شکافی در آن ظاهر شود. با این حال، در صد و یکمین ضربه، سنگ دو نیم می‌شود، و می‌دانم که این ضربه تنها ضربه کاری نبود، بلکه تمام ضرباتی بود که قبلاً بر سطح سنگ زده شده بود.

تمرکز و تعهد

تمرکز یک کلید چراغ نیست که بتوانید هر زمان که بخواهید آن را روشن و خاموش کنید. این چیزی است که باید هر روز تمرین کنید. تمرکز چیزی نیست که آرزوی آن را داشته باشید... یا در روز جمعه تصمیم بگیرید. این کاری است که هر دقیقه باید انجام دهید. جهانی با فرصت‌های فراوان فقر تعهد را تشویق می‌کند و بدون تعهد، نمی‌توانید تمرکز داشته باشید.

محیط مناسب

بهبود پیش‌فرض‌های شما تنها با اراده ممکن نیست، بلکه با ایجاد یک محیط مصنوعی است که رفتار دلخواه شما به رفتار پیش‌فرض تبدیل می‌شود. پیوستن به گروه‌هایی که پیش‌فرض آنها خواسته‌های شماست، راهی موثر برای ایجاد یک محیط مصنوعی است. اگر می‌خواهید بیشتر بخوانید، به یک باشگاه کتاب بپیوندید. اگر می‌خواهید بیشتر بدوید، به یک باشگاه دویدن بپیوندید. محیط مناسب کارهای سنگینی را برای شما انجام خواهد داد.

قانون کوه

ما ترجیح می‌دهیم کار آسان را انجام دهیم و کار سخت را نه. این طبیعی است این قانون کوه است. شما می‌توانید از آن بالا بروید، یا می‌توانید از بالا رفتن از آن اجتناب کنید، اما کوه از بین نمی‌رود و همیشه وجود دارد. همیشه چیزی در مقابل ما وجود دارد که می‌دانیم باید انجام دهیم، اما به نظر خیلی ... سخت است. هر روز می‌توانیم از صعود اجتناب کنیم. می‌توانیم در پایین بایستیم، به بالا نگاه کنیم و بگوییم: "منتظر می‌مانم. امیدوارم فردا کوه اینجا نباشد". اما همه ما می‌دانیم که کوه فردا هنوز آنجاست و به جای کوچکت‌تر به نظر رسیدن، حتی بزرگ‌تر شده است. هر چه کارهای سختی را که می‌دانید باید انجام دهید به تعویق بیندازید، شروع کار سخت‌تر می‌شود. صعود قسمت سرگرم‌کننده زندگی ما است.

سوالات برای شما

امروز چه موانعی، مانع بهره‌وری بهتر از زمان من شده است؟

تعهد هیجان برنده شدن چمدان آموزشی تغییر تمرکز

تعهد

چیزهای زیادی در زندگی وجود دارند که فقط زمانی کار می‌کنند که شما متعهد شوید. تعهد یعنی همه چیز، به راحتی می‌توانید خودتان را فریب دهید و فکر کنید که اگر نیمی از تلاش خود را بکنید، می‌توانید ۸۰ درصد از نتایج را به دست آورید. اگرچه ممکن است برای برخی چیزها کار کند، اما برای چیز مهمی کار نمی‌کند. اگر نیمه قابل اعتماد هستید، قابل اعتماد نیستید. اگر اغلب قابل اعتماد هستید، قابل اعتماد نیستید. کلید انجام هر کاری به خوبی تعهد است. نه تنها تعهد به شما کمک می‌کند تا در کاری که انجام می‌دهید بهتر شوید، بلکه باعث می‌شود دیگران بخواهند به شما کمک کنند. اگر کار خود را از سر تکلیف انجام می‌دهید، نه تنها هرگز در آن عالی نخواهید بود، بلکه کارفرمای شما روی شما سرمایه گذاری نخواهد کرد. بهترین روابط، آنهایی هستند که هر دو طرف در تمام مدت تلاش می‌کنند تا رابطه را شگفت انگیز کنند. مشکل نیمه متعهد این است که نتایجی را که می‌خواهید به شما نمی‌دهد. فرد متعهد هم فرصت و هم نتایج را بدست می‌آورد. همیشه و در همه زمان‌ها.

Rafal Nadal هیجان برنده شدن

یکی از درسی که آموخته‌ام این است که اگر کاری که انجام می‌دهم آسان بود، آنقدر از آن رضایت نمی‌گرفتم. هیجان برنده شدن با تلاشی که قبلاً انجام دادم نسبت مستقیم دارد. همچنین از تجربه طولانی می‌دانم که اگر در تمرین تلاش کنید در حالی که تمایلی به انجام آن ندارید، نتیجه این است که وقتی بهترین احساس را ندارید، بازی‌ها را برنده خواهید شد. به این ترتیب شما قهرمانی را به دست می‌آورید، این چیزی است که بازیکن بزرگ را از بازیکن خوب جدا می‌کند. تفاوت در میزان آمادگی شما نهفته است.

چمدان آموزشی

یادگیری برای موفقیت و رشد شخصی ما ضروری است. اما نمی‌توانیم زمانی را که برای یادگیری صرف می‌کنیم به حداکثر برسانیم، تا زمانی که احساسات ما در مورد کاری که «باید» انجام دهیم، مانع می‌شود.

تغییر تمرکز

برداشتن اولین قدم زمانی غیرممکن به نظر می‌رسد که فاصله بین اکنون و نتیجه دلخواه شما زیاد باشد اما تغییر تمرکز، اندازه فاصله بین اکنون و دستاورد را تغییر می‌دهد. روی نوشتن کتاب تمرکز نکنید؛ روی نوشتن یک جمله خوب تمرکز کنید. روی سلامتی خود تمرکز نکنید امشب روی پختن یک غذای سالم تمرکز کنید. روی مرحله بعدی تمرکز کنید.

سوالات برای شما

آخرین باری که به نحوه گرفتن تصمیم، فکر کردید کی بود؟

خوش‌بینی فعال، سفر از بالقوه به مفید، در مورد آنچه ما را خوشحال می‌کند

خوش‌بینی فعال

خوش‌بینی این است که مشکلات را به عنوان چالش‌هایی که قابل حل هستند ببینند. این اعتماد به نفس است که کارهایی وجود دارد که می‌توانیم انجام دهیم تا تفاوت ایجاد کنیم. "خوش‌بینی فوری"، "خوش‌بینی عمل‌گرا"، "خوش‌بینی واقع‌بینانه"، "خوش‌بینی بی‌صبر" - من اصطلاحات زیادی برای این مفهوم شنیده‌ام. برای اثبات این موضوع که چرا خوش‌بینی برای پیشرفت بسیار ضروری است، باید مواضع خوش‌بینان در مقابل بدبینان را درک کنیم. تعریف بدبینی عبارت است از "تمایل به دیدن بدترین جنبه چیزها یا باور به اینکه بدترین اتفاق خواهد افتاد". از سوی دیگر، خوش‌بینی عبارت است از «امیدواری و اطمینان به آینده یا موفقیت چیزی. مردم به اشتباه خوش‌بینی را بهانه‌ای برای انفعال می‌دانند. آنها فکر می‌کنند که این بدبینی است که باعث تغییر می‌شود و خوش‌بینی است که ما را در جایی که هستیم نگه می‌دارد. برعکس این موضوع صادق است.

سفر از بالقوه به مفید

مدل ذهنی بصری که من برای بهبود خود دوست دارم، تصور چیزی شبیه تراشکاری است. تراش، برای افراد غیرمهندس، ابزاری است که یک قطعه از مواد را از شکلی به شکلی دیگر در می‌آورد. برای مثال، یک ماشین‌کار یک قطعه فلز را می‌تراشد و آن تبدیل به یک قسمت قابل استفاده در موتور می‌شود. ماشین تراش چیزی با پتانسیل را می‌گیرد و با اصلاح آهسته آن و از بین بردن مازاد، آن را به چیزی مفید تبدیل می‌کند.

Laurie Santos در مورد آنچه ما را خوشحال می‌کند

وقتی کارهای خوبی برای دیگران انجام می‌دهیم، خوشحال‌تر می‌شویم. وقتی روی عادات سالم‌ترمان تمرکز می‌کنیم، خوشحال‌تر می‌شویم، چیزهایی مانند بهبود خواب و ورزش بیشتر، واقعاً تأثیرات بسیار عمیق را بینیم. یکی از عمیق‌ترین تأثیرات مورد علاقه من، تأثیر کمی وقت گذاشتن برای شکرگزاری است، عمل ساده شمردن نعمت‌های شما. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد در کمتر از دو هفته، نوشتن سه تا پنج موردی که بابت آنها سپاسگزار هستید روی یک تکه کاغذ می‌تواند حال شما را بهبود بخشد و به طور قابل توجهی سلامت شما را بهبود بخشد. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد ابراز قدردانی از افراد دیگر، مانند نوشتن یک یادداشت تشکر مفصل برای کسی که همیشه می‌خواستید از او تشکر کنید، اما هرگز فرصتی برای انجام آن نداشتید، عمل انجام آن، نه تنها فوراً به طور قابل توجهی سلامتی شما را بهبود می‌بخشد، بلکه می‌تواند یک اثر سلامتی بهبود یافته به شما بدهد که بیش از یک ماه دوام می‌آورد. اگر بگوییم: «دارویی وجود دارد که می‌توانی آن را مصرف کنی و سلامتی‌ات را به میزان قابل توجهی برای بیش از یک ماه بهبود دهی»، همین عمل ساده نوشتن یک نامه تشکر می‌تواند کار این دارو را انجام دهد.

سوالات برای شما

تشکر از چه کسانی واجب موکد است؟ امروز برای تشکر از آنها چه کاری انجام دهیم؟

قانون امروز، حقیقت، دلیل مخالفت، یافتن ایده

قانون امروز

کلید انجام کاری که می‌دانید باید انجام دهید، زمانی که تمایلی به انجام آن ندارید، این است که به خودتان بگویید فردا می‌توانید آن را ترک کنید اما امروز نه. این جور آن کار را هر روز تکرار خواهید کرد. روی کاری که امروز می‌توانید انجام دهید تمرکز کنید تا فردا را آسان تر کنید.

H. Macdonald در مورد حقیقت

حقیقت آنقدرها هم که به نظر می‌رسد ساده نیست. راه‌های مختلفی برای بیان حقیقت وجود دارد، نه همه آنها صادقانه. در بیشتر مسائل، حقایق متعددی وجود دارد که می‌توانیم انتخاب کنیم تا ارتباط برقرار کنیم. انتخاب حقیقت ما بر نحوه درک اطرافیانمان از یک موضوع و واکنش نسبت به آن تأثیر می‌گذارد. ما می‌توانیم حقایقی را انتخاب کنیم که افراد را درگیر کرده و الهام‌بخش عمل باشد، یا می‌توانیم حقایقی را به کار ببریم که عمداً گمراه‌کننده هستند. حقیقت به اشکال مختلف ظاهر می‌شود و ارتباطات با تجربه می‌توانند از تنوع آن برای شکل دادن به تصور ما از واقعیت استفاده کنند.

دلیل مخالفت

وقتی با فردی مخالف هستید، همیشه باید دلیل سازنده‌ای برای مخالفت داشته باشید. اگر دلیلی نداریم پس روابط مان را بهبود دهیم.

پل گراهام در مورد یافتن ایده

کار بزرگ معمولاً از ایده‌هایی سرچشمه می‌گیرد که دیگران نادیده گرفته‌اند، و هیچ ایده‌ای به اندازه ایده‌ای که غیرقابل تصور باشد نادیده تر نیست.

سادگی

اگر بتوانید با چیزهای ساده شاد باشید، شاد بودن ساده خواهد بود.

تازگی و آرامش

سه راه ایجاد آرامش در خانه عبارتند از رنگ تازه، گل‌های تازه و هوای تازه.



سوالات برای شما

آیا کاری که می‌خواهم انجام دهم مرا با ارزش‌تر می‌کند؟

تفاوت بین متخصص و تازه کار، سادگی، قوانین

Herbert Simon در مورد تفاوت بین متخصص و تازه کار

بخش بزرگی از تفاوت بین تصمیم گیرنده باتجربه و تازه کار در این موقعیت ها، اگر کسی می توانست به اصطلاح، سر را باز کند و ببیند که در سر تصمیم گیرنده باتجربه چه می گذرد، متوجه می شد که او مجموعه هایی از اقدامات ممکن را در اختیار دارد که او چک لیستی از چیزهایی دارد که قبل از اقدام به آنها فکر می کند. و همچنین او مکانیسم هایی در ذهن خود دارد که وقتی موقعیت هایی برای تصمیم گیری پیش می آید، آنها را مورد توجه آگاهانه قرار می دهد.

Ingvar Kamprad در مورد سادگی

بگذارید سادگی و عقل سلیم برنامه ریزی شما را هدایت کند. سادگی در میان ما یک سنت خوب است. روال های ساده به معنای تأثیر بیشتر است. سادگی در رفتار، به ما قدرت می دهد. سادگی و فروتنی در روابطمان با یکدیگر، با تامین کنندگان و مشتریانمان نقش اصلی دارد. فقط برای کاهش هزینه نیست که از هتل های لوکس اجتناب کنیم. ما به خودوهای شیک، عناوین شیک، یونیفرم های سفارشی یا سایر مدهای روز نیاز نداریم. ما باید به قدرت و اراده خودمان تکیه می کنیم!

قوانین

قوانین روشی موثر برای ایجاد یک محیط مناسب برای رفتار مناسب هستند. در مورد آن فکر کنیم، در تمام زندگی به ما یاد داده اند که از قوانین پیروی کنیم. محدودیت سرعت را رعایت کنیم. در سالن انتظار بیمارستان سکوت را رعایت کنیم و آنچه را که به ما گفته شده است انجام دهیم در مدرسه در دانشگاه و هرکجای دیگر. به هر طرف که نگاه کنید قوانین، را می بینید. اما هیچ کس به ما یاد نداده که چگونه از قوانین به نفع خود استفاده کنیم. از آنجایی که قوانین در شکل دادن به رفتار بسیار قدرتمند هستند، می توانند به ما کمک کنند تا به آنچه می خواهیم برسیم. اما مهمتر این است که قوانین خدا یا سنت الهی را نیز بشناسیم که بهترین قانون است برای سعادت حقیقی. قانون الهی را مطالعه کنیم و بر اساس آن نیت، افکار، اعمال خود را تنظیم کنیم تا به سرمنزل مقصود برسیم.

سوالات برای شما

چند قانون خدا: (شکر نعمت و افزون شدن نعمت؛ کفران نعمت و کاهش نعمت؛ در هر مسیری قدم بگذاریم ما را یاری می دهد اگر صراط مستقیم است تا خود رضوان الهی ما را کمک می کند و اگر راه انحرافی تا نهایت آتش؛ سنت یا قانون امتحان و آزمایش مدام در دنیا؛ سنت مهلت دادن و...) از امروز ۲۰ دقیقه در مورد یک سنت الهی مطالعه کنم.

یک مانع بزرگ برای موفقیت، اهمیت دادن بازخورد، تکنیک فاینمن، خودآموزی

یک مانع بزرگ برای موفقیت

یک مانع بزرگ برای موفقیت ترس از احمق به نظر رسیدن است. وقتی راه رفتن را یاد می گیریم، بارها و بارها زمین می خوریم تا زمانی که بتوانیم را برویم. تا لحظه ای که این کار را نکنیم احمق به نظر می رسیم ما اینطوری یاد می گیریم. ما در بزرگسالی اغلب به خود می گوئیم که افتادن در مقابل دیگران بد است، بنابراین چیزهایی را امتحان نمی کنیم که ممکن است ما را احمق نشان دهد. مزایای زیادی در زندگی ناشی از تمایل به احمق به نظر رسیدن در کوتاه مدت است.

اهمیت دادن بازخورد

وقتی به دیگران بازخورد می دهید، از خود بپرسید چه اطلاعاتی ممکن است برای ایجاد تغییر معنادار نیاز داشته باشند. ارائه بازخورد عالی به معنای متقاعد کردن دیگران برای انجام کارها به روش شما نیست. این در مورد ارائه بینشی به آنها در مورد چگونگی بهبود روش های خود است. به فرد اطمینان دهید که می خواهید به او کمک کنید که نسخه بهتری از خودش بشود. پس، از لحن خود آگاه باشید. زمان بازخورد دادن را عاقلانه انتخاب کنید. در پایان یک روز کاری پرمشغله احتمالاً زمان ارائه بازخورد سازنده نیست. مردم به فضایی مناسب برای شنیدن و پردازش آنچه شما برای گفتن دارید نیاز دارند.

تکنیک فاینمن

تکنیک فاینمن به شما اطمینان می دهد که آنچه را که یاد می گیرید درک می کنید. شامل چهار مرحله زیر است؛ مفهومی را انتخاب کنید که می خواهید در مورد آن بیاموزید. وانمود کنید که دارید آن را به یک کودک - مخصوصاً یک دانش آموز کلاس ششمی - آموزش می دهید. توضیحات خود را بنویسید یا با صدای بلند بگویید. هر گونه شکاف در درک خود را که ممکن است هنگام تلاش برای ساده کردن مفهوم ظاهر شود، شناسایی کنید. برای یافتن اطلاعات مورد نیاز خود دوباره به منبع بازگردید. توضیح خود را دوباره مرور و ساده کنید.

خودآموزی

یادگیری چیزی نیست که شما به دستور شخص دیگری انجام دهید. شما مسئول آن هستید به گفته نویسنده پرکار لوئیس لعمور، تمام آموزش ها خودآموزی است. اگر شما مسئولیت یادگیری خود را بر عهده نگیرید، هیچ کس دیگری این کار را نخواهد کرد. این به شما بستگی دارد که عادت یادگیری مادام العمر را ایجاد کنید.

سوالات برای شما

امروز من چه تغییر مثبت کوچکی می توانم برای شادی اطرافیانم ایجاد کنم؟

نقاط کور، تفاوت مثبت، مکالمه خوب، پیوند فلسفه شخصی و عمل

نقاط کور

منشا مشکلات نقاط کور است. چیزی از ما پنهان است که اگر می دانستیم، طرز فکر و عمل ما را تغییر می داد. یکی از بهترین راهها برای آشکار کردن نقاط کور این است که افق زمانی خود را افزایش دهید. چیزی که همیشه با آن می جنگید خودتان هستید. هراس، واکنش بیش از حد، امتناع از مشاهده حال، زندگی بیش از حد در گذشته، بیش از حد میل به آینده و تعلل در کارها.

تفاوت مثبت

شما باید یاد بگیرید که همیشه درست رفتار کنید، و همیشه باهوش بودن را کنار بگذارید، و فکر نکنید که این مسابقه ای است در مورد اینکه چقدر باهوش هستید و چقدر حق با شماست، باید متوجه شوید که اینجا هستید تا تفاوت مثبتی ایجاد کنید. باهوش بودن و درست بودن احتمالاً دیگر راهی برای ایجاد تفاوت مثبت نیست.

مکالمه خوب

یکی از بهترین راه های یادگیری مکالمه خوب است. در حالی که یک مکالمه خوب مزایای زیادی دارد، شاید بهترین آنها این باشد که می توانید از درس هایی بهره مند شوید که دیگران قبلاً هزینه آن را پرداخته اند. البته این همه ماجرا نیست. مکالمات خوب همچنین می تواند راه جدیدی برای تفسیر تجربیات گذشته شما، کشف چیزهای جدید و یادآوری چیزی که قبلاً می دانیم ارائه دهد. یک مکالمه خوب نرم افزار را در مغز شما به روز می کند. اما همه به روز رسانی ها یکسان نیستند. یادگیری بیشتر صرفاً داشتن مکالمات بیشتر نیست، بلکه به معنای دریافت بیشتر از هر مکالمه است. گفتگوهای عمیق، غنی ترین منبع یادگیری است. از سوی دیگر، مکالماتی سطحی، فقط توهم یادگیری هستند.

Eleanor Roosevelt در مورد پیوند بین فلسفه شخصی و عمل

فلسفه شخص با کلمات به بهترین شکل بیان نمی شود بلکه در انتخاب هایی که فرد انجام می دهد بیان می شود. در دراز مدت، ما زندگی خود را شکل می دهیم و خودمان را نیز شکل می دهیم. این روند هرگز پایان نمی یابد تا زمانی که ما بمیریم و انتخاب هایی که انجام می دهیم در نهایت مسئولیت خود ماست.

کار را انجام بده

انجام کار، این تنها توصیه بهره وری است که به آن نیاز دارید و تنها توصیه مفید بهره وری است که می خواهید دریافت کنید. می توانید توجه خود را به یک میلیون موضوع معطوف کنید - ایمیل، جلسات، یادداشت ها، تقویم، ردیابی زمان، اهداف، فهرست های انجام کار، تخمین های زمانی، چارچوب های اولویت بندی، تحلیل ها، برنامه ها، اسناد، روزنامه نگاری. اما این ها را رها کنید و نادیده بگیرید و فقط کاری که باید انجام دهید را انجام دهید. وقتی کار را انجام می دهید، هر چیزی خود به خود بهینه می شود.

سوالات برای شما

آیا می دانم در کجای کارم باید تمرکز کنم، تا تفاوت ایجاد شود؟

جای مناسب، معیار آزمون واقعی ایده، توان تصویرسازی تغییر

جای مناسب

یک عکس خوب این است که بدانیم کجا باید بایستیم. شما به راحتی می توانید کیفیت عکس های خود را با صرف کمی زمان در مورد اینکه کجا بایستید دو برابر کنید. اما این ایده در حوزه های دیگر نیز مفید است. می توانید با فکر کردن به اینکه هر نکته را در کجا قرار دهید، کیفیت نوشتار خود را بهبود بخشید.

معیار آزمون واقعی ایده

آزمون واقعی برای یک ایده، تئوری یا توصیه، سنجش سودمندی آن است. هر چه مفیدتر باشد، بهتر است.

توان تصویرسازی تغییر

ما چالش تصویرسازی تغییر (حالا چه کار کنم) را با عدم احتمال خود تغییر ("من هرگز چیزی پیدا نخواهم کرد") اشتباه می گیریم. به عبارت دیگر، نمی توانیم خود را در حال تغییر تصور کنیم، بنابراین تصور می کنیم که این کار را نمی توانیم انجام دهیم. چرا؟ چون مهارت های ما در دیدن خود تغییر یافته مان کم سو است! . شهادت این را داشته باشید که به این چیزی که نمی توانید آن را ببینید باور کنید. قدم های زیادی در پیش دارید. متوقف نشوید. نور کانون را تغییر دهید و به حرکت ادامه دهید. بسیار محتمل است که این قدم ها گامی به سوی آینده ای باشد که از آن راضی خواهید بود. اما شما هنوز آن را نمی بینید ...

زندگی

فهرست عظیم کارهایتان را فراموش کنید و یک دقیقه بایستید و به جمع انبوه هزاران نفری که در لبه ی پرتگاه هستی ایستاده اند گوش دهید " که زندگی را وقف ارزیدن کنید". همه می میریم! بنابراین امروز واقعا مهم است، پست صوتی که برای مادرتان می گذارید واقعا مهم است، تلفن تان را کناری می گذارید تا در هنگام شام واقعا با خانواده تان باشید، مهم است، لبخندی که با همسایه به اشتراک می گذارید، واقعا مهم است، هنری که می سازید؟ ریسکی که می کنید؟ کیک که می پزید؟ واقعا مهم است و تنها کار، وظیفه و هدف ما این است که هر روز را چنان با ارزش و زیبا زندگی کنیم که انگار روز دیگری نخواهد آمد.

قرارداد

اگر با کار خود قرارداد بسته اید، باید با خانواده خود نیز قرارداد امضا کنید.

سوالات برای شما

در کار و زندگی کدام را ترجیح می دهید؟ موفقیت در فروش، احترام اجتماعی و رضایت شخصی و الهی.

ارگانسیم پویا، چالش ۲۰، ۲۰، تعویض ورودی های منفی با ورودی های مثبت

ارگانسیم پویا

فهمیدم که سال ها به قفسه کتابم به عنوان یک شی ثابت و تا حدودی دکور هنری فکر کرده ام: اینجاست که کناری نشستم و فکر کردم! تا آن را به یک ارگانسیم پویا تبدیل کنم؛ همیشه در حال حرکت همیشه در حال تغییر. در یک ماه احتمالاً حدود ۳ کتاب را به قفسه اضافه می کنم و از دست سه یا چهار کتاب خلاص می شوم. وقتی کتاب ها را به دوستان مان می سپاریم، به کتابفروشی دست دوم می فروشیم، یا در کتابخانه امانت می گذاریم، کتاب ها از قفسه اتاق ما بیرون می روند و کسی آن ها را می خواند. پویایی را به کتاب هایمان برگردانید.

چالش ۲۰، ۲۰

شما را دعوت می کنم که به چالش «۲۰ به ۲۰» متعهد شوید، به این معنی که یکی از این تمرین ها را در زیر انجام دهید و متعهد شوید که آن را به مدت ۲۰ دقیقه در روز به مدت ۲۰ روز متوالی انجام دهید. تا میزان بهره وری روزانه خود را افزایش دهید. چند تای مورد علاقه خود را در زیر فهرست کرده ام شما نیز امتحان کنید: ژورنال نویسی، پیاده روی، کوه نوردی، دویدن، مناجات، مطالعه و....

تعویض ورودی های منفی با ورودی های مثبت

"بسیاری از اتفاقات منفی و بد هر روز" را با دانش عمیق تر در مورد چیزهایی که برای شما مهم و جالب است، عوض کنید. چگونه؟ از طریق خواندن کتاب های مورد علاقه، چالش ۲۰، ۲۰، و.....

سوالات برای شما

امروز با چه کاری، ورودی های منفی ذهنتان را با مثبت جایگزین می کنید؟

ریشه اکثر اشتباهات، کلاس امتحان، محبت و رضایت، دو تمرین بندگی

ریشه اکثر اشتباهات

ریشه اکثر اشتباهات، چه از نظر شخصی و چه از نظر تاریخی، خودخواهی و علائق مان است. حسادت، خشم، ترس، درد، نگرانی و... این حالات عاطفی که ما را از بخش عقلانی خودمان بیرون می‌کشند و به نوعی متلاطم می‌کنند.

کلاس امتحان

این زندگی هدف نیست؛ یک کلاس امتحانی است که مثلاً صد سال طول می‌کشد؛ البته بدانید که این صدسال در مقابل بی‌نهایت، از یک چشم به‌هم‌زدن کمتر است. حتی هزار سال این عالم در مقابل بی‌نهایت، کسر قابل ملاحظه‌ای نیست و هیچ نسبتی با آن ندارد. کل این صدسال یک کلاس امتحان است. در این کلاس امتحان، انسان می‌تواند یک روز، ورقه‌اش را بنویسد و فردا آن را خط بزند. تا انسان در این کلاس است تا آخرین نفسی که دارد، می‌تواند نتیجه را تغییر بدهد. در این امتحان اجازه می‌دهند که انسان فکر و تأمل کند و یک بار، دو بار، سه بار و حتی بیشتر تغییر مسیر دهد. در این مسیر حرکت نوسانی است و هیچ مانعی وجود ندارد، اما لحظه آخر حساسیت دارد. بالاخره تصمیم نهایی تو چیست؟ اگر ما زندگی دنیا را این‌گونه ببینیم، بهتر می‌توانیم نیات، افکار و اعمال مان را مدیریت کنیم.

محبت و رضایت

محبت گاه به مراتب فوق‌العاده شدید می‌رسد که محب در آن حال حاضر است هرگونه سختی را تحمل کند تا محبوبش اظهار رضایت کند. برای او یک لبخند محبوب از تحمل دنیایی از سختی‌ها ارزشمندتر است. حوادث و سختی‌های ناگوار فراوانی در دنیا وجود دارد مانند بیماری‌های سخت و نفرت‌انگیز، فقر و...، اما اگر کسی چنین محبتی فوق‌العاده به خداوند داشته باشد و باور داشته باشد که این امتحانی است که او صلاح دانسته است، نه تنها تحمل آن برایش آسان می‌شود، بلکه از آن احساس رضایت هم می‌کند. ارزش این نوع رضایت بسیار بالاتر از رضایت‌مندی به خاطر مزد و پاداش است.

دو تمرین بندگی

تمرین اول؛ سعی کنیم برای اعمال خودمان انگیزه الهی پیدا کنیم و تمرین دوم؛ سعی کنیم خودمان در خدمت دیگران باشیم و نخواهیم از دیگران کار بکشیم. مراقب روح خود باشید. هیچ کس نمی‌تواند روح شما را رشد دهد جز خودتان. این کار است که تنها با بندگی ممکن می‌شود.

حقیقت دعا

حقیقت دعا، درک نداری ما و دارایی خداوند و در نتیجه، خواستن ما از خداست. البته درک این حقیقت برای ما آسان نیست. مشکل این است که همه ما خود را خیلی دارا می‌دانیم؛ اگرچه بر اساس آموزه‌های دینی معتقدیم که آنچه را داریم، خدا به ما داده است، ولی در مقام بیان می‌گوییم: دست خودم، پای خودم، گوش خودم، عقل خودم، مال خودم، علم خودم.

سوالات برای شما

صرفه اقتصادی کدام بیشتر است ۱۰ دقیقه بیشتر خوابیدن، یا ۱۰ دقیقه سحر را درک کردن؟

ذهن آرام و صبور، طراحی خود مطلوب، تفکر عمیق تر

ذهن آرام و صبور

بیشتر مشکلات ناشی از وضعیت داخلی ماست. وقتی از درون آرام هستیم، می توانیم استدلال کنیم و سپس پاسخ دهیم و فقط وارد واکنش انعکاسی نمی شویم. وقتی کسی به ما ناسزا می گوید، دیگر با کلمات عصبانی یا مشت های خشمگین واکنش نمی دهیم. زاویه دیدمان را می چرخانیم. ما رفتار را در چشم انداز قرار می دهیم - هم رفتار دیگران و هم رفتار خودمان - و کار درست را انجام می دهیم، نه کار آسان را. ذهن آرام فقدان تعارض یا استرس نیست، بلکه توانایی کنار آمدن با آنها است.

طراحی خود مطلوب

با انتخاب افرادی که با خود وقت می گذرانید، انتخاب می کنید که چه کسی می خواهید باشید. این نیروی محیطی است که روی ناخودآگاه و غرایز بیولوژیکی شما کار می کند. در اینجا سه درس وجود دارد که می توانید از این موضوع بگیرید: اول؛ رژیم غذایی خود را به گونه ای تنظیم کنید که غنی و متنوع باشد. افرادی را دنبال کنید که متفاوت از شما فکر می کنند. کتاب های قدیمی را بخوانید. به یاد داشته باشید که آنچه امروز در ذهن خود قرار می دهید مواد اولیه ای است که فردا باید با آن کار کنید. دوم؛ اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که رفتار پیش فرض آنها رفتار مطلوب شماست. اگر می خواهید بیشتر بدوید، به گروهی بپیوندید که هر روز می دوند. سوم؛ محیط خود را طوری طراحی کنید که روی آینده شما تأثیر مطلوب بگذارد. شما به راحتی می توانید رفتارهای نامطلوب را سخت تر و رفتارهای دلخواه را آسان تر کنید.

تفکر عمیق تر

ما باید در مورد آنچه که انجام می دهیم، چگونه آن را انجام می دهیم و چرا آن را انجام می دهیم، عمیق تر فکر کنیم.

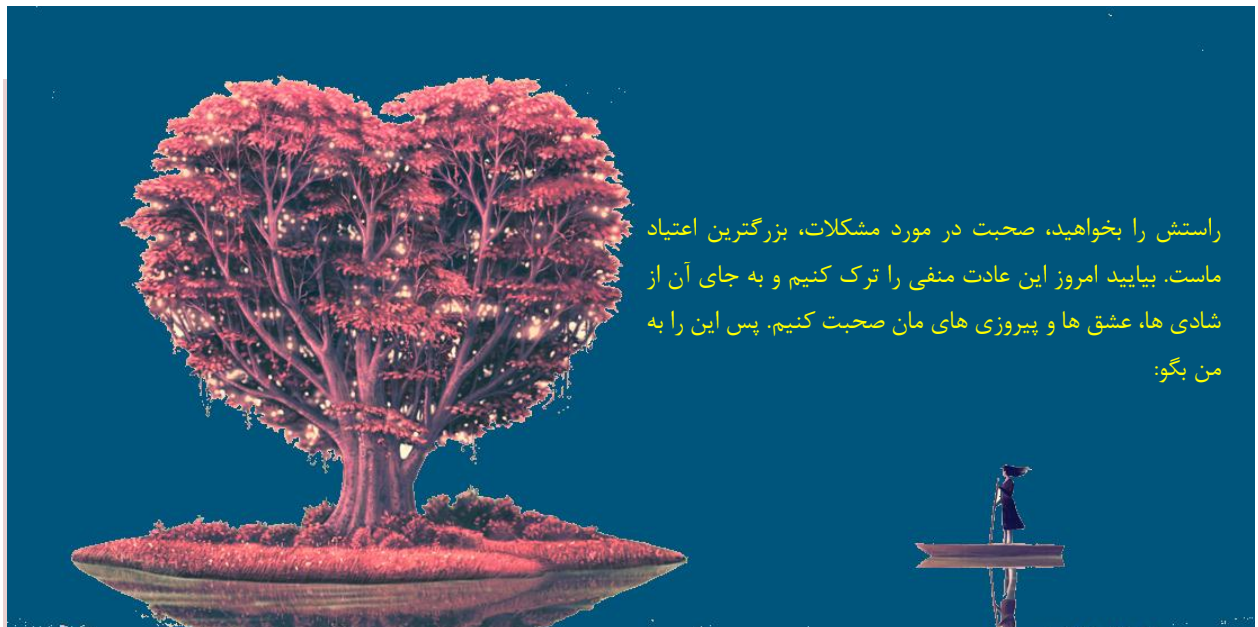
توضیح دهنده

میان انرژی صرف شده برای توضیح یک مطلب و انرژی مورد نیاز برای درک آن، تعادلی وجود دارد. از یک سو، توضیح دهنده می تواند با زحمت توضیحی زیبا ارائه دهد و مخاطب خود را بدون اینکه حتی متوجه شود که ممکن است دشوار باشد، به درک آن سوق دهد. از سوی دیگر، توضیح دهنده می تواند حداقل تلاش را انجام دهد و مخاطبان خود را به مبارزه برای درک وادار کند.

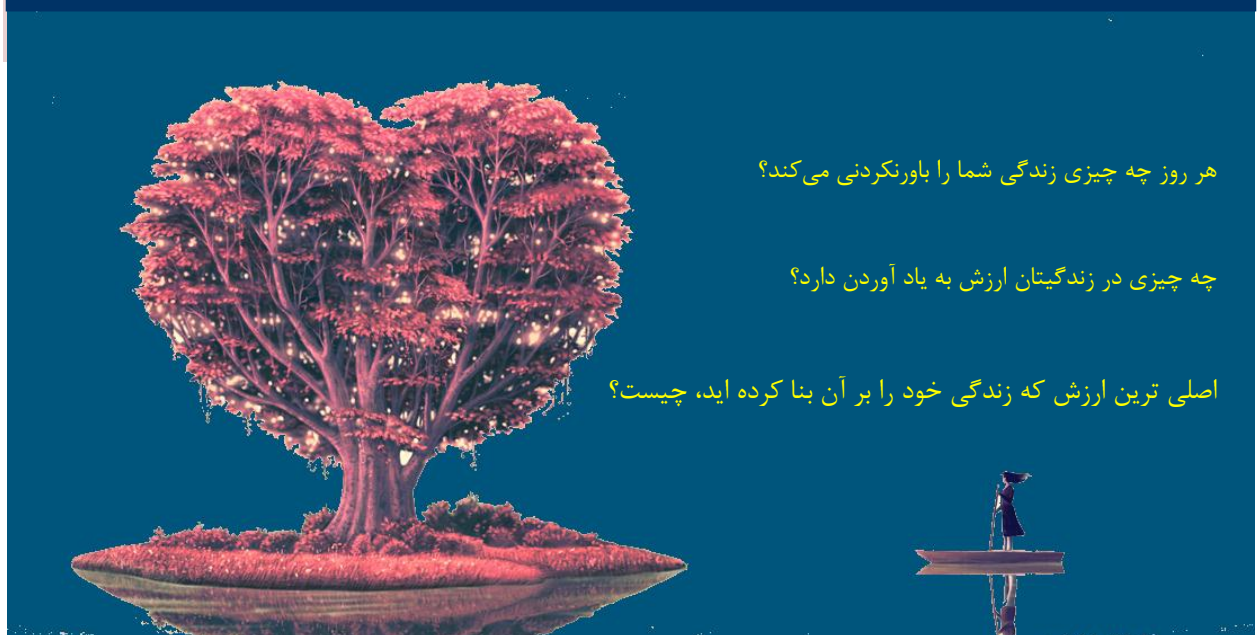
سوالاتی برای شما

چگونه ایده های جدید را به طور موثر یاد بگیرم؟

چالش امروز



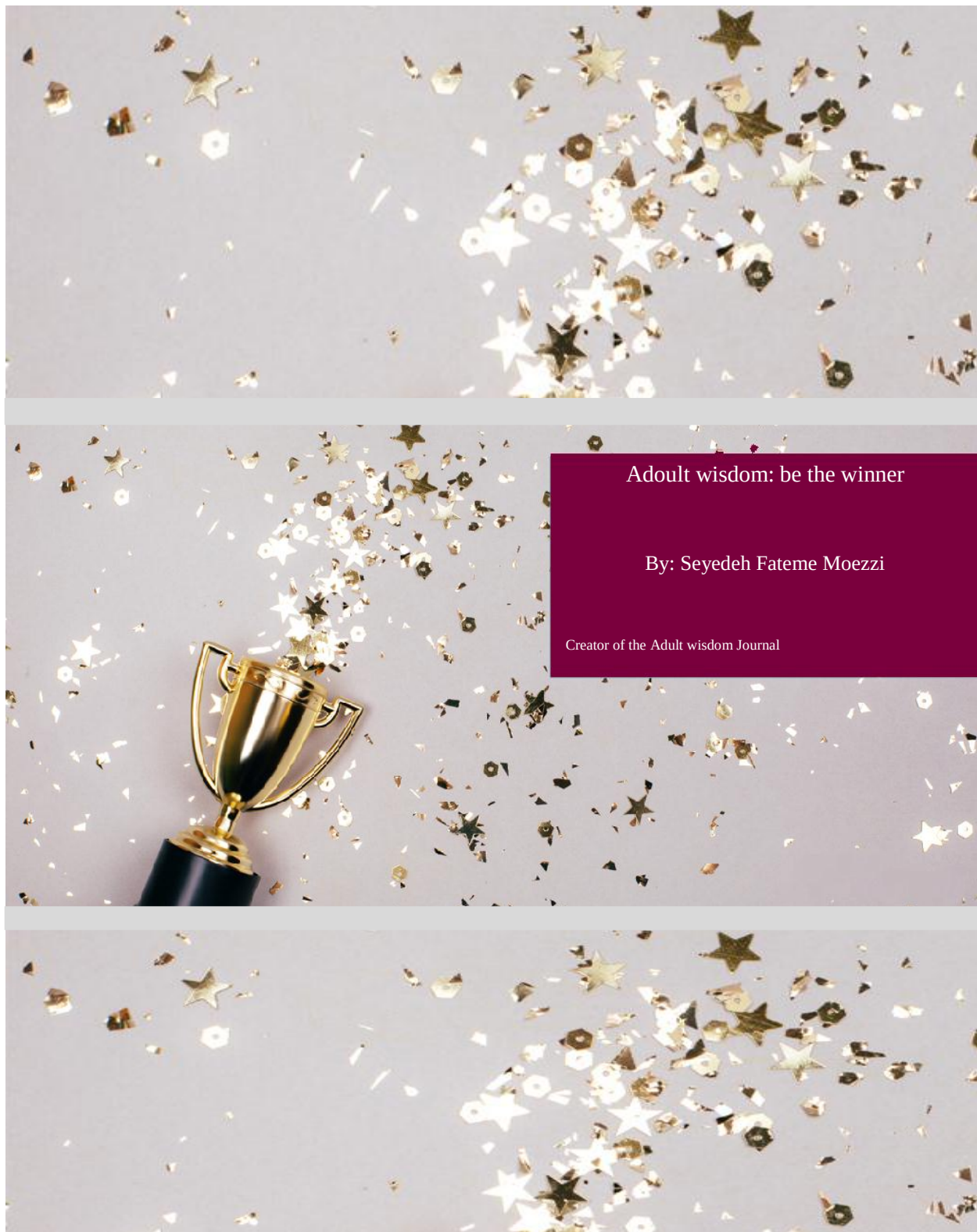
راستش را بخواهید، صحبت در مورد مشکلات، بزرگترین اعتیاد ماست. بیایید امروز این عادت منفی را ترک کنیم و به جای آن از شادی ها، عشق ها و پیروزی های مان صحبت کنیم. پس این را به من بگو:



هر روز چه چیزی زندگی شما را باورنکردنی می کند؟

چه چیزی در زندگیتان ارزش به یاد آوردن دارد؟

اصلی ترین ارزش که زندگی خود را بر آن بنا کرده اید، چیست؟



Adoult wisdom: be the winner

By: Seyedeh Fateme Moezzi

Creator of the Adult wisdom Journal