



خرد بزرگسالی: از شجاعت فکری تا بهره‌وری

سیده فاطمه معزی

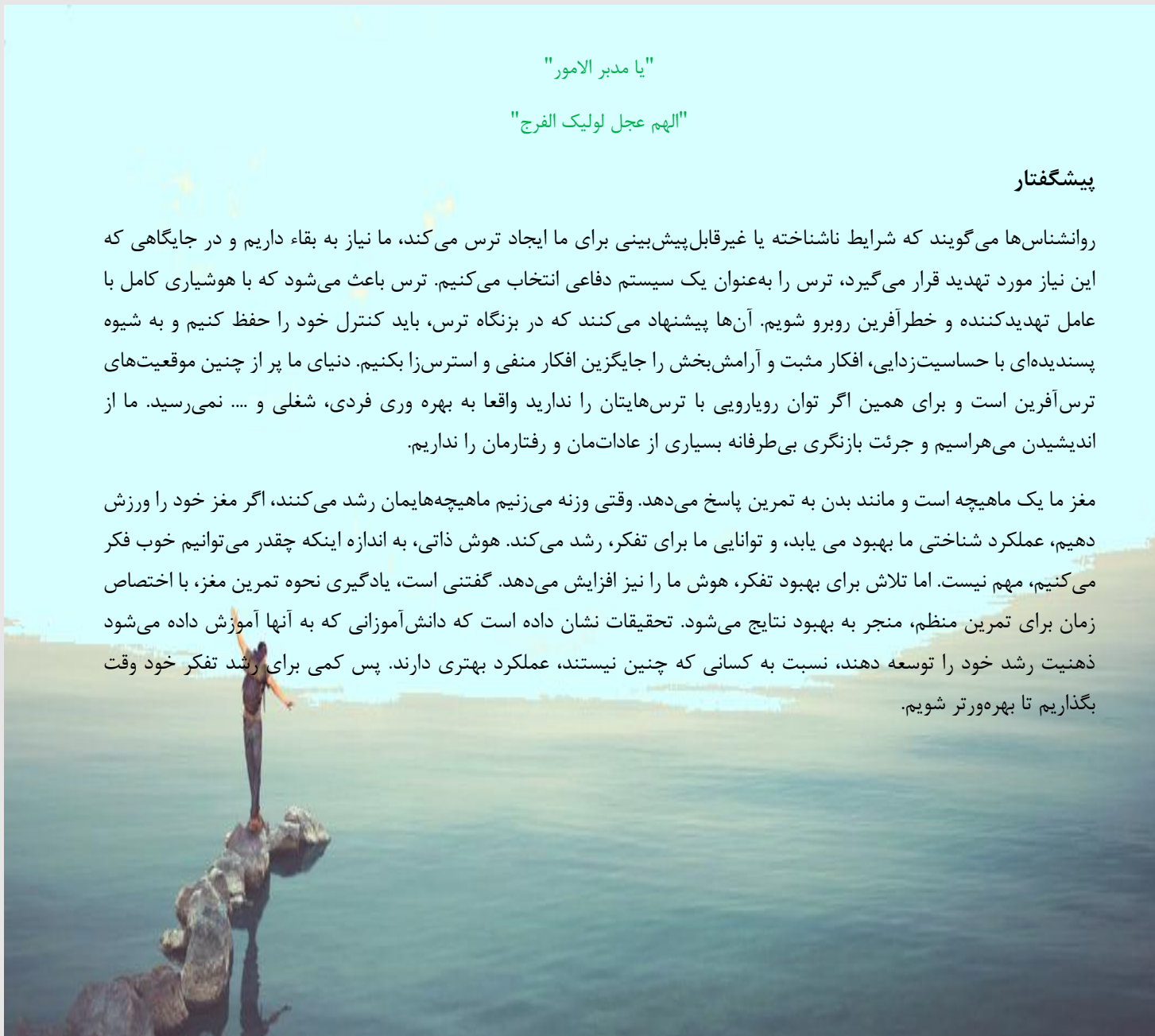
"یا مدبر الامور"

"الهم عجل لولیک الفرج"

## پیشگفتار

روانشناس‌ها می‌گویند که شرایط ناشناخته یا غیرقابل‌پیش‌بینی برای ما ایجاد ترس می‌کند، ما نیاز به بقاء داریم و در جایگاهی که این نیاز مورد تهدید قرار می‌گیرد، ترس را به‌عنوان یک سیستم دفاعی انتخاب می‌کنیم. ترس باعث می‌شود که با هوشیاری کامل با عامل تهدیدکننده و خطرآفرین روبرو شویم. آن‌ها پیشنهاد می‌کنند که در بزنگاه ترس، باید کنترل خود را حفظ کنیم و به شیوه پسندیده‌ای با حساسیت‌زدایی، افکار مثبت و آرامش‌بخش را جایگزین افکار منفی و استرس‌زا بکنیم. دنیای ما پر از چنین موقعیت‌های ترس‌آفرین است و برای همین اگر توان رویارویی با ترس‌هایتان را ندارید واقعا به بهره‌وری فردی، شغلی و ... نمی‌رسید. ما از اندیشیدن می‌هراسیم و جرئت‌بازنگری بی‌طرفانه بسیاری از عادات مان و رفتارمان را نداریم.

مغز ما یک ماهیچه است و مانند بدن به تمرین پاسخ می‌دهد. وقتی وزنه می‌زنیم ماهیچه‌هایمان رشد می‌کنند، اگر مغز خود را ورزش دهیم، عملکرد شناختی ما بهبود می‌یابد، و توانایی ما برای تفکر، رشد می‌کند. هوش ذاتی، به اندازه اینکه چقدر می‌توانیم خوب فکر می‌کنیم، مهم نیست. اما تلاش برای بهبود تفکر، هوش ما را نیز افزایش می‌دهد. گفتنی است، یادگیری نحوه تمرین مغز، با اختصاص زمان برای تمرین منظم، منجر به بهبود نتایج می‌شود. تحقیقات نشان داده است که دانش‌آموزانی که به آنها آموزش داده می‌شود ذهنیت رشد خود را توسعه دهند، نسبت به کسانی که چنین نیستند، عملکرد بهتری دارند. پس کمی برای رشد تفکر خود وقت بگذاریم تا بهره‌ورتر شویم.



## پارادوکس زندگی، نحوه یافتن زمان برای نوشتن و عوامل منجر به فرهنگ عملکرد بالا

### یادگیری سریع و عمیق

وقتی نیاز دارید سریع یاد بگیرید، از دیگران بیاموزید. وقتی نیاز به یادگیری عمیق دارید، از تجربه بیاموزید.

### نتایج

اگر دو نفر هدف یکسانی داشته باشند، شما چیزی در مورد شباهت نتایج آنها نمی دانید. اما اگر دو نفر عادات روزانه یکسانی داشته باشند، می توانید تا حدودی در مورد شباهت نتایج آنها استنباط کنید. نتایج شما تا حد زیادی محصول جانبی عادات شماست.

### پارادوکس زندگی

یک پارادوکس زندگی این است که بیشترین بازده در درازمدت حاصل می شود، اما هزینه فرصت حرکت آهسته، بسیار زیاد است. تفکر درازمدت کند عمل نیست. روی چیزهایی که مرکب هستند سریع عمل کنید. هرگز اجازه ندهید یک روز بدون انجام کاری که در یک دهه به نفع شما باشد، بگذرد.

### نویسنده جولیا کامرون در مورد چگونگی پیدا کردن زمان برای نوشتن (با انجام هر کاری) می گوید:

"اگر وقت داشتم، یک دروغ است!" راهی مناسب برای نادیده گرفتن این واقعیت است که زمان ها نیاز به نوشتن دارند و نوشتن یک جمله در یک زمان اتفاق می افتد. جملات می توانند در یک لحظه اتفاق بیفتند. به اندازه کافی لحظات دزدیده شده، به اندازه کافی جملات دزدیده شده، و یک زمان دزدیده می شود - بدون داشتن زمان.

فرانک اسلوتمن، مدیر عامل Snowflake Computing، سه عامل را توضیح می دهد که منجر به فرهنگ عملکرد بالا می شود:

شرکت های ما با سرعت بالاتر، با استانداردهای بالاتر و تمرکز کمتری نسبت به سایر شرکت ها کار کردند. حرکت سریعتر، حفظ استانداردهای بالاتر و با دیافراگم باریکتر. ساده به نظر می رسد؟ سوال این است که چگونه سازمان خود را تقویت می کنید. چقدر سریعتر می شوید؟ استانداردهای شما چقدر بالاتر است؟ چقدر سخت تمرکز می کنید؟ این یک "سه گانه" عملکردی است زیرا آنها یکدیگر را تقویت می کنند. به عنوان یک رهبر، فرصت شما این است که هر یک از این ابعاد را بازنشانی کنید. شما این کار را در هر مکالمه، ملاقات و رویارویی انجام می دهید. شما به دنبال هر فرصتی هستید و از آن استفاده می کنید تا سرعت خود را افزایش دهید، انتظار یک نتیجه با کیفیت بالاتر را داشته باشید. سپس، شما بی وقفه در هر مرحله پیگیری و پیگرد قانونی دارید.

### سوالی برای شما

کجا دارم انرژی صرف می کنم تا کسی را راضی کنم که واقعاً اهمیتی نمی دهد؟

## خلاقیت، اقدام و فرآیند دو مرحله ای برای نتایج استثنایی

### فرآیند ۲ مرحله ای برای نتایج استثنایی:

۱. هر روز زمان کمی را صرف فکر کردن در مورد فعالیت های بدون اولویت (بی اهمیت) خود کنید.

۲. هر روز زمان کمی را صرف کار روی آن کنید.

### خلاقیت

با فرآیند خلاقانه، نکته کلیدی این است که تعداد زیادی خلق کنید و تعداد زیادی ویرایش کنید. بیشتر از آنچه نیاز دارید بسازید، سپس هر چیزی که استثنایی نیست را حذف کنید.

### روز عادی و فوق العاده

"آنچه در روزهای عادی خود انجام می دهید تعیین می کند که در روزهای فوق العاده خود به چه چیزی می توانید برسید."

### پائولو کوئیلو رمان نویس درباره اقدام می گوید:

"یک روز از خواب بیدار می شوی و دیگر زمانی برای انجام کارهایی که همیشه می خواستی ن خواهی داشت. همین الان انجامش بده."

### سوالی برای شما

آیا بهتر است شروع کارم را هفته ها یا ماه ها به تعویق بیندازم تا بتوانم کاملاً آماده باشم؟ یا بهتر است همین الان با آمادگی کم شروع کنم؟

## حرکت، چگونگی بهترین بودن و منبع الهام

### حواسپرتی کمتر

قبل از اینکه زمان بیشتری را به مشکل اختصاص دهید، اقدامات متمرکزتری را روی مشکل انجام دهید. شما به زمان بیشتری نیاز ندارید، به حواس پرتی کمتری نیاز دارید.

### صبر

صبر تنها در صورتی مؤثر است که این کار را انجام دهید:

"انجام کار + صبر = نتیجه"

"برنامه ریزی برای کار + صبر = شما فقط منتظر هستید"

### حرکت

تحرک به هر دو طرف می رود:

حرکت نکنید، احساس تنبلی کنید. یا حرکت را شروع کنید، کمی بیشتر احساس حرکت کنید.

صحبت نکنید، احساس ترس کنید. یا مکالمه را شروع کنید، مکالمه کمی آسان تر می شود.

کاری نکنید، احساس کنید گیر کرده اید. یا شروع به خلق کنید، ایده ها شروع به جریان می کنند"

**الکس لو کوهنورد در مورد اینکه چگونه بهترین باشیم می گوید:**

"بهترین کوهنورد در جهان کسی است که از کارش بیشترین لذت را ببرد".

**شاعر ویسلاوا شیمبورسکا در مورد منبع الهام می گوید:**

الهام امتیاز انحصاری شاعران یا هنرمندان نیست. گروه خاصی از مردم وجود دارند که الهام از آنها بازدید می کند. آنها که آگاهانه کار خود را انتخاب کرده اند و کارشان را با عشق و تخیل انجام می دهند. ممکن است شامل پزشکان، معلمان، باغبانان باشد - می توانم صد حرفه دیگر را فهرست کنم. کار آنها به یک ماجراجویی پیوسته تبدیل می شود تا زمانی که بتوانند به کشف چالش های جدید در آن ادامه دهند. مشکلات و شکست ها هرگز کنجکاوای آنها را فرو نمی نشاند. از هر مشکلی که آنها حل می کنند، انبوهی از سؤالات جدید پدیدار می شوند. الهام هر چه که باشد، زاییده یک پیوستگی است که نمی دانم چیست.

### سوال برای شما

اگر از کارهایی که در آنها عالی هستیم کمی بیشتر و کارهایی را که در آنها عالی نیستیم کمی کمتر انجام دهیم، برنامه روزانه من چگونه تغییر می کند؟

میل به نتیجه در مقابل روند، واضح دیدن و فکر کردن برای خود

### بهترین کار

آنچه که بهترین کار را می کند روی آن دو برابر تمرکز کنید.

### میل به نتیجه در مقابل روند

اشتیاق به نتیجه، تضمین ناامیدی است. مهم روند و فرایند است.

### تمام کردن کار

"کارت را تمام کن. هر چیزی. از تحقیق، برنامه ریزی و آماده شدن برای انجام کار دست بردارید و فقط کار را انجام دهید. مهم نیست چقدر خوب یا بد. نیازی نیست با اولین تلاش خود دنیا را به تحیر بکشید. شما فقط باید به خودتان ثابت کنید که آنچه را که برای تولید چیزی لازم است دارید. هیچ هنرمند، ورزشکار، کارآفرین یا دانشمندی وجود ندارد که با نیمه تمام کردن کار خود به بزرگی تبدیل شود. از بحث در مورد آنچه باید بسازید دست بردارید و فقط چیزی بسازید."

### ماریون میلنر، نویسنده و روانکاو در مورد دیدن واضح:

به نظر می رسد موانع بی پایانی مانع از زندگی من با چشمان باز می شد، اما همانطور که به تدریج سرنخ را دنبال کردم، به نظر رسید که علت اصلی همه آنها ترس بوده است.

### مهندس، پزشک و فضانورد مای جمیسون در مورد اینکه خودتان فکر کنید:

هرگز توسط تصورات محدود دیگران محدود نشوید. می توانید حکمت دیگران را بشنوید، اما باید خودتان دوباره ارزیابی کنید.

### سوالی برای شما

اگر بتوانید امروز ۳۰ دقیقه وقت بگذارید و هر چیزی را که می خواهید بسازید، چه چیزی را خلق می کنید؟

## روند زندگی، لذت پیاده روی و بهترین ساعت هفته شما

### هدیه بازخورد

"ترفند دیدن بازخورد به عنوان یک هدیه این است که بیشتر نگران داشتن نقاط کور باشید تا شنیدن در مورد آنها".

### هویت خود

برای ادامه رشد و یادگیری، باید مایل به روز رسانی، گسترش و ویرایش هویت خود باشید. هویت انسانی خود را بهتر بشناسیم و افکار، انتخاب ها، رفتار و ارتباطات خود را با هویت انسانی مدیریت کنیم.

### ژانت وینترسون نویسنده درباره روند زندگی:

ما همیشه به دنبال راه حل هستیم، اما در واقع چیزی که درگیر آن هستیم، فرآیندی در طول زندگی است که در طی آن هرگز آن را درست نمی یابیم. شما باید باز باشید، باید به حرکت رو به جلو ادامه دهید. باید مدام دریابید که کی هستید و چگونه در حال تغییر هستید، و تنها این باعث می شود که زندگی قابل تحمل شود.

### لورن الکین نویسنده درباره لذت پیاده روی:

"پیاده روی نقشه برداری با پا است. این به شما کمک می کند تا یک شهر را کنار هم بچینید، محله هایی را که در غیر این صورت ممکن بود موجودات مجزا باشند، و در عین حال دور از هم به هم متصل شوند. من دوست دارم ببینم چگونه آنها در واقع با یکدیگر ترکیب می شوند، دوست دارم به مرزهای بین آنها توجه کنم. عبور از محله های مختلف شهر، برخی از آنها را کاملاً می شناسم، برخی دیگر را شاید مدتی ندیده باشم، مانند آشنایی با شهر، لذت بخش است.

### سوالی برای شما

بهترین ساعت هفته من چه ساعتی بوده است؟ چگونه می توانم اینگونه ساعات را بیشتر کنم؟

## عزت نفس سالم، نحوه ایجاد عادت ورزش و بهبود ۱٪

### احساس بهتر

وقتی کار را شروع کردید، احساس بهتری خواهید داشت.

### دوست داشتن خود

توانایی دوست داشتن خود، توانایی شما را برای دوست داشته شدن بهبود می بخشد.

### عزت نفس سالم

فردی که با خودش خوشحال و راحت است در موقعیت بسیار خوبی قرار می گیرد. فردی که عزت نفس سالمی دارد مجبور نیست محتاج محبت دیگران باشد زیرا هر جا که می رود رابطه خوبی برقرار می کند و محبت خود به خود ایجاد می شود.

### فیلسوف و پروفیسور مارشال مک لوهان در مورد تطبیق و تکامل:

ابراز مخالفت با یک فناوری جدید، پیشرفت آن را متوقف نخواهد کرد.

### سوالی برای شما

امروز برای بهبود ۱٪ خودم چه کاری می توانم انجام دهم؟



## چگونه به زندگی نزدیک شویم و چگونه به عنوان یک نویسنده موفق شویم

### تنهایی

تنها بودن بهتر از گذراندن وقت با افراد سمی است.

### اولویت بندی کارها

بهتر است هیچ کاری انجام ندهید تا اینکه روی چیزی که مهم نیست یا مضر است کار کنید. استراحت کردن بهتر از بالا رفتن از کوهی اشتباه است.

### اعتماد به خود در حل مشکلات

هنگامی که سوژه مناسب را پیدا کنید، سرسختی ذهنی بلافاصله افزایش می یابد. زمانی که واقعاً علاقه مند هستید، به احتمال زیاد به چیزهایی پایبند خواهید بود. شما باید به توانایی خود برای حل مشکلات در طول مسیر اعتماد کنید. افرادی که به دنبال دلایلی می گردند که چرا کارها کار نمی کنند، برای اقدام تلاش می کنند.

### ژوانگری فیلسوف چینی در مورد چگونگی رویکرد به زندگی:

به پیش پا افتاده ترین اعمال، فداکاری و توجه صد راهب را ضمیمه کنید. به مسائل زندگی و اندوه، حس شوخ طبعی را بچسبانید.

### روزنامه نگار و نویسنده درک تامپسون در مورد چگونگی موفقیت به عنوان یک نویسنده در دنیای مدرن:

مصاحبه گر: "به یک فارغ التحصیل اخیر دانشگاه که به سراغ شما می آید و می گوید من به روزنامه نگاری و نوشتن کتاب علاقه دارم، چه توصیه ای می کنید؟" تامپسون: "...من فکر می کنم در مقیاس بندی تناقضی وجود دارد. افرادی که می خواهند بزرگ باشند، گاهی فکر می کنند، "من باید فوراً به بزرگترین مخاطب ممکن برسم." اما به طرز عجیبی، بهترین راه برای تولید چیزهایی که بلند می شوند، تولید چیزهای کوچک است. برای تبدیل شدن به یک متخصص کوچک. تبدیل شدن به بهترین فرد در سایتی اینترنتی برای کودکان، یا چیزی شبیه به آن. دلیل اینکه چرا فکر می کنم این درست است، توکیو را مثال می زنم. اگر به توکیو بروید، خواهید دید که انواع و اقسام مغازه های واقعاً عجیب و غریب وجود دارد. مغازه ای وجود خواهد داشت که فقط از وینیل های دهه ۱۹۷۰ و مانند آن، ویسکی های دهه ۱۹۸۰ یا چیزی شبیه به آن باشد. شما باید فوراً وارد بازار انبوه شوید. در توکیو، جایی که ۳۰ تا ۴۰ میلیون نفر در قطار شهری سوار هستند، بازار شما ۴۰ میلیون است. و در میان این ۴۰ میلیون، مطمئناً چند هزار نفر عاشق موسیقی دهه ۱۹۷۰ و ویسکی دهه ۱۹۸۰ هستند. اینترنت مثل توکیو است. اینترنت به شما این امکان را می دهد که در مقیاس مناسب قرار بگیرید. پیدا کردن جایگاه در مقیاس مناسب، چیزی است که به نظر من، جوانان باید آرزوی آن را داشته باشند."

### سوالی برای شما

چه چیز کوچکی مرا آزار می دهد، اما برای رفع آن وقت صرف نکرده ام؟ آیا می توانم امروز درستش کنم؟

## ارزش طبیعت، کنترل توجه و طراحی محیط شما

### بهینه سازی عمر

بیشتر مردم برای روز پیش رو بهینه سازی می کنند. چند نفر برای ۱-۲ سال آینده بهینه سازی می کنند. تقریباً هیچ کس برای ۳-۴ سال آینده (یا بیشتر) بهینه سازی نمی کند.

### صبر

صبر قدرت است.

### مانع بهره وری

بزرگترین خطر برای بهره وری همیشه یکسان است: کار روی چیزهای اشتباه.

### خوش شانسی

"خوشحال بودن و داشتن نگرش خوب راهی ساده برای خوش شانس شدن است. فرصت‌ها از طریق افراد به دست می‌آیند، و افراد به احتمال زیاد فرصت‌هایی را برای افرادی که دوست دارند به ارمغان می‌آورند. اگر نگرش شما به هر تجربه بین فردی اصطکاک اضافه کند، برنده شدن سخت است."

### آلانیس اوبومساوین فیلمساز درباره ارزش طبیعت:

وقتی آخرین درخت قطع شود، آخرین ماهی صید می‌شود و آخرین رودخانه آلوده می‌شود. وقتی هوا نیز از نفس کشیدن بیزار است، خیلی دیر متوجه می‌شوید که ثروت در حساب‌های بانکی نیست و نمی‌توانید پولی در بیاورید.

### نویسنده دیوید فاستر والاس در مورد اهمیت کنترل توجه شما:

بیست سال پس از فارغ التحصیلی خود، به تدریج دریافتم آنچه مهم است یادگیری چگونه فکر کردن است واقعاً به معنای یادگیری نحوه تمرین کردن است. کنترل چگونگی تفکر و آنچه فکر می‌کنید. این بدان معناست که به اندازه کافی آگاه و آگاه باشید تا آنچه را که به آن توجه می‌کنید، انتخاب کنید و نحوه ایجاد معنا را از روی تجربه انتخاب کنید. به هر چیزی فکر نکنیم و افسار افکارمان را در دست بگیریم.

### سوالی برای شما

به اتاق‌هایی که بیشترین زمان را در آن سپری می‌کنید نگاه کنید. این فضا چه رفتاری را در شما تشویق می‌کند؟ چگونه می‌توانید چیزهایی را تنظیم کنید تا عادات خوب خود را آسان تر کنید؟

## ایده، زیبایی پاییز و طبیعت بی پایان صنعتگری

### ایده

"زمان شما بهتر است صرف حمایت از ایده های خوب شود تا از بین بردن ایده های بد. بهترین اتفاقی که ممکن است برای یک ایده بد بیفتد این است که فراموش شود. بهترین اتفاقی که می تواند برای یک ایده خوب بیفتد این است که به اشتراک گذاشته شود. ایده های خوب را تغذیه کنید و بگذارید ایده های بد از گرسنگی بمیرند. همه چیز یک ساده سازی بیش از حد است. واقعیت آشفته و پیچیده است. سوال این است که آیا ساده سازی مفید است؟ محدودیت های یک ایده را بشناسید و می توانید آن را به عنوان اثری عالی به رغم آشفتگی واقعیت اعمال کنید.

### اقدام معنادار

اقدامی که در درازمدت می تواند شادی، معنا یا رضایت بیشتری را به همراه داشته باشد، ممکن است در ۳۰ دقیقه آینده شما را خوشحال نکند.

### مخترع و نویسنده لین یوتانگ در مورد زیبایی پاییز:

من بهار را دوست دارم، اما خیلی جوان است. من تابستان را دوست دارم، اما بیش از حد قدرتمند است. بنابراین من از همه بیشتر پاییز را دوست دارم، زیرا برگ هایش کمی زرد، رنگ آن ملایم تر، رنگ هایش غنی تر، و اندکی با غم و اندوه و پیشگویی مرگ آغشته شده است. غنای طلایی آن نه از معصومیت بهار و نه از قدرت تابستان، بلکه از ملایمت و خرد مهربانانه ی نزدیک شدن به سن صحبت می کند. محدودیت های زندگی را می شناسد و راضی است. از آگاهی از آن محدودیت ها و غنای تجربه اش، سمفونی رنگ ها، غنی تر از همه، سبزش از زندگی و قدرت، نارنجی اش از محتوای طلایی و ارغوانی از تسلیم شدن و مرگ، بیرون می آید.

### نقاش آرشیل گورکی در مورد ماهیت بی پایان صنعتگری:

من از این کلمه "تمام" خوشم نمی آید. وقتی چیزی تمام شد، به این معنی است که مرده است، اینطور نیست؟ من به جاودانگی اعتقاد دارم من هرگز یک نقاشی را تمام نمی کنم - فقط برای مدتی کار روی آن را متوقف می کنم. من نقاشی را دوست دارم زیرا چیزی است که هرگز به پایانش نمی رسم. گاهی اوقات من یک نقاشی می کشم، سپس همه را نقاشی می کنم. گاهی اوقات روی پانزده یا بیست عکس به طور همزمان کار می کنم. من این کار را انجام می دهم زیرا دوست دارم اغلب نظرم را تغییر دهم. کاری که باید انجام داد این است که همیشه شروع به نقاشی کنید، نه اینکه نقاشی را تمام کنید.

### سوالات برای شما

آیا خودم را جاودانه می دانم؟ برای جاودانگی ام کاری کرده ام؟

## میانبر واقعی زندگی، امتحان ایده های جدید، و اقدام

### میانبر واقعی زندگی

"یکی از تنها میانبرهای واقعی در زندگی، یافتن یک متخصص و کارآموزی زیر نظر آنهاست".

### امتحان ایده های جدید

استراتژی‌هایی که در گذشته باعث موفقیت شما شده‌اند، در برخی مواقع به حد خود می‌رسند. اجازه ندهید انتخاب های قبلی شما سقف آینده شما را تعیین کند. تمایل به امتحان ایده های جدید به شما امکان می دهد به پیشرفت ادامه دهید.

### هنرمند معاصر Ai Weiwei در مورد اقدام:

"یک عمل کوچک، ارزش یک میلیون فکر را دارد".

### سوالی برای شما

بین آنچه می گوئید برایتان مهم است و اینکه چگونه در ماه گذشته توجه خود را صرف آن کرده اید، چقدر همپوشانی وجود دارد؟

## راز بهره‌وری و قدرت امید جمعی

### راز بهره‌وری

راز بهره‌وری این است که روی کار درست کار کنید، حتی اگر با سرعت آهسته باشد.

### ناشناخته‌ها

بهترین ایده‌های تجاری هنوز امتحان نشده‌اند. بهترین کتاب‌ها هنوز نوشته نشده‌اند. بهترین روابط هنوز شکل نگرفته‌اند. خیلی دیر نشده. فضای امکانات بی‌پایان است. جالب‌ترین زمین‌ناشناخته باقی می‌ماند.

### لئونارد آدلمن، دانشمند کامپیوتر در مورد شجاعت فکری و انتخاب مساله مناسب برای کار

مصاحبه‌کننده: می‌گویند خلاقانه‌ترین و چالش‌برانگیزترین بخش تحقیق، یافتن سوال مناسب برای پرسیدن است. آیا با آن موافق هستید؟ آدلمن: من آن را به عنوان چالش برانگیزترین چیز توصیف نمی‌کنم، اما از اهمیت حیاتی برخوردار است. گاهی اوقات یافتن «سوال درست» کار سختی نیست. به عنوان مثال، ریاضیات مملو از سؤالات بی‌پاسخ بسیار مهم است. در این مورد، مسئله واقعی این است: آیا زمان آن سوال فرا رسیده است؟ آیا به نقطه‌ای رسیده‌ایم که پیشرفت‌ها در حوزه علمی مناسب به ما فرصتی برای حل مشکل بدهد؟ برای مثال، من روی یک مسئله ریاضی معروف قرن‌ها قدیمی به نام «آخرین قضیه فرمت» کار کردم. من به اندازه کافی «قوی» نبودم که بتوانم آن را حل کنم، اما شهودم می‌گفت که «زمانش فرا رسیده است» به خوبی احساس آرامش می‌کنم. این مشکل سرانجام دو سال پیش توسط اندرو وایلز از پرینستون حل شد. این یکی از رویدادهای مهم در تاریخ ریاضیات بود. طرف دیگر ایجاد سؤالات جدید است. این یک روند خنده‌دار است. راهی که من به دنبال ایجاد سؤالات جدید هستم این است که شروع به بررسی زمینه‌های کاملاً جدید، مانند زیست‌شناسی، ایمنی‌شناسی یا فیزیک کنم. از آنجایی که من از یک رشته متفاوت، به ریاضیات آمده‌ام، دیدگاهی غیرعادی ارائه می‌کنم که گاهی به من اجازه می‌دهد تا سؤالاتی متفاوت از سؤالات کلاسیک در آن حوزه‌ها ایجاد کنم؛ مانند مسئله محاسبات DNA. من اغلب ماه‌ها می‌نشینم و هیچ کار سازنده‌ای انجام نمی‌دهم که کسی بتواند آن را ببیند، زیرا احساس می‌کنم سوال کافی برای کار کردن ندارم. به جای پاسخ به سؤالات کمتر، ترجیح می‌دهم یک رمان رازآلود بخوانم. نکته این است که گاهی اوقات مهم است که برای مدتی دراز بکشید و منتظر بمانید تا «سوال مناسب» ظاهر شود، نه اینکه درگیر کار غیر الهام‌بخش باشید و فرصت مهم را در زمان رسیدن از دست بدهید. همیشه به دانش‌آموزان و اعضای هیئت علمی خود می‌گویم که بهتر است در تحقیقاتی که انجام می‌دهند از الهامات و قلب‌های خود پیروی کنند، همیشه سعی کنند جالب‌ترین و مهم‌ترین مشکلات را به عهده بگیرند، نباید وقت خود را برای مشکلات کوچک تلف کنند. فقط برای ایجاد یک خط دیگر در رزومه. فلسفه من این است که شجاع بودن دانشمندان، به شکلی عجیب، مهم است. نه از لحاظ جسمی شجاع، بلکه از لحاظ فکری شجاع. من معتقدم که با کار کردن بر روی مشکلات بسیار سخت، با شجاعت، ممکن است موفق شوید. اما حتی اگر شکست بخورید، با شکوه شکست می‌خورید. و شما چیزهای بسیار زیادی را یاد خواهید گرفت، و کارهایی را که می‌توانید انجام دهید گسترده خواهید کرد. من دریافته‌ام که می‌توانم برخی از مشکلات جالب را حل کنم که پس از آن زندگی شما را پربار می‌کند.

### سوالاتی برای شما

آیا من واقعا روی کار درست کار می‌کنم؟ میزان بهره‌وری من چه قدر است؟

## پادزهر روز بد، آموزش و قدرت شفابخش داستان

### حرکت سریع و عجله

بین حرکت سریع و عجله تفاوت وجود دارد. می توانید سریع حرکت کنید و متفکر باشید. وقتی عجله می کنید، تفکر را قربانی می کنید. برعکس، وقتی متفکر هستید اما سریع حرکت نمی کنید، بیش از حد به آن فکر می کنید. عجله نکن، اما منتظر هم نباش.

### خلق بیشتر

هر چه بیشتر خلق کنید، قدرتمندتر می شوید. هر چه بیشتر مصرف کنید، دیگران قدرتمندتر می شوند.

### پادزهر روز بد

پادزهر یک روز بد، یک تمرین خوب است.

### ریاضیدان و فیلسوف جیان کارلو روتا در مورد تدریس:

"یک معلم خوب حقایق را آموزش نمی دهد، او اشتیاق، نگرش و ارزش ها را آموزش می دهد."

### نویسنده کارن بلیکسن در مورد قدرت شفابخش داستان:

"همه غم ها را می توان تحمل کرد اگر آنها را در یک داستان قرار دهید یا داستانی در مورد آنها بگویید."

### سوالی برای شما

اگر از تنبلی دست بردارم و شروع به عمل کنم، چه می شود؟

نحوه ایجاد شغل در ۷ مرحله، توجه به کسالت و تعیین حد و مرز

چگونه در ۷ مرحله شغلی ایجاد کنیم:

- کار بزرگی انجام دهید.
- آن را به صورت عمومی به اشتراک بگذارید.
- ایمیل به افراد ۲ قدم جلوتر از خود بفرستید.
- در مورد کار و ایده های تجاری خود صحبت کنید.
- میزبانی رویدادها و ملاقات حضوری را ترتیب دهید.
- وارد همکاری شوید.
- با هم بریزید.

فردریک داگلاس، نویسنده، برده فراری، لغو لغو، در مورد اقدام:

بیست سال دعا کردم اما اجابت نشد تا اینکه با پاهایم دعا کردم.

نقاش بریجت رایلی در مورد توجه به کسالت:

بی حوصلگی یک شاخص فوق العاده است. انرژی شما از دست می رود؛ اما باید گوش کنید ممکن است فقط به یک تعدیل کوچک نیاز داشته باشید.

سوالی برای شما

در چه زمینه هایی از تعیین مرزهای واضح تر، سود می برید؟

جایی را برای موارد غیرمنتظره بگذارید

### پاداش

دنیا به شما برای ارزش ارائه شده پاداش می دهد، نه زمان صرف شده.

### موارد غیرمنتظره

همیشه جا برای چیزهای غیرمنتظره بگذارید. یک بافر زمان، کمی پول اضافی، یک ذخیره سرفقلمی.

تونکو عبدالرحمن، سیاستمدار مالزیایی در مورد صبر:

بعضی از مردم فکر می کنند که به محض کاشت درخت، باید میوه بدهد. باید اجازه دهیم کمی رشد کند.

### سوالاتی برای شما

برای اولویت بندی روز، به دهه فکر کنید:

اگر بخواهم ۱۰ سال دیگر در مسیر رسیدن به X باشم، امروز چه کاری باید انجام دهم؟



## معیار موفقیت، شجاعت و دانستن آنچه می خواهید

### سرمایه گذاری با بالاترین بازده

بهترین رابطه خود را دو برابر کنید. این سرمایه گذاری با بالاترین بازده است.

### کار مداوم

افرادی که از پروژه ای به پروژه دیگر می پرند همیشه تلاش خود را تقسیم می کنند و تولید کار با کیفیت بالا بدون تلاش شدید دشوار می شود. در همین حال، اگر هر روز به همان پروژه برگردید، متوسط روز کاری شما می تواند آرام و در عین حال سازنده باشد. یک کار را خوب انجام دهید و نتیجه آن را تماشا کنید.

### تعیین خواسته ها

زندگی وقتی آسان تر می شود که بدانید چه می خواهید، اما بیشتر مردم وقت نمی گذارند تا بفهمند چه می خواهند. این طور نیست که ما کاملاً گم شده ایم، اما تلاش های ما اغلب کمی نادرست است. مردم سال ها کار خواهند کرد و در نهایت به سبکی از زندگی دست می یابند که کاملاً آن چیزی نیست که انتظارش را داشتند - اغلب، به سادگی، زیرا هرگز به وضوح آنچه را که می خواهند تعریف نکرده اند. یک ساعت تفکر می تواند یک دهه کار شما را نجات دهد.

### تونی موریسون رمان نویس در مورد معیار موفقیت:

برای من موفقیت یک امر عمومی نیست. یک چیز خصوصی است این زمانی است که شما کمتر و کمتر پشیمان می شوید.

### آندره مالرو، رمان نویس و نظریه پرداز هنر درباره شجاعت:

اغلب تفاوت بین یک فرد موفق و یک شکست خورده، توانایی ها یا ایده های بهتر فرد نیست، بلکه در شجاعت این است که باید روی ایده های خود شرط بندی کرد، ریسک حساب شده ای را پذیرفت و عمل کرد.

### سوالی برای شما

آیا این هفته پرباری بود؟ امروز چه کاری می توانید انجام دهید تا مطمئن شوید که پاسخ مثبت است؟

## دوستی چگونه اتفاق می افتد، رها کردن، و تجدید نظر

### مسیر درست

چیزهای بزرگ از کوچک شروع می شوند، اما هر چیز کوچک نمی تواند بزرگ شود. شما باید در مسیر درست قرار بگیرید. زمین بازی مناسب را انتخاب کنید و موفقیت راحت تر به دست می آید.

### نحوه برخورد با شکست

وقتی شکست قابل برگشت است، سریع عمل کنید. وقتی شکست برگشت ناپذیر است، با دقت فکر کنید.

### دوستی چگونه اتفاق می افتد

دوستی در راه رسیدن به چیز دیگری اتفاق می افتد. اگر "سعی می کنید با افراد جدید ملاقات کنید" احساس عجیب و غریبی دارید. هر چه بیشتر هدف دوستی داشته باشید، آنها بیشتر از شما دور می شوند. اما اگر قصد یادگیری یا دستیابی به چیزی با دیگران را دارید، دوستی به طور طبیعی در طول پیگیری مشترک اتفاق می افتد.

### خداشناس دوروتی سول در مورد رها کردن:

"اگر دستان من به طور کامل مشغول نگه داشتن چیزی باشد، نه می توانم بدهم و نه می توانم دریافت کنم".

### کارآفرین و دانشمند کامپیوتر آرتور ون هاف در مورد تجدید نظر:

در طول سالها، آموخته‌ام که اولین ایده‌ای که شما دارید بی‌ربط است. این فقط یک کاتالیزور برای شروع است. سپس متوجه می‌شوید که چه مشکلی دارد و مراحل انکار، وحشت، پشیمانی را پشت سر می‌گذارید. و در نهایت شما ایده بهتری دارید و ایده دوم همیشه مهم تر است.

### سوالی برای شما

چه چیزی را از رفتارم حذف کنم، بهروری من بیشتر می شود؟

## شکست، طرز فکر و روابط

### شروع زودتر

بسیاری از مردم آرزو می کنند که زودتر شروع کرده بودند. تقریباً هیچ کس آرزو نمی کند کاش دیرتر شروع کرده بود.

### شکست

شکست زمانی مفیدتر است که شما بهترین تلاش خود را انجام دهید. اگر با تلاشی کم شکست بخورید، چیز زیادی یاد نگرفته اید. شاید با تمرکز مناسب می توانستید موفق شوید. اما اگر بهترین تلاش شما شکست بخورد، چیز ارزشمندی یاد گرفته اید: این راه کارساز نیست. هیچ کس برای شکست شما ریشه یابی نمی کند. ممکن است موفق شوید. ممکن است شکست بخورید. اما، در اکثر موارد، هیچ کس به این یا آن طرف اهمیت نمی دهد. این خوبه. دنیا بزرگ است و شما کوچک، به این معنی که می توانید رویاهای خود را با کمی نگرانی برای آنچه مردم فکر می کنند دنبال کنید.

### نویسنده و انسان شناس کارلوس کاستاندا درباره طرز فکر:

طرز فکر در چیزی است که فرد بر آن تاکید می کند. یا خودمان را بدبخت می کنیم، یا خودمان را خوشحال می کنیم. مقدار کار انجام شده یکسان است.

### شاعر یونگ پوئبلو در مورد روابط کاری و خانوادگی

شریکی پیدا کنید که آماده ساختن با شما باشد. گم شدن در ایده کمال، یک مانع است. بودن با کسی که متعهد به پشت سر گذاشتن فراز و نشیب های زندگی مشترک است واقعاً بی ارزش است. وقتی دو نفر کاستی های خود را در آغوش می گیرند و متعهد می شوند که به نسخه های بهتری از خود تبدیل شوند، طبیعتاً شادی مشترک آنها را افزایش می دهد.

### سوالی برای شما

هزینه انجام یک کار ضعیف چقدر است؟ هزینه انجام یک کار متوسط چقدر است؟ هزینه انجام یک کار استثنایی چقدر است؟

شما حاضرید کدام قیمت را بپردازید؟

## خود بودن، روابط برد-برد

### آمادگی، تمرکز، تنوع

همیشه برای جذب یک ضربه بزرگ آماده باشید. همیشه آنقدر تمرکز داشته باشید که یک برد بزرگ خلق کنید. به اندازه کافی متنوع برای زنده ماندن، به اندازه کافی متمرکز برای برد.

### خود بودن

خود بودن یک تلاش مستمر است. همیشه توقع دیگری از شما وجود دارد، شخص دیگری شما را به سمت ترجیحات خود می کشاند، این یک نبرد روزانه است که خودتان باشید.

### دان هرولد، طنزپرداز و کاریکاتوریست، در مورد اینکه چگونه متفاوت زندگی می کرد:

اگر زندگی ام را تمام می کردم، دفعه بعد سعی می کردم اشتباهات بیشتری انجام دهم. سفرهای بیشتری خواهم داشت. از کوه های بیشتری بالا می رفتم و رودخانه های بیشتری را می دیدم. من روی چرخ و فلک های بیشتری سوار می شدم. من گل های بیشتری می کاشتم.

### سوالی برای شما

کدام یک از روابط من برد-برد است؟ کدام یک از روابط من یک طرفه است؟

## برنامه ریزی برای شکست و آمادگی برای شانس

### برنامه ریزی برای شکست

هرگز انتظار شکست را نداشته باشید، اما همیشه برای آن برنامه ریزی کنید. سریع‌ترین راه برای بازگشت به مسیر این است که برای زمانی که از آن خارج می‌شوید برنامه‌ای داشته باشید.

### بهبود

در بسیاری از موارد، بهبود به این نیست که کارهای بیشتری را درست انجام دهیم، بلکه به این معناست که کارها را کمتر انجام دهیم. به دنبال چیزهایی برای اضافه کردن نباشید. به دنبال چیزهایی برای حذف باشید.

### آمادگی برای شانس

ما نمی‌توانیم شانس خود را کنترل کنیم - خوب یا بد - اما می‌توانیم تلاش و آمادگی خود را کنترل کنیم. شانس هر از گاهی به همه ما لبخند می‌زند. و هنگامی که چنین شد، راه برای ارج نهادن به شانس خوب شما این است که سخت کار کنید و از آن نهایت استفاده را ببرید.

### مربی اجرایی چری کارتر اسکات در مورد یادگیری مادام‌العمر:

درس‌ها تا زمانی که آموخته شوند تکرار می‌شوند. یک درسی به اشکال مختلف به شما ارائه می‌شود تا زمانی که آن را یاد بگیرید. وقتی آن را یاد گرفتید، می‌توانید به درس بعدی بروید. درس‌آموزی تمام نمی‌شود. هیچ بخشی از زندگی وجود ندارد که شامل درس‌هایش نباشد. اگر زنده هستید، این بدان معناست که هنوز درس‌هایی برای آموختن وجود دارد.

### نویسنده و روزنامه نگار میچ آلبوم در مورد زمان سنجی:

سعی کنید زندگی بدون زمان‌سنجی را تصور کنید. احتمالاً نمی‌توانید. شما ماه، سال، روز هفته را می‌دانید. یک ساعت روی دیوار یا داشبورد ماشین شما قرار دارد. شما یک برنامه، یک تقویم، زمانی برای شام یا یک فیلم دارید. با این حال، در اطراف شما، زمان‌سنجی نادیده گرفته می‌شود. پرنده‌ها دیر نمی‌کنند. سگ ساعتش را چک نمی‌کند. آهوها از بالا رفتن سن‌شان ناراحت نمی‌شوند. انسان تنها موجودی است که زمان را می‌سنجد. انسان تنها موجودی است که ساعت را به صدا در می‌آورد. و به همین دلیل، انسان به تنهایی از ترس فلج‌کننده‌ای رنج می‌برد که هیچ موجود دیگری آن را تحمل نمی‌کند. ترس تمام شدن زمان.

### سوالاتی برای شما

شش ماه بعد، دوست دارید امروز برای چه چیزی وقت گذاشته باشید؟

سخت‌تر در مقابل هوشمندانه‌تر کار کردن و تمرکز روی چیزهایی که مهم هستند

سخت‌تر در مقابل هوشمندانه‌تر کار کردن

اگر می‌خواهید تغییر قابل توجهی در نتایج خود ایجاد کنید، احتمالاً به تغییر قابل توجهی در استراتژی خود نیاز دارید. قبل از اینکه سخت‌تر کار کنید، روی کار درست کار کنید. بازی‌های بهتری انجام دهید. جوایز بهتری ببر.

### هویت فعلی

چیزهایی که به آنها افتخار می‌کنید همان چیزهایی هستند که احتمالاً در مورد آنها تعصب دارید. چیزهایی که به آنها افتخار می‌کنید چگونه ممکن است شما را همراه کنند؟ هر چه بیشتر به هویت فعلی خود بچسبید، رشد فراتر از آن دشوارتر می‌شود.

### لذت نتایج

بدانید که چه می‌خواهید. مسیری را دنبال کنید که در آن چیزی که می‌خواهید یک نتیجه ممکن شود. سیستمی بسازید تا به صورت تدریجی توانایی خود را برای دنبال کردن آن مسیر بهبود بخشید. به خود اعتماد کن. از نتایج لذت ببر.

اجازه دهید اقتصاددان دونالد کابروکا را در مورد تمرکز بر آنچه مهم است، نقل قول کنم:

"من علاقه‌ای به نیمه خالی یا نیمه پر لیوان ندارم. من علاقه مندم که بفهمم چگونه لیوان را پر کنم."

### سوالی برای شما

برای امروز چه برنامه‌ای دارم که به من انرژی می‌دهد؟

چگونه فرصت‌ها را پیدا کنید، کاری را که شروع کرده‌اید به پایان برسانید، و آنچه برای بهبود نیاز دارد

### مزیت رقابتی

مشغول نبودن یک مزیت رقابتی است. بیشتر مردم آنقدر در بند زمان هستند که نمی‌توانند از فرصت‌های شانس استفاده کنند یا به سرعت مشکلات غیرمنتظره را حل کنند. نسبت به اقدام تعصب داشته باشید، اما جایی را برای موارد غیرمنتظره بگذارید.

### کاری را که شروع کرده‌اید به پایان برسانید

تکمیل پروژه‌ها بخشی از معنای ارائه کار با کیفیت بالا است. اگر کمال‌گرایی شما را از تمام کردن باز دارد، کیفیت بالایی ندارد. فقط شروع کن. کمی انجام دهید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

### نویسنده و معلم نویسندگی جولیا کامرون در مورد آنچه برای بهبود نیاز است:

این غیرممکن است که در عین حال بهتر شوید و خوب به نظر برسید. به خودتان اجازه دهید که مبتدی باشید. با تمایل به اینکه یک هنرمند بد باشید، فرصتی برای هنرمند شدن دارید، و شاید به مرور زمان، یک هنرمند بسیار خوب شوید.

### بن کاسنوجا، کارآفرین و سرمایه‌گذار در مورد چگونگی یافتن فرصت‌ها:

هر فرصتی به یک فرد متصل است. فرصت‌ها مانند ابر در آسمان شناور نیستند. آنها به مردم وابسته‌اند. اگر به دنبال فرصتی هستید - از جمله فرصتی که بازده مالی داشته باشد - واقعاً به دنبال یک تیم خوب باشید.

### سوالی برای شما

آیا واقعاً به اطلاعات بیشتری نیاز دارم یا فقط باید بر اساس اطلاعاتی که از قبل دارم عمل کنم؟

در مورد پروژه های ناتمام، زندگی کنجکاو و داستان هایی که برای خود تعریف می کنیم

### هزینه آسانی

به طرز عجیبی، وقتی سعی می کنید زندگی را آسان کنید، سخت تر می شود. گفتگوهای ناراحت کننده سخت است، اما اجتناب از هر درگیری سخت تر است. تسلط بر هنر سخت است، اما نداشتن مهارت سخت تر است. آسان هزینه دارد.

### در مورد پروژه های ناتمام

پروژه های ناتمام نمی توانند ترکیب شوند.

### پایبندی به عادت جدید

به نظر می رسد هنگام انتخاب یک عادت جدید، بسیاری از مردم از خود می پرسند: "در بهترین روزهایم چه کاری می توانم انجام دهم؟" ترفند این است که بپرسید "حتی در بدترین روزهایم به چه چیزی می توانم پایبند باشم؟" از کوچک شروع کنید، اما، زمانی که وقت، انرژی و علاقه دارید، آن را افزایش دهید.

### تمثیلی از کشیش و درمانگر آنتونی دی ملو در مورد داستان هایی که به خودمان می گوئیم:

مردی تخم عقابی را پیدا کرد و آن را در لانه یک مرغ باغچه گذاشت. جوجه عقاب از تخم بیرون آمد و با جوجه های مرغ بزرگ شد. عقاب در تمام عمرش همان کاری را کرد که جوجه های باغچه انجام دادند و فکر می کرد که او یک جوجه مرغ است. او زمین را برای کرم ها و حشرات می خراشید. خودش را در خاک قلقلک می داد و زمزمه می کرد. بال هایش را به هم می زد و چند فوتی به هوا پرواز می کرد. سالها گذشت و عقاب خیلی پیر شد. روزی پرنده ای باشکوه را بالای سرش در آسمان بی ابر دید. با شکوه و عظمتی برازنده در میان جریان های باد، قدرتمند می چرخید، با بال های طلایی قوی اش. عقاب پیر با تعجب به بالا نگاه کرد. "اون کیه؟" همسایه اش گفت: این عقاب است، پادشاه پرندگان. "او متعلق به آسمان است. ما متعلق به زمین هستیم - ما مرغ هستیم." پس عقاب با مرغ ها زندگی کرد و مرد، چون فکر می کرد مرغ است.

### سوالاتی برای شما

اگر سرعتم را کم کنم چه اتفاقی می افتد؟ اگر سرعت بگیرم چه اتفاقی می افتد؟



## نحوه مشاوره دادن و سه گام تا نتایج استثنایی

### حرکت در مسیر درست

نیازی نیست پیش بینی کنید که همه چیز چگونه پیش خواهد رفت. کفایت بر مرحله بعدی مسلط شوید و به حرکت در مسیر درست ادامه دهید.

### آینده

پیش‌بینی به رویدادهای خارج از کنترل شما بستگی دارد. ایجاد بستگی به رویدادهای تحت کنترل شما دارد. در مورد آینده حدس نزنید بلکه آینده را بسازید.

### سه مرحله برای رسیدن به نتایج استثنایی

۱. کمتر انجام دهید. از تقسیم توجه خود دست بردارید.

۲. همین الان این کار را انجام دهید. هنگامی که موارد ضروری را شناسایی کردید، سریع انجام دهید. تعصب نسبت به اقدام را حفظ کنید.

۳. آن را به روش درست انجام دهید. سریع عمل کردن به این معنی نیست که بی دقت عمل کنید. فوراً دست به کار شوید، اما تا زمانی که درست شود، روی آن کار کنید.

### فیلسوف اسپانیایی بالتاسار گراسیان در مورد چگونگی نصیحت کردن

وقتی کسی را نصیحت می کنید، فکر کنید که چیزی را که فراموش کرده به او یادآوری می کنید.

### سوالاتی برای شما

محتمل ترین علت شکست کار من چیست؟ قبل از وقوع، چگونه می توانم از آن جلوگیری کنم؟ اگر این اتفاق بیفتد، چگونه می توانم بهبود پیدا کنم؟

## تعریف مجدد کار سخت، اقدام و جستجوی خوشبختی

### انتخاب اولویت

انتخاب اولویت، به اندازه کار روی آن مهم است.

### دوزهای سالم صبر و سخت گیری

یک راه شگفت آور مؤثر برای به دست آوردن آنچه می‌خواهید این است که به کمتر از آنچه می‌خواهید رضایت ندهید. شما نمی‌توانید دنیا را مجبور کنید که به یک روش خاص باشد و ممکن است به دوزهای سالم صبر و سخت گیری نیاز داشته باشید، اما زندگی شما به سمت آنچه می‌پذیرید، خم می‌شود.

### تعریف مجدد کار سخت

ما باید «سخت‌کوشی» را بازتعریف کنیم تا «سخت‌اندیشی» را در بر بگیرد. کسی که از شما پیشی می‌گیرد، شخصی است که میانبرها را پیدا می‌کند، او به شما کمک می‌کند. فردی که استراتژی بهتری دارد به شما کمک می‌کند. معمولاً سخت‌ترین کار، فکر کردن به راه بهتری برای انجام آن است.

### توماس میچل، کشاورز، درباره شادی

یکی از بهترین رازهای یک زندگی شاد، هنر استخراج آرامش و شیرینی از هر شرایطی است... مردم همیشه به دنبال خوشبختی در زمان آینده و چیزهای جدید یا مجموعه‌ای از شرایط جدید هستند که روزی انتظار دارند در اختیار داشته باشند. اما واقعیت این است که اگر شادی اکنون پیدا نشود، در جایی که هستیم، و همینطور که هستیم، شانس کمی برای یافتن آن در آینده وجود دارد. شادی روز به روز در اطراف ما بسیار بیشتر از آن است که فکر می‌کنیم. اگر می‌خواهیم هنر زیستن را پرورش دهیم، باید هنر استخراج شیرینی و راحتی را از هر چیزی پرورش دهیم، همانطور که زنبور در جستجوی عسل از گلی به گل دیگر می‌رود.

### سوالاتی برای شما

چه بخش‌هایی از داستان من دیگر در خدمت من نیست؟ من به چه داستان‌هایی وابسته هستم که باید آنها را رها کنم؟

## شروع از صفر، و نحوه انتخاب اینکه روی چه چیزی کار کنید

### شروع از صفر

شروع از صفر می تواند یک هدیه باشد. اگر چیز زیادی برای شروع ندارید، چیز زیادی برای از دست دادن ندارید.

### نحوه انتخاب اینکه روی چه چیزی کار کنید

در بسیاری از موارد، نتیجه‌ای که می‌خواهید همچنان از شما دور خواهد ماند، حتی اگر بیشتر تلاش کنید. اما اگر متفاوت تلاش کنید ممکن است. آیا انتخاب‌های فعلی شما می‌تواند شما را به آینده دلخواهتان برساند؟ اگر نه، چیزی باید تغییر کند. شما نمی‌توانید از اینجا به آنجا برسید. شما باید در مسیر دیگری قرار بگیرید.

برای نویسنده شدن به کامپیوتر بهتری نیاز ندارید.

برای نوازنده شدن به گیتار بهتری نیاز ندارید.

برای عکاس شدن به دوربین بهتری نیاز ندارید.

آنچه شما نیاز دارید این است که به کار برسید.

### جان کنت گالبریت، اقتصاددان، درباره چالش ذهن باز داشتن

در مواجهه با انتخاب بین تغییر عقیده و اثبات اینکه نیازی به انجام این کار نیست، تقریباً همه مشغول اثبات هستند.

### سوالی برای شما

مردم در مراسم تشییع جنازه من داستان‌هایی درباره من خواهند گفت. امروز چه فصلی را بنویسم؟

## چگونگی ایجاد انگیزه و یادگیری سریعتر و قدرت توجه

### چگونگی ایجاد انگیزه

انگیزه اغلب پس از شروع به وجود می آید، نه قبل از آن. اقدام باعث ایجاد انگیزه می شود.

### یادگیری سریعتر

تقریباً هر چیزی در زندگی را می توان سریعتر یاد گرفت. اکثر مردم به صورت منفعلانه یاد می گیرند. آنها منتظرند تا بینش به آنها برسد. اما می توانید با جستجوی فعال ایده های مفید، کارها را سرعت بخشید. یک استراتژی این است که از افراد برتر بپرسید که چه کار می کنند. بهترین شیوه های آنها را مبنای خود قرار دهید.

### تغییر یک کلمه

ما زمان زیادی را صرف صحبت در مورد هر کاری می کنیم که باید انجام دهیم. شما باید ۱۰ کار را در محل کار به پایان برسانید. امروز باید ورزش کنید. شما باید برای خانواده خود شام بپزید. حالا در هر جمله یک کلمه را تغییر دهید. شما "باید" را "به" می توانم "تغییر دهید. شما می توانید ۱۰ کار را در محل کار به پایان برسانید. امروز می توانید ورزش کنید. شما می توانید برای خانواده خود شام بپزید. دیدگاه درست بارهای شما را به فرصت تبدیل می کند.

### فیلسوف خوزه اورتگا و گاست در مورد قدرت توجه

"به من بگو به چه چیزی توجه می کنی تا من به تو بگویم که کیستی".

راشل کارسون، زیست شناس دریایی، پس از تماشای مهاجرت پروانه های سلطنتی، بازتاب های خود را در مورد زندگی به اشتراک می گذارد:

پایان یک زندگی امری طبیعی است؛ آن را ناخوشایند ندانیم.

### سوالی برای شما

عامل محدود کننده بهره وری من چیست؟

## یک نکته سریع برای ایجاد عادات ماندگار و ارتباط بین هنر و ذهن باز

### یک نکته سریع و آسان برای ایجاد عادات ماندگار

زمان و مکان استاندارد را برای انجام آن انتخاب کنید. بیدار شدن با دانستن اینکه «ساعت ۴ بعدازظهر ورزش می‌کنم» آسان تر است تا اینکه هر بار تصمیم بگیرید که یک عادت را در روز خود بگنجانید. اگر از قبل تصمیم گرفته باشید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که حاضر شوید.

### جستجوی منابع اطلاعاتی بهتر

زمان بیشتری را صرف جستجوی منابع اطلاعاتی بهتر کنید. بدنی پر از غذای ناسالم برای حرکت خوب تلاش می‌کند. ذهنی که پر از افکار ناخواسته است، تلاش می‌کند تا خوب فکر کند.

### معنایی متفاوت به رویدادی یکسان

معنای متفاوتی را می‌توان به رویدادهای یکسان نسبت داد. به دنبال شواهدی باشید که نشان دهد جهان چگونه شما را تشویق می‌کند، آن را خواهید یافت. به دنبال شواهدی بگردید که نشان دهد دنیا چگونه بر شما سنگینی می‌کند، آن را خواهید یافت. توضیحی را انتخاب کنید که به شما قدرت دهد.

### فیزیکی‌دان نظری ریچارد فاینمن با چند توصیه برای زندگی

عاشق برخی فعالیت‌ها شوید و آن را انجام دهید! هیچ‌کس نمی‌فهمد زندگی یعنی چه، و مهم نیست. جهان را کاوش کنید. تقریباً همه چیز واقعاً جالب است اگر به اندازه کافی عمیق وارد آن شوید. برای کارهایی که دوست دارید بهترین کار را انجام دهید، به سختی و به همان اندازه که می‌خواهید کار کنید. به آنچه می‌خواهید باشید فکر نکنید، بلکه به آنچه می‌خواهید انجام دهید فکر کنید.

### ژانت وینترسون نویسنده درباره ارتباط هنر و ذهن باز

بیشتر ما زمان زیادی را صرف سانسور هر چیزی که می‌بینیم و می‌شنویم می‌کنیم. آیا با تصویر جهان ما مطابقت دارد؟ و اگر اینطور نیست، چگونه می‌توانیم آن را ببندیم، چگونه می‌توانیم آن را نادیده بگیریم، چگونه می‌توانیم آن را به چالش بکشیم؟ اما زمانی که با یک کتاب خلوت کردید، می‌توانید وارد فضای کاملاً متفاوتی شوید که در آن یاد می‌گیرید متفاوت درباره خودتان فکر کنید.

### سوالاتی برای شما

اگر قرار است در جایی از زندگی یا کارم شکست بخورم، آن شکست کجای زندگی یا کارم است؟

## چگونگی برتری یافتن، فواید سلامتی دوستی و اهمیت روزهای بد

### قاعده اصلی تغییر رفتار

چیزی که پاداش می گیرد، تکرار می شود. آنچه مجازات می شود، اجتناب می شود. به رفتاری که نمی خواهید تکرار شود، پاداش ندهید.

### حفظ عادت

روزهای بد مهمتر از روزهای خوب هستند. اگر زمانی که حوصله ندارید بنویسید یا ورزش کنید یا مدیتیشن کنید یا آشپزی کنید، این عادت را حفظ می کنید. و اگر این عادت را حفظ کنید، تنها چیزی که نیاز دارید زمان است.

### اولویت این فصل زندگی

اولویتی را برای این فصل از زندگی خود انتخاب کنید و آن را به بهترین شکل ممکن انجام دهید.

### دن بوتنر محقق طول عمر در مورد فواید سلامتی دوستی

"من استدلال می کنم که قدرتمندترین کاری که می توانید برای افزایش طول عمر خود انجام دهید این است که شبکه اجتماعی فوری خود را مدیریت کنید. به طور کلی، شما دوستانی می خواهید که بتوانید با آنها گفتگوی معناداری داشته باشید. می توانید در یک روز بد با آنها تماس بگیرید و آنها به شما اهمیت خواهند داد. گروه دوستان شما بهتر از هر دارو یا مکمل ضد پیری هستند و بیشتر از هر چیزی برای شما موثر خواهند بود.

### گراهام دانکن سرمایه گذار در مورد چگونگی برتری

نواک جوکوویچ (قهرمان تنیس) در مصاحبه ای با فایننشال تایمز گفت: می توانم در این سطح بازی کنم زیرا دوست دارم توپ تنیس را بزنم. مصاحبه کننده با تعجب پاسخ داد: "آیا واقعا بازیکنانی هستند که از زدن توپ خوششان نمی آید؟" جوکوویچ پاسخ داد: "اوه بله. افرادی هستند که انگیزه مناسبی ندارند. شما نیازی به صحبت با آنها ندارید. من می توانم آن را ببینم." اگر بتوانید کاری را که به خاطر خودش انجام می دهید، بخش اجباری فرآیندتان را پیدا کنید، و آن را بالا و بالاتر، فراتر از سقف خیالی آن فعالیتی که ممکن است ایجاد کنید، بیابید، تجربه من این است که دنیا برای آن چیز به سراغ شما می آید. و شما به شدت از دیگرانی که واقعاً دوست ندارند به آن توپ ضربه بزنند، بهتر عمل می کنید. من فکر می کنم بقیه توصیه های شغلی، تفسیر این حقیقت اساسی است.

### سوالی برای شما

اگر مجبور باشم در نیمی از زمان از ابتدا تا انتها سریع تر بروم، چه کار می کردم؟

اگر می توانستم دوبرابر زمان صرف آن کنم و آرام تر بروم، چه کار می کردم؟

## چگونه از یک اشتباه به عقب برگردیم و خارج از محدودیت های خود فکر کنیم

### مزیت رقابتی صبر

صبر یک مزیت رقابتی است. در تعداد شگفت انگیزی از زمینه ها، در صورتی می توانید به موفقیت دست پیدا کنید که به سادگی مایل باشید کارهای معقول را طولانی تر از بسیاری از مردم انجام دهید.

### اطلاعات معتبر

بیشتر مردم اطلاعات دقیق نمی خواهند، بلکه اطلاعات معتبر می خواهند.

### موتور پیشنهاد

ذهن شما یک موتور پیشنهاد است. هر فکری که دارید یک پیشنهاد است نه یک دستور. گاهی اوقات ذهن شما به شما پیشنهاد می کند که خسته هستید، باید تسلیم شوید یا باید مسیر آسان تری را انتخاب کنید. اما اگر مکث کنید، می توانید پیشنهاد های جدیدی پیدا کنید. به عنوان مثال، اینکه پس از انجام کار احساس خوبی خواهید داشت یا اینکه توانایی انجام کارها را دارید، حتی زمانی که تمایلی به آن ندارید. افکار شما دستور نیست صرفاً پیشنهاداتی است که شما این قدرت را دارید انتخاب کنید کدام گزینه را دنبال نمایید.

### نویسنده گرچن روبین در مورد چگونگی بازگشت از یک اشتباه

به جای اینکه احساس کنید روز را به باد داده اید و فکر کنید "فردا به مسیر درست برمی گردم"، سعی کنید هر روز را به صورت مجموعه ای از چهار ربع در نظر بگیرید: صبح، ظهر، بعدازظهر، شب. اگر یک ربع را از دست دادید، برای ربع بعدی به مسیر خود باز گردید.

### اندرو باسورث، مدیر فیس بوک درباره نحوه تفکر فراتر از محدودیت های خود

هنگامی که به عرضه محصولات در فیس بوک نزدیک می شویم، اغلب تیم محصول را از پلان طبقه باز معمول خود خارج می کنیم و به اتاقی منتقل می کنیم تا بتوانند در حلقه های محکم تر هماهنگ شوند. به عنوان یک شرکت به سرعت در حال رشد، گاهی اوقات پیدا کردن فضایی برای این اتاق های به اصطلاح جنگ دشوار است. قبل از راه اندازی پلتفرم بازی هایمان، نیاز داشتیم افراد بیشتری را به اتاق جنگ منتقل کنیم که احتمالاً در هر پلان طبقه بندی می شود. تیم برای اینکه شکست نخورد، آخر هفته وارد شد و انباری ساخت که می توانست از میزها در دو سطح پشتیبانی کند. این هک کلاسیک است. این تیم به معنای واقعی کلمه یک مشکل را در ابعادی حل کرد که غیرمنتظره بود: وقتی به یک پلان طبقه فکر می کنید به عرض و عمق فکر می کنید نه ارتفاع. ناگفته نماند، چند سال بعد، هنگامی که تیم پیام رسان نیاز داشت ۱۵ نفر را به اتاق جنگ منتقل کند، اما بزرگترین اتاقی که ما داشتیم، فقط می توانست ۱۰ نفر را به هر شکلی که آن را مرتب می کردید (از جمله به صورت عمودی) در خود جای دهد، آنها یک سوراخ در دیوار ایجاد کردند و یک اتاق بزرگتر درست کردند. این مثال به دلیل هوشمندی آن نیست، بلکه به دلیل قدرت آن به عنوان یک استعاره است. به عنوان انسان، وقتی وارد اتاق می شویم، تمایل داریم که چهار دیوار اطراف خود را به عنوان محدودیت های دائمی و غیرقابل حرکت درک کنیم. تفکر فراتر از محدودیت های خود را یاد بگیرید.

### سوالاتی برای شما

یکی از اقداماتی که امروز را به موفقیت می رساند چیست؟

در مورد رشد، طرز فکر همه یا هیچ، و اینکه چگونه هنر عالی با ما تکامل می یابد

### عدم اطمینان

هیچ وقت زمان مناسبی برای انجام کاری که باعث کشش شما می شود وجود نخواهد داشت. این درست است؛ چه در حال راه اندازی یک کسبوکار، داشتن فرزند، تغییر شغل و یا مبارزه با چالش های متعددی باشید. هرگز به همه چیز فکر نکنید، در برخی مواقع باید عدم اطمینان را در آغوش بگیرید زیرا این تنها راه حرکت رو به جلو است. اگر برای آن آماده بودید، این رشد نبود.

### برنامه ریزی و آماده سازی یا تعلل

برنامه ریزی و آماده سازی تا زمانی مفید است که به نوعی تعلل تبدیل نشود. آیا این دو، اعمال من را تقویت می کند یا جایگزین اعمال من می شود؟

### طرز فکر همه یا هیچ

اغلب اوقات، ما با عادات خود وارد چرخه همه یا هیچ می شویم. مشکل این است که فکر کنید اگر نمی توانید کاری را به طور کامل انجام دهید، اصلاً نباید آن را انجام دهید.

### نویسنده ویرجینیا وولف در مورد هنر بزرگی که با ما در حال تکامل است

یک ویژگی مشترک در آثار هنری واقعی وجود دارد. در هر بار خواندن تازه متوجه تغییراتی در آنها می شوی، گویی شیره زندگی در برگ هایشان جاری می شود و آسمان و گیاهان این قدرت را دارند که شکل و رنگ خود را فصل به فصل تغییر دهند. برداشتهای شخص از هملت در حالی که سال به سال آن را می خواند، عملاً به معنای ثبت زندگی نامه خود است، زیرا همانطور که ما بیشتر از زندگی می دانیم، شکسپیر نیز درباره آنچه می دانیم، اظهار نظر می کند.

### نویسنده خورخه لوئیس بورخس در مورد تبدیل هر تجربه به یک منبع

«یک نویسنده – و به اعتقاد من، عموماً همه افراد – باید فکر کنند که هر اتفاقی برای او بیفتد یک منبع است. همه چیز برای هدفی به ما داده شده است و هنرمند باید این را شدیدتر احساس کند. تمام اتفاقاتی که برای ما می افتد، از جمله تحقیرها، بدبختی ها، شرمساری های ما، همه به عنوان ماده خام، به عنوان گل به ما داده می شود تا بتوانیم هنر خود را شکل دهیم.»

### سوالی برای شما

آیا اطرافیان من طوری رفتار می کنند که من می خواهم؟



## نوشتن کتاب، کار در سطح مناسب

### نوشتن کتاب

اگر فکر می کنید می توانید از خواندن کتاب چیزهای زیادی بیاموزید، سعی کنید کتابی بنویسید.

### شجاعت اقدام

لیست اشتباهاتی که هرگز نمی توانید از آنها بازبایی کنید بسیار کوتاه است. اما احتمالاً متوجه می شوید که اگر کتابتان فروخته نشود یا اگر استارت آپ شما از کار بیفتد، زندگی تان نابود نخواهد شد. این شکست نیست که ما را فلج می کند. این احتمال احمق به نظر رسیدن، احساس تحقیر یا مواجهه با خجالت است که ما را از شروع کار باز می دارد. اولین قدم برای شجاع بودن این است که بخواهیم احمق به نظر برسیم.

### نویسنده مریلین رابینسون در مورد چرایی او برای نویسنده گی، می گوید:

مصاحبه کننده: چه چیزی باعث شد که مقاله نویسی را شروع کنید؟ رابینسون: "برای تغییر نظرم". سعی می کنم واژگان یا زمین جدیدی برای خودم ایجاد کنم، - همیشه به هلندی ها فکر می کنم که از دریا ادعای زمین دارند - من دائماً افکار خودم را بررسی می کنم. چیزی می نویسم و دوباره فکر می کنم، اما از کجا بدانم که این درست است؟ اگر آنچه را که از ابتدا می دانستم می نوشتم، چیز جدیدی یاد نمی گرفتم.

### سوالاتی برای شما

آیا در سطح مناسبی کار می کنم؟ آیا باید روی همین بخش تمرکز کنم؟

## بهانه، درمان غم و اندوه و چقدر زیبا ساخته می شوند

### بله

نه گفتن باعث صرفه جویی در وقت شما در آینده می شود. بله گفتن در آینده برای شما زمان می برد. نه مانند اعتبار زمانی است. شما می توانید آن زمان را در آینده صرف کنید. بله مانند یک بدهی زمانی است. شما باید این تعهد را در مقطعی پس دهید. نه یک تصمیم است بله یک مسئولیت است.

### بهانه

بیشتر بهانه‌هایی که آوردم.....

-زمان کافی نیست

-پول کافی نیست

-دانش کافی نیست

-اتصالات درست نیست

...فقط تنگنای واقعی این بود: شجاعت کافی نداشتیم. اما همیشه یک قدم کوچک وجود دارد که می توانستیم بردارم - پس جرات برداشتن آن قدم را داشته باش.

### عظمت خود

اگر چیزی خلق نکنیم؛ عظمت خود را در درون خود جا گذاشته ایم.

## روانپزشک الیزابت کوبلر راس در مورد اینکه چگونه افراد زیبا ساخته می شوند

زیباترین مردمی که ما می‌شناسیم آن‌هایی هستند که شکست را می‌شناختند، رنج را می‌شناختند، مبارزه را می‌شناختند، از دست می‌دادند و راهشان را ادامه می‌دادند. این افراد دارای قدردانی، حساسیت و درک زندگی هستند که آنها را سرشار از شفقت، ملایمت و نگرانی عمیق عاشقانه می‌کند. آدم‌های زیبا اتفاقی ساده نیستند.

## یادگیری به عنوان درمان غم

بهترین چیز برای رهایی از غمگین بودن... یادگیری چیزی است. این تنها چیزی است که هرگز شکست نمی‌خورد. ممکن است پیر شوم و در آناتومی خود به لرزه درآیم، ممکن است شبها بیدار دراز بکشم و به بی‌نظمی ضربان قلبم گوش کنم، یا ..... درمان ذهن خسته تنها یک چیز است - یادگیری. بیاموزید که چرا دنیا تکان می‌خورد و کیست که آن را مدیریت می‌کند.

### سوالی برای شما

"چه کاری را آنقدر دوست داری که چه در آن شکست بخوری و یا موفقیت بشوی اساساً برایت فرقی نمی‌کند؟"

## در مورد شخصیت، روند بهبود و تسلط بر یک چیز

### انتخاب

روشی که شخص دیگری از کاری که شما انجام می‌دهید درک می‌کند، نتیجه تجربیات خودش (که نمی‌توانید آنها را کنترل کنید)، ترجیحات خودش (که نمی‌توانید آنها را پیش‌بینی کنید)، و انتظارات خودش (که شما تعیین نمی‌کنید) است. اگر انتخاب‌های شما با انتظارات آنها مطابقت ندارد، نگرانی آنهاست، نه شما.

### دستور العملی برای بهره‌وری بیشتر مطالعه

کتاب‌های بیشتری را مطالعه کنید. کتابی که به رشد معنوی شما کمک می‌کند را دوبار یا بیشتر بخوانید و مرور کنید.

### تغییر

مطمئن‌ترین راه برای تغییر زندگی، تغییر ندادن کل زندگی است. اگر سعی کنید همه چیز را به یکباره تغییر دهید، به سرعت متوجه خواهید شد که به همان الگوهای قبلی کشیده شده‌اید. اما اگر صرفاً روی تغییر یک عادت خاص تمرکز کنید و روی آن کار کنید تا زمانی که به بخشی از روز شما تبدیل شود، به طور طبیعی تغییرات زندگی خود را به عنوان یک عارضه جانبی خواهید دید. با تسلط بر یک چیز، کل را بهبود بخشید.

### نویسنده و تهیه‌کننده علمی آن دروین در مورد روند بهبود

ایده‌ها را با آزمایش بررسی کنید. بر روی آن ایده‌هایی کار کنید که در آزمون موفق می‌شوند.

### مشاوره ابیگیل ون بورن، نویسنده در مورد شخصیت

بهترین شاخص برای شخصیت یک فرد این است که (الف) چگونه با افرادی که نمی‌توانند برای او کار مفیدی انجام دهند، رفتار می‌کند، و (ب) چگونه با افرادی که نمی‌توانند مقابله کنند، رفتار می‌کند.

### سوالاتی برای شما

چه لذت کوچکی است که برای من شادی بزرگ به ارمغان می‌آورد؟ آیا می‌توانم امروز از آن لذت ببرم؟

## در گلوگاه دستیابی به نتایج، ناخوشایندی رشد

### روش انجام کارها

"چگونه این کار را انجام دادی؟" همانند هر چیز دیگری. به تدریج، سپس به یکباره.

### مواد لازم برای پربارشدن

- خواندن کتاب‌هایی برای طرز فکر.
- فکر کردن در زمان مناسب به استراتژی.
- گفتگو با هم‌تایان موفق در زمینه تاکتیک.

### در گلوگاه دستیابی به نتایج

در بسیاری از موارد، گلوگاه دستیابی به نتایج صرفاً وقت گذاشتن برای انجام کار است:

- شما قادر به ورزش هستید، اما آیا برایش زمان می‌گذارید؟
- شما قادر به نوشتن هستید، اما آیا وقتی برای آن می‌گذارید؟
- شما قادر به خواندن هستید، اما آیا ساعتی برای مطالعه دارید؟
- شما قادر به فکر کردن هستید، اما در روز ساعتی برای تفکر دارید؟
- و.....

### آلیس واکر نویسنده در مورد ناخوشایندی رشد:

برخی از دوره‌های رشد ما آنقدر گیج‌کننده هستند که حتی نمی‌دانیم رشد در حال وقوع است. ممکن است احساس عصبانیت یا گریه کنیم یا ممکن است احساس افسردگی داشته باشیم. هرگز به ذهنمان خطور نمی‌کند، که به یک کتاب یا بزرگی مراجعه کنیم که به ما توضیح دهد، که در واقع ما فقط در حال تغییر و بزرگتر شدن هستیم. هر زمان که وارد مرحله جدید رشد می‌شویم، آن را احساس کنیم، و همان طور که یک دانه جوان باید وزن و اینرسی زمین را احساس کند، تا پوسته خود را بشکافد و به گیاه کامل خود تبدیل شود، ما نیز این احساس را داریم. اغلب طی این مسیر ناخوشایند است. اما ناخوشایندترین چیز این است که ندانیم چه اتفاقی در حال رخ دادن است و برای مرحله بعدی زندگی خود آماده نباشیم.

### سوالاتی برای شما

چگونه عادت‌های بد من تبدیل به عصبایی شده‌اند که به آن تکیه می‌کنم؟

## پارادوکس تمرکز، انتقاد و ارزش خواندن

### حرکت سازنده

هرچه بیشتر حرکت کنید، ادامه حرکت آسان تر است. حرکت را حفظ کنید.

### پارادوکس تمرکز

از یک فرصت نهایت استفاده را ببرید تا فرصت های بیشتری در اختیار شما قرار بگیرد. حرکت جسورانه در یک جهت باعث می شود مسیرهای بیشتری پیش روی شما باز شود. برای بدست آوردن بیشتر، روی کمتر تمرکز کنید.

### یک جمله شیلیایی در مورد انتقاد

"انتقاد از یک نوازنده آسان است، اما زمانی که یک گیتار در دست داشته باشید دشوارتر است."

### نامه ای از نویسنده آن لاموت در مورد ارزش خواندن

یاد بگیرید که عاشق خواندن شوید، آن وقت زندگی شگفت انگیزی خواهید داشت. زندگی همیشه سختی ها، فشارهایی آزاردهنده خواهد داشت، اما کتابها همه آنها را ارزشمند می کنند. در کتاب ها، شما ستاره شمالی خود را پیدا خواهید کرد، و خود را خواهید یافت، به همین دلیل است که اینجا هستید. کتاب ها کشتی های کاغذی هستند، به تمام دنیاها، به مصر باستان، فضای ماورای جو، ابدیت، به دوران کودکی، و - با ارزش ترین سفر خیره کننده از همه - به قلب خود، خانواده خود، تاریخ خود و آینده و بدن و... از این جعبه های کاغذی تقریباً دو بعدی، کوهها، شیرها، کنسرت ها، کهکشانها، قهرمانان سربرمی آورند. کتابها و داستانها دارو هستند، برای زندگی ها و قلبهای شکسته. و در خواندن، بیشتر از آنچه تصور می کنید می توانید بخندید، و این جادویی شگفت خواهد بود. قول می دهم.

### سوالاتی برای شما

اگر کاری را که امروز انجام می دهم همچنان ادامه دهم، آیا در نهایت به آنچه می خواهم می رسم یا نه؟

## قضاوت در مورد کار خود و حفظ ذهنیت انعطاف پذیری

### بهینه سازی

تلاش، در انجام کارهایی که اهمیتی ندارند هدر می‌رود. حذف اینها بالاترین شکل بهینه سازی است.

### قضاوت در مورد کار خود

ما نمی‌توانیم ارزشی را که کارمان برای جهان فراهم می‌کند پیش‌بینی کنیم. این وظیفه ما نیست که در مورد کار خود قضاوت کنیم. این وظیفه ماست که آن را خلق کنیم، خودمان را در آن بریزیم و تا جایی که می‌توانیم بر هنرمان مسلط شویم.

### خوش شانسی و اقدام

شما می‌توانید برای خوش شانسی با اقدام، مساحت سطح خود را افزایش دهید. جوینده‌ای که به طور گسترده کاوش می‌کند، زمین‌های بی‌فایده زیادی پیدا می‌کند، اما احتمال بیشتری دارد که در مقایسه با فردی که در خانه می‌ماند، با توت‌های فراوان برخورد کند. به همین ترتیب، شخصی که سخت کار می‌کند، فرصت‌ها را دنبال می‌کند و چیزهای بیشتری را امتحان می‌کند، با خوش شانسی بیشتری مواجه می‌شود.

### جانی ویلکینسون بازیکن راگبی در مورد حفظ ذهنیت انعطاف پذیری

"اگر من نیاز دارم که چیزها به گونه‌ای خاص باشد، من در گروگان آنها هستم."

### سوالی برای شما

چقدر از کارهایی که امروز انجام دادید صرفاً به دلیل اینرسی بود؟ هرگز آنقدر مشغول نشو که فراموش کنی فعالانه زندگی خود را طراحی کنی.

## مورد بلوغ، نحوه انجام کارهای استثنایی، و ارتباط چیزها

### بلوغ

بلوغ این است که یاد بگیرید چگونه شروع کنید زمانی که دلتان می خواهد به تعویق بیندازید و یاد بگیرید چگونه گوش دهید وقتی دلتان می خواهد صحبت کنید.

### حل سریع مشکلات

مشکلات تان را زودتر حل کنید. پس از یک تمرین از دست رفته، دوباره به عقب برگردید، نه یک دهه عدم تحرک؛ یک رابطه تیره را ترمیم کنید همین امروز، نه سالها بعد؛ خرج کردن تان را اصلاح کنید، قبل از اینکه تبدیل به یک سبک زندگی شود؛ مشکلات ساده به مرور زمان دشوار می شوند، پس زمان را از دست ندهید و آنها را حل کنید.

### کنجکاوی

فرصت‌های تقریباً بی‌پایانی برای بهبود هر روز وجود دارد و یافتن آنها تا حد زیادی به کنجکاوی خلاصه می‌شود. افرادی که در پایان بهتر هستند معمولاً در ابتدا کنجکاو هستند.

مورتن هانسن یک راه جایگزین برای انجام کارهای استثنایی ارائه می دهد:

"به جای اینکه بپرسید با توجه به ساعات کاری ام می توانم از عهده چند کار بر بیایم، بپرسید با توجه به کارهایی که برای برتری باید انجام دهم، چند کار را کنار بگذارم."

### نقاش آنتونی تاپی در مورد پیوستگی اشیا

به ساده ترین اشیاء نگاهی بیندازید. به عنوان مثال، یک صندلی قدیمی را در نظر بگیرید. انگار هیچی نیست. اما به کیهان متشکل درون آن فکر کنید: دست‌های پینه بسته ای که چوبی را می‌برند که قبلاً درختی استوار و پر انرژی بود، در میان جنگلی سرسبز در کنار چند کوه بلند. نجار عاشقی که آن را ساخته است، فرد مهربانی که آن را خریده، بدن های خسته ای که روی آن نشسته، دردها و شادی هایی که باید تحمل کرده باشد، چه در سالن های مجلل و چه در یک اتاق غذاخوری محقر در محله شما. هر چیزی، هر چیزی در زندگی اهمیت خود را دارد! حتی فرسوده‌ترین صندلی‌ها که روزی در شومینه می‌سوزند.

### سوالی برای شما

اگر با فردی دقیقاً مثل خودتان ملاقات کردید - همان تجربه - منابع مشابه - مشکلات مشابه ... چه توصیه ای به او می کنید؟

## راهنمای مختصری برای رهبری و زمان ارزش گذاری برای بازخورد

### راهنمای مختصری برای رهبری

همیشه پاسخ این سوال را بدانید که "برای چه چیزی بهینه سازی می کنیم؟" هرگز از کسی نخواهید کاری را انجام دهد که خودتان حاضر به انجام آن نیستید.

### عادات

مسیر زندگی شما در جهت عادات شما خم می شود.

### برن براون در مورد زمان ارزش گذاری بازخورد

اگر بازخورد سازنده ای دارید که می خواهید به من بدهید، من آن را می خواهم... اما اگر خودتان را در معرض خطر قرار نمی دهید، و فقط در مورد اینکه چگونه می توانم این کار را بهتر انجام دهم، صحبت می کنید، به هیچ وجه علاقه مند به شنیدن بازخورد شما نیستم.

### اد کاتمول، یکی از بنیانگذاران پیکسار، در مورد چگونگی ساخت فیلم های عالی

در ابتدا، فیلم هایی که ما با هم می چینیم، به هم ریخته اند. این مانند هر چیز دیگری در زندگی است - اولین باری که این کار را انجام می دهید، یک آشفتگی است. گاهی اوقات برچسب ... "شکست" ... اما این حتی کلمه مناسبی برای استفاده نیست. درست مثل این است که شما اولین مورد را بیرون می آورید، از آن یاد می گیرید، اگر از اقدامات تان درسی نیاموزید شکست خورده اید.

### سوالاتی برای شما

یک سوال ساده که اگر جدی گرفته شود می تواند نتایج قدرتمندی به همراه داشته باشد؛

بهترین اقدامی که می توانم در حال حاضر بر روی آن کار کنم چیست؟



## در مورد تحقق پتانسیل، عزت نفس و قدرت کتاب

### تکرار

یک روز خوب داشته باشید. سپس آن روز را تکرار کنید.

چیزهایی که افراد با استعداد را از به کار بردن پتانسیل خود باز می دارد:

- تلاش برای راضی نگه داشتن همه
- تقلید از خواسته های دیگران
- تعقیب وضعیت بدون چرایی
- بازی ابرقهرمانی و تلاش برای انجام این کار به تنهایی
- تقسیم توجه بین پروژه های بسیار زیاد

سرمایه گذار و کارآفرین ناوال راویکانت در مورد عزت نفس:

عزت نفس فقط اعتباری است که شما نزد خود دارید.

باربارا تاچمن مورخ در مورد قدرت کتاب:

کتاب حامل تمدن است. بدون کتاب، تاریخ خاموش است، ادبیات گنگ، علم فلج، اندیشه و گمانه زنی در بن بست. بدون کتاب، توسعه تمدن غیرممکن بود. کتاب ها موتورهای دگرگونی هستند (به قول شاعر)، پنجره هایی بر جهان و فانوس های دریایی برافراشته در دریای زمان. آنها همراهان، معلمان، جادوگران، بانکداران گنجینه های ذهن هستند. کتاب ها انسانیت در حال چاپ هستند.

### مطالعه و کتاب

روزانه ۲۰ صفحه داستان بخوانید بررسی سالانه روانشناسی در سال ۲۰۱۱ گزارشی منتشر کرد که در آن می گفت کتابها دارو هستند. همدلی و صمیمیت و شادی ایجاد می کنند. چرا؟ زیرا نورونهای آینه ای مغز ما وقتی در مورد تجربیاتی که آن را زندگی نکرده ایم، می خواند فعال می شوند. وقتی ما با کتاب در کشوری دیگر، در دورانی دیگر ... زندگی کنیم ذهن ما فکر می کند که آنجا است. به قول معروف "یک خواننده قبل از مرگ هزارها زندگی دارد ... و کسی که هرگز نمی خواند فقط یک زندگی". مجله Science در سال ۲۰۱۳ مطالعه ای را منتشر کرد که نشان داد خواندن داستانهای ادبی نتایج آزمون سنجش ادراک اجتماعی و همدلی را بهبود می بخشد. پس به کتاب بچسب.

### سوالاتی برای شما

آیا مهمترین چیز تغییر کرده است؟ آیا من یک هدف قدیمی را تعقیب می کنم؟

## تمرین گل، خار، غنچه، ارگانسیم پویا، چالش ۲۰، ۲۰، تعویض ورودی های منفی با ورودی های مثبت

### تمرین گل، خار، غنچه

ما همیشه می شنویم که می گویند: "نعمت های خود را بشمار." اما می دانید چه چیزهایی را هرگز به حساب نمی آوریم؟ شکست های ما یا ضررها و دفعاتی که به زمین خورده ایم. وقتی به گذشته خود نگاه می کنیم، واقعاً به خاطر یادگیری، استقامت و انعطاف پذیری که در لحظات شکست داشته ایم و خود را کمی قوی تر کرده ایم، به خودمان اعتبار می دهیم. یکی از تمرین هایی که اکنون لازم است انجام دهیم این است که دور میز شام برویم و بازی کنیم به نام گل سرخ، خار، غنچه. گل سرخ نماد قدردانی یا برجسته سازی نعمت هایمان است، خارها شکست یا ضررهایی هستند که با آن مواجه شده ایم و غنچه ها چیزهایی هستند که ما مشتاقانه منتظر آنها هستیم؛ (من دو گل رز (چیزی که برایش سپاسگزارم)، یک خار (چیزی که آن روز خوب پیش رفت) و یک غنچه (چیزی که مشتاقانه منتظرش هستم) را روی میز می گذارم). اگرچه تحقیقات در مورد قدردانی به نوشتن پنج موردی که بابت آنها سپاسگزار هستید به عنوان راهی برای رسیدن به ذهن و بدن سالم تر اشاره می کند، چیزی که متوجه می شویم این است که گنجاندن «خار» در این تمرین در واقع به ما کمک بیشتری می کند تا به آرامی در برابر فرمول طبیعی «شکست کمتر مساوی است با موفقیت بیشتر» کار کنیم و مغزمان را آموزش دهیم تا درس ها و آموخته های ناشی از شکست یا ضرر را بیابیم. شمارش ضررهایمان و افتخار کردن به شکست هایمان واقعاً سخت است. واقعا خیلی سخته به ما آموخته اند که شکست را پنهان کنیم، اما بیایید با در نظر گرفتن آنها و درس گرفتن از آنها گامی به جلو برداریم.

### 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 کتابها را به دوستان مان می سپاریم، به کتابفروشی دست دوم می فروشیم، یا در کتابخانه امانت می گذاریم، کتابها از قفسه اتاق ما بیرون می روند و کسی آن ها را می خواند. پویایی را به کتابهایتان 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.....

### سوالی برای شما

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

## توان تصویرسازی تغییر، زندگی

### توان تصویرسازی تغییر

ما چالش تصویرسازی تغییر (حالا چه کار کنم) را با عدم احتمال خود تغییر ("من هرگز چیزی پیدا نخواهم کرد") اشتباه می‌گیریم. به عبارت دیگر، نمی‌توانیم خود را در حال تغییر تصور کنیم، بنابراین تصور می‌کنیم که این کار را نمی‌توانیم انجام دهیم. چرا؟ چون مهارت‌های ما در دیدن خود تغییر یافته مان کم سو است! . شهادت این را داشته باشید که به این چیزی که نمی‌توانید آن را ببینید باور کنید. قدم‌های زیادی در پیش دارید. متوقف نشوید. نور کانون را تغییر دهید و به حرکت ادامه دهید. بسیار محتمل است که این قدم‌ها گامی به سوی آینده‌ای باشد که از آن راضی خواهید بود. اما شما هنوز آن را نمی‌بینید ...

### زندگی

فهرست عظیم کارهایتان را فراموش کنید و یک دقیقه بایستید و به جمع انبوه هزاران نفری که در لبه‌ی پرتگاه هستی ایستاده‌اند گوش دهید" که زندگی را وقف ارزیابی کنید". همه می‌میریم! بنابراین امروز واقعاً مهم است، پست صوتی که برای مادرتان می‌گذارید واقعاً مهم است، تلفن‌تان را کناری می‌گذارید تا در هنگام شام واقعاً با خانواده‌تان ارتباط برقرار کنید مهم است، لبخندی که با همسایه به اشتراک می‌گذارید، واقعاً مهم است، هنری که می‌سازید؟ ریسکی که می‌کنید؟ کیکی که می‌پزید؟ واقعاً 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.

### 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.

### قانون ۷،۷

۷ دقیقه حرکات کششی برای ۷ ساعت خواب بهتر

### قرارداد

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

### سوالی برای شما

در کار و زندگی کدام را ترجیح می‌دهید؟ موفقیت در فروش، احترام اجتماعی و رضایت شخصی

## در مورد طراحی زندگی خود و ارزش انجام کارهای سخت

### شجاعت

بیشتر اوقات شما به اطلاعات بیشتری نیاز ندارید، به شجاعت بیشتری نیاز دارید.

### پرهیز از اشتباهات

پرهیز از اشتباهات راهی برای پیشرفت است که مدام دست کم گرفته می شود. دفع یک روز بد آسان تر از رسیدن به یک روز عالی است. به جای اینکه بهترین کار را انجام دهید، از بدترین چیزها دوری کنید.

### دو چیز مهم

دو چیز دیگر که مهم است:

قابلیت اطمینان یعنی شما کاری را که می گوئید انجام می دهید - به موقع و همانطور که انتظار می رود، انجام دهید.

اشتیاق یعنی شما هیجان زده هستید که اینجا هستید و مشتاق هستید که روی این مشکل کار کنید.

مهارت‌ها مهم هستند، اما در بسیاری از موارد این قابلیت اطمینان یا نگرش شماست که شما را از گروه جدا می کند.

### روزنامه نگار و نویسنده هانتر اس تامپسون در مورد طراحی زندگی شما

از جستجوی اهداف برحذر باشید: به دنبال راهی برای زندگی باشید. تصمیم بگیرید که چگونه می خواهید زندگی کنید و سپس ببینید چه کاری می توانید انجام دهید تا در این راه زندگی خود را تامین کنید.

### کارآفرین و نویسنده نات الیسون در مورد اهمیت به چالش کشیدن خود برای انجام کارهای سخت

ما خود را در یادگیری مهارت های جدید، انتخاب مشاغل جدید و فرار از موقعیت های بد ناتوان خواهیم دید. اثبات اینکه شما می توانید کارهای سخت را انجام دهید یکی از قدرتمندترین هدایایی است که می توانید به خود بدهید.

### سوالاتی برای شما

عادات شما در حال حاضر زندگی شما را به کدام سمت هدایت می کند؟

## هیجان در مورد نظم و انضباط، زندگی بیشتر از خود و چگونگی انتخاب های مهم زندگی

### هیجان در مورد نظم و انضباط

هیجان انگیزه بهتری نسبت به نظم و انضباط است. افرادی که به نظر می رسد دارای اخلاق کاری استثنایی یا نظم و انضباط قابل توجهی هستند، اغلب کسانی هستند که کنجکاوی یا علاقه واقعی به آن زمینه دارند. فردی که لبخند می زند بیشتر از کسی که دندان قروچه می کند به کار خود ادامه می دهد.

### نوشتن

نوشتن یکی از تنها راههای زنده ماندن است. مردم هنوز هم کتاب های صدها یا حتی هزاران سال پیش را می خوانند. زندگی فیزیکی نویسنده مدت ها پیش به پایان رسیده است، اما زندگی ذهنی آنها حتی امروز نیز زنده و معنادار باقی مانده است.

### سوال مهم

سوال این نیست: آیا امروز روز خوبی خواهد بود؟ هر روز یک روز خوب است. سؤال این است: از امروز چقدر سود خواهید برد؟!.

### شاعر و رمان نویس می سارتون در مورد استعداد

استعداد با استفاده شدن رشد می کند و اگر استفاده نشود پژمرده می شود. بستن شکاف بین انتظار و واقعیت می تواند دردناک باشد، اما باید دیر یا زود انجام شود. واقعیت این است که میلیون ها جوان دوست دارند بنویسند، اما چیزی که آنها آرزوی آن را دارند، کتاب منتشر شده است، که اغلب از ماه ها و سال ها تلاش بسیار سخت لازم برای رسیدن به این هدف چشم پوشی می کند.

### پروفسور فلسفه و علوم شناختی لس آنجلس پل لنز جدیدی برای تفکر در مورد انتخاب های مهم زندگی ارائه می دهد

هنگامی که ما زندگی می کنیم، خود را با یک واقعیت بی رحمانه در مورد اینکه چقدر می توانیم در مورد آینده خود بدانیم، مواجه می شویم - درست زمانی که برای ما مهم است که بدانیم. برای بسیاری از انتخاب های بزرگ زندگی، ما فقط بعد از انجام آن چیزهایی را که باید بدانیم یاد می گیریم و در فرآیند انجام آن، خود را تغییر می دهیم. من استدلال خواهم کرد که در نهایت، بهترین پاسخ به این وضعیت این است که بر اساس این انتخاب کنیم که آیا می خواهیم بفهمیم چه کسی خواهیم شد یا نه.

### سوالی برای شما

امروز چه قدم کوچکی می توانید بردارید که شما را در مسیر چیزی شگفت انگیز قرار دهد؟

## کشف اشتیاق، قدرت ذهن و چگونگی انجام بهترین کار

### کنجکاوی و اقدام

کنجکاوی آغاز دانش است. اقدام آغاز تغییر است.

### شور و اشتیاق

شور و اشتیاق احساسی است که به دنبال عمل می آید. اشتیاق به ایجاد یا کشف منجر می شود، نه پیش بینی یا برنامه ریزی.

### تعهد به اولویت های خود

افراد بسیار متمرکز گزینه های خود را باز نمی گذارند. آنها اولویت های خود را انتخاب می کنند و از نادیده گرفتن بقیه راحت هستند. اگر به هیچ چیز متعهد نشوید، همه چیز حواس شما را پرت می کند.

### در مورد قدرت ذهن شما

آنچه امروز هستیم از افکار دیروز ما سرچشمه می گیرد و افکار فعلی ما زندگی فردای ما را می سازند. زندگی ما ساخته ذهن ماست.

### چگونگی تولید بهترین اثر خود

اگر در منطقه ای که در آن کار می کنید احساس امنیت می کنید، در منطقه مناسب کار نمی کنید. همیشه کمی جلوتر از آن چیزی که احساس می کنید توانایی حضور در آب را دارید، بروید. کمی از عمق خود خارج شوید و وقتی احساس نمی کنید که پاهایتان کاملاً کف را لمس می کنند، دقیقاً در مکان مناسبی برای انجام یک کار هیجان انگیز هستید.

### سوالی برای شما

وقتی واقعاً در مورد چیزی کنجکاو هستید، پیدا کردن راههایی برای پیشرفت آسان است. به جای اینکه از خود بپرسید "چگونه می توانم در این کار بهتر باشم؟" با این سوال شروع کنید: "چگونه می توانم در این مورد کنجکاو تر باشم؟"

## چرا چیزهای کوچک اهمیت دارند، شکست را مجدداً چارچوب بندی کنیم و چگونه زندگی را گرامی بداریم

### جزئیات

چیزهای کوچک زمانی اهمیت دارند که جمع شوند. این یکی از درس‌های اصلی کار من و یکی از اصولی است که سعی می‌کنم در زندگی‌ام رعایت کنم. جزئیات، هنگامی که به خوبی جلا داده شده و با دقت ترکیب می‌شوند، چیزی قابل توجه می‌شود.

### پاداش عمل

زندگی پاداش عمل را می‌دهد، نه هوش. بسیاری از افراد باهوش از شروع کار خودداری می‌کنند و باهوش بودن بدون شجاعت عمل، کمک چندانی نمی‌کند. اگر در بازی نباشید نمی‌توانید برنده شوید.

### شروع با انگیزه

با کاری که بیشترین انگیزه را برای انجام آن دارید شروع کنید. با یک عادت کوچک که فکر می‌کنید سرگرم کننده است شروع کنید و آن را به طور مداوم انجام دهید. نه تنها احساس رضایت می‌کند، بلکه چشمان شما را به روی نوع فردی که می‌توانید تبدیل شوید نیز باز می‌کند.

### چگونگی شروع

"شما نمی‌توانید همه چیز را انجام دهید، اما می‌توانید یک کار را انجام دهید، و سپس چیز دیگری و دیگری. ممکن است با فهرست کردن اولویت‌های خود شروع کنید - برای روز، هفته، ماه، برای تمام عمر. متواضعانه شروع کنید هر کاری را که می‌خواهید امروز یا فردا انجام دهید فهرست کنید. با تقسیم آیتم‌ها به دسته‌های A، B و C اولویت‌ها را تعیین کنید. حداقل، موارد A را انجام دهید. همین کار را با اهداف بلندمدت امتحان کنید. اولویت‌ها تغییر می‌کنند، و شما می‌توانید هر زمان که بخواهید آنها را تغییر دهید، اما به سادگی سیاه و سفید کردن آن‌ها به زندگی شما شفافیت می‌بخشد و شفافیت انرژی ایجاد می‌کند.

### اندرو آنابی، کارآفرین و مدیر خلاق در مورد چگونگی گرامی داشتن زندگی

وقتی زندگی تغییر می‌کند، احتمالاً دلتنگ آن چیزی که بودید خواهید شد. ممکن است آن رانندگی‌های طولانی صبحگاهی یا پیاده‌روی به سمت دفتر یا آن گردهمایی‌های خانوادگی شلوغ را از دست بدهید. ممکن است آنها را از دست بدهید زیرا آن لحظات متناهی هستند. همانطور که می‌دانید، امروز ممکن است آخرین باری باشد که در یک محله خاص قدم می‌زنید. یا ممکن است آخرین باری باشد که به شخص خاصی لبخند می‌زنید. فکر کردن غیر از این، احمقانه است. هیچ چیز تضمین شده نیست، به جز این لحظه. تنها انتخاب واقعی شما این است که هر مبادله‌ای را طوری دوست داشته باشید که گویی آخرین آن است - زیرا ممکن است چنین باشد. بنابراین، بهترین راه برای گرامی داشتن زندگی، یادآوری ناپایداری زندگی است. به یاد داشته باشید که هر بار که فردی را می‌بینید، یک بار کمتر او را می‌بینید. این را به یاد داشته باشید که هر بار که به جایی می‌روید، یک بار کمتر از آن بازدید می‌کنید. با انجام این کار، شما به طور طبیعی سرعت خود را کاهش می‌دهید. تقریباً مانند یک رفلکس، شما شروع به زندگی واقعی می‌کنید.

### سوالاتی برای شما

به زمانی فکر کنید که شکست خورده اید یا سختی‌های زیادی را تحمل کرده اید. اگر بخواهید آن تجربه را به شیوه‌ای مفیدتر ببینید، چه داستانی را برای خود تعریف می‌کنید؟ چه چیزی به شما یاد داده است؟ چگونه شما را برای اتفاقات بعدی آماده کرد؟

## فضاوت بالقوه، مذاکره و ایجاد تعادل در زندگی

### فضاوت بالقوه

مردم معمولاً شما را بر اساس جایی که در حال حاضر هستید قضاوت می کنند، نه بر اساس آنچه که در نهایت می توانید تبدیل شوید. اجازه ندهید یک نظر مانع تلاش شما شود. آن را دور بریزید یا از آن به عنوان سوخت استفاده کنید. روی بهتر شدن تمرکز کنید. تحلیل شخص دیگری از موقعیت فعلی شما چیزی در مورد پتانسیل فعلی شما نمی گوید.

### مذاکره

"اگر در یک مذاکره گیر کرده اید، ۱ موردی که واقعاً برای شما غیرقابل مذاکره است را بیابید و سپس در مورد سایر موارد مصالحه کنید.

### ایجاد تعادل در زندگی

یکی از اقدامات متعادل کننده عالی در زندگی این است که در عین حال محتاط و در عین حال جسور باشید. به اندازه کافی محتاط باشید تا از اشتباهات احمقانه جلوگیری کنید، از فرسودگی شغلی جلوگیری کنید و حاشیه ایمنی را حفظ کنید. از طرفی آنقدر جرأت داشته باشید که روی خودتان شرط بندی کنید، کارهایی را انجام دهید که بتوانید در دراز مدت از آنها یاد بگیرید و رشد کنید.

### گذراندن روزهای بد

دریافتیم که فکر کردن به حالات و احساسات خود شبیه به آب و هوا است. در اینجا چند چیز واضح در مورد آب و هوا وجود دارد: واقعی است. شما نمی توانید با آرزو کردن آن را تغییر دهید. اگر هوا ابری و بارانی است واقعاً ابری و بارانی است و نمی توانید آن را تغییر دهید. ممکن است دو هفته متوالی هوا ابری و بارانی باشد. ولی، روزی آفتابی خواهد شد. همان طور که انسان باید آب و هوا را بپذیرد، باید بپذیرد که گاهی اوقات چه احساسی نسبت به زندگی دارد این یک رویکرد کاملاً واقع بینانه است. وقتی باران می بارد، این تقصیر من نیست و کاری نمی توانم انجام دهم، اما ممکن است خورشید فردا طلوع کند و وقتی که بیرون آمد، من نهایت استفاده را خواهیم برد.

### مهندس وی دای در مورد اختراع مجدد خود

هنگامی که به جایگاه بالایی دست می یابید، بخشی از ذهن شما باعث می شود که علاقه خود را نسبت به چیزی که در وهله اول با آن به جایگاه بالایی دست یافته اید از دست بدهید. ممکن است احساس کنید موظف هستید که ظاهر مورد علاقه خود را حفظ کنید و هر از گاهی از موقعیت خود دفاع کنید، اما ایجا یکی از راه حل هایی که ممکن است کارساز باشد (و فکر می کنم برای من کارساز بوده است، اگرچه آگاهانه آن را انتخاب نکردم) این است که دوره ای را از نو شروع می کنم. هنگامی که در برخی زمینه ها به رسمیت رسیدید و دیگر به اندازه گذشته به آن علاقه ندارید، وارد یک محتوای متفاوت با تمرکز بر موضوعی متفاوت شوید و از یک وضعیت پایین (یا حداقل نه خیلی بالا) شروع کنید.

### سوالی برای شما

چه چیزی در حال حاضر بیش از حد وقت من را می گیرد؟ چرا؟ چگونه می توانم آن را مدیریت کنم؟



## ارزش خواندن یک کتاب خوب در سال و درس هایی در مورد مهربانی و سخاوت

### کمک

شما زمانی به مردم کمک می کنید که به کمک نیاز دارند، نه زمانی که آماده کمک به آنها هستید.

### نادیده گرفتن شادی

بسیاری از مردم بیشتر به درست بودن اهمیت می دهند تا شاد بودن.

### چارلی بکر، استاد تجارت و نویسنده، ارزش خواندن یک کتاب خوب در سال

من دوستی دارم که همیشه به عنوان یک مهندس برتر معرفی می شود. روزی از او رازش را پرسیدم، او چنین گفت: "راستش، من فقط هر سال یک کتاب درسی مهندسی می خوانم". او یک کتاب جامع مهندسی بیشتر از همه کتاب های دیگری که من می شناسم، خوانده است.

### درس کوتاهی در مورد مهربانی و سخاوت

شنیدم که مادرم از همسایه کمی نمک گرفت. ما در خانه نمک داشتیم، از او پرسیدم که چرا از او می گیری؟ مادر گفت: "آنها پول زیادی ندارند و گاهی از ما قرض می گیرند. بنابراین من چیزی کوچکی خواستم که برایشان سخت نباشد و داشته باشند. من می خواهم آنها احساس کنند که گویی ما نیز به آنها نیاز داریم. به این ترتیب، برای آنها راحت تر خواهد بود که هر چیزی را که نیاز دارند را از ما بخواهند.

### سوالی برای شما

یکی از فعالیت هایی که به طور طبیعی به سمت آن کشیده می شوید چیست؟ آیا می توانید امروز ۵ دقیقه را صرف انجام آن کنید؟

## در استفاده از روز، پشتکار، و تمرکز بر یک کار در یک زمان

### تمرکز

این افسانه است که زمان کافی وجود ندارد. زمان زیادی وجود دارد. ما زمانی در اختیار داریم اما تمرکز کافی نداریم. شما با معطوف کردن توجه خود به چیزهای بهتر، پیروز می شوید.

### تمرین

تفاوت بین احساس من قبل از اولین تمرین در باشگاه و احساس من بعد از اولین تمرین بسیار زیاد است. شما حتی نیازی به یک تمرین کامل ندارید تا دوباره احساس خوبی داشته باشید. شما ۵ دقیقه با قرار دادن روزتان در مسیری کاملاً متفاوت فاصله دارید.

### شخص متمرکز

شخصی که بر روی یک کار تمرکز می کند و آن را تا پایان می بیند - حتی اگر تا حدودی کند یا قدیمی کار کند - بهینه ساز بی پایانی را شکست می دهد که از ابزاری به ابزار دیگر می پرد و همیشه امیدوار است که یک تکه فناوری جدید به او کمک کند تا کاری را به پایان برساند.

### نویسنده ژانت وینترسون در مورد استفاده از روز

به یاد آوردن این که این روز دیگر هرگز نخواهد آمد، سخت است. این که زمان اکنون است و مکان اینجاست و هیچ شانس دومی در برگشت یک لحظه قبل وجود ندارد.

### هلن کلر، که اولین ناشنوا و نابینا در ایالات متحده با مدرک دانشگاهی در زمینه پشتکار

زندگی سعادتمندانه در تسلط بر سختی هاست.

### سوالی برای شما

امروز چه چیزی باعث شد احساس افتخار کنید؟ اگر چیزی به ذهنتان نمی رسد، چگونه می توانید ۵ دقیقه آینده را به گونه ای سپری کنید که باعث افتخار شما شود؟

## از دست دادن زمان، چشم انداز، و روشی شاعرانه تر برای گفتن دوستت دارم

### اتلاف وقت

نامرئی ترین شکل اتلاف وقت، انجام یک کار خوب در یک کار بی اهمیت است.

### فرار

به طور کلی فرار به سمت چیزی بهتر از فرار از چیزی است. روی چیزی که شما را به درون خود می کشاند تمرکز کنید، نه چیزی که می خواهید از آن دوری کنید.

### ارزش زمان

از دست دادن پول را راحت احساس می کنیم ولی از دست دادن زمان را نه. مطمئن شوید که با زمان تان چه معامله ای را می خواهید انجام می دهید.

### شاعر و معلم جون جردن در مورد چشم انداز

زمین ما گرد است، و این بدان معناست که من و شما می توانیم دیدگاه‌های کاملاً متفاوتی داشته و هر دو درست باشیم. تفاوت موقعیت های ما ستاره هایی را در پنجره خانه شما نشان می دهد که حتی من نمی توانم آن را تصور کنم. آسمان تو ممکن است از نور خورشید بسوزد، در حالی که آسمان من در همان لحظه زیبا به تاریکی گسترش می یابد. با این حال، ما باید انتخاب کنیم که چگونه به طور جداگانه جهان دوار تجربه خود را ببینیم و گوشه هایی برایش مشخص کنیم. پس از انتخاب، گوشه‌های ما پیام هر ستاره و تاریکی را که با آن مواجه می شویم مشخص می کند.

### سوالاتی برای شما

یکی از عادت هایی که در خود ایجاد کرده اید و تأثیر قابل توجهی بر زندگی شما داشته است چیست؟

یکی از با ارزش ترین مهارت ها در زندگی است و قبل از اینکه احساس آمادگی کنید شروع کنید

### بردهای پایدار

به دلیل این که پیشرفت‌ها قابل مشاهده نیستند، از تلاش دست نکشید. هر بار که روی ترازو می روید، تغییر عدد را مشاهده نمی کنید. قرار نیست هر بار که برای نوشتن به سراغ رایانه می روید یک فصل را تمام کنید. بردهای اولیه آسان به دست می آیند. بردهای پایدار مستلزم یک سبک زندگی است.

### با ارزش ترین مهارت

یکی از با ارزش ترین مهارت ها در زندگی این است که بتوانید از دیدگاه دیگران ببینید. اگر به خانه کسی می روید، به این فکر کنید که میزبان بودن چه حسی دارد. اگر در حال ایجاد یک محصول هستید، تا جایی که ممکن است زمان بیشتری را صرف فکر کردن مانند مشتری کنید. اگر با خدمات مشتری تماس می گیرید، به این فکر کنید که چه احساسی ممکن است در طرف دیگر مکالمه داشته باشید. هر چه دیدگاه مشتری یا همکار خود را واضح تر درک کنید، موقعیت بهتری برای یافتن راه حل خواهید داشت.

### سبک زندگی با اصل پارتو

اصل پارتو را زندگی کنید:

روابط. معدود افرادی که بیشترین تأثیر مثبت را روی زندگی من دارند چه کسانی هستند؟ زمان بیشتری را با آنها بگذرانید.

اولویت ها. معدود اقداماتی که بیشترین تأثیر مثبت را در روز من دارند کدامند؟ آنها را در اولویت قرار دهید.

یادگیری. معدود منابع اطلاعاتی که بیشتر از آنها می آموزم کدامند؟ روی آنها تمرکز کنید.

فشار. معدود منابعی که بیشترین استرس و اصطکاک را در زندگی من ایجاد می کنند کدامند؟ آنها را از بین ببرید.

### فلورا رتا شرایبر، روزنامه نگار، قبل از اینکه احساس آمادگی کنید شروع کنید:

شما هرگز برای کاری که باید انجام دهید آماده نیستید. تو فقط انجامش بده این شما را آماده می کند.

### سوالی برای شما

عادات فعلی که مانع پیشرفت آینده شما می شوند چیست؟

## بهترین راه برای تغییر جهان، جشن گرفتن موفقیت دیگران و یادگیری گوش دادن

### ارائه بهترین ها

خریدن بهترین ها برای فرزندانان هرگز جایگزین ارائه بهترین ها به فرزندانان نمی شود.

### بهترین راه برای تغییر جهان

بهترین راه برای تغییر جهان در دایره های متحدالمرکز است: از خودتان شروع کنید و از آنجا به راه خود ادامه دهید.

### جشن گرفتن موفقیت دیگران

وقتی افراد موفق می شوند برای آنها هیجان زده باشید. هنگامی که یک دوست یا یکی از اعضای خانواده به نقطه عطف مهمی مانند گرفتن ترفیع یا اولین فروش یا کسب امتیاز در برنامه مورد نظر خود رسید، آن را جشن بگیرید. به آنها بگویید که از شناختن آنها افتخار می کنید. هیجان زده شدن از طرف کسی راهی دوست داشتنی برای بودن است. برنده شدن زمانی بهتر است که به اشتراک گذاشته شود.

### نویسنده اچ. جکسون براون جونیور چند توصیه زندگی ارائه می دهد

گوش دادن را یاد بگیر. فرصت گاهی خیلی آرام در می زند.

ایمیلی از استیو جابز که برای خودش فرستاده شده است که در آن به میزان نیاز همه ما به یکدیگر اشاره می کند

من از غذایی که می خورم رشد می کنم، اما من دانه ها را پرورش ندادم. من هیچ لباسی را خودم درست کرده ام. من به زبانی صحبت می کنم که من آن را اختراع نکرده ام. من ریاضیاتی را که استفاده می کنم کشف نکرده ام. من تحت حمایت آزادی ها و قوانینی هستم که خودم وضع نکرده ام. من تحت تأثیر موسیقی هستم که خودم خلق نکرده ام. زمانی که به مراقبت پزشکی نیاز داشتم، برای کمک به زنده ماندن خود درمانده بوده ام. من ترانزیستور، ریزپردازنده، برنامه نویسی شی گرا یا بیشتر فناوری هایی که با آن کار می کنم، خودم اختراع نکرده ام. من برای زندگی و رفاه خود کاملاً وابسته هستم.

### سوالاتی برای شما

گاهی لازم است کاری را رها کنی و گاهی لازم است که راه بیفتی. پس از خودت بپرس اگر کاری نکنم چه اتفاقی می افتد؟ اگر همین الان اقدام کنم چه اتفاقی می افتد؟

## عادات خود را سرگرم کننده کنید، ۱۰ سال یا ۱ ساعت، دارایی واقعی

### تلاش متوسط

گاهی اوقات تنها چیزی که برای نتایج استثنایی نیاز دارید، تلاش متوسط است که برای مدت زمانی بالاتر از حد متوسط تکرار شود.

### عادات سرگرم کننده

این بدان معنا نیست که هر عادت سرگرم کننده‌ترین چیز در زندگی شما خواهد بود، اما تقریباً هر عادت را می‌توان سرگرم کننده‌تر از آنچه در حال حاضر است کرد. از خود بپرسید: "اگر این سرگرم کننده بود، به چه شکلی به نظر می‌رسید؟" اگر مطالعه یا ورزش یا نوشتن - یا هر چیز دیگری - سرگرم کننده بود، چگونه به نظر می‌رسید؟ لذت بخش ترین نسخه از هر عادت را که انجام می‌دهید بیابید.

### ۱۰ سال یا ۱ ساعت

این دو بازه زمانی هستند که ارزش اولویت بندی را دارند. ۱۰ سال برای فکر کردن طولانی مدت واقعا جاه طلبانه یا معنادار هست. بسیاری از چیزهای عمیقاً معنی دار در زندگی مستلزم افق‌های زمانی طولانی است: ایجاد یک تجارت، ایجاد یک ازدواج شاد و موفق، رشد خانواده، بهترین شکل زندگی را داشتن و غیره. چگونه برای کارهای ۱۰ ساله کار می‌کنید؟ با در نظر گرفتن ۱ ساعت مختصر برای انجام کارهایی است که از ابتدا تا انتها در یک جلسه انجام می‌شود مانند یک تمرین خوب، یک جلسه نوشتن خوب، خواندن یک فصل از یک کتاب، رفتن به یک کلاس آموزشی و غیره. نکته کلیدی این است که شما این دوره را تمام کنید. یعنی کاری انجام شده، نه نیمه کاری که هنوز در انتظار تکمیل شدن است. اگر ۱ ساعت برای یک پروژه ۱۰ ساله کار کنید - و این را روز به روز تکرار کنید - در نهایت زندگی دوست داشتنی خواهید داشت.

### دارایی واقعی

دارایی واقعی خدا است. دارایی‌های مادی یک عالم صفر است که ما را مشغول خود کرده اند.

### سوالی برای شما

خود را محاسبه کن چه قدر دارایی داری؟

## فقط کمی جلوتر برویم، اهمیت عادت، کمی بیشتر، هزینه اقدام، سطح مسئولیت پذیری کاری

### فقط کمی جلوتر برویم

شاید میلیون ها نفر در چند هزار سال گذشته ایده هایی برای بهبود کاری داشته باشند. تنها کاری که انجام دادم این بود که همه چیز را کمی فراتر از داشتن ایده پیش بردم.

### اهمیت عادت

شما برای عملکرد کاملاً به عادات نیاز دارید. شما نمی توانید هر مشکلی را در زندگی حل کنید که انگار اولین بار است که به سمت شما پرتاب می شود.

### کمی بیشتر

تفاوت بین شکست و موفقیت اغلب این است که کمی بیشتر با آن بمانیم. یک قدم دیگر، یک دقیقه دیگر، یک بازنگری دیگر، یک تلاش دیگر. تفاوت بین خوب و برجسته اغلب فقط یک مورد بیشتر است.

### هزینه اقدام

اگر می بینید که شخصی در اقدامی کوتاهی می کند، به شما می گوید که هزینه انفعال را نمی داند. فقط به این دلیل که هزینه انفعال نامرئی است به این معنی نیست که واقعی نیست. اگر اقدامی نکنید چه اتفاقی می افتد؟ شاید بگویید: "هیچ چی". هزینه بی عملی وضعیت موجود است. اگر در جایی که هستید خوب هستید، پس نیازی به انجام کاری ندارید. اما اگر می خواهید به سطح بعدی برسید، باید هزینه انجام هیچ کاری را درک کنید. اقدام گران است، اما بی عملی هزینه زیادی دارد.

### سطح مسئولیت پذیری کاری

بودن در حضور افرادی که آنها مشغول به کار هستند، باعث می شود احساس مسئولیت بیشتری کنید.

### سوالی برای شما

آیا حاضرم یک بار دیگر کارم را، رفتارم را، افکارم را ..... بازنگری کنم؟

## نحوه زندگی، امید و صبر، آگاهی، صبر منفعل و فعال، برخورد با ایده

### نحوه زندگی

نحوه زندگی شما بستگی به این دارد که کدام دانه ها را آبیاری کنید.

### امید و صبر

امید در تاریکی آغاز می شود، امید سرسخت به این که اگر فقط ظاهر شوی و سعی کنی کار درست را انجام دهی، سپیده دم خواهد آمد. شما صبر می کنید و تماشا می کنید و کار می کنید: تسلیم نمی شوید.

### آگاهی

آگاهی جدید، امکاناتی را ایجاد می کند که اگر مجبور نبودیم چیز جدیدی یاد بگیریم، هرگز به وجود نمی آمد.

### صبر منفعل و فعال

کم اثرترین شکل صبر منفعل است. فردی که منفعلانه صبور است منتظر است تا کائنات آنچه را که فکر می کنند لیاقتش را دارند به او بدهد. پنج سال بعد، آنها همچنان منتظر خواهند بود. صبر منفعل قانون سوم نیوتن را نقض می کند، که می گوید: "برای هر عمل، واکنشی برابر و مخالف وجود دارد". هیچ اقدامی. بدون نتیجه. دنیا مدیون شما نیست و هیچ کس قرار نیست سر راه شما بیاید، بر شانه شما ضربه بزند و فرصت طلایی را که منتظرش بوده اید به شما ارائه دهد. اینطوری کار نمیکنه. مؤثرترین شکل صبر، صبر فعال است. صبر فعال مستلزم برداشتن گام های مهم امروز برای آماده سازی خود برای موفقیت های آینده است. این در مورد آماده سازی استراتژیک برای آنچه در پیش است - صرفه جویی بیشتر از هزینه های شما و سرمایه گذاری عاقلانه، توسعه مهارت های لازم برای آینده شغلی، انتخاب مهربانی به جای زیرکی و غیره. درس کلیدی اینجاست: صبر فعال دنیا را در کنار شما قرار می دهد. اگر مثبت باشید و اول پیش بروید و این کار را به طور مداوم انجام دهید، دنیا کارهای سنگین زیادی را برای شما انجام می دهد.

### برخورد با ایده

در نمونه ای که ایده ای به دست می آورم، آن را روی کاغذ اجرا می کنم. من آن را کنار نمی گذارم. معطل نمی کنم. من کاری را که باید همین الان انجام دهم را به فردا موکول نمی کنم.

### سوالاتی برای شما

شما با ایده هایتان چه می کنید؟



## طرز فکر قربانی یا بازمانده، حرکت رو به جلو

### طرز فکر قربانی یا بازمانده

من فکر می‌کنم دو راه برای نگاه کردن به چیزهایی که برای شما اتفاق افتاده وجود دارد. شما می‌توانید قربانی باشید یا می‌توانید یک بازمانده باشید. این دو موقعیت شناختی بسیار متفاوت هستند. شما نمی‌توانید آنچه را که برای شما اتفاق می‌افتد در هر دو شرایط کنترل کنید، اما یکی بسیار قدرتمند است. شما غلبه کرده‌اید. یکی این است که برای شما اتفاقی افتاده است و مدت زیادی تحت آن هستید. برای من، اگر کسی را می‌شنوم و آن درماندگی را می‌شنوم، یکی این است که می‌خواهم آن تجربه را دوباره قالب بندی کنم. من می‌خواهم یک داستان متفاوت تعریف کنم. از آنها می‌خواهم روایت متفاوتی را برای خودشان تعریف کنند. من از آنها می‌خواهم که آن را بازنویسی کنند. از برخی جهات، شما می‌خواهید که آن روایت را برای بقا و غلبه و آنچه که طول کشید، بازنویسی کنند. شما سؤالات درستی می‌پرسید تا به آنها بفهمانید که راه‌حل‌های خودشان در این مورد بر اساس قدرت و توانایی‌شان است. شما می‌خواهید که آنها به جای دیدن عجز و ناتوانی، آن چیزها را ببینند.

### حرکت رو به جلو

«من این کار را انجام می‌دهم زیرا فلانی من را عصبانی کرده است. من این کار را به این دلیل انجام می‌دهم که...» - و شما در نهایت تصمیم‌های ضعیفی می‌گیرید و به خاطر شخص دیگری قدرت را واگذار می‌کنید. شما حاضرید یک تصمیم ضعیف بگیرید. شما حاضرید تسلیم شوید گاهی اوقات مردم به خاطر X، Y و Z حاضرند تمام رویاهای آینده خود را رها کنند و این یک تراژدی است. شما واقعاً قدرتی را که برای ساختن زندگی تان در مقطعی دارید، درک کنید و این خلقت به کسی جز شما داده نشده است.

### سوالی برای شما

من این کار X را به چه دلیل انجام می‌دهم؟ چرایی کارهایمان را روشن کنیم.

## ایجاد و انتخاب، تغییر رویکرد، چگونگی به حرکت درآوردن ذهن، مدیریت خلق و خو

### ایجاد و انتخاب

ایجاد کردن یک چیز است. دیگری این است که شما باید انتخاب کنید. «چه کاری قرار است انجام دهیم و چه کاری را انجام نخواهیم داد؟» این یک جنبه غول‌پیکر از بقای تجارت نمایشی است. چیزی که انتخاب شده و چیزی دور ریخته می‌شود به نوعی دیده نمی‌شود، اما با تسلط بر آن، زنده می‌مانید.

### تغییر رویکرد

زندگی شما طوری طراحی شده است که نتایجی را که در حال حاضر می‌گیرید به دست آورده‌اید. برای تغییر مسیر، رویکرد باید تغییر کند.

### یک ریاضیدان در مورد چگونگی به حرکت درآوردن ذهن

"یک دوره اولیه تمرکز - توجه آگاهانه و هدایت شده - باید با مقداری پردازش ناخودآگاه دنبال شود ... کلید حل یک مشکل این است که از نگرانی فاصله بگیرید، مشکل را به عقب برگردانید، و اجازه دهید نادیده گرفته شود.

### مدیریت خلق و خو

تمام زمانی که با خلق و خوی بد سپری می‌کنید به قیمت چیز دیگری تمام می‌شود. من معمولاً سعی می‌کنم از افراد و موقعیت‌هایی که من را در روحیه بدی قرار می‌دهند دوری کنم، این توصیه خوبی است که آیا به بهره‌وری اهمیت می‌دهید یا نه.

### مشکل

ما بزرگ‌ترین شیئی را که در زندگی مان دیده‌ایم یا در مورد آن شنیده‌ایم، بزرگ‌ترین چیزی می‌دانیم که ممکن است وجود داشته باشد. و ما هزاران سال است که این کار را انجام می‌دهیم و با مشکلات مان نیز این طور برخورد می‌کنیم.

### افراد کوشا

افرادی که هیچ کاری در خانه انجام نمی‌دادند، هرگز در دفتر، خوب کار انجام نمی‌دادند. کار کردن در خانه شناسایی کارکنان کوشا را آسان تر می‌کند. افراد و کارکنان سخت کوش بدون توجه به جایی که کار می‌کنند، سخت کوش هستند.

### سوالاتی برای شما

چگونه امروز خلق و خویم را مدیریت کنیم؟ (عصبانی نشوم، حسادت نکنم، رقابت بیجا نکنم، زود رنج و حساس نباشم و....) و این را تا همیشه در خود حفظ کنیم؟

## در مورد مهار اعتماد بیش از حد، حق، عبور از بد به خوب

### در مورد مهار اعتماد بیش از حد

یکی از راه‌های مهار تمایل به اعتماد به نفس بیش از حد این است که به طور معمول خود را به گونه‌ای قرار دهیم که پیش‌بینی آینده را غیرضروری کنیم. شما ممکن است با اطمینان ندانید که سیل ۱۰۰ ساله چه زمانی در راه است، اما با اطمینان می‌دانید که این سیل خواهد آمد. و این بدان معنی است که شما باید خود را در موقعیت مناسب قرار دهید. هدف از موقعیت‌یابی این است که پیش‌بینی غیر ضروری باشد. شما آماده هستید یا نیستید. بحث عدم آمادگی، بحث کارایی است. کارآمدتر است که فقط در صورت نیاز آماده شوید. همیشه آماده بودن هزینه دارد. اعتماد به نفس بیش از حد شما را به یک احساس امنیت کاذب در مورد آینده سوق می‌دهد و تضمین می‌کند که موقعیت شما در همان لحظه‌ای که به قوی‌ترین نیاز دارید ضعیف‌ترین باشد. وقتی طوفان می‌آید، به شما هشدار می‌دهد.

### حق

بهترین پاسخ اغلب این است: "شاید حق با شما باشد". دفعه بعد که کسی با شما مخالفت کرد یا از شما انتقاد کرد، فقط شانه‌های خود را بالا انداخته و بگویید: "شاید حق با شما باشد" و تغییر انرژی را تماشا کنید. اگر به نتیجه اهمیت می‌دهید، روی آنچه درست است تمرکز کنید، نه اینکه چه کسی درست است. هدف را در ذهن داشته باشید.

### عبور از بد به خوب

برای عبور از بد به خوب صبر زیادی لازم است. فکر می‌کنم هر بار که چیزهای بدی می‌توانند در مسیر خوب شدن باشند، تکان‌دهنده است. ذهنم را به هم می‌زند. مثل زمانی است که کسی مکعب روبیک را حل می‌کند، و به نظر می‌رسد که درست قبل از اینکه آن را حل کند از حل آن فاصله دارد. وقتی در وسط چیزی هستید، به آن گوش می‌دهید، و می‌گویید، «فردا، ممکن است شگفت‌انگیز شود، اما امروز، خوب پیش نرفت». نکته هیجان‌انگیز این است که هر بار این را به خود بگویید.

### متاگیم: یک قدم جلوتر فکر کنید

متاگیم در مورد درک تصویر بزرگتر و پیشی گرفتن از رقبا با انجام کاری است که آنها نمی‌توانند انجام دهند. وقتی از چرایی اقدامات رقبا خود مطلع شدید، می‌توانید بازی‌ای را انتخاب کنید که آنها نمی‌توانند انجام دهند و یک قدم جلوتر بروید.

### سوالاتی برای شما

خودم را فردی صبور می‌دانم؟ اگر نه؛ چگونه می‌توانم از امروز کمی صبورتر شوم؟

تسلط بر هنر یادگیری، یادآوری به خود برای بهبود آینده، دلایل رایج تصمیمات بد

### تسلط بر هنر یادگیری

نوشتن واضح، به تفکر ضعیف جایی برای پنهان شدن نمی دهد.

### یادآوری به خود برای بهبود آینده

اگر می دانستم که قرار است این مدت طولانی زندگی کنم، بهتر از خودم مراقبت می کردم.

### دلایل رایج تصمیمات بد

۱. مفروضات مبتنی بر نمونه ای با حجم کوچک

۲. اینکه بخواهیم دنیا آنطور که ما می خواهیم کار کند نه آنطور که خودش کار می کند

۳. نپرسیدن "و بعدش چی؟"

### عشق واقعی

عشق واقعی این است که دیگران را آنگونه که هستند بپذیریم بدون اینکه سعی کنیم آنها را تغییر دهیم.

### شناخت بهتر خود

تعطیلات اوضاع را بهتر نمی کند. تغییر شغل اوضاع را بهتر نمی کند و.... تنها چیزی که اوضاع را بهتر می کند؛ رابطه شما با خودتان و شناخت بهتر خودتان است.

### سوالی برای شما

من برای مراقبت از روح و جسمم چه قدر زمان گذاشته ام؟

بالاترین دلخوشی من چیست؟  
آیا این دلخوشی دانایی است؟  
آیا این دلخوشی دارایی است؟  
آیا این دلخوشی دارایی معنوی است یا مادی؟





Adult wisdom: from intellectual courage to  
productivity

By: Seyedeh Fateme Moezzi

Creator of the Adult wisdom Journal