



خرد بزرگسالی: در مسیر خودسازی

سیده فاطمه معزی

"با مدیر الامور"

"انهم جعل لوليك العرج"

پیشگفتار

روزها را با حواس پرتی و طرز فکر بد، از دست ندهید. خودسازی را به روش زندگی تان تبدیل کنید. برای بهبود زندگی خود هیجان زده باشید! آیا آماده‌اید که سفری شگفت برای کشف خود آغاز کنید، سفری به انبوهی از بینش‌ها و خرده‌ها؟ این سفر گامی قدرتمند به سوی تحقق خود و پتانسیل‌های بکر شماست. کنترل ذهنی، قطب‌نمای قدرتمندی است که افکار و اعمال ما را به سمت نتایج مطلوب هدایت می‌کند. فرماندهی کشتی ذهن خود را برعهده بگیرید، افکار و اعمال خود را با دقت هدایت کنید تا با چشم‌انداز موفقیت خود هماهنگ شوید. البته جاده خودسازی اغلب مملو از چالش‌ها و آزمایش‌ها است و کسانی که این سفر را آغاز می‌کنند متوجه می‌شوند که پاداش‌ها، چه محسوس و چه ناملموس، ارزش تلاش را دارد. خودسازی چیزی بیش از موفقیت مالی، شغل، شهرت، مدرک تحصیلی، ازدواج و... است. آن مظهر رشد معنوی، رشد شخصی، سلامتی، شادی و روابط مثبت است. خودسازی تحقق همه آرزوهای مثبت ما اعم از مادی و معنوی است. خودسازی رسیدن به خود جاودانه است، البته نصیب کسانی نمی‌شود که تنها منتظر می‌نشینند و امروز و فردا می‌کنند. افرادی به آن دست می‌یابند که آن را با اشتیاق، اراده، ذهنی قاطع و اقدامی مناسب دنبال می‌کنند. مسیر خودسازی، ما را ملزم می‌کند که با شک و تردیدهای خود روبرو شویم، تصمیماتی همسو با اهداف خود بگیریم و همواره فروتنی را در آغوش گرفته، مسئول سرنوشت خود شویم، آگاهانه وارد تصمیم شده و بدانیم با اقدام مناسب در مسیر خودسازی، درهای شگفت آن پیش‌روی ما باز می‌شود. همانطور که به جلو سفر می‌کنیم، ضروری است به یاد داشته باشیم که هر چالش، هر شکست و هر لحظه شک و تردید، فقط یک پیچ در مسیر خودسازی است که با آن رشد می‌کنیم، قوی‌تر، انعطاف‌پذیرتر و مصمم‌تر می‌شویم.

## قانون زندگی، کلید بهره‌وری، مولد

### کلید بهره‌وری

کلید بهره‌وری این است که کارهای مهم را بیشتر انجام دهید و کارهایی که اهمیت ندارند را کمتر. وقتی انرژی ذهنی و جسمی خود را در یک جهت متمرکز کنید، بیشترین تاثیر را خواهید دید.

### سطح توجه

یکی از راه‌های کاهش سطح توجه این است که این سوال دشوار را از خود بپرسید که آیا کاری که انجام می‌دهید واقعاً برای نتیجه‌ای که می‌خواهید اهمیت دارد یا خیر. اگر جدی باشید، می‌توانید ۲۰ تا ۴۰ درصد از کارهایی را که امروز انجام می‌دهید، بدون تأثیرگذاری بر مهمترین چیزها حذف کنید. تمام زمانی که برای کم‌اهمیت‌ترین چیزها صرف می‌کنید به قیمت از دست دادن مهم‌ترین چیزها تمام می‌شود.

### مولد

مشغول بودن و مولد بودن یکی نیستند. دویدن به دور یک دایره مشغولیت است، اما رفتن به سمت مقصد سازنده. شلوغ بودن آسان و مولد بودن سخت است. مولد بودن به معنای انجام بیشتر نیست. این در مورد تمرکز تمام انرژی خود بر روی چند کار مهم است.

### قانون زندگی

"شجاعت کافی برای شروع" و "عقل کافی برای تمرکز روی چیزی که طبیعتاً برای آن مناسب هستید" و "پشتکار کافی برای ماندن در بازی به اندازه کافی" و "کار سخت"؛ اینها همه قانون زندگی است.

### یافتن خود

افراد زمان زیادی را صرف صحبت در مورد دیگران، شایعات در مورد روابط دیگران، انتقاد از تجارت دیگران و غیبه می‌کنند. به خودت نگاه کن! روی خودت کار کن، افکار، اعمال و اخلاق خودت را مهندسی کن. سبک زندگی‌ات را خوب تنظیم کن، از معنویت سرشار باش. کسب و کار خود را بهبود ببخش. همه ما چیزهای زیادی داریم که باید بهبود دهیم.

### عشق به زندگی

بسیاری از مردم عادات و کارهای روزمره خود را به عنوان تکلیف یا حداقل تعهداتی می‌بینند که باید از پس آن برآیند. درست کردن چای صبحانه، سوق دادن بچه‌ها به فعالیت بعدی، آماده کردن وعده غذایی بعدی - ما اغلب کارهای روزمره خود را به عنوان کارهایی می‌بینیم که باید تکمیل شوند. اما اینها لحظاتی نیست که باید کنار گذاشته شوند. آنها زندگی هستند. درست کردن چای می‌تواند یک آیین صلح‌آمیز باشد - اگر با دقت انجام شود و نه با عجله برای تکمیل. این مربوط به میزان توجهی است که شما به این لحظات ساده اختصاص می‌دهید، و اینکه آیا تصمیم می‌گیرید از آنها قدردانی کنید یا در مسیر انجام کار بعدی از آنها عبور کنید. زیبایی و شادی را در مراسم روزانه خود بیابید. دوست داشتن روتین‌ها به معنای دوست داشتن روزهای است و دوست داشتن روزهای یعنی عشق به زندگی.

### سوالی برای شما

نسخه ۲ دقیقه‌ای کاری که من می‌توانم از آن اجتناب کنم چیست؟

در مورد بزرگتر بودن از مشکلات، مسئولیت شخصی و دوستی های حلقه درونی

### تجربه

برخی درس ها را باید تجربه کرد تا آموخت.

### بزرگتر بودن از مشکلات

یک مهارت ارزشمند در زندگی بزرگتر از موقعیت بودن است. زمانی که احساس استرس می کنید، موقعیت شما را می بلعد. بزرگتر و مهمتر از آنچه که است، احساس می شود. این زمانی است که احتمالاً احساسات شما بهترین را از شما می گیرند. اما وقتی بزرگتر از موقعیت هستید، می توانید از نظر ذهنی "بیرون و بالاتر از آن" قدم بردارید. بله، مشکلاتی وجود دارد که باید حل شوند. بله، شما باید اقدام کنید. اما هرج و مرج در خارج از شما اتفاق می افتد و شما کنترل لحظه را در دست دارید.

### موضع قدرت در زندگی

زندگی را از موضع قدرت کاوش کنید. وقتی باور دارید که "حتی اگر مجرد بمانم، باز هم زندگی خوبی خواهم داشت" ... آنگاه در موقعیت بسیار بهتری برای وارد شدن به یک رابطه قرار دارید. وقتی باور دارید، "حتی اگر وارد این دانشگاه نشوم، باز هم زندگی خوبی خواهم داشت" ... آنگاه در موقعیت بسیار بهتری برای درخواست هستید. وقتی باور دارید که "حتی اگر در این تجارت موفق نشوم، باز هم زندگی عالی خواهم داشت" ... آنگاه در موقعیت بسیار بهتری هستید که آن را امتحان کنید. مطمئناً، ممکن است بخواهید که این رابطه به نتیجه برسد یا کسب و کار شما موفقیت آمیز باشد - و باید بهترین تلاش خود را برای آن به کار گیرید - اما همچنین بدانید که اگر به نتیجه نرسد، خوب خواهید بود. راه های زیادی برای داشتن یک زندگی عالی وجود دارد.

یک ضرب المثل یونانی باستان قدرت مسئولیت شخصی را به ما یادآوری می کند:

اگر اتاق شما تمیز است، شهر شما نیز پاک خواهد بود.

هلن کلر، اولین فرد ناشنوا و نابینا در ایالات متحده که مدرک دانشگاهی گرفت، در مورد خوش بینی:

گرچه جهان پر از رنج است، اما غلبه بر آنها ممکن است. پس خوش بینی من بر عدم وجود شر نیست، بلکه بر اعتقاد به غلبه خیر و تلاش مشتاقانه برای همکاری با خیر است تا بر شر پیروز شود.

### سوالی برای شما

چه کسی به حلقه درونی شما تعلق دارد؟ آیا می توانید همین الان با یکی از آنها تماس بگیرید؟

## نحوه ایجاد یک کسب و کار، تناقضات زندگی و یافتن شادی در همین نزدیکی

### یافتن شادی

مردم اغلب فکر می کنند که چیزی "دور" آنها را خوشحال می کند. انتقال به یک مکان جدید یا یافتن یک شغل متفاوت یا ملاقات با شخص جدید، احساس آنها را تغییر خواهد داد. اگر باور داشته باشید که شادی در جای دیگری است، به شادی نمی رسید. راز این است که خوشبختی را در افراد و مکان هایی که به شما نزدیک هستند پیدا کنید. زیبایی را در چیزهایی که در این نزدیکی هستند ببینید.

یکی از راه هایی که در مورد نوشته هایم فکر می کنم:

رویکرد من توانمندسازی است، نه تجویز. من علاقه ای ندارم به شما بگویم که چه عادت هایی را باید ایجاد کنید یا چه انتخاب هایی را باید انجام دهید. شما بهتر از من می دانید چه چیزی برای زندگی و شرایط شما کار می کند. در عوض، من می خواهم شما را با ایده ها و استراتژی هایی مجهز و توانمند کنم تا بتوانید انتخاب های خود را انجام دهید و کارهایی را که می خواهید انجام دهید. من چکش را به شما می دهم، شما تصمیم بگیرید که میخ را کجا بکوبید.

وکیل جولی بیپ ویلیامز که نابینا به دنیا آمد، در مورد پارادوکس های زندگی:

من می دانم که درد و رنج ارزش باورنکردنی دارد، اگر به خود اجازه دهید آن را تجربه کنید، گریه کنید و اندوه را احساس، قول میدهم با تحمل رنج ها در نهایت حقیقت و زیبایی و خرد و آرامش را خواهید یافت. خواهید فهمید که هیچ چیز برای همیشه ماندگار نیست، نه درد و نه شادی. خواهید فهمید که شادی بدون غم وجود ندارد. تسکین بدون درد نمی تواند وجود داشته باشد. شفقت نمی تواند بدون ظلم وجود داشته باشد. شجاعت بدون ترس وجود ندارد. امید بدون ناامیدی وجود ندارد. عقل بدون جهل نمی تواند وجود داشته باشد. شکرگزاری بدون محرومیت وجود ندارد. پارادوکس در این زندگی فراوان است. زندگی تمرینی است برای حرکت در درون آنها. من از بینایی محروم شدم. و با این حال، آن وضعیت جسمانی ناگوار من را برای بهتر شدن تغییر داد. به جای اینکه من را در حسرت خود رها کند، من را جاه طلب تر کرد. این مرا باهوش تر کرد. به من یاد داد که کمک بخواهم، از نقص جسمی خود شرمندانه نباشم. این مرا مجبور کرد که با خودم و محدودیت هایم صادق باشم و در نهایت با دیگران صادق باشم. این به من قدرت و انعطاف پذیری را آموخت.

درک سیورز، کارآفرین و نویسنده در مورد چگونگی ایجاد یک تجارت:

هرگز فراموش نکنید که مطلقاً هر کاری که انجام می دهید برای مشتریان است. هر تصمیمی - حتی تصمیم گیری در مورد گسترش کسب و کار، جمع آوری پول یا تبلیغ شخصی - با توجه به آنچه برای مشتریان شما بهتر است، بگیرید. اگر هرگز مطمئن نیستید که چه چیزی را در اولویت قرار دهید، فقط از مشتریان خود این سوال را بپرسید که "حالا چگونه می توانم به بهترین شکل به شما کمک کنم؟" سپس روی رفع این درخواست ها تمرکز کنید... این غیر منطقی است، اما راه برای رشد کسب و کار شما این است که کاملاً روی مشتریان فعلی خود تمرکز کنید. فقط آنها را هیجان زده کنید.

### سوالی برای شما

دو سوال در مرکز پیشرفت: چقدر سریع می توانید شروع کنید؟ چقدر سریع می توانید از اشتباهات خود درس بگیرید؟

شرط بندی های کوچک، نحوه انجام کارهای بزرگ، نحوه حمایت از افرادی که دوستشان دارید

### جستجوی راه

بعضی راهها جواب می دهند و بعضی راهها نه. تقریباً همیشه راه دیگری برای رسیدن به جایی که می خواهید بروید، وجود دارد. به تلاش برای باز کردن یک در قفل شده ادامه نده.

### شرط بندی های کوچک

وقتی هیچ چیز کار نمی کند، کاوش کنید و بعد از اینکه چیزی شروع به کار کرد، آنچه را که بهترین کار را انجام می دهد، دو برابر کنید. وقتی این چیز از کار افتاد، دوباره کاوش کنید، راهی بیابید و دوباره ادامه دهید.

### کار روزانه

ترفند این است که روزها را نادیده نگیرید. تمرین های شما می توانند معقول باشند و همچنان نتایج را به همراه داشته باشند - اگر روزها را رها نکنید. جلسات نوشتن شما می تواند کوتاه باشد و کار همچنان جمع می شود - اگر روزها را از دست ندهید. تا زمانی که کار می کنید، به نتیجه خواهید رسید.

### متفاوت از دیگران

زمانی که بقیه ابر هستند تو رنگین کمان باش.

پل گراهام، کار آفرین و سرمایه دار خطرپذیر در مورد چگونگی انجام کارهای عالی:

کار کردن بر روی چیزی که عمیقاً به آن علاقه دارید ضروری است. علاقه شما را به سختی بیشتر از تلاش صرف کمک می کند. سه انگیزه قوی عبارتند از کنجکاوی، لذت و میل به انجام کاری چشمگیر. گاهی اوقات آنها به هم نزدیک می شوند و این ترکیب قوی کار را آسان می کند.

نویسنده **Thich Nhat Hanh** توضیح می دهد که چگونه از دوستان و خانواده خود در هنگام رنج حمایت کنید:

حتی قبل از اینکه کاری برای کمک انجام دهید، حضور شما با صمیم قلب باعث آرامش می شود، زیرا وقتی رنج می بریم، نیاز شدیدی به حضور شخصی داریم که دوستش داریم. اگر رنج می کشیم و شخصی که دوستش داریم ما را نادیده می گیرد، بیشتر رنج می بریم. پس کاری که می توانید انجام دهید - فوراً - این است که حضور واقعی خود را به او نشان دهید و این مانترا را با هوشیاری تمام بگویید: «عزیزم، می دانم که تو رنج می کنی. به همین دلیل است که من به خاطر تو اینجا هستم».

### سوالی برای شما

در چه زمینه هایی از زندگی خود ارتباط خوبی برقرار می کنید؟

در چه زمینه هایی ارتباط ضعیفی دارید؟

## شروع در مقابل پایان، و ارزش متفاوت تلاش کردن

### یک یادداشت دوست داشتنی

اخیرا جعبه‌ای پیدا کردم که پر از یادداشت‌هایی بود که سال‌ها پیش برای خودم نوشته بودم. من این یکی را خیلی دوست دارم: هر کاری که نمی‌توانی رنگ فطرت و الهی به آن بدهی، از لیست کارهای روزمره حذف کن.

### ارزش متفاوت تلاش کردن

به احتمال زیاد با تلاش متفاوت نسبت به تلاش بیشتر، یک جهش بزرگ در عملکرد باز می‌کنید. ممکن است بتوانید ۱۰ درصد سخت‌تر کار کنید، اما یک رویکرد متفاوت ممکن است ۱۰ برابر بهتر عمل کند. روی مشکل اصلی متمرکز بمانید، اما خط جدیدی را کشف کنید. پشتکار فقط تلاش نیست، بلکه استراتژی است. فقط بیشتر تلاش نکنید، متفاوت تلاش کنید.

### اول یا آخرین؟

گاهی اوقات اولین حرکت مهم‌ترین است. اولین حرکت در سالن بدنسازی و... حالا شما در حال تمرین هستید. اولین جمله و... حالا شما می‌نویسید. اولین مناجات و حالا شما با خدا هستید. اما گاهی، آخرین حرکت مهم‌ترین است. آخرین آجر و اکنون ساختمان ساخته شده است. آخرین خط کد و اکنون برنامه کار می‌کند. آخرین دور تجدید نظر و اکنون می‌توانید آن را ارسال کنید. در حال حاضر باید روی چه چیزی تمرکز کنید؟ اول یا آخر؟ آیا باید شروع کنی یا تمام کنی؟

### دانشمند و ژنتیک‌شناس نیکولای واولف در مورد تلاش

آنچه را می‌توانید انجام دهید، حتما انجام دهید. اگر توان انجام کاری را که می‌خواستی انجام دهی نداشته باشی، بخشیده می‌شوی، اما اگر نمی‌خواهی برای انجام کاری تلاش کنی، بخشیده نمی‌شوی.

### فیلسوف جان مک موری یکی از معضلات زندگی را توضیح می‌دهد:

ما مطمئن هستیم که خوب است که با آگاهی کامل نسبت به جهان زندگی کنیم. توسعه ظرفیت دیدن زیبایی‌ها بدون توسعه ظرفیت دیدن زشتی‌ها ممکن نیست، زیرا آنها همان ظرفیت هستند. ظرفیت شادی، ظرفیت درد نیز هست. هرگونه افزایش حساسیت ما نسبت به چیزهای دوست‌داشتنی در جهان، ظرفیت ما را برای آسیب دیدن نیز افزایش می‌دهد. این همان معضلی است که زندگی ما، در آن قرار دارد. زندگی‌ای آمیخته با لذت‌ها و درد و رنج‌ها.

### سوالی برای شما

عادات فعلی که مانع پیشرفت آینده شما می‌شوند چیست؟

چگونه به طور مکرر برنده شوید، ارزش کتاب ها، و یک راه ساده برای جلوگیری از مشکلات آینده

### برنده مدام

اهداف مخصوص افرادی است که به یک بار بردن اهمیت می دهند. سیستم‌ها مخصوص افرادی است که به برنده شدن مکرر اهمیت می دهند.

### سخت کار کن

اگر نتایج به تلاش بستگی داشته باشد، آنگاه خود را تا جایی پیش خواهید برد.

اگر نتایج به تلاش و شانس بستگی داشته باشد، آنگاه آنچه را که می‌توانید برای تأثیرگذاری بر نتیجه انجام داده‌اید.

و اگر نتایج فقط به شانس بستگی داشته باشد، نتیجه تصادفی است، اما شما در نبرد با خودتان پیروز خواهید شد.

### تواضع در فهم و یادگیری

یک نسخه از اعتماد به نفس این است: من این را فهمیدم.

نسخه دیگر این است: من می‌توانم این را بفهمم.

اولی متکبرانه است و دومی متواضعانه.

در مورد آنچه می‌دانید متواضع باشید، اما نسبت به آنچه می‌توانید یاد بگیرید، مطمئن باشید.

### شاعر و استاد آن بارنگروور حرکت

زمان می‌گذرد، چه بی حرکت باشم و چه در حرکت.

### جین رودنبری، فیلمنامه نویس تلویزیونی و خالق پیشتازان فضا، درباره ارزش خواندن کتاب

من خواندن را بزرگترین معامله در جهان می‌دانم. قفسه کتاب قفسه ای از زندگی ها و ایده ها و تخیلات بسیاری است که خواننده می تواند هر زمان که بخواهد و هر چند وقت یکبار که بخواهد از آن لذت ببرد. عاشق کتاب به جای اینکه فقط یک زندگی را تجربه کند، می تواند صدها یا حتی هزاران زندگی را تجربه کند. او می تواند در هر نوع ماجراجویی در جهان ورود کند. کتاب ها ماشین زمان او در گذشته و همچنین آینده هستند که با آن‌ها می‌تواند فوراً به هر نقطه‌ای از کیهان، بتابد و آنچه را که در آنجا است، کشف کند. کتاب ها ابزاری هستند که به وسیله آن می‌تواند برای مدتی به هر شخصی تبدیل شود - مرد، زن، کودک، ژنرال، کشاورز، کارآگاه، پادشاه، پزشک و هر کسی. کتاب‌های عالی ارزشمندتر هستند، زیرا یک کتاب عالی اغلب حاوی حکمت است. اما عاشق واقعی کتاب از همه نوع کتابی لذت می‌برد، حتی گاهی اوقات از برخی مطالب مزخرف، زیرا لذت بردن از مزخرفات دیگران می‌تواند به ما بیاموزد که به خودمان هم بخندیم. کسی که یاد نگیرد به مشکلات و ضعف‌ها و حماقت‌های خود بخندد هرگز نمی‌تواند واقعاً شاد باشد و از یادگیری و رشد لذت نمی‌برد.

### سوالاتی برای شما

یک سوال ساده که می‌تواند از بسیاری از سردردهای آینده جلوگیری کند در حال حاضر به طرف مقابل خود چه چیزی را باید بگویی و نمی‌گویی؟ اگر جرأت صحبت کردن درباره آنها را داشته باشیم در آینده می‌توانیم از چه مشکلاتی جلوگیری کنیم؟



در مورد قدرت نگرش و اهمیت اشتباه کردن، عشق و غم

### قدرت مطالعه و استدلال کردن

یکی از نشانه‌هایی که نشان می‌دهد به اندازه کافی مطالعه نکرده‌اید این است که با هر کتابی که آخرین بار خوانده‌اید، موافق هستید. اما وقتی زیاد مطالعه کنید، می‌توانید ببینید که حتی بهترین استدلال‌ها هم محدودیت‌هایی دارند.

### قدرت نگرش

ما راه‌حل می‌خواهیم، اما آنچه واقعاً به آن نیاز داریم نگرش است. شما به عضلات قوی نیاز ندارید، بلکه به یک نگرش ورزشی نیاز دارید. شما به پاسخ نیاز ندارید، بلکه به یک نگرش کنجکاوی نیاز دارید. شما به یک زندگی ساده‌تر نیاز ندارید، بلکه به یک نگرش پشتکار نیاز دارید. نگرش مقدم بر نتیجه است.

### نوازنده نیک کیو در مورد عشق و غم

زمانی که عاشق می‌شویم، غم به سراغمان می‌آید. معامله همین است. این پیمانی ابدی است. غم و عشق برای همیشه در هم تنیده‌اند. غم یادآور اعماق عشق ماست و نیز مانند عشق غیرقابل مذاکره است.

### اهمیت اشتباه کردن

اشتباهات اساس تفکر انسان است و در آنجا جاسازی شده‌اند و مانند گره‌های ریشه، ساقه را تغذیه می‌کنند. اگر استعداد اشتباه به ما داده نمی‌شد، هرگز نمی‌توانستیم کار مفیدی انجام دهیم. ما با انتخاب بین گزینه‌های درست و نادرست به راه خود فکر می‌کنیم، اما وقتی فهمیدیم راهی اشتباه است، فقط از آن درس بگیریم و راه اشتباه را دوباره تکرار نکنیم. اشتباه مان را دائمی نکنیم.

### سوالی برای شما

تکلیفی که در صورت تکمیل شدن، امروز را به موفقیت می‌رساند چیست؟ چه کاری می‌توانید انجام دهید تا شروع کار را تا حد امکان آسان کنید؟

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

### شجاعت اقدام

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

### پرهیز از اشتباهات

پرهیز از اشتباهات، راهی برای پیشرفت است که دست کم گرفته شده است. 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.

### قابلیت اطمینان و اشتیاق

خوب بودن در کاری که انجام می‌دهید تا حدی مربوط به شایستگی است، اما نه منحصرأ. دو چیز دیگر که از آن مهمتر هستند عبارتند از:

قابلیت اطمینان: شما کاری را که می‌گویید انجام می‌دهید - به موقع و همانطور که انتظار می‌رود، انجام می‌دهید.

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

مهارت‌ها و شایستگی‌ها مهم هستند، اما در بسیاری از موارد این قابلیت اطمینان یا اشتیاق شماست که شما را پیش می‌برد.

### 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 می‌خواهید زندگی کنید و سپس ببینید چه کاری می‌توانید 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

توانایی انجام کارهای سخت، شاید مفیدترین توانایی است که می‌توانید در خود یا فرزندانان پرورش دهید. اثبات اینکه شما فردی هستید که می‌توانید آنها را انجام دهید، یکی از مفیدترین دارایی‌هایی است که می‌توانید در رزومه زندگی خود داشته باشید. تصویر ما از خود متشکل از شواهد تاریخی توانایی‌های ما است. هر چه در کارهای سخت‌تری برای انجام دادن، به خود فشار بیاورید، خود را شایسته‌تر خواهید دید. اگر بتوانید در maratn بدوید یا اگر بتوانید در شیمی آلی یا اقتصادسنجی برتری داشته باشید، ورود به یک شغل جدید مالی برایتان بسیار راحت خواهد بود. اما اگر از چیزهای سخت اجتناب کنید، هر چیزی که کمی چالش برانگیز باشد، برایتان غیرقابل حل به نظر می‌رسد و خود را در یادگیری مهارت‌های جدید، انتخاب مشاغل جدید و فرار از موقعیت‌های بد، ناتوان خواهید دید. اثبات اینکه شما می‌توانید کارهای سخت را انجام دهید یکی از قدرتمندترین هدایایی است که می‌توانید به خود بدهید.

### سوالی برای شما

عادات شما در حال حاضر زندگی شما را به کدام سمت هدایت می‌کند؟ نور یا تاریکی؟

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 راه های زنده ماندن است. مردم هنوز هم کتاب های صدها یا حتی هزاران سال پیش را می خوانند. زندگی فیزیکی نویسنده مدتها پیش به پایان رسیده، اما زندگی ذهنی آنها حتی امروز نیز زنده و معنادار باقی مانده است.

### سوال مهم روزانه

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، قبل از ماه ها و سال ها تلاش بسیار سخت لازم برای رسیدن به این هدف، از آن چشم پوشی می کنند.

### 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

### کنجاوی و اقدام

کنجاوی، آغاز دانش و اقدام، آغاز تغییر است.

### کشف اشتیاق

شور احساسی است که به دنبال عمل می‌آید. تمایل به ایجاد یا کشف دارد، نه پیش‌بینی یا برنامه‌ریزی.

### تمرکز و تعهد

افراد بسیار متمرکز گزینه‌های خود را باز نمی‌گذارند. آنها اولویت‌های خود را انتخاب می‌کنند و از نادیده گرفتن بقیه راحت هستند. اگر به هیچ چیز متعهد نشوید، همه چیز حواس شما را پرت می‌کند.

### قدرت ذهن

آنچه امروز هستیم از افکار دیروز ما سرچشمه می‌گیرد و افکار فعلی ما زندگی فردای ما را می‌سازند. زندگی ما ساخته ذهن ماست.

### چگونگی تولید بهترین اثر خود

اگر در منطقه‌ای که در آن کار می‌کنید احساس امنیت می‌کنید، در منطقه مناسب خود کار نمی‌کنید. همیشه کمی جلوتر از آن چیزی که احساس می‌کنید می‌توانید داخل آب بروید، باشید. کمی از عمق خود خارج شوید مکان مناسب برای انجام یک کار هیجان انگیز، از آنجا شروع می‌شود.

### سوالی برای شما

وقتی واقعا در مورد چیزی کنجاو هستید، پیدا کردن راه‌هایی برای پیشرفت آسان است. به جای اینکه از خود بپرسید "چگونه می‌توانم در این کار بهتر باشم؟" با این سوال شروع کنید: "چگونه می‌توانم در این مورد کنجاوتر باشم؟"

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

### اهمیت چیزهای کوچک

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. کارهای کوچک، هنگامی که به خوبی جلا داده شده و با دقت ترکیب شوند، چیز قابل توجهی می‌شود.

### زندگی به عمل پاداش می‌دهد، نه هوش

بسیاری از افراد باهوش از شروع کار خودداری می‌کنند و باهوش بودن بدون شجاعت عمل کمک چندانی به ما نمی‌کند. اگر در بازی نباشید نمی‌توانید برنده شوید.

### ساختن خود

با کاری که بیشترین انگیزه را برای انجام آن دارید شروع کنید. با یک کار کوچک که فکر می‌کنید سرگرم‌کننده است شروع کنید و آن را به طور مداوم انجام دهید. این نه تنها احساس رضایت در شما ایجاد می‌کند، بلکه چشمان شما را به روی نوع فردی که می‌توانید در خود بسازید نیز باز 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. هر بار که کاری را انجام می‌دهید، یک بار کمتر آن را می‌توانید انجام دهید. 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 کرده‌اید. اگر بخواهید آن تجربه را به شیوه‌ای مفیدتر ببینید، چه داستانی را برای خود تعریف می‌کنید؟ چه چیزی به شما یاد داد؟ چگونه شما را برای اتفاقات بعدی آماده کرد؟

## قضاوت بالقوه، مذاکره و ایجاد تعادل در زندگی

### قضاوت بالقوه

مردم معمولاً شما را بر اساس جایی که در حال حاضر هستید قضاوت می‌کنند، نه بر اساس آنچه که در نهایت می‌توانید 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 نمی‌گوید.

### مذاکره

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

### احتیاط و جرأت

یکی از اقدامات متعادل کننده عالی در زندگی این است که در عین حال محتاط و جسور باشید. به اندازه کافی محتاط باشید تا از اشتباهات احمقانه جلوگیری کنید، از فرسودگی شغلی جلوگیری کنید و حاشیه ایمنی را حفظ کنید. آنقدر جرأت داشته باشید که در کوتاه مدت تلاش را بر استراحت ترجیح دهید تا بتوانید در دراز مدت یاد بگیرید و رشد کنید.

### استفن فرای بازیگر در مورد گذراندن روزهای بد

دریافتیم که اگر حالات و احساسات خود در مورد دنیا را به آب و هوا تشبیه کنیم به من کمک می‌کند. در اینجا چند چیز واضح در مورد آب و هوا وجود دارد: واقعی است. شما نمی‌توانید با آرزو کردن آن را تغییر دهید. اگر هوا ابری و بارانی است واقعاً ابری و بارانی است و نمی‌توانید آن را تغییر دهید. ممکن است دو هفته متوالی هوا ابری و بارانی باشد. ولی... روزی خورشید خواهد آمد. همان طور که انسان باید شرایط آب و هوایی را بپذیرد، باید بپذیرد که گاهی اوقات چه احساسی نسبت به زندگی دارد. "امروز یک روز ..... است" یک رویکرد کاملاً واقع بینانه است. امروز باران می‌بارد: این تقصیر من نیست و کاری نمی‌توانم انجام دهم، اما ممکن است خورشید فردا طلوع کند و من نهایت استفاده را از آن خواهیم برد.

### مهندس وی دای در مورد اختراع مجدد خود

هنگامی که به جایگاه بالایی دست می‌یابید، بخشی از ذهن شما باعث می‌شود که کم کم علاقه خود را نسبت به قبل از رسیدن به آن جایگاه از دست بدهید. ممکن است احساس کنید فقط موظف هستید که آنجا باشید. یکی از راه‌حلهایی که ممکن است در اینجا کارساز باشد (و فکر می‌کنم برای من کارساز بوده است، اگرچه آگاهانه آن را انتخاب نکردم) این است که دوره‌ای را از نو شروع کنیم. هنگامی که در برخی زمینه‌ها به رسمیت رسیدید و دیگر به اندازه گذشته به آن علاقه ندارید، وارد یک موضوع متفاوت شوید و از یک وضعیت پایین (یا حداقل نه خیلی بالا) شروع کنید.

### سوالاتی برای شما

چه چیزی در حال حاضر بیش از حد وقت من را می‌گیرد؟

## محدودیتها، ماریج اشتباهات

### محدودیتها

مردم آنقدر درگیر این واقعیت هستند که محدودیت‌هایی دارند که به ندرت تلاش لازم را برای رفع آنها انجام می‌دهند.

### ماریج اشتباهات

اولین اشتباه هرگز اشتباهی نیست که شما را خراب کند. اما ماریج اشتباهات تکراری ما را زمین می‌زند. اولین اشتباه یک تصادف است. انجام دوباره آن اشتباه، شروع یک عادت جدید.

### انگیزه واقعی

عقل متعارف معتقد است که انگیزه کلید تغییر عادت است. شاید اگر واقعا آن را می‌خواستید، واقعا آن را انجام می‌دادید. اما حقیقت این است که انگیزه واقعی ما، تنبلی، راحت‌طلبی و بی‌حوصلگی است.

### بهترین

به راحتی می‌توان در تلاش برای یافتن برنامه بهینه برای تغییر گرفتار شد: سریع‌ترین راه برای کاهش وزن، بهترین برنامه برای عضله‌سازی، ایده عالی برای یک شغل. ما آنقدر روی یافتن بهترین رویکرد متمرکز هستیم که هرگز نمی‌توانیم دست به اقدام بزنیم. همانطور که ولتر یک بار نوشت: "بهترین، دشمن خوبی است".

### انتظار

بعضی از مردم تمام زندگی خود را صرف انتظار برای رسیدن به زمان مناسب برای بهبود می‌کنند.

### سوالی برای شما

برای رهایی از تنبلی، راحت‌طلبی، بی‌حوصلگی در وظایف روزمره فردی، اجتماعی، شغلی و... چه کار کنم؟  
چه کنم که کار امروز به فردا نیفتد؟

## تغییر رفتار، بهترین نسخه از خود، عاشق فرایند

### تغییر رفتار

هر زمان که می‌خواهید رفتار خود را تغییر دهید، می‌توانید به سادگی از خود بپرسید: چگونه می‌توانم آن را آشکار کنم؟ چگونه می‌توانم آن را جذاب کنم؟ چگونه می‌توانم آن را آسان کنم؟ چگونه می‌توانم آن را رضایت‌بخش کنم؟

### بهترین نسخه از خود

تبدیل شدن به بهترین نسخه از خودتان مستلزم آن است که به طور مداوم هویت اصلی خود را ارتقا دهید. فقط مراقب خودتان باشید، مراقبت از خود یعنی به چیزی که می‌دانی برایت مضر است نه فکر کنی نه اقدام.

### عاشق فرایند

وقتی عاشق فرایند می‌شوید نه نتیجه، لازم نیست منتظر بمانید تا به خودتان اجازه شادی بدهید. هر زمانی که سیستم شما در حال اجراست می‌توانید راضی باشید، و یک سیستم می‌تواند در اشکال مختلف موفق باشد.

### فرض ضمنی

فرض ضمنی پشت هر هدفی این است: "وقتی به هدفم رسیدم، خوشحال خواهم شد." مشکل این است که شما دائماً شادی را به نقطه عطف بعدی موکول می‌کنید."

### سوالاتی برای شما

چه میزان از زندگی من، جوانی من، درست مصرف می‌شود؟ خود را وقف چه کرده‌ام؟ اگر سوت پایان را بزنند با خوشحالی می‌روم یا با حسرت؟



نحوه رسیدگی به خطاها، حذف نقاط شکست و تمایل به احمق به نظر رسیدن

### اصل و ریشه

اصل را نادیده نگیرید. ریشه را نادیده نگیرید، یک درخت تا کی می‌تواند بدون ریشه سرپا بماند؟

### ساده کردن

ساده کن. کاری که در سه مرحله قابل انجام است هرگز نباید در چهار مرحله انجام شود. هر حلقه در زنجیره، یک نقطه شکست بالقوه است.

### عبور از اشتباه

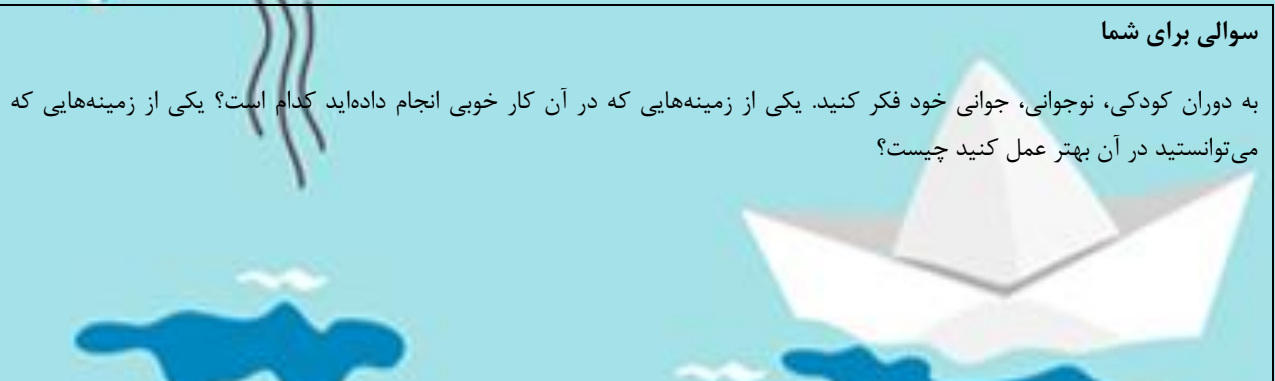
وقتی یک اشتباه را تحمل می‌کنید، یادگیری را از خود سلب می‌کنید. وقتی در مورد یک اشتباه نشخوار می‌کنید، شادی را از خودتان می‌ربایید. به اشتباه توجه کنید، آن را بهبود بخشید و از آن عبور کنید.

### ارزش سرمایه گذاری

زمان تو سرمایه است، جوانی تو سرمایه است، سلامتی تو سرمایه است، زبان تو سرمایه است، فکر تو سرمایه است، ارتباطات تو سرمایه است، این موقعیت تحصیلی، شغلی و... تو سرمایه است. اینها را در راه درست به کار بگیر. در هر موقعیتی که می‌خواهی سرمایه‌گذاری کنی، چشم‌ت را باز کن، ببین به کجا داری می‌روی، به سمت نور یا تاریکی.

### سوالی برای شما

به دوران کودکی، نوجوانی، جوانی خود فکر کنید. یکی از زمینه‌هایی که در آن کار خوبی داده‌اید کدام است؟ یکی از زمینه‌هایی که می‌توانستید در آن بهتر عمل کنید چیست؟



## تامل و تعمق به جای، معجزه

فیلسوف و نویسنده آرتور شوپنهاور در مورد اهمیت تأمل و تعمق به جای جمع آوری دانش صرف

شما ممکن است مقدار زیادی دانش و اطلاعات را جمع آوری کنید، اما اگر خودتان به آنها فکر نکنید، ارزش بسیار کمی برای شما خواهد داشت. زیرا تنها از طریق نظم بخشیدن به دانش، مقایسه و تحلیل و ترکیب آنها با حقایق دیگر می‌توانید دانش خود را کاملاً در اختیار بگیرید و آن را در درونی کنید.

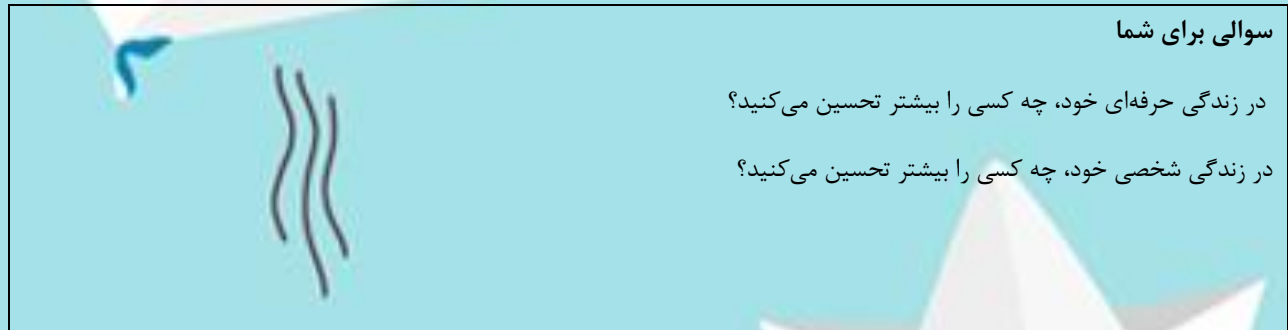
مربی یوگا و رهبر معنوی Sadhguru در مورد معجزات زندگی روزمره

هر لحظه میلیون‌ها معجزه در اطراف شما اتفاق می‌افتد: گریه یک نوزاد، خواب و بیداری، تابش خورشید، گلی در حال شکفتن، پرنده‌ای در حال آواز، زمزمه یک زنبور، بارش قطرات باران، چرخش دانه‌های برف در عصر زمستان و.... همیشه معجزه در جریان است. اگر یاد بگیرید که با آن زندگی کنید، زندگی چیزی جز یک معجزه روزانه نیست.

### سوالاتی برای شما

در زندگی حرفه‌ای خود، چه کسی را بیشتر تحسین می‌کنید؟

در زندگی شخصی خود، چه کسی را بیشتر تحسین می‌کنید؟



یک یادداشت دوست داشتنی، تولد واقعی، شادی واقعی، بردهای بزرگ

### یک یادداشت دوست داشتنی

اخیرا جعبه‌ای پیدا کردم که پر از یادداشت‌هایی بود که سال‌ها پیش برای خودم نوشته بودم. من این یکی را خیلی دوست دارم: آنچه را به بقیه می‌دهی برایت باقی خواهد ماند، نه آنچه را برای خود نگه می‌داری. پس انفاق کن و از آنچه بیشتر دوستش داری بگذر.

### تولد واقعی

وقتی روزی برسد که خدا را بیشتر از همه چیز دوست داشته باشی، آنگاه تولدت را جشن بگیر.

### شادی واقعی

خدا می‌گوید: به فضل و رحمت من شاد باشید.

### بردهای بزرگ با آیات الهی

اگر خدا بخواهد رحمت خودش را به کسی بدهد، کسی نمی‌تواند جلو آن را بگیرد، اگر خدا بخواهد خیری به کسی بدهد، کسی نمی‌تواند جلو آن را بگیرد، بعد سختی‌ها آسانی است، خدا هر جنبه‌ای را روزی می‌دهد، خدا به نتیجه رساننده هر کاری است که اراده می‌کند؛ کارهایمان را به خدا واگذار کنیم تا به نتیجه برسد.

### دو توصیه مهم

اول هیچ وقت در زندگی خانوادگی، شغلی، ... بر سر دنیا دعوا نکنیم.

دوم همیشه خود را بدهکار اطرافیانمان بدانیم.

### سوالاتی برای شما

به ده سال گذشته نگاه کنید احتمالاً می‌توانید چند نقطه کور یا اشتباهاتی را که در آن زمان داشتید شناسایی کنید. حالا، ده سال بعد خود را در نظر بگیرید... نقاط کور فعلی شما چیست؟ چه چیز مهمی را به اندازه کافی مورد توجه قرار نمی‌دهید یا حتی به عمد نادیده می‌گیرید که در زندگی ۱۰ سال آینده شما اثر خواهد گذاشت؟

## تصمیم‌گیری و توان تأثیرگذاری بر نتایج، نحوه انتخاب خوب

### طعم زندگی

اگر زندگی قابل پیش‌بینی باشد، دیگر زندگی نخواهد بود، و بی‌مزه می‌شود.

### تعهد و آزمایش

با تعهدات کمتر و آزمایش‌های بیشتر شروع به کشف علایق خود کنید. پس از کشف علایق خود، آزمایش‌های شما کمتر و تعهداتان بیشتر می‌شود.

### نحوه انتخاب خوب

نوشتن یک کتاب پرفروش در صورتی که موضوعی نامناسبی را انتخاب کنید، دشوار است.

اگر با یک فرد ناسازگار همکار شوید، ایجاد یک شراکت خوب و شاد دشوار است. ....

مطمئنأ می‌توان با اتخاذ تصمیم‌های خوب در این مسیر، اوضاع را بهبود بخشید، اما تأثیرات تصمیم‌های اولیه ضعیف باقی می‌ماند.

### تصمیم‌گیری و توان تأثیرگذاری بر نتایج

یک فیلتری که برای تصمیم‌گیری استفاده می‌کنم: بعد از انتخاب اولیه چقدر می‌توانم بر نتیجه تأثیر بگذارم؟

وقتی می‌توانم کارهای زیادی انجام دهم تا بر نتیجه تأثیر بگذارم، کمتر نگران خطر هستم. حتی اگر انتخاب در ظاهر مخاطره‌آمیز به نظر برسد، احتمالاً می‌توانم با تلاش نتیجه خوبی ایجاد کنم. اما وقتی نمی‌توانم کار زیادی برای تأثیرگذاری بر نتیجه انجام دهم، ریسک‌گریزتر هستم. حتی بهترین تلاش من هم سوزن را تکان نمی‌دهد. توانایی شما برای تأثیرگذاری بر نتیجه پس از تصمیم‌گیری، موضوعی حیاتی است که باید در نظر گرفته شود.

### سوالی برای شما

چگونه می‌توانم کاری را که امروز انجام می‌دهم، با کار دیروزم ترکیب کنم؟ راه‌هایی برای ترکیب تلاش‌های خود بیابید.

## در مورد مدیریت انتظارات، حاشیه ایمنی، اهمیت دانستن اولویت کارها

### حاشیه ایمنی

حاشیه ایمنی را حفظ کنید. اگر زندگی شما فقط برای مقابله با چالش‌های مورد انتظار طراحی شده باشد، به محض اینکه اتفاق غیرمنتظره‌ای برای شما رخ دهد، از هم می‌پاشد. همیشه قوی‌تر از آنچه نیاز دارید، باشید. جایی برای چیزهای غیرمنتظره باز کنید.

### مدیریت انتظارات

وقتی در میانه کار هستید، انتظارات خود را بالا بگذارید. بعید است عملکرد شما از استانداردی که برای خود تعیین کرده اید فراتر رود. توقعات بالا شما را تشویق می‌کند که به پتانسیل خود ادامه دهید و به آن عمل کنید. پس از اتمام کار، خود را از انتظارات خود رها کنید. سریعترین راه برای از بین بردن یک نتیجه خوب این است که به خودتان بگویید که به اندازه کافی خوب نیست. انتظارات شما شادی شما را بیشتر از نتایج شما تعیین می‌کند. انتظارات می‌توانند به عنوان یک محرک مفید باشند.

### اهمیت دانستن اولویت کارها

بسیاری از مردم در تصمیم‌گیری مشکل دارند زیرا نمی‌دانند چه چیزی مهم است. وقتی ماموریت روشنی دارید و کاملاً مطمئن هستید که چه چیزی برای شما مهم است، اکثر تصمیمات آسان می‌شوند. هنگامی که کاملاً متعهد شدید، نیازی به قوانینی برای نحوه صرف وقت خود ندارید. مشخص است که چه تصمیمی بگیریم. مشخص است که چه چیزی را در اولویت قرار دهیم.

نویسنده رشد کودک جوزف چیلتون پیرس به والدین (و همه رهبران) حقیقت مهمی را یادآوری می‌کند:

آنچه ما هستیم بسیار بیشتر از آنچه می‌گوییم، به کودک می‌آموزد که چگونه رفتار کند، بنابراین ما باید همانی باشیم که می‌خواهیم فرزندانمان شوند.

### سوالی برای شما

تصور کنم در پایان عمر خود هستم و تنها یک روز برایم باقی مانده است. دوست دارم به کدام مرحله از زندگی خود برگردم؟ آیا این به من می‌گوید که امروز چگونه باید وقت خود را سپری کنم؟

## نحوه انجام کارهای سخت، مدبر بودن و ارزش سادگی

### تلاش و شانس

هر چه بیشتر تلاش می کنید، شانس شما افزایش می یابد.

### کنترل توجه

مسلماً مهمترین مهارت کنترل توجه شماست. این فراتر از اجتناب از حواس پرتی است. بیش از هر چیز دیگری، کنترل توجه شما این است که بتوانید بفهمید روی چه چیزی باید کار کنید و تشخیص دهید که چه چیزی واقعا مهم است.

### نحوه انجام کارهای سخت

وقتی کاری را سخت انجام می دهید، روی قسمت سرگرم کننده آن تمرکز کنید. بسیاری از مردم یک اشتباه ظریف مرتکب می شوند، یعنی تاکید می کنند که انجام کاری چقدر دشوار است. به خود می گویند نوشتن سخت است یا دویدن سخت است یا ریاضی سخت است و غیره. فکر غالب در ذهن آنها این است که انجام این کار سخت است و درست است که این چیزها (و چیزهای دیگری در زندگی) می توانند چالش برانگیز باشند. در همین حال، افرادی هستند که اغلب بر جنبه کاملاً متفاوتی از تجربه تاکید می کنند. آنها به جای اینکه به خودشان بگویند ورزش سخت است، به این فکر می کنند که ورزش چه حس خوبی به آنها می دهد و یا، شاید، آنها واقعاً اصلاً زیاد فکر نمی کنند. اما کاری که آنها تقریباً مطمئناً انجام نمی دهند تکرار یک داستان ذهنی درباره سختی انجام آن کار است. تفکر غالب آنها در مورد برخی از عناصر تجربه ای است که از آن لذت می برند. آنها سخت کار می کنند، اما با در نظر گرفتن بخش سرگرم کننده آن کار.

### ارنست همینگوی در مورد انعطاف پذیر و مدبر بودن

اکنون زمانی نیست که به آنچه ندارید فکر کنید. به این فکر کنید که با چیزی که وجود دارد چه کاری می توانید انجام دهید.

### سوالی برای شما

در عذرخواهی به چه کسی بدهکار هستید؟ آیا می توانید در ۵ دقیقه آینده آن را انجام دهید؟

## دستیابی به موفقیت، خطر شکست، رفیق خوب

### چارلی مانگر در مورد دستیابی به موفقیت

خیلی ساده است: شما کمتر از درآمدها خرج کنید، زیرکانه سرمایه‌گذاری کنید و از افراد سمی و فعالیت‌های سمی دوری کنید، سعی کنید در تمام زندگی خود به یادگیری ادامه دهید. اگر همه این کارها را انجام دهید، تقریباً مطمئن باشید که موفق خواهید شد.

### ریچارد ساول وورمن در مورد خطر شکست

وقتی بچه بودم، یک بار کودکی را روی ویلچر دیدم. مادرم به من گفت که: "او که روی ویلچر نشسته تصادف کرده و بهبود خواهد یافت، اما باید دوباره راه رفتن را یاد بگیرد". این یک مکاشفه برای من بود، زیرا به نظر می‌رسید که وقتی راه رفتن را یاد می‌گرفتیم، همیشه راه رفتن را می‌دانستیم. مفهوم یادگیری راه رفتن، در ذهن من همواره باقی مانده است، و من به روند آموزش دوباره راه رفتن به فردی، فکر می‌کنم. متوجه شدم که این روند ارتباط زیادی با فشار دادن پا به بیرون با ترس از دست دادن تعادل، سپس بازیابی تعادل، حرکت به جلو و سپس تکرار با پای دیگر دارد. شکست یعنی از دست دادن تعادل، موفقیت در تعادل و حرکت مداوم به جلو؛ ترس از سقوط، اعتماد به نفس، بازیابی تعادل - این استعاره جذابی از زندگی است. ریسک نیمی از روند حرکت رو به جلو است. خطر شکست در دستیابی به یک هدف، امری ذاتی است.

### بزرگی

هیچ کس بزرگ نمی‌شود که بگوید من می‌خواهم همان کاری را انجام دهم که بقیه انجام می‌دهند و خود را با افرادی که با او موافق هستند یا همان کاری را که او انجام می‌دهد، انجام می‌دهند، احاطه کند.

### شریک و رفیق خوب

شریک مناسب همه چیز را در حالت آسان قرار می‌دهد.

### سوالی برای شما

فکر کن بین بزرگ هستی یا بزرگوار؟ تفاوت این دو چیست؟

زندگی بزرگسالان، کتاب عالی، کنترل موقعیت خود، تعهد به انجام وظیفه

### گیل شیئی در مورد زندگی بزرگسالان

زندگی در بزرگسالی آسان نیست. در دوران کودکی، با گذر از هر مرحله وظایف جدید بروز می‌کرد و نیاز داشت تکنیک‌های قبلی مان را رها کنیم. با گذر از هر مرحله رشد، باید مقداری از توهمات امنیت و راحت طلبی، را کنار گذاشت، تا امکان گسترش بیشتر وجه تمایز خود با مرحله قبلی فراهم شود. آنچه من می‌گویم این است که اگر می‌خواهیم رشد کنیم، باید مایل به تغییر صندلی باشیم چراکه هیچ صندلی مناسبی برای همه مراحل زندگی وجود ندارد. آنچه در یک مرحله درست و پیش‌برنده است ممکن است در مرحله دیگر محدودکننده باشد. در طی گذر از یک مرحله به مرحله دیگر، بین دو صندلی خواهیم بود، بدون شک لرزان، اما در حال توسعه. اگر در جریان جمع‌آوری تمام داستان‌های زندگی که به کتاب تبدیل می‌شود، با یک ایده متقاعد شده باشیم، آن ایده این است: زمان‌های بحران، اختلال یا تغییرات سازنده، و در نهایت رشد.

### کتاب عالی

دوبار خواندن یک کتاب عالی، از خواندن ده کتاب متوسط ارزشمندتر است.

### کنترل موقعیت خود

موقعیت شما تعیین می‌کند که در حالت آسان یا سخت بازی می‌کنید. بسیاری از افراد ناخواسته با کم خوابی، نخوردن غذای سالم یا سرمایه گذاری نکردن در مهمترین روابط خود، بازی در حالت سخت را انتخاب می‌کنند. شما نمی‌توانید مبارزه یا احساسات را از زندگی حذف کنید، اما می‌توانید خود را در موقعیتی قرار دهید که آنها شما را کنترل نکنند. انجام مداوم ساده‌ترین کارها بزرگترین تفاوت را ایجاد می‌کند.

### تعهد به انجام وظیفه

استعداد و پتانسیل هیچ معنایی ندارد، اگر نتوانید به طور مداوم وظایفتان را انجام دهید، در حالی که تمایلی به انجام آنها ندارید.

### مهربانی

مهربان باش. هر کس چیزی در درون خود دارد که شما نمی‌توانید آن را ببینید.

### بقا یا فنا

برخی افراد باهوش، آن قدر در تلاش برای بهینه‌سازی چیزهای پیچیده متمرکز می‌شوند، که فراموش می‌کنند برای بقا بهینه‌سازی کنند، و سپس از این وضعیت بیرون می‌روند و کم کم فراموش می‌شوند.

### سوالی برای شما

آیا برای بقا بهینه‌سازی کرده‌ام؟ بقای خودم را در چه می‌دانم؟



## شک، شجاعت و اعتماد به نفس، رضایت

### شک

در سفر حماسی خودسازی و تحقق هدف، بسیاری از ما با یک ازدهای مهیب روبرو می شویم: شک. اما چه می شود اگر به جای اینکه به این جانور اجازه دهیم اعمال ما را کنترل کند، با آن روبرو شویم، شک هایمان را از بین ببریم و رویاهایمان را کاملاً در آغوش بگیریم؟ شک بخشی از طبیعت انسان است، چیزی که همه ما با آن روبرو بوده ایم. برای بسیاری، شک سایه ای همیشه حاضر است که در هر تلاش بلندپروازانه ای تردید و پرسش را زمزمه می کند. این تردیدها می توانند به صورت ناامنی، شکست های گذشته یا حتی انتظارات اجتماعی ظاهر شوند. اما پیش اینجاست: شک، در عین حال که چالش برانگیز است، یک شاخص نیز هست. به ما نشان می دهد که مرزهای ما کجا هستند چه چیزی خارج از منطقه راحتی ما قرار دارد، و رشد در کجا امکان پذیر است. لازم است منشأ تردیدهای خود و دلایل پشت سر آنها را تشخیص دهیم، و خود را با دانش و قدرت مقابله با آنها مسلح کنیم، شرطی شدن قدیمی خود را با اعتقادات جدید نادیده گرفته و قاطع پیش رویم. حتی زمانی که شک و تردید ذهن مان را پنهان می کند.

### شجاعت و اعتماد به نفس

شجاعت و اعتماد به نفس به عنوان دو ستون موفقیت اعلام شده است. تفاوت بین یک فرد معمولی و یک متخصص نخبه در نبود شک یا ترس نیست، بلکه در وجود شجاعت است. با شجاعت، می توانیم ذهنیت خود را بازسازی کنیم، با ازدهای شک و تردید خود مقابله کنیم و بر آن ها غلبه کنیم و راهی روشن به سوی رویاهایمان هموار کنیم. به یاد داشته باشید، هر افسانه ای زمانی با ازدهایی روبرو بوده است. رویاهای خود را با اشتیاق در آغوش بگیرید، با تردیدهای خود مقابله کنید و به ارتفاعات جدیدی صعود کنید. همانطور که سنجاقک از بال های خود برای بلند شدن استفاده می کند، از رویاهای خود برای بالا رفتن از شک و تردید و اوج گرفتن به سمت موفقیت استفاده کنید.

### ارتباط موثر

مشکلات از زمانی شروع شد که ... مکالمات تبدیل به پیامک شد، احساسات سرکوب شد، ارتباط تبدیل به یک بازی شد، "عشق" از متن زندگی خارج شد، اعتماد از بین رفت، حسادت، رقابت، کینه، تبدیل به یک عادت شد. اما باید احساس طبیعی داشته باشید، با این مسائل روبرو شوید، مشکلات را برطرف کنید، ارتباط برقرار کنید، قدرانی کنید، ببخشید و اطرافیان را دوست بدارید.

### رضایت

زندگی ما اکنون در حال وقوع است. هرچه بیشتر آگاه باشیم که زندگی سفری از شادی ها و غم ها هست است نه مقصد، احتمال اینکه بیشترین بهره را از آن ببریم بیشتر است. خبر خوب این است که شما همه چیزهایی را که برای شاد بودن و رضایت نیاز دارید، با خود و در درون خود دارید. فیلسوفان، شاعران و دانشمندان و... همگی متفق القول هستند که نمی توان از طریق پول، اعتبار یا قدرت به رضایت و شادی دست یافت. خوشبختی یک واقعیت نیست، یک طرز فکر است. تنها چیزی که نیاز دارید خوش بینی و قدرانی است.

### سوالی برای شما

به مهندس باز یافت فکر کن!! چگونه می توانم مهندس باز یافت باشم که بدی ها را به خوبی، نارضایتی را به رضایت، غم را به شادی، کینه را به بخشش، حسادت را به مهربانی و... تبدیل کنم؟

## قدرت کتاب‌ها، ثروت واقعی

برونلو کوسینلی، که اکنون یک میلیاردر کارآفرین است، در دوران کودکی خود در یک مزرعه روستایی بدون برق یا آب جاری بزرگ می‌شود:

زندگی با پدر و مادر و سایر اعضای خانواده طبیعی و خوشایند بود. حمایت متقابل به صورت خودجوش اتفاق می‌افتاد و بقای مردم و همچنین ارزش‌های مادی و معنوی را تضمین می‌کرد. تا چند سال پیش، آن پیوندها در فرهنگ روستایی چنان قوی بود که از آرمان‌ها محافظت می‌کرد. تمایل به فداکاری برای دیگران، توانایی انتظار برای پاداش، وفاداری به کار. برای من، اینها ارزش‌های ابدی هستند. لذت کار با هم و به اشتراک گذاشتن آنچه تولید می‌شد، کار را به یک مراسم مذهبی شادی‌بخش تبدیل کرد. همه می‌دانستیم که در مزارع، باغ، مراتع، خانه چه می‌شود. کاشت، پرورش، تربیت فرزندان و کمک به والدین. هیچ کس از نظر مالی ثروتمند نبود، اما همه خوشحال بودیم. و این مرا به این فکر می‌اندازد که داشتن ارزش، مهمترین نوع ثروت بشری است.

### نویسنده EB White در مورد قدرت کتاب‌ها:

کتاب‌ها بیشتر اسرار جهان را در خود دارند، بیشتر افکاری که مردان و زنان داشته‌اند. و وقتی در حال خواندن یک کتاب هستید، شما و نویسنده با هم تنها هستید - فقط شما دو نفر. کتابخانه مکان خوبی برای رفتن به هنگام احساس ناراحتی است، زیرا در آنجا، در یک کتاب، ممکن است آرامش پیدا کنید. کتابخانه مکان خوبی برای رفتن به هنگام احساس سردرگمی یا بلاتکلیفی است، زیرا در آنجا، در یک کتاب، ممکن است به سؤال‌تان پاسخ داده شود. کتاب‌ها در زمان‌های غم و شادی، همراه خوبی هستند، زیرا کتاب‌ها افرادی هستند که توانسته‌اند با پنهان شدن بین جلد کتاب‌ها، زنده بمانند.

### جورج لئونارد نویسنده و معلم آیکیدو در مورد چگونگی شروع

شما نمی‌توانید همه کار را با هم در یک زمان انجام دهید، اما می‌توانید یک کار را انجام دهید، و سپس کار دیگر و دیگر و... 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 آیت‌ها به دسته‌های الف، ب و ج اولویت‌ها را تعیین کنید. حداقل، موارد الف 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، این کار به زندگی شما شفافیت می‌بخشد و شفافیت، انرژی ایجاد می‌کند.

### سوالی برای شما

کجا زمانم را سرمایه‌گذاری کنم، بهتر است؟

## حفظ هویت، تنها راه حل

### حفظ هویت و احساس

یکی از مهم‌ترین بخش‌های ایجاد هویتی که می‌تواند شکوفا شود، پایدار بماند و تغییرات را تحمل کند، تنوع بخشیدن به احساسات خود است. شما می‌توانید به هویت مانند یک خانه فکر کنید. شما می‌خواهید خانه‌تان چند اتاق داشته باشد. شاید یک اتاق "مناجات"، یک اتاق "ورزش"، اتاق "کار و کارآفرینی و ایده"، و "یک اتاق تجمع و سرگرمی" و غیره. سپری کردن زمان زیادی تنها در یک اتاق، اشکالی ندارد، اما باید اطمینان حاصل کنید که بقیه اتاق‌ها به اندازه کافی خوب هستند و به آنها هم برسید. به این ترتیب، هنگامی که در یک بخش از زندگی خود، در یک اتاق از هویت خود، تغییر، رخداد یا بی‌نظمی عظیمی را تجربه می‌کنید، می‌توانید برای به دست آوردن دوباره تعادل و ثبات خود، وارد عرصه‌های دیگر شوید. مانند پورتفولیوی متنوع در سرمایه‌گذاری، تنوع بخشیدن به حس خود، شما را در مواجهه با تغییرات، انعطاف پذیرتر می‌کند.

### تنها راه حل

وقتی روی نتیجه تمرکز می‌کنید، فاصله بین جایی که هستید و جایی که می‌خواهید بروید زیاد به نظر می‌رسد کسی که به نتایج مورد نظر شما رسیده است از هک یا میانبر برای به دست آوردن آنها استفاده نکرده است. در عوض، آنها به طور مداوم به جلو حرکت کرده‌اند. به جای تمرکز بر نتیجه نهایی، روی حرکت بعدی تمرکز کنید. همیشه کاری وجود دارد که می‌توانید امروز انجام دهید تا کمی بهتر شوید، کمی نزدیک‌تر شوید و خود را در موقعیت بهتری قرار دهید. تنها راه حل همین است.

### یادگیری نحوه اندیشیدن

یادگیری نحوه اندیشیدن واقعاً به معنای یادگیری نحوه اعمال کنترل بر چگونگی و آنچه شما فکر می‌کنید است، این بدان معناست که به اندازه کافی آگاه و هوشیار باشید، تا آنچه را که به آن توجه می‌کنید دقیق انتخاب کنید و به معنای آن توجه کنید. به هر چیز کوچک که قیمت‌مان را کم می‌کند، فکر نکنیم. یاد بگیریم موضوع فکرمان، عالی باشد.

### سطح شانس

اگر شوت‌های بیشتری به دروازه بزنید، افق زمانی طولانی داشته باشید، به شبکه‌ای از افراد موفق دسترسی داشته باشید و کنجکاوی، انرژی و صداقت را با هم ترکیب کنید؛ سطح شانس شما افزایش می‌یابد.

### سوالاتی برای شما

چرا اشتباه دوباره، بدتر از بار اول انجام آن است؟ امروز چگونه از اشتباه دوباره، خودداری کنم؟ موضوع فکر امروز من چه باشد که به اشتباه نرسم؟

ارزشمندترین زمان زندگی من، در هر روز چه زمانی است؟

ماموریت اصلی من در زندگی ام چیست؟

اگر یک نوجوان از من بپرسد که در طول سالهای زندگی ام چه آموخته ام، چه درسی از زندگی گرفته ام، به او چه می گویم؟





Adult wisdom: the path of self-improvement

By: Seyedeh Fateme Moezzi

Creator of the Adult wisdom Journal