

خرد بزرگسالی: بازسازی من

سیده فاطمه معزی



"یا مدبرالامور"

"اللهم عجل لولیک الفرج"

پیشگفتار

یادگیری یکی از لذت‌ها و آرامش‌های بزرگ زندگی است. یادگیری به ما برای درک دنیای اطراف مان چارچوب می‌دهد. اما یادگیری فراتر از مدرسه و دانشگاه است. یادگیری ذهنیتی است، برای دیدن جهان با حس کنجکاوی و شگفتی بی پایان آن. در زندگی علاوه بر کسب دانش، باید به دنبال خرد نیز بود. دانش در بیرون ایستاده و درک مشاهدات بیرونی است ولی خرد در مرکز ایستاده و آنچه را که دیده نمی‌شود بازگو می‌کند. با دانش و خرد به درکی از خود و زندگی‌مان خواهیم رسید.

خرد بزرگسالی بدان معنی است که بدانیم چگونه کنترل زندگی خود را به دست بگیریم، چگونه با آنچه داریم لذت ببریم و در آنچه نداریم، گرفتار غم نشویم، و با آنچه داریم معنا را پیدا کنیم. در مجموعه خرد بزرگسالی، هدف نگاه عمیق‌تر به کلماتی آشنا است؛ کلماتی که می‌شود با آنها انس گرفت و در قالب جملاتی حکمت آمیز در ذهن مرور کرد و راهنمای لحظه لحظه‌های روز، هفته، ماه، فصل و سالمان شود. در اینجا "کلمات آشنا با معانی عمیق" ارائه شده و عمق و ژرفای معنایشان را در ذهن خود و خوانندگان یادآوری کرده‌ام. خود را به چالش بکشید تا یکی از جملات کتاب را انتخاب کنید و سپس به مدت دو دقیقه ساکت بنشینید و در حالی که آن را بی صدا در ذهن خود تکرار می‌کنید؛ به آن بیاندیشید. سیگنال‌های شفاف‌بخش و معنوی جملات را دریابید. در لحظه اکنون، همه چیز از اول شروع می‌شود.

دستور العملی برای ناراحتی، با ارزش ترین وسایل خانه، قدرت سوالات

راهکاری برای ناراحتی

اگر دستور العملی برای ناراحتی می خواهید، وقت خود را صرف جمع آوری مادیات و مقایسه خود و زندگی تان با بقیه کنید و اجازه دهید سلامتی و روابط شما بدتر شود.

نشاط

نشاط به معنای حوصله ی کار و فعالیت است چه کارهای شخصی چه فعالیت های اجتماعی. نشاط مخالف خستگی و افسردگی و بی حوصلگی است. یکی از راهکارهای شادابی و نشاط در زندگی این است که اساس را بر پرکاری بگذاریم نه بر کم کاری و تاخیر کارها.

عامل خسارت و ناخوشی

امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: "وَالْتَقْصِيرُ فِي حُسْنِ الْعَمَلِ إِذَا وَثِقْتَ بِالثَّوَابِ عَلَيْهِ غَبْنٌ؛ کوتاهی در حسن انجام کار زمانی که یقین به ثواب آن داری خسارت است^۱". تقصیر به معنای کوتاهی کردن و در اینجا کوتاهی در انجام صحیح کار صحیح است. کوتاهی در انجام کار صحیح به عنوان خسارت عنوان شده است و به تبع خسارت نیز باعث ناخوشی و ناراحتی است و فرد را گرفتار عذاب وجدان می کند.

با ارزش ترین وسایل خانه

صادقانه بگویم، با ارزش ترین وسایل خانه ما ممکن است مجموعه ای از وسایل ورزشی باشد. من قبلاً فکر می کردم دارم تجهیزات باشگاه ورزشی می خرم، اما در واقع آرامش خاطر را می خریدم.

جولی گورنر مربی عملکرد اجرایی در مورد قدرت سوالات بهتر:

سوالاتی که از خود می پرسید تا حد زیادی پاسخ هایی را که می گیرید تعیین می کند؛

"چرا من موفق نیستم؟" پاسخ هایی دریافت خواهید کرد که شما را سرزنش می کند.

"چگونه می توانم در اینجا موفق شوم؟" پاسخ هایی دریافت خواهید کرد که به شما کمک می کند.

در سؤالاتی که از خود می پرسید دقیق باشید.

سوالاتی برای شما

صبوری، نشاط، آرامش آموختنی است. برای یک دقیقه سرعت خود را کم کن. چشمت را ببند، یک نفس عمیق بکش، آرام باش.

از خود بپرس چگونه می توانم فرد صبورتر، آرام تر و با نشاط تری در زندگی باشم؟

^۱ (نهج البلاغه، حکمت ۳۸۴)

ذهنیت خوش بینی اولیه، تغییر دیدگاه در زندگی، استقامت، لحظه اکنون

ذهنیت خوش بینی اولیه

وقتی وارد موقعیتی می شوم، سعی می کنم ذهنیت خوش بینی اولیه را حفظ کنم.

- هنگام شروع روز: روز خوبی خواهد بود.
- هنگام ملاقات با شخص جدید: من او را تکریم و احترام خواهم کرد.
- وقتی چیزی چالش برانگیز را امتحان می کنید: به نتیجه مورد نظر خواهم رسید.

تغییر دیدگاه در زندگی

مشکلات ناگزیر به وجود می آیند و من طبق شرایط با آنها برخورد خواهم کرد، اما ترجیح من این است که فرض کنم در مسیر پیروزی هستم تا خلاف آن ثابت شود.

نویسنده و شاعر Ursula K. Le Guin در مورد استقامت

"هیچ تاریکی برای همیشه ماندگار نیست."

لحظه اکنون

گذشته گذشته است نباید بابت آن غصه خورد، از طرفی آینده نیز هنوز نرسیده است، پس لحظه اکنون را غنیمت بشمار.

پرهیز از امور بی فایده

"امیرالمؤمنین علیه السلام می فرماید: "لَا تَشْتَغِلْ بِمَا لَا يَغْنِيكَ" "به کاری که به درد تو نمی خورد مشغول مشو". گاهی لحظاتی در زندگی ما پیش می آید که ناچاریم قسمتی از وقت خود را برای امور بی فایده بگذرانیم؛ اما باید توجه داشته باشیم که همه وقت ما به این امور نگذرد. اکثر اموری که انجام می دهیم باید به گونه ای باشد که هم برای دنیا و هم برای آخرت مان مفید باشد تا در آخرت دچار حسرت نشویم. در روایتی آمده است که در قیامت سه صندوق برای افراد باز می شود: /امور خیری که بابت آن تشکر می کنند؛ کارهای شرافراد که سبب ناراحتی آنهاست؛ یک صندوق هم خالی است؛ یعنی کارهایی که نه برای دنیای آنها فایده داشته است و نه برای آخرتشان. باید در زندگی خود محاسبه داشته باشیم. گاهی فکر می کنیم کار ما بدون مشکل است؛ اما اگر کارهای خود را بررسی کنیم متوجه می شویم اموری را انجام داده ایم که نه برای دنیای ما مفید بوده است، نه برای آخرت مان^۲.

سوالات برای شما

به لحظات زندگی تان فکر کنید. چگونه می توانید امور بی فایده زندگی خود را مدیریت کنید؟

توقع نداشتن از خلق، سازندگی

دارایی بیشتر

هر چه چیزهای بیشتری داشته باشید، چیزهای بیشتری باید مدیریت کنید.

توقع نداشتن از خلق

همیشه کمک بگیر، اما هرگز انتظار نداشته باش. همیشه آنچه را که می‌خواهید بخواهید. اگر درخواست مستقیم و خاص باشد، بسیاری از مردم خوشحال می‌شوند که به شما کمک کنند. اما هرگز انتظار نداشته باشید که مردم بگویند بله. همه مشغول هستند و اولویت‌های مختلفی دارند. خواسته شما مسئولیت آنها نیست. از امام سجاد علیه‌السلام سوال شد همه خیر در چیست؟ امام فرمود: "رَأَيْتُ الْخَيْرَ كُلَّهُ قَدْ اجْتَمَعَ فِي قَطْعِ الطَّمَعِ عَمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ" "همه خوبی‌ها را در بریدن طمع از آنچه در دست مردم است، دیدم". ما گاهی برای متوقع بودن خود توجیهاتی داریم. مثلاً می‌گوییم توقع داریم فلانی با این سن و سال بداند که باید فلان کار را بکند. گاهی توقع از خانواده است، گاهی از خویشاوند، گاه از دوست و گاه از همکار، گاه از همسایه و.... اما توقع داشتن با «إِطَاكَ نَسْتَعِينُ» «فقط از تو کمک می‌جویم» هم‌خوانی ندارد. یکی از دلایلی که در زندگی کم می‌آوریم همین مسئله توقع از دیگران است.

سازندگی

توجه زیاد به تولیدات دیگران را متوقف کنید و تمرین و اقدام خود را شروع کنید. چقدر زمان صرف خواندن پست‌های دیگران در رسانه‌های اجتماعی، می‌کنید؟ و.... تمام آن ساعت‌هایی که به تماشای تولیدات دیگران روی صفحه مجازی صرف می‌شود، می‌تواند برای انجام اقداماتی در زندگی شما استفاده شود.

مارگریت یورسنار، رمان‌نویس و نویسنده درباره کمک به دیگران برای تبدیل شدن به آن چیزی که هستند و نه آن‌طور که می‌خواهیم باشند:

اشتباه بزرگ ما این است که سعی می‌کنیم از هر فردی فضایی را بخواهیم که آن را ندارد و از خوبی‌هایی که دارد غافل هستیم.

انرژی مثبت

غذایی که با انرژی مثبت طبخ شود با غذایی که با انرژی منفی طبخ گردد، قابل قیاس نیست. این فرمول در همه ابعاد زندگی فردی، حرفه‌ای، اجتماعی و معنوی جاری است.

سوالات برای شما

کدام مسئولیت‌ها، یا پروژه‌ها بر دوش من سنگینی کرده است و آیا می‌توانم همین الان به خودم اجازه بدهم یکی از آنها را رها کنم؟

راه ساده برای داشتن یک روز خوب، چرا الهام غیر ضروری است، بازی کوچک در مقابل بازی بزرگ

راه ساده برای داشتن یک روز خوب

اگر یک فرمول ساده برای داشتن یک روز خوب می‌خواهید، مهم‌ترین کار خود را قبل از ناهار انجام دهید. این کار اهم را تا ظهر انجام دهید آنگاه واقعاً احساس می‌کنید که از روز خود جلوتر هستید.

نقاش و هنرمند تجسمی چاک کلوز در مورد الهام

توصیه‌ای که دوست دارم به هنرمندان جوان یا واقعاً به هر کسی که به من گوش می‌دهد، بدهم، این است که منتظر الهام نباشید. الهام برای آماتورها است. بقیه فقط حاضر می‌شویم و مشغول کار می‌شویم. اگر منتظر بمانید تا ابرها از هم جدا شوند و صاعقه‌ای به مغزتان برخورد کند، کار شگفتی انجام نمی‌دهید. همه بهترین ایده‌ها از این فرآیند بیرون می‌آیند. از خود کار بیرون می‌آیند. چیزهایی برای شما پیش می‌آید. اگر دور هم نشسته‌اید و سعی می‌کنید ایده‌ای عالی داشته باشید، قبل از اینکه هر اتفاقی بیفتد، فقط دور هم جمع شده‌اید و ایده ایجاد نمی‌شود. اما اگر دست به کار شوید، جرقه‌ای برایتان پیش می‌آید و چیز دیگری برایتان پیش می‌آید و چیز دیگری که رد می‌کنید، و مدام شما را به سمت ایده دیگری سوق می‌دهد. الهام کاملاً غیر ضروری و به نوعی فریبنده است. شما احساس می‌کنید قبل از شروع به کار به این ایده عالی نیاز دارید و من متوجه شدم که تقریباً هرگز اینطور نیست.

سوال برای شما

تصور کنید یک نسخه کوچک از شما و یک نسخه بزرگ وجود دارد. وقتی کوچک بازی می‌کنید، رفتارتان همراه با ترس است، و اغلب در محاصره افراد و پروژه‌هایی هستید که شما را خسته می‌کند. وقتی بزرگ بازی می‌کنید، رفتارتان مطمئن است، احساس انگیزه می‌کنید و تمایل دارید روی افراد و پروژه‌هایی سرمایه‌گذاری کنید که به شما انرژی می‌دهند.

حال چگونه می‌توانید زمان بیشتری را صرف بازی نسخه بزرگ خود کنید؟

در مورد خریدهای لوکس، معنای زندگی، و آنچه که تعلل نشان می‌دهد

در مورد خریدهای لوکس

آرامش را فدای یک قطعه لوکس نکنید.

معنای زندگی

راز این نیست که معنای زندگی را بیابید، بلکه در این است که از زندگی خود برای ساختن چیزهای معنادار استفاده کنید.

قانون رضایت

کارها را برای رضایت خدا و خود واقعی‌تان انجام دهید. در این صورت اگر تحسین نشدید، به رضایت‌تان لطمه‌ای نمی‌خورد. تحسین افراد را به عنوان یک امتیاز در نظر نگیرید.

ناوال راویکانت، کارآفرین و سرمایه‌گذار درباره چیزهایی که با پول نمی‌توان خرید

سلامتی، ذهنی آرام، خانه‌ای پر از عشق. این چیزها را نمی‌توان خرید - آنها را باید به دست آورد.

سوالات برای شما

اگر از جستجوی ایده‌های جدید دست بردارید و به سادگی روی بهترین ایده‌ای که در حال حاضر دارید تمرکز کنید، چه؟

کارهایی که بازیکنان برتر انجام می دهند و نحوه برخورد با منتقدان و مخالفان

مسیر صحیح

لازم نیست نگران پیشرفت آهسته باشید. شما باید نگران حرکت در مسیر اشتباه باشید. مسیر صحیح را انتخاب کن.

سبک زندگی موفق

تمرکز بیش از حد روی ثروت، تمرکز کافی بر سبک زندگی ناموفق است.

تسلط

تسلط فقط به این نیست که در کار خود بهتر شوید، بلکه در مورد یافتن راههایی برای از بین بردن موانع، حواس پرتی ها و سایر مزاحمت هایی است که شما را از کار کردن روی کار مهم باز می دارد. مجریان برتر راههایی پیدا می کنند که تا حد امکان زمان بیشتری را برای چیزهایی که مهم هستند و کمترین زمان ممکن را برای چیزهایی که اهمیت ندارند، صرف کنند. ایجاد شرایط برای موفقیت بر عهده شخص دیگری نیست. شما باید فعالانه تلاش کنید تا چیزهایی را که مهم نیستند از حجم کاری خود حذف کنید. اگر نفهمیده اید که چگونه این کار را انجام دهید، در کار خود تسلط ندارید.

شاعر گمنام، آتیکوس، در مورد چگونگی زیستن

"هر دانه ای که هستی، شکوفه بده".

شاعر و نویسنده جوزف برادسکی درباره نحوه برخورد با منتقدان، مخالفان و تأثیرات منفی در زندگی خود

سعی کنید از گفتن داستان هایی درباره رفتار ناعادلانه ای که از جانب افراد با شما شده اجتناب کنید. با عجله از آن عبور کنید و از کنار آن ها بگذرید. از نظر ذهنی یا شفاهی در مورد آنها معطل نکنید. اولین کار شما فراموش کردن است. به این ترتیب سلول های مغز خود را از بسیاری از تحریکات بی فایده در امان خواهید داشت. شما نمی توانید این شبکه را از چرخه زندگی تان خارج کنید، اما حداقل می توانید تأثیرات آن را کاهش دهید.

سوالات برای شما

زندگی چه کسی را تحسین می کنم؟ چرا؟ بعد مادی آن زندگی چشمگیر است یا بعد معنوی آن؟

چه نوع سبک زندگی مورد توجه من است؟ چرا؟

بازی، میراث جاودان و نحوه رقابت بدون از دست دادن خود

بازی

وقتی در زمین هستید، طوری بازی کنید که انگار هیچ چیز دیگری اهمیت ندارد. وقتی خارج از زمین هستید، به یاد داشته باشید که بازی اصلاً مهم نیست.

میراث جاودان

تخیل، عاشق بازی با احتمالات است و خطر شکستی وجود ندارد. اما وقتی خود را در آستانه اقدام می‌بینید، مکث می‌کنید. شما می‌توانید عدم اطمینان از آنچه در پیش است را احساس کنید. افکار مدام در سرتان می‌چرخد. شاید این زمان مناسبی نباشد؟ شکست در حال حاضر امکان پذیر است. آن لحظه، آن مکث کوتاه، تمام زندگی شما است. کاری که در آن مکث انجام می‌دهید بوته‌ای است که شما آن را می‌کارید. این خط تمایز بین نوع فردی است که به آن فکر می‌کنید یا نوع فردی که به دنبال آن می‌باشید. وقتی واقعاً به آن فکر می‌کنم، می‌خواهم آن لحظه میراث جاودان من باشد؛ نه اینکه برنده شوم یا ببازم؛ نه اینکه خوب به نظر بیایم. در هر اقدامی، از خود میراثی جاودان به یادگار بگذارید.

آلدوس هاکسلی در مورد نزدیک شدن به زندگی با سبکی، حتی در مواجهه با مشکلات:

یاد بگیرید که همه چیز را سبک انجام دهید. بله، احساس سبکی داشته باشید، حتی اگر عمیقاً درگیر مشکلاتی هستید. فقط اجازه دهید جریان زندگی اتفاق بیفتد و به آرامی با آنها کنار بیایید. این بهترین توصیه‌ای است که تا به حال به من شده است ... پس چمدان ترس و دلهره و خود را دور بیندازید و به جلو بروید.

سوالات برای شما

انجام چه فعالیت‌هایی به زندگی شما معنی می‌دهد؟

فکر در مورد عظمت، لذت بردن از سفر، و بالا بردن آرزوهای دیگران

فکر در مورد عظمت

"بذرهای عظمت را در ذهن خود بکارید".

یافتن فرصت عالی

استراتژی مورد نیاز برای یافتن یک فرصت عالی بسیار بله گفتن و کاوش گسترده با استراتژی لازم و سپس استفاده حداکثری از این فرصت عالی با نه گفتن زیاد و متمرکز ماندن در آن است.

رقابت درونی

من دوره‌هایی در دوران حرفه‌ای خود داشتم که با سرعت کامل دو میدانی می‌کردم و کارهای زیادی انجام می‌دادم و فصل‌هایی را داشتم که نسبتاً تنبل بودم و کاری نمی‌کردم. چیزی که آموخته‌ام این است که من مانع اصلی رسیدن به نتیجه هستم. مطلوب یا نامطلوب بودن شرایط بیرونی تفاوت دارد با این که من کاملاً درگیر فعالیت باشم یا نباشم. حتی در زمینه‌های رقابتی، رقابت در درجه اول درون خود ماست.

نویسنده و فیلسوف رابرت پیرسیگ در مورد لذت بردن از سفر زندگی

کوه‌ها را باید با کمترین تلاش ممکن بالا رفت. سرعتتان را با طبیعت تان تنظیم کنید. اگر بی‌قرار می‌شوی، سرعت خود را افزایش بده. اگر باد شدی، سرعتت را کم کن. شما در تعادلی بین بی‌قراری و خستگی از کوه بالا می‌روی. سپس، زمانی که دیگر به آینده فکر نمی‌کنید، هر قدم تنها وسیله‌ای برای رسیدن به هدف نیست، بلکه هر قدم خود یک رویداد منحصر به فرد است. این برگ دارای لبه‌های دندانه دار است. این سنگ شبیه لاک‌پشت است. از این مکان برف کمتر دیده می‌شود، و..... اینها چیزهایی هستند که به هر حال باید به آنها توجه کنید. زندگی کردن یعنی طی فرایندی با آرامش، شادی و مهربانی.

پروفسور اقتصاد تایلر کاون در مورد بالا بردن سطح آرزوهای دیگران

من معتقدم که در لحظات حساس زمانی، می‌توانید سطح آرزوهای دیگران را به طور قابل توجهی بالا ببرید، به خصوص زمانی که آنها نسبتاً جوان هستند، فقط با پیشنهاد دادن به آنها که کاری بهتر از آنچه ممکن است در ذهن دارند انجام دهند؛ یک مشاوره و پیشنهاد سازنده. انجام این کار برای شما هزینه نسبتاً کمی دارد، اما سود آن برای آنها، ممکن است بسیار زیاد باشد. این در واقع یکی از ارزشمندترین کارهایی است که می‌توانید با وقت و زندگی خود و دیگران انجام دهید.

سوالات برای شما

امروز برای تمرین پنج دقیقه‌ای مراقبت از خود چه کاری می‌توانم انجام دهم؟

نحوه سفر در زمان، قدرت خواندن، و توصیه مهم

قدرت خواندن

برای تجربه سفر در زمان، بخوان.

جاودانگی

برای رسیدن به جاودانگی، بنویس.

انتشار انرژی مثبت

همه کارهای خود را با رفتاری خوشایند و دوستانه انجام دهید. از شستن ظروف و پختن غذا گرفته تا مطالعه و تحقیق دانشگاه و.....

گذر از افکار و احساسات منفی

وقتی از یک فئان آب می‌نوشید، بخشی از وجود شما می‌شود. وقتی آب مثل باران روی شما می‌بارد، چند دقیقه بعد تبخیر می‌شود. به طور مشابه، افکار را می‌توان مصرف کرد یا رد کرد. آیا این فکر مغذی است؟ آیا این احساس چیزی است که باید بنوشید؟ یا بیشتر شبیه گرفتار شدن در باران است؟ شما همیشه باران را احساس خواهید کرد، اما مجبور نیستید باران را بنوشید. می‌توانید اجازه دهید فکر بگذرد و چند لحظه دیگر خورشید باز خواهد گشت.

توصیه مهم

"حتی اگر همه چیزهایی را که می‌خواهید ندارید، برای چیزهایی که ندارید هم سپاسگزار باش." "الحمد لله كما هو اهله" را ذکر ثانیه‌های زندگی‌ات کن.

سوالات برای شما

کدام فعالیت‌ها بهترین تغذیه روحی و معنوی شما هستند؟ آیا می‌توانید امروز ۲۰ دقیقه را صرف انجام یکی از آنها کنید؟

چگونه راه خود را در زندگی پیدا کنید، مشکل افراد باهوش، آسان دیدن امور

ارتباط کلامی مناسب

ارتباط در مورد چیزی است که دریافت می‌شود، نه آنچه در نظر گرفته شده است. اگر بین آنچه شما می‌گویید و آنچه می‌شنوید فاصله وجود دارد، باید راه جدیدی برای گفتن آن پیدا کنید.

چگونه راه خود را در زندگی پیدا کنید

پیدا کردن راه خود در زندگی مانند باز کردن قفل ترکیبی از گاو صندوق است. شما باید به جلو و عقب بروید. زندگی یک راهپیمایی مستقیم از A به B نیست. پیچ و خم‌ها پیشرفت است، نه پسرفت. احساس عقب‌نشینی، بعداً مشخص می‌شود که در تمام طول مسیر بخشی از مسیر بوده است. هر حرکت برای رسیدن به هدف نهایی شما ضروری است.

مشکل افراد باهوش

مشکل افراد باهوش این است که می‌توانند دلیل خوبی برای انجام ندادن کاری بیابند. آن‌ها به اندازه‌ای باهوش هستند که شکاف‌ها را پیدا کنند، چالش‌ها را پیش‌بینی کنند، و خودشان را از ایده دور کنند. آن‌ها در توجیه عدم شجاعت یا عدم اقدام خود با بهانه‌ای هوشمندانه متخصص هستند. اما همیشه دلایلی برای انجام ندادن کاری وجود خواهد داشت و این به ویژه در مورد هر کاری که ارزش انجام دادن دارد صادق است. ما برای لحظاتی ارزش قائلیم که در آن بر چالش غلبه کرده‌ایم، نه برای لحظاتی که از آن اجتناب کرده‌ایم. در نهایت، اقدام یک انتخاب است. انتخاب تأکید بر دلایل انجام آن علیرغم دلایلی که برای اجتناب از آن دارید.

آسان دیدن امور

"علت اینکه گاهی اوقات در امور شکست می‌خوریم این است که مسئله را بسیار پیچیده می‌بینیم درحالی‌که نه تنها باید خودمان امور را سخت ندانیم بلکه باید آن را برای دیگران نیز سهل و آسان کنیم و یا سهل و آسان جلوه دهیم. - به کسی که کار را آسان نمی‌بیند کاری واگذار نکن^۳؛ علت اینکه امور بر انسان سخت و دشوار جلوه می‌کند این است که خود را فاعل می‌داند و فاعلیت خویش را مشاهده می‌کند؛ اما کسی که معتقد باشد - بِحَوْلِ اللَّهِ وَ قُوَّتِهِ أَقْوَمُ وَ أَفْعَدُ - و علی‌الدوام حول و توان الهی را مشاهده کند با قوت کار می‌کند و هرگز عرصه امور را سخت و دشوار نمی‌بیند. خداوند قادر مطلق است و زمان و توان و موجودی‌مان را بسط می‌دهد و تسهیلاتی مافوق تصور در اختیارمان می‌گذارد."^۴

سوالاتی برای شما

آیا امورات شما واقعاً پیچیده است یا کاملاً ساده است، ولی شما آن را پیچیده می‌کنید؟

^۳ نهج البلاغه، نامه امیرالمؤمنین (ع) به مالک اشتر

^۴ از بیانات استاد زهره بروجردی

خستگی، خستگی ناپذیری، انتخاب مسیر

خستگی

آنقدر با یک پروژه بنشینید تا از آن خسته شوید، سپس کمی بیشتر بنشینید. مفیدترین بینش‌ها بعد از اینکه حوصله‌تان سر رفت ظاهر می‌شوند.

سیلویا پلات، شاعر و رمان‌نویس به ما یادآوری می‌کند که انتخاب مسیر به معنای نادیده گرفتن بقیه است، اما انتخاب نکردن به معنای هدر دادن همه آنهاست:

"زندگی‌ام مانند درخت انجیر بود. از نوک هر شاخه، یک انجیر بنفش چاق، به آینده شگفت‌انگیزی اشاره می‌کرد و مدام چشمک می‌زد. یک انجیر تشکیل خانواده‌ای موفق، انجیر دیگری شاعری معروف، انجیر دیگری استاد زبردست در رمان، انجیر دیگری ویراستاری مشهور، انجیرهای دیگری سقراط و گروهی از فیلسوفان دیگر با نام‌های عجیب و غریب و حرفه‌های نامتعارف، و انجیر دیگری قهرمان المپیک و فراتر و بالاتر از این انجیرها، انجیرهای بسیاری بودند که من نمی‌توانستم تشخیص دهم که هستند. خودم را دیدم که در زیر این درخت انجیر نشسته و از گرسنگی مرده‌ام، فقط به این دلیل که نمی‌توانستم تصمیم بگیرم کدام یک از انجیرها را انتخاب کنم. من تک تک آنها را می‌خواستم، اما انتخاب یکی به معنای از دست دادن بقیه بود، و همانطور که آنجا نشسته بودم، انجیرها شروع به چروک شدن و سیاه شدن کردند و یکی یکی روی زمین افتادند."

خستگی ناپذیری

به مغزم باید دستور دهم مسئولیتی را پذیرفته‌ام باید پر توان ایفاء نقش داشته باشم، بندگی کن تا دم مرگ، یعنی پر تلاش، بی‌وقفه و خستگی ناپذیر؛ "وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّىٰ يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ و پروردگارت را پرستش کن تا اینکه مرگ تو فرا رسد." ۵

سوالات برای شما

به خاطر داشتن چه اخلاق نیک، سپاسگزار خداوند هستید؟

راز خلاقیت، چگونگی شکل‌گیری ما در چالش‌ها و ارزش تمرینات بد

یادگیری با عمل

در بسیاری از موارد، آنچه را که امیدوارید با خواندن کتاب یا گوش دادن به پادکست‌ها یاد بگیرید، تنها با تلاش از چیزی که از آن می‌ترسید می‌توانید یاد بگیرید. برخی از دانش‌ها تنها با عمل آشکار می‌شوند.

راز خلاقیت

خلاقیت ترکیبی متمرکز از چیزهای دور از هم است. ذهن شما روی یک عنصر خاص قفل می‌شود و سپس به طور گسترده به دنبال چیزی غیرمنتظره می‌گردد که با آن مطابقت دارد. درختان در مورد سخنرانی در جمع چه چیزی می‌توانند به شما بیاموزند؟ همیشه مقداری بافت همبند بین رشته‌ها وجود دارد. اگر می‌خواهید خلاق‌تر باشید، به دنبال ارتباط بین دو چیز که قبلاً به هم متصل نبودند، باشید.

ارزش تمرینات بد

تمرینات بد مهمترین تمرینات هستند. زمانی که احساس خوبی دارید، تمرین کردن و اقدام آسان است، اما بسیار مهم است که در زمانی که تمایلی به اقدام ندارید، ظاهر شوید - حتی اگر کمتر از آنچه انتظار دارید انجام دهید. ۱۵ دقیقه ورزش یا مطالعه، ممکن است عملکرد شما را بهبود نبخشد، اما هویت شما را دوباره تایید می‌کند. این در مورد تبدیل شدن به افرادی است که تمرینات را از دست نمی‌دهند.

هاروکی مورااکامی در مورد اینکه چگونه چالش‌ها به ما شکل می‌دهند

و هنگامی که طوفان تمام شد، به یاد نمی‌آورید که چگونه از آن عبور کردید، چگونه توانستید زنده بمانید. شما حتی مطمئن نخواهید بود که آیا طوفان واقعاً تمام شده است یا خیر. اما یک چیز مسلم است. وقتی از طوفان بیرون آمدی، آن فردی نیستی که وارد طوفان شد.

سوالات برای شما

حاضری روی چه چیزی آنقدر از صمیم قلب تمرکز کنید که از نادیده گرفتن تقریباً همه چیز خوشحال شوید؟

اقدام یا برنامه ریزی، اراده برای دستیابی و فرمول تعریف و تمجید

اقدام یا برنامه ریزی

برخی از پروژه‌ها از *اقدامات اولیه* سود می‌برند. اگر در حال نوشتن یک کتاب هستید، صرف زمان زیادی برای طوفان فکری عناوین و رویاپردازی یک طرح کلی آسان است، اما بهتر است به سادگی شروع به نوشتن کنید. کتاب کم کم خودش را کشف می‌کند. بله، باید به عقب برگردید و کارها را سازماندهی کنید، اما زمانی که مواد داشته باشید انجام این کار آسان تر است. نکته کلیدی این است که ابتدا عمل کنید و سپس افکار خود را سازماندهی کنید.

سایر پروژه‌ها از *برنامه ریزی اولیه* بهره‌مند می‌شوند. بهترین راه برای ساختن یک آسمان خراش، برنامه ریزی دقیق اولیه است. اگر در روز اول شروع به قرار دادن تیرهای فولادی کنید، مطمئناً با مشکل مواجه خواهید شد. پس از شروع، ایجاد تغییرات سخت تر است. کلید این است که تفکر خود را سازماندهی کنید و سپس عمل کنید. آیا به اقدام اولیه نیاز دارید یا برنامه ریزی اولیه؟ پروژه تو از کدام نوع است؟

یک ضرب المثل در مورد اراده

"اگر باد نمی‌وزد، پارو بزن."

فرمول تعریف و تمجید

"یکی از ابزارهای مهم ارتباطی تعریف از اطرافیان یا زیرمجموعه خود است چه در خانه چه در محیط کاری. کسانی را که تحت نظرتان هستند مورد تعریف و تشویق قرار دهید و خوبی‌ها، کمالات و توانمندی‌های واقعی آنها را متذکر شوید. تعریف به قدری باید پیایی باشد که فرد جایی برای سستی و عدم انجام وظیفه نداشته باشد و با تعاریف مکرر انرژی لازم برای انجام کار را کسب کند. امیرالمؤمنین علیه السلام در توصیه به مالک اشتر می‌فرمایند: "و همواره آنان -سپاهیان- را ستایش کن، و کارهای مهمی که انجام داده‌اند بر شمار، زیرا یادآوری کارهای ارزشمند آنان، شجاعان را بر می‌انگیزاند و ترسوها را به تلاش وامی‌دارد، *إن شاء الله*".^۶

سوالاتی برای شما

حاضری از امروز کمالات و توانمندی‌های واقعی اطرافیان (چه در خانه چه در محیط کار) را ببینی و از آنها تعریف کنی تا انرژی -شان برای انجام کار مضاعف گردد؟

^۶ از بیانات استاد زهره بروجردی

اهمیت رویاها و برخورد با منتقدان

اولین دقیقه اقدام

اولین دقیقه اقدام، ارزش بیش از یک سال برنامه‌ریزی کامل دارد. یکی از اشتباهات بزرگ زندگی این است که سال‌ها رنج بکشید، زیرا نمی‌خواستید برای پنج دقیقه احساس ناراحتی کنید.

شما نمی‌خواهید عذرخواهی کنید، بنابراین اجازه می‌دهید یک رابطه بدتر شود.

شما از درد رد شدن از مانع می‌ترسید، بنابراین موفقیتی را که می‌خواهید را رها می‌کنید.

می‌ترسید مردم بگویند ایده شما احمقانه است، بنابراین هرگز کسب و کارتان را شروع نمی‌کنید.

تمایل به تحمل پنج دقیقه ناراحتی به یک خط تقسیم معنادار در زندگی تبدیل می‌شود. در اوایل ۲۰ سالگی، فهرستی از کارهای جاه طلبانه‌ای که می‌خواستیم در زندگی انجام دهیم، نوشتیم. با نگاهی به گذشته، آن فهرست فوق‌العاده ارزشمند بود، زیرا سودمندی دنبال کردن ایده‌های جسورانه را به من آموخت – حتی اگر هرگز محقق نشوند. رویاهایی که اتفاق نیفتادند تغییر شکل دادند و من را به مسیرهای جالب دیگری هدایت کردند. مهم این نیست که به تمام رویاهایتان برسید، بلکه این است که به رویاپردازی ادامه دهید. با یادگیری و رشد، خواسته‌های شما تغییر می‌کند. رویاهای قدیمی، رویاهای جدیدی ایجاد می‌کنند. و در نهایت، یکی از این دیدگاه‌های جدیدتر و دقیق‌تر لحظه خود را پیدا می‌کند و به واقعیت تبدیل می‌شود.

مصاحبت خوب با روز و شب

روز با گذراندن صبح خوش می‌شود و با گذراندن ناصحیح، ناخوش. در پاسخ به این سوال که گذران صبح روز چگونه باید باشد امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: "وَأَمْلَأْ لَنَا مَا بَيْنَ طَرْفَيْهِ حَمْدًا وَ شُكْرًا وَ أَجْرًا وَ ذُخْرًا وَ فَضْلًا وَ إِحْسَانًا" "و از ابتدا تا پایانش را برای ما از سپاس و شکر و پاداش و اندوخته آخرتی و فضل و احسان پُر فرما". برای گذران صبح روز باید نعمات را فراوان ببینیم و کاری کنیم که برای روزهای بعد ذخیره شود. سعی کنیم امروز از امتیازات خاصی بهره‌مند شویم و فراتر از نمره قبولی و باید‌ها و نبایدها تلاش کنیم. وقتی نعمات را در اطراف خود اندک می‌بینیم، مصاحبت خوبی با روز نخواهیم داشت. علاوه بر آن باید سعی کنیم از این نعمات صبح‌ترین استفاده را داشته باشیم. مصاحبت خوب با روز و شب هنگامی است که اطراف خود را مملوء از نعمت ببینیم.^۷

جورج گروس هنرمند در مورد آنچه نقاشی و طراحی استثنایی نیاز دارد:

کنجکاوی بی پایان، مشاهده و شادی لازمه موفقیت در طرح‌های مختلف است.

سوالات برای شما

هر روز از خود بپرسید؛ امروز چگونه می‌توانم از نعمت‌هایم بهترین استفاده ببرم تا روز خوشی داشته باشم؟ چگونه با آنچه دارم شاکرتر باشم و شادتر؟

^۷ فرازی از دعای ششم صحیفه سجادیه در بیان استاد بروجردی

در مورد هزینه های پنهان موفقیت، نحوه برخورد با چالش ها و لذت تجربه های مشترک

ترکیب نقاط قوت

من بهترین نویسنده نیستم، اما نوشتن یکی از نقاط قوت من است. من ممکن است یک نویسنده صدک ۹۰ باشم. از طرفی من بهترین بازاریاب نیستم، اما این یک نقطه قوت من است. باز هم شاید صدک ۹۰؟ من از خیلی ها بهترم، اما پیدا کردن افراد بهتر از من سخت نیست. چیزی که به تدریج آموختم این است که فقط داشتن نقاط قوت مهم نیست، بلکه مهم ترکیبی از نقاط قوت شماست که شما را متمایز می کند. این واقعیت است که نوشتن و بازاریابی متقابلاً با هم تقویت می شوند - و من از هر دو لذت می برم - که منجر به نتایج عالی می شود. حال فکر کنید که "چگونه می توانید نقاط قوت خود را ترکیب کنید؟" این چیزی است که من همه را تشویق می کنم به آن فکر کنند. در هر زمینه ای از زندگی افراد با استعدادی را خواهید یافت که نقاط قوتشان را با هم ترکیب کرده و این ترکیبات نادر هستند.

انتخاب سبک زندگی

وقتی مزایای یک عمل را انتخاب می کنید، معایب را نیز انتخاب می کنید. اگر می خواهید نویسنده باشید، نمی توانید فقط رمان تمام شده و امضای کتاب را انتخاب کنید. شما همچنین ماههایی را برای تایپ کردن انتخاب می کنید. اگر می خواهید ورزشکار ماهر باشید، شما همچنین وعده های غذایی خسته کننده و کالری شماری را انتخاب می کنید. شما باید سبک زندگی را بخواهید، نه فقط نتایج را. در غیر این صورت حسادت معنایی ندارد. نتایج موفقیت معمولاً عمومی و بسیار قابل مشاهده است، اما فرآیند پشت سر موفقیت اغلب خصوصی و از دید پنهان است. خواستن پاداش های عمومی آسان است، اما باید هزینه های پنهان را نیز بخواهید.

شاعر امیلی دیکنسون در مورد ارزش اقدامات کوچک

اگر بتوانم جلوی شکستن یک قلب را بگیرم، بیهوده زندگی نکرده ام. اگر بتوانم درد یک زندگی را کم کنم، یا یک درد را خنک کنم، یا به یک گربه گرسنه غذا بدهم، من بیهوده زندگی نکرده ام.

مقابله با چالش ها

در هر چالش یا حتی تراژدی، فرصتی وجود دارد. اگر خودتان را طوری آموزش دهید که به دنبال فرصت بگردید، می توانید کنترل موقعیت را در دست بگیرید و حتی آن را به مثبت تبدیل کنید یا اگر نتوان آن را به چیز خوبی تبدیل کرد، حداقل چیز خوبی از آن بیرون می آید.

سوالات برای شما

به جای اینکه بپرسید "چه چیزی باعث خوشحالی من می شود؟" سعی کنید بپرسید: "چه چیزی خانواده ام را شاد می کند؟" بسیاری از بهترین لحظات زندگی زمانی اتفاق می افتد که با خانواده تان شاد باشید. شما انرژی یکدیگر را تامین می کنید. برای شاد بودن با هم چه کاری می توانید انجام دهید؟

بهانه هایی که با آنها زندگی می کنیم، نحوه رسیدگی به اشتباهات خود و زمانی که بهره وری مهم نیست

اطرافیان

اطراف خود را با افرادی احاطه کنید که اهدافی مشابه شما دارند. با هم برخیزید.

بهره وری

اکثر مردم می خواهند بهره وری خود را افزایش دهند. اما قبل از اینکه نگران بازدهی بیشتر باشید، به انتخاب تان فکر کنید. به جای تمرکز بر افزایش بهره وری، از خود بپرسیم: "از صرف زمان برای چه چیز خوشحال می شوم، حتی اگر به کندی پیش برود؟" انرژی خود را به این سمت هدایت کنید که بفهمید چه کاری را می خواهید انجام دهید و بعد شروع کنید.

معلم ریاضی دن مایر به ما یادآوری می کند که چگونه مسائل را در دنیای واقعی حل کنیم:

"تا به حال چه مشکلی را حل کرده اید که ارزش حل داشته، آیا از قبل همه اطلاعات حل آن را می دانستید؟ در دنیای واقعی، یا شما اطلاعات اضافی دارید و باید آن را فیلتر کنید، یا اطلاعات کافی ندارید و باید به دنبال آنها باشید تا مشکلی را حل کنید."

سوالات برای شما

"اگر فقط خود شما از موفقیت تان مطلع باشید و نتیجه کارتان را با ظاهر موفقیت دیگران مقایسه نکنید، باز هم از این نتیجه خوشحال خواهید بود؟"

"آیا خوشحالی تان به این است که دیگران از موفقیت تان مطلع شوند و شما را تحسین کنند؟"

پرانرژی، مدارا

پرانرژی

یکی از درس‌های غیرمعمول زندگی این است که اغلب با صرف کمی فعالیت، می‌توانید انرژی کسب می‌کنید. وقتی احساس بی‌حالی می‌کنید و می‌خواهید تمام روز را دراز بکشید، بلند شدن و حرکت کردن باعث می‌شود احساس بهتری نسبت به خوابیدن داشته باشید. کمی ورزش و نرمش به مدت ۱۰ دقیقه یا انجام اولین حرکت کششی باعث می‌شود احساس انرژی بیشتری داشته باشید. اگر می‌خواهید روزتان را پیش ببرید، بدنتان را به راه بیندازید. زمانی که بدن در حال حرکت است، ذهن نیز فعال می‌شود.

مدارا

مدارا و سازگاری مهارتی است که می‌تواند به ما بگوید در دراز مدت چقدر از همراهی یکدیگر لذت خواهید برد. مدارا نیروی شگفتی است. حتی صمیمی‌ترین روابط، به مدارا و سازگاری نیاز دارد. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: "با مردم مدارا کن تا از برادری آنان بهره‌مند شوی و با روی خوش با آنان برخورد کن، تا کینه‌هایشان بمیرد".^۸

سوالی برای شما

می‌خواهید در پایان امروز چه احساسی داشته باشید؟ حالا باید چه کار کنید تا بتوانید این احساس را داشته باشید؟

در مورد کوتاهی زندگی، آنچه نیاز به تسلط دارد و نحوه همپوشانی چیزهایی که دوست دارید

زمان حال

غم در گذشته زندگی می‌کند، نگرانی در آینده و آرامش در زمان حال.

تسلط و اشتیاق

تسلط نیاز به تمرین زیاد دارد. اما هر چه بیشتر چیزی را تمرین کنید، خسته کننده تر و روتین تر می‌شود. بنابراین، یکی از اجزای ضروری تسلط، توانایی حفظ اشتیاق برای ادامه دادن است.

رابرت لویی استیونسون، رمان‌نویس و شاعر درباره کوتاهی زندگی

پیر و جوان، همه ما در آخرین سفر دریایی خود هستیم.

آلیس ولینگتون رولینز، نویسنده و مقاله‌نویس سفر در مورد اهمیت آزمون

آزمون یک دانش آموز این نیست که چقدر می‌داند، بلکه این است که چقدر می‌خواهد بداند.

انتخاب کتاب

زندگی کوتاه‌تر از آن است که بتوان آن را با خواندن کتاب‌های معمولی هدر داد. هزینه فرصت خیلی زیاد است. چیزهای شگفت‌انگیز زیادی برای خواندن وجود دارد، اما بهترین نیستند. "زندگی کوتاه‌تر از آن است که بهترین کتابی را که در حال حاضر می‌شناسید، نخوانید".

سوالات برای شما

اگر از من بپرسند بهترین کتابی را که در حال حاضر می‌شناسی، را نام ببر؟ چه جوابی می‌دهم؟

کمی تفکر!!!! گرچن روبین نویسنده "کتاب پروژۀ شادی" در مصاحبه‌ای این سوال را از نویسنده‌ای می‌پرسد و او در جواب به این سوال می‌گوید "کتاب آسمانی‌ام" بهترین کتابی است که می‌شناسم و هر روز با آن خلوت دارم.

آیا من در روز ساعتی با قرآن خلوت دارم؟

چگونه به یک عادت جدید پایبند باشیم، چگونه با انتقادات برخورد کنیم و ۵ نوع ثروت

چگونه به یک عادت جدید پایبند باشیم

اگر در پایبندی به یک عادت جدید مشکل دارید، یک نسخه کوچکتر را امتحان کنید تا زمانی که خودکار شود. کمتر از آنچه که می توانید انجام دهید، اما آن را با ثبات تر از قبل انجام دهید.

نگاه به مشکلات

قابل توجه است که اغلب اوقات مشکل واقعی این نیست که چه اتفاقی افتاده، بلکه نحوه اطلاع رسانی آن است.

۵ نوع ثروت

حداقل ۵ نوع ثروت وجود دارد:

- ثروت مالی
- ثروت اجتماعی
- ثروت زمانی
- ثروت سلامتی
- ثروت معنوی

مراقب کارهایی باشید که باثروت نوع ۱ و ۲ را به شما می دهند، اما ثروت نوع ۳ و ۴ و به خصوص نوع ۵ را از شما می گیرند.

نیل گیمن رمان نویس و نویسنده کتاب های مصور در مورد منبع پیشرفت:

"شما باید کارها را تمام کنید - این چیزی است که از آن یاد می گیرید، با به پایان رساندن کارها یاد می گیرید".

طراح وب دیوید لگت در مورد نحوه برخورد با انتقاد:

"با کسانی که از کار شما لذت می برند دوستانه رفتار کنید و با کسانی که به آن انتقاد می کنند، دوستانه تر باشید".

سوالات برای شما

چگونه باید روزهای خود را اندازه گیری کنید؟

اگر بخواهید شادی خانواده تان را به حداکثر برسانید امروز چه کار می کنید؟

اگر بخواهید مهربانی را با اطرافیان تان به حداکثر برسانید چه کار می کنید؟

اگر بخواهید آرامش درون خانه را به حداکثر برسانید امروز چه کار می کنید؟

اگر بخواهید آرامش ذهنی خود را به حداکثر برسانید امروز چه کار می کنید؟

چه واحد اندازه گیری در حال حاضر بهترین خدمات را به شما می دهد؟

سه راه برای یادگیری چیزهای جدید، دایره صلاحیت

یک قانون ساده که زندگی را آسان تر می کند:

همیشه قبل از درخواست از کسی، برای دادن و بخشیدن اقدام کنید.

سه راه برای یادگیری چیزهای جدید:

- در مورد آنچه قبلاً یاد گرفته اید، فکر کنید.
- یک موضوع کاملاً جدید را یاد بگیرید.
- در مورد آنچه که شخص دیگری یاد گرفته است و می داند، مطالعه کنید.

دایره صلاحیت

اولین قانون موفقیت این است که اگر در جایی بازی کنید که دارای تخصص و مهارت کافی هستید، احتمال برنده شدن شما بیشتر است. آنچه می دانید و آنچه نمی دانید را در آن مورد مشخص کنید. دایره شایستگی شما حوزه تخصص شخصی شماست، حوزه ای که دانش و مهارت های شما در آن متمرکز شده است. این حوزه ای است که در آن درک عمیقی دارید، قضاوت های شما قابل اعتماد است و تصمیمات شما صحیح است. عاقل کسی است که حدود دانش خود را می داند و می تواند با اطمینان بگوید: «این در حیطه تخصص من است» یا «این خارج از حوزه تخصصی من است». فعالیت در دایره صلاحیت خود دستورالعملی برای اطمینان و اثربخشی است. اما جسارت خارج از دایره شایستگی خود دستوری برای دردرس است. این بدان معنا نیست که هرگز نباید از دایره تخصص خود خارج شوید. یادگیری چیزهای جدید، کسب مهارت های جدید و تسلط بر حوزه های جدید یکی از زیباترین امور زندگی است. تخصص خود را جشن بگیرید، اما محدودیت های خود را نیز تصدیق کنید.

سوالات برای شما

دایره تخصص خود را می شناسی؟

سادگی‌ها، ایده‌های بزرگ، استانداردها، شادی

عواقب افکار و رفتار

افکار یا رفتارهای کوچکی که من و شما هر روزمان را با آنها می‌گذرانیم از اهمیت بی‌نهایتی برخوردار هستند. کوچکترین اقدام خوب امروز، تصرف یک نقطه استراتژیک است که چند ماه بعد، ممکن است بتوانید به پیروزی‌هایی برسید که هرگز در خواب هم نمی‌دیدید، یا یک خشم به ظاهر پیش پا افتاده، یک جهنم را در پی دارد. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: "هر کاری که دوست می‌داری بکن؛ اما شک نکن که بالاخره با این کار ملاقات خواهی کرد و این کار را خواهی دید"^۹.

قدم بعدی

واضح بودن این نیست که بدانید می‌خواهید با زندگی خود چه کنید، بلکه به این است که بدانید این هفته چه کاری می‌خواهید انجام دهید. نیازی نیست همه چیز را مشخص کنید. شما فقط باید قدم بعدی خود را بدانید.

استاندارد زندگی

زندگی شما به طور جادویی از استانداردهای شما فراتر نخواهد رفت. مرزهای خود را بهبود بخشید تا زندگی‌تان نیز بهبود یابد.

ایده‌های بزرگ

ایده‌های بزرگ در سکوت رشد می‌کنند.

سادگی‌ها

بیشتر نابغه‌ها - به‌ویژه آنهایی که دیگران را رهبری می‌کنند - نه با ساختارشکنی پیچیدگی‌های پیچیده، بلکه با بهره‌برداری از سادگی‌های ناشناخته پیشرفت می‌کنند.

شادی

مردم همیشه به دنبال خوشبختی در زمان آینده و در چیزهای جدید یا مجموعه‌ای از شرایط جدید هستند که انتظار دارند روزی در اختیار داشته باشند. اما واقعیت این است که اگر شادی را اکنون در جایی که هستیم، و همینطور که هستیم، نیابیم، شانس کمی برای یافتن آن در آینده وجود دارد.

سوالات برای شما

چه مهارت‌هایی برای رسیدن به شادی واقعی می‌شناسم؟ آیا شاد زندگی کردن را آموخته‌ام؟

^۹ حدیثی از امام صادق علیه السلام "الشافی، صفحه‌ی ۸۷۴"

دو زمان برای اعتراف به اشتباه، انتخاب و عادت، حلقه های باز خورد، عوامل برتری

دو زمان برای اعتراف به اشتباه

دو زمان برای اعتراف اشتباه وجود دارد: زود و دیر. اعتراف زود هنگام مشکلات را حل می کند. اعتراف دیر هنگام مشکلات را تشدید می کند. فردی که سریع به دیگری می گوید اشتباه کرده است، اعتماد و احترام و صداقت طرف مقابل را جلب می کند. در مقابل، کسی که سعی می کند اشتباهات خود را پنهان کند، به سرعت اعتمادش را از دست می دهد.

انتخاب و عادت

انتخاب های کوچک بی سر و صدا عادت های ما را شکل می دهند.

حلقه های باز خورد

حلقه های باز خورد موتورهای رشد و تغییر هستند. آنها مکانیسم هایی هستند که از طریق آنها خروجی یک سیستم بر ورودی خود تأثیر می گذارد. سیستم های پیچیده اغلب حلقه های باز خورد زیادی دارند و درک اینکه چگونه تنظیم باز خورد در یک بخش از سیستم بر بقیه تأثیر می گذارد، دشوار است. حلقه های باز خورد چیزی هستند که سیستم ها را پویا می کنند. بدون باز خورد، یک سیستم فقط یک کار را بارها و بارها انجام می دهد. باز خورد را درک کنید، به آنها احترام بگذارید و عاقلانه از آنها استفاده کنید.

دانیل چمبلیس، استاد جامعه شناسی، که سال ها در مورد ویژگی های شناگران نخبه تحقیق کرده، در مورد اینکه چه چیزی باعث برتری می شود، می گوید:

عملکرد عالی در واقع ترکیبی از ده ها مهارت یا فعالیت کوچک است که هر کدام آموخته شده یا تصادفاً با آنها آشنا شده اند، که با دقت به عادت تبدیل شده اند و سپس در یک کل ترکیب شده با هم ترکیب می شوند. در هیچ یک از این اعمال هیچ چیز خارق العاده یا فوق بشری وجود ندارد. فقط این واقعیت است که آنها به طور مداوم و به درستی انجام می شوند و همه با هم، عالی هستند. هنگامی که یک شناگر یک چرخش مناسب در مسابقات آزاد را یاد می گیرد، کمی سریعتر شنا می کند. سپس یک فشار ساده از دیوار، با بازوهای فشرده روی سر، نوع تغذیه و نوع لباس مسابقه و..... هر یک از این وظایف به خودی خود کوچک به نظر می رسد، اما هر کدام به ورزشکار اجازه می دهد تا کمی سریعتر شنا کند. با آموختن و تمرین مداوم همه آنها با هم، شناگر ممکن است در بازی های المپیک شرکت کند... چیزهای کوچک واقعاً مهم هستند.

سوالات برای شما

نتایج اعمال و عادات اخلاقی و رفتاری خود را مدام در نظر بگیر و اشتباهات را تکرار نکن.

برای بهبود زندگی روزمره خود (عادات رفتاری، اخلاقی، ارتباطی و افکار) چگونه می توانی از حلقه باز خورد استفاده کنی؟

رفتار، بهشت آفرین یا بهشت؟، عمل متقابل

بهشت آفرین یا بهشت؟

شخصیت مثبت نگاهش به زندگی نگاه هدفمندی است. زندگی هدفش موقت، کوتاه مدت، با سود اندک و بُرد و باخت معمولی نیست، بلکه بُردی است بی نهایت. اینکه به ما توصیه شده است که شبها مُسَبَّحات را بخوانید، یعنی همواره تسبیح داشته باشید. تسبیح، یعنی همه چیز شناور به سوی یک هدف است. همه عالم هدف دارد و همه چیز به سمت خدا می رود. اینکه یک بار سراغ دنیا و بار دیگر سراغ آخرت برویم، یعنی زندگی هدفداری نداریم. شخصیت مثبت برای رسیدن به مولا کار می کند نه برای بهشت. شخصیت مثبت برای رسیدن به بهشت آفرین کار می کند نه برای رسیدن به بهشت^{۱۰}.

عمل متقابل

عمل متقابل زیربنای همه چیز است، از مهربانی اولیه انسانی تا پیچیده ترین سیستم های تجاری جهان بر اساس این اصل پایه گذاری شده اند. از این اصل ساده، شبکه گسترده ای از تعاملات و انتظارات اجتماعی رشد می کند که تقریباً هر جنبه ای از زندگی ما را شکل می دهد. به نظر می رسد بسیاری از مردم انتظار دارند که دنیا بدون تلاش، چیزهایی مانند شادی، آرامش و... را به آنها تقدیم کند. این یک استراتژی ضعیف است زیرا با قانون خلقت، مطابقت ندارد. عمل متقابل به ما می آموزد که اگر به مردم بدبینی و لجبازی بدهید یا اصلاً چیزی ندهید، احتمالاً همان را دریافت خواهید کرد. اما اگر به مردم مهربانی بدهید، اغلب در معرض همان رفتار قرار خواهید گرفت. اگر می خواهید مردم با شما مهربان باشند، با آنها مهربان باشید. اگر می خواهید مردم به شما گوش دهند، به آنها گوش دهید. بهترین راه برای رسیدن به موفقیت، لایق موفقیت شدن است. تغییرات کوچک در اعمال شما کل دنیای شما را تغییر می دهد. یکی از بزرگترین تصورات نادرست در مورد عمل متقابل این است که من باید بنشینم و منتظر بمانم تا اول دیگران اقدام کنند، اما رفتار متقابل به ما یادآوری می کند که اعمال ما به سمت خودمان باز می گردد. این یادآوری است که ما بخشی از جهان هستیم، و بنابراین اقدامات ما به صورت مجزا اتفاق نمی افتد، بلکه بخشی از یک شبکه به هم پیوسته از اثرات است. پس اول از خود شروع کنیم که "إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ أَنْفُسَكُمْ وَ إِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا؛ اگر نیکی کنید به خودتان نیکی کرده اید و اگر بدی کنید (باز هم) به خود بد کرده اید". شخصیت مثبت چنین تفکر و باوری دارد که با انتخاب و رفتار درست به خود منفعت رسانده و با انتخاب و رفتار نادرست بیشترین صدمه را به خود زده است^{۱۱}.

سوالات برای شما

حاضری از امروز با خانواده ات، نرم تر و مهربان تر باشی؟

^{۱۰} از بیانات استاد بروجردی

^{۱۱} سوره اسراء، آیه ۷

زندگی و مرگ، نتایج شنیدن های ما، سازگاری، سختی های زندگی

زندگی و مرگ

"چگونه زندگی کردن ما یعنی چگونگی مرگ ما".

نتایج شنیدن های ما

شنیدن ها یا به عمل منجر می شود یا جایگزین عمل می شود.

سازگاری

سازگار باش، غرغر نکن.

سختی های زندگی

سختی های زندگی بی پایان است. بهتر است که ریتم های زندگی را بپذیری و بدانی که زمان هایی وجود دارد که باید بایستی تا نفس بکشی، مهم نیست چقدر زحمت پیش روی توست.

بخشش

بخشش واقعی یک مبادله اقتصادی نیست. این یک عمل زایشی است. از آنچه داریم کم نمی کند بلکه تاثیری که می توانیم در جهان داشته باشیم را چند برابر می کند.

توان متفاوت اشخاص

هر کدام از ما توان متفاوتی داریم. برخی از ما می توانیم در برابر مشکلات مقاومت کنیم. برخی می توانند نور را در دنیای تاریک ببینند. برخی می توانند فداکارانه و بدون منت ببخشند، در حالی که برخی دیگر می توانند احساس اهمیت را در قلب اطرافیان خود ایجاد کنند و..... مهم نیست که چه نوع توانی داریم؛ مهم این است که با آن وارد عمل شویم.

سوالاتی برای شما

حاضری بدون منت ببخشی؟

تئوری حداکثر سلیقه یا طعم، شوخی سالم، تعهد و مسئولیت

تئوری حداکثر سلیقه یا طعم

قرار گرفتن در معرض نبوغ، قدرت آگاهی شما را گسترش می‌دهد. اگر زمان زیادی را با یک نابغه بگذرانید، ذهن شما بزرگتر و گسترده‌تر از زمانی خواهد بود که وقت خود را فقط با چیزهای معمولی بگذرانید. قیمت خودمان را دریابیم.

شوخی سالم

شوخی یکی از نشانه‌های سازگاری در زندگی است. این رمزی است مشخص می‌کند که در دراز مدت چقدر از همراهی یکدیگر لذت خواهید برد. اگر شوخی‌های شما با هم خوب و سالم باشد و به قیمت تخریب و تمسخر دیگران نباشد، پس رابطه سالمی با دنیا دارید. شوخی سالم نیروی شگفتی است. اگر بتوانید یکدیگر را بخندانید، همیشه می‌توانید همدیگر را غافلگیر کنید. اگر همیشه بتوانید یکدیگر را غافلگیر کنید، می‌توانید همیشه دنیای اطراف خود را زیبا، شاد و جدید نگه دارید. مراقب رابطه‌ای باشید که در آن شوخی وجود ندارد. حتی صمیمی‌ترین روابط، اگر فقط بر اساس جدیت باشد، کسل کننده می‌شوند.

تعهد و مسئولیت

تعهد کامل کلید موفقیت است. کیفیت یک تصمیم به طور مستقیم به میزان مسئولیت فرد افزایش می‌یابد. اگر من به شما بگویم کاری انجام دهید، پاسخگو هستید اما مسئول نیستید. پیروی از یک فرآیند شما را مسئول می‌کند انجام تکالیف تعیین شده شما را مسئول می‌کند. جستجوی منابع اضافی برای یادگیری بهتر شما را مسئول می‌کند. به خاطر سپردن روز تولد مادر شما را مسئول می‌کند. یافتن مداوم راه‌هایی برای ایجاد احساس قدردانی از بقیه، شما را مسئول می‌کند.

سوالاتی برای شما

زمانی را صرف فکر کردن به این موضوع کنید که روی چه چیزی باید تمرکز کنید؟

گذاشتن تاج پشت در خانه، سکوی پرش

گذاشتن تاج پشت در خانه

من به سمت خانه رانندگی کردم. ساعت حدود ۱۰ شب بود و جاده‌های زمستانی آرام و تاریک بود. در آن پانزده دقیقه پشت فرمان، به خودم اجازه دادم از موفقیت لذت ببرم. من خیلی سخت کار کرده بودم، خیلی چیزها یاد گرفته بودم و مقامی را که می‌خواستم را به دست آورده بودم. وارد خانه شدم و کیف و کلیدم را روی پیشخوان انداختم. از هیجان منفجر شده بودم. خیلی مشتاق بودم که ارتقاء رتبه‌ام و رئیس شدنم را به همه بگویم. ناگهان مادرم ظاهر شد. به او گفتم باورنکردنی‌ترین خبر را دارم!!! من فریاد زدم. او گفت: "خبرها می‌توانند منتظر بمانند". اما تو الان باید بری شیر بگیری. گفتم: "چرا از راج نخواستی بروی؟" "مادر گفت: "او خسته به نظر می‌رسید، بنابراین من نمی‌خواستم مزاحم او شوم". چاره‌ای نداشتم دستور و امر مادر بود، کلیدهایم را برداشتم، به ماشین برگشتم، یک مایل دورتر به فروشگاه رفتم و چند بطری شیر خریدم. وقتی دوباره به آشپزخانه رفتم، بطریها را روی پیشخوان کوبیدم. با صدای بلند گفتم: «من رئیس شده‌ام، ولی شما نمی‌توانید کمی صبر کنید و به من گوش دهید، فقط خواستید برم شیر بگیرم!!! مادرم پاسخ داد: به من گوش کن؛ تو ممکن است خارج از خانه رئیس یا مدیر باشی، اما وقتی به خانه می‌آیی، همسر، مادر و دختر خانه‌ات هستی. هیچ کس نمی‌تواند جای تو را بگیرد. لطفاً آن تاج ریاست را پشت در خانه بگذار و بعد وارد خانه شو. هنوز صدا و گفته آن شب مادرم در ذهنم پخش می‌شود. این گفته را می‌توان به روش‌های بی شماری تفسیر کرد. اول، من فکر می‌کنم او چیزی واقعا مهمی در مورد نحوه ترکیب کار بیرون و محیط خانه و خانواده مطرح کرد. او البته درست می‌گفت که مهم نیست ما چه اعتباری در بیرون داریم یا چه کار می‌کنیم، نقش ما در محیط خانواده اصلی‌ترین نقش ماست. من از موفقیت بزرگی لذت می‌بردم، اما ثبات خانه ما به این معنی بود که چه به عنوان رئیس انتخاب شده باشم یا نه، به همان اندازه برای خانواده‌ام ارزش و اهمیت داشته باشم. این موضوع رابطه بین قدرت و فروتنی را نیز دربرمی‌گیرد. این یک درس باورنکردنی برای کسانی است که در حرفه خود پیشرفت می‌کنند و به نقش‌هایی می‌رسند که به آنها در محل کار و جامعه اقتدار می‌دهد اما باید بدانیم اولویت با خانه و خانواده است.

سکوی پرش

سکوی پرش ما خانواده است و اگر خلاف این را تصور کنیم، باخته‌ایم! بسیاری از اوقات برای غریبه‌ها وقت می‌گذاریم، خیرسانی داریم، خوش اخلاق هستیم؛ اما با خانواده، نه! در بیرون از خانواده خوش اخلاقیم؛ اما در فضای خانواده محوریّت شاد نگه داشتن خانواده را نداریم و غافلیم از این که با شاد نگه داشتن خانواده، چقدر درجه و مقام معنوی کسب می‌کنیم. از امام باقر علیه السلام نقل شده است: "أَصْلِحْ نِي لَأَهْلِي"؛ «خدایا، مرا برای خانواده‌ام نافع قرار بده». ۱۲.

سوالات برای شما

کمی فکر کنم؛ ببینم در زندگی شخصی جابه‌جا کاری یا کم کاری نسبت به خانواده‌ام دارم که به بهانه درس، مطالعه و شغل یا کار بیرون و ... آن را توجیه می‌کنم؟

هدف واقعی زندگی، زمینه ساز همه خیرات در زندگی

تعامل با خود پیش نیاز تعامل با دیگران

ما همیشه نگران ارتباط با دیگران هستیم در حالی که وقتی از خودمان ارتباط را شروع کنیم، پنجاه درصد معضل ارتباط با دیگران نیز حل می‌شود؛ اگر در تعامل با خود سالم برخورد کنیم، در تعامل با مردم نیز مشکلی نداریم و بسیار موفق می‌شویم. ما به تعامل با خود زیاد بها نمی‌دهیم؛ به همین جهت در تعامل با خلق نیز به مشکل بر می‌خوریم و نه تنها به خود که دیگران صدمه وارد کرده‌ایم.

زمینه ساز همه خیرات در زندگی

امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: این سه چیز را اگر بتوان تأمین کرد، همه‌ی خیرات، مستقیم و غیرمستقیم به اینها مربوط هستند. یکی نگرستن، دوم سکوت و سوم کلام. فرمودند هر نگاه‌کردنی که در آن عبرت‌گرفتن نباشد؛ هیچ فایده‌ای ندارد. سکوت هم جزو کارهای متعارف و رفتار انسان است؛ هر سکوتی که در آن فکری نیست این غفلت است. می‌فرمایند هر کلامی که در آن ذکر نیست، یاد نیست، توجه نیست این کلام لغو است. پس خوشا به حال کسی که نگاهش مایه‌ی عبرت است، و سکوتش مایه‌ی اندیشه، و سخن‌گفتنش یادآوری و ذکر است. آن وقت انسانی که این سه خصوصیت را دارد؛ بر گناهان و خطاهای خود بگریزد؛ یعنی گریه نتیجه‌ی همین توجهات است. هنگامی که ما وقتی ساکتیم فکر می‌کنیم، وقتی حرف می‌زنیم تذکر در آن است، وقتی نگاه می‌کنیم با سنجش همراه است، آن وقت یکی از چیزهایی که مورد نگاه ما است، خود ما و رفتارهای خودمان است، خطاهای خودمان را پیدا می‌کنیم. مشکل ما این است که اشتباهات و خطاهای خودمان را نمی‌فهمیم و نمی‌بینیم. وقتی فهمیدیم آن وقت عظمت کار را مشاهده می‌کنیم و اگر اهل دل باشیم بر خطاهای خودمان گریه می‌کنیم و مردم از شر او در امان اند^{۱۳}.

شکایت از کمی زمان

یکی از شکایتهای ما این است که می‌گوییم وقت مطالعه، ورزش یا ... را ندارم. همیشه زمان کافی برای انجام کارهایی که واقعاً مهم هستند وجود دارد، فقط ما درگیر کارهای کم اهمیت‌تر می‌شویم.

سوالات برای شما

ما بایستی پیوسته یا بیاموزیم یا آموزش دهیم. امروز چه چیزی یادگرفتی؟، چه چیزی را به بقیه تعلیم دادی؟

۱۰. الامالی شیخ صدوق، صفحه ۸۰ : عن الصادق جعفر بن محمد عن أبيه عن آبائه عليهم السلام أنَّ أمير المؤمنين عليه السلام قال جُمِعَ الْخَيْرُ كُلُّهُ فِي ثَلَاثٍ خِصَالٍ النَّظَرُ وَ السَّكُوتُ وَ الْكَلَامُ، فَكُلُّ نَظَرٍ لَيْسَ فِيهِ اعْتِبَارٌ فَهُوَ سَهْوٌ، وَ كُلُّ سَكُوتٍ لَيْسَ فِيهِ فِكْرَةٌ فَهُوَ غَفْلَةٌ، وَ كُلُّ كَلَامٍ لَيْسَ فِيهِ ذِكْرٌ فَهُوَ لُغْوٌ، فَطُوبَى لِمَنْ كَانَ نَظَرُهُ عِبْرًا وَ سَكُوتُهُ فِكْرًا وَ كَلَامُهُ ذِكْرًا، وَ يَكُنْ عَلَى خَطِيئَتِهِ، وَ آمِنَ النَّاسُ شَرَّهُ^{۱۳}

تدبّر در عواقب امور، یک یادداشت دوست داشتنی؛ غصه ممنوع

تدبّر در عواقب امور

باید قدرت تصویرسازی ذهنی داشته باشیم. همه ما باید این قدرت را داشته باشیم که قبل از هر کار و سخنی آن را تصویرسازی کنیم و به نتیجه آن بیندیشیم. حتی به عواقب ترش‌رویی و لب‌خند خود هم باید توجه کنیم.

یک یادداشت دوست داشتنی؛ غصه ممنوع

اخیراً جعبه‌ای پیدا کردم که پر از یادداشت‌هایی بود که سال‌ها پیش برای خودم نوشته بودم. من این یکی را خیلی دوست دارم: "وقتی غصه می‌خوریم مانند آن است که تمام توان خود را در کارتن نگه داشته‌ایم. وسایل داخل کارتن، قابل استفاده نیست. در غصه‌خوری توان ما حبس می‌شود؛ اما هنگامی که در اندوه فرو نرفته‌ایم و شاد هستیم، توانمندی‌های ما آزاد می‌شود، به گونه‌ای که هم خودمان از این توان استفاده می‌کنیم و هم دیگران"^۴.

هر روز

هر روز را تمام کن. شما آنچه را که می‌توانستید انجام داده‌اید. برخی اشتباهات و ابهامات بدون شک وارد جریان زندگی روزانه می‌شود. هر چه زودتر آنها را فراموش کنید؛ شب از خدا کمک بخواه و همه چیز را به او بسپار و بابت کوتاهی امروزت عذرخواهی کن. فردا روز جدیدی است؛ آن را خوب و آرام و با روحیه‌ای بسیار بالا شروع کن. با اندوه و غم گذشته خود مدام دست و پنجه نرم نکن.

رسیدن به موفقیت

اگر واقعاً می‌خواهید در کاری عالی باشید، باید واقعاً به آن اهمیت دهید. اگر می‌خواهید در یک زمینه خاص عالی باشید، باید روی آن وسواس داشته باشید. بسیاری از مردم می‌گویند که می‌خواهند در فلان حرفه یا... موفق باشند، اما حاضر نیستند فداکاری‌های لازم برای رسیدن به آن را انجام دهند. آنها دغدغه‌های دیگری دارند و توجه خودشان را روی امور مختلف پخش می‌کنند. دستیابی به عظمت آسان نیست. به زمان زیادی نیاز دارد، فداکاری‌های زیادی می‌طلبد. به انتخاب‌های سخت زیادی نیاز دارد. این نیازمند فداکاری عزیزان شما نیز هست. تعادل خوبی بین وسواس در مورد حرفه خود و حضور در کنار خانواده وجود دارد. شبیه راه رفتن روی طناب است. پاهای شما می‌لرزند و سعی می‌کنید مرکز خود را پیدا کنید. هرگاه بیش از حد به یک جهت متمایل شوید، مسیر خود را اصلاح می‌کنید و در نهایت به سمت دیگر متمایل می‌شوید. پس با متمایل شدن دوباره به سمت دیگر اصلاح می‌کنید.

سوالات برای شما

آیا قدرت تدبّر در عواقب امور را دارم؟ از امروز چگونه بیشتر متوجه عواقب افکار، نیت، گفته‌ها و اعمالم باشم؟.

^۴ از بیانات استاد بروجردی

جعبه ابزار تفکر، مانند رمان نویس، مانند حسابدار، مانند معلم

حرفه ها را به عنوان جعبه ابزار تفکر بشناسیم!

اکثر مردم حرفه ها را با کارهایی که آن حرفه ها انجام می دهند تعریف می کنند. مهندسان چیزهایی می سازند. اقتصاددانان پول را مطالعه می کنند. روانشناسان به ذهن افراد نگاه می کنند. با این حال، در حالی که این یک تمایز آشکار است، من بیشتر به این موضوع علاقه مند هستم که چگونه هر حرفه سعی در حل مشکلات مربوط به حوزه خود دارد؛ در اینجا، ما می توانیم انبوهی از ابزارهای فکری مختلف را از حرف مختلف کشف و استخراج کنیم و در زندگی خود از آن بهره بگیریم.

مانند رمان نویس

داستان ها دارای شخصیت هایی با ویژگی های ثابت هستند که عملکرد آنها را قابل پیش بینی می کند. در زندگی واقعی، افراد بیشتر تحت تأثیر زمینه هستند. واقعیت جریانی پیوسته از رویدادها است ولی متأسفانه مردم داستان ها را خیلی بهتر از واقعیت ها درک می کنند. بنابراین اغلب لازم است آنچه را که می خواهید به مردم بگویید به گونه ای داستانی بسته بندی کنید که بتوانند آن را درک کنند. اطلاعاتی را ارائه دهید تا شنونده آن را راحت تر دنبال کند. در حالی که این موضوع برای نوشتن رمان یا ساختن فیلم صدق می کند، داستان گفتن بخشی از زندگی همه ما است. از «چرا می خواهم در این شغل کار کنم؟» تا «پنج سال دیگر خودم را کجا می بینم؟» تا «لحظه آخر زندگی ام.....؟». اینها همه داستان زندگی هستند و ما باید ساختار آنها را درک کنیم و خودمان آن را زیبا طراحی نماییم.

مانند حسابدار

مانند یک حسابدار مراقب نسبت ها باشید. تعدادی ابزار فکری مفید در حسابداری وجود دارد که امکان تشخیص مشکلاتی را که در سطح پنهان هستند برایمان فراهم می کند. یکی از اینها ایده تحلیل نسبت است. نسبت ها کسری با صورت و مخرج دو اندازه گیری مختلف در یک کسب و کار هستند. برای مثال، نسبت بدهی شرکت به حقوق صاحبان سهام. این نوع تحلیل برای حوزه های غیرحسابداری در زندگی ما مفید است. در سلامت، BMI نوعی تجزیه و تحلیل نسبت فانتزی است، مانند نسبت وزن به مجذور قدتان. همچنین می توانید بسیاری از نسبت ها را برای زندگی خودتان تصور کنید: خروجی یادگیری شما نسبت به هر ساعت مطالعه، تعداد اشکالات در هر خط کد برنامه نویسی، و..... سازماندهی داده ها، پیگیری جزئیات و دیدن الگوهای آن، همه ابزارهای حسابداری هستند که می توانید در زندگی روزانه خود از آنها بهره برداری کنید.

مانند معلم

آیا می توانید درک کنید که اطلاع نداشتن از یک موضوع چگونه است؟ معلم چگونه دانش را در ذهن دیگران ایجاد می کند؟ چگونه می توانید به اطرافیان خود توانایی هایی بدهید که قبلاً نداشتند؟ برای مؤثر بودن، معلمان باید مدلی از نحوه ذهن دانش آموزانشان از جهان و همچنین یک برنامه برای تغییر آن داشته باشند. برای موفقیت در بیشتر حرفه ها، باید بتوانید کاری کنید که دیگران مشکلات را مانند شما ببینند. این شامل شناسایی دانش موجود آنها و گفتن چیزهای مناسب برای رساندن آنها به جایی است که اکنون هستید. در حالی که این یک مهارت واضح برای معلمان است، برنامه نویسانی که سعی می کنند کد خود را توضیح دهند، پزشکی که سعی می کنند دلایل یک روش پزشکی را بیان کنند یا مدیرانی که می خواهند کارمندان از یک چشم انداز خاص پیروی کنند نیز از شیوه معلمی بهره می گیرند.

سوالاتی برای شما

اگر مانند یک حسابدار، یک معلم یا یک رمان نویس به کسب و کار و زندگی تان برخورد کنید، رفتار تان چه شکلی می شود؟

مانند استاد شطرنج، مانند طراح، مانند سرباز

مانند استاد شطرنج

حرکات را در چشمان خود ببینید. شطرنج از دیرباز به عنوان یک بازی برای بهبود تفکر فرد در نظر گرفته شده است. ابزارهای فکری زیادی را می‌توان از این بازی استخراج کرد. یکی از آنها توانایی شبیه سازی بازی در ذهن شماست. یک ترفند رایج استادان بزرگ، انجام بازی با چشم بسته است. در حالی که این کار تماشاگران را شگفت زده می‌کند، اما در واقع یک تمرین مفید را تقویت می‌کند – اینکه بتوانید بازی را در ذهن خود ببینید، بنابراین می‌توانید حرکات بعدی حریف خود را محاسبه کنید. این اغلب در حوزه‌های دیگر خارج از شطرنج مفید است. تلاش برای تجسم آنچه ممکن است اتفاق بیفتد، و سپس آن پیش بینی را با واقعیت مقایسه کنید. این می‌تواند توانایی‌های شبیه‌سازی شما را تقویت کند، با تصور اینکه هر اقدام ما چه نتیجه‌ای به دنبال دارد از خیلی از رفتارهای اشتباه پیشگیری می‌شود.

مانند طراح

یک کلید چراغ با طراحی خوب باید به شما بگوید که وقتی آن را برگردانید، کدام اتاق‌ها روشن می‌شوند. اگر سخنرانی‌های خود را طوری طراحی کنید که به طور خودکار باعث شوند که مخاطبان افکار خود را به جایی که شما نیاز دارید تغییر دهند، چه؟ اگر عادت‌های خود را طوری طراحی کرده باشید که به طور خودکار آنها را اعمال کنید چه؟ دامنه این ابزار تفکر واقعاً بسیار گسترده است.

مانند سرباز

نظم و انضباط یک ابزار فکری بسیار مفید است. نظم و انضباط حفاظتی است در برابر اشتباهات ناشی از بی‌دقتی‌ها و بی‌حوصلگی‌ها. هنگامی که بهترین راه انجام کاری را می‌دانید، آن را دقیق، بدون شلختگی و بدون تاخیر انجام دهید.

سوالات برای شما

اگر مانند یک استاد شطرنج، یک سرباز یا یک طراح با کسب و کار و زندگی‌تان برخورد کنید، نتایج کارتان چه شکلی می‌شود؟

مانند معمار، مانند فروشنده

مانند معمار

تصور آینده! معماران به طراحی ساختمان می‌پردازند. ساختمان‌ها سازه‌های بزرگی هستند که ممکن است سال‌ها طول بکشد تا ساخته شوند و با این وجود تمام معیارهای کارفرمایان، پیمانکاران، برنامه‌ریزان شهری و قوانین ساختمان باید توسط معمار برآورده شود و البته باید جلوه زیبایی داشته باشد. برای انجام این کار، معماران به مجموعه‌ای از ابزارهای فکری (و نرم‌افزار) نیاز دارند تا یک ایده بگیرند و تصور کنند که پس از صرف میلیون‌ها دلار، دقیقاً در مقیاس بزرگ چگونه خواهد بود. یکی از این ابزارها ساختن مدل است. ساختن یک نسخه کوچک شده از چیزی که می‌خواهید ایجاد کنید، تا بتوانید ظاهر آن را ببینید، و سپس تصور کنید که چگونه در یک نسخه بزرگتر خواهد بود، دشوار است، اما اغلب به شما امکان می‌دهد قبل از اینکه خیلی دیر شود، ببینید واقعیت چگونه خواهد بود و طبق آن به تغییر ادامه دهید.

مانند فروشنده

فروشنده‌گان به درک عمیق نیازهای مشتری پرداخته و سپس با ارائه محصولات و خدماتی که این خلاء را پر می‌کند، فعالیت می‌کنند. انجام این کار فوق‌العاده سخت است، زیرا ممکن است تشخیص دهید که راه حل مشکل مشتری را از قبل می‌دانید. یک ابزار تفکر کلیدی برای موفقیت در این حرفه این است که بتوانیم نگرانی‌ها و نیازهای افراد را با رفتار (اغلب متضاد) آنها پی ببریم. از چه زبانی استفاده می‌کنند؟ اعمال آنها چه تفاوتی با اهداف اعلام شده آنها دارد؟ در این مورد چه چیزی می‌توانید استنباط کنید؟ این ابزاری است که می‌توانید در محیط خانه و کار از آن استفاده کنید. فرزند شما واقعاً چه چیزی می‌خواهد، نه آنچه به شما می‌گوید؟ رئیس شما؟ و.....

سوالات برای شما

اگر مانند یک معمار، یا یک فروشنده با کسب و کار و زندگی‌تان برخورد کنید، زندگی‌تان چه شکلی می‌شود؟

ایده‌های موجود از نگاه تو، با ارزش‌ترین‌ها، یک ساعت، یک روز، یک هفته، یک ماه، یک سال

ایده‌های موجود از نگاه تو

هیچ کس نمی‌تواند با دو چشم تو به دنیا نگاه کند. هنگامی که دیدگاه منحصر به فرد خود را در مورد ایده‌های موجود قرار دهی - آنها بدیع خواهند شد. بنابراین اگر ایده‌ای برای یک کسب و کار جدید، یک کتاب جدید، یک فیلم جدید، و... موجود است شما می‌توانید روی آن کار کنید؛ زیرا توسط شما انجام نشده است.

با ارزش‌ترین‌ها

گفته معروفی وجود دارد که به پتر دراکر نسبت داده می‌شود: "آنچه قابل اندازه‌گیری است، مدیریت می‌شود". آنچه قابل اندازه‌گیری است، تمام توجه ما را به خود جلب می‌کند. اما ما نمی‌توانیم تعیین کنیم که آیا اکنون نسبت به سال گذشته والدین بهتری هستیم یا همکار بهتری هستیم یا نه؟ ما نمی‌توانیم صداقت، همدلی، انعطاف‌پذیری یا اخلاق را با کمیت‌ها بسنجیم. به همین دلیل است که ارزش‌ها را مهارت‌های «نرم» می‌نامند. ما آنچه را که ردیابی‌اش آسان است - نه آنچه مهم است - دنبال می‌کنیم و به اشتباه فرض می‌کنیم که اگر به این معیارهای قابل اندازه‌گیری دست پیدا کنیم، به چیز ارزشمندی رسیده‌ایم. مراقب باشید که چه چیزی را اندازه‌گیری می‌کنید. زیرا با ارزش‌ترین چیزها در زندگی اغلب با واحدهای اندازه‌گیری به دست نمی‌آیند.

یک ساعت، یک روز، یک هفته، یک ماه، یک سال

اگر قرار باشد به مدت یک سال هر روز یک ساعت را صرف کار بر روی یک پروژه یا تلاش خلاقانه کنید، پیشرفت چشمگیری خواهید داشت. از خود بپرسید که با یک ساعت متمرکز در روز و تمرکز بی‌وقفه چه کارهایی را می‌توانید انجام دهید. اگر می‌خواهید از پیشرفت خود در یک سال آینده خوشحال باشید، امروز کاری انجام دهید که از انجام آن خوشحال خواهید شد. چه چیزی در این هفته مهم است؟ هر جمعه، من با دفترچه یادداشت می‌نشینم. فهرستی از مهمترین چیزهایی که می‌خواهم در هفته آینده به پایان برسانم تهیه می‌کنم. با برنامه‌ریزی برای هفته پیش رو، هیچ سردرگمی در مورد آنچه که باید هر روز روی آن کار کنم وجود ندارد. تا زمانی که بتوانید کاری را که شروع کرده‌اید به طور مداوم به پایان برسانید، توصیه می‌کنم تعداد موارد موجود در لیست کارهای خود را محدود کنید. اگر روزی ۵ کار در لیست خود دارید، ۲۵ مورد از آنها را در پایان هفته تکمیل خواهید کرد. اما اگر روز را با ۱۵ کار در لیست خود شروع کنید، به پایان هفته خواهید رسید و تعداد کمتری از آنها را تکمیل کرده‌اید. به طرز متناقضی، هر چه تعداد کارهای کمتری در لیست کارهایتان در روز داشته باشید، هر هفته کارهای بیشتری انجام خواهید داد.

سوالاتی برای شما

روزهای شما تعیین‌کننده هفته‌های شما هستند و هفته‌های شما تعیین‌کننده ماه شما، و ماه‌های شما تعیین‌کننده سال شما است. با ساعت روزت چه می‌کنم؟

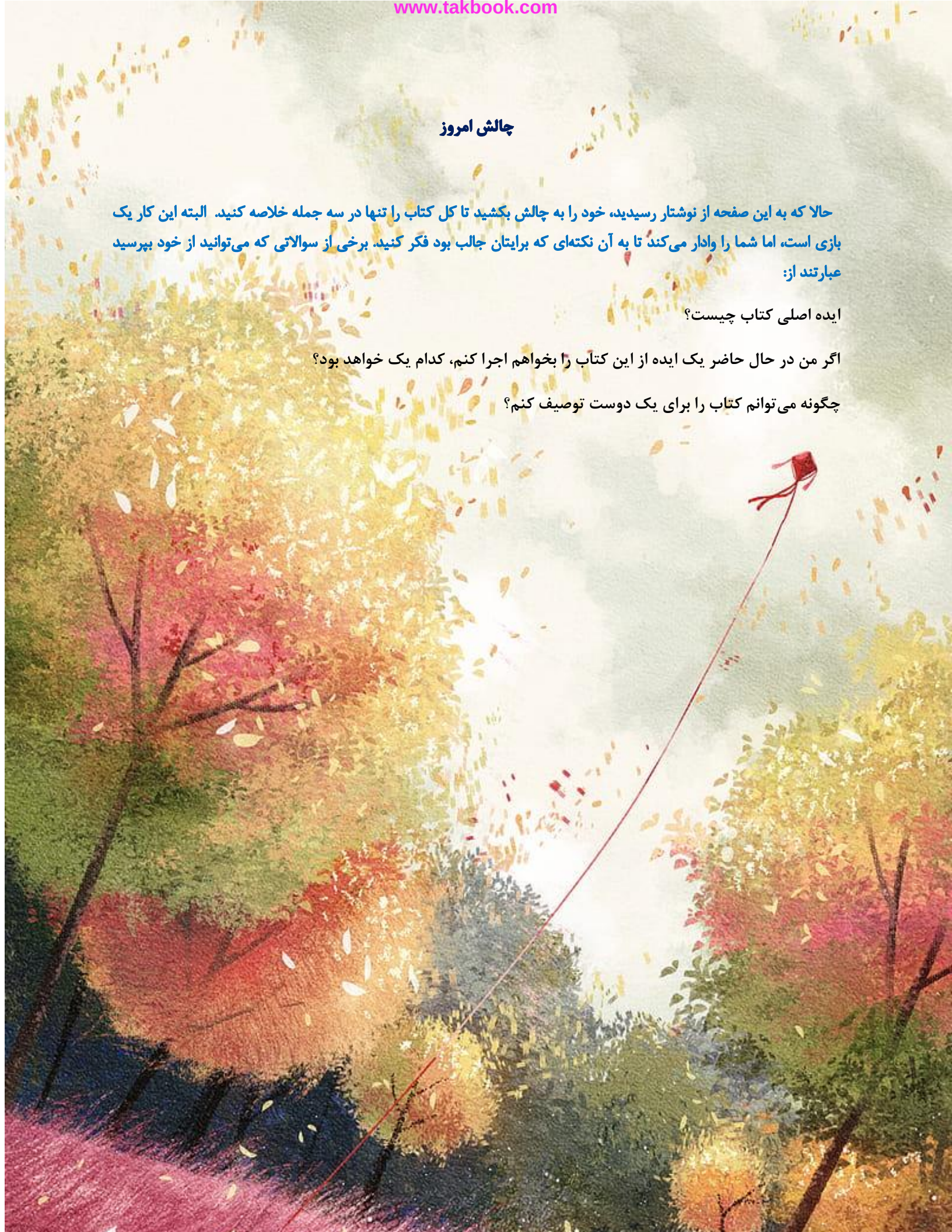
چالش امروز

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

ایده اصلی کتاب چیست؟

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

چگونه می‌توانم کتاب را برای یک دوست توصیف کنم؟



Adult wisdom: Rebuild myself

By: Seyedeh Fateme Moezzi

Creator of the Adult wisdom Journal