


دستیار من تقدیم می‌کند: 

با ۱۸ اصل کلیدی در  
بهره‌وری و مدیریت  
زمان آشنا شوید.

# اصول ضروری بهره‌وری برای زندگی امروزی



اصول ضروری  
بهره‌وری برای  
زندگی امروزی

## با ۱۸ اصل کلیدی در بهره‌وری و مدیریت زمان آشنا شوید.

گردآوری و تألیف: مصطفی مقدم

ویرایش ۱ / تیرماه ۱۳۹۸ / © DASTYAREMAN.COM

# فهرست مطالب

## بخش اول

### موانع اصلی بهره‌وری و مدیریت زمان

- ۱ بسیار زیاد یا کم بودن انتخاب‌هایی که داریم ۰۳
- ۲ کنترل نکردن وقفه‌ها و حواس‌پرتی‌ها ۰۴
- ۳ خورده خوری و سواس گونه! ۰۴
- ۴ زندگی در دنیای چند وظیفگی یا Multitasking ۰۵
- ۵ سرگرمی و مشغولیت‌های بی‌هوده ۰۶
- ۶ توهم قرص جادویی یا آجیل مشکل‌گشا! ۰۷
- ۷ بی‌توجهی به نتایج بلند مدت اعمال و انتخاب‌ها ۰۸

## بخش دوم

### اصول بهره‌وری شخصی

- ۸ هر کسی می‌تواند بهره‌وری و خلاقیت داشته باشد ۱۵
- ۹ مدیریت زمان در حقیقت مدیریت خودت است ۱۶
- ۱۰ ما دارای سه مغز هستیم، نه یک مغز! ۱۸
- ۱۱ عادت‌های ما، سرنوشت ما را می‌سازند ۲۰
- ۱۲ آشوب درونی، آشوب بیرونی بوجود می‌آورد ۲۱
- ۱۳ متمرکز کردن استعداد و نقطه قوت‌مان روی بزرگترین فرصت‌های زندگی ۲۲
- ۱۴ آینده تو یا ادامه گذشته توست، یا چیزی تازه که خلق می‌کنی ۲۳
- ۱۵ روی چیزی که می‌خواهی تمرکز کن، نه آنچیزی که از آن اجتناب میکنی ۲۴
- ۱۶ انتخاب کن، تصمیم نگیر! ۲۶
- ۱۷ نظم و انضباط را با خلاقیت محدود شده به تعادل برسان ۲۷
- ۱۸ اگر می‌خواهی به بهره‌وری کامل برسی، بایستی به نسخه ۲.۰ خودت... ۲۸



موانع اصلی بهره‌وری و  
مدیریت زمان

بخش اول



امروزه شاهد این پدیده هستیم که رفتارهای اجتماعی، سطح رفاه فعلی و تکنولوژی بجای یاری رساندن به فردی که در مسیر موفقیت و بهره‌وری قدم می‌گذارد، خود مانعی برای تمرکز و دستیابی به اهداف شخصی و تجاری او می‌شود. در این بخش درباره ۷ مانع اصلی و بزرگ بهره‌وری در زندگی‌های مدرن امروزی که ممکن است دغدغه شما هم باشد صحبت می‌کنیم.

## بسیار زیاد یا کم بودن انتخاب هایی که داریم

ما در دنیایی زندگی می کنیم که در انتخاب های زیاد آن غرق شده ایم. برای مثال در زمان های گذشته برای خرید یک ماشین انتخاب های زیادی نداشتید. ولی حالا تصور کنید که اگر بخواهید یک کامپیوتر بخرید، به قدری انتخاب های زیادی دارید که نمی دانید از کجا باید شروع کنید. آیا کامپیوتری بخرید که صفحه نمایش بزرگ و با کیفیتی داشته باشد یا پرتابل، کوچک و سبک باشد؟ مقدار حافظه داخلی آن چطور؟ سرعت پردازشگر چطور؟



در نتیجه اگر انتخاب های زیادی داشته باشیم، ذهن ما خاموش شده و نمی توانیم قدم بعدی را برداریم و اگر انتخابهامان کم باشد، احساس در دام محدودیت افتادن خواهیم داشت و انگیزه عمل کردن نداریم. بنابراین بایستی وقتی انتخاب های زیادی داریم آنها را محدود کنیم و وقتی انتخاب هایمان بسیار محدود هستند، آن ها رو بیشتر کنیم.

## کنترل نکردن وقفه ها و حواس پرتی ها

چالش بعدی ما در مسیر بهره وری و نظم این است که با دنیایی از حواس پرتی ها دست به گریبان هستیم. ما در دنیایی زندگی می کنیم که همه از هم انتظار دارند همیشه در دسترس باشند. تلفن، پیام کوتاه، ایمیل، افرادی که به ما سر می زنند و ... همینطور ما هم فکر می کنیم مجاز هستیم به راحتی حواس دیگران را پرت کنیم. هر وقت نیاز به تماس با کسی را احساس کنیم، در همان زمان به راحتی تلفن را برمی داریم! دائماً ایمیل ها یا صفحات شبکه های اجتماعی مان را مرور می کنیم تا چیز مهم یا جدیدی را از دست ندهیم.

حواس پرتی ها و وقفه ها مهمترین عوامل دست نیافتن ما به بهره وری هستند. ما بایستی یاد بگیریم که آنها رو به حداقل برسانیم یا حذفشان کنیم.

## خورده خوری وسواس گونه!

امروزه ما به جای خوردن یک وعده غذای سالم کامل و اجازه به هضم آن و سپس، خوردن وعده غذایی بعدی، خورده خوری می کنیم! مقداری از این غذا و مقداری از آن غذا را هر از گاهی و بین وعده های اصلی غذا مصرف می کنیم. ما این رفتار را با توجه مان هم داریم. اگر دقت کرده باشید در اینترنت ویدئو ها کوتاه تر شدند. ما دیگر کل آهنگ های یک آلبوم را نمی خریم و به خرید یک آهنگ از آن قناعت می کنیم. ما حتی یک آهنگ را هم کامل گوش نمی

دهیم و به آهنگ بعدی می رویم. در رابطه هایمان هم یک رابطه را برای مدتی کوتاه تجربه می کنیم و بعد به سراغ رابطه بعدی می رویم. ما در تمام ابعاد زندگی مان خورده خوری می کنیم!

اگر به این رفتار خورده خوری وسواس گونه روی چیزها ادامه بدهیم، ۸۰ تا ۹۰ درصد ارزش آن چیزها را از دست خواهیم داد. ما نیاز داریم تمرکزمان را تربیت کنیم تا روی چیزهایی که اهمیت زیادی دارند تمرکز بیشتری داشته باشیم. در نتیجه تجربه کاملتری از آن چیز خواهیم داشت و کامل تر و غنی تر زندگی می کنیم.

## زندگی در دنیای چند وظیفگی یا Multitasking

ما در دنیای چند تکلیفی زندگی می کنیم. انجام چندین کار همزمان با هم. مشکل داشتن کارهای زیاد برای انجام دادن نیست، بلکه مانند نکته قبلی، خورده خوری وسواس گونه، این است که ما همزمان کارهای زیادی را انجام می دهیم و تمرکزمان پراکنده است. مانند کسی که در حال چرخاندن چندین بشقاب است، ما نخواهیم توانست جلوی سقوط بشقاب ها را بگیریم.

ما بایستی یاد بگیریم روی یک چیز که برایمان بسیار مهم است متمرکز باقی بمانیم. برای مدتی روی آن تمرکزمان را حفظ کنیم و سپس از آن بطور کامل جدا شویم.

این اصل که شما با چند وظیفگی، بهره‌وری بالایی نخواهید داشت، ثابت شده است. با این که ما در زمان‌هایی از روز، مجبور به انجام چندین کار با هم هستیم، اما با این هدف که زمان آن را به حداقل برسانیم بایستی برای همین "زمان چند تکلیفی" نیز برنامه‌ریزی کنیم و در یک محدوده زمانی کنترل شده و آگاهانه این گونه کارها را انجام دهیم. در حقیقت اگر بخواهیم زمان بهره‌وری مان را به حداکثر برسانیم، بایستی زمان چند وظیفه‌ای مان را به حداقل برسانیم.

ما بایستی یاد بگیریم روی یک چیز که برایمان بسیار مهم است متمرکز باقی بمانیم. برای مدتی روی آن تمرکزمان را حفظ کنیم و سپس از آن بطور کامل جدا شویم. وقتی همزمان مشغول انجام چندین کار باشید، نمی‌توانید کامل از هیچ کدام جدا شوید. وقتی خواب هستید از فکر کردن به کارهای روز دست بکشید و وقتی مشغول کار هستید، به اینکه آیا خواب کافی‌ای داشته‌اید یا نه فکر نکنید! شما بایستی از منطقه خاکستری خارج شوید. درباره منطقه خاکستری در مجموعه ایمیل‌هایی که همراه این کتابچه دریافت خواهید کرد مفصل صحبت می‌کنیم.

## سرگرمی و مشغولیت‌های بیهوده

چالش بزرگ دیگری که ما در مسیر بهره‌وری، موثر بودن در زندگی و مدیریت کردن زمان مان تجربه می‌کنیم زندگی در دنیایی است که به سرگرم شدن و مشغولیت، بیشتر از کسب نتایج متمایل است. این مساله در تمام سطوح زندگی مان مشهود است. وقتی فیلمی نگاه می‌کنیم، ترجیح می‌دهیم فیلم سرگرممان کند تا اینکه چیزی یاد بگیریم و بواسطه آن فرد بهتری شویم. در اخبار بجای اینکه واقعاً مایل باشیم بدانیم در دنیا چه می‌گذرد، به دنبال خبرهای هیجانی هستیم. وقتی غذا می‌خوریم با انتخاب غذاهای خیلی تند، شیرین، گازدار و مزه‌های عجیب و خاص دیگر، بجای اینکه بدنمان برای رشد و ترمیم خود مواد مغذی را دریافت کند، ترجیح می‌دهیم حواس ما سرگرم باشند و لذت ببریم.

اگر هدف ما رشد، داشتن زندگی ای غنی، توانایی مدیریت زمان و دستیابی به نتایج دلخواهمان است، بایستی اجازه ندهیم زیاده روی در این سرگرمی ها ما را از مسیر خود خارج کند. ما بایستی برای تمرکز روی چیزهایی که به ما نتیجه می دهند انضباط داشته باشیم و یاد بگیریم به دنبال لذات کوتاه مدت نباشیم.

## توهم قرص جادویی یا آجیل مشکل گشا!

باور اینکه قرص، روش یا تکنیکی وجود دارد که بلافاصله مشکل شما را حل می کند باور مضر است. تصور کنید دردی در جایی از بدنتان احساس می کنید، بلافاصله قرص مسکنی خورده تا درد را متوقف کنید. این کار بطور موقت شما را نسبت به درد بی حس می کند، ولی اگر بدنتان دچار مشکل حاد بزرگی باشد چه؟ با پنهان کردن نشانه های بیرونی، چه اتفاقی برای اصل مشکل می افتد؟ وقتی چراغ روغن ماشین شما روشن می شود، پیاده نشده و چراغ را در نمی آورید، بلکه روغن ماشین را چک می کنید!

”من برای رسیدن به نتیجه دلخواه یا حل مشکلم  
چه کاری را بایستی بطور روزانه و ادامه دار انجام دهم؟“

اگر می خواهید در زندگی شخصی یا کسب و کارتان موفق شوید، بایستی دیدگاه اینکه قرصی جادویی یا روشی عجیب برای حل سریع مشکلاتتان وجود دارد را کنار بگذارید. بجای آن از خود بپرسید: ”من برای رسیدن به نتیجه دلخواه یا حل مشکلم چه کاری را بایستی بطور روزانه و ادامه دار انجام دهم؟“

باور قرص جادویی یا آجیل مشکل گشا، باوری غیر بالغانه است. این کودک درون ماست که می گوید: "مامان، من همین الان می خوامش!" این تمایل به ارضاء یا لذت بردن فوری است و اگر هدف ما رسیدن به بالاترین مدارج بهره وری است، نیاز داریم تا بزرگ شویم و بالغانه رفتار کنیم.

با درک این دیدگاه، فریب تبلیغاتی که امروزه وعده ثروتمندی در زمانی کوتاه با تکنیکی خاص یا خوش اندام شدن سریع با قرص لاغری معجزه آسا را می دهند را نخورید.

” بهای واقعی هر چیزی باید تمام و کمال پرداخته شود. این قانون زندگی است.

## بی توجهی به نتایج بلند مدت اعمال و انتخاب ها

نتایج کوتاه مدت و بلند مدت یک عمل با هم متفاوت و در اغلب موارد متضاد هستند. مثلاً تصور کنید یک بسته چیپس چرب و نمکی خریداری کردید و میل می کنید. نتیجه کوتاه مدت این عمل چیست؟ لذت، تجربه تردی و نمکی چیپس در دهان، لذت خوردن و بلعیدن این غذای لذیذ... نتیجه بلند مدت خوردن آن چیپس ها چیست؟ معمولاً بعد از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه احساس می کنید انرژی تان شروع به کم شدن می کند. بدنتان، بخاطر اینکه مقدار زیادی سدیم و چربی وارد آن شده، شروع به عکس العمل نشان دان می کند. معمولاً با این احساسات بد چه می کنیم؟ به آن بی توجه هستیم یا از آن بدتر، برای رفع و بی حسی این احساسات، سراغ مصرف چیزهای دیگری مثل قهوه یا قرص

آسپرین می رویم. وقتی شما برای مدت طولانی این کار را تکرار می کنید، اضافه وزن، کبد چرب و بیماری های جدی به سراغ شما خواهند آمد. بنابراین نتیجه کوتاه مدت و بلند مدت عمل خوردن چیپس متفاوت است.

حالا به خوردن کلم بروکلی خام فکر کنید... افراد کمی طرفدار این سبزی هستند. نتیجه کوتاه مدت و بلند مدت خوردن بروکلی چیست؟ مهمترین ابعاد زندگی ما نیز به همین صورت هستند. تاثیرات کوتاه مدت و بلند مدت اعمال ما متفاوت هستند و ما بایستی به نتیجه بلند مدت اعمال و انتخاب هایمان آگاه باشیم.

” زندگی سخت است، اگر به روش آسان آن را  
زندگی کنید. آسان است، اگر به روش سخت آن را زندگی  
کنید

~ جو پالیش











R O  
O M

اصول بهره‌وری شخصی

بخش دوم



در این بخش از طریق ۱۱ اصل کلیدی بهره‌وری با طرز فکر، باور و الگوهای آشنا می‌شوید که می‌توانید آن‌ها را به عنوان اصول و پایه بهره‌وری در زندگی‌تان به کار بگیرید. از این نکات یادداشت بردارید. اجازه دهید ملکه ذهنی شما شوند. به آن‌ها فکر کنید و ببینید چقدر به شما و زندگی‌تان مرتبط هستند.

## هر کسی می تواند بهره وری و خلاقیت داشته باشد

هر کسی می تواند بهره وری داشته باشد. نه تنها بهره وری، بلکه خلاق نیز باشد. زیرا خلاقیت و بهره وری دست در دست هم دارند. بعضی افراد در یک چهارچوب ساختاری، که در آن قوانین، مراحل و قدم های بعدی برای انجام کاملاً مشخص است، خلاق و بهره ور هستند. بعضی ها در بی ساختاری، آشوب کامل و آزادی، خلاق و بهره ور هستند. بعضی ها یک ساختار اولیه نیاز دارند که بر اساس آن اثر خود رو خلق کنند و بعضی ها با بومی کاملاً خالی اثرشان را آغاز می کنند. در بین این دو، شما از کدام دسته هستید؟ آیا شما در ساختار مشخص و از قبل تعیین شده بهره وری بالایی دارید یا در بی ساختاری یک بوم سفید؟

ما نسبت به اینکه در شرایط ایده‌آلی باشیم یا نه، می‌توانیم خلاقیت خود را بروز دهیم. بعضی‌ها سازمان‌دهنده و نظم‌دهنده هستند و برای هر کاری لیستی تهیه می‌کنند و وقتی احساس خلاقیت می‌کنند که چک لیستی از کارهایی که بایستی انجام دهند را جلوی خود دارند و گروهی دیگر که گروه خلاقان آزاد هستند با دیدن چک لیست احساس خفگی و اسارت می‌کنند! اما براحتی می‌توانند برای شما لیستی از کارهای لازمه را بنویسند.

از خود بپرسید چه زمانی احساس خلاقیت و بهره‌وری بیشتری دارید؟ در چه شرایط محیطی ای؟ در کنار چه افرادی؟ به شرایطی که قبلاً در آن احساس خلاقیت و آزادی زیادی در کار داشتید فکر کنید و ببینید نقاط مشترک آن‌ها چیستند. زیرا با این کار می‌توانید با خلق مجدد آن شرایط، به بهره‌وری و خلاقیت بیشتر دست پیدا کنید.

از طرفی دیگر برای دستیابی به بالاترین مدارج بهره‌وری و خلاقیت، ما بایستی استعداد‌های یکتای خود را کشف کنیم. توانایی‌هایی که از همان ابتدا در آن‌ها استاد بودیم. اینجا هدف توسعه و تبدیل آن‌ها به نقاط قوتمان است. وقتی روی یک استعداد کار می‌کنید، آن را تبدیل به یک توانایی قدرتمند در خود می‌کنید و در آن به استادی می‌رسید، از آن بیشترین نتیجه را در زندگی کسب کنید. بنابراین برای کسب بالاترین مدارج خلاقیت و بهره‌وری، ابتدا تشخیص دهید که از کدام دسته هستید، سپس توانایی خاص خود را در آن شرایط قرار داده و گسترش دهید.

## مدیریت زمان در حقیقت مدیریت خودت است

مدیریت زمان اشتباه است! چالش حقیقی مدیریت خودمان است. زمان تنها متغییری است که حتی قابل تاثیرگذاری نیست، چه برسد به مدیریت.

استفاده صحیح از زمان بسیار سخت است، چون  
شما هرگز نمی‌توانید لحظه‌ای که گذشته است را  
بازیابی کنید.

~ استیون کاوی.

ما نمی‌توانیم زمان را مدیریت کنیم، زمان فقط می‌گذرد. ما همگی به یک اندازه و فقط درصد محدودی از آن را بدست می‌آوریم. ولی مدیریت خودمان، کاملاً داستان دیگری است. وقتی می‌خواهید زمان را مدیریت کنید، در حال تلاش برای مدیریت چیزی هستید که هیچ کنترلی روی آن ندارید. این فقط روشی برای شکنجه خودتان است! ولی وقتی می‌گویید من می‌خواهم خودم را بهتر مدیریت کنم، خودتان را به روی مرحله جدیدی از بینش و بصیرت درونی باز می‌کنید.

پس منظور ما از مدیریت خودمان چیست؟ چون زمان چیزی بیرونی است، وقتی می‌گویید: "من می‌خواهم زمانم را مدیریت کنم"، فقط در حال فرار از مسئولیت پذیری در زندگی تان هستید. از طرفی دیگر وقتی می‌گویید: "من می‌خواهم خودم را مدیریت کنم"، شما مسئولیت پذیری کامل برای کاری که انجام می‌دهید و نتایجی که بدست می‌آورید را می‌پذیرید.

مدیریت خود یعنی سعی برای کنترل کردن خودتان. وقتی سعی می‌کنید خودتان را کنترل کنید متوجه می‌شوید کمتر از آنی که فکر می‌کنید روی خود کنترل دارید! معمولاً افراد توانایی خود را در کنترل خود دست بالا می‌گیرند. برای مثال تصمیم بگیرید برای ۳۶ ساعت روزه بگیرید و هیچ چیزی نخورید. تا چند ساعت می‌توانید به این چالش ادامه دهید و از آن خارج نشوید؟

یکی از مهمترین حقایقی که به درک آن می‌رسیم این است که ما تقریباً شبیه ربات‌ها هستیم. هر روز صبح بیدار می‌شویم. همان کارهای تکراری روزهای قبل را انجام می‌دهیم. به همان افکار فکر می‌کنیم و همان احساسات را داریم و آنقدر این رفتارهای تکراری را تکرار می‌کنیم تا به نقطه‌ای می‌رسیم که هیچ کار متفاوتی نمی‌توانیم انجام دهیم. این در حالی است که خودمان را با این فکر که اگر بخواهیم تغییر کنیم، می‌توانیم، فریب می‌دهیم. تکنیک‌های زیادی برای مدیریت خودمان وجود دارد که در این کتابچه و دوره ایمیلی همراه آن، به مرور به آن‌ها می‌پردازیم، ولی درک این نکته مهم است که بدانیم مساله اصلی مدیریت خودمان است، نه مدیریت زمان.

## ما دارای سه مغز هستیم، نه یک مغز!



۳

### مغز جدید

مغز نئوکورتکس، متفکر یا انسانی

۲

### مغز میانی

سیستم لیمبیک، پستاندار یا مغز احساسی

۱

### مغز قدیم

مغز غریزی، خزنده یا فیزیکی ما

۱. مغز قدیم: مغز غریزی، خزنده یا ذهن مارمولکی ما، مغز فیزیکی ما.
۲. مغز میانی: سیستم لیمبیک، مغز پستاندار یا احساسی ما. جایی که احساسات ما قرار دارند.
۳. مغز جدید: مغز نئوکورتکس، متفکر یا مغز انسانی. جایی که بخش عقلانی متفکر ما قرار دارد.

به موازات رشد نژاد بشر، این بخش های مغز بر روی همدیگر رشد کرده اند. ما فکر می کنیم که ما مغز متفکر (شماره ۳) مان هستیم و همیشه منطقی و عقلانی رفتار می کنیم. ولی درک نمی کنیم که قدرت واقعی در مغزهای قدیمی تر ما، (شماره ۱ و ۲) قرار دارد. این مغزها هستند که واقعاً در حال کنترل ما هستند.

ما فکر می کنیم که ابتدا یک فکری داریم؛ سپس بر اساس آن فکر منطقی، احساسات و بدنمان را به حرکت در می آوریم. در حالیکه در حقیقت مغزهای قدیمی ما که درگیر مفاهیمی مانند سکس، قدرت، کنترل بقیه افراد، احساس تهدید شدن، بدست آوردن عشق، محبت و تایید دیگران هستند ما و تصمیم گیری های ما را کنترل می کنند. این دو بخش ۱ و ۲ کنترل کننده بخش ۳ متفکر ما هستند و باعث می شوند ما رفتارهای عجیب این بخش های قدیمی مغز خودمان را توجیه و تفسیر منطقی کنیم.

این سه بخش به طور مجزا به خوبی کار می کنند ولی به خوبی به هم متصل نیستند و با هم همکاری نمی کنند. بنابراین اکثراً در بخش های فیزیکی، احساسی و منطقی خود تضاد را تجربه می کنیم. معمولاً علت اوقاتی که در زندگی گیر کرده اید، به همه طرف کشیده می شوید و نمی توانید تصمیم گیری مناسبی کنید این علت است که سه بخش مغز شما با هم در هماهنگی نیستند و نمی توانند با هم بخوبی ارتباط برقرار کنند. شما از نظر احساسی تمایل دارید کاری بکنید، ولی در منطق خودتان می دانید که انجام آن کار صحیح نیست. یا می خواهید کاری را که به شما لذت می دهد را انجام دهید، اما بخاطر آن احساس گناه می کنید.



از این شرایط است که تضادهای درونی ما ریشه می گیرند. اگر این بخش های مغز را بشناسید و آن ها را با هم هماهنگ کنید و با هم بکار بگیرید، متوجه می شوید که داشتن بهره وری بیشتر و مدیریت خود و زمانتان خیلی آسان تر خواهد شد.

## عادت های ما، سرنوشت ما را می سازند

وقتی کاری را بطور تکراری و مکرر انجام دهید، وارد مرحله ای می شوید که دیگر امکان تغییر آن را ندارید. ما با تکرار یک رفتار، یک آزاد راه یا بزرگراه در سه ذهن، و بدن خود می سازیم. بزرگراه هایی فیزیکی، احساسی و ذهنی.

ابتدا به عادات خود شکل می دهید، سپس آن ها  
به شما شکل می دهند.

تحقیقات نشان داده اند که وقتی یک فکری بطور مکرر در ذهن تکرار شود، ارتباطات نرونی ای در آن شکل می گیرد تا برای فرد، تکرار آن فکر آسان تر و طبیعی تر شود. درباره احساسات نیز، در هر سلول حباب های کوچک فعال کننده ای وجود دارند که وقتی سیستم بدن دستور آزاد ساختن را می دهد، آن ها مواد شیمیایی مختص و مولد آن احساس خاص را در بدن آزاد می کنند. احساسات بزرگترین و اعتیاد آور ترین ماده شیمیایی در دنیا هستند. اگر احساسی توسط چیز خاصی بارها و بارها تحریک شود، مسیری را هموار می کند که بتواند سریع تر و راحت تر تحریک شود.

همینطور در بدن ما مفهومی تحت عنوان حافظه عضلانی داریم. اگر یک حرکت

را بطور مکرر تکرار کنید، انجام آن حرکت راحت تر می شود و بدن بطور ناخودآگاه آن کار را تکرار می کند. اگر شما به مدت طولانی بصورت نامناسب و خمیده بنشینید، بعد از مدتی نمی توانید از شر غوز کردن خود رها شوید!

اگر ذهنتان را بر روی این ایده ها که ما دارای ۳ ذهن مجزا هستیم و عادات ما سرنوشت ما را شکل می دهند باز کنید، متوجه خواهید شد که بیشتر کارهایی که انجام می دهید، دقیقاً همان کارهایی هستند که بطور مکرر در ابعاد فیزیکی، احساسی و ذهنی تکرار می کنید و این اعمال، عادات زندگی شما رو شکل داده اند. بنابراین لازم است ابتدا به عادات نامناسب خود آگاه شده و تلاش کنیم عادات و روتین های قدرتمندی را بجای آن ها جایگزین کنیم تا به ما برای دستیابی به اهدافمان و بهره وری حداکثری کمک کنند.

## آشوب درونی، آشوب بیرونی بوجود می آورد

با تاثیر پروانه ای درونی آشنا شوید: آشوب درونی شما باعث آشوب بیرونی شما می شود. اگرچه آشوب بیرونی نیز سبب ساز آشوب درونی است، اما اگر درونتان آشوب باشد، تمام زندگی تان را به آشوب می کشید!

وقتی یاد می گیریم درونمان را مدیریت کنیم،  
بیرون خودش، خودش را مدیریت خواهد کرد.

حال باید ببینیم چقدر در درون آشوب زده هستیم؟ چقدر آشوب درونی در

ذهن، احساس و بدنمان وجود دارد؟ چطور می‌توانیم آنها را حذف کنیم، به حداقل برسانیم یا به آرامش تبدیلشان کنیم تا در نتیجه آشوب کمتری در بیرون تجربه کنیم. وقتی یاد می‌گیریم درونمان را مدیریت کنیم، بیرون خودش، خودش را مدیریت خواهد کرد. به اطرافتان، اتاق کارتان یا وضعیت فعلی زندگی‌تان نگاه کنید. اگر آشوبی در بیرون می‌بینید، از درون شروع کنید.

## متمرکز کردن استعداد و نقطه قوت‌مان روی بزرگترین فرصت‌های زندگی

در زندگی فقط چیزهای اندکی واقعاً مهم هستند. اگر شما روی بزرگترین فرصت‌هایی که زندگی در اختیارتان قرار می‌دهد بطور روزانه کار کنید، موفقیت عظیم بلند مدتی را کسب خواهید کرد. احتمالاً شنیده‌اید که اگر هر روز یک مقدار اندک پول را پس انداز کنید، در انتهای ۵۰ سال، یک میلیونر خواهید بود. چرا ما برای ۵۰ سال روزانه حتی آن مقدار اندک را پس انداز نمی‌کنیم؟ چون ما روی چیزهای مهم زندگی تمرکز نداریم و آن‌ها را تکرار نمی‌کنیم!

آیا استعداد درونی خود را کشف کرده‌اید؟ در حال حاضر چه فرصت بزرگی در زندگی دارید؟

در نهایت منظور این نیست که فقط روی چیزهای مهم تمرکز کنید، بلکه بایستی روی بزرگترین فرصت‌های زندگی‌تان تمرکز کنید. بدینگونه که ابتدا استعداد درونی‌ای که دارید را، آگاهانه به نقطه قوت بیرونی تبدیل کنید و

سپس این نقطه قوت را به آن فرصت بزرگی که زندگی در اختیار شما قرار می دهد متمرکز کنید. در این صورت است که شما سودی چند برابری بدست می آورید، زیرا این موارد روی هم تاثیری ژرف می گذارند. آیا استعداد درونی خود را کشف کرده اید؟ در حال حاضر چه فرصت بزرگی در زندگی دارید؟

## آینده تو یا ادامه گذشته توست، یا چیزی تازه که خلق می کنی

برای خیلی از افراد، آینده شان فقط ادامه گذشته شان است. آنها دقیقاً همان کاری را خواهند کرد که در گذشته می کردند و در نتیجه، همان نتایج را بدست خواهند آورد که در گذشته داشتند. در حقیقت افراد غیر از چیزهایی که در گذشته تجربه کرده اند، در آینده هیچ انتخاب دیگری نمی بینند. علت این مساله این است که ما برای چیزی که هنوز تجربه نکرده ایم، هیچ چهارچوب داوری نداریم. برای مثال، اگر تا بحال نوع خاص از حیوانی را ببینیم که تا بحال ندیده باشیم، نخواهیم دانست که آن چه حیوانیست. ممکن است به آن نگاه کنیم و گیج شویم. ممکن است بترسیم یا فرار کنیم. بعضی ها ممکن است درباره اش کنجکاو شوند اما نتیجه کلی این است که اگر هیچ چهارچوب داوری ای برای چیزی در ذهنتان نداشته باشید، نمی دانید وقتی آن چیز وارد زندگی تان شد چه کنید.

فردا می تواند روز دیگری همانند آن چیزی که در گذشته برای شما اتفاق افتاده باشد، یا امروز می تواند آخرین روزی باشد که شبیه گذشته شماست.

از طرفی اگر الگوی ذهنی خود را تغییر دهید و بگویید: "من دیگر همانند گذشته زندگی نخواهم کرد" یا "من مطابق آینده ای که خلق خواهم کرد زندگی می‌کنم"، تمام زندگی شما دستخوش تغییر خواهد شد. بنابراین فردا می‌تواند روز دیگری همانند آن چیزی که در گذشته برای شما اتفاق افتاده باشد، یا امروز می‌تواند آخرین روزی باشد که شبیه گذشته شماست. خیلی از افراد تمایل دارند تا به گذشته، داستان زندگی‌شان، تفسیرشان از امور، تلاش برای جلب تایید دیگران و ... بچسبند و نمی‌خواهند آنها را رها کنند تا آینده ای را خلق کنند که واقعاً می‌خواهند.

اگر سعی کنیم به راه و روشی که قبلاً بودیم بچسبیم، نمی‌توانیم بهترین خودمان باشیم. اگر به همه آن داستان‌ها، عذر و بهانه‌ها و تفسیرات تکیه کنیم، هیچ راهی برای اینکه رشد کنیم و به بالاترین پتانسیل وجودی خودمان برسیم نخواهیم یافت. بنابراین آینده می‌تواند فقط ادامه گذشته ما باشد یا چیزی متفاوت و جدید که خلق می‌کنیم. اما برای خلق آن آینده، ما باید گذشته را و منطقه امن خود را رها کنیم و چیزی کاملاً جدید خلق کنیم.

## روی چیزی که می‌خواهی تمرکز کن، نه آنچیزی که از آن اجتناب می‌کنی

بعضی با دوری و فرار از چیزها یا شرایطی که نمی‌خواهند انگیزه می‌گیرند و بعضی با حرکت به سمت چیزی که می‌خواهند. این مساله بسیار چالش برانگیز است، چون ما به هر دو نیاز داریم. از آنجایی که این اتفاق در ذهن ناخودآگاه ما می‌افتد، آن را درک نمی‌کنیم.

زمانی باور داشتیم انگیزش منفی، یعنی دوری از چیزی که نمی‌خواهیم، از انگیزه‌های مثبت قدرتمندتر است. چون بدی اتفاقات منفی ای که ممکن است بیافتند، بسیار بیشتر از اتفاقات مثبت احتمالی هستند. مثلاً از دست دادن یک اندام بدنی، بدتر است از برنده شدن یک میلیون دلار است! یا مرگ،

بسیار از بدست آوردن یک عمارت بزرگ بدتر است! بنابراین گریز از اتفاقات منفی می تواند انگیزه بیشتری برای ما ایجاد کنند. اما این در حالیست که تمرکز روی موارد مثبت صحیح هست. زیرا اگر در ذهنتان روی چیزی که نمی خواهید متمرکز شوید، احتمال بیشتری دارد که همان چیز منفی را خلق کنید.

ما در علم برنامه ریزی عصبی کلامی (NLP) و هیپنوتیزم یاد می گیریم که ذهن ناخودآگاه برداشتی از مفاهیم منفی ندارد. برای مثال اگر بگوییم سیگار نکش، چیزی که ذهن خودآگاه شما متوجه خواهد شد این است که بایستی سیگار را خاموش کنید و آن را کنار بگذارید. اما اگر به ذهن ناخودآگاه شما بگوییم سیگار نکش، تمام چیزی که متوجه خواهد شد این است. سیگار کشیدن! زیرا ذهن ناخودآگاه نمی داند چطور انجام ندادن کاری را تفسیر کند. اکثر افراد با خود می گویند: "من نباید سیگار بکشم، من نباید سیگار بکشم!" و چیزی که ذهن ناخودآگاه می شنود این است: "سیگار بکشم، سیگار بکشم!"

**فقط و فقط روی چیزی که می خواهید متمرکز شوید.**

بنابراین کار درست این است که حتی اگر شما از آن دسته هستید که با دوری از شرایط منفی انگیزه می گیرید، کار را با تمرکز به نتیجه ای که می خواهید شروع کنید. در اینجا قصد نداریم درباره مباحث ماورایی صحبت کنیم، اما احتمالاً در فیلم راز این جمله را شنیده اید که می گویند: "روی چیزی که می خواهید تمرکز کنید، آن را باور کنید تا آن چیز در زندگی شما متجلی شود." در این ادعا ارزش زیادی وجود دارد. اگر روی چیزی که نمی خواهید تمرکز کنید، بیشتر احتمال آن وجود دارد که آن را در واقعیت زندگی خود خلق کنید. بنابراین فقط و فقط روی چیزی که می خواهید متمرکز شوید.

## انتخاب کن، تصمیم بگیر!

به نظر شما تفاوت بین انتخاب (از بین چندین گزینه) و تصمیم گیری چیست؟ پاسخ این سوال می تواند بسیار شگفت انگیز باشد. این سوال به چه مفهومی اشاره می کند؟ کلمه تصمیم و انتخاب باعث بوجود آمدن چه احساسی درونتان می شود؟ تصمیم، به معنی انتخابی است که در نتیجه اش دیگر انتخاب ها و احتمالات در آن قربانی می شوند. تصمیم گیری یعنی قطع کردن احتمالات دیگر. انتخاب کردن از طرفی دیگر، یعنی داشتن گزینه های متعدد و انتخاب یکی که می خواهید.

معمولاً افراد منفی و بدبین از کلماتی مانند: "مجبور شدم تصمیم بگیرم!"، "باید تصمیمی می گرفتم!"، "باید تصمیم بگیرم که چه باید بکنم!" بیشتر استفاده می کنند. اما افرادی که در زندگی بیشتر موفق به نظر می آیند همیشه می گویند: "نیاز دارم از بین این گزینه ها یکی را انتخاب کنم"، "من بایستی بهترین مسیر را برای خود برگزینم". این برای شما چه مفهومی دارد؟ بعضی مردم الگو یا دیدگاهشان این است که آن ها فقط گزینه های اندکی دارند و مجبورند تصمیم بگیرند که کدام را انتخاب کنند. مانند انتخاب بین بد و بدتر. در حالیکه بعضی مردم در واقعیتی زندگی می کنند که گزینه های زیادی برای خود متصور می شوند و نیاز دارند که بهترین گزینه را انتخاب کنند.

قبلاً گفتیم که ما بین انتخاب های زیاد غرق شده ایم، اما این موضوع درباره بخش های مهم زندگی صدق نمی کند. ما در بخش های کم اهمیت زندگی غرق در انتخاب ها شده ایم، اما در بخش هایی که واقعاً اهمیت دارند، مانند سلامت شخصی، رشد و توسعه و روابط، گزینه های زیادی به اندازه ای که ما مایلیم وجود ندارد. بنابراین ما بایستی توانایی خلق انتخاب های بیشتر را درونمان توسعه دهیم. داشتن دیدگاه و جهان بینی اینکه "من انتخاب می کنم، من در کنترل هستم" بسیار مهم است.

# نظم و انضباط را با خلاقیت محدود شده به تعادل برسان

بعضی تمایل دارند بسیار سازمان یافته و منظم باشند و بعضی دیگر اصلاً علاقه ای به محدود شدن در قواعد و قوانین را ندارند. فکر می‌کنم شما هم متوجه خواهید شد که اگر فردی بسیار منظم و نظام مند باشید، می‌توانید کمی نظم و کنترل را رها کرده و با جریان زندگی حرکت کنید. با هر فرد منظمی که این موضوع را مطرح کردم آن را پذیرفته است. از طرفی دیگر به کسی که کاملاً بی‌البداهه و بدون برنامه ریزی زندگی می‌کند نیز به رعایت کمی نظم و برنامه ریزی در زندگی علاقه نشان خواهد داد.

”صادقانه از خود بپرسید کجای زندگی تان نیاز به  
اندکی نظم بیشتر دارد و کجای آن باید امور را به جریان  
زندگی بسپارید و اندکی بی‌برنامه زندگی کنید؟“

چون اگر شما از آن دسته افرادی باشید که اهل برنامه ریزی نیست و خودتان را برای برنامه ریزی و نظم بسیار تحت فشار قرار دهید، خلاقیت و الهام خود را می‌کشید. پس نیاز است کمی نظم به زندگی تان اضافه کنید. از طرفی اگر اهل نظم و برنامه ریزی هستید، برای کارهایتان نقشه دارید و هر قدم آن برایتان مشخص است، اگر همه چیز را رها کنید و به یک زندگی بی‌نظم و قاعده شیرجه بزنید، دیوانه خواهید شد و به شرایطی می‌رسید که دیگر هیچ کاری را نمی‌توانید انجام دهید. چیزی که نیاز داریم این است که از هیچ طرف پشت بام پایین نیافتیم و تعادل بین نظم و بی‌برنامه گی را نگه داریم.



# اگر می‌خواهی به بهره‌وری کامل برسی، بایستی به نسخه ۲/۰ خودت ارتقاء پیدا کنی!

”هیچ مشکلی در همان سطح آگاهی که آن را  
ایجاد کرده است حل نمی‌شود.“

~ انیشتن

معنی این جمله چیست؟ این یعنی در حال حاضر در هر سطح فکری ای که هستید، در همان سطح و بدون رفتن به سطح بعدی نمی‌توانید مشکلات قابل توجهتان رو حل کنید. زیرا اصولاً بودن در همین سطح باعث خلق آن مشکلات شده است و با سطح آگاهی ای که خود باعث خلق آن مشکل است نمی‌توان آن مشکل را حل نمود. یکی از بهترین روشهای حل یه مشکل عمیق این است که فردی را پیدا کنید که سه، پنج یا ده سال در مسیر از شما جلوتر باشد. کسی که پنج تا ده سال از شما با تجربه تر است به آسانی به مشکل شما نگاه خواهد کرد و راه حل برایش بسیار واضح است. اما شما نمی‌توانید آن راه حل واضح را ببینید و تشخیص دهید. شما نیاز دارید که خودتان را به مرحله بعدی بالا بکشید. از بالا به مشکلاتتان نگاه کنید و ارتقاء بگیرید. دیدگاه، الگو و نحوه نگاهتان به دنیا را عوض کنید. طوری که به خود نگاه می‌کنید را تغییر دهید.

این عالی است که روزی خودتان را در حالی بیابید که دارید به مسائل متفاوت می‌نگرید. اگر می‌خواهید به مرحله بعدی زندگی تان بروید، بایستی چشم

اندازتان را تغییر دهید و جهشی کوانتومی در زندگی انجام دهید. اگر به دنبال خلق بهره‌وری و دستیابی به بالاترین نتایج حداکثری هستید، بایستی به نسخه ۲/۰ خودتان ارتقاء پیدا کنید. نسخه متحول شده بعدی خودتان.



# سخن پایانی



در این کتابچه با اصول پایه و ذهنیت هایی آشنا شدید که در طی مسیرتان به سمت بهره وری و موفقیت به آن ها نیاز خواهید داشت. چیزهایی که آموختید را مجدداً بررسی کنید. کنار بهترین بینش هایی که دریافت کردید علامت بگذارید و از خودتان بپرسید: "چگونه می توانم این نکات را در زندگی خود به کار بگیرم" و برای آن یک گام عملی مشخص کنید. این گام عملی برای شما بر اساس این نکاتی که با هم یاد گرفتیم چیست؟ بعد از مشخص شدن این گام، به اجرای آن متعهد باشید.

سفر ما به سوی موفقیت و بهره وری در اینجا به اتمام نمی رسد و این مجموعه آموزش ها بطور عمیق و جدی تر در کلوب دستیار من ادامه خواهد داشت. بعد از عضویت شما به مدت ۵ هفته، هر هفته یک ایمیل شامل یک تمرین عملی بسیار قدرتمند دریافت خواهید کرد که در آن با تکنیک هایی خاص برای دستیابی به موفقیت بیشتر در بهره وری و مدیریت زمان آشنا می شوید.

به نسخه ۲/۰ خودتان خوش آمدید!

مصطفی مقدم  
تیرماه سال ۱۳۹۸

” خداوند هرگز کسی را در جایگاهی  
قرار نمی دهد که فرصتی برای رشد  
نداشته باشد.



DASTYAREMAN.COM