

دانلود
کتاب

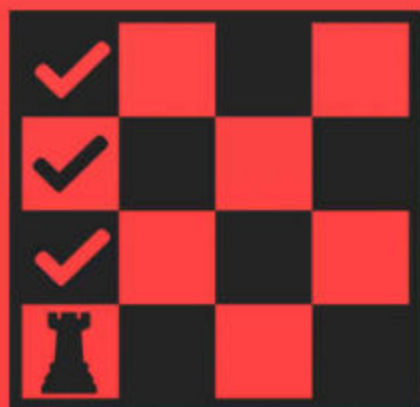


ذهنیت استراتژیک

نویسنده : تیو موريس

ترجمه اختصاصی بوکو

© www.boqo.ir



STRATEGIC MINDSET



A 7-DAY PLAN TO IDENTIFY WHAT MATTERS AND
CREATE A STRATEGY THAT WORKS

THIBAUT MEURISSE

ذهنیت استراتژیک

یه برنامه ۷ روزه برای اینکه بفهمی چی مهمه و یه استراتژی بسازی که جواب بده

نویسنده: تیپو ویریس

****فهرست مطالب****

این کتاب به درد کی می خوره؟ *

دفتر تمرین رایگان و مرحله به مرحله خودت *

سری مطالب بهره وری (تولید بیشتر) *

مقدمه *

بهره وری استراتژیک چیه؟ *

****بخش اول: برنامه ریزی درست و حسابی****

روز اول: برنامه ریزی سالت *

روز دوم: جوری بچین که همه چی پشت سر هم بیفته *

روز سوم: برنامه ریزی ۹۰ روزه *

****بخش دوم: بازدهی در مقابل کارایی****

روز چهارم: چطور تو طول روز استراتژیک عمل کنی *

****بخش سوم: هوشمندانه فکر کردن****

روز پنجم: سوالای درست و حسابی از خودت بپرس *

****بخش چهارم: یادگیری موثر****

روز ششم: چطوری چیزایی که یاد می گیری رو با بیشترین بازدهی به کار ببری *

****بخش پنجم: مدیریت انرژی****

روز هفتم: چطوری انرژی رو خوب مدیریت کنی *

****نتیجه گیری****

****پیش نمایش - سم زدایی دوپامین****

دوپامین و نقشی که بازی می کنه *

کتاب های دیگه از همین نویسنده ها *

درباره نویسنده *

این کتاب واسه کیه؟

همش داری جون میکنی ولی انگار هیچی به هیچی؟ حس میکنی گیج شدی و نمیدونی باید روی کدوم کار مهم تمرکز کنی؟ فکر میکنی باید بیشتر کار کنی تا موفق بشی؟

واقعیتش اینه که بیشتر کار کردن همیشه جواب نمیده. بازدهی بدون به استراتژی درست و حسابی اصلا فایده نداره. به خاطر همینکه باید دیوونه‌ی فکر کردن به استراتژی بشی. درست مثل اینکه برای بردن تو شطرنج باید چند حرکت جلوتر رو ببینی، برای بردن تو بازی بازدهی هم باید به فکر ماه‌ها، سال‌ها و حتی دهه‌های بعد باشی. با فکر استراتژیک درست، میتونی سال‌ها صرفه جویی کنی و به خیلی بیشتر از اون چیزی که فکرشو میکردی به اهدافت برسی.

به زبون دیگه، باید چیزی که من بهش میگم "بازدهی استراتژیک" رو تو خودت پرورش بدی. هر حرکتی که میزنی باید تاثیرگذار باشه. و باید همیشه دنبال به حرکتی باشی که بتونه یهو تو رو چند پله ببره بالا و زندگیتو کلی بهتر کنه.

خب، دوست داری بیشتر درباره بازدهی استراتژیک یاد بگیری؟

این کتاب، "ذهنیت استراتژیک"، واسه توه اگه

همش داری جون میکنی ولی نتیجه نمیگیری *
حس میکنی گیج شدی و نمیدونی برای رسیدن به اهدافت باید روی چی تمرکز کنی *
اهدافت برات واضح نیستن، یا *
همش داری درس میخونی ولی به اندازه کافی دست به کار نمیشی *

اگه به ذره از چیزایی که گفتم برات آشناس و میخوای یاد بگیری چطوری به تهیه‌کننده کاربیلد بشی، خب بقیه شو بخون

دفترچه تمرین قدم به قدم رایگان

برای اینکه به استراتژی درست و حسابی بچینی و به هدفهات برسی، به دفترچه تمرین ساختم که مکمل این کتابه. حتما از این آدرس داندلودش کن

[آدرس اینترنتی]

اگه نتونستی داندلودش کنی، بهم ایمیل بزن

thibaut.meurisse@gmail.com

تا برات بفرستمش

یه راه دیگه هم داری، آخر همین کتاب هم دفترچه تمرین هست، میتونی از اونجا هم استفاده کنی.

با سری کتاب‌های "بهره‌وری"، همین الان بازدهی‌تو ببر بالا

این کتاب، دومین کتاب از سری "بهره‌وری" هست

مقدمه

این روزا همه تو جامعه گیر اینن که کار بیشتری انجام بدن. انگار سرشون شلوغ باشه افتخاره. می‌خوایم به بقیه نشون بدیم چقدر مفید و کارآمدیم. می‌خوایم همسایه‌ها ببینن چقدر سرمون از همه شلوغ‌تره

اما خیلیامون معنی واقعی مفید بودن رو نمی‌فهمیم. شاید ظاهراً سرمون شلوغه، ولی در واقع کار خاصی انجام نمی‌دیم. فقط اضافه کردنِ یه عالمه چیز به لیستِ بی‌سر و ته کارهامون، لزوماً باعث نمی‌شه مفیدتر باشیم. حتی ممکنه نتیجه برعکس بده. استفاده از جدیدترین اپلیکیشن‌های برنامه‌ریزی هم خیلی فرقی نداره. اینترنت و تکنولوژی‌های دیگه خیلی خوبن برای پیدا کردنِ اطلاعات یا یادگیریِ مهارت‌های جدید، اما باید با فکر و برنامه‌آزشون استفاده کرد تا واقعاً مفید باشن

آدمایی مثل بنجامین فرانکلین یا لئوناردو داوینچی، این همه ابزار برنامه‌ریزی که ما الان داریم رو نداشتن، ولی خیلی خیلی مفیدتر از خیلی از آدمای الان بودن. این نشون می‌ده که تصویرِ ما از مفید بودن یه جای کارش می‌لنگه

تو این کتاب، تعریفِ درستی از مفید بودن ارائه می‌دیم و می‌بینیم چطوری می‌تونید تو زمانِ کمتری، کارِ بیشتری انجام بدید. هدفِ اینه که تو فقط هفت روز، تبدیل به یه آدمِ حرفه‌ای بشی که با برنامه‌ریزی کاراشو انجام می‌ده. برای اینکه به این هدف برسی، هر روز باید به یه سری سوال جواب بدی و یه سری تمرینِ ساده انجام بدی

به طورِ خاص، تو کتابِ "ذهنیتِ استراتژیک" یاد می‌گیری که چطوری

از قدرتِ دوراندیشی استفاده کن تا به چیزایی برسی که تصویرش هم نمی‌کنی. مهارت‌های درست رو یاد بگیر و استعدادات رو درست پرورش بده. برای اینکه تو طول سال بهترین نتیجه رو بگیری، برنامه‌ریزی کن. دست از بازده داشتن بردار و به جای اون مؤثر باش (و اینکه چرا این موضوع مهمه). هوشمندانه فکر کن تا هر کاری که می‌کنی تأثیرگذار باشه. اطلاعات درست رو پیدا کن و از بقیه سریع‌تر و بهتر یاد بگیر.

اگه هر کدوم از اینا برات جذابه، ادامه‌اش رو بخون

بهترین راه بازدهی چیه؟

تو کل این کتاب، من از اصطلاحای "بازدهی درست و حسابی" و "آدم بازده درست و حسابی" استفاده می‌کنم. قبل از اینکه شروع کنیم، بذار یه تعریف کوچیک از شون داشته باشیم

بازدهی درست و حسابی یعنی اینکه از وقتت طوری استفاده کنی که با کمترین زحمت، بیشترین نتیجه رو بگیری. یعنی اینکه مطمئن شی هر کاری که داری روش وقت می‌داری، به اون چیزی که ته دلت می‌خوای بررسی ربط داشته باشه. هیچ چی بدتر از این نیست که وقتتو بذاری سر یه کاری که اصلاً لازم نبوده انجام بشه. واسه همین، اگه می‌خوای آدم بازده درست و حسابی بشی، باید (بین بقیه چیزا):

- ، بدونی تهش چی می‌خوای و چی برات مهمه *
- ، بهترین راه رو برای رسیدن به هدفات، اونم با بیشترین سرعت و کارایی پیدا کنی *
- ، یاد بگیری سوالای درست از خودت بپرسی *
- یاد بگیری تمرکز کنی و هی از این شاخه به اون شاخه نپری، و *
- یاد بگیری هر کاری رو با بهترین روش ممکن انجام بدی *

تو این کتاب، این چیزا رو بررسی می‌کنیم

تو بخش اول، "برنامه‌ریزی درست و حسابی"، می‌بینیم که چطوری درست و حسابی برنامه‌ریزی کنیم و چطوری اون کارای اصلی که باید روشون تمرکز کنیم رو پیدا کنیم تا بازدهیمون رو ببریم بالا. تو روز اول، یاد می‌گیری چطوری یه سالتو طوری برنامه‌ریزی کنی که بیشترین تاثیر رو داشته باشه. تو روز دوم، روی پیدا کردن کارایی که بیشترین اثر رو دارن کار می‌کنی. و تو روز سوم، ۹۰ روز آینده‌تو کامل مشخص می‌کنی

تو بخش دوم، یعنی "بازدهی در برابر بهره‌وری"، یاد می‌گیریم چطوری واقعاً توی هر روز بازدهی داشته باشیم. با یه فرآیند قدرتمند ۷ مرحله‌ای آشنا می‌شی که خیالت راحت می‌کنه هر کاری رو درست انجام می‌دی و به نتیجه‌های ملموس می‌رسی (روز چهارم)

تو بخش سوم، یعنی "هوشمندانه فکر کردن"، یاد می‌گیری چطوری فکر کردنت رو بهتر کنی تا تمرکزت بیشتر بشه و از هر کاری که می‌کنی، بیشترین استفاده رو ببری. هرچی بیشتر فکر استراتژیک داشته باشی، نتیجه‌های کلی‌ت هم خیلی بهتر می‌شن (روز پنجم)

تو بخش چهارم، یعنی "موثر یاد گرفتن"، کشف می‌کنی چطوری اطلاعات درست رو پیدا کنی و اونا رو سریع و موثر جذب کنی. همچنین، اشتباهات رایج توی یادگیری رو هم می‌فهمی و یاد می‌گیری چطوری از شون دوری کنی (روز ششم)

آخرش هم، تو بخش پنجم، یعنی "مدیریت انرژی"، حرف می‌زنیم درباره اینکه چطوری از انرژی‌ای که هر روز داری، بهترین استفاده رو بکنی. می‌بینیم چطوری از اوج انرژی‌ت برای

رسیدن به هدف‌های بیشتر استفاده کنی و چطوری روزت رو جوری تقسیم‌بندی کنی که بهترین نتیجه رو بگیری (روز هفتم)

آماده‌ای؟

بخش اول:

برنامه ریزی درست و حسابی

وقتی هدفی نداشته باشی، نمی‌تونی بهش برسی. اگه نخوای یه برنامه درست و حسابی برای رسیدن به خواسته‌هات داشته باشی، اصلاً نمیشه کارات رو درست پیش ببری. ولی مگه چند نفر یه هدف مشخص دارن؟ چند نفر یادشون میره اصلاً دنبال چی بودن و فقط دارن روزشونو شب می‌کنن، بی اینکه پیرسن دارن کدوم راه رو میرن؟

یه مشاور مدیریت بود به اسم پیتر دراکر. یه بار گفت "بهره‌وری یعنی کارها رو درست انجام دادن، اما اثرگذاری یعنی کارهای درست رو انجام دادن". اگه کارایی که میکنی تو رو به هدف نزدیک نکنه، چه فایده‌ای داره که درست انجامشون بدی؟

تو این بخش می‌خوایم راجع به این حرف بزیم که چقدر مهمه برای کارات برنامه ریزی داشته باشی تا مطمئن شی هر روز داری کارای درست رو انجام میدی. هدف از اینکه کارات استراتژیک پیش بره این نیست که کارای بیشتری بکنی، بلکه اینه که کارایی که نتیجه‌چندانی ندارن رو کمتر انجام بدی.

یادت باشه که تو این کتاب بیشتر روی یه هدف اصلی تمرکز می‌کنیم. وقتی قلقش دستت اومد، می‌تونی همین روش رو برای هر هدف دیگه‌ای هم تو آینده به کار ببری.

قدرت فکر کردن به بلند مدت. 1.

یکی از بهترین نشونه‌های موفقیت، اینه که بتونی به بلند مدت فکر کنی. چرا؟ چون وقتی یه هدف بلند مدت برای خودت تعیین می‌کنی، یعنی داری به خیلی چیزا "نه" میگی.

خیلی راه‌ها هست. وقتی گزینه‌ها رو کم می‌کنی، می‌تونی همه انرژی‌ت رو بذاری واسه رسیدن به هدف. وقتی فهمیدی می‌خوای کجا بری، می‌تونی برعکسش کنی و ببینی چه قدمایی باید برداری تا برسی به اونجا. در نتیجه، هر کاری که می‌کنی تاثیر بیشتری می‌ذاره.

تو شطرنج، هدف اینه که ببری. واسه این کار باید حدس بزنی حریف‌ت چی کار می‌خواد بکنه. تولید استراتژیک هم یه همچین چیزیه. موانع احتمالی رو پیش‌بینی می‌کنی و حرکات کلیدی رو مشخص می‌کنی. سعی می‌کنی هر کاری که می‌کنی تاثیرگذار باشه. همه کارات به آینده‌ای که می‌خوای بسازی ربط داره. واسه همین هم جای تعجب نداره که اونایی که هر روز وقت می‌ذارن و به این فکر می‌کنن که پنج سال دیگه می‌خوان کجا باشن، نتیجه‌های بهتری می‌گیرن نسبت به اونایی که اصلاً فکرمش نمی‌کنن.

تو چی؟ استراتژیک فکر می کنی، یا فقط هر روز بی هدف میری سر کار و هیچ برنامه و نقشه راهی نداری؟

****قدرت اثر مرکب ۲****

یه خوبی دیگه تولید استراتژیک اینه که قدرت اثر مرکب رو آزاد می کنه. وقتی هر روز داری به سمت هدف پیشرفت می کنی، یه جورایی داری سرعت می گیری. کم کم یه سری بردهای کوچیک جمع می کنی که اعتماد به نفست رو بالا می بره و انگیزه ات رو بیشتر می کنه. هر روز جدید روی روز قبلی ساخته میشه. شاید اولش نتیجه ها معلوم نباشه، ولی کم کم یه نقطه عطفی میرسی. همه چی شروع می کنه به سرعت گرفتن و موفقیت تصاعدی میشه.

جیمز کلیر توی کتابش "عادت های اتمی" می نویسه که اگه فقط روزی یه درصد بهتر بشی، تو یه سال ۳۷ برابر موثرتر میشی.

البته این فقط یه فرضیه است، ولی مطمئنم که منظور و گرفتی.

خلاصه مطلب اینه که واسه اینکه سرعت بگیری و قدرت اثر مرکب رو فعال کنی، باید روی یه چیزای خیلی کمی تمرکز کنی و به طور مداوم و طولانی مدت روشن کار کنی.

****قدرت تمرکز ۳****

همونطور که از بروس لی نقل شده: "من از کسی که ده هزار تا ضربه رو یه بار تمرین کرده". نمی ترسم، ولی از کسی که یه ضربه رو ده هزار بار تمرین کرده می ترسم.

وقتی هر روز برای مهم ترین هدف های تلاش می کنی، قدرت تمرکزت رو فعال می کنی. و اگه حسابی تمرکز داشته باشی، تقریباً هرچی بخوای می تونی به دست بیاری. همون طور که تو کتاب "تمرکز رو مدیریت کن" نوشتم:

تمرکز مثل یه تیر عمل می کنه. اگه بخوای یه درخت رو با ضربه زدن به هزار تا جای مختلف قطع کنی، هیچ وقت موفق نمی شی. ولی وقتی تمرکز کنی و یه جا رو هی بزنی، حتی بزرگ ترین "درخت رو هم می تونی بندازی. با یه تمرکز لیزری می تونی تقریباً هرچی بخوای به دست بیاری."

حالت اول کاریه که بیشتر مردم می کنن. سعی می کنن با ضربه زدن به جاهای مختلف درخت رو بندازن. جای تعجب نداره که این آدم ها به هدفشون نمی رسن. مثلاً، کسی که داره کاراته یاد می گیره، اگه هر روز تمرین کنه خیلی سریع تر پیشرفت می کنه. اما اگه تمرینش نامنظم باشه یا بخواد همزمان تکواندو، جوجیتسو و آیکیدو یاد بگیره، پیشرفتش خیلی کم می شه. مایکل جردن تو بچگی هم بسکتبال رو دوست داشت هم بیسبال، ولی آخرش مجبور شد یه ورزش رو انتخاب کنه. اگه هر دو رو انتخاب می کرد، احتمالاً هیچ وقت یه سوپرستار بسکتبال جهانی نمی شد.

این مثال تو خیلی چیزایی که تو زندگی انجام می دیم صدق می کنه. اگه دنبال دو تا خرگوش بدوی، آخرش هیچی گیرت نمیاد، یا اینکه یه گنجشک نقد به از یه دسته ی خرما.

خلاصه بگم، بهره وری استراتژیک یعنی یه جا رو تو درخت انقدر بزنی تا بیفته. این کار سه تا چیز

:میخواه

1. همزمان فقط روی چند تا هدف تمرکز کنی.
2. به برنامه درست و حسابی برای رسیدن بهشون داشته باشی، و
3. هر روز با انجام دادن کارهایی که با برنامه‌ات جور درمیاد، به سمت این هدف‌ها پیشرفت کنی.

روز اول - برنامه ریزی برای یک سال

.بیشتر آدم‌ها برای یک هفته تعطیلات بیشتر وقت میذارن تا برای کل زندگیشون برنامه ریزی کنن
مایکل هایت، نویسنده و سخنران -

امروز می‌خوایم با هم برای یک سالتون برنامه ریزی کنیم. این بهتون کمک می‌کنه از قدرت یک برنامه ریزی درست حسابی استفاده کنین. خب، دوست دارین تو این دوازده ماه آینده به چی برسین؟ چی واقعاً هیجان زدت می‌کنه؟ چی می‌تونه یک تغییر خیلی بزرگ تو زندگی کاری یا شخصیتون ایجاد کنه؟

همونطور که قبلاً هم گفتیم، هر چی بیشتر بدونین چی می‌خواین، بهتره. برای برنامه ریزی یک سالتون، اول یک فکر کنین و ایده‌هاتونو با توجه به سوال زیر بنویسین

چه چیزی می‌تونه دوازده ماه آینده رو واقعاً ارزشمند کنه؟

پنج تا ده دقیقه وقت بذارین و جوابای این سوال رو بنویسین
بعدش، برای اینکه بیشتر بهتون کمک بشه، خودتون رو دقیقاً دوازده ماه دیگه از امروز تصور کنین. حالا، با استفاده از راهنمایی که دارین، بنویسین چه کارهایی رو انجام دادین و این جمله رو کامل کنین:

...دوازده ماه گذشته واقعاً عالی بود چون

آخر سر، یک لحظه وقت بذارین و به دستاوردهاتون فکر کنین، در حالی که یک حس رضایت عمیق از رسیدن بهشون دارین

، خب حالا که یک سری چیزایی که دلت می‌خواد بهشون برسی رو نوشتی

فقط یکیشونو انتخاب کن. اینجوری راحت تره که بتونی یک برنامه ریزی درست و حسابی برای افزایش بازدهی داشته باشی. واسه اینکه بفهمی رو کدوم یک دونه می‌خوای تمرکز کنی، به این سوالا جواب بده

اگه بتونم فقط یک کارو امسال انجام بدم، کدوم کار باعث میشه از همه بیشتر به خودم افتخار کنم؟

اگه بتونم فقط یک کارو امسال انجام بدم، کدوم کار از همه بیشتر زندگیمو بهتر می‌کنه؟

اون یه کاری که همیشه دلم می خواسته انجام بدم (ولی هنوز انجام ندادم) چیه؟

من واقعا، واقعا از زندگی چی می خوام؟

اون یه چیزی که از همه بیشتر منو می ترسونه چیه؟ (اغلب چیزی که ارزش می ترسی، همون کاریه که از همه بیشتر باید انجامش بدی.)

اگه بازم نیاز داری که دیدگاهتو واضح تر کنی، برو به کتاب قبلی همین مجموعه، کتاب سوم، "تمرکز قدرتمند" یه نگاهی بنداز

قدم بعدی:

با استفاده از راهنمای عملت، برای دوازده ماه آینده برنامه ریزی کن

روز دوم - به خط کردن دومینوها برای افتادن

باید کارای کمتری رو با تاثیر بیشتری انجام بدی، نه اینکه کلی کار بی خود و بی اثر بکنی "گری کلر، نویسنده کتاب "تک کاری -

راستش رو بخوای، کلی کار هست که می تونی انجام بدی تا از جایی که الان هستی (نقطه الف) به جایی که می خوای باشی (نقطه ب) برسی

اینجا وظیفه تو اینه که این گزینه ها رو محدود کنی و کارایی رو پیدا کنی که بیشترین تاثیر رو دارن. یادت باشه، باید با تیرت یه جا به درخت بزرگت ضربه بزنی تا بتونی داد بزنی "افتاد!". اینجوری بهترین استفاده رو از وقت و انرژی می کنی

حالا، به هدفی که دیروز مشخص کردی یه نگاه بنداز. چه دومینوهایی باید بیفتن تا تو به اون هدف برسی؟ چه کارای مهمی بیشترین تاثیر رو دارن؟ با استفاده از راهنمای عملت، ایده ها رو بنویس. یه استراتژی درست حسابی خیلی تو وقت صرفه جویی می کنه، بعضی وقتا حتی سال ها

برعکس، یه استراتژی بد باعث میشه وقت و انرژی هدر بره و احتمال رسیدن به هدف کم بشه.

یادت باشه که خیلی وقتا اولین ایده هایی که به ذهنت می رسه، بهترین ایده ها نیستن. اما وقتی وقت بذاری و بهش فکر کنی، احتمالا جوابای خوبی پیدا می کنی. برایان تریسی، متخصص موفقیت، پیشنهاد می کنه حداقل بیست تا کاری که می تونیم برای رسیدن به هدفمون انجام بدیم...رو بنویسیم. اون همچنین میگه که اغلب آخرین ایده، موثرترینیه. بعدا تو این کتاب

خب، بعداً مفصل تر حرف می زنیم که چطوری مهره های دومینوی درست رو پیدا کنیم. پس اگه هنوز مطمئن نیستی، نگران نباش

خب، حالا چه دومینوهایی برات مناسبن؟

این‌ها به سری از ویژگی‌های دومینوهای درستین

1. بهت کمک می‌کنن سرعت بگیری و قدرت اثر مرکب رو فعال کنی.
2. به جور تغییر اساسی تو دیدگاهت ایجاد می‌کنن که بلافاصله واقعیت رو عوض می‌کنه و نتیجه‌ها رو بهتر می‌کنه.
3. بهت امکان می‌دن پیشرفت چشمگیری به سمت اهداف داشته باشی.
4. انتخاب‌ها رو به شدت محدود می‌کنن و بیشتر کارایی که ربطی به هدف ندارن و ممکنه انجامشون بدی رو حذف می‌کنن.

**** بهت کمک می‌کنن سرعت بگیری. ۱. ****

دومینوی درست بهت کمک می‌کنه انگیزه پیدا کنی و با انگیزه بمونی تا بتونی به طور مداوم به سمت هدف حرکت کنی. به عبارت دیگه، دومینوی درست رو میشه به "عادت روزانه" دونست.

مثلاً فرض کن هدف اینه که یاد بگیری پیانو بزنی. خب، دومینوی تو می‌تونه این باشه که هر روز به تایمی رو برای تمرین کنار بذاری. اگه هر روز تمرین کنی، پیشرفت کردن به چیز حتمیه

یا فرض کن هدف اینه که اسپانیایی یاد بگیری. خب، دومینوی تو می‌تونه این باشه که هر روز تمرین کنی Duolingo سی دقیقه با به اپلیکیشن مثل

حالا تو چی؟ چه دومینوهایی می‌تونن بهت کمک کنن به هدف بررسی؟ اگه قرار باشه به عادت روزانه جدید رو شروع کنی، کدوم یکی از همه بیشتر شانسست رو برای رسیدن به هدف بالا می‌بره؟ و از کجا می‌دونی؟

**** به جور تغییر اساسی تو دیدگاهت ایجاد می‌کنن. ۲. ****

بعضی وقتا، بهترین راه برای رسیدن به هدف اینه که به دیدگاه جدید رو انتخاب کنی. آخه اگه دیدگاهت درست بود که تا حالا به هدف رسیده بودی، مگه نه؟

خب، پارادایم چیه اصلاً؟ خلاصه بگم، پارادایم به جور مدله از واقعیت که بر پایه به سری فرض و فرضیه بنا شده. هرچی پارادایم‌ها درست‌تر باشن، کارات تاثیرگذارتر میشن و نتیجه‌های بهتری هم میگیری. به تغییر پارادایم رو میشه اینجوری تعریف کرد: عوض شدن دیدگاه. به تغییر پارادایم وقتی اتفاق میوفته که سوالای متفاوت از خودت بررسی، به به درک جدید بررسی و در نتیجه رفتار رو عوض کنی. به پارادایم جدید معمولاً اینو میطلبه که به قدم بیای عقب و کل قضیه رو ببینی. مجبورت می‌کنه به سری از عمیق‌ترین باورات رو به چالش بکشی

خلاصه‌ش میشه این

فکر درست ← کار درست ← نتیجه ملموس

برعکسش هم میشه

فکر غلط ← کار غلط ← نتیجه معمولی/نامنظم

مثلا به نویسندگان تازه کار ممکنه بیشتر وقتش رو صرف فرستادن نامه درخواست چاپ به انتشارات بکنه. فرضش اینه که باید به ناشر پیدا کنه. ولی اگه به قدم بیاد عقب، ممکنه بفهمه به راه دیگه هم هست: میتونه کتاباش رو خودش چاپ کنه. یهو دیگه نیازی به فرستادن نامه درخواست چاپ نیست. دیگه لازم نیست ماه ها یا سال ها منتظر بمونه تا کتاباش چاپ بشن. در عوض، میتونه به محض اینکه کتاباش آماده شدن، چاپشون کنه

هرچند که خودنشر ممکنه به درد همه نخوره، ولی قطعاً میتونه کارها رو سرعت بده. تو این مورد، تلاش برای تبدیل شدن به به نویسندگان مستقل که خودش کتاباش رو چاپ میکنه، به تغییر پارادایم

به مثال دیگه هم بزنم. ممکنه هویت خودت رو بر اساس مفهوم سخت‌کوشی (همون جون کندن) بنا کرده باشی. با اینکه سخت کار کردن هیچ ایرادی نداره، ممکنه یاد بگیری که جون کندن بهترین راه برای رسیدن به هدفهات نیست. تو خیلی از موارد، با تمرکز روی کارهای کلیدی و حذف کارهای غیرضروری، نتیجه‌های بهتری میگیری

حالا، هدفت رو مرور کن و سعی کن با تغییر دادن طرز نگاهت بهش، به تغییر پارادایم ایجاد کنی. از سوالات زیر برای راهنمایی استفاده کن

سریع‌ترین راه برای رسیدن به هدفم چیه؟

اگه تبیل بودم و میخواستم کمترین کار ممکن رو انجام بدم، چی کار میکردم تا به سرعت و به طور موثر به هدفم برسم؟

اگه آلبرت اینشتین، بیل گیتس یا ایلان ماسک بودن، برای رسیدن به این هدف چیکار میکردن؟

اصلاً شاید این هدف، هدف درستی برای من نباشه؟ شاید به هدفی باشه که بیشتر به درد من بخوره و با ارزش هام جورتر باشه؟

میشه هدفمو به جور دیگه تعریف کنم؟ اگه میشه، چجوری؟

این کارا بهت کمک میکنه خیلی سریع به هدفت برسی. ۳.

با چیدن درست مهره‌ها، خیلی سریعتر میتونی به هدفت برسی

تو بعضی موارد، انداختن مهره‌ی درست میتونه صد برابر موثرتر از هر کار دیگه‌ای باشه که میتونی انجام بدی. پس باید دنبال کارها یا راهکارهای خاصی بگردی که پیشرفتت رو چند برابر کنه.

همونطور که گری کلر توی کتاب "تک‌اثر" نوشته، "سال ۲۰۰۱ به جلسه با تیم مدیریتی کلیدیمون گذاشتم. با اینکه خیلی سریع داشتیم رشد میکردیم، هنوز بین بزرگان صنعت خودمون شناخته شده نبودیم. از تیم خواستم که صد تا راه حل پیدا کنن تا این وضعیت رو عوض کنیم. به روز

کامل طول کشید تا این لیست رو تهیه کردیم. صبح روز بعد، لیست رو به ده تا ایده تقلیل دادیم و از بین اونها فقط یه ایده‌ی بزرگ رو انتخاب کردیم. ایده‌ای که انتخاب کردیم این بود که یه کتاب در مورد اینکه چجوری تو صنعت خودمون یه نخه بشیم بنویسیم. جواب داد. هشت سال بعد، اون کتاب نه تنها به یه کتاب پرفروش ملی تبدیل شد، بلکه به یه مجموعه‌ی کتاب تبدیل شد که فروش کل اونها از یه میلیون نسخه گذشت. تو صنعتی که حدود یه میلیون نفر توش هستن، "یه کار برای همیشه تصویر ما رو عوض کرد"

برای من به عنوان یه نویسنده، مهره‌ی درست این بود که فقط کتاب‌های بیشتری تو همون ژانر و به طور منظم بنویسم. برای هال الرود، نویسنده‌ی کتاب "صبح جادویی"، مهره‌اش این بود که تو دوازده ماه بعد از انتشار کتابش، چند صد مصاحبه‌ی پادکستی انجام بده.

البته که در عمل، ما خیلی کم پیش میاد که فقط یه کار انجام بدیم، ولی اغلب یه راهکار مشخص وجود داره که اگه درست اجرا بشه، نتایج ما رو به طرز چشمگیری افزایش میده. وظیفه‌ی تو اینه که راهکار مناسب خودت رو پیدا کنی.

حتی وقتی با تلاش زیاد به موفقیت میرسیم، تقریباً همیشه اینطوره که فقط یه اقلیت از کارهای ما به نتایج ملموس منجر میشه. ما فقط وقت نداشتیم که بفهمیم این کارهای موفق خاص کدوم‌ها بودن. به یه چیزی نگاه کن

خب، یه دستاوردی که قبلاً بهش رسیدی رو در نظر بگیر. شاید یه پروژه بزرگ رو تموم کردی، شاید به یه هدف شخصی مهم رسیدی یا یه مهارت جدید یاد گرفتی. حالا، اون پروژه رو تموم کردی، به اون هدف رسیدی یا اون مهارت رو یاد گرفتی چون خیلی سخت کار کردی، یا با وجود سخت‌کوشی؟ اگه قرار بود دوباره شروع کنی، چه کارایی رو متفاوت انجام می‌دادی؟ چه کارایی رو دیگه انجام نمی‌دادی؟ چه کارایی رو بیشتر انجام می‌دادی؟

البته بیاید واقع‌بین باشیم. تو بیشتر موارد، باید روش‌های مختلف رو امتحان کنیم تا بتونیم روش مناسب خودمون رو پیدا کنیم. اما باید یادت باشه که تقریباً همیشه داری کارای زیادی رو همزمان انجام می‌دی. من هنوز کسی رو ندیدم که خیلی متمرکز باشه، ولی خیلی‌ها رو دیدم که تمرکز ندارن.

تو چطور؟ چه دومینویی باید بیفته تا به هدف اصلیت برسی؟

اونا به شدت گزینه‌هات رو محدود می‌کنن. ۴.

یه استراتژی درست فقط درباره‌ی اینکه چه کارایی رو انجام بدی نیست، بلکه مهم‌تر از اون، درباره‌ی اینه که چه کارایی رو انجام ندی. اگه سعی کنی همه کار رو انجام بدی، یعنی استراتژی مشخصی نداری. یعنی به اندازه‌ی کافی فکر نمی‌کنی. هر کسی می‌تونه پشتکار داشته باشه، ولی هر کسی نمی‌تونه به اندازه‌ی کافی فکر کنه تا مطمئن بشه که داره کارای درست رو انجام میده. یا، همون‌طور که من دوست دارم بگم، "شلوغی تنبلی در فکره" (البته، تقریباً مطمئنم یه جا خوندمش).

نکته اینه. یه استراتژی خوب باید گزینه‌هات رو محدود کنه. این بهت اجازه می‌ده یه تمرکز لیزری داشته باشی و مطمئن شی که کارات واقعاً تاثیرگذارن.

محدود کردن قبل از گسترش

جالبه که بیشتر شرکت‌های بزرگ دنیا با به رویکرد محدود شروع کردن. به عنوان مثال

آمازون با فروش کتاب آنلاین شروع کرد و گسترش پیدا کرد تا به بزرگترین خرده‌فروش آنلاین رو به شرکت‌های زیادی ارائه می‌ده و سالانه (AWS) دنیا تبدیل بشه. آمازون الان خدمات ابری میلیاردها دلار از پلتفرم تبلیغاتش به دست میاره

گوگل تلاش کرد بهترین موتور جستجوی ممکن رو بسازه قبل از اینکه وارد محتوای ویدیویی (یوتیوب) و تبلیغات (تبلیغات گوگل/یوتیوب) بشه

روباتیک، ماشینای خودران و خیلی چیزای دیگه

اپل اول با کامپیوتر شخصی شروع کرد، بعدش زد تو کار پخش‌کننده‌های موسیقی (آی‌پاد)، گوشی‌های هوشمند (آیفون)، تبلت‌ها (آی‌پد)، سرویس‌های تلویزیونی (آی‌تی‌وی) و از این جور چیزا و خیلی هم موفق شد

ویرجین کارش رو با فروش صفحه‌ی موسیقی شروع کرد، ولی ریچارد برانسون، موسسش، الان بیشتر از ۴۰۰ تا شرکت رو میچرخونه

جالب‌تر اینه که آمازون با اینکه اولش کتاب آنلاین می‌فروخت، جف بزوس از همون اول به نقشه‌ی حسابی واسه شرکتش داشت. هدفش این بود که آمازون بشه "همه چی‌فروشی" - به جایی که مشتری‌ها و فروشندگه‌ها با هم باشن. آخرش می‌خواست مشتری‌ها بتونن تقریباً هر چی که دلشون می‌خواد رو از آمازون بخرن. ولی اول با آسون‌ترین چیزی که فکر می‌کرد میشه آنلاین فروخت شروع کرد - یعنی کتاب. بعدش هی محصولای بیشتری رو اضافه کرد. خلاصه که اول کار، دیدش رو محدود کرد و به بازار کوچیک‌تر رو گرفت دستش، بعدش کم کم بزرگ شد

اکثر شرکت‌ها همینجوری بزرگ میشن، چون تقریباً غیر ممکنه که به دفعه از صفر به صنعت کامل رو قبضه کنی

تو هم میتونی همین روش رو واسه هدفای شخصی یا کاریت استفاده کنی. انتخاب‌ها رو محدود کن، یا اینکه به گوشه کوچیک از بازار رو انتخاب کن، یا تعداد محصولات و خدماتی که ارائه میدی رو کم کن، یا اینکه دامنه هدفات رو کوچیک کن تا خیلی سخت به نظر نیان. اینجوری چند تا فایده داره:

- مجبورت میکنه هدفات رو روشن‌تر کنی *
- باعث میشه زودتر نتیجه‌های ملموس بگیری، که اعتماد به نفس و انگیزه‌ت رو بالا میبره *
- مقدار زمان، تلاش و پولی که واسه پیشرفت لازمه رو کم میکنه، و *
- با آسون‌تر کردن هدفات، مقاومتت رو پایین میاره *

مثلاً من وقتی تصمیم گرفتم تمام وقت نویسندگی بشم، راه خود انتشاری رو انتخاب کردم و فقط روی آمازون تمرکز کردم. استراتژیم این بود که فقط تو به زمینه خاص، پشت سر هم، ماه به

ماه و سال به سال کتاب منتشر کنم. با این استراتژی خاص، عمداً به خیلی کارای دیگه نه گفتم، مثل:

ترجمه

،مریگری کردن مشتریها
،درست کردن دوره‌های آموزشی
،مصاحبه‌های پادکستی انجام دادن
برگزاری سمینار، یا
فروش کتاب تو پلتفرم‌های دیگه (مثلاً کوبو، اپل، گوگل پلی)
عجیبه ولی، بیشتر وقت و انرژی رو گذاشتم روی نوشتن کتاب، همین باعث شد تو الگوریتم
:آمازون دیده بشم و فرصت‌های جدیدی برام باز بشه. با این دیده شدن بیشتر، این اتفاق افتاد
پیشنهادهایی از ناشرها گرفتم و حق انتشار خارجی چندتا از کتابام رو تو کشورهای مثل روسیه،
برزیل، هند، ژاپن، پرتغال، صربستان و ویتنام فروختم.
دعوت شدم تو پادکست‌های زیادی صحبت کنم
.ایمیل‌هایی از خواننده‌ها گرفتم که می‌پرسیدن خدمات مریگری هم ارائه میدم یا نه
به یه معنی، پشت سر هم کتاب نوشتن تو یه حوزه خاص، شد همون یه کار اصلی من. باعث شد
تقریباً همه چی آسون‌تر بشه یا اصلاً دیگه لازم نباشه انجامشون بدم
یکی از دوستانم سال‌ها سعی کرد با یه ناشر قرارداد ببندد. وقتی نشد، رفت سراغ خود-انتشاری.
چند سال بعدش که نویسنده موفق شد، تونست حق انتشار خارجی کتاب‌هاش رو تو بیشتر از
دوازده تا کشور بفروشه. و این دفعه حتی لازم نبود اول خودش با ناشرها تماس بگیره، اونا
!باهش تماس گرفتن
اصل مطلب اینه که بعضی از استراتژی‌ها وقتی درست انجام بشن، می‌تونن خیلی سریع‌تر به
موفقیت برسونت
حالا تو چی؟ چطوری می‌تونی انتخاب‌ها رو محدودتر کنی؟ و چه یه کاری می‌تونه به شدت
گزینه‌ها رو کم کنه و باعث بشه پیشرفت فوق‌العاده‌ای به سمت هدفت داشته باشی؟
قدم بعدی

با استفاده از راهنمای عملیات، بین کدوم کارای کوچیک رو باید پشت سر هم انجام بدی تا
احتمال رسیدنت به هدفت بیشتر بشه. از خودت این سوالا رو بپرس

- * چه کار ساده‌ای رو اگه پشت هم تکرار کنم، بیشتر از همه بهم انگیزه میده و منو جلو میبره؟ *
- * چه دیدگاه جدیدی رو می‌تونم انتخاب کنم و داشته باشم؟ *
- * چه استراتژی خاصی بیشترین تاثیر رو داره و باعث میشه خیلی سریع پیشرفت کنم؟ *
- * چه یه کاری هست که اگه انجامش بدم، انتخاب‌هام کمتر میشه و بقیه کارها یا آسون‌تر میشن *
- یا دیگه اصلاً لازم نیست انجامشون بدم؟

روز سوم - برنامه ریزی ۹۰ روز آینده

بهترین چیز در مورد آینده اینه که کم کم و روز به روز از راه میرسه. (آبراهام لینکلن)

خب حالا که اون هدف مشخصی که می‌خوای امسال روش تمرکز کنی رو انتخاب کردی، می‌تونی شروع کنی به این که برعکسش رو مهندسی کنی، یعنی بینی چه مراحلی رو باید طی کنی تا بهش برسی.

خیلی وقتاً آدم‌ها اول سال به عنوان بخشی از عهد و پیمان سال نو، یه سری هدف برای خودشون تعیین می‌کنن، ولی خب همه مون می‌دونیم تهش چی میشه دیگه، نه؟ بعد از چند هفته ولش می‌کنن و بیخیال میشن. به جای این که هدف‌های سالانه بذاری، من پیشنهاد می‌کنم بیشتر حواست به ۹۰ روز آینده باشه.

چرا ۹۰ روز؟

چون ۹۰ روز یه بازه زمانی عالیه که توش می‌تونی پیشرفت خیلی چشمگیری توی رسیدن به هدف‌ها داشته باشی. همزمان، انقدر هم طولانی نیست که هدف‌های خیلی دور و دست نیافتنی به نظر برسه. برعکس، تقریباً می‌تونی خط پایان رو بینی.

مزایای تعیین هدف‌های ۹۰ روزه رو می‌تونیم اینجوری خلاصه کنیم

هدف‌ها رو ملموس‌تر می‌کنه. وقتی یه سری مراحل مشخص رو تعیین کردی، هدف‌ها ...خیلی واقعی‌تر میشن. تو

خب، اینجوری می‌تونی بهتر بینی شون و همین بهت انگیزه میده که دست به کار شی. مجبورت می‌کنن یه نقشه دقیق‌تر بکشی. چون وقت زیادی نداری که به هدف‌ها برسی، مجبوری برنامه‌ات رو بهتر کنی و کارهای اصلی رو دقیق‌تر مشخص کنی.

یه جور حس فوریت بهت میدن. وقت زیادی نداری و باید مطمئن شی که هر روز داری به سمت این هدف‌ها پیش میری. دیگه وقت سرخاروندن نداری.

تشویقت می‌کنن که پیشرفت رو مرتب‌تر اندازه‌گیری کنی. باید بیشتر چک کنی که تو مسیر درست هستی و به هر مرحله به موقع می‌رسی.

مثلاً می‌تونی به جای اینکه هدف بذاری تو کل سال 10 کیلو وزن کم کنی، هدف بذاری تو 90 روز آینده 2.5 کیلو وزن کم کنی. اینجوری هدف‌ها ملموس‌تر و دست‌یافتنی‌تر به نظر میرسه. و هرچی بیشتر ریزش کنی و یه برنامه مشخص براش بریزی، واقعی‌تر هم میشه.

نوشتن یه کتاب هم یه مثال خوبه. اگه به جای یه سال کامل، 90 روز به خودت فرصت بدی که کتابت رو تموم کنی، یهو یه حس فوریت پیدا می‌کنی. برای اینکه بتونی انجامش بدی، باید هدف‌ها رو تیکه‌تیکه کنی و یه فرآیند نسبتاً دقیقی براش طراحی کنی. این کار هم به نوبه خودش هدف‌ها رو ملموس‌تر می‌کنه. چون وقت تلف کردن نداری، احتمال اینکه زودتر شروع کنی خیلی بیشتره.

حالا لزومی نداره حتماً هدف‌های خیلی سخت 90 روزه بذاری. فقط اینکه هدف‌های 90 روزه تعیین کنی باعث میشه به سمت آرزوها و رویاها حرکت کنی، چون 90 روز همیشه برای اینکه

پیشرفت خیلی خوبی تو هر کاری داشته باشی کافیه.

قدم عملی

با استفاده از راهنمات، هدفای 90 روزه ات رو به این صورت تعیین کن

اول، به هدف سالیانه ات نگاه کن و اون مراحلی که باید طی کنی تا بهش برسی رو مشخص کن. فرآیند رو برعکس کن. برای این کار، این سوالات رو از خودت بپرس

سوالات

"تا آخر پاییز چی کارا باید کرده باشم که مطمئن شم تا آخر زمستون به هدفم می‌رسم؟"
"فصل بهار و تابستون چی؟"

یه لیست از کارای مهم هر فصل بنویس، هر چی جزئی‌تر بهتر. لازم نیست یه برنامه بی‌نقص بچینی، فقط تلاشتو بکن. اگه لازم شد، بعداً می‌تونی برنامه‌تو بهتر و دقیق‌تر کنی

قسمت دوم

کار درست رو انجام دادن، مهم‌تر از درست انجام دادن کاره

همونطور که قبلاً هم گفتیم، هیچ فایده‌ای نداره یه کاری رو خیلی خوب انجام بدی، وقتی اصلاً نباید اون کار رو می‌کردی. باید یاد بگیری کار درست رو انجام بدی - یعنی باید وقت و انرژی رو بذاری روی کارایی که واقعاً یه فرقی ایجاد می‌کنن. امروز می‌خوایم ببینیم چجوری می‌شه این کار رو کرد

روز چهارم - استراتژیک عمل کردن تو طول روز

حواست به بهره‌وری باشه، کمتر ولی با کیفیت عالی انجام بده، نه اینکه بیشتر ولی معمولی. (لوری بیوکنن، مربی زندگی و نویسنده)

حالا که یه دید بهتری داری که امسال و تو 90 روز آینده می‌خواهی چیکار کنی، میتونی روز کاریت رو بهینه کنی

به طور کلی، هرچی امروز مفیدتر باشی و تو رو به اونجایی که می‌خواهی فردا باشی نزدیک تر کنه، بهره‌وریت بیشتر میشه. منطقیه، نه؟

امروز ببینیم چجوری میتونی تو طول روز استراتژیک تر عمل کنی. کلیدش اینه که مدام به خودت یادآوری کنی که باید کارهای درست رو انجام بدی، نه اینکه کارها رو درست انجام بدی

انجام دادن کارهای درست یعنی کار کردن روی وظایف کلیدی که میدونی بهت کمک میکنن به اهداف بلند مدتت برسی. این وظایف معمولاً سخت‌ترین، حتی ممکنه یکم ترسناک باشن. ممکنه کلی انرژی ذهنی بخوان یا ناخوشایند باشن، اما بهره‌وری استراتژیک ایجاب میکنه که این وظایف رو تموم کنی مگه اینکه بتونی به طور موثر برون سپاریشون کنی

راستش رو بخوای، ما معمولاً میدونیم که باید چیکار کنیم - اما اغلب نمیتونیم این کار رو انجام بدیم.

مثلاً:

نویسنده میدونه که به جای اینکه این همه وقتو تو شبکه‌های اجتماعی با مخاطب‌ها بگذرونه، باید بیشتر بنویسه.
فروشنده میدونه که به جای اینکه برای صدمین بار پاورپوینت‌شو دستکاری کنه، باید دنبال مشتری جدید بگرده.
کسی که میخواد مربی بشه میدونه که به جای اینکه یه کتاب دیگه راجع به مربی‌گری بخونه (البته تا یه حدی لازمه)، باید بیشتر آدم‌ها رو مربی‌گری کنه.
یه آدم کاربلد و حرفه‌ای کارهای درست رو انجام میده، در حالی که یه آدم معمولی دنبال اینه که کارها رو درست انجام بده. پس حسابی فکر کن. کارهای اصلی و مهمتو مشخص کن و روشون کار کن.

****یه روش 7 مرحله‌ای برای اینکه درست سراغ کارات بری. 1.****

خب، واسه اینکه هر کاری رو درست انجام بدی، پیشنهاد می‌کنم این روش 7 مرحله‌ای رو که پایین گفتم، دنبال کنی

****مرحله 1. اولویت‌بندی کن ****

قبل از اینکه اصلاً شروع کنی به انجام دادن هر کاری، از خودت این سوالا رو بپرس:
اگه قرار باشه فقط یه کار رو امروز انجام بدم، کدوم کار بیشترین تاثیر رو داره؟
آیا این کار منو به هدف اصلیم نزدیک‌تر می‌کنه؟
آیا واقعاً باید این کارو الان انجام بدم، یا می‌تونم بعداً انجامش بدم؟

باید خودتو عادت بدی که به اولویت‌ها فکر کنی و حواست به هدف بزرگ‌تر باشه. اگه یادت بره هدف‌ت چیه و استراتژی‌تو فراموش کنی، خیلی سریع وقتتو واسه کارهای بی‌اهمیت تلف می‌کنی.

****مرحله 2. اعتبار کارت رو بسنج ****

برای اینکه مطمئن شی واقعاً باید اون کارو انجام بدی، این سوالا رو از خودت بپرس:
آیا واقعاً نیازه که این کارو انجام بدم؟
آیا الان بهترین موقع‌ست؟ اگه یه هفته، یه ماه، یا حتی برای همیشه انجامش ندی چی میشه؟

دارم این کار رو انجام میدم چون مجبورم یا چون حال‌مو خوب می‌کنه؟ دارم این کارو می‌کنم که از انجام دادن کاری که واقعاً باید انجام بدم فرار کنم؟

هیچی بدتر از این نیست که یه کاری رو انجام بدی که اصلاً نباید انجام می‌دادی. جواب دادن به سوالای بالا کمک می‌کنه این اشتباه رو نکنی

****قدم سوم: مشخص کن دقیقاً باید چیکار کنی****

قبل از شروع هر کاری، مطمئن شو دقیقاً چی ازت می‌خوان. برای این کار از خودت بپرس

اینجا باید چیکار کنم؟ *
می‌خوام به چی برسم؟ *
آخرش قراره چی بشه؟ (نتیجه کار چجوری باید باشه؟) *

باید دقیق باشی. وقتی دقیقاً بدونی خروجی کار چیه، می‌تونی بهترین راه رو انتخاب کنی و کار رو بهتر انجام بدی.

****قدم چهارم: ببین اصلاً تو باید این کار رو انجام بدی یا نه****

تو یه سری نقاط قوت داری و یه سری نقاط ضعف. تا جایی که می‌تونی، هر کاری رو که یکی دیگه می‌تونه بهتر، سریع‌تر یا ارزون‌تر از تو انجام بده، بسپار به اون. برای این کار از خودت بپرس:

این کار ارزش وقت منو داره؟ *
کسی هست که بتونه این کار رو بهتر از من انجام بده؟ اگه آره، می‌تونم ازش کمک بخوام؟ *
اگه این کار رو حذف کنم یا بندازم عقب چی میشه؟ *
از انجام دادن این کار لذت می‌برم؟ بهم انگیزه میده؟ *

کم کم باید عادت کنی هر کاری رو که توش خوب نیستی بدی دست بقیه و فقط روی کارای مهم و با ارزشی تمرکز کنی که توشون حرف نداری. وقت تو از پول با ارزش‌تره. پس یاد بگیر از پول استفاده کنی تا وقتت رو بخری.

****قدم پنجم: بهترین راه رو برای انجام دادن کار پیدا کن****

همونطور که آبراهام لینکلن گفت، "اگه بهم شش ساعت وقت بدین یه درخت رو قطع کنم، چهار ساعت اولش رو صرف تیز کردن تبرم می‌کنم

فقط چند دقیقه وقت بذار و به این فکر کن که بهترین راه برای انجام یه کار چیه. این کار در دراز مدت خیلی تو وقتت صرفه جویی می‌کنه. از خودت بپرس

از چه ابزاری می‌تونم استفاده کنم؟ از کی می‌تونم کمک بگیرم؟ یا به چه روشی می‌تونم اعتماد کنم تا این کار رو تا جایی که میشه سریع و درست انجام بدم؟

چه مهارت‌هایی رو می‌تونم یاد بگیرم که تو آینده بتونم این کار رو سریع‌تر انجام بدم؟

مثلاً، فرض کن بهت گفتن تو محل کار یه ارائه درست کنی. چرا از اول شروع کنی؟ مگه همیشه از یه ارائه قبلی استفاده کنی یا تغییرش بدی؟ همیشه سعی کن از الگوها، روش‌ها یا دانش موجود استفاده کنی. باهوش باش. آخرین کاری که دلت می‌خواد بکنی اختراع دوباره چرخ،

درسته؟

خلاصه اینکه، قبل از اینکه دست به هر کاری بزنی، چند دقیقه وقت بذار و بهترین راه ممکن برای انجام دادنش رو پیدا کن. همین عادت ساده کلی تو وقت و انرژی صرفه جویی می کنه

مرحله 6. کارها رو دسته بندی کن و با کارهای مشابه انجام بده

بعضی کارها رو همیشه با کارهای دیگه ای که به یه نوع تلاش یا آماده سازی نیاز دارن، با هم انجام داد. مثلاً خیلی از یوتیوبرها یه روز کامل در هفته یا حتی یه ماه کامل رو برای ضبط ویدیوها اختصاص میدن، به جای اینکه هر روز یه ویدیو بسازن. این کار باعث میشه وقت کمتری برای آماده سازی صرف بشه و کل فرآیند خیلی کارآمدتر بشه. از خودت بپرس

میشه این کار رو با کارهای مشابه دیگه دسته بندی کنم تا بازدهیم بیشتر بشه؟

مرحله 7. کار رو اتوماتیک کن

آخرش هم باید دنبال راه هایی باشی که کارت رو اتوماتیک کنی، مخصوصاً اگه یه کار تکراری باشه. از خودت بپرس

میشه یه سری قالب آماده درست کنم که هر وقت یه همچین کاری داشتم سریع ازشون استفاده کنم؟ (مثلاً قالب برای ایمیل های خاص، پرزنت ها یا مدارکی که مدام باید درستشون کنم.)

میشه یه لیست انجام کار درست کنم؟ (این لیست بهت میگه دقیقاً چه مراحل رو باید بری، اینجوری احتمال اینکه یه مرحله رو جا بندازی یا حواست پرت شه کمتر میشه.)

این روش هفت مرحله ای رو انقدر تمرین کن تا ملکه ذهنت بشه، اینجوری خیلی بهتر می تونی از وقتت استفاده کنی.

خب، بریم سراغ کار عملی

1. اول برو اون روش 7 مرحله ای رو که تو راهنمای کار عملی هست، پرینت بگیر.
2. امروز حداقل یه کار رو با استفاده از هر کدوم از این 7 مرحله انجام بده.
3. اینقدر با این روش 7 مرحله ای کار کن تا قشنگ ملکه ذهنت بشه.

****مدل مدیرعامل/مدیر ارشد عملیات/کارمند****

یه ابزار دیگه هم هست که بهت کمک می کنه تو طول روز استراتژیک تر عمل کنی، من بهش می گم "مدل مدیرعامل/مدیر ارشد عملیات/کارمند". این مدل یعنی اینکه تو طول روز به خودت نقش های مختلف بدی تا تفکر استراتژیکت قوی تر بشه و بازدهی ت بره بالا

به زبون ساده تر، مدیرعامل برای روز برنامه ریزی می کنه، مدیر ارشد عملیات دنبال راه های بهتر کردن سیستم می گرده و کارمند هم کارها رو بدون فکر زیاد انجام می ده. مزایای استفاده از این

مدل ایناست:

از بین رفتن اصطکاک:** وقتی برای هر روز کارهای مشخصی رو برنامه ریزی می کنی، ** *
کنی و احتمال اینکه حواست پرت переключиться می تونی راحت تر از یه کار به کار دیگه
شه کم تر می شه.

کم شدن شک و تردید:** این نکته به قبلی ربط داره. چون از قبل تصمیم گرفتی که قراره ** *
روی چی تمرکز کنی، کمتر پیش میاد که به روش کارت شک کنی، کارهای نامربوط انجام بدی یا
حواست پرت شه. به عبارت دیگه، کمتر به ذهنت اجازه می دی بهونه بیاره

تقویت تفکر استراتژیک:** وقتی هر روز صبح وقت می داری برای برنامه ریزی، تو فکر کردن ** *
استراتژیک بهتر می شی. در نتیجه، هر کاری که انجام می دی موثرتر می شه

افزایش خودآگاهی:** وقتی چند دقیقه وقت می داری تا به کارهایی که تو طول روز انجام ** *
دادی فکر کنی، خودآگاهی بیشتر می شه. وقتی بیشتر در مورد خودت و نحوه کارت یاد بگیری،
می تونی کارت رو بهینه تر کنی و بازدهی رو ببری بالا

خب، حالا ببینیم چطوری می تونی از همین امروز از مدل مدیرعامل/مدیر ارشد عملیات/کارمند
استفاده کنی. برای استفاده از این مدل، باید هر روز برای روزت برنامه ریزی کنی

صبح (مثل یه مدیرعامل) وقتی داری با خودت به عنوان کارمند کنار می ای، باید این چیزا رو
بدونی:

دقیقا چه کارایی رو باید انجام بدی *
چرا باید انجامشون بدی (یعنی این کارا چه ربطی به هدف کلیت دارن) *
چطوری باید این کارا رو انجام بدی که بیشترین بازدهی رو داشته باشی (همون روش 7 *
مرحله ای که قبلا گفتیم رو یادت باشه)

وقتی خودت به عنوان کارمند با این موضوع کنار بی ای، انجام دادن کارها برات راحت تر میشه.
اگه حس می کنی نمیتونی یه کاری رو انجام بدی یا انگیزه نداری، یه گوشه یادداشتش کن و
بعدش یه جوری تغییرش بده: یا کوچیکترش کن، یا به خودت بیشتر وقت بده، یا اگه دیدی لازم
نیست کلا بیخیالش شو

آخر شب هم (مثل یه مدیر عملیات) بشین فکر کن بین روزت چطور پیش رفت. بین چی خوب
بود و چی رو میشد بهتر کرد. شاید اشتباه حساب کردی چقدر وقت برای یه کار لازمه، یا شاید یه
کاری رو خوب انجام ندادی. شاید فقط تنبلی کردی و کار رو انداختی عقب

خلاصه که برنامه ریزی روزانه باعث میشه کاراییت بره بالا، چون باعث میشه روی چیزایی که
برات اولویت دارن تمرکز کنی. هرچی بیشتر از اون روش 7 مرحله ای و چارچوب
مدیرعامل/مدیر عملیات/کارمند استفاده کنی، دیدگاهت استراتژیک تر میشه و نتیجه های بهتری
میگیری

اگه میخوای بیشتر در مورد این چارچوب بدونی، میتونی کتاب "وقتش رو مدیریت کن" رو بخونی

****قدم عملی****

از راهنمای عملت استفاده کن و هر روز صبح این سوالا رو از خودت بپرس

****مدیرعامل****

دقیقا چه کارایی رو امروز باید تموم کنم؟

کارمند

بدم این کارا رو انجام بدم؟

مهارتش رو دارم یا ابزارش رو؟

اصلا میدونم چرا باید این کارا رو انجام بدم؟

پایه ام؟ دلم میخواد انجامشون بدم؟

اگه حس میکنم دلم نمیخواد، چیکار کنم از این حس بگذرم؟

مدیر ارشد عملیات

امروز چه کار خوبی کردم؟

چه کاری رو میتونستم بهتر انجام بدم؟

چی رو میشه بهتر کرد و دقیقا چطوری؟

بعدش یه خودکار و کاغذ بردار و سه تا کار اصلی که میخوای امروز تموم کنی رو بنویس و شروع کن.

بخش سوم

زرنگ بازی درآوردن

برای اینکه یه آدم همیشه مفید و استراتژیک باشی، باید خوب فکر کردن رو تمرین کنی. تو این بخش میبینیم چطوری میشه به این هدف رسید

آدمایی که سوالای درست از خودشون میپرسن، یه مدل بهتر از واقعیت برای خودشون میسازن و نتیجه های بهتری هم میگیرن. اینجوری کار میکنه

سوالای باهوشانه --> فکر کردن درست و حسابی --> کارای عاقلانه --> نتیجه های ملموس

روز پنجم - پرسیدن سوالای باهوشانه از خودت

آدمای موفق سوالای بهتری میپرسن، واسه همینم جوابای بهتری میگیرن
تونی رابینز، مربی زندگی و سخنران انگیزشی -

امروز میبینیم چطوری میتونی از خودت سوالای باهوشانه تری بپرسی و چرا این موضوع مهمه.

چه بدونید چه ندونید، هر روز از خودتون سوال میپرسید. این سوالا میتونن بهتون نیرو بدن یا نیروتونو بگیرن. متاسفانه، حرفایی که تو دلمون میزنیم بیشتر وقتا منفیه و سوالایی که از خودمون میپرسیم اغلب بر ضد ما عمل میکنن

:این پایین چند تا مثال از سوالایی که ممکنه از خودتون بپرسید اومده

چرا همیشه اتفاقای بد واسه من میفته؟

چرا من اینقدر خنگم؟

چرا تو جلسه حرف نزدم؟

معلومه که این جور سوالای منفی احتمالا هیچ جواب عاقلانه ای تولید نمیکنن. به جاش، باید تمرین کنی از خودت سوالای انرژی بخش بپرسی. بعضی از بهترین سوالایی که میتونی از خودت بپرسی با اینا شروع میشن

،چطور

...چی میشه اگه، و

کی.

.بیا چند تا مثال رو با هم مرور کنیم

"سوالای "چطوری

به جای اینکه بپرسی چرا یه اتفاقی داره برات میفته، بهتر نیست از خودت بپرسی چیکار می تونی براش بکنی؟

سوالای "چطوری" بهت کمک می کنن بیشتر نتیجه محور باشی، چون به جای اینکه غصه بخوری یا بقیه رو مقصر بدونی، روی راه حل پیدا کردن برای مشکلات تمرکز می کنی. چند تا مثال

چطوری می تونم جلوی تکرار این اتفاق رو تو آینده بگیرم؟ *

چطوری می تونم بهتر/باهوش تر بشم یا کارمو ارتقا بدم؟ *

چطوری می تونم تو جلسه ها حرف بزنم؟ *

این جور سوالا بهت کمک می کنن ایده های جدید به ذهنت برسه و راه حل پیدا کنی. چند تا مثال دیگه

چطوری می تونم سریع تر به اون هدفم برسم؟ *

چطوری می تونم دو برابر کار انجام بدم ولی نصف وقتمو بذارم؟ *

چطوری می تونم فروشمو تو شش ماه آینده دو برابر کنم؟ *

یادت باشه هر چی سوالات دقیق تر باشن، راه حل های دقیق تری هم می تونی پیدا کنی. هر چی سوالات کلی تر باشن، ایده های خلاقانه تری به ذهنت می رسه. پس حواست باشه بین این دو نوع سوال تعادل برقرار کنی تا از هر دو طرف سود ببری. مثلاً

چطوری می تونم هر چه زودتر به هدفم برسم؟ (سوال کلی) *

چطوری می تونم تو سی روز به اون هدفم برسم در حالی که فقط ده ساعت در هفته روش *

کار می کنم؟ (سوال دقیق)

"سوالاتی" چی میشه اگه

تصورات یکی از خفن ترین چیزاییه که داری. سوالاتی "چی میشد اگه..." کمکت میکنه ارزش استفاده کنی. این سوالات بهت اجازه میده آرزوهات رو به دنیا بفرستی و به هدف مشخص براشون تعیین کنی. مثلاً

چی میشد اگه میتونستم به زندگی رویایی واسه خودم بسازم؟
چی میشد اگه میتونستم کار مورد علاقمو گیر بیارم؟
چی میشد اگه میتونستم از بزرگترین ترسام رد شم؟

بازم میگم، هرچی سوالات دقیق تر باشن، پیدا کردن راه حل های عملی برات راحت تر میشه

چی میشد اگه میتونستم تو سه سال آینده به زندگی رویایی واسه خودم بسازم؟
چی میشد اگه میتونستم تو شش ماه آینده کار مورد علاقمو گیر بیارم؟
چی میشد اگه میتونستم تو نود روز آینده خیلی راحت از بزرگترین ترسام رد شم؟

سوالاتی "کی" دار

سوالاتی "کی" دار بهت کمک می کنن از هوش جمعی اطرافت استفاده کنی. میلیون ها آدم باهوش تر از تو وجود دارن که می دونن چطوری به هدفات برسی. چرا ازشون کمک نخواستی؟
سوالاتی که می تونی بررسی اینان

کی جواب مهم ترین سوالاتی که از خودم می پرسم رو داره؟ *

کی قبلاً به هدفایی که من دارم براشون تلاش می کنم، رسیده؟ *

کی اون ویژگی هایی که من می خوام تو خودم پرورش بدم رو داره؟ *

دلم می خواد دور و برم پر از کیا باشه؟ *

دلم می خواد وقت کمتری رو با کیا بگذروم؟ *

یادت باشه، اینکه بتونی از هوش جمعی استفاده کنی، بهت این امکان رو می ده که خیلی بیشتر از چیزی که تنهایی به دست می آوردی، موفق بشی. هیچ کس خود ساخته نیست. همه مون برای رسیدن به هدفامون به تکنولوژی های قبلی و کار میلیون ها آدم دیگه تکیه می کنیم. عادت کن از بقیه کمک بخوای و سعی کن دور و بر تو پر از آدمای انرژی بخش کنی، چه تو زندگی واقعی، چه از طریق کتاب، دوره، ویدیو یا سمینار. وقتی می خوام به به چیز جدید برسم، همیشه این سوالات رو از خودم می پرسم

کی می تونه به سوالاتی من جواب بده؟ *

کی قبلاً به این هدف رسیده؟ *

کی می‌تونه بهترین منابع و ابزارها رو با من به اشتراک بذاره؟ *

اگه عادت کنی این سوالات رو از خودت بپرسی، کلی وقت و انرژی ذخیره می‌کنی و خیلی سازنده‌تر می‌شی.

قدم عملی

برگرد به هدف سالیانه‌ت و سوالاتی هوشمندانه از خودت بپرس، مثلاً

چطوری می‌تونم سریع‌تر به اون هدف برسم؟

اگه میشد به اون هدفه خیلی سریع‌تر و راحت‌تر از چیزی که فکرشو می‌کردم برسم چی؟

کی تا حالا به اون هدف رسیده یا کسی رو می‌شناسه که رسیده باشه؟

بعدش، هر وقت لازم شد، از خودت سوالاتی درست و حسابی بپرس تا طرز فکرِت بهتر شه، به خودت اجازه بده بزرگ‌تر رویاپردازی کنی و نتیجه‌های بهتری بگیری

.همیشه اون تصویر بزرگ رو یادِت باشه

یکی از مهم‌ترین دلایلی که آدم‌ها نمی‌تونن به اون چیزی که تو توانشونه برسن اینه که اون تصویر بزرگ رو گم می‌کنن. با اینکه یه هدف یا یه دیدگاه مشخص دارن، حواسشون پرت میشه و همین باعث میشه پیشرفتاشون کند شه

همونطور که فردا می‌بینیم، اونا قریبونی "سندروم چیزای براق" میشن، هی از یه کار، پروژه یا هدف می‌پرن به یه چیز دیگه

یه مشکل دیگه هم اینه که ما می‌خوایم یه تعادل بی‌نقص بین همه جنبه‌های زندگیمون (مثل کار، پول، سلامتی، رشد شخصی، روابط و غیره) برقرار کنیم. مشکل این روش اینه که وقت و انرژی کافی نداریم که همزمان روی همه اینا تمرکز کنیم. به خاطر همین معمولاً بهتره یه جنبه رو انتخاب کنیم و بیشتر وقت و انرژی‌مون رو چند ماه بذاریم روش. وقتی پیشرفت خوبی کردیم، می‌تونیم بریم سراغ جنبه بعدی

یه بار فکر کن بین کی خواستی یه عالمه تغییر تو زندگیت بدی. به احتمال زیاد شکست خوردی. ممکنه چند هفته کار کرده باشی، اما به محض اینکه یه اتفاق غیرمنتظره افتاد، شل گرفتی و برگشتی به روال قبلیت. وقتی هم که یه عالمه تغییر رو تو یه عالمه از جنبه‌های زندگیت اعمال می‌کنی، همین اتفاق میفته. ذوق اولیه ممکنه خیلی زیاد باشی، ولی معمولاً دووم نمی‌اره

تو به عنوان یه آدم متخصص و حرفه‌ای، باید روی اون نقطه کلیدی تمرکز کنی که بقیه چیزا رو هم باز می‌کنه. اغلب اوقات، اون نقطه سلامتیه. وقتی سالم‌تری، حس بهتری داری و انرژی بیشتری داری که برای رسیدن به اهدافت تلاش کنی. همینطور فضای روانی بیشتری هم داری که خودت رو به چالش بکشی و از اون منطقه امن خودت بیای بیرون

ولی اگه از قبل سالم و سر حال باشی، شاید مشکلک پول باشه. یا شاید از کارت متنفر باشی و این موضوع روی بقیه جنبه‌های زندگیت تاثیر منفی بذاره. اگه اینطوره، شاید لازم باشه روی اون [کارت] تمرکز کنی.

این رو هم در نظر داشته باش که تمرکز روی یه بخش، به معنی بی‌توجهی به بقیه بخش‌ها نیست. فقط یعنی برای یه مدت بیشتر و برای اینکه در درازمدت همه چی بهتر بشه، وقت و انرژی بیشتری رو صرف اون یه بخش می‌کنی.

خب، اگه قرار بود یه بخش از زندگیت رو بهتر کنی، کدوم بخش بیشترین تاثیر رو روی کل زندگیت می‌داشت؟ سلامتیت؟ شغلت؟ پولت؟

اقدام عملی

با استفاده از راهنمای عملی خودت، یه آدم برنامه‌ریز و هدفمند شو، چطوری؟ اینجوری

- * مشخص کن کدوم بخش از زندگیت اگه روش تمرکز کنی، بیشترین تاثیر مثبت رو داره *
- * هدفی که می‌تونی توی اون بخش روش تمرکز کنی رو بنویس، مطمئن شو که دقیق و قابل اندازه‌گیریه.
- * یه برنامه عملی ساده بنویس تا مطمئن شی داری به سمت اون هدف پیشرفت می‌کنی *
- * روی اون بخش تمرکز کن تا به نتیجه رضایت‌بخش برسی (معمولا چند ماه یا حتی یه سال یا بیشتر).
- * بعدش برو سراغ بخش بعدی *

روز ششم - به کار بردن چیزهایی که یاد گرفتی، با بیشترین بازدهی

تهش فقط چیزایی از درسامون یا دمون می‌مونه که عملا به کارشون ببریم یوهان ولفگانگ فون گوته، شاعر و نمایشنامه‌نویس.

بهره‌وری استراتژیک یعنی اینکه هی اطلاعات جمع نکنی، یعنی چیزایی که یاد گرفتی رو عملی کنی. تو این قسمت می‌خوایم ببینیم چطوری از رایج‌ترین تله‌های یادگیری دوری کنیم.

- پیدا کردن اطلاعات درست و به کار بردنش به روش درست. 1.
- من معتقدم واسه رسیدن به هر هدفی تقریبا دو تا کار باید بکنی
- بتونی اطلاعات درست رو پیدا کنی، و. 1.
- بتونی اون اطلاعات رو طوری به کار ببری که نتیجه ملموس بگیری. 2.

اگه مدام دنبال اطلاعات بیشتر باشی ولی به اندازه کافی دست به کار نشی، تهش حس می‌کنی گیج شدی و نمی‌تونی به سمت اهدافت پیشرفت کنی. از اون طرف، اگه بدون اطلاعات درست یا یه برنامه درست و حسابی، فقط کار کنی و زور بزنی، آخرش فقط یه عالمه زحمت کشیدی بدون اینکه نتیجه خاصی داشته باشی. واسه همین که باید یه تعادل خوب بین این دو تا برقرار کنی.

پنج تا اشتباه رایج تو یادگیری که بیشتر آدمای مرتکب میشن. 2.

خیلی‌ها بلد نیستن چطوری درست و حسابی یاد بگیرن. تو دنیایی که دائم داره عوض میشه، اینکه بتونی یاد بگیری و خودتو با محیط‌ها و شرایط جدید وفق بدی، خیلی مهمه و تو موفقیتت حسابی تاثیر داره. حالا بیا ببینیم پنج تا اشتباهی که آدمای موقع یاد گرفتن به مهارت جدید یا رسیدن به یه هدف سخت انجام میدن چیا هستن

- الف) زیاده‌روی تو یادگیری
- ب) فلج شدن از بس تحلیل میکنی
- ج) توهم اینکه بلدی
- د) سندرم چیزای برق‌برقی (حواس‌پرتی)
- ه) برنامه ریزی ضعیف

الف) زیاده‌روی تو یادگیری

اینکه بدونی دقیقا چقدر اطلاعات جمع کنی به مهارته که همه باید یادش بگیرن. اینکه بدونی دنبال چه جور اطلاعاتی بگردی و تا کی بگردی، کارتو خیلی راحت‌تر میکنه. باعث میشه راحت‌تر به سمت هدف‌ت بری و زودتر بهش برسی. از اون طرف، اگه زیادی اطلاعات بی‌ربط جمع کنی - یا اطلاعاتی که خیلی تخصصی‌تر از چیزی که لازم داری - فایده‌ای نداره و معمولا کارو به فلج شدن از بس تحلیل میکنی میکشونه

برای اینکه زیادی یاد نگیری، اول از همه باید مشخص کنی چی میخوای یاد بگیری. همه چی از این شروع میشه که دقیقا بدونی چه مهارتهایی رو میخوای یاد بگیری و به چه هدف‌هایی میخوای برسی. مثلا اگه دانشجوی دکتری هستی و داری رو پایان‌نامه‌ت کار میکنی، باید خیلی بیشتر تحقیق کنی تا اینکه یه کارمند باشی و ازت خواسته باشن یه گزارش مختصر درباره یه موضوع بنویسی. برای همین همیشه باید یادت باشه

دنبال چی میگردی؟
کجا پیدااش میکنی؟
آخرش کارت باید چه شکلی باشه؟

خب، تو مثال اول، دانشجو دکترا باید کلی کتاب و مقاله بخونه و روشون تحقیق کنه. ولی تو مثال دوم، کارمند ممکنه فقط لازم باشه چند تا مقاله یا گزارش رو به نگاه بندازه

شاید این چیزا خیلی واضح باشه، ولی خیلی‌ها نمی‌تونن درست مشخص کنن چه جور اطلاعاتی رو لازم دارن جمع کنن. ممکنه ندونن چطوری باید دنبالش بگردن و یه برنامه درست و حسابی براش بچینن. برعکس، یه عده هم از "مطالعه" به عنوان یه راه دیگه برای تنبلی و وقت تلف کردن استفاده می‌کنن

حالا تو چی؟ برای اینکه به هدفای الانیت برسی، چه جور اطلاعاتی رو باید جمع کنی؟

****قدم عملی****

یه مهارتی رو که می‌خوای یاد بگیری یا یه هدفی رو که می‌خوای بهش بررسی انتخاب کن

حالا بنویس که چه نوع اطلاعاتی رو باید دنبالش بگردی و چه جوری می‌خوای این کارو بکنی تا بیشترین نتیجه رو بگیری

****ب. فلج تحلیلی****

تاحالا شده انقدر اطلاعات جدید بریزه رو سرت که ندونی از کجا شروع کنی؟

این کاملاً طبیعییه. ما فقط می‌تونیم یه مقدار مشخصی اطلاعات رو تو یه زمان خاص دریافت کنیم. وقتی سعی می‌کنی بیشتر از ظرفیت اطلاعات بگیری، آخرش حس می‌کنی غرق شدی و معمولاً اعتماد به نفس و انگیزه هم از دست میدی. دلیل اینکه حجم زیاد اطلاعات باعث "فلج تحلیلی" میشه اینه

الف. به اطلاعات متناقض و ضد و نقیض برمی‌خوری

ب. کم‌کم پیچیدگی موضوعات رو می‌فهمی

ج. تصویر کلی و اصلی رو گم می‌کنی

خب، هیچ کدوم از اینا ذاتاً بد نیستن. اتفاقاً تو بعضی موارد ضروری هم هستن (مثلاً وقتی داری ...پایان‌نامه می‌نویسی). ولی اگه

مراقب باش، اینا می‌تونن موانع خیلی بزرگی بشن و نذارن درست حسابی یاد بگیری. بذار یه کم در مورد هر کدوم توضیح بدیم

الف) به اطلاعات ضد و نقیض برمی‌خوری

پیدا کردن اطلاعات درست خیلی پیچیده تر از چیزیه که اولش به نظر می‌رسه. اگه حرف منو باور نداری، یه نگاه به این تئوری‌های توطئه‌بنداز و بین چقدر عمیق می‌شن. خب، شاید بعضی هاشون (یه ذره) درست باشن، ولی همه‌شون که نمی‌تونن همزمان درست باشن. یا مثلاً این همه رژیم لاغری مختلف رو بین (پالئو، کتو، اتکینز، مدیترانه‌ای، وگان و غیره). هر چی بیشتر دنبال اطلاعات بگردی، به چیزایی برمی‌خوری که کاملاً با هم فرق دارن. هر چی این جور اطلاعات بیشتر سر راهت سبز بشه، تصمیم گرفتن سخت تر می‌شه و احتمال اینکه دست به کار بشی کمتر (فلج تحلیلی)

مثلاً فرض کن تو یه مربی ورزشی هستی و می‌خوای اولین دوره آنلاین آموزشیت رو بفروشی. دنبال راه‌هایی می‌گردی که کلی دوره مختلف بفروشی، برای همین به حرف چند تا از این گوروهای بازاریابی گوش می‌دی. چه عالی! به نظر می‌رسه همه‌شون اون راه حل جادویی که لازم داری رو دارن. مشکل اینجاست که هر دفعه یه راه حل جدید. مثلاً ابزارهای بازاریابی اینا هستن:

یه گروه توی فیسبوک درست کن (بازاریاب شماره 1) *

- یه کانال یوتیوب بزن (بازاریاب شماره 2) *
- توی پادکست ها مصاحبه کن (بازاریاب شماره 3) *
- از یه آدم معروف تو حوزه کاریت تعریف بگیر (بازاریاب شماره 4) *
- دوره آموزشیت رو توی شبکه های اجتماعی (اینستاگرام، فیسبوک، توئیتر یا لینکدین) تبلیغ کن *
- (بازاریاب شماره 5)
- دوره های بیشتری درست کن (بازاریاب شماره 6) *
- تبلیغات فیسبوکی بذار (بازاریاب شماره 7) *

این فقط یه مثال فرضیه، ولی نشون می ده که چقدر راحت می تونی زیر بار این همه نصیحت
له بشی

بعداً می بینیم چطوری می شه این مشکل رو به طور موثر حل کرد

(ب) کم کم پیچیدگی موضوعات رو می فهمی

همیشه همیشه تو یادگیری عمیق تر شد. خیلی از محقق ها ده ها سال رو صرف یه موضوع خیلی
خاص می کنن و باز هم حس می کنن تازه اول کارن. مثلاً یه سری حشره شناس ها تمام عمرشون
رو روی مورچه ها تحقیق می کنن. یه عده دیگه هم زندگیشون رو می دارن برای مطالعه فرهنگ
های باستانی. یه مثال ملموس تر بزنم، یه دوستی دارم سال هاست داره درباره مسیحی های
پنهانی تو دهکده های ژاپنی تو دوره ادو (۱۶۰۳-۱۸۶۸) تحقیق می کنه

خب، معمولاً لازم نیست اینقدر درباره یه موضوع بدونی. وقتی تازه شروع می کنی به تحقیق،
هدفِت اینه که یه درک خوب و نسبتاً سریع ازش پیدا کنی. اما هر چی بیشتر عمیق بشی، ظرافت
ها و پیچیدگی های بیشتری رو می فهمی. اون تصویر بزرگتر جا برای تصویرهای کوچیک و کوچیک
تر پیدا می کنه. کم کم می بینی نمی تونی همه تیکه های پازل رو (یعنی همون اطلاعات دقیق و
ظریفی که جمع کردی) کنار هم بذاری تا پازل رو کامل کنی (یعنی همون تصویر بزرگتر). به
عبارت دیگه، درخت ها رو می بینی، اما جنگل رو یادت میره

در نتیجه، حس می کنی گیج شدی و داری غرق میشی. نکته مهم اینه که بفهمی کی این اتفاق
داره می افته. فهمیدنش هم خیلی سخت نیست. فقط حواست به خودت باشه و ببین کی همه
چی داره قاطی پاتی میشه. دنبال نشونه های کلافگی، از دست دادن اعتماد به نفس یا کم شدن
انگیزه باش. اینا معمولاً نشون میده داری لقمه بزرگتر از دهنِت برمیداری. وقتی اینجوری شد، یه
قدم برو عقب، یه کم دورتر رو نگاه کن و دوباره روی تصویر بزرگتر تمرکز کن

مثلاً فرض کن داری برای یه مقاله تحقیق می کنی که می خوای تو وبلاگت بذاری. یه چند تا کتاب
می خری و شروع می کنی به خوندن. هر چی بیشتر می خونی، بیشتر تو موضوع فرو میری.
ظرافت های بیشتری رو می فهمی و به یه عالمه تحقیق، آمار و حکایت های مختلف برمی
خوری. بالاخره کم کم حس می کنی داری غرق میشی. به جای اینکه موضوع رو بفهمی، بیشتر
گیج میشی و نمی تونی تیکه های پازل رو کنار هم بذاری

خب، راه بهترش اینه که فقط اطلاعات مرتبط رو مصرف کنی، اولش با مقاله های ساده یا
ویدیوهای کوتاهی که موضوع رو معرفی می کنن. بعداً اگه لازم شد، می تونی عمیق تر بشی،
ولی بذارش برای بعد

خلاصه کلام، باید اطلاعات کمتری بگیری و بیشتر عمل کنی.
ج. تصویر بزرگتر رو گم می کنی

وقتی سعی می کنی خیلی زیاد اطلاعات رو یهویی بگیری، ممکنه کلاً از اصل مطلب دور شی. هرچی بیشتر تو جزئیات غرق شی، سخت تر می تونی چیزای الکی رو بندازی دور و فقط چیزایی که لازم داری رو نگه داری. تهش همه چی قاطی می شه تو ذهنت و گیج می زنی

ج. توهم زرنگی
یه مشکل دیگه که خیلیا موقع درس خوندن دارن، همون چیزیه که بهش می گن "توهم زرنگی". ساده ش اینه که فکر می کنی داری یاد می گیری، ولی در واقع هیچی به هیچی. فقط چون ساعت ها یه کاری رو انجام می دی، دلیل نمی شه واقعاً پیشرفت کنی. می تونی سال ها هر یکشنبه با دوستان تنیس بازی کنی، ولی اگه واقعاً نیت نکنی که بازیتو بهتر کنی (مثلاً یه مربی بگیری)، احتمالاً هیچ تغییری نمی کنی

هروقت داری یه چیزی یاد می گیری یا برای رسیدن به یه هدفی تلاش می کنی، با خودت رو راست باش. واقعاً داری پیشرفت می کنی؟ راهی هست که بتونی سریع تر پیش بری؟ اگه این کارو نکنی، می فهمی که بیشتر سراغ چیزایی می ری که آسونه (و حس خوبی بهت می ده)، تا چیزایی که واقعاً مفیده (و سخته)

اگه می خوای از بقیه سریع تر یاد بگیری، باید کارای سخت رو انجام بدی

د. سندروم چیزای جدید خوشگل
هی از این شاخه به اون شاخه می پری؟ هی کتاب پشت کتاب می خری یا ویدیو پشت ویدیو می بینی، ولی هیچ پیشرفتی نمی کنی؟ اگه اینطوریه، احتمالاً قربانی "سندروم چیزای جدید خوشگل" شدی

یعنی اینکه نمی تونی به اندازه کافی روی یه کاری بمونی تا نتیجه ش رو ببینی. عوضش، مثل بچه ای که روز کریسمس (خیلی زیاد) اسباب بازی نو گرفته، از این چیز به اون چیز می پری

سندروم چیزای جدید خوشگل "یکی از اصلی ترین دلیل هاست که آدمها به هدفاشون نمی رسن و" تو زندگی موفق نمی شن. یاد بگیر چطوری از شرش خلاص شی، اونوقت بهره وریت حسابی میره بالا

ه. مهارت برنامه ریزی ضعیف

یه مشکل دیگه هم که ممکنه باهаш روبرو بشی اینه که نتونستی یه برنامه و روش مشخص برای یادگیری تعیین کنی. در نتیجه، بی برنامه و نامنظم شدی و این باعث میشه یادگیریت اثربخش نباشه. مثلاً ممکنه داری بیشتر از اون چیزی که نیاز داری یاد می گیری یا داری یه جوری یاد می گیری که بهترین راه نیست

برای اینکه این اشتباه رو نکنی، باید مطمئن شی که دقیقاً فهمیدی چی داری یاد می گیری و

بهترین راه برای انجام دادنش چیه. به این میگن یه تولیدکننده استراتژیک بودن.

تو بخش بعدی در مورد اینکه چطوری این کارو انجام بدیم صحبت می کنیم

****چطوری موثر یاد بگیریم ۳****

حالا که تله های اصلی یادگیری رو بررسی کردیم، بیا ببینیم برای اینکه موثر یاد بگیریم، چیکار میتونی بکنی.

برای اینکه یادگیریتو به حداکثر برسونی، باید ورودی رو کم و خروجی رو زیاد کنی. باید اطلاعات کمتری بگیری و در عین حال، بیشتر روی چیزهایی که یاد می گیری عمل کنی. اگه بتونی این کارو بکنی، توانایی یادگیریت خیلی بیشتر میشه. برای اینکه دیگه زیادی یاد نگیری، یه قدم برو عقب و دقیقاً مشخص کن

چی میخوای یاد بگیریم. این بهت کمک میکنه بفهمی چه نوع اطلاعاتی رو باید جمع آوری کنی و ۱. تا چه عمقی باید واردش بشی

چرا باید اونو یاد بگیریم. این کمک میکنه مطمئن شی چیزی که یاد میگیری با برنامه کلیت ۲. هماهنگه

نتیجه نهایی چه شکلی میشه. اینکه یه تصویر واضح از خروجی نهایی داشته باشی، کمک میکنه ۳. روشتو بهتر کنی. میتونی از آدمای درست سوال بپرسی، کتابای درست رو بخونی و هوشمندانه تر درس بخونی

بهترین راه برای یادگیریش چیه. وقتی بهترین روش رو پیدا کردی، میتونی یه برنامه عملیاتی ۴. موثر طراحی کنی

به عنوان مثال، فرض کن میخوای یه زبون خارجی یاد بگیریم

اول، باید تصمیم بگیری دقیقاً چی میخوای یاد بگیریم. میخوای بتونی با اون زبون حرف بزنی؟ ...میخوای بتونی

میخوای باهاش آثار کلاسیک اون زبون رو بخونی؟ یا میخوای تو کار ارزش استفاده کنی؟ بسته به هدف، روش یادگیریت فرق می کنه

مثلاً اگه میخوای کتاب به یه زبون دیگه بخونی، ممکنه بیشتر وقتت رو صرف گرامر و خوندن بکنی تا حرف زدن. ولی اگه فقط میخوای بتونی به زبون انتخابی ات گپ بزنی، باید بیشتر روی حرف زدن تمرکز کنی تا خوندن

دوم اینکه، باید دلیل یادگیری ات رو هم بدونی. چطوری بهت کمک می کنه به اهدافت برسی؟ چطوری با تصورت از آینده جور درمیاد؟ وقتی بیشتر چیزایی که یاد می گیری، یه پله باشه برای رسیدن به یه تصور بزرگتر یا یه رویا، انگیزه ات بیشتر می شه و خیلی بیشتر احتمال داره که پشتکار داشته باشی تا بالاخره موفق بشی به اهدافت برسی

اگه یادگیری یه زبون، بخشی از یه هدف بزرگتر باشه، انگیزه بیشتری داری.

مثلاً:

اگه خیلی مشتاقی آثار سولژنیتسین یا داستایوفسکی رو به روسی بخونی، ممکنه انگیزه بگیری روسی یاد بگیری.

اگه عاشق فرهنگ ژاپنی هستی، ممکنه دلت بخواد ژاپنی یاد بگیری.
یا اگه عاشق فیلم‌های آمریکایی هستی، ممکنه از اینکه انگلیسی‌ات رو بهتر کنی، ذوق‌زده بشی.

سوم، باید یه تصور واضح از اینکه نتیجه نهایی چی شکلی میشه، داشته باشی. خلاصه اینکه، باید به این سوال جواب بدی

"چرا دارم اینو یاد می‌گیرم؟"

در مورد زبون‌های خارجی، ممکنه بررسی

ازشون برای چی استفاده می‌کنم؟ برای خوندن کتابه؟ ارائه دادن تو محل کار؟ دیدن فیلم به "زبون اصلی؟"

اگه لازم داری یه تحقیقی انجام بدی، دقیقاً برای چی این تحقیق رو انجام میدی؟ چه خروجی دقیقی ازت انتظار میره؟ یه گزارش پنج صفحه‌ای؟ یه گزارش پنجاه صفحه‌ای؟ یه ارائه پاورپوینت؟ باید شامل چی باشه؟ دقیقاً داری این کار رو برای چی انجام می‌دی؟

وقتی مطمئن نیستی، از مسئول بالادستت یا یه آدم دیگه که تو این زمینه وارده پیرس

اگه خودت شروع کردی، از خودت پیرس آخرش این چیزی که میخوای به دست بیاری چه شکلی باید باشه.

اینکه بدونی تهش چی میشه، کمک میکنه بهترین منابع رو پیدا کنی (مثلاً چه کتابایی بخری، کدوم سایتا رو چک کنی، یا از کی کمک بگیری)

چهارم، وقتی فهمیدی چی میخوای یاد بگیری، چرا باید یادش بگیری و نتیجه نهایی کارت چی باید باشه، میتونی یه برنامه دقیق براش بچینی. میتونی بهترین راه یاد گرفتن اون مهارت و دقیق‌ترین روشی که باهاش به هدفت میرسی رو مشخص کنی.

برای این کار، یه جا بشین و یه کم وقت بذار تا یه استراتژی یادگیری درست حسابی طراحی کنی.

چه بخوای جواب یه سوال ساده رو پیدا کنی، چه بخوای یه تحقیق اساسی درباره یه موضوع پیچیده انجام بدی، همیشه خوبه که به جای اینکه یهو شیرجه بزنی توش، یه کم فکر کنی. این کار ساده، هم فکرت رو بهتر میکنه هم کمک میکنه کم کم یه آدم حرفه‌ای و استراتژیک بشی.

اهداف یادگیری رو دقیق‌تر مشخص کن ۴.

وقتی به هدف روشن و به زمان مشخص داشته باشی، انگیزه پیدا میکنی که به یادگیری ادامه بدی. مثلاً وقتی من تو دانشگاه داشتم ژاپنی یاد میگرفتم، برای آزمون سنجش مهارت زبان ژاپنی ثبت نام کردم. این آزمون فقط سالی به بار تو پاریس برگزار میشه. اینطوری به مهلت مشخص برام تعیین شد و کمک کرد بفهمم دقیقاً چقدر باید یاد بگیرم.

البته لازم نیست حتماً به مهلت رسمی داشته باشی. خودت هم میتونی تعیین کنی. مثلاً فرض کن داری اسپانیایی یاد میگیری. میتونی تصمیم بگیری که ۳۱ اکتبر امسال با به دوست اسپانیایی صحبت کنی. برای اینکه بهتر باشی، میتونی مشخص کنی که درباره چی میخوای حرف بزنی (مثلاً خودتو معرفی کنی، از سفرات بگی و درباره آرزوهای حرف بزنی)

مهم اینه که باید اهداف خیلی واضحی داشته باشی تا

- بهت کمک کنه بفهمی دقیقاً چی رو باید یاد بگیری *
- هدفت رو ملموس کنه *
- بهت انگیزه بده *
- با تعیین مهلت، به جور حس اضطرار ایجاد کنه، و *
- بتونی به برنامه عملی درست حسابی براش طراحی کنی *

بهترین راه یادگیری رو پیدا کن 5.

حالا که هدفیات رو مشخص کردی، وقتشه بهترین استراتژی ممکن رو بچینی. وقتی داری این کارو می‌کنی، یادت باشه هدفت چقدر بزرگ و مهمه. واقعاً چقدر باید یاد بگیری؟ لازمه ده‌ها کتاب بخونی یا فقط چندتا مقاله کافیه؟ باید چندتا ویدیو ببینی یا به دوره آموزشی خاص کارت رو راه میندازه؟

برای اینکه بهترین استراتژی رو پیدا کنی، پیشنهاد می‌کنم این مراحل رو دنبال کنی

(الف) به دوست یا آشنا پیدا کن که قبلاً چیزی که تو داری یاد می‌گیری رو یاد گرفته باشه یا به هدفی که تو داری تلاش می‌کنی، رسیده باشه

(ب) از خودت بپرس که موثرترین راه برای رسیدن به هدفت چیه

(ج) به برنامه عملی بچین که شانس رسیدن به هدفت رو به حداکثر برسونه

بیا هر کدوم از این نکته‌ها رو بیشتر بررسی کنیم

(الف) به دوست یا آشنا پیدا کن که قبلاً به به هدف مشابه رسیده باشه

احتمالاً هر چیزی که داری یاد می‌گیری یا بهش می‌رسی، به نفر دیگه قبلاً یاد گرفته یا بهش رسیده. پس اولین قدم اینه که اون آدم رو پیدا کنی و ازش "راز موفقیتش" رو بپرسی. البته، این به این معنی نیست که تو هم باید همون کار رو انجام بدی یا حتی اینکه روش اون آدم برای تو

:جواب بده، ولی شروع خوبیه. پیشنهاد می‌کنم این سوالات رو ارزش پیرسی

استراتژی یادگیری‌ات چی بود؟

کدوم کار از همه بیشتر بهت کمک کرد؟

بیشترین مشکلی که داشتی چی بود و چطوری حلش کردی؟

اگه دوباره مجبور بودی اون مهارت رو یاد بگیری، چه کار دیگه‌ای می‌کردی؟

اگه جای من بودی، چطوری شروع می‌کردی به یادگیری؟

چیز دیگه‌ای هست که باید بدونم؟

وقتی با دوستت یا آشنا مصاحبه کردی، باید به کم دستت بیاد بهترین راه برای رسیدن به هدفته چیه.

حالا از خودت پیرس مؤثرترین راه برای رسیدن به اون هدف چیه؟

حالا که کم کم داری به استراتژی یادگیری واسه خودت ردیف میکنی، بیا به قدم دیگه بریم جلوتر. واسه این کار، ده پونزده دقیقه وقت بذار و هر ایده‌ای به ذهنت میرسه واسه استراتژی‌هایی که میتونی واسه رسیدن به هدفته ازشون استفاده کنی رو بنویس. این پایین به سری سوال هست :که میتونی از خودت پیرسی

چطوری میتونم تا جایی که میشه سریع و مؤثر یاد بگیرم؟

باید از انجام چه کارایی دوری کنم؟ (به استراتژی خوب یعنی اینکه بیشتر کارایی که میتونی انجام بدی رو بیخیال شی و به جاش روی چند تا کار خیلی مهم تمرکز کنی.)

زیاد یاد گرفتن " چه شکلیه و چطوری میتونم ارزش دوری کنم؟ معمولاً تو چه تله‌های یادگیری " میفتیم؟

.سعی کن تا جایی که میتونی جواب پیدا کنی

.خب، به برنامه عملی درست کن که شانس رسیدن به هدفته رو تا تهش ببره بالا

حالا که همه اطلاعات لازم رو داری که به استراتژی درست و حسابی بچینی، بیا به برنامه مشخص و عملی درست کنیم. برای اینکه برنامه عملت رو مشخص کنی، این سوالا رو از خودت :پیرس

چه کارای روزمره مهمی هستن که اگه انجامشون بدم، تقریباً صد در صد به هدفم می‌رسم؟

چقدر وقت باید بذارم تا بتونم به هدفم برسم؟

مراحل اصلی رسیدن به هدفم چیه؟

یه قدم عملی

نسبت یادگیری و انجام دادن رو عوض کن. بیشتر کار کن و کمتر یاد بگیر

یه هدف یادگیری انتخاب کن و یه برنامه عملی ساده براش بچین. برای این کار، مطمئن شو که

دقیقا مشخص کنی چی می خوای یاد بگیری و چقدر باید یاد بگیری *

بهترین راه یادگیری رو پیدا کنی. تحقیق کن و از دوستان بپرس *

یه برنامه زمانی ساده درست کن که بتونی به طور مداوم پیشرفت کنی *

یادگیری مهارت های درست 6.

چه مهارت هایی رو باید یاد بگیری تا به اهداف بلندمدت برسی؟ مهارت های رهبری؟ مهارت های نویسندگی؟ مهارت سخنرانی در جمع؟ مهارت کار با اکسل؟ و چطوری باید اولویت بندی کنی که کدومارو اول یاد بگیری؟

برای اینکه واقعا مفید باشی، باید مهارت های درست رو یاد بگیری. تو این قسمت، می گیم منظورمون از مهارت های درست چیه و چطوری می تونی بفهمی این مهارت ها برای تو چیه هستن.

مهارت های کلیدی که باید یاد بگیری رو مشخص کن

کلی مهارت هست که میشه یاد گرفت، ولی وقت محدود، پس باید درست انتخاب کنی

خب، یاد گرفتن مهارت ها خیلی مهمه، چون وقتی یه مهارت جدید یاد می گیری، بازدهی بیشتر میشه. هرچی یه مهارت خاص رو بیشتر تمرین کنی، آخرش از کسی که آموزش ندیده بهتر انجامش میدی. اصلا کل قضیه "تقسیم کار" که اقتصاددونا بررسی می کنن همینه

میتونی انتخاب کنی که همه کارا رو خودت بکنی - شکار، لباس دوختن، خونه ساختن و غیره - یا اینکه فقط روی یکی دو تا کاری که توش خوبی تمرکز کنی و بذاری بقیه نیازات رو بقیه برات فراهم کنن

حالا، چه مهارت های اصلی رو باید یاد بگیری و چرا؟ جوابش بستگی داره به اینکه هدفِت چیه. ولی این که کمکی نکرد، نه؟ پس بیا قبل از اینکه شروع کنی به یاد گرفتن هر مهارتی، یه چند تا چیز رو با هم مرور کنیم. اینا چیزای مهمیه که باید در نظر بگیری

الف. این مهارت چطوری به من کمک میکنه به هدفای بلند مدت برم؟
برای اینکه واقعا استراتژیک وقت و انرژی رو صرف کنی، باید ازشون استفاده کنی تا مهارت های لازم برای رسیدن به هدفات رو بسازی

مثلا، اگه ميخواي نويسنده بشي ولي اصلا وقت نميذاري براي نوشتن، همچوقت به هدفتميرسي. يا اگه ميخواي معلم بشي ولي مهارت هاي ارتباطي ضعيفي داري، هرچقدر هم كه اطلاعات داشته باشي، تو تدريس به مشكل ميخوري

حالا، به يه هدف بزرگ فكر كن كه ميخواي بهش برسي. بعد از خودت بپرس: "چه مهارت هاي مشخصي رو بايد تقويت كنم تا شانس من رو براي رسيدن به اين هدف به حداكثر برسونم؟" آيا بايد مهارت هاي فروشت رو بهتر كني؟ مهارت هاي نوشتنت رو؟ مهارت هاي رهبري؟ مهارت هاي سازماندهي؟

خلاصه اينكه، وقتي پاي بازدهي استراتژيك مياد وسط، بايد مطمئن بشي كه مهارت هاي اصلي اي كه براي رسيدن به هدفات نياز داري رو شناسايي كردي. بعد، بايد عادت هاي پيوسته و سيستم هاي آموزش عملي رو پياده كني تا بتوني اين مهارت ها رو به دست بياري

ب. چه مهارت هايي بيشترين تاثير رو دارن؟
همه مهارت ها به اندازه مهم نيستن. بعضي مهارت ها مهم تر از بقيه هستن. ارزشمندترين هاشون "همونايي هستن كه من بهشون ميگم "فرا-مهارت

مهارت هاي فراگير مي تونن تو چند تا جنبه از زندگيت تاثير بذارن و ياد گرفتن مهارت هاي ديگه رو آسون تر كنن

مثلا اينكه بتوني سريع و خوب ياد بگيري، يه جور مهارت فراگيره. وقتي بلد باشي چطوري مهارت يا دانش جديد كسب كني، اين موضوع روي همه چيزهايي كه بعد از اون ياد مي گيري تاثير مثبت مي ذاره

مهارت هاي فراگير خيلي قوي ان

مي خوام به اين فكر كني چه مهارت هاي فراگيري رو مي توني تو خودت پرورش بدی. چند تا مثال:

ياد گرفتن اينكه چطوري درست و حسابي درس بخوني. اگه بتوني سريع تر از همه دانش كسب كني، تو هر زمينه اي از زندگي به مزيت رقابتي خيلي بزرگ داري

واضح حرف زدن. اينكه بتوني افكار و ايده ها رو واضح بيان كني، باعث ميشه نفوذت بيشتر بشه، چه تو محيط كار، چه تو زندگي شخصي

با دقت گوش دادن. اگه بتوني تمام حواست رو جمع كني و با دقت به حرفاي مردم گوش بدی، هم روابط شخصيت بهتر مي شن، هم روابط كاري

حالا تو چي؟ اگه قرار باشه مهارت هاي جديد ياد بگيري يا مهارت ها تو بيشتر پرورش بدی، كدوم ها بيشتر از همه روي بازدهي طولاني مدت تاثير مي دارن؟

يادت باشه، فقط پرورش دادن چند تا مهارت مي تونه بازدهي ت و كلا زندگيت رو خيلي بهتر كنه

کدوم مهارت‌ها مثل یه گلوگاه عمل می‌کنن؟ کدوم مهارت‌ها نقاط قوت رو تقویت می‌کنن؟

هر وقت می‌خوای یه مهارت جدید یاد بگیری، داری یه جورایی معامله می‌کنی. یعنی وقتی انتخاب می‌کنی یه مهارت رو یاد بگیری، به طور غیر مستقیم داری انتخاب می‌کنی که تو همون زمان مهارت‌های دیگه رو یاد نگیری.

به همین دلیل باید یه استراتژی داشته باشی. آیا باید چیزهایی رو که توشون ضعیفی بهتر کنی؟ یا باید همه تلاشت رو بذاری رو چیزهایی که از قبل توشون خوب هستی؟ جواب این سوال به هدف‌ها بستگی داره. اما به طور کلی، من فکر می‌کنم تمرکز کردن روی نقاط قوت موثرتره. با این حال، تو بعضی شرایط، ممکنه بهتر باشه روی نقاط ضعف کار کنی. اینطوری بهش فکر کن:

****چه موقع رو نقاط قوت تمرکز کنی****

وقتی داری نتیجه مثبت می‌بینی، همونجوری به تمرکز روی نقاط قوت ادامه بده. اگه مطمئن نیستی نقاط قوت چیه، بین تو چه زمینه‌هایی داری نتیجه خوب می‌گیری یا بازخورد مثبت می‌گیری.

مثلاً وقتی اولین کتابمو تو آمازون منتشر کردم، کلی بازخورد خوب گرفتم. واسه همین تصمیم گرفتم بخش زیادی از وقتمو بذارم واسه نوشتن کتابای بیشتر. ولی اگه بازخوردها خیلی منفی بود، احتمالاً بیخیال می‌شدم و تمرکز می‌کردم رو یه چیزی که توش بهتر بودم.

از اون طرف، من جلوی دوربین خوب نیستم. بقیه با تلاش خیلی کمتر، نتیجه خیلی بهتری می‌گیرن. به همین خاطر، تصمیم گرفتم زیاد وقتمو صرف بهتر کردن مهارت‌های صحبت کردنم (فعلاً).

****چه موقع رو نقاط ضعف تمرکز کنی****

وقتی نقاط ضعف تبدیل می‌شن به مانعی سر راه موفقیت، باید روشون تمرکز کنی. مثلاً اگه من امروز تصمیم بگیرم که توده‌ها پادکست شرکت کنم تا بیشتر دیده شم و کتابمو بیشتر بفروشم (که به نظرم استراتژی خیلی خوبیه)، باید وقت بیشتری بذارم واسه بهتر کردن مهارت‌های ارتباطیم.

یا فرض کن یه نفر برادرش به خاطر مصرف بیش از حد مواد مخدر فوت کرده و اون تصمیم گرفته به بچه‌ها کمک کنه که از مواد مخدر دور بمونن. اگه بخواد پیامشو به مدارس سراسر کشور برسونه، منطقه‌ای که خجالتی بودنش یا مهارت‌های ارتباطی ضعیفشو از بین ببره

تو چی؟ مانعی سر راه موفقیت هست؟ اگه آره، باید بهش رسیدگی کنی؟

شاید وقتی نقاط ضعف روی اعتماد به نفست تاثیر منفی می‌ذارن هم بخوای روشون تمرکز کنی. مثلاً

اگر تو محل کار باید ارائه بدی و هر دفعه که جلوی جمع وایمیستی حس بدی پیدا می کنی، کار *

کردن روی مهارت های ارائه دادنت می تونه فکر خوبی باشه

اگر از خودت خجالت می کشی چون بلد نیستی درست از اکسل استفاده کنی، بهتر کردن *

مهارت های کار با صفحه گسترده می تونه حرکت هوشمندانه ای باشه

ته حرف اینه. روی نقطه ضعف های کار کن، فقط وقتی که حسابتی دارن جلوتو می گیرن یا اعتماد به نفست رو داغون می کنن. وگرنه بی خیالشون شو یا از یکی کمک بگیر، مثلاً کار رو بسپار. بهش یا بده بیرون

د. چند تا مهارت رو باید روشن تمرکز کنی؟

وقت محدود، تعداد مهارت هایی هم که می تونی یاد بگیری همینطوره. من پیشنهاد نمی کنم بیشتر از دو سه تا مهارت جدید رو همزمان یاد بگیری. چند تا مثال از مهارت های بدرد بخور

- * مربی گری
- * تصمیم گیری
- * رهبری
- * منطق
- * بازاریابی
- * مجاب کردن
- * سخنرانی
- * فروش
- * نویسندگی و غیره *

بازم میگم، هر مهارتی رو که انتخاب می کنی که تقویتش کنی، مطمئن شو با هدف های جور درمیاد. با ترکیب دو سه تا مهارت و حرفه ای شدن تو هر کدوم، می تونی از خیلی ها جلو بزنی و راه خودتو باز کنی.

مثلاً نویسنده های مستقل خوب زیاده، بازاریاب های خوب هم همینطور، اما نویسنده هایی که بازاریاب های خوبی هم باشن خیلی کم پیدا می شن. معمولاً همین ها هستن که تهش خیلی موفق می شن (یعنی بیشترین کتاب رو می فروشن)

تو دو سه تا مهارت مهمی که برای رسیدن به هدف های لازمه، حرفه ای شو، اونوقت دیگه نصف راه رو رفتی

قدم عملی

خب، به لیست از همه مهارت هایی که باید یاد بگیری تا به یکی از بزرگ ترین هدف های بلندمدتت برسی، تهیه کن

حالا از بین اون مهارت ها، دو سه تا رو انتخاب کن که بیشترین تاثیر مثبت رو دارن و احتمال رسیدن به هدفت رو خیلی زیاد می کنن. بعدش هم به ترتیب اهمیت، رتبه بندیشون کن

یه نکته دیگه هم اینه که: وقتی دنبال مهارت‌هایی می‌گردی که روشن‌تر تمرکز کنی، مطمئن شو که بهت انگیزه می‌دن. اگه انگیزه نداشته باشی، بعیده که بتونی تو هیچ مهارتی به سطح حرفه‌ای برسی.

یه چیزای دیگه هم هست که موقع یادگیری یه مهارت جدید باید در نظر بگیری ۷.

هر وقت خواستی یه مهارت جدید رو پرورش بدی، به این فکر کن که تا چه حد باید توش حرفه‌ای بشی. وقت و انرژی محدود. پس الکی سعی نکن تو مهارتی خیلی خوب بشی که فقط یه کم به درد می‌خوره یا اصلاً نیازی بهش نداری.

این خیلی مهمه، چون فاصله بین خوب بودن و حرفه‌ای بودن خیلی زیاده. ممکنه بتونی نسبتاً سریع تو یه مهارت به ۸۰-۹۰ درصد مهارت برسی، ولی رسیدن به اون ۱۰ درصد آخر ممکنه سال‌ها طول بکشه.

فرق هست بین

،اینکه بتونی به پنج تا زبان حرف بزنی و اینکه مترجم سازمان ملل باشی

باشی، و NBA اینکه تو فوتبال، بسکتبال و بیسبال خیلی خوب باشی و اینکه بازیکن

اینکه بتونی چند تا آهنگ با پیانو، گیتار یا بیس بزنی و اینکه ویولونیست ارکستر فیلارمونیک وین باشی.

خلاصه اینکه، می‌تونی چند تا مهارت رو همزمان یاد بگیری، همون زمانی که طول می‌کشه تا تو یه چیز به درجه استادی برسی.

پس خیلی با دقت انتخاب کن که می‌خوای تو چه مهارت‌هایی استاد بشی و وقتتو بیشتر از حد لازم روی چیزایی که فقط یه نتیجه کوچیک دارن تلف نکن (مگر اینکه عاشق انجام دادنشون باشی، شایدم).

روز هفتم - چطوری انرژی‌تو درست مدیریت کنی

.زندگی، زندگی می‌آره. انرژی، انرژی تولید می‌کنه. آدم با خرج کردن خودش که ثروتمند می‌شه سارا برنارد، بازیگر -

امروز می‌خوایم ببینیم چرا یاد گرفتن اینکه چطوری انرژی‌تو خوب مدیریت کنی خیلی مهمه. همینطور یاد می‌گیریم چطوری این کارو انجام بدیم. هر چی انرژی بیشتری داشته باشی، بازدهیت هم بیشتر می‌شه.

از اوج انرژی‌ت درست استفاده کن. 1.

همه ما تو طول روز یه وقتی رو داریم که خیلی بیشتر از بقیه وقت‌ها انرژی داریم. تو این وقتا

بهتر فکر می‌کنیم، بیشتر ایده به ذهنمون می‌رسه و در نتیجه کارمون بهتر می‌شه. متأسفانه خیلی‌ها از این فرصت طلایی درست استفاده نمی‌کنن. به جای اینکه روی کارای مهمشون تمرکز کنن، وقتشونو با چرخیدن تو شبکه‌های اجتماعی، چک کردن ایمیل‌ها یا انجام دادن کارای کوچیک هدر می‌دن. اگه این کارو هر روز تکرار کنن، تمرکزشونو از بین می‌برن و بازدهیشونو می‌کشن.

تو مثل اونا نباش. به جاش، از وقتایی که بیشترین انرژی رو داری برای تمرکز روی کارای اصلیت استفاده کن. یادت باشه، بازدهی ربطی به زمان نداره - ربط داره به تمرکز، شفافیت و سطح انرژی. یه ساعت کار متمرکز تو اوج انرژیست می‌تونه به اندازه چند ساعت کار تو بقیه وقتا ارزش داشته باشه. هر چی بیشتر تو وقتایی که بیشترین انرژی رو داری، سراغ کارای اصلیت بری، بازدهیت به شدت بالا می‌ره.

خب، بین، همه ما با هم فرق داریم، ولی واسه خیلی‌هامون، بهترین ساعات کارکردن صبح‌هاسه. اگه مطمئن نیستی کی بیشترین انرژی رو داری، این آزمایش ساده رو انجام بده

یه کار سخت و انرژی‌بر انتخاب کن. یه روز صبح، یه روز بعد از ظهر، یه روزم عصر روش کار کن. بین کی بیشترین انرژی و تمرکز رو داری و بهترین نتیجه رو می‌گیری

خلاصه کلام اینکه، اگه بتونی ساعات اوج کاریتو پیدا کنی و کارای مهمتو تو اون ساعات انجام بدی، بازدهیت فضایی می‌شه

****استفاده درست از حالت پخش و تمرکز ۲****

فکر می‌کنی باید جون بکنی، سگ‌دو بزنی و خودتو هلاک کنی تا موفق بشی و عمو گری وی رو سربلند کنی، نه؟ (گری وی/وینرچاک یه کارآفرین معروفه که کلی محتوای انگیزشی آنلاین می‌ذاره)

سخت کار کردن بعضی وقتا لازمه، ولی به نظر من خیلی مهم‌تره که هوشمندانه کار کنی. یعنی یه برنامه درست و حسابی داشته باشی و بدونی تو چی خوب هستی و چه کاری رو باید بدی به یکی دیگه انجام بده

واقعیتش اینه که تو فقط چند ساعت در روز می‌تونی تمرکز کنی. واسه اینکه بازدهی داشته باشی، باید بین دوره‌های "فشار" و "آزادی" جابجا بشی

تو دوره‌های فشار، تمام تمرکزت رو می‌ذاری رو کار اصلیت و سعی می‌کنی تا جایی که می‌تونی کارو پیش ببری

ولی تو دوره‌های "آزادی"، خودتو ول می‌کنی و استراحت می‌کنی. دیگه زور نمی‌زنی و می‌ذاری ناخودآگاهت کار کنه. به ذهنت اجازه می‌دی راه‌حل‌های خلاقانه و ایده‌های نو پیدا کنه. واسه اینکه استراحت کنی، می‌تونی

،یه سوال از ناخودآگاهت پرسی و بی خیالش بشی *

،با یه دوست یا همکار گپ بزنی *

،ورزش‌های ریلکسیشن یا کششی انجام بدی *

- ،بری قدم بزنی *
- ،یه قهوه بخوری *
- ،مدیتیشن کنی *
- تمرینات تنفسی یا ذهن آگاهی انجام بدی، یا *
- ،بشینی و هیچ کاری نکنی *

اصل مطلب اینه که باید بین تایم‌هایی که حسابی تمرکز می‌کنی و تایم‌هایی که فقط ریلکس می‌کنی و هیچ کاری انجام نمیدی، تعادل برقرار کنی. اینجوری به مغزت فرصت میدی اطلاعات رو پردازش کنه و چیزایی که یاد گرفتی رو تثبیت کنه یا یهو یه ایده‌های خفنی به ذهنت برسه

یه نکته دیگه هم اینکه هر چی کارای خلاقانه‌تری انجام میدی، این جابه‌جایی بین حالت تمرکز و حالت پخش بودن حواس، مهم‌تر میشه

وقت گذاشتن برای فکر کردن تو هر هفته 3.

من خیلی به این معتقدم که باید هر هفته یه تایمی رو اختصاص بدی فقط به فکر کردن. چون به نظرم "مشغول بودن" معمولاً نتیجه‌ی تنبلی تو فکر کردنه. تاوان اینه که به اندازه کافی وقت نمیداریم فکر کنیم و برنامه بریزیم. حالا فکر کردن یعنی

- ،گیر دادن به گذشته نیست *
- ،نگرانی در مورد آینده نیست *
- ،خودتو قربانی دیدن نیست *
- ،غر زدن نیست *
- ،تلاش برای اثبات باورهای الانت (سیاسی یا مذهبی) نیست *
- ،زود قضاوت کردن نیست *
- ،یا تکرار حرفایی که از به اصطلاح متخصص‌ها شنیدی، نیست *

در عوض، یعنی (بین چیزای دیگه)

- ،مطمئن شدن از اینکه داری تو مسیر درست حرکت می‌کنی *
- ،فکر کردن به اینکه چیکارها رو میتونستی بهتر انجام بدی *
- ،بهینه سازی کارات برای اینکه بازدهی‌ت بره بالا یا حال بهتری داشته باشی *
- ،یا ایده‌پردازی برای اینکه یهویی تو جنبه‌های مختلف زندگی‌ت کلی پیشرفت کنی *

شاید یه ساعت یا دو ساعت در هفته وقت گذاشتن برای فکر کردن استراتژیک، یکی از بهترین راه‌های استفاده از انرژی‌ت باشه. مثلاً، ممکنه بهت کمک کنه راه حل‌های بهتری برای مشکلات پیدا کنی و کلی وقتت رو سیو کنی. بعضی وقتا، فقط یه ایده کوچیک کافیه تا زندگی‌تو تغییر بدی یا کسب و کارت رو رونق بدی

روند کار به شکل تصاعدی پیشرفت میکنه. اگه تو طول هفته زمانی رو برای فکر کردن کنار بذاری، احتمال اینکه یه ایده‌ی خفن به ذهنت برسه خیلی بیشتر میشه

****روزت رو بخش‌بندی کن. ۴****

آدمای پرمشغله کل روز از یه کار می‌پرن به یه کار دیگه. اصلاً وقت سرخاروندن ندارن و معمولاً خیلی استرس دارن. بدتر از اون، ممکنه چند تا کار رو همزمان انجام بدن، که طبق خیلی از تحقیقات نشون داده که اصلاً بازدهی نداره.

از اون طرف، آدمای کاربلد خیلی با برنامه‌تر روزشون رو می‌گذرونن. الکی هول نمی‌زنن و سعی می‌کنن کارهای اصلی رو تموم کنن. تمرکزشون روی اینه که کار درست رو انجام بدن، نه اینکه کار رو درست انجام بدن.

یادت باشه، انرژی که هر روز داری محدوده. ممکنه بنظر برسه که اگه استراحت نکنی، کار بیشتری می‌کنی، ولی معمولاً اینطور نیست. اگه می‌خوای یه آدم کاربلد و استراتژیک باشی، باید بین تایم‌های کاری که حسابی روشون تمرکز کردی، استراحت کنی. باید بدونی داری چیکار می‌کنی و دلایلش رو هم بدونی.

بذار یه مثال بزیم

آدم "الف" کل روز رو پشت سر هم کار می‌کنه و تقریباً هیچ استراحتی نمی‌کنه.

آدم "ب" دقیقاً مشخص می‌کنه که روی چی تمرکز کنه و به مدت چهل و پنج دقیقه با تمرکز بالا کار می‌کنه، بعدش یه ربع استراحت می‌کنه. بعد دوباره همین روند رو تکرار می‌کنه.

حالا به نظرت کدومشون بازدهی بیشتری داره؟ آدم "الف" یا آدم "ب"؟

شاید فکر کنی آدم "الف" بیشتر کار می‌کنه. اما تو دنیای واقعی، آدم "ب" با برنامه و متمرکزتره و در نتیجه، کارش بهتره. استراحت‌های مکرر بهش اجازه می‌ده که انرژی‌ش رو دوباره شارژ کنه و برای دور بعدی کار آماده بشه.

از اون طرف، آدم "الف" بیشتر وقتش رو صرف کارهای بی‌اهمیت می‌کنه یا حواسش پرت می‌شه. چون استراحت نمی‌کنه، احساس خستگی بیشتری می‌کنه، که اغلب باعث می‌شه تصمیم‌های اشتباهی بگیره (مثلاً روی کارهایی که بازدهی ندارن کار کنه، بیشتر اشتباه کنه و غیره). آدم "الف" استرس بیشتری هم تجربه می‌کنه و احتمالاً آخرش حس می‌کنه دیگه از پا دراومده.

به همین دلیل که من بهت پیشنهاد می‌کنم روزت رو بخش‌بندی کنی. برای این کار

بین، اول تصمیم بگیر می‌خوای رو چی کار کنی. برای خودت واسه همون روز و هر نوبت کاری یه سری هدف مشخص تعیین کن.

بین نوبت‌های کاری حسابی استراحت کن.

تمام حواست به کار اصلیت باشه. هر وقت دیدی حواست پرت شده، سعی کن دوباره تمرکز کنی رو کارت.

اینکه روز تو تیکه تیکه کنی، خیلی بهت کمک می‌کنه انرژی تو بهتر استفاده کنی و استرس و فشار کمتری حس کنی. امتحانش کن! باورت نمی‌شه چقدر خوب جواب می‌ده

خب، حالا به کاری بکن

با استفاده از راهنمای عملت، به خودت از ۱ تا ۱۰ نمره بده (۱ یعنی اصلاً درست نیست و ۱۰ یعنی کاملاً درسته) برای این چیزایی که میگم

- * من هر روز از بهترین زمانم نهایت استفاده رو می‌برم *
- * من از "حالت پخش" و "حالت تمرکز" به خوبی استفاده می‌کنم *
- * من هر هفته به زمانی رو برای فکر کردن کنار میذارم *
- * من میدونم چیکار دارم می‌کنم و روزم رو درست و حسابی بخش بندی می‌کنم *

تهش اینه که

یا می‌تونی فقط خودتو مشغول نشون بدی، یا می‌تونی واقعاً مفید باشی. انتخاب با خودته

تو دنیایی که اینقدر اطلاعات هست که مغزمون دیگه نمی‌کشه، توانایی اینکه به استراتژی حسابی و واضح بچینیم، اطلاعات درست رو پیدا کنیم و تا رسیدن به هدفمون دست به کار بشیم، همیشه نقطه قوتمون

تو این به هفته کلی پیشرفت کردی و داری تبدیل میشی به یه آدم حالا، خیلی محتمله که دیر یا زود حواست پرت بشه. ممکنه دنبال یه چیز الکی و جدید بیفتی، یا تو کارهای بیخود و بی‌سر و ته غرق بشی که هیچ کمکی به رسیدن به اهدافت نمی‌کنه

ولی خب، اشکالی نداره

اینم بخشی از کاره

وقتی اینطوری شد، یه قدم برو عقب تر و کل جنگل رو ببین، نه فقط درختا رو. استراتژی کلیت رو به کم صیقل بده، دوباره تمرکز کن و هر روز به کاری بکن تا به اون تصویری که تو ذهنت داری نزدیک تر بشی. یادت باشه، آدمایی که یه هدف واضح و یه برنامه مشخص دارن، تقریباً همیشه از اونایی که ندارن جلوترن

آخه چطوری میتونه غیر از این باشه؟

پس، یه برنامه درست و حسابی بریز، بهترین استراتژی رو پیدا کن و مهم‌ترین کارایی که می‌تونی انجام بدی تا به اهدافت بررسی رو مشخص کن

خب، حالا با استفاده از چیزایی که تو این کتاب یاد گرفتی، مثل یه تهیه‌کننده کاربلد فکر کن. هر وقت یه کار جدید بهت دادن، از خودت پرس بین واقعا بهترین راه استفاده از وقتته یا نه. اگه این کارو همیشه انجام بدی، کم‌کم می‌شی یکی از بهترین استراتژیست‌هایی که می‌شناسی. مهم‌تر از همه، به بیشتر هدف‌هات می‌رسی، حتی اونایی که الان سخت یا شاید غیرممکن به نظر میان.

حالا دیگه نوبت توئه که کار کنی و به اون نتایجی که آرزوشو داری برسی. من که نمی‌تونم برات کار کنم، ولی برات بهترین‌ها رو تو کارای بعدیت آرزو می‌کنم.

تیبو موریس

پیشنمایش - دوپامین سم‌زدا
یه راهنمای کوچیک برای از بین بردن حواس‌پرتی و تمرین دادن مغزت برای انجام کارای سخت

بینم تو اینجوری هستی؟

می‌دونی اگه فقط یه کار مشخص رو انجام بدی، تاثیر خیلی بزرگی روی میزان بازدهی کلیت می‌ذاره. شاید شانس ارتقاء شغلیت رو بالا ببره. یا شاید حال روحی و جسمیت رو بهتر کنه

ولی انگار هیچ وقت شروع نمی‌کنی

به جای اینکه صبح زود کار اصلیت رو شروع کنی، تهش سر از چک کردن ایمیل و بالا پایین کردن سهام و دیدن پستای فیسبوک درمیاری

خیلی زود اون کار مهم برات کم‌کم بی‌اهمیت میشه. به خودت میگی فقط یه قهوه دیگه بخورم. یا فقط یه ویدیو دیگه تو یوتیوب بینم. اما هرچی بیشتر کار تو عقب بندازی، شروع کردنش سخت‌تر میشه. انگار یه مانع ذهنی نامرئی بین تو و کارت سبز شده و رد کردنش غیرممکنه

تا حالا این حس رو داشتی؟

اگه آره، این کتاب خیلی به درد می‌خوره. تو این کتاب یه روش ساده بهت یاد میدم که چطوری از تحریک بیش از حد دوری کنی و راحت‌تر به کارای مهمت برسی

پس پایه ای برای این چالش؟

تو قسمت اول، "دوپامین و نقشش"، توضیح میدم دوپامین اصلا چیه و چجوری کار میکنه. بعد از خوندن این قسمت، میفهمی چرا نمیتونی دست از چک کردن گوشی برداری، چرا نمیتونی از شبکه‌های اجتماعی دور بمونی، یا چرا پشت سر هم ویدیو میبینی

تو قسمت دوم، "مشکل"، میبینیم که چرا این روزا دوپامین میتونه یه مشکل باشه. تو این قسمت کشف میکنی که چطور گیرنده‌های دوپامین دزدیده شدن و چرا این میتونه یه چالش بزرگ باشه

تو قسمت سوم، "فواید سم‌زدایی"، همه دلایلی که به سم‌زدایی دوپامین میتونه مفید باشه رو بررسی میکنیم. انواع مختلف سم‌زدایی دوپامین رو معرفی میکنیم و چند تا تصور غلط در مورد دوپامین رو هم توضیح میدیم.

تو قسمت چهارم، "به روش سه مرحله‌ای برای سم‌زدایی موفق"، با جزئیات توضیح میدیم که چطور میتونی به سم‌زدایی دوپامین موثر رو تو سه مرحله ساده انجام بدی.

تو قسمت پنجم، "انجام دادن کار (و غلبه بر اهمال‌کاری)"، تمرکزمون اینه که دوباره تو رو به کار برگردونیم. تو این قسمت یاد میگیری که چطور روزتو به طور موثر برنامه ریزی کنی و چیزایی که حواستو پرت میکنن رو حذف کنی تا بتونی تمرکزت رو حفظ کنی.

خب، تو بخش ششم، یعنی "جلوگیری از عود دوپامین"، به سری ابزار و روش ساده رو بررسی می‌کنیم که کمک می‌کنه از تحریک بیش از حد دوری کنی و تو دراز مدت روی کارای مهمت تمرکز داشته باشی.

بزن بریم دیگه، نه؟

دوپامین و نقشی که بازی می‌کنه

احتمالا تا حالا اسم دوپامین به گوشت خورده و به چیزایی راجع بهش می‌دونی. توی این قسمت به تعریف کوچیک از دوپامین می‌دیم و می‌گیم اصلا چه کارایی داره.

دوپامین به جور پیام‌رسان عصبیه که باعث می‌شه منتظر جایزه‌هایی مثل رابطه جنسی یا خوردن به غذای مقوی باشیم. دوپامین بهمون انگیزه می‌ده تا برای رسیدن به اون جایزه خفنی که منتظریمونه به کاری بکنیم. همون نیرویی هست که باعث می‌شه دست به عمل بزنیم. در نتیجه، به جور پیام‌رسان عصبی خیلی مفیده که بهمون کمک کرده زنده بمونیم و تولیدمثل کنیم - و احتمالا یکی از مهم‌ترین دلایلهایی که من و تو الان وجود داریم.

برخلاف تصور خیلیا، دوپامین به ماده شیمیایی لذت‌بخش نیست. فقط به خاطر اینکه به اتفاق باعث ترشح دوپامین می‌شه، دلیل نمی‌شه که از اون اتفاق خوشمون بیاد یا لذت ببریم. در واقع، اگه خوب دقت کنی، متوجه می‌شی که تا جایزه‌ای که منتظرش بودی رو به دست میاری، به حس پوچی و نارضایتی بهت دست می‌ده.

واقعیت اینه که هر چقدر هم محرک دور و برت باشه، هیچ‌وقت اون حس رضایتی که دنبالش رو بهت نمی‌ده. با این حال، خیلی از ماها مدام داریم خودمونو با چیزای مختلف تحریک می‌کنیم و دنبال به منبع جدید می‌گردیم که بتونه دوپامین ترشح کنه. انگار همیشه بیشتر می‌خوایم و هیچ‌وقت راضی نمی‌شیم. و هرچی بیشتر دنبال تحریک بگردیم، اوضاع بدتر می‌شه.

خب، به نگاهی به زندگی خودت بنداز. به چی معتادی؟ چی هوس میکنی؟ مهم‌ترین چیزهایی که تحریکت میکنه چیه؟ این چیزا واقعا خوشحالت میکنه؟

وقتی داری به این سوالا فکر میکنی، احتمالا متوجه میشی که به فعالیت‌های خیلی تحریک‌کننده معتادی (مثلا تماشای بازی‌های ویدیویی، غرق شدن تو شبکه‌های اجتماعی یا خوندن ایمیل). وقتی این کارارو میکنی، کنترل خودتو از دست میدی، هی تحریک بیشتر میخوای. و با اینکه ممکنه هیچ لذت واقعی یا رضایت پایداری بهت ندن، بازم انجامشون میدی. آخه تو به دوز بعدی دوپامین نیاز داری، مگه نه؟

تو این حالت تحریک، هر کاری که نیاز به تمرکز داشته باشه خیلی سخت‌تر میشه. در نتیجه، کاراتو هی عقب میندازی. نوشتن اون کتابی که همیشه تو فکرش بودی رو به تاخیر میندازی. شروع اون کسب و کار جدید رو پشت گوش میندازی، یا اون پروژه مهمی که مسئولشی رو به تعویق میندازی.

خلاصه بخوام بگم، از دیدگاه تکاملی، نقش دوپامین اینه که تشویقت کنه تا برای به دست آوردن اون پاداش پیش‌بینی شده که برای بقا یا تولید مثل لازم داری، عمل کنی. این نقش اصلی دوپامینه. متأسفانه، تو دنیای امروز، این فرآیند دزدیده شده، که منجر به عواقب ناخواسته زیادی میشه، که تو بخش بعدی در موردش صحبت میکنیم.

برای ادامه خوندن اینجا کلیک کنید
یا مجموعه بهره‌وری رو اینجا ببینید

****دیگر کتاب‌های نویسندگان****

- له کردن محدودیت‌ها: از بند محدودیت‌ها رها شو و به توانایی واقعیات برس *
- هدف‌گذاری: راهنمای نهایی برای رسیدن به اهداف متحول‌کننده زندگی *
- عادت‌هایی که می‌مون: راهنمای نهایی برای ساختن عادت‌هایی که دیگه ترکشون نکنی *
- * استاد باورهای خودت باش: یه راهنمای عملی برای اینکه دست از شک کردن به خودت برداری و به اعتمادبه‌نفس تزلزل‌ناپذیر بسازی
- سرنوشتت رو تعیین کن: یه راهنمای عملی برای اینکه داستان زندگیت رو از نو بنویسی و همون کسی بشی که دلت می‌خواد *
- احساسات رو کنترل کن: یه راهنمای عملی برای غلبه بر افکار منفی و مدیریت بهتر احساسات *
- تمرکزت رو بالا ببر: یه راهنمای عملی برای اینکه دنبال این شاخه و اون شاخه نری و روی چیزهایی که واقعا مهم هستن تمرکز کنی تا تمومشون کنی *
- * انگیزهات رو تقویت کن: یه راهنمای عملی برای اینکه از جات بلند شی، یه تکونی به خودت بدی و انگیزهات رو در بلندمدت حفظ کنی
- استاد موفقیت خودت باش: اصول بی‌زمانی برای پرورش اعتمادبه‌نفس درونی و خلق موفقیت واقعی *
- افکارت رو جهت بده: یه راهنمای عملی برای اینکه خودت رو با واقعیت هماهنگ کنی و به نتایج ملموس در دنیای واقعی برسی *
- غول بهره‌وری: یه راهنمای غیرمعمول برای انجام دادن کارها *
- مانیفست عظمت: بر ترس‌ها غلبه کن و دنبال چیزی برو که واقعا می‌خوای *
- * تک‌هدف: استاد هنر هدف‌گذاری شو، تو نبردهای درونیات پیروز شو و به نتایج فوق‌العاده برس

- * مانیفست اشتیاق: از مسابقه موش‌ها فرار کن، اشتیاق رو پیدا کن و به شغل و زندگی طراحی کن که عاشقش باشی
- * درونگرایی موفق: هدیه درونگرایی رو در آغوش بگیر و اون جوری زندگی کن که باید زندگی کنی
- * برنامه‌ریز نهایی هدف‌گذاری: در ۹۰ روز یا کمتر به هدف‌گذار تسخیرناپذیر شو *
- * خودت رو ارتقا بده: استراتژی‌های ساده برای تغییر طرز فکر، بهبود عادت‌ها و تغییر زندگی *
- * اجتناب‌ناپذیر: ۱۷ قانون برای آزاد کردن پتانسیل پنهان، افزایش شدید اعتماد به نفس و به دست آوردن چیزی که از زندگی می‌خواهی
- * زنگ بیدارباش: چطوری کنترل صبحت رو به دست بگیری و زندگیت رو متحول کنی *

****درباره نویسنده****

****تیبوت موریس****

تیبوت موریس به وبلاگ‌نویس تو زمینه خودسازی، نویسنده و بنیان‌گذار سایت whatispersonaldevelopment.org عه.

خیلی پیگیر خودبهبودی و عاشق قدرت مغزه. هدفش اینه که به آدم‌ها کمک کنه به بهترین ورژن خودشون تبدیل شن و به بالاترین سطح رضایت و آگاهی برسند.

زبونای خارجی رو خیلی دوست داره. فرانسویه، ولی به انگلیسی می‌نویسه و تقریباً ده سال هم ژاپن زندگی کرده.

اگه می‌خوای بیشتر درباره تیبوت بدونی، برو به این آدرس‌ها

amazon.com/author/thibautmeurisse
whatispersonaldevelopment.org
thibaut.meurisse@gmail.com

تو اینستاگرام هم می‌تونی دنبالش کنی