

زندگی یک بازی ذهنی است؛ راه پیروزی در آن

نویسنده: دن کو

تاریخ انتشار: ۲۶ آوریل ۲۰۲۶

ترجمه کامل فارسی

عنوان اصلی

Life is a mind game. Here's how you win.

در برخی مواقع، معمولا در دهه بیست زندگی، متوجه خواهید شد که افراد اطراف شما دیگر به خودشان اعتقاد ندارند. و مهم نیست که چقدر تلاش می‌کنید، نمی‌توانید آن‌ها را نجات دهید. به هیچ وجه، اجازه ندهید که ذهن شما را آلوده کند. در مسیر خود بمانید

چند روز پیش داشتم به این موضوع فکر می‌کردم. و هر چه بیشتر به آن فکر می‌کنم، مشکل عمیق‌تر می‌شود. نمی‌توانم متوجه شوم که افراد زیادی بین ۲۰ تا ۳۵ سال در چرخه معیوب آشکارا قرار می‌گیرند. شما توسط یک منبع خارجی انگیزه می‌گیرید. یک ویدیو، یک کتاب، یک گفتگو، هر چه باشد. احساس می‌کنید این لحظه شماست. با تمام توان وارد عمل می‌شوید. شما شروع به تمرین کنید. شما شروع به یادگیری مهارت می‌کنید. اما بعد مثل ساعت، ۲ روز، یک هفته، ۲ هفته بعد... می‌افتی. خیلی راحت به زندگی که قسم خورده بودی برمی‌گردی. انگار بهش معتاد شدی گویی آن را بر زندگی ای که گفتی می‌خواهی ترجیح دادی. گویی میل به تغییر زندگی شما فقط شکل دیگری از دوپامین ارزان است که نمی‌توانید در برابر آن مقاومت کنید. زندگی ادامه دارد. شما یک ضربه دیگر از انگیزه دریافت می‌کنید. دوباره از صفر شروع می‌کنی. چرخه تکرار می‌شود. شما ناامید می‌شوید، اما به اندازه ای نیست که تغییر را مستحکم کند. بعد بیدار میشی یک، دو، ده سال بعد. چه خبر است؟ چرا این یک چیز رایج است؟ چرا تغییر دادن زندگیت این قدر سخته؟ من به شما می‌گویم چرا، و این چیزی نیست که قبلا شنیده باشید. ویدیوی دیگری درباره بهره‌وری، انگیزه، نظم یا دوپامین حتی نیمی از معادله را حل نمی‌کند. شما به اندازه کافی آن‌ها را تماشا کرده اید، و چیزی تغییر نکرده است. ما باید خیلی خیلی عمیق‌تر در ذهن کاوش کنیم. تا پایان این نامه، امیدوارم آنچه را که برای اتخاذ ویژگی‌های یک فرد بسیار موفق نیاز دارید، داشته باشید. به‌طور خاص، فردی با این ویژگی تحسین‌برانگیز: کار کردن با شدت فوق‌العاده روی چیزهایی که برای شما مهم هستند، و مهم‌تر از آن، اینکه وقتی آن چیزها درست نمی‌شوند، به‌طور عجیبی اذیت نشوید. اگر واقعا سعی کنید این نامه را به جای خواندن آن برای جمع‌آوری دانش، درک کنید، زندگی شما در عرض ۳-۶ ماه به شدت متفاوت خواهد بود.

ذهن شما مجموعه‌ای از راهبردهای بقاست؛ برای همین تغییرکردن چنین دشوار است

بقا موتور مکانیکی، اغلب ناخودآگاه، پشت هر فکر، احساس و عمل است. هر چیزی که فکر می‌کنید، احساس می‌کنید یا انجام می‌دهید ریشه در بقا دارد. تکرار می‌کنم، تمام تجربه انسانی شما، در حال حاضر، توسط بقا هدایت می‌شود. این یکی از مهم‌ترین موضوعاتی است که می‌توانید برای تغییر زندگی خود درک کنید، زیرا ریشه چیزی است که شما را ثابت نگه می‌دارد. دو نوع بقا وجود دارد. مردم تمایل دارند فقط به اولین مورد فکر کنند.

برای درک این موضوع، باید اصل تکامل را درک کنیم. میلیاردها سال پیش، برخی مولکول‌های خود-تکثیر شونده وجود داشتند. برخی از آن‌ها با موفقیت بیشتری نسبت به دیگران تکرار کردند. آن‌هایی که اتفاقا ساختارهای محافظی در اطراف خود ساختند (دیواره‌های سلولی، سپس سلول‌ها، سپس اجسام چند سلولی) بیش از آن‌هایی که این کار را نکردند، تکثیر شدند. در طی میلیاردها تکرار، در نهایت با دنیایی پر از ژن‌هایی مواجه می‌شوید که واقعا در ساخت بدن‌های فیزیکی که قادر به زنده ماندن هستند، خوب هستند. سپس آگاهی انسان تبدیل به یک چیز شد. از من نپرس چطور من نمی‌دانم. اما همین روند ادامه پیدا کرد. ما ژن‌هایی داریم که انتخاب شده و خود تکثیر می‌شوند. سپس میم داریم. شما می‌توانید آن‌ها را به عنوان ژن برای ذهن در نظر بگیرید. من در مورد میم‌هایی که در اینستاگرام پیدا می‌کنید و برای دوست خود ارسال می‌کنید صحبت نمی‌کنم. من در مورد معنای اصلی صحبت

می‌کنم که توسط ریچارد داوکینز ابداع شده است، که به عنوان "واحد‌های فرهنگی که از ذهن به ذهن گسترش می‌یابد" تعریف می‌شود. میم‌ها تار و پود دنیای اجتماعی هستند. میم‌ها ایده‌ها، کلمات، زبان، مفاهیم، باورها و جهان بینی‌هایی هستند که به شما امکان می‌دهند جهان را درک کنید و در آن زنده بمانید. زمانی که شما کودک بودید، والدینتان میم‌های خود را برای شما پخش می‌کردند. باورهای آن‌ها، ایده‌های آن‌ها در مورد معنای موفقیت، ایده‌های آن‌ها در مورد معنای شکست، و زبانی که آن‌ها صحبت می‌کنند به شما اجازه می‌دهد تا در فرهنگ خود ارتباط برقرار کنید. بسیاری از اینها قبل از اینکه حتی فرصت سؤال از آن‌ها را داشته باشید در ذهن شما نصب شده است. شما فقط فکر می‌کنید "زندگی اینگونه است" در حالی که واقعا یک فرآیند انتخاب طبیعی است که به نحوه صحبت، ارتباط و ارتباط ما امروز منجر شده است. بعد رفتی مدرسه شما برای عملکرد خوب، تثبیت الگوهای رفتاری خاص که به نفع اهداف بقای جامعه بود، پاداش دریافت کردید، و برای عملکرد بد تنبیه شدید، بنابراین خطری ایجاد نکردید. خطرناک‌ترین مجموعه میم‌ها در حال حاضر، کلاسیک رفتن به مدرسه، یافتن شغل، بازنشستگی در ۶۵ سالگی است که نشان دهنده اوج موفقیت است. کسانی که فراتر از مجموعه صنعتی میم‌ها تکامل نیافته اند، هر چیزی کمتر شکست خورده است. در دنیای امروزی با پیشرفت سریع و هوش مصنوعی، اینها دیگر برای موفقیت و بقا مفید نیستند. فرهنگ در حال تکامل است. یکی از مکانیسم‌های مهم بقای میم‌ها، نهادها و ایدئولوژی‌ها هستند. ما ساختارهای بزرگ تری مانند مذاهب، ملت‌ها، احزاب سیاسی و شرکت‌ها ایجاد می‌کنیم که هدفشان حفاظت، تداوم و تکرار باورها و ارزش‌هایی است که بر پایه آن‌ها بنا شده اند. آن‌ها سعی می‌کنند الگوهای رفتاری خود را برای شما پخش کنند، و اگر موفق شوند، به احتمال زیاد سعی می‌کنید آن‌ها را به دیگران منتقل کنید، زیرا آن‌ها اکنون بخشی از آنچه شما هستید هستند. آن‌ها چیزی هستند که شما با آن همذات پنداری کرده‌اید و آن را بخشی از «se» خود می‌دانید، بدیهی است که دینی که به پیروانش می‌گوید بچه‌های زیادی داشته باشند و افراد خارجی را تغییر دهند، سریع‌تر گسترش می‌یابد تا دینی که به پیروانش می‌گوید مجرد بمانند و سکوت کنند. ایدئولوژی‌های سیاسی، مارک‌ها، تئوری‌های توطئه، جوک‌ها، مدها، بازی‌های ویدیویی، قهوه، الکل، تیم اپل، تیم اندروید، تیم کلود، تیم ChatGPT، تیم ضد AI، کتو، گوشت‌خوار، وگان، روتین صبحگاهی‌تان، و واقعا هر چیز دیگری مشابه است. درک این موضوع تا حد زیادی یک کلید برای به‌دست‌آوردن آنچه در زندگی می‌خواهید است، پول، شهرت یا موفقیت است.

همه‌چیز دین است. برنامه صبحگاهی شما یک دین است. عقاید سیاسی شما یک دین است. هویت شما به عنوان یک گیم، یک بالابرنده، یک مینیمالیست، یک رواقی، یک مشتاق آبجو صنایع دستی... همه مذاهب. با رسانه‌های اجتماعی و دسترسی جهانی به اطلاعات، ما در حال تجربه مذهبی شدن همه‌چیز هستیم. تعداد بسیار کمی از مردم واقعا کارها را به این دلیل انجام می‌دهند که دیگر می‌خواهند. زندگی تقریباً همه افراد حول اقداماتی ساخته شده است که به آن‌ها اجازه می‌دهد تا در قبیله دیجیتال قرار بگیرند.

نکته: ژن‌ها در بقا بسیار خوب شده اند. میم‌ها در بقا واقعا خوب شده اند. هدف اصلی آن‌ها تداوم است. فکر کنم متوجه شدی این چگونه با چرخه معیوب تلاش برای رسیدن به اهداف خود و بازگشت سریع به روش‌های قدیمی خود ارتباط دارد؟ زیرا ذهن یک ماشین خودفریبی است. وقتی سعی می‌کنید هدفی را دنبال کنید که اساساً شخصیت شما را تغییر دهد، تشخیص آن بسیار دشوار است، زیرا ذهن شما نمی‌خواهد متوجه شوید، اما نفس شما شروع به پرتاب واکنش‌های دفاعی به چپ و راست می‌کند. ذهن شما در معرض تهدید است. هویت شما در خطر است. میم‌های شما می‌خواهند زنده بمانند و هدف آن‌ها تداوم است. ذهن شما مملو از اضطراب، ترس از شکست، تفکر غیرمنطقی و نزدیک‌ترین حواس پرتی است که به شما آرامشی سریع می‌دهد. مانند یک معتاد که در حال ترک

است وقتی مورد حمله فیزیکی قرار می‌گیرید، بدن شما وارد جنگ یا فرار می‌شود. شما برای زنده ماندن هر کاری و هر کاری می‌کنید. وقتی مورد حمله روانی قرار می‌گیرید، همین اتفاق می‌افتد. ذهن شما به‌گونه‌ای واکنش نشان می‌دهد که گویی فقط به شما هل داده شده، مشت، تیراندازی شده اید، یا با چاقو بسته به شدت تهدیدی که برای نفس یا هویت شما وجود دارد. اگر بخواهید عمیقا واکنش‌های خود را مشاهده کنید، متوجه می‌شوید که همه آن‌ها توسط بقا دیکته می‌شوند. هر فکر یا اقدامی که انجام می‌دهید حول بقای خودانگاره شما متمرکز است. حال تصور کنید که آیا می‌توانید این فرآیند را دوباره برنامه‌ریزی کنید تا برعکس اتفاق بیفتد. اگر زمانی که از دنبال کردن هدف معنادار خود دست کشیدید، احساس خطر کردید، چه؟ آنقدر که رسیدن به هدف نیاز به نظم و انضباط زیادی ندارد، زیرا این فقط بخشی از شخصیت شماست؟

نمی‌توانید از بازی ذهنی فرار کنید، اما می‌توانید بر آن مسلط شوید

خود انضباط بدون زحمت زمانی اتفاق می‌افتد که میل برای تبدیل شدن به بالاترین نسخه از خود بر خواسته‌های پایین‌ترین نسخه از خود بیشتر باشد.

تفاوت اصلی بین "برنده‌ها" و "بازنده‌ها" این است که بازنده‌ها از موفقیت می‌ترسند در حالی که برنده‌ها از متوسط می‌ترسند. فردی که خود را فردی مناسب معرفی نمی‌کند، زمانی که متعهد می‌شود که سالم باشد، احساس خطر می‌کند. شما ممکن است آگاهانه به عنوان یک "فرد نامناسب" خود را شناسایی نکنید، اما با ترجیحات، عادات و توانایی‌ها (خواص خود) که یک فرد ناشایست خواهد داشت، شناسایی می‌شوید. بنابراین ذهن شما شروع به ارسال سیگنال‌های هشدار می‌کند. بیرون رفتن و مهمانی با دوستان چه می‌شود؟ چه اتفاقی برای تنقلات آخر شب هنگام تماشای نتفلیکس می‌افتد؟ چه اتفاقی برای استراحت روی مبل به جای پیاده روی می‌افتد؟ حتی چیزهای کوچک... چه اتفاقی می‌افتد که یک تخته کره به غذای مورد علاقه خود اضافه کنید؟ من واقعا باید آن طعم اضافی را کنار بگذارم؟ و وقتی فرصتی برای بیرون رفتن، شب‌ها زیاده‌روی یا استراحت روی کاناپه به‌دست می‌آید، آیا می‌توانید این الگوی عمیق ریشه‌دار را بشکنید؟ اینها چهار مورد از هزاران فکری است که به ذهن افراد ناشایست وارد می‌شود. با این حال، فرد تناسب اندام در مقابل احساس خطر می‌کند. این فرد ناشایست را گیج می‌کند. آن‌ها آن را درک نمی‌کنند. اگر فرد تناسب اندام به مکانی سفر کند که غذای تمیز و باشگاه بدنسازی در دسترس ندارد، احساس می‌کند که تمام دستاوردهایش از بین می‌رود. آن‌ها احساس می‌کنند اگر یک بار مک دونالد بخورند، خود به خود می‌سوزند. این تا حد زیادی راز افراد موفق است. تاجر اگر شروع به از دست دادن درآمد کند، احساس شکست می‌کند، به‌طوری‌که روی تاکتیک‌ها، استراتژی‌ها و ایجاد حفره‌ها در کسب‌وکار خود وسواس می‌کنند تا زمانی که درآمد شروع به افزایش کند. تا زمانی که این مشکل حل نشود، نمی‌توانند شب‌ها بخوابند. چگونه به این نقطه رسیدید؟ ما به‌طور خلاصه در مورد آن بحث کرده‌ایم، اما زمانی که شما جوان بودید، مردم از شما انتظار داشتند که رفتار، فکر و رفتار خاصی داشته باشید. پدر و مادر شما تحت تأثیر والدین و فرهنگ خود بودند. جهان بینی والدیتان در کودکی به شما منتقل شده است. شما شروع به بزرگ شدن کردید، شاید عصیان کردید، اما نتوانستید از برنامه ریزی ظریف معلمان، همسالان خود و حتی بدتر از آن در دنیای امروز، رسانه‌های اجتماعی فرار کنید. شما می‌توانید به‌طور موثر هر اطلاعاتی را در اینترنت جستجو کنید و خود را طوری برنامه ریزی کنید که بخشی از قبیله ای باشید که اقدامات کلی آن برای آینده ای معنادار و مفید مفید نیست. نکته خوب این است که اگر بخواهیم فیلمنامه را از فردی که هدف «موفقیت» تهدید می‌کند به فردی تبدیل کنیم که هدف «شکست» آن را تهدید می‌کند، می‌توانیم آگاهانه از این فرآیند برای برنامه‌ریزی مجدد ذهن خود استفاده کنیم. من می‌خواهم به شما یاد بدهم که چگونه

مکانیسم بقای خود را به سلاح تبدیل کنید. به این ترتیب، می‌توانید عمداً با چیزهایی که واکنش‌های تهدید را تحریک می‌کنند و شما را در جهت مثبت سوق می‌دهند، شناسایی کنید. شما نتایجی خواهید گرفت، اما هنوز هم رنج خواهید برد، به طرز چشمگیرتری. بخش سوم درباره این است که در مورد آن چه باید کرد. از آن نگذرید شما نمی‌توانید از بازی ای که انجام آن را یاد نگرفته‌اید، غلبه کنید. با این گفته، این یک شبه اتفاق نخواهد افتاد. برداشت‌هایی خواهید داشت. عود خواهید داشت. اما اینها چیزهایی هستند که من بیشترین تأثیر را برای بازآفرینی خود پیدا کردم. همه اینها به نوعی همپوشانی دارند و با یکدیگر هم افزایی می‌کنند.

۱ - به دلیلی نیاز دارید که کشش بسیار نیرومندی داشته باشد؛ وقتی اثرش کم شد، دلیل دیگری پیدا کنید

شدیدترین دوره‌های زندگی من بعد از این اتفاق افتاد که به دلیلی برای تغییر پیدا کردم. دلیلی با چنان کشش شدیدی که نمی‌توانستم روی چیز دیگری تمرکز کنم جز به فعلیت رساندن مسیر مثبت زندگی‌ام. مسئله این است که این دلیل برای همیشه دوام نمی‌آورد. شما می‌توانید به سرعت ماه‌ها بعد خود را در یک رکود بیابید زیرا به خلبان خودکار اجازه می‌دهید کنترل را به دست بگیرد. اجبار این دلیل دشوار است. شما باید آن را در یک کتاب، گفتگو یا تجربه ای بیابید که در لحظه ای عالی اتفاق می‌افتد که همه‌چیز برای شما کلیک می‌کند. شما باید با بیرون آمدن از گذشته آشنا و آینده قابل پیش بینی آن را کشف کنید. برای اکثر مردم، درست زمانی که از خواب بیدار می‌شوند، با فکری مواجه می‌شوند که باعث رفتاری می‌شود، و روز را مانند خود قدیمی خود شروع می‌کنند. شما به رفت و آمد به محل کار فکر می‌کنید که در گذشته برای شما استرس زا بوده است، بنابراین این احساس را به زمان حال می‌آورید و اکنون دچار استرس و تنگ نظری شده‌اید. سپس آبخار ادامه می‌یابد. شما احساسات و رفتارهای گذشته خود را تجربه می‌کنید، که آینده ای قابل پیش بینی را ایجاد می‌کند که شما نمی‌خواهید. فقط در ناشناخته‌ها می‌توانید بینشی بدیع پیدا کنید که شما را وارد مرحله بعدی زندگی تان کند. چگونه شروع به زندگی در ناشناخته می‌کنید؟

۲ - باید بی‌رحمانه ببینید که نمی‌خواهید به چه کسی تبدیل شوید

قوی‌ترین تمرین تجسم سازی که می‌توانید انجام دهید این است: برای روز بعد، به تمام اقدامات فعلی خود نگاه کنید. به همه آن‌ها نگاه کنید. وقتی از خواب بیدار می‌شوید، چه کاری در طول روز انجام می‌دهید، چه کاری در شب انجام می‌دهید. حالا، با یک قلم و کاغذ بنشینید و بنویسید که اگر به همین کار ادامه دهید، دقیقاً قرار است زندگی شما به کجا ختم شود. اگر با خودتان صادق باشید، احتمالاً پاسخ شما را منجر خواهد کرد. و این انزجار می‌تواند به عنوان یک سوخت فوق العاده قوی برای شلیک تیرکمان در جهت مثبت برای مدتی طولانی مورد استفاده قرار گیرد، تا زمانی که به دلیل جدیدی نیاز داشته باشید. مشکل اینجاست که اکثر مردم بی صداقت هستند. واقعا به آن‌ها ضربه نمی‌زند. چرا؟ زیرا شخصی که تمرین را انجام می‌دهد، خود مورد ارزیابی است. شما از هویت کنونی می‌خواهید صادقانه ارزیابی کند که هویت فعلی به کجا می‌رود، اما هویت کنونی علاقه‌ای به بقا دارد که این را به وضوح نبیند، زیرا دیدن واضح آن به معنای مرگ است. شما ضربه را نرم می‌کنید. شما آن را منطقی می‌کنید. شما متغیرهای آینده را تصور می‌کنید که ممکن است شما را نجات دهند، بنابراین تغییر در حال حاضر واقعا مهم نیست. برای اینکه این تمرین کار کند، باید بتوانید پاسخ صادقانه را دریافت کنید. شما باید افراد را در زندگی واقعی خود

مشاهده کنید تا بتوانید در واقع آینده خود را ببینید. و شما به چیزی نیاز دارید که قبلاً یک شکاف ایجاد کرده باشد. بنابراین وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، شما را به درستی باز می‌کند. چه چیزی باعث ایجاد ترک می‌شود؟ برای اکثر مردم، قبل از اینکه تغییر کنند، باید چیزی فاجعه‌بار و واقعی اتفاق بیفتد. ماشین آن‌ها باید خراب شود، یا مشکل سلامتی دارند، یا پدر یا مادرشان فوت می‌کنند، یا رابطه‌ای به پایان می‌رسد که باعث می‌شود شما بخواهید فوق‌العاده جک شوید. این همان چیزی است که شکاف را ایجاد می‌کند. شما نمی‌توانید بی فکر زندگی کنید. بیابید آن را حل کنیم.

۳ - باید محیطتان را سریع‌تر از آن تغییر دهید که هویتتان فرصت بازتنظیم داشته باشد

خود قدیمی شما تا حدی در محیط اطراف شما ذخیره شده است. افرادی که به صورت آنلاین دنبال می‌کنید. تخت شما روال شما افرادی که با آن‌ها معاشرت می‌کنید. این موضوع بزرگی است و به این نکته اشاره می‌کند که چرا بسیاری از افراد در زندگی در جایی که می‌خواهند نیستند. هویت شما اغلب به صورت اجتماعی برنامه ریزی می‌شود. یک فرد در دو گروه دوستان متفاوت مانند دو فرد متفاوت رفتار خواهد کرد. مرسو، وقتی وارد شبکه‌های اجتماعی می‌شوید، فرد دیگری نیز می‌شوید. ساده‌ترین حرکت در اینجا این است که گوشی خود را پاک کنید یا یک گوشی جدید تهیه کنید. و هنگامی که این کار را انجام دادید، فقط موارد ضروری را دانلود کنید. به همان پلتفرم‌ها، حساب‌ها و وبسایت‌های رسانه‌های اجتماعی که قبلاً می‌رفتید، برنگردید. سخت‌ترین حرکتی که بسیاری از افراد موفق انجام می‌دهند این است که یک هفته را در جایی جدید بگذرانند، حتی اگر تنها چند ساعت با شما در Airbnb فاصله داشته باشد. شما فقط باید با حذف محرک‌هایی که آن چرخه را ادامه می‌دهند، چرخه تکرار همان روز را بارها و بارها بشکنید. فراتر از آن:

اگر می‌خواهید زندگی خود را سریع تغییر دهید، مفیدترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که ذهن خود را در محیط خود آینده خود غوطه ور کنید. روح خود را با عقاید، باورها و تحصیلاتی که شخص بدون قضاوت خواهد داشت غسل دهید.

در ابتدا کنج‌گو بودم که یک کسب‌وکار راه‌اندازی کنم. من برای دوره‌ها جستجو کردم و چند دوره را گذراندم، اما همه چیزهایی که خواندم، هر ویدیویی که در پیاده‌روی تماشا می‌کردم، همه کسانی را که در شبکه‌های اجتماعی دنبال می‌کردم، و تمام صحبت‌هایی که داشتم درباره کسب‌وکار بود. نکات و ترفندها را انتخاب می‌کردم، اما مهم‌تر از آن، احساس می‌کردم اگر کسب‌وکاری نمی‌سازم، با محیطی که در آن بودم جا نمی‌شوم. هویت از طریق یادگیری ایجاد می‌شود. اگر همیشه واکنش نشان دهید یا فکر کنید همه چیز را می‌دانید، نمی‌توانید یاد بگیرید. باید با کمال میل خود را در معرض دیدگاه‌هایی قرار دهید که با آن‌ها مخالف هستید و سعی کنید آن‌ها را درک کنید.

۴ - باید فاصله میان تکانه و واکنش را بیشتر کنید

امروز الگو را بشکنید وگرنه فردا حلقه را تکرار خواهید کرد.

راهی که شما شروع به جدا شدن از الگوهای قدیمی خود می‌کنید این است که هیچ کاری انجام ندهید. درسته هیچی این تنها راهی است که می‌توانید مکانیسم بقا را در زمان واقعی قطع کنید. همه‌چیزهای دیگر، از یافتن دلیلی گرفته تا تغییر محیط، خارج از لحظه‌ای اتفاق می‌افتد که میل به باقی ماندن در گذشته شماست. آن‌ها شرایط بهتری را ایجاد می‌کنند، اما در ۳ ثانیه که دست شما به سمت تلفن شما دراز می‌شود، به شما کمک نمی‌کنند. وظیفه شما گرسنگی دادن به خود پیری است که سعی می‌کند از بازخورد معمولی که دریافت می‌کند زنده بماند. این یک تمرین دشوار است، اما باید در طول روز خود را مشاهده و بررسی کنید. آیا فقط دیروز را در خلبان خودکار تکرار می‌کنید؟ وقتی عقیده یا عقیده ای را می‌خوانید، آیا می‌خواهید موضع خود را با بحث در ذهن خود با آن‌ها و گفتن اینکه چقدر اشتباه می‌کنند، محکم‌تر کنید؟ وقتی بدون تصمیم‌گیری با این احساس ناراحت کننده می‌نشینید، سیستم عصبی خود را طوری آموزش می‌دهید که شکاف بین تکانه و عمل را تحمل کند. از آن حالت خنثی، انتخاب آگاهانه در جهت درست بسیار آسان‌تر است. اکنون، راه‌های زیادی برای «آموزش» شکاف او وجود دارد. آن‌ها در حال حاضر بسیار محبوب هستند. مدیتیشن، قرار گرفتن در معرض سرما، روزه گرفتن، و غیره. هر چیزی که به شما کمک کند لذت را به تأخیر بیندازید مفید است. اما به نظر من، تأثیرگذارترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که تا حدودی مدیتیشن ۲۴/۷ را انجام دهید. شما ناظر می‌شوید. شما از یک سطح بالاتر عمل می‌کنید. شما سعی می‌کنید در انبساط و منقبض کردن ذهن خود مانند زمانی که در حال تمرین یک عضله هستید، بسیار خوب عمل کنید. شما بزرگنمایی می‌کنید تا واضح فکر کنید، و بزرگنمایی می‌کنید تا عمل کنید. مشکل این است که مردم در یک حالت بزرگنمایی دائمی زندگی می‌کنند. حالت بقا. به آن توجه کنید. هیچ کاری در مورد آن انجام ندهید. انگیزه را خنثی کنید و مسیر خود را انتخاب کنید.

وقتی در بازی برنده می‌شوید که بفهمید بازی اشتباهی را انتخاب کرده‌اید

بزرگترین خصیصه ای که می‌توانید به دست آورید این است که با شدت فوق العاده روی چیزهایی که برایتان مهم هستند کار کنید و مهمتر از آن اینکه وقتی آن چیزها درست نمی‌شوند به طرز عجیبی اذیت نشوید.

اگر باهوش هستید، متوجه چیزی شده اید. ما یک بازی بقا را با دیگری جایگزین کردیم. به این معنی که یک منبع رنج را با منبع دیگر جایگزین کردیم. مطمئناً، یادگیری اینکه چگونه برای ساختن یک کسب‌وکار موفق یا هیکل زیبایی شناختی به خودتان فشار بیاورید (به نظر من) بهتر از این است که خود را در چاله اضافه وزن و شکستگی قرار دهید، اما مشکل اینجاست: صاحب کسب‌وکار تا زمانی که به سطح خاصی از پول نرسد، مانند ۱۰۰ میلیون دلار، ناراضی خواهد بود، اما حتی زمانی که به آن عدد برسد، هنوز همان هویت را دارند. اگر مبلغ را افزایش ندهند و به کار خود ادامه دهند، ناراضی خواهند ماند. برای بدنساز هم همین اتفاق می‌افتد. آن‌ها تا زمانی که کارت حرفه‌ای خود را نبرند خوشحال نخواهند شد، اما تا زمانی که تغییری در شخصیت خود نداشته باشند، به جابه‌جایی پست هدف ادامه می‌دهند تا زمانی که دچار بحران وجودی شوند و مجبور به تغییر شوند. این قطعه بسیار مهمی است که بسیاری از آن گم شده اند. من مطمئن هستم که بسیاری از تأثیرگذاران کسب‌وکار یا تناسب اندام را می‌شناسید که نشان دهنده این کهن الگوی غرق کردن عدم رضایت خود با کار بیشتر هستند. پس هدف این است که بازی بقا را انجام دهید، زیرا رضایت زیادی از رشد مستمر حاصل می‌شود (و اگر شما را کد شوید زندگی یک عوضی است)، اما باید از بازی نیز فراتر بروید. زمانی که همه‌چیز درست نمی‌شود، تا حد زیادی اذیت نمی‌شوید. پس سوال این است که چگونه فرد بی آزار می‌شود؟ خوب، شما نمی‌توانید برای رسیدن به آن تلاش کنید، زیرا تلاش خود آزاددهنده برای تبدیل شدن به خود مزاحم تنها یک استراتژی دیگر برای بقا است. شخصی که می‌گوید "من از نتایج جدا خواهم شد"

فقط باعث شده که به نتایج دل‌بستگی نداشته باشد به نتیجه ای که به آن وابسته است. پس محور رنج آن‌ها می‌شود. مار دمش را می‌خورد. اینجا یک تله بزرگ است... تعالی زودرس. شما در مورد جدایی یا معنویت می‌خوانید و بلافاصله با آن آشنا می‌شوید زیرا به نظر حالت عملکرد "بالا تر" می‌رسد. این یک بازی وضعیت است که نشان می‌دهد چه کسی روشن‌تر است. در واقع، این اجتناب است. من برای قرار دادن این بخش در نامه مردد بودم، زیرا بیشتر مردم باید سال‌ها را عمیقاً وابسته بگذرانند قبل از اینکه دل‌بستگی آن‌ها به اندازه کافی قابل مشاهده باشد که بتوانند از طریق آن ببینند. من می‌دانم که محتوا قرار است چیزی فوراً قابل اجرا را ارائه دهد تا بتوانید دوپامین ارزان خود را به عنوان یادگیری و موفقیت به دست آورید، اما این یک پروژه یک دهه است. با این حال، کاری که می‌توانید انجام دهید این است: اول، به افزایش شکاف بین تکانه و پاسخ ادامه دهید. عضله روانی خود را کار کنید. ذهن را منبسط و منقبض کنید و از آن آگاه باشید. با این حالات هوشیاری بسیار آشنا شوید. دوم، تشخیص درد از رنج. درد یکی از ویژگی‌های زندگی است. رنج، امتناع هویت از پذیرش رویداد است. هوشیارتر شدن و ذهن بازتر درد را از بین نمی‌برد، اما لایه دوم را از بین می‌برد. تاجری که درآمدش کاهش می‌یابد، هنوز ضربه را احساس می‌کند، اما مجبور نیست ماریپیچ بعدی را احساس کند: «این نباید برای من اتفاق بیفتد، من یک شکست خورده‌ام، زندگی‌ام ویران شده است». شخصیت شدید و بدون مزاحمت قدرتمند است. این نزدیک به اوج توسعه انسانی در هر دو سطح مادی و معنوی است. آن‌ها یک تضاد راه رفتن هستند. آن‌ها آنقدر از حد وسط می‌ترسند که سخت کار کنند، و آنقدر اذیت نمی‌شوند که وقتی همه‌چیز درست نمی‌شود، سقوط نکنند. این نشانه یک ذهن بالغ است که بتواند همزمان دو نیروی متضاد را نگه دارد. امیدوارم بتوانید روزی بر این وضعیت مسلط شوید. تا آن زمان، ممنون که خواندید. - دن

منبع مقاله

<https://x.com/thedankoe/article/2048462348676124766>